

使用智慧型手機成癮 究竟是疾病還是著迷？ — 南韓為防治上網成癮所作的努力 —

駐韓國臺北代表部文化組

南韓國民著迷智慧型手機上網的程度，令許多外國人吃驚。地鐵內經常見到半數以上乘客，特別是青少年兒童，低頭專注手機上網，過站才發現忘了下車。

在南韓，「使用智慧型手機成癮 (smartphone addiction)」又稱作「互聯成癮 (communication addiction disorder)」，是很嚴重的問題。據公共行政暨安全部 (Ministry of Public Administration and Security) 的統計資料顯示：使用智慧型手機的南韓人，百分之 8.4 上網成癮；百分之 10.1 過度使用 Facebook 與 YouTube 社交互聯系統 (social networking services)。所謂「使用智慧型手機成癮」，指在沒有絕對需要狀態下，與他人仍保持網上連線，並隨時互通訊息。

「上網成癮 (internet addiction)」也是南韓人的嚴重問題。據該部 2011 年的調查發現，百分之 7.7 的南韓人上網成癮，其中百分之 1.7 屬高危險群，需要立即治療；固然人人都可能上網成癮，但以青少年兒童最易受害，譬如五到九歲兒童的百分之 7.9 與少年的百分之 10.4 最易上網成癮，而其中百分之 4.1 屬高危險群；又以來自低收入戶、外籍配偶家庭、單親家庭的青少年兒童上網成癮最嚴重；男性又比女性較易上網成癮。

政府決策單位深知上網成癮問題日益惡化，並已採取若干防治措施。譬如衛生暨福利部 (Ministry of Health and Welfare) 規劃將「使用智慧型手機成癮」與「上網成癮」納入健康醫療保險給付範圍，與治療菸癮、酗酒患者一樣，提供制度性醫療服務。

2002 年，南韓就設立了國家級上網成癮防治機構，是全世界第一個成立這種專門機構的國家；也是第一個提出鑑別上網成癮、上網成癮分類基準的國家；目前，正規劃增建多個專為上網成癮者所提供的醫療服務及心理輔導機構。

除此，南韓政府刻正為 60 萬軍人提供預防上網成癮的巡迴專題演講；據聞，許多官士兵，在營房裡冒著關禁閉危險，沉迷於以智慧型手機上網；軍方表示，在營地，以手機上網，會危害軍事安全。

南韓政府還將以心理測驗鑑別國小四年級到國中一年級學生有沒有上網成癮問題，凡被鑑定屬上網成癮的兒少，必須接受政府提供的心理治療。同樣地，文化體育觀光部 (Ministry of Culture, Sports, and Tourism) 也已發展出一套專門鑑定上網遊戲成癮基準，並且計畫增設多個防治兒少的上網成癮輔導中心。

然而，所謂「使用智慧型手機成癮」、「上網成癮」屬臨床病症，必須接受治療，為醫療保險給付範圍，尚屬見仁見智問題；學術界迄未證實上網成癮屬於需要接受治療的心理疾病；美國各界亦為此爭論不休，還沒有達成共識。

支持「使用智慧型手機成癮」、「上網成癮」屬於需要治療病症者以為：成癮嚴重者，會產生心神分裂、方向不清、時間錯亂、霎時狂喜、衝動難扼的行為，尤其會影響他們的大腦功能，譬如喪失短暫記憶力、無法作決定；沉迷網上性愛、賭博、色情、購物活動者，需要有人從旁監督協助。

反對「使用智慧型手機成癮」、「上網成癮」；而將它們視為需要治療病症者認為：成癮本身並不是什麼問題，而是類似憂鬱、焦慮、迷惘、脈搏跳動過速、病態賭博等潛在心理問題的外在表徵，或者是壓力、失業、婚姻破裂、負債累累、課業成績不好所導致的情緒或人際關係障礙，而以沉迷上網規避現實問題；有人遇到挫折或心理不爽時，以猛打電話、猛看電視來發洩，我們便不能將猛打電話、猛看電視當作必須接受治療的成癮病症；同樣的，有人以長時間使用智慧型手機、長時間上網排解他們心理及情緒上的壓力，好比有人以大吃大喝解除所遇到的失敗、鬱卒一樣。

「使用智慧型手機成癮」與「上網成癮」雖未必酗酒、止不住賭徒、過度飲食、或憂鬱症患者；但酗酒、止不住的賭徒、過度飲食、或憂鬱症患者，卻可能以「使用智慧型手機成癮」與「上網成癮」來逃避現實。

英國諾丁漢特倫特大學（Nottingham Trent University）心理學教授馬克·D·葛瑞費斯（Mark D. Griffiths）教授提出五項指標，作為鑑別使用智慧型手機成癮、上網的判准：

- 第一、案主視使用智慧型手機、電腦上網比自己的生活、感情、行為更重要；
- 第二、使用智慧型手機、電腦上網嚴重影響案主的情緒起伏；
- 第三、案主因使用智慧型手機、電腦上網的時間愈久，情緒愈亢奮；
- 第四、案主一停用智慧型手機、電腦上網，立即感覺不安、不舒服；
- 第五、案主即使停用或有限制使用智慧型手機、電腦上網若干年，唯一旦恢復使用，其行為立刻故態復萌。

不是使用智慧型手機、上網都會成癮，譬如收發電子信、網上談天、瀏覽網頁都是人們正常生活的一部分。手機、電腦是促進人際聯繫、資訊蒐集交流的工具，但如果誤用或使用過當，譬如長時間上網賭博、看色情影片、玩遊戲，就會對使用者身心產生有害影響。現在是我們每個南韓人都該對自己、對朋友、對家人檢視是否使用智慧型手機成癮、上網成癮的時候；特別是為人父母者，應設法使未成年子女避免墜入上網成癮。

資料來源：The Korea Times 2012年8月17日第7版---撰者李昌倏(音譯)·執行編輯主任