

# 網路成癮

李俊宏醫師

嘉南療養院成癮治療科

台灣成癮學會理事

yuhsinliu87@gmail.com

my internet addiction be like



amazin drawing by @acidpaint

# Are You Addicted to the Internet?

deep dive  
**SodaHead**  
a weekly infographic



## Can't... Stop... Clicking...



61%

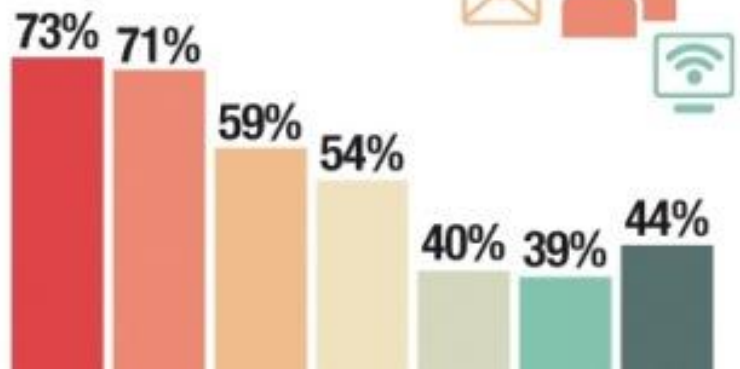
feel addicted to the Internet

39%

could quit if they wanted

## Net Generation

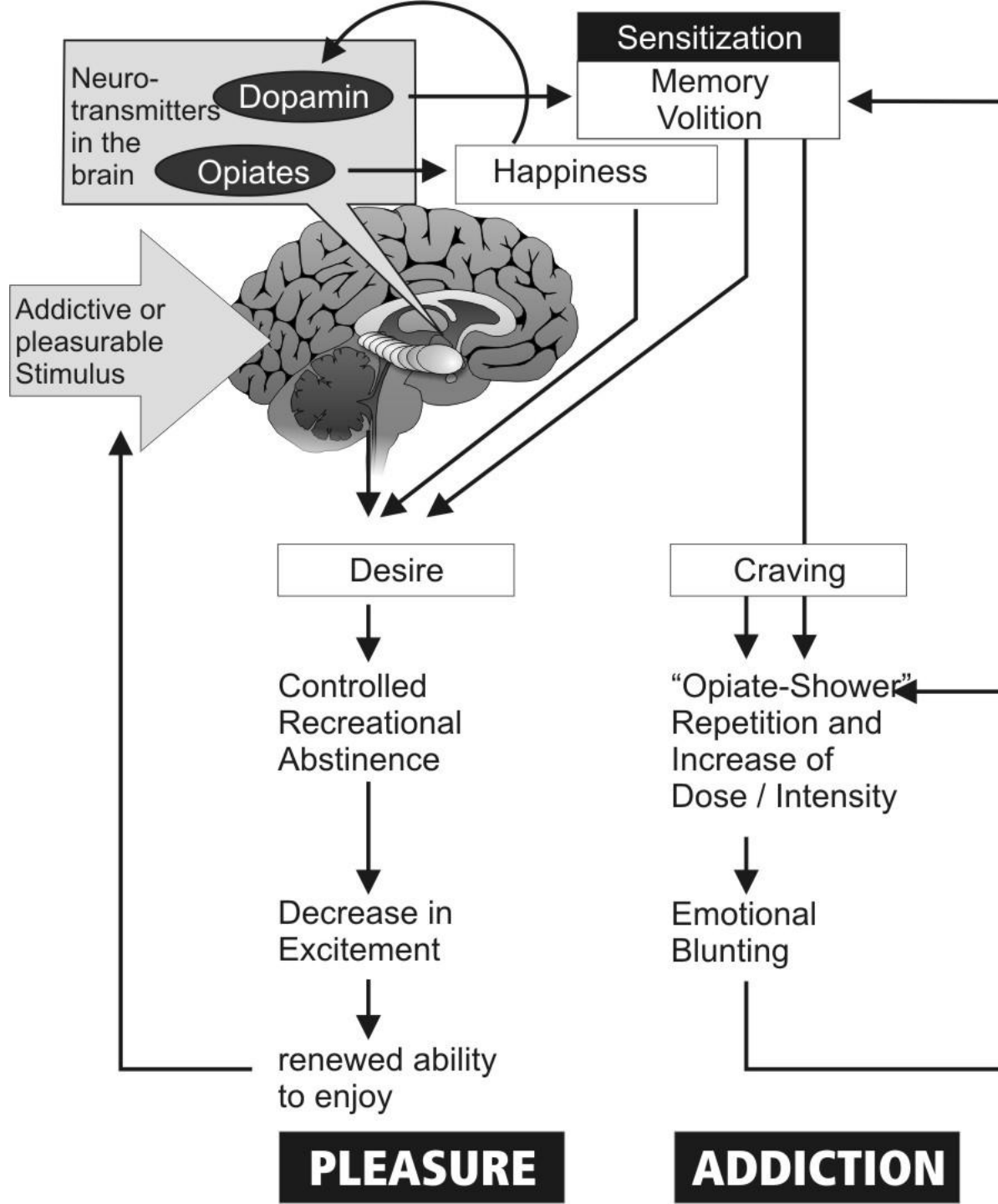
Internet addiction is common in every age group, but Generation Y has it bad. If they can't Google it, there's gonna be trouble.



Thank... love it's on them at

# 成癮是慢性疾病

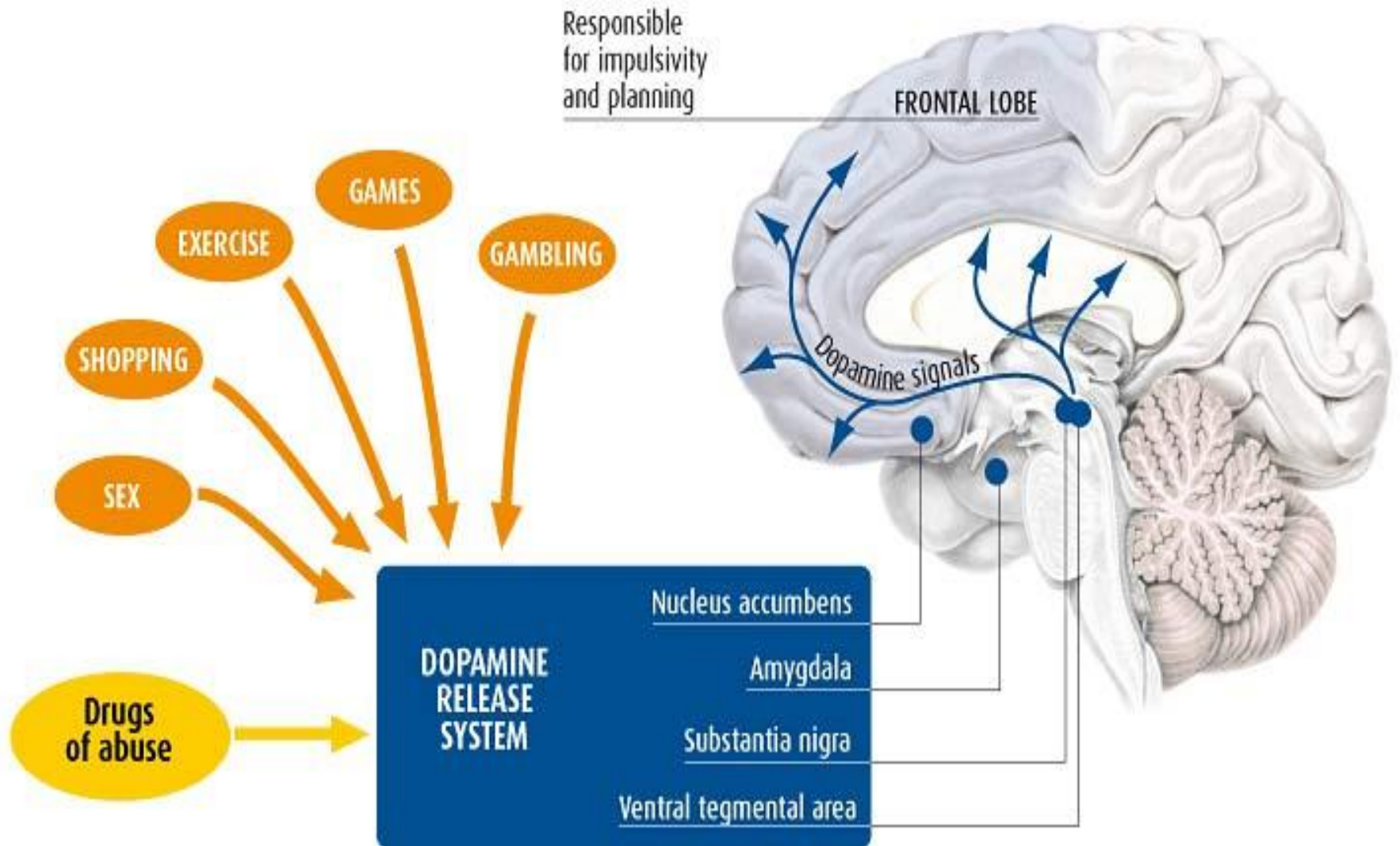
- 成癮是一個**慢性**、**高復發性**的疾病
  - **Addiction is a disease, like hypertension.**
- 就像癌症、高血壓、糖尿病，永不放棄治療！
- 藥物成癮是一個生物、心理、社會的問題
- 行為表現
  - 成癮物質成為生活中一個重心 ( preoccupation )
  - 強迫性的使用 ( compulsive use )
  - 失去對藥物使用的控制 ( loss of control )
  - 高復發性 ( relapse )
  - 認知上的改變, 否認 ( denial )
  - 併發的問題 ( complication, consequence )





