

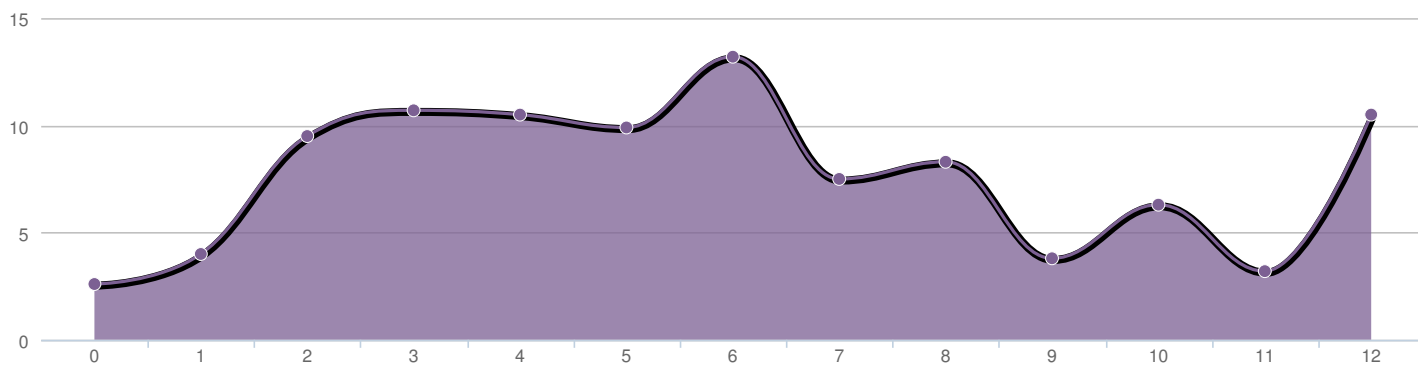
調查時間：2015.08.07-08.21

填寫人數：759人

會員人數：689人

低頭族問卷

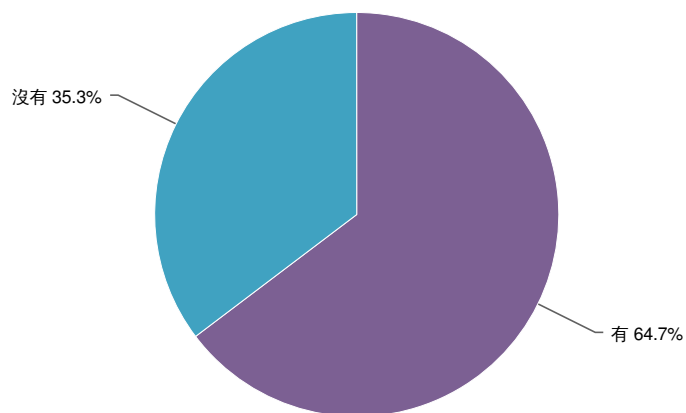
1. 請問，除了睡覺和學習或工作之外，您一天有多少時間「不」使用智慧型手機或平板？



Statistics

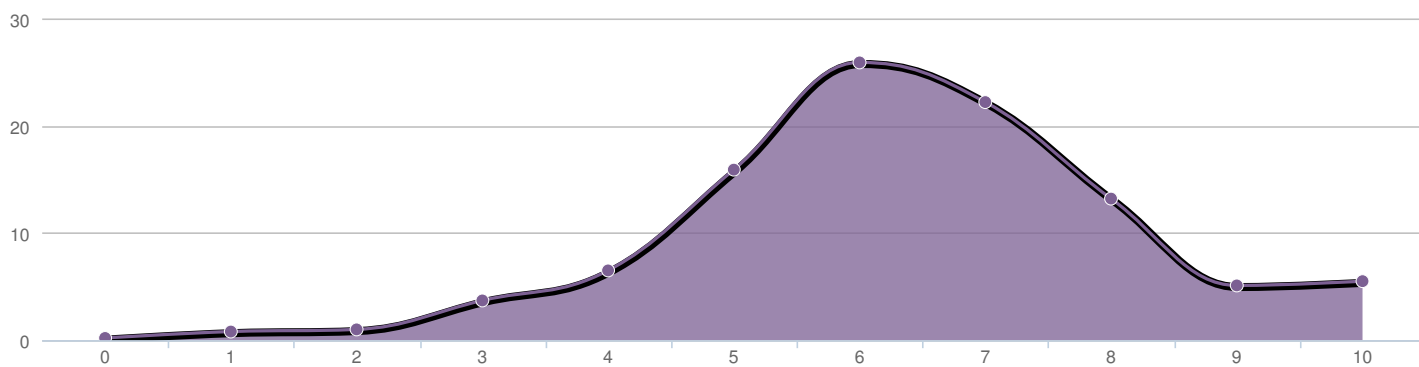
Sum	4,580.0
Average	6.0
StdDev	3.4
Max	12.0
Total	759

