

致理科技大學應用日語系

104 學年度畢業專題實務報告

「依」不小心就「賴」上-

台日大學生智慧型手機依賴的現況

及製作宣導片

指導老師：佐伯真代

組員：10122201 江佳玲

10122203 李安潔

10122205 詹亦真

10122224 楊懿雯

10122236 張秀綺

10122241 鄭圓柔

2016 年 1 月

實務專題報告授權書

本授權書所授權之實務專題研究報告為授權人共位於致理技術學院應用日語系
_____學年度第_____學期完成之實務專題報告。

實務專題報告題目：

同意授權，開放全文檢索

不同意授權，僅開放書目資料及索引摘要相關資訊

(上述同意與不同意之欄位若未勾選,則視該組同學皆同意授權)

授權人茲將本報告電子檔與紙本裝訂成冊後，以非專屬、無償方式授權致理技術學院(以下簡稱本校)得不限地域、時間與次數，以紙本、光碟或數位化等各種方法收錄、重製與利用；為助益完整典藏全校之學術研究成果，同時提升學術產出之能見度及影響力，同意應用日語系辦公室留存，且本校圖書館得將本報告收錄於本校機構典藏系統，作者仍保有著作權；於著作權法合理使用範圍內，讀者得進行線上檢索、閱覽、下載或列印。授權人保證本報告係本組之原始創作，且並未侵犯任何人之智慧財產權。

指導教師：_____ (請親筆正楷簽名)

授權人：

學號：_____ 學生姓名：_____ (請親筆正楷簽名)

中 華 民 國 年 月 日

※本授權書請以黑筆撰寫，並影印裝訂於報告封面頁之次頁。

謝辭

本專題得以順利完成，首先衷心感謝專題指導老師——佐伯真代老師的教導。起初我們花了很多時間來訂定我們的專題目標，不過因為在製作專題的途中資料量非常龐大，導致我們時常偏離主題卻渾然不知，但佐伯老師總是在我們陷入迷網時，提供寶貴的意見，讓我們能夠即時修正方向以繼續前進。在撰寫過程中，老師不論工作多麼地繁忙，總是會與我們開會討論，並且耐心地教導我們專題製作的方法與技巧，更是不斷地給予我們肯定以及鼓勵。其次，也由衷地感謝系上所有老師四年來的指導，讓我們能夠學以致用。此外，我們也感謝所有替我們填寫問卷的台日大學生們，以及幫助我們轉發問卷的親朋好友們。若沒有大家的幫忙，問卷的發放也不會如此順利。

最後，感謝全組組員這半年多下來的包容與配合，在意見分歧與遭遇困難時，能夠以理性的態度去討論溝通，組員彼此互相分工合作並且都按時完成進度，才能使我們的專題有更充裕的時間進行檢查與修正。透過此次的專題製作，不僅對本主題有更深層的認識與了解，更是學習到團隊合作的重要技巧。

江佳玲 李安潔 詹亦真 楊懿雯 張秀綺 鄭圓柔 謹誌

要旨

スマートフォンが普及して、人間のコミュニケーションが変化しただけではなく、生活習慣さえも変化した。本稿では、台湾と日本の大学生を対象として調査を実施し、スマートフォンへの依存度を調査し、台湾と日本の大学生の共通点と相違点を比較する。アンケートの結果では、台日の約7割の大学生が自分の日常生活はもうスマートフォンから離れられないと思っている。さらに、約6割の大学生は自分がスマホ依存症だと考えている。

さらに、どのようにすればスマホ依存症を防ぐかをPRする映画を製作した。スマホの使用方法がコントロールできない場合は心や体に障害が現れ、記憶力も弱まり、人との距離が遠くなってしまうので、スマホ依存症について、慎重に考えるように訴えた。

キーワード： スマートフォン、依存症、日台大学生、アンケート調査

摘要

在智慧型手機盛行的世代中，人們為了它而改變彼此的溝通方式，甚至連生活習慣也隨之改變，所以智慧型手機所導致的文明病接踵而來。因此我們決定以台灣及日本的大學生作為本專題的研究對象，調查雙方對於3C產品的依賴程度以及所引發的文明病，在探討其內容後，並且以問卷的方式加以分析及說明雙方的共同與差異點，最後製作一個簡單明瞭的宣導短片，告知各位如何分辨自己是否有智慧型手機依賴症及其依賴症所導致的病症該如何預防。

而經過我們的問卷調查，可以得知台日雙方已逐漸出現無法控制使用智慧型手機的情形，不只是記憶力衰退、也對身心靈有不好的影響，更使人與人之間的距離變得更加遙遠。本組希望可以藉由此研究讓大家開始重視智慧型手機依賴症的議題。

關鍵字 智慧型手機、依賴症、台日大學生、問卷調查

目錄

實務專題報告授權書.....	I
謝辭.....	II
要旨.....	III
摘要.....	IV
目錄.....	V
圖目錄.....	VII
表目錄.....	VIII
第一章 緒論.....	1
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的.....	2
第三節 研究對象與範圍.....	3
第四節 研究流程與架構.....	3
第二章 文獻探討.....	6
第一節 手機功能發展及背景.....	6
第二節 台日電信業者.....	10
第三節 手機網路的發展.....	13
第四節 依賴症.....	15
第三章 研究方法.....	20
第一節 研究範圍與限制.....	20
第二節 研究架構.....	21
第三節 研究假設.....	22
第四節 研究變數.....	23

第五節 問卷設計	24
第六節 問卷抽樣與收集	24
第四章 問卷分析	27
第一節 台灣日本問卷結果分析-第一部分	27
第二節 台灣日本問卷結果分析-第二部分	29
第三節 台灣日本問卷結果分析-第三部分	47
第四節 問卷結論	73
第五章 宣傳片的製作	80
第一節 前言	80
第二節 影片中文稿/日文稿	80
第三節 分鏡圖	83
第四節 影片內容	86
第五節 宣導片 QR CODE	88
第六章 結論與建議	89
第一節 研究結論	89
第二節 研究建議	90
附錄	91
附錄一 (中文問卷)	91
附錄二 (日文問卷)	94
參考文獻	98
甘特圖	103
組員工作分配表	104
專題報告修正要點	105

圖目錄

圖 1-4-1.....	4
圖 1-4-2.....	5
圖 3-2-1.....	21
圖 3-4-1.....	24
圖 4-1-1.....	27
圖 4-1-2.....	28
圖 4-2-1.....	29
圖 4-2-2.....	31
圖 4-2-3.....	33
圖 4-2-4.....	35
圖 4-2-5.....	37
圖 4-2-6.....	39
圖 4-2-7.....	41
圖 4-2-8.....	43
圖 4-2-9.....	45
圖 4-3-1.....	47
圖 4-3-2.....	49
圖 4-3-3.....	51
圖 4-3-4.....	53
圖 4-3-5.....	55
圖 4-3-6.....	57
圖 4-3-7.....	59
圖 4-3-8.....	61
圖 4-3-9	63
圖 4-3-10.....	65
圖 4-3-11.....	67
圖 4-3-12.....	69
圖 4-3-13.....	71
圖 5-3-1.....	83
圖 5-3-2.....	84
圖 5-3-3.....	85
圖 5-4-1.....	86
圖 5-4-2.....	87
圖 5-5-1.....	88

表目錄

表 2-1-1.....	8
表 2-1-2.....	8
表 2-2-1.....	11
表 2-2-2.....	12
表 3-4-1.....	23
表 3-6-1.....	26
表 3-6-2.....	26
表 4-1-1.....	27
表 4-1-2.....	28
表 4-2-1.....	30
表 4-2-2.....	32
表 4-2-3.....	34
表 4-2-4.....	36
表 4-2-5.....	38
表 4-2-6.....	40
表 4-2-7.....	42
表 4-2-8.....	44
表 4-2-9.....	46
表 4-3-1.....	48
表 4-3-2.....	50
表 4-3-3.....	52
表 4-3-4.....	54
表 4-3-5.....	56
表 4-3-6.....	58
表 4-3-7.....	60
表 4-3-8.....	62
表 4-3-9.....	64
表 4-3-10.....	66
表 4-3-11.....	68
表 4-3-12.....	70
表 4-3-13.....	72
表 4-3-14.....	78

第一章 緒論

第一節 研究背景與動機

回首 2014 年 5 月的臺北捷運隨機殺人事件，當時的新聞媒體大肆地報導，兇嫌鄭捷利用台北捷運龍山寺站到江子翠站這段長達四分鐘行駛的時間行兇犯案，透過許多報導可以得知當時的乘客大多都在聽音樂、滑手機，或是閉目養神，因此在那短短的時間內造成了這麼大的憾事。

現今社會，人手一支智慧型手機是很普遍的一件事情。無論是等公車、吃飯或是行走中，我們無時無刻都在使用智慧型手機。資策會 FIND 在 2014 年調查顯示，台灣擁有智慧型手機或平板電腦的人約有 1,330 萬人之多(財團法人資訊工業策進會，2014)。而根據 Google 在 2013 年的調查，台灣有 81% 的智慧型手機使用者出門時一定要帶手機，Google 臺灣總經理陳俊廷表示：「臺灣人對智慧型手機的依賴度高達 81%，不但是亞太之冠，也顯示智慧型手機的使用行為相對成熟與密集。」(Tappier，2013)，這也顯示現代台灣人使用智慧型手機的普遍率，同時也說明了對大部分的人而言，手機已是生活中不可或缺的工具。

而另一方面，日本總務省調查—通訊媒體的使用時間與資訊行動的數據顯示，2014 年各年齡層使用手機及平板電腦狀況的調查，智慧型手機的使用率達 62.3%，其中 20~29 歲的青年層高達 94.1%；平板電腦則有 21.3%，顯示了相較於平板電腦，智慧型手機的使用率較高。接著，針對移動式機器使用網路的時間；平均一天的利用時間達 50.5 分鐘。其中智慧型手機的使用時間達 68.8~73 分鐘；而功能型手機的使用率卻是逐年下降，由此可知日本大部分的使用者都選擇用智慧型手機來上網。使用網路時間最大的因素—「社交媒體」和智慧型手機一樣攀升到 62.3%。最普遍的社交媒體有：「LINE」、「Facebook」、「Twitter」、「mixi」、「Mobage」、「GREE」。而 20~29 歲年齡層的使用者當中，最常使用的前三項社交媒體為「LINE」90.5%、「Facebook」61.1%、「Twitter」53.8%。(産経ニュース，2015)

手機從一開始的按鍵式轉變成觸控式螢幕的機種，使操作介面有更加人性化的設計，人們可以透過手指點選和拖曳的方式操作，再加上螢幕變大、機身輕巧、處理器更快速等等的因素，讓它成為現今人們生活中必備的物品之一。

由於智慧型手機功能愈來愈多元化，使得有些人變得不擅長與人面對面對談，但他們卻能夠輕易地使用手機通訊軟體盡情地傳達自己內心的感受，好平衡自我內心的孤獨感。但這樣的行為其實就是過度依賴手機而產生的一「智慧型手機依賴症」。

手機依賴症看似對身體健康沒有什麼影響，但其實過度使用智慧型手機，會造成身體上許多的危害。例如：手機的電磁波容易致癌、長時間看電子產品會使視網膜病變，或者是長時間低頭滑電子產品會導致肌肉韌帶發炎等等的症狀。

在 2015 年日本信州大學校長山澤清人更是在學校的開學典禮上發表：「要放棄智慧型手機？還是要放棄當大學生？關掉電源讀書吧！和朋友聊聊天吧！然後養成自主思考的習慣。」(朝日新聞，2015)由此可知，已經有人意識到手機依賴症的問題了。

綜合上述所論，可以得知現今許多人已被智慧型手機占據了生活，若再不加以控制使用時間，不但會造成身心靈的危害，也會使人與人之間的距離感日與俱增，變得不再擅長與人對談，產生對自我自信的缺乏和不安全感。

目前大多數的學者都僅針對各種依賴症作說明，以及研究依賴症是否為病症等，但甚少做台日對比的比較，因此，本組希望藉由此研究可以深入的探討、比較，並且拍攝宣導短片，藉由宣導片的方式讓大家正視手機依賴症。

第二節 研究目的

承上述研究動機內所提到現代科技的發達與快速進步，造就了生活上的便利、人與人之間無距離、獲得新資訊的方式也越來越多，科技的發達帶來許多優點，但同時也存在著缺點。明明人與人面對面卻不再開口講話，而是藉由 3C 產品的功能傳達出個人想法，例如：使用通訊軟體 APP 和親朋好友聊天，雖然使用者能感受到人與人之間無距離感，但卻不代表和他人社交時亦俱備了能言善道的本事。

在這樣科技日漸進步的環境之下，上述也提及智慧型手機的發展雖然帶來許多的方便，但同時也產生因為過度使用而造成的相關疾病（例如：記憶力退化等），因為常常使用智慧型手機的關係，導致現代人的記憶力變得不如以往，或是智慧型手機裡輸入法的智慧選字功能，導致現代人提筆寫字的機會變少，甚至有時候握筆寫字會忘記哪個字是對的、或者是想不起來某些字該怎麼書寫。現在無論是智慧型手機還是平板電腦等 3C 產品，都被廣泛地運用於生活之中。時常在道路上、捷運上都會看到許多的人低頭沉迷於自己的手機世界裡，因此出現了「低頭族」這種稱呼，除了這樣的稱呼之外相對的也有引發相關的病變，例如：肩頸痠痛等。

對於上述智慧型手機所帶來的影響，我們希望以本研究的調查能深入了解到目前台灣及日本兩國對智慧型手機的依賴程度，藉由發放問卷調查的方式來探討兩國之間共同點和相異點，以及以問卷所得到的資料進行分析結果。

最後依據本研究所得到的數據，傳達本研究成果，並且讓社會大眾了解過度依賴智慧型手機會對身體造成哪些負擔和引發的相關疾病，以及製作宣導影片，希望降低現今社會人對智慧型手機的依賴程度。

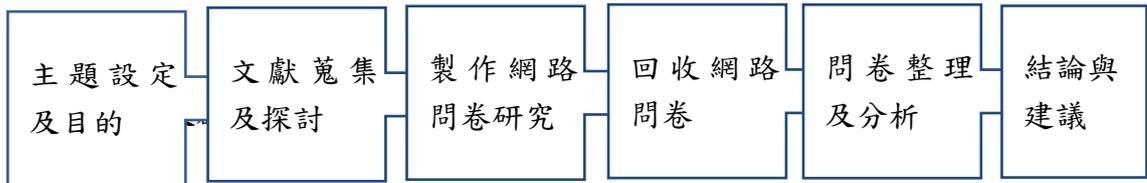
第三節 研究對象與範圍

本研究欲瞭解台灣及日本兩地大專院校生對於智慧型手機依賴症的認知程度，以及過度沉迷於智慧型手機可能帶來的影響。有別於時間及經費成本之限制，無法對各年齡層進行調查，因此鎖定台灣及日本兩地大專院校生作為研究對象，研究範圍母體界定為台灣及本系日本姊妹校之學生的智慧型手機使用者。研究母體確定後，採用問卷調查法作為本研究驗證之工具。

第四節 研究流程與架構

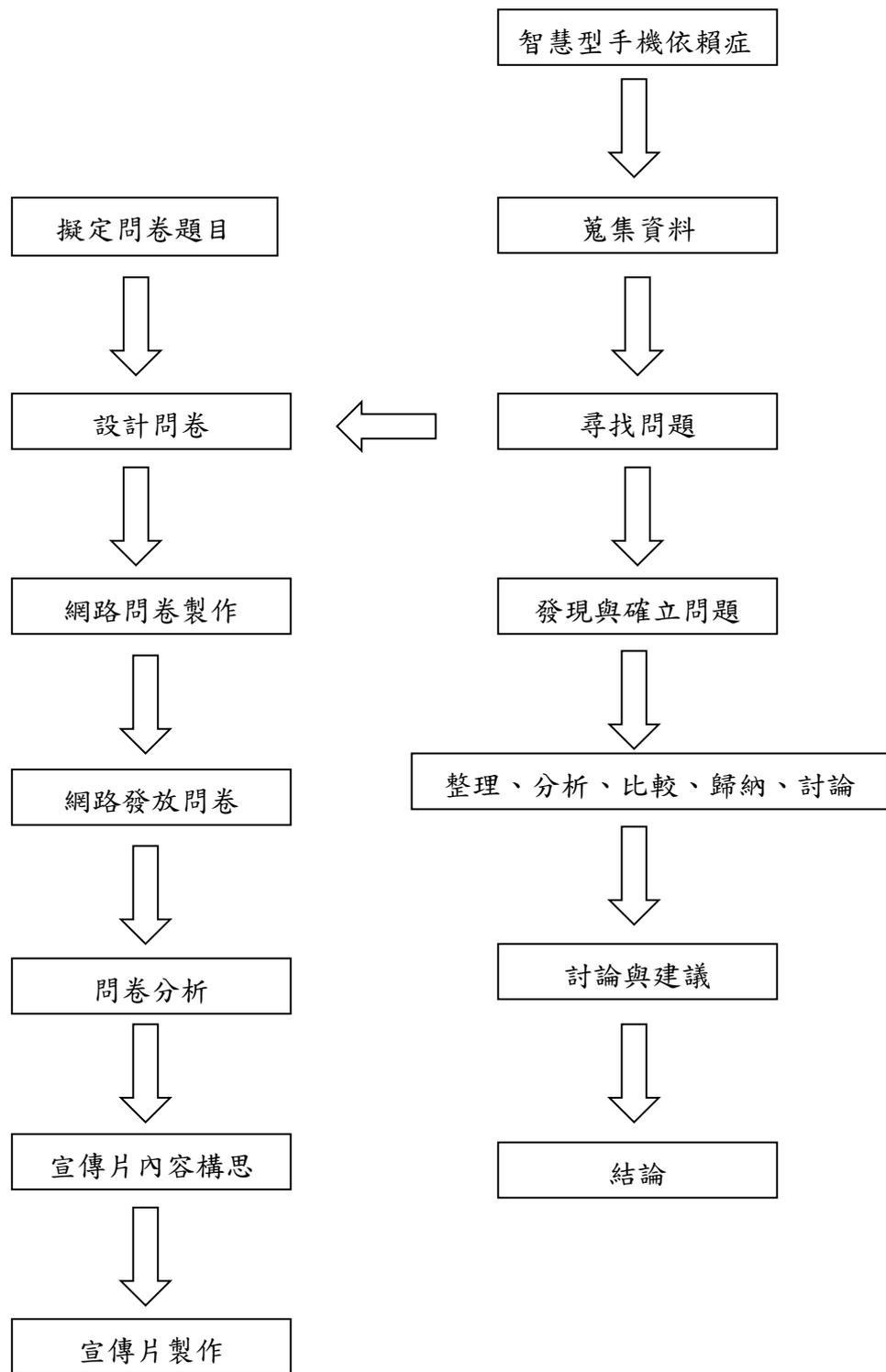
本研究流程圖從問題形成至專題撰寫完成，一共分成六個步驟。第一步驟主題設定及目的，主題訂為智慧型手機依賴症之研究探討，目的為依賴症所帶來之影響。第

二步驟文獻蒐集與探討，收集關於智慧型手機依賴症、手機網路使用等相關文獻資料。第三步驟製作網路問卷研究，於網際網路上製作問卷調查表單收集台灣及日本的數據再加以研究。第四步驟回收網路問卷，統計回收數量。第五步驟問卷整理及分析，將取得的資料加以彙整並且分析、研究。第六步驟結論與建議，將取得的資料研究分析提出結論，最後依據結論做出適當的建議。



資料來源：本研究整理

圖 1-4-1 研究流程圖



資料來源：本研究整理

圖 1-4-2 研究架構圖

第二章 文獻探討

第一節 手機功能發展及背景

從發展及演進的觀點來看手機的改變，從 1983 年摩托羅拉首支功能型手機（亦稱為傳統型手機）的問世到目前幾乎人手一台的智慧型手機，在這裡先探討兩種手機其定義及發展，最後以本章節所提到的文獻做出功能型手機與智慧型手機的比較，本研究再經由此探討的方式，將文獻再次整合。

一、功能型手機的定義

根據 Phone Scoop 網站解釋何謂 Feature Phone 一詞，Feature Phone 即是本研究所稱的功能型手機（傳統型手機）。其內容為：「功能型手機有專用的操作系統軟體。它們支援第三方的軟體，只是通過一個相對有限的平台，例如：Java 或是 BREW（針對功能型手機）。跟智慧型手機的軟體相較之下，Java 或是 BREW 軟體往往不那麼強大，其他功能與手機的結合程度也較少，並且也很少與手機主用戶介面結合。」(Phone Scoop, 2015)

另外，日本的大哲和曾在「ケータイ用語の基礎知識」上，發表過「第 458 回：フィーチャーフォンとは？」的介紹，其內容為：「功能型手機（傳統型手機）定義為擁有基本通話功能的手機，再加上附有照相、上網及撥放音樂等功能，成為多機能類型的行動電話。對於只有通話功能的基本行動電話，功能型手機相對的擁有許多特色的機能，成為了更加開放的行動電話。而功能型手機其英文為 Feature Phone，Feature 的意思為有特色、有特徵的。而 Feature Phone 直譯的話就成了擁有特色的電話。」(大哲和，2010)

我們可以從國外網站 Phone Scoop 及大哲和所發表的文章中發現功能型手機的定義可以概括為：相較一般只能進行通話或是簡訊功能的行動電話，功能型手機提供的服務變得更多樣，例如：照相、上網、觀看影片及播放音樂等功能。功能型手機可能會因為其主要的賣點不同（例如：照相畫素的提高、播放音樂喇叭的改善等等。），

而擁有自己的特色。

二、智慧型手機的定義

智慧型手機 (Smart Phone) 這個說法主要是針對功能型手機而來的，所謂的智慧型手機是具有基本通訊功能外，還具有 PDA(Personal Digital Assistant)、基本文書處理器、及無線網路等多項功能，並藉由介面上的觸控式螢幕，即可把資料及聲音傳遞至網路，可透過 Intranet、E-mail 和其他公眾網路，提供資料存取及聲音傳送等多種服務，因此被稱為智慧型手機。

對於智慧型手機的定義，各家學者的看法如下：侯鈞元(2008)指出：「從智慧型手機的發展歷史可以看出，智慧型手機應該是具備 PDA (Personal Digital Assistant) 功能的手機，亦即具有 PIM(Personal Information Manager)功能，並採用開放性作業系統，但以手機架構設計製造的手機。」

資策會(MIC)對於智慧型手機的定義為：一、外觀輕薄短小，且易於攜帶。二、具備數據與語音之無線通訊功能，且皆為內嵌式而非外加之模組。三、具備 PIM 功能，其中包括 Date Book(行程表)、Contact(通訊錄)、To Do List(工作表)、Memo(記事本)、Hotsync 與電腦同步等功能，還可連結 Internet、收發 E-mail。四、具備內嵌式語音通訊功能。五、可用任何形式輸入，不拘於觸控式、按鍵式、語音輸入等。六、擁有多工的嵌入式微處理器與作業系統。

本研究將文獻中關於智慧型手機的定義彙整成如圖 2-1-1 及表 2-1-1 所示：

學者	定義
洪淑賢 (2004)	手機除了原本的語音通訊功能之外，還應具備有開放式的作業系統，以及足夠的運算處理能力，讓使用者可以自由選擇其應用軟體，以擴充多樣化，甚至無限的功能。
陳冠名 (2007)	智慧型手機是指在手機內安裝有相應開放式作業系統的手機。
陳其生 (2007)	智慧型手機應有原生內建的手機通訊功能，並具有開放式的作業系統與強大的運算能力，能與電腦同步更新 PIM 資料並自由地安裝軟體，具有擴充槽擁有強大的擴充能力謂之。
木暮祐 一(2011)	単体で通話・メールが可能であり、汎用的な OS を搭載し、仕様が公開されていることでアプリケーションの追加・開発が自由にできる携帯情報端末。
富山陽 平(2015)	多機能かつ PC との親和性が高い携帯電話。

資料來源：本研究整理

表 2-1-1 各家學者對於智慧型手機的定義

綜合各家學者的看法，我們認為智慧型手機與傳統通訊用手機有著明顯的差異，在於智慧型手機是在產業科技的功能演進與消費者的多元需求下，所發展出來的新世代產物。

年代	演進
	1984 年，英國 Psion 開發 Organizer，可視為最早的 PDA。
	1990 年，CASIO 研發出世界第一台 PIM，也就是 PDA 的前身，除了英文

1984 年 2000 年	版的介面外，也有 CASIO 自行開發的封閉式作業系統。
	1994 年，IBM 發表全球首支智慧型手機 Simon。
	1997 年，NOKIA 推出第一款的智慧型手機 NOKIA Communicator 9000。
	2000 年 9 月，Sagem 推出 WA3050 PDA phone，成功將 GSM 雙頻手機與 Pocket PC 結合，但螢幕為灰階，由於 Pocket PC 2000 並沒有電話功能支援，WA3050 的手機功能是另外加入的。
2001 年 2015 年	2001 年 1 月，NOKIA 推出第一款 PDA 手機 9110，採用 AMD 內嵌式 CPU。
	2001 年 10 月，微軟推出 Pocket PC 2002，同樣採用 WinCE 3.0 核心，加入手機功能的支援，成為 Pocket PC 2002 Phone Edition。
	2001 年 12 月，微軟針對小型智慧型手機發表，Smart phone 2002，訴求不需要高硬體規格便可執行、單手即可操作的簡易介面，以及更類似 Feature phone 的操作方式，創造另一條獨特產品線。
	2002 年 8 月，多普達推出可以看電影的手機 dopod 686。
	2002 年，NOKIA 推出彩色螢幕的 Communicator 9210，具備有附件的電子郵件、支援 WWW 和 WAP、office 檔案處理與行動多媒體。
	2002 年，NOKIA 推出第一款 3G 手機 NOKIA 6650。
	2002 年 10 月，NOKIA 推出世界上首部 2.5G 基於 Symbian OS 的智能手機 7650，採用了 4096 色 TFT 屏幕，內置當時極為罕見的藍芽傳輸功能，同時也是第一部內置數位相機功能的手機。
	2002 年 12 月，Sony Ericsson 推出 P802，具可拆卸的鍵盤。
2005 年，NOKIA 推出下一代多媒體手持上網設備，多媒體終端 Nseries。	
2007 年，蘋果公司推出 iPhone，是一部 4 頻段的 GSM 制式手機，結合照相手機、個人數碼助理、媒體播放器以及無線通訊裝置的掌上設備，由支援 EDGE 和 802.11B/G 無線上網，支援電子郵件、行動通話、短訊、網路瀏覽以及其他的無線通訊服務，創新地引入了 Milti-touch 觸控螢幕。	

