

2015~2016 聖公會澳門社會服務處主辦、教育暨青年局資助，

「共鑽研 創明天」活動。

中學生智慧型手機使用現況和成癮程度及其影響

指導教授：Gloria

研究成員：謝鈺婷

朱恩儀

譚穎斯

張鎂琦

江翠珊

何美娟撰

摘要

在這個智慧型手機橫行的世紀，上至重要的商業買賣，下至簡單的加減乘除，人們都使用智慧型手機來完成。智慧型手機對現代人來說是不可或缺的，正因如此，手機對人們的生活習慣產生了極大的影響。

從智慧型手機的潮流中，人們衍生出不同的使用現況及使用習慣，甚至對智慧型手機上癮，因而產生不同的影響。是次研究目的是瞭解澳門青少年手機使用現況和成癮程度，及其對身心所做成的影響。本研究使用便利抽樣的方式來收取問卷，總共派出了 325 份問卷，最後得到的有效問卷為 283 份，17 份為無效問卷。在處理資料、分析數據時，用獨立樣本 T 檢定，相關等方式來進行。

根據研究分析結果，得出結論為：

- 一. 中學生使用智慧型手機的主要用途(最多的三項)為 1)上社交網站 2)聽音樂看視頻 3)玩遊戲
- 二. 成癮程度越高，使用智慧型手機的時間越長
- 三. 年級與成癮程度沒有太大關連
- 四. 性別與成癮程度沒有太大關連
- 五. 成癮程度越高，支出越高
- 六. 成癮程度越高，社交方面和校內表現越差
- 七. 成癮程度越高，生理和心理方面越容易出現問題
- 八. 智慧型手機會對學習造成一定的幫助

最後，根據《中學生智慧型手機使用現況和成癮程度及其影響》，提出相關建議，作為青少年、政府機關及未來研究之參考。

關鍵字：中學生、智慧型手機使用現況、成癮程度、影響

目錄	
摘要	P.2
目錄	P.3
第一章 前言	P.4
第二章 文獻探討	P.5
第三章 研究方法	P.7
第四章 研究結果與討論	P.8
(一) 研究對象背景資料	P.8
(二) 研究對象使用手機現況	P.9
(三) 手機成癮人數	P.16
(四) 影響	P.17
第五章總結分析與建議	P.23
參考資料	P.25
附錄	P.26

第一章 前言

在現今這個科技發達的時代，電子產品充斥著現今社會，尤其是智慧型手機已經成為人們生活中的必需品。智慧型手機(smartphone)，也就是備有開放式作業系統以及足夠的運算處理能力，可容許使用者自由選擇其應用軟體之手機。簡單來說，就是能夠安裝軟件從而使其擁有其他的功能，例如安裝了字典的程式，手機就會擁有字典的功能，諸如此類。

隨著智慧型手機融入日常生活中，收聽音樂、購物、吸收資訊、學習、玩遊戲、人際交流、商業交易等等，都能使用智慧型手機來完成。同時各種各樣的問題也不斷衍生出來，很多人再也脫離不開使用智慧型手機的習慣，甚至到達一個過火的程度。

想必大家都有過這樣的經驗：跟朋友相聚，大家的目光只停留在各自的手機螢幕上，刷著朋友圈或 Facebook，更甚連你自己亦是如此；或者去餐廳吃飯，看到隔壁餐桌的一家人全部都「埋頭苦幹」，不是專注地玩著遊戲，就是在瀏覽社交網站，全程的實際互動少之又少等等。以上的情況屢見不鮮，無可否認，智慧型手機在人與人的交流上造成了很大的影響。

因此，我們將探討現時中學生的智慧型手機使用現況，包括使用時長、使用目的、使用手機上的花費金額等等，並且會使用 Dr. Kimberly Young 的量表來測試研究對象的成癮程度。根據成癮程度的不同，造成的影響亦不同。

使用智慧型手機所造成的影響有分為生理和心理兩種。簡易來說，生理方面可導致眼睛、肩頸疲勞等等。而心理方面，當使用者離開智慧型手機，會感到不安或焦慮等等。我們亦將通過這個研究，探討中學生對智慧型手機的成癮程度及其影響。

通過問卷調查，相信這次研究得出的結論會令我們對澳門中學生智慧型手機使用現況和成癮程度及其影響有一個更深徹的瞭解，且希望能因研究的結論而提出建議，令更多人清楚瞭解到使用智慧型手機對中學生的利與弊。

研究目的

1. 探討澳門中學生的智慧型手機使用現況，並且探討他們對智慧型手機的成癮程度。
2. 瞭解使用智慧型手機對中學生造成的身心影響。
3. 對研究結果提出相關建議。

第二章 文獻探討

一、定義

智慧型手機定義：

智慧型手機定義為具備手機的通話功能，且具有照相、錄音錄影、音樂播放等多項功能的掌上型電腦。王占魁 (2009)

中學生定義：

根據澳門統計局對中學生的定義為，就讀初中教育或高中教育的澳門學生。就讀大學預科亦被視為中學生。高中生最高年齡為 21 歲，但在特別情況下，經教育機構決定，可以逾越此年限。本研究對象是所有就讀於正規中學的在校中學生。

手機成癮定義

成癮為長時間對於一個行為或物質沉迷，因此，本研究之智慧型手機成癮是指個體無法控制對於智慧型手機的使用，而造成使用者出現難以克制不再去接觸，而衍生出一些失序行為的相關症狀。（李素箱，2015）

