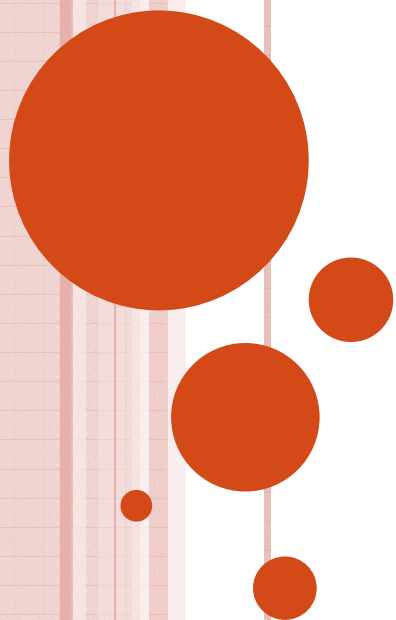


沉溺上網個案實務分享

陳英杰
香港青年協會
青年全健中心



香港青年協會 青年全健中心

HKFYG YOUTH WELLNESS CENTRE



香港青年協會
the hongkong federation of youth groups



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY



新界西·醫院聯網
New Territories West Cluster



服務新猷－青年全健中心

- 2011年1月正式成立
- 青協與醫管局新界西醫院聯網攜手合作項目
- 中心特色：
 1. 全港第一間專為青年而設，處理成癮行爲的中心
 2. 跨專業團隊
 3. 一站式體檢、評估、輔導、治療及預防教育服務



「全健」(WELLNESS)概念:

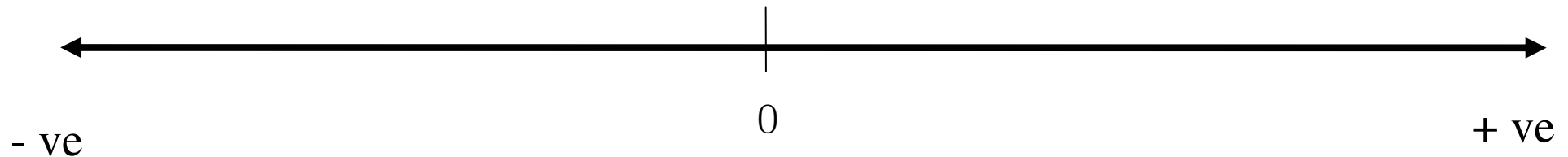
- 「全健」即「全人健康」，包括：
 - ✓ 身體健康 (Physical)
 - ✓ 心理健康 (Psychological)
 - ✓ 社群健康 (Social)
 - ✓ 靈性健康 (Spiritual)
- 「青年全健」即關心青少年在身、心、社、靈四方面的全人健康，建立具意義及自控感的生活狀態



「全健」的應用

治療與輔導

全人發展

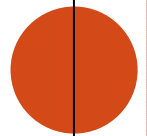


治療介入手法：

- 動機式面談
- 認知行爲治療
- 家庭爲本輔導
- 住院戒毒 / 戒酒
- 預防復發

推廣「全健」發展：

- 正向心理學
 - 倡導健康生活
 - 敘事手法
- (Narrative approach)**



沉迷上網的迷思.....

迷思一：男生容易沉迷上網？

- 非男性獨有問題
- 男性沉迷上網的比例較女性為高
- 男性傾向遊戲
- 女性傾向社交活動



沉迷上網的迷思.....

迷思二: 沉迷上網即是沉迷網上遊戲?

○ 沉迷上網的五種型式

1. 網路色情上癮
2. 網絡人際關係上癮
3. 網絡強迫症
4. 訊息超載
5. 電腦成癮



沉迷上網的迷思.....

- 迷思三:究竟上網間多少才算沉迷上網呢?
是否時間越長越沉迷?

- 每星期38小時 (Young, 1998)
- 平均每日5小時25分鐘
- 時間是參考指標，非唯一指標
- 需考慮青少年是否
 1. 失去自制能力
 2. 感到強烈渴求
 3. 帶來負面影響



沉迷上網的迷思.....

迷思四：沉迷上網青年等如隱蔽青年？

- 沉迷上網青年不等於隱蔽青年
- 沉迷上網屬於衝動控制失控問題 (impulse control disorder)，依賴網絡，但仍會透過網路連繫社會
- 隱蔽青年面對社會排斥選擇自我封閉，與社會各系統缺乏連繫。



沉迷上網的迷思.....

迷思五：家長鎖機、加密碼、強行關機，可以幫助到青少年解決沉迷上網問題？

- 治標不治本，收短期之效、非長遠之策
- 強行管控會使親子關係破裂，以後更難管教
- 宜與青少年協商後進行



甚麼是成癮?

沉溺行爲的定義 (Shaffer,1999)

- 失去自控 loss of control
- 強烈渴望 craving
- 即使有嚴重負面後果，仍繼續進行
continued use



甚麼是成癮?

- 沉溺行爲特性 (Griffiths, 1998)
 - 顯著性 salience
 - 心境轉變 mood modification
 - 耐受性 tolerance
 - 戒斷症狀 withdrawal symptoms
 - 衝突性 conflict
 - 再患 relapse



8項沉溺上網的特徵(Kimberly Young, 1999)

1. 你是否覺得被網絡所佔據？
2. 你覺得需要花更多的時間在網絡才能獲得滿足？
3. 你是否多次努力嘗試去控制或停止使用網絡，但總是失敗？
4. 當要中止連線時，你是否覺得悶悶不樂、情緒低沉、易怒？
5. 你上網時間是否往往比原先預期要來得更長？
6. 爲了上網，你寧願冒重要的人際關係、工作或教育機會損失的危險？
7. 你曾向家人或朋友說謊，以隱瞞你使用網絡的程度？
8. 你上網是爲了逃避問題或釋放一些感覺，例如無助、罪惡、焦慮、沮喪。

* Items based on DSM-IV criteria to diagnose pathological gambling





如何理解沉迷上網?