## THE MANY TRIGGERS OF ADDICTION

Drugs of abuse and excessive behaviours seem to trigger a similar rise in dopamine release in the reward circuits of the brain - a crucial step on the way to addiction



# 網路經驗的吸力

- (一) **同步空間的立即回饋**：隨時上網都有人理你
- (二) **連續增強與間歇增強**：有時馬上得到滿足，有時要努力很久才得到滿足
- (三) **匿名化身的挫折與喜悅**：扮演不同角色會遇到挫折與挑戰，更會得到成就與快樂
- (四) **網路情色與暴力的致命吸引力**：情色激感官讓人一再想要上網

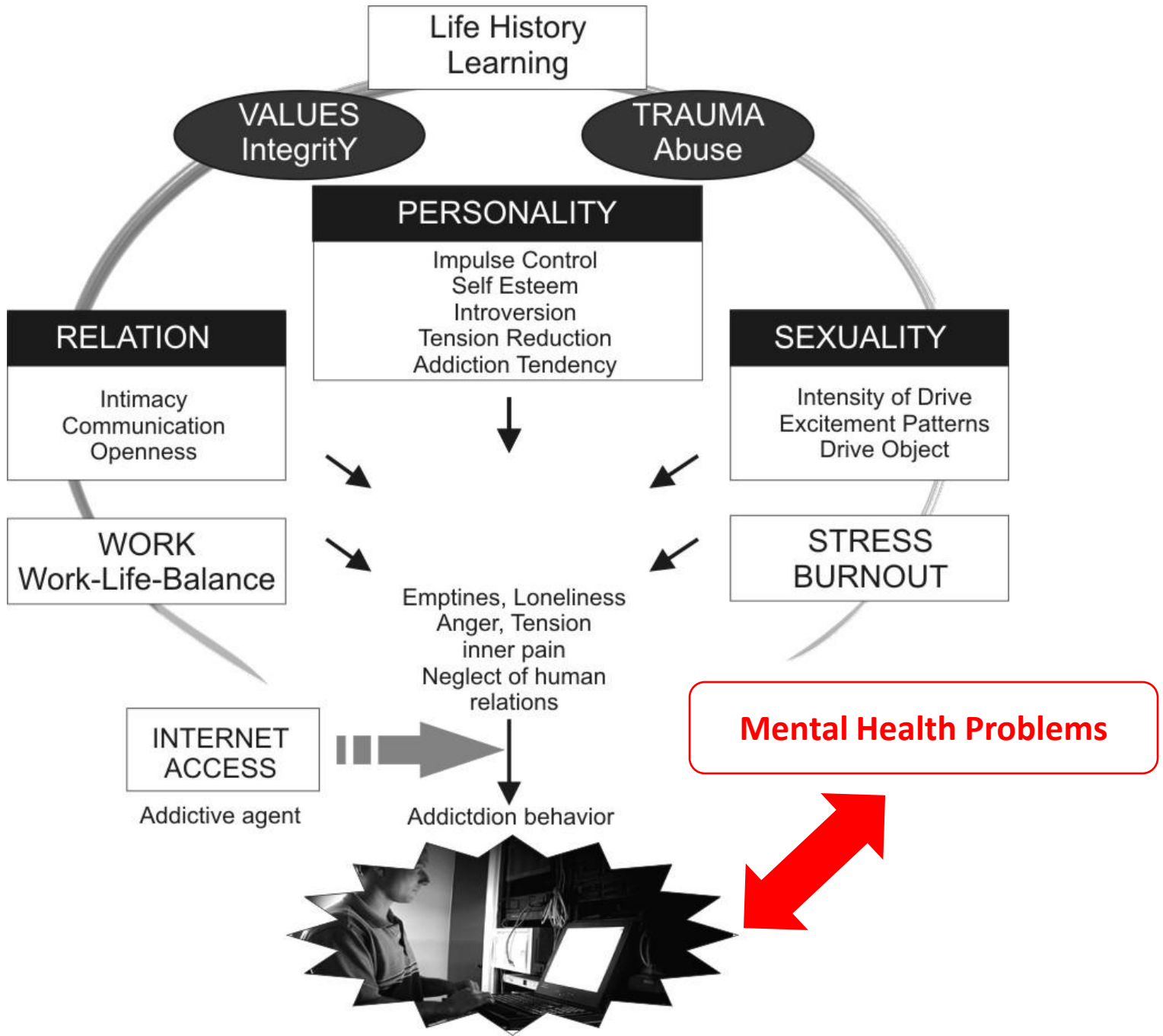
# 現實生活的推力

## (一)生活問題的避難所

- 1.缺乏自尊
- 2.同儕疏離
- 3.家庭功能不佳
- 4.課業壓力
- 5.無聊感

(二)其他的心理問題：可能合併其他的心理問題，  
比如不良的心理狀態：神經質、憂鬱與焦慮等情  
緒狀態

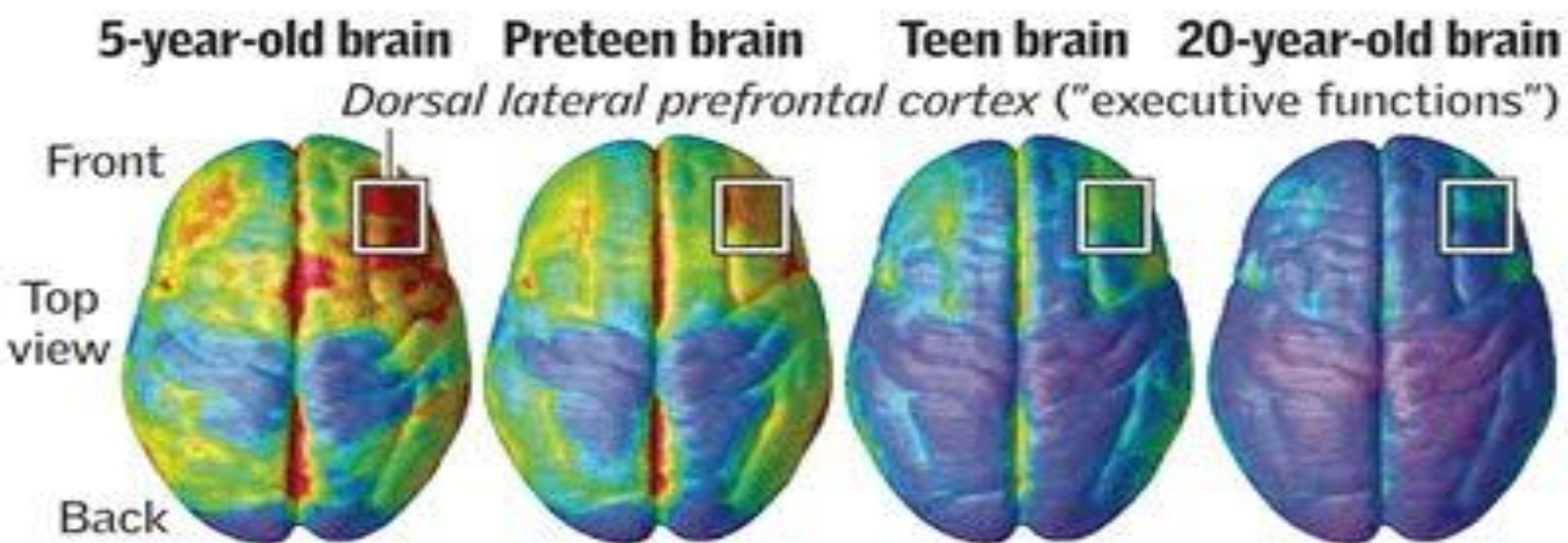
(三)連帶有精神疾病的症狀：比如躁鬱症、憂鬱症、  
過動及注意力不足症候群、社交恐懼症等。





# Judgment last to develop

The area of the brain that controls "executive functions" — including weighing long-term consequences and controlling impulses — is among the last to fully mature. Brain development from childhood to adulthood:



**Red/yellow:** Parts of brain less fully mature



**Blue/purple:** Parts of brain more fully matured

Sources: National Institute of Mental Health; Paul Thompson, Ph.D., UCLA Laboratory of Neuro Imaging

Thomas McKay | The Denver Post

一百年前



網路如鴉片

一百年後







# 物質成癮與行為成癮

## 物質成癮

具有明顯的「物質」進入體內，如酒精、菸草、海洛因、愷他命

儘管知道對自己有害的後果，仍反覆地渴望繼續服用該物質

明顯的生理戒斷症狀與耐受性，如冒冷汗、肌肉痠痛



## 行為成癮

一種重複的行為，其是為了得到行為後的快樂，如上網、賭博、電話

儘管知道已影響重要日常生活，如影響工作表現、睡眠，但仍無法控制此行為

為明顯的生理戒斷症狀與耐受性，如焦慮、憂鬱的戒斷症狀，使用越來越長的時間在此行為上







# Signs of Excessive Internet Use



Needs to spend an increasing amount of time using the Internet before achieving satisfaction



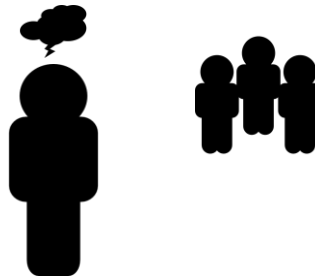
Becomes irritable or violent when disrupted from the use of Internet



Academic performance and health are affected



Tries to go online less often but is unsuccessful



Prefers Internet use to social events or hobbies that may lead to strained relationships with family and friends



Constantly listens out for the phone when away from it, feels distressed when it cannot be found

Source: Resource Booklet on Excessive Internet Use

[http://www.nams.sg/resources/Documents/Addiction\\_in\\_Adolescents/Resource%20Booklet%20on%20Excessive%20Internet%20Use.pdf](http://www.nams.sg/resources/Documents/Addiction_in_Adolescents/Resource%20Booklet%20on%20Excessive%20Internet%20Use.pdf)

