

走出現實世界的避難所

網路成癮者的實務工作

才煒民 諮商心理師

利伯他茲心理諮詢所



Outline

現象：身在網路無所不在的台灣，您在日常生活中肯定見過不少低頭族。對部分人而言，想要暫時中斷現實世界的壓力、空虛、苦悶，讓多巴胺快速湧現的方法，便是掏出手機，以便他們迅速連結到有興趣的事物。

議題與思考：只要我們願意，都可以在網路上創造一個迷人的分身/角色(交友軟體or遊戲)，來獲得人氣、粉絲，但現實世界的自己，真的因此感到幸福嗎？

環境：Google/Facebook 的搜尋結果、廣告、APP，真的是你我的興趣嗎？還是被演算法和AI決定好的結果？

誰是受害者：廣大的使用族群中，誰更容易成為重度適用者？會帶來甚麼樣的影響呢？

治療處遇：我們以甚麼方式邀請或表達關切，讓沉浸虛擬世界的人們，願意回到現實呢？

虛擬與現實的目標混淆

校園暴力/霸凌：傳說對決/槍戰

家庭衝突：不守信/竊盜/不斷跨越界線

注意力不足：學習障礙/生涯發展問題

身心疾患：憂鬱/焦慮/社會退縮

自我發展的遲緩：社會心理功能低落



服務宗旨

- 服務理念與宗旨

- 位於北市文山，在非營利目的下創設
 - 利伯他茲教育基金會
 - 一條龍式服務
- 心理師長年與社工服務藥酒癮之社會弱勢
- 提供機構之工作人員、家屬，或於本會就業之個案之生心理健康服務
- **深入社區經營，解決“癮”的問題**
- 服務方式
 - 個別/團體/短期諮詢/課程培訓
 - 轉介安置/協助就醫
 - 通訊諮詢
 - 外展服務(生態型工作)



利 伯 他 茲 心 理 諮 商 所
LIBERTAS COUNSELING CENTER



看 懂 孩 子 的 拒 與 懼

憤怒不平

憂鬱、焦慮

對立反抗

社會退縮

調節大腦功能



對立的關係下，無從討論和工作

- 消除親子間的對立
 - 看見孩子渴望肯定且努力不懈(但不見得符合大人的期望)
- 建立合作與共識
 - 助長能力
 - 促進獨立
- 提供長期穩定的關係
 - 安定雙方的情緒
- 降低服務費用



工作、加班、照顧家人.....

已經許久沒有屬於自己的時間

連假的第一天，你會做甚麼？

理性、同理心有限

- 連續開庭一整天

- 假釋率調查

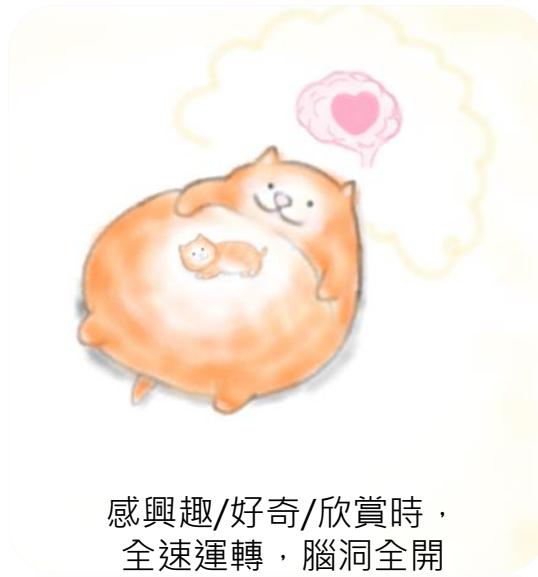
- 上午70%

- 下午10%

下午來點點心，天經地義



疲倦心碎時，偷懶節能



感興趣/好奇/欣賞時，
全速運轉，腦洞全開

← □ ■ ⌂ :

G Google Payments 4月3日
附件為您的統一發票 請開啟附件，查看您帳戶的電子應付憑據（統一發票）。客戶號碼

G Google Payments 4月3日
附件為您的統一發票 請開啟附件，查看您帳戶的電子應付憑據（統一發票）。客戶號碼

G Google Payments 4月4日
附件為您的統一發票 請開啟附件，查看您帳

課金回憶錄

Why ? !



網路成癮調查

BY 110年國發會

- 調查顯示，網迷族(網路沉迷傾向者)上網多數是看社群類型影片。
 - 較常人約高出約10%。
 - 網路使用者多在**瀏覽網路社群、上網看劇情類型影片或節目、玩遊戲或使用通訊軟體**
 - 網迷族在**瀏覽網路社群 (36.8%) 、看劇情類型影片或節目 (34.3%) 與玩遊戲 (22.9%)**等三類活動的參與率，分別高出無網路沉迷傾向者 3.9 ~ 6.6 個百分點
 - (無傾向者有 30.8% 浏覽網路社群、27.7% 看劇情類型影片或節目、19.0% 玩遊戲)
- 相對來說，有網路沉迷傾向者使用通訊軟體 (19.7%) 的比例低於無網路沉迷傾向者 (29.8%) 。
- 國發會調查(2020)，50%青少年認為自己有網路成癮問題；一般民眾為30%

你今天登入了嗎？

短版手機遊戲成癮量表

請依照你這 **3個月** 的實際情形，在每項敘述 **選擇1到4分**。

若 **總得分10分以上**，就需要謹慎評估是否過度沈迷於手機遊戲。

極不 符合	不符 合	符 合	非 常符 合
(1)	(2)	(3)	(4)

1. 我曾因長時間玩手機遊戲而眼睛酸澀、肌肉痠痛，或有其他身體不適。
2. 我常常原本沒有打算玩手機遊戲，卻會忍不住拿起手機來玩一下(滑一下)。
3. 在過去的3個月裡，我感覺需要更常玩手機遊戲，或玩更久的時間才覺得我玩夠了。
4. 如果不能玩手機遊戲，我會覺得靜不下心、感到很煩躁。

WHAT HAPPEN ?