	2010 年，Blackberry 手機製造商 RIM 的出貨量在第一季超越 Sony Ericsson，成為全球手機品牌第四強。
	2010 年，HTC 與 Sprint 推出全美首款 4G 智能手機 HTC EVO 4G。
	2013 年，OPPO 公司首推可旋轉鏡頭手機 N1。
	2015 年，UHD 智慧型手機將會問世。

資料來源：本研究整理

表 2-1-2 智慧型手機的演進表

三、功能型手機與智慧型手機之比較

本研究將功能型手機和智慧型手機的定義以及它們的差異，歸類為下列幾點：

1. 功能的開發：

功能型手機與智慧型手機最大的差異為行動電話機能的開發、公開環境的不同，導致能給予應用程式開發的自由度有差別。

2. 公開的方式及是否有個人及第三方的加入：

智慧型手機因為公開了開發應用程式的方法與流程，而個人及第三者開始製作了許多便利的「APP」，使行動電話能夠追加許多以往功能性手機無法做到的機能。智慧型手機的應用程式系統主要代表為蘋果的 ios 系統和 Google 的 Android 系統。

第二節 台日電信業者

一、台灣電信業者

台灣在還未開放民營行動電信公司成立之前，一直是由交通部電信總局獨占經營。然而，自從 1996 年台灣開始開放自由化的民營行動電信公司之後，各家電信業者如雨後春筍般地出現。

電信自由化的目標除了希望可以促進台灣電信技術的進步，還希望可以建立一個

電信市場公平競爭的環境，但更為重要的就是希望可以使政府與企業分離，改善整體的經營效率。而成功申請到第一家民營電信公司上市的就是台灣大哥大電信，之後還有遠傳電信等等的民營公司，而這些公司的成立也開創了台灣電信嶄新的一條路。而近年，新興的台灣之星則是和舊有的威寶電信公司合併後開始開拓新的市場。

台灣電信業者目前主要有：中華電信、台灣大哥大、遠傳電信、台灣之星、亞太電信，以上五家。根據國家通訊傳播委員會 2014 年 5 月提供的行動業務業者服務名單中使用用戶數依序排行以中華電信為首，其次為遠傳電信、台灣大哥大、亞太電信、台灣之星等五大業者。

台灣電信業者	介紹
中華電信	1996 年成立，由台灣當時的交通部電信總局營運部門改制成立。電信訊號覆蓋範圍最廣，也是目前台灣市佔率最高的電信公司。並在 2014 年 5 月時推出 4G 行動上網服務，也是台灣第一家提供 4G 服務的電信業者。
台灣大哥大股份有限公司	1997 年成立，是國內第一家推出 WCDMA 系統之第三代(3G)行動通訊服務業者。市佔率僅次於中華電信與遠傳電信，被稱為電信三雄之一。在 2014 年 6 月宣布，台灣大哥大開始提供 4G 行動上網服務。
遠傳電信股份有限公司	1997 年成立，市佔率僅次於中華電信。在 2014 年 6 月宣布，遠傳電信開始提供 4G 行動上網服務。目前也與日本電信龍頭 NTT DoCoMo 合作。
亞太電信股份有限公司	2000 年成立，並於 2014 年與鴻海集團合作成立「Gt 智慧生活」開始提供 4G 行動上網服務，為台灣第四大電信業者。

台灣之星電信股份有限公司	2013 年成立，與威寶電信於西元 2014 年 8 月，經雙方股東會同意，合併為一間公司。在 2014 年 8 月開始提供 4G 行動上網服務。
--------------	---

資料來源：本研究整理

表 2-2-1 台灣電信業者

二、日本電信業者

而日本電信的方面，主要有 Softbank、NTT docomo、KDDI(au)等三大業者。根據日本經濟新聞在 2015 年 5 月 1 日的報導上發佈，2014 年時日本總務省宣布，自 2015 年 5 月起日本電信業者販售的手機必須解除手機的 SIM 卡鎖，也就是以後買手機不用再受到電信業者綁約限制。這對於日本手機使用者們而言，可以攜帶慣用的手機到喜歡的電信業者，不用再受限於 SIM 卡綁死的制度，而此舉將會對日本電信業以及手機市場造成極大的影響。

日本電信業者	介紹
NTT DoCoMo	1992 年成立，是日本最大的電信業者。在日本的電信市佔率最高，訊號範圍覆蓋率最廣，並預計在 2020 年東京奧運前推出 5G 無限平台。
au/KDDI	2000 年成立，在日本電信業市佔率排名第二，僅次於 NTT DoCoMo。在 2011 年時成功的獲得美國蘋果公司 iPhone 的銷售權，成為第二家在日本販售蘋果公司的電信業者。市佔率和訊號方面比較像台灣的遠傳電信和台灣大哥大電信。

SoftBank	<p>1981 年成立，相較於其他家公司較晚成立，但在 2008 年美國蘋果公司的 iPhone 決定在日本販賣時，SoftBank 成功得到了獨家銷售權，直至 2011 年為止。</p> <p>訊號方面比較像台灣的亞太電信，在大都市裡的訊號較強，郊區訊號微弱。是日本市佔率第三名的電信公司。</p>
----------	--

資料來源；本研究整理

表 2-2-2 日本電信業者

第三節 手機網路的發展

行動通訊技術最早是由無線通訊延伸而來，而行動通訊之技術的發展是從大約 1970 年開始，到現今已從第一代行動通訊系統發展到了第四代行動通訊系統，而日本、南韓、中國也相繼在研發第五代行動通訊系統並期望在 2020 年能夠開始啟用。以下針對手機網路的發展做說明：

1. 第一代行動通訊技術(1G,First Generation)：

第一代行動通訊標準簡稱 1G，也就是類比式行動電話系統，系統分為美國 AMPS、日本 NTT、英國 TACS，其主要提供一般語音通訊服務。最為人熟知如美國的 AMPS 系統，也就是台灣第一個引進的行動電話系統。而缺點是容易受電波干擾造成通訊品質不佳、通話內容易遭受他人監聽，較沒有隱私。

2. 第二代行動通訊技術(2G,Second Generation):

1990 年之後，類比式行動電話系統逐漸轉變為數位式系統，並不僅僅提供語音通訊服務另外還有傳真傳輸等等的服務。由於第二代採用數位訊號處理，並採用低功率數據服務，因此通話品質較佳，保密性也比第一代高，這是針對第一代的缺點所改

善的。而第二代行動通訊技術系統主要有：美國 IS-95CDMA、歐洲 GSM、日本等。

3. 第三代行動通訊技術(3G ,Third Generation):

第三代行動通訊技術的出現，也代表著多媒體時代的到來，3G 的技術是將無線通訊和網際網路結合成的通訊系統。而第三代行動通訊技術所提供的是高速率數據、多媒體影音傳輸、電子商務服務等，並且能夠處理圖片、音樂、影片，此階段的功能已接近電腦的功能。

根據國際電信聯盟(ITU)所制定的第三代行動通訊標準 IM T-2000，在下列行動電話使用情境下之數據傳輸最低規範須達成以下三點：

- (1) 高移動性：市區外高速移動達每小時 120 公里時之數據傳輸速率須達 144Kbps；
- (2) 全移動性：每小時移動速度 384 公里以下傳輸速率須達 384Kbps；
- (3) 有限移動性：每小時移動速率低於 10 公里傳輸速率須達 2Mbps。

4. 第四代行動通訊技術(4G ,Fourth Generation):

4G 技術是我國目前正在推廣的行動通訊技術。網路頻寬加大後的 4G 服務的範圍愈來愈多元，不僅僅侷限於電信業者，就連醫療、金融、教育等方面也會運用 4G 的技術。4G 的技術也讓像是 Apple 公司推出 i watch 以及 Google 推出 Google Glass 等的可穿戴的終端設備，讓我們在日常生活中更能享受到 4G 帶給我們的便利。根據國際電信聯盟(ITU)的定義，靜態傳輸速率達 1Gbps 而在高速移動狀態下可達到 100Mbps，才能稱之為 4G 之技術。

無論是 WIMAX 技術或是全球較多營運商普遍使用的長程演進計畫(LTE-Advanced)都是國際電信聯盟(ITU)所承認的 4G 標準，其中較多國際各大電信大廠所採用的是 LET 技術。而 4G 是 3G 之後的延伸，比 3G 能更快的傳輸資料、訊息等等。

5. 第五代行動通訊技術(5G ,Fifth Generation):

目前國際電信聯盟(ITU)尚未定義。5G 之標準相較於 3G 主要是以營運商為主(operator-centric)，4G 以服務為主(service-centric)的概念，未來的 5G 系統將是以使用者為主(user-centric)為概念。而目前日本、南韓、中國等國家已經開始研究 5G 的技術，並期望於 2020 年開始運作。未來的 5G 研究技術中，除了要有超傳輸速率之外，還必須包含在移動狀態下也可保持 1Gbps 以上的傳輸速率、降低(電池)消耗能、達到全球無線網路且超過 4G 的傳輸速率並且解決存取限制及區域問題等需求。

第四節 依賴症

本組研究主要探討手機依賴症，在此也將探討何謂依賴症。所謂的依賴症就是人對於某一種事物有著強烈的需求。現今的依賴症大致上可分為兩種狀況，一為「藥物依賴」—像是大麻、酒精、菸、興奮劑、罌粟等等；二為「情報環境依賴」—網路依賴、遊戲依賴、簡訊依賴、賭博依賴等等。因環境而造成心理行為上的依賴，當然也包含手機依賴。根據數位資訊聯合新聞網指出現今的人最大的問題在於「手機依賴症」、「網路依賴症」、「工作依賴症」這三種。(數位資訊聯合新聞網，2012)

回首過往，往常我們使用功能型手機和家人、朋友，同事對話、傳簡訊、玩遊戲等等，這些以前我們都不覺得奇怪。而如今，我們卻覺得使用功能型手機是多麼奇怪的一件事情。為什麼呢？有的人會覺得是時代變遷、科技發達；有的人覺得是心理上的轉變等等。這些我們都不能否認也不能過於確認。

日本久里濱醫療中心，網路依賴治療部精神科醫師中山秀紀在其論文中發表：「由於現代網路的普及以及發達，使得許多人直接或是間接的受惠。但也因為這樣，對於現代的年輕人來說網路依賴成為了現今主要的問題。」那什麼是網路依賴？中山秀紀表示：「1995 年 Ivan Goldberg 說明網路依賴即是在生活中對於網路的使用即使是想要控制卻無法控制。」(中山秀紀，2014)

至於為什麼會在這裡提到網路依賴呢？綜觀所有的手機演變史，我們會發現以前功能型手機的螢幕都只是小小的，只有一些基本的按鍵，根本沒有什麼功能會用到網

路，甚至連使用手機的用途都很簡單，像是：撥打電話、傳簡訊、玩內建遊戲、設鬧鐘、聽音樂等等。若是要玩線上遊戲，或是使用部落格、即時通、MSN、PTT，以及編輯、閱覽 Office 軟體的檔案等等，都必須仰賴電腦才能操作。如今，這些東西僅憑一支智慧型手機就可以輕鬆簡單的解決了。

為什麼現在只要一支智慧型手機就可以解決那麼多的東西呢？原因很簡單，因為網路的發展已經不再侷限於電腦上面了。它拓展至手機，使其不再需要透過那些錯綜複雜的網路線來連接一切，現在只需要一個無線網路，就可以讓人們透過手機來處理許多事情。

現在只要是在家或是不管你在哪裡，只要有一支智慧型手機和網際網路，再動動你的手指就什麼都能做到了。

回首過去後再看現在，網路的發展它尚未停止仍在向前邁進；從以往的 1G 網路正邁向未來的 5G 網路。智慧型手機外型及功能也仍在持續改變中，在未來螢幕將會變得愈來愈大、機身愈來愈薄，且功能愈來愈多元。這些都可以從我們現在的生活中發現到。也因為這樣的發展，使得人們的生活越趨的無法控制。對於科技的發達也有更多對於科技依賴的專有名詞在逐漸增加中；舉例來說有：「手機依賴症」、「網路依賴症」、「工作依賴症」。

以下將針對手機依賴症、網路依賴，以及工作依賴做說明：

1. 手機依賴症

根據，岩崎メンタルクリニック院長—岩崎正人所發表的「スマホ依存症・オンラインゲーム依存症」(岩崎正人，2014)這篇論文可以得知，手機依賴症它是一種病狀。由於現在智慧型手機的發展迅速，使得現代人可以不用面對面，就可以和對方說話或是互動，甚至可以透過智慧型手機沉浸在自己的世界中。而對於手機有依賴性的人而言，他們普遍可以歸納成以下五點：

- (1)可以不用直接看到對方的臉、或是減少對對方的直接傷害
- (2)不用公開自己的個人資料也沒關係
- (3)傳達事情的時候也不用表達太多的情緒

(4)可以單方面的拒絕或是控制對方的來訊

(5)想要迅速的知道結果

岩崎正人是一位精神科醫師，同時也是メンタルクリニック的院長。岩崎醫生對於各種依賴症都鑽研的十分深入，也曾對各種依賴症做出不同的定義並且發表相關論文，甚至舉辦多場關於依賴症的講座，目的就是為了讓大家更加認識依賴症到底是個什麼樣的病症。

本組認為岩崎醫生對於依賴症有相當豐富的知識，若採用他的論文內容想必可以增加說服性及可信度，且岩崎醫生其定義與本組預想症狀結果相符，故引用岩崎醫生的論文內容來做解釋。

2. 網路依賴症

「網路依賴症」這個詞彙源自於 1995 年紐約精神科醫生在網路發表網路依賴症的診斷基準。再者，匹茲堡大學心理輔導博士 Kimberly S. Young 也在 1996 年美國心理學會以網路依賴症作為主題發表。Kimberly S. Young 表示：由於現代電信科技急遽發達，使得使用者也急遽增加，甚至還發生沉迷於網咖而導致心臟病發猝死的案例，這樣的狀況讓人不得不去正視。

根據日本的網站「EO—健康・病氣症状と予防」這篇裡面有簡單的提到網路依賴症。就現代社會而言，網路真的很便利、發達，常常會使人在無意間就過度的、忘我的使用手機或是電腦，造成網路依賴症。而網路依賴又可以簡單的劃分為四種—遊戲依賴、友誼依賴、媒體內容接觸依賴、賭博類參與型應用軟體依賴，根據日本東京大學社會心理學者橋元良明以及總務省資訊通信政策研究所共同調查的數據，發現現今年輕人依賴智慧型手機的原因大多數是因為社交軟體的友誼依賴。

對於現在的社會，年輕人有可能會因為不常使用社交軟體等而被同儕排擠，所以才會造就現在的狀況。

那什麼是網路依賴症呢？

以下以 Kimberly S. Young 博士自己製作的問卷作幾個簡單依據：

- (1)有因為增加使用網路時間而疏忽了家庭或是工作嗎？
- (2)有因為長期使用網路而成為影響學業成績的阻礙嗎？
- (3)沒有網路的話就覺得生活索然無味。
- (4)會使用網路持續到深夜進而影響到睡眠時間嗎？
- (5)想要減少使用網路的時間卻發現做不到。

依據 Kimberly S. Young 所製作的問卷做為參考，我們可以知道過度的依賴網路影響最大的就是我們的生活。

3. 工作依賴症

根據《白領職業病自我防治手冊》(李來宏，2008)中第二十五章表示：「工作依賴症是因為長期的工作壓力大，造成個人精神緊張，使其一離開工作或是停止工作時就會感到極度的不適應。」現今許多人由於工作關係，常常過度使用智慧型手機而造成工作依賴症。但若是工作成癮過於嚴重的話，可能會造成個人的身體健康。

本組不僅研究手機依賴症的行為，同時也探討其他相關的依賴症對身體的影響。現在在日本還出現了一個新名詞—「スマホ顔」，日本南雲吉則醫生提到，現代大多數的人不管是為了什麼都是長時間的在使用智慧型手機，有的人或許是因為工作需求而常常需要使用智慧型手機或是電腦不離身的處理公務。但在不知不覺中，會發現自己肩頸常常痠痛，或是眼睛乾澀、夜晚睡覺時遲遲無法入眠，嚴重一點的還會有肌腱炎的狀況發生。或許現在的人仍以為，便利的科技發展能為我們帶來更便利的生活，可曾有想過，這便利的生活為我們人體帶來多大的影響呢？上述這些症狀都是因為過度使用 3C 產品所造成的現象，而這些現況是很值得我們去探討的。

針對手機依賴對身體所產生的影響做簡單的總結：肩頸痠痛、頭痛、眼睛疲勞、睡眠障礙、肌腱炎、雙下巴、法令紋的生成等等。

手機依賴症普遍被認為和網路依賴症有著極大的關聯，因為網路的便利、手機的操作簡便性，以及現代人龜縮的心態，造就了現在手機依賴症的現況。

確實現在的網路以及手機發展實在是非常的發達且迅速。我們可以透過它們訂票、

買票、訂房、找房子、繳費。甚至在 2015 年的 4 月前後，政府更推出了電子繳稅的服務，使得人們往後就不用再為了稅單而忙得焦頭爛額。但這樣的便利卻也為我們的生活帶來了許多暗藏的危機。

第三章 研究方法

第一節 研究範圍與限制

一、研究範圍

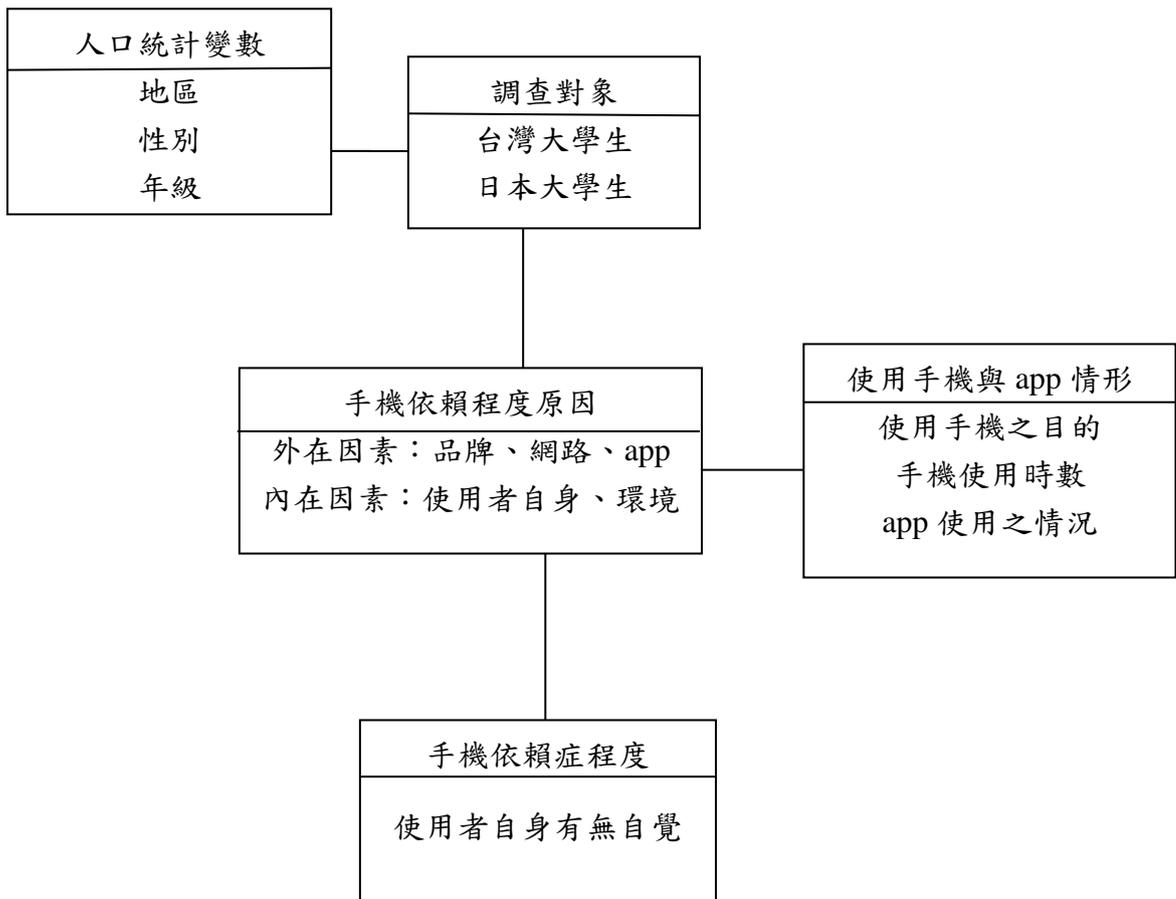
本研究欲瞭解台灣及日本兩地對於智慧型手機依賴症的依賴程度，以及過度沉迷於智慧型手機可能帶來的影響。所以將研究範圍設在台灣及日本兩地，不論品牌、功能，持有智慧型手機的在學大學生，皆為本研究對象。社會人士及大學以下之學生則不包含在本研究的研究範圍之中。

二、研究限制

由於本研究限制包括經費成本、時間之因素等，而無法取樣兩國各地的大學生，僅能從兩小部分區域為研究範圍，選擇台灣及本系日本姊妹校之大學生作為研究對象。且以智慧型手機使用者的大學生為主之問卷調查結果，來探討本實驗，並了解兩地文化之異同，故其結果不能推論為兩國全體國民的所有認知。

第二節 研究架構

本組根據研究動機與目的以及文獻資料為基礎，設立此研究架構。本研究主要是研究台日大學生對於智慧型手機使用狀況、依賴程度以及台日兩國使用智慧型手機的用途之共同點或相異點，並且了解大學生對於智慧型手機依賴之原因。



資料來源：本研究整理

圖 3-2-1 本專題報告問卷架構圖

第三節 研究假設

本組以對立假設(Alternative Hypothesis)為研究方法，針對本組的問卷內容做出以下假設，假設以 H 作為代號。

H1：台日兩地區手機使用的時數，對手機的依賴程度有顯著差異。

H1-1：台日兩地區使用的行動通訊產品中，使用其中一項產品有顯著差異。

H1-2：台日兩地區的手機使用者是否有將手機搭配無限用量的網路，有顯著差異。

H1-3：台日兩地區的手機使用者會因未搭配無限用量網路而找尋免費網路，對手機依賴的程度有顯著差異。

H1-4：台日兩地區的文化不同，使用手機的目的有顯著差異。

H1-5：台日兩地區的文化不同，下載 APP 的種類有顯著差異。

H1-6：台日兩地區的電信業者不同跟物價的高低影響下，對購買新手機的時間點有顯著差異。

H1-7：台日兩地區的電信業者不同跟物價的高低影響下，挑選時重視手機其規格或功能。

H2：台日兩地區手機依賴的程度，對日常生活上影響有顯著差異。

H2-1：自己評估對手機依賴的程度，台日兩地區都有手機依賴的傾向。

H2-2：自己對手機狀況的敏感程度，台日兩地區有顯著差異。

H2-3：會無意識對手機產生依賴感，台日兩地區有顯著差異。

H3：對手機依賴有所自我認同，台日兩地區有顯著差異。

H3-1：對手機依賴的時間長短，台日兩地區有顯著差異。

H3-2：對手機依賴而造成自己產生焦躁、不安感，台日兩地區有顯著差異。

第四節 研究變數

本組依據第二章之文獻探討，設計出本研究之問卷。並將藉由此問卷來說明研究變數。本組將研究變數規劃為三大部分。第一部分是個人資料、第二部分是使用手機與 APP 之情形，第三部分則是受訪者對於手機之依賴程度。

以下將詳細說明：

一、第一部分：個人資料

依據人口統計變數中包含的年齡(級)、性別、所得、職業、教育程度、家庭規模、家庭生命週期、宗教信仰、種族、世代、國籍等等，本組採用其中之性別、地區、年級以及職業來做為本組研究變數之區別。

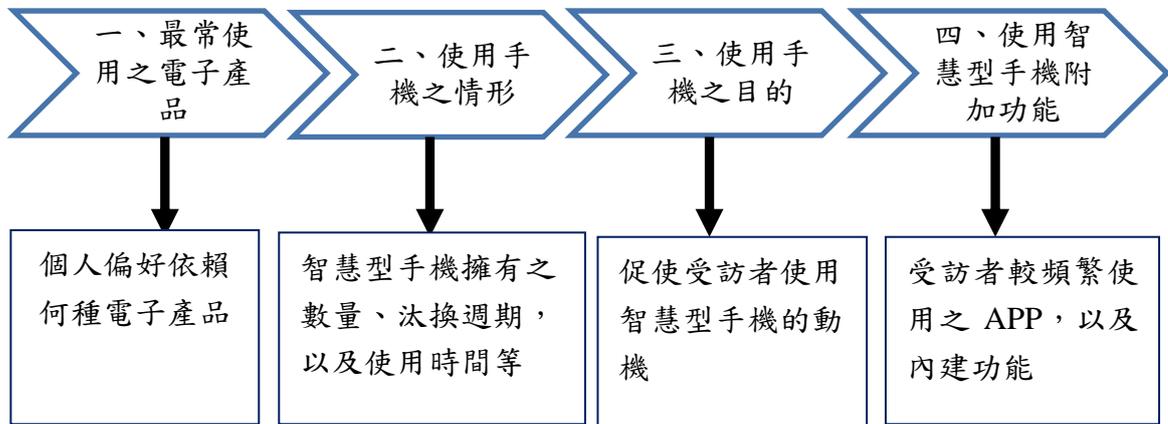
人口統計變數	詳細內容
地區	台灣、日本
職業	就讀大專院校之學生
性別	男性、女性
年級	一年級、二年級、三年級、四年級

資料來源：本研究整理

表 3-4-1 本專題問卷區分(個人資料)

二、第二部分：使用手機與 APP 之情形

以下用簡單的圖示做說明：



資料來源：本研究整理

圖 3-4-1 本專題問卷區分(使用手機與 APP 之情形)

三、第三部分：手機依賴程度

此部分分為「自我意識」、「非自我意識」、「自我認同」這三個部分，主要是測試受訪者對於手機依賴症程度的認知。

其中，本研究小組預設了總是、經常、偶爾、很少、未曾這五個選項供台日兩方的受訪者做填寫，受訪者可依據問卷題目選擇最符合自身依賴程度的選項。最後本研究小組於問卷第十三題「自我認同」的部份，擬定了「是否覺得自己有手機依賴症的情形呢？」這樣的題目，目的是要讓受訪者思考以及認同本身有無智慧型手機依賴症的徵狀。

