



# 中二級同學使用手機情況



2S班第1組

負責老師：葉帥老師

組長：溫詠欣 (30)

組員：陳梓棋 (1)

羅浩林 (19)

林源懋 (23)

吳嘉慧 (24)



# 目錄

<u>內容</u>		<u>頁數</u>
引言及研習目的	-----	1
研習對象及研習方法	-----	2
問卷訪問樣本	-----	3
問卷分析內容簡介	-----	4
問卷分析及統計圖表	-----	5-10
筆錄訪問樣本	-----	11
筆錄訪問分析	-----	12-13
新聞分享	-----	14-17
小總結	-----	18
建議	-----	19-20
個人感想	-----	21-23
參考文獻	-----	24-25

## 引言及研習目的

相信大家對「手機」這個詞語並不陌生。因為它十分方便，應用的範圍也十分廣闊，如社交、通訊、學習等等。隨着使用手機的日趨普及，無論在街上或車上，也看見很多「低頭族」在使用手機，顯示人們使用手機的情況日益普遍。而我校的同學使用手機的時間也越來越長，你可知道使用手機會對健康及學業帶來的問題呢？

我們這次專題研習的目的，是為了深入探討中二級同學使用手機的情況，並作出一些勸告及提醒，令他們減少使用手機，亦告知他們過度使用手機對身體帶來的影響。

## 研習對象及研習方法

在研習對象方面，我們主要探討的對象是中二級的同學，因大家是同輩，我們在問卷分析的部分會較容易明白同學所表達的想法。

至於研習方法方面，我們設計了一份問卷以便了解中二級同學使用手機的情況。我們亦很榮幸能邀請到訓導組的楊玉明老師作筆錄訪問。

## 問卷訪問樣本

### 問卷調查

題目：中二級同學使用手機問題

對象：中二級同學

↵

1) 你平均每天花多長時間使用手機？

1-3 小時    4-6 小時    7 小時或以上

