

「擺脫低頭族」- 淺談手機使用行為與因應方式

撰文／趙姿婷

明明沒有重要事情，卻還欲罷不能的在社群軟體中遊蕩，好像不看就怪怪的。對手機遊戲的活動如數家珍，時間到了一定排除萬難參與。如果手機電力太少，或連接不到 wifi，就會開始焦躁不安。你的日常生活也在想盡辦法，確保能夠使用手機嗎？

很多人一天會花非常多的時間在使用手機，無論是討論事情、公事交辦、社交、觀看影音媒體還是玩遊戲，生活大大小小的事情依靠手機就可以完成。2017 年資策會的研究報告指出，有 51% 的人為中度手機使用者，每天花費 2-5 小時使用手機。更有 28.1% 的重度使用者，每天使用手機 5 小時以上。我們使用手機的時間，可能比你想像中的還要多很多。

我有過度使用手機嗎

下列五點智慧型手機使用的簡單檢測，能夠幫助你了解自己的手機使用情況 (Lin et al., 2016)。若你符合其中一點，就需要多多注意，很有可能已經符合過度使用手機的標準了。

1. 我曾經試著想花較少的時間在手機上，卻無法做到。
2. 使用手機所花費的時間或金錢，經常超過我所預期的。
3. 當一段時間沒用手机或被限制使用的時候，我會覺得不安。
4. 與過去三個月相比，我每週使用手機的時間增加許多。
5. 使用手機已經對我的學業、人際或工作造成一些負面影響。

過度使用手機的影響

大部分的人都沒有意識到，手機除了帶來愉悅，更為我們帶來了許多負面影響，且層面擴及生活周遭的人、事、物。

有些時候，被限制使用手機只會讓我們覺得有點怪、不安，但因為不斷使用手機的需求，可能導致做事沒辦法集中注意力、精神緊繃、脖子或肩頸處痠痛、眼睛疲勞等等。長時間下來，可能因此影響睡眠品質、課業和工作表現，也會減少我們日常面對面談話的機會，影響到人際交往。安全方面，在手機遊戲盛行的現在，新聞中偶爾會看到行駛或走路中的

人，因為使用手機而沒有注意到交通情況，產生嚴重事故，是非常危險的。

一般人可能只是過度依賴，對生活產生一些影響，若嚴重到上癮程度的使用者，甚至會因為頻繁使用手機而感到煩躁，卻依然停止不了行為。

為何離不開手機

有時後，我們以為自己在漫無目的的滑手機，其實是我們沒有覺察到，自己有一些想法、感覺會伴隨使用手機的行為而生。可以從認知、情緒與行為三個面向來看待手機使用，而這三者也是息息相關，為了安撫我們不適當的想法與情緒，我們便會採取一些行動（Wright et al., 2006/2009），也就是使用手機。下面列舉出一些可能促使我們離不開手機的原因：

