



教育部輔導計畫叢書



現實與虛幻

網路沉迷輔導

現實與虛幻

網路沉迷輔導

【部長序】 03

【導 讀】 05

第一章 網路沉迷案例分析 07

案例一：夢醒時分 07

案例二：現實與虛幻的爭戰 18

案例三：從無知到懂事 26

案例四：香甜夢鄉的迷惘 32

案例五：方框裡的新世界 45

案例六：框框裡的迷惘 53



第二章 網路沉迷青少年的主要徵兆 59

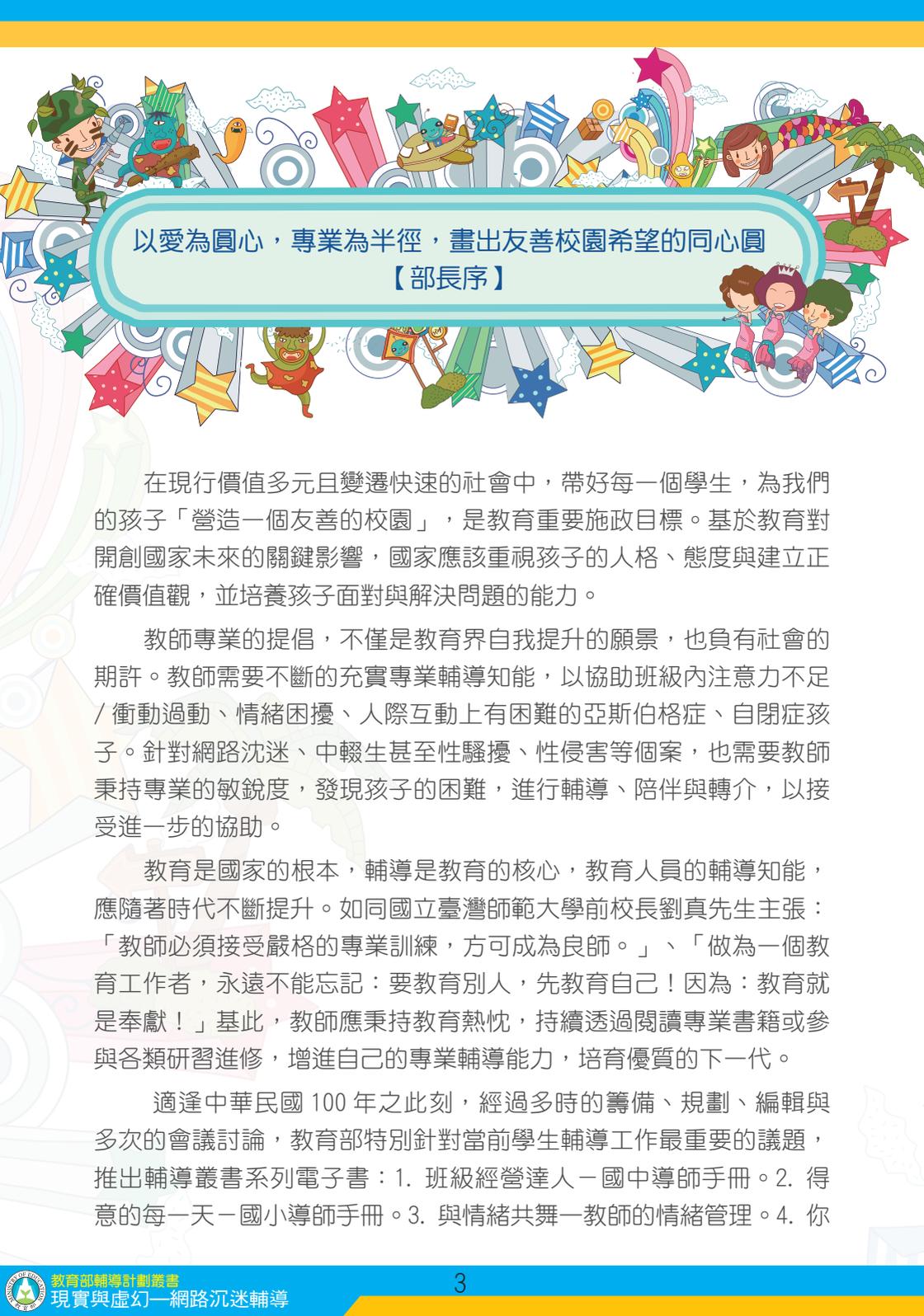
第三章 網路沉迷的預防策略 63

第四章 網路沉迷的輔導策略 66

第五章 網路沉迷相關資源的運用 80

參考文獻 84





以愛為圓心，專業為半徑，畫出友善校園希望的同心圓 【部長序】

在現行價值多元且變遷快速的社會中，帶好每一個學生，為我們的孩子「營造一個友善的校園」，是教育重要施政目標。基於教育對開創國家未來的關鍵影響，國家應該重視孩子的人格、態度與建立正確價值觀，並培養孩子面對與解決問題的能力。

教師專業的提倡，不僅是教育界自我提升的願景，也負有社會的期許。教師需要不斷的充實專業輔導知能，以協助班級內注意力不足／衝動過動、情緒困擾、人際互動上有困難的亞斯伯格症、自閉症孩子。針對網路沈迷、中輟生甚至性騷擾、性侵害等個案，也需要教師秉持專業的敏銳度，發現孩子的困難，進行輔導、陪伴與轉介，以接受進一步的協助。

教育是國家的根本，輔導是教育的核心，教育人員的輔導知能，應隨著時代不斷提升。如同國立臺灣師範大學前校長劉真先生主張：「教師必須接受嚴格的專業訓練，方可成為良師。」、「做為一個教育工作者，永遠不能忘記：要教育別人，先教育自己！因為：教育就是奉獻！」基此，教師應秉持教育熱忱，持續透過閱讀專業書籍或參與各類研習進修，增進自己的專業輔導能力，培育優質的下一代。

適逢中華民國 100 年之此刻，經過多時的籌備、規劃、編輯與多次的會議討論，教育部特別針對當前學生輔導工作最重要的議題，推出輔導叢書系列電子書：1. 班級經營達人－國中導師手冊。2. 得意的每一天－國小導師手冊。3. 與情緒共舞－教師的情緒管理。4. 你

好，我也好—教師溝通技巧。5. 攜手護青春—國中輔導案例彙編。6. 攜手迎向藍天—國小輔導案例彙編。7. 返璞歸真·重現風華—中輟復學輔導。8. 現實與虛幻—網路沉迷輔導。9. 報乎你知—教育人員對「性侵害或性騷擾」的基本認知。每本書的撰寫都是具教育實務經驗的校長、主任、教師們，以案例方式呈現教育現場教師可能遭遇的實際狀況，提出供教師參考運用之具體因應策略，是教育現場在輔導與管教及班級經營、親師溝通上最具實用的輔導叢書電子書。

這套輔導叢書電子書能順利完成，要特別感謝新北市政府教育局鼎力協助，新店國小吳淑芳校長以其對輔導工作的經驗與熱忱，邀集具輔導專業的編輯委員們：林素琴校長、邱香蘭校長、徐淑芬校長、張孟熙校長、張宗義校長、張寶丹校長、許淑貞校長、許麗伶校長、陳秋月校長、劉菊珍校長、魏素鄉校長、羅美雲校長、羅珮瑜校長等多位校長及洪麗遠主任、陳榮正教師，共同精選出教學現場迫切需要之九大議題進行編輯，相信這套電子書對第一線的教育工作者有相當助益。更要感謝國立臺北教育大學曾端真教授、梁培勇教授及國立臺灣大學陳淑惠教授、國立臺中教育大學羅明華教授在百忙當中擔任諮詢指導，透過會議與作者群們專業對話，指導寫出適合現場教師閱讀的輔導參考用書。

美國歷史學家亨利·亞當斯（H. Adams）曾說：「教師的影響力無遠弗屆，他永遠不知道這影響力遠至何處。」教師的一句話通常會影響孩子的一輩子，甚至可幫助孩子找到人生的目標。期許每位教師都是孩子生命中的貴人，**「用專業，給孩子一個成功的支點；以熱情，點燃孩子生命中的亮點。」**盼望每位教師都能**「以愛為圓心，專業為半徑，畫出友善校園希望的同心圓。」**讓每個孩子都能健康成長，快樂有效的學習。

教育部部長

吳清基 謹誌

民國 100 年 4 月



導 讀

「網路沉迷」的學生問題對於現在的老師而言是一項難解的議題，因為在學校實務現場，當老師發現孩子上課出席不正常、上課睡覺甚至中輟等問題嚴重性時，才警覺孩子已沉迷網路不可自拔，因嚴重的「網路沉迷」也伴隨著精神層面的問題，因此在輔導的歷程中不僅備增困難，甚至部分的個案必須求助於醫療體系。而現代科技的發達，孩子對於電腦使用的頻繁與依賴，如 MSN、Facebook、微博、推特、網路遊戲的使用，常令第一線的老師對於「沉迷」的界線感到困惑，本篇撰寫的目的除了引發老師正視「網路沉迷」的問題外，更期待透過一些實務的策略方法協助老師做好辨識預防及介入輔導的工作，以減少日益嚴重的「網路沉迷」問題。

「網路沉迷篇」共分成「網路沉迷案例分析」、「網路沉迷的主要特徵」、「網路沉迷的預防策略」、「網路沉迷的輔導策略」、「網路沉迷相關資源的運用」等 5 個章節，希望先透過案例故事引導老師認知網路沉迷，再輔以專業的網路沉迷相

關知能的論述蒐集，提昇老師對網路沉迷的專業判斷，進而能透過預防策略、輔導策略、協助轉介、或引進相關的資源，減少網路沉迷案例的發生。

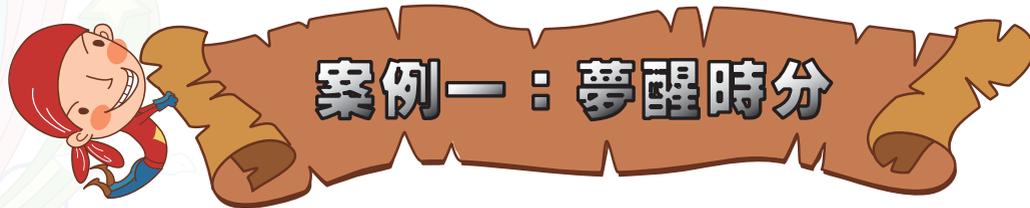
第一章「網路沉迷案例分析」蒐集了5所國中6個真實的案例問題提供給第一線的老師面對學生雷同的網路沉迷問題作一參考，內容有些案例是成功的，有些案例目前仍陷於膠著狀態或已轉介專業醫療。希望您面對輔導網路沉迷的孩子時，能透過在輔導領域的工作夥伴所努力的實務經驗及歷程與您分享，使您瞭解，在學校端如何結合老師、家長、社會資源的力量，一步一步努力的實務經驗及歷程與老師分享，而當您正同樣面臨網路沉迷孩子的困擾時，您並不孤單。此外，也可從中擷取他人的輔導策略經驗參酌應用，若您很幸運地尚未面臨網路沉迷個案的挑戰，那這本書也提供「網路沉迷的主要徵兆」及「預防策略」。「預防勝於治療」，在孩子尚未沉迷前能拉他一把，當然，老師絕不能孤軍奮戰，「相關資源的運用」正是為提供老師相關的轉介資源而建置。

「網路沉迷」是科技時代的老師所不能逃避的學生輔導問題與挑戰，此篇章的內容實務與理論兼具，預防與輔導並重，是提供老師面臨新世代學生非讀不可的專業電子書。





第一章 網路沉迷案例分析



案例一：夢醒時分



他的故事

一、個案類型：網路沉迷．拒學

二、家庭背景

案父（計程車司機）：

收入較不穩定，經濟與家庭功能上都扮演消極角色。

案母（公家機關雇員）：

收入穩定，經濟與家庭功能上都扮演積極角色。

案妹（小五）：

與個案互動尚佳，兄妹有共同的興趣、話題。



案母在家庭系統上扮演核心的角色，長期下來承擔了過多的功能，因案父近似於隱形，然而案父的無功能，原因似也在此，家庭活動大都是母子三人一起參與，案父缺席，案母投入家庭活動程度之深令人吃驚，雖和子女關係緊密，但亦造成個案欠缺獨立及其他生活的能力，最後甚至導致母子關係對立（陪讀書及寫作業，跑 SHE 簽名會，一起聽歌一起唱，看職棒），案母對家中的經濟及角色功能的分配似無安全感，又因焦慮而承擔雙份角色，然而結果仍是焦慮，個案談及案父時亦覺案父沒有什麼功能，缺乏認同對象。

三、轉介原因

個案原輔導老師退休，加上個案休學一年，復學後進行轉介。

四、個案簡史

個案小一至小六皆名列前茅（班排前三名），七年級後要保持漸有困難，但成績仍優異，八年級加入理化，個案首次段考因理化考不好，致使名次退步，個案無法接受成成績退步事實，故開始沉迷網路遊戲，但卻因此使成績一落千丈，似乎可為自己的成績退步找到合理化藉口（比起成績的退步歸因為是自己能力不足要好過一些），玩線上遊戲同時亦有逃避現實及紓解壓力的作用，個案此時已有拒學傾向，偶爾未到校上課，在家玩線上遊戲，個案男導師以嚴厲著稱，常因個案未到校，進度趕

