

有輔同享

新北市立樹林高中教師輔導知能月刊

110年04月第二十八期
發行：樹林高中輔導處

本期主題：上網不上癮

2005年學者研究中學生每週上網時數為7小時內，但2019年的相關研究卻顯示，目前中學生平均上網時間約為25.15小時，在這麼高的網路使用時數下，網路成癮議題相當值得重視。然而高網路使用時數就等於網路成癮？現在的學生們究竟都在玩什麼樣的app及網路遊戲或手遊？什麼樣的學生較符合網路成癮的指標？身為師長又可以提供什麼方法加以協助？本期有輔同享結合輔導處叢書《上網不上癮：給網路族的心靈處方》帶大家深入探究這個主題。

App排行榜

連連看：配對學生常用的app圖示及對應的特色。（答案在下一頁）

【初級關卡：社群媒體類】



Instagram

一款以圖片及視訊分享為主的社群軟體，著名功能為限時動態：上傳照片或影片後，發佈的內容會在24小時後自動消失。



抖音

一款可以和朋友聊天，追蹤朋友位置、手機電量、移動時速等資訊的app。有些朋友間會以給不給追蹤，視為關係深淺的評判指標。



Zenly (俗稱冰棒)

來自中國的社群軟體，主打自製跳舞、對嘴、音樂創作的15秒短片，並提供許多特效，降低一般人創作影片的難度與門檻。

【進階關卡：電玩類】



極速領域



絕地求生 (俗稱吃雞)



傳說對決

一種大逃殺類射擊遊戲。每局比賽結束後，玩家在比賽中生存越久，且殺死越多敵對玩家，能獲得更多遊戲的酬賞。

一款3D卡丁車競速遊戲，可以靠著遊戲實力或額外加值升級裝備。

屬於多人戰鬥競技遊戲，玩家可以選擇扮演一位英雄，各角色都有其特殊能力，故團結合作將各自功能極大化相當重要。完賽後玩家可以得到相對應的獎勵以增強實力。



小孩才不做選擇，刺激、有趣的都要！

【連連看答案】



Instagram



抖音



Zenly (俗稱冰棒)

一款以圖片及視訊分享為主的社群軟體，著名功能為限時動態：上傳照片或影片後，發佈的內容會在24小時後自動消失。

一款可以和朋友聊天，追蹤朋友位置、手機電量、移動時速等資訊的app。有些朋友間會以給不給追蹤，視為關係深淺的評判指標。

來自中國的社群軟體，主打自製跳舞、對嘴、音樂創作的15秒短片，並提供許多特效，降低一般人創作影片的難度與門檻。

將公告在輔導處前及輔導處臉書粉專
進階關卡礙於版面

網路成癮的特性

網路成癮的重要指標

實務上會由以下幾個重要的判準，評估是否有網路成癮的現象：

1. 強迫症狀：想到、看到手機或電腦，會有上網的衝動，難以克制。
2. 戒斷症狀：被強迫離開手機或電腦，將會出現受挫的情緒反應，如：低落、易怒、坐立難安等。
3. 耐受性症狀：需要更多的網路時數才能滿足網路使用之欲望。
4. 人際與健康問題：忽略原有的社交行為，如：和原有的友人漸疏遠、為了使用網路而撒謊等。身體不適包括失眠、睡眠不足等。

所以長時間使用網路不直接等於網路成癮。



青少年與網路

1. 家庭衝突較多，低自尊負面思考的孩子，常上網尋求慰藉，也易有網路成癮風險。
2. 網路快速滿足欲求，讓青少年易越陷越深：手遊可以在幾分鐘內讓人得到成就感、社群平台也能迅速得到他人注目，不像課業需要花長時間努力才有回報，現實人際關係也需要投注許多時間經營互動。
3. 網路失控效應：網路虛擬化、匿名化讓孩子們能無所顧忌在網路上發言、探詢較新鮮刺激的事物(如：性)，網路的特性牢牢抓住孩子的心，也間接導致教學現場中屢見不鮮的網路霸凌、性平事件。

陪伴學生面對網路成癮的小撇步

1. 和家長合作，一起幫助學生面對問題。

有時候家長不是不願意合作，但也不知道如何協助孩子，又不來親職講座。歡迎老師跟家長分享這些小撇步，或鼓勵家長參加輔導處的增能活動。

2. 和學生維持良好關係。

成癮者是矛盾的，他們知道自己行為不好，卻難以承認自己「有問題」。不用和他們爭辯「問題」，和他們維持良好關係，不要增加其現實世界中的挫折，越將他們推向網路。



聊聊天使用的app? / 不喜歡玩什麼取向的app? / 玩這個app多久了? / 這些app讓你得到什麼?

3. 不要為學生設定過快、過高的目標。

網路有許多擱淺孩子的因素，且真有網路成癮現象的孩子會出現「強迫行為」，難以控制自己。所以要求孩子短時間有明顯改善是不太可能的，反而可能破壞彼此關係。

4. 協助調整生活情境。

- 讓孩子在非衝突的情境下自然減少手機使用時數：在校落實收手機制度，鼓勵家長利用假日安排替代性活動等(例如：全家出門遊玩)。
- 鼓勵家長使用app時間限定功能：有些手機有內建，只要時數一到，app會被暫停使用；或建議家長安裝教育部與趨勢科技合作的網路守護軟體：「PC-cillin家長守護版」，該軟體能遠端管理孩子手機使用狀況，並設定手機使用時數、過濾不當網站。

本期參考資料為：《上網不上癮：給網路族的心靈處方》，該書作者為台大醫院精神科醫師張立人醫師，歡迎老師到輔導處借閱！



教師Q&A專欄

【有輔同享】若老師們對下一期的輔導月刊有任何想法與疑問都歡迎留言繳回囉~~謝謝。

f 樹林高中輔導處



【其他參考資料】

1. 為何手機放不下，洪楡樞，台北市立聯合醫院松德院區新聞稿（民109年）
https://tpech.gov.taipei/News_Content.aspx?n=E64A67F6FCE63AEC&s=80984BE624AE53CA