

影響國小學童網路沉迷成為高危險群之相關因素及教師輔導現狀之探討

曾裕玲、楊璧如、劉智菁

(屏東教育大學心理與輔導學系碩士學位班研究生)

壹、前言

十幾年來，網路沉迷問題一再被討論，但網路沉迷人數仍不斷增加，且年齡有向下發展的趨勢。目前由於電腦及網路的普及，上網方便且費用便宜，而網路能以最短的時間達到知識分享與資訊的傳遞，實在是一項相當方便而實用的重要工具。再者，為了與世界接軌，政府一再強調提升國家科技產業及鼓勵利用電子傳輸資訊，且隨著無線廣域網路的發展，未來人類的生活將無法自外於網域衍生的新公共空間，網路語言與思考極可能構成新的思維平台（陳坤波、李明濱，2004）。然而，社會型態逐漸改變，中低階層的父母親常忙於生計，以及隔代教養的祖父母無力管教，這些失功能家庭下的孩子更容易將情感與生活重心轉而投入極富吸引力的網路世界，在沒有人限制使用時間與使用方式的情形下，學生停留在網路世界的時間越來越長，暴力的影響與宅小孩的形成，讓在教育現場的我們感到相當憂心。所以，電腦網路對青少年身心發展的利弊得失成為教師與家長需要深入探討的議題，提升家長教養與陪伴的品質、教導孩子正確使用網路資源、加強

學校的輔導策略及設計提升學童網路素養的教材是刻不容緩的事。

梁良淵（2007）在「探討嘉義地區國小學童之休閒活動類型、學習態度與網路成癮之相關研究」中，發現：一、學童最常上網地點，主要為家中佔70.5%。二、學童每天上網的時間之統計結果以60分鐘以內佔33.6%為大多數，其次為1~2小時；值得注意的是7小時以上的合計約6.7%屬於過度使用網路之高危險群。三、目前國小學童網路成癮情形，大致還算良好。而在教育部2010年中的調查顯示，國小四年級到六年級學童，網路成癮高危險群佔20.40%（教育部電子計算機中心E-Teacher網站，2010），此結果與我們在教育現場了解的現狀相當接近，因此我們抱持著開放及關切的態度，期望藉由訪談的方式，深入了解三位受訪者對於電腦網路使用的動態發展過程，希望進一步探討預防網路沈迷高危險群兒童日後成為網路成癮者的方式。

然而，我們了解，輔導的目標不是為了「戒除」上網，而是能合理的使用網路資源，可以適切安排上網時間與非上網時間，可以將網路世界與真實世界加以統合並達成協調與平衡（王智弘，

2008)。因此，本研究嘗試以學校教育、親職教育與家庭教育三方面提出因應策略的建議。

貳、相關文獻資料

就相關學術用語而言，台灣較多數研究人員採用「網路成癮」的用語，至九十五年底以「網路成癮」為學術論文題目有30篇，多於以「網路沉迷」為學術論文题目的17篇（王智弘，2008）。網路成癮議題中，有許多相關研究是以青少年為研究對象，而最近開始有針對國小學童做網路成癮的相關研究。

一、網路成癮

網路成癮症(Internet Addiction Disorder, IAD)一詞是精神科醫師Gordberg所創造出來的名詞，表示此病症的症狀包括：上網時間過長導致生活型態改變、逃避重要活動、失眠或改變睡眠形態；生理或身體活動減少；忽略健康；失去朋友，忽略家人，忽略個人責任及工作；拒絕延長下網時間，及渴望增加上網時間（張高賓，2009）。世界衛生組織WHO對成癮的定義為：多次地使用某種物質，即使已經了解或親身體驗過其危害，卻仍繼續使用這些物質而無法控制使用慾望，以達到其滿足的目的；突然地停止使用這些物質會讓使用者呈現某些症狀，例如：流鼻水、眼淚；嘔吐、腹瀉或睡眠干擾以及持續的疼痛，造成使用者不得不繼續使用，這便是所謂的成癮（張鈞凱、陳志賢，2009）。但其實進入網域的過程是一種行為顯現，這與喝酒、抽菸、吸食安非他命或者是用其他違法的成癮物質不

