

青少年網路成癮問題與防治對策

王智弘* 楊淳斐** 張勻銘***

目次

壹、前言

貳、網路成癮的可能成因分析

- 一、造成網路成癮的網路基本社會特性
- 二、造成網路成癮的網路基本心理特性
- 三、造成網路成癮的個人心理因素（現實生活的推力）
- 四、增強網路成癮行為的網路心理因素（網路經驗的吸力）
- 五、網路成癮的解釋模式與脫離成癮的分析

參、網路成癮的防治策略

- 一、處理網路成癮的關鍵要化解吸力與推力且內外兼治
- 二、網路成癮的輔導策略

肆、網路成癮的心理諮商策略

- 一、網路成癮的個別性諮商策略
- 二、網路成癮的團體性諮商策略

伍、多元管道與多元策略以因應網路成癮——校園網路成癮三級輔導五層次預防機制

* 彰化師範大學輔導與諮商學系教授兼本土諮商心理學研究發展中心主任／世界本土諮商心理學推動聯盟主席／中華本土社會科學會理事長。

** 台中科技大學通識教育中心助理教授兼圖書館讀者服務組組長。

*** 閩南師範大學教育科學學院助理教授。

壹、前言

網路成癮（Internet Addiction）本就是大家關切的問題，特別是世界衛生組織（World Health Organization[WHO], 2019）國際疾病分類第 11 次修訂版（International Classification of Diseases 11th Revision, ICD-11）將線上賭博成癮（6C50.1 賭博障礙，線上為主）與線上遊戲成癮（6C51.0 遊戲障礙，線上為主）列為正式病名之後，更成為各國衛生部門必須正視的醫療問題，但是網路成癮到底有多嚴重？盛行率（prevalence）如何？就大陸的調查資料而言，青少年約為 13%（岳曉東、應力、嚴飛，2006），而韓國的調查研究指出，韓國十八歲以下的兒童與青少年中，有高達百分之三十的人有網路成癮的風險（The New York Times, 2007），日本的調查資料則顯示，國、高中生約為 8.1%（日本厚生勞動省，2013）。反觀台灣，由彰化師範大學輔導與諮商學系王智弘教授與劉淑慧教授、台灣大學心理系陳淑惠教授、高雄醫學大學柯志鴻教授、台中科技大學楊淳斐助理教授等人及博碩士班研究生所成立的台灣網路成癮輔導網研究團隊調查所得（王智弘等，2011，2012；施映竹，2011；陳慧苓，2011；楊淳斐，2014）：台灣國小三到六年級網路成癮者約佔 18.8%；七到十二年級的國、高中學生則約佔 20.2%（以上是以「陳氏網路成癮量表」得分 64 分為切分點）、大學生則約為 20.3%（以「陳氏網路成癮量表」得分 68 分為切分點），另外以第三者評量技術，編製「陳氏網路成癮量表」家長版，對國小低年級學童的主要照顧者進行測量：以推估出小學低年級可能有網路成癮問題孩子的比率，小學一年級可能為 3.03%，小學二年級可能為 16.22%（林青穎、王智弘、陳淑惠、劉淑慧、柯志鴻，2015）。因第三者評量是一種間

接的評量技術可能會有其偏誤存在，且家長與主要照顧者可能有過份憂慮孩子問題而產生高估的現象，但是仍可以觀察到國小低年級學生的網路成癮已是該擔心的問題，小一升小二的階段更是預防網路成癮問題的關鍵時刻（王智弘，2016）。

在絕大部份的調查研究報告中都指出，男性學生的網路成癮情形較女性學生嚴重，無論在小學（施映竹，2011；許仲毅，2007；劉文尚，2003）、國中（陳慧苓，2011；傅義婷，2007；鄭淳憶，2005；廖思涵，2005）、高中職（李佳蓁，2005；陳慧苓，2011；盧麗卉，2002；韓佩凌，2000）或大學（王智弘，2012；林旻沛，2004；楊正誠，2003；楊淳斐，2014；蕭銘鈞，1997；Lin et al., 2011）都是如此。而且自小學以至大學階段，似乎就學階段越高者其網路沈迷問題有越嚴重之傾向（陳冠名，2004；嚴文廷，2010）。整體而言，青少年網路成癮問題確實令人關切，亟需加以探討與提出因應之道。

貳、網路成癮的可能成因分析

一、造成網路成癮的網路基本社會特性

網路成癮問題的造成受其網路環境特性的影響，由於網際網路兼具溝通媒介與活動場域的雙重社會特性（王智弘，2004），網路世界的溝通較實體世界增添了豐富多元的風貌與較難預知的特性；而其無國界聯結與虛擬性特質，更使得欲以倫理與法律對網路行為加以規範，遠較實體世界為困難（王智弘、楊淳斐，2001a）。因此，網路世界除了會重現實體世界的問題之外，更新增了許多前所未有而特屬網路世界的問題，這也使得網路世界的

行為問題更顯得複雜而不易處理（王智弘，2005b），網路成癮問題即在此等社會場域中孕育而生，而網路成癮行為的造成除與網路環境的社會特性有關之外，更與網路環境的心理特性有關。

二、造成網路成癮的網路基本心理特性

網路環境有其特殊的心理特性：匿名性、虛擬性、方便性與跳脫性（王智弘，2004；李偉斌、陳慶福、王智弘，2008），此等特性造就了網路上的特殊行為表現。而此等基本心理特質更與網路成癮行為的養成有重要的關聯。

就網路之匿名性而言，網路使用者可以隱藏自己身分與個人資料，而增加其表達自我的安全性，因此願意有較高的自我揭露（李美枝，2001；吳姝蓓，1999）。此外，由於社會臨場感較低的緣故，較易於形成逆向的月暈效應、降低個人的責任感或自陳內容的真實性，並增加了情感投射與幻想的可能性（王智弘，2005a；李美枝，2001）。匿名性亦可能造成去社會化、去個人化的溝通情境，而引發網路退回（internet regression, Holland, 1998，即在網路上表現出之心理退回現象或原始本性：攻擊、性與過分慷慨）或恣意行為（uninhibited behavior, 吳筱玫，2003；Kiesler, Zubrow, Moses, & Geller, 1985）的可能性，因此，性與暴力特別容易充斥在網路上。

次就網路之虛擬性而言，網路的虛擬特質提供了當事人角色扮演的可能性，網路虛擬團體或虛擬社群，以及網路線上遊戲等都是其中典型的形態之一。網路之虛擬性提供上網者擴大人際網絡的可能性（吳姝蓓，1999），並由於能提供一種低社交焦慮的人際互動環境，而有利於上網者社交技巧的發展（郭欣怡，1998），網路虛擬社群的參與所提供的社會支持機制，則有利於

上網者多元自我的建立與整合（林以正，2003），亦即網路虛擬特質的可能正向效應是提供了一個發展多元自我與人際關係的場域。不過，網路之虛擬特質所帶來的負向效應亦不可等閒視之，特別是網路角色扮演行為或網路角色扮演遊戲的代價是造成真實與虛擬間的混淆或網路成癮問題的可能（吳筱玫，2003；曾懷瑩，2001；陳淑惠，1998a，1998b，1999，2003；Suler, 1999; Young, 1996a; 1996b; Wallace, 1999）。

就網路的方便性而言，網路使用的方便性包括了（李偉斌、王智弘、陳慶福，2002）：（一）上網環境之方便性：家中、學校、公共場所、網咖、甚至無線通訊等皆可上網；（二）工具使用之方便性：網路上有許多工具，以提供我們從事工作、學習、生活與娛樂等活動的方便性；（三）滿足需求之方便性：網路很方便的滿足了上網者有關性、人際親和、成就感、自主與創造變異等方面的需求（楊佳幸，2001）。網路的方便性使網路使用的可接近性或近用性（accessibility）（吳筱玫，2003；戚國雄，1998）增加，並且增強了民眾使用網路的動機，也增加了過度使用網路的可能性。

最後就有關網路的跳脫性而言，網路的跳脫性包括超文本（hypertext）的跳脫性與文字使用的跳脫性（李偉斌、王智弘、陳慶福，2002），超文本的跳脫性使得網路資訊的連結非常容易，使得網路上資訊的提供不受限於線性的結構，而能多元活潑的串聯與引用網路上的文字或多媒體的資訊，提供給網友前所未有的豐富訊息，文字使用的跳脫性則造就了俗稱火星文或注音文等網路文字型式，使文字使用的多樣性表現是前所未有的局面（王智弘，2005c）。因此，網路溝通內容與型式的多元性可說是現代生活的一種人際新風貌。不過，網路之跳脫性亦可能造成網

友思考跳躍或不易專注的現象，或者易於網路上沉溺與迷失，多視窗的閱覽習慣，使網友在網網相連中可能越走越遠，迷失了上網的目標，把現實生活中的工作與任務置之腦後，曠日費時，徒讓時間空流轉（王智弘，2005c）。

網路成癮問題的產生，除了與前述之網路基本心理特質有關之外，更涉及其他的心理因素，主要包括兩個層面（王智弘，2005c）：一是個人心理層面，一是網路心理層面。

三、造成網路成癮的個人心理因素（現實生活的推力）

網路成癮問題的造成有其個人的心理層面因素，我們稱之為現實生活的推力，包括（王智弘，2009a；白育甄，2003；邱聖玲，2003；柯志鴻，2003，2004，2005；陳冠名，2004；陳淑惠，2003；黃一玲，2001；楊正誠，2003；盧麗卉，2002；戴秀津，2002；顏如佑，2004；韓佩凌，2000；Ko, Yen, Yen, Lin, & Yang, 2007; Yen, Ko, Yen, Wu, & Yang, 2007）：1. 網路成為生活問題的避難所：網路可能成為逃避下述生活問題的臨時避難所，包括：（1）缺乏自尊；（2）缺乏社會支持或情感寄託，或是人際衝突；（3）家庭功能不佳；（4）課業或工作挫折；（5）生活無聊。亦即有此等問題的當事人是較可能成為網路成癮的高危險群；2. 其他的心理問題：有網路成癮問題的當事人亦可能合併有其他的心理問題，比如不良的心理狀態：神經質、憂鬱與焦慮等情緒狀態，或是3. 甚至可能連帶有精神疾病的症狀：也就是可能有共病現象（comorbidity），比如躁鬱症、憂鬱症、注意力不足及過動症候群、社交恐懼症、精神分裂症與人格違常等。亦即現實生活問題的逃避、個人心理問題的合併發生，可能產生網路

成癮行為背後的現實心理問題。此為造成網路成癮的個人心理因素，也就是現實生活的推力。

現實生活的推力正是造成學生網路成癮的重要因素，若不計精神疾病問題，這些重要的心理與環境因素，我們稱之為網路成癮的危險因子（王智弘等，2010；施映竹，2011；陳慧苓，2011；張勻銘，2014；楊淳斐，2014；Chan et al, 2010），為了研究網路成癮的危險因子，台灣網路成癮輔導網研究團隊，曾就台灣先前的網路成癮研究透過系統性回顧（systematic reviews）研究方法進行文獻分析，先收集國內已有之網路沉迷與網路成癮研究共得 193 篇，次依第一階段篩選標準篩選出實徵研究 73 篇，再將研究中所納入的變項依其特質之相近性加以歸為 16 類，再依第二階段篩選標準篩選出七個危險因子，包括低自尊、同儕疏離、家庭功能不佳、課業壓力、神經質、憂鬱、社交焦慮等七個因子，再經網路成癮臨床與實務專家之建議納入無聊感，至此共得 8 個網路成癮危險因子：1. 社交焦慮；2. 憂鬱；3. 無聊感；4. 缺乏自尊；5. 神經質；6. 家庭功能不佳；7. 課業壓力；8. 同儕疏離等以建構「網路成癮評估模組」之基礎（王智弘，2016；王智弘等，2011；施映竹，2011；陳慧苓，2011；楊淳斐，2014）。其中的課業壓力因子，又特別會對學業低成就學生產生影響（陳慧苓，2011），因此，以課業挫折稱之更為真確。以大學生的網路成癮調查結果（楊淳斐，2014）經以迴歸分析（Regression Analysis）處理，可得此八大危險因子對網路成癮之可解釋量，所得結果如圖一。

危險因子與網路成癮迴歸結果

變項	ΔR^2 (可解釋量)	β
社交焦慮	.153(15.3%)	.391***
憂鬱	.116(11.6%)	.34***
無聊感	.086(8.6%)	.294***
自尊	.074(7.4%)	-.272***
神經質	.050(5.0%)	.224***
課業壓力	.027(2.7%)	.166***
家庭功能	.018(1.8%)	-.134***
同儕關係	.005(0.5%)	-.071***

*** $p < .001$

圖一 危險因子對網路成癮之迴歸分析結果圖

原始資料來源：楊淳斐（2014）。台灣大學生網路成癮盛行率與心理性危險因子之調查研究。國立台中科技大學通識教育學報，3，113-136。

從圖一可見，前五大危險因子偏向個人因子，後三大危險因子偏向環境因子，因此可知網路成癮的危險因子，就其可解釋量觀之，個人因子是大於環境因子。此等危險因子後續再發展成「網路成癮危險因子檢核表」時，又新增敵意與衝動控制不良兩項因子，最後共得十大網路成癮危險因子（王智弘，2016）。

四、增強網路成癮行為的網路心理因素（網路經驗的吸力）

網路成癮的網路心理層面因素，是行為主義觀點的詮釋，我們稱之為網路經驗的吸力，相關因素包括（王智弘，2016；白育甄，2003；邱聖玲，2003；柯志鴻，2003，2005；陳淑惠，2003）：（一）同步空間的立即回饋：隨時隨地上網幾乎都可以得到網友的立即回應；（二）連續增強與間歇增強：上網的經驗非常可能得到立即情

