

網路是敵？還是友？

健康上網一起來

吳詠葳

日安心理治療所 副所長/心理師

2019.02.20



日安心理健康中心•心理治療所
Good-Day Psychology Clinic

吳詠葳
副所長 / 心理師

jowu9595@ntu.edu.tw

學歷：

成功大學 健康照護科學研究所 臨床心理博士
台灣大學 社會學碩士
美國 柏克萊大學 心理學學士

現職：

台南市警察局外聘心理輔導諮詢委員
杏璞身心健康關懷協會 親子情緒教育 講師及顧問
台南市教育局「校安黃綠紅：網路素養與認知」講師
台南市家庭教育中心 講師
台南大學附小 家庭教育諮詢顧問

一個媽媽的煩惱

兒子從國小六年級開始就沈迷在電玩。每次叫他不要再玩了，總是會演變成一場大戰爭。

我怕他看太多銀幕視力變差，怕他花太多時間在玩電腦功課退步，怕他天天在網路上會交到壞朋友。我真的好擔心他變成網路成癮！

電視上都說網路成癮很可怕，會情緒不好，還會有許多暴力，傷害性的行為！天啊～我真的好擔心我的小孩有網路成癮！

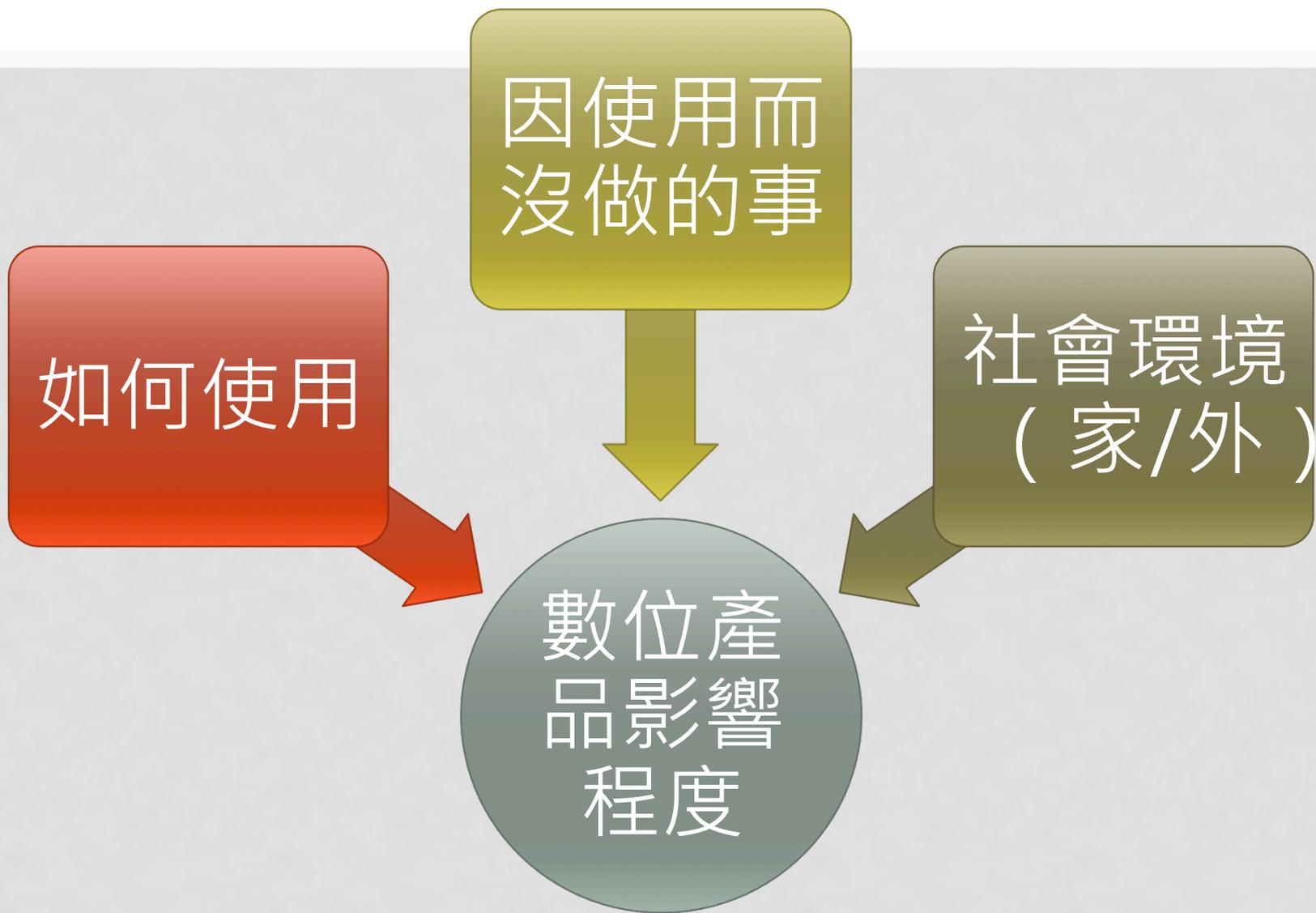
網路



工具?



玩具?



