

# 網路沉迷 認知學習手冊



指導單位：教育部

執行單位：財團法人中華民國國家資訊基本建設產業發展協進會

出版日期：民國100年01月



# 學習重點

## 本手冊將帶領你...

1. 認識什麼是網路沉迷。
2. 瞭解網路沉迷可能帶來的不良影響。
3. 學習如何避免網路沉迷。

## 手冊大綱

- 小故事
- 概述
- 網路沉迷的不良影響
- 網路使用情況小測試
- 聰明使用網路
- 動動腦時間
- 牛刀小試
- 網路沉迷七大剋星
- 延伸學習

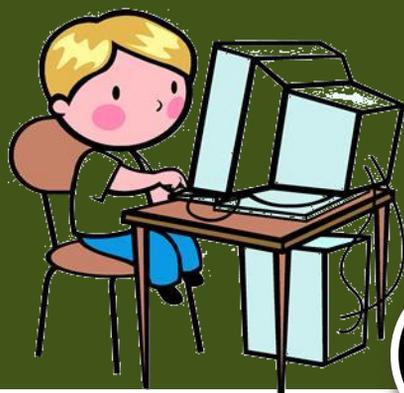
# 小故事



阿凱是一位害羞內向的國一學生，平常在學校的朋友不多，下課時他通常獨自坐在座位上看書或是發呆，老師常常鼓勵他多跟同學互動，但是阿凱依然無法克服主動跟同學交談的恐懼。

過年期間，阿凱一家到親戚家拜年，表哥玩的一款新式線上遊戲吸引了阿凱的目光，除了豐富的聲光動畫讓阿凱感到很有趣之外，透過與表哥介紹的線上遊戲戰友互動，更讓阿凱發現主動與對方交談不是一件困難的事情。

從此之後，阿凱就迷上了線上遊戲，從一開始的一天玩兩小時到一天玩四小時，最後甚至是瞞著爸媽犧牲睡眠的時間熬夜玩遊戲，只要一天不玩線上遊戲、不與遊戲戰友聊天，他就覺得全身不自在。



# 小故事



雖然阿凱隱約知道自己一直上網的行為似乎跟以往不太一樣，但卻無法控制自己想要上網的念頭。

原本以為兒子是因為課業繁重而躲在房間念書的阿凱爸媽，直到接到學校老師的電話，才知道阿凱常常在課堂上打瞌睡，成績也一落千丈。

爸媽和老師溝通後，決定從與阿凱一起訂定健康生活行程表，妥善規劃放學之後的時間，爸媽還輪流陪伴阿凱一起讀書、有限度地玩線上遊戲、閱讀課外讀物或是參與活動；老師則安排班上幾位喜歡打球的同學主動邀請阿凱在下課或是假日時加入他們練球的行列。

兩個月過後，阿凱恢復了以往規律的生活，還跟班上的同學組成了一支籃球隊，變得開朗多了。至於線上遊戲呢？阿凱說，現在的他已經懂得規劃自己的上網時間，但比起玩線上遊戲，他覺得還有更多吸引他的事情等著他去做。



# 概述



我們常常使用網路來查資料、打報告、聽音樂或是玩遊戲，但在正常使用的狀況下，我們不會為了使用網路而放棄睡眠、用餐或其他活動的時間，也不會因為一天不上網而感到痛苦或是難過，甚至讓自己的身體健康或是人際關係產生問題。

不過，在最近這幾年，常常可以發現很多人的網路使用情形已經產生一些問題，例如小港醫院的柯志鴻醫生就提到，有些學生即使知道自己應該做功課、應該準備考試，但依然每天上網玩遊戲，縱使想改變自己的狀況，卻又無能為力。這種狀況被稱為「網路沉迷」或是「網路沉癮」。