第五節 問卷設計

本研究採用「半開放半封閉式的網路問卷」作為研究工具。為了瞭解當前台日大學生的智慧型手機使用習慣與依賴程度，嘗試歸納整理出智慧型手機使用者所重視的

手機功能、使用情形，以及沉迷於智慧型手機可能會造成的影響，因此將問卷內容分為三大部分：

1. 第一部分為智慧型手機使用者之基本資料：

檢測大學族群的男女比例與年紀是否會影響到依賴程度。

2. 第二部分為智慧型手機與 APP 軟體之使用情形：

手機不再只是通訊設備，由於結合了各項功能，使智慧型手機使用者更加倚賴以方便快捷為導向的 APP 軟體，並且對使用同類型 APP 數個以上，而加深對依賴度的提高與否做調查。

3. 第三部分針對智慧型手機使用者的依賴程度進行瞭解：

本研究預設了 12 題關於沉迷於手機的使用，可能產生的影響和不自覺反應，用以檢測依賴程度，並以第 13 題檢測受訪者是否對手機依賴症有所自覺。

第六節 問卷抽樣與收集

一、抽樣範圍

為了瞭解當前台日大學生的智慧型手機使用習慣與依賴程度，本研究之抽樣範圍設定為台灣和日本兩地區持有智慧型手機的在學大學生。

二、取樣方式

本研究是採用網路問卷發放的調查形式來取得樣本資料，日本方面則是請日本姊妹校的學生幫忙做網路問卷的填寫，填寫完畢後將獲得的資料以 Microsoft Excel 軟體轉換成所需數據，再透過 SPSS 軟體做統計分析，並使用 Microsoft Excel 軟體將分析結果製作成表格及長條圖作輔助。

三、問卷發放

由於地區範圍和時間、金錢上的限制，本研究決定採用網路問卷發放的形式來取

得樣本資料。但因日本問卷回收較為困難，所以日本地區問卷發放時間比台灣多花費了 22 天才取得資料。本研究選擇台日兩地大學生作為抽樣對象的理由為：

1. 以金錢方面來看，大學生的經濟狀況比其他在學階段的學生較為穩定，因此購買智慧型手機的花費還在容許範圍之內。

2. 以人際關係方面來看，大學生的社交行為比其他在學階段更為廣泛，且經常將智慧型手機作為交友工具、流行的標的物，因此使用智慧型手機是相當普遍的事情。

	中文問卷	日文問卷
問卷開始	2015/04/20	2015/06/20
問卷截止	2015/05/08	2015/07/30
總計天數	19 天	41 天

資料來源：本研究整理

表 3-6-1 本專題報告之問卷發放時間表

四、問卷回收

本研究使用網路問卷方式，台灣地區共發放了 480 份，無效問卷 83 份，有效問卷 347 份；日本地區共發放了 410 份，無效問卷 17 份，有效問卷 349 份。

	發放問卷數	回收問卷數	無效問卷數	有效問卷數	有效問卷率
台灣	480	430	83	347	80.6%
日本	410	366	17	349	95.3%
合計	890	796	100	696	87.4%

資料來源：本研究整理

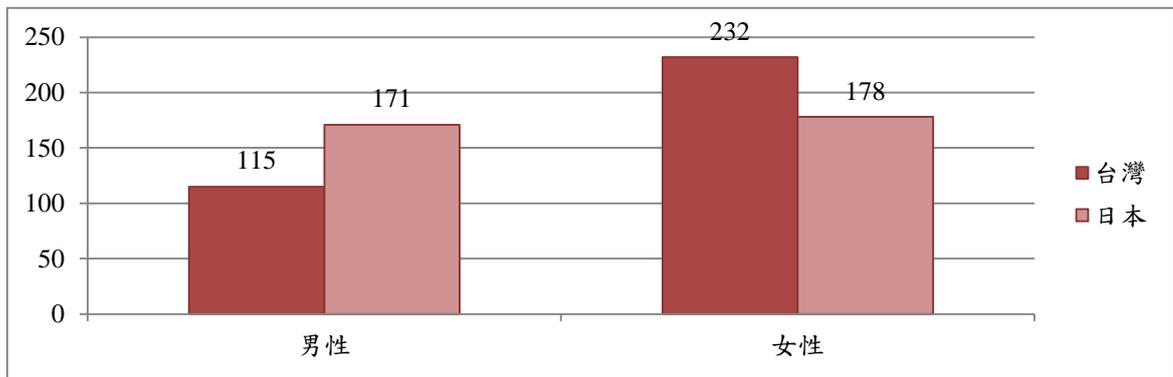
表 3-6-2 本專題報告之問卷回收表

第四章 問卷分析

第一節 台灣日本問卷結果分析-第一部分

以下為台日兩方問卷結果分析：

首先，台灣部分個人資料以性別分析之問卷，男性問卷有 115 份問卷，女性有 232 份問卷，總計 347 份；日本部分則是男性問卷有 171 份問卷，女性有 178 份，總計 349 份。



資料來源：本研究問卷整理

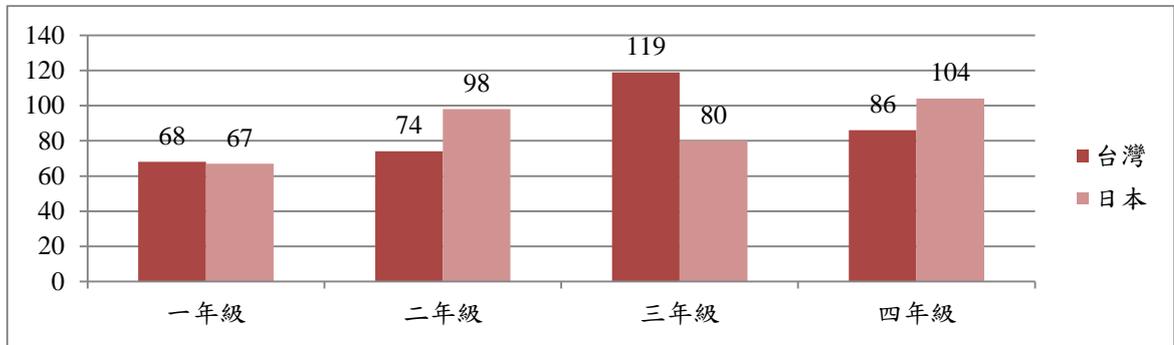
圖 4-1-1 本專題問卷(男女比例)

題目	選項		地區		總和
			台灣	日本	
男女受訪人數	男	個數	115	171	286
		百分比	33.1%	49.0%	41.1%
	女	個數	232	178	410
		百分比	66.9%	51.0%	58.9%
	總和	個數	347	349	696
		百分比	100.0%	100.0%	100.0%

資料來源：本研究問卷整理

表 4-1-1 本專題問卷(男女比例)

再將其細分為年級，可得台灣部分一年級有 68 份，二年級有 74 份，三年級有 119 份，四年級 86 份；日本部分一年級有 67 份，二年級有 98 份，三年級有 80 份，四年級 104 份。



資料來源：本研究問卷整理

圖 4-1-2 本專題問卷(年級比例)

交叉表					
題目	選項		地區		總和
			台灣	日本	
受訪年級	一年級	個數	68	67	135
		百分比	19.6%	19.2%	19.4%
	二年級	個數	74	98	172
		百分比	21.3%	28.1%	24.7%
	三年級	個數	119	80	199
		百分比	34.3%	22.9%	28.6%
	四年級	個數	86	104	190
		百分比	24.8%	29.8%	27.3%
	總和	個數	347	349	696
		百分比	100.0%	100.0%	100.0%

資料來源：本研究問卷整理

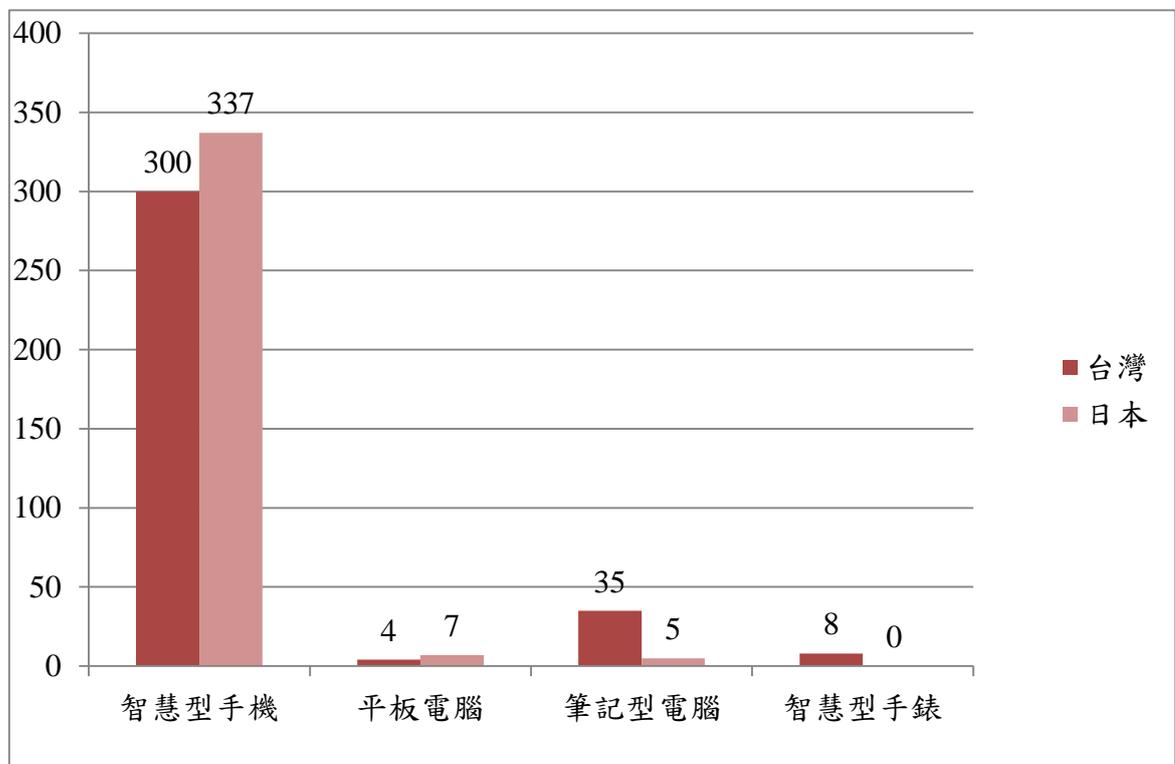
表 4-1-2 本專題問卷(年級比例)

第二節 台灣日本問卷結果分析-第二部分

1.第一題 最常使用哪種行動通訊電子產品？

此部分台灣人最常使用的行動通訊產品依序是：智慧型手機 86.5%、筆記型電腦 10.1%、智慧型手錶 2.3%、平板電腦 1.2%；日本則是智慧型手機 96.6%、平板電腦 2.0%、筆記型電腦 1.4%、智慧型手錶 0%。

由此可以看得出來，不管是台灣還是日本絕大部分的人還是選擇智慧型手機來做為最常使用的 3C 產品。



資料來源：本研究問卷整理

圖 4-2-1 本專題問卷(使用的行動通訊電子產品)

交叉表					
題目	選項		地區		總和
			台灣	日本	
最常使用哪種 行動通訊電子 產品？	智慧型手機	個數	300	337	637
		百分比	86.5%	96.6%	91.5%
	平板電腦	個數	4	7	11
		百分比	1.2%	2.0%	1.6%
	筆記型電腦	個數	35	5	40
		百分比	10.1%	1.4%	5.7%
	智慧型手錶	個數	8	0	8
		百分比	2.3%	0.0%	1.1%
	總和	個數	347	349	696
		百分比	100.0%	100.0%	100.0%

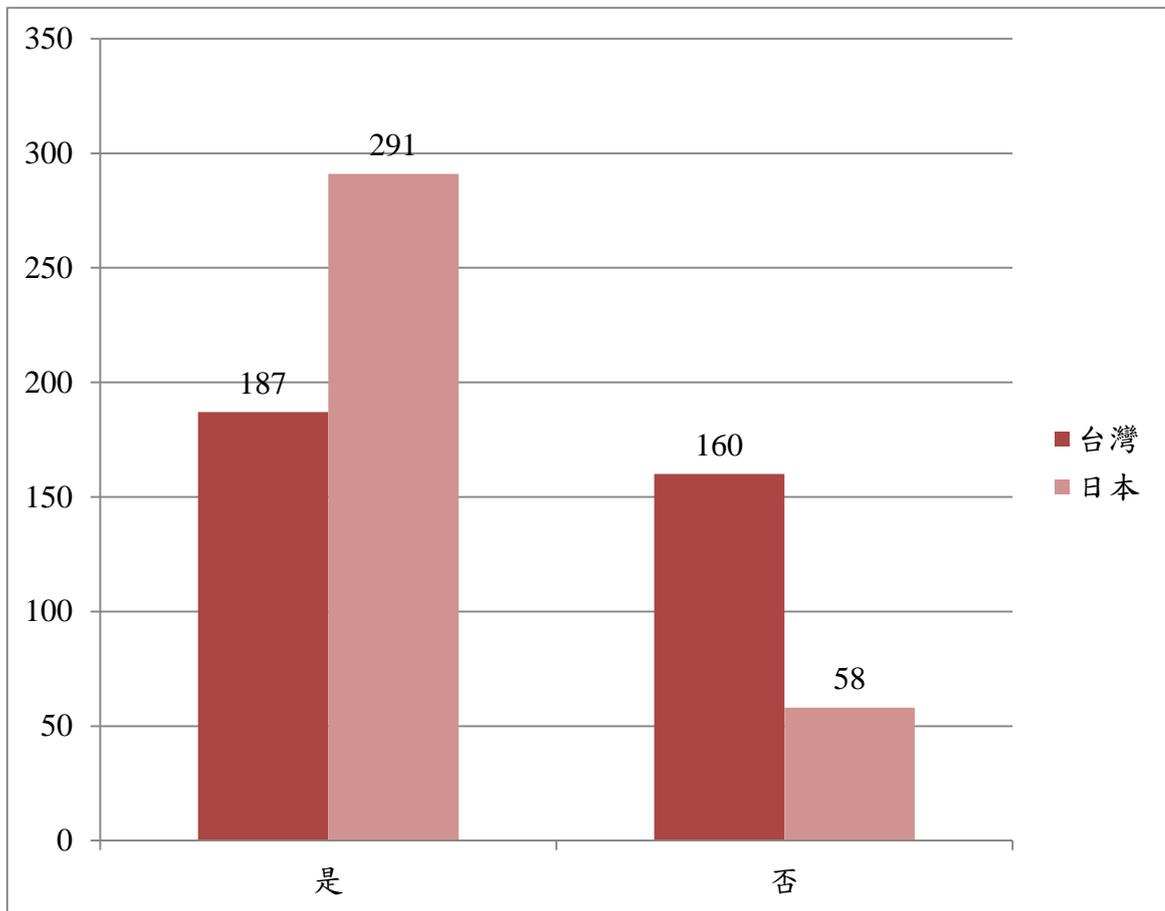
資料來源：本研究問卷整理

表 4-2-1 本專題問卷(2-1 交叉表)

2.第二題 是否有網路吃到飽？

根據圖 4-2-2 以及表 4-2-2 之數據顯示，本研究從此開始有了台日雙方的差異，台灣流量沒有限制的比例為 53.9%，有限制的為 46.1%；日本方面流量沒有限制的人則為 83.4%，有流量限制的人為 16.6%。

台灣擁有無線網路的人數相較於日本少了許多，而這或許是日本的通訊技術比較發達的關係，所以多數日本人還是選擇網路吃到飽的方案；但也有可能是近幾年台灣許多店家開始流行提供免費的 Wi-Fi 來吸引客人，所以讓台灣人覺得沒有必要花錢辦無線網路。



資料來源：本研究問卷整理

圖 4-2-2 本專題問卷(網路流量是否限制)

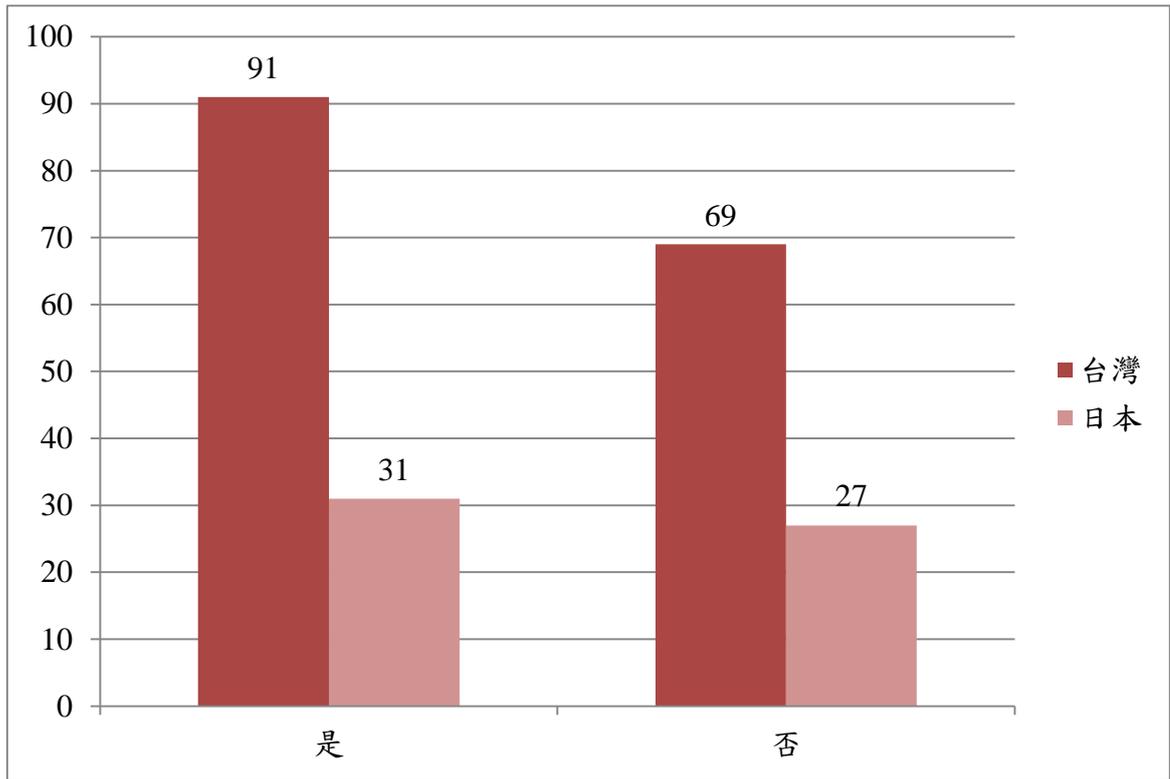
交叉表					
題目	選項		地區		總和
			台灣	日本	
是否有網路吃到飽？	是	個數	187	291	478
		百分比	53.9%	83.4%	68.7%
	否	個數	160	58	218
		百分比	46.1%	16.6%	31.3%
	總和	個數	347	349	696
		百分比	100.0%	100.0%	100.0%

資料來源：本研究問卷整理

表 4-2-2 本專題問卷(2-2 交叉表)

3.第三題 是否會搜尋免費 Wi-Fi？

接續第二題，台灣網路有流量限制的人，56.9%的受訪者都會搜尋免費的 Wi-Fi 使用，43.1%的人則不會；而日本也有 53.4%的人會搜尋免費的 Wi-Fi，46.6%的人則不會。



資料來源：本研究問卷整理

圖 4-2-3 本專題問卷(是否會收尋 Wi-Fi)

交叉表					
題目	選項		地區		總和
			台灣	日本	
是否會搜尋免費 Wi-Fi?	是	個數	91	31	122
		百分比	56.9%	53.4%	56.0%
	否	個數	69	27	96
		百分比	43.1%	46.6%	44.0%
	總和	個數	160	58	218
		百分比	100.0%	100.0%	100.0%

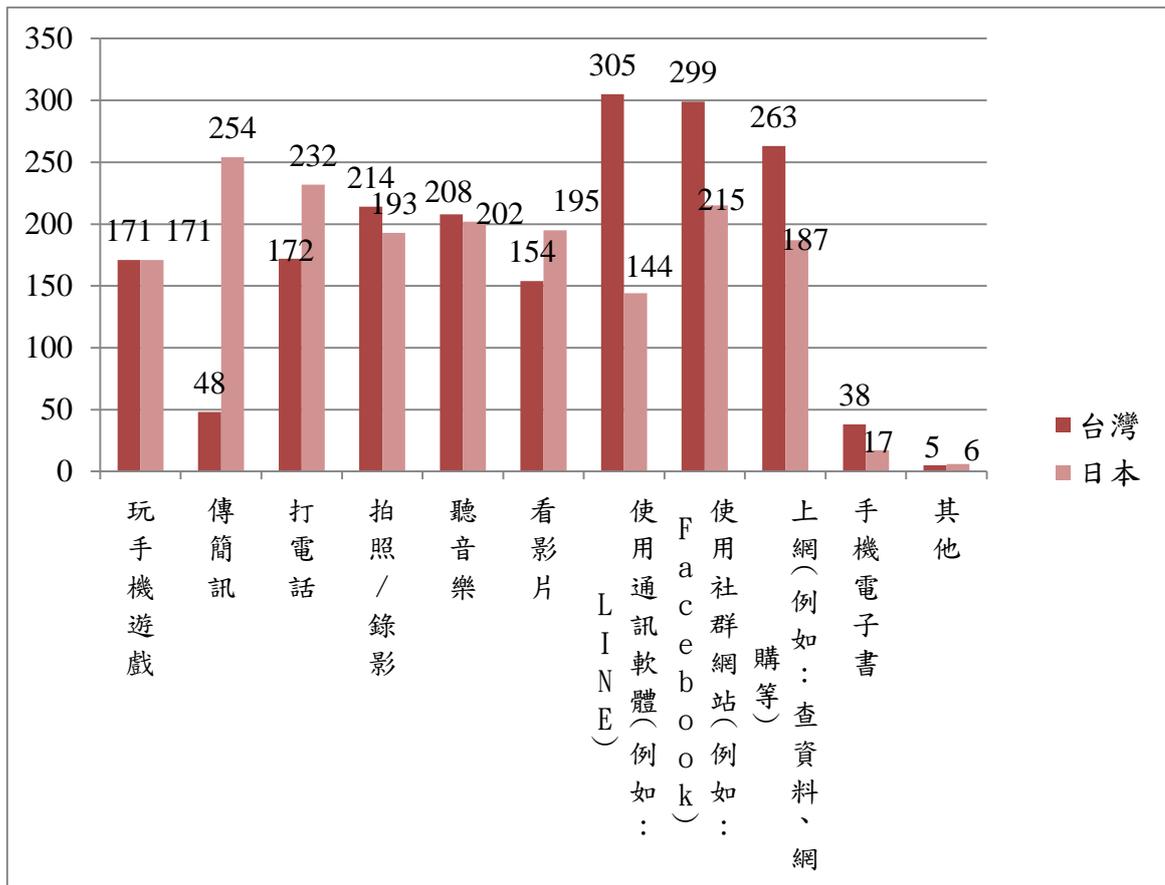
資料來源：本研究問卷整理

表 4-2-3 本專題問卷(2-3 交叉表)

4.第四題 使用智慧型手機的目的是什麼？（可複選）

由此題可以看得出台日雙方更大的差異。大部分的台灣人在使用手機的目的前三名分別是：使用通訊軟體 16.2%、使用社群網站 15.9%、上網(例如：查資料、網購等)14.0%；而日本則是：傳簡訊 14.0%、打電話 12.8%、使用社群網站 11.8%。

相較於台灣，現在的日本人在使用手機用途上，也還是維持和使用功能型手機時沒什麼太大的差別。而此問題也看得出來一點端倪，就手機用途而言，台灣人比日本人還要更依賴智慧型手機所帶來的網路，就拿「打電話」這個用途來比較，台灣只有9.2%的人使用手機時是用來打電話，但卻有 16.2%的人會用 LINE 這樣的通訊軟體來聯絡感情的；而日本則有 12.8%的人還是會選擇打電話來聯絡感情。



資料來源：本研究問卷整理

圖 4-2-4 本專題問卷(使用目的)

交叉表					
題目	選項		地區		總和
			台灣	日本	
使用智慧型手機的目的是什麼？(可複選)	玩手機遊戲	個數	171	171	342
		百分比	9.1%	9.4%	9.3%
	傳簡訊	個數	48	254	302
		百分比	2.6%	14.0%	8.2%
	打電話	個數	172	232	404
		百分比	9.2%	12.8%	10.9%
	拍照 / 錄影	個數	214	193	407
		百分比	11.4%	10.6%	11.0%
	聽音樂	個數	208	202	410
		百分比	11.1%	11.1%	11.1%
	看影片	個數	154	195	349
		百分比	8.2%	10.7%	9.5%
	使用通訊軟體 (例如： LINE)	個數	305	144	449
		百分比	16.2%	7.9%	12.2%
	使用社群網站 (例如： Facebook)	個數	299	215	514
		百分比	15.9%	11.8%	13.9%
	上網(例如： 查資料、網購 等)	個數	263	187	450
		百分比	14.0%	10.3%	12.2%
	手機電子書	個數	38	17	55
		百分比	2.0%	0.9%	1.5%
其他	個數	5	6	11	
	百分比	0.3%	0.3%	0.3%	
總和	個數	1877	1816	3693	
	百分比	100.0%	100.0%	100.0%	

