

單元八

網路成癮

撰寫人：萬華國中－陳永慶主任



「一」葉知秋・學思並進

1-1 學習目標

核心素養

科-J-A1

具備良好的科技態度，並能應用科技知能，以啟發自我潛能。

綜-J-B2

善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。

健體-J-A1

具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。

學習表現

運 a-IV-1 能落實健康的數位使用習慣與態度。

設 a-IV-2 能具有正確的科技價值觀，並適當的選用科技產品。

1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。

1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。

學習內容

資 H-IV-2 資訊科技合理使用原則。

資 H-IV-6 資訊科技對人類生活之影響。

輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。

輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。

Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。

學習重點

1. 了解網路成癮的成因與狀態。

2. 網路成癮自我檢測與解決方式

1-2 引起動機

最近因新冠肺炎疫情，閻羅殿裡鬼滿為患，你們三個有什麼冤屈，快快說來，沒有的話，就退堂，各自準備投胎去吧！

那隻貓熊，你先說～

報告大王，我本是北極熊，因沉迷網路不眠不休而導致爆肝而死，

黑眼圈也變得如此嚴重，看起來就像一隻貓熊，

希望大王幫幫我，不要讓我的祖先們認不出我啊～

我知道了，猴子你呢？

大王啊～我原本長的英俊瀟灑，但自從網路成癮後，足不出戶，

每天坐在電腦前，坐到痔瘡腫大，出血而死，

他玩電玩玩到瘋了，以為自己是電玩裡的獅王，一直轉一直轉而轉死，我們也不知怎麼幫牠～

希望大王能幫我讓這腫大的屁股消失，恢復原來的英姿～

轉轉轉～

活該，先讓你痛苦一陣子，但那隻獅子怎麼了？

真糟糕，你們都是因為沉迷網路而造成這種後果，但是你們現在的樣子實在太有趣了，我決定今天的「IG」就放你們幾個的照片。

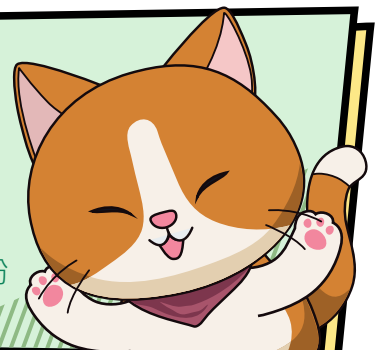
動動腦，想一想

在動畫中，哪一個角色在使用網路的方式上有問題？他們使用網路的問題在哪裡？

參考答案：

① 品妍、凱凱、小晴。

② 品妍：不能上網時就亂發脾氣，過度依賴網路。凱凱：上網時間太長，對於粉專經營得失心太重。小晴：沉迷網路遊戲，已分不清虛擬與現實世界。





「兩」全其美・觸類旁通

2-1 主題探索

⚡什麼是網路成癮？網路成癮定義

網路成癮症(Internet Addictive Disorder)由精神病專家 Ivan K. Goldberg 於1995年提出。他模仿美國精神醫學學會(American Psychiatric Association, APA)的精神疾病診斷與統計手冊(DSM)中網路成癮症的概念，它的症狀主要包含以下幾種：



★ 重要的活動和工作因個人使用網路而減少乃至放棄



★ 出現關於網路的幻想和夢



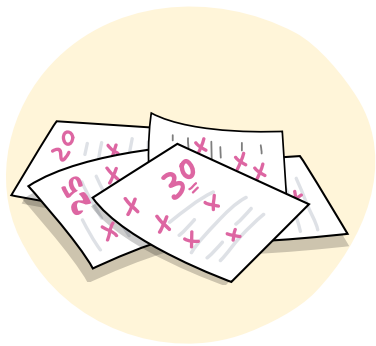
★ 自願或非自願地出現手指輸入(鍵盤)行為

近年來由於網路成癮狀態越來越嚴重，所以在 2018 年 6 月底，於瑞士日內瓦所舉行的第 72 屆世界衛生大會(WHA)的成員國們，與世界衛生組織(WHO)正式宣佈將「網路遊戲成癮(Gaming disorder)」，加入第 11 版《國際疾病分類》(ICD-11)的「精神疾病」當中，並將於 2022 年 1 月 1 日生效。



