

當心網路成癮

本月班會教材取自 105/08/15 由諮康中心主辦之教育部補助計畫「安全健康上網，幸福學習－網路成癮種子教師職員培訓課程」，以楊淳斐諮商心理師主講之「網路成癮與網路心理健康維護」內容為主軸，希望藉由此場講座之演講紀錄，協助導師認識網路成癮內涵與心理健康之關聯性，以及如何幫助學生有效的初步預防網路成癮。

網路成癮與網路心理健康維護

講師在演講一開始就請問大家幾歲開始使用電腦？也請大家想一下：現今的孩子幾歲開始接觸電腦？答案是現今孩子接觸電腦的時間比我們早很多。講師自述念三專時，才開始學習電腦，而且那時還要學習如何寫程式。由此可知，電腦的改變很快，有了網路之後，更新得更快了。

網路世界真的很迷人，然而，網路也會帶來很多問題。講師與台下的學員們互動，提問：請問網路有什麼好處？學員們一一回答：找資料、聯絡感情、搜集美食訊息等。講師再問：壞處呢？學員們說：花很多錢、網路犯罪、浪費時間等。講師總結大家的答案，告訴大家：最大的問題是「成癮」。美國心理學會已將之列入精神疾病的診斷手冊項目之一，未來很有可能成為精神疾病的其中一個項目。此外，台灣的網路成癮狀況，國小有百分之 18.8，國高中、大學生（2011 年）有百分之 20.2，在亞洲國家中，網路成癮比例比台灣高的國家：韓國，不過，網路問題也帶來新的契機，很多人因而跟著研究網路成癮的問題。大家可以上網觀看：測驗你是帥哥還是宅男？蔡阿嘎殘酷網路成癮指數大哉問

(https://www.youtube.com/watch?v=tYWwOS01ge8&list=PLEB0pHh0o1bJiB1nG8N03F4uJ49_zLz0g)，讓大家對網路成癮有簡單的概念。影片中有 8 個問題，越符合者，則表示網路成癮指數越高，分述如下：

1. 全神貫注於網際網路或線上活動，在下線後，仍繼續想著上網的情形。
2. 覺得需要花更多的時間在線上才能獲得滿足。
3. 多次努力想控制或停止使用網路，但總是失敗。
4. 父母或自己企圖減少或停止使用網路時，會覺得沮喪、心情低落、易發怒。
5. 花費在上網的時間比預期的要長久。
6. 為了上網，寧願冒重要的人際關係、遊戲或休閒機會損失的危險。

7. 曾向家人、朋友或他人說謊，以隱瞞自己涉入網路程度。
8. 上網是為了逃避問題或釋放一些感覺，諸如無助、罪惡、焦慮或沮喪。

此外，真正的測驗量表有：城市網路成癮量表，裡面有 20 幾題，台下的老師們如有需要可以再找中心的心理師協助。這裡會從二大部份來看，如：核心狀況、人際健康和時間管理等。此外，也有醫師的量表，裡面包含幾個向度，如：想上網、無法控制衝動等。換言之，就是看大家的「耐受性」，如：每次上網的時間會愈來愈長；還有「戒斷」，如：不能上網就會生氣等；其他還有：一直想在網路上活動、已產生身心症狀、睡不著、身體不舒服、人際關係受到影響，另會有伴隨精神疾病或產生幻覺症狀等。大家若想多了解孩子或學生，上網找 ISAFE，就會出現八個問題，可以協助檢測網路成癮的狀況。

講師詢問大家有關網路成癮的類型，有人回答：遊戲、色情網站、連續劇、購物等。講師歸納如下：

1. 性。
2. 關係：由於現實無法與人互動，因而改轉到網路。
3. 強迫。
4. 資訊。
5. 操作：如剪輯影片。

有關網路的心理特性，包括：不公開姓名、不負責任、去責任化和去社會化、滿足各種需求、跳脫性等。至於危險因子的部份，包括：低自尊、較容易網路成癮、同儕疏離、家庭功能不佳、課業壓力、無聊感、神經質的個性（如社交焦慮或憂鬱等負向情緒）等。然而，究竟何謂網路成癮呢？這包括有：

1. 心情沒法面對，又無人協助時，上網成為增強作用，紓解壓力，但卻與現實疏離，形成惡性循環。
2. 靠上網取得愉快經驗。

協助脫離網路成癮的策略，包括有：

1. 降低危險因子。
2. 降低網路成癮的吸力。
3. 覺察自己的上癮症狀。

4. 不要讓孩子/同學取得網路。

5. 幫助孩子/同學有替代活動。

大家可以觀看網路影片：JustKiddingFlims — 手機成癮的後果，網址：<https://www.youtube.com/watch?v=h7bV7BIS42g>。試問：如果二天不用手機，大家會如何呢？答案是：其實也沒發生什麼事啊！