# 網路遊戲成癮(DSM-V研究準則)

持續且反覆地投入網路遊戲，通常和其他玩家一起，導致臨床上顯著的**功能損害或痛苦**，在過去**十二個月內**出現下列五項或以上：

1. 網路遊戲**佔據了生活**大部分心思或時間。
2. 當停止或減少網路遊戲時，出現**戒斷**症狀。
3. **耐受性**：需要花更多時間在網路遊戲上。
4. 反覆努力**想要控制**網路遊戲的使用，卻徒勞無功。
5. 除了網路遊戲，對先前的嗜好與休閒都**喪失興趣**。
6. 即使知道在心理、社會功能**出現問題**，**仍然繼續**使用。
7. 對家人、治療師或他人**欺瞞**自己**使用網路遊戲**的情況。
8. 使用網路遊戲來逃避或**抒解負面的情緒**。
9. 因為網路遊戲而危及、或喪失重要的人際關係、**職業、教育或工作機會**。

2018.6，世界衛生組織（WHO）正式宣佈ICD-11國際疾病分類定義的網路遊戲成癮(Gaming disorder)

無法控制地打電玩、生活中越來越以電玩為優先，而忽略其他日常活動，即使知道有負面影響仍持續增加打電玩時間，以至嚴重影響個人日常生活正常運作(造成失能)，包含健康、家庭、學校、工作等層面，並且上述症狀有持續至少12個月才能確診。

# 網路使用習慣自我篩檢量表

可採紙本或網路填答方式進行，主要提供一般大眾自我篩檢使用，以瞭解網路族群的網路使用沈迷傾向。

填答說明：下面是一些有關個人使用網路情況的描述，請評估你最近 6 個月的實際情形是否與句中的描述一致。請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。

實際情況極不符合 (1)，不符合 (2)，符合 (3)，非常符合 (4)

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

計分方式：計分方式：每題勾選欄框由左至右各別登錄為 1, 2, 3, 4 分，總分共計 16 分。

本簡易量表切分點適用對象為國小三年級至大學之學生 ( 10 歲至 25 歲 )：

篩檢切分點：11 分或以上 ( 高使用沈迷傾向 )。

本量表可供一般大眾自我篩檢使用，惟篩檢切分點僅供參考。結果說明：適用對象總分超過 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。一般大眾不適用篩檢切分點，若對於量表結果有疑慮，請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。

# SOCIAL/INTERNET

## ADDICTION INFOGRAPHICS

### Lorem Ipsum

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua.



### Driving

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip.



### Working

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt.



### Bathing



### Toilet

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt.



### Messenger



### Homework



### Eating



### Meeting



### Bedroom

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip.



Download from  
**Dreamstime.com**

This watermarked comp image is for previewing purposes only.

ID 65804617

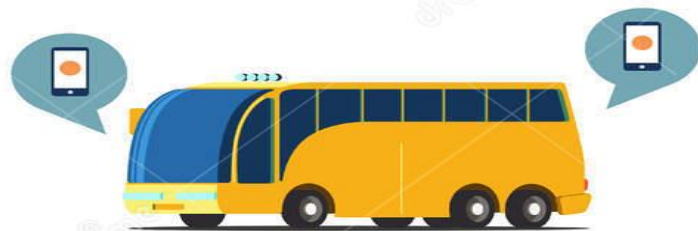
Artitcom | Dreamstime.com





**80%** ON-THE-GO  
LOREM IPSUM DOLOR

# WHERE DO PEOPLE USE SMARTPHONE?



**57%** PUBLIC  
TRANSPORT



**9%** DURING SERVICES  
AT A HOUSE OF WORKSHIP



**36%** WHILE USING  
THE BATHROOM

# SMARTPHONE ADDICTION INFOGRAPHIC



Lorem ipsum  
dolor sit amet,  
consectetur  
adipiscing elit.  
Praesent  
elementum  
commodo  
scelerisque.  
Proin mollis



**55%** WHILE LYING  
IN THE BED



**30%** DURING A MEAL  
WITH OTHERS



**25%** WHILE DRIVING  
LOREM IPSUM DOLOR



- 美國精神醫學會在2013年提出較嚴謹的診斷標準，並聚焦在「網路遊戲」，之後各國研究指出之盛行率幾乎都少於5%。

- 2017年一項美國、英國、德國的最新大型跨國研究指出，西方國家網路遊戲成癮的盛行率大約僅有**1%**

國家衛生研究院以及馬偕醫院組成之研究團隊，以國際通用診斷標準的「網路遊戲成癮量表」，調查臺灣8,110位青少年玩家，成果顯示網路遊戲成癮盛行率大約為**3.1%**，略高於西方國家。

2014 Yahoo 和市場調查機構 .

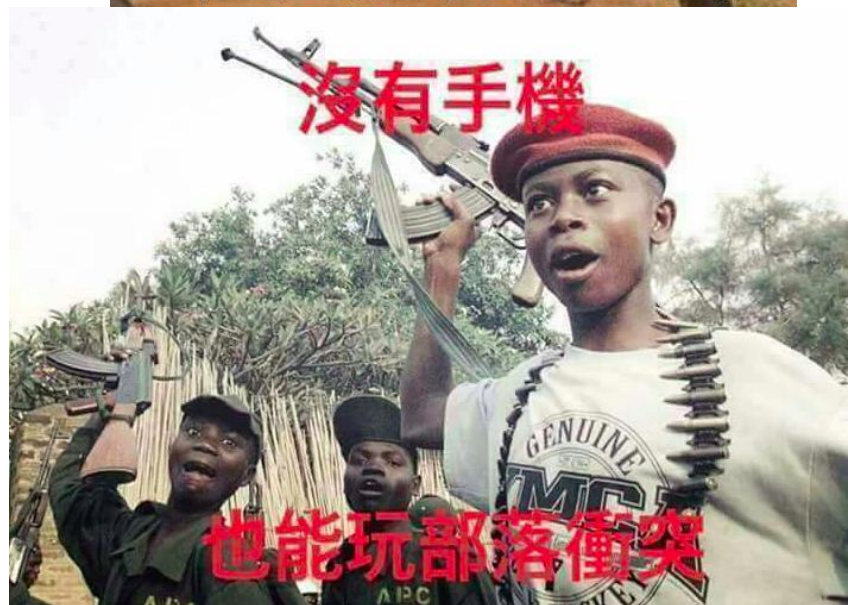
Millward Brown 進行研究

台灣民眾每日手機 上網時間 197 分鐘,位居全球第一!

台灣每個月平均有 1,400 萬人 用臉書(facebook),比率約 71% , 居全球之冠

# 網路問題行為引發注意

1. 網路犯罪
2. 網路色情
3. 網路情愛癥候群  
(一夜情、援交、異質化、性侵...)
4. 網路上癮
5. 網路退回
6. 網路孤立
7. 網路弱勢
8. 網路外遇
9. 網路謠言
10. 網路賭博
11. 網路購物狂
12. 網路教唆
13. 網路霸凌



2020/4/30

彰化師範大學輔導與諮商學系 王智弘

21

# 網路成癮的共病問題

注意力不足過動症

物質濫用

憂鬱症

焦慮症

社交恐懼症

人格疾患（自戀型、邊緣型、反社會型）

自殺行為

暴力行為



actually  
killing  
myself



continuing my  
self destructive  
habits until i  
end up dying  
from them



# 網路經驗的吸力

同步空間的立即回饋：隨時上網都有人理你

連續增強與間歇增強：有時馬上得到滿足，有時要努力很久才得到滿足

匿名化身的挫折與喜悅：扮演不同角色會遇到挫折與挑戰更會得到成就與快樂

網路情色與暴力的致命吸引力：情色激感官讓人一再想要上網





# 成癮的成因

- 生理因素
  - 上網刺激分泌神經性荷爾蒙(如多巴胺)，可以得到喜樂；不上網時會減少分泌，出現戒斷症狀、增加不舒服。
- 心理因素
  - 安全需求：匿名性
  - 認同作用：改變身分投入一個虛擬的世界
  - 歸屬需求：擁有社群，與人分享並得到他人重視與自我價值
  - 補償作用：逃離現實的壓力與挫折，補償學業及生活中的挫折感
  - 替代作用：逃離現實社會規範規約束，將壓抑的慾望藉由網路中呈現(打鬥遊戲宣洩憤怒)
  - 生理需求：網路性愛