而當中的症狀包括「無節制沉溺於網路遊戲」、「將電玩放於其他生活興趣或愛好之前」和「即使有負面效果也持續遊玩」等。

現在的青少年常常因網路成癮的問題，嚴重影響日常生活功能，如：



★功課成績退步



★睡眠時間太少



★飲食習慣改變



★對其他事物
不感興趣



★離開網路時易產
生焦慮或沮喪

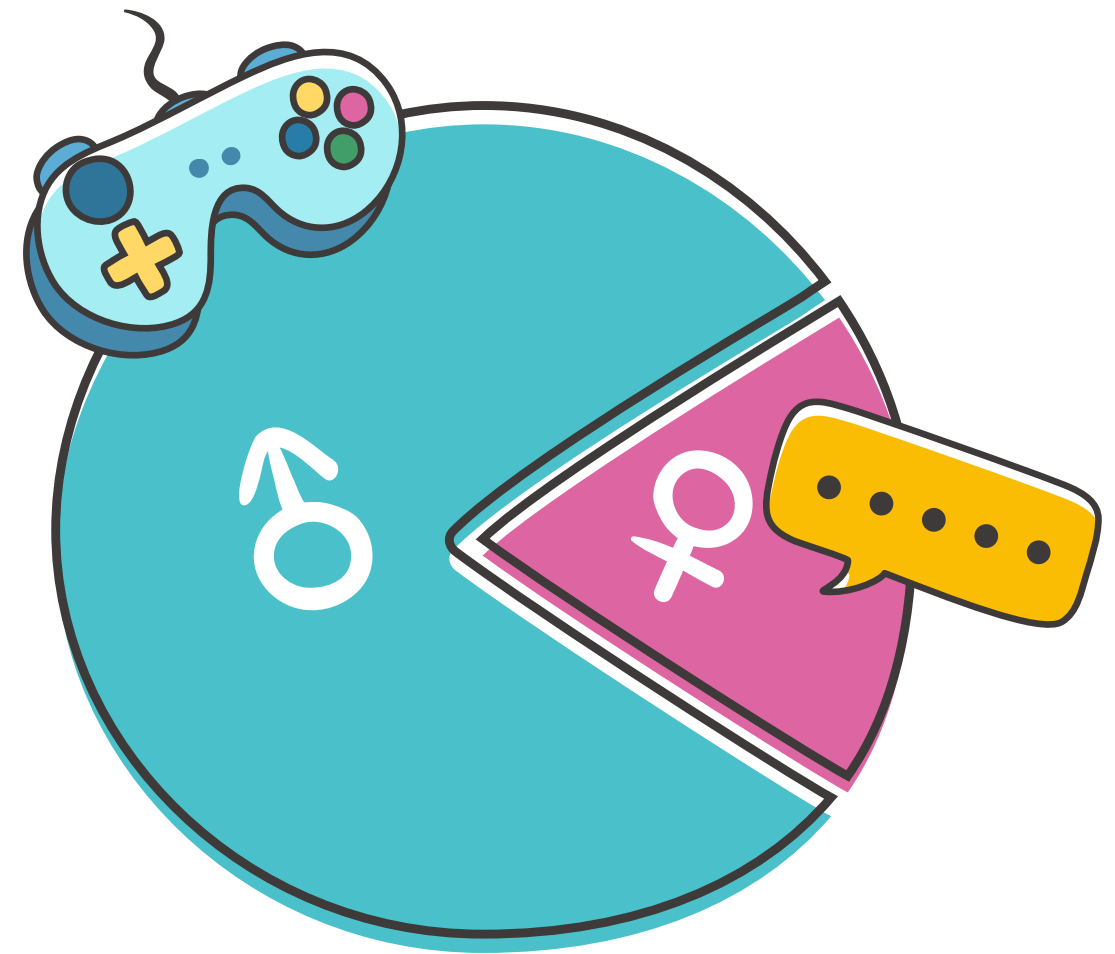


★對網路心理
依賴等

而當網路成癮形成，我們通常可以在成癮者身上觀察到幾個典型的行為特徵，比如：

- 無法控制或減少上網時間
- 需花更多時間上網才能緩解焦慮與不安
- 上網時情緒容易改變或波動，導致負面心理及情緒結果
- 否認花過多時間上網
- 產生戒斷症狀

另外，依據南華大學電子商務管理學系張介耀老師等針對國中生網路使用現況的相關性研究，男女生網路使用的狀況不同，男學生上網的時間較女學生更長，男學生上網最喜歡玩線上遊戲，女學生上網最喜歡社群網站及聊天交友；不論男女學生每天上網的比例更佔了大部份。



