

第一篇 認識網路成癮

壹、前言

網際網路堪稱是二十一世紀最具影響力與發展空間的生活科技，透過電腦與手機等產品提供使用者各種便利的服務，從基本的日常生活到人際關係的建立與拓展，網際網路已經改變人們的生活方式。根據台灣網路資訊中心（2011）公佈「2011年台灣寬頻網路使用狀況調查」報告，截至2011年3月底為止，台灣地區上網人口在短短的幾年間，從2003年底的1175萬人成長到1695萬人，上網率達73.57%，從數據可知台灣的網路使用人口每年正迅速的持續增加中（圖1-1）。其中，若以12歲以上的上網人口來看，以「15-19」最高，佔100%，其次為「12-14歲」，約佔99.90%，由此可見，青少年是上網率最高的族群。



圖 1-1 臺灣地區歷年上網人口數

資料來源：台灣網路資訊中心（2011）。2011 台灣寬頻網路使用狀況調查摘要分析。2011 年 10 月，取自 <http://www.twNIC.net.tw/download/200307/1101d.pdf>

兒童青少年因面臨自我認同、人際關係建立及身心健康發展等問題，因而衍生出相對應的心理需求，而在心理特質上有冷漠、反抗、空虛及無助的特質，因此網路活動成為青少年一個滿足心理需求的便利管道。就網路活動來看，青少年最常使用的網路活動有「資料瀏覽」、「網路遊戲」、「聊天交友」、「檔案下載」及「收發電子郵件」，其中又以「網路遊戲」對青少年的影響最大（陳冠名，2004；謝龍卿，2004；魏希聖、李致中、王宛雯，2006；蘇文進，2006）。網路遊戲除了結合網際網路的特性與功能之外，更加入了「遊戲」的元素，即提供人們一個休閒娛樂、紓解壓力的平台。就台灣地區12歲以上民眾玩線上遊戲分析來看（圖1-2），發現青少年玩線上遊戲的原因分別為「打發時間」、「休閒娛樂」與「增進同學與朋友的感情」；而在線上遊戲的類型中，則以「角色扮演」、「益智類」及「策略/即時戰略類」為主（台灣網路資訊中心，2011）。



圖1-2 臺灣地區12歲以上民眾玩線上遊戲分析

資料來源：台灣網路資訊中心（2011）。2011 台灣寬頻網路使用狀況調查摘要分析。2011 年 10 月，取自 <http://www.twNIC.net.tw/download/200307/1101d.pdf>

從青少年主要的網路活動及上網動機來看，不難發現現今的青少年缺乏生活目標與時間規劃能力，並且依賴網路遊戲與他人互動，從遊戲互動中尋求新的角色認同及重新定位，以滿足現實生活中的心理需求。例如：兒童青少年最常玩的網路遊戲有跑跑卡丁車、楓之谷、仙境傳說、摩爾莊園、天堂、魔獸等連線遊戲。

然而網路的特性與功能正如一把雙面刃，當過度使用時，兒童青少年對網路產生心理依賴，其負面影響亦隨之而來，包含生活作息不正常、課業學習不佳，以及憂鬱、焦慮、煩躁等負面情緒，甚至出現現實與虛擬混淆等嚴重的錯覺，引發網路成癮、網路交友、網路霸凌、網路犯罪等議題（陳淑惠，1999；游森期，2001；楊志偉、羅中廷，2006；戴秀津，2003；Young, 1996）。

從兒童青少年網路成癮盛行率的調查報告來看，謝寶蓮（2007）針對台北縣2,109位國中生進行問卷調查，調查結果顯示量表得分64以上，具網路成癮傾向的國中生佔全體受試者15%。柯志鴻等人（2005）針對高雄地區國高中階段青少年網路沉迷之調查研究發現，若以網路成癮量表得分64以上作為切分點，有19.8%的青少年被診斷為網路沉迷疾患。又根據教育部2010年中的調查顯示，國小四年級到六年級學童，網路成癮高危險群（需要找專業心理師、精神科醫師仔細再確認），佔20.40%；國中生網路成癮高危險群，佔23.70%；高中職生網路成癮高危險群，佔32.30%。從這些數據顯示，目前國小四年級到高中職，約2成左右的學生為網路成癮高危險群，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成癮。

由此可知，兒童青少年沉迷網路是值得各位老師與家長關注的議題，應對網路成癮議題有深入的了解，提高對兒童青少年沉迷網路的辨識能力與敏感度，以預防兒童青少年因沉迷網路而造成學業及身心功能的重大負面影響。

貳、何謂網路成癮

一、網路成癮的定義

Goldberg（1996）首度提出網路成癮症（Internet addiction disorder, IAD）一

詞，並在網路上成立了一個網路成癮支持團體（Internet addiction support group, IASG），他將網路成癮症視為一種行為成癮，所以藉由 DSM-IV 中物質依賴的定義加以改寫，描述網路成癮是因為花費大量時間使用網路，使個人在生活適應上產生問題，稱為網路成癮症。Young（1996）認為網路成癮會導致人們在課業學習、人際關係，以及金錢運用上出現問題，其中又以互動性高的網路活動最具成癮性，例如聊天室、線上遊戲。

國內學者周榮與周倩 1997 年的研究中發表對網路成癮的看法，他們認為網路成癮是一種重複使用網路而使心理上產生慢性或週期性的著迷，並興起一股難以抗拒再度使用網路的慾望，同時在網路使用時間方面產生耐受、無法克制、戒斷等現象，對於上網所帶來的「快感」形成心理與生理的依賴（引自周倩，1998）。游森期（2001）定義網路成癮是過度使用網路，而對網路產生一種心理依賴的衝動控制失序行為，並伴隨產生和上網有關的耐受性、戒斷、否定、強迫性行為，以及生活相關種種問題。柯志鴻（2004）視網路成癮為一種行為成癮，用以描述一種近於物質依賴的成癮行為，但不是成癮物質的使用，而是成癮於網路的使用，因此會出現對上網失去控制而陷入反覆上網，並且對自己造成傷害。

整體而言，網路成癮者會依賴網路媒介來滿足其心理需求，獲得滿足感或快感，促使其提高上網的慾望，對網路產生心理與生理的依賴，形成一種重複式的重度著迷，然後逐漸增加上網時間，在不可自拔的情況下產生失控的上網行為，對使用者的日常生活產生負面影響，嚴重者甚至出現耐受、戒斷、強迫、失控等症狀。因此，我們必須從上網時間的多寡、滿足感、心理依賴、耐受、戒斷現象，以及對日常生活產生負面問題幾個方面來辨識兒童青少年的網路成癮程度。

二、網路成癮的類型

Young(1999)根據當事人的網路活動內容將網路成癮的類型劃分成五大類：

- (一) 網路之性愛成癮 (cyber-sexual addiction)：當事人深受與性相關的網頁內容吸引，或沉溺於由網路所引發的情色活動之中，包含色情圖片、色情影音視訊，以及色情小說。
- (二) 網路之關係成癮 (cyber-relationship addiction)：沉溺於網路社群的人際關係，甚至取代真實生活的人際互動圈，例如：Yahoo 即時通、MSN、Plurk、Facebook 等。
- (三) 網路之強迫行為 (net compulsions)：包括沉溺於網路遊戲、網路賭博、網路購物與交易等活動。
- (四) 網路之資訊超載 (information overload)：沉溺於網路資訊的瀏覽與搜尋，例如：Yahoo 或 Google 等搜尋引擎。
- (五) 網路之電腦成癮 (computer addiction)：沉溺於與網路有關的電腦操作活動，例如：網路視訊影片，常見的有 YouTube。

王智弘 (2008) 認為上述五類成癮問題的強度不一，但以網路強迫行為的問題最為嚴重，其中更以網路遊戲成癮問題最受到關切，而實務經驗上也顯示，網路成癮當事人的成癮行為有可能會橫跨兩類以上，例如：當事人可能沉溺於網路遊戲中而呈現出網路的強迫行為，同時也依賴網路遊戲中的人際關係互動而有網路的關係成癮問題。

三、網路成癮診斷指標

Young(1996)提出網路成癮診斷標準為符合下列八項診斷標準中的五項以上，便可以判定為網路成癮：

- (一) 會全神貫注於網際網路或線上其他活動，並且在下線之後仍然持續想著上網時的情形。
- (二) 覺得需要花更多時間在網路上才能得到滿足。
- (三) 曾經多次努力想控制或停止網路使用，卻總是失敗。
- (四) 企圖減少或是停止使用網路行為時會覺得沮喪、心情低落或是脾氣暴躁。

(五) 花費在網路上的時間比原先預期的還要多。

(六) 會為了使用網際網路而冒著重要人際關係、工作、教育或工作機會喪失的危險。

(七) 曾向家人、朋友或他人說謊以隱瞞使用網際網路的程度。

(八) 上網是為了逃避問題或者抒解一些情緒，例如無助、罪惡感、焦慮或沮喪。

四、網路成癮行為特徵

Griffiths (1996) 對行為成癮提出的六項指標運用在網路成癮上，提出網路成癮的行為特徵指標，若六項指標中符合其中三項以上者，即為網路成癮者，其六項指標如下：

(一) 顯著性行為：上網已經成為當事人日常生活中的重要活動，而且影響他們的思考（全神貫注於網路之中而且有認知扭曲的現象）、情感（渴望上網）、以及行為（社交行為的退化）。

(二) 調節情緒：當事人利用上網來逃避壓力、麻痺痛苦並且帶來高峰經驗等。

(三) 耐受性 (tolerance)：當事人必須持續增加上網行為的「量」，才能與之前達到相同的滿足效果，而且上網時間常常會超乎自己的預期。以網路連線遊戲為例，耐受性是指必須持續挑戰難度更高的遊戲，才能得到和過去相同的滿足感。

(四) 戒斷症狀 (withdrawal symptoms)：當減少或停止上網時，會產生心理狀態的不舒服（憂鬱、焦慮）或生理狀態的影響。

(五) 強迫性上網行為 (compulsive internet use)：強迫性上網行為是一種難以自拔的上網渴望與衝動。只要一接近電腦，就會有想要上網的衝動。一旦上網之後就難以脫身，渴求能有更多的時間留在網路上。

(六) 否定 (denial)：「否定」是判斷成癮的重要標準，亦是上癮者拒絕承認他們的行為已經失去控制，並刻意隱瞞其上網行為。否定是一種心理防衛機制，讓人可以專注於上網行為，而不管上網對其日常生活所造成的種種負面影響。

(七) 網路沈迷引起的相關問題:是指因為過度沈迷於網路，引起家庭、社交、身體健康等問題。包括減少其他休閒活動時間、因熬夜上網而睡眠不足、工作表現及學業成績的衰退等。

王智弘(2009)提出要評估當事人網路成癮的狀況，可從四個面向來進行初步的判斷，其說明如下：

- (一) 強迫性：知道要控制上網時數，但仍有強烈的上網衝動。
- (二) 戒斷性：對於無法連線上網所出現生理或心理不適的現象。
- (三) 耐受性：必須不斷拉長上網時間，才能獲得滿足。
- (四) 在日常生活層面出現負面影響：不論在人際關係、生理健康、時間管理等層面，都因為過度上網而影響其功能。

倘若發現兒童青少年有上述的現象後，建議可尋求專業人員進一步透過評量工具或診斷標準來加以確認。

第二篇 網路成癮的成因

網路成癮是種複合的概念，由「成癮」和「網路」的概念組合而來，因此在了解其成因時就不能從單一的面向去解讀，應從生理-心理-社會整合的系統觀解讀網路成癮的成因，以對網路成癮有全面性的了解，說明如下：

壹、生物因素

探討網路成癮議題，不可避免的關鍵是「成癮」的概念，因此「網路成癮」，不單單只是個人網路使用不當所產生之生活適應上的問題，人類大腦機制運作的解讀是說明網路成癮重要的面向之一。部分文獻以生物因素的角度（柯志鴻，2003；柯志鴻，2006；洪蘭譯，2002；陳淑惠，2003；游森期，2002；Esinstra, 2004），如大腦構造對人類行為之影響、成癮者之大腦基轉模式、個體先天體質之因素、腦內神經傳到方式或化學物質的失衡等向度探討其成因。說明如下：

一、大腦構造對人類行為之影響

人體大腦主要功能是使有機體生殖與存活，而大腦生存系統對於基本的需求與生存的威脅，會採取為回應刺激的行動，且刺激也會引起追求正向快樂的感覺，當動作完成，追求快樂的感覺會被滿足所替代，通常行為的執行即是在滿足「慾望—行動—滿足」的循環。因而追求滿足快樂的動作不斷被強化與制約。在許多情況下，當部分大腦報酬系統受到影響，往往會產生失調現象，而無法停止並不斷追求藉由刺激所帶來的滿足，美國遺傳學家布倫（Kenneth Blum）與康明斯（David Comings）稱之為「報酬不足症候群」（reward deficiency syndrome）（洪蘭譯，2002）其相類似概念可由柯志鴻醫師（2006）所描述之圖 2-1，其說明如下：

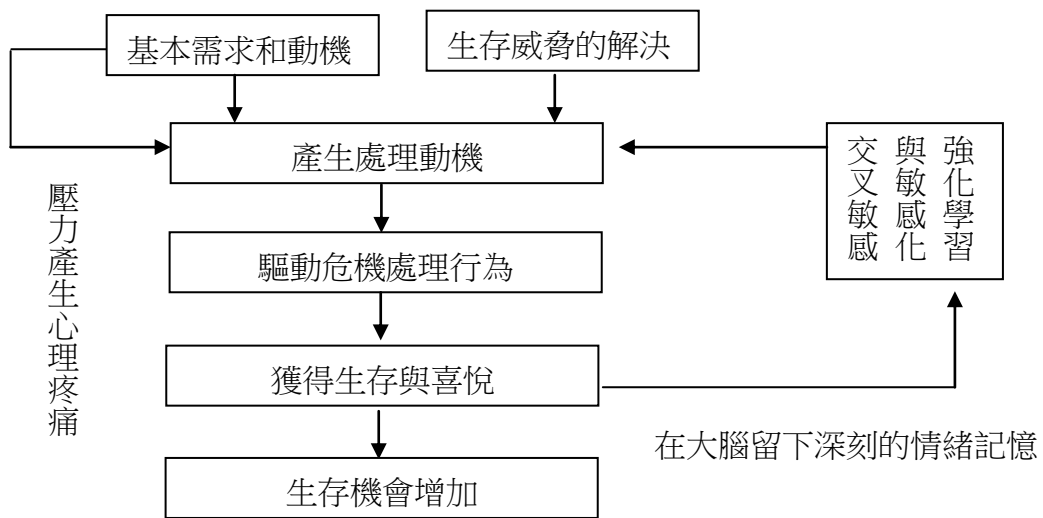


圖 2-1 個體生存機制模式圖

資料來源：柯志鴻（2006）。*青少年網路成癮問題之探討與輔導*。屏東，屏東女中：95 學年度「高雄、屏東區輔導教師定期會報暨心理諮詢服務中心年度個案研討會」研習手冊，2006 年 5 月 18 日，pp8-33。

