



A P P 世代在想什麼？

預防網路成癮的教養策略

台大醫學院兼任講師暨主治醫師

麗星診所主治醫師

張立人

張立人醫師簡介



- 台大醫學系暨中國文學系輔系畢業
- 歷任台大醫院主任暨主治醫師、台大醫學系講師
- 大眾著作：
- 《APP世代在想什麼？破解網路遊戲成癮、預防數位身心症狀》
- 《終結腦疲勞！台大醫師的高效三力自癒法》
- 《大腦營養學全書》
- 《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》等八部

APP世代

- ➡ 哈佛教育學者霍華德·嘉納(Howard Gardner)認為，「APP世代」有兩種發展結果：
- ➡ 一是「**APP增能**」，健康上網，培養控制力，能讓自己變得更聰明；
- ➡ 一是「**APP依賴**」，過度依賴網路，導致自我認同更加混淆、與人關係更加疏離。

張立人，〈APP世代在想什麼？〉（心靈工坊）

遊戲障礙症(WHO ICD-11定義)

- 一種持續或反覆的遊戲行為模式，可能是連線、或離線，呈現：
- (1) 失控地遊戲，譬如：開始、頻率、強度、時間、結束、脈絡。
- (2) 遊戲的重要性增加，超過了其他生活興趣與日常活動。
- (3) 即使出現負面結果，仍持續或增加遊戲。
- 此行為模式夠嚴重，導致在個人、家庭、社交、教育、職業或其他功能領域，產生重大危害。

十大危險因子與網路成癮顯著相關

- ➡ 相關係數的大小排序，依序為：
- ➡ **憂鬱($r = .48$)、課業或工作壓力 ($r = .43$)、無聊感($r = .43$)、同儕關係不佳($r = .40$)、神經質($r = .38$)、低自尊($r = .37$)、社交焦慮($r = .36$)、家庭關係不佳($r = .35$)、衝動控制不良($r = .35$)、敵意($r = .30$)**

網路成癮的共病問題

- ➡ 注意力不足過動症
- ➡ 憂鬱症
- ➡ 焦慮症
- ➡ 社交恐懼症
- ➡ 人格障礙症（自戀型、邊緣型、反社會型、畏避型）
- ➡ 物質使用障礙症（菸癮、酒癮、藥物濫用）
- ➡ 自殺行為
- ➡ 暴力行為

張立人，〈APP世代在想什麼？〉（心靈工坊）

網路成癮者親子互動特徵

- ➡ 過度保護
- ➡ 過高期待
- ➡ 親職忽略
- ➡ 隔代教養
- ➡ 過早誘惑
- ➡ 電子褓母

張立人，〈APP世代在想什麼？〉（心靈工坊）

「繭居族」 (hikikomori)

- ➡ 1990年代，日本青少年從15歲就開始在家中「繭居」，稱為「繭居族」
- ➡ 日本文部省定義：「把自己隔離在房屋之中，不能或不想透過上學或工作與社會互動，持續至少六個月的人」
- ➡ 日本估計有100萬，平均為32歲，男性佔70-80%，多出現在中產階級。
- ➡ 香港有3萬「隱蔽青年」，常來自底層社會、貧窮、沒有購買力。

張立人，《在工作中自我療癒》（商周出版），2015, p. 158

「繭居族」(hikikomori) 成因

- ➡ 過度依賴父母
- ➡ 職場壓力
- ➡ 經濟衰退與弱勢
- ➡ 好面子 (自戀) 文化



張立人，〈《在工作中自我療癒》〉（商周出版），2015, p. 159-61



脫離網路成癮的教養策略—— 六步驟正向溝通法

六步驟正向溝通法

- ➡ 1. 忍住擔心，避免當面質問或指責
- ➡ 2. 表達關心，讓孩子感受溫暖
- ➡ 3. 花時間了解孩子的想法
- ➡ 4. 同理孩子的想法，肯定好的部分
- ➡ 5. 開放討論，再提出建議
- ➡ 6. 保持耐心，逐步建立現實感



