



國際專刊 202107 第九十三期

每月二十日發行(110/6/20-110/7/20)

**【本期主題：青少年網路成癮及各國因應之道】**

青少年網路成癮者，過度地沉溺於網絡中虛擬的角色，容易迷失真實的自我，將網絡上的規則帶到現實生活中，造成角色的混亂。尤其當青少年在現實社會中與人交往受到挫折時，轉向虛擬的網絡社會尋求安慰，消極地逃避現實，這對青少年的自我人格塑造是極其不利的。青少年長久沉迷於網絡，容易對真實生活中的人和事缺少興趣，情感淡漠，和親人、朋友之間的交往減少，將自己封閉起來。青少年在網絡上無拘無束的行為習性，容易導致自我約束力的下降，如將這種習性帶入現實世界，容易產生衝突，導致違規甚至犯罪行為。面對虛擬的網路世界，世界各國的因應之道為何？對台灣有何啟示？

**一、台「網癮」青少年玩家比例高於歐美！9 成問題來自現實生活**

2018 年 6 月世界衛生組織 (WHO) 正式將「網路遊戲成癮 (Gaming disorder)」納入精神疾病。但是，成癮的標準是什麼？這讓家長、老師甚至遊戲玩家本身都非常疑惑，難道每天花很多時間玩遊戲，就是網路成癮嗎？國研院團隊調查了台灣 8110 位 1 年內玩過網路遊戲的青少年，發現有 3.1% 的青少年線上玩家有網路成癮的問題，比例高於歐美國家的 1%。這是目前亞洲以及全球最大規模的青少年網路遊戲成癮行為調查，研究成果於上 (8) 月被行為成癮研究領域的權威期刊《行為成癮期刊》(Journal of Behavioral Addictions) 接受。研究的通訊作者國家衛生研究院醫師林煜軒表示，人們對於「網路成癮」有許多誤解，而且在許多條件不夠嚴謹的研究中，「網路成癮」的比例甚至會高到 10-20%。但是這次的研究是由心理專業人員依據「美國精神醫學會」訂定「網路遊戲障礙症」的研究用準則進行結構式診斷性會談，確立「網路遊戲成癮量表」的切分點。「這能夠更客觀地評估遊戲的利弊，也不會將正常娛樂休閒用途的上網玩遊戲、或是電競選手的密集訓練誤判為網路遊戲成癮，」林煜軒解釋。

國家衛生研究院醫師林煜軒表示，調查了台灣 8110 位 1 年內玩過網路遊戲的青少年，發現有 3.1% 的青少年線上玩家有網路成癮的問題，比例高於歐美國家的 1%。成癮的關鍵不是時間長短而是「耐受性」馬偕精神醫學部醫師邱于峻表示，「不是喝酒喝比較多就是酒癮，同樣的，不是花比較多時間上網，就一定比較可能上癮，重點是要看青少年對網路是否有『耐受性』，」也就是說，如果青少年沈迷網路，而且隨著「網癮」越深，需要花越來越長的時間玩電玩才能獲得一樣的幸福，而且為了上網，影響了日常的生活，那才算是「網路成癮」。90% 的網路成癮問題都在網路之外。林煜軒表示，其實臨床上，大部分案例的問題都出在網路之外的現實生活，「在門診中，我們大約有 90% 的時間都是在處理青少年現實中遇到的問題，林煜軒認為，網路是青少年逃避現實，迅速獲得成就感、幸福感的選擇，如果現實生活可以滿足青少年的心理需求，他們自然而然就不會在網路中越陷越深。「舉例來說，我只需要幾個小時就可以破解線上遊戲中一個很難的關卡，藉此得到成就感；但是在現實生活中，我可能要花兩三個月，才能夠在學業進步，」林煜軒建議，老師家長可以在現實中提供更多「增加孩子小確幸」的方式，不只是學業，在體育、才藝方面的成就感，也有助於讓孩子回到現實世界中。「我們不應該消極的限制一天可以玩幾個小時電腦，而是積極鼓勵孩子找尋現實中的成就感，」林煜軒呼籲，對抗網路成癮，應該是以「促進健康」的方式取代「疾病預防」的態度。東亞青少年成癮比例較嚴重

東亞青少年的網癮問題一直都高於歐美，背後原因跟東亞國家的戶外活動課程較少也有關係，老師家長如果發現孩子在網路的時間太長、錢花太多、重點是「停不下來」的時候，就可能要稍加留意是否有成癮的問題。「由於網路成癮還是個新的成癮項目，研究時間還沒有很長，但是已經有國外的研究指出，大學時期是網路成癮是否更加深陷或是戒除的關鍵點，因為人類大腦前額葉的『衝動控制』一直要到 18-25 歲才會發育完成，如果『衝動控制』都已經成熟，卻還是有網癮，那麼可以預估這個個體未來 3-5 年都還是會有這方面的問題。」