不同專業對成癮行爲的理解

- 醫學：「成癮」=疾病？
- 心理學：有不同的心理學理論解釋「成癮」行爲，簡介而言，是一種「行爲缺損」(behavioral impairment)
- 社會學：「成癮」是受生活環境影響的自主或非自主行爲



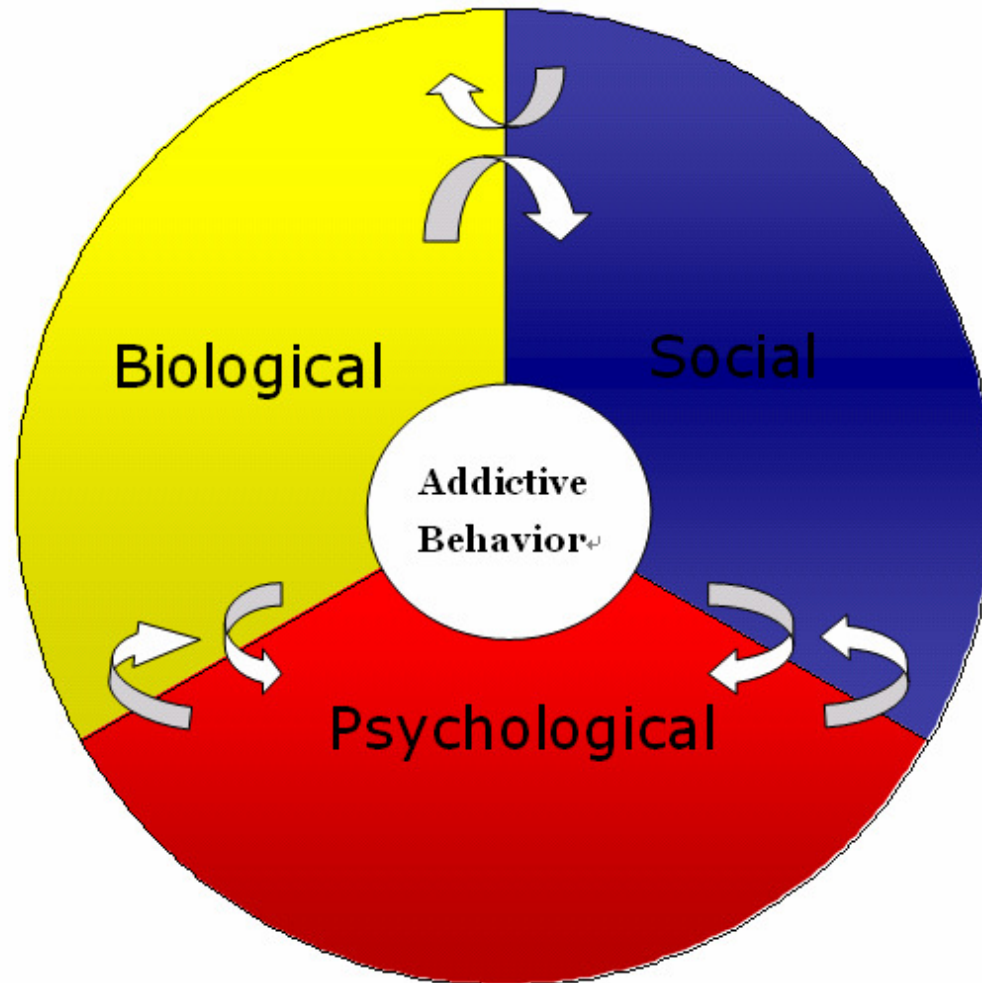
我們如何理解「成癮」行爲？

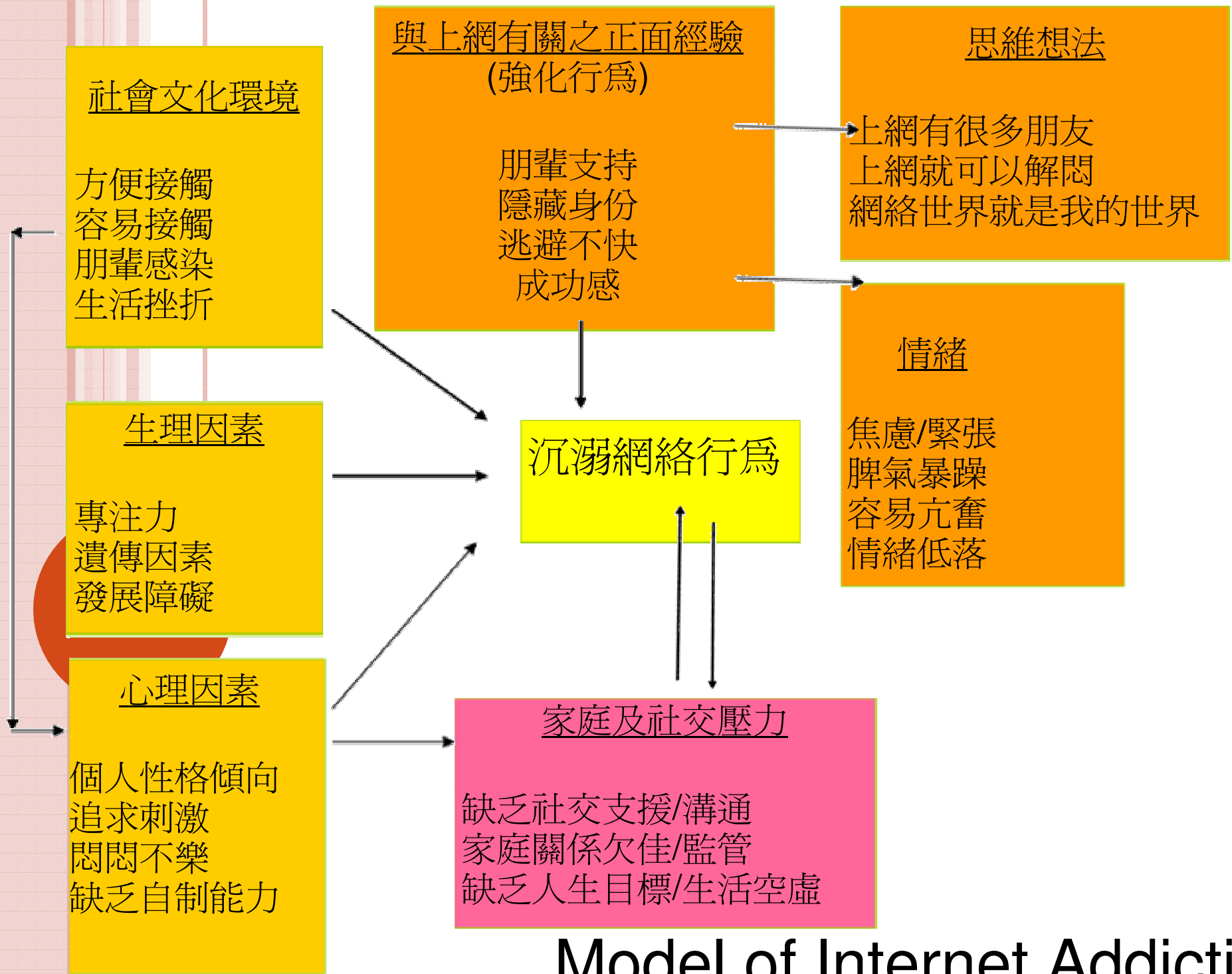
- 「成癮」行爲只是冰山的一角，是問題的表徵
- 「成癮」行爲成因複雜，一旦上癮，處理複雜
- 需協助青少年了解和處理其內心缺失和渴求，發掘其內在潛能和外在資源，表徵（成癮）問題才可能持續地改變。



