

# 近七成用戶現「無手機恐懼症」 較上年升成半 情況趨普遍

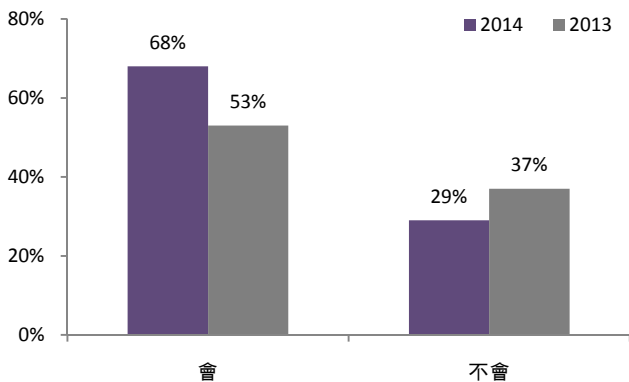
## 四成用戶表示使用智能手機增工時

智能手機的應用愈來愈普及，香港研究協會就此於 5 月 14 至 23 日展開全港性隨機抽樣電話訪問，成功訪問了 1112 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。調查亦透過與去年同類調查結果作比較，以進一步了解市民使用智能手機行為的變化。調查結果顯示：

### 1. 市民使用智能手機的時間有所上升

最多受訪智能手機用戶表示每天平均約花「1-3 小時以下」(38%，-1%) 使用智能手機，其次是「3-5 小時以下」(20%，-1%)，再次是「少於 1 小時」(19%，-2%)，隨後是「5-7 小時以下」(10%，+2%)、「7-9 小時以下」(6%，+2%)、「9-12 小時以下」(4%，+1%) 及「12 小時或以上」(3%，維持不變)；綜合以上結果顯示，兩成三受訪用戶日均最少花 5 小時用智能手機，比例較往年增加 (+5%)，顯示市民使用智能手機的時間有所上升。

### 2. 近七成用戶現「無手機恐懼症」 較去年升成半



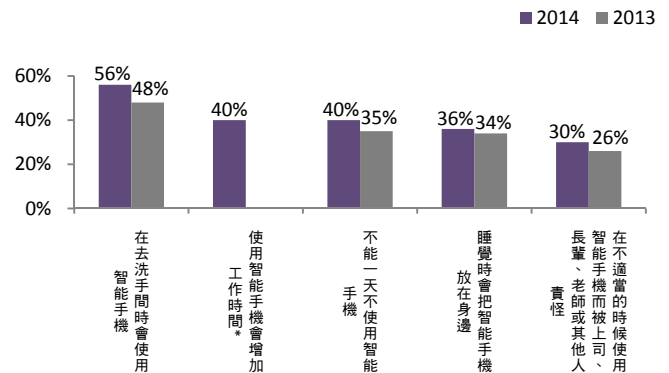
【圖一】受訪用戶會否因忘記帶智能手機出門而感到焦慮

另外，六成八 (+15%) 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」的則佔兩成九 (-8%)【圖一】，反映大部分手機用戶出現「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>，情況日趨普遍。

### 3. 四成用戶表示使用智能手機增工時

當問及五項使用智能手機的情況【圖二】時，有五成

六受訪用戶會在去洗手間時使用智能手機，亦有四成認為自己不能一天不使用智能手機，有三成六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，更有三成曾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。以上結果反映相當一部分用戶對智能手機有較高程度的依賴，甚至影響其日常作息和人際關係，情況有加劇的趨勢。值得注意的是，有四成受訪用戶認為使用智能手機會增加工作時間，反映智能手機普及的同時亦增加了不少「打工仔」的工時及工作量，某程度上加重其工作的壓力，情況值得關注。



【圖二】受訪用戶使用智能手機的情況  
\* 新增題目

### 4. 結語

由於智能手機惠及人類生活的層面越來越廣，對改善效率及生活品質帶來正面作用，因此人類對智能手機愈加依賴，這已是不可逆轉的趨勢。然而，過度依賴智能手機亦可能為使用者帶來身心、人際關係等方面的副作用，反過來影響生活品質的提升。香港研究協會負責人建議市民，檢視自己使用智能手機情況，若出現無手機恐懼症，可為自己設立一些使用智能手機的規則，如無手機時段，讓自己有適當的時間和空間回歸現實生活，更多地關注自我身心和人際關係的健康。

附件：調查結果分析圖表 (共兩頁)

發稿機構：香港研究協會 (RAHK)

聯絡人：麥燕薇小姐

電話：3119 8883 傳真：2137 3839 電郵：info@rahk.org

網址：www.rahk.org

發稿日期：2014 年 5 月 29 日

<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>