

資訊素養與倫理

國中2版

網路沉迷



8

一個故事

無尊近日迷上線上遊戲，經常在放學之後留連於網路，甚至在晚上父母就寢之後，仍偷偷掛網而徹夜未眠。

第二次定期考查那天早上七點整，鬧鐘響起。無尊伸一伸懶腰，但是，眼睛仍盯著電腦螢幕，因為「不死人」、「戰士者」和無尊所扮演的「神魔一號」正合作攻擊一個120級的NPC魔王，戰況十分緊張。原來，無尊已經接連著二夜練功沒睡覺，更遑論說要準備考試了。好不容易打敗魔王後，聊天室傳來……

「不死人」：爽！三天的努力才K掉這個王。

「神魔一號」：是呀！真爽！

「戰士者」：天亮了，今天好像是定期考查？有幾節可以「補眠」？

「不死人」：是三天前才在線上遊戲認識的「戰友」，無尊連對方是誰都不清楚，彼此間只以遊戲中的虛擬角色稱呼；而「戰士者」是同學校的九年級學長，平日常常缺曠課，留連在網咖。

「神魔一號」：校門口見喔！

「不死人」：偶要上班企了，886！

「戰士者」：學弟，晚上再合作哦，聽說下一關的BOSS更刺激，81！

無尊匆忙地整理一下東西，就出門了。



二面探索



一、網路誘因

網路虛擬化的生活已經和真實的生活密不可分，在網路可以快速的搜尋生活或學業上的解答，兒少為了找尋資料，可能漫遊在大量的網頁之間而不自知。

網路上也成為人際關係的一環，當同學、朋友都有網路上的部落格、日誌，每天聊著某個交友群社的內容，如果您沒有一個網路上的暱稱，是不是會擔心無法加入他們的討論呢？

而類似無尊的故事您是否聽過呢？為什麼無尊會沉迷於線上遊戲呢？線上遊戲的畫面絢麗、角色多樣化、故事虛擬化，都可能讓成人難以抗拒，對於兒少而言，當然更是容易一玩再玩無法控制。

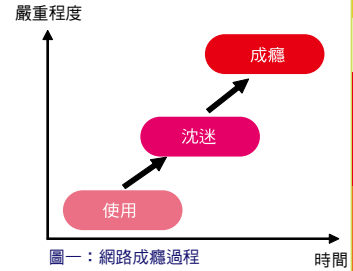
使用網路真的會讓人忘了日常生活的活動嗎？身心上的影響，又有那些呢？如果朋友中出現過度使用網路的情形，我們該如何幫助他？



二、網路成癮v.s.網路沉迷

如果使用網路的時間越拉越長，整天只在網路上活動，忽略了平常休閒、工作等正事，與原本的朋友群漸行漸遠，只願意在網路上跟人聊天，或是寧願漫無目的的瀏覽網頁，也不願意完成學業工作，甚至到沒有網路使用的時候，就會焦躁不安、情緒失調，進而影響到日常作息。而網路沉迷可分為下列五種類型：

1. 網路性沉迷：對於成人網站上的網路性愛及色情圖片的強迫使用。
2. 網路人際沉迷：過度投入在線上的人際關係。
3. 網路強迫行為：沉迷於網路交易、線上購物或網路賭博。
4. 資訊不足恐懼：擔心資訊不足而習慣網網或資料搜尋。
5. 網路遊戲沉迷：沉迷於網路遊戲當中。



當網路活動過度著迷的結果，就會逐漸如同喝咖啡上癮過程一樣，從逐步加量往過量發展，就如同在前面故事中無尊所造成的負面行為一樣，最後導致形成所謂的「網路沉迷」(Internet Overuse)，如果網路沉迷情況更加嚴重者，就會變成「網路成癮」(Internet Addiction) (如圖一所示)，甚至成為「網路潛在濫用者」(Potential Abuser)。

網路沉迷的程度可以透過一些量表或指標來分辨，並可以輔導其逐漸回復正常化；

表一：網路沉迷與網路成癮比較表

| 分類 | 網路沉迷 | 網路成癮 |
|--------|--|--|
| 語言領域 | 習慣語言 | 醫療語言 |
| 沉浸的深度 | 語言領域沉迷較淺 | 成癮較深 |
| 問題的嚴重度 | 出現時間管理、學業、行為症狀 | 併發生理健康、心理健康、行為偏差、人際問題及合併其他成癮行為。 |
| 整體而言 | 網路沉迷是指因長時間使用網路，所導致的一種網路活動的著迷狀態，其使用網路的時間比一般人多，並因為網路沉迷問題而造成作息、學業、家庭、行為的問題。 | 網路成癮則是指因過度使用網路所導致的一種慢性或週期性的著迷狀態，對網路產生心理上的依賴；因持續增加上網時間，且無法克制使用網路的衝動，而產生一種上癮行為，並因為網路問題而造成身心功能、人際的問題。 |

