

本期主題：
網路安全
主題摘要

1版 專家專欄

導讀
青少年的網路成癮～父母如何預防與因應

2版 親職專欄

親職專欄
網路資訊安全把關

3版 少年交流區

少年交流區
網路使用不迷“網”

4版 社區交流道

中正少輔-我第二個家
我豐富的宣導生活
寒假活動精彩輯



1999
臺北市民當家熱線 (免費專線)



本期主題為「網路安全」，所要告訴大家的是一如何正確地使用網路避免觸法及自我保護的相關知識，對於科技日新月異與網路運用的普遍，每個人的生活中一定會與網路有所接觸，網路帶來了資訊便利性，但卻也帶來許多負面的影響，例如：網路成癮、網路霸凌、網路交友產生之風險、網路資安風險、網路詐騙事件等等，因你我隨時都生活在網路之中，但如何正確又安全的使用是大家最想知道的。

隨著兒少福利權益保障法的修正內容中凸顯兒少使用網路之安全日趨被重視，往往大家圖立即性、便利性的網路使用時，經常未留意相關的陷阱，故本期簡訊邀請國立台灣師範大學教育心理系林旻沛教授與我們分享輔導網路成癮的青少年的經驗，以及如何幫助網路成癮的青少年調整健康正常的作息，並能促進親子關係，另輔以第2版親職專欄提供的相關法律安全常識及安全使用網路的做法，而第3版是網路成癮的自我檢測，幫助大家認識與了解網路成癮的樣貌，進而協助少年健康成長，避免網路使用不安全而造成危害。

青少年的網路成癮～父母如何預防與因應

文/國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系助理教授 林旻沛

立法院於民國104年1月23日三讀通過《兒童及少年福利與權益保障法》修正案，限制兒童不得玩電子產品「超過合理時間」，如情節嚴重，父母或監護人將處最高5萬罰鍰；學校200公尺內不得經營酒家、電子遊戲場等，相信許多家長對於少年可能沉迷於網路、手機、平板電腦等情形，更加倍感壓力與不知如何是好；準此，本文特別針對「預防網路成癮的有效方法」，來跟家長分享可採取的因應之道，以作為協助少年預防和遠離網路成癮的影響與傷害之參考。

一、良好的管教行為

根據西元2015年1月份發表於「Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking」國際期刊的研究指出，針對青少年上網行為進行行為管控(Restrictive Mediation)來預防其網路成癮，對於家長並非全然有效，關鍵點是父母是否對子女有溫暖和支持(Warm & Support)；最好的管教方式除了行為管控要有原則和一致性，即在網路使用時間上，一開始就有好的規則與規範，千萬不能等孩子成癮於網路，才要開始管制上網時間，這時已來不及；另須搭配平時就能給予孩子溫暖和支持，這樣的管教才會有效果。

二、上網時間與空間管理

人在從事快樂的事情時，時間感會有所扭曲(做快樂的事時時間感覺會變短)，且長時間上網會降低自身自制的的能力，據此請不要將電腦放在少年的房間，而是能夠將電腦放在客廳，或是家中的公共空間，讓家長或家人能夠調控少年上網的時間、了解少年上網的內容。控制上網時間的部分，建議下載上網時間提醒計時器，分別於時限前二十分鐘、十分鐘、五分鐘各提醒一次；進一步地，養成孩子在時間到時，自行離線關機的習慣；部分網路公司，如HiNet有推出『HiNet健康上網-上網時間管理』服務，可限定一天中可上網時段或總時數有多久，且超過時間電腦也無法連線，因此家長可不用擔心少年會整天沉迷於網路。

三、制定上網公約

無論家中是否未添購電腦、抑或打算更換新電腦、已有電腦，請盡量制定上網公約。上網公約內容包含學期中「周一到周五」、「周六與周日」，以及寒暑假每日固定上網時間，需特別管控的網路使用類型，主要以「線上遊戲/網路遊戲」與「網路人際關係(如臉書、Line)」為主。具體做法為：家長請少年上網搜尋國小/國中/高中職/大學/研究所這些對象，平均上網時間為何?可減少因世代差異而有抗議，以此平均時數為家中上網上限，家長可與少年一起搜尋資料、進行討論，共同建立可接受之上網時段與各類型網路使用的總時間。

四、上網時數搭配相當比例運動時間

由於長時間上網，會導致腦部掌管自制力的前額葉功能低下，且上網會產生大腦內快樂的多巴胺，進而只依賴上網來獲取快樂；而運動剛好可以活化腦部掌管自制力的前額葉功能，且運動時大腦會自行分泌類似快樂的多巴胺、也就是腦內啡，因此在上網前或上網後搭配一定比例的運動時間，將可有效預防少年網路成癮；建議能夠全家人一起運動，還可增進親子間情感，且上網時間與運動時間比例為2:1較合宜。

五、雙手機制度

若少年不斷爭取想要買智慧型手機，請於買智慧型手機前便約法三章，於晚上九點或十點過後，便將智慧型手機交給家長，或者放在固定的位置，轉而只能使用簡便型手機，以避免少年熬夜玩遊戲，或者不斷地和同學或朋友用LINE或臉書聊天。溝通的方式，可強調青春是身高成長的階段，主要是在睡眠時間(睡眠時間是生長激素主要分泌的時間)，因此熬夜不睡覺的話，會影響長高；另外，我們白天的短期記憶要在腦中形成長期記憶，也是在睡眠時間；這兩個部分，都是我們希望少年不要熬夜上網的主因。