

聰明上網不迷「網」

談網路成癮的認識、預防
培養同學正確使用資訊科技

報告人：范梅英老師



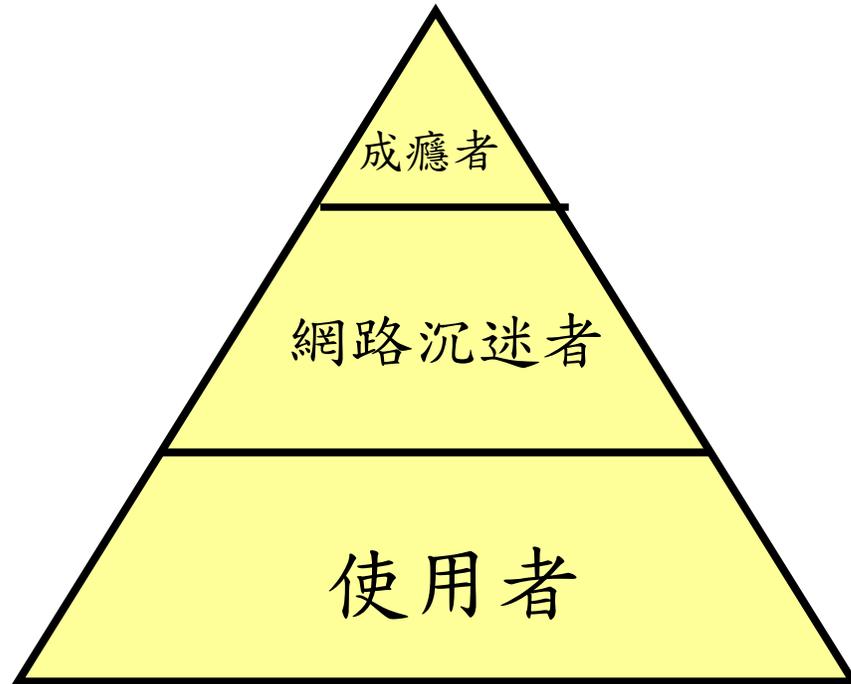
在生活週遭，你有看過有人網路
沉迷或成癮？有什麼症狀？



何謂網路沉迷及成癮？

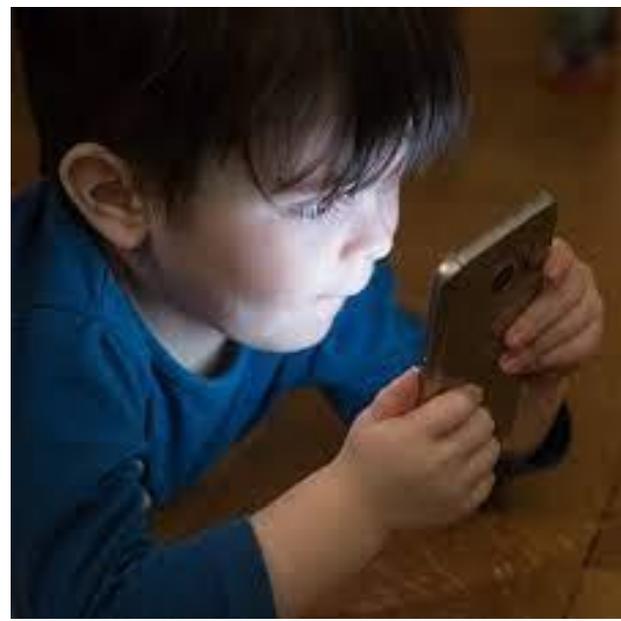


網路人口使用的分布



- 約5%~10%則具有成癮（網路成癮）現象
- 一部份人屬於沉迷者（網路沉迷）
- 大部分人是合理、健康的使用網路





個案一...