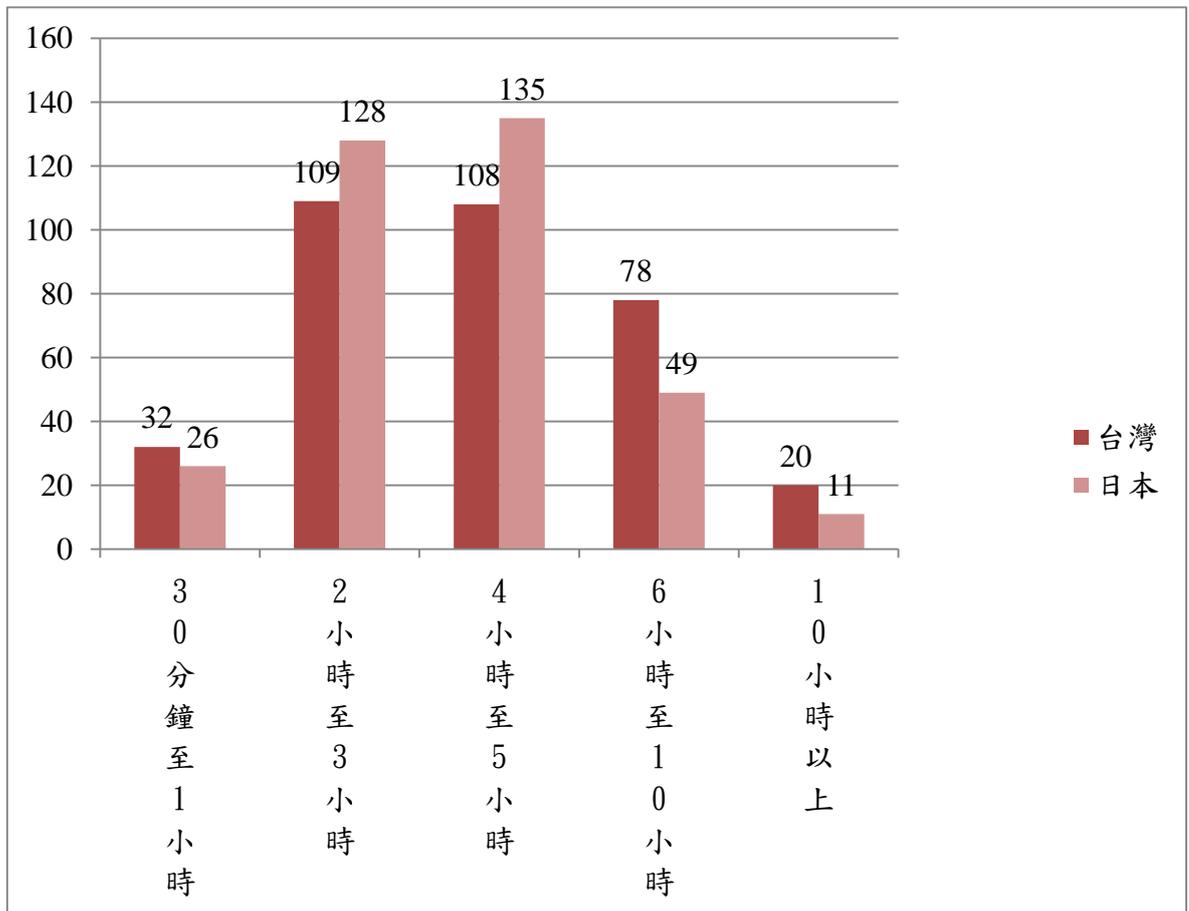
資料來源：本研究問卷整理

表 4-2-4 本專題問卷(2-4 交叉表)

5.第五題 一天之中，使用智慧型手機上網的時數？

此題，本組把使用時數分為五個，分別是 30 分鐘至 1 小時、2 小時至 3 小時、4 小時至 5 小時、6 小時至 10 小時、10 小時以上。台灣人數依序比例為 9.2%、31.4%、31.1%、22.5%、5.8%；日本則是 7.4%、36.7%、38.7%、14.0%、3.2%。

台日雙方並沒有什麼太大的差異，普遍都使用 2 小時至 5 小時之間，只是在這之間日本的人數多一點，而台灣使用 6 小時以上的人比日本高出一點，這也漸漸的感覺得出來台灣的依賴時數比日本長一點。



資料來源：本研究問卷整理

圖 4-2-5 本專題問卷(上網時數)

交叉表					
題目	選項		地區		總和
			台灣	日本	
一天之中，使用智慧型手機上網的時數？	30 分鐘至 1 小時	個數	32	26	58
		百分比	9.2%	7.4%	8.3%
	2 小時至 3 小時	個數	109	128	237
		百分比	31.4%	36.7%	34.1%
	4 小時至 5 小時	個數	108	135	243
		百分比	31.1%	38.7%	34.9%
	6 小時至 10 小時	個數	78	49	127
		百分比	22.5%	14.0%	18.2%
	10 小時以上	個數	20	11	31
		百分比	5.8%	3.2%	4.5%
	總和	個數	347	349	696
		百分比	100.0%	100.0%	100.0%

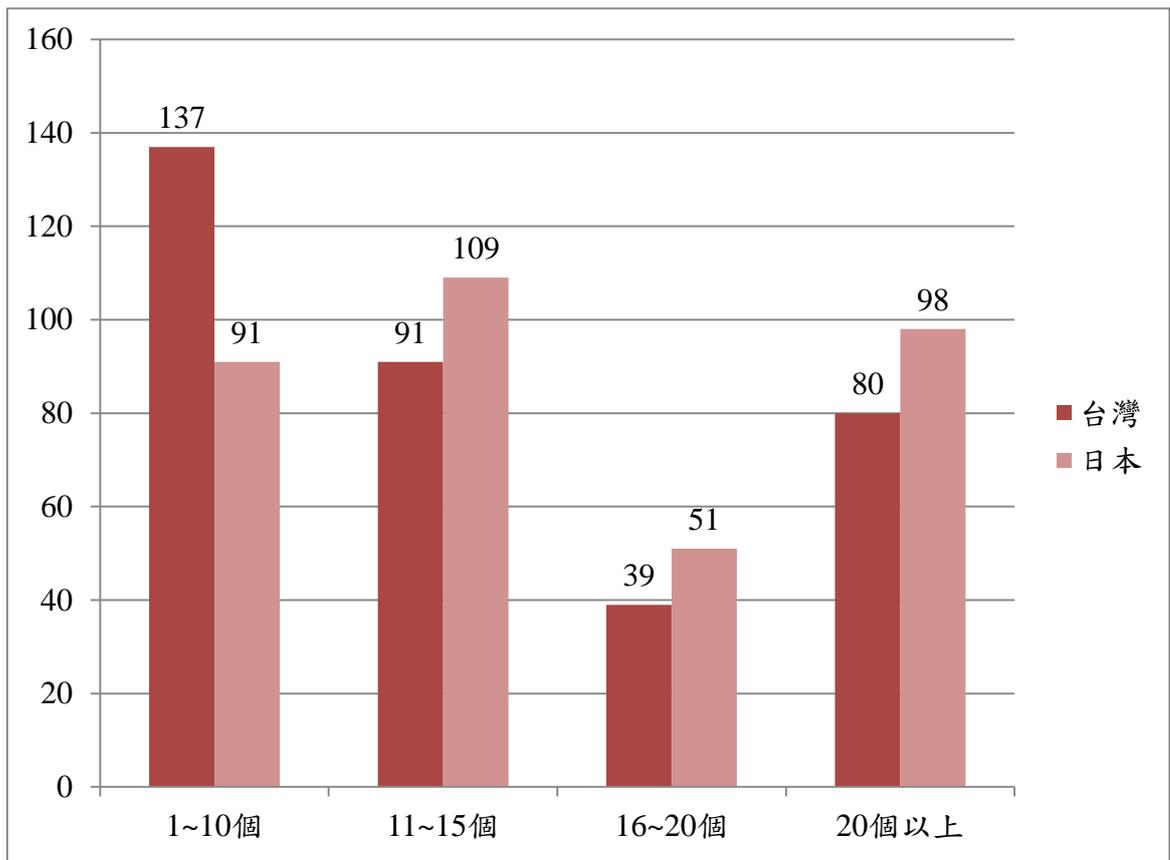
資料來源：本研究問卷整理

表 4-2-5 本專題問卷(2-5 交叉表)

6.第六題 您所下載的手機 APP 有幾個？

此題台灣方面下載 1~10 個 APP 的比例為 39.5%，11~15 個 26.2%，16~20 個為 11.2%，20 個以上 23.1%；日本則是 1~10 個 APP 的比例為 26.1%，11~15 個 31.2%，16~20 個為 14.6%，20 個以上 28.1%。

此題可以得知台日雙方受訪者中，下載超過 20 個 APP 的人數也不少，此數據顯示出，現在的 APP 發展多元化，這可能使得受訪者更加依賴智慧型手機。



資料來源：本研究問卷整理

圖 4-2-6 本專題問卷(下載幾個 APP)

交叉表					
題目	選項		地區		總和
			台灣	日本	
您所下載的手機 APP 有幾個？	1~10 個	個數	137	91	228
		百分比	39.5%	26.1%	32.8%
	11~15 個	個數	91	109	200
		百分比	26.2%	31.2%	28.7%
	16~20 個	個數	39	51	90
		百分比	11.2%	14.6%	12.9%
	20 個以上	個數	80	98	178
		百分比	23.1%	28.1%	25.6%
	總和	個數	347	349	696
		百分比	100.0%	100.0%	100.0%

資料來源：本研究問卷整理

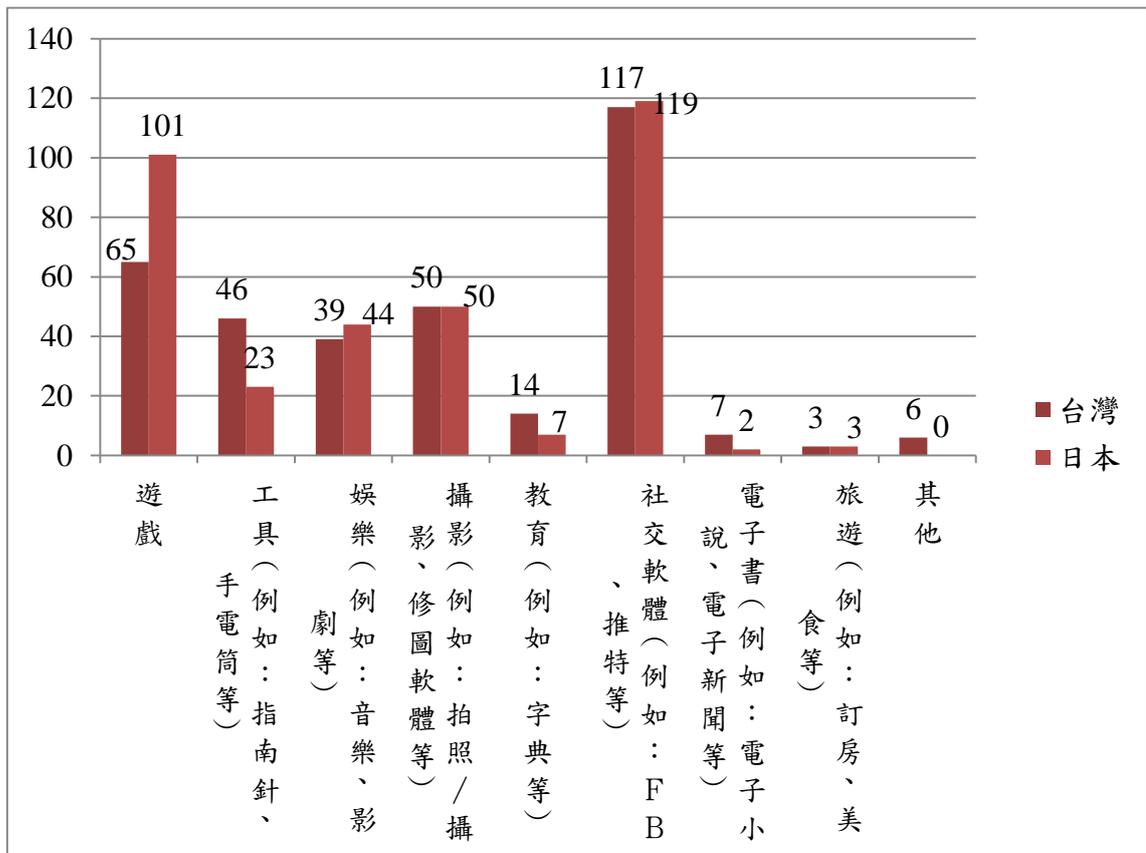
表 4-2-6 本專題問卷(2-6 交叉表)

7.第七題 您下載的 APP 以哪一類型居多？

此題台灣方面下載遊戲的為 18.7%、工具為 13.3%、娛樂 11.2% 攝影 14.4%、教育 4.0%、社交軟體 33.7%、電子書 2.0%、旅遊 0.9%、其他 1.7%；日本則是遊戲的為 28.9%、工具為 6.6%、娛樂 12.6% 攝影 14.3%、教育 2.0%、社交軟體 34.1%、電子書 0.6%、旅遊 0.9%、其他 0%。

此部分台日雙方的前三名都是一樣的，依序分別是：社交軟體（例如：Facebook、Twitter 等）、遊戲、攝影（例如：拍照/攝影、修圖軟體等）。

而在社交軟體的部分日本卻比台灣多出一點，對比前幾題的「使用智慧型手機的目的是什麼？」多數的台灣人選擇使用通訊與社交軟體，本研究推測可能現階段日本的社交軟體比台灣數量更多（例如：Ameba、Mixi 等等），又或者台灣目前的社交軟體還是以 Facebook、LINE、Instagram 為主，其他小眾的 APP 難以被台灣的大眾接受。



資料來源：本研究問卷整理

圖 4-2-7 本專題問卷(下載 APP 以哪種類型居多)

交叉表					
題目	選項		地區		總和
			台灣	日本	
您下載的 APP 以哪一類型居多？	遊戲	個數	65	101	166
		百分比	18.7%	28.9%	23.9%
	工具(例：指南針、手電筒等)	個數	46	23	69
		百分比	13.3%	6.6%	9.9%
	娛樂(例：音樂、影劇等)	個數	39	44	83
		百分比	11.2%	12.6%	11.9%
	攝影(拍照/攝影、修圖軟體等)	個數	50	50	100
		百分比	14.4%	14.3%	14.4%
	教育(例：字典等)	個數	14	7	21
		百分比	4.0%	2.0%	3.0%
	社交軟體(例：Facebook、Twitter 等)	個數	117	119	236
		百分比	33.7%	34.1%	33.9%
	電子書(例：電子小說、電子新聞等)	個數	7	2	9
		百分比	2.0%	0.6%	1.3%
	旅遊(例：訂房、美食等)	個數	3	3	6
		百分比	0.9%	0.9%	0.9%
	其他(例：地圖、記帳等)	個數	6	0	6
		百分比	1.7%	0.0%	0.9%
	總和	個數	347	349	696
		百分比	100.0%	100.0%	100.0%

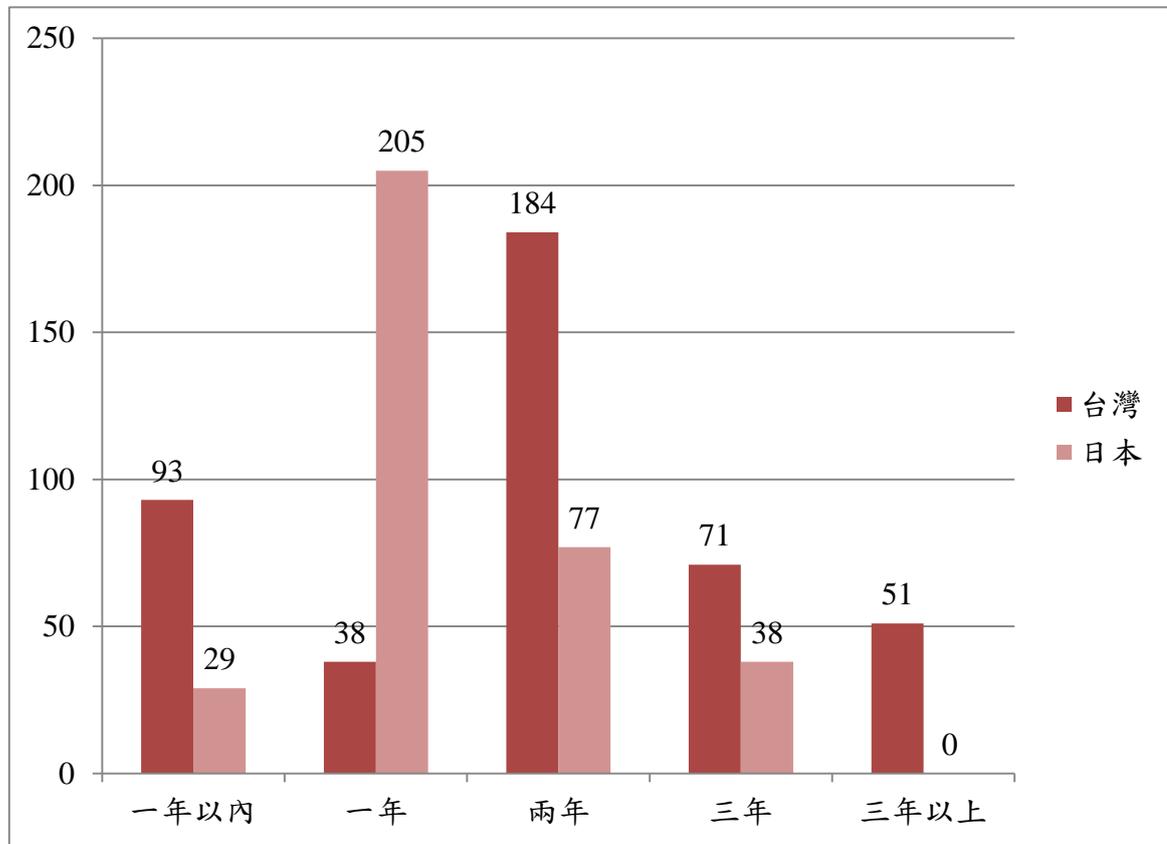
資料來源：本研究問卷整理

表 4-2-7 本專題問卷(2-7 交叉表)

8.第八題 智慧型手機使用多久換一次？

此部分本研究將手機汰換時間分為一年以內、一年、兩年、三年、三年以上分為五個部分。台灣的比例分別為 26.8%、11.0%、53.0%、20.5%、14.7%；日本則為 8.3%、58.7%、22.1%、10.9%、0%。

此題，台灣可能礙於新機種選擇上不多，而且大部分的電信業者綁約限制，所以幾乎都選擇兩年換一次；而日本的方面，本研究推測，可能是日本的機種選擇性較多、機種較新，所以會有促使人想趕快換新機的想法。



資料來源：本研究問卷整理

圖 4-2-8 本專題問卷(多久換一次手機)

交叉表					
題目	選項		地區		總和
			台灣	日本	
智慧型手機使用多久換一次？	一年以內	個數	93	29	122
		百分比	26.8%	8.3%	17.5%
	一年	個數	38	205	243
		百分比	11.0%	58.7%	34.9%
	兩年	個數	184	77	261
		百分比	53.0%	22.1%	37.5%
	三年		71	38	109
			20.5%	10.9%	15.7%
	三年以上	個數	51	0	51
		百分比	14.7%	0.0%	7.3%
	總和	個數	347	349	696
		百分比	100.0%	100.0%	100.0%

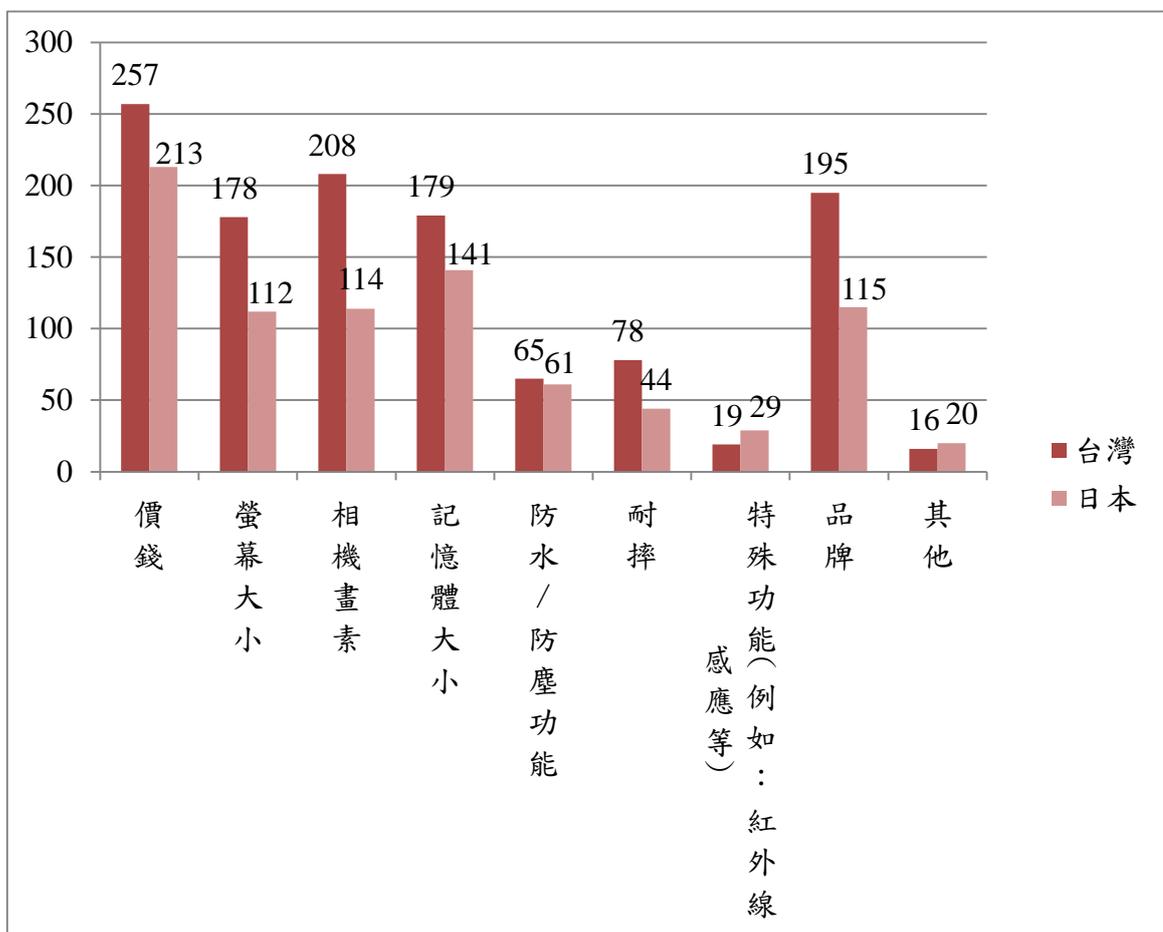
資料來源：本研究問卷整理

表 4-2-8 本專題問卷(2-8 交叉表)

9. 第九題 您換手機比較注重哪些事情？（可複選）

此題台日雙方也有著些微的差異。在換手機時台人會考慮的主要三件事情依序是：價錢占 21.5%、相機畫素 17.4%、品牌 16.3%；而日本則是價錢 25.1%、記憶體大小 16.6%、品牌 13.5%。

因本研究是訪問大學生，對大部分的學生來說價錢絕對是選擇的第一因素，而台人與日人之後考慮的分別是相機畫素和記憶體大小，最後則是考慮品牌。



資料來源：本研究問卷整理

圖 4-2-9 本專題問卷(換手機注重哪部分)

交叉表					
題目	選項		地區		總和
			台灣	日本	
您換手機比較注重哪些事情?(可複選)	價錢	個數	257	213	470
		百分比	21.5%	25.1%	14.2%
	螢幕大小	個數	178	112	290
		百分比	14.9%	13.2%	14.2%
	相機畫素	個數	208	114	322
		百分比	17.4%	13.4%	15.8%
	記憶體大小	個數	179	141	320
		百分比	15.0%	16.6%	15.7%
	防水/防塵功能	個數	65	61	126
		百分比	5.4%	7.2%	6.2%
	耐摔	個數	78	44	122
		百分比	6.5%	5.2%	6.0%
	特殊功能(例如：紅外線感應等)	個數	19	29	48
		百分比	1.6%	3.4%	2.3%
	品牌	個數	195	115	310
		百分比	16.3%	13.5%	15.2%
	其他	個數	16	20	36
		百分比	1.3%	2.4%	1.8%
	總和	個數	1195	849	2044
		百分比	100.0%	100.0%	100.0%

資料來源：本研究問卷整理

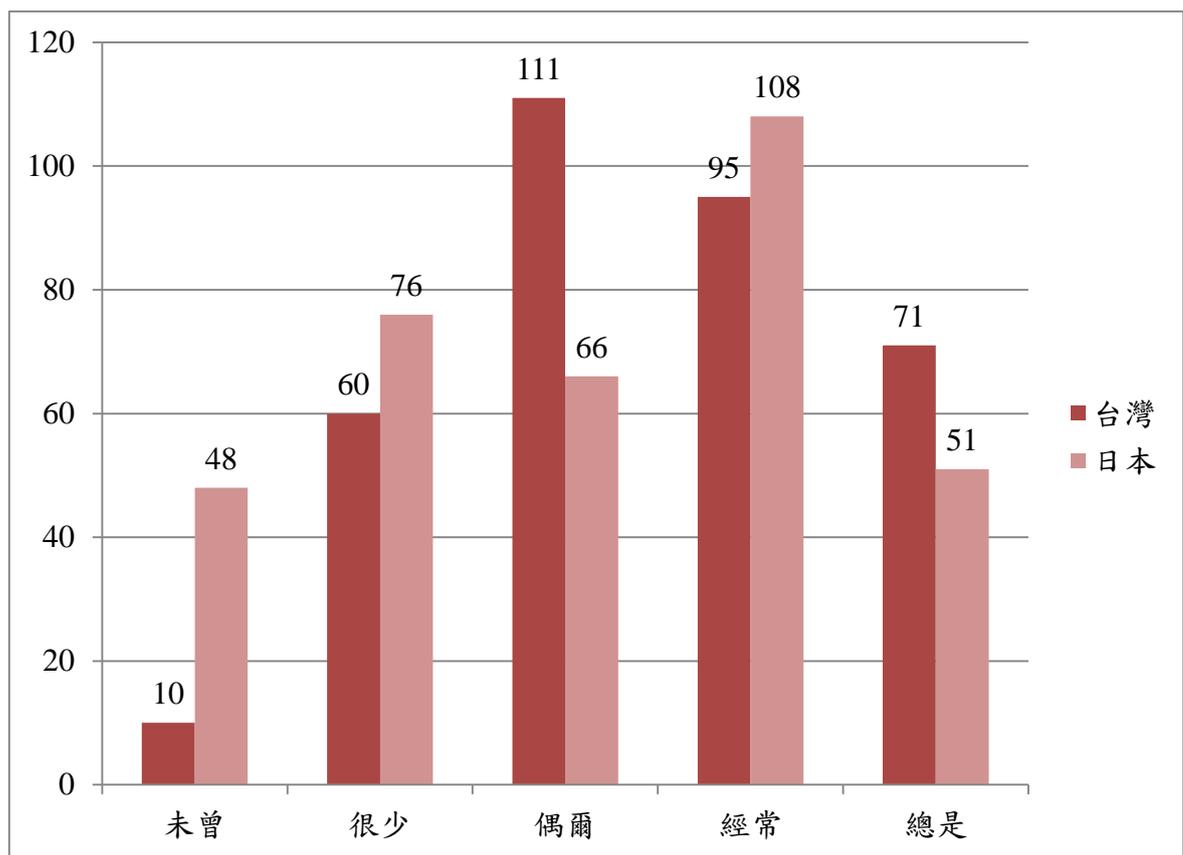
表 4-2-9 本專題問卷(2-9 交叉表)