同，因此Gordberg對於當初自己一時興起，隨意將之命名為「網路成癮」相當過意不去，他希望稱之為病態性網路使用疾患（陳坤波、李明濱，2004）。對此，Young(1996)認為網路成癮是一種沒有涉及物質中毒的衝動控制失衡行為，而且其性質與病態賭博最為接近，並將此症狀定名為pathological internet use（病態網路使用PIU）（張鈞凱、陳志賢，2009）。「網路成癮症」和其他「成癮症」最大的差異，在於缺乏明顯的生理機制涉入，而是以心理依賴為其主要的心理病理機制（陳淑惠等人，2003）。

而網路成癮的問題類型依使用內容加以區分，可分為五大類：（一）網路之性成癮；（二）網路之關係成癮；（三）網路之強迫行為；（四）網路之資訊超載；（五）網路之電腦沉迷（王智弘，2008）。陳淑惠等綜合DSM-IV對各種成癮症之診斷標準以及臨床個案的觀察，依循傳統的診斷概念模式，認為網路成癮的症狀有：（一）網路成癮耐受性——必須透過更多的網路內容與更長久的上網時間，才能達到原先的上網樂趣及得到相當程度的滿足感。（二）強迫性上網行為——難以自拔的上網渴望與衝動。（三）網路退癮反應——如果突然被迫離開電腦，容易出現受挫的情緒反應，例如，情緒低落、生氣、空虛感等，或者是注意力不集中、心神不寧、坐立不安等反應。（四）生活功能減損等相關問題（陳淑惠等人，2003）。

關於家庭功能與網路成癮的關係，結果發現家庭功能有障礙者比良好者更易具網路成癮傾向，意即家庭功能不良

時，較易以網路與他人進行互動（戴秀津等人，2004）。再者，張高賓在探究青少年覺知父母教養態度、家庭心理環境與其網路成癮的研究中指出：父母管教四個分量表（少關愛督導、權威限制、忽略、敵意）與網路成癮之關係呈現顯著正相關；家庭心理環境四個分量表（關懷溝通、衝突少、秩序及休閒活動）與網路成癮之關係呈現顯著負相關；且「忽略」、「衝突少」、「敵意」、「少關愛督導」、「年級」、「性別」及「社經地位」具顯著預測力（張高賓，2009）。可見青少年的網路成癮傾向與家庭因素之關係密切，包括家庭中的氣氛、凝聚力及親子互動中的關懷溝通等，都對成癮傾向有顯著的相關。

二、網路沉迷

張鈞凱、陳志賢（2009）提出Grohol(1999)認為網路沉迷行為是一種階段性的行為模式，當網路使用者接觸到網路中的物件（網頁、軟體、甚至網友…等都可當作一種物件），便產生使用的行為（例如瀏覽網頁、玩遊戲、聊天等）並可能沉迷其中。整個沉迷週期共可分為三階段，第一階段使用者著迷於新接觸的物件，持續一段時間後便因新鮮感失去等等因素而覺醒並開始遠離該物件，如此經過一段時間調適後才慢慢的回到正常的狀態。而一般「網路成癮者」指的是被困於第一階段無法自拔，需要外力協助者。將「網路成癮」這種「疾病」的「治療」與「網路沉迷」這種「不良習慣」的「導正」分門別類，讓專業之治療者與一般教育人員

有所依循，並使「誤判」及「標籤」所造成之傷害性降至最低，如此才是針對這項「資訊時代的產物」最適當的處理方式（張鈞凱、陳志賢，2009）。

參、研究方法

本研究運用半結構式的訪談大綱，於民國99年11月，訪談三位國小高年級兒童及其導師，並運用質化研究方法來呈現受訪者對於網路使用的模式。以當事人導師及當事人的視角來深入了解受訪者對於電腦網路使用的動態發展過程。

一、研究參與者

參與本研究深入訪談的受訪者共有六位，分別是三位國小高年級兒童及其導師，三位兒童均為男性，導師有兩位男性一位女性。

樣本來源為三位導師根據訪談者自編量表，篩選出一位可能會有網路成癮的高危險群之兒童，自編量表改編自Young(1996)在美國心理學會提出網路成癮之八項標準（張鈞凱、陳志賢，2009）。

二、資料收集工具

本研究以半結構式的訪談大綱，從兒童本身及其導師的敘說來了解兒童對於網路使用的模式及情形。訪談大綱的題項包括：兒童使用網路的模式（起始、類型、頻率、本身對於網路使用的自覺）、家庭的影響（父母的社經地位、主要照顧者、家庭氣氛、家人間互動情形、手足關係等、家人使用網路的情形）、在校的外顯行為（個性、人際

