

## 青春不迷「網」

### 一從學童「網路沉迷」之個案成因與因應策略探討

組員：許仁利、蔡明貴、林秋發、郭偉民、姜文通、朱天德

#### 壹、緒論

世界網路化已成為當前的發展趨勢，人們於生活中普遍運用網路科技，使人們獲取資訊的速度因為科技的進步成為瞬間之事。網路的出現改變著人類的人際交往模式與生活方式，同時也改變了人們的心理、情感及思考模式。

由於網路的普及性、開放性與便利性，再加上個人使用網路能力的增加，讓網際網路在資訊社會中所扮演的角色越來越重要。因此各類型網路文化或活動蓬勃發展後，引發的社會問題或是負面的作用與影響也逐漸形成並被凸顯出來。因為過度倚賴網路而造成日常生活和身心功能缺損，「網路沉迷」即為其中一例。不過經過十幾年的研究，網路沉迷 (internet addiction) 這個概念尚未完全發展，似乎仍屬於對此一現象的一般性統稱，並不是為學術界認定是一個專有的名稱。

現階段對於網路沉迷還沒有完整的解釋模式，所以許多研究者對於網路的使用者因為長時間使用網路而產生的各種行為反應，多數以網路上癮、網路沉迷、網路成癮、網路沉溺、網路病態使用、問題網路使用來命名之。雖然在國內是以「網路成癮」這個詞的使用最為普遍，不過，由於網路成癮會涉及心理疾病的診斷標準，屬於定義嚴謹的醫學範圍，所以本個案研究將以「網路沉迷」一詞來代表因網路過度使用而導致一些負向的影響，會比較符合現今校園中學童所產生的狀況。

目前許多的研究報告指出學生時期的網路沈迷者對於日常生活作息、課業、與家人的關係、經濟甚至健康都會受影響。由於平日花太多時間在網路上，可能就忽略跟家人朋友相處聊天，也無意經營現實生活的人際關係；甚至因為日夜上網、睡眠不足，導致沒有時間唸書加上上課精神不繼，影響學習成效，課業表現每況愈下。接著就因為成績不好、課業壓力大的結果，又開始產生逃避心態，不想理會這些惱人的問題，越陷越深，使得網路沈迷的情況就越來越嚴重，於是就變成惡性循環。長時間上網除了會造成一筆可觀的上網費用之外，對於健康的傷害亦不容忽視，例如，近視加深、肩膀酸痛、手腕關節發炎等等。長時間上網，眼睛一直盯著電腦螢幕，身體姿勢維持固定，這對於眼睛和身體都是很大的壓力，因此容易造成健康問題。

「網路沉迷」的學生問題對於現在的老師而言是一項難解的議題，因為在學校實務

現場，當老師發現孩子上課出席不正常、上課睡覺甚至中輟等問題嚴重性時，才警覺孩子已沉迷網路不可自拔，因嚴重的「網路沉迷」也伴隨著精神層面的問題，因此在輔導的歷程中不僅備增困難，甚至部分的個案必須求助於醫療體系。而現代科技的發達，孩子對於電腦使用的頻繁與依賴，如 MSN、Facebook、撲浪、微博、推特、網路聊天室、網路遊戲的使用，常令第一線的老師對於「沉迷」的界線感到困惑。以下以幾則近期在新聞中發布之相關網路沉迷的調查報告為例：

### 一、2成學生網路沉迷 全球最嚴重

作者：張翠芬／台北報導 | 中時電子報 – 2012年2月29日

國內一項大規模且長期的追蹤研究發現，各級學校學生網路沉迷盛行率平均達二成，嚴重度在世界數一數二，與南韓相當。

### 二、2成學生網路沉迷全球最嚴重

作者：陳界良／台中報導 | 中時電子報 – 2012年3月13日

台灣臨床心理學會年會昨天起在亞洲大學登場，亞大心理系與成功大學行為醫學所調查發現，全國國中生網路沉迷的盛行率高達一二一%，且當同儕支持或父母長輩愈反對時，網路成癮程度愈高，網路成癮已嚴重影響青少年的身心健康發展，值得重視。