由圖 2-1 顯示，個體基本需求與生存危機會使個體產生壓力、危機，為了解除此一壓力或危機，大腦產生處理動機，並促其產生處理行為。當行為為有效，能保障生存與滿足需求，此行為模式會產生學習與敏感化的交互作用，並使大腦經由其愉快及滿足感的獲得，增強行為。因此在遭遇相同刺激或需求，會啟動行為的循環。因此，不論個體使用任何處理行為，包括適應行為與不適應行為，例如物質使用，或有效與無效行為，例如逃避等都會對大腦的制約與學習產生影響，因此錯誤的物質濫用或行為往往造成一種循環，進而成癮。

二、成癮者之大腦基轉模式

在使用網路的族群中，網路成癮比例約為 5% 到 10%，又學生重度使用網路且嚴重影響生活社交之功能者亦為 5% 到 10%，顯示出並非所有網路使用者皆會產生成癮狀況（柯志鴻，2003；陳淑惠，2003）。目前就網路成癮的研究而言，尚未進展到生物學的領域，然而，網路成癮在臨床經驗與物質濫用的個案相同（柯志鴻，2003），這樣的看法與結果可以借鏡網路成癮之生物成因，從柯志鴻醫師

(2003; 2006) 所提出之方向並與相關資料 (柯志鴻, 2003; 柯志鴻 2006; 洪蘭譯, 2002; 陳淑惠, 2003) 整合例舉如下:

1. 成癮後滿足、戒斷症狀、抗拒過程

物質改變感受體, 使之不敏感而造成抗藥性與上癮, 當停止物質使用產生情緒焦躁不安、低落等等戒斷症狀與抗拒過程, 個體為滿足其刺激又增加其用量, 造成循環。

2. 異常學習的機制

物質改變並且強化大腦酬賞系統迴路中的神經傳導物質濃度, 加強個案對於行為的學習與制約, 形成循環。

3. 大腦動機的激化

因為物質等讓伏隔膜迴路 (Nucleus accumbens) 過度敏感化, 使一些相關刺激引起各案強烈的使用動機, 也可以用以了解成癮個案即使停用許久, 仍會突然出現強烈的使用動機 (柯志鴻, 2003)。尤其是多巴胺 (dopamine) 的作用, 此神經傳導物質主要作用即使此區域中所充滿製造和回應多巴胺的神經元興奮, 如果此區神經元長時期地被多巴胺所刺激, 就會不斷地產生欣快、自信、精神充沛的感覺, 而這就是成癮的原因 (Esinstra, 2004)。

4. 意志控制的消失

藥物可能造成前腦功能判斷訊息、自我控制、感覺控制等等部位的缺損, 使個體無法做出正確的判斷。當強烈的動機出現, 前腦抑制功能受損的情況下, 會出現無法控反覆使用的行為。

三、個體先天體質之因素

R. A. Davis 曾經提出, 網路成癮者具有個體先天的易傷性, 例如對於憂鬱、社會交育、物質成癮等先天特性, 當出現特定生活壓力便容易觸發成網路成癮, 前置的精神病理是造成網路病態使用的因素 (游森期, 2002)。而柯志鴻醫師 (2003; 2003) 亦有相同觀點, 認為具有某些成癮的易感受體質, 例如合併其他

物質濫用者、高感官追求者、物質成癮家族遺傳等，會較容易成癮。

從上述資料呈現出，截至目前的研究資料多半顯示網路成癮問題通常與其他心理問題或精神疾病並存，且相互影響干擾，不斷的增強個體原來的疾病因素也增強大腦刺激與行為的表現，造成成癮狀況的惡性循環，而難以單獨處理。

貳、心理因素

翻閱相關國內外相關文獻發現，除了先天的體質或大腦的機制外，個體心理因素對於網路成癮具有相當的關係，不論從個體心理需求滿足的觀點，或是從憂鬱症、焦慮症或相關心理疾病的觀點，或亦個人自我概念、壓力、自尊、孤獨感、控制力等概念的的解釋，都發現有相當的關連性。相關文獻從網路世界下個人自我概念的解構與重建、網路對於個人內在心理需求滿足的影響，及個人心理疾病或狀態之與其他相關概念對網路成癮的關連性探討其個人心理因素與網路成癮之關聯（王澄華，2001；林以正，2003；施香如，2003；陳淑惠，2003；鄭嫻瑋，2003；蕭銘鈞，1998；韓佩凌，2000；韓佩凌，2003；Young, 1998），說明如下：

一、網路世界下個人自我概念的解構與重建

隨著科技發達，電腦網路已成為生活中不可或缺的重要工具，也為數以百萬千萬的使用者建構出一個「真實的虛擬世界」，電腦網路所形成的新空間正改變我們的思考方式、社區形態與自我認同（施香如，2003）。正如國內學者林以正（2003）指出，電腦與網路使用的變遷反映出世界、社會整體價值觀的變遷，尤其是以往現代主義單一、固定的價值系統正朝多元、分散與流動的後現代主義社會轉變。在多元文化衝擊下，現代新世代大幅度延長尋求自我以及獨立的探索，而網路的獨特性又提供這樣的機會，讓個人得以在一個環境空間中，有更多的機會與空間將自己原本存在的自我概念，但卻因為多種因素所不容易展現的面向有更多的探索與激發表現，任何網路上的活動，都可視為自我探索或是自我表現的形式（王澄華，2001；林以正，2003；陳淑惠，2003）。

陳淑惠（2003）文章中引用 1995 年哈佛大學 Sherry Turkle 教授所提出之網

路對自我概念影響的觀點，認為經由網路所構成的「後現代主義的社交實驗室」，透過互動後的內在心理基模，經由建構、測驗、解構、再建構的過程，形成新的後現代生活化的自我，一種新的數位化自我概念，不僅挑戰傳統自我概念的結構，也影響對自我概念的福祉感。另外也因網路人際關係對個人自我認同影響有別於現實人際關係所建構者，使用過程中個人需投入較多注意力，以及去團體公眾化的影響，個人自我意識會隨之提升，使行為受到個人影響力提升，表現出較低社會期許行為（王澄華，2001；蕭銘鈞，1998）。

網際網路的隔離功能使人可以暫時抹除真實世界身分以及真實生活中的關係，藉由連結功能以新的自我進行互動，另外，使用者在使用的過程中，因匿名性減少安全的顧慮，且網路中使用的化名使個人不必以主要的身分與他人直接接觸，而在其過程中亦不會直接全面接觸個人的自我。建立在這樣的機制之下的人際關係所帶來的自我概念是經過互動，以及長期使用固定代號下對該化身產生認同所形成（林以正，2003）。

二、網路對於個人內在心理需求滿足的影響

國外學者 John Suler 1996 年從馬斯洛的需求模式觀點說明網路成癮，他認為成癮者透過網路匿名特性在網路中建構出安全的生存空間，滿足生存與安全的需求；透過網路人際互動的參與回饋，建立有意義的人際關係中獲得社會連結感與隸屬感，滿足愛與隸屬的需求；而網路資訊擷取的便利性、多元性與流通的特性，滿足個人求知的需求；網路中的角色的扮演、學習、解構與重建等歷程，與人際回饋和自我概念的結合，得以滿足自尊的需求，進而形成自我實現（蕭銘鈞，1998；韓佩凌，2000）。

萬金生與邱文彬（2010）深度訪談青少年與分析文後，亦提出線上遊戲成癮者的七心理需求與動機，分別是娛樂與消遣、情緒因應、逃避現實、親和與人際需求、成就需求、刺激與挑戰需求、權力需求等。這些需求來自於真實生活中的一種補償與替代性滿足。

三、個人心理疾病或狀態之與其他相關概念對網路成癮的關連性

國內外相關文獻顯示網路成癮與一些個人因素有關，例如憂鬱症情況、自我封閉、低自尊人格、酒癮、物質濫用、過動注意力缺限等（王澄華，2001；柯志鴻，2003；游森期，2002；蕭銘鈞，1998；韓佩凌，2003；Young, 1998）。國內學者陳淑惠（2003）針對大學生所做研究發現：高網路成癮傾向學生表現出較多的情緒症狀，其中較為明顯症狀為：身體化、強迫性、人際敏感性與焦慮，另外也自覺寂寞、害羞與有較多的壓力；另外游森期（2002）所做之相關研究報告也支持上述說法，報告中顯示焦慮、憂鬱、神經質、低自尊、低謹慎等有相關。內在深層不安全感與空虛感，是許多心理疾病患者與成癮者共同的心理特徵（陳淑惠，2003）。

因此就這樣的觀點看來，其實並非是因為網路而使使用者產生心理疾病，而是使用者在實際生活層面，發生衝突與壓力，藉由網路的使用模式來因應問題，達到情緒、壓力的紓解或需求的滿足，過程中雖可能產生一定之效果，但是在過度使用的狀況，卻使得自身問題更加惡化或造成不良循環（王澄華，2001；韓佩凌，2000）。以下引用韓佩凌（2000）論文中概念圖（圖 2-2）說明上述之概念：

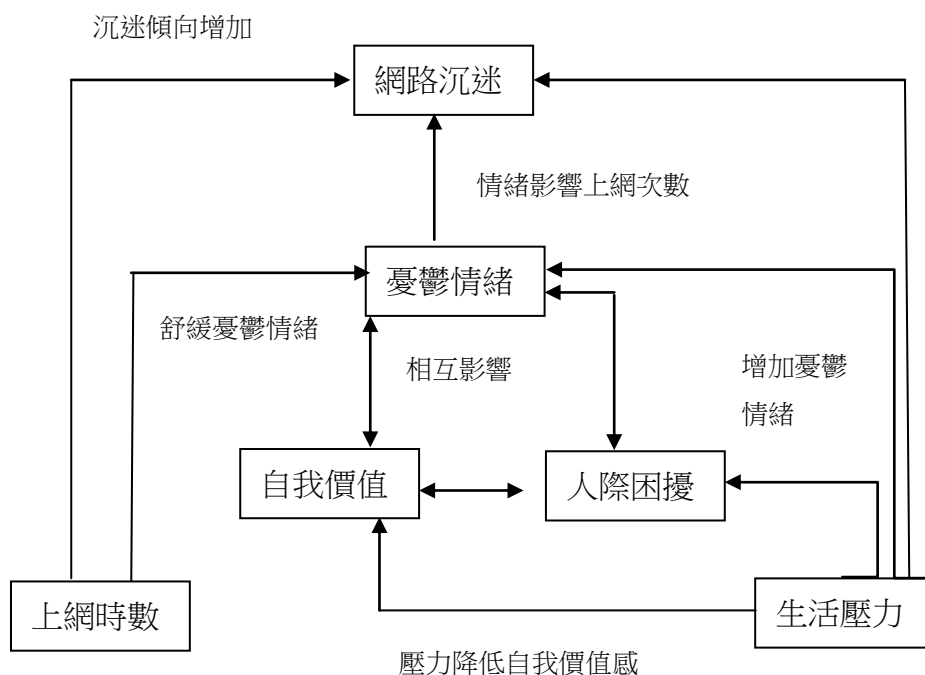


圖 2-2 網路沉迷與其心理因素關係模式圖

資料來源：韓佩凌（2000）。**台灣中學生網路使用者特性、網路使用行為、心理特性對網路沉迷現象之影響**。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所博士論文，未出版，台北市。

由圖 2-2 可知，憂鬱情緒、人際困擾、自我價值感三者相互影響，而生活壓力、上網時數對於對於憂鬱情緒、網迷沉迷有所影響。很明顯這些因素產生相互循環的作用，造成網路成癮：上網時數的增加與沉迷傾向的增加有正相關，且上網會減少與舒緩憂鬱情緒，進而影響自我價值的感受，減少憂鬱情緒；生活壓力使個體產生適應不良的狀況，產生人際問題，而人際壓力也影響個體憂鬱的情緒，並驅使個體上網的動力，藉由上網逃避壓力，另外，生活壓力也會對個體自我價值產生影響，與人際困擾、憂鬱情緒等等兩者相互影響。因此很難單獨將其中的概念抽出單一解釋對網路成癮的狀況，而多數學者與相關研究亦也有這樣的看法。也由此可知心理概念之複雜與相關行為、疾病之處遇的困難。

參、社會因素

一、網路使用的普及與網路次文化的形成

台大心理系教授林以正指出，大學生網際網路使用以 BBS、休閒資訊、交友聊天等通訊有關項目為主，另外有關電腦或電腦網路上的資料搜尋與文書整理，常常是目前課業的需要，因此電腦網路科技對於大學生而言，可視為另一個人際場域。而網路的大量使用，打破以往人際關係形成的模式與條件及地理空間的限制，使用者可以依自己興趣喜好建立人際範圍，尤其對青少年而言，不僅拓展其人際空間，也從其中獲得有別於現實生活中的支持與同儕團體，並且透過網路的生活型態形成其獨特的價值觀、次文化與行為表現（林以正，2003；鄭焜璋，2003）。

而在網路的使用方面，一些調查都發現現今網路設備的便利性是使使用者增加使用時間的重要因素。隨著科技進展，網路的普及早已超出我們所能預期，除

了有家庭自用的網路、休閒娛樂的網路咖啡店，在學校或政府機關、公司行號更因為資料與設備的更新而裝設網路，近年來政府又更加推動網路的便利性，以突破上網無區域、地點等限制為目標，架設無線網路，網路已成為無所不在且必須的生活工具。其中最受學生族群歡迎的莫過於 T1 學術網路，除了比一般家庭自用網路快速外，也更為便宜，因此之於學生，網路成為不可或缺的生活工具與人際場域（楊佳幸，2001）。

二、家庭及同儕因素

家庭的支持度、關懷度、教育方式、互動模式、親子衝突等對青少年網路成癮過程有相當程度的影響，而現代社會親子相處時間與同儕相處之間比較起來較少，親子的互動影響也不如同儕間頻繁緊密，而當家庭支持系統出現狀況或壓力時，往往將認同或支持系統轉向尋求同儕支持，因此在這過程中，藉由同儕的學習與認同接觸網路與其過程，也是一網路成癮因素（林以正 2003；施香如，2003；柯志鴻，2003；陳淑惠 2003）。韓佩凌（2003）指出青少年面對生活壓力低而沉迷網路中，跟現實生活中社會與家庭的支持力較弱有關聯，青少年往往利用網路活動尋求和社會連結的方式，也從中獲得情感慰藉，但常發現會因為父母不了解子女或因為子女過度使用網路，導致親子關係惡化與衝突，或因網路使用時間愈長，親子關係越疏離（陳淑惠，2003）。

換言之，對網路而言，社會的正面態度、教育的推行，以及同儕觀點的認同，大幅增加網路的可親近性（柯志鴻，2003），進而造成網路成癮的因子。

肆、網路環境

事實上，造成網路成癮的對象並不在於網路本身，而是在於網路使用上的特性或是特定使用需求的滿足而造成的成癮。國內諸多學者在研究中也發現許多網路特性相當吸引人，例如：使用過程中人際間的互動與酬賞回饋、容易使用與容易取得、資訊的交換與獲得、匿名性等等（柯志鴻，2003；陳淑惠，2003），整理如下：

