




**網路沉迷認知
學習手冊**




本手冊將帶領你



認識什麼是網路沉迷



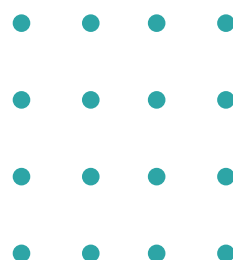
瞭解網路沉迷可能
帶來的不良影響



學習如何避免
網路沉迷

手冊大綱

一、小故事	3
二、概述	4
三、網路沉迷的身心危害	5
四、我沉迷了嗎？自我小測試	6
五、聰明使用網路	8
六、動動腦時間	9
七、牛刀小試	10
八、對抗網路沉迷的四大法寶	11
九、參考資料	12



一、小故事

● 大明是一名國中生，他平時在班上是個邊緣人，沉默寡言、鮮少參與同學間的活動，他的成績似乎永遠也達不到父母的期望，大明認為自己在這個世界上，就是不會被人提及的路人甲，但是在網路遊戲裡，他是好友眾多、追隨者眾多的高手、英雄級人物，遊戲角色全身上下的華麗裝備更是標明了他的與眾不凡，於是大明無時無刻都在玩網路遊戲，手邊有電腦就玩電腦遊戲，手邊有手機就玩手機遊戲，成績下滑近視加深以外，更糟糕的是他對3C產品的依賴，已經到了10分鐘沒得滑，就會產生焦慮感的情況，甚至對家人暴躁大罵。

● 小花是一名大學生，她平時除了逛社群網站以外，同時也經營自己的美照和影片頻道，剛開始只是記錄生活的點點滴滴，並稍微美化自我描述，最後演變成了必須要費心耗資撐起自己呈現出的美好形象。例如剛開始只是記錄自己吃了一頓大餐，但是類似發文次數多了以後，就給人經常在吃美食的感覺，甚至形成了是位對飲食講究的美食家形象，在眾多網友的讚賞和羨慕之下，小花越來越不敢說出實情。穿搭也是、旅遊也是，小花變得越來越在意網友們對她的評論，也深怕錯過任何一則相關的訊息。