「網路沉迷」的狀況可能會對身體健康、人際關係甚至是課業產生影響，所以我們在使用網路時，應該事先規劃自己使用電腦的方式，避免沉迷的情況產生。

# 網路沉迷的不良影響

網路沉迷的情況之所以受到大家的重視是因為這些症狀可能對我們的身體或是社交活動帶來不良的影響，以下，我們來看看網路沉迷可能帶來的影響：

## 身體健康

長時間注視電腦螢幕，以及持續同一個姿勢過久，對於眼睛和身體都會帶來很大的壓力，容易造成近視加深、肩膀痠痛、手腕關節發炎等等症狀。

## 人際關係

網路沉迷者常常花費許多的時間在網路上，這會佔用應該要與同學、朋友、家人相處的時間，甚至忽略家人和朋友的感受，造成人際關係的疏離，還有可能因為過於沉迷網路，而引發家人不滿，影響原本的家人感情。

## 課業狀況

有些網路沉迷者因為晚上熬夜上網，所以白天上課時精神不濟，影響吸收能力，造成課業表現愈來愈不佳。成績不好、課業壓力大的結果，又讓沉迷者更想鑽進網路世界逃避這些壓力和困擾，惡性循環的結果，沉迷的情況就會愈來愈嚴重。



# 網路使用情況小測試



Young博士為了要讓大家了解自己的網路使用情況，設計了以下的題目，同學們看完題目後，如果覺得自己有類似的行為，可以在題目前的框框畫一個圈。



( )1. 放學後，我會把時間花費在網路世界中，就算離線了，我的腦中還是一直在想著網路上的事情。

( )2. 我上網的時間一次比一次久。

( )3. 我曾經很努力地想要拒絕網路的誘惑，可是還是失敗了。



( )4. 當我試著想要停止使用網路時，會感到沮喪、心情低落和脾氣暴躁。

( )5. 如果因為上網而與同學朋友疏遠或是造成成績退步，我也覺得沒關係。



( )6. 我常常花比原本預計還要多的時間在網路上。

( )7. 當爸媽或老師問我為什麼不早點休息時，我會用寫功課或是讀書當做理由，但事實上我是在網路上玩遊戲或是跟網友聊天。

( )8. 當我想要逃避問題例如沮喪、焦慮或罪惡感時，我就會上網。



測試結果請看下一頁

# 聰明使用網路

看完前一頁的題目，如果你獲得五個以上的圈圈，那你很可能已經出現網路沉迷的徵狀。這時，先不要太自責，每個人在生活中多多少少都會沉迷某些事物，只要願意改變隨時都不晚。

不管你有沒有網路沉迷的傾向，以下，我們將告訴你一些避免或是解決網路沉迷的方法，希望大家都可以聰明健康地在網路世界中遨遊。

## 制訂作息時間表

網路沉迷的主要原因在於長時間的上網，因此，解決或是避免網路沉迷的第一步就是要學習自我管理電腦使用的時間，Young博士建議我們可以請爸媽幫忙規劃出一個作息時間表，多少時間是屬於電腦遊戲的，多少時間是屬於課業，多少時間屬於戶外活動的。

如果你怕自己忘記時間，可以在電腦旁邊擺放定時器，強迫自己按表操課，或請爸媽協助提醒。若累積一定的天數都能按照計畫進行活動，則可給自己一個小獎勵，並鼓勵自己持續下去。



# 聰明使用網路

## 電腦擺放至公共空間

如果你使用的電腦位在自己的臥室中，建議可以將它移至公共空間裡，例如家中的客廳或是走廊，強迫自己配合家中其他人的作息時間，而家中的其它成員也會適時提醒你應該離開電腦休息一下。

## 培養多元興趣



除了使用電腦上網之外，也可以試著培養其它興趣，例如上電影院看電影、到戶外旅遊、逛街購物、欣賞展覽等等.....，柯志鴻醫師認為，當我們有更多選擇時，沉迷的問題就會較為減緩喔！

