

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	學生網路成癮辨識與輔導初階種子教師培訓	主辦單位	教育部國民及學前教育署		
日期	106 年 5 月 19 日	承辦單位	和美實驗學校	地點	亞洲大學

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. 網路成癮的辨識與實例-柯慧貞教授。
 - (1) 3C 包含常見四電：電視、電腦、電動、手機（電話）。
 - (2) 3C 在獲取資訊、人身安全、身體健康、心理健康、人際關係、時間管理、角色功能等方面，各有其好處與壞處。
 - (3) 韓國網癮政策與台灣網癮政策；2012 全國第一所網路成癮防治中心在亞洲大學。
2. 網路成癮的成因與預防-柯慧貞教授。
 - (1) 網路成癮風險檢測三大面向：過度使用功能損傷、不該愛卻迷戀失控、耐受性與戒斷反應。
 - (2) 現實生活應有「人生四感」：歸屬感、愉快感、成就感、意義感。反思，難道只有依賴 3C 才能找到這四感？
 - (3) 管教與輔導：接受療法、正念療法、富蘭克林表。
 - (4) 健康上網一起來：一聽（同理心傾聽）、二規（教導上網規範）、三動動（每使用 30 分鐘起來活動 10 分鐘）、四感（要有人生四感）、五慣（培養五種網路使用好習慣、人事時地物）、六讚讚（多稱讚學生健康上網行為）。
3. 網路成癮的諮商輔導策略-王智弘教授。
 - (1) 網路成癮問題的解決，不同成癮階段應有不同策略：初期可圍堵，後期要疏導。
 - (2) 良好的關係是處理問題的成功關鍵：親子關係、師生關係與諮商關係的建立非常重要。
 - (3) 老師與家長應適時向專業人員求助。
 - (4) 應積極看待網路成癮的觀點：網路成癮具有因應心理問題的類防衛機轉之短期效應，因為，遇到狀況，孩子都會先問網路。網路成癮也具有展現心理問題徵兆的求救與預警作用。所以，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。
 - (5) 道德經第十二章，即成癮行為的定義：「五色令人目盲，五音令人耳聾，五味令人口爽，馳騁畋獵令人發狂，難得之貨令人行妨…」

4. 網路成癮個案輔導實例-王智弘教授。

- (1) DSM-V 網路遊戲障礙(IGD)：專注於網路遊戲；當不能上網時有戒斷症狀；耐受性：需要花更多時間從事網路遊戲；企圖控制網路遊戲使用但失敗；雖然知道已造成負向的社會心理問題仍持續過度使用網路；使用網路遊戲造成喪失興趣與原有的嗜好及娛樂；使用網路遊戲以逃避或減輕煩躁不安的心情；欺騙家人、治療師或其他人有關網路遊戲的使用量；因為使用網路遊戲已經危及或失去重要的關係、工作、或者教育或生涯機會。
- (2) 網路成癮的心理背景：匿名性、虛擬性、方便性、跳脫性。網路有其價值也有其問題，瞭解網路、瞭解網路問題有助於對網路問題的事先防範、早期發現與早期處理。
- (3) 網路成癮的核心症狀：強迫性、戒斷性、耐受性。
- (4) 網路成癮的相關問題：人際問題、健康問題、時間管理問題。
- (5) 學生上癮的類別可能不止一類：網路性成癮的學生需要性心理的教育與輔導，老師或家長可尋求專業人員的諮詢與協助；網路關係成癮的學生需要協助孩子增進口語溝通技巧與社交技巧，發展與同學的、平日的和面對面的人際互動關係；網路強迫行為的學生需要專業人員的協助以進行環境的調整、行為的矯治與背後心理問題的諮商與治療；資訊超載與電腦成癮的學生需要調整電腦使用的時間並進行生涯興趣和性向的探討，以探索其朝向資訊方向學習的潛能與可能性，以確認電腦的使用在其生活與生涯上的可能定位與重要性。
- (6) 處理網路成癮的關鍵：降低情緒壓力（現實生活的推力）、降低愉快經驗（網路經驗的吸力）、增加自我覺察（自我調適的拉力）、生活情境改變（現實生活的拉力）、提供他人協助（他人協助的拉力）。

參、感想：

1. 3C 的三高：手遊、社交聊天、影音；3C，與其禁止，不如教他如何善用。
2. 青少年要有 3C 數位使用紀錄，今日多用了，明天就少用。
3. 可運用「自應預言」在引導與管教、教學上。
4. 由中亞聯大及種子教育基金會所製播的網路成癮辨識與輔導系列影片，在 <http://iaptc.asia.edu.tw/tw/news/detail/42>，其中，管教小劇場與同你心的示範影片，很值得老師與家長參考。
5. 王智弘老師說，台灣的家長與老師總希望孩子不要輸在起跑點上！可是，我們的孩子，卻失蹤在半路上…（苦笑…）
6. 不是所有玩攻擊遊戲的遊戲者都會攻擊人，所以也不是所有使用網路者都會網路成癮，網路成癮就像發燒一樣，要探討背後的危險因子，才能評估他的狀況和需求。
7. 高醫精神科主任柯志鴻醫師，是台灣網路成癮首席研究者。

科（程）主任： 

教務主任：



校長：

