

## 如何避免孩童沉溺網路遊戲

李佳玲

國立臺北教育大學數位科技設計學系玩具與遊戲設計碩士班研究生

### 一、前言

現今社會由於網路的普及與智慧型手機的普遍，除了為眾人帶來便利，也造成許多社會問題。尤其是網路遊戲，從早期的桌上電腦網路遊戲到現今的手機網路遊戲，讓人可以無時無刻都在玩遊戲，而從中引發的問題更是多。資策會產業情報研究所(2016)公布臺灣遊戲市場，智慧型手機遊戲玩家高達七成，其中學生手機遊戲玩家的比例高達 30%。因此如何避免孩子沈溺於網路遊戲，解決社會問題已刻不容緩！

### 二、實際案例的衝擊

我家附近超商有位大男孩每週都上大夜班，隔天早上我十點左右出門還會看到他在對面加油站上早班，我觀察了許久，終於忍不住開口問他，為什麼需要這樣兼職上班嗎？

大男孩靦腆的表示家中只有自己跟奶奶相依為命，父母都是在外工作，在高職求學的時候，自己為了玩網路遊戲，常常翹課在網咖流連，甚至三餐都在網咖裡面邊玩遊戲邊解決，一直到高職畢業當完兵後，找工作之路也不順遂，這個時候又沉溺於手機網路遊戲，漸漸地開始把自己以前的積蓄，不知不覺中花了精光，更是欠下信用卡公司高達幾十萬元的債務。

當下我很震驚，問著他為什麼會開始沉溺於網路遊戲？他說到原本只是覺得遊戲是好玩並未多想，但是漸漸地想要在遊戲裡獲得更多的成就感，像是購買虛擬的物品，可以拿到與別人不一樣的裝備，剛開始自己還會衡量每次的消費不超過台幣兩百元，但是不知不覺間卻已沉迷，從兩百元到兩千元，甚至把幾乎快要一個月的薪水 2 萬元都給花費在網路遊戲上，一直到銀行發出通知，才發現自己欠了龐大的債務，為了這些債務，才開始兼職兩份工作的輪替，開始刪掉所有的遊戲，重新建立自己的人生方向。

### 三、網路遊戲的陷阱

由於網路遊戲的取得相當便利，並且無從規範，許多遊戲開發免費版本供孩子免費下載，吸引孩子玩遊戲後開始出現花錢購買遊戲設備或是關卡的資訊，孩子想玩就會花錢購買點數，這樣的招數層出不窮，心智尚未成熟的孩童根本沒有抵抗力，再者近年來網路社群盛行，遊戲結合社群，將一群玩遊戲的孩子聚集起來互相討論遊戲，激起玩家間互相競爭比較的心態，更讓玩家沉溺於遊戲中而不可自拔，在有利可圖的情況下，遊戲公司更是積極開發新遊戲，再加上手機普及，一時之間手機遊戲蓬勃發展了起來。林怡玲（2010）曾提到七成的網路線上遊戲依賴族的遊戲資歷為三年以上，網路遊戲的依賴度較高，使

用年資越長。在每月平均消費上，隨著族群對網路遊戲依賴使用的強度，花費的金額也呈現遞增的現象，但整體而言，八成玩家的消費皆在五百元以下。

網路遊戲所需花費的金額有逐年的遞增趨勢，並且由於現今虛擬貨幣的通行，消費者使用信用卡或是現金於超商購買點數，置入網路遊戲商城中儲值，這些便利小額付費的模式，很輕易的可以付款，每次的小額付款令玩家花得沒負擔，但積少成多，多筆的小額付款累加起來的金額也是很可觀的，因此也衍生出上述實例探討的問題，實例中的男孩是透過正當管道賺錢還債，有多少玩家在負債無法還清後出現偷、拐、搶、騙的犯罪行為，因此孩子若沉迷於網路遊戲中，後續所引發的社會問題是很可怕的。

#### 四、引發的社會問題

若是網路遊戲成癮，孩童會開始沒日沒夜的連網，玩遊戲玩到廢寢忘食，身體健康容易也出了狀況。

方紫薇（2002）在高低網路沉迷者在自我認同、情緒調整及人際互動上之差異一文中指出，高沈迷組在情緒調整方面，比低沈迷組在生活中較採壓抑逃避，而且較多利用網路來抒發情緒；在自我認同方面，比低沈迷組較會變換自我且較自我懷疑；在人際互動方面，比低沈迷組較不習慣面對人、與人之關係較疏離虛應、迴避衝突及喜歡說服別人。

