孩子~你上癮了嗎?

文/督導員葉曉錚

當孩子回家第一件事，不再是開電視吃零食，也不再是跟我們分享在學校的新鮮事，而是急著打開電腦登錄上網、或是低頭邊PO文邊發出讚嘆聲時~那久久無法離開螢幕的視線，對家人關懷充耳不聞的景象，是否曾令您擔心，孩子的上網行為，已經成為大家口中的網路成癮了呢？

以下我們提供結合輔導與醫療實務上常用的檢測指標，讓您了解孩子現在的網路使用情形是否已瀕臨成癮，並與您一起見招拆招，也分享相關的輔導資源，讓您在協助孩子面對正確使用網路問題上，更加得心應手。

◎下列12種症狀，請依孩子的現況勾選

1.孩子會不由自主重複檢查網路留言或電子信件。 □
2.孩子因為上網，開始大幅減少以往的休閒活動。 □
3.孩子全神專注於網路活動，下線後仍繼續想著上網內容。 □
4.孩子總是不斷延長上網時間。 □
5.孩子多次努力想控制或停止使用網路，但總是失敗。 □
6.孩子每天花費在上網時間4小時以上。 □
7.旁人企圖減少孩子或停用網路，孩子會感覺心情沮喪、低落、易怒。 □
8.孩子為了上網，寧願錯失重要人際互動或學習的機會。 □
9.孩子曾向家人、朋友或他人說謊，隱瞞自己涉入網路的程度。 □
10.孩子上網是為了逃避問題或釋放無助、罪惡、焦慮或沮喪的感覺。 □
11.孩子為了隨時掌握網上動態，3C產品全天候不離身。 □
12.孩子看重網路上的人際評價勝過現實環境的人際評價。 □

參考書目：美國匹茲堡大學研究1996

◎成癮程度與對策

1.輕度-1~3項

(1)症狀:網路使用已開始成為孩子生活的重心，並開始瓜分其他常態休閒與生活，如何引導孩子了解正確使用網路的方法，並如何平衡於正常作息中，是本階段的管教重點。

(2)管教策略:

1.了解孩子的網路使用經驗：有接納才有辦法接近，有陪伴才能了解，而這些都是促成孩子在使用網路有所困惑時會詢問或求助的先決條件。

2.增加與孩子在網路上的溝通管道：學習運用網路溝通平台，增進親子互動的機會，但謹遵多看少發言的原則，以讓正值極需同儕認同階段的孩子感到自在。

3.應用網路以塑造良好的生活環境：引導孩子學習將網路科技運用於生活中，增加其網路使用的廣度，例如:透過網路查閱課表及成績，繳納學費等。

2.中度-4~6項

(1)症狀:孩子的行為已構成網路成癮，於網路使用已呈現行為固著與心理依賴，如何建立新的正向拉力與成就來源，是極需努力的方向。

(2)管教策略:

1.給予責任感：藉由請孩子管理某些事情，並根據參與度給予讚美或小獎勵、讓孩子覺有榮譽感、並因此養成習慣與歸屬感，例：請孩子管理家人假日伙食採買金額，若管理得宜，全家給予回饋，並贈予孩子節省之金額。

2.增加成就感：針對孩子個別特質，連結或創造可供發表之舞台，此方式家長長時不懈的陪伴與堅持是成功的關鍵。

3.增加具吸引力的替代活動：提供時下少年喜愛之活動，增加網路使用以外之吸引力，是行為塑造的不二法門。

3.重度-7項以上

(1)症狀:孩子的網路成癮症狀已嚴重影響正常社交與作息，這時除參考上述管教策略外，更應借重相關資源，共同協助孩子逐步調整網路使用之方式。

(2)管教策略:

1.同理與堅持：家長可針對孩子的網路需求表達同理，因同理並不代表認同，另針網路使用中會涉及嚴重身心損害或觸法事件，訂立明確原則並討論發現後之處理方式，例：強制就醫或通報等，為孩子做最低限度之把關。

