

被帶風向易抑鬱 社交媒體 限時睇

社交媒體強迫症測試

- 每隔幾分鐘就看電話
- 常常檢查相片的留言及like數
- 看過的相片還要重看
- 有新鮮事馬上拍照打卡
- 電話有「通知」便馬上放下工作
- 拍照時花很多時間構圖
- 開直播與追隨者對話

- 長期握著手機
 - 找不到手機時會異常緊張
 - 專注在網絡的時間比現實多
- 如果你有3項或以上情景，注意可能已患上社交媒體強迫症。

人氣男團MIRROR演唱會意外引起全城關注，不少現場觀眾或看過意外影片的「粉絲」，情緒難免受到影響，甚至引發創傷後遺症。在社交媒體資訊氾濫下，意外影片及未經證實傳言在網上廣傳「帶風向」，負面情緒被進一步感染放大。如你發現不能停止機不離手，容易感到憤怒或壓力，有可能已患上「社交媒體強迫症」，是時候放低手機停一停，為身心充電。

港人社交媒體使用率

WhatsApp	84.3%
Facebook	83.7%
Instagram	65.6%
WeChat	55.2%
Facebook Messenger	50.4%
Signal	40%
Line	30%
Telegram	29.1%
Twitter	28.7%
TikTok	21.5%

港人使用社交媒體用途

消磨時間	48.1%
與親友保持聯絡	47.8%
了解時下話題	36.7%
查閱新聞消息	32.7%
尋找內容	29.3%
尋找品牌資料	26%
分享意見	23.1%
購物	22.1%
追蹤名人或KOL	21.8%
分享個人生活	19.8%

*調查對象為16至64歲年齡群組

資料來源：Data Reportal

港人愛用Fb 霸凌比率居首

社交媒體程式日新月異，不過根據Data Reportal於今年1月進行的調查顯示，WhatsApp仍是港人最常使用的社交媒體（84.3%），Facebook(Fb)則以83.7%緊隨其後。不過，有研究亦指出，Fb的霸凌及仇恨內容仍屬社交媒體之首，家長應多加留意。

Meta早前公布Fb與Instagram(Ig)的霸凌或騷擾內容比率，分別為0.14%和0.05%，相差達2至3倍。英國皇家公共衛

生學會(RSPH)亦曾在2018年向14至24歲的英國年輕人進行社交媒體研究，結果顯示Ig使用者較易受到相片like數影響，因而感到抑鬱、焦慮和孤單，甚至影響睡眠。當中亦有70%的年輕人表示曾遭受網絡霸凌，並最常在Fb發生，高出其他社交媒體的一倍。若發現子女一旦受到社交媒體網絡欺凌，應協助封鎖或刪除霸凌者，或保存霸凌內容向學校或社工求助。

在演唱會意外發生後，不少名人呼籲別再廣傳意外片段，以免引發創傷後遺症，但亦有人認為片段有助了解意外真相，而在社交媒體根據用戶習慣和偏好自動篩選新聞的設定下，對於未經證實的傳言，更是避無可避。從群眾心理學角度而言，當一群人都同時因為某件事物產生好奇和關注，並表現出該群體的獨特行為的前提下，便會形成心理學中的「烏合之眾」(crowd)，透過潛入(submergence)、蔓延(contagion)和暗示(suggestion)階段，讓情緒在接觸社交媒體時不知不覺被操控，同時亦被其他人的情緒感染，而這些情感往往是缺乏理性和判斷力。想要減少社交媒體帶來的負面效果，可以多給自己一些「me time」，好好享受一個人獨處的時間。

每天上線30分鐘最理想

根據克里夫蘭醫學中心研究顯示，社交媒體雖然可以帶來積極和正面影響，但也可能成為抑鬱、孤獨、焦慮和自卑的背後推手，當開始出現附表測試中的其中3個跡象時，便意味已可能患上「社交媒體強迫症」，若發現已難以對社交媒體看到的內容心平氣和，容易感到憤怒或壓力，便應適時休息，最理想是將每天使用社交媒體限制為30分鐘。今年5月，英國巴斯大學健康及運動心理學系研究團隊隨機分派154名平均年齡

29.6歲的測試者，其中一組人停用社交媒體一周，包括Facebook、Instagram、Twitter、抖音(TikTok)等；另一組人則像平常般天天使用。一周後，兩組人的身心健康出現了顯著差異，停用社交媒體一周的測試者，在這星期內平均減少8個多小時的使用時間，換言之，多出了8個多小時的自由時間，這讓他們的抑鬱、焦慮分數雙雙減少35%左右，幸福感分數則提升12%。而這些測試者在參與研究的一星期內並非完全遠離手機及社交媒體，只是減少至平均每日20分鐘。

數據分析公司Data Reportal曾於今年1月對年齡介乎16至64歲的香港人進行調查，發現每人每日平均花掉6小時46分上網，當中有1小時53分使用於社交媒體上。要霎時戒絕手機或遠離社交媒體的確存在困難，美國精神醫學學會建議透過以下6個使用社交媒體技巧，增加幸福感：

- 1. 追蹤時間：**使用應用程式(App)追蹤自己使用社交媒體的總時間，讓自己清楚知道是不是該減量。
- 2. 定時使用：**使用計時器限制自己的使用時間，時間一到就下線。
- 3. 定時斷線：**每天或每周選個固定時段，完全拋開、不使用社交媒體。
- 4. 關閉通知：**關閉社群媒體的訊息通知，避免生活或工作被打擾分心。
- 5. 減少使用：**考慮暫時、或永久停用社交媒體，從基本上降低駕手機的時間。
- 6. 找人相伴：**找個夥伴一起挑戰減量使用社交媒體，改變的動力將會更強。