## 邀請爸媽協助



如果你嘗試過以上的方法卻還是宣告無效，可以請爸媽與你一同努力，請他們陪你一起使用電腦，並讓他們扮演你的鬧鐘提醒你應該離開電腦了；台北縣中小學家長會會長協會林立人會長就常常陪同自己的小孩上網，除了讓上網變成一個安全、健康的休閒之外，也可以增進爸媽和小孩之間的感情。

## 動動腦時間

小揚家買了一台新電腦，不但有配備有最新的顯示器還有環繞音效功能的喇叭，讓常常使用電腦看影片和玩遊戲的小揚以及弟弟非常開心。

在偶然的機會中，弟弟透過同學的介紹，開始玩起了線上的射擊遊戲，在高畫質影像和音質極佳的配備協助下，電腦前的人彷彿身歷其境一般，更增添了遊戲的吸引力。弟弟也將這個遊戲與小揚分享，但因為小揚即將面臨升高中的基本學力測驗，所以只能把這個遊戲當做周末的休閒活動，平時只能向開心玩線上遊戲的弟弟投以羨慕的眼光。

不過，最近一個月，小揚發現弟弟好像跟以前不太一樣，放學後就會馬上躲進房間玩線上遊戲，洗澡和吃飯都要媽媽三催四請，就連假日時全家要外出踏青，弟弟也都想盡辦法要單獨留在家裡玩線上遊戲。爸媽都勸弟弟不要花費這麼多的時間在電腦前，弟弟雖然嘴巴上答應了，卻依然每天沉浸在網路世界中。

小揚看著弟弟精神不濟的臉，很想幫忙弟弟恢復正常的生活，但又不知道該怎麼做.....

- ★你覺得小揚的弟弟為什麼會出現這樣的狀況呢？
- ★如果你是小揚，你會怎麼幫助弟弟？



# 牛刀小試

## 第一題

小明已經在網咖連續玩了4個小時，但遊戲還沒告一段落，這時該怎麼辦？

- A. 很多人都說提神飲料很有效，去便利商店買一瓶來喝，喝了之後繼續回網咖玩。
- B. 反正也沒什麼其他事情，就繼續玩下去。
- C. 已經玩這麼久了，應該休息一下，或離開電腦去做其他事情。
- D. 才4個小時算什麼，現在就離開會被嘲笑，當然要繼續玩下去。