阿賢是一個大學生，利用電腦查資料做作業，有時下課也會上網買衣服及日常用品，甚至也會看一下股市交易紀錄，放假時會玩手遊，成績總能名列前茅。



個案二…

小星是國二學生，白天上課，晚上補習，回到家後迫不及待拿出手機，儘管媽媽要他早點睡，他嘴上說好，但在躲在棉被偷玩手遊到凌晨，白天上課時也忍不住想遊戲要如何過關。



個案三

阿星來自一個貧困與紛亂的家庭。

小學時功課就不太好，到了國中，課業更是跟不上。

國一下擁有手機，愛上手機遊戲，沉迷其中不想上學。

起初稱病請假，因著家人的寵愛和袒護，從此足不出戶。

一整年不洗澡不洗頭，不出門，只吃一餐，生活在床上。

不理老師不理家人，生活就是吃飯、睡覺、尿尿、玩手機。

要他停止玩手機，他憤怒地說：

除非我死了...



何謂網路沉迷？

網路沉迷(Internet abuse)：就是過度的使用網路所導致的一種慢性或周期性的著迷狀態，因為長時間使用網路，引發心理上的依賴所產生的結果。

據統計當一人如果每周上網時間超過40小時，很可能就具有網路沉迷的先兆。

嚴格說來「網路沉迷」只是一種現象、一種徵狀，可透過自我預防、師生親友協助慢慢治癒。



什麼是「網路成癮」？



網路成癮，泛指過度使用網路 / 電腦、難以自我控制，導致學業、人際關係、身心健康、家庭互動、工作表現上的負面影響。

所謂的「網路成癮」

所呈現出來是強烈的網路使用慾望、無法控制的網路行為，若是想要上網時，卻沒有辦法上網，就會變得焦躁不安、易怒、沮喪。



「網路成癮」是一種病嗎？



目前僅有網路遊戲成癮被世界衛生組織在《國際疾病分類》(ICD-11)正式列為精神疾病：「遊戲障礙症」(Gaming disorder)，定義為一種遊戲行為模式（“網路或電視遊戲”）。要診斷出遊戲障礙，其行為必須具有足夠嚴重性，導致個人、家庭、社會、教育、職業或其他重要功能領域重大損害，通常至少會持續12個月。