第三節 台灣日本問卷結果分析-第三部分

1. 第一題 是否一整天把手機放在身上，如果沒帶就會感到心煩意亂，無法做其他事情？

由此研究可得知，手機早已成為我們生活中不可或缺的物品之一。台灣方面選擇未曾的為 2.9%，很少的為 17.3%，偶爾的人為 32%，經常的人為 27.4%，總是的人為 20.5%；日本方面則是未曾的人有 13.8%，很少的人為 21.8%，偶爾的人為 18.9%，經常的人為 30.9%，總是的人為 14.6%。

而在選擇偶爾這個部分台日的差距為 13.1%是最大的，在台灣有 32%的人選擇偶爾，相較於日本只有 18.9%的人，台灣的大學生普遍都開始有手機依賴症的徵兆了。



資料來源：本研究問卷整理

圖 4-3-1 本專題問卷(沒帶手機是否會感到心煩意亂)

交叉表					
題目	選項		地區		總和
			台灣	日本	
是否一整天 都把手機放 在身上，如果 沒帶就會感 到心煩意 亂，無法做其 他事情？	未曾	個數	10	48	58
		百分比	2.9%	13.8%	8.3%
	很少	個數	60	76	136
		百分比	17.3%	21.8%	19.5%
	偶爾	個數	111	66	177
		百分比	32.0%	18.9%	25.4%
	經常	個數	95	108	203
		百分比	27.4%	30.9%	29.2%
	總是	個數	71	51	122
		百分比	20.5%	14.6%	17.5%
	總和	個數	347	349	696
		百分比	100.0%	100.0%	100.0%

$P=0.00000 < 0.01$ 表示有顯著差異

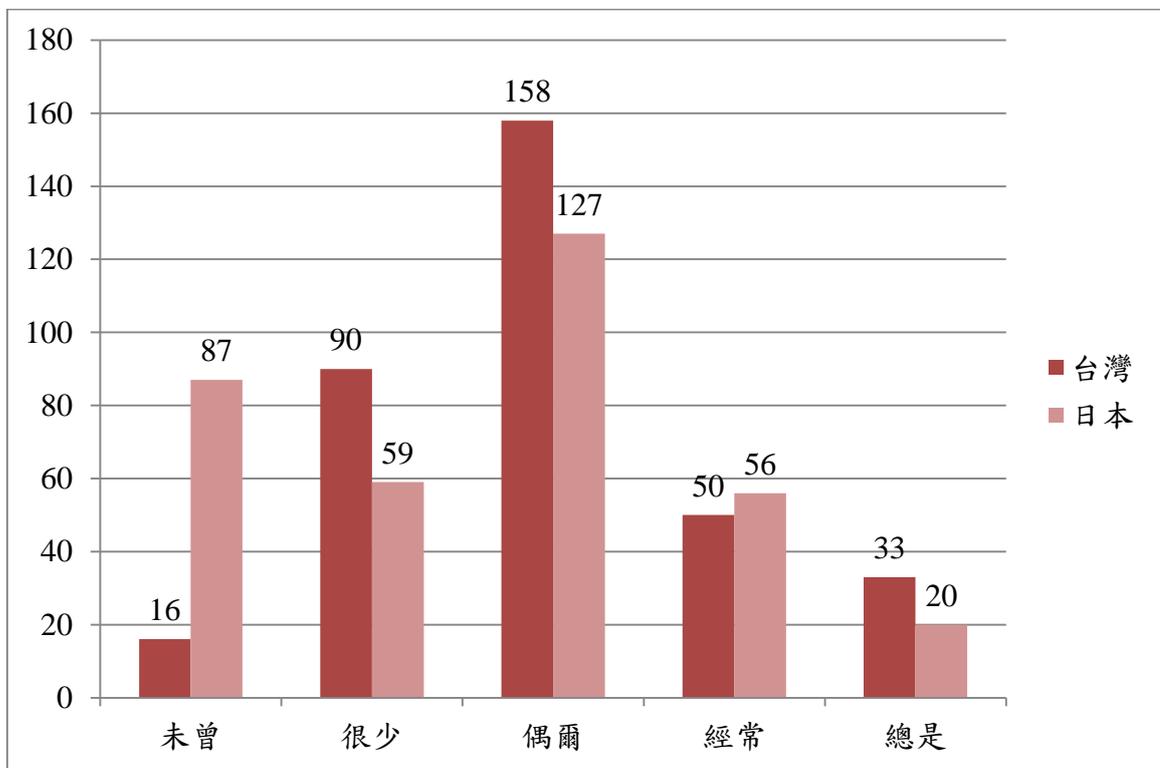
資料來源：本研究問卷整理

表 4-3-1 本專題問卷(3-1 交叉表)

2. 第二題 當您使用通訊軟體時，看到對方已讀卻沒有回覆時，會覺得焦躁或憤怒嗎？

此題，台灣方面選擇未曾的人為 4.6%，很少的為 25.9%，偶爾的人為 45.5%，經常的人為 14.4%，總是的人為 9.5%；日本方面選擇未曾的人為 24.9%，很少的為 16.9%，偶爾的人為 36.4%，經常的人為 16%，總是的人為 5.7%。

台灣方面選擇偶爾的數量最多，將近一半的人都選擇偶爾。看到已讀不回情緒會暴躁的人已經有明顯的手機依賴症了。在這部分，台日雙方相差最大的就是選擇未曾這個選項，相差了 20.3%，而這相差的人數也會逐漸朝向很少或偶爾這幾個選項移動，成為了這兩個選項台日差距的原因之一。



資料來源：本研究問卷整理

圖 4-3-2 本專題問卷(對方已讀不回是否會感到焦躁或憤怒)

交叉表					
題目	選項		地區		總和
			台灣	日本	
當您使用通訊軟體時，看到對方已讀卻沒有回覆時，會覺得焦躁或憤怒嗎？	未曾	個數	16	87	103
		百分比	4.6%	24.9%	14.8%
	很少	個數	90	59	149
		百分比	25.9%	16.9%	21.4%
	偶爾	個數	158	127	285
		百分比	45.5%	36.4%	40.9%
	經常	個數	50	56	106
		百分比	14.4%	16.0%	15.2%
	總是	個數	33	20	53
		百分比	9.5%	5.7%	7.6%
	總和	個數	347	349	696
		百分比	100.0%	100.0%	100.0%

$P=0.00000 < 0.01$ 表示有顯著差異

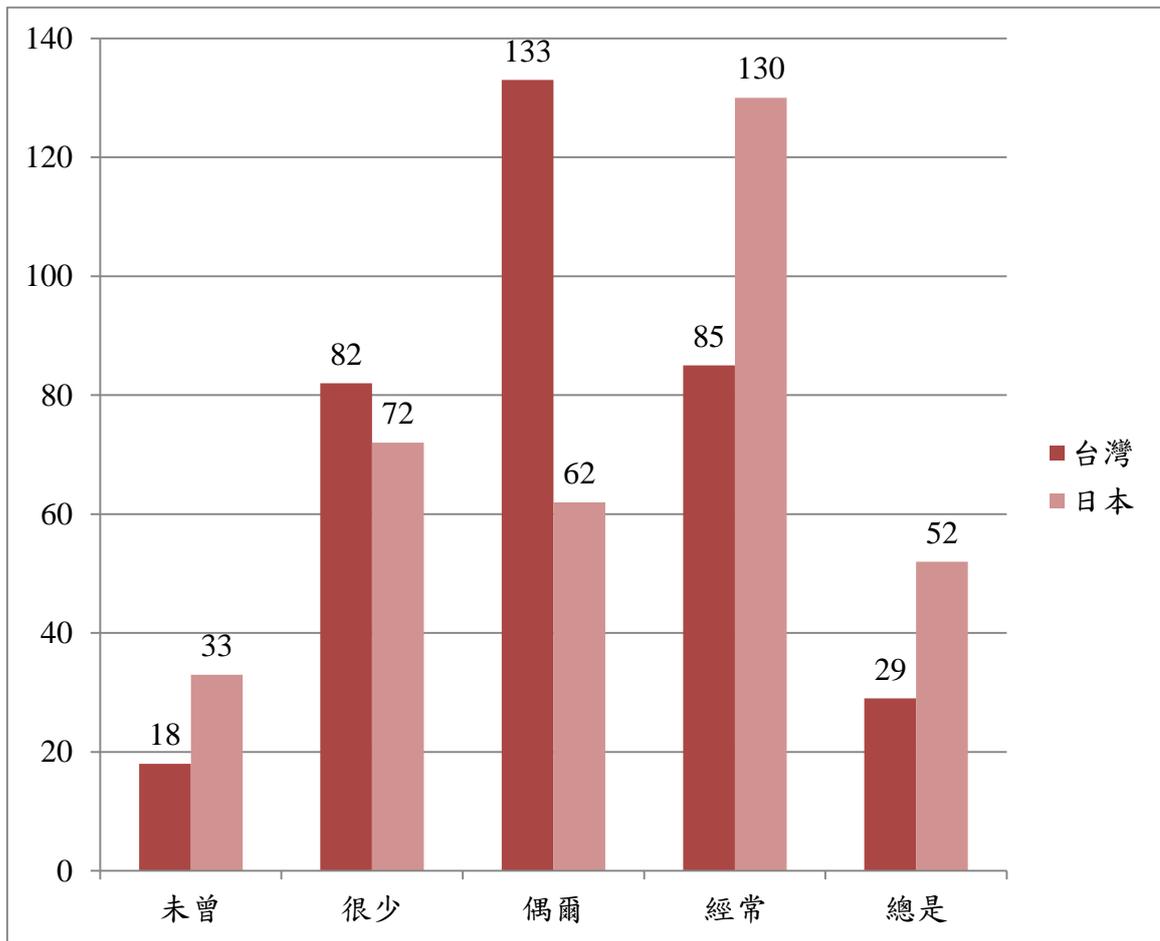
資料來源：本研究問卷整理

表 4-3-2 本專題問卷(3-2 交叉表)

3. 第三題 一整天會無意地一直盯著智慧型手機看？

此部分台日在選擇上有著很大的差異。台灣方面選擇未曾的人為 5.2%，很少的為 23.6%，偶爾的人為 38.3%，經常的人為 24.5%，總是的人為 8.4%；日本方面選擇未曾的人為 9.5%，很少的為 20.6%，偶爾的人為 17.8%，經常的人為 37.2%，總是的人為 14.9%。

無意識盯著手機看是手機依賴症初期的症狀之一，日本方面在選擇經常以及總是的人數比台灣多出許多，但在選擇偶爾的人數上，台灣卻比日本高出許多，由此可知台日雙方都已經有很明顯的手機依賴症的初期症狀了。



資料來源：本研究問卷整理

圖 4-3-3 本專題問卷(一整天是否會無意識的盯著手機看呢?)

交叉表					
題目	選項		地區		總和
			台灣	日本	
一整天會無意地一直盯著智慧型手機看？	未曾	個數	18	33	51
		百分比	5.2%	9.5%	7.3%
	很少	個數	82	72	154
		百分比	23.6%	20.6%	22.1%
	偶爾	個數	133	62	195
		百分比	38.3%	17.8%	28.0%
	經常	個數	85	130	215
		百分比	24.5%	37.2%	30.9%
	總是	個數	29	52	81
		百分比	8.4%	14.9%	11.6%
	總和	個數	347	349	696
		百分比	100.0%	100.0%	100.0%

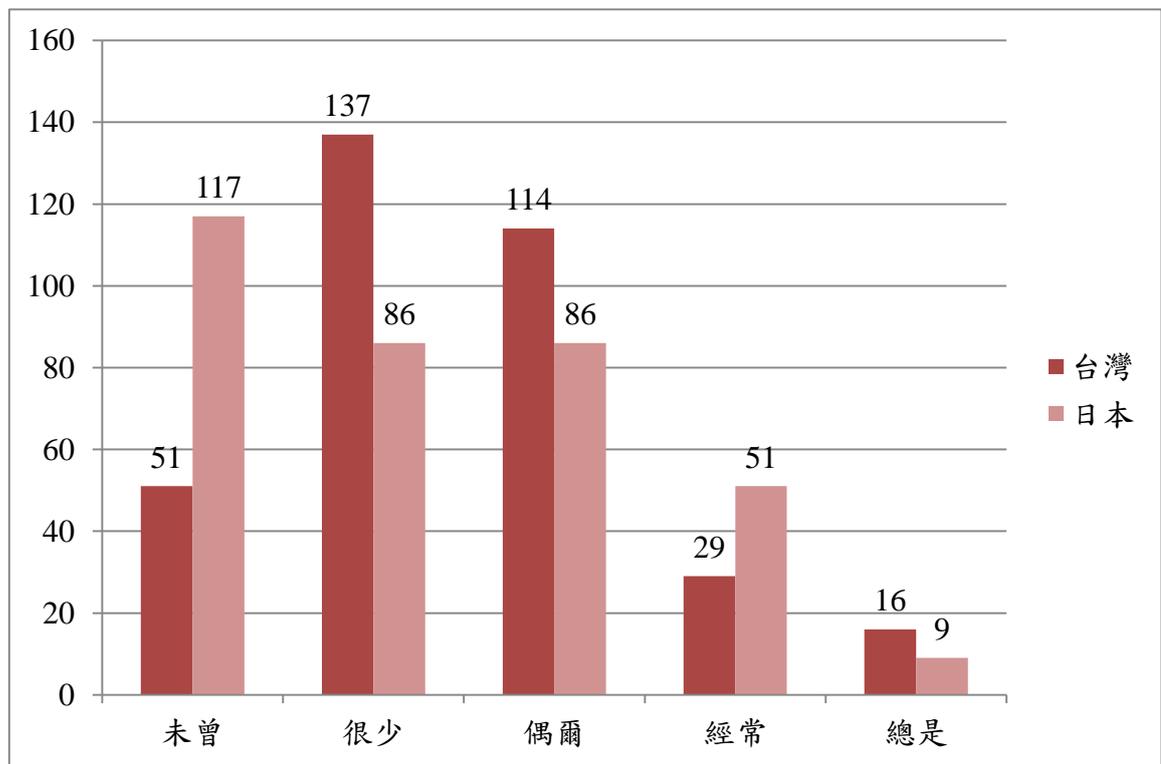
$P=0.00000 < 0.01$ 表示有顯著差異

資料來源：本研究問卷整理

表 4-3-3 本專題問卷(3-3 交叉表)

4.第四題 會覺得自己的智慧型手機一整天都在響/震動嗎？

可以和第三部份第五題「當聽到別人的鈴聲時，會誤認為是自己的嗎？」一起看，兩題在數據上差別並不大。台灣方面選擇未曾的人為 14.7%，很少的為 39.5%，偶爾的人為 32.9%，經常的人為 8.4%，總是的人為 4.6%；日本方面選擇未曾的人為 33.5%，很少的為 24.6%，偶爾的人為 24.6%，經常的人為 14.6%，總是的人為 2.6%。此題台灣多數的人都選擇很少；而日本方面多數則是選擇未曾。



資料來源：本研究問卷整理

圖 4-3-4 本專題問卷(會覺得手機一整天都在響嗎?)

交叉表					
題目	選項		地區		總和
			台灣	日本	
會覺得自己的智慧型手機一整天都在響 / 震動嗎？	未曾	個數	51	117	168
		百分比	14.7%	33.5%	24.1%
	很少	個數	137	86	223
		百分比	39.5%	24.6%	32.0%
	偶爾	個數	114	86	200
		百分比	32.9%	24.6%	28.7%
	經常	個數	29	51	80
		百分比	8.4%	14.6%	11.5%
	總是	個數	16	9	25
		百分比	4.6%	2.6%	3.6%
	總和	個數	347	349	696
		百分比	100.0%	100.0%	100.0%

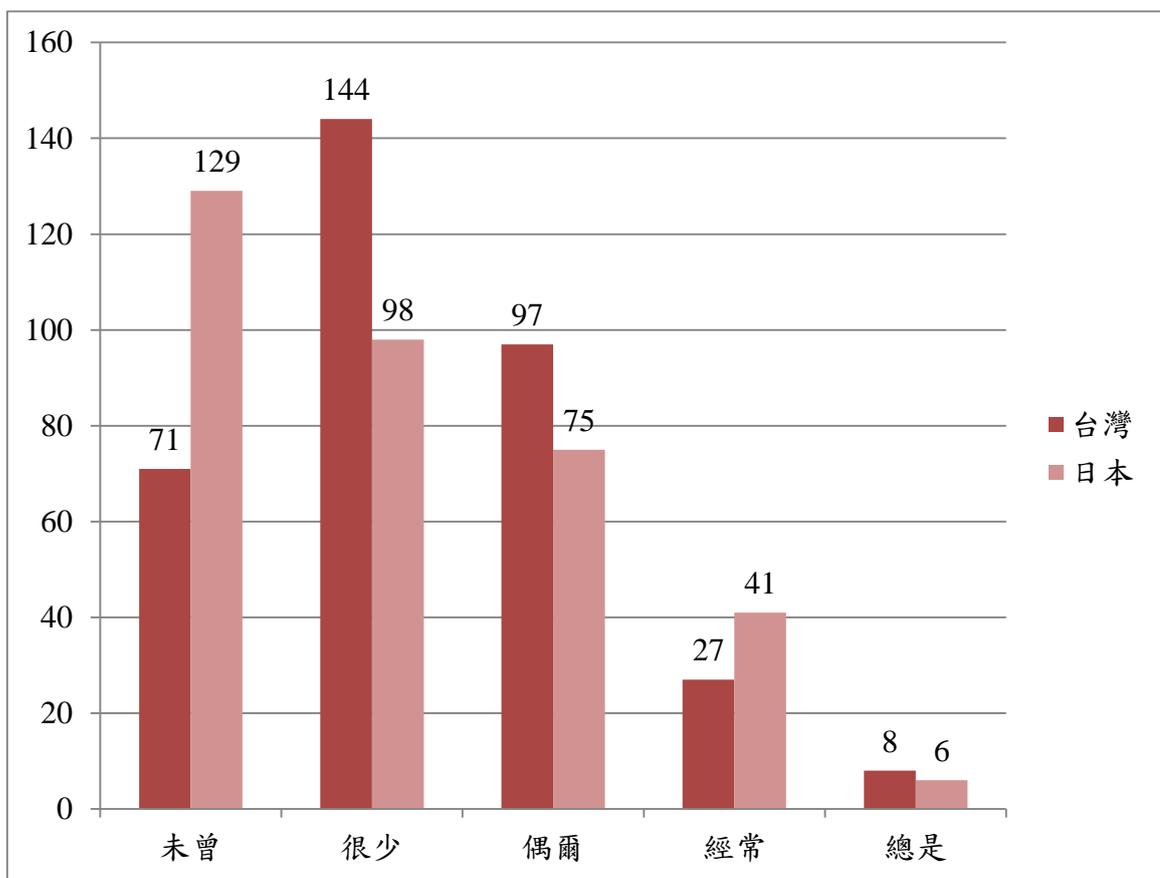
$P=0.00000 < 0.01$ 表示有顯著差異

資料來源：本研究問卷整理

表 4-3-4 本專題問卷(3-4 交叉表)

5. 第五題 當聽到別人的鈴聲時，會誤認為是自己的嗎？

此題可以和第三部份第四題「會覺得自己的智慧型手機一整天都在響/震動嗎？」兩題在數據上差別並不大。台灣方面選擇未曾的人為 20.5%，很少的為 41.5%，偶爾的人為 28%，經常的人為 7.8%，總是的人為 2.3%；日本方面選擇未曾的人為 37%，很少的為 28.1%，偶爾的人為 21.5%，經常的人為 11.7%，總是的人為 1.7%。此題台灣多數的人都選擇很少；而日本方面多數則是選擇未曾。



資料來源：本研究問卷整理

圖 4-3-5 本專題問卷(會誤認別人的鈴聲嗎?)

交叉表					
題目	選項		地區		總和
			台灣	日本	
當聽到別人的鈴聲時，會誤認為是自己的嗎？	未曾	個數	71	129	200
		百分比	20.5%	37.0%	28.7%
	很少	個數	144	98	242
		百分比	41.5%	28.1%	34.8%
	偶爾	個數	97	75	172
		百分比	28.0%	21.5%	24.7%
	經常	個數	27	41	68
		百分比	7.8%	11.7%	9.8%
	總是	個數	8	6	14
		百分比	2.3%	1.7%	2.0%
	總和	個數	347	349	696
		百分比	100.0%	100.0%	100.0%

$P=0.00000 < 0.01$ 表示有顯著差異

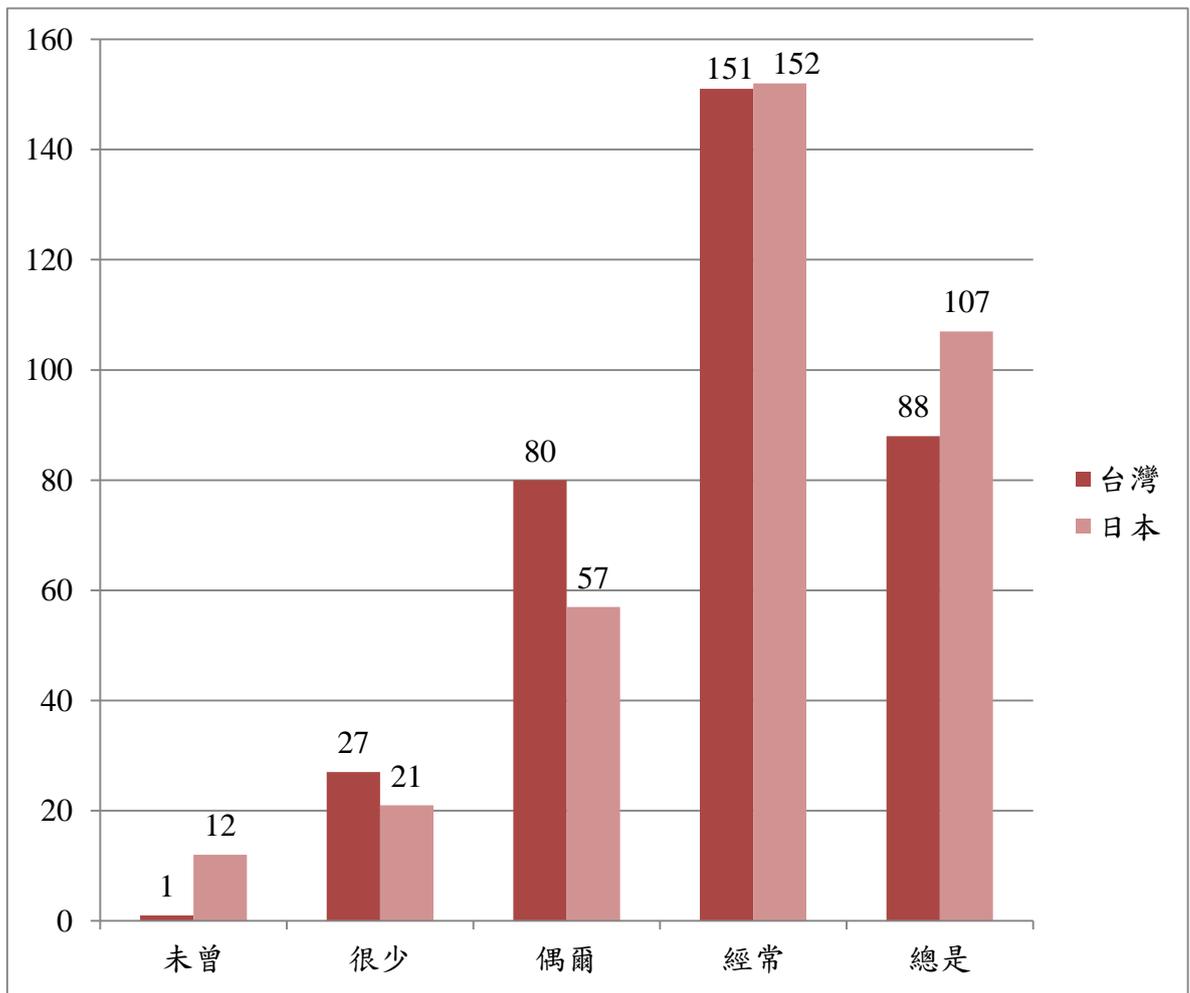
資料來源：本研究問卷整理

表 4-3-5 本專題問卷(3-5 交叉表)

6. 第六題 一整天裡，是不是只要是等待或空閒的時間就會使用智慧型手機？

此題，台灣方面選擇未曾的人為 0.3%，很少的為 7.8%，偶爾的人為 23.1%，經常的人為 43.5%，總是的人為 25.4%；日本方面選擇未曾的人為 3.4%，很少的為 6%，偶爾的人為 16.3%，經常的人為 43.6%，總是的人為 30.7%。

台日方面有將近一半的人都選擇經常，有此可知因為手機的關係，許多人在空閒時都不會選擇和人面對面的說話，幾乎都是在使用智慧會型手機，使得人與人之間的距離愈來愈遠，這個是依賴症所衍生出的眾多問題之一。



資料來源：本研究問卷整理

圖 4-3-6 本專題問卷(只要等待的時間就會看手機嗎?)

