



## 單元 6

# 網路沉迷與成癮



## 壹、靈根孕育源流出

唐三藏每天帶著沙悟淨、豬八戒及孫悟空走往西方取經，但唐三藏發現這週開始，孫悟空不時拿出手機及平板電腦上臉書及玩 APP；沙悟淨整晚玩線上遊戲，早上一臉疲憊無精打采的模樣；豬八戒一直期待可以休息，休息時間就馬上躲在角落上網看奇怪的網站，且露出奇怪的笑容，當唐三藏一靠過去，他就馬上關閉網站，令人起疑。而且三人都互不說話，連唐三藏喊他們的名字或現在走到哪了，他們三人都漠不關心。

這一天，唐三藏終於受不了，將孫悟空、沙悟淨、豬八戒的手機及平板電腦沒收，不再讓他們上網，這三人馬上全身不自在、冒冷汗、手不斷的顫抖、不知所措，整天渾渾噩噩的走著。他們三人究竟發生了什麼事？



現今世界已成為地球村，國與國、公司與公司、人與人之間的聯繫，都須靠網路串聯整合，「網路」成為生活中絕對必要的條件之一。也由於網路的發達與便利，使這個社會的所有成員生活習性有了空前的調整與改變。臺灣已是發達的網路國家，尤其對青少年來說，網路已是從出生學習到現況生活中不可或缺的一部分。現在的青少年是網路世界裡的「原住民」，他們把網路當成生活裡的「父母」、「師長」、「朋友」，電腦和網路之於他們，已不再是必須努力學習的「新科技」、「高科技」，而是如同冰箱或電視般平常的「生活常用品」。且網路也不再像以往只是被青少年拿來做為短暫性的消遣用，反而已轉為青少年生活的重心。



臺灣青少年每週平均上網超過 30 小時，居東亞之冠，由於平板電腦、手機功能日益強大，也帶動行動上網的風潮。依據「財團法人臺灣網路資訊中心」，於 2013 年 4 月所進行的「臺灣寬頻網路使用調查」，發現民眾上網所使用的設備中，桌上型電腦已經連續三年呈現下滑的趨勢，相較於桌上型電腦，手機及平板電腦的使用比例，在近兩年呈現明顯上升的趨勢。更統計出 12 歲以上曾經上網民眾比率達到 79.18%，人數達到 1,645 萬人，顯示在臺灣行動上網的成長快速並且已經成為主要的上網方式之一。在現今多元上網設備與充足頻寬的狀況下，上網已不再像以往需配合使用設備而被框限在特定地點裡，而是轉變為無所不在、無所不做、無所不用的一種行為模式。

因此當網路越來越普及、線上遊戲越來越精緻、人際互動越來越離不開網路時，全天候的使用網路，很容易使絕大部分定力不足、缺乏生活目標的青少年沉迷於網路，由原來「網路學習者」逐漸成為「網路應用者」進而更轉變為「受網路控制者」，而影響一輩子的生活作息，因此促使大家逐漸重視「網路沉迷」及「網路成癮」的事實與現象。對教育體系而言，如何讓現階段求學的學生能脫離網路沉迷，卻又能夠強化本身的資訊能力，這二者之間的平衡，常常成為學校教師及家庭父母最大的難題。



## 貳、悟徹網路妙真理

家庭是獲得情感交流的重要環節，但現階段青少年除家庭生活之外，有太多管道吸引他們駐足，這些管道除可滿足青少年的需求之外，也讓青少年得到自我表現與展現特色的機會，這些聲光效果十足的網路活動，使青少年逐漸偏向虛擬網路世界而遠離家庭，當家庭互動功能淡化，也就是家庭成員間無法綿密提供所需之關懷與照顧時，這些青少年自然就會採取一些防衛性、逃避性的行為來保護自己，並嘗試將自己的行為合理化，讓自我感覺符合大家的期待，不致成為團隊的邊緣。因此，這些青少年通常會傾向透過網路與陌生人進行情感的交流或利用網路聊天的機會把所有的想法都填補在網路中，他們可能不僅表達了對父母、家庭、學校、社會的不滿，更對自我形成另一種負面人格的映射。

