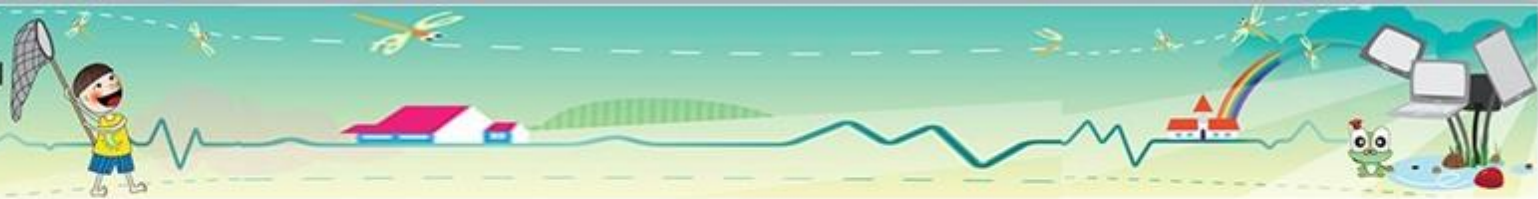


「網路沉迷」

張志銘

教育部「安全上網與資訊素養」推廣計畫講師
交通大學教育所博士
桃園縣祥安國小教師





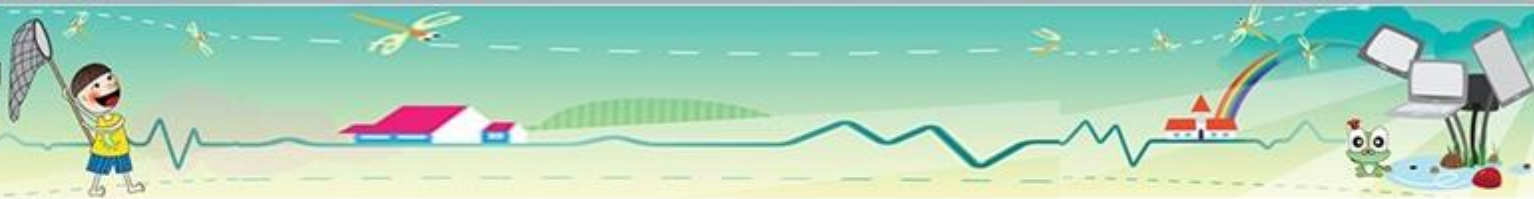
大綱

- 1、網路沉迷的定義
- 2、網路沉迷的判定
- 3、網路沉迷的發生因素
- 4、網路沉迷的影響
- 5、網路沉迷的預防
- 6、網路沉迷的教學資源



網路沉迷的問題 已經一步步逼近我們的學生...





先來看看相關的新聞

13%國中生 每天上網超過5小時 網路沉迷

聯合報/B1版/南部焦點·運動

記者徐如宜/高雄報導

2015年9月5日 人氣: 1055



高雄「張老師」中心針對千名國中生進行網路使用現況調查，有45%國中生每天都上網，13%每天上網超過5小時，26%的國中生常因上網與父母有衝突。總幹事何錦玉呼籲教師和家長學習「3C」、「S.T.O.P」互動模式，關心青少年網路使用問題。

市府社會局、高雄「張老師」與高雄市莒光獅子會昨天辦高雄地區國中生網路使用現況發表暨研習會，「張老師」利用到各國中巡迴講座時，進行國中生網路使用調查，發放1086份問卷，有效問卷981份，調查內容為網路生活、網路與現實人際關係。

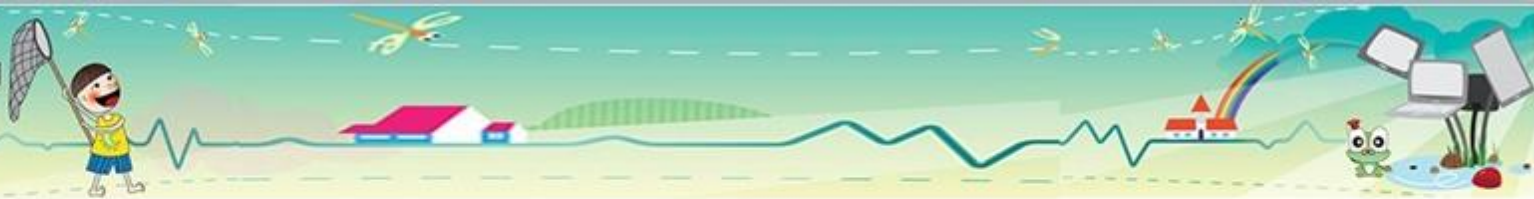
高雄「張老師」中心總幹事何錦玉說，調查結果顯示，45%國中生每天上網。平均每天上網時間，40%1至2小時，1小時以內25%，上網3至4小時23%，每天超過5小時有13%。還有高達42%家長沒有限制孩子上網時間。

何錦玉說，對於青春期的學生而言，除非本身具有足夠的自制力，否則很容易不小心花更多的時間或金錢在使用網路，忽略課業的學習與日常人際互動，減少了人與人之間關係的連結。

至於國中生最常從事的網路活動，36%使用FB、35%玩線遊、19%是LINE，只有3%是找課業資料。國中生愛上網因素排行榜，前三名分別是：看好友動態、打發時間、上網讓心情好。

何錦玉說，「3C」策略，就是Coach（網路使用素養）、Counsel（積極介入輔導）與Combine（結合正當休閒）。

<https://eteacher.edu.tw/ReadNews.aspx?id=2936>



先來看看相關的新聞

滑世代後遺症... 神經受傷 社交變差，過度使用行動裝置，讓身心健康亮起紅燈...

網路沉迷

經濟日報/S08版/科普冒險王

編譯 朱思地

2015年8月15日 人氣: 1035



最近美國公共電視台（PBS）播出紀錄片「Web Junkie」，再度引發各界關注兒童和青少年過度使用電玩的情況。

這部紀錄片凸顯中國網路成癮的問題，南韓也是如此——當地政府估計近1/10的10至19歲兒童已網路成癮。

人們熱愛科技，熱愛智慧型手機、平板、社群網站或是網路本身，並已經逐漸認識到：我們已過於熱愛這些產品。

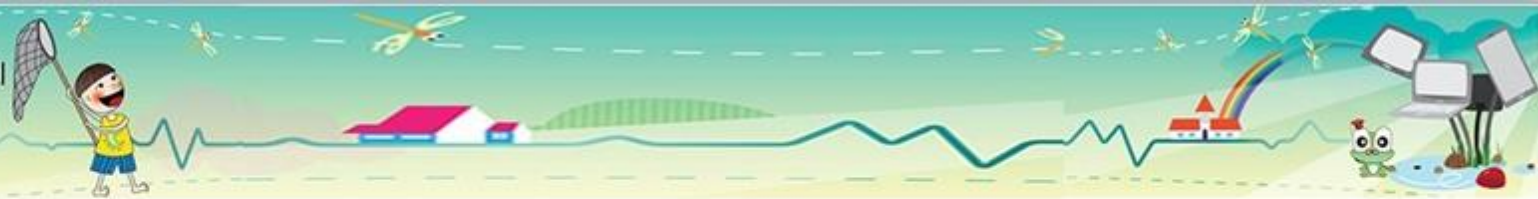
2014年的一項研究指出，16%的18至25歲年輕人擁有強迫性的上網行為。

在美國，網路成癮未上升至一項正式的疾病，但越來越多的醫護人員或衛生官員開始關注這個議題，並看到了為其提供治療或建立治療中心的迫切性。他們認為網路成癮的複雜程度已遠遠超越了一個簡單的社會問題。

熱門新聞

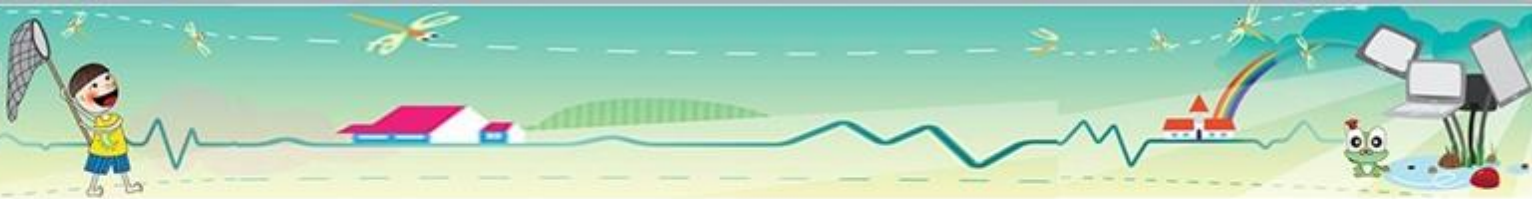
- 14萬名高中職生 手機成癮
- 國人手機上網時間 冠全球 平均一天超過3小時
- 網路成癮不自知，國中生沉迷遊戲 需做行為認知治療
- 滑手機怕毀關係 大學生的愛與愁
- 吃飯只顧著滑手機 卻忽略身邊的人... 「我們沒Wi-Fi」 早餐店倡專心用餐
- 3 C 族錯誤坐姿 肩頸痠痛纏身
- 師生用LINE溝通 家長看法兩極
- 13%國中生 每天上網超過5小時
- 滑世代後遺症... 神經受傷 社交變差，過度使用行動裝置，讓身心健康亮起紅燈...
- 戒3C沒捷徑 父母多陪伴

