

投稿類別：社會關懷

篇名：3C產品對學生的影響，以玉里國中的學生為例

作者：

呂宥叡。花蓮縣玉里國中。九年級

張允誠。花蓮縣玉里國中。九年級

王浚騰。花蓮縣玉里國中。九年級

指導老師：
黃怡馨老師

壹、前言

一、研究動機

現今許多人沉迷於各種事物，例如：看書、賭博、運動...，其中又以手機最受年輕人歡迎，特別是學生在學習的壓力下，將手機作為放鬆的媒介。

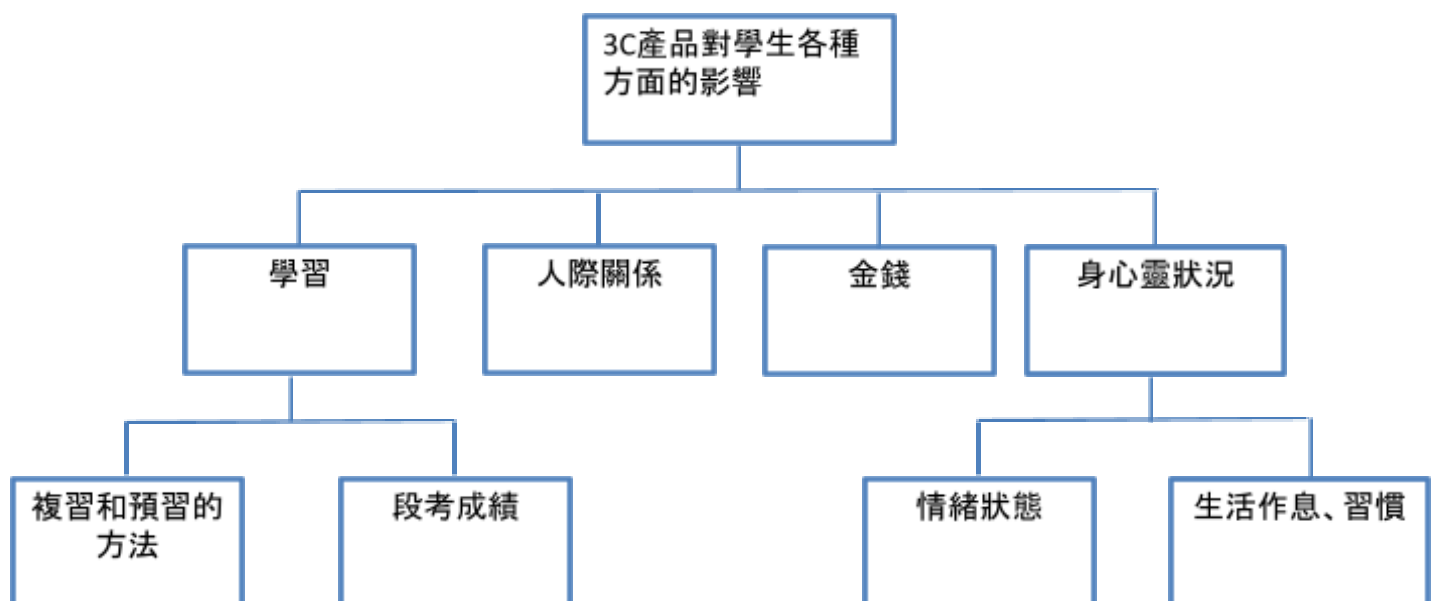
身為一名沉迷3C產品的學生，我自己常常被提醒3C使用的時間，有時候還會被控管。也常常聽到同學被提醒手機的使用，還有聽過網路上會有霸凌的事情。學校還有進校之後收手機跟Apple watch的制度，若上課時需要的話，可以先暫時領回。

這些讓我很好奇在學生群體中，有多少人的成績受到3C產品影響，又有多少人因為手機改變了生活作息、習慣，而在這些學生心中把3C產品當作什麼東西？為此我找到我的朋友，陪我一同展開對此事的調查。

二、研究目的

- (一)了解3C產品對人際關係的影響
- (二)了解3C產品對學習的影響
- (三)了解3C產品對金錢的影響
- (四)了解3C產品對生活作息、習慣的影響

三、研究架構



四、研究方法

(一) 問卷調查

我們根據所需的資訊，設計了問卷，將問卷發放給同校學生，以收到的回答，統整成表格，並觀察大多數學生受到3C產品的影響。

貳、正文

一、名詞解釋

(一) 3C產品

「3C 是對電腦(Computer)及其周邊、通訊設備(Communication, 主要是手機)和消費 電子(Consumer Electronics)等三種產品的代稱。兒童青少年常用的3C 產品，包括桌上型電腦、筆記型電腦、電視遊樂器、平板電腦與智慧型手機。」(兒童醫學及健康研究中心)

