

# 網路世界， 於青少年心理健康的影响 — 給親師的指南書

張名妤 諮商心理師



# 自我介紹



張名婷 諮商心理師

- 虬之生心理諮詢所
- 曾任高中、大專院校實習心理師、  
未成年性侵害方案輔導員、  
家庭暴力暨性侵害防治中心合作心理師
- 專長族群為12~18歲的青少年



曾經接過的個案類型

- ✓ 家暴、性侵未成年受害者
- ✓ 精神疾患、未婚懷孕青少年
- ✓ 拒學、偷竊等問題行為青少年
- ✓ 青少年家長諮詢



# 大綱



1. 手機與網路帶來的影響
2. 青少年網路交友現況
3. 為什麼青少年需要網路認同
4. 網路交友的危險訊號
5. 親師可以怎麼做

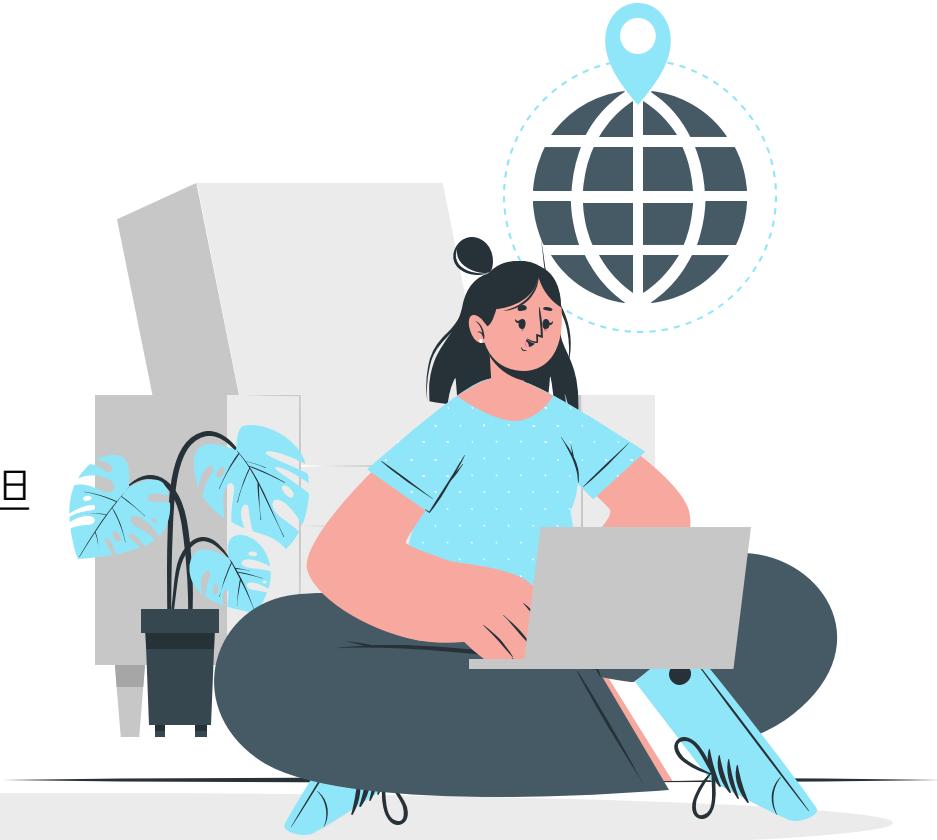


## 1. 手機與網路帶來的影響



## 數位原住民

- 青少年從小就生活在網路世界
- 手機對我們來說是聯絡工具，但對青少年來說是社交中心
- 網友 = 朋友





- 即時連線
- 無限資訊
- 隨時社交

手機如何改變現代孩子的生活？



