

「e 世代網路安全教育」「品格教育」融入教學可用的教材資源

「鞋子不見了」影片觀賞導引

湯侃如編整 台北市敦化國中健康教育退休教師

台北市教育局國中健康與體育領域輔導小組

一、單元名稱：阿光迷網記

二、單元目標：增進學生對網路遊戲和網路成癮的認識及其相關議題的省思。

三、具體目標：

1. 學生能透過影片中的主角阿光探討網路沉迷的現象、原因與影響。
2. 學生能透過「網路成癮」量表認識「網路成癮症候群」並做自我檢視。
3. 學生能透過影片中的其他幾位主要角色，思考幫助網路沉迷者的解決之道。
4. 學生能透過影片阿光與母親、老師及同學的互動，和自己的經驗，思考青少年應該努力培養哪些品格（如誠實、負責、仁愛，特別強調節制的品格），以面對網路的負面影響。
5. 學生願意善用網路，發揮網路的優點，避免網路沉迷，向網路成癮 SAY「NO」！

四、適用對象：國小四、五年級以上學生（絕大多數學生都曾上過網，並且知道網路遊戲，已有學生因涉入網路遊戲而有成癮現象，但是對於網路沈迷並無清楚的認知。）

五、教具準備：「鞋子不見了」DVD、學習單、回應問卷、配合暖身活動的道具

六、觀賞活動流程：(共 90 分鐘)

(一) 暖身活動 (25 分鐘)

1. 超級配一配 (10 分鐘)：先請有玩過網路遊戲的和沒有玩過的學生分開，再分別隨機分組，各組人數約 7-8 位，使每組都有玩網路遊戲的和沒有玩過的學生，告知待會將以與「網路遊戲」相關的題目，進行「比手畫腳」的比賽，各組組員以「網路遊戲」為話題（如：你為什麼玩或不玩網路遊戲？網路遊戲有哪些優缺點？有關電玩的流行現況等）相互聊聊、彼此認識，並選出一位擔任該組「比手畫腳」的代表。

2. 超級猜一猜 (15 分鐘)：

◎活動目標：從有設計的題目中，引導學生了解「網路遊戲」的發展、流行狀況與相關課題。

◎活動方式：

(1) 各組分別聚集在一起，每組代表猜拳，排出表演「比手畫腳」的先後順序。

(2) 各組代表依序看完老師所出示的題目，以動作表演或言語，解釋題目的內容（但不能說出題目

中的字，若犯規，則所代表的該組扣一分)，每組均可有代表搶答，最先代表該組答對的組別得一分，每組代表約表演 5-8 題。

(3) 若在一分鐘內各組均未答出正確答案，所代表表演「比手畫腳」的該組扣一分。

(4) 所有題目都表演完後計算成績，優勝組別給予獎勵，教師再以所設計的題目對「網路遊戲」的發展、現況與相關課題稍加解說，提昇學習本單元的興趣。

(二) 影片導讀與播放 (30 分鐘)：

1.影片簡介：(台灣愛鄰社區服務協會白絲帶工作站繼衝破迷網、糖玻璃之後，製作發行的第三部網路安全教育宣導影片，2006 年 7 月 14 日首映) 小強的鞋子被偷了，竟是被最好的朋友阿光偷走的。而阿光之所以要偷小強的鞋子，原來是阿光好不容易辛苦贏來的虛擬寶物「琥珀靴」，因為小強而被偷……阿光的鞋子、小強的鞋子，還有琥珀靴都不見了！線上遊戲的立即性和生動刺激，很容易讓人玩得入迷，若不知有所節制，往往就會讓人深陷其中而不能自拔。阿光就是這樣一步一步踩進了網路迷障，導致阿光沉迷網路遊戲的因素有哪些？對他產生了哪些負面的影響？幫助阿光願意脫離網路沉迷的關鍵因素又是什麼呢？以上的答案都可以在這 26 分鐘的影片中，稍窺端倪……

2.角色介紹：陳榮光 (阿光) —高一男生，沉迷網路遊戲；光母—35 歲，都會上班族，單親媽媽；張老師—50 歲女性，高中訓導主任；劉孟筑(小筑)—女，陳榮光同學，羽球隊一員；李自強(小強)—男，陳榮光同學，羽球隊一員；吳宇凡(臭屁王)—男，陳榮光同學，羽球隊一員。

