

投稿類別：健康與護理

篇名：

數位海洛因~你成癮了嗎？—秀峰高中二年二班網路成癮調查

作者：

林于翔。公立秀峰高中。高二 2 班

吳宗翰。公立秀峰高中。高二 2 班

陳玉欣。公立秀峰高中。高二 2 班

指導老師：

林兆君老師

壹、前言

一、研究動機

在數位盛行的時代，網路已和我們的生活連在一起，在網路上可以玩遊戲、上社群媒體等，生活的食衣住行、吃喝玩樂也可以透過網路進行，而最常上網的工具就是手機，方便且好攜帶，當人們在享受手機帶來的便利和娛樂的同時，也出現了對手機過份依賴的現象，甚至成癮。

現在的高中生幾乎人人都有手機，除去在校時間，同學們在走路時使用、吃飯時使用；放學做的第一件事就是開手機上網，大家在同一間教室裡卻使用手機來聊天，放學後連線玩手遊、上網滑臉書到半夜還欲罷不能，還會不自主的一直關注手機螢幕上出現的訊息，似乎無時無刻都離不開手機上網；高中生長期使用手機會使生活習慣改變，浪費許多時間在手機上，因而無法專心做和手機有關以外的事情，或者有些同學會用抒發壓力的藉口來掩飾自己手機成癮的問題，最後影響到正常的學習和生活。

這次的研究我們將以秀峰高中二年二班的同學為研究對象，研究班上同學使用手機上網及網路成癮的狀況，並提出改善成癮的方法。

二、研究目的

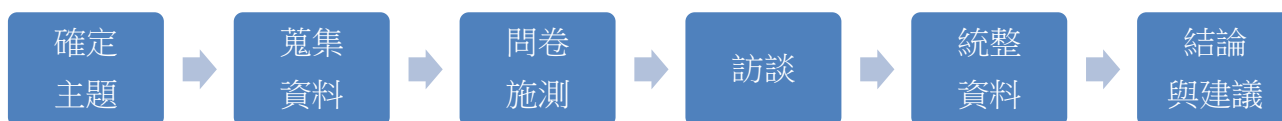
本研究將探討秀峰高中二年二班班上同學網路成癮的比率及其對生活的影響，希望藉此讓同學了解自己使用手機上網的情形。本研究具體目標如下：

- （一）秀峰高中二年二班班上同學對手機網路成癮的程度
- （二）秀峰高中二年二班班上同學使用手機的時間及使用的目的為何
- （三）提出改善手機上網成癮的建議

三、研究方法

本研究透過資料收集、問卷調查法及訪談完成此次論文。先研讀網路成癮等文獻資料、對班上同學實施「網路成癮評量表」問卷、針對問卷調查結果為預警級的同学訪談，最後統計分析再整理出此次的研究內容。

四、研究流程



圖一、研究流程圖

貳、正文

一、網路成癮

(一) 何謂成癮

「癮」是指人對某一種事物產生習慣，而這習慣會刺激腦部中樞神經系統讓自己產生愉快感而形成「癮」(高雄市立凱旋醫院)。「成癮」就是個人不能控制地反覆渴求某種物質或從事某種行動，雖然知道會給自己帶來不良的結果但仍然無法控制。

(二) 網路遊戲成癮 (Internet Gaming Disorder)

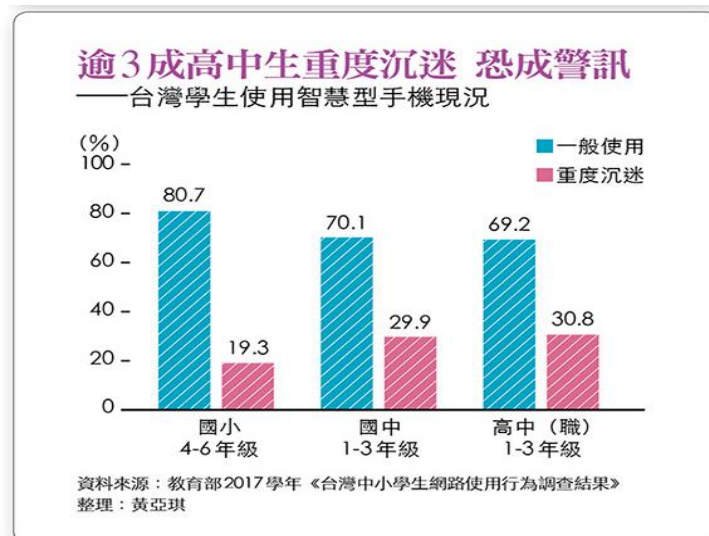
「網路遊戲成癮」是指個人不能控制自我打電玩，日常生活以電玩為優先，對其他的活動沒有興趣，雖然知道打電玩會帶來不良的結果，但仍不能控制並持續增加玩的時間，最後影響個人生活與健康，甚至慢慢與人群疏離。