↵

2) 花在哪方面的時間最長？

遊戲    社交平台    學習    上網

↵

3) 你認為長期使用手機對身體會有甚麼影響？

視力受損    影響作息時間    造成心理依賴    以上皆是

↵

4) 你會不會在溫習或做功課時來玩手機？

會    不會

↵

5) 承上題，你認為這會對學習造成甚麼影響？

分配時間較困難    專注力下降    以上皆是

↵

6) 你在溫習或做功課時，會把手機存放在哪裡？

自己的身邊    鎖起來    交給父母代為保管

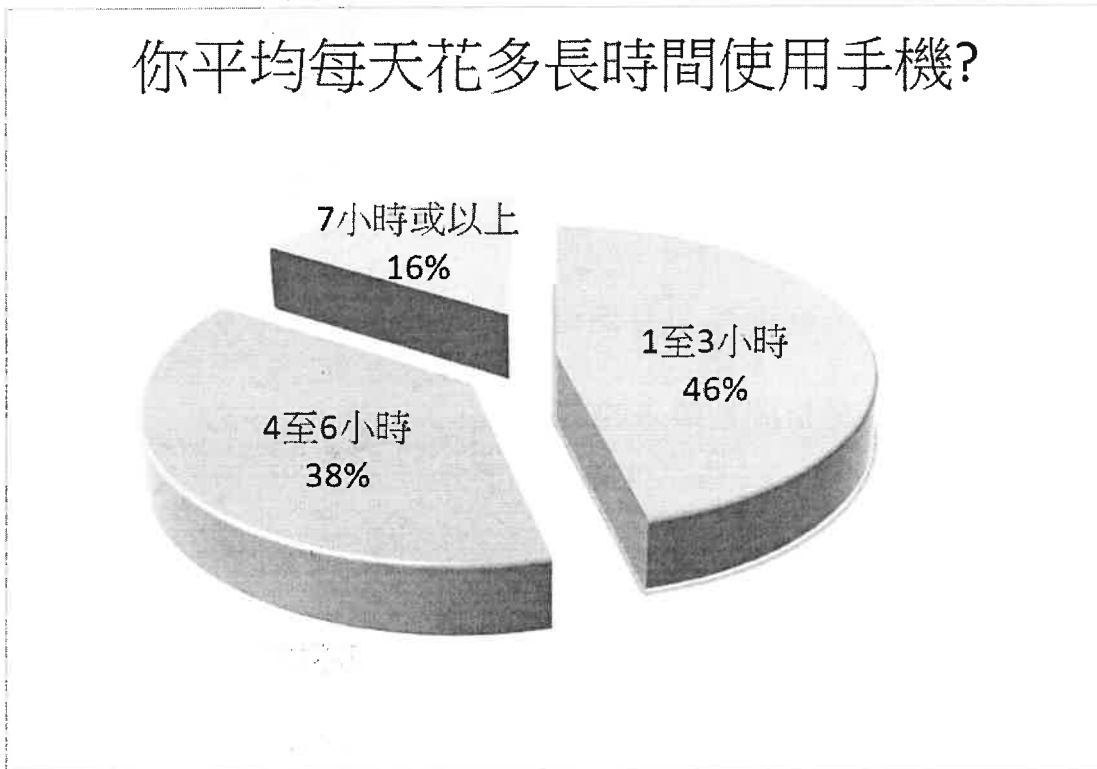
↵

-----謝謝-----

## 問卷分析內容簡介

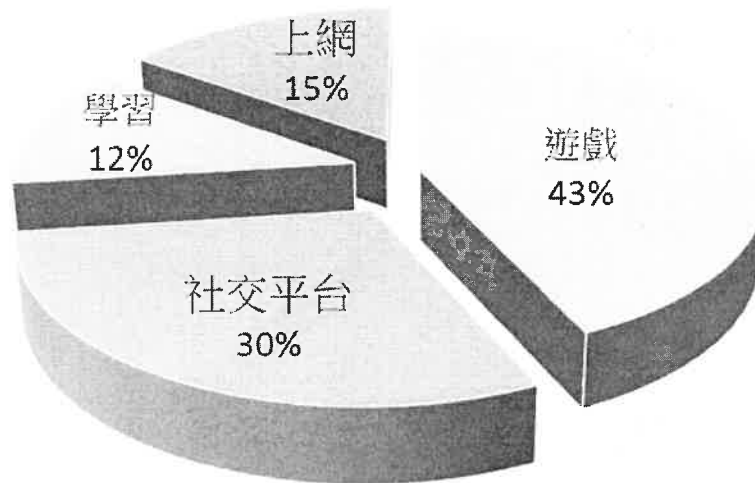
為了深入調查及理解中二級同學使用手機的問題，我們設計了一份問卷。問卷的內容主要環繞健康及學業兩方面。在這次問卷調查中，我們邀請了中二全級同學作訪問。派出的問卷有 129 份，收回的問卷有 113 份，經過篩選後有 100 份有效的問卷可以用作分析。接下來，我們將會為大家分析問卷帶來的數據。

## 問卷分析及統計圖表



根據調查結果顯示，每天花 1-3 小時使用手機的中二級同學有 46 人，4-6 小時的有 38 人，而使用手機的時間長達 7 小時或以上的有 16 人。根據加拿大渥太華東安大略兒童醫院 (CHEO)，2018 年發表的《刺絡針兒童與青少年健康》期刊，刊登的研究顯示，青少年每天使用手機的時間不應超於 2 小時，然而我們的調查結果顯示中二級只有不足 5 成同學達標。大約 4 成同學都花 4-6 小時使用手機，更嚴重的是接近 2 成的同學使用手機的時間為 7 小時或以上，則平均每 6.25 人中就有 1 人使用手機的時間嚴重超標。

