

致命的吸癮力？
淺談網路成癮

王倩倩

什麼是『癮』？

癮就是一種『轄制』

凡事我都可行，
但不都有益處。
凡事我都可行，
但無論哪一件，
我總不受它的轄制。

(林前六12)

王倩倩 著

青少年上癮問題及邁向康復之路

上癮的真相

不要以為你的孩子沒問題，很安全。
當這個社會成為上癮的社會，孩子面臨各種誘惑時，
親家的父權，你準備好了嗎？
誰有脫離上癮的真相，瞭解青少年面臨的挑戰，
才能有效幫助他們擺脫，脫離各種「癮」的誘惑與陷阱。



無法解決問題的原因有四：

- 1 不知道有這個問題
- 2 知道有這個問題，但不知道問題來了
- 3 知道有這個問題 也知道來了，但不知道如何解決
- 4 知道有這個問題，也知道來了，但提出的方法不對

成癮如海嘯？無一家庭倖免！



上癮的定義

1. 無法自我控制，
做出一些傷害自我及他人的行為。
2. 沈迷於一種事物，因而失去生活能力

上癮源自『逃避』

人類面對錯誤，第一個反映就是『躲避』。

『不願面對真實的世界』
—是上癮者及上癮家屬共有的特徵。

輔導戒癮的第一步就是『面對』。
(“面對”不等於“追究”)

上癮源自選擇

上癮者不是地球的敗類，
他們只是一群需要幫助的人。
他們是『好』人，
但是卻做出『壞』的選擇。

摘自一位母親給孩子的悼念文
www.drugfree.org

輔導戒癮，也是必須從選擇開始

上癮的三大類別：

物質類：使用不當的物質，破壞生活管理能力。

毒品/藥品 食物：暴飲暴食 酒類/香菸

行為類：使用不當的行為，破壞生活管理能力

賭博 購物狂 色情刊物或其他性癮 社群網路電玩遊戲
運動 工作

情緒類：透過不當情緒反應，破壞人際之間的關係

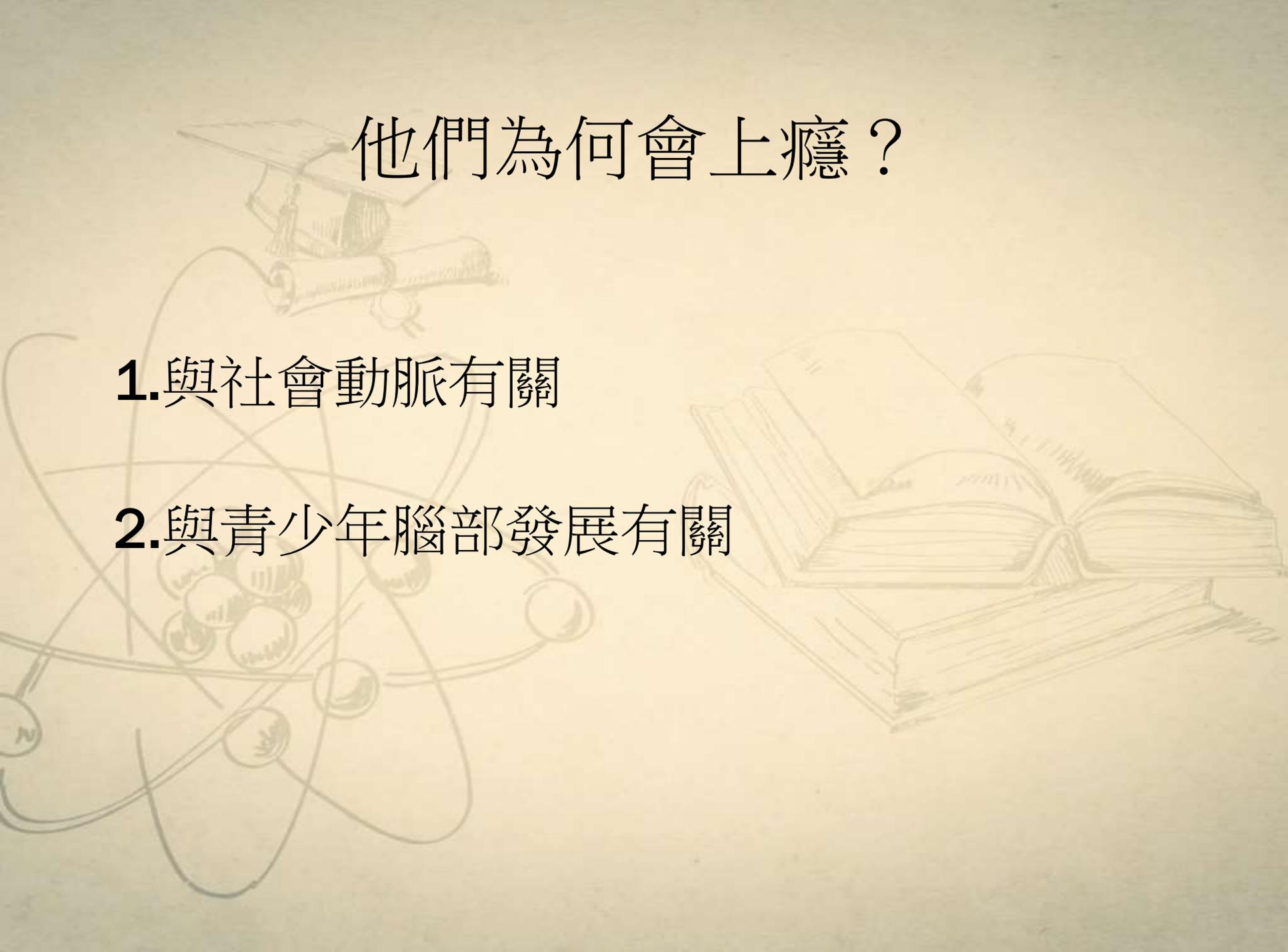
憤怒：用暴力對待他人，特別是自己的親人

逃避：躲藏心態不去面對問題

負面：凡事都以負面的想法，與人相處

恐懼：對人、事、物的害怕

他們為何會上癮？



1.與社會動脈有關

2.與青少年腦部發展有關

華人家庭的隱憂

1. 士大夫觀念：成績好代表什麼都好
2. 父母為孩子承擔過多的責任
3. 華人子弟的矛盾
4. 愛面子：光宗耀祖

家裡誰最大？



他們實在很像



新世代的女兒向父親告白：

女兒：親愛的爸爸我和遠方的男孩談戀愛，他住巴拉圭，我住台灣。

我們在交友網站相遇，在臉書上成為好朋友，經過長時間的網上溝通，他終於在skype上向我求婚，我們很期待您的祝福！

父親：哇，是真的嗎？太棒了！你們可以twitter舉行婚禮，並散發candy crush給各朋友，在ebay買你們的孩子，透過gmail得到你們的孩子。萬一你老公沒有用，還可以在amazon將他賣掉。



