發佈：2018-12-03, 週一 12:05
點擊數：28140



一、前言

網路，為現今世代不可或缺的要素，尤其對於2000年後出生的孩子而言，其生活無處不受網路影響。從前，孩子不論在學校或課後，談及的多半是看哪些要去哪裡玩、追星、看什麼漫畫、連續劇？但現今幾乎人手一智慧手機、平板、電腦等，開機便可隨時連結網路，談及的話題雖可能有些出入，但更重要的是網路所能提供的相關資訊、功能佔了大多數，甚至網路(或手機)遊戲亦變

Phoca PDF

成炙手可熱的話題。網路上充滿了許多資訊，不論社群媒體、甚至許多特色的網路遊戲，如五光十色的影音效果、刺激多元的任務挑戰、網路友伴的共同陪伴等，皆大舉進攻孩子、甚至青少年的心，讓他們容易便醉心於這網路海中徜徉，藉此亦滿足自己相關需求。適切的使用網路收發訊息、看片、甚至遊玩放鬆，當然有亦身心健康，但可議的是，當身陷其中、無法自拔時，便可能出現網路成癮的疑慮，此不僅影響自身身心狀況，更可能影響周遭系統。而現今翻開報紙、打開新聞，不時便有世界各國相關網路成癮案例、相關負面影響的報導出現，如自由時報於近期的新聞便報導，一名日本東京15歲少年，從5歲起開始每天玩手遊、而後續碰到校園霸凌便讓其更退縮並沉浸於網路遊戲世界，且多半每日遊完時間皆超過16小時，因長時間不外出活動，長年下來便導致其肺功能竟與53歲中老年人相似；此外，若當家人對其使用網路上多加限制，便會導致其行為舉

止乖戾，甚至

對家人動粗。而近期在臺灣

的案例如：一名20歲的嘉義男大學生，因

沉迷網路遊戲，清明連假皆未回家，而家屬也聯繫不上，最後只好到其住所報警破門，結果發現其房間紊亂、而此男大生倒臥浴室，研判為其可能因身體與飲食狀況，加上長時間上網久坐不運動，故出現腦溢血的情形。

再者，就筆者與國中小輔導教師組成的社群中，常也會聽聞一些網路成癮的案例，如有教師便分享接觸過的狀況，一名國中男學生，從前在班上人際關係不錯，但後續因與班上同學因爭執鬧翻，便開始受班上冷落，在此期間其便逐漸被網路遊戲、動漫吸引，每日放學後便一直沉浸於網路遊戲世界，雖其認為在這遊戲世界中其可找到認同上的滿足，但常常一玩便是通宵，以致早上皆來學校補眠，精神狀況日益變糟、學業表現也下滑、甚至也不愛參與班上任何活動，最後其家長無法忍受此狀況，便執意要將網路服務移除，但這卻驚動了他，不惜口出惡言、甚至拿刀向家長

Phoca PDF

脅迫。透過上述案例，或可瞭解到當對網路成癮後，所造成的影響是非常嚴重的。而值得關注的是，於2018年1月，世界衛生組織(WHO)已正式將網路遊戲成癮症(Gaming Disorder)列為精神疾病，而臺灣在2018年3月時也宣布跟進世界衛生組織的腳步，同樣認定網路成癮症為精神疾病。由此可知，網路成癮實為一需關注的議題，對此，因網路遊戲成癮屬網路成癮一環，本文亦將藉由相關研究與文獻的梳理，以深化讀者對於網路(遊戲)成癮的概念、危險因子、以及相關影響的瞭解；此外，本文亦會針對目前臺灣在網路(遊戲)成癮上的防治策略與相關各國推行的有效策略進行梳理，期能從中予讀者、甚至相關政府部門有所借鏡。

二、網路(遊戲)成癮定義、危險因子與相關影響

(一)網路成癮定義與特徵

網路遊戲成癮與網路成癮概念甚為相似，而網路遊戲成癮之成癮物更聚焦在網路遊戲上，但其相關概念仍可藉由網路成癮此較常被提及的概念進行瞭解。網路成癮(Internet addiction disorder，IAD)此概念最早係由美國哥倫比亞大學的精神科醫師Ivan Goldberg於1995年所提出。對照臺灣，周榮與周倩(1997)亦是最早針對網路成癮進行定義者，其認為網路成癮是重複使用網路，導致慢性或週期性的沉迷狀況，且難亦抗拒使用的慾望，並對上網帶來的愉悅感受有身心理上的依賴。對此，陳淑惠(2003)與王智弘(2008)的研究，更清楚描繪了這些網路成癮的核心症狀，此可分為以下四面向：1.耐受性(tolerance)：隨著使用網路的時間、經驗增加，其使用網路的慾望也愈漸茁壯，即逐漸無法被目前的使用時間給滿足，因此其所需的網路使用時間會愈漸增加；2.強迫性：(compulsive)：自身無法有效克制使用網路的衝動與渴求；3.戒斷性(withdrawal)：即無法使用網路時，便會顯現身體或心理上的不適狀況；4.在生活層面皆出現負面影響，如人際

