你會害怕手機不見嗎？

小測驗：無手機恐懼症

手機儲存的部分內容會喚起過去的記憶，成為個人身份認同的延伸，此時你會更加依賴手機，抗拒手機離開身邊，也就是「無手機恐懼症」。

這些患者會在沒有手機的時候會感到焦慮，研究也指出在沒有手機的時候，他們會心跳加速、血壓升高。

您可以利用這個測驗簡單檢測看看您或孩子有沒有類似的狀況喔！



關於【無手機恐懼症小測驗】，請將分數加總。
20-60分是輕微「手機依賴症」患者
60-100分是中度「手機依賴症」患者
100分以上是重度「手機依賴症」患者

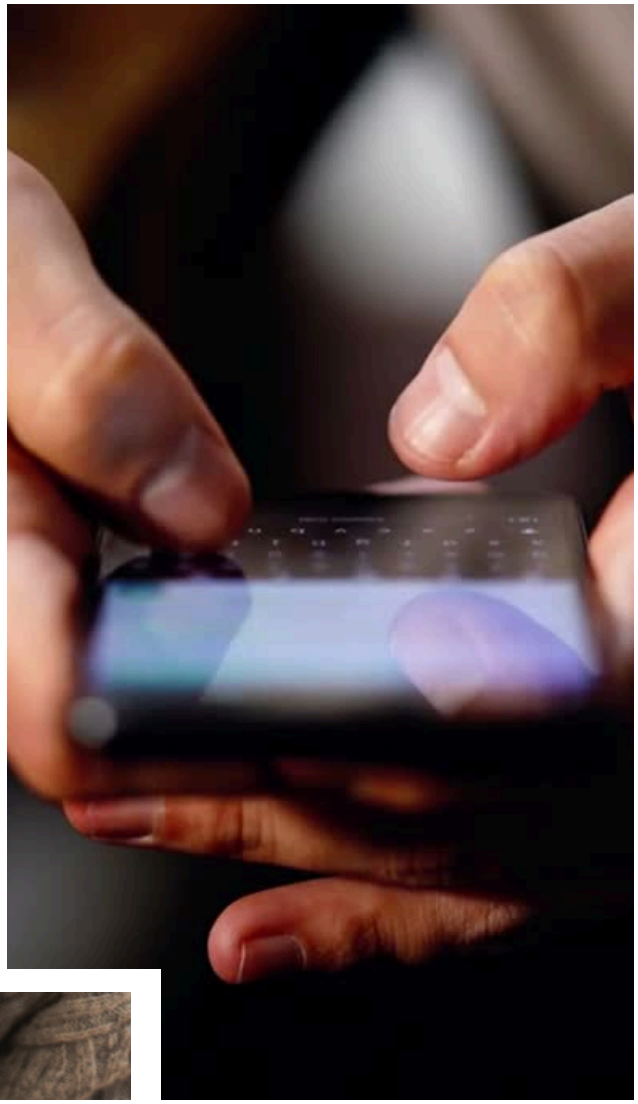
根據你的狀況為每一題評分，1表示強烈不同意，7表示強烈同意：

1. 如果不能隨時看到手機訊息，我會覺得渾身不自在。
2. 如果我想用手機查看訊息卻發現連不上網，我會惱羞成怒。
3. 如果我的手機不能隨時更新新聞，例如正在發生的大事或者天氣狀況等，我會感到心煩意亂。
4. 如果想用手機時找不到它，我會怒不可遏。
5. 如果手機突然沒電，我會內心產生恐懼感。
6. 如果用光手機的數據流量，我會驚慌失措。
7. 如果發現手機沒訊號了，或者連不上Wi-Fi，我會不斷頻繁嘗試連接訊號。
8. 如果在某個地方手機不能用了，我特別害怕此時被困在這裡。
9. 如果一段時間不能查看手機，我會抓狂。
10. 如果沒手機，我會感覺很焦慮，因為不能頻繁和家人或者朋友交流。
11. 如果沒手機，我會感覺很擔心，因為我的家人或朋友沒法聯繫上我。
12. 如果沒手機，我會感覺很緊張，因為害怕接不到一些重要電話和訊息。
13. 如果沒手機，我會感覺相當焦慮，因為不能隨時和家人或朋友保持聯繫。
14. 如果沒手機，我會內心緊張萬分，因為我不知道是否有人會在試著給我打電話。
15. 我跟家人朋友聯繫比較頻繁，手機不在身邊就會六神無主。
16. 我在網上比較活躍，沒有手機會覺得網路身份認同受到威脅，因此感覺很緊張。
17. 沒有手機，我不能更新社群媒體及跟上最新的發展，這讓我心神不定。
18. 沒有手機，社群媒體的留言不能及時回覆，這會讓我覺得尷尬。
19. 我會因為手機不在身邊無法時時查看郵件而感到渾身不自在。
20. 沒有手機在身邊，整個人都覺得怪怪的，不知道該做什麼才好。