關係、學業表現、與導師的關係），以及是否曾因任何行為而尋求或接受諮商或是輔導協助。

本研究的訪談者為本文三位作者，故三位作者亦是資料收集的工具之一。在訪談中，我們秉持研究者的角色（而非治療者）進行訪談，運用關係建立與會談技巧（例如：專注傾聽、不論斷、澄清等），讓受訪者可以完整的表達感受及想法。

肆、訪談對象

一、案例一

受訪者簡述：小星是小六年級男生，功課佳且人緣不錯，外表乾淨整潔。但因沉迷於網路線上遊戲後，除了作業缺交、成績退步外，個性變得比較暴躁。

1.家庭背景

小星是家中獨子，父親為計程車司機，母親為菲律賓籍，會外出工作賺錢。家庭親子互動少。爸爸曾因喝酒後發生家暴事件，母親為躲避父親家暴，瞞著父親在外租房，而小星當時開始接觸電腦並沉迷於網路線上遊戲。

2.學校行為

小星功課好、人緣佳，父母較不重視課業表現，字體端正，語文方面表現亮眼。平時喜歡和同學打球，也喜歡閱讀。四年級接觸網路遊戲後，作業開始缺交，後來甚至會謊稱作業遺失。小星沉迷絕對武力（「CS」網路遊戲）後變得較衝動，易與同學起衝突（小星自己也認同此情形）。

3.受訪者網路使用情形

四年級時跟著同學一同玩線上遊戲，但因為家中沒電腦，所以在課餘時間和同學一起去網咖。五年級下學期時短暫停止玩線上遊戲。但升上六年級後，家中買了電腦，又開始沉迷於網路。最愛玩的遊戲是跑跑卡丁車，其次是絕對武力及暴暴王。假日時主要的休閒活動就是待在家裡打電腦，受訪者曾經在線上遊戲耗費十幾個小時。

4.家人對網路使用的態度

父親不會使用電腦，基於安全考量，反對小星參加其他活動。母親對小星玩線上遊戲抱持無所謂的態度，亦不瞭解何謂線上遊戲。家裡有電腦後，小星將作業完成後到晚上九點前被允許玩線上遊戲。

5.受訪者對網路使用的認知

小星覺得自己是因為無聊所以才玩線上遊戲，並覺得自己在線上遊戲上獲得高成就感。有研究指出在所有預測網路成癮的變項中「網路使用的樂趣感」是網路沉迷現象的最佳預測項目（林以正等人，2005）。

二、案例二

受訪者簡述：小翊外型清秀，服裝常是洗不乾淨的灰黑色，每天上網時間非常長。

1.家庭背景

小六年級男生小翊（11歲），為家中老么，家中成員尚有父親（48歲，搬運工人）、大姊（19歲，大學生）、二哥（13歲，國中二年級），母親在小翊一年級時發生意外身亡。父親下班約6點左右回家，假日偶爾要加班，為家中經濟和日常生活的主要照顧者，對子女的

管教較放任。姐姐和小翊互動較少，哥哥會跟小翊搶電腦來使用，但是兩人常常彼此分享遊戲的種類和攻略，是在家中與他互動最多的家人。假日時，父親有時會帶小翊和哥哥出去走走，但大部分時間都是在家中各做各的事。受訪者每天上網時間平均2~3小時。

2. 學校行為

小翊個性溫和但較懶散、不積極，功課都能準時交且字體端正，喜歡體育課和電腦課，討厭數學和美勞，成績表現維持中等，下課時常和同學下象棋和研究遊戲祕笈；人際關係普通，未有其他偏差行為。

3. 受訪者網路使用情形

小翊從幼稚園就開始接觸網路遊戲，哥哥教他如何在線上找遊戲，當時玩的都是一些比較娛樂性的小遊戲。若沒有上補習班，小翊回家後會先上網玩遊戲或看電視，直到爸爸買晚餐回家才暫停，完成功課、洗澡等事後會再上網，平日會在10點上床睡覺。假日爸爸沒有限制上床睡覺時間，會耗費許多時間在線上遊戲。最常玩的是魔獸世界和三國群俠傳；不停累積自己的等級和在各種模擬的故事情境中完成攻略，讓他感到很有成就感。受訪者會想上網玩遊戲是因為他覺得無聊。之前放學後有時會和同學一起到學校打籃球，現在多是同學到自己家裡借用電腦玩遊戲。若沒有時間限制時，小翊會玩到覺得玩膩了、無聊了才下線關機。