2018 年 6 月，世界衛生組織已正式將「網路遊戲成癮」視為一種精神上癮的疾病。

被形容為「數位海洛因」(Digital Heroin)的網路遊戲，依據 2018 年 9 月中旬國家衛生研究院的調查，台灣 3.1%的青少年網路遊戲成癮，但現實中玩網路遊戲的人可能更多。

(三) 高中生使用手機上網的狀況

依圖二的調查分析，高中生一般使用手機的比率並沒有高於國小 4-6 年級和國中生，但重度沉迷的比率為 30.8%，超過使用人數的 3 成，遠遠高於國小的 19.3%，比國中生的 29.9% 略高一些，可見高中生更常使用手機上網，有網路成癮的可能性。



圖二、台灣中小學生網路使用行為調查結果

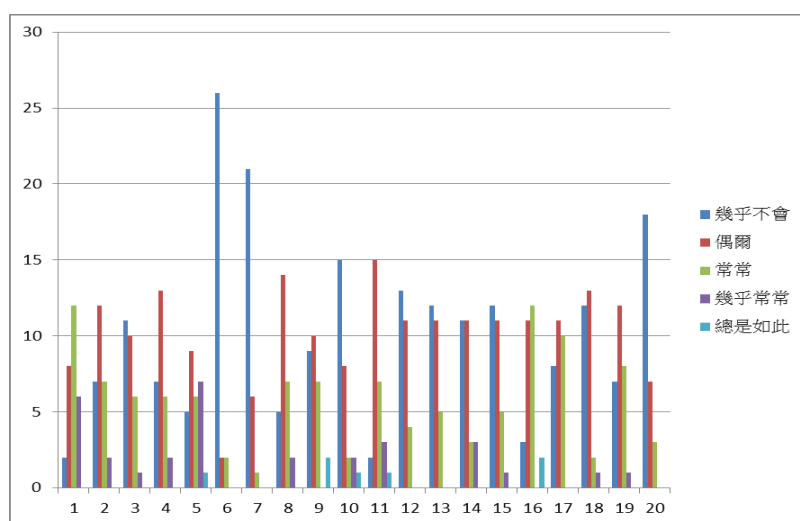
二、網路成癮評量：問卷分析與統整

以秀峰高中二年二班為對象，共發出問卷 29 份，回收問卷 29，以下為問卷內容和統計分析結果。本研究所使用的問卷如附錄。

(一) 問卷統計及分析結果

1、問卷統計

表一、秀峰高中二年二班問卷調查表



資料來源：研究者自行編製

2、問卷分析

問卷中被勾選「幾乎不會」且超過班級一半人數的選項有問題 6、7、20，問卷中被勾選「總是如此」的選項有問題 5、10、11、16。

- (1) 問題 6：幾乎不會「因上網而上學或上班遲到早退或缺勤」的同學超過 25 人，所以大部分的人不會因為上網影響上學。
- (2) 問題 7：幾乎不會「不自主檢查電子郵件」超過 20 人，因為大多數的人都使用聊天軟體。
- (3) 問題 20：幾乎不會「因沒上網而導致心情不佳」的人快 20 人，所以大部分的人不會因為沒有上網而焦慮並影響正常生活。
- (4) 問題 5：總是「因為上網而被他人抱怨或指責」有五人，通常過度使用手機或者放不下手機就容易被人抱怨。

(5)問題 10：總是「使用手機尋找心靈慰藉」的人有三人，他們較常上網交友，和現實較疏離。

(6)問題 11：總是「迫不及待的提前上網或一有機會就上網」接近五人，他們對手機有過度依賴的現象。

三、訪談「網路成癮評量」預警級的同學

預警級同學問卷的分數落在 50~79 分，班上有 4 位同學的分數達到預警級，占班級人數的 13%。研究者分析他們「總是如此」的選項，並進行訪談。

(一) 訪談內容

1、A 同學

- (1)「總是如此」的選項：在網路上最常結交新朋友
- (2) 最常上網的原因：聊天室交友，最常聊天的網站是:LINE
- (3)一天平均使用時間約莫 5 小時

