

# 網路成癮宣導



# 提綱

- 網路成癮簡介
- 網路成癮或不當使用的影響
- 我的孩子有網路成癮？
- 網路成癮的原因
- 如何預防孩子網路成癮？
- 可用資源介紹





# 網路成癮簡介



# 什麼是「網路成癮」？



網路成癮，泛指過度使用網路 / 電腦、難以自我控制，導致學業、人際關係、身心健康、家庭互動、工作表現上的負面影響。



衛生福利部 使用菸品健康福利捐 廣告

# 「網路成癮」常見型態



(1) 網路遊戲、(2) 色情網站、(3) 社群網站成癮等，  
其中最常見的是網路遊戲成癮。



衛生福利部 使用菸品健康福利捐 廣告

➤ 網路成癮是一種疾病嗎？

目前僅有網路遊戲成癮被WHO(世界衛生組織)納入精神疾病「遊戲障礙症（gaming disorder）」定義為無法控制地打電玩、生活中越來越以電玩為優先，而忽略其他日常活動，即使知道有負面影響仍持續增加打電玩時間，以至嚴重影響個人日常生活正常運作(造成失能)，包含健康、家庭、學校、工作等層面，並且上述症狀有持續至少12個月才能確診。

➤ 長時間使用網路≠網路成癮



# 網路成癮或不當使用的影響



# 玩到失去生命.....



資料來源：106.10.2年代新聞

23歲壯男 電玩打到死  
鏖戰23小時 斷氣猶緊握滑鼠

更新時間：2012/02/03 06:00



資料來源：101.2.3蘋果即時新聞

# 網路受害事件層出不窮

## 網路妨害名譽案例

### ● 2011年

黃女認為吳姓醫師有疏失，在網路撰寫或轉貼詆毀吳醫師的文字，高等法院依誹謗罪判黃女拘役100日。

### ● 2015年

台東林婦在臉書PO文誣指店家牛肉不新鮮，還指老闆娘是小三，台東地院依誹謗罪判拘役40日。

### ● 2016年

林陳婦帶兒子就診，不滿林姓醫生指責她兒子哭鬧，在臉書PO文罵林「流氓醫生」、「等文字，被依公然侮辱和誹謗判罰15萬元。

### ● 2017年

李男不滿詹姓承商偷工減料，在詹男的臉書上PO文「跟老鼠一樣」、「屬狗呀」、「騙吃拐幹」等文字，基隆地院依公然侮辱罪判罰3000元。

製表：記者王定傳、林嘉東

繪圖：黃質彬

資料來源：106.7.17自由時報

## 國三男學生遭女網友詐騙買遊戲點數 警：這麼小很少見

2020-04-30 13:34 聯合報 / 記者吳淑玲／台南即時報導

+ 詐騙集團



資料來源：109.4.30聯合報

## 手遊買虛寶貪便宜 高高中生被騙上萬紅包錢

【新春優惠】寵物雲商城全館結帳滿額現折

0  
讚



資料來源：105.2.22 ET today

# 網路受害事件層出不窮

蘿莉控惡狼網路「獵童」 小六女慘遭性侵17次



更新時間：2020/06/15 18:48



資料來源：109.6.15蘋果即時新聞

TVBS 新聞台 HD

誘百少女拍裸照



資料來源：106.7.31 TVBS

# 網路受害事件層出不窮

## 兒少用網路時間倍增 近4成不設防

林靜梅 陳柏諭 / 台北報導 ⊖ 2020-07-08 19:55 最後更新：2020-07-08 21:06

私密照 風險 交友軟體



資料來源：109.7.8 公視晚間新聞

# 近來學生拍攝私密照傳給他人事件增加.....

## || 加害者常用手法

1. 假裝和你同樣性別、年齡，用任何理由要和你交換、索取私密照片。
2. 和你成為網路上或遊戲裡的老大(婆)，要看你的私密照片，說這樣才是愛的表現。
3. 傳訊息給你說
4. 假裝是網拍、
5. 提供金錢、點
6. 直接威脅你傳
7. 傳訊息給你說  
◆威脅你傳更  
◆或者假冒是  
◆他也可能會