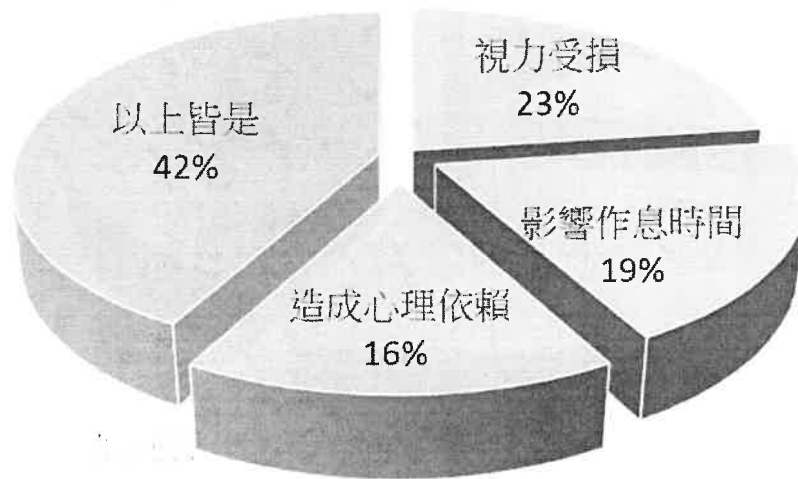
## 花在哪方面的時間最長？



調查結果顯示，大部分同學使用手機的時間會花在遊戲上，佔整體 4 成多。其次是社交平台，佔 3 成；然後是上網，最後是學習。由此可見，中二級同學花了很長時間去使用手機，而目的是為了消閒玩樂。不過，手機原先發明的目的是為了方便溝通和學習，但顯然中二級同學卻誤解了這用意，並花大量的時間在手機遊戲上。