遊戲障礙症之特徵為：

1. 玩遊戲的控制力受損。
2. 生活以電玩為優先，忽略其他興趣和日常活動。
3. 即使造成負面影響，仍持續增加打電玩時間。



網路沉迷

過度使用、著迷、依賴
每週40小時以上

網路成癮

無法控制、功能失常



網路成癮的影響



人類基本需求2.0

自我實現

創意、問題解決、
真摯、自發性

尊重需求

自愛、自信、成就感

社交需求

安全需求

生存需求

空氣、水、食物、住所

WiFi

電池

網路成癮六死因

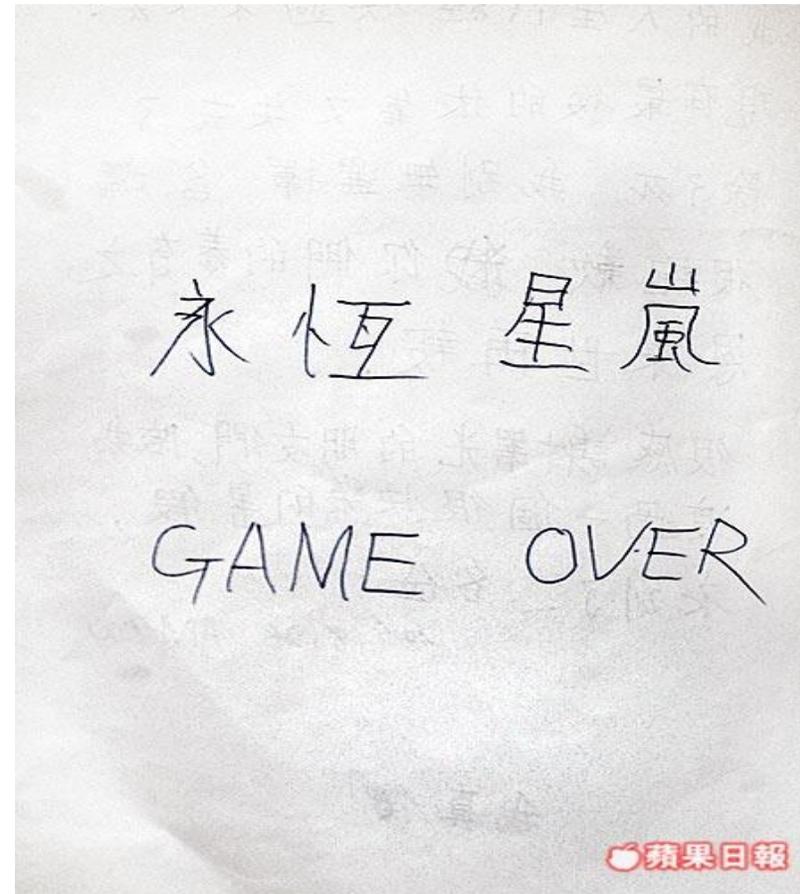


網路沉迷 有害身心



高職新生因家人不准玩曙光ONLINE自殺身亡

「我的人生已經快過不下去了，現在最後的依靠又失去了，除了死我別無選擇，爸媽很抱歉，你們的養育之恩來世再報。很感謝署（應為曙）光的朋友們，陪我渡過一個很快樂的暑假，永別了…各位。」



網路成癮的影響

1. 人際問題
2. 健康問題
3. 時間管理問題
4. 功能受影響：學習(工作)



想一想？

你(妳)有網路沉迷嗎？

<http://web.pts.org.tw/php/event/livehouse.in/index.html>



你的網路使用現況

請在個人學習單寫下

你的分數?_____屬於（正常使用、網路沉迷、網路成癮）請圈選

專家建議



網路沉迷評量表(共20題)

	是	否
1 你每次在網路上所花費的時間，都比原先預估的來得久嗎？		
2 你回到家後會將家事與課業擺一邊，先上網再說嗎？		
3 你覺得上網的快感更勝於與家人相處的感覺嗎？		
4 你常會在網路上結交新朋友嗎？		
5 你會無法控制上網時間，上了網就停不下來？		
6 你會因為上網耗費時間過多而產生課業上的困擾嗎？		
7 你會不由自主地檢查電子郵件信箱嗎？		
8 你會因為上網而使得成績不理想嗎？		
9 當有人問你在網路上做什麼的時候，你會有所防衛或隱瞞嗎？		
10 你會因為課業與家庭壓力過大而喜歡在網路上流連嗎？		



	是	否
11 你在離線後會迫不及待想再上網嗎？		
12 你會覺得「少了網路，人生是無趣的」嗎？		
13 你在上網時若有人打擾你，你會叫罵或是情緒不佳嗎？		
14 你會因為上網而犧牲晚上睡眠嗎？		
15 你会上網後便毫無目的的進入各種網站瀏覽嗎？		
16 你上網後會常常說「再等幾分鐘就好了」這句話嗎？		
17 你曾嘗試隱瞞自己的上網時數嗎？		
18 你會經常以不同的身分在網路上交友嗎？		
19 你會選擇把時間花在網路上而不想與他人出去走走嗎？		
20 你會因為沒上網而鬱卒、易怒，一上網就百病全消嗎？		

共有幾個是？ _____



網路沉迷量表結果分析：

20題測驗中，「是」的數量**超過10個**，
你可就真的要小心了！

因為你已經是「**網路沉迷**」的高危險群了。



想一想？

你(妳)有網路成癮嗎？



網路成癮評量表(共8題)共有幾個是?

	是	否
1. 你總是全神貫注於網際網路或線上活動，在下線後仍繼續想著上網的情形嗎？		
2. 你覺得需要花更多的時間在線上才能獲得滿足嗎？		
3. 你多次努力想控制或停止使用網路，但總是失敗嗎？		
4. 你企圖減少或停止使用網路時，會覺得沮喪、心情低落、易發脾氣嗎？		
5. 你花費在上網的時間比預期的要長久嗎？		
6. 你為了上網，寧願冒重要的人際關係、工作或教育機會損失的危險嗎？		
7. 你曾向家人、朋友或他人說謊，以隱瞞自己涉入網路的程度嗎？		
8. 你上網是為了逃避問題或釋放一些感覺，諸如無助、罪惡、焦慮或沮喪？		



