

 (詳見目錄)，  
觀賞衛生福利部－癮講座：網路沉迷



## 親子攜手努力，預防網路成癮

# 避免「迷網」傷害身心

文 / 蘇湘雲

現代人的生活與手機、網路、3C產品密不可分，近幾年，許多人開始留意「網路成癮」對身心健康與人際關係的衝擊，尤其是青少年因沉迷上網與家人產生衝突的案例，更是屢見不鮮，精神醫學領域也對「網路成癮」有諸多討論，如何預防網路成癮，成為了當代重要課題。

或許有些人會疑惑，「網路成癮」是否是一種身心疾病或精神疾病？亞洲大學心理學系講座教授暨亞洲大學網癮防治中心主任的柯慧貞長時間觀察、分析網路成癮現象，且發展不同防治方案。她解釋，1995年到1996年間，開始有學者提出「網路成癮」一詞，但不同學者各有定義，部份學者根據臨床上的觀察，認為網路成癮現象類似物質使用依賴、賭博成癮，有些人

使用網路已出現失功能、失控現象；此時尚未將「網路成癮」當作身心疾病或精神疾病。

## 遊戲成癮 出現正式診斷標準

2013年，美國精神醫學會出版《DSM-5精神疾病診斷準則手冊》（第5版），累積了學者的研究與各項知識，提出「網路遊戲疾患」的建議研究版，盼學者專家運用此版本定義，持續累積更多實證資料。在2018年，世界衛生組織（WHO）在第11版國際疾病診斷分類（IGD-11）中，將遊戲成癮納入正式醫學診斷項目，稱為「遊戲成癮疾患」（Gaming disorder）。

2013年的《DSM-5精神疾病診斷準則手冊》（第5版）與2018年WHO第11版國際疾病診斷分類對遊戲成癮的定義有些相通之處，共同的定義包括了以下三點。

第一，重複玩遊戲，呈現過度使用，且達「失功能」狀態，此外，也對一個人的日常功能造成負面影響。柯慧貞指出，當一個人嚴重沉迷網路，連工作、學業表現都受影響，身體健康日漸變



網路遊戲可以放鬆身心，但當娛樂影響生活時，就要注意是否有成癮的情況。

差，家人關係也產生裂痕，日常功能受到損害。舉例來說，曾有新聞報導，有名家庭主婦沉迷網路遊戲，疏於照顧嬰幼兒，結果造成嬰幼兒死亡悲劇，也是角色與日常功能受損的案例。

第二，雖然使用網路行為已嚴重影響生活、健康及功能表現，當事人也知道要減少網路時間時間，卻做不到，上網行為已然失控。

第三，網路成癮現象持續12個月以上。不過2013年《DSM-5精神疾病診斷準則手冊》（第5版），網路遊戲成癮定義尚包含「耐受性」與「戒斷」反應，「耐受性」是指當事人上網頻率與使用時間變本加厲，使用網路時間需要延長，所需刺激需要越來越強，才能感到滿足；另外，「戒斷」是指一旦沒有上網，會出現不舒服反應，常以焦慮、煩躁、生氣、沮喪等情緒最常見；但2018年WHO第11版國際疾病診斷分類並沒有將這二項定義列入。

## 沉溺網路 原因錯綜複雜

網路成癮發生原因錯綜複雜，和環境、心理及腦功能風險因子均有關係。柯慧貞表示，網路成癮族群，以男性居多，青少年比率偏高，主要風險因子為網路「可近性」、父母沒有訂立網路使用規範、父母沒有以身作則、周遭朋友常在玩或相邀一起玩等。網路「可近性」代表孩子是否容易取得網路遊戲資源，小孩在臥室就能隨意用手機上網，或家中採用「網路吃到飽」計費方式，都可能增加小孩網路成癮風險。其次，柯慧貞特別強調小孩現實生活中較多憂鬱、焦慮，而以網路活動紓解情緒、逃避壓力；甚或獲得現

實未滿足的歸屬感、成就感和意義感等,更是使人迷戀上網路的主要因素。

另外,在大腦中,神經傳導物質多巴胺迴路是「酬償迴路」,毒品就是藉由刺激酬償迴路,讓吸毒者產生興奮感,但經過長期刺激,大腦酬償迴路功能可能弱化,必須接受更大量的刺激,才能得到興奮。柯慧貞進一步解釋,大腦前額葉屬於抑制系統,專門踩剎車,不斷玩網路遊戲,也可能導致前額葉功能弱化,自制力隨之減弱,擺脫遊戲成癮、網路成癮,就會更困難。

## 訂立規範 避免成癮

柯慧貞在2015年曾就中小學學生網路使用行為進行調查,將家長管教方式區分為「溺愛式管

教」、「忽略式管教」、「威權式管教」與「民主式紀律管教」4類型,發現採行「溺愛式管教」與「忽略式管教」的家長,較少和小孩訂定3C使用規範,其小孩較「威權式管教」「民主式管教」的有較高網路成癮風險比例。

