

國小學生網路成癮個案研究

顏曉湘、藍綉慧、楊家銘、謝永洵、陳瑞賢
葉佳榔、黃明漢、林義涵、卓宏興、楊萬興

摘要

本研究透過教學實際場域中，學生網路成癮個案探究，陳述網路成癮所造成的各方面可能影響，分析網路成癮現象的表層問題與深層問題，藉由教育理論、相關法令與教學經驗的結合，提出具體可行的解決策略，以協助學生善用網路，進而健康成長、有效學習。

根據本研究3個個案分析，網路成癮的重大關鍵因素其優先順序應為：

- (一) 家庭功能不彰，親人的陪伴時間不足。
- (二) 家人對網路成癮問題之概念不足，造成成癮環境而不自知。
- (三) 個案在現實生活中的挫折及逃避心理，是重大的推力。
- (四) 網路虛擬世界提供的趣味性及成就感，形成重大的吸力，使個案無法自拔。
- (五) 家庭及學校的警覺性不足，未在個案成癮前消除不利因素，導正其行為。

本研究結論包括：

- (一) 網路使用時間與次數與網路成癮呈現正相關。
- (二) 家庭型態影響學生網路成癮程度。
- (三) 具有網路成癮學生以使用網路遊戲居多。
- (四) 網路成癮並不會因為周遭成人的高壓處置措施而有所改善。

(五) 網路成癮嚴重影響學生正常作息。

(六) 學生易因為網路成癮產生健康問題。

依據研究結論，提出具體建議如下

(一) 對學生的建議

1. 教導改變生活型態並養成紀錄生活摘要，祛除不良習慣。
2. 引導學生參加運動社團，培養正當休閒活動。

(二) 對家庭的建議

1. 協助家長與孩子建立良好的親子互動關係，了解孩子在校學習狀況，並給予子女適切的關心。
2. 實施家庭教育諮商輔導，提升個案學生家長對網路成癮的認識，及提升正確教養子女的知識與觀念。

(三) 對學校的建議

1. 實施課後輔導，補救教學，協助網路成癮學生增進學業學習成效，避免產生習得無助而不願學習。
2. 運用輔導教師，進行一對一個別心理諮商，建立正確價值觀與生活態度，並協助回歸生活常態。

(四) 對教師的建議

1. 設計相關課程進行機會教育、加強宣導法律常識並辦理相關有益身心健康之休閒活動。
2. 請導師善用班級經營，請班上熱心的孩子，組成關懷的同儕，透過互動，增進同學情誼，並培養共同興趣與嗜好。讓相關成癮學生獲得關注。

壹、緒論

本研究旨探討國小學童網路成癮現象與實際可行因應策略。本章共分為四節，第一節說明本研究問題緣起及動機；第二節提出研究目的；第三節名詞釋義；第四節說明本研究的範圍及限制。

一、問題緣起與動機

網際網路已是二十一世紀最具威力與成長空間的生活科技，隨著網際網路的多元應用，衝擊人類的各個生活層面。當網路使用的量不斷增加、使用的質不斷改變時，許多網路使用的行為問題依序被探討出來，其中又以網路成癮的問題特別受到大家矚目。

近年來，國民生活物質條件日益改善，人民生活水準大幅提升及少子化的影響下，父母親對子女教育更為重視。再加上中國傳統文化對教育的重視，認為教育具有高度的價值，對子女教育、課業學習方面關注與投入心力，已成為父母教養子女中重要的一環。研究者於國小任教，發現近年來國小學童上網頻率攀升，不少因網路沉迷而導致學業成績低落、生活作息紊亂，尤其以高年級學童最為嚴重。當學童沉迷於網路世界逐漸形成網路成癮者，將會影響學業成績，在學業失敗的情境中學童會更加沉迷網路世界，如此，環環相扣惡性循環，是不得不重視的嚴重問題。

二、研究目的

基於上述研究動機，本研究透過教學實際場域中，學生網路成癮個案探究，陳述網路成癮所造成的各方面可能影響，分析網路成癮現象的表層問題與深層問題，藉由教育理論、相關法令與教學經驗的結合，提出具體可行的解決策略，以協助學生善用網路，進而健康成長、有效學習。

三、名詞解釋

網路成癮

網路成癮（internet addiction）係由重複對於網路的使用所導致的一種慢性或週期性的著迷狀態，並帶來難以抗拒的再度使用之慾望；同時並會產生想要增加使用時間的張力與忍耐、克制、退縮等現象，對於上網所帶來的快感會一直有心理與生理上的依賴。

四、研究範圍與限制

（一）研究範圍

本研究對象係以個案學校內針對網路成癮學生之相關輔導工作人員，參與個案輔導之歷程探究，故僅以個案學校為例，不涵蓋其他國民小學。

（二）研究限制

國民小學裡針對學生的行為輔導策略頗多，受限於學生不同的行為問題，不同的家庭背景，不同學區的文化與價值觀差異，因此，本研究僅針對個案學校級任導師、行政人員、輔導教師所規劃之解決網路成癮輔導策略與方法，而不將其他學校的情況列入考量範圍。

貳、文獻探討

一、網路使用現況

目前由於電腦及網路的普及，上網方便且費用便宜，而網路能以最短的時間達到知識分享與資訊的傳遞，是一項相當方便而實用的重要溝通工具。再者，為了與世界接軌，政府一再強調提升國家科技產業及鼓勵利用電子傳輸資訊，且隨著無線廣域網路的發展，未來人類的生活將無法自外於網域衍生的新公共空間，網路語言與思考極可能構成新的思維平臺（曾裕玲、楊璧如、劉智菁，2012）。

