澳門學生手機依賴情況調查

研 究 報 告

主辦機構：澳門中華學生聯合總會

協辦機構：澳 門 青 年 研 究 協 會

2016.08

資助機構：社會文化司、澳門基金會

主辦機構：

澳門中華學生聯合總會
地址：澳門亞利鴉架街 9 號容永大廈，一樓 A,B 座
電話：00853-2836 5314　　傳真：00853-2835 8558
網址：www.aecm.org.mo

協辦機構：

澳門青年研究協會
地址：澳門媽閣街 36 號中山新邨第三座 17D
電話：00853-2852 6255　　傳真：00853-2852 6937
網址：www.myra.org.mo

報告主筆：陶　章
報告編審：孫仁達

出版日期：二〇一六年八月
版權所有，不得翻印
歡迎轉載，敬請注明

目　　錄

第一章　基本情況 1

一、研究背景 1

二、调查对象 2

三、調查方法 2

第二章　調查資料分析 4

一、背景資料統計 4

二、　基本分析 6

三、交叉分析 11

第三章 總結與建議 19

一、調查結果匯總 19

二、研究建議 21

附件一：圖表目錄 24

附件二：澳門學生手機依賴情況調查 25

澳門澳門學生手機依賴情況調查研究報告

第一章　基本情況

一、研究背景

手機依賴（Mobile Phone Dependence，MPD）又稱手機成癮， 是指個體因爲使用手機行爲失控，生理、心理和社會功能明顯受損的癡迷狀態。它並不是指對手機本身的依賴， 而是由于反複使用手機遊戲、網絡、短信、拍照等功能的異乎尋常的行爲方式，導致個體痛苦，危害工作、學習等正常生活和心理健康，手機依賴實質上是一種“行爲成癮”（behavioral addiction）。

手機依賴是一個較新的研究領域， 雖取得了一些成果，但目前尚未檢索到針對澳門學生的手機使用問題研究。當今社會手機在未成年群體尤其是中學生中普及率非常高， 有限的研究也表明對手機的過度依賴將導致青少年發生更多的情緒問題、社會適應性問題以及健康危險行爲，手機依賴有低齡化趨勢。因此，對澳門學生的手機依賴情況進行相關的調查研究具有重大的現實意義。

本次調查由澳門中華學生聯合總會和澳門青年研究協會在 2016 年 3 月至 5 月間完成，通過問卷調查的方式對本澳的 12 所小學、19 所中學和 5 所大學的學生展開調查。

本研究立足于學生群體，探討其手機依賴的現狀， 並系統地考察人口學變量（ 性別和年級）與手機依賴的關系， 以期爲預防和早期幹預學生手機依賴提供

一定的依據。向澳門政府及教育、宣傳等相關部門提供資料、意見和建議，致力爲澳門基礎教育提供參考之建議。

二、调查对象

調查對象為本澳的學生。其定義為：持有澳門特別行政區居民身份證，就讀於澳門政府認可的全日制小學、中學和大學之學生。

三、調查方法

本次調查以問卷調查的方式收集資料，共發出問卷 1,582 份，收回問卷 1,445 份，問卷回收率 91.3%。經核實，回收的問卷中有效問卷為 1,382 份，有效率達 95.6%。調查分別在參與學校：婦聯學校、下環浸會學校、濠江中學附屬小學、鏡平學校、蓮峰普濟學校、化地瑪聖母女子學校、培正中學、培道中學、聖瑪沙利羅學校、聖德蘭學校、聖玫瑰學校、何東中葡小學、海星中學、勞工子弟學校、濠江中學、慈幼中學、鏡平學校、廣大中學、嶺南中學、化地瑪聖母女子學校、陳瑞祺永援中學、培正中學、利瑪竇中學、聖保祿學校、聖玫瑰學校、庇道學校、高美士中葡中學、澳門坊眾學校、中葡職業技術學校、培華中學、創新中學、澳門大學、澳門理工學院、旅遊學院、澳門科技大學和澳門城市大學進行。研究人員根據各間學校之回復制定問卷樣本數配額，然後在各校的配合下，於校內發放問卷給予學生作不記名的填寫。問卷回收後，研究人員將其進行審核，再將有效問卷之資料登錄電腦，以 SPSS 統計軟件進行相關分析。

由於調查方面的限制，本次調研採取的抽樣方法是配額抽樣及便利抽樣的混合，取樣對研究結果有一定的影響，需請留意。

第二章　調查資料分析

一、背景資料統計

1.受訪者的性別分佈

在有效的 1382 名有效受訪者中，656 人（47.5%）爲男性，726 人（52.5%）爲女性。受訪者的性別分佈見圖 1：

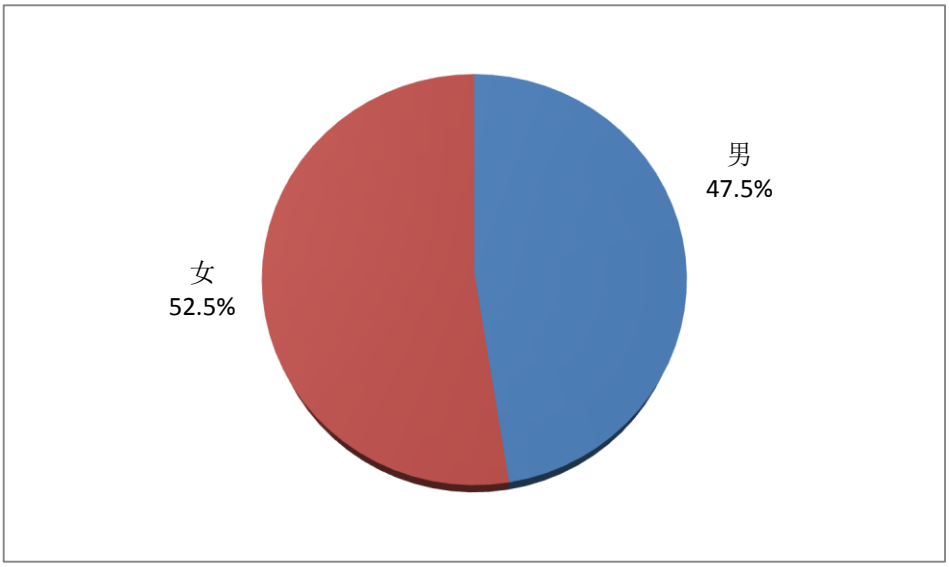

圖 1：受訪者的性別

2.受訪者的年級分佈

受訪者中，344 人（占 24.9%）爲小六學生，278 人（占 20.1%）爲初一/中一，111 人（占 8.0%）爲初二/中二，195 人（占 14.1%）爲初三/中三，39 人（占 2.8%）爲高一/中四，207 人（占 15.0%）爲高二/中五，67 人（占 4.8%）爲高三/中六，141 人（占 10.2%）爲大學生。受訪者的年級分佈見圖 2：

