



明志科技大學

2014.9.4

上網不上癮

——談大學生網路成癮現象與輔導

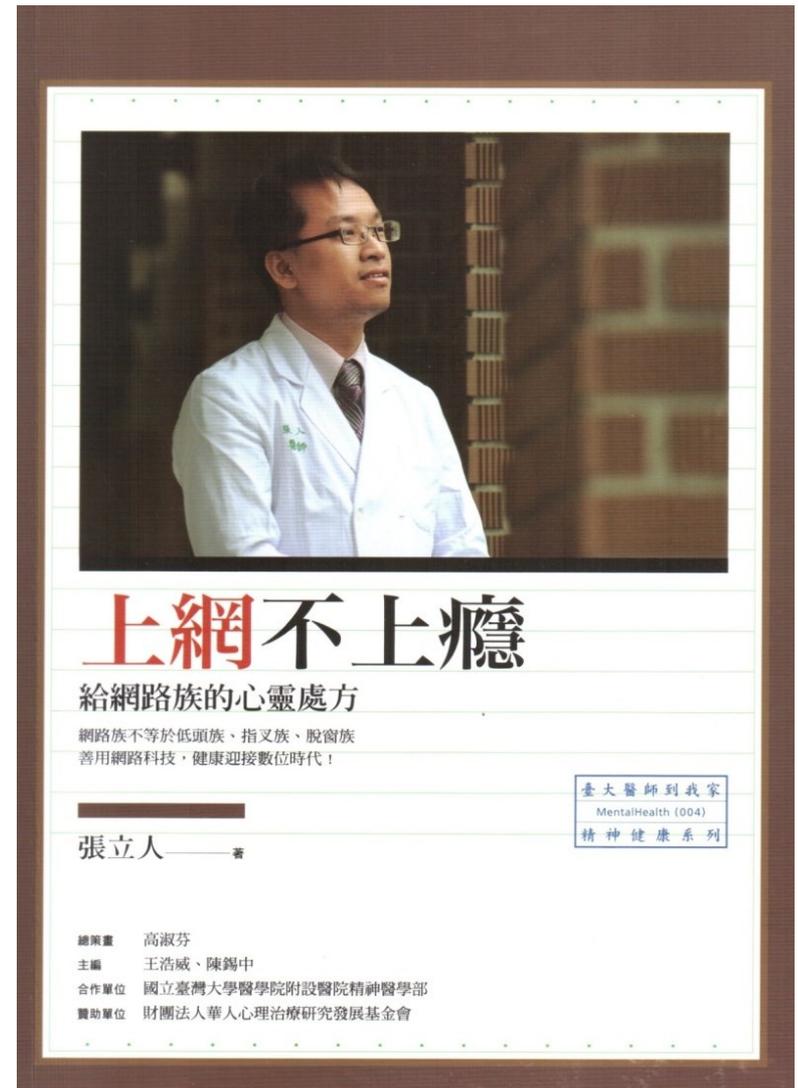
欣漾自然醫學診所院長

台大精神部兼任主治醫師

張立人

自我介紹

- 台大醫學系暨中國文學系輔系畢業
- 曾任台大精神科專任主治醫師暨雲林分院主任
- 大眾著作：
 1. 《生活，依然美好：24個正向思考的秘訣》
 2. 《上網不上癮：給網路族的心靈處方》
 3. 《25個心靈處方：台大精神科醫師教你過減法人生》
 4. 《如何用詩塗抹傷口？》
(詩集)



網路有何魔力？

- 匿名性(A, Anonymous)
- 便利性(C, Convenience)
- 逃脫性(E, Escape)

各階段心理需求

年齡 (歲)	階段角色	發展任務 vs 發展危機
0~1 1/2	嬰兒	信任 vs 不信任
1 1/2~3	嬰幼兒	自主 vs 羞怯與懷疑
3~5	上幼稚園	主動 vs 內疚
5~13	上國小	勤勉 vs 自卑感
13~21	上國中到大學	認同 vs 認同混淆
21~40	工作、結婚	親密 vs 孤立
40~60	工作、家庭	創造 vs 停滯
60~	退休	整合 vs 絕望