對於網路使用情形於2012年3月1日至5月27日，以電話訪問調查全國所有行政區域、住宅用戶家中年滿12足歲之成員，得出全國地區家戶上網比例已達80.99%，且全國地區上網人口約1,753萬，上網率達75.44%，較2011年成長3.4%（財團法人臺灣網路資訊中心，2012），由此可知，網路使用的高普及率及民眾對網路使用之依賴持續增加中（林倩如、王智弘、林旻沛，2012）。

陳坤波與李明濱（2004）提及社會型態逐漸改變，中低階層的父母親常忙於生計，而隔代教養的祖父母通常無力管教，而孩子在這樣失功能家庭下，更容易將情感與生活重心轉而投入極富吸引力的網路世界上。在沒有人限制使用時間與使用方式的情形下，學生停留在網路世界的時間越來越長，形成了暴力與宅男、宅女的情形，讓身在教育現場的教師們感到相當憂心。所以，電腦網路對青少年身心發展的利弊得失成為教師與家長需要深入探討的議題，而提升家長教養與陪伴的品質、教導孩子正確使用網路資源、加強學校的輔導策略及設計提升學童網路素養的教材是刻不容緩的事。

二、網路成癮成因

網路成癮成因之探索至今仍是缺乏完整成熟的解釋模式，以下從情緒因素、心理動力、人格發展及網路人際因素等四個方面來探討網路成癮之成因。

（一）情緒因素方面

在情緒因素的解釋方面，已有許多研究以憂鬱和焦慮兩個變項為研究焦點，並且指出憂鬱和焦慮對於造成網路成癮，有著高度的可能性。學者認為憂鬱症患者較易產生網路的過度使用行為的原因，或許是網路互動中的匿名性以及無需面對面的接觸，的確可以讓憂鬱症患者減低與人交談時的壓力（施香如，1998）。

（二）心理動力與人格發展因素

每個人都有許多不同的特質，這些特質可能會造成對某些事物的成癮。當這些特質在某些壓力因素的醞釀發展下，就可能造成一些成癮的行為。心理動力及人格發展的解釋取向認為成癮的活動並不是最重要的，而是這種個人的特質才是造成癮的主因（Ferris, 1997）

（三）網路人際因素

如果在正常的人際與親密關係無法得到滿足，則個體會藉由虛擬網路關係的親密感，彌補現實親密關係中所缺乏的歸屬感（Suler, 1996）。因此，許多研究的結果發現，如果個體花費過多的時間於網路人際互動，則成癮的可能性也就越高。Morahan-Martin與Schumacher（2000）的研究也發現，網路成癮者比非成癮者較常透過網路認識新朋友、尋求情感支持、與興趣相投的人聊天、玩線上互動遊戲。

三、網路成癮的特徵

目前對於網路成癮者的診斷並沒有一個受到普遍認同的標準，最早提出網路成癮的Goldberg（1996）提出網路成癮7點判定準則：

- （一）耐受性（tolerance），包括需要增加上網時間以獲得滿足，或同樣的連續上網時間所獲得的滿足感明顯下降。
- （二）退癮症狀（withdrawl），包括停止或減少重度的網路使用，而導致數天至一個月內發生心理性肌肉運動的不安現象、焦慮、時常去想網路此刻發生了什麼事，對網路存有幻想與夢境的症狀；並因上述症狀，而導致在社交、工作或其他重要功能運作上的損害；經由使用網路或是類似的線上服務，可以舒緩或是避免上述的症狀出現。
- （三）上網時間與頻率常會超過自己原本所預期。
- （四）一直努力想要控制自己的網路使用行為但是失敗了。

- (五) 花很多時間在網路相關的活動上（如：在網路上訂購書籍、測試新的瀏覽器、研究網路的販售商、整理從網路上下載的檔案）。
- (六) 因為使用網路而放棄或減少日常生活上重要的社交、工作或休閒娛樂。
- (七) 即使察覺出網路使用而造成的各種持續或重覆發生的生理、心理、社交及工作上的問題（如：睡眠減少、婚姻問題、晨間約會遲到、工作不力及身旁重要的人有被遺棄的感覺）時，仍然會繼續使用網路。

Young（1996）在美國心理學會提出網路成癮研究，並羅列出8項標準來判定是否有網路成癮的現象出現，並認為只要填答5項的答案為「是」或以上，即符合網路成癮的症狀，以下就是所列出的8項判斷徵狀：

- (一) 我會全神貫注於網路或線上服務活動，並在離線後仍繼續想著上網時的情形。
- (二) 我覺得需要花更多時間在線上才能得到滿足。
- (三) 我曾努力過多次想控制、戒斷或停止使用網路，但並沒有成功。
- (四) 當我企圖減少或是停止使用網路，我會覺得沮喪、心情低落或脾氣容易暴躁。
- (五) 我花費在網路上的時間比原先預期的還要長。
- (六) 我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。
- (七) 我曾向家人、朋友或他人說謊以隱瞞我涉入網路的情形。
- (八) 我上網是為了逃避問題或試著減輕某些不安的感覺，如無助、罪惡感、焦慮或沮喪。

國內學者陳淑惠（2000）編制的「中文網路成癮量表」，主張網路成癮量表的概念模式需包括下述症狀面向：網路成癮耐受性、強迫性網路行為、網路戒斷現象、網路成癮相關問題。

- （一）網路成癮耐受度：指隨著網路使用的經驗程度增加，原先上網所得到的樂趣與滿足感，必須透過更多的網路內容或更久的上網時間，才能得到與原先相當程度的滿足。
- （二）強迫性網路使用：是一種難以自拔的上網渴望與衝動，在想到或看見電腦時，會有想上網的慾望與衝動；上網後便難以擺脫使用電腦；精神會因為使用電腦或上網而較振奮；渴求能有更多的時間停留在網路上。
- （三）網路戒斷現象：指如果突然被迫離開電腦，容易出現挫敗的情緒反應，例如，情緒低落、生氣、空虛感等，或是出現注意力不集中、心神不寧、坐立難安等反應。
- （四）網路成癮相關問題：因為上網時間太長而出現下列相關問題：
 1. 居家與社交生活因上網時間過長，和家人朋友疏離。
 2. 耽誤工作或學業。
 3. 為掩飾自己的上網行為而撒謊。
 4. 身體出現不適反應，例如，眼乾、眼酸、頭痛、肩膀酸痛、肌腕受傷、睡眠不足、腸胃不適等問題。

