



德明科大導師輔導知能研習—網路成癮的症狀與輔導



左圖：德明科大徐守德校長(左)致贈感謝旗予張立人醫師(右)

右圖：張立人醫師帶領導師們進行正念練習

網路帶來便利的生活，使用智慧型手機令人廢寢忘食、樂此不疲，在 2018 年世界衛生組織 (WHO)發表的最新第 11 版國際疾病分類編碼 (ICD) 中，正式將「電玩失調」(Gaming disorder) 納入為危害精神健康的疾病，可視為將電玩成癮行為正式列為精神疾病。網路、3C 產品帶來生活許多便利，也相應地帶來一些使用的問題。

德明財經科技大學學生輔導中心於 2 月 21 日辦理「網路成癮的症狀與輔導-用網路不迷路」全校導師輔導知能研習，邀請到 2013 年出版《上網不上癮》書籍，深根關注網路成癮議題的台大醫院精神科兼任主治醫師張立人，張醫師從生理、心理面向切入網路成癮成因，並運用正念療法，找到虛擬世界不存在感官知覺，透過持續的專注覺察當下，並與當下體驗培養親密感。該校柯學務長回應，在德明科大每堂課開始前 5 分鐘會進行靜心正念的練習，故該校師生對正念療法並不陌生，將來也可以借助今日所習得的知識與練習，協助有網路成癮的學子。

林醫師特於講演上半場介紹網路成癮的辨識，讓與會的老師對於網路成癮的定義、大腦的變化及危險因子有初步的理解。講演下半場，林醫師帶領老師們練習與體驗正念療法，透過靜心正念的練習，覺察情緒、思考、身體的感覺等經驗，除了達到靜心紓壓的效果，也接納不管滿意或是不滿意的自我。張醫師還提出三力自癒法：正念力+好眠力+好食力，不論在甚麼樣的場域都能夠實踐自我療癒，也希冀老師們能夠運用這些方法在學生的輔導工作中。

藉由感知、覺察的經驗，於靜心正念過程中爬梳自己的情緒、思考與身體感覺，作為自我照顧或是應用於和學生的互動都非常有幫助。

聯絡人：學務處學生輔導中心 楊慧真主任 聯絡電話：(02) 2658-5801ext：2230
秘書室 敬啟