## 貳、研究緣起

選擇此一主題的目的除了要引發學校領導者正視「網路沉迷」的問題外，更期待能透過一些實務的處理策略方法來協助教育工作者做好辨識預防及介入輔導的工作，以減少日益嚴重的「網路沉迷」問題，希望透過案例故事引導教育工作者認知網路沉迷，再輔以專業的網路沉迷相關知能的論述蒐集，提昇團隊對網路沉迷的專業判斷，進而能透過預防策略、輔導策略、協助轉介、或引進相關的資源，減少網路沉迷案例的發生，也希望學校在面對這樣的狀況時，能提供有助益的因應方式與建議。

## 參、名詞釋義，何謂網路沉迷？

「網路沉迷」這個名詞最早是由紐約的精神醫生 Ivan Goldberg 在 1995 年所提出，內容描述人們因為過度使用網路而引起幸福感欠缺的情形，之後再經過心理學家 Kimberly Young 進行更深入的研究後，網路沉迷的現象才真正開始引起人們的注意和討論。

綜合國內外學者關於網路沉迷的研究與探討，對網路沉迷做出以下定義：

- 一、過度使用 (abuse)：花費過多時間在網路使用。
- 二、網路成癮：沒有網路使用的時候，就會焦躁不安、情緒失調，進而影響到日常作息，經網路成癮量表 (Young,1996) 測量標準檢測通過
- 三、網路沈迷：屬於過度使用，通常就包含過度使用者和成癮者。  
本研究所稱「網路沈迷」包含網路過度使用者和網路成癮者。

## 肆、文獻探討

### 一、網路沉迷的特徵

可以先經由某些項度觀察孩子的行為、狀況，若有出現多項下列狀況中，表示其可能出現網路沉迷的徵兆，即應評估孩子的輔導介入方式：

#### (一) 網路耐受性：

1. 每天使用電腦的時間超過十個小時，其中上網佔了絕大部份。
2. 花在網路聊天的時間比與朋友講電話的時間還長。
3. 花費在網路上的時間比原先預定的還要長。
4. 漸漸需要花更多時間在線上才能得到滿足。

#### (二) 網路戒斷反應：

1. 一天不上網，便覺得生活乏味。某個網站當機了，會覺得這幾天的日子真是難熬，生活頓感無趣。
2. 電腦當機時，一股莫名的焦慮感油然而生，你深怕不能上網，會遺漏許多消息而感到懊惱。
3. 全神貫注於網際網路或線上服務活動，且在下線後仍繼續想著上網時的情形。
4. 企圖減少或是停止使用網路，會覺得沮喪、心情低落或是脾氣易躁。

#### (三) 強迫性上網：

1. 別人與你連絡，透過網路比透過電話要來得方便快速。
2. 聽音樂聽的是 MP3，廣播聽的是網路廣播電台，就連看電視也透過線上收看。
3. 每天早起後第一件事與就寢前的最後一件事，就是上網。
4. 你每天必須上網收信好幾次，如果沒有新的郵件，你會不時上網再收一次信，看到信箱中有他人寄來的電子郵件，即使是廣告信都感到莫名的興奮。
5. 曾努力過多次想控制或停止使用網路，但並沒有成功。

#### (四) 生活過度連結：

1. 不看報紙、電視，完全依賴網路新聞。
2. 不知不覺在微笑時總傾斜著腦袋。(模仿網路表情符號 :-))。
3. 寧可相信網友的八卦消息，也不願意相信親眼所見、親耳所聞。
4. 朋友全都是網路上認識的。
5. 逐漸忘記某些中文字該如何書寫，必須透過輸入法才能回想那個字的模樣。
6. 慢慢忘記朋友的名字，因為你只記得他們在網路上使用的匿名。
7. 跟朋友溝通的方式，即使有電話，你也寧可透過 email 或是 ICQ 傳達訊息。
8. 講話時，經常出現「網路上說.....」或是「我聽網友說.....」。
9. 朋友找不到資料時，你常會對她說「網路上就有了」或是「到 Yahoo 找找看」。

