**目錄**

1. 題目界定

2. 相關概念和知識/事實/數據

3. 深入解釋議題

4. 判斷及論證

參考資料

附錄

1. **題目界定**

**研究背景及目的**

現今青少年過於沉迷智能電話這個問題已並不普遍,但這個問題一直都

一直存在,有很多人會使用一些社交程式,例如Facebook,Instagram等等去認識新朋友,去擴大自己朋友圈,認識新朋友有好處並都有壞處,雖然可以認

識更多新朋友,但都會影響平常與家人或朋友的關係,有些人會不使用社交程式,會在智能電話沉迷於遊戲當中,也會影響人際關係.現今青少年每人手中都一定會有智能電話,雖然有了電話會很方便,但同時也會影響青少年的人際關係,這個問題其實每一位青少年都可以去探究,智能電話不但會影響朋友圈子,家庭,愛情等都同時會影響,例如青少年只沉迷智能電話,卻少了跟家人溝通等,過於沉迷智能電話只會影響青少年的人際關係. 青少年過於沉迷智能電話會影響現今青少年的人際關係這個問題已變得嚴重,青少年太於沉迷智能電話,會導致影響家庭,朋友的感情,雖然用社交

程式或玩網上遊戲可認識更多新朋友,但這樣會影響在「現實」生活中和其他人的關係,特別是與家人的關係,例如和家人吃飯時,很多青少年就會成為「低頭族」,開始減少和家人溝通,所以過於沉迷智能電話會影響現今青少年的人際關係.

**焦點問題**

1.沉迷智能電話會否對你人際關係有影響?

2.你認為青少年使用社交程式會認識更多新朋友嗎?

3.你認為青少年過於沉迷智能電話會否影響與家人的溝通?

**相關概念和知識/事實/數據**

智能手機是現代生活必需品，但不少人整天機不離手，甚至與家人、朋友用膳時也化身「低頭族」。有關注團體調查發現，八成受訪中學生認為手機不可或缺，四成人會每十分鐘查看手機一次，近兩成人更因聚會時對方使用手機而引起衝突，長遠會影響人際關係發展。有醫生亦指若因使用手機致影響日常生活，可能已出現成癮問題。調查機構與多間食肆發起「好面膳行動」，呼籲市民「用膳不用機」，珍惜與親友相處時光。

香港青少年服務處於去年十至十二月，訪問九百四十五名荃灣區中三、中四學生，逾八成受訪者指智能手機不可或缺，六成受訪者自認沉迷智能手機，近三分之二受訪者平均每半小時或更短時間便會查看手機，四成甚至每十分鐘便查看一次。逾半受訪學生會因沒帶智能手機或手機無電而出現負面情緒。

**親友感不被尊重易衝突**

青少年在聚會時使用智能手機情況普遍，影響人際關係，近七成受訪者指，會因聚會時親友使用手機，覺得受忽略或不被尊重，近兩成人更因此與人發生衝突。逾六成人指，使用智能手機後減少與人通電話及面對面溝通，四成多人稱人際溝通技巧變得生疏；逾三成人更曾因使用即時通訊軟件與其他人引起不快。

精神科專科醫生陳葆雯指，現代人生活中「間唔中悶悶哋睇吓手機」問題不大，但長期使用智能手機代替面對面溝通，長遠影響人際關係發展，更甚者有人會將使用手機放在生活中的第一位，忽略學業、工作、與家人相處，或在不能使用手機時嚴重焦慮不安，則可能已出現成癮問題。她建議出現上述情況的青少年訂出每日「不准使用手機時間」，如在工作或課堂上須關機，與親友聚會時應將手機調校成靜音等。

**團體食肆籲「用膳不用機」**

香港青少年服務處昨與多間大型食肆發起「好面膳行動」，呼籲市民珍惜用膳時與朋友或家人面對面溝通，並到各間餐廳向食客派發「封機手帶」，讓食客用膳時綁在手機上，提醒自己「用膳不用機」，多間參與行動的食肆日後亦會向食客派發手機套，鼓勵他們用膳時「封機」。