The eBay logo is displayed in its characteristic multi-colored font: 'e' in red, 'b' in blue, 'a' in yellow, and 'y' in green.

The Amazon logo is shown in a bold, black, lowercase sans-serif font, with the iconic orange curved arrow underneath it.



一切都是『無聊』惹的禍？

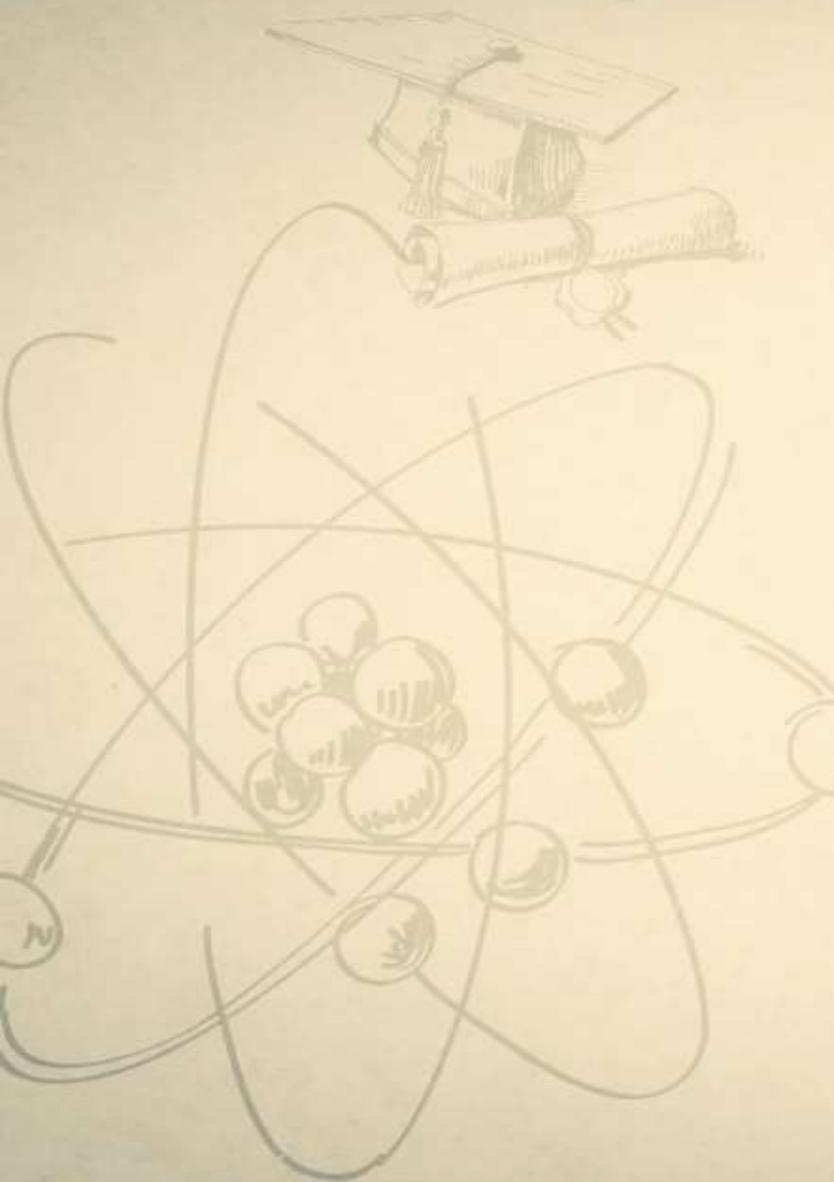
少子化與雙薪家庭
是讓孩子因寂寞而產生無聊的背後因素



臉書成長最快族群：
35-65歲女性



網路的興起：缺乏溝通的能力



網路的興起：缺乏深度、憂質的友誼環境



當人際關係不再是『Eye contact』時.....



青少年上癮原因2：腦部與人格發展有關

From ages 13 to about age 25, a **pruning and strengthening process** is happening in their brains.