綜上所述，本組經討論後認為Young（1996）所提出網路成癮之判定標準十分明確，故本研究對網路成癮個案之界定，乃採用Young之論點。

四、網路成癮與學童人格之關係與影響

從過往之研究中，分析描述人們人格之用語，以研究人格基本單位。Norman（1963）進行一項由同儕間相互評量特質的研究，利用因素分析的結果發現五個基本因素。而Goldberg（1981）在整

理他人及自己研究後，對結果的一致性留下深刻印象，而提出以下看法：「我們應該可以說，用來解釋個別差異結構的所有理論模式，多少均涵括了諸如五大特質的這些向度。」雖然五大特質的用語略有差異，但基本上包含了：神經質（neuroticism）、外向性（extraversion）、開放性（openness）、友善性（agreeableness）及嚴謹性（conscientiousness）。此外，將這些名詞重新排列後，可以拼成 OCEAN 此容易記憶的關鍵詞（John, 1990）。

當探討人格與網路成癮之關係時，林季謙（2003）針對國民中小學生為研究對象時，發現神經質特質對於解釋網路成癮發生率的機率最高，亦即神經質特質表現較明顯的中小學生，網路成癮的機率將高於其它人格特質。另戴秀津（2002）設定高職生為研究對象時，則發現具有神經質特質在網路成癮高危險群與非高危險群中有顯著差異，但外向性分量表則無顯著差異；同樣地，游森期（2000）研究結果也指出，網路成癮高危險群的大學生在神經質量表的總分較高，而且在神經質之下的六大分量表得分亦較高。且可由神經質、外向性、謹慎性來預測網路成癮高危險群。在與一般網路使用者的比較結果上，則是神經質、外向性、開放性及謹慎性，四個分量表上均達顯著差異；而游森期（2003）的研究也提出，高度神經質和高度謹慎性對大學生網路成癮有顯著的直接效果。

探討人格特質與網路成癮關聯性的研究中，人格特質包括有神經質、嚴謹性、憂鬱、社交焦慮、內外控傾向、自尊以及自我概念，結果發現神經質越高、嚴謹性越高、憂鬱與社交焦慮程度較高、外控特質、自尊越低，較具有網路成癮傾向。然而，於訪談研究中則發現網路成癮傾向愈高，其自我概念之心理自我愈高，能力自我、生理自我愈低；以焦點團體訪談方式進行的研究則發現，學生網路沉迷現象對自我概念之影響以正面居多。

四、網路成癮輔導策略

施香如（2001）提出的輔導策略如下：

1. 發展人際關係與溝通技巧。
2. 透過討論釐清自我目標。
3. 練習設計規劃時間學習壓力調適。
4. 重要他人支持。
5. 找出可以接受的網路使用適度規範與合理範圍。

實務的輔導方法包括：

1. 電腦的擺放位置以客廳等公共空間為佳，增加父母共同參與、一起互動之機會。
2. 父母本身應對電腦網路有了基本的認識與熟悉，以協助子女擁有更安全的網路使用經驗，也增加親子間的溝通與默契。
3. 親子溝通方法應正向。
4. 適當地限制網路使用量及使用時間應是師長們在進行輔導時需好好溝通與討論的必要議題。

學者陳淑惠（2003）指出家長與教師應該由：1. 提高覺察力；2. 提供選擇性、取代性活動；3. 操練意志力；4. 設置有共識的「限制」等外在環境的改善來做預防性輔導策略。

至於矯正治療的輔導策略如果以認知輔導取向為主，則可由下列步驟來實施：

1. 覺察問題。
2. 提升改善動機，如隨時注意個案的努力，給予鼓勵，並免苛責。
3. 訂定改善目標與契約，並透過提醒物來輔佐。

4. 學習其他技藝或拓展其他活動。

另外柯志鴻（2003）提出臨床治療策略有：

1. 建立關係。
2. 訂定網路使用的合法時間。
3. 家長等重要他人的支持。
4. 給予自主與自我控制的成就感等，透過上述策略來協助網路成癮個案。

韓佩凌（2003）則指出可透過下列策略來實施：

1. 加強親師良性溝通。
2. 了解網路使用方式。
3. 提升自我覺察能力。
4. 釐清網路成癮原因。
5. 強化社會支持脈絡等策略。

張家豪（2012）歸納出網路成癮輔導策略輔導因應策略8項，分別為：

1. 透過親師溝通，加強親職教育。
2. 關注心理需求，同理積極傾聽。
3. 學習時間管理，釐清目標規劃。
4. 發展多元興趣，尋找替代活動；
5. 設計設備擺放，共同參與互動。
6. 學習有效溝通，增進親子關係。
7. 強調法律觀念，加強教育宣導；
8. 善用資訊力量，開發兒童程式。

綜合上述文獻，歸納輔導策略層面包含了心理需求、家庭關懷、

教育宣導、親師合作、親職教育等層面為考量的策略與方法。以多元化、全面性輔導策略，連結社會與家庭，家長與學校老師，學校行政與教學層面，顛覆學校單一運作方式。藉著不同的管道與多元的輔導策略暨預防成癮措施。透過學校老師、輔導人員以及家長，關懷孩子內在真正的心理需求，並結合重要他人力量，配合有效的輔導策略和替代性活動來因應，以營造出一個有助於改善網路成癮學童問題的生活與學習環境。

