

研究論文

# 「手機沉悶」：數位媒體與香港青少年文化

朱順慈

## 摘要

2020年新冠疫情爆發，全球多地為阻止病毒傳播，實行了各種隔離措施。人們長時間在家工作或上學，數位媒體和社交媒體的使用大增，引起研究者關注，希望了解媒體使用對精神健康的影響。2022年3月初，香港因應疫情嚴峻，中小學提前放暑假。5月復課後，本研究邀請了67名介乎12至18歲的香港中學生，參與焦點訪談小組訪問。研究聚焦青少年的媒體使用及其解悶功能，發現大部分年輕人面對同一困局：他們既倚賴數位媒體解悶，卻又因長時間使用而陷入另一種沉悶。本文報告研究主要發現，並討論「手機沉悶」對「數位健康」(digital wellbeing)的影響。

關鍵詞：手機沉悶、青少年、媒體使用、新冠疫情、數位健康

朱順慈，香港中文大學新聞與傳播學院副教授。研究興趣：青少年媒體文化、媒介素養、媒介教育。電郵：donnachu@cuhk.edu.hk

論文投稿日期：2023年12月15日。論文接受日期：2024年5月24日。

---

Research Article

## Phone Boredom: Youth Digital Media Use in Hong Kong

Donna S. C. CHU

---

### Abstract

This research explores how boredom is changing in an age in which smartphones provide ready access to limitless content and networking opportunities. Through ten focus group meetings with 67 young people in Hong Kong, the study asked how boredom is defined and experienced as well as what roles the media plays in alleviating or aggravating boredom. The findings revealed the paradoxical roles of smartphones, namely both the solution and the cause of boredom. Mixed emotions were identified in a vicious cycle in which bored youths turned to their smartphones, only to become anxious when they spent too much time there. Phone boredom was found to be a symptom of a wider phenomenon related to youth's aspiration to have meaningful pursuits in life and their frustration at not being able to do so. The study calls for attention to and discussion of the inescapable polymedia environment embedded in smartphones.

**Keywords:** phone boredom, youth, media use, COVID–19, digital health

**Citation of this article:** Chu, D. S. C. (2024). Phone boredom: Youth digital media use in Hong Kong. *Communication and Society*, 70, 91–113.

---

Donna S. C. CHU (Associate Professor). School of Journalism and Communication, The Chinese University of Hong Kong. Research interests: Youth media culture, media literacy, media education.

## 一、引言

2020年新冠疫情爆發，全球多地採取了各種隔離措施，由最嚴格的封城，到制定社交距離規限，均以阻止病毒傳播為目的。人們長時間在家工作或上學，數位媒體和社交媒體的使用大增，這情況引起研究者關注，希望了解媒體使用是否有助排解寂寞和減輕焦慮 (Boursier et al., 2020)。Marciano等人(2022)回顧了截至2021年9月、以青少年為對象的30個研究，嘗試梳理出數位媒體的使用和心理健康 (wellbeing) 的關係。大部分研究發現，媒體的使用量越多，時間越長，便越容易影響青少年的精神健康。然而，亦有個別研究指出，某些網上交流和活動有正面和積極作用，不宜單純否定數位媒體的功能，反而要加強推廣有益和有意義的網上活動。

2022年初，新一波新冠疫情在香港爆發，有別於前幾波，這回病毒傳播快速，不同社區出現大規模感染，求診者眾，醫院病床供不應求，隔離設施亦有人滿之患。為了應對緊急狀況，香港教育當局將原來7、8月的暑假提前至3、4月，稱為「特別假期」，中小學生全面停課。有別於正常的「暑假」，疫情下學生固然無法與家人外出旅遊，並基於公共衛生和安全考慮，學生能參與的活動十分有限，青少年待在家中的時間大增。5月中，中小學復課，我們估計學生對特別假期的記憶猶新，於是爭取在兩星期內，到六所中學組織了十個焦點訪談小組，與67個中學生見面。訪談旨在了解他們放假在家時的媒體使用模式和情緒狀態。面對突如其來的「假期」，「悶」是其中一個顯著情緒。在青少年的敘述中，「悶」這個經常出現的「關鍵字」卻不能被簡化為一種好或不好、健康或不健康的狀態。誠然，意外的假期確是帶來不少沉悶無聊的時刻，但受訪者承認，幸好有了智慧型電話解悶，日子並不難過；與此同時，他們發現長時間使用手機以後，反而觸發了另一種更深刻的沉悶感。解悶的智慧型電話，搖身一變又成為悶的源頭。為了擺脫負面情緒，受訪中學生嘗試了不同策略，過程揭示青少年對「有意義的生活」的理解和追求，反映「沉悶」有其積極的意義。本文藉研究主要發現，從青少年角度描劃「手機沉悶」(phone boredom) 的現象，思考數位媒體造成的獨特困境，以及對數位健康帶來的影響。

《傳播與社會學刊》，(總)第70期(2024)

## 二、悶：定義和意義

「悶」，在英語中最通用及直接的翻譯為「boring」。「Boring」作為名詞時，其實是一個用來鑽孔的工具，鑽孔過程漫長而重複，叫人感到沉悶和無聊。這種無聊感也成了「boring」作為形容詞時的主要定義。「Boring」這個英文字詞，在1777年才首次於字典出現(Conrad, 1997)，Klapp(1986)發現在1931至1961年的30年間，「boring」的使用次數大增，反映在越多餘暇和更趨富裕的現代社會，覺得沉悶反而變得更普遍。「悶」一般被界定為「一種厭惡的經驗，雖然渴望卻無法投入帶來滿足感的活動」(Eastwood et al., 2012, p. 482)。根據《說文解字·門部》：「悶，懣也。」至於「懣」，解作「煩」，指向各種鬱悶，表現為不感興趣，還有感覺單調、重複、煩燥、無法安定，也有人直接用「無聊」兩字概括。不管給的是甚麼名字，人類對上述狀態或情緒都不會陌生，亦因為其普遍性，不同學科都有人在研究「悶」及與之相關的現象(Finkielstein, 2023; Velasco, 2019)。