何志培(2015)的醫學專欄裡也說到網路成癮已是近年來兒童青少年心理衛生門診中常見的心理行為障礙，兒福聯盟調查發現，兒童青少年上網頻率與時間均高，三成一每天上網，其中有一分之三每天上網超過 3 小時，甚至有 6.2%學生每天上網時間超過 8 小時。網路成癮者往往有認知偏差和不能控制上網時間，致使患童減少、甚至放棄接受教育的機會。

上癮時虛幻的遊戲世界會補償現實中所產生的挫折或是負面情緒感，孩童於現實社會中受到負面情緒，此時若是在遊戲中找到自我滿足，孩童就會沉溺於網路遊戲世界，因此要這樣的孩子學會自我控制遊戲的沉迷，其實是有難度的，尤其於虛擬的遊戲世界裡，可以獲得成就感，現實社會中要抽離出，相對需要有一定的自制力。

孩童沉迷於網路遊戲除了上述提到的人際關係疏離、影響課業、身體健康……等，嚴重者引發犯罪行為，危害社會治安，甚至有沉迷的玩家為了購買遊戲點數與家人失和、傷害家人等事件屢見不鮮，因此如何避免孩童沉迷於網路遊戲是很重要的！

#### 五、結論與建議

如何讓孩子免於沉溺於網路世界呢？一般家長常以嚇阻或是強制壓制的方式，但效果通常甚微，甚至引發家庭問題！站在教育的立場，並不是單方面的禁止就可以阻止孩童網路遊戲成癮，不同的孩童網路成癮的原因

大不同，無法以單一方式避免孩子網路遊戲成癮，而是需要了解其沉迷於網路遊戲的動機，尤其對於平日沒有其他休閒社交活動的孩子而言，更是越容易沉迷於網路遊戲。針對如何使孩童沉溺於網路世界筆者提供以下幾點建議供大家參考：

#### （一）降低網路遊戲關注的時間

現代家長多忙碌，常讓手機陪伴孩童，致使孩童長期接觸 3C 產品，卻忽略遊戲內容以及長時間沉浸所帶來的問題，為了避免這樣的問題，家長應多讓孩童參加戶外的體驗活動，像是露營的活動，轉移孩童的注意力，降低網路遊戲關注的時間。

#### （二）區別遊戲內容並增加親子互動

暴力色情的遊戲軟體常混雜於一般網路遊戲中，家長應協助孩童加以區別，以防孩童不小心誤玩影響孩童身心靈發展；再者應多培養親子間的互動樂趣，像是近年來深受大眾喜愛的桌上遊戲，就是運用桌子上的紙牌遊戲增加親子互動，桌上遊戲種類多元，有策略性的國家戰爭遊戲，或是針對歷史上的故事，奇幻類型的說故事遊戲……，家長可以藉由一些輔助性的桌遊去輔導孩子遠離網路遊戲，協助孩子建立興趣跟喜好，挖掘創意並培養孩子獨立思考的能力。

#### （三）訂定遊戲時間

家長在給予孩童 3C 產品前應就手機使用及遊戲時間訂定使用規範，並嚴格要求孩童遵守。

#### （四）大人小孩一同放下 3C 產品

造成孩子沉溺於網路世界的一大主因是現在很多家長回到家後，低頭滑手機的時間不短，孩子無人陪伴也就有樣學樣，因此要避免孩子不要沉溺於網路世界，大人小孩得一同放下手中的 3C 產品！

#### 參考文獻

- 李易鴻（2016）。臺灣遊戲市場白皮書，臺北市：資策會產業情報研究所。
- 林怡玲（2010）。探討線上網路遊戲網路沉浸及成癮與使用者行為之關係。國立交通大學，新竹市。
- 方紫薇（2002）。高低網路沉迷者在自我認同、情緒調整及人際互動上之差異。中華心理衛生學刊，15（2），65-97。
- 何志培（2015）網路成癮如何防治？高雄醫師會誌，75，356-362。