五、兒童網路管理相關法規

(一) 網際網路之兒童使用規範

依據兒童及少年福利與權益保障法第43條第四項規定，兒童及少年不得使用有害其身心健康之暴力、血腥、色情、猥褻、賭博之光碟、磁片、電子訊號、遊戲軟體、網際網路內容或其他物品。若有上述行為者，父母、監護人或其他實際照顧兒童及少年之人，應禁止兒童及少年為前項行為。

(二) 兒童使用網際網路規範之主管機關

依據兒童及少年福利與權益保障法第46條為防止兒童及少年接觸有害其身心發展之網際網路內容，由通訊傳播主管機關召集各目的事業主管機關委託民間團體成立內容防護機構，並辦理下列事項：

- 一、兒童及少年使用網際網路行為觀察。
- 二、申訴機制之建立及執行。
- 三、內容分級制度之推動及檢討。
- 四、過濾軟體之建立及推動。
- 五、兒童及少年上網安全教育宣導。
- 六、推動網際網路平臺提供者建立自律機制。

七、其他防護機制之建立及推動。

網際網路平臺提供者應依前項防護機制，訂定自律規範採取明確可行防護措施；未訂定自律規範者，應依相關公（協）會所定自律規範採取必要措施。

網際網路平臺提供者經目的事業主管機關告知網際網路內容有害兒童及少年身心健康或違反前項規定未採取明確可行防護措施者，應為限制兒童及少年接取、瀏覽之措施，或先行移除。

前3項所稱網際網路平臺提供者，指提供連線上網後各項網際網路平臺服務，包含在網際網路上提供儲存空間，或利用網際網路建置網站提供資訊、增值服務及網頁連結服務等功能者。

（三）兒童不當使用網際網路之輔導及安置法規

兒童及少年福利與權益保障法第52條兒童及少年有下列情事之一者，直轄市、縣（市）主管機關得依其父母、監護人或其他實際照顧兒童及少年之人之申請或經其同意，協調適當之機構協助、輔導或安置之：

1. 違反第四十三條第一項、第四十七條第一項規定或從事第四十八條第一項禁止從事之工作，經其父母、監護人或其他實際照顧兒童及少年之人盡力禁止而無效果。
2. 有偏差行為，情形嚴重，經其父母、監護人或其他實際照顧兒童及少年之人盡力矯正而無效果。

（四）規範兒童進入電子遊戲場法規

依據電子遊戲場業管理辦法第17條經營電子遊戲場業者，應遵守下列事項：

1. 普通級電子遊戲場，禁止未滿十五歲者於上課時間及夜間十時以後進入及滯留。

2. 限制級電子遊戲場，禁止未滿十八歲者進入。
3. 於營業場所明顯處，懸掛電子遊戲場業營業級別證。
4. 於營業場所入口明顯處，標示營業級別及入場年齡限制。
5. 不得於電子遊戲機使用真幣、信用卡、金融卡、現金卡、儲值卡或其他作為簽帳、提款、轉帳或支付之電磁紀錄物或晶片；其娛樂用代幣之大小、式樣或重量，不得與真幣相同或近似。
6. 不得有涉及賭博、妨害風化或其他犯罪行為。

電子遊戲場業從業人員執行前項第一款及第二款之規定，得請消費者出示年齡證明。

參、個案案例介紹（以下個案學生人名為化名）

一、案例一

阿翰是一位國小六年級學生，因之前就讀五年級的時候，曾有被「學生校外會」及「學區派出所」所組成的聯合巡查小組發現，在不適當的時間逗留網咖的紀錄，並正式行文就讀學校，要求給予適當輔導管教措施。

六年級導師於102年3月20日進行家庭訪問時，告知祖母網咖出入份子複雜、空氣又不流通，非常不宜放任孩子在網咖逗留。而且如果一直沉迷網路遊戲，將嚴重影響其課業的學習，對未來的發展非常不利。祖母表示都有口頭告知孫子不要進入網咖，但是該生仍沒事就去泡網咖。因為是單親家庭，父親忙於工作家裡也沒有電腦，所以他也非常無力。祖母表示已與該生的父親商量，是否提早購買電腦讓他在家可以使用。

102年6月（比較該生上下學期成績）

下學期有四個領域成績呈現退步情形，特別是數學領域。

領域／學期／成績	六上	六下
語文	甲	甲
數學	甲	丙
自然與生活科技	優	甲
藝術與人文	優	甲
社會	優	甲
健康與體育	優	優
綜合活動	甲	甲

在102年3月26日學校又接獲公文通知該生又進入網咖，學務處並轉知導師相關的訊息。導師詢問該生為何沉迷在網咖那麼晚，該生表示線上遊戲讓他感到愉快滿足。所以導師要他寫500字的反省書，為什麼屢屢控制不了自己，到底原因是出在哪裡？他坦承都是沉迷網路遊戲，沒辦法控制自己的大腦，就做出傷了祖母、老師、學校的行為。他也非常想要當個規矩的學生，但他欠缺信心、堅定的意志力，又不敢面對自己的錯誤行為，就一直沉迷了。

102年3月26日老師將他寫的反省書，徵得該生的同意，公告同學周知。希望運用同儕的力量，師生同心協力助他一臂之力，集氣給他支持的力量，擺脫網咖的枷鎖，做個循規蹈矩、受到同學、老師喜愛的學生。另外導師亦請家長協助幫忙，確實負起教養孩子的責任。導師向家長說明，只依賴導師在學校苦口婆心的教導，家長若未能配合，改善成效亦不佳。