<https://eteacher.edu.tw/ReadNews.aspx?id=2911>



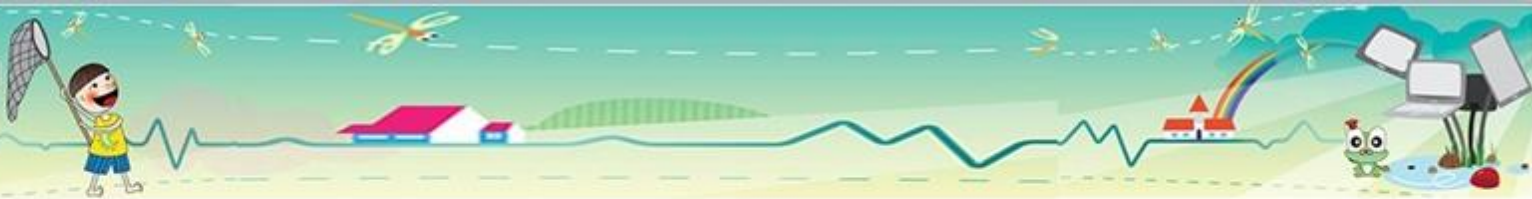
1、網路沉迷的定義





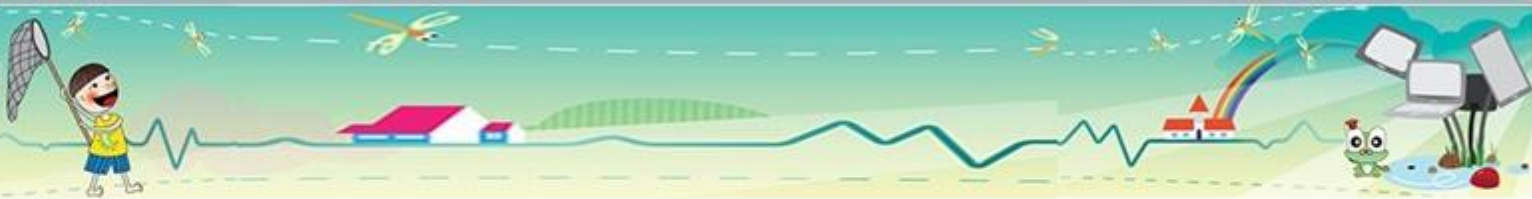
何謂網路沉迷？

■ 網路沈迷或成癮(Internet abuse or addiction)就是指那些過度使用網路，而產生高度依賴網路的結果。



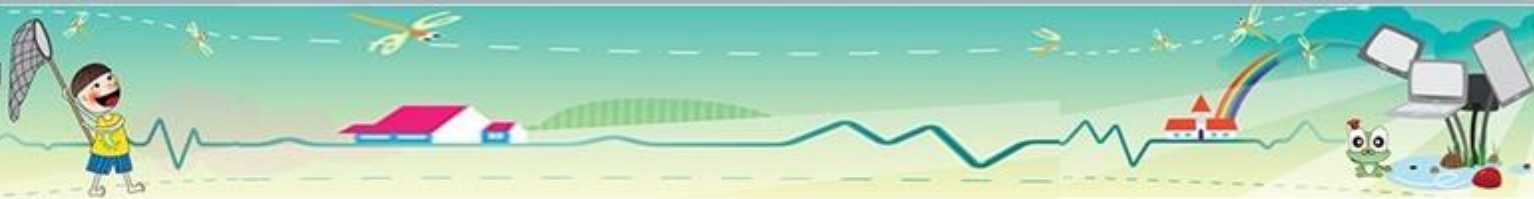
何謂網路沉迷？

■ 當一個人有網路沈迷的情形時，他可能沒辦法控制自己使用網路的時間，一上網便無法停下來，並且上網時間要一次比一次久才能覺得心滿意足。



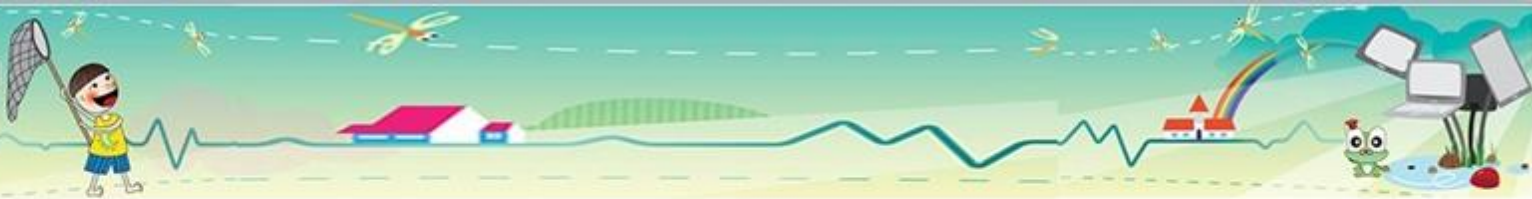
何謂網路沉迷？

■ 網路沈迷者若是想要上網時，卻沒有辦法上網，比如找不到有網路的地方，或是所在地方的網路系統壞掉，他就會變得焦躁不安、易怒、沮喪。



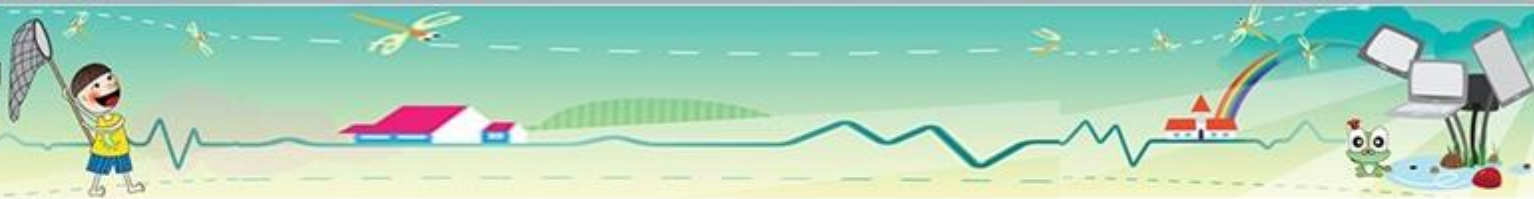
何謂網路沉迷？

■ 網路沈迷者通常會隱瞞自己上網程度的事實，也就是不跟人家說自己上網時間的多寡，或是不透露出自己有多依賴網路。



何謂網路成癮？

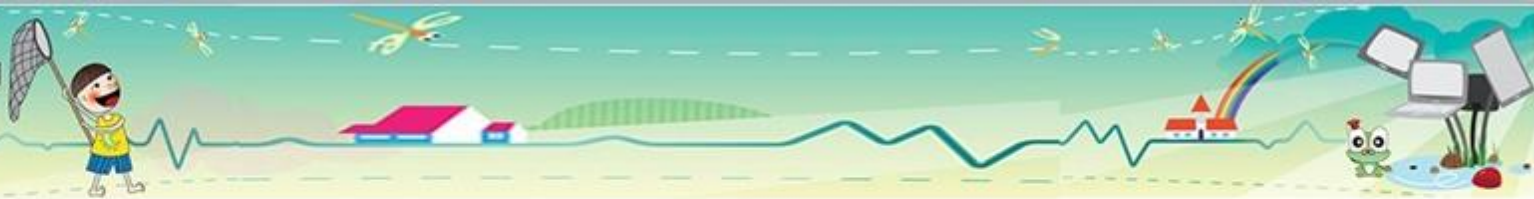
■ 所謂的網路成癮是指重度網路使用的當事人在網路使用上出現一般上癮問題的核心症狀與負面影響。