## 對心理健康帶來的影響



### 正面影響

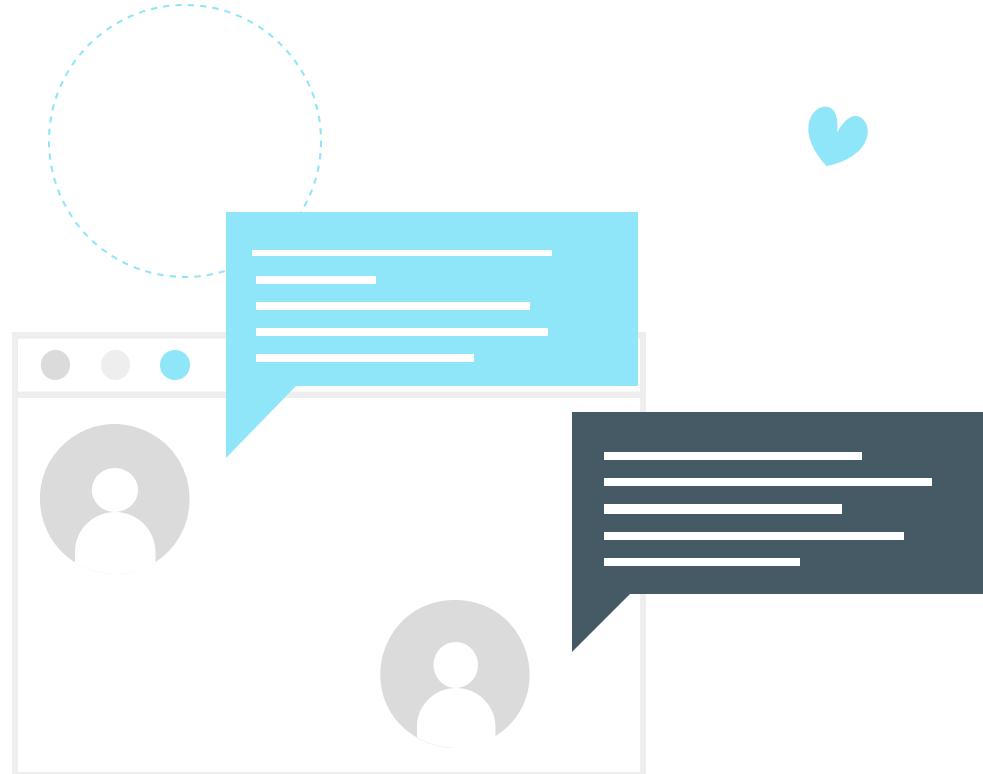
- 找到支持
- 探索興趣、知識
- 培養能力



### 負面影響

- 焦慮、憤怒
- 失去專注力、低效率
- 比較心態
- 睡眠不足





## 社群媒體成癮

案例：高中生典型的一天



## 2. 青少年網路交友現況



## 為什麼青少年 喜歡網路交友？

- 匿名
- 不尷尬
- 不需社交技巧
- 不需面對被拒絕風險





# 現在常見的網路交友平台

Facebook Instagram/ IG Thread/ 脆

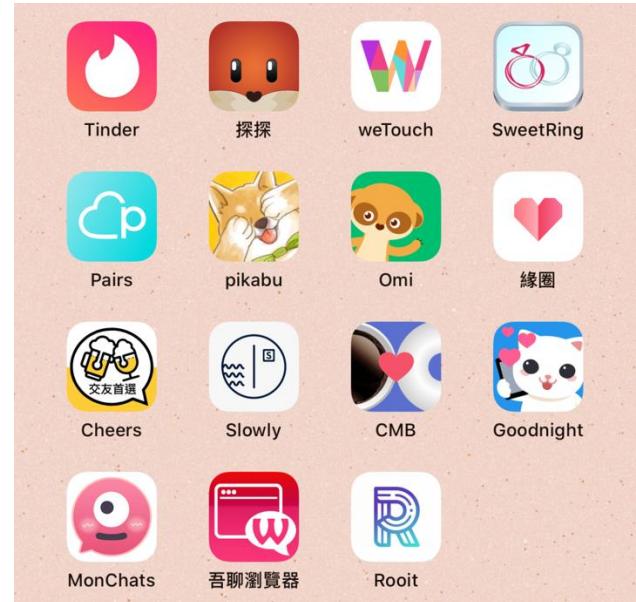


## 遊戲聊天室

1 WEJOY PTE. LTD., WePlay  
2 Garena Free Fire  
3 Garena Games Online Garena 傳說對決  
4 miHoYo Limited 原神  
5 PROXIMA BETA PUBG MOBILE