一、網路之工具性與特性

網路相較於其他科技通訊工具，具有相當多較為特殊的性質，使得網路在人際溝通與資訊傳播上，具有雙重的性質（王智弘，2004），這樣的性質往往影響到使用者本身與使用方式。就網路的工具特性而言，國內外文獻或相關資料中長提及的是匿名性、虛擬性、方便性、單獨性、可近性、幻想性、資料多樣性呈現的、界面化的人際溝通等名詞（王智弘，2004；施香如，2004；柯志鴻，2003）。其中又以匿名性與幻想性在臨床上具有重要的意義（柯志鴻，2003）。在這些特性下，使用者的互動過程中具有更多的自主、想像與安全感，也更能夠去突破現實生活中的角色與模式，有較多的自我揭露得以快速增加親密感，但人際關係的誠信與真實受到相當大的挑戰，且資料或個人呈現的方式可以依自己的喜好或目的加以解構重組（施香如，2003；柯志鴻，2003；陳淑惠，2003，韓佩凌，2003）。但網路上的自我探索並非個人單獨的胡思亂想，而是由眾人相互交流所產生意義，這樣的情況下，使幻想有社會現實的意義。且由於網路溝通時對於對方的線索較少，不易受到個人長相、角色等既定看法的影響，表現出去抑制化行為，及高自我揭露行為（王澄華，2001）。

二、網路歷程所製造之心理功能

由於網路的特殊工具性，因此賦予網路使用者在使用過程中需求的滿足，並且強化使用行為。尤其是對使用者心理需求的滿足，包含逃離現實或壓力、自尊的滿足、人際關係的滿足、打發時間、自我認同或成就感等等，特別是逃離現實或壓力，以及自我認同方面具有顯著的影響。尤其當現今社會生活充滿競爭壓力、價值觀與媒體環境的惡劣，對青少年而言，使得個人自我概念缺乏認同對象，自我價值觀混淆低落，藉由網路中的虛擬角色平衡現實中的挫敗與壓力，是種用以適應社會環境的一種方式。但也常常因此滿足於網路互動中所提供的滿足與認同，而忽略現實與虛擬的分野，造成犯罪或是網路成癮（施香如，2003；柯志鴻，2003；陳淑惠，2003；韓佩凌，2003）。另外，王澄華（2001）在文章中引用 1997

周榮與周倩所提出之觀點，其認為網路使用者在使用網路的過程中會產生溝通的快感，讓使用者不斷使用。

整體而言，網路成癮之因素相當的複雜，除了上述 BPSSE 系統觀可以說明其成因外，國內外相關研究與資料更有以使用者特性、使用者使用方式、使用目的、使用時間、人格特質、性別、網路工具性、對網路的態度等等較細微的向度去探討與分析網路成癮之成因（王澄華，2001；林以正，2003；施香如，2003；陳淑惠，2003；鄭嫻瑋，2003；蕭銘鈞，1998；韓佩凌，2000，2003；Young, 1998），近年亦有從”沉浸（Flow）理論”角度探討網路成癮，說明個人沉浸在人機互動中享受、愉悅並伴隨自我意識迷失且會越趨增強的經驗，進而造成成癮（翟本瑞，2002）。

彭淑芸、饒培倫與楊錦洲等人（1994）以沉浸理論輔以醫學、網路沉迷研究、心理學研究、社會心理學等概念，透過文獻、書籍、演講與相關報導，從需求面出發，探討電腦與網路使用及其效益與影響，並以 KJ 法規那整理建構出「網路沉迷關連模型」，研究更指出早年經驗創傷「歷史因緣」，引發個人壓力因素，造成網路沉迷；「個人特質」引發「使用動機」，造成網路沉迷；「挑戰性」激發「享受經驗」並「滿足使用者動機」，享受沉浸經驗下造迷的三個經常性問題模型。

王智弘（2009）提出網路沉癮模式，說明從個人因現實生活所產生的情緒壓力（現實生活的推力）、個人使用網路便利性、使用網路後暫時得到情緒紓解與愉快經驗、增強上網行為的產生、現實生活問題為解決而仍舊存在或惡化，使情緒壓力再次升起，引起再次接觸網路活動的欲望，方便取得網路以接觸網路活動，產生持續重覆上網行為，如圖 2-3。

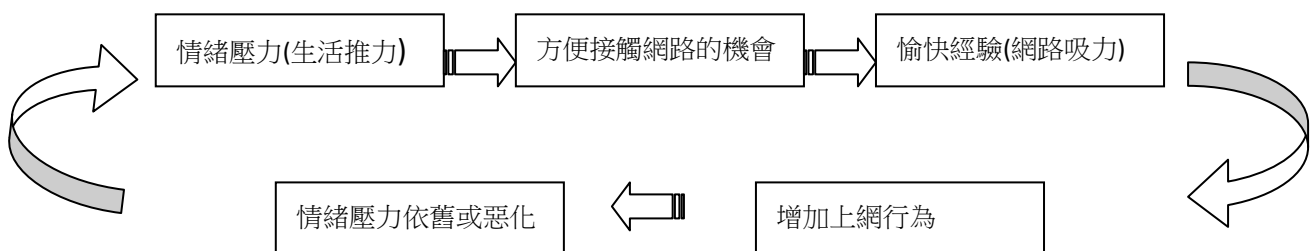


圖 2-3 網路成癮脈絡圖

資料來源：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。

但不論從何種向度，了解個體之所以會網路成癮有其背後之原因，對於網路成癮之處遇，就更有其重要性。

第三篇 網路成癮的介入與處遇

壹、網路成癮的介入目標與模式

網路成癮的輔導目標，主要是在協助學生從過度的上網行為與失序的生活狀況中，逐漸回到常態的生活與平衡；其目標不在「戒除」上網，而是「合理」的使用上網，並且將網路世界與真實世界加以統合，以達成協調與平衡。因此，如何藉由上述之諮商輔導方法與技巧以協助網路上癮的當事人以回歸正常與和諧的生活，正是輔導人員的挑戰與任務。

網路成癮是由許多原因並且經過一段歷程才形成，因此在進行輔導策略的介入時，必須去理解在這過程中的「推力、吸力及拉力」。王智弘等人（2008）發展出脫離網路成癮的歷程模式，藉由減少學生的上網行為，並且降低生活問題的情緒壓力，使得情緒獲得紓解；同時增進學生的自我覺察能力，讓現實生活情境產生改變，提供替代性活動。此外，也加進其它專業人員的協助，形成系統工作團隊。此歷程公式如下圖 3-1 所示，且由圖 3-1 可推知，脫離網路成癮的關鍵因素包括：

- （一）降低現實生活的推力與網路經驗的吸力。
- （二）增強學生自我調適以及自我覺察的拉力。
- （三）提高現實生活的拉力與他人協助的拉力。
- （四）同儕及重要他人的支持與協助。

(五) 協助學生找到生活中的正向回饋，發展對自己和人際的自信與責任。

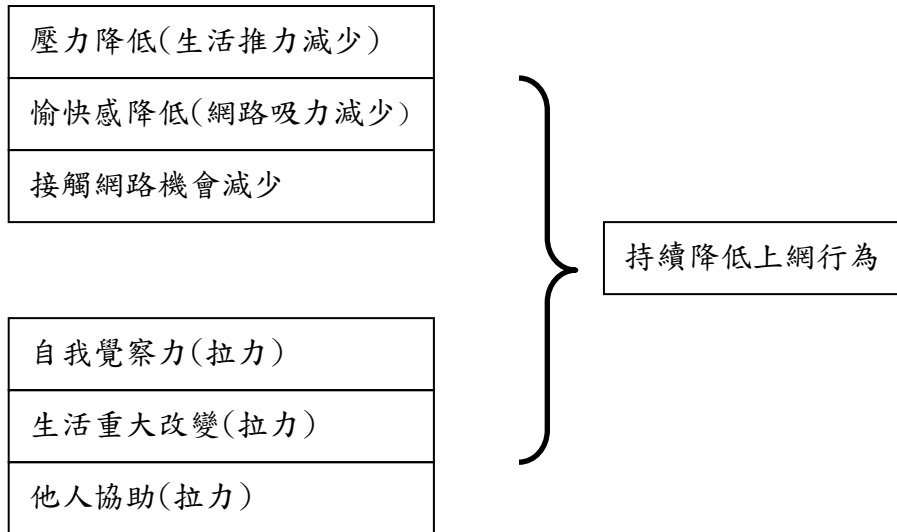


圖 3-1 脫離網路成癮的歷程公式

資料來源: 王智弘等人(2008)。《網事知多少：網路成癮輔導防治人員培訓手冊》。
嘉義：嘉義市政府。

由於存在著這些推力、拉力以及吸力，在進行網路成癮的輔導介入前，下列幾點是我們必須先瞭解到的先備知識：

- 1.這世代的學生對於網路的確有許多需求，同時對其生活也有相當的影響。
- 2.我們必須了解學生的上網經驗，以及對成癮問題有更深一層的認識，特別是其背後的心理因素
- 3.網路成癮問題有不同的類型，且處理方式也各不相同，而學生上癮的類別更可能不止一類。
- 4.在不同的網路成癮階段必須用不同的輔導策略（例如初期圍堵、後期疏導）
- 5.學生與家長的互動關係是處理網路成癮問題過程中，相當重要的一環。
- 6.於輔導過程中，適時向專業心輔人員求助，尋求更多系統資源的協助。

貳、網路成癮的介入原則及實施步驟

一、網路成癮的介入原則（王智弘，2008；柯志鴻，2009）

（一）瞭解學生的上網行為之目的

透過與學生的晤談，釐清其上網的目的為了找一些資訊、還是與朋友聊天、

或都透過待在網路世界裡，讓自己可以緩解生活上的壓力，又或許只是單純的想打發時間。這些都是必須去澄清與理解的。

(二) 理解學生在網路世界的經驗，建立信任關係

試著先去理解網路對學生的重要性，去理解網路世界的經驗何以對學生如此重要，過程中也可分享自己的上網經驗，藉此去貼近學生的內心，以建立穩固的關係。

(三) 藉由標準化的測驗診斷量表，評估學生網路成癮之程度

若要使用評估網路成癮的工具，可透過台大心理系陳淑惠教授及其團隊所編製的「陳氏網路成癮量表」，用來瞭解並確認學生是否有網路成癮的情形。

(四) 協助學生理解網路成癮對生活之影響

藉由提升學生對網路使用的覺察力，讓學生了解自己使用網路的時間，以及過度使用網路會對身心所造成的影響，藉此喚醒學生對網路成癮情形的重視。同時也協助學生釐清其上網行為真正的需求，確認核心問題後才能擬定改善的方向。

(五) 評估學生人際互動情形，增進其社交技巧

了解學生與同儕及朋友的互動關係，除了目前在網路上的朋友外，也鼓勵學生多建立現實生活的友情；同時透過社交技巧的學習，發展面對面的人際互動關係。協助學生能夠多與人分享，並多與身邊的人安排活動，成為網路世界以外的拉力。

(六) 與學生共同擬定改變計畫，建立正向的改善目標

增強學生脫離網路成癮的動機，並與學生從中討論可實際執行的策略，試著找出更多元的替代性活動，鼓勵其發揮自己的優勢與長才，讓學生在生活中也能被肯定，獲得自尊與自信，增加成功經驗，同時也建立了正向的他人互動關係。

二、網路成癮六階段處遇模式

針對網路成癮學生的輔導策略，王智弘（2007，2008）提出輔導介入的六階

段處遇模式，共包括「覺、知、處、行、控、追」六個步驟，如下圖 3-2 所示：

(一) **覺**—覺察病識感

協助學生覺察過度使用網路會引起的負向情緒與生活影響，讓學生知道這個行為已經「過當」，並且對此有「病識感」，引發學生想改變的動機。

(二) **知**—認知潛在問題

上網行為的背後必有其內在動機，而過度上網的行為常常就是潛在心理問題所導致的結果，使學生漸漸遠離了正常生活。

(三) **處**—處理潛在問題

協助學生面對現實生活中的挑戰，網路世界無法成為永遠的避難所，潛在的心理問題還是必須去處理，而非一再地沉迷於網路。

(四) **行**—發展並執行改變計畫

與學生討論脫離網路成癮的行動計畫，並確實執行；除了以其他替代性的正向活動取代上網外，也要處理潛在的心理問題，並且結合重要他人的協助，提昇行動計畫成功的機率。

(五) **控**—培養自我監控能力

協助學生培養對時間的敏感度，並提昇自我覺察與自我監控的能力，藉此一步步地減少上網時間，直到有了合理上網的效果之後，逐漸達成諮商目標，回到常軌的生活。

(六) **追**—後續的觀察與追蹤

持續觀察與追蹤學生網路成癮問題的改善狀況，並提供必要的支持與修正以避免問題復發。



圖 3-2 網路成癮六階段處遇模式

資料來源: 王智弘(2008)。網路成癮的成因分析與輔導策略。輔導季刊, 44(1), 1-12。

參、校園網路成癮五級預防機制

校園心理衛生工作一向都以三級預防機制為主，而王智弘(2009)針對校園網路成癮將原有的三級預防模式加進「健康促進層次」以及「預警制度層次」，發展出五級預防模式，如下圖 3-3，希望透過更為完整的校園網路成癮預防機制，減少網路心理問題的發生，而各層次的執行重點及工作方向，列點分述如下：

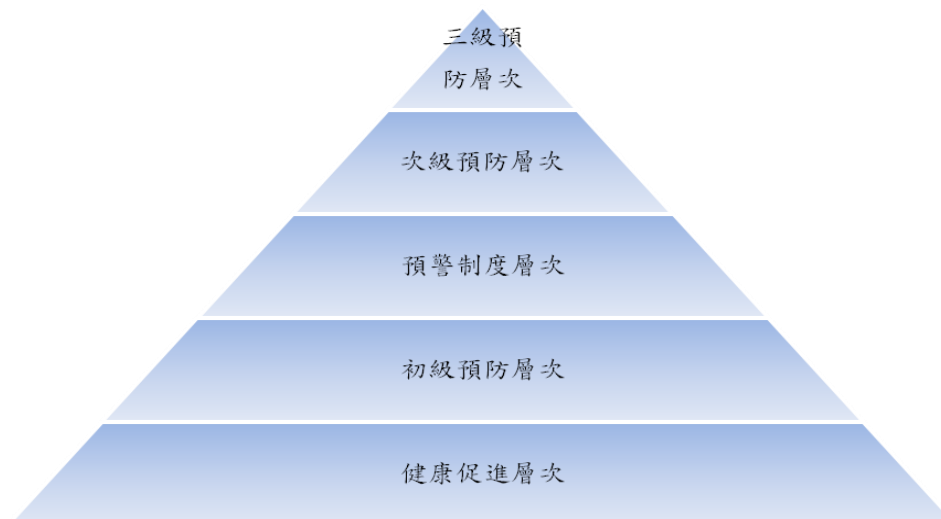


圖 3-3 校園網路成癮五級預防機制

資料來源:王智弘(2009)。從精神醫學解讀網路成癮及治療。網路成癮的問題成因及輔導策略研討會。彰化：明道大學。

一、健康促進層次

(一) 執行重點

- 1.增進學校師生的網路正向使用能力，促進校園網路心理健康與學習效能。
- 2.教導網路資訊安全觀念，提昇網路使用倫理，營造優質的網路環境。

(二) 工作方向

- 1.舉辦如何健康使用網路的研習或演講，強化網路專業倫理，同時教導學校師生如何以健康的方式與態度來使用網路。
- 2.制訂網路服務使用規範、網路倫理教育以及網路禮儀教育，並且強化網路服務提供者與使用者的法律觀念。
- 3.透過電腦課程推動優質化的校園網路文化，鼓勵各班導師協助同學建置班級網路空間。
- 4.提供網路心理健康資訊，並邀請心理專業人士進行定期性的網路成癮問題諮詢。

