

## 網路成癮-家長指南

雷亞診所 林子堯醫師

網路成癮是當代一大問題，不管是在搭車、上課、或是吃東西時，你「抬頭」環顧四週，常會發現身邊盡是「低頭族」。隨著科技進步，網路越來越發達，使用的人數也與日俱增。網路雖然帶來許多便利與聲光娛樂效果，但過度依賴或使用網路產生的相關問題也越來越嚴重，過去精神醫學界曾用了許多不同的名稱和角度來鑽研這方面的問題，包括了「網路不當使用」、「網路沉迷」、「病態型網路使用者」、「網路依賴」、「網路遊戲成癮」等稱呼。

簡而言之，只要是因為不當使用網路，造成生活、工作、人際關係或學業有嚴重的不良影響，並造成自己或周遭人的困擾，就可以廣泛歸類到「網路不當使用」的範疇，社會上常以「網路成癮(Internet Addiction)」來概括稱呼。

成癮的英文是「Addiction」，其中「add」是「加上」的意思，而「iction」拉丁文是「行動」的意思，從字面上來解釋，成癮就是「越加越多的行動」，這也正是成癮者的核心症狀之一就是對於成癮物質的使用會越來越多、索求無度。新聞上也經常會看到有酗酒者儘管已喝到爛醉如泥，仍大喊著：「我還要喝！」的場景。

### 成癮是一種大腦疾病？

關於這問題，各界討論已久。醫療臨床上我們發現成癮的病患他們明知道使用這些成癮物質有害，但卻無法控制不斷使用。近代研究發現，這些成癮患者腦部的多巴胺神經傳導物質和傳導路徑已經跟正常人不同，因此開始將成癮視為一種疾病，提供醫療上的協助來治療成癮病患。換句話說，目前世界上大部分的醫學研究都認為成癮是一種大腦疾病。

著名國際期刊「新英格蘭醫學期刊」(The New England Journal of Medicine，簡稱NEJM)，在2016年刊登了一篇研究，說明了成癮患者的大腦是如何生病。研究中發現這些成癮者大腦中的「獎賞系統迴路(Reward circuits)」變得較不敏感，導致感受快樂和增強動機的能力下降，為了維持一定的欣悅感或快感，因此對成癮物質的使用量只好不斷增加。另外成癮者對於使用成癮物質有制約反應，加上周遭環境給予的壓力，成癮者很容易在心情不好的時候，就會渴求使用成癮物質來逃避煩惱或壓力。最後成癮者的大腦，在衝動控制、自我調節和執行決策等區域、功能是比較弱的，導致成癮問題常會因為一時衝動或意志力不堅而復發。

### 網路成癮研究的先驅者

「網路成癮」一詞，最早於西元1995年由美國精神科醫師兼精神藥理學家Ivan Goldberg提出，當時他以「網路成癮症(Internet Addiction Disorder，簡稱IAD)」來形容過度沉迷網路的失常行為，並且也提出另一句經典名言「網路是很好的僕

人，但是很糟糕的主人。」(Internet is a good servant, but a bad master.)

Goldberg醫師當時提出這個理念時，科學界和醫學界還不能廣泛接受，甚至有人認為這是種玩笑。直到多年後，網路成癮如今已成為一種熱門顯學。

Goldberg醫師於西元2013年往生，享年79歲，他一生為網路成癮研究貢獻良多，被譽為是美國當代偉大的精神科醫師之一。

此外長年研究網路成癮的國際學者尚有美國的心理學教授Dr. Kimberly Young，她早在1995年就創建了網路成癮防治中心，1996年在美國心理學會發表對重度網路使用者的研究成果。她在任教於美國聖文德大學 (St. Bonaventure University)期間發表了許多關於網路成癮的研究論文，這兩人堪稱是世界網路成癮科學的研究先驅者。

### **網路成癮原因**

造成網路沉迷與成癮的原因很多，有些是因為對網路科技產生好奇心與新鮮感，加上被網路的虛擬人際關係所吸引，才逐漸入迷。也有些人是因為網路遊戲十分新奇有趣才對遊戲愛不釋手。另外有些人是透過網路認識許多朋友。這些都使得網路成為許多人滿足慾望、交友、便利和紓壓的重要途徑。一般而言網路沉迷與上癮的常見原因包括以下幾點：