3.觀賞方式：各組選擇阿光和阿光以外的一位角色(光母、小筑、小強、臭屁王等四位)，在觀賞時特別注意他們的心路歷程，注意在片中這些角色令你印象最深刻的畫面或對話，並觀察他們在品格上各有哪些優點或瑕疵？

(三) 運用學習單引導學生討論與分享 (30 分鐘)：

1.各組討論在影片中看到阿光網路沉迷的原因、對他造成哪些不良影響、幫助阿光走出網路沉迷的關鍵因素，和所觀察到的兩位角色的心路歷程、這些角色在影片中令你印象最深刻的畫面或對話，及他們在品格上各有哪些優點或瑕疵？討論十分鐘後，教師隨機抽各組一位組員代表報告。(各組三分鐘)

2.請各組一位學生分享，進入青春期以後與父母互動關係的變化，是否是個叛逆小子？應如何讓自己更了解父母、也讓父母更了解你呢？

3.覺察自己有網路成癮傾向或已走出網路成癮的同學，視時間請幾位學生分享心路歷程。

4.若周圍有網路沉迷的同學，你可以怎樣幫助他脫離這網綁與挾制，請幾位學生自由發表。

5.帶領學生思考：為什麼要培養「節制」的品格，因這美好品格將帶來生命得勝的喜樂。

6.帶領學生唱一首歌：迎向未來，鼓勵自己也鼓勵同樣有年輕生命的人，一起努力脫離成癮的壞習慣，迎向光明的未來：(天韻創作專輯 12-希望在轉角-第 6 首-迎向未來，詞：葉薇心/曲：林德勝、袁培華)
(歌詞：向過去揮揮手，向失意甩甩頭，擁抱現在，迎向未來！一起來忘記背後，努力面前，朝著目標一直奔跑；就算汗水流，就算眼淚掉，信心不改變，決心不動搖！一起來忘記背後，努力面前，朝著目標一直奔跑；那用心的人必定能擁有甜美的果實，喜悅的回報！每一個現在，都在你的掌握，每一個明天，都是今天的結果，了不起的事情都是一點一點去做，跟自己賽跑，把舊的紀錄打破！
Trust God, you can make it!)

(四) 問卷回應 (5 分鐘)

- 1.請學生完成問卷填寫 (不必具名)。
- 2.提醒學生針對今天觀賞活動內容，簡單扼要的陳述感想或提出個人問題。
- 3.帶領者回收問卷作為繼續輔導學生的參考資料。

七、參考資源 (提供給青少兒家長、關心青少兒成長的教師與輔導工作者)

(一) 參考書籍

- 1.高科技·高思維—High Tech, High Touch, 作者：奈思比 John Naisbitt (當代首要社會預測家，《紐約時報》暢銷書第一名《大趨勢》作者)，娜娜·奈思比 Nana Naisbitt，道格拉斯·菲利普斯 Douglas Philips，譯者：尹萍，1999 年 12 月 20 日時報出版社出版。這是一本預警的書，告訴我們如何善用科技的好處，而減少它對文化的不良副作用。
- 2.提防網路色情—心靈醫治叢書 27，爾瑞夫，馬克蘭瑟著，林淑真譯，橄欖文化事業基金會發行，2005 年 2 月初版。
- 3.網路情人夢—一個十三歲女孩的真實經歷，岳景梅、黃雅蓓譯，宇宙光出版社，2000 年 9 月初版一刷，2001 年 1 月初版四刷。
- 4.小心電玩腦！—電玩世代孩童的大腦危機，森昭雄著，張麗瓊譯，遠流出版社，2005 年 5 月 10 日初版一刷。
- 5.衝破迷網—台灣愛鄰社區服務協會白絲帶工作站策劃，黃葳威主編，揚智文化 2005 年 4 月初版。本書從影響青少兒成長的各類關係著眼，提供關心青少兒成長的讀者，在觀看「衝破迷網」記錄片三個真實故事的注解 (內附衝破迷網紀錄片 DVD)。
- 6.玩出好品格—青少年體驗式學習的品格式教育，洪中夫著，校園書房出版社，2005 年 10 月初版，每本書附體驗活動示範影音 DVD 光碟。(作者針對仁愛、負責、誠實、溫柔、節制、井然有序、感恩、