二、智慧型手機對生活的影響

自二十世紀以來，對人類影響及改變最深的莫過於行動裝置；以目前的統計，全球行動裝置的普及率已超過了百分之八十一，而其中智慧型手機就超過了二千億支。

(一). 針對智慧型手機的使用現況，有以下的結論（李素箱，2015）：

1. 男性使用者對於娛樂行為的需求較女性高，而女性使用者對於學習行為需求則較男性高。表示女性會不自覺的使用手機。使用手機的時間也越長，成癮的跡象越高。
2. 高一使用者強迫性的表現比高三使用者高，原因為一年級的學生對自我使用智慧型手機的自製力較低。因此，本研究假設初中的成癮程度較高中的高。

3. 使用行為與成癮的影響發現，使用者越著重於智慧型手機的娛樂及社交通訊行為者，其成癮傾向越高。因此，本研究假設與以上相同。

(二). 智慧型手機對心理的影響（劉俊義，2015）：

1. 美國哈佛大學的研究人員向人們指智慧型手機帶來的海量資訊佔滿了我們的大腦，導致我們開始越來越少去做一些自我反思、個性化的思考。

2. 臨床顯示低頭族容易出現焦慮、憂鬱等傾向，也是「手機幽靈震動症候群」、「手機幻聽症候群」的高危險群。亦有可能出現「資訊焦慮症」，即因看不到即時資訊而感到焦慮，或「別人知道而我不知道」而焦慮，在美國，據統計，焦慮憂鬱症的患病率比起二十世紀高出十倍，發病年齡也從上世紀的 29 歲下降到今天的 14 歲。

3. 人們在網友們的按讚中，優越感油然而生又更加地肯定了他內心的虛榮感，進而越來越厭倦與脫離於現實社會中那種中肯批評的言論。

(三). 智慧型手機對生理上的影響（劉俊義，2015）：

長期使用智慧型手機，不僅容易操作時間過長，姿勢大多數都不正確，很大機會出現以下症狀，例如頸椎肌筋膜炎（肩頸僵硬及疼痛），螢幕視覺症候群（眼睛乾澀、不自覺的流眼淚、腫痛等），手指肌腱發炎（關節疼痛、肌肉酸脹）、腰酸背痛等等。

(四). 智慧型手機對我們課業成績的表現影響：

1. 課業成績的表現：韓國科學家研究出，手機之電磁波會影響大腦的功能，導致注意力無法集中，使學習成果有降低之趨勢。而且，對於缺乏自制能力的學生，可能會因為依賴手機的時間拉長，相對投入課業的時間大幅減少，以致多數學生在校成績普遍變差了。（韓國電子通信研究院，2012）
2. 香港青少年服務處有調查顯示，40%受訪中學生稱，每 10 分鐘便要查看一次手機，過半學生稱若手機沒電或忘記攜帶會焦慮不安。（沈帥青，2015）
3. 根據 Digital Trends 數位科技訊息網站的報導，「Study Blue」學生線上學習網站，最近針對學生上網學習時間做的研究顯示，擁有智慧型手機或平板電腦的學生，比沒有上述設備者，每週多花 40 分鐘進行網絡課業學習。這項研究的結果，是根據「Study Blue」學生線上學習網站上，一百萬名使用者在 2011 年秋季學期，上網進行課業研習的數據所得。

4. 智慧型手機等數位產品的普遍，讓越來越多民眾吃飯、睡覺及看電影都受到打斷。如果跟酗酒、嗑藥等成癮症相比，數位產品成癮的問題比酗酒或嗑藥更加普遍。(數位資訊，2013)

第三章 研究方法

一、研究調查目的

1. 探討澳門中學生的智慧型手機使用現況，並且探討他們對智慧型手機的成癮程度。
2. 瞭解使用智慧型手機對中學生造成的身心影響。
3. 對研究結果提出相關建議。

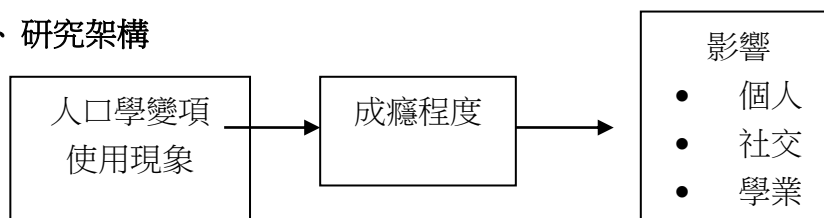
二、研究主題範疇

本研究調查的主題範疇為社會環境與青年發展。

三、研究假設

1. 成癮程度越高，使用智慧型手機的平均時間越長，在短時間內或不必要的情況下也花更多時間使用手機。
2. 初中學生(年齡較低)比高中學生(年齡較高)的成癮程度更高。
3. 女性的自制力更差，因此成癮程度比男性高。
4. 成癮程度越高，會因手機而花更多金錢。
5. 成癮程度越高，身體越差(例如出現各種疾病、專注力下降，等等)和心理狀況越差(例如較易感到憂慮)。
6. 成癮程度愈高，與人的實際互動愈少。
7. 成癮程度越高，校內表現越差(例如與人交流減少，課業成績變差等等)
8. 智慧型手機會對學習造成一定的幫助(例如學習途徑變多、提升學習欲和學習能力)

四、研究架構



五、研究對象

研究對象為澳門有智慧型手機使用習慣的全日制中學生，派出問卷總數為 325 份，共收集了 283 份有效問卷，17 份無效問卷。

六、問卷設計

問卷共分為六節，共 67 題。架構內容包括個人資料、手機使用狀況、個人方面、社交和學業方面。個人資料包括性別、年齡、教育程度和平均每月收入。手機使用狀況包括時間頻率，時段，功能。個人方面包括生理和心理方面的影響。學業方面包括受訪者上學時手機的使用狀況和校內表現，社交方面包括與人的關係和互動。成癮量表使用了美國匹茲堡大學的 Dr. Kimberly Young 的智慧型手機成癮量表（2015 VER）