現時，青少年對智能電話是「機不離手」，和家人用膳時都不願放下電話，令到大家可能令場面尷尬，沒有話題

而香港青少年服務處發起的「好面膳行動」可以呼籲市民珍惜和家人朋友面對面溝通的用膳時間是一個好方法

**研究方法**

本報告以參考網上資料及問卷作調查

**研究對象**

對象為青少年為主

**深入解釋議題**

社交網站盛行對人際關係有正面及負面影響，好處是加強溝通，如可以即時知道朋輩的喜好和狀況，加深了解；即時回應朋輩，令人際關係更緊密；方便相約聚會交流，互通消息；認識新朋友，擴闊生活圈子。

壞處是互聯網上的個人資料未必真確，所謂的認識其實並不真確，亦有機會遇人不淑；用家在意「朋友」對自己「讚好」與否，出現自我認同的問題。沉迷使用手機，與家人或朋輩聚會都是一人一機，並無真實溝通和交流，可能與家人的關係更為疏離。

青少年因太過沉迷使用智能電話，會影響與家人及朋友的溝通方式，只使用智能電話去與人溝通

**判斷及論證**

智能手機對青少年心理上的發展影響青少年主要使用智能手機與人通訊和作娛樂用,可是他們使用的方式值得關注。青少年使 用智能手機影響其與人相處溝通的方式,影響其人際關係。同時,青少年亦會從智能手機獲得各類資訊,影響其心理發展,部分青少年過於依賴智能手機與人溝通,缺乏與人面對面接觸,此與人的溝通方式對他們的社交發展有不良影響-----------減少了他們與人面對面接觸的機會,影響其與人相處的技巧.來自HIIT的Antti Oulasvirta道“我們所關註到的是心理方面，人們習慣性的拿起手機尋找有趣的，刺激的事物，卻往往忽略的生活中，身邊發生的更重要的事情。已經養成習慣的你可能意識不到使用智能手機帶來的的這些可怕後果。” 從上文可見青少年習慣性有有趣的,刺激的事物後造成的心理影響。

