



健康談:

草莓族还不够可怕 更恐怖的将是 i 世代

生於1980年與2000年之間的人被稱為千禧世代，這一族群已經讓上世代的人感到頭痛，一度被誤解為草莓族，擔不起重擔，且以自我為中心，無論接受與否，千禧世代已經是現在的社會中堅，是市場上消費主力，世界必須圍著這群人而轉，投其所好。其實最麻煩的一代還不是千禧世代，而是跟著智慧手機一起長大的i世代，許多青少年已經出現各種病兆，專家認為這些病兆都是手機害的。

大西洋月刊(The Atlantic)刊登一篇長文特別描述現在的i世代現象，報導認為，世代差異的行為與態度是連續性的，譬如從嬰兒潮世代到千禧世代，個人主義一直在上升，千禧世代是一個高度個人主義的世代，千禧世代與上一代最大的不同在於世界觀。

但報導發現，千禧世代很多特質在1995年到2012年出生的i世代身上都看不到，i世代花時間的方式也與上一代完全不一樣，原因是i世代的日常體驗已經與比他們年長幾歲的千禧世代有極大差異。

i世代出現世代特質斷鏈

i世代與智慧手機一起長大，他們根本不知道網路出現以前的世界是什麼樣子，雖然千禧世代也是跟網路一起長大，但是他們至少有體驗過沒有網路與智慧手機的日子。而i世代在青少年時期就有iPhone，他們高中的時候就有iPad，智慧手機大幅改變了青少年的各方面生活，從社會互動到心理狀態無不受到影響，且不分國籍不分貧富。

先不論原因為何，i世代的心理狀態比千禧世代更脆弱，青少年抑鬱症和自殺率自2011年以來一直呈上升趨勢，現在仍處在高檔，i世代出現幾十年來最嚴重的心理健康危機。報導認為，大部分可以歸咎於他們的手機與社交媒體。

不出門、不開車、不打工、不約會

對前幾個世代具有極大魅力的獨立性，對現在青少年而言一點都不重要，2015年調查現在美國12年級學生出門次數比2009年調查的8年級學生還少，現在青少年也不學開車，爸媽就是最好的司機。現在青少年也不願意約會，2015年調查高中生只有56%的有在約會，嬰兒潮世代與1966年到1980年出生的X世代有85%的高中生在約會。他們也不打工，以前美國人在高中第二年就會開始工作。

現在年輕人延後承擔成年人的責任，與經濟、教養方式有關，在知識經濟時代教育程度比工作經驗重要，父母也鼓勵孩子唸書。當然孩子也不反對，因為他們也不想獨立，社交生活都在手機上發展。但是數據顯示i世代也沒有花更多時間念書，也不像前世代的人花時間去打工，代表他們有更多的休閒時間。

這些休閒時間都在做什麼？報導發現，青少年都在房間玩手機，而且時常呈現憂鬱狀態。雖然i世代的人比前幾代的人更常在家，但是他們也沒有與父母比較親近。2000年到2015年，幾乎每天與朋友聚會的青少年人數下降40%以上。他們花更多時間在螢幕上，愈來愈抑鬱。

青少年睡眠不足、抑鬱、自殺率攀升 先前一項研究顯示，大學生愈常查看Facebook訊息，就愈感到不快樂。每天上社群網站，

而不是經常與朋友見面的青少年更容易感到孤獨，2013年調查發現青少年的孤獨感飆升。調查發現8年級生若是社群媒體重度使用者，罹患抑鬱的風險大增27%，而經常運動、參與宗教活動，甚至花時間做作業的青少年患抑鬱症機會都比較低。

每天花3小時以上在玩電子裝置的青少年自殺的可能性高達35%，自2007年以來，青少年的兇殺率已經下降，但是自殺率上升。2011年調查14歲的青少年自殺率24年來首次高於青少年殺人率。

社群媒體容易讓青少年感到被孤立，他們時刻期待自己的動態被關注，看

到其他人的團體合照又質疑自己為何沒有被邀約，心智不成熟的人容易受到網路上破碎的社交線索影響。2012年到2015年出現抑鬱症狀的男孩增加21%，女孩增加50%。

智慧手機也會影響睡眠，專家指出青少年一天應該睡滿9小時，不該少於7小時，2015年調查現在青少年睡不到7小時的人比1991年多57%，2015年調查睡眠不足者就比2012年調查多了22%。

當然還有很多原因造成青少年抑鬱與睡眠不足，但是智慧手機的藍光傷害很大。許多硅谷人都限制孩子使用手機，SteveJobs就是一個例子。

一天玩手機2小時就會養成不良習慣

智慧手機在i世代童年形塑的心理狀態可能會一路影響到成年時期，在童年時期出現抑鬱的人，有半數機會會在往後人生中再度出現抑鬱症狀，此外，青少年時期是發展社交技巧的關鍵時期，當青少年花更少時間與朋友面對面相處，就沒有機會練習這種技巧，未來10年，我們很可能看到更多成年人只會辨識表情符號，而看不懂真正的情緒暗示。