Phoca PDF

交往、健康、時間管理、生活作習、課業表現等都會因網路的過度使用而顯現不良情形。此外，依據Young(1999)對於網路成癮的問題類型分類，可分作下述五大類：1.網路關係成癮：即個體沉迷於使用網路主要係為了網路上的人際關係互動；2.網路資訊成癮：即個體沉迷網路主要是為了資訊上的搜尋收集活動；3.網路性成癮：即個體沉迷網路係受網路性相關網頁內容所吸引，甚至沉溺網路上相關情色活動；4.網路強迫行為：即個體沉迷網路，主要是為了網路遊戲、賭博、購物交易等；5.電腦成癮：即個體沉迷網路係與網路有關之電腦操作等相關事宜。王智弘(2008)的研究便指出，個體對於上述五類成癮的強度不一，而有時網路成癮者並非只單對上述類別一項成癮，而是可能會橫跨兩類以上等情形。

然究竟怎樣狀況、出現哪些行為指標可以算是網路成癮，現今已陸續有一些評估量表出現，以利醫療團隊進行判斷、甚至也有助於一般民眾進行檢核，如Yong(1996, 1998)發展的量表、陳氏網路成癮量表(CIAS；陳淑惠、翁儷禎、蘇逸人、吳和懋、楊品鳳，2003)、柯志鴻醫師研發的網路成癮量表(Ko, Yen, Chen, Chen, & Yen, 2005)、或臺灣教育部委託學者柯慧貞及其研究團隊研發的網路成癮診斷工具等。而根據
臺灣國家發展委員會於2015年與2017
年相繼委託中央研究院進行網路成癮的調查報告中，清楚梳理了這些量表，從中可知網路成癮的行為指標(請見表一)：

Phoca PDF

發佈：2018-12-03, 週一 12:05
點擊數：28140

CIAS分量表	CIAS因素	CIAS問項	教育部所使用之網路成癮量表	柯志鴻醫師團隊建構之診斷標準
網路成癮核心症狀	強迫性上網	22.我曾試過想花較少的時間在網路上，但卻無法做到 11.我不能控制自己上網的衝動 14.我每天早上醒來，第一件想到的事就是上網 19.我每次下網後，其實是要去做別的事，卻又忍不住再次上網看看 20.沒有網路，我的生活就毫無樂趣可言	1. 雖然沒在用網路，也經常想著上網的事，或想著什麼時候要去上網 4. 家人師長說應該減少使用網路的時間，卻無法減少	1-1. 整天想著網路上的活動 1-2. 常無法控制上網的衝動 1-6. 有持續想要中斷或減少上網時間的念頭，或有常常失敗經驗 1-8. 盡可能取得上網的機會
	網路成癮戒斷反應	02.我只要有一段時間沒有上網，就會覺得心裏不舒服 04.網路斷線或接不上時，我覺得自己坐立不安 16.我只要有一段時間沒有上網，就會覺得自己好像錯過什麼 05.不管再累，上網時總覺得很有精神 10.我只要有一段時間沒有上網就會情緒低落	2. 當我想要減少或停止用網路時，會感到煩躁、生氣、緊張或沮喪	1-4. 戒斷性：未上網時，產生焦慮、生氣等情緒，並需要上網才能消弭這些情緒
	網路成癮耐受性	09.從上學期以來（近六個月），平均而言我每週上網的時間比以前增加許多 03.我發現自己上網的時間越來越長 24.比起以前，我必須花更多的時間上網才能感到滿足 06.其實每次都只想上網待一下子，但常常一待就待很久不下來	3. 為得到同樣的興奮感，花更多時間時間上網，或網路活動	1-3. 耐受性：需要更長的上網時間才能獲得滿足
網	人	12.發現自己投注在網路	5. 使用網路後，感覺或	1-9. 儘管知道網路已造

CIAS分量表	CIAS因素	CIAS問項	教育部所使用之網路成癮量表	柯志鴻醫師團隊建構之診斷標準
路成癮相關問題	際與健康問題	上而減少和身邊朋友的互動 18.因為上網的關係，我平常休閒活動的時間減少了 07.雖然上網對日常人際關係造成負面影響，我仍未減少上網 15.上網對我的學業或工作已造成一些負面的影響 17.因為上網的關係，我和家人的互動減少了 21.上網對我的身體健康造成負面的影響 13.我曾因上網而腰酸背痛，或有其他身體不適	減少和家人朋友相處、讀書或過去所喜愛活動 9. 過度使用網路，和家人朋友的關係、工作或學業變差	或生理或心理的問題，依然繼續上網 2-1. 經常使用網路，而造成學校與家庭角色受影響 2-2. 人際關係受損 2-3. 因使用網路而違反法律或校規
	時間管理問題	26.我會因為熬夜上網而導致白天精神不濟 08.我曾不只一次因為上網的關係而睡不到四小時 23.我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網 01.曾不只一次有人告訴我，我花了太多時間在網路上 25.我曾因為上網而沒有按時進食		1-5. 上網時間超過預期的時間 1-7. 耗費大量時間在網路上的活動與離開網路
			6. 知道花太多時間在網路有很多壞處，但還是持續玩 7. 曾向家人師長、朋友或其他人隱瞞實際花網路上的時間 8. 透過用網路來忘掉個人問題、紓解不舒服的心情	3. 上述網路成癮的行為，無法以其他精神疾病或躁鬱症做最佳的解釋