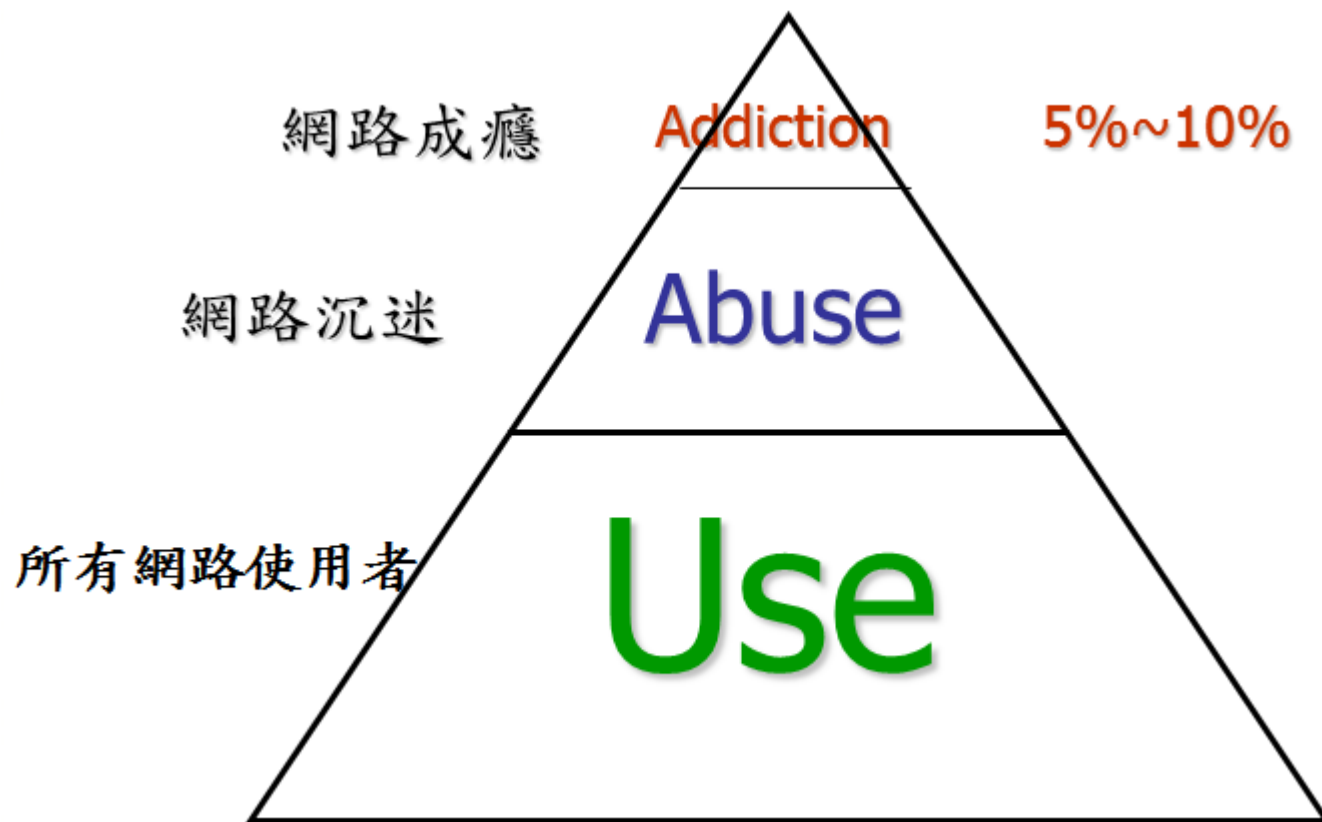
何謂網路成癮？

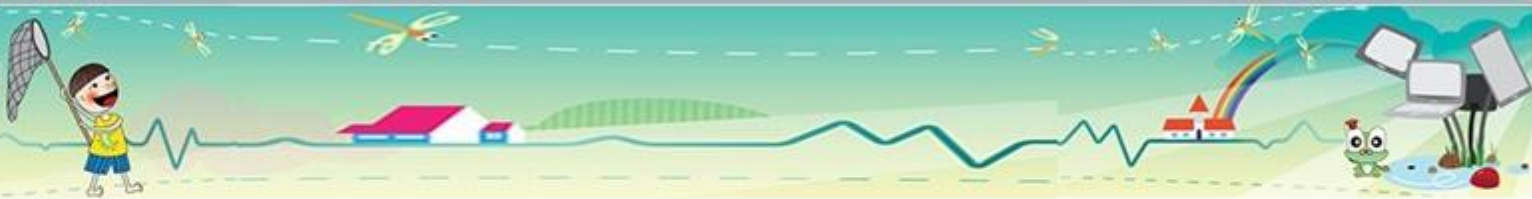
■ 網路成癮的核心症狀：

- (一) 強迫性：無法克制上網的衝動
- (二) 戒斷性：不能上網時身體或心理會出現不適的現象
- (三) 耐受性：上網的慾望越來越不能滿足，所需上網時間越來越長
- (四) 生活異常：在人際關係、身心健康、時間管理層面上都因為網路而產生異常的表現