BIO PSYCHOSOCIAL MODEL OF ADDICTION

生物心理社會模式





Model of Internet Addiction



個案分享 愛軍事小子

表徵問題

- 行爲問題：打機時間漸漸增加、專注玩CSO
- 學業問題：暑假日夜顛倒、缺課、學業與成績操行退步
- 自理問題：不定時吃飯、幾天才洗澡一次
- 健康問題：開始感到手腕疼痛、身體消瘦
- 情緒問題：情緒失控、傷害家人



心理因素

- 性格偏執、堅持己見
- 社交技巧較弱、沉默寡言
- 不易對事物產生興趣、容易對興趣狂熱
- 崇拜武力和權力
- 追求刺激與快感
- 自我形象低



生理因素

- 發展障礙 – 對立違規性障礙
(Oppositional Defiant Disorder)
- 向權威對抗，尤其對母親
- 外貌較為特別，惹來同學取笑



社交/環境因素

- 社交圈子窄
- 成績明顯較初中及小學下滑
- 升上中四未能選讀西史
- 未能適應新課程
- 被同學取笑為「蘇樺偉」
- 家庭資源匱乏、缺乏體驗機會及生活興趣
- 被學校標籤



家庭因素

- 父母離異，缺乏父愛及男性形象
- 母親患有抑鬱症，情緒低落影響管教能力
- 與母親關係過緊密、時而衝突、時而依靠
- 被哥哥比下去，不夠被尊重和支持



強化行爲

- 正面強化行爲(Positive reinforcement)
- 打機 → 成功感、刺激、操控感 → 繼續打機

- 負面強化行爲 (Negative reinforcement)
- 離開電腦 → 母親關機 → 不洗澡、不食飯、
不離開電腦



情緒

正面強化行爲相關

- 刺激
- 興奮
- 提升自我效能(打機方面)
- 成功感

負面強化行爲相關

- 焦慮
- 憤怒
- 失落



思維想法

- 「我一定要保護電腦，唔卑你熄機」
- 「你係要熄機，我就係都要打」
- 「你熄機，即係同我作對」
- 「打左咁耐，都唔爭在打多一陣、過多一ROUND啦」
- 「返到又卑人串，又卑人罰，打多陣機好過啦」
- 「我咩都唔叻，最叻就係打機，唔打機做咩呀」