尊重、專注、順服、忍耐等十一個品格，設計了好玩、有趣，又能讓人省思並塑造好品格的體驗遊戲。期待藉由體驗教育「從做中學」的經驗學習模式，讓青少年從活潑有趣的活動中，親自體驗品格的重要性，並認識聖經品格的內涵，最後，再將正確的信念應用到生活，使好品格能夠在生命中內化。熱情邀請每位參與在青少年生命工程中的老師、父母與輔導們，一起陪伴青少年，在體驗式學習裡塑造好品格。）

7.下一站，夢想(專為愛追夢的年輕人打造的精裝繪本筆記書)—圖文／黑色甜美，Cheesefly，編輯／林愛翎，執行編輯／潘蘭馨，青橄欖出版社 2005 年 12 月出版 2 刷。（本書由哇咧星樂園網站同工精心企劃，為要在哇咧五週年之際，給愛作夢的年輕人一個禮物。五個在網路上認識的年輕人，約定一起去追逐夢想，但追夢的背後，其實是為了逃避問題，想一走了之。希望他們在追逐夢想的同時，也要認真去面對自己的問題，學習作個對自己負責的人，才能真正去實現夢想。本書除了有 76 頁彩圖及故事外，還有 80 頁精美筆記頁，讓讀者除了看別人的故事外，也可以畫下自己的夢想藍圖。隨書還附上哇咧同工創設哇咧網站的心路歷程，給讀者一個真實的逐夢見證；盼望這個故事可以激勵青少年，不斷自我成長。）

(二) 教學影片

1.衝破迷網 CHAT ROOMS 紀錄片，26 分鐘 DVD—台灣愛鄰社區服務協會白絲帶工作站製作發行，吳秀菁導演（芝加哥藝術學院電影碩士，台灣藝術大學電影系教授）。2002 年 8 月初版，指導單位：內政部／教育部／行政院新聞局／衛生署國民健康局。本片藉由 3 個援交少女真實個案呈現，以真實紀錄結合戲劇的形式，來揭露青少年涉入網路色情及援交的成因及影響。並呼籲社會與家長全面來省思青少年援交風潮的社會危機，導正援交及網路色情蔓延的不良之風。

2.糖玻璃 CREAM CAKE 劇情片—台灣愛鄰社區服務協會白絲帶工作站製作發行，吳秀菁導演。2004 年 8 月初版（40 分鐘 VCD，2005 年 7 月修剪版-28 分鐘 DVD），另附一片觀賞導引光碟，為教學設計簡報檔與文字檔。指導單位：教育部／內政部兒童局。贊助單位／英華達 OKWAP。本片開始於錄影帶店的情色片，它解放了國中男生阿高對於兩性的好奇。美麗動人的女主角萱姊，撞擊了阿高幻想裡的渴望元素，在麻吉偉仔的牽動下，阿高穿梭於現實與虛幻中，品嚐奶油餅的滋味……

3.線上遊戲玩上癮怎麼辦？ 15 分鐘 VCD—**媒體教育最新教材「別小看我」2003 年教學光碟**—公視推出由教育部、內政部兒童局贊助製作之媒體素養教材。「別小看我」於 2002 年 10 月榮獲電視金鐘『兒童節目』獎。主持人沈春華榮獲 2002 年電視金鐘『兒童節目主持人』獎。榮獲 2001 年度新聞局優良兒童節目—優等製作獎。2004 年 11 月沈春華再度以『別小看我』榮獲 2003 年電視金鐘『兒童節目主

持人』獎。沈春華在得獎感言中說：「別小看我」是國內目前唯一以「媒體識讀」為方向的青少兒節目。經營雖然才兩年多，但已擁有許多大小忠實觀眾。許多人因為看了這個節目，更加關心媒體，認識媒體——特別是「電視」——這個佔據我們大量作息時間，型塑我們價值觀的「隱形學校」……。