所以由上面的資料，我們可以知道：網路成癮的問題不僅是已受到學術研究上的重視，更重要的是應該關注其可能造成網路成癮者在學習、工作、生活與健康等各層面的負面影響。

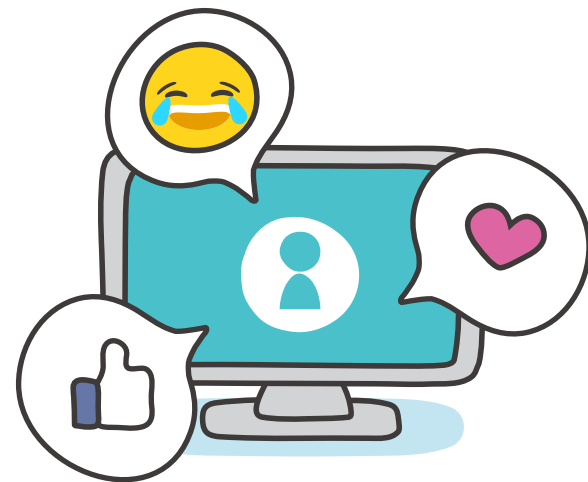
➡ 導致網路成癮的原因

人們進入網路世界的出發點可能不同，但漸漸延長網路使用時間後，最終導致網路沉迷而上癮，其原因可分為以下幾點：

1 尋求對於自我的認同

在浩瀚的網際網路中，因為網路虛擬世界的隱密性，不用表露真實的身分，所以發表個人的言論、作品在網路世界裡，可以使用不同的身分，讓人敢於表達情緒、想法，並能勇敢地敞開心胸，談論個人的喜、怒、哀、樂與慾望。

因此在現實人際關係中與別人互動容易受到挫折的人，會將感情、注意力以及情緒寄託在網路互動關係上，藉此得到對於自我的認同。



2 人際關係的渴求

在過去人與人之間的關係建立與維持，通常是見面或是相處後，對彼此的認同而得以維持，再來就是倚靠書信來聯絡感情。

但網路世界中的人際關係，則具有即時性，可以自由扮演不同角色、不同身分、不同性格的角色，這種新型態的交友方式，讓人可以在網路上快速地找到志同道合的夥伴，甚至進而成為知音，有些人可能因外在形象條件，在現實生活中人際關係常常受到限制，因此利用網路拓展人際關係的方式很容易使人因此而上癮。

3 提升自我價值

在以往升學主義掛帥的年代，青少年的價值往往必須透過考試及學歷的成功來獲得認同，而這些來自父母、師長、課業與升學的限制和壓力，讓青少年較難找到自我存在的價值與意義。

但在虛擬的網路世界中，尤其是在線上遊戲的世界裡，他們可以透過扮演英雄，來進行破關並取得寶物、甚至征服敵人，而獲得英雄式的尊重。



因此遊戲可以讓他們拋棄現實生活的束縛，讓他們感到快樂，並從中獲得自信與成就感，因而使他們長時間待在電腦前，絞盡腦汁征服關卡，不知不覺中就網路成癮。

4 因新奇而導致好奇心的驅使

青少年本來就有探索世界的好奇心，對一切事物與人充滿好奇與探索，原本就是青少年的特質，再加上有些網站為了衝刺點閱流量，進而以情色與暴力的致命吸引力來吸引青少年的瀏覽，而青少年可能因此而沉迷，導致網路成癮，有時也會產生網路不當行為，甚至網路誘拐。例如在韓國發生的「N 號房事件」，即為此類。



5 來自於同儕的壓力

研究發現，最受青少年重視的十項價值觀中，友誼排在第三。當他們有困擾時，最願意找的人是同儕；而他們最在意的人，通常也是同儕。

而在網路的使用上，因為大家在使用網路時有共通的網路語言、有共同的網路笑話、以及相同的網路交友平台，而這些都是最流行最時尚的話題，若跟不上便顯得自己的落伍，所以來自同儕間的潛在壓力，往往讓青少年深陷其中。在2017年源自俄羅斯的社群網路遊戲，即是利用青少年間相互的影響，造成各國青少年的爭相模仿學習，甚至有自我傷害等不當行為的遊戲。