「悶」既如此普遍，何以被視為問題？Wilson等人(2014)的實驗，測試了人們有多不情願忍受沉悶。實驗中，參與者被安排到一個房間，單獨逗留6至15分鐘，房間內只有一個電擊裝置。參與者無法進行任何活動，唯一可做的，就是拿起裝置在自己身上用電，結果真的有人寧願這樣做，也不能無所事事度過幾分鐘。早在1951年，心理學者Fenichel(1951)已這樣定義沉悶：「那是一種不愉快的情緒，通常來自一個衝突：精神上尋求強烈的滿足，周遭卻缺乏動力(incitement)，或者本人無法被刺激」。為了逃避沉悶，人們或會選擇製造刺激。對某些人來說，用輕量電力刺激一下自己，即使會帶來一點不適感，亦勝過呆坐幾分鐘。

心理學家關注個人層面的沉悶，尤其在意所謂「特質無聊」(trait boredom)，因為擁有這特質的人更傾向陷入負面情緒；情況嚴重者，甚至會發展成長期問題，例如抑鬱、焦慮或其他精神病患(Finkielstein, 2023)，並為了追求刺激，以濫藥、吸毒、酗酒和犯罪解悶(Spaeth et al., 2015; Wegner & Flisher, 2009)。近年研究人員開發了各種量度沉悶指標的工具，目的是及早識別有相關特質的人，儘快提供協助(Fahlman

et al., 2013)。不過，對一般人來說，無聊通常是短暫的狀態，心理學學者稱為「狀態無聊」(state boredom)。當身處這狀態時，人們會覺得當下的活動沒有挑戰性、缺乏意義，令人無法專注 (Van Tilburg & Igou, 2012; Westgate & Wilson, 2018)。有這些感覺卻不一定是壞事，研究發現，為了排遣暫時的無聊，有人會選擇做對社會有益和有建設性的事 (Van Tilburg & Igou, 2017)。可以說，沉悶或無聊的「功能」，在於促使人覺察對目下狀態的不滿，變相推動人主動發掘和尋找「意義」(Elpidorou, 2014, 2018)。

與心理學一樣，社會學研究「悶」時，同樣強調「意義」(Barbalet, 1999)；不同的是，心理學以個人為研究重心，而社會學探究的是，悶作為某個時空的產物，承載和反映了甚麼樣的社會期望和文化價值 (Brissett & Snow, 1993)？從此角度看，悶不見得是個人問題和責任 (Ohlmeier et al., 2020)，更與社會和文化變遷息息相關。隨著生產方式的轉變，「餘暇」(leisure) 成了現代社會的新產物，改變了時間觀念和生活節奏感。因為有太多空閒的時間，有人感到時間過得特別緩慢，也有人因為願意投入的事情太少而倍感沉悶 (Ragheb & Merydith, 2001)。另一方面，現代社會講求標準化，生活固然變得更便利舒適，但同時亦變得更可預測，千篇一律的環境更容易催生沉悶感 (Ohlmeier et al., 2020)。可見，社會環境的變遷會影響不同時空的人如何定義「沉悶」(Toohey, 2011)。怎樣才是沉悶和無聊？其實「沉悶」沒有一個放諸四海的定義，總的來說，那是某種社會共識的展現，而關鍵往往在於，特定社會如何界定「有意義」的生活，而這個問題顯然不僅與個人心理特質相關，沉悶作為表象，內裏有著更深層的社會因素和影響。

以上關乎存在意義的問題，可說是歷久不衰的哲學命題。海德格 (Martin Heidegger) 把「沉悶」分成三種類型，Culié 等人 (2022) 以這個分類方式研究工作場所的沉悶，提出了簡明的闡釋。第一種「沉悶」屬「淺層無聊」(superficial boredom)，通常由外在因素促成，例如乘客因火車誤點而要乾等，在等待中對時間的感覺特別深刻，若他們想不到如何打發多出來的時間，便會覺得煩悶。不過這類「沉悶」維時甚短，用 Culié (2022, p. 842) 的話來講，是為「因某些外界的事物感到煩悶」(becoming bored by something)。第二種「沉悶」，是「事後回想才察覺得了的沉悶」

《傳播與社會學刊》，(總)第70期(2024)

(retrospective boredom)。海德格舉例，到別人家中作客一整夜，期間言笑甚歡、愉快吃喝，當時不覺得悶，後來回想，卻生起空虛的無聊感。此為「對某些事物感到煩悶」(becoming bored by something) (Culié, 2022, p. 843)，重點在於，空虛的感覺從來沒有填滿，只是在活動過程中沒有為意而已。最後一種為「深層無聊」(profound boredom)，指向的是一個深沉的無聊狀態，跟心理學的「狀態無聊」不同，這根本就是恆常狀態，即「state of boredom」。身在其中，對一切都無可無不可、提不起勁。這樣的無聊感，沒有明顯內因或外因，更可能是來自日常和尋常的生活，覺得生活千篇一律、欠缺刺激和意義。

總括來說，悶作為一種情緒，通常在缺乏刺激和動力的情況下出現，讓人生起無所事事、無法投入的感覺。在數位時代，資訊爆炸，娛樂選項源源不絕，社交媒體全天候提供與人連結的機會，有志向學的人要找到自學素材亦很容易。當日常生活越來越媒介化，總不缺新奇有趣的內容和形式來奪取注意力，刺激無處不在。在這趨勢下，人還會覺得「悶」嗎？

### 三、解悶/成癮：媒體功能和副作用

媒體被用來解悶，當然不始於數位媒體。早年，傳播學者研究媒體在調節情緒方面的功能，其中，使用與滿足理論 (uses and gratifications theory) 通過使用者的動機、選取的媒介、使用的時間和模式，整理出媒體如何滿足不同需求，包括應對無聊 (Leung, 2020; Poon & Leung, 2011)。過去有研究探討過人們如何利用不同媒體改善心情，例如看電視 (Bryant & Zillmann, 1984)、打電玩 (Bowman & Tamborini, 2012)、聽音樂 (Knobloch & Zillmann, 2002) 和瀏覽網站等 (Mastro et al., 2002)。當人感到沉悶，會將注意力轉到不同媒體，藉以得到刺激和滿足，借海德格的框架，媒體應對「淺層無聊」的功能甚為顯著。