#### (五) 生活脫序行為：

1. 會為了上網而甘冒重要的人際關係、工作、教育或工作機會損失的危險。
2. 曾向家人、朋友或他人說謊以隱瞞自己涉入網路的程度。
3. 認為上網可以逃避問題或者釋放一些感覺諸如無助、罪惡感、焦慮或沮喪。

#### 二、學生網路沉迷的比例：

一般來說，各國網路沉迷的人數比例，目前約在 6-17% 之間（柯志鴻，2004，2005），就台灣校園過去的研究調查資料來看，國中生曾測出為 7.5%（柯志鴻，2004），高職曾測出為 13.9%（李佳蓁，2005），大學曾測出為 10.3%（林旻沛，2003）。

但在教育部最新公佈的調查結果顯示（嚴文廷，2010）：國小四到六年級的網路沉迷高危險群，佔 20.4%；國中學生佔 23.7%；高中職佔 32.3%，成癮狀況比以往更加嚴重。就大陸的調查資料來看，青少年約為 13%（岳曉東、應力、嚴飛，2006），但韓國漢陽大學接受政府經費支持的三年期調查研究卻指出，韓國十八歲以下的兒童與青少年中，有高達百分之三十的人有網路成癮的風險（The New York Times, 2007），可見青少年網路成癮問題不可加以小看或掉以輕心。

#### 三、網路沉迷的高危險群：

從腦科學探討網路沉迷：根據教育部最新調查顯示，國小四年級到六年級學童，網路沉迷高危險群（需要找專業心理師、精神科醫師仔細再確認），佔 20.40%；國中生網路沉迷高危險群，佔 23.70%；高中職生網路沉迷高危險群，佔 32.30%。從數據顯示，目前國小四年級到高中職，約 2 成左右的學生為網路沉迷高危險群，也就是說每 5 個國高中小學生，就有 1 個可能會發展成網路沉迷。（資料來源：摘自教育部 eTeacher- 教師網路素養與認知網）。

#### 四、造成網路沉迷的原因：

造成網路沉迷的原因為何？

- (一) 遭遇生活問題的情緒壓力（現實生活的推力）。
- (二) 方便取得網路以接觸網路活動（接觸網路的機會）。
- (三) 暫時得到情緒紓解與愉快經驗（網路經驗的吸力）。
- (四) 增強上網行為。
- (五) 生活問題仍舊存在或惡化（同時可能引發逃避問題的罪惡感），情緒壓力再次升起（現實生活的推力）、再次接觸網路活動的渴望（網路經驗的吸力）。
- (六) 持續重覆上網行為（著迷或成癮）。

#### 五、網路沉迷的類型

I. 網路之性成癮

II. 網路之關係成癮

III. 網路之強迫行為

IV. 網路之資訊超載

V. 網路之電腦成癮

### 伍、個案情況描述、成因分析及因應策略

#### 一、案例一

##### (一) 問題情境：

邱 oo 是國小六年級的學生，在五年級寒假期間，因緣際會認識了鄰校經常長時間在鎮上網咖流連的幾位同學後，體驗到電腦網路遊戲及聊天室的刺激、新奇感，因而迷上了電腦網路，喜歡上網聊天，更喜歡上網聯合其他網友玩連線遊戲。為了能夠在家中上網，增加上網的時間，所以經常運用各種有理、無理的藉口、技巧或手段央求祖父母及父親添購桌上型電腦供他使用。最後，父親終於答應購買，並申請 ADSL 網路連線供邱生使用。

自此之後，祖父母觀察到邱生每天放學回到家後，第一件事就是打開電腦，扣除吃飯、洗澡的時間外，幾乎都耗在電腦網路遊戲及聊天交友網站上，經常到了晚上 12 點還看到他還興味盎然地待在電腦前，經常要祖父母三催四請，甚至用打罵的方式後才心不甘、情不願地就寢。除此之外，祖父母也經常發現邱生常會利用祖父母夜間熟

