

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



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



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公(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. 要截圖保留證據(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）

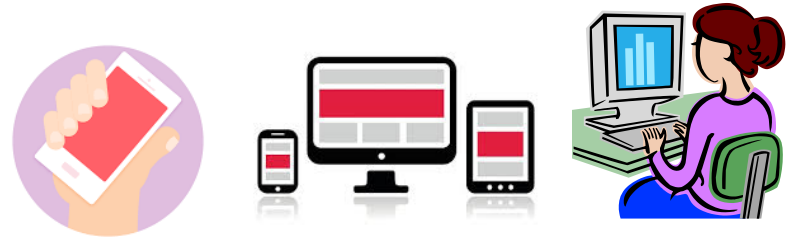
※ **11分**以上者即可能具有**高度網路沉迷傾向**，建議可進一步尋求專業協助

※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 1小時
6-9歲	在家長監督下使用，一天不超過 2小時
9-12歲	在明確規範下使用3C產品，一天以不超過 2小時 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

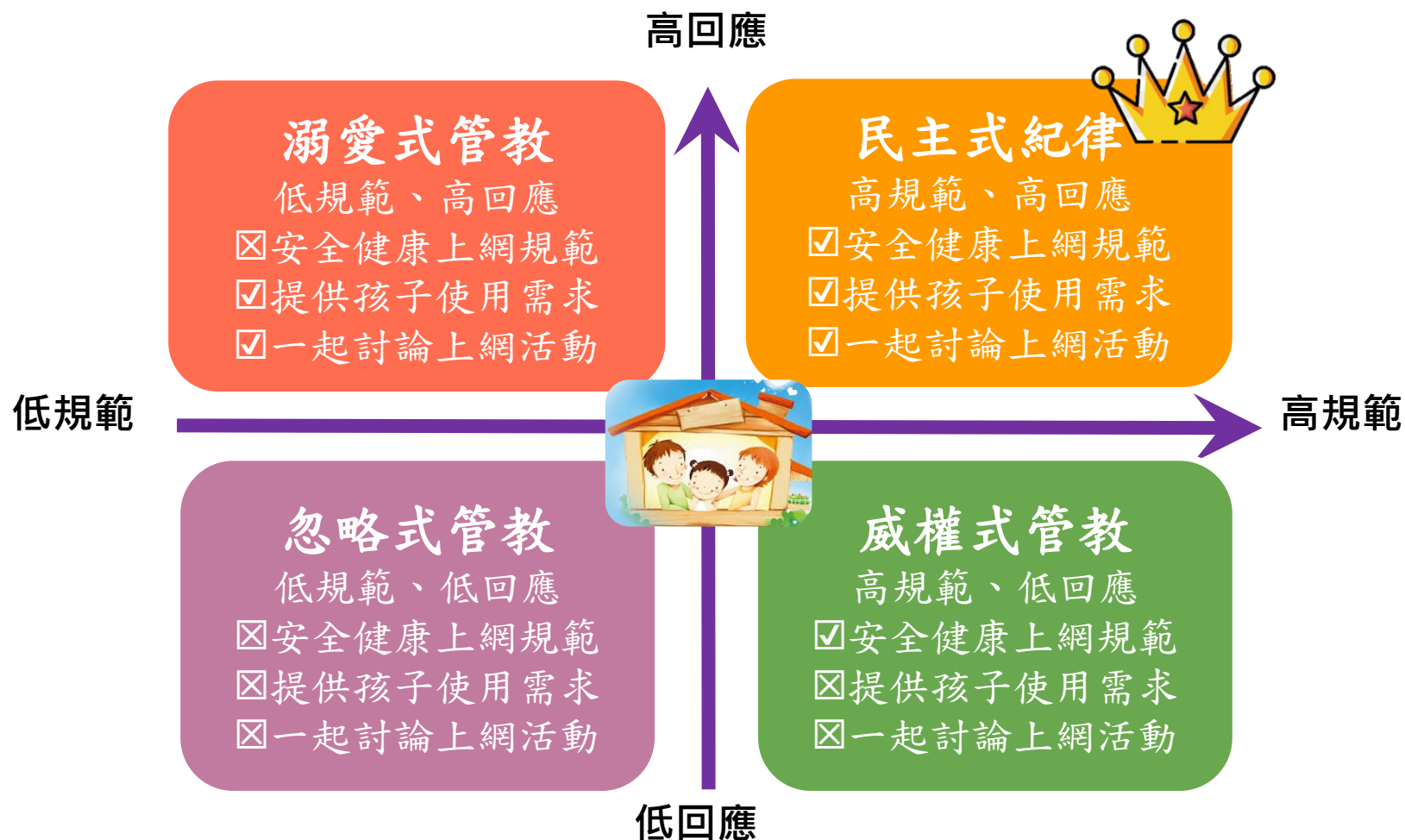
事：保護自己和他人隱私

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

📌 網路社群 / 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享了開心的班級照片，...