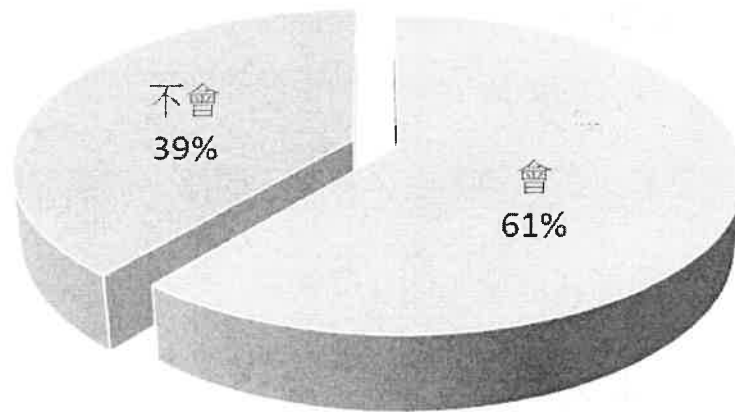


## 你認為長期使用手機對身體會有甚麼影響？

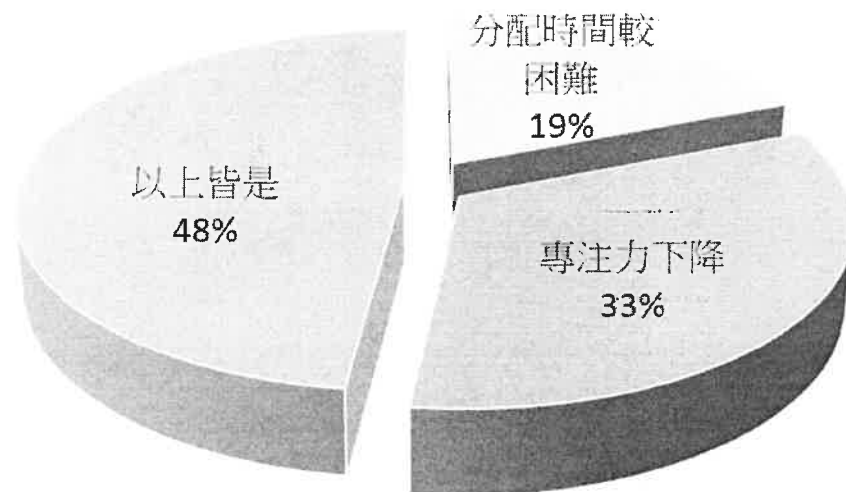


在問卷中，超過 4 成同學認為長期使用手機會導致視力受損、影響作息時間及造成心理依賴。長期使用手機的話，一定會造成視力受損。作息時間方面，你會花大量時間使用手機，變相分配時間會較為困難。心理方面，因為長時間接觸手機，你會習慣手機在身旁。如果手機不在身旁的話，便會感到煩躁、忐忑不安。總括而言，長時間使用手機的話會對心理上造成不少的負面影響。

你會不會在溫習或做功課時玩手機？

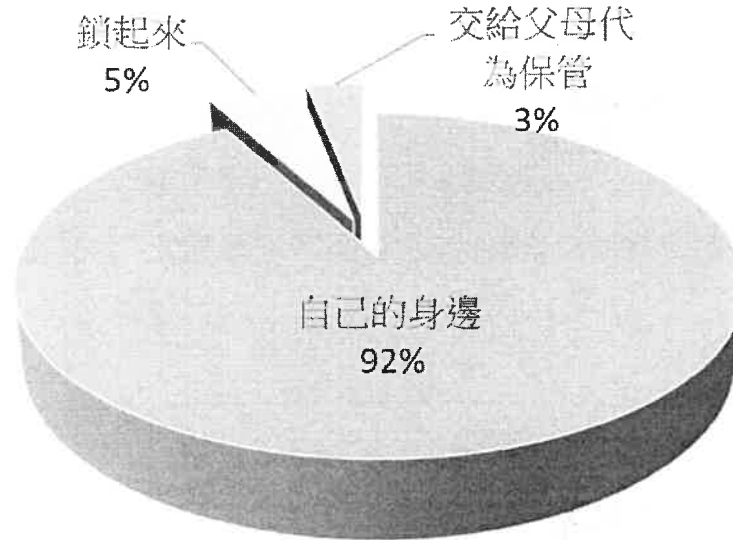


承上題，你認為這會對學習造成甚麼影響？



根據調查結果顯示，有 6 成多的同學在溫習及做功課時玩手機，比不會的同學多 22 個百分點。此外，有 48 位同學認為當溫習和玩手機同時進行，便會覺得分配時間較為困難和專注力下降，這對學習造成了很大的影響。同學們會較難分配時間在溫習上，所以很多時他們會以玩手機為主，忽略了學習，很難在兩者之間取得一個平衡。專注力方面，因一邊學習，一邊玩手機，所以會導致專注力下降，較容易分心。

## 你在溫習或做功課時，會把手機存放在哪裡？



超過 9 成同學在溫習和做功課時，會把手機放在自己身邊。不足一成的同學會在溫習時，把手機交給父母保管或鎖起來。選擇把手機放在自己身邊的同學中，有接近 4 成同學會利用溫習時間來玩手機。由此可見，同學們對手機的「免疫力」較低，容易被手機誘惑，導致分心。

## 筆錄訪問樣本

### 筆錄訪問

題目：中二級同學使用手機問題

對象：楊玉明老師 (副訓導主任)

1) 就中二級同學使用手機的目的是為了玩樂消閒，你有甚麼看法?

+

+

+

2) 你認為本校中二級同學使用手機問題嚴重嗎?有沒有個案可以分享?

