

「噢！大吵大鬧的時候我都給他看看手機就會安靜了！」、「去外面餐廳吃飯，如果遇到孩子跑來跑去、無法安靜等待，我都拿平板給他看，真的超級管用！馬上就會回到位子乖乖坐好。」，在臨床工作場域中，時常會聽到家中育有學齡前或國小學齡孩童的家長，分享自己最常用來安定孩子情緒的法寶是 3C 電子產品，的確，隨著科技的日新月異，3C 電子產品擁有強大的魔力，不僅容易吸引孩子們的目光，就連大人的日常生活也難以脫離它們的掌控。

根據國家衛生研究院群體健康科學研究所的研究團隊調查，國內 8110 位在一年內曾玩過網路遊戲的 10~18 歲兒童青少年中，約有 3.1% 的玩家具網路成癮問題，比例已顯著高於其他歐美先進國家的 1%。

網路成癮算是一種現代流行的精神疾病嗎？

2018 年 6 月，世界衛生組織(WHO)在「國際疾病分類」(ICD-11)中，正式將「網路遊戲成癮」列為精神疾病，命名為「遊戲障礙症」(Gaming disorder)，若要達「遊戲障礙症」之診斷，其行為必須具足夠的嚴重性，如：無法控制地打電玩、生活中越來越以電玩為優先，忽略其他日常活動，即使知道有負面影響仍持續增加打電玩的時間，且已顯著影響個人、家庭、社會、教育、職業或其他重要功能領域之正常運作，並持續至少 12 個月以上。

綜上，遊戲障礙症之特徵包含：

1. 玩遊戲的自我控制能力受損。
2. 生活以電玩為優先，忽略其他興趣或日常活動。
3. 即使已造成負面影響，仍持續增加打電玩時間。



為什麼我的孩子被 3C 綁架了？

從過去到現在累積的相關研究均顯示，造成嚴重網路成癮的原因，大部分是出自於不良的網路使用習慣所致。網路成癮並不像是一般的感冒或發燒，被病毒感染後就立刻發病，接受藥物治療與適當的休息便能完全康復。通常，網路成癮由許多危險因子組成（如：疏離的親子關係、模糊不一致的管教方式、自尊及自我成就低落、人際挫折等），若未即時處理，將會隨著時間的發展而逐漸惡化。

假使孩子從小生長在關係良好的家庭環境、接受父母一致且明確的管教方式、親子間具正向的默契與互動，孩子即便在外遇到挫折或心情不愉快，第一時間必定會想到要向父母求助，而非跳脫現實，轉往虛擬網路世界尋求心靈慰藉。

「跟他說什麼就都聽不進去啊！整天只會在那邊滑臉書、IG、看抖音、玩線上

遊戲，還有跟不認識的人聊天！」，當在抱怨孩子什麼話都不願意告訴自己時，試想自己是否已有好長一段時間疏於關心孩子的近況？是不是孩子學校的朋友都不認識？透過更加主動與每天安排固定的親子談心時間，多多陪伴孩子，把被「3C 保母」綁架許久的孩子救回來吧！

父母該如何拿捏孩子網路使用的分寸？

1. 使用 3C 產品前，與孩子好好溝通「需要」與「想要」

父母與孩子需好好坐下來溝通使用 3C 產品的目的（如：一般娛樂用途、通訊或搜尋資料），若是課業資料的搜集、通訊上課等可被歸類為「需要」；若是看影片、打電玩、看社群網站等則被歸類為「想要」。「想要」的項目原則上須訂定較為嚴謹的每日使用時間（如：是否事情完成或假日時再使用），可配合家庭的價值觀及習慣，無標準答案，但一定要有清楚的規則。

2. 陪伴與同理，用合作、彈性的態度取代高壓專制

網路世界像個的未知漩渦，想要避免讓孩子掉入深不見底的深淵，陪伴、同理與關心是必要的，如：家長若擔心孩子過度沈溺於網路遊戲，可以逆向操作跟孩子一起玩遊戲，透過瞭解孩子在玩什麼、玩得過程讓他看到爸爸、媽媽比他還厲害，就能創造一些共同的話題，提升親子關係，亦能在一同遊戲的過程中，達到監督孩子使用網路與玩遊戲的狀況。

3. 親子關係不佳，需積極尋求專業人員協助

如果孩子已有嚴重的網路成癮問題，家長已很難口頭勸說或每每溝通時都會大吵一架，請積極尋求專業資源，如：學校輔導、心理治療、兒童心智科就醫等。教育或醫療專業人員可以成為家長與孩子間溝通的潤滑劑，幫助網路成癮的孩子重新認識與探索自我，漸漸從諮商輔導或醫療的過程中培養自我認同感、做出改變，進而改善網路成癮的問題。

參考文獻

Chiu, Y. C., Pan, Y. C., & Lin, Y. H. (2018). Chinese adaptation of the Ten-Item Internet Gaming Disorder Test and prevalence estimate of Internet gaming disorder among adolescents in Taiwan. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(3), 719-726.