正向溝通：範例一

- 孩子：「別人都是可以玩電動到半夜，我為什麼不行？」



正向溝通：範例二

- 孩子：「為什麼吃飯不能滑手機？」



正向溝通：範例三

- 孩子：「我以後要當遊戲設計師，我還要繼續滑手機！」



脫離網路成癮的教養策略二

3R教養=Role+Real+Rule

【Role模範】

父母親要當最好的模範

- ➡ 家人三個人滑三支手機的現象。「窮忙族」陪伴孩子時間不能少，父親、母親都一樣。
- ➡ 千萬別在孩子需要你陪伴或鼓勵的時候，你在滑手機而忽略了他。
- ➡ 示範健康上網，譬如利用網路學習。

張立人，〈APP世代在想什麼？〉（心靈工坊）

【Real興趣】

培養孩子對真實世界的興趣

- ➡ 培養各種運動習慣、學習有興趣的才藝項目、參加團體活動如：夏令營、童軍營。
- ➡ 在「真實」世界當英雄的孩子，不會沈迷於網路的英雄「幻想」。
- ➡ 像林書豪又能投入籃球興趣，又能念好書。

張立人，〈APP世代在想什麼？〉（心靈工坊）

【Rule規則】

及早建立網路使用規則

- ➡ 讓孩子透過表現，包括健康休閒、運動、學業「努力」（而非結果）與家庭事務投入，「賺到」自己的網路時數，培養責任感。
- ➡ 網路使用時間有上限，培養自我控制力
- ➡ 千萬別「放牛吃草」！

張立人，〈APP世代在想什麼？〉（心靈工坊）

2016年美國兒科醫學會針對兒童青少年 3C 產品使用的建議

- 在1歲半至2歲以下嬰幼兒，不應接觸數位媒體，視訊除外。
- 1歲半至2歲幼兒，父母應選擇高品質數位內容、**陪伴觀賞、避免讓幼兒單獨使用。**
- 2-5歲幼童，應**限制螢幕時間在每天1小時以內**，必須是高品質數位內容、父母陪伴觀賞、協助讓幼童了解內容。

2016年美國兒科醫學會針對兒童青少年 3C 產品使用的建議

- 避免讓數位媒體成為安撫孩子情緒的唯一方式，這將有礙合理設限、以及發展他們的情緒調節能力。
- 在臥室、用餐時間、親子休閒時間，父母和孩子都不應使用螢幕媒體。父母應將手機設定為勿擾模式。
- 睡前一小時不應使用螢幕媒體，睡前應將螢幕媒體拿出臥室。

2016年美國兒科醫學會針對兒童青少年 3C 產品使用的建議

- 5-18歲兒童青少年，家長應針對其發展年齡與個別性，制定家庭媒體使用計畫(Family media use plan)，持續性地限制每日媒體使用時間與內容。
- 5-18歲兒童青少年，每天應有1小時運動，以及8-12小時的充足睡眠。
- 父母應持續與兒童青少年溝通網路友誼、安全性、禮儀，避免霸凌、性訊息與誘惑、個資洩漏。