2. 請問，有沒有遇到因為民眾的低頭行為對您生活造成不便？



有	64.7%		491
沒有	35.3%		268
Total			759

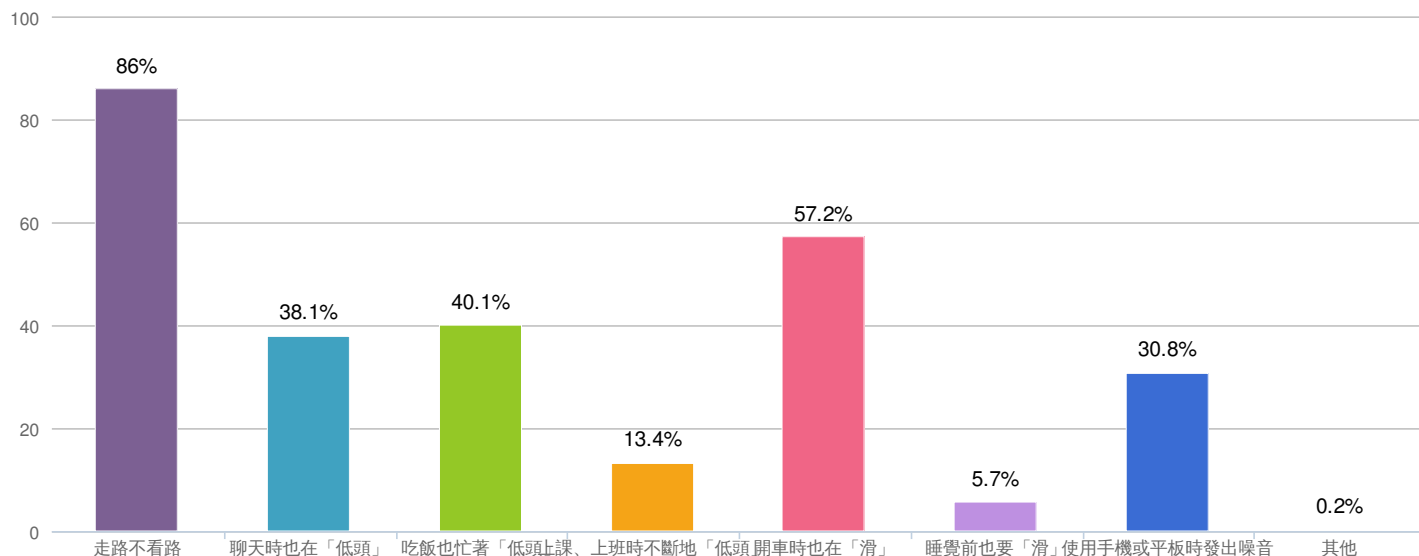
3. 您認為低頭行為對您有多大程度的生活困擾？



#### Statistics

Sum	3,126.0
Average	6.4
StdDev	1.8
Max	10.0
Total	491

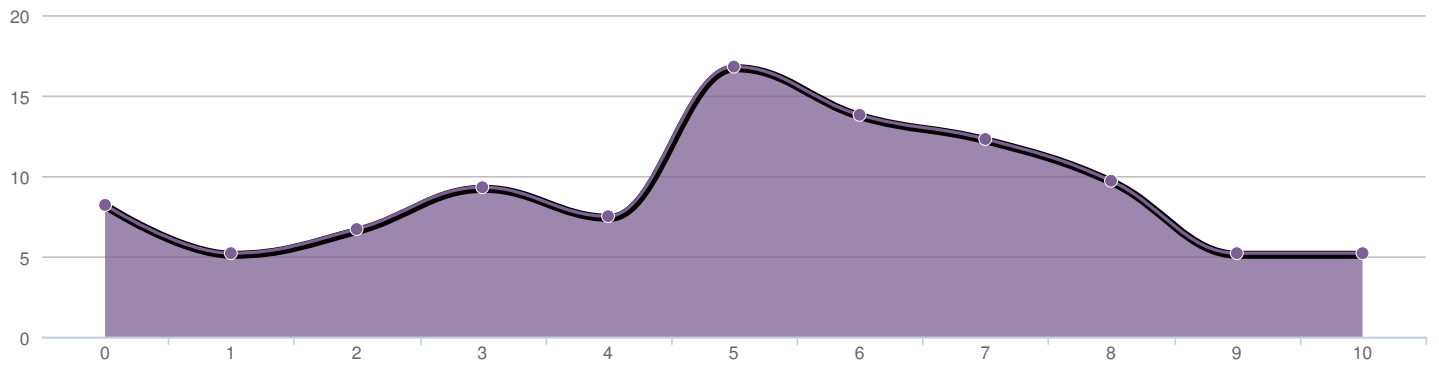
4. 請問，您最無法忍受那些低頭行為？(請至多複選3項)



走路不看路	86.0%		422
聊天時也在「低頭」	38.1%		187
吃飯也忙著「低頭」	40.1%		197
上課、上班時不斷地「低頭」	13.4%		66
