

9 愛迷網-網路沉迷



【學習重點】

1. 能辨別網路沉迷的類型與情況。
2. 能瞭解網路沉迷對身心的影響。
3. 能實踐正確的網路使用習慣，預防網路沉迷。

1 一觸即發

米迪：「很煩耶！我在看『神磨黑熊』的最新資訊，臺灣黑熊專武就快推出了！」

布洛：「『神磨黑熊』？」

米迪：「布洛，你們家網路訊息是用鴿子送的喔？！『神磨黑熊』超夯的！」

自從爸媽開放米迪可以使用電腦及上網後，米迪迷上了遊戲「神磨黑熊」，在不知不覺中花費許多時間在網路與遊戲上。



2 雙管齊下

一、社群網路沉迷

(一) 故事情節

最近因為製作臺灣黑熊的專題報告，需要上網蒐集資料，爸媽終於同意布洛平日可以上網查資料，布洛非常高興，每天回家第一件事就是開電腦上網。

布洛：「耶！我終於加入『社群網站』，可以跟大家一起上網聊天了！」



偉柏：「『科科～』快點加入『資小聖地』，裡面有很多同學，米迪昨天超可愛的，你一定要進去看看！」

布洛：「網路世界真有趣！有好多第一手的八卦消息和好笑的影片，還有很多有趣的網友。」





一個星期後，即使在學校裡，布洛也會不斷想起網路中的趣事，放學後便直接衝回家上網，急切地想掌握所有最新的網路訊息，成為第一個分享新訊息給好友的人讓他覺得很有成就感。

（二）問題討論

1. 將網路流行用語帶到現實生活中，你覺得合適嗎？
2. 每天長時間上網對生活會造成影響嗎？

二、遊戲沉迷

（一）故事情節

米迪發現布洛也常常上網，就邀請他一起玩「神磨黑熊」，這款電動遊戲可以單機玩練習模式，也可以連線一起玩。不能上網時，就開單機自己玩，兩人都可以上網時就相約連線打怪。這一天兩人的爸媽剛好都不在，兩人一大早就開啟電腦，從早上8點玩到中午12點。

布洛：「米迪，12點了，我們休息一下，去吃午餐吧！」

米迪：「再等一下，我就快升級了！再陪我一下嘛！」

布洛：「好吧！你升級我們就休息喔！」

結果米迪升級之後，布洛發現自己也快要升級，而且剛好遇到活動獎勵，在這個時段打怪的經驗特別多，兩人又繼續玩了三個小時，完全忘了吃午餐這回事。

（二）問題討論

1. 你曾經玩過電動遊戲嗎？什麼樣的遊戲最吸引你呢？
2. 當你玩電動遊戲的時候，是否能控制遊玩時間的長短呢？



三、低頭族

(一) 故事情節

陳老師發現班上越來越多人開始上網交友、玩遊戲，部分同學帶著平板電腦或智慧型手機來學校，一下課就變成「低頭族」。

伊妹：「佩琪，妳看！我剛剛完成『風谷』第20關，拿到這個臺灣黑熊頭飾好可愛喔！」

佩琪：「真的好可愛喔！我也要加油，趕快完成第20關。」

放學時，佩琪迫不及待地想過關拿臺灣黑熊頭飾，以及到「社群網站」上追蹤最新的八卦訊息，她一邊走路一邊滑手機，結果不小心撞到路人，手機也差一點就掉到地上。

佩琪漸漸發現自己的行為不妥當，但是每當克制自己不去使用手機時，就會覺得煩躁、不開心，於是找個理由安慰自己「我用一下下就好」，結果還是在不知不覺中耗掉許多時間在網路與遊戲上。

(二) 問題討論

1. 你知道「低頭族」是什麼嗎？
2. 你覺得「低頭族」的行為對生活產生了什麼改變呢？
3. 我們應該如何幫助無法克制自己花太多時間在網路與遊戲上的朋友呢？



三思而行

一、認識網路沉迷

網路已經成為許多現代人生活中不可或缺的一部分，但如果過度使用網路，就可能會出現「網路沉迷」的症狀：無法克制自己不使用網路的衝動，持續不斷增加使用網路的時間，一離開網路就容易焦躁不安，進而影響到日常生活作息與人際關係。

隨著科技進步，網路沉迷漸漸地已經不再侷限於室內，行動網路的流行，造就了許多「低頭族」，其特性是常常會低著頭，長時間去使用行動載具（例如：智慧型手機或平板電腦），即便在公開的社交場合中，也不斷地使用，忽略了與周邊人物的互動，沉浸在網路或遊戲的世界當中。



