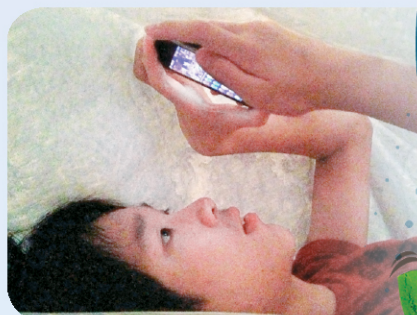


手機成癮 6徵狀

怎樣才算手機成癮，出現無手機焦慮症？李永浩博士說如有以下情況，便應小心。

1. 不能沒有手機，當發現手機不在身時會感到「囉囉嗶嗶」、煩躁、焦慮，不知怎算好，要立即取回手機。
2. 使用手機時間愈來愈長，捨棄進行其他活動，例如不吃飯，不洗澡，不見朋友等。
3. 明知不應該沉迷手機，希望減少使用或停止使用卻失敗，相反愈用愈多，達至不能自拔的境地。
4. 用手機後有後悔感覺，這情況和賭徒在賭錢後、暴食症患者在狂吃後的後悔心情一樣。
5. 掩藏用手機行為，例如為掩耳目而躲在洗手間玩手機、躲在被窩中玩手機遊戲、上網等。
6. 以手機作為身份認同的工具，沒有某款手機或最新款手機便覺得自卑，脫離社群，不被認同，致不斷追逐手機款式，每隔一段短時間便換新手機。

如果你有以上多種徵狀，應檢討自己使用手機的態度及時間，有需要時或要見專業人士。



▶ 偷偷地躲在被窩中玩手機，明知會被罵也要玩。

4招 避免成癮

在沉迷手機未成癮、未到不能自拔前，李博士建議大家應及早正視問題，以行動改善沉迷手機情況。

1. 審視動機，令自己醒覺，到底換了手機是否令生活更好？甚麼才是對自己最好？認清需要。
2. 不應勉強一次過壓抑想用手機的慾望，因為這樣是沒有效的，只會愈壓抑愈想要，相反應循序漸進，嘗試慢慢戒除惡習；這時不妨想想有沒有其他更有趣或更有意義的活動，例如去行山、游泳、見朋友等取代用手機帶來的樂趣。
3. 開始戒手機癮，應從「小」做起，例如吃飯時不用手機，或睡覺時不會放手機在牀頭，然後慢慢控制使用手機的時間。
4. 應開放自己，發掘和培養更多興趣，當生活變得豐盛，便不會再沉迷手機世界。

李博士強調，使用手機並不是錯，只要不影響生活，不影響自己和別人，不剝奪其他正常活動的時間，手機仍然是我們的好朋友。



◀ 人生有很多有趣和有意義的事情，沉迷手機一族應多發掘，例如放開懷抱去行山。



現代人何止一人一部手機？不少是一人兩機、三機，每日不停上網、收發電郵、打短訊……如果當天外出後發覺沒帶手機，整个人便像墮進深淵，與朋友斷線，消失於世上似的！

臨牀醫療心理學家指出，如果你沒手機在身時感到焦慮不安，使用手機至不能自拔的地步，你可能患上「無手機焦慮症」！

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：葉晉銘

手機改變生活

科技改變生活，自從智能手機出現後，我們的生活模式亦逐漸改變，手機已不只是一部通訊工具那麼簡單，而是一部集資訊、娛樂、影音播放及社交功能的小電腦。而當功能愈多，我們的使用率愈高，所花的時間亦愈多，於是，我們經常可以見到以下現象：

1. 一家人或一班朋友圍坐吃飯，全部沒有傾談，連眼神接觸也沒有，每人都低頭打短訊、發電郵、上社交網站、看影片、玩遊戲。
2. 在港鐵月台或車廂中，人人低頭不語，專注手機上的活動。
3. 在繁忙的行人路上，前面的人突然停步收發短訊，後面行人因預料不及而撞到前面的人。
4. 行人過路紅燈亮起時，戴上耳筒、低頭望着手機的年輕人過馬路。



▶ 港鐵車廂中，人人低頭玩手機的情況極常見。

剝奪 記事本能、溝通時間

手機功能多，便利我們的生活，形成我們分分秒秒都與手機連成一體。故一旦沒有手機在身，令我們焦躁不安。出現這情況，代表我們有病嗎？

養和醫院臨牀醫療心理學中心主任李永浩博士先問大家一個問題：「手機，特別是智能手機出現後，我們有多少本能被手機剝奪或損害？記電話的能力？記事的能力？和人溝通的本能？」

李博士說，在手機出現前，我們還不是一樣的生活？在沒有手機的年代，我們最少記得幾十個電話、很多的數據，還有很多親戚朋友的生日，今天因手機肩負記事功能，網上搜尋功能，我們原有的記事能力會因長期依賴手機功能而慢慢倒退。

而更受影響的是與家人的溝通時間，朋友飯桌上的溝通機會，甚或工作、讀書、睡覺以及處理其他事情的時間！而沉迷手機活動的人，因長期欠缺面對面溝通，只從網上得到資訊，而漸漸失去同理心，與社會脫節，甚或對任何人任何事都顯得漠不關心。

◀ 依賴手機的電話簿和記事功能，令我們記事能力逐漸退化。

勿被手機 操控人生

李博士說，大多數令人成癮的活動，都有漸漸提升容忍度的能力，例如玩手機初期可以忍受肚餓而不進食，其後可以玩至忘記要放狗，狗狗便溺不清潔，家中污水堆積如山，雜物亂放不收拾等等，愈沉迷，容忍度愈高。

這情況與購物成癮、賭博成癮、吸毒成癮相似，所以，李博士提醒大家如發現因自己沉迷玩手機而荒廢其他活動，便要提高警覺，以免愈踩愈深。

而我們的生活空間、時間，就像一杯水，當我們花時間在一項活動上，分給其他活動的時間便減少，當正常生活因過分使用手機而受影響，便要當心被手機操控人生。



▶ 玩手機玩到不放狗，不餵貓，大大影響生活，最後人生被手機操控，失去自我。

養和醫院臨牀醫療心理學中心主任
李永浩博士