但是否為網路成癮的患者，則必須由專業的醫學診斷及證明，嚴重者需要加以治療，以免造成身心更嚴重的損害。

3D透視

最容易變成網路沉迷者的，多半是出現在兒少階段，而中輟學生多半又與沉迷網路有關。正常使用網路的兒少能控制並了解自己的網路行為；相對網路沉迷的兒少，花費太多的時間及金錢，只為了自己可以從網路虛擬化的生活中獲得不同的滿足感。

網路所提供的交友、資訊、線上遊戲功能眾多，且又不受時空限制等因素，自然較易吸引這些學生族群，當然網路沉迷者比例也就比起其它年齡層來得高。


一、網路沉迷成因

造成網路沉迷的原因很多，有些是因為對網路科技的好奇心與新鮮感，加上被網際網路虛擬人際互動所吸引，而熱衷於網路交友而逐漸入迷；有些則是因為網路線上遊戲既新奇又刺激，互動多且挑戰難度高，有時需要盟友們的相互支援才能戰勝的，然此功力與戰果亦非一蹴可及的，自然較易步入沉迷之途。一般而言，當網路活動成為一個人生活中的主要部分之後，就會漸漸延長使用網路時間，最終導致網路沉迷。因而沉迷成因可歸納為以下幾點：



1. **尋求他人認同**：網路世界提供隱密性，個人可以使用不同的身份，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、樂與欲望。另則，如在現實社會遭受挫折，往往較易將個人感情、注意力、情緒寄託在網路互動關係上，以尋求他人認同與自我存在。
2. **人際關係與友伴的渴求**：人類是群體動物。當一個人無法在現實社會（含家庭和學校）中滿足人際關係，或者遭到挫折時，網際空間 (Cyberspace) 也就成為他開闢人際關係的另一種選擇。透過網路的互動，扮演著不同角色、不同性別身分、不同性格特點等，快速擴展虛擬人際關係。
3. **好奇與求勝心的驅使**：人類與生俱來有著探索萬事萬物的好奇心與求知欲之本能，對於網路虛擬世界到底是什麼，充滿著好奇、試圖接觸它與了解它。另則，挑戰科技（如撰寫病毒程式）與線上遊戲等求勝心理，較易促成沉迷發生。
4. **同儕的壓力與行為模仿**：同儕朋友大家相聚在一起時，最新網路訊息，網路語言、網路笑話、網路交友、線上遊戲等等，便會成為彼此之間聊天話題，因而若不經常上網瀏覽或勤練功，就無法與同儕在一起交換經驗，說出自己的看法。
5. **逃避現實生活、學業及升學壓力**：部份低學習成就的學生，為了逃避現實生活、學業及升學壓力而沉迷網路，因為在網路的世界中只要按下重置(reset)後，一切又可以重新來過；在網路的世界中，也可以隨心所欲的扮演任何角色，甚至如天





神般的無所不能，對於網路虛擬生活中發生的問題，都可以一鍵(key)解決，讓人忘了真實世界中的不如意。

二、網路沉迷後果

只要長時間使用網路，如漫遊於各種網站、使用線上遊戲或即時通訊，均有可能導致網路沉迷傾向。網路沉迷對個人的身心、學業、人際、家庭、行為皆會產生不同程度的影響。

求學階段的網路沉迷者對於日常生活作息、課業、與家人的關係、經濟甚至健康都會受影響。花太多時間在網路上，可能就忽略跟家人相處機會，現實生活中人際關係的萎縮，甚至因為日夜上網，睡眠不足，沒有時間唸書，上課又精神不繼，吸收能力差，當然課業表現也就每況愈下，課業壓力大又成績不好，只好逃避現實，網路也就成為他逃避現實與挫折的場所，最後越陷越深，形成惡性循環。

網路沉迷除了對一個人心理、人際問題有負面影響外，它也會造成的身體的額外負擔。例如，近視加深、肩膀酸痛、手腕關節發炎等等。根據國內新聞報導，有人因整整兩三天都呆在網路咖啡廳內因過度使用網路，空調不良、空氣不新鮮，睡覺、休息嚴重不足，加上原有疾病突然復發而暴斃在網路咖啡廳內。雖然不是每個網路沉迷者都會有這些嚴重後遺症出現，但是，如果上網成癮，眼睛長時間一直注視著電腦螢幕，身體姿勢維持固定與僵硬，就容易造成健康問題。

另外，長期持續上網或到網路咖啡廳，就須付出為數可觀的上網費用，犯罪問題也就伴隨而生。

三、網路沉迷解決之道 (S.A.F.E.)