○ 什麼是網路成癮？

網路成癮者的特徵

- 1996年，美國匹茲堡大學的金柏莉·楊博士(Kimberly S.Young)首先描述了網路成癮者的特徵：
 - (1) 強迫性地使用網路
 - (2) 對活動或人際往來失去興趣
 - (3) 生活被線上即時活動佔據
 - (4) 無法控制網路使用：想戒掉網路而戒不掉，甚至要對人說謊，隱瞞上癮的程度。

匹茲堡大學網路成癮檢測標準

(Internet Addiction Diagnostic Questionnaire, IADQ)

問題 (過去半年中)	是	否
1. 我會全神貫注於網際網路或線上活動，且在下線後仍繼續想著上網時的情形。		
2. 我覺得需要花更多時間在線上才能得到滿足。		
3. 我曾努力過多次想控制或停止使用網路，但並沒有成功。		
4. 當我企圖減少或是停止使用網路，我會覺得沮喪、心情低落或是脾氣易躁。		
5. 我花費在網路上的時間比原先意圖的還要長。		
6. 我會為了上網而甘冒重要的人際關係、工作、教育或工作機會損失的危險。		
7. 我曾向家人、朋友或他人說謊以隱瞞我涉入網路的程度。		
8. 我上網是為了逃避問題或著釋放一些感覺諸如無助、罪惡感、焦慮或沮喪。		

盛行率

- 台灣約有一至二成的人有網路成癮：
- 18.8%中學生
- 17.9%高中生
- 10.8%國一生
- 12.9%大學生

網路遊戲成癮(DSM-V研究準則)

- 持續且反覆地投入網路遊戲，通常和其他玩家一起，導致臨床上顯著的損害或痛苦，在過去十二個月內出現下列五項或以上：
 - 1. 網路遊戲佔據了生活大部分心思或時間。
 - 2. 當停止或減少網路遊戲時，出現戒斷症狀
 - 3. 耐受性：需要花更多時間在網路遊戲上。
 - 4. 反覆努力想要控制網路遊戲的使用，卻徒勞無功。

網路遊戲成癮(DSM-V研究準則)

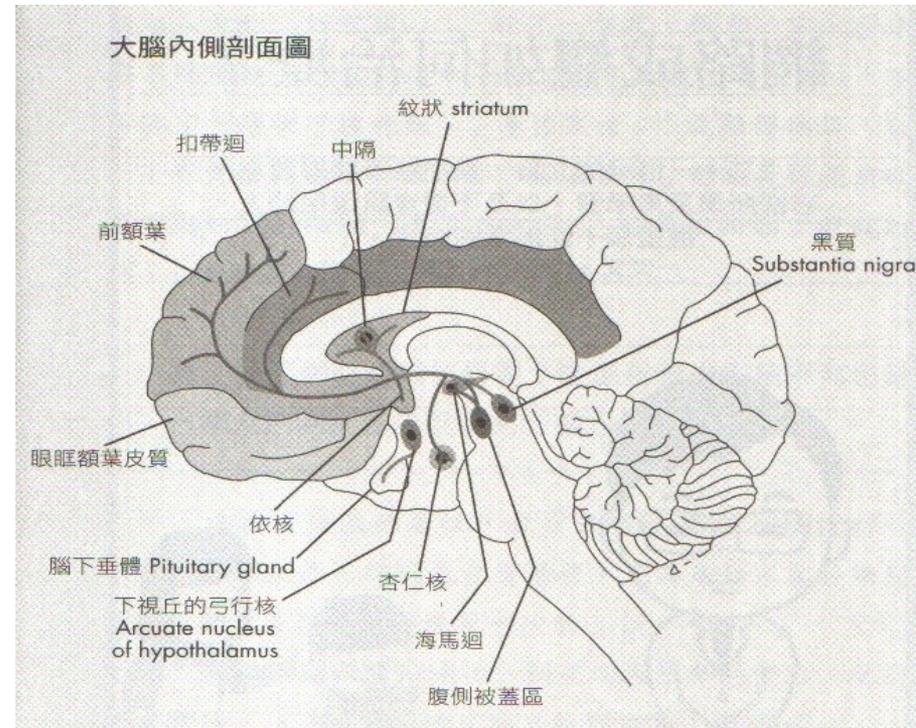
- 5. 除了網路遊戲，對先前的嗜好與休閒都喪失興趣。
- 6. 即使知道在心理、社會功能出現問題，仍然繼續使用。
- 7. 對家人、治療師或他人欺瞞自己使用網路遊戲的情況。
- 8. 使用網路遊戲來逃避或抒解負面的情緒。
- 9. 因為網路遊戲而危及、或喪失重要的人際關係、職業、教育或工作機會。

