



# 輔導報報

第 112-3 期

主題：網路沉迷  
及心理假

發行人：陳明印

出版：國立基隆女子高級中學 輔導室 2023 年 12 月 26 日

指導老師：林本蕙

編輯群：范家綾、周昀儀、陳芋安、劉凡瑀



## 網路成癮從好奇開始

(摘取：202312 搜尋 Heho 電子報  
<https://heho.com.tw/archives/275131>)

### 「網路沉迷」的自我篩檢及改善五大階段一次看！

由於網路發展快速、3C 產品普及導致現代社會中兒少網路沉迷比例增加，而網路沉迷常合併其他精神狀況，若未及時處理，還可能演變憾事發生，為了及早發現與預防，本文將帶您詳細了解網路遊戲成癮的診斷以及治療方式。

台北市立聯合醫院松德院區兒童青少年精神科主治醫師賴柔吟解釋，在現代化社會中，因為網路與生活息息相關，食衣住行育樂都離不開網路，因此要明確的定義網路成癮是較為困難的，而在各界共識上反倒是對於娛樂上的使用如網路遊戲成癮有較明確的定義。

## 網路遊戲成癮 從「好奇」開始

網路成癮的發生往往不是一夕之間，台灣網路成癮防治學會理事長李昆樺指出，網路遊戲成癮是「從嘗試到習慣」的歷程，孩子一開始會先出於「好奇」、「實驗」的心態開始嘗試，從中得到益處後，之後只要發生人際衝突或是面臨生活壓力時，就會更加投入，且玩遊戲的時間越拉越長，最終發展為網路遊戲成癮。

賴柔吟醫師表示，根據 WHO 定義，當對於遊戲的節制力明顯缺損，遊戲成為生活裡面最優先的次序，遠超過對其他事情的興趣及日常活動，且就算發生一些相關的負面後果仍然持續沈迷，造成重要功能（如個人、家庭、社交、教育、工作表現等）明顯缺損並持續 12 個月以上時，就構成網路遊戲成癮的條件。

她說，「網路遊戲成癮的診斷標準非常嚴格，若演變到完全符合上述狀況，通常就已經非常嚴重且難以處理。」此外，許多成癮者並無自我覺察，根據 110 年國家發展委員會台灣網路沈迷研究調查報告，針對全國各年齡層普篩，發現三分之一有網路沉迷傾向者中，約有三分之一的人自認沒有網路沉迷。

許多人有網路沉迷傾向卻不自知，賴柔吟醫師也分享「網路使用習慣自我篩檢量表」，提醒民眾若分數超過 11 分以上，就是高度網路沉迷傾向，建議尋求幫助。

#### 網路使用習慣自我篩檢量表

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。

(1 極不符合)(2 不符合)(3 符合)(4 非常符合)

## 網路遊戲成癮常並存注意力缺損、憂鬱、焦慮

當學生因網路遊戲成癮變得無法穩定就學、上班族無法專心上班時就建議就醫進一步評估，此外，若爸爸媽媽覺得孩子的網路沉迷狀況難以處理，或是不知道怎麼溝通時也建議可以尋求專業協助。賴柔吟醫師說，成癮是一種腦部疾患，腦部酬賞系統的迴路問題，造成情緒調節及衝動控制困難、因應能力較弱，最後出現行為成癮疾患。

不過目前網路遊戲成癮並沒有藥物可治療，主要以心理治療、家族治療、協助處理現實生活問題為主，賴柔吟醫師說，研究顯示網路成癮個案常會並存注意力缺損過動症、憂鬱、焦慮等多重診斷，只單獨處理遊戲成癮問題不容易成功。她表示，「若上述並存精神疾患沒有好好被評估及治療，僅直接斷網，沒有循序漸進地溝通處理，往往會造成孩子出現更多激進舉動與回應，甚至發生憾事。」

## 認知行為療法 助孩子尋找替代想法、時間管理

在網路成癮治療中，心理治療可幫助患者自我覺察並慢慢找到生活重心，台灣網路成癮防治學會理事長李昆樺也強調，面對網路成癮治療，初級預防很重要，若家長或老師在孩子出現一些些網路成癮跡象時，就可以趕快尋求醫療協助。

他也表示，臨床上會透過認知行為療法與孩子溝通，討論網路遊戲的好處及壞處，以及找出因應的策略。李昆樺分享，在戒癮的過程中，有些孩子一開始成功減少遊玩的時間，但過了一段時間就破功，這時孩子會不斷自責，浮現「我好糟糕、沒辦法控制好自己」等自我挫敗的想法，若適時透過認知療法，例如告知孩子如果是他人遇到這種狀況會怎麼做，鼓勵並教導孩子，透過找尋其他替代想法，避免深陷負面情緒。

除認知療法外，行為療法可協助孩子進行時間管理，李昆樺舉例，許多成癮者一玩網路遊戲就停不下來，透過時間管理，將接觸遊戲的時間慢慢固定下來，可幫助成癮者慢慢走出成癮同時不破壞與人際關係。

最後李昆樺也提醒，戒癮治療中，除了孩子本身，家長的情緒調節也很重要，除醫療介入，家長可以與孩子共同努力，鼓勵孩子找到除了上網以外的其他興趣、多做戶外活動，才能真正避免陷入網路成癮的漩渦。

## 戒癮改變歷程 分為 5 階段

臨床上的成癮治療，賴柔吟醫師分享，根據 Prochaska 與 DiClemente (1977) 所發展出的跨理論模式 (Transtheoretical Model; TTM)，戒癮與改變的歷程可分為懵懂期、沈思期、準備期、行動期以及維繫期。