- 尋求自我認同：網路世界提供隱密性環境，個人可以使用不同的身份，也能為自己取喜愛的暱稱，發表個人的言論、作品。虛擬世界的隱密性，讓人敢於表達情緒、想法與個性，並且能勇敢地敞開心胸，談論個人的喜、怒、哀、樂與慾望。在現實生活中人際關係有挫折的人，也容易將感情、注意力、或情緒寄託在網路上。
- 渴求人際關係：現實生活中，因外在形象條件（身高、體重、相貌）、時間、地點等因素，使得人際關係的經營受到限制。但網路世界中的人際關係，則具有隨時互動，扮演不同角色、不同身份、不同性格的特點，讓人可以在網路上快速地找到志同道合的夥伴，成為新型態的交友方式。
- 提升自我價值：網路是虛擬的、新奇的，尤其是在線上遊戲中，透過長時間及絞盡腦汁去破關、取得寶物，扮演英雄或征服群雄來感受快樂與獲得自信。現實生活中，有太多的限制與責任，是由父母或老師加諸在身上，在虛擬的網路世界中，可以暫時拋棄既存的束縛，建立自我價值

的認同。

- 好奇心驅使：青少年本來就有探索世界的好奇心，對一切事物與人充滿好奇與探索，對於遊戲成癮的青少年來說，只要推出新的遊戲版本或新款遊戲，它們往往會因為好奇心驅使而去「嘗鮮」。
- 同儕的壓力：因為大家都在使用網路，網路語言、網路笑話、網路交友都是時尚最流行的話題，若不跟上便顯得自己落伍。
- 偶像的崛起：偶像充斥現實生活，常令青少年既羨慕又忌妒，在網路上年齡是虛幻的，人人皆可自行設計身分，而且在角色扮演遊戲裡，青少年可以滿足幻想成為大人或是幻想成被認同的偶像與他人交往。

所有使用網路的人可分為 3 種，正當使用、過度使用、成癮（Young(1998)）

### 三種網路使用狀況，家長可以怎麼做？

#### 正當使用：

網路發達的現代，幾乎什麼問題都可以在網路上找到初步答案，另外各種生活的工具和也大多在網路上可以找到，現在人類的生活幾乎已經跟網路密不可分，如果完全不用網路或手機，幾乎跟「山頂洞人」沒兩樣，不僅會生活不方便還會與同宅或世界脫節，因此在「適當、適時、適量」的正當使用前提下，學會正當使用網路是必須的，甚至在有助於提升知識及學習技能的狀況下，有時候大人是應該鼓勵的。根據美國兒童醫學會的建議，目前是 1.5 歲以前的孩童不該接觸手機等 3C 產品。在使用網路前可以和孩子討論使用網路的公約，立約(聰明上網 幸福學習公約)，遵守公約。

#### 過度使用：

當小孩開始出現使用超過時間、開始出現行為改變、情緒起伏大或親子關係緊繃等狀況的時候，就要小心是否已經開始脫離正當使用，而進入過度使用(Overuse)或濫用(Abuse)的階段，這時候需要開始找出過度濫用是否有何「推力」或「拉力」導致孩子開始慢慢往網路手機成癮問題的方向移動，並且積極持續的觀察和介入網路及手機的使用，適當的勸戒、禁止、懲罰、制定約定或獎賞等行為方式都還可以考慮使用。

#### 成癮傾向：

如果小孩已經有成癮傾向，這時候會建議要尋求專業的醫療人員協助，包括適當的是否有共病評估、藥物治療以及心理治療，都是需要考慮的。這階段通常打罵禁止已經沒有效果，反而建議減少責罵與對立。

## 聰明上網 幸福學習公約：孩子承諾

資料來自戰勝網路成癮－給網路族／手機族的完全攻略手冊

孩子承諾…

我會努力做到以下約定，養成「聰明上網」的好習慣，使我幸福學習：

- 我會先完成功課與學習，並在家長同意後才上網。
- 我會遵守所約定的網路使用時間：  
平日每天不超過\_\_\_\_\_小時，假日每天不超過\_\_\_\_\_小時。
- 我會使用網路 30 分鐘就暫停，並休息 10 分鐘。
- 我睡覺時，不把電腦或手機放在床邊，並且不使用網路。
- 我會讓家長一起認識我的網友，且不會單獨和陌生網友見面。
- 我會保護好個人資料，不任意在網路上透露或分享自己或他人的姓名/照片/住址/電話/帳號密碼等資料。
- 我會拒絕接受網上陌生人提供的任何好處(禮物或遊戲點數等)。
- 我會遵守社群網站、線上遊戲的分級使用規定。
- 我會遵循網路社會的禮儀規範。
- 我會確認網路上訊息的來源與可靠性，且不會開啟來路不明的檔案。
- 我會尊重智慧財產權，避免下載非法檔案。