資料來源：國家發展委員會(2015)

由上可知，大致這些量表透過比較細項的行為準則進行網路成癮的評估，舉凡”是否沒有網路，生活就毫無樂趣可言”、”不管再累，上網時總覺得很有精神”等，而這些主要便是評估網路成癮的核心狀況、以及網路成癮相關問題(國家發展委員會，2015)，而此架構與陳淑惠(2003)與王智弘(2008)提出的網路成癮症狀相似。

(二)網路成癮盛行率

Phoca PDF

值得關注的是，

究竟現今國內外青少年的網路使

用與成癮狀況如何，根據相關研

究數據(教育部，2014；國家發展委員會，2015；劉子利、徐錦興、蔡存裕，2010; Cheng & Li, 2014; Kuss & Griffiths, 2014)，結果顯示：

目前全球網路成癮的盛行率，約為6.0%，分析結果顯示，全球網路成癮的平均盛行率約為6.0%，而以各區域狀況而言，中東地區國家的平均盛行率較高，約為10.9%，其次為北美地區，約為8.0%，接續為亞洲，平均盛行率約為7.1%，而最後則是歐洲(西歐與北歐)，平均盛行率約為2.6%(Cheng & Li, 2014；引自國家發展委員會，2015)。

此外，據國家發展委員會(2015)統合的報告中，亦較清楚指出鄰近亞洲國家內網路成癮的盛行率區間，如此有利讀者瞭解區間差異，如中國約有2.4至12.2%的青少年具網路成癮傾向，而香港則約19.1% ~ 26.7%；至於新加坡，約有17.1%青少年為具潛在網路成癮者，至於南韓，則其網路成癮潛在者介於1.6% ~ 20.3%。而在其中，臺灣據教育部(2014)採用學者柯慧貞及其研究團隊編製之網路成癮量表，針對103年國高中小學生進行調查，結果發現國小四至六年級學生的網路沉迷盛行率約為9.9%，國中約為19.2%，高中職則為19.4%。另張高賓(2009)針對594位臺灣南部縣市如台南縣、嘉義市、雲林縣國小高年級至國中三年級學生，進行網路成癮盛行率抽樣調查，結果發現，國中生的網路成癮狀況顯著傾向高過國小學生，且整體網路成癮盛行率約為25.9%。再者，根據國家發展委員會(2017)年進行的網路成癮調查報告，結果更進一步顯示，臺灣12歲以上者，約有105萬人有網路沉迷風險，且平均每天上網時間約4.8小時；而據居住縣市分析，可發現網路成癮比例較高之縣市，分別為新北市(17.7%)

Phoca PDF

、

台中市(12.1%)、台北市(11.8%

)、高雄市(11.7%)、桃園市(9.6%)。

雖這五縣市本為五都，本就相較其他縣市居住人數來得多，故成癮人數比例較高亦為合理，但綜上這些資料亦有助讀者探究目前臺灣網路成癮狀況，以及瞭解臺灣與全球網路成癮盛行率比較狀況，就此而言，臺灣青少年的網路成癮比率，相較亞洲鄰近國家亦不算低。

(三)網路成癮成因與危險因子

依據相關文獻梳理(王智弘，2008；國家發展委員會，2015；張高賓，2009；魏希聖、李致中、王宛雯，2006；Yang & Tung, 2007)網路成癮大致可依王智弘(2008)提出的成因分類分為：1.網路社會特性：主要因網路世界的流通與溝通較真實世界來的更豐富多元，加上網路可以無國界互通聯繫、與虛擬性等特質，使得網路世界較真實社會更難約束管理，因此使得網路世界有一定吸引力，且使得網路成癮由此社會脈絡背景下而生；2.網路成癮基本心理特性：因網路具有以下四特性：匿名性、虛擬性、方便性與跳脫性(王智弘，2004；李偉斌、王智弘、陳慶福，2002)，故可能引起個人相關心理反應，如王智弘(2008)便指出，就匿名性來說，因網路使用者可隱匿自身身分與相關個人資訊，進而提高其表達自我的安全性，而可能更會參與網路世界活動，甚至可能出現表達自我本性的反應如攻擊、性、過度慷慨等，藉以滿足自己需求，進而也提高成癮的可能性；就虛擬性而言，網路虛擬環境提供個體角色扮演的可能性，進而可擴大人際網路可能性，甚至如此環境亦提供了低社交焦慮的人際互動環境，而有利其社交人際發展，但某程度上，如此虛擬性的角色扮演，亦可能使個體難以分辨真實與虛擬、甚至更加沉溺於網路虛擬性帶來的便捷與需求滿足；以方便性而言：主因現今社會的網路覆蓋率高，且提供網路的場所亦多，如網咖、公共

