



當上網成了迷網 談網路成癮防範 & 治療

文／中醫大新竹附設醫院 身心科 主任 王明鈺

現代人手機離不開身，公眾場合少有人低頭看書，大都在滑手機：玩遊戲、追劇、看社群媒體、回訊息…連在餐廳都會看到父母帶著「數位保母」坐鎮，讓孩子乖乖吃飯，當然也不乏看到哭鬧堅持吵著要手機的孩子。

水能載舟亦能覆舟，3C產品為生活帶來了便利，但也帶來了危機！科技讓我們能輕易跟地球另一端的人視訊，但可能和身旁的人卻沒法抬頭講到幾句話；我們可以持續盯劇，卻無法靜下來看文字；我們可以一指查詢知識，但對概念卻是殘缺的。

科技來自於人性，卻也讓我們不知不覺中虛耗了大量的時間，人性的本質開始解構。你有沒有這種經驗，發現手機不在身邊時充滿了驚恐？開會、上課到一半，忍不住拿起手機來看一看？是不是在不知不覺中，我們都染上了3C癮而無法自拔？

網路成癮會變成「病」嗎？

「癮」從中文來看，就是一個「必須偷偷躲起來，不讓人知道的病」。稱之為「病」，就是意謂著這已經讓「生活失序，功能受損」。原本可以執行的角色不再稱

職，原本可以成就的目標也無法達成，執著而不可自拔在一件不可告人的事情，這充滿了無奈，無法被人認同也令人哀傷。

早期，「癮」的概念源自於一些中樞神經物質，例如酒精、嗎啡、安非他命等，當人在長期使用後，身體對物質產生了「耐受性（Tolerance）」，使用需求量會越來越高，在停止使用後出現「戒斷（Withdraw）」不適，也連帶使身心出現極度的「渴求（Craving）」，最終導致「依賴（Dependence）」，千方百計、偷拐搶騙，就是要得到這個物質。前述的「耐受性」和「戒斷」源於這些物質帶來的欣悅、興奮感，刺激了腦內的多巴胺回饋中樞給予的增強反應，長期下來，神經接受器去敏感化，需要更多的量才能達到一樣的「爽」度。

雖然使用3C並沒有讓任何物質流入體內，但學者發現，3C遊戲同樣帶有一樣的反應及問題：上網的時間越來越多，無法連網時會出現煩躁、沮喪等情緒反應，一再利用各種手段來爭取更多使用的時間，滿足後才得以平靜，但最終導致生活停擺。不單如此，曾被激化的神經對於其他刺激源也都更無感，就像吃過山珍美味後，對粗茶淡飯當然就興致缺缺，最終生活中已沒有什麼能再吸引這個個體，使其對外界無感。

如何得知自己是否已經成癮？

由於網路成癮問題日益嚴重，是故世界衛生組織在第11版國際疾病分類（ICD-11）中增加了遊戲成癮（Gaming Disorder）¹診斷，其準則如下：持續（Persistent）或重複

（Recurrent）的遊戲行為模式，包含數位遊戲（Digital Gaming）或影像遊戲（Video Gaming），可能為網路（Online）遊戲或離線（Offline）遊戲，症狀包括：

- ① 喪失對遊戲的控制（包括開始、頻率、強度、時間、結束以及遊戲情境等）。
- ② 將遊戲的優先順序置於其他生活興趣（Life Interests）或日常活動（Daily Activities）之前。
- ③ 儘管產生負面的後果（Negative Consequences）仍然持續或加強投入遊戲當中。

當遊戲行為模式造成明顯的個人、家庭、社會、教育、職業或生活其他重要領域的功能缺損，且症狀必須持續至少超過12個月，或呈現重度影響。這其實也等於認同了遊戲行為的成癮性。

那麼，我們要如何得知自己是否已經成癮了呢？目前有許多篩檢問卷可供填寫，包括「網路使用習慣自我篩檢量表」、「短版手機遊戲成癮量表」，或是可以直接上衛福部心理健康司網站線上填答「網路使用習慣量表」。

「網路使用習慣自我篩檢量表」²篩檢對象為國小3年級至大學之學生（10歲至25歲），題目有4題，每題依據「極不符合」、「不符合」、「符合」、「非常符合」分別給予1、2、3、4分：

- 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 上網對我的學業已造成一些不好的影響。

短版手機遊戲成癮量表

請依照你這 **3個月** 的實際情形，在每項敘述 **選擇1到4分**。
若 **總得分10分以上**，就需要謹慎評估是否過度沈迷於手機遊戲。

	極 不 符 合 (1)	不 符 合 (2)	符 合 (3)	非 常 符 合 (4)
1. 我曾因長時間玩手機遊戲而眼睛酸澀、肌肉痠痛，或有其他身體不適。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我常常原本沒有打算玩手機遊戲，卻會忍不住拿起手機來玩一下(滑一下)。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 在過去的3個月裡，我感覺需要更常玩手機遊戲，或玩更久的時間才覺得我玩夠了。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 如果不能玩手機遊戲，我會覺得靜不下心、感到很煩躁。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Pan YC, Chiu YC, Lin YH. Cyberpsychol Behav Soc Netw. 2019; 22(10):662-669.