2.善用資源共協助：針對孩子網路成癮症狀，尋求相關資源共同協助輔導，以減輕家長孤軍奮戰之壓力。

3.漸進改變路更長：對孩子行為的變化，過高的期待往往造成親子關係緊張與衝突，故耐心與細心陪伴其經歷輔導歷程，並適時給予回饋，才能成為孩子穩定調整的力量。

資源補給站

1.台灣心理諮商資訊網 http://www.heart.net.tw/

網站對於網路現象、網路問題和網路諮商等主題有相關的資料加以探討，網友並且可透過此網站相互討論和尋求線上協助。

2.台灣網路成癮輔導網 http://iad.heart.net.tw/

對網路成癮之輔導有深入探討，包括網路成癮相關文獻、網路成癮相關網站以及網路成癮求助留言版等資源，以提供家長、教師與學校甚至網路成癮者有關網路成癮的因應之道。

3.財團法人台灣網站分級推廣基金會 http://www.ticrf.org.tw/

此網站詳細介紹網站分級機制，並提供網站過濾軟體，發行網護情報月刊，營造安全的網路使用空間。

4.國家通訊傳播委員會 http://www.ncc.gov.tw/kidsafety/default.asp

是政府設立的組織，包含對網路分級的認識、安全上網指南以及過濾軟體下載等介紹，以建立安全的網路環境。

5.台灣網際網路協會 http://www.twia.org.tw/

可透過此網站檢舉不當的網站內容和垃圾信件。

6.教師網路素養與認知 http://eteacher.edu.tw/

為因應網路對青少年所帶來的各種影響與現象，此網站提供網路交友、網咖現象等主題，以幫助家長、老師和孩子建立正確的網路使用行為。

7.台灣展翅協會 http://www.ecpat.org.tw/

該協會的目的主要為終止童妓、關懷兒童為目標，有檢舉與防範色情網站的行動，其亦關心兒童網路成癮問題，提供協助以及研習課程訊息。

8.白絲帶關懷協會 http://www.cyberangel.org.tw/

該協會的目的主要為遏止色情，特別是針對兒童及青少年影響巨大的數位科技是白絲帶關懷協會鎖定的首要目標，透過各方面的宣導和教育，以幫助家長、老師，共同為孩子營造一個充滿創意、健康安全的網路環境，該協會並提供家庭網安熱線與網路諮詢服務。

9.國立彰化師範大學附設社區心理諮商與潛能發展中心(網路成癮設別諮商) http://human.ncue.edu.tw/

網路達人就是我

文/社工員邱意涵、郭宜婷

民視新聞

手機玩太兇 19歲男下半身一度癱瘓

民視 – 2013年11月20日 下午4:01

低頭族玩手機可要當心，中國河南一名19歲男子，最近就因為手機玩太兇，下半身一度癱瘓。

這名男子是餐廳廚師，日前下班後一直玩手機玩到半夜2點，準備睡覺時這才發現脖子僵硬，全身劇痛，下半身不能動彈，送醫後發現，他是因為頸椎出血，形成血腫、壓迫到脊髓，才造成癱瘓，還好及時發現，手術後已經康復。

醫師警告，長期低頭玩手機，會引發肌腱炎、頸椎退變等疾病，最好要記得定時休息，不要沈迷，以免賠掉健康，抱憾終身。

民視新聞於102年11月20日報導「手機玩太兇、19歲男下半身一度癱瘓」這聳動的標題，隨著網路越來越普及，使用的工具越來越多元，致使網路沉迷的原因也趨於複雜化，沉迷網路就如同使用藥物般，經常陷入後便無法自拔，嚴重時更可能奪去性命。

資訊的發達造就網路世界，網路世界的多彩多姿讓許多青少年在這個過程中漸漸無法與人群有良好的互動，造成人際疏離，無法分辨網路與現實世界的狀況；甚至發生注意力不集中，經常感到焦躁不安的現象，嚴重時引起精神疾病，如憂鬱症等；除此之外，更誘發許多網路詐騙、網路交友等觸法行為，因此，我們以人際關係、網路安全及網路使用工具三大關卡，告訴你如何正確運用網路並且避免落入網路的陷阱中，才能成為一個真正的網路達人。

