

臺北市私立延平高級中學 114 學年度第 1 學期 親職資訊素養教育宣導

不是用太久，是停不下來才有問題



你是不是也發現，現在不只孩子，大人也一樣，手機一滑就停不下來？

一份來自美國的大型研究提醒我們：

真正要注意的，不是用多久，而是用得「多依賴」、「多離不開」。

這項研究追蹤 4,285 位美國青少年，長達 4 年，

發現那些越來越沉迷社群媒體、手機或遊戲的孩子，

出現自殺想法、行為和情緒困擾的風險，會比一般人高出 2 倍以上。

更重要的是：

單純使用時間長，並不等於心理會出問題；

但「越用越沉」、「越滑越停不下來」的使用方式，才是真正的警訊。

不只孩子，大人也是

我們也會習慣性滑手機，卻不知道自己在看什麼！
半夜捨不得睡，只為多看一點影片或留言~
手機一離身，就焦躁不安，明明想放鬆，結果滑完心更煩！
我們說自己「在處理工作」、「在看新聞」，
其實內心只是在躲避壓力、孤單或現實的無力感。

如果你擔心孩子沉迷手機，那我們自己是不是也該先學會怎麼放下？
你滑手機的樣子，就是孩子未來生活的樣子。

這項研究給我們一個重要提醒：

不管是孩子還是大人，沉迷螢幕使用行為，會慢慢影響我們的心理健康，甚至變成一種看不見的風險。我們可能每天都在線上活著，但在現實生活中，卻一點一點「下線」。

放下手機，不是為了禁止什麼
而是為了重新開始跟自己、跟他人、跟生活連線。
你願意從今天起，一天少滑一次，下次多陪一次嗎？

資料來源：

[Addictive Screen Use Trajectories and Suicidal Behaviors, Suicidal Ideation, and Mental Health in US Youths | JAMA | JAMA Network](#)

iWIN 網路內容防護機構 2025-10-22 <https://reurl.cc/6bXjDO>