所以由上面敘述，青少年常常因為在現實生活中得不到自尊，轉而在網路上尋求慰藉。所以我們可以推算出一種網路成癮的行為模組：

遭遇生活挫折或課業壓力→開始接觸網路活動→得到情緒支持或慰藉→合理化上網行為→現實生活問題依舊存在與逃避問題引發的罪惡感上升→再次接觸網路活動的慾望→持續上網的行為，無法脫離(著迷或成癮)。



2-2 延伸學習

過度使用網路可能導致許多身體及心理疾病的問題，而且這些問題不僅僅限於青少年，各年齡層的網路使用者，皆可能暴露在這些身心健康風險之中。

青少年網路成癮結果已經有許多研究發現，它可能對於我們不同層面的健康造成負面影響：

⚡ 網路成癮對青少年的影響

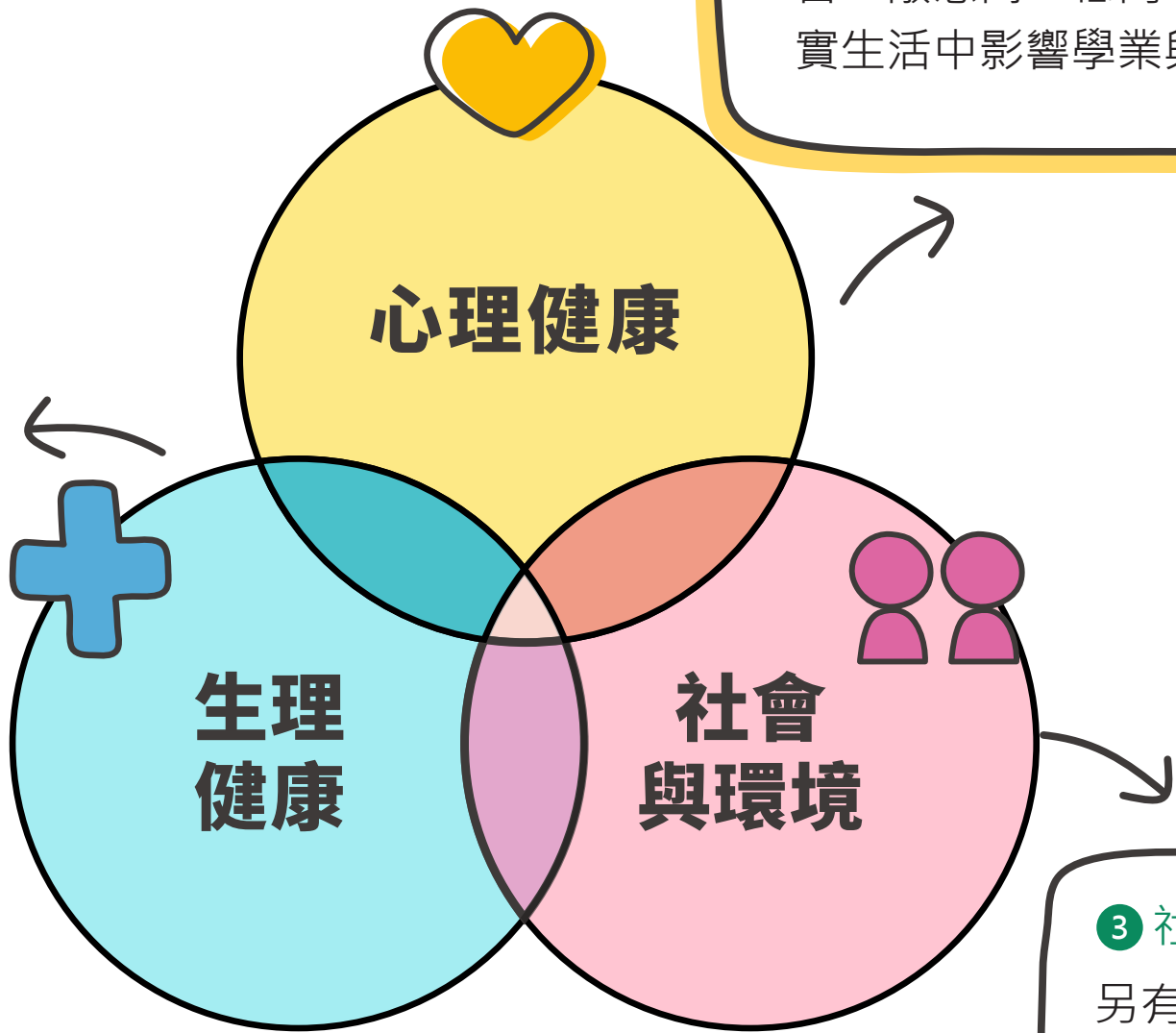
➕

1 生理健康層面：

首先，由於網路成癮經常伴隨不健康之生活型態，如：

- 飲食習慣不佳
- 身體活動不足
- 飲酒與熬夜上網等情形

對 18 歲以下的兒少網路成癮者，還有網路遊戲成癮的特殊成份，更會有有視力、睡眠、骨骼肌肉及腦部發展等健康問題，均不利生理健康。



2 心理健康層面：

網路成癮除本身就是精神問題，亦可能進一步加劇共同發生之精神疾病，如注意力不足、過動症、強迫症和憂鬱症等，也可能讓孩子變得焦慮、憂鬱、自我傷害、敵意高、低同理心，而且因為幸福感降低，在現實生活中影響學業與親子問題。

3 社會與環境層面：

另有研究發現網路成癮對成癮者社會與環境方面之健康產生不利影響，並降低生活滿意度。

常用的網路成癮篩檢方式

有鑑於網路成癮對青少年所造成的影響日益嚴重，所以各式的網路成癮自我檢測方式也越來越多，下列就現階段常使用的自我檢測方式——衛生福利部心理及口腔健康司網路使用習慣自我篩檢量表來說明：

網路使用習慣自我篩檢量表

簡介

本量表可採紙本或網路填答方式進行，主要提供一般大眾自我篩檢使用，以瞭解網路族群的網路使用沉迷傾向。

填答說明

下面是一些有關個人使用網路情況的描述，請評估你最近 6 個月的實際情形是否與句中的描述一致。請依照自己的看法來勾選。由 1 至 4，數字越大，表示句中所描述的情形與目前你實際的情形越相像。

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

計分方式

