

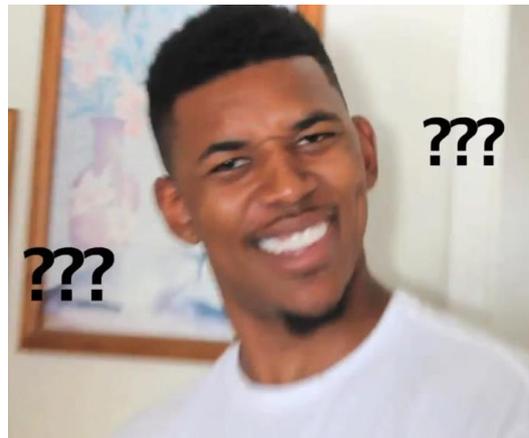


# 學生常見成癮行為 與輔導

# 至<sub>上</sub>聖<sub>人</sub>先<sub>師</sub>師



所以就有人稱他是至聖先師



## 受困陳蔡

周敬王三十一年（魯哀公六年，前489年）王子，吳伐陳、楚伐蔡之際，**楚昭王**派人聘請孔子，孔子隨即出發。陳、蔡大夫懼怕孔子為楚國所用，便將孔子圍困在陳、蔡野外，孔子等人不得行，絕糧七日，許多弟子病倒不起。弟子中多有不快者，孔子仍舊講誦不絕。



對任何事物的熱情，都可能產生癮頭，但如何分辨兩者？  
關鍵問題在於：**主導權在誰手上？**  
是人本身，還是行為？

The background features a variety of decorative elements: brown leafy branches in the top-left and bottom-right corners; a solid orange circle in the top-left; a large pink circular shape with white concentric lines in the top-right; a green, dotted, organic shape in the top-right; a cluster of small green dots in the middle-left; a large pink wavy shape at the bottom; a green leafy branch in the bottom-left; a brown leafy branch in the bottom-center; and a brown circular shape in the bottom-right.

# addiction

18世紀前的文學作品中，這個字定義為「投入熱情、關注和心力的活動」  
20世紀初(一百餘年前)，這個字才被賦予病理學的的意涵

[首頁](#) / [全球](#)

# 短影音看多變抖音腦？研究：影響兒少腦部發育

張淑芬 / 編譯 發布時間：2023-08-26 16:54 更新時間：2023-08-28 15:33

[抖音腦](#)[TikTok](#)[馬斯克](#)[兒少](#)[...](#)

已經有研究指出，TikTok短影音會影響年輕人的**衝動控制**，以及評斷**延遲滿足**的能力。學童頻繁且長期觀看娛樂性短影音，會刺激大腦持續分泌**多巴胺**，美食和毒品都會引發同樣的效應，時間一久甚至會出現上癮。

# 專業一點來說，成癮是...

- 強迫性地 (compulsion)
- 不顧後果 (adverse consequences)
- 已**失去控制** (loss of control)





「多項腦部研究顯示，成癮者對激勵、回饋和抑制的重要腦區遭到根本破壞。**藥物成癮是腦部疾病**，而相關的異常行為是腦部組織功能障礙的結果，如同心功能不全，是心臟疾病的結果一樣。」

→ 不是意志力的問題!!!