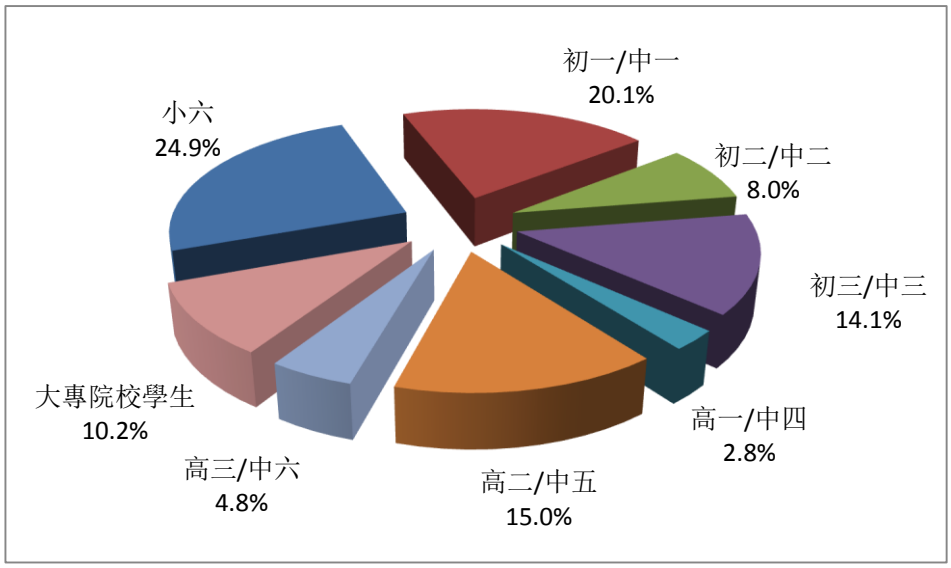

圖 2：受訪者的年級

3. 受訪者使用手機情況

受訪者中，1313 人（占 95.0%）表示有使用手機，69 人（占 5.0%）表示未使用手機。根據本次調查的目的，在接下來的數據分析部分，將以有使用手機的 1313 位受訪者的問卷調查結果作爲分析對象，敬請留意。見圖 3。

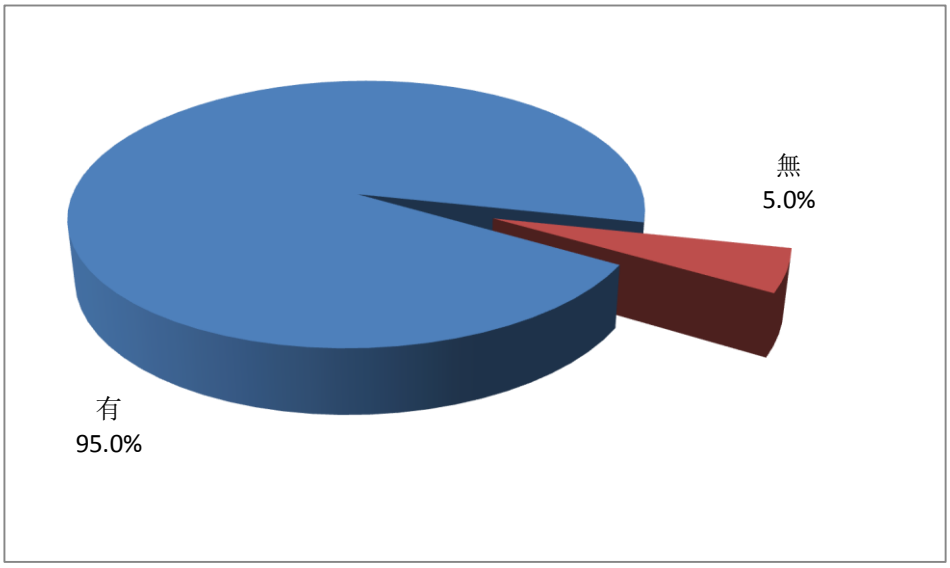

图 3：受访者是否使用手机

二、 基本分析

1.“以下手機功能，您最常用的三項是甚麼？”607 人常用功能爲打電話，133 人常用功能爲收發短信，1045 人常用功能爲互動交友，324 人常用功能爲拍照攝影，322 人常用功能爲瀏覽網站，902 人常用功能爲休閒娛樂，129 人常用功能爲學習，289 人常用功能爲鬧鐘，16 人常用功能爲其他。見圖 4：

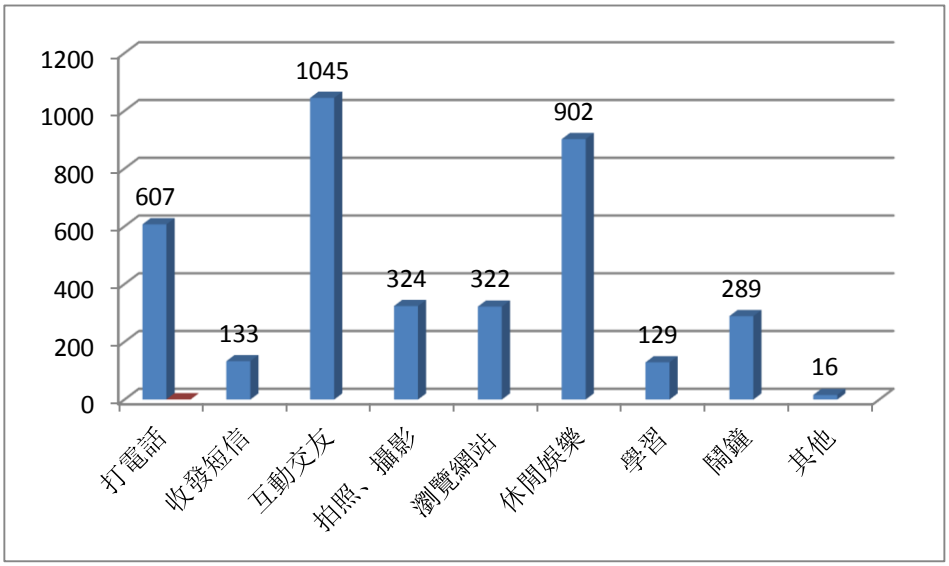

圖 4：最常用的手機功能

2.“您經常在什麼時候使用手機？”127 人選擇“上課時”，670 人選擇“睡前躺在床上”，366 人選擇“上廁所”， 393 人選擇“休息或自習課”，549 人選擇“等人或排隊時”， 821 人選擇“隨時，無規定時間”，115 人選擇“其他”。詳見圖 5：