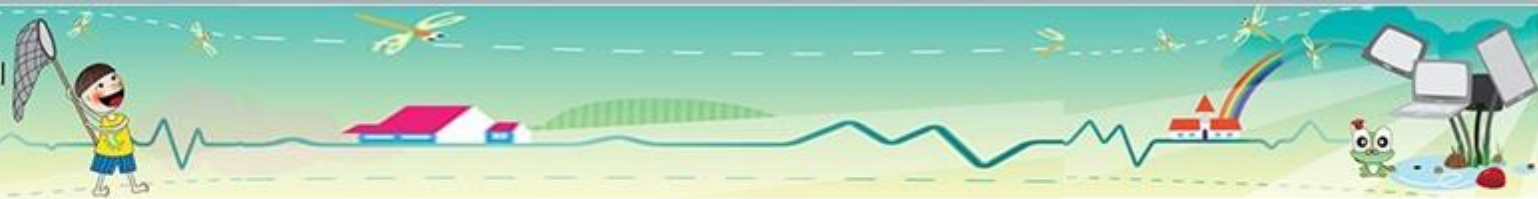
網路沉迷與成癮





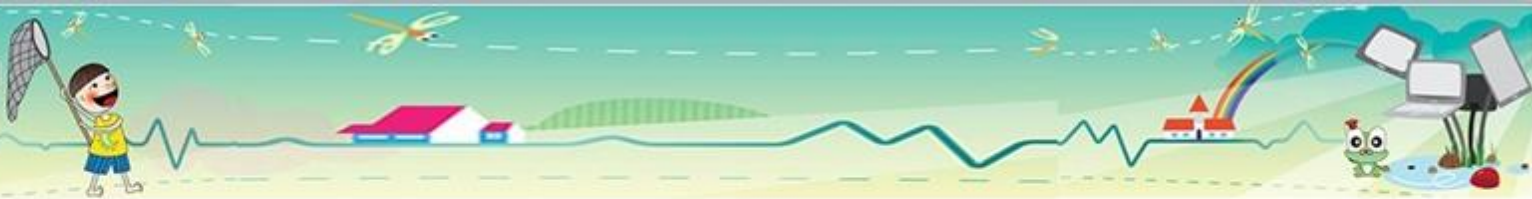
常見的網路沉迷/成癮的類型

- 網路遊戲沈迷
- 網路影音沈迷
- 網路人際互動沈迷
- 網路交易沈迷
- 網路色情沈迷



2、網路沉迷/成癮的判定





網路沉迷/成癮的判別標準

■ 你想知道自己是否已經變成「網路成癮」一族了嗎？只要回答後面動畫中的八個問題，就可以判斷出你是不是到達「網路成癮」的標準。





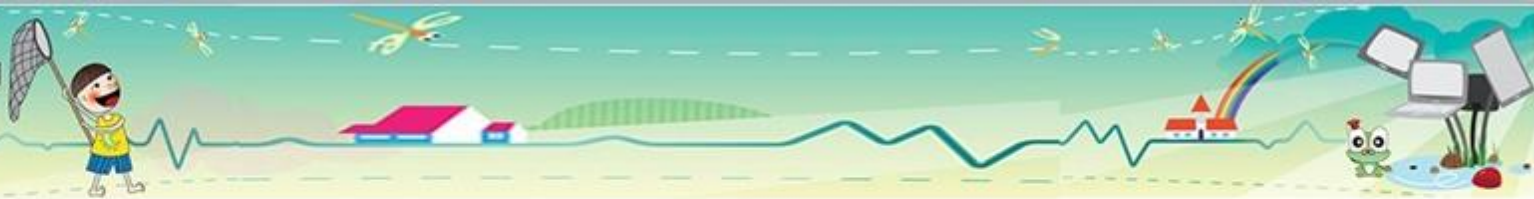
網路沉迷檢測小動畫

 <http://eteacher.edu.tw/Games.aspx>

你想知道自己是否已經變成
「網路成癮」一族了嗎？

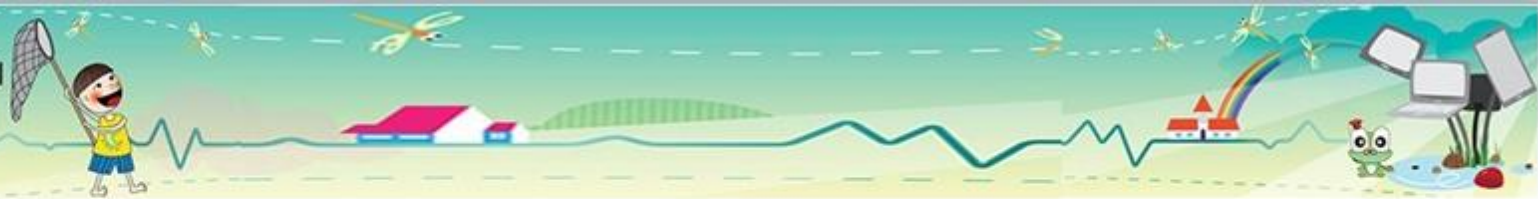
只要回答下面問題，就可以判斷你是不是已經「網路成癮」





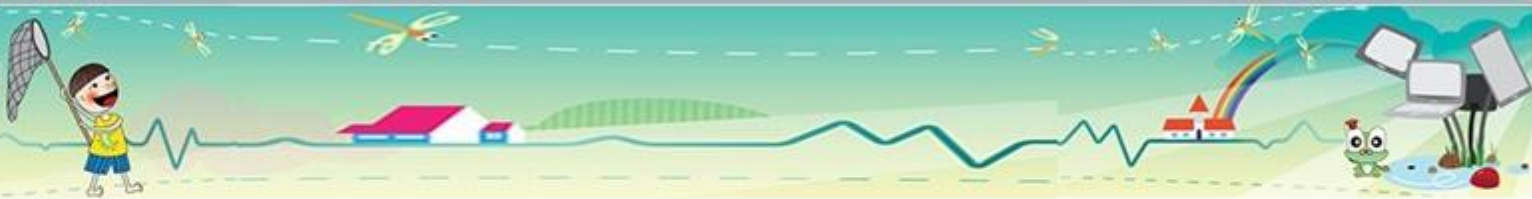
網路沉迷/成癮檢測題目 1/2

- 一、你是否一心一意想著網路上的一切(包括剛剛上網發生的事情；接下來在網路上又會有什麼事發生)？
- 二、你是否會覺得上網的時間需要一次比一次久，才能滿足上網的需求？
- 三、你是否無法控制自己上網的時間，上了網就是停不下來？
- 四、當你離線或不能上網時，你是否會覺得不安、易怒、沮喪或是暴躁？



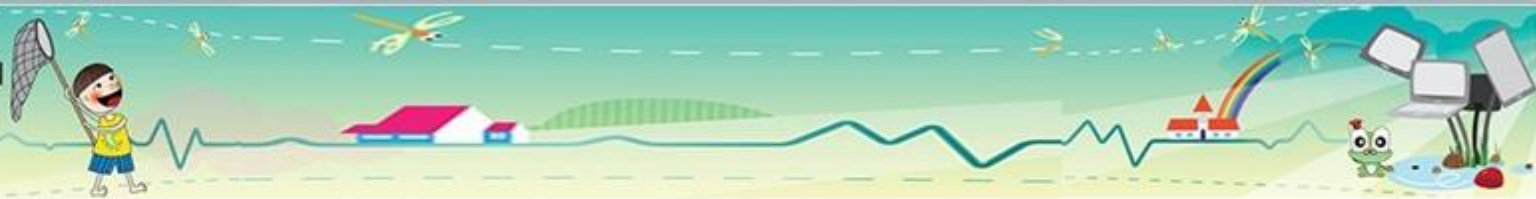
網路沉迷/成癮檢測題目 2/2

- 五、你在網路上的時間常較原來預估的久。
- 六、你是否曾因為上網使得重要的人際關係、課業或工作陷入困境？
- 七、你是否曾對家人或醫生隱瞞自己對網路涉入的程度？
- 八、你是否利用網路來逃避問題或平復煩躁不安的情緒？



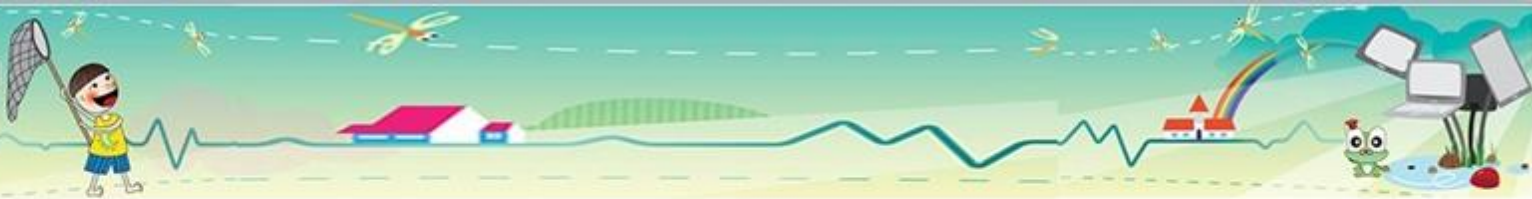
網路沉迷/成癮檢測分數說明

- 前面這8題是由網路成癮學者Young所提出的，如果你的答案有五題或超過五題以上的是肯定的，那麼你就可能是網路成癮者囉！
- 雖然這個用來判斷網路成癮者的標準是過於寬鬆，但卻讓人警覺到「網路成癮」現象的存在。



3、網路沉迷的發生因素





孩子為什麼離不開網路？

■ 網路世界很刺激，有無止境的挑戰

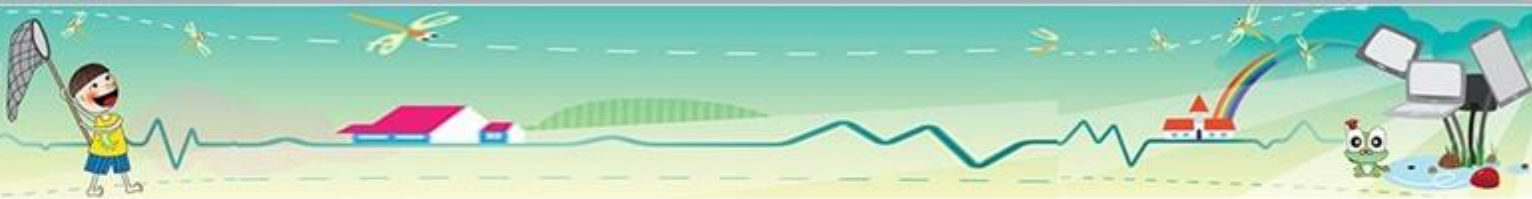
遊戲內容、交友平台

■ 生活無聊、缺乏重心

沒有玩伴、興趣嗜好、只有讀書

■ 生活中缺乏成就感

成績導向



孩子為什麼離不開網路？

■ 在生活中缺乏掌控感

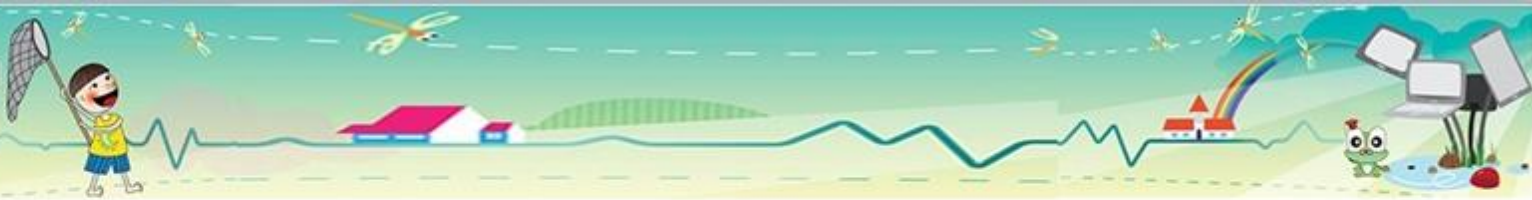
生活中過多的限制與安排

■ 人際關係挫折，同儕互動有困難

匿名

■ 自我管理有困難

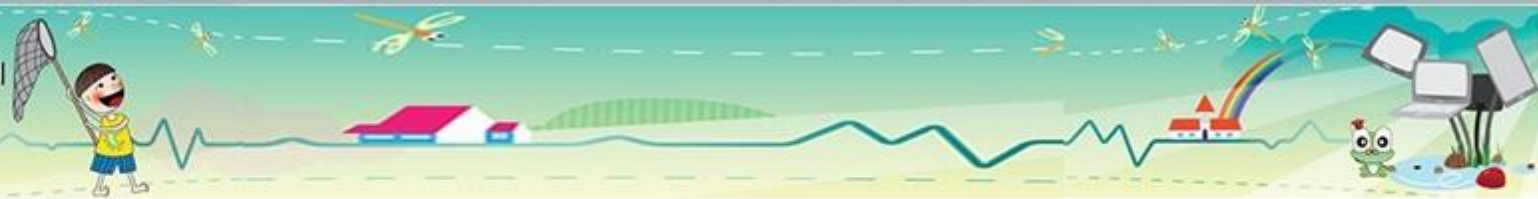
時間、金錢



易造成網路沉迷/成癮的危險因子

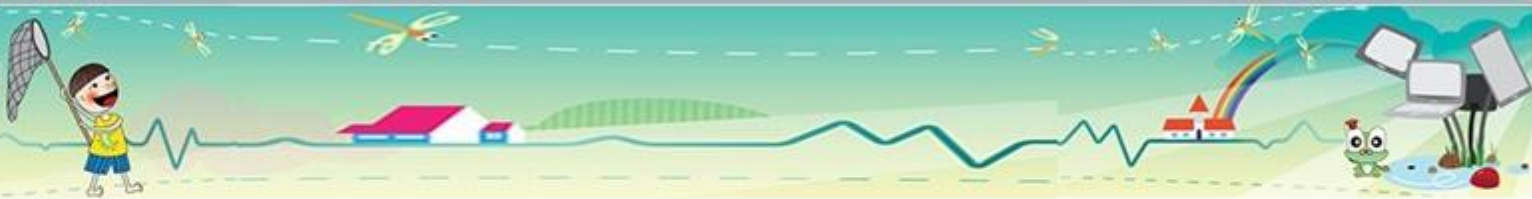
- 缺乏自尊
- 缺乏社會支持或情感寄託
- 家庭功能不佳
- 生活無聊
- 課業挫折
- 性格：神經質、焦慮與憂鬱