不上同學，成績退步責備及督促個案，個案與導師發生言語衝突，從此便中輟在家，完全遁入網路世界，輔導處積極追蹤個案復學：輔導老師多次至個案家中與個案及其父母晤談，輔導主任及組長至個案家中探望，導師亦親自前去鼓勵個案，後將此案轉介至區域心衛中心。在輔導老師、家長與××醫院精神科醫師談過後醫師至個案家中出診，輔導老師亦陪同前往描述當時狀況：個案關在房中拒絕開門，房門用衣櫃擋住，案母怕個案傷害自己，故用鑰匙將門打開，從縫隙中看到個案用棉被將自己完全蓋住，不願出來也不願談話，後雖鼓勵個案就醫，但個案不願門診，後來個案中輟近一年，隔年由輔導處協助家長為個案辦復學，個案已願意出門來校，但仍不願入班（已非個案原班，而是復學後，下一屆的班級），由學校教育替代役男全日陪伴，替代役男為與個案建立關係，故與個案一起玩三國志線上遊戲，此事偶然為個案新導師（女）及同班同學看到（新導師與新同學都很溫暖，會主動至輔導處關懷個案，）新導師認為讓個案在校玩線上遊戲十分不妥，向輔導主任反映此事，替代役男倍感壓力下，對個案態度轉為嚴厲，兩人剛建立的關係遂轉為對立，（因此時剛開學，個案正在辦復學，輔導處遂安排一短期的復學輔導計畫，為期三天，安排於輔導處，讓個案先到校，並適應學校環境，人力安排上較困難，故請替代役男暫時陪伴。）個案乃在此背景下，帶著憤怒與敵意轉而暫讀於諮商室，並轉介給我。



故事分析

一、個案症狀：（以下症狀長達一年，並且是逐漸形成）

- （一）耐受度增加，個案上網時間持續拉長，甚至徹夜未眠，玩到累了才睡。
- （二）個案上網時間及頻率越來越超出預期，甚至失控，每天都必須上網，不能不上網。
- （三）個案掙扎於要不要放棄上網到校上課，知道家人及師長關心他，連線上遊戲的網友都鼓勵他回校上課，但個案覺得就是停不了，每天都要上網才放心。
- （四）個案花很多時間在線上遊戲中，中輟期間幾乎只做上網這件事。
- （五）個案怕與昔日同學聯絡，也不再喜歡看職棒，生活唯一的任務就是上網。
- （六）個案知道已付出很大的代價，但仍然繼續。
- （七）個案的人格與情緒特點：
個案對挫折的忍受度低，會選擇逃避的方式面對壓力，自信不足，常低著頭快步通過人群，置身人群中會很不自在，易緊張焦慮，說話快而簡單，且很小聲，身體會不自然地晃動（焦慮時）。





一、〈初期〉建立關係，結構階段：

- (一) 輔導處召開個案輔導就讀會議，個案全日安置於諮商室，協助個案走出家門到學校，並初步適應學校環境。
- (二) 案母每日接送個案上下學，時間與一般學生同，協助個案初步適應學校作息。
- (三) 對案主作自我介紹使案主漸漸熟悉輔導人員。
- (四) 協助個案了解並確認輔導目標，個案能入班上課。（個案說出一句關鍵句）
- (五) 先處理此時此刻所感受到的個案的負面情緒（憤怒、敵意），引導個案述說並傾聽（初步安撫）。
- (六) 說明個案轉介給我的原因，及我所知道的個案的背景資訊。
- (七) 分享我對個案關鍵句的感受：
* 關鍵句：「我知道這裏（指諮商室）是我最後的退路了」
我的分享：覺得個案最谷底的部份已過去了，因他已來到學校，來到這所謂的「最後退路」，而這一切都是個案努力來的，肯定並強調此部份。（深度安撫）
- (八) 說明輔導就讀計畫：（結構與彈性）
 1. 再次與個案一起確認輔導目標，既然有共識，就要雙方一起參與及努力，但個案是主角，強調輔導人員只是輔助角色。

2. 所有計畫或行動都一起討論，每天一個小計畫，每週一個小目標。
3. 每一個計畫或行動都可以隨時再討論及修正，允許存在自由及彈性。
4. 所有個案的行動我都會耐心等待其暖身，如真的尚未準備好，就繼續暖身，但需討論備用計畫（未執行其承諾的計畫，需以另一件取代。）
5. 強調人有時會停留在原地休息或猶豫不決，甚至進一步退兩步，若是如此，也不必自責，可一起討論及分享，才有另一種收穫。
6. 強調我將全程陪伴其至畢業，故完成計畫的空間有2年，可逐步調整自己去完成。
7. 強調「有改變即是進步」，「有進步即是成功」，成功是一種歷程而非是一個終點而已。
8. 每天一早都會與其討論「今日計畫」，每週一則會與其討論「下週計畫」，每天都會安排一段完整的時間與其晤談。
9. 未規範個案上網時間的原因：（此部分未向個案說明，是私下操作的策略）
 - （1）個案到校已進入一個結構及規範，故初期只進行此部分。
 - （2）人的生活有許多面向，其中一部分結構化或進入常軌，將帶動其他部份結構化。

10. 每天與案母互動，皆給予其肯定與支持，同理其情緒的部分，當案母過度焦慮時，則一再與其討論「停損點」，並隨不同的時段彈性調整此「停損點」。



二、〈中期〉執行輔導就讀計畫階段

（一）閒置個案策略：

個案第一週在討論「本週目標」及前三天每一天的「今日計畫」時都說不知道，有可能是休學在家太久，已不習慣規劃自己的生活，亦可能是依賴案母已成習慣，亦或對我這新輔導老師仍存觀望態度。

1. 每天皆重複以上的輔導就讀計畫，了解其是否不習慣或有困難，並討論是否修正。
2. 強調其是主角，邀請並鼓勵其參與。
3. 仍堅持不為其安排生活。
4. 與其討論三國志以建立關係。

因未安排個案每日生活，個案曾說「很無聊，諮商室的書都被我看完了，」把握此關鍵句。

- （1）加以肯定，強調此即是「今日計畫」的內容。
- （2）與其討論看過的書。
- （3）與個案聊三國志，以建立關係，（加入實習老師聊遊戲、職棒）。

(二) 後來個案的「今日計畫」大都是看書，但此時其活動範圍仍只有諮商室到廁所及校門，如何擴點、連線、成面？陪伴個案至圖書館借書，進展到個案可獨立前去 ---> 陪伴個案至校園散步，進展到請個案獨立前去，個案怕遇見以前的老師及同學，無法自行前往，故與個案交換其他替代計畫 ---> 由輔導人員及實習老師陪同個案至操場打球，進展到只由實習老師陪同去打球 ---> 由輔導人員及實習老師陪同個案至操場上體育課，進展到個案自己去上體育課。

(三) 與導師合作，為個案準備一個安全與接納的環境：

1. 與導師私下討論關懷個案，但又不會帶給個案壓力的方法：假裝經過才順道進來，為個案收集各科考卷，再暗中放在個案的座位附近（個案曾懷疑此事，便藉此強調導師的關懷與用心良苦！）
2. 導師安排一些小天使（男女皆有，且不固定，所以十分自然！）邀請及陪伴個案到操場上體育課。

(四) 與個案討論「按表操課」的可能：

1. 個案按課表看書，寫講義。
2. 小天使會為個案帶來作業及考卷，並在個案完成後帶回教室。

(五) 與個案討論進班的可能：

1. 逐步增加進班的課堂數（每週自選），由沒壓力的課程開始。

2. 由我陪讀（經該科老師同意，後個案主動表示不用我陪讀）
3. 在個案臨時退縮時，允許其交換上其他科目（因已進展到上學科）

（六）關鍵事件一的處理：

案母見個案漸入佳境，故開始規範個案上網時間，隔天案母在送個案上學途中，案母去買早餐，個案到便利商店買線上遊戲的點數卡，案母加以責備，個案負氣跑走，案母急至學校找個案，但未尋獲，並大致告知我情況，當時的處理策略。

1. 危機處理：請案母先打電話回家，確認個案是否回家，若沒人接聽，則沿路找回家，我則找校園的部分（後案母在家中找到個案）。
2. 隔天與個案討論此事：個案表示案母不相信他。
3. 隔天與案母討論此事，接納並同理其感受，鼓勵案母對個案要有信心，信心動搖時，就提醒自己「停損點」。
4. 與個案正式討論上網時間：個案表示不會影響隔天來校上課。
5. 肯定並承諾個案將以此與案母討論。

（七）關鍵事件二的處理：

案母規劃九份 2 天 1 夜之旅，個案不肯去，造成親子之間再次衝突。

1. 案母部分：確認案母的憂慮——擔心個案沒吃又沒睡，一直玩線上遊戲，與其再次討論停損點"，以減低其憂

慮，鼓勵案母嘗試相信孩子。

2. 個案部分：讓個案了解案母擔憂的部分，與個案討論解決的辦法，並強調可用討論好的辦法與案母溝通，以取得案母信任：個案同意三餐會吃，12 點以前會睡，以上時間點都會打電話給案母使其放心。

個案三點都有做到，案母亦忍住未一直打電話回家，從此事件後，母子雙方已重新信任彼此，親子關係也得到修補！（後個案向我坦誠其實非照三餐時間吃飯，但都有吃，也未 12 點睡，而是 2 點，約定好的時間點都有打電話，故仍予以肯定並保密！）

- （八）允許個案偶爾任性一下，對於要進班上理化課一事，個案很難克服，常要求交換替代計畫，因見個案也掙扎得辛苦，故曾讓個案交換替代計畫，甚至無替代計畫，雙方都有些焦慮時，我會與個案分享感受，並表示何不暫且放下一次，來一次無計畫的放鬆？但仍強調只能偶一為之，後來個案已願上理化課，至此已完全入班。

三、〈後期〉追蹤輔導，結案階段

- （一）個案九年級進數理組壓力大，加上有暗戀的人的感情困擾，本有些擔心，但這卻是股助力，老師與同學皆鼓勵個案，認為個案有 2 年未完整讀書，但程度仍然很好，個案將此視為無上的榮譽，而原本的感情困擾，竟是個案上學的動力！

- （二）個案以優異成績考上公立學校，高一升高二時曾面臨一

大考驗：究竟是否參加老師的研究計畫？參加了可甄試上臺科大，但要住在學校，沒時間玩三國志；不參加則要自己拼學測，但可玩三國志。我曾與其討論三國志對其生命的意義，以及不同的選擇會帶來不同的結果，鼓勵其思考與決定，無論結果如何都支持他。

(三) 個案現況：個案高中三年皆名列前茅，拿獎學金，與師長及同學相處頗佳，仍暗戀國中時暗戀的女生，仍玩三國志，仍看職棒，支持兄弟象，今年已考上目標學校，一間中部的國立科技大學。

輔導資源

- 一、由不同角色功能的人進行家訪，藉以提供個案及家長不同面向的協助，並分擔輔導老師在此部分的壓力。
- 二、在追蹤復學及辦理相關手續上，亦有人力持續進行，避免失去學生之憾，亦予家長及時支援。
- 三、因個案不願出門，故無法順利轉介心衛中心進行初步評估，亦無法轉診至醫院精神科門診，後由輔導處協調請醫師出診。
- 四、因輔導老師尚有課務，個案暫讀於諮商室有顧慮，由輔導處支援人力。
- 五、藉由個案研討，邀請個案導師及任課老師共同協助個案。
- 六、個案研討中的專業督導，給予專業輔導協助及支持。
- 七、藉由團輔，協助個案與新班級同學彼此適應。



案例二：現實與虛幻的爭戰

他的故事

阿正爸媽很小時就離異了，爸爸目前沒有工作，他們和爺爺及奶奶一同住在租來的小公寓裡，阿正沒有自己的臥房，在小客廳打地鋪睡覺。國一開學後一直沒報到的阿正，鄰居都說若不在家就是在網咖，從國小開始，照顧他的爺爺、奶奶因為沒辦法管教，老師家訪時，爺爺竟表示，網咖是最便宜的安親場所，肚子餓了，網咖裏有簡餐、泡麵，一天下來，費用還相當便宜，孩子不會在外面飆車、打架、賭博等情事，說起來還挺安全的！所以阿正的童年幾乎都是在網咖度過，但要是逗留超過 10 點沒回家，爸爸就會生氣、將門反鎖不讓他進門。

網咖裡的音效震耳欲聾，阿正的眼睛死盯著螢幕，手指也一直沒有停止過，「練功」是他每天重要的功課。只要老師或社工來找他，便乖乖的回學校，但放學後他又繼續他的「網咖之旅」，假日整日上網聊天或打線上遊戲，打到天亮才睡覺，週一上學白天課堂中都在睡，睡到放學時間，如此日夜顛倒，惡性循環下去，造成作息錯亂的慢性失眠，成績一落千丈。

阿正瘦小如柴，眼眶凹陷、皮膚暗黃，健康狀況不佳，每天除了睡覺、打電腦，哪也不想去，深度的近視讓他老眯眯眼看人，與人對談，總是簡短一兩字的回應，敘述事件也是毫無邏輯，表達不清，同學則漸行漸遠，現實生活中，漸漸一無所有。

日子一天天過去，眼見與同學的學習進度漸漸越落越多，該如何讓他回到孩子應有的學習殿堂……

故事分析

一、孩子一開始若因生活或家庭的任何問題而對網路活動過度著迷，就會逐漸如同習慣喝咖啡過程一樣，從逐步加量到過量，從平時不去使用它就感覺渾身不對勁，無精打采，到不分晝夜地上網，重複地使用網路所導致的一種慢性或週期性的著迷狀態，並帶來難以抗拒再度使用的慾望，同時會產生想要增加上網時間的張力與忍耐、克制、戒斷等現象，對於上網所帶來的快感會一直有心理與生理上的依賴，最後導致所謂的「網路沉迷」(InternetOveruse)，如網路沉迷情況更加嚴重者，就會變成網路成癮，甚至於網路潛在濫用者(PotentialAbuser)，以及衍生出不倫理或犯罪等問題。

二、沉迷警訊：

- (一) 因網路耐受性，使孩子「週一上學白天課堂中都在睡，睡到放學時間，如此日夜顛倒，惡性循環下去，造成作息錯亂的慢性失眠」、「瘦小如柴，眼眶凹陷、皮膚暗黃」，無論成績、健康都一落千丈，惡性循環。
- (二) 「每天除了睡覺、打電腦，哪也不想去」是最明顯的強迫性上網徵兆，「練功是他每天重要的功課」、「放學