多人社交遊戲大集館 超越經典的特色之作 家喻戶曉的超熱門 MOBA 手遊 在手機上也能玩到開放世界遊戲 大逃殺遊戲的起源作

## 交友Apps





## 青少年的聊天模式

表情符號

新式用語

梗圖、短影  
音

社群媒體





3. 為什麼青少年需要網路  
認同？



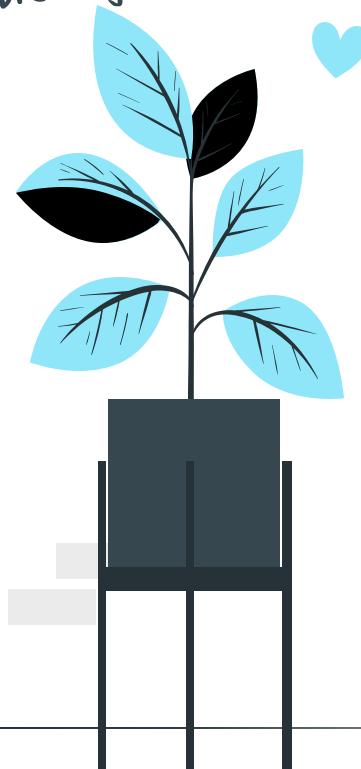
# 青少年從網路中獲得什麼

- 匿名性的安全感
- 可以真實做自己不怕被評價
- 自我價值



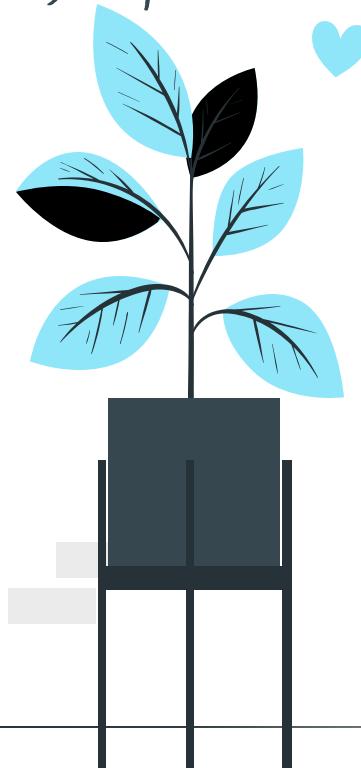
# 為什麼青少年需要網路認同

- 身份探索、同儕影響
- 按讚數、追蹤數與留言互動的吸引力
- 現實生活中的壓力與挫折
- 可以隱藏自己的缺點



# 情感教育可以怎麼幫助青少年

- 使用網路是為了傳達在現實生活中無法傳達的感受
- 尋找被理解的經驗
- 如果缺乏表達和調節情感的能力，很容易依賴網路上的社交
- 情感教育可以幫上的忙：
  1. 練習辨識自己的情緒感受
  2. 學習健康、合宜的表達方式
  3. 能用真實的人際經驗滿足人際需求



