

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



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

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



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. 妥截圖保留證據(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??



以學生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

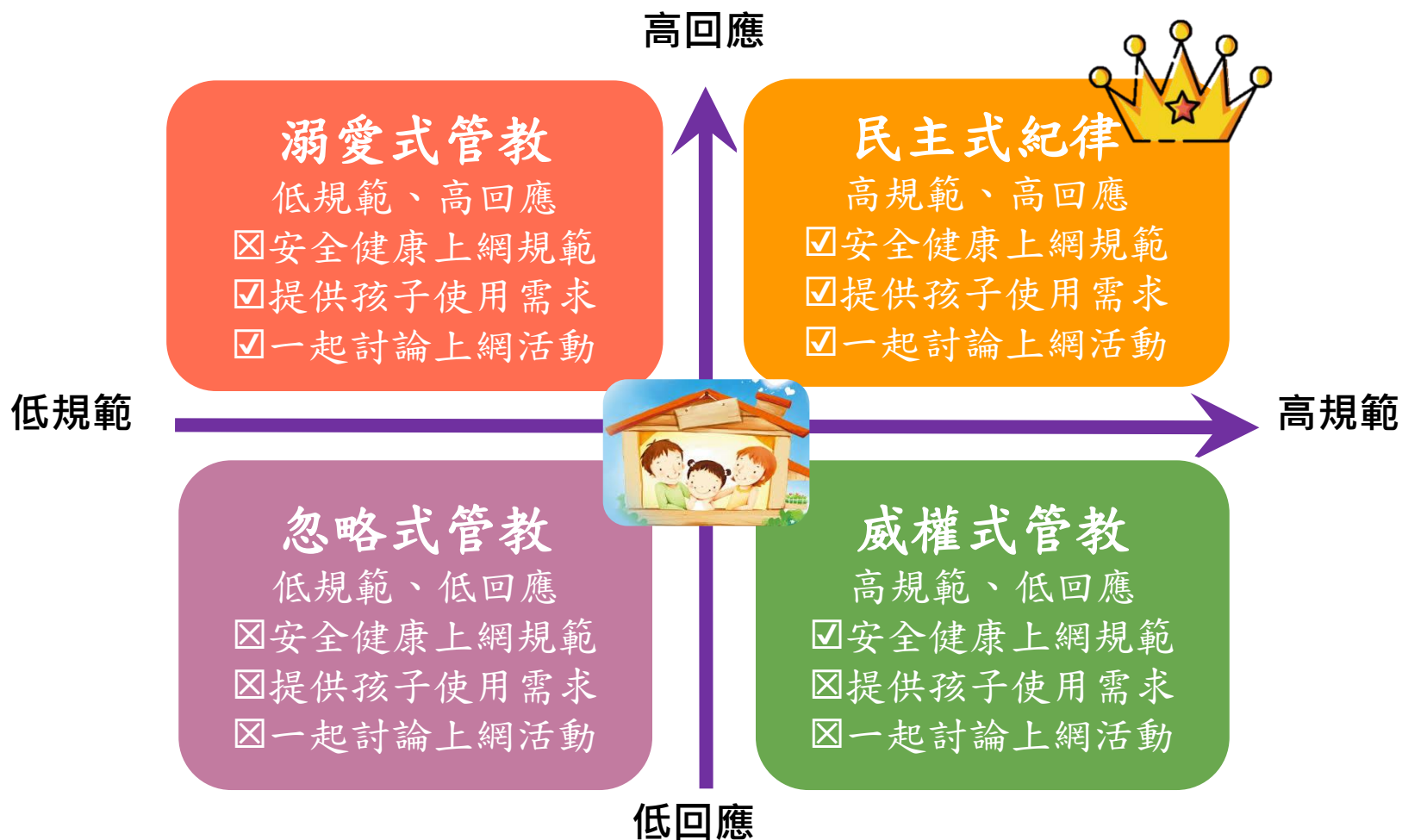
事：保護自己和他人隱私

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



兒童版



青少年版



家長版



大眾版

資源中心

文章區

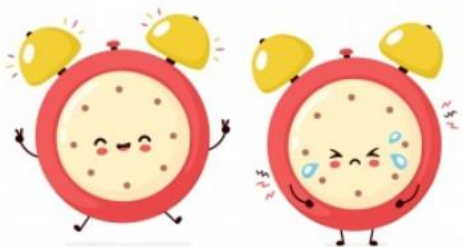
漫畫區

影音區

宣傳單

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



為什麼我的上網時間被限制？

■ 遠離網路沉迷



【影片】為什麼我的上網時間被限制？ 3-4年級(109年)