後他又繼續他的網咖之旅」也造成孩子生活重心偏頗。

(三) 「與人對談，總是簡短一兩字的回應，敘述事件也是毫無邏輯，表達不清」放學即寄情於網路，鮮少與人溝通，最終造成人際問題，久之則回不了現實社會。

(四) 網路沉迷的問題處理需家庭支持，「網咖是最便宜的安親場所」透露家庭照顧功能不彰，需與家長討論，放學照顧問題及場所。

三、本案阿正可能沉迷因素分析如下：

一旦網路沉迷，便陷入迷茫與盲目，自己被無限的放大，以致在現實中又無限的被縮小，發現沉迷於網路的原因，才能對症下藥擬定。

(一) 個人特質：

1. 人際關係與友伴的渴求：人類是群體動物。當一個人無法在現實社會（含家庭和學校）中滿足人際關係，或者遭到挫折時，網際空間也就成為他開闢人際關係的另一資訊社會或友伴需求的場所。

(二) 心理因素：

1. 國中階段的孩子，在家人愛的心理需求是很高的，有了家庭基本的安全感後，才能順利發展同儕人際及異性關係，但若壓力無法排解或不滿足，為了逃避生活壓力的挫敗感，就容易依賴、寄情於網路，而忽略日常的人際互動與作息，逃避現實生活。

2. 不良的心理狀態或精神疾病症狀，如焦慮等情緒問題或過動、注意力缺損，都有可能造成生活適應不良，應轉介臨床心理師或兒童心智科醫師評估。

(三) **學業成就低**：網路是一項學習的重要工具，但需用在學習的用途才能發揮此功能，但若是運用於人際交往、資訊流通、及娛樂用途的頻率愈高，反而會使學業成績愈低，在網路上花下越多的時間，學習的時間就隨之減少，學習成就則每況愈下。

四、本案阿正因沉迷網路，造成諸多負面影響：

(一) **耐受與強迫意念**：因為長期接觸網路環境，漸漸習慣透過文字與他人溝通，一旦離開網路環境，便開始擔心自己會不會因為沒有上網，所以很多消息都因此沒有辦法獲得。一旦上癮後，很容易欲罷不能，明明不想碰，但是又無法克制自己。當這種情況嚴重時，很容易讓自己精神亢奮，可以不吃不喝不睡覺。

(二) **學習層面**：

1. 長時間使用電腦，透過注音打字、使用網路用語，造成語文能力退化，以致逐漸忽略字的意義與形態。
2. 學習時間減少，則課業所需之演練、預複習容易被忽略，以致學習成效受影響。

(三) **生理層面**：

1. 長期看螢幕造成近視，眼眶凹陷，皮膚暗黃營養不良，

影響生理發展。

2. 長期坐在電腦前打字，使用鍵盤、滑鼠姿勢不良，造成手腕與手肘的傷害，造成酸痛的感覺或關節發炎。
3. 電腦遊戲只刺激視覺與運動有關的大腦活動，但阻礙了大腦的正常發育。

(四) 心理層面：

1. 沈溺在網路的虛擬世界中與現實生活中脫節，反而加劇而非減緩原有之問題，甚至會使人們不願意再接受現實的挑戰，無法發展出個人的適應能力，而逐漸被現實世界淘汰。
2. 玩線上遊戲時，如果一試不成，可以再試一次，所以沒有受挫的感受，正好填補孩子在現實生活中的挫敗感，造成孩子一再追求網路的成就感，反而忽略學習如何利用技巧解決生活問題，致失去基本生存技能。
3. 網路遊戲只計算贏的次數，而不算失敗的次數，因此，每過一關就自我肯定一次，成就感自然相當強烈，此外，過關難度具層次感，一關比一關需要技巧，需要的武器資源面向也關關不同，易激發孩子挑戰慾，不斷重複練習同樣的遊戲、關卡，以追求過關的快感，因而長時間沈溺其中。

(五) 人際溝通層面：

1. 與人互動幾乎以簡單文字、符號為管道，敘述事件也是毫無邏輯、表達不清，若無法轉換現實與虛擬世界，表達技巧日漸退化。

2. 電腦和網路成為娛樂、學習、溝通的重要甚至唯一媒介，造成孩子性情急變，突然間可能使原本喜愛與人溝通的人，變得沈默不語，原來性情溫和的人，可能變得暴躁；在公眾場合主動樂觀的人，突然也像裝了消音器似的。
3. 生活中若只透過螢幕跟另一端可能是虛擬的人物溝通，人格發展及個性形成漸漸受影響，甚至變得猜忌、無法信任他人。

(六) 家庭關係層面：

1. 原本家人可能支持孩子使用電腦網路，但若觀察到子女因過度使用電腦網路而產生問題，甚至會不回家時，就會採取限制的態度，其中最常觀察到的問題就是沉迷於電腦網路使用的青少年，因使用網路致不喜歡花時間與家人互動，甚至因此而產生親子衝突。
2. 家人忙於工作或因能力無法陪伴，但國中階段的孩子對愛的需求是相當大且必須的。

(七) 休閒習慣：若每週上網超過 40 個小時，這大概是網路疾患候選人最主要的條件，如果發現有這種傾向，就應協助審視一下平常的生活，是否流於形式，一成不變的生活或是過度緊張，很容易讓人一頭鑽進虛擬的空間。如果有類似情況，那麼應協助開拓其日常生活休閒與娛樂，把網路當作只是個方便的工具，而不是生活的全部。

輔導策略

一、導師方面

- (一) 發覺孩子優勢：孩子在校多在睡覺，除日夜顛倒之生理需求外，併有聽不懂、無聊、放棄等無力感，導師宜協助找尋孩子的學習優勢，試試從未做過但好奇、或曾有成功經驗的機會，鼓勵轉換發展方向，增加學習動力。
- (二) 延長在校時間：阿正放學後的去處就是網咖，每天天亮後仍能到校則成為其優勢，初期若未能完全掌控其校外的狀況，建議逐步略增其在校任務，完成後更給予小獎勵，不知不覺縮短上網時間，亦給足成就感，提升學校吸引力。
- (三) 增加人際接觸：因沉迷網路致溝通方式出問題後，阿正對人際交往之技巧，漸顯無力，但不可因而退縮放棄，導師宜利用班級活動、任務分配，逐步使其與人接觸，觀察、談話以增進阿正與同儕互動。
- (四) 導正家長觀念：與家長做接觸、建立關係，討論利用網咖當作安親場所的負面影響，管教孩子的表達方式（生氣、反鎖）也應做調整。

二、家長方面

（一）調整良好生活空間：

提供適當生活空間，督促孩子清理整潔，營造良好學習環境，讓回家能為一件舒適、放鬆的事情。

（二）留意孩子身體狀況：

國中階段的孩子，正值發育階段，飲食及睡眠為成長之要件，因費用、疏於照顧而犧牲孩子的健康，相當不值，家長留意孩子身體狀況，也能無意中流露關懷之意，一舉數得。

（三）給予孩子具體目標：

除學校老師給予表現優勢之機會外，家長也應與孩子討論對未來的期許與方向，具體訂出規則與目標，提升孩子對生命之價值感。





案例三：從無知到懂事

他的故事

這學期開學以來，經常一早就看到認輔志工媽媽出現在輔導處內，快樂的和我們分享她的喜悅，原來大宇今天準時來上學了。

大宇上了七年級時，初次見他，看起來高高壯壯，以為是個備受關愛的孩子。結果開學第3週，就開始遲到，甚至不來學校。瞭解他的家庭背景之後才知道，原來他小學三年級時父母便離異，父親因販毒，成了通緝犯，有時躲在家中，有時外出躲藏，無暇照顧孩子。家中家計靠阿公及叔叔負擔，而生活中主要照顧者是曾祖母。另外，大宇有位常接觸的長輩是舅舅，但舅舅也不務正業，混黑道。也就是因為疏於管教，大宇就開始流連網咖。在網咖店中，認識了很多新朋友；在網路遊戲中，這樣認識了更多玩同樣遊戲的朋友。於是在朋友的邀約之下，一起也去偷機車，一起參加八家將活動……。

輔導老師問大宇為何要參加陣頭活動？他說他想存錢買機車，有時候也會給曾祖母一點錢，因為曾祖母是最照顧自己的人。也要留一些錢給自己，因為偶爾還是要去網咖，朋友們都在那裡。

現在9年級了，開學那2個月，經常來上學，但每週到了週五，大宇便覺得需要休息一下。原本常遲到，不過，認輔志工媽媽都會去家裡，叫醒他，帶他買早餐，送他來學校。最近每天都來上學，輔導老師問他原因，他甜蜜地笑著，因為有個女孩，每天早上會像鬧鐘一樣叫他起床，來上學變成一件快樂的事，所以可以自己來上學了。

談到將來的生涯規劃，也能說出自己的打算。準備要唸某高職進修學校，計畫半工半讀，完成學業。看起來整個生活已經漸漸步上軌道了。

故事分析

故事中的大宇，導師、兩位輔導老師及認輔志工在陪同及輔導的過程中，也感受了他的成長。觀察了他的各項情況，我們分析了幾個可能因素：

（一）個人因素：

1. 好奇心與新鮮感：對青少年而言，網路及網路遊戲充滿了許多新奇的事物，藉由搜尋可以迅速得到大量資訊。
2. 網路人際互動的吸引：青少年在網路人際互動中快速且大量地認識網友，可以聊天、談心事，也可以藉由網路與遠方的朋友進行不受時空限制的情感維繫。

（二）家庭因素：

1. 家庭欠缺溫暖：大宇自小在家中便沒有父母在旁關心及指導，所以，在網咖中有許多機會認識較多的朋友。在網咖中，可以找到朋友傾吐心事，紓解心理壓力。
2. 家中無可以認同的長輩：大宇從懂事以來，接觸的長輩的言行，讓他以為那都是被允許的，到了學校接受學校教育，才學習到什麼才是正確該有的表現。

（三）同儕因素：

1. 生活各層面適應不良：學業、人際挫折及認同或困惑等，在網路世界中來逃避現實世界問題。於是，網路交友及互動的方式會成為他們絕佳的交友機會。
2. 網路社群的認同感：青少年會因為個人的興趣或專長而常參與網路上某一群人的互動，繼而形成一較固定的社群互動。而因線上互動式遊戲而形成特有的社會規範與組織。
3. 同儕的壓力與行為模仿：同儕朋友相聚在一起時，可以交流最新網路訊息。所以經常上網，才能和同儕一起交換經驗，聊聊網路笑話、網路語言、線上遊戲等等，才能說出自己的看法。

- ## （四）心理因素：
- 網咖，可能成為大宇逃避生活問題的臨時避難所，包括：1. 缺乏自尊、社會支持或情感寄託、2. 生活無聊、3. 人際衝突、4. 課業挫折等，在這裡，可以找到更多的依賴與依附。

(五) 學業上無成就：大宇自小學求學至今，沒有人督促他的課業，課業成績無成就感，長久下來，便選擇逃避，不想再去學校，在網路世界中會有更多成就感。

(六) 網路交友：大宇在家庭中無談話對象，但每個人都有與人交善的親和需求，希望別人關心自己，聽自己說話。而網路的匿名性、互動性、逃避性與立即滿足性正好提供了這種要求。藉由文字的互動，交流內心的想法，而且也認識了談得來的異性同學，她的勉勵、提醒大宇準時來上學，也是個正面的幫助。

輔導策略

大宇在國中的這三年中，學校內的相關師長，如導師、學務處師長、兩位輔導老師、輔導處師長及認輔志工，大家真的付出極大的心力。大宇在家中無認同學習的對象，也無人可以約束他的言行，所以學校師長們的教導顯得格外的重要。學校各方面的努力可以分成以下三個部分來說明：

一、導師的輔導策略：

(一) 每天導師在班上留意大宇是否準時到校？如未到校，通知學務處及認輔志工，志工媽媽會到他家去看看是還在睡覺或前一個晚上未回家？如仍在家睡覺，會催促他起床，準備上學。如未回家，會通知學務處及輔導處，瞭

解他的去處。

- (二) 導師鼓勵班上大宇較熟悉的同學多關心他，多和他互動，讓大宇感受到班級內同儕的溫暖，他會較有意願待在班上。能夠留在班上，和同學有在一起學習和成長的機會，比較不會去網咖群裡找其他的友伴，減少危險因素。

二、輔導老師的輔導策略：

- (一) 輔導老師每日留意大宇是否準時到校？是否在班上安分上課？關心他的出缺席狀況。
- (二) 輔導老師和大宇共同訂定具體可行的生活目標，例如：準時上學、上課中不打擾同學、和同學和平相處等。同學對大宇的接受度增加，大宇在團體中也會較有歸屬感。
- (三) 輔導老師在輔導的過程中，會和大宇討論交友的正確態度及方式。也會適時教導他認清在網路世界中交友的危險性。尤其是網路世界中的異性交友，更應小心，保護自己是很必要的。
- (四) 大宇在生活中，漸漸步上正軌，每天都有來上學。也因為是九年級的同學，輔導老師也和大宇討論，協助他做未來的生涯規畫。大宇對課業較無興趣，但對操作性課程內容較有興趣、也較有成就感，輔導老師也鼓勵他往相關的高職類科做準備。

三、學校行政的輔導策略：

- (一) 學務處關切大宇出缺席狀況及上課表現。
- (二) 輔導處安排高關懷課程及技藝教育課程，建立大宇的正確法律概念（包含資訊類）。也提供大宇感興趣的學習內容，讓他有展現的舞台，建立他的成就感。
- (三) 輔導處提供升學類科資訊，協助大宇做生涯規畫。大宇打算半工半讀升讀高職進修學校，協助他做正確且合適的選擇。
- (四) 在教師進修及學生活動的專題演講中，安排有關網路使用的正確觀念，協助大家建立正確使用的態度及方式。





