

網癮處遇新模式： 單親爸爸俱樂部之六藝親子日

黎士鳴

東華大學諮商與臨床心理學系助理教授

林義傑

雲萱基金會社工員

蔡宗延

成功大學醫學院附設醫院斗六分院精神暨長期照護部

一、前言

隨著電腦與網路的快速發展，現代人的生活也產生了變化，包含：工作、學業與生活都與網路息息相關（Feng, Ma, & Zhong, 2019）。根據 FIND 資策會 2013 的調查，臺灣持有智慧型手機的民眾已經高達 1,053 萬人，約占 12 歲以上人口的 49.2%；而 Millward Brown 2014 的研究發現，在全球市場中，臺灣人每日平均使用手機的時間為全球之冠（蔡翼擎等，2018）。根據黃葳威（2019）針對 57 所國小、30 所國中、57 所高中、46 所大學，共計 190 所大學、高國中小學，發現超過八成五的小三至大二的青少兒擁有自己的手機，其中九成五以上受訪者擁有智慧型手機，顯示智慧型手機與青少兒生活緊密相連，行動上網成為日常。雖然網路使用已經是當前青少年的日常，但孩子沉溺網路以及手機使用管理議題，亦是現代家長與孩子主要衝突之一。

從上網行為來看，不論是否為網路沉迷的風險群，以智慧型手機作為主要上網休閒設備的現象更集中，其中，網路沉迷風險者有 82.5% 最常使用智慧型手機上網休閒（國家發展委員會，2017），因此如何提供正向休閒活動來取代手機上網休閒將是處遇網路成癮的重要策略之一。對於假日休閒活動缺乏與資源不足的單親家庭而言，如何善加利用休閒假期來陪伴孩子將是一大挑戰。因此，本文將以 109 年雲林縣單親家庭俱樂部的親子日為例，來探討如何透過假日休閒活動來改善親子關係，以及進一步處理青少年假日沉溺網路或手遊的問題。

二、網癮議題下的親子失聯

父母親常用干涉或限制的方式來處理孩子的網路使用行為，但訪談發現特別是沉溺網路的孩子們反映家長的干涉會讓他們感到不悅（劉子利、徐錦興、蔡存裕，2010），反而會破壞親子間和諧產生衝突。有學者（潘映君、張鳳琴、李景美、邱瓊慧，2015）參照參考 2011 年歐盟孩童網路使用調查，將家長管教行為分成五大類型：(1)網路使用主動管教、(2)網路安全主動管教、(3)網路使用監控手段、(4)網路使用技術性手段、(5)網路使用限制性手段。其中，網路使用限制性手段是最常使用的策略（如：限制孩子在網路上提供個人資料給其他人）、再來是網路使用主動管教（如：和孩子談他使用網路的情形）與網路安全主動管教（如：

建議孩子如何安全的使用網路)。儘管家長意識到網路所帶來的機會與風險，但家長對於子女的網路使用較常直接採取限制性手段 (Tripp, 2011)，常是親子衝突的來源，特別是對於處於風暴期的青少年更是容易造成親子間的關係惡化。

單親爸爸要兼顧家庭及事業，蠟燭兩頭燒的結果，甚至是多頭燒的情況下，經常是筋疲力盡，面對孩子的手機或網路使用問題，經常採用的是權威控制的模式，也因此經常產生親子間的衝突與摩擦，甚至關係疏離或離家。研究發現良好的情緒支持與引導以及合理的表現期望，提高孩子的自信心，安排合適的課餘活動，控制孩子上網的時間和機會，以減輕他們受網路特性吸引而產生的依賴 (楊雅珊、林錦煌，2016)。礙於現況與生活壓力下，單親爸爸在執行上有所困難甚至產生教養上的壓力，甚至造成親子關係的惡化與疏離。如何考量現實狀態與家長特性來發展一套適性的手機或網路使用管教模式，將是當前 3C 時代親子教育的重要目標。特別是在假日生活的手機或網路用問題，在缺乏休閒活動安排下，休閒時間滑手機已是常態，更讓家長難以管教小孩手機或網路使用行為，更是親子關係斷裂之核心因素。