放縱思想（PERMISSIVE BELIEFS）

1. 拖得就拖

「玩多一陣就做功課」

2. 自欺欺人

「成績唔好，唔緊要，打機先係人生最大樂趣」

3. 不負責任

「功課聽日問人借黎抄咪得囉」

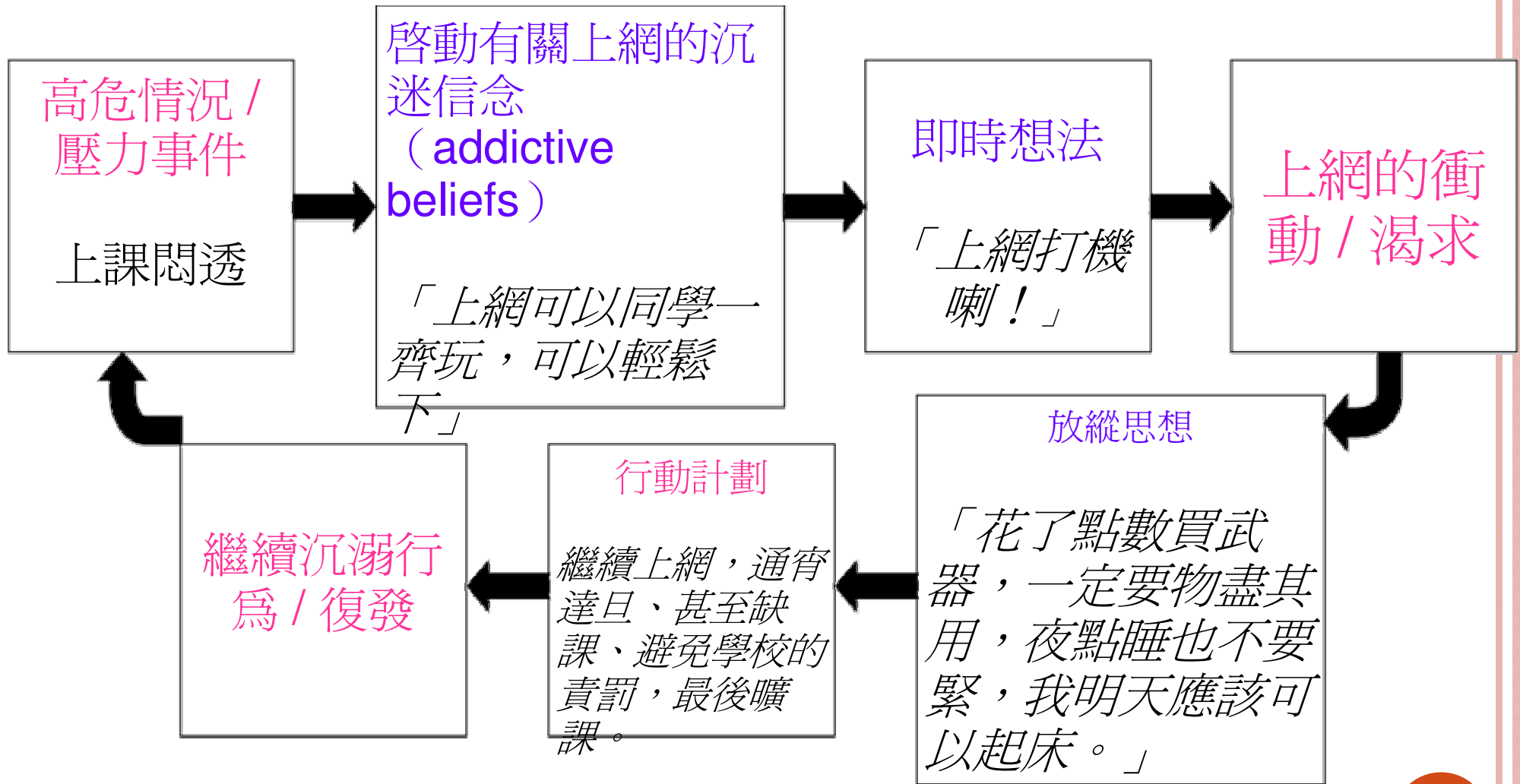
4. 自我放縱

「阿媽都未返玩到佢返嚟先停」

「放假，咪儘情地玩囉，無所謂啦」



沉迷上網的思維模式



治療方向 ORZACK AND ORZACK (1999):

- 網絡必然是生活的一部分
- 處理沉溺上網 ≠ 完全不上網
- 應該正常化上網，令上網不致於對損害生活

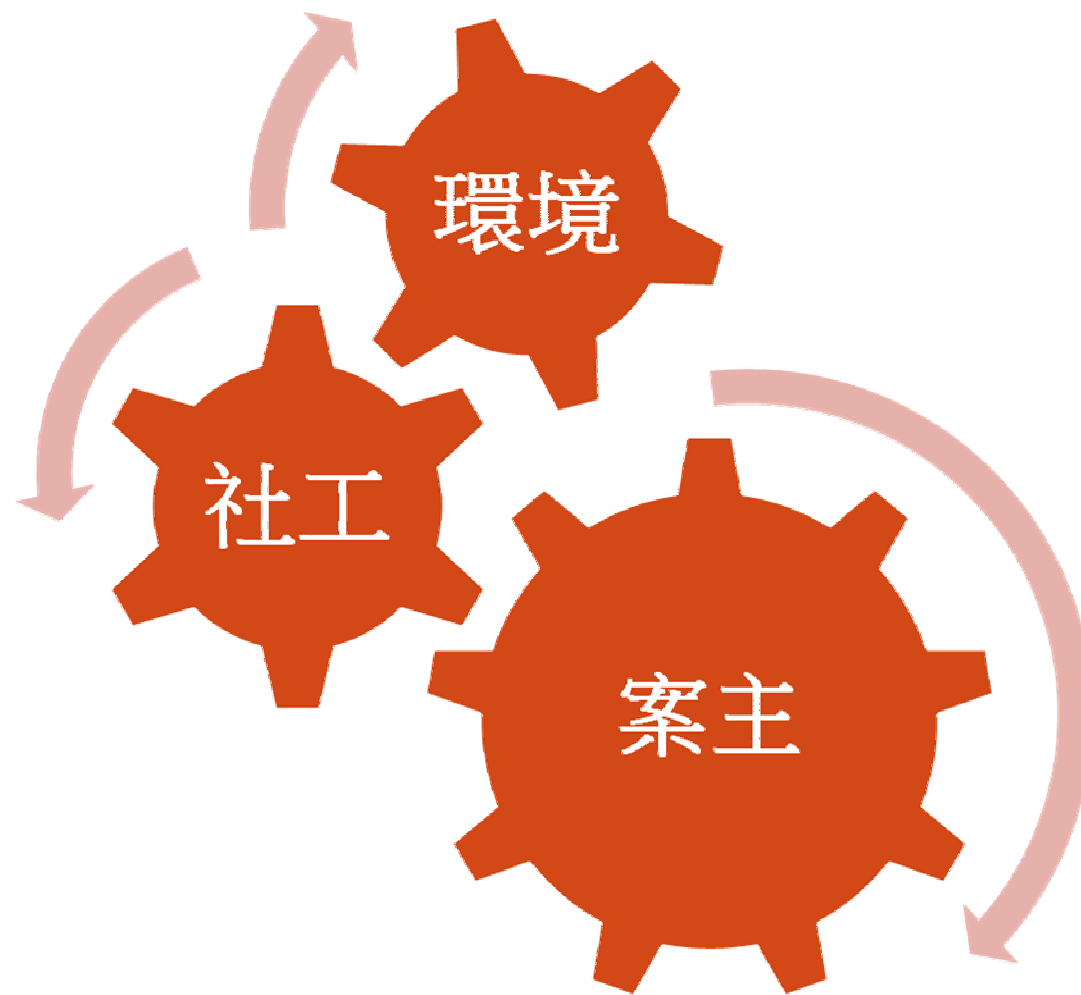




動機式晤談法

Motivational Interviewing

動機是.....



