



上課滑手機見怪 不怪！？

臧汝芬：網路成癮是毒害
年輕一代無形殺手

焦點社會

日期: 2017-02-17

基督教論壇報
www.ct.org.tw

【記者李容珍台北報導】「網路成癮，對年輕一代是無形的殺手！」隨著國內滑手機行動上網率快速增加，年輕一代的「網路成癮」現象已造成很多問題，包括憂鬱、焦慮、突然暴怒、無法收心上課，甚至形成反社會人格等負面影響。馬偕兒童醫院近年新開網路成癮門診，資深主治醫師臧汝芬看見受害的孩子不斷增加，求助的家長愈來愈多，但平常大家對於網路成癮已見怪不怪，卻沒看見其帶給孩子的殺傷力有多少，但這需要及早防治。「難道要讓這樣的危險性一直成長蔓延？」臧汝芬醫師期待政府能正視遏止這樣的現象，包括平常上課時限制教室的網路使用；家長平常多關心子女，假日多帶孩子安排戶外活動，不要讓手機成為他們與人相處的唯一管道。



手機使用時間世界之冠

根據國發會最近提出 105 年數位機會調查報告，網路族對於手機上網的依賴日深，不僅 60.8% 表示現在最常透過手機上網，每天低頭滑手機的時間平均也長達 3 小時 21 分鐘，創歷次調查新高。推估我國 12 歲以上民眾約有 161 萬人口有手機沉迷的風險。以 12-19 歲年輕世代手機沉迷的風險最高 (18.4%)，其次是 20-29 歲世代 (15.6%)。

由於上網成為習慣，離網就會焦慮的人口持續增加，有 18.7% 的網路族坦承若超過一天不上網會感到焦慮，比前一年提高 3 個百分點。另根據衛生福利部出版的《戰勝網路成癮——給網路族 / 手機族的完全攻略手冊》中提到，2013 年八月 GOOGLE 智慧型手機行為調查報告，台灣智慧型手機使用率高達 51%，國人智慧型手機依賴度達 81%，手機使用者「吃飯配影片」比例為 37%，也是全球之冠。

2014 年八月一項研究發現台灣民眾平均每日用手機上網時間 197 分鐘，居全球第一名；但是身為 3C 科技輸出大國的美國為第十七名 (151 分鐘)、南韓為第廿名 (144 分鐘)。由於青少年愛玩的心、判斷力不足，造成「網路成癮」無法自我控制。根據台灣研究發現，線上遊戲成癮高風險族群與重風險族群，國小為 12.10%，國中為 19%，皆比其他國家高。

臧醫師表示，最近來看診的一位高二同學，從國中沉迷網路到高二，這位同學說，班上 30 多位同學上課都玩手機，只有 10 多位不滑手機，為何他滑手機需要就醫？

離網焦慮症候群令人憂心

這位同學唸的是台北某知名公立高中，老師對於同學滑手機而不聽課也感到無奈，因為大部分的同學都滑手機，認真聽課不滑手機的人在班上反而成為異類，被認為很奇怪。這位同學被帶來就醫，也是因為

家長看見他成績愈來愈差，老師看他似乎放棄學習也覺得很可惜。

臧醫師提醒，教育局沒有禁止上課不能滑手機，大家也不認為有何問題。但根據國發會的報告，近 30% 的人若是離機就有焦慮感，若是按照離機焦慮症候群來推算，網路成癮之盛行率有可能很高，不得不讓人感到憂心。

她指出，「網路成癮」的定義是生活重心全放在手機和三 C 產品上，平均一週高達 20 小時以上。由於大家都不以為意，甚至引起「戒斷症候群」，只要不使用網路就會產生焦慮或情緒不穩定。由於沒有分析這些離機焦慮是否還可以工作？若還可以工作，就不能說他是成癮病人；但如果有離機焦慮症候群或網路戒斷症候群又無法工作，表示這些人可能已經是成癮「病人」，如同飲酒上癮一樣，如果拿掉電腦手機便坐立難安，甚麼事都不能做。

臧醫師說，彰師大輔導與諮商學系曾做過一項調查，台灣網路成癮小二學生已高達 16.2%；最近一項新北市小二學生網路成癮也高達 16% 以上，比例很高。

很多人不了解成癮的毒性和對孩子的傷害，大家已經見怪不怪，甚至認為醫師誇張病情。但網路色情、霸凌、過度的網路買賣或沉迷電玩所衍生的問題，已從法律邊緣進入犯罪行為，帶給孩子成長很多後遺症。以鄭捷為例，雖然在 LINE 或臉書與人互動，卻不是實際與人有正面互動，在虛擬網路讓孩子有逃避的空間，不與人接觸，變成自閉萎縮，沒有 EQ 發展，事實上與現實社會是脫節分離。期待政府能多有一些事前防範的具體作為來遏止這些現象。

父母多關心孩子心靈需要

臧醫師介紹高危險群的前兆，譬如如果父母要對孩子使用電腦約定，孩子仍舊沉迷網路到半夜；若把網路切掉，孩子就出現焦慮甚至情緒

不穩暴怒，家長就要注意。除了睡眠狀況改變，飲食習慣也改變，如體重過度增加，也出現拒學、常請假、作業不交、成績下滑、人際關係疏離、表情呆滯眼神閃爍等，這些都是高危險群，不能再讓孩子玩下去，呼籲父母親及師長對高危險群的孩子要特別注意並及早就醫。這群高危險群的孩子也提醒家長要與孩子有好的互動，甚至自己也要少用網路。

臧醫師表示，父母親對孩子不要只有給予物質上的滿足，他們心理上有很多空虛或功課壓力，自然會想逃到網路世界裡去。因此，父母親要認識孩子的特質在哪裡，善用好的方式與孩子溝通，啟發孩子的潛力；只有罵孩子或沒有良性親子互動，孩子自然會跌進網路世界。

她建議，父母最好要求孩子平常在家不要上網超過一個小時，週末想辦法帶孩子出去走走，否則孩子回到家就沉迷網路一直玩，幾乎沒辦法讀書。

政府和學校要管制使用

臧醫師指出，網路成癮殺傷力最大的是網路電玩，新的精神科診斷系統不稱他們為「網路成癮」學生，而稱為「網路遊戲疾患」，強調學生不能過度使用在網路上打打殺殺的網路電玩。

「網路成癮」的孩子通常合併有注意力不足症候群的問題，包括因情緒障礙而變得非常固執，若沒有適當去處理，孩子就會變得憂鬱。她說，有些學校已規定進教室不能使用手機，教育部在這方面也應該對學校有約束力，管制上課使用手機。

文章來源：基督教論壇報 <https://www.ct.org.tw/1302993#ixzz4ZTJEye6q>