緒需求的滿足而使上網行為得到了增強，更包括有機會能夠名（角色與等級）利（金錢收入）雙收；（三）匿名化身的挫折與喜悅：不同的角色扮演帶來多元而複雜的難忘經驗；（四）網路情色與暴力的致命吸引力：網路遊戲中的影像與聲光所引發的新鮮感與感官刺激更是尤為強烈；（五）網路滿足網友現實生活所不易獲得的心理期待：滿足成就感、掌控感、歸屬感與虛擬名聲：網路提供了滿足其正向自我意象的可能性，特別是此可能是其在現實生活所不易獲得的；也就是說上網時的網友立即回應、持續性或間歇性得到行為增強的經驗、匿名與模糊情境的幻想空間、性與暴力的感官刺激經驗、以及現實生活無法滿足的心理期待，是強化了網路成癮行為的重要心理機轉（王智弘，2005b），也就是網路經驗的吸力，此為造成網路成癮的網路心理因素。而網絡成癮是否有大腦認知神經機轉之生理反應的問題，柯志鴻（2009）的研究顯示，透過網路遊戲圖片的誘發，網路遊戲成癮的大學生展現在功能性核磁造影上的圖像，腦部確實出現了活化反應，其活化位置與物質依賴者誘發渴求之位置一致，可推測網路成癮可能具有與物質依賴類似之腦神經機轉，可能有因網路遊戲線索而誘發渴求（cue induced craving）或注意力偏誤（attention bias）以造成強烈的制約反應，進而引發成癮的行為，但研究也發現網路遊戲成癮大學生並未出現有物質依賴者所呈現的認知能力（如決策分析或反應抑制）缺損的問題，也就是網路成癮者可能有出現衝動控制上的問題，但未同時發現有認知能力上的傷害。雖此等研究結果仍有待後續的研究加以釐清，但初步而言，在未造成認知缺陷的情況下，對網路成癮者提供教育與諮商協助是可發揮積極的功能的，惟有關網路成癮被視為一種行為成癮的成癮機轉問題確實值得關切，並應持續加以研究（王智弘，2016）。

五、網路成癮的解釋模式與脫離成癮的分析

關於網路成癮的解釋模式，可見的說法包括（王智弘，2009a）：

（一）網路沉迷強化循環模式

陳淑惠（2003）提出網路沉迷的強化循環模式，指出網路使用者遇挫折壓力或覺得心煩時，若網路易於取得，則會選擇上網，一上網則不舒服的感覺暫時得到消退，進而得到放鬆與愉悅的經驗，形成一種增強作用，促成再上網，但因上網而影響人際、課業或工作，則可能產生罪惡感，而罪惡感可能導致壓力與心煩，若無其它解決之道，則又可能易於取得的網路來減輕壓力，由此，形成了惡性的循環，假以時日，惡性循環將越來越自動化與穩固，而不可自拔。此一病理模式可說明現實生活的推力與網路經驗的吸力如何形成網路成癮的病態行為，至於如何能夠脫離成癮的原因則需進一步加以探討。

（二）網路成癮三階段模式

由於一樣使用網路，有人會成癮有人卻能夠脫身，為此，Grohol（2005）提出的解釋模式是：網路使用者在遭遇新的網路活動時會經歷三個階段：第一個階段是著迷（Enchantment, Obsession）：投入大量時間以探索與適應新的網路活動；第二個階段是醒悟（Disillusionment, Avoidance）：隨著熟悉與適應網路活動，使用量逐漸降低；第三階段是平衡（Balance, Normal）：能夠以合宜與正常的時間使用網路活動，他認為大多數的人可都可以發展到第三階段，而少數人則會停滯在第一階段而需要他人

的協助。此等模式可說明未必人人會成癮以及許多人在無外力協助下也能自行脫離成癮，可是卻不能說明為何有不少人不能脫離成癮的原因，無法解釋為何許多已熟悉與適應網路活動之網路使用者或網路遊戲玩家卻無法自行醒悟，進而發展至平衡的第三階段，亦即，Grohol 所描述的發展階段並未能就影響網路成癮的個人心理因素議題加以闡明，例如白育甄（2003）的訪談研究指出，網路成癮者初期會經歷被網路吸引、中期會遭遇網路有成就感與歸屬感但現實生活卻脫序的兩難情境，而後期則面臨已萌生退意卻無法割捨的掙扎，以終至最後在面對重大生活改變的衝擊後回歸現實，其中之階段發展（或稱心路歷程）顯較 Grohol 所言者為複雜。

可見針對網路成癮的解釋模式，不能忽視相關的心理因素（或影響力），包括現實生活推力與網路經驗吸力之影響、及其間可能涉及的病理模式（陳淑惠，2003）等因素，均需納入考慮，方能周全。亦即當遭遇到網路活動的吸引力（網路經驗的吸力）較小、情緒壓力（現實生活的推力）較小且處理能力較佳的網路使用者，雖有機會接觸到網路活動，仍較能夠發展至平衡的第三階段，反之則較為困難而易於成癮。

（三）網路成癮與脫癮的脈絡分析模式

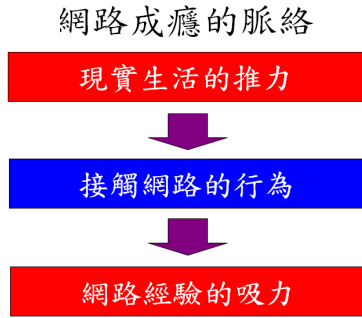
從實徵研究觀之，網路成癮者自述能夠脫離成癮的原因包括：上網已不能再滿足需求（成就感、賺錢、交友、新鮮刺激感與挑戰感等）、有外力介入（包括帳號被盜、被關、網路人際衝突、遊戲規則改變）以及生涯壓力（升學考將至）等（邱聖玲，2003；鍾筑凡，2010）；或是其遭遇發生重大事件或改變，其嚴重性足以轉移成癮者的注意力（白育甄，2003；鍾筑凡，2010）

等。亦即能夠脫離網路成癮的主要原因在於外在力量的變化，同時引發內在力量的調整所致。將上述的相關研究與模式加以統整，並佐以實務經驗的考慮，可得網路成癮的可能解釋模式與脫離成癮原因的脈絡如下（王智弘，2008e）：

網路成癮的脈絡：遭遇生活問題的情緒壓力（現實生活的推力）→方便取得網路以接觸網路活動（接觸網路的機會）→暫時得到情緒紓解與愉快經驗（網路經驗的吸力）→增強上網行為→生活問題仍舊存在或惡化（同時可能引發逃避問題的罪惡感），情緒壓力再次升起（現實生活的推力）+再次接觸網路活動的欲望（網路經驗的吸力）→方便取得網路以接觸網路活動（接觸網路的機會）→持續重覆上網行為（著迷）

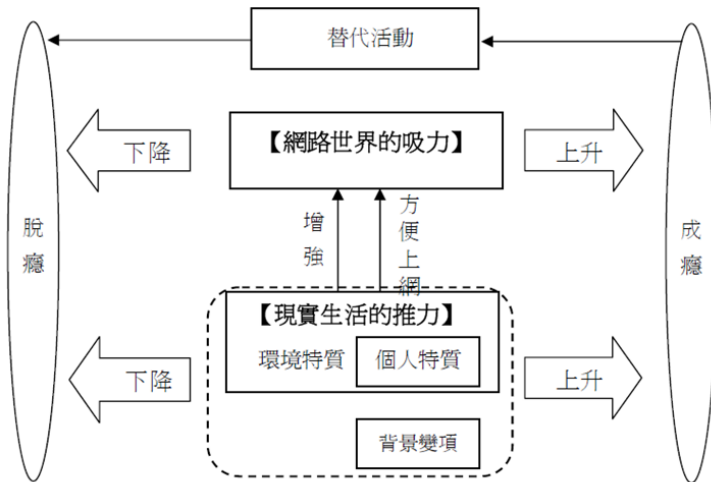
脫離成癮的脈絡：持續降低上網行為（醒悟）←生活問題的情緒壓力（現實生活的推力）降低+情緒紓解與愉快經驗（網路經驗的吸力）降低+自我的覺察力（自我調適的拉力）+現實生活情境的重大改變：不方便取得網路、替代性其他活動與生活上發生重大事件與改變（現實生活的拉力）+重要他人與專業人員的協助（他人協助的拉力）

簡而言之，脫離網路成癮的關鍵因素即在降低現實生活的推力與網路經驗的吸力，而增強自我調適的拉力、現實生活的拉力與他人協助的拉力。就前述「網路成癮與脫癮的脈絡分析模式」而言，脫離網路成癮的關鍵因素即在降低現實生活的推力與網路經驗的吸力，而增強自我調適的拉力、現實生活的拉力與他人協助的拉力，可以圖二表示（王智弘，2016），由圖二與上述的「網路成癮與脫癮的脈絡分析模式」，我們可進一步由過去之實務經驗與相關實徵研究所得資料以推導出圖三之「網路成癮與脫離成癮脈絡模式圖」。



圖二 網路成癮脈絡圖。

資料來源：王智弘（2016）。危機即是轉機：從危機干預談網路成癮的危險因子。台灣心理諮商季刊，8（1），vi-xv。



圖三 網路成癮與脫離成癮脈絡模式圖

資料來源：陳慧苓（2011），青少年網路成癮評估模組之初探。國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士論文，未出版，彰化。

參、網路成癮的防治策略

一、處理網路成癮的關鍵要化解吸力與推力且內外兼治

由上所述，可知網路成癮問題的發生主要是由於不同網路成癮問題類型所涉及的網路內容或網路活動能提供網路使用者心理需求的滿足，再加上在上網的經驗中，上網行為的不斷被增強，亦即其網路的內容與上網的經驗構成了強大的吸引力，而能吸引網路使用者的參與，因此是一種網路成癮的吸力；而網路使用者本身在現實生活中可能是遭遇問題的，他（她）們可能是正面臨了生活中的困擾、挫折、障礙與瓶頸，這些現實生活的問題變成一種網路成癮的推力，將網路使用者推向一個可能的避難所，而網路扮演了一個具吸引力的避難所，一吸一推之間，成癮者可能會因而身陷其中無法自拔。如何改變此等吸力與推力，是處理網路成癮問題最重要的關鍵（王智弘，2008a）。

網路成癮當事人的成癮狀況其實是深受外在生活情境與內在個人心理問題的影響，而陷入了一種增強其成癮行為的情境之中。要協助網路成癮的當事人，而其諮商輔導策略則需要從情境輔導策略以改變其外在生活情境以及透過專業諮商協助以處理其內在個人心理問題兩方面著手（王智弘，2003），內外兼顧是較為可能成功的。

二、網路成癮的輔導策略

網路成癮的輔導策略包括（王智弘，2003，2005c）：

（一）家庭與學校層面

在家庭與學校層面上，網路成癮的輔導策略包括（柯志鴻，2003；施香如，2001；陳淑惠，2003）：要協助當事人：1. 加強其多元化人際關係的建立與溝通維繫技巧訓練：協助當事人擴展多元的人際互動關係並學習人際溝通技巧，不僅可以防止他們過度依賴網路，也可教導他們藉由學習如何維繫與處理衝突的方法，以避免在網路或現實的人際互動受到挫折或傷害；2. 釐清其生活目標與學習時間規劃：當事人過度使用網路有可能是自覺空閒時間過多，或將上網當作他們排除壓力的方式，因此時間規劃與壓力調適，也是應提供他們協助的部分；3. 重要他人的適度規範與約束：當事人之父母親可採行之作法包括：（1）電腦設備的擺放位置，宜在家中公共場所，使家人有共同參與或互動之機會；（2）父母本身若能對電腦網路有所了解與熟悉，可以協助子女讓他們的使用網路經驗成為愉快、安全、且具教育性；（3）學習與青少年的有效溝通方法：以免父母在約束子女網路使用的過程中造成親子關係的緊張；（4）適當的環境規劃（提供上網的限制、建立優質與健康的家庭與學校網路環境等）；（5）提供增強當事人覺察力與自制力的訓練；（6）提供選擇性、取代性的活動（包括對當事人具吸引力的娛樂活動、增進人際關係的活動、提升自尊與責任感的活動）等；（7）提供有助於降低網路成癮或網路重度使用情形的班級團體輔導與團體課程（羅士媛，2005）。

（二）社會層面

在社會層面上，網路成癮的輔導策略包括（王智弘，2004）：要能建構一個優質與健康的社會網路環境，可行的做法包括：1. 網咖的管理與輔導條例：以提供較為健康優質的社區上網環境；2. 偵查網路犯罪的相關機制與法規：以提供較為安全的

網路活動空間；3. 研擬網路與電腦遊戲的分級制度與防沉迷機制：美國有玩具與遊戲分級制度、韓國有網路遊戲分級制度與防沉迷機制，大陸亦有網路遊戲防沉迷機制，台灣的網路遊戲應有分級制度與防沉迷機制，網路產業並應負起更大的社會責任（王智弘，2007a，2008e），政府亦強化 NCC 的功能並建立跨部會的網路問題因應委員會，或專責工作小組，以提供政策訂定、行政協調、產業影響以及對網路問題相關教育措施、受害當事人與家屬的心理輔導與行政協助等（王智弘，2008c，2008e）；4. 建構優質與健康的網路環境：建置優質與健康網站，對網路內容產業有相應的文化與經濟政策；5. 提升優質的網路文化，此等社會情境的輔導措施，則須輔導人員透過與行政、立法單位的互動，並與民間相關社福組織合作以建構對青少年更有利的網路環境。

（三）降低危險因子、增加保護因子

就網路成癮之輔導策略而言，如何降低網路成癮的危險因子、增加保護因子應是核心的任務，網路成癮十大危險因子的因應之道如下（王智弘，2011，2016，2019a，2019b）：

1、社交焦慮：若青少年孩子有焦慮情緒的傾向，特別是社交焦慮的傾向，則較容易出現網路成癮的問題，由於擔心在真實人際關係中受挫，因此比較會害怕與人進行社會互動，同時會擔心自己的行為失當，而比較缺乏自信，由於不知道如何與人交談，於是選擇到較不具威脅感的網路世界與人互動。因此，協助青少年的可能因應之道包括：轉介其尋求心理輔導與心理諮商的協助，以幫助孩子處理焦慮情緒以及建立人際關係的能力，教導其練習身心放鬆之相關技巧，以及在家庭與學校中營造接納與支持的氣氛都是很有幫助的。

2、憂鬱：若青少年有憂鬱情緒的傾向，也比較容易出現網路成癮的問題，有憂鬱情緒傾向的孩子除了較常出現沮喪的心情之外，並容易伴隨有低自尊、缺乏動機、較害怕被拒絕以及較需要獲得他人肯定的特質，在現實生活容易遭遇困境的情況下，網路很容易成為其逃離問題的避難所。因此，協助青少年的可能因應之道包括：轉介其尋求心理輔導與心理諮商的協助以幫助處理憂鬱情緒之外，並在現實生活（包括家庭與學校）中提供接納與支持的氣氛，與提供健康且愉悅的人際活動與休閒活動都是有利的做法。

3、無聊感：若青少年有無聊感的傾向，產生網路成癮問題的機會也特別大，而感到無聊的可能是學校生活與家庭生活的內容，也可能是其個人的主觀感受經驗。因此，協助青少年的可能因應之道包括：除了學校與家庭可以增加更有具吸引力與有趣的學習活動、人際活動、休閒活動與生活內容之外，更重要的要讓青少年感到有興趣去投入其中，亦即學校能提供令其感興趣的課內與課外活動，家庭能提供令其願意投入的成員活動與愉快經驗，都是可降低網路成癮問題的重要保護因子。其中要特別一提的是無聊感有分「外在無聊感」及「內在無聊感」，前者可藉由提供外在的有趣與具變化性的活動加以因應，後者則需要轉介輔導教師與心理師以提供心理輔導與心理諮商服務來加以協助。