開車時也在「滑」	57.2%		281
睡覺前也要「滑」	5.7%		28
使用手機或平板時發出噪音	30.8%		151
其他	0.2%		1
Total			491

Responses "其他"	Count
Left Blank	758
line的提醒音	1

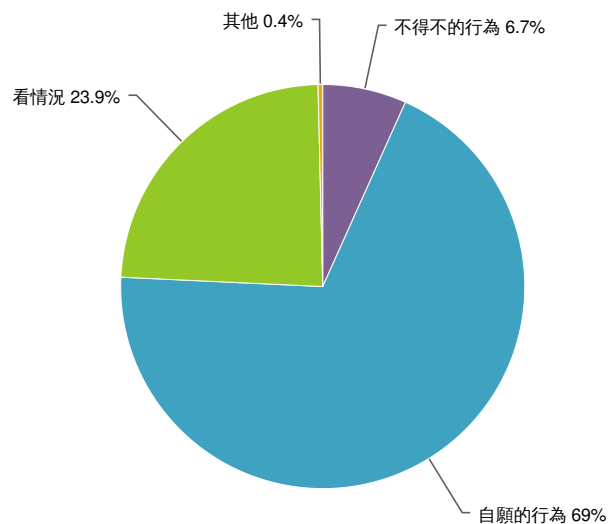
6. 生活當中，若您被限制不得使用手機或平板，您會有多難受？



**Statistics**

Sum	1,357.0
Average	5.1
StdDev	2.8
Max	10.0
Total	268

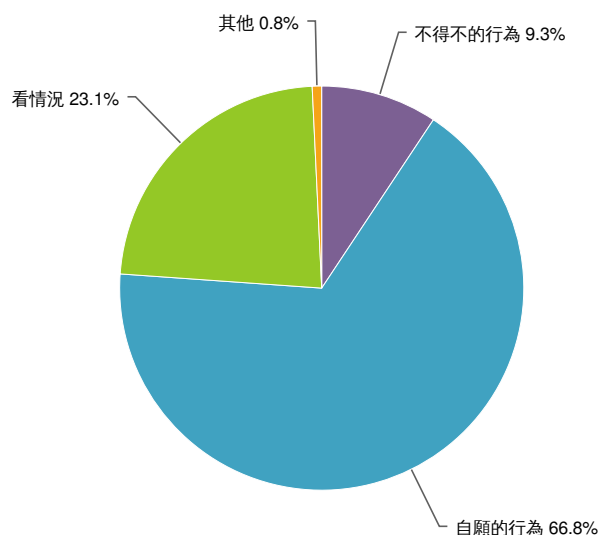
7. 您覺得民眾花大量時間低頭滑手機或平板，是不得不（不得已）的還是是自己選擇的？