本簡易量表切分點適用對象為國小三年級至大學之學生(10歲至25歲)：
篩檢切分點：11 分或以上(高使用沉迷傾向)。
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。

結果說明

適用對象總分超過 11 分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，瞭解使用網路之情形與評估相關心理症狀。一般大眾不適用篩檢切分點，若對於量表結果有疑慮，請洽各縣市心理衛生中心，或諮詢相關醫療門診、心理治療所及心理諮商所。

網路沉迷解決方法

當發現自己的狀況已經到達網路沉迷甚至到成癮的狀況時，同學們可以利用下列提出的 **S.A.F.E.** 原則，幫助自己及朋友合宜的使用網際網路而不會沉迷於網路。

Skill (學習問題解決技術)：

現實生活中，我們難免會遇到個人無法處理的困難，但我們有圖書館、有專家學者、有老師及輔導人員可以幫助我們，沉迷於網路世界中是無法解決現實生活中的問題。學習面對問題、處理問題的正確態度，就能避免產生網路沉迷的現象。

Assessment (評估辨識)：

我們應該學習正確使用網路的觀念，評估自己上網時間是否過長、是否影響正常生活作息，辨識何種行為是符合倫理規範，學習透過網路交友以建立人際關係和自我保護，例如不惡意留言、不瀏覽色情網頁、不沉迷於網路遊戲。

Field (開拓生活領域)：

網際網路的虛擬生活只是一個存在於軟體程式中的虛擬世界，而且一些從沒見過面的網友具有相當高的危險性。所以我們應該多參加親友間的活動、學習關心身邊的朋友，幫助自己開拓真實社會的人際互動關係。

Efficiency (時間控制)：

學習規劃自我的時間，也可以降低網路沉迷的機會，發展多樣性的休閒娛樂，而非將時間完全花費在網路之上。也可以使用一些時間控制的軟體來提醒自己，是否使用時間過長而該暫時離開電腦一段時間。



「三」絕韋編・鑑往知來

3-1 名詞釋義

① 《國際疾病分類》

是由WHO所編撰，該著作被廣泛為各國醫界作為臨床診斷參考的指南，用來界定疾病、失調、損傷與其他健康有關狀況的範圍，除了醫護人員用來診斷外，研究者也會依據ICD統計死亡、疾病與傷害，醫療照護與保險公司也依ICD做為理賠基礎。