參考資料來源：<https://heho.com.tw/archives/22690>

## 二、向錯誤審美觀宣戰：挪威立法要求廣告商或網紅「修圖」需標示

由挪威兒童與家庭事務部（Norwegian Ministry of Children and Family Affairs）提出的修正案，以 72：15 的壓倒性票數通過，將由挪威國王決定何時正式生效。正式生效後，所有在社群網路上發布商業訊息（藉此取得收入或相關利益）的廣告商或網路名人，都必須明確標示照片經過何種編修。未遵守者將被處以罰款，甚至入監服刑。

新規定的主要目的，是降低青少年在錯誤審美觀下遭受的過度壓力。這項擔心其來有自——2020 年，英國議會實施的研究發現，絕大多數未滿 18 歲的青少年，皆認為社群網站對他們的身體意象「極度」具有影響力；表示不考慮藉節食或手術改變外貌，進而貼近 IG、抖音上網紅形象的青少年，更只有約 5%。

然而，過度追求經修圖、濾鏡美化後的不自然體態，很可能對心智尚未發展成熟、還在型塑個人審美與價值觀的青少年造成巨大衝擊。太過在意外貌、過分放大自己身體的「缺陷」，還可能導致身體畸形恐懼症（Body Dysmorphic Disorder）或恐瘦症（Muscle Dysmorphia）。

網紅普遍支持，認為修圖者該「據實以告」，根據挪威媒體《世道報》（Verdens Gang）報導，《行銷管制法》普遍獲得網紅支持。

擁有九萬粉絲、26 歲的挪威網紅瑪德蓮（Madeleine Pedersen）接受 BBC 採訪時表示，政府「該是時候採取行動了」，並希望青少年們不要比較或追求那些不切實際的修圖外貌：「有太多人，包括過去的我，對自己的外貌或身材沒有安全感。最糟的是，有時根本看不出來這些照片有沒有經過修圖。我們得知道答案。」瑪德蓮表示，她上傳照片時並不會使用修圖軟體改變自己的外貌或身材，最多調整光線、色彩或對比度來「營造氣氛」。她認為《行銷管制法》能有效遏止修圖風氣：「發文者會羞於承認自己修過圖，所以修圖照片自然會隨之減少。」

西方各國陸續討論立法，標註修圖或成未來趨勢，除挪威外，各國也已陸續訂立新法，或對商業修圖相關的議題進行討論。早在 2017 年，法國便已通過法令，規定任何經過編修的商業廣告（例如把模特兒修得更瘦）必須標註「經過修圖」字樣，違者可處 3 萬 7500 歐元，或廣告成本 30% 的罰款。英國國會則在 2020 年 9 月，針對與挪威類似的法律提案進行討論，要求社群網站上的圖片必須加註使用的濾鏡或修圖方式。此外，著名美國商業圖庫 Getty Images，也已經禁止在其商業類別的圖庫中加入修圖後的照片。儘管不乏反對聲浪，例如認為成效不彰，或修圖範圍、定義難界定（舉例而言，上述網紅調整對比或明暗的方式算不算修圖？針對人像以外的畫面處裡又算不算修圖？），就現行國際趨勢看來，或許我們很快就會看到「經過修圖」的警語開始在廣告之間普及。

參考資料來源：<https://www.thenewslens.com/article/153384>



### 三、韓國成立青少年網路夢想村治療網路成癮青少年

韓國青少年網路夢想村（NYIT）是世界首創，專門治療網路成癮而成立的寄宿設施，位於韓國西南部全羅北道的茂朱郡，距離首爾有一八〇公里。位置偏僻、四周環山，由一所廢棄多年的學校改建而成。「來到我們這裡的孩子，情況是最嚴重的。」青少年網路夢想村營運部部長沈龍出說。他們可能因為沉迷於遊戲、社群軟體、YouTube 影片，甚至是成人網站，被診斷出網路成癮，許多還出現憂鬱症或是 ADHD（過動症）等共病症，無法繼續學業。經由學校上呈教育部，通過許可後，才來到這裡接受治療。網路成癮「集中營」讓孩子從「現實遊戲」找自己。青少年網路夢想村，為網路重度成癮的國高中生，提供一到四周的治療。他們必須離開家，離開父母的保護，切斷與外界的聯繫，手機也都會交由老師保管。



此圖為編號列管的手機。



設施內提供各式「現實遊戲」，包含五子棋、桌遊、漫畫等，增加孩子們在休息時間的交流。

青少年網路夢想村，為網路重度成癮的國高中生，提供一到四周的治療。他們必須離開家，離開父母的保護，切斷與外界的聯繫，手機也都會交由老師保管。韓國政府就發現這個問題，並設立專職部門，花了十五年建立完整的診斷及治療系統，爾後還不惜立法，將自家領先全球的電玩產業列管限縮，就是為了保護青少年，遠離成癮症。韓國雖為網路成癮大國，同樣也是網路、手機成癮治療最先進的國家。