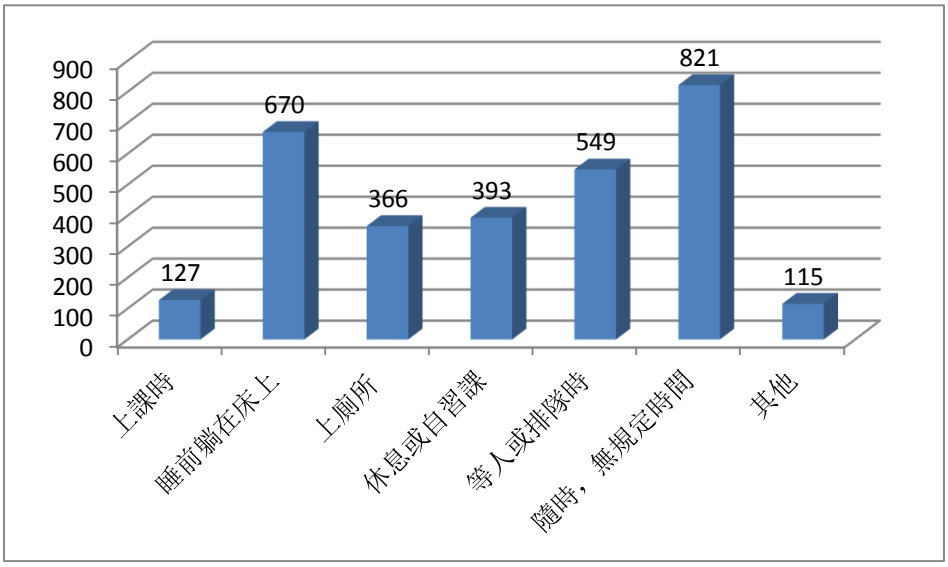

圖 5：何時經常使用手機

3.“您是否習慣用手機看時間，但看後不久就忘了現在幾點，於是再看一次？”在全部有使用手機的訪者中，252 人（占 19.2%）表示“從來沒有”，717 人（占 54.6%）表示“偶爾會”， 208 人（占 15.8%）表示“經常會”， 136 人（占 10.4%）表示“一直都有”。見圖 6：

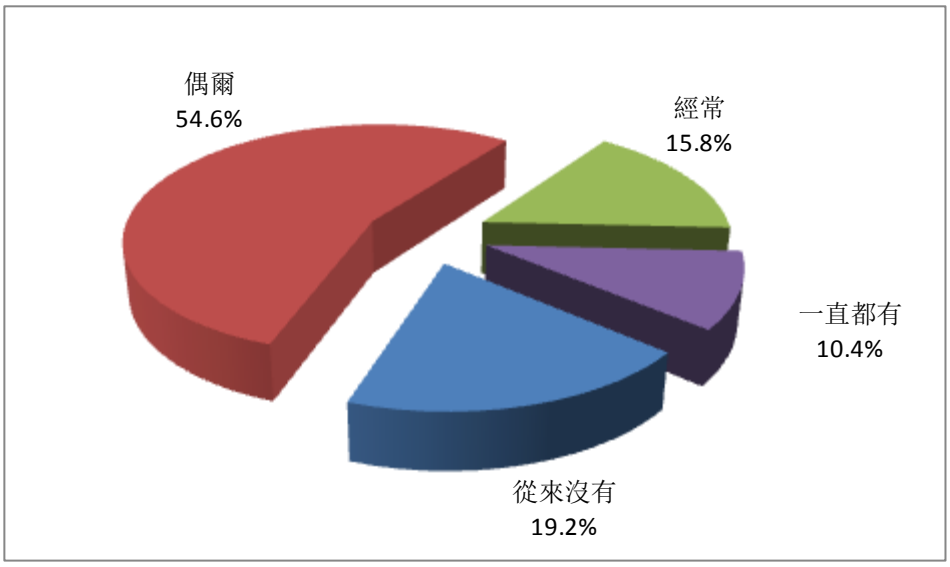

圖 6：您是否習慣用手機看時間，但看後不久就忘了現在幾點，於是再看一次？

4.“當手機斷線、收不到訊號時，您是否會焦慮並暴躁起來？”在全部有使用手機的受訪者中，377 人（占 28.7%）表示“從來沒有”， 727 人（占 55.4%）

表示“偶爾會”， 151 人（占 11.5%）表示“經常會”， 58 人（占 4.4%）表示“一直都有”。見圖 7：

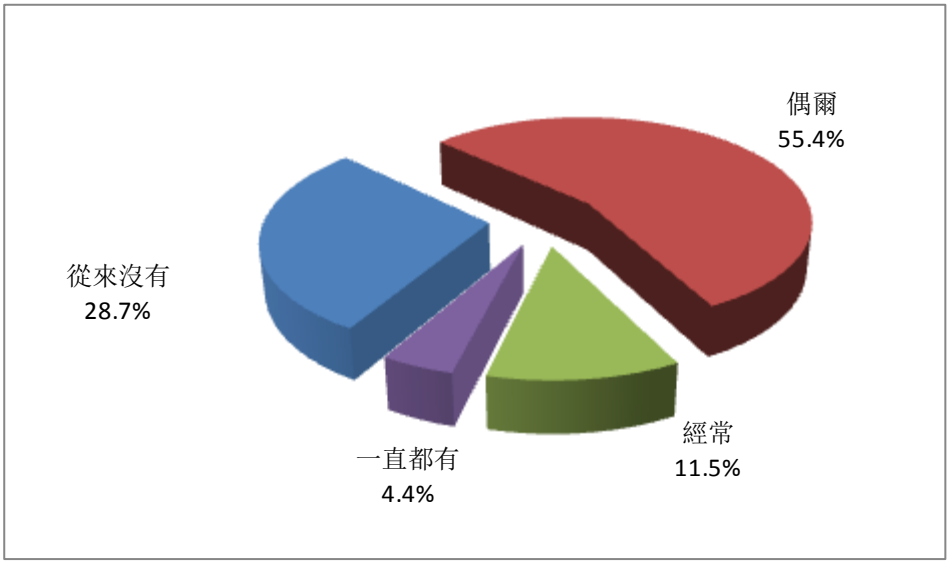

圖 7：當手機斷線、收不到訊號時，您是否會焦慮並暴躁起來？

5.“課堂上，您是否會主動把注意力轉移到手機上而影響聽課？”在全部有使用手機的受訪者中，851 人（占 64.8%）表示“從來沒有”，367 人（占 28.0%）表示“偶爾會”，55 人（占 4.2%）表示“經常會”，40 人（占 3.0%）表示“一直都有”。見圖 8：

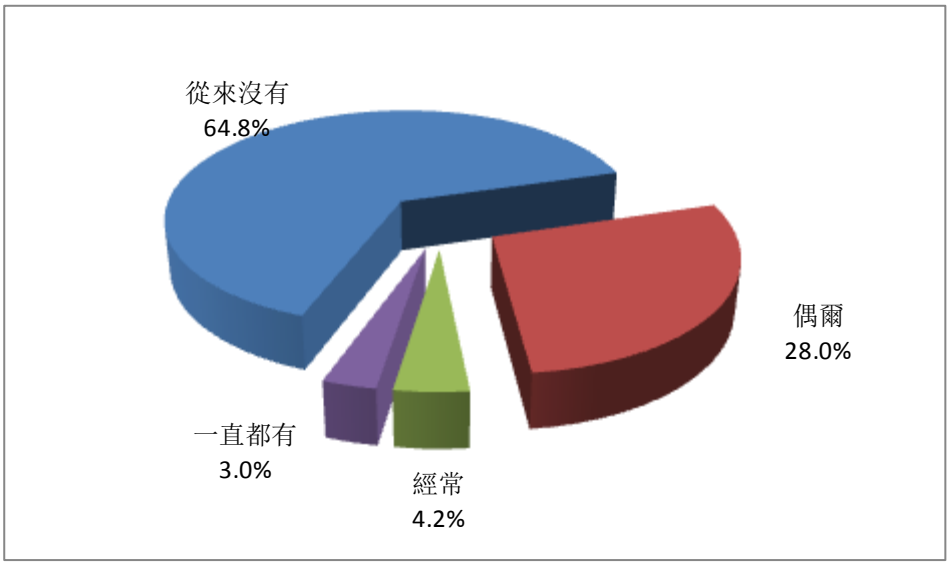

圖 8：課堂上，您是否會主動把注意力轉移到手機上而影響聽課？

6.“您是否有「我的手機響了/我的手機震動了」的錯覺？”在全部有使用手機的受訪者中，600 人（占 45.7%）表示“從來沒有”， 606 人（占 46.2%）表示“偶爾會”， 71 人（占 5.4%）表示“經常會”， 36 人（占 2.7%）表示“一直都有”。見圖 9：

