

網路世界，
於青少年心理健康的影響
——給親師的指南書

張名婷 諮商心理師



自我介紹

張名婷 諮商心理師

- 蛹之生心理諮商所
- 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



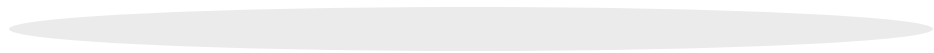
大綱



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

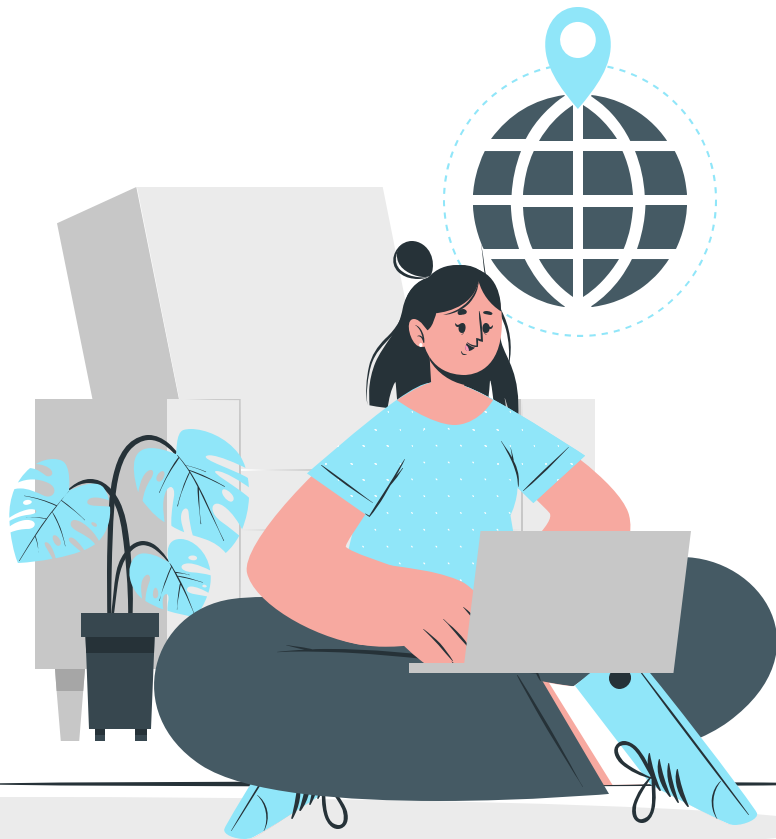


1. 手機與網路帶來的影響



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



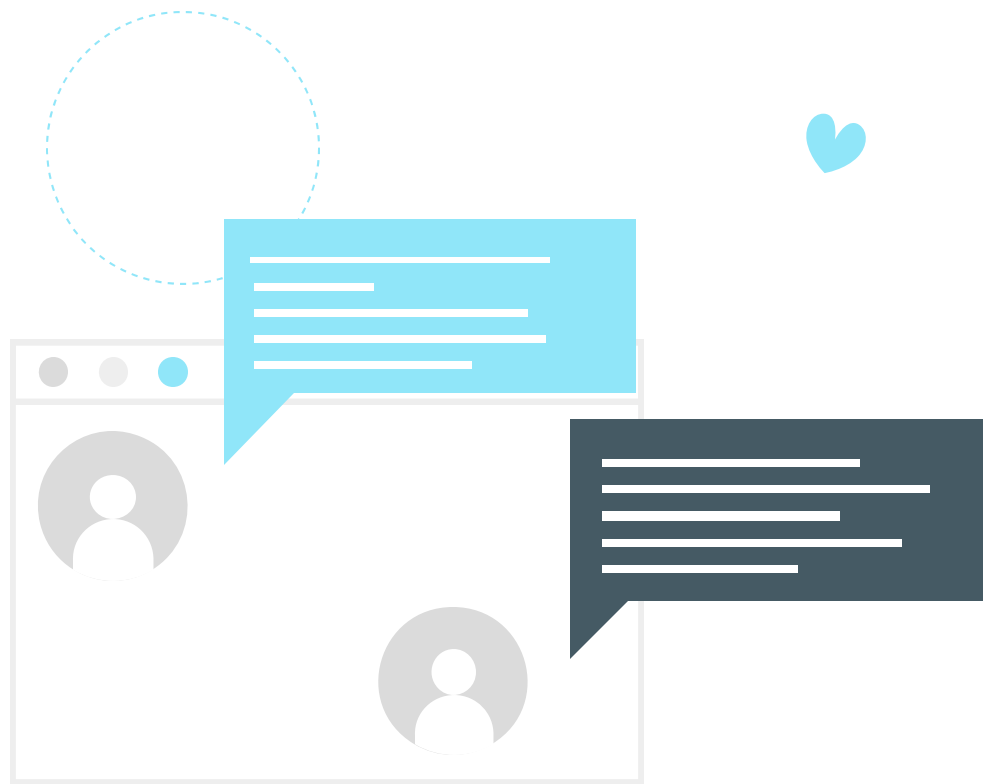
正面影響

- 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

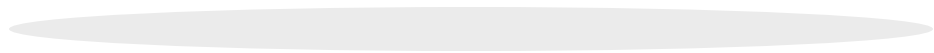