另一方面，媒體的「副作用」亦持續引起注意。雖然媒體有助解悶，但過度使用，有機會成為新問題。從沉迷電視到沉迷電玩，研究者關注的是媒體使用會否成癮 (Stockdale & Coyne, 2020)，數位媒體盛

行，近年越來越多人憂慮網路成癮和分心等現象 (Drody et al., 2022; Yang et al., 2020)。據 Meng 等人 (2022) 的統合分析，數位成癮 (digital addiction) 已成全球現象，多達四分之一人口出現某種成癮傾向，男性更易因上網和打電玩成癮，新冠疫情顯著加劇了這狀況。與此相關的是屏幕時間 (screen time)，隨著智慧型電話普及，屏幕時間相應增加，一機在手，隨時接通網絡和社交媒體，各種刺激，垂手可得。心理學者 Twenge (2017) 指出，智慧型電話面世以來，青少年問題出現明顯轉向，未成年懷孕、濫藥或酗酒等問題減少，但隨著青少年留在家裏的時間增加，反而增加了情緒和精神健康問題的出現。Twenge (2017) 在文章直接提問：「智慧型電話摧毀了一代人嗎？」並在其後發表的學術研究 (Twenge et al., 2018, 2020) 進一步探究屏幕時間和數位媒體造成的傷害。回到公眾層面，「沉迷數位媒體無益」，亦幾成共識，不少人提倡「數碼排毒」(digital detox)，呼籲師長限制青少年使用手機和網絡，背後都是出於對數位媒體的擔憂和懷疑。

基於「有問題便要解決」的思維模式，找尋解決方案成為當務之急，但人們想解決的到底是一個怎樣的問題？那是過度使用的問題嗎？然而，以青少年的數位媒體使用為例，用量多少對精神健康的影響是正是負，歷來仍有不少爭議 (Marciano et al., 2022; Orben et al., 2019, 2020)。Vanden Abeele (2021) 提倡「數位健康」(digital wellbeing)，關鍵不在於是否使用數位媒體，而是在於如何在連線 (connectivity) 和斷線 (disconnectivity) 之間取得平衡。因應不同人的性格、不同裝置的效能、以至不同社會的條件，連線或斷線的需要和狀態都不一樣。換言之，單憑屏幕時間多寡，並未清楚界定問題所在。要說凡事一旦成癮都最好戒掉，那具體要戒掉的又是甚麼？是網上進行的活動？抑或是使用手機的模式？

從事數字民俗誌的學者 Jovicic (2020) 指出，當我們把數位媒體使用視為病態和問題，會忽略了一個基本事實：手機早成了日常生活中密不可分的一環，對大部分人來說，那是平凡又平常不過的生活經驗，是為「non-events」。她以「滑手機」(scrolling) 為觀察重點，捕捉位處社會邊緣的青少年的無聊瞬間，借此窺探沉悶藏身的脈絡，折射當中的不安和失落，突顯了在意義缺席的當下，青少年如何透過滑手機應對眼前生

《傳播與社會學刊》，(總)第70期(2024)

活。青少年無時無刻不在滑手機，如果被界定為網癮，則「機不離手」是一個要改變的「壞習慣」，但人類學者的研究進路提醒我們，表象背後有著複雜的肌理，表面看，遊手好閒的衣索比亞青年無聊度日 (Mains, 2007)，而澳洲原住民在現代化進程中面對衝擊 (Musharbash, 2007)。那些沉悶的時刻，卻因為涉及對意義的詮釋，透露了不同社群對時間、空間和價值觀的看法。以此為借鏡，關於青少年的媒體使用，當我們暫時放下問題化的視角，將其視之為平凡不過的日常生活，並由青少年自己親自敘述一段重度使用數位媒體的日子時，我們會發現甚麼呢？

#### 四、研究問題及方法

綜合文獻，悶既關乎個人心理和情緒健康，亦跟社會文化價值息息相關；悶既被視作要解決的問題，但因其往往反映悶者對「有意義的生活」的理解，深具啟發性。僅這兩點，悶本身就是一個有趣和值得探究的課題。本研究從傳播學視角出發，思考的是媒體和悶的矛盾關係：媒體解悶，但長時間使用又催生另一些問題。青少年成長於智慧型電話和社交媒體大行其道的年代，他們如何選用不同的媒體，藉以滿足或調節甚麼樣的情緒？他們怎樣評鑒不同媒體的功能、角色和副作用？他們怎樣定義悶？又如何定義與悶相反的「有意義的生活」？

誠然，針對香港青少年媒體使用的研究不少，其中有以統計用量和手機擁有率為主的 (We Are Social, 2021; Census and Statistics Department, 2022)，也有探討青少年網絡參與的學術探討 (Lee, 2020; Lee et al., 2017, 2019; Lee & Ting, 2015; Ting, 2020)，大多與社會運動和公民參與相關。2022年5月，我們遇到一個難得的機會，因應疫情發展情況，設計了一個植根日常生活，以沉悶為焦點的先導研究。當時，香港的中小學剛結束因應新冠肺炎而放的特別假期。如前所述，同學在這個長達八週的假期無須上課，而礙於疫情，行動亦大受限制，令他們在家時間大增。隨著他們日常作息節奏改變，估計會面臨更多無聊和沉悶的時刻。為了適時探討媒體使用和沉悶兩個研究主題，我們希望與年齡介乎12至18歲的年輕人直接對話，聽取他們第一身經驗。香港中學提供中一至中六課程，大致覆蓋這個年齡層。考慮到不同學校之間的差異

可以很大，我們選定了由政府資助的津貼中學，學業成績表現為中等或中上，而學校所在的地區，以基層和中產住戶為主。

我們在復課兩週後聯絡到六家中學，得負責老師協助解說，並邀請對這主題有興趣的同學報名。在取得家長同意後，我們最終組織了十個焦點小組。本文以S1至S10代表十個小組，在引用受訪者的話時，會標明是初中/高中的男/女生。是次研究共67名學生參與，其中五組為12至15歲的初中生，另外五組為16至18歲的高中生，每組人數5至10人，男女比例相若，共有35名男生、32名女生。基於疫情考慮，有三家中學建議在線上舉行訪談，涉及五組同學，分為兩組初中、三組高中；另外三家中學同意在做好防疫措施的前提下，安排訪談在課室進行，涉及三組初中、兩組高中。訪談以半開放式問答方式開展，訪談大綱見附錄。我們先邀請同學介紹個人的媒體使用喜好，請他們說明和比較在平日和特別假期的異同，及後就幾個題目集中提問，包括如何界定悶、個人是否怕悶以及如何解悶等。每組訪談時間約1至1.5小時，全部錄音並抄寫成文字紀錄。十組訪談內容經反覆細讀，整理出分析單位及主題，以下為主要發現。