【懶人包】不要迷網健康上網

■ 遠離網路沉迷

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 interface. On the left is a teal navigation menu with the following items: 關於我們, 消息中心, 我要申訴, **宣導專區** (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 large banner with the text "發揮同理心 杜絕網路霸凌" (Exercise empathy, eliminate cyberbullying) and several colorful emoji icons. Below the banner are three white boxes, each with a red "宣導專區" label and a specific topic: "網路霸凌" (Cyberbullying), "私密照外流" (Leakage of private photos), and "網路素養" (Digital literacy). At the bottom, there are three promotional cards: "傳送門別亂求 傷害比你我想像的都大" (Don't randomly search for portals, the harm is much greater than you imagine), "誰都別想引誘未成年 拍不雅影片啦、(# ㄇ)!" (No one should try to tempt minors to take indecent videos, (# ㄇ)!), and "狼出沒! 艾蜜莉小心part2" (Wolves are out! Emily be careful part 2).

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
- 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**

iWIN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。

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？
5. 我要申訴網路迷及太婆，到NCC網站點選網路申訴後，卻跑到iWIN？
6. 我要申訴網路迷及太婆，到NCC網站點選網路申訴後，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

可協助下架私密影片或照片，或移除不當貼文留言等

【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

教育部網路守護天使網站

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



The screenshot shows the homepage of the NGA website. At the top, there is a navigation bar with links for Alerts, 下載 (Download), 購買 (Purchase), 地區 (Region), 登入 (Login), and 聯絡我們 (Contact Us). Below this is a red header with the TREND MICRO logo and tabs for 企業 (Enterprise) and 家用 (Home). The main content area has a blue background with a satellite icon and the text: 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. Below this, it says: 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 red buttons: 電腦版免費下載 (Download PC version for free), 手機-家長版 免費下載 (Download mobile parent version for free), and 手機-小孩版 免費下載 (Download mobile child version for free). On the right, there is an illustration of a girl standing next to a smartphone displaying a green shield with a checkmark, a laptop, and a tablet.

可參考使用資源



- ★教育部全民資安素養網 <https://isafe.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://eteacher.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

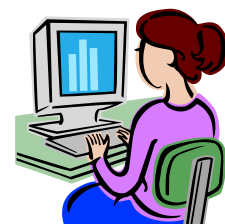
臺南市網路成癮醫療服務資源



醫療院所	電話	地址
心樂活診所	06-238-3636	臺南市東區凱旋路39號
台南市立醫院	06-260-9926	臺南市東區崇德路670號
蕭文勝診所	06-275-5088	臺南市東區東門路二段205號
晟欣診所	06-258-5766	臺南市中西區中華西路二段506號
衛生福利部臺南醫院	06-220-0055	臺南市中西區中山路125號
國立成功大學醫學院附設醫院	06-235-3535#4362	臺南市北區勝利路138號
康舟診所	06-265-5345	臺南市南區金華路一段486號2樓
衛生福利部嘉南療養院	06-279-5019	臺南市仁德區裕忠路539號
台南仁愛之家附設精神療養院	06-590-2336	臺南市新化區中山路20號
衛生福利部臺南醫院新化分院	06-591-1929	臺南市新化區那拔里牧場72號
麻豆新樓醫院	06-570-2228	臺南市麻豆區埤頭里苓子林20號
奇美醫療財團法人佳里奇美醫院	06-726-3333	臺南市佳里區佳興里佳里興606號



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