交叉表					
題目	選項		地區		總和
			台灣	日本	
一整天裡，是不是只要是等待或空閒的時間就會使用智慧型手機？	未曾	個數	1	12	13
		百分比	0.3%	3.4%	1.9%
	很少	個數	27	21	48
		百分比	7.8%	6.0%	6.9%
	偶爾	個數	80	57	137
		百分比	23.1%	16.3%	19.7%
	經常	個數	151	152	303
		百分比	43.5%	43.6%	43.5%
	總是	個數	88	107	195
		百分比	25.4%	30.7%	28.0%
	總和	個數	347	349	696
		百分比	100.0%	100.0%	100.0%

$P=0.00335 < 0.01$ 表示有顯著差異

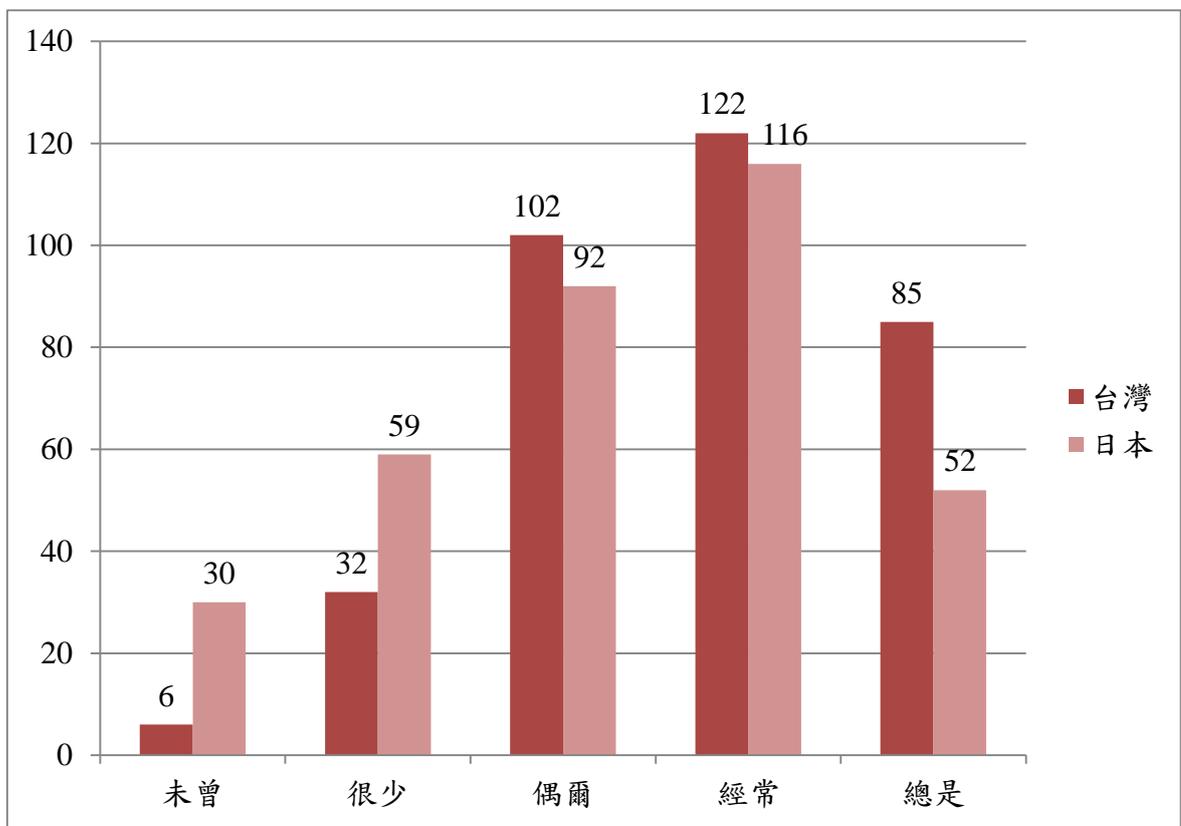
資料來源：本研究問卷整理

表 4-3-6 本專題問卷(3-6 交叉表)

7. 第七題 是否覺得自己使用智慧型手機的時間愈來愈長？

此題，台灣方面選擇未曾的人為 1.7%，很少的為 9.2%，偶爾的人為 29.4%，經常的人為 35.2%，總是的人為 24.5%；日本方面選擇未曾的人為 8.6%，很少的為 16.9%，偶爾的人為 26.4%，經常的人為 33.2%，總是的人為 14.9%。

很明顯的看出來台日雙方的比較。絕大多數的台灣人已自覺自己使用手機的時間加長，而且也比日方多出非常多的人。



資料來源：本研究問卷整理

圖 4-3-7 本專題問卷(是否覺得使用手機的時間變長?)

交叉表					
題目	選項		地區		總和
			台灣	日本	
是否覺得自己使用智慧型手機的時間愈來愈長？	未曾	個數	6	30	36
		百分比	1.7%	8.6%	5.2%
	很少	個數	32	59	91
		百分比	9.2%	16.9%	13.1%
	偶爾	個數	102	92	194
		百分比	29.4%	26.4%	27.9%
	經常	個數	122	116	238
		百分比	35.2%	33.2%	34.2%
	總是	個數	85	52	137
		百分比	24.5%	14.9%	19.7%
	總和	個數	347	349	696
		百分比	100.0%	100.0%	100.0%

$P=0.00000 < 0.01$ 表示有顯著差異

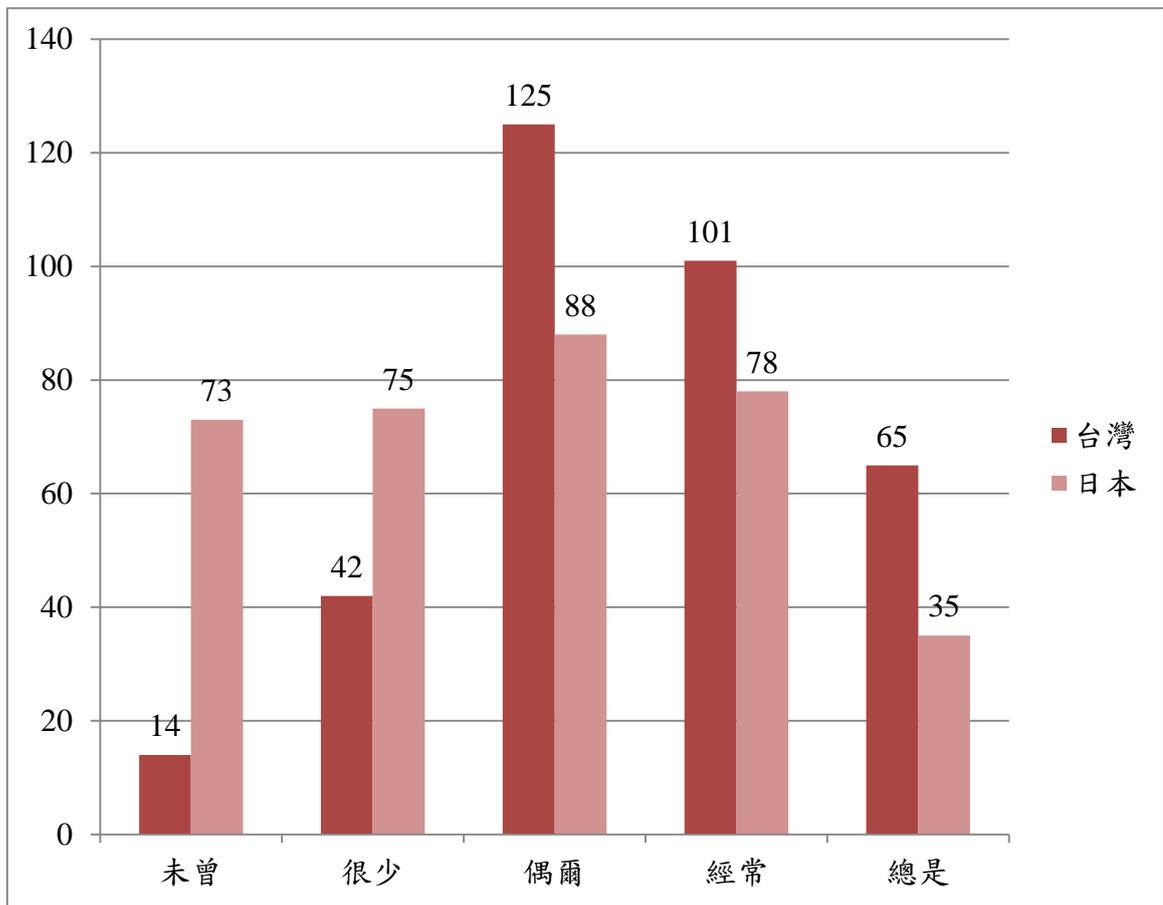
資料來源：本研究問卷整理

表 4-3-7 本專題問卷(3-7 交叉表)

8. 第八題 當看到智慧型手機快沒電時，是否會感到焦慮呢？

此題台灣方面選擇未曾的人為 4%，很少的為 12.1%，偶爾的人為 36%，經常的人為 29.1%，總是的人為 18.7%；日本方面選擇未曾的人為 20.9%，很少的為 21.5%，偶爾的人為 25.2%，經常的人為 22.3%，總是的人為 10%。

此部份也可看出雙方是否有依賴症的症狀。此題大部分的台灣人會因為手機沒電而感到焦躁，這是手機依賴症的症狀之一，可見台人的依賴程度比日方還要高出一點。



資料來源：本研究問卷整理

圖 4-3-8 本專題問卷(當手機快沒電的時候，是否會感到焦躁?)

交叉表					
題目	選項		地區		總和
			台灣	日本	
當看到智慧型手機快沒電時，是否會感到焦慮呢？	未曾	個數	14	73	87
		百分比	4.0%	20.9%	12.5%
	很少	個數	42	75	117
		百分比	12.1%	21.5%	16.8%
	偶爾	個數	125	88	213
		百分比	36.0%	25.2%	30.6%
	經常	個數	101	78	179
		百分比	29.1%	22.3%	25.7%
	總是	個數	65	35	100
		百分比	18.7%	10.0%	14.4%
	總和	個數	347	349	696
		百分比	100.0%	100.0%	100.0%

$P=0.00000 < 0.01$ 表示有顯著差異

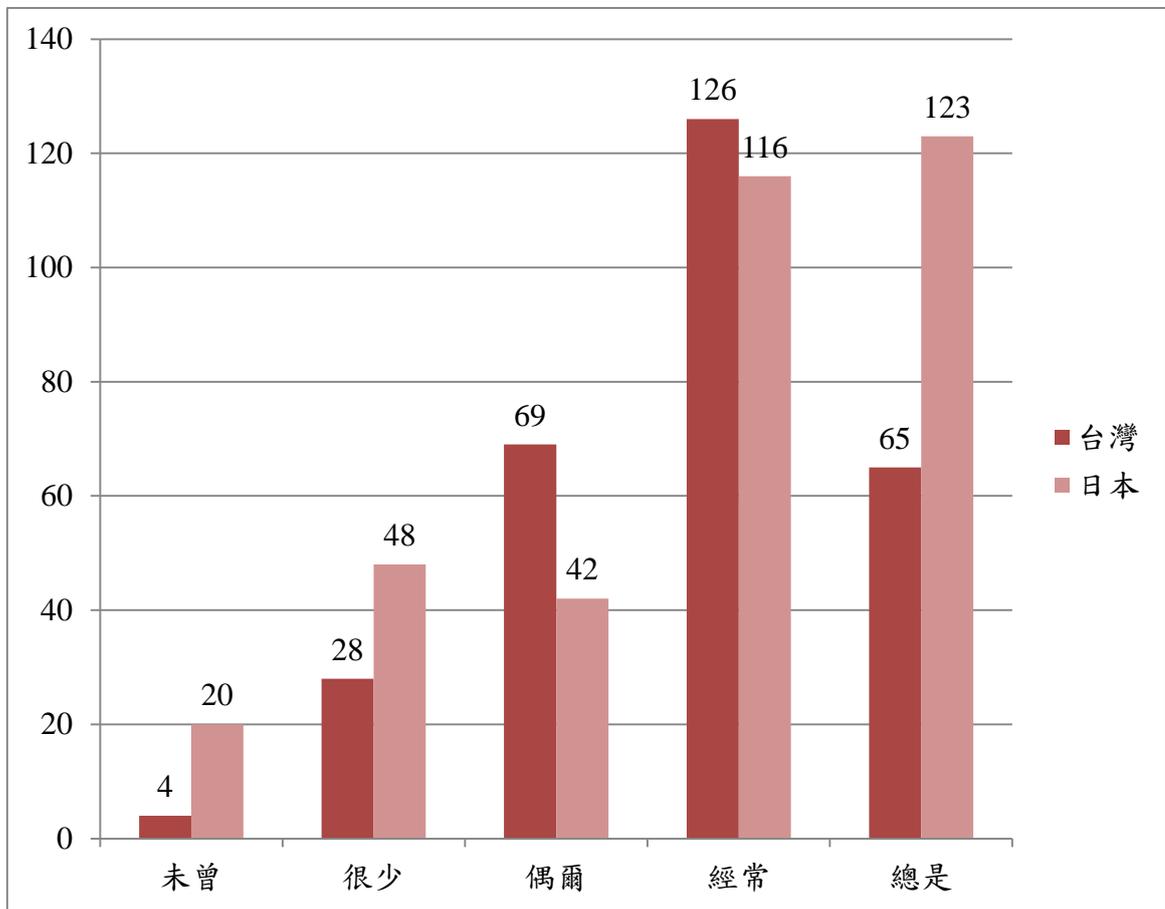
資料來源：本研究問卷整理

表 4-3-8 本專題問卷(3-8 交叉表)

9. 第九題 剛睡醒時的第一件事情就是看手機？

此題，台灣方面選擇未曾的人為 1.2%，很少的為 8.1%，偶爾的人為 19.9%，經常的人為 36.3%，總是的人為 34.6%；日本方面選擇未曾的人為 5.7%，很少的為 13.8%，偶爾的人為 12%，經常的人為 33.2%，總是的人為 35.2%。

此部分可以很明顯的看得出來台日雙方的年輕人大部分都有著嚴重的手機依賴症問題，在經常以及總是的選項中，雙方數據沒差多少。起床之後馬上看手機這也是手機依賴症的症狀之一。



資料來源：本研究問卷整理

圖 4-3-9 本專題問卷(睡醒第一件事是否是看手機呢?)

交叉表					
題目	選項		地區		總和
			台灣	日本	
剛睡醒時的第一件事情就是看手機？	未曾	個數	4	20	24
		百分比	1.2%	5.7%	3.4%
	很少	個數	28	48	76
		百分比	8.1%	13.8%	10.9%
	偶爾	個數	69	42	111
		百分比	19.9%	12.0%	15.9%
	經常	個數	126	116	242
		百分比	36.3%	33.2%	34.8%
	總是	個數	120	123	243
		百分比	34.6%	35.2%	34.9%
	總和	個數	347	349	696
		百分比	100.0%	100.0%	100.0%

$P=0.00000 < 0.01$ 表示有顯著差異

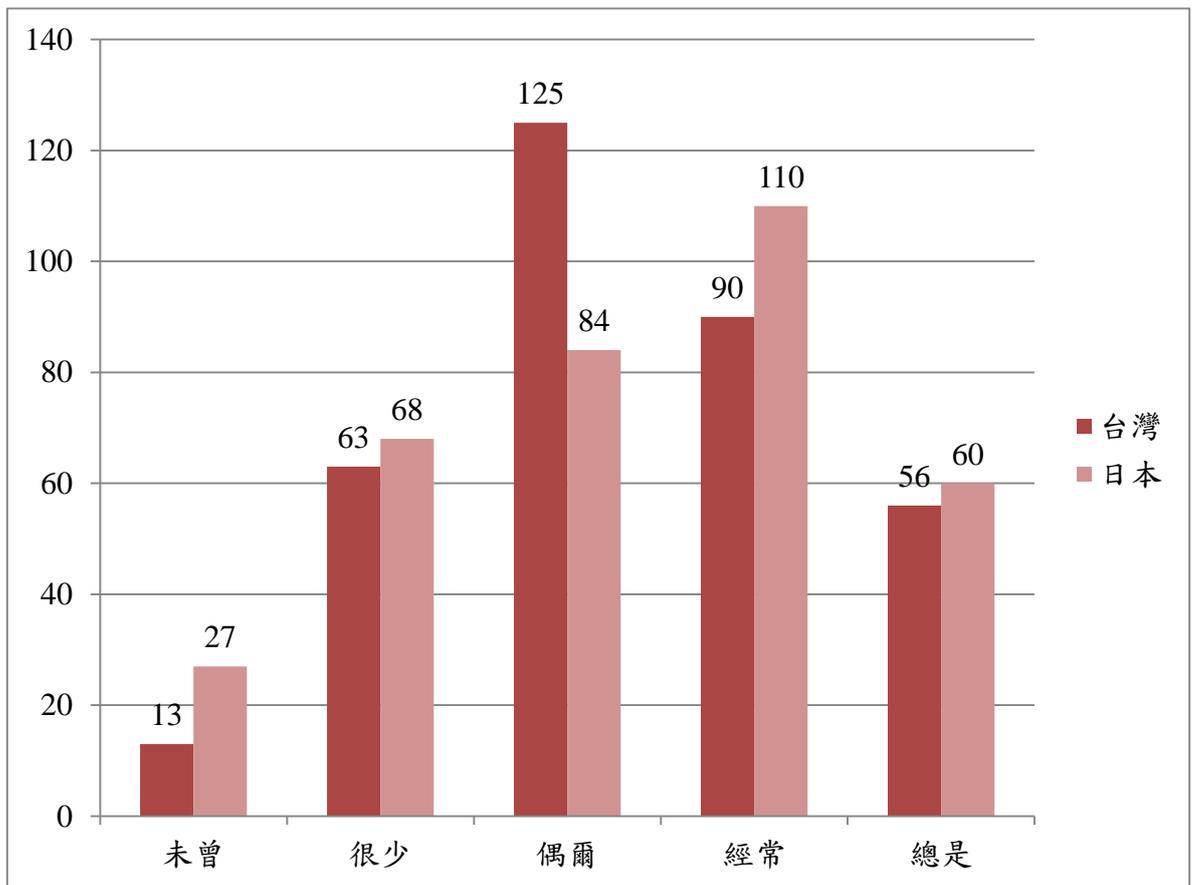
資料來源：本研究問卷整理

表 4-3-9 本專題問卷(3-9 交叉表)

10. 第十題 一整天會因為手機網路不穩定，或是收不到訊號時而感到焦躁不安嗎？

此題，台灣方面選擇未曾的人為 3.7%，很少的為 18.2%，偶爾的人為 36%，經常的人為 25.9%，總是的人為 16.1%；日本方面選擇未曾的人為 7.7%，很少的為 19.5%，偶爾的人為 24.1%，經常的人為 31.5%，總是的人為 17.2%。

此部分日本人在選擇經常和總是的部分比台灣多出許多，但在偶爾部分台灣與日本的差距更大。會因為網路不穩定而感到焦躁不安的情緒，是手機依賴症的一個症狀之一。



資料來源：本研究問卷整理

圖 4-3-10 本專題問卷(是否會因為網路訊號不好而感到焦躁?)

交叉表					
題目	選項		地區		總和
			台灣	日本	
一整天會因為手機網路不穩定，或是收不到訊號時而感到焦躁不安嗎？	未曾	個數	13	27	40
		百分比	3.7%	7.7%	5.7%
	很少	個數	63	68	131
		百分比	18.2%	19.5%	18.8%
	偶爾	個數	125	84	209
		百分比	36.0%	24.1%	30.0%
	經常	個數	90	110	200
		百分比	25.9%	31.5%	28.7%
	總是	個數	56	60	116
		百分比	16.1%	17.2%	16.7%
	總和	個數	347	349	696
		百分比	100.0%	100.0%	100.0%

$P=0.00418 < 0.01$ 表示有顯著差異

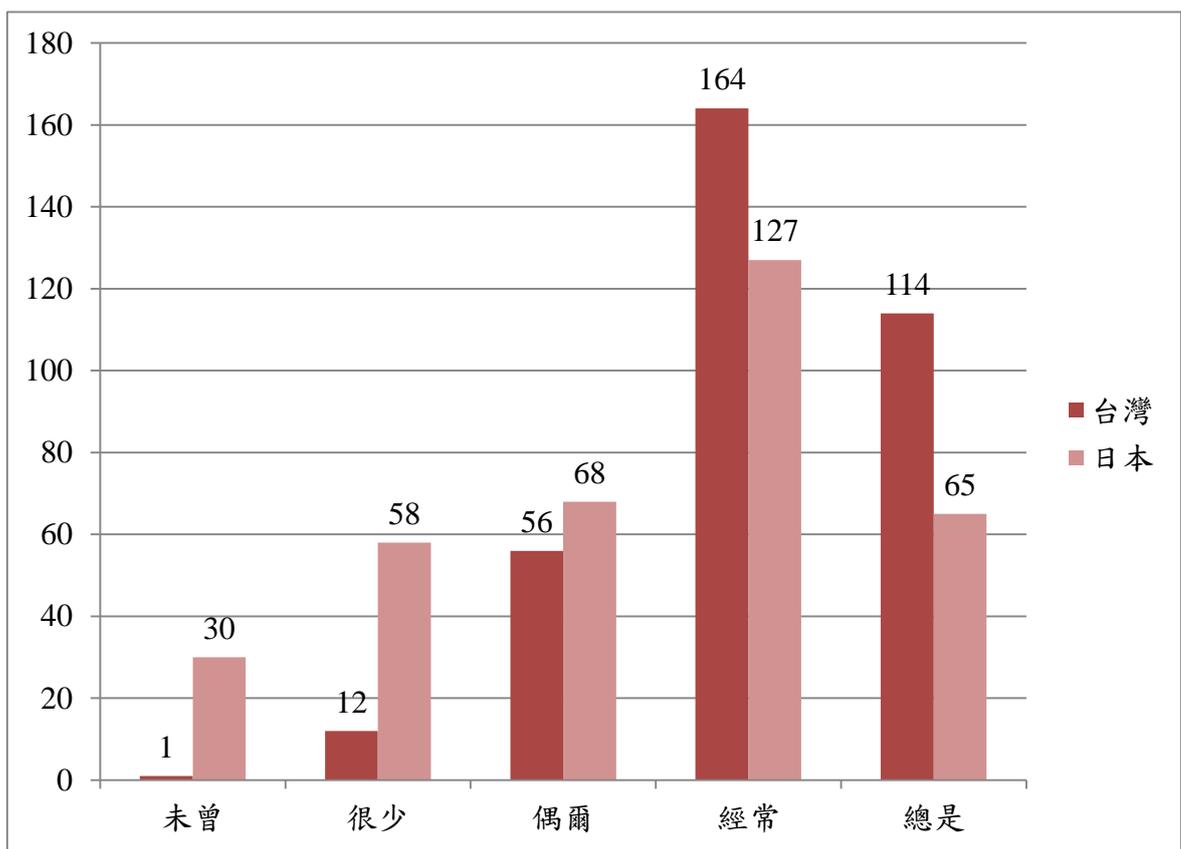
資料來源：本研究問卷整理

表 4-3-10 本專題問卷(3-10 交叉表)

11. 第十一題 一天之中您對社交網站或通訊軟體的使用情況(Facebook、Line)為？

此題，台灣方面選擇未曾的人為 0.3%，很少的為 3.5%，偶爾的人為 16.1%，經常的人為 47.3%，總是的人為 32.9%；日本方面選擇未曾的人為 8.6%，很少的為 16.6%，偶爾的人為 19.8%，經常的人為 36.4%，總是的人為 18.6%。

此部分可以配合第二部分的「使用智慧型手機的目的是什麼？」來看，台灣的大學生使用智慧型手機的目的前兩名為使用通訊軟體(例如：LINE)、使用社群網站(例如：Facebook)；而日本方面，使用智慧型手機的目的第三名為使用社群網站(例如：Facebook)，所以或許是因為這樣的關係，才導致台灣在經常、總是的部分，多出日本許多。



資料來源：本研究問卷整理

圖 4-3-11 本專題問卷(社交軟體通訊軟體使用情況?)

交叉表					
題目	選項		地區		總和
			台灣	日本	
一天之中您對社交網站或通訊軟體的使用情況(Facebook、Line)為?	未曾	個數	1	30	31
		百分比	0.3%	8.6%	4.5%
	很少	個數	12	58	70
		百分比	3.5%	16.6%	10.1%
	偶爾	個數	56	69	125
		百分比	16.1%	19.8%	18.0%
	經常	個數	164	127	291
		百分比	47.3%	36.4%	41.8%
	總是	個數	114	65	179
		百分比	32.9%	18.6%	25.7%
	總和	個數	347	349	696
		百分比	100.0%	100.0%	100.0%

$P=0.00000 < 0.01$ 表示有顯著差異

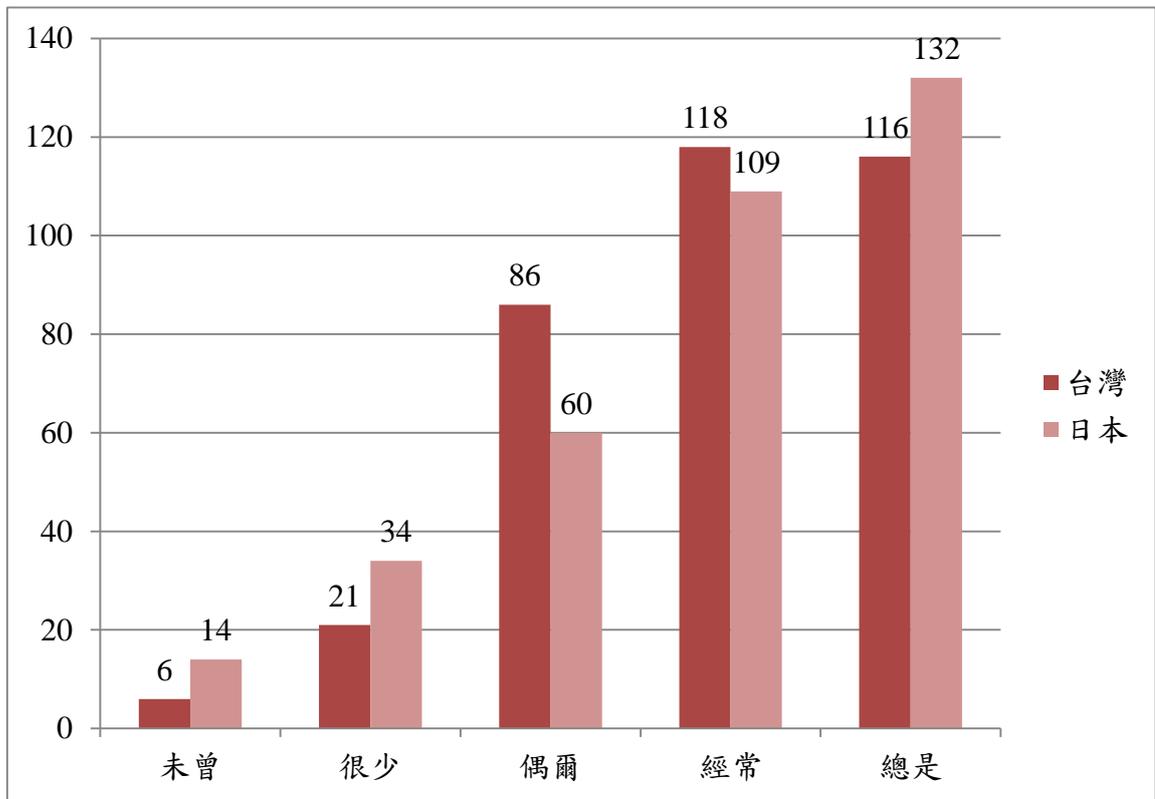
資料來源：本研究問卷整理

表 4-3-11 本專題問卷(3-11 交叉表)

12. 第十二題 在自己的日常生活中覺得已經離不開智慧型手機？

此題，台灣方面選擇未曾的人為 1.7%，很少的為 6.1%，偶爾的人為 24.8%，經常的人為 34%，總是的人為 33.4%；日本方面選擇未曾的人為 4%，很少的為 9.7%，偶爾的人為 17.2%，經常的人為 31.2%，總是的人為 37.8%。

此部分日本在選額總是的部分比台灣多出許多，但台灣在偶爾、經常部分卻比日本多出許多。顯示雙方大學生多數人已有手機依賴症的傾向了。



$P=0.01534 > 0.01$ 表示無顯著差異

資料來源：本研究問卷整理

圖 4-3-12 本專題問卷(日常生活中已離不開手機?)