七、研究方法與抽樣方法

本研究運用量性研究中的調查方法，以自填問卷的方式收集資料數據，我們以便利抽樣的方式來派發問卷。

八、研究限制

由於本次研究調查在派發問卷方面，因有人力和物力資源限制，以便利取樣的方式來派發問卷，故收集回來的數據會出現研究對象年級不平均的現象。另外，由於本研究採取讓研究對象自行填寫問卷的方式，研究對象可能會對問卷內容存有少量的誤解。以上兩個因素可能會對分析的結果造成部分的影響。

第四章 研究結果與討論

一.研究對象背景資料

1.1 研究對象性別

是次調查成功訪問了 283 位中學生，有 2 個遺漏值。男性佔了 40.6%，女性佔了 58.7%。(見表 1)

表 1:研究對象性別

研究對象性別		
	次數	有效百分比
有效的男	115	40.9
女	166	59.1
總和	281	100.0
總和	283	

1.2 研究對象教育

研究對象的教育程度以高二最多，佔 32.2%，其次是初三，佔 26.5%，而第三就是高一，佔 24.4%，第四是初一，佔 9.9%，第五是高三，佔 5.3%，最後是初二，佔 1.8%。(見表 2)

表 2:研究對象教育情況

研究對象年級		次數	有效百分比
有效的	初一	28	9.9
	初二	5	1.8
	初三	75	26.5
	高一	69	24.4
	高二	91	32.2
	高三	15	5.3
	總和	283	100.0

二. 研究對象使用手機現況

2.1 主要使用手機的用途

中學生使用智慧型手機的主要目的為：1)上社交網站 2)聽音樂看視頻 3)玩遊戲 (見表 3)

表 3:主要使用手機的用途

主要使用手機的用途		次數	有效百分比
有效的	0	5	2.2
	聽音樂看視頻	64	27.7
	上社交網路	111	48.1
	購物	3	1.3
	吸收/瞭解資訊	3	1.3
	玩遊戲	25	10.8
	學習	7	3.0
	基本程式功能	7	3.0
	其它	6	2.6
	總和	231	100.0
遺漏值	99	52	
總和	283		

2.2 使用手機主要時段之比例

在研究對象中，主要在上使用手機的人佔 1.8%，下午佔 14.7%，晚上佔 79.1%，凌晨佔 4.3%。(見表 4)

表 4:使用手機的主要時段

使用手機的主要時段		次數	有效百分比
有效的	上午	5	1.8
	下午	41	14.7
	晚上	220	79.1
	凌晨	12	4.3
	總和	278	100.0
遺漏值	-99	1	
	99	4	
	總和	5	
總和	283		

2.3 機不離身之比例

有機不離身現象的人，佔研究對象的 36%，沒有機不離身現象的人佔研究對象 13.1%，一般情況佔研究對象的 50.9%。(見表 5)

表 5:機不離身的現象

機不離身的現象			有效百分比
	次數		
沒有	37		13.1
一般	144		50.9
有	102		36.0
總和	283		100.0

2.4 研究對象於不同時候使用手機之比例（百分比）

1. 於吃飯時使用智慧型手機的人，佔研究對象的 51.9%，沒有使用的人佔 48.1%。
(見表 6)

表 6: 吃飯時使用手機之比例

吃飯		
	次數	有效百分比
有	147	51.9
沒有	136	48.1
總和	283	100.0

2. 於上廁所時使用智慧型手機的人，佔研究對象的 39.6%，沒有使用的人佔 60.4%。
(見表 7)

表 7: 上廁所時使用手機之比例

上廁所		
	次數	有效百分比
有	112	39.6
沒有	171	60.4
總和	283	100.0

3. 於等電梯時使用智慧型手機的人，佔研究對象的 50.2%，沒有使用的人佔 49.8%。
(見表 8)

表 8: 等電梯時使用手機之比例

等電梯		
	次數	有效百分比
有	142	50.2
沒有	141	49.8
總和	283	100.0

4. 於洗澡時使用智慧型手機的人，佔研究對象的 78.1%，沒有使用的人佔 21.9%。
(見表 9)

表 9: 洗澡時使用手機之比例

洗澡		
	次數	有效百分比
有	221	78.1
沒有	62	21.9
總和	283	100.0

5. 於等紅綠燈或巴士時使用智慧型手機的人，佔研究對象的 53.7%，沒有使用的人佔 46.3%。(見表 10)

表 10: 等紅綠燈或巴士時使用手機之比例

等紅綠燈或巴士		
	次數	有效百分比
有	152	53.7
沒有	131	46.3
總和	283	100.0

6. 於走路時使用智慧型手機的人，佔研究對象的 66.1%，沒有使用的人佔 33.9%。(見表 11)

表 11: 走路時使用手機之比例

走路		
	次數	有效百分比
有	187	66.1
沒有	96	33.9
總和	283	100.0

7. 於坐車時使用智慧型手機的人，佔研究對象的 34.3%，沒有使用的人佔 65.7%。(見表 11)

表 11: 坐車時使用手機之比例

坐車		
	次數	有效百分比
有	97	34.3
沒有	186	65.7
總和	283	100.0

2.5 研究對象使用手機平均時間

研究對象於星期一至五，使用智慧型手機的平均時數為 4.11 小時，星期六至日為 6.10 小時。(見表 12)