對一個 15~18 歲的學生而言，他們的生活重心應該是家庭或學校，而學校生活尤其是學生一天當中很重要的部份。少部分同學由於受到學校課程緊湊、升學壓力無所不在的影響，因此在學校生活中的人際相處往往出現瓶頸，經常可以在校園中看到獨來獨往的學生身影，還有少部分學生甚至嚴重到會被同儕排擠。這些學生由於經常特立獨行，很少得到來自同學或老師的肯定與讚美，所以往往習慣隱藏自己的感受或想法，當他們在生活當遇到困境時，往往都自我面對與承擔，放棄實際尋求他人協助或分享的機會。因此，網路上匿名、虛假、誇大等的功能，往往成了孤獨無依寂寞學生的唯一慰藉，他們每天花極大比例的時間從事上網活動，網路聊天、上色情網站、玩線上遊戲、甚至網路賭博，這些通通都是正常該年齡層學生不應有的情感發展管道，所以網路的不當使用，已讓學生在學習適應上逐漸深受影響，使學生成長過程中有一不可磨滅的陰影。

少子化的影響下，每一位學生都是一獨立的個體，如何快樂的學習、充分的成長、是政府責無旁貸的使命與工作。然現階段高中職學生整日面對繁雜枯燥的課業，且必然需承受升學的壓力，很難有太多的時間和機會去接觸理想中的世界，所以網際網路突飛猛進，反而成為學生現階段最能符合需求與逃避現實的最便利、最經濟、最安全的工具。他們藉由上網忘記挫折、打發時間、並得到空前的

成就感與滿足，這些成就感和滿足促使學生們愈來愈喜歡上網，上網時間從只占放學後的少部分時間擴大為放學後的全部時間；從班上只有少部分沉迷網路的個案，逐漸擴大為整班、整校、甚至蔚為一股風氣。這些過度沉迷於網路的現象非常令人擔憂，尤其是這些學生在遇到挫折、情緒低落、無聊或想脫離群體時，本身的自我控制能力又偏低，故有可能造成自己無法控制上網時間的現象，漸漸地，上網時間得不斷增加才能持續獲取自我實現的滿足感與快感，終至一上網就欲罷不能，超出身體與心理可容忍的範圍，嚴重影響第二天的正常學業與工作。

日復一日不斷迷戀網路世界，最後甚至可能網路沉迷、網路成癮，不僅心理上會有畏懼人群、負面心態的產生，在生理上也可能會有語言表達較差、思考能力薄弱的現象，導致危及工作與人際關係，甚至因長時間上網而暴斃等狀況因此「網路沉迷」與「網路成癮」可謂是青少年在現代化科技發展下容易得到的一種生理及心理的疾病。



## 一、網路沉迷

### （一）網路沉迷的定義

網路沉迷（Internet abuse）一詞，簡單的說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，這是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。

網路沉迷者表現出來的行為可能有：不能控制自己使用網路的時間，上網時間要一次比一次久才能獲得滿足，當無法使用網路時就會變得焦躁不安、易怒、沮喪，會向家人、親友、老師隱瞞上網時間，生活作息受到嚴重影響等。

### （二）網路沉迷的原因

造成網路沉迷的原因很多，有些是因為對網路科技的需要與依賴性，加上被網際網路上多媒體光鮮亮麗的外表所吸引，才逐漸入迷；也有些是因為網路線上



遊戲越來越精緻且具有極高互動性與團體性，甚至少部分參與者因線上遊戲競賽而獲得國際性大獎，促使不少人對網路連線遊戲愛不釋手及合理化其功能性與正當性；或部分的人是透過網路，不僅可以認識許多網友，人與人的互動交往亦不受外在條件（例如：就讀學校、面貌、身材、談吐等）的壓力，使網路成為許多人滿足虛幻假設、交友和建立親密關係的重要途徑；亦有些是透過網路瀏覽不良色情網站而不能自拔或經常下載一些影音檔案，導致長時間使用網路而不自知。大部分網路沉迷者長期使用網路的原因：

### 1. 線上遊戲

可分為單機版、線上多人版及現在流行的手機 APP 軟體。使用者常受到業者的行銷策略、廣告內容或是遊戲中絢爛音效畫面的吸引、在不達目的決不罷手的驅力下，造成廢寢忘食而不自覺，絕大多數的網路沉迷者都是屬於此一類型。