青少年發展議題
case study

常見的學生困境

- 對社會失望、憤怒
- 不想負責、拖延
- 生涯迷惘
- 缺乏自我價值感
- 崇尚不良的行為典範
- 物質依賴
- 金錢崇拜
- 幼年注意力不足/學習障礙
 - 多有家庭教養問題

師長的難題

沉浸於感官的人們，往往不想回到現實

從正常社會逃離的人，可能有創傷、恐懼、難以信任人

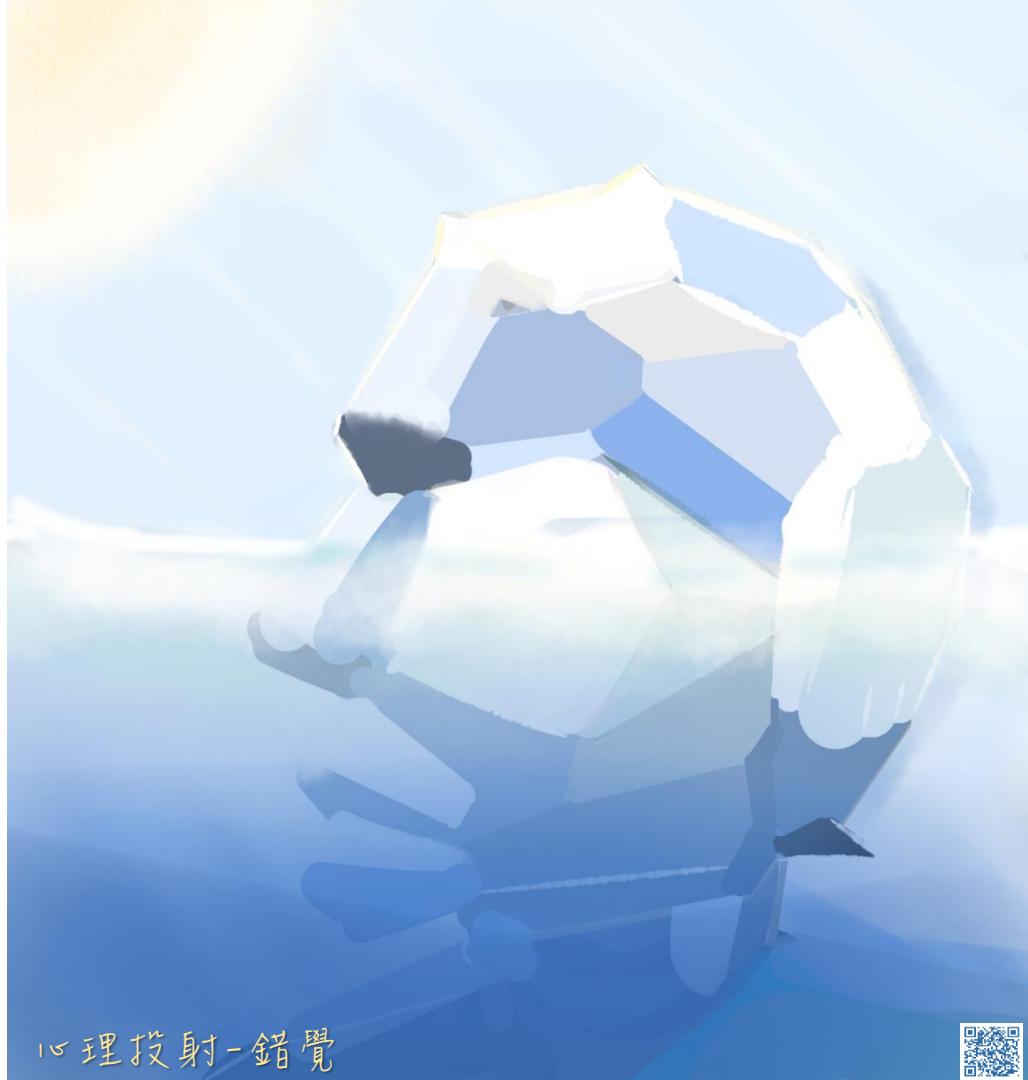
建立對方能夠信任的關係，需使用特定的語言、了解文化

在進入社會的門前抗拒



你看見了甚麼呢？

北極熊	人頭像	其他
<ul style="list-style-type: none">• 融冰• 悠閒	<ul style="list-style-type: none">• 溺水• 窒息	<ul style="list-style-type: none">• 鑽石• 足球