● 在你的身邊，也有這樣的「大明」和「小花」嗎？

網路遊戲？

社群經營？

離不開網路？

年齡分級制度？

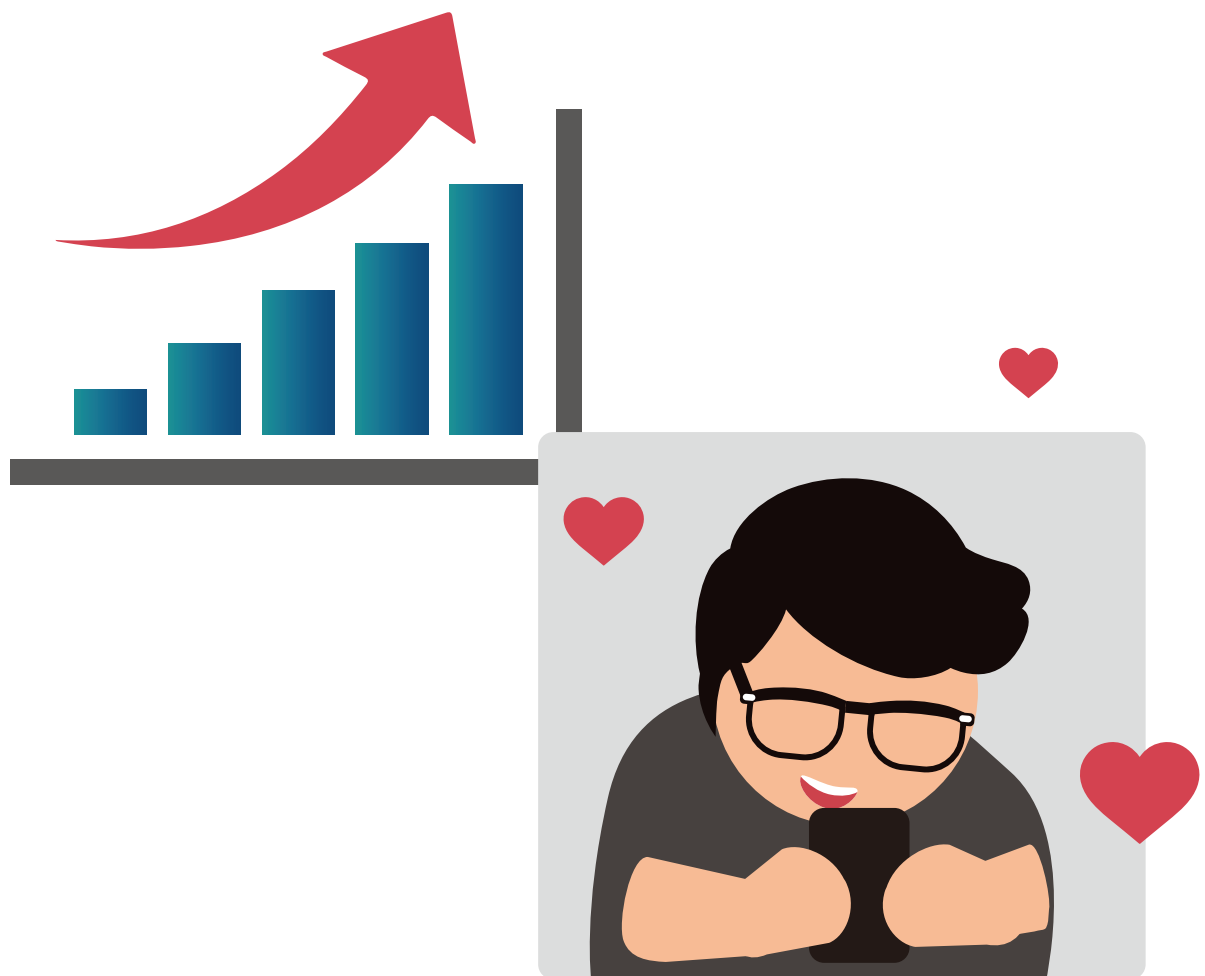
3C焦慮？

網友評論？

二、概述

網路在現代人生活中的角色，已不再只是工作或課業上的資料處理與搜尋，而是大幅度影響我們的食衣住行育樂。網路遊戲與社群媒體等各式網路媒體平臺提供立即的新鮮感、刺激感及成就感，造成使用者沉迷於網路世界而無法自拔。當一個人在網路上花的時間越多，心態上不僅更依賴網路世界，在現實生活中則可能減少與家人、朋友相處的時間，降低外出運動、踏青的頻率，進而導致身、心健康惡化。

沉迷還分成有自覺的沉迷和無自覺的沉迷，根據國發會發布的「110年網路沉迷研究調查報告」，約有三分之一的民眾屬於無自覺的網路沉迷，其中國高中生是沉迷的高危險群，12歲以上整體的比例約為7%，且逐年攀升中。



三、網路沉迷的身心危害

身心健康方面的危害

長時間注視電腦或手機螢幕，以及持續同一個姿勢過久，對於眼睛和身體都會帶來很大的負擔，容易造成精神不濟、近視加深、乾眼症、駝背、烏龜頸、脊椎側彎，手腕關節發炎等等症狀。此外，3C產品的重度使用者，可能伴隨有類似藥酒癮的「生理性依賴」，包括「耐受性」、「戒斷症狀」、「無法自我控制」的表現，「耐受性」是指上網的慾望越來越不容易得到滿足，上網時間得越來越長；「戒斷性」是指使用者不能上網時，會出現各種身心症狀，例如焦慮、暴躁等症狀；「無法自我控制」則是指網路使用者不能克制自己上網的衝動。

人際關係方面的危害

因為網路沉迷者會經常性的花費許多時間在網路上，這會占用應該要與同學、朋友、家人相處的時間，甚至忽略家人和朋友的感受，造成人際關係的疏離。此外，由於減少了與人面對面應對的經驗與練習，可能會變得更不擅於與人當面相處，於是又更逃避性地沉溺於網路上的虛擬世界，結果又更難學會與人交流，形成惡性循環。

