

網路成癮的戒治模式經驗分享

柯慧貞 *Email : jennyko@asia.edu.tw*

亞洲大學心理系講座教授兼副校長

國際網絡成癮學會理事, 2018年年會暨研討會主席

亞太地區認知行為心理治療學會理事

台灣網路成癮防治學會創會暨名譽理事長

台灣臨床心理學會前理事長

台灣心理學會前理事長

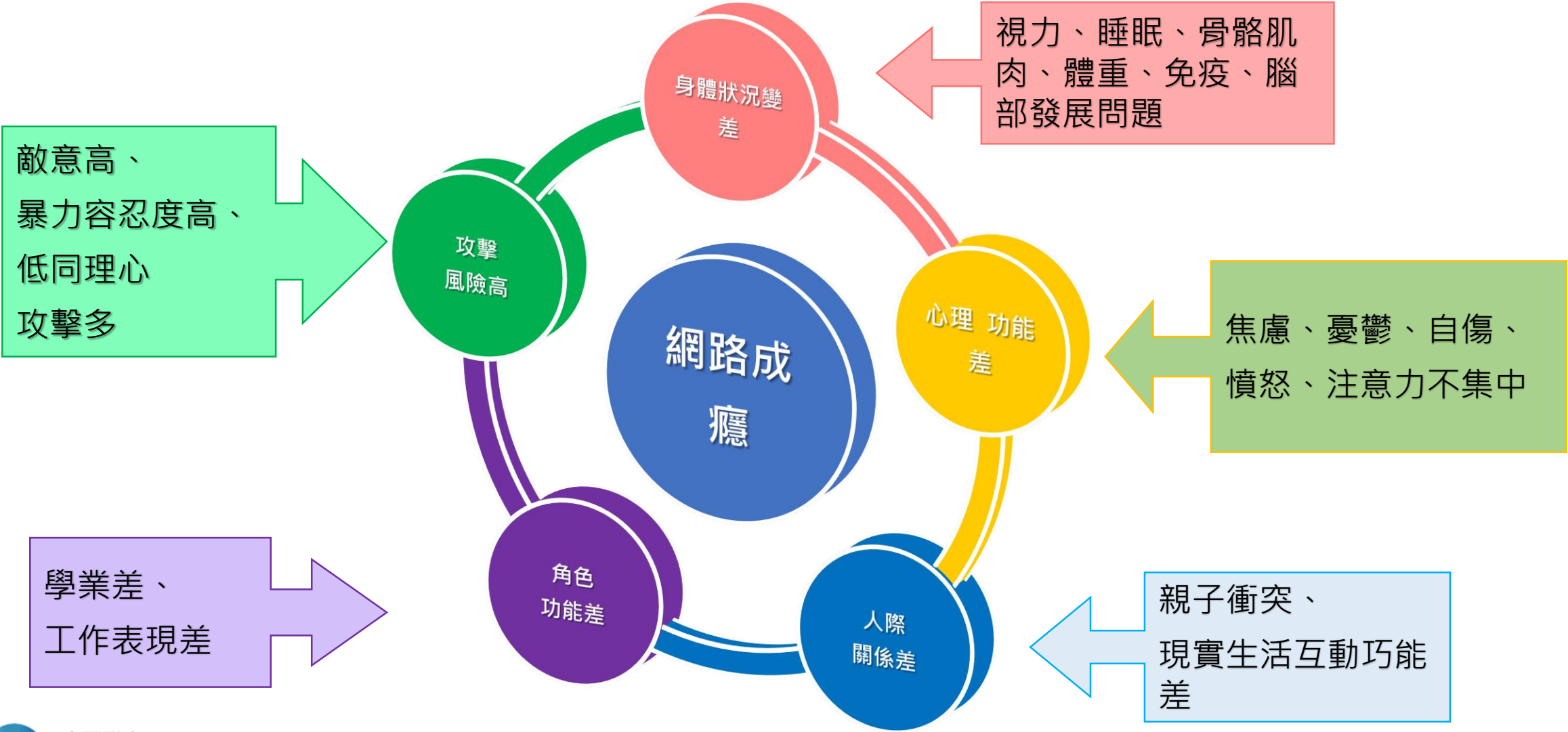


中亞聯大
網路成癮防治中心

2018 針對家長的管教困擾與需求調查：

擔心孩子上網受騙、被霸凌(41.7%)、
視力和身體變差(39.2%)、
玩3C功課退步(32.8%)、
擔心孩子看色情、暴力影片遊戲(32.2%)、
孩子沉迷3C難以管教(24.3%)等