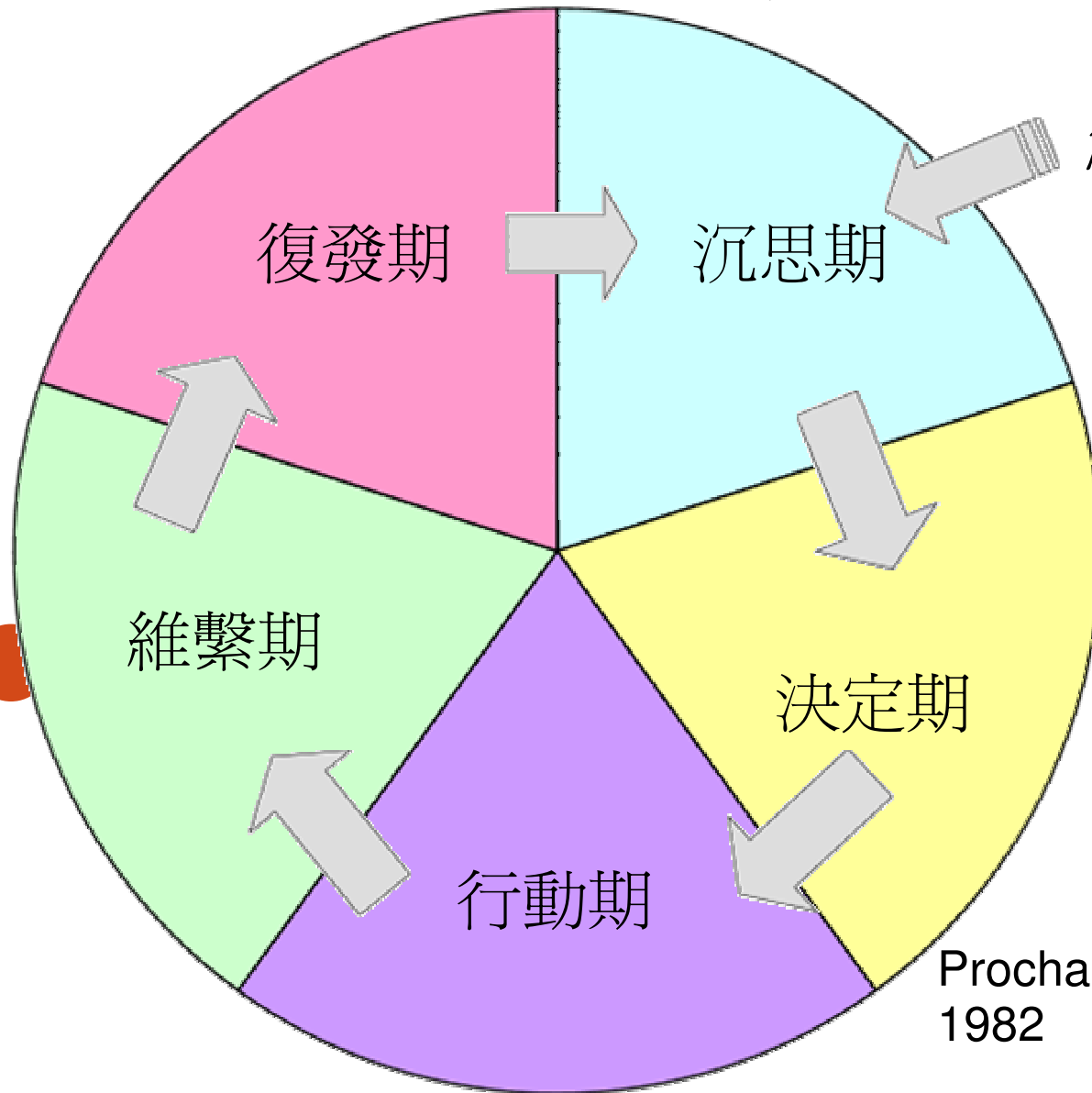
動機是.....

1. 改變的關鍵
2. 動態及變動的
3. 受到社會互動的影響
4. 動機是可調整及增強
5. 治療者的風格會影響動機
6. 治療策略需視乎案主改變動機調節



動機式晤談法 改變之輪 (Wheel of Change)

人類行為改變的階段



Prochaska & DiClemente,
1982

動機式晤談法 – 理念

- 案主不需要承認自己有沉迷上網問題
- 不需要接受標籤
- 強調及重視個案的選擇
- 提供客觀的資訊回饋，引發案主的關注
- 案主對治療者出現抗拒是正常的，治療者影響案主的抗拒程度
- 治療者應向案主反映他的抗拒狀況



跨理論模式 (TRANSTHEORETICAL MODEL)