② 戒斷症狀

一種因為停止藥物治療，或停止娛樂性藥物、菸草、酒精的服用，而產生的徵候群(symptoms)。在產生物質依賴的現象後，突然停止服用藥物，在12至48小時內就可能產生這類急性徵候群，可能是抑鬱、焦慮，症狀持續時間可能長達5至7天。網路成癮戒斷反應，如突然被迫離開電腦，容易出現受挫的情緒反應，如情緒低落、生氣、空虛感、注意力不集中、心神不寧，或坐立不安等反應。

③ 焦慮症狀

是明顯感覺焦慮和恐懼感的一種精神疾病。焦慮是對未來事件的擔心，恐懼則是對當前事件的反應，這些感覺可能會導致身體症狀，如心跳過速和顫抖。以下為常見的焦慮症：廣泛性焦慮症、特異性恐懼症、社交焦慮症、分離焦慮症、廣場恐懼症、恐慌症和選擇性緘默症。

④ 網路誘拐

不少不法份子，常常利用交友軟體、社群網站等網路媒介，借機尋找下手目標，進而誘拐目標對象上鉤，再行騙財、騙色！常見網路誘拐案件如下：

使用不同的網路帳號，在各種網路平台刊登以物換物或商品買賣的訊息，並且要求面交，在見面之後進一步提出肢體觸碰的請求或是帶至其他地方意圖不軌。

利用網路販賣各種減肥塑身產品，並欺騙可幫忙瘦身以及在重點部位雕塑身材，進而騙取裸照。

部分兒童及青少年喜歡在網路上利用交友軟體及社群網站結交朋友，遭有心人士謊稱集體出遊、或有小禮物、遊戲點數、限量玩物等要贈予而誘騙外出。

利用一些有感情困擾的人性弱點，假借可消災解厄，或可增加桃花運，需當面進行某些儀式來騙財騙色。

以外拍模特兒或是打工理由帶往隱密地方從事不法行為，或誘騙傳送更裸露的照片即可得到更好的工作機會等話術。

5 網路沉迷與網路成癮的差別



▼ 出處：資訊素養與倫理國中版 2 版

分類	網路沉迷	網路成癮
語言領域	習慣語言	醫療語言
沉浸的深度	沉迷較淺	成癮較深
問題的嚴重度	出現時間管理、學業、行為症狀	併發生理健康、心理健康、行為偏差、人際問題及合併其他成癮行為
整體而言	網路沉迷是指因長時間使用網路，所導致的一種網路活動的著迷狀態，其使用網路的時間比一般人多，並因為網路沉迷問題而造成作息、學業、家庭、行為的問題。	網路成癮則是指因過度使用網路所導致的一種慢性或週期性的著迷狀態，對網路產生心理上的依賴；因持續增加上網時間，且無法克制使用網路的衝動，而產生一種上癮行為，並因為網路問題而造成身心功能、人際的問題。

3-2 參考資料

- 張簡千郁 陳志道 行為科學 青少年網路成癮 亞東紀念醫院 家庭醫學與基層醫療第三十三卷 第十二期 (民107/12) 345-349 頁
- 宋宥賢：上癮？尚癮？臺灣青少年網路成癮現況與相關防制策略探究 <http://www.taiwansig.tw/index.php/政策報告/教育文化/上癮？尚癮？臺灣青少年網路成癮現況與相關防制策略探究> (民107/12/03)
- 黃俊豪：青少年霸凌、青少年網路成癮及性健康相關行為。台灣青少年醫學暨保健學會主編：青少年健康照護人員工作指引。初版一刷。台北：台灣青少年醫學暨保健學會，(民108)143-154 頁
- 衛生福利部 心理及口腔健康司 網路使用習慣自我篩檢量表(民108)
- 吳佳儀 青少年自殺防治之問題與建議 自殺防治網通訊；10卷2期 (民104/08/01)2-5頁
- 王智弘 網路成癮的成因分析與輔導策略。於謝禮丞(主編)，樂活-興大校園的故事(民100)14-24頁。台中：國立中興大學。
- 張介耀 蔡德謙 黃俊捷 雲林縣國中生網路使用現況、網路素養與網路態度之相關性研究元培學報第21期(民103/12)57-74 頁
- 康宗虎、林宜隆等。資訊素養與倫理國中版2版。臺北市政府教育局 (民98)。