身為高中補習班的英文老師，照理說我只要每天用力教書、盯成績，排除學生的學習障礙就好了。但是這幾年，在教學現場看到太多讓人難以理解又造成巨大教學障礙的奇怪現象，我實在無法再坐視，其中最嚴重的就是「手機成癮」。

過去補習班中堂下課，偶爾需要管秩序，因為同學們會聊天聊得很開心，很大聲。現在補習班中堂下課，每個人都拿出手機，靜悄悄地進入另外一個世界，看過去彷彿是「科技版的觀落陰」。

長期觀察、加上與學生們談話，我發現孩子們考試考不好，很多時候是因為生活作息澈底亂掉，加上腦子被手機裡面過量的資訊塞得爆滿。比如下課後，輔導學生們學習節奏與生活習慣的時候，隨便問一個學生，一天的手機使用時間都是3、5個小時起跳，甚至還有8個小時的。





一天滑手機18小時的孩子

資料來源：張祐嘉 2024.04.03

有一次一位學生兩眼無神地看著我說：「我不知道為什麼自己會一直想滑手機。」那模樣真的很像卡到陰，讓人以為是在拍什麼恐怖電影。

這種手機上癮的問題實在越來越嚴重，而且表面上看起來似乎無害，但現實情況是，每個念書無法進入狀況的學生，幾乎都是被手機吃光了時間。新世代小孩到底是怎麼墜入這種癮的？

手機成癮如何干擾學生的學習和健康？

以一個高中生的作息為例，每天大概6點多起床準備上課，假設5點離開學校，就算沒有補習，回家後休息加吃完飯、洗完澡，大概8點半吧。若要睡滿8個小時，估計10點鐘睡覺——孩子能夠坐在書桌前讀書的時間只有1個半小時。但是學生通常不會10點就上床，因為學校隔天要考試、有作業和報告等等事情，所以根本沒有睡眠充足的可能。

請問在這種情況下，「一天5個小時」是怎麼玩出來的？

我在教室的觀察，發現手機癮的毒害，在於徹底破壞了一個學生對靜態知識的吸收能力，以及耗光學生的力氣、干擾睡眠與破壞專注力。上癮的學生常表示書看不下去、失眠或沒辦法專心，想要一直摸手機。

國家發展委員會（國發會）2015年發表的「網路沉迷研究報告」提及，憂鬱、課業壓力、家庭關係不佳，甚至敵意，與手機癮有正向關係。教育部2014年的「學生網路使用情形調查報告」也提到，網路成癮的程度越嚴重，相關的身體化症狀就越多，包括頭疼、失眠、肌肉麻木及痠痛、眼乾、視線模糊等。

學生所有的零碎時間都被手機占滿，大腦在一天當中不斷被大量地輸入各種資訊，頻繁看著非常短又即時的影音內容，面對靜態文字的時候，就有相當大比例的同學念不下書——這就是上癮了。





語文能力嚴重退化的學生

有回下課後，我如往常在輔導區為同學們解惑。輪到晨曦時，她的神情看起來像重度失眠者，問問題的語句散亂，並且時不時說「講慢一點」、「再講一次」和「我剛剛恍神沒聽到」。

「老師，我完全念不下書……閱讀的時候看得懂字，卻不知道整句在講什麼，中英文都這樣。」她眼神呆滯，講出來的句子也沒辦法太長，對談的詞句中出現大量語意不明的贅字，我只能費力地拼湊出她想要表達的意思。突然，她說的句子出現怪異的變化：「我『那個』都念不完，讀不下去。我有念完，但都不會寫。」

望著雙眼失焦的她，我不斷想著：這幾句話為何能擺在一起？

排在她之後接受輔導的恩慈想問假設語氣，她是這樣問的：「老師，『那個』if的『那個』，我都不會。『那個』你可以幫我講一下『這個』嗎？」

與學生們談話，得費力地拼湊出他們想表達的完整意思。不禁讓我懷疑：只有我發現學生的中文邏輯怪怪的嗎？ 大人不覺得身邊的孩子說中文的流暢度不對勁嗎？ 為什麼他們看文字的能力好像退化了？

