

國立成功大學 98 學年度第一學期導師與相關輔導人員工作研討會會議紀錄

時 間：民國 98 年 11 月 9 日上午 11：00~12：30

地 點：國際會議廳第一演講室

主 持 人：賴校長 明詔

記錄：臧台安

出席人員：徐畢卿（學務長）、各系（所）主任、各班（組）導師及
相關輔導人員 約 290 人

一、主席致詞：

生活的教育是大學生成長過程中最寶貴的經驗，尤其是學生中學到大學自我發展的階段。在高中時父母、老師往往都管教甚嚴，但進了大學之後，年輕人開始學著獨立，就希望父母不要再管他們。在這段過程，會發生許許多多的轉變，也會發生許多問題。這是令年輕人興奮的一段時期，同時也是令年輕人緊張的一段時期，因為學生會遇到許多的困擾與問題。所以，在這些過程當中，導師就扮演了非常重要的角色。

做為一個校長，我也常常說學生要鍛鍊好身體。經過一年一年的提倡，運動的年輕人終於越來越多。由此可知，老師是可以影響年輕人的想法的。導師願意犧牲自己的時間，奉獻自己的時間來幫忙年輕人成長，是極有意義的工作。我們都希望在大學的時候，讓學生學著如何獨立，學著如何做時間的管理。在學生遇到挫折的時候，提供學生適當的幫忙。

各位導師在學校的教育裡扮演重要的角色，這項輔導的工作對於住在宿舍或是外宿的學生，亦或是從遠地來的學生，更是重要。感謝各位老師奉獻寶貴的時間，盡力為學校的學生們付出，幫忙他們成長，也恭喜得獎的老師們，謝謝。

二、專題演講：

1、主講人：鄭淑惠專案講師（學生輔導組）

講 題：成大新鮮人網路成癮的健康相關報告

內 容：略

2、主講人：柯志鴻醫師（高雄醫學大學精神科助理教授兼高雄市立小港醫院精神科主任）

講 題：網路成癮的成因與改變之策略

內 容：

網路成癮是大家耳熟能詳的一種現象，但現代人對此之了解卻是非常非常的有限。直至現在為止，網路成癮仍沒有任何完全治癒成功的案例。但我們仍可以從各種方面來探討其成因及如何使之改變的策略。

1.成癮為什麼是一種病？

「病」在不能控制。病在無法控制的使用物質，即使知道物質使用對自身造成傷害，卻仍無法停止。但網路是生活中必要的工具之一，甚至是學習的工具，是一定會使用到的，因此很難界定成癮與否。網路成癮往往要等到自身真的發生

狀況了，才會知道已經出現問題。

2. 網路成癮的核心症狀

網路成癮的人都有個失控的大腦—無法控制上網的衝動，以致成癮無法自拔。人的大腦分成兩個部分，前腦主管理智，而右下方為邊緣系統，主管情緒，這兩部分必須配合的好才能生存，一但配合不好，就會出問題。

人的原始大腦會因其原有的「存活功能」而誘發生存的行為，去尋求滿足、逃離危險。在此功能中，會以情緒決策做為快速反應的依據，例如快樂。但當快樂不等於生存時，就會發生衝突。然而在人的大腦以情緒決策為優先的前提下，快速反應後會在大腦中產生快速的路徑，以致「成癮」。多次使用路徑後，就會自動化成為直覺反應，無法克制。而這也是為什麼在初期治療網路成癮之時，會讓學生先遠離電腦，以阻絕此路徑。

3. 什麼樣的魅力讓網路如此吸引人？

人的自我實現是最高程度的滿足。人一出生就會追求許多事情，當無法達成時，人就會改變自己，在這些過程中成長已達成目標，因此，在網路尚未出現以前，挫折是青少年成長必要的過程。

而網路出現之後，尤其是網路遊戲，提供了新奇感、安全感與歸屬感。在使用遊戲的過程中，會產生強烈的歸屬感，讓使用者覺得被重視、被需要，在其中贏得自尊，進而達成自我實現。但人類有個弱點，自我實現的需求是不會滿足的。因此網路遊戲是永無止盡的被需要，與永無止盡的追求自我實現。