4、低自尊：若青少年有低自尊的傾向，也較可能有產生網路成癮問題的危險，研究顯示在現實生活（包括學校生活或家庭生活）中較得不到自尊的孩子，可能會到網路上尋找自尊。因此，協助青少年的可能因應之道包括：創造青少年多元成功管道與建立自我價值的機會，以提升青少年在現實生活中的成就感與自尊，是降低青少年網路成癮危險的可行預防策略。

5、神經質：若青少年有神經質的傾向，也就是比較會多慮，對他人的評價有過度敏感、緊張不安及情緒化的傾向，而容易在現實生活中感受到威脅感，較不易與他人相處，因此，比較容易投入網路的虛擬世界。因此，協助青少年的可能因應之道包括：除了在學校與家庭中盡量營造接納與支持的人際環境，並宜考慮轉介輔導教師與心理師以提供心理輔導與心理諮商服務來加以協助。

6、課業挫折：課業挫折的青少年亦是網路成癮問題的高危險群，課業挫折包含課業壓力大與學業低成就兩個部份，課業挫折除了可能是青少年感受到課業壓力太大，也可能是較缺乏因應課業壓力的能力，因而選擇上網以逃避壓力。因此，協助青少年的可能因應之道，宜針對其個人狀況以對症下藥，降低課業挫折，包括：改變其學習科目以降低其課業壓力、協助其提升課業成就（包括提供其補救教學與改善其學習技巧），轉介給輔導教師或心理師以提供青少年進行學習諮商，或是學習壓力與情緒調適的方法與能力，都是可能的協助策略。

7、家庭功能不佳：若青少年與家人的互動有關係不佳或親子衝突的情形，青少年較可能有網路成癮問題的風險。因此，協助青少年的可能因應之道包括：宜致力於提升家人的互動關係與互動品質，可嘗試去創造更好的家人相處經驗與互動關係，包括增加家人共同愉快的用餐經驗與活動經驗，特別是戶外的活動。凡能增加愉快的親子交談、溫馨的家庭氣氛以及增加親子間正向互動的機會，都是可行的有利做法。

8、缺乏社會支持：若青少年有同儕疏離與人際關係不佳，而有缺乏社會支持或情感寄託的情形，這也較可能有發生網路成癮問題的風險，由於在網路上交朋友相對容易多了，因此，青少

年會轉而在網路擴展人際關係，以尋求社會支持或情感寄託。因此，協助青少年的可能因應之道包括：可致力於在現實環境中創造青少年建立其人際關係的機會、提升其人際交往之社交技巧與人際溝通之口語表達能力，以協助其建立平日、面對面且位於身邊周圍的人際關係與支持系統，就格外的重要。

9、敵意：若青少年較常出現敵意的情緒，除了可能會影響其人際關係與違犯常規之外，也較容易產生網路成癮的問題。因此，協助青少年的可能因應之道包括：致力於在家中營造安全而穩定的家人互動環境，以提供較為接納與溫暖的互動氣氛，而透過轉介學校輔導教師與心理師提供心理輔導與心理諮商的協助，以協助其處理敵意之情緒，並提升其建立人際關係的能力，並進一步增強其能表現符合外在規範的行為以及能提升其自我監控的能力都是可行與有用的策略。

10、衝動控制不良：若青少年有衝動控制不良的傾向，產生網路成癮問題的可能性也隨之提高。因此，協助青少年的可能因應之道包括：協助青少年學習對衝動情緒與衝動行為的控制，透過情緒覺察的練習、延宕滿足（不急著滿足馬上要得到的慾望）的行為學習、認知行為的衝動控制練習（情緒喊停、離開現場、放鬆訓練）以協助學生控制衝動，家長與教師除了可諮詢專業輔導教師與心理師的意見之外，轉介青少年給輔導老師與心理師以提供心理輔導與心理諮商服務的協助，是非常有必要的做法。

由於網路成癮問題主要發生在校園中，因此，在校園中最好能建立以輔導策略為主體，而包含健康促進、初級預防、預警制度、次級預防、三級預防的網路成癮五級預防機制（王智弘，2007b），才能將網路成癮的輔導與諮商策略有整體的規劃與整合。目前此一預防機制為配合學生輔導法（2014）的立法，校園

輔導工作推動以發展性輔導、介入性輔導及處遇性輔導三級輔導為主軸。因此，上述的網路成癮五級預防模式已進一步轉化為三級輔導五層次預防模式（教育部，2017）。

肆、網路成癮的心理諮商策略

網路成癮在心理諮商策略上，可運個別諮商或團體諮商的方式來加以實施（王智弘，2009a）：

一、網路成癮的個別性諮商策略

網路成癮的個別性諮商策略，其主要程序為（王智弘，2003，2004，2005c）：

（一）首先要判斷當事人是否為網路成癮

要判斷當事人是否為網路成癮，可以量表評量與症狀評估的過程加以確認：

1、量表評量：在網路成癮的衡鑑工具方面，各國的研究者曾先後編製不少的評量工具，最早有 Brenner（1997）依循 Goldberg（1996）的作法，參照 DSM-IV 的診斷標準提出了包含 32 題是非題的「網路相關成癮行為量表」（Internet Related Addictive Behavior Inventory, IRABI）；而 Young（1998）則就其實務觀察並參考 DSM-IV 病態性賭博的定義提出了包含八題是非題的網路成癮診斷問句的網路成癮診斷問卷（Internet addiction Diagnostic Questionnaire, DQ），其中若有五題以上答是，即屬網路成癮者，而目前在所主持的網路成癮療癒中心（Center for Internet Addiction Recovery）網站所提供的網路成癮測驗（Internet

Addiction Test, IAT) 則包含了 20 個題項, 每題 1-5 分, 若達 50 分到 79 分則有輕度成癮問題, 若達 80 分到 100 分則有重度成癮問題 (Young, n.d.); 另 Morahan-Martin 和 Schumacher (2000) 亦同樣參照 DSM-IV 的診斷標準提出了包含 13 題是非題的病態性網路使用 (Pathological Internet Use, PIU) 量表, 其中若有四題以上答是, 即屬病態性網路使用者; 而 Greenfield (no date) 提出了包含十二題是非題的網路濫用測驗 (Internet Abuse Test), 其中若有六題以上答是, 即可能有網路濫用問題。此外, 南非的 Thatcher 和 Goolam (2005) 亦曾使用問題性網路使用問卷 (Problematic Internet Use Questionnaire, PIUQ), 韓國的 Kim 等人 (2006) 亦曾使用網路成癮量表 (Internet Addiction Scale, IAS) 以分別在其國內進行網路成癮的相關研究。上述工具的編製主要參照 DSM-IV 的診斷標準, 並參酌實務觀察所得, 但在量表編製的程序與品質上各有差異。

台灣早期的相關研究有引用國外的評量工具, 如 Chou 和 Hsio (2000) 曾運用 Brenner (1997) 的 IRABI 和 Young (1998) 的 DQ 在台灣進行網路成癮的研究。而目前最普遍使用的客觀評量工具則為陳淑惠及其台灣大學研究團隊所編製的「陳氏網路成癮量表」(Chen Internet Addiction Scale, CIAS, 之前的名稱為中文網路成癮量表)(陳淑惠, 1998a, 1998b, 1999; 陳淑惠、翁儷禎、蘇逸人、吳和懋、楊品鳳, 2003), 該量表之題項編製除參照 DSM-IV 對各種成癮症的診斷標準與透過對臨床個案的觀察之外, 並對網路重度使用者進行焦點訪談所得, 共得 26 題網路成癮的行為描述, 為李克特式的四點量表, 有兩個分量表: (一) 為「網路成癮核心症狀」分量表, 包括「強迫性上網」(5 題)、「網路成癮戒斷反應」(5 題)、「網路成癮耐受性」(4 題) 等三

個因素；(二)為「網路成癮相關問題」分量表，包括「人際與健康問題」(7題)、「時間管理問題」(5題)等兩個因素；全量表的內部一致性係數 Cronbach's α 為 .93，量表的計分方式採四分法，程度為「極不符合」表示 1 分、「不符合」表示 2 分、「符合」表示 3 分、「非常符合」表示 4 分，最低得分為 26 分，最高得分為 104 分。此一版本並有兒童版的編製 (CIAS-C, 王智弘等, 2010; 施映竹, 2011; Hsu et al, 2010) 與家長版的編製 (林青穎等, 2015; Lin et al., 2010)，可用於兒童網路成癮之評量上。

根據 Ko、Yen、Yen 及其同僚 (2005) 對「陳氏網路成癮量表」的研究指出，57/58 分為最佳之篩檢切分點，具有 85.6% 之敏感度，可作為兩階段診斷研究方式之適當篩檢工具；同時 63/64 為最佳診斷切分點，可以正確診斷 87.6% 之個案，可作為單階段調查之適當診斷工具。因此，就高中、國中與國小的當事人而言，在「陳氏網路成癮量表」得分為 58 分以上的當事人可評估為有網路成癮的危險，而得分為 64 分以上的當事人則可評估為具有網路成癮的問題。而就大學生而言，則得分在 68 分以上的當事人則可評估為具有網路成癮的問題 (Ko et al., 2009)。此一切分點的標準在應用多年之後，目前可能有調整的必要性，根據「陳氏網路成癮量表－遊戲成癮版」(Chen Internet Addiction Scale-Gaming Version) 最新的研究顯示 (Ko, Chen, Wang, Tsai, & Yen, 2019)：其篩選切分點已提高為 68 分；診斷切分點為 72 分；盛行率切分點則應為 76 分。

此外，以 CIAS 為基礎也有發展出 26 題的「智慧型手機成癮量表」(Smartphone Addiction Inventory, SPAI)(Lin et al, 2014) 以及 10 題的「智慧型手機成癮短版量表」(Smartphone Addiction Inventory-Short Form, SPAI-SF)(Lin, Pan, Lin, & Chen, 2017)，後者

的診斷切分點為 25 分。

2、症狀評估：在症狀評估上，Goldberg（1996）是最早依據美國精神學會（American Psychiatric Association[APA]）精神疾病診斷手冊第四版（Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 4th ed., DSM-IV）的撰寫方式，帶著部份玩笑性質的提出了網路成癮的診斷標準（Internet Addictive Disorder〔IAD〕diagnostic criteria）。但是，就華人的經驗而言，中國大陸的北京軍區總醫院陶然及其研究團隊所提出的「網路成癮臨床診斷標準」值得加以注意，其主要內容包括（李曉宏，2008；陶然等人，2009；劉學奎、王經國、莊海紅，2008）：如果個人平均每天用於非工作學習目的連續上網超過 6 小時，且符合以下症狀超過三個月，即為網路成癮：1. 對網路的使用有強烈的渴求或衝動感；2. 減少或停止上網時會出現周身不適、煩躁、易激惹、注意力不集中、睡眠障礙等戒斷反應。上述戒斷反應可通過使用其他類似的電子媒介，如電視、掌上遊戲機等來緩解；3. 下述 5 條內至少符合 1 條：（1）為達到滿足感而不斷增加使用網路的時間和投入的程度；（2）使用網路的開始、結束及持續時間難以控制，經多次努力後均未成功；（3）固執使用網路而不顧其明顯的傷害性後果，即使知道網路使用的危害仍難以停止；（4）因使用網路而減少或放棄了其他的興趣、娛樂或社交活動；（5）將使用網路作為一種逃避問題或緩解不良情緒的途徑。此等診斷標準由累積大量臨床經驗而來頗有參考價值。

而台灣在臨床上所用的網路成癮診斷準則，可參考柯志鴻及其高雄醫學大學研究團隊（柯志鴻，2005；Ko, Yen, Chen, Chen, & Yen, 2005）的臨床經驗。其診斷準則包括 A、B、C 三軸：A 軸：在以下九項中符合六項因素：1. 整天想著網路上的活動；

2. 多次無法控制上網的衝動；3. 耐受性：需要更長的上網時間才能滿足；4. 戒斷症狀：產生焦慮、生氣等情緒；5. 使用網路的時間超過自己原先的期待；6. 持續的想要將網路活動停止或減少，或有多次失敗的經驗；7. 耗費大量的時間在網路活動上或離開網路上；8. 竭盡所能來獲得上網的機會；9. 即使知道網路已對自己造成生理或心理的問題，仍持續上網；B 軸：功能受損（須至少一項符合）：1. 學校或家庭角色受影響；2. 人際關係受影響；3. 違反法律或校規；C 軸：網路成癮的行為（須完全符合）無法以其他精神疾患或躁鬱症作最佳之解釋。

而就美國精神學會（2013）精神疾病分類手冊第五版（Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, fifth edition, DSM-5）中，所納入「網路遊戲疾患」（Internet Gaming Disorder, IGD）的診斷準則共有九條，包括：1. 專注於網路遊戲；2. 當不能上網時有戒斷症狀；3. 耐受性：需要花更多時間從事網路遊戲；4. 企圖控制網路遊戲使用但是失敗；5. 雖然知道已造成負向的社會心理問題仍持續過度使用網路；6. 使用網路遊戲造成喪失興趣、原有的嗜好與娛樂；7. 使用網路遊戲以逃避或減輕煩躁不安的心情；8. 欺騙家人、治療師或其他人有關網路遊戲的使用量；9. 因為使用網路遊戲已經危及或失去重要的關係、工作、或者教育或生涯機會等。惟 DSM-5 主要僅針對於網路遊戲而言，並無法涵蓋其他網路成癮類型，並且未將網路成癮列入正式診斷類別，而僅是列為手冊中之第三區：「新興的測量與模式」（Emerging Measures and Models），屬於尚需進一步研究的疾病資料（Conditions for Further Study），此等做法過於保守而有其缺失。而衛福部至今也尚未啟用 ICD-11 的網路成癮診斷碼，為正視網路成癮問題，在維護民眾健康的立場上政府與學會宜更加積極。

就上述資訊觀之，雖然柯志鴻及其同儕（柯志鴻，2005；Ko, Yen, Chen et al., 2005）的診斷標準與前述之評量工具與診斷標準均有相近之處，但其擁有台灣本土案例之臨床基礎，在症狀描述上也相當清楚明確而有利於臨床實務上的操作，更可搭配前述之 CIAS 量表進行相關實務與研究工作，相當具有實用性。