## 五、主要研究發現

### (一)「沒有時間悶」

參與是次研究的中學生接受訪談時剛放完「特別假期」，關於假期期間是否感到悶和無聊，多數人表示同意，主要因為空閒的時間真的多了，又因為沒有課業，可以自行決定如何使用時間，感覺特別自由。遇上不知如何打發時間的時刻，最終都是在網上漫無目的地消磨，反而更頻繁和強烈地感到沉悶。具體來說，他們如何界定沉悶？這群12至18歲的中學生列出大串形容詞：無興趣、不想投入、空虛、無意義、重複、單調、被困住、無感覺……儘管受訪者都經歷過不同程度的無聊，沒有人為此困擾，心理學關注的「特質無聊」並未出現，但由疫情帶來的「狀態無聊」則非常明顯。

《傳播與社會學刊》，(總)第70期(2024)

疫情畢竟不是常態，對我們的受訪者來說，平常其實並「沒有時間悶」：「香港人不怕悶，我們總有這麼多事情要做！」(S2，初中女生)，類似的說法在不同小組都有出現，大意離不開：「我們太多課業了，哪有時間悶？」、「我真的很少覺得悶，手上永遠有要做的事」。

中學生有固定上學日程，一般由每天早上8時到下午4時，顯然同學不認為上課時間是「自己的時間」。不僅如此，細談之下，認為自己沒有時間悶的中學生，最常在課堂感到無聊。在S4學校的初中訪談小組，當問到大家何時覺得悶時，有以下一段交流：

男生1：「上課時最悶。你很想睡覺卻不能。」

男生2：「不，我不是真的想睡覺，我只想離開。」

男生1：「我明白老師在說甚麼，但那真的很沒意義，我不想聽。」

女生2：「上課覺得悶是因為我不想聽那些東西。」

男生1：「我猜班上每一個人都覺得悶吧？」

(問：放學就不會悶？)

男生2：「放學你可以做很多別的事呀，至少你可隨時拿出電話看，那你很久也不會悶。」

女生3：「這是因為你是被迫的，你沒有選擇。」

## (二)「有智慧型電話怎會悶？」

### I. 打發時間

學生覺得被課堂困住，這個處境讓他們喊悶。相比起來，小小一部智慧型電話，卻被視為最佳抗悶工具，不只一個學生反問：「有智慧型電話怎會悶？」S8的初中男生說：「我們有甚麼選擇？玩電話和無所事事之間，當然選電話！」更準確的說法是，電話本來就是在無所事事時用的。雖然中學生生活忙碌，但還是會有一些多出來的時間，尤其在公共交通上，十到十五分鐘路程的光景，有人用來看朋友在社交媒體的動態，有人看短片。一位S5的高中男生喜歡閱讀，但捧著一本書不方便，那就看電話，反正周圍每個人都在看電話填滿難得的空檔。電話成為最方便輕巧的常用媒體，有學生認為那是繁忙日程的一個小

憩和獎賞：「每天開始做家課前，我很喜歡先看一會電話，因為我真的不想做家課啊」(S3，初中女生)。

## II. 入門媒體

光是看電話已能解悶，更別說在媒體融合的前提下，智慧型電話整合了各種各類的媒體程式，包括大量傳統媒體和自媒體選項。幾乎所有參與研究的中學生，偶然仍會看看電視，但絕大部分時間都以電話或平板電腦為入門媒體，想看甚麼就在電話找。當請同學舉例時，他們會在手機找尋和瀏覽各種各樣文字和影音內容，除了新聞和資訊，還有小說、動漫、創作短片、音樂等等的娛樂：「電話上有這麼多東西可看，而且不斷有新的內容，有電話真的很難會覺得悶」(S9，高中女生)；「我經常找新的頻道和新東西看，我剛剛才在 YouTube 找到講外星人的短片」(S1，高中女生)；「我喜歡看懸疑和偵探類的東西，這些在 YouTube 很容易找到」(S10，高中女生)。

智慧型電話像一道通往多種多樣大眾和小眾內容的大門，那些被傳統媒體視為偏鋒或冷門的題材，只要肯搜索，幾乎一定找得到。一個高中男生(S5)熱愛數學，偶然在網上看到一個關於數學解難的自媒體，大感興趣，從此不時探訪以解悶。未幾，他經常收到類似網站和帳號的推介，他也會點擊進去看：「我知道這是演算法的功能。他們會不斷推送我感興趣的東西，不過有時太多、太重複，挺悶的」(S5，高中男生)。

受訪學生對演算法都略知一二，均表示不介意其推介功能，S10 高中女生認為這樣可以接觸到更多自己應該會喜歡的內容，省時方便，還確保源源不絕的內容供應。

## III. 社交平台

另一個智慧型電話常被提及的解悶功能，在於其著重和促進社交的一面。除了隨時接收資訊娛樂，只要在線上，青少年不愁找不到聊天對象：「我一天到晚看到那麼多有趣好玩的事，實時分享給朋友，然後大家開始聊天，一會他們也分享自己看到的，這樣子聊個不停，完全沒有悶的時間」(S4，初中女生)。

《傳播與社會學刊》，(總)第70期(2024)

值得強調的是，雖然社交媒體種類不少，受訪青少年最常使用的是以影片為主的 YouTube，以及集多種功能於一身的 Instagram (IG)。青少年在 IG 追隨朋友、家人和公眾人物的帳號，訂閱新聞或各種感興趣的內容，偶然發佈自己的動態，並在聊天室和不同人閒聊。智慧型電話上的不同程式和社交平台，加起來便是一個包羅萬有的綜合環境，照顧資訊、娛樂、教育和社交各類需要，有論者稱之為「複合媒體」(polymedia) (Madianou & Miller, 2013; Madianou, 2014)。表面上，身在這樣的媒介生態，任何需要都能被滿足，似乎，悶和無聊都不復存在。