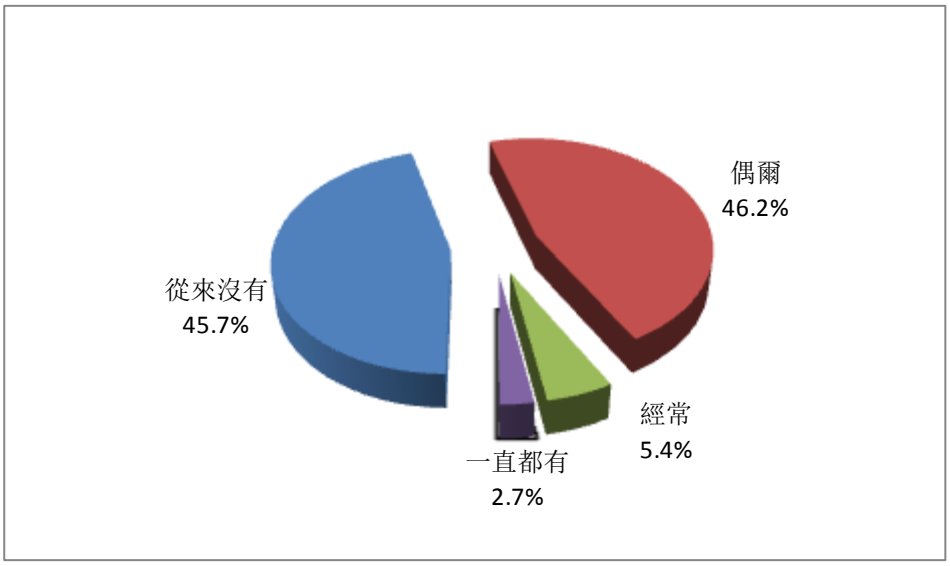

圖 9：您是否有「我的手機響了/我的手機震動了」的錯覺？

7.“您是否寧願選擇手機聊天，也不願面對面交流？”在全部有使用手機的受訪者中，578 人（占 44.0%）表示“從來沒有”， 612 人（占 46.6%）表示“偶爾會”， 85 人（占 6.5%）表示“經常會”， 38 人（占 2.9%）表示“一直都有”。見圖 10：

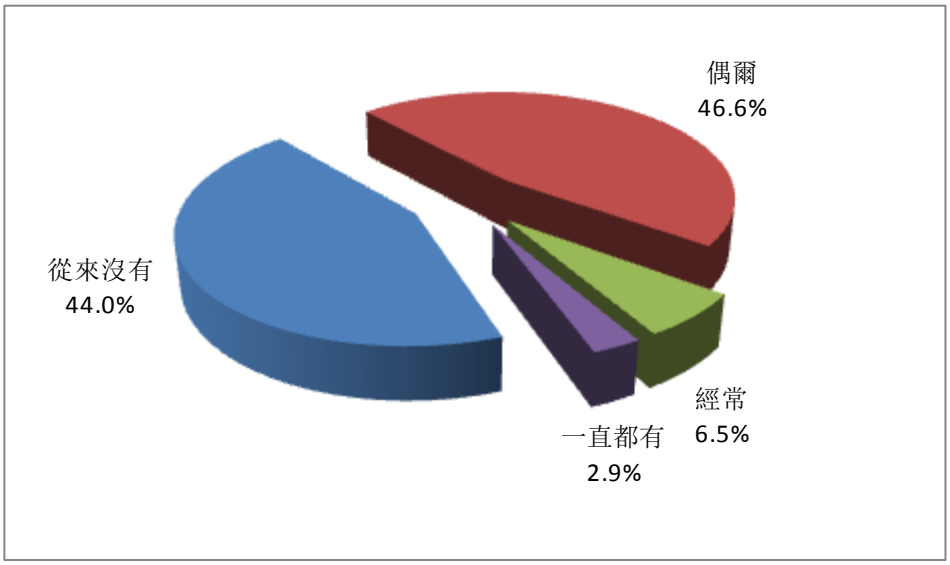

圖 10：您是否寧願選擇手機聊天，也不願面對面交流？

8.“當手機電量不足(比如只餘20%)時,您是否會開始害怕手機自動關機？”在全部有使用手機的受訪者中，548 人（占 41.7%）表示“從來沒有”，434 人（占 33.1%）表示“偶爾會”， 202 人（占 15.4%）表示“經常會”， 129 人（占 9.8%）表示“一直都有”。詳見圖 11。

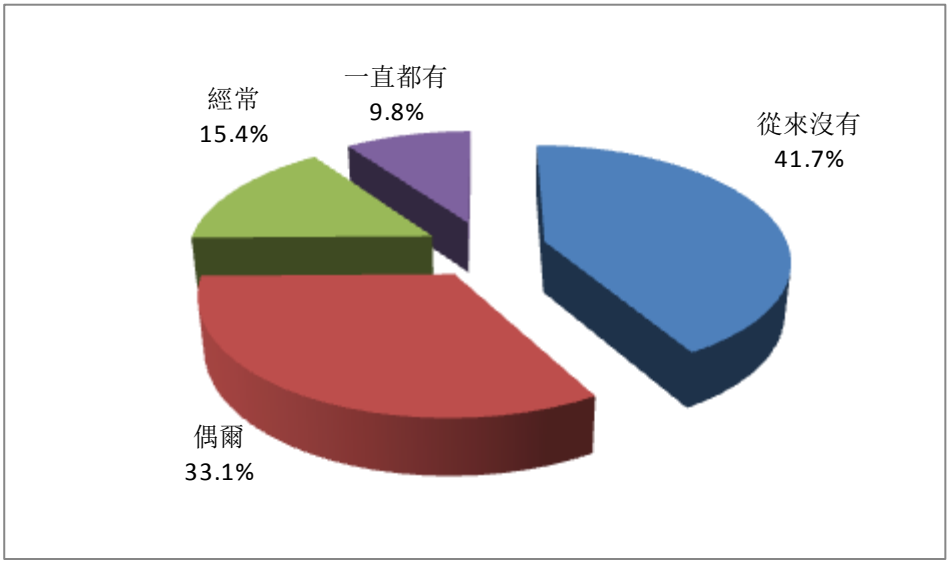

圖 11：當手機電量不足時，您是否會開始害怕手機自動關機？

9.“如果出門忘帶手機，以下描述最符合你的情況是？”在全部有使用手機的受訪者中，161 人（占 12.3%）表示“感覺孤獨，設法取回手機”，145 人（占

11.0%）表示“感覺不安，若有所失，提不起精神”，706 人（占 53.8%）表示“有點擔心，但覺得問題不大”，301 人（占 22.9%）表示“無所謂，反而覺得輕鬆”。見圖 12：