+

+

+

3) 關於中二級同學使用手機問題，你有甚麼建議? (使用時間、內容……)

+

+

+

--完--

## 筆錄訪問分析

在這次專題研習裡，我們亦很榮幸能邀請到訓導組的楊玉明老師作筆錄訪問，以便了解中二級同學使用手機的情況。

題目 1)：就中二級同學使用手機的目的是為了玩樂消閒，你有甚麼看法？

⇒ 老師大致認同本校中二級同學使用手機是為了消閒玩樂的說法。她認為手機不但可以調劑生活，也可以當作一種消閑方式，還會方便人與人之間的溝通。不過，普遍中二級同學們都把手機當作生活中不能缺少的日用品，而大部分的同學都沉迷於遊戲中，不能自拔。為此，她希望中二級同學可以把手機當作一樣消閑的活動，但千萬不可過分沉迷，要懂得適可而止。

題目 2)：你認為本校中二級同學使用手機問題嚴重嗎？有沒有個案可以分享？

⇒ 此外，老師也認為本校中二級學生的手機違規情況十分嚴重。根據訓導組的資料顯示，本校中二級同學於 3/9/18 - 13/2/19 期間 (5 個月) 共有 15 人違反了學校使用手機的規則。當中有 12 人的手機是在瀏覽社交網站、玩遊戲時被發現的，這已經嚴重違反了學校的規則。同時，她亦想藉此提醒同學，學校是學習的地方，不是娛樂的地方，在學校要好好學習。從這個問題反映出，中二級同學對手機的依賴性十分高，以致同學在上課時，不能控制自己，拿出手機，最後明知故犯，引致被記違規記錄。

題目 3)：關於中二級同學使用手機問題，你有甚麼建議？ (使用時間、內容.....)

⇒ 另外，老師在使用手機方面有些心得，想分享給同學。她認為學生可以在假期或放學後使用手機，但要先確保完成功課和溫習，並已經分配好時間。使用手機的時間也不能太長，否則會對眼睛帶來損害，亦影響睡眠質素。她亦建議同學平時要多做運動，少用手机，從而減少對手機的依賴。這才能在健康、娛樂及學業上取得平衡。

## 新聞分享

1)

### 沉迷電子產品成癮——過度用手機·玩遊戲

© 2018-07-03 副刊

沉迷電子產品成癮——過度用手機·玩遊戲



1/1 精神科專科醫生丁錫全提醒大家，一旦發現子女無時無刻都打機，父母應多加留意。

由於有些較嚴重人士，更會不斷地查看手機，很易因為手機提示而分心，或者因用手機太久而導致工作、學習表現退步，甚至會半夜突然醒來查看手機通訊內容等。因此丁醫生特別提醒大家，一旦發現家人尤其子女有這些症狀，或因應用手機而影響正常的工作、學業、社交或家庭關係，便應立即向專業人士求助，以防沉迷日久，增加治療難度。

在問卷訪問中，我們發現中二級同學使用手機的時間普遍較長，而且有沉迷使用手機的跡象。在這篇新聞中精神科專科醫生丁錫全指出，沉迷使用手機會成癮，即「手機癮」，這是一種病態。這些人若手機不放在身邊的話會感到煩躁困惑、焦躁不安、生氣易怒、有孤獨感等等。由此可見，長期使用手機會對身體，心理上會有很大的影響。

14

此外，精神科專科醫生丁錫全醫生亦發現有些嚴重使用手機的人，是



會較容易因為手機而分心，對手機造成依賴，而學生最明顯的表現是學習退步。學生學習需要專心、集中注意力。如果不斷使用手機，那麼很難將時間花在學習上，自然就會退步。

2)

## 過度依賴手機7個負面影響

華夏經緯網 2014-04-16 14:10:31

字號:小大

現在手機已經成為了人們生活中的必需品，不管是小孩子，還是大人，都會發現他們無時無刻都離不開手機。但是過度地依賴手機會對我們的生活帶來很多的負面影響。有哪些？一起來跟小編看一下吧。

### 4、喪失注意力

手機等多媒體工具會讓人們陷入一種持續的“多任務”狀態，甚至會導致“注意力缺失”。經常處在多任務狀態的人在處理工作時的注意力顯著下降，這大大削減了我們思考的能力，讓我們的思維變得更加難以深入複雜的層面。