### (三)「有時真的悶到想吐」

細談下來，我們發現，作為媒體的手機雖然經常被用來解悶，卻衍生了另一種沉悶，姑且稱為「手機沉悶」。集資訊、娛樂、教育和社交功能於一身的手機，構成了一個讓人難以離開的環境。十組受訪的中學生中，每一組都有人主動提及「機不離手」的狀態，一個高中女生 (S10) 如是說：「當我不斷更新介面，然後看到的都是重複的內容，有時真的悶到想吐」。

當手機成為生活重心，就算不是時刻拿著手機，沒隔多久也會想拿起來看：

女生 2：「總之每次要做課業，我要先滑一會 IG。」

女生 4：「我也是，做課業時一覺得悶，就會拿起手機看，一直看一直看。然後就覺得，這樣真的很沒意義。」(S3，初中生)

手機傳來的推送提示聲響，亦是青少年難以放下手機的原因。好幾個受訪學生，主要都是男生，表明已把最新通知設定為靜音模式，儘量避免因不停出現的新訊息而分心。但他們唯獨是對社交媒體的通知，卻不能這麼「決絕」：「你既然選擇了上社交媒體，你就有義務回應，因為其他人會覺得，我為甚麼找不到你？如果不理會，我或者也會錯過甚麼，我不想這樣」(S7，高中男生)。

這種害怕會錯過甚麼的心情(fear of missing out, FoMO)頗為普遍，讓青少年益發離不開手機，變相花了更多時間。當花的時間越多，更新速度便會趕不上，也便會越大機會看到重複出現的內容。儘管社交媒體不缺新知，用家更新得太頻密，新知瞬間變舊聞，沉浸其中即生起強烈的沉悶感：「沒錯，手機是有很多內容，看一會是沒有那麼悶的。但過不了一會，看來看去都是那些東西，你就不想看了」(S4, 初中女生)；「說真的，大家都知道在手機看到的都是甚麼，來來去去都是內容農場的文章，或是網紅的照片，還有食物、食物、很多食物」(S5, 高中女生)。

「悶到想吐」或許是誇張了的說法，但若長期使用手機，除了會引發生理不適，亦可能帶來心理或精神困擾。S7一個高中男生承認經常忍不住滑手機：「我怕悶，會常常滑手機，但滑多了，又覺得自己很廢。有天我見到同學放了一張在溫習的照片，而我卻在看IG，就是這種感覺，令我覺得好像在浪費時間，比不上別人。」(問：但那個人不也在IG發文嗎？)「我有想到這點，不過我還是覺得跟別人相比，自己太不用功，所以那天是有立刻去溫習。可過了一會，想到溫習也沒甚麼意義，上大學這目標太遙遠了，想著想著又沒興趣了，又感到無聊。」

#### (四) 解悶策略

訪談後段，我們討論如何解悶——由手機引發的沉悶。受訪者大多同意不喜歡離不開手機的感覺。綜合不同人的回應，我們整理了三種常見策略：

##### I. 安裝程式

為了減少手機的使用時間，有受訪學生特意安裝過濾程式，限制用量。其中一款是這樣運作的：「我在手機下載了一個程式，當我要專心工作時，我就不該分心對不對？當這程式一發現我在玩電話，就會發短訊提醒我。如果我工作期間都沒碰電話，這程式就會幫我種一棵虛擬的樹作為獎勵，以後你可以查看你種了多少棵樹，就知道你離開手機多久了」(S5, 高中男生)。

《傳播與社會學刊》，(總)第70期(2024)

針對受訪者最常使用的 YouTube，有學生安裝了限制瀏覽模式的程式：「它主要是停止演算法的推介，這樣你就不會搜尋一個東西，卻忍不住看到另一些東西。」(問：為甚麼要這樣做?)「因為平常實在太失控了，當你打開 YouTube 時，明明有一個目標，最後卻被其他內容一直牽著走，到後來越走越遠，我決定要做點甚麼不讓自己分心」(S6，初中男生)。

為了專心，S10 一個高中女生規定自己不能用平板電腦進行任何與學習無關的活動：「本來我希望電腦只用在工作上，所以要看甚麼或打機甚麼的，只集中在電話好了。不過最後還是失守了，現在只有平板是甚麼娛樂都沒有的。」

## II. 加快速度

絕大部分受訪學生認同分心容易但專心難，注意力短暫，而其中一個解決方法是：加快速度。

女生 1：「看短片時，我會設定兩倍速。這速度可以接受啦，影片中的人說話比平常人慢，加快了就是我們的正常速度。」

女生 2：「我喜歡看影片多於劇集。我不知道其他人是怎樣的，但我是覺得每天有太多資訊了，還要看完一整套劇集，我中途就沒耐性，到時就會用兩倍速快快看完，那不如一開始就看一兩小時便會完的電影。」(S10，高中女生)

## III. 做別的事

好幾位受訪者為了擺脫手機沉悶，在特別假期期間開始學一點新事物。有人學種植物，有人學結他，也有人學畫畫；有人學電腦改圖，也有人選擇運動，例如跑步、遠足。問他們是怎樣學習的？答案是：上網。不論學的是甚麼，受訪者首先想起的都是上網搜尋相關教學，然後按部就班。去跑步的，也習慣戴上耳機，從網路播放歌單。

這現象值得注意，即使有主動離開手機的意願，手機涵蓋太多不同面向的功能，儼然成為日常生活的重心，根本不能徹底離開。不同的小組討論，常會指向問題核心：這難道是手機的錯嗎？受訪者大多