資料來源：王智弘（2011）。青少年網路成癮之危險因子及其因應之道。網護情報，56，A。活動同樣有其功能



4、網路沉迷的影響



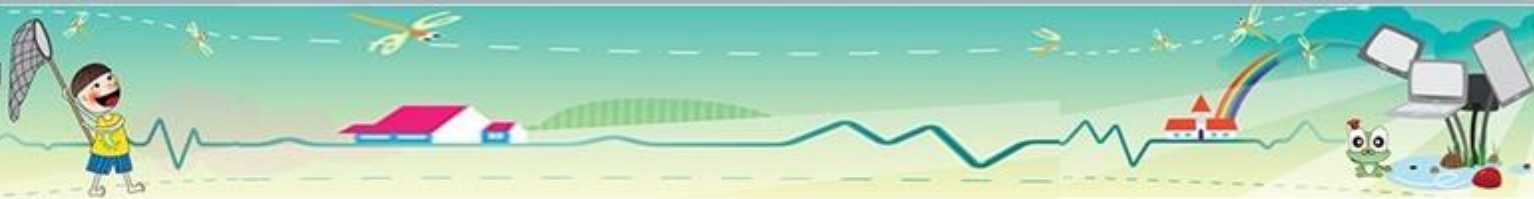


過度使用3C科技產品與網路,將影響你我...



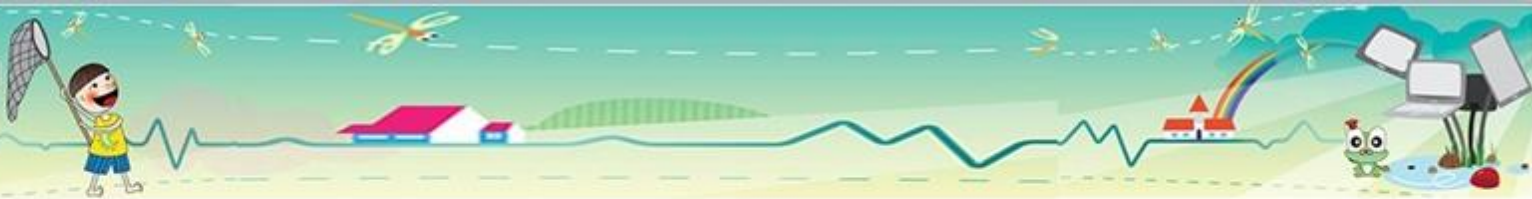
<https://eteacher.edu.tw/Material.aspx?id=3058>





想一想，網路沉迷會帶來哪些問題？





網路沉迷的問題~**生理**

近視. 乾眼. 白內障
.....