- 懵懂期：並未意識到自己已經有成癮行為及問題，沒有想要改變自己的行為，也不會感受成癮行為是否會帶來不良影響及危害。
- 沈思期：開始意識到有成癮問題，也清楚改變行為的優點，不過對於自己是否願意投入戒癮還會有所猶豫。舉例來說，個案自己會知道遊戲玩到凌晨不太好，不過凌晨時上線人數才最多，對於是否改變行為態度矛盾。
- 準備期：患者準備開始嘗試改變行為，可能會需要協助設立較小的階段目標及步驟，以利一步步執行行為改變。
- 行動期：開始做出行為調整，包含積極行為替代成癮行為、獎勵措施、避免誘惑情境等。
- 維繫期：行為調整已經大約半年時間，持續維持改變、辨識失誤、調節情緒、避免放棄，是預防復發的重要工作。
- 復發期：成癮是很容易復發的疾患，若出現復發也不需要氣餒，仍可接受評估繼續進行戒癮治療。



# 大學推動「心理假」，高中也想跟進 能解決學生情緒風暴？

心理假的用意在於讓有情緒困擾的學生暫時休息，國內已有 4 所大學實施，但關鍵還是大學諮商和心理輔導資源要跟上。中山大學 2021 年率先創設「心理不適假」的制度，成大、實踐大學跟進，台師大也在今年 3 月實施。

這樣的新制度，可以緩解學生情緒風暴嗎？

最早實施心理假制度的中山大學，一開始僅有 6 人申請，最新數據顯示，2022 年 9 月至 12 月共 150 人申請，佔全體請假人數的 2%。中山大學「心理假」的推動，主要來自校方與學生的共同合作。當時擔任中山大學學生事務會議委員、現就讀台大城鄉所的林玟圻，看到身邊很多同學受到疾病與情緒困擾，但校園心輔資源匱乏，諮商預約系統長期爆滿，常要等待數週才進入諮商，無法及時獲得幫助，校內的諮商與輔導專業人士也無法立即得知學生狀況。林玟圻為此在中山大學學務會議中提出「心理假」做法，希望心理健康與情緒調適能成為正當的請假事由，獲得學務長楊靜利支持，校方也著手擬定辦法，在 2021 年 5 月開始施行「心理不適假」。

在校園諮商資源不足的情況下，大多學生不知道如何去應對自己的情緒，心理假最主要的目的是讓同學有機會可以整理自己的心情，平衡身心狀況，也是給老師一個預警訊號，讓老師得以警覺並主動關懷學生。

**爭議：心理假會被濫用嗎？**

首先是請假天數以中山最為寬鬆並不做次數限制。實踐大學為防止濫用，規定每學期可請心理假最多 3 天，成大以 5 天為上限。楊靜利指出，大學生已成熟可對自己負責，以該校上學期請心理假人數佔全體請假人數 2%，目前無須擔憂遭濫用。林玟圻也認為，學生請心理假是提供預警訊號，若是限制請假次數，反而減弱功效。

請心理假是否需提出證明，以成大最為嚴格。比對各校規定，中山、實踐及台師大均不要求提供任何證明，唯獨今年開始上路的成大，請假日數達 3 天以上者，須檢具醫療院所或相關輔導機構等證明。

校方介入關懷的時機也各有不同。成大規定請假日數累計 2 天、實踐大學為 3 天，會通知導師優先關懷，必要時轉介諮輔相關單位；中山大學則是請心理假超過 3 次，直接由諮商中心個案管理師進行了解。

**充足輔導資源才是關鍵**

事實上，心理假無法解決心理壓力，關鍵是充足輔導資源和建構完善的防護網。楊靜利指出，心理假不是神奇的东西，不能解決那麼多問題，多一個心理假的名目是為了知道有誰需要幫助。中山大學學生會權益部部長、海洋資源系三年級的李郁家也認為，心理假只是心理調適的一種方法，更重要的是輔導資源的改善。透過加強學生對心輔資源的認識、普及校方所提供的心輔資源，才能讓受傷的學生能夠在求助時有所依循，沒有後顧之憂。

校方不應只單純增設心理假，政治大學學務長蔡炎龍指出，必須要增加更多保護因子，例如鼓勵社團不要太任務導向，而能多些聊天分享的時刻，有助於同學舒壓；或者增加師生互動的時間等等，才能完整接住需要幫助的學生。除了大學心理假以外，高中也有意跟進。擔任行政院兒少委員的台南二中學生梁朝勛，日前也提案促請教育部研議「高中以下學生心理因素病假准假準則」，以彌補中學輔導資源不足的問題。梁朝勛說，心理假最大的阻礙是大家不信任對方，老師不信任學生可以自我覺察，學生不信任師長、家長能接得住自己。他認為加強人際信任是成功推動心理假的關鍵，而心理假也是促使大眾重視心理議題的開始。

不過，楊靜利和林玟圻都強調，心理假並非萬能，只是提供多一個管道讓學生能自我調整、找人聊聊，若發現自己心理狀態已超出能承受的部分，還是要尋求更專業的治療。

（文章來源：天下雜誌 <https://www.cw.com.tw/article/5125422>。政大傳院紀實採寫課學員為陳姿琳、宋邵熹、葉姿妤、張愷文、李雨羲、莊筑鈞、張語恩 | 責任編輯：吳廷勻）