

低頭族問題之解決-由親子共同努力談起

李珮瑜

國立臺灣師範大學僑生先修部人文社會學科
國立空中大學社會科學系兼任助理教授

一、前言

現今，智慧型手機成為目前人們仰賴的重要電子媒介，擁有的比例相當高，這轉變人們的生活，帶來許多便利性及增加速度，但是，卻也發生一些令人憂心的事，誠如姜得勝（2015）提及，智慧型手機的使用代表科技發展的進步，使用者可以善用科技做更多的事，成為科技的主宰者，卻有可能因為過度的仰賴該媒介，而成為科技的奴隸。近年來，越來越多人過度的使用智慧型手機，無時無刻的滑手機，成為低頭族。它不但的影響人際、社會與個人的身心狀況，對於家庭也有很大的影響。現在的家庭共同談話、觀賞電視與出外旅遊的時間比較少，有些家庭，人人都有智慧型手機，若使用不當，把原本親子與家庭成員共同談心及培養感情的時間花在使用智慧型手機，影響彼此的互動。

根據過去筆者訪談 10 位大學生的資料發現，所有的受訪者皆有使用智慧型手機的習慣，在 10 位受訪者中，大約有 7 位受訪者每天使用智慧型手機時間上網超過 3 小時，約位受訪者使用智慧型手機上網的時間在 1 小時以下，1 位受訪者幾乎不曾使用智慧型手機上網，大約有 3 位受訪者自覺有網路成癮的問題。大部分的受訪者使用智慧的動機為與他人交流以及上網搜尋資料，亦有受訪者使用智慧型手

機玩線上遊戲、聊天。在訪談的過程，有受訪者提到自己與身旁有些的親朋好友有手機成癮的問題，也衝擊面對面的人際情感。

回顧過去的時代，人們的生活非常不便利。現今社會有很大的轉變，由早期的「農業社會」邁入「工業社會」之時代，再至「資訊科技社會」，人們使用網路的比例節節升高，傳達知識更加的快速。知識藉網路快速地傳播，越有能力掌握資訊來源者就越能於此社會獲利，發言更加的便利。因此，知識的生產力已成決定一國之生產力、競爭力及經濟之關鍵。若資訊能力較佳者，競爭力也更強。網路發達的時代，人們接觸資訊的機會更便利，許多人也開始使用智慧型手機，透過它，可以即時上網及與他人即時互動，隨時的傳遞訊息，但是，這卻也造成正面及負面的效應，媒體素養的概念也受到各級學校的重視。

王詩齡（2010）、許育典（2010：140）認為，許多人越來越喜愛使用網路，Facebook 成為他們重要的社群管道之一。媒體素養教育對公民而言重要，其也須聯結網際網路，它可幫助人們成為媒體訊息的主人。網際空間公民宜學習資訊辨別的能力，其必須了解資訊權利與義務，並關注隱私權與財產權，成為優質的網際空間公民（徐振雄，2006：6；Calvi& Jans, 2010）。現今，應該培養公民有媒體素

養之能力，辨別訊息及使用資訊科技的能力，目前亦應培養公民了解及善加的使用智慧型手機。在此過程，若單由學校教育著手的成效是有限的，若可透過家庭的力量共同努力，將有更大的成效。

二、智慧型手機與低頭族

由於網路的使用率越高，手機的製造者擴展手機的使用功能，加入行動上網的功能，吸引消費者。Zheng 及 Ni（2005）指出，智慧型手機不再只是傳統的打電話的功能，它除了具備傳統的語音通話功能，也增加提供個人資訊管理和無線上網功能，就像一臺小型具有上網電腦形式的手機，使用者可以隨時的蒐尋資訊及傳遞訊息。現今，它的功能越來越進步，加入了 Line、Facebook 及 GPS 等功能，相信不久之後，又會加入其它新的功能。

智慧型手機帶來人類行為的轉變，使用者可以透過遠端傳輸科技隨時與他人進行社交活動，人們的互動溝通由過度限於傳統的實體空間轉至虛擬網路，人際關係也會發生變化。臺灣的社會出現低頭族的現象，花許多時間滑手機（黃士安、陳怡廷、陳麗如，2015：63）。低頭族是指長時間使用智慧型手機、平板電腦等，往往機不離手，常常拿著手機無時無刻的看訊息、玩手機、玩遊戲與聊天，已被該科技制約。