網際網路已是現代生活中不可或缺的工具之一，我們可以利用網際網路找到食衣住行等等資訊，而網際網路也成為生活娛樂的一部份。同學們可以利用下列提出的S.A.F.E.原則，幫助自己及朋友合宜的使用網際網路而不會沉迷於網路。



1. **S**kill (學習問題解決技術)：現實生活中，我們難免會遇到個人無法處理的困難，但我們有圖書館、有專家學者、有老師及輔導人員可以幫助我們，沉迷於網路世界中是無法解決現實中的問題。學習面對問題、處理問題的正確態度，就能避免產生網路沉迷的現象。
2. **A**ssessment (評鑑辨識)：我們應該學習正確使用網路的觀念，辨識何種行為是符合倫理規範，學習透過網路交友以建立人際關係和自我保護，例如不惡意留言、不瀏覽色情網頁、不沉迷於網路遊戲。
3. **F**ield (開拓生活領域)：網際網路的虛擬生活只是軟體程式交集的世界，而且網路交友的危險高。我們應該多參加親友間的活動、學習關心身邊的朋友，幫助自己開拓真實社會人際互動關係。
4. **E**fficiency (時間控制)：學習規劃自我的時間，也可以降低網路沉迷的機會，發展多樣性的休閒娛樂，而非將時間完全花費在網路之上。也可以使用一些定時的軟體提醒自己，該暫時離開電腦一段時間。





四、網路沉迷自我診斷

網路沉迷常在不知不覺中形成，至於如何判斷自己是否過度沉迷於網路活動呢？我們大致可從以下量表(如表二所示)之自診斷分數由得知。請各位同學試著填填看，如果你有六題以上均答「是」，這表示你已朝向網路沉迷方向發展，這時建議你在網路活動方面須有所自我克制；若十題全部答「是」的話，那你可能已是屬於「網路成癮」的高危險群了，此時建議你最好去尋求解決之道。

表二：網路沉迷自我診斷量表內容

| 編號 | 項目 | 是 | 否 |
|----|---|---|---|
| 1 | 每週上網超過40小時以上，並忽略了真實生活中的活動與人際關係 | | |
| 2 | 曾努力想控制或停止使用網路，有多次失敗的經驗 | | |
| 3 | 網路的使用逐漸超出原來預期的頻率與時間 | | |
| 4 | 我寧願有更多時間花在上網而不願與家人相處聊天 | | |
| 5 | 上網對我來說件快樂的事 | | |
| 6 | 學校課業、親子關係及人際關係受負面影響上 | | |
| 7 | 曾經向父母、老師、朋友或他人說謊，以隱瞞自己沉迷線上遊戲的程度 | | |
| 8 | 為了上網遊戲，放棄或減少現實生活中的人際、學業及娛樂等活動 | | |
| 9 | 上網是為了逃避問題，尤其是逃避現實生活中的無助感、罪惡感、焦慮或沮喪，或經由網路遊戲可以得到心理的滿足 | | |
| 10 | 會竭盡所能來獲得上網的機會，也會花更多時間處理與網路有關的事務 | | |

四面八方

請幫忙無尊遠離網路沉迷並找到回家的路

| | | | |
|---|--|------------------------------------|---|
| <p>被限制上網時間後，就感到生氣、不快樂</p> | <p>竭盡所能來獲得上網的機會</p> | <p>學習正確使用網路的觀念，辨識何種行為是符合倫理規範</p> |  |
| <p>為了逃避問題而上網，而且經由網路遊戲可以得到心理的滿足</p> | <p>可以為了上網遊戲，放棄或減少現實生活中的人際、學業及娛樂等活動</p> | <p>多參加親友間的活動、學習關心身邊的朋友</p> | <p>有更多時間花在上網，也不願與家人相處聊天</p> |
| <p>每週上網超過40小時以上</p> | <p>避免只在網際網路中找尋解答</p> | <p>學習規劃自我的時間，發展多樣性的休閒娛樂</p> | <p>時刻想著線上遊戲的畫面，一玩再玩無法控制</p> |
|  | <p>能自我控制每次上網的時間</p> | <p>長時間使用網路，漫遊於各種網站、使用線上遊戲或即時通訊</p> | <p>為了同儕的壓力，一起沉迷於網咖</p> |



