

1990年代的薪水，2020年代的需求。因為看不到未來，乾脆放棄不再努力。

每個少年的喜怒哀樂都在小小的手機中，心情隨之起伏，歡迎來到虛擬王國世界。現實生活因為買不起跑車，乾脆買遊戲裡超炫的坐騎；用網路來滿足自己需求，用網路來安慰自己說：「反正我一天十小時都在玩電腦，何必買車？」這樣的自我安慰，又加深陷入網路的動機。

漫畫、電玩背後的真相

當然你玩電腦的時候很開心，因為你逃到一個虛擬的世界，那裡沒有功課、在遊戲中你可以滿足自己的幻想，你是一位又帥又武功高強、技術一流的大英雄，或是體態纖纖、溫柔婉約的美女。

這一切的一切，可能是因為你不喜歡現實中的你。

你不喜歡你的外貌、你不喜歡你的個性，甚至不喜歡你的家庭，在現實生活中你可能沒人理你，



也交不到男（女）朋友。

但在遊戲中卻完全不一樣，那邊沒有念不完的书，也沒有囉嗦討厭的老師或是父母。

一起打怪超熱血，畫面很炫、音樂很棒、隊友反應很快、裝備越來越好、聊天超愉快，能夠一輩子玩遊戲就太好了。

可惜的是，你的功課開始越來越差，該做的事情開始拖拖拉拉，零用錢也越來越多投入遊戲，當你不想要面對這些殘酷的事實時，你又再一次逃入虛擬世界。

你甚至沒發現你變了，是你的父母開始發現你變了，而你極力否認你的改變。我並不是要說大道理讓你改變，坦白說，就算我說了你也不會改變回來，我是要告訴你，你已經沒有辦法脫離電腦了。

隊友需要你，公會需要你，說好的一定要推倒王的承諾呢？每次當你想要離開遊戲的時候，遊戲的夥伴會一再告訴你，他們需要你這麼優秀的隊友，你不能走，你一走會害到隊友，但是你的責任感用錯地方了。你不敢想未來，或許你被當得很慘

了，或許你也找不到工作，前途呢？別想了！

如果你有危機意識，知道自己電腦成癮了，那還有救，怕的是你騙自己說，現在每個年輕人都在玩電腦，我又沒殺人、沒偷盜，玩玩電腦有什麼關係？

進得去出不來

匹茲堡大學心理系副教授楊格博士是網路上癮中心的創設人，她做了一個網路上癮的研究，並創造了「網路狂」(netaholic) 這一個新字。在《伴青少年渡過掙扎期》一書中作者引述楊格博士的研究「有高達80%的青少年在一天當中的某時刻會登入網路。事實上，使用網路的孩子中，超過40%的人說他們曾經看過色情網站。」³ 這個數據實在驚人，更是提醒我們若不注重青少年的網路問題，網路就要擄掠他們、徹底控制他們了。

3. 賴斯派瑞，《伴青少年渡過掙扎期》(橄欖，2003)，452。



我為了要研究青少年電腦成癮的問題，想知道電動玩具到底哪裡好玩？因此我去玩魔獸世界三年，成為當時我們伺服器的最大金團團長，我一週開六團金團，是我們伺服器第一個把金團制度化的團長。最後就是發現，虛擬世界的可怕。

有人會說：「我玩歸玩，可是我也很正常啊，沒有任何負面的影響。」

主要是「量」的問題。你玩一個小時的人跟玩八個小時的人，豈可相提並論？玩過電腦遊戲的人都知道，玩電腦六、八個小時很常見啊！誰能保證自己只玩半小時，就很有自制力的收手，去做自己該做的事情呢？我已經是超有自制力的人，但是比不上電玩的吸引力。對於網路成癮者而言「再給我打最後一場」就好比酒鬼的「這是最後一瓶酒，喝完這瓶酒我就戒酒。」有異曲同工之妙，永遠都會是最後一場。特別是有同儕的遊戲，更難收手。因為如果這個遊戲是由多人組合而成的，網友會熱情邀約，如果你不參予的話，有可能會跟同儕沒有話題，被排斥。