網路成癮量表結果分析：

若你在以下8項問題中有**5**項回答為「是」，
那你就初步符合「網路成癮者」的特質了，
千萬要特別小心。

摘自：匹茲堡大學網路成癮檢測量表



網路成癮的症狀

1. 強迫性：專注於網路遊戲(不能克制上網的衝動)
2. 戒斷性：當不能上網時有戒斷症狀 (躁動、焦慮或沮喪)
3. 耐受性：需要花更多時間從事網路遊戲(上網的慾望越來越不能滿足，所需上網時間越來越長)
4. 企圖控制網路遊戲使用但是失敗



- 5.雖然知道已造成負向的社會心理問題仍持續過度使用網路
- 6.使用網路遊戲造成喪失興趣、原有的嗜好與娛樂
- 7.使用網路遊戲以逃避或減輕煩躁不安的心情
- 8.欺騙家人、治療師或其他人有關網路遊戲的使用量
- 9.因為使用網路遊戲已經危及或失去重要的關係、工作、或者教育或生涯機會

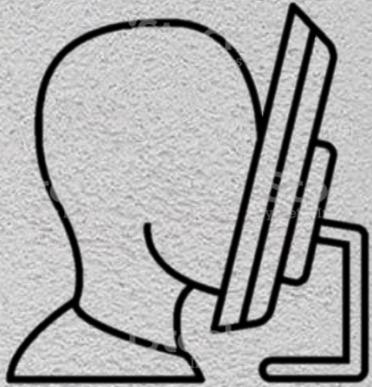




為何沉迷？為何不沉迷？
為何成癮？為何不成癮？

網路提供什麼？
令人著迷！難以自拔！





成癮 原因

網路成癮不同的學派有不同觀點，若以人本主義觀點來看，網路成癮之原因，網路成癮之原因包括：生理需求、愛與隸屬需求、愛與隸屬需求、自尊與自我認定、自尊與自我認定、自我實現（游森期。2002）