《癮-駛往地獄的列車，該如何跳下？》

# 關於成癮，我想說的是...

## Before...

- 你有抽煙喝酒的習慣嗎？
- 你有沒有聽過/用過安非他命、海洛因、大麻、古柯鹼、(咖啡包)？

## Now...

- 你會一睡醒就想要滑手機嗎？
- 你有在滑抖音嗎？



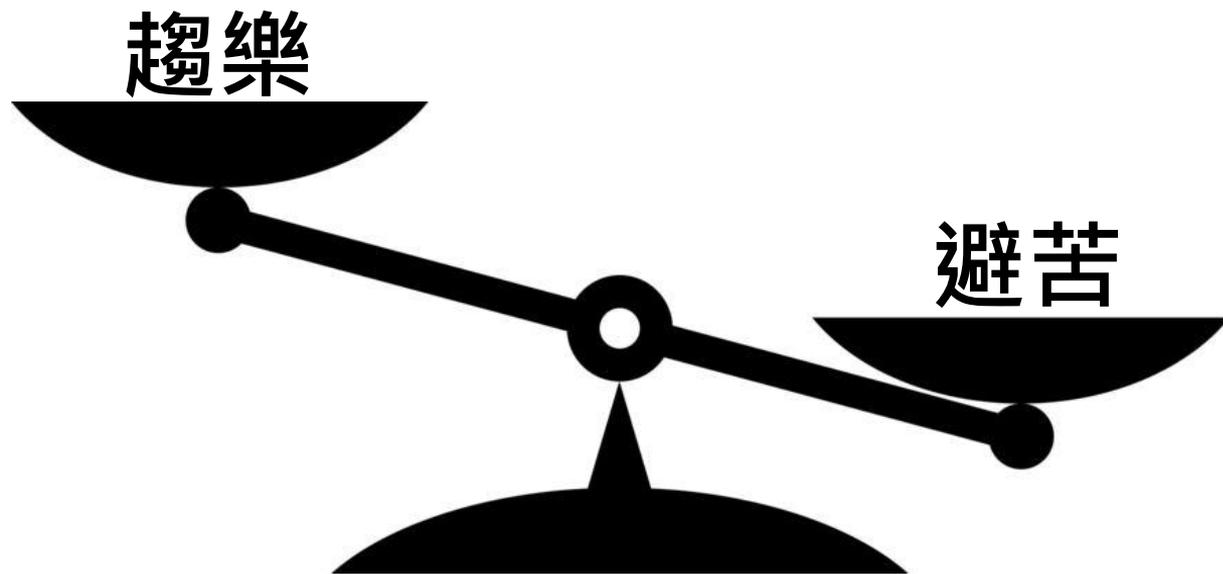
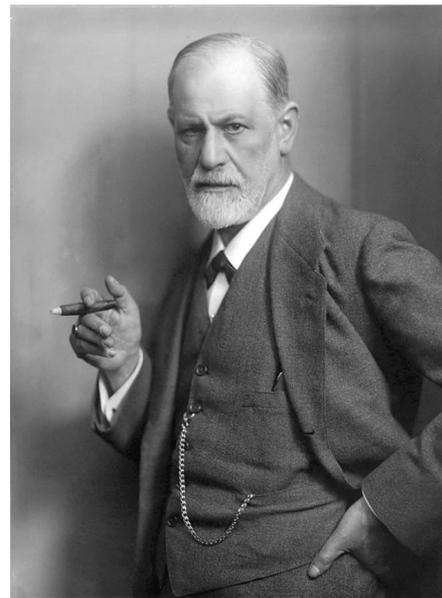
關於成癮，我想說的是...

物質成癮

行為成癮

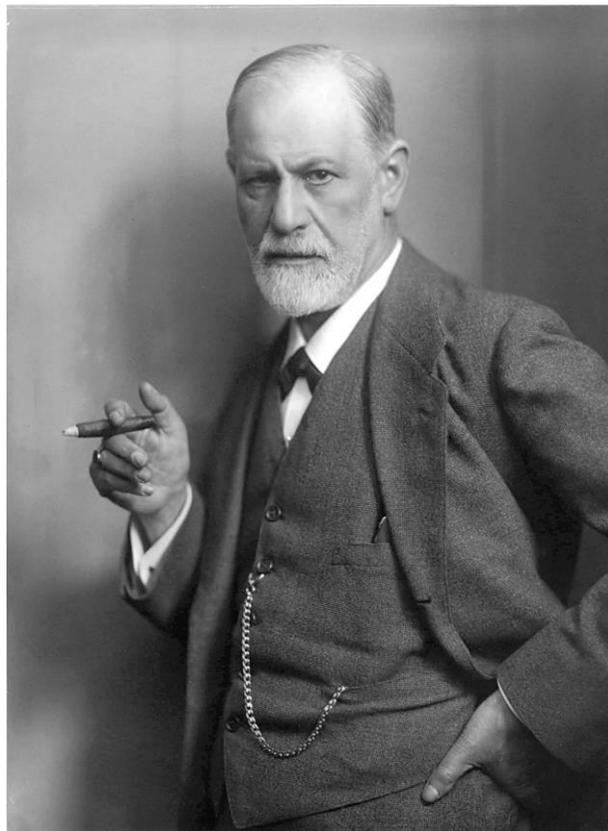


成癮背後的理由是什麼？  
絕對不是毀掉自己的人生...



關於成癮，我想說的是...

人性



你我都有可能發生，只是形式不盡相同



# 酒精與死亡

- 常見與酒精相關之死亡原因: 自殺,癌症,心血管疾病,肝臟疾病
- 50% 交通意外死亡源自於酒駕; 若只考慮發生於深夜者更高達75%
- 50% 他殺案件; 25% 自殺案件與酒精使用或其他相關使用疾患有關
- 酒精濫用(alcohol abuse) >> ↓ 10 年之生命(life expectancy)

# 台灣問題性飲酒的盛行率與影響

- WHO認定酒精是第一類致癌物！
- 臺灣有害性飲酒盛行率5.79%
- 酒精成癮年輕化，高中生飲酒72.8%
- 每年約導致4,500人**死亡**
- 11萬**失能**年數 ( disability-adjusted life year, DALY)
- >4萬人**生理心理共病**
- 醫療資源損失約35億元
- 經濟損失更高達近549億元

## 響應5/9無酒日 衛福部推「酒癮治療補助」：最高4萬元

忙碌的一天結束時，許多人下班後習慣來一杯啤酒，藉此放鬆壓力，不過世界衛生組織(WHO)就指出，酒精對身體健康危害極大，也和7大癌症有關。



# 喝酒 · 不要太超過

自我檢測 · 看得到 認識成人每天酒精標準量

成年男性飲酒每天不超過 2 單位；成年女性飲酒每天不超過 1 單位

1 單位酒精 = 10 公克純酒精

酒品容量(c.c) X 酒精濃度(%) X 0.785(酒精密度) = 每瓶酒精含量(g)