無論是不是念所謂的名校，許多高中生就像晨曦和恩慈這般，需要大人協助釐清說話的邏輯。由於有此類「病徵」的學生比例暴增，我將現況拋到網路教師社群裡討論，眾老師也都紛紛表示，發覺學生的說話能力有退化的現象，更遑論閱讀。

一天滑手機18個小時！

觀察到這個現象後，我有機會就對讀書有狀況的學生進行手機使用時間調查—毫無例外，每天的手機使用都是6、7個小時起跳，紀錄保持人甚至在假日玩了18個小時！

一天上課時，我決定和學生直球對決手機使用的問題，要求大家查自己的手機使用時數。台下開始躁動，學生紛紛「6小時」、「9小時」、「7小時」地報時數。突然一句「13個小時」穿透整間教室，全班「嘩」一聲。

全班同學無論成績如何，幾乎都陷在手機裡。順勢和孩子們談起為什麼一直滑手機，一個學生說她也知道不對勁，焦急自己玩到停不下來，旁邊的學生紛紛表示，雖然玩久了會眼睛酸痛、頭痛或頭很脹、睡不好，但仍然常滑手機到力竭，隔天睡醒時還握著手機。還有人說不知道自己怎麼了，常常很想哭，或覺得心裡不舒服。

「壓力大的時候就滑手機。」不少學生說這是唯一的減壓方式，但減壓完仍就讀不下。

「我爸媽也手機上癮，卻只在乎我考幾分。」

「心情沮喪時，想找爸媽談心，他們卻趕我去念書。」

「爸爸逼我念電資醫牙，說文組沒前途，可是我討厭數物化。」

「我媽比較喜歡我哥，不喜歡我。」

「爸媽幾乎天天吵架，放學後，我都不想回家。」

「我失眠、不由自主地掉淚，但我媽說我裝病。」

「補習補了一輩子。我活著就是為了分數嗎？」

當天的金句冠軍更讓我直接倒地不起「我爸說這個家沒有我會更幸福。」

腹背受敵，缺少情感支持的孩子

躲進手機的世界，學生才撐得住自己。因為原本該撐住孩子的大人，忘記眼前這個看起來嘻皮笑臉的孩子很需要自己的支持。就算是別人看來懶惰、學習意願低落的孩子，也很需要大人的協助。

即使有許多專家表示父母的支持是孩子受挫時最重要的支撐，仍有許多家長未意識到「挑毛病式教養」、「不斷比較小孩」及「不陪孩子面對挫折」，對孩子身心健康所造成的驚人破壞力。

孩子常常感到爸媽不理解、或不願理解自己，同時覺得不斷被爸媽、環境或師長逼著要比別人更優秀。面對不合理的考試與課業量，學生像是腹背受敵，回到家經常得不到家長的諒解。家長擔心小孩的程度跟不上，別無選擇地站在孩子的對立面。最後，孩子在學校受挫，回到家裡又無人理解，就只剩下手機螢幕後的世界能接納他了。



一天滑手機18小時的孩子



資料來源：茶餘飯後的沙龍2025.03.24、佳齡健康2024.12.31

揭密手機成癮真相

爲甚麼大腦讓人停不下來？

「腦腐」內容與酬賞機制的循環

「腦腐」或「大腦腐蝕」形容接觸過多的網路資訊，特別是瑣碎內容，會對於思考力與理解力產生負面影響。這個現象逐漸受到重視，也受到英國牛津大學出版社選為2024年度代表字，更顯示對於心理健康的影響。長時間接觸這類網路資訊的刺激，可能會使大腦無法專注閱讀，同時追求更多的刺激，以獲得滿足感。主要源自大腦的酬賞機制 ，網路資訊與社群互動會刺激大腦分泌多巴胺，產生令人愉悅的欣快感受，大腦建立獎勵迴路，促進行為與情緒的交互循環，深陷於滑手機。

根據英國《衛報》報導，英國成年人每天上網時間至少達四小時，年輕世代更長達6小時；研究顯示網絡成癮者的大腦結構也出現變化，灰質減少，記憶力和注意力都會降低。《衛報》也以「爆米花大腦」來形容這個狀態，快速更新的網路資訊對於大腦的影響，如同爆米花一樣炸裂，反覆刺激大腦，使得越發興奮，而越渴望新刺激。