Phoca PDF

場所、學校等，加上網路對於個體從事工作學習與提供生活娛樂相關的方便性亦佳，故也可能提升成癮的風險；以跳脫性而言，主要指的是，網路世界提供許多有別於傳統的資訊與連結，甚至相關媒體影音聲光，故使資訊連結變得更加容易，也提供個體豐富的資訊享受，故提升了成癮的可能。3.網路經驗的吸引力：此部分係指網路經驗可能引發其他相關心理作用，使得個體更加沉溺網路，王智弘(2008)便指出此層面有相關之四因素，以下這四因素皆可能與個體心理特性與需求相互作用，進而促進個體沉迷網路，產生網路成癮狀況：a.同步空間的立即回饋(即立即可得網路友伴的回應)；b.連續增強與間歇增強；c.匿名化身的挫折與喜悅；d.網路情色與暴力的致命吸引力；最後，4.網路成癮個人心理層面：此部分主要是個體本身便有些個人心理需求與狀況如網路成癮與一些心理疾患共症，舉凡憂鬱症、焦慮症、社交恐懼症等，其可透過網路的相關特性獲得需求滿足，進而沉溺網路世界，另個體可能於一般生活情境中挫折，如人際關係欠佳、缺凡自尊或社會支持、家庭功能不彰等，進而從網路世界獲得滿足，使得網路成癮可能性提升。

再者，相關研究亦指出，若個體與環境中的相關危險因子存在，亦可能提升個體對於網路成癮的可能性。下述將針對這些危險因子進行整理，以利讀者更瞭解可能因子為何，以有助相關防範：

1. 網路使用時間：現今已有多數研究指出，個體上網時間愈長，暴露於這些網路時間愈多，亦可能提升其網路成癮可能性(于健、邱孟緘，2014；國家發展委員會，2015；Lin, Ko, & Wu, 2011)，此外，吳佳儀、李明濱、廖士程針對臺灣1100位民眾進行的調查，亦發現因長時間的網路使用和沉溺線上遊戲造成生活障礙者，其對於網路成癮的可能性亦會提升。
2. 性別：相關研究調查發現，男性對於網路的成癮機率，相較女性而言更高(于建、邱孟緘，2014；吳佳儀等人，2016；張高賓，2009；戴秀津、楊美賞、顏正芳，，吳佳儀等人便指出此可能原因是因：因是男性較女性更易從事與網路成癮高度相關的活動，如玩線上遊戲、線上賭博、網路性愛與線上觀看色情片等。
3. 人格特質：相關研究指出，若個體之網路傳播樂趣感受與快樂追求的特質愈明顯，或是其

Phoca PDF

可能屬低挫折容忍度者，其愈可能有網路成癮情形(顏如佑、顏正芳、柯志鴻、陳淑惠，2007；Chou & Hsiao,

對自

身無信心

、對他人與環境多

疑、充滿憂慮不安等，其網路成癮的

可能性亦較高(吳佳儀等人，2016；戴秀津等人，

。再者，個體若對於

尋求社交或娛樂動機與滿足感之傾向較高，亦較有機會對網路成癮(Yang & Tung,

2007，引自國家發展委員會，。

4. 相關身心疾患史：研究指出，藥物

濫用者、罹患憂鬱症、社交恐懼症者、甚至注意力缺乏與過動疾患者，皆可能有較高機率對網路成癮(王智弘，2008；Yen, Ko, Yen, Wu, &Yang, 2007；Yen, Yen, Chen, Tang, & Ko, 2009，引自國家發展委員會，，此外，吳佳儀等人的研究亦指出，曾經或目前罹患精神疾病、或過去曾嘗試自殺及最近有自殺意念者，其網路成癮的可能性亦較高。

5. 心理健康層面：研究指出，個體對於生活的滿意度、幸福感、以及自尊與自我認同、甚至家庭功能與關懷程度，皆與其網路成癮傾向有相關(教育部，2014；顏如佑等人，2007；引自國家發展委員會，。

綜上，可知這五層面皆可能為個體網路成癮的危險因子，這些危險因子皆與網路成癮症狀有相關

Phoca PDF

，而相關研究亦指出，當個體網路成癮的狀況愈顯著時，伴隨著其身心健康狀況亦堪慮，如生活作息受影響、眼乾腰痠、手臂疼痛、頭痛

與睡眠不足等(教育部，2014；戴秀津等人，2004)