**持有兒少私密照 違法**

**拍攝兒少私密照 違法**

**傳送兒少私密照 違法**

**販賣兒少私密照 違法**



2. 妨礙圖保留證據(完整網頁及訊息對話內容)
3. 要向警方報案
4. 要檢舉、封鎖、刪除對方



# 我的孩子有網路成癮嗎？



## 您的小孩有以下情形嗎??

- 1.一回家或一有空時就守在電腦前上網
- 2.在無法上網時會出現焦慮、不安、情緒低落或發脾氣情形
- 3.上網時間越來越長，上床時間越來越晚
- 4.越來越不想和同學出去或從事其它休閒活動
- 5.白天精神越來越差，上課無法專心、頻打瞌睡
- 6.功課變差，寫作業變得草率，上學拖拖拉拉

# 網路使用習慣自我篩檢量表

(以最近6個月的情形填答)

題號	題目	實際情況			
		極不符合 (1分)	不符合 (2分)	符合 (3分)	非常符合 (4分)
1	想上網而無法上網的時候，我就會感到坐立不安				
2	我發現自己上網休閒的時間越來越長				
3	我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網休閒				
4	上網對我的學業已造成一些不好的影響				

※適用對象為國小三年級至大學之學生（10歲至25歲）

※ **11分**以上者即可能具有**高度網路沉迷傾向**，建議可進一步尋求專業協助

※本量表可供一般大眾自我篩檢使用，惟篩檢切分點僅供參考

※此為簡表，亦可再利用其他詳版量表進行篩檢



# 為什麼會網路成癮??



# 以國高中生、甚至是大人易沉迷的網路遊戲來談...



以學生來說，多數是因長期陷於**人際關係困難**、**學業成就低下**、或**家庭關係衝突**等，而藉由網路遊戲或社群網站逃避壓力、尋求成就感或是彌補社交的需求。



參考資料：

教育部各級學校網路成癮學生個案輔作業導流程及輔導資源手冊



衛生福利部 使用菸品健康福利捐 廣告



# 家長如何預防孩子網路成癮呢？



# 3C產品使用教養建議

年齡	使用建議
0-3歲	建議避免接觸
3-6歲	在家長監督下使用，一天不超過 <b>1小時</b>
6-9歲	在家長監督下使用，一天不超過 <b>2小時</b>
9-12歲	在明確規範下使用3C產品，一天以不超過 <b>2小時</b> 為原則
12-18歲	自主管理，家長與孩子一同討論，規劃網路使用時間

# 教孩子使用網路小撇步



- 一 聽:持續傾聽孩子的需求
- 二 規:訂定孩子健康上網規範
- 三 動動:要孩子每30分鐘，起來活動10分鐘
- 四 感:高四感生活  
(歸屬感、愉悅感、成就感、意義感)
- 五 慣:培養網路使用的好習慣
- 六 讚讚:多稱讚孩子合理使用3C產品的健康上網行為