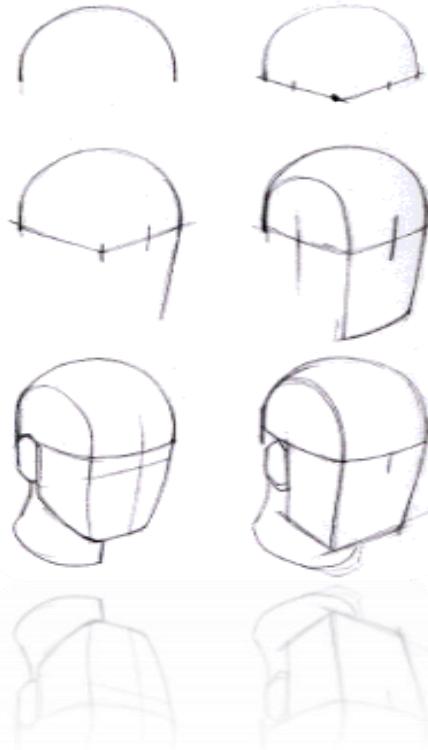
辨識預防 VS 標籤效應

▶ 改變

- ▶ 體重/情緒
- ▶ 生活作息
- ▶ 眼神
- ▶ 語言邏輯

▶ 人際交往

- ▶ 校內補眠 · 校外交友
- ▶ 網友/渴望賺錢



多重興趣來源

認知能力

良好人際關係

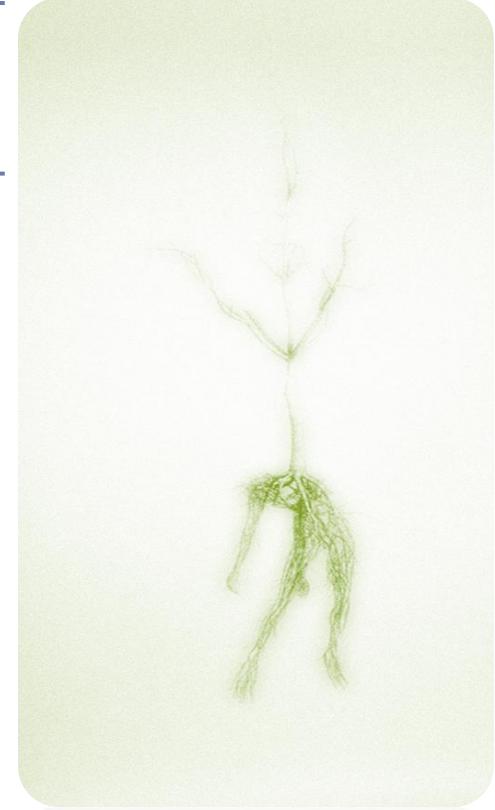
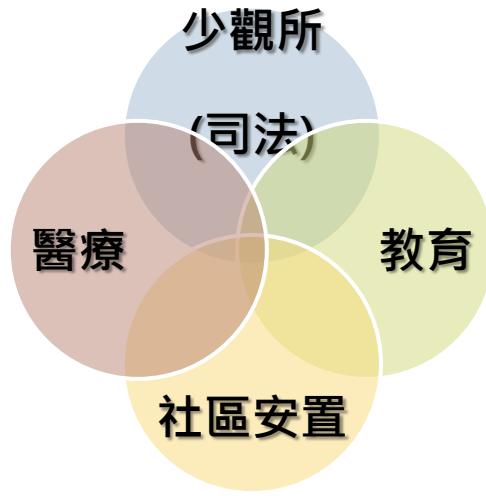
穩定情緒

高睡眠品質

教育預防 → 轉介治療

成人：成癮者→處理創傷/復發

青少年：濫用者→發展議題 (避免成為未來創傷)



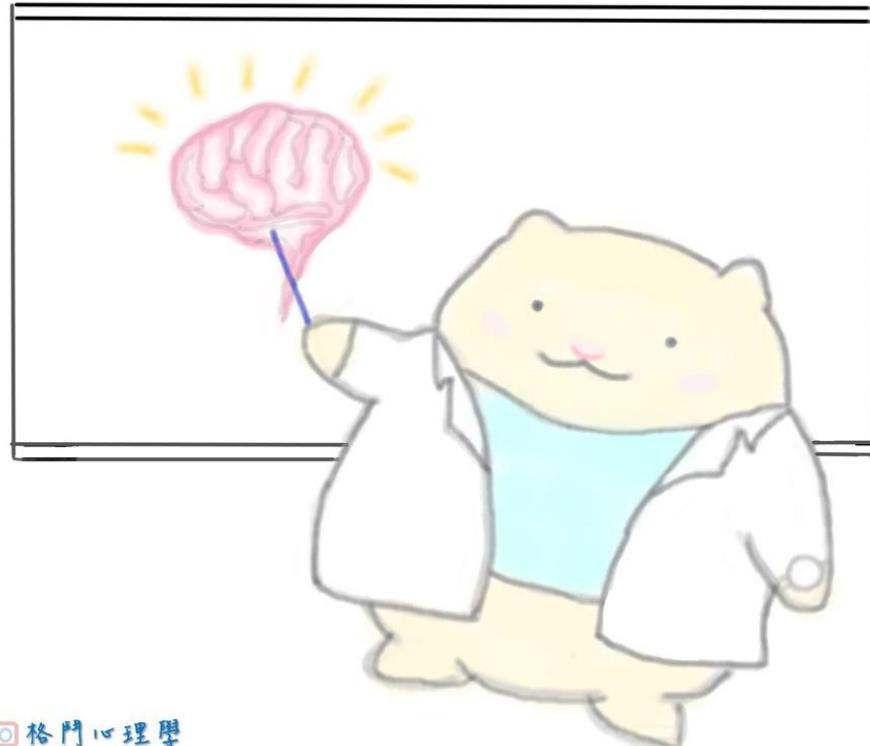
WHO ? 低估風險的青少年



環境雕塑的大腦

- 認同對象-我未來想成為.....
**網紅/IG名人/
少年股神**
- 生活目標-興趣窄化
- 人際影響-菸友會、粉絲團、組織公司
- 動機匱乏症-不夠有趣
- 作息混亂-光照不足，夜行動物
- 中輟/失業，工作表現下降