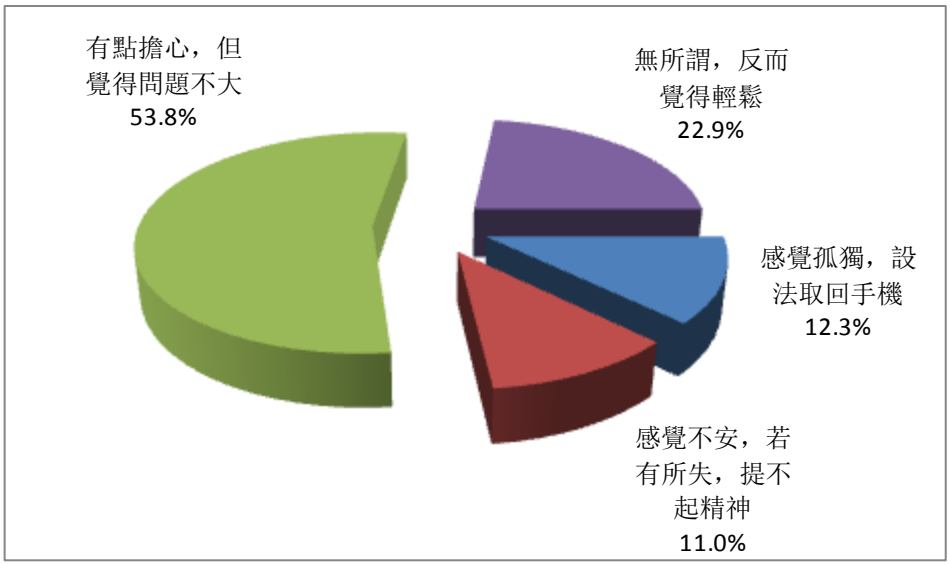

圖 12：如果出門忘帶手機，最符合你的情況是？

三、交叉分析

（一） 基於性別的交叉分析

通過“性別”與其他題項的交叉列表分析發現，在手機過渡使用、手機焦慮、採用手機進行溝通的偏好及忘帶手機時的感受等方面存在顯著的性別差異。

1. 性別與手機過渡使用的交叉分析

分析發現，男女生的手機過渡使用情況存在明顯差異（Sig.= 0.003527），整體來看，女性受訪者過渡使用手機的比例明顯高於男生，表示“偶爾”會“用手機看時間，但是看後不久便忘記時間”的女生比例達 57.6%，而男生的比例爲 51.1%。如表 1。

表 1：性別與手機過渡使用交叉分析

		Q6. 您是否習慣用手機看時間，但看後不久就忘了現在幾點，於是再看一次？								合计	Pearson Sig.(双側)
		從來沒有		偶爾		經常		一直都有			
Q1	男	141	23.5%	307	51.1%	90	15.0%	63	10.4%	601	0.003527
	女	111	15.6%	410	57.6%	118	16.6%	73	10.2%	712	
合计		252	19.2%	717	54.6%	208	15.8%	136	10.4%	1313	

2. 性別與手機無信號時的焦慮情況交叉分析

分析發現，男女生在手機無信號時的焦慮情況存在明顯差異（Sig.= 0.000014），男生的焦慮情況弱於女生。從來沒有因手機信號導致焦慮的男生比例爲 34.8%，女生的比例爲 23.6%；不同程度因手機信號導致焦慮的男生比例爲 65.2%，女生比例則爲 76.4%。見表 2。

表 2：性別與手機無信號時的焦慮情況交叉分析

		Q7. 當手機斷線、收不到訊號時，您是否會焦慮並暴躁起來？								合计	Pearson Sig.(双側)
		從來沒有		偶爾		經常		一直都有			
Q1	男	209	34.8%	313	52.0%	51	8.5%	28	4.7%	601	0.000014
	女	168	23.6%	414	58.2%	100	14.0%	30	4.2%	712	
合计		377	28.7%	727	55.4%	151	11.5%	58	4.4%	1313	

3. 性別與手機溝通偏好的交叉分析

分析發現，男女生在手機溝通偏好方面存在明顯差異（Sig.= 0.007788），整體來看，更高比例的男生偏好面對面溝通，更高比例的女生偏好借助手機進行虛擬溝通。偶爾“寧願選擇手機聊天”的男生比例爲 41.6%，女生比例爲 50.8%。見表 3。

表 3：性別與溝通偏好交叉分析

		Q10. 您是否寧願選擇手機聊天，也不願面對面交流?								合计	Pearson Sig.(双側)
		從來沒有		偶爾		經常		一直都有			
Q1	男	293	48.7%	250	41.6%	39	6.5%	19	3.2%	601	0.007788
	女	285	40.0%	362	50.8%	46	6.5%	19	2.7%	712	
合计		578	44.0%	612	46.6%	85	6.5%	38	2.9%	1313	

4. 性別與手機關機焦慮的交叉分析

分析發現，男女生在手機電量不足時的焦慮情況存在明顯差異（Sig.= 0.011389），男生的整體焦慮情況弱於女生。從來沒有因手機電量不足導致焦慮的男生比例爲 46.4%，女生的比例爲 37.8%；不同程度因手機電量不足導致焦慮的男生比例爲 53.6%，女生比例則爲 62.2%。見表 4。

表 4：性別與手機關機焦慮的交叉分析

		Q11. 當手機電量不足（比如只餘20%）時，您是否會開始害怕手機自動關機?								合计	Pearson Sig.(双側)
		從來沒有		偶爾		經常		一直都有			
Q1	男	279	46.4%	186	30.9%	79	13.2%	57	9.5%	601	0.011389
	女	269	37.8%	248	34.8%	123	17.3%	72	10.1%	712	
合计		548	41.7%	434	33.1%	202	15.4%	129	9.8%	1313	

5. 性別與不帶手機時感受的交叉分析

分析發現，男女生在不帶手機時有負面感受的比例存在明顯差異（Sig.= 0.000912），男生的整體負面感受弱於女生。對於出門忘帶手機，男生的感受為“無所謂”的比例爲 26.9%，女生的比例爲 19.5%；忘帶手機時產生一定程度負面感受的男生比例爲 73.1%，女生比例則爲 80.5%。見表 5。

表 5：性別與不帶手機時感受的交叉分析

	Q12. 如果出門忘帶手機，以下描述最符合你的情況是								合计	Pearson Sig.(双側)
	感覺孤獨，設法取回		感覺不安，若有所失		有點擔心		无所谓			
男	58	9.7%	57	9.5%	324	53.9%	162	26.9%	601	0.000912
女	103	14.5%	88	12.4%	382	53.6%	139	19.5%	712	
合计	161	12.3%	145	11.0%	706	53.8%	301	22.9%	1313	

（二） 基於就讀年級的交叉分析

1.就讀年級與無信號時手機焦慮的交叉分析

分析發現，就讀不同年級的學生在手機無信號時的焦慮情況存在明顯差異（Sig.= 0.031035），但並未呈現明顯的趨勢。初二/中二的學生從來沒有因“手機斷線、收不到訊號”而焦慮並暴躁起來的比例最高為 36.4%，其次是小六的比例是 34.1%，大專學生的比例最低為 21.7%。見表 6。