三、休閒生活中的親子再連結

手機使用與靜態生活習慣有關，特別是在休閒時光靜坐不動 (如：追劇、玩手遊、網路交友)，根據調查小三至大三青少兒學生每周收看电视 13.68 小時，上網 24.32 小時，使用手機 26.39 小時，運動時間僅有 8.05 小時 (黃葳威，2019)。進一步分析，青少年使用手機的原因發現有 43.87% 為休閒、45.94% 為學習，與 9.59% 為工作，並且發現有手機使用問題的孩子比他人更多時間用手機作為休閒生活，較少用在學業上 (Xiang et al., 2020)。由於青少年玩手機的時間為周間平均每天 13.95 (SD=33.15) 分鐘，周末為 171.84 (SD=158.16) 分鐘，顯現出在假日時光孩子容易沉溺在手機世界裡 (Xiang et al., 2020)。為了減少青少年在假日沉溺網路世界，家長需要規畫健康的假日生活來提升彼此的心理健康。

Walsh (2011) 回顧相關文獻彙整出八大心理健康生活型態，包含健康飲食、規律運動、親近自然、休閒活動、舒壓活動、利他助人、宗教信仰、良好人際。在日常生活中實踐這些心理健康活動將可以提升個人的幸福感與正向功能 (Jian, Li, Tsai & Yang, 2016)，並且可以預防成癮行為的產生 (Lee, Hsieh & Li, 2020)。在國內的社區調查中，發現規律運動、休閒活動與親近自然是國人提升幸福感的核心理 (Li, Tang, Li & Tsai, 2020)。特別是單親家庭，其休閒活動參與的頻率以「看報章雜誌」為最高，其餘依序為「聽音樂」、「看書」，參與頻率最低的依序為「舞蹈」、「園藝」、「露營」，大多為靜態活動，其經濟是最大的阻礙 (謝素蜜，2009)。由於許多沉溺網路的孩子往往缺乏良好的休閒活動，而單親家庭明顯資源不足，加上管教上的問題造成更多孩子沉溺網路中，因此如何讓孩子培育有利於身心發

展的休閒活動，一方面提升心理健康與遠離網癮，另一方面可以重新連結親子關係，是目前單親家庭需要面對的挑戰。

為了強化單親家的假日休閒活動，在 109 年度雲林縣雲萱基金會，採用六藝（禮、樂、射、御、書、數）主題融入假日休閒活動，提供縣內單親爸爸一個親子互動的空間。這六大主題融入假期生活，利用有趣的親子活動幫助沉溺網路的孩子與家長一同放下手機感受休閒。因此，透過休閒活動的參與幫助孩子與家長放下手機，享受健康假期來增能是改善網癮問題的重要策略。

