

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。

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



歡迎參與兒福聯盟「青少年網路使用及社交行為調查」，本問卷填寫時間5-10分鐘，填寫另可參加抽獎活動喔!!



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。



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

為甚麼大腦讓你停不下來？

「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。



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



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。

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？

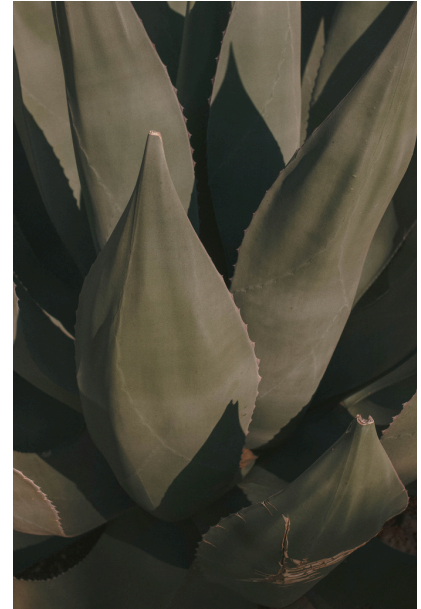
如果你有以下症狀，可能該好好檢視一下自己與 AI 的關係：

- 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。



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？