

# 臺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：林秀瑛

|      |                                      |              |          |
|------|--------------------------------------|--------------|----------|
| 會議名稱 | 107 年度推動高級中等以下學校學生網路成癮辨識與輔導」進階種子教師培訓 | 主辦單位         | 國立和美實驗學校 |
| 日期   | 107.10.12                            | 承辦單位<br>研習地點 | 文藻語言大學   |

1. 「網路成癮」：與時間管理、功課壓力、人際關係、生理反應、情緒紓解有關，並易與強迫症、憂鬱症共病。
2. 「成癮」定義：是種生理疾病/慢性復發性疾病。需個人+家庭+學校合作，需要有平衡的生活與復健期。
3. 表面是「網路成癮」，但內在各有不同的困擾。
4. 「失去連結」是成癮者最大問題。所以，成癮者的反面不是「戒斷」，而是「關係」！
5. 人際關係：：關係是一種關心，關心來自於關係。
6. 網路的刺激太強烈，所以其它的刺激就無法滿足。
7. 網路相關的暗示干擾了前額葉所負責的控制過程，亦即前額葉控制過程的功能降低，是發展與維持網路成癮的主要因素。
8. 輔導目標不是「戒除上網」，而是「合理上網」。不是「排除」網路世界，而是「平衡/統整」網路世界與真實世界。
9. 網路成癮的六階段處理模式（王智弘 2007，2008）：
  - (1)「覺」-覺察病識感：協助覺察過度使用網路，讓當事人對自己的上網行為有「病識感」，知道自己已超時上網。
  - (2)「知」-認知潛在問題：上網行為的背後必有其動機。過度上網的行為是當事人的潛在心理問題所導致其逃避正常生活的結果。
  - (3)「處」-處理潛在問題：協助當事人面對現實，處理潛在的心理問題而非沉迷網路以逃避問題。
  - (4)「行」-發展並執行改善計劃：與當事人討論如何改善過度使用網路行為的行動計劃，並加以執行。配合第三步驟處理潛在的心理問題，並以其他替代性的正向活動取代上網，以及結合重要他人的協助以塑造有力的執行計畫環境，則行動計畫的執行率與成功率將大大增加。
  - (5)「控」-培養自我監控能力：逐步降低上網時間，培養當事人對上網時間的敏感度與對自我監控的能力，以期達到諮商目標回歸正常與和諧的生活之後，能自我監控維持合理上網的效果。
  - (6)「追」-後續的觀察與追蹤：持續觀察當事人網路成癮問題的改善狀況，追蹤諮商的長期效果，並提供必要的支持與修正並免問題復發。

科（學程）主任： 教務主任：

校長：