(二) 人際關係

「人與人之間相處的關係。亦即人對他人的看法、想法、說法及彼此對待的態度和影響等。」(國家教育部)

(三) 人際圈

指的是你生活中與你有聯繫、互動與情感連結的人集合，包括親密的家人朋友、普通朋友、熟人、同事等。

(四) 放鬆

指讓身體、情緒與大腦暫時脫離緊繃狀態，回到平靜、穩定、有餘裕的狀態，讓你感到舒服、減壓、恢復能量。

(五) 犧牲

「為了某種目的，而付出自己的生命或權益。」(教育部)

(六) 開銷

開銷是指你在生活中所花出去的錢，也就是各種支出，包括吃喝住行、娛樂、學習、醫療等等。

(七) 儲值

指的是預先把錢存入某個帳戶、平台中，讓你可以直接用這筆錢來消費或使用服務。

二、3C產品的使用狀況

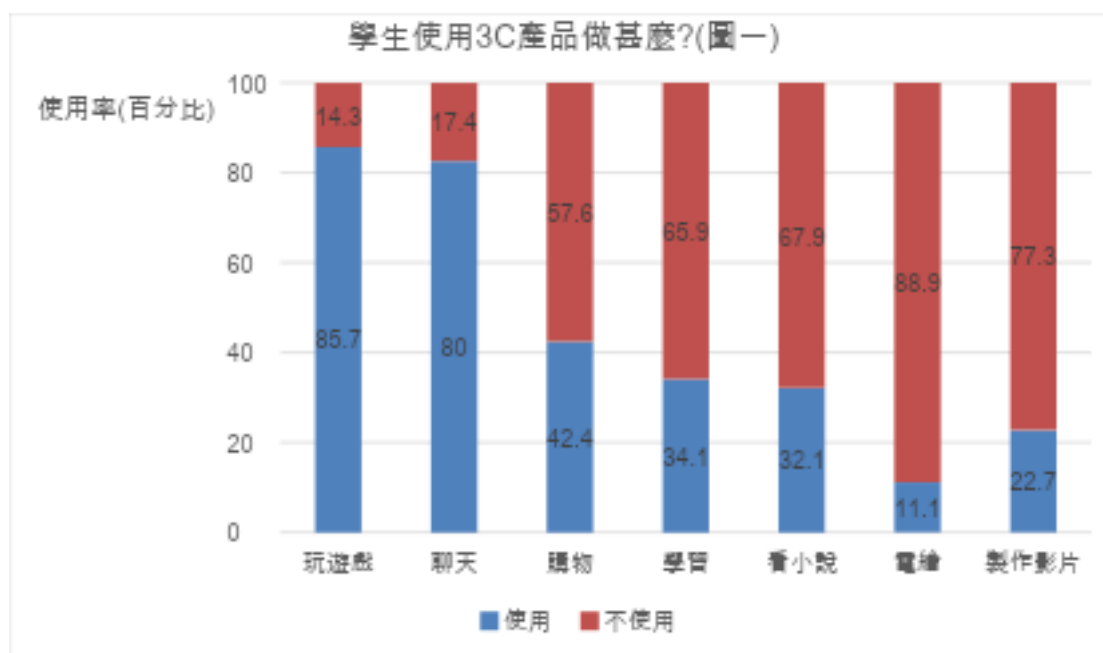
此問卷填寫人數為400人，根據問卷調查的結果，在400人的學生群體中有14位學生無法在一星期中至少使用一次3C產品，使用的時間與次數過少，無法直觀的感受到影響，所以不將這些學生加入資料統整中，因此資料統整人數總共只有386人。

平均每天使用3C產品的時間	人數	大概百分率(%)
0~1小時	17人	約4.4%
1~2小時	61人	約15.8%
2~3小時	84人	約21.7%
3~4小時	100人	約25.9%
4~5小時	44人	約11.3%
5~6小時	16人	約4.1%
6小時以上	64人	約16.5%

(表一)