102年3月27日每天下午放學以後，要求他留校到五點，完成當天的作業。並繼續給予學習與心理輔導，分析未來的人生給他思考，期許他能頑石點頭、真正的戒除網咖之癮。持續提醒他如果再犯，學校就以校規處置、並通知家長。

102年5月（導師和父親訪談）：因長期遲到，致使功課遲交，聯絡簿也連續未交給導師審閱簽名。導師打電話給父親，告知家長，該生遲到行為除了自己受害亦累及導師未盡責任。父親接到電話後頻頻道歉，但其後遲到行為仍未見改善。

二、案例二

小祥是六年級的學生，爸媽離婚，他跟著爸爸生活，爸爸平常工作很忙，因此常把小祥載到網咖，自己再去忙自己的事，因為他認為網咖是最便宜的安親班，肚子餓了還可以在裡面吃泡麵、度三餐。而且關在網咖裡，也不會和不良少年去飆車鬼混，所以很安全。

小祥因為假日整天都在網咖打線上遊戲，打到天亮才睡覺，星期一上學時，每節都在睡覺，睡到放學回家，因此日夜顛倒，作息錯亂，成績一落千丈。而且整天想著線上遊戲，無法控制自己想要打怪破關的念頭，因此花在線上遊戲的時間越來越多，離不開網咖的誘惑。

小祥個子矮小，眼神呆滯，健康狀況不佳，也因為長期眼睛盯著螢幕，造成深度近視，讓他老是眯著眼看人，與他談話，也只是「嗯！」、「喔！」的簡單回話，和同學漸行漸遠。

三、案例三

阿威是五年級的學生，上課時間經常注意力不集中，精神恍惚，家庭作業無法如期繳交，卻又謊稱作業遺失，經過導師深入了解後，發現阿威沉迷於網路線上遊戲，並欺騙祖母是在寫作業，每晚均拖至十二點才就寢。以下即導師針對阿威在教室裡所做的行為觀察與透過與家人聯繫所得之行為描述：

- （一）學習表現方面：學習動機低落、注意力無法集中、上課易分心仍然想著線上遊戲、功課常缺交、打瞌睡。

- (二) 人際相處方面：人際關係互動退縮、易和師長、同學對立、說謊、爭辯、難以溝通。
- (三) 情緒控制方面：易怒，常與同學起衝突。
- (四) 家庭狀況方面：阿威為單親家庭，從小母親便與父親離異，父親長年在臺中工作，委由家中祖父母代為照料，隔代教養下無兄弟姐妹下，阿威家庭生活孤單寂寞，文化刺激不足，因此，沉迷於虛擬網路世界，只要是假日，便以電腦為友，足不出戶，甚至影響生活正常作息。

肆、問題分析

為便於討論本研究的三個個案網路成癮行為，並探究其表層問題及深層問題，將上述的案例說明整理如下表：

表1 個案網路成癮行為之表層問題及深層問題分析表

個案	表層問題	深層問題
阿翰	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生於不當時間逗留網咖，違反相關規定。 2. 網咖出入份子複雜、空氣又不流通，環境不佳，影響健康。 3. 家裡沒電腦可使用，轉而前往網咖使用。 4. 沉迷網路遊戲，嚴重影響其課業的學習。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 缺乏自我約束能力，錯誤行為累犯。 2. 單親家庭隔代教養問題。 3. 欠缺信心、堅定的意志力，又不敢面對自己的錯誤行為。 4. 祖母缺乏對網路成癮的知覺，及教養子女的知識與觀念。
小祥	<ol style="list-style-type: none"> 1. 父親沒時間照顧。 2. 父親缺乏對網咖正確的認知。 3. 日夜顛倒，作息錯亂，成績一落千丈。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 父母離異、父親沒時間、缺乏親子互動。 2. 缺乏正當休閒娛樂、網路尋求安慰。 3. 未善用生態支持系統（社區、學校、社會、政策）。
阿威	<ol style="list-style-type: none"> 1. 上課不專，精神恍惚。 2. 作業未按時繳交，欺騙老師及祖父母。 3. 沉浸於網路世界，自我封閉。 4. 睡眠不足，情緒管理不佳。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 心裡常想著線上遊戲，影響正常作息。 2. 未建立正當休閒活動。 3. 聲光媒體刺激，易引發興趣動機。 4. 未發揮家庭教養功能。 5. 家庭生活寂寞孤單。

由上表我們可以大致歸納出，造成本研究個案網路成癮一些相似的問題，例如：

- 一、家庭功能不彰，親人沒有時間或能力提供適度的陪伴與關懷。
- 二、家中成員的重要他人對網路成癮問題的觀念偏差，導致個案網路成癮還不自知。
- 三、個案因網路成癮，已造成身心損害、產生偏差行為或已嚴重干擾其正常作息及學習活動。
- 四、個案在現實生活中的挫折，是造成個案親近網路世界的重大推力。

就如同國內學者王智弘（2008）一文中所指出的：

網路成癮問題的發生主要是由於網路內容或網路活動能提供網路使用者心理需求的滿足。而網路使用者本身在現實生活中遭遇了問題，面臨生活中的困擾、挫折、障礙與瓶頸，這些現實生活的問題變成一種網路成癮的推力，將網路使用者推向網路這個具吸引力的避難所，一吸一推之間，成癮者可能會因而身陷其中無法自拔。如何改變此等吸力與推力，是處理網路成癮問題最重要的關鍵（王智弘，2008）。

綜上所述，造成本研究三個個案網路成癮的重大關鍵因素其優先順序應為：

- 一、家庭功能不彰，親人的陪伴時間不足。
- 二、家人對網路成癮問題之概念不足，造成成癮環境而不自知。
- 三、個案在現實生活中的挫折及逃避心理，是重大的推力。
- 四、網路虛擬世界提供的趣味性及成就感，形成重大的吸力，使