，另也可能引發焦慮症、強迫症的狀況(戴秀津等人，2004)

。甚至，當個體對網路沉迷愈深，亦會降低其戒斷的可能性，甚至在戒斷後極可能出現相關戒斷症狀，故網路成癮導致的身心負面影響甚鉅，而這些負面影響更可能擴展個體相關生活層面，如其學業成就、人際互動、工作表現、家庭關係等皆可能受影響，且又再形成惡性循環，導致個體狀況每況愈下，故網路成癮狀況實須注意。

三、臺灣目前對於青少年網路成癮之防制作為

臺灣於2012年由中國醫藥大學與亞洲大學聯合成立網路成癮防治中心，致力研究網路成癮相關成因、診斷、相關後果與對策等，並協助與政府民間資源合作推動網路成癮各級學校與一般民眾之相關預防防治，如師資培育、志工輔導、網路成癮輔導等，此亦為臺灣在網路成癮上的重要資源。

而臺灣教育部於2014年開始，於各公私立各大專院校開始試辦「健康上網，幸福學習」之整體校園性計畫，期望透過此計畫的推動，藉以協助學校訂定相關工作項目，如學校須整體性規劃校內組織與分派任務，藉以推動網路防制相關業務，而此業務亦包含：協助規劃資訊倫理與安全健康上網學習相關課程、提供安全健康上網的網路環境、協助辦理教師與家長相關知能研習，以利其能瞭解安全上網與網路成癮相關資訊、協助統整相關資源以強化資訊倫理與安全健康上網教育、協助建立相關諮詢與處理網路資訊、成癮等管道，並提供相關諮詢輔導服務等。

Phoca PDF

而對於國民教育部分，教育部除平時在校園中推動的網路守護天使、三級輔導制度，以針對學校常見的相關議題，如藥物成癮、網路成癮、校園霸凌、學生人際互動議題等進行三級輔導管理外，其亦推動「各級學校學生安全健康上網實施計畫」，期望藉由各校與家長、跨單位資源，強化三級預防計畫的施行，如協助學生健康上網、預防網路成癮之健康促進宣導、網路成癮高風險群的辨識輔導、以及跨專業資源的轉介治療網絡建立外，此計畫亦期能強化各級學校教師對於網路成癮之相關知能，故期望藉由相關專業知能研習的舉辦，藉以促進教師知曉如如何辨識、輔導、適時轉介等，以利學校能成為守門單位，以適時協助處理學生網路成癮相關事宜。

而近年來，教育部亦因應網路成癮防治推動，實須多元管理、多元策略之理念(王智弘，2005)，故其亦採校園網路成癮五級預防模式來推動相關防制，如協助相關網路成癮種子教師之培育等。此五級預防模式主要係以原先三級預防模式為基礎，進而加入健康促進層次、以及預警制度等，以更有效發揮三級預防概念，

並更深化處理網路成癮之相關狀況。校園網路成癮問題五級預防模式之防治機制依序簡介如下：

(一)健康促進層次：此層次不係注重透過積極作為來促進校園師生的網路心理健康，故其目的即在強化校園師生的網路正向使用能力，並其能提升校園師生的網路安全觀念、適切網路專業倫理等，以利師生能將網路使用作為增進其心理健康、學習效能與生活品質的工具，。

(二)初級預防層次：此層次主要目的係透過預防性發展性的概念，推動網路心理健康預防，以避免網路成癮與網路心理健康的問題發生，故其目的在於統整校園各方面資源，藉以規劃網路成癮與其他網路相關問題之發展性輔導策略，並提升全校師生與家長的相關輔導知能，以營造適切安全的

Phoca PDF

學習環境。

(三)預警制度層次：此層次主要係藉由統整校內資源，建立全校師生的網路成癮與相關網路心理問題的預警系統，如此將有助於早期介入、早期提供校園師生所需協助。

(四)次級預防層次：此層次主要在於針對校園師生網路成癮相關心理健康問題加以處理，且必要時須能進行專業人員之轉介以充分協助問題解決，並避免網路成癮問題持續惡化。

(五)三級預防層次：此層次主要係為了防制網路成癮與相關心理健康問題在校園中擴散，故其主要會進行追蹤檢核，以確認防制成效與可能惡化成因，進而矯治或轉介相關專業團體處置，以利完全杜絕網路成癮效應擴散之狀況。

綜上，主要為臺灣目前政府當局對於網路成癮之相關防制作為，然究竟其成效如何，實須透過相關研究進行成效評估，藉以能釐清現今防制的效益，以及五級預防模式的幫助。對此，以下本文亦針對此五級預防模式，結合相關文獻梳理，藉以提供讀者實務觀點，以利瞭解可如何具體推動此五級預防模式，以及有何有效策略可協助防制網路成癮狀況發生。