4.小海迷網記，27分鐘VCD—教育部委託公共電視2003年製作，「教師網路素養與認知網」可下載其教學指引與學習單（故事大綱：孫家為一平凡的小康家庭，孫爸嚴肅，但對子女教育採開明政策，孫母爽朗外向，喜歡新鮮事物，姊姊靜婷高二，弟弟小海國三。姊弟倆都喜歡上網，靜婷喜歡網路交友，但不至於沉迷，孫媽不懂網路，怕女兒受騙，要表哥幫她打聽靜婷交友情況，表哥藉機分析網路交友要注意的事……然而孫媽媽萬萬沒想到，一向唸書不用人操心的小海，為了紓解功課壓力，迷上網路電玩，熬夜、說謊、疏遠同學、功課退步……直到老師約談孫媽，孫媽才知道真相！小海知道無法再隱瞞下去，而且自己也為沉迷網路電玩帶來的後遺症而深感痛苦，他找表哥商量，表哥點醒他要分清楚虛擬世界與現實生活，並建議他培養其他興趣嗜好，分散對電玩的注意力……同一段時間，鄰居安琪則迷上網路購物，刷爆所有信用卡，沒錢付帳單，又不敢讓父母親知道……）

（三）參考網站

- 1.教師網路素養與認知網（<http://eteacher.edu.tw>）—交大傳播所周倩教授
- 2.媒體探險家（<http://www.mediaguide.nccu.edu.tw/>）—政大廣電系黃葳威教授
- 3.社團法人台灣愛鄰社區服務協會（<http://www.i-link.org.tw>）
- 4.愛家基金會（<http://www.family.org.tw/>）
- 5.宇宙光全人關懷網（<http://www.cosmiccare.org/>）
- 6.哇咧星樂園（<http://www.walei.net>）—國民健康局推薦讓孩子開心、家長安心、學校放心的優質青少年網站。
- 7.飛颺青少年成長中心—飛颺少年網站（<http://www.flyyoung.org/>）
- 8.遊戲基地情報誌讀者意見網頁—玩家一週 Talk
（<http://forum.gamebase.com.tw/thread.jsp?l=2001&no=518&cno=5180004>）

（四）參考文章

- 1.你家孩子上網成癮嗎？教育新趨勢主題四一（2004/01/06）

本篇文章原刊登於《康健雜誌》62期

上網也像酒精、香菸、毒品一樣，會讓人沈迷到不可自拔，網癮成為E世代的新文明病。你家的孩子會不會上網成癮？網癮該怎麼解？文/司晏芳

「都幾點了，怎麼還在上網？」「我再玩一下就好！」你家會不會經常出現上述對話？而且，孩子的「一下」愈來愈長，他一回家只想上網，捨不得離開電腦。當心！虛擬世界可能一點一滴偷走他的生

活！「在那一瞬間，我真的無法控制自己，只想上網看一下城堡蓋得如何，但等我離開電腦桌前，猛然驚覺一天就這樣過了，而那天是期末考，隨即家裡就接到我的退學通知，」一名 17 歲的高中生說。他一直以為，自己可以做到「我明天就不玩」，但他始終無法付諸行動，一上網就下不來，直到被退學後，他才警覺無法自我控制上網的時間。

◎都是大腦惹的禍

網際網路時代來臨，上網已是人們生活的一部份，但新科技也帶來新困擾。

德國宏堡大學統計，境內約有 60 萬名青少年沈迷電腦難以自拔，網路勒戒所因應而生。病人以 10~17 歲青少年為主，療程每星期 3 次，1 次 3 小時，需要 4~6 週來矯治，由治療師帶領病人定期到海灘撿貝殼、挖坑，培養運動習慣，還安排繪畫、園藝、騎馬等課程，幫助他們離開虛擬世界。

在台灣，根據資策會的統計，截至去年 3 月，網路人口達 867 萬，推估約 40 萬人達成癮標準。台大心理系曾經針對 1000 多名台大學生的調查發現，網路使用成癮的比例為 5~10%，男女比為 2 比 1。一年半前，台灣有醫生首開先例，成立網路成癮特別門診。「被轉介到我這兒，不是退學、輟學，就是失業的個案，」高雄醫學大學附設醫院精神科醫師柯志鴻常安慰父母，「你家小孩還可以上學，不算太嚴重。」

上網漫遊可以滿足人們工作、社交、娛樂、冒險等需求，但到什麼程度才算成癮？成癮者不顧一切想上網，想停卻停不下來，而且壓力愈大愈需要，一旦被中斷網路行為，會出現不可遏抑的憤怒。一名國中生的父親拔掉電腦插頭，「我兒子想殺死我的神情，把我嚇到。」他說。