4. 家人對網路使用的態度

目前小翊家中有4台電腦，一人一台，各在不同樓層或房間，爸爸常上網瀏覽新聞或觀看其他資訊，對小翊網路

使用的內容與時間沒有很多的限制。爸爸對姐姐和哥哥比較會干預網路的使用情形，小翊自己認為，因為自己的功課比較好，所以爸爸不會管他電腦使用的情形。

5. 受訪者對自己使用網路的認知

小翊總是超過自己預定的使用時間，對功課總在玩遊戲後才做並沒有覺得不妥，因為他還是會去完成，雖然自己因為視力度數增加而覺得應該要減少電腦使用的時間，但是目前並沒有任何行動去做改變。若家人願意陪伴他做其他活動，他會選擇先暫時離開電腦，但是還會再回來他的遊戲裡。

三、案例三

受訪者簡述：小為是五年級男童，父母工作忙碌，小為放學後到安親班完成作業後回家，經常獨自一人在家中，雖有兄姐，但小為與兄姐年齡差距甚大，手足感情冷漠，父母經常用金錢來滿足小為的慾望。小為在校人際關係極差，學校表現落後，自我概念低。

1. 家庭背景

小為為么子，家中成員為父（殯葬業）、母（工廠作業員）、兄（20歲，大學學生）、姐（19歲，大學學生）及小為（國小五年級男童），父母工作忙碌，手足亦常不在家中，小為常常是從安親班回家後，獨自一人在家中，唯一的休閒娛樂是看電視及上網打線上遊戲。家中成員互動少，家庭氣氛冷漠，父親常常用金錢及物質補償小為；祖父母雖沒有同住，但對小為極為寵愛，常常以食物或是金錢來滿足其需求。

2. 在校行為

個性被動、自私，導致其人際關係極差，經常被同儕排擠，下課時經常被導師要求訂正考卷，少與同儕互動，較常與其他較弱勢的同儕交流，亦會用金錢來指使同儕替自己完成工作（例：打掃、值日生）；經常性遲到，上課常常分心，學業表現不佳，除了語文領域之外，其他學科均大幅度落後，家長安排小為放學後到安親班完成作業，在安親班中用抄寫的方式完成作業；除了體育課及電腦課之外，對於其他科目則感到無趣；因小為覺得學校的營養午餐不好吃，祖父母經常會帶小為喜愛的食物（炸雞、飲料）到校給小為。

3. 受訪者網路使用情形

週一至週五從安親班回家後（約八點），即開始看電視或上網，至十二點或是一點；假日則會有朋友到小為家中共同討論及交流線上遊戲各種資訊，若沒有特別的事情則就在玩線上遊戲；開始玩線上遊戲是三年級時同學邀約，最常玩的線上遊戲為絕對武力。

4. 家人對網路使用的態度

家長沒有使用網路的習慣，手足會使用網路（線上遊戲及聊天室），家長對於受訪者使用網路完全沒有限制。

5. 受訪者對自己使用網路的認知

小為並不認為自己上網打遊戲的行為對自己或其他人有任何的不良影響，也把看電視及上網打遊戲當作是自己唯一的興趣，而打電動又比看電視有趣的多，所以花最多的時間在上網玩遊戲上；若是上網玩遊戲把任務完成，會覺得很快樂及滿足，這樣的快樂和刺激感和坐雲霄飛車很像，如果可以選擇，會想要將時間花在和父親一同去逛夜市而

不玩線上遊戲。

伍、訪談結果和分析

一、失功能的家庭

三位受訪者均來自失功能的家庭，家長因為不會操作電腦或工作繁忙或本身亦沉迷網路，無法適當的引導孩子正確使用網際網路，造成親子關係日益疏離（王黛玉，2008），但受訪兒童和家長均認為其使用網際網路不會造成親子之間不良影響，殊不知兒童在過量使用網際網路的情形之下，可能會形成網路成癮或是影響正常作息與身心健康，家長在沒有自覺之下，常常以電腦或是電視來取代親子之間的陪伴，導致家中兒童可能成為網路成癮或沉迷的高危險群。兒童在6到12歲是朝向外界社會化與建立家人以外人際關係的時期，缺少了良好的家庭關係，很難完成發展任務。