# 網路成癮的高危險群

- 人格特質

低自尊、意志力不足、逃避個性、自我封閉、  
解決問題能力不足、時間管理有問題、生活無目標

- 情緒議題

憂鬱、社會焦慮、寂寞孤單、內向性、神經質、衝  
動控制困難、注意力缺陷、過動

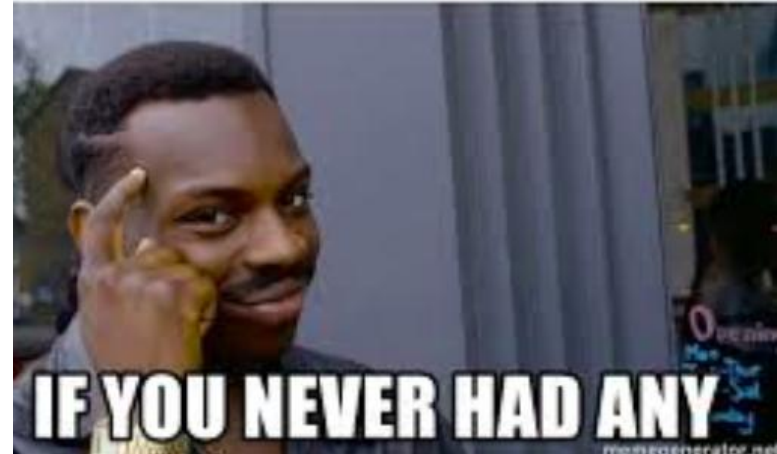
- 環境結構

低社會支持（如：單親、獨住）

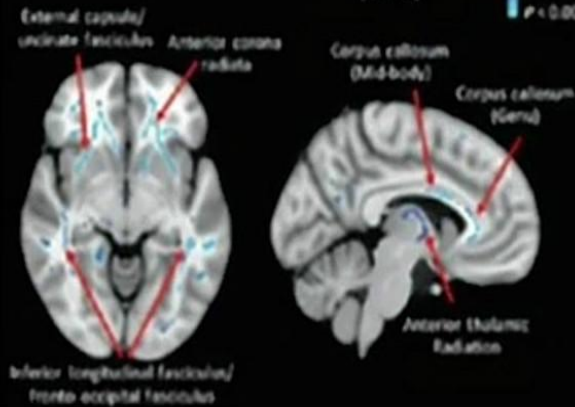
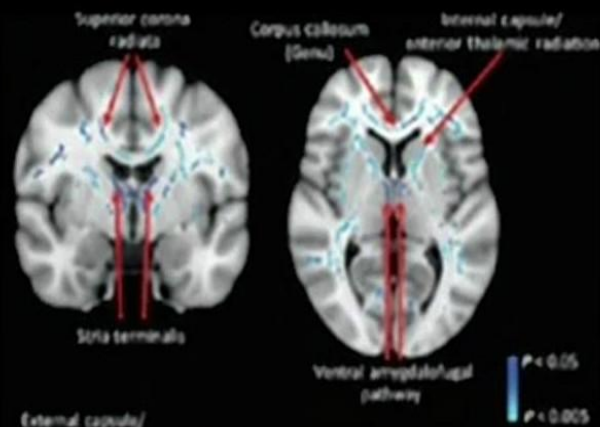
高教育程度（使用網路能力高）

年輕族群

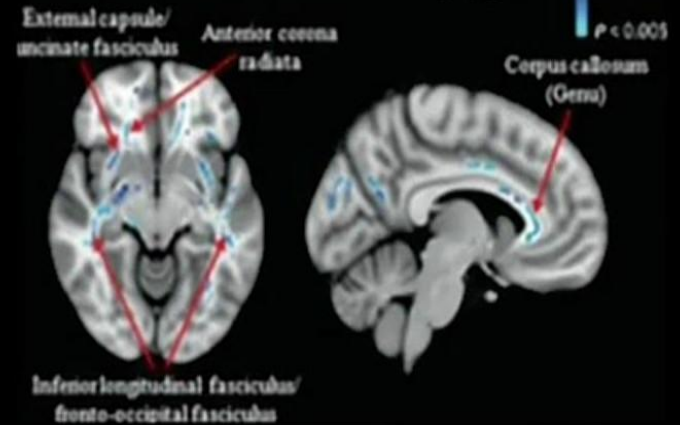
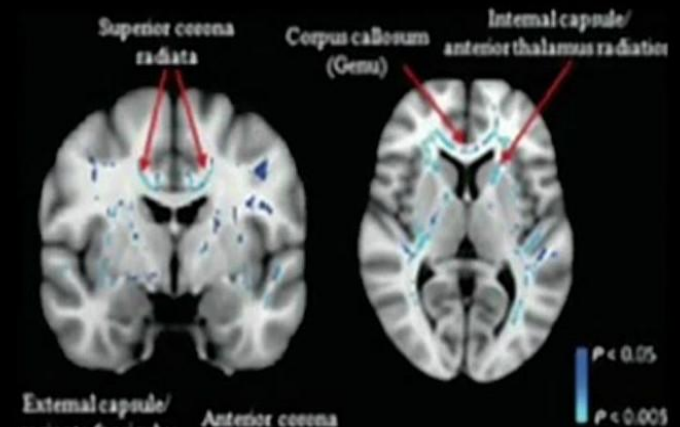
CAN'T LOSE SELF-ESTEEM



# 網路成癮者與藥物成癮者大腦之比較



**OPIATE ADDICT BRAIN**

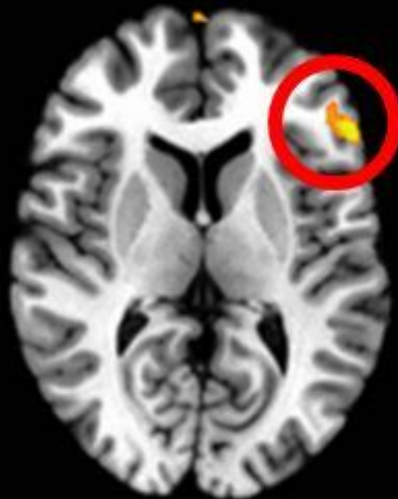


**INTERNET ADDICTION DISORDER BRAIN**

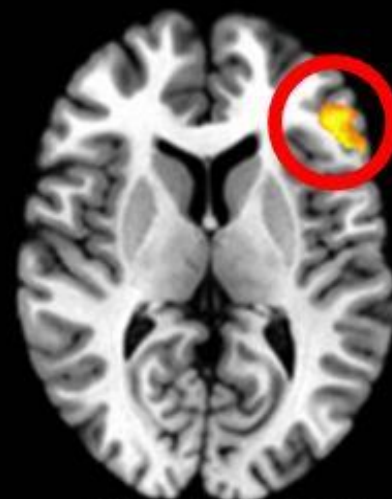


# Emotional Stroop Task (violent words vs. non-violent words)

Control Group  
(n=14)



Baseline



After 1st Week

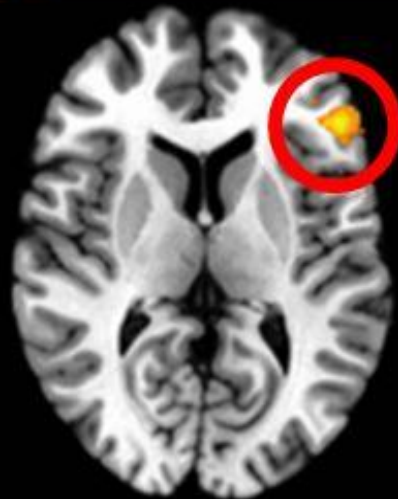


After 2nd Week

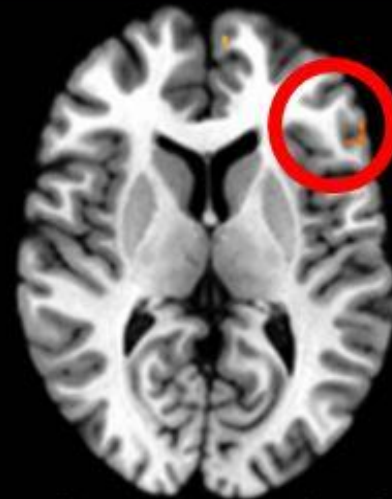
Time



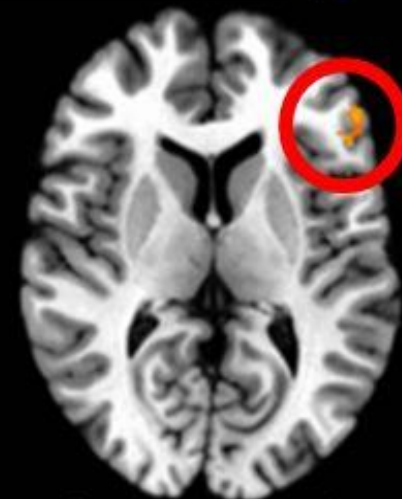
Video Game  
Group (n=14)



Baseline



After 1st Week of  
violent video  
game play



After 2nd Week  
without video  
game play

# 不同模式使用者的腦變化

## Reshaping the brain

### MULTITASKING ON COMPUTERS

Linked with lower grey matter density in anterior cingulate cortex. Potential impact on blood pressure and heart rate as well as empathy and decision-making

### INTERNET ADDICTION

Linked with lower grey matter volume in right frontal pole. Potential impact on decision-making and willpower

### INTERNET ADDICTION

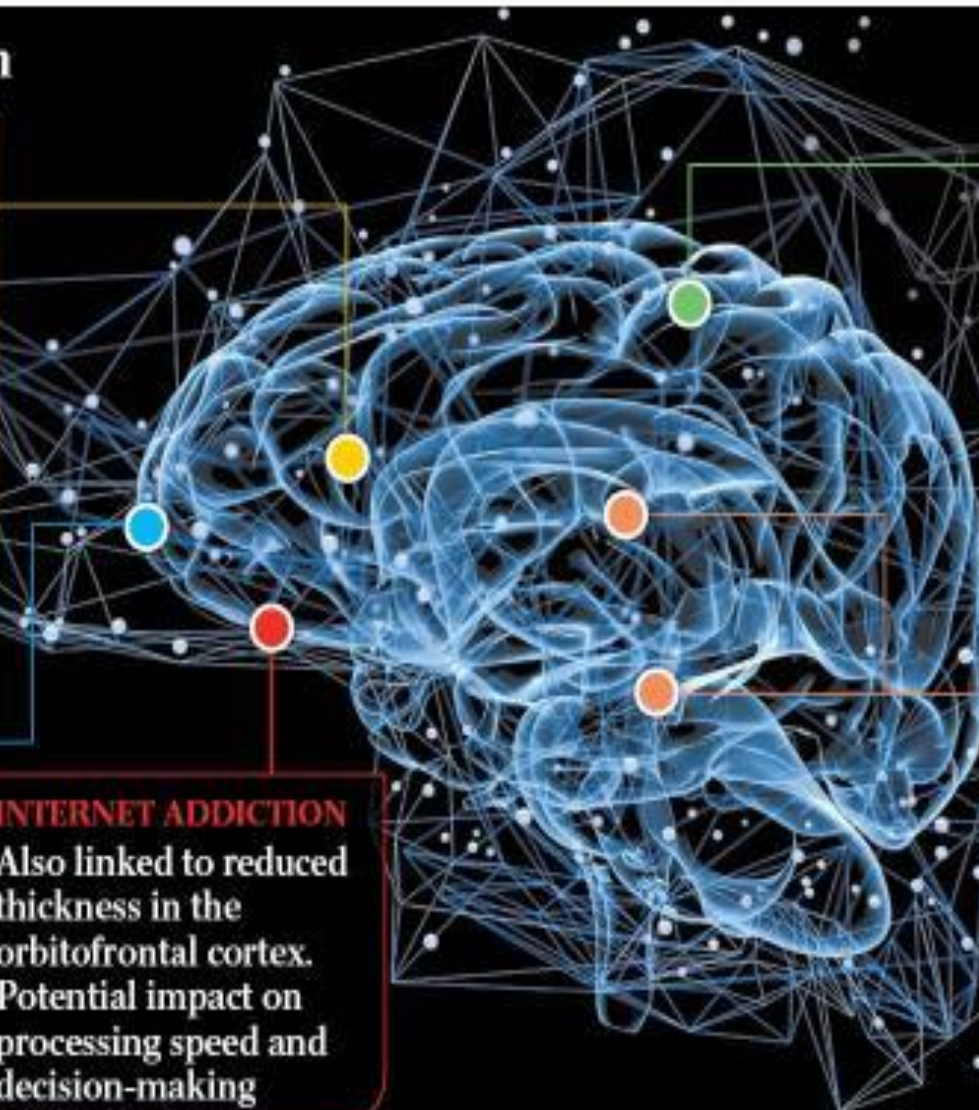
Also linked to reduced thickness in the orbitofrontal cortex. Potential impact on processing speed and decision-making