### 2. 即時通訊

現今臉書（Facebook）、LINE、Skype 等通訊軟體的免費使用蔚為風潮，這些工具不僅成為個人自我行銷利器，也是政府機關推動政策的最佳宣傳管道。在民間與政府的推波助燃下，人們逐漸習慣運用即時通訊軟體將自己每天的喜、怒、哀、樂情緒及食、衣、住、行細節透過網路向所有好友發送，並等待對方的回應；或者在過年過節時透過即時通訊與親朋好友們互相道賀或問候。由於即時通訊不僅是年輕人熱衷的時髦潮流，也已經成為他們日常生活的一種習慣，因此導致他們會比較容易沉迷於網路。除此之外亦還有為網路交友、線上廣播、聊天室、收發電子郵件、參與熱門話題、部落格等。

### 3. 線上影視服務

隨著頻寬越來越普及，任何的影音下載早已不再困難，每人隨時隨地均可透過網路使用線上影視服務。尤其在這個偶像劇、嘻哈舞蹈、歌唱選秀節目風行且又人手一機的時代，無論是在通勤的捷運與公車上，或在青少年喜歡的速食店或悠閒的咖啡館裡，我們經常都可以看到年輕人戴著耳機、盯著手機畫面、享受線上影視服務的情景，這是都會型人們最隨處可見的現象，也是年輕人沉迷於網路的重要原因之一。

## 4. 瀏覽不良網站

高中職階段的學生正處於對「性」好奇的時期，加上網路有匿名的特性，使得青少年很容易躲在網路中偷偷進行有關性的探索與運用。偏偏現在網站的架設與宣傳容易，但政府要管理卻很困難，導致「性」的相關訊息往往充斥於網路當中。因此，學生在對「性」充滿好奇與憧憬的情況下，很容易沉溺於網路情色世界中而無法自拔，甚至在網路上培養出不正確的性觀念及性行為，造成嚴重的個人身心傷害及營造出不良的社會風氣與社會問題。

## 二、網路成癮

### （一）網路成癮的定義

網路成癮（Internet addiction）是由葛爾·柏格（Ivan Goldberg, M.D）在1997年所提出的理論化病態，指的是已過度使用網際網路且已嚴重影響正常生活之病症。嚴格說來，「網路沉迷」只是一種現象、一種徵狀，可透過自我預防及師長親友的協助慢慢治癒，但「網路成癮」已可說是精神醫學上的一種病症。目前在臺灣的「網路成癮」族群中，以學生所佔的比例最高，尤其是年輕學生夜貓族，而在性別比例上，男生所佔比例則遠比女生要來得高。

### （二）網路成癮的原因

大部分的網路成癮者極可能因為本身的人格特質較為退縮，導致必須在網路的虛擬世界中尋求各種慰藉，長久下來反而更沈溺於網路，這些網路成癮者經常都併有焦慮、失眠、強迫症和社交畏懼症等精神症狀。人們在進入網路世界後，之所以會漸漸延長網路使用時間，最終導致網路沉迷而上癮，其原因可分為以下幾點：

#### 1. 尋求自我認同

網路世界提供隱密性，個人可以使用不同的身分，也能為自己取喜愛的暱稱，發表個人的言論、作品。虛擬世界的隱密性，讓人敢於表達情緒、想法與個性，並且能勇敢地敞開心胸，談論個人的喜、怒、哀、樂與慾望。往往現實人際關係的互動挫折者，會將感情、注意力、情緒寄託在網路互動關係上。



## 2. 人際關係的渴求

有些人可能在現實生活中，因外在形象條件（身高、體重、相貌）或時間、地點等因素，使得人際關係的經營受到限制。但網路世界中的人際關係，則具有隨時互動，可自由扮演不同角色、不同身分、不同性格的特點，這種新型態的交友方式，讓人可以在網路上快速地找到志同道合的夥伴，甚至進而成為知音，因此很容易使人因而上癮。



## 3. 提升自我價值

現實生活中，青少年往往承受太多來自父母、師長、課業與升學的限制和壓力，較難找到自我存在的價值與意義。但在虛擬、新奇的網路世界中，尤其是在線上遊戲的世界裡，他們可以透過破關來取得寶物、扮演英雄及征服群雄，這些遊戲可以讓他們暫時拋棄既存的束縛，令他們感到快樂，並從中獲得自信與成就感，因而促使他們長時間待在電腦前，絞盡腦汁征服關卡，不知不覺中就網路成癮。

