



# 輔導心語

## 寒假不迷「網」 淺談網路成癮

第十八期 2017年01月 (輔導室提供)

阿豪是七年級學生，在師長眼中是聽話的孩子，功課中上程度。自從放了寒假後，阿豪變得叛逆、不喜歡上學，時常與媽媽吵架、頂嘴、臭臉回應。最近風靡一個線上遊戲，阿豪寒假時每天就想開電腦跟網友連線玩遊戲及聊天，媽媽認為會影響功課，不准阿豪玩電腦，而阿豪因為不准玩電腦，對著媽媽大吼大叫，甚至摔東西、找弟弟出氣。媽媽拿阿豪沒辦法，只好把電腦鎖起來。阿豪因為沒辦法跟上最新的遊戲進度，大家聊天時也變得較難參與，心情變得很差，對媽媽更是沒有好臉色。寒假是孩子最喜愛的時光，能夠自由的使用時間，有些父母在假前已規劃好假日家庭出遊行程，有些父母則忙於工作，孩子獨自留在家裡的時間也變得更長了，因此孩子假期的時間管理也成了父母每年固定上演的 big trouble。

網路沈迷或成癮(Internet abuse or addiction)就是指那些過度使用網路，而產生高度依賴網路的結果。當一個人有網路沈迷的情形時，可能沒辦法控制自己使用網路的時間，一上網便無法停下來，並且上網時間要一次比一次久才能覺得心滿意足，而且若是想要上網時，卻沒有辦法上網，比如找不到有網路的地方、或是所在地方的網路系統壞掉，他就會變得焦躁不安、易怒、沮喪，網路沈迷者通常會隱瞞自己上網程度的事實，也就是不跟人家說自己上網時間的多寡，或是不透露出自己有多依賴網路。

Google 與兒童福利聯盟文教基金會公佈國內兒少網路安全調查報告，近 5 成兒少天天上網，每週上網時間平均 16.1 小時，近 3 成週間每天上網時間至少 3 小時，假日每天連續上網比例更達到 8 成，近 3 成假日平均上網時間至少 5 小時，顯示上網已成為孩子課後或假日休閒時間的主要休閒活動。

此外隨著手機、平板電腦逐漸普及，國內兒童、青少年上網工具也發生變化，使用手機、平板電腦上網的比例已達到 56%，超越桌上型電腦或筆電的 48.4%，行動上網成為兒少新興上網方式，形成父母管理上的難題。

一、父母可以使用簡單**網路成癮的判別標準**，孩子是否是否已經變成「網路成癮」一族。只要回答下面八個問題，就可以判斷出是不是到達「網路成癮」的標準。

- 1、你是否一心想著網路上的一切(包括剛剛上網發生的事情；接下來在網路上又會有什麼事發生)？
- 2、你是否會覺得上網的時間需要一次比一次久，才能滿足上網的需求？
- 3、你是否無法控制自己上網的時間，上了網就是停不下來？
- 4、當你離線或不能上網時，你是否會覺得不安、易怒、沮喪或是暴躁？
- 5、你在網路上的時間常較原來預估的久。
- 6、你是否曾因為上網使得重要的人際關係、課業或工作陷入困境？
- 7、你是否曾對家人或醫生隱瞞自己對網路涉入的程度？
- 8、你是否利用網路來逃避問題或平復煩躁不安的情緒？

(翻背面接續下文)

上面這個測量標準是由學者 Young 所提出的，如果答案有五題或超過五題以上的是肯定的，那麼孩子可能是網路成癮者囉！雖然這個用來判斷網路成癮者的標準是過於寬鬆，但卻讓人警覺到「網路成癮」現象的存在。目前國內網路成癮的現象不如國外嚴重，但是隨著國內上網人數急遽地成長，而且在生活、工作、娛樂、教育等方面都越來越依賴網路的情況下，「網路成癮」是當今一個不容忽視的問題，值得我們重視。

二、「張老師」基金會建議家中有迷「網」的孩子的父母，除了耐心、同理的陪伴之外，應尋求專業的醫學諮詢或諮商；也提供「五副眼鏡」供父母親選擇配戴：

**第一副眼鏡「玩遊戲學領導」**：與青少年分享真實生活中團隊成功的經驗，鼓勵孩子運用到自己的網路環境，學習領導、統馭、規劃等能力，慎選戰友、策劃戰略，並從購買代幣、寶物中學會財物與價值相對概念，協助孩子願意主動與真實世界的成人互動。

**第二副眼鏡「玩家變專家」**：要在線上遊戲如魚得水，除了投入上線時間之外，玩家對於硬體設備與軟體推陳出新的知識愈豐富，愈能優遊自在，因此，鼓勵青少年多閱讀國際間相關的科技資訊報導，提升外語能力，經常參與各類競賽與檢定，讓自己成為資訊時代的頂尖高手。

**第三副眼鏡「美的鑑賞力」**：一個受歡迎的線上遊戲，必須集結資訊、電腦、音樂、平面等各路英雄好漢共同研發與設計，青少年在虛擬遊戲中看到的畫面、在動漫中百聽不厭的好聲音，都是美感教育的基礎，父母親在無法理解遊戲之餘，能找到音樂與繪畫做為鼓勵青少年的亮點，在課業、同儕競爭等生活壓力之外，開發成為第二專長，展延線上遊戲的樂趣。

**第四副眼鏡「三思而後行」**：父母親在提供網路、手機與電腦之前，有必要先瞭解即將發生的各種風暴與衝突，思考清楚自己的立場，千萬別抱持著「到時候再說」的心態；當衝突果真發生時，要有能力調整自己被挑起的憤怒，避免隨著青少年起舞。親子專家提醒「關係優於事件」，父母親不被激怒，青少年才有機會看清父母親的理解與焦慮。

**第五副眼鏡「預告、預告再預告」**：認知到青少年與網路連結的心理與社會需求之後，要讓青少年作自己的主人，因此，在晚飯前一個小時與半個小時，或就寢前三十分鐘，分別善意提醒「我們約定好的時間到了喔」，或主動詢問青少年「這局還需要多久時間才能結束？」在這個過程中，繁瑣的語氣與不耐的態度是禁忌，相反地，這樣的預告，表達父母親的信任與尊重，別忘了：「信任中長大的孩子，懂得尊重與自愛。」

最後，父母若擔憂網路正逐漸取代孩子現實生活中的人際發展時，首先試著帶領孩子擴展他們的人際互動關係，許多夏冬令營、戶外活動參與、童軍隊，都是可以幫助孩子多認識別人的好方法。並且要讓孩子知道，網路並不能完全替代現實中的人際關係，而且家長必須幫助他們發覺自我的生活目標，學習規劃自我的時間，發展多樣性的休閒娛樂，而非將時間完全花費在網路之上。老師更可以從旁協助孩子，藉由適當的運動或是康樂活動，讓孩子可以適時地抒解壓力，同時也可以在遊戲互動中學習人際互動的有趣之處，而不會只是躲在網路的世界中，沈溺於網路遊戲或是網路交友，如此提供孩子多元化的人際管道以及適當的規劃方式，就能培養孩子們正確的網路使用習慣，同時又可兼顧現實中的人際關係發展。