診斷

- 首先，當事者是否因網路使用導致功能損害？
- 網路過度使用，可能衝擊社交倫理、造成認同危機、延遲生理心理發展、產生延遲睡眠症候群、增加網路犯罪、造成企業產能下降，並併發身心疾病。
- 其次，當事者是否出現失控情況？
- 即當事者發現網路使用已對生活造成影響，但卻無法去控制或減少使用。

網癮的腦科學

- 2009年，柯志鴻醫師本土研究團隊發現，與一般人相較，遊戲成癮者在看到遊戲相關圖片時，腦中有幾個區域明顯活化，包含：
 - 右眼眶額葉皮質
 - 右背側前額葉
 - 右依核
 - 右尾核
 - 兩側扣帶迴與內額葉皮質



網癮的腦科學

- 2011年中國研究指出，長期網路成癮的青少年，背側前額葉、吻端扣帶迴、輔助運動區等處灰質（神經細胞）減少，其體積與成癮年數成負相關。

網路成癮的八大危險因子

- 缺乏自尊
- 同儕疏離
- 家庭功能不佳
- 課業壓力(課業挫折)
- 無聊感
- 神經質
- 憂鬱
- 焦慮

王智弘教授

為什麼華人容易網路成癮？

- 華人個性較壓抑，喜歡透過間接方式來表達情感與思想
- 藉由網路滿足對人際關係的需求（情感、好奇心、歸屬感、親密感）、自戀的心理需求
- 同時也可能刺激自卑感，覺得他人的事業、家庭、生活比自己好

◦ 沈迷網路有何危害？

3C產品擾亂腦分泌 學習、情緒難穩

- 【聯合報】2013.12.16
- 高雄小港醫院精神科主任柯志鴻指出，研究證實聲光刺激、3D動畫、網路遊戲等刺激，會導致大腦短暫分泌多巴胺，讓使用者專注在聲光效果中。
- 但是，多巴胺分泌量有限，消耗殆盡之後，使用者就難以進行其他重要學習。

注意力不集中

- 兒童發展醫學專家王宏哲指出，近3年來臨床上發現**注意力不集中**的個案多兩、三倍，懷疑跟孩子過早接觸**3C**產品有關

假性自閉

- 過早接觸3C的孩子可能出現假性自閉症，情緒管理能力也愈來愈差。
- 因為2、3歲的孩子除了牙牙學語，正是建立社交與人互動的時機，此時如一直滑手機，沒有跟大人或小孩互動及學語言，可能造成語言學習障礙。

◦ 為何睡前使用平板電腦 睡眠差、易失眠？

網路成癮的心理衝擊

- 牛津大學藥理學教授葛林斐德：
- 「網路交友盛行且大家越來越常玩電腦遊戲，可能會大大地改變人腦。」
- 「這種趨勢會造成民眾注意力降低，需要立即得到滿足，及像是交談時與對方眼神交流的能力，非語言溝通技巧不佳等問題。」