睡後，約凌晨 2、3 點間有查起來上網，導致經常上學遲到而且功課無法完成。

祖父母平日辛勤務農，無暇看顧邱生，為了不要讓邱生迷上網路，希望他能夠專心唸書，協助照顧弟弟，因此就將家中電腦的網路停掉，讓邱生沒有辦法在家中上網聊天。一剛開始有收到部分效果，但邱生因為沒有辦法在家中上網，再加上不服祖父母管教方式，就跑到離家距離 5 公里外鎮上的網咖或是朋友家上網，經常玩到整個晚上不回家，甚至聚眾在街頭遊蕩，形成治安隱憂。

經觀察發現，該生對電腦網路有強烈的依賴現象，若一天沒上網則有全身不對勁的感覺，已疑似有網路成癮跡象。祖父母對於邱生的情形束手無策而求助學校老師，該生導師在同一時間也發現該生經常在課堂中出現精神不濟、打瞌睡的情況，而且出席情形也不是很正常，常藉病請假或是在保健室補眠。

#### (二) 個案基本資料：

#### (三) 問題分析：

1. 祖父母以傳統教養觀念處理個案問題。
2. 個案父親離異，且父親長期不在身旁陪伴，無法發揮家庭功能。
3. 胞弟年幼，缺乏同儕友伴，轉而向虛擬世界尋求認同。
4. 睡眠時間嚴重不足，影響上課精神，導致學習意願不高、作業完成度差、學習成就低落。強烈依賴電腦網路，疑似有成癮症狀。

#### (四) 解決策略分析：

1. 透過導師增加家訪頻率，持續關注個案電腦網路使用情形，並加強網路使用教育課程。
2. 辦理多元化親職教育活動，提升祖父母教養觀念知能及學童行為管教輔導技巧。
3. 傾聽祖孫對話，找出溝通障礙的關鍵點，建立祖孫間新的溝通模式，以取代舊有的親子互動習慣。
4. 請個案學童參加學校開辦之夜光天使及永齡希望小學的夜間課輔班，提高作業完成度，並減少使用電腦時間。
5. 商請校內一位個案學生非常崇拜的男老師擔任認輔教師，協助進行輔導工作。
6. 與父親商討改變個案生活環境，遠離目前交友圈之可能性。
7. 提供個案成功參與同儕團體之經驗及技巧，解決只靠網路虛擬交友之困境。
8. 個案運動能力不錯，鼓勵加入學校田徑隊訓練。
9. 以上網時間管理取代強制停止使用方式，減低祖孫間衝突，並逐步改善生活作息及減低網路依賴性。

10. 與個案訂定契約，以約束其在家的上網行為及時間，及其在課業上的預期標準。
11. 配合安裝電腦上網管制軟體或申裝電信業者之相關軟體，養成定時、合理使用網路之習慣。
12. 與網咖業者協調，配合學校管理學生進出網咖時段，且與校方保持密切聯繫。
13. 聯繫所在地派出所，提供訊息並請警方於學童不應出現時段加強巡查。

#### (五) 改善歷程分享：

經過約兩個月的輔導後，經近兩周的觀察有以下發現：

1. 個案上課的精神狀況明顯好了許多，打瞌睡情形明顯減少。
2. 出席狀況已正常，遲到及藉病請假或到保健室補眠的情形低於三次。
3. 透過夜間課輔活動，當日作業大多能在當日完成，很少到校補寫作業。
4. 同學關係比之前融洽，下課能與同學一起進行遊戲或體育活動。
5. 回家耗在電腦前的時數逐漸減少，且多能在晚間 11 點前上床就寢。

#### (六) 待解決問題：

1. 與祖父母訪談發現，祖孫間關係仍處於冰點，宜再加強相關輔導措施，促進祖孫間關係破冰。
2. 個案即將畢業到國中就讀，國中端輔導措施應持續，以免前功盡棄，再度讓個案陷入網路沉迷的泥淖中。

