

指尖上的世界—低頭族現象與輔導

元智大學學務處諮商與就業輔導組 黃怡菁諮商心理師

「你有 LINE 嗎？我加你的 LINE 就好啦！」新認識的朋友正在交換聯絡資訊。

「你看一下現在高速公路有沒有塞車？」周末正要返家的夫問妻。

「我正在買高鐵票，等我一下。」30 分鐘後將移動到他處的旅人。

臺安醫院復健科鍾佩珍醫師如此描述：「一根手指頭，輕輕點取螢幕，像魔法棒一樣，馬上打開多采多姿的世界」，這樣有趣的東西是令人難以拒絕、也很容易著迷的，且低頭專注常有時間不存在的錯覺，而難以察覺自己已過度使用。因此，近年來針對長時間低頭看手機或平板螢幕，或操作可上網的螢幕科技與外界連結者，產生了「低頭族」此一新名詞。

一、低頭族現況

不得不承認當今被科技影響的社會與過去有多麼不同。國內暢銷期刊 30 雜誌便曾以網路「社群行銷」做為主題，如此描述資訊量的爆炸：「過去，我們習慣以 1 天 24 小時為單位，但是在秒速時代，訊息轉動的速度飆升 8 萬 6400 倍，Facebook 每秒鐘產生 6.8 萬則內容，每天吸引超過 30 億人按讚留言；Twitter 每天增加 2 億則推文，年成長速度 200%；youtube 每分鐘有 20 小時的影像量上傳；每秒鐘有超過 1000 張照片登上 instagram 或 Weibo。」雖然這些資訊當中，未必每則都具有用途，甚至很多只是抒發心情或三行文，但如此龐大的資訊量的確相當驚人！

以低頭族最常使用的智慧型手機而言，除了通訊功能外，也可做為照相機，或是一台可攜式的多媒體播放器，並可上網、瀏覽電子郵件。再者，使用者可依據個人喜好和需要下載各類 APP（應用程式或應用軟體，Application），豐富手機功能，像是：玩遊戲、餐廳訂位、查詢路況、高鐵訂票、QRcode 快速連結或鑑別等。因此宛如小型電腦的行動裝置，激起許多人的興趣。

無可否認，科技為我們帶來生活的便利，但不論任何事物，總是不宜過度。長期使用手機、平板，因很難找到符合人體工學的姿勢，**將容易產生以下症狀：**

- （一） 眼睛疲勞、肩頸痠痛、頸椎骨刺、頸椎症候群、提早引發白內障與老花眼，或因藍光引起眼睛黃斑部病變等。
- （二） 神經在用進廢退的原則下，易造成大腦偏廢，無法活化整合腦內資訊。因低頭族多以視覺為重，像是網路文章、圖像影片等，而忽略聽覺、嗅覺、觸覺等感官。
- （三） 可能因長期低頭出現雙下巴、皮膚老化或駝背等現象。

有學者針對人們常低頭使用手機而忽略周遭之情形，創造了符合現況的新單字。他們結合了 phone（電話）和 Snub（冷落、怠慢）成為「phubbing」，意為「顧著滑手機忽略某人的動作」；低頭族則被稱做 phubber。在公布此新字的同時，也開始「別再低頭（stop phubbing）」活動，呼籲大眾適時放下科技產品。

二、低頭族使用成癮的成因與影響

過去對於網路成癮者，可分為以下幾類：

- （一）依賴網路人際關係。
- （二）熱衷線上遊戲。
- （三）依賴網路獲得資訊。
- （四）上色情、賭博、購物網站。

其中，智慧型手機在通訊或社群網絡功能上明顯來得突出，人們常透過 LINE、Facebook 等 APP 做為聯繫人際關係的重要工具，或低頭上網定點打卡、上傳照片分享，以滿足人際需求。但盯著手機螢幕的同時，也忽略了周遭的人事物，造成真實人際關係的疏離。

並非每個低頭族都是網路成癮者。綜整手機使用與成癮現象的研究，可發現到以下幾點：

- （一）真實人際關係、自尊與網路成癮傾向呈負相關，意即真實人際關係越不好、越是低自尊者，越有可能沈迷網路。
- （二）成癮者本身個性常是害羞內向的，在真實的溝通情境中可能缺乏表達與人互動的技巧，故透過網路來與虛擬人際關係互動，以滿足自身需求。
- （三）衝動性格、孤寂感及無聊感與智慧型手機成癮傾向呈顯著正相關。因此當一個人用手機做為「社交」和「娛樂」功能時，就越容易成癮。
- （四）當個人對使用手機的態度是持「喜歡」、「有用」、「方便」時，他可能越常用手機，但不等同成癮。以「有用性」做為使用手機的考量時，成癮傾向則偏低。

就學生而言，過度依賴手機可能引發的生理、心理與人際影響為：

- （一）缺乏自信，且造成人際疏離。
- （二）忽略自己與家人互動的質和量。
- （三）學業低成就。較難遵守上課關機的約定，將大部分精神、時間投注於與學習無關的活動。
- （四）時間管理成效降低。譬如：喜歡在晚上長話慢說，無法依據優先次序處理事情，忽略正事。
- （五）影響生活作息。可能一旦沒有 3C 產品，就會感到焦慮、脾氣暴躁，或一用就無法自拔、忘記重要事，並可能變得少運動而健康狀況下滑。
- （六）影響睡眠品質。研究指出，大學生睡前使用手機天數愈多，其睡眠品質可能越