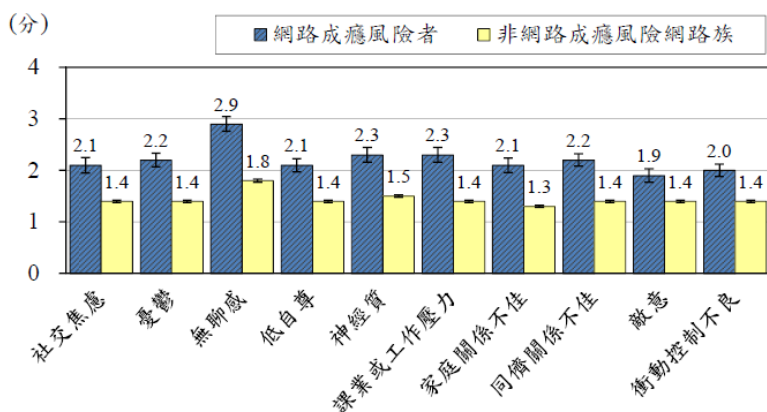
3、評估模組：就網路成癮之研究與實務需求而言，網路成癮問題若有一能檢測問題成因的評量工具將有助於相關輔導策略之進行。建立一個篩檢網路成癮相關危險因子的架構，以進行網路成癮的臨床評估工作，此等網路成癮之八個危險因子，值得學校老師、家長與諮商輔導人員加以注意，適切的預防策略或可降低網路成癮問題發生的機率，適切的處理策略亦可能較為有效而對症下藥的協助學生解決網路成癮的問題，八個危險因子同時發生在一個網路成癮學生身上的機會可能不大，但是發生其中一個或數個因子則非常可能，台灣網路成癮輔導網研究團隊即嘗試透過「網路成癮評估模組」之建構，尋求評估此八大危險因子的適切方法，其經由選取可分別評量上述低自尊、同儕疏離、家庭功能不佳、課業壓力、無聊感、神經質、憂鬱、社交焦慮等八種危險因子之八種心理評量工具，採用包括「Rosenberg 自尊量表」、「真實人際互動問卷」、「家庭關懷指數量表」、「壓力經驗與感知量表」、「無聊傾向量表短版」、「性格自評量表」、「CES-D 憂鬱量表」及「社交互動焦慮量表」取其全量表、分量表或部份題項再加上「陳氏網路成癮量表」以組成「網路成癮評估模組」（王智弘等，2010，2011，2016；陳慧苓，2011；施映竹，2011），就此等研究結果觀之，「網路成癮評估模組」中所評估的八大危險因子（除中學生在課業壓力危險因子之表現外）均直接與網路成癮顯著相關，課業壓力可能在連帶有學業低成就時（也

就是產生課業挫折時)較會與網路成癮發生顯著關聯,其與網路成癮的關係較為迂迴。應用此一「網路成癮評估模組」確實有助於助人專業人員進行初步評估以快速找出導致當事人網路成癮的可能原因,而有利於後續諮商輔導工作之進行。但是受限於量表版權與題項過多的問題,我們特進行進一步的研究以編制出網路成癮危險因子檢核表。

4、網路成癮危險因子檢核表:惟上述「網路成癮評估模組」因有九個分量表,共114題,題數較多,量表取得授權也不易,因此,考慮在實務使用時施測的方便性,台灣網路成癮輔導網研究團隊於是進一步研究建構一個可方便使用,於實務上可具有快篩功能的「網路成癮危險因子檢核表」(Checklist for Risk-factors of Internet Addiction, CRIA, 王智弘, 2016)。可提供快速篩檢與了解當事人網路成癮成因的功能,因此,研究團隊就上述「網路成癮評估模組」中八個危險因子分量表中,以台灣大學生網路成癮盛行率調查的資料(楊淳斐, 2014),依「1. 社交焦慮」、「2. 憂鬱」、「3. 無聊感」、「4. 低自尊」、「5. 神經質」、「6. 課業或工作壓力」、「7. 家庭關係不佳」、「8. 同儕關係不佳」各取出對網路成癮預測力最高的一題,共得八題,再基於過去研究與實務的觀察,加上「9. 敵意」與「10. 衝動控制不良」兩項危險因子,並各撰擬一題,共得十題,是為「網路成癮危險因子檢核表」(參見附錄),以此一「網路成癮危險因子檢核表」十個題項與「陳氏網路成癮量表」進行相關的研究,由國家發展委員會委託陳淑惠教授進行全國性實徵調查(國家發展委員會, 2015),以台灣本島、金門、馬祖與澎湖等離島地區等22縣市為調查範圍,進行分層隨機抽樣之電話訪問調查,成功訪問到2,077位受訪者,就其中年滿12歲以上且有上網經驗之民眾1,614位進行統計考驗,證實十項網路成癮危

險因子皆與網路成癮顯著相關，其 Pearson 相關係數依高低分別為憂鬱 ($r = .48$)、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 ($r = .36$)、家庭功能不佳 ($r = .35$)、衝動控制不良 ($r = .35$)、敵意 ($r = .30$)。可見此等網路成癮危險因子，確實與網路成癮行為是有顯著關聯的，可初步確認此一檢核表的題項具有其效度，可考慮運用於網路成癮的初步篩檢或可能成因的初探。

就陳淑惠教授進行之全國性實徵調查（國家發展委員會，2015）資料所得，若以 CIAS 得分 67/68 為網路成癮診斷切分點（Ko, et al., 2005, 2009），那麼台灣地區 12 歲以上民眾，以所有電話受訪者而言，有 3.5% 有網路成癮風險，以有上網經驗者（網路族）而言，則有 4.6%。而具網路成癮風險者在網路成癮危險因子上的平均得分，顯著高於非網路成癮風險之網路族，如圖四。



圖四 網路成癮風險者與非網路成癮風險網路族在網路成癮危險因子的平均得分差異圖。

資料來源：國家發展委員會，2015，「網路沉迷」研究報告，80 頁

可見，網路成癮心理危險因子的得分對網路成癮者與非網路成癮者具有辨別力，「網路成癮危險因子檢核表」有可能可被作為預防網路成癮的早期偵測工具，以及對網路成癮者進行心理諮商與心理治療時之輔助診斷工具（王智弘，2016）。在實務應用上，除可用於早期篩檢可能會網路成癮者以進行早期預防之心理輔導之外，亦可搭配「陳氏網路成癮量表」加以使用，而發揮前述「網路成癮評估模組」的功能，在評估當事人是否具有網路成癮的問題時，也能同時評估其造成網路成癮的可能心理危險因子，從而初探其造成網路成癮的可能成因，以利於提出可能的介入或處遇輔導計畫，為求謹慎，可就得分較高而值得注意的「網路成癮危險因子檢核表」題項，進一步使用完整之相關評估量表加以確認，並擬定適切的心理諮商與心理治療計畫。以此一「網路成癮危險因子檢核表」十個題項與「陳氏網路成癮量表」以及「症狀檢核表」(Symptom CheckList-90-Revised, SCL-90-R) 中文版進行相關的研究，以台灣中部地區 8 所大學辦 1042 位大學生為調查範圍，有效問卷為 901 位進行統計考驗，得到量表內部一致性 Cronbach's α 係數為 .902，並證實十項網路成癮危險因子與網路成癮以及心理健康問題有顯著相關（施郁恆，2019）。因此網路成癮危險因子，也是心理健康問題的危險因子，而網路成癮心理危險因子的得分對網路成癮者與非網路成癮者具有辨別力，CRIA 可被作為預防網路成癮的早期偵測工具，以及對網路成癮者進行心理諮商與心理治療時之輔助診斷工具（王智弘，2016）。網路成癮心理危險因子同時對心理健康問題具有預測功能，CRIA 可被作為預防心理健康問題的早期偵測工具。

上述的研究使我們進一步了解有網路成癮風險者其實可能具有心理性的危險因子，也可說是其心理層面的脆弱因子，當學生

或當事人被發現有網路成癮的徵兆時，其實蘊含著其潛在心理問題的被發現，因此，網路成癮問題可被視為冰山的一角，在其他潛伏的心理問題（比如：自我傷害、傷害他人、合法藥物使用、非法藥物使用、精神疾病、違法行為等）未被發現時，當事人可能因網路成癮問題的被發現而提早曝光，使網路成癮的徵兆變成是當事人求助的訊號，或是預警的訊號，讓我們發現需要被幫助的學生或當事人，可以早期發現、早期協助，避免問題的惡化。所以，網路成癮問題雖然令人頭痛，但是，並非沒有功能，危機即是轉機，誠非空言（王智弘，2016）。

（二）其次為訂定網路成癮的諮商目標

對網路成癮當事人的諮商目標為何呢？簡單而言，就是從 disorder 回到 order，也就是說協助網路上癮的當事人從失序的上網行為與失序的生活狀況中回歸次序與平衡，諮商的目標不是「戒除」上網，而是合理地上網，可以控制的上網，可以適切的安排上網與非上網的時間，可以將網路世界與真實世界加以統合並達成協調與平衡，Suler（2000）稱之為統整原則（Integration Principle）。事實上，研究亦顯示能與現實世界的希望與活動有較好聯結的大學生則較不會網路成癮（鍾宇星，2012），即使是網路重度使用者，有連結到現實的人際關係與人際活動則網路成癮的風險則大大降低，因此，如何藉由上述之諮商輔導方法與技巧以協助網路上癮的當事人能增加與現實人際關係與人際活動的連結，以回歸正常與和諧的生活，正是輔導人員的挑戰與任務。亦即不是「戒除」上網，而是「合理」上網、「控制」上網，不是「排除」網路世界，而是「平衡」網路世界與真實世界、「統整」網路世界與真實世界。

(三) 實施網路成癮六階段處遇模式

網路成癮當事人的諮商過程，王智弘（2003，2004，2005a，2008a，2009a）參考 Young 與 Goldberg（Ferris, 1996）的觀點，經實務經驗的修正與補充，提出網路成癮六階段處遇模式。此模式建議網路上癮的諮商步驟應包括：

第一步驟、「覺」——覺察病識感：協助當事人覺察到自己已過度使用網路了：換言之，使當事人對自己的上網行為有「病識感」，或者覺察自己的行為失當，比如，知道自己已「超時」上網了。亦即當事人對網路經驗到負向的情緒與認知，而產生改善的動機常是網路沉迷改善的重要關鍵（邱聖玲，2003）。實徵研究也確認覺察病識感式網路成癮治療最重要的關鍵（陳彥如，2010）。

第二步驟、「知」——認知潛在問題：協助當事人認知到導致其過度上網行為的潛在心理問題：網路上癮行為的背後其實是有理由的，過度上網的行為是潛在心理問題導致其逃離正常生活的結果。此一階段若能配合運用「網路成癮危險因子量表」加以評估，則可能更清楚與快速的辨識其潛在心理問題（王智弘等，2010；Chan et al, 2010），而有利於處遇的進行。

第三步驟、「處」——處理潛在問題：協助當事人去面對現實，處理潛在的心理問題而非沉迷網路以逃避問題：讓當事人深切了解到逃避問題只是使問題更加惡化而已，並非解決問題之道。聯結到現實的希望感，以在現實生活中確認努力的方向是免於網路成癮的重要因素（鍾宇星，2012）。

第四步驟、「行」——發展並執行改變計畫：協助當事人發展出改善過度使用網路行為的行動計畫並加以執行，此等行動計

畫若能提供當事人從事其他替代性正向活動的吸引力，並結合重要他人的協助以塑造有利情境，則成功率將大增：配合第三步驟的潛在心理問題的處理，應協助當事人提出具體改善網路上癮行為的行動計畫，並身體力行以逐步改變上網行為。

第五步驟、「控」——培養自我監控能力：逐步降低上網時間培養出對時間的敏感度與對自我的監控能力：以期在達成諮商目標回歸正常與和諧的生活之後，能自我監控以持續維持戰果。

第六步驟、「追」——後續的觀察與追蹤：由於考慮一般成癮問題的再患率極高，為穩定諮商成效，避免問題復發，亦可再加上以持續的觀察問題的改善狀況，追蹤諮商的長期效果，並提供必要的支持與修正以避免問題的復發。

（四）一次單元網路成癮處遇模式

而上述網路成癮六階段處遇模式更可結合一次單元諮商模式的八個程序（王智弘，2008d）而成為「一次單元網路成癮處遇模式」（教育部，2017）來加以實施。所謂的「一次單元諮商模式」是屬折衷取向的短期諮商工作模式，受 Talmon（1990）一次單元治療概念所啟發，並取法個人中心取向、焦點解決、敘事治療、意義治療、阿德勒學派等西方諮商理論，以及黃帝內經三藥觀點、易經三易原則與儒釋道等東方文化觀點，其基本概念為強調諮商態度、聚焦問題解決、累積成功經驗、強化內在力量、提升改變信心，諮商目標為透過問題改善與生活調整以達到當事人的生命意義與希望的提升（王智弘、楊淳斐，2006，2016）。結合一次單元諮商模式與網路成癮六階段處遇模式（覺、知、處、行、控、追）的「一次單元網路成癮處遇模式」可作為處理網路成癮之策略，其作法為（王智弘，2009；王智弘、楊淳斐，

2016；張勻銘、王智弘、陳彥如、楊淳斐，2012）：（一）展現良好的治療態度以建立關係：諮商師在諮商初期展現真誠同理，建立治療合作關係；（二）肯定當事人的求助行為與面對問題的勇氣，加上「覺」——覺察病識感：協助當事人覺察過度使用網路，並肯定當事人願意面對問題。（三）強調改變的可能性與強化當事人對問題解決的信心，加上「知」——認知潛在問題：引導當事人思考網路成癮的潛在原因，回想過去的改變經驗，強調改變的可能性；（四）找出諮商焦點與選擇可解決的問題，加上「處」——處理潛在問題：諮商師在晤談中找出諮商焦點，和當事人合作處理潛在問題，以強化當事人的信心；（五）找出當事人的生命意義與力量：為本模式的核心，讓當事人重新建構生命意義與價值，發展生活目標；（六）提出當事人可具體改變的任務與演練可能的解決方案，加上「行」——執行改變計劃：形成諮商焦點後，發展具體且能操作的作業，針對網路成癮者，可協助發展非上網時的替代活動；（七）肯定當事人的努力成果，加上「控」——培養時間敏感度與自我監控：肯定當事人在諮商的學習，並培養其網路使用的時間監控能力，以維持成效；（八）追蹤或進行下一諮商單元，加上「追」——後續觀察與追蹤：以了解當事人問題改善的程度，評估諮商的有效性，由於網路成癮亦有其復發可能，採取追蹤步驟是有其必要的。

透過上述的 7 + 1 個步驟與逐步漸進的方式幫助當事人改善網路成癮的問題，輔導人員可透過彈性使用網路諮商與晤談諮商的方式，逐步協助網路上癮的青少年，面對過度使用網路與處理其利用上網以逃避的潛在心理問題，最後並培養其時間敏感與自我監控的能力，以繼續改變的成果與面對未來的誘惑與挑戰。