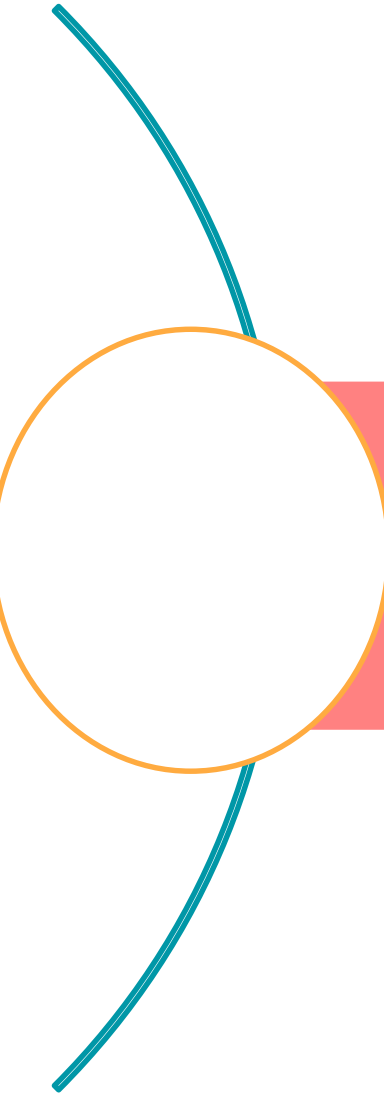
網癮和身體健康、心理健康、自傷傷人和社會安全關係





**「愛，是在別人的需要上，
看見自己的責任。」**

—德瑞莎修女



亞洲大學的社會責任



中亞聯大
網路成癮防治中心



財團法人種子教育基金會
SpringSoft Education Foundation

亞洲大學成立全國第一所網路成癮防治中心， 引領社會風潮，展現大學使命與社會責任



1st Center for Internet Addiction Prevention & Treatment in Taiwan



中亞聯大
網路成癮防治中心

資料來源：亞洲大學心理所臨床心理組柯慧貞教授研究室





中國醫藥大學
亞洲大學



全國第一所 中亞聯大網路成癮防治中心

諮詢專線: (04)23323456# 3606



亞洲大學網路成癮防治中心四大任務



一級預防
二級預防
三級預防

推廣服務SERVICE

人才培訓
TRAINING

資訊人員、教師、
輔導人員、
醫療專業人員、
志工、學生
>25,000人次

研究發展RESEARCH

社會倡導
SOCIAL
ADVOCACY

中亞聯大
網路成癮
防治中心

海內外電子、平面媒體>200次
政策、法案

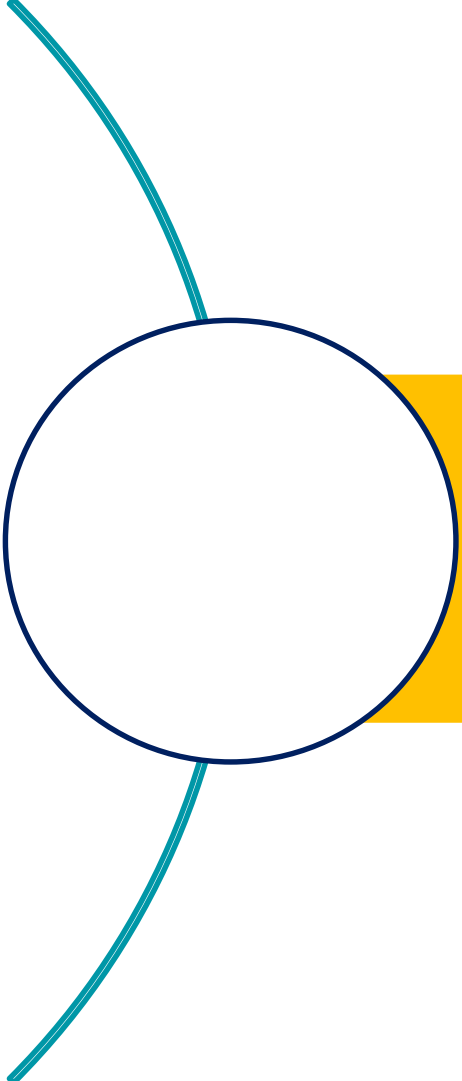
網癮現象
前因後果
預防治療
國際合作與
產學應用



中亞聯大
網路成癮防治中心

ASIA UNIVERSITY TAIWAN

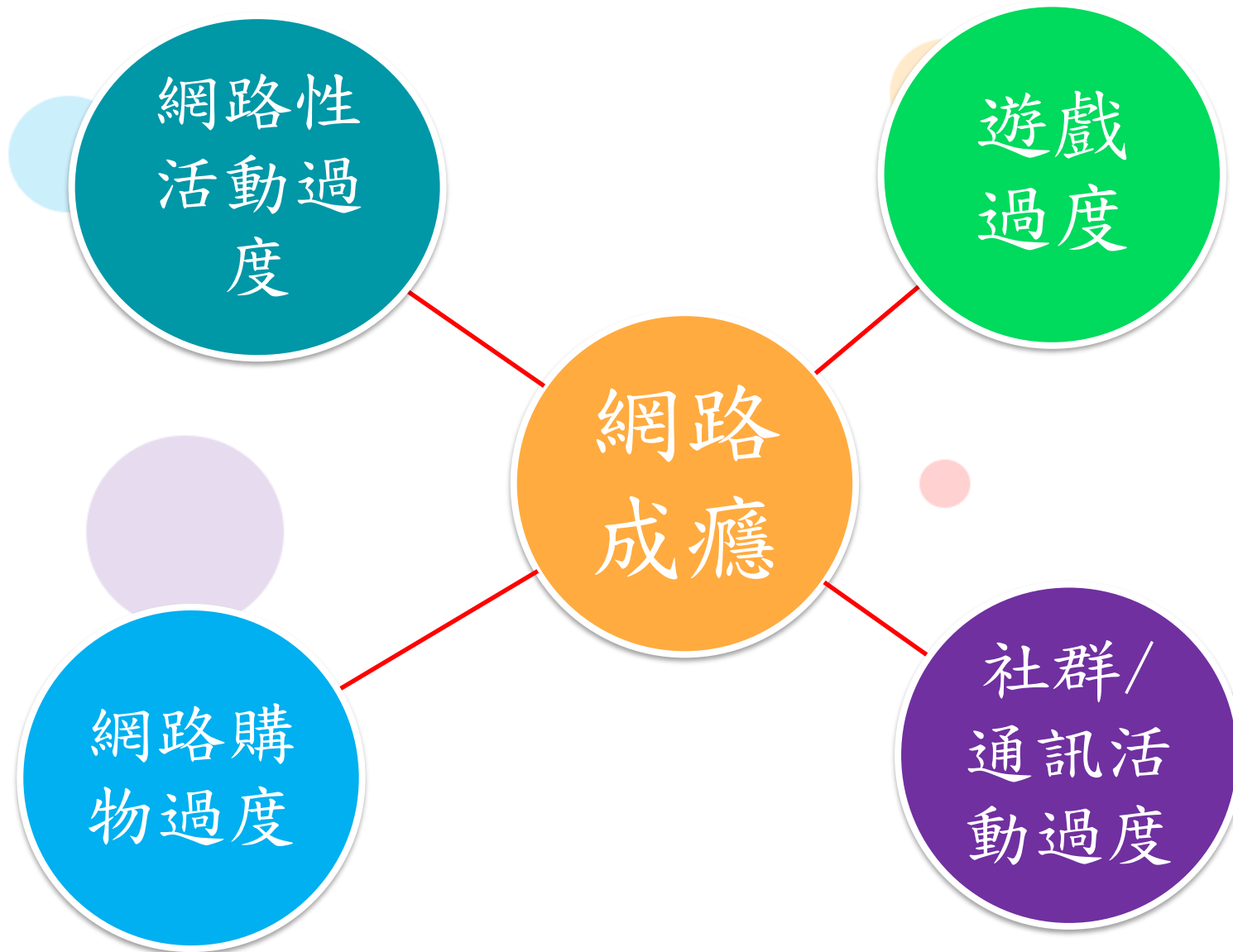
亞洲大學



網路成癮/手機成癮是什麼？



網路成癮類型



DSM-5 (2013)研究附錄：網路遊戲疾患草案

Q：過去一年內常常有這些情形？九項至少有五項，且明顯造成功能損傷

是

過度使用
失功能

- 花費過多的時間玩網路遊戲，曾向家人師長隱瞞真正上網的時間 ☐
- 因為過度網路遊戲而影響健康、學業、工作及和家人朋友的關係 ☐
- 為了網路遊戲犧牲和家人朋友的相處、讀書及過去喜愛的活動 ☐

不該愛
卻迷戀
失控

- 即使沒在網路遊戲也常在想著網路上的事情 ☐