去年 8 月，家住屏東市的陳媽媽一拔掉電線，18 歲的兒子歇斯底里哭喊著，「我奮戰兩個月，就為了過這關，竟然來不及存檔！」那天下午，他憤而離家，騎著腳踏車上高屏橋，跑到高雄市大同百貨公司對面的新堀江遊樂場過夜，隔天中午才回家。

柯志鴻解釋，上網成癮類似病態性賭博，會修改大腦的決策過程。當人類遭遇壓力，大腦會採取對策因應，直到壓力解除後，持續焦慮、緊張的情緒才會消除。但是，如果壓力很大，短時間無法處理，這時，任何可以化解情緒的行為，都可能很容易被大腦記住，形成制約。

例如，還有 100 天就要聯考，小明經常努力了一個早上，卻學不會幾題，但他轉而上網玩遊戲，不到一小時，過關斬將，解救虛擬世界兩次。當小明用上網解除挫折、焦慮，大腦會記住這樣的過程，下次遇到壓力，重施故技，最後被制約成「一有壓力就上網」。小明愈來愈喜歡花時間上網，生活危機也日益擴大，現實愈難處理，伴隨而來的壓力、挫折，又讓他想上網，掉入惡性循環。

◎虛擬與現實的衝突

上網除了解除挫折、焦慮，還能交朋友，滿足同儕認同。網路遊戲的魅力在於角色扮演，靠著一條網路線，串連各地網友，他們在虛擬世界并肩作戰，出生入死，建立了深厚的情誼與團體認同。但是，當現實找上門，網路的角色會讓成癮者放不下。「網路上的工作很重要，我不能放棄！」一位 30 歲

仍未就業的大學畢業生說。當完兵的他，足不出戶，整天窩在家裡上網練功。他在網路遊戲的等級很高，牽動其他人的戰鬥力指數，許多危險的攻擊行動，大家都會等他出現才開始。

某天，螢幕上的兩方大軍正殺得難分難解，他傳出以下的訊息：「緊急！我要離開！我媽媽叫我去找工作。」沒想到，站在第一排的騎士回他：「你現在是堡主，沒有媽媽。」他選擇留下，因為其他隊友可能是蹺課、蹺班，或者犧牲陪家人的時間，跑來參戰，怎麼可以棄眾逃跑？過去，曾有報告指出，部分的網路使用者可以經由上網玩遊戲，提高自尊。但是，今年高醫醫師柯志鴻針對450位國、高中生所做的問卷調查發現，扮演網路角色獲得高成就感的玩家，自尊並不會跟著提高。

此外，這份調查的結果也指出，網路遊戲成癮傾向高的人，自尊、學業表現和生活滿意度都比較低，壓力指數則偏高。另外，《美國心理學家期刊》的研究顯示，上網愈久，心情愈是寂寞沮喪。以美國匹茲堡地區的169位網友為研究對象，分成兩組，一組觀察兩年，另一組只觀察一年，研究人員對他們定期做問卷調查，想了解上網對人格特質的影響。最後得出的結論，每週上網時間若增加一個小時，沮喪程度就增加1%、寂寞程度增加千分之四、人際圈少了2.7個成員數(以平均親友數為66人計算)。

◎重回真實人生

到目前為止，網路成癮尚未有明確醫學定義，還是個很新的疾病。柯志鴻觀察，求診的人以青少年為主，最小的是國小三年級，以國、高中生居多，但也有三十多歲的上班族，男多於女。上網成癮特別好發於國三、高三壓力大的時候，或者遭逢像被人倒會、欠債等重大挫折。由於成癮背後還牽涉到親子、夫妻、課業和工作等複雜因素，治療策略也各不相同。醫生以會談來進行治療，除非是合併憂鬱症、強迫症等其他精神疾病，才會用藥。要幫助沈迷網路的人重回現實世界，最需要家人、學校的支持與配合。周遭的人願意接納，看到他的優點，「否則光是嫌惡、責備的眼神，就會讓他倍感壓力想上網，再躲回虛擬的世界，」柯志鴻說。

