

英國青少年使用智慧型手機成癮現況

駐英國臺北代表處文化組
提供日期：民國 100 年 8 月 22 日

我國教育部頒行「兒童與青少年使用手機建議事項」反映國內有近八成的青少年持有手機。對照英國通訊傳播委員會（Ofcom）八月份最新公佈，有四分之一的成人和近半數的青少年（12-17 歲）擁有智慧型手機，目前英國全國上下有智慧型手機使用成癮的現象。百分之三十七的成年人以及百分之六十的青少年都是重度使用者。其中，最受歡迎的智慧型手機當屬 iPhone 黑莓機及有配有 Google Android 系統的手機，在過去的一年內銷售量最大，風靡全英國。

英國通訊傳播委員會（Ofcom）發現，智慧型手機的使用改變了英國人的社交行為模式。智慧型手機使用者中，有百分之 81 的使用者全天候不關手機，就連睡覺時也是開著。四分之一的成人（百分之 38）和青少年（百分之 40）承認每天從手機叫自己起床後，開始連續不間斷的使用手機。過半數的成人（百分之 51）和三分之二（百分之 65）的青少年連在跟別人講話時，眼睛也離不開自己的手機。四分之一的成人和三分之一的青少年在吃飯時也在使用手機。五分之一的成人和過半數的青少年承認連洗澡和上廁所時，也同時在使用手機。青少年在遇到他人要求關掉手機的場合，如進圖書館、展覽館時，比成人有更高的比例會拿出智慧型手機繼續使用。百分之 70 的智慧型手機使用者在放假時仍會使用手機，相較於一般使用普通手機的人只有百分之 24 的人會在放假時接電話，使用智慧型手機的人比使用普通手機的人更無法充分得到休息。瑞典研究者發現，重度成癮的青少年使用者呈現焦慮、淺眠、疲勞等病徵，會比正常青少年飲用更多的提神飲料。然而飲用提神飲料的結果造成多數青少年晚上更是無法成眠，經年累月的惡性循環對於青少年的生長發育，產生極大不良的影響。

據調查，英國青少年大幅使用手機始於英國手機業者提供易付卡服務開始。自 2004 年起統計，持有手機的青少年大幅成長，從原先的百分之 45 到 2008 年的百分之 71，目前近四分之三青少年有手機，而近半數的青少年擁有智慧型手機。家庭教育程度越高，家庭收入越高的青少年，擁有手機的比例比小康家庭多出二成。然而，英國青少年使用手機多半不是拿來跟朋友講電話，而是傳簡訊。由於英國通話費比台灣高出許多，大多溝通方式皆是以傳簡訊為之。青少年重度使

用者平均一天發簡訊 100 封，一個月近 3000 封簡訊，簡訊英文現在更是發展成為英語中獨樹一格的文體和語言。其中推波助瀾的因素乃是，英國各大電訊業者提供包月無限次數簡訊發送服務，免費無限次的簡訊更是加深青少年成癮的症狀。

智慧型手機吸引英國青少年成癮的另外一個原因，是手機裡面有趣的遊戲應用程式，最近非常熱門的憤怒鳥即是一例。青少年比起成年人更是願意付費購買手機裡的應用程式與遊戲。據統計，超過三成的青少年願意自掏腰包購買新上市的手機遊戲，五分之一的青少年願意付費下載音樂，相較於過半數的成人使用者大多只願意使用免費的手機附加遊戲，青少年更願意大手筆花在手機遊戲上，耗掉正常社交和休息的時間來玩手機遊戲。智慧型手機的遊戲更是對於青少年的正常成長無疑是雪上加霜。

資料來源：

Ofcom, 'A nation addicted to smartphones',
<http://media.ofcom.org.uk/2011/08/04/a-nation-addicted-to-smartphones/>

Shawn McClain, 'Cell Phone Usage in Teens', eHow family
http://www.ehow.co.uk/about_6374501_cell-phone-usage-teens.html

Emma Rose, 'UK teens: Smoking Down, Cell Phones Up', ABC News/ health,
<http://abcnews.go.com/Health/story?id=117846&page=1>

Alan Mozes, 'Too Much Cell Phone Time Takes Toll on Teen Sleep', ABC News/health,
<http://abcnews.go.com/Health/Healthday/story?id=5032919&page=1>