張立人，〈APP世代在想什麼？〉（心靈工坊）



脫離網路成癮的教養策略三

上網時間管理



今天就去下載！

Know

ADDICTION



KNOW ADDICTION
了解手機使用的程度

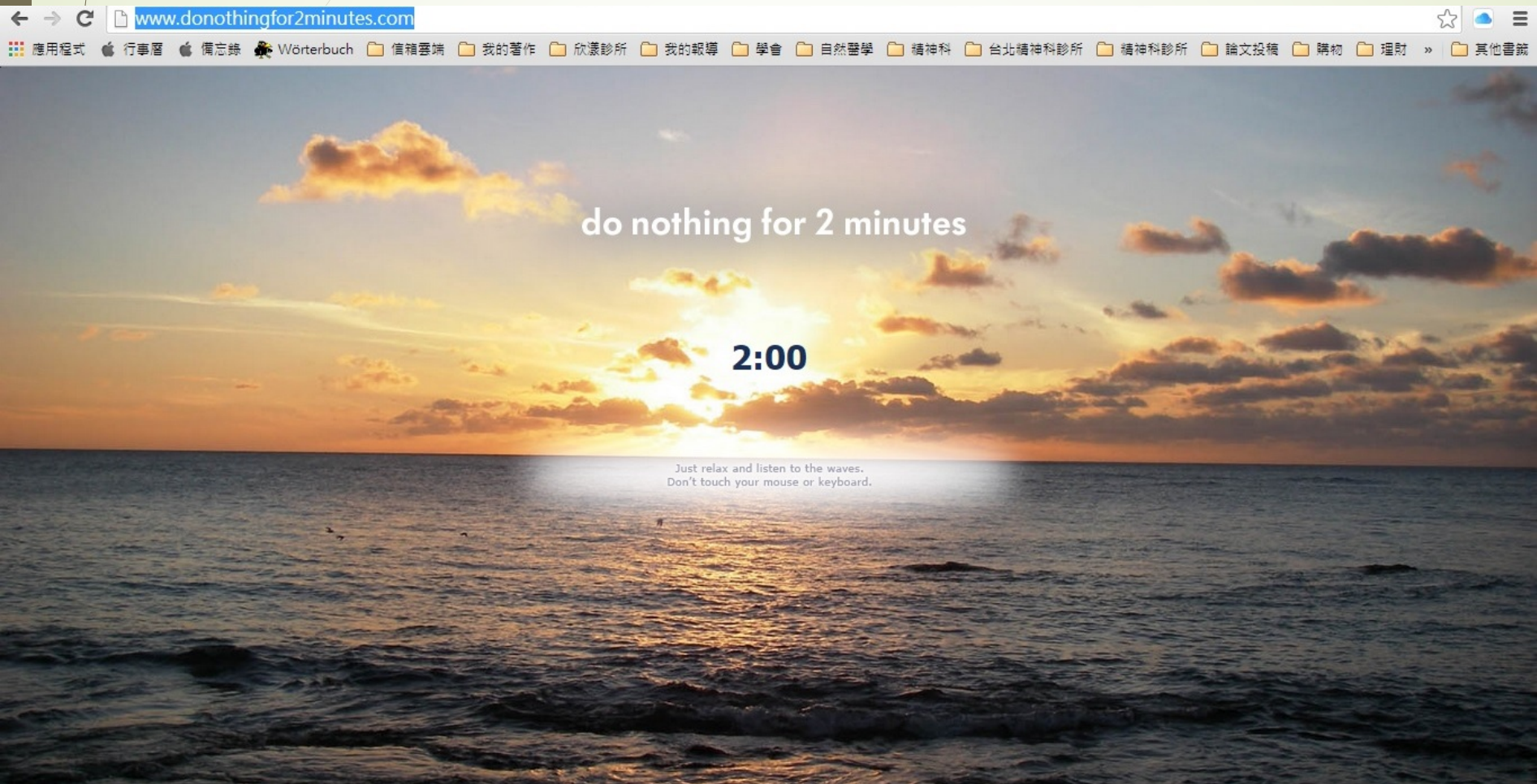


KNOW ADDICTION
向手機過度沈迷說不

“Forest” app



donothingfor2minutes





脫離網路成癮的教養策略四 三力自癒法

APP世代 在想什麼？

張立人 著

破解網路遊戲成癮
預防數位身心症狀

聯合推薦

王作仁、王智弘、李明濱、林煜軒、柯志鴻、柯慧貞
高淑芬、陳淑惠、黃心怡、程威銓、臧汝芬、蔡淇華



結合情境極短篇、學術研究與治療對策的
網路成癮專業指南

三力自癒法之一 正念力

正念定義

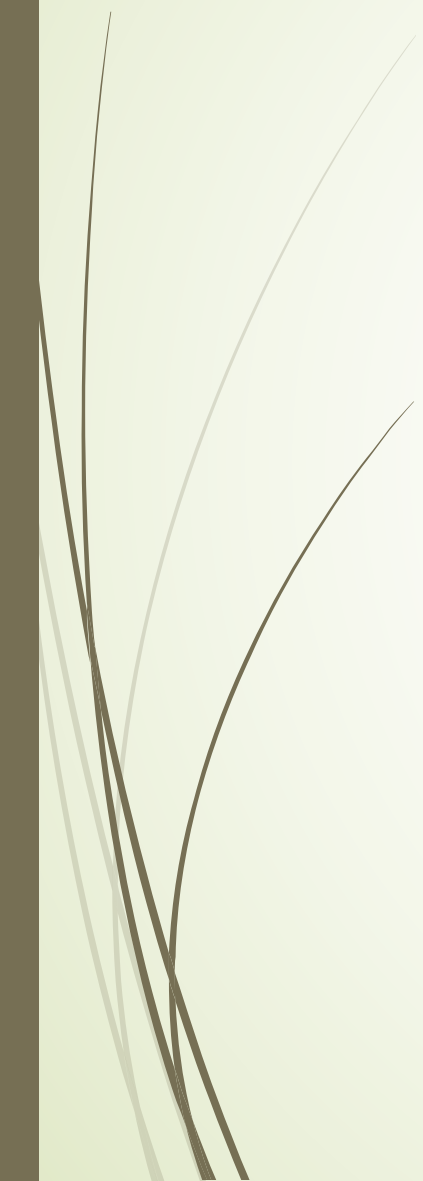
- 透過持續的專注，覺察當下，與當下體驗培養親密感

A large, expressive calligraphic character '念' (Nian) in black ink, written in a cursive style. To the left of the character is a red square seal with the characters '成佳' (Cheng Jia) in seal script.

正念助人學會



正念技巧



- 葡萄乾練習
- 正念呼吸
- 身體掃描
- 三分鐘呼吸空間
- 正念散步
- 正念瑜珈
- 愉悅記錄
- 慈悲練習
- 艱辛紀錄
- 艱辛練習
- 正念人際關係

