

松高輔訊

113 年 12 月 25 日 第 326 期

松山高中輔導室編印

欲罷不能的「數位」海洛因?!

——談避免網路成癮的方法

輔導室紀錄整理

你還記得你是何時開始大量使用網路的嗎？是從疫情期間在家上線上課程開始？還是從教育會考後，脫離國中時代相較受管控的時候開始的呢？曾幾何時，3C 已經像呼吸的空氣般存在，陪伴你搜尋資訊、聯繫生活事務、獲取學校重要資訊、管理重要行事、與朋友交流互動、在社群交換知識或相互支持、搜尋資訊、製作作業、自主學習、玩遊戲、看動漫、看影音、購物等。



網路世界的致命吸引力

無論是線上遊戲或是社群軟體，為了吸引用戶投入時間，往往都會用「即時回饋」的方式，讓玩家可以立即得到獎勵機制，例如遊戲就會將等級、成就、任務目標等等設計為可預見的客觀標準；透過精緻的畫面或聲光效果製造好的第一印象、利用簡易操作立即得到大量成就感回饋、超值優惠吸引首儲以增加玩家沉沒成本。又或是現在的社群軟體也流行以數字呈現按讚數、愛心數，都是易使人上癮的即時回饋機制。無形中讓玩家很難「棄坑」。

註：沉沒成本：這裡指的是在玩遊戲時，因為過去已經付出且不可回收的成本。例如已經花費大量的時間和金錢在遊戲上的孩子，往往比剛接觸該遊戲、還沒有花費金錢在遊戲上的孩子，更容易因為「不甘心」損失的時間和金錢而繼續玩該遊戲。

你有沒有網路成癮呢？

衛服部心理健康司提供「網路使用習慣自我篩檢量表」，適用對象為國小三年級至大學之學生（10 歲~25 歲）。你可以評估最近 6 個月的實際情形是否與句中的描述一致，依照自己的看法來勾選。由 1 至 4，數字越大，表示句中所描述的情形與目前你實際的情形越相像。

題號	題目	實際情況			
	最近 6 個月	極不符合	不符合	符合	非常符合
1	想上網而無法上網的時候，我就會感到坐立不安	1	2	3	4
2	我發現自己上網休閒的時間越來越長	1	2	3	4
3	我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網休閒	1	2	3	4
4	上網對我的學業已造成一些不好的影響	1	2	3	4

◎以上計分結果：總分超過 11 分以上，就可能具有高度網路沉迷傾向。

「網路成癮」有四個重要特徵：(1) 過度使用、(2) 造成負面影響、(3) 戒斷症狀、(4) 耐受性。這些臨床表現和藥酒癮的症狀十分相似。

其中「過度使用」是成癮核心--「失控」的結果，指大腦內的報酬系統失控所致，網路成癮造成使用者無法控制上網或使用手機的衝動。

「負面影響」最顯而易見的就是喪失時間管理能力，打亂每天的生活作息。儘管在現實生活中每天一早要上班或上學，網路成癮者大都在深夜上網並且熬夜漫遊網路，甚至用咖啡因來提神以繼續上網，睡眠剝奪造成過度疲勞、學業或工作上的失能，增加三餐不正常和缺乏運動的健康風險。網路成癮可能大大地改變腦部迴路，導致認知缺損，包括：無法專注、容易分心、健忘、過度焦慮、衝動性提高、需要立即得到滿足、挫折忍受力變差、非語言溝通技巧變弱、眼神注視能力減退、害怕與人接觸...等。

「戒斷症狀」是指無網路的情境下，也會產生強烈焦躁不安、易怒、情緒低落、注意力不集中等症狀。

「耐受性」指需要更長的時間、更大的刺激才會達到原來興奮、滿足的感覺。



改善網路成癮的自助技巧

如果你具備不少以上網路不良使用的特徵，你可能已經感到生活上的諸多不適應，也許也經歷了情緒的混亂和情緒激烈的起伏，彷彿 3C 才是生活的主人，而你已被「制約」為 3C 的僕人，此時需要停下來省思：你每日付出寶貴的時間，是否處理了大部分對你極為重要的事件呢？

國立臺灣大學醫學院附設醫院精神醫學部提供一份改善網路成癮的自助技巧，希望幫助你逐漸遠離被 3C 綁架的深淵：

- 把自己每天上網的合理時段或時數寫下來，並設鬧鈴提醒自己。
- 上網 0.5~1 小時，提醒自己停下來，休息 15 分鐘。
- 上網一次開一個視窗，專心做好一件事，避免一心多用。
- 在休息時間或假日，暫停網路與手機的使用，安排真實人際、休閒或體育活動。
- 適度放空自己、接近大自然。
- 每天都有充足的睡眠時間。
- 父母定期和孩子討論使用網路的狀況。
- 設定查看手機的頻率，譬如 0.5~1 小時才查看一次。
- 避免隨時或沒事就滑手機。
- 不要太快回應簡訊，放下「已讀不回」的焦慮。
- 把不必要的 APP 提示關成靜音，避免一直被干擾。
- 在學校、家庭、社交、會議等正式場合，暫時不查看訊息，尊重對方也讓自己專心在對談內容上。



「聰明上網幸福學習公約」

網路過度使用的情況，不僅造成使用者本身的負面影響，同時也增加家庭中的親子衝突，而更嚴重的是不了解網路使用相關法律，產生網路法律糾紛、掉入網路陷阱、危及資訊安全等事宜。衛生福利部委託國立臺灣大學醫學院附設醫院精神醫學部編輯一份聰明上網幸福學習公約，分家長版和孩子版，孩子版如下，提供學生們自省自助使用。

聰明上網 幸福學習公約

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：

- 1、我會先完成功課與學習，並在家長同意後才上網。
- 2、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。
- 3、我會使用網路 30 分鐘就暫停，並休息 10 分鐘。
- 4、我睡覺時，不把電腦或手機放在床邊，並且不使用網路。
- 5、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。
- 6、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。
- 7、我會拒絕接受網路上陌生人提供的任何好處（禮物或遊戲點數等）。
- 8、我會遵守社群網站、線上遊戲的分級使用規定。
- 9、我會遵循網路社會的禮儀規範。
- 10、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。
- 11、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。

資料來源：

1. 衛服部網路成癮防制專區
2. 衛服部-戰勝網路成癮-給網路族手機族的完全攻略手冊
3. 心快活心理健康學習平台