



學生網路成癮辨識及輔導

-網路安心不安心-

主講人：林婉鈞



網路世代



回不去的生活：

生活型態改變、科技發達迅速→網路密集度高、使用普遍

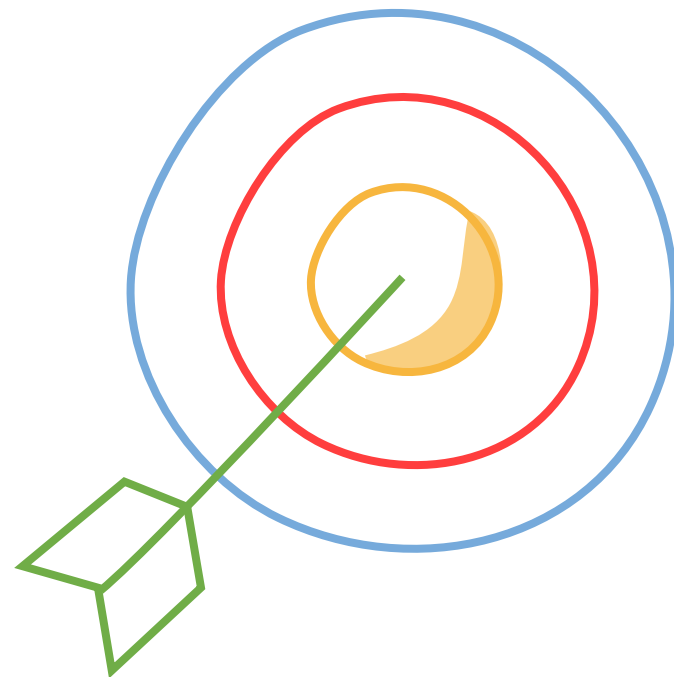


心理需求不變，連結對象轉移：

人與人→人與科技



網路社群崛起



1

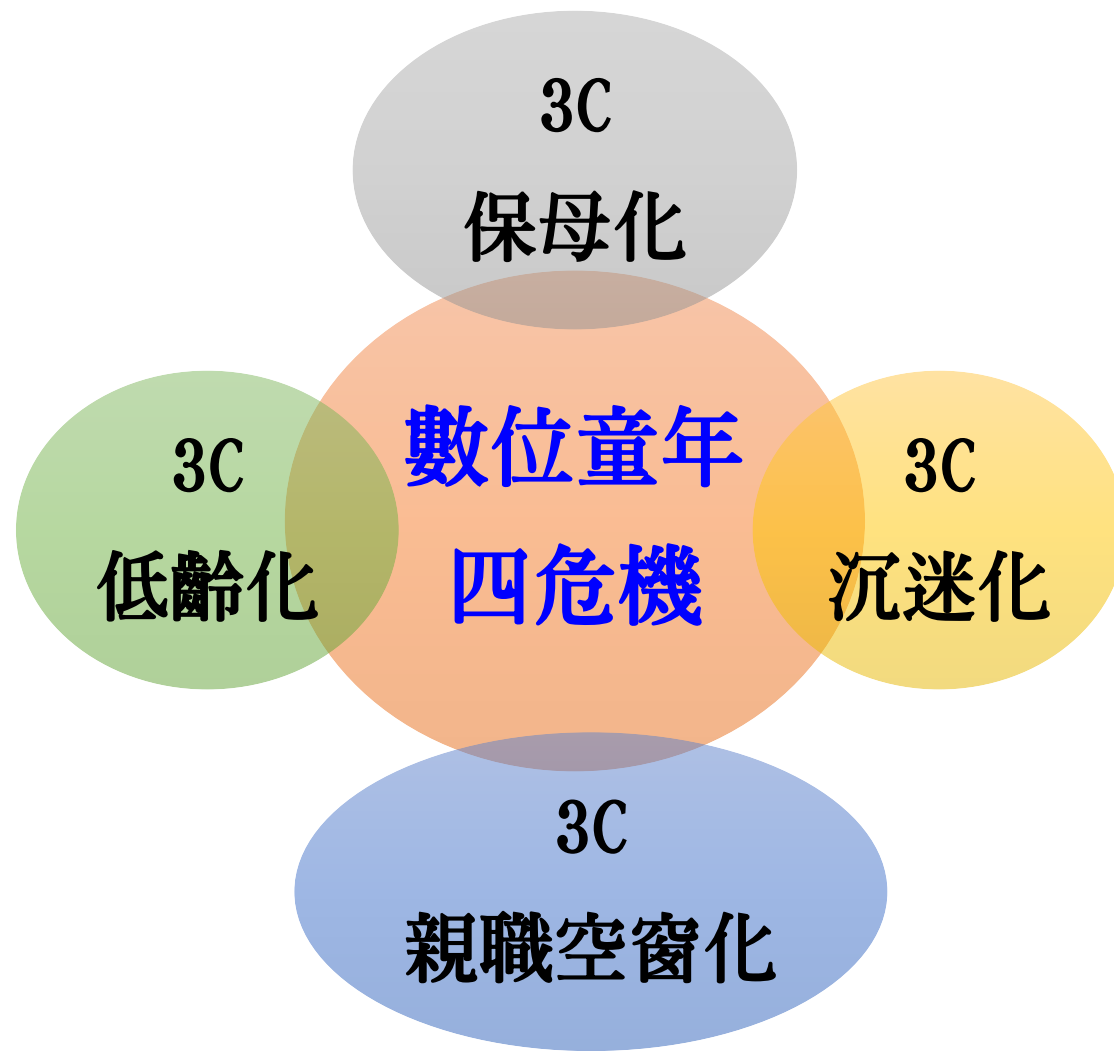
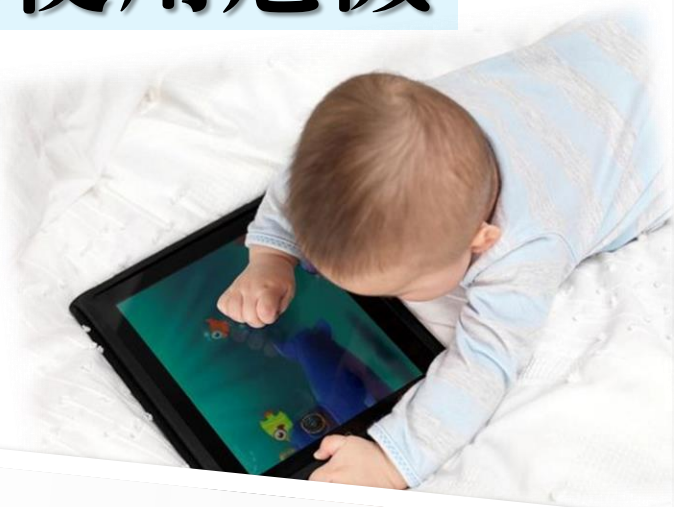


PART

與家長分享



3C使用危機



➔ 我的孩子沉迷網路

- ♥ 上課精神不佳
- ♥ 功課沒有辦法完成
- ♥ 看起來沒有活力
- ♥ 情緒起伏大
- ♥ 對生活事物興趣缺缺
- ♥ 談話內容都是網路遊戲



我們也自我檢核！



不同年齡層的使用建議

建立有責任的使用規範，
說明違反規定時的罰則

要求「數位記錄」：
登錄上網時間、使用內容
了解孩子的線上朋友、
鼓勵孩子高四感活動

12-18歲：自主管理