- 雖然有人告訴我應該減少網路遊戲時間，但我仍然無法減少 ☐
- 明知道網路遊戲已帶來許多壞處，但我還是無法減少時間 ☐
- 用網路遊戲來忘憂解愁、暫時忘掉壓力 ☐

耐受性、
戒斷反應

- 需要花比以前更多時間玩網路遊戲，才能感到同樣的滿足 ☐
- 不能玩網路遊戲時，會坐立不安、發脾氣、心情不穩定、緊張或沮喪 ☐

6C51 ICD-11 (WHO 2018 年出版)

遊戲疾患(Gaming Disorder)

A 持續或反復玩遊戲（“數位遊戲”或“視頻遊戲”）行為模式包括線上或離線；特徵：

- 不能控制地玩遊戲
- 只顧玩遊戲而不顧其他興趣、生活中活動
- 儘管玩遊戲出現負面後果，仍持續玩

B 嚴重到使個人、家庭、社會、教育、職業功能明顯損害

症狀明顯至少持續一年，或未達一年但症狀很嚴重符合所有標準

C 排除Hazardous gaming; Bipolar I, II



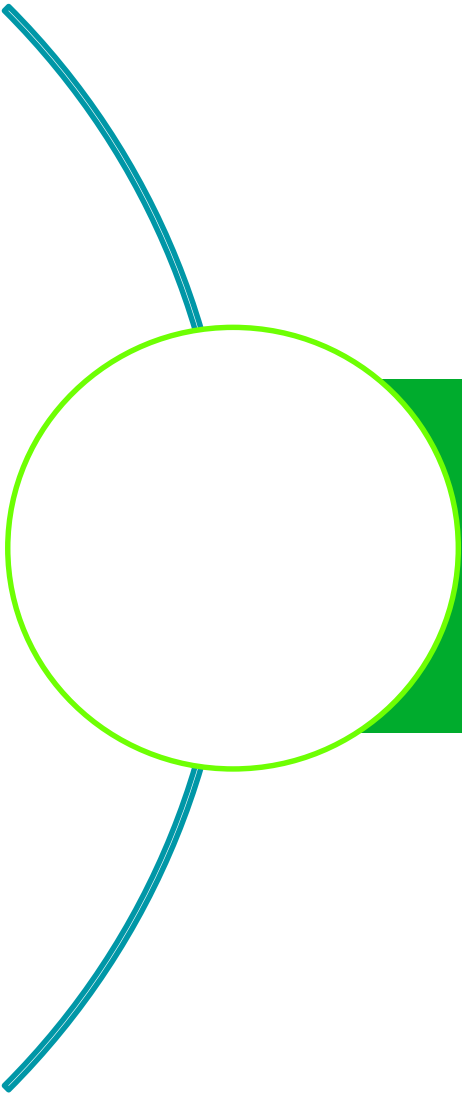
網路成癮常見的共病

青少年

- Alcohol and substance use
- Schizophrenia
- Depression
- Suicidal ideation
- Social phobia
- OCD
- ADHD
- Antisocial/aggressive behaviors
- Psychosomatic problems

成人

- Harmful alcohol use
- Depression
- Anxiety
- Social phobia
- Compulsivity
- Sleep disorders
- ADHD
- Hostility
- Dissociative experiences



案例評估：宅仁的遊戲成癮歲月



宅仁 的悔恨



宅仁網路遊戲成癮檢測

Q：過去一年內常常有這些情形？九項至少有五項，且明顯造成功能損傷

是

過度使用
失功能

- 花費過多的時間玩網路遊戲，曾向家人師長隱瞞真正上網的時間 ☐
- 因為過度網路遊戲而影響健康、學業、工作及和家人朋友的關係 ☐
- 為了網路遊戲犧牲和家人朋友的相處、讀書及過去喜愛的活動 ☐

