

# 預防網路成癮——

南港高工輔導室 😊

## 營造有「關愛」與「要求」的親子環境

### ◎認識「網路成癮」

網路在我們的生活已扮演了不可或缺的角色，網路的便利大幅改善了現今的生活型態，但也注意到越來越多人沉迷於網路交友世界、網路虛擬遊戲，進而影響現實生活、學習效率，其中又以青少年族群最容易產生此現象。

107年1月，世界衛生組織正式將**網路遊戲成癮症 (Gaming Disorder)** 列為精神疾病，其中包括打線上遊戲或電玩的行為，連續長達12個月以上，嚴重影響個人生活、家庭關係、學習和工作等，並危及身心健康者，就可被診斷為網路遊戲成癮症，如何避免與預防年輕族群網路成癮的問題，是現今社會所面臨的一大考驗。

沉迷電玩是現代兒青精神科門診的共同現象，但經過診斷後，發現每個孩子的疾病原因皆不同。馬偕醫院「網路成癮科」的主治醫師臧汝芬表示，沉迷於網癮的孩子，通常在現實中有太多痛苦與不安，例如課業壓力大、親子關係不佳、沒有朋友，網路變成他們的逃避場所，但沉陷其中就可能出現拒學、營養不良、作息日夜顛倒、失眠、焦慮等，甚至為了賺虛擬寶物而偷竊的錯誤行為，也逐漸與社會脫節，很需要大人關懷。

### GAMING DISORDER



上網，不迷惘！



健康上網不上癮  
增廣見聞又安心



### ◎營造有「關愛」與「要求」的親子環境

學生敬重的老師，通常都是真心關愛學生，且對於該要求的常規或任務總是立場堅定、嚴格執行。因為真心「關愛」學生，所以知道孩子的需求；因為知道「要求」是為了孩子的未來，所以要嚴格執行。學生若感受到老師的**用心**，老師也**公平**的執行，孩子就不用花太多精神探老師的底線和挑戰老師的權威，有關愛有要求的教育環境，學生往往有最好的表現。

這樣的原則也適用於親子教養。過度溺愛的父母，很難拒絕孩子哀求的眼神，雖然訂定了規範，卻無法嚴格執行。A生在國中品學兼優，升上高中後，媽媽相信孩子有自制力，等到發現網路成癮時，從輕聲叮嚀到大聲喝斥，孩子為了上網苦苦哀求，媽媽又心軟，等到後來孩子拒學了，母親下定決心用剪刀剪下網路線，但連帶剪下孩子的理智及親子的感情，迎面而來的是爆怒兒子砸過來的椅子……。

**「立下清楚的原則，事後嚴格執行不寬待」**

網路成癮是可以拉回來的，一開始給孩子手機，就要花時間和孩子討論，訂好使用規則。**父母是關鍵，大人自己要放下手機，改變不當的管教，別逼功課太緊，多一點陪伴。**家庭功能薄弱的學生是網路成癮的高風險族群，因此家庭日常的虛寒問暖、健康的親子互動時光、良好的互動品質、耐心傾聽孩子的內心，也是預防網路成癮的重要關鍵。課業壓力的抒發、學校輔導諮商的支持系統都可以幫助在學習方面倍感壓力的青少年，免於逃避現實而沉溺於網路世界。

現代社會很難全面禁止青少年使用網路，當孩子已經網路成癮，要治癒需要付出更大的成本。**預防勝於治療**，父母提供愛和支持，讓孩子的壓力有紓發管道；在網路使用規範及無法守信的處理，約法三章並嚴格執行，可幫助孩子的網路使用自律。期待未來有無限可能的青少年能對自己的時間及壓力有適當的管理！