五彩繽紛





本文參考資料

- [1]吳清基、林宜隆等 (2006) 。資訊素養與倫理國中版。臺北市政府教育局。
- [2]吳清基、林宜隆等 (2006) 。資訊素養與倫理國小版。臺北市政府教育局。
- [3]吳清基、林宜隆等 (2005) 。資訊素養與倫理高中版。臺北市政府教育局。
- [4]教師網路素養與認知網。2009年3月20日，取自：<http://eteacher.edu.tw/>。
- [5]陳一明 (2005) 。「你上癮了嗎？淺談網路成癮行為」，網路社會學通訊期刊，第五十期，2005年11月，南華大學社會學研究所。
- [6]臺北市教育入口網。2009年3月20日，取自：<http://www.tp.edu.tw/>。
- [7]大紀元 (2005) 。青少年「網路沉迷」專家：勿將電腦當裸姆。2006年9月19日，取自：<http://www.epochtimes.com/b5/5/7/27/n999056.htm>。

進一步了解可參閱

- [1]南華大學社會學研究所。
<http://mail.nhu.edu.tw/~society/e-j/02/e-journal1115.htm#網路上癮>。
本文介紹網路沉迷的現象，並對網路沉迷的類型及症狀做說明。
- [2]台灣終止童妓協會。www.ecpat.org.tw。
以兒少最佳利益為原則，提供專業服務、倡議兒少權益，終止一切兒少性剝削。
- [3]臺北市少年輔導委員會。<http://jcc.tmpd.gov.tw/>。
提供少年心理、法令及親職教育宣導活動，並協助解答相關疑惑的好地方。
- [4]張老師全球資訊網。<http://www.1980.org.tw/>。
「張老師」基金會，可提供諮商輔導、青少年協助方案、心理衛生教育等協助。
- [5]林宜隆 (2009) ，網路犯罪：理論與實務，第三版，中央警察大學。

參考答案

| | | | |
|--|--|------------------------------------|---|
| <p>被限制上網時間後，就感到生氣、不快樂</p> | <p>竭盡所能來獲得上網的機會</p> | <p>學習正確使用網路的觀念，辨識何種行為是符合倫理規範</p> |  |
| <p>為了逃避問題而上網，而且經由網路遊戲可以得到心理的滿足</p> | <p>可以為了上網遊戲，放棄或減少現實生活中的人際、學業及娛樂等活動</p> | <p>多參加親友間的活動、學習關心身邊的朋友</p> | <p>有更多時間花在上網，也不願與家人相處聊天</p> |
| <p>每週上網超過40小時以上</p> | <p>避免只在網際網路中找尋解答</p> | <p>學習規劃自我的時間，發展多樣性的休閒娛樂</p> | <p>時刻想著線上遊戲的畫面，一玩再玩無法控制</p> |
|  | <p>能自我控制每次上網的時間</p> | <p>長時間使用網路，漫遊於各種網站、使用線上遊戲或即時通訊</p> | <p>為了同儕的壓力，一起沉迷於網咖</p> |



Q&A



學習結語

網路雖是好工具
過度沉迷傷身體
電玩最易使人迷
誤了正事真可惜



臺北市府教育局「資訊素養與倫理」國中2版版權頁

| | |
|------|---|
| 出版者 | 臺北市府教育局 |
| 發行人 | 吳清山 臺北市府教育局局長 |
| 召集人 | 林宜隆 中央警察大學教授 臺北市少年輔導委員會委員 |
| 指導委員 | 林騰蛟 臺北市府教育局副局長 康宗虎 臺北市府教育局副局長 洪哲義 臺北市府教育局高中及國中教育科長 丁文玲 臺北市府教育局督學室主任 蕭瑞祥 淡江大學副教授 張淑慧 中華民國社工師公會全國聯合會理事長 |
| 副召集人 | 韓長澤 臺北市府教育局資訊室主任 楊淑萍 臺北市立中正國中校長 |
| 總編輯 | 吳蘊嫻 臺北市立中正國中總務主任 |
| 編輯群 | 顏光正 臺北市立萬華國中總務主任 張哲魁 臺北市立三民國中輔導主任 賴宏銓 臺北市立懷生國中訓導主任 林志忠 臺北市立興福國中教務主任 梁永芳 臺北市立中正國中資訊組組長 張世聰 臺北市立建成國中教師 陳婉甄 臺北市立中正國中教師 李悉達 臺北市立中正國中教師 |
| 美術編輯 | 范智敏 臺北市府教育局資訊室教師 |
| 助理編輯 | |
| 行政助理 | |
| 承辦單位 | 臺北市立中正國民中學 |
| 印刷設計 | 承印實業股份有限公司 02-89541233 |
| 出版日期 | 民國98年9月 |

臺北市府教育局「資訊素養與倫理」國中2版

資訊素養與倫理

國中版

2版



臺北市政府教育局 繪印
BUREAU OF EDUCATION OF TAIPEI CITY GOVERNMENT