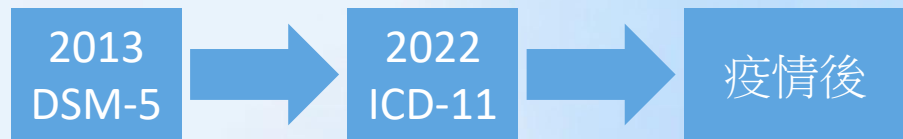


網路成癮： 臨床心理師的家庭解方



張子儀

衛生福利部臺北醫院復健科 臨床心理師

講師—張子儀 臨床心理師

- 現任
 - 衛生福利部臺北醫院 臨床心理師
 - 長照機構、公家機關、文創機構、大專院校 講師
- 曾任
 - 竹北新仁醫院 臨床心理師
 - 永平工商高職 心理團體講師
 - 仁愛聯合醫院 實習臨床心理師
 - 國軍桃園醫院 實習臨床心理師
 - 康新康復之家 個管員
- 專長
 - 兒童評估與早療、成人評估與心理治療（認知訓練、生涯發展、人際困擾、精神疾病、神經疾患）、正念、減壓、情緒適應團體



你家每天上演哪一幕？

👋 請舉手——這些場景你熟悉嗎？

01 叫不動

喊十次才抬頭，眼神空洞

02 一拿走就暴怒

摔東西、大吼、門砰一聲

03 半夜不睡

凌晨兩點還在滑，早上叫不起

04 成績下滑

老師反映上課魂不守舍

網路成癮：臨床心理師的家庭解方

網路成癮是全齡化的現象

社會議題，不是教養失敗

20.8%

高齡者達網路成癮標準

—— 王立倫 (2025)

75.8%

的孩子曾遭受網路霸凌

—— 兒童福利聯盟文教基金會 (2016)

- ✓ 網路成癮不分年齡，從青少年到長輩都受影響
- ✓ 背後驅動力：**多巴胺機制** — 大腦對即時獎勵的渴望
- ✓ 神經科學問題

Giedd, J. N. (2004) 、 Kuss & Griffiths. (2012) 、 Volkow, N. D., et al. (2011)

如果今天孩子不滑手機，他的人生還剩下什麼？

這個問題，比「怎麼管手機」更重要

💡 引導思考

- ❓ 孩子放下手機後，有沒有想做的事？
- ❓ 孩子有沒有讓他期待的人際關係？
- ❓ 孩子有沒有在現實中體驗過「我做到了」的感覺？

↔ 家長的轉化

憤怒：「你怎麼又在玩！」 → 同理：「你是不是在現實中很不快樂？」

沒收手機 → 填補生活空虛

管控行為 → 重建連結

「憤怒管控者」 → 「孩子的盟友」

三個訊號，代表需要專業協助

依據 ICD-11 與 DSM-5-TR 臨床標準簡化說明

無法控制

多次嘗試減少使用，但失敗；自己也知道過度，卻停不下來。

優先順序變化

網路活動凌駕於睡眠、飲食、學業、家庭之上。

負面後果仍持續

已出現明顯傷害（成績崩潰、人際斷裂）仍無法停止。

行動建議

- ✓ 若以上三項持續超過 **12 個月**，請尋求兒童精神科或臨床心理師評估
- ✓ 早期介入效果顯著優於等待問題惡化

或是可以自評
中文版網路遊戲成癮量表
適用12歲以上大眾→



Internet Gaming Disorder Test, IGDT-10 (林煜軒等人，2019)



- | | | | |
|--------------------------------------------------|---|---|---|
| 1 當你沒有玩線上遊戲時，你多常幻想自己在玩線上遊戲、想著前幾次玩遊戲的事；或期待下一次的遊戲？ | 0 | 1 | 2 |
| 2 當你不能玩線上遊戲或是玩得比平常少的時候，你多常感到靜不下心、煩躁、焦慮、或悲傷？ | 0 | 1 | 2 |
| 3 在過去的 12 個月裡，你感覺需要更常玩線上遊戲，或打更久的時間才覺得你玩夠了？ | 0 | 1 | 2 |
| 4 在過去的 12 個月裡，你曾經試著減少花在線上遊戲的時間，但沒有成功？ | 0 | 1 | 2 |