## 二、案例二

### (一) 問題情境：

○○國小五年級學生陳○○，自從父親因八八風災去世，母親演歌仔戲到處奔波，親子互動很少，兄姊因就學與就業而外地住宿，個案長期獨自在家而沉迷網路遊戲，每日放學後上網玩網路遊戲至半夜三點，甚至早晨起床藉口腹痛不願上學，形成長期輟學，作業也無法如期繳交，荒廢學業，精神萎靡，身形消瘦，學校人員多次家訪發現個案獨自在家玩網路遊戲，除請案母將孩子帶往就醫，也希望讓個案到校學習，然而就醫後卻查不出腹痛原因，母親溺愛個案不忍孩子身體不適還要上學，卻又忙於工作無力管教小孩，也少約束個案的網路使用行為，致個案過度沉迷網路.....。

### (二) 個案基本資料：

1. 性別：男。
2. 家庭背景：屬低收入戶，與母親、3 位姊姊、2 位哥哥同住。
3. 學習概況：成績中下。

### (三) 問題分析：

1. 個案自信心不足，依賴網路世界獲取自我認同。
2. 個案父親因莫拉克風災罹難，形成單親教養狀況。
3. 母親教養知能不足，經濟困頓，家庭功能亦不彰。
4. 人際關係疏離，缺乏同儕認同。

### (四) 解決策略分析：

1. 初步以若未上學將停發就學補助費，因捐款指定給個案就學之助學金，促使個案能夠到校學習。
2. 啟動輔導機制，安排認輔教師，透過輔導教師諮商輔導。
3. 透過攜手計畫與夜光天使專案讓個案留置學校，提供課業輔導，減少個案上網時間。
4. 規畫社團活動，讓個案參加田徑隊，增進自信心。
5. 安排課後生活輔導，指導上網正確使用及合理使用時間。
6. 開辦親子成長列車，以積極正向的機制提升父母效能，如親職講座親子假日活動。
7. 辦理教師研習，增進教師班級經營技巧，營造班級友善氛圍，增益同儕互動。
8. 為案主積極提供多元資源補助，如教育儲蓄專戶、家扶中心、慈善基金，以減緩經濟壓力。

## 三、案例三

### (一) 問題情境：

阿嘉很小時爸媽就離異了，爸爸目前從事警衛工作，父子倆一同住在學區外市區租來的小公寓裡，父親外出工作時，會將阿嘉獨自一人留置家中，因此阿嘉常會有深夜獨處的情況。國小三年級開學後一直沒報到的阿嘉，學校每次家訪均不得其門而入，訪問社區警衛表示，父子倆很少與他人互動，過去就有社工來訪，父親雖然在家但也一樣不得其門而入。

學校進而找到阿嘉的叔叔，叔叔表示：父子倆整天沉迷線上遊戲，尤其爸爸不在時，小孩就整晚眼睛死盯著螢幕，「練功」則是他每天最重要的功課，常常打到天亮才睡覺，生活日夜顛倒，惡性循環下去，叔叔更表示最近看到阿嘉時總是睡眼惺忪，瘦小如柴，眼眶凹陷、皮膚暗黃，健康狀況不佳，每天除了睡覺、打電腦，哪也不想去，與他對談，總是簡短一兩字的回應，敘述事件也是毫無邏輯，表達不清，到人多的場合會有不安的情況發生，有嚴重的人際疏離。

日子一天天過去，眼見與同學的學習進度漸漸越落越多，該如何讓他回到孩子應有的學習殿堂.....

## (二) 個案基本資料：

1. 性別：男
2. 家庭背景：父母離異，個案與學童平日與父親同住。
3. 學習概況：成績不佳。

## (三) 問題分析：

### 1. 個人特質：

- (1) 個案單親，個性上深受父親孤僻個性所影響，長期的獨處造成與同年齡互動能力不佳。
- (2) 學業成績與人際關係均不佳，網際空間也就成為他開關人際關係的另一資訊社會或友伴需求的場所。
- (3) 從小缺乏母愛，但小學階段小孩對愛的心理需求是很高的，有了家庭基本的安全感後，才能順利發展同儕人際及異性關係，但若壓力無法排解或不滿足，為了逃避生活壓力的挫敗感，就容易依賴、寄情於網路，而忽略日常的人際互動與作息，逃避現實生活。
- (4) 個案對挫折的忍受度低，會選擇逃避的方式面對壓力，自信不足，國小二年級時就常低著頭快步通過人群，置身人群中會很不自在，易緊張焦慮，說話快而簡單，且很小聲，身體會不自然地晃動(焦慮時)。