網路成癮的心理衝擊

- 「自己需要成為他人每天關注及仰慕的『小名人』」。
- 「彷彿是居住在不真實的世界，在這個世界裡，重要的是別人對你的看法，或是（他們是否）能點擊你。」

網路成癮的心理衝擊

- 持續暴露在社交網站下，讓使用者出現「**認同危機**」，和蹣跚學步的幼兒一樣想得到關注，就像是在說：

「媽媽，看我，我做了這個。」



什麼？開車/騎機車/騎單車滑
手機要被罰？

拒絕臉書憂鬱症 你可以！

- 許多兒童青少年花費大量時間在社交媒介，如臉書、LINE等，結果開始呈現憂鬱的相關症狀。
- 臉書的出現，提供了青少年觀看自我正面形象、從他人表情中獲得肯定的一面「**魔鏡**」，增強青少年的溝通、社會連結，以及增進信心。

【聯合報／張立人醫師】 2013.11.20

拒絕臉書憂鬱症 你可以！

- 但對於部分青少年，臉書卻成為「哈哈鏡」，別人總是光鮮亮麗，受到大家歡迎，全世界只有自己醜陋、無趣、落伍，鐵定會被所有人拒絕。

這時，臉書在無形中放大了青少年內心中的恐懼感、自卑感、不安、嫉妒以及憂鬱，讓青少年容易自我隔離，加重憂鬱症狀，衍生絕望感、失眠、自律神經失調、甚至輕生意念。

用越久越不開心！經濟學人： 「臉書憂鬱症」千真萬確

- 密西根大學學者Ethan Kross和比利時Leuven大學學者Verduyn的共同研究指出：
- 當人們使用Facebook的時間越長，對人生就會越來越不滿足。

用越久越不開心！經濟學人： 「臉書憂鬱症」千真萬確

- 研究團隊招募了82個年輕的Facebook使用者，觀察他們在Facebook上的活動，和「真實、直接」的社交生活（比如打電話、見面）兩週；每天早上10點到午夜間，以簡訊問卷的方式調查他們對生活的滿意程度五次。
- 研究發現，在問卷與問卷之間的時間裡，實驗者使用Facebook越多，他們所反映的情緒就越負面
- 「真實、直接」的社交生活越多，心情就越好。

3C媒體與暴力的關係？

PEDIATRICS®

OFFICIAL JOURNAL OF THE AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS

Media Education

Council on Communications and Media

Pediatrics 2010;126;1012; originally published online September 27, 2010;

DOI: 10.1542/peds.2010-1636

◦ 幫助學生戰勝網路成癮，最重要的原則？

動機式晤談法

- 開放式問句：「你最喜歡玩什麼？不喜歡玩什麼？」 「網路改變了你什麼？」
- 給予肯定
- 反映式傾聽
- 大忌：「面質案主的否認」
- 工作假設：案主的矛盾

會談技巧

- 你打到什麼等級了？
- 你有什麼角色？
- 你有很多角色嗎？
- 你在哪個聯盟或部落嗎？
- 你的部落狀況怎樣？有多少人？
- 你一個禮拜參加幾次戰役？你都什麼時候打？

健康上網的技巧

- 1. 逆向操作（**practicing the opposite**）：
把上網改成做完作業後的第二件事情。
- 2. 外在停止器（**external stoppers**）：
用鬧鐘或電腦定時提醒程式，叫自己停止。
- 3. 限制時間（**setting time limits**）：
設定使用時數，每天不要超過1-2小時。

健康上網的技巧

- 4. 列出事情的優先順序（**setting task priorities**）：

列出網路相關事情的優先順序。

- 5. 使用提示卡（**reminder cards**）：

把網路好處與壞處寫在卡片上，然後貼在電腦旁。

- 6. 活動日程表（**personal inventory**）：

提醒自己不要因為上網而忽略其他活動。



如何預防網路成癮？

如何避免網路成癮？

- (1) 重新設定自己的大腦，不要被網路僵化了你的大腦迴路
- (2) 避免一再因科技而分心
- (3) 適時暫停網路與手機的使用
- (4) 不要太快回應簡訊
- (5) 給自己充足的睡眠時間
- (6) 適度放空自己、接近大自然
- (7) 父母定期和孩子討論科技使用狀況

