

心藏筆露：掃手機的「樂趣」

A小姐患有抑鬱症。醫生問：「你是否對事物失去興趣呢？」A小姐一言不發；「在公餘時間，每個人都會做一些令自己開心嘅事，對嗎？」A小姐依然一言不發。

醫生很焦急，質疑自己的溝通技巧。「每個人都會做一啲令自己開心嘅嘢，例如掃一掃手機，睇吓嘢……」A小姐問醫生：「乜做呢啲嘢會令人開心架咩？」醫生當下面紅耳赤，心裏責怪自己問了一條極愚蠢的問題。

掃手機，的確很難令人開心。很多時候，更是越掃越不開心。感覺沉悶的時候，掏出手機，掃一掃社交媒體、新聞網站，每條標題、每幅圖畫，看半秒鐘，掃極都有，永無止境。遇上感興趣的文章時按進去看看，覺得有所得着、有點滿足，好像輕鬆地翻閱一本雜誌。但若欠缺一份自律去限制自己掃手機的時間，隨着所花的時間越長，所得到的正面感覺就會不斷減少。閒暇的感覺消退，取而代之，是一種漫無目的、空虛的苦澀。加上腦袋專注能力不斷減弱，以往可以專心看完一篇百字的文章，並且能記入腦，可是漸漸地連看數十字的簡介都已經是極限。然後再衰退到只有幾秒鐘的專注力，看一看十數字的標題，就已經不由自主地，掃到下一個帖文去。手指掃得越快，無力感越強。

冷不防，原來家人、伴侶和上司，一直都在暗中留意自己的行為。當被指摘、被喝停的時候，羞恥的感覺、批評自己的念頭（「我真係個無聊的人」、「我就係咁每日浪費時間」），一下子湧上心頭，然後老羞成怒，用黑面、目露兇光和惡形惡相去保住自己脆弱的自我價值。

平靜下來，明白到掃手機的代價，但又忍不住拿出手機來掃，猶如強迫行為。就像有幾個隱形大漢，捉住自己的手，把手機塞入手掌心，然後把我的頭壓低，要我在手機大人面前叩頭。一邊在尿槽前小解一面看手機，代價最多只是一部手機；但若在過馬路或駕駛時掃手機，代價是性命。上述這些，理智上是知道的，但真的忍不住。

大部份令人真正開心的事，都需要是自願及樂意、主動參與的，心神專注一段時間，完成後會感到有成就和意義。這些，都是不能透過一直掃手機來獲取的。這便可解釋到為何每次花很多時間掃手機後，會越「掃」，孤單感只會越赤裸，最終「掃」造出更低的自我形象。

青山醫院精神健康學院副顧問醫生崔永豪

隔周二刊出

(轉載自蘋果日報 | 心藏筆露 | 2020-01-14)



掃手機的「樂趣」

A小姐患有抑鬱症。醫生問：「你是否對事物失去興趣呢？」A小姐一言不發：「在公餘時間，每個人都會做一些令自己開心嘅事，對嗎？」A小姐依然一言不發。

醫生很焦急，質疑自己的溝通技巧。「每個人都會做一啲令自己開心嘅嘢，例如掃一掃手機，聽吓嘢……」A小姐問醫生：「乜做呢啲嘢會令人開心啲咩？」醫生當下面紅耳赤，心裏責怪自己問了一條極愚蠢的問題。

掃手機，的確很難令人開心。很多時候，更是越掃越不開心。感覺沉悶的時候，掏出手機，掃一掃社交媒體、新聞網站，每條標題，每幅圖畫，看半秒鐘，掃極都有，永無止境。遇上感興趣的文章時按進去看看，覺得有所得着，有點滿足，好像輕鬆地翻閱一本雜誌。

但若欠缺一份自律去限制自己掃手機的時間，隨着所花的時間越長，所得到的正面感覺就會不斷減少。閒暇的感覺消退，取而代之，是一種漫無目的、空虛的苦澀。加上腦袋專注能力不斷減弱，以往可以專心看完一篇百字的文章，並且能記入腦，可是漸漸地連看數十字的簡介都已經是極限。然後再衰退到只有幾秒鐘的專注力，看一看十數字的標題，就已經不由自主地，掃到下一個帖文去。手指掃得越快，無力感越強。

冷不防，原來家人、伴侶和上司，一直都在暗中留意自己的行為。當被指摘、被喝停的時候，羞恥的感覺、批評自己的念頭（「我真係個無聊的人」、「我就係咁每日浪費時間」），一下子湧上心頭，然後老羞成怒，用黑面、目露兇光和惡形惡相去保住自己脆弱的自我價值。

平靜下來，明白到掃手機的代價，但又忍不住拿出手機來掃，猶如強迫行為。就像有幾個隱形大漢，捉住自己的手，把手機塞入手掌心，然後把我的頭壓低，要我在手機大人面前叩頭。一邊在尿槽前小解一面看手機，代價最多只是一部手機；但若在過馬路或駕駛時掃手機，代價是性命。上述這些，理智上是知道的，但真的忍不住。

大部份令人真正開心的事，都需要是自願及樂意、主動參與的，心神專注一段時間，完成後會感到有成就和意義。這些，都是不能透過一直掃手機來獲取的。這便可解釋到為何每次花很多時間掃手機後，會越「掃」，孤單感只會越赤裸，最終「掃」造出更低的自我形象。

撰文：青山醫院精神健康學院副顧問醫生崔永榮