



3C時代，你網路成癮了嗎？

記者 [周容萱](#) 報導

2020/04/26

根據國家發展委員會在108年的統計，台灣手機族使用手機上網的比例從100年的35.3%大幅上升到89.8%。然而，50歲以下的手機族，透過資訊設備上網的比率已經高於九成八。值得注意的是，20世代的年輕手機族們，上網比率幾近100%，且20歲以下的手機族每天使用手機逾5小時之多。

如今，我們對網路的需求愈來愈高，使用網路的時間也愈來愈多。但是，使用網路時間長就等於網路成癮嗎？究竟網路成癮的標準為何？

網路成癮怎麼定義？

2018年6月，世界衛生組織（WHO）發佈了《國際疾病分類》（ICD-11）的第11版。其中，將「遊戲成癮（Gaming disorder）」納入精神疾病。

遊戲成癮症的特徵在於，成癮者無法控制的玩遊戲，而提高了遊戲優先級。儘管已有負面影響，生活中仍愈來愈以玩遊戲為優先，忽略了其他日常活動，甚至影響了個人日常生活的運作。然而，大家可能會困惑，有所謂「遊戲成癮症」，卻沒有「網路成癮症」嗎？

精神科醫師楊仲豪說：「『成癮症』一詞是對社會有負面影響的，而網路本身是許多人工作、社交的工具和平台，對人類有所幫助。所以，網路成癮並不被列為一種疾病。」雖然世界衛生組織並未將網路成癮納入精神疾病，但是在DSM（The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders）精神疾病診斷準則中，有將「網路成癮」納入觀察名單，是臨床上需要特別注意的精神狀況，但並非一種疾病。

楊仲豪也提到，網路成癮雖然沒有一定的標準，但仍有一些現象可以作為參考，例如：無法控制的上網衝動、不使用網路會感到身體或心理上的不舒服、上網時間愈來愈長，以及影響其他生活興趣與人際關係等。然而，會出現網路成癮的人，大部分在現實生活的社交較少，人際關係或家庭功能較差等。因此，可以透過家長、老師引導，尋找其他興趣、建立正確人際關係，幫助其提升現實生活中

的成就感，來預防網路成癮。

幼兒也淪陷 網路是育兒幫手？

從智慧型手機的普及開始，常常會在大眾交通工具、餐廳等公共場合，看見許多家長為安撫孩子，讓孩子看手機、平板電腦等產品。漸漸的，連不滿周歲的嬰幼兒，都能輕易的「滑」起手機。甚至，曾聽過家長無奈的說，孩子沒有手機沒辦法專心吃飯。

接觸智慧型手機等電子產品的年齡已愈來愈低，網路也可以算是許多兒童不可或缺的「生活必需品」。根據財團法人台灣網路資訊中心2019年的調查，12歲以下兒童對於網路的需求排序第一名為「看線上影音」。然而近來影音創作平台YouTube艾莎門事件（Elsagate）引發社會關注。當幼童在使用網路時，家長若是沒有加以注意，可能會讓孩子看到血腥暴力的卡通影片。兒童發展專家徐瑜亭說：「家長在內容審核把關上絕對不能偷懶，一定要先陪伴孩子確認這個頻道內容是適當的。如果真的很難篩選，家長可以從某些較知名幼教平台的多媒體教材著手。」

徐瑜亭也提到，現在網路世代很難完全禁止孩子接觸電子產品，但是，家長的陪伴和介入還是不可或缺的。應該教導孩子安全地使用，而不是擔心孩子成癮。網路是一個工具，但不該超過父母陪伴孩子共玩共學的時光。



不單是成人，兒童也離不開手機。（圖片來源 / 周容萱攝）

上課專心！學校保管手機？

手機是每個人的私人財產，學生在學校使用手機上網，該被制止嗎？而上課時學
國立交通大學機構典藏系統版權所有 Produced by IR@NCTU

校該不該「暫時保管」手機？還是應該讓學生自主管理，提升自制力？這樣類似的問題已經被討論了非常多次。

世新大學三年級的陳盈均同學分享，國中時，每天早上進教室的第一件事就是將手機置於保管盒，最後交由班導師保管。這樣的方式確實有效的讓大部分學生在上課時不碰手機，但也有一些學生們開始鑽漏洞，帶兩支手機到學校，只交出一支，因此「學校暫時保管學生手機」一舉，顯然逐漸失去效用。若無法從根本解決問題，讓學生提升自制力，那麼，不論以任何方式禁止學生使用手機，皆無法達到最高的功效。

2011年9月，教育部公布各學校能夠自行訂定手機管制的相關校規，因此，教育部無法審核各校訂定的規則。然而，這樣的規範可能會造成一些灰色地帶而影響學生權益。國教署青少年諮詢代表板橋高中三年級的張玳瑋同學說：「高中生將手機交由學校保管是不合理的。高中生對升學壓力已經適應一段時間，也較為成熟，手機是查詢資料相當方便的工具，小老師與任課老師需要聯絡也比較方便。」

」



高中教室設有手機置放袋，讓學生上課不滑手機。(圖片來源 / 中時電子報)

網路是天使也是惡魔

網際網路自發明以來，非常快速的發展，至今仍持續進步。打開手機、電腦，只要一連上網路，網路上數以萬計的資訊能夠任由我們搜尋瀏覽，舉凡學術知識、生活常識等，都隨手可得。

價格便宜、技術成熟、取得容易的網際網路，雖然為生活帶來許多便利，但是，在資料訊息透過網路快速的散播與流竄的同時，駭客入侵攻擊、色情網站氾濫等，網路犯罪事件卻也層出不窮。不論是法律上抑或道德上的問題，都不是能輕易透過任何法規完全杜絕。所以，在享受網路帶來的便捷之餘，也應該要正視因網路而產生的問題。

網路，無疑是生活中不可或缺的幫手，聯絡、查資料、觀看影片、社群經營等，為日常帶來許多樂趣及好處。然而，手機的輕巧加上網路的快速，造成有愈來愈多的「低頭族」。所以，當使用手機上網時，不僅要注意安全，也別忘了在被訊息綁架的時代，抬起頭關心周遭的人、事、物。生活中除了電子產品外，也有許多值得體驗的事情，或許當我們在「低頭」時，美好的事物就與我們擦肩而過了。

關鍵字：網路成癮、遊戲成癮、手機成癮、校園手機管制、艾莎門事件

縮圖來源：[STOCKFEEL](#)



記者 周容萱



編輯 黃順愉