多數學生使用3C產品的時長，在2~4小時之間，占了約47.6%，佔比約二分之一。

現代人平均每日使用3C產品的時間約3小時(來源:臺灣傳播調查資料庫)，但在此表當中，高達一半以上(57.8%)的學生每天使用3C產品的時間，已經超過3小時，撇除平日在校的9小時，再扣掉每天使用3C的3小時，一天就已經過了一半了。還有另外三成左右的學生使用超過三個小時以上，其中使用6小時的還有16.5%，這樣能一天能利用的時間就所剩無幾了。



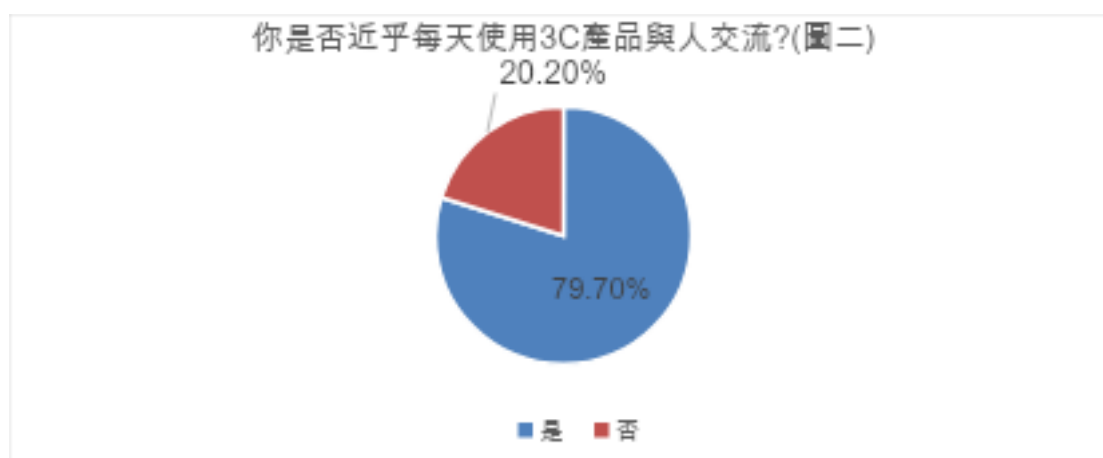
由此表可見大多數學生都是用3C產品玩遊戲和聊天, 真正使用3C產品學習僅有34.1%, 而拿3C產品來玩遊戲的比例卻高達85.7%, 所以學生並沒有將3C產品主要拿來學習, 而是把「它」當成了娛樂的工具。

三、3C產品對於學生的影響

(1) 人際關係

由上表可知, 學生除了把手機當成玩遊戲的器具以外, 還當作社交連絡的工具, 佔比也高達 80%。

聊天軟體同樣也是學生們常用的軟體種類。聊天是影響人際關係的極大因素, 所以3C對學生們人際關係的影響也是不可小覷的。



在386人當中, 就有約79.7%的人(308人), 近乎每天與人用3C產品去與人交流, 比

例相當之高。

	是否因為沒3C產品就沒有話題聊	是否因為3C產品充實了人際圈	是否會為了更多話題去使用3C產品	是否覺得3C產品對你的人際關係造成改變
是	89人 (約28.8%)	206人 (約66.8%)	132人 (約42.8%)	166人 (約53.8%)
否	219人 (約71.2%)	102人 (約33.1%)	176人 (約57.1%)	142人 (約46.1%)

(表二)

由上述問題可知，3C能增加學生之間的話題量，有大概一半學生的人際關係受到3C產品的影響，但就算沒有3C產品，也不會因此變得沒有話題可和朋友聊天。而因為3C產品對人際造成改變，則約各半，顯示有一半的人認為3C是一個會影響人際關係的波動，而且「造成的改變」這個題目是：沒有3C就沒有話題的人也占了一半，這可能透露著與人聊天的話題，有約莫四分之一的人需要在網路世界中才能夠尋找的到，這某方面也是一種警訊，也許這可能就是有些人會手機成癮或網路成癮的緣由。

(2) 學習

我們最好奇的還是對學生最直觀的影響，就是代表著成績的「學習」，學生們是否真的會利用3C產品來學習，用於提升自己的學習效率，藉此提高考試成績？

	是否會用3C產品在寫作業時查資料？	是否會用3C產品來完成功課嗎？
是	362人 (約93.7%)	314人 (約81.3%)
否	24人 (約6.2%)	72人 (約18.6%)