差。其原理在於視神經一直吸收螢幕藍光，等同告訴腦部，現在還是白天。

- (七) 長期下來，可能喪失自我獨立思考能力。以往人們會依據問題尋求答案，但現在通過手機連結的社群網路，低頭族大多關心朋友發布的心情或按讚的消息，而減少深度思考。

三、學生輔導與緩解之道

學生在課堂上滑手機的現象越來越常見，如不多加管制，可能產生「破窗效應」，演變成學生看到老師未禁止其他同學滑手機，也推測自己可以上課滑手機，而後逐漸擴大，造成班級經營、課堂秩序的困擾。

其實，教師除了授業解惑外，對學生也是極具影響力的示範。**建議您可嘗試以下方法：**

- (一) 在課堂中分享自我使用智慧型手機的意圖和原則，強化其「實用性」功能，討論上課滑手機對於課堂的影響，並制定規範。
- (二) 下課時，關心學生平時的生活、學習狀況，建立關係。
- (三) 適時培養學生對手機使用的態度、自律能力，教導其在面對真實人際關係時具備合宜的溝通技巧、情緒管理能力，有助減低對智慧型手機成癮的可能。
- (四) 透過導生聚會或班級輔導活動，催化導生間互動。同儕間的關懷，一來能協助學生拓展人際互動並學習溝通技巧，二來利用選擇性或替代性活動，如：與同儕打球、聚會聊天等，讓低頭族一有時間就滑手機的習性，可以逐步趨緩。
- (五) 需要時轉介本校諮商與就業輔導組，藉由心理諮商、團體輔導活動等，協助學生覺察與面對潛在心理議題，培養其自我控制與時間管理能力，並延續行為改變成效。

智慧型手機的潮流已呈難以抵擋的趨勢，越來越人發現低頭族現象正在改變社會的樣貌，像是約好一起聚餐，大家卻多在滑手機，相聚的意義不再。便有人依此創意發想一些點子，像是「疊疊樂」遊戲，意即聚餐時，所有人須將手機、iPhone，iPad 等 3C 產品交出並疊在一起，因無法忍受而先拿取者就要買單。這也是一種避免手機影響到真實人際關係，又能強迫自己離開 3C 產品，讓脖子和視力休息的方法。

四、結語

曾經是手機業龍頭大廠的 Nokia 創出這句廣告語：「科技始終來自於人性」。新科技依著人性帶來便利，但也挑戰每個人的自律能力。不可否認，有些人易將智慧型手機成為降低焦慮、轉移注意力的工具，過度沉迷指尖連結到的世界，卻沒能好好探索和專注更重要的身心狀況和未來發展。因此荒廢真實人生，錯失當下。習慣和依賴的養成並非一朝一夕，改變也非一蹴可幾，相信有您的關懷與支持，能讓學生在人生學習和自律的路上，擁有更加安穩、可靠的指引。

✿ 資源推薦

單位	聯絡方式	服務項目
元智大學 學務處諮商與就業輔導組 (系諮商老師)	活動中心3樓R8302 電話：(03)4638800分機2877、2878 信箱：wecare@saturn.yzu.edu.tw	心理測驗 個別諮商 團體輔導 班級輔導 精神科醫師諮詢 安排

參考資料：

- 王淑鏗（1997）。從依賴行為的觀點探討國中生手機使用－以宜蘭縣為例。佛光大學未來學系碩士論文。
- 邱建華（2012）。智慧型手機沉迷對運動行為影響之研究－以台南市高中職生為例。樹德科技大學經營管理研究所碩士論文。
- 劉昌佑（2012）。個人創新和知覺樂趣性對智慧型手機使用者的態度和行為意圖之影響－科技接受模型及認知評價理論之應用。國立屏東商業技術學院國際企業研究所碩士論文。
- 溫婉玉（2009）。大學生人際關係、自尊、網路使用時間和網路成癮傾向研究。國立臺灣師範大學，建康促進與衛生教育學系碩士論文。
- 鄭郡佩（2014）。大學生衝動性格、孤寂感及無聊感與智慧型手機成癮傾向的關聯。中原大學心理研究所碩士論文。
- 蘇庭睿（2014）。臺灣大學生問題性智慧型手機使用及睡前使用行為與其睡眠品質之關聯：探討憂鬱傾向之交互作用。國立台灣大學建康政策與管理研究所碩士論文。
- 30 雜誌（2014）。2014 年 9 月第 121 期，P.28，社群行銷。
- 謝明玲（2012）。「低頭族」當心頸椎骨刺。天下雜誌 498 期，2012-05-30，上網日期：2014/12/10。http://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5033236
- 希平方（2014）。給低頭族一句話：別只顧著低頭，生命中最美好事物需抬起頭用心發掘。天下雜誌部落格，2014/10/16，上網日期：2014/12/14。
http://blog.cw.com.tw/blog/profile/185/article/1610
- 鍾佩珍（2013）。低頭族請小心！頸椎症候群找上你。臺安醫院醫藥專欄。上網日期：2014/12/18http://www.tahsda.org.tw/newsletters/?p=2823#.VJG6BKwcTIU