### 2. 家庭因素：

- (1) 家庭欠缺溫暖：阿嘉自小在家中便沒有母親在旁關心及指導，缺乏母愛，父親又未給予正確的教養方式，以至於父親成為阿嘉唯一學習的對象，因此從父親身上學習到許多不良習慣。
- (2) 父親所採取非理性的不合作態度，嚴重影響學校輔導學生復學的成效，成為輔導此個案最重要，也最核心的關鍵點。

### 3. 學校因素：

- (1) 缺乏積極適性化的輔導措施：該生自國小一年級入學起，上課情形就常時輟時復，學校在當時未能展現積極性的復學輔導措施，掌握低年級時的黃金時間，積極改善未入學前所養成的習慣。
- (2) 學業上無成就：阿嘉自入小學求學至今，沒有人督促他的課業，課業成績無成就感，長久下來，便選擇逃避，不想再去學校，在網路世界中尋求獲取更多成就感。
- (3) 老師因素：個案低年級導師以嚴厲著稱，常因個案未到校，進度趕不上同學，成績退步責備及督促個案，造成學生復學在校時間不是在補功課就是在被罵或被罰站，導師的作為成為學生中輟在家沉迷網路不願上學最佳的理由與藉口。

#### (四) 尋回與輔導歷程分析：

1. 積極家訪、電訪：國小三年級開學初未就學，新任導師電訪，家長拒接電話。導師、學務主任、輔導主任協同進行家訪，家長拒絕開門，原因難以探究。
2. 通報高風險家庭尋求輔導資源：學務及輔導兩處主任協同社工、警察，進行家訪，在門外等候三十分鐘仍不得其門而入。
3. 通報強迫入學委員會進行裁罰，父親無動於衷。
4. 協助就近就學：協調個案住處不遠小學，學校與社工均同意以轉學籍不轉戶籍方式，希望能讓家長同意小孩就近自行走路上學。家長同意但事後又反悔。
5. 協調其他家屬協助：尋求個案叔叔協助，仍無法勸服。
6. 到父親工作地訪問：父親斷然拒絕，並表示若學校任意作為，場面會很難看。
7. 學校表示擔心孩子會網路沉迷，可提供正確使用網路宣導資料，家長以掛電話回應。

#### (五) 解決策略分析：

1. 釐清問題：解決網路沉迷問題之前，須先解決中輟問題，解決中輟問題前須先解開父親心中的結，要解開個案父親心中的結，須先讓父親願意與學校對話。
2. 會同警方，社工、行政及家屬共同到個案父親工作地點拜訪，若被拒絕，繼續不斷拜訪，靠愛心與熱忱感動個案父親。若成功訪談，則積極蒐集資料，分析找出關鍵核心。
3. 學校做好復學安置規畫，為學生安排合適的班級與導師，先行擬定具體可實施方案，同時須兼顧網路沉迷控制與學校適應能力培養。
4. 積極協助父親辦理轉學籍不轉戶籍，儘速協助孩子就近就學。

## 陸、綜合討論

### 一、網路沉迷的預防策略

#### (一) 在家庭方面—家長可以這麼做

1. 電腦設備的擺放位置，宜在家中公共場所，使家人有共同參與或互動之機會。
2. 父母本身若能對電腦網路有所了解與熟悉，可以協助子女讓他們的使用網路經驗成為愉快、安全且具教育性。
3. 學習與青少年的有效溝通方法：以免父母在約束子女網路使用的過程中造成親子關係的緊張。
4. 適當的環境規劃（提供上網的限制、建立優質與健康的家庭環境等）。