## 4. 好奇心的推動

青少年本來就有探索世界的好奇心，對一切事物與人充滿好奇與探索，本身就是青少年的特質。

## 5. 同儕的壓力

因為大家都在使用網路，網路語言、網路笑話、網路交友都是時尚最流行的話題，若不跟上便顯出自己的落伍。

## 6. 偶像的崛起

偶像充斥現實生活，常令青少年既羨慕又忌妒，在網路上年齡是虛幻的，人人皆可自行設計身分，而且在角色扮演遊戲裡，青少年可以滿足他想成為大人或是幻想成一種認同的偶像而與他人交往。

### 三、網路沉迷與成癮的影響

長時間上網除了要支付可觀的上網費用外，網路沉迷與成癮者的日常生活作息、課業、工作、家人關係、經濟、健康等都會受到影響。網路世界的美好假象吸引學生日夜沈迷網路，而導致其睡眠不足、沒有時間唸書，課業表現每況愈下；而成績不好、課業壓力大的結果，又促使其變本加厲地轉往網路世界去發洩，讓自己沈浸在虛擬的國度裡，以暫時逃避這些惱人的問題。這一拉一推的結果，使得網路沉迷與成癮者的行為不斷惡性循環，越來越嚴重。

綜觀現實生活，網路沉迷的影響大至可分為以下三個面向：

#### （一）生理方面

由於過度使用滑鼠與鍵盤、長時間坐在同一位置及注視螢幕，導致身體往往會出現近視加深、眼乾、眼酸、肩膀酸痛、手腕關節發炎、腕肌受傷、手顫抖、睡眠不足、頭痛、腸胃不適等問題。甚至也曾發生因上網過度、長時間坐在電腦前未移動雙腿，導致血管栓塞、中風及過勞死的特殊案例。

#### （二）心理方面

當網路沉迷發生時會容易出現憂鬱、躁鬱、焦慮、敵意等現象，這些網路沉迷者在離開網路環境時，就會變得焦躁不安、衝動、控制障礙、過動或注意力缺損、易怒、沮喪、無成就感等，最後導致低自尊、社交退縮、自我封閉等人格特質的出現。

#### （三）行為方面

經常因為上網而生活作息不正常，進而影響功課、延誤上學時間、約會遲到、人際疏離、對現實環境反應變差、語文能力減退、硬體購置花費增加、個性改變、親子關係緊張等。甚至可能因網路的不當使用，而導致網路駭客、網路詐財、網路援交等犯罪行為的發生。

而網路成癮的影響則與煙癮、酒癮、毒癮頗有相似之處。一旦症狀持續出現便難以忍受，可能會不顧一切、不擇手段地去達到目的。且網路成癮者的大腦神

經中樞會持續處於高度興奮的狀態，引起腎上腺素異常增加、交感神經過度興奮、血壓升高、植物神經功能紊亂等現象，而且還會誘發心血管疾病、胃腸神經官能症及緊張性頭疼、雙手顫抖、頭昏眼花等生理現象。而在心理層面上，則會出現情緒低落、緊張焦慮、疲乏無力及注意力不集中等現象。甚至網路成癮者可能連帶會有精神疾病，如：躁鬱症、憂鬱症、過動及注意力不足症候群、社交恐懼症、精神分裂症與人格違常等。

## 參、資訊山下定心猿

### 一、網路使用人口的分布

網際網路堪稱本世紀最具威力與成長空間的生活科技，網際網路的發展衝擊人類的各個生活層面，舉凡生活、工作、娛樂、教育等各層面，無不深受其直接或間接的影響。當今社會的網際網路應用趨勢，不僅利用它來作為傳遞媒介，它更成為人際互動不可或缺的重要環境，甚至已成為青少年學生與他人接觸的重要方式，透過各種網路應用，青少年學生發展出迥異於過往實質接觸的人際互動模式。