2、B 同學

- (1)「總是如此」的選項：上網尋求情感慰藉、上網時會一再延長上網時間
- (2)最常上網的原因：收發電子式郵件
- (3)一天平均使用時間約莫 7 小時

3、C 同學

- (1)「總是如此」的選項：會把時間花在網路上而不想出門
- (2)最常上網的原因：網路遊戲
- (3)一天平均使用時間約莫 8 小時

4、D 同學

- (1)「總是如此」的選項：犧牲睡眠時間換取使用手機的時間
- (2)最常上網的原因：網路遊戲和網路交友
- (3)一天平均使用時間約莫 10 小時

(二) 訪談結果

數位海洛因~你成癮了嗎？—秀峰高中二年二班網路成癮調查
綜合班上 4 位同學的訪談內容，歸納他們使用手機的習慣：

- 1、4 位同學使用手機的時間一天平均 5-10 小時，幾乎是沒有上學的時間都離不開手機。他們一直玩手機遊戲沒能控制時間使得每日玩手機的時間越來越長，導致上課時想睡覺或是不專心，使用手機的時間也會越來越長，最後成績也會越來越低。
- 2、他們最常上網交友和玩網路遊戲，上網交友的同學認為在網路上可以結交到理解自己的朋友，他們表白在網路上可以找到情感的寄託，但卻家人的關係漸漸遠離。玩網路遊戲是一種娛樂，同學之間玩連線遊戲也是一種交友互動的方式，但常常因為玩太久變得沒有時間讀，導致功課未能完成。

四、網路成癮的影響

我們生活在一個科技無所不在的時代，但科技會讓人上癮，滑不停的手指，可能讓人和人之間的互動減少，網路成癮對生活造成的影響如下：

(一) 科技冷漠：

現在人際互動之間最大的通病是明明可以對話的人在自己身邊，卻還要用手機溝通，人和人之間的溫度下降，對周遭的人事物漠不關心。

(二) 視力退化：

手機的藍光會傷害我們的眼睛，因長時間使用手機而造成眼睛黃斑部病變甚至失明的例子屢見不鮮；2019.10 月的一則新聞還報導，一位 16 歲少女因長時間在房間關燈滑手機造成「藍光誘發之後天性紅綠色盲合併暗適應減退」，即「後天色盲」，在過馬路時多次闖綠燈，險造成交通事故。

(三) 影響交通安全：

無時無刻使用手機上網的人，走路時、開車時都使用手機看訊息、影片、臉書等，因手機而發生的交通事故案件增加。

(四) 情緒影響：

過度依賴網路的人，會因為網路的訊息沒有更新，自己的留言沒有立刻被回覆而產生焦慮的情緒。

參、結論

一、從這次研究，我們了解班上同學的網路使用習慣和網路成癮的影響。透過「網路成癮評量」測量的結果，班上 29 人之中沒有危險級的族群，但有 4 人達到預警級，預警級佔整體的 13%，大部分同學對上網都還有自制能力。我們認為使用方便的科技並沒有不好，而且手機提供我們高中生滿滿的資訊，它的確讓生活更方便，但要妥善運用手機和電腦，才能發揮科技的最大效能，同時我們要學習自我控制，才不至於本末倒置。

二、建議

針對上網和手機使用，我們從各方面提出了一些建議和改善的方法：

(一) 青少年方面

手機或電腦會越來越進步，許多的新機種陸續產生，未來還會有更好用的軟體、遊戲吸引我們，在成長階段的高中生們，應該學會克制自己，做到自我要求並正確使用，減少讓自己成癮的機會。

(二) 家長方面

家長不應該放任孩子使用手機作為放鬆身心的一個方法，能放鬆身心的方法有很多，例如：在孩子空閒的時間陪伴孩子從事戶外活動接近大自然、帶孩子閱讀課外書籍、傾聽孩子的心聲。

(三) 學校方面

學生在學校主要目的是學習課程知識，學校並不是玩手機的場所，如果學校可以立下制度或校規，例如：製作手機保管箱、強制手機關機等，像是法國已經立法通過 15 歲以下的學生禁止在校使用手機，所以學校管制手機能有效減少學生玩手機的方式之一，那麼手機影響學生學習的情況必定會減少。