今晚來點心理學-休假篇



◎ 格門心理學

歷經巨量的身心變化/情緒起伏

我到底該怎麼做才好？我是誰？

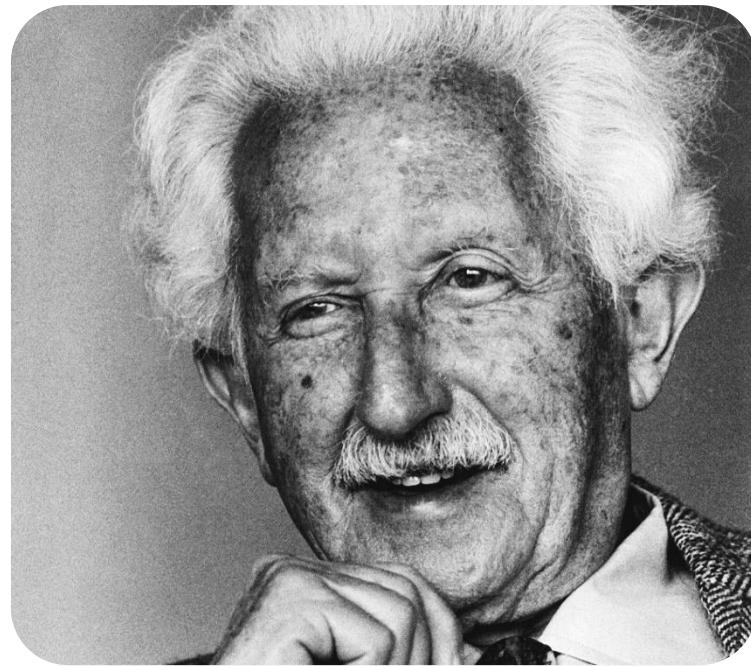
認同危機/同儕模仿

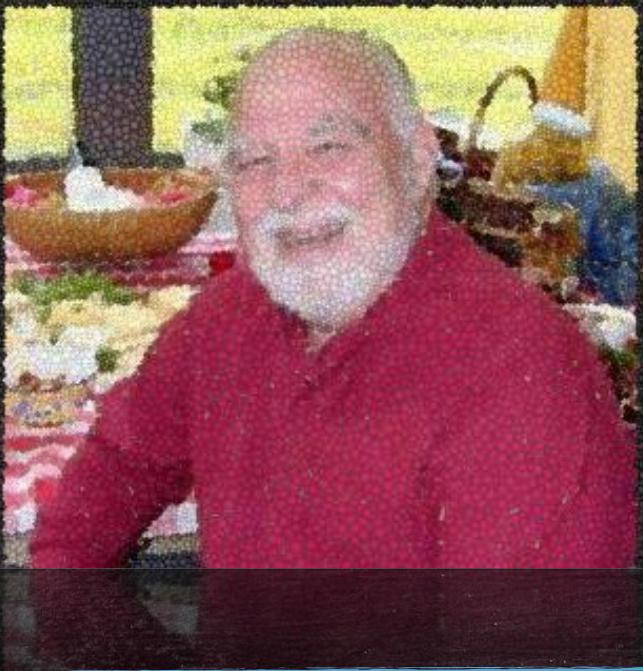
其實，不知道未來方向是很正常的

青少年角色混淆

心理學家 Erik Erikson

- ✓ 從未見過生父
- ✓ 幫自己改名 *Erik" son"*
- 12-18歲

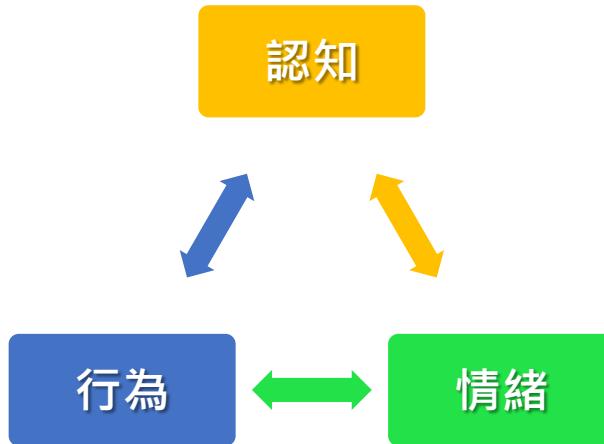




自我認同狀態

健康的童年與大腦

生理/心理



社會行為

- 穩定就學
- 學習動機
- 充足睡眠
- 均衡飲食
- 健康休閒
- 正向的人際互動

認識電玩

知己知彼，百戰百勝

大型機台時代

陳水扁北市掃蕩前，你玩過嗎？



失敗就投幣，賭徒心理。



心理師的成癮體驗

□ 單機RPG

□ RO

□ Diablo III

□ 怪物彈珠(妖精尾巴)

□ Final Fantasy (最終幻想 ffbe)

□ 叫我官老爺

□ 明日方舟

□ 幻想三國志

對照組

- 石器時代
- 天堂
- 魔獸世界
- 三國
- 吃雞
- 傳說
- 極速XX

抽卡/角-賭博

新一代神角 vs 時代的眼淚



排行榜-利用你的成就與失落

爬上去有最誘人的限量獎勵.....