美國梅約醫學中心也指出大腦處於爆米花狀態時，專注力與耐心都會降低，更容易情緒起伏，難以自我克制，因而干擾學習效果或工作表現，影響身心健康。

習慣與條件反射：手機成為睡前儀式

每天睡前滑手機變成了一種 固定的習慣，大腦會自動將「上床」與「滑手機」聯想在一起。這和刷牙、洗澡、關燈一樣，變成了「睡前不可或缺的一部分」，導致不滑手機就覺得不自在。

決策疲勞：晚上更容易放縱自己

白天我們花了一整天的時間做決策（工作、學習、社交），到了晚上，大腦的自制力已經「用完了」，更容易選擇即時享樂。
這就是為什麼我們知道該睡，但還是會選擇滑手機來獲取短暫的快樂。

資訊焦慮：害怕錯過重要內容

「朋友是不是有新動態？」「是不是有什麼新訊息沒有回覆?」「今天的新聞有沒有大事件？」「如果不看，會不會錯過熱門話題？」

這種害怕錯過的心理（FOMO）讓我們不願意放下手機，尤其是晚上較少外界干擾時，這種焦慮更明顯。



想提升幸福感、更健康？
德國研究：每天少滑手機一小時就有效



您有智慧型手機嗎？是否每天都愛不釋手，甚至已到「機」不可失的地步？調查發現，行動裝置在我國的普及率逼近九成，幾乎到處可見有人在用，如今已成為民眾隨身必備的科技產品。而關鍵主要在其兼具通訊、娛樂等多元功能與強大的便利性，例如只要手指輕點螢幕或語音輸入指令，上網搜尋一下，馬上就能獲得自己想要的資訊。

然而，近年來諸多文獻證實，生活中過度依賴手機恐對身心造成危害，例如：容易情緒不穩、做事難專注、記性變差、睡眠質量下降、視力退化、骨骼肌肉功能失調與罹患心血管疾病風險攀升等，提醒若不重視高科技帶來的威脅，那就只能任由這些東西操縱我們的身心。

值得注意的是，發表在《實驗心理學期刊》的報告指出，減少日常使用手機的時間，似乎能讓人感覺更好，也會活得較為健康，值得大家參考。該研究由德國波鴻魯爾大學心理健康研究暨治療中心的Julia Brailovskaia博士所主持，其領導的團隊刊登廣告招募到619位男女，並針對他們進行實驗調查，目的在探討縮短滑手機的時間對生活的影響為何。

首先，所有人被隨機分為A、B、C三組。A組成員被要求完全停用手機1周；B組為每天使用手機的時間要減少1小時，如此維持1周；C組則是保有以往的使用習慣，毋須做任何變化。接下來，在實驗前、實驗開始1周、1個月和4個月後皆安排問卷訪談，主要在了解個人當下主觀的幸福感受和生活狀態。比方說運動頻率是否增加？每天大約會抽多少菸？對目前生活的滿意度有多高？有無憂鬱、焦慮等症狀？

統計發現，完全不用或每天使用手機的時間減少1小時都能對參與者的生活方式和幸福感產生正向、積極的作用。這兩種安排不僅能提高生活滿意度，減少憂鬱、焦慮等負向情緒，且從事體育活動的時間也增加許多，吸菸量亦有減少趨勢。

另外，A、B兩組4個月後，即使實驗早已結束，滑手機不再有所限制，但使用手機的平均時間還是比以往分別少38分鐘和45分鐘。而進一步的分析顯示，B組的效果持久度會比A組還要來得好。

研究者表示，要過得更健康和快樂，沒有必要放棄使用手機，畢竟要現代人不去碰也很難。但一定要懂得適可而止的道理，找到符合實際需求的最佳時間。若察覺自己滑手機已出現一些不良後果，建議先從減量開始做起，每天只要少滑1小時就能獲得顯著改善。