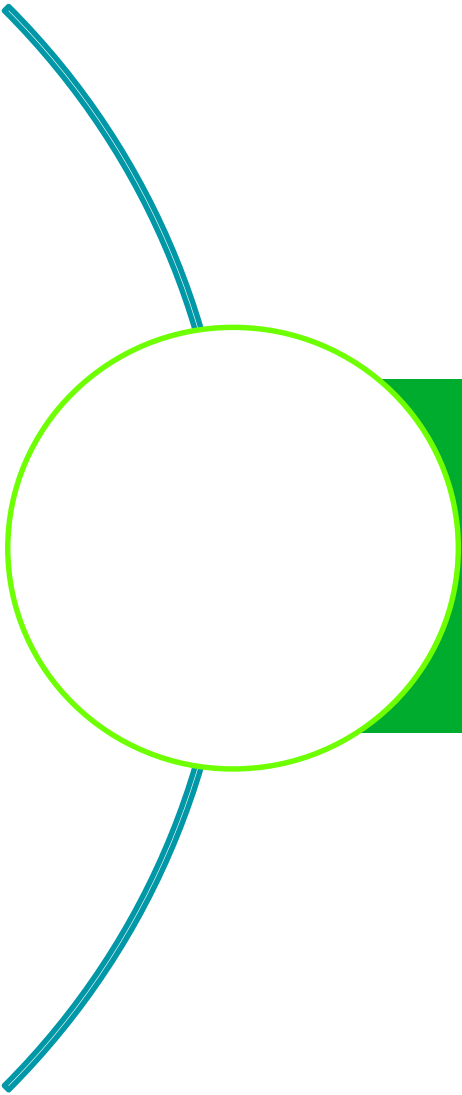
不該愛
卻迷戀
失控

- 即使沒在網路遊戲也常在想著網路上的事情 ☐
- 雖然有人告訴我應該減少網路遊戲時間，但我仍然無法減少 ☐
- 明知道網路遊戲已帶來許多壞處，但我還是無法減少時間 ☐
- 用網路遊戲來忘憂解愁、暫時忘掉壓力 ☐

耐受性、
戒斷反應

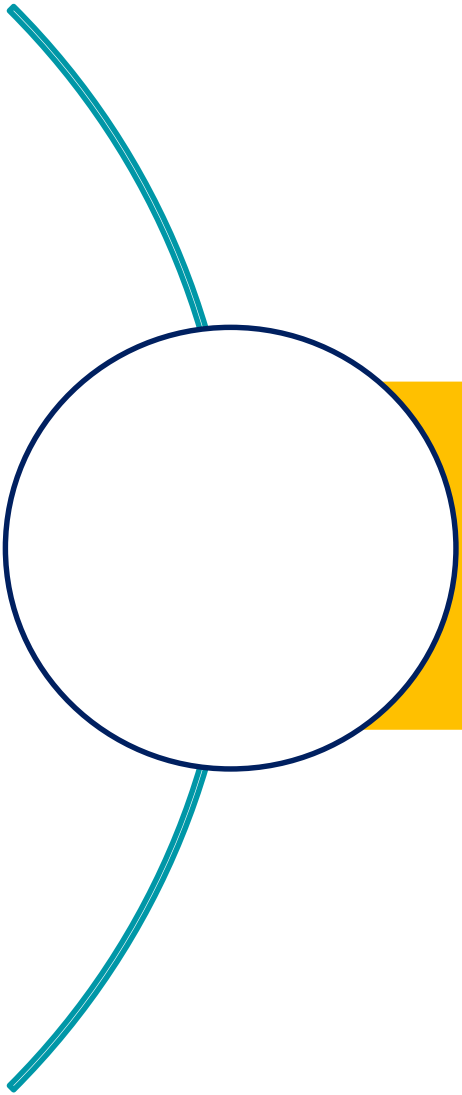
- 需要花比以前更多時間玩網路遊戲，才能感到同樣的滿足 ☐
- 不能玩網路遊戲時，會坐立不安、發脾氣、心情不穩定、緊張或沮喪 ☐