生理上的需求

由網路滿足使用者性方面需求，沉迷色情網或虛擬性愛。

愛與隸屬的需求

虛擬友誼找尋情感上的寄託，如 FB、聊天室。

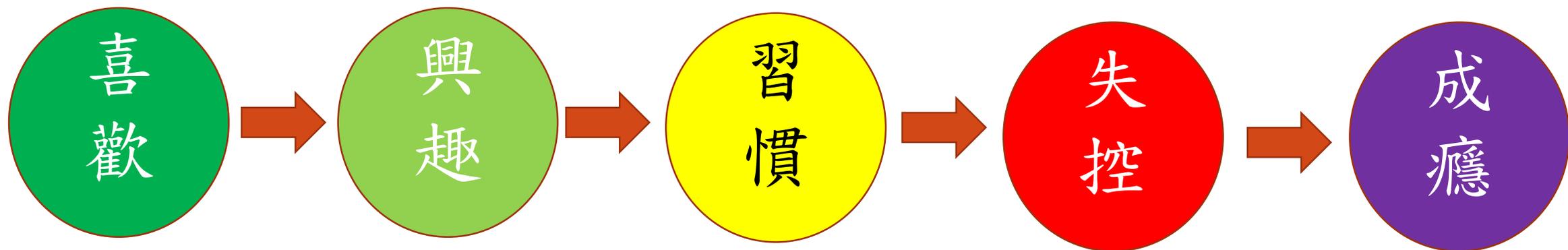
自尊與自我的認定

由網路遊戲累積得分，以自我肯定及滿足自尊需求。

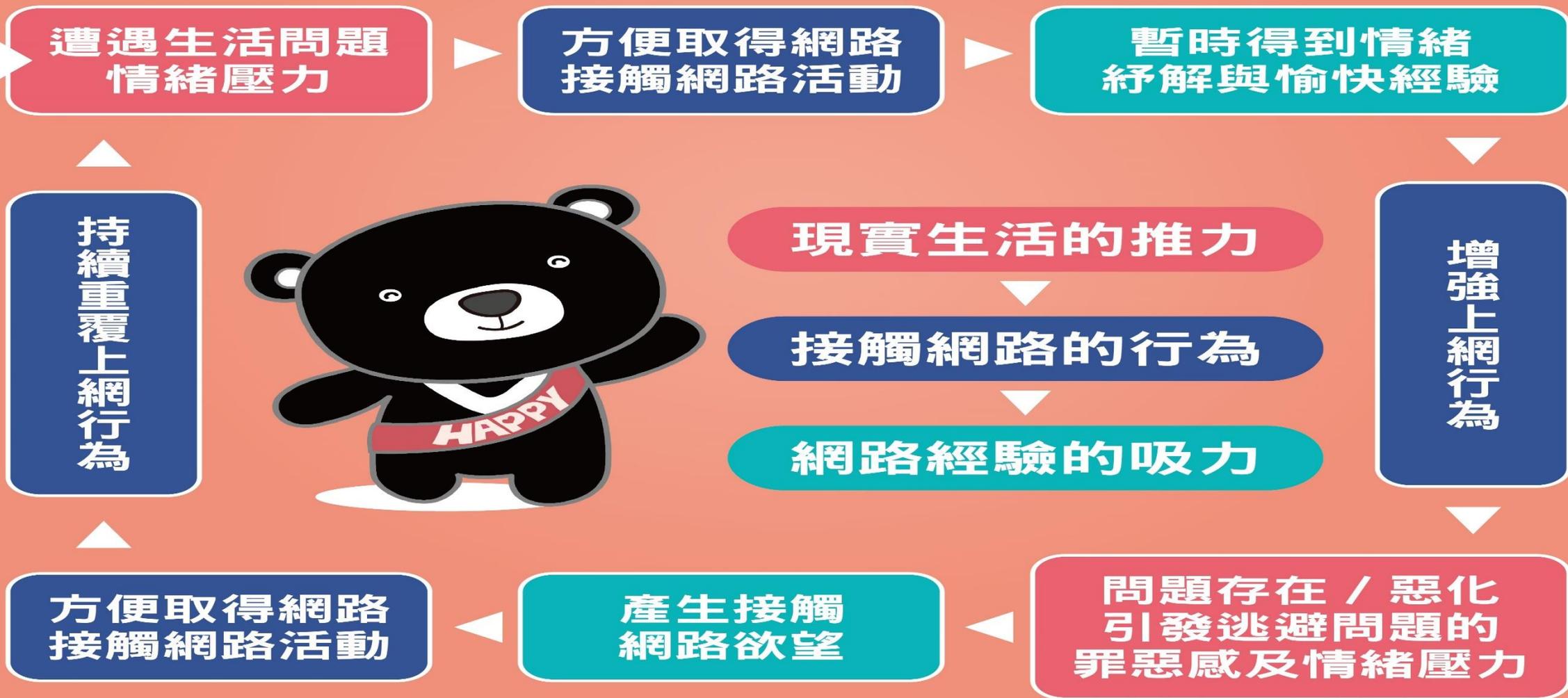
尋求自我實現

實體生活不滿足時，在虛擬世界中尋求自我實現的機會。

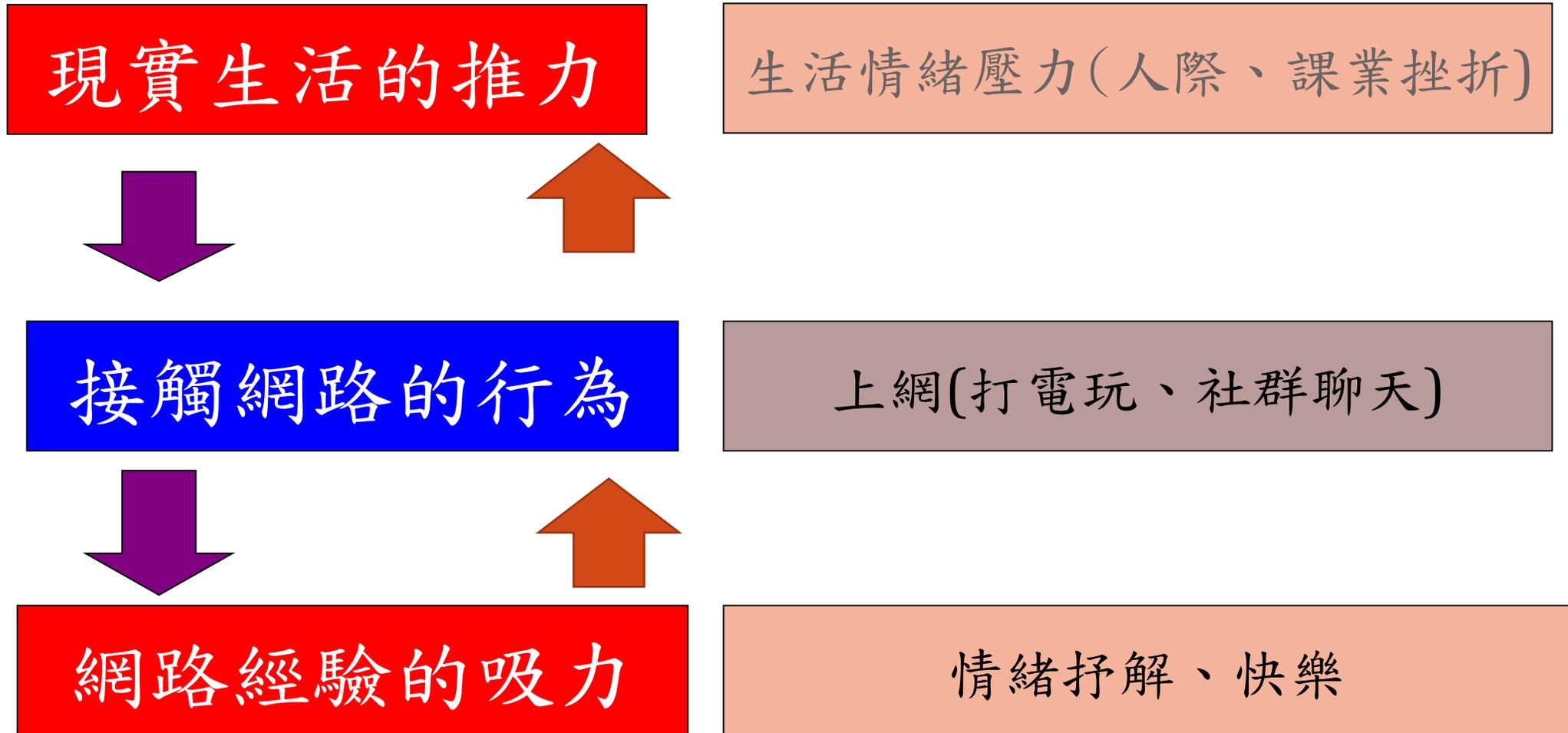
沉迷、成癮的過程



爲什麼玩網路遊戲會成癮？



造成網路成癮的原因



當現實的壓力遇上網路的吸引力



不被網路綁架
拿回網路使用的主導權
合宜使用資訊工具



聰明上網

- 不是「戒除」上網行為、而是引導為「合理」上網
- 不是「排除」網路世界、而是學習「控制」上網
- 運用網路讓自己更聰明
- 運用數位工具進行學習，讓自己成為未來的人才



我們可以怎麼做？

一起動動腦！

分組討論



運用網路資源，提升學習競爭力

The screenshot displays the Junyi Academy website (www.junyiacademy.org) with a navigation menu and a grid of resource categories. The categories include:

- 數學**
 - 主題式
 - 年級式
 - 數學星空
 - 國小-數與量
 - 國小-空間與形狀
 - 國小-關係
 - 國小-統計圖表
