



隨"機"應變

手機是助力，不是阻力

陳瑀甯



前言

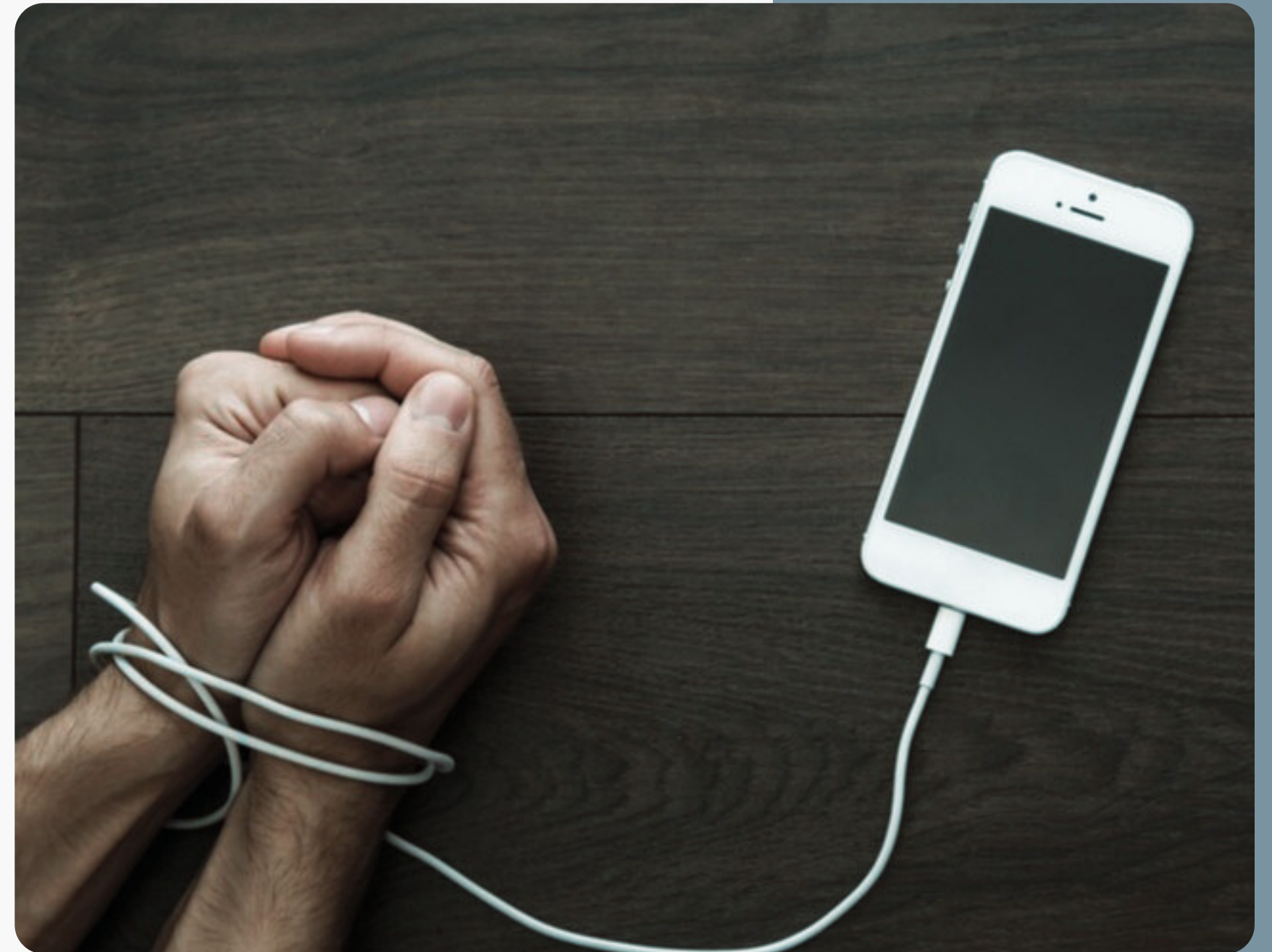
有一位補習班的英文老師，發現許多學生都
手機成癮，甚至有人一天用十八小時。

發現手機成癮的學生的中文邏輯怪怪的，說
中文的流暢度不對，看文字的能力退化了。



目錄

- 手機成癮
 - 形成
 - 症狀
 - 如何解決
- 學校禁止手機
 - 優點
 - 缺點
 - 手機公約





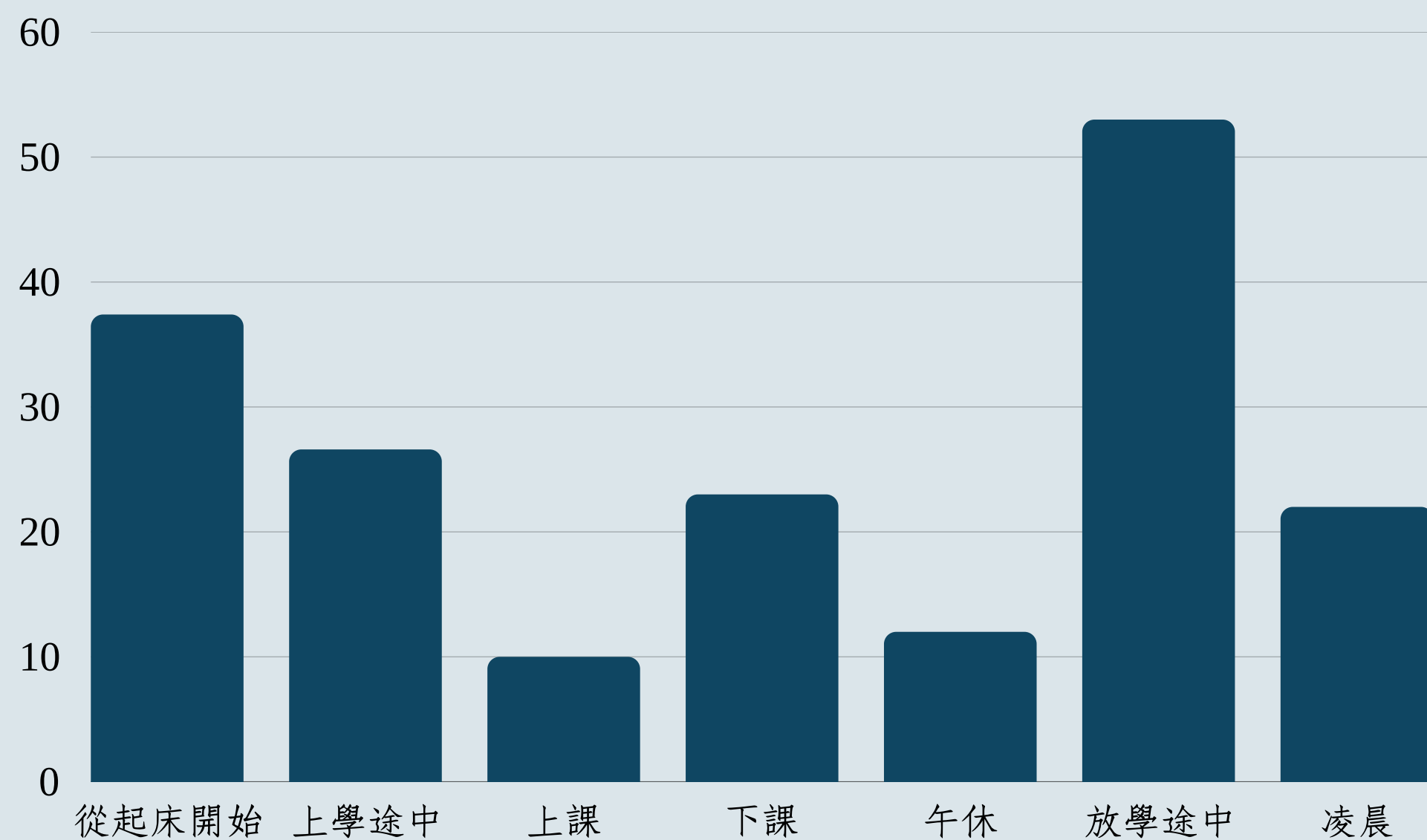
手機成癮

形成因素

放鬆

壓力釋放

沉迷遊戲



成癮症狀

使用時長

- 每天三小時
- 每月六十小時以上

負面情緒

- 抓狂、焦慮、憂鬱
- 攻擊、親子衝突

健康、人際

- 吃不下、睡不好
- 學業、人際調節出現障礙



戒手機有妙招

設定環境

讓工作空間沒有手機

勿擾模式

不要關注手機通知

黑白模式

減少使用的樂趣



學校禁止手機



校園手機禁令



學校

- 提升專注力與人際互動品質
- 手機是學生分心的主因

學生、家長

- 抗議「限制自由」
- 聯絡困難



優點

- 社交
 - 當面社交
 - 表達、即時統整腦中想法
- 避免藍光傷害
 - 午休期間有高品質的睡眠
- 貴重物品
 - 師長承擔保護貴重物品的責任
 - 比較容易處理糾紛

缺點

- 自律
 - 越自由，越自律
 - 控制反而讓學生產生報復心態
- 信任
 - 收手機是對學生的不信任
- 回家後？
 - 報復性使用
 - 浪費時間、造成成癮



手機公約

師生共同決何時可以使用手機

養成自律

減少課堂干擾

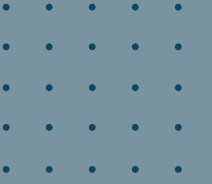
師生間更有信任感



結語

- 手機在生活中的定位取決你如何使用
- 沒有濫用的手機，才有友善的校園
- 多一點關心、多一點溫度，支持和理解才是特效藥





參考資料

01 衛生福利部

<https://www.mohw.gov.tw/cp-16-55259-1.html>

02 獨立評論

<https://opinion.cw.com.tw/blog/profile/390/article/14717>

03 康健

<https://www.commonhealth.com.tw/article/82539>

<https://www.commonhealth.com.tw/article/76791>

04 經濟日報

<https://money.udn.com/money/story/122328/8401718>

thank you for listening

感謝您的聆聽

杜絕手機成癮，從你我的關心開始