二、初級預防層次

(一) 執行重點

- 1.透過發展性與預防性的網路心理健康措施及輔導策略，避免網路成癮與相關網路行為問題的發生。
- 2.藉由提升教師有關網路成癮之相關輔導知能，並積極推動網路成癮與網路心理問題之預防策略，以塑造健康的網路使用環境。

(二) 工作方向

- 1.提供教師相關課程之研習，特別是在這網路發達的世代下，如何做好師生互動及親師合作。
- 2.為預防學生成為網路成癮者，學校教師可於教學過程中，融入人際溝通技巧、提昇自尊自信之概念或元素；此外，也於教學過程中，觀察班級同學之身心狀態。
- 3.對家長提供網路成癮、網路心理健康與網路安全之親職教育與諮詢。
- 4.提供學校教師有關網路成癮、網路心理健康及網路資訊安全之相關知能。

三、預警制度層次

(一) 執行重點

- 1.統整校內資源，建立發現網路成癮與其他網路行為問題的預警機制。
- 2.依問題之輕重程度，建立量化的預警指標，以利進行次級或三級預防介入。

(二) 工作方向

- 1.學務處可以從學生的缺、曠課情形及生活常規來建立預警系統。
- 2.輔導室則從學生的身心狀況來進行觀察與追蹤。
- 3.教務處也能從學生的學習表現情形來發現到成績有異常退步的學生。
- 4.透過量表的施測、老師觀察、家長主動告知或同儕的回報，成為網路成癮的篩檢系統，藉此預防網路成癮與網路行為問題的發生。
- 5.將網路成癮與網路行為問題也納入高關懷及中輟高危險群之輔導計劃。

四、次級預防層次

(一) 執行重點

- 1.處理師生網路成癮與相關心理健康問題，並視狀況提供專業心輔人員的轉介資源。
- 2.提供有網路成癮之學生及其家庭協助，儘早介入與處遇，避免問題持續惡化。

(二) 工作方向

- 1.對網路成癮學生提供個別輔導，型式可包括面談、電話、信件或網路。
- 2.運用小團體輔導的型式，協助網路成癮學生減少過度的上網行為，釐清並解決真正的內在心理困擾。
- 3.邀請家長、同儕、班級導師與科任老師共同協助與執行輔導計劃，形成系統資源網絡。
- 4.聯合學校各單位，包括輔導、學務以及教務三處室，共同討論網路成癮學生的輔導計畫，以及後續的追蹤評估及補救教學。
- 5.在網路成癮的輔導介入過程中，必須藉由適度的規範與約束，當然穩定的支

持力量也是重要的一環，來協助學生脫離網路成癮。

五、三級預防層次

(一) 執行重點

1. 避免網路成癮與網路行為問題在校園中擴散與蔓延。
2. 以系統的觀點找出導致校園網路成癮與網路行為問題之因素。
3. 針對個別師生之網路成癮問題與行為進行追蹤，視狀況提供專業心輔人員轉介服務。

(二) 工作方向

1. 與社區心理衛生資源保持合作，建立網路成癮問題之轉介機制。
2. 建立學校網路成癮與網路心理健康問題之危機處理機制與 SOP 流程。
3. 針對有網路成癮學生之班級提供心理衛教服務，透過班級輔導進行篩選與評估。
4. 邀請專業心輔人員提供網路成癮諮詢、並針對輔導策略進行研討會議。
5. 提供網路成癮學生之家長親職諮詢，協助學生改善網路成癮行為。

在網路成癮的輔導過程中，必須從一個系統脈絡的觀點來介入，校園網路成癮的五級預防模式，可藉以結合學校、家庭以及社區的資源，塑造一個有利於學生脫離網路成癮的環境，同時也建立全校性的網路成癮防治機制，以維持校園的網路心理健康環境。

肆、重要他人的介入

一、導師篇

班級導師是最即時掌握學生狀況，以及與家長一同協助學生網路脫癮的重要助力，因此班級導師及科任老師們若能瞭解網路成癮之輔導工作，將會事半功倍。以下提出幾點策略供參考：

(一) 觀察入微，見微知著

平常我們可以觀察學生的生活作息與精神狀況來瞭解學生是否有狀況？尤

其關心上課精神不濟的學生，可能前晚熬夜用電腦，或者放學後卻很晚回家的孩子是否流連網咖？也能夠藉由與家長合作，瞭解學生在家裡使用電腦的情形。平時也需關心學生在家與學習狀況，培養雙方合作之關係。

（二）建立關係，評估狀況

課堂上運用新聞事件或影片，進行網路安全教育，例如：網路交友、網路詐騙、網路霸凌、非法下載等，另外也需協助學生發現與自我評估自我網路成癮之困擾程度，可使用「網路成癮自我診斷」及「自我評估」，請學生先記錄上網習慣，並提醒學生其成癮的嚴重性，增加其危機感。

（三）釐清需求，肯定支持

瞭解學生從「網路使用」過程中所滿足的需求為何？例如：玩遊戲的內容帶給學生快樂是什麼？從中可看見學生潛在的「興趣」、「能力」、「特質」、「資源」，藉此幫助學生能發現替代的活動，例如：玩遊戲是可以交到朋友，可利用「安排課外與同學的活動」替代。而在學生瞭解自己該學習控制網路使用程度後，協助其看見自己「仍有在做的正向行為」、「不讓狀況更惡化的努力」，如：知道自己幾點該關機、會找時間唸書等，肯定讚美學生，增加其晤談信心。

（四）確認目標，尋找例外

瞭解學生網路成癮背後之可能成因，並把焦點放在「找出學生想要的行為」，其目標需為「正向」、「具體」、「可行」。帶學生思考過去曾經成功做到的目標行為，從中尋找協助學生改善的契機與資源。如：曾經在媽媽提醒要關機十分鐘內成功關機。

（五）循循善誘，多管齊下

結合重要他人的力量，與學生共同訂定上網公約，利用家人與朋友的支持來提升改變動力，例如詢問：誰會看見及欣賞你的改變？減少網路使用後，你的生活有何不同？藉以增加改變動力。接著與學生一同訂定計畫，尋找學生下一步想要改變的一小步，並思考可能性。運用行為改變策略協助學生培養自我控制能

力，例如：網路使用觀察紀錄、利用鬧鐘或定時提醒程式阻斷使用網路時間、使用提示卡列出事情的優先順序、協助學生安排一日活動行程表及不用網路時能進行的替代活動。

（六）尋求專業，多方合作

由輔導教師或導師主導，邀請家長、心理師、精神科醫師等多方專業一同合作，擬定清楚具體的計畫協助學生能減少網路使用行為，並透過實際有效的活動滿足其需求。

網路成癮行為需要許多人耐心地引導學生逐漸減少網路、增加正向替代活動，並培養正確合理使用網路的習慣，若過程中學生有退步行為，也是再度支持學生探討「如何穩定狀況而不再度沈迷？」並支持學生別太心急一步改變，逐漸找到自己想做的事或清楚的目標，培養學生的自信心將能協助其逐漸脫癮網路。

二、家長篇

孩子使用網路的情形，需要家長從家中給予教導與監控，因此在預防網路成癮的工作中，家長是最重要的一塊，且若能與學校一同合作，將使得預防孩子沈迷網路的工作更加完整。以下提出幾點策略：

（一）合理使用網路，協助處理成癮

網路確實是現代生活中不可或缺的一部分，孩子透過部落格、BBS、MSN、Yahoo Messenger、E-mail、聊天室、郵件群組、留言版、討論區、Skype、噗浪客（Plurk，一款新的網路交友應用程式，類似部落格）以及網路遊戲，悠遊於網路與交友活動之中，以滿足學習、交友、娛樂、獲取新知等各種需求，然而適當使用網路的方法更是重要，才能協助孩子預防網路成癮的問題。而網路成癮背後有許多不同的成因，有些孩子是因為現實生活的壓力與挫折（如課業、人際），或感受不到父母的關心與愛，或對未來感到茫然而需要成就感，此時孩子可能透過方便使用的網路去逃避現實的壓力、滿足內在的心理需求。

因此我們需要理解孩子使用網路背後的需求，也才能思考不同的處理策略，

而不同的成癮階段有不同的策略，初期我們可以預防圍堵、後期則要疏導重建，親子關係品質絕對是處理網路成癮能夠成功的關鍵，和專業人員（教師、心理師等）的合作更是能事半功倍。

（二）網路成癮影響人際、健康與時間管理

網路成癮的問題影響層面廣及孩子的人際互動、身心健康與時間管理的方式，影響包括：1.人際問題：網路成癮者在現實生活中與人互動疏離、不善交際；2.健康問題：網路成癮者有小至尿失禁、腕隧道癱瘓候群以至於視網膜剝離、近視或中風等問題；3.時間管理問題：無法管理時間以至於中輟或退學等，而孩子出現網路成癮的核心症狀包括：1.強迫性：不能克制上網的衝動；2.戒斷性：不能上網時出現了身心症狀；3.耐受性：上網的慾望越來越不能滿足，所需上網的時間越來越長。

平常多多觀察孩子的作息，包含 1.當發現孩子一回家或一有空時就守在電腦前上網；2.當發現孩子不能上網時會有不安或憤怒的情緒；3.當發現孩子上網的時間越來越長，上床時間越來越晚，叫他電腦關機，嘴巴說好卻遲遲不離開；4.當發現孩子越來越不想和同學出去從事其它休閒活動，和班上同學的連絡越來越少，感情越來越不好；5.當發現孩子上課或平日的精神越來越差，身體狀況越來越不好；6.當發現孩子功課越來越差、做作業越來越草率，上學越來越拖拖拉拉。當發現孩子有上述情形，家長要當心孩子可能有網路成癮的問題了，父母應向學校輔導室或助人專業機構求助，更需要家長、教師、心理師三方面的合作，協助孩子脫離網癮。

（三）先從培養親子感情開始，處理現實問題

在處理孩子網路成癮的問題時，首先思考與孩子的關係品質狀況，並瞭解孩子成癮背後的心理因素非常重要，也需體認有時我們可能不知不覺扮演了推動孩子網路成癮的推手，平日多關心孩子的狀況，瞭解其在家中的感受，若以不恰當、權威式的管教方式可能會產生負面影響，互動性的親子關係才能發揮正向作用，

因此多瞭解孩子想法與感受，並給予孩子需要的支持與管教，才是重要的。

而協助孩子脫癮有以下幾項步驟：

1.降低孩子生活中的情緒壓力：需要專業諮商輔導人員的協助與家長的陪伴，給予孩子能夠發揮能力、被肯定的表現機會，並培養專長，使孩子能夠面對生活中的壓力，甚至進一步將心力用在合適的興趣專長上；

2.降低網路愉快經驗，打造合適使用網路環境：家中電腦最好放在家長可監視的公共空間，讓家長可以隨時瞭解孩子上網情形，並適時提醒合理使用；並且，家長與孩子需一同訂定與執行網路使用的規範，在討論規範的原則在於具體、可行、賞罰清楚，例如：與孩子討論放學後的時間規劃與做事情的優先順序，在幾點前該完成什麼工作或作業才能使用電腦，談妥清楚的條件並定下契約，且需要嚴格執行，讓孩子瞭解他得為自己負責任；可運用附錄「一週生活作息規劃表」與孩子進行討論。

3.增加孩子自我控制能力：協助孩子瞭解網路成癮之危險性與負面影響，提醒其需注意使用網路之時間控制，並利用外在刺激協助孩子自我控制上網時間，如定時鬧鐘程式、定時關機等方法，並在孩子能自我控制關機下線時，給予鼓勵。

4.協助孩子發展適合的專長與興趣：網路使用有其優點與必要性，可以從中去發現孩子的需求為何，如需要多點人際支持，可多陪伴孩子進行一些健康活動，看書、踏青，或帶孩子多認識其他朋友；若孩子是追求刺激感的娛樂，可多帶孩子從事一些較為冒險或戶外的活動，如騎腳踏車、學習武術，讓需求可透過適當方式滿足，不需只依賴網路。

5.欣賞孩子的努力與小進步：孩子在成長過程中需要很多肯定與關心，除了幫助孩子設定正向的目標行為外，鼓勵家長每天都能去試著發現孩子三個值得稱讚的行為，例如主動幫忙作家事、有寫完功課，甚至能克制上網時間、準時睡覺等，讚美孩子能使孩子的努力被看見，而更堅定做出這些行為的信心與動力，使得孩子能花越多的時間在做出正向行為、提昇自信心、減少負向的行為產生；多

用欣賞的角度看孩子長大，自然會增進親子關係，使家庭互動充滿和樂溫暖。

由以上可以知道，家長在協助孩子合理使用網路時，孩子情緒壓力的紓解、生活情境的改變、穩定規律的作息，與家長的陪伴支持及親子溝通將是協助孩子成功脫癮的關鍵，而不同的孩子在進行規範引導時，也需要不同技巧，需要家長隨時修正而非一味要求，才能事半功倍；若家長有任何需要都可與學校的專業人員合作，一同協助孩子脫離網路成癮的問題。

第四篇 網路安全教育

壹、網路交友

一、什麼是網路交友

近年來，網際網路科技的發達與普及，提供人們一個新的互動空間，因此網路交友成為新的人際關係橋樑，一種新興的交友型態。網路交友是指透過線上即時通訊軟體（如：MSN、Yahoo 即時通等），電子佈告欄（BBS）、電子郵件、入口網站聊天室、虛擬社群、留言板、討論區等，彼此傳遞文字訊息、語音交談、或是透過網路視訊，建立與拓展其人際關係（謝巧茹，2001）。

台灣微軟與兒童福利聯盟文教基金會「2009 年兒童網路交友調查報告」（引自汪文豪，2009）。調查結果顯示（圖 4-1，圖 4-2），針對國小五、六年年級網路交友情形，八成三的孩子透過線上遊戲交友，其中和網友見過面的孩子，最常獨自一人與網友見面，而且有超過兩成的孩子認識當天就與網友見面，而多數的家長無法掌握孩子的上網情形。由此可見，網路交友已成為兒童青少年現階段的發展議題，老師與家長應給予關注。