### REPEATED SMARTPHONE SWIPING

Remaps the representation of the hand in the sensory cortex, suggesting that using digital devices shapes sensory processing

### VIDEO GAMING

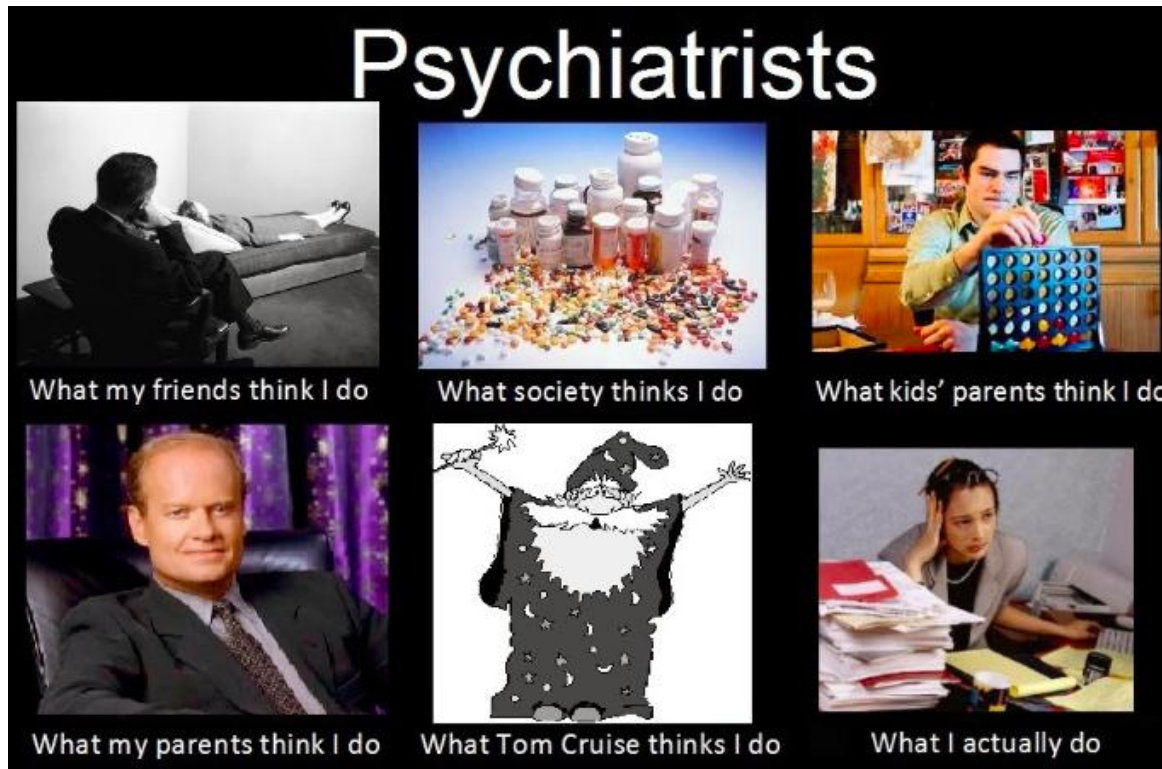
Linked with cell growth in striatum and cell decline in hippocampus. Potential to increase need for instant gratification and risk of schizophrenia, depression and dementia

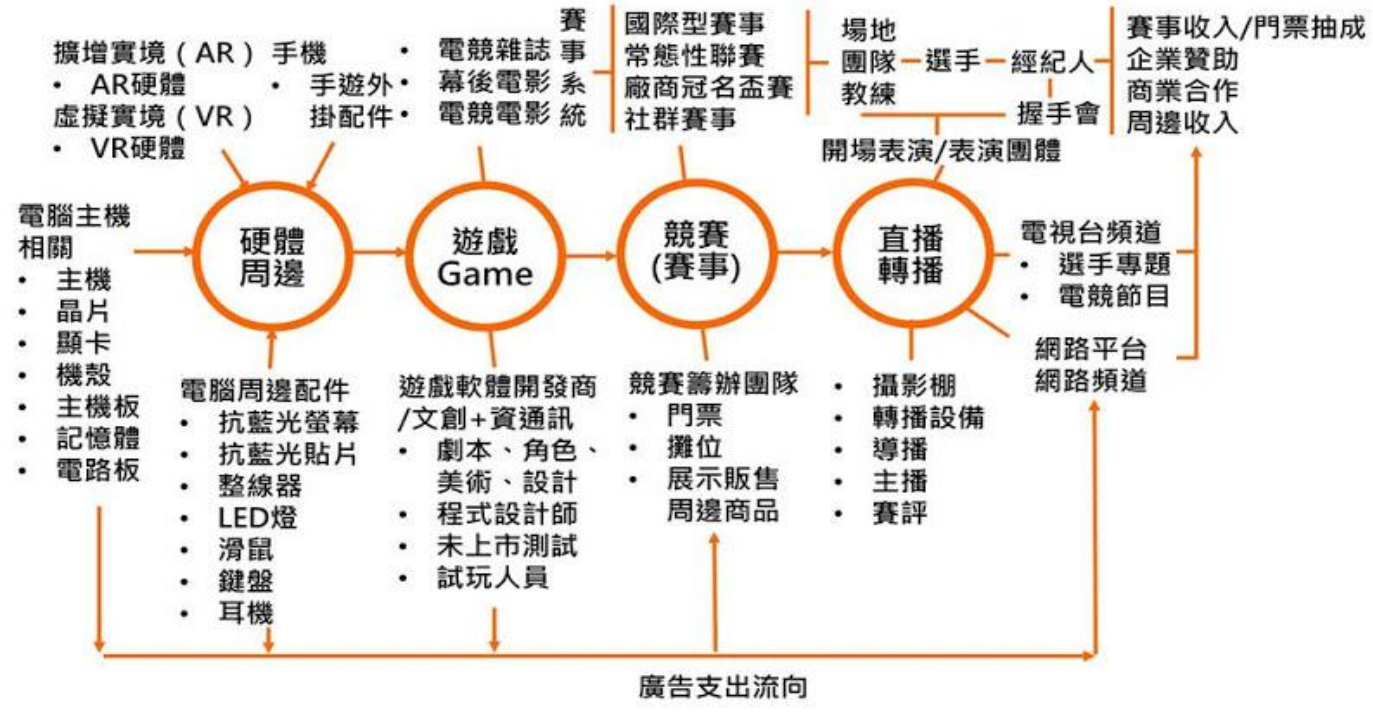




# 網路成癮是否是疾病的反論

- 大量依賴網路，是普遍的生活方式
- 網路是抽象而非特定名詞，網路成癮只描述形式而不是內容。
- 網路在社交上帶來了一些缺點，但相對上也有一些優點，甚至有研究顯示網路增加了社交互動的機會。
- 若**過度**使用某些事物都**定義**成**精神疾病**，將會有無數精神疾病產生。