三、智慧型手機對使用者身心之影響

邱紹一（2014：25-2）指出，智慧型手機的使用者有可能會透過手機上網的功能，減少各種日常生活中緊張而造成的負面情緒、經驗，它是消除寂寞感的方法，但是，使用者卻有可能因為不覺地過於仰賴，進而成癮卻不自知已經手機成癮，進而伴隨著人際關係及社會自我效能的問題，衝擊使用者的身心狀況。

因此，影響學習者在學習課程的專注力，降低學習品質。工作者也有可能影響他們工作的效率與效能，開車族或是騎士在行車時，若滑手機也會影響交通安全。更嚴重的是，此對於生理，如視力、關節也會有影響。人們不會對於手機及網路本身成癮，往往是對於網路活動及網路社群的互動成癮。因此，不是因會科技造成的問題，而是使用者本身的問題。

四、智慧型手機對人際與社會之影響

智慧型手機的使用率越高之下的結果，製造者及廠商不斷地推出新的產品，功能也越進步，現今常可以看到人們 Line 及 Facebook 即時的傳遞訊息，教師們也可以善用該功能與學生及家長進行課後的互動，親人們及朋友們可以藉此即時的互動，拉近彼此的距離，此是它為人們帶來的利基。

然而，可以發現，有些人因為長期的使用該媒介，變得比較不會及不

喜歡面對面溝通。有時候就算對方的距離非常近，依然習慣的用手機傳訊息，卻不願意面對面溝通。許多人相信科技產品可以紓解壓力及打發時間，但是，由另一層面可以發現，卻有可能造成人際關係的疏離與社會的互動的冷漠（黃士安、陳怡廷、陳麗如，2015：63）。質言之，智慧型手機使用率高的結果，讓人們進一步的掌握科技，利用該媒介做更多的事，但是，原本帶來便利的媒介，卻有可能變成帶來負面效益的媒介，除了前述提及的問題外，有時候也有可能使人們失去了自己的時間，因有可能會被 Line 及 Facebook 訊息的打擾，形成另一種人際互動的困擾。

五、由親子共同努力省思解決低頭族之問題

黃紹烈（2000）的親子互動關係與電腦網路態度之相關研究中發現，電腦網路使用過度會造成父母與孩子之間的衝突，子女使用時間過長，會令擔心子女過度沉溺於網路、接觸到不良的網站內容。對於電腦網路上的學習以及去情境化的特質愈無法認同，非常有可能間接地影響到親子互動關係。現今，智慧型手機的使用，使人們可以無時無刻的上網，成癮的問題更嚴重。除了學校教育教導學生相關的素養外，親子之間共同努力也是非常重要，以下乃由親子間共同努力角度論述：

（一）家長本身不要過度使用智慧型手機，扮演好的楷模

如前所述，隨著智慧型手機的功能越來越進步及人們的使用不當之後，許多人有手機成癮的問題，在車上、餐桌上及路上，常可以看到人們不斷的滑手機，不是只有孩子們才是低頭族，有些父母也是低頭族的成員之一。家庭往往是孩子最早社會化的地方，也是陪伴他們成長最久與最多的時間，扮演重要的角色。

由此可知，父母本身應該克制自己使用智慧型手機的時間，不要成為低頭族。舉例而言，若與孩子搭車時，不宜在車上一直滑手機，應和孩子們共同對話或是欣賞風景。在吃飯的時候，可以適時地關掉相關的 3C 產品，不要讓它影響彼此的互動時間。

（二）家長與孩子共同討論與溝通如何善用智慧型手機，培養手機使用的素養

何謂素養？其定義為何？現今，它不只是包含讀寫文字，亦包含對於資訊科技工具與解讀媒體訊息之能力（Ba, Tally & Tsikalas, 2002：2；Kress, 2003：61）。隨傳播媒介之革新與進步，素養觀念隨而轉變及擴大。素養指為了理解及運用某種領域的知識、技能與態度，達到自我設定的目標，並具有與外界合理而有效的互動與溝通，以適應未來社會生活之基本能力。