 - 國中-數與量
 - 國中-代數與函數
 - 國中-幾何
 - 國中-資料與不確定性
 - 國中-數學三百問
 - 高中-函數與方程式
 - 高中-解析幾何
 - 數學素養
 - 大學先修數學課程
- 自然**
 - 國中生物
 - 國中理化
 - 國中地科
 - 高中生物
 - 高中物理
 - 高中化學
- 電腦科學**
 - Scratch與運算思維
 - Scratch與外部感應器
 - Code.org
 - Python
 - Javascript
 - Maker系列課
- 語文**
 - 認識英文字母
 - 自然發音 (看到字就會念、會念就會拼)
 - 用中學 從零開始快樂樂學英語
 - 高中英文文法
 - 高中英文單字
 - 高中英文閱讀
 - 認識越南語字母
- 社會**
 - 國中公民
 - 高中地理
- 藝術與人文**
 - 音樂
- 夥伴課程**
 - 畢維影 - 大學入門之「微積分」
 - 閃鈴教室 - 扯鈴教學
 - 逢甲大學微積分課程
 - 看影片學化學
 - 博幼專區
 - Dr. Go專區
- 教師專區**
 - 均一操作手冊區
 - 均一融入教學區
 - 均一講義 | WSQ 學習單 專區
 - 均一教室 | 個人化學習區
 - 均一分享 | 使用心得區
 - 加入均一教師社群
 - 影片錄製教學區
- 補救教學**
 - 數學 小三
 - 數學 小四
 - 數學 小五
 - 數學 小六
 - 數學 國一
 - 數學 國二
- 大考專區**
 - 會考主題式複習
 - 國中會考
 - 國中基測
 - 學測主題式複習
 - 高中學測
 - 高中指考
 - 高職統測