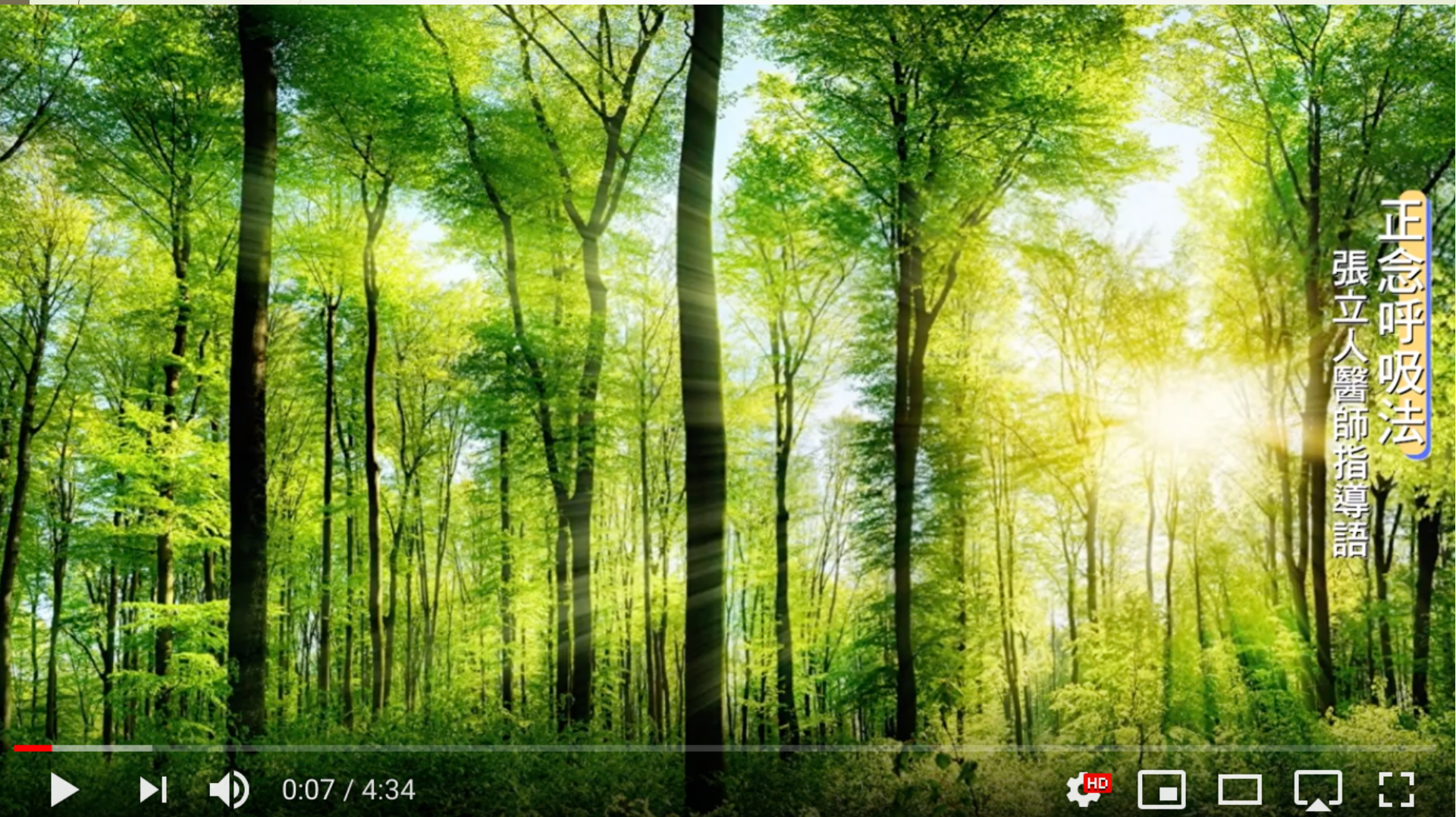


正念的心理效應

- ◆ 覺察身體經驗，如：情緒、思考、身體感覺，保持不批判的態度。
- ◆ 對於自我與世界，保持好奇心與慈愛。
- ◆ 接納現實，不管經驗的感覺是舒適或不舒適。

張立人，〈APP世代在想什麼？〉（心靈工坊）

正念呼吸練習： Youtube搜尋「張立人醫師」



健康上網：從自己開始

- 暫時「**和手機分手**」：專心做好一件事。
- 把手機的聲音提醒、推播通知、鈴聲震動都關閉。
- 刪除非必要的App。
- 遠離誘惑：把手機放在伸手拿不到的地方。
- 「定時」查看手機：盡量不要「隨時」查看。
- **停機時間**：吃飯、睡前、與家人交談、親子互動、假日親子活動等。
- **停機地點**：餐桌、臥室、書房。

張立人，〈APP世代在想什麼？〉（心靈工坊）

APP世代 在想什麼？

張立人 著

破解網路遊戲成癮
預防數位身心症狀

聯合推薦

王作仁、王智弘、李明濱、林煜軒、柯志鴻、柯慧貞
高淑芬、陳淑惠、黃心怡、程威銓、臧汝芬、蔡淇華



結合情境極短篇、學術研究與治療對策的
網路成癮專業指南

三力自癒法之二 好眠力

表七 美國睡眠基金會針對不同年齡層睡眠長度的建議

階段	定義	睡眠時間（小時）
新生兒	0-3 個月	14-17
嬰幼兒	4-11 個月	12-15
幼兒	1-2 歲	11-14
學齡前兒童	3-5 歲	10-13
學齡兒童	6-13 歲	9-11
少年	14-17 歲	8-10
青年	18-25 歲	7-9
成年	26-64 歲	7-9