假如自我實現能在網路世界被滿足時，網路成癮者自然就不會想面對現實世界。當一切都滿足了，誰還會需要現實中努力獲取的小滿足？但沉溺於網路，不只影響課業，也會影響成長。

4. 如何治療

之前碰過一個個案，他在會談的時候完全不說話，不願意與我交談。但問及他當時正在玩的遊戲，玩到第幾級升了幾等，我發現他的眼睛為之一亮，終於開口說話，一聊也相談甚歡，建立了基本的感情，也就不再對我敵視。剛開始治療時，個案一定會對欲治療者帶著逃避、拒絕的敵意，這時可以用認同、支持、了解與稱讚的態度，從他最喜歡的事情談起，當他不再拒絕你，「治療」的第一步就建立了。

但論及治療，我們要治療什麼？在我們之後的會談當中，個案說，如果不玩遊戲，那白天要幹嘛？他沒有事情做。我們雖然是從腦部去了解一個人如何成癮，但論及治療，還是需要回到現實世界中。我的治療方式叫做「偷天換日」，個案怎麼被騙走，我們就怎麼把他騙回來。之後的有一天，個案在學校遇到一位老師，那時學校剛好缺人手，就找他去當工讀生。工作是一種自我實現，在有工作了以後，因為有責任，所以他不能到處亂跑，因為學校需要他，所以他不能整天待在家裡玩網路遊戲，生活慢慢充實起來。在最後幾次與個案的對談，我問他最近遊戲玩得如何？他說最近太忙了，已經兩個禮拜沒有碰了。

要治療網路成癮，除了一開始的討論網路遊戲對他的影響外，還要為他創造自我實現的可能性。可與個案討論工作或打工的可能性，鼓勵他自食其力，也可提供義工或志工的機會，與創造校園參與與表現自我的機會，這就是最後的出口—自我實現。另一方面，鼓勵他參加社團，製造人際互動的機會，讓他過一個忙碌又充實的生活。

但當他成功的回到現實世界生活之後，一碰到電腦，還是會有想玩的欲望，這時該怎麼辦？應該要適度調整個案網路之使用時間，避免隨時、隨處可上網，創造個案無法上網的時間，不要讓他相信自己的自制力。然如果發現個案有憂鬱症或是躁鬱症、人格違常等精神疾病，則應盡早轉介治療。

面對網路成癮，我們要做的有三件事：「限制，教育，啓發」。在這些過程中，我們才能幫助這些網路成癮的大學生，走向現實世界。

三、導師工作問題研討

1.導師提問：

可否就網路成癮「家庭處理」的問題多加說明？

柯志鴻醫師回答：

當導師面對網路成癮孩子的家長時，不要被迫選邊站。家長希望我們去控制小孩，但學生希望我們向家長隱瞞事實。不要太早表明自己的立場，試著讓父母了解小孩的心情，也讓學生了解父母的立場與為難，適當化解雙方僵持的危機。全面了解個案及全盤的狀況後，再說明自己的立場及自身的看法，往後遇到狀況的時候，雙方也比較能妥協與給予支持。

家長與孩子的衝突一定常有，此時以「重建關係」為主，提供家長合理的介入與管理方式，在孩子方面，則是扮演家庭中的「第三個大人」，不是父母，是個願意傾聽他的想法的人，但還是能以某些大人的角度、方向引導他走向未來。

2.導師提問：

我是網路成癮孩子的父母，請問該如何處理？

柯志鴻醫師回答：

這個時候，第一個問題裡「第三個大人」就扮演了重要的角色。網路成癮的患者一定都知道自己無法克制於沉迷網路，但問題就在於，誰可以幫他打開天窗說亮話？不需要在這件事上與他衝突，其實只要有人願意誠懇的與他談，讓他能真誠的面對自己，自覺自身的問題，這一步建立之後，後面就容易多了。接下來就是幫他開創新的起點，引導他走向正確的人生方向。

對於完全置之不說話、不理也不動的孩子，據統計大多數合併有憂鬱症，這時可考慮去接受治療，因為憂鬱症患者情緒不好的時候很難轉換自己的心情，大多都是抱持著絕望的態度，即使知道什麼方法是對的，也沒辦法去做。在這部分的孩子，如果也能讓憂鬱症一起被治療，會有較多的好處。

四、散會。