

議題四

第二單元 網路成癮

UNIT 4

02



0101101001010110100110
0010110100101011010010
00101101001101101001

「一」葉知秋－學思並進

學習目標

核心素養

科 V-U-A1 具備應用科技的知識與能力，有效規劃個人生涯發展朝向自我精進。

科 S-U-A1 具備應用科技的知識與能力，有效規劃生涯發展。

科 C-U-A1 具備應用科技的知識與能力，有效規劃個人生涯發展朝向自我精進。

健體 -U-A1 具備各項運動與身心健全的發展素養，實現個人運動與保健潛能，探索自我觀，肯定自我價值，有效規劃生涯，並透過自我精進、挑戰與超越，追求健康與幸福的人生。

學習表現

運 a-V-1 能實踐健康的數位公民生活。

設 a-IV-2 能具有正確的科技價值觀，並適當的選用科技產品。

學習內容

資 H-V-1 資訊科技的合理使用原則。

資 H-V-3 資訊科技對人與社會的影響與衝擊。

學習重點

1. 學生可以認識網路成癮的定義及原因。
2. 學生了解網路成癮的影響及自我檢測。
3. 學生知道網路成癮的預防，在使用網路上建立正確的態度。

引起動機

上課鐘響，小華乖乖坐在位子上，面對著在黑板上講話滔滔不絕的老師，心思卻不在課上，腦袋裡浮現著，昨天和網友在手機遊戲團戰的畫面，而手裡也不時摸著抽屜的手機，等待下課的來臨，每下課十分鐘，他就只專注在提升自己遊戲的等級，帶領團隊獲得最高積分，這就是他在網路世界所獲得的成就感，而現實所不能滿足的。也因此小明學校的成績一落千丈，手機被爸媽沒收，每天與父母起爭執，生活作息也不正常，最後小華的爸媽帶他去醫院治療。

網路帶給我們極大的便利，已緊緊扣住現代人的生活，有人稱現代的孩子是”數位原住民”，透過資訊科技的使用可以超越環境限制，透過線上學習、蒐集資料、與人溝通和休閒娛樂，但是不當的網路使用，也讓現代人成癮，導致危機慢慢來到你身邊。透過這則小故事和下面內容，讓大家了解什麼是網路成癮。

「兩」全其美－觸類旁通

(一) 甚麼是網路成癮

1、網路成癮定義

網路成癮的研究，最早是由美國精神科醫師 Goldberg(1995) 在網路上提出「網路成癮失調症」(Internet Addiction Disorder, IDA)，認為過度的電腦網路使用，使得個人在網路使用的適應發生問題，造成個人職業、學業、社交、工作、家庭生活、財務、心理與生理功能之負向影響。目前已屬於精神醫學上的一種病症。(教育部，2017)

在瑞士日內瓦所舉行的第 72 屆世界衛生大會 (WHA)，世界衛生組織 (WHO) 成員國們，正式將「電玩失調症」(gaming disorder，遊戲成癮) 納入「國際疾病分類」第十一修訂版 (ICD-11) 中，這標準將於 2022 年 1 月 1 日生效。

根據 WHO 的定義，若患者出現下列 3 種病徵，且持續 12 個月以上，即可被認定罹患「電玩失調症」，包含「對於玩遊戲的頻率、強度、持續時間，以及開始與結束等缺乏自制能力」、「電玩成為生活最優先級，凌駕於其他興趣及日常活動之上」、「儘管產生負面結果，例如被開除或多日不去上班，仍持續甚至投入更多時間打電玩」。(自由時報，2019)

如同故事裡的小華，就符合上述所說的網路成癮定義，他對玩遊戲的時間已經無法被約束，無時無刻都沉浸在遊戲的虛幻世界中，無心專注在課堂上。

2、網路成癮原因

網路成癮不是一天造成的，它是個漸進式的歷程，不會因為今天使用很久的網路，明天就出現成癮症狀。現實生活上，人是群體動物，從小我們都希望與人互動，但是當我們不知道如何交朋友，缺乏人際技巧、不敢和別人說話，慢慢的透過手機、平板或電腦使用線上遊戲、社群網站或影片等，接觸到網路的鄉民，開始有了互動，慢慢的會花更多時間與網路的另一端鄉民，有更多的互動，這也讓他們覺得自己的存在有價值，在網路上說的話，是有影響力的。而網路的匿名性，讓鄉民間可以慢慢思考再回答，不需要眼神交流，搞砸了互動，帳號刪除再重新來過。也可以在網路的虛擬世界中滿足自己，長久下來更沉迷於網路世界，最終導致網路沉迷而上癮。網路成癮的原因可分為以下幾點：