表12: 研究對象使用手機的平均時間

		研究對象使用手機的平均時間		
		星期一至五	星期六至日	假日(公眾假期)
個數	有效的	283	280	279
	遺漏值	0	3	4
平均數		4.11	6.10	6.63
標準差		3.344	3.907	4.071
最小值		0	0	1
最大值		18	20	20

2.6 使用手機瀏覽各種不良資料之比例

1. 研究對象中，有使用智慧型手機來瀏覽不良資訊的人佔 59.6%，沒有的人佔 40.4%。(見表 13)

表13: 瀏覽不良資料之比例

		瀏覽不良/不當的資訊	
		次數	有效百分比
有效的	否	113	40.4
	是	167	59.6
總和		280	100.0
遺漏值	99	3	
總和		283	

2. 研究對象中，有使用智慧型手機來上色情網站的人佔 11.1%，沒有的人佔 88.9%。(見表 14)

表14: 瀏覽色情網站之比例

		色情網站	
		次數	有效百分比
有效的	否	248	88.9
	是	31	11.1
	總和	279	100.0
遺漏值	99	4	

總和	283
----	-----

3. 研究對象中，有使用智慧型手機來抄襲功課的人佔 52.7%，沒有的人佔 47.3%。
(見表 15)

表 15: 抄襲功課之比例

		抄襲功課	
		次數	有效百分比
有效的	否	132	47.3
	是	147	52.7
	總和	279	100.0
遺漏值	99	4	
總和		283	

4. 研究對象中，有使用智慧型手機來瀏覽關於血腥暴力的人佔 13.3%，沒有的人佔 86.7%。(見表 16)

表 16: 瀏覽血腥暴力網站之比例

		血腥暴力	
		次數	有效百分比
有效的	否	242	86.7
	是	37	13.3
	總和	279	100.0
遺漏值	99	4	
總和		283	

5. 研究對象中，有使用智慧型手機來賭博的人佔 5.7%，沒有的人佔 94.3%。(見表 17)

表 17: 賭博之比例

		賭博	
		次數	有效百分比
有效的	否	263	94.3
	是	16	5.7
	總和	279	100.0
遺漏值	99	4	
總和		283	

2.7 恆常支出金額之比例

研究顯示，研究對象在手機上的恆常支出平均花費為 154.66MOP，最大值為 1000MOP，最小值為 0MOP(見表 18)

表 18: 恆常支出金額之比例

恆常支出		
個數	有效的	261
	遺漏值	22
平均數		154.66
標準差		131.144
最小值		0
最大值		1000

2.8 額外支出之比例

研究顯示，沒有額外支出佔研究對象的 89%，有額外支出佔研究對象的 11%(見表 19)

表 19: 額外支出

支出			
		次數	有效百分比
有效的	沒有	252	89.0
	有	31	11.0
	總和	283	100.0

研究顯示，研究對象在手機上的額外支出平均花費為 19.621MOP，最大值為 1400MOP，最小值為 0MOP。(見表 20)

表 20: 額外支出之比例

額外支出		
個數	有效的	282
	遺漏值	1
平均數		19.621
標準差		113.9524
最小值		0
最大值		1400

三. 手機成癮人數

3.1 成癮量表

成癮程度分為三級，第一級為正常級，第二級為預警級，第三級為危險級。而根據 Dr. Kimberly Young 的成癮量表(2015 VER)，研究對象中，有 150 人是正常級，129 人是預警級，4 人是危險級。(見表 4)

研究顯示，正常級佔研究人數的 53.0%，預警級佔研究人數的 45.6%，危險級佔研究人數的 1.4%(見表 21)

表 20:成癮量表級數

成癮量表	
級別	有效百分比
正常級	53.0
預警級	45.6
危險級	1.4
總和	100.0

3.2 男女成癮程度

$T=-1.225$ ， $p=.222>0.05$ ，由上表可得，性別與手機成癮程度沒有顯著差異。由於顯著性是 $0.402>0.05$ ，所以男女雙方成癮程度並無顯著差異。(見表 22)

表 22: 男女與成癮程度

男女與成癮程度之關係				
平均數相等的 T 檢定				
		T	平均數	顯著性 (雙尾)
Addiction	假設變異數相等	0.744	(男)47.4609 (女)49.3855	0.222

四·影響

4.1 成癮程度與恆常支出之關係

由於顯著性是 $0.004 < 0.05$ ，所以成癮程度與恆常支出有顯著差異，即是成癮程度越高，使用手機的恆常支出就越高。(見表 23)

表 23:恆常支出與成癮程度

恆常支出與成癮程度之關係			
	Pearson 相關	顯著性 (雙尾)	個數
成癮程度	1		261
恆常支出	0.177**	0.004	261

4.2 成癮程度與額外支出之關係

由於顯著性是 $0.026 < 0.05$ ，所以成癮程度與額外支出有顯著差異，即是成癮程度越高，使用手機的額外支出就越高。(見表 24)

表 24:額外支出與成癮程度

額外支出與成癮程度之關係			
	Pearson 相關	顯著性 (雙尾)	個數
成癮程度	1		282
額外支出	0.133*	0.026	282

4.2 成癮程度與肩頸和腰酸痛僵硬之關係

$T = -3.557$ ， $p = .000 < 0.05$ ，由上表可得，肩頸和腰酸痛僵硬與手機成癮程度有顯著差異。(見表 25)

表 25:肩頸和腰酸痛僵硬與成癮程度

與成癮程度之關係				
平均數相等的 t 檢定				
	顯著性	T	平均數	顯著性 (雙尾)
成癮程度	0.201	-3.557	(否)46.5731	0.000
假設變異數相等			(是)52.2970	