視手機為工具，認為錯的不可能是工具，責任應該在用家身上。以下討論節錄來自S10的高中女生，顯示了部分年輕人的思考和反省：

女生1：「如果只是被動接收一切進來的內容，那確實很無聊的，你身為用家，你要自己篩選和反思才是。」

女生2：「我想說，這根本不關手機事，如果你真的對那些內容有興趣，你是不會有甚麼『手機沉悶』。如果你甚麼都不去想，甚麼都看，那是另一回事。」

女生3：「這樣你會覺得很空虛吧。」

女生4：「是啊，對我來說，手機真的只是一個工具。關鍵其實是，你知不知道自己對甚麼感興趣。」

女生5：「同意，不過我很懷疑，我們是否真的說得出自己真正喜歡或不喜歡甚麼。這世界有太多操弄人的技術，演算法、大數據，有時我也說不上自己喜歡甚麼，或者我以為感興趣的，其實是演算法和不斷的推送的結果。當你看得多，你以為就是這些了。如果來來去去見到差不多的內容，選擇就是這些，要在這環境中找到自己的興趣也很難。」(S10，高中女生)

手機解悶，但又催生另一種悶。年輕人身陷其中，不願歸咎於手機，想負個人責任卻又不知如何入手。研究結果揭示了成長在數字年代的年輕人的困境。

## 六、討論

### (一) 悶，還是不悶？這不是問題

綜合十組訪談內容，青少年關於悶的敘述，表面看矛盾重重。首先，不少受訪者提及「沒有時間悶」，這主要是因為中學生活本來便十分規律化，加上香港家庭普遍重視學業和考試，一般中學生的日程表都填得滿滿。當疫情爆發時，學校提早放假，打破了日常規律。時間多了，照說應該「更有時間悶」，但有受訪者直言，「有手機怎會悶」。手機是通往各式資訊、娛樂、教育和社交的門戶，一機在手，隨時隨

《傳播與社會學刊》，（總）第70期（2024）

地隨心使用。疫情期間，屏幕時間大增，滑手機過程變得機械、重複，有人表示「有時真的悶到想吐」。那已不單單是悶，更造成身心不適，影響心理和精神健康。

基於研究設計的限制，我們並未應用現有的測量方式，無法斷定受訪者是否有「特質無聊」的傾向；但從受訪者的自述和與組員交流的內容看，不論說的是悶還是不悶，都沒有人覺得這是急於解決的「問題」。相反來說，他們視之為日常生活的一部分，有時悶，有時不悶。對這群出生於2004至2010年的中學生來說，手機的存在，自然不過。自2007年第一代智慧型電話面世，流動電話功能與時俱增，因為可隨時隨地連接網路，用家搜尋資訊、閱覽新聞、聽歌、看影片、玩遊戲、聊天……手機為用家提供各種便利，適時填充餘暇。借鑒Madianou和Miller (2013) 的分析，智慧型電話已然成為一個複合媒體，包含多種使用方式和機會 (structure of opportunities)。青少年覺得無聊時，本來便習慣滑手機。因疫情而留在家時，他們更頻繁地通過手機滿足所有傳播和社交的需求；而當他們覺察到身心不適，或者感到自己在浪費時間，便會刻意轉做別的事，最終卻無法離開這個提供一切所需的媒體環境，變相陷入了「手機沉悶」的困境。

## （二）「手機沉悶」

「手機沉悶」由兩個層次的沉悶造成。第一種，既是心理學研究的「狀態無聊」，也符合海德格所說的「淺層無聊」，數位媒體被用作排遣短暫和偶發的沉悶，信手拈來，平常不過，幾可肯定那經驗是愉悅和正面的。然而，一旦長期使用，屏幕時間無可避免大增。目前不少研究以成癮或精神健康的角度切入這個問題，而是次研究並不否定兩者的關係，但若參考人類學者的思路，我們不視之為病態或問題，而更著重從青少年的日常處境出發。從青少年不無矛盾的自白中，我們發現第二種層次的沉悶，那是更接近海德格闡述的那種「事後才察覺的沉悶」：身在其中時不覺得悶，事後回想卻感到那段時光空虛，說不出有甚麼意義。受訪者忍不住滑手機，停不了更新界面，時刻追蹤網絡最新動態，當時不覺時光流逝，亦不視之為悶；但過後回望，後悔有

之，內疚有之，或是單純覺得無聊。面對狀態無聊和淺層無聊，青少年用手機回應，但由手機造成的這種「事後沉悶」，又該如何回應？

### (三) 有意義的生活

值得注意的是，受訪者對這樣的處境有一定的自主和自覺性。青少年未必視此為困境，反認為手機不過是工具，最終個人如何選擇才是關鍵。諷刺的是，儘管網絡內容多元多樣，參與是次研究的學生，最常使用的是 YouTube 和 IG，接收習慣傾向被動，毫不介意演算法推介，認為這樣更方便快捷。正如其中一個高中女生感言，她很難知道自己由衷感興趣的是甚麼。拿著手機，在看似五光十色、內容又源源不絕的環境流轉，身在手機無處不在的環境，如何才能發現手機以外的可能性？

在心理學、社會學和哲學的論述中，「沉悶」和「意義」經常同時出現。沉悶迫使人反省為何不滿足，反映內心有某些更嚮往和想追求的生活。這樣的生活，人人定義不同。籠統來說，人們尋索的是有意義的生活，透過研究沉悶，我們探問：如果不想這樣，你希望怎樣？你認為做甚麼會更有意義？

受訪中學生多次提及滑手機「浪費時間」，有些人為此安裝程式減少自己分心，或者在看影片時加快速度，藉以省回一點時間。有人選擇把時間放在別的更有意義的活動，包括主動學習新知識和新技能，矛盾的是，從提供教學（例如上網學結他），到給予陪伴（例如邊跑步邊聽歌），「手機沉悶」或許消失了，但手機仍然在場。

青少年採取的策略是否奏效，並不是本文探討的範圍，但這些實質行動反映了香港年輕人重視的某些價值。沉悶確然是非常主觀的情緒和感受，人言人殊，但正如社會學和人類學者的研究反映，沉悶能作為一個窗口，讓其他人一探個別社會和文化在乎的價值，以及他們對有意義的生活的想像。參與訪談的中學生，討厭浪費時間，也害怕自己會浪費了時間；他們希望努力向上，考入大學，符合社會的期望，同時擔心落後於人；他們想過積極的生活，培養興趣，學習技能。有別於一般對成癮的刻板印象，青少年不是被動等待幫忙的受害

《傳播與社會學刊》，(總)第70期(2024)