圖 4-1 關於網路社交，你一定要知道的數字

汪文豪（2009）。遠離網路黑暗面可以怎麼做。親子天下，8，150-158。



圖 4-2 關於網路社交，你一定要知道的數字

汪文豪（2009）。遠離網路黑暗面可以怎麼做。親子天下，8，150-158。

網路就好像一面薄紗，網友彼此通常不清楚對方的真實身分，在網路上也不必呈現自己的外表長相及肢體語言，因此薄紗後面的人物總是讓人感到好奇，來自各地的網友藉由網路的包裝與掩飾，運用暱稱、照片、文字及表情符號營造出

一種神祕氛圍，吸引兒童青少年進入網路交友世界，不僅對網友充滿各種想像，期待和網友的每一次互動，內心也因匿名性帶來的安全感，而卸下防備與網友建立關係，甚至讓兒童青少年產生想與網友見面的動機。李逢堅（2001）進行中學生網際網路行為之研究，研究發現中學生最常進行的網路活動為聊天交友，且其網路交友動機分別為想結交新朋友、排遣寂寞感、打發時間，以及好奇心使然。可見網路交友對兒童青少年而言，是開拓人際關係的新興途徑。

反觀現實生活中，人際關係的建立必須克服許多限制，而網路交友則破除現實生活中與陌生人建立關係時的尷尬，也避免因個人特質或社交技巧的匱乏而引起的人際挫敗感與焦慮感，例如：擔心自己的外在條件帶來的交友限制。因此，兒童青少年透過網路結識朋友不僅感到安全自在，亦提高自我揭露度，願意在網路上分享更多內心的想法與感受，或是盡情扮演自己或他人所期待的角色，以尋求新的角色認同與歸屬，滿足其內心渴望被傾聽與理解的需求。

網路交友雖然讓兒童青少年迅速建立與拓展其人際關係，但也因現實與虛擬世界的混淆而沉迷網路交友，甚至發生網路詐欺、網路一夜情、網路援交、網友約會性侵害等危機。因此，教導兒童青少年正確的網路交友知識，成為網路安全教育的重點之一。

二、網路交友安全守則

兒童青少年因正值角色認同及尋求同儕歸屬感的發展階段，因此不論是現實或網路虛擬人際關係，對兒童青少年來說，都是一項重要的發展任務，尤其在仁際關係價值澄清與自我保護的部分。老師在與兒童青少年進行網路交友安全教育時，須掌握幾項原則，其說明如下（教育部，2009）：

（一）不論現實或虛擬人際關係，都應該抱以「真誠」態度，作為任何人際互動的基礎。

（二）人際關係的信任感與品質並非建立在網路互動時間的長短。

（三）小心謹慎登入交友網站，避免洩漏個人隱私，以免被恐嚇取財或詐騙。

(四) 許多交友網站會利用聊天或視訊對話時，盜取個人隱私資料，或是擷錄私密動作畫面，作為恐嚇取財之用，因此應小心謹慎登入交友網站。

(五) 不管任何原因與理由，千萬不和網友有金錢往來，以免成為詐騙的受害對象。例如：因為對網友產生好感，聽信網友的片面之詞，同情網友的處境，便依照網友的指示進行轉帳，因為這極有可能是詐騙集團的詐騙手段。

(六) 不輕易給網友個人真實資料，以免被當成「人頭」。例如：真實姓名、住家電話與地址、身分證號碼。

(七) 勿在網路發表具攻擊性、引人反感的言論，以及個人的私密照片、影片。對於網路訊息抱持客觀評斷的態度，不一昧全然相信，也不隨意轉寄網路郵件或發布訊息。

(八) 遭遇網路霸凌 (cyberbullying)，應積極尋求協助。例如：電子郵件恐嚇、在部落格留言板或即時通訊上撻狠話、嗆聲、威脅等。

(九) 自我保護不成為受害者，更不成為加害者，不參與目前網路十分流行的「人肉搜索」(網友針對某一事件，號召網友幫助查出該事件主角的身分和詳細的個人資料)。

三、網路見面安全守則

與網友見面已是兒童青少年結交網友的重要活動之一，而網路交友高匿名性、高隱私性、高互動性，讓兒童青少年對人際關係產生錯覺，例如：聊天幾次就彷彿知心好友，對網友抱以高度信任。然而，過度信任與依賴網路人際關係，亦容易引發危機，例如：網路援交、性侵害等事件。根據內政部統計顯示，2009年未滿18歲兒童少年遭網友性侵被害人數共有351人，佔當年遭網友性侵被害者的70%，換句話說，每三個遭到網友性侵的被害人，就有兩個未滿18歲。因此，老師與家長應積極教育兒童青少年與網友見面的正確知能，提升孩子自我保護能力，以及辨識網路危機的敏感度，避免學生掉入網路陷阱。以下透過5個W說明與網友見面安全守則：

(一) 人

1. 新結識的網友，須留意其的言語與態度是否交淺言深、殷勤討好、主動送禮，積極要求見面或索取電話等。
2. 不隨意透漏個人資料，包含真實姓名、電話、住址、就讀學校等。
3. 不輕易將個人照片寄給他人。
4. 進入網路聊天場合應使用匿名。
5. 與網友見面前，告知父母或師長與網友見面的時間與地點。
6. 和網友見面時應邀請朋友一同前往，避免單獨與網友見面。

(二) 事

1. 收到任何令自己感到不舒服的訊息或信件時，請尋求師長協助處理。
2. 和網友見面時，食物或飲料離開視線後，不宜再食用。
3. 若網友藉故要更改見面地點，例如改至對方家中或偏遠僻靜之地，千萬不可答應。
4. 和網友見面時應注意網友的行為舉止，是否未事先告知便帶一群朋友。
5. 注意網友的邀請，是否藉故提出非預期的活動內容，例如：臨時發生甚麼事情，說服你一同前往。
6. 避免和陌生網友有金錢往來，包含借錢給網友，或是向網友借錢。
7. 對於網公或網婆要求履行義務，應拒絕並尋求他人協助。

(三) 時

以白天時間為佳，勿在網友家過夜。

(四) 地

1. 和網友見面地點應選擇明亮、人多、交通方便且自己熟悉的公共場所。
2. 勿至隱密偏僻、容易獨處落單的地方，例如：KTV、MTV、公園、河堤、網友家等。
3. 勿至手機訊號接收不良的地方，並確認手機電池電力是否充足。

（五）物

1. 隨身攜帶手機與零錢，以便與家人朋友聯繫，或發生危險時使用。
2. 隨身攜帶防身物品，例如：防狼噴霧、哨子。

貳、網路霸凌

一、什麼是網路霸凌

校園霸凌行為目前已成為國內教育改革與媒體關注的焦點，然而隨著網路科技的發展，傳統的校園恐嚇與欺侮行為亦延伸至網路虛擬世界，形成網路霸凌（cyberbullying）現象，也就是恃強凌弱的行為從傳統的面對面威嚇，變成以網路影片、照片與文字來威脅、譏諷、辱罵他人。簡單來說，網路霸凌是指個人或團體持續地運用資訊科技及溝通之電子媒介，對某特定對象或團體進行重複的騷擾、威脅恐嚇，以及攻擊敵意行為（Hinduja & Patchin, 2008），又稱「電子霸凌」、「簡訊霸凌」、「數位霸凌」或「線上霸凌」。根據 Willard（2007）所述的網路霸凌進行方式有：點燃怒火、騷擾、詆毀、假冒身份、外流資料及背叛、排擠、網路跟蹤及網路威脅等，對他人進行破壞名譽等舉動。由於網路霸凌行為沒有區域的限制，網路訊息能快速傳播至各地，以及發送者可以用匿名的方式寄送，降低了面對面的對峙壓力，讓霸凌者可以更快速且輕易的傷害他人，使得網路霸凌日趨複雜。

二、網路霸凌的類型與角色

張世樺（2011）整理網路霸凌的內涵主要包含四個要件：1.蓄意性：網路霸凌者的攻擊行為，其背後的原因非偶然或意外；2.傷害性：網路霸凌者的意圖在於使他人受傷害；3.心理傷害性：不同於傳統霸凌行為，網路霸凌是一種心理形式的脅迫，不會造成受霸凌者身體上的傷害，因此不易被發現與察覺；4.運用網際網路與通訊科技設備：網路霸凌須透過網路科技進行霸凌行為。以下說明網路霸凌的常見類型（教育部，2009）：

（一）網路文字

凡透過網路平台發表具有敵意、歧視意味、批評攻擊的文字訊息，包含帶有隱射性的笑話、惡意的票選，以及直接性的言語攻擊。由於兒童青少年正值自我認同與歸屬感建立時期，因此容易被他人言語行為影響，而惡劣的網路霸凌文字可能導致其負面的心理發展，且可能造成兒童青少年極大的精神壓力。

（二）圖像騷擾

不論是公佈個人私密照片與影片，並不斷轉發寄送，或是經過移花接木的不實合成照片，此類含有性暗示、歧視性的圖片，常讓受霸凌者飽受龐大的精神壓力，使其名譽與生活嚴重受到干擾與影響。

（三）個人訊息

係指具威脅、恐嚇口吻的電子郵件或手機簡訊，這些令人焦慮不安的訊息可直接寄送至受霸凌者，即使不上網站不接電話也無法避免這些傷人的訊息，使其不堪其擾。

上述三種常見的網路霸凌類型，從言語的譏諷、辱罵，或是社交排擠、誹謗，到人身攻擊，可能形成一種長期且無預期的騷擾行為，嚴重干擾受霸凌者的生活，使其承受龐大的壓力，引起內心焦慮不安與恐懼。霸凌者容易透過一按即送的電子郵件與手機簡訊大量發送不實且負面的訊息，冒名、排擠，甚至誣陷他人，使受害者人際關係惡化、受到誤解等精神傷害，其嚴重性有時更勝於傳統校園霸凌行為。

Trolley、Hanel 與 Shields（2006）將網路霸凌事件中的關係人分為六種角色，包含：

（一）自賦權力的霸凌者（entitlement bullies）

此類型是典型的霸凌者，自認為比他人優越，而有權力欺壓他人。

（二）受害者（target of entitlement bullies）

此類型屬於因自身的某些特質，容易招受到他人欺凌。

（三）復仇者（retaliators）

通常為曾經遭受他人霸凌，而利用網路進行報復行為。

（四）復仇者的受害者（victims of retaliators）

本來是欺負他人的霸凌者，後來成為被報復的受害者。

（五）延續問題的旁觀者（bystanders who are part of the problem）

係指鼓勵、支持霸凌行為，不願意對受霸凌者伸出援手，甚至默許、縱容霸凌事件重複發生。

（六）解決問題的旁觀者（bystanders who are part of the solution）

係指選擇積極策略以阻止霸凌行為的發生與延續，實際給予受霸凌者情感支持與幫助，並願意將霸凌事件告知師長。

三、網路霸凌的介入策略

（一）學生部分

校園中的學童是最可能直接受到校園霸凌的對象，對於如何應對需有正確且完整的觀念。

1. 若有收到類似霸凌的訊息，不管是發生在面對面生活中，還是來自網路，都應該勇於通報教師、家長，不要以為自己就可以處理好。

2. 若是不斷收到同學的恐嚇威脅電子郵件或手機簡訊，可封鎖其電子郵件地址或手機號碼。

3. 若是不明人士任意張貼不實言論在公開網路空間，造成旁人誤解，則應立即通知父母師長代為處理。

4. 審慎判斷校園流傳的消息是否屬實，不任意轉寄或張貼可能傷害他人的訊息；切勿成為霸凌者的幫兇。

5. 在網路公開空間張貼訊息前，需謹慎思考是否觸法或可能傷害他人。尤其在情緒激動時，更需待心平氣和時方可採取行動。

（二）師長部分

根據研究調查顯示，目前不論是校園霸凌加害者、受害者或是旁觀知情者，大部分均保持沉默，少有人會向師長或校方尋求協助，這是因為青少年認為師長或校方沒辦法或不願意保護他們或是阻止霸凌行為，或是他們覺得可以自行處理，不需他人協助。

1. 雖然目前國內尚未有明確法令規範校園網路霸凌，不過國外部份學校已於校內規章中禁止類似行為。若是教師與校方可積極宣導正確的言論自由觀念—以不傷害他人為最高原則，應可減少校園網路霸凌的發生。

2. 教師應正視網路霸凌在校園環境中的確產生問題，應更加積極預防遏止。例如於課堂中，灌輸網路霸凌的概念與正確的因應方式；這樣就算發生網路霸凌事件，也可以將傷害減至最低。

3. 防堵霸凌影片與文字繼續流傳是治標的辦法，可以防止二度與擴大傷害。但是其背後產生的原因仍須深入了解並加以解決，以免類似狀況再度發生。

（三）家長部分

霸凌事件發生後，最後知道的通常是家長。父母以為小孩子待在家裡就不會加害他人或是遇到危險，殊不知網路霸凌的威力是超越時空、難以閃避的；而父母事後知曉後也都難以相信自己平常乖巧的孩子會去霸凌別人，或是被同學霸凌。多數霸凌加害者並沒有意識到霸凌會為他人帶來多大的傷害，而父母則應灌輸正確觀念。

1. 告知孩子切勿回應霸凌者的言語暴力，避免引起不必要且非理性的言語攻擊，並形成加害者與受害者間互相霸凌的循環。

2. 根據研究顯示，目前校園網路霸凌受害者多半保持沉默，而不願意像校方師長尋求協助。若是孩子有精神低落或異常行為，例如害怕上學，或是不願意接電話與上網收信時，需主動關心詢問；除了課業以外，多和孩子聊聊學校的生活。若是孩子主動反應，則必須深入了解狀況。切勿衝動責罵孩子學壞或是不好好與同學們相處，否則將造成青少年受盡委屈也求助無門。

參、網路犯罪

一、什麼是網路犯罪

網路犯罪係指透過網路及電腦作為犯罪工具、途徑、場所之行為，是一種因為科技通訊逐漸發達而產勝的新興犯罪，其具有能迅速散播、犯罪者的身分不容易被發現、犯罪證據有限、犯罪證據容易銷毀、偵查不易等特性。兒童青少年在享受上網的同時，也因對網路生態的不了解，缺乏網路法律素養而不小心觸犯法律。兒福聯盟（2007）亦表示上網是兒童青少年普遍的休閒活動，但兒童青少年對網路的使用規範卻不清楚，導致他們在網路上常有脫序的作為，甚至因此觸法而不自知，例如：利用網路散佈猥褻圖文影片、發表誹謗他人之言論、冒名濫發電子郵件，都可能會觸犯刑法的公然侮辱罪與誹謗罪，同時得負擔民事上的賠償。