案例四：香甜夢鄉的迷惘

他的故事

一、背景分析：

父母經營一家廣告社，製作宣傳布條、廣告看板。居家環境與工作環境分開，育有 2 個兒子，案主為老大，認為媽媽比較疼愛聽話的弟弟，與弟弟感情不熱絡。家境小康，管教小孩擔子落在母親身上，父親嚴厲。

二、案例描述

阿龐，國一入學時，脾氣稍大沒耐心，有點小調皮，卻因個子較矮小約 148 公分，活潑主動，使他在同學中人緣不錯。他上課時學習認真、成績表現優良，在男同學中屬一屬二。為了讓自己有機會多長高，放學時與同學相約打籃球；或有時加強功課而留校努力。身高沒有明顯的增加、愛玩線上遊戲常與同學聊電玩話題，再加上與學習意願低落的 B 相處密切，漸漸的有點放棄學習，曾說：「真羨慕 B，考最後一名也沒關係。」因為同儕的影響讓國二的阿龐，學習情況退步。

平常母親下午回家準備晚餐，再回店裏送晚餐給爸爸，並分擔爸爸的工作。這種時間管理上的漏洞，使得阿龐與 B 有時

放學會先到網咖流連。偶爾校園打球，偶爾教室用功，偶爾偷偷去網咖，因此造成六點孩子仍未到家。母親不相信小孩晚回家的理由，會突襲到校園接人，有時在球場，有時在教室，有時孩子故意閃躲，與母親錯身而過。

國二升國三暑假，輔導課前的兩週假期，阿龐的日常作息完全顛倒，晚上上線玩遊戲或是看電視，常常 3、4 點才睡。暑假這段期間母親如果沒有準備三餐，阿龐玩到肚子餓時就以泡麵果腹，父母因為白天工作忙，想說小孩也乖乖在家，情況應該可以接受，因此並未留意到問題的嚴重性。

暑期輔導第 1 天，沒有到校上課，母親也只說請假，第二、三天依舊曠課，電訪之後母親才將其困境說出，因為晚上太晚睡，隔天無法起床。到校家訪了解實際狀況，建議改善方法：將電腦移至父母房間，不放在小孩房間；晚上強制電視只能看到 12 點；必須離開家到校學習，正常上學兩天後。經過假日，故態復萌無法起床上學。轉介輔導處，與輔導組長再次到家訪問並與小孩約法三章：

- (一) 準時到校完成學習。
- (二) 如果沒遵守玩遊戲的時間，父母會處罰。
- (三) 假日找舅舅陪他打羽毛球。

開學後，「三天捕魚，兩天晒網」的出席方式，很快就讓爸爸抓狂，於是斷了網路線，結果阿龐以砸壞家裡的電視發洩情緒；曾經爸爸叫不醒他，請警察到家處理，有一次父親責備他，

阿龐作勢要跳窗，嚇壞了媽媽。請爸媽到校，與輔導處老師商討對策，將網路移到店面以因應爸爸需要，家裡沒有網路，放學後直接到店裡打電動並用晚餐，10 點後回家，休息準備隔天上課；缺席的那一天放學時，女同學會打電話去關心，隔一天，導師會到阿龐的家裡接他上學；假日時，男同學約他出門運動打籃球。

2 個月過去了，漸漸的出席情況正常，鼓勵他持之以恆的努力。



故事分析

一、對於網路沉迷者而言，網路世界可以說是讓在真實世界中缺乏自尊、社會支持、情感寄託、生活無聊，或是有人際衝突的人，一個吸引避難的場所，在目前的社會，青少年網路沉迷現象有越來越嚴重的趨勢，身為教師或是父母的我們，對於青少年上網現象，不應該只是停留在事後的處理而已，事前預防及觀察也是重要的一環。

二、本案阿龐可能沉迷因素分析如下：

（一）個人特質：

1. 阿龐缺乏自尊，常被他人拒絕或否定，家庭生活現況也感到不滿足，一直覺得母親不公平比較疼弟弟，因此利用網路來逃避問題或是平復煩躁不安的情緒，進而開始

忽略真實生活中的活動和社交，影響正常作息生活於是網路成為生活問題的避難所。

2. 沉迷者通常會藉由網路生活，去得到成就感、掌控感、歸屬感與虛擬名聲，藉機去滿足現實生活中無法與人親近的親和需求，在電玩的世界中，唯有贏這件事，讓案主才有感覺自己存在的價值。

（二）心理因素：

阿龐因為壓力、人際關係、自我價值等出現問題或適應不良，因此藉由網路來逃避現實生活，雖然網路生活某些程度可產生一定的助益，然而多數人卻因過度使用電腦網路而造成生活層面適應困擾或不良，如時間管理不當、人際關係疏離。

（三）學習低成就：

網路資料連結通常非常容易，阿龐可以從一個網頁不斷地連結到眾多網頁，優點是可以串連大量資訊，缺點可能造成青少年學生跳躍思考、不容易專注，或是容易在網路上沉溺與迷失，把現實生活中的任務置之不理，曠日廢時，造成學業荒廢。

（四）缺乏現實生活中人際互動技巧：

因為網路缺乏面對面的視覺線索，讓青少年願意去除生活中的防衛心態，敞開胸懷，匿名及不用面對面的互動，確實有效協助個案減低壓力，藉由網路發展出人際關係，對於焦慮的青少年而言，降低人際互動與對方面對面的窘境與尷尬，亦提供相當程度的安全感，因為花太

多時間在網路上，可能就忽略跟家人，相處聊天，也忘記經營現實生活的人際關係。

（五）家庭層面：

1. 阿龐因為在現實生活中家庭成員互動不佳，在愛與歸屬的需求未能滿足的情況下，轉向網路世界尋求情感支持與依附，也因為網路世界高度互動性，形成快速且立即性的增強效果。
2. 家庭中，父母對於子女的管教方式、家庭氣氛對青少年的生活適應有很大的影響，學生一切心理的適應問題根源，也是導致沉迷的主要因素。家中父母親吵架、家人之間情感不睦，常是影響子女的情緒與行為表現的重要因素。

三、本案阿龐因沉迷網路，已造成諸多負面影響：

（一）網路耐受，惡性循環：

阿龐一陣子就必須持續增加上網的時間，每天放學到睡前的使用時間（約4小時），已經不能滿足阿龐，或許每次都只想上網一下，但常常一待就很久無法離開，他必須透過更多的網路內容或使用才能得到滿足，所以阿龐日常生活完全顛倒，晚上玩線上遊戲，常常三四點才睡覺，暑假期間甚至全天候待在家中玩線上遊戲。

（二）戒斷反應：

阿龐對於停止或減少重度的網路使用，會出現身體或心理層面不適應現象，如阿龐因為未能有正常學校生活，

爸爸將其網路線中斷，結果阿龐以砸壞家中電視發洩情緒；甚至為此父親動怒，阿龐做勢跳窗……。沉迷者通常會有一種感覺，只要有一段時間不可以上網，就會覺得心理不舒服，唯經由再度使用網路則可以逐漸舒緩上述的徵狀。

（三）生理層面：

阿龐因為日夜顛倒，肚子餓了就以泡麵果腹，甚至不吃，由於長期使用電腦，身體出現不適反應，眼睛會出現乾、酸等症狀，甚至於過度使用眼睛造成眼壓過高，不時出現頭痛問題；也因為長時間固定某一姿勢，造成肩頸酸痛、腕肌受傷等；因為無法離開網路，常以為玩一下就好，但往往無法控制上網時間造成睡眠不足、飲食不正常而造成等腸胃問題，作息生活日夜顛倒，影響身心健康。

（四）心理層面：

阿龐因為自我認同、自尊，以及自我價值較無法被滿足，加上青少年可以在網路上隱藏自己身分與個人資料，因為旁人無法辨識發言者的身分，使得增加青少年在網路上表達自我的安全感，進而使學生願意在網路上，加上網路世界真實與虛擬真實混淆，網路世界滿足現實生活不易獲得的心理期待，網路上的自己或是網路遊戲，可以滿足成就感、掌控感、歸屬感與虛擬名聲，因此有許多沉迷者沉溺在網路世界無法自拔。

（五）人際關係疏離：

阿龐因為沉迷於網路生活中，導致逃避與真人面對面的親身接觸，加上上網時間過長而忽略原有的家庭與社交生活，於是家人之間有著隔閡、與同儕疏離，造成人際疏離問題。

（六）日常作息不規律：

每個人一天可以支配的時間是固定的，當阿龐上網時間過長，自然排擠其他日常生活時間，為了能使更長時間來提高滿足感，勢必剝奪正常作息時間來投入上網，影響正常作息。



輔導策略

對阿龐這為網路沉迷者而言，網路世界扮演的就是一個具吸引力的避難所，而阿龐因為現實生活中遭遇許多的問題、挫折、人際互動的障礙或升學瓶頸等推力，於是有機會讓阿龐變成一個網路沉迷的個案。阿龐很容易因為一推一吸的過程，讓他身陷其中無法自拔，網路沉迷這個問題不僅影響的是個人而已，連帶整個家人間的互動或學校生活等都可能受到極大的影響，與其事後花很多的人力、物力在去處理問題，到不如事前多些預防，若情節嚴重時亦可善用相關輔導資源網絡來建置完善的輔導策略，讓一時迷惘的阿龐可以早日恢復正常的生活。

一、家長輔導策略

- (一) 父母必須有高度覺察能力，在家中如果發現孩子在電腦前的時間增加，有離不開電腦，若被打斷，顯得相當不耐煩，甚至生氣或是無法上網時，感到（或顯得）空虛、鬱悶，熬夜或清晨仍在上網，不樂意參加家庭活動，飲食作息不正常等，這可能都是沉迷者的徵兆，唯有早期發現，早期預防或處理，可避免問題擴大，造成需花更多的資源來協助沉迷者恢復正常生活。
- (二) 父母應具備網路使用之基本知識及技術，父母並不一定要是網路高手，但是必須具備基本的網路使用知識和技巧，共同和孩子討論上網的相關話題，或者是共同上網，並且瞭解他們常去的聊天室或電子佈告欄，這樣一來可以協助孩子讓他們在使用網路的經驗是愉快及安全。
- (三) 瞭解並接納青少年的網路使用行為，防堵不如做好準備，面對孩子上網問題，不但是不能用強硬的方式來禁止，反而應該是提早讓孩子開始及學習自我保護的方法，如何辨識網路的危險及虛擬世界自我的保護等，父母與其一味的禁止小孩上網，等於讓孩子在沒有任何保護的狀態下上網，反而是讓孩子暴露在危險的網路世界中。
- (四) 電腦最好是全家人共用，會建議父母親將電腦放置在公共空間，如客廳、公用書房或飯廳，父母親可以隨時知道孩子在上網的狀況。如果大人相信孩子的自制力，想要給孩子空間尊重其隱私，切記要跟孩子溝通後約法三章，訂定網路使用規範契約，並確實執行，如：告知不

可以在使用電腦時鎖門，表明父母親會有隨時進出的可能；每日使用前需完成的相關事項，確實完成後才可上網，限制每日使用時間等，如果孩子做不到，就將電腦移往公共區域。這樣的目的是要讓孩子可以自主管理及注意時間規範，也對自己負責任。

- (五) 根據研究結果，導致孩子網路沉迷的關鍵因素恐怕不是網路，最重要的是缺乏良好的親子關係、健康的生活習慣與正確的價值觀。家長們要培養孩子多元的興趣，引導他並幫助他們建立其它多元嗜好，除了學校課業之外，帶他們找到更好玩的事情，不論是打球、看書、聽音樂……等，讓他們清楚知道，網路生活只是生活的興趣之一，而非唯一，才是一勞永逸的解決之道。
- (六) 面對網路沉迷的孩子，家長千萬不要採取激烈的手段來處理問題，拔除網路線、帶走主機及其它電腦設備等激烈反應，只會增加親子間的衝突，讓彼此間關上溝通的大門，家長必須比孩子更能沉住氣，因為再多的情緒反應及激烈的手段，都無法讓孩子學會自主管理。
- (七) 家長需與孩子訂定適當的使用規範，培養孩子的好使用習慣及時間管理能力，如使用時間長短、網站內容限制……等，都必須充分溝通達成共識，最好白紙黑字雙方簽名確認，並貼在電腦擺放區隨時提醒，面對青少年的偏好隨時改變時，相關規範都需隨時做討論及修正。

(八) 父母必須以身作則，面對孩子無理的要求時，必須溫柔而堅定的維持約定原則，若發現孩子有網路沉迷問題時，可善用學校親師諮詢管道請求導師或輔導教師或駐校心理師協助。

二、導師輔導策略

(一) 老師必須有較高的覺察力，從觀察學生在校的生活表現，如上課經常無精打采或打瞌睡，缺曠課頻率增加，課業缺交成績明顯下滑，人際互動關係變差等，這可能都是網路沉迷的徵兆，唯有透過早期發現，早期預防或處理，才可避免問題擴大，造成需花更多的人力物力來協助沉迷者。

(二) 營造班級溫暖的教室情境，老師可鼓勵班上同學多關心網路沉迷的同學，利用同儕的關懷或互動，如：上學前可以故意約當事人一起到校，或當日未到校，亦可透過電話問候及關心，讓當事人感受大家都很關心他。亦可利用課後，增加一些動態的休閒活動，如：打球、跑步等，讓沉迷者習慣一有時間就上網的狀態，可以逐步趨緩，協助他早日走出沉迷泥沼。

(三) 不要一味的指責沉迷者，而是需要跟孩子來討論找出相關造成網路沉迷的因素，協助當事人解決問題，讓他對老師是信任的，願意跟師長們談論遇到困境，而師長們也要藉機引導學生，讓他們知道遇到的問題或挫折，上網不是解決問題的方式，而是逃避，事實上，處理問題的方法有很多。