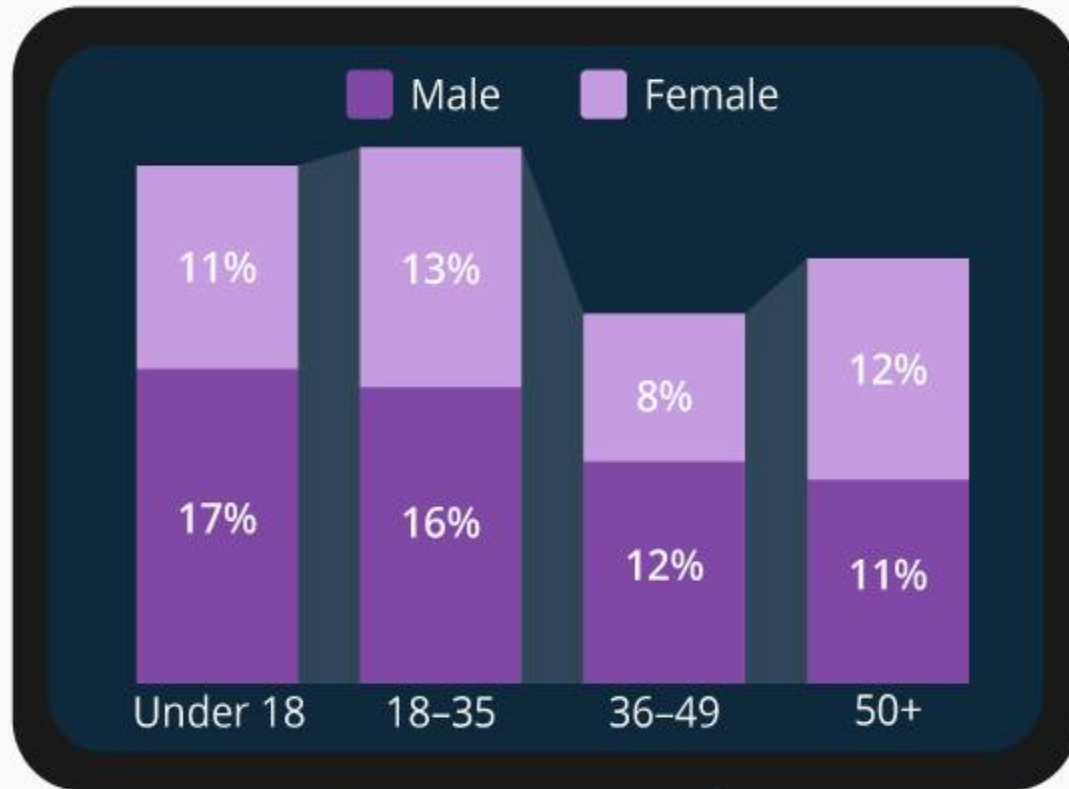
# 電競產業概念股

經營型態	代號	公司	營益率(%)	營運業務	估營收比重(%)
製造 供應鏈	2376	技嘉	5.8	電競MB、NB製造	12
	2377	微星	3.2	電競MB、NB製造	<10
	3540	曜越	3.0	電競週邊(滑鼠、 耳機、鍵盤)製造	60
遊戲 代理	3086	華義	0.7	代理SFonline(台 灣電競遊戲)	<10
	6180	橘子	2.0	代理跑跑卡丁車( 台灣電競遊戲)	<10

資料來源：台新投顧

# Gaming Is Not a Question of Age or Gender

Age breakdown of people playing computer and video games in the U.S. in 2018



The average female gamer is 36 years old.



The average male gamer is 32 years old.



45% of U.S. gamers are women.



@StatistaCharts

Source: Entertainment Software Association

statista



MAYBE  
YOU  
SHOULD

<LOG  
OUT>

### Symptoms of Internet Addiction Disorder



Deteriorating Social Relations



Lying about usage patterns.

#### What it does to you



Withdrawal symptoms like  
Anger and Depression



Eye Strain



Physical Fatigue



Disturbance in critical brain functions

### Surveys of Adults revealed

13.7 % found it difficult to stay offline for several days.  
12.3% felt the need to cut back on internet usage.  
8.7% attempted to hide their internet usage from friends,  
family, co workers.  
5.9% felt their relationships suffered due to internet usage

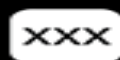
## Internet Usage in Bangalore

1.3% of the population is addicted to the internet  
2% of the male population is addicted to the internet  
0.6% of the female population is addicted to the internet

### Types of Addiction (Gender Wise)



gaming



pornography



gambling



social networking



instant  
messaging



shopping



70%  
male



30%  
female

### Worldwide Internet Usage



# A Generation Of Internet Addicts

## Addicted Internet Users



Source : Poll Survey by SodaHead

**24%**  
**facebook.**

Users missed important moments in real life while trying to share them

Study by "Social Lives Vs. Social Networks"

## Addicted Internet Users By Age Group



## Components of Comprehensive Drug Addiction Treatment



*The best treatment programs provide a combination of therapies and other services to meet the needs of the individual patient.*



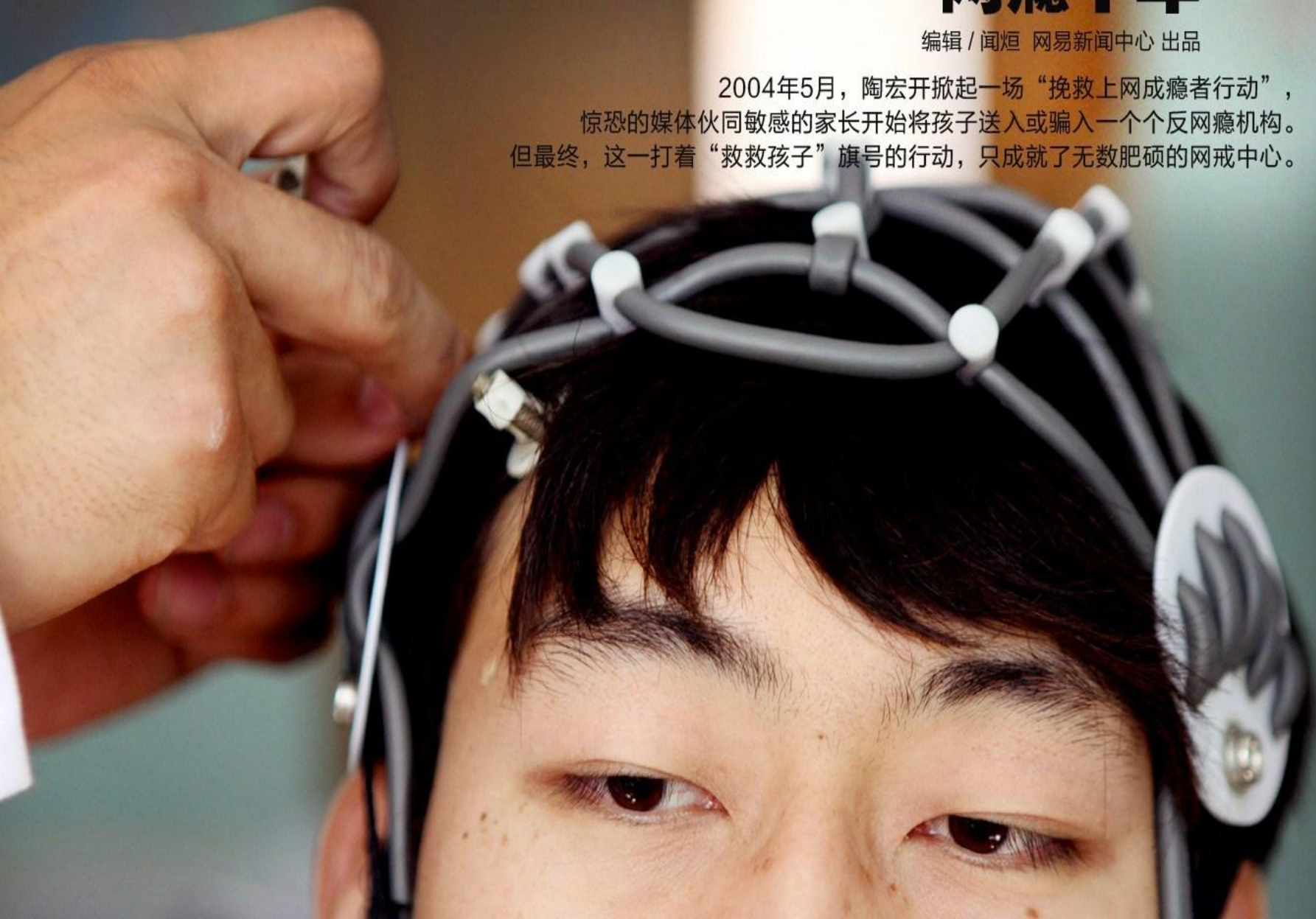
网易视觉精选系列

网易新闻  
看客

# 网瘾十年

编辑 / 闻烜 网易新闻中心 出品

2004年5月，陶宏开掀起一场“挽救上网成瘾者行动”，  
惊恐的媒体伙同敏感的家长开始将孩子送入或骗入一个个反网瘾机构。  
但最终，这一打着“救救孩子”旗号的行动，只成就了无数肥硕的网戒中心。





# 中國的經驗：私營營隊

- 軍事化管理，並未帶入醫療的觀點
- 缺乏品管機制，良莠不齊
- 收費昂貴，但不見得有效果
- 甚至有導致參加者死亡的例子

















16:9

新闻  
调查



# 中國「戒網癮學校」為何頻頻致人死命？

2017年 8月 15日



AFP/GETTY IMAGES

**「健康發展、快樂成長、拯救家庭」是中國濟南某戒網癮學校的辦學宗旨。但是，10天內，兩名沉迷於網絡的中國少年相繼因參與類似的「戒網癮」項目而死亡。這不禁讓人想問，戒網癮學校究竟是「拯救」家庭還是「毀滅」家庭？**

就在昨天，安徽一名沉迷網絡的18歲少年李傲，在當地一所封閉式戒網癮學校中受重傷，在醫院搶救無效身亡。僅僅只是幾天前，西安16歲的少年小魏，在另一所號稱幫助青少年戒網癮的學校墜樓身亡。

這兩名少年都被父母花大價錢送進了所謂的戒網癮學校。李傲所在的學校雖然號稱“絕不會體罰，用心理疏導、體能訓練等方式幫男孩戒網癮”，但法醫檢驗發現，李傲受了20多處外傷和一些內傷。

# 北京首家診所戒網癮

療程2周須2萬4千元 估250萬人罹患

2005年10月12日

傳送

讀 0

G+

【王琰／綜合外電報導】中國網路用戶已超過1億人，許多人因而「網路成癮」無法自拔，特別是許多青少年沉迷網路世界。據保守估計，中國至少有250萬人罹患網癮症，而且人數正在急速增加，釀成嚴重的社會問題。日前北京市成立了號稱中國第1家網癮診所，專門醫治上網成癮的人，短短2周療程，收費高達6,000元人民幣(約24,000元台幣)。

