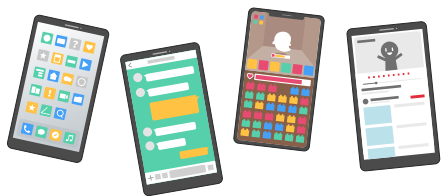




# 數位斷捨離 重拾現實人生的主導權



|| 孫韻茹 新北市蘆洲區成功國小教師

在當前的世代，手機、網路與社群媒體已成為生活中密不可分的必需品，它們打破了互動關係的空間與時間的界線，使我們更容易立即性傳遞、接收資訊，卻也衍伸出許多身心適應等問題。

發現停用社群媒體後，使用者的焦慮和憂鬱症狀會大幅改善；一旦恢復使用，心理健康又會惡化。Haidt 進一步提到，兒童的健康成長需要「自由玩耍」、「同步互動」及「社會學習」，而這些對成長的關鍵要素已被虛擬世界取而代之。



## 一、前言

在《失控的焦慮世代：手機餵養的世代，如何面對心理疾病的瘟疫》（The Anxious Generation: How the Great Rewiring of Childhood Is Causing an Epidemic of Mental Illness）一書中，作者 Jonathon Haidt 指出，手機和社群媒體的使用不僅和心理健康崩潰有關，甚至有因果關係。多項實驗，包括 Meta 總部的數據分析，都

現實中對學生的過度保護以及網路世界中對學生的保護不足，限制了學生探索冒險的機會，阻礙其脫離師長的安全庇護，內化自我照顧，進而發展「反脆弱」<sup>1</sup>的能力。隨著年齡增長，外界挑戰增加，學生會更難應對，進而陷入惡性循環。手機和社群媒體的娛樂性，降低了學生對真實世

<sup>1</sup> 反脆弱是指一些事物會從震撼中獲益，當暴露在波動、隨機、混亂和充滿壓力因子的環境中時，反而會茁壯成長，並喜歡冒險和不確定。

界的興趣，面對面互動中學到的肢體語言解讀、微表情識別，以及合作、協調、解決衝突的能力，若被長期忽略，將對學生成年後的職場與人際關係造成影響。

## 二、避免數位成癮獎勵機制

史丹佛大學精神科教授 Anna Lembke 在《Dopamine Nation》中指出，通過減少多巴胺的分泌並增加血清素和催產素，可有效降低對手機和社群媒體的成癮。書中提出三個方法來調節錯誤的獎勵機制：

- （一）等一下：讓多巴胺分泌回到正常水平，避免大腦追逐獎勵機制帶來的快感。
- （二）享受無聊：現今物質豐富，心理時常追求刺激而無法靜下心，應練習不依賴手機來充填空白時光。
- （三）活在當下：認真感受當下，避免用社群媒體滿足心理需求。

## 三、「斷、捨、離」調整自我與數位的關係

數位極簡主義主張將網路時間用於精心挑選的活動中，重新審視社群媒體的使用需求，僅保留真正有助於日常生活的應用程式，並嚴格檢視這些數位平台是否支援生活需求，將無助於生活運作的社群媒體剔除。具體做法包括：

### （一）關閉社群媒體通知

將無法避免的工作群組放置於次要頁面，刪除或關閉不必要的社群通知，阻斷大腦因反射動作獲得即時獎勵的連結，可使用 StayFocused 或專注森林等應用程式，避免專注時段受到推播干擾。

### （二）重設社群媒體使用的必要性與策略

找出可幫助生活行動的社群媒體（如 Google 日曆、Podcast 等），刪除娛樂類媒體（如：線上遊戲、抖音



等），設立瀏覽時間，以深度的真實人際互動取代令人成癮且引發焦慮的按讚行為。

### （三）減少「錯失恐懼症」（Fear of Missing Out, FOMO）

切割工作與休息時間，培養獨處時間、專注當下，建立健康的人際界線。可訂閱感興趣的電子報或雜誌，限定追蹤資訊的頻率，避免過度關注失去或擁有的焦慮感。

對學生的成長尤為重要。教師於個人生活中健康使用數位工具的習慣與良好人際網絡的建立，不僅能促進個人的生活質量與班級的穩定性。此外，教師也可利用自己的班級經營優勢，借重活動、課程來引導孩子在真實世界打造安全基地，進而提升其自我效能與安全感。

筆者結合相關文獻及個人經驗，整合出以下幾種在生活中可行的方法：

#### （一）教師工作與生活的自我照顧

#### 四、錦囊妙計：建立真實生活自信與勇氣係

在政策制定規範數位媒體使用之前，親師在學校與家庭生活的指引，

1. 減少過度使用手機和社群媒體：不在學生面前頻繁使用手機，若有使用需要，則以連繫事項與教學資源搜尋為主，也可分享幫助生活的社群軟體給學生。

圖1 期末相約聚餐、打漆彈，交流感情。



圖 2 期初家長日，是建立聯繫關係的重要時間點。



2. 建立良好的現實社交支持：下班後定期與同事、朋友實體聚會，分享彼此的工作與生活，閒暇之餘一起吃飯、運動或遊戲，讓工作狀態的緊繃感得到舒展（圖 1）。

3. 工作與生活時段切分：學期初與家長培養默契，建立良好合適的溝通橋梁，並制定聯繫時間規範，讓親師生有健康的網路互動界線（圖 2）。

## （二）教師在教學場域中著力點

### 1. 班級經營

（1）以班級為單位，宣導手機和社群媒體的潛在危害；透過親師合作，幫助學生課後有限度的使用 3C 產品，儘量推遲學生接觸社群媒體的時間。

（2）鼓勵學生參與實體活動，例如：社團、競賽、打掃、遊戲或志工服務等，透過實際操作與互動，累積自信心與成就感（圖 3）。



圖 3 鼓勵學生投入時間體驗多元活動



## 2. 教學領域

- (1) 教導學生社群媒體的正向使用方式，藉由課程導入輔助學習型的社群媒體，讓孩子理解工具的中立性及其應用價值，將有助於提升學習興趣。
- (2) 提供學生探索與試錯的空間，透過適當的指導，幫助他們在迷茫和錯誤中成長，激發潛能。

## 五、結語

數位工具模糊了人與人連結的界線，資訊碎片化與立即性的傳遞，導

致無法靜下心有效消化。於生活中，我們應重新建構人際界線與實境有效連結，減少對數位社群的依賴，重拾現實人生的主導權。✕

## 參考文獻

- Jonathon Haidt(2024). *The Anxious Generation: How the Great Rewiring of Childhood Is Causing an Epidemic of Mental Illness*. Penguin Press.
- 安娜·蘭布克(2023)。多巴胺國度：在縱慾年代找到身心平衡。經濟新潮社。
- 卡爾·紐波特(2019)。深度數位大掃除：3分飽連線方案，在喧囂世界過專注人生。時報出版。
- 案例3：22-cv-03294(2022)。史班斯訴訟案。美國加利福尼亞州北區地方法院三藩市分院。  
[https://socialmediavictims.org/wp-content/uploads/2022/06/Spence-Complaint-6\\_6\\_22.pdf](https://socialmediavictims.org/wp-content/uploads/2022/06/Spence-Complaint-6_6_22.pdf)