腦部、認知發展、
記憶力減退

脊椎變彎錯位.
駝背

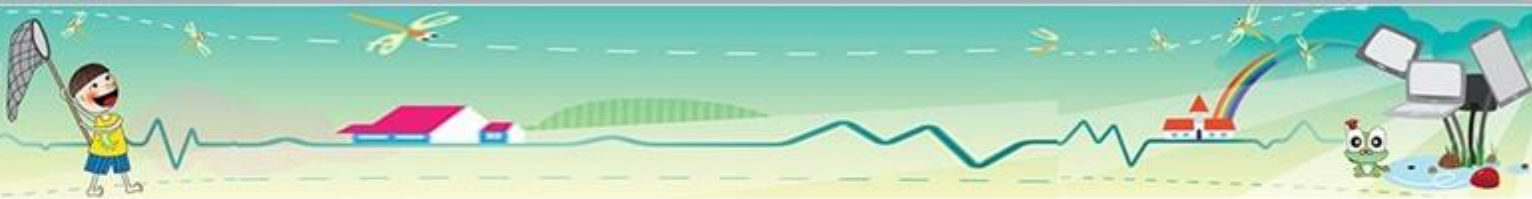
頸椎骨刺.關節退
化. 肩膀酸痛

肥胖.體力下降

手腕關節發炎
腕肌受傷

意外事故





網路沉迷的問題~**心理**

現實與虛擬情境
混淆

反覆刺激→依賴→
沉迷→網路成癮

注意力不集中

情緒壓力

自制力差





網路沉迷的問題~行為與觀念

人際關係不佳

親子關係緊張

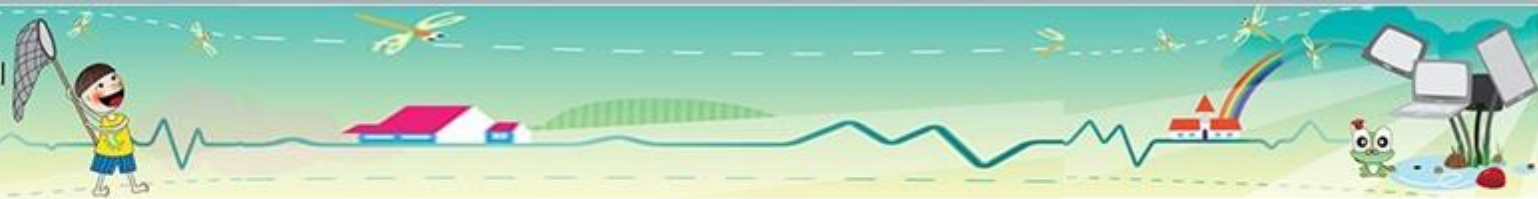
觸法行為



時間管理不佳

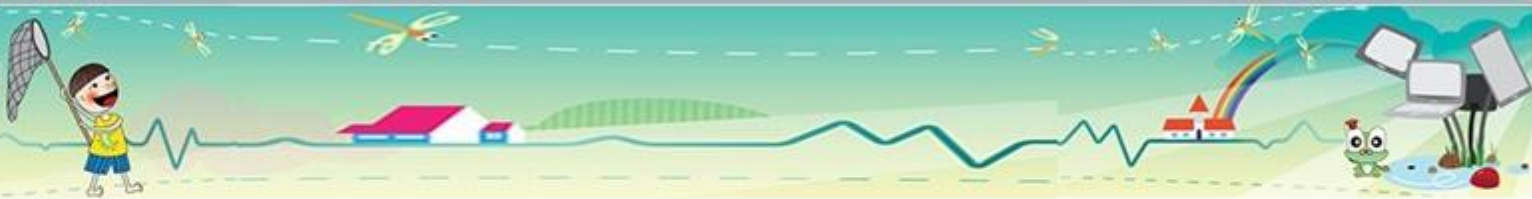
影響課業
語文能力減退

錯誤的金錢觀
花費增加



5、網路沉迷的預防

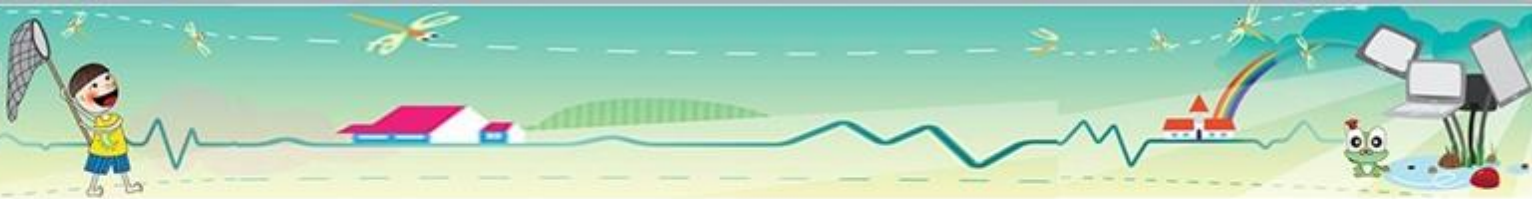




網路沉迷的教養原則

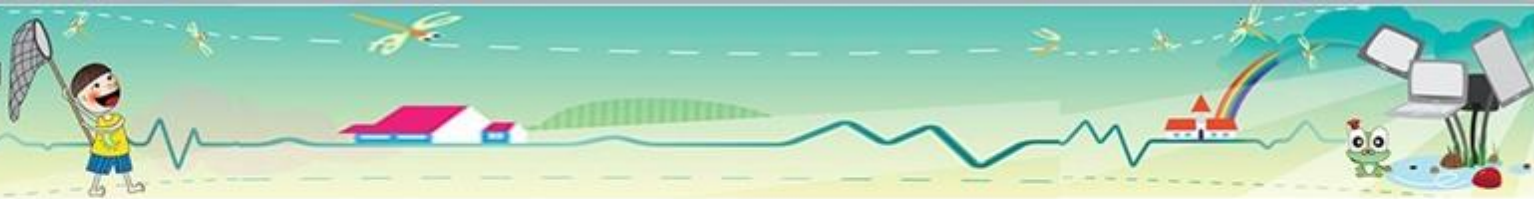
美國網路成癮學者 Dr. Young的3C 產品教養原則

- 0 至 3 歲的孩子在任何地方與時間皆不可使用 3C 產品
- 限制 3 至 6 歲的孩子一天使用一個小時，並監督孩子在家中使用，禁止使用電玩和有疑慮的網頁，同時避免使用多功能攜帶型的電子用品，例如手機、iPad 與筆記型電腦



網路沉迷的教養原則

- 6 至 9 歲的孩童，需在家長監督下使用 3C 產品，每天限制在兩個小時以內，並兼顧科技產品使用與運動、社交行為的平衡
- 9 至 12 歲的孩童，則需在規範下使用 3C 產品，維持一天不超過兩小時的使用規範，若違反規範，則可停用 3C 產品一天，同時需設定關機、不用 3C 產品的家庭時間