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。

iWIN
網路內容防護機構
Institute of
Watch Internet Network

iWIN熱線：02-2577-5118
周一 ~ 周五 09:00-12:00, 13:00-18:00

關於我們 >
消息中心 >
我要申訴 >
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 >

網路霸凌
私密照外流
網路素養
網安道具申請
校園宣導申請

宣導專區
絕網路霸凌
宣導專區
教材資源及活動道具
宣導專區
私密照

網路霸凌 私密照外流 網路素養 網安道具申請 校園宣導申請

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´)ノ

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。



網路內容防護機構
Institute of
Watch Internet Network

iWIN熱線：02-2577-5118
周一 ~ 周五 09:00-12:00,13:00-18:00

- 關於我們 >
- 消息中心 >
- 我要申訴 >
- 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 >
- 透明報告

防護專區

防護過濾軟體

設定點一點 安全多一點



防護過濾軟體

過濾軟體介紹 常用平台防護教學 兒少友善設備介紹 友善平台介紹

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

 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。



網路內容防護機構
Institute of
Watch Internet Network

iWIN熱線：02-2577-5118
周一 ~ 周五 09:00-12:00,13:00-18:00

關於我們 >
消息中心 >
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 >
透明報告

我要申訴

申訴注意事項 申訴流程 申訴類型說明 申訴常見Q & A

1. 申訴的資料必須填寫真實的資料嗎？
2. 填寫註冊之後沒有收到確認信怎麼辦？
3. 填寫完申訴內容卻無法送出？
4. 申訴系統只能傳送一個檔案，若有多張截圖可以怎麼處理？

0. 我要申訴網路速度太慢，到NCC網站起訴網路申訴後，卻跑到iWIN！

7. 要如何申訴Facebook上的特定貼文或留言？
8. 申訴後對申訴處理結果不滿意，可以怎麼做？
9. 是否在網路上的事情，iWIN都可以處理？
10. 為什麼有些網路內容很低俗，跟iWIN申訴卻不處理？



我要申訴

【iWIN自律通知】...
因近日收到數起民眾申訴有關近期童星報導的陳情案。民眾提及該女童符合兒少權
瞭解更多 MORE...

2019-05-29
【兒少團體聯合聲明...
近日某童星的母親因病驟逝，媒體接連報導，讓童星父母離異後爭奪孩子監護

可協助下架私密影片或照片，或移除不當貼文留言等

教育部網路守護天使網站

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

The screenshot shows the top navigation bar of the NGA website. It includes links for Alerts, Downloads, Purchases, Regions, and Login, along with a 'Contact Us' button. Below this is a red header with the Trend Micro logo and tabs for 'Enterprise' and 'Home'. The main banner features a blue background with a satellite icon, stars, and a yellow clock. The text reads: '教育部 X 趨勢科技合作網路守護天使 2.0', 'PC-cillin 家長守護版', and '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'. At the bottom of the banner are three red buttons: '電腦版免費下載', '手機-家長版 免費下載', and '手機-小孩版 免費下載'. To the right of the text is an illustration of a girl standing next to a smartphone displaying a green shield with a checkmark, a tablet with an eye icon, and a laptop with a play button icon.

Alerts 下載 購買 地區 (Region) 登入 聯絡我們

TREND MICRO 企業 家用

了解產品 免費試用 立即購買 支援服務 會員續約

教育部 X 趨勢科技合作網路守護天使 2.0

PC-cillin 家長守護版

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

電腦版免費下載 手機-家長版 免費下載 手機-小孩版 免費下載

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>
- ★全國家庭教育諮詢專線：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/諮商服務機構

- 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/心理諮商、家庭治療/諮商、團體治療/諮商、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