四、提升網路成癮輔導成效之相關對策

(一)對於校園網路成癮防治

Phoca PDF

以下將梳理對應到上述五級預防模式，可進行之相關網路成癮具體作法，另也從中梳理予家長或成癮者之相關對策(有愛無礙，2018；張勻銘、王智弘、陳彥如、楊淳斐，2012；國立台灣大學醫學院附設醫院精神醫學部，2015；施香如，2016；張鈞凱，2011；王智弘，2008)。

1. 健康促進層次：在校園中，最重要的即是預防勝於治療之概念，而對於此層次強調的重點：安全使用網路與網路心理健康的推廣便為重要。故於校園中主要可以透過系統合作方式，結合相關電腦專業人員與學輔人員，進行相關課程建構、講座推廣、設立網站與校園網路倫理委員會等方式，來推展何為適切的健康網路使用、何為適切的網路倫理、相關網路行為之法律常識等，藉以強化師生網路

   心理健康(王智弘、楊淳斐，2003；引自有愛無礙，。
2. 初級預防層次：此層次主要開始聚焦的便是網路成癮與網路心理健康問題的預防，故此部分可著重的是推廣教師相關網路成癮、網路安全使用及心理健康相關知能研習，藉以能提供家長與學生第一時間的協助，甚至也有利其將相關概念融入課程中進行推廣。對於學生部分，因此層次主要脈絡仍在預防，故重點會在於是否學生具備相關網路成癮、網路安全使用知識，甚至能否建構適切的人際互動、情緒抒發技巧、親師生互動、甚至相關休閒與生涯規劃，藉以能降低依賴網路的需求，故對於此部分的相關知能建立亦屬重要，而校端主要可藉由相關課程、講座提供、班級輔導與座談、文章宣導，以及藉由親師生的互動等方式來促進學生對於上述面向之網路成癮知能建構與網路心理健康發展(有愛無礙，。
3. 預警制度層次：對於網路成癮預防與處遇，最重要的即是，是否當個體有相關成癮跡象顯示時，能夠即時的被察覺，以利後續能提供適切的處遇計畫。對此，相關研究便指出(有愛無礙，，為及時覺察網路成癮學生個案，平時學務與輔導系統便須建構出缺曠課與預警制度、以及對於學生身心狀況之觀察追蹤制度，同時前述這些系統應與第一線教師建構密切聯繫，而教師部分也須在第一時間能夠對於具有一些狀況的學生：如學習異常退步、人際互動不佳、課程中容易趴睡不專心等，與其和其家長、甚至其同儕保持密切聯繫與觀察

Phoca PDF

，藉以能夠立即瞭解其狀況以進行後續處置。此外，輔導與學務相關系統也可定期透過網路成癮量表篩檢，藉以早期發現網路成癮高風險學生群，進而啟動後續處遇。

4. 次級預防層次：此層次主要係對於據網路成癮相關心理健康問題之學生進行專業處置，必要時

提供專業

資源轉介。對此，

相關研究便指出(王智弘，2008；有

愛無礙，2018；張匀銘、王智弘、陳彥如、楊淳斐，

，提供網路成癮學生相關個別諮商係有其功效，如王智弘便指出可藉由以下諮商程序以協助相關學生：如確立診斷：透過量表或臨床診斷準則，以瞭解個案是否為網路成癮者；訂立目標：訂立適切輔導目標，此目標其能將網路生活與真實生活統整；實施處遇：配合「覺、知、處、行、控、追」等六階段處遇，藉以促進學生改善網路成癮問題(王智弘，：即輔導教師需運用良善態度建立合宜關係，以利學生配合輔導；教師須協助學生「覺」察網路成癮的病識感；教師須讓學生瞭解改變是具可能性的，並促進學生對於網路成癮問題解決的信心，並協助引導認「知」網路成癮的潛在原因、思索過去可能成功的改變經驗；教師須協助學生一同找出輔導的焦點與現今學生身上具體且可以解決的問題，並與其合作「處」理這潛在問題，思考可如何改變現今狀況；教師須協助學生找出生命意義與力量：即協助學生重新架構生命意義與價值，並發展生命目標，即跳脫對於網路的依賴，更聚焦如何適切透過非完全依賴網路的方式達成其目標與需求；教師須與學生一同合作，一起規劃與提出可具體改變的任務與演練可能的解決方案，並一同執「行」改變計畫及非上網時的替代活動；教師須肯定學生的執行成果，並協助其自我監「控」，即能夠協助其培養對於網路使用時間的敏感度與自我監控，藉以維持輔導成效；教師須適時「追」蹤與評估學

Phoca PDF

生戒除網路成癮之成果。綜上方式，皆可供教師、輔導教師、甚至參酌，瞭解如何協助網路成癮學生。此外，在進行輔導時，必要時也可將相關資源納入學生輔導計畫，如導師、任課教師、學輔系統、甚至專業諮商人員，藉以協助學生改善網路成癮狀況。