9-12歲：規範下使用

一天不超過兩小時的使用規範，違反規範，可停用3C產品一天
約定關機、不用3C產品的家庭時間

6-9歲：監督下用，家長以身做則

兼顧科技產品使用與運動/社交生活的平衡
監督下使用，每天限制兩小時內，家長以身做則

3-6歲：限制一天不超過一小時

監督孩童在家裡使用，禁止使用電玩，過濾有疑慮的網頁
避免使用多功能攜帶型的電子產品(如：手機、iPad、筆電)

0-3歲：任何地方/任何時間都不可以用

資料來源：柯慧貞 教授(2015)參考Dr. Kimberly
S. Young 3-6-9-12 Parenting Guidelines修訂

➔ 我與孩子約法三章

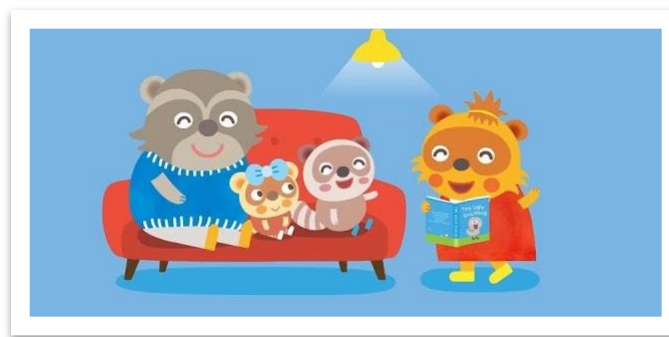
- 1) **負責任**：先把自己該完成的事情做好，再來使用網路。
- 2) **時間限制**：和孩子約定使用幾分鐘，先講好，時間到必須馬上歸還。
- 3) **清楚明白溝通(原則)**：孩子情緒勒索時。
- 4) 如果有**計時器**更佳。