1. 認知—對手機使用的不適當想法。

例如：緊急的事情都在無法使用手機時發生；必須要隨時隨地的回應他人，才能維持良好的人際關係。

2. 情緒—因為使用或不使用手機而產生的負向感受。

例如：對當面談話感到不自在、尷尬，手機可以讓我們多點緩衝時間；不能使用手機時感到莫名不安。

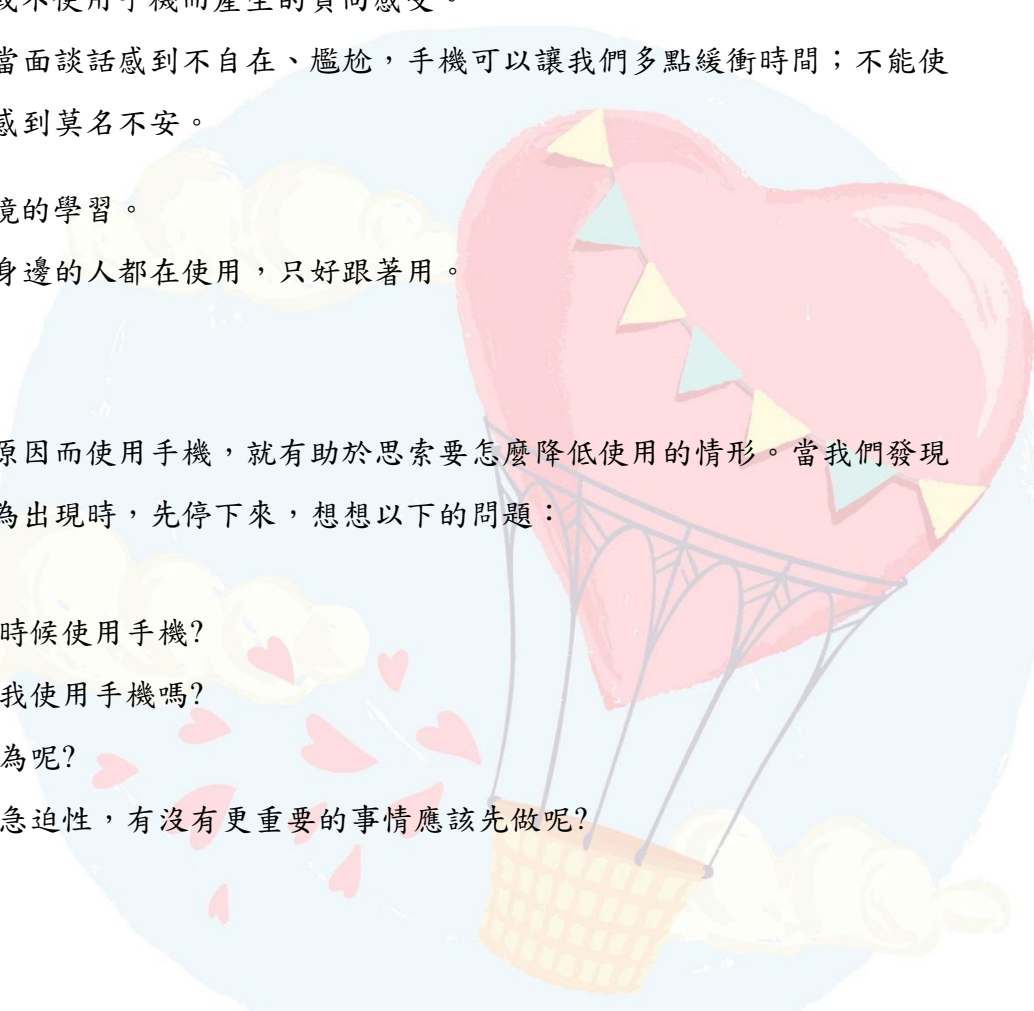
3. 行為—對周遭環境的學習。

例如：當身邊的人都在使用，只好跟著用。

遠離低頭族的因應方式

了解自己為了什麼原因而使用手機，就有助於思索要怎麼降低使用的情形。當我們發現「再看一下手機」的行為出現時，先停下來，想想以下的問題：

1. 我為什麼要在這時候使用手機?
2. 現在的環境適合我使用手機嗎?
3. 是否是必要的行為呢?
4. 使用手機是否有急迫性，有沒有更重要的事情應該先做呢?



思考這些問題的過程中，可以反思自己是否花費了過多的時間在手機上，也可以幫助你了解現在的處境，是否對使用手機有不切實際的感受。接著，可以暫緩使用手機的行為，或是思考有沒有其他方式來取代頻繁的使用手機。當需要使用手機進行娛樂活動時，也可以設下定時鬧鐘，提醒自己使用時間。

良好且適當的手機使用習慣，能夠使我們生活更有品質、沒有負擔，也能擁有更充裕的時間和精力，做其他更重要的事情。

若是使用了所有的方式，仍無法停止使用手機的行為，且已經造成自己嚴重困擾了，你可能需要更專業的資源。可以尋求醫療院所、社區諮商所、學校輔導中心等等單位的協助。

參考資料

Lin, T. H., Pan, T. C., Lin, S. H., & Chen, S. H. (2015). Development of short-form and screening cutoff point of the Smartphone Addiction Inventory (SPAI-SF). *International journal of methods in psychiatric research*, 26(2), 1-6.

資策會服創所 (2018 年 2 月 21 日)。2017 年 4G 行動生活使用行為調查。財團法人資訊工業策進會。取自：https://www.iii.org.tw/Press/NewsDtl.aspx?nsp_sqno=2081&fm_sqno=14。