上過了天堂，如何能接受凡俗？

強者總是在雲端

每日獎勵-制約



公會活動-不能沒有你



賽龍舟

HELP

611721



447



活動時間: 每日19:48

无名氏

黃伯興

小魚兒

孟景興

龐招財

常銘

有點想睡覺

清水阿九

一點點癢癢的

梅子騰

企鵝不捨

diuuuuu

舞

莫忘初衷

總有一天

不凡之桔梗

伯符

大帥信

齡趴

距離開始:

00:03:15
COUNTDOWN



歡迎常銘來到

三國志幻想大陸, 祝您遊

過年-聖誕節活動

出神角啦!!!!!!!!!!!!!!

儲值大優惠!!!!!!!!!!!!!!

限定物品裝備角色!!!!!!!!!!!!!!

VIP的特權-虛擬貴族-我是特別的

假日沒朋友約，那就儲值吧!!!!!!!!!!!!!!



商業行為

企業動用成千上百的專業員工，每天想賺你的錢

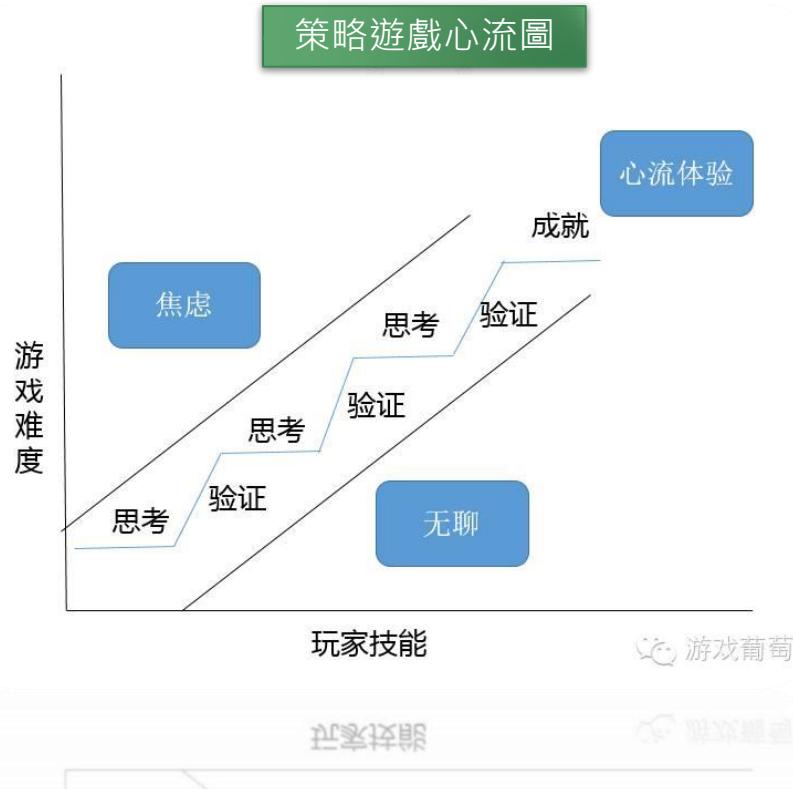
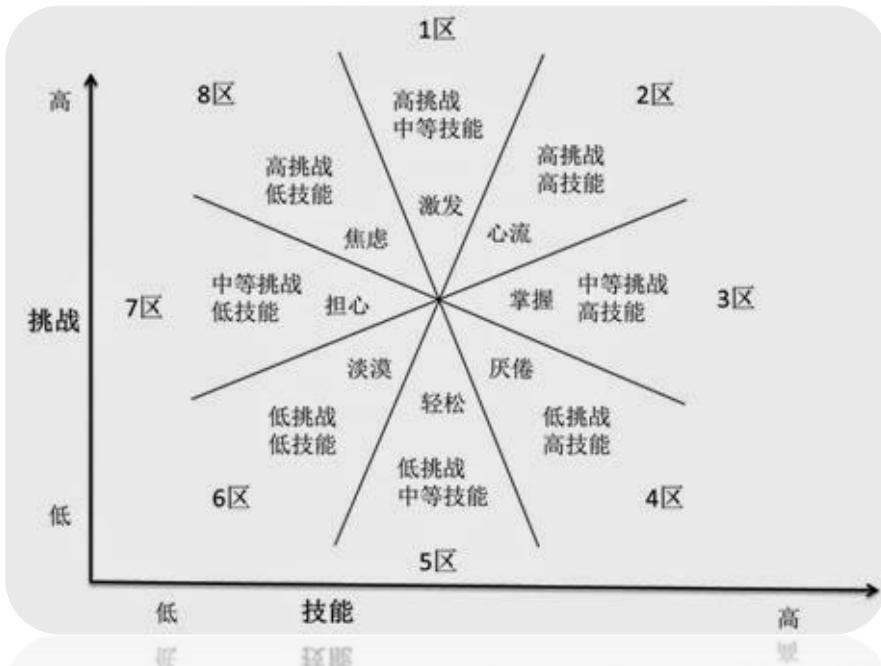
強力廣告-一個官人七個妻