多元興趣發展



親師適度參與



2



PART

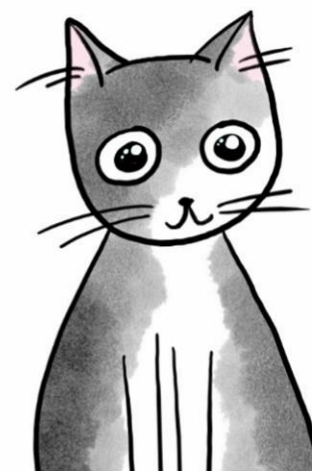
網路性剝削



[自救與救人]

兒童與青少年性剝削

- ① 使兒童或少年為有對價之性交或猥褻行為。
- ② 利用兒童或少年為性交、猥褻之行為，以供人觀覽。
- ③ 拍攝、製造兒童或少年為性交或猥褻行為之圖畫、照片、影片、影帶、光碟、電子訊號或其他物品。
- ④ 使兒童或少年坐檯陪酒或涉及色情之伴遊、伴唱、伴舞等行為。



拒絕性勒索

勇敢求助，減少傷害



FB防治性勒索中心

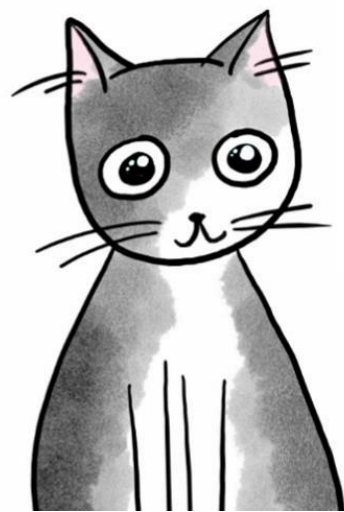


【自救與救人】

什麼是性勒索？

對方威脅公開你的私密圖像，藉此脅迫你從事不想做的事，要求被害人提供財物、更多裸露影像，甚至是性要求等。這就是性勒索！

SOS



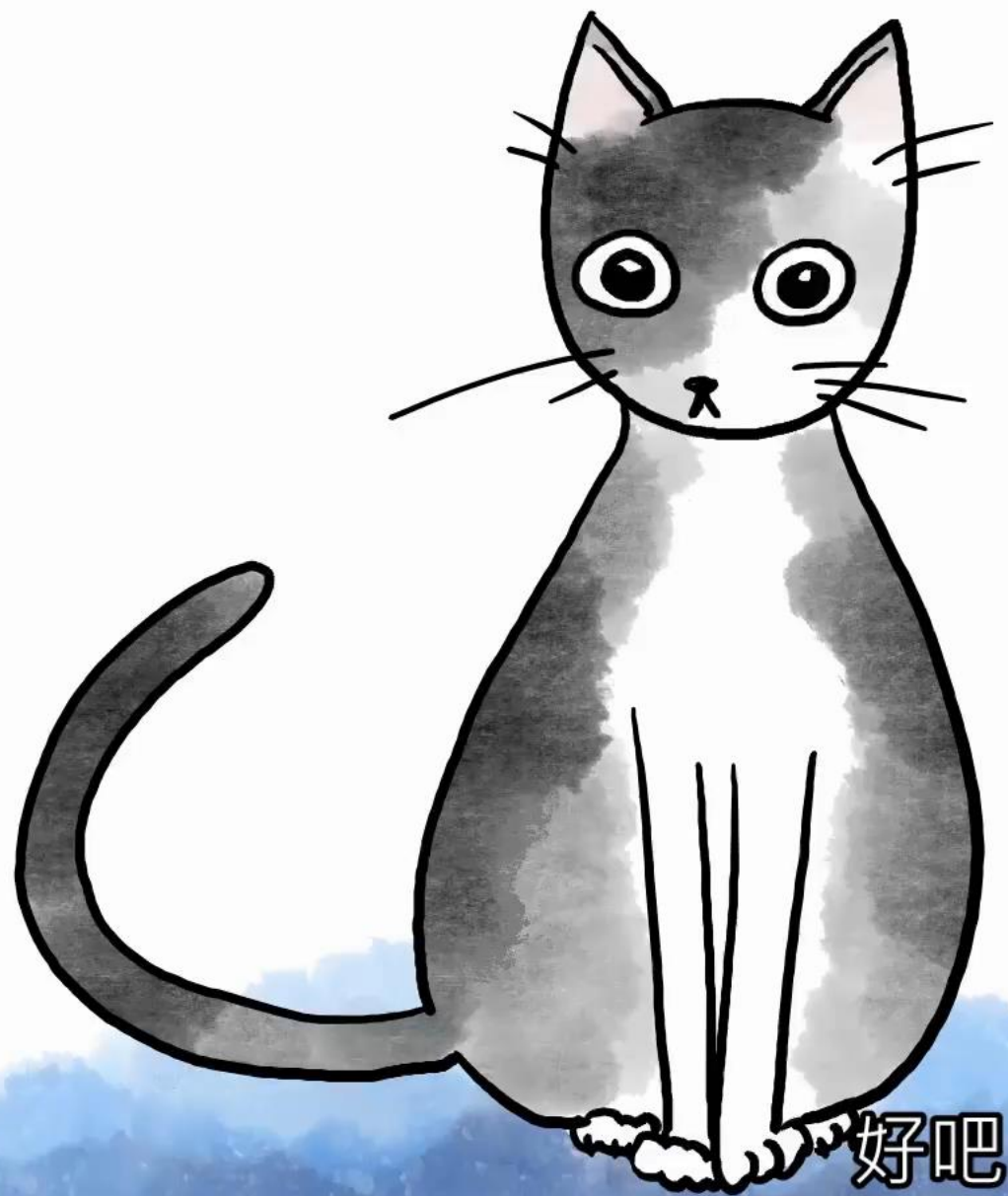
拒絕性勒索

勇敢求助，減少傷害



FB防治性勒索中心



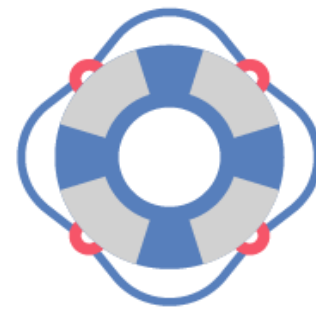


如果你是當事人



(一) 別驚慌

如果有人要求你分享讓你感到不自在的內容，你有權**拒絕**，即使你之前曾與對方分享過類似的內容也是如此。**如果**對方想要讓你有罪惡感，**請記住：他們才是犯錯的一方。**



