



媒體報導

日期：2014年12月23日(星期二)
資料來源：經濟日報 - 副刊 - 健營坊 - C8
標題：機不離手 網絡社交沉溺症候群
訪問本會註冊臨床心理學家許子穎

經濟日報 2014年12月23日 星期三 Merry Christmas & Happy New Year

機不離手 網絡社交沉溺症候群

問大家，手機不在身，或未能進入網上的社交平台，無法使用即時通訊工具，有否出現一種欲罷不能的負面感覺？如是，那可能是病態成癮症。醫學上，沉溺行為的定義，是指進行了一件事後，要再做更多才能維持起初的滿足感，不能做的時候卻出現像戒煙戒酒的斷癮反應，如坐立不安、身心不順，顯著影響日常生活運作。

基督教家庭服務中心註冊臨床心理學家許子穎，解讀都市人沉迷網上社交平台的現象。她認為，現在不論身在何方，一機在手，可隨時與其他人聯絡。「這種非常快捷的回應，想要的想知的立時能得到，為一個人的心理狀態提供強化（Reinforcing）的作用，增加人的快感，以及對世界的操控感。凡感覺好的東西，希望重複發生，是推動他們繼續投入參與的動力。」事實上，不論藥物、酒精、賭博，還是其他令人成癮的東西，有個很大共通點，就是有時即時快感，回報及令人期待的感覺。

另一方面，亦由此反映，人的獨處能力愈來愈低。「以前的人覺得等待回應是很正常的一件事，但現代人心急又怕悶，時刻要透過網上社交平台來消磨時間（Kill Time），並養成習慣，某程度反映他們無法處理負面情緒（如寂寞、空虛）。」

表達能力降 影響現實社交

凡事總有兩面，透過網上社交平台或即時通訊工具，我們可以更輕鬆和方便地跟外界保持聯繫。此外，有研究發現，在網上社交平台上發表意見，或得到別人回應自己，確實會令人得到被聆聽、被關心的感覺，進而提升社交自信。但是，過分專注手機上的人際交流，或沉溺於個人相片或文字的即時分享，當刻在自己身旁的人或感到不被尊重，影響彼此的關係。

有沒有留意到，出席任何社交聚會時，有些人會機不離手？手機，不只為日常生活提供方便，也具備娛樂功能，除了手機遊戲外，網上社交平台是當今令到不少人沉迷手機的一大原因。可知道，情況嚴重的話，會是一種沉溺症候群……

再者，愈沉迷網上社交，與其他人面對面的交流時間變減少，有機會令社交能力、表達能力下降。尤其對小朋友的影響最為深遠。他們本應在一個社交、人際關係、表達溝通能力的發展階段，需要在現實生活中多多練習，若然機會減少，他們的損失很大。「人習慣在虛擬世界活動，當走到現實世界，面對人的表情及反應，可能會不知如何是好，即所謂不懂看眉頭眼額，日後難以在社會生存。」

解決方法靠節制

她又指出，自網上社交平台普及化，出現兩種明顯現象：一、由於毋須拋頭露面，責罵他人的顧慮減少，發言也變得隨心所欲，不顧後果。二、表達同情泛濫，以為在鍵盤上按個「Like」就足夠，實際上不會有任何行動去支援對方。「不論網上平台或面對面的溝通模式，要做到深入溝通真正了解，並不是用隻字片語就做到，所以在網上社交平台中，別人罵好幾句，不用太過在意。」

至於想解決沉溺行為，其實並不容易，需要各方面配合。像大夥兒見面時，可協議聚會時暫時放下手機，只要大家遵守，會形成一種良好共處的氣氛。個人方面，給自己適可而止的規則，如吃飯時，上床後不用手機，享受完全安靜的一刻，整頓思绪。再者，很多有沉溺行為的人，本身社交能力薄弱，或不懂得處理個人情緒，因此每個人應及早建立自娛、解悶、消磨時間和調節情緒的能力，減低沉溺行為的形成。