二、網路犯罪的類型

網路犯罪的類型十分多元，以下舉出常見的網路犯罪類型：

- （一）網路色情類型：散布或販賣猥褻圖片、在網路上媒介色情交易，散布性交易訊息。
- （二）線上遊戲衍生犯罪：網路竊盜（竊取遊戲帳號、虛擬寶物、裝備、貨幣等）、詐欺（以詐術騙取玩家遊戲裝備）、強盜、恐嚇、賭博等問題。
- （三）網路誹謗：例如散播不實謠言、誹謗老師、校長、同學、冒用他人名義徵求性伴侶及將名人照片移花接木等。
- （四）侵害著作權：在網路上販售大補帖、張貼、散布他人著作、下載他人著作並燒錄散布等。
- （五）網路上販賣毒品、禁藥：以「新的FM2藥丸，可快速睡著」為主題，在網路上刊登販賣訊息。
- （六）網路煽惑他人犯罪：在網站登載販賣槍枝的資訊、教製炸彈等。
- （七）網路詐欺：利用網路購物騙取帳號，或以便宜廉售家電騙取價款。
- （八）網路恐嚇：寄發電子恐嚇郵件。

(九) 網路駭客：侵入或攻擊網站，刪除、變更或竊取相關資料。

三、網路犯罪的相關法律

根據上述對網路犯罪的介紹，不難發現兒童青少年可能因為缺乏網路素養而誤觸法律，國內外也常發生兒童青少年網路犯罪的案件，然而多半的兒童青少年往往低估網路犯罪的嚴重性，因此家長與師長應於平時進行價值澄清與機會教育，提醒兒童青少年上網時應更加注意自己的言行舉止。

(一) 網路言論：小心觸犯「公然侮辱」與「誹謗」

兒童青少年可能因為承受生活壓力而上網抒發負面情緒，例如：不滿師長管教、看同儕不順眼、對家長有許多怨言等，而在網路上匿名發表言論，然而兒童青少年宣洩情緒的同時，亦因網友即時的回應引起共鳴或對立，導致網路留言版的「筆仗」時常所聞。此公開的言論激烈討論，常涉及到人身攻擊、辱罵他人、散播不實謠言，造成他人名譽受損，生活受到干擾，飽受龐大的精神壓力。由於網路具有匿名性與方便性等功能，使兒童青少年誤以為在網路上發表言論，不須負任何責任，事實上，警政單位透過網路 IP 位址仍然可以追查發言者的身分，如同目前時下流行的人肉搜索一般。

※您不可不知道的法律常識：

1. 刑法第309條「公然侮辱罪」

「公然侮辱人者，處拘役或三百元以下罰金。

以強暴犯前項之罪者，處一年以下有期徒刑、拘役或五百元以下罰金。」

2. 刑法第310條「誹謗罪」

「意圖散佈於眾，而指摘或傳述足以毀損他人名譽之事者，為誹謗罪，處一年以下有期徒刑、拘役或五百元以下罰金。散佈文字、圖畫犯前項之罪者，處二年以下有期徒刑、拘役或一千元以下罰金。

對於所誹謗之事，能證明其為真實者，不罰。但涉於私德而與公共利益無關者，不在此限。」

資料來源：全國法規資料庫 (n.d.)。2011 年 10 月 30 日。取自

<http://law.moj.gov.tw/>.

(二) 智慧財產：從網路下載未經授權的音樂、攝影作品或著作

在網路空間分享、搜尋與下載多元訊息已非常普及，包含音樂、影片、圖片、軟體、文章等。然而，兒童青少年往往忽略作品的著作權問題，導致常在不知情的狀況下使用而誤觸法律。

※您不可不知道的法律常識：

1. 著作權法第91條「擅自以重製之方式侵害他人之著作財產權」

「擅自以重製之方法侵害他人之著作財產權者，處三年以下有期徒刑、拘役，或科或併科新臺幣七十五萬元以下罰金」

資料來源：全國法規資料庫 (n.d.)。2011 年 10 月 30 日。取自

<http://law.moj.gov.tw/>.

(三) 盜取線上遊戲的天幣或寶物

線上遊戲的天幣、裝備或寶物對沉迷網路遊戲的兒童青少年而言，可能比任何事情都還重要。因為那是他們投入線上遊戲中最重要資產，都是平時投入大量時間、金錢與體力所累積出來的財富。可能師長與家長來說，是件非常荒謬的事情，然而現實與虛擬世界的相通，正是兒童青少年容易感到混淆與迷失於網路世界的原因之一。當網友爭相獲取線上遊戲的寶物或裝備時，就容易出現常見的妨害電腦使用罪，包含盜取他人的遊戲帳號與密碼、未經同意移轉他人的遊戲裝備與財產等。

※您不可不知道的法律常識：

1. 刑法第358條

「無故輸入他人帳號密碼、破解使用電腦之保護措施或利用電腦系統之

漏洞，而入侵他人之電腦或其相關設備者，處三年以下有期徒刑、拘役或科或併科十萬元以下罰金。」

2.刑法第359條

「無故取得、刪除或變更他人電腦或其相關設備之電磁紀錄，致生損害於公眾或他人者，處五年以下有期徒刑、拘役或科或併科二十萬元以下罰金。」

資料來源：全國法規資料庫（n.d.）。2011年10月30日。取自
<http://law.moj.gov.tw/>.

（四）侵害他人隱私

目前兒童青少年幾乎人手一支手機，家中亦擁有個人電腦，不論身處何處能方便上網，而當功能越普及與便利時，兒童青少年也常出現誤用網路的犯罪行為，例如：用手機偷拍老師或同儕的私密部分，並透過網路廣為流傳。

※您不可不知道的法律常識：

1.刑法第315條之「妨害秘密罪」

「有下列行為之一者，處三年以下有期徒刑、拘役或三萬元以下罰金：
無故利用工具或設備窺視、竊聽他人非公開之活動、言論或談話者
無故以錄音、照相、錄影或電磁紀錄竊錄他人非公開之活動、言論或談話者。」

資料來源：全國法規資料庫（n.d.）。2011年10月30日。取自
<http://law.moj.gov.tw/>.

（五）散播色情圖片或援交訊息

目前國內網站並沒有落實網站分級制度，因此兒童青少年往往因對性的好奇而容易受到關鍵字的吸引，誤闖色情網站，甚至散播色情圖片與刊登援交訊息

等。例如：近年來興起的一陣「網路自拍」的風氣，將自拍或委託他人拍攝的私密照，公開貼圖在網站上，以供網友瀏覽觀賞。其實只要簡單輸入幾個關鍵字，其實不難找到男女性交、猥褻裸照或色情圖片等充滿性暗示的圖片，兒童青少年可能為了滿足內在需求而模仿此行為，也可能抱著分享的心態，透過電子郵件大量轉寄給他人，或是直接貼在個人的部落格上。或許是對性抱有不切實際的幻想與期待，也可能認為張貼色情圖片或影片能吸引更多網友瀏覽，以衝高自己的人氣，而忽略散播色情圖片的後果。更值得關注的是兒童青少年可能因為種種原因，影響其價值感，將身體作為一種交換的籌碼，透過網路進行援助交易。

※您不可不知道的法律常識：

1.刑法第235條之「散佈、販賣猥褻物品及製造持有罪」

「散佈、播送或販賣猥褻之文字、圖畫、聲音、影像或其他物品，或公然陳列，或以他法供人觀覽、聽聞者，處二年以下有期徒刑、拘役或科或併科三萬元以下罰金。意圖散佈、播送、販賣而製造、持有前項文字、圖畫、聲音、影像及其附著物或其他物品者，亦同。前二項之文字、圖畫、聲音或影像之附著物及物品，不問屬於犯人與否，沒收之。」

2.兒童及少年性交易防制條例第 22 條

「與未滿十六歲之人為性交易者，依刑法之規定處罰之。

十八歲以上之人與十六歲以上未滿十八歲之人為性交易者，處一年以下有期徒刑、拘役或新台幣十萬元以下罰金。

中華民國人民在中華民國領域外犯前二項之罪者，不問犯罪地之法律有無處罰規定，均依本條例處罰。」

3.兒童及少年性交易防制條例第 29 條

「以廣告物、出版品、廣播、電視、電子訊號、電腦網路或其他媒體，散布、播送或刊登足以引誘、媒介、暗示或其他促使人為性交易之訊息

者，處五年以下有期徒刑，得併科新台幣一百萬元以下罰金。」

資料來源：全國法規資料庫（n.d.）。2011年10月30日。取自

<http://law.moj.gov.tw/>.

第五篇 預防網路成癮社會資源

壹、相關網站

1.台灣心理諮商資訊網

<http://www.heart.net.tw/>

此網站為彰化師範大學輔導與諮商學系台灣心理諮商資訊網資訊服務團隊所製作，網站對於網路現象、網路問題和網路諮商等主題有相關的資料加以探討，網友並且可透過此網站相互討論和尋求線上協助。

2.台灣網路成癮輔導網

<http://iad.heart.net.tw/>

此網站針對網路成癮之輔導有深入探討，包括相關文獻、相關網站以及求助留言版等資源，以提供家長、教師與學校甚至網路成癮者有關網路成癮的因應之道。

3.財團法人台灣網站分級推廣基金會

<http://www.ticrf.org.tw/>

此網站詳細介紹網站分級機制，並提供網站過濾軟體，營造安全的網路使用空間。

4.國家通訊傳播委員會

<http://www.ncc.gov.tw/kidsafety/default.asp>

包含對網路分級的認識、安全上網指南以及過濾軟體下載等介紹，以建立安全的網路環境。

5.台灣網際網路協會

<http://www.twia.org.tw/>

可透過此網站檢舉不當的網站內容和垃圾信件。

6.教師網路素養與認知

<http://eteacher.edu.tw/>

為了因應網路對青少年所帶來的各種影響與現象，該網站提供了「家長Q&A、網路禮儀、網路交友、網咖現象、網路沈迷、網路遊戲、網路安全、網路交易、網路法律」等主題文章，以幫助家長、老師和孩子建立正確的網路使用行為。

7.全民資安素養網

<https://isafe.moe.edu.tw/index.php>

「全民資安素養網」整合網路相關資安資源並將資訊分類歸納為「資安新聞」、「資安研討會」、「數字會說話」、「資安小字典」、「數位學習」、「手冊與文章」、「影音圖文區」、「安全警示中心」以及「相關連結」等9大主題，讓大家在尋找資料時，可以輕鬆地上手。

8.教育部防治校園霸凌專區

<https://csrc.edu.tw/bully/>

鑑於校園霸凌事件為學生嚴重偏差行為，對兩造當事人、旁觀者身心均將產生嚴重影響，為防制校園霸凌事件，建立有效之預防機制及精進處理相關問題。

9.拒絕網路霸凌網站

<http://bullying.cib.gov.tw/>

包含網路霸凌行為以及可能涉及之法律。

10.防治校園霸凌法治教育宣導動畫專區

http://www.edu.tw/displ/content.aspx?site_content_sn=26500

針對校園霸凌議題製作法治教育宣導動畫。

11.品德教育資源網

<http://ce.naer.edu.tw/>

品德教育屬教育本質之基礎工程，乃兼顧知善、好善與行善之全人教育，其

亦是對當代社會文化持恆思辨與反省之動態歷程，故於此刻循教育管道，強化具時代意義之品德教育，藉以促進家庭與社會教育之良性循環，確有其必要性與重要性。

12. 兒童及青少年犯罪預防宣導網站

<http://tpmr.moj.gov.tw/kids/html/index.html>

整合政府及社會資源，基於「預防犯罪於先」之觀念，強化兒童及少年的法治觀念及守法意願，使其不會、不想、不願犯罪，並推廣預防少年偏差行為及保護自己以免於被害資訊，營造保護兒童少年之優質生活環境。

13. 陽明高中友善校園網路成癮輔導部落格

<http://tea.ymsn.tp.edu.tw/blog/354>

此網站包含許多與網路成癮相關的文章，並且提供處遇的方式以及教學的教材參考資料等。

14. 嘉義縣友善校園網路諮詢站

<http://www.ptjhs.cyc.edu.tw/life>

此網站用以整合嘉義縣各校友善校園教育資源，以因應網路成癮、網路交友安全與中輟輔導之相關輔導議題，以提供一友善的校園環境。

15. 兒童福利聯盟文教基金會

<http://www.children.org.tw/>

此協會主要致力於兒童福利工作的推展，提供兒童福利的服務，關心兒童的生活，兒童網路成癮亦為協會所關心之事。

16. 台灣終止童妓協會

<http://www.ecpat.org.tw/>

此協會之目標主要為終止童妓、關懷兒童為目標，其中亦關心兒童網路成癮問題，提供協助以及研習課程訊息。

17. 台北市政府少輔會「網路交友e把罩」

<http://jcc.tmpd.gov.tw/e-young/index.htm>

包括青少年網路交友注意事項、法律諮詢等資訊，並提供台北市各地少輔組資源連結。

18.可過濾網站之軟體

- (1) Cyber Sitter (<http://www.solidoak.com>)
- (2) Cyber Patrol (<http://www.cyberpatrol.com>)
- (3) Family Connect (<http://www.familyconnect.com>)
- (4) Internet filter (<http://www.turnercom/if/press1.html>)
- (5) Pure Sight (<http://www.icognito.com>)
- (6) TICRF (<http://www.ticrf.org.tw>)
- (7) X-Stop (<http://www.xstop.com>)
- (8) HiNet 色情守門員 (<http://hicare.hinet.net>)

貳、中區兒童青少年精神科門診資源

貳、中區兒童青少年精神科門診資源

苗栗縣

為恭紀念醫院 地址：苗栗縣頭份鎮信義路 128 號 電話：037-676811							
醫師	門診時間	一	二	三	四	五	六
吳四維	上午					●	
	下午			●			
	晚上		●				
林博	上午	●		●			

	下午						
	晚上			●			

台中市

<p>台中榮民總醫院</p> <p>地址：台中市中港路三段 160 號</p> <p>電話：04-23592525</p>							
醫師	門診時間	一	二	三	四	五	六
蔡佳叡	上午	●				●	
	下午						
	晚上						
趙玉良	上午						
	下午	●					
	晚上						
王雅甄	上午		●				
	下午						
	晚上						
呂明憲	上午			●			
	下午						
	晚上						
林志堅	上午		●		●		
	下午			●			
	晚上						
陳展航	上午						
	下午		●	●			

	晚上						
侯伯勳	上午			●		●	
	下午						●
	晚上						

中山醫藥大學附設醫院

地址：台中市南區建國北路一段 110 號

電話：04-24739595

醫師	門診時間	一	二	三	四	五	六
朱柏全 (大慶院區- 身心科)	上午					●	
	下午						
	晚上						
游舒涵 (大慶院區- 身心科)	上午					●	
	下午						
	晚上						
廖尹鐸 (身心科)	上午					●(中興 院區)	
	下午					●(大慶 院區)	
	晚上						
林子勤 (大慶院區- 身心科)	上午						
	下午					●	
	晚上						
張清棊 (大慶院區- 身心科)	上午						
	下午						
	晚上					●	
洪森豐	上午					●	