(四) 給班上同學的網路戒癮方法

- 1、要先意識到自己已經過度使用手機上網了，是否成癮可以善用坊間的量表來測驗成癮程度。
- 2、使用手機時給自己一段時間，然後設個警鈴或者請家人、同學幫忙提醒放下手機。

- 3、 放學後、假日時可以收起手機或關機，多和同學、家人到戶外走走，舒展身心。
- 4、 自己可以主動請父母或老師幫忙保管手機，讓自己和手機保持適當的距離。
- 5、 減少使用手機的頻率，例如：查資料可以利用圖書館、鬧鈴可以換成傳統的鬧鐘等。

肆、引註資料

一、黃亞琪(2018)。數位海洛因。今周刊，1136。2019年9月4日。取自：

<https://www.businesstoday.com.tw/article/category/80392/post/201809260032/%E6%95%B8%E4%BD%8D%E6%B5%B7%E6%B4%9B%E5%9B%A0>

二、Hami 書城。台灣中小學生網路使用行為調查結果。2019年10月25日。取自：

<https://blog.hamibook.com.tw>

三、台北市政府衛生局。2019年9月28日。取自：

<http://web.tsvs.ntpc.edu.tw/guide/wp-content/uploads/sites/7/2013/04/%E7%B6%B2%E8%B7%AF%E6%88%90%E7%99%AE%E8%A9%95%E9%87%8F%E8%A1%A8.doc>

四、林厚勳(2018)。從沉迷一路玩到上癮，現代小孩的最新危機。今周刊。2018年9月28日。

取自：<https://buzzorange.com/techorange/2018/09/28/tech-heroin/>

五、亞當·奧特(2017)。欲罷不能：科技如何讓我們上癮？滑個不停的手指是否還有藥醫(115-135)。台北市：天下文化出版社。

六、高雄市立凱旋醫院。取自：<https://ksph.kcg.gov.tw/1/page04-10.pdf>

附錄：問卷內容

網路成癮評量表

（本評量表修改自美國匹茲堡大學心理學者 Kimberly S. Young 所設計之評量問卷，本問卷可在台北市政府衛生局網頁找到）

問題	幾乎 不曾 (1 分)	偶爾 (2 分)	常常 (3 分)	幾乎 常常 (4 分)	總是 如此 (5 分)
1.你會發現上網時間超過原先預計的時間嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.你會放下該完成或執行的事而將時間用來上網嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.你對上網的興奮感或期待遠勝於其他人際互動嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.你會在網路上結交新朋友嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.你會因為上網而被他人抱怨或指責嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.你會因為上網而上學或上班遲到早退或缺勤嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.你會不自主的檢查電子郵件信箱嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.你會因為上網而使工作表現失常或成績退步嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.當有人問你上網做些什麼時，會有所防衛或隱瞞嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.你會上網尋求情感支持或社交慰藉嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.你會迫不及待的提前上網或一有機會就上網嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.你會覺得少了網路，人生是黑白的嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.若有人在你上網時打擾你，你會憤怒嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.你會因為上網而犧牲晚上的睡眠嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.你會在離線時仍然對網路活動的內容念念不忘嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.當你上網時會一再延長自己上網的時間嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.你曾嘗試縮減上網時間或不上網卻失敗的經驗嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.你會試著隱瞞自己的上網時數嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.你會選擇把時間花在網路上而不想出門嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.你會因為沒上網而心情鬱悶、易怒或心神不寧嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

計分：

請將每題的分數相加（幾乎不會 1 分、偶爾 2 分、常常 3 分、幾乎常常 4 分、總是如此 5 分），所得的總分就是你的「網路偏好指數」。

結果分析：

- 1、正常級(20~49 分)你是屬於正常的上網行為，雖然有時候你會花了些時間在網路上消磨，但還有自我控制的能力。
- 2、預警級(50~79 分)你正遭遇到因網路而引起的問題，雖然並非到了積重難返的地步，還是應該正視網路帶給你人生的衝擊。最好要有警覺，並改變上網習慣囉！
- 3、危險級(80~100 分)你的網路使用情形已經成為嚴重的生活問題，你應該評估網路帶來的影響，並且找出病態性網路使用的根源。你或許已經成為成癮者，恐怕需要很強的自制力才能使你回覆常態。建議你趕快找專家協助。