

過度使用手機與社群媒體的挑戰與解方



|| 柯慧貞 亞洲大學心理系講座教授兼副校長
臺灣網路成癮防治學會創會暨名譽理事長

隨著智慧型手機和社群媒體的普及，教師與學生所面對的身心挑戰日益加劇，本文以案例與實證數據，說明青少年過度使用手機與社群媒體對焦慮與憂鬱的影響，並提出相關的因應策略。

案例

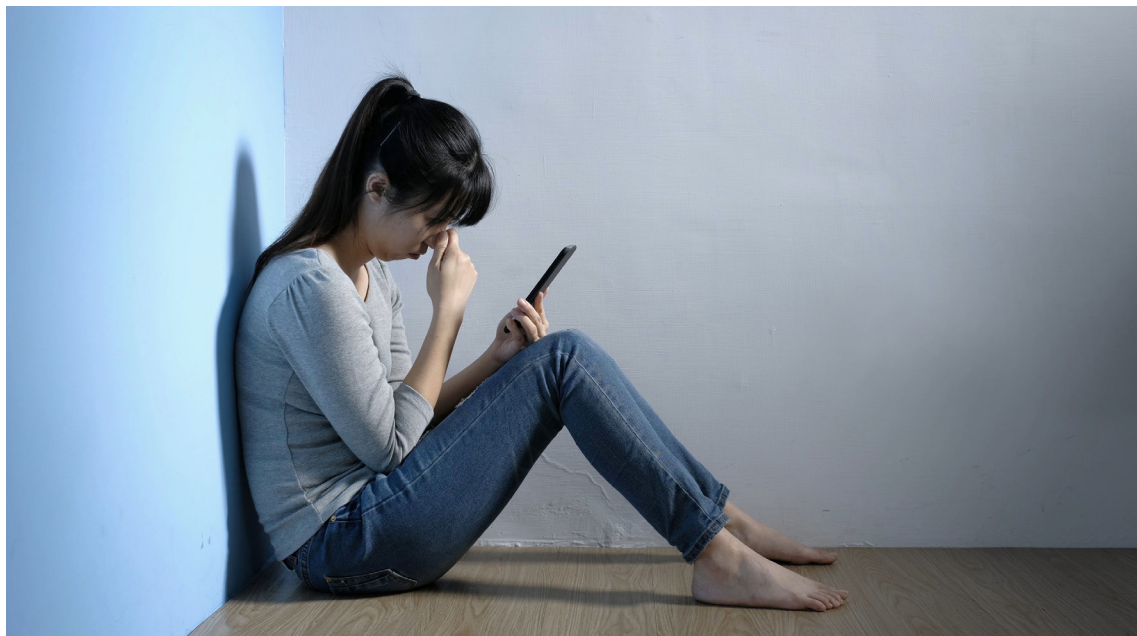
在青少年（女）的手機和社群成癮案例中，我們可以發現社交比較和被霸凌經驗常打擊其自信、帶來焦慮不安，也容易導致憂鬱情緒的惡化。以下是一個典型案例，茲說明如下：

（一）在社群比較中逐漸失去自我價值的小 A

16 歲的高中生小 A，自從接觸社群媒體以來，每天花費數小時瀏覽平臺上的動態、貼文和訊息。起初，

她常和朋友保持聯繫，分享生活趣事，但隨著社群互動時間的增加，小 A 逐漸陷入了「比較」的陷阱。她經常看到其他同齡人在社群媒體上展示的美麗外貌、豐富的社交活動，或看似完美的生活，讓她不自覺地與他人比較，總認為自己不如別人。她也常發現網友的社群朋友數比自己多，還得到比自己多的按讚數，在在顯示自己比不上別人。