 = 150ml



啤酒  
5%



(含酒精)  
提神飲料  
10%



紅酒  
12%



米酒  
19.5%



烈酒  
40%



高粱酒  
58%



2單位  
ml/天

508ml



254ml



212ml



130ml



62ml



42ml



1單位  
ml/天

254ml



127ml



106ml



65ml



31ml



21ml



不喝酒更好；開車、懷孕、未成年、服用藥物者切勿飲酒

# 自填式酗酒篩檢問卷(CAGE)

C(cutting down): 曾經不想喝那麼多，卻無法控制而喝過量

A(annoyance): 有人批評過你喝酒的事而使你感到困擾嗎？

→ 家人朋友曾經為你好而勸你少喝一點？

G(guilt): 對於你喝酒這件事，你會覺得不好或感到愧疚嗎？

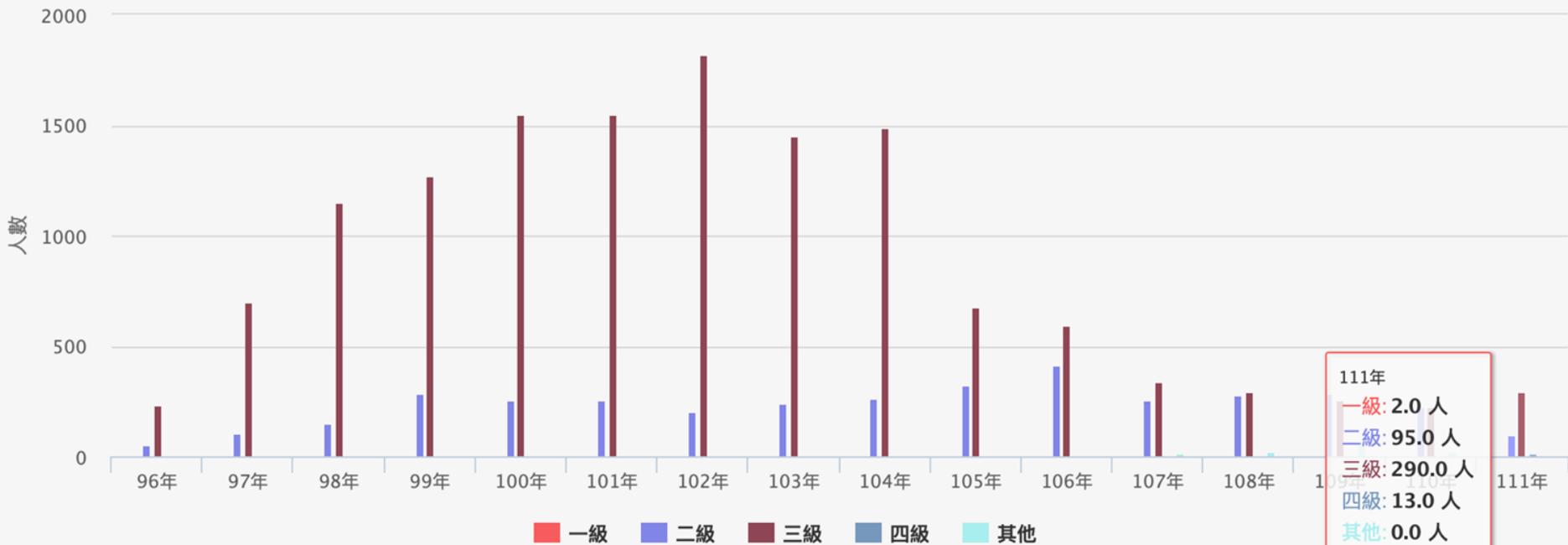
E(eye open): 你曾經早上一起床尚未進食之前，就要喝一杯才覺得比較舒服穩定？

> 2題為“是”則代表有飲酒問題。



## 學生藥物濫用品項分級統計表(111年)

資料來源：衛生福利部食品藥物管理署-藥物濫用案件暨檢驗統計資料；教育部





老古董、歷史文物？



不管那是什麼酷東西  
都給我來一點



# 新興毒品

於2005年首次出現在歐盟(European Union)，於2013年聯合國毒品及犯罪辦公室定義新興毒品為：一種或是數種混合型的物質，它們非屬聯合國1961年及1971年麻醉藥品(narcotic drug)和精神作用物質(psychotropic substances)管制公約中的物質，並且會造成公共衛生的威脅。

所謂新興毒品並非「新發明」(newly invented)而是「新的不當使用」(newly misused)，其出現的主要目的是為了規避法律對於毒品的管制，可溯源於1980至1990年代的合成毒品(designer drugs)，其特性是將原毒品的化學結構式做微幅改變，藉以規避管制，但其藥理作用和原毒品類似。



合成大麻(synthetic cannabinoids)  
合成卡西酮(synthetic cathinones)  
苯乙胺(phenethylamines)  
乙二烯二胺(piperazines)  
愷他命(ketamine，俗稱K 他命)  
色胺酸(tryptamines)  
植物為基底(plant-based)

