

數位失智

當科技成為腦袋的絆腳石



高危險群自我檢測

害怕與社會脫節，
隨時隨地
都想查看最新消息

注意力
無法集中

空閒時間會
慣性查看手機

習慣用手机拍下
需要記下的內容

大腦和身體經常
處於疲勞狀態

無法說出家人
的手機號碼

經常出現拿起筆
卻忘記字怎麼寫
的情況

必須依賴手機才
能走向出發地點

看到熟悉的
面孔卻想不起
對方的名字

遇到不懂的事都會
習慣上網搜索，但卻
記不住搜索過的內容

你是不是習慣追劇的同時一邊滑手機社群？或是寫報告的同時一邊開著Line聊天？科技越來越發達，生活中充斥著3C用品，AI也讓我們的生活更加便利，但過度依賴數位工具會讓自己的腦袋變遲鈍，德國腦神經研究將過度使用數位科技導致認知功能喪失的現象稱為「數位失智」。

重啟大腦引擎的五大妙方

1 限制3C用品使用時間
不再漫無目的的逛網拍，或睡前滑社群。

2 關掉手機提醒通知
降低「紅點焦慮」，把手機不重要的通知關掉。

3 進行刺激大腦的活動
玩拼圖、桌遊等不需要依靠3C的遊戲。

4 重啟人與人之間的實際交流
和身邊的親朋好友坐下來好好吃一頓飯、面對面交流。

5 養成良好的運動與睡眠習慣
養成讓自己固定出門的運動習慣，睡前一小時不用3C產品。



資料來源
Yahoo時尚美妝



本府員工協助方案專線提供安心諮詢服務
可來電 0800-028-885