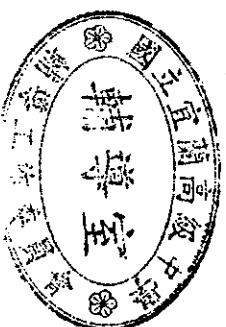


宜心



本期主題：3C 產品對生活的影響

科技始終來自人性，但，是否也讓我們遠離了人性...?!

網路名人蔡阿嘎也又拋出新話題，這次目標是要低頭族抬頭。世有感於智慧型手機日益普及，常常朋友聚餐聊不到兩句，對方就低頭上網，讓人受不了，也因此拍影片發起「新抬頭運動」，還特別突顯隔空將人臉捧起的「See See Me」手勢，希望藉此找回人與人之間的真實互動。兩支影片在 YouTube 共吸引 50 萬人次點看，網路上也掀起熱烈討論。

由於「低頭受害者」為數眾多，許多網友對此都心有戚戚焉，新創媒體表示會響應「新抬頭運動」，也希望低頭族給同桌的人一點尊重。

網友董子感慨地說：「雖然科技始終來自於人性...但是科技卻讓我們慢慢遠離人性。」堅持不使用智慧型手機的網友則趁機浮出水面，「認真做自己」就表示，他的手機由國三用到大三，更驕傲宣誓自己「永遠不低頭」。

不過，也有網友認為蔡阿嘎管太多、無聊，只要宣導、改變使用習慣就好，如果干預他人使用手機根本是矯枉過正，**建立尊重對方的觀念才是最重要的**。另有網友提供實際不準低頭的經驗。小同指出，日前公司聚餐，主管出狠招，要求「除非有機會，否則誰低頭、誰買單」，沒人低頭就是主管付錢，這招果然奏效，全程沒人拿手機出來。

低頭族小心!! 頸椎老化 易罹患乾眼 3C 成癮症

智慧型手機高度普及，低頭族隨處可見，但長期低頭、姿勢不良，恐將引發意想不到的疼痛。東森保代執行製作人張凱雲指出，在使用行動裝置的同時，也應注意肩頸、腰椎部位的負擔，若有投保健康險，便可大幅將低頭患此類病痛所造成的經濟負擔。

醫生看法指出，當身體往前彎，形成駝背姿勢，或低頭使用手機時，容易造成肩頸過度緊繃，甚至間接造成脊椎彎變、椎間盤突出等疼痛，許多人年紀輕輕，頸椎卻提早老化，不得不到醫院報到。

除了筋骨方面的問題，智慧型手機也可能影響視力健康，台北市立聯合醫院眼科醫師施智偉表示，智慧型手機已造成視力減退的年齡向下延伸，讓孩童近視加深、老花提早的情形日趨嚴重，更因為螢幕小、字體也小，使用者為了要看清楚手機上的文字、圖片，睫狀肌必須更強力收縮，導致對焦能力變差，而太過專心注視螢幕，也會導致眨眼次數減少，造成淚水保護不足罹患乾眼症。

「過去 40 歲才開始慢慢有老花眼，現在許多 2、30 歲的年輕人，卻已提早出現老花眼的症狀。」，「眼睛的構造就像是一台精密的照相機，藉著睫狀肌的收縮來調整焦距，如果長時間、近距離注視，容易出現眼睛疲勞、乾澀，乃至老花加深、視力模糊等症狀。」

精神科主任劉宗憲也表示，臨床發現有些孩子沉迷 3C 產品，可能會造成個人身心功能減弱，而出現無法克制的衝動，放棄其他生活目標，尤其是心靈尚未成熟的青少年，開始出現不上學，日夜顛倒的生活作息，情緒也變得暴燥或孤



癡；也有家庭主婦沉迷智慧型手機的群組聊天，只要對方不回訊息就感覺難受，甚至不煮飯，也不帶孩子，這就是罹患「3C網路成癡症候群」的新文明病，近日還出現白內障病咧。呼籲宗長應避免讓孩子沉迷3C產品。

節錄自奇摩新聞

小編對部分在校生使用手機調查之統計數據(參考班級:104.105.115.215)

- 一、發現 132 位學生中，共有 74 位是智慧型手機，47 位是按鍵型手機，11 位沒有手機
- 二、智慧型手機使用喜好順序分別是：打電話→玩遊戲→上 FB→玩 LINE→照相
- 三、132 位學生每月平均手機費率：

300 元以下	79 位
300~600 元	37 位
600~900 元	8 位
900 元以上	8 位

這就讓作者我想到，曾有立老師跟學生說過：「真正有智慧的人，是將智慧型產品的功能，做正向的用途，例如：文書處理、閱讀工具、行程規劃、便利提醒、口語對練等，而不是一有空或無聊，就頻頻不自覺的把它拿出來，滑滑滑，進行遊戲、動漫之類的消遣活動。」

也如同上文所言，3C 產品的氾濫，已對現代的人，造成了莫大但世間卻享受其中的傷害，然而對於這些科技結晶的出現，也視為理所當然。就拿我來說好了，在上高中之前，本人因為是利用免試入學的管道，所以比起其他的同儕擁有更長的假期，以為可以稍稍喘息的我，以早上打混、下午補習兼打球、晚上電腦掛到深夜，為平日的作息。後來坐在桌前的時間，一天比一天長，就這樣我淪為被「它們」掌控的奴隸。在當時，心裡有種著了魔般莫名的雀躍，但事後想起來，每每都是無比的空虛……。

也曾聽同學說：「我已經三天沒玩 Online 了!!手超癢的，而且還偷癱君子~手!雷!排!」……

現在幾乎人手一支智慧型手機，而人與人的距離愈來愈遠。吃飯、聊天、上課、下課，甚至是走路時，都有人在玩手機，以冷冰冰的文字代替說話，明明靠的那麼近，心卻那麼遠。自從有了智慧型手機，和家人、朋友越來越少用心去溝通，取而代之的是，不停滑動的手指，功課則每況愈下…。我認為智慧型手機方便固然很好，但利用在聊天、上臉書是浪費時間!有人說：「國家的未來就要這麼被滑掉了…」

想想未來，不要在坳泥於這個小東西!「握緊手機，裡面什麼都沒有，放下它，你將得到的是一切!!」

法律小常識

走路低頭族 交通部不排除罰行人

走路玩手機要不要罰？雖然立法院已經一讀通過，騎車、開車低頭族將予以罰款，但行人方面卻沒有規範。立委葉宜津受訪時表示，法條的制定與當事者行為相關，行人在未使用交通工具下，較難規範。但交通部專員表示，若未來情形嚴重，不排除對行人罰款。針對行人是否罰罰的部分，交通部監理科專員李小姐進一步說明，目前雖沒有研擬相關的草案，但未來若情況越來越嚴重，不排除對行人使用手機的行為，擬定相關法案規範，以維護交通安全。

台北市交通大隊分隊長曾郁涵表示，因為針對汽車、機車低頭族罰款之法案尚未三讀通過，還沒開始取締，目前取締對象還是以車輛在行進過程中使用手持電話，且有數據傳輸行為（包括傳輸訊、上網等）作為標準；雖然現在已經有許多因玩手機遊戲而發生事故的案例，但還是得等未來立法通過後，才會開始取締。

臺灣醒報 2012/4/09

健康小提醒

使用智慧型手機時，不僅要注意姿勢，用眼時間也應控制；除此之外，能夠提供相關疾病理賠的健康險，更是低頭族不可或缺的最佳保障。=v=