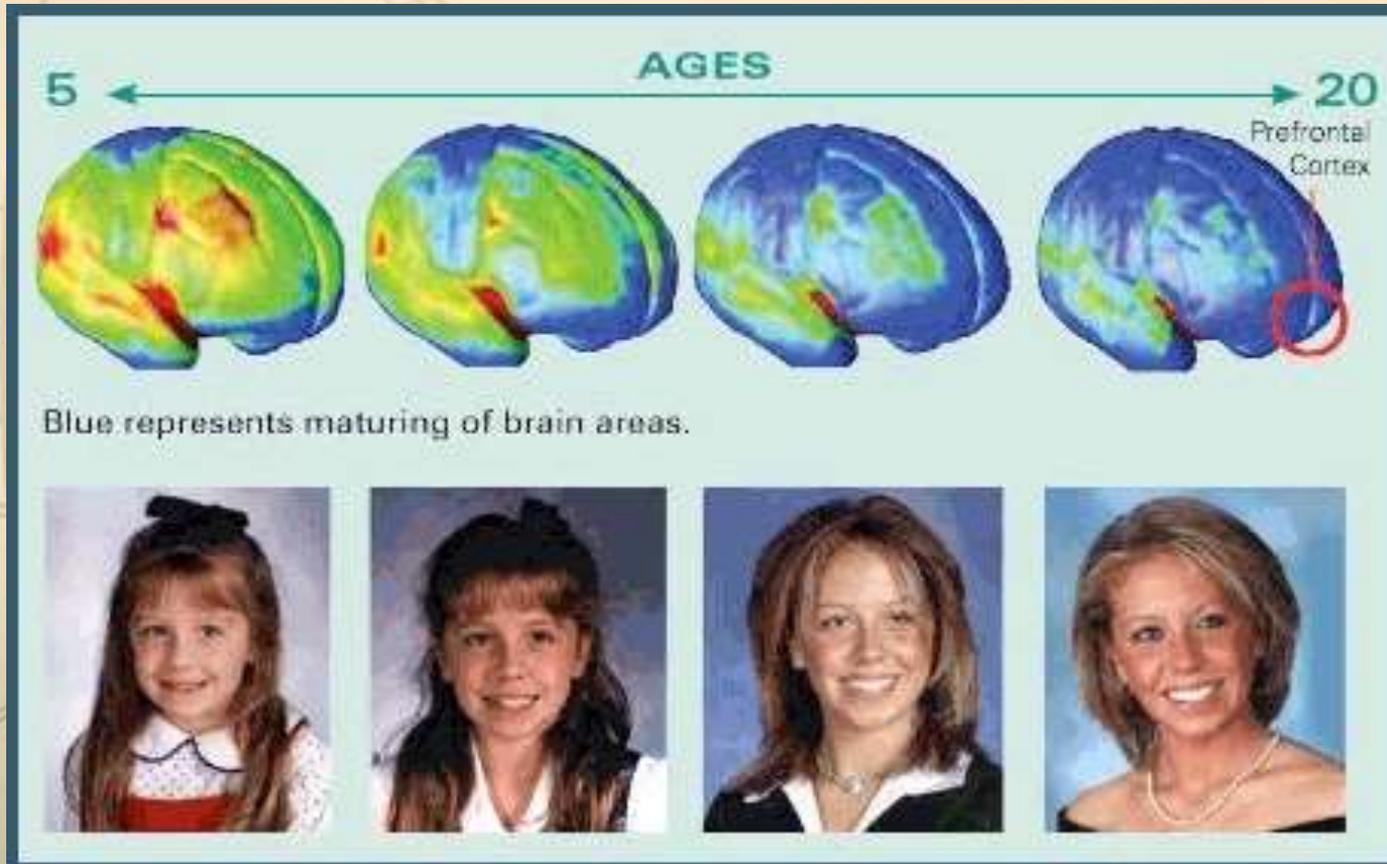
青少年是腦細胞重新調整的重要時期

Because of the huge changes happening in the teenage brain, it's possible that a decision your teen makes now may affect him for life.

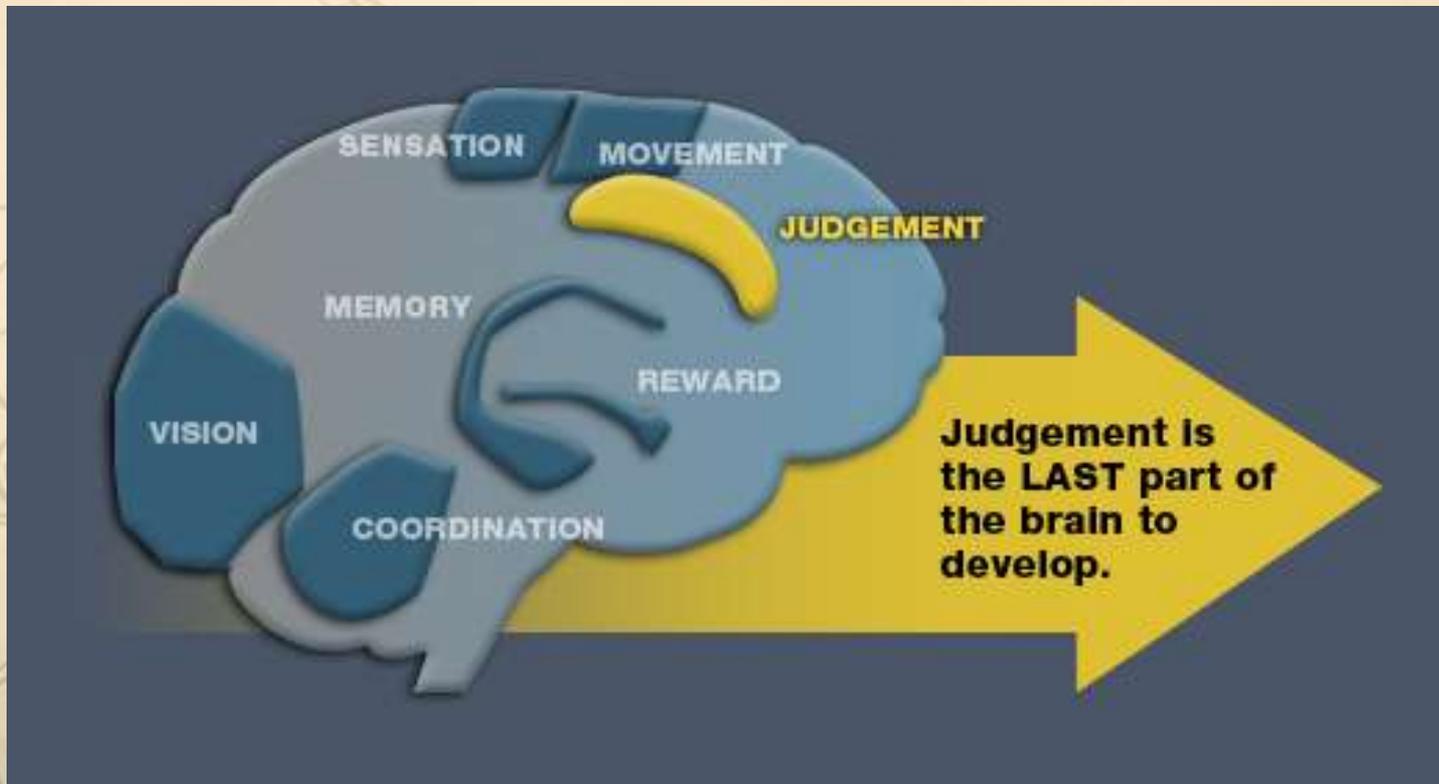
青少年腦部的巨大變化足以影響一生

腦部的整合與判斷能力在25歲才真正完成

Motivation, Emotion,
Physical Coordination & Judgment



『判斷力』是最後完成的腦部功能



青少年常見行為模式:

1. 不容易控制情緒及行為
2. 偏好體育類的活動 不喜歡思考性的活動
3. 偏好高興奮少努力的活動如:
電玩、性、藥、搖滾樂...等
3. 缺乏計畫及判斷力(不會衡量後果)
4. 更多高風險，刺激性行為包括嘗試毒品及酒精

過了青春期的時候就會自然好？

「上癮期」就是「凍齡期」
Period of Addiction =
Period of Stunted Growth
青少年一旦上癮腦部停止成長



網路遊戲的危險性：

長期毫無節制地沈溺在網路電動遊戲中，容易在性格上受傷害，由於必須專注在電腦前，十分耗時，以致失去生活功能，如：不去上學、上班，不盡責任，失去生活技能，甚至無法與人溝通。

視覺受傷、肝功能失調、肌肉萎縮等等疾病。

為要長期處於亢奮狀態，若在網咖玩遊戲，容易受引誘吸食安非他命或大麻等毒品。

長期沈溺也會導致躁鬱症、憂鬱症等精神疾病。

英國女童**3歲起iPad成癮** 出現斷戒症狀

因為禁止iPad玩遊戲后，出現戒斷癥狀。戒斷癥狀：在斷癮期間出現的特殊心理生理症候群，表現為興奮、失眠、流淚、流涕、出汗、震顫、嘔吐、腹瀉甚至虛脫、意識喪失等。

網路成癮者 基本生活能力差

英國一項針對**5歲至13歲**兒童的調查顯示，經常上網、會玩電腦遊戲、會使用iPhone或iPad...等，孩子們的基本生活技能差，**65%**不會泡茶，**81%**不會看地圖，**45%**不會繫鞋帶，**72%**不會製作紙模型，**59%**不會爬樹。

網路成癮的原因：

- 低自尊
- 缺乏社會支持或情感寄託、同儕疏離
- 家庭功能不佳
- 課業壓力、課業挫折
- 神經質
- 憂鬱
- 社交焦慮
- 生活無聊

行為類成癮的聖經根據一：

誡命中的第一條：

『除我以外，不可敬拜別的神明。
不可為自己造任何偶像；』



行為類上癮的聖經根據二：

創世記十三 10-13

羅得舉目看見約但河的全平原，直到瑣珥，都是滋潤的，那地在耶和華未滅所多瑪、蛾摩拉以前如同耶和華的園子，也像埃及地。於是羅得**選擇**約但河的全平原，往東遷移；他們就彼此分離了。亞伯蘭住在迦南地，羅得住平原的城邑，**漸漸挪移帳棚**，直到所多瑪。所多瑪人在耶和華面前罪大惡極。