不得不的行為	6.7%		18
自願的行為	69.0%		185
看情況	23.9%		64
其他	0.4%		1
Total			268

Responses "其他"	Count
Left Blank	758
盲目的行為	1

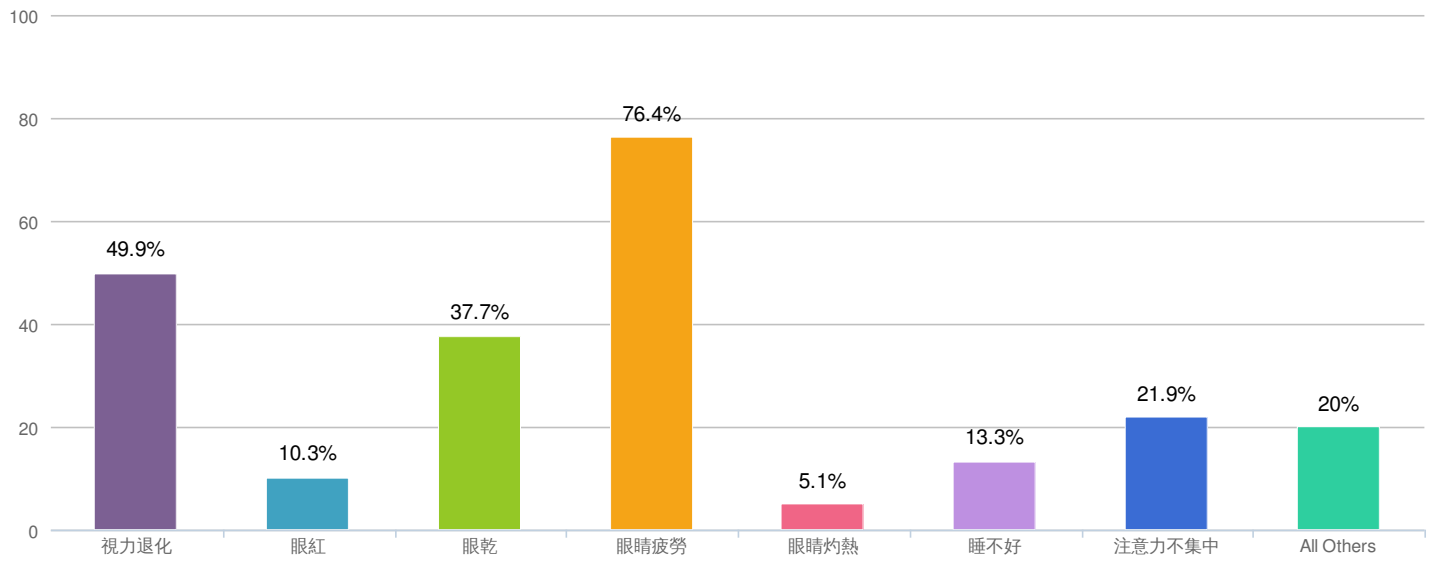
8. 那對您自己來說呢？您覺得自己花超過自己以為的時間低頭滑手機或平板，是不得不（不得已），還是說是自己選擇的？



不得不的行為	9.3%		25
自願的行為	66.8%		179
看情況	23.1%		62
其他	0.8%		2
Total			268

Responses "其他"	Count
Left Blank	757
不用	1
我不用智慧型手機	1

9. 請問，看完這些研究發現，您覺得自己使用手機平板這段時間以來有那些困擾？(請至多複選3項)



