

如何因應網路成癮症

文／兩隻貓咪一條魚 圖／安其

真正知道心理問題根源的所在、能解開成癮家人心中那個結的還是主耶穌。



2020 版權所有

當代信徒面臨著兩大屬靈危機。其一是因為教育水準、能力的提昇及相對豐裕的生活，讓我們內裡深處普遍隱藏著驕傲而不自知；這隱而未現的驕傲常常讓我們無法真正聽進去神話語中的反省與教訓。其二是，就好像每天處在空污與食品汙染環境中的居民，身體體質不易健康一樣，身處在屬靈汙染嚴重的社會環境中，信徒普遍聖靈不充滿、也不再追求聖靈充滿；上一次聽到追求聖靈充滿的相關道理、勉勵或見證，可能已經是四十幾年前的事情了。

聖靈不充滿、禱告時感受不到神、屬靈體質不佳，雖然不會立即導致死亡，但如遭遇異端邪說等屬靈瘟疫滲入的時候，很容易因為屬靈抵抗力不佳而染疫陣亡。

本文討論的網路成癮症的因應包含兩種對象，第一種是為數較少已經到了世界衛生組織WHO所定義網路成癮的人，此定義專指電玩成癮者；第二種是為數較多、雖然還不到網路成癮，但是重度依賴3C網路產品及其所提供的娛樂所可能帶來的屬靈危機，不受限於電玩，舉凡常熬夜追劇或沉迷於社交媒體等而時常覺得放不下手機、平板等3C產品者，可算為此類。

簡單地說，如屬第一類網路成癮的人，需借助醫療專業上的協助、也要求神幫助。如屬第二類3C網路重度使用者，時常熬夜追劇、電玩打怪、網路交友互動、或時常受網路推播的新聞、新知、新奇吸引導致常常在茫茫網海中迷路（忘記原本上網的目的而盲花許多時間點選、再點選網路推薦的連結導致的迷航現象），要做醒自己是否也算屬靈上的時常醉酒，聚會或禱告時老想著沒看完的劇情或電玩打怪的招數，導致讀經無趣、聽道無聊、禱告進不去、聖靈不充滿、已經很久沒有被神的靈、神的話所感動，靈裡已經是乾涸的荒漠而不自知。

本文後半段以預防勝於治療的立場提醒父母，杜絕3C產品可能對孩子的危害從孩子0歲起就要開始做起。

一. 網路成癮者的因應措施

早期學者們對網路成癮定義的類型較多元，但目前不論是世界衛生組織WHO對網路成癮的定義或國際通用診斷網路成癮的標準，均是以網路遊戲成癮為主。摒除掉正常休閒娛樂用途的上網玩遊戲，所謂網路成癮者是以三個判斷指標來衡量，包含：1.失控的症狀；2.日常生活功能受影響；3.持續一年的狀態。沉迷於網路遊戲的失控狀況導致日常活動優先順序產生變化，無法自制地總以電玩為優先，造成日常生活失能，可以看

凡事都可行，但不都有益處。凡事都可行，但不都造就人。



"Everything is permissible"—but not everything is beneficial.

"Everything is permissible"—but not everything is constructive.

得到的影響可能包括持續熬夜與睡眠障礙、肥胖、怠忽職責、學習成就低落、翹課甚至學業中輟，若限制使用電腦手機則暴躁發怒或焦慮著想要趕快繼續上網，另外還可能伴隨著身體健康出問題、真實世界社交孤立（但在網路社交網絡可能變得很活躍）或憂鬱傾向。

網路成癮者即便知道自己這樣是不對的，但卻無力改變行為，仍然無法抗拒網路世界的誘惑，繼續沉迷在遊戲或戲劇情節建構出來的世界，在虛擬的世界裡面當主角、英雄、或霸主。當回到現實世界的辛苦、挫折、低成就感、或被社會孤立時，又忍不住趕快退縮回網路的世界，追逐瞬間能滿足自我實現的虛假快感。

因為網路成癮者往往無法自律、改變讓他成癮的現狀，第一線需要站出來幫助他們的家人的角色就變得很重要。但讓配偶或家長困擾的是，採取較強硬的介入限制或沒收電腦手機電玩的動作，往往引發成癮者暴怒、惡言相向、甚至暴力行為的出現，家庭氣氛變得不和諧，個人成癮衍伸成家庭問題；但畏懼衝突的結果可能導致個人成癮的現象繼續下去甚至惡化，造成惡性的循環。這讓想解決問題的家屬相當無助，也可能怕別人異樣的眼光而不敢讓同靈知道，只能自己孤單的面對。