5. 三級預防層次：此層次主要聚焦

防制網路成癮與相關心理健康問題在校園中擴散，故主要焦點在於追蹤檢核與相關專業資源合作轉介。對此，校端需建置適切的追蹤評估系統，以確認網路成癮學生的預後狀況、甚至也需定期透過評估，來確認是否仍有網路成癮高風險學生，必要時也可與相關專業資源合作，進行網路成癮相關教育與輔導諮商，藉以有效杜絕網路成癮效應擴散之狀況。

再者，以下亦有相關策略可提供家長與網路成癮青少年參酌，以助於進行網路成癮之處遇：

(二)對於網路成癮高風險群青少年防治

國立台灣大學醫學院附設醫院精神醫學部(2015)

亦提及下述方式，以利青少年可自我預防(手機)網路成癮：1.對於上網時間管控：約上網半小時至一小時便休息15分鐘，並將每日上網合理時段與時數寫下，設定鬧鈴提醒自己，以利自我監控網路使用狀況；2.安排適切休閒：於休息時間與假日，盡量安排真實人際、休閒或體育活動，以暫停網路與手機之相關使用；3.充足睡眠：每日需有充足睡眠，同時亦壓縮網路使用時間；4.設定查看手機或網路頻率：切勿太頻繁察看手機或網路相關訊息，以避免過度依賴網路，另也需嘗試避免太快回應簡訊，嘗試處理「已讀不回」的焦慮。5.專心對談：嘗試於學校、家庭、社交與會議等正式場合中，不隨意運用網路或手機查看相關訊息，以尊重彼此，另也有助自身訓練自我專注於對談內容中，減少對於網路之依賴。

Phoca PDF

(三)對於家長協助青少年網路成癮防治

經由相關研究梳理(王麗斐、李佩珊，2017；有愛無礙，2018；施香如，2016)，家長可透過以下重點與策略來協助青少年之網路成癮防治：1.家長可透過正向行為支持策略藉以預防青少年網路成癮，如：對於網路使用的預前控制、對於網路使用成癮的後果處置、協助發展替代行為以滿足其欲透過網路來達成的目標與需求、藉由改善家庭網路環境來預防青少年網路成癮、以及協助其發展其他興趣來取代網路使用等。2.協助青少年發展多元人際關係與溝通技巧：有鑑於青少年往往透過網路使用來滿足其相關需求，如人際、衝突解決、自尊等，家長可嘗試藉由協助其學習正向人際互動技巧、情緒與壓力管理解決技巧，以利其嘗試運用適切方式解決問題並滿足需求。3.協助青少年釐清生活目標與學習時間規劃：由於青少年使用網路成因多元，自覺空閒時間過多、未具任何生活目標或將網路使用當成紓壓的方式亦是其中一原因，故協助青少年釐清自我生涯規劃與生活目標，藉以發展適切時間規劃，以助其達成相關目標便屬重要，藉此也可降低其對網路之依賴。4.強化對於青少年網路使用之規範與空間管理：如將電腦至於家中共同使用空間，藉此家長可進行管束、了解與參與其網路使用狀況、適切對於網路相關知識與青少年流行話題涉略，藉以能與青少年有共同話題，進而引導其正確使用網路。5.協助青少年發展其他休閒娛樂活動：如家庭出遊、運動類、人際關係與自尊提升類之活動，藉此以利其發展正向興趣，抒發自我壓力並滿足自我相關需求，以利降低對於網路之依賴。6.瞭解與接納青少年網路成癮狀況：適時與瞭解青少年網路使用狀況，教導青少年如何避免沉迷、分辨是非與保護自我，避免以禁止與對立的方式來管制其網路使用，後再配合相關漸進式改善計畫，逐步減少對網路的依賴，如此較可助其改善網路使用狀況。

最後，接受網路成癮實非一朝一夕便能調整的事實，意味著面對網路成癮實需運用多元管道、多

Phoca PDF

方資源藉以改善此狀況。除前述一些促進學校、青少年與家長改善網路成癮的方法外，張鈞凱(2011)與王智弘(2008)亦建議可配合網路諮商、或相關支持性團體諮商、戒癮團體諮商方式來進行，透過專業力量更有助於網路成癮問題之解決。

參考文獻

于健、邱孟誠(2014)。

以計畫行為理論探討國小學童網路成癮行為及相關因素。管理資訊計算，3(2)，357-374。

王智弘(2004，4月)。運用網路諮商

以因應青少年網路問題行為。

青少年網際網路使用相關問題與防治對策研討會。嘉義縣，國立中正大學。

王智弘(2008)。網路成癮的成因分析與輔導策略。輔導季刊，44(1)，1-12。

王智弘、楊

淳斐(2003，12月)