個案無法自拔。

五、家庭及學校的警覺性不足，未在個案成癮前消除不利因素，導正其行為。

而在了解本研究個案網路成癮之表層問題、深層問題及重大關鍵因素後，將有助於擬定各項輔導策略及預防工作。

伍、解決策略分析

本研究解決策略分析包括預防階段、處理階段、後續處理追蹤階段，茲論述如下：

一、預防階段

- (一) 落實家庭訪視工作，確實瞭解學生家庭生活情形，建立網路成癮高風險學生的篩選及輔導機制。
- (二) 加強宣導法律常識，設計相關課程並進行機會教育。
- (三) 重視並加強辦理有益的休閒活動，協助其建立良好人際互動關係，從中找到成就感。
- (四) 建立良好的親子互動關係，了解學生在校學習狀況，並給予學生適切的關心與支持。
- (五) 與校區網咖店建立良好互動關係，協助勸導學生不宜過長使用。
- (六) 電腦設備的擺放位置，宜在家中公共場所，並裝設網路過濾軟體，使家人有共同參與或互動之機會。
- (七) 訂定網咖的管理與輔導條例和偵查網路犯罪的相關機制與法規，以提供較為健康的社區上網環境和較為安全的網路活動空間。

- (八) 建立網路遊戲應有分級制度與研擬防範網路遊戲的沉迷機制，並賦予網路產業的社會責任。
- (九) 政府宜建立跨部會的網路問題因應委員會，以提供政策訂定、行政協調、產業影響，以及對網路問題相關教育措施、網路問題，並提供受害當事人與家屬的心理輔導與行政協助等。
- (十) 辦理親職資訊素養講座，使父母對電腦使用有所了解與熟悉，協助子女的網路經驗是為愉快、安全且具教育性。
- (十一) 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。

二、處理階段

- (一) 罰寫悔過書，引導個案了解自己的問題，增加改變意願。並徵求同意和同學分享心得，運用同儕力量，協助找回自信。
- (二) 發現個案時，通知家長並進行家庭訪視工作，請求家長積極參與配合以發揮家庭教育功能協助指導，與孩子建立親子良好互動關係。
- (三) 要求個案學生改變生活型態並養成紀錄生活摘要習慣。例如與學生訂定時間管理契約，設定一週使用網路時間，或每日固定上網時間，以免無限制上網。
- (四) 設計相關輔導課程，進行個別機會教育，並加強辦理相關有益身心健康之休閒活動。
- (五) 請家長志工團協助，利用早自習等空堂時間，協助個案課業指導和生活關懷，提升學習動機。
- (六) 學校行政人員會同導師密集進行家訪，並提供個案家長教導正確的親子教養之道。
- (七) 請導師加強班級經營，利用同儕組成關懷的夥伴關係，讓個案學生獲得關注，培養共同興趣與嗜好，增加友誼間的鏈結關係。

- (八) 導師運用獎勵制度，鼓勵個案學生課業上的盡責，給予鼓勵與表揚，提供其高峰經驗。
- (九) 向學生輔導中心申請心理輔導師協助，每週至少一次，協助個案學生學習與作息回歸常態。
- (十) 瀏覽個案學生曾去過的網站，提供建議避免誤蹈陷阱受騙。

三、後續階段

- (一) 鼓勵個案學生參加夜光天使等補救教學，協助個案興趣轉移與減少對網路的依賴。
- (二) 持續進行心理輔導和家庭教育諮商輔導，提升個案學生家庭對網路成癮的認識，及提升家長教養子女的知識與觀念。
- (三) 持續加強法治教育與網路素養教育，叮嚀學生網路沉癮再犯對其身心影響之後果。
- (四) 鼓勵個案學生參加運動社團，從中發洩多餘精力並培養其自信心。或找透過教會小團體活動，找到良好歸屬感，並逐漸找到自己的價值。
- (五) 學習新的嗜好，建立新的生活方式，恢復應有的正常生活。
- (六) 提供健康且愉悅的人際活動與休閒活動，使人際溝通能力提昇與自我肯定。
- (七) 尋求相關資源，提供有助於降低網路成癮或網路重度使用情形的班級團體輔導與團體課程。
- (八) 轉介輔導教師，持續進行一對一個別心理諮商，建立個案學生正確價值觀與生活態度，提供接納與支持的氣氛，以增進個案有健康且愉悅的人際活動。
- (九) 請警方協助巡查網咖，杜絕個案學生上網的機會，並請網咖業者規劃分級制的網路使用。

陸、問題討論

對網路沉迷的學生而言，要回歸正常作息並不容易。另外，不論是在個人、家庭、學校及社會等層面，針對網路沉迷的學生除了上述表層及深層的問題外，在相關文獻及輔導現場中亦提及或發現許多可能形成的新問題，需要各個相關資源的投入一起來協助。

因此，本組成員以共同討論方式，參照相關文獻及輔導現場情形，從上述四層面，以多元化協助管道，提出可能解決之策略，藉以增進學生的人際支持網絡、提昇學業的投入程度、建立自信心及維持穩定的生活作息等方式幫助學生回歸「合理」上網、「控制」上網、學習「平衡」網路世界與真實世界的存在（教育部，2011）。

茲將可能形成之新問題以及新問題可能之解決策略分述如下：

一、個人層面

可能形成之新問題：

- （一）偏差行為，例如偷竊、勒索、欺騙、鬥毆、搶劫、翹課、翹家、惡意中傷等。
- （二）難以抗拒電腦的誘惑。
- （三）習慣改變之後的生活調適困難。
- （四）不上網之後的情緒低落。
- （五）人際關係改變。
- （六）失眠。

新問題可能之解決策略：

針對上述問題，參考教育部（2011）在價值觀建立與法律問題預防方面有：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、行搶等違法或偏差行為加以導正。

