明志國小六年級網路成癮防治宣導





網路人生守則

110.10.21

主講者：輔導老師小丸子



你有自己的手機、平板或電腦嗎？



重點是可以上網嗎？

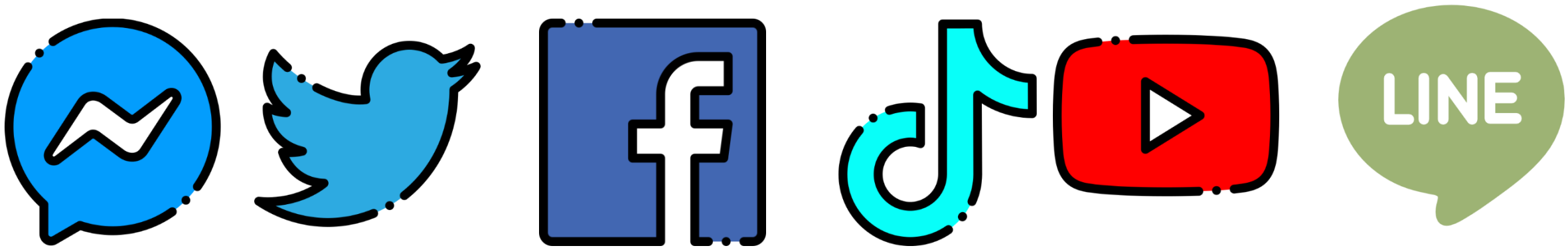
他是可以吃到飽還是……



這畫面是……

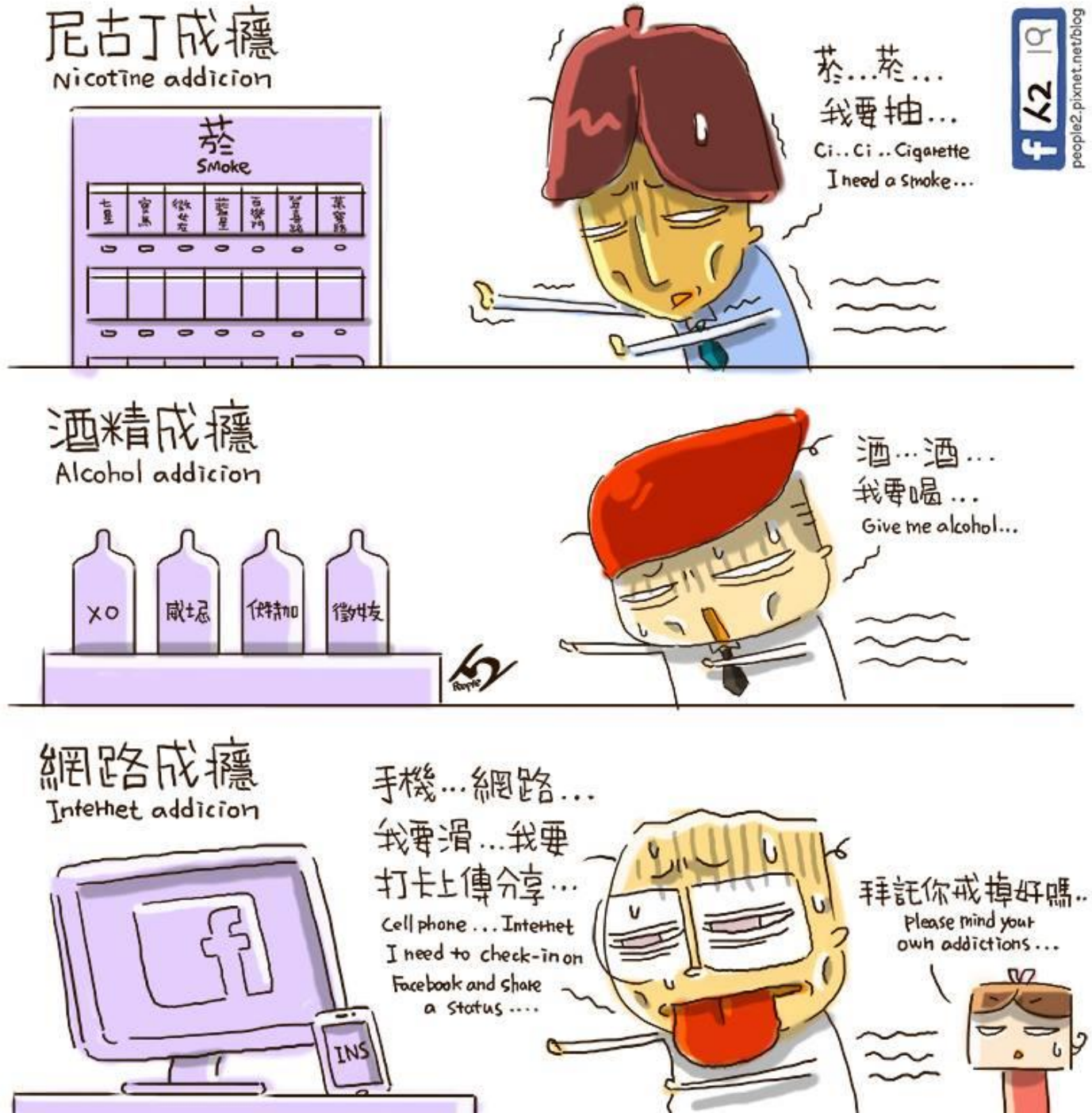

05:14
3 VS 0
FPS 59
29ms
3 0 0
4
奪命冷雪
4
納克羅斯
4
我愛傳說對決
7
艾蜜莉
369
控制
控制
回城
7
恢復
66
治癒
傷害

這些APP是……



網路成癮到底是什麼？




尼古丁成癮
Nicotine addicion
菸
Smoke
菸...菸...
我要抽...
Ci..Ci..Cigarette
I need a smoke...
people2.pixnet.net/blog
酒精成癮
Alcohol addicion
XO
酒...酒...
我要喝...
Give me alcohol...
網路成癮
Intehnet addicion
INS
手機...網路...
我要滑...我要
打卡上傳分享...
Cell phone...Intehnet
I need to check-in on
Facebook and share
a status....
拜託你戒掉好嗎..
Please mind your
own addictions...