網路沉迷的教養原則

面對網路世代，家長應該做到：

■ 榜樣：

以身作則、拒絕3C 保姆、共同學習與成長

■ 管制：

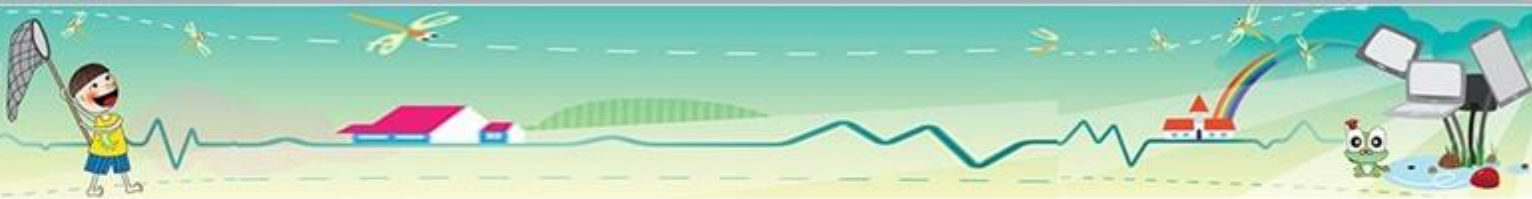
軟體、硬體、金錢的使用約定

■ 陪伴：

安排休閒運動、家庭活動

太早把孩子交給網路，有可能剝奪了下一代體驗真實世界的機會，更可能遇上想不到的風險

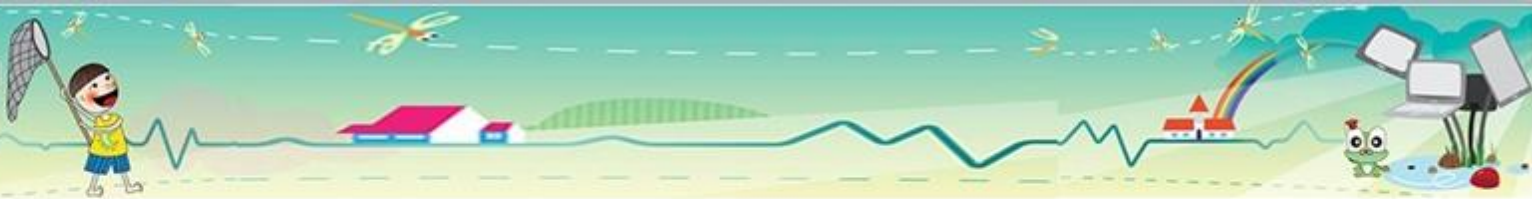




網路沉迷的預防

- 拓展其他生活經驗與興趣
 - 培養其他興趣與嗜好
 - 建立運動的習慣
 - 從他處獲得成就感與歸屬感
 - 同儕的影響

你要他不上網，
那他要做什麼？

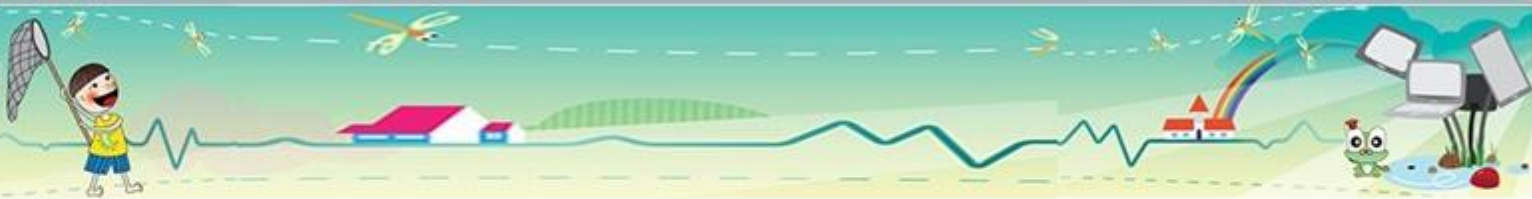


網路沉迷的預防

■ 學習正確的電腦、網路使用習慣與觀念

- 固定關機，或是限制上網時間
- 學習管理自我時間
- 訂立規則，絕對遵守
- 3C科技產品的歸屬權在家長
- 奢侈品應該自己買

習慣與觀念是可以
培養的



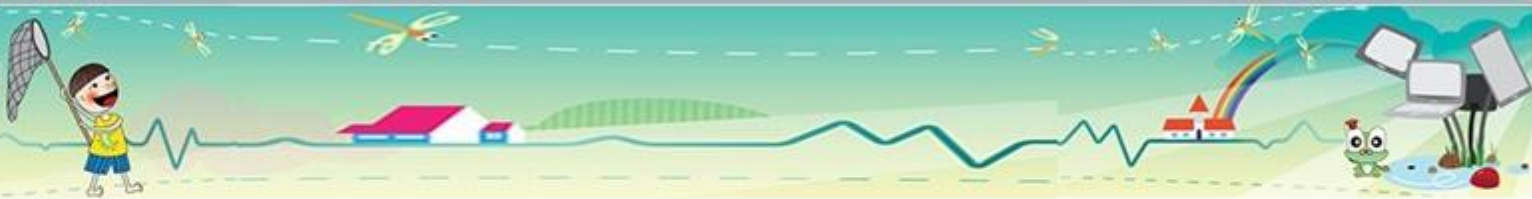
網路沉迷的預防

■ 改變網路使用環境

- 增加網路使用的困難度
- 電腦放在公共空間，隨時可見螢幕畫面
- 手機不能任由孩子隨拿隨玩，手機設密碼
- 不在過於陰暗處使用手機

要給他用就要管



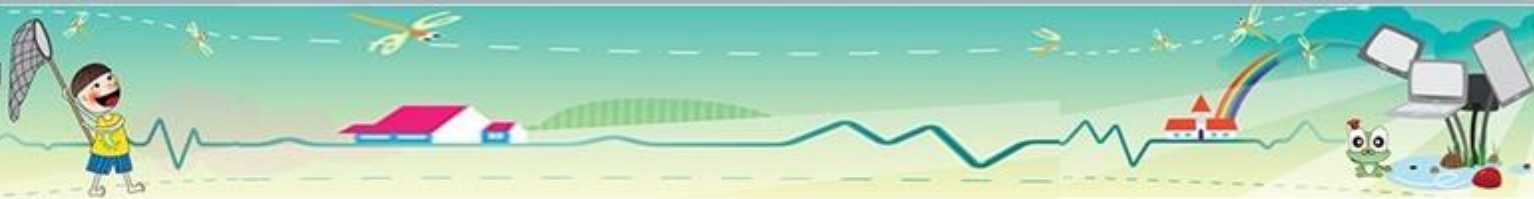


網路沉迷的輔導策略

■ 釐清生活目標與學習時間規劃

仔細想想要過怎樣的生活？要有怎樣的目標？

假期時或剛結束一段課業壓力，青少年常會覺得生活沒有重心而投入大量的時間於網路上，故特別要在這些關鍵時間引導他們做時間規劃



網路沉迷的輔導策略

■ 重要他人的適度規範與約束

■ 接納並了解青少年網路使用行為

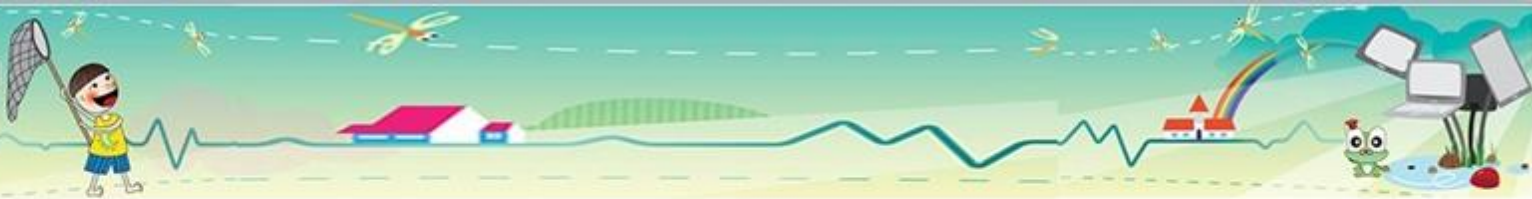
想一想要在網路世界中尋找什麼？獲得什麼？

■ 給予監控及限制

民主紀律型的管教風格較不易出現網路沉迷

■ 找出替代的活動方案：

以高四感的活動取代：歸屬感 愉快感 成就感 意義感

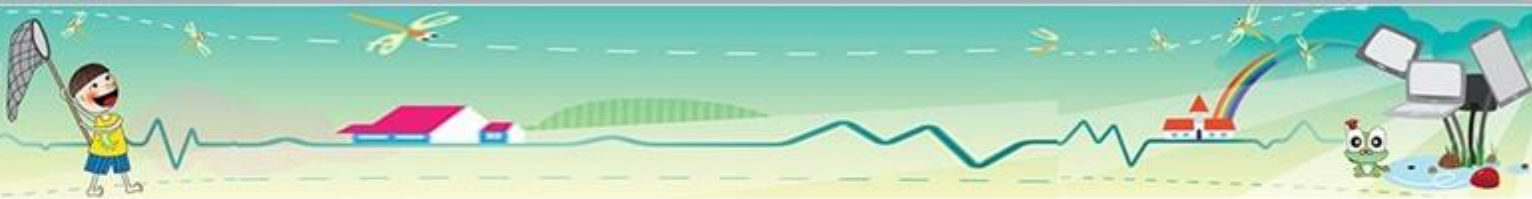


網路沉迷的輔導策略

不是「戒除」上網，
而是「合理」、「控制」上網

不是「排除」網路世界，
而是「平衡」、「統整」網路世界與真實世界

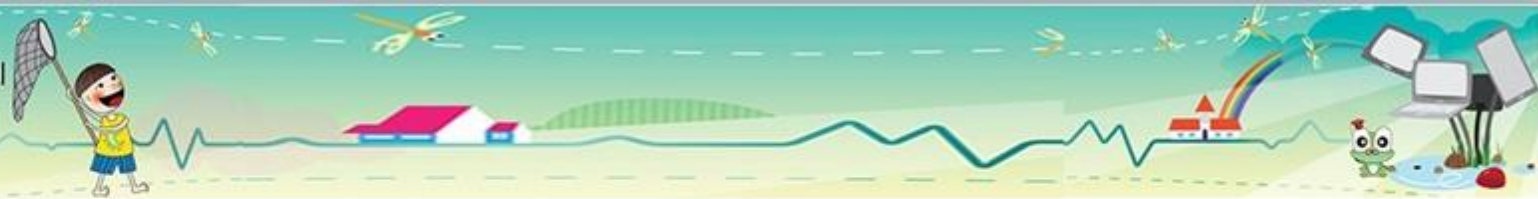
孩子可以上網的時間長度不應該和分數高低有關，
而是跟他的自制能力有關



亞大、中醫大 設網路成癮防治中心

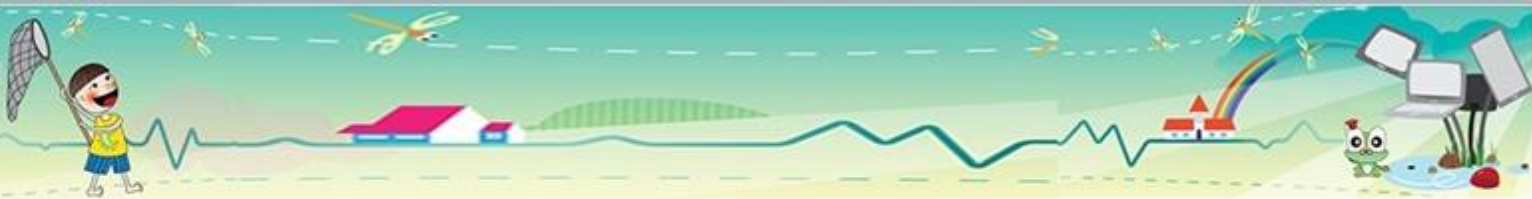
■ 2012/7/24 聯合晚報/A10版/大都會 記者楊正海 / 台北報導

針對日益嚴重的青少年網路成癮症，亞洲大學與中國醫藥大學今天合作創設全國唯一「中亞聯大網路成癮防治中心」，及開設全國第一個「網路成癮門診」...



6、網路沉迷的教學資源





網路素養的教學資源

■ 全民資安書城App

- 教育部特別為不同族群打造專屬資安素養相關的電子書，透過活潑的互動設計與豐富的視覺呈現，讓大家輕鬆掌握聰明上網小撇步，享受安全且便利的行動數位生活



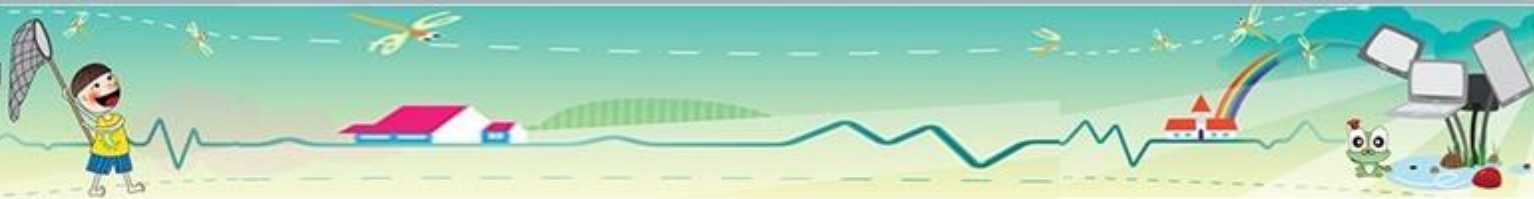


網路素養的教學資源

■ 全民資安書城App

- App支援Android /iOS版本，現在只要於App Store或Google Play搜尋【全民資安書城】，就可以下載全民資安的專屬電子書





網路素養的教學資源：網站類

- 臺北市政府教育局資訊素養與倫理

<http://ile.tp.edu.tw/>

- 中小學網路素養與認知網(eteacher網站)

<http://www.eteacher.edu.tw/>

- 網路新國民

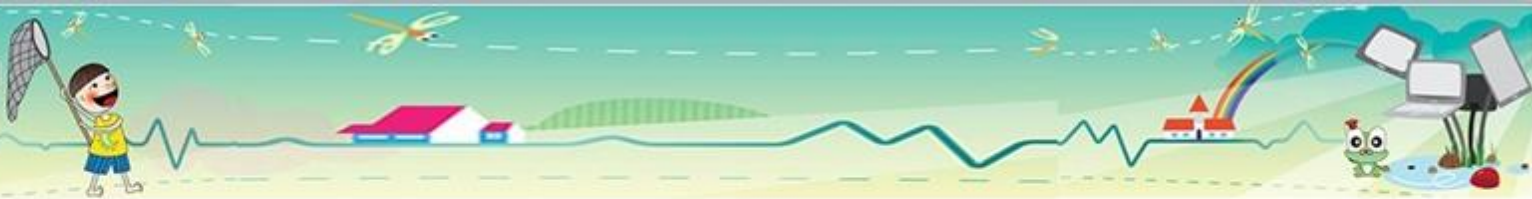
<http://www.smartkid.org.tw/>

- 白絲帶工作站

<http://www.i-link.org.tw/care/care3.php>

- 網路追追追

<http://examine.nownews.com/>



臺北市政府教育局資訊素養與倫理網站

網站設立目的

- 對「網路素養」有更深一層的認識
- 瞭解有關網路禮節、網路交友、網路沈迷、網路遊戲、網路法律等觀念
- 輔導學生、孩子培養**安全、合宜、合禮、合法**地使用網路
- 偵測可能因為網路之不當使用而出現學業或生活異常的學生、孩子，引導他們尋求專業、適當的協助