者，只是無奈不論他們怎樣選擇，手機都沒有缺席，佔據生活每一寸空間。

## 七、結論

本文以「手機沉悶」為主題，藉十個中學生的焦點小組訪談，思考「沉悶」作為人皆有之的情緒，來到數位媒體盛行的今天，如何被定義、描述和經驗，青少年如何應對「狀態沉悶」和「手機沉悶」。本文通過回顧心理學、社會學、哲學和人類學的相關文獻，以傳播學角度切入，初步整理媒體和沉悶的關係，強調手機已成為複合媒體，因而呈現出既解悶又催悶的特質，甚至造成令人難以擺脫的困境。有別於屏幕時間過長或網絡成癮等「問題」，手機沉悶或許亦會帶來心理或精神健康問題，但在進行更多研究前，本文希望點出問題核心：「淺層無聊」一般維時短暫，且可借助媒體使用解決，而「事後才察覺的沉悶」，讓人身不由己、深陷其中。沉迷和沉悶固然都有個人和社會背景，但手機這個環境因素，值得更多討論和關注。

作為探索性先導研究，是次研究旨在從青少年的視點出發，描述和釐清他們的日常媒體使用，承認他們複雜多變的感受，肯定他們的能動性。誠然，基於實際取樣的困難，我們邀請參與學校時，只能儘量包括背景相近的學校，它們都是獲政府資助的中學，學生來自基層和中產家庭，學業成績中等或中上，研究結果只能反映某類青少年的媒體使用和觀點，不能代表香港整體青少年人口。受限於疫情，其中有五組在線上舉行，相比起面對面訪談，交流效果受一定影響。然而，是次研究趕及在特別假期剛完結時進行，受訪者對媒體和沉悶兩大主題都有深刻感受，主動回應，積極討論，他們的個人經歷和小組互動，讓我們可以更細緻地描劃「手機沉悶」的面貌。從「沉悶」反照出「有意義的生活」，亦有助我們從另一面向理解香港社會某些主流價值，以及青少年對自己的期許，這些發現和觀點較難通過量化研究體現，期望本研究能補足和豐富相關討論。

## 參考文獻

- Barbalet, J. (1999). Boredom and social meaning. *British Journal of Sociology*, 50(4), 631–646.
- Boursier, V., Gioia, F., Musetti, A., & Schimmenti, A. (2020). Facing loneliness and anxiety during the COVID-19 isolation: The role of excessive social media use in a sample of Italian adults. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 1–10.
- Bowman, N. D., & Tamborini, R. (2012). Task demand and mood repair: The intervention potential of computer games. *New Media & Society*, 14(8), 1339–1357.
- Brissett, D., & Snow, R. P. (1993). Boredom: Where the future isn't. *Symbolic Interaction*, 16(3), 237–256.
- Bryant, J. & Zillmann, D. (1984) Using television to alleviate boredom and stress: Selective exposure as a function of induced excitational states. *Journal of Broadcasting*, 28(1), 1–20.
- Census and Statistics Department (2022, May 26). *Thematic Household Survey Report—Report No. 75*. [https://www.censtatd.gov.hk/en/data/stat\\_report/product/B1130201/att/B11302752022XXXXB0100.pdf](https://www.censtatd.gov.hk/en/data/stat_report/product/B1130201/att/B11302752022XXXXB0100.pdf).
- Conrad, P. (1997). It's boring: Notes on the meanings of boredom in everyday life. *Qualitative Sociology*, 20(4), 465–475.
- Culié, J.-D., Meyer, V., & Philippe, X. (2022). Listening to the call of boredom at work: A Heideggerian journey into Michel Houellebecq's novels. *Organization*, 29(5), 839–873.
- Drody, A. C., Hicks, L. J., & Danckert, J. (2022). Boredom proneness and rule-breaking: A persistent relation one year into the COVID-19 pandemic. *Behavioral Sciences*, 12(8), 251.
- Eastwood, J. D., Frischen, A., Fenske, M. J., & Smilek, D. (2012). The unengaged mind: Defining boredom in terms of attention. *Perspectives on Psychological Science*, 7(5), 482–495.
- Elpidorou, A. (2014). The bright side of boredom. *Frontiers in Psychology*, 5, 1–4.
- Elpidorou, A. (2018). The good of boredom. *Philosophical Psychology*, 31(3), 323–351.
- Fahlman, S. A., Mercer-Lynn, K. B., Flora, D. B., & Eastwood, J. D. (2013). Development and validation of the multidimensional state boredom scale. *Assessment*, 20(1), 68–85.
- Fenichel, O. (1951). On the psychology of boredom. In D. Rapaport (Ed.), *Organization and pathology of thought: Selected sources* (pp. 349–361). Columbia University Press.
- Finkielsztein, M. (2023). The significance of boredom: A literature review. *Journal of Boredom Studies*, 1, 1–33.
- Jovicic, S. (2020). Scrolling and the in-between spaces of boredom: Marginalized youths on the periphery of Vienna. *Ethos*, 48(4), 498–516.

