

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

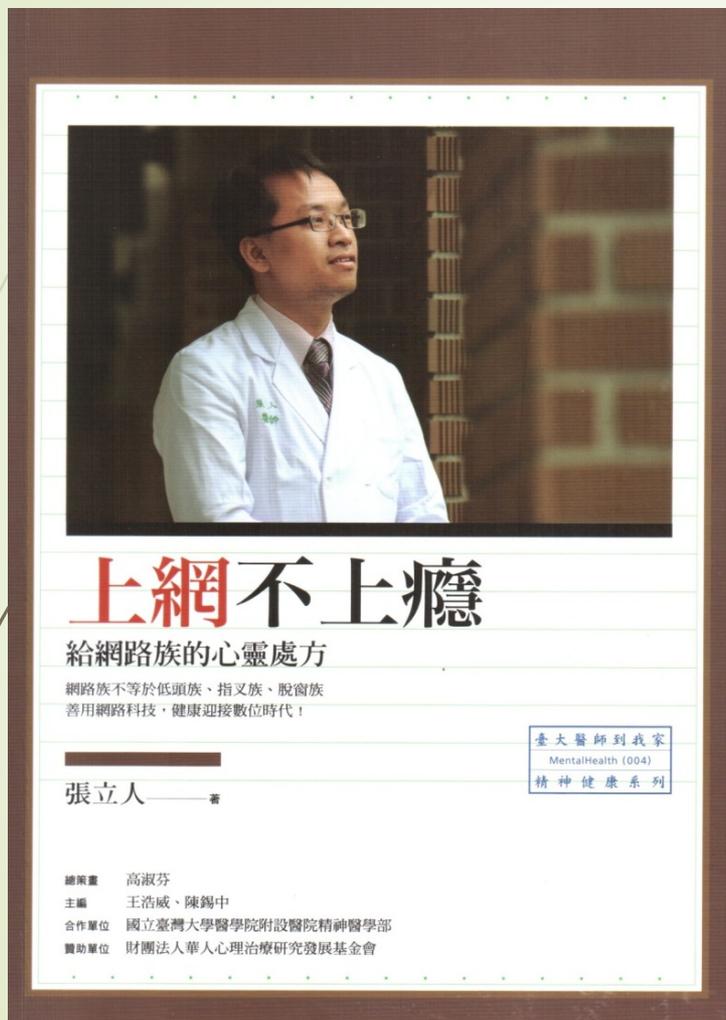
台大醫院主治醫師

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》

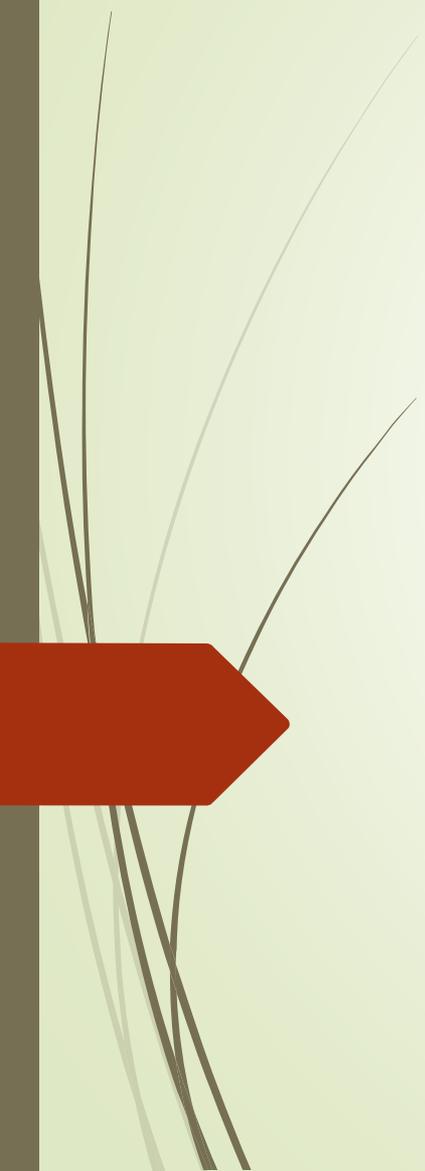
✓ 《生活，依然美好：24個正向思考的秘訣》

✓ 《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