草本配方





1/5

!!下架重上 STONE奶茶工坊 全台第 1 迷幻飲品 420 斷糧替代 Chill **史東 飛行草本 哈們** 放

\$200

★★★★☆ 4.6 | 已售出 216



蝦皮購物 > 美食、伴手禮 > 蛋糕、甜點 > 手工餅乾 > 老奶奶的太空飛行餅乾 Grandma 餅乾 420 太空 餅乾 飛行 放鬆 草本 stone chill 哈們

老奶奶的太空飛行餅乾 Grandma 餅乾 420 太空 餅乾 飛行 放鬆 草本 stone chill 哈們

5.0 ★★★★★ | 11 評價 | 17 已售出 [檢舉此商品](#)

**\$300** **其實台灣很high的，只是你不知道**

多件優惠 買(2-3)件 \$250, 買(>=4) 件 \$200 [查看更多 >](#)

運送 **免運費** 滿\$500·免運費

運送到 **中正區, 臺北市**

運費 **\$60**

數量 - 1 + 還剩952件

[加入購物車](#) [直接購買](#)

延長訂單撥款 蝦皮購物保障你的交易安全：我們只會在買家確認收到商品後，才會撥款給賣家！

分享: [fb](#) [pinterest](#) [twitter](#) | 喜歡 (20)

圖片來源：李俊宏醫師臉書

# 笑氣

- 容易取得、便宜、使用方便以及不容易被查緝  
(不受《毒品危害防制條例》管理)
- 在年輕人歡慶的場合，酒吧、KTV、舞廳、私人聚會等，為了提升興致，喜歡**混搭笑氣與新興毒品**，**加重身體的危害性**，甚至大幅增加致死風險。
- 近年使用人數快速增加



笑氣取得價格相對便宜，又可供多數人使用，違法吸食時有所聞。（資料照）

笑氣取得價格相對便宜，又可供多數人使用，違法吸食時有所聞。（資料照）

# 笑氣

化學式為 $N_2O$ 的「笑氣」，學名為Nitrous oxide，氧化亞氮或一氧化二氮，目前有三種合法用途：

- 在醫療上作為吸入麻醉時的輔助性氣體麻醉劑。
- 用在飲品及烘焙食品上，以笑氣當作推進氣體，製作奶泡；  
醫療用及食品用的笑氣由食藥署分別依藥事法及食安法管理。
- 使用在半導體工業，由經濟部及環保署管理。

# 笑氣

- 吸入笑氣後，數秒內會有麻醉麻木感、欣快感及些微的致幻感受，持續時間只有數分鐘，由於作用時間短暫，容易造成追加使用的情形。
- 特別的甜味，很快會全身癱軟，好像到了另一個世界(解離)、舒服愉悅感，然而這些感覺會很快消失 → 為了延續這種感覺，笑氣的使用量就愈來愈大。

心理依賴(V) 生理依賴(X)

# 笑氣

- 副作用: 短暫的頭暈、解離現象、失去平衡、記憶與認知障礙以及腿部無力。
- 過量: 呼吸困難、胸悶及咳嗽等症狀。急性中毒會導致**缺氧**。(娛樂用的笑氣中不含氧氣，危險性高)
- 長期使用→**維生素B12**缺乏，導致周邊神經病變及巨紅血球性貧血。初期的神經傷害症狀較輕微，包括手腳發麻、平衡與協調功能受損、及輕微之肌肉無力等。後期之症狀則包括末梢感覺異常或喪失、乃至四肢麻痺，最終無力行走。

# 電子菸(Vaping, E-cigarette)

- 無法源可管控內容物！！
- 致癌風險
- 尼古丁具成癮性，但因為功能尚可維持，故難以戒除
- 影響青少年大腦發育 (dopamine receptor, reward system)
- 門戶效應: 之後去抽大麻菸



發布日期：112年3月22日菸害防制新制  
今上路全面禁止電子煙違法製造或輸入  
最高可罰500萬元菸害防制法新制今  
(22)日正式上路，**全面禁止電子煙、納  
管加熱菸及載具，且吸菸年齡提高至  
20歲。**



<https://www.gov.tw> › News5\_Content



菸害防制新制今上路全面禁止電子煙違  
法製造或輸入最高可罰500萬元

## 菸捐15年未調「下半年評估調漲」 禁沒用？國中生電子煙吸菸率上升

CNEWS匯流新聞網記者陳鈞凱 / 台北報導新版《菸害防制法》去年3月22日正式上路，全面禁止電子煙並加重罰責，不過，國健署今（13）日分析最新調查數據卻...

22 小時前



### 吸菸相關新聞



抽菸不舒服！國中生電子煙使用率升 國健署：菸癮難戒

**抽菸不舒服！** 國中生電子煙使用率升 國健署：菸癮難戒

20 小時前



國中生電子煙使用率上升 國健署籲家長關心會考生壓力

1 天前



國中生電子煙使用率上升 國健署籲家長關心會考生壓力

22 小時前

# NINGA太空狗一次性 8000口



首頁 / 商店 / 電子煙 / 一次性 太空狗 8000口 電子煙

## 一次性 太空狗 8000口 電子煙

NT\$350

711超商貨到付款

客服line ID: tsp6789

可樂

葡萄

荔枝

沙士

西瓜

水蜜桃

深海冰泉

太空狗選項

百香果

- 1 +

加入購物車

立即購買

貨號: 不提供

分類: 電子煙

標籤: 一次性 電子煙

分享: [f](#) [t](#) [p](#) [in](#) [📍](#)

