

不想被科技挾制？試試**站中間**三步驟！

1. 設定**暫**時遠離科技產品的時光：保留精心時刻給你最愛的人。
2. 將手機放在桌子**中**央：手機擱一邊，朋友擺中間。
3. 使用**監**控手機 APP：了解自己的使用行為，做出改變！

詳細全文在這裡—

### 3 步驟降低你的科技使用量

還記得幾星期前一個異常溫暖的日子，我從公司返家那一段令人愉快的過程。我漫步經過一家餐廳，客人在露台上享用滿足地餐點；而狗狗搖搖晃晃地陪伴在主人身旁慢跑，還有許多孩子在運動場上活動。當我經過運動場邊，我變得不可思議地念舊。

我想起當我還是個孩子的時候，就住在運動場邊，我那些最好的朋友總是在那兒出現，我總是時常喊我的父母來看我發明的新把戲。當我經過這個公園，我期待聽到和當時一樣的聲音，但因為一些原因，聽起來其實有點不同。

我依然聽到孩子呼喚父母「看我！」大多數父母不很樂意地抬頭了。儘管如此，我還是聽到仍然低頭看手機的父母說：「等一下，寶貝！」科技已經取代了我們的日常生活，因為我們的眼光緊緊鎖定在電話上，許多生活因而從我們身邊流逝。

想要減少科技涉入我們的日常生活，可以參考以下的建議：

#### 1. 設定暫時遠離科技產品的時光

我們常常在一整天的工作或學習後，只想撲在沙發上，然後整晚都在看社群網路上發生了甚麼事。試著和你所愛之人聊聊，而不是整晚玩電腦或遊戲：無論是在客廳還是圍坐在餐桌前，用一小時的時間遠離科技產品，好好的來場「老式對談」。

我曾經讀到一篇談到賈伯斯的家庭生活的文章，作者諷刺地稱賈伯斯為「低科技」家長，部分是因為賈伯斯提出晚餐時間全家人可以討論書籍、歷史或其他不包含手持科技裝置的主題。我們應該參考賈伯斯的說法，至少一小時，給家人一段安全、不被打擾且有品質的時光，成為低度科技家庭。

#### 2. 將手機放在桌子中央

我曾經在與朋友晚餐時，雖然彼此交談卻同時看著手機。無論是檢查簡訊還是查看 Instagram 最新的貼文，期間完全是分心的。我發現一件有趣的事，我們覺

得在線上與我們交流的人離我們相當近，但離坐在我們身旁的人卻如隔千里。

為了解決這種疏離感和為這個夜晚增加一些友善的小競爭，我們決定將手機放在桌子中央，誰先去拿手機，就必須為這頓晚餐買單。這件事也讓我們意識到，我們希望與線上世界保持聯繫，卻差點因此與我們面前的真實世界失去聯繫。

### 3. 試試這個 APP 吧—監控你的手機使用

如今有各式各樣的 APP，從美食外送到觀影尿點提示應有盡有，因此出現那些幫助監控科技使用行為的 APP 也不那麼令人訝異了。無論是 Moment、Breakfree、Hooked 或是其他 APP，使用任何一個都能幫助你追蹤你的科技使用行為，及決定是否要按照你的喜好繼續下去的 APP 吧！

很多時候，人們對於自己實際上花了多少時間在手機或其他裝置上毫無知覺。人們總是說：「噢，我只是速速地查一下簡訊。」或是「快快瀏覽一下新聞。」但實際上，當然不可能只是查看簡訊，因為接下來就是檢查 e-mail，然後就是閱讀 facebook 上的貼文，接下來你可能會再看些 BuzzFeed 的克漏字，然後兩小時就這樣過去了。

透過下載科技監控 APP，你會發現自己實際上花了多少時間去使用科技裝置，接著你就可以決定是否要改變這樣的習慣。

科技融合在日常生活當中的各個面向，因此如何平衡科技使用和人際互動是必須的。

資料來源：<https://goo.gl/T5Wg7O>