

# 教孩子上網不迷網

爸媽加油讚👍 (1)

- 💡 概念篇：小小低頭族愛上網按讚與玩遊戲
- 💡 注意篇：沒網路就焦躁易怒，小心網路沉迷
- 💡 影響篇：網路沉迷危害身心健康與人身安全
- 💡 法寶篇：和孩子訂上網公約，培養多元興趣





〔走到哪，滑到哪〕隨著智慧型手機與平板電腦的流行，不論在公車、捷運、餐廳，甚至是馬路上，都隨處可見正在低頭上網的「低頭族」，當中也包括兒童與青少年。他們不但在上下學途中、在安親班或補習班，以及在家裡，都要滑手機或平板，有些孩子甚至連上廁所、吃飯，以及睡覺的時間都不放過，可說是廢寢忘食也要上網！

〔政府的調查〕行政院研考會 101 年的調查結果顯示，12-14 歲的孩子每天上網時間多達 2.3 小時，不但超過美國兒科學會每天 1.5 小時 (12-15 歲) 的螢幕使用時間建議，而且可能也比和爸媽相處的時間還要長。

〔孩子上網做什麼〕孩子們每天花這麼多時間上網大多是流連在臉書等社群網站上。他們可能忙著與朋友分享自己的心情、打卡昭告朋友自己正在哪裡享用美食、給朋友的 po 文按個讚、與朋友較勁線上遊戲的戰績；或者是在使用 LINE 等行動通訊軟體，和朋友互傳訊息與可愛貼圖。

〔孩子為什麼迷上網〕對孩子們來說，網路上五花八門的內容是新奇、有趣、好玩的，不但有各種社群網站可以結交朋友，建立自我認同，而且還有許多遊戲可以獲得成就感。部分孩子甚至從網路世界獲得生活缺憾的滿足，例如：在現實生活中，不擅交際、學業成績普通，但在虛擬世界中，可以擁有數百個網路朋友，或玩遊戲接連闖關成功。這些都是網路令孩子們如此著迷的原因。

〔及早預防與導正〕孩子們的自制力通常不足，因此，過度沉迷於網路所引發的身心健康、行為偏差、家庭關係緊張等問題也時有所聞。家長們應該多關心孩子的上網時間與行為，才能及早預防或導正孩子的網路沉迷。

### 國二生迷網 吃飯如廁要媽媽服侍

有名 14 歲的國二學生沉迷於網路世界，一年多來，每天忙著上社群網站與玩線上遊戲，還曾因此蹺課將近 1 個月，甚至連吃飯都要媽媽將飯菜端到電腦桌前，上廁所也要媽媽幫他擦屁股！

【摘自 聯合報 2013.06.14】



【**沉迷的徵狀**】臺灣精神醫學會前理事長陳正宗醫師指出，如果一天連續上網七個小時，且連續達到三個月，加上離開電腦網路就坐立難安、焦躁易怒、自我控制能力差，就屬於網路沉迷，宜列為疾病診治。

【**檢測指標**】美國心理學家 Kimberly Young 博士認為，上網失控的行為衝動其實與病態賭博接近。他並提出以下 8 個檢測指標，如果符合其中 5 種以上，就可能是網路沉迷 (Internet Addiction)。

是	否	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1. 專注於網路活動，且離線後仍想著上網的情形。
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2. 覺得要花更多時間上網才能滿足。
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3. 多次努力想要控制或停止上網，但卻總是失敗。
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4. 想要減少或停止上網時，會覺得心情沮喪、容易生氣。
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5. 上網所花的時間比預期更久。
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6. 寧願冒著損失重要人際關係、工作或學習機會的風險，也要上網。
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7. 曾向親友或他人說謊，隱瞞自己的上網狀況。
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8. 上網是為了逃避問題，或紓解無助、罪惡、焦慮、沮喪的感覺。





孩子們沉迷於網路世界容易出現生活作息混亂、三餐與睡眠不正常，以及課業成績變差等狀況。此外，還可能有以下的健康與安全風險：

### ◎ 身體健康

- ✧ 眼部疾病：近視加深、乾眼症、飛蚊症...等
- ✧ 心血管疾病：心肌梗塞、心律不整...等
- ✧ 生理影響：肩頸、手肘、肌腱關節與神經的傷害
- ✧ 腦部影響：影響腦部認知與注意力發展
- ✧ 其他：肥胖、失眠...等