我舉個例子，英雄聯盟在台灣註冊會員超過三百萬名，女生比較少玩，小孩跟我們這種四十歲以上的也不太玩；換言之，全台三百萬用戶，大部分用戶都落在年齡層介於十至四十歲的人中，所以這年齡層的用戶密度很高。可以說兩個男大學生中就有一個人玩英雄聯盟。某次我問我先生的學生說「你們班上幾個人玩英雄聯盟？」他告訴我：「全班都在玩。」全班都在玩的狀況，誰不玩，誰就沒有朋友、沒有同學、沒有感情，也沒有話題。誰敢不玩？特別是免費！聲光效果佳、隨手可得，又看似沒有害處。

成癮的壞處

傷眼

電子（3C）產品成癮的壞處多多，第一個壞處就是傷眼睛。我個人使用3C產品是為了要寫書、寫報告，我過去三十年都沒增加的近視度數，這兩年來卻增加了100度。這是因為長時間近距離盯著手機



走出黑暗 青少年版
脫離虛擬世界

螢幕，會造成負責眼球運動的睫狀肌疲勞，而加深近視。

新竹國泰醫院眼科主任陳瑩山說：「過去以小孩和老人為主的眼科門診中，近年來青壯年族群激增三分之一。這群人每天大量使用3C產品，藍光造成眼睛黃斑部慢性傷害，過去好發於老年人的黃斑部病變，有年輕化趨勢。」

因為藍光是能量較強的可見光，包括藍、靛、紫光，它穿透角膜與水晶體直射入黃斑部，造成黃斑部感光細胞的損傷。當然你若在陽光下也會有這種傷害產生。

影響健康

美國《聖路易郵訊報》報導了曼菲斯幾位心理學家的研究指出「只要在電視螢光幕前坐上半個小時，人的新陳代謝與活動力都下降，智商減少五十。」因為不管打電腦或是看電視，我們都需要坐著不動，而且玩電玩很多人都是五小時、八小時這樣玩，自然新陳代謝率就會下降，慢慢引發高血

脂、高血糖、高血壓等疾病。很多新聞也提到打電玩暴斃，例如《蘋果日報》報導台中一名宅男愛玩線上遊戲，每天除了吃飯幾乎不出房門；某天上午媽媽叫他吃早餐時，發現沒回應，開門進入才發現他頭戴耳機、倒臥床上昏迷，床邊的電腦還在網路線上（On Line），送醫後不治。檢警相驗研判死因為「心因性休克」，醫師認為，可能是過度的聲光刺激導致心律不整猝死。死者沒什麼朋友，平日除了吃飯、上廁所，幾乎足不出房門，也常熬夜玩線上遊戲，被發現死亡前，至少在房間內待了十一個小時。

新北市三重區一個廿三歲男子在網咖打電動，連續打了廿三小時後暴斃身亡。這男子常常坐在這裡一打就是一整天。這類新聞時有所聞，為何會暴斃？**因為長時間興奮而血壓飆高、心律不整。**也就是玩電玩太緊張了，導致自律神經一直在緊繃的狀態。而且熬夜讓身心不能得到休息容易造成急性心肌梗塞或腦中風。另外，過度使用鍵盤的結果，除了常會造成手掌或手指的肌腱疼痛外，也容易罹患腕隧道症候群。長時間缺乏運動、長時間久坐，都



容易使脊椎退化，也容易導致骨刺的生長。

智商下降

根據英國廣播公司日前報導，最新調查顯示，英國青少年的智商比廿八年前的同齡人要低，而且低2分之多。

紐西蘭奧塔哥大學分別在1980年和2008年對十四歲的英國青少年進行調查，發現2008年的十四歲青少年的平均智商比1980年的同年齡青年低2分。在過去廿八年間，五歲至十歲孩子的智商有逐年提高的趨勢，但到了青少年階段就停滯不前了。

負責研究的奧塔哥大學教授詹姆斯·弗林指出，目前英國青少年智商下降的主因是從事的腦力活動太少。因為現在的青少年除了上學外，休閒活動就是玩電腦遊戲、看電視、上網，但是廿八年前的青少年會閱讀或者和朋友交談。

影響人際關係

當一個人成癮之後，你會發現你邀他看電影、