當我做到以上約定，我會給自己一個讚，並持續保持好習慣。

孩子的簽名：\_\_\_\_\_

家長的簽名：\_\_\_\_\_

簽約日期：\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日至\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

## 聰明上網 幸福學習公約：家長承諾

資料來自戰勝網路成癮－給網路族／手機族的完全攻略手冊

家長承諾…

我會努力做到以下約定，協助孩子養成「聰明上網」好習慣，讓孩子幸福學習：

### ●建立良好溝通方式

- \*我會傾聽與了解孩子。
- \*我會對孩子多說關愛、讚賞以及期待好習慣的話語。
- \*我會對孩子少說威脅、否定以及指責壞習慣的話語。
- \*我會先與孩子討論上網的情境、想法與感受。

### ●了解上網行為習慣

- \*我會了解與關心孩子從事哪些上網活動，他從這些活動中得到的好處，協助他在現實生活中找到這些好處。

### ●培養聰明上網習慣

- \*我會協助孩子養成聰明上網的好習慣

### ●培養幸福人生四感

- \*我會協助孩子，使他在現實生活中常有歸屬感、愉悅感、成就感及意義感。我會協助孩子找到並發揮自己的興趣和優勢能力。

### ●讚美已做到的、鼓勵未達成的

- \*在孩子完成每一次約定後，我就會讚美與鼓勵孩子。
- \*而在孩子未達成約定時，我會和孩子討論誘惑情境、孩子的想法和感受，鼓勵孩子重建信心、繼續努力。

孩子的簽名：\_\_\_\_\_

家長的簽名：\_\_\_\_\_

簽約日期：\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日至\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

## QA 問答：

1. 我的孩子一直說自己沒有過度使用網路，但明明已經影響功課及生活，早上起不來沒精神，成績直落…該怎麼辦？  
大部分成癮的患者都不具有病識感，都會否認自己有成癮問題及需要幫助。通常建議不直接衝撞質問「你看你每天玩手機成績又變差了！」，而是旁敲側擊為佳，類似「你最近考試考不好怎麼了嗎？」
2. 我的孩子一直玩手機，沒收就生氣，還想要打我，我該怎麼辦？  
孩子如果手機被沒收後會動手打人，通常已經有嚴重的網路成癮和情緒控管問題，建議需要尋求醫療協助，包括適當藥物治療以及心理諮商輔導。
3. ADHD 的孩子網路沉迷怎麼辦？  
ADHD 是個主要前置問題，因為 ADHD 的孩童本身注意力無法集中，學校課業表現低於預期，往往會追尋 3C 產品的聲光刺激以及遊戲中的成就感。因此 ADHD 的網路沉迷問題，應該優先治療 ADHD，目前藥物治療的效果通常都相當不錯。
4. 面對孩子網路沉迷，我該用什麼態度和方式與孩子溝通？  
通常網路成癮的孩子，多半已經有拒學、親子失和或是叛逆衝撞等問題，勸戒責罵懲罰多半已經沒有太大的用處，甚至反而可能會惡化親子關係。這時候最好的溝通方式，是減少責備而改成一起合作方式來尋求改善的方法。
5. 孩子網路沉迷，我能怎麼做？  
早期不嚴重的狀況下，可以先藉由限制及減少手機、遊戲和網路的使用開始，但當嚴重到一定程度，叫也叫不動、罵也罵不聽的時候，應該就要趕快尋求專業醫療協助。
6. 從網路沉迷談親子教養  
網路應該宣導的是正確使用及健康使用，並非使用手機或玩遊戲就一定不好，正確是「適當、適時、適量」使用。另外身教也很重要，如果一邊跟孩子說不要玩手機，自己卻一直滑手機或當低頭族，其實不但做了錯誤示範，也會讓孩子忿忿不平覺得你兩套標準，甚至會惡化親子關係。
7. 我的孩子一直控制不了上網時間，需要醫療評估嗎？  
如果孩子每次玩都超過時間，而且時間越玩越久，瞞著父母偷偷玩，甚至超過時間被制止後，會有嚴重情緒反應或和家長激烈爭執，這時候多半已經到達濫用和成癮的階段，建議尋求專業醫療評估與協助。

