

## 智能手機的幾個主要功能

1. 電話通話
2. 上網
3. 拍照
4. 大畫面（看相片、影片）
5. 衛星定位
6. 即時通訊（如WhatsApp、LINE及WeChat等）
7. 遊戲



## 智能手機與「apps」

智能手機功能不多，但其開放式的操作架構，可透過網絡下載不同程式（apps），因而令手機的功能無限擴大。

## 幾個令青少年沉迷的apps類型

1. 即時通訊工具（如：WhatsApp）  
原因：不受時間及空間的限制，可讓不同的人隨時進行聯絡。
2. 社交網站（如：facebook）  
原因：可讓使用者隨時隨地與社交網絡的人互相分享大家的動態及近況。
3. 網絡遊戲  
原因：大部份手機遊戲的設計都需要使用者與他人「合作」才能完成遊戲目標。
4. 影音媒體  
原因：不受時間及空間限制，可隨時收看來自全世界不同媒體的劇集及節目。

## 5. 色情媒介

原因：大量色情資訊apps可供下載，它們既免費亦沒有任何限制，任何人只要下載了就可使用。

## 沉迷手機可能對青少年有以下影響

1. 不少調查顯示，超過一半的青少年都有安裝即時通訊工具，更會每日花數小時以這些工具與人溝通。習慣使用這些工具的人，容易因為收不到「即時」回應而變得緊張、焦慮。而且，對方回應的速度及內容會令人變得敏感。畢竟這些即時通訊工具在介面上有限制，而且在溝通時只著重用簡短的語言及表情符號等，都會令使用者只能進行簡單的溝通。側重文字而忽略透過身體語言、語氣表達，令溝通容易出現誤會。
2. 在現實生活與人相處時，「機不離手」會給人不尊重和沒有禮貌的感覺，更錯失與人真實地互動分享的寶貴時間。
3. 沉迷網絡遊戲，可能會令人不能自控地購買虛擬產品。而且亦有可能被遊戲控制於指定時間上網參與遊戲活動的時間，嚴重影響日常生活的規律。
4. 沉迷「追」看劇集和網上電視節目，會影響時間的安排。而長時間看著細小的屏幕，會令雙眼、手指和頸部肌肉容易勞損；屏幕的強光更容易成為夜間失眠源頭之一。

5. 手機色情媒介除了引致色情成癮的問題，亦會容易因交友apps而誤墮色情陷阱，如交友及勒索等。

## 你有沉迷智能手機的問題嗎？

1. 你曾否試過因為使用手機而忘記食飯、睡覺等基本生活需要？
2. 你覺得需要花更多的時間使用手機，心靈才獲得滿足？
3. 你曾否多次努力嘗試去控制或停止使用手機，但總失敗？
4. 當手機網絡斷線時，你會否悶悶不樂、情緒低落、易怒？
5. 即使沒有特別事情（例如早上起床/睡覺之前），你也曾無聊地拿起手機來玩，有時甚至不能停下來？
6. 你曾不在與家人及朋友見面的過程中，不停使用手機，以致被責備？
7. 你曾向家人或朋友說謊，隱瞞你使用手機的時間/程度？
8. 你曾否為了逃避現實生活的問題，又或逃避那些無助、罪惡、焦慮、沮喪的感覺而使用手機？



# 對青少年的影響 智能手機

9. 你曾否不自覺使用手機購物，到見到賬單才發現所花的錢比預期多？

如多於五個「是」，你可能有沉溺的情況，可尋求社工／老師的幫助。

## 家長貼士

1. 了解子女手機下載了甚麼apps，對症下藥。
2. 可選購儲存空間較少的手機，以減低下載apps的數量，也可減少沉溺使用的可能。
3. 面對子女用手机玩網絡遊戲，宜多作正面溝通，不宜以「一刀切」的方式立刻完全禁止，可以循序漸進的方式鼓勵子女漸漸減少使用的時間。
4. 如非必要，勿以信用卡購買下載手機apps，以免資料被盜用。如子女要買遊戲在智能手機上玩，家長可以購買點數卡代替。
5. 建議使用完全沒有數據上網的電話計劃。如必要有數據傳輸，選擇網絡時要留意：
  - 如使用有限數據的計劃：手機中必須要有管理數據使用的程式；
  - 如使用無限數據的計劃：建議使用相對窄頻（速度較慢）的計劃，減少子女的整體網絡使用量，減少他透過手機上網看短片／使用要高用量傳輸的遊戲，從而降低沉溺的機會。

6. 在有無線寬頻(WiFi) 的地方才使用電話上網功能，相對能減少子女沉迷使用手機的情況。（亦可以限制在家中使用WiFi的時間）

7. 子女如收到不明來歷的短訊，家長宜陪同處理，可教導子女封鎖並刪除該電話號碼；如涉及嚴重騷擾，可報警處理。

8. 家長須教導子女使用即時通訊工具時的私隱保障，避免上載過份性感的照片作頭像，以免成為不法份子的目標。

9. 家長要鼓勵子女與朋友作真實的交流與接觸，盡量避免使用虛擬的交友或通訊工具，以免削弱人際相處的技巧。



地址：九龍荔枝角長裕街8號  
億京廣場11樓1105室

電話：2768 4204

傳真：2743 9780

電郵：info@truth-light.org.hk

網址：www.truth-light.org.hk

Facebook：https://www.facebook.com/Soc.of.TruthLight

1 參考：Young, K.S., "Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder", CyberPsychology and Behavior, 1(3) (1998): 237-244.

