

資安防護●健康上網



105年度「健康上網·幸福學習」試辦學校計畫
指導單位：教育部
執行單位：景文科技大學



比SMARTPHONE更SMART！

談網路心理學與健康上網

台灣網路成癮防治學會理事

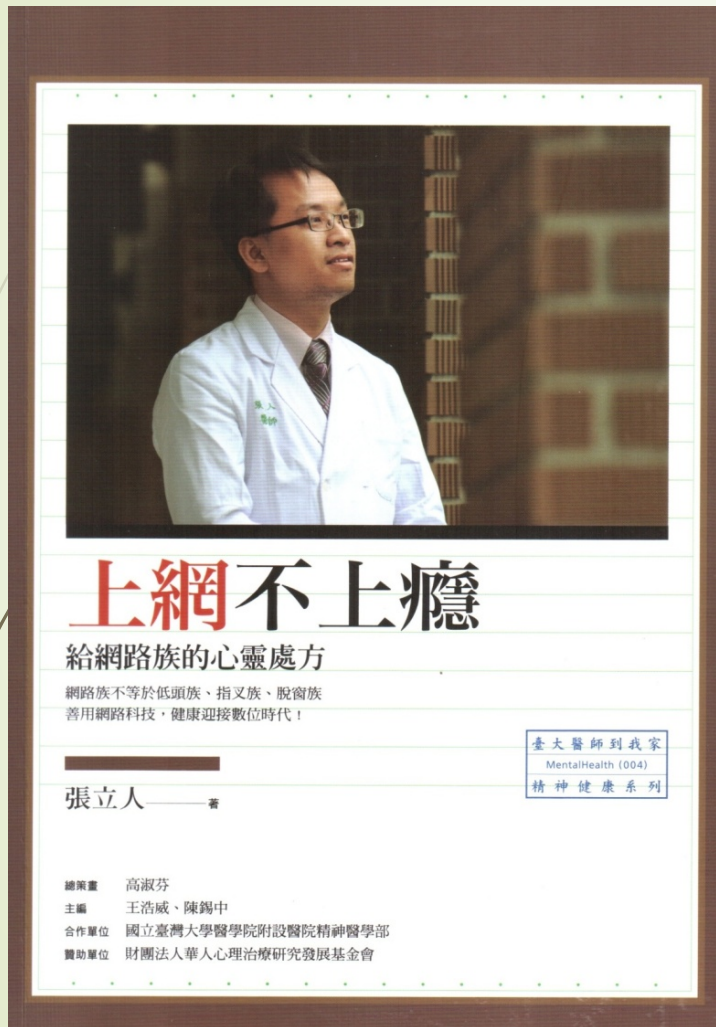
台大醫院主治醫師

張立人

105年11月24日



自我介紹



➡ 台大醫學系暨中國文學系輔系畢業

➡ 台大醫學系講師，曾任台大醫院雲林分院精神醫學部主任

➡ 大眾著作：

✓ 《在工作中自我療癒》

✓ 《生活，依然美好：24個正向思考的秘訣》

✓ 《上網不上癮：給網路族的心靈處方》

✓ 《25個心靈處方：台大精神科醫師教你過減法人生》

✓ 《如何用詩塗抹傷口？》

榮獲衛生福利部國民健康署103年
優良健康讀物推介獎



賈伯斯故事

匹茲堡大學網路成癮檢測標準

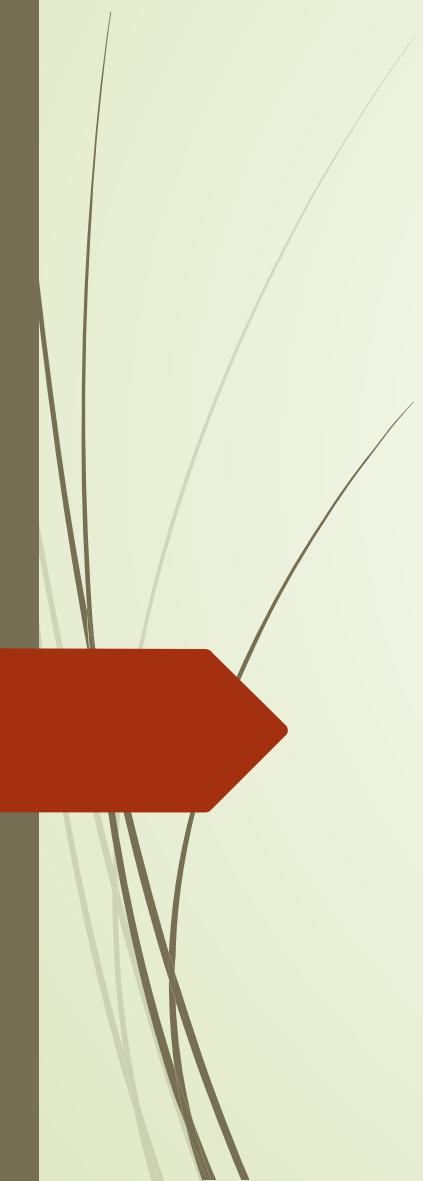
(Internet Addiction Diagnostic Questionnaire, IADQ)