- (四) 導師可刻意安排班上正向小義工來協助網路沉迷者，協助沉迷者拓展多元的人際互動並學習人際溝通技巧，一來可以防止當事人過度依賴網路，也可以教導學生維繫與處理衝突的方法利用選擇性或替代性活動，增加當事人與同儕間的互動及分散其上網時間。
- (五) 面對網路沉迷者，老師的確需要花很多的心力來處理，在過程中也需要瞭解學生感受及想法，可先針對學生沉迷網路情形，進一步評估其沉迷狀況，瞭解其可能成因，針對問題分別進行輔導協助。同時可引進專業輔導人員共同商討因應對策，透過學生、家長、老師及專業輔導人員一同合作，共同研擬方法，減緩網路沉迷行為。若為沉癮問題為導師無法處理，則轉介各校輔導處，讓專業人員擬定進一步輔導策略。
- (六) 面對沉迷者，老師也要不定期參加相關知能研習，讓老師瞭解青少年沉溺的網路世界為何？這樣一來也才能有更多與學生對話的機會。

三、輔導老師的輔導

- (一) 導師轉介後，輔導人員應與相關人員訂定網路沉迷的具體輔導目標，其目的是希望協助沉迷者從失序的上網行為與生活狀況中，回歸次序與平衡，輔導的目標不是根除上網行為，想強調的是合理的上網，並可以適切的安排上網及非上網時間，將虛擬的網路世界與現實世界達成協調與平衡，讓沉迷者可以回歸正常與和諧生活。

- (二) 輔導人員需協助沉迷者，認知道自己過度使用網路的問題，覺察自己的行為失序，與現實脫節，也清楚知道自己超時上網，已經嚴重影響現實生活，讓沉迷者回歸現實感。唯有沉迷者的態度及想法需要有所改變，協助者也才有介入的機會點。
- (三) 輔導人員要協助沉迷者找到網路沉迷背後真正原因，是什麼因素讓學生選擇網路，導致他們逃離現實感。面對沉迷者的困擾，有可能是親子間的溝通、人際關係互動、問題處理等，輔導人員應協助他們找到問題的核心，引導他們正確的價值觀及問題的解決方法，唯有解決學生的問題，才有能力去面對現實生活的一切。
- (四) 協助沉迷者去體認現實感，勇於去面對困難問題，而非以網路沉迷來逃避問題，讓當事人清楚認知，唯有勇於面對，處理他才是根本之道，上網只是逃避的方式，並非永遠的解決方法。
- (五) 與沉迷者共同討論相關輔導策略，提供當事人替代性面對問題解決的正向活動，要是具體跟可行的，並營造正向經驗及有利情境，增加成功機率。如：放學後與同學一起打球、建議家人利用假日安排家庭聚會、閱讀來代替上網等，這時對沉迷者的鼓勵也是非常重要的。
- (六) 協助沉迷者培養自我管控能力，逐漸培養減少上網時間並能正確使用網路。可以跟孩子一起討論每日作息時間，並列表及檢核執行狀況，如果做不到或未達成目標，可以檢討可能改進的方法。

(七) 若輔導人員無法進一步協助，則應設法轉介社區資源透過各方關到幫助孩子改善網路沉迷之問題，藉由更多的專家學者處理的經驗，提供可行方法，找到還有哪些可介入處理的點，只要有機會就一定可以找出到適合的方法。

四、學校行政輔導策略

- (一) 利用資訊教育或社會領域課程教導學生網路的正確素養，如：網路的隱私權、帶來的法律問題、分級制度，讓孩子能夠慎選自己該瀏覽的網路內容，以免避成為網路的被害人或是加害人的可能。
- (二) 定期辦理相關講座，或利用團體輔導、班級輔導，讓學生能夠得到充分的網路使用資訊，學習保護自己，不讓自己身陷危險情境中。
- (三) 邀請專業人士到校辦理教師輔導知能研習，增進教師對網路沉迷的認識與瞭解。





案例五：方框裡的新世界

他的故事

小恩好久沒來上學了，每次家訪總是不在家，媽媽說他好幾天沒回來了，有時候半夜1、2點會回來，但是凌晨又會出去了。

老師排開課務，特地到小恩住家附近，繞了五個街頭、七間網咖，終於找到這熟悉的背影。小恩揉揉乾澀的雙眼，睡眼惺忪抬頭，白晰的皮膚讓黑眼圈更加明顯。這幾天來，都在網咖，肚子餓了吃泡麵，藍色牛仔褲穿成了灰色，不洗澡換衣服，網咖的皮沙發椅就是他的床，渾身臭味！

輕輕搖醒趴睡在電腦前的他，小恩用力的撥開手、回了一句髒話，發現是平時最疼愛他的老師後，才皺著眉頭不甘願的起身離開，眼睛半開、搖搖晃晃的走回老師車上，在回學校的路上，小恩說自己不上網時反而覺得腰酸背痛，唯有連線後才會很有精神，在車上忍不住分享線上遊戲有多好玩，大家聯手攻城、調虎離山是多麼重要的技巧！還有利用「努力」賺取的寶物，可以換取現金，「收入」多的時候，還可以請同學吃東西呢！超有成就感的！今天跟老師說話是這個星期與人談話最多的一天！

小恩有個「網路相簿」、放有自拍的照片，很在意「人氣」高不高，如果瀏覽人次少，就垂頭喪氣，四處拜託同學上網留言，衝高人氣。遇同學跟小恩聊天，卻總聽到小恩回答：「要瞭解我，去看我的部落格，不要現在問我！」。他也不時上網回應網友的問題，整個情緒都被虛擬世界牽引，真實人生反而失魂落魄。

故事分析



一、**網路沉迷**，就字面意思來說就是沉迷於網路中，被網路世界所吸引而無法自拔。據統計，四種網路使用動機為尋求刺激（色情、賭博）、玩網路遊戲、使用聊天室 ICQ/MSN 及 BBS（游森期，2002）。社會中網路設計功能多樣，容易上手且資訊豐富、感官刺激度強，容易讓人們流連其中，因而無法自拔、沉迷上癮，甚至觸法。

二、沉迷警訊：

（一）孩子若沉迷可能因戒斷現象，無法放下網路上的種種，造成、「不上網時反而覺得腰酸背痛，唯有連線後才會很有精神，在車上忍不住分享線上遊戲有多好玩」。「用力的撥開手、回了一句髒話，發現是平時最疼愛他的老師後，才皺著眉頭不甘願的起身離開，眼睛半開、搖搖晃晃的走」

(二) 因網路耐受，孩子上網時間逐步增加，隨著使用網路的經驗增加，原先所得到的上網樂趣，必須透過更多的網路內容，或更久的上網時間，才能得到和過去相同的滿足感，造成對身體許多負面影響，如「乾澀的雙眼，睡眠惺忪抬頭，白晰的皮膚讓黑眼圈更加明顯」，過度使用雙眼、血液循環不佳造成身體狀況。「多日未返家、偶爾回家，或凌晨出門」、「肚子餓了吃泡麵，藍色牛仔褲穿成了灰色，不洗澡換衣服，網咖的皮沙發椅就是他的床，渾身臭味」。

(三) 「利用「努力」賺取的寶物，可以換取現金，「收入」多的時候，還可以請同學吃東西呢！超有成就感的！」雖提升了人際上的成就感，但是價值觀也同時偏差了。「今天跟老師說話是這個星期與人談話最多的一天！」、「很在意「人氣」高不高」、「整個情緒都被虛擬世界牽引」，於現實生活中，人際交往的技巧與練習已不足且失去基本能力。

三、造成網路沉迷的原因很多，有些是因為對網路科技的好奇心與新鮮感，加上被網際網路虛擬人際互動所吸引，如熱衷於網路交友而逐漸入迷；有些則是因為網路線上遊戲既新奇又刺激，互動多且挑戰難度高，有時需要盟友們的相互支援才能戰勝的，然此功力與戰果亦非一蹴可及的，自然較易步入沉迷之途，本案小恩可能沉迷因素分析如下：

(一) 個人特質：網路匿名的特性會增加孩子表達自我的安全性，在網際網路中，可依原始本性表露自我，擺脫社會規範的束縛，不必害羞擔憂，對自己沒有信心、缺乏自我認同及挫折容忍度的孩子相當容易沉迷其中。

(二) 心理因素：

1. 國內的精神醫學界，發現有憂鬱症情緒，有自我封閉、低自尊人格，有酒癮、藥癮等成癮行為，或有衝動控制障礙、過動注意力缺損者，都屬網路沉迷的高危險群
2. 好奇與求勝心的驅使：人類與生俱來有著探索萬事萬物的好奇心與求知慾之本能，對於網路虛擬世界到底是什麼，充滿著好奇、試圖接觸它與了解它。
3. 網路的虛擬性，提供孩子角色扮演及擴大人際網絡的可能，悠遊其中可獲得虛擬的支持肯定與成就。

(三) 學習低成就：

學習課業遭受的挫折，因無法突破、提升學業成績，久而久之，選擇逃避、不想再去學校，寄情於網路世界。

(四) 缺乏人際技巧：

1. 尋求他人認同：網路世界提供隱密性，個人可以使用不同的身份，也能為自己取喜愛的暱稱，發表個人的言論、作品。虛擬世界的隱密性，讓人敢於表達情緒、想法與個性，並且能勇敢地敞開心胸，談論個人的喜、怒、哀、樂與慾望。

2. 同儕的壓力與行為模仿：同儕朋友大家相聚在一起時，最新網路訊息，網路笑話、網路語言、線上遊戲、網路交友等等，便會成為彼此之間聊天話題，因而若不經常上網瀏覽或勤練功，就無法與同儕在一起交換經驗，說出自己的看法。

四、本案小恩因沉迷網路，已造成諸多負面影響：

- (一) 網路耐受，惡性循環：長時間且高度的使用量，會改變使用者的睡眠習慣及娛樂休閒活動，且嚴重干擾生活中的其他功能。以一位中學生來看，為了要有更多的時間上網，他可能會減少睡眠、上學、作功課及與家人及朋友相處的時間，有的青少年甚至捨不得離開電腦去用餐，長久下來，其他生活角色與任務、及健康都會受到相當大的影響，甚至受到網路上的誘惑而放棄現實世界的責任而沉迷於其中。
- (二) 戒斷反應：當孩子不上網時會感到焦慮，擔心錯過什麼。如果突然被迫離開電腦，容易出現挫敗的情緒反應，例如，情緒低落、空虛感、生氣等，或者是注意力無法集中、坐立不安、心神不寧等反應
- (三) 生理層面：
 1. 因為長期待在室內，造成紫外線攝取不足所致，讓皮膚看起來淡白無血色，整個人毫無生氣與精神。
 2. 長期待在電腦前與冷氣房裡，以致於眼睛的水分容易被

長時間的冷氣吹送下所吸收，加上眼睛的近距離、長時間過度使用，易造成急性、慢性眼疾。

3. 長期沉迷網路，以致睡眠不足，生理時鐘混亂，身體器官工作負荷增加，血液循環與新陳代謝不良，導致身體狀況惡性循環。

（四）心理層面：

1. 網路使用的用途未能優先考慮目前生活角色的重要要求時，往往會使他們在網路世界中只蒙其弊，而無法受惠，除價值觀偏差外，更造成犧牲掉個人健康、友誼、生涯機會而無法自拔。
2. 孩子從遊戲中可以擁有在生活所缺乏的財產、地位與成就感，但也因而日漸取代在現實生活中的基本慾望追求，最後反而對生活毫無動力、興趣，失去生活目標。

（五）人際溝通層面：

1. 網路帶給我們的生活許多便利，影響了我們的思維模式，讓現實生活中不敢在大眾面前發表意見的人，可以輕易地上網表達自己，內向、畏怯的人可以在網路上扮演勇者，接受群眾的崇拜，滿足自己內心的虛榮感，「要瞭解我，去我的部落格看我，不要現在問我！」，已透露孩子將溝通重心置於網路，現實生活無法套用網路之模式與法則，孩子也因此失去結交朋友的本能。
2. 現實生活中人際關係的萎縮：日夜上網，睡眠不足，沒有時間唸書，課業表現也就每況愈下，課業壓力大又成

績不好，逃避現實，網路也就成為他逃避現實與挫折的場所，形成惡性循環

3. 在網路上可以輕易變換身分，忽男忽女，因此，常常有人在網路論壇大放厥辭後，又複製另外一個身分出現，以支持自己原先提出的觀點，企圖製造假象，以避免老王賣瓜的尷尬，這種流言小則無損，大則可以影響網路大眾的言論觀點。對自己本身也造成價值觀混淆、性格偏差的影響。

輔導策略

一、導師方面

- (一) 營造班級氣氛：小恩對朋友、同儕認同需求高，在校由導師營造班級合作、團結氣氛，提升小恩與同儕互動機會，增加到校吸引力。
- (二) 給予成就機會：小恩利用網路認真思考、努力練習，其中得到的就是「成就感」，在校提供展演或表現機會，眾所矚目的成就感更甚於獨自享受。
- (三) 轉介其他專業：對於網路的偏執，造成生活問題、人際問題，宜轉介其他專業，提報與輔導處，由輔導老師晤談後，若有需求，亦可轉介心理、精神等醫療專業，評估、引進其他資源介入。

二、家長方面

- (一) 培養衛生習慣：因沉迷網咖造成身體衛生問題，除影響健康外，將成為其人際交往上的阻礙，惡性循環下，更將其推往網路虛擬世界。
- (二) 增加親子時間：家庭不該只是睡覺地方，家長在孩子放學後，應關心其在校狀況及當日心情起伏，增加互動、拉近距離，讓回家也是件快樂的事。
- (三) 控管出入時間：小恩出入狀況皆須被關心、瞭解，應要求孩子對行蹤去向的知會，適當的生活約束，可協助孩子對規律生活的適應。