## 五 慣:培養網路使用的好習慣

人：和父母討論網路交友情形

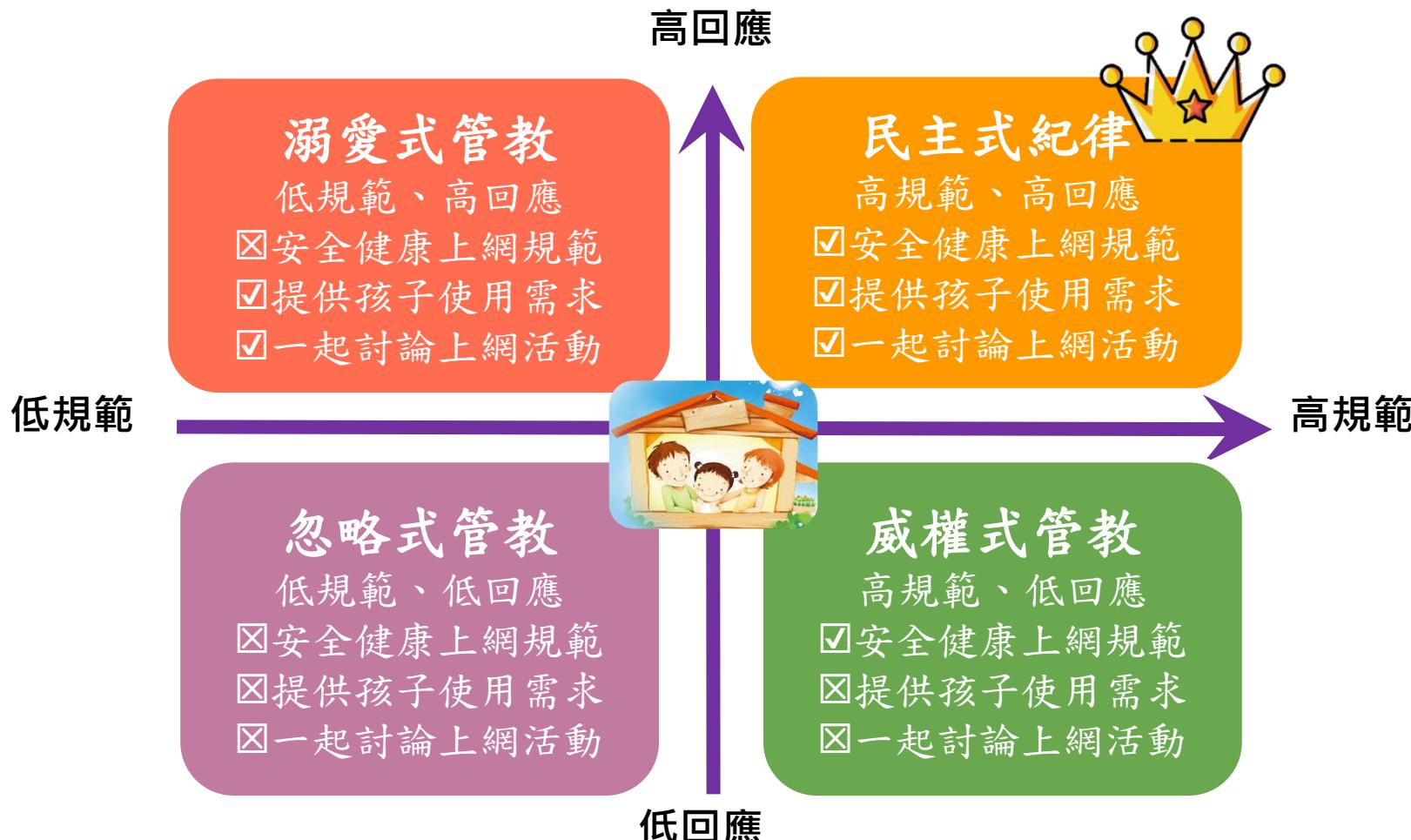
事：保護自己和他人隱私

時：規定每天網路使用時間上限；按照事情的輕重緩急排序，例如每天先做完功課再上網

地：睡覺時手機不放床邊，電腦放在公共區域

物：使用適合年齡遊戲，引導孩子正確使用網路

# 哪種管教方式的小孩可能比較不會網路成癮？



你是屬於哪一類的家長？



# 有什麼資源可使用呢？



# 既然孩子喜歡上網，就用網路資源來教孩子



iSafe

教育部全民資安素養網

<https://isafe.moe.edu.tw>





兒童版



青少年版



家長版



大眾版

資源中心

文章區

漫畫區

影音區

宣傳單

## 資源中心

搜尋

- 內容分類  保護個人資料  慎用網路社群  遵守網路禮儀  遠離網路沉迷  重視資訊安全
- 類型  Q&A  宣傳單  影片  懶人包  文章  漫畫



【影片】安全自拍與分享\_7-9年級  
(109年)