## H.C 電子煙專賣-嘉藥店

TEL : (06)266-9700

地址：台南市仁德區二仁路1段62號

→店舖情報

Readers who viewed this page, also viewed:

【Infinity Balance】 能量手環 2380→1480元 期間限定！★

【Dartslive】 DIVA Future Tone DX 附D2卡 3980元→2980元

【L-style】 HOUSE Bar Lip 1/4 30pcs 公鏢頭★★

【GRAN】 電子飛鏢腳. DASH NFW EDITION [限台灣國內]

## HC CLUB 永昇菸酒－台南中華店

4.9 ★★★★★ (1,464)

電器維修中心



"服務超級貼心，店員都很有耐心，裝潢很美，氣氛很好，適合放鬆交朋友的好地方👍👍👍"



"老闆人超好，商品介紹十分詳細，了解買家的需求而推薦最適合的產品,很好聊👍👍👍"



"產品品質好，解說詳細又專業，新手老手適合的好去處"

撰寫評論

評論



排序

全部

耐心 64

需求 19

cp值 15

解釋 12

+6



宸宸

在地嚮導 · 22 則評論 · 35 張相片

★★★★★ 1 週前 新

服務好，售後服務與關懷令人開心



締造一家市值百億的公司需要多久？80後女生汪瑩給出的答案是3年。2018年1月，汪瑩辭去滴滴高管的職位，創立了霧芯科技，並正式進軍電子煙行業。

在2019年霧芯科技就實現10億元的營收，2020年在疫情和禁令的雙重衝擊下，霧芯科技仍然實現38.2億的營收。

悅刻先後推出了RELX經典、REXL阿爾法、Relx靈點等多款電子煙，其每款產品都有至少十幾種口味，能夠滿足不同消費者的需求。



# 以前我們被教導的，已經追不上學生們的腳步

## 參、校園常見藥物濫用之物質分類

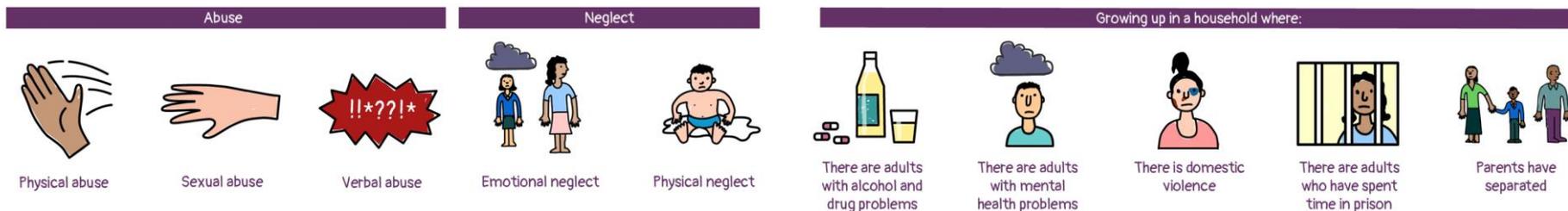
我們根據校園中學生常使用的藥物濫用之物質，提供以下分類內容，並針對各類使用反應、方式及戒斷症狀進行描述，以作為輔導人員判斷學生使用那類濫用藥物的初步參考：

### 一、入門物質：菸、酒、檳榔

菸、酒、檳榔雖然不是毒品，但許多有藥物濫用議題的學生往往都是從吸菸、喝酒、嚼檳榔作為入門物質，因此，為更早覺察與防範校園藥物濫用問題的發生，本參考手冊特別增加對這三種物質的特性與用後反應的介紹。

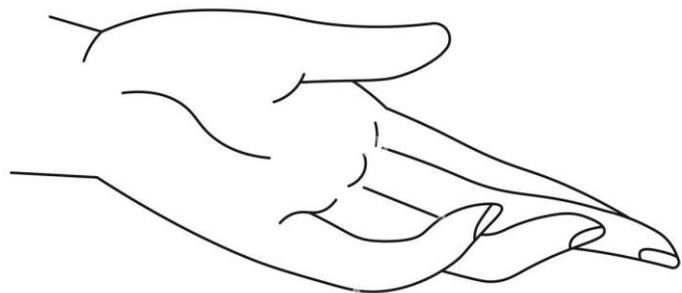
# 成癮的客體持續在改變，但成癮的原因是什麼？

- 創傷經驗 (責罵、虐待、暴力...被忽略也算！)
- 童年期不良經驗 Adverse Childhood Experiences (ACEs)



- 體質(基因、遺傳)，共病(注意力不足過動症、憂鬱、焦慮...)
- 同儕影響、尋求認同感...