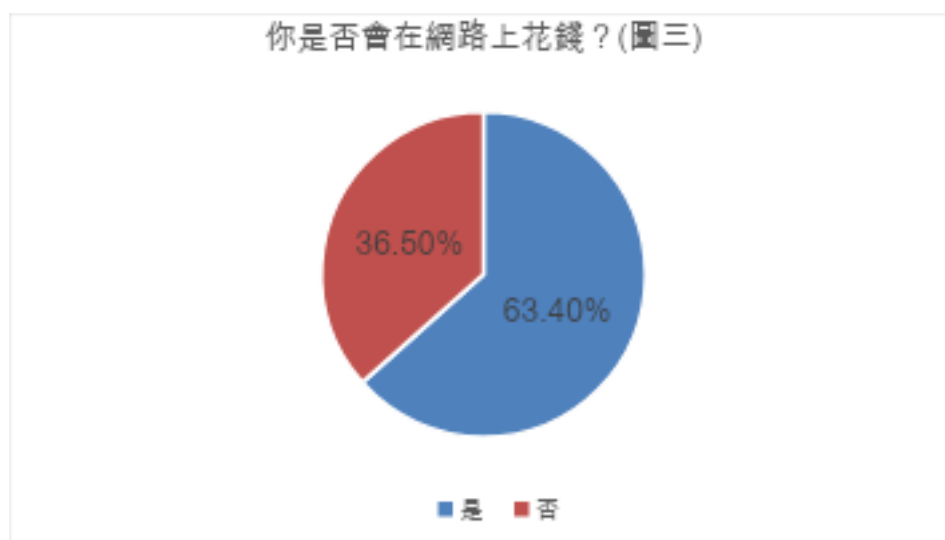
(表三)

由圖一可知，會使用3C產品來學習的學生僅僅只有34.1%，但是使用3C產品來協助自己寫功課的人卻到達81.3%和93.7%，幾乎可以說是全部了，由此可以得知，學生將3C產品當作用來寫功課的機械，卻忘記了功課的本質是為了複習、學習。

經過調查，大多數學生都是利用Google或Chatgpt完成作業，但不會利用這兩個工具學習。

(三)金錢

金錢是人們賴以維生的物質，在以前金錢的交易大多都以當面交易現金的方式為主，而現上交易隨著網路的發展，如雨後春筍般的迅速發展，這種風氣也逐漸影響到學生，我們想知道玉里國中的學生是否也在這樣的風氣之下被影響，這樣會不會影響到金錢的獲取或是支出的形式。甚至，改變了金錢購買的東西。



由圖三可知，有約63.4%的學生，會在網路上花錢，已經超過了一半，是一件需要注重的事情，因為學生不一定有辨識的能力，可能無法分辨好壞對錯，有可能會被騙。

	平均多久在3C產品上花一次錢？
一天	3人 (約0.9%)
一星期	35人 (約14.3%)
一個月	154人 (約62.9%)
半年	22人 (約9.0%)
只花過一次錢	31人 (約12.6%)

(表四)

	金額大約都是多少？
0~100元	27人 (約11.0%)
100~500元	115人 (約46.9%)
500~1000元	76人 (約31.0%)
1000元以上	27人 (約11.0%)

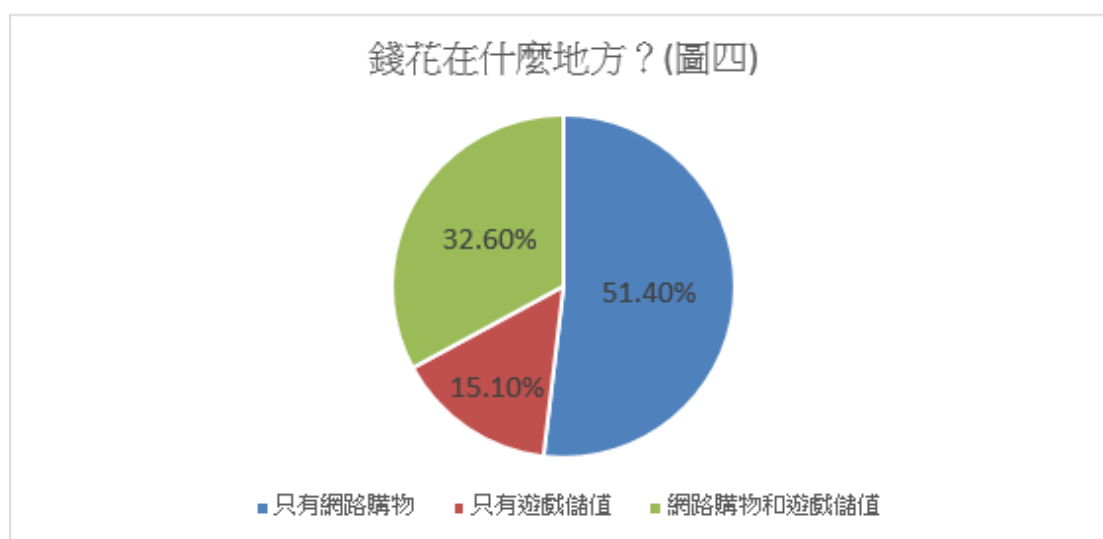
(表五)