■ 保護個人資料

☛ 線路社群 / 不當內容 / 網路交友安全

故事大綱 小雲和阿端、表哥一起去看電影，  
小雲開心拿著電影票自拍後將照片上傳至社



【影片】有圖不一定有真相\_7-9年  
級(109年)

■ 慎用網路社群

☛ 網路詐騙 / 慎用網路社群

故事大綱 小雲和阿端合送一份生日禮物給表  
哥，表哥拆開後發現裡面是一個做工粗糙的



【影片】多元包容的網路世界\_7-9  
年級(109年)

■ 遵守網路禮儀

☛ 多元包容 / 網路禮儀

故事大綱 有天阿端在學校留言板上看到有人  
分宣了開心的班級照片，...

# i WIN網路內容防護機構 <https://i.win.org.tw/index.php>

依照兒少法第46條授權，由國家通訊傳播委員會邀請衛生福利部、教育部、文化部、內政部警政署、經濟部工業局以及經濟部商業司等共同籌設。

The screenshot shows the homepage of the i WIN website. On the left, there's a vertical navigation menu with items like '關於我們', '消息中心', '我要申訴', '宣導專區' (which is highlighted with a red box), '防護專區', '友善連結', '常見Q&A', '業者專區', '法規小教室', and '學術專區'. The main content area features a teal header '宣導專區'. Below it is a large graphic with various emoji faces and the text '發揮同理心 杜絕網路霸凌'. The central part of the page has several buttons: '網路霸凌' (highlighted in orange), '私密照外流', '網路素養', '網安道具申請', '校園宣導申請', '教材資源及活動道具', and '私密照'. At the bottom, there are three panels with text and small illustrations: '傳送門別亂求 傷害比你我想像的都大', '誰都別想引誘未成年 拍不雅影片啦、(#`Д')/' (with a cartoon character holding a sword), and '狼出沒！ 艾蜜莉小心part2'.

# i WIN網路內容防護機構 <https://i.win.org.tw/index.php>

依照兒少法第46條授權，由國家通訊傳播委員會邀請衛生福利部、教育部、文化部、內政部警政署、經濟部工業局以及經濟部商業司等共同籌設。

The screenshot shows the i WIN website's navigation menu on the left and the 'Protection Zone' content area on the right.

**Navigation Menu (Left):**

- 關於我們
- 消息中心
- 我要申訴
- 宣導專區
- 防護專區** (highlighted with a red box)
- 友善連結
- 常見Q&A
- 業者專區
- 法規小教室
- 學術專區
- 透明報告

**Content Area (Right):**

**Section Header:** 防護專區

**Section Subtitle:** 防護過濾軟體

**Text:** 設定點一點 安全多一點

**Illustration:** A yellow background featuring a world map with various security icons overlaid, including a shield, a padlock, a globe, a wrench, and a key.

**Footer Navigation:**

- 過濾軟體介紹 (highlighted with a red box)
- 常用平台防護教學
- 兒少友善設備介紹
- 友善平台介紹

**Footer Categories:**

- 家用電腦 (PC) 應用
- 行動裝置 (Mobile) 應用
- 付費過濾軟體
- 免費過濾軟體

**Logos at the bottom:**

- CYBERsitter
- Filseclab®
- WasteNoTime

# i WIN 網路內容防護機構 <https://i.win.org.tw/index.php>

依照兒少法第46條授權，由國家通訊傳播委員會邀請衛生福利部、教育部、文化部、內政部警政署、經濟部工業局以及經濟部商業司等共同籌設。

The screenshot shows the iWIN website's '我要申訴' (I Want to File a Complaint) page. On the left, there's a sidebar with links like '關於我們' (About Us) and '消息中心' (Message Center). The main content area has tabs for '申訴注意事項' (Complaint Submission Requirements), '申訴流程' (Complaint Procedure), '申訴類型說明' (Complaint Type Description), and '申訴常見Q & A' (Frequently Asked Questions about Complaints). Below these tabs is a list of 10 frequently asked questions, each with a collapse/expand arrow. To the right of the questions is a large orange button with a hand icon and the text '我要申訴'.