行為類成癮的形成：漸漸

如果沒有影響日常生活

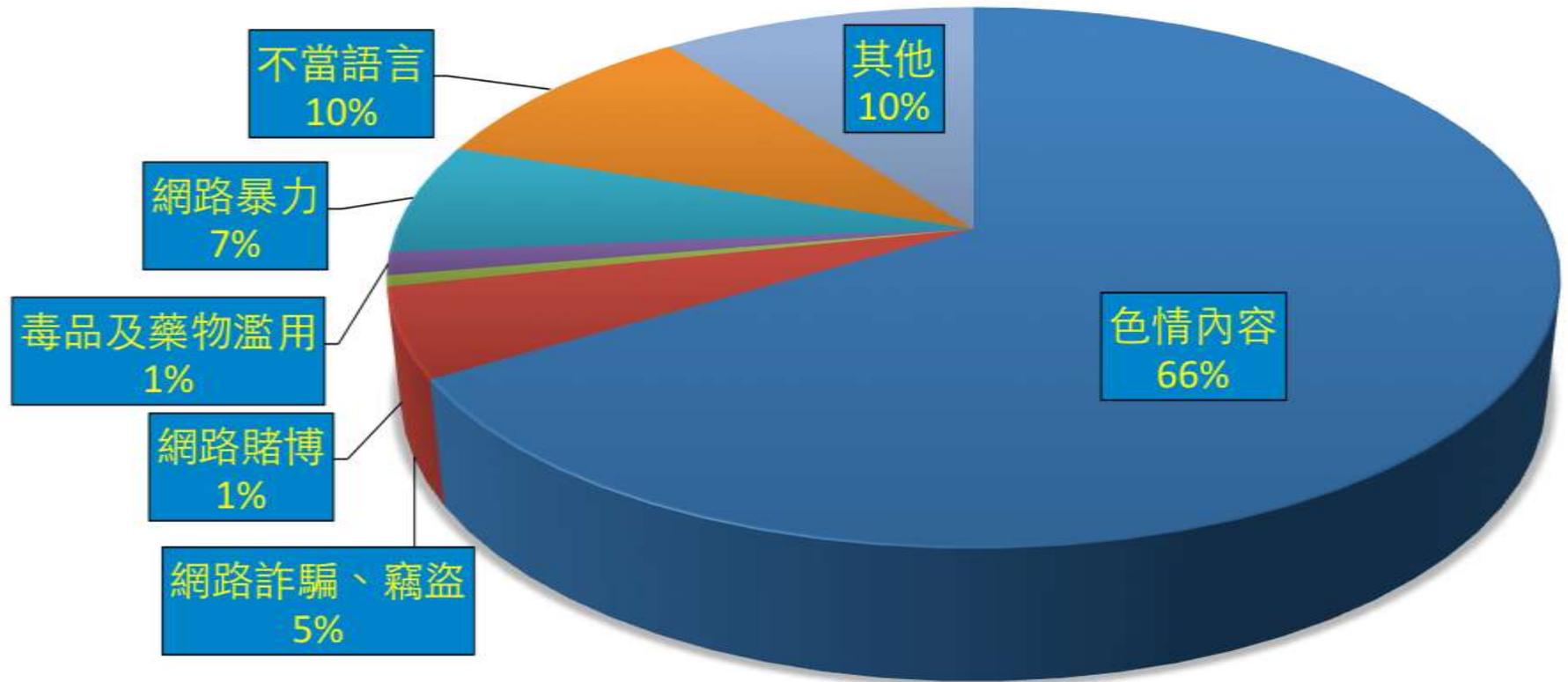
沒有產生依賴性及斷戒徵狀

次數與時間影響成癮的重要關鍵



最高目標：讓孩子學會自我控制時間及次數

網路不當內容申訴案件類型



Maslow's Hierarchy of Needs

網路遊戲實現
人類需求的最高境界

自我
實現

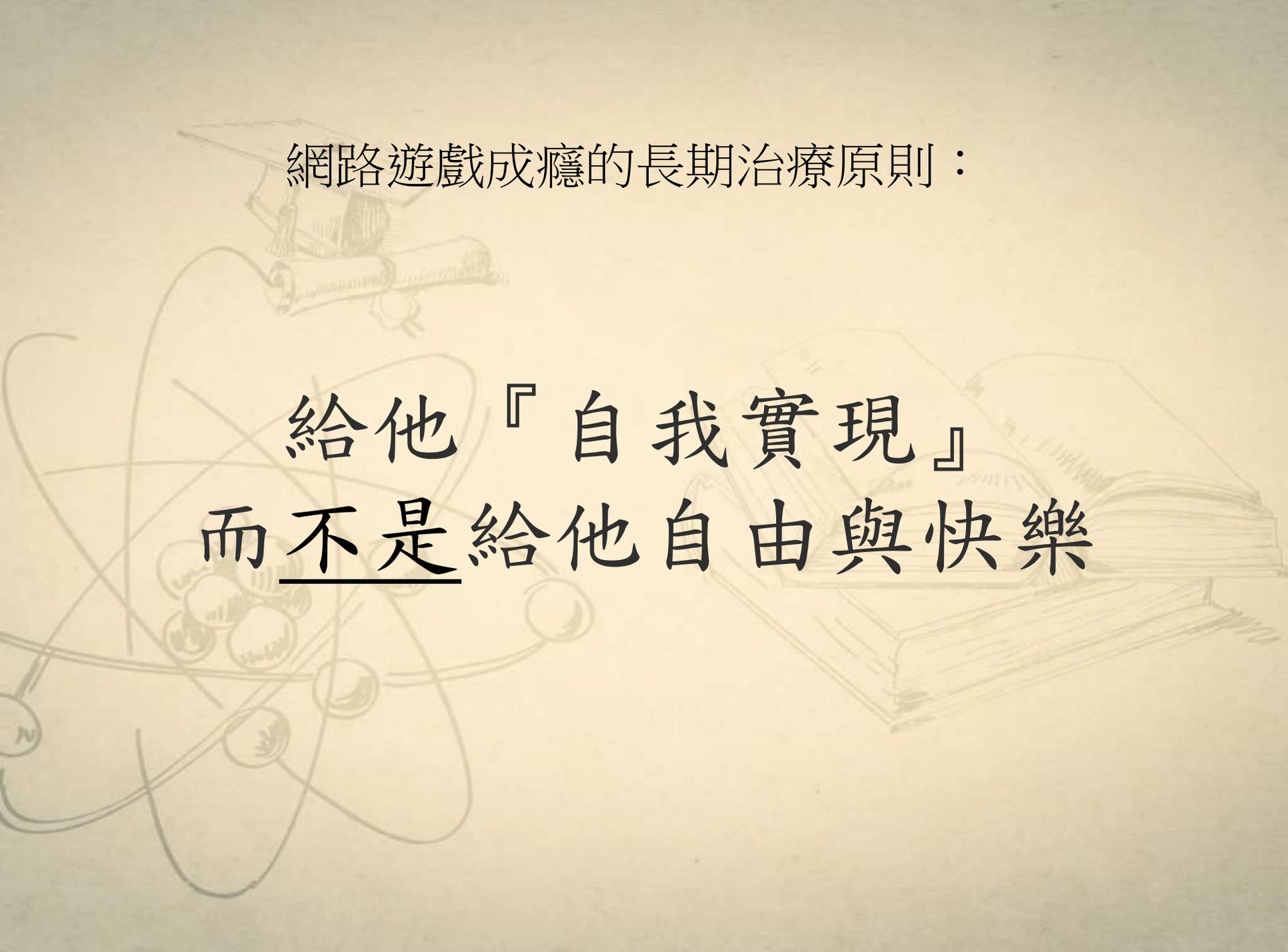
他們為什麼還要在『真實世界』努力？

自尊

歸屬感與愛

安全

生理需求



網路遊戲成癮的長期治療原則：

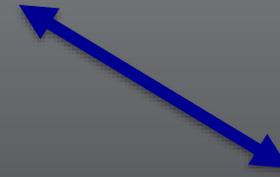
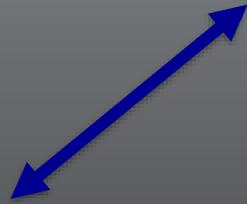
給他『自我實現』
而不是給他自由與快樂