會用太多的網路嗎？

您的學生，甚至你自己是否有以下情形？



忍不住上
Facebook /IG看動態



被 LINE 的鈴聲制約
忍不住看訊息？



不停玩手遊或線上
遊戲？



身體疲倦不堪，
仍要上網？追劇？



無法克制網路購物的
慾望？

新聞事件

1. 躲被窩也滑...13歲少女網路成癮 每天睡4小時「滿臉痘」
(2017年1月)



2. 憋尿瘋3C 小學生自插尿管 (2016年6月)

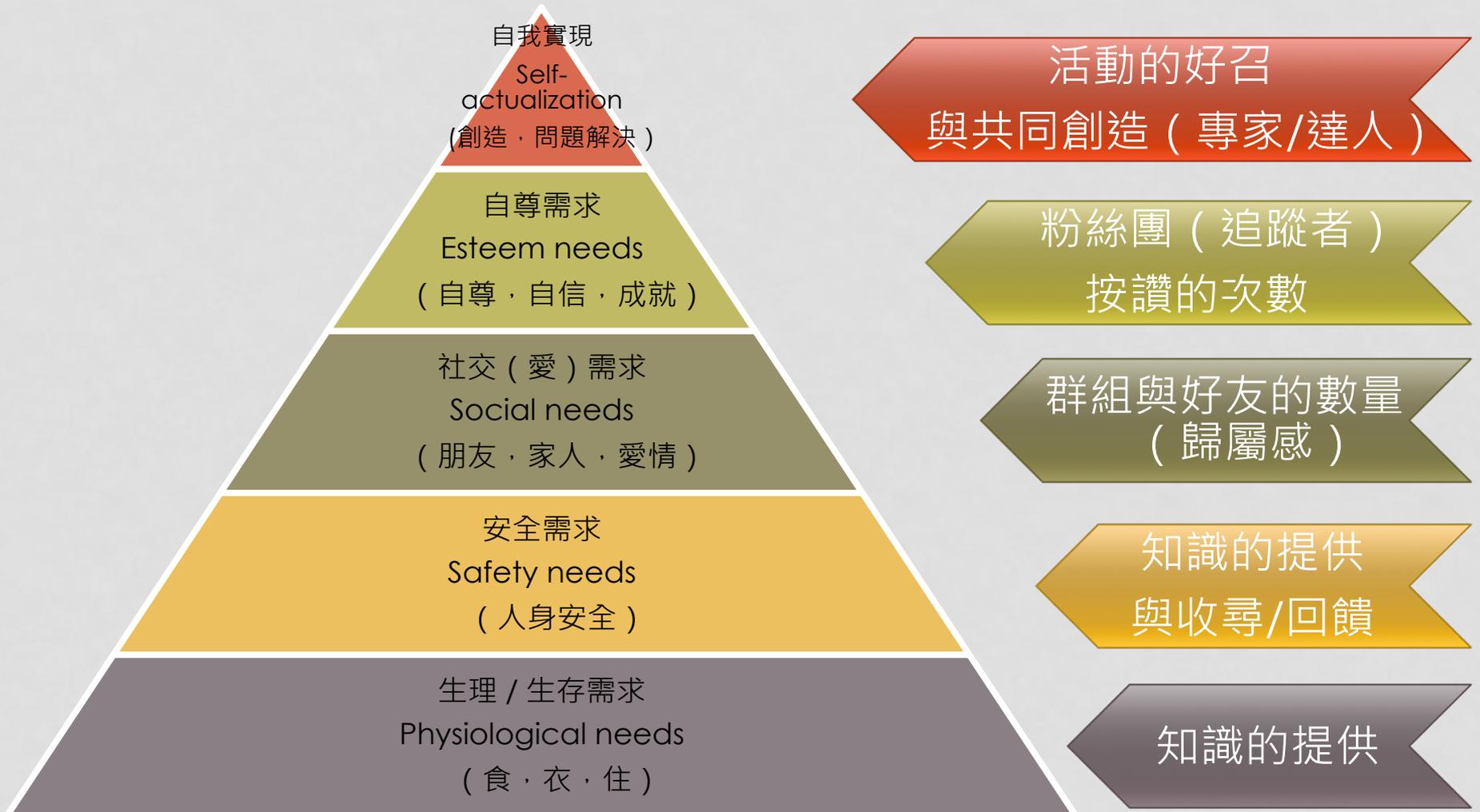


3. 手機被媽沒收 小五生竟跳樓 (2018年3月)



MASLOW 的需求理論

網路需求版



全國首創青少年無網路住宿成長營 (108年1月, 共8天)

幸福不迷網

e世代青少年成長營



11天蛻變之旅
改變孩子一生



中亞聯大
網路成癮防治中心

過去 網路是你的唯一
現在 將它變成萬分之一

發覺其他有趣的事情
你 還有不一樣的人生

給自己一個改變的機會,
跨出勇敢的一步,
活出最棒的自己!



營隊目標

1. 引導自我探索, 找回最棒的自我
2. 提升健康上網動機, 成為科技的主人
3. 創造高四感體驗, 揮別3C的迷惑
4. 凝聚家庭關係, 擁抱無盡的幸福!



什麼是網路使用的問題？

過度使用

- 曾向家人師長**隱瞞**真正上網的時間
- 因為過度上網而**影響健康**、睡眠、學業、工作及和家人朋友的關係
- 為了上網**犧牲**家人朋友的相處、讀書及過去喜愛的活動

心理依賴

- 即使沒在上網也會**想著**網路上的事情
- 雖然有人告訴我**應該減少**上網時間，但仍**無法減少**
- 明知道網路已帶來**許多壞處**，但仍無法減少上網時間
- 上網可以**忘憂解愁**、暫時忘掉壓力