- Klapp, O. E. (1986). *Overload and boredom: Essays on the quality of life in the information society*. Praeger.
- Knobloch, S. & Zillmann, D. (2002). Mood management via the digital jukebox. *Journal of Communication*, 5(2), 351–366.
- Lee, A. Y. L., & Ting, K. W. (2015). Media and information praxis of young activists in the Umbrella Movement. *Chinese Journal of Communication*, 8(4), 376–392.
- Lee, F. L. F. (2020). Solidarity in the anti-extradition bill movement in Hong Kong. *Critical Asian Studies*, 52(1), 18–32.
- Lee, F. L. F., Chen, H. T., & Chan, M. (2017). Social media use and university students' participation in a large-scale protest campaign: The case of Hong Kong's Umbrella Movement. *Telematics and Informatics*, 34(2), 457–469.
- Lee, F. L. F., Yuen, S., Tang, G., & Cheng, E. W. (2019). Hong Kong's summer of uprising. *China Review*, 19(4), 1–32.
- Leung, L. (2020). Exploring the relationship between smartphone activities, flow experience, and boredom in free time. *Computers in Human Behavior*, 103, 130–139.
- Madianou, M. (2014). Smartphones as polymedia. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 19(3), 667–680.
- Madianou, M., & Miller, D. (2013). Polymedia: Towards a new theory of digital media in interpersonal communication. *International Journal of Cultural Studies*, 16(2), 169–187.
- Mains, D. (2007). *"We are only sitting and waiting": Aspirations, unemployment, and status among young men in Jimma, Ethiopia*. Doctoral dissertation. Emory University, Atlanta.
- Marciano, L., Ostroumova, M., Schulz, P. J., & Camerini, A.-L. (2022). Digital media use and adolescents' mental health during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Front Public Health*, 9, 1–28.
- Mastro, D. E., Eastin, M. S., & Tamborini, R. (2002). Internet search behaviors and mood alterations: A selective exposure approach, media psychology. *Media Psychology*, 4(2), 157–172.
- Meng, S.-Q., Cheng, J.-L., Li, Y.-Y., Yang, X.-Q., Zheng, J.-W., Chang, X.-W., Shi, Y., Chen, Y., Lu, L., Sun, Y., Bao, Y.-P., & Shi, J. (2022). Global prevalence of digital addiction in general population: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 92, 102128.
- Musharbash, Y. (2007). Boredom, time, and modernity: An example from aboriginal Australia. *American Anthropologist*, 109(2), 307–317.
- Ohlmeier, S., Finkielstein, M., & Pfaff, H. (2020). Why we are bored: Towards a sociological approach to boredom. *Sociological Spectrum*, 40(3), 208–225.
- Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, 3(2), 173–182.

- Orben, A., & Przybylski, A. K. (2020). Reply to: Underestimating digital media harm. *Nature Human Behaviour*, 4(4), 349–351.
- Poon, D. C., & Leung, L. (2011). Effects of narcissism, leisure boredom, and gratifications sought on user-generated content among net-generation users. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning*, 1(3), 1–14.
- Ragheb, M. G., & Merydith, S. P. (2001). Development and validation of a multidimensional scale measuring free time boredom. *Leisure Studies*, 20(1), 41–59.
- Spaeth, M., Weichold, K., & Silbereisen, R. K. (2015). The development of leisure boredom in early adolescence: Predictors and longitudinal associations with delinquency and depression. *Developmental Psychology*, 51(10), 1380–1394.
- Stockdale, L. A., & Coyne, S. M. (2020). Bored and online: Reasons for using social media, problematic social networking site use, and behavioral outcomes across the transition from adolescence to emerging adulthood. *Journal of Adolescence*, 79(1), 173–183.
- Ting, T. Y. (2020). From “be water” to “be fire”: Nascent smart mob and networked protests in Hong Kong. *Social Movement Studies*, 19(3), 362–368.
- Toohy, P. (2011). *Boredom: A lively history*. Yale University Press.
- Twenge, J. M. (2017, September). *Have smartphones destroyed a generation?* The Atlantic. <https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2017/09/has-the-smartphone-destroyed-a-generation/534198/>.
- Twenge, J. M., Haidt, J., Joiner, T. E., & Campbell, K. W. (2020). Underestimating digital media harm. *Nature Human Behaviour*, 4(4), 346–348.
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3–17.
- Van Tilburg, W. A., & Igou, E. R. (2012). On boredom: Lack of challenge and meaning as distinct boredom experiences. *Motivation and Emotion*, 36(2), 181–194.
- Van Tilburg, W. A., & Igou, E. R. (2017). Can boredom help? Increased prosocial intentions in response to boredom. *Self and Identity*, 16(1), 82–96.
- Vanden Abeele, M. M. P. (2021). Digital wellbeing as a dynamic construct. *Communication Theory*, 31(4), 932–955.
- Velasco, J. R. (Ed.). (2019). *Boredom is in your mind: A shared psychological-philosophical approach*. Springer.
- We Are Social. (2021). *Digital 2021 Hong Kong*. <https://wearesocial.com/hk/blog/2021/01/digital-2021-hong-kong/>.
- Wegner, L., & Flisher, A. J. (2009). Leisure boredom and adolescent risk behaviour: A systematic literature review. *Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 21(1), 1–28.

《傳播與社會學刊》，(總)第70期(2024)

Westgate, E. C., & Wilso, T. D. (2018). Boring thoughts and bored minds: The MAC model of boredom and cognitive engagement. *Psychological Review*, 125(5), 689–713.

Wilson, T. D., Reinhard, D. A., Westgate, E. C., Gilbert, D. T., Ellerbeck, N., Hahn, C., Brown, C. L., & Shaked, A. (2014). Just think: The challenges of the disengaged mind. *Science*, 345(6192), 75–77.

Yang, X.-J., Liu, Q.-Q., Lian, S.-L., & Zhou, Z.-K. (2020). Are bored minds more likely to be addicted? The relationship between boredom proneness and problematic mobile phone use. *Addictive Behaviors*, 108, 106426.

## 本文引用格式

朱順慈 (2024)。〈「手機沉悶」：數位媒體與香港青少年文化〉。《傳播與社會學刊》，第70期，頁91–113。

## 附錄 訪談大綱

同學好！謝謝你們參與這一項以中學生為對象的研究，我們希望了解在智能電話面世前後出生的一代如何理解和使用媒體，以及對「悶」這個題目的看法。過程會錄音以作記錄，為時約一小時。你們的回應和觀點僅作學術研究之用，並有權選擇對某一個問題不予作答，亦可隨時中止訪問。本研究會以匿名方式處理參與者的身分，不會公開任何能識別身分的個人資料。

1. 首先，可否談談你們平常是通過甚麼途徑或方法，以知道社會和世界發生的事？
2. 可否具體介紹你們使用的媒體？例如特定的電視節目？電台？報章？應用程式？
3. 你們平時有甚麼娛樂？有甚麼具體例子？
4. 你們甚麼時候開始擁有個人電腦/平板電腦/智能電話？家人有沒有特別的規定或限制？
5. 你會用數位媒體學習嗎？
6. 請談談你常用甚麼社交媒體？請介紹你的習慣，例如使用時間和頻率、發文和回應的模式等等。
7. 放了接近兩個月的特別假期，有甚麼感受？
8. 平日使用媒體的模式，有沒有甚麼不同？
9. 請問你們會如何定義「悶」？
10. 放假期間，對悶的感受跟平日有沒有甚麼不同？
11. 你們會怎樣解悶？