

一級玩家啟示錄

黃智卿 諮商心理師

看見光亮心理諮商所



看見光亮
心理諮商所

講者經歷

黃智卿 諮商心理師

現職：看見光亮心理諮商所心理師

經歷：台南市學生輔導諮商中心

台南市衛生局心衛中心心理師

國立成功大學

台南應用科技大學



大綱

- 第一部份談網路發展所帶來的隱憂，在教養上碰到的困難，以及一些建議
- 第二部份開放討論，有問題詢問的可以在這一部份進行
- 課程中間視情況休息**15-20分**。



看見光亮

心理諮商所

科技突飛猛進

- 現在和自己小時候相比，有什麼東西完全不一樣了？有什麼東西沒怎麼改變？
- 一個發明就能夠改變人類的社會互動模式（Windows, ICQ, MSN, Iphone, FB, IG）



看見光亮

心理諮商所

未來世界

- 虛擬偶像
- 人類和智能軟體共存，甚至生活在智能軟體內（一級玩家、雲端情人）
- 人工智慧會成為我們的下屬、心理師、教師、情人、朋友...等各種角色



看見光亮

心理諮商所

國人網路活動



* 資料來源的調查方式和分類與本調查相異，且有調查時間差異，使用率請以本調查公布為主，此處請參考各國排序

資料來源：[Consumer Barometer with Google\(2017\)](#)



社交平台使用概況

ort_2018_CH.pdf

採購 部落格 旅遊 自然放鬆音樂 必敗清單 有氧 Diet 登山 品酒 食

社群平台品牌(複選)(%)n=2044	總數	性別		年齡(歲)											
		男	女	12~14	15~19	20~24	25~29	30~34	35~39	40~44	45~49	50~54	55~59	60~64	65+
Facebook(臉書)	98.5	97.8	99.2	96.1	95.4	94.7	99.3	100	100	99.1	99.5	99.0	100	100	98.1
Instagram(IG)	38.8	35.2	42.3	53.8	68.6	71.0	65.6	43.0	32.5	26.3	23.7	16.1	10.4	7.2	4.0
Twitter(推特)	5.1	6.9	3.3	3.7	8.2	8.5	11.7	3.4	7.7	3.3	2.7	1.0	0.6	0	1.0
微博	4.0	3.3	4.8	3.2	12.7	6.3	3.4	3.2	3.0	1.7	2.2	2.3	3.2	2.3	4.9
Google+	2.8	3.0	2.6	1.9	2.9	2.1	5.4	3.1	0.6	4.6	2.2	2.3	1.9	3.0	4.2
LinkedIn	.9	1.0	.8	0	0.7	0	2.2	0.8	1.2	1.4	1.5	0	1.3	0	0

單選、n=2044

資料來源：本研究電訪(2018)



有元元元
心理諮商所

社交平台使用行為



n=1374

資料來源：創市際內部資料(2018/09)、[創市際](#)(2018/09)



通訊軟體使用概況



通訊使用率
96.8 %

n=2535

資料來源：本研究電訪(2018)

通訊軟體品牌(複選)(%)n=2455	總數	性別		年齡(歲)											
		男	女	12~14	15~19	20~24	25~29	30~34	35~39	40~44	45~49	50~54	55~59	60~64	65+
LINE	99.2	99.1	99.4	96.2	97.0	100	100	98.3	99.5	100	99.5	99.3	99.6	100	99.1
臉書即時通(Messenger)	26.8	26.0	27.7	64.0	47.8	38.1	30.2	29.6	29.4	22.6	24.7	20.2	13.6	8.5	5.8
WeChat	21.4	22.1	20.6	9.0	18.0	18.0	23.8	27.5	22.9	26.4	25.6	21.3	15.1	17.1	17.4
Skype	7.2	8.0	6.4	0.0	2.2	8.8	6.7	11.3	11.2	6.7	7.6	5.4	6.8	6.0	5.3
WhatsApp	4.7	4.3	5.0	0.0	0.0	6.7	5.9	8.4	7.5	6.3	6.8	1.6	1.6	1.6	1.1

n=2455

資料來源：本研究電訪(2018)



邪惡工程師（一）

- 電動遊戲一定有市場，線上遊戲又是充滿讓人成癮的設計
- 建設、比賽、社交，時間限制內的活動等等



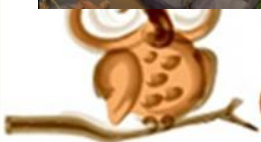
看見光亮

心理諮商所

中級班（約一年）



初級班



看見光亮
心理諮商所

邪惡工程師（二）

- FB, GOOGLE, YouTube, IG都不收費，是良心企業？
- 當使用者不用花錢買產品時，使用者本身就是商品。
- 社交軟體的目的是逐漸地細微改變使用者的行為和觀點
- FB販賣哪些資料(data)？一張圖片停留幾秒，什麼圖會按讚？誰是你前女友.....