答案是C，你答對了嗎？請記住！長時間不間斷地使用電腦，會影響身體健康，

使用電腦時請每隔一小時就要起身活動筋骨，並讓眼睛做適度的休息。

## 第二題

佳華沉迷於線上遊戲常常玩到忘了吃飯和寫功課，你覺得可能會對她造成怎樣的影響呢？

- A. 影響身體健康
- B. 人際關係會受影響
- C. 功課會受影響
- D. 以上都可能發生

答案是D，你答對了嗎？網路沉迷對於身體、人際和課業都會造成影響喔！所以要養成良好的網路使用習慣，避免這些狀況出現。



# 網路沉迷七大剋星

## 沉迷網路麻煩多 時間管理要做好

在進行上網活動前，先請爸媽協助將上網、準備課業、日常生活作息、其它休閒，以及就寢的時間進行合理的分配，並將規劃表張貼在醒目的地方，提醒自己要按照規劃表過生活。

## 設定鬧鈴貼標語 提醒自己該休息

時間管理表規劃好後，請按照規劃的內容進行網路活動，若擔心自己可能忘記時間，可以在螢幕附近設定鬧鈴以及張貼提醒標語。



## 上網穿插小運動 眼睛四肢動一動

使用網路的時段中，請每隔五十分鐘離開座位十分鐘，動動手腳、動動眼球，讓身體和眼睛得到伸展和休息。

## 公共空間放電腦 邀請家人齊努力

如果覺得自己無法控制上網的時間，可以將電腦擺放在家中的公共空間裡，並拜託爸媽和兄弟姐妹協助提醒休息或是從事其它事情的時間到了。

# 網路沉迷七大剋星

## 興趣培養要多元 其它休閒會更棒

試著讓自己離開網路去進行其它你也喜歡的活動，例如打球、游泳、閱讀書籍、逛街或是與同學朋友相聚，把這些活動也排進時間規劃表中，可以轉移對於電腦的注意和依賴程度。

## 完成任務給獎勵 鼓勵自己更持續

如果能夠照著時間規劃管理自己，也請給自己一些小獎勵，鼓勵自己繼續維持下去，例如持續一個禮拜皆能遵守時間規劃表的約束，則可以在周末時多上網十分鐘。



## 克服沉迷要持續 努力不懈最重要

如果你的網路使用行為已經出現沉迷的傾向，不要感到洩氣或自責，請參考上面提到的守則改變自己的上網行為，雖然一開始會很辛苦，但是千萬不要輕言放棄，多讓自己感受電腦以外的美好生活，並相信自己一定可以主宰自己的生活，加油！加油！

# 延伸學習



- 台灣網路成癮輔導網  
<http://iad.heart.net.tw/Q&A.html>
- 網路安全公益廣告-網路沉迷篇  
[http://www.youtube.com/watch?v=K\\_BdFXu\\_IMg](http://www.youtube.com/watch?v=K_BdFXu_IMg)
- 時間管理-小杰的快樂暑假  
[http://www.youtube.com/watch?v=f\\_sRDeEaQxo](http://www.youtube.com/watch?v=f_sRDeEaQxo)
- 上網不迷網動畫  
[https://isafe.moe.edu.tw//media\\_detail.php?sn=146](https://isafe.moe.edu.tw//media_detail.php?sn=146)
- 全民資安素養網站  
<https://isafe.moe.edu.tw>

## 參考資料



- 《國小學童網路沉癮及網路素養之研究》，國立台南大學社會科教育學系碩士論文 劉文尚 (2004)。



- 網路沉癮簡報檔 (桃園縣龜山鄉大坑國小)  
<http://www.dkes.tyc.edu.tw/download/981009/addiction2009.ppt>



- 網路沉癮評量表 (長榮大學網站)  
<http://www.cjcu.edu.tw/~health/download/download/6.doc>



- 網路沉癮症 (台灣家庭醫學醫學會網站)  
<http://www.tafm.org.tw/Data/011/169/190202.htm>
- 孩童的網路教育 - 專訪台北縣中小學家長會會長協會林立人會長 (教師網路素養與認知網)  
<http://eteacher.edu.tw/ReadENet.aspx?PostID=1760>

- 從腦科學看網路沉癮 (教師教師網路素養與認知網)  
<http://eteacher.edu.tw/Read.aspx?PostID=1823>



網路沉迷認知學習手冊

下載網址：<https://isafe.moe.edu.tw>

出版者 教育部  
發行者 吳清基 教育部部長  
召集人 吳國維 財團法人中華民國國家資訊基本建設產業發展協進會執行長  
指導委員 何榮桂 教育部電算中心主任  
韓善民 教育部電算中心副主任  
楊文星 教育部電算中心高級管理師  
苗宗忻 教育部電算中心資訊管理組組長  
劉玉珍 教育部電算中心資訊管理組程式設計師  
審查委員 蔡松輝 金門縣立金城國民中學教師  
撰稿人員 毛俞婷 財團法人中華民國國家資訊基本建設產業發展協進會管理師  
潤稿人員 許雅雯 財團法人中華民國國家資訊基本建設產業發展協進會副理  
承辦單位 財團法人中華民國國家資訊基本建設產業發展協進會  
出版日期 民國100年01月



本著作採用創用CC「姓名標示、非商業性、相同方式分享」授權條款釋出。  
創用CC內容請見：[http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/tw/deed.zh\\_TW](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/tw/deed.zh_TW)

※此手冊內容係對特定議題所提供之學習教材，僅供各界參考，非本部相關政策。

網路沉迷認知學習手冊

下載網址：<https://isafe.moe.edu.tw>