表 6：就讀年級與無信號時手機焦慮的交叉分析

		Q7.當手機斷線、收不到訊號時，您是否會焦慮並暴躁起來？								合计	Pearson Sig.(双側)
		從來沒有		偶爾		經常		一直都有			
Q2	小六	109	34.1%	154	48.1%	40	12.5%	17	5.3%	320	0.031035
	初一/中一	70	27.0%	136	52.5%	40	15.5%	13	5.0%	259	
	初二/中二	40	36.4%	61	55.4%	7	6.4%	2	1.8%	110	
	初三/中三	55	29.4%	99	52.9%	23	12.3%	10	5.4%	187	
	高一/中四	10	28.6%	21	60.0%	3	8.6%	1	2.8%	35	
	高二/中五	46	22.8%	128	63.4%	20	9.9%	8	3.9%	202	
	高三/中六	17	27.4%	42	67.8%	2	3.2%	1	1.6%	62	
	大專院校學生	30	21.7%	86	62.3%	16	11.6%	6	4.4%	138	
合计		377	28.7%	727	55.4%	151	11.5%	58	4.4%	1313	

2. 就讀年級與注意力轉移的交叉分析

分析發現，就讀不同年級的學生因使用手機而影響聽課的情況存在顯著差異（Sig.=0.000000），且從小六到高二/中五年級，受影響的比例逐漸升高；大專院校學生受到的影響最高，達 94.9%；高三/中六學生受影響的比例較高一/中四和高二/中五低，為 30.6%；小六學生受影響比例最低，為 12.5%。見表 7。

表 7：就讀年級與注意力轉移的交叉分析

		Q8. 課堂上，您是否會主動把注意力轉移到手機上而影響聽課？								合计	Pearson Sig.(双側)
		從來沒有		偶爾		經常		一直都有			
Q2	小六	280	87.5%	31	9.7%	2	0.6%	7	2.2%	320	0.000000
	初一/中一	203	78.4%	43	16.6%	7	2.7%	6	2.3%	259	
	初二/中二	72	65.5%	35	31.8%	1	0.9%	2	1.8%	110	
	初三/中三	128	68.5%	47	25.1%	6	3.2%	6	3.2%	187	
	高一/中四	15	42.9%	18	51.4%	1	2.8%	1	2.8%	35	
	高二/中五	103	51.0%	84	41.6%	9	4.4%	6	3.0%	202	
	高三/中六	43	69.4%	14	22.6%	2	3.2%	3	4.8%	62	
	大專院校學生	7	5.1%	95	68.8%	27	19.6%	9	6.5%	138	
合计		851	64.8%	367	28.0%	55	4.2%	40	3.0%	1313	

3. 就讀年級與手機相關幻覺的交叉分析

分析發現，就讀不同年級的學生因使用手機而產生幻覺的情況存在顯著差異（Sig.= 0.000191），大專院校學生“經常”產生幻覺的比例最高，為 8.7%；初二/中二學生和大專院校學生“一直都有”相關幻覺的比例最高，均為 3.6%。见表 8。

表 8：就讀年級與手機相關幻覺的交叉分析

		Q9.您是否有「我的手機響了/我的手機震動了」的錯覺？								合计	Pearson Sig.(双側)
		從來沒有		偶爾		經常		一直都有			
Q2	小六	184	57.5%	113	35.3%	15	4.7%	8	2.5%	320	0.000191
	初一/中一	126	48.7%	114	44.0%	13	5.0%	6	2.3%	259	
	初二/中二	44	40.0%	57	51.8%	5	4.6%	4	3.6%	110	
	初三/中三	85	45.5%	84	44.9%	12	6.4%	6	3.2%	187	
	高一/中四	12	34.3%	20	57.1%	2	5.7%	1	2.9%	35	
	高二/中五	77	38.1%	110	54.4%	9	4.5%	6	3.0%	202	
	高三/中六	34	54.8%	25	40.3%	3	4.8%	0	0.0%	62	
	大專院校學生	38	27.6%	83	60.1%	12	8.7%	5	3.6%	138	
合计		600	45.7%	606	46.1%	71	5.4%	36	2.8%	1313	

4. 就讀年級與手機溝通偏好的交叉分析

分析發現，就讀不同年級的學生手機溝通偏好情況存在顯著差異（Sig.= 0.020986），整體來看，高中生通過手機聊天的偏好最低，其次是大專院校學生，再次是初中生，偏好最高的是小學生，“經常”和“一直都”偏好手機聊天的小六學生比例高達 14.4%。見表 9。

表 9：就讀年級與手機溝通偏好的交叉分析

		Q10. 您是否寧願選擇手機聊天，也不願面對面交流？								合计	Pearson Sig.(双側)
		從來沒有		偶爾		經常		一直都有			
Q2	小六	127	39.7%	147	45.9%	28	8.8%	18	5.6%	320	0.020986
	初一/中一	117	45.2%	117	45.2%	22	8.5%	3	1.1%	259	
	初二/中二	44	40.0%	52	47.3%	8	7.3%	6	5.4%	110	
	初三/中三	77	41.2%	95	50.8%	11	5.9%	4	2.1%	187	
	高一/中四	17	48.6%	16	45.7%	1	2.85%	1	2.85%	35	
	高二/中五	100	49.5%	93	46.0%	8	4.0%	1	0.5%	202	
	高三/中六	33	53.2%	26	41.9%	3	4.9%	0	0.0%	62	
	大專院校學生	63	45.7%	66	47.8%	4	2.9%	5	3.6%	138	
合计		578	44.0%	612	46.6%	85	6.5%	38	2.9%	1313	

5. 就讀年級與手機關機焦慮的交叉分析

分析發現，就讀不同年級學生的手機關機焦慮情況存在顯著差異（Sig.= 0.003797），高一/中四學生手機關機焦慮的比例最低，爲 48.6%；大專學校學生手機關機焦慮的比例最高，爲 67.4%。見表 10。

表 10：就讀年級與手機關機焦慮的交叉分析

		Q11. 當手機電量不足（比如只餘20%）時，您是否會開始害怕手機自動關機?								合计	Pearson Sig.(双側)
		從來沒有		偶爾		經常		一直都有			
Q2	小六	159	49.7%	92	28.8%	34	10.6%	35	10.9%	320	0.003797
	初一/中一	112	43.2%	65	25.1%	50	19.3%	32	12.4%	259	
	初二/中二	43	39.0%	44	40.0%	17	15.5%	6	5.5%	110	
	初三/中三	73	39.0%	68	36.4%	27	14.4%	19	10.2%	187	
	高一/中四	18	51.4%	11	31.5%	4	11.4%	2	5.7%	35	
	高二/中五	71	35.1%	81	40.1%	32	15.9%	18	8.9%	202	
	高三/中六	27	43.6%	24	38.7%	8	12.9%	3	4.8%	62	
	大專學生	45	32.6%	49	35.5%	30	21.7%	14	10.2%	138	
合计		548	41.7%	434	33.1%	202	15.4%	129	9.8%	1313	

