

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，甚至出現社交畏懼症
- ◇ 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】