



「手機強迫症測驗」 Smartphone Compulsion Test

資料由格林菲爾德博士提供。他是「網路科技成癮中心」(Center for Internet and Technology Addiction) 的創始人，他也是康乃狄克大學醫學院精神病學教授。

如果以下問題說中你的情況，就把那條圈起來：#15

1. 你是否不知不覺中，花了很多時間在一般手機或智慧型手機上？
2. 你是否沒事就看著一般手機或智慧型手機來打發時間？
3. 你使用一般手機或智慧型手機時，時間是否莫名其妙就不見了？
4. 你打簡訊、用推特、臉書 (Twitter、Facebook、IG)、寫電子郵件的時間，是否多過與人面對面的交談？
5. 你花在一般手機或智慧型手機上的時間是否持續增加？
6. 你希望自己可以不要整天都在用手機嗎？
7. 你睡覺時，是否固定將一般手機或智慧型手機 (開機狀態) 放在枕頭下，或只擺在床邊？
8. 你是否不論白天或晚上，不管當下正在做什麼，都隨時閱讀並回覆簡訊、推特 (Twitter)、電子郵件？
9. 你是否一邊開車 (或是做其他需要集中注意力的事)，一邊寫簡訊、電子郵件、推特、Snapchat、IG、臉書(Facebook) 訊息，或是瀏覽網頁？
10. 你是否感到一般手機或智慧型手機有時會讓自己生產力下降？
11. 你是個不希望手邊沒有一般手機或智慧型手機，就算只是一下子？
12. 不小心把智慧型手機忘在車上或家裡、手機沒訊號、手機壞掉，會不會讓你感到心煩意亂？
13. 吃飯時，你的一般手機或智慧型手機是否永遠擺在桌上？
14. 你的一般手機或智慧型手機鈴聲響起、發出嗶嗶聲或振動時，你是否很想查看簡訊、推特、電子郵件或近況更新等等？
15. 你是否一天之中多次隨意查看一般手機或智慧型手機，儘管你知道大概不會有新訊息，或是沒有重要的東西好看？

格林菲爾德博士的得分分析：

一分-兩分：你行為正常，但不代表你該活在智慧型手機的世界裡。

三分-四分：你的行為傾向有問題或強迫性的手機使用方式。

五分以上：你大概已經出現有問題或強迫性的智慧型手機使用模式。

超過八分：如果超過八分，可能要考慮諮詢專治行為成癮的心理醫師、精神科醫師、心理治療師。



手機的巨大影響

1. **上癮的影響**：手機的設計會讓我們上癮。研究顯示過量使用手機，帶來衝動、負面的自我形象、影響睡眠(藍光)、帶來焦慮、壓力、抑鬱、專注力不足、自戀、減少同理心、強迫症。
2. **妨礙與人的關係**：也減少人際深入的互動和關連。
3. **逃避自己**：想起手機時會釋放多巴胺。焦慮時，手機有獎勵作用 - 電子奶嘴，用來逃避不開心或焦慮的事情。
4. **縮短專注力**：久之，人就缺少安靜、深度思想和自省。
5. **追求肯定**：社交媒體例如 IG，看到回應，看到讚也讓人不斷追求肯定。手機設定(Apps)持續提供新鮮感，所以多巴胺會持續分泌。但社交媒體帶來錯誤價值和假象，讓人在比較中更沮喪。
6. **資訊 overload**：產生疲勞，散漫，難以記憶。



建議

1. 嘗試進行減少或間歇禁用手機 fasting,
2. 人會漸漸便能慢下來，發展其他健康嗜好。
3. 改變你與手機的關係，能改變你的生命與人的關係，並與神的關係。
4. John Orthberg 提出從生命中消滅“忙亂”，是一生的事業！
5. 取回生命的控制權，決定屬於你的時間運用。