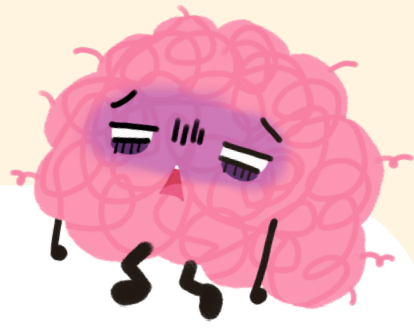


邊一個發明了 不停 ENCORE 的 SMARTPHONE

沉迷手機的困局

總想著「完成這局就結束」、「看完這段短片就停止」，最後卻無止境地愈玩愈久？Z也是如此，明明身體已非常疲累，卻總要再玩多幾分鐘；明明資訊內容已不再如最初般吸引，Z卻依然欲罷不能，總無法放下手機。不經不覺，Z對手機已產生依賴，更不時感到鬱悶。



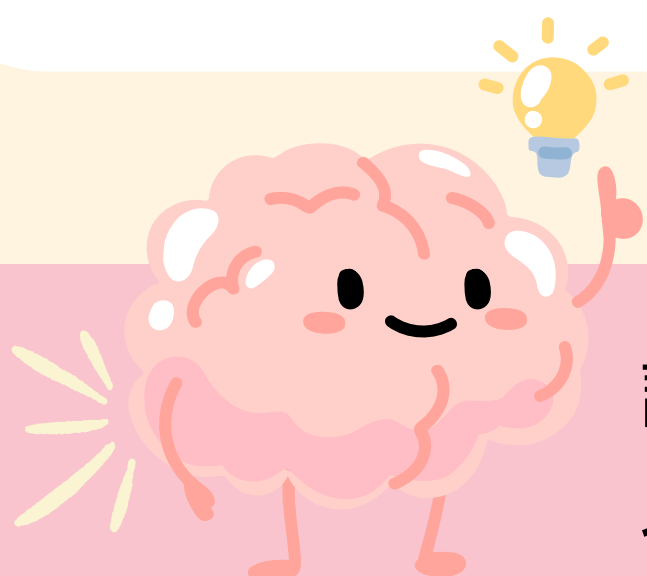
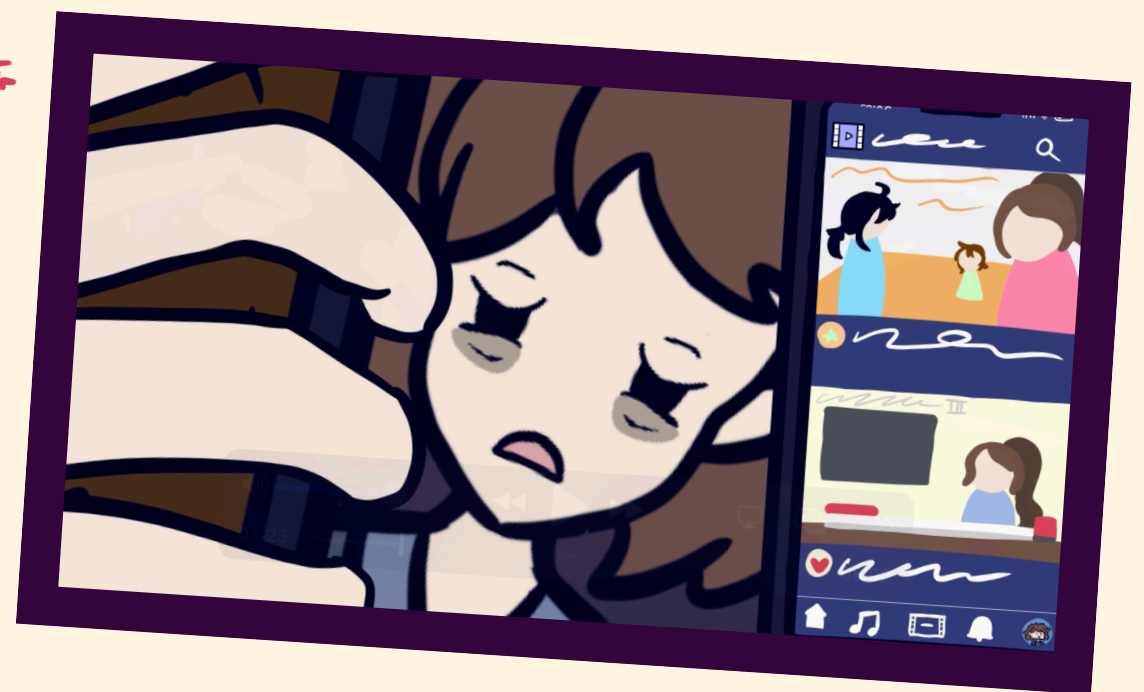
沉迷背後的大腦機制？