4.3 成癮程度與眼睛乾澀之關係

$T=-3.388$ ， $p=.001<0.05$ ，由上表可得，眼睛乾澀與手機成癮程度有顯著差異。(見表 26)

表26:眼睛乾澀與成癮程度

眼睛乾澀與成癮程度之關係			
平均數相等的 T 檢定			
	T	平均數	顯著性 (雙尾)
成癮程度	-3.388	(否)46.0588	0.001
假設變異數相等		(是)51.3382	

4.4 成癮程度與雙眼有酸痛感之關係

$T=-5.914$ ， $p=.000<0.05$ ，由上表可得，雙眼有酸痛感與手機成癮有顯著差異(見表 27)

表27:眼睛乾澀與成癮程度

雙眼有酸痛感與成癮程度之關係			
平均數相等的 T 檢定			
	T	平均數	顯著性 (雙尾)
成癮程度	-5.914	(否)45.8919	0.000
假設變異數相等		(是)55.6795	

4.5 成癮程度與睡眠品質惡劣之關係

$T=-4.633$ ， $p=.000<0.05$ ，由上表可得，睡眠品質惡劣與手機成癮有顯著差異(見表 28)

表28:睡眠品質惡劣與成癮程度

睡眠品質惡劣與成癮程度之關係			
平均數相等的 T 檢定			
	T	平均數	顯著性 (雙尾)
成癮程度	-4.633	(否)46.6305	0.000
假設變異數相等		(是)54.7826	

4.6 成癮程度與頭痛之關係

$T=-2.806$ ， $p=.005<0.05$ ，由上表可得，頭痛與手機成癮有顯著差異(見表 29)

表29: 睡眠品質惡劣與成癮程度

頭痛與成癮程度之關係			
平均數相等的 t 檢定			
	T	平均數	顯著性 (雙尾)
成癮程度	-2.806	(否)47.7983	0.005
假設變異數相等		(是)54.0769	

4.7 成癮程度與手指酸痛之關係

$T=-1.017$ ， $p=.310>0.05$ ，由上表可得，手指酸痛與手機成癮沒有顯著差異(見表 30)

表30: 手指酸痛與成癮程度

與成癮程度之關係			
平均數相等的 T 檢定			
	T	平均數	顯著性 (雙尾)
成癮程度	-1.017	(否)48.3153	0.310
假設變異數相等		(是)50.4000	

4.8 成癮程度與不自覺的流眼淚之關係

$T=-0.988$ ， $p=.324>0.05$ ，由上表可得，不自覺流眼淚與手機成癮沒有顯著差異(見表 31)

表31: 不自覺的流眼淚與成癮程度

與成癮程度之關係			
平均數相等的 t 檢定			
	T	平均數	顯著性 (雙尾)
成癮程度	-0.988	48.3680	0.324
假設變異數相等		50.5610	

R=.350， p<.05， n=283， 成癮程度與校內表現的負面影響有顯著正相關(見表 32)

表 32: 校內表現與成癮程度

校內表現與成癮程度之關係			
	Pearson 相關	顯著性 (雙尾)	個數
成癮程度	1		283
校內表現的負面影響	0.350**	0.000	283

4.9 智慧型手機與學習能力之關係

研究顯示，完全不同意能提升學習能力的占 5.3%，不同意的占 14.5%，沒有意見的占 39.9%，同意的占 30%，完全同意的占 10.2%(見表 33)

表 33: 學習能力

學習能力			
		次數	有效百分比
有效的	完全不同意	15	5.3
	不同意	41	14.5
	沒有意見	113	39.9
	同意	85	30.0
	完全同意	29	10.2
	總和	283	100.0

4.10 智慧型手機與學習欲之關係

研究顯示，完全不同意手機能提升學習欲的占 8.8%，不同意的占 11.7%，沒有意見占 43.1%，同意占 27.9%，完全同意 8.5%(見表 34)

表 34: 智慧型手機與學習欲

學習欲			
		次數	有效百分比
有效的	完全不同意	25	8.8
	不同意	33	11.7
	沒有意見	122	43.1
	同意	79	27.9
	完全同意	24	8.5
	總和	283	100.0

4.11 智慧型手機與學習途徑之關係

研究顯示，完全不同意手機能增加學習途徑的占 3.9%，不同意占 4.6%，沒有意見占 18.8%，同意占 51.1%，完全同意占 21.6%(見表 35)

表 35: 智慧型手機與學習途徑

		學習途徑	
		次數	有效百分比
有效的	完全不同意	11	3.9
	不同意	13	4.6
	沒有意見	53	18.8
	同意	144	51.1
	完全同意	61	21.6
	總和	282	100.0
遺漏值	99	1	
總和		283	

4.12 智慧型手機對生理的影響

R=.483， $p<.05$ ， $n=283$ ，成癮程度與生理有顯著正相關(見表 36)

表 36: 智慧型手機與學習途徑

生理與成癮程度之關係			
	Pearson 相關	顯著性 (雙尾)	個數
成癮程度	1		283
生理	0.483**	0.000	283

4.13 每週平均使用手機時間

R=.338， $p<.05$ ， $n=282$ ，成癮程度與每週使用手機平均時間有顯著正相關(見表 37)

表 37: 每週平均時間與成癮程度

每週平均時間與成癮程度之關係			
	Pearson 相關	顯著性 (雙尾)	個數
成癮程度	1		283
每週平均時間	0.338**	0.000	283

4.14 智慧型手機對心理的影響

R=.570， p<.05， n=283， 成癮程度與心理的負面影響有顯著正相關(見表 38)