問題（過去半年中）	是	否
1.我會全神貫注於網際網路或線上活動，且在下線後仍繼續想著上網時的情形。		
2.我覺得需要花更多時間在線上才能得到滿足。		
3.我曾努力過多次想控制或停止使用網路，但並沒有成功。		
4.當我企圖減少或是停止使用網路，我會覺得沮喪、心情低落或是脾氣易躁。		
5.我花費在網路上的時間比原先意圖的還要長。		
6.我會為了上網而甘冒重要的人際關係、工作、教育或工作機會損失的危險。		
7.我曾向家人、朋友或他人說謊以隱瞞我涉入網路的程度。		
8.我上網是為了逃避問題或著釋放一些感覺諸如無助、罪惡感、焦慮或沮喪。		



「網路遊戲疾患」 (Internet gaming disorder)

根據美國精神醫學會2013年出版《DSM-5精神疾病診斷準則手冊》之研究診斷準則



大家都用網路，
為什麼你會網路成癮？

網路成癮的八大危險因子

- ➡ 缺乏自尊
- ➡ 同儕疏離
- ➡ 家庭功能不佳
- ➡ 課業壓力(課業挫折)
- ➡ 無聊感
- ➡ 神經質
- ➡ 憂鬱
- ➡ 焦慮

為什麼華人容易網路成癮？

- ➡ 華人個性較壓抑，喜歡透過間接方式來表達情感與思想
- ➡ 藉由網路滿足對人際關係的需求（情感、好奇心、歸屬感、親密感）、自戀的心理需求
- ➡ 同時也可能刺激自卑感，覺得他人的事業、家庭、生活比自己好



如何預防網路成癮？

健康上網：六個秘訣

- ➡ 把自己每天上網的合理時段、或時數寫下來，並設鬧鈴提醒自己。
- ➡ 上網每半小時至一小時，提醒自己停下來，休息十五分鐘。
- ➡ 上網時一次開一個視窗，專心做好一件事，避免一心多用。
- ➡ 在休息時間或假日，暫停網路與手機的使用，安排其他人際、休閒或體育活動。
- ➡ 適度放空自己、接近大自然。
- ➡ 每天都要有充足的睡眠時間。

張立人，上網不上癮

預防手機成癮：五個方法

- ➡ 1. 設定不使用智慧型手機的時間：只用通話功能就好，其他臉書、LINE、電子郵件關掉
- ➡ 2. 設定不使用智慧型手機的場所：譬如臥室、社交場合。特別是開車。
- ➡ 3. 將手機放在離身邊較遠的地方：包包內、夾克口袋。
- ➡ 4. 設定查看智慧型手機的頻率：慢慢延長。
- ➡ 5. 推動可預期休假(predictable time off, PTO)制度：休假期間不准查看信件。

正念練習： Youtube搜尋「張立人醫師」



The screenshot shows a YouTube video player interface. The video title is "張立人醫師正念呼吸指導語" (Dr. Zhang Liren's Mindfulness Breathing Guidance). The video is from the channel "張立人" (Zhang Liren), which has 1/5 videos. The video player shows a still image of a teddy bear with a bandage on its nose, and the text "在工作中自我療癒" (Self-healing in work). The video player controls show the video is at 0:02 / 6:34. The video description includes the text "給努力工作卻成效不彰，深感沮喪憂鬱……或陷入倦勤，做什麼事都提不起勁的你……" (For those who work hard but have no effect, feel depressed and anxious... or get tired and can't get going with anything...). The video player also shows a list of related videos on the right side, including "張立人醫師正念呼吸指導語" (Dr. Zhang Liren's Mindfulness Breathing Guidance), "張立人醫師正念呼吸指導語" (Dr. Zhang Liren's Mindfulness Breathing Guidance), "張立人醫師葡萄乾練習指導語" (Dr. Zhang Liren's Raisin Practice Guidance), "張立人醫師手腳漂浮自我催眠指導語" (Dr. Zhang Liren's Hand and Foot Floating Self-Hypnosis Guidance), and "張立人醫師腹式呼吸法指導語" (Dr. Zhang Liren's Diaphragmatic Breathing Guidance).

YouTube TW

給努力工作卻成效不彰，深感沮喪憂鬱……
或陷入倦勤，做什麼事都提不起勁的你……

張立人醫師正念呼吸指導語

主講人 張立人醫師
(欣漾自然醫學診所院長)

在工作中自我療癒

張立人醫師正念呼吸指導語

張立人
由a0982926298建立 • 1/5 部影片

張立人醫師正念呼吸指導語
簡周城邦

張立人醫師正念呼吸指導語
簡周城邦

張立人醫師葡萄乾練習指導語
簡周城邦

張立人醫師手腳漂浮自我催眠指導語
簡周城邦

張立人醫師腹式呼吸法指導語
簡周城邦

腹式呼吸
由tonychen0529建立

學習社交技巧

- 多參加真實生活的活動，如：社團、球隊、志工...等。
- 主動問候對方，多練習微笑。
- 當個好聽眾，傾聽別人說什麼，甚至把對方的話作整理。
- 分享自我的感覺或故事，交換彼此的意見。
- 勇敢地說：「我需要你（們）的幫忙……」。
- 不要預設對方一定要肯定或喜歡自己。

學會自我療癒



- ➡ 【適用症狀】
- ➡ ★情緒暴衝，無法抑制憤怒海嘯
- ➡ ★遭遇職場霸凌，身心受創
- ➡ ★社交恐懼，不知如何與人互動
- ➡ ★屢遭投訴，沟通能力不佳
- ➡ ★缺乏領導魅力，管不動部屬.....



歡迎聯絡—kasparchang@gmail.com