妹子偶像現身說法



黑夜到白天

1. 為何遊戲可以佔據一個人的心神？
2. 課業學習有可能設計得一樣有趣嗎？



網路交友 實況與影響

CASE |

叔叔給我一隻裝滿鈔票的小熊，我不用再和爸媽拿錢了。
沒想到，原來自己這麼有魅力。

社會心理發展不良的成年男性

交友軟體-性別失衡

吾聊

Tinder

Pairs

Goodnight

Azar

愛情公寓

IG

FB

情感詐騙

- 热情的陌生人，讓你覺得自己魅力爆棚？
- 暖昧或熱戀的大腦，一如使用興奮型藥物(毒品)

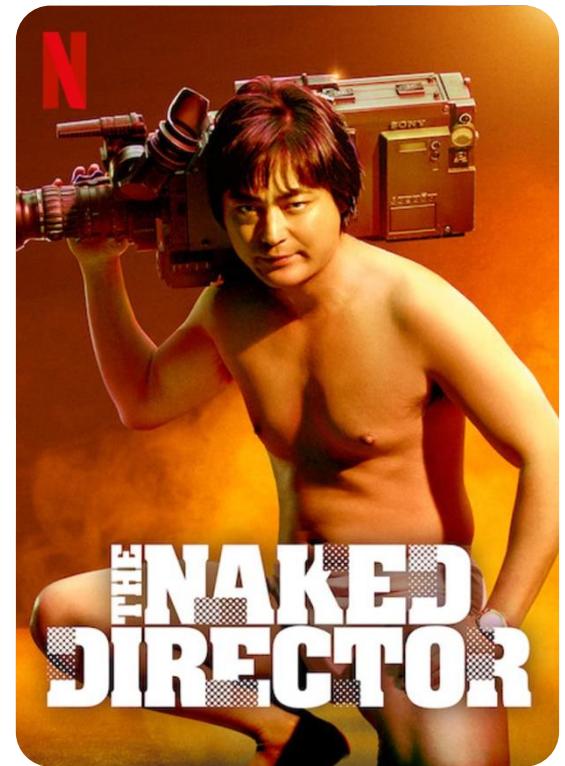
- 帥照/美照背後的意圖
- 輪暈效應-他/她甚麼都好
- 光環效應-沾沾名人的光