案例成因分析與討論





成因分析：成癮三部曲



成癮發展三階段

第一階段

網路可近性、
匿名、無界限、
家長管教失當、
同儕邀入門

可近、同儕及家庭因素
導引過度使用3C

第二階段

現實壓力痛苦
上網享樂避苦

玩3C既忘憂解愁、
又得到生活中得不到的
歸屬感、成就感，故沉迷

第三階段

不該愛卻迷戀
腦功能弱化
無助沮喪

愈用愈多方滿足，
功能減損想減少，但戒斷難受
再用後、無助沮喪、又再用

首部曲：家庭同儕社會影響

1. 網路可及性：

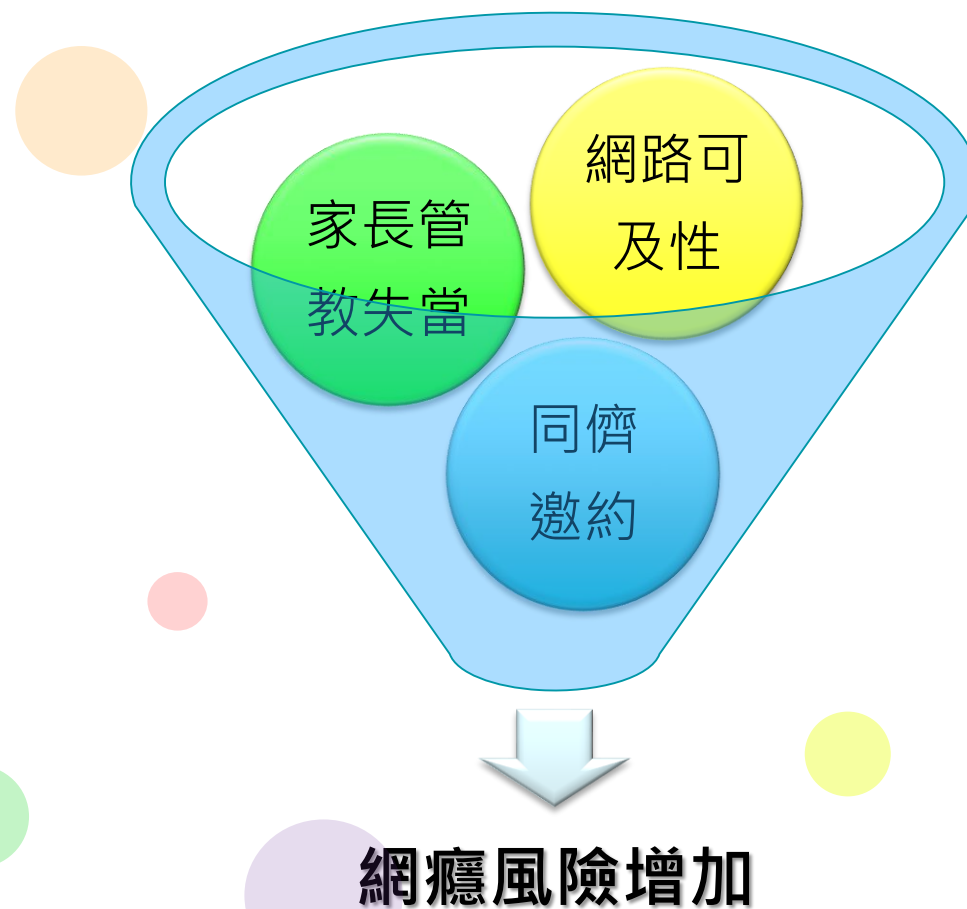
- 個人電腦在房內
- 學校未一致管理上課手機使用
- 睡覺時手機在床、手機吃到飽