6. 就讀年級與不帶手機時感受的交叉分析

分析發現，就讀不同年級學生在不帶手機時的感受存存在顯著差異（Sig.= 0.000001），除高三/中六學生外，隨着就讀年級的上升，因忘帶手機而產生不適感的比例逐漸增加，小六學生中產生不適感的比例爲 65.9%，大專院校學生中產生不適感的比例爲 88.4%。見表 11。

表 11：就讀年級與不帶手機時感受的交叉分析

		Q12. 如果出門忘帶手機，以下描述最符合你的情況是								合计	Pearson Sig.(双側)
		感覺孤獨，設法取回		感覺不安，若有所失		有點擔心		无所谓			
Q2	小六	33	10.3%	27	8.4%	151	47.2%	109	34.1%	320	0.000001
	初一/中一	29	11.2%	29	11.2%	130	50.2%	71	27.4%	259	
	初二/中二	15	13.6%	9	8.2%	61	55.5%	25	22.7%	110	
	初三/中三	30	16.0%	17	9.1%	103	55.1%	37	19.8%	187	
	高一/中四	2	5.7%	6	17.1%	22	62.9%	5	14.3%	35	
	高二/中五	28	13.9%	27	13.3%	123	60.9%	24	11.9%	202	
	高三/中六	2	3.2%	7	11.3%	39	62.9%	14	22.6%	62	
	大專院校學生	22	15.9%	23	16.7%	77	55.8%	16	11.6%	138	
合计		161	12.3%	145	11.0%	706	53.8%	301	22.9%	1313	

7. 就讀年級與手機使用情況的交叉分析

分析發現，就讀不同年級學生使用手機的比例存在顯著差異（Sig.= 0.014096），不使用手機的學生主要集中在小六和初一/中一學生等較低年級的學生中。

表 12： 就讀年級與手機使用情況的交叉分析

		Q2. 您就讀年級								合计	Pearson Sig.(双側)
		小六	初一/中一	初二/中二	初三/中三	高一/中四	高二/中五	高三/中六	大專院校學生		
Q3.是否使用手機	是	320	259	110	187	35	202	62	138	1313	0.014096
	否	24	19	1	8	4	5	5	3	69	
合计		344	278	111	195	39	207	67	141	1382	

第三章 總結與建議

一、調查結果匯總

1. 作爲信息時代的產物，手機因爲具有時尚、使用便捷等特點，受到了廣大學生的追捧。手機在受訪學生中使用率很高，已經達到了 95%。未使用手機的 69 位受訪者主要分佈在小六（24 名）和初一/中一學生（19 名），可見，隨着年齡的增長，本澳學生手機使用率有上升的趨勢。

2. 手機用途更趨多元，互動和休閒娛樂功能的使用高於通訊功能。在本澳學生眼中，手機已經不再是傳統的通訊工具。調查顯示，1045 人常用功能爲互動交友，902 人常用功能爲休閒娛樂，607 人常用功能爲打電話，324 人常用功能爲拍照攝影。

3. 手機的使用時刻方面，學生較難抵擋手機誘惑。821 人表示“隨時，無規定時間”使用手機， 670 人表示“睡前躺在床上”， 549 人表示“等人或排隊時”，393 人表示“休息或自習課”，366 人選擇“上廁所”，可見，手機已成爲本澳學生打發閒暇時間的重要手段之一，甚至占用了學生較多的課餘時間。需要特別留意的是，127 名受訪者表示“上課時”會使用手機，約佔有使用手機受訪者的一成。

4. 超過八成有使用手機的受訪者存在不同程度的手機濫用現象，過渡關注手機，不斷查看手機，是手機濫用的一種典型表現。其中包含 26.2%的受訪者手機濫用情況較嚴重，他們經常或者一直出現“用手機看時間，但看後不久就忘了現

在幾點，於是再看一次”的狀態。

5. 受訪者的手機焦慮情況較明顯，本調查發現，近六成受訪者存在不同程度的手機焦慮情況。在收不到訊號的情況下，727 人（占 55.4%）表示“偶爾會”，151 人（占 11.5%）表示“經常會”， 58 人（占 4.4%）表示“一直都有”焦慮暴躁的表現；當手機電量不足時，434 人（占 33.1%）表示“偶爾會”，202 人（占 15.4%）表示“經常會”，129 人（占 9.8%）表示“一直都有” 害怕手機自動關機。

6. 受訪者精神狀態受手機干擾較明顯，近五成半的受訪者表示出現過“‘我的手機響了/我的手機震動了’的錯覺”。經常出現或者一直出現這種現象的受訪者占比接近所有使用手機受訪者的一成，這一數據表明，手機已成爲影響學生精神狀態的重要因素，且有近一成的受訪者已受到了較嚴重的手機干擾。

7. 手機對受訪者溝通方式的影響方面，46.6%的受訪者表示寧願選擇手機聊天，而非面對面交流偶爾，更有 9.4%的受訪者表示“經常”或者“一直”願意採用虛擬溝通方式。通過手機與人溝通誠然可以提高溝通的效率，也更便於發表不同的意見或者觀點，但過渡傾向採用虛擬溝通方式必然會對學生的性格和人際溝通能力的形成產生負面的影響。

8.受訪者離開手機時的感受方面，在全部有使用手機的受訪者中，161 人（占 12.3%）表示“感覺孤獨，設法取回手機”，145 人（占 11.0%）表示“感覺不安，若有所失，提不起精神”，706 人（占 53.8%）表示“有點擔心，但覺得問題不大”，

可見，超過兩成受訪者在離開手機時明顯感受到了不安和孤獨，他們已對手機產生了較強烈的依賴情感。

二、研究建議

根據以上研究結論，研究人員提出以下研究建議：

1. 手機在本澳學生中已較普及，要充分利用手機對學生的正面影響，比如，充分借助手機越來越智能化的特點，引導學生通過手機上網搜尋自己想要獲取的資料和信息；通過手機強大的互動功能，加強學生之間以及學生與親友間的情感聯系，增強學生的團隊歸屬感和存在感；結合部分學生偏愛手機等虛擬溝通渠道的特點，及時瞭解學生的心理狀態，爲他們排憂解難，使之積極健康地投入到學習生活中來。

2. 調查發現，大部分本澳學生經常在睡前、自習時和上廁所時使用手機，這種頻繁地在不恰當的時間使用手機的習慣對學生的作息會產生負面的影響，頻繁地使用手機將嚴重影響睡眠質量，引發感應性疲勞和神經衰弱。相關機構、學校家長和社團應加強對這一現象的關注，引導學生合理安排時間，有意識地調整甚至控制手機使用時長，形成健康規律的學習、生活方式。

3. 近一成的受訪者會經常在“上課時”使用手機，同時有 95 位受訪者表示“經常”或者“一直”會“主動把注意力轉移到手機上而影響聽課”。課堂上頻繁使用手機無疑會導致學生無法集中精力，影響學生的學習效率，同時也會對身邊同學產生極其負面的示範作用。故而，要通過講座、工作坊等多種方式宣稱、引導學

