

網路輔導

吳清山

臺北市立師範學院校長

林天祐

臺北市立師範學院國民教育研究所教授兼所長

網路輔導 (internet guidance) 係指學校或教師引領和指導學生善用網路資源，避免學生沉迷於網路，以及學校或教師有效運用網路資源，拓展輔導領域和技術，以擴大輔導效果。

因此，網路輔導具有雙重的意義，一方面是要讓學生了解網路的優點及有害的影響，積極面是要鼓勵學生有效利用網路資源，擴大學習效果，消極面則是指導學生避免不當使用網路，導致身心都受到傷害；另一方面則是學校和教師充分利用現代資訊科技和網路系統，不再是只有傳統的輔導方式，例如：運用 e-mail 方式來輔導學生，亦可協助學生解決問題和幫助學生成長。

基本上，隨著資訊科技的高度發展，九〇年代人類所使用的網路科技，進行資訊的儲存、運算與傳遞，是無遠弗屆且無重量的，所以人類可以說是已經進入真空或無重量時代 (The Vacuum / Weightless Age)，這種網路科技所帶來的便利性，改變了整個人類生活方式。

時下青少年學生的生活方式，受到網路科技影響極大，尤其網路科技突破了地域的限制，打破國界的藩籬，具備了安全隱密性、反應立即性、資料豐富性、使用方便性等種種特性，加以各類網站內容五花八門，各種電腦遊戲推陳出新，在在刺激了青少年上網和打電動的動機和慾望，並且滿足了青少年的好奇心，導致青少年使用網路趨之若鶩，「網路咖啡」應運而生。但是網路資訊良莠不齊，素質不一，青少年缺乏足夠的判斷能力，常常沉迷於網路虛擬世界而無法自拔，不僅危害自己身心健康，有時候還做出害己害人之事。是故，青少年的網路輔導有其迫切性與必要性。

網路輔導的目的，其消極目的在於避免青少年沉迷於網路世界，而積極目的則在於培養青少年正確使用網路，建立適當休閒生活，維護身心健康和人格健全發展。所以，網路輔導的內容主要包括五方面：1.網路使用的正確認知、2.了解網路使用與健康關係、3.適當的使用網路資源、4.熟悉網路使用倫理規範、5.理解網路沉迷後果。至於網路輔導方式可採用個別輔導、團體輔導和線上輔導（如：E-mail 電子郵件輔導、一對一線上輔導...等），讓青少年接受更多樣的輔導，以強化輔導效果。

總之，青少年缺乏正確的使用網路認知，常常成為網路世界的受害者。因此有效的網路輔導，將可使青少年成為網路的受益者，所以網路輔導將是資訊社會未來輔導的一項重大課題。