二、網路沉迷的類型

（一）網路人際沉迷

在網路上獲得比現實生活更多的人際互動，因此長時間透過網路進行人際交流，忽略現實中的親友。

（二）網路遊戲沉迷

在遊戲中獲得成就感，為了在遊戲中獲得更多等級或寶物，捨不得離開遊戲。

（三）網路資訊沉迷

沉溺於瀏覽網路上各種新奇的文章、小道消息、圖片或影片，無時無刻都想查看網路，深怕自己錯過了第一手的資訊。

（四）網路色情沉迷

對於色情相關的網頁內容深感興趣，沉溺於網路的情色活動之中，並因此時常產生不切實際的幻想。



三、網路沉迷的影響

(一) 初期：

只要上網就覺得快樂，購置硬體花費增加，上網時間越來越長，影響正常作息。

(二) 中期：

時常有想上網的衝動，因長時間上網而影響功課、遲到，造成親子關係緊張。遇到不能上網時覺得情緒低落、焦躁不安、衝動、易怒。持續長時間使用電腦或行動載具上網，造成身體負荷過重，開始出現各種病痛，例如：眼睛乾澀、頸部僵硬、腰酸背痛、視力減弱、容易頭痛與腸胃不適等症狀。

(三) 成癮期：

嚴重沉溺於網路世界，與現實世界脫節，即使察覺到自己網路成癮的狀況，也無法控制自己不上網。身體和心理均處於非常不健康的狀態，極需專業的醫療輔導協助。



四、如何避免與擺脫網路沉迷

(一) 初期：

1. 養成正確的網路使用習慣：
 - (1) 在電腦旁貼上小標語「使用電腦每30分鐘就休息5分鐘」。
 - (2) 一天最多上網2小時。
 - (3) 準備定時器（如：鬧鐘），每30分鐘響鈴一次，響鈴四次後就關閉電腦，離開網路。
2. 增加過度使用網路的困難度：
 - (1) 將電腦擺在客廳等公共空間，如果上網超過預定時間而不自覺，還有家人可以幫忙提醒與制止。
 - (2) 設定電腦自動關機的時間，避免再玩一下就好的心態。
3. 裝設過濾軟體，減低遭遇色情、血腥、暴力與毒品等不當資訊的可能性，避免引發不當的資訊沉迷。
4. 多參與同學間與電腦無關的話題，與同學保持良好的人際關係。
5. 廣泛接觸多元、健康的動靜態消遣娛樂活動，體驗團體生活中的多采多姿。



（二）中期：

1. 發現自己無法克制上網、或離開電腦會生氣時，讓親友協助自己控制上網的衝動。
2. 情緒低落時，給自己一個正向的目標去努力。例如：完成一幅拼圖、學會彈吉他等。
3. 當身體狀況不好時，就盡量不使用電腦或行動載具，讓身體有多一點休息與康復的時間。

（三）成癮期：

尋求輔導老師、心理師、社工師的專業協助，必要時也需要接受專業醫師的治療。



4 四通八達

你知道自己是否已經「網路沉迷」了嗎？請回答下面十個問題，如果符合多數狀況，就要特別注意囉！盡快尋求師長的協助，別讓虛幻的網路世界佔據了你美好的生活喔！

請依自己的情況，圈選數字。

編號	量表內容	完全符合	很多符合	少許符合	很多不符合	完全不符合
1	我總覺得上網的時間不夠多	5	4	3	2	1
2	我每天起床後和就寢前都在上網	5	4	3	2	1
3	我下線後仍不斷想著網路上的一切	5	4	3	2	1
4	我不看報紙、電視，所有消息都依賴從網路得知	5	4	3	2	1
5	我常常把網路流行用語帶到現實生活中表現	5	4	3	2	1
6	我為了上網可以不參加同學們的聚會或出遊	5	4	3	2	1
7	我不能上網時，會感到不安、心情低落或容易發怒	5	4	3	2	1
8	我上網的時候才會覺得人生變得快樂、放鬆、沒壓力	5	4	3	2	1
9	我不敢讓家人或朋友知道自己使用網路的時間有多長	5	4	3	2	1
10	我曾經努力控制自己使用網路的時間，但是沒有成功	5	4	3	2	1
小計						
說明：答1者給1分、答2者給2分、答3者給3分、答4者給4分、答5者給5分。						
0~29分（正常級）：恭喜！上網狀況很健康，要繼續保持喔！						
30~40分（沉迷級）：已經出現網路沉迷傾向，要注意喔！						
41~50分（成癮級）：嚴重網路沉迷，已達到網路成癮，需盡快尋求協助。						
我的總分是_____分，屬於 <input type="checkbox"/> 正常級 <input type="checkbox"/> 沉迷級 <input type="checkbox"/> 成癮級						

參考資料來源：網路成癮評量表(Young Kimberly S., 1998)。



5 五彩繽紛

參考資料來源 >>

1. 王智弘 (2009)。網路諮商、網路成癮與網路心理健康。臺北：學富文化。
本書特別針對民眾與助人專業關切的網路成癮問題加以解析，先探討網路成癮的問題成因，然後再探討網路成癮的因應之道，提供助人專業人員、教育人員、家長或一般民眾因應此一問題的參考。