資料來源：健康遠見　柯俊銘 2022.08.31

什麼是 AI 情感依賴症？Z 世代為何依賴 CHATGPT 來填補心靈空缺？

資料來源：MARIE CLAIR/ARCHIE LIN 2025.04.24



情緒低落、遇到困難，你第一個想到的不是聯繫朋友或家人，而是打開 ChatGPT？也許，你患上了「AI情感依賴症」。

你是否已經成為AI情感依賴症的患者？

如果你有以下症狀，可能該好好檢視一下自己與 AI 的關係：

- 遇到情緒低落或困難時，第一個想到的不是聯繫朋友或家人，而是打開 ChatGPT。
- 與人面對面交流時，常感焦慮或不自在，反倒覺得與 AI 的對話更加輕鬆和自在。
- 開始對 AI 的回應產生依賴，甚至覺得它比現實中的朋友更能理解自己。
- 在現實中的社交互動逐漸變得越來越被動，甚至刻意避免與人建立深層次的情感連結。

如果這些情況對你而言並不陌生，那麼你或許已經無意識地被AI所影響，改變了情感互動的模式。

Z世代為何會依賴AI？

- 24/7的可用性：ChatGPT 隨時在線，隨時可以回應需求，滿足年輕人隨時想要傾訴的渴望。
- 無評判的對話體驗：許多人害怕被評判，而AI提供了一個無需擔心審視與批評的安全情感交流空間。
- 即時的資訊與建議：ChatGPT 能夠迅速根據心理學原則提供理性分析，幫助年輕人得到快速的情感建議與問題解決方案。
- 現實社交的替代品：對某些人來說，社交焦慮或害怕深入的情感連結，選擇與 AI 互動比參與現實世界的社交活動更具吸引力。

當人們習慣性地向 AI 傾訴心事，尋求安慰，逐漸減少與現實世界的情感交流時，他們或許已經陷入了AI情感依賴的陷阱。對於 Z 世代而言，這一現象尤為明顯。根據《arXiv》2024年的一項研究，當受訪的622名年輕人討論如人際關係、自我表達、身心健康等問題時，他們更傾向於尋求 AI 的回應，不過面對涉及自殺等敏感話題時，他們又會選擇轉向人類的支持。《ScienceDirect》的一項研究也指出，長期依賴 AI 進行情感交流的年輕人，往往會因此提高社交焦慮指數，從而對現實社交能力造成影響。





AI情感依賴的優勢與風險

AI無疑在現代生活中扮演著愈來愈重要的角色，我們無法避免它的普及，但同時也應該認識到它的優勢與隱憂。

優勢：

- 即時的心理支持：在孤獨或焦慮的時刻，AI 能即時提供情感上的安慰，緩解心理壓力。
- 理性分析與建議：AI 能以客觀的方式給予建議，幫助使用者做出更理性的決策。
- 促進自我反思：與 AI 對話，有助於使用者整理思緒，更清楚自己的情感需求，從而促進自我認識。

隱憂與風險：

- 情感依賴加劇：過度依賴AI可能會逐漸削弱人們的現實社交能力，甚至讓 AI 成為情感連結的替代品。
- 建議的準確性和適用性問題：畢竟 AI 並非專業的心理師，它提供的建議可能無法對每個人、每個情境都有效或合適。
- 降低真實人際互動：過度倚賴 AI 可能會讓使用者減少與親朋好友的互動，影響現實社交和職場關係。
- 隱私與數據安全風險：在與 AI 對話過程中，個人資料的分享可能被用來訓練模型，這也意味著潛在的隱私泄露風險。

如何健康地使用AI？

AI 可以成為我們生活中非常有力的幫手，但它不應該是我們唯一的情感寄託。以下建議有助於讓你在依賴AI的同時，保持健康的情感狀態：

- 限制使用時間：別讓AI成為情感交流的唯一出口，設定使用上限避免過度依賴。
- 多與現實世界互動：積極參與現實社交活動，練習面對面溝通的能力，這對情感健康至關重要。
- 尋求專業幫助：若情感困擾持續或加劇，應尋求專業心理諮詢，而非只依賴AI。
- 提升數位素養：學會如何判斷 AI 提供的建議是否適用，避免過度依賴或盲目相信。
- 建立健康的社交習慣：保持與家人、朋友的聯繫，維護真實的社交支持系統。
- 將 AI 作為輔助工具：AI 應該是輔助社交和情感管理的工具，而非取代真實人際連結的手段。

在這個 AI 無處不在的時代，我們需要學會如何與它和平共處，並以健康的方式利用它。ChatGPT 的確能成為年輕人強大的助手，但我們是否已經不知不覺間，把它當作了唯一的情感出口？在這個過程中，你是否也在不經意間，被 AI 情感依賴所困住？