所處階段	重點任務
懵懂期	引入矛盾
沉思期	思考利弊
決定期	決定策略
行動期	作出行動
維繫期	預防復發
復發期	不放棄，改良策略



介入－建立關係

○望

- 觀察案主使用網絡的情緒反應
- 觀察案主的遊戲性質
- 觀察案主與其他玩家的溝通



介入 – 建立關係

○ 聞

- 聆聽案主介紹遊戲
- 聆聽案主解釋他的策略、目標、進度
- 聆聽遊戲或上網對案主的意義



介入 – 建立關係

○ 問

- 案主於遊戲的角色
- 遊戲的好玩之處或吸引之處
- 或其他案主感興趣的題目



介入 – 建立關係

○切

- 切入案主的網上世界，在網絡上聯繫
- 切入案主的生活，與案主同行

- 切勿過早介入，應繼續運用關係提升動機
- 切勿強行停止案主網上活動
- 切勿指出沉迷上網的問題



介入－提升動機

1. 邀請個案完成評估問卷
2. 探討案主上網背後的得著
3. 討論現時上網習慣的損失
4. 與案主權衡得與失



善用評估 工具

(G) 以下的二十條描述，請以✓號選擇最適合形容你的答案：

	描述	同意	不同意
1	我常用類似 MSN、ICQ 或 Blog 等 溝通軟件		✓
2	我上網是為了逃避做功課		✓
3	漫遊互聯網比上學或出街好		✓
4	我上網是因為我沒有更好的事情去做	✓	
5	如果我感到不快樂、悶、焦慮或擔憂，我便上網	✓	
6	我父母擔心我用太多時間上網	✓	
7	我曾上網賭博，或看成人網頁	✓	
8	網上朋友給我所需要的支持		✓
9	我上網玩網絡遊戲、看影片或聽音樂	✓	
10	我在網上可以沒有顧忌地表達自己	✓	
11	上網影響我的學業		✓
12	我一離開互聯網便覺得空虛 / 失落		✓
13	我因上網而和家人有爭吵	✓	
14	在不上網時，我會念念不忘上網		✓
15	我漸漸需要花更多時間上網才覺得滿足	✓	
16	我一不上網便坐立不安		✓
17	我每次的上網時間都超出我的預算	✓	
18	我曾因只顧上網而減少和同學或朋友的相處時間		✓
19	我不想父母知道我上網		✓
20	我有上網的癮	✓	

第二頁分數小計 2

第一頁分數小計 10

青少年上網程度甄別量

3分或以下	理智上網者	上網為餘閒愛好 自我控制 空閒時使用
4 -11 分	自控上網者	視互聯網為習慣 定時合理地使用
12 – 16分	潛在問題上網者	偶爾失控 衝動性使用 生活領域運作有一定程度受損
17分或以上	問題上網者	完全失控 停止使用互聯網時，表現煩躁甚至具侵略性 生活領域運作明顯受損



