



網路成癮面面觀

牟大明

一. 認識網路成癮

“網路是最好的僕人，
最壞的主人”



1. 統計資料

- ▶ Google Search – 3.5 B / day
40,000 / second
- ▶ Average iPhone user – 1,500 usage / week
215 usage / day
- ▶ Global entertainment and media market
– \$1.93 trillion / year
US – \$594.7 billion / year
- ▶ US video games sales – \$61.1 billion / year

一. 認識網路成癮

2. 利弊相較

利: 傳福音

弊: 遠離神

利: 網路教學

弊: 荒廢課業

利: 增進感情

弊: 與世隔絕

利: 造福社會

弊: 殘害社會

3. 基本定義

Internet Addiction Disorder (IAD)

三個月內過度使用網路有關電子產品
對個人生活造成不良影響

(短片)

www.youtube.com/watch?v=ARw7wFd2LHM

3. 基本定義 (cont.)

三個月內過度使用於網路有關電子產品
對個人生活造成不良影響

成癮診斷

Tolerance 需求度

Withdraw Syndrome 斷戒時症狀

成癮 = 被控制

(林前6:12) 凡事我都可行. 但不都有益處.
凡事我都可行. 但無論那一件, 我總不受
它的轄制。

4. 主要類型

▶ 網路色情成癮 (Porn & Cyber Sex)

▶ 網路關係成癮 (Chat Room)

▶ 網路強迫行為 (OCD):

網路賭博, 購物, 交易, 遊戲

FPS: Mine Craft, Halo, League of Legend
World of Warcraft

RPG: Grand Theft Auto, Sims



(Minecraft)



(Halo)



(League of Legend)



(World of Warcraft)



(Grand Theft Auto)



(Sims)

4. 主要類型

▶ 網路色情成癮 (Cyber Sex)

▶ 網路關係成癮 (Chat Room)

▶ 網路強迫行為 (OCD):

網路賭博, 購物, 交易, 遊戲

FPS: Mine Craft, Halo, League of Legend
World of Warcraft

RPG: Grand Theft Auto Online, Sims

▶ 網路資訊超載 (eObesity)

5. 一般症狀

(短片)

www.youtube.com/watch?v=wqBD8Aldshc

5. 一般症狀

1. 無法估計花在網路上的時間
2. 不斷延長上網的時間
3. 有進入虛幻世界的感覺
4. 渴望有更多的上網時間
5. 忽視家庭和朋友
6. 無法上網時感到焦慮, 急躁不安
7. 謊報上網時間
8. 學業和工作表現出現問題
9. 感到罪惡, 羞恥, 焦慮, 甚至沮喪
10. 睡眠習慣改變

5. 一般症狀 (cont.)

11. 健康問題如肌腱炎, 眼睛乾澀, 體重改變, 背痛等
12. 對壞的後果淡化, 合理化, 和否定
13. 退出或忽略真實生活中的活動
14. 被網上的性幻想佔據思想
15. 裝成別人尋找網路情人
16. 上網時吃很多餐
17. 尋找有關遊戲網站
18. 不斷和家人及朋友談起有關遊戲的事
19. 不斷邀請家人和朋友上網一起玩
20. 不斷花錢購買遊戲項目

二. 評估網路成癮

簡化問卷

- ▶ 全神貫注於網際網路和線上活動，下線後仍繼續想著上網時的情況
- ▶ 覺得需要花更多時間在線上才能得到滿足
- ▶ 曾努力過多次想控制，但並沒有成功
- ▶ 當企圖減少和停止使用網路時，會覺得沮喪，心情低落，或脾氣暴躁
- ▶ 花費在上網的時間比預期的還要長
- ▶ 會為了上網寧願冒著損失重要人際關係，工作，教育機會的危險
- ▶ 會向家人朋友和他人說謊，隱瞞沉迷網路的程度
- ▶ 上網是為了逃避問題或者釋放一些感覺，如無助，罪惡感，焦慮，或沮喪