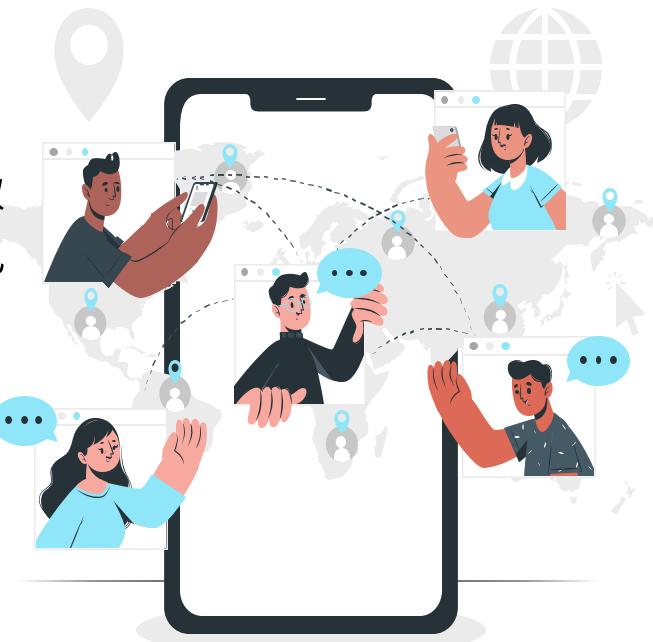


## 4. 網路交友的危險訊號

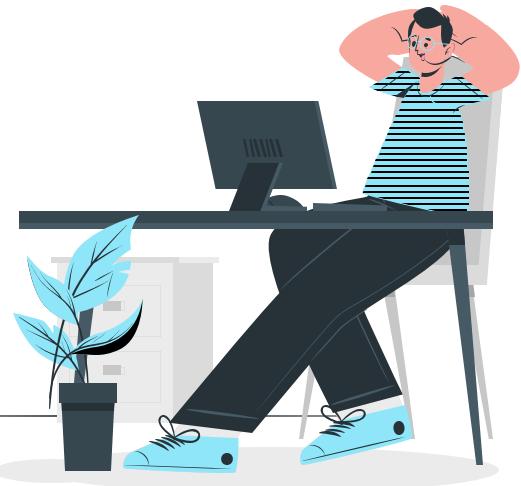


# 網路交友的潛在風險

- 錯誤的情感觀念和性觀念
- 認識可能帶有惡意的不明人士
- 隱私外洩：輕鬆掌握孩子的學校及班級
- 過度依賴虛擬社交：認為不需要建立現實社交技巧
  
- 批評家人朋友
- 金錢、感情詐騙
- 情緒勒索
- 性勒索、性剝削



# 危險訊號清單



- 孩子疑似開始隱瞞事情，不讓看手機
- 情緒起伏大，可能高度與某個人有關
- 出現異常花費、購物紀錄或神秘禮物
- 經常深夜聊天，影響生活作息
- 外出理由模糊不清
- 對家人態度改變
- 自我傷害行為

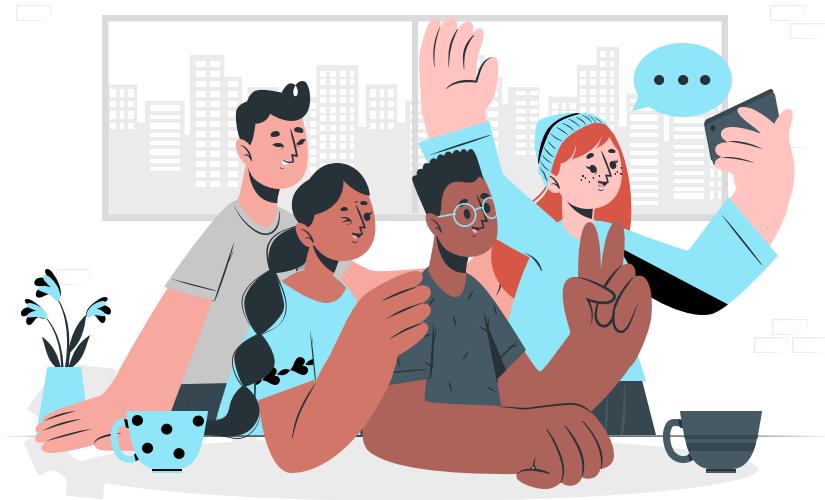


## 5. 親師可以怎麼做



# 親師可以怎麼做

- 同時擔任守門人及陪伴者，不只是規則制定
- 建立與孩子的信任感





## 與孩子的對話技巧

- 不急著審問和限制
- 了解孩子的出發點
- 尊重隱私但表達關心
- 開放性問題



## 建議提問方式

1. 最近你們都在流行用什麼平台/遊戲？這上面有什麼？這是一個怎麼樣的遊戲？
2. 最近有喜歡跟誰聊天嗎？他是怎麼樣的人？你喜歡他什麼？
3. 你們都聊些什麼？
4. 你都怎麼判斷他們不是奇怪的人？怎麼知道他們不是提供假的資訊？
5. 他們會要求見面嗎？你都怎麼回應？

# 情感教育在家庭與學校的實踐



- 練習用情緒字彙與青少年對話，例如...
  1. 今天有沒有什麼讓你開心/難過的事情？
  2. 聽起來這件事情讓你感到很失望、挫折
  3. 如果我是你，我會覺得滿生氣的
- 融入同理心練習、小組分享討論
  1. 透過故事或影視作品討論角色的感受
  2. 鼓勵孩子說出「我感覺(情緒)...因為...」

和孩子建立真正的  
信任關係，才是最  
好的陪伴與保護。

CREDITS: This presentation template was created by Slidesgo, including icons by Flaticon, infographics & images by Freepik and illustrations by Stories.