關卡1：人際關係

<闖關陷阱>

1.人際疏離問題：

隨著網路的發達，人際互動不再侷限於過去面對面的方式，而是發展出交網友、網戀等，缺乏正常的社交生活，社交技巧較差，進而與親朋好友們關係越趨疏離。

2.網路與現實的混淆：

因為沉迷於網路世界中，漸漸不再願意花時間與周遭的朋友們分享內心想法及見面互動，反而期待能在網路世界中得到人際關係上的安全感，造成網路與現實生活混淆。

<闖關秘笈>

1.維持或增加交友管道：例如不因急著上網，而減少與朋友相處的時間，另外多參加戶外休閒活動也可以認識朋友喔。

2.管理上網時間：例如上網一小時休息十分鐘，讓自己可以暫時脫離網路世界並與周遭的人交談，將眼光拉回現實生活。

關卡2：網路安全

<闖關陷阱>

1.個資的安全：

每天悠遊於需要註冊個人資訊的拍賣、購物、遊戲及交友等網站時，你有想過這些網站值得你信任嗎？其實你的個資安全性也處於相當大的風險喔!

2.犯罪陷阱：

看到朋友在FB上留言罵人，覺得太好笑了，立馬按個讚，或是上傳同學被欺負的照片或是不雅文字時，你是否會覺得有甚麼不妥？還是覺得不就是在網路上留個言而已，其實你大錯特錯啦，因為你已經觸犯法律囉!

<闖關秘笈>

1.避免洩漏及公開個人資料，如身分證字號、家中電話、手機、地址、金融卡密碼等，否則很有可能成為詐騙集團的詐騙工具喔!

2.不隨便在網站註冊為會員，將私人資訊公開，這可是會讓自己陷入危機中。

3.不隨便連結不明網站，以免被惡意程式植入個人3C產品，發生個人資料被竊取的事件。

4.遵守網路使用禮節，學習尊重他人的發言，並為自己的行為負責，例如不發垃圾信件等。

關卡3：網路使用工具

<闖關陷阱>

1.濫用3C產品的後遺症：

隨著科技的進步及普及，3C產品幾乎都能隨時隨地上網，如筆電、平板及智慧型手機等，而我們通常擁有不只一項3C產品，但你是否有察覺當3C產品離開身邊時，便會開始焦慮不安；拿久了平板或是手機，發現手腕抬不起來、手指發麻伸不直、眼睛酸澀···等，這就是網路使用過度及沉迷的症頭了!

2.狹窄定義系統平台功能

我們平常使用的網路系統平台五花八門，很多事情都能在網路世界中被滿足，如透過溝通平台可以和親朋好友聊天，如批踢踢(PTT)、臉書(Facebook)、YouTube、LINE等；遊戲平台則可以玩線上遊戲；交友平台可以交朋友；購物平台可以不用出門便買到喜愛的東西；音樂下載平台可以下載喜歡的音樂；教學平台可以學習新知；開店平台可以讓你成為老闆，網路有這麼多種平台，但若你每天使用的僅限於少數幾個平台，那我們可是窄化了網路的功能，限縮了自己的生活經驗喔!

<闖關秘笈>

1.每天練習讓自己隔離3C產品一段時間，讓你的眼睛及手有休息的機會，例如：睡眠時間關機、3C產品設定定時休眠狀態，避免隨時被訊息干擾。

2.練習廣學使用5種以上平台來增加自己的知識，不要只有網路交友及玩遊戲喔!

當我們能夠善用三大關卡的秘笈後，必能成為名副其實的網路達人囉!

