



# APP世代在想什麼？（補充）

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

【文化部中小學生推薦讀物】

# 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  
(1)

不  
符  
合  
(2)

符  
合  
(3)

非  
常  
符  
合  
(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。       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 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)。   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 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。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 如果不能玩手機遊戲，我會覺得靜不下心、感到很煩躁。             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

國家衛生研究院林煜軒醫師等人

# 台灣手機遊戲成癮盛行率調查

- 國小學生：19.1%
- 國中學生：20.5%
- 高中學生：19.0%

國家衛生研究院林煜軒醫師等人

# 「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

# 網路成癮治療模式

- 認知行為治療(Cognitive-behavioral therapy, CBT)
- 多元學校團體(Multimodal school-based group, MSBG)
- 多家庭團體治療(Multifamily group therapy, MFGT)
- 家族治療(Family Therapy)
- 多層次諮商(Multilevel counseling, MLC)
- 動機式晤談或動機增益治療 ( Motivational enhancement therapy, MET)
- 正念取向介入(Mindfulness-based intervention, MBIs)
- 治療性營隊(Therapeutic residential camp, TRC)

# 網路成癮者的認知行為分析

- 負增強：用上網來逃避負面想法與情緒
- 正增強：因上網的滿足感而增加該行為
- 成癮：減少上網產生戒斷反應，繼續上網以改善不適
- 復發：人際衝突導致網路成癮復發



# 討論健康上網的技巧

- 1. 逆向操作 (practicing the opposite) :  
把上網改成做完作業或工作後的第二件事情。
- 2. 外在停止器 (external stoppers) :  
用鬧鐘或電腦定時提醒程式，叫自己停止。
- 3. 限制時間 (setting time limits) :  
設定使用時數，每天不要超過1-2小時。

# 討論健康上網的技巧

- ▶ 4. 列出事情的優先順序（setting task priorities）：  
列出網路相關事情的優先順序。
- ▶ 5. 使用提示卡（reminder cards）：  
把網路好處與壞處寫在卡片上，然後貼在電腦旁。
- ▶ **6. 活動日程表（personal inventory）**：  
提醒自己不要因為上網而忽略其他活動。

# 人際技巧訓練

- ▶ □ 最重要的是傾聽：聽對方好好講完，即使有許多讓你不舒服的內容。
- ▶ □ 善加利用肢體語言：看著對方的雙眼，微微點頭，用「嗯」附和對方的內容。
- ▶ □ 表達正面的感覺：表示瞭解對方的立場、感覺與想法，指出你聽了有同感的部分：「你說到\_\_\_\_\_，我覺得很贊同。」

張立人，《生活，依然美好》，張老師文化

# 人際技巧訓練

- □ 明確表達你的需求：明確說出：「我真的很希望你\_\_\_\_，這會幫上我很大的忙！」
- □ 表達負面情緒：鼓起勇氣說出：「剛剛你\_\_\_\_，讓我很不舒服。是不是能夠\_\_\_\_」
- □ 分享你自己的經驗。
- □ 勇敢開口，請對方幫你一個忙，反而能夠增進彼此情誼

張立人，《生活，依然美好》，張老師文化



# 輔導歷程

# 網路遊戲成癮的認知行為分析

- 正增強：覺得自己在遊戲中很厲害，很爽！和玩家感情很好，學到不同經驗。
- 負增強：在學校和家裡並不愉快；覺得自己很失敗
- 人際壓力：很愛面子，不想跟老師低頭，因為老師不願意傾聽自己的意見，也不信任老師，因為當眾被誤解且被羞辱

# 戒癮或不戒癮，有何好壞處？

|    | 戒癮   | 不戒癮  |
|----|--|--|
| 好處 | <ol style="list-style-type: none"><li>1. 可以像表哥一樣考上理想大學科系</li><li>2. 可以多運動，長得比較高</li><li>3.</li></ol> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. 每天都能享受當英雄的快感</li><li>2. 每天生活都很刺激精彩</li><li>3.</li></ol> |
| 壞處 | <ol style="list-style-type: none"><li>1. 日子很無聊</li><li>2. 壓力會很大，因為常被老師和媽媽、姊姊罵</li><li>3.</li></ol>   | <ol style="list-style-type: none"><li>1. 無法畢業，會被同學嘲笑</li><li>2. 考不上理想的高中</li><li>3.</li></ol>    |