耐受性 / 戒斷

- 持續**增加**上網的時間才能感到滿足
- 不能上網時，會**坐立不安**、發脾氣、心情不穩定、緊張或沮喪

網路成癮階段性發展

初期

- 上網時間增加（滿足感）

中期

- 問題出現（犧牲人際，課業，健康等）

後期

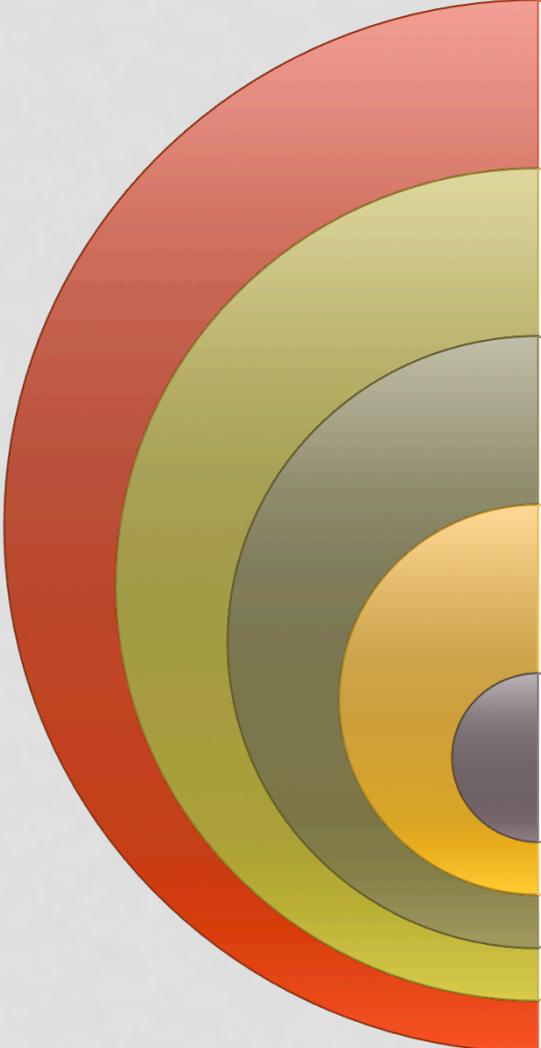
- 無時無刻都無法擺脫上網的念頭
- 坐立難安，無法自拔



脫離期

(找到有效的替代活動)

全球青少年網路成癮情況



西方國家	• 4-15%
------	---------

 韓國	• 13-16%
--	----------

 日本	• 8-10%