## (二) 學校方面—老師可以這麼做

### 1. 觀察與關懷 ( 平時的關心 ) :

- (1) 平日建立良好的互動關係。
- (2) 安排良好的使用環境。
- (3) 協助面對生活中的問題與挫折。
- (4) 減少他們以網路世界作為減少壓力的避難所之機會。
- (5) 勤於敏察—時時關心青少年的日常生活的規律與作息。

### 2. 覺察學生生活狀態 :

- (1) 檢視學生在家裡，是否熬夜上網。
- (2) 對於自己上網的網路內容是否會撒謊。
- (3) 無法上網時是否會感到鬱悶。
- (4) 生活作息是否會不正常。
- (5) 是否經常上課打瞌睡、蹺課。

## (三) 教育與輔導網絡 :

### 1. 網路使用教育 :

若能在孩子開始學習使用電腦網路時，利用時間與他們討論網路的好處及潛在危險，並教導他們認識網路相關的法令限制，應可以減少學生們因為不了解而產生的網路使用問題行為，或是在網路世界中誤觸法網而不自知。

### 2. 建立導護輔導網絡 :

學校宜安排時間走訪附近的網咖店家，瞭解其經營理念，經評估之後，合乎學校所列條件之網咖業者，與其簽訂合作輔導契約，然後整合各店家資源，建立社區輔導網絡體系，加強共同輔導機能，有效掌握處理時效，發揮導護輔導網絡體系功能

### 3. 結合心理師資源 :

如學生乃因生涯興趣不明產生的逃避行為、具有內向且神經質之人格特質、生活中因意外或創傷而生之退縮行為等，皆可納入心理師資源一起協助學生面對問題、解決問題，提昇情緒適應與自信心，利用敘事治療、焦點解決、多重模式、認知行為、系統性減敏感法等方式評估、介入孩子的問題核心。

## (四) 習慣建立與契約 :

### 1. 設定時間限制 :

與孩子訂定「時間管理契約」，設定一週使用網路幾小時後即不再使用，或設定每日固定上網時段，以避免上網時間無限延長。列出事情的優先順序：因上網時

間有限制，因此可共同訂定必需、一定要透過網路查詢資料或寫功課的優先順序。

## 2. 適度規範與約束：

共同訂定「網路使用契約」來協助學生適當使用網路之行為，如限制上網時間、限制下載檔案容量等來減少其對網路之依賴。

### (五) 價值觀建立與法律問題預防：

留意學生因網路延伸之行為，孩子在網路上因遊戲獲取的寶物、天幣（虛擬貨幣），加上人際互動技巧不足，恐因價值觀偏差，出現非法買賣、偷竊、勒索、詐騙、搶劫、援交、蹺課、蹺家、販賣非法軟體、購買偽禁品、駭客、賭博、行搶等違法行為。

## 二、網路沉迷的輔導策略

### (一) 網路沉迷的輔導與介入：

#### 1. 個人輔導層面

- (1) 資料運用的學習
- (2) 心理健康的協助
- (3) 孩子培養區辨能力、意志力
- (4) 提升改善動機
- (5) 找到生活目標學習時間管理
- (6) 發展多樣性休閒娛樂，拓展人際關係

#### 2. 學校輔導層面

- (1) 教育與輔導網絡：網路使用教育、價值觀建立與法律問題預防、建立導護輔導網絡、結合心理師資源。
- (2) 學生認同在校生活與學習目標：釐清生活目標、協助孩子發展其他的興趣、支持參與學校各項活動。