案例六：框框裡的迷惘

他的故事

阿威，一位來自新住民家庭的孩子，上有2位姊姊。父親在他國小三年級時過世，阿威成為這個家庭惟一的男性，來自印尼的媽媽對阿威總是說「Yes」，無論阿威提出了甚麼需求。

第一次見到阿威是新生報到時，媽媽帶著阿威到學校表示在暑假時將帶阿威回印尼去看外婆，會在印尼停留的比較久，可能會到開學後才會回國。第二次見到他已經是開學後3周，從姐姐那邊得知他已經回國一個禮拜了。打電話到家裡，母親表示回來時染上重感冒，所以才在家休息沒有到學校，隔天會讓他來學校。正式上學的第一天，利用空堂時間把阿威叫到身邊，告知班上一些必須遵守的事項並抄寫班級課表。半節課過去了，阿威的課表還沒抄到一半，看著課表上歪斜的字體，發現已經是國中生的阿威書寫能力及認字能力可能都有問題。

隔天阿威又沒來了，姊姊表示有叫他起床，但他好像聽不到一樣繼續呼呼大睡，因為要遲到了所以並沒有繼續堅持叫他就出門了。利用沒課的時間去家訪，卻發現怎麼按電鈴就是沒有人來應門，似乎家中完全沒人，隔壁鄰居說阿威國小時就經常沒到學校，國小老師曾經叫警察來過，結果阿威跑到頂樓，

一腳跨過女兒牆一邊說到「你們如果逼我去學校，我現在就從這邊跳下去！」。和同學提起阿威，大家對他都很陌生，除了因為阿威很少到學校外，他在學校裡面和其他同學討論的話題也都只有網路遊戲的內容，其他話題他也不想聊，想要跟他熟真的不是那麼的容易。之後從姐姐那邊得知阿威從國小的時候就是來一天休好幾天，如果媽媽硬要他去上學，他就會發脾氣，亂摔家裡的東西，許多東西就這樣被摔壞。沒到學校的時候就是在網咖裡面窩著，大概由早上 9 點多窩到媽媽 5、6 點下班回家去網咖接他。

和媽媽溝通的過程中，媽媽不斷地強調阿威是一個很乖的孩子，只要告訴他必須幾點回家，他也都能按時下線離開網咖回家，他現在只是不喜歡念書、不喜歡學校而已，以他的能力當他想要學東西的時候，輕而易舉如同打電玩一樣馬上可以學會……

故事分析

一、優勢分析

（一）媽媽無限包容的愛：

和阿威媽媽溝通時很明顯可感受到媽媽的眼神一直跟著阿威移動著。眼神中傳達著對阿威的擔心，擔心阿威的不懂事、擔心阿威的犯錯更擔心阿威受到傷害。

（二）姐姐們的照護：

兩位姊姊分別大阿威 2 歲及 3 歲，在父親過世後，媽媽必須一人撐起家中經濟，無法再像以前一樣無微不至的照顧阿威，兩位姊姊開始接手阿威一般日常生活的照顧。

（三）同儕的態度：

同學們提到阿威並沒有特別的感覺。沒有人討厭或排斥阿威，只是他們不知道該如何跟阿威相處。

二、弱勢分析

（一）長輩們的寵溺：

阿威是家族中的長男孫，每次犯錯後都會有長輩們出面替他擋下所有的責難，尤其是媽媽。阿威的媽媽因為來自印尼所以在家族中的地位一直都不太高，直到生下了阿威。媽媽對阿威百般的寵溺，造就出阿威在家中小霸王的地位。兩位姊姊在日常生活上會照顧阿威，但卻不敢干涉任何阿威想做的事，因為阿威如果不高興除了會摔壞家中的東西外，也會向媽媽告狀，到時候免不了陣皮肉痛。

（二）學業上的無成就感：

阿威第一天到學校上課時，花了半個多小時還沒有辦法把五天的課表抄寫完成，最後小聲的告訴導師說：「我可不可以每天把所有的課本、習作、作業本都帶回家

隔天再帶到學校來（因為導師希望學生能把課本帶回家做複習或預習），但是能不能不要抄功課表」，阿威的認字及書寫能力與一般國中新生的能力有很大的落差。在一般需有紙筆測驗的學科上，他的成績總是在十幾、二十分左右，原因是看不懂題目只能猜答案了！！

（三）心理因素：

在現實生活中，每天都有許多不同事情需要面對，每件事情都有可能成為一個新的挑戰。而阿威面對這些挑戰時的處理模式就是逃避，對他而言，躲避掉挑戰就不需要去面對挑戰後可能帶來的失敗及挫折感，甚至是周邊其他人的「碎碎念」。而在網路遊戲世界裡，操作的角色闖關失敗了，那就再來一次；被別人砍掛了，那就再練一個新角色去砍掛別人。遊戲失敗了，重來是輕而易舉的，沒有壓力、沒有挫折是現實生活中無法提供的。

輔導策略



一、班級導師

（一）為孩子製造成功的生活經驗：

對阿威來說每天面對失敗的挫折、面對著身邊大人們責難的眼神、面對同儕眼中傳達出不信任的感覺，這一切都是無法承受的重，也是阿威想躲進網路遊戲的原因。找尋班級日常活動，例如收作業、收聯絡簿等，完成時

給予誇讚，未完成時給予提醒，增強阿威的自信，並訓練阿威的責任感。

（二）營造和諧的活動空間：

同儕們對阿威並沒有排斥，但有時在言語之間難免會去說到或比較到各方的成績與活動，甚至會質疑老師的不公平對待而對阿威出現敵意。這部分有賴老師在班級經營上多用心，讓所有的孩子能清楚的了解每一個人都是不一樣的，適合甲的教育方式不一定能完全放在乙的身上，老師並不是偏心，而是希望能找到最適合每一個人的學習方式。更期待同學們能多幫助阿威，讓阿威能更快融入班上。

（三）持續並堅持的和家長溝通：

太多的因素讓阿威媽媽對阿威有求必應。導師在和媽媽溝通的時候，媽媽當下都是答應老師，但轉過身後繼續是阿威有求必應的媽媽。無奈是老師當下的感覺，但請持續下去。媽媽已經習慣對阿威有求必應了，要在短時間內改變媽媽的習慣是很困難地。因此請堅持下去，才能逐漸改變媽媽的想法。

二、輔導老師

（一）陪伴孩子走下去：

剛回到學校的阿威一定會有許多不適應的地方，適時的介入及傾聽對阿威有正向的幫助。

（二）陪伴導師堅持下去：

家長的支持是阿威能否回歸正軌很重要的一股力量，如何讓家長支持學校的作法端看老師和家長的溝通合作。因此支持並協助導師和家長溝通，取得家長的協助是阿威能否脫離網路世界的鑰匙。

三、家長

（一）配合及堅持：

阿威媽媽的配合度一直不高，溝通後發現媽媽經常會因為上班快遲到了或是甚麼事情快來不及了而放棄對阿威的堅持，久而久之也放棄了和老師的合作。雖然也曾和媽媽討論過該如何堅持下去，但媽媽總抵不過阿威的堅持。持續和媽媽溝通和討論，找出媽媽可以配合及堅持的部分，在媽媽無法配合時，兩位姊姊也可以適時的協助。





第二章 網路沉迷青少年的主要徵兆



貼心提醒：請老師觀察與晤談您的孩子是否有下列徵兆：

教師可以先經由某些項度觀察孩子的行為、狀況，若有出現多項下列狀況中，表示其可能出現網路沉迷的徵兆，即應評估孩子的輔導介入方式：

一、網路耐受性：

- (一) 每天使用電腦的時間超過十個小時，其中上網佔了絕大部份。
- (二) 花在網路聊天的時間比與朋友講電話的時間還長。
- (三) 花費在網路上的時間比原先預定的還要長。
- (四) 漸漸需要花更多時間在線上才能得到滿足。



二、網路戒斷反應：

- (一) 一天不上網，便覺得生活乏味。某個網站當機了，你覺得這幾天的日子真是難熬，生活頓感無趣。
- (二) 電腦當機時，一股莫名的焦慮感油然而生，你深怕不能上網，會遺漏許多消息而感到懊惱。
- (三) 全神貫注於網際網路或線上服務活動，且在下線後仍繼續想著上網時的情形。
- (四) 企圖減少或是停止使用網路，我會覺得沮喪、心情低落或是脾氣易躁。

三、強迫性上網：

- (一) 別人與你連絡，透過網路比透過電話要來得方便快速。
- (二) 聽音樂聽的是 MP3，廣播聽的是網路廣播電台，就連看電視也透過 CableModem 收看。
- (三) 每天早起後第一件事與就寢前的最後一件事，就是上網。
- (四) 你每天必須上網收信好幾次，如果沒有新的郵件，你會不時上網再收一次信，看到郵箱中有他人寄來的電子郵件，即使是廣告信都感到莫名的興奮。
- (五) 曾努力過多次想控制或停止使用網路，但並沒有成功。

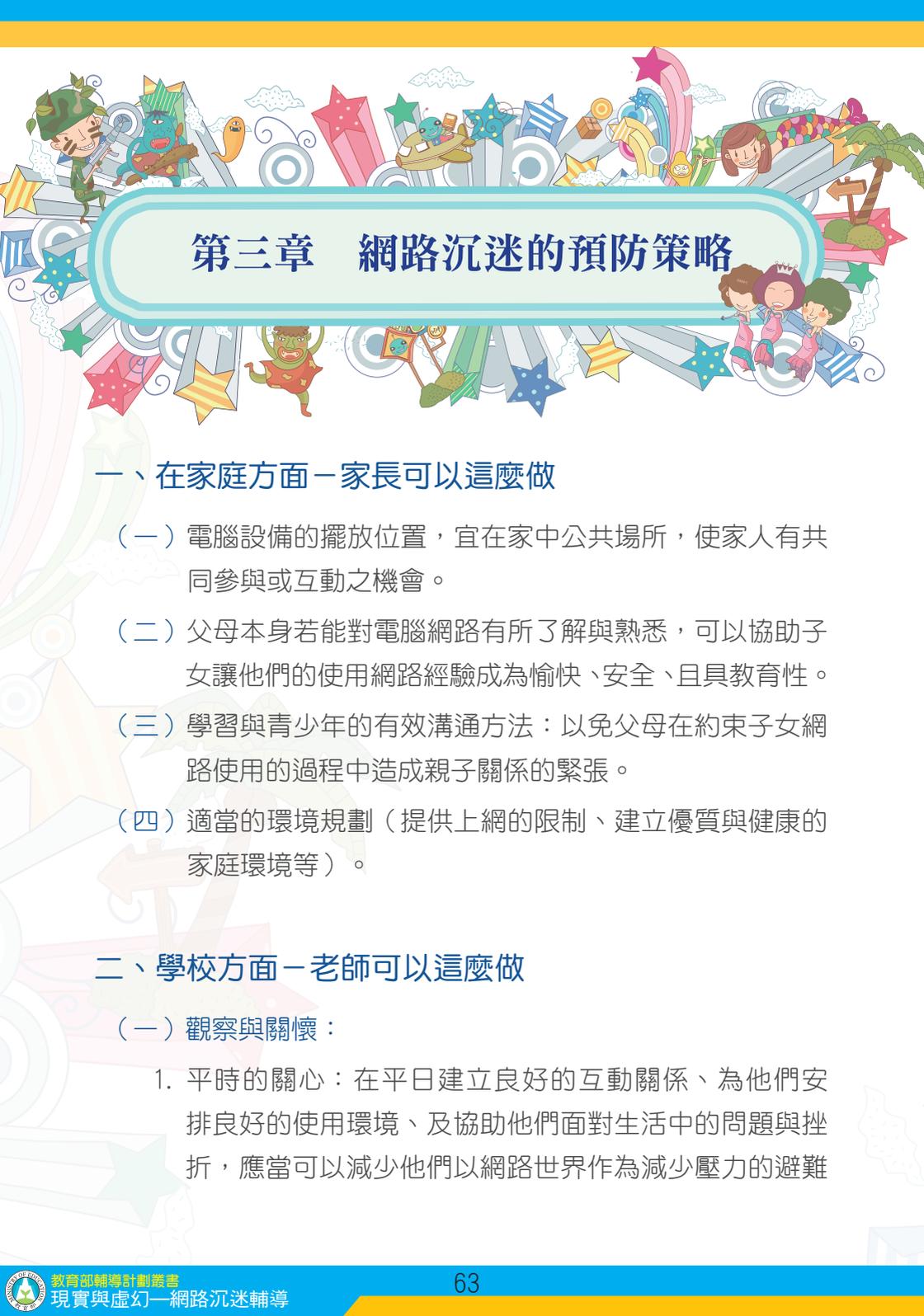
四、生活過度連結：

- (一) 不看報紙、電視，完全依賴網路新聞。
- (二) 不知不覺在微笑時總傾斜著腦袋。(模仿網路表情符號：-))
- (三) 想趴在桌邊，假裝準備突擊
- (四) 寧可相信網友的八卦消息，也不願意相信親眼所見、親耳所聞。
- (五) 朋友全都是網路上認識的。
- (六) 逐漸忘記某些中文字該如何書寫，必須透過輸入法才能回想那個字的模樣。
- (七) 慢慢忘記朋友的名字，因為你只記得他們在網路上使用的匿名。
- (八) 跟朋友溝通的方式，即使有電話，你也寧可透過 email 或是 ICQ 傳達訊息。
- (九) 講話時，經常出現「網路上說……」或是「我聽網友說……」。
- (十) 朋友找不到資料時，你常會對她說「網路上就有了」或是「到 Yahoo 找找看」。