從訪談之中可見，兒童非常渴望有人陪伴，尤其是心靈上的陪伴極為重要，兒童也希望自己可以和家人一同進行或完成某些事件，若是可以和家人一同進行某活動，兒童則願意選擇停止網路遊戲；顯示即將進入青春期的兒童其實是因為沒有人陪伴及感到無趣，才從最方便取得的網路世界上獲得滿足感。家庭功能障礙者，於家庭中無法與其他成員共同分享其內心感受（戴秀津等，2004）。尤有網路成癮傾向之青少年，常感受不到來自父母親的關心和支持，隸屬與愛的需求未獲得滿足，覺得寂寞孤獨，可能會到網路尋求精神依靠（張高賓，2009）。

個案訪談內容彙整表

表1-1

三個受訪個案共同點	一、均來自失功能的家庭。 二、家庭氣氛冷漠，家人互動少。 三、都覺得生活無聊，以網路遊戲為其主要休閒活動。 四、主要網路使用地點皆在家中。 五、父母對其網路使用均無限制。
-----------	---

表2-1

	個案一：小星	個案二：小翊	個案三：小為
每天使用網路時間	平日：完成功課後打到九點 假日：十幾小時	平日：2~3小時 假日：沒限制（7小時以上）	平日：4~5小時 假日：沒限制（7小時以上）
從中獲得的成就感	CS某鄉排名冠軍	完成遊戲任務 從遊戲中獲得樂趣	把人都射殺完成（任務完成）
對生活的影響	開始缺交作業、說謊、成績退步。 性格變得較衝動、暴力，易與同學起衝突 放學後運動減少。	懶散、不積極。 因自己與其他球友都玩網路遊戲，所以原有的運動類活動幾乎全部取消。	經常性遲到。 上課常常分心。 學業表現不佳，除了國語文科較能跟上，其他學科均大幅度落後。
對自己使用網路的認知	覺得自己並沒有網路成癮。 在網路世界覺得相當有成就感。	常超過自己預定的使用時間。 覺得目前使用網路狀態無任何不妥。但因視力度數增加而覺得應該要減少電腦使用的時間。	不認為自己上網玩遊戲的行為對自己或其他人有任何不良影響。 沒有其他方式可用來打發時間。
導師輔導策略	放學和學生打球及樂樂棒球，小星使用網路時間減短。 球友畢業後，小星又回到網路世界。	在校給予小翊言語勸導。 藉聯絡簿與家長聯絡學生使用網路情形，未獲得回應。	老師認為小為使用網路是在家中行為，屬於家長的管教範圍，未予任何介入。
契機	參加風景管理處的小小解說員活動，長大想要當解說員。	若家人願意陪伴他做其他活動，他會選擇先暫時離開電腦。	如果可以選擇，會想要和父親一同去逛夜市而捨去上網打遊戲。

資料來源：筆者自行彙整

二、虛擬世界的誘惑

馬斯洛的需求層次理論中的五種需求：生理需求、安全需求、歸屬感與愛的需求、自尊的需求及自我實現。而現今網路遊戲的設計往往提供了部份的需求，玩網路遊戲比起如飆車、登山，基本上是一種較安全的行為；網路遊戲設計讓玩家可以選擇一種職業或者身分，並在某些關卡中設計團隊合作機制，滿足歸屬感與愛的需求；在完成任務的過程中獲得隊友的尊重，亦滿足自尊的需求，而遊戲的設計往往將結局導向拯救世界或者世界大同等，滿足了自我實現的需求。

即將進入青春期的兒童可能因為人際關係不佳或是從虛擬世界之中獲得歸屬及成就感，但此模式卻讓兒童無法在真實的人際互動上取得良好經驗，造成其社交技巧差及低自我認同，只能從虛擬的世界裡獲得滿足。

