

# 心靈捕手-導師電子報第 89 期

## 被手機偷走的時間

發行人：蔡一鳴學務長

總編輯：黃宏宇主任

執行日期：學輔中心

發行日期：110/2/24

### 前言

親愛的導師們好，在網路世代下手機使用的比率大幅增長，根據台灣傳播調查資料庫的調查，國人平均每天使用手機時間長達 3 小時，18~29 歲的青少年，平均每日使用手機時數更是高達 5 小時，有時也會讓人感覺「時間都被手機偷走了」，但卻又往往因為手機的便利性而無可奈何。

林煜軒於 2015 年提到「智慧型手機成癮」是一種全新的「每日精神病理學 (psychopathology-of everyday life)」，需要人性與智慧共同省思新的生活方式。因此，本期電子報想介紹手機成癮背後的成因，協助導師在面對手機成癮的學生時，可以從不同的角度幫助學生。

### 心靈交流站

#### 一、是便利還是成癮：如何判斷是否有手機成癮？

手機儼然已經成為現代人生活的一部分，使用手機是出於個人「便利與習慣」，亦或是對於手機產生的「成癮行為」，是需要我們分辨與釐清的，並非使用手機時間長就代表手機成癮。

下列提供四個核心方向以供參考(林孟涵，2020)：

1. **強迫性**：理智上知道要控制手機的使用時間，但仍無法克制使用的衝動。
2. **耐受性**：使用手機的慾望越來越不能滿足，不斷延長使用時間。
3. **戒斷症狀**：受限使用時，會強烈感受到焦慮、憂鬱、煩躁不安等情緒。
4. **在生活層面出現狀況**：可能在(1)人際層面、(2)健康層面及(3)時間管理上都因為網路過度使用而帶來負面影響。

#### 二、手機成癮背後的原因：

手機成癮的成因相當複雜多元，可能與家庭背景、社會適應、自我價值感、抑或是社會文化息息相關，在不同因素的影響下，除了關注手機成癮的「行為」本身，亦需要了解成癮當事人的「成癮因素」、「心理需求」。尤其手機成癮較為特殊，除了自身手機成癮外，也包含運用手機作為載體的「網路成癮」，以下列舉常見的手機/網路成癮原因(莊秀敏、陳揚學，2016；陳靜怡，2014)：

- 
1. **網路媒介的特殊性**：因網路的可近性高、可以匿名而幾乎不受現實控制，在虛擬社群或線上交友可提供歸屬感，而網路遊戲刺激感官樂趣，較易獲得成就感、抒解負面情緒，可立即忘記壓力等，符合心理學**操作制約**的原理，導致敏感族群容易出現成癮行為。
    - (1) **正增強**：只要使用手機/網路，即可增加控制感、成就感、歸屬感等正向情緒感受，因此會為了獲得這些感受而增強此行為。
    - (2) **負增強**：只要使用手機/網路，即可降低焦慮、壓力、孤獨等負向情緒感受，因此為了減低這些感受而增強此行為。
  2. **內在親密與自主的匱乏**：低自尊與孤獨感等心理因素易成為網路成癮的重要原因，在網路匿名性的保護下，該族群更容易透過使用手機獲得自我肯定、控制感與人際關係來補償心中的空缺，並視其為主要的方式。
  3. **課業與人際的挫折**：當學生課業壓力沉重，在班級人際關係較差，這些挫敗的經驗，都可能驅使學生想暫時逃離，轉向網路世界。然而，有的學生面對實際的課業與人際問題時，長期一籌莫展，甚至與學生比較之後，更加自卑，而使得不少學生出現慣性遲到、反覆蹺課、最後導致拒學行為，整天退縮在家中玩線上遊戲的負面循環。
  4. **家庭功能不彰**：研究指出當學生家庭支持度差，和主要照顧者的情感聯結較不良，感受不到照顧者的關愛，或照顧者過度保護，以及受威權控制傾向的兒童青少年，有較高的網路成癮傾向。
  5. **生物因素**：網路成癮是「行為成癮」，與「物質成癮」的本質相同，具有特定的行為模式和神經生理機制。初步研究發現：大腦「腹側被蓋區」神經傳導物質「多巴胺」訊號傳遞較少，行為成癮的風險也較高；睡前玩暴力型電玩遊戲的孩子，睡眠時的自律神經指標「極低頻成份」過高；線上遊戲成癮者在物質成癮相關腦區的活性較強。