--	---------

 中國	• 13-14%
---	----------

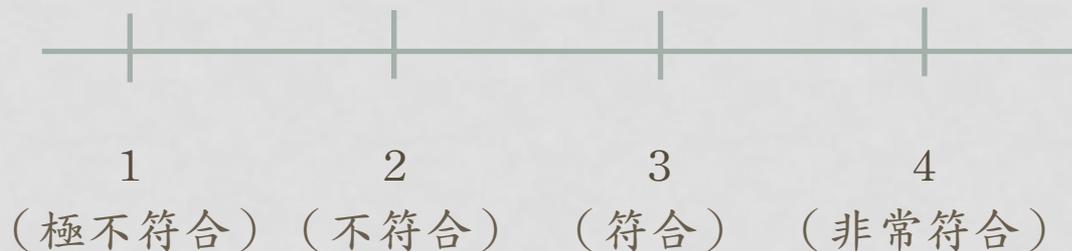
 台灣	• 10-15%
--	----------

如何評估網路成癮？

- 國內的篩檢問卷

- 1) 陳氏網路成癮量表 (Chen's Internet Addiction Scale)

- 共 26 題，評估一年內的狀況
 - 記分：



- 網路成癮切分點

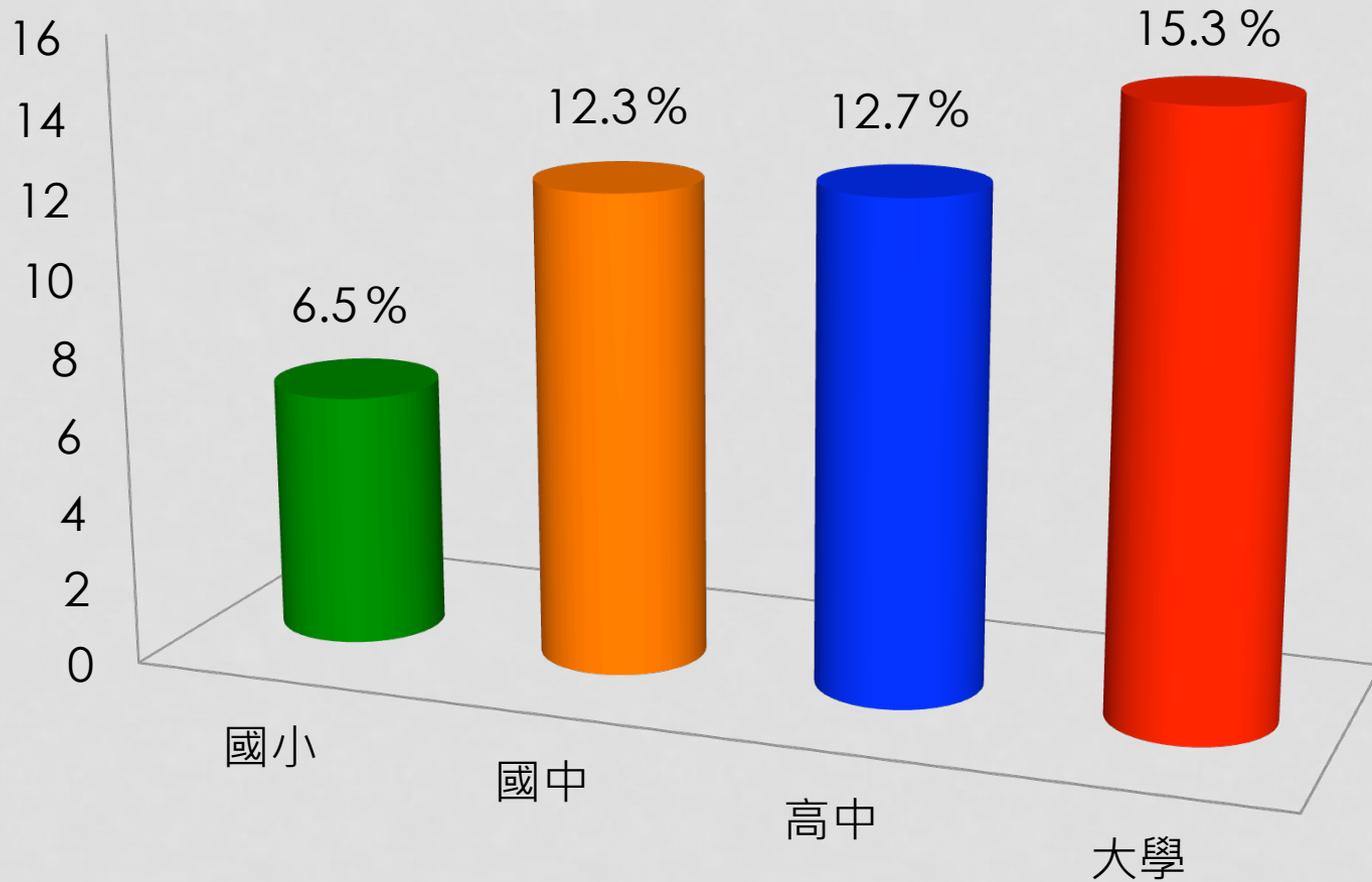
- 68分以上 (大學生)
 - 64分以上 (國高中生)
 - 平均每天使用網路多於 6(/8)小時