2. 教育部中小學教師網路素養與認知網 (2013)。

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

網際網路的興起，使得生活各個層面都面臨了挑戰與衝擊，「教師網路素養與認知網站」，為了因應網路對青少年所帶來的各種影響與現象，提供了「家長Q&A、網路禮儀、網路交友、網咖現象、網路沉迷、網路遊戲、網路安全、網路交易、網路法律」等主題文章、設計教案、撰寫專文、以及發行電子報…等等，並希望透過網路傳遞訊息，幫助瀏覽者進一步地了解青少年與孩子的網路世界，協助他們養成「安全、合理、合宜、合法」的態度與使用行為，以適應數位社會。

3. 呂奕熹 (2013)。孩子是「低頭族」，怎麼辦？。親子天下雜誌 (29)。臺北市：天下雜誌。帶孩子出門看展覽，他卻只顧著低頭用手機玩定點打卡；跟他說話，他卻頭也不抬，愛理不理……孩子變成低頭族，都是智慧型手機惹的禍嗎？專家提供5建議，幫助孩子在現實與虛擬世界之間來去自如。



4. 吳清基、林宜隆等（2006）。資訊素養與倫理－國小版。臺北市：臺北市府教育局。由臺北市府教育局出版，內容包括導論、網路禮節、網路識讀、網路詐騙與色情、小小創意家－著作權法、不當資訊、網路交友、網路資料保護、線上遊戲與沉迷、數位達人－網路公民等單元。



5. 吳清山、林宜隆等（2009）。
資訊素養與倫理－國小2版。臺北市：臺北市府教育局。
<http://ile.tp.edu.tw>

由臺北市府教育局出版，以培養國小教師及學生資訊倫理、安全與健康的認知與實踐，正確使用資訊網路行為與態度，進而增強預防網路對師生的負面影響。內容包括：資訊停看聽－數位達人、資訊小博士－網路識讀、火星仙子－網路禮節、數碼寶貝－網路詐騙與色情、小小創意家－著作權法、駭客剋星－不當資訊、行遍天下－網路交友、網路不上身－網路資料保護、全民公敵－線上遊戲與沉迷以及數位達人－網路公民等單元。



6. 兒童福利聯盟文教基金會（2013）。
<http://www.children.org.tw>

致力於兒童福利工作的推展，除持續法令政策的修訂與倡導之外，亦因應社會變遷與問題，開展了許多新興的直接服務方案，包括收出養服務、失蹤兒童協尋服務、棄兒保護服務、托育諮詢服務等，秉持為兒童謀取最佳福利的宗旨，由專業的社工人員一方面為特殊際遇兒童提供相關保護工作，同時也為一般性家庭建構完整的支持網絡。發展兒童福利服務研究、整合兒童福利服務網路、建立兒童福利研究資料庫。





7. 臺灣展翅協會 (2013)。

<http://www.web885.org.tw>

以人權為本，培力弱勢，展翅高飛。服務(1)遭受性剝削的少女(2)人口販運被害婦女(3)關心上網安全的兒童少年、家長、老師(4)有志於公共參與的青少年。



8. 臺灣網路成癮輔導網 (2013)。

<http://iad.heart.net.tw>

提供各種網路成癮相關的文獻，並提供求助留言板，協助一般民眾解決網路成癮的問題。

9. 盧浩權 (2007)。青少年網路沉迷的心理分析與因應。社會發展季刊(119)。

臺北市：內政部與社區發展雜誌社。

如何把網路沉迷對青少年帶來的負面影響降到最低，已成為社會大眾關注之焦點。本文旨在首先介紹國內外學者對此現象的基本特徵，而後探討影響青少年沉迷網路的心理性成因，最後提出具體的因應策略。



【學習結語】

上網不迷網，生活有希望。
智慧不低頭，行動學習棒。

【語詞解釋】

1. 網路沉迷：

無法克制自己不使用網路的衝動，持續不斷增加使用網路的時間，一離開網路就容易焦躁不安，進而影響到日常生活作息與人際關係。

2. 網路成癮：

嚴重沉溺於網路世界，與現實世界脫節，即使察覺到自己網路成癮的狀況，也無法控制自己不上網。身體和心理均處於非常不健康的狀態，極需專業的醫療輔導協助。

3. 低頭族：

長時間低著頭使用智慧型手機、平板電腦或其他行動裝置，甚少與身邊的人互動，大部分時間都專注在手中設備的螢幕上。

【MEMO】





網路版



愛迷網-網路沉迷



APP版

【臺灣黑熊】簡介：

臺灣黑熊是亞洲黑熊的特有亞種，是臺灣最大型的陸生哺乳動物，同時也是瀕臨絕種保育類野生動物，全身被黑色粗毛，下顎前端聚一小撮白色短毛，胸前有白色的V字形斑紋。黃昏或夜晚時外出覓食，白天在樹洞或岩洞中休息。



資料來源：臺北動物園全球資訊網
http://www.zoo.gov.tw/km/data_animal_result.asp?xpaid=8