研究顯示，一天只要使用2小時電子裝置，就會對心理健康與睡眠造成影響，現在青少年平均一天花2.5小時在電子裝置上，雖然在現在網路無所不在的環境裏，要求孩子不能使用手機是不切實際的事，但如何限制使用時間，避免他們陷入不良習慣，是現代父母最迫切也是最為難的教養課題。



協和理療康復

Board Certified in Physical Medicine & Rehabilitation

痛症、理療、康復、針灸專科

孫際東

Jidong Sun MD 醫學博士

北京協和醫科大學八年製全科畢業
原北京協和醫院物理醫學康復科醫師
紐約康奈爾大學醫學院物理復健專科畢業

主治

頭頸痛、腰背痛、脊椎痛、關節炎、肌肉痛、神經痛、手脚麻木、中風、四肢無力、運動受傷、車禍、工傷意外

內附中醫專科

主治痛症、勞損、抑鬱焦慮、失眠、更年期綜合症、過敏、不孕症、減肥、美容、糖尿病、高血壓、腸胃病、皮膚病、呼吸系統病、慢性疑難雜症

~ Bayshore Rehab Medicine ~

721 N. Beers St. Suite 1B Holmdel, NJ 07733

Tel: 732-888-3300

2163 Oak Tree Rd, Suite 109 Edison, NJ 08820

Tel: 732-662-5225



先進鎮痛復康中心

陳伯卿 醫學博士

BOQING CHEN, MD, PH.D

- ◇ 前上海醫大華山醫院神外科醫生
- ◇ 世界著名的KESSLER/UMDNJ復健痛症專科畢業
- ◇ 新州醫大臨床副教授
- ◇ 經評為2003年全美最佳醫生之一 (America's Top Physician.)
- ◇ 20多年臨床經驗

附設:執照理療、針灸、推拿師,先進診療設備--X光導向微創脊椎陣痛設備,超聲波導向關節注射陣痛等

地址: 249 Bridge St.

Metuchen, NJ 08840

Tel: 732-516-1060

Fax: 732-516-1015

地址: 102 Towne Center Dr.

Hillsborough, NJ 08844

Tel: 908-359-3499

Fax: 908-359-2788

地址: 41-51 Wilson Ave. 1F

Wilson Tower Newark, NJ 07105

Tel: 973-344-3400

美國四門專科特考文憑:

痛症、復健、運動、電生理診斷醫學

主治

痛症: 腰背頸頭痛 神經痛
四肢關節 肌肉腫痛
損傷: 車禍 工傷 意外 運動傷
復健: 骨科 手術前後 中風
腦外傷後遺症

接受多種保險
週一至週六

加拿針灸康復中心 Tel: 732-321-1909

地址: 12 Bridge St. Bldg C-12 Metuchen, NJ 08840 www.canaacupuncture.com

祖傳中醫
二十五年針灸經驗

崔太永

Jacob Choi LAC

醫生 新州針灸執照

治療肩背腰損傷、焦慮失眠、花粉過敏專家

中醫針灸 物理治療 推拿指壓 針灸見效 迅速康復

專治 急慢性腰椎損傷、頭頸椎、背部、肩周傷痛、運動傷痛、手足麻木、神經痛、面癱、各種肌肉神經疾病

Aetna
Cigna
Horizon
BCBS
接受針灸保險

車禍
工傷
意外
手術
康復

開診時間: Mon週一、Wed週三、Fri週五 10:00AM - 7:00PM

732-390-8866

620 Cranbury Road Suite 118

E. Brunswick, NJ 08816

接受保險
無保優惠
開診時間:
週一至週六

732-515-9889

2 Lincoln Highway, 311A

Edison, NJ 08820

Edison診所
隆重新張

澤西康復醫療中心

復健 電生理診斷 物理治療 針灸中醫

ACA美國針灸藥物集團

NJ Group

韓露 醫生

經評為全美最佳醫生之一

(America's Top Physicians)

新州Raritan Bay Medical Center復健專科主任

Lu Han, MD, PT.C.A

新州執照物理治療師、新州執照中醫針灸

Taeyoung Choi, L.AC

Yunshen Wang, L.AC

主治

頭頸痛、腰腿痛、神經痛、關節痛、車禍、肌肉酸痛、手脚麻木無力、運動傷痛、工傷、中風、花粉過敏、眩暈、帶狀皰疹、失眠、耳鳴、腦血管、中風後遺症、頭痛、面癱、高血壓、糖尿病、神經內科、中醫內科、更年期綜合症、尿失禁、憂鬱症、針灸減肥 不孕症