表 38:心理與成癮程度

心理與成癮程度之關係			
	Pearson 相關	顯著性 (雙尾)	個數
成癮程度	1		283
心理的負面影響	0.570**	0.000	283

4.15 智慧型手機對社交的影響

R=.352， p<.05， n=283， 成癮程度與社交的負面影響有顯著正相關(見表 39)

表 39:社交與成癮程度

社交與成癮程度之關係			
	Pearson 相關	顯著性 (雙尾)	個數
成癮程度	1		283
社交的負面影響	0.352**	0.000	283

4.16 成癮程度與初中高中之關係

T=0.870， p=.385>0.05， 由上表可得， 年級與手機成癮沒有顯著差異(見表 40)

表 40:初中高中與成癮程度

初中高中與成癮程度之關係			
平均數相等的 t 檢定			
	T	平均數	顯著性 (雙尾)
成癮程度	0.870	(初中)49.4352	0.385
假設變異數相等		(高中)48.0514	

4.17 成癮程度與吃飯之關係

T=-4.834， p=.000<0.05， 由上表可得， 吃飯與手機成癮有顯著差異(見表 41)

表 41:吃飯與成癮程度

吃飯與成癮程度之關係			
平均數相等的 t 檢定			

	T	平均數	顯著性 (雙尾)
成癮量表	-4.834	(沒有)45.1224	0.000
假設變異數相等		(有)52.3162	

第五章 總結分析與建議

5.1 結論

1. 中學生使用智慧型手機的主要用途

研究數據得出，本澳中學生使用手機的主要用途(最多的三項)為：

1. 上社交網站
2. 聽音樂看視頻
3. 玩遊戲

顯示中學生多以溝通和逍遣娛樂為智慧型手機的主要用途。

2. 成癮程度越高，使用智慧型手機的時間越長

本研究得出，成癮程度與每週使用手機平均時間有顯著正相關(見表 12)，使用時長與成癮程度有著很大的關係。證明中學生如果手機成癮程度越高，使用手機時間會越長，研究對象於星期六至日的平均時數為 6.10 小時，可見本澳中學生在手機上花了不少時間。研究對象中，大概有一半中學生於吃飯時使用手機，亦多人在坐車時、上廁所時、走路時仍會使用手機，反映中學生在短時間內或不必要的情況下亦會使用智慧型手機。另外研究發現，有 86.9% 的研究對象出現機不離身的現象(見表 5)，表示中學生有脫離不開使用智慧型手機的習慣。

3. 年級與成癮程度沒有太大關連

李素箱的《<<智慧型手機使用行為與手機成癮之研究>>》指出高一對自我使用智慧型手機的自制力較低，所以我們假設初中學生比高中學生成癮程度更高，但本研究發現，初中學生手機成癮程度，與高中生的並沒有顯著差異，因此證明在澳門，年級與成癮程度其實沒有關係。

4. 性別與成癮程度沒有太大關連

根據李素箱的《<<智慧型手機使用行為與手機成癮之研究>>》，指出女性的自制力更差，所以會認為女性的手機成癮程度比男性高，可是研究發現，男性的成癮程度與女性的並沒有太大差異，因此知道性別與成癮程度在澳門沒有關係。

5. 成癮程度越高，支出越高

本研究發現，手機成癮程度越高，使用手機的恆常支出就越高，且發現成

癮程度越高，使用手機的額外支出就越高。根據表 17 和表 19，使用手機的恆常支出最大值為 1000MOP，而使用手機的額外支出最大值為 1400MOP，以中學生以言，花費在手機上的金額頗高。

6. 成癮程度越高，社交方面和校內表現越差

雖然使用智慧型手機，溝通更方便和交友圈更廣，但不代表人際社交方面有正面影響，(見表 39)。研究得出手機成癮程度越高，社交方面越差(例如中學生與家人的實際互動減少、用手機溝通會造成誤解等等)，而且成癮程度越高，校內表現越差(例如抄襲功課、因使用手機而拖延溫習時間等等)。研究對象中，有 52.7%的人使用智慧型手機來抄襲功課，說明很多中學生不憑自己的力量去完成功課，而是透過使用智慧型手機來抄襲，所以證明智慧型手機對學生的功課學業有著負面影響。(見表 15)

7. 成癮程度愈高，與人的實際互動越少

本研究發現，成癮程度與吃飯時使用手機有顯著差異(見表 41)，證明中學生手機成癮程度越高，與人實際互動越少，因為在與人吃飯時仍在使用手機，雙方會缺少實際互動、交流。

8. 成癮程度越高，生理和心理方面越容易出現問題

使用智慧型手機一定會對身體造成某些影響，更何況手機成癮。本研究發現手機成癮程度越高，身體負面影響越多，例如出現各種疾病、專注力下降、眼睛乾澀等等。而成癮程度越高，心理負面影響越多，例如較容易感到憂鬱焦慮、需要借助智慧型手機來滿足自己的虛榮心等等。

9. 智慧型手機會對學習造成一定的幫助

如今手機功能發達，人們能借助智慧型手機獲取各種知識，而本研究顯示，絕大部分研究對象表示，使用智慧型手機能令他們的學習途徑變多，由此可見，只要使用智慧型手機的方法正確，智慧型手機可以對學習造成一定的幫助。此外，有部分研究對象表示，使用智慧型手機能提升學習欲(例如益智遊戲等等)、提升學習能力(例如記憶力和語言能力)。

5.2 建議

• 對家長的建議

1. 應以身作則，放下自己的手機，可透過親子活動從而增加和孩子的交流，令到孩子們能感受到關懷，分散他們在手機上的注意力。
2. 學生應以學業為重，花費在手機上的金額不宜過高，家長應作適度監管。