2. 家長管教失當(父母影響)：→教養策略

- 親子缺乏溝通、未訂定使用規範
- 父母自己在玩：父母未以身作則
- 父母相邀玩

3. 同儕邀入門(同儕影響)：

- 朋友的態度
- 身邊朋友在玩
- 朋友的邀約



電腦不放在孩子房間，要求時間管理，親子與同儕的溝通

二部曲：現實壓力痛苦 ↔ 上網享樂避苦

現實生活煩心憂苦：

- 憂鬱、焦慮、憤怒
- 低幸福感

(認知)網路生活享樂避苦：

- 刺激快感解禁欲望
- 忘憂增趣逃避壓力
- 過關得寶成就自尊
- 網絡友伴降低寂寞
- 不面對面減少不安

TO FIND
人生四FU



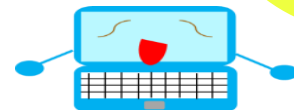
上網
享樂
避苦

歸屬感

愉快感

成就感

意義感



三部曲：不該愛 卻迷戀

➤ 生物和性格脆弱性

➤ 腦功能弱化

- 渴求欲望難克
- 戒斷痛苦
- 高神經質, 低親和性
- 低嚴謹, 高衝動
- 脆弱性格

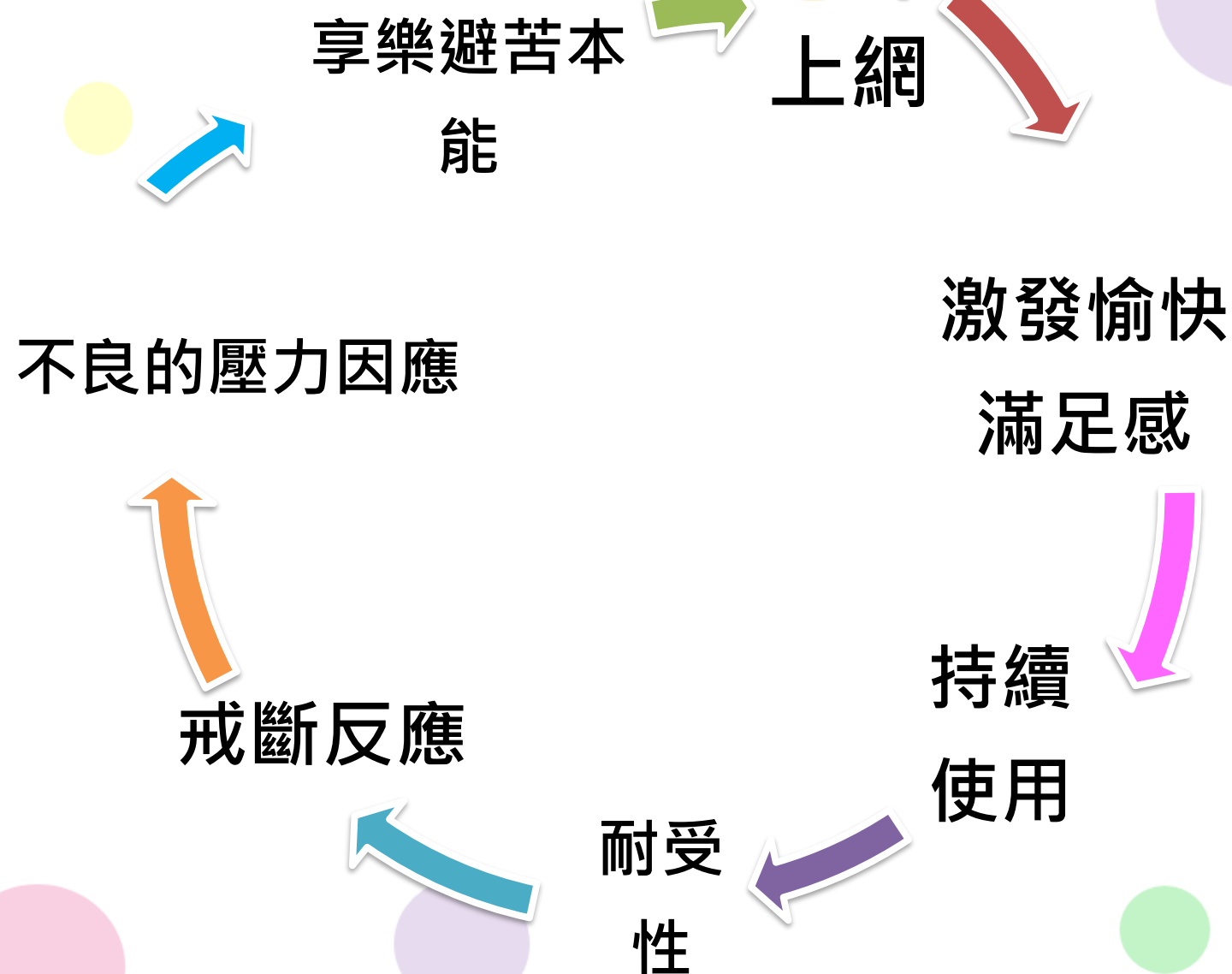
➤ 失控復發、反芻憂思



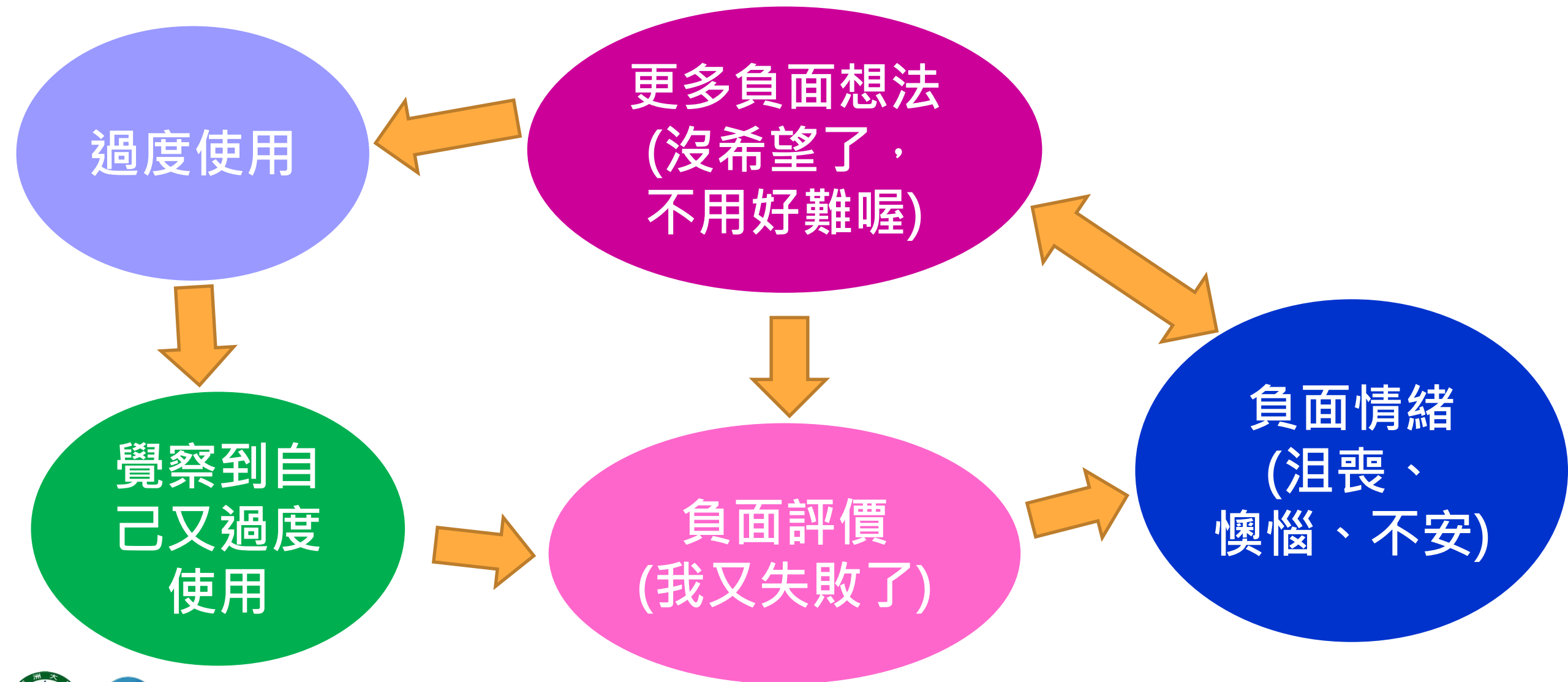
資料來源:柯慧貞教授科技部計畫成果

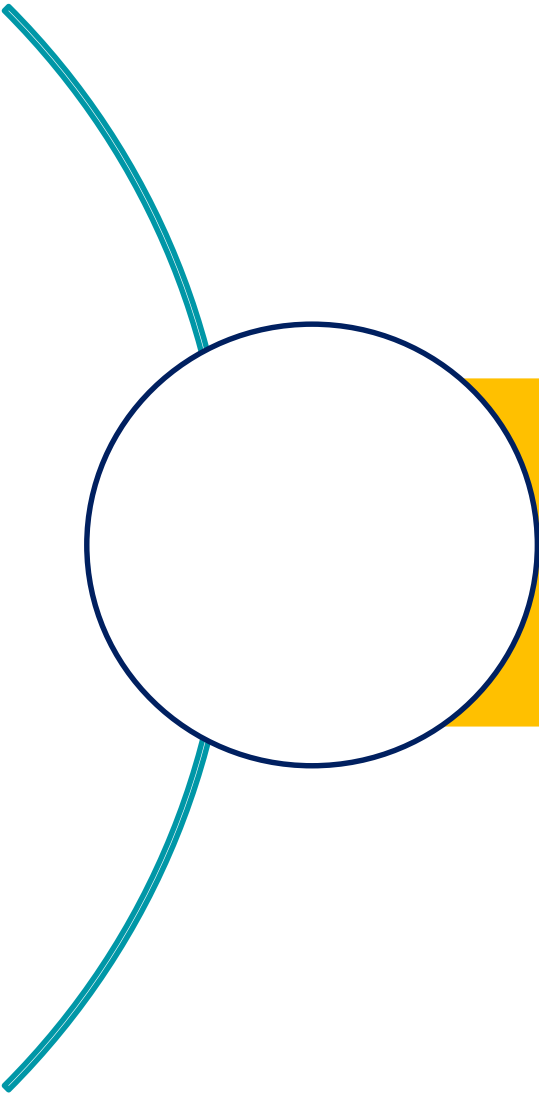


網路成癮的神經心理鏈結模式(Tao, et al, 2007)