## 可協助下架私密影片或照片，或移除不當貼文留言等

The screenshot shows the iWIN website's homepage with a sidebar on the left containing links to '宣導專區', '防護專區', '友善連結', '常見Q&A', '業者專區', '法規小教室', '學術專區', and '透明報告'. The main content area features several news items and sections. One news item from 2019-05-29 discusses child star rights and includes a 'MORE...' link. Another news item from 2019-05-29 discusses joint statements from children's groups. There are also sections for 'iWIN自律通知' (iWIN Self-discipline Notice) and '兒少團體聯合聲明' (Joint Statement from Children's Groups).

# 教育部網路守護天使網站

<https://nga.moe.edu.tw>

The screenshot shows the homepage of the Ministry of Education Network Guardian Angel website. At the top, there is a red navigation bar with the Trend Micro logo, a '企業' (Enterprise) button, a '家用' (Home) button, and links for 'Alerts', '下載' (Download), '購買' (Purchase), '地區 (Region)', '登入' (Log In), and '聯絡我們' (Contact Us). Below the navigation bar, the main content area has a blue background with white text and illustrations. It features the text '教育部 X 趨勢科技合作網路守護天使 2.0' and 'PC-cillin 家長守護版'. It also includes the subtext '協助兒童/青少年輕鬆做好上網時間管理、3C使用，及聰明過濾網路不當內容'. There are three download buttons: '電腦版免費下載' (Free Download for Desktop), '手機-家長版 免費下載' (Free Download for Parental Version), and '手機-小孩版 免費下載' (Free Download for Child Version). To the right, there is an illustration of a child holding a smartphone, surrounded by icons of a smartphone with a shield, a bell, a laptop, and a video player.

## 可參考使用資源



- ★教育部全民資安素養網 <https://isafeevent.moe.edu.tw/>
- ★i WIN網路內容防護機構 <https://i.win.org.tw/index.php>
- ★教育部網路守護天使網站 <https://nga.moe.edu.tw>
- ★中小學網路素養與認知 <https://eliteracy.edu.tw/>
- ★衛服部心快活心理健康平台<https://wellbeing.mohw.gov.tw>
- ★全国家庭教育諮詢專線：412-8185(手機撥打請加02)
- ★中亞聯大網路成癮防治中心：(04)2339-8781
- ★白絲帶關懷協會家庭網安熱線：(02)3393-1885

# 臺北市網路成癮醫療服務資源



首頁 > 資源地圖/列表 > 網癮治療服務機構

## 網癮治療服務機構



### 臺北市網路成癮治療/諮詢服務機構

- 本清冊所列機構，提供以下至少一種服務類型：醫療門診服務、個別心理治療/心理諮詢、家庭治療/諮詢、團體治療/諮詢、家屬(照顧者)講座/團體、網路成癮諮詢。
- 詳細資料請見附加檔案(含預約方式、服務類型、費用減免、官方網站等)。

### 相關檔案

臺北市網路成癮個案服務資源清冊(1131122修訂)

pdf(802.44 KB)



# 結語



# 建立良善親子關係，一同正確使用3C



為電腦找個安全的家



與孩子共同訂立網路使用守則



適時關注孩子的活動



多與孩子從事適當休閒活動



檢視孩子前，也記得檢視自己



簡報結束 謝謝聆聽

THANKS