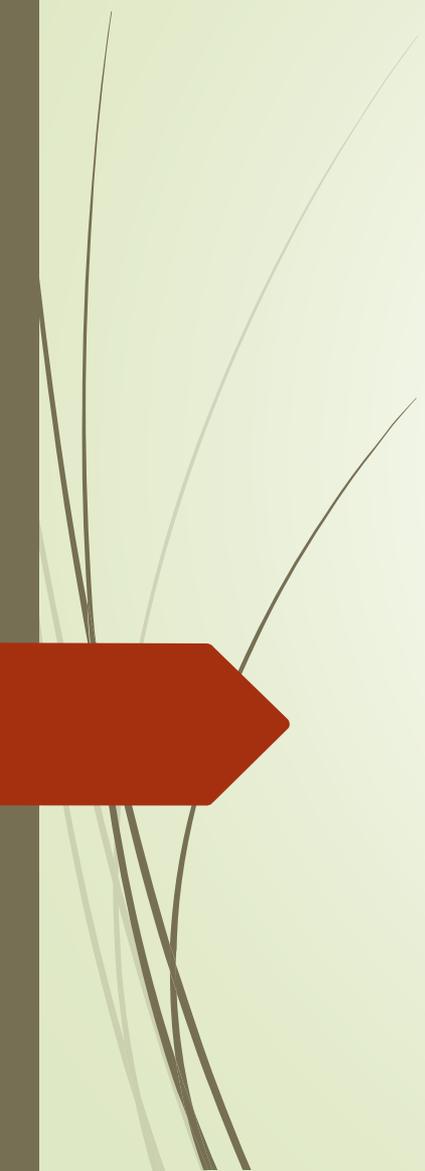
(Internet Addiction Diagnostic Questionnaire, IADQ)

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



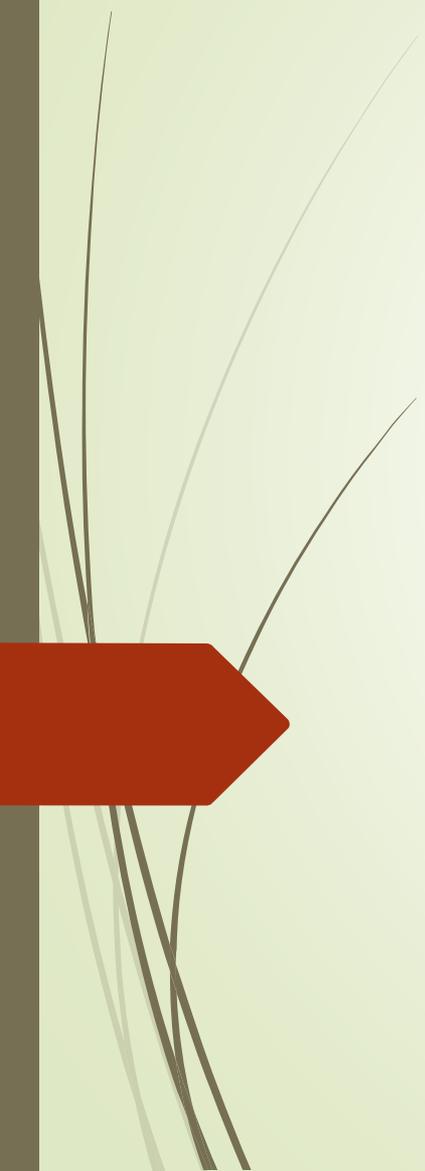
大家都用網路，
為什麼你會網路成癮？

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。

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



