

【2019 全國科學探究競賽-這樣教我就懂】社會組

科學文章表單

文章題目：手機成癮證有多恐怖？

文章內容：(限 500 字~1,500 字)

技成癮成為 3C 世代嚴重的問題，歐美各國出現對抗沈溺 3C 的戒斷中心。成癮年齡愈來愈低，英國有個 4 歲小女童因為 3C 上癮，接受了一個月的專業治療。大學針對全國 11~18 歲中、小學生抽樣進行手機使用調查研究，發現近 600 位受訪者中，有 96% 的青少年每 2 分鐘就要看一次手機；85% 的受訪者每天上網 4~6 小時。扣掉上學、做作業的時間，有 2/3 的人每天只睡 2~4 小時，很多人坦言有手機上癮問題，無法自拔。無論正在做什麼，都會分心查看手機，包括做作業（97%）、與家人用餐（85%）、老師在課堂上課（70%）時。98% 的人說手機被沒收時「情緒難以控制」。

手機的確有其便利性，可以讓父母隨時找到孩子、確定孩子安全；在社群媒體普及的現在，手機讓孩子隨時和朋友保持聯繫。但過度使用手機則會產生問題。有些人日夜守在社群媒體的頁面上，因為擔心漏接訊息。這種症狀叫做 FOMO (Fear Of Missing Out)，是一種因為過度使用手機而干擾到日常生活的行為。

華盛頓州立大學數位及少年研究室副主任凱蒂·戴維斯 (Katie Davis) 說，與其執著孩子每天用了多久手機，不如關心他們都在用哪些應用程式。如果只監控孩子每天用了多久手機，會很難判斷孩子是否手機成癮，因為現在的中學生不但用手機上網娛樂，也用手機找資料做作業。

如何判斷是否手機成癮？

1. 當無法使用手機時，孩子的心情會瞬間改變，突如其來的焦慮、暴躁、甚至憤怒嗎？
2. 孩子寧可盯著手機看，也不願參加社交活動嗎？
3. 孩子因為使用手機而晚睡甚至熬夜嗎？
4. 當你問孩子在用手機做什麼時，他會說謊嗎？

如果這 4 個問題中有一個的答案是「是」，那麼你的孩子就可能有手機成癮的傾向。

4 方法 · 預防手機成癮

制定規則：在給孩子智能手機前，先坐下來講好使用手機的規則。

監控使用：要完全掌握孩子如何使用、以及花了多少時間在手機上。

暫時停止：在特定時間將孩子手機上的某些應用程式關閉，以避免成癮。

以身作則：皮尤研究中心報告指出，約 46%的成人也有手機成癮的傾象。想避免孩子手機成癮，家長要先控制自己。

參考資料

1. <https://www.storm.mg/lifestyle/1726575>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=I7cVsYTpbqU>

4.

註：

1. 沒按照本競賽官網提供「表單」格式投稿，不予錄取。
2. 建議格式如下
 - ★ 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
 - ★ 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
 - ★ 字體行距，以固定行高 20 點為原則