人際關係的掌控：在手上



當你將手機交到孩子的手中，等於將你的命運交給他

自我形象



發表

遊戲

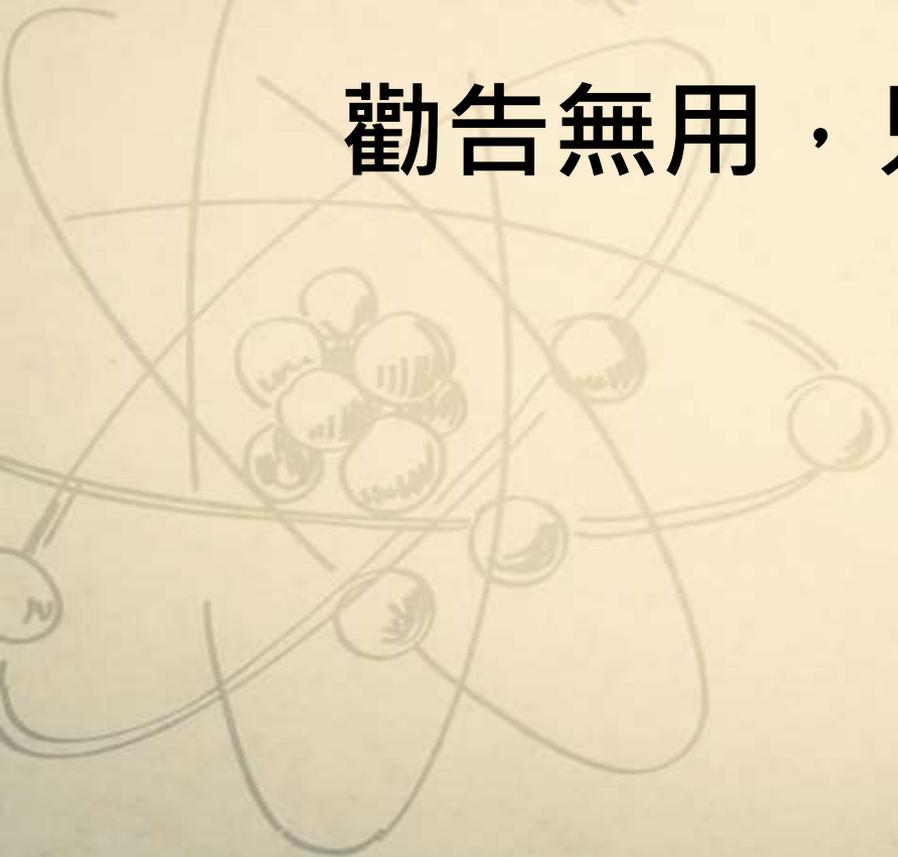
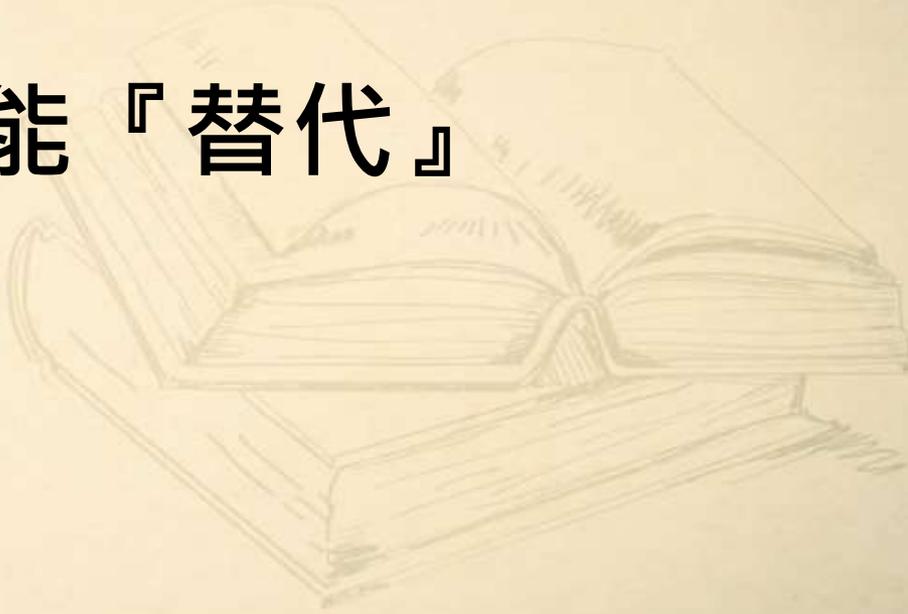
社交