再者，去了解他上網的內在需求，找出其他的方法來取代上網。他舉例，一位三十出頭的業務員沈迷網路聊天室，白天提著公事包出門，整天坐在網咖，晚上再回家吃晚飯，最後失業而來求診。會談後發現，原來他每天被老闆追討業績，被老婆嫌薪水太少，只有網路上的妹妹會稱讚他帥又體貼。柯醫師建議，太太多給先生關懷，用夫妻散步談心取代上網，從旁鼓勵先生面對現實。

台北市內湖少輔組督導王文惠則建議，家長要對沈迷網路的青少年，付出時間和關心。她曾經輔導一位國小六年級的學童，由於放學後回家沒人陪，養成他「一無聊就上網」。因此，王文惠督導積極安排他的課後休閒活動，轉介學童下課後到社區教會的安親班，並要求父母在星期假日帶著孩子到陽明山、河濱公園走走，「幾個月後，小孩就拉回來，」她說。除此之外，協助青少年參與校園活動，也能建立他們在現實生活中的成就感。試想：從讀書考試獲得高成就感，進而肯定自我的青少年，一個班能有幾人？一個南部的高中生加入校園義工後，就不再沈迷上網。他被指派管理學校大門的開關，沒有他來開門，全校都進不了學校，讓他意識到「原來自己很重要」。

不過，要求耽溺網路遊戲的孩子馬上不玩或完全戒斷網路是不可能的，「沒有惡化，就算進步，」屏東高中輔導室連廷智老師提醒家長。他表示，可以從小改變做起，孩子從一天上個 5~6 小時慢慢減少到 3~4 個，稱讚孩子的進步，而不是灰心為何沒辦法戒斷。當父母想怎麼做，可是做不到的時候，就該尋求學校輔導室或專業諮商員協助，「因為有些角色不是你容易扮演的，」柯醫師說，「父母很難放得下心，氣都氣死了，如何心平氣和地稱讚小孩？」最重要的是，父母要對自己有信心，也要對孩子有信心，耐心等待，相信改變是會發生的，因為時間也是一帖良藥。

2.迷網少年—期待被了解的生命 文／哇咧星樂園網站同工 林愛翎

（本文原刊登於：飛颺青少年成長中心網站-FLY 品格教育 2005/07/27）

◎青少年每週上網 12.27 小時

「網路」，21 世界人類最重要的溝通管道，台灣已經是全球前三大的電子化準備度高的國家，網路人口約八百五十萬人，12 至 25 歲民眾上網比例超過九成，家庭連網普及率達 61%。台灣同時位居網路成癮第三名的國家，在忙碌的現代家庭中，網路經常擔任保姆的角色，卻也是家長們的夢魘。

93 年富邦文教基金會策劃執行的「全國青少年媒體使用行為研究調查」結果顯示：國、高中生平均每週休閒時數為 34.26 小時，看電視（17.35 小時）；「上網」、「玩電腦或打電動」的時間也高達 12.27 小時。國、高中生最常上網的地點是家裡（83.2%），但有高達 60.5% 的學生沒有家長陪同；僅有 0.9% 的青少年表示，父母親會在旁邊陪孩子一同上網。從統計中可看出，青少年進行戶外休閒活動的時間非常少，客觀來看，網路成癮其實是社會環境改變所帶來的問題。

◎何謂網路成癮？

過度緊張的父母，可能會認為孩子每天上網一小時、或週末連續上網超過四小時，就是網路成癮者，如此很容易跟孩子發不必要的衝突。其實上網跟打電話一樣，是青少年的人際溝通與休閒管道，可找到彼此關心扶持的夥伴。若是你的孩子有超過以下五項的狀況，才有「網路上癮症」的可能。

- (1) 一天上網四個小時以上
- (2) 腦中一直浮現有關網路的事
- (3) 無法降低上網的衝動
- (4) 上網是為了逃避現實放鬆、解除焦慮
- (5) 不敢和親人朋友表明上網的時間
- (6) 可能因上網造成課業及人際關係的問題
- (7) 上網比自己預期還久
- (8) 已經花太多錢在網路設備或上網
- (9) 要花愈久的時間上網才能得到滿足

◎網路成癮背後的因素

(1) 逃避現實壓力，獲取成就感

青少年中男生較喜愛網路遊戲，也因此男生成癮的比例比女生高，尤其是「角色扮演」的遊戲，可以在練功、撿寶物、與同好一起打天下的互動過程中，輕鬆就獲得極大成就感；比起現實生活付上許多代價，卻仍然遭遇挫折的情形，網路對青少年來說，是一個可以逃避現實壓力，找到快樂的捷徑。

