



學習輔導系列講座（一）

手機成癮與臉書憂鬱症



講者／黃素霞 心理師

文／301 甘婷仔



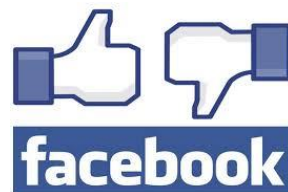
你經常因為臉書的按讚人數而患得患失嗎？不論何時，你或身邊的人總是低著頭划手機嗎？在資訊化時代下，人們的傳遞方式不再是郵遞信件，取而代之的是手機通訊系統，不知不覺中，也產生了許多文明病。適時的使用手機能增進課外知識，但過度使用不但主宰人與人之間的情感，甚至讓自己陷入不可自拔的困境。本學期輔導室邀請漢聲廣播電台「社會新鮮事心理師開講」節目主持人——黃素霞心理師作為與談人，帶領同學深入反思手機成癮與臉書憂鬱症。接下來，讓我們一起來欣賞同學們的學習收穫吧！

109 周玉珍

我認為手機成癮與臉書憂鬱症的成因是希望獲得他人的肯定，以致於無手機時才會感到焦躁。雖然手機可以更快獲取及傳遞資訊，相對地也很容易影響日常生活作息，例如：玩手機遊戲玩到半夜，造成隔天上課精神不濟或忽略了做學生該有的本分等。總而言之，做任何事情都要適度，不要過度沉迷。

116 高敏菁

聽完心理師的分享後，我覺得手機成癮不但會與社會脫節，也會造成無法真正和人面對面聊天。況且在 facebook 上發文，雖然能獲得讚數，但也不能代表什麼，與其管理好網站，不如好好發展人際關係。



112 翁偉斌

我覺得所謂的手機成癮是一心想跟別人比較遊戲、動不動就想開手機，沒有它就會不舒服等症狀。這不只影響人際關係、課業，甚至浪費許多時間在手機上，忽略自己應該做的事。聽完分享後，我體會到正確的使用手機能方便我們的生活，反之，則會打亂我們的日常作息。

