

台南市光華高級中學教師參加校外各項研習會心得報告

報告人：吳佩珊

會議名稱	106 年度推動高級中等以下學校學生網路成癮辨識與輔導	主辦單位	教育部國民及學前教育署		
日期	106 年 9 月 19 日	承辦單位	和美實驗學校	地點	國立公共資訊圖書館總館

壹、研習目的

1. 以網路成癮預防之概念，推動學校安全健康上網教育，養成學生具有資訊倫理與健康上網良好習慣。
2. 推動 106 年度高級中等以下學校網路成癮二、三級輔導預防年度計畫目標及 KPI 關鍵績效指標。

貳、研習議題及內容

1. 網路成癮的分析、辨識與評估（含網路成癮量表與危險因子檢核表之應用）-彰化師大王智弘教授。
 - *網路成癮者其實無法全然快樂，是喜樂參半，因個案本身會感受到負面影響。
 - *網路成癮者，從小學到大學生，盛行率大約 2 成。
 - *積極看待網路成癮的觀點：
 - (1)網路成癮具有因應心理問題的類防衛機轉之短期效應。→網路可視為比初級預防更初期的輔導陪伴。
 - (2)網路成癮具有展現心理問題徵兆的求救與預警作用。→個案有狀況但沒說，期程現網路成癮狀態其實是要告訴身旁的人自己需要被協助。
 - (3)網路成癮問題的早期發現、早期處理，可以防微杜漸、預防惡化。→網路成癮是病徵，要去釐清病因，再個別處理。
2. 網路成癮的輔導與諮商（含網路成癮五階段處遇模式與一次單元諮商模式之應用）-彰化師大王智弘教授。
 - *實施網路成癮六階段處遇模式：
 - (1)覺：協助當事人覺察到自己已過度使用網路了。
 - (2)知：協助當事人認知到導致其過度上網行為的潛在心理問題。
 - (3)處：協助當事人去面對現實、處理潛在的心理問題而非沈迷網路以逃避問題。
 - (4)行：協助當事人發展出改善過度使用網路行為的行動計畫並加以執行。
 - (5)控：逐步降低上網時間培養出對時間的敏感度與對自我的監控能力。
 - (6)追：持續追蹤以維持成效。
3. 網路成癮個案研討（一次單元諮商模式實務演練）-彰化師大王智弘教授。
 - *一次單元諮商模式的諮商程序與重點：
 - (1)展現良好的治療態度以建立治療關係。
 - (2)肯定當事人的求助行為與面對問題的勇氣。

- (3)強調改變的可能性與強化當事人對問題解決的信心。
- (4)找出此次諮商焦點與選擇可解決的問題。
- (5)找出當事人的生命意義與力量。
- (6)提出當事人可具體尋求改變的任務與演練可能的解決方案。
- (7)肯定諮商與當事人的努力成果。
- (8)追蹤或進行下一單元諮商（可能進行或不進行）。

*運用一次單元諮商模式以協助網路成癮當事人的具體作法：

- (1)確認當事人是否為網路成癮：可透過陳淑惠所編製的「陳氏網路沈迷量表」貨運用柯至鴻所提出的臨床診斷準則加以確認。
- (2)訂定網路成癮的治療目標：「合理」上網、「控制」上網、「平衡」網路世界與真實世界、「統整」網路世界與真實世界。→不是讓他完全不上網。
- (3)結合一次單元諮商模式諮商程序與「覺、知、處、行、控、追」網路成癮六階段處遇模式。

參、感想：

1. 網路成癮的辨識，主要是要瞭解校園中「需要被幫助」的潛在當事人。
2. 輔導成功的關鍵，是引導個案「為誰而戰」、「為何而戰」，幫學生與現實生活連結。
3. 若無網路成癮危險因子，僅為網路愛用者，則適用生涯諮商。

科（程）主任：

諮商中心
主任 林秀瑛

教務主任

國中部
主任 王瑞禪

校長：

北華高中
校長 張淑霞