### 5、導致疲勞

青少年頻繁地使用手機，將嚴重影響睡眠品質，引發感應性疲勞和神經衰弱，特別是對於兒童來說，手機可能造成的健康危害和煙酒一樣嚴重。

在這則新聞中，指出手機的出現是為了讓溝通更便利。可是，後來人們扭曲了手機本來的用意，過度依賴手機，並對生活造成負面的影響。

沉迷使用手機會令到注意力分散，而大部份沉迷手機的人，會將注意力都放在手機上面，那麼注意力會難以較為集中。注意力會明顯下的時候，這會大大削減思考的能力。

不知道你有沒有聽過「藍光」這詞語？藍光是一種太陽可見的光。試想想，平日抬頭看着太陽眼睛都會覺得痛，更別說近距離接觸藍光了。手機的藍光可直視眼睛黃斑部，長時間會刺激產生累積效應，嚴重的話會導致失明。對手機的時候越長，藍光就會容易嚴重影響睡眠質素，因為它會引發感應式疲勞和神經衰退。

## 小總結

總括而言，大部分中二級同學會花 1-3 小時在手機上，而花在遊戲上的時間最長。他們亦認為這會影響到作息時間、造成心理上的依賴及會令視力受損。同時，同學們會在溫習和做功課時玩手機，原因是把手機放在自己身邊，但抵受不住誘惑。這不但會令專注力下降，還會較難分配時間。在分析資料後，我們發現了中二級同學使用手機的問題較為嚴重。因此，我們會以健康和學業這兩方面為主，向中二級同學提出建議。

## 建議

雖然使用手機有很多的壞處，但畢竟它是生活中的日用品之一，不能說全面停止使用。所以我們將會向中二級同學提出建議，並希望他們作出改善。

首先，使用時間方面，根據《刺絡針兒童與青少年健康》期刊中，專家指出青少年使用手機的時間不應超於 2 小時。我們亦建議同學使用手機的目的應在學習上，而不是遊戲。中二級同學應該以學習為重，當然如果你想你用手機解悶的話，也是可以的。但要注意時間，不能太長，也不能因此而沉迷在手機上，以致影響到身體生理及心理的發展。

其他，「一心不能二用」，不能在做功課或溫習時玩手機。根據問卷調查，中二級同學對手機的「抵抗力」較低。倘若手機放在身邊的話，會因此而分心，甚至不能控制自己而玩手機。所以我們建議在做功課或溫習時，手機應交給父母代為保管，這會較為保障及安全。

19

另外，要好好規劃時間，在玩手機及溫習做功課之間，拿捏一個平衡。我們發現許多中二級同學在這方面沒有規劃。所以導致溫習和玩手機

同時進行，導致專注力下降，因此而分心。我們建議中二級同學設計一個時間表，是關於使用手機及溫習，這樣的話分配兩者之間的時間會較為容易。

然後，專家亦建議使用手機時，應將手肘打直，維持 30-40 公分距離，約在視線平視 15 度下方。避免將手機放置在桌上，低頭猛滑。不僅距離太近傷害眼睛，還會不知不覺使用太久。使用產品一小時就應該休息 10-20 分鐘。眼睛亦要望向遠處 5-10 分鐘，令眼球得到放鬆。

此外，我們亦建議中二級同學不要在晚上使用手機，特別是睡覺前。皆因藍光會停留在腦海及在視覺裡，這會嚴重影響到睡眠質素。

最後，我們亦建議同學嘗試放下手機，到外走走，培養多一點的興趣，以免對手機造成心理上的依賴。

## 個人感想

溫詠欣 (2S-30)

在這次專題研習裡，令我學會了許多，特別是與人合作和溝通。作為一個組長，我的責任就是聯繫組員和帶領組員去完成整個研習。變相，我的責任愈大，壓力就會愈大。這對不擅與人溝通的我來說，是一種困難，所以在研習過程中可以說是一點也不容易。幸好，在葉老師的指導及其他組員的包容下，我可以順利地完成整個研習，亦完成了組長這個角色。總括而言，今次的專題研習給了我很大的啟發。