另外王智弘（2011）所提之建議，可以實施心理輔導與心理諮商、供接納與支持的氣氛，並提供健康且愉悅的人際活動、提供健康且愉悅的人際活動與休閒活動可協助指導難以抗拒電腦的誘惑、生活調適困難、情緒低落、失眠等問題。

教育部（2011）在心理健康的協助方面有建議：包括多元化人際關係的建立與溝通維繫技巧訓練，教導時間管理，並拓展其休閒活動的喜好，讓青少年對自我生涯能作好規劃，擁有較高的壓力因應與挫折容忍力的能力，以期能面對生活中的各項挑戰與壓力，避免他們以網路作為紓解壓力的唯一管道，因而無法面對現實世界。

二、家庭層面

可能形成之新問題：

- （一）家長無法配合參與治療或過度干預。
- （二）個案及家人對輔導錯誤期待。
- （三）家長缺乏耐心無法同理。

新問題可能之解決策略：

- 針對上述問題，參考施香如（2001）、羅士媛（2005）、教育部（2011）所建議之可行解決策略有學習環境營造及提升家庭功能：
- （一）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。父母必須權衡輕重給予適當而不過度的隱私，另外將電腦放在例如客廳的公共區域，以便就近監控。
 - （二）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。共同和孩子討

論上網的相關話題，或者是共同上網，並且瞭解他們常去的聊天室或電子佈告欄。

(三) 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。

三、學校層面：

可能形成之新問題有：

教師輔導輔導知能不足，無法有效進行輔導工作。

新問題可能之解決策略：

針對上述問題，陳淑惠（2003）、羅士媛（2005）建議提供有助於降低網路成癮或網路重度使用情形的班級團體輔導與團體課程，例如支持參與學校各項活動，學校加強辦理符合學生需求的趣味性、文化性、體育性等休閒活動，藉以增進學生人際的互動，減低網咖的誘惑力。另外亦可結合心理師資源：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（教育部，2011）。

四、社會層面

可能形成之新問題：

(一) 政府至今仍未訂定專法加以規範管理資訊休閒服務業，學校及家長在進行輔導管教時，缺乏有力合法的約束力。

(二) 針對網路教育及輔導問題缺乏相關因應機制及問題處理組織。

新問題可能之解決策略：

針對這一層面的問題，韓佩凌（2003）、王智弘（2007a，2008，2008d，2008e）提出相關建議包括：擬定網咖的管理與輔導條例，以提供較為健康的社區上網環境、偵查網路犯罪的相關機制與法規，以提供較為安全的網路活動空間、研擬網路遊戲的防沉迷機制，臺灣的網路遊戲應有分級制度，網路產業並應負起更大的社會責任、政府宜建立跨部會的網路問題因應委員會，以提供政策訂定、行政協調、產業影響以及對網路問題相關教育措施、網路問題受害當事人與家屬的心理輔導與行政協助等。

另外教育部（2011）亦建議成立自主性監督組織，獎勵優質網站，監測、抵制惡質網站，從外在環境的改善來預防青少年的網路沉迷問題，由社區家長與學校老師聯手成立自主性監督組織，不定期搜尋各種網站，公開優質或惡質網站，並透過公平的獎懲方式，讓優質網站廣為人知，也抵制惡質網站之擴展。這樣，或可降低青少年被誘惑的機會。

柒、結論與建議

現在由於電腦普及多樣且隨手可得，故國小生接觸電腦及網路資訊的年齡也愈來愈早。進而也產生網路沉迷問題，故本組依據網路成癮的研究與探討，提出以下的結論與建議。

一、結論

（一）網路使用時間及次數與網路成癮呈現正相關

個案學生使用時間愈長與使用的次數愈多，學生成癮的問題越嚴重且難給予戒除。

（二）家庭型態影響學生網路成癮程度

單親家庭、隔代教養、雙薪家庭等因為長輩工作、無法陪伴、錯誤教養觀念等，皆有可能產生學生網路成癮情形。

（三）具有網路成癮學生以使用網路遊戲居多

根據個案研究，學生喜歡上網主要的時間大部份都是在玩網路遊戲，喜歡過關擊敗怪物的感覺，而聊天或上網資訊瀏覽較少。

（四）網路成癮並不會因為周遭成人的高壓處置措施而有所改善

個案學生並不會因為被學校、長輩等處罰或責罵等措施而有所改善成癮情形，反而學生會想盡辦法趁長輩不注意，進行上網活動。

（五）網路成癮嚴重影響學生正常作息

學生因為上網時間冗長，故易產生睡眠不足，以致上課不專心，精神恍惚，無法與同儕有正常的人際互動關係。

（六）學生易因為網路成癮產生健康問題

二、建議

因此若能瞭解形成國小學生網路成癮的關係，便可找出避免網路成癮與增強相關輔導策略之方向。透過本組研究，對學生、家庭、學校、社區等更瞭解學生的網路成癮行為與因素，避免學生形成嚴重的網路成癮情況，並且思索以下列各層面輔導學生戒除，以恢復正常生活。

（一）對學生的建議

1. 引導學生了解自己的問題，增加改變意願，並鼓勵和同學分享心得，運用同儕力量，協助其人際溝通能力提昇與自我肯定找回自信。
2. 教導改變生活型態並養成紀錄生活摘要，祛除不良習慣。
3. 引導學生參加運動社團，從中發洩多餘精力。
4. 協助學生培養學習新的嗜好，建立新的生活方式，恢復應有的

正常生活。

5. 鼓勵學生參加校內外各式團隊，培養其自信心。

（二）對家庭的建議

1. 協助家長與孩子建立良好的親子互動關係，了解孩子在校學習狀況，並給予子女適切的關心。
2. 協調家長適當調整工作模式或時間，進而能與孩子建立親子良好聯繫關係。
3. 實施家庭教育諮商輔導，提升個案學生家長對網路成癮的認識，及提升正確教養子女的知識與觀念。
4. 請家長和阿威訂定時間管理契約，設定使用網路時間，或固定上網時間，以免學校無限制上網。

