

【新聞稿】

## 逾五成智能手機用戶出現「無手機恐懼症」

智能手機的應用愈來愈普及，香港研究協會就此於3月25至4月3日展開全港性隨機抽樣電話訪問，成功訪問了1107名智能手機用戶，以了解市民使用智能手機的習慣及對其生活的影響。

結果顯示：

### 1. 即時通訊是用戶使用智能手機的最主要用途

最多受訪智能手機用戶表示使用智能手機的最主要用途是「進行即時通訊（如 whatsapp）」（35%），其次是「通話」（17%），再次是「收發電郵」（12%）及「玩遊戲」（10%），隨後是「閱讀報章、雜誌或書籍」和「瀏覽社交媒體（如 facebook）」（各佔5%），以及「看影片」（4%），反映即時通訊已成為繼電話及電郵後市民一種最主要的溝通及交流方式。

### 2. 近兩成用戶日均最少花5小時使用智能手機

最多受訪智能手機用戶表示每天平均約花「1-3小時以下」（39%）使用智能手機，其次是「少於1小時」及「3-5小時以下」（各佔21%），再次是「5-7小時以下」（8%），隨後是「7-9小時以下」（4%）、「12小時或以上」及「9-12小時以下」（各佔3%）；綜合以上結果顯示，合共有近兩成受訪用戶日均最少花5小時用智能手機，而進一步交叉分析顯示，18至30歲的青年人的比例是眾年齡組別之冠。

在查看智能手機次數方面，最多受訪智能手機用戶表示每小時平均查看「2-5次」（32%），其次是「6-10次」（21%），再次是「1次」（17%）及「20次以上」（11%），隨後是「10-15次」（9%）及「16-20次」（6%）；綜合以上結果顯示，合共有兩成六受訪用戶每小時最少查看手機10次，而進一步交叉分析顯示，年齡愈輕的比例則愈高。

### 3. 近五成智能手機用戶出外旅遊會隨時隨地搜尋WIFI

調查亦問及六項受訪智能手機用戶使用智能手機的情況。四成九受訪用戶表示出外旅遊時會隨時隨地搜尋無線上網服務，有四成八會在去洗手間時使用智能手機，有三成半認為自己不能一天不使用智能手機，有三成四睡覺時會因擔心別人無法與自己聯絡而把智能手機放在身邊，亦有兩成六會在不適當的時候使用智能手機而被上司、長輩、老師或其他人責怪，更有一成六認為智能手機較銀包重要。以上結果顯示相當一部分用戶對智能手機十分依賴，達到無時無刻使用的程度，部分用戶更認為智能手機較銀包重要，反映智能手機已成為部分港人生活的「必需品」。

進一步交叉分析顯示，年齡較輕的手機用戶表示去洗手間時會使用智能手機及睡覺時會將智能手機放在身邊的比例較高，反映青少年使用智能手機頻密程度較成年人為高，自小接觸互聯網相信是年輕一代對智能手機有較高依賴程度的原因之一。

### 4. 逾五成智能手機用戶出現「無手機恐懼症」

另外，五成三受訪智能手機用戶表示「會」因忘記帶智能手機而感到焦慮，而表示「不會」的則佔三成七，結果顯示不少智能手機用戶出現「無手機恐懼症（Nomophobia）」<sup>1</sup>——因無法使用智能手機而產生焦慮情緒<sup>2</sup>。值得注意的是，在會因忘記帶智能手機而感到焦慮的次樣本中，分別有近六成受訪用戶表示去洗手間時會使用智能手機（58%）及出外旅遊時會隨時隨地搜尋無線上網服務（59%），顯示有「無手機恐懼症」的用戶多數會出現上述行爲，市民應多加留意自己或親友有否出現上述現象。

### 5. 三成三用戶：不使用智能手機會與別人失去聯繫

調查亦進一步了解智能手機用戶對使用手機的看法。結果顯示較多受訪智能手機用戶不同意「使用智能手機令我與他人面談的機會大量減少」（52%）、「親友曾於聚會時使用智能手機使我感到被忽略」（48%）、「我使用智能手機通常機不離手」（52%）、「智能手機逐漸支配我的生活」（55%），反映大部分用戶使用智能手機暫未對其生活帶來太大的負面影響。然而，需要社會大眾關注的是，有介乎兩成二至兩成七的受訪用戶承認使用智能手機對其生活產生負面影響，更有三成三用戶認同「不使用智能手機會與別人失去聯繫」，

<sup>1</sup> 〈Oxford Dictionaries USA Word of the Year 2012〉。《Oxford Dictionaries》。取自：

<http://blog.oxforddictionaries.com/press-releases/us-word-of-the-year-2012/>

<sup>2</sup> 〈Rise in nomophobia: fear of being without a phone〉。《每日郵報》。取自：

<http://www.telegraph.co.uk/technology/news/9084075/Rise-in-nomophobia-fear-of-being-without-a-phone.html>

與持相反立場的比例相同，顯示有部分用戶視智能手機為人際溝通的唯一媒介，這不利於人際關係的健康發展，情況不容忽視。

## 6. 結語

智能手機的使用在香港日漸普及，對港人的生活影響亦愈來愈深遠；無可否認，智能手機的普及的確令人類的生活更為便捷，然而卻衍生過於依賴或沉迷智能手機的現象。港大精神醫學系教授陳友凱於美國有線新聞網（CNN）指出，無法使用手機而感到焦慮，可被視為手機上癮症狀的一種<sup>3</sup>。而調查結果顯示，本港有五成三智能手機用戶因忘記帶智能手機而產生焦慮情緒，反映大部分用戶有智能手機上癮的可能；調查更發現，青少年對智能手機依賴程度較成年人更高，長遠不利下一代的健康發展，情況令人擔憂。

香港研究協會負責人指出，若過分依賴智能手機進行溝通，將衝擊傳統人與人之間的溝通模式，導致溝通能力進一步下降，勢必對人際關係造成一定程度的影響，甚至弱化我們最重視的親情及友情。香港研究協會負責人呼籲市民，在享受科技進步帶來的好處時，也應懂得適可而止，適時將目光移離手中的螢幕，與真實世界進行互動，多與身邊的親友進行面對面的交流，避免成為手機的「奴隸」。協會負責人亦建議教育機構、醫療機構及媒體，加強公眾教育，提高市民健康使用智能手機的意識，避免過度依賴智能手機，讓市民充分享受到科技進步所帶來的好處。

### 附件：調查結果分析圖表（共五頁）

發稿機構：香港研究協會

電話：3119 8883

傳真：2137 3839

電郵：info@rahk.org

網址：www.rahk.org

發稿日期：2013年4月10日

聯絡人：麥燕薇小姐

<sup>3</sup> Vicky Kung。〈Rise of 'nomophobia': More people fear loss of mobile contac〉。CNN。取自：  
<http://edition.cnn.com/2012/03/06/tech/mobile/nomophobia-mobile-addiction>。