我們的大腦中有一個「獎賞迴路」，會在我們享受遊戲及視頻等刺激時，釋放出大量的多巴胺，令人感到愉悅。然而，長期過度地追求這些刺激會導致大腦的快樂-痛苦平衡機制失調，讓我們逐漸對同樣的刺激感到麻木和令快感減弱。當這些活動開始不再滿足到我們所期待的快感時，便會轉向追逐另一樣更強烈的滿足，形成惡性的循環。



沉迷手機會引致哪些後果？

沉迷使用手機會導致多巴胺水平下調，使我們的快樂感長期處於「透支狀態」，並持續感到疲累、空虛和焦慮。手機帶來的快樂不但不再如預期般強烈，甚至令我們開始對生活中較平淡的喜樂和興趣感到麻木，因為我們的大腦已經被刺激過度而變得無感了。



請掃描右方的QR Code觀看影片，
以了解沉迷手機背後的大腦機制如何形成！

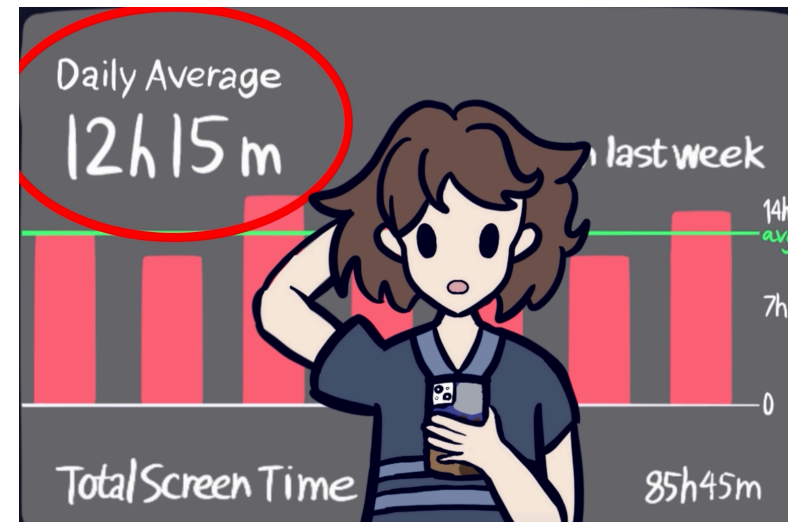


腦神經科學戒癮法

三大秘訣應對手機沉迷

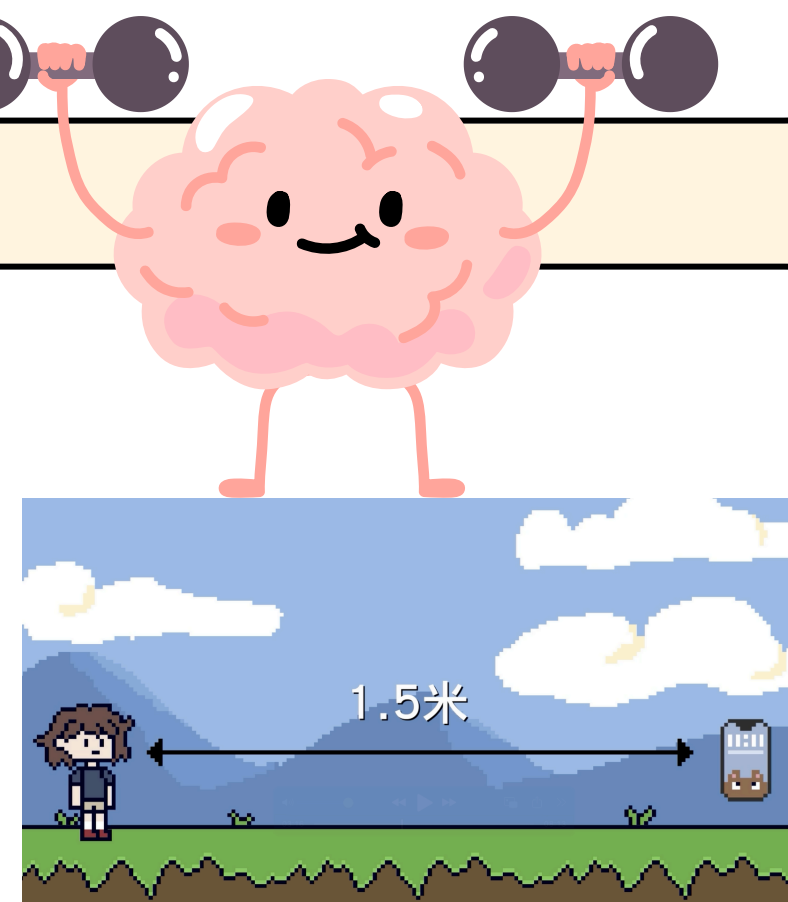
第一步—分析

首先，我們要找出讓自己容易沉迷的內容。透過分析使用手機的習慣（包括頻率、遊玩時段、環境等等），觀察自己在哪些遊戲或影音平台上所花的時間最多，繼而對症下藥。另外，了解使用手機背後的原因（例如逃避學習壓力）以及其影響（例如成績下滑），也有助我們更全面地掌握現況，從而做出有效的調整和重獲掌控感。