# 認知謬誤

- (一) 選擇性解釋
- (二) 武斷推論
- (三) 以偏概全
- (四) 誇大與縮小
- (五) 個人化
- (六) 全有全無思考

# (一) 選擇性解釋

- 自動化思考：「媽媽一天到晚念我，說我只知道打電動，她就是覺得我很差勁。」
- 合理想法：「她也有說，我教她用智慧型手機，說我是一個很貼心的兒子。」

## (二) 武斷推論

- ➡ 自動化思考：「班導一直抓我玩手機，根本就是故意刁難我！」
- ➡ 合理想法：「班導對於每個玩手機的同學都會提醒，不是故意針對我。」

## (三) 以偏概全

- 自動化思考：「隔壁同學故意不跟我講考試重點，所有的同學都在排擠我！」
- 合理想法：「隔壁同學不願意幫忙，不代表所有的同學都在排擠我。」

## (四) 誇大與縮小

- 自動化思考：「我戒不掉電動，人生完蛋了。」
- 合理想法：「不管戒不戒得掉電動，人生都有希望。」

## (五) 個人化

- ➡ 自動化思考：「爸爸讚美姐姐又漂亮、又聰明，就是在說我又醜又笨。」
- ➡ 合理想法：「爸爸讚美姐姐，不代表他想要否定我，只是我的負面感覺而已。」

## (六) 全有全無思考

- 自動化思考：「爸爸從來不會罵姐姐，只會罵我，這表示我一無是處。」
- 合理想法：「被罵不代表自己不好，也許我不是一百分的兒子，但也有八十分。」

# 危險情境演練

| 高危險情境         | 處理策略   | 效果評估<br>0-100 |
|---------------|--|---------------|
| 1.被罵、挫折感、心情不爽 | <ol style="list-style-type: none"><li>1. 先離開現場，再作腹式呼吸十五分鐘</li><li>2. 喝杯冷水，再用冷水洗臉</li><li>3. 和朋友討論…</li><li>4. 去作別的事，暫時先不要處理這個事情</li></ol>                                  | 70            |
| 2.玩家要求自己加入戰局  | <ol style="list-style-type: none"><li>1. 拿出勇氣，說自己正在斷網</li><li>2. 道歉，說自己需要休息一段時間</li><li>3. 想一想網友其實愛玩，並不了解我的困難</li></ol>  | 90            |
| 3.上網衝動來的時候    | <ol style="list-style-type: none"><li>1. 先放鬆，作腹式呼吸十五分鐘</li><li>2. 喝一大杯冷水，再用冷水洗臉</li><li>3. 打電話和少上網的朋友聊天</li><li>4. 去作別的事，暫時先不要想這個事情</li><li>5. 想一想，為了考上理想學校要堅持下去</li></ol> | 80            |
| 4.            |  |               |
| 5.            |  |               |
|               |  |               |
|               |  |               |



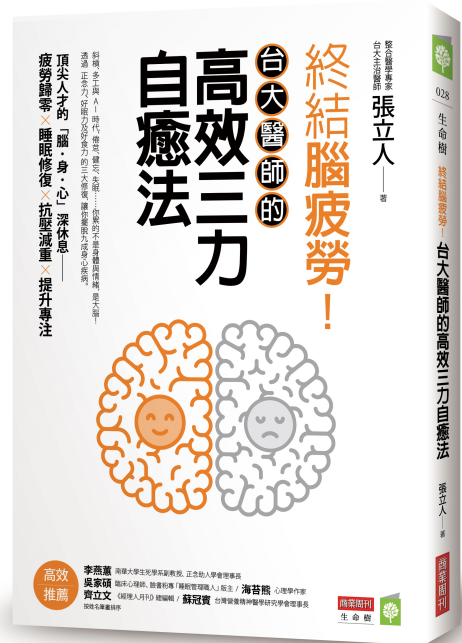


## 阿宗案例：行為約定

- ➡ 1. 阿宗平日做完例行活動（每天運動、幫忙做家事、完成作業、11點前睡覺），其時數可兌換遊戲時數，時限為晚上10點半。可於假日兌現。
- ➡ 2. 沒做完例行活動，當天不能玩電玩。
- ➡ 3. 若出現言語或肢體攻擊行為，當週不能玩電玩。
- ➡ 4. 連續兩週能做到晚上11點前睡覺，可參加網聚。



# 臉書粉絲專頁/部落格：張立人的秘密書齋



當您讀完這本詩集，您會對大腦如何處理您所接收的資訊有更深刻的了解！  
 詩集內容豐富，能讓人產生正向的動力，並能改善您的生活！  
 想讓您的生活更有意義嗎？請向詩人張立人學習如何運用詩的力量，來改善您的生活！  
 詩人張立人 熱情推薦

台大精神科醫師教你邁向健康人生  
 張立人 醫師 著

台大醫學院精神科暨精神健康基金會董事長 吳明賢  
 華人心理治療研究發展基金會執行長 王浩威 | 醫師作家 吳佳璇 | 醫性詩人 鄭向海  
 奇異公司董事長 陶傳正 | 王總辦 莊明發 | 王俊欽 醫師 推薦

聯合推薦 (按姓名筆順)

臺大醫學院醫學系主任 臺大醫院附屬醫院科科主任 吳明賢  
 前醫學會全體會議理事長 臺大醫學院精神科教授 李明濱  
 台灣兒科醫學會秘書長 臺大醫學院小兒科教授 李秉穎  
 美國白蠟醫學博士 陳俊廷  
 中國國家安全醫學學會理事 曾漢祺  
 台灣醫學會精神醫學研究會理事長 中國醫藥大學教授 蘇冠賢

李燕蓓 南華大學生命科學系教授、正合人學堂董事  
 吳家碩 腦部心理科、腦部心理科「腦部心理學」系  
 賀文文 創始人月沙、腦部心理科「腦部心理學」系  
 高毅 台灣醫學會精神醫學研究會理事長