# 成癮的客體持續在改變，但成癮的原因是什麼？



具成癮潛力的  
藥物/行爲

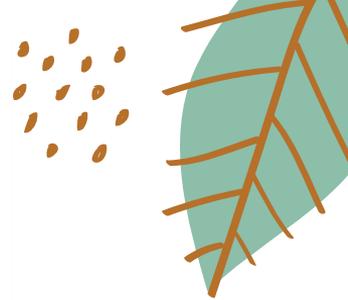


壓力

敏感的個案  
(體質、負向經歷)

# 網路世代 Generation Z

多元價值  
展現自我  
V.S.  
徬徨迷惘  
比較心態





# 網路世代 (Generation Z)

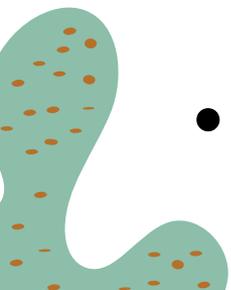
- 網路成癮：

泛指過度使用網路/ 電腦、難以自我控制，導致學業、人際關係、身心健康、家庭互動、工作表現上的負面影響。

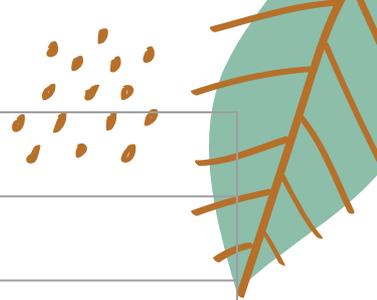
- 網路成癮的常見型態：

網路遊戲(手遊)、色情網站、社群網站

- 有什麼好？ A(匿名性)、C(便利性)、E(逃離性)



WHO: 國際疾病分類標準 (ICD-11)	APA: DSM-5
Gaming disorder	Internet gaming disorder
<p>1.對遊戲無法節制</p> <p>2.遊戲在生活中的優先順序遠超過其他活動與休閒</p> <p>3.即使已經造成負面影響，仍繼續遊玩</p>	<p>9項症狀診斷準則，須符合5項以上</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 對遊戲過度集中。</li> <li>2. 當不能遊玩遊戲或是遊戲被中斷時出現<b>戒斷症狀(悲傷、焦慮、煩躁)</b>。</li> <li>3. <b>耐受性: 需要玩更長的時間以獲得滿足。</b></li> <li>4. 無法減少遊玩，或企圖戒除遊戲但失敗。</li> <li>5. 放棄其他活動，因遊戲而對原本喜歡的活動失去興趣。</li> <li>6. 儘管知道問題已發生，但仍持續進行遊戲。</li> <li>7. 對家人或其他人隱瞞遊戲時數。</li> <li>8. 以遊戲緩解負面情緒，像是罪惡感或絕望感。</li> <li>9. 風險:因遊戲而危害到人際關係甚至失去工作。</li> </ol>
耐受性(-), 戒斷症狀(-)	
> 12個月	> 12個月



# 短版手機遊戲成癮量表

簡式版本得分高於**10分以上**，  
就需注意可能有手機遊戲成癮的情形

請依照你這 **3個月** 的實際情形，在每項敘述 **選擇1到4分**。  
若 **總得分10分以上**，就需要謹慎評估是否過度沈迷於手機遊戲。

極 不 符 合 (1)	不 符 合 (2)	符 合 (3)	非 常 符 合 (4)
-------------------------	--------------------	---------------	-------------------------

- |  |                          |                          |                          |                          |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 我曾因長時間玩手機遊戲而眼睛酸澀、肌肉痠痛，或有其他身體不適。       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 我常常原本沒有打算玩手機遊戲，卻會忍不住拿起手機來玩一下(滑一下)。    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 在過去的3個月裡，我感覺需要更常玩手機遊戲，或玩更久的時間才覺得我玩夠了。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 如果不能玩手機遊戲，我會覺得靜不下心、感到很煩躁。             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



## 高風險族群: 須注意成癮前期

- 共病精神疾患(ADHD,depression,(social) anxiety,OCD,other substance...)
- 人格、心理上具有較脆弱的風險因素
- 家庭經常有衝突、缺乏溝通和家庭凝聚力
- 近期經歷重大災難、劇烈生活變化而產生壓力的族群