五、生活脫序行為：

- (一) 會為了上網而甘冒重要的人際關係、工作、教育或工作機會損失的危險。
- (二) 曾向家人、朋友或他人說謊以隱瞞自己涉入網路的程度。
- (三) 認為上網可以逃避問題或者釋放一些感覺諸如無助、罪惡感、焦慮或沮喪。





第三章 網路沉迷的預防策略

一、在家庭方面—家長可以這麼做

- (一) 電腦設備的擺放位置，宜在家中公共場所，使家人有共同參與或互動之機會。
- (二) 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) 學習與青少年的有效溝通方法：以免父母在約束子女網路使用的過程中造成親子關係的緊張。
- (四) 適當的環境規劃（提供上網的限制、建立優質與健康的家庭環境等）。

二、學校方面—老師可以這麼做

- (一) 觀察與關懷：
 1. 平時的關心：在平日建立良好的互動關係、為他們安排良好的使用環境、及協助他們面對生活中的問題與挫折，應當可以減少他們以網路世界作為減少壓力的避難

所之機會，此外若能時時關心青少年的日常生活的規律與作息，也可以在青少年出現網路使用問題之初就及時給予協助，而不會使問題惡化至難以收拾的地步。

2. 覺察學生生活狀態：檢視學生在家裡，是否熬夜上網、對於自己上網的網路內容是否會撒謊、無法上網時是否會感到鬱悶、生活作息是否會不正常。在學校裡，是否經常上課打瞌睡、蹺課，因為往往當使用者開始改變作息習慣時，可能是沉迷的先兆。

（二）教育與輔導網絡：

1. 網路使用教育：若能在孩子開始學習使用電腦網路時，利用時間與他們討論網路的好處及潛在危險，並教導他們認識網路相關的法令限制，應可以減少學生們因為不了解而產生的網路使用問題行為，或是在網路世界中誤觸法網而不自知。
2. 建立導護輔導網絡：學校宜安排時間走訪附近的網咖店家，瞭解其經營理念，經評估之後，合乎學校所列條件之網咖業者，與其簽訂合作輔導契約，然後整合各店家資源，建立社區輔導網絡體系，加強共同輔導機能，有效掌握處理時效，發揮導護輔導網絡體系功能
3. 結合心理師資源：如學生乃因生涯興趣不明產生的逃避行為、具有內向且神經質之人格特質、生活中因意外或創傷而生之退縮行為等，皆可納入心理師資源一起協助學生面對問題、解決問題，提昇情緒適應與自信心，利

用敘事治療、焦點解決、多重模式、認知行為、系統性減敏感法等方式評估、介入孩子的問題核心。

（三）習慣建立與契約：

1. 設定時間限制：與孩子訂定「時間管理契約」，設定一週使用網路幾小時後即不再使用，或設定每日固定上網時段，以避免上網時間無限延長。列出事情的優先順序：因上網時間有限制，因此可共同訂定必需、一定要透過網路查詢資料或寫功課的優先順序。
2. 適度規範與約束：共同訂定「網路使用契約」來協助學生適當使用網路之行為，如限制上網時間、限制下載檔案容量等來減少其對網路之依賴。

（四）價值觀建立與法律問題預防：

留意學生因網路延伸之行為，孩子在網路上因遊戲獲取的寶物、天幣（虛擬貨幣），加上人際互動技巧不足，恐因價值觀偏差，出現非法買賣、偷竊、勒索、詐騙、搶劫、援交、蹺課、蹺家、販賣非法軟體、購買偽禁品、駭客、賭博、行搶等違法行為。





第四章 網路沉迷的輔導策略

資訊科技日新月異，同樣也改變了人的生活型態。我們的孩子最愛的遊戲不再是昔日徜徉於大自然的各種新奇發現與挑戰，而是網路世界的刺激與挑戰，身體被框限在小小的空間裡，心靈卻狂飆在無邊際的網路世界，造成身與心愈離愈遠，現實與虛擬模糊了交界，輔導孩子的方式必須因人而異。

一、網路沉迷的輔導與介入：

(一) 個人輔導層面

1. 資料運用的學習：網路搜尋引擎，是重要的資訊來源，但它並不會依使用者的需要而主動篩選或組織有用的資料，相反地，它會呈現所有的資料給使用者，若是使用者本身未具備組織資料的能力，往往會陷入資料堆中，或是取得相當多傷害青少年身心發展的資料。因此教導孩子如何過濾、篩選有用的資料，學習如何閱讀、理解並組織所得之資料是教師及家長很重要的工作，可以使

學生在學習的過程中受益，並減少他們花在網路上閒逛的機會與時間。

2. 心理健康的協助：包括多元化人際關係的建立與溝通維繫技巧訓練，教導時間管理，並拓展其休閒活動的喜好，讓青少年對自我生涯能作好規劃，擁有較高的壓力因應與挫折容忍力的能力，以期能面對生活中的各項挑戰與壓力，避免他們以網路作為紓解壓力的唯一管道，因而無法面對現實世界。
3. 孩子培養區辨能力、意志力：花花世界的誘惑很多，網路世界的誘惑也很多，無論真實或虛擬，青少年最終是要靠自己的力量來協助自己走出健康的人生，因此，協助他們區辨什麼對自己有利、什麼對自己有害，是培養意志力的第一步。有了區辨能力，還要有忍耐等待延後酬償的控制力。通常，父母老師或良友在意志力的培養上，扮演相當重要的加油站。
4. 提升改善動機：與孩子共同確立第一個目標：學習區辨正常的網路使用行為與網路沉迷的特徵。並須隨時注意個案的努力，並予以鼓勵，並避免苛責他的不足或改善速度。K. Young 博士有一些認知行為的方法，包括：
逆向操作法 (practicing the opposite)：例如本來早上起床第一件事是收發 E-mail，然後再盥洗和吃早餐，我們可建議病人先盥洗和吃早餐再收發 E-mail，以減低對網路的依賴。
外來停止器 (external stoppers)：例如利用鬧鐘或電

腦定時提醒程式提醒自己該離開網路及遠離電腦。

設定時間限制 (settingtimelimits)：例如設定一週使用網路幾小時後即不再使用，或設定每日固定的上網時段，以避免上網時間無限延長。

列出事情的優先順序 (settingtaskpriorities)：因為上網時間有限制，因此先列出必須透過網路處理事務的優先順序。

使用提示卡 (remindercards)：把網路沉迷所造成的問題，列出幾項寫在卡片上，戒除網路沉迷的好處也寫在卡片上，然後貼在電腦旁，以便隨時提醒。

個人活動行程表 (personal inventory)：沉迷於網路中，常會忘記或取消一些日常活動，像打籃球，逛街；故可以建議病人寫下個人活動行程表，並標明重要性，以提醒自己不要因為上網而忽略它

5. 找到生活目標學習時間管理：與個案共同訂定一些作息安排，譬如：一天可以上網多久，何時上網。如果初期自我的克制力還不夠，可在個案的同意下，邀請家長協助提醒，或善用鬧鐘、提醒物等來輔佐，但與個案約定好的時間點一定要求個案要確實遵守，不可言而無信或妥協，以免往後約定皆會有不算話的問題。
6. 發展多樣性的休閒娛樂，拓展其人際關係：當個案越來越可以履行有限制的上網契約時，可以開始鼓勵他們也花一些時間從事其他活動，譬如找家人或朋友聊天，與他們一起出遊，參加社團活動、夏令營，報名學習其他

技藝或娛樂活動等，都可以幫助孩子多認識別人的好方法，並讓孩子知道，網路生活並不能完全替代現實中的人際關係。

（二）學校輔導層面

1. 教育與輔導網絡：較屬於一級預防、宣導的部份，在針對網路使用上，導師您可以這樣做：

（1）網路使用教育：

可以和孩子討論上網都在做什麼？玩什麼遊戲？多了解學生在使用網路上的情形，若能在孩子開始學習使用電腦網路時，利用時間與他們討論網路的好處及潛在危險，就可以融入機會教育，並教導他們認識網路相關的法令限制，應可以順利減少學生們因為不了解而產生的網路使用問題行為，或是在網路世界中誤觸法網而不自知。

◎ 導師您可以由好奇心進入，詢問問句參考如下：「某某某，最近電視上有播一個網路遊戲叫做……（自由代換遊戲名稱），你有玩過嗎？你覺得好玩嗎？哪一種遊戲最有趣啊？哪裡有趣啊？」

◎ 導師您可以由一個遊戲的初學者進入，問句如下：「哦，那如果我現在也想玩，你覺得最推薦哪一種遊戲啊？我應該要怎樣開始才能玩？申請帳號？點數？這些是什麼意思啊？」

(2) 價值觀建立與法律問題預防：

留意學生因網路延伸之行為，孩子在網路上因遊戲獲取的寶物、天幣（虛擬貨幣），加上人際互動技巧不足，恐因價值觀偏差，出現非法買賣、偷竊、勒索、詐騙、搶劫、援交、蹺課、蹺家、販賣非法軟體、購買偽禁品、駭客、賭博、行搶等違法行為。

◎ 導師可以由報章雜誌裡面找尋和孩子溝通的內容，例句如下：「昨天在新聞裡面看到……，是不是真的啊？那這樣不是很危險嗎？那被騙了不是很生氣嗎？那能怎麼辦？這樣我們能怎麼保護自己啊？」

◎ 導師也可以適時引導一些法律常識，或是請學生收集類似的知識或事件，例句如下：「遇到這樣的問題，會有什麼後果啊？妳們知道嗎？之前你有沒有聽過或是認識的誰有發生過類似的例子呢？那時候是怎麼解決的呢？」

(3) 建立導護輔導網絡：

學校宜安排時間走訪附近的網咖店家，瞭解其經營理念，經評估之後，合乎學校所列條件之網咖業者，與其簽訂合作輔導契約，然後整合各店家資源，建立社區輔導網絡體系，加強共同輔導機能，有效掌握處理時效，發揮導護輔導網絡體系功能。

◎ 導師在家訪時能夠和網咖業者或是附近店家一同合作，了解學生下課後都會去哪些網咖，或是提供學生姓名等資料，若是在上課時間看到學生出現，可以讓店家通知學校，便可以掌握學生行蹤。

(4) 結合心理師資源：

如學生乃因生涯興趣不明產生的逃避行為、具有內向且神經質之人格特質、生活中因意外或創傷而生之退縮行為等，皆可納入心理師資源一起協助學生面對問題、解決問題，提昇情緒適應與自信心，利用敘事治療、焦點解決、多重模式、認知行為、系統性減敏感法等方式評估、介入孩子的問題核心。

◎ 導師需要收集學生的生活狀況，尤其是可能有沉迷問題的學生和沉迷有關的現象和原因，才能使心理師做更仔細和準確的評估與處遇，才能和導師一起對症下藥，協商如何在平日作生活管理要求，做合適的防範和處理，不至中輟。

(5) 成立自主性監督組織，獎勵優質網站，監測、抵制惡質網站：從外在環境的改善來預防青少年的網路沉迷問題，由社區家長與學校老師聯手成立自主性監督組織，不定期搜尋各種網站，公開優質或惡質網站，並透過公平的獎懲方式，讓優質網站廣為人知，也抵制惡質網站之擴展。這樣，或可降低青少年被誘惑的機會。

2. 學生認同在校生活與學習目標：較屬於一級預防、宣導的部份，在針對增進生活適應和融入校園生活上，導師您可以這樣做：

(1) 釐清生活目標：了解學生在校的生活中，學生有沒有給自己一個目標，若沒有或是給自己定下了不適當的目標，將會讓學生在校無所適從，甚至失去自信，漸與班級脫離，可能沉溺網路成邊緣化學生，反倒給管理班級的導師增添困擾。且過度使用網路有可能是因為自覺空閒時間過多，或將上網當作排除壓力的方式，因此協助其時間管理、教導適當的壓力調適方法及建立健康的運動與休閒習慣，釐清生涯與生活目標，可避免孩子耽溺於運用網路逃避壓力。

◎ 導師可以了解學生對自己課業或技能上的要求，例如：「你覺得自己要表現的怎樣才算滿意呢？到幾分或第幾名？想做出怎樣的作品呢？你現在表現的，這真的是已經是你的最大實力嗎？能不能更好？想不想更好？」

◎ 導師再來可以核對是否有花足夠的時間在完成自己的目標上，例如：「你花多少時間在準備這項……（視學生目標而定）？你覺得夠嗎？如果多花一個小時（可代換），會不會更進步？你現在花的時間能夠再增加嗎？你願意多花一些時間讓自己更好嗎？」

◎ 導師最後還可以跟學生引導少掉時間的可惜，以及做時間管理的方式，例如：「你晚上都在做些什麼事情呢？哪些是必要的；哪些是可以少一點的？」

(2) 協助孩子發展其他的興趣，如閱讀、寫作、欣賞音樂、唱歌、舞蹈、打球等；鼓勵孩子從事其他活動，譬如找家人或朋友聊天、旅遊，參加社團，學習各種才藝等活動。

◎ 導師若是發現有些學生對課業就是沒有興趣，可以找其他的技能目標來讓學生在校有生活重心，學習其他專長或才藝，例如：「你喜歡美術課或是音樂、體育課程嗎？你體力這麼好，有沒有想要學一些運動類的技能啊？我想你可以學的很好。想不想參加某某社團呢？」

(3) 支持參與學校各項活動，學校加強辦理符合學生需求的趣味性、文化性、體育性等休閒活動，藉以增進學生人際的互動，減低網咖的誘惑力。

◎ 導師可以利用學校辦理的各項才藝競賽，來協助學生建立自信，找到專長來練習與努力，例如：「你想不想參加舞蹈表演競賽、歌唱大賽、武術表演、朗讀比賽等國語文或英文競賽、話劇……等等。那可要多練習，我們多排一點時間來練習，好嗎？」

3. 親師合作提高覺察力

心理學家華莉思 (Wallace, 1999) 主張，在孩子（年輕人）探索、悠游於網路世界時，身為家長或教師的成人有責任引導他們，因此我們必須清楚網路上有什麼，他們在其中做什麼，以及網路如何演變。