(1) 自我認同的追求

網路的匿名性，讓一個人可以有不同

的身分，發表個人的言論或作品。網路的隱密性，讓鄉民勇於表達情緒、想法與個性，並大放言詞。尤其在現實生活上人際關係受挫者，特別將感情、注意力及情緒寄託在網路上。

在現實世界裡，小華可能是一個課業上得不到成就的好孩子，但是在遊戲世界中，他可以稱王領導大家打怪，在網路上得到認同感。

(2) 人際關係的渴求

有些人因為外在的條件（人事時地物等），使得現實生活上人際關係的經營受到限制。但是網路可以突破這些限制，沒有時間限制，且對方看不到你，可以不同的角色、身分及性格，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朋友，甚至進而成為知音，因此很容易使人上癮。

如同上述所說，跟人面對面直接交流，可能會有尷尬的情況發生。但網路是一個可以思考後再回答的場域，不會直接面對人群，甚至你可以用不同的性格去應對，在網路上交友的速度會提升很多。

(3) 自我價值的提升

現實生活中，往往在因為師長的期待、課業與升學的壓力下，如果在課業上找不到成就，就難找到自我存在的價值與意義。但是在線上遊戲世界中，他們可以透過虛擬英雄，破關來取得寶物、擔任領導者及

征服群雄，這些線上遊戲可以讓他們暫時拋棄壓力，令他們短暫地感到快樂，在現實生活中從同好獲得自信與成就感，因而促使他們絞盡腦汁征服關卡，長時間待在電腦前，不知不覺中就網路成癮。

小華在現實裡得不到師長和父母的認同，在網路上又是個稱霸群雄的角色，能滿足現實的失落和空虛，也更加深他的網路成癮。

(4) 好奇心的推動

網路世界太多驚奇，青少年對世界本來就充滿好奇心，而網路世界剛好滿足青少年對世界的探索，導致長時間在網路探索導致成癮。

網路世界的功能日益更新，對這年齡層的孩子本就有極大吸引力，因此青少年時期的網路成癮者，比例才會比一般人高。

(5) 同儕的壓力

因為同學都在使用網路，網路語言、網路笑話、網路交友及網紅等都是時尚最流行的話題，若不跟上便顯出自己的落伍。

這年齡層的孩子最容易受到同儕影響，看到大家都在玩同一款遊戲、同一個影片，若是自己不去參與，便覺得低人一等。

(6) 偶像的崛起

現實生活的偶像，常令青少年既羨慕又忌妒，而且透過角色扮演遊戲，人人皆

可自行設計身分及年齡，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。

如同小欣喜歡網紅一樣的偶像崇拜心理，除了喜愛跟羨慕外，他可能會有不安的焦慮感，覺得自己沒有網紅這麼好這麼美，而努力想變成他。

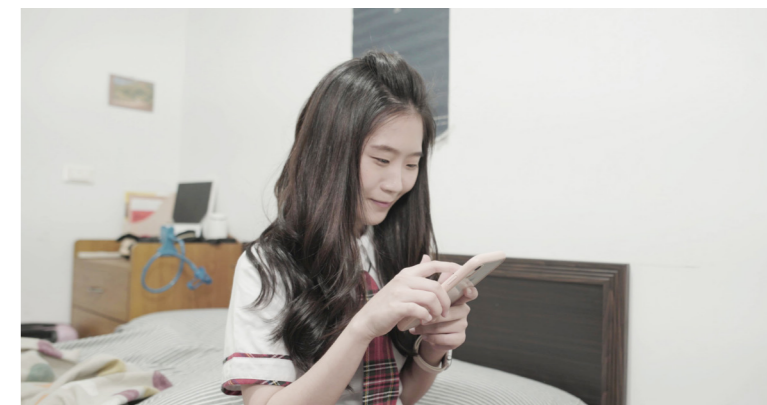
(二) 網路成癮影響與檢測

1、網路成癮的影響

網路世界的美好吸引學生日夜沉迷網路，沒有時間唸書導致睡眠不足，課業表現每況愈下；而成績不好、課業壓力大的結果，又變本加厲地往網路世界去發洩，讓自己沉浸在虛擬的國度裡，以暫時逃避這些惱人的問題。所以網路成癮的影響則與毒癮、煙癮、酒癮頗有相似之處，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。影響大至可分為以下三個面向：