交叉表					
題目	選項		地區		總和
			台灣	日本	
在自己的日常生活中覺得已經離不開智慧型手機？	未曾	個數	6	14	20
		百分比	1.7%	4.0%	2.9%
	很少	個數	21	34	55
		百分比	6.1%	9.7%	7.9%
	偶爾	個數	86	60	146
		百分比	24.8%	17.2%	21.0%
	經常	個數	118	109	227
		百分比	34.0%	31.2%	32.6%
	總是	個數	116	132	248
		百分比	33.4%	37.8%	35.6%
	總和	個數	347	349	696
		百分比	100.0%	100.0%	100.0%

$P=0.01534 > 0.01$ 表示無顯著差異

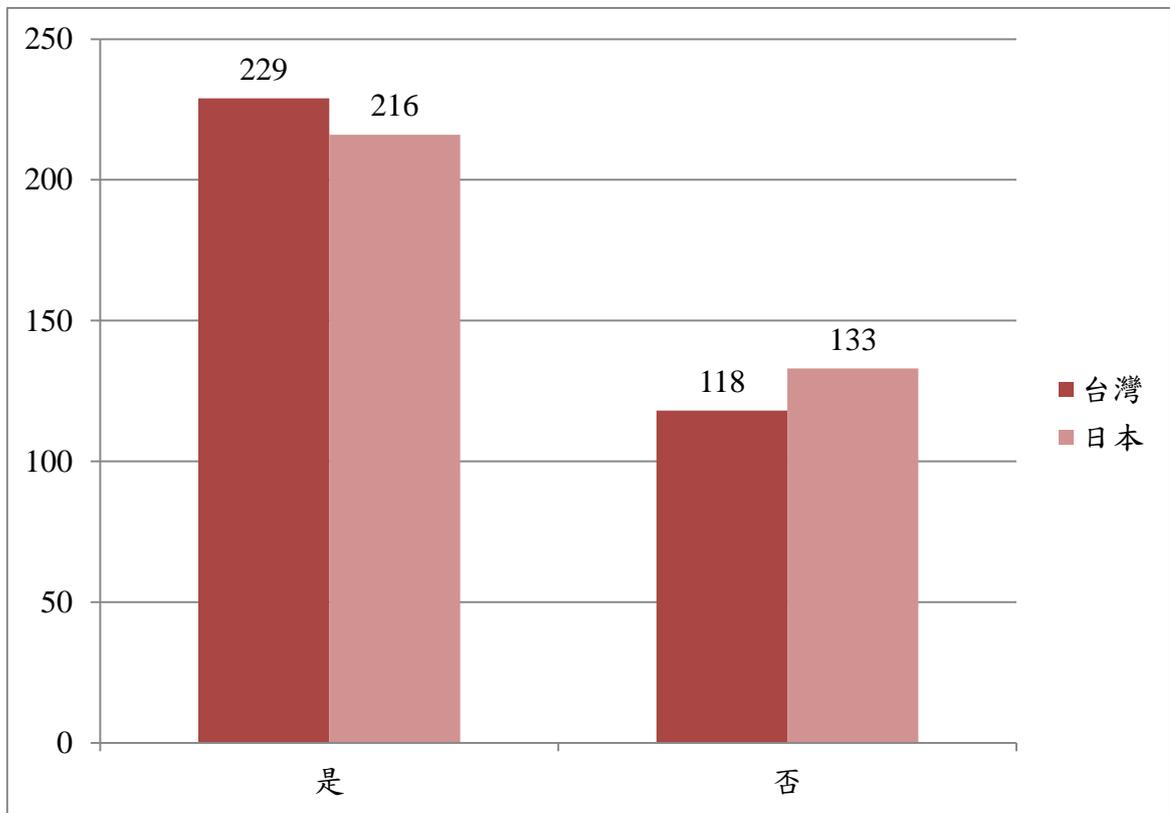
資料來源：本研究問卷整理

表 4-3-12 本專題問卷(3-12 交叉表)

13. 第十三題 是否覺得自己有手機依賴症的情形呢？

此題，台灣選擇是的人為 66%，否的人為 34%；日本方面選擇是的人為 61.9%，否的人為 38.1%。

由此題可知，在承認自己有手機依賴症的方面台灣比日本稍微高 4% 左右，也可印證之前 Google 所做的調查了，顯示台灣的手機依賴症比例已經愈變愈高。而此題也可得知日本方面的比例也不低，也顯示了手機依賴症已變成我們不可忽略的病症之一了。



資料來源：本研究問卷整理

圖 4-3-13 本專題問卷(是否覺得自己有手機依賴症的情形呢?)

交叉表					
題目	選項		地區		總和
			台灣	日本	
是否覺得自己 是否有手機依 賴症的情形 呢？	是	個數	229	216	445
		百分比	66.0%	61.9%	63.9%
	否	個數	118	133	251
		百分比	34.0%	38.1%	36.1%
	總和	個數	347	349	696
		百分比	100.0%	100.0%	100.0%

$P=0.25968 > 0.01$ 表示無顯著差異

資料來源：本研究問卷整理

表 4-3-13 本專題問卷(3-13 交叉表)

第四節 問卷結論

一、個人資料

1.性別

根據第四章第一節研究分析，台灣地區受訪者為女性居多，約占 66.9%，男性受訪者則為 33.1%；而日本地區女性受訪者占了 51%，男性受訪者則是占了 49%。

2.年級

台灣地區受訪者中三年級的比例最高，約占 34.3%，一年級比例最少，僅占了 19.6%；日本地區受訪者則是四年級的比例最高，占 29.8%，一年級比例為最少，僅占了 19.2%。

二、使用手機與 APP 情形

1.最常使用行動通訊電子產品

根據第四章第二節研究分析，台灣地區及日本地區都是使用智慧型手機居多，台灣地區受訪者選擇使用智慧型手機的人數占了 86.5%，而日本地區受訪者則占了 96.6%，台灣及日本地區受訪者僅少數約 10%，是使用其他行動通訊電子產品(平板電腦、筆記型電腦及智慧型手錶)。

2.手機上網是否有流量限制及是否會搜尋免費 Wi-Fi

a.台灣地區受訪者手機網路無流量限制者有 53%，相較之下，日本地區高達 83% 的受訪者手機網路無流量限制。其研究結果顯示，日本地區受訪者中手機網路無流量限制者比台灣地區多出了 30%。

b.而台日兩地區，手機有流量限制的受訪者中，台灣地區有 56%的受訪者會搜尋免費 Wi-Fi，日本地區則有 54%。其研究結果顯示台日兩個地區的受訪者多半都會搜

尋免費 Wi-Fi。

3.使用智慧型手機的目的

根據本研究表 4-2-4 可得知，日本地區受訪者中使用智慧型手機的目的前三名分別為：傳簡訊 14.0%、打電話 12.8%、使用社群網站(例如：Facebook)11.8%，而台灣地區前三名分別為：使用通訊軟體(例如:Line)16.2%、社群網站(例如：Facebook)15.9%、上網（例如：查資料、網購)14.0%。由此研究顯示，台灣地區和日本地區使用智慧型手機之目的明顯不同。

5.下載 APP 的數量及情況

a.下載數量

根據本研究表 4-2-6 分析得知，台灣地區受訪者下載 10 個以內的 APP 人數占多數，約 39.4%，而日本地區受訪者下載 11 個 APP 以上的人比台灣地區還要多，約 73.9%。

b.下載類型

台灣及日本地區的前三名皆為社交軟體（例如:Facebook）、遊戲、攝影，此研究顯示台灣地區及日本地區的受訪者使用智慧型手機下載 APP 的類型，其實差異並不大。

6.汰換智慧型手機之頻率

根據本研究表 4-2-8 分析得知，台灣地區和日本地區兩區受訪者汰換智慧型手機的頻率有顯著的差別。台灣地區受訪者兩年就汰換智慧型手機占整體 53%，日本地區受訪者一年就汰換智慧型手機占整體 58.7%。本研究推測，台灣地區大多礙於新機種選擇性不多且大部分與電信業者有綁約的限制之下，因此平均兩年就會汰換一次手機；日本地區可能選擇性較多元所以汰換手機頻率較高。

7.汰換智慧型手機注重的事情

台灣地區和日本地區雙方有些微的差異。在汰換智慧型手機選擇新的智慧型手機的時候，台灣地區和日本地區前三名幾乎相同，差別在於第二名考慮的需求不一樣，台灣地區受訪者考慮的是相機畫素占 17.4%；而日本地區受訪者則是考慮的是記憶體大小占 16.6%。其研究結果顯示，價錢方面均是台日雙方受訪者首要考慮的選項，台灣地區占了 21.5%，日本地區占了 25.1%，最後才考慮品牌。

三、自我評估手機依賴程度

1.有自覺

a.智慧型手機不在身邊，感到心煩意亂

台灣地區受訪者與日本地區受訪者有明顯差異，台灣地區受訪者選擇偶爾 32.0%、經常 27.4%、總是 20.5%，雖然日本地區受訪者選擇偶爾 18.9%、經常 30.9%、總是 14.6%，就選擇經常的選項來說比台灣地區受訪者略高一些，但台灣地區受訪者選擇總是選項的人又比日本地區受訪者來得高。反而台灣地區本研究經過分析後，發現台灣地區與日本地區受訪者選偶爾的差距甚大，也漸漸發現台灣地區的大學生普遍都有手機依賴症的徵兆。

b.使用通訊軟體與親朋好友聊天，已讀不回感到焦躁或憤怒

台日雙方選擇偶爾都是占多數，台灣地區受訪者選擇偶爾占 45.5%，日本地區受訪者選擇偶爾則占 36.4%；但最明顯相差的選項是選擇未曾，台灣地區受訪者選未曾僅占 4.6%，日本地區受訪者選未曾卻占了 24.9%，整整 5 倍的差距，顯示出台灣地區及日本地區兩地受訪者差異很大的地方。

c.使用智慧型手機的時間越來越長

台灣地區受訪者和日本地區受訪者都選擇經常為最多，分別占了 35.2%和 33.2%，雖然相差並不大，但可以從中得知，台日大學生都有一點自覺自己使用智慧型手機的

時間已經日漸增長。

d. 智慧型手機快沒電時感到焦慮

此題可以得知台日雙方是否有依賴症的症狀。從手機快要沒電而感到焦躁不安是手機依賴症的最初症狀之一。依據本研究表 4-3-8 顯示出台灣地區受訪者選擇偶爾 36.0%，日本地區受訪者選擇偶爾占 25.2%，雖然都是在地區排名為第一的選擇，但我們可以從數據上得到台灣仍然比日本多出將近 10% 的差距。因此，可以推斷台灣大學生較容易因智慧型手機快要沒電而感到焦慮。

e. 會因網路不穩定而感到焦躁不安

此題可得知台日雙方是否有依賴症的症狀。根據本組調查，台灣有 36% 的人會因為手機收不到訊號而偶爾感到焦慮，而日本方面則是有 31.5% 的人選擇經常。由結果可推斷出對於網路依賴方面較嚴重的是日本大學生。

f. 使用社交網站或通訊軟體情況

由表 4-3-11 數據表示，台灣高達 47.3% 的大學生選擇經常使用社交軟體，日本則是 36.4%；選擇總是的台日各為 32.9%、18.6% 與經常相比相對較少，但仍可由經常的比率中推斷台日大學生對通訊軟體以及社群網站仍有中度依賴性。

2. 無自覺

a. 無意地盯著手機看

本研究經分析過後，台灣地區受訪者選擇偶爾 38.3% 為多數，日本地區則是選擇經常 37.2% 為多數；兩地區一樣都是未曾及總是較少，大部分都落在於很少、偶爾及經常這三個選項。

b.經常產生手機在響或是震動的錯覺，他人手機鈴聲響起會誤以為有人打電話給自己

本研究之問卷的第三部份第四題與第五題有些許關聯性，因此將兩題合併一同討論，台灣地區受訪者與日本地區受訪者都偏向於選擇未曾或是很少兩選項，由此可知台日雙方受訪者並不容易產生手機在響、震動或是將他人的手機鈴聲響誤認為有人打電話給自己。

c.空閒時間就會使用智慧型手機

台日雙方的選擇中，未曾、很少、偶爾、經常及總是這五選項裡，分析過後台日雙方的排名是一樣的，雙方都是選擇經常較多，本研究由此得知現在智慧型手機對台日大學生有一定的影響程度，許多人空閒時也會使用智慧型手機而忽略身邊周遭的人。

d.睡醒第一件事情就是查看手機

根據表 4-3-9 可得知，台灣地區受訪者有 36.3%的人選擇經常、34.6%的人選擇總是，日本地區受訪者有 33.2%的人選擇經常、35.2%的人選擇總是，由此可得知台日雙方受訪者有將近 70%的大學生起床後都有查看手機的習慣。

3.自我認同

a.覺得自己已經離不開手機

台灣地區受訪者中多數是選擇經常，占了 34%；日本地區受訪者多數選擇總是，占了 37.8%。根據本研究表 4-3-12 得知台日雙方多數受訪者都認為自己與智慧型手機已密不可分，由此可知手機依賴症已漸漸成為現代社會的文明病之一。

b.認同自己已經有手機依賴症的情況

由表 4-3-13 可得知，台灣地區受訪者有 66%的人認為自己已有手機依賴症的情形，而日本地區則是有 61.9%的人同樣認為自己有手機依賴症，台日雙方皆有 60%以

上的受訪者認同自己已有手機依賴症，由此可知，台日雙方大學生多數認為自己已有手機依賴症，但卻還未重視此問題，因此本組才做此研究。

台日雙方多數大學生不僅在閒暇之餘或搭乘大眾運輸工具之時，會使用智慧型手機，更在課堂上及工作中也都會使用，可見台日雙方多數大學生的生活與智慧型手機息息相關，甚至已成為生活中不可或缺的工具之一。本組藉由此問卷的第二部份及第三部份中可從中得知，台日雙方使用手機的情形及對智慧型手機的依賴程度日漸嚴重，也從第三部份的第十三題中可得知，台日雙方有將近七成的大學生都認為自己有手機依賴症的情況，但卻沒人重視此問題會帶給我們什麼樣的病症，像是第二章第四節中所提到的肩頸痠痛、肌腱炎等等都是不可小覷的病症。

研究假說	實證結果
H1：台日兩地區手機使用的時數，對手機的依賴程度有顯著差異。	不成立
H1-1：台日兩地區使用的行動通訊產品中，使用其中一項產品有顯著差異。	不成立
H1-2：台日兩地區的手機使用者是否有將手機搭配無限用量的網路，有顯著差異。	成立
H1-3：台日兩地區的手機使用者會因未搭配無限用量網路而找尋免費網路，對手機依賴的程度有顯著差異。	成立
H1-4：台日兩地區的文化不同，使用手機的目的有顯著差異。	成立
H1-5：台日兩地區的文化不同，下載 APP 的種類有顯著差異。	不成立
H1-6：台日兩地區的電信業者不同跟物價的高低影響下，對購買新手機的時間點有顯著差異。	成立
H1-7：台日兩地區的電信業者不同跟物價的高低影響下，挑選時重視	成立

手機其規格或功能。	
H2：台日兩地區手機依賴的程度，對日常生活上影響有顯著差異。	成立
H2-1：自己評估對手機依賴的程度，台日兩地區都有手機依賴的傾向。	成立
H2-2：自己對手機狀況的敏感程度，台日兩地區有顯著差異。	成立
H2-3：會無意識對手機產生依賴感，台日兩地區有顯著差異。	成立
H3：對手機依賴有所自我認同，台日兩地區有顯著差異。	不成立
H3-1：對手機依賴的時間長短，台日兩地區有顯著差異。	不成立
H3-2：對手機依賴而造成自己產生焦躁、不安感，台日兩地區有顯著差異。	成立

資料來源：本研究問卷整理

表 4-3-14 研究假設驗證表

第五章 宣傳片的製作

第一節 前言

現今社會中，擁有一支智慧型手機已經是很普通的一件事，根據 Google 在 2013 年的調查，台灣人對智慧型手機的依賴度高達 81%，已經是亞太區之冠了；而另一方面，日本總務省調查顯示，2014 年各年齡層使用手機及平板電腦狀況的調查，智慧型手機的使用率達 62.3%，其中 20~29 歲的青年層高達 94.1%。種種數據都顯示出台日雙方手機依賴症的比例愈來愈高。

我們藉由網際網路的傳遞，能迅速的縮短人與人之間的距離，也能讓我們的生活變得更加便利，但過度依賴智慧型手機所帶來的病症，一直都被我們所忽略。

而又可從本組所做的問卷調查分析，發現台日雙方大學生在使用手機的時間上已日漸增長，甚至將近七成左右的人生活當中早已離不開智慧型手機了，雖然智慧型手機帶給我們無限的便利，但長期使用智慧型手機所帶來的肩頸痠痛、肌腱炎、手腳發麻等症狀更是現代許多人都有有的病症之一。這些病症嚴重影響我們的身體健康，甚至還會影響人與人之間的情感傳遞。

因此，本組希望可以藉由此次的機會製作一個簡單明瞭的宣導片，告知各位如何分辨自己是否有手機依賴症的情形以及依賴症所導致的文明病該如何預防，也讓各位可以進一步了解何謂手機依賴症。

第二節 影片中文稿/日文稿

1. 中文稿

現在大學生出門必備三樣物品有什麼？是手機、錢、以及鑰匙。

其中手機又以智慧型手機居多~

以前的手機不外乎就是傳簡訊跟打電話僅此而已，然而現今科技發達，使得現今許多大學生都擁有一支智慧型手機，根據本組調查，發現大學生每天平均使用智慧型手機

的時間居然達 2 至 5 個小時之久！

其中最為被大學生所使用的 APP 軟體是？是通訊軟體以及社交網頁。

因為現在大學生頻繁使用智慧型手機，導致對智慧型手機產生過度依賴。這就是所謂的智慧型手機依賴症！

其中有：

- (1) 等待時會利用智慧型手機來打發時間(等公車？等捷運？等紅綠燈時)。
- (2) 手機快沒電了會感到焦躁不安。
- (3) 覺得自己使用智慧型手機的時間越來越長。
- (4) 手機網路不穩定的時候就會覺得很焦躁。
- (5) 睡醒第一件事情就是確認手機訊息(睡覺握著手機)。
- (6) 覺得自己已經無法離開智慧型手機。

如果您有達上述條件一半以上的話，那就代表您可能患有智慧型手機依賴症了！

那你知道如果患有過度的智慧型手機依賴症會有什麼徵狀嗎？

a. 肩頸痠痛 b. 眼睛疲勞 c. 肌腱炎 d. 雙下巴 e. 手腳發麻

為了減少對智慧型手機過度依賴的問題，我們應多在現實生活中積極與人交談，多讀讀書，通過自我約束逐漸減少使用智慧型手機的次數，盡量將生活的重心從智慧型手機轉移。如果對智慧型手機依賴過於嚴重的話，建議去看心理醫生，以免影響正常的生活和工作。

2. 日文稿

今の大学生が外出する時に、必ず持っていく三つの物は何？携帯、お金、鍵。

携帯の場合、特にスマホが多い。

昔の携帯はメッセージと通話の機能があるだけだった、でもテクノロジーが進歩して、多くの大学生がスマホを持つようになった

グーグルの調査によると、大学生が毎日スマホを使う平均時間は 2~5 時間に上る！

よく使われているアプリは？

答えは通信アプリとソーシャル・ネットワーク。

今の大学生はよくスマホを使うから、どんどんスマホに依存するようになった。これはスマホ依存症と呼ばれている！

スマホ依存症とは？

- (1)一日中、暇つぶしのために、スマホを使う。
- (2)スマホの電源が切れそうな場合、イライラする。
- (3)スマホを使う時間がどんどん長くなる気がする。
- (4)ネット接続が切れたり不安定になったり、または圏外になったりすると、イライラする。
- (5)目を覚ましたら、すぐスマホの到着メッセージがあるかどうかをチェックする。
- (6)日常生活はもうスマホから離れられないと思っている。

もしあなたが半分以上にあてはまれば、スマホ依存症かもしれない！

スマホ依存症になると、どうなるの？

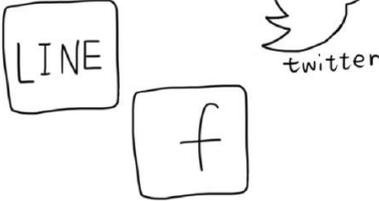
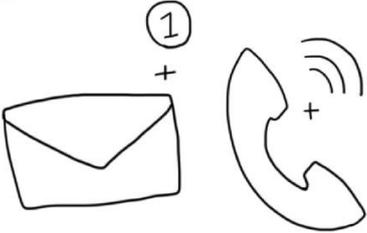
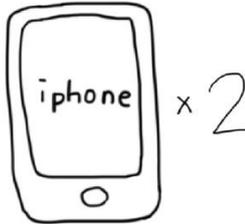
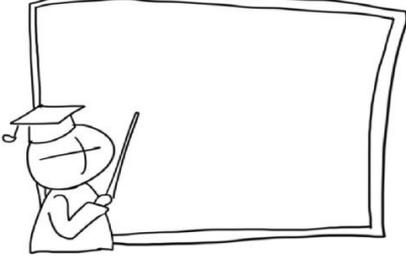
a.頰肩腕症候群 b.眼精疲労 c.腱鞘炎 d.二重顎 e.手足がしびれる

スマホ依存症を改善するために、現実生活で積極的に人としゃべったり、本を読んだりして、スマホの使用を減らそう。なるべくスマホから注意力を移す。もしスマホ依存症が深刻になったら、生活と仕事に影響を与えないように、医者に行ったほうがいいよ。

第三節 分鏡圖

分鏡圖

P.1

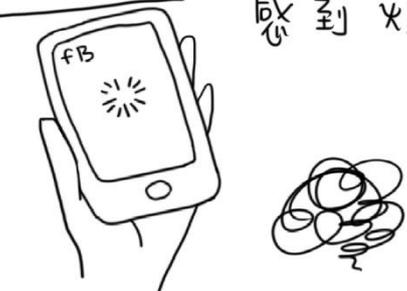
<p>圖 1 說明現代人出門必帶手機、錢、鑰匙</p> 	<p>圖 5 而最多人使用的 APP</p> 
<p>圖 2 以前手機的功能只有傳簡訊和通話</p> 	<p>圖 6 智慧型手機依賴過度</p> 
<p>圖 3 在現代智慧型手機發達、人手一機，甚至有人擁有兩隻以上</p> 	<p>圖 7 過度依賴智慧型手機 「賴り過ぎ」 × スマホ依存症</p>
<p>圖 4 根據本組調查大學生每人每天平均使用智慧型手機的時間</p> <p>2-5 時間</p>	<p>圖 8 專家指出手機依賴症有哪此徵狀</p> 

資料來源：本研究自行繪製

圖 5-3-1 分鏡圖 1

分鏡圖

P. 2

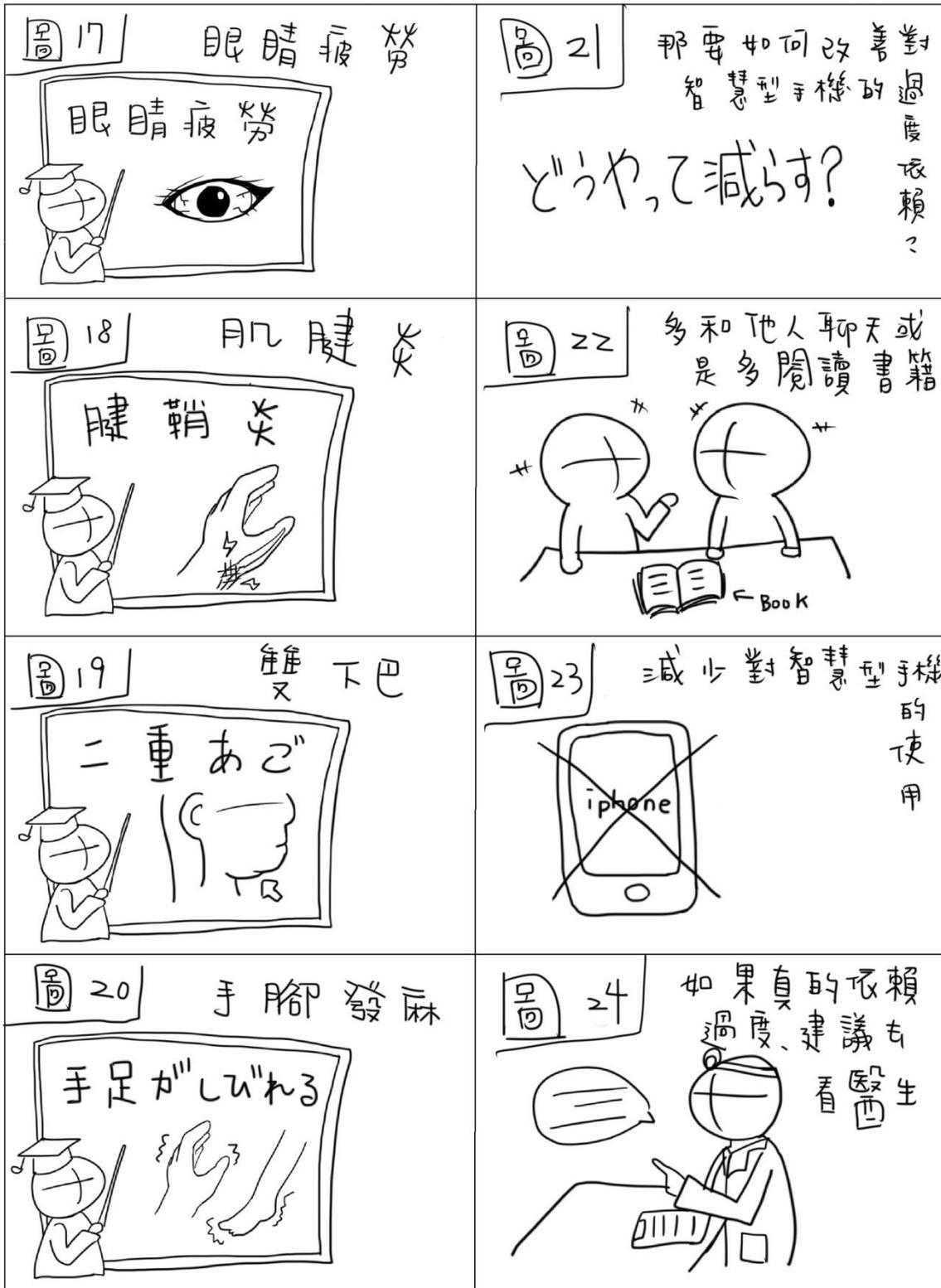
<p>圖 9 為了打發時間而 使用智慧型手機</p> 	<p>圖 13 睡前及睡醒的第一 件事就是查看手機 + ZZZZ (暗)</p> 
<p>圖 10 手機快沒電感到 煩躁不安</p> 	<p>圖 14 覺得自己已經離 不開智慧型手機</p> 
<p>圖 11 感覺自己使用手機 的時間越來 越長 使用時間が 長くなれば"なるほど"</p>	<p>圖 15 手機依賴症對生理 上的影 響</p> 
<p>圖 12 網路跑不動而 感到煩躁</p> 	<p>圖 16 肩頸痠痛</p> 