反芻憂思自挫後，更容易失控





多元介入模式



南韓網路成癮介入模式

初級預防：
網路使用教育

家庭教育：
幼兒、小學、
青少年教養手冊

學校教育：
老師、社團

社會教育、法律、科技：
社區、媒體競賽活動(關機
日)、灰姑娘法、
健康上網軟體

二級預防：早期篩檢
(小四、國一、高一)與
介入計畫(2009)
個別、團體、居家

後續計畫

各地區網癮防治
中心

合作醫院

三級預防：
治療與復健

聯合指導
(導師與父母)

恢復生活功能教
育營隊(1,2-3,12
天,3月)(短期)
I WILL CENTER
(長期)

成效評估

資料來源：

亞洲大學心理所臨床心理組柯慧貞教授研究室整理



中亞聯大
網路成癮防治中心

I, 初級預防：
健康上網教育

資訊素養要紮根 健康上網不上癮

家庭教育：
幼兒園、小學、
青少年教育

學校教育：
老師、社團幹部

社會教育、法律、科技：
媒體、社區活動(關機日)、
兒少法宣導、
資訊傳播(健康上網網站、
影片、App)

II, 二級預防：早期篩檢沉迷
學生及時輔導
(小四、國一、高一)與
介入: 個別、團體

中亞聯大網癮防治
中心&USR中心

合作醫院

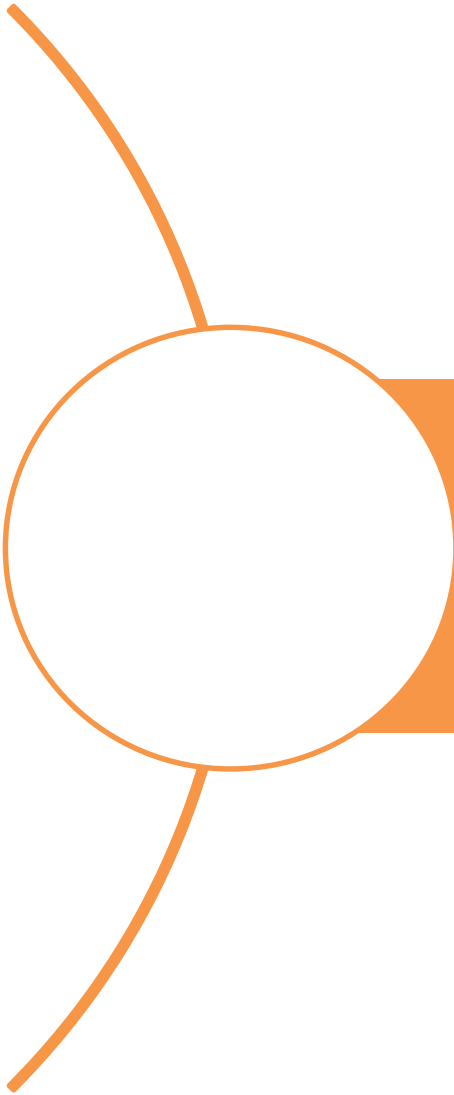
III, 三級預防：
有效治療與復健

III, 幸福不迷網：
無網路生活親子
教育營隊(7-8天)

聯合指導
(導師與父母)