(1) 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，導致血管堵塞、中風及過勞死的特殊案例。



▲自我認同的追求。



▲好奇心的推動。

(2) 心理方面

容易出現憂鬱、躁鬱、焦慮、敵意等現象，當在離開網路環境時，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。

(3) 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。

2、網路成癮的檢測

究竟要如何判斷自己是否已經過度沉迷於網路，甚至已經網路成癮了呢？以下提供教育部的「教育部各級學校網路成癮學生個案輔導作業流程及輔導資源手冊中學版」網路成癮評量表，題目為：

網路成癮評量表（本評量表修改自美國匹茲堡大學心理學者 Kimberly S.Young 所設計之評量問卷）

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？					
2 你會放下該完成或執行的事而將時間用來上網嗎？					
3 你對上網的興奮感或期待遠勝於其他人際互動嗎？					
4 你會在網路上結交新朋友嗎？					
5 你會因為上網而被他人抱怨或指責嗎？					
6 你會因為上網而上學或上班遲到早退或缺勤嗎？					
7 你會不自主的檢查電子郵件信箱嗎？					
8 你會因為上網而使工作表現失常或成績退步嗎？					
9 當有人問你上網做些什麼時，會有所防衛或隱瞞嗎？					
10 你会上網尋求情感支持或社交慰藉嗎？					

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)
11 你會迫不及待的提前上網或一有機會就上網嗎？					
12 你會覺得少了網路，人生是黑白的嗎？					
13 若有人在你上網時打擾你，你會憤怒嗎？					
14 你會因為上網而犧牲晚上的睡眠嗎？					
15 你會在離線時仍然對網路活動的內容念念不忘嗎？					
16 當你上網時會一再延長自己上網的時間嗎？					
17 你曾嘗試縮減上網時間或不上網卻失敗的經驗嗎？					
18 你會試著隱瞞自己的上網時數嗎？					
19 你會選擇把時間花在網路上而不想出門嗎？					
20 你會因為沒上網而心情鬱悶、易怒或心神不寧嗎？					

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：

- 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。
- 預警級（50 ~ 79 分）：你正遭遇到因網路而引起的問題，雖然並非到了積重難返的地步，還是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！
- 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。



「三」絕韋編 – 鑑往知來

網路成癮的預防

看完以上的故事，當我們開始意識到自己有網路成癮的症狀，或是朋友跟家人提醒你時，我們又該如何改善跟預防呢？

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。

1. 規劃多元的休閒活動

規劃不同的休閒活動，應包含室內、室外、靜態、動態等，使休閒活動不再是單一空間環境，而不要把心思只放在操控遊戲所獲得的滿足感上，以減少對網路的依賴。

2. 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，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。

3. 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、建立正常抒發情感的管道。

4. 釐清生活目標

先與師長討論，建立一個短期較易達成的目標，配合自我擬定的作息時間表，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設定。

5. 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。

6. 進行身心科門診醫療

可至各大醫院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。

7. 多參與正向的資訊活動

網路不是僅用在休閒娛樂而已。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。

參考資料

1. 教育部 (2017 年)。各級學校網路成癮學生個案輔導作業流程及輔導資源手冊中學版。未出版
2. 自由時報。2020/5/9。取自 <https://news.ltn.com.tw/news/world/breakingnews/2802286>
3. 林奕華、林宜隆 (2014)。資訊素養與網路倫理 - 高中版 (3 版)。臺北市：臺北市政府教育局。
4. 心理及口腔健康司 (2019 年)。網路使用習慣自我篩檢量表。衛生福利部。取自 <https://dep.mohw.gov.tw/domhaoh/cp-4104-45972-107.html>