視力退化	49.9%		379
眼紅	10.3%		78
眼乾	37.7%		286
眼睛疲勞	76.4%		580
眼睛灼熱	5.1%		39
睡不好	13.3%		101
注意力不集中	21.9%		166
學習/工作表現退步	10.1%		77
食欲降低	0.4%		3
其他	1.1%		8
身體沒有什麼問題	8.4%		64
Total			759

Responses "其他"	Count
Left Blank	752
不用	1
影響人際關係發展	1
手臂痠痛	1
生活怠惰，會一直想玩手機	1
畏光	1
眼壓大導致頭痛	1

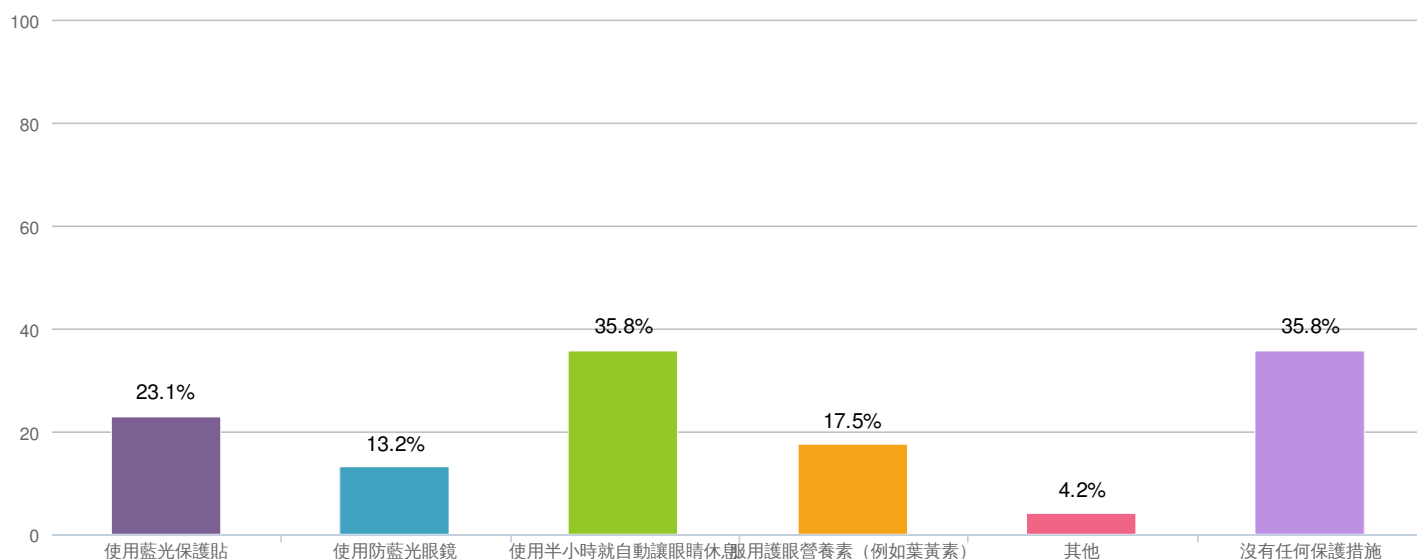
Responses "其他"

Count

脖子酸

1

10. 您對發光的手機或平板電腦螢幕對眼睛的傷害作了那些防護措施？(請至多複選3項)



使用藍光保護貼	23.1%		175
使用防藍光眼鏡	13.2%		100
使用半小時就自動讓眼睛休息	35.8%		272
服用護眼營養素 (例如葉黃素)	17.5%		133
其他	4.2%		32
沒有任何保護措施	35.8%		272
Total			759

Responses "其他"