Internet Gaming Disorder Test, IGDT-10 (林煜軒等人，2019)



- | | | | |
|------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
| 5 在過去的 12 個月裡，你曾經會玩線上遊戲而沒和朋友見面，
或不再從事你以前常參加的嗜好活動？ | 0 | 1 | 2 |
| 6 即使線上遊戲的負面影響 (例如減少睡眠、無法把學業或工作
做好、與家人或朋友爭吵、或無視於重要的責任)，你還是玩很
多？ | 0 | 1 | 2 |
| 7 你曾試著不讓你的家人、朋友或其他重要的人知道你玩線上遊
戲的時間，或你曾對他們謊稱你玩線上遊戲的情形？ | 0 | 1 | 2 |

Internet Gaming Disorder Test, IGDT-10 (林煜軒等人，2019)



- | | | | |
|-----------------------------------------------|---|---|---|
| 8 你曾玩線上遊戲來舒解負面的情緒 (例如感到無助、內疚、或焦慮) ? | 0 | 1 | 2 |
| 9 你曾因為玩線上遊戲而可能危害或失去重要的人際關係 ? | 0 | 1 | 2 |
| 10 在過去的 12 個月裡，你曾經因為玩線上遊戲而使你在學校或工作的表現陷入重大危機 ? | 0 | 1 | 2 |

遊戲與讀書對大腦的影響

多巴胺機制：遊戲 vs. 讀書

🎮 電玩遊戲

機制：即時回饋 + 隨機獎勵（開寶箱）

結果：高多巴胺，持續刺激

📖 學校讀書

機制：延宕滿足（考試才知道結果）

結果：低多巴胺，難以維持動機

對家長的建議與啟示

- 🎮 遊戲公司設計「成癮迴路」
- 💡 不要只說「讀書比玩遊戲重要」，大腦不這樣運作。
- ✅ 學習如何將學習「遊戲化」，讓現實生活也能提供成就感。

「我們不是在跟孩子的意志力競爭。」

Skinner (1953)

為什麼孩子需要「更強、更久、更刺激」

神經科學中的「耐受性」機制



受體減少

長期高強度刺激導致大腦多巴胺受體減少，對一般快樂變得遲鈍。

快樂門檻提高

孩子需要更多的遊戲時間或更刺激的內容才能感受到同樣的快樂。

現實枯燥化

相比於網路的即時回饋，現實生活（讀書、社交）顯得極度乏味。

「不是孩子不愛學習，是大腦的快樂門檻被網路墊高了。」

Volkow et al. (2011)、Karim, R., & Chaudhri, P. (2012)

網路成癮：臨床心理師的家庭解方

罪惡感反而是成癮的推手

破解成癮的惡性循環



! 重點提示

責備與羞辱只會增加孩子的**罪惡感**，進而強化循環。

Koob & Le Moal (2001)