令人憂心的是，現今的孩子從小在 3C 環境下成長，有些孩子沉迷於手機的使用，逐漸的失去深度的思考，當他們有手機成癮或是視手機為重要的娛樂或聊天工具時，父母可能採取沒收、大聲責罵或是其它的強制手段，該種方法往往是治標不治本，也會破壞親子關係。當孩子若有手機成癮或是手機的使用的素養不足時，父母不宜只是苛責或是禁止他們使用手機。長者應該深入地了解學童沉迷於手機及有違價值觀之原因。透過和孩子共同討論以導正其觀念，如討論使用的時間、時間與使用的時間，這樣比較不會引起孩子的反抗。

質言之，給予參與者「情境練習」非常重要，透過「實地參與」及「培養正確的習慣」是方法之一。在使用之際，長者之陪伴更為重要。一言以蔽之，父母應該陪養孩子共同成長及陪伴孩子共同學習。3C 產品對於孩子童年將扮演不容小覷之角色，若孩子對 3C 有好奇心之際，父母可以藉此進行機會教育及培養孩子善用該媒介。

(三) 親子共同參與家庭互動，多走出戶外

智慧型手機的使用使人們不但可以透過電腦行動上網蒐集訊息，也可利用它與同事即時的討論工作。智慧型手機發明與功能的進步，人們的溝通更加的便利。許多人透過 Line、Facebook 和他人即時性的互動，遠距的人若要互動時更加的便利，也節省了許多的電話費。可是，有些人在過度的使用它之後，花許多時間在電子

式的溝通，家庭成員回到家花在家成員彼此談心的時間變少了。因此，父母可以在孩子年幼的時候，就開始設計親子互動的活動，讓孩子感受生活的來源非常多元，不是只有 3C 產品，更不是只有智慧型手機。

父母每天可以花至少半小時的時間與孩子共同談心，了解彼此的想法與孩子遇到哪些問題。此外，也可以花一些時間，親子共同閱讀，培養深度思考的能力。更重要的是，父母應該帶孩子走出戶外，接近人群與接觸大自然，不要常常宅在家。

六、結語

資訊科技的時代，人們使用網路的機率越來越高，許多人利用它蒐集資料、與人交流及建置社群平臺等。隨著人們的需求及技術的進步、手機的設備與裝置也越來越進步，許多人也開始使用智慧型手機，可以行動上網，帶來了許多的便利，但是有些人成為低頭族，對於「身、心、靈」造成影響。本文並非指低頭族的原因是完全來自於親子之間造成，或是單由親子努力，而是省思藉由子共同努力的層面可做哪些事。

參考文獻

- 王詩齡（2010）。分析大型線上社交網絡之群集關係及個人與各群集建立關係的機率—以Facebook為例（未出版之碩士論文）。國立東華大學數位知識管理碩士學位學程碩士班，花蓮。

- 邱紹一（2014）。青少年智慧型手機成癮因素與預防策略初探研究。育達科大學報，37，21-42。
- 姜得勝（2015）。做滑世代科技的「主人」或「奴隸」？。臺灣教育，692，2-9。
- 徐振雄（2006）。資訊社會與大學通識教育：以「資訊生活與法律」課程為例。通識教育與跨域研究，1（1），1-18。
- 許育典（2010）。媒體素養教育在我國公民教育的檢討與現況。當代教育研究，18（4），121-159。
- 黃士安、陳怡廷、陳麗如（2015）。樂當低頭族？智慧型手機行動應用程式之使用行為與孤寂感的關聯。電子商務研究，13（1），61-85。
- 黃紹烈（2000）。親子互動關係與電腦網路態度之相關研究—以臺北市高中高職學生及其父親為例（未出版之碩士論文）。中國文化大學兒童福利研究所，臺北市。
- Ba,H.,Tally,W.&Tsikalas,K.(2002). Investigating children's Emerging Digital Literacies. *The Journal of Technology ,Learning and Assessment*, 1(4), 1-48.
- Calvi, L., & Jans, G. (2010). Stimulating community building using mobile 2.0 technology. *International Journal of Web Based Communities*, 6(1), 76-98.
- Kress,G. (2003) .*Literacy in the New Media Age. USA & Canada*: Routledge.
- Zheng, P., & Ni, L. (2005) . *Smart Phone and Next Generation Mobile Computing(Morgan Kaufmann Series in Networking)*. San Francisco: Morgan Kaufmann.

