

## 網絡使用的雙刃劍

講者：陳慧津姑娘

- 「你每天上網的時間（不含工作）大約幾個小時？」
- 「你最後一次和家人一起吃飯時，有誰在滑手機？」
- 「如果今天沒有手機，你覺得最不方便的是什麼？」

### 什麼是網絡成癮？

定義：  
網絡成癮是指個人過度、衝動或失控地使用網絡（如社群媒體、網遊、影片、購物等），以至於影響到其日常生活、學業、工作或人際關係的心理行為問題。

關鍵重點：

- 使用時間過多，難以自我控制。
- 持續失衡地影響現實生活功能。
- 無法停止，即使知道造成困擾。



### 行為徵兆的具體表現

- 無法控制上網時間：明知道時間太久卻停不下來，常「再五分鐘」變成幾小時。
- 不上網會感到焦慮或無聊：一沒手機就「很空虛」、「手癢」或焦躁不安。
- 優先選擇上網而非其他活動：放棄運動、讀書、與朋友出去，只想待在線上。
- 延誤學業或工作任務：花太多時間在網遊、影片或社群上，無法按時完成責任。
- 不斷追求更長的「連線體驗」：需要花越來越多時間滿足快感。

### 心理/情緒徵兆的具體表現

- 對現實生活缺乏興趣：現實中覺得無聊、空洞，僅在虛擬世界中有投入感。
- 易怒、情緒：不穩網速慢、被要求關機就會生氣或頂嘴。
- 罪惡感或隱瞞行為：對家人隱瞞上網時間、刪除紀錄或說謊掩飾。
- 不停思考網上內容：離線後仍揮之不去，腦中一直回想遊戲或網頁內容。
- 網絡依附感強：感覺網友比現實朋友更懂自己。

### 身體徵兆的具體表現

- 睡眠不足、作息混亂：熬夜上網、白天打瞌睡。
- 眼睛乾澀、視力下降：長時間盯螢幕近距離用眼。
- 飲食不規律：忘記吃飯或邊玩邊吃速食。
- 缺乏運動：長時間坐著導致腰痠、體重變化。
- 疲勞倦怠：體力下降、注意力不集中。

### 人際與家庭徵兆的具體表現

- 與家人對立、溝通減少：被提醒上網時間時易起爭執。
- 社交退縮：不願面對現實朋友，只想在線上互動。
- 責任忽略：家務、學校功課、工作任務被延誤。
- 關係疏離：家人覺得難以接近、缺乏共同時間。

### 溝通減少與情感疏離

- 家庭成員專注於網上活動（如社交媒體、遊戲、短片），實體互動時間減少。
- 用餐時、休息時或家庭聚會時，大家低頭滑手機，對話變少。
- 「眼神交流」與「陪伴感」減少，孩子可能覺得父母不了解自己；父母則覺得孩子冷漠。

### 家庭衝突與爭吵增加

- 當父母提醒孩子少玩手機，孩子會反抗或鬧情緒；父母則感到挫折與無力。
- 對於使用時間、遊戲課金、作息問題，容易引發持續性的家庭對立。
- 若父母本身沉迷手機（例如工作群組、追劇），也會失去身教力量，形成雙重標準的矛盾。

### 家庭角色功能失衡

- 父母：有的父母採嚴厲禁止，造成親子對立；有的則放任，導致缺乏界限。
- 青少年：對現實壓力（課業、關係）產生逃避，網絡成為「安全區」。
- 母親：常擔任「監督者」「調解者」角色，勞心又無力。
- 父親：若工作繁忙，也可能以網絡放鬆，導致缺乏親子連結。
- 兄弟姊妹：家中某人沉迷網路時，其餘成員可能模仿或感到被忽略。

## 父母的角色：榜樣 + 界限設定者

責任重點：

- 以身作則：自己先做到合理使用，例如晚餐不滑手機、睡前關機。
- 建立家庭上網規範：跟孩子「協商」而非「命令」設定上網時間。全家一起遵守「無手機時段」。
- 傾聽與了解：了解孩子上網背後的需要（例如玩遊戲不只是玩樂，也可能是社交或逃避壓力）。
- 提供情感支持：用陪伴代替批評，用對話取代懲罰。

## 青少年的角色：負責任的使用者

責任重點：

- 學習自我覺察與時間管理。
- 理解父母關心的原因，不將提醒視為攻擊。
- 練習面對壓力的其他方式（例如運動、音樂、朋友支持）。
- 主動與家人溝通自己對網絡的需求。

## 家庭的共同角色：合作與約定者

- 家庭可共同建立：「家庭使用公約」：
- 用餐不看手機
- 睡前半小時全家收機
- 假日有戶外活動



• 共同目標：培養「線上線下都幸福」的生活方式。

• 家庭會議制度：定期討論使用情況，調整規範，彼此給予建議與鼓勵。

## 為什麼容易沉迷？

- 快感機制：每次按讚、通知、遊戲得分都會刺激大腦多巴胺分泌，產生「想再來一次」的衝動。
- 情緒逃避：當感到壓力、孤單、焦慮時，上網成為一種「暫時的安全區」。
- 社交需求：害怕被遺忘（FOMO現象），想隨時掌握群組或社媒最新動態。
- 缺乏時間管理與替代活動：不懂如何規畫時間、找不到更充實的事情做。

## 改變習慣的三原則

- 「限制」不是目的，「平衡」才是關鍵。  
→ 不需完全戒掉，而是控制頻率與時段。
- 從覺察開始。  
→ 先知道「我花多少時間、為什麼要上網」。
- 用現實滿足取代虛擬補償。  
→ 讓生活中重新出現真實的快樂、連結和成就感。

## 家庭策略：一起建立規範

- 家庭上網公約：全家人共同討論並簽署，例如：用餐不滑手機、睡前關機。
- 以身作則：父母也遵守規範，讓孩子看到「榜樣力量」。
- 每週家庭會議：檢討使用情況，彼此鼓勵調整。
- 設計家庭活動替代：安排戶外活動、桌遊、烹飪等可替代滑手機的樂趣。

## 環境策略：讓誘惑變遠一點

- 睡覺不把手機放床邊：改用傳統鬧鐘，遠離「睡前滑一滑」陷阱。
- 設置專注空間：認真讀書/工作的地方，不放手機、平板。
- 手機固定收納區：回家後全家將手機放進「暫時休息區」。
- 減少通知：關掉社群提醒，只保留必要聯絡功能。

## 和青少年談網絡使用的「三不三要」原則

- 不要直接命令  
改用詢問和協商的口吻。例：「你覺得玩多久比較剛好？」
- 不要只看結果  
多關心過程，例如：「最近是不是壓力大才想多上網？」
- 不要情緒化責備  
父母冷靜能示範成熟應對。避免「你又在玩！」、「我受夠了！」
- 要以關心為出發點先關心人，再談行為。  
例：「你看起來好累，是不是昨晚又玩太晚？」
- 要共同訂規則讓孩子參與討論上網時間與內容。共訂的規則較能被遵守。
- 要一起檢視與調整所有規範不是懲罰，而是共同嘗試。若失敗再修正即可。

## 總結

「青少年需要的不是完全的自由，而是被理解的自由。真正的溝通，不是說服對方，而是讓彼此都被聽見。」