陳梓祺 (2S-1)

在這次專題研習中，我和一位同學負責派問卷和設計問題。當然，我和這位同學在派問卷時也遇到很多問題，比如說有些同學會因為看見問卷後，認為很麻煩而敷衍填寫問卷。另外，我對其他班別的同学不熟悉，所以難免也會感到尷尬。此外，在午膳或小息，這些空閒時間，有些同學又不在座位中，增加了派問卷和收回問卷的難度，幸好到最後我可以順利完成。

### 羅浩林 (2S-19)

我這次專題研習中，學到了很多東西，例如如何分工合作、有效地搜集有用的資料，也令我和那些同學熟絡了很多。這次專題研習，不但令我認識了很好的朋友，還令我明白到大家要團結一致才會成功的。今次學到的不但是怎樣做專題，更多的是學會怎樣去和人相處接納別人的意見。大家在一番討論後，得出一個大家都認同的結果，當中也花了不少時間。在葉老師的指導，同學的努力及互相容忍和提點下，我們的精心傑作完成了。今次的研習，好比上了一課，使我獲益良多。

### 林源懋 (2S-23)

在這次專題研習裡，我主要負責派及收問卷。當中也遇到不少困難，比如有少部分同學不合作，也有同學不願填寫問卷，有些同學拿完問卷後久久不交回等。所以，要經常去追收，十分麻煩。不過大部分同學都非常合作，令過程輕鬆了很多。經過這次專題研習後，令我和組員互相理解對方，亦促進了我們的友誼。同時，也令組員和組員之間互相了解對方的強處、弱處，互相幫忙。



吳嘉慧 (2S-24)

在這次的專題研習中，我明白了很多。從設定標題到收集問卷，我和組員都經歷了很多困難、挫折，例如收集問卷時，要數清楚是否每一位同學都交了問卷給我們。另外，就是時間的問題。因為我們的組員都各有各忙，不是每一次都可以討論清楚專題的內容，所以有很多事情都是各忙各的。從中，我也學到了互助團結的精神，亦明白團隊精神的重要。

## 參考文獻

<http://big5.huaxia.com/hxjk/xlms/2014/04/3842512.html>

健康 → 心靈秘匙

### 過度依賴手機7個負面影響

華夏經緯網 2014-04-10 14:10:31

字號:小大

<http://std.stheadline.com/daily/article/detail/1829504-%E5%81%A5%E5%BA%B7%E6%B8%AF-%E6%B2%89%E8%BF%B7%E9%9B%BB%E5%AD%90%E7%94%A2%E5%93%81%E6%88%90%E7%99%AE%E2%80%94%E2%80%94%E9%81%8E%E5%BA%A6%E7%94%A8%E6%89%8B%E6%A9%9F%E2%80%A7%E7%8E%A9%E9%81%8A%E6%88%B2>

健康港

### 沉迷電子產品成癮——過度用手機·玩遊戲

© 2014-04-10 副刊

沉迷電子產品成癮——過度用手機·玩遊戲



<http://www.epochtimes.com/b5/4/6/9/n564105.htm>

首頁 > 各地分網 > 美國 > 紐約生活網-紐約華人的生活嚮導 > 紐約新聞 > 正文

### 手機對健康可能造成的影響



人氣: 539

【字號】 大 中 小

<https://www.medpartner.club/blue-light-retinopathy-blindness-myth/>

首頁 看文章 醫病 其他疾病

## 「3C螢幕藍光」超傷眼！自保5招

讚 6 讚 分享 收藏

<https://hk.news.appledaily.com/local/daily/article/20161014/19800747>

### 【動畫專題·世界視覺日】 手機藍光傷眼？

讚 4

讚 讚 讚 讚

--完--