

## Z 世代青少年智慧型手機使用現況之我見

林莉諄

新北市立鳳鳴國中教師

銘傳大學教育研究所碩士在職專班研究生

### 一、前言

美國人口學家 William J. Schroer（2013）將出生於 1995 年後之人群稱為 Z 世代，其出生年代網路高速發展，成長過程與科技之關係及依賴度更高，環境與想法亦新穎於上一代。筆者於 2011 年初任教國中時即碰上 Z 世代族群，當時人手一機之況未顯見，然隨網路普及與智慧型手機結合，智慧型手機價格日趨平易近人，現今 Z 世代青少年不僅普遍擁有智慧型手機，過度使用率也急遽攀升。

偶發現學生上課使用手機，是未將手機交至保管盒的僥倖心態所致；學生間金錢糾紛竟是因手機租借而生；處理學生事務時，發現這又是樁網路霸凌事件；班親會抑或家庭聯絡簿中，筆者時常接到家長反映：「老師，我的小孩回家一直玩手機，怎麼辦？」

行動網路全面普及與智慧型手機多元發展，使人類生活更加便利，但國中階段青少年，不諳世事、未有成熟思想和足夠社會經驗，甚至資訊素養低落，是否能具備正確觀念使用網路？該如何帶領 Z 世代國中生駕馭智慧型手機？這些課題實值得你我深思。

### 二、Z 世代青少年使用智慧型手機現況

任何資訊於手機 Google 搜尋鍵入關鍵字即能取得，不會的英文單字或國字語詞也毋須像過去翻閱厚重字典或另購電子翻譯機來協助，聯絡簿也可由手機拍攝取代文字書寫，不清楚今日在校老師交代事項或所學課程，訊息一發送，下一秒即獲得解答；若參與班務而留校較晚，也能方便學生與家長聯繫。然而，生活因手機更添便利之時，也衍生許多問題。

為防止上課使用手機而影響學習，每日學生收齊之手機保管盒固定交至學務處保管，學生卻產生不交手機校方也不知之僥倖心態而未按規定交出；手機擁有者為賺取金錢，以每次一百至兩百等價格將手機租賃予想玩手机卻未擁有者；請同學幫忙線上遊戲儲值點數，卻拖欠款項；嚴重者，甚至偷竊錢財至校進行交易，皆使學生間產生金錢來往和糾紛。

放學後，學生各個低頭專注螢幕，不顧安危的走在路上；未先完成作業書寫與複習，便拿起手機翻閱同學更新動態否？有人傳訊給我嗎？開始連線打遊

戲了！甚至將今日在校與同儕間之不愉快，以文字謾罵和言語侮辱等方式將動態散布於社群媒體，亦刻意藉 Line App 建立群組拉攏小團體及翻群踢人之方式建立個人團體威望並產生網路霸凌。

### 三、智慧型手機使用不當對 Z 時代青少年之影響

智慧型手機結合網路，雖為生活帶來不少優點，但其造成之影響也不容我們忽視，筆者就以下幾點影響做論述：

#### (一) 降低此年齡該在學習上付出之心力

家長常反應：「我的孩子回家手機玩不停，怎麼辦？」，筆者每日檢查學生前一日回家作業書寫，發現許多作業未寫、考試未準備之情況；教育部（2017）針對臺灣中小學學生網路使用行為調查報告指出國中學生具智慧型手機沉迷傾向的人數接近三成；八成三學生於課後和放學時間每天花一小時在使用智慧型手機（孫佳穗，2016）。筆者藉每節下課十分鐘陪伴孩子寫作業，發現孩子只需四十至五十分鐘即能完成功課，顯見 Z 世代青少年因喜於享受手機帶來之樂趣但不知自制，將多數心力時間耗費於手機娛樂上，而未扎實打穩此年齡最基本的學習功，荒廢學習之精華階段。

#### (二) 觀照自我及情緒自控力降低

過往求學，同學間產生嫌隙會各自形成小團體，頂多互不往來至該階段畢業，或透過在校由老師排解心結；而今，同學有嫌隙便於課後成立群組聊天室再將排擠之對象加入於言語傷害後剔除，甚至以社群媒體發佈動態斥責對方，創多帳號分身透過網路說三道四，閒雜看戲之人等則截圖傳播，刻意排擠，導致心靈傷害。兒福聯盟文教基金會（2019）在 2019 兒少使用社群軟體狀況調查報告指出，近九成（87.0%）的兒少有社群軟體帳號，平均每個孩子擁有 3.8 個社群軟體帳號。筆者認為青少年們將注意力放置他人身上，在意他人如何看和說自己，卻不懂網路散播謠言之威力，未學會觀照自我內在而受傷甚深，只將眼光放在他人身上之後果。

#### (三) 削減思考能力及喪失注意力

筆者於導師班觀察早自修、課堂及升旗情形，時有精神不濟趴下睡著直接捨棄學習或熬夜賴床導致未食用早餐造成升旗時暈眩現象，有些看似參與課堂，點名發問時卻沒反應亦不知師長在問什麼。德州大學奧斯汀分校研究者 Adrian Ward 表示：「智慧型手機越容易被注意到，受測者可用的認知容量（cognitive

capacity) 會減少。」(張庭瑜, 2017) 環境刺激過於複雜, 超過視覺系統負荷, 當欲執行某任務需要較多注意力時便會出現選擇性注意力(嚴以文, 2019)。筆者認為手機為多媒體工具, 使用時能輕易切換不同程式, 使人陷入持續多任務狀態, 導致分心, 長久下來削減了學生的專注力, 思考力也大幅下降。