**「四」通八達・小試身手****4-1 自我檢測****Q1 下列何者特徵非網路成癮的徵兆？**

- (A) 一直想著剛剛上網時發生的事情
 - (B) 上網時間經常較原來預期的時間長很多
 - (C) 常想到用網路來解決生活及學習上的問題
 - (D) 當離線或不能上網時，會覺得不安、易怒、沮喪或殘暴
-

Q2 下列有關學生沉迷於網路世界的說法何者不正確？

- (A) 網路是現代化科技，所以我們應從小多加接觸以免跟不上時代
- (B) 青少年在網路打電動時不只是著迷於其中的遊戲，也會因此進行網路交友
- (C) 社群媒體是青少年常使用的網路交友管道之一
- (D) 網路成癮是一種精神疾病

Q3 一般而言，網路成癮的解決方式，我們常用S.A.F.E.原則，請問關於S.A.F.E.原則說明，下列何者正確？

- (A) 沉迷於網路世界中有助於解決現實生活中的問題
- (B) 使用網路時，不惡意留言、不瀏覽色情網頁、不沉迷於網路遊戲
- (C) 網路交友就是與一些從沒見過面的網友透過網路交往，所以沒有危險性
- (D) 使用網路可以發展多樣性的休閒娛樂，我們要將時間完全花費在網路之上

解答與解析請看下一頁

自我檢測解答與解析

Q1 下列何者特徵非網路成癮的徵兆？

- (A) 一直想著剛剛上網時發生的事情
- (B) 上網時間經常較原來預期的時間長很多
- (C) 常想到用網路來解決生活及學習上的問題
- (D) 當離線或不能上網時，會覺得不安、易怒、沮喪或殘暴

解析：當網路成癮形成，我們通常可以在成癮者身上觀察到幾個典型的行為特徵，比如無法控制或減少上網時間、需花更多時間上網才能緩解焦慮與不安、上網時情緒容易改變或波動，進而導致負面心理及情緒結果、否認花過多時間上網以及產生戒斷症狀。

Q2 下列有關學生沉迷於網路世界的說法何者不正確？

- (A) 網路是現代化科技，所以我們應從小多加接觸以免跟不上時代
- (B) 青少年在網路打電動時不只是著迷於其中的遊戲，也會因此進行網路交友
- (C) 社群媒體是青少年常使用的網路交友管道之一
- (D) 網路成癮是一種精神疾病

解析：發展多樣性的休閒娛樂，而非將時間完全花費在網路之上。所以可以接觸並了解使用網路，但不能無限制使用，學習規劃自我的時間，降低網路沉迷的機會。

Q3 一般而言，網路成癮的解決方式，我們常用S.A.F.E.原則，請問關於S.A.F.E.原則說明，下列何者正確？

- (A) 沉迷於網路世界中有助於解決現實生活中的問題
- (B) 使用網路時，不惡意留言、不瀏覽色情網頁、不沉迷於網路遊戲
- (C) 網路交友就是與一些從沒見過面的網友透過網路交往，所以沒有危險性
- (D) 使用網路可以發展多樣性的休閒娛樂，我們要將時間完全花費在網路之上

解析：S.A.F.E.原則，是以S(學習問題解決技術)、A(評估辨識)、F(開拓生活領域)、E(時間控制)四大原則來解決網路沉迷的方式，而其中的評估辨識就是要懂得辨識何種行為是符合倫理規範，並學習透過網路交友以建立人際關係和自我保護，例如不惡意留言、不瀏覽色情網頁、不沉迷於網路遊戲。

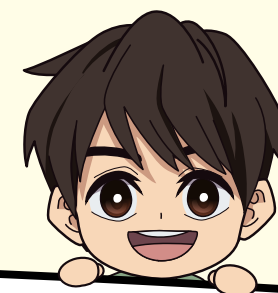
4-2回饋分享

國二的阿明，是家中最受寵愛的么子，媽媽雖然只是單親獨力撫養兩個兒子的新住民媽媽，但是對阿明的照顧無微不至，只要阿明想要的，舉凡是平板、電腦、或是手機，無一不缺，而阿明總也像是一個柔順乖巧的兒子，時時依偎在母親的身邊，母子倆也總是有說不完的話題，阿明更是常常體諒母親的辛勞，除了幫忙媽媽做家事，讓媽媽下班之後可以多一些休息時間，也常常把自己的未來志向與媽媽分享，他想要好好讀書賺很多的錢，讓媽媽過幸福的生活。