課業或工作方面的危害

課業或工作方面的損失可說是以上危害會造成的必然結果。有些網路沉迷者因為晚上熬夜上網，所以白天上課或工作時精神不濟，影響專注度與吸收能力，造成表現愈來愈不佳，此外，人際關係不佳也會使得校園生活或職場氣氛惡化，讓網路沉迷者難以與人合作或獲得他人援助。就結果而言，成績或績效不好、課業或業績壓力大，又讓沉迷者更想鑽進網路世界逃避這些壓力和困擾，惡性循環的結果，沉迷的情況會變得愈來愈嚴重。

四、我沉迷了嗎？自我小測試

你想知道自己是否已經變成「網路沉迷」一族了嗎？下方是Young (1998) 提出的網路沉迷量表，若有五題以上的答案是肯定的，代表可能需要留意自身使用網路的狀況，若出現過度使用或沉迷現象，可能會造成生理及心理的影響。請以是或否回答下面8個問題，以便更瞭解自己的網路使用情況。

你是否一心一意想著網路上的一切（包括：剛剛上網發生的事情、接下來在網路上又會有什麼事發生）？

你是否會覺得上網的時間需要一次比一次久，才能滿足上網的需求？

你是否無法控制自己上網的時間，上了網就停不下來？

當你離線或不能上網時，你是否會覺得不安、易怒、沮喪或是暴躁？

你在網路上的時間長是否較原來預估的久？

你是否曾因為上網使得重要的人際關係、課業或工作陷入困境？

你是否曾對家人或醫生隱瞞自己對網路涉入的程度？

你是否利用網路來逃避問題或平復煩躁不安的情緒？

測試結果請看下一頁



我沉迷了嗎？

測試結果

如果你的答案有五題以上是肯定的，那麼你可能是網路沉迷者囉！

雖然這個用來判斷網路沉迷者的標準較於寬鬆，但卻讓人警覺到「網路沉迷」現象的存在。

面對越來越多人有網路沉迷的狀況發生，我們不是要大家「戒除」上網的行為，而是希望大家能做到「合理」、「有節制」的上網。



五、聰明使用網路

網路就如同其他的生活科技一樣，用得好、會讓你的生活事半功倍，用得不恰當，反倒增加了傷害和煩惱。在這個人手一機、上網時間碎片化的時代，要避免自己成癮，基本上還是要避免過度使用，主要可從「合理限制使用時間」以及「進行替代活動」兩方面著手。不管有沒有網路沉迷的傾向，以下我們將告訴你一些避免或是改善網路沉迷症狀的方法，希望大家都可以聰明健康地在網路世界中遨遊。

制定作息時間表

除了候車或等餐這種碎片化的時間之外，至少平時在家中或學校裡，建議可以制定明確的作息時間表，當中包括明確地訂定可以使用網路的時段或時數，在這些時段之外的時間，電腦和手機就是確實關機、或是移置到客廳之類的公共空間，讓你在進行其他的作業時能夠心無旁騖，而且養成在固定的時間裡才會把注意力放在網路上的習慣。

在這個方面，家長有很大的協助空間。現今主要的個人上網裝置和網路平臺帳號，包括電腦和手機，都有「家長監護功能」，可以直接設定孩子使用上網裝置的時段或限制時數，也可以過濾孩子能夠使用或查看的應用程式與網路內容，這些功能在維持孩子的正常作息與避免成癮方面非常有助益。

培養多元興趣

除了使用電腦上網之外，你也可以試著培養其它興趣，例如戶外運動、旅遊、逛街購物、欣賞展覽等等，在這些活動當中，我們也能與志同道合的親友有多一些交流的機會。

當我們在生活中有更多選擇時，沉迷的問題就會較為減緩喔！

六、動動腦時間

小宇是你的好朋友，也是你的同班同學，他平常在學校裡總是在打瞌睡，一副睡眠不足的樣子。他在班上似乎沒有其他朋友，體育課的時候總是躲在一旁偷懶，課業成績也不甚理想。

根據小宇自己的說法，他的爸爸媽媽日夜都很忙，根本沒有時間關注他，只給他一支手機打發時間，於是他只要一有空，便上網玩手機遊戲，而且他的朋友圈也幾乎都是遊戲裡的夥伴。