名次	網紅名稱	分數	社群平台
1	蔡阿嘎	0.77391	
2	崔西	0.75221	
3	崔西	0.74221	



色情氾濫-認知近視

- 為什麼有A片?
 - 治療
 - 商業用途
- A片的演變史：不脫>有碼借位>無碼>無套>無恥
- 日本早期的A片 > AV帝王



網路消費

消費的高峰期 = 自我控制能力較弱

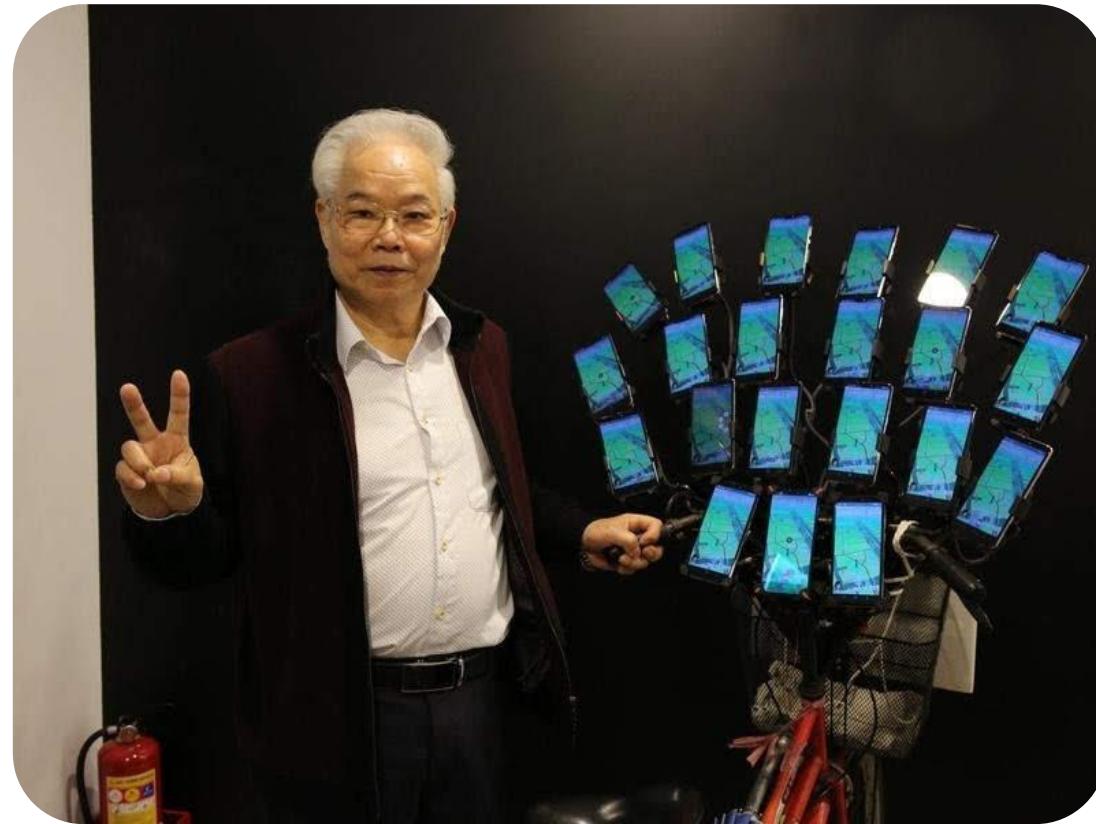
蝦皮小遊戲 - 免費的最貴

社會轉變

物質、金錢崇拜的心理/社會因素

資本主義

- 2018年臺灣遊戲產值高達近400億元
 - 寶可夢阿伯
 - 在地傳奇-代言華碩手機



行銷手法

Triggers = 引發渴慾的線索

- 古典制約
- 咖啡香之於我；鈴聲之於狗。
- 鈴聲、電話聲→午餐時間=口水橫流
- 爸媽不在家→自由=狂歡
- 零用錢→_____



隱 患 心 理 學

的產物

從人際關係中隱身

剽竊時間、心力、健康

汙名

隱藏起來的疾病

成癮類型

物質

- 糖
- 菸
- 酒
- 藥物

行為

- 飲食
- 戀(性)愛
- 賭博
- 運動
- 遊戲
- 消費

情緒

- 刺激
- 憤怒
- 憂鬱
- 狂喜

How Can We Do?

善意溝通的基礎：放眼觀察，不做反應 / 不評論

認識電玩與減害概念

打開DSM精神障礙手冊，總有一款適合自己

手機摔爛了，遊戲公司還是不會倒

上癮的心理社會因素

高壓力/低成就的現實世界

低成本完成理想(自我實踐)

高速獲取成就

獎勵規則明確

逃避學習及社交的焦慮

DSM5 定義

1. 對玩遊戲的渴求(玩遊戲的行為、回想玩遊戲和期待玩遊戲支配了個體的日常生活);
2. 不能玩遊戲時出現戒斷症狀(可以表現為易怒、焦慮、悲傷)
3. 耐受症狀(需要玩的時間越來越長)
4. 無法控制要玩遊戲的意圖
5. 因遊戲對其他愛好喪失興趣
6. 即使知道玩遊戲的潛在危害仍難以停止
7. 因玩遊戲而向家人朋友撒謊
8. 用遊戲逃避問題或緩解負性情緒
9. 玩遊戲危害到工作、學習和人際關係

遊戲真的是洪水猛獸嗎？

個人觀點：過度反應的父母更像猛獸

- 承認自己害怕失去孩子/親密感
- 協助孩子覺察他不願面對的現實壓力
- 消極想法：至少孩子人還在家中
- 積極處遇：孩子願意認真、追求成就，但需要轉移到現實目標

當自律神經不自律時.....

交感神經-對抗/戰鬥



○格門心理學

副交感神經-飽暖思淫慾

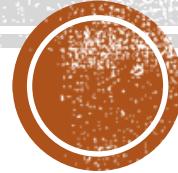


借力使力

損害控制 > 動機提升 > 修復關係

運用電玩的原理

控制感/安全/成就



沉沒成本-刪遊戲要我命

- 玩第一天根本不在乎(但最有新鮮感)。
- 長時間玩下來就跟情侶分手一樣會失落。
- 馬拉松跑到最後一百公尺不可能放棄。
- 別小看獎勵快得手前的多巴胺分泌。

因應社會趨勢

- 虛擬世界的目標明確，可執行
- 手遊的快感/成就來得太快
- 侵害動機與行為

每個人都有機會生病或犯罪

所有的煩惱，都源於人際關係-Adler。

關係的問題，是成癮的源起。

每一次的失望，
都留下密密麻麻深深淺淺的傷痕。

成癮是為了止痛，脫癮即和好。

讓我們再次恢復親密，
和親密他人以及自己修復關係。

彼岸花：花開千年，葉落千年，花葉永不相見



從猩猩、猴子到人類...

- Q：如果花果山上的猴子撿到古柯鹼...
 - 悟空(猴王)
 - 悟空麻吉
 - 花果山嘍嘍猴
 - 花果山的邊緣猴
- 誰比較容易接受戒癮？

多巴胺受體D2差異

D2減少導致1.自制力下降 2.不容易知足

- 如果悟空搬離花果山獨居呢？
- 如果悟空被壓在五指山下時得到古柯鹼呢？

表 9-1：從獨居改為群居，還有建立社會階級的影響

猴子獲得的地位	D2多巴胺受體的變化	對藥物使用的影響
最具支配性的	增多 22%	較高階層者使用較少古柯鹼。
最順服的	沒有顯著改變	較低階層者使用較多古柯鹼。

動物研究2-小結

將老鼠放入籠內，提供混入古柯鹼或海洛因的水

過量使用致死的是

- A. 獨處的老鼠(籠內僅毒水與開水)
- B..群居的老鼠(籠內提供遊戲/食物/交配)

心理學家 布魯斯亞歷山大(Bruce K. Alexander)

※老鼠樂園→人類樂園

- ✓ 破碎的社群關係可能會提升犯(罪)癮的機會。
- ✓ 無論是刻意或無心，人人都有機會傷害他人。
- ✓ 設計多元且健康的替代滿足選項、成就來源。
- ✓ 只是提供剝奪和處罰無法修復關係與受傷。
- ✓ 身處幸福中，將降低成癮風險。

如果豐富的物質無法讓人更幸福...