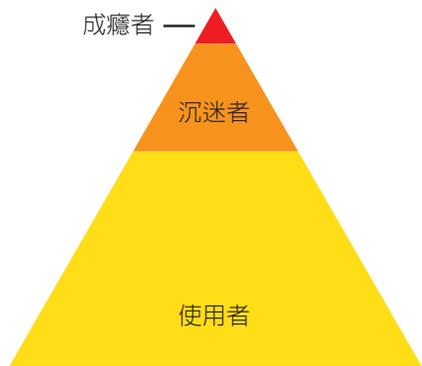


圖 6-1 網路人口使用的分布

現今網路使用人口的分布，大致可以右圖來表示：整個三角形是全體網路使用者，其中大部分的人都屬於最下層的合理、健康的網路使用者，他們只有在需要查資料、與朋友聯繫或收發信件的時候，才會使用網路，且在使用時間上都能控制得宜，一旦需求活動結束，就會脫離網路世界，去從事其他現實社會裡的活動；而中層的這些人則屬於沉迷者（網路沉迷），沉迷者的數量比正常使用者少，但比成癮者多；位於最上層的這一小部份的人（約 6% ~ 17%）則屬於成癮者（網路成癮）。比較值得注意的是，由於網路發展日新月異，網路人口快速增加，在三角形面積不斷擴大的同時，網路沉迷者及網路成癮者的人數也相對呈現增加的

趨勢。而且，網路沉迷者族群的年齡層也出現向下移動的趨勢，有越來越多的國、高中生，甚至是小學生，已經在不知不覺中變成網路沉迷者。

## 二、網路沉迷與成癮者之生活現象

網路沉迷與成癮者的生活，大致可歸納出以下五種現象：

- (一) 網路沉迷與成癮者缺乏自信、自主。
- (二) 網路沉迷與成癮者對家人、朋友、親戚易產生疏遠，尤其是親子關係和師生關係。
- (三) 網路沉迷與成癮者害羞、態度較消極、挫折忍受力低、不喜歡與人交往。
- (四) 網路沉迷與成癮者較為敏感、人際關係容易受挫折。
- (五) 網路沉迷與成癮者人格較為封閉，其人際關係較為疏離。

## 三、網路沉迷與成癮的判斷

網路沉迷與成癮常不自知地形成，究竟要如何判斷自己是否已經過度沈迷於網路，甚至已經網路成癮了呢？以下提供你兩個簡易的檢測量表。首先，你可以先試著填填下面這張表，以檢測自己是否是「網路沉迷」的族群，假使你填出來的結果，「是」的數量超過 10 個，那麼，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。

編號	項目	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？		



編號	項目	是	否
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？		
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	你會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？		

而接下來的這個檢測表，則是根據匹茲堡大學所設定的網路成癮檢測標準所設計而成，若你在以下八項問題中有五項回答為「是」，那你就可能初步符合「網路成癮者」的特質了，千萬要特別小心。

編號	項目	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？		

## 四、自我對網路沉迷與成癮的預防

想要預防網路沉迷與成癮，或許你可以試試下列方法：

### （一）加強人際關係與溝通技巧

多接觸人群有益於學習人與人之間的相處之道，且應從正常的交友管道結交朋友，從實際互動中學會如何傾聽他人想法與適當表達自我意見，並學習如何維繫人際關係與處理衝突和挫折。當人際關係良好且溝通技巧純熟時，自然能夠避免當在現實的人際互動中受到挫折或傷害時，總轉而躲藏於網路世界的逃避行為。

### （二）詳細規劃生活目標與學習時間

學生過度使用網路常是自覺空閒與時間過多，或將上網當作排除壓力的方式，因此，良好的時間管理與壓力調適是解決網路沉迷的良方。建議每週安排一份日程表，自我設定一個短期目標，配合日程表進度作息，不僅生活有目標，目標達成後也會有成就感。能夠自我控管時間後，自然就能減少流連網路的時間。其次，應規劃正確使用網路的計畫，所謂正確使用網路，是指建立一套合理的上網規則，這份計畫可以被控制、可以正確地安排上網與非上網的時間、可以將網路世界與真實世界加以整合並取得平衡，並讓學生回歸正常的生活。亦即，制訂一份非「禁止」上網而是「合理」上網的計畫，以平衡地整合網路世界與真實世界。

### （三）參與家庭活動及培養正當的休閒娛樂

家庭是最基本的團體組織，應認清家庭成員與自身關係的密切性。應多與家人相處，接觸戶外活動，建立親密親子生活，使家庭成為強而有力的後盾。除家庭生活外，更應多參與學校社團活動，培養正當休閒娛樂，多吸取一些不同領域朋友之經驗，擴大視野。並藉由休閒娛樂活動與同儕、父母、師長培養出重要的情感支持與意見引導的力量。