#### 躲被窩玩手機 高中生黃斑部嚴重出血

兩名女高中生經常趁晚上爸媽入睡後，躲在被窩裡偷偷開手機玩臉書、LINE 與炸糖果等，結果黃斑部嚴重出血，視力僅剩 0.3。 【摘自 自由時報 2013.06.17】

### ◎ 心理健康

- ✧ 焦慮症、強迫症，或憂鬱症
- ✧ 假性幻覺 (以為手機鈴響或震動)
- ✧ 人際關係疏離，甚至出現社交恐懼症
- ✧ 暴力傾向

#### 5 分鐘不滑手機 青少年會憂鬱

現代青少年長時間沉迷在網路世界，小心網路成癮，並升高憂鬱、焦慮風險！精神科醫師呼籲，網路使用應定時、限量。 【摘自 中國時報 2013.10.06】

### ◎ 人身安全

- ✧ 失足跌倒、擦撞，或車禍受傷

#### 低頭族走路分心 意外事故暴增 6 倍

美國急診室調查發現，過去 5 年來，低頭族因走路不專心而受傷的意外事故暴增 6 倍，當中有 3 萬 5 千名是青少年；而因此死亡的案例也不少，死亡率增加 25%。 【摘自 公共電視 2013.08.27】



面對「低頭」的孩子們，建議您以關懷、不批判的態度面對，透過陪伴與規範，培養孩子的自我管理能力，以及多元的興趣嗜好。

### 1. 一起訂定上網公約

和孩子一起討論，共同訂定上網公約，包括：什麼時間、地點（最好為客廳、餐廳等公共區域）可以上網多久，以及獎懲規則...等，並共同簽名實施；參考範本可至教育部 [eTeacher 網站](http://eteacher.edu.tw/) (<http://eteacher.edu.tw/>) 下載。

### 2. 慎選孩子的上網工具

提供孩子的上網工具建議以電腦為主，且置於家中公共區域。如果要給孩子智慧型手機，應教導如何安全使用，並避免選用「吃到飽」的資費方案。

### 3. 善用上網時間設定功能

您可以透過將網路的總開關裝設在您的房間、安裝免費軟體如教育部[網路守護天使](http://nga.moe.edu.tw) (<http://nga.moe.edu.tw>) 或申請電信公司的上網管理付費服務，來設定家中網路可以連線的時段。

### 4. 多與孩子相處互動，培養多元興趣

建議您多抽空陪伴孩子，一起從事休閒娛樂或戶外活動，以培養孩子多元的興趣嗜好，發掘上網以外的有趣事物。

### 5. 以身作則

父母是孩子的榜樣，建議您以身作則，放下手機或電腦，和孩子一起遵守上網公約。

### 6. 尋求專業協助

萬一孩子出現嚴重的沉迷問題，您可以向學校輔導老師尋求協助，或帶孩子至各大醫院精神科就診。

#### 國小學童上網無度 引爆親子衝突

一名國小學童沉迷網路無法自拔，因為屢勸不聽引發家長動手打孩子，孩子不但還手更報案指控家暴，最後親子同赴精神科治療。

【摘自 中國時報 2013.08.15】



出版者	教育部
發行者	蔣偉寧 教育部部長
召集人	梁理旋 財團法人中華民國國家資訊基本建設產業發展協進會協理
指導委員	楊鎮華 教育部資訊及科技教育司司長 劉文惠 教育部資訊及科技教育司副司長 林燕珍 教育部資訊及科技教育司高級分析師 許雅芬 教育部資訊及科技教育司數位學習科程式設計師 劉玉珍 教育部資訊及科技教育司數位學習科程式設計師
審查委員	林杏子 國立高雄大學資訊管理學系教授
撰稿人員	林郁敏 財團法人中華民國國家資訊基本建設產業發展協進會經理
承辦單位	財團法人中華民國國家資訊基本建設產業發展協進會
出版日期	102 年 11 月



本著作採用創用 CC「姓名標示、非商業性、相同方式分享」授權條款釋出。

創用 CC 內容請見：

[http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/tw/deed.zh\\_TW](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/tw/deed.zh_TW)

※ 此手冊內容係對特定議題所提供之學習教材，僅供各界參考，非本部相關政策。