### 三、導師們可以怎麼做：

#### 1. 留意學生的人際互動情形

研究指出現實社會人際支持較低時，會更容易尋求網路社會支持、延長使用網路的時間。透過分組、與學生聚餐等方式了解學生間的人際互動，觀察是否有人落單，也可以向關係較好的學生詢問班上的交友圈。(余泰魁、鄭時宜，2005)



## 2. 幫助學生覺察自身手機使用行為

引導學生觀察留意自己使用手機時間的長短，並反思自己長時間使用手機的動機為何，協助學生看到自己可能沒有發現的因素，並試著用使用手機以外的方式去改善。

## 3. 肯定學生的優勢能力

手機、網路世界多半提供了成就感、掌控感，以滿足學生在現實環境所得不到的需求。若能在現實環境中肯定學生，提供正向經驗，將有助學生重新找回自己的安全感與自信心，也能減少對於手機、網路世界的依賴。

## 4. 教導面對壓力，因應焦慮等負面情緒的方法

提供學生正向因應壓力的方法，例如運動、深呼吸、冥想、親近大自然、和好友分享生活等，避免讓使用手機成為唯一的紓壓方式。

## 結語

手機已經成為新世代密不可分的日常，除了生活便利性外，常常與人際關係、娛樂紓壓有關。這本身並不是問題，但若只能透過手機來建立人際關係、娛樂紓壓，可能就需要擔心了。了解自己使用手機的動機與目的，不過度依賴手機，學習有不同的管道滿足個人需求，就能讓手機成為生活的好夥伴，而非是時間的小偷。

## 參考文獻

余泰魁、鄭時宜 (2005)。影響虛擬社群線上行為因素之研究。國立金門技術學院學報，(1)，91-102。

林孟涵 (2020)。「智慧型手機成癮評估」的內涵與方式之探討。諮商與輔導 419，44-49。

林煜軒(2015)。建構智慧型手機成癮的症狀學與診斷系統。國立陽明大學腦科學研究所，台北市。

莊秀敏、陳揚學(2016)。大學生自我概念與智慧型手機成癮之相關研究。教育傳播與科技研究，114期，43-60。

陳靜怡、曾治乾、葉國樑、黃禎貞、李映秋(2014)。嘉義縣市大學生智慧型手機成癮及其相關因素研究。健康促進暨衛生教育雜誌，(37)，47-49。

台灣傳播調查資料庫 (2019)。台灣民眾手機使用習慣調查。取自：  
<http://www.crctaiwan.nctu.edu.tw/epaper/%E7%AC%AC90%E6%9C%9F20190815.htm>



## 班級座談

學輔中心針對學生普遍共有的好奇與需求，設計特定主題與方式進入班級中輔導。歡迎導師觀察學生的需求，與學輔中心共同以不同的途徑幫助學生們。請有需要的導師至學輔中心網站下載申請表。

博愛校區學生輔導中心

班級座談申請表 ( 含申請須知 ) :

<https://advisory.utaipei.edu.tw/files/15-1026-68287,c7-1.php?Lang=zh-tw>

聯繫窗口：褚家鳳 心理師 ( 校內分機：4332 )

小叮嚀：除了以上中心舉辦的例行性活動，也歡迎各位導師們分享意見與想法，讓學輔中心與導師保有暢通互動的聯繫唷！



## 心靈領航員

109 學年度第一學期學輔中心(博愛校區)活動看板

## 星光卡



## 109 學年度第二學期活動

### 成長團體系列

- \*[幸福圓舞曲]-親密關係衝突處理團體  
時間: 3/30~5/11 每週二 18:00~20:00 共六次  
地點: 勤樸樓 C305
- \*[哎呀愛呀]-親密關係自我探索團體  
時間: 4/29~6/3 每週四 18:00~20:00  
地點: 勤樸樓 C305

