

# 112 年度教育部大專校院專業 輔導人員網路沉迷輔導知能研習



為強化校園學生網路沉迷與相關成癮議題預防與辨識工作，以增進專業輔導人員及教師介入及諮商輔導知能，教育部於 112 年 10 月 26 日舉辦「112 年度大專校院專業輔導人員網路沉迷輔導知能研習」。本次研習委託國立臺灣師範大學及淡江大學舉辦，課程邀請國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系林旻沛教授，以腦科學研究為基礎探討網路沉迷的成因與具體輔導方式開啟課程的序幕。

「網路世界如同溫床，適度使用能得到滋潤，過度則會使問題被放大。」網路使用會使大腦分泌大量的多巴胺，使人產生愉悅感，一旦愉悅感消失，負面情緒便可能會襲來，而為了逃離負面感受，個體往往持續使用網路獲取愉悅感，漸漸地變得難以戒除，故個案主動或願意尋求協助的比例通常較低。擔任本次研習講師的國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系林旻沛教授表示，「非意願是逃避的一種形式，所以需要去了解在逃避行為背後的原則和機轉。」在輔導過程中，宜循序漸進與個案建立關係，

接受屬於他們的非意願和抗拒。認識個案的沉迷世界並進行成因分析，有助於擬定協助計畫、預防再度沉迷。

對此，林旻沛教授特別以「成癮」進行議題延伸，更深入談到戒癮、戒暴力、戒攻擊等行為之認知、行為及預防復發技巧與實作演練。並透過一系列實作表格演練，包含自我比較表、找出誘惑情境表、自我監控記錄表、慾望追蹤日誌、損益分析表及再度失控處方簽等，邀請與會人員參與討論引發共鳴，進而促進彼此交流與經驗分享。

教育部希望透過本次研習，增強專業輔導人員及教師辨識個案的覺察能力及輔導知能，期許專業人員在陪伴學生探索與經歷的過程中，保持彈性與開放的態度，鼓勵學校善用網路習慣使用量表等工具，作為及早辨別個案與輔助評估的依據之一，並運用多元輔導策略來因應網路沉迷（成癮）事件，幫助學生平衡現實與虛擬生活。（學輔科 柯鈺萱）



▲ 112 年度網路沈迷輔導知能研習大合照



▲ 教育部陳添丁專門委員頒發感謝狀