資料來源: <https://www.businesstoday.com.tw/article/category/80398/post/201809260040/>

#### 四、日本 93 萬青少年網路成癮 「離線營」戒 3C

受到「E 化社會」成型影響，網路成癮族群年齡下探，根據日本官方統計，高達 93 萬國高中生，因為沉迷網路打亂了原有生活；擁有手機小學生更是逐年增加。為了讓年輕學子戒斷手機癮，兵庫縣民間團體舉辦「離線夏令營」，前往無網路訊號的離島，進行五天的自然探索。透過接觸大自然、團康活動，建立與真實世界的互動，慢慢遠離手機、網路與電玩。

資料來源: <https://news.tvbs.com.tw/focus/1198354>

#### 五、台灣青少年的網路成癮，父母如何預防與因應

立法院自民國 104 年 1 月 23 日三讀通過《兒童及少年福利與權益保障法》修正案，限制兒童不得玩電子產品「超過合理時間」，如情節嚴重，父母或監護人將處最高 5 萬罰鍰；學校 200 公尺內不得經營酒家、電子遊戲場等」，相信許多家長對於少年可能沉迷於網路、手機、平板電腦等情形，更加倍感壓力與不知如何是好；準此，本文特別針對「預防網路成癮的有效方法」，來跟家長分享可採取的因應之道，以作為協助少年預防和遠離網路成癮的影響與傷害之參考。

##### (一)、良好的管教行為

根據西元 2015 年 1 月份發表於「Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking」國際期刊的研究指出，針對青少年上網行為進行行為管控 (Restrictive Mediation) 來預防其網路成癮，對於家長並非全然有效，關鍵點是父母是否對子女有溫暖和支持 (Warm & Support)；最好的管教方式除了行為管控要有原則和一致性，即在網路使用時間上，一開始就有好的規則與規範，千萬不能等孩子成癮於網路，才要開始管制上網時間，這時已來不及；另須搭配平時就能給予孩子溫暖和支持，這樣的管教才會有效果。

## (二)、上網時間與空間管理

人在從事快樂的事情時，時間感會有所扭曲(做快樂的事時時間感覺會變短)，且長時間上網會降低自身自制的能力，據此請不要將電腦放在少年的房間，而是能夠將電腦放在客廳，或是家中的公共空間，讓家長或家人能夠調控少年上網的時間、了解少年上網的內容。控制上網時間的部分，建議下載上網時間提醒計時器，分別於時限前二十分鐘、十分鐘、五分鐘各提醒一次；進一步地，養成孩子在時間到時，自行離線關機的習慣；部分網路公司，如 HiNet 有推出『HiNet 健康上網-上網時間管理』服務，可限定一天中可上網時段或總時數有多久，且超過時間電腦也無法連線，因此家長可不用擔心少年會整天沉迷於網路。

## (三)、制定上網公約

無論家中是否未添購電腦、抑或打算更換新電腦、已有電腦，請盡量制定上網公約。上網公約內容包含學期中「周一到周五」、「周六與周日」，以及寒暑假每日固定上網時間，需特別管控的網路使用類型，主要以「線上遊戲/網路遊戲」與「網路人際關係(如臉書、Line)」為主。具體做法為：家長請少年上網搜尋國小/國中/高中職/大學/研究所這些對象，平均上網時間為何?可減少因世代差異而有抗議，以此平均時數為家中上網上限，家長可與少年一起搜尋資料、進行討論，共同建立可接受之上網時段與各類型網路使用的總時間。

## (四)、上網時數搭配相當比例運動時間

由於長時間上網，會導致腦部掌管自制力的前額葉功能低下，且上網會產生大腦內快樂的多巴胺，進而只依賴上網來獲取快樂；而運動剛好可以活化腦部掌管自制力的前額葉功能，且運動時大腦會自行分泌類似快樂的多巴胺、也就是腦內啡，因此在上網前或上網後搭配一定比例的運動時間，將可有效預防少年網路成癮；建議能夠全家人一起運動，還可增進親子間情感，且上網時間與運動時間比例為 2:1 較合宜。

## (五)、雙手機制度

若少年不斷爭取想要買智慧型手機，請於買智慧型手機前便約法三章，於晚上九點或十點過後，便將智慧型手機交給家長，或者放在固定的位置，轉而只能使用簡便型手機，以避免少年熬夜玩遊戲；另外，我們白天的短期記憶要在腦中形成長期記憶，也是在睡眠時間；這兩個部分，都是我們希望少年不要熬夜上網的主因。

資料來源:

<https://www-ws.gov.taipei/001/Upload/public/Attachment/5430112231.pdf>