答案：1.X 2.03.X 4.X 5.0

我的青春記事

文/少年呆呆

現在回想起來，當初做了一件讓我到現在還無法忘懷的後悔事情，也拖累了我的家人，那就是在我國中的時候，時常蹺課不愛上學導致我誤交了一些損友，也致使我犯了一項刑責。當初年少輕狂，自以為義氣的挺了朋友，最後事發到了警察局，接著就進入了少年觀護所，而我也受到了應當的懲罰，但是卻連累到了我的家人，母親那時候也跟著被規定親子輔導，雖然只有二十個小時，每個月只有一個小時，可是看到母親每次都是下班的時間趕過來，帶著疲憊的身軀，當下我心裡確實很酸，真的很想跟母親說聲「對不起」，可是我說不出口，那時對母親的態度依然不是很好，畢竟母親之前對我的關懷是少之又少，但是之後，經過了每次到少輔組的親子輔導，讓我對與母親的態度不再是無情，而是漸漸的建立了濃厚的情感。

謝謝少輔組的社工老師在旁陪伴我與母親，完成這二十個小時的親子輔導，對於這次的親子輔導讓我對於我自己，所犯的過錯與帶給家人的困擾，有更深一層領悟，更讓我成長了不少。

媽媽與我

作詞：呆呆　作曲：雷光夏

(　響個　)不停的(　手機　)
長桌上面的(　作業　)
是我和您約會的序曲
媽媽的手心裡　有(　好多食物　)或(　現金　)

公車擁擠的人群　坐在窗口邊等待
是我和您午後的組曲
媽媽的眼睛裡　有(可愛的我　)或(哥哥　)

坐在有陽光味的房間裡
充滿(　輕鬆　)與(　開心期待　)
是我和您　每月的約會曲

少年改編自雷光夏『媽媽與我』

松山區「大手拉小手」區域犯罪防治協調會報成果報報

文/督導員郭欣怡

本會松山少輔組於102年10月25日結合東區少年服務中心、臺北市學生諮商輔導中心、松山區安平里里長以及臺北市立圖書館民生分館合辦「102年松山區『大手拉小手』區域犯罪防治協調會報」，邀請區內各級學校訓、輔人員及社福相關單位蒞臨參與，並邀請實踐大學社工系教授兼本會指導員彭淑華擔任主席與指導。

本次會議主要目的為展現本年度與社區資源單位合作推動之松山區安平里區塊「大手拉小手」區域防治工作初探計畫成果，並透過本次會議提供轄區內各社區資源單位交流與結合，藉此增進彼此認識與了解，期待提升對少年問題之重視與關心。

102年親職教育講座成果發表

為協助家長了解家中孩子在少年階段的變化，以提升家長管教子女的知能，並增進親子溝通互動關係，本會各區少輔組於102年1月至12月共計辦理30場，參與1,337人次，成果相當豐碩。

102.11.15日中山少輔組結合轄區學校辦理「孩子你在想什麼？淺談少年相關法律」親職講座，本活動邀請中央警察大學行政警察學系教授兼本會指導員黃翠紋主講，從行為輔導談及少年相關法律，透過家庭教育力量預防少年犯罪。

102.10.26北投少輔組假石牌國中辦理親職講座，由督導員杜悌仁主講「我家也有N世代—認識青少年網路空間的人際交往」，透過生動活潑的青少年網路術語，帶領家長瞭解正值青春期的孩子網路交友方式，協助家長從家庭教養中培養少年使用網路的良好習慣。

102.09.15文山少輔組社工員廖敏臻受邀至木柵高工進行「親子溝通」親職講座專題演講，當日聽眾專注聆聽並熱烈回應，活動中並機構介紹提供諮詢管道，社區資源連結成效佳。

大考驗

親愛的讀者們:

看完本期的內容後，是否對於網路沉迷的問題有更進一步的了解，為了讓自己更加清楚如何正確運用網路並且避免落入網路的陷阱中，來個隨堂測驗吧!答案公布在第四版右上角喔!

( )1. 在網路上傳不雅照片不會犯法。
( )2. 隨便在網路上公開個人資料，容易被不法集團所利用。。
( )3. 只有在網路世界裡才可以交到知心好友。
( )4. 長時間沒有使用網路，會感到焦慮狀況是正常的，不用特別在意。
( )5. 發現自己有網路沉迷狀況時，應該要尋求其他資源的協助。