- **對中學生的建議**

1. 使用者每次使用智慧型手機前，先想清楚使用手機的目的，避免因被其他東西吸引了注意力，導致使用手機的時間過長。
2. 每使用手機 1 小時，便要休息 10-15 分鐘，儘量減少使用手機的時間，避免對視力等等造成影響，可以設定鬧鐘提醒自己。
3. 倘若有機不離手的情況，建議嘗試將手機換成書本，將自己的注意力投放到其他事物或多培養其他興趣嗜好。
4. 為了避免使用手機而拖延開始溫習的時間，建議先完成溫習後才使用手機。
5. 以免對安全構成威脅和影響消化系統，中學生於走路時和吃飯時該避免使用手機，與別人外出吃飯時，將手機堆成一座"手機山"，誰忍不住用手機就需受到懲罰，這樣可增加使用者們的實際互動。
6. 溫習時，可將手機放在看不到的地方，並調校為勿擾模式，以免被幹擾。若有手機有 3G 服務，建議可取消這個服務，這樣就不怕隨時隨地都拿著手機。

- **對政府部門(教育局、體育發展局等)的建議**

1. 建議可加強預防手機成癮的宣傳，例如可在校安排話劇演出，講座和海報等。
2. 可推廣不同類型的餘暇活動，例如青少年運動日或興趣活動等，令他們能培養多元化興趣。

參考文獻

1. 中央社(2012 年 5 月 22 日)。韓研究：青少年易受電磁波傷害【新聞群組】取自：http://www.taiwannews.com.tw/etn/news_content.php?id=1926900
2. 王占魁(2009)。智慧型手機網路使用意願及相關因素探討(碩士論文)。取自：<http://handle.ncl.edu.tw/11296/ndltd/12769485576532842957>
3. 李芝綺、郭富嫻與林詩軒(民 103 年 07 月)。智慧型手機對高職生帶來之影響-以高英工商學生為例高英高級工商職業學校教師行動研究(專題製作)報告。取自：http://www.kyicvs.khc.edu.tw/images/ckfinder/files/20160418_080051.pdf
4. 沈帥青 (2015 年 05 月 20 日)。若想成績好返學不要帶手機。【新聞群組】取自：<http://paper.hket.com/article/624221/%E8%8B%A5%E6%83%B3%E6%88%90%E7%B8%BE%E5%A5%BD%20%E8%BF%94%E5%AD%B8%E4%B8%8D%E8%A6%81%E5%B8%B6%E6%89%8B%E6%A9%9F>

5. 李素箱、饒家銘、林志偉、林怡秀(2015)。智慧型手機使用行為與手機成癮之研究。取自：
<http://ir.lib.cyut.edu.tw:8080/bitstream/310901800/23442/2/%E6%99%BA%E6%85%A7%E5%9E%8B%E6%89%8B%E6%A9%9F%E4%BD%BF%E7%94%A8%E8%A1%8C%E7%82%BA%E8%88%87%E6%89%8B%E6%A9%9F%E6%88%90%E7%99%AE%E4%B9%8B%E7%A0%94%E7%A9%B6-%E4%BB%A5%E5%8F%B0%E4%B8%AD%E5%B8%82%E9%AB%98%E4%B8%AD%E8%81%B7%E5%AD%B8%E7%94%9F%E7%82%BA%E4%BE%8B.pdf>
6. (無名氏，2014)。香港中學文憑試通識教育科獨立專題探究「智慧手機對青少年身心發展的影響」取自：
<http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:qNL2Lkp6ZFUJ:www.hkeaa.edu.hk/DocLibrary/SBA/HKDSE/LS/IES/LS-2014Exemplars-02-C.pdf+&cd=5&hl=zh-TW&ct=clnk&gl=hk>
7. 鄭竹嬪(2012年11月12日)。智慧型手機對學生族群影響之研究。取自：<http://www.shs.edu.tw/works/essay/2012/11/2012111205262478.pdf>
8. Kimberly Young (2014)。Internet Addiction Test。取自：
<http://www.globaladdiction.org/dldocs/GLOBALADDICTION-Scales-InternetAddictionTest.pdf>

附錄：

中學生智慧型手機使用現況和成癮程度及其影響

您好！我們是聖公會澳門社會服務處主辦，教育暨青年局資助，第六屆“共鑽研，創明天”計劃的學員，我們現在正進行一項有關“中學生智慧型手機使用現況和成癮程度及其影響”的調查，通過此問卷瞭解中學生使用智慧型手機的情況，現在想借用您 3-5 分鐘來完成我們的調查問卷，其所得資料只作數據分析，且採取不記名方式。

一. 個人資料

- 1.1 年齡：12-14 歲15-17 歲18-20 歲20 歲以上
- 1.2 性別：男女
- 1.3 年級：初一初二初三高一高二高三
- 1.4 你的收入（平均每月）：MOP _____

(例如:利是錢、零用錢、現金分享計劃,薪金等)

二. 使用狀況(時間頻率,時段,功能)

2.1 你現在使用的手機類型

- 非智慧型手機(問卷結束)
智慧型手機

2.2 你有手機不離身的現象嗎?