老年	65 歲或以上	7-8

參考來源：<https://www.sleepfoundation.org/excessive-sleepiness/support/how-much-sleep-do-we-really-need>

張立人，〈APP世代在想什麼？〉（心靈工坊）

3C的藍光危害

- 不管電腦、筆記型電腦、平板電腦、手持裝置包含智慧型手機，都運用LED光源，藍光比例與強度大幅增高
- 偏偏內源感光視網膜神經細胞 (ipRGCs) 對於短波長光譜(藍光、藍綠光)特別敏感，因此夜間暴露於 LED 光源，特別會干擾生理節律、褪黑激素分泌與睡眠品質。
- 晚上改為紅光或橘光，才能減少對生理節律的不當干擾。

APP世代 在想什麼？

張立人 著

破解網路遊戲成癮
預防數位身心症狀

聯合推薦

王作仁、王智弘、李明濱、林煜軒、柯志鴻、柯慧貞
高淑芬、陳淑惠、黃心怡、程威銓、臧汝芬、蔡淇華



結合情境極短篇、學術研究與治療對策的
網路成癮專業指南

三力自療法之三 好食力

「悲傷飲食」：標準美式飲食

- ➡ 高糖
- ➡ 高油（飽和脂肪）
- ➡ 低纖
- ➡ 化學添加物
- ➡ Standard American Diet, SAD

張立人，〈APP世代在想什麼？〉（心靈工坊）

華人地中海飲食

- 全穀類食物、綠色蔬菜、莓果類、根莖類(地瓜、馬鈴薯)、黃豆類(豆腐、無糖豆漿)、堅果、白肉(魚肉、雞蛋、雞肉)、乳製品(無糖優格)、好油(橄欖油)
- 「三種開心果，全穀加魚油」

張立人，〈APP世代在想什麼？〉（心靈工坊）