資料來源：本研究自行繪製

圖 5-3-2 分鏡圖 2

分鏡圖

P.3



資料來源：本研究自行繪製

圖 5-3-3 分鏡圖 3

第四節 影片內容



資料來源：本研究自行繪製

圖 5-4-1 影片內容 1



資料來源：本研究自行繪製

圖 5-4-2 影片內容 2

第五節 宣導片 QR Code

本組希望可以藉由此次的研究機會製作一個簡單明瞭的宣導片，告知各位如何分辨自己是否有手機依賴症的情形以及依賴症所導致的文明病該如何預防，也讓各位可以進一步了解何謂手機依賴症。

本組使用網路影片平台—youtube，把宣傳片傳至網路供各位觀看，並且結合QR Code使各位方便搜尋。



資料來源：本研究自行製作

圖 5-5-1 宣導片 QR Code

宣導片網址：<https://youtu.be/vXZPTBMK7Yo>

第六章 結論與建議

第一節 研究結論

現今社會，人手一支智慧型手機是很普及化的一件事情。無論是等公車、吃飯或是行走中，無時無刻我們都在使用智慧型手機。資策會 FIND 在 2014 年調查顯示，台灣擁有智慧型手機或平板電腦的人已有 1,432 萬人之多，而根據 Google 在 2013 年的調查，台灣人對智慧型手機的依賴度高達 81%，依賴成長的程度居亞太地區之冠；而日本總務省調查也顯示，2014 年各年齡層使用手機及平板電腦狀況的調查，智慧型手機的使用率達 62.3%，其中 20~29 歲的青年層高達 94.1%。這也顯示現代台灣人和日本人使用智慧型手機的普遍率，同時也說明了對大部分的人而言，手機已是生活中不可或缺的工具。

手機從一開始的按鍵式轉變成觸控螢幕式的機種，使操作介面有更加人性化的設計，人們可以透過手指點選和拖曳的方式操作，再加上螢幕變大、機身輕巧、處理器更快速等因素，讓它成為現今人們生活中必備物品之一。但也使得有些人變得不擅長與人面對面交談，只會藉由手機通訊軟體盡情地傳達自己內心的感受，好平衡自我內心的孤獨感。

現代科技的發達與快速進步，造就了生活上的便利，獲得新資訊的方式也越來越多，手機就是人們認為最方便且容易使用的 3C 產品，使得現今許多人已被智慧型手機佔據了生活，不管是在等車的時候還是走路的時候，不時就會將手機拿起檢查是否有訊息，或是戴著耳機聽音樂，甚至有些人在過馬路時也還維持低頭看手機的動作，其實這樣會對周遭事物的注意力下降，很難對突發狀況做出第一時間的反應，因而造成傷害發生，這種過度使用手機的行為就稱作「手機依賴症」，若再不節制使用量，不僅會對身心靈帶來危害，也會使人與人之間的距離感日與俱增，甚至出現記憶力減弱、肩頸痠痛等症狀。

本小組透過台日大學生問卷調查結果發現，在使用手機的目的這方面台日有極大差異，大部分的台灣大學生在使用手機的目的前三名分別是：1.使用通訊軟體 2.使用

社群網站 3.上網(例如：查資料、網購等)；而日本則是：1.傳簡訊 2.打電話 3.使用社群網站。而在手機上網的時數方面，不管是台灣還是日本，人數幾乎都落在 2 至 5 小時，且 10 小時以上又以台灣偏多，由此可知，大家對於手機的使用已成為種習慣。

本小組希望藉由此研究可以深入的探討，並且拍攝宣導短片，藉由宣導片的方式讓大家正視手機依賴的課題，並且加以改善使用手機的狀況，讓生活不再只是跟著手機圍繞。

第二節 研究建議

就現代社會而言，智慧型手機的發展迅速，使得現代人可以不用面對面就可以和對方說話或是互動，導致越來越多人沉浸在自己的手機世界中，所以我們希望大家能夠拋開手機往戶外走走，並且多與人交談、開拓視野，將生活的注意力從手機上移開，不要再將自己侷限在手機這個框架裡。

藉由這個研究，我們對智慧型手機有了更深層的了解，它除了基本的通話功能外，還因應現代人的需求開發出許多實用的 APP 軟體，例如有查詢公車班次的 APP、接受點餐服務的 APP 等，不僅滿足了人們的需求，也為產業帶來很大的效益，智慧型手機可以說是人們期望下的產物。

當然不只是大學生有這種問題，現在使用智慧型手機的年齡層逐年下降，因此近視的人也不在少數，為了自身著想，應該減少使用時數、不在燈光昏暗的地方使用，因為手機螢幕所發出的藍光對眼睛會造成很大的傷害，建議可以多做些戶外活動、與人相處，漸漸地就能將生活重心從手機上移開。

本小組根據問卷調查結果，以手繪動畫加上配音與剪接技術製作宣傳片，希望大家能夠節制手機使用量，並且了解過度沉迷於手機可能造成的傷害。

附錄

附錄一（中文問卷）

親愛的受訪者您好！首先感謝您百忙之餘願意抽空填寫問卷。這是一份關於手機依賴症的學術問卷調查，目的在於了解台日兩國大學生依賴手機的程度。本問卷僅供學術參考，且採不記名方式，您寶貴的意見對於本研究極具貢獻，懇請協助填寫。

敬祝 學業進步，身體健康！ 致理應用日語系 四年級

研究組員：江佳玲、李安潔、詹亦真、

楊懿雯、張秀綺、鄭圓柔

指導老師：佐伯真代 老師

第一部分：個人資料

1. 性別：男生 女生
2. 年級：一年級 二年級 三年級 四年級

第二部分：使用手機與 APP 情形

1. 一天中，您最常使用的行動通訊電子產品是(單選)：
智慧型手機 平板電腦 筆記型電腦 智慧型手錶
2. 手機上網是否無流量限制(吃到飽)?：
是 否 (勾選「是」請直接跳到第 4 題)
3. 如果手機有流量限制，是否到每個地方都會搜尋免費 WI-FI? 是 否
4. 使用智慧型手機的目的是什麼?(可複選)
玩手機遊戲 傳簡訊 打電話 拍照/錄影 聽音樂 看影片
使用通訊軟體 使用社群網站 上網(例：查資料、網購等)
手機電子書 其他(例：繳費等)：
5. 一天之中，使用智慧型手機上網的時數大約：
30 分鐘至 1 小時 2 小時至 3 小時 4 小時至 5 小時

6 小時至 10 小時 10 小時以上

6. 您所下載的手機 APP 有幾個？

1~10 個 11~15 個 16~20 個 20 個以上

7. 續第二部份第 6 題，您下載的 APP 以哪一類型居多(單選)？

遊戲 工具(例：指南針、手電筒等) 娛樂(例：音樂、影劇等)

攝影(拍照/攝影、修圖軟體等) 教育(例：字典等)

社交軟體(例：Facebook、推特等) 電子書(例：電子小說、電子新聞等)

旅遊(例：訂房、美食等) 其他(例：地圖、記帳等)：

8. 您多久會換新的智慧型手機呢？

一年以內 一年 兩年 三年 三年以上

9. 你換手機比較注重哪些事情？(複選)

價錢 螢幕大小 相機畫素 記憶體大小 防水/防塵功能

耐摔 特殊功能(例：紅外線感應等) 品牌

其他(例：手機殼等)：

第三部分：手機依賴程度

題目	總 是	經 常	偶 爾	很 少	未 曾
1. 是否一整天都把手機放在身上，如果沒帶就會感到心煩意亂，無法做其他事情？	<input type="checkbox"/>				
2. 當您使用通訊軟體時，看到對方已讀卻沒有回覆時，會覺得焦躁或憤怒嗎？	<input type="checkbox"/>				
3. 一整天會無意地一直盯著智慧型手機看？	<input type="checkbox"/>				
4. 會覺得自己的智慧型手機一整天都在響/震動嗎？	<input type="checkbox"/>				

5. 當聽到別人的手機鈴聲時，會誤認為是自己的嗎？	<input type="checkbox"/>				
6. 一整天裡，是不是只要是等待或空閒的時間就會使用智慧型手機？	<input type="checkbox"/>				
7. 是否覺得自己使用智慧型手機的時間愈來愈長？	<input type="checkbox"/>				
8. 當看到智慧型手機快沒電時，是否會感到焦慮呢？	<input type="checkbox"/>				
9. 剛睡醒時的第一件事情就是看手機？	<input type="checkbox"/>				
10. 一整天會因為手機網路不穩定，或是收不到訊號時而感到焦躁不安嗎？	<input type="checkbox"/>				
11. 一天之中您對社交網站或通訊軟體的使用情況 (Facebook、Line) 為？	<input type="checkbox"/>				
12. 在自己的日常生活中覺得已經離不開智慧型手機？	<input type="checkbox"/>				

13. 是否覺得自己是否有手機依賴症的情形呢？ 是 否

本問卷到此結束，感謝您的配合及幫助！

附録二（日文問巻）

大学生を対象としたスマートフォン依存症についてのアンケート調査

台湾 致理技術学院応用日本語学科 四年生

調査グループ：江佳玲 李安潔 詹亦真

楊懿雯 張秀綺 鄭圓柔

指導教師：佐伯真代

一、個人資料

1. 性別：男性 女性
2. 学年：一年生 二年生 三年生 四年生

二、スマートフォンとアプリの利用状況

1. 一番利用しているモバイル機器は何ですか。
スマートフォン タブレット ノートブックパソコン
スマートスウォッチ
2. スマートフォンにはインターネット使い放題を設定していますか。
はい いいえ（答えが「はい」なら、問題4を見てください）
3. スマートフォンにインターネット使い放題を設定していない場合、
どこでも無料のWi-Fiを探して使っていますか。
はい いいえ
4. スマートフォンを利用している目的はなんですか。
ゲーム メッセージを送る 電話をかける 撮影する
音楽を聴く 動画を見る 通信アプリ ソーシャル・ネットワークを利用
する インターネットをする（ネットショッピングなど）
スマートフォンで電子ブックを見る その他：_____
5. 一日のうちスマートフォンでネットを利用する時間はどのくらいですか。
30分～1時間 2時間～3時間 4時間～5時間

6時間～10時間 10時間以上

6. ダウンロードしたアプリはいくつありますか。

1～10個 11～15個 16～20個 20個以上

7. 問題6に続いて、ダウンロードしたアプリはどんなタイプが一番多いですか。

(一つ選んでください)

ゲーム 各種ツール (コンパス・懐中電灯など) 娯楽 (音楽など) 撮影 (写真・ビデオ・写真修正ソフト) 学習 (辞書など) ソーシャル・ネットワーク (Facebook・ツイッターなど) 電子ブック (電子ブック・電子新聞など) 旅行 (ホテルの予約、グルメなど) その他 (地図・家計簿など) : __

8. どのくらいの期間で新しいスマートフォンに買い換えますか。

一年以内 二年くらい 三年くらい 三年以上

9. スマートフォンを買い換える場合、気になることはなんですか。

値段 モニター画面サイズ カメラ有効画素数 メモリーの大きさ 防水／防塵性能 衝撃対応性 特殊機能 (赤外線測定など) ブランド その他 (スマートフォンカバーなど) : _____

三、スマートフォン依存程度

質問	い つ も あ る	良 く あ る	時 々 あ る	少 し あ る	全 く な い
1.スマートフォンを忘れてしまった日はイライラし	<input type="checkbox"/>				

て、不安になって、何でもできない気がします。					
2.通信アプリを使っている場合、相手が既読スルーした時、イライラします。	<input type="checkbox"/>				
3.一日中、時間や場所に関わらず、無意識にタッチパネルを触っています。	<input type="checkbox"/>				
4.着信していないのに、スマートフォンが振動した錯覚に陥ります。	<input type="checkbox"/>				
5.他人の携帯着メロを聞いた瞬間、自分の携帯着メロと思えます。	<input type="checkbox"/>				
6.一日中、暇なときに、暇つぶしのために、スマートフォンを使います。	<input type="checkbox"/>				
7.スマートフォンを使っている時間がどんどん長くなっていく気がします。	<input type="checkbox"/>				
8.スマートフォンの電源が切れそうな場合、イライラします。	<input type="checkbox"/>				
9.目覚ましたら、すぐスマートフォンは新着メッセージがあるかどうかをチェックします。	<input type="checkbox"/>				
10.インターネット接続が切れたり不安定な場合があったり、または圏外にする場合があったら、イライラします。	<input type="checkbox"/>				
11.一日中、ソーシャル・ネットワークをよく使っています。	<input type="checkbox"/>				
12.日常生活はもうスマートフォンから離れられないと思えます。	<input type="checkbox"/>				

13.自分がスマートフォン依存症だと思いますか。 はい いいえ

ご協力ありがとうございました。

參考文獻

一、專書

1. 交通部(2001)，《電信自由化政策白皮書》，台灣：交通部出版，第一章。
2. 李來宏(2008)，《白領職業病自我防治手冊》，中國：新世界出版社，第二十五章。
3. 陳其生(2007)，〈智慧型手機之消費者行為研究-以商務人士為例〉，銘傳大學管理學院高階經理碩士學程在職專班碩士論文
4. 陳清江(2013)，〈從社交網路沉浸觀點探討手機依賴之研究〉，國立雲林科技大學資訊管理系博士班博士論文
5. 楊銀濤(2009)，〈智慧型手機發展的趨勢研究〉，國立成功大學企業管理學系專班碩士論文
6. 何宜家(2002)，〈智慧型手機發展趨勢之研究〉，國立交通大學科技管理所碩士論文
7. 蕭銘均(1998)，〈台灣大學生網路使用行為、使用動機、滿足程度與網路成癮現象之初探〉，國立交通大學傳播研究所碩士論文
8. 陳冠名(2008)，〈台灣智慧型行動電話裝置廠商發展動態與佈局分析〉，資策會 MIC
9. 洪淑賢(2004)，〈智慧型手機需重新定義以突破成長瓶頸〉，電子工程專輯
10. 廣中直行(2013)，《依存症のすべて 「やめられない気持ち」はどこから来る? (こころライブラリー)》日本：講談社出版，pp.20-183。
11. 松田美佐、土橋臣吾、辻泉(2014)，《ケータイの2000年代 成熟するモバイル社会》，日本：東京大学出版会出版，pp.8-147。
12. 総務省(2001)，《平成23年版情報通信白書》，日本：株式会社ぎょうせい出版，pp.186-200。
13. インプレスR&D, インターネットメディア総合研究所(2012)，《スマホ白書》，日本：株式会社インプレスコミュニケーションズ出版，pp.58-136。
14. 森尾博昭、川浦康至、三浦麻子(2009)，《インターネット心理学のフロンティ

ア》，日本：株式会社誠信書房出版，pp.20-82。

14. 松島公望、橋本広信(2009)，《ようこそ！青年心理学》，日本：株式会社ナカニシヤ出版，pp.81-95。

二、期刊論文/雜誌

1. 陳秀蓉(2003)，〈手機文化之探討〉，《生活科技教育月刊》第2期，第36卷。

2. 中山秀紀(2014)，〈インターネット依存〉，《公衆衛生》，第78期第7卷，頁452。

3. 岩崎正人(2014)，〈スマホ依存症・オンラインゲーム依存症〉，《公衆衛生》，第78期第7卷，頁457。

三、網站

1. 財團法人資訊工業策進會，〈2014上半年消費者行為調查出爐〉，2015.03.08

2. GOOGLE，〈瞭解行動上網的消費者〉

<http://services.google.com/fh/files/misc/omp-2013-tw-local.pdf>，2015.03.08

3. TAPPIER，〈google 調查：臺灣人最依賴智慧型手機，居亞洲之冠〉

<http://tappier.com/google-survey-taiwanese-using-smart-phone-most-in-asia> 2015.3.9

4. 中華電信，〈關於中華電信〉

<http://www.cht.com.tw/aboutus/aboutcht.html>，2015.03.10

5. 台灣大哥大，〈關於台灣大哥大〉

<http://corp.taiwanmobile.com/company-profile/company-profile.html>，2015.03.10

6. 遠傳電信，〈關於遠傳電信〉

<http://www.fetnet.net/cs/Satellite/Corporate/coIntroduction2015.03.10>，2015.03.10

7. 亞太電信，〈關於亞太電信〉

<http://www.aptg.com.tw/corporate/APTIntroduction.htm>，2015.03.10

8. 台灣之星，〈關於台灣之星〉

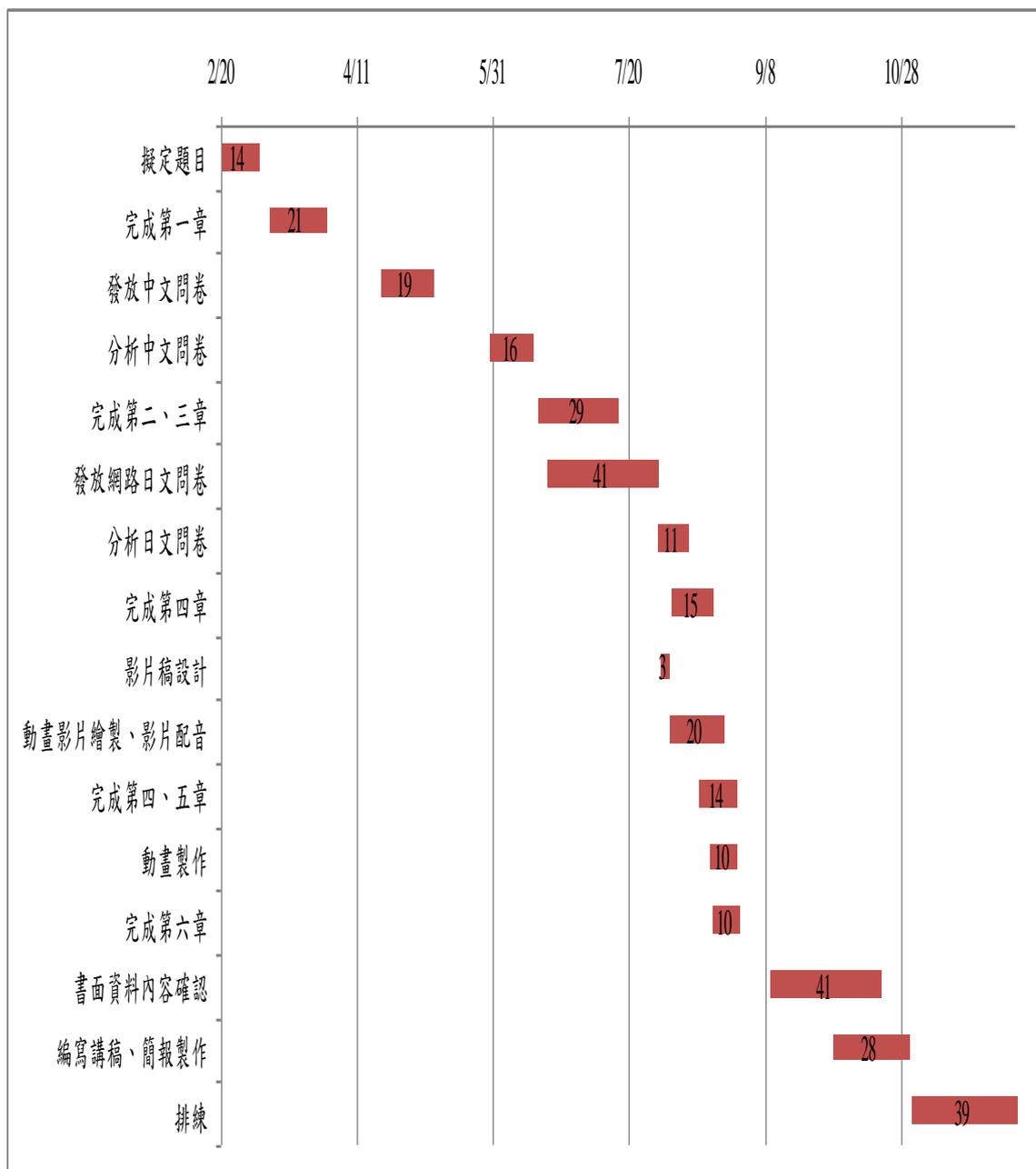
https://www.tstartel.com/CWS/about.php?main_tab=3，2015.03.10

9. 上海情報服務平台，〈2013 年日本行動通訊行業發展略述〉
<http://www.libnet.sh.cn:82/gate/big5/www.istis.sh.cn/list/list.aspx?id=8490>，2015.03.10
10. nippon.com，〈NTT DoCoMo 出售 iPhone, 日本智慧手機市場的前景〉
<http://www.nippon.com/hk/currents/d00101/>，2015.03.10
11. 新華網，〈手機發明人馬丁-庫珀:我夢想把手機嵌入人體〉
http://big5.xinhuanet.com/gate/big5/news.xinhuanet.com/tech/2008-04/05/content_7921906.htm，2015.08.10
12. 蘋果日報，〈日 SIM 卡將解鎖廣達受惠大〉
<http://www.appledaily.com.tw/appledaily/article/finance/20150316/36438569/>，2015.04.10
13. 國家通訊傳播委員會，〈學術研究〉
<http://www.ncc.gov.tw/chinese/index.aspx>，2015.04.10
14. Research – DIGITIMES 〈日本三大電信業者行動通訊營運狀況分析〉
http://www.digitimes.com.tw/tw/rpt/rpt_show.asp?CnID=3&v=20091123-489&ct=1，2015.03.20
15. 財團法人國家實驗研究院科技政策研究與資訊中心-科技產業資訊室，〈2015 年 UHD 智慧型手機將會面世〉
http://cdnet.stpi.narl.org.tw/techroom/market/eetelecomm_mobile/2014/eetelecomm_mobile_14_008.htm，2015.04.10
16. 和訊科技—報道科技中國 分享全球智慧，〈OPPO 推首款可旋轉鏡頭手機〉
<http://tech.hexun.com.tw/2013-09-28/158398655.html>，2015.04.20
17. hTc 〈企業責任〉
<http://www.htc.com/hk-tc/about/>，2015.04.29
18. 聯強 e 城市，〈智慧型行動電話(Smart Phone)介紹〉
<http://www.synnex.com.tw/asp/infodetail.asp?topic=IF&classifyid=01851&seqno=12383&csfilter=articleinfoweb.infovalue=%27PD%27&dtfilter=articleinfoweb.infovalue@%275%27&page=&from>，2015.04.29

19. 點子生活，〈Nokia 9000 開啓手機商務世界〉
<http://www.saydigi.com/2012/12/nokia-9000-12.html>，2015.04.29
20. phonescoop，〈 Feature Phone 〉
<http://www.phonescoop.com/glossary/term.php?gid=310>，2015.04.20
21. 朝日新聞，〈信州大学・山沢清人学長の入学式あいさつ全文〉
<http://www.asahi.com/articles/ASH455FQGH45UEHF004.html>，2015.03.12
22. NTT DOCOMO，〈会社概要 | 企業情報 | NTT ドコモ〉
<https://www.nttdocomo.co.jp/corporate/about/outline/index.html>，2015.03.10
23. au/KDDI，〈沿革 | KDDI について | KDDI 株式会社〉
<http://www.kddi.com/corporate/kddi/history/>，2015.03.10
24. SoftBank，〈沿革 | ソフトバンク株式会社 | ソフトバンクグループ〉
<http://www.softbank.jp/corp/group/sbm/about/history/>，2015.03.10
25. eo 健康，〈インターネット依存症〉
http://eonet.jp/health/special/special59_1.html，2015.03.20
26. インターネット Addiction，〈依存症の症状〉
http://www.angels-eyes.com/net_a/symp.htm，2015.03.20
27. Tenki.jp，〈ちまたで噂の“スマホ顔”〉
http://www.tenki.jp/suppl/makiko_hoshino/2015/06/04/4351.html，2015.03.21
28. ケータイ Watch，〈第 458 回：フィーチャーフォン とは〉
http://k-tai.impress.co.jp/docs/column/keyword/20100309_353565.html，2015.03.21
29. 日本経済新聞，〈「SIMロック」解除、義務付けスタート〉
<http://www.nikkei.com/article/DGXZZO86349200R00C15A5000000/>，2015.03.21
30. HH News & reports，〈スマートフォンの定義〉
http://www.hummingheads.co.jp/reports/feature/1103/110322_01.html，2015.04.29
31. 産経ニュース，〈20 代のスマホ利用率は 94%超 全年代では 62%、2 年前のほぼ 2 倍に〉

<http://www.sankei.com/economy/news/150519/ecn1505190063-n1.html> , 2015.10.07

甘特圖



組員工作分配表

江佳玲	第一章第二節、第二章第一節、第三章第一節、問卷統計、影片繪製、影片製作、分鏡圖製作、海報製作
李安潔	第一章第一節、第二章第三節、第三章第二節、第四章第四節、問卷分析、影片配音
詹亦真	第一章第一節、第二章第二節、第四章全部、第五章第一節、統整問卷分析結果、甘特圖製作、QR CODE 製作、書面報告整理
楊懿雯	第一章第二節、第二章第一節、第三章第三節、第四章第四節、問卷統計、影片剪接
張秀綺	第一章第三、四節、第二章第一節、第三章第四節、第三章第六節、第五章第二節、第六章全部、問卷分析、劇本編輯
鄭圓柔	第二章第四節、第三章第五節、第四章全部、第五章第二節、第三節、劇本編輯、統整問卷分析結果

專題報告修正要點

評審老師建議

1. 格式字型錯誤
2. 中日摘要內容差異太大
3. 編排內容需調整
4. 智慧型手機定義需補充
5. 研究假設定義需補充
6. 表 2-1-1 資料來源及出處不詳細
7. 需補充智慧型手機及功能型手機問世時間點

修正要點

1. 已針對格式字型做修正
2. 已修改中日摘要
3. 已針對 p7、p11、p19 調整
4. 已在第二章中智慧型手機定義部分中補充
5. 已在第三節研究假設中補充
6. 已針對表 2-1-1 的資料於參考文獻中補充
7. 已補充於 p6 及表 2-1-2 中