「哇咧青少年網站」曾訪問網友為何會在青春期時網路成癮，有人是因為想逃避父母離異的壓力、有人則認為生活沒有目標，不知為何要唸書、甚至有人因著父母凡事都規劃好，覺得自己何須努力，只能在網路上找尋成就感；但這些人上大學以後，有了新的生活重心以及想做的事，自然就不再沈迷了。主治網路成癮的精神科醫師柯志鴻在《今週刊》雜誌的訪問中的看法是：「父母應幫助孩子在其他種類的休閒娛樂上建立成就感，而不是單單叫他唸書；而老師不要老是讓班上成績好的同學當幹部，讓每一位學生都有機會獲得屬於自己的冠冕。」我們需要幫助成癮者，在現實生活中找到屬於自己的天地，並且學習面對與克服挫折，就像在遊戲中不斷過關斬將一樣。

(2) 找尋現實生活無法獲得愛與關懷

富邦文教基金會的調查發現，台灣青少年的網路成癮屬於「社會型網路沉迷」，也就是期待以虛擬的身分，在網路上獲得關懷。青春期本來就渴望同儕認同和自我認同，但個性內向、人際關係不佳、家庭功能較弱、患有憂鬱症的青少年，較容易有這類型的沉迷危機，因為網路可以提供了他生活中缺乏的關懷與認同，以及發洩情緒的管道。

師長往往會把焦點放在網路成癮所帶來的問題，例如課業退步、教壞朋友、浪費錢等，這種缺乏同理心的管教，反而會把溝通的門關上，要先解開成癮背後的心理因素，才能真正幫助他建立正常健康的生活。父母可以學習用網路與子女溝通，也把自己的心情分享出來，讓孩子覺得父母也很認同他們的世界，了解他的需要。

若是能進一步陪他挑選優質的網站，讓他自行訂出上網的原則與時間規劃，並將電腦放置在家中公開的場所，而非個人房間的書桌上，便能建立良好的生活習慣以及自律的能力。

◎網路也可以帶來正面的影響

哇咧星樂園是一個期望以基督教信仰為中心，為青少年建立的優質網站。我們期望成為網路上的燈塔，五年來，將近三萬個會員，75%是非基督徒，更有許多人因此認識主，願意接受信仰，這是上帝開啟的一個福音漁場。

(1) 網路的匿名性，使青少年容易敞開心胸

哇咧上有「祕密輔導與守護天使的功能」，可以讓青少年傾吐心聲，並在回答問題中，把信仰的理念帶出。我們一年可以收到八千多封的信件，輔導三千多人，其中感情問題是他們最關心的，其次是友情、課業與家庭問題。在這些輔導案例中，我們能輕易打開青少年內心的黑盒子，回答他不敢向任何

人提起的問題。網站上也有許多家庭破碎的網友，因者守護天使與許多有愛心的基督徒，幫助他渡過了人生黑暗的時期，讓他對人性不再失望。

(2) 潛移默化的價值觀影響

我們針對青少年經常詢問的問題，設計網路上的活動，幫助其健康的成長，每個活動都有一千多到兩千人參加。**愛情診療室**：今年主題是幫助青少年在談戀愛前，先了解什麼是真正的幸福，例如：「複製愛情（原生家庭對我們的影響?）」、「愛情 X 光術（真愛到底是什麼?）」，目前正在進行的「比鑽石還珍貴的禮物（了解「性」是上帝給的寶貴禮物）」。

生活雜貨店：今年主題是幫助青少年從了解自己、與人和樂相處、擁有真實友誼。例如：「我是可信任的人嗎?」、「宇宙中心的吶喊（如何與寂寞相處）」、「我的移動城堡（關心別人的心靈）」，目前正在進行的是「距離相對論（了解與表達自己與人相處的界線）」。

網路世界的確很迷人，如同水能載舟亦能覆舟，正確的使用網路能使青少年抒發日常生活所累積的情緒與壓力，甚至幫助他接觸好的價值觀與信仰，青少年是一群需要耐心關懷的生命，適時給予引導與幫助，能減少許多錯誤價值觀帶來的傷害。也歡迎您介紹您愛上網的孩子到哇咧星樂園走走。