如(表四)可知，學生平均每個月在網上消費一次，此頻率並不是很高，但讓學生在網上消費，還是需要多加注意。

綜合(表五)有高達77.9%的學生每次在網上花錢平均100到1000元，佔很高的比例，是一筆不容小覷支出。

	會讓你的現實生活開銷 需要省著花錢嗎？
非常需要	19人 (約7.7%)
需要	28人 (約11.4%)
普通	133人 (約54.2%)
不需要	44人 (約17.9%)
非常不需要	21人 (約8.5%)

(表六)



(表六)有80.6%的學生認為在網上花錢不會導致自己要在現實生活中省錢，可以看出大部分學生花錢，都是有節制的花，基本上都不會超過自己的負荷。

另外學生有84%會花錢在網路購物上，有47.7%會花錢在遊戲儲值上，除此之外還有買各種app的會員

(四)身心靈狀況

	會因為使用 3C產品而縮 短睡眠的時 間嗎？	會因為3C 產品上看到的 影片而去 運動嗎？	會因為使用 3C產品而影 響到你的心情嗎？	用3C產品 後真的會 感到放鬆 嗎？	會因為想多用 一下3C產品而 去犧牲對自己 有益的活動嗎？
會	137人 (約35.4%)	219人 (約56.7%)	180人 (約46.6%)	339人 (約87.7%)	99人 (約25.6%)
不會	249人 (約64.5%)	167人 (約43.2%)	206人 (約53.3%)	47人 (約12.1%)	287人 (約74.3%)

(表六)

由(表六)可以得知於大多數學生來說，使用3C產品是真的能夠感到放鬆，但卻沒有太多人會因為3C產品而更改生活作息，可以得知3C產品對於學生的影響主要分布在心理狀態，對於學生的行為影響不大。

	同意在使用3C產品以後視力大幅的下降嗎？
非常同意	64人 (約16.5%)
同意	119人 (約30.8%)
普通	151人 (約39.1%)
不同意	28人 (約7.2%)
非常不同意	24人 (約6.2%)

(表七)

從(表七)可以知道學生使用3C產品對視力的影響，大部分學生的視力都是呈現下降的狀態，高達47.3%，還有約40%沒有明顯的感受，只有不到15%的學生不認為使用3C產品以後視力有下降。

(五)整體的感受

	是否感到對於3C產品的需求時間越來越多	覺得3C產品對你的影響算大嗎？
非常同意	70人 (約18.1%)	57人 (約18.5%)
同意	98人 (約25.3%)	94人 (約30.5%)
普通	196人 (約50.7%)	149人 (約48.3%)
不同意	16人 (約4.1%)	4人 (約1.3%)
非常不同意	6人 (約1.5%)	4人 (約1.3%)

(表八)

由(表八)可看出學生們對3C產品的成癮程度，是偏高的，只有不到5%的學生認為自己沒有上癮的症狀，而且3C對學生影響也是不容小覷的，受到影響不大的甚至不到3%。

	如果可以你會希望3C產品不會出現過嗎？
是	70人 (約18.5%)
否	307人 (約81.4%)

(表九)

從(表九)可知現在有些學生對於3C產品的危害已經有些許意識了，是會希望3C產品不會出現過，但由於3C產品的便利性，大部分學生還是不希望3C產品消失的。

參、研究結論與建議

我們發現，學生們使用手機狀態可能會因各種不同的原因，而有各種不同的現象，但是大多數學生都會受到手機或多或少的影響，包括情緒、生活作息、

人際關係和金錢等等之類的因素，尤其是身心方面，影響的程度非常明顯。網路世界中的拉力越來越大，在日常生活中也有許多推力，在一拉一推之間，可能重心就到了網路世界，現實生活相對就不那麼重要。