越是自我形象低落，越容易產生『網路成癮』



輔導網路成癮的最高原則：

勸告無用，只能『替代』



那麼功課呢？

網路

運動習慣

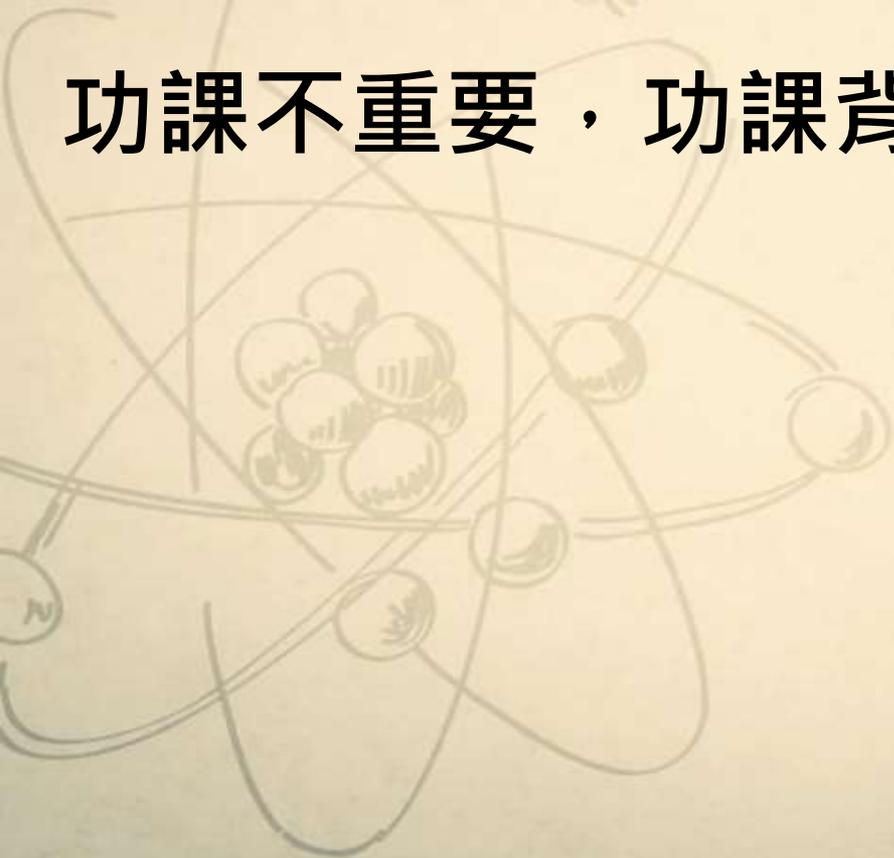
正面
鼓勵



友誼環境

陪伴

功課不重要，功課背後的動力才重要！



網路遊戲種類：

群體（需要上網/競爭）

與個體（無須網路/成就）

輔導前提：

- 1.認清任何干預必定會帶來衝突
- 2.先取得共識，再採取行動，並且堅持到底
- 3.苦口婆心沒有效果
- 4.尋找代替網路的課外活動

網路遊戲不是洪水猛獸，
而是一個讓孩子學會『節制』與『分辨』的機會。

網路遊戲之輔導的六大步驟

1. 共同約定上網時間：

2. 訂出遊戲規則：

3. 電腦放置家中公共空間：

4. 暫停電力或網路供應：

5. 控制零用錢：

6. 請輔導介入



任何孩子的要求都是改變的契機

『好，我答應你，但是.....你做得到嗎？』

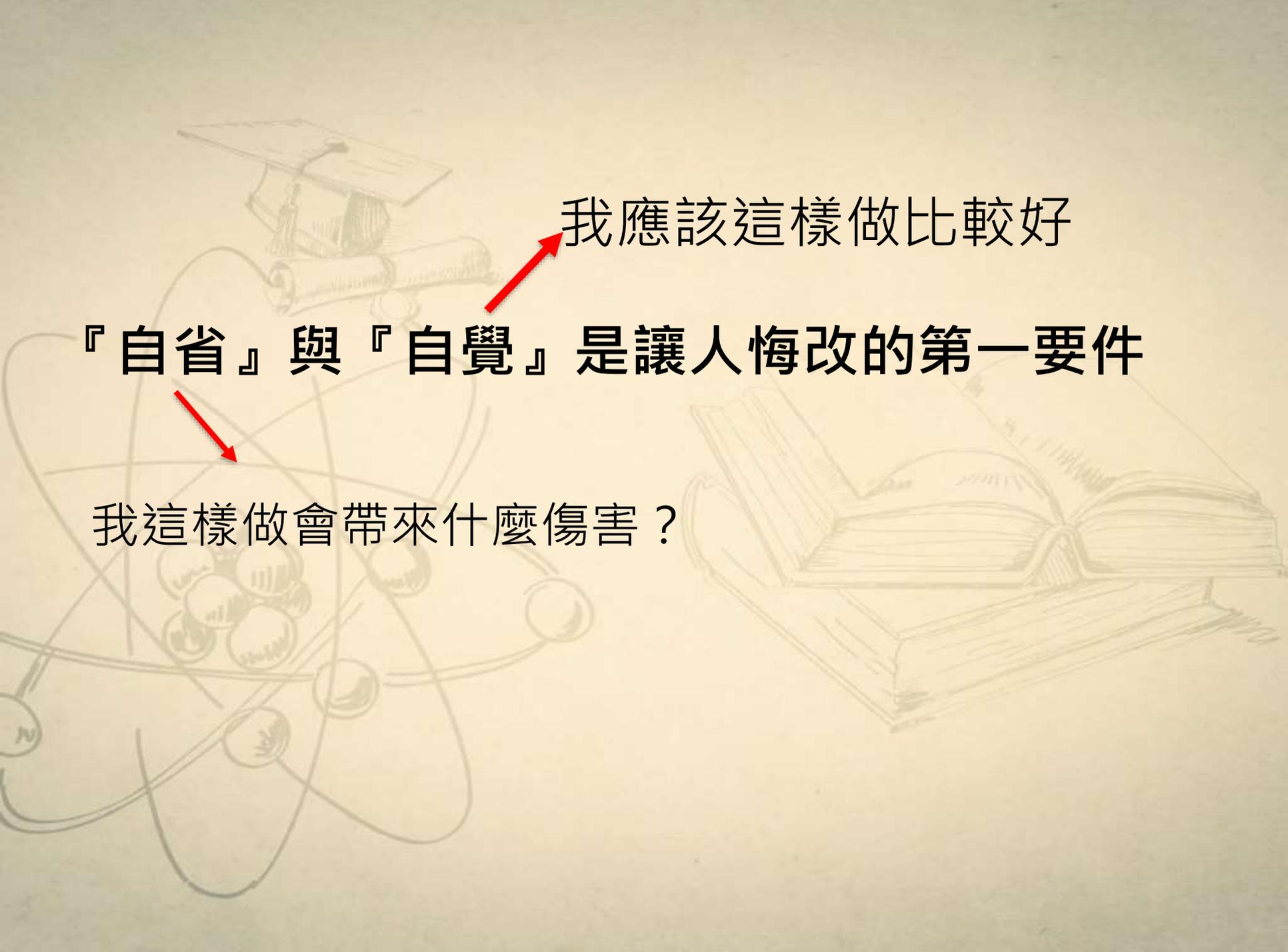
手機就是『權柄』



充分運用『儀式』與『家規』：



睡覺前、做功課時、吃飯時，
收機放在門口或桌上的籃子內



我應該這樣做比較好

『自省』與『自覺』是讓人悔改的第一要件

我這樣做會帶來什麼傷害？