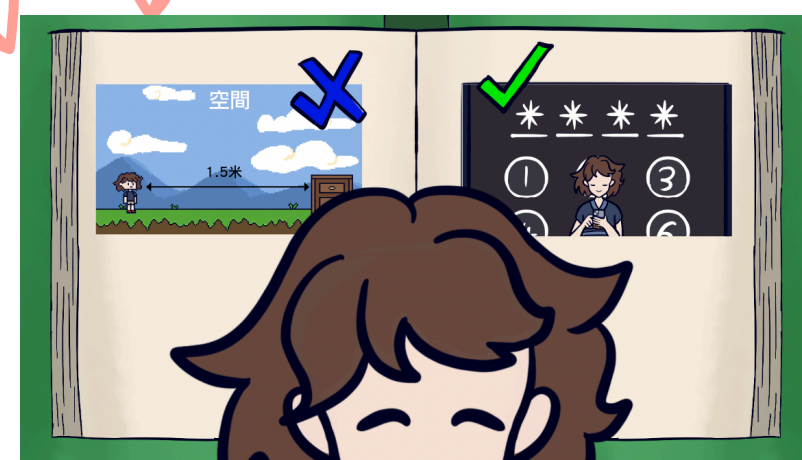
第二步—行動

在此介紹三種自我約束的方法，分別是空間、時間和分類策略。首先是空間策略，即透過保持手機與自己的物理距離來減少使用頻率，例如把手機放在客廳的抽屜裡，使其不再垂手可得；時間策略則是限制使用手機的時間，例如安排只有特定時間才能使用，或下載自律軟件作輔助工具；至於分類策略便是在特定情境下限制使用手機，例如和家人吃飯或與朋友聚會時要求自己放下手機，專注和享受當下的活動。



第三步—回顧

最後一步是進行回顧。透過回顧減少手機使用前後的變化與感受，並評估各種策略的效果，有助我們及時作出調整；同時，我們亦可思考並選擇下一步行動，例如尋找新的快樂來源以取代舊有習慣。經過反覆的嘗試與調整後，我們便很大機會能夠找到最適合自己的修正方案！



除了應對手機沉迷之外，我們還向大家推介「四大快樂荷爾蒙」，可以幫你們找到新的快樂來源！

限制使用並不代表完全不用手機，而是要學會適可而止！

堅持四星期，就會有所改變！

四大快樂荷爾蒙



請掃描QR Code接收進一步資訊及觀看影片，了解快樂荷爾蒙和應對手機沉迷的秘訣！

腦神經科學戒癮法