多數學生會使用3C產品玩遊戲、網購、聊天，真正用來學習的學生卻非常的少，但利用3C產品完成功課，卻有著比玩遊戲、網購、聊天更高的比例，可以推測學生只是把3C產品當作娛樂的玩具，和完成功課的捷徑，卻沒有當作學習的工具，讓我們感到非常意外，因為學生的任務就是努力讀書，拓展視野與知識儲備，但學生似乎並不會利用3C產品增加學習效率，減少讀書所需要花費的時間。又或者對學生來說3C的功能就是幫忙寫功課，至於學習，可能從未想過原來這是一個相當好的工具，我們也試著找尋可用3C產品學習的方式。

在問卷的問題中，還有一題「你覺得3C產品對你來說是甚麼」，有些同學說是好玩、有趣的東西，用來放鬆、消遣的，有的同學說是好用的工具，用於查詢資料，甚至有些同學說是害自己被罵的，壞的、不好的東西，所以可能會衍生出網路霸凌、沒有自信、從一個社交的軟體跳到另一個，或是在網路上看到某些影片，想模仿，或許還會遇到這輩子都不會接觸的人。已經有學生意識到問題，但對學生最重要的學習，反而沒幾個學生會利用3C產品輔助學習，只是當作用來玩樂，甚至是用來逃避學習的工具，雖然在意料之外，但也正常，畢竟沒幾個學生是喜歡學習的，這資料也間接地反映出了學生們仍然缺乏將3C產品用做學習工具的自律性質，這點也可以從(表八)和(表九)中明確知到3C產品對學生的影響在任何方面都很大，卻無法制止自己內心中的慾望，任由它蔓延，表示學生即使在心智年齡上升的情況下，還是得由外力來約束。

在使用時間的議題上，有一個無法解釋的部分，就是在詢問「是否感到對於3C產品的需求時間越來越多？」時，大多數學生都沒有反對，但是大多學生卻回答，不會因為3C產品縮短睡眠時間，和減少做有益處的事，那需求的時間愈來愈多，是用到哪裡呢？有一個猜想是說，由於有益處的事有著極大的主觀意見，所以可能我們覺得有益處的事情，他們可能就覺得不是，例如：學習、運動，肯定有人不喜歡，甚至覺得那不是一件好事。若真是如此，就代表學生們的價值觀也被3C給帶偏了。

3C產品固然是我們現代學生生活中不可或缺的物品之一，但是如果我們無法管控好自己使用3C產品的時間的話，我們反而會被3C產品控制，它就會變成一種對我們有害的物品，需要由家長或規定來控制，甚至被規定不可使用3C產品。

但雖說3C產品對學生來講可能有好有壞，但是隨著科技進步，完全捨棄是不現實的。只要我們對於工具的界定，不沉迷、不上癮，這股熱潮就不會真正有害，善用它才能真正的控制它，而不被它控制。

肆、參考文獻

專書

Google教我的時間整理術 大樂文化有限公司

ChatGPT領軍 深智數位股份有限公司

過曝世代：青少年為什麼更不快樂、更缺乏安全感、自我評價更低落？親

子天下

失控的焦慮世代:手機餵養的世代, 如何面對心理疾病的瘟疫 網路與書出版

網路資料

手把手教你如何設計一份好問卷

<https://dspmtsideproject.medium.com/%E6%89%8B%E6%8A%8A%E6%89%8B%E6%95%99%E4%BD%A0%E5%A6%82%E4%BD%95%E8%A8%AD%E8%A8%88%E4%B8%80%E4%BB%BD%E5%A5%BD%E5%95%8F%E5%8D%B7-22d480061e0d>

量化調查 如何設計一份好問卷

<https://melodyharnching.medium.com/%E6%89%8B%E6%8A%8A%E6%89%8B%E6%95%99%E4%BD%A0%E5%A6%82%E4%BD%95%E8%A8%AD%E8%A8%88%E4%B8%80%E4%BB%BD%E5%A5%BD%E5%95%8F%E5%8D%B7-6426afd76721>

Google教學1-----Google表單基本操作

<https://www.youtube.com/watch?v=9AXw2-NcuVw>

論文資料

<https://hdl.handle.net/11296/83wexu> 謝之華 2017

<https://hdl.handle.net/11296/f7v4gm> 余筱婷2024

<https://hdl.handle.net/11296/scerpt> 黃千華 2025