(大慶院區- 家醫科)	下午						
	晚上						
陳宣志 (大慶院區- 家醫科)	上午	●		●			
	下午	●	●		●		
	晚上						
梁家豪 (大慶院區- 家醫科)	上午	●					
	下午		●				
	晚上						
陳宜慶 (大慶院區- 家醫科)	上午						
	下午	●					
	晚上						
顏啟華 (大慶院區- 家醫科)	上午				●		
	下午	●		●			
	晚上	●					
翁茂中 (大慶院區- 家醫科)	上午		●				
	下午		●				
	晚上						
楊宗衡 (大慶院區- 家醫科)	上午		●		●		
	下午						
	晚上						
陳欣湄 (大慶院區- 家醫科)	上午		●				
	下午						
	晚上		●				
陳俊傑	上午		●		●		

(大慶院區- 家醫科)	下午		●		●		
	晚上						
李佳真 (大慶院區- 家醫科)	上午			●			
	下午						
	晚上						
魏宇祥 (大慶院區- 家醫科)	上午						
	下午				●		
	晚上						
許凱倫 (大慶院區- 家醫科)	上午						
	下午			●			
	晚上			●			
林玟玟 (大慶院區- 家醫科)	上午					●	
	下午				●		
	晚上				●		
楊博仁 (大慶院區- 家醫科)	上午					●	
	下午					●	
	晚上					●	
周明智 (大慶院區- 家醫科)	上午					●	
	下午						
	晚上						
蔡俊成 (大慶院區- 家醫科)	上午						
	下午					●	
	晚上						
張肇烜 (大慶院區- 家醫科)	上午						
	下午					●	

地址：台中市西區三民路一段 199 號

電話：04-22294411

醫師	門診時間	一	二	三	四	五	六
吳孟寰	上午						
	下午	●					
	晚上						
蔡禮后	上午						
	下午			●			
	晚上						
林秀縵	上午					●	
	下午						
	晚上						

中國醫藥大學附設醫院 美德醫療大樓

地址：台中市北區育德路 2 號

電話：04-22052121

醫師	門診時間	一	二	三	四	五	六
許宗蔚	上午	●	●		●		
	下午						
	晚上						
張倍禎	上午					●	
	下午	●	●	●	●		
	晚上						

林新醫院

地址：台中市惠中路三段 36 號

電話：04-8298686							
醫師	門診時間	一	二	三	四	五	六
梁孫源	下午			●			
	晚上				●		
王鴻松	下午		●				

南投縣

草屯療養院／社區心理衛生門診							
地址：南投縣草屯鎮御史里玉屏路 161 號／南投縣草屯鎮玉峰街 16 號							
電話：049-2550800／049-2300190 ◎為社區心理衛生門診							
醫師	門診時間	一	二	三	四	五	六
張介信	上午		●				
	下午						
	黃昏	◎					
馬景野	上午				◎		
	下午						
	黃昏	◎					
蔡坤輝	上午	●		●			
	下午					◎	
	黃昏						
許維堅	上午	●					
	下午			◎			
	黃昏						
吳孟寰	上午	●					
	下午						

	黃昏			◎			
--	----	--	--	---	--	--	--

雲林縣

<p>台大醫院雲林分院斗六院區</p> <p>地址：雲林縣斗六市雲林路二段 579 號</p> <p>電話：05-5323911</p>							
醫師	門診時間	一	二	三	四	五	六
劉書岑	上午		●				
	下午			●	●		
	晚上				●		
劉昭郁	上午				●		
	下午	●					
	晚上						
葉寶專	上午	●					
	下午					●	
	晚上			●			
<p>台大醫院雲林分院虎尾院區</p> <p>地址：雲林縣虎尾鎮廉使里 19 鄰學府路 95 號</p> <p>電話：05-6330002</p>							
醫師	門診時間	一	二	三	四	五	六
劉昭郁	上午						
	下午			●			
	晚上						
葉寶專	上午		●				
	下午						

	晚上						
天主教若瑟醫院 地址：雲林縣虎尾鎮新生路 74 號 電話：05-6337333							
醫師	門診時間	一	二	三	四	五	六
宋維村	上午	●					
	下午	●					
	晚上						

資料來源：台灣兒童青少年精神醫學會

各醫療院所六月份門診時間表（確切門診時間請自行洽詢各醫院）

第六篇 網路成癮辨識與輔導學習單

綜合前面篇章所述，本中心結合網路成癮的基本意涵與輔導策略，設計一系列學習單，以供老師與家長使用，引導兒童青少年能辨識自己的上網情形，覺察其依賴網路的意圖與動機，進而協助兒童青少年進行時間管理，學習合理的上網。

青少年網路使用評量表（國中生適用）

問題	幾乎 不曾 (1分)	偶爾 (2分)	常常 (3分)	幾乎 常常 (4分)	總是 如此 (5分)
1.你會發現上網時間超過原先預計的時間嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.你會放下該完成或執行的事而將時間用來上網嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.你對上網的興奮感或期待遠勝於其他人際互動嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.你會在網路上結交新朋友嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.你會因為上網而被他人抱怨或指責嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.你會因為上網而上學或上班遲到早退或缺勤嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.你會不自主的檢查電子郵件信箱嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.你會因為上網而使工作表現失常或成績退步嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.當有人問你上網做些什麼時，會有所防衛或隱瞞嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.你会上網尋求情感支持或社交慰藉嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.你會迫不及待的提前上網或一有機會就上網嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.你會覺得少了網路，人生是黑白的嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.若有人在你上網時打擾你，你會憤怒嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.你會因為上網而犧牲晚上的睡眠嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.你會在離線時仍然對網路活動的內容念念不忘嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.當你上網時會一再延長自己上網的時間嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.你曾嘗試縮減上網時間或不上網卻失敗的經驗嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.你會試著隱瞞自己的上網時數嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.你會選擇把時間花在網路上而不想出門嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.你會因為沒上網而心情鬱悶、易怒或心神不寧嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

請回答最常上網的原因是：(可複選或自行填寫，找資料、網路遊戲、聊天室交友、收發電子郵件) _____

計分：請將每題的分數相加（幾乎不會 1 分、偶爾 2 分、常常 3 分、幾乎常常 4 分、總是如此 5 分），所得的總分就是你的「網路偏好指數」。

結果分析：

1. 正常級（20~49 分）你是屬於正常的上網行為，雖然有時候你會花了些時間在網路上消磨，但還有自我控制的能力。
2. 預警級（50~79 分）你正遭遇到因網路而引起的問題，應該正視網路帶給你人生的衝擊。最好要有警覺，並改變上網習慣囉！
3. 危險級（80~100 分）你的網路使用情形已經成為嚴重的生活問題，你應該評估網路帶來的影響，並且找出病態性網路使用的根源。你或許已經成為成癮者，恐怕需要很強的自制力才能使你回覆常態。建議你趕快找專家協助。(編譯自金柏莉·楊 (Kimberly.Young) 的網路成癮評量表)

兒童版網路使用量表(國小生適用)

◎ 我網路成癮了嗎？

下面有幾道題目，小朋友可以進行自我問答，看看自己是否已經和電腦先生/網路小姐剪不斷、理還亂？請您勾勾看！

- 我在電腦前的時間增加，像是熬夜上網或是整夜沒睡。
- 如果上網時被打斷，我會很生氣或煩躁不安。
- 沒有上網時，我覺得很空虛、寂寞。
- 在玩電腦或上網時，我覺得很興奮。
- 因為上網，我常常沒有按時吃飯。
- 因為上網，我減少了和家人相處的時間。
- 我對自己上網的時間長度和內容會撒謊。
- 因為上網，我和老師與同學的相處變差。
- 因為上網，我的成績退步了。
- 因為上網，我的身體變差了。

(參考自陳淑惠，2008年9月，兒童及青少年網路成癮之探討研討會)

◎測驗小建議：

1.我的分數：

透過上面的小檢測，如果超過五個勾勾，可能你逐漸具有網路成癮的傾向了呢！發現這一點是很重要的第一步喔，因為當你有了這個發現後，才能真正面對自己的問題，並且開始採取行動。

2.想一想：

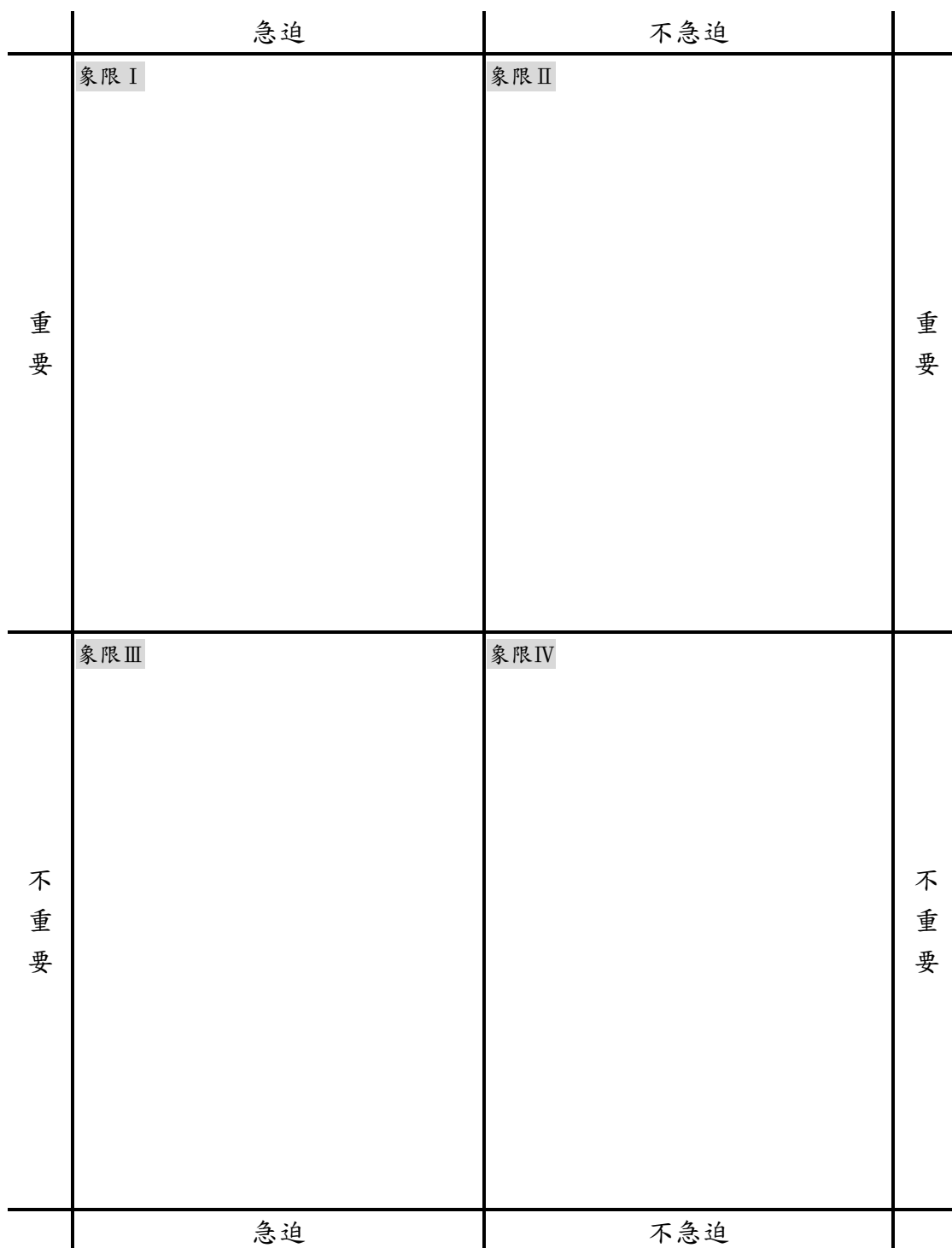
如果你總是難以克制自己想要上網的衝動，先靜下心來想想：是什麼原因讓自己如此喜愛上網，網路為什麼這麼吸引我？

3.天使下凡來幫忙：

當你清楚自己沉迷於網路的原因後，可以找學校老師、輔導室或同學討論，重新調整你的生活作息，找到生活中比電腦更有趣的事，多找幾位天使幫忙一定可以讓你的計畫更順利。

我的生活

過去一個星期的生活，你花最多時間在哪個象限？試著寫寫看



重新安排我的時間

象限 I：急迫又重要的事

很多重要的事都是因為一再拖延或事前準備不周，而變成迫在眉梢。

象限 II：重要但不急迫的事

做好事先規劃、準備與預防措施，很多急事將無從產生。

象限 III：急迫但不重要的事

迫切的呼聲會讓我們產生「這件事很重要」的錯覺，實際上就算重要也只是對別人而言，不過是在滿足別人的期望與標準。

象限 IV：不急迫又不重要的事

浪費生命，不值得花時間在這個象限，剛開始也許覺得有趣，但是後來會發現其實是很空虛的。



重新規劃一下吧

	急迫	不急迫	
重要			重要
不重要			不重要
	急迫	不急迫	

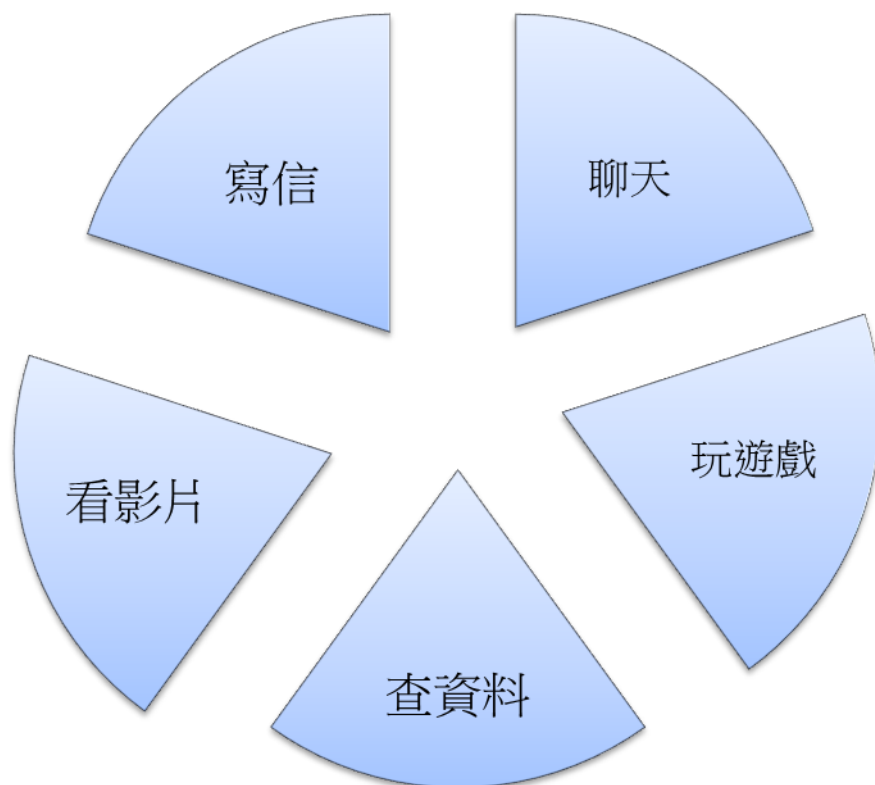
網路活動大餅圖

請同學思考一下自己上網的活動，教師可提供玩遊戲、聊天、看影片、看小說漫畫、查資料、收發郵件...等等向度，請學生依照自己網路活動的進行時間，完成自己的時間大餅圖，以探索、了解自己網路活動的比例。