社群媒體成癮

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

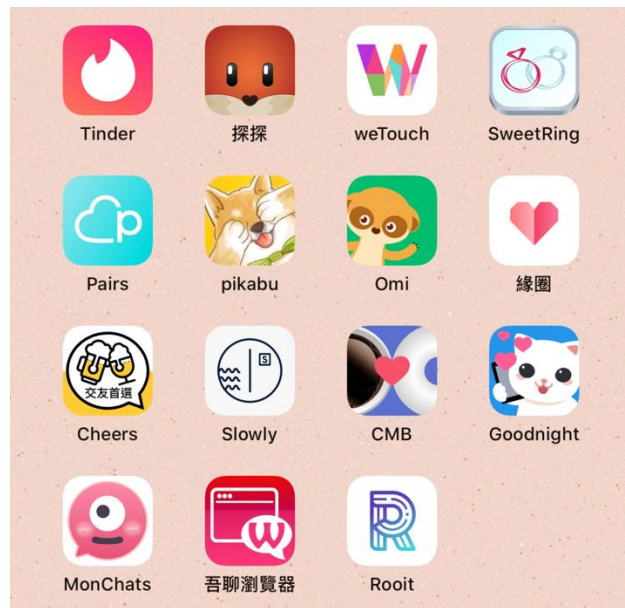


現在常見的網路交友平台

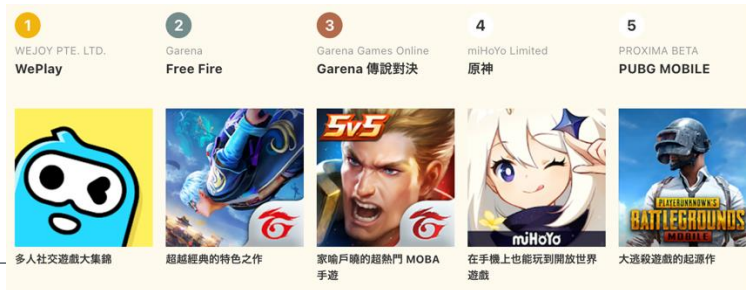
Facebook Instagram/ IG Thread/ 脆



交友Apps



遊戲聊天室



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

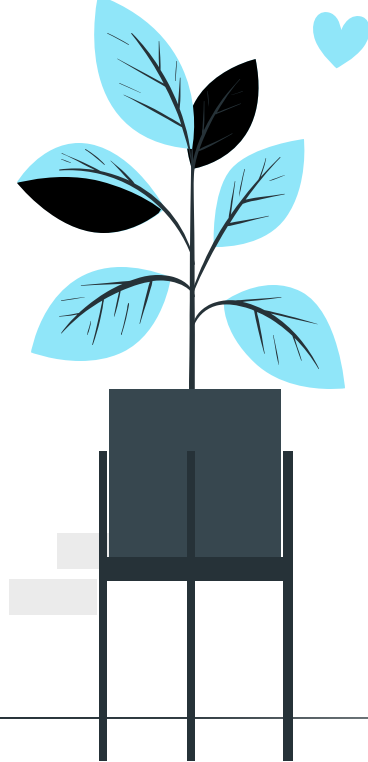
- 匿名性的安全感
- 可以真實做自己不怕被評價
- 自我價值



為什麼青少年需要網路認同



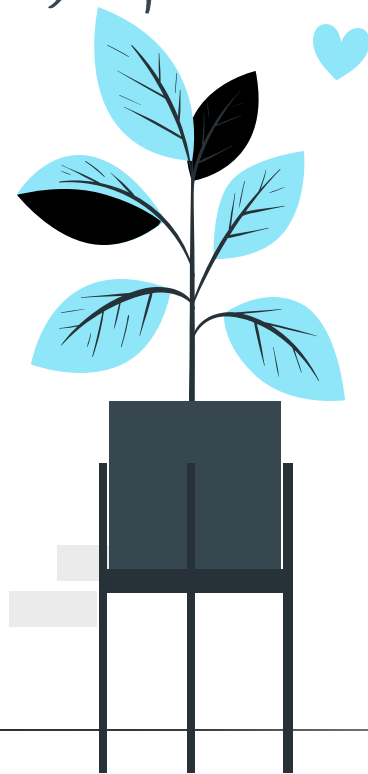
- 身份探索、同儕影響
- 按讚數、追蹤數與留言互動的吸引力
- 現實生活中的壓力與挫折
- 可以隱藏自己的缺點



情感教育可以怎麼幫助青少年