生病了要找醫生（參：太九12），如果已經到網路成癮的程度，也需要醫

療專業的協助。然而去哪裡找真的能處理網路成癮的醫生呢？我們知道主耶穌是全能的醫生，先禱告求神帶領，如果神願意我們透過醫療專業協助網路成癮的家人，求神帶領我們找到適當的醫療院所與醫生。臺灣衛福部網站有提供各縣市網路成癮醫療資源相關院所的成癮防治科或精神科、身心科可供參考。然而我們知道真正在背後施恩的手是來自於天上的真神，醫生或專業人員或許能在過程中提供許多協助，但真正知道心理問題根源的所在、能解開成癮家人心中那個結的還是主耶穌。

根據網路成癮相關的研究發現，網路重度使用者跟網路成癮者之間有一點很重要的差異，就是網路重度使用者有真實世界的希望感，所以雖然大量使用網路但仍不致於成癮，然而網路成癮者只有網路希望感而沒有真實世界的希望感。換句話說，網路成癮者在真實生活中可能有受挫或某些困難點，導致其遁入網路世界，因為在那個想像的虛幻世界裡他的成就非凡。禱告求神幫助我們找到那個困難點，再繼續求神幫助解開那個結（參：來四15-16）。

在可觀察到的一些網路成癮者的個案中，也可能有靈的介入、干擾的狀況，例如當抽離手機或電腦電玩後，成癮的家屬眼神兇惡的變化彷彿變了一個人，甚至產生超過他平常的力量對家屬施暴，可能要在安靜下來之後細細了解他最近信仰、信心狀態的改變及緣由，探究其生活或上網接觸的資訊是否有交鬼、算命、敵基督的訊息或行動，必

要時需要家屬同心禁食禱告祈求聖靈的力量來幫助面對。

專家學者們會建議用下棋、橋牌、桌遊取代電玩或線上遊戲，外出旅遊用大自然的環境取代網路虛擬環境，家庭共有的相處陪伴時光取代網路虛擬人際互動。然而把網路成癮的家人從網路世界呼叫出來是何等的困難啊？只能求神給我們契機，眷顧我們的努力，當我們努力用自己的陪伴替換網路虛擬夥伴時，願神施恩，當我們用家庭出遊把網路成癮的家人置放到神所創造的大自然中，

願神感動帶領他／她，走出人生的低谷，迎向有神、有家人陪伴的健康人生。如果禱告過後問題暫時還沒改變，不要灰心，持續不斷地為家人禱告、不住禱告、流淚禱告、禁食禱告，每一滴為家人禱告所流的眼淚，神都不輕看，等時候到了，神必親自帶他／她回來（參：林後十4-5）。

二. 網路、3C 過度使用者的屬靈危機

更多的人雖然不到網路成癮的地步，但是可能過度的依賴、使用網路3C產品及其所提供的各種類型的娛樂，而讓自己置身於一些屬靈的危機而不自知，或者自知而不改變。這些屬靈的危機可能包括：



◀ 在虛擬的世界裡面當主角。當回到現實世界的辛苦、挫折，又忍不住趕快退縮回網路的世界追逐瞬間能滿足自我實現的虛假快感。

凡事都可行，但不都有益處。凡事都可行，但不都造就人。



"Everything is permissible"—but not everything is beneficial.

"Everything is permissible"—but not everything is constructive.

1. 因為過度使用電腦、手機、3C 產品造成讀經、禱告等每日靈修時間的排擠，甚至熬夜追劇、看影集、玩遊戲，導致安息日身體疲倦，聚會精神不佳。如果習以為常，會讓好不容易長年培養出來的靈修時間被打斷、或靈修品質不佳，無法專心領受神的話語。甚至明天要領聖餐，今晚一樣熬夜追劇、熬夜電玩打怪，是否等於屬靈上的醉酒享樂之後還去領聖餐呢？
2. 或許不至於過度使用電腦手機網路，但使用時所接觸的娛樂類型、內容時不時充斥血腥、暴力、色情、或者違反聖經價值觀的內容。比較好分辨的例如網路虛擬性愛、賭博、算命我們知道是不可以的。但我們常透過網路玩的遊戲主題可能是在遊戲場景中扮演創世神的角色、或是類似仙俠主題在遊戲或戲劇情節中是追求成仙成神，或是觀看的影集或偶像劇愛情劇裡頭男男女女的互動方式、言談、交往模式，往往不符合聖經的價值觀甚至示範淫亂的生活方式。我們透過網路聽的流行音樂裡面充斥著劈腿、外遇、背叛、偶像崇拜等歌詞。如果我們每天透過網路接觸這些內容而麻木不仁，就如同眼睛跟耳朵覆蓋著厚厚的油，眼睛會漸漸失去屬靈的判斷力，耳朵會發沉，覺得讀經很無聊，講道很無趣，教員上課很沉悶，再聽不進去純正的道理了，也很難讓聖靈充滿。