下期主題預告：
當遇到憂鬱情緒來襲時
該怎麼辦呢?
請期待下一期的內容分享。

TAIPEI 臺北

少輔簡訊

第186期

國內
郵資已付
台北郵局許可證
台北字第4096號
若無法投遞請勿退回

中華郵政第1085號執照登記為雜誌交寄
2014年1月21號出版/月刊

發行社：臺北市少年輔導委員會
發行人：黃昇勇
出版：臺北市政府警察局少年警察隊
地址：11080臺北市信義區信義路5段180號
網址：http://jad.tcpd.gov.tw
電話：(02)2346-7585
主編：吳春沂
副主編：楊岱錞
編輯：簡世珪、汪志皇、鄧進華
顧問：陳永富
編輯小組：蔡麗滿、薛惠玲、葉曉錚
邱意涵、郭宜婷

本期主題：網路成癮

主題摘要

1 版　專家專欄

導讀
網路社群的效應

2 版　親職專欄

孩子~你上癮了嗎?

3 版　少年交流區

網路達人就是我

4 版　社區交流道

我的青春記事
松山區「大手拉小手」
區域犯罪防治協調會報成果報報
102年親職教育講座成果發表

1999 臺北市民當家熱線（免費專線）

導　讀

文/信義少輔組

大家是否還記得網路是從何開始進入人們的生活，從何時開始我們的生活已經到了沒有網路不可存活的年代，網路普遍使用在我們的生活當中，從學校裡、工作上、休閒中及商品交易...等等，沒有了網路似乎什麼事都不能做，偶像劇的對白「回不去了」，似乎也反可反映在現實中人們使用網路的經驗裡。

網路的使用確實帶給人們極大的便利性，但也帶來了負面的影響，離開網路後開始出現焦慮及沒有安全感，在人際關係中人與人彼此之間不再有良好的互動，甚至無法分辨網路與現實世界的不同，而造成嚴重的新聞事件，甚至出現許多的網路詐騙及網路交友等觸法行為，身為網路的愛用者，既然我們的生活不能沒有網路，那我們應該要好好的了解它及如何學習使用它，不讓自己反成為被網路所控制。

因此，本期我們將教導家長如何分辨家中孩子是否有網路沉迷的問題，同時也提醒少年朋友在網路使用的同時應該要注意的三大重點，人際關係、網路安全及網路使用工具，讓大家都可以成為最夯的網路達人。

網路社群的效應

文/黃葳威博士
政大廣電系教授暨數位文化行動研究室召集人
中華白絲帶關懷協會執行長

新竹市十七公里風景區曾發生飆仔逞凶命案， 不少網友串聯發起「一人一信救新竹」運動，此舉促使加速內政部長與警方的偵辦速度。

全案順利偵破，與網路息息相關。原來，秘密證人從嫌犯朋友的朋友的部落格網誌，發現首先落網的鄭姓少年，其在MSN中透露犯下南寮殺人案。警方也從網誌的連絡人中，找到其他嫌犯的照片，順利將五名嫌犯全數逮捕到案。

然而，這個不幸事件的起因之一，也與網路有關。專案小組透露，這群犯案的少年，由於平日喜歡在網咖打連線遊戲，喝了酒之後，將電玩世界反映在現實的生活中，幾乎把人當成電動玩具在打，等回到現實，發現鑄成大錯已無法挽回。

網路社群將原本互不相識的網際網路使用者結合在一起，透過網路所提供的虛擬空間，分享彼此專業知識與經驗，增進團體認同和人際關係互動，有效的整合了溝通、資訊傳遞、娛樂，或交易等線上功能。

網路上關注同一個事件的線民，經過熱烈討論會形成一個心理群體。這種網路引發的效應，在中國還形成所謂「人肉搜索」模式。我聽來台交流的中國大學生說，中國各地的網友，當對一些事件的非公眾人物不以為然時，互相在網路串連、交換素昧平生特定人物的消息與資訊，最後導致特定人物需面對社會公評；有時個人隱私曝光，也引起被「人肉搜索」者的訴訟。

有關網路社群的聚集方式，根據白絲帶關懷協會與政大數位文化行動研究室調查，台灣地區有四成七以上國小中高年級學童會參加網路家族，其中參加娛樂流行家族的占10.0%，參加運動休閒和電腦通訊分別占9.9%，參加星座命理者占4.8%。近兩成學童會出席網友聚會。