The website also features a search bar, a login/register button, and a footer with the date and time: 下午 11:06 2018/4/19.



可多參加電腦競賽

■ 新北市舉辦英雄之戰-新北學科電競大賽



● 新北市圖舉辦之創意短片大賽

悅讀一夏 輕鬆Fun暑假

壹、活動宗旨：閱讀係一切學習的根基，為培養兒童及青少年閱讀素養，使閱讀融入學習與生活，讓閱讀變成習慣，讓思考更有層次，並鼓勵兒童及青少年閱讀，豐富暑期生活，形塑新北市書香之都。

貳、指導單位：新北市政府文化局

參、主辦單位：新北市立圖書館、財團法人林瑋琪先生紀念基金會、財團法人新北市三重區先善堂

肆、協辦單位：財團法人國語日報社

伍、活動日期：107年7月1日至8月31日，開館時間內皆可

陸、活動地點：三重區及蘆洲區各分館

柒、活動內容：為鼓勵學童利用暑假到圖書館閱讀好書，透過閱讀護照集點，凡活動截止日前借滿規定本數以上，可獲得精美禮品，另外附上繪畫、手工書(需含閱讀心得)、國高中組為閱讀心得、創意短片，還可參加本活動之創作比賽。

捌、活動辦法：

一、閱讀護照集點

1. 本活動期間7月1日至8月31日止，凡高中以下之學童持新北市立圖書館借閱證，到三重區及蘆洲區各分館(詳見下列活動地點)，領取【閱讀護照】參加本活動(每人限領一份)。
2. 凡在活動期間持【閱讀護照】，至三重、蘆洲區各分館借閱書籍，兒童書籍僅限兒童(小學以下)，漫畫書不計點，還書時，請當場核蓋閱讀章，1本圖書蓋1個章，所借圖書必須滿3天才能歸還(例如：7/1借，7/4歸還)。凡借滿100本(含)以上，將贈送精美禮品(領取時間另行公告)。

二、創作比賽

1. 閱讀心得組：

組別及作品字數規定：

 - A. 幼兒組：書籍不限，8開以上之繪畫。(限繪畫，請自備圖畫紙)。
 - B. 國小組：書籍不限，字數600字以上。(須使用館方提供專用稿紙)。
 - C. 高中組：書籍不限，字數600字以上。(須使用館方提供專用稿紙)。
2. 手工書組：

讓學生分享閱讀的樂趣，透過藝術創作的方式呈現閱讀成果，創作屬於自己獨一無二的手工書。

組別及作品規定：

 - A. 國小低年級組：手工書之材質、規格及頁數不限，自由創作，惟需於手工書之內頁完整提供讀書心得或製作心得感想。
 - B. 國小中年級組：手工書之材質、規格及頁數不限，自由創作，惟需於手工書之內頁完整提供讀書心得或製作心得感想。
 - C. 國小高年級組：手工書之材質、規格及頁數不限，自由創作，惟需於手工書之內頁完整提供讀書心得或製作心得感想。
3. 創意短片組：