三. 父母如何預防兒女過度使用 3C 產品

「儘早讓孩子學會使用3C 產品，讓他們早早跟國際接軌」這是迷思。事實上，從知名科技產品或社群媒體品牌的發明者，到專門研究科技媒體與教育的學者專家，對外多多倡導新興科技產品的各項優點，但回到家都會嚴格限制自家孩子對3C 產品的使用。孩子過早使用3C 產品，並不會早早地跟國際接軌，而是早早形成專注力缺失等問題。七〇至八〇年代彩色電視發明至普及後那一代長大的孩子不再喜歡以文字為主的讀物，而喜歡搭配大量鮮豔照片的圖文式風格。爾後使用電腦網路一代長大的孩童在學校場景發現較多有專注力問題的孩子。而在平板和智慧型手機問世後的這批孩子上學後，無論是筆者在臺灣還是美國擔任小學低年級教師的朋友，都發現孩子專注力不足的嚴重程度更甚於以往。

除了接收過度多媒體影音刺激下長大的孩童容易有專注力缺失的問題之外，實證研究亦發現國中到高中階段，網路手機等3C 產品的使用時間是預測學生學業表現最有力的預測指標。簡單地說，就是學生使用3C 產品時間越多，學校成績越差。

我們最關注的，還不是孩童們使用3C 產品造成學校成績表現不好的問題，而是宗教教育教室裡面坐著的孩子們，相較於二十幾年前，明顯更心浮氣躁、聽不進去教員講的真理。不知何故，孩子們彷彿耳朵蒙了油

一般，心不定、坐不住。有人或許會歸因在教員教學方法的問題；我們或許也可以這樣推測，是否也如前文所述，孩童透過3C產品而習慣的高強度刺激所造成專注力不足、專注時間變短、以及接觸到過多當代媒體的不適當內容而造成眼耳蒙油、聽不進去純正的道理呢？若是，有沒有甚麼辦法可以改變這樣的屬靈危機呢？

首先，從父母自己開始著手，自己先能在孩童面前示範自律使用3C產品的好榜樣。甚至，可以考慮大家放學下班後回到家就回到農業時代，除非必要，否則電視、電腦、手機全部關機。筆者觀察能這樣做到的家庭，家人相處互動的時間變多了、與神相處的時間也變多了，關機後家庭祭壇就啟動了，以前找不出讀經禱告的時間，現在開始能有與家人一起短暫讀經禱告的時間。接著，本來不是為了孩子的學業成績才做的這些改變，結果發現孩子學校成績居然進步了。本來覺得在班級上特別活潑好動甚至被懷疑過動的孩子，也漸漸能分得清狀況、該安靜的時候漸漸能比較安靜下來。

至於對於孩童開始能看電視、使用3C產品的時間，能往後拖延就盡可能往後拖延，一旦開放使用，對於孩童能接觸到的媒體內容一定要嚴格過濾控管。孩子容易受同儕影響，儘管學校裡會遇著父母完全放任使用3C的孩子，但如果同一教會裡有越多同儕父母們有相同共識能延遲、或至少限制孩童使用3C，這些父母等於互相成為彼此在孩童教養上的正面助力。讓教會裡的孩童互

相成為玩伴及屬靈同伴，孩童們聚在一起時就把他們的手機、平板收起來，讓他們一起創造互動的遊戲方式，而非一起玩手機、看平板。教員們也要留意有時一些要好的學員組織小團體而孤立特定學員的現象，根據一些研究，網路成癮者有時候是因為現實環境被孤立，轉而在網路上尋求社交滿足；我們應該幫助學員們彼此互相接納成為愛的團體、屬靈的同伴，避免讓部分學員因為被孤立轉而投入外邦的朋友或網路世界。

最後，教會裡的父母們還能共同努力的，是一起創造教會整體的禱告風氣。教會共同的禱告風氣是我們能給予孩子最好的禮物，也是唯一能幫助孩子抵擋潮流的方法。我偶爾會被安排到不同的宗教教育班級上課，我親眼看到過其中一個班級二十幾位的孩童幾乎全部都能安靜、專注、完整地聽完教員授課，這在當代宗教教育班級中是很特別的風景。後來回憶起，這個班級許多孩童的家長都會參與教會聚會時間以外額外自發的禱告時段，也常常會帶著孩子一起參加禱告會。雖然孩童跟在父母身邊禱告有時候會不專心，但時常跟著父母耳濡目染、加上主耶穌額外的憐憫祝福，我發現這群孩子特別蒙福，居然在教會聽課的專注度能表現得跟當代其他孩童很不一樣。這讓我特別有信心在這裡和大家分享，當代教養上的困難有百百種，但如果教會的父母們能有意識地聯合，一起用禱告來抗衡，聖靈吹起的風必能幫助我們的孩童抵擋各種龍口吐出的口水潮流（啟十二15-17）。