(Ko et al., 2005; Ko et al., 2009)

如何評估網路成癮？

- 國內的篩檢問卷
 - 2) DSM-V 網路成癮量表 (柯慧貞等人編製，2015)
 - 共 9 題，評估一年內的狀況
 - 記分：是/否
 - Cut-off ≥ 5
 - 符合0至2項，屬於一般狀況
 - 符合3至4項，代表有沉迷現象，必須謹慎小心
 - 符合5項以上，為成癮的「重風險」，建議尋求專業協助。

網路成癮 台灣盛行率



網路為什麼那麼吸引人？

- 網路環境有特殊的心理特性

多元溝通內容與型式
容易讓人脫離

跳脫性

隱藏身分與個人資料
增加自我表達
較高的自我揭露

匿名性

網路隨手可得
網路有相當多訊息
滿足需求

方便性

虛擬性

提供角色扮演
(網路團體/社群，
線上遊戲)

網路活動的種類

網路社群

- Facebook、Line、IG、聊天室

網路強迫行為

- 網路購物或交易、網路賭博

網路娛樂

- 線上影片、音樂、書籍

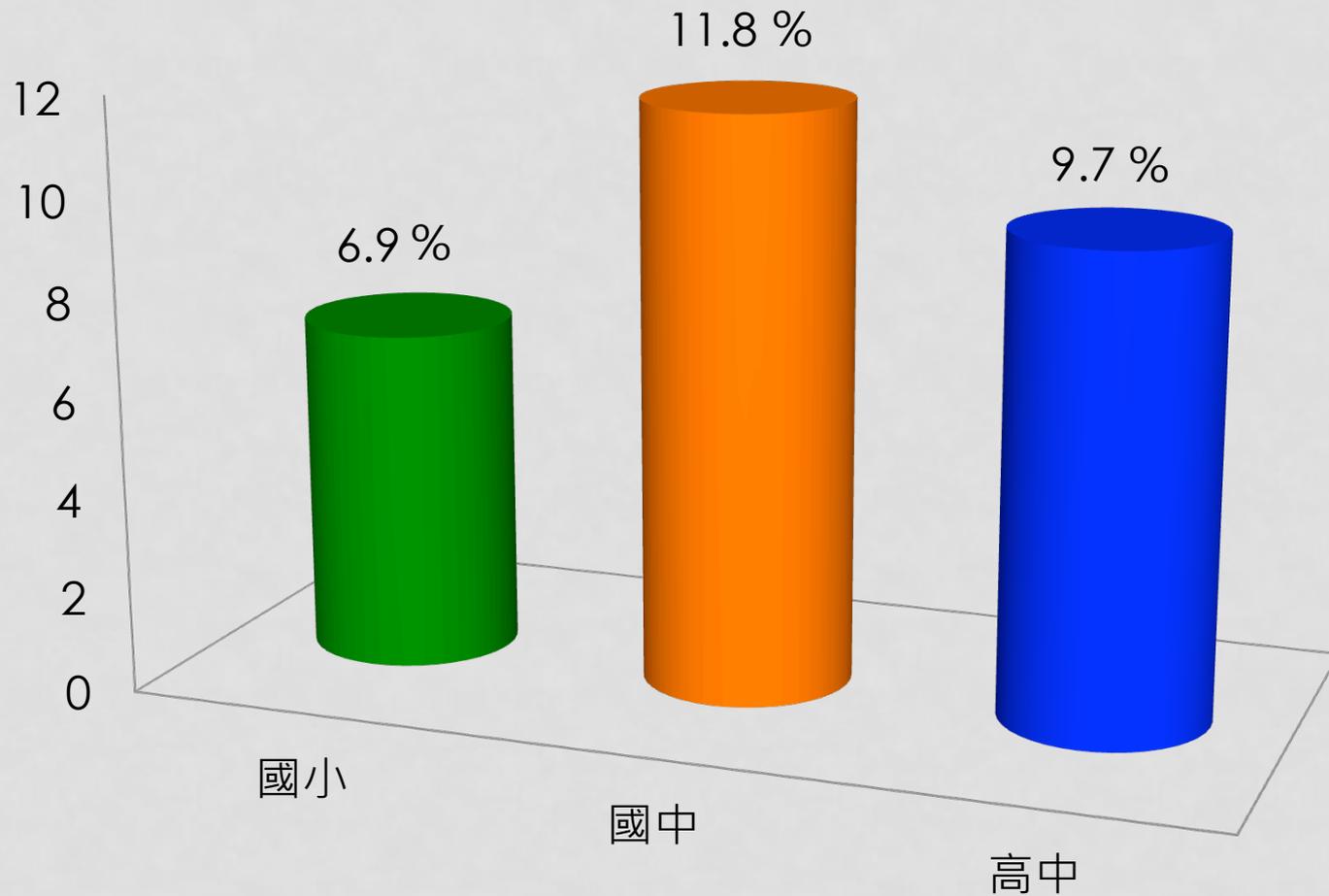
電玩

- 線上遊戲、Web game

網路資訊

- 逛網頁、新聞、收尋資料

網路遊戲成癮 台灣盛行率



衛福部正式將「網路遊戲成癮」列入精神疾病

預防網路遊戲成癮 政府想這樣做

- 1 比照韓國，電玩業者須提撥基金協助治療網路遊戲成癮
- 2 研擬「灰姑娘條款」，不准未成年於午夜12點後用網路
- 3 從教育、生活面鼓勵親子活動，降低網路遊戲成癮機率
- 4 嚴重成癮個案，建立機制協助轉介兒童精神科治療
- 5 增加家長對網路遊戲成癮的認知，幫助處理成癮兒童行為