在個別性諮商協助的實施形式方面，可透過面談、電話、

函件與網路等不同諮商型態來提供幫助，除了可運用結合一次單元諮商模式的「一次單元網路成癮處遇模式」之外，結合敘事治療、焦點解決、多重模式、現實治療、認知行為治療、阿德勒學派、危機介入理論等也是可行的策略（王沂釗，2001；王智弘，2005a，2008d；王智弘、楊淳斐，2001b，2004，2005，2006a，2006b，2016；林雅涵，2011；盧怡任，2007；陳美文，2004；陳彥如，2010；張勻銘、王智弘，2009；蔡易辰，2009；謝亞嫻，2004；Collie, Mitchell, & Murphy, 2000; Day & Schneider, 2000; Polauf, 1997; Young, 2007）。

在具體協助的個別諮商方式上則有多元的形式（王智弘，2005a）：在網路諮商型式的使用媒介可透過 E-mail、Web-based、聊天室、MSN、skype、Line、微信、Zoom 等即時會議系統等加以進行；在實體晤談諮商的服務形式則可透過電話、函件與面對面諮商方式進行。若助人專業人員同時能提供網路諮商與晤談諮商，混合網路諮商的與實體諮商的互動方式來協助網路成癮的當事人應是一個極佳的選擇。在實徵研究上，除運用焦點解決短期諮商取向之個別諮商以協助網路沉迷的國中生（陳美文，2004）與大學生（蔡易辰，2009），可獲致良好的協助效果之外，運用前述網路成癮六階段處遇模式結合一次單元諮商模式與網路諮商以為「一次單元網路成癮處遇模式」（如圖五），以協助網路成癮之大學生亦證實有良好之立即與追蹤治療效果（陳彥如，2010；張勻銘、王智弘、陳彥如、楊淳斐，2012）。

(1) 展現良好的治療態度以建立治療關係	
(2) 肯定當事人的求助行為與面對問題的勇氣	+覺（覺察病識感）
(3) 強調改變的可能性與強化當事人對問題解決的信心	+知（認知潛在問題）
(4) 找出此次諮商焦點與選擇可解決的問題	+處（處理潛在問題）
(5) 找出當事人的生命意義與力量	
(6) 提出當事人可具體尋求改變的任務與演練可能的解決方案	+行（發展並執行改變計畫）
(7) 肯定諮商與當事人的努力成果	+控（培養自我監控能力）
(8) 追蹤或進行下一單元諮商	+追（後續的觀察與追蹤）

圖五 一次單元網路成癮處遇模式圖

資料來源：王智弘、楊淳斐，2016，一次的力量：含攝華人文化觀點的一次單元諮商模式，98 頁。「一次單元網路成癮處遇模式」可運用於網路成癮的個別諮商與團體諮商。

二、網路成癮的團體性諮商策略：

上述的諮商取向與策略以可運用於團體諮商上，在 Goldberg 在提出網路成癮病名之後，網友蜂擁而至向其告解已得網路成癮症，Goldberg 因此成立了網路成癮支持性團體（Just click no, 1997）。由於在面對面諮商團體中所會出現的團體療效因子（Yalom, 1995）也被認為會有部份因子出現於心理健康討論區

之網路社群（施文正，2007）以及網路團體（Bellafore, Colón, & Rosenberg, 2004; Page, 2004）之中，網路支持性團體被視為可行的協助策略（郭思琪，2007；Gary & Remolino, 2000; Page, 2004），其形式則可透過 BBC、留言版、討論區、信件群組、聊天室等方式進行，透過網路成癮團體諮商來協助網路成癮當事人，應有其可行性（王智弘、楊淳斐、林雅涵，2008；林雅涵，2011；Finn, 1996）。其以一次單元諮商模式結合網路諮商的團體諮商形式來協助網路成癮當事人，即是可行的方式之一（王智弘等，2008），實徵研究上運用前述「網路成癮六階段處遇模式」結合「一次單元諮商模式」與網路團體諮商的「一次單元網路成癮團體處遇模式」，以協助網路成癮之大學生亦證實有良好之立即與九個月之追蹤治療效果（林雅涵，2010）。

透過面對面團體諮商形式進行網路成癮問題處理的實徵研究方面：陳淑惠（2002）曾運用人際導向之團體諮商，以對網路成癮高危險群高中生進行每週一次，為期六週的團體諮商，雖未得到網路成癮顯著改善的諮商效果，但達到學生每週上網時數降低 14 小時的效果；葉靜君（2003）曾運用現實治療取向之團體諮商形式，進行每週一次，為期八週的團體諮商，以協助網路成癮之大學生，得到網路成癮顯著改善的諮商效果；謝亞嫻（2004）運用現實治療取向之團體諮商形式，進行每週一次，每次九十分鐘，共十次為期兩個半月的團體諮商，以協助網路成癮高危險群高中生，同樣亦得到顯著的諮商效果。連廷嘉（2007）以焦點解決取向之團體諮商對網路成癮傾向高中生進行八次、為期三個月之輔導，亦獲得正向的改變效果。可見面對面團體諮商亦是可行的網路成癮諮商策略之一。藍菊梅（2005）也曾提出以多重模式理論取向為架構設計包含兩階段的網路沉迷矯治團體方案，第

一階段為情緒支持與自我成長團體、第二階段為人際壓力管理團體，每一階段都進行八週、每週兩小時的團體諮商，其並同時提出個別諮商與預防網路成癮課程的方案設計，因此，可說是具可行性與多元性的網路成癮防治與處理策略。

從上述之研究與實務經驗顯示，網路成癮問題的處理可由不同理論與不同服務形式之多元諮商策略來加以協助。其中相當具有潛力的諮商策略是結合一次單元諮商模式與六階段處遇模式，並可運用網路諮商形式以對網路成癮當事人提供協助。

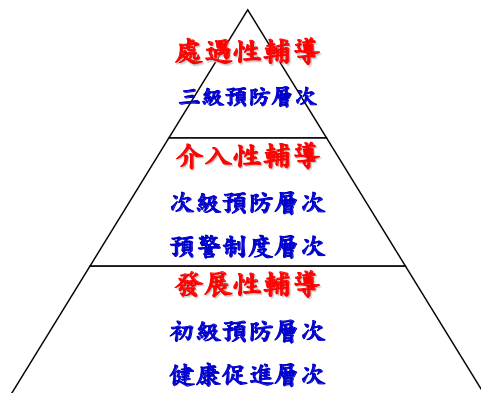
伍、多元管道與多元策略以因應網路成癮—— 校園網路成癮三級輔導五層次預防機制

整體而言，網路成癮的因應有兩大策略重點（王智弘，2005a；柯志鴻，2005）：一是：多元管道、多元策略；一是：偷天換日、全體動員；亦即網路成癮除了需要透過家庭、學校與社會等情境性輔導策略來加以協助之外，在個別性諮商協助方面，亦可透過面談、電話、函件與網路等不同諮商型態來提供幫助，特別是運用網路諮商或晤談諮商的型態以結合敘事治療、焦點解決、多重模式、現實治療、認知行為治療、危機介入理論或一次單元諮商模式等，以運用於網路成癮者之網路諮商與實體晤談諮商的過程中。並透過多元的協助形式（王智弘，2005a）：在網路諮商型式的使用媒介可透過自助文章（包含 Q & A 形式）、BBS、留言版、討論區、E-mail、Web-based（即非同步網頁互動，或同步網頁互動：包含聊天室、MSN、skype、Line、微信、Zoom 等網路社交軟體或即時會議系統等）等型式；在實體晤談

諮商的服務形式則可包括透過個別或團體諮商，或透過諮詢的方式來進行。由於衛福部已經頒布《心理師執行通訊心理諮商業務核准作業參考原則》網路諮商已可合法進行，若助人專業人員同時能提供網路諮商與晤談諮商，混合網路諮商的與實體諮商的互動方式來協助網路成癮的當事人應是一個極佳的選擇。亦即透過多元管道與多元策略以全面協助可能有網路成癮問題的當事人，是較有可能成功的方式，特別是諮商輔導人員須能夠創造一個有助於網路沉迷當事人改善其網路成癮問題的生活環境，配合替代性活動的提供，其中需結合當事人的老師、家長、同學、同事、朋友等當事人生活中之重要他人，以共同創造此一有利的改變情境，以對網路成癮問題的改善，提供較完整的因應之道，這也就是所謂偷天換日、全體動員的實際涵義。亦即要處理網路成癮問題需內外兼治，並運用多元管道與多元策略較易成功。

而從實務經驗中發現，網路成癮的問題處理，雖然心理輔導、心理諮商與心理治療的策略都可能會使用到，但是就整體策略而言，輔導重於諮商、諮商重於治療，在校園中最好能建立網路成癮五級預防模式（王智弘，2007b），可使網路成癮問題有整體的因應機制，也更能發揮預防勝於治療的效果。心理衛生工作向來有所謂的三級預防模式，而此所謂之五級預防模式即在原有之三級預防模式外，於初級預防層次前加上更積極之健康促進層次，而在初級預防與次級預防之間再加上預警制度層次，以使原有之心理衛生三級預防概念更為周延與完整。由此建立之校園網路成癮五級預防模式，可藉由更周全的整體防治機制以避免校園網路成癮與其他網路心理問題的發生，以創造優質的學校網路心理健康環境，而達興利除弊的功能。此等網路成癮五級預防模式的概念亦可轉化而運用於不同的機構之中，特別是在具有為

數眾多成員的大型機構中適用行應該更高。但是在學生輔導法（2014）施行之後，校園輔導工作推動以發展性輔導、介入性輔導及處遇性輔導三級輔導為主軸。為配合學生輔導法的校園輔導工作推動架構，筆者將上述的五級預防模式在編寫教育部所委託的《各級學校網路成癮學生個案輔導作業流程及輔導資源手冊》（2017）中，進一步轉化為「校園網路成癮三級輔導五層次預防模式」，所謂之三級輔導五層次預防模式即是在原有之心理衛生三級預防模式之外，於初級預防層次前加上健康促進層次以納入發展性輔導，並在次級預防之前加上預警制度層次以納入介入性輔導，以心理衛生三級預防層次納入介入性輔導（如圖六）。



圖六 校園網路成癮三級輔導五層次預防模式圖。

校園網路成癮的防治工作，可依網路成癮三級輔導五層次預防模式，由下而上以擬定不同階段的輔導策略。

對身處就學階段的兒童與青少年網路成癮當事人之輔導策略而言，在校園中最好能建立以發展性、介入性及處遇性輔導等

三級輔導策略為主體，而包含健康促進與初級預防（發展性輔導策略）、預警制度與次級預防（介入性輔導策略）以及三級預防（處遇性輔導策略）之網路成癮五層次預防機制，才能將網路成癮的輔導與諮商策略有整體的規劃與整合，因為從實務經驗中發現，網路成癮的問題處理，雖然心理輔導、心理諮商與心理治療的策略都可能會使用到，但是就整體策略而言，教育重於輔導，輔導重於諮商、諮商重於治療（王智弘，2007b），而此等模式可涵蓋教育、輔導、諮商與心理治療等層面，並透過預警機制早期發現網路成癮高危險群學生，強化學校輔導體制篩選與預警之功能。若能在校園中建立網路成癮三級輔導五層次預防模式，可使網路成癮問題有完整的因應機制，以發揮預防勝於治療的效果。

有關校園網路成癮問題三級輔導五層次預防模式之防治機制依序為（王智弘，2003，2004，2005b，2007b，2008a，2008b，2009a；王智弘、林雅涵等，2008；王智弘、楊淳斐，2001a；柯志鴻，2005；施香如，2001；陳淑惠，1998a，1998b，1999；陳淑惠等，2003；教育部，2017；；葉靜君，2003；謝亞嫻，2004；羅士媛，2005；Ferris, 1996; Ko, Yen, Chen et al, 2005; Suler, 2000）：

一、發展性輔導

從上述之網路成癮三級輔導五層次預防模式之作業流程圖，即可發展性輔導工作包括了健康促進層次與初級預防層次。健康促進層次與初級預防層次的功能在於傳遞正確知識、建立正確觀念以期許導師、學生及家長能有足夠的網路心理健康資訊。因此透過心理健康資訊的傳播，能使導師及家長及早發現是否有疑似網路成癮之學生，或學生發現自己有上述之可能狀況而能及早轉

介或自行求助輔導室（中心）予以專業協助，進入介入性輔導。

健康促進層次：在健康促進層次的具體作法包括：1. 設計健康上網，幸福學習等健康促進活動；2. 設計網路心理健康主題輔導活動，健全學生身心靈健康；3. 建立導師與學生良好溝通管道等。此等健康促進層次的做法不只是可預防網路成癮問題的發生，而是更積極的運用網路以提升全校師生與家長的心理健康。

初級預防層次：在初級預防層次的具體作法包括：1. 將有關網路使用與網路成癮的知識融入於相關科目教學中；2. 提供學生人際關係訓練、學習輔導、情緒調適等主題之班級團體輔導，增加保護因子；3. 提供導師、家長與學生認識網路成癮之研習課程；4. 統整現有資源，提供預防網路成癮與其他網路使用問題的發展性輔導策略。此等初級預防層次的做法可提供預防學生網路成癮的良好保護因子，以降低網路成癮心理性危險因子發生的機率。

二、介入性輔導

介入性輔導又分為預警系統層次與次級預防層次。在預警系統層次中，學務處、教務處、導師及家長等…可透過預警系統檢核表發現疑似網路成癮之學生，以便及早轉介輔導室（中心），以供輔導教師進入評估階段，視評估結果予以輔導或追蹤。若介入性輔導效果佳，學生狀況穩定予以定期追蹤即可，若學生情況不佳則轉介專業輔導人員或網路成癮治療專長人員，進入處遇性輔導層級。

預警系統層次：在預警系統層次中可透過「網路成癮預警系統檢核表」發現疑似網路成癮之學生，以便及早轉介輔導室（中心）以進行介入性輔導，需要預警的可能狀況包括：1. 當發現學

生一回家（宿舍）或一有空時就守在電腦前上網；2. 當發現學生不能上網時會有不安或憤怒的情緒；3. 當發現學生上網的時間越來越長，上床時間越來越晚，叫他電腦關機，嘴巴說好卻遲遲不離開；4. 當發現學生越來越不想和同學出去從事其它休閒活動，和班上同學的連絡越來越少，感情越來越不好；5. 當發現學生上課或平日的精神越來越差，身體狀況越來越不好；6. 當發現學生功課越來越差、做作業越來越草率，上學越來越拖拖拉拉。