Count

Left Blank

727

下載光害降低眼睛傷害APP

1

下載濾藍光app

1

下載藍光app

1

下載藍光保護

1

下載藍光過濾app

1

下載防藍光app

1

不用

1

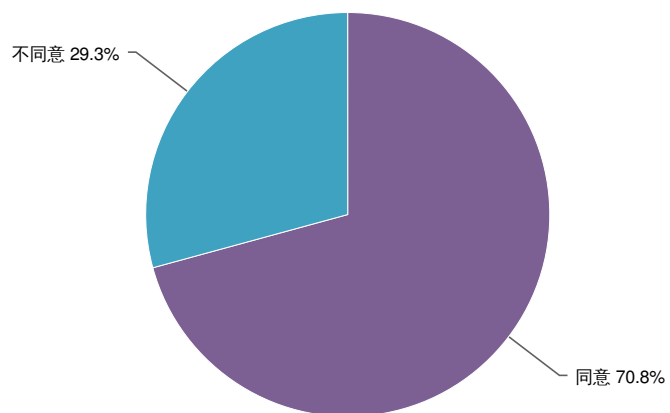
不要長期使用

1



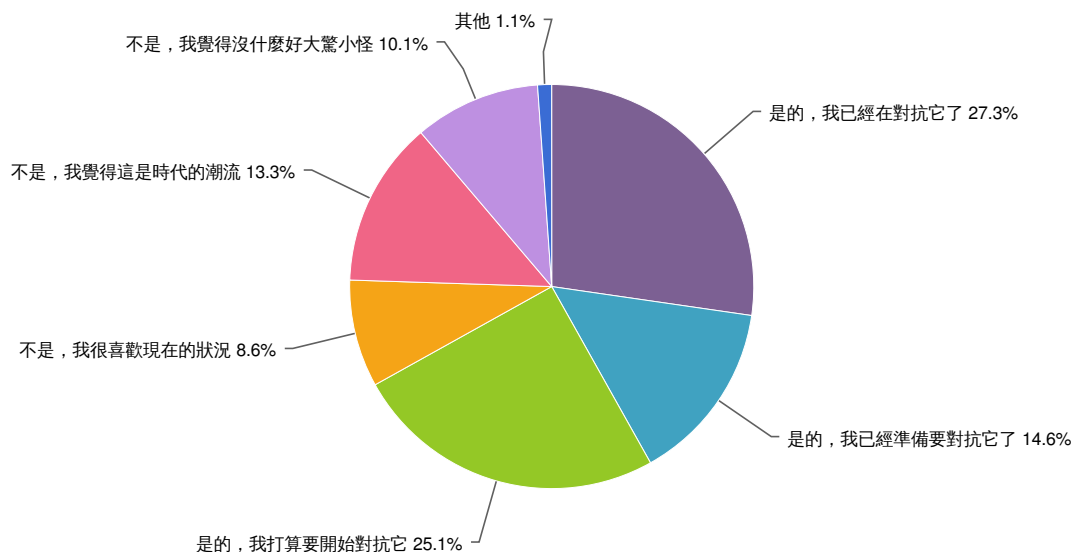
Responses "其他"	Count
亮度調低，可順便省電	1
使用"藍光濾波器"APP	1
使用亮度自動調整的功能	1
使用護眼app	1
安裝藍光的app	1
安裝藍色光濾波器APP	1
將亮度調自動	1
抗藍光APP	1
擋藍光app	1
濾藍光APP	1
濾藍光app	2
用藍色光濾波器APP	1
盡量少用	1
藍光濾波器	1
藍光程式	1
螢幕亮度調到最暗	1
調低亮度	2
調暗光線	1
過濾藍光APP	1
開啟內建防藍光應用程式	1
降低螢幕亮度	2