3. 2006/07/14 「向網路成癮 SAY NO」 「鞋子不見了」 首映記者會 聯合新聞網報導

(1) 《網路成癮》小三小四 每周掛網 10 小時，聯合新聞網記者陳志豪／台北報導 2006/07/15
根據調查，台灣國小中年級學生平均一周花在電腦網路上的時間超過十小時，其中三成以上是玩線上遊戲。暑假到了，可別忽略孩子成為「網路成癮」的高危險族群。

台灣愛鄰社區服務協會白絲帶工作站召集人、政大廣電所教授黃葳威，日前完成「2006 年青少兒網路使用調查報告」，昨天舉行記者會發表調查結果；以家長身分應邀出席的台大圖資系教授陳雪華說，她對就讀國二的兒子沈迷電腦束手無策。

陳雪華說，她兒子在電腦桌前一坐就是三、四個小時，周末更超過十小時，足不出戶，三餐在電腦桌解決，甚至不洗澡、不刷牙。

馬偕醫院精神科主治醫師劉惠青說，有網路成癮行為的青少年，最主要徵狀是「想停卻停不下來」。研究發現，這些青少年都是在家庭或社會關係上有孤單寂寞的感受，或是生活單調容易感到無聊，很容易就陷入電腦的情境而不自覺。另外，注意力不集中、過動也是危險因子。

黃葳威的調查報告抽樣調查全國四十五所小學兩千五百名學生，探討國小三、四年級學生的上網習慣。調查發現，上網是為查詢資料者占不到兩成。

一成五的學生表示使用電腦有五年以上經驗，相當於幼稚園階段就接觸電腦，顯示電腦的普及化，讓使用年齡層一直降低。令人憂心的是，有七成五學生完全不知道網路分級制，只有兩成七學生認為父

母會操作設定電腦網路分級，顯然家長對孩子的電腦世界仍欠缺關懷。

黃葳威表示，網際網路被稱為「電子聖嬰現象」，它會伴隨 e 世代成長，成人要接受網路是兒童的重要夥伴，避免「網路成癮」的後遺症。

針對網路成癮問題，白絲帶工作站提出幾項建議，包括父母應將電腦放置在容易管控的地方、與孩子討論適切的上網時間、溝通網路使用準則，並安排各類活動；與孩子一起了解網路世界，若是發生成癮現象，要坦然面對並尋求專業諮商。

當然父母也要懂得電腦的內容與使用，介紹孩子有用的網站；使用色情防堵軟體或監控軟體，了解孩子上網的情形。還要教導孩子：網路上的內容未必是真實，要懂得分辨，不要在網路上暴露自己的資料，也不要下載來路不明的軟體。

(2)《網路成癮》網癮難拔 直到轉移目標，聯合新聞網記者陳志豪／台北報導 2006/07/15

今年剛從華岡藝校畢業的黃傑，曾經是「網路成癮」的受害者，國中三年廢寢忘食只為了線上遊戲，直到上了高中找到新的興趣，才脫離電腦的「魔爪」。如今他還是會上網玩 GAME，只是更懂得時間管理，不再沈迷網路虛擬世界。

黃傑國一那年，正好是一款線上遊戲當紅的時代，一接觸便無法自拔。那段時光，「滿腦子只有電玩」，為了一場虛擬戰役，可以通宵達旦，隔天上學打瞌睡，下課醒來與同學談論的還是電玩。下了課，直奔回家向電腦報到，如此日復一日，父母苦口婆心怎麼勸也沒用，他回想說：「那三年完全浪費了！」過程中黃傑還一度因虛擬貨幣買賣遭到詐騙難過不已，但還是沒死心，過著整天漫不經心、精神恍惚的生活；直到考上華岡藝校，他發現表演是他的興趣，全心投入時，這才逐漸轉移對電腦的注意力，慢慢走出網路成癮的困擾。

他以過來人身分建議，家長是很重要的關鍵，面對網路成癮的孩子，不是砸爛電腦就能解決，應該是融入孩子的生活，指引新的生活重心；像多帶孩子從事戶外運動消耗體力，或者培養廣泛興趣，網路成癮自然就不藥而癒。不過，電腦遊戲可以刺激腦力激盪，他也說別全盤否定了網路的優點。