



# 時在有技巧：那些手機沒告訴我們的事



現代人人手一機，網路已經滲透生活，但是，我們是否注意到自己使用手機的習慣，以及讓手機成為生活中的「吃時間怪獸」？讓我們一起來聽聽手機的心裡話！

## ★網路使用自我檢測

請依照你這3個月的實際情形，在每項敘述選擇1到4分。若總得分10分以上，就需要謹慎評估是否過度沈迷於手機遊戲。

1. 我曾因長時間玩手機遊戲而眼睛酸澀、肌肉疼痛，或有其他身體不適。
2. 我常常原本沒有打算玩手機遊戲，卻會忍不住拿起手機來玩一下(滑一下)。
3. 在過去的3個月裡，我感覺需要更常玩手機遊戲，或玩更久的時間才覺得我玩夠了。
4. 如果不能玩手機遊戲，我會覺得靜不下心、感到很煩躁。

## ★「我」的身體有話要說

研究指出，亞洲兒童青少年族群網路成癮的盛行率是2%~18%；台灣青少年一週使用手機、上網時間近40小時！不可否認智慧型手機真的很好用，讓類人的日常生活變得更方便；然而，「水能載舟，亦能覆舟」，智慧型手機也可能帶來負面影響。



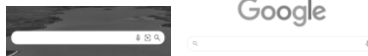
## ★正確使用網路有方法

研究發現年輕族群有很高的比例使用手機來打發時間(93%)，或是做為掩護以避免社交(47%)，既期待擁有社交生活卻又逃避與人直接接觸；有6-9成的使用者習慣藉由手機獲取新知，但也長因為頻繁使用而分心反而無法專注於本身要尋找的訊息，所以讓我們來看看一些獲取資訊和專注的小技巧。

搜尋引擎其實都很聰明，只要你關鍵字用對了，就可以立刻查到我們想找的資料，可是有時查出來的資料太多，就需要透過一些方法把搜尋的範圍縮小

善用搜尋引擎

- 「site」站內搜尋
- 「雙引號」精準搜尋
- 「filetype」搜尋指定檔案格式
- 「..」快速鎖定搜尋範圍
- 「intitle」針對標題進行搜尋



Timetrack：時間記錄同步App，可設定每日目標時間與限制時間，不單只是計算你花的時間，也可以知道你花時間都花在哪些地方，可以了解自己該縮短做什麼事的時間，將這些零碎時間做更有效率的運用。



## 聰明運用app，時間管理小助手

Forest：挑戰專注力的app，它將枯燥的時間管理，變成培育森林的有趣APP，利用種樹小遊戲，每天慢慢累積專注時間。當你需要專注時，可以設定好時間種下種子，只要30分鐘不滑手機，你的森林裡就會長出一棵大樹，反之這顆種子會死掉！



### 因干擾睡眠

• 接觸光線，尤其是藍光，會抑制褪黑素分泌，進而擾亂睡眠規律。如果睡前使用這些電子產品，會大大擾亂褪黑素的分泌、睡眠減少、入睡困難，並影響深度睡眠的品質。

### 因記憶力衰退

• 滑手機已不限於特定時間，即便是讀書、開會等需記憶力的場合，都會隨手滑一下，然而這樣的舉動卻會影響大腦的儲存功能。大腦在處理資訊時，若是接收到手機震動、鈴聲、聲光畫面等刺激，就可能造成大腦無法有效儲存訊息，影響記憶力。

### 因影響脊椎與視力

• 專家表示，常久坐不起的科技族是罹患骨骼肌肉功能失調、糖尿病、心臟病以及癌症等疾病的高風險族群。



### 因細菌的溫床

• 高科技產品沒有定期清潔，反而容易成為細菌滋生的溫床；其中包括對人體健康具危險性的太陽菌、太陽菌以及葡萄球菌等。



### 因「簡訊拇指」

• 過度滑手機者易造成手指肌肉與關節疲勞，也就是所謂的「簡訊拇指」。這屬於重複性勞損的一種，患者會感到拇指疼痛，嚴重型的還會延伸至手腕，甚至整個手臂。

### 因精神狀態

• 有些手機重度使用者會出現網路成癮症狀，例如無法克制上網衝動、或是一上網時間越來越長。此外，一旦手機不在身邊時，有些人會產生焦慮與不安，影響注意力，甚至是睡眠品質。

小編大聲說：正確使用網路資源以及合理分配使用手機的時間真是一門大學問；這些長時間使用的不良影響哪些與自己吻合呢？善加運用一些應用程式能讓我們的生活更加有秩序，也能有更多時間加入真實的社交生活噢！