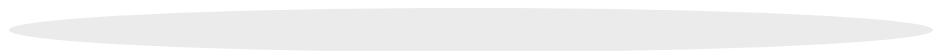


- 使用網路是為了傳達在現實生活中無法傳達的感受
 - 尋找被理解的經驗
 - 如果缺乏表達和調節情感的能力，很容易依賴網路上的社交
-
- 情感教育可以幫上的忙：
 1. 練習辨識自己的情緒感受
 2. 學習健康、合宜的表達方式
 3. 能用真實的人際經驗滿足人際需求





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



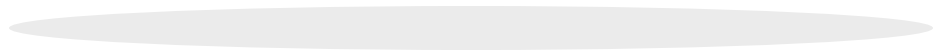
危險訊號清單



- 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

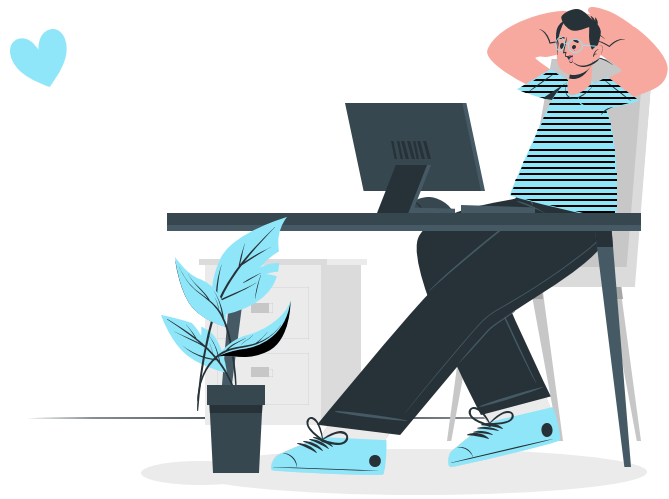
- 不急著審問和限制
- 了解孩子的出發點
- 尊重隱私但表達關心
- 開放性問題



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.