A. 說明：年齡不拘，不受閱讀護照集點限制，有別於傳統文字及繪畫方式外之各種形式分享閱讀心得，形式不拘，舉凡相聲、短劇、微电影、說學逗唱等各種方式均可。

B. 活動辦法：任選1本於新北市圖借閱書籍，閱畢後將閱讀心得採手機或其他錄影工具等錄下約3至5分鐘心得作品，活動期間內將作品繳至三重區及蘆洲區各分館即可，作品格式為3-5分鐘影片檔光碟。

C. 本館將擇優選出創意閱讀獎3名，每名可榮獲獎金6千元。

4. 創意短片組擇優3名，其他組別分設第1、2、3名及佳作獎(參加組別以106學年度下學期為準)

創作比賽獎金、禮品表				
組別	第一名	第二名	第三名	優選五名
幼兒	1,200及國語日報周刊三個月	1,000及國語日報周刊三個月	800及國語日報周刊三個月	500
國小(低年級)	1,400及國語日報周刊三個月	1,100及國語日報周刊三個月	900及國語日報周刊三個月	600
國小(中年級)	1,600及國語日報三個月	1,200及國語日報三個月	1,000及國語日報三個月	800
國小(高年級)	1,800及國語日報三個月	1,500及國語日報三個月	1,200及國語日報三個月	1,000
國中	2,000及中學生報三個月	1,600及中學生報三個月	1,400及中學生報三個月	1,200
高中	3,000	2,500	2,000	1,500
創意短片組	擇優3名，每名獎金6,000			

運用電腦網路創造成功機會

參加電子書創作大賽!!

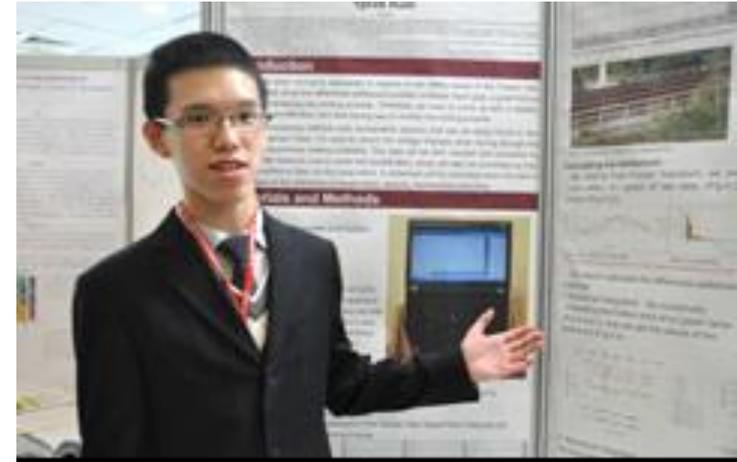


成為程式設計高手



手機測高鐵沉陷 國中生國際科展獲獎

新北市國中九年級學生吳承儒向父母借貸近十萬元，買電腦及高鐵票，搭了兩百次高鐵，研究用手机及筆電測量高鐵軌道高低變化，他以「高速鐵路差異沉陷的新測量方法」，勇奪今年臺灣國際科學展覽會地球科學科二等獎



健康使用網路小撇步，大家一起來健康上網吧！

自我修練

-  限制時間：設定每週或每天使用時數。
-  列出優先順序：重心安排日常生活的節奏。
-  逆向操作：回家後不要馬上上網，把上網改成回家後第二或第三件事情，例如先吃完晚飯、看新聞，再去上網。
-  活動日程表：提醒自己不要因上網而忽略其他活動。
-  30分鐘休息一下：每30分鐘提醒自己休息10分鐘，動一動、眨眨眼睛。

外在加持

-  使用提示卡：貼小標語「30分鐘休息一下」在螢幕旁，或把網路優缺點寫在卡片上貼在電腦旁。
-  外在定時器：用鬧鐘或電腦定時提醒程式，按時自己停止上網，或電腦定時自動關機。
-  請旁人叮嚀：與親友互相提醒如何健康使用網路，共同避免過度上網。



合理上網對抗誘惑



- 要學習的是：如何運用資訊科技，控制數位裝置的能力，自我管理！
 - 讓電腦網路成為激發潛能、
 - 自我實現的工具！



網路成癮教學癮片

- <https://www.youtube.com/watch?v=9kNYFzAjSzQ>