（三）對學校的建議

1. 實施課後輔導，補救教學，協助網路成癮學生增進學業學習成效，避免產生習得無助而不願學習。。
2. 提供夜光天使、免費課後留校、假日課輔活動，增加其在校時間，並進行生活關懷。
3. 學校行政人員會同導師密集進行家訪，製造壓力給家庭，並從中教導正確的親子教養之道。
4. 運用輔導教師，進行一對一個別心理諮商，建立正確價值觀與生活態度，並協助回歸生活常態。
5. 推動獎勵制度，若個案學生達成相關規定，提供榮譽點數並於公開場合表揚，以增進成就感。

（四）對教師的建議

1. 落實家庭訪視工作，確實瞭解學生家庭生活情形，建立網路成癮高風險學生的篩選及輔導機制。

2. 設計相關課程進行機會教育、加強宣導法律常識並辦理相關有益身心健康之休閒活動。
3. 請導師善用班級經營，請班上熱心的孩子，組成關懷的同儕，透過互動，增進同學情誼，並培養共同興趣與嗜好。讓相關成癮學生獲得關注。

(五) 對社區的建議

1. 積極與校區網咖店建立良好互動關係，共同關懷未成年學生正向之學習成長。
2. 邀請社區圖書館、教會、發展協會、志工團體等協助，讓學生假日擔任各式志工或參與各式活動，找到良好歸屬感，以建立良好人際互動關係，並逐漸找回自我價值。
3. 協請警政、社政協助，約束網咖業者不得讓未成年學生進入網咖，並加強查緝，以有效杜絕學生涉足。

參考文獻

- 王智弘（2008）。**建立校園網路沉迷預防機制之對策與挑戰**。臺灣心理諮商資訊網。取自[http://wang.heart.net.tw/paper-new/paper2008b .htm](http://wang.heart.net.tw/paper-new/paper2008b.htm)。
- 林季謙（2003）。**不同網路能力、人格特質與人際關係中小學生對網路成癮的影響**（未出版之碩士論文）。私立南華大學教育社會學研究所，嘉義縣。
- 林倩如、王智弘、林旻沛（2012）。網路成癮傾向兒童之短期動力取向團體心理治療方案。**中華團體心理治療**，18(4)，11-27。
- 柯志鴻（2003）。網路成癮之精神醫療觀點。**學生輔導雙月刊**，86，36-55，臺北：教育部。
- 施香如（1998）。**中學生父母對子女網路沉迷現象之態度與行為研究**。行政

- 院國家科學委員會專題研究計畫。
- 施香如（2001）。迷惘、迷網—談青少年網路使用與輔導。**學生輔導通訊**，**74**，18-25。
- 陳淑惠（1998）。上網會成癮。**科學月刊**，**26(6)**，477-481。
- 陳淑惠（2000）。「我國學生電腦網路沉迷現象之整合研究—子計劃一（1/2）：**網路沉迷現象的心理需求與適應觀點研究：網路成癮、壓力、與心理症狀之關連性探討**」。行政院國家科學委員會專題研究計畫。
- 陳淑惠（2003）。擬像世界的真實心理問題？—從心理病理實徵研究談起。**學生輔導雙月刊**，**86**，16-35，臺北：教育部。
- 陳坤波、李明濱（2004）。網路成癮也是病？**健康世界**，**221**，6-11。
- 張家豪（2012）。**建構國小學童網路成癮輔導策略之個案研究**（未出版之碩士論文）。國立東華大學教育行政與管理學系，花蓮縣。
- 池旭臺、陳玟君、鄧文南、徐淑芬、余淑嬪、楊惠如、陳宜慧、錢姝君、鐘瓊華（2011）。**現實與虛幻：網路沉迷輔導·初版**。取自http://www.guide.edu.tw/book/book/book_08.html
- 曾裕玲、楊璧如、劉智菁（2012）。影響國小學童網路沉迷成為高危險群之相關因素及教師輔導現狀之探討。**輔導季刊**，**48(2)**，42-52。
- 戴秀津（2002）。**高中職學生網路成癮之相關因素及其身心健康影響探討**（未出版之碩士論文）。高雄醫學大學護理學研究所，高雄市。
- 游森期（2000）。**大學生網路使用行為、網路成癮及相關因素之研究**（未出版之碩士論文）。國立彰化師範大學教育研究所，彰化縣。
- 游森期（2003）。臺灣地區大學生人格特質、網路成癮、憂鬱與焦慮之結構方程式模式檢定。**教育與心理研究**，**26**，501- 525。
- 韓佩凌（2003）。我家有網路小子—網路沉迷與因應之輔導策略。**學生輔導**，**86**，58-71。
- 羅士媛（2005）。**團體課程對「網路成癮」國中學生影響之行動研究**（未出

- 版之碩士論文)。國立東華大學教育研究所，花蓮縣。
- 蘇俊賢（2014）。**網路成癮評估與處置**。取自<http://163.32.108.6/office/counseling/guidance/g1.doc>
- Goldberg, I.(1996). (2008, January 9). *Internet Addiction Disorder.Online forum comment*. Retrieved from http://en.wikipedia.org/wiki/Internet_addiction_disorder.
- Morahan-Martin & Schumacher. (2000). Incidence and correlates of pathological internet use among college student. . *Computer in Human Behavior*; 16, 13-29.
- Young, K. S. (1996). *Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder*. Paper presented at the 104th annual meeting of the American Psychological Association, August 11. from <http://www.netaddiction.com/articles/newdisorder.html>