此模式是個惡性循環結構；家庭氣氛不良，家長無法予以兒童良好品質的陪伴，只以網路來滿足其需求，兒童無法學得真實的人際關係之處理。

網路世界提供了虛擬的時空，透過匿名的方式，使人們在網路世界中，可以展露自我隱藏不被他人所知的人格特質及滿足其在現在生活裡的匱乏。透過網際網路，兒童在此虛擬的世界裡滿足了在現實生活裡所匱乏的需求，並間接的獲得了成就感與歸屬感。然而過度依賴網路來滿足需求，會造成真實世界中活動排擠效果，因而對網路更形依賴，加重了網路成癮（游森期，2002）。

三、網際網路的利與弊

在失功能的家庭之中，兒童使用電腦網際網路可能是最安全的休閒活動；家長在沒有其他資源可供使用的情況下，選擇電腦網際網路來滿足及取代家庭功能，看似是個最佳選擇，但家長若無法篩選出適合兒童遊戲的種類及規範使用時間，兒童容易成為網際網路沈迷的高危險群。

在網際網路如此發達的時代，資訊能力是必備的能力，網際網路應該是我們使用獲得資訊的工具，而非是被此一工具操弄，網際網路也並非是唯一的休閒娛樂，其癥結點在於個人是否有是非判斷及自我控制能力（涂嘉玫，2005）。

水能載舟亦能覆舟，從三個訪談結果可看出家長對兒童使用網際網路的態度影響兒童沈迷網際網路之程度；在資訊發達的現在，家長應先自我建立正確使用網際網路之態度，再協助兒童善用網際網路，才能夠使網際網路成為其未來生活與工作上之利器，所以建構健康安全的上網環境、當個有影響力的家長，適當教導兒童成為網路新世代的一員。

四、教師的態度

學校及教師之對於網路沈迷高危險兒童之立場是基於家長是否真正想要改變網路沈迷高危險兒童之上網行為，若是家長有很具體的措施與規範來改變兒童上網行為，則教師亦會高意願與家長互相配合；若家長並沒有想要予以改變，則教師們亦會以「不違反生活常

規」之低標準來要求學生。

從三個訪談結果得知，雖然教師對於網路沈迷高危險兒童之敏銳程度很高，但是礙於家長及其家庭氣氛是允許或是鼓勵兒童以網際網路為主要休閒活動者，教師在輔導成效不彰的情況下，對於網際網路沈迷之高危險兒童之輔導態度亦漸趨消極。

另外，相對之下，網路沈迷高危險群之外顯行為較不易直接造成他人影響，學校也並未建立網路沈迷高危險群的篩選辦法，教師一般採取的方式是以機會教育或是口頭告誡之方式來教育兒童應有適當的休閒娛樂或是正當的休閒活動，但是卻少有真實體驗性的活動來讓兒童實際了解較為適當的休閒活動方式。

陸、建議

若從人腦的結構與反應來解釋網路成癮發生的原因，會發現原本人類大腦的設計是因應危機產生時，可以做出正確的判斷及行為而獲得生存，並在解除危機時獲得快樂，因此大腦會判斷快樂的產生等於生存。但在物質不虞匱乏的現今社會中，快樂不一定等於生存時，大腦邊緣系統與前腦的運作產生了被矇騙的狀況，舉例來說，當學生發現玩線上遊戲可以獲得快樂並解除危機（例如考試的壓力、與父母的衝突等），大腦就會將這段歷程記憶起來，當危機再次產生時，大腦就會主動決定接下來的行為—玩網路遊戲。運用在我們教育工作上，我們無法避免學生危機的發生，但是如何讓學生多幾個解除危機並獲得快樂的方式可以選擇，並降低玩網路遊戲

和解除危機、獲得快樂的單一連結，應該是我們可以努力的方向。

其實網路沉迷問題的因應，必須是整體且全面性的，需要透過家庭、學校與社會等多管齊下、全面的配合，且需結合當事人的老師、家長、同學、朋友等生活中之重要他人，以共同創造此一有利的改變情境，以對網路成癮問題的改善，提供較完整的因應之道，方能有所成效（張高賓2009）。

我們認為：若能給予高危險群學生適當的、系統化的環境因素改變，應能減低其真正陷入網路成癮的機率。所以，我們依據本次的訪談討論結果與相關研究資料，以下就學校教育、親職教育與家庭教育三方面提出幾點因應策略：