→ 逃離現實的苦？尋求網友的陪伴？



# 網路成癮危險因子檢核表



家人的因應之道

社交焦慮

憂鬱

無聊

低自尊

課業或工作壓力

家庭功能不佳

人際困擾

缺乏社會支持

敵意

衝動控制差

➔ 跨越行為的表面，理解背後的需求

# 無聊伴隨而來的...或者說是想逃避的感受？

空虛？

沮喪？

焦慮？



## 每天花多久時間上網才算是成癮？

- **失去自制力**
- 上網最重要
- 明知有害也要用

# 那，我們自己呢？

早上起床第一件事？



捨不得睡？



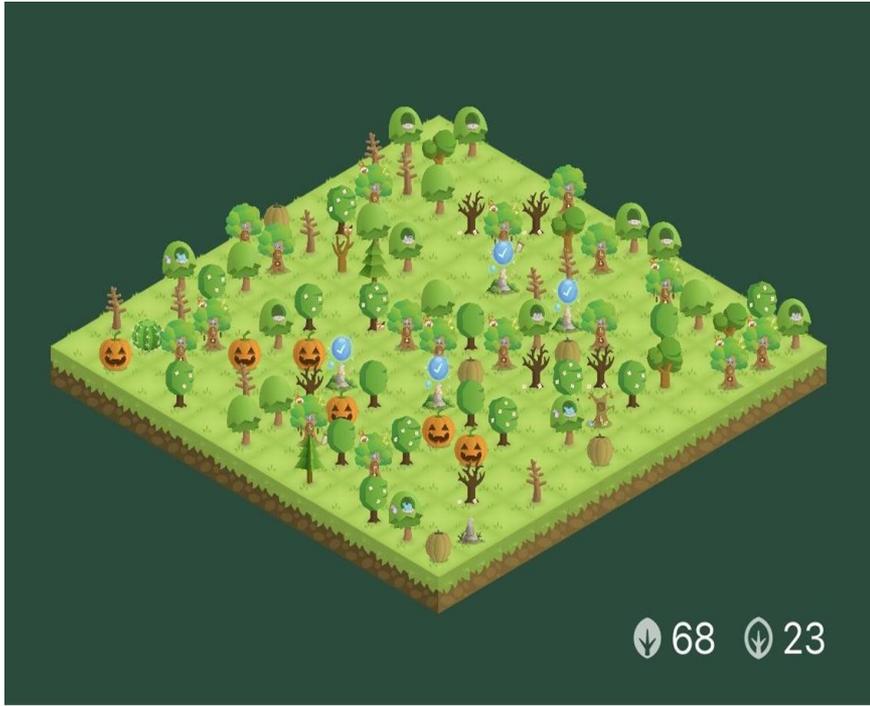
拿出手機！！！！  
和旁邊的人分享一下



# Forest App Review & Tips

Stay Focused and  
Grow a Real Tree from your phone





演算法不是「猜測你喜歡的東西」  
而是「洗腦你去喜歡這東西」！！

N 電影

# 智能社會：進退兩難

## 智能社會：進退兩難

2020 | 13+ | 1 小時 34 分鐘 | 美國電影

這部劇情式紀錄片透過對自己親手打造的產物敲響警鐘的科技專家，探究社群網路的危險人為影響。

主演：斯凱勒·吉桑多，卡拉·海沃德，文生·卡賽瑟



# 藍鯨遊戲入侵台灣？



聽指定的音樂

每天都要在手上劃傷口

凌晨起床看恐怖電影

## 藍鯨遊戲

慢慢抹除你的個人意識

灌輸世界不需要你的心態

最後一步，就是要你自殺

RFERL

立法委員王婉諭在臉書提醒，應提醒孩子藍鯨遊戲的危險性。  
圖片來源：王婉諭臉書

## 自殺/自傷:

背後包含著學生正在經驗劇大的痛苦，而希望透過行動讓自身的痛苦減輕。

## 身體傷害:

腦部為了抑制疼痛會釋放帶來正向情緒的多巴胺，讓學生能在情緒上感受到一種「放鬆」「舒緩」的感受，而成為解決情緒壓力的方式，也使得許多缺乏其他情緒抒發方式的學生會如同成癮一般，遇到壓力就產生自傷的行為。