四、案例分析：六藝親子日發展與成效

「千古下來，儒家思想給人教條刻板的印象，實則，孔子最有休閒生活的智慧，將道、德、仁、藝統貫為一體，孔顏樂處，正是範本的展示」（王邦雄，2004）。一個知識分子的用心，就在為天下人開發出可以活一生的道路；而人生的道路，是要依據德行一步步走出來的；德行的修養所有可能的內在根源，就在每一個人隨時會呈現的仁心；而仁心的自做主宰，要在詩書禮樂的藝文活動中自然養成（王邦雄，2004）。「仁心在藝術中呈現，道德仁義是德行的志業，詩書禮樂是美感的品味，兩者此通貫為一。」，「藝」的過程是「仁心」的催動，同時「仁心」也透過「藝」的過程呈現。換言之，「仁心」是「藝」的根源，並且成為參與或創作「藝」的核心理念（紀俊吉，2017）。六藝是中國古代儒家要求學生掌握的六種基本才能，也泛指中國古代高等教育的學科總稱，根據《周禮》的古六藝，是西周前貴族教育的六個學科：禮、樂（詩）、射、御、書、數（禮教、音樂、射箭、騎馬車、書法、數學）。有時間的『休』，加上心情裡的『閒』，兩者的交會，就給出休閒生活的空間。」（王邦雄，2004）。先秦儒家的禮樂文化乃至於唐宋文人的藝文生活，都聯繫到「閒」的功夫和休憩的文化蘊涵。其中，儒家禮樂思想的意義在於調節情緒，用以疏導企求生命平衡（尤煌傑，2005）。為了改善單親爸爸與孩子間的親子衝突與孩子的網路使用問題，我們設計了以六藝為基礎的假日親子活動日，作為雲林縣單親爸爸俱樂部之 109 年假期活動，想藉此來讓孩子體驗儒家基本才能以及促進親子關係，進一步透過休閒活動的參與減少沉溺網路的時間與增進親子間的正向互動。

本次親子課程之六藝主題：射－利用簡單的弓箭組合，邀請單親家庭一同到公園體驗射箭，學習專注力；御－學習搭乘火車至后豐車道騎自行車，感受活動力；書－利用麥當勞兒童餐的英文繪本，讓孩子與家長一起閱讀繪本與用餐，強化閱讀力；數－細數西螺鎮與數獨練習，將數字融入生活情境中，走出戶外快樂學習，增加觀察力；禮－學習用餐禮儀與感恩練習，利用年底聚餐來學習用餐禮儀，強化人際力；樂－一同學習印尼竹琴，培養美感力等六大主題。由表 1 可發現在 1-5 分的滿意度量表中，參與活動的家長與孩子對於活動皆表示滿意（平均

數皆高於 4.0 分)。

表 1 六藝假期親子日

主題	射	御	書	數	禮	樂
能力	專注力	活動力	閱讀力	觀察力	人際力	美感力
內容	學習射箭	自行車道	英文繪本	細數西螺	感恩聚餐	印尼竹琴
人數	44	17	37	36	30	19
滿意度	4.43	4.65	4.59	4.67	4.63	4.37

資料來源：作者整理

過去對於單親家庭的親職教育往往是以專家授課的方式進行，讓許多學歷低的家長覺得跟不上學習，並且這種傳統的方式也易落於知道而做不到的困境。本次課程將儒家六藝的概念融入假日生活，一方面提供單親家庭一個親子互動的機會，另一方面透過六藝的學習來提升孩子的品德。在親職教育層面上，可讓單親爸爸學習如何陪伴孩子共同成長與學習。有位單親爸爸語重心長地說道：「若不是參加這些活動，面對孩子天天滑手機的問題，老早就像以前一樣用打罵的方式來處理，現在學習了陪她一起參與活動與學習溝通。」透過這種主題性的體驗親子活動，加上心理師的從旁輔助，讓單親家長學習如何陪伴孩子與培育孩子正向的心理素養。

五、結論與建議

誠如一位成員在俱樂部年底聚餐時說的：「感謝雲萱基金會辦理這一系列的活動，過去的我沉溺在網路遊戲中與爸爸的關係惡劣，經過今年參加這一系列的活動，走到戶外與爸爸的關係改變了，也不再沉溺網路中也發現爸爸真的很辛苦，希望未來還可以持續參加。」顯現六藝親子日有利於改善親子關係以及減少網路使用問題。對此針對青少年沉溺網路的問題處理建議：

(一) 以維繫關係為基礎

處理孩子的問題（特別是網癮）最基本的在於維持親子關係，因為管教而產生關係的摩擦與惡化，孩子更容易躲到網路世界中。因此透過活動的安排來重新建立正向親子關係。

(二) 以休閒活動為策略

青少年參與休閒活動（如：運動、興趣、藝文等）內在動機與專注力皆高，透過休閒活動的參與來改善其網癮問題。另外，透過休閒活動的參與可提升其心理健康以及培養技能，有利於未來發展。