據英國廣播公司昨報導，這家網癮診所位在北京市中心一棟沒沒無名的低矮建築裡，要進入「戒網癮病房」，得先通過4道上了大鎖的鐵柵門，彷彿就是煙毒勒戒所的翻版。診所負責人陶然身兼北京軍區總醫院成癮醫療中心主任，他原是治療酗酒和毒癮的名醫，近年才跨足網癮治療這個新領域。

## 療程類似治毒癮

陶然指出，網癮是一種心理狀態與內分泌變異導致的疾病，光靠心理輔導無法戒除。而過去以門診心理治療的方式，患者回家後仍會上網，就像吸毒患者一樣，因此必須進行「全封閉式」的治療。

## 每晚使用鎮定劑

醫生首先對患者進行心理支援治療，幫助患者重建自信，進而透過藥物調節患者的內分泌系統，每晚9點還要使用少量的鎮靜劑幫助患者入睡，讓他們的生物時鐘逐漸恢復正常。

為了不讓患者覺得像在蹲苦牢，診所的護士會陪患者看書、下棋、看電影，分散他們的注意力，甚至安排集體出遊，幫助他們度過「沒有電腦的日子」。

陶然表示，在藥物介入治療後，他的病患者有85%成功戒除了網癮。

明年增200病床

# 網路成癮的自助原則

- 確認問題的根源 ( Identify the root cause )
- 學習掌握生活 ( Learn to Handle the life )
- 培養社會支持 ( Develop Social Support )
- 隨時記錄 ( Keep the Records )
- 設限 ( Set the Limits )
- 轉移生活重心 ( Switch the Activities )
- 維持專注 ( Stay Focused )





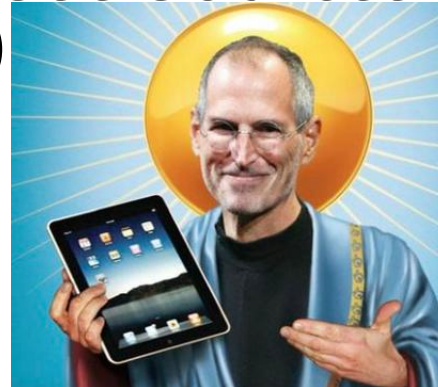
# 上網不上癮

- 設定「不使用智慧型手機與網路」的時間
- 設定「使用智慧型手機或網路」的場域
- 將手機或上網裝置放在離身邊較遠的地方
- 設定查看智慧型手機或上網裝置的頻率
- 推動「可預期斷網」( Predictable time off ) 制度
- 網路過濾器:網站內容過濾、時間管理、遠端管理
- Screen time 螢幕時間
- 數位解毒Digital Detox



# 家庭成員的角色

- 做一個良好的模範 ( Set a good personal example )
- 利用支持改變個案 ( Drag him out of the pit )
- 聆聽與互動 ( Listen and Interact with them )
- 鼓勵與促進替代性活動 ( Encourage and Facilitate Alternative Activates )
- 監督與限制網路使用 ( Supervise and Restrict the Internet Use )
- 利用諮商輔導或治療資源 ( Use Sources of Counseling or Treatment )



# 孩子網路成癮 家長「S.T.O.P」 策略

- Role：以身作則
- Real：回歸現實
- Rule：建立規範



**stint**（限制上網時間）

限制上網使用時間，維持正常生活作息。



**teach**（教導網路使用）

親子共同上網或和討論上網相關內容。



**open space**（放置開放空間）

電腦放在開放空間如客廳，別讓孩子單獨在房間使用。



**pay attention**

（注意上網內容）

多陪伴孩子，提醒孩子對暴力色情網站說不。

SCREEN TIME HURTS MY EYES?



FIRE CLOGS YOUR LUNGS



由於美國長期忽視因製藥工廠競爭所導致的鴉片災難和毒品戰爭造成的海洛因猖獗，冰島獲得國際的表揚在於他們如何解決青少年毒品濫用的問題。



Iceland-Ended-Teen-Substance-Abuse-With-THIS-...

by Hssszn 讚新聞

All rights reserved

hssszn.com 讚新聞



基於以上理論，**Milkman**教授的團隊發明了一個機制來教導青少年改變大腦的化學作用。他們引導青少年去體驗有趣的才藝，例如跳舞、藝術、**Hip-hop**、武術等等。此外，這些才藝也能讓青少年學會「自信」和「自治」。





「政府將擴張資金讓這些運動、音樂、藝術、跳舞等方面的俱樂部能夠成立，使孩童免於孤立人群而且讓他們感到快樂，無須藉由酗酒和使用毒品來紓壓。最重要的是，低收入家庭也能得到補助來參加這些活動。」[\[來源\]](#)



Moondance\_Adventures\_Slideshow\_Iceland\_35

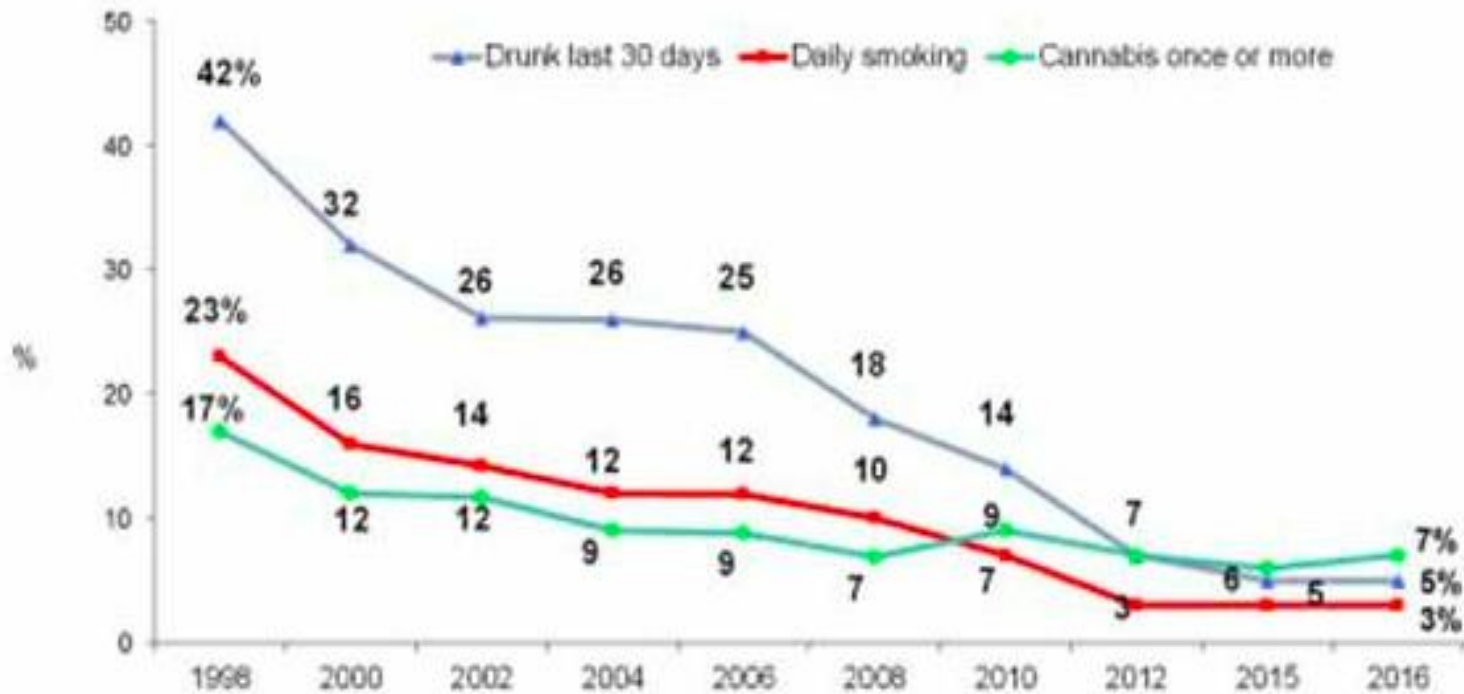
by Hssszn 讀新聞

All rights reserved  
hssszn.com 讀





「現今，冰島青少年是歐洲國家中毒品濫用問題最小的。根據1998~2016年的調查發現，其15~16歲的青少年中，曾經喝過酒的人比率從42%降至5%，曾經使用過大麻的人比率從17%降到7%，有每天抽菸習慣的人從23%降至3%。」**[來源]**



- Minimize unsupervised adolescent time periods 減少青少年不受看管的時間
- Create more activity, frequently and in structured ways 多樣、頻繁、結構化活動
- Delay 'first drink' onset 延遲初次飲酒年齡
- Base your efforts at a community level-practical and quick 由社區開始，務實、快速
- Get your Elected leadership to campaign for this venture 用選票要求政治人物支持

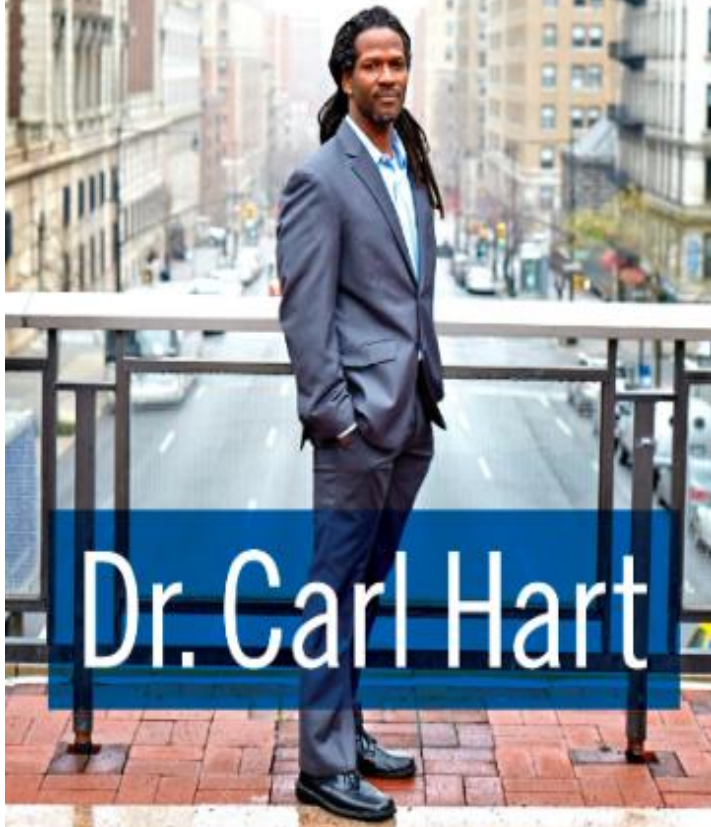
# Contingency management 酬賞管理

- 酬賞管理：對於良好的行為改變，給予獎勵措施。
- 在考科藍資料庫，收集了十九篇隨機分派臨床試驗文獻，共有四千五百位個案，有十九篇文獻，只有在給予獎勵時，有戒菸療效。(Cahill & Perera, 2011)有一篇文獻，個案數為878，發現把主要獎勵延後到治療期間結束之後，可以有六個月以上的長期戒菸療效。(Volpp et al., 2009)

