

S.C.R.U.B 五法—建立真實人際關係，遠離手機依賴零負擔

強化你的支持網路 (**Strengthen** your support network)

每周為朋友和家人留下專屬的相處時間。如果你會害羞，有幾個方法可以克服不善社交，還能不靠社群媒體或網路就交到交情久遠的朋友。

認識與你興趣相投的朋友、試著在工作時與同事建立關係、參加運動社團、課程或讀書會，或是當志工。這麼做會讓你與和你相似的人互動，讓關係自然發展，堅定的友誼會增加你的生活品質，也會強化你的健康。

認知到會讓你有衝動行為的潛在問題 (**Recognize** any underlying problems that may support your **compulsive behavior**)

你過去有酒精或藥物的問題嗎？你的手機使用行為會提醒你過去是怎麼透過成癮行為來麻醉或轉移注意力嗎？如果你有需要，請尋求治療或是回到支持團體裡。

認知到是甚麼讓你想拿起手機 (**Recognize** the triggers that make you reach for your phone)

是覺得孤單或無聊的時候嗎？如果你在沮喪、壓力或是焦慮中掙扎，過度使用智慧型手機的行為可能是撫平不穩定的心情的一種方式。試著找個更健康和更有效的方法去重建你的心情，像是練習放鬆技巧。

了解真實與人互動與線上互動的差別 (**Understand** the difference between interacting in-person and online)

人類是社交生物，內耳、臉部和心被大腦連在一起，所以與人面對面的社交互動—眼神交流、回應肢體語言、傾聽、交談都可以讓你感到平靜、安全及被了解，也能減緩你的壓力。

你可能會覺得透過簡訊、電子郵件或社交軟體的互動很重要，但它們忽略了上述那些非語言線索，以至於你不會有面對面交談那樣的正面情緒感受。

除此之外，當危機發生時你的網友不能給你擁抱、在你生病時不能來探望你，也不能為你遇到了開心事而慶祝。

建立你的應付能力 (**Build** your coping skills)

也許推文、傳訊息或是寫部落格是你對抗壓力或怒氣的方式。或者也許你在與他人連結上有些問題，或是過於害羞，以至於難以在真實生活中與人相處，覺得在網路上溝通比較容易。建立解決以上問題的能力，會幫助你不必依賴智慧型手機，就能處理日常生活造成的壓力或緊張。

資料來源：<https://goo.gl/yN3sQH>