至於「威權式管教」家長只訂立使用規範,卻不了解小孩也有使用3C產品的需求,很常發生親子衝突,也可能較不能有效管理孩子使用行為,當孩子進入青春期,反而可能因叛逆而過度使用3C產品。

柯慧貞說,相較下,採用「民主式紀律管教」的家長會主動了解小孩需求,也會與孩子討論,共同訂立「使用時間、頻率、上網內容、上網時段」等3C產品使用規範。小孩在這樣的教養氛



## 網路沉迷了嗎？網路使用習慣自我篩檢



下面是一些有關個人使用網路情況的描述,請評估您最近 **6個月**的實際情形是否與句中的描述一致,並將各情況評分:最高4分最低1分, **分數越高,表示句中描述的情形與您目前的情形越相像。**

1. 想上網而無法上網的時候,我就會感到坐立不安。
2. 我發現自己上網休閒的時間越來越長。
3. 我習慣減少睡眠時間,以便能有更多時間上網休閒。
4. 上網對我的學業、工作已造成一些不好的影響。



### 評分結果建議 (依年齡):

◎國小三年級至大學之學生 (10歲至25歲)  
**總分超過11分者**即可能具有高度網路沉迷傾向,建議可進一步尋求專業協助,瞭解使用網路之情形與評估相關心理症狀。

◎其餘年齡族群:  
若對於量表結果有疑慮,可洽各縣市心理衛生中心,或諮詢相關醫療門診、心理治療所及心理諮商所。



各縣市網路成癮治療服務資源表



圍下，較能培養自主管理好習慣，同時較不易成癮。家長也可善用協助管理網路時間、活動內容的健康上網App，或透過路由器（IP無線分享器）設定，幫孩子把關。

當家長與小孩訂立3C產品使用規範時，也必須以身作則。小孩看到父母也沉溺於3C產品，很可能浮現「爸媽自己都一直滑手機，憑甚麼管我？」之類想法，教養便不具說服力。柯慧貞建議，訂立3C產品使用規範時，可以全家一起進行，但需要視每個人的年齡、生活型態等作調整，像父母需要運用網路工作，就要和孩子溝通，讓孩子了解父母的難處。

## 同理沉迷心態 找尋解套方法

「老師，我告訴妳，我在班上，功課是『俗仔』，但在遊戲中，I'm the king！」曾有沉迷網路遊戲的孩子向柯慧貞訴說心底深處的真正心聲。她發現，這些孩子可能在校成績「不夠好」，感受不到老師的關愛，或找不到自我存在的意義、需要同儕肯定，也可能在學校受霸凌；但是，在網路遊戲的世界，找到了自信，情緒也有出口，還有一些人是透過網路遊戲逃避壓力、舒緩緊張情緒，壓力越大，網路遊戲玩得越兇，家長了解了孩子沉溺網路的心態，解套方法自然就會浮現。

為避免長期沉迷網路，家長不僅要多帶孩子出去走走，教導適當紓壓方式，柯慧貞也提供預防網路成癮的「一聽二規三動動，四感五慣六攢讚」六大原則，讓孩子、大人得以建立良好溝通管道。「一聽」代表傾聽了解孩子沉迷網路的需求。「二規」代表溝通、家長指導訂立使用網路

規範後，本身也要以身作則。「三動動」是指每當使用網路30分鐘，建議休息10分鐘。

「四感」是協助孩子在現實生活獲得歸屬感、愉悅感、成就感與意義感，孩子在現實生活中擁有這四感，較不容易在網路世界流連忘返。「五慣」是培養5種使用網路好習慣，包括：第一、小孩可多與父母討論網路交友可能遇到哪些狀況；第二、多保護自己隱私、選擇適齡遊戲；第三、家長要與小孩訂立每日使用網路時段；第四、睡覺時手機不放床邊，電腦也盡量擺設於公共區域，與第五、善加運用App、路由器等最新科技協助控管網路使用時間、時段，並過濾網路內容，避免色情、暴力內容入侵孩子心靈。「六攢讚」是希望家長看到孩子健康上網行為，可以多肯定與多稱讚。

## 正向管教 鼓勵孩子自制

柯慧貞更提醒民眾，教養孩子時，對於孩子出現的不良行為，少用「你怎麼會這麼笨！」、「你很沒用耶」、「這種成績，你沒救啦！」等話語傷害孩子，建議採用正向管教，對於孩子減少不良行為、或做出良好行為多予肯定、讚賞，以正向語言鼓勵孩子自我節制，如「你真是個守信用、約定的好孩子」、「你很節制」、「你比之前進步，少玩很多時間，繼續加油」；透過這些肯定話語，可大量減少親子衝突，親子身心狀況也會趨於健康。MOHW

### 特別誌謝

亞洲大學副校長  
亞洲大學網癮防治中心主任  
臺灣網路成癮防治學會創會暨名譽理事長 柯慧貞