### 星光小時光

- \*星光電影院-女朋友、男朋友  
時間: 3/17 (三) 18:00~21:00  
地點: 勤樸樓 C305
- \*星光電影院-失戀33天  
時間: 5/31 (一) 18:00~21:00
- \*[我們在藝起吧]-親密關係自我探索工作坊  
時間: 6/19 (六) 09:00~16:00  
地點: 勤樸樓 C305

活動詳情請掃QR Code至學輔中心網頁  
或電洽 (02)2311-3040轉4335

### 學輔中心主題輔導週

- \*5/4~5/6 擺攤開關活動  
時間: 12:00~13:00 地點: 榕樹下
- \*5/13(四) 漫步自然-發現都會裡的小清新  
帶領人: 余貞瑩心理師/荒野保護協會生態心理志工  
時間: 14:00~16:00 地點: 中正紀念堂
- \*5/18 珍愛生命守門人講座  
帶領人: 方將任心理師/心不懶喘息咖啡執行長  
時間: 14:00~16:00 地點: 勤樸樓1樓 C115



-重要訊息-

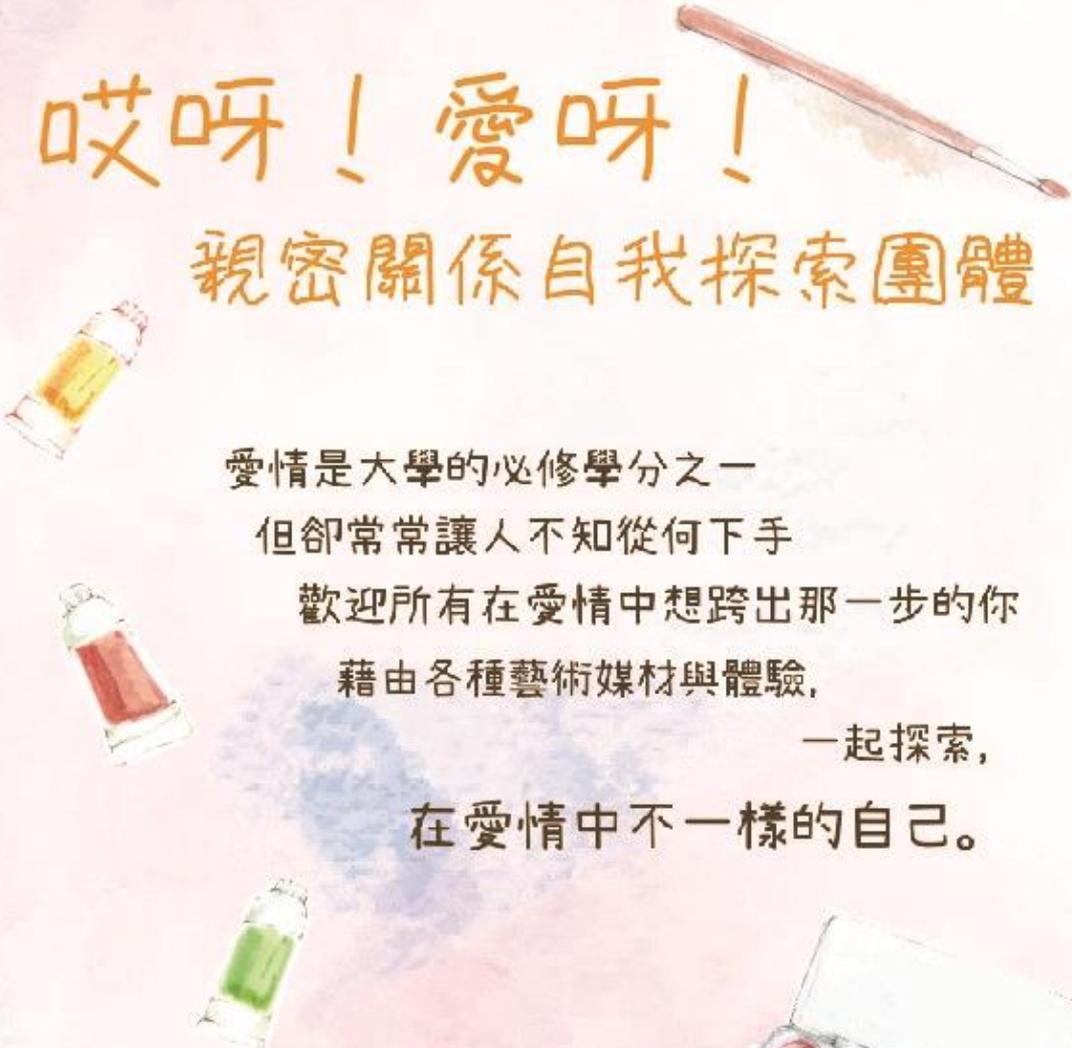
每參加一次活動，即可於上方蓋章，  
集滿三個章，可攜此卡片到學輔中心  
換取精美小文具，6/7(一)開始兌換，  
限量10份，欲購從速機會囉!