- 你想要幫助他融入班上，也希望他身體更健康，學力測驗將近，你想要怎麼做？



提示

遊戲裡的成就也是貨真價實的成就，你並不想否定這點，你認為他現在的情況是沉迷了嗎？

如果是，有哪些方法可以幫助他享受校園生活，也能好好地面對學力測驗？

七、牛刀小試

問題一：

有以下何者現象的時候，要注意自己可能已經沉迷於網路？

- A. 每到一個新地點就急著用手機尋找當地美食資訊。
- B. 覺得網路上的形象才是真正的我，在網路上交友甚於和人相處。
- C. 在課業或工作上製作每一篇報告，幾乎都必須上網查詢資料。
- D. 每天都閱讀大量的網路文章。

問題二：

下列哪一種不是網路沉迷會帶來的身心傷害？

- A. 視力惡化、乾眼症。
- B. 姿勢不良、駝背、烏龜頸。
- C. 身高不足，體重過輕。
- D. 容易焦慮，注意力不集中。



你答對了嗎？

第一題的答案是 **B**

網路的沉迷者在現實生活中的人際關係通常較為疏離，漸漸地也習慣於網路交友時不見面的匿名性質，追求網路上的成就來肯定自我。情節嚴重者，甚至會熱衷於經營網路上的人物設定，更甚於好好地過現實生活，變得對網路上的一切患得患失。

第二題的答案是 **C**

長時間使用3C產品首先會帶來的傷害就是眼睛方面的視力不良與乾眼症，經常性的姿勢不良帶來的駝背與烏龜頸，若沉迷其中，一旦短時間內無法上網，會變得容易焦慮、人際關係疏離，在網路以外的事物難以集中注意力。

八、對抗網路沉迷的四大法寶

無疑地，對抗網路沉迷最重要的法寶就是你自己的「自制力」，除此以外，有一些輔助工具，可以幫助你達成目標：

家長監護功能

如果你的3C裝置是家長給予的，直接和家長商議合理的使用時段，由家長透過該裝置作業系統或網路帳號的「家長監護功能」設定，是最有效的辦法。已經開機的3C裝置光是放在身邊就是誘惑，就算你的手沒有去碰，心裡也會掛念，有一個機制可以直接限制它們的使用時段或時數是個有效的辦法。

固定的生活作息表

我們人類的身心狀態很容易受到習慣的制約，因此制定一份生活作息表，並且確實地遵守它，可以提高你的專注力，並幫助你抵抗誘惑。

計時器

每隔一段時間就起身做個伸展運動，同時也讓眼睛休息一下，可以避免近視加深，也可以避免維持固定姿勢過久，但是當人沉溺在網路內容當中的時候，經常就會忘了休息，這時候一個小小的計時器就是好工具。

3C以外的興趣

要避免自己陷入網路沉迷，最好的辦法還是培養3C以外的興趣，以轉移自己對網路的依賴程度。不管是室外的運動或旅遊，或是室內的閱讀或手作嗜好，都能給你更均衡更多彩的生活，同時也能夠結交更多志同道合的朋友。

九、參考資料

國家發展委員會（2021）。**110年網路沉迷研究調查報告**。 <https://moda.gov.tw/digital-affairs/digital-service/dv-survey/2226>

eliteracy中小學資訊素養與認知網。**文章專區-主題文章-網路沉迷／數位教材-教材教案-網路沉迷／互動遊戲-網頁小遊戲-網路成癮檢測**。

衛生福利部（2015，6月）。**戰勝網路成癮-給網路族／手機族的完全攻略手冊**。 <https://health99.hpa.gov.tw/storage/pdf/materials/21928.pdf>

Young, K. S. (1998). *Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction and a Winning Strategy for Recovery*. John Wiley & Sons.