# 破解藍鯨遊戲懶人包



藍鯨遊戲疑入侵

提醒家長要小心



藍鯨遊戲鎖定青少年，由群組邀約參與任務，並要求上傳裸照及個人資訊。

以每日任務式教唆學生說謊、體驗恐怖片、自殘甚至是自殺。



如果中途退出或者洩漏遊戲內容，就會被威脅要公開個資及私密照片。

三  
不  
要

不接受不明群組邀約  
不上傳個人私密照片  
不透露個人資料



# 跟風拍TikTok挑戰「狂吞14種藥」 13歲少年全身痙攣...6天後喪命



周刊王CTWANT | 王德蓉

2023年4月19日



# 數位奶嘴 家長救星?





# 手機還我 孩子不哭



用教養妙招  
解鎖3C育兒困境



衛生福利部 國民健康署 編印



遭遇生活問題  
情緒壓力

方便取得網路  
接觸網路活動

暫時得到情緒  
紓解與愉快經驗

持續  
重覆  
上網行為



現實生活的推力

接觸網路的行為

網路經驗的吸力

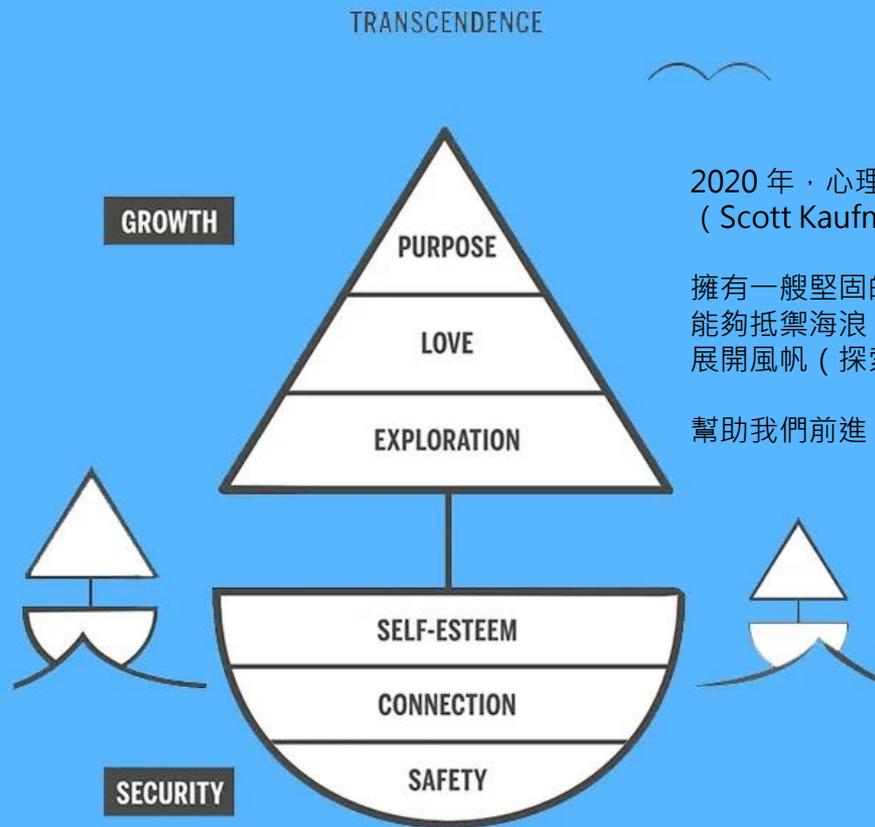
增強  
上網行為

方便取得網路  
接觸網路活動

產生接觸  
網路欲望

問題存在 / 惡化  
引發逃避問題的  
罪惡感及情緒壓力

# 跨越行為的表面，理解背後的需求



2020年，心理學家史考特·考夫曼  
(Scott Kaufman)認為人生如同海上冒險

擁有一艘堅固的帆船 (安全、連結、自尊)  
能夠抵禦海浪 (困難)  
展開風帆 (探索、愛、目的)

幫助我們前進，進而找到生命的價值。

# 輔導策略

## 拉力



- 活動設計：  
增加「現實中」「短時間」內就達到的成就
- 逐步培養生活重心

- 避免將遊戲作為獎勵
- 避免批評個案在網路中所獲得的滿足和成就

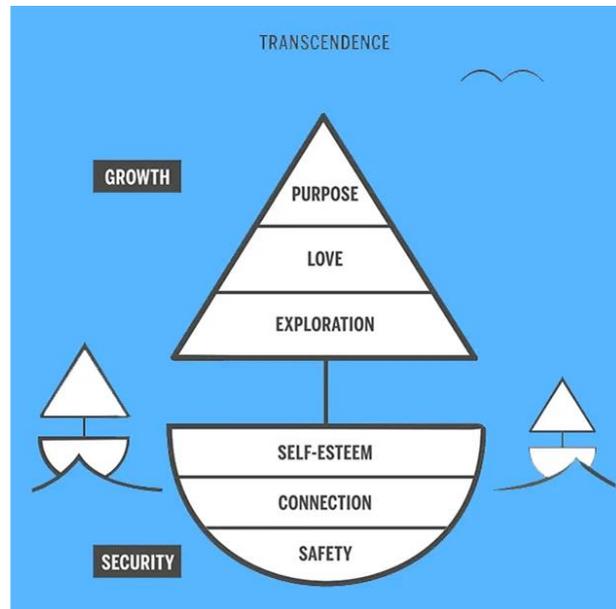
## 推力



# 輔導策略

## 拉力

- 增加連結
  - 有品質的陪伴
  - 同理、肯定好的部分
- 從「了解」開始  
→ 表達關心、忍住擔心



## 推力

- 避免先給建議

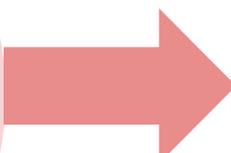
# 給自己的挑戰

- 手機不放在床頭
- 顏色改成黑白灰 (降低刺激和吸引力)
- 設定超長的密碼 (app/螢幕解鎖)



**我需要獎勵！**  
(短時間內就能達到的成就)

# 先了解學生的狀態!! 目前在改變的哪個階段?

- 懵懂期→產生疑問
  - 沈思期→創造矛盾
  - 準備期→討論策略
  - 行動期→採取步驟
  - 維持期→避免復發
- 

## 動機式晤談法

- Miller and Rollnick, 1991
  - 目的: 發展出行為改變動機的諮商方法
  - 以**個案為中心**，依據其當前的動機狀態，使用動機式晤談技巧，協助受治療者達到改變行為的目的
- 

# 動機式晤談法 - 基本原則

- 表達同理心
- 創造不一致
- 避免發生爭辯
- 與抗拒纏鬥
- 支持自我有能感



# 認知治療

改變/挑戰不合理的信念，例如：

- 對於自我處理情緒壓力的能力之看法
- 對於自我 & 自我價值的看法
- 只有XX可以減少我的負向感受

.....



# 正念mindfulness

- 正：正在發生的、中立的
- 念：念頭、想法、感受

刻意將注意力放在「當下」  
對每一刻的經驗「不給予評價」



正念練習...?



# 正念練習



# 正念練習



# 貓咪伸懶腰的7個原因跟意思！





正念練習起來！