



Z世代

手機少一點，
生活多一點！

手機與Z世代的關聯非常密切，幾乎可以說，手機是他們日常生活中不可或缺的一部分。

下頁了解更多！



Z世代和手機的關聯？



▶ 社交媒體和自我認同

手機作為使用社群媒體媒介，是他們表達個性、與朋友互動、追蹤熱門趨勢以及形成自我認同的空間。

▶ 娛樂和學習平台的整合

通過手機使用各種平台，他們可以隨時隨地獲得影片、音樂和其他娛樂內容；同時，他們也用手机進行學習，通過各種線上課程和應用程式來提升自我。

▶ 數位原住民與手機的深度依賴

Z世代從小就生活在一個數位化的世界中，手機對他們來說不僅僅是通訊工具，更是生活、學習和娛樂的中心。



國立臺中科技大學職涯及諮商輔導中心

諮商輔導組 NTCUST COUNSELING DIVISION

Z世代使用手機 可能的負面影響?

- 焦慮與壓力

手機通知可能造成一種必須持續回應的壓力、等待回應時無法擺脫的期待感、對「已讀不回」的擔憂、過多訊息導致無法集中等。

- 睡眠品質下降

藍光、睡前使用手機造成過度刺激都會影響睡眠品質，造成睡眠不足。

- 人際情感疏離

過度依賴手機進行虛擬互動，可能會導致情感疏離、焦慮與比較心態，進而產生低自尊、容貌焦慮等問題。

What are the negative effects of phone using?

NUTC Counseling Division



國立臺中科技大學職涯及諮商輔導中心
諮商輔導組 NTCUST COUNSELING DIVISION

我們該怎麼做？

設立手機使用界限

- * 設定使用時間限制
- * 避免在睡前使用手機
- * 關閉不必要的通知
- * 開啟藍光過濾功能

善用社交媒體

- * 設定明確的使用目的
- * 與親友保持真誠的聯繫
- * 避免過度曝光個人隱私
- * 反思與過濾資訊

積極參與線下活動

- * 培養手機以外的興趣
- * 參與社交活動
- * 學習社交技巧

保持自我反思

- * 定時檢視對手機的依賴
- * 反思手機對自己的影響

手機的影響!!



國立臺中科技大學職涯及諮商輔導中心
諮商輔導組 NTCUST COUNSELING DIVISION

Z世代使用手機 可能的負面影響?

- 焦慮與壓力

手機通知可能造成一種必須持續回應的壓力、等待回應時無法擺脫的期待感、對「已讀不回」的擔憂、過多訊息導致無法集中等。

- 睡眠品質下降

藍光、睡前使用手機造成過度刺激都會影響睡眠品質，造成睡眠不足。

- 人際情感疏離

過度依賴手機進行虛擬互動，可能會導致情感疏離、焦慮與比較心態，進而產生低自尊、容貌焦慮等問題。

What are the negative effects of phone using?

NUTC Counseling Division



國立臺中科技大學職涯及諮商輔導中心
諮商輔導組 NTCUST COUNSELING DIVISION

Z世代和手機的關聯？



▶ 社交媒體和自我認同

手機作為使用社群媒體媒介，是他們表達個性、與朋友互動、追蹤熱門趨勢以及形成自我認同的空間。

▶ 娛樂和學習平台的整合

通過手機使用各種平台，他們可以隨時隨地獲得影片、音樂和其他娛樂內容；同時，他們也用手机進行學習，通過各種線上課程和應用程式來提升自我。

▶ 數位原住民與手機的深度依賴

Z世代從小就生活在一個數位化的世界中，手機對他們來說不僅僅是通訊工具，更是生活、學習和娛樂的中心。



國立臺中科技大學職涯及諮商輔導中心

諮商輔導組 NTCUST COUNSELING DIVISION



Z世代

手機少一點，
生活多一點！

手機與Z世代的關聯非常密切，幾乎可以說，手機是他們日常生活中不可或缺的一部分。

下頁了解更多！



國立臺中科技大學職涯及諮商輔導中心

諮商輔導組 NTCUST COUNSELING DIVISION