手機活動的成本低但又可很快滿足到個人心理需要，難怪都市人非常喜愛它。

有沒有留意到，出席任何社交聚會時，有些人會機不離手？手機，不只為日常生活提供方便，也具備娛樂功能，除了手機遊戲外，網上社交平台是當今令到不少人沉迷手機的一大原因。

可知道，情況嚴重的話，會是一種沉溺症候群……

問大家，手機不在身，或未能進入網上的社交平台、無法使用即時通訊工具，有否出現一種欲罷不能的負面感覺？如是，那可能是病態成癮症。醫學上，沉溺行為的定義，是指進行了一件事後，要再做更多才能維持起初的滿足感，不能做的時候卻出現像戒煙戒酒的斷癮反應，如坐立不安、身心不順，顯著影響日常生活運作。

基督教家庭服務中心註冊臨床心理學家許子穎，解讀都市人沉迷網上社交平台的現象。她認為，現在不論身在何方，一機在手，可隨時與其他人聯絡。「這種非常快捷的回應，想要的想知的立時能得到，為一個人的心理狀態提供強化（Reinforcing）的作用，增加人的快感，以及對世界的操控感。凡感覺好的東西，希望重複發生，是推動他們繼續投入參與的動力。」事實上，不論藥物、酒精、



賭博、還是其他令人成癮的東西，有個很大共通點，就是有即時快感、回報及令人期待的感覺。

另一方面，亦由此反映，人的獨處能力愈來愈低。「以前的人覺得等待回應是很正常的一件事，但現代人心急又怕悶，時刻要透過網上社交平台來消磨時間（Kill Time），並養成習慣，某程度反映他們無辦法處理負面情緒（如寂寞、空虛）。」

表達能力降 影響現實社交

凡事總有兩面，透過網上社交平台或即時通訊工具，我們可以更輕鬆和方便地跟外界保持聯繫。此外，有研究發現，在網上社交平台上發表意見，或得到別人回應自己，確實會令人得到被聆聽、被關心的感覺，繼而提升社交自信。但是，過分專注手機上的人際交流，或沉醉於個人相片或文字的即時分享，當刻在自己身旁的人或感到不被尊重，影響彼此的關係。

再者，愈沉迷網上社交，與其他人面對面的交流時間變相減少，有機會令社交能力、表達能力下降，尤其對小朋友的影響最為深遠。他們本應在一個社交、人際關係、表達溝通能力的發展階段，需要在現實生活中多多練習，若然機會減少，他們的損失很大。「人習慣在虛擬世界活動，當走到現實世界，面對人的表情及反應，可能會不知如何是好，即所謂不懂看眉頭眼額，日後難以在社會生存。」

解決方法靠節制

她又指出，自網上社交平台普及化，出現兩種明顯現象：一、由於毋須拋頭露面，責罵他人的顧慮減少，發言也變得隨心所欲，不顧後果。二、表達同情泛濫，以為在鍵盤上按個「Like」就足夠，實際上不會有任何行動去支援對方。「不論網上平台或面對面的溝通模式，要做到深入溝通真正了解，並不是用隻字片語就做到，所以在網上社交平台中，別人罵好讚好，不用太過在意。」

至於想解決沉溺行為，其實並不容易，需要各方面配合。像大夥兒見面時，可協議聚會時暫時放下手機，只要大家遵守，會形成一種良好共處的氣氛。個人方面，給自己適可而止的規則，如吃飯時、上床後不用手機，享受完全安靜的一刻，整頓思緒。再者，很多有沉溺行為的人，本身社交能力薄弱，或不懂得處理個人情緒，因此每個人應及早建立自娛、解悶、消磨時間和調節情緒的能力，減低沉溺行為的形成。

沉迷手機影響婚姻？

早前內地有對新婚夫婦，因太太沉迷玩手機，惹來丈夫不滿並傷害她洩憤。許子穎表示，沉迷手機活動，有機會影響婚姻關係。若然兩個人之間的關係存在問題，往往其中一方可能藉故玩手機而逃避跟另一方相處。「所以當一個人沉迷玩手機，其身邊的人要幫助他們，但解決問題的重點，可能不只是如何減少對方玩手機，還需深入了解當事人，是否正在透過手機來逃避壓力或其他問題。」

- 完 -