小 A 的自信心逐漸被摧毀，開始覺得自己不夠漂亮、不夠受歡迎，甚至懷疑自己的價值。這種持續性的負面社交比較，讓小 A 從原本的失



落情緒轉變成長期的憂鬱，並且常伴隨著焦慮感。她害怕錯過任何訊息，擔心自己會在社交圈中被忽視或排擠，逐漸陷入「社交焦慮」的循環中。

（二）被霸凌經驗帶來的退縮和孤立

小 A 在社群媒體上還遇到了網路霸凌。某次她分享了一張自拍照，但收到了許多負面評論，甚至有匿名帳號用惡毒的語言批評她的外表。這些攻擊讓小 A 深受打擊，她開始變得極度敏感，並且害怕再次受到批

評。被網路霸凌的她變得更加退縮，更不願與他人互動，進一步加深了她的孤立感。

（三）陷入憂鬱和自傷

因不斷承受負面比較和被霸凌困擾，讓小 A 長期陷入低落的憂鬱情緒中，她開始失去對日常生活的興趣，對未來也缺乏信心，甚至出現了輕微的自我否定和自傷行為。她的家人發現她變得沈默寡言，學校老師也反映她的成績下滑，以及上課注意力無法集中的情形。

（四）心理諮商和治療

小 A 最終在學校輔導老師和心理師的協助下，開始逐步認識到社群媒體對她的影響，並學習較適應的因應方法。她學習到如何批判網路訊息的不真實性、偏頗性，用多元價值看見自己的優勢和價值；同時，增加情緒的覺察、接納和調節的方法，避免過度使用網路或手機來逃避壓力或紓解情緒。也限制自己每天使用手機和社群媒體的時間，努力增強真實生活中的人際互動技巧和人際關係。

（五）小結

這個案例說明了青少年過度依賴社群媒體所帶來的負面影響，包括因社交比較引起的焦慮、自卑感和自我否定，以及被網路霸凌導致的孤立和憂鬱。然而，及時有效的輔導與心理諮商治療，幫助學生覺察和反思媒體的負面影響以及學會適應性的壓力因應策略；進而建立健康的手機和社群媒體的使用態度和習慣。

實證研究結果

（一）過度使用手機和社群媒體增加焦慮、憂鬱的風險

Twenge 等人 (2018) 透過美國全國性調查資料（8 至 12 年級青少年，樣本數 $N = 506,820$ ）與 13 至 18 歲青少年自殺死亡統計數據發現，2010 年至 2015 年間，青少年的憂鬱症狀、自殺相關行為及自殺率均顯著上升，尤以女性為甚。研究指出，花費更多時間於新媒體（如社群媒體及手機等電子設備）的青少年，心理健康問題的報告比例更高。2010 年來，青少年在新媒體螢幕活動花費時間增多，而在非螢幕活動時間減少，可能是憂鬱及自殺率上升的原因之一。相較下，失業和道瓊斯指數的週期性經濟因素，在按年份匹配時，並未與憂鬱症狀或自殺率有顯著關聯。而國內相關研究亦指出，沉溺於手機成癮、社群成癮、遊戲成癮、網路成癮的青少年，伴隨社交焦慮、憂鬱的比例均高於一般青少年 (Chang & Ko, 2023)。近年來，青少年及年輕族群的憂鬱與自傷行為急劇增加，是

否與手機及媒體的過度或不當使用有關，值得深入探討。

（二）減少社群媒體使用與關機經驗可改善焦慮和憂鬱

實驗研究顯示，停止使用社群媒體或減少使用時間有效減少憂鬱和焦慮。2018 年一項研究發現，將每日社群媒體使用時間限制在 30 分鐘內，並持續三週，能顯著降低焦慮及憂鬱指數，且情緒穩定性明顯提升。（Hunt et al., 2018）。

（三）小結

根據實證數據顯示，過度使用手機與社群媒體會加劇焦慮及憂鬱情緒，其潛在機制包括社交比較、網路霸凌、資訊過載及多工任務處理（Multi-Tasking）等。此外，若對手機和社群媒體產生過度依賴，可能導致焦慮和憂鬱更加惡化。相反地，若適時實施關機、減少使用時間，並強調健康、平衡的數位媒體使用，則可促進心理健康，減輕焦慮與憂鬱情緒。