8. 假設我要帶孩子去做醫療評估，我該怎麼跟孩子說？  
這要依據每個小孩的個性來做調整，比較乖巧聽話的通常直接表達就好。比較叛逆或飾品感的，通常會採用比較委婉的方式表達，像是：「你最近常常因為玩遊戲跟爸媽吵架，你自己心情也不好，要不要我們一起去聽看看專業醫師的看法。」
9. 我有點難以接受我的孩子因為一直上網需要去就診，我該怎麼辦？  
若對於就醫有點疑慮、抗拒或是不放心，也是沒關係的，可以先上網閱讀相關文章，最好是由醫院刊登的文章專業可信度會比較高，或是購買相關書籍來閱讀參考。
10. 孩子如果抗拒去評估或就診，我可以怎麼做？  
孩子如果抗拒，可以先用勸導循循善誘，若孩子堅持不配合，可以嘗試詢問不想看診的原因，看是否能加給解釋澄清，減少孩子的害怕或不安感。若是真的無法配合或是堅決抗拒，這時候也不宜勉強以免造成親子關係惡化，替代方案可以家長自己先到醫療院所尋求醫師的評估協助。
11. 尋求醫療協助治療網路成癮，醫師會採取什麼方式治療？  
通常醫師要先釐清孩子的問題，包括是否式網路成癮，以及有哪些共病，以及需要了解孩子及家長之間的相處及溝通是否有什麼問題。治療方式概括來說，包括藥物治療共病、心理治療以及衛教正確醫學知識等。
12. 網路成癮治療的療程大約會多久？  
網路成癮治療相當複雜且消耗心歷，還要考慮接受心理治療共以及改善共病的部分，因此沒有一定的時程表，但通常心理治療一個療程約 4-8 次，所以大概約兩個月，臨床上藥物部分療成通常是一到兩個月左右。但每個人的狀況以及治療計畫都不一樣，所以也沒有一定的標準療程。
13. 網路成癮治療有健保嗎？費用是多少呢？  
單純網路成癮治療目前台灣並沒有健保給付，因此單獨治療網路成癮需要自費，費用則依每個醫療單位的狀況而定，以台灣診所的心理諮平均價格來說，大約是一小時 2000-6000 元不備。另外如果有需要治療共病，像是治療焦慮症和憂鬱症等，這部分的藥物是可以健保給付的。
14. 孩子在接受治療期間，我可以做些什麼？  
通常要先了解網路成癮的相關知識，以及學會跟孩子站在同一陣線以及學會良善的溝通方式以及技巧。這些部分如果自己無法網路上或看書學習，可以考慮接受心理諮商，與醫師或心理師討論學習如何良善與孩子溝通，但這部

分多半需要自費。

15. 新竹市有哪些網路成癮相關資源？

若是學生可使用學校輔導資源，若是需要醫療資源可填寫轉介單及家長同意書，由本局協助媒合轉介，若是一般民眾可填寫轉介單，由本局協助媒合轉介醫療機構進行評估。

**網路成癮相關資源網站**

1.新竹市衛生局

<https://dep.hcchb.gov.tw/ch/index.jsp>

2.新竹市社區心理衛生中心

<https://shc.hccg.gov.tw/ch/index.jsp>

3.台灣網路成癮輔導網

<http://iad.heart.net.tw/>

4. 臺灣網路成癮防治學會

<http://iapta.ezwebidea.com/tw/home>

5.中亞聯大網路成癮防治中心

<https://iaptc.asia.edu.tw/>

6.亞洲大學網路成癮防治中心

<http://210.70.80.26/>

**網路素養**

1.全民資安素養網

<https://isafe.moe.edu.tw/>

2. 中小學網路素養與認知

<http://eteacher.edu.tw/>

**拒絕霸凌**

1.教育部防治校園霸凌專區

<https://csrc.edu.tw/bully/>