#### 3. 親師合作提高覺察力、觀察是否有以下情形：

##### (1) 在家裡

- a. 在電腦前的時間增加。
- b. 離不開電腦，若被打斷，顯得不耐煩、生氣。
- c. 無法上網時，感到(或顯得)空虛、鬱悶。
- d. 打電腦或上網時，感到(或顯得)很興奮。
- e. 熬夜上網或清晨仍在上網。
- f. 與家人相處時間減少或不樂意參與家族活動。

g.對於自己上網的時間長度或網路內容會撒謊。

h.睡眠與飲食作息不正常。

(2) 在學校裡

a.成績退步，上課打瞌睡。

b.蹺課或請假頻率增加。

c.與同學相處的關係變差。

4. 家庭輔導層面

(1) 習慣建立與契約：設定時間限制、適度規範與約束、訂定適當的親子上網守則、瞭解並接納青少年的網路使用行為、提供選擇性活動。

(2) 學習環境營造：具備網路使用之基本知識技術、將電腦放在你可以看見的地方、色情網站的監控及限制。

(二) 善用網路沉迷相關資源

1. 資訊素養方面：

(1) 教育部教師網路素養與認知網

(2) 網路安全：<http://kids.getnetwise.org>

(3) 兒童網路：<http://www.safekids.com>

(4) 中小學網路素養認知網 <http://eteacher.edu.tw>

(5) 網路新國民：<http://www.smartkid.org.tw>

(6) 臺北市教育入口網：<http://www.tp.edu.tw>

(7) 財團法人臺灣網站分級推廣基金會

2. 人際溝通方面：

(1) 臺北市少年輔導委員會：<http://jcc.tmpd.gov.tw>

(2) 張老師全球資訊網：<http://www.1980.org.tw>

(3) 兒童福利聯盟基金會：<http://www.children.org.tw>

(4) 懷仁全人發展中心：<http://www.catholic.org.tw>

(5) 中國輔導學會 <http://www.guidance.org.tw/>

3. 心理、醫療資源方面：

(1) 臺灣終止童妓協會 <http://www.web547.org.tw>

(2) 網路諮商服務研究室：<http://internetco.ncue.edu.tw>

(3) 心理健康諮詢網：<http://psy.pmf.org.tw>

(4) 臺灣心理諮商資訊網：<http://www.heart.net.tw>

## 柒、結語

多變的科技年代，不變的教育關懷，在孩子的需求上，我們看到身為教育人員的責任，網路沉迷，不能只靠治療手段，更重要有家庭和環境的全面輔導策略介入，雖然輔導預防機制不是萬能，但只要我們願意必能創造孩子無限的可能，構築其未來成功的希望。

## 參考文獻

- 中小學網路素養與認知，<http://eteacher.edu.tw/>。
- 王智弘（2009）。網路諮商、網路成癮與網路心理健康。台北：學富文化。
- 台灣網路成癮輔導網，<http://iad.heart.net.tw/>。
- 吳慧菁（2007）。國小高年級學童人格特質、父母管教方式與網路成癮行為的關係—以桃園縣國小為例。中原大學心理學研究所碩士論文，未出版，桃園。
- 青少年網路沉迷現象與對策調查結果，資料來源：教育部電算中心，99年6月18日。
- 施映竹、王智弘、徐右任（2009）。兒童版網路成癮量表編製之必要性探討，台灣心理諮商通訊，224，<http://www.heart.net.tw/epaper/224-1.htm>。
- 高危險群學生輔導教學專區，<http://highrisk.ncue.edu.tw/>。
- 許淑惠（2007）。國小六年級學童網路使用行為、家庭相關因素與網路成癮之研究。靜宜大學管理碩士在職專班碩士論文，未出版，台中。
- 賴昱霖（2007）。國小學童網際網路使用行為與資訊能力之相關研究—以雲林縣國小高年級為例。國立雲林科技大學資訊管理系碩士論文，未出版，雲林。
- 韓佩凌（2003）。我家有網路小子—網路沈迷與因應之輔導策略。學生輔導，86，58-71。
- 《教育部輔導計畫叢書電子書—現實與虛幻：網路沉迷輔導》。教育部訓育委員會編印。教育部發行。2011年4月。<http://www.guide.edu.tw/resource.php>
- Internet Addiction:Symptoms, Evaluation, And Treatment，<http://www.netaddiction.com/articles/symptoms.pdf>
- Young, K. S. (1998). Caught in the net: How to recognize the signs of internet addiction and winning strategy for recovery. New York: John Wiley & Sons.