網站主要內容

第三版

國小

瀏覽數：
33771

國中

瀏覽數：
27237

高中職

瀏覽數：
15407



分為國小、國中、高中三個階段



國小資訊素養主題

網路沉迷

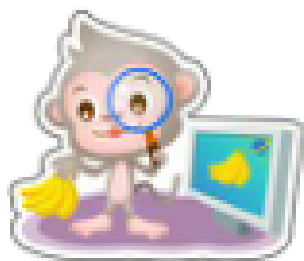
國小3版

資訊素養與倫理

單元	主題	電子書	動畫	測驗	APP
第1單元	偽基解密-網站識讀	電子書	動畫	測驗	APP
第2單元	電郵大放送-網路禮儀	電子書	動畫	測驗	APP
第3單元	網路陷阱多-數位詐騙	電子書	動畫	測驗	APP
第4單元	身分寶藏-個資保護	電子書	動畫	測驗	APP
第5單元	個人熱點-行動分享	電子書	動畫	測驗	APP
第6單元	按讚粉絲團-網路交友	電子書	動畫	測驗	APP
第7單元	隨拍隨傳-網路隱私	電子書	動畫	測驗	APP
第8單元	數位資源-智慧分享	電子書	動畫	測驗	APP
第9單元	愛迷網-網路沉迷	電子書	動畫	測驗	APP
第10單元	駭客不上身-病毒防護	電子書	動畫	測驗	APP



教材類型



第 **1** 單元 **PDF**
偽基解密-網站識讀



本網站係採用創用 CC



「姓名標示-非商業性-相同方式分享 3.0臺灣版」授權條款釋出



教師網路素養與認知網(eteacher網站)



- 設立目的：協助教師、家長、學生增加網路素養與認知➡降低其網路沉迷的行為
- 指導單位：教育部電子計算機中心
- 主持人：交通大學教育研究所周倩教授
- 網址：<http://eteacher.edu.tw>





教師網路素養與認知網(eteacher網站)

提供各項教學資源

■ 包括教材、新聞案例、網路素養手冊（教師、家長、學生版）



姓名標示—非商業性—相同方式分享





eteacher網站的網路沉迷教材



中小學網路素養與認知
teacher.edu.tw

[焦點新聞](#) [主題文庫](#) [教材寶庫](#) [宣導文宣](#) [活動軌跡](#) [電子報](#) [專欄文章](#) [相關連結](#) [搜尋](#)

禮儀規範 網路交友 **網路沉迷** 網咖現象 網路霸凌 網路遊戲 網路安全 網路交易 網路法律 資訊識讀 親子共讀

教材寶庫 / MATERIALS

適用範圍: 全部年級



打怪的異想世界
網路沉迷 2015/10/27



嘿! 你讀了嗎?
網路沉迷 2014/06/17



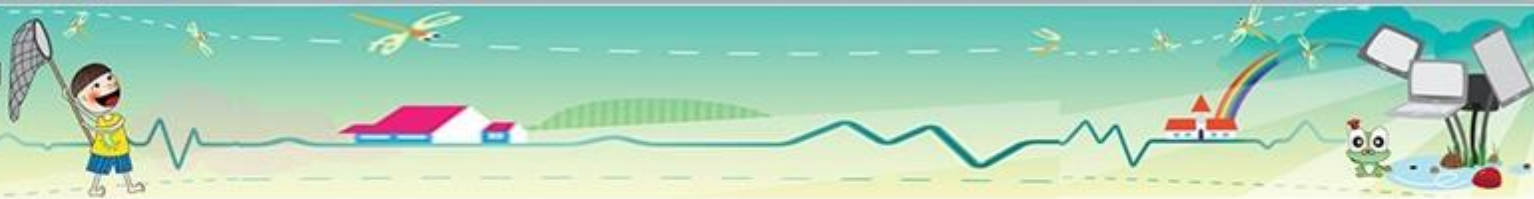
追殺電腦妹妹
網路沉迷 2010/06/06



小杰的暑假計劃表
網路沉迷 2003/10/10



搶救小展大作戰
網路沉迷 2003/05/05



eteacher網站的網路沉迷教材



<https://eteacher.edu.tw/Material.aspx?id=3066>

- 本動畫以沉迷線上遊戲的學生與老師的妙問妙答，來協助學生建立正確的觀念



eteacher網站的網路沉迷教材



<https://eteacher.edu.tw/Material.aspx?id=262>

越來越多的人已過度依賴通訊軟體，對於訊息「已讀不回」的情況感到焦慮，本動畫及到訴我們該如何面對這樣的狀況呢...



eteacher網站的網路沉迷相關新聞連結

The screenshot shows the eteacher website interface. At the top is a banner with the logo and the text '中小學網路素養與認知 teacher.edu.tw'. Below the banner is a navigation bar with icons and labels for '焦點新聞', '主題文庫', '教材寶庫', '宣導文宣', '活動軌跡', and '電子報'. A secondary navigation bar lists various topics, with '網路沉迷' (Internet Addiction) highlighted. The main content area is titled '焦點新聞 / NEWS' and features two news items:

校園戒抓寶 學生禁帶智慧型手機 網路沉迷
聯合報/B3版/彰化新聞 記者簡慧珍/彰化報導
2016/8/18 人氣: 299
精靈寶可夢GO手遊抓寶方興未艾，彰化縣政府教育處將禁止學生開學後帶智慧型手機到校，獲家長團體支持。學者認為可從積極面管理，成立抓寶社團，引導學習App軟體。

抓寶夜未眠 擠爆校園公園 網路沉迷
聯合晚報/A2版/話題 記者王彩鵬、程平、鄭宏斌/連線報導
2016/8/7 人氣: 443
實境手遊「寶可夢」昨天在台開放下載首日，立刻風靡全台，玩家相互走告「人愈多，寶貝愈多」，從北到南的校園聚集抓寶貝人潮，變成不夜城。

<https://eteacher.edu.tw/News.aspx?id=3>



eteacher網站的網路沉迷相關新聞連結

The screenshot shows the eteacher website interface. At the top is a banner with the logo and the text '中小學網路素養與認知 teacher.edu.tw'. Below the banner is a navigation bar with icons and labels for '焦點新聞', '主題文庫', '教材寶庫', '宣導文宣', '活動軌跡', and '電子報'. A secondary navigation bar lists various topics, with '網路沉迷' (Internet Addiction) highlighted. The main content area is titled '焦點新聞 / NEWS' and features two news items, both tagged with '網路沉迷' in a pink speech bubble.

校園戒抓寶 學生禁帶智慧型手機 網路沉迷

聯合報/B3版/彰化新聞 記者簡慧珍/彰化報導
2016/8/18 人氣: 299

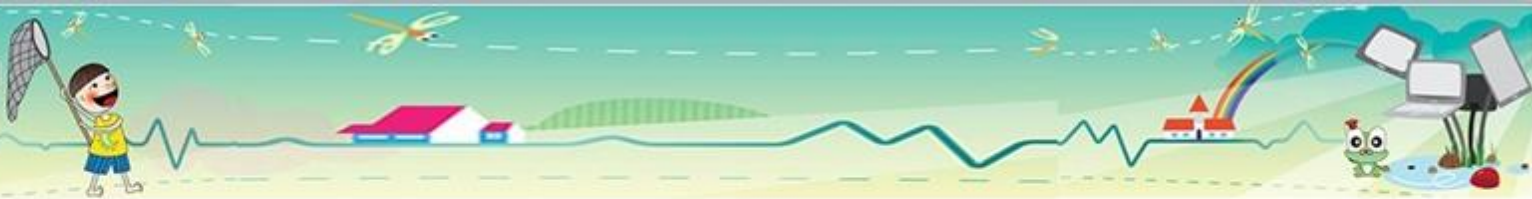
精靈寶可夢GO手遊抓寶方興未艾，彰化縣政府教育處將禁止學生開學後帶智慧型手機到校，獲家長團體支持。學者認為可從積極面管理，成立抓寶社團，引導學習App軟體。

抓寶夜未眠 擠爆校園公園 網路沉迷

聯合晚報/A2版/話題 記者王彩鵬、程平、鄭宏斌/連線報導
2016/8/7 人氣: 443

實境手遊「寶可夢」昨天在台開放下載首日，立刻風靡全台，玩家相互走告「人愈多，寶貝愈多」，從北到南的校園聚集抓寶貝人潮，變成不夜城。

<https://eteacher.edu.tw/News.aspx?id=3>



結語

Are you ready to be an eteacher ?

- 偵測學生網路沉迷問題與行為，尋求解決方式、求助管道
- 先防範於未然，及早養成好的觀念與習慣
- Just do it ! 請著手進行「網路沉迷」的課程