（三）以健康上網為目標

網路使用已經是現在的重要課題，家長可和孩子一起搜尋資料、進行討論，共同訂定家長與孩子都可接受的上網時間與各類型（如：找資料、閱讀、遊戲等）的上網總時間。

參考文獻

- 尤煌傑（2005）。中國美學思想的主要命題（上）：根源自儒道思想的美學觀念。載於曾春海主編，**中國哲學概論**（頁265），臺北：五南。
- 王邦雄（2004）。**用什麼眼看人生**。臺北：三民。
- 紀俊吉（2017）。王邦雄先生休閒觀之詮釋：儒家面向的觀點。**臺中教育大學學報：人文藝術類**，31(1)，59-78。
- 潘映君、張鳳琴、李景美、邱瓊慧（2015）。臺北市國中學生家長網路管教策略及其相關因素之研究。**學校衛生**，66，1-21。
- 劉子利、徐錦興、蔡存裕（2010）。國小學童網路成癮及網路素養現況之研究—以雲林縣斗六市為例。**人文社會科學研究**，4(1)，13-49。
- 國家發展委員會（2017）。**106年網路沉迷研究**。取自<https://ws.ndc.gov.tw/Download.ashx?u=LzAwMS9hZG1pbmlzdHJhdG9yLzEwL2NrZmlsZS83MjVlOTBlOC1iZWVjLTQ0NzgtODA0MC1hNjBlYzEyYjMwNDkucGRm&n=MTA25bm057ay6Lev5rKJ6L%2b3LnBkZg%3d%3d>
- 黃葳威（2019）。**臺灣青少兒網路使用與親子關係報告**。取自<http://www.cyberangel.org.tw/images/Study/2019-net-kinship-report.pdf>
- 楊雅珊、林錦煌（2016）。以系統動態學觀點探討影響國中生網路成癮程度之因素。**雙溪教育論壇**，5，117-138。
- 謝素蜜（2009）。**單親家庭與一般家庭家長休閒參與及休閒阻礙之比較研究**（碩士論文）。取自華藝線上圖書館系統。（系統編號U0118-1511201215461614）
- 蔡翼擎、黃翎榛、陳家羚、王馨儀、陳儀倫、林立晴、許芳瑜（2018）。以層級分析法探索臺灣手遊產業建構有效創業模式之關鍵決策因子。**管理資訊計算**，

7(1)，71-89。

- Jian, S. N., Li, S. M., Tsai, H. C., & Yang, Y. H. (2016). Benefits of writing a happy diary. *Taiwanese Journal of Psychiatry*, 30(4), 289-293.
- Lee, K. H., Hsieh, C. H., Li, S. M. (2020). Three “M” approaches for treating addictive behaviors. *Taiwan Journal of Psychiatry*, 34(2), 57-58.
- Li, C. C., Tang, Y., Li, S. M., & Tsai, C. Y. (2020). Type of mental health lifestyle required in Taiwan. *Taiwan J Psychiatry*, 33(3), 134-137.
- Feng, Y., Ma, Y., & Zhong, Q. (2019). The relationship between adolescents’ stress and internet addiction: a mediated-moderation model. *Frontiers in Psychology*, 10:2248.
- Tripp, L. M. (2011). The computer is not for you to be looking around, it is for schoolwork: challenges for digital inclusion as Latino immigrant families negotiate children’s access to the internet. *New Media & Society*, 13(4), 552–567.
- Xiang, M. Q., Lin, L., Wang, Z. R., Li, J., Xu, Z. & Hu, M. (2020). Sedentary behavior and problematic smartphone use in Chinese adolescents: the moderating role of self-control. *Frontier In Psychology*, 10:3032.
- Walsh, R. (2011). Lifestyle and mental health. *American Psychologist*, 66(7), 579-592.