若4題加總的分數高過篩檢切分點11分，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，以了解使用網路之情形與評估相關心理症狀。至於大於25歲者，可以將第4題中的學業改為工作或生活，也是可以適用。

因應現代人手機遊戲成癮，國家衛生研究院也發展「短版手機遊戲成癮量表」²。總分超過10分，也就需要留意是否過度沉迷手機遊戲：

為什麼有些人不會成癮呢？

不論上述何種量表，都試圖想要受測者想一想，自己有沒有：不能克制上網的衝動、不能上網時出現身心症狀、上網的慾望越來越不能滿足、需要的上網時間越來越長、受網路影響出現人際問題、受網路影響

出現健康問題、受網路影響而有時間管理問題。有趣的是，雖然使用時間日增是一種成癮的表現，但時間長短並不是重點，最核心的問題是「失去控制」。研究發現同樣使用網路一小時，每十分鐘就必須要使用六分鐘的人成癮嚴重度其實超過一次使用一小時的人。

為什麼有些人會有網路成癮，有些人不會呢？從臨床案例來看，問題常常不在於沉迷網路遊戲本身，而是源自現實生活層面的問題，導致他們逃避到網路遊戲的世界。可能是因為生活不快樂沒有目標、也可能因為在人際關係上受挫，選擇逃避到網路遊戲的世界，尋求慰藉之餘，也重新尋找失去的成就感。因此，成癮的問題不在網路，而是在現實生活中。

簡單來說，就是在「網路經驗的吸力」和「生活的推力」兩股力量的一來一往拉鋸中，掉進網路世界的漩渦不可自拔。「網路經驗的吸力」包含了上網時的網友立即回應、持續性或間歇性得到行為增強的經驗、匿名與模糊情境的幻想空間、以及性與暴力的感官刺激經驗，強化了網路成癮行為。個人心理層面來自「生活的推力」，譬如網路成為了使用者生活問題的避難所，或者滿足了使用者在現實生活中不易滿足的心理期待，更甚者，若使用者本身有心理上的疾病或心理狀態不良（如焦慮、敵意），都可能間接促使使用者網路成癮情形。這有點像是，網路提供了「趨網路世界中的吉，避現實生活中的凶」，網路提供及時回饋，替生活中種種的適應不良、缺乏成就感，找到一個「淨土」。

如何學會聰明上網不迷惘？

過去研究顯示，確實有些個人因素會更容易產生網路成癮。教育部「各級學校網路成癮學生個案輔導作業流程及輔導資源手冊」中，網路成癮危險因子檢核表³（Checklist for Risk-factors of Internet Addiction, CRIA），列出10大危險因子包含：社交焦慮、憂鬱、無聊感、低自尊、神經質、課業或工作壓力、家庭關係不佳、同儕關係不佳、敵意、衝動控制不良。有成癮症的人，通常也會伴有注意力不足過動症、焦慮症、憂鬱症等狀況或有其他精神疾病，這些可能是導致成癮的潛在原因，也可能是長期成癮後的結果。

因此，治療相關的精神疾病例如憂鬱、焦慮、注意力困難等有助於改善網路成癮，加上透過心理治療，幫助網路成癮者認識自我、探索認同、做出改變，進而改善網路成癮。網路成癮與「人際關係有問題」有很大的關係，危險因子中至少3個（社交焦慮、家庭功能、同儕關係）與人際關係有關，是故，往往也需要安排家庭治療改善親子互動及溝通。家人要避免當面指責、質問，需要用溫和的態度關心及討論，避免責罵或衝突，同時協助孩子開發新活動，讓網路使用成為孩子生活中眾多選項，而非唯一選項，要同理孩子的想法及困境，不貼負面標籤，給他們時間並耐心等待、陪伴、正向引導。

網路成癮如同其它行為問題，都是「預防勝於治療」，在孩子成長的階段，家長就需要在早期建立良好的休閒嗜好、紓壓管道及溝通的習慣。在開始給予3C產品時，一定要訂好明確規範，同時善用管控的科技措施（例如時間、使用瀏覽的內容）。父母更要以身作則，並給予真實的社會支持、累積多元的成就感，若真的出現難以控制的情形，建議尋求心理精神專業人員協助，讓成人小孩都能「聰明上網不迷惘」。

參考資料：

- 1.110年2月24日 衛部心字第1101760193號函
- 2.衛福部心理健康司網站衛教宣導專區
- 3.教育部學生輔導資訊網網站
- 4.王智弘 輔導季刊2005〈網路成癮的成因分析與輔導策略〉