下列項目可供作為初步篩檢是否已有沉迷問題於症狀：

(1) 在家裡

- a. 在電腦前的時間增加。
- b. 離不開電腦，若被打斷，顯得相當不耐煩，甚至生氣。
- c. 無法上網時，感到（或顯得）空虛、鬱悶。
- d. 打電腦或上網時，感到（或顯得）很興奮。
- e. 熬夜上網或清晨仍在上網。
- f. 與家人相處時間減少或不樂意參與家族活動。
- g. 對於自己上網的時間長度或網路內容會撒謊。
- h. 睡眠與飲食作息不正常。

(2) 在學校裡

- a. 成績退步，而且老師注意到她 / 他上課打瞌睡。
- b. 蹺課或請假頻率增加。
- c. 與同學相處的關係變差。

◎ 導師非常需要與家長通力合作，因為學生沉迷的問題不是只在學校發生，更多的時間可能是在家裡，若無法從根本處理，找到有支持力的家長，促成家庭功能運作，則導師很可能會有絕望感、無力感。所以，若能越早與家長達成學生在家使用網路的一致規範，則能提早預防。導師可以這樣與家長溝通，如：「某某家長，貴子弟在校一直都表現的很棒，上課都很專心，只是今日看他有一點沒有精神，是不是身體不適呢？還是昨晚沒有睡好？是什麼原因呢？這樣的情況常發生嗎？」

（三）家庭輔導層面

1. 習慣建立與契約：

- (1) 設定時間限制：與孩子訂定「時間管理契約」，設定一週使用網路幾小時後即不再使用，或設定每日固定上網時段，以避免上網時間無限延長。列出事情的優先順序：因上網時間有限制，因此可共同訂定必需、一定要透過網路查詢資料或寫功課的優先順序。
- (2) 適度規範與約束：共同訂定「網路使用契約」來協助學生適當使用網路之行為，如限制上網時間、限制下載檔案容量等來減少其對網路之依賴。
- (3) 訂定適當的親子上網手則：資料來源一係由臺灣網站分級推廣基金會參考以下網站制定而成：

SafeKids.com

<http://www.safekids.com/contract.htm>



- ◎ 我會試著去了解孩子所使用的網路服務及網站。如果我不懂如何使用，我會請孩子操作給我看。
- ◎ 我會和孩子討論，為他（們）訂定一些合理的規定及電腦使用規則，並將則放在電腦旁邊提醒孩子。
- ◎ 我會監督孩子是否遵循這些規定，尤其是他（們）花在使用電腦上的時間。
- ◎ 當孩子跟我說他在網路上遇到麻煩時，我不會過度反應，我會跟孩子一起試著解決問題，並且避免問題再次發生。
- ◎ 我會將電腦放在家裡的公共區域。
- ◎ 我保證不會用電腦或網際網路來當電子保姆。
- ◎ 我會經常確認孩子瀏覽的網頁內容。
- ◎ 我會參考各單位推薦的優良網站，提供孩子一份推薦網站表。
- ◎ 我會讓上網成為一項家庭活動，並請孩子協助規劃利用網路的家庭活動。
- ◎ 我會利用過濾軟體或其他機制以免孩子看到不當的資訊。
- ◎ 我會試著了解孩子的網友及好友名單，就像我試著去認識他（們）的其他朋友一樣。

- (4) 瞭解並接納青少年的網路使用行為：青少年使用網路為正常和廣泛的行為，若完全限制反倒可能會影響其資訊能力，其中的拿捏是父母與孩子可以一同討論訂定的。
- (5) 提供選擇性、取代性活動：如果青少年只會上網，而不會其他技藝，我們又如何能期待他無聊的時候做些有益身心的活動呢？鼓勵他們打打球，看看小說，或培養其他興趣，那麼上網就不會成為唯一的選擇。如果，他們從其他活動得到成就感、掌控感，也滿足與人接近的親和需求，那麼上網也不會成為最佳的選擇。

2. 觀察與關懷：

- (1) 平時的關心：在平日建立良好的互動關係、為他們安排良好的使用環境及協助他們面對生活中的問題與挫折，應當可以減少他們以網路世界作為減少壓力的避難所之機會，此外若能時時關心青少年的日常生活的規律與作息，也可以在青少年出現網路使用問題之初就及時給予協助，而不會使問題惡化至難以收拾的地步。
- (2) 覺察學生生活狀態：檢視學生在家裡，是否熬夜上網、對於自己上網的網路內容是否會撒謊、無法上網時是否會感到鬱悶、生活作息是否會不正常。在學校裡，是否經常上課打瞌睡、蹺課，因為往往當使用者開始改變作息習慣時，可能是沉迷的先兆。

- (3) 學習與子女的有效溝通方法：試著與孩子溝通有興趣的話題、運用親子力量滿足其愛與歸屬的需求，宜避免使用忽略，遺棄，辱罵，指責，體罰，暴力行為，口語威脅等情緒失控的行為。
- (4) 提升家庭功能：父母的管教態度、親子關係、家庭氣氛和家人的支持度也都可能與網路沉迷有關，家長平日未能與子女建立良好的互動關係，且對其漠不關心，則子女就會以上網咖作為逃避現實生活的手段。因此，家長應以同理心瞭解孩子的內心世界，親子之間保持良好的互動，並給予孩子適切的關心與照顧。

3. 學習環境營造

- (1) 具備網路使用之基本知識技術：父母並不一定要是網路高手，但是必須具備基本的網路使用知識和技巧。共同和孩子討論上網的相關話題，或者是共同上網，並且瞭解他們常去的聊天室或電子佈告欄。
- (2) 將電腦放在你可以看見的地方。
 - 父母必須權衡輕重給予適當而不過度的隱私。
 - 將電腦放在例如客廳的公共區域，以便就近監控。
- (3) 色情網站的監控及限制：利用網路使用紀錄監控軟體。
 - 善用各種的網路使用紀錄監控軟體（例如 Spector 6.0 網路紀錄監控軟體）
 - 記錄下他們所瀏覽的網頁、每個網頁停留的時間、收發的電子郵件、聊天室的談話內容，還可以限定他們的上網時間。



綜言之，與其說網際網路是「資訊的超級高速公路」，不如說它是一個充斥各種影響力的「社交域」。尤其對於網路沉迷者而言，它更是一個「避難所」，讓在真實世界中缺乏自尊、社會支持、或情感寄託，或者生活無聊、有人際衝突的人，得以隱匿的居所。由於網路虛擬世界中充滿了虛擬觀眾，使得渴求維持虛擬名聲與網上自我表露的個體，容易沈溺其中。對於已然出現網路沉迷問題的青少年，前述的治療方式，或可當作問題解決的策略之一，而及早介入輔導方案，無論是針對其網路沉迷症的消滅，或者是針對成長中的壓力與情緒問題之處遇，都是最佳選擇。

若發現孩子有網路沉迷症狀，可以先向學校輔導老師或駐校心理師幫忙，或到醫院與診所掛兒童身心科或精神科，向臨床心理師或是各縣市張老師求助。每個孩子的人格特質、上網的需求與家庭功能不同，治療方法因人而異。然而網路沉迷不能只靠治療手段，更重要有家庭和環境的全面輔導策略介入，家長扮演重要的角色。



第五章 網路沉迷相關資源的運用

對網路沉迷的學生而言，要回歸正常作息並不容易，需要各個相關資源的投入一起來幫忙。然而身為家長的我們，需從多元化協助管道增進學生的人際支持網絡、提昇學業的投入程度、建立自信心及維持穩定的生活作息等方式幫助學生回歸「合理」上網、「控制」上網、學習「平衡」網路世界與真實世界的存在。

一、資訊素養方面：

(一) 教育部教師網路素養與認知網：

<http://eteacher.edu.tw/>

(二) 網路安全：<http://kids.getnetwise.org>

(三) 兒童網路：<http://www.safekids.com>

(四) 中小學網路素養認知：<http://eteacher.edu.tw>

(五) 網路新國民：<http://www.smartkid.org.tw>

(六) 臺北市教育入口網：<http://www.tp.edu.tw>

(七) 財團法人臺灣網站分級推廣基金會：

<http://www.ticrf.org.tw>

二、人際溝通方面：

- (一) 臺北市少年輔導委員會：
<http://jcc.tmpd.gov.tw>
- (二) 張老師全球資訊網：
<http://www.1980.org.tw>
- (三) 兒童福利聯盟文教基金會：
<http://www.children.org.tw>
- (四) 懷仁全人發展中心：
<http://www.catholic.org.tw>
- (五) 中國輔導學會
<http://www.guidance.org.tw/>

三、心理、醫療資源方面：

- (一) 臺灣終止童妓協會
<http://www.web547.org.tw>
- (二) 網路諮商服務研究室：
<http://internetco.ncue.edu.tw>
- (三) 心理健康諮詢網：
<http://psy.pmf.org.tw>
- (四) 臺灣心理諮商資訊網：
<http://www.heart.net.tw>

(五) 臺北市生命線：

<http://www.lifeline.org.tw>

(六) 心靈園地：

<http://www.psychpark.org>

(七) 宇宙光全人關懷機溝輔導中心：

<http://www.cosmiccare.org>

(八) 馬偕協談中心（平安線）：

<http://www.wretch.com>

(九) 臺北市衛生局保健網：

<http://www.healthcity.net.tw>

(十) 財團法人天主教會臺北教區活泉身心靈整合中心



四、網路沉迷相關議題介紹：

(一) 網路上癮研究中心：

<http://netaddiction.com>

(二) 白絲帶工作站 - 媒體探險家網站：

<http://www.mediagude.nccu.edu.tw>

(三) 婦女新知基金會：

<http://www.awakening.org.tw>

(四) 教育心理學報，38：3. 41：4。

(五) 學生輔導雙月刊，74. 84. 86。

(六) 輔導季刊，37、44。

(七) 學生事務，43：3。

(八) 透視犯罪問題，4。



參考文獻

- 王智弘 (2007)。校園網路成癮五級預防模式之建立。**臺灣心理資訊通訊 (210)**。取自 <http://www.heart.net.tw/epaper/210-1.html> (2007/7/17)
- 王智弘 (2008)。建立校園網路沉迷預防機制之對策與挑戰。**臺灣心理諮商資訊網**。取自 <http://wang.heart.net.tw/paper-new/paper2008b.htm>。
- 王沂釗 (2001)。輔導教師如何介入學生之網路沉迷行為。**學生輔導**，74，58-67。
- 陳淑惠 (1998a)。上網會成癮，**科學月刊**，26(6)，477-481。
- 陳美文 (2004)。運用焦點解決短期諮商對具網路沉迷現象之國中生之諮商成效探討 (未出版之碩士論文)。國立彰化師範大學，彰化市。
- 盧浩權 (2005)。青少年網路沉迷現象與生活壓力、負面情緒之相關研究 (未出版之碩士論文)。靜宜大學，臺中市。
- 韓佩凌 (2000)。臺灣中學生網路使用者特性、網路使用行為、心理特性對網路沉迷現象之影響 (未出版之碩士論文)。臺灣師範大學，臺北市。



國家圖書館數位出版品書目資訊

電子書

題 名：現實與虛幻：網路沉迷輔導

集 叢 名：教育部輔導計畫叢書電子書

作 者：池旭臺等

版 次：初版

檔案內容：35 MB：2D, 彩色

出 版 地：臺北市

出版者及製作者：教育部；教育部訓育委員會

出版日期：2011. 04. 29

I S B N：9789860818413(PDF)：NT\$300（全套）

主 題：問題學生輔導；中等教育；個案研究

分 類：524. 64

著作財產權人：教育部

本書保留所有權利，欲利用本書全部或部分內容者，需徵求著作財產權人同意或書面授權，請逕洽教育部訓育委員會。

其他類型版本說明：本書同時登載於教育部學生輔導資訊網－輔導資源 (<http://www.guide.edu.tw/resource.php>)



本編著係採用創用 CC「姓名標示—非商業性—禁止改作 2.5 台灣」授權條款釋出。此授權條款的詳細內容請見：

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/tw/>

此編著請以下列方式引用：《教育部輔導計畫叢書電子書—現實與虛幻：網路沉迷輔導》。教育部訓育委員會編印。教育部發行。2011 年 4 月。

網址：<http://www.guide.edu.tw/resource.php>

現實與虛幻：網路沉迷輔導 · 初版

作者：池旭臺、陳玟君、鄧文南、徐淑芬、余嫩嬪、楊惠如、
陳宜慧、錢姝君、鐘瓊華（依姓名筆畫順序排列）

出版者：教育部

地址：10051 臺北市中正區中山南路 5 號

電話：02-77366051

網址：<http://www.edu.tw>

發行單位：教育部訓育委員會

發行人：吳清基

總策劃：羅清水

策劃：傅木龍

統籌：柯今尉

諮詢顧問：梁培勇、陳淑惠、曾端真、羅明華（依姓名筆畫順序排列）

執行統籌：林俞均、呂賴艷

總編輯：歐人豪

執行編輯：吳淑芳

編輯委員：林素琴、邱香蘭、洪麗遠、徐淑芬、張孟熙、張宗義、
張寶丹、許淑貞、許麗伶、陳秋月、陳榮正、劉菊珍、
魏素鄉、羅美雲、羅珮瑜（依姓名筆畫順序排列）

出版日期：2011. 04. 29

I S B N : 9789860818413(PDF)

G P N : 4710000654

訂價：本套叢書光碟計 NT\$300

設計製作： 宏馬數位科技股份有限公司
Horma Service Co., Ltd

播放資訊

作業系統：Windows XP/Vista /Windows 7

檔案格式：PDF ; HTML

使用載具：PC / MAC

播放軟體：PDF Reader ; Microsoft IE、Adobe Flash Player