### （四）多參與正向的資訊活動

網路的活動不是只有連線遊戲及聊天室而已。像政府或民間常舉辦的資訊活動有網界博覽會、資訊月展覽、各類資訊能力競賽、資訊技能檢定、及各種資訊能力證照等，都相當值得參與，且有助於讓個人發揮自我創意。在活動中學習成

長，提高自我資訊能力的附加價值，而不要把心思只放在操控遊戲所獲得的滿足感上，方是資訊融入生活與學習的正確方向。

## 五、當發現自己有網路沉迷與成癮的癥兆時該如何處置

當發現自己過度使用網路時，除可尋求學校輔導老師協助外，亦可透過相關醫院專屬門診進行診療，在輔導及診療歷程中，可幫助自己瞭解過度上網行為的潛在心理因素，並協助自己面對現實，妥善處理潛在的心理狀況，最後幫助自己發展出改善過度使用網路現象之行動計畫，逐步降低上網時間，並培養出對時間的敏感度與對自我的監控能力。

協助改善網路沉迷與成癮癥兆的管道有：

### （一）規劃多元的休閒活動

規劃不同之休閒活動，應包含室內、室外、靜態、動態等，使休閒活動不再侷限於單一空間環境，以減少對網路的依賴。

### （二）學習自我時間管理

使用網路的主因常是自覺空閒時間過多，因此適度時間規劃與訓練，將可提升個人運用網路之時間效率。

### （三）自我學習紓解壓力

紓解壓力方式很多，不應侷限於單一上網方式，可考慮與老師、家長、同學多溝通，多參與社團活動、建立正常抒發情感之管道。

### （四）釐清生活目標

先與師長討論，建立一個短期較易達成之目標，配合自我擬定之作息時間表，學習自我管理，慢慢朝目標邁進，最後再由簡而繁提高下一目標之設定。

### （五）建立多元人際關係

教導青少年擴展多元的人際互動關係，並學習人際溝通技巧不僅可以防止他們過度依賴網路，也可教導他們藉由學習如何維繫與處理衝突的方法，以避免在網路或現實的人際互動受到挫折或傷害。

## （六）進行身心科門診醫療

可至各大醫院之兒童及青少年門診中心就醫，透過正規醫療體系的協助，逐步脫離病態的生活方式，回歸正常作息。



## 肆、功成圓滿見真如

親愛的同學們，「網路沉迷與成癮」已是一種隨時會上身的疾病，它無所不在，且悄悄地靠近你我，當它上身時，不但會嚴重影響我們的日常生活，更會讓我們生理、心理都受到侵蝕。你已經充分了解「網路沉迷與成癮」的相關知識了嗎？不妨試著回答看看以下題目：

- ❖ 問題一：請舉例「網路沉迷與成癮」所帶來的心理現象有哪些？
- ❖ 問題二：請舉例「網路沉迷與成癮」會造成身體上的哪些傷害？
- ❖ 問題三：請舉例上網的目的有哪些？
- ❖ 問題四：請舉例如何預防「網路沉迷與成癮」？
- ❖ 問題五：你曾經連續上網最長的時間達多久？你自己覺得是否適當？請說明。
- ❖ 問題六：你每週平均上網多久時間？你自己覺得是否適當？請說明。

## 伍、西天取經傳正念

### 一、進一步了解可參閱……

1. 行政院主計處（2003），我國網際網路使用概況分析，臺北：主計處。
2. 行政院主計處（2003），臺灣地區民眾使用網際網路狀況調查，臺北：主計處。

3. 周倩（2000）臺灣學生電腦網路沈迷現象之研究—回顧與未來。論文發表在 2000 年社會變遷與兒童青少年學術研討會。臺北，6 月 23 日。
4. 林以正、王澄華（2001）。性別對網路人際互動與網路成癮之影響與中介效應。輔導季刊，37（4），1-10。
5. 林季謙（2004）。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。南華大學教育社會學研究所碩士論文，未出版。
6. 邱聖玲（2004）。中學生網路沉迷與改善歷程之研究。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文，未出版。
7. 金車教育基金會（2004），青少年網路休閒調查報告，臺北：金車教育基金會。
8. 政治大學心理學系主編（2001）。e 世代心理學。臺北：桂冠圖書公司。
9. 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。
10. 陳冠中（2004）。「天堂」遊戲參與者之動機、沉迷與交易行為關係之研究。國立中正大學企業管理研究所碩士論文，未出版。
11. 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。
12. 彭淑芸（2003）。網路沉迷關聯模型之建構與連線遊戲中斷探討。私立中原大學資訊管理研究所碩士論文，未出版。
13. 游森期（2001）。大學生網路使用行為、網路成癮及相關因素之研究。國立彰化師範大學教育研究所碩士論文，未出版。
14. 黃一玲（2002）。影響大學生網路成癮的相關因素研究。長庚大學護理學研究所碩士論文，未出版。
15. 楊靜芳（2003）。社交焦慮、網路社交焦慮與網路環境特性之關聯性探討。國立臺灣大學心理研究所碩士論文，未出版。
16. 溫雅馨（2005），宜蘭地區中學生網路使用情形與其偏差行為關係之研究，佛光人文社會學院教育資訊所碩士論文，未出版。