五個預防手機成癮的方法

- 1. 設定不使用智慧型手機的時間：只用通話功能就好，其他臉書、**LINE**、電子郵件關掉
- 2. 設定不使用智慧型手機的場所：譬如臥室、社交場合。特別是開車。
- 3. 將手機放在離身邊較遠的地方：包包內、夾克口袋。
- 4. 設定查看智慧型手機的頻率：慢慢延長。
- 5. 推動可預期休假(**predictable time off, PTO**)制度：休假期間不准查看信件。

預防眼睛病變

- 3C產品的重度使用者在看手機時：
 - 至少要距離**25**公分以上
 - 每看手機半小時後就要休息一下
 - 平日要多補充能抗氧化的維生素**A**、**C**、**E**，減少自由基形成
 - 定時補充葉黃素也能降低黃斑部病變的機率



網路成癮，
不只是網路的問題。

家庭向遊戲公司學習

- **榮耀**：協助孩子建立榮耀感與成就感，尊重孩子的興趣與表現。
- **目標**：設立合理目標以及鼓勵孩子設定目標
- **互動**：引導孩子與周圍的人形成良性、有愛的互動
- **驚喜**：在感情、學業、事業上創造驚喜

教師課堂策略

- 進行課前約定（譬如：課堂期間手機必須關機，下課才能使用）
- 多安排小組討論形式課程（提供面對面溝通、討論、表達的機會）
- 利用導生會談時間，及早發覺網路成癮問題，並轉介輔導或治療
- 提供公民科技素養、預防科技成癮相關議題之座談、廣告、文宣

學校層面

- 提供多元化學習機會（體育、音樂、美術...），避免只重視成績
- 引導發展網路應用技術，鼓勵獨創性
- 以網路主題作為辯論比賽、作文題目
- 鼓勵數位學習（電子書包），但同時安排一定比例「健康上網」課程，以保護身體、心理健康
- 減少校園霸凌

學校層面

- 成長團體
- 團康活動
- 夏令營
- 建教合作
- 工讀
- 實習
- 暑期義工

國家層面

- 教育局表示，臺南市家長可透過「**412-8185**家庭教育諮詢專線」諮詢健康上網等相關家庭議題，服務時段為週一至週六上午**9時至12時**及下午**2時至5時**，和週一至週五晚間**6時至9時**。
- 此外亦提供預約面談服務，歡迎有需求的家長除撥打諮詢專線「**412-8185**」(手機撥打請加上**02**)之外，亦可透過行政專線**06-3129926**預約面談。教師也可透過**06-2525553**專線電話諮詢健康上網相關議題，若有學生疑似有網路成癮的情況亦可轉介學校心理師及學校社工師提供協助。

20140521 北捷隨機殺人事件省思

- 幼年足夠好的照顧
- 提供適度的挫折(optimal frustration)
- 樹立好的權威
- 父母的身教與家庭任務指派
- 培養助人特質
- 避免溺愛/過度保護：不要把滿足當成理所當然，應透過努力得到滿足
- 避免暴力電玩
- 面對現代人無窮的誘惑：珍惜VS不滿

給年輕人建言 關掉電視手機 才能拉大視野

- 2013-10-06 中國時報
- 林懷民認為，年輕人有責任、也有能力去改變世界，首要深入掌握自己著迷的事物，而第一步就是把電視機給關掉。當視線離開螢幕，才能看到「人」，把視野拉大。



給年輕人建言 關掉電視手機 才能拉大視野

- 現在許多人上班回家上臉書、進捷運滑手機，不只宅，更讓視野變窄。
- 「深入掌握自己著迷的東西，首先把電視關掉。」
- 林懷民說，不盯手機，上了捷運你才能看到人、看到這個世界是怎麼回事，如果有天你有了車子，到目的地的過程都是關著門，那你的世界就窄了。

有時候，
生命雖然從Windows 8或iOS 7模式，回到了DOS模式，
然而當時的我們，珍惜著手邊的一切，
生活，依然十分美好。

生活， 依然美好

24個正向思考的祕訣

張立人 醫師—著

- 有時候，生命雖然從Windows 8或iOS 7模式，回到了DOS模式，然而當時的我們，珍惜著手邊的一切，生活，依然十分美好。