

115 年度「心連網，心不迷網」專家推薦書單

	單位	姓名 職稱	書名 作者	推薦原因	適合閱讀對象
學者	亞洲大學 心理學系	廖御圻 副教授	失控的焦慮世代： 手機餵養的 世代，如何面對心理疾病的瘟疫 作者：強納森·海德特	討論社群媒體對青少年的傷害	
	臺灣大學 心理學系	陳淑惠 特聘教授			
機構	中亞聯大網路成癮防治中心				一般民眾
學者	亞洲大學心理學系	廖御圻 副教授	把上網壞習慣一「網」打盡！陪 孩子在網路世代成長的指南 發行單位：國立臺灣大學	陪伴孩子共同討論 3C 使用的習 慣培養	青少年
			網紅，假新聞，偽科學：媒體素 養必須知道的 21 堂課(2 版) 作者：張耀仁	培育假新聞與媒體識讀能力	
	國立成功大學 健康照護科學研究所	林宗瑩 教授	網路成癮：評估及治療指引手冊 作者：Kimberly S. Young, Cristiano Nabuco de Abreu 譯者：林煜軒, 劉昭郁, 陳劭芊, 李吉特, 陳宜明, 張立人		教師／教育工 作者
機構	中亞聯大網路成癮防治中心				
學者	國立成功大學 健康照護科學研究所	林宗瑩 教授	APP 世代在想什麼：破解網路遊 戲成癮、預防數位身心症狀 作者：張立人		教師／教育工 作者
	國立臺灣大學 心理學系	陳淑惠 特聘教授			

	單位	姓名 職稱	書名 作者	推薦原因	適合閱讀對象
	國立臺灣大學 心理學系	陳淑惠 特聘教授	戰勝網路成癮：找回迷失在虛擬世界的孩子 作者：呂俐安, 李宣漢, 周元華, 邱珮寧, 徐如維, 許正典, 陳牧宏, 陳麗淇, 楊淑涵, 葉啟斌, 藍鈺烜, 劉珈倩		
網癮 醫療 院所	衛生福利部臺中醫院精神科	章秉純 主任	閒暇與無聊 作者：國分功一郎	藉由深入思考「人類為什麼會無聊」，進而瞭解「人為什麼會被網路上的無窮資訊吸引」；能給予教育、心理工作者深度的啟發。	教師／教育工作者
學者	國立清華大學 教育心理與諮商學系	李昆樺 副教授	網開醫面：網路成癮、遊戲成癮、手機成癮必讀書籍 作者：林子堯(雷亞), 謝詠基	兩位醫師有豐富的臨床經驗，面對網路成癮的個案，可以深入淺出的介紹網路成癮定義與可能的風險因子，也可以不少的科普知識，對於學生或家長來說，可以透過閱讀彼此討論，增加對網路成癮的了解。	家長
機構	中亞聯大網路成癮防治中心				教師／教育工作者
			哈佛媽媽的聰明 3C 教養法：3C 如何影響 0~25 歲成長荷爾蒙？ 六週聰明科技習慣養成計畫 作者：席米·康		家長

	單位	姓名 職稱	書名 作者	推薦原因	適合閱讀對象
			上網不上癮：給網路族的心靈處方 作者：張立人		一般民眾
			讓孩子贏在網路時代 作者：賀淑曼		家長
			網路心理與行為 作者：連廷嘉、鄭承昌		教師／教育工作者
			人格，無法離線：網路人格如何入侵你的真實人生？ 作者：埃利亞斯·阿布賈烏德		一般民眾
機構	中亞聯大網路成癮防治中心		分心不上癮：如何保有線上生活，卻免於家庭失和、同事臭臉、靈魂墮落 作者：方洙正		一般民眾
			走出迷網：從網咖青年到總統智囊 作者：羅智強		青少年
			數位癡呆症：我們如何戕害自己和子女的大腦 作者：曼福瑞德·施彼策		家長
			你被孩子 3C 勒索嗎？ 作者：王意中		家長

	單位	姓名 職稱	書名 作者	推薦原因	適合閱讀對象
臺中 臨床 心理 師公 會	澎湖縣馬公市第三衛生所	黃悅筑 臨床心理師	幸福人生：正向心理學的生活應用 作者：黎士鳴	成癮者經常將物質(或網路)作為最快獲得酬賞及滿足的路徑，本書透過正向心理學讓讀者能發現不同面向的生活美好，協助發展多元的路徑及解決辦法	一般民眾
心衛 中心 專師	大甲區社區心理衛生中心	彭怡婷 諮商心理師	非暴力溝通：愛的語言 作者：Marshall B. Rosenberg	雖然是一本通用的溝通書，但在親子關係中極具威力。核心在於：觀察、感受、需要、請求。	一般民眾
		彭怡婷 諮商心理師	如何說孩子才會聽，怎麼聽孩子才願意說 作者：Adele Faber, Elaine Mazlish	被譽為親子溝通的「聖經」，提供大量圖解、情境對照與實操步驟。	家長
		彭怡婷 諮商心理師	全腦教養法 作者：Daniel J. Siegel, Tina Payne Bryson	從神經科學角度出發，解釋孩子在情緒失控時(如「理智線斷裂」)的大腦狀態，並提出相應的溝通策略。「先連結，再重新導向」(Connect and Redirect)：在孩子右腦(情緒)風暴時，用左腦(邏輯)講道理是無效的，必須先安撫情緒，才能啟動理智思考。	家長
	大甲區社區心理衛生中心	彭怡婷 諮商心理師	升級吧！大腦 作者：謝伯讓	書中提出一個很深刻的觀點：我們的大腦在演化上，是為了在草	全年齡層適用的腦科學科普

	單位	姓名 職稱	書名 作者	推薦原因	適合閱讀對象
心衛 中心 專師				原上生存、預測未來與節省能量而設計的，而不是為了應付現代的推播、短影音與演算法。 謝教授深入探討了「金魚腦（注意力極短）」、「腦腐（Brain Rot）」以及商人如何利用多巴胺機制來獵捕我們的大腦。讀完會讓人有一種「原來不是我自制力太差，而是大腦被系統駭入了」的清醒感。 這本書想傳達的核心精神是：「升級，不是要讓你變成更高效的工具人；升級，是讓你更清楚自己在做什麼、為什麼而做、以及什麼時候選擇不做。」	
	太平區社區心理衛生中心	李健如 諮商心理師	熊媽媽愛上了手機 作者、繪者：汪菁	透過繪本深入淺出的方式，傳達在家庭中大人手機成癮時的親子互動狀況，提醒我們在 3C 使用度與互動陪伴關係的平衡拿捏。	兒青、教師、家長、一般民眾(3歲以上皆可)
心衛 中心 專師	太平區社區心理衛生中心	李健如 諮商心理師	【品格教育繪本：網路成癮／人際關係】誰是真正的朋友?[我有500個網友!]	透過繪本能夠引發思考與討論，網路社交媒體及沉迷網路可能帶來的影響	兒青、教育者、家長、一般民眾(3歲以上)

	單位	姓名 職稱	書名 作者	推薦原因	適合閱讀對象
			作者： 艾倫・雷諾茲		
		李健如 諮商心理師	如果你給老鼠玩手機：到底該不該玩手機？ 作者： Ann Droyd	反思與討論現代社會中，家長對於該不該給孩子玩手機的問題	兒青、教育者、家長、一般民眾(3歲以上)