網路社群的真正意義在於聚集人們，人們在網路社群內，藉由互動溝通，彼此之間創造出一種互相依賴和了解的氣氛，互動溝通的基礎，主要是基於人類的四大基本需求：興趣，人際關係、幻想及交易。

依據需求的不同，大致分為以下四種網路社群：

（1）興趣型社群 （ Communities of Interest ）：早期線上社群將網路經營焦點擺在興趣的需求，將一個特定主題上具有相同興趣或專業知識的人們聚集在一起。例如運動、娛樂或旅遊度假等。

（2）關係型社群 （ Communities of Relationship ）：網路社群為這些具有共同人生經驗的人們製造相遇相知的機會，使他們能夠超越時空的限制而建立有意義的人際關係。

（3）幻想型社群 （ Communities of Fantasy ）：成員共同創造了一個新的環境、人格特質或故事。使用者自創其個性的部落格、遊戲或故事情境，允許到訪者張貼其意見、創意構想或線上交談，以達其娛樂的目的。又如網路遊戲，可以讓人們暫時離他們的現實生活，置身於網路社群。

（4）交易型社群（Communities of Transaction）：在交易型社群中，使用者可以買賣產品，也可以諮詢產品的資訊。

值得留意的是，每一個網路社群對於四個基本需求的程度皆不相同，有些社群會重視其中一個而忽視其他三個。若社群只能滿足其中一個需求而完全忽視其他需求，其跨大影響力的機會將微乎其微，因為，網路社群的生命力來自它同時滿足多種需求的能力。

網路社群如同實體社群，其互動的個體即為社群中的成員，發生在這個虛擬空間中的一切活動，都是由這些成員的行為所產生。

網路社群依照其參與社群的程度和其價值可分為：

1. 瀏覽者（Browser）：剛進入社群的會員，通常是隨意瀏覽，有些人可能會留下，但大部分會離開社群，是價值最低的社群成員。
2. 潛伏者（Lurker）：這些成員在社群中花的時間比瀏覽者長，但卻不像貢獻者般積極貢獻創作內容，但由於其停留時間長，仍可在其身上收集到有用資訊（如：瀏覽路徑、個人資料等），可用於吸引廣告主購買廣告空間。其價值僅高於瀏覽者。有關網路文學社群的研究指出，在一個社群中，多數的成員都是被動的潛伏者（lurker），僅有少數的成員會積極參與社群活動，但若社群成員不願參與，則網路的互動便失去意義。
3. 貢獻者（Contributor）：當逗留一段時間後，留下的瀏覽者可能轉變為貢獻者。這群人通常對於社群最熱情，最積極奉獻會員創作內容。在社群中停留的時間也很長。為社群中價值第二的成員。
4. 購買者（Shopper）：是指積極參與社群及購買其產品與服務者，被視為網路社群成員中最有價值者，不僅帶來社群佣金收入，也可為社群吸引贊助商及廣告主。所謂「購買」並不侷限於直接在網路社群進行交易的機制，因為社群成員常能透過社群提供的溝通能力，進行商品資訊的交換、討論，進而促成商品交易的可能性增加。

一些家長會擔心孩子在線上遊戲花太多時間，可能不太留意遊戲社群之間的交流或交易，或擔心這些交易可能導致的金錢糾紛。其實，在一些以文學部落格相連結的社群裡，我們也可以觀察到文友之間的互動，或以文會友的分享討論。

這再次應證，青少兒參與網路社群，勢不可檔，我們不妨檢視自己參與網路社群的需求與動機，是否避免單一需求？如只為了打怪玩線上遊戲，順便結交一起打怪的網友。

其次，關注網路使用者對於網友真實身分的辨識力，避免遭受「損友」欺騙受傷，與留意不輕易將個人與家人資料，給陌生網友，以免滋生不必要的困擾或危機。

鼓勵網路使用者思考其真實生活中的人際社群，彼此結交或群聚的目的與需求何在？是原來相同的一批打怪伙伴？或也還有其他同儕的激勵成長、互動方式？這些將有助於發揮同儕社群的「益友」價值。