看見光亮

心理諮商所

大數據時代隱憂

- 網路使用者活動容易偏向極端（同溫層）
- 網路使用者將不再有隱私
- 網路使用者的行為被完整預測，網路行為統計資料會被不正當使用



看見光亮

心理諮商所

網路成癮定義

- 心理對網路產生依賴感，不使用網路會感到痛苦
- 花越來越多的時間才會感到滿足
- 對於上網行為無法控制



看見光亮

心理諮商所

- 美國匹茲堡大學所設定的網路成癮症的檢測標準，若以下八項問題有五項回答為「是」，就初步符合網路成癮症：
 1. 專注於網際網路或線上活動，且在下線後仍繼續想著上網。
 2. 需要花愈來愈多的時間在線上才能得到滿足。
 3. 曾多次嘗試戒掉網路使用，但並沒有成功。
 4. 減少或停止使用網路，會覺得沮喪、心情低落或是脾氣煩躁。
 5. 花費在網路上的時間超過原本的計劃或打算。
 6. 為了上網不惜影響重要的人際關係、工作、學業或工作機會的損失。
 7. 向家人或朋友說謊隱瞞涉入網路的程度。
 8. 上網是為了逃避問題或釋放一些無助感、罪惡感、焦慮或沮喪。



網路成癮的影響

- 降低與孤獨相處的能力
- 控制情緒能力降低，容易暴怒且沒耐心
- 注意力降低，而且只會想著遊戲的內容
- 同理心降低
- 現實社交能力降低或對現實事物失去興趣
- 容易患得患失，按讚數少或是被批評一下就會感到憂鬱



看見光亮

心理諮商所

成癮行為的心理機制

- 連續增強或間歇增強
- 尋求按讚數是希望得到認同感
- 網路角色可以投射自我理想角色
- 成就感
- 對網路團體的歸屬感和認同感



看見光亮

心理諮商所

常見教養問題

- 自己無法以身作則
- 從小用平板來帶小孩
- 用太負面的眼光來看待上網行為
- 執行的方式太過激烈



看見光亮

心理諮商所

判斷行為嚴重性

- a.如果突然停止上網行為，情緒強烈程度（暴怒、憤恨、痛苦）**1-10**分，如果在**1-4**輕度，**5-7**中度，**8—10**分重度
- b.每次連續使用的時間，**1-2**小時輕度，**3-4**小時中度，**5**小時以上重度
- c.已經沈迷網路的時間，**1-3**個月輕度，**3-6**個月中度，**6**個月以上重度
- d.喪失的功能：**1.**每天不寫功課**2.**除了上學已經超過一個月沒約同學出去**3.**每天和孩子說話的時間少於一小時，甚至好幾天都沒和孩子說話**4.**中輟



改變成癮行為的方式

- 每天花一小時的時間和孩子說話
- 每個週末至少出去遊玩一天
- 告知孩子網路成癮的相關知識，並讓他自我檢測是否成癮。
- 設定相關規範
- 尋找專業人員協助（輔導教師、心理師、身心科醫師）



看見光亮

心理諮商所

綜合座談



看見光亮

心理諮商所

歡迎連結

- 看見光亮心理諮商所 官網

<http://www.hopelight.com.tw/index.html>

掃描QR CODE



- 看見光亮心理諮商所 line官方帳號

掃描QR CODE

或輸入ID @ccc6355x



看見光亮
心理諮商所

非常感謝各位家長蒞臨本校參加親職講座，希望主題的設計與活動的安排能讓您有豐富的收穫。

為使下一次的親職教育活動更臻完美，請您掃描QR CODE完成講座問卷調查，為我們提供寶貴的建議與回饋，以作為日後舉辦活動之參考，謝謝您！

旗山農工輔導室



親職教育講座問卷調查表