### 性相敬，惜相緣

性平申訴專線：  
(02)23113040轉1201  
(02)2311-3042

## 成長團體系列

親密關係自我探索團體



# 哎呀！愛呀！

## 親密關係自我探索團體

愛情是大學的必修學分之一

但卻常常讓人不知從何下手

歡迎所有在愛情中想跨出那一步的你

藉由各種藝術媒材與體驗，

一起探索，

在愛情中不一樣的自己。

招募對象：對親密關係自我探索有興趣之本校學生

活動時間：4/29至6/3每周(四) 18:00-20:00，共6次

活動地點：勤樸樓C305團體室

帶領者：林冠諭、李捷頤實習心理師

報名時間：即日起至4/15(四)截止

報名方式：掃描QR code填寫報名表

洽詢電話：(02) 2311-3040 轉4335

注意事項：提交報名表後，將安排20分鐘個別會談，以了解彼此的期待喔！

# 成長團體系列

親密關係探索工作坊

**幸福 舞曲**  
親密關係衝突處理團體

一段親密關係裡，除了有甜蜜的成分以外，  
似乎也會出現吵架、冷戰、意見不和的光景。

面對關係裡的衝突事件，你通常會有什麼感受呢？  
邀請你來參與團體，透過各種活動體驗與分享討論，

- 對自己及親密關係有更多認識！

**招募對象：**臺北市立大學在校學生  
**活動時間：**03/30-05/11 每週二18:00-20:00  
**活動地點：**勤樸樓C305團體室  
**帶領者：**張郁翎、林冠諭實習心理師  
**報名時間：**至3/24(三)23:59截止  
**報名方式：**掃描右側QR Code 填寫報名表單  
**洽詢電話：**(02)2311-3040轉4335  
**注意事項：**提交報名表以後，將進行約20分鐘會談，  
以了解彼此的期待囉！

## 成長團體系列

### 親密關係探索工作坊

# 我們在 **藝** 起吧！

## 親密關係探索工作坊

我想瞭解愛情，卻不知如何更靠近自己。  
有好多想說的話，卻不知從何說起.....  
內心有好多感受，思考要怎麼整理。  
也許你可以試試利用各種藝術媒材自我探索，  
從“心”開始，探索愛情。

招募對象：臺北市立大學在校學生  
活動時間：06.19(六) 09:00~16:00  
活動地點：勤樸樓C305團體室  
帶領者：張郁翎、李健頤實習心理師  
報名時間：至6.6(日)23:59截止  
報名方式：掃描右側QR Code 填寫報名表單  
洽詢電話：(02)2311-3040轉4335  
注意事項：提交報名表以後，將進行約20分鐘會談，  
以了解彼此的期待喔！



## 成長小時光系列

星光電影院-失戀 33 天



「失戀不一定是壞事，  
可能是你下一個幸福的開始。」



時間：110/5/31(一) 18:00-21:00

地點：勤樸樓C305

講師：張郁翎&李健頤實習心理師



掃我報名

 臺北市立大學 學生輔導中心 

## 成長小時光系列

星光電影院-女朋友。男朋友



星光電影院

“女朋友。  
男朋友”

日期：110/3/17（三） 18:00-21:00  
地點：勤樸樓 C305  
講師：張郁翎、李捷頤 實習心理師

請掃描右側QRcode填寫報名表單，  
或至學輔中心網站查看相關資訊。