2018年9月

法國立法明文規範禁止未成年的學生在學校使用手機

資料來源／衛福部
心理及口腔健康司

製表／陳雨鑫
■ 聯合報

2018年3月10日

網路遊戲為什麼那麼吸引人？

- 社交網路遊戲 (Social Network Games)
- 開心農場
- Messenger小遊戲

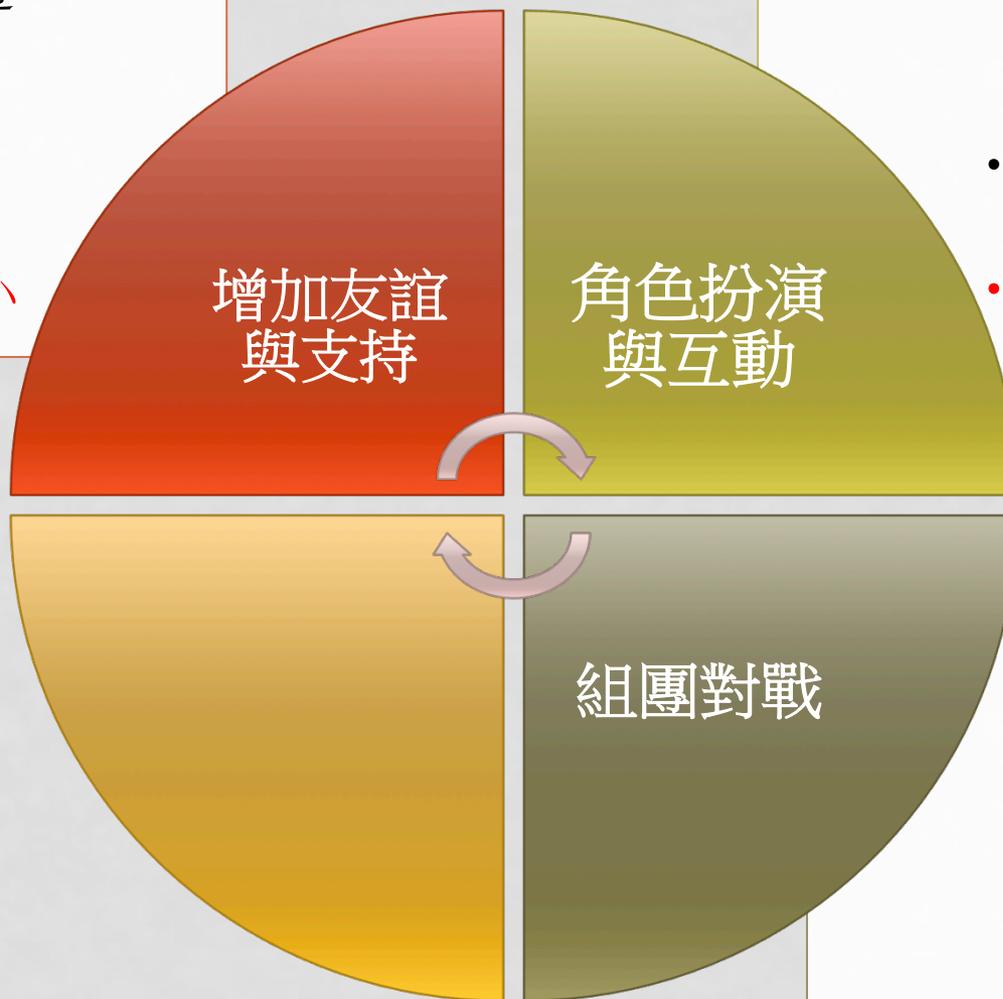
增加友誼
與支持

角色扮演
與互動

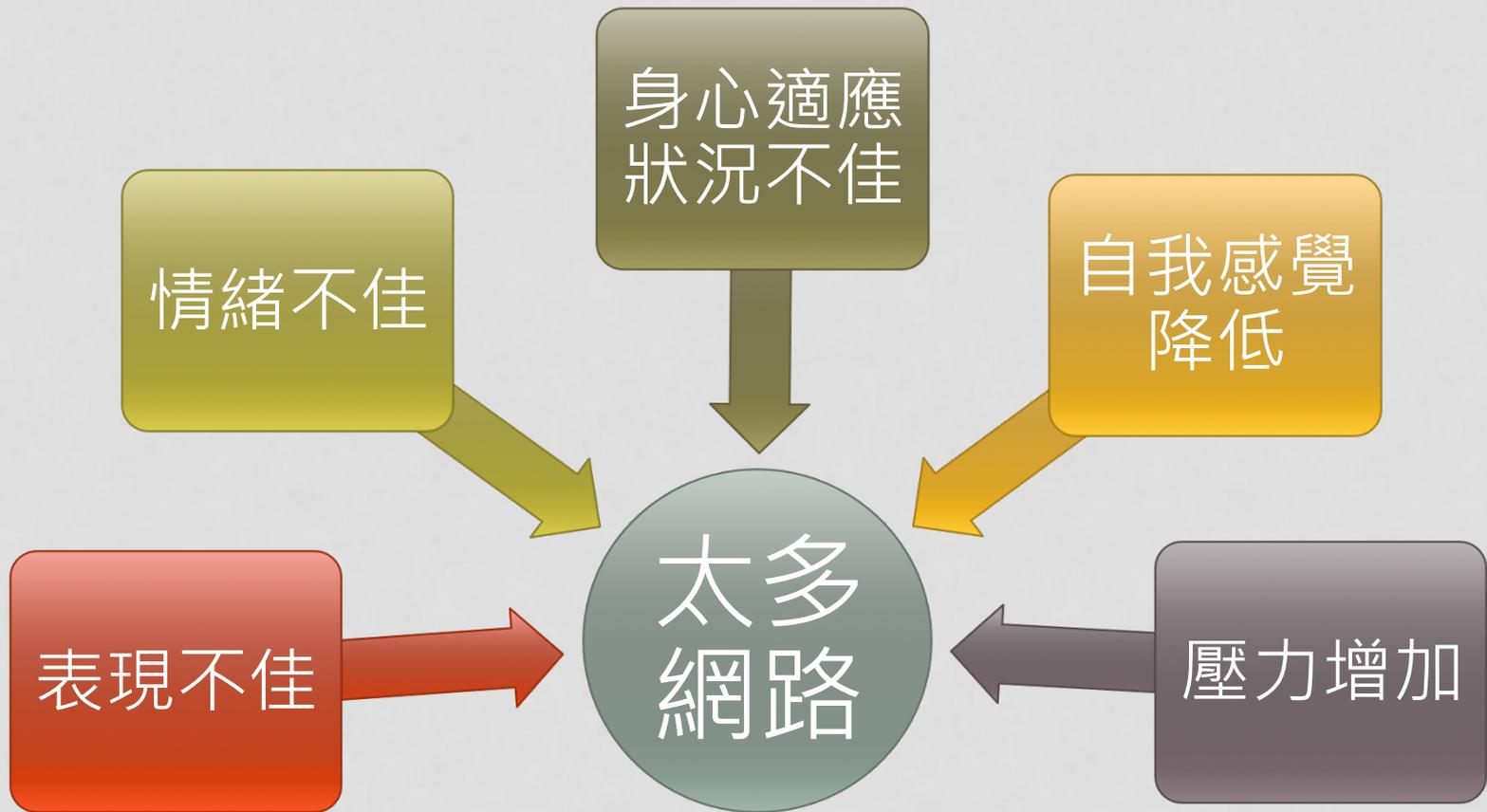
- 大型多人線上角色扮演遊戲 (MMORPG)
- 持續運行的虛擬世界
- 魔獸世界