智能電話可以與人通訊和娛樂，令到很多人太過依賴智能電話去與人溝通，影響與人面對面的溝通方式

附錄1

問卷調查

1.你的性別是 \*

男

女

2.你的年齡是 \*

9-12

13-15

16或以上

3.你每日會用多少時間用手機？ \*

30分鐘-1小時

2小時-3小時

4小時-5小時

6小時或以上

4.你多數用手機來做甚麼？ \*

玩遊戲

上網

通訊

社交

其他：



5.你認為自己會過於沉迷智能電話嗎？ \*

會

不會

6.你會經常用手機跟人溝通嗎？ \*

會

不會

7.你有在社交網站認識到新朋友嗎？ \*

有

沒有

8.你認為自己會過於依賴手機嗎？ \*

會

不會

9.如果你跟家人/朋友/情侶吵架，你會用那種方法解釋？ \*

打電話

Whatsapp

當面解決

其他：



10.你的人際關係有變化嗎？ \*

轉好

轉差

沒有

11.你跟家人在Whatsapp會有一個群組嗎？ \*

有

沒有

12.你跟朋友是怎樣保持關係？ \*

行街

講電話

經常Whatsapp

視訊

其他：



13.你試過因為過分使用手機而跟家人吵架嗎？ \*

試過

沒有

14.你試過因為過分使用手機而跟伴侶吵架嗎？

試過

沒有

15.你認為使用智能電話會令你的人際關係變好定變差？ \*

變好

變差

16.你認為智能電話會令你認識到更多新朋友嗎？ \*

會

不會

17.你認為經常使用智能電話會影響你與家人的關係嗎？ \*

會

不會

18.你認為經常使用智能電話會影響你與朋友的關係嗎？ \*

會

不會

19.你認為使用智能電話會增加你跟朋友的感情嗎？ \*

會

不會

20.你的朋友多數是怎樣認識？ \*

社交網站

學校

朋友介紹

上網隨便認識

其他：



21. 當你心情不好的時候，會當面去跟朋友傾訴，還是用手機？ \*

見面

用手機

22.你跟朋友有傾一些關於網絡的事嗎？(如有，請回答下一題） \*

有

沒有

23.如有，會傾些甚麼？

明星

遊戲

新聞

其他：



24.你認為使用智能電話有甚麼好處？ \*

認識新朋友

玩遊戲

上社交網站

其他：



25. 你認為使用智能電話對你在人際關係方面有好處嗎？ \*

有

沒有

附錄2

**你的性別是**

**你的年齡是**

**你每日會用多少時間用手機？**

**你多數用手機來做甚麼？**

**你會經常用手機跟人溝通嗎？**

**你的人際關係有變化嗎？**

**你跟朋友是怎樣保持關係？**

**你認為使用智能電話會令你的人際關係變好定變差？**

**你認為使用智能電話對你在人際關係方面有好處嗎？**

**你認為使用智能電話會增加你跟朋友的感情嗎？**

附錄3

這次問卷調查樣本數目約有50份，對象都是青少年，包括9-12歲有6.7%，13-15歲有28.9%，16或以上有64.4%，這次調查目的是想了解青少年會否過於沉迷智能電話而影響人際關係，分析他們對沉迷智能電話而影響人際關係的程度

**總結**

總括而言，青少年認為沉迷智能電話會否影響人際關係的結果是一半一半的，兩邊人數差不多；現時青少年大多數時間都在使用智能電話，建議自己應該控制自己用智能電話的時間，朋友方面可以多點出街，不要沉迷智能電話，另外，沉迷智能電話會減少了與家人或朋友「真實」的相處時間 。

而問卷調查指出，青少年每日使用智能電話的時間，4小時-5小時的有42.2%而6小時或以上的青少年都有28.9%，可見青少年每日大部分時間都在使用智能電話，影響了自己的日常生活

而有73.3%的青少年會經常使用智能電話去與人溝通，突顯現時青少年十分依賴智能電話去與人溝通，並有82.2%的青少年認為使用智能電話是可以令自己的人際關係變好，有64.4%的青少年都認為使用智能電話會增加與朋友的感情，也有60%的青少年認為使用智能電話對自己在人際關係方面是有好處，可見有很多青少年認為使用智能電話是可以培養感情，並不會影響人際關係，但事實上，青少年依賴智能電話是在影響人際關係，沒有面對面溝通的時間，不但影響人際關係，並影響自己的心理發展,所以要放下電話，應與家人朋友珍惜相處時間。

**感想**

青少年沉迷智能電話這個問題已經越來越普遍，基本上在街上，有大部分人都有使用智能電話，即使身邊有朋友或家人，沉迷使用智能電話會影響人際關係，但很多青少年並不覺得會有所影響，但有報告指出與家人或朋友聚會一人一機，並無真實溝通和交流，會可能與家人或朋友的關係疏離，雖然使用網絡世界可以擴闊自己的社交朋友，但就是依賴智能電話，令自己沒有信心去真實認識朋友，自己與人的溝通方式都有所改變，變得在智能電話中，話題有很多，並放膽去與人溝通，但在現實生活中，會變得沒有膽量, 不敢去面對其他人，智能電話在人際關係方面有好處並都會有壞處，但智能電話的確會令人沉迷,所以並不能太過依賴智能電話，與朋友保持良好關係的方法最好當然是面對面去溝通，並不是使用智能電話去保持良好關係，而且，青少年每日都用太多時間去使用智能電話，青少年應要自己控制每日使用智能電話的時間，不好成為「低頭族」，應該使用更多時間去比身邊的家人和朋友，珍惜時間。

**參考資料:** [**http://the-sun.on.cc/cnt/news/20140317/00407\_070.html**](http://the-sun.on.cc/cnt/news/20140317/00407_070.html)

[**http://stedu.stheadline.com/sec/sec\_news.php?aid=1071&cat=8&subcat=21**](http://stedu.stheadline.com/sec/sec_news.php?aid=1071&cat=8&subcat=21)

[**http://www.hkeaa.edu.hk/DocLibrary/SBA/HKDSE/LS/IES/LS-2014Exemplars-02-C.pdf**](http://www.hkeaa.edu.hk/DocLibrary/SBA/HKDSE/LS/IES/LS-2014Exemplars-02-C.pdf)