#### 四、因應 Z 時代青少年高頻使用智慧型手機之建議

綜合上述影響, 身為教育工作者, 有以下幾點建議欲給予教師、學生、家長參考, 如何在享受手機帶來的娛樂外, 也能讓生活擁有平衡:

##### (一) 老師方面: 透過教導, 手機是工具並非玩具

學生一入學, 教師必須鄭重教導學生正確觀念:「手機是工具, 不是玩具。」不會書寫的文字, 不甚了解的觀念, 優先向老師和同學詢問, 若無法求助於師長, 手機可查詢教育部網路辭典, 簡單的英文查詢, 線上學習輔助教學媒材也可提供學生學習機會。筆者班之數學教師即利用均一教育平台, 讓學生於課後可藉線上教學影片和練習題再度練功, 透過平台獎勵制度鼓勵全班進行團體學習並爭取榮譽。引導學生了解手機輔助我們生活及學習之功能, 多加利用它的多元功能, 來增進此年齡該具備之技能。

##### (二) 學生方面: 透過內省, 使手機成為發表平台

青少年將手機重心放在遊戲和社群軟體, 外界訊息快速灌進孩子眼中, 不善分辨亦不去思考好壞, 在易被牽著鼻子走的年紀, 瞬間大腦被外界牽引, 處於青少年狂飆期的國中生腦子冒出的多是「他們攻擊我」、「我也要在網路上罵回去」等, 再不便是「我又沒做錯, 為什麼被如此對待的挫折」。筆者認為社群媒體有如過往的交換日記或公開版日記, 是抒發心情和展現作品的平台, 可供交流分享同時亦需尊重不同意見, 藉此導正學生想法, 多聆聽內心的聲音, 了解自己的需求和想法, 讓手機可以是彼此交流影音及圖文心情之平台。

##### (三) 家長方面: 透過陪伴, 以身作則建立楷模

在教育的過程中, 最好的方式莫過於陪伴。父母透過陪伴、傾聽及關心, 在與孩子聊天對談中, 教導孩子課後時間分配及規畫, 可與孩子共同討論, 訂定使用手機之規範, 筆者認為更重要的是以身作則建立楷模。例如:家長可分配一段孩子負責課業, 家長處理家務時間, 建立共同閱讀時間以訓練孩子專注力並以簡短問答了解孩子是否了解其閱讀內容, 開放共同使用手機時間, 睡前大家皆

將手機關閉置於家中公共領域，透過約定並實際監督，幫助孩子做好自我約束和管控，有模範才有說服力。

## 五、結語

現代科技發達，Z 世代青少年生活多元，學習模式亦改變中，有別於過去傳統社會，許多新穎且多功能之電子產品—手機、平板電腦、網路影音…等，使青少年的學習更加豐富。智慧型手機和網路的結合，確實可輔助學生學習，透過串連的資料庫來學會搜尋資料，並分析及區辨其所需之資料，進而培養獨立思考及解決問題之能力，甚至可藉由與他人討論或交換意見、想法之方式，使其語言及溝通能力增強，若多方接觸、拓展視野及激盪思考力，這將有助於未來社會之進步。

但於教學現場，我們可見教師帶領學生使用網路學習平台或欲訓練學生練習搜尋資料來口頭報告時，學生趁機瀏覽其他無關網站；學生課後以教師請他由網路學習平台練習題目和收看影音教學再次溫習當作不斷滑手機之藉口。科技發展之立意良好，智慧型手機設計便民，在教學場域之應用亦有其可塑性，但延伸之問題也使教師於執行上產生困難，在「水能載舟，亦能覆舟」之利害關係間，如何權衡其得失亦是另一重要課題。

## 參考文獻

- 兒童福利聯盟（2019）。**2019 兒少使用社群軟體狀況調查報告**。取自 <https://www.children.org.tw/research/detail/67/1525>
- 孫佳穗（2016）。**基隆市國中生智慧型手機成癮之調查研究**（未出版之碩士論文）。國立臺灣海洋大學，基隆市。
- 教育部資訊及科技教育司（2017）。**106年臺灣中小學學生網路使用行為調查報告**。取自：<https://ws.moe.edu.tw/Download.ashx?u=C099358C81D4876C725695F2070B467E8B81ED614D7AF43E02B3B53A1AEE5ACB4C996945C575BF2306F6FF1B96F8A5C108EBBCF3DFF07A1F4CFE439C7D56109A19F1138C30DE8C5DBB7F9C2EDA9126D3&n=03247E214173540B038A512BD99F34ED690E661371CA3830A87A2848E2A8D6C1A2A0FC6AF69502E8177BADD4382A1FFE5D55C7B9447328420BB550343BCAD169123EDD689C36A9FC&icon=..pdf>
- 張庭瑜（2017年6月27日）。研究：只要手機在視線範圍，就足以嚴重削弱我們的專注力和記憶【線上論壇】。取自

<https://www.bnext.com.tw/article/45098/smartphone-may-cause-brain-drain>

■ 嚴以文（2019）。行人使用手機分心行為與其對情境感知之影響（未出版之碩士論文）。國立臺北科技大學，臺北市。

■ William J. Schroer (2013). *Generations X, Y, Z and the others*. Retrieved from <https://ccampeador.wordpress.com/2013/05/22/generations-xy-z-and-the-others-william-j-schroer/>