。心理衛生服務的倫理、法律、科技

介面與網路安全問題。台灣精神健康與心理治療2003聯合年會。台北市，台灣大學醫學院。

王麗斐、李佩珊(2017)。網路成癮輔導：從兒少網路不當使用防護做起。師友月刊，603，17-22。

Phoca PDF

有愛無礙(2018)。何為網路成癮。

【部落格文字資料】。取自https://general.dale.nthu.edu.tw/special/special-2-19.html

吳佳儀、李明濱、廖士程(2016)。網路成癮的危險因子之研究。自殺防治網通訊，11(3)，7-9。

李偉斌、王智弘、陳慶福(2002，11月)。網路即時諮商中工作同盟、晤談感受與諮商口與反應之歷程

分析。中國輔導學會2002諮商心理與輔導專業學術研討會。台北市，國立政治大學。

周榮、周倩(1997)

。網路上癮現象、網路使用行為

與傳播快感經驗之相關性初探。中華傳播學會1997年會論文。臺北：新莊。

施香如(2016)。青少年網路使用的親職教養。輔導季刊，52(2)，62-74。

國立台灣大學醫學院附設醫院精神醫學部(2015)。戰勝網路成癮-

給網路族/手機族的完全攻略手冊(頁27)。台北：衛生福利部。

國家發展委員會(2015)。「網路沉迷」研究報告。臺北：作者。

張勻銘、王智弘

、陳彥如、楊淳斐(2012)。

一次單元網路諮商運用於大學生網路成癮之症狀變化與成效。

Phoca PDF

教育實踐與研究，25(1)，131-161。

張高賓(2009)。父母教

養態度、家庭心理環境與青少年網路成癮之相關研究。家庭教育與諮商期刊，6，93-117。

張鈞凱(2011)。網路成癮及治療方式。諮商與輔導，309，44-47。

教育部(2014)。103 年學生網路使用情形調查報告。臺北：作者。

陳淑惠(2003)。擬像世界中的真實心理問題？從心理病理實徵研究談起。學生輔導，86，16-35。

陳淑惠、翁儷禎、蘇逸人、吳和懋、楊品鳳(2003)。中文網路成癮量表之編製與心理計量特性研究。中華心理學刊，45，251-266。

劉子利、徐錦興、蔡存裕(2010)。國小學童網路成癮及網路素養現況之研究 - 以雲林縣斗六市為例。人文社會科學研究，4(1)，13-49。

戴秀津、楊

美賞、顏正芳(2004

)。台灣南部青少年網路成癮及其對身心健康影響之探討。慈濟醫學，16(4)，241-248。

Phoca PDF

顏如佑、顏正芳、柯志鴻、陳淑惠(2007)。青少年網路成癮疾患之世代追蹤研究(II)研究成果報告(精簡版)(行政院國家科學委員會專題研究計畫成果報告，編號：NSC 95-2413-H-037-008-SSS)。臺北市：科技部。

魏希聖、王宛雯、李致中(2006)。高中職學生網路成癮之危險因子與偏差行為研究：以台中縣霧峰大里地區為例。台中教育大學學報：教育類，20(1)，89-105。

Cheng, C., & Li, A. Y. L. (2014). Internet addiction prevalence and quality of (real) life: a meta-analysis of 31 nations across seven world regions. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 17(12), 755-760.

Chou, C. & Hsiao, M. C. (2000). Internet addiction, usage, gratifications, and pleasure experience: The Taiwan college students' case. Computers & Education, 35(1), 65-80.

Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. C., Chen, S. H., & Yen, C. F. (2005). Proposed diagnostic criteria of Internet addiction for adolescents. The Journal of nervous and mental disease, 193(11), 728-733.

Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Karila, L., & Billieux, J. (2014). Internet addiction: a systematic review of epidemiological research for the last decade. Current Pharmaceutical Design, 20(25), 4026-4052.

Phoca PDF

Lin, M. P., Ko, H. C., & Wu, J. Y. W. (2008). The role of positive/negative outcome expectancy and refusal self-efficacy of Internet use on Internet addiction among college students in Taiwan. CyberPsychology & Behavior, 11 (4), 451-457.

Yang, S. C., & Tung, C. J. (2007). Comparison of Internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. Computers in Human Behavior, 23(1), 79-96.

Yen, J. Y., Ko, C. H., Yen, C. F., Wu, H. Y., & Yang, M. J. (2007). The comorbid psychiatric symptoms of Internet addiction: attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD), depression, social phobia, and hostility. Journal of adolescent health, 41 (1), 93-98.

Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. S., Tang, T. C., & Ko, C. H. (2009). The association between adult ADHD symptoms and internet addiction among college students: the gender difference. CyberPsychology & Behavior, 12 (2), 187-191.

Young, K. S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. CyberPsychology and Behavior, 1(3), 237-244.

Young, K. S. (1998). Caught in the Net: How to recognize the signs of Internet addiction and a winning strategy for recovery. New York: John Wiley & Sons.

Young, K. S. (1999). Internet addiction: Evaluation and treatment. Student British Medical Journal,

Phoca PDF

7, 351-393.

作者　宋宥賢　國立中山大學教育研究所博士生

Phoca PDF