次級預防層次：要進入次級預防層次先進行評估階段，在評估階段要進行兩種評估工作：1. 網路成癮評估：輔導教師可運用陳淑惠教授所編製的「陳氏網路沉迷量表」（CIAS）初步評估個案狀況，若分數高於 64（高中以下）；高於 68 分（大學），則可能為網路成癮；2. 網路成癮危險因子評估：輔導教師可運用王智弘教授所編製之「網路成癮危險因子檢核表」（CRIA），初步瞭解網路成癮之可能因素。十大危險因子包括社交焦慮、憂鬱、無聊感、低自尊、神經質、課業壓力、家庭關係不佳、同儕關係不佳、敵意、衝動控制不良。經評估發現學生應進行介入性心理輔導，則進行次級預防層次之介入性輔導計畫，主要工作包括：1. 輔導教師設計個別諮商、團體諮商等輔導計畫，例如運用一次單元諮商模式 ... 等進行輔導；2. 訂定網路成癮的輔導目標：「合理」上網、「控制」上網、「平衡」網路世界與真實世界、「統整」網路世界與真實世界；3. 結合一次單元諮商模式 ... 等諮商程式與「覺、知、處、行、控、追」網路成癮六階段處遇模式進行介入性輔導；4. 輔導教師提供導師與家長網路成癮諮詢，使他們更清楚網路成癮相關議題以協助輔導之進行。若學生進行介入性輔導之情況不佳則轉介專業輔導人員或網路成癮治療專長人員，進入處遇性輔導層級。

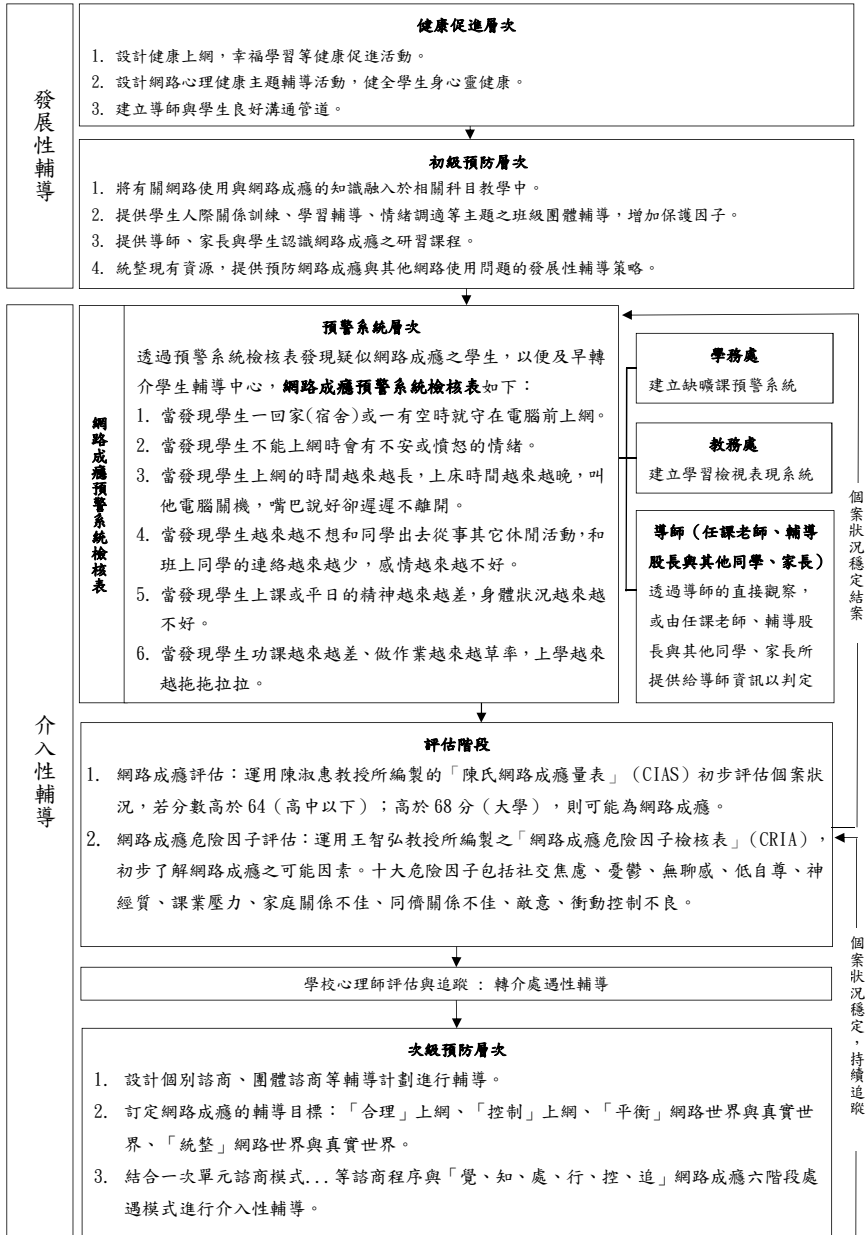
三、處遇性輔導

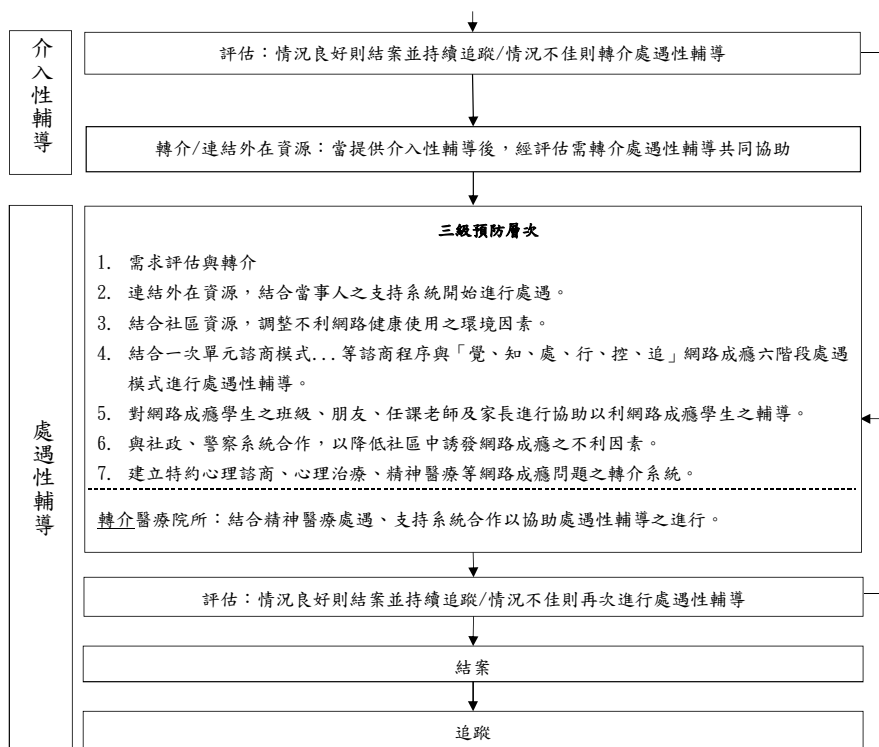
處遇性輔導，其透過校內輔導人員轉介給網路成癮治療專長人員、縣市學生輔導諮商中心或社區機構。其內涵為聯合外在資源，結合當事人之系統進行處遇，以及結合社區資源，期許調整學生之不利網路健康使用之環境因素。可結合一次單元諮商模式...等諮商程式與「覺、知、處、行、控、追」網路成癮六階段處遇模式進行介入性輔導。並對網路成癮學生之班級、朋友、任課老師及家長進行協助以利網路成癮學生之輔導。與社政、員警系統合作，以降低社區中誘發網路成癮之不利因素。建立特約心理諮商、心理治療、精神醫療等網路成癮問題之轉介系統。之後經由專業輔導人員評估，若處遇效果良好、學生狀況穩定予以定期追蹤即可，並予以結案，以達輔導資源之有效利用。整體而言，處遇性輔導工作中的三級預防層次的主要資源整合工作包括：1. 連結外在資源，結合當事人之支持系統開始進行處遇；2. 結合社區資源，調整不利網路健康使用之環境因素；3. 結合一次單元諮商模式...等諮商程式與「覺、知、處、行、控、追」網路成癮六階段處遇模式進行處遇性輔導；對網路成癮學生之班級、朋友、任課老師及家長進行協助以利網路成癮學生之輔導；4. 與社政、員警系統合作，以降低社區中誘發網路成癮之不利因素；5. 建立特約心理諮商、心理治療、精神醫療等網路成癮問題之轉介系統。就一般學校而言，處遇性輔導層次之主要工作在轉介網路成癮學生到具網路成癮治療專長之縣市學生輔導諮商中心人員或社區治療機構人員，並配合縣市學生輔導諮商中心或社區心理諮商或心理治療機構之處遇性輔導策略，協助學生心理諮商與心理治療工作之進行。

由於網路成癮問題之發生成因與輔導策略均與校園環境之系統脈絡有關，上述五層次之健康促進、初級預防、預警制度、次級預防與三級預防的整體措施與概念，構成了校園網路成癮三級輔導五層次預防模式，可藉以結合校內外資源，以創造有利於網路成癮當事人改變的情境，其立即目標在求網路成癮問題的控制與減少，其最終目標則為建立全校性的網路成癮防治機制，與進一步建構校園與學區的優質網路心理健康環境。

要實施上述的校園網路成癮三級輔導五層次預防模式，根據筆者接受教育部委託主持的《各級學校網路成癮學生個案輔導作業流程及輔導資源手冊》（2017）編制計畫。經與計畫協同主持人本系葉怡伶助理教授，以及共同撰寫人：台中科技大學蔡易辰諮商心理師、交通大學盧怡任助理教授、南科實驗高中鍾筑凡老師所組成的研究團隊，經多方邀請國內專家學者、實務工作者進行焦點團體以凝聚共識提出一可行的「校園網路成癮三級輔導五層次預防模式的作業流程」如圖七。

要建立上述的校園網路成癮三級輔導五層次預防模式也可能會遭遇一些困難與挑戰，在心理層面上：可能有學校同仁會質疑：問題有這麼嚴重嗎？需要如此大費周章動用這麼多人力與資源嗎？在執行層面上：可能會遭遇相關同仁對網路沉迷的了解不足而無法及早辨識需要協助的學生，學生抗拒接受協助或因逃學、輟學而讓輔導計畫功敗垂成，家長抗拒與學校合作以推動網路沉迷學生的輔導計畫，學校輔導人員對網路沉迷學生提供諮商與治療的相關知能不足或原有工作負荷過大而無法執行此等輔導計畫，學校各處室間的協調合作遭遇困難而不易推動相關輔導計畫，相關社會資源不足而讓整體輔導計畫無法完整執行（王智弘，2008b）。





圖七 校園網路成癮三級輔導五層次預防模式之作業流程圖

(教育部，2017)。

其中特別是校內外資源整合工作的挑戰最高，校長與相關行政主管同仁的支持相當重要，幫助一個學生卻要全體總動員確實是一件費心勞力的事，再加上輔導難度與失敗率高，學校輔導人員、相關師長（特別是導師）與家長的士氣與信心很容易就受到打擊，若學生涉及違法情事又會使問題更加麻煩，因此，建立校園網路成癮三級輔導五層次預防模式，應被視為是校園心理健康三級預防模式的一部份，除可藉由此等周全的整體防治機制以避

免校園網路成癮與其他網路心理問題的發生之外，更可視為建立周全機制以創造優質的校園心理健康環境的一項具體努力（王智弘，2008b）。因此，如何化解上述的困難與挑戰，而藉由校園網路成癮三級輔導五層次預防模式的建立，以可望進一步建立校園心理健康三級輔導五層次預防模式，以建立心理健康促進的校園環境，這真是校園學生事務與輔導工作最重要的努力方向。

至於在家中家長可參考上述「網路成癮預警系統檢核表」以辨識孩子是否有網路成癮的傾向（王智弘，2009b）：1. 當發現孩子一回家或一有空時就守在電腦前上網；2. 當發現孩子不能上網時會有不安或憤怒的情緒；3. 當發現孩子上網的時間越來越長，上床時間越來越晚，叫他電腦關機，嘴巴說好卻遲遲不離開；4. 當發現孩子越來越不想和同學出去從事其它休閒活動，和班上同學的連絡越來越少，感情越來越不好；5. 當發現孩子上課或平日的精神越來越差，身體狀況越來越不好；6. 當發現孩子功課越來越差、做作業越來越草率，上學越來越拖拖拉拉。當孩子有此等現象時，家長應當心孩子學生可能有網路成癮的問題了，可能需要輔導人員或助人專家的協助。

家長在面對網路成癮問題時可以採取的因應策略包括（王智弘，2009b）：1. 考慮將電腦置於公共的空間；2. 注意與瞭解孩子上網的情形與認識的朋友；3. 保持親子的溝通管道與溝通習慣；4. 家人有共同（最好是戶外）的人際與休閒活動；5. 發現孩子有網路沉迷情形應審慎處理，並向助人專業人員求助；6. 與學校導師與輔導室保持連繫；7. 與孩子協議如何規畫生活與上網時間。這些策略可視為網路成癮問題的家長防治守則。

由於網路使用是生活中不可免的重要活動，因此，要健康與善用網路的原則如下，1. 降低網路成癮的危險因子；2. 增加心理

健康的保護因子；3. 養成使用網路的良好方式：（1）上網目標明確；（2）上網地點適切；（3）上網時間適切；（4）多元生命活動；（5）善用良師益友。

此外，要因應網路成癮問題，除了學校與家長的努力之外，政府部門也不能缺席，比如網路遊戲發達的韓國，為因應網路成癮問題的嚴重性，透過政府出資建立網路成癮諮商中心，以及醫院加入處遇計畫，並成立包含戶外冒險活動、休閒活動治療工作坊以及小團體諮商的網路成癮戒治學校（Jump Up Internet Rescue School）（The New York Times, 2007），積極投入網路成癮問題的因應，加上網路遊戲分級制，網路遊戲防沉迷機制，遊戲玩家身份認證實名制，制訂打擊私人伺服器、外掛程式、遊戲中現金交易等行為的法律，以及組成網路警察落實執法等，韓國動用國家力量以處理網路成癮問題的作法值得效法，其中，網路遊戲防沉迷機制與遊戲玩家身份認證實名制等作法，中國大陸亦曾在 2006 年跟進實施（王智弘，2008e），不過實名制可能帶來資料外洩的隱憂，因此，要加以實施並不容易。

而可能考慮的防治策略包括：評估建立台灣的網路遊戲分級制度、網路遊戲防沉迷機制與遊戲玩家身份認證實名制等相關規範之可行性，以落實網路成癮因應政策，最好是建立跨部會的網路問題因應委員會，以提供政策訂定、行政協調、產業影響以及對網路問題相關教育措施、網路問題受害當事人與家屬的心理輔導與行政協助等（王智弘，2008c），最起碼亦應強化現有行政體制功能，結合相關部會建立專責工作小組以推動上述任務，並建立網路成癮戒癮機構、諮商中心與醫療系統處遇計畫以積極投入資源，以因應網路成癮問題造成的傷害（王智弘，2008e），就教育部的職掌範圍而言，如持續推動網路成癮的相關研習之外，宜