11. 您覺得「低頭」已經是一種生活上的必然嗎？



同意	70.8%		537
不同意	29.3%		222
Total			759

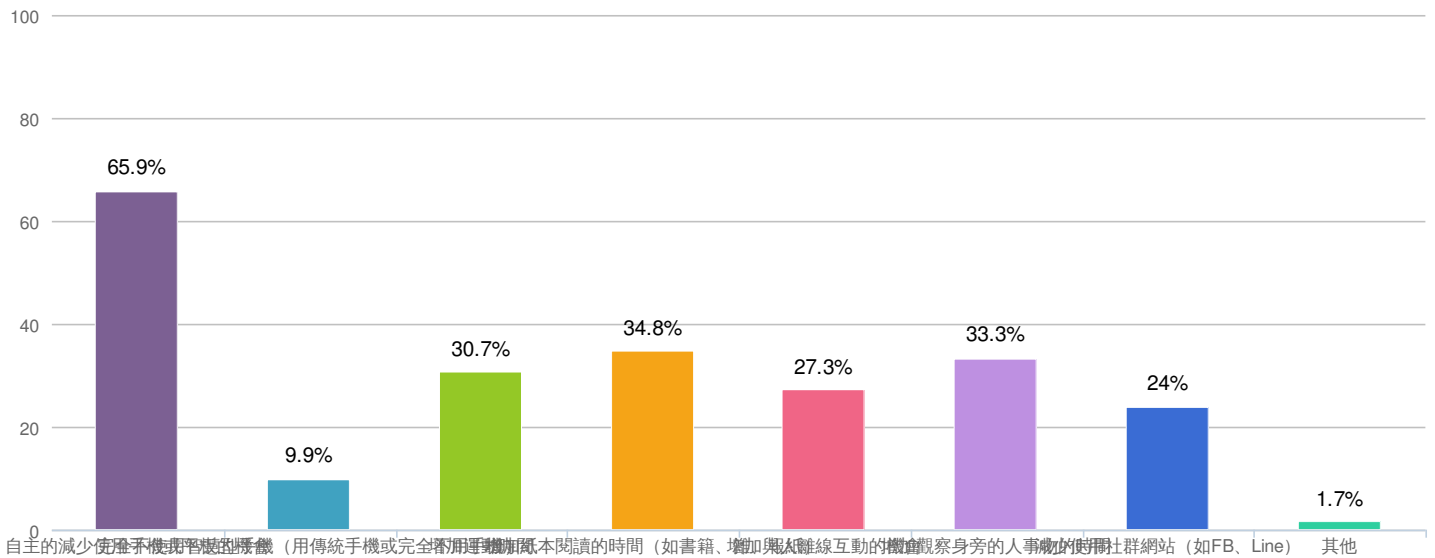
12. 請問，您會覺得低頭滑手機是需要用意志力對抗的習慣嗎？



是的，我已經在對抗它了	27.3%		146
是的，我已經準備要對抗它了	14.6%		78
是的，我打算要開始對抗它	25.1%		134
不是，我很喜歡現在的狀況	8.6%		46
不是，我覺得這是時代的潮流	13.3%		71
不是，我覺得沒什麼好大驚小怪	10.1%		54
其他	1.1%		6
Total			535

Responses "其他"	Count
Left Blank	755
不是，但自己控制好使用狀況即可	1
不是，該用的時候用，不該用的時候就不要用，搞懂狀況才是重點	1
我覺得只要不是在不對的時間點當低頭族，其實沒有這麼嚴重	1
猶豫中	1

14. 請問您做了那些事，讓自己在健康與滑手機或平板的習慣取得平衡？(請至多複選3項)



自主的減少使用手機或平板的機會	65.9%		500
完全不使用智慧型手機 (用傳統手機或完全不用手機)	9.9%		75
增加運動時間	30.7%		233
增加紙本閱讀的時間 (如書籍、雜、報紙)	34.8%		264
增加與人離線互動的機會	27.3%		207
增加觀察身旁的人事物的時間	33.3%		253
減少使用社群網站 (如FB、Line)	24.0%		182
其他	1.7%		13
		Total	759

Responses "其他"	Count
Left Blank	746
不使用吃到飽的網路	1
使用電腦	1
刪掉手機裡的遊戲app	1
去戶外走走	1
多睡覺	1
工作太忙，沒什麼時間滑手機，沒有平衡的問題。	1
換看電視	1
本來就很平衡，不須多作什麼事	1
沒做事	1

**Responses "其他"****Count**

無

3

睡覺

1