● 長久又平實的幸福究竟是什麼？

Social Interest (1933) Alfred adler.

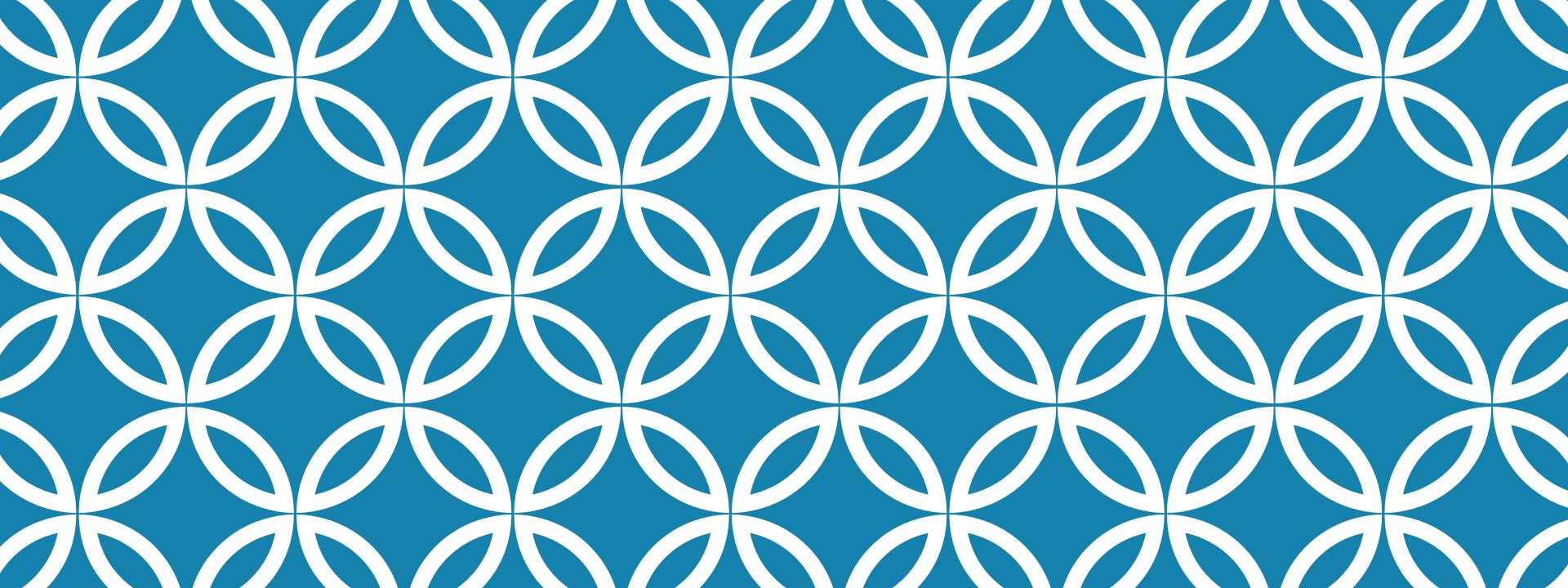
- 分享經驗/連結關係/獲得歸屬，即創造高度幸福。
 - ✓ 高品質的聊天、交友、戀愛、陪伴
 - ✓ 上述的“娛樂行為”被商品化
- 一、二次大戰後，戰後的復原告訴我們，利他是種簡單的幸福。
 - ✓ 結果成為升學工具？

“

讓現實世界的獎勵感，勝過虛擬世界

”

消除孤獨，打造樂園，營造幸福感，戰勝資本主義



WHERE CAN YOU GET SOME HELP?

資源使用 / 生活即治療

資源交流時間

醫療、諮詢或正向資源，串聯大家的經驗

個人服務經歷

才煒民 諮詢心理師	外展服務	● 現任	<ul style="list-style-type: none">✓ 利伯他茲心理諮詢商所 所長✓ 陪伴者兒少生涯教育協會 理事✓ 虬之生心理諮詢所 合作心理師✓ 格鬥心理學 創辦者✓ 台北市教育局/社會局 合作心理師✓ 新北/台北市地方法院 假日輔導講師✓ 台北市萬芳高中 合作心理師
	諮詢所	● 經歷	<ul style="list-style-type: none">✓ 新北市鳳鳴、鶯歌、福營、五股 國民中學高關懷班課程✓ 五股國中 專任輔導教師✓ 新北市未升學未就業方案專案心理師✓ 台北少年觀護所 輔導老師✓ 台北監獄 生命教育講師✓ 樹人家商 親子諮詢心理師✓ 自閉症基金會 合作心理師
	監獄		
	法院		
	社區		
	學校		
	家庭		
	醫院		
 <p>Liberts-心聚點諮詢所 演講邀稿 alvin19890504@gmail.com</p>			
 <p>格鬥心理學</p>			