考慮成立網路成癮問題因應委員會或工作小組，以提供因應網路成癮問題之相關教育政策與策略研擬、推動相關研究、提供教師與家長之諮詢服務等。中央與地方之中輟督導會報亦應將網路成癮之因應納入重要議題以持續追蹤。

總而言之，網路成癮問題的處理策略與輔導工作真的需要專業人員與社會力量一起動員才行，而更多專業人員的持續探討與研究，應能不斷累積經驗以對網路成癮問題的成因分析與處理策略提供更完整的研究成果與實務成效。而整體國家、社會、學校與家庭的共同努力才能對日趨嚴重的網路成癮問題有最好的處理與因應。最近為協助家長及老師為孩童打造良好上網環境，教育部與趨勢科技攜手合作推出 PC-cillin「家長守護」- 電腦版、手機版，提供民眾免費下載使用 (<https://nga.moe.edu.tw/>)，為了此一公益 App 的設計，我們台灣網路成癮輔導網研究團隊與台灣大學中國信託慈善基金會兒少暨家庭研究中心已合作多時，也無償提供使用「網路成癮預警系統檢核表」與「網路成癮因子檢核表」以及相關因應策略等資訊以玉成此事，家長運用此等程式的線上評量功能以更了解孩子的網路使用狀況並採取合宜的因應策略。此等產官學的合作模式是大家一起來共同養育全村孩子的具體表現，畢竟孩子的健康發展是社會未來的希望，我們都要盡一份心力。

參考文獻

- Queenie (2004)。在悲傷中徹夜未眠。人間福報，2004年5月1日，覺世副刊。取自 <http://www.wfdn.com.tw/9305/040501/09-15/050111-1.htm>

王沂釗 (2001)。輔導教師如何介入學生之網路沉迷行為。**學生輔導**，74，58-67。

心理師執行通訊心理諮商業務核准作業參考原則 (2019)。

王智弘 (2000，11月)。網際網路對助人專業帶來的契機與挑戰。2000 諮商專業發展學術研討會 - 邁向新世紀的諮商與輔導研討會，台北市，國立台灣師範大學。

王智弘 (2003，6月)。輔導網際網路中的青少年——探討青少年網路成癮之諮商與輔導策略。輔導人員對青少年網路成癮行為之挑戰與因應研討會。台北市，淡江大學。

王智弘 (2004，4月)。運用網路諮商以因應青少年網路問題行為。青少年網際網路使用相關問題與防治對策研討會。嘉義縣，國立中正大學。

王智弘 (2005a)。運用網路諮商以協助網路成癮當事人。網路成癮問題暨輔導策略研習會。新竹縣，大華技術學院。

王智弘 (2005b)。網路成癮的問題成因與輔導策略。**輔導會刊**，35，4-14。

王智弘 (2005c，12月)。網路沉迷問題的可能成因與輔導策略。Young Game 攻略關懷青少年研討會。台中市，中信大飯店。

王智弘 (2006a)。網路上的「薄紗舞台效應」與宣洩治療功能——部落格現象的心理學解讀。台灣心理諮商通訊電子報，192。

王智弘 (2006b，10月)。網路成癮的成因與輔導：台灣的研究與實務觀點。2006年中國輔導學會年會暨學術研討會。台北市，國立台北教育大學。

王智弘 (2007a)。談遊戲與媒體產業的社會責任，**消費者報導**，

315, 2。

王智弘 (2007b)。校園網路成癮五級預防模式之建立。台灣心理諮商通訊, 210。

王智弘 (2008a)。網路成癮的成因分析與輔導策略。輔導季刊, 44 (1), 1-12。

王智弘 (2008b, 3月)。建立校園網路沉迷預防機制之對策與挑戰。學校心理健康促進研討會暨中華心理衛生協會第35屆第2次會員大會。台北市, 國立台灣大學。

王智弘 (2008c)。誰來解救網路中的沉迷靈魂: 政府與產業應負的責任。網護情報, 25, A。

王智弘 (2008d)。運用一次單元諮商模式以協助網路成癮當事人。台灣心理諮商通訊, 217。

王智弘 (2008e, 9月)。兒童及青少年網路成癮症之諮商輔導策略。兒童及青少年網路成癮之探討研討會。台北市, 國立台灣大學。

王智弘 (2009a)。網路諮商、網路成癮與網路心理健康。台北市: 學富文化事業有限公司。

王智弘 (2009b)。網路成癮問題家長啟示錄。網護情報, 36, A。

王智弘 (2011)。青少年網路成癮之危險因子及其因應之道。網護情報, 56, A。

王智弘 (2012)。網路成癮大作戰: 找回迷途的孩子。消費者報導, 372, 6-10。

王智弘 (2016)。危機即是轉機: 從危機干預談網路成癮的危險因子。台灣心理諮商季刊, 8 (1), vi-xv。

王智弘 (2019a, 3月)。網路成癮十大危險因子及家長因應之道 (上)。國立台灣大學中國信託慈善基金會兒少暨家庭

研究中心電子報，60。取自 <https://cfrc.ntu.edu.tw/index.php?menu=%E9%9B%BB%E5%AD%90%E5%A0%B1&item=201903>

王智弘（2019b，4月）。網路成癮十大危險因子及家長因應之道（下）。國立台灣大學中國信託慈善基金會兒少暨家庭研究中心電子報，61。取自 <https://cfrc.ntu.edu.tw/index.php?menu=%E9%9B%BB%E5%AD%90%E5%A0%B1&item=201904>

王智弘、林雅涵、施映竹、陳彥如、陳慧苓、張勻銘、黃健峰、盧怡任（2008）。網路成癮輔導防治人員培訓手冊。嘉義：嘉義市政府。

王智弘、陳慧苓、施映竹、陳彥如、林雅涵、張勻銘、劉淑慧、陳淑惠、柯志鴻、楊淳斐、林倩如（2011，7月）。網路成癮的評估模組與治療研究。第三屆兩岸四地高校心理輔導與諮詢高峰論壇。澳門，澳門科技大學。

王智弘、陳慧苓、施映竹、陳彥如、張勻銘、劉淑慧、陳淑惠、柯志鴻（2010，12月）。網路成癮與脫離成癮脈絡分析模式及其應用：網路成癮危險因子量表之編製與治療處遇之研究。2010 第八屆台灣心理治療與心理衛生年度聯合會。台北市，實踐大學。

王智弘、楊淳斐（2001a）。校園網路倫理的三個建構層面：網路專業倫理、使用者行為規範與優質網路文化的建立。應用倫理研究通訊，20，75-82。

王智弘、楊淳斐（2001b）。網路諮商中可行之理論取向與實務技巧。輔導季刊，37（4），20-27。

王智弘、楊淳斐（2004，12月）。一次單元諮商模式。2004 心理

- 治療與心理衛生年度聯合會。台北市，國立台灣大學。
- 王智弘、楊淳斐（2006a）。一次單元諮商模式的概念與運用。**輔導季刊**，42（1），1-11。
- 王智弘、楊淳斐（2006b）。一次單元諮商模式的概念與應用：新的觀點。**台灣心理諮商資訊電子報**，199。
- 王智弘、楊淳斐（2016）。一次的力量：含攝華人文化觀點的一次單元諮商模式。臺北：張老師文化。
- 王智弘、楊淳斐、林雅涵（2008）。一次單元諮商模式網路團體諮商於網路成癮當事人之應用。**台灣心理諮商通訊**，221。
- 白育甄（2003）。**網路成癮經驗對大學生學習與生活及心理社會發展影響：網路遊戲成癮個案之分析**。國立臺灣師範大學政治學研究所碩士論文，未出版，台北。
- 李佳蓁（2005）。高職學生網路成癮相關因素及學習成就之探討。中原大學資訊管理研究所碩士論文，未出版，桃園。
- 李美枝（2001）。知文知心不知面－談網路人際關係。載於國立政治大學心理學系（主編），**e世代心理學**（189-196頁），台北：桂冠出版社。
- 李偉斌、陳慶福、王智弘（2008）。網路即時諮商與晤談諮商中助人技巧、工作同盟與晤談感受之研究：以準諮商員為例。**教育心理學報**，40（1），1-22。
- 李曉宏（2008，11月25日）。三問「網癮標準」。人民日報，11版。取自 <http://paper.people.com.cn/rmrb/html/2008-11/25/content-145376.htm>
- 吳姝蓓（1999）。電腦中介傳播人際感情親密關係之研究——探

- 訪電子布告欄 (BBS) 中的「虛擬人際關係」。國立政治大學新聞系碩士論文，未出版，台北。
- 吳明隆、簡妙如 (2009)。青少年網路霸凌行為探究，**中等教育**，**60** (3)，90-109。
- 吳筱玫 (2003)。網路傳播概論。台北：智勝文化。
- 吳齊殷 (1998)。電腦網路的社會衝擊：以倫理議題為例。**應用倫理研究通訊**，5，7-11。
- 邱聖玲 (2003)。中學生網路沉迷與改善歷程之研究。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文，未出版，高雄。
- 林以正 (2003)。成長與沈淪——網路，究竟是洪水猛獸或是新的契機？**學生輔導**，86，104-119。
- 林旻沛 (2004)。大專校院學生網路成癮盛行率及認知因子之研究。國立成功大學行為醫學研究所碩士論文，未出版，台南。
- 林青穎 (2012)。家長版網路成癮量表之編製及相關研究。國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士論文，未出版，彰化。
- 林青穎、王智弘、陳淑惠、劉淑慧、柯志鴻 (2015)。國小家長版網路成癮量表之編製及其信效度分析。**教育心理學報**，**46**(4)，517-539。
- 林雅涵 (2011)。一次單元諮商模式網路團體諮商對網路成癮當事人之諮商成效。國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士論文，未出版，彰化。
- 日本厚生勞動省 (2013)。上網成癮，日本國高中生達 51 萬人。自由時報電子報，2013 年 8 月 5 日。
- 岳曉東、應力、嚴飛 (2006，10 月)。中國大陸網路成癮現狀與

- 對策探討**。2006年中國輔導學會年會暨學術研討會。台北市，國立台北教育大學。
- 柯志鴻（2003）。網路成癮之精神醫療觀點。**學生輔導**，86，36-57。
- 柯志鴻（2004）。青少年網路成癮之相關因子研究。高雄醫學大學行為科學研究所碩士論文，未出版，高雄。
- 柯志鴻（2005）。網路成癮疾患診斷準則。網路成癮問題暨輔導策略研習會。新竹縣，大華技術學院。
- 柯志鴻（2009）。以功能性磁共振造影研究大學生網路成癮之認知神經機轉。高雄醫學大學醫學研究所博士論文，未出版，高雄。
- 施文正（2007）。心理健康主題網路討論區之使用者經驗分析——以「台灣心理諮商資訊網」為例。國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士論文，未出版，彰化。
- 施郁恆（2019）。大學生網路成癮危險因子、網路成癮與心理健康問題之相關研究。國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士論文，未出版，彰化。
- 施香如（2001）。迷惘、迷網——談青少年網路使用與輔導。**學生輔導通訊**，74，18-25。
- 施映竹（2011）。兒童網路成癮評估模組之建構及其實徵研究。國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士論文，未出版，彰化。
- 教育部（2017）。各級學校網路成癮學生個案輔導作業流程及輔導資源手冊。網址：<http://www.guide.edu.tw/publication/7456/>
- 郭欣怡（1998）。網路世界的我與我們——網路使用者之心理特

- 性與網路人際關係特性初探。國立台灣大學心理研究所碩士論文，未出版，台北。
- 郭思琪（2007）。網路團體諮商之發展。台灣心理諮商通訊，210。
- 陳美文（2004）。運用焦點解決短期諮商對具網路沉迷現象之國中生之諮商成效探討。國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士論文，未出版，彰化。
- 陳冠名（2004）。青少年網路使用行為及網路沈迷的因素之研究。國立高雄師範大學教育學系博士論文，未出版，高雄。
- 陳彥如（2010）。一次單元諮商模式網路個別諮商運用於網路成癮當事人之研究。國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士論文，未出版，彰化。
- 陳英傑（2006）。揭開虛擬世界的神祕面紗：青少年網路犯罪的現況分析（上）。尋找星光，12-14。
- 陳淑惠（1998a）。上網會成癮，科學月刊，26（6），477-481。
- 陳淑惠（1998b）。我國學生電腦網路沉迷現象之整合研究——子計畫一：網路沉迷現象的心理病因之初探（1/2）。行政院國家科學委員會專題研究計畫成果報告。（NSC 87-2511-S-002-023-N）
- 陳淑惠（1999）。我國學生電腦網路沉迷現象之整合研究——子計畫一：網路沉迷現象的心理病因之初探（2/2）。行政院國家科學委員會專題研究計畫成果報告。（NSC 89-2511-S-002-010-N）
- 陳淑惠（2002）。網路沉迷現象的心理需求與適應觀點研究（二）：網路沉迷學生之心理治療研究。行政院國家科

學委員會專題研究計畫成果報告。(NSC 90-2625-Z-002-034)

陳淑惠 (2003)。擬像世界中的真實心理問題? —— 從心理病理實徵研究談起。**學生輔導**, 86, 16-35。

陳淑惠、翁儷禎、蘇逸人、吳和懋、楊品鳳 (2003)。中文網路成癮量表之編製與心理計量特性研究。**中華心理學刊**, 45 (3), 279-294。

陳慧苓 (2011)。**青少年網路成癮評估模組之初探**。國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士論文, 未出版, 彰化。

陳慧苓、王智弘 (2009, 6月)。「**青少年網路成癮相關因子檢核表**」編製必要性之探討。2009年全國輔導與諮商碩博士研究生學術研討會。台中, 國立台中教育大學。

陶然、王吉囡、黃秀琴、劉彩誼、姚淑敏、肖利軍、張惠敏、席延榮、張英 (2008)。網路成癮的命名、定義及臨床診斷標準。**武警醫學**, 19 (9), 773-776。