組團對戰

- 線上多人競技遊戲 (MOBA)
- 英雄聯盟
- 傳說對決



網癮與相關問題



社會影響力

父母的影響

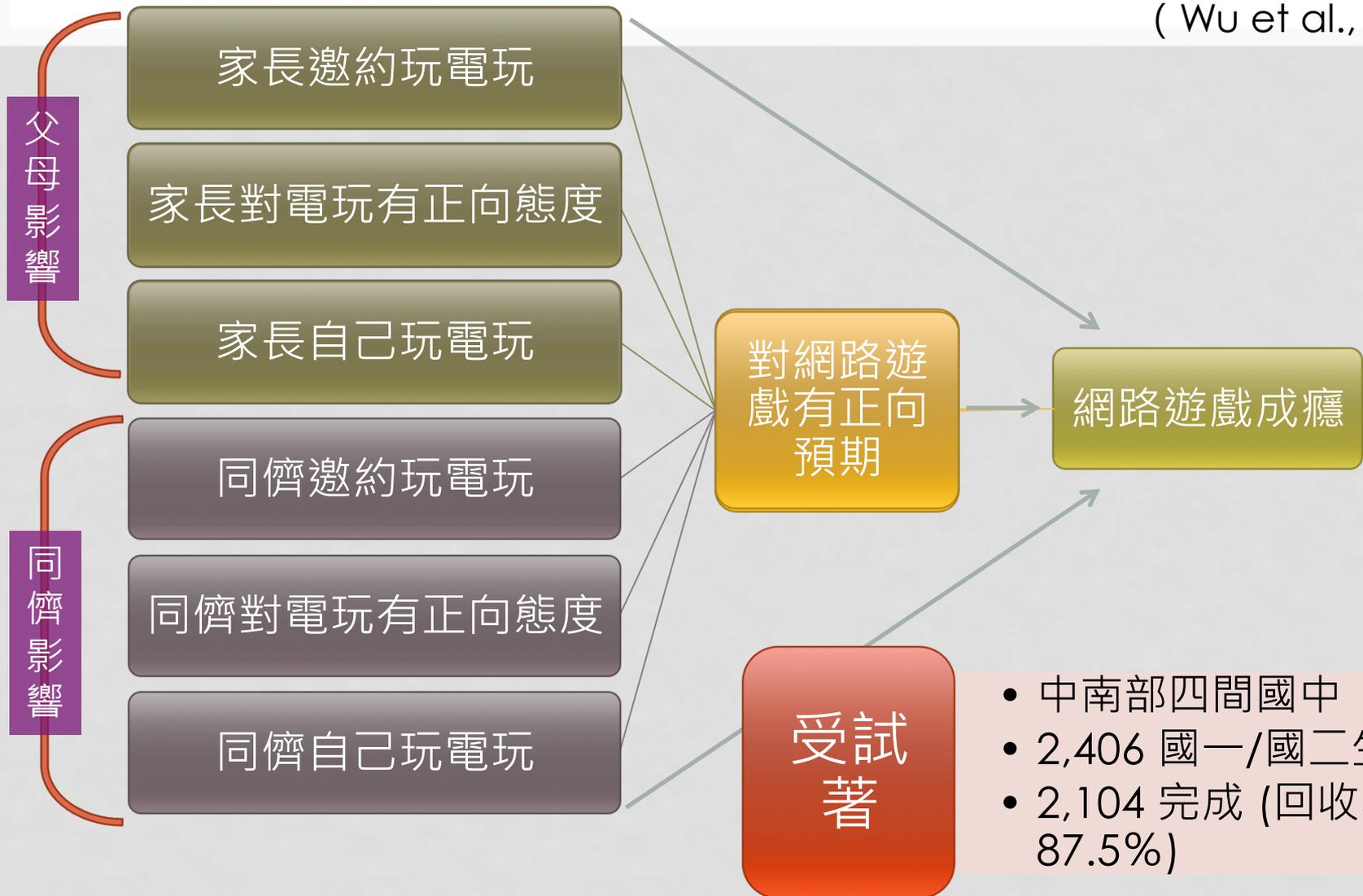
- 孩子在家會受到父母親的監控，督導，甚至直接邀請一同上網而影響他們對網路的認知和使用 (Simons-Morton et al., 2001)

同儕的影響

- 在學校，孩子非常重視與同儕之間的任何社交機會。
- 朋友的影響往往是孩子開始使用網路或是玩線上遊戲的重要因素之一。
- 有比較多的朋友在上網，孩子也更容易使用網路
(Griffiths & Hunt, 1995; Jung et al., 2005)

社會影響力 + 社會學習力

(Wu et al., 2016)



- 中南部四間國中
- 2,406 國一/國二生
- 2,104 完成 (回收率 87.5%)

(Wu et al., 2016)

父母影響

家長邀約玩電玩

家長「對電玩有正向態度」
& 「自己在玩電玩」
沒有顯著的影響力！

同儕邀約玩電玩

同儕對電玩有正向態度

同儕自己玩電玩

對網路遊戲
有正向預期

網路遊戲成癮

同儕影響

網路時代的教養原則 – 銀幕使用時間



0-3 歲:

任何地方/時間都不能用



3-6 歲:

一天一小時



6-9 歲:

家長監督使用

一天 < 2小時



9-12 歲:

有規範的使用

一天 < 2小時



12-18 歲:

自主管理

(K. Young)

依照不同年齡層的建議

家長監督

- 進一步介紹科技產品給孩子
- 引導孩子正確使用網路
- 了解孩子線上的活動與朋友

建立共識

- 與孩童建立共同的銀幕使用時間的定義
- 建立一個沒有電子產品干涉的家庭時間 (如，吃飯/開車時不要有銀幕使用時間)

堅定的規範

- 與孩童建立有則任的使用3C產品規範
- 當孩童違反規定時，將其電子產品沒收 (24小時或更久)

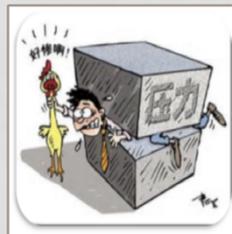
什麼時候容易上網？



無聊



挫敗



壓力大



負面情緒



慾望



別人邀約

情緒調適的技巧

自我察覺

- 1) 情緒記錄
- 2) 想像式的肌肉放鬆練習

替代行為

- 3) 增加自己日常活動的高四感替代行為
- 4) STOP 技巧

1. 「情緒記錄」

- 隨時對自己的情緒有更多察覺與體會

日期	導火線 / 事件	想法/感想?	情緒	後果....
Ex. 107/09/14	期末考壓力好大喔！真不想面對那堆課本！	我一定考不好的，幹嘛浪費時間！ 考完都忘光光了，讀這個有什麼用！	沮喪 生氣	花很多時間上網而沒有讀書，成績受到影響。

2. 想像式的肌肉放鬆練習

緊張壓力大時，可以區別身體傳回的高張力，懂得「這個張力不對，我要放鬆」，協助察覺自己的情緒，適時調節。

「高四感」替代理行為

增加日常活動的高四感替代理行為

1. **愉快感** - 做了之後自己會開心的事
2. **成就感** - 達到目標後，覺得自己是不錯的、很棒的
3. **意義感** - 做了之後自己覺得很有價值或很充實
4. **歸屬感** - 當自己被他人或團體產生認可或接納時的感覺

STOP! 停!

好難控制想上網的衝動怎麼辦？ STOP! 停!