## 二、本文參考資料

- 王智弘（2007）。校園網路成癮五級預防模式之建立。臺灣心理諮商通訊，210。
- 王智弘（2008）。兒童及青少年網路成癮症之輔導策略。兒童及青少年網路成癮之探討研討會。臺北，國立臺灣大學。

- 王智弘（2008）。建立校園網路沉迷預防機制之對策與挑戰。學校心理健康促進研討會暨中華心理衛生協會第 35 屆第 2 次會員大會。臺北，國立臺灣大學。
- 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。
- 李佳蓁（2005）。高職學生網路成癮相關因素及學習成就之探討。中原大學資訊管理研究所碩士論文，未出版。
- 傅義婷（2007）。國中學生人際關係、自我概念與網路成癮之相關研究。國立彰化師範大學教育研究所碩士論文，未出版。
- 鄭淳憶（2005）。國中學生網路素養及網路成癮之研究。雲林科技大學技術及職業教育研究所碩士論文，未出版。
- 陳國文（2007）。高中學生族群網路使用行為、成癮戒減自我效能之研究。國立東華大學企業管理學系碩士在職專班碩士論文。未出版。
- 廖思涵（2006）。高雄市國中生網路使用行為、網路沉迷與生活適應、學業成就之相關研究。高雄師範大學教育學系碩士論文，未出版。
- 鄧瑞源（2007）。新竹市國民小學高年級學生網路使用行為及其影響之研究。國立新竹教育大學人力資源教育處學校行政碩士在職進修專班碩士論文，未出版。
- 郭吉峰（2007）。青少年網路沉迷、社團參與及人際關係之相關研究－以國立水里高級商工職業學校為例。私立亞洲大學國際企業學系休閒與遊憩管理組碩士班碩士論文，未出版。
- 許明遠（2005）。國小高年級學童網路使用行為與自我概念、人際關係之研究 - 以臺北市兩所國小為例。臺北市立師範學院社會科教育研究所碩士論文，未出版。
- 謝明達（2006）。國民中小學學生網路使用行為與網路成癮之區辨研究。國立花蓮師範學院輔導碩士班論文，未出版。
- 顏淑華（2007）。網路遊戲與國小高年級學童學業成就之相關研究－以彰化縣為例。大葉大學資訊管理學系碩士論文，未出版。



### 三、參考答案

#### ❖ 問題一

當網路沉迷發生時會容易出現如憂鬱、躁鬱、焦慮等症狀，在離開網路環境時就會變得焦躁不安、衝動、控制障礙、過動或注意力缺損、易怒、沮喪、無成就感等；最後導致低自尊人格、社交退縮、自我封閉人格等行為出現。

#### ❖ 問題二

近視加深、眼乾、眼酸、肩膀酸痛、手腕關節發炎、腕肌受傷、手顫抖、睡眠不足、頭痛、胃腸不適等問題，嚴重者可致雙腿血管栓塞、中風及過勞死等。

#### ❖ 問題三

一般而言上網的目的有：資料查詢、遊戲、聊天交友、收發電子郵件、看新聞、參與熱門話題、旅遊資訊、求職、股票、部落格、下載軟體等。

#### ❖ 問題四

1. 人際關係與溝通技巧再加強。
2. 生活目標與學習時間詳規劃。
3. 參與社團活動及培養正當的休閒娛樂。
4. 資訊素養的學習。
5. 多參與正規的資訊競賽。

#### ❖ 問題五、六

每週若上網超過 40 小時，且影響日常生活即可說是已具備「網路沉迷」的條件，並請參考本單元之檢測項目，自我檢測。