戚國雄 (1998)。資訊時代的倫理議題 - 兼談網路倫理。**應用倫理研究通訊**, 5, 12-18。

國家發展委員會 (2015)「**網路沉迷**」研究報告。

黃一玲 (2001)。**影響大學生網路成癮的相關因素研究**。長庚大學護理學研究所碩士論文, 未出版, 桃園。

張勻銘 (2014)。**青少年網路成癮危險因子量表之編製**。國立彰化師範大學輔導與諮商學研究所博士論文, 未出版, 彰化縣。

張勻銘、王智弘 (2009)。以全球資訊網為介面之認知治療網路即時諮商研究: 以憂鬱當事人為例。**教育心理學報**, 41 (1), 45-68。

- 張勻銘、王智弘、陳彥如、楊淳斐（2012）。一次單元網路諮商運用於大學生網路成癮之症狀變化與成效。**教育實踐與研究**，**25**（1），131-161。
- 張翠芬（2012，7月19日）。迷網難自拔、青春變調回不去。**中國時報**，A8版。
- 曾懷瑩（2001）。**MUD 研究初探：多元方法探討「龍域傳奇」中的虛擬社區，使用與滿足，以及使用者的虛擬化身**。國立政治大學新聞研究所碩士論文，未出版，台北。
- 許仲毅（2007）。**國小學生網路成癮、從眾行為與人際關係之研究**。高雄師範大學教育學系碩士論文，未出版，高雄。
- 連廷嘉（2007）。焦點解決取向團體諮商對青少年網路成癮行為之成效研究。**諮商輔導學報——高師輔導所刊**，**17**，39-64。
- 傅義婷（2007）。**國中學生人際關係、自我概念與網路成癮之相關研究**。國立彰化師範大學教育研究所碩士論文，未出版，彰化。
- 楊正誠（2003）。**大學生網路成癮、社會支持與生活適應關係之研究**。東海大學教育研究所碩士論文，未出版，台中。
- 楊佳幸（2001）。**大學生網路沉迷與網路心理需求關係之研究**。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文，未出版，高雄。
- 楊淳斐（2014）。台灣大學生網路成癮盛行率與心理性危險因子之調查研究。**國立台中科技大學通識教育學報**，**3**，113-136。
- 劉文尚（2003）。**國小學童網路成癮及網路素養之研究**。國立臺南大學社會科教育學系碩士論文，未出版，台南。

- 葉保強 (2000)。色情電子商務的「網罪」。應用倫理研究通訊，15，35-37。
- 葉靜君 (2003)。現實治療團體對改善網路成癮大學生之成效探討。長庚大學護理學研究所碩士論文，未出版，桃園。
- 劉學奎、王經國、莊海紅 (2008，11月9日)。我國首個《網路成癮臨床診斷標準》在京通過專家論證。新華網。取自 http://big5.xinhuanet.com/gate/big5/news.xinhuanet.com/newscenter/2008-11/09/content_10328447.htm
- 蔡易辰 (2009)。焦點解決短期諮商對網路成癮大學生之諮商成效。國立台中教育大學諮商與應用心理學系碩士論文，未出版，台中。
- 廖思涵 (2005)。高雄市國中生網路使用行為、網路沉迷與生活適應、學業成就之相關研究。國立高雄師範大學教育學系碩士論文，未出版，高雄。
- 鄭淳憶 (2005)。國中學生網路素養及網路成癮之研究。雲林科技大學技術及職業教育研究所碩士論文，未出版，雲林。
- 盧怡任 (2007)。網路成癮的成因與諮商——阿德勒學派的觀點。台灣心理諮商資訊電子報，209。
- 盧麗卉 (2002)。台北地區高中職學生網路成癮行為及其相關背景因素之探討。國立政治大學教育學系碩士論文，未出版，台北。
- 警政署 (2008)。警政統計通報 (97年第48號)。取自 <http://www.npa.gov.tw/NPAGip/wSite/public/Attachment/f1227506587476.doc>
- 蕭銘鈞 (1997)。台灣大學生網路使用行為、使用動機、滿足程

- 度與網路成癮現象之初探**。國立交通大學傳播研究所碩士論文，未出版，新竹。
- 謝亞嫻（2004）。**現實治療團體對網路成癮高危險群男高中生諮商效果之研究**。國立屏東師範學院教育心理與輔導學系碩士論文，未出版，屏東。
- 戴秀津（2002）。**高中職學生網路成癮之相關因素及其身心健康影響探討**。高雄醫學大學護理學研究所碩士論文，未出版，高雄。
- 顏如佑（2004）。**青少年網路成癮相關因子之研究**。高雄醫學大學行為科學研究所碩士論文。
- 羅士媛（2005）。**團體課程對「網路成癮」國中學生影響之行動研究**。國立東華大學教育研究所碩士論文，未出版，花蓮。
- 鍾宇星（2012）。**大學生網路使用經驗與希望感知相關研究**。國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士論文，未出版，彰化。
- 鍾筑凡（2010）。**大學生網路沈迷歷程之研究**。國立台中教育大學諮商與應用心理學系碩士論文，未出版，台中。
- 韓佩凌（2000）。**台灣中學生網路使用者特性、網路使用行為、心理特性對網路沉迷現象之影響**。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所博士論文，未出版，台北。
- 藍菊梅（2005，12月）。**網路沉迷的矯正**。Young Game 攻略關懷青少年研討會。台中市，中信大飯店。
- 嚴文廷（2010，6月18日）。**1/5 國小學童，網路成癮**。聯合晚報。取自 <http://udn.com/NEWS/NATIONAL/NAT5/5671727.shtml>。

- American Psychiatric Association. (2013). *The diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC: Author.
- Bellafiore, D., Colón, Y., & Rosenberg, P. (2004). *Online counseling groups*. In R. Kraus, J. S. Zack, & G. Stricker (Eds.), *Online counseling: A handbook for mental health professionals* (pp. 197-216). New York, NY: Elsevier Science.
- Brenner, V. (1997) Psychology of computer use. XLVII. Parameters of Internet use, abuse, and addiction: the first 90 Days of the Internet Usage Survey. *Psychological Reports*, 80, 879-882.
- Chan, H. L., Wang, C. H., Liu, S. H., Chen, S. H., Ko, C. H., & Shih, Y. C. (2010, August). *The construction of Internet Addiction Risk Factors Scale for Adolescent*. The International Conference of 4th Asian Congress of Health Psychology. Taipei, Taiwan: Howard International House Taipei.
- Chou, C., & Hsiao, M. (2000). Internet addiction, usage, gratifications, and pleasure experience: The Taiwan college students' case. *Computers & Education*, 35(1), 65–80.
- Collie, R. K., Mitchell, D., & Murphy, L. (2000). Skills for on-line counseling: Maximum impact at minimum bandwidth. In J. W. Bloom & G. R. Walz (Eds.), *Cybercounseling and cyberlearning: Strategies and resources for the millennium* (pp. 219-236). Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Day, X. K., & Schneider, P. (2000). The subjective experience of therapists in face-to-face, video, and audio sessions. In J. W. Bloom & G. R. Walz (Eds.), *Cybercounseling and cyberlearning:*

- Strategies and resources for the millennium* (pp. 203-218). Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Ferris, J. R. (1996). *Internet addiction disorder: Causes, symptoms, and consequences*. Retrieved from <http://www.chem.vt.edu/chem-dept/dessy/honors/papers/ferris.html>
- Finn, F. (1996). Computer-based self-help groups: On-line recovery for additions. *Computers in Human Services, 13*(1), 21-41.
- Gary, J. M., & Remolino, L. (2000). Coping with loss and grief through on-line support groups. In J. W. Bloom, & G. R. Walz (Eds.), *Cybercounseling and cyberlearning: Strategies and resources for the millennium* (pp. 95-114). Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Goldberg, I. (1996). *Internet addictive disorder(IAD) diagnostic criteria*. Retrieved from <http://www.psycom.net/iadcriteria.html>
- Greenfield, D. (n.d.). *Internet Abuse Test*. Retrieved from http://www.virtual-addiction.com/pages/a_iat.htm
- Griffiths, M. (2000). Does internet and computer “Addiction” exist? Some case study evidence. *CyberPsychology & Behavior, 3*(2), 211-218.
- Grohol, J. M. (2005). *Internet Addiction Guide*. Retrieved from <http://psychcentral.com/netaddiction/>
- Holland, N. N. (1998). *The internet regression*. Retrieved from <http://www1.rider.edu/~suler/psycyber/holland.html>
- Hsu, Y. J., Wang, C. H., Chen, S. H., Ko, C. H., Liu, S. H., & Lin, C. Y. (2010, August). *The construction of Chen Internet Addiction Scale-Child(CIAS- C)*. The International Conference of 4th

Asian Congress of Health Psychology. Taipei, Taiwan: Howard International House Taipei.

Just click no. (1997, January). *New Yorker*; Retrieved from <http://www.psycom.net/iasg.html>

Kiesler, S., Zubrow, D., Moses, A. M., & Geller, V. (1985). Affect in computer-mediated communication: An experiment in synchronous terminal-to-terminal discussion. *Human Computer Interaction, 1*, 77-104.

Kim, K., Ryu, E., Chon, M., Yeun, E., Choi, S., Seo, J., & Nam, B. (2006). Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: A questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies, 43*(2), 185-192.

Ko, C. H., Chen, S. H., Wang, C. H., Tsai, W. X., & Yen, J. Y. (2019). The clinical utility of the Chen Internet Addiction Scale—Gaming Version, for Internet Gaming Disorder in the DSM-5 among young adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 16*, 4141.

Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. C., Chen, S. H., & Yen, C. F. (2005). Proposed diagnostic criteria of internet addiction for adolescents, *Journal of Nervous and Mental Disease, 193*(11), 728-733.

Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, S. H., Yang, M. J., Lin, H. C., & Yen, C. F. (2009). Proposed diagnostic criteria and the screening and diagnosing tool of Internet addiction in college students. *Comprehensive Psychiatry, 50*(4), 378-384.

Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. C., Yen, C. N., & Chen, S. H. (2005). Screening for internet addiction: An empirical study on cut-

- off points for the Chen Internet Addiction Scale. *The Kaohsiung Journal of Medical Sciences*, 21(12), 545-551.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Lin, H. C., & Yang, M. J. (2007). Factors predictive for incidence and remission of internet addiction in young adolescents. A prospective study. *CyberPsychology & Behavior*, 10(4), 545-551.
- Lin, C. Y., Wang, C. H., Chen, S. H., Ko, C. H., Liu, S. H., & Hsu, Y. J. (2010, August). *The construction of Chen Internet Addiction Scale-Parent (CIAS- P)*. The International Conference of 4th Asian Congress of Health Psychology. Taipei, Taiwan: Howard International House Taipei.
- Lin, M. P., Ko, H.-C., & Wu, J. Y. W. (2011). Prevalence and Psychosocial Risk Factors Associated with Internet Addiction in a Nationally Representative Sample of College Students in Taiwan. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(12), 741-746.
- Lin, Y. H., Chang, L. R., Lee, Y. H., Tseng, H. W., Kuo, T. B.J., Chen, S. H.* (2014). Development and Validation of the Smartphone Addiction Inventory (SPAI). *PLOS ONE*. 9(6): e98312. doi:10.1371/journal.pone.0098312
- Lin, Y. H., Pan, Y. C., Lin, S. H., & Chen, S. H.* (2017). Development of Short-Form and Screening Cut-off Point of the Smartphone Addiction Inventory (SPAI-SF). *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 26, e1525. doi:10.1002/mpr.1525
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in*

Human Behavior, 16(1), 13-29.

- Page, B, J. (2004). Online group counseling. In J. L. Delucia-Waack, D. A. Gerrity, & C. R. Kalodder(Eds.), *Handbook of group counseling and psychotherapy* (pp. 609-620). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Polauf, J. (1997). *Telehealth: Email as a modality for crisis intervention*. Retrieved from <http://telehealth.net/articles/email.html>
- Siponena, M. T., & Kajavab, J. (2000). *Computer ethics-the most vital social aspect of computing: Some themes and issues concerning moral and ethical problems of it*. Retrieved from <http://www.ifi.uio.no/iris20/proceedings/12.htm>
- Sleek, S. (1998, Sep). Isolation increases with internet use. *APA Monitor*, pp.1, 30, 31.
- Suler, J. (1999). *Computer and cyberspace addiction*. Retrieved from <http://www.rider.edu/~suler/psycyber/cybaddict.html>
- Suler, J. (2000). *Bringing online and offline living together: The integration principle*. Retrieved from <http://www.rider.edu/~suler/psycyber/integrate.html>
- Thatcher, A. & Goolam, S. (2005). Development and psychometric properties of the Problematic Internet Use Questionnaire. *South African Journal of Psychology*, 35(4), 793-809.
- The New York Times. (2007). *In Korea, a boot camp cure for web obsession*. Retrieved from http://www.nytimes.com/2007/11/18/technology/18rehab.html?_r=1&ref=technology&oref=slogin
- Yalom, I. D. (1995). *The theory and practice of group psychotherapy* (4th ed.). New York: Basic Books.

- Yen, J. Y., Ko, C. H., Yen, C. F., Wu, H. Y., & Yang, M. J. (2007). The comorbid psychiatric symptoms of internet addiction: Attention Deficit and Hyperactivity Disorder (ADHD), depression, social phobia, and hostility. *Journal of Adolescent Health, 41*, 93-98.
- Young, K. S. (1996a). *Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder*. Retrieved from <http://www.pitt.edu/~ksy/apa.html>
- Young, K. S. (1996b). *Internet can be as addicting as alcohol, drugs and gambling, says new research*. Retrieved from <http://www.apa.org/releases/internet.html>
- Young, K. S. (1998). *Caught in the net: How to recognize the signs of internet addiction and winning strategy for recovery*. New York: John Wiley & Sons.
- Young, K. S. (1999). Internet addiction: Evaluation and treatment. *Student British Medical Journal, 7*, 351-393
- Young, K. S. (2007). Treatment Outcomes with Internet Addicts. *CyberPsychology & Behavior, 10*(5), 671-679.
- Young, K. S. (n.d.). *Internet Addiction Test (IAT)*. Retrieved from http://www.netaddiction.com/resources/internet_addiction_test.htm
- Wallace, P. (1999). *The psychology of the internet*. New York: Cambridge University Press.

附錄

網路成癮危險因子檢核表

(Checklist for Risk-factors of Internet Addiction, CRIA)

	1. 非 常 不 同 意	2. 不 同 意	3. 普 通	4. 同 意	5. 非 常 同 意
以下句子的描述與您目前的情況是否相像？					
1.您和他人視線接觸有困難？					
2.您作事時集中精神有困難？					
3.您感到生活總是千篇一律或是無聊？					
4.您傾向於認為自己是一個失敗者？					
5.您感到悶悶不樂？					
6.您覺得搞不懂您的課業內容或工作要求？					
7.您不滿意和家人相處的時光？					
8.與朋友談話時，您沒有被關心的感覺？					
9.覺得別人或這個世界惹您生氣？					
10.您覺得難以控制自己的衝動行為？					

出處：王智弘（2016）。危機即是轉機：從危機干預談網路成癮的危險因子。台灣心理諮商季刊，8（1），vi-xv。