替代方案比禁止有效

網路

運動習慣

正面
鼓勵



友誼環境

陪伴

處理原則：

『共同約定』比『單向命令』或『說教』有效果
多用『？』，少用『！』

例如：

你覺得每星期要玩多久才夠呢？

如果你要玩，那麼你要做些什麼？

這樣可以嗎？

如果不行那要怎樣？

這樣對你功課會不會有影響？如果有要怎樣？

警覺到自己網路成癮？



網路成癮的成人想要戒癮：

* 在神的面前勇於承認軟弱，懇切求主赦免

* 確立可行性的生活目標（如：手機離身？）

* 尋求信賴的屬靈伙伴，他為你禱告，提醒或監督

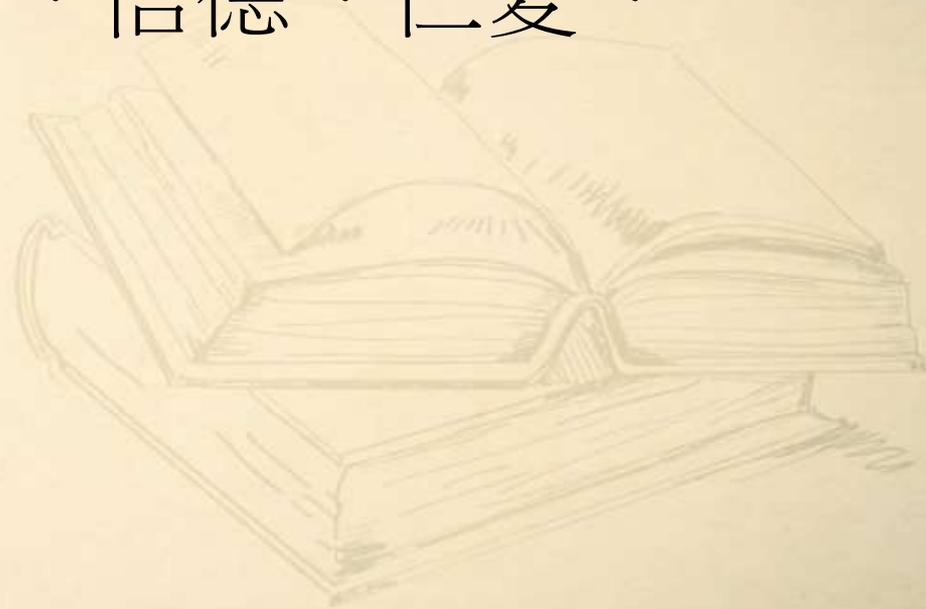
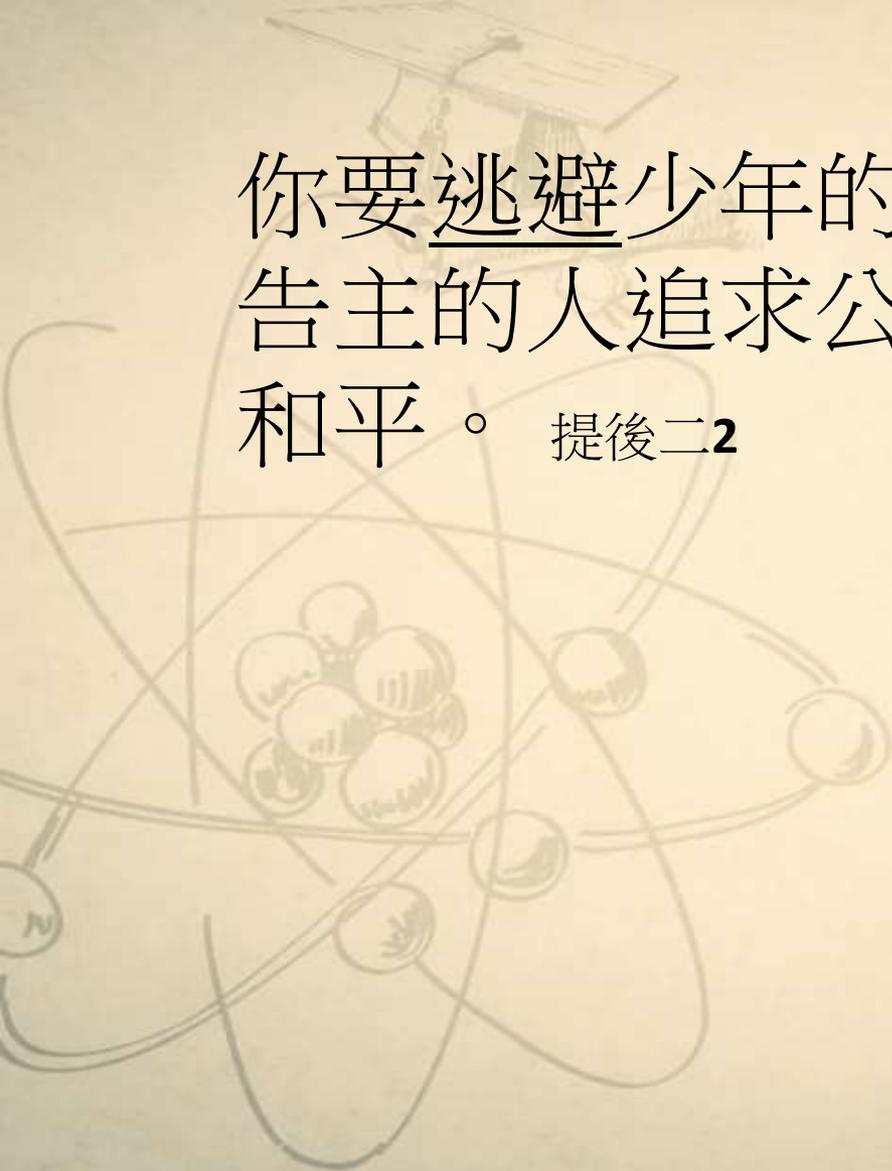
* 每天一小時以上流汗運動

* 多接觸大自然與參與戶外活動

* 大聲朗讀聖經（詩篇或箴言）

* 展開新的學習

你要逃避少年的私慾，同那清心禱
告主的人追求公義、信德、仁愛、
和平。 提後二2



現今華人社會最大的問題就是 『父母管教權柄的失落。』

這些事你要講明，勸戒人，用各等權柄責備人；不可叫人輕看你。（多2：15）

趁有指望，管教你的兒子；
你的心不可任他死亡。（箴19：8）

王倩倩的小叮嚀：

養育孩子的目的

將孩子推出去

而不是將孩子永遠

放在身邊