生提高自我管理、自我控制的能力，幫助有需要的學生減輕因過度依賴手機而造成的對學習的負面影響。

4. 調查發現，近三成有使用手機的受訪者存在較嚴重手機濫用情況。過度關注手機、不斷查看手機會讓學生們陷入一種持續的“多任務”狀態，甚至會導致“注意力缺失”。經常處在這種狀態下，可能導致學生在處理學習問題時出現注意力顯著下降，大大削減了思考的能力，進而影響學習的效率和效果。因此，學生可以嘗試佩戴手錶來看時間，不玩或少玩手機上面的遊戲，晚上睡覺關機或者把手機放到離床較遠的地方來減少對手機的使用頻率。

5. 調查發現很多學生使用手機過程中出現了手機焦慮現象，甚至出現幻聽的情況。長期害怕錯過重要信息、漏掉重要電話，心裏期待著電話可能帶來的信息。這些強烈的心理暗示會誘發人們的手機焦慮，時間長了就會演變成幻聽症狀。對于大多數輕度“手機幻聽”的學生而言，可以在應對上做一些適當的調節，比如通過設置語音信箱等功能來確保不會遺漏重要信息；調整學習、兼職和生活節奏，使自己得到放松；或者嘗試通過經常更換手機鈴聲，采用一些相對舒緩和輕松的樂曲，以轉移注意力，放松身心，起到心理減壓的作用。對於持續、嚴重的“幻聽”，如有必要可主動尋求相應的心理輔導，相關的醫院、學校和社團也應做好相應的引導、預防和心理干預工作。

6. 學生如果過度偏好利用手機進行溝通，則會導致現實溝通的減少，帶來信任危機。手機給了人一種躲在“面具”背後發言的機會，可能會不再像使用傳統

的溝通手段時那樣嚴肅認真。通過手機進行的對話喪失了面對面的現場感，影響了人際交流的整體有效性，接受方無法獲知發送方所處的真實情境，爲交往行爲中的謊言創造了條件，讓人與人之間的信任面臨考驗。因此，要培養學生語言表達能力和溝通的技巧，鼓勵學生加強與人的直接交流。爲了培養學生與人溝通的自信心，家人和老師都需要給予其更多關注，在關懷、寬容、鼓勵的情境中，使其慢慢樹立自信，提高在學習和生活中的自我效能感。

7. 超過兩成受訪者在忘記帶手機時感到“孤獨”或者“不安”。對於這部分學生而言，沒有手機在身邊，就有人間蒸發的恐懼，克服此類恐懼，學生可以積極參加各類課外活動來不斷豐富、充實自己，並保持良好的心境，將注意力逐步從手機上轉移到其他更利於身心健康的活動中來。

8. 本澳學生的手機依賴情況存在性別和就讀年級的差異，因此，政府教育部門、學校、家人及相關社團在對學生進行合理使用手機方面的教育、引導工作時，要切實結合不同的對象，採用合適的方法和手段，提供有的放矢的方案或者相關活動，最大限度地減少學生不恰當的手機使用情況，並爲較嚴重的手機依賴學生提供及時必要的幫助，支持他們儘快回到正常的學習、生活中來。

附件一：圖表目錄

圖 1：受訪者的性別 4
圖 2：受訪者的年級 5
图 3：受访者是否使用手机 5
圖 4：最常用的手機功能 6
圖 5：何時經常使用手機 7
圖 6：您是否習慣用手機看時間，但看後不久就忘了現在幾點，於是再看一次？ 7
圖 7：當手機斷線、收不到訊號時，您是否會焦慮並暴躁起來？ 8
圖 8：課堂上，您是否會主動把注意力轉移到手機上而影響聽課？ 8
圖 9：您是否有「我的手機響了/我的手機震動了」的錯覺？ 9
圖 10：您是否寧願選擇手機聊天，也不願面對面交流？ 10
圖 11：當手機電量不足時，您是否會開始害怕手機自動關機？ 10

表 1：性別與手機過渡使用交叉分析 12
表 2：性別與手機無信號時的焦慮情況交叉分析 12
表 3：性別與溝通偏好交叉分析 13
表 4：性別與手機關機焦慮的交叉分析 13
表 5：性別與不帶手機時感受的交叉分析 14
表 6：就讀年級與無信號時手機焦慮的交叉分析 14
表 7：就讀年級與注意力轉移的交叉分析 15
表 8：就讀年級與手機相關幻覺的交叉分析 16
表 9：就讀年級與手機溝通偏好的交叉分析 16
表 10：就讀年級與手機關機焦慮的交叉分析 17
表 11：就讀年級與不帶手機時感受的交叉分析 18
表 12：就讀年級與手機使用情況的交叉分析 18

附件二：　　澳門學生手機依賴情況調查

澳門中華學生聯合總會　　主辦
澳門青年研究協會　　協辦
社會文化司　　資助

您好，本調查目的在於了解本澳學生對手機的依賴情況，您的答案僅用於統計研究，無對錯之分，有關您的個人資料我們將嚴格保密，請放心據實作答。感謝您對我們調查的支持！

填答時須請留意：選擇題多為單選，除非特別註明多選，每個題目只選一項。

Q1. **您的性別：**

1. 男　　2. 女

Q2. 您就讀年級：

1. 小六　　2. 初一/中一　　3. 初二/中二　　4. 初三/中三

5. 高一/中四　　6. 高二/中五　　7. 高三/中六　　8. 大專院校學生

Q3. 您是否有使用手機？

1. 有　　2. 沒有（問卷結束）

Q4. 以下手機功能，您最常用的三項是甚麼？（最多可選三項）

1.打電話　　2.收發短信　　3.互動交友（如 Facebook、WeChat）

4.拍照、攝影　　5.瀏覽網站　　6.休閒娛樂（如遊戲、聽音樂、小說）

7.學習　　8.鬧鐘或備忘錄　　9.其他_____

Q5. 您經常在什麼時候使用手機？（可多選）

1.上課時　　2. 睡前躺在床上　　3.上廁所　　4. 休息或自習課

5.等人或排隊時　　6. 隨時，無規定時間　　7.其他_____

Q6. 您是否習慣用手機看時間，但看後不久就忘了現在幾點，於是再看一次？

1.從來沒有　　2.偶爾　　3.經常　　4.一直都有

Q7. 當手機斷線、收不到訊號時，您是否會焦慮並暴躁起來？

1.從來沒有　　2.偶爾　　3.經常　　4.一直都有

Q8. 課堂上，您是否會主動把注意力轉移到手機上而影響聽課？

1.從來沒有　　2.偶爾　　3.經常　　4.一直都有

Q9. 您是否有「我的手機響了/我的手機震動了」的錯覺？

1.從來沒有　　2.偶爾　　3.經常　　4.一直都有

Q10. 您是否寧願選擇手機聊天，也不願面對面交流？

1.從來沒有　　2.偶爾　　3.經常　　4.一直都有

Q11. 當手機電量不足（比如只餘 20%）時，您是否會開始害怕手機自動關機？

1.從來沒有　　2.偶爾　　3.經常　　4.一直都有

Q12. 如果出門忘帶手機，以下描述最符合你的情況是

1. 感覺孤獨，設法取回手機
2. 感覺不安，若有所失，提不起精神
3. 有點擔心，但覺得問題不大
4. 無所謂，反而覺得輕鬆

問卷完畢,謝謝您的寶貴意見及支持！