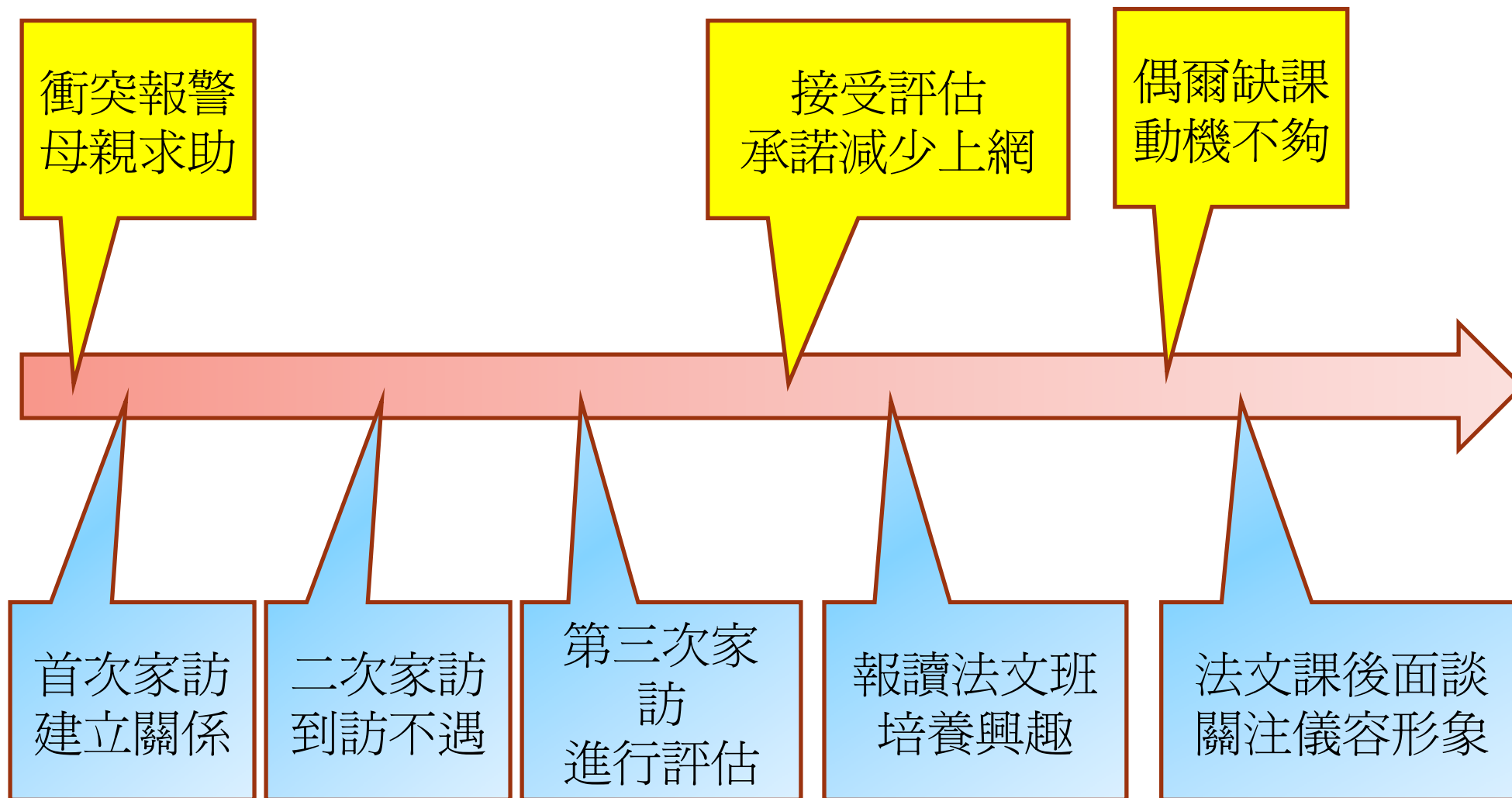
利弊表 DECISION BALANCE TABLE

得失分析表

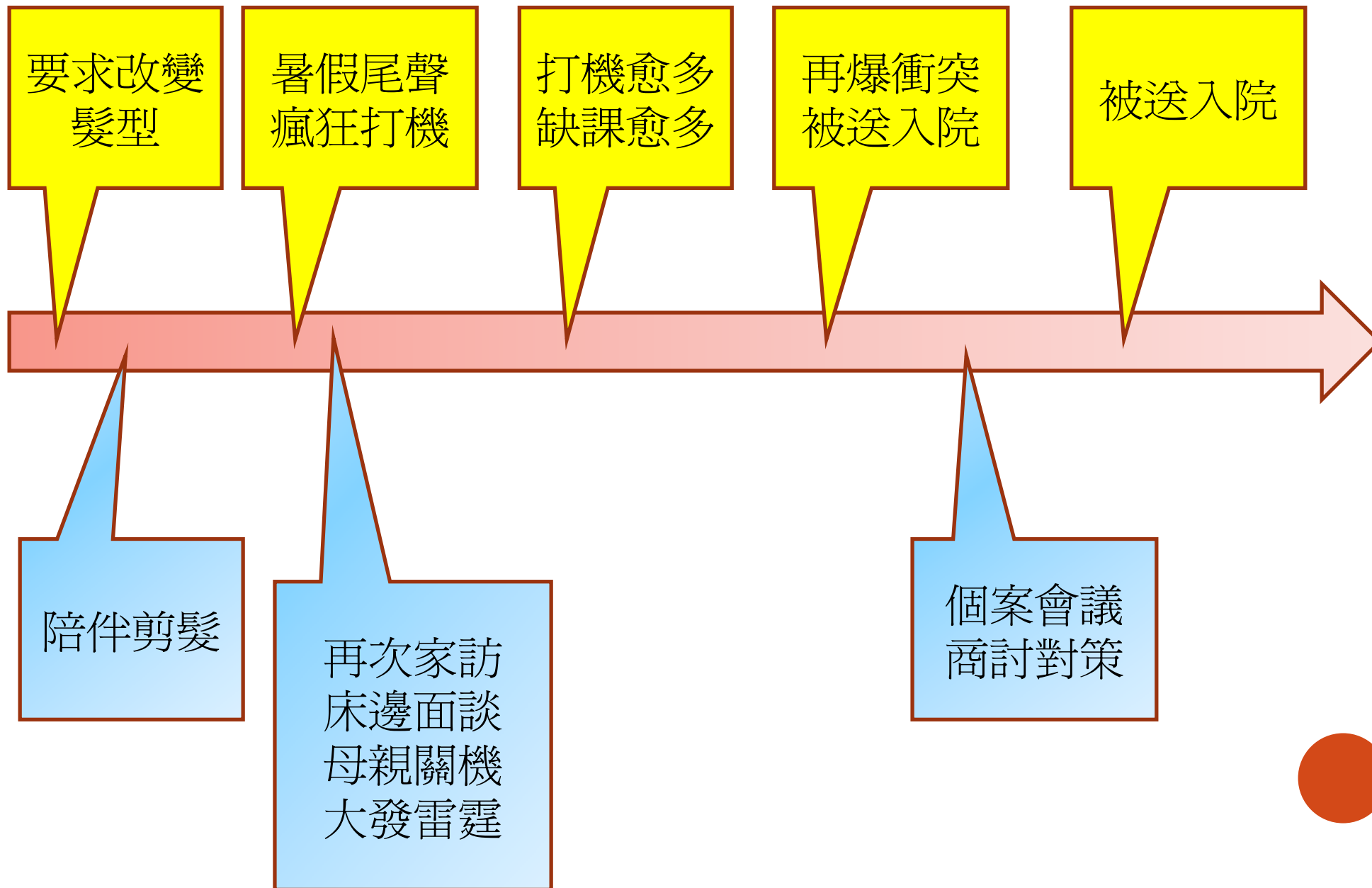
	維持現狀_____		減少上網_____	
	得益	代價	得益	代價
學業方面				
家庭方面				
人際方面				
經濟方面				
健康方面				



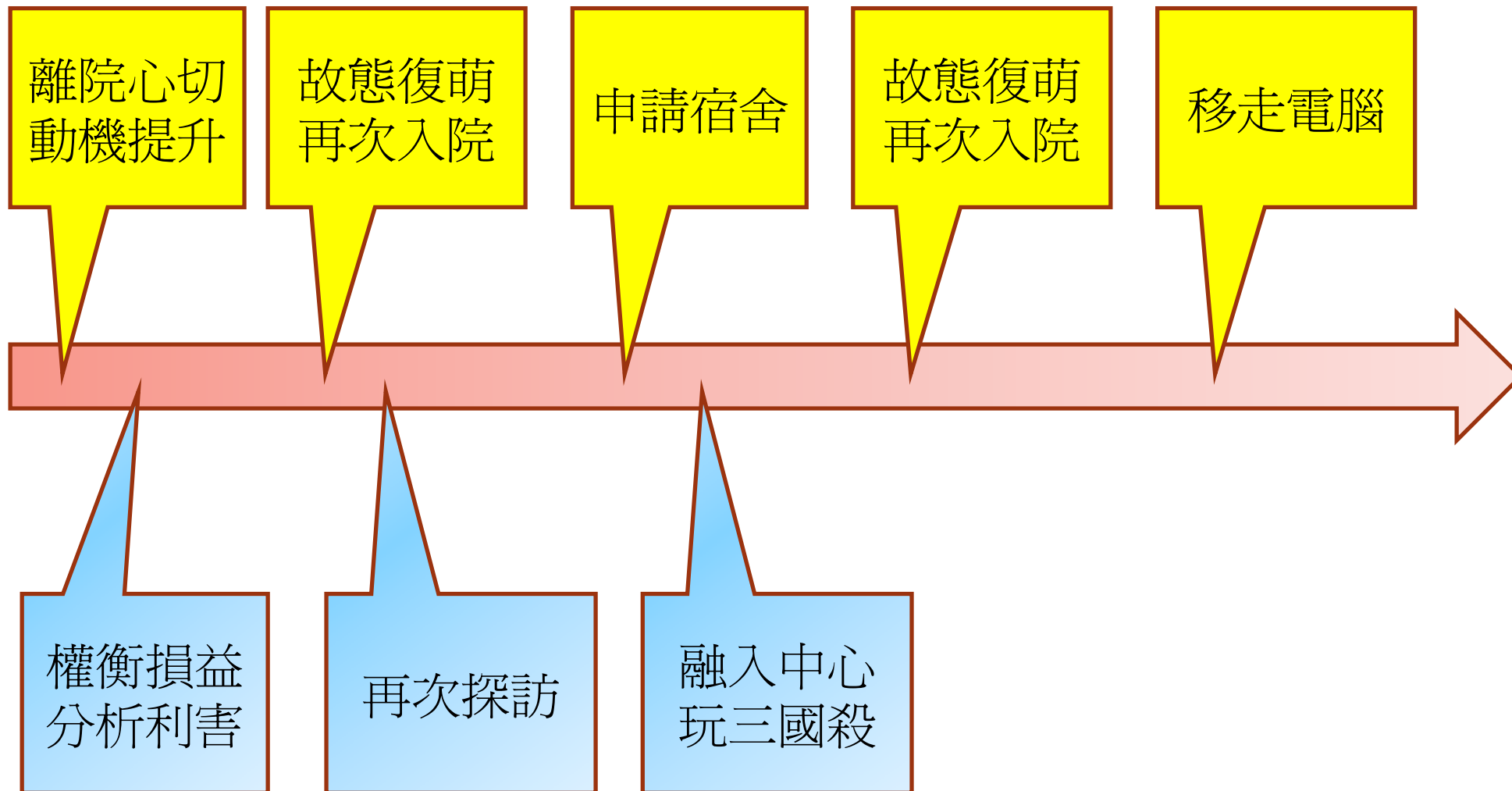
愛軍事小子(一)