例如共上網3小時，一小時玩遊戲，一小時聊天，20分鐘看網誌，10分鐘收信寫信，20分鐘查資料，10分鐘看影片

也可配合時間規畫課程，請同學完成一日的時間大餅圖，看看網路活動在自己的生活中所佔比例。

例圖：



探索學生的網路世界

1. 請同學分組，5 人一組左右(亦可以不分組)
2. 請同學想想看，自己最常上網進行的活動有哪些，限時五分鐘，看誰寫的多(例如:玩遊戲、聊天、查資料)? 從中選出 3 個自己最常做，或是小組成員大家最常做的活動。

一、 請各位小組成員把自己最常做的上網活動寫出來(限時五分鐘)

美美的網路活動：	小名的網路活動：	阿華的網路活動：	東東的網路活動：	丹丹的網路活動：

本組網路活動王(最多網路活動的人)是： _____

本組共同有的網路活動是： _____

本組票選大家最喜歡的網路活動前 5 名(或前 3 名)：

網路活動人氣王 1：	網路活動人氣王 2：	網路活動人氣王 3：	網路活動人氣王 4：	網路活動人氣王 5：
原因： _____ _____ _____ _____ _____	原因： _____ _____ _____ _____ _____	原因： _____ _____ _____ _____ _____	原因： _____ _____ _____ _____ _____	原因： _____ _____ _____ _____ _____

網路成癮成因九宮格

1. 請教師向同學說明網路成癮的定義，並請同學想想看，讓同學會不斷想上網停不下來的原因。
2. 教師把網路成癮成因擷取 9 的因素(括號內的文字為提供教師參考，分別為：生理因素、心理因素、社會因素與網路環境因素擷取)，隨機抽取並念出，讓同學完成九宮格。

網路遊戲有趣好玩 (心理)	朋友們都在玩 (社會)	停止上網會讓自己不 由自主想要上去 (生理)
網路可以看有趣的東西和朋友聊天 (網路環境)	家裡有電腦，上網很方便(社會)	生活中有很多不愉快的事情 (心理)
網路多功能可以滿足我的需要 (網路環境)	上網讓我覺得很刺激很興奮(生理)	打怪比念書有成就感 (心理)

電腦與我

電腦，和你的關係是甚麼？你喜歡用電腦嗎？還是不喜歡？或是它對你來說就像陽光、空氣、水，生活中缺它不可呢？

➤ 請你想想看

1. 你一天花多少時間使用電腦呢？
2. 使用電腦的時候都在做哪些事情？
3. 除了「玩電腦」之外，你有哪些其他喜歡做的休閒活動呢？
4. 「打電腦」和「你喜歡做的其他休閒活動」你比較喜歡哪個？為什麼？

上網停·看·聽

一、上網可以有哪些學習與收穫？

Blank writing area for the first question.

二、這些收穫與學習帶給你什麼？

Blank writing area for the second question.

三、上網有可能會讓你錯過什麼？

Blank writing area for the third question.

四、這些錯過的事情會對你造成哪些影響？

Blank writing area for the fourth question.



超級大拍賣

有一天你在拍賣網站上，看到一個很特別、非常吸引你的拍賣活動，賣的東西有很多，都是跟你的生活息息相關的。想像一下，如果你有 1000 萬現金，你會花多少錢來買這些東西呢？

A、永遠無上限的遊戲點數卡 _____ 萬



B、現實生活中可以講「心內話」的超級好朋友 _____ 萬



C、免寫作業金牌 _____ 萬



D、智慧蘋果，包你考試都滿分 _____ 萬



E、一個幸福美滿的家庭 _____ 萬



F、其他（你自己想到的） _____ 萬

上網成癮 亞洲頻傳人倫悲劇

【中央社，譯者周永捷】

科技成癮在亞洲頻頻釀成傷亡悲劇。1名被母親斥責過度沉溺電玩遊戲的男孩，殺死他的母親後再自殺。1名22歲的新加坡大學生羅絲拉娜(Hanna Ruslana)表示，「我想你可以說我上癮了，沒關係」。她在熱門微型部落格推特(Twitter)上結交到的同學比在校園裡還多。她至少每15分鐘就查看一下她的智慧型手機iPhone，她在社群網站臉書(Facebook)、推特、四方(FourSquare)、人際關係網(LinkedIn)都有帳號。當推特進不去時，她和她的朋友就會陷入焦急等待。南韓是全球網路連結最發達的社會之一。相較南韓發生的一些悲劇案例，羅絲拉娜的情形還算輕微。1名15歲南韓男孩因為遭媽媽斥責電玩玩上癮，憤而殺害媽媽後再自殺。去年5月，1名41歲南韓男子被判處2年徒刑，因為他和妻子沉溺在網路上養育虛擬小孩，導致他們的女嬰兒因營養不良喪命(法新社新加坡19日電)。

看過這些新聞，你對於這些現象有甚麼感覺？你覺得自己是一個怎麼樣的網路使用者呢？

我的心得：(簡要寫下你的心得，以300字為限)

上網公約

請家長與孩子一同訂定使用網路的公約，可依照孩子的實際狀況與需求修改，一同遵守以下事項：(以下內容為舉例，請師長自行修改)

- (1) 電腦放客廳。
- (2) 上網時間需準時、固定：每天 21:00-22:00 可以上網。
- (3) 週末可上網 2 小時，平日晚上上網 1 小時

集三個笑臉☺可增加週末上網玩樂時間 15 分鐘

我要完成的事項	獎勵原則	第一週	第二週	第三週	第四週
1.每天在九點前完成作業，家長簽名	做到一次積 2 個☺				
2.每天準時在五點半前到家，洗完澡	做到一次積 1 個☺				
3.鬧鐘響時準時關機。	做到一次積 1 個☺				

若有以下違規事項，則扣除 1 個☺：

- (1) 未準時在規定時間內關機 (最多延遲五分鐘)。
- (2) 未完成作業就先上網。

參考文獻

- 王智弘 (2004)。運用網路諮商以因應青少年網路問題。嘉義，中正大學：2004 年青少年網際網路使用相關問題與防治對策」研討會論文集，183-241。
- 王智弘 (2007)。網路成癮青少年之家人陪伴與關懷：孩子網路沉迷的可能成因與因應策略 (上)。台灣心理諮商通訊，212。
- 王智弘 (2008)。網路成癮的成因分析與輔導策略。輔導季刊，44 (1)，1-12。
- 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。
- 王智弘、林雅涵、施映竹、陳彥如、陳慧苓、張勻銘、黃健峰、盧怡任(2008)。網事知多少：網路成癮輔導防治人員培訓手冊。嘉義：嘉義市政府。
- 王澄華 (2001)。人格特質與網路人際互動對網路成癮的影響。私立輔仁大學心理學系碩士論文，未出版，台北。
- 台灣網路資訊中心(2011)。2011台灣寬頻網路使用狀況調查摘要分析。2011年10月，取自<http://www.twnic.net.tw/download/200307/1101d.pdf>
- 全國法規資料庫 (n.d.)。2011 年 10 月 30 日。取自 <http://law.moj.gov.tw/>.
- 李逢堅 (2001)。中學生網際網路使用行為之研究。國立政治大學教育學系，未出版，台北。
- 汪文豪 (2009)。遠離網路黑暗面可以怎麼做。親子天下，8，150-158。
- 兒童福利聯盟文教基金會資發處 (2007)。兒童校園「霸凌者」現況調查報告發表記者會。取自 <https://www.children.org.tw>
- 周倩 (1998)。我國學生電腦網路沉迷現象之整合研究—子計畫二：網路沉迷現象之教育傳播觀點研究。行政院國家科學委員會專題研究計畫成果報告 (NSC87-2511-S-009-013-N)。新竹：國立交通大學。

- 林以正 (2003)。成長與沉淪之間—網路，究竟是洪水猛獸或是新的契機。
學生輔導，**86**，104-118。
- 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。
- 施香如 (2003)。網路虛擬世界的特性及其青少年的影響。**學生輔導**，**89**，
80-89。
- 柯志鴻 (2003)。網路成癮之精神醫療觀點。**學生輔導**，**86**，36-55。
- 柯志鴻 (2004)。青少年網路成癮之相關因子研究。高雄醫學大學行為科
學研究所碩士論文，未出版，高雄。
- 柯志鴻 (2006)。青少年網路成癮問題之探討與輔導。屏東，屏東女中：
95 學年度「高雄、屏東區輔導教師定期會報暨心理諮詢服務中心年度
個案研討會」研習手冊，2006 年 5 月 18 日，8-33。
- 柯志鴻 (2009)。從精神醫學解讀網路成癮及治療。網路成癮的問題成因
及輔導策略研討會。彰化：明道大學。
- 柯志鴻、顏如佑、顏正芳、陳正宗、顏嘉男、陳淑惠 (2005)。網路成癮
量表應用於篩選及診斷網路成癮疾患之切分點研究，**高雄醫誌**，**12**，
545-551。
- 洪蘭 (譯) (2002)。大腦的秘密檔案。Rita Carter 著。台北，遠流。
- 張世樺 (2010)。國中學生網路欺凌、因應策略與學校適應關係之研究。
國立臺中教育大學諮商與應用心理學系碩士班，未出版，台中。
- 教育部 (2009)。認識孩子的網路世界：網路素養家長篇。台北：教育部。
- 陳冠名 (2004)。青少年網路使用行為及網路沉迷的因素之研究。國立高
雄師範大學教育學系博士論文，未出版，高雄。
- 陳淑惠 (1999)。我國學生電腦網路沉迷現象之整合研究—子計畫一：網
路沉迷現象的心理病因之初探 (2/2)。行政院國家科學委員會專題研

- 究計畫成果報告 (NSC89-2511-S-002-010-N)。台北市：國立臺灣大學心理學系。
- 陳淑惠 (2003)。擬像世界中的真實心理問題？從心理病理實徵研究談起。**學生輔導**，**86**，16-33。
- 彭淑芸、饒培倫、楊錦洲 (1994)。網路沈迷要素關聯性模型之建構與分析。**師大學報**，**49** (2)，67-84。
- 游森期 (2001)。大學生網路使用行為、網路成癮之相關因素之研究。國立彰化師範大學教育研究所碩士論文，未出版，彰化。
- 游森期 (2002)。台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**，501-522。
- 楊志偉、羅中廷 (2006)。青少年網路成癮：病例報告。**台灣家醫誌**，**16** (1)，64-71。
- 楊佳幸 (2001)。大學生網路沉迷與網路心理需求關係之研究。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文，未出版，高雄。
- 萬金生、邱文彬 (2010)。質性研究探討網路遊戲成癮者的心理動機本質。2011年10月16日，取自台南科技大學知識分享平台：
<http://eshare.stut.edu.tw/View/26471>
- 翟本瑞 (2002)。逃到網中：網路認同形成的心理機制研究。**連線文化**，嘉義：南華大學社會學研究所。
- 鄭嫻瑋 (2003)。E世代網路價值觀與網路偏差行為。**學生輔導**，**89**，42-52。
- 蕭銘鈞 (1998)。台灣大學生網路使用行為、使用動機、滿足程度與網路成癮現象之初探。國立交通大學傳播研究所碩士論文，未出版，新竹。
- 戴秀津 (2003)。高中職學生網路成癮之相關因素及其身心健康影響之探討。高雄醫學大學護理學研究所碩士論文，未出版，高雄。
- 謝巧茹 (2001)。國中生之自尊、網路交友狀態與網路援助交際態度之相

- 關研究。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系在職進修碩士班，未出版，台北。
- 謝龍卿 (2004)。青少年網路使用與網路成癮現象之相關研究。台中教育學報，18 (2)，19-44。
- 謝寶蓮 (2007)。臺北縣國中生網路成癮與電腦學習成就之相關研究。國立台北科技大學技術及職業教育研究所碩士論文，未出版，台北。
- 韓佩凌 (2000)。台灣中學生網路使用者特性、網路使用行為、心理特性對網路沉迷現象之影響。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所博士論文，未出版，台北市。
- 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，86，58-70。
- 魏希聖、李致中、王宛雯 (2006)。高中職學生網路成癮之危險因子與偏差行為研究：以台中縣霧峰大里地區為例。台中教育大學學報：教育類，20 (1)，89-105。
- 蘇文進 (2006)。青少年網路使用與寂寞感相關因素之研究—以雲林縣高中職學生為例。國立中正大學資訊管理研究所碩士論文，未出版，嘉義。
- Esintra (2004)。科學家提出控制毒癮的新方法。2006年12月31日，取自科學文化頻道：<http://scc.bookzone.com.tw/sccd/sccd.asp?ser=1140>
- Goldberg, I. (1996). *Internet addiction disorder*. Retrieved July 20, 2008, from <http://www.rpi.edu/~anderk4/research.htm>
- Griffiths, M. (1996). Gambling on the internet: A brief note. *Journal of Gambling Studies*, 12(4), 471-473.
- Griffiths, M. (2000). *Does internet and computer "Addiction" Exist? Some*

- case study evidence. Cyber Psychology & Behavior*,3(2), 211-218.
- Hinduja, S., & Patchin, J. (2008). *Bullying beyond the schoolyard: Preventing and responding to cyberbullying*. California: Corwin Press.
- Trolley, B. C., Hanel, C., & Shields, L. (2006). *Demystifying & deescalating cyber bullying in the schools: A resource guide for counselors, educators and parents*. Maine: Bangor.
- Willard, N. (2007). *Cyberbullying and cyberthreats: Responding to the challenge of online social cruelty, threats, and distress*. Eugene, Oregon: Center for Safe and Responsible Internet Use.
- Young, K. S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology and Behavior*, 1(3), 237-244.
- Young, K. S. (1999). Internet addiction: Evaluation and treatment. *Student British Medical Journal*, 7, 351-393.

「網」開一面—脫離網路沉迷完全攻略！

發行人：魏明谷 縣長

總策劃：林田富 處長

編輯委員：蔡孟愷 科長

執行編輯：廖家瑜、林佩鈴、陳啟圻、陳嘉雯、鍾筑凡、楊絮涵、

魏尹君

美術編輯：李驊芬

指導專家：王智弘 教授

總校閱：方惠生、張雅淳

企劃：彰化縣學生輔導諮商中心

出版：彰化縣政府教育處

地址：彰化市中山路二段 416 號

電話：04-7285236

傳真：04-7288260

網址：彰化縣教育處 <http://www.boe.chc.edu.tw>

彰化縣學生輔導諮商中心 <http://www.chco.hs.jh.chc.edu.tw/>

出版日期：中華民國 104 年 6 月