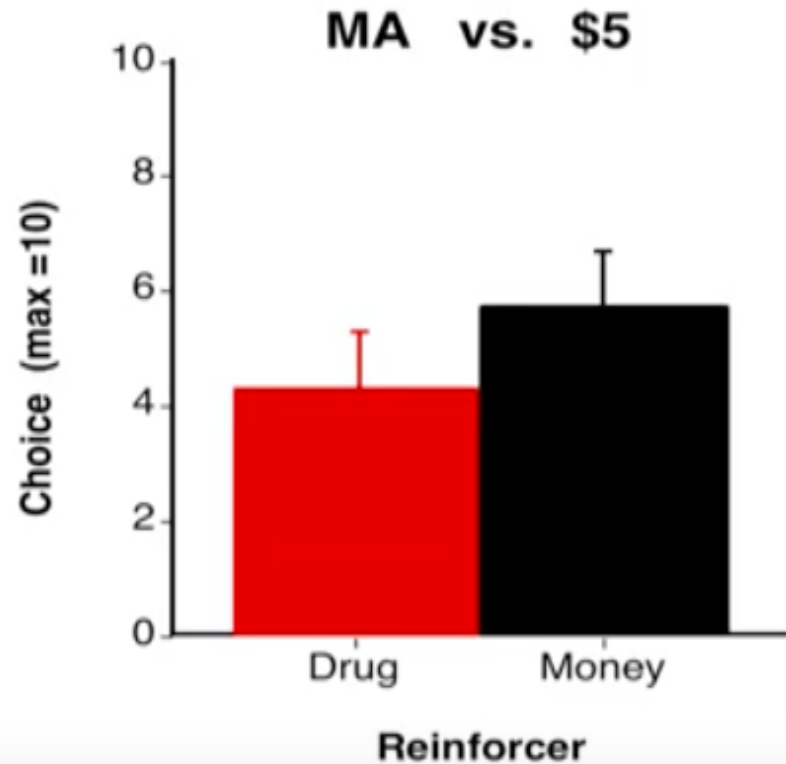


# HIGH PRICE

A Neuroscientist's Journey  
of Self-Discovery That Challenges  
Everything You Know About  
Drugs and Society



**Carl Hart** (born 1966)  
Professor  
[psychology](#)  
[Columbia University.](#)





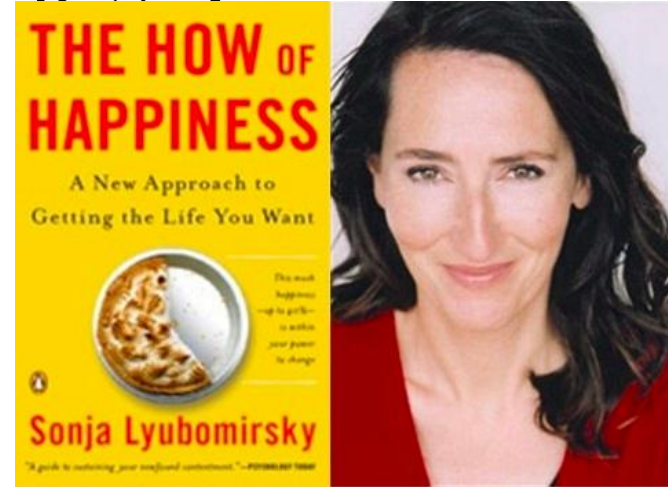






# 更好的實證的快樂教育

- 正向心理學
- 這一生的幸福計劃 The How of Happiness
- 快樂只需內找！不！需！改！變！外！在！  
境遇也需能快！後！天！可！以！克！服！  
先天不！會！讓！自！己！更！快！樂！  
形並不！會！讓！自！己！更！快！樂！~



Professor Sonja Lyubomirsky  
UC Riverside psychology  
department.

<https://www.youtube.com/watch?v=hsPpaHbvFQs&feature=youtu.be>



# 美國兒科醫學會3C產品使用建議(2016年版)

強調回歸**健康生活型態**,自然能控制網路使用時間:

- 1.在**一歲半以下**嬰幼兒,不應接觸數位媒體,視訊除外。
  - 2.**一歲半至二歲**幼兒,父母應選擇**高品質數位內容**,陪伴觀賞·避免幼兒單獨使用。
  - 3.**二至五歲**幼童,應限制螢幕時間在**每天一小時以內**,必需是**高品質數位內容**,父母陪伴觀賞,**協助讓幼童了解內容**。避免讓數位媒體成為安撫孩子情緒的唯一方式,這將有礙合理設限以及發展他們的情緒調節能力。
  - 4.在**臥室、用餐時間、親子休閒時間**,父母和孩子都不應使用螢幕媒體,應將手機設定為勿擾模式。
- 睡前一小時**不應使用**螢幕媒體**,睡前應將螢幕媒體**拿出臥室**。
- 5.**五至十八歲**兒童青少年家長應對其發展年齡與個別性,制定家庭媒體使用計畫(Family media use plan),持續地**限制每日媒體使用與內容**。
  - 6.**五至十八歲**兒童青少年,每天應有**一小時運動**,以及**八至十二小時**的充足睡眠。父母應持續與兒童青少年溝通**網路友誼、安全性、禮儀**,**避免霸凌、性訊息與誘惑、個資洩漏**。

# The National Sleep Foundation (NSF) 2015 The Recommended Sleep ranges

- Newborns (0-3 months): Sleep range narrowed to 14-17 hours each day
- Infants (4-11 months): Sleep range widened two hours to 12-15 hours
- Toddlers (1-2 years): Sleep range widened by one hour to 11-14 hours
- Preschoolers (3-5): Sleep range widened by one hour to 10-13 hours
- School age children (6-13): Sleep range widened by one hour to 9-11 hours
- Teenagers (14-17): Sleep range widened by one hour to 8-10 hours
- Younger adults (18-25): Sleep range is 7-9 hours
- Adults (26-64): Sleep range did not change and remains 7-9 hours
- Older adults (65+): Sleep range is 7-8 hours

## 1 SKILLS VIDEO GAMES DEVELOP

Problem Solving Skills & Negotiation



Judgement, Analysis & Strategic Thinking



Communication Skills & Networking



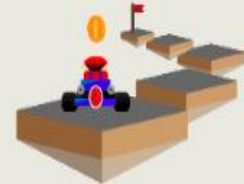
Narrative Skills & Transmedia Navigation



Non-linear Thinking Patterns



Improved Attention, Vision and Cognition



Literacy  
Science  
Geography  
Logic

History  
Mathematics  
Creativity  
Communication



## 2 EDUCATIONAL GAMES

Story

LittleBigPlanet

Sudoku

# 網路成癮與霸凌求助資源

- 台灣網路成癮防治學會  
<http://iaptc.asia.edu.tw/tw/home>
- 兒童福利聯盟:  
未滿12歲兒童: 0800-003-123 ,  
12到18歲青少年:0800-001-769
- 緊急求助電話: 衛生福利部24 小時安心專線1925依舊愛我
- 全國醫院或診所精神科(包括:身心科、兒童精神科)
- 教育部防制校園霸凌專線: 0800-200-885 (0800-耳鈴鈴-幫幫我)  
[https://csre.edu.tw/bully/message\\_list.asp](https://csre.edu.tw/bully/message_list.asp)
- 警察局少年保護專線 : 080-005-9595 零霸凌-理理我-救我救我
- 內政部警察署刑事警察局線上檢舉信箱:  
<https://www.cib.gov.tw/service/report>



## Prosocial Video Game Effects

16,118 Views

Darcia Narvaez, PhD

Bradley Mattan

Carl MacMichael

Mary Squillace

University of Notre Dame



### ABSTRACT:

Violent video games are known to significantly increase aggressive thoughts, feelings and behavior (Anderson, Gentile & Buckley, 2007). The effects of a prosocial video game were examined here. here were three video game conditions: violent (killing bandits), helping (saving people from dying by administering medicine), or neutral (collecting bags of gold), and two control conditions (game expectant but no game played, and no game). In the game playing conditions, participants played ten minutes of a video game built with tools from Neverwinter Nights and tried to earn points by carrying out the assigned task. All participants then completed three stories which were scored for prosocial, aggressive and neutral responses. MANOVA analyses showed a significant effect for the helping condition in increasing prosocial responses. There was no significant difference



報告完畢，敬請指教!

JONKEN99@GMAIL.COM

# 7 MINUTE WORKOUT



1. Jumping jacks



2. Wall sit



3. Push-up



4. Abdominal crunch



5. Step-up on to chair



6. Squat



7. Triceps dip on chair



8. Plank



9. High knees running to place



10. Lunge



11. Push-up and rotation



12. Side plank