S (stop) : 停。

先停下手邊的事情，甚至可把眼睛閉起來一會兒。

T (take a breath) : 呼吸。

注意它，把它當作是你現在唯一重要的事。

O (observe) : 觀察。

觀察自己的感受、衝動和想法。

P (proceed) : 做。

去做一件不上網的其他活動。例如：數息、做功課

如何聰明健康上網

聰明上網行為之優點

不影響課業。

可以妥善安排時間。

不影響睡眠時間與品質。

比較不會損害視力。

減少與家長之間的衝突。

避免個資外洩，增加網路使用安全。

能夠上網而不迷網。

獲得正確資訊，與世界接軌。

多一點時間體驗與享受真實世界的樂趣。

聰明上網好習慣

先完成功課與學習。

平日每天不超過____小時，

假日每天不超過____小時。

每30分鐘，休息5-10分鐘。

睡覺時，不把電腦或手機放在床邊。

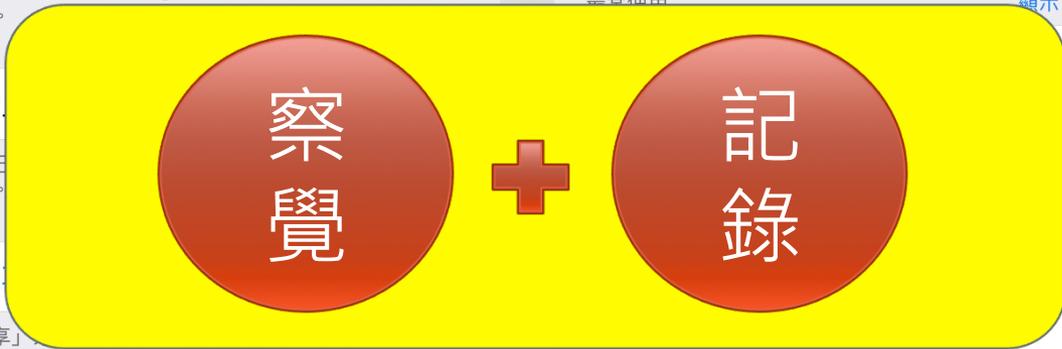
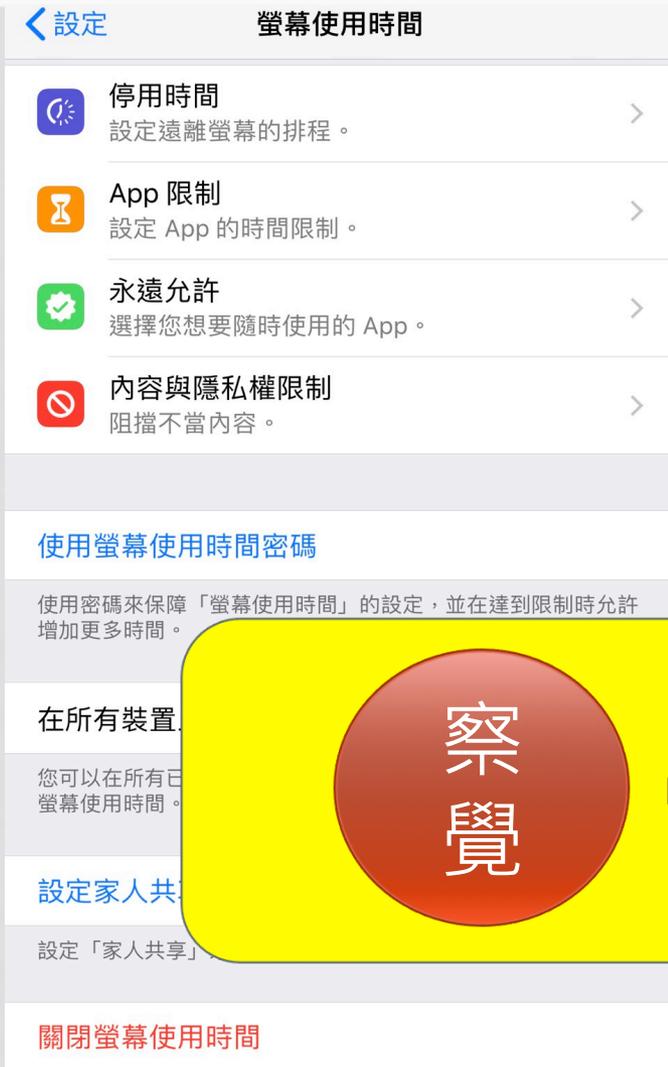
保護個人資料。

遵循網路社會的禮儀規範，及網路使用分級規定。

確認網路訊息來源及可靠性。

尊重智慧財產權。

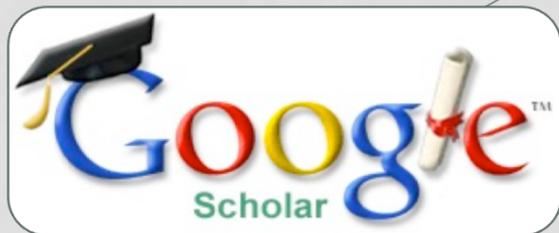
透過「螢幕使用時間」奪回自主權



讓網路成為我們的盟友！



善用網路資源



網路陷阱多，保護自己才安全

1

個人資料可以隨便給網路上的人嗎？

2

自己的照片可以隨便寄給網路上的人嗎？

3

不認識的人寄給你檔案，可以隨便打開嗎？

4

可以隨便下載網路上的檔案嗎？

5

可以跟不認識的人在網路上聊天嗎？

6

可以在網路上想做什麼就做什麼嗎？

8

THANK YOU