因應策略

綜合上述案例和實證研究可知，過度使用手機與社群媒體很可能增加焦慮與憂鬱的風險；對於兒童和青少年健康使用手機和數位媒體，筆者提出以下因應策略：

（一）建立家庭和校園數位使用規範

家長為孩子設置明確數位媒體使用時間和行為規範，特別是在餐桌、家庭聚會或睡前時間。這有助於確保兒少有足夠的面對面互動時間，並減少螢幕對日常生活的干擾。而在校園內，尤其是課堂中，也應透過和家長、學生適當有效的教育和溝通，建立更明確的手機與行動載具的使用規範。

（二）鼓勵優質網路和媒體內容的選擇

家長應主動選擇適合兒童年齡的教育性或創意性網路和媒體內容，避免暴力、色情或不適合其年齡的媒體。數位媒體應是兒童學習和發展的

工具，而非單純的娛樂，學校亦應進行相關的教育。

（三）促進數位素養和批判性思維

學校應開設數位素養課程，課程中引導學生瞭解過度使用手機及社群媒體的風險，並學習如何健康使用數位科技。家長和教師應引導兒童理解數位世界的現實和虛構之間的差異，鼓勵兒童質疑網路上的內容，培養批判性思維，並認識到「社交媒體上呈現的資訊不一定是真實的」。

（四）加強情緒教育，避免把 3C 作為安撫工具

建議家長盡量避免使用 3C 電子設備來安撫孩子的情緒，尤其在孩子生氣或煩躁時，不應立即提供手機或平板，以免孩子習慣透過網路或手機活動來逃避或平抑情緒。另一方面，家長和學校教育應多教導孩子如何覺察、接納，並管理自己的情緒；透過面對面的交流與互動，引導他們學習各種情緒調解的策略。此外，手機仿若現代版的「棉花糖」，學生需要學習克制慾望，培養自制力與自我

效能，懂得適時與滑手機、看抖音、IG、玩遊戲等活動「斷捨離」，養成健康的數位使用習慣。

（五）培養健康的面對面社交技能

面對面的人際互動是兒童學習社交技能的重要方式，因此，家長和學校教育應鼓勵更多的實體面對面的互動。家長多陪伴孩子進行實體社交活動，避免過度依賴線上交流來建立和維持友誼。

（六）建立正向互動的媒體社群文化

透過課程或活動，鼓勵師生在社群媒體上進行正向互動，減少負面言語和情緒的傳播，並強調多元、多角度的自我價值，而非用單一的外在長相、身材、成績的標準評價自我。

（七）適時提供關機、斷網關機的生活經驗

過度或不當的使用網路和手機，兒少容易形成「只有在網路或手機活動中，我才會開心、有朋友；而在現實生活中我不開心、沒有朋友」的信

念。若能適時提供「關機、無網路」的生活體驗，並同時安排能帶來愉悅感、歸屬感與成就感的活動，就能讓他們重新建立健康的信念：「即使沒有網路或手機，我也能開心、有朋友」。如此一來，他們才能逐步走出沉迷，維持現實生活與數位世界之間的平衡，學會健康地使用手機或網路。

（八）增加學生、家長及教師身心健康資源

學校與相關機構應提供家長更多的教育資源，協助其認識網路和手機過度使用的危害以及有效的親子互動技巧與數位教養方法。此外，學校應提供充足的心理輔導和諮商服務；特別針對網路和手機、社群媒體過度使用的高關懷群，進行及時辨識與早期介入。同時，給予教師適當的壓力管理與心理支持，以因應俱增的教學、管教及輔導的壓力。✕

參考文獻

- Chang WC, Ko HC. (2023) Common and specific risk factors for comorbidity types of problematic smartphone use in adolescents. *Computers in Human Behavior*, 142:1-14. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107656>.
- Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), 751–768. <https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751>
- 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, 3–17. <https://doi.org/10.1177/2167702617723376>