一、學校教育

(一)建立篩檢辦法，積極有效的輔導機制

利用相關的機制對於學生進行網路成癮的篩檢，對於有網路成癮傾向的學生，導師應積極了解學生依附網路的起始原因，與家長聯繫、溝通，並進行適當的介入性輔導。

(二)找出優勢能力，在生活獲得自我實現

多數網路成癮者雖然在網路世界中達到自我實現，但是理智上仍知道虛擬世界與現實世界的差別，所以，創造現實社會中的自我實現相形重要。身為教育工作者，我們可以在各項表現中找出孩子的優勢能力，加以肯定並給予發展的空間，讓學童從真實世界中獲得挑戰性與成就感，滿足自我實現的需求，減

弱在網路世界中獲得成就感的依附。

二、親職教育

(一)提高家長對網路成癮問題的敏感度

教師可透過學校刊物或親職講座，多面向提供網路安全、網路成癮與法律規定等相關資訊給家長，以增加家長對學童網路成癮的敏感度。

(二)邀請家長共同討論並負起親職責任

對網路成癮或高危險群的學生家長，校方及導師應邀請家長共同討論、了解問題的成因，找出需要調整改善的部分，提供或尋求相關資源的協助，並督促家長負起應盡的親職責任。

(三)多管道提供家長親職教養增能管道

學校或社教單位應提供家長增能的管道，增加親子溝通及管教方式的技巧，提高親子互動與陪伴的品質。父母本身若能對電腦網路有所了解與熟悉，可以協助子女讓他們的使用網路經驗成為愉快、安全、且具教育性。

三、家庭教育

(一)營造溫馨家庭

營造良好的親子互動關係，給予子女適切的關心，讓孩子能有適當的溝通管道，避免孩子將情感需求完全轉寄託在網路上的虛擬環境中。

(二)陪伴取代苛責

陪伴孩子認識與接觸網路世界，建立成功的親子互動經驗，也可營造教學相長的機會。家長可利用各種機會讓子女學習自我負責，透過和子女的討論和家長身教的示範，可以協助孩子建立正確的價值觀和生活態度（張高賓，2009）。

(三)參與時間規劃並建立規律

家長可邀請孩子共同安排課後及假日活動，善用時間管理，培養興趣或技能，也拓展人際互動的機會。與孩子約定網路使用規則與獎勵措施，建立正確的上網觀念以預防網路成癮的問題。另外，電信業者也有提供「上網時間管理」的服務，便利家長對於子女網路使用時間的監護。

(四)讓隱密轉為公開

將電腦擺放於公共空間，如客廳或公用書房，避免隨時可上網、隨處可上網，也讓電腦的使用成為全家的數位學習與娛樂中心，家長較能了解孩子的使用情形。創造無法上網的情境，網路成癮者會漸漸發現：原來不使用網路也非難事。

參考文獻

- 王智弘（2008）。網路成癮的成因分析與輔導策略。**輔導季刊**，44（1），1-12。
- 王黛玉（2008）。正視青少年網路成癮問題及網際網路之功能～父母如何與現在e世代的孩子共同學習成長。**諮商與輔導**，272，60-62。
- 涂嘉玟（2005）。青少年網路成癮因素之探討與預防之道。**諮商與輔導**，232，29-35。
- 教育部電子計算機中心（2010）。99年E-Teacher中小學教師網路素養與認知網。2010年11月11日，取自<http://eteacher.edu.tw/About.aspx>
- 張高賓（2009）。父母教養態度、家庭心理環境與青少年網路成癮之相關研究。**家庭教育與諮商學刊**，6，

93-117。

陳淑惠、翁儷禎、蘇逸人、吳和懋、楊鳳品（2003）。中文網路成癮量表之編製與心理計量特性研究。**中華心理學刊**，**45**，279-294。

陳坤波、李明濱（2004）。網路成癮也是病？**健康世界**，**221**，6-11。

梁良淵（2007）。探討嘉義地區國小學童之休閒活動類型、學習態度與網路成癮之相關研究。南華大學知識管理學研究所碩士論文，未出版，

嘉義。

張鈞凱、陳志賢（2009）。真的有網路「成癮」嗎？網路成癮現象探討。**輔導季刊**，**45**（2），68-72。

游森期（2002）。青年少網路成癮之成因探討。**學生輔導**，**83**，109-118。

戴秀津、楊美賞、顏正芳（2004）。台灣南部青少年網路成癮及其對身心健康影響之探討。**慈濟醫學雜誌**，**16**（4），241-248。