- 有一般沒有(若回答沒有,請跳至 2.4)

2.3 若有上題的情況出現,下列哪幾種情況你仍會使用手機?(可多選)

- 吃飯上廁所等電梯洗澡等紅綠燈或巴士走路坐車
其他_____

2.4 你通常**最主要**使用手機來做什麼?**(單選)**

- 聽音樂看視頻(如 Youtube、影集等)
上社交網路(如 Facebook, Wechat, Whatsapp, Line 等)
購物(如淘寶, Gmarket, Amazon 等)
吸收/瞭解資訊(如電子報、主題論壇、blog 等)
玩遊戲(如 candy crush saga、白貓等)
學習(如網上閱讀,查字典,找資料等)
基本程式功能(如打電話、短訊、鬧鐘)
其它:_____

2.5 你在以下日子使用手機的平均時間:

- 1.星期一至五:_____小時(每天)
2.星期六至日:_____小時(每天)
3.假日(公眾假期):_____小時(每天)

2.6 你使用手機的**主要時段**是**(單選)**:

- 上午下午晚上凌晨

2.7 你每月使用智慧型手機的一般**恆常**支出有多少?(例如月費、電話費)

每月 MOP _____

2.8 你每月因智慧型手機而產生的**額外**支出有多少?(如打機課金、流量超支等)

有，約每月 MOP _____

沒有

2.9 你是否曾經用手機瀏覽不良/不當的資訊？（如別人的功課、賭博、色情等等）

是 資訊類型：色情網站抄襲功課賭博血腥暴力其他

否

2.10 會否因長時間使用手機而有以下症狀？**(多選)**

手指酸痛 肩頸和腰酸痛僵硬 眼睛乾澀 不自覺的流眼淚

雙眼有酸痛感 睡眠品質惡化 頭痛 其他 _____

三. 請根據個人的情況，選擇最合適的答案。

	1 幾乎 不會	2 偶 爾	3 一 般	4 經 常	5 總 是 如 此
1.你會發現使用手機時間超過預計的時間嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.你會放下該完成或正在執行的事而將時間用來使用手機嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.你對用手機交流的興奮感或期待遠勝於現實裏的互動嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.你會用手機結交新朋友嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.你曾因為使用手機而被家人朋友抱怨或指責嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.你曾因為使用手機而上學遲到早退或缺勤嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.你會每幾個小時就不自主的檢查 facebook/whatsapp/電子郵件信箱等社交軟件嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.你曾因為使用手機而使成績退步嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.當有人問你使用手機做些什麼時，會有所防衛或隱瞞嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.你會使用手機尋求情感支援或社交慰藉嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.你會迫不及待的一早起床便使用手機或上床前才放下手機嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.你覺得用少了手機，人生是單調無趣的嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.若有人在你使用手機時打擾你，或建議你縮短使用次數你會憤怒嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.你會因為使用手機而犧牲或縮短晚上的睡眠嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.你會在離線時仍然對使用手機的內容念念不忘嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.當你使用手機時會一再延長自己的使用時間和次數頻	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

率嗎？					
17. 你曾嘗試縮減使用手機時間或不使用手機卻失敗的經驗嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1 幾乎不會	2 偶爾	3 一般	4 經常	5 總是如此
18. 你會嘗試隱瞞自己使用手機時數或傳訊內容嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 你會選擇把時間花在使用手機而不想出門嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 你會因為在一天當中沒使用手機而心情鬱悶、易怒或心神不寧嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

四. 個人方面（生理和心理方面的影響）

	1 完全不同意	2 不同意	3 沒有意見	4 同意	5 完全同意
1. 你因常用語音信息導致執筆忘字？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 你因為長時間使用手機而感到身體不適（如：頸椎痛，頭痛，手指/手掌酸痛，下背或腰痛，眼乾）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 使用手機使你的運動時間減少	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 使用手機使你的睡眠質素降低	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 使用手機使你的視力變差了	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 使用手機使你的睡眠時間減少	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 你經常覺得自己聽到手機的震動聲	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 使用手機令你更有優越感（如上載相片以獲取"讚"; 拍到第一手資訊後上載上網; 使用新型號的手機等等）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 你學習或工作總感到提不起精神	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 你並沒有做什麼粗重工作，卻總感到很累	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 你覺得現在的生活單調枯燥	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 你對使用手機以外的事物都缺乏興趣	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 你經常因為一些你無法控制的事擔心	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 當別人知道你不知道的新資訊時，你會感到焦慮	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 當你忘記帶手機時，你會感到不安	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 手機令你的個人休閒時間減少	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

五. 社交影響

	1 完全 不同意	2 不 同意	3 沒 有 意 見	4 同 意	5 完 全 同 意
1. 你因為使用手機減少與家人的實際互動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 你因為使用手機減少與身邊朋友的實際互動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 使用手機令你的人際關係（不論是網絡或現實中）變差（例如：吃飯時玩手機）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 忘記帶手機時會感到不便	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 用手機溝通會造成誤解	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 認為手機必須隨身攜帶	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 認為手機是可有可無	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 沒有手機隨身時做事無法集中注意力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 使用手機令你的交友圈更廣闊	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 使用手機令你與人的交流變得更方便	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 使用手機令你更多地與人交流	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 使用手機對你的人際關係（不論是網絡或現實中）做成正面影響	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 你曾因為使用手機而遇到手機詐騙或假資訊	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

六. 學業影響

	1 完全 不同意	2 不 同意	3 沒 有 意 見	4 同 意	5 完 全 同 意
1. 使用手機使你無心學習	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 你上課時會一直使用手機	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 你認為上課時使用手機會影響你的學習效果	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 使用手機令你多了抄襲功課的管道	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 總而言之，用手機對你的學習成績造成了一些負面影響	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 手機使你的學習途徑多了	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 手機提升你的學習欲（益智遊戲或軟體）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 手機能提升你的學習能力（如記憶力，語言程度等）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

~~~問卷完畢，謝謝佔用你的寶貴時間~~~