在校園裡，要如何有預防機制呢？可以運用 5 層次：

1. 健康促進：維護與促進網路心理健康。

2. 初級預防：提供學生課程與家長宣導。

3. 預警：對高危險群進行洽談。

4. 諮商。

5. 三級預防：學校與社區等，大家一起共同關注這個議題。

其實，最好的方式，還是多帶孩子接近大自然，多鼓勵同學到戶外活動、出去走走。另外還要提醒同學或孩子每天不忘按摩眼睛，促進血液循環。此外，網路教育也是很根本的做法。培養孩子或同學的多元興趣，例如：課堂上的案例討論，看到網路上有交友違法的事，就可以以案例方式來分組討論，或者是列點將問題以比賽方式來進行討論。還有，我們必需要建立同學或孩子們的網路正確使用知識。可以用觀賞短片的方式，一起分享，聽聽看法，不要說教，讓孩子多說。然後，也可以讓他們去訪問別人，當成是做作業，把自己想對孩子說的問題，先列出來，讓別人去告訴孩子，有關您認為孩子該知道的事。跟孩子簽定公約也是方法之一，但要注意標準不要太高，跟孩子一起共同討論「上網時間」，適時給予孩子獎賞。也可以記錄上網時間與次數，了解現況再制訂規範。此外，了解優質網站，在現實生活找到滿足，跟孩子共同面對問題。介紹不錯的網站，包括：教育部、熱線、諮詢服務等。

至於學校對於家長的部份，可舉辦網站教導家長技巧，如：色情過濾軟體、上網時間軟體等，但最重要的還是自己與孩子的關係。學校可開設課程與家長討論影片，關於重症者，可能要與家長互動座談，多了解孩子才是關鍵。

觀賞短片，網址如下：<https://www.youtube.com/watch?v=2Fgvn80p0Xs>。這是「放下你的手機，抬頭看看這世界」，其實，放下手機，你會發現這個世界是很美好的。

一次單元的溝通模式也是可以參考的方式。用手勢的方式，先將手指放在嘴

巴前，表示「停」，也就是停止批判。然後，再將手指放在耳朵，表示「聽」，也就是聽聽他的想法。最後，將手指放在眼睛，表示「看」，也就是多觀察。這些技巧可以試用看看，展開話題，正面積極鼓勵，從他喜歡的話題開始，聽他講故事，了解他的夢想。傾聽的技巧，身體要前傾，眼睛看著對方，聽到對方有好的部份，要反應出來讓他知道。也可以運用應聲蟲技巧，這個有點類似同理心技巧，也就是回應就好，不要加油添醋，也不要批判、不要責怪。還有同理心技巧，多為對方著想，站在對方的觀點，感同身受，確認對方的情緒狀態，再給予反應。步驟如下：先關懷對方，聽對方講什麼，想一下再回應，以對方所經驗的感受做回應。換言之，同理心就是要把心打開。技巧之一還有：詢問，方式包括：如何？為什麼？怎麼了？狀況如何？問一些問題讓他自己思考。網路交友不上當，需引導孩子知道網路交友有何缺點，如何預防。技巧之一包括：鼓勵，也就是給人正面鼓勵，小心不要流於說教，不要讓孩子或同學離我們更遠。我們必須相信孩子是有能力的，相信他能，他就能。技巧之一就是討論改變的目標，而且這個目標應是對方的目標，然後，從小目標（容易達成的）開始。改變的方法，必需要實際去做。做完之後再回來討論，然後，再進行調整。方法好不好，可以再討論，例如：家人能如何協助，何時最想上網等。記住要用一次做為一個單元來談，每一次來就是運用這些技巧從頭來談這個問題。

觀賞影片，網址如下：<https://www.youtube.com/watch?v=05EP1VzkZSM>。「放下手機，找回最真實的感動」是一則泰國的電視廣告，影片中的人們總是低頭看著手機，由於眼中只有手機螢幕，身邊的人似乎都變得隱形了。直到驚覺自己好像失去了什麼，放下手機才發現，孩子的笑容是多麼動人，沙灘上的情人是如此的美麗，車窗外的天空，原來掛著一道七色彩虹。看了影片，我們是否應適時的放下手機，找回那份最真實的感動，大家一起共同享受這美好世界，而非只有網路世界呢？

講師以一則小故事做結尾，有一農夫種了冠軍玉米種子，並將之發送給鄰居，開花後，經過風吹，把種子散開，讓附近的全部玉米種一起變好。這就是：自己好、別人好、社會就會好的概念。讓我們一起教育出對社會有貢獻的孩子。

結語

導師能多加關懷同學的網路成癮狀況，提醒同學慎防網路成癮。一旦導師發覺同學已產生相關的身心症狀，導師能幫忙將同學轉介至諮康中心—諮商輔導（文興 4 樓），讓同學能及時得到可靠的資源與協助。