二. 評估網路成癮

手機問卷

- ▶ 當別人在說話時你是否想從口袋中拿出手機
- ▶ 當你的孩子和你說話的時候你正在發短信
- ▶ 你是否感覺有些事情要等到你po在臉書上才真的會發生
- ▶ 你是否覺得如果沒有手機你會比較專注你的生活
- ▶ 當你看到BlackBerry紅燈亮了是否心跳會加速
- ▶ 當手機響時是否會打斷你所有的事
- ▶ 你是否常在手機和電腦螢幕的光中看見配偶和孩子的背影
- ▶ 當你下線太久是否會覺得有些緊張
- ▶ 你明知開車不該發短信, 可是還是發了
- ▶ 你是否發現全家人可以在同一個房間, 什麼話都不說, 每人各自看著自己的手機

二. 評估網路成癮

正式問卷

- ▶ IAT (Internet Addiction Test)
- ▶ ISST (Internet Sex Screening Test)



三. 網路成癮原因

- ▶ **精神疾病** - 憂鬱症, 躁鬱症, 恐慌症, 懼曠症, 過動兒, 性疾患等
- ▶ **人格異常** - 極度內向, 反社會型人格, 自戀狂型人格, 類分裂性人格, 畏避型人格
- ▶ **關係問題** - 不善社交, 婚姻家庭問題
- ▶ **生活壓力** - 學業, 工作壓力
- ▶ **環境誘惑** - 方便性, 隱藏性, 虛擬性, 逃脫性, 全球電戰比賽
- ▶ **需求不足** - 人類最大的需求之一 是被接納和被愛











四.治療網路成癮

1. 身體

- ▶藥物治療
- ▶逆向操作
- ▶時間控制
- ▶培養興趣
- ▶避免孤單
- ▶獎懲制度

契約案例

三科得A	兩周無電玩時間限制
數學得A	2 hrs 電玩
不用催促自動完成功課	30 min.
騎單車半小時	30 min.
一周沒有缺作業	3 hrs
自動清洗廁所	45 min.
自動幫忙做家事	30min.
對媽媽態度尊重	45 min.

以上獎勵是在平日規定之外
周間電玩每日一小時
周末不可超過四小時

四.治療網路成癮

1. 身體

- ▶ 藥物治療
- ▶ 逆向操作
- ▶ 時間控制
- ▶ 培養興趣
- ▶ 避免孤單
- ▶ 獎懲制度
- ▶ 行為學派 (CBT – Cognitive Behavior Therapy
ERP – Exposure Response Prevention)
- ▶ 中國現況

四.治療網路成癮

2. 心理

- ▶ 專業治療
- ▶ 支持小組
- ▶ 情緒控制匿名會
(EA-Emotion Anonymous)
- ▶ 電玩網友匿名會
(On-line Gamers Anonymous)

四.治療網路成癮

3. 屬靈

▶12 Steps by Celebrate Recovery Program

17,000 教會使用, 70萬人受惠

www.celebraterecovery.com

- 1.我承認我對自己沉溺問題束手無策失去控制
- 2.我相信有一極大的能力可以幫助我恢復
- 3.我立下決定把自己的生活交給主
- 4.我要做一勇敢而誠實的省查, 面對自己的過去和現在的光景

四.治療網路成癮

- 5.我要向神,自己,和他人承認我的過錯,我因網路成癮,造成的錯誤.
- 6.我準備好,讓神來除去我這些不好的性格
- 7.我謙卑的求主挪去這些缺點
- 8.我列出一張名單包含所有我傷害的人
我要向他們認錯
- 9.我要做出實際悔改和認錯的行動
- 10.我要繼續省察自己的生活避免再犯
- 11.我要常禱告,默想,與神相連,求神照祂的心意和能力繼續帶領我
- 12.我要把我自己的經驗傳揚出去幫助其他人

四.治療網路成癮

- 1.羅馬書 7:18
- 2.腓立比 2:13
- 3.羅馬書 12:1
- 4.耶利米哀歌 3:40
- 5.雅各書 5:16
- 6.雅各書 4:10
- 7.約翰一書 1:9
- 8.路加 6:31
- 9.馬太 5:23-24
- 10.林前 10:12
- 11.歌羅西 3:16a
- 12.加拉太 6:1