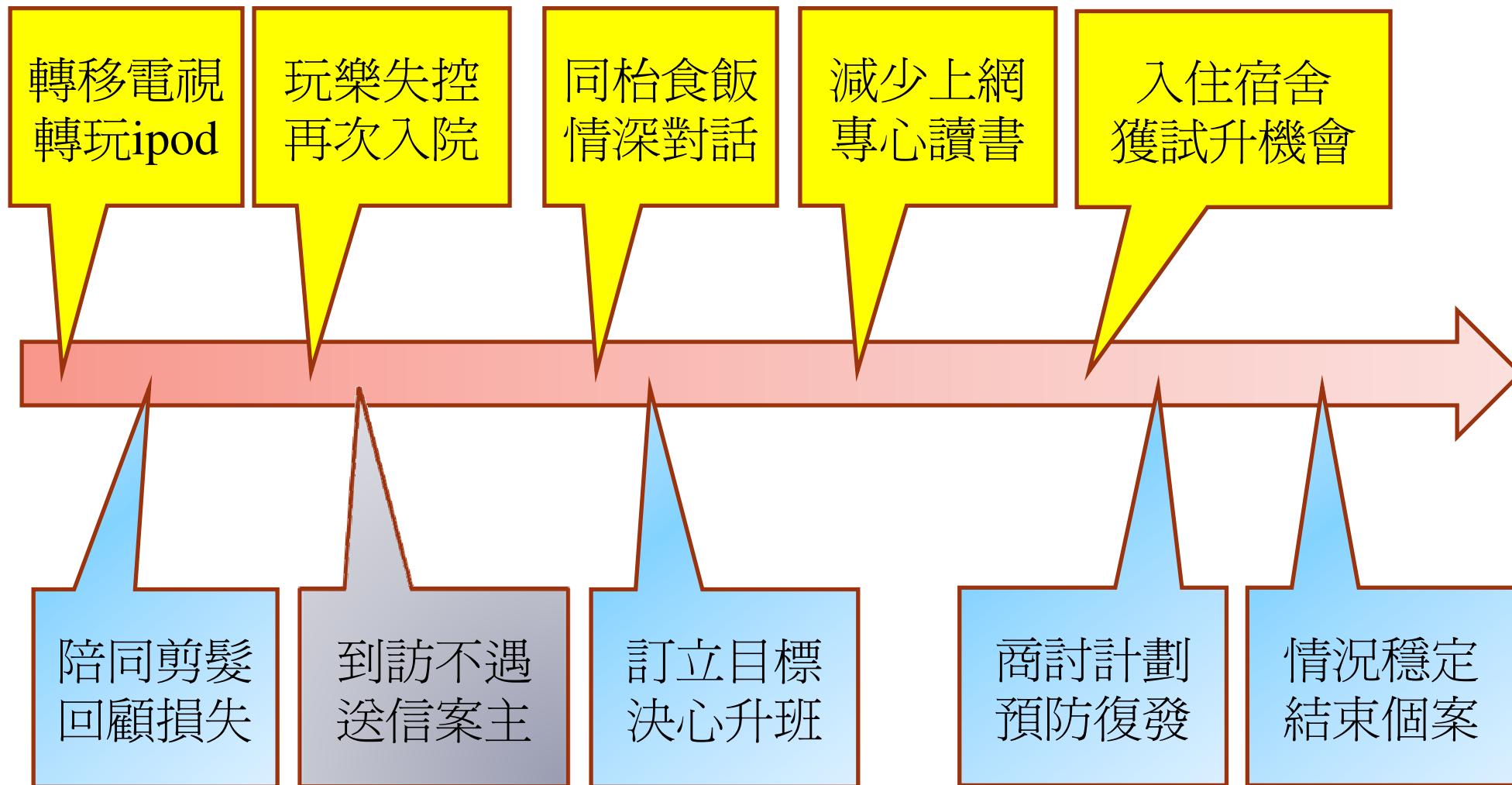
愛軍事小子 (二)



愛軍事小子 (三)



愛軍事小子 (四)



同步介入－家庭輔導

- 提醒母親注意與案主保持應有的距離
- 讓案主嘗試獨立、提升生活技巧
- 欣賞案主的進步
- 明白青少年上網的實際需要
- 減少與案主衝突 → 減低個案的對抗性、報復心理
- 提醒母親切忌強行停止上網



介入 - 行爲習慣

- 鼓勵發展社交網絡
 - 提升個案社交技巧、自我形象
- 重拾或發展興趣或活動
 - 學校社工協作
 - 活動清單
- 建立應付高危情況的處理技巧
 - 自我提示的語句、設置計時器
 - 「打一個鐘就停機」、
 - 「無必要因為打機搞到打交」