網路成癮是一種「不上網就會死」的病



網路成癮定義

1. **強迫性的使用**：只是為了想上網而上網。不能上網時會出現「**戒斷**」症狀，煩躁易怒，為了解除這份不安感，而繼續上網。
2. **對活動或人際往來失去興趣**：影響時間管理、健康、學業、職業、人際關係。
3. **整天都想著上網**，上網的慾望愈來愈大，無法滿足，需要上網的時間愈來愈長。
4. **無法控制使用**：想戒而戒不掉，甚至對人說謊，隱瞞上癮的程度。



怎麼知道
自己有沒有網路成癮?



網路成癮自我評量測驗

http://web.pts.org.tw/php/event/livehouse.in/index.html



測驗結果1

危險級（80~100）：你的網路使用情形已經成為嚴重的生活問題，你應該要評估網路所帶來的影響，並找出病態網路使用的根源。你或許已經成為網路成癮患者，恐怕需要很強的自制力才能使你恢復常態。建議規劃適當的休閒娛樂以及加強多元的人際關係，必要時可至各大醫院精神科或精神科專科醫院尋求醫生協助。

（編譯自金柏莉˙楊（Kimberly [illegible]的網路成癮評量表）



請來輔導室

測驗結果2

預警級（50~79）：你正遭遇到網路而引起的問題，雖然還沒到達積重難返的地步，還是應該要正視網路帶給你的人生衝擊。最好要有所警覺了。

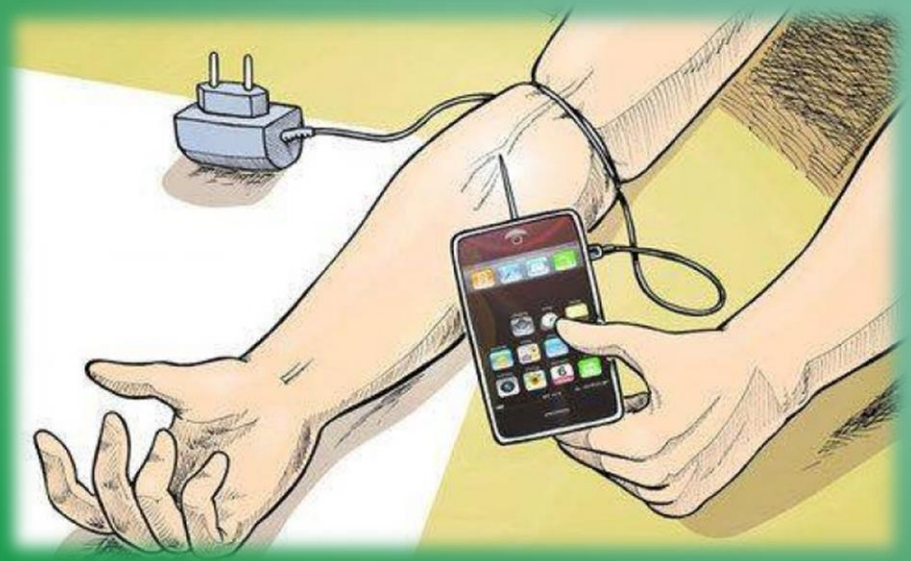
（編譯自金柏莉˙楊（Kimberly.Young）的網路成癮評量表）

測驗結果3

正常級（20~49）：你是屬於正常的上網行為，雖然有時你會多花了點時間在網路上消磨，但還是有自制能力。

（編譯自金柏莉˙楊（KimberlyYoung）的網路成癮評量表）

網路成癮的壞處





無法與外界溝通

- 人際互動差，長期沈溺在網路虛擬世界中，並無與人面對面溝通，會讓人無法與現實世界溝通。
- 上網成癮者在網路中得到滿足，但回到現實就無法適應而產生落差，情況會越趨惡化。



生理上學習效果差

- 長時間上網，會因為長期維持同一個動作，而造成血液循環不佳。
- 尤其是青少年長時間使用網路，熬夜上網而睡眠不足，造成上課時的精神不佳。



如何脫離網路成癮？

這樣做- 找上網替代品

不強迫愛上網的人立刻就戒除上網習慣，可以從日常作息來改善，例如**在生活中建立可以取代上網的習慣**，如運動、聽音樂、閱讀等，以這些活動來增加成就感與自信心。



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：每次進行的時間每天不超過3小時，每週不超過12小時，每使用1小時休息10分鐘。
3. 能遵守並好好執行規定。



※網路交友使用提醒：

不僅僅只是注重網路禮儀這麼簡單！

你知道什麼是**網路誘拐者**嗎？

廣告



要你脫衣服，一定要說不！
在網路世界中，你一定要保護自己的安全！

ecpat TAIWAN 台灣展翅協會

Web885網路諮詢熱線

公益彩券



請好好珍惜活生生的人！


THank
YOU!