(二) 尋求協助

- 撥打110/113
- 台灣展翅協會
- web885網路諮詢熱線
- iwin網路內容防護機構
- 現代婦女基金會
- 台灣防暴聯盟

Web 885 網路諮詢熱線

www.web885.org.tw

台灣展翅協會組成專業顧問團隊
由社工、律師、醫師、心理師提供諮詢服務





守護網路最前線 網安求助找iWIN



02-2577-5118



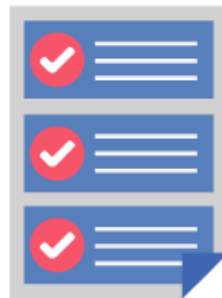
衛生福利部
Ministry of Health and Welfare

杜絕兒少色情

如果你是當事人



(三)
與信任的人聊聊



(四)
儲存所有相關內容



(五)
提出檢舉

「如果你是當事人」

不管發生什麼事，**勇敢說出來是解決問題的第一步**，找一個你信任的人（可能是父母、老師、成年的家人或朋友），告訴他發生什麼事。



如果你是當事人

私密照外流先免驚



截圖全版畫面



留存該帳號個資



保留對話紀錄



不刪帳號.對話.好友



尋求單位求助

求救5步驟 i 記住:

1. 截圖全版畫面(含電腦或手機日期、網址)
2. 留存該帳號ID或姓名或手機號碼
3. 保留對話紀錄
4. 不刪帳號、不刪對話、不刪好友
5. 尋求單位求助: iWN或台灣展翅協會或各縣市警局