IV, 成效評估, 成果分享, 國際連結





數位時代新教養六原則



一聽二規三動動 四感五慣六讚讚

六讚讚

多稱讚健康上網行為

循序漸進 讚賞每一小小進步

一聽

傾聽

瞭解玩3C的需求

二規

約定上網規範

家長以身做則

三動動

每用30分鐘就要站起來

活動10分鐘

高四感生活非網路生活

歸屬感、愉悅感

成就感、意義感

五慣

培養5種網路使用好習慣

人：和父母討論網路交友情形

事：保護隱私，適齡遊戲

時：規定每天網路使用時段

每天先做功課再上網

地：睡覺時手機不放床邊，
關機，電腦放在公共區域

物：使用可控管時間、時段、
內容之路由器及App

六讚讚

一聽

二規

健康上網
一起來

三動動

五慣

四感

提出不同年齡層3C產品使用的教養建議

建立有責任的使用規範，
說明違反規定時的罰則

要求「數位記錄」：
登錄上網時間、使用內容
了解孩子的線上朋友、
鼓勵孩子高四感活動

資料來源：柯慧貞 教授(2015)參考
Dr. Kimberly S. Young 3-6-9-12
Parenting Guidelines修訂

12-18歲：自主管理

9-12歲：規範下使用

一天不超過兩小時的使用規範，違反規範，可停用3C產品一天
約定關機、不用3C產品的家庭時間

6-9歲：監督下用，家長以身做則

兼顧科技產品使用與運動/社交生活的平衡
監督下使用，每天限制兩小時內，家長以身做則

3-6歲：限制一天不超過一小時

監督孩童在家裡使用，禁止使用電玩，過濾有疑慮的網頁
避免使用多功能攜帶型的電子產品(如：手機、iPad、筆電)

0-3歲：任何地方/任何時間都不可以用

台南市家庭教育中心



中亞聯大
網路成癮防治中心

需要的不多，想要的太多 ---聖嚴法師

無條件給孩子需要的
有條件限制孩子想要的



六讚讚：正向管教

不是對不好的行為處罰
是對好替代行為增強

Yes, we can!!

正面管教

溝通瞭解 回應需求
依齡培養自律好習慣



依齡培養自律好習慣

-Premack原則

利用較喜歡的活動，增強較不喜歡的活動

-行為塑造原則

訂定逐步達成目標和獎勵





改善青少年

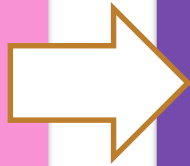
高風險群網路遊戲成癮

**Improving Internet Gaming
Addiction among Adolescents**

提升動機、辨識高危險情境及新因應行為

聰明與不聰明上網

自我評估
個案討論
個人抉擇
損益分析



不聰明上網的高風險情

無聊

- 時間管理 數位紀錄
- 斷可近性

挫敗

- 多元智力、品德態度、優點
- 自我激勵
- 增加高四感替代活動

壓力/負面情緒

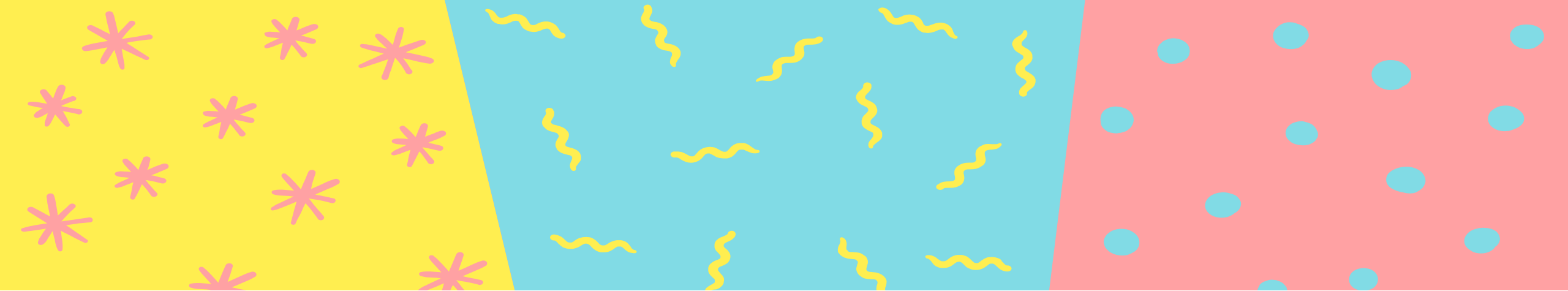
- 轉念、自我激勵、五感安撫、
- 催眠放鬆訓練、運動、
- 內觀

欲望

- STOP技巧

邀約

- 委婉但堅定的拒網
自我肯定型的人際溝通



台灣無網路住宿心理營隊



- ✓ 100%體悟到「無網路生活也活出歸屬感、愉快感、成就感及意義感」
- ✓ 94%已改變使用3C態度，他們可以節制上網、成為健康上網達人
- ✓ 100%認為學到因應壓力、情緒管理、正向思考及時間管理的技能
- ✓ 94%學會問題解決、克制衝動慾望與拒絕同儕邀約
- ✓ 94%認為有用、願意推薦給其他朋友
- ✓ 3C拒用自我效能提升
- ✓ 週末非課業遊戲、手機使用時間較營隊前顯著下降
- ✓ 憂鬱與睡眠品質有所改善
- ✓ 100%參與家長表示更瞭解且有自信能協助孩子健康上網、預防網癮
- ✓ 94%參與家長表示更瞭解且有自信親子溝通，並有效改善親子關係
- ✓ 94%參與家長表示更能協助孩子安排高四感生活、提升自控力

- ✓ 90%學員體悟「無網路生活也活出歸屬感、愉快感、成就感及意義感」
- ✓ 90%已改變使用3C態度，他們可以節制上網、成為健康上網達人
- ✓ 94%認為學到因應壓力、情緒管理、正向思考及時間管理的技能
- ✓ 95%學會問題解決、克制衝動慾望與拒絕同儕邀約
- ✓ 95%認為有用、願意推薦給其他朋友

- ✓ 93%參與家長表示更瞭解且有自信能協助孩子健康上網、預防網癮
- ✓ 100%參與家長表示更瞭解且有自信親子溝通，並有效改善親子關係
- ✓ 93%參與家長表示更能協助孩子安排高四感生活、提升自控力
- ✓ 100%家長認為有用、100%願意推薦給其他朋友