孩子正處於哪一個階段？

從著迷到平衡的心理歷程

1 著迷期

發現新大陸，投入大量時間，感到極大快樂與滿足。

2 醒悟期

意識到負面影響，內心充滿衝突，想減少卻做不到。

3 平衡期

學習將網路作為工具而非全部，恢復現實生活功能。

臨床觀察

多數人能自行進入平衡期，但「缺乏現實支持」的孩子會卡在第二階段。

Prochaska & DiClemente (1983) ; 吸菸改變歷程

孩子是在與誰對抗？

揭開軟體設計中的「數位陷阱」



隨機回饋

抽卡、開寶箱機制，利用大腦對不確定性的著迷，引發持續的期待感。



社交綁架

排位賽、連勝紀錄、限時活動，利用同儕壓力與「錯失恐懼症」(FOMO)。



無限捲軸

影片（短影片？）自動播放，讓大腦失去「停止點」的判斷，不知不覺消耗數小時。



Short-form Video

TikTok Brain

快速刺激、認知負荷過重、抑制控制能力變短

看不見的威脅：兒少性剝削與網路誘拐

兒少性剝削統計

拍攝、製造兒少為性交或猥褻行為之物品



資料來源:衛福部保護司

『想看』
照。
照片到學

為什麼孩子受害不求助？

建立安全的求助管道

核心矛盾

恐懼「手機被沒收」

大於恐懼「被霸凌/詐騙」

孩子最怕家長說：「你看吧，就叫你不要玩手機！」

孩子的避難所

為了保住手機（唯一的避難所），孩子寧願忍受傷害，也不願向大人求助。

 家長行動

承諾「不以沒收手機作為求助的代價」

許多成癮的形成可能是為了解決問題

重新定義網路成癮

逃避痛苦

逃避現實生活中的挫折、壓力與無法處理的情緒。

補償不足

補償現實中缺乏的成就感、自尊心與自我價值。

尋找連結

尋找被理解、被接納與被看見的感覺，填補孤獨。

「理解成癮的本質，才是解決問題的開始。」

為什麼越管越愛玩？無效溝通的三大陷阱

檢視我們與孩子的對話模式

命令式

「現在立刻給我關掉手機！」

—— 引發對抗心理

威脅式

「再玩就把手機摔爛/沒收一年！」

—— 破壞信任感

說教式

「我以前像你這麼大時都在讀書...

」
—— 引發厭煩與關閉溝通

「這些溝通是在解決問題，還是在發洩家長的情緒？」

處理情緒，不回應行為

建立連結的「三部曲」對話法

1. 觀察 (Observation)

「我觀察到你最近放學回家都直接進房間玩手機...」

2. 感受 (Feeling)

「我有點擔心你的睡眠，也覺得我們好久沒好好說話了...」

3. 詢問 (Inquiry)

「是不是在學校遇到什麼不開心的事，或是壓力很大？」

「先接住孩子的情緒，才能引導他的行為。」

John Gottman (1997)

從「單方宣佈」轉向「共同討論」

建立雙贏的網路使用規範

明確時間

何時可以使用，何時必須休息（如：睡前一小時不看螢幕）。

指定地點

公共區域使用，避免躲在房間孤立，增加與家人的互動機會。

違規代價

事先約定好違反時的後果，而非情緒化懲罰，讓孩子學會負責。

「契約的目的是培養『自律』，而非『他律』。」

讓現實生活比網路更有趣

尋找具備「即時回饋」的現實活動

手作與工藝

木工、模型、繪畫。親手創造實體成果，獲得具體的成就感。

運動與競技

球類、攀岩、騎車。生理性的多巴胺分泌，釋放壓力並鍛鍊體魄。

烹飪與家事

共同完成一道菜。即時的感官回饋（色香味）與家庭貢獻感。

策略：用「高品質的活動」取代「廉價的活動」

Mihaly Csikszentmihalyi (1990)

每天 15 分鐘，建立最強防禦

「不說教」的陪伴

放下手機

家長以身作則，全然的專注，這 15 分鐘內，孩子比螢幕更重要。

不評價不建議

只聽孩子分享他感興趣的事（即使是遊戲內容），不做任何說教。

建立儀式感

睡前聊天、散步、共同的興趣。
讓陪伴成為每天期待的穩定力量。

「關係好了，話才聽得進去。」

建立真實世界的歸屬感

尋找網路之外的舞台



參與社團

尋找志同道合的同儕，在真實互動中建立連結與歸屬感。



志工服務

感受被需要與付出的價值，從利他行為中獲得深層成就感。



技能學習

建立一項能讓自己感到自豪的專長，將虛擬成就轉化為現實能力。

「讓孩子在現實中也能當『英雄』。」

當情況失控時：專業支援與資源

物理降溫與求助管道

行動建議

- 物理降溫：逐步減少使用時間，而非斷崖式切斷。
- 專業諮詢：心理諮商、醫療門診（處理共病問題）。

求助專線

192

安心專線

198

張老師專線

「尋求專業協助不是軟弱，而是負責任的表現。」

透過網路問題，看見家庭關係的裂縫

危機即是轉機



網路成癮是「警訊」

提醒我們家庭系統需要調整，而不是單純的行為偏差。



修補關係裂縫

修補關係的裂縫，比沒收手機更重要，也是解決問題的根本。



共同成長機會

這是全家人共同成長、重新連結的機會，讓愛重新流動。

「成癮不是結束，而是關係改變的契機。」

Q & A 聯網，不如聯心

「戒網的方法不是斷網，
是建立與人的連結。」

衛生福利部臺北醫院復健科 臨床心理師 張子儀

感謝您的參與，讓我們一起把孩子找回來。