

北醫大與天下文化共同出版新書《失控的指尖——愛上網是潮還是癮》



臺北醫學大學與天下文化共同出版了新書《失控的指尖——愛上網是潮還是癮》，於 2018 年 12 月 10 日在天下文化「93 巷・人文空間」舉辦發表會。

本書結合了遠見研究調查「2018 科技使用行為調查」，從實務、學術、醫學等多元觀點解析指尖下的世界，認清可怕的不是手機，而是失去控制。

現實生活中，也充滿各種因可攜式連網裝置普及後由科技時代所獨有的「恐懼」。當數位產品成為日常必需品，上網已成為聯合國通過的基本人權；2018 年「遊戲成癮症」已正式被世界衛生組織列入精神疾病診斷範疇，網路沉迷早已不分年齡；如何聰明的與手機、電腦、平板自在共處，成為我們及下一代面臨的迫切問題。



北醫大林建煌校長提到，出版本書最主要是要喚起社會大眾正視網路成癮的問題，發揮網路正向力量，避免負面的效應。遠見天下文化事業群王力行發行人分享，本書結合國內年輕人的使用習慣調查，也結合全球網際網路使用的趨勢與運用，是每個現代人都該看的一本書。【圖：林建煌校長（左圖）與王力行發行人（左圖）在 12 月 10 日新書發表上提出建言】

「遠見研究調查」於 2018 年 6 月，透過網路調查回收 500 份有效問卷，瞭解臺灣本島 18 歲至 35 歲年輕族群的科技產品及網路使用習慣、自評網路依賴程度，及網路沉迷程度等現況進行結果分析。結果顯示，26 至 30 歲的社會新鮮人有 23.1% 屬於網路成癮風險族群，一方面沿襲學生時代上網行為，一方面高度依賴網路工作，比例最高；此年齡層平均每天上網 7.4 小時



為最高。

【右圖：遠見研究調查王淑貞副總監說明問卷調查結果】

【下圖：萬序恬主任（左圖）與臧汝芬（左圖）分享網路現況及門診實例】



北醫大率先成立的數位自學中心，是全臺第一、也是唯一的數位自學中心。中心負責人萬序恬主任強調，接下來重要的技能應該是上網智能：如何聰明上網，以及如何學習辨別假新聞。而首開臺灣網路成癮門診的馬偕兒童醫院心智科臧汝芬主治醫師指出，網路成癮的問題不會結束，是以百分之一千的比例增加；他分享在門診時見有些孩子因為戒斷症，若是將他的手機拿走會訴諸暴力，並指出網路與手機、平板或許為父母帶來方便，卻讓孩子失去語言表達、社交能力甚至是親子間的互動，因此他呼籲父母放下手機，回到家人間接觸的關係。（文/秘書處）【下圖：左起臧汝芬醫師、萬序恬主任、高希均創辦人、林建煌校長、王力行發行人、王淑貞副總監】