上國中之後，為了與班上同學有更多的連結與訊息交換，所以他加入了班級群組，在群組裡同學們時常聊一些班上老師上課情形，也有聊一些同學的八卦，更多的時候是幾個同學自開群組開始聊一些熱門遊戲的攻略與寶物交換，原本柔順乖巧的阿明也因為加入了遊戲群組，為了逃避繁重的課業壓力，他漸漸地把自己的生活重心都放在線上遊戲上面，每天一回家之後就沉浸在自己虛擬的網路世界，不停地打寶，不停地打怪，阿明的媽媽也察覺到兒子的狀況，但她想說反正阿明也沒到處亂跑，只是跟同學玩玩網路遊戲，也就不怎麼在意。

幾個月過去了，某天早上阿明媽媽一如往常地敲門提醒阿明該去上課了，只是阿明最近的狀況越來越糟，不是敷衍幾聲，就是大發雷霆。而這次卻沒傳出任何的回應聲，媽媽再敲了一次門，想說細心地再提醒一次，順手將門打開，只見阿明坐在書桌前，布滿血絲的兩眼緊盯著螢幕，「阿明」兩個字才剛出口後，隨即被阿明的咆哮聲打住：「好啦，我知道啦，妳不要煩我了。」

媽媽被阿明的罵聲嚇了一跳，旋即關上門，懷著忐忑的心情去上班，果然沒多久就接到阿明班導師撥來的電話，除了說明阿明未到學校上課的情況外，另外也告知母親近來阿明上課常常魂不守舍，甚至直接在課堂上趴睡，老師糾正幾次也都沒有改善，希望媽媽能夠注意一下阿明的狀況，媽媽也忽然察覺母子倆最近話也越來越少，聊沒幾句阿明就吵著要進房間玩電腦，甚至脾氣也越來越大，常常莫名其妙暴怒。在與老師溝通後，想到早上的情形，所以她想先跟阿明先行溝通網路使用的狀況，但隨後幾天阿明仍然毫無節制的使用網路，不斷的與朋友視訊，不斷的玩線上遊戲，阿明媽媽最後受不了，直接將家裡的網路線拔掉，藏在自己的房間裡，沒想到無法使用網路的阿明產生了一連串的暴怒及脫序行為，讓媽媽原本簡單平順的生活因此改變，一連串的惡夢正式開始……。



- Q1** 阿明的狀況，是否已經為網路成癮？如果是，他的網路成癮情況為何？
- Q2** 阿明網路成癮的原因可能是什麼？請與同學討論並加以分析。
- Q3** 請問我們要如何來幫助阿明，協助他走出網路成癮？

解答與解析請看下一頁

Q1

阿明的狀況，是否已經為網路成癮？如果是，他的網路成癮情況為何？

解析：上課常常魂不守舍(注意力不集中)，與母親聊沒幾句阿明就吵著要進房間玩電腦(無法控制或減少上網)，脾氣也越來越大，常常莫名其妙暴怒(網路成癮戒斷反應，如情緒低落、生氣、空虛感、注意力不集中、心神不寧，或坐立不安等反應)。

Q2

阿明網路成癮的原因可能是什麼？請與同學討論並加以分析。

解析：阿明沉迷網路的起因為為了與班上同學有更多的連結與訊息交換，也有聊一些同學的八卦，為了逃避繁重的課業壓力，他漸漸地把自己的生活重心都放在線上遊戲上面，每天一回家之後就沉浸在自己虛擬的網路世界，所以原因為人際關係的渴求、提升自我價值以及來自於同儕的壓力。

Q3

請問我們要如何來幫助阿明，協助他走出網路成癮？

解析：請同學參考課文並進行小組討論後，自由發揮。

Memo



國中版

資訊素養與倫理 第4版

出 版 者：臺北市政府教育局

發 行 人：曾燦金 臺北市政府教育局局長

召 集 人：劉遠楨 國立臺北教育大學教授

副召集人：陳秉熙 臺北市政府教育局資訊教育科科长
洪志成 臺北市立萬華國民中學校長

指導委員：蕭瑞祥 淡江大學教授暨總務長
楊凱翔 國立臺北教育大學教授
盧東華 臺北市立大學教授
張淑慧 社團法人台灣照顧管理協會理事長

諮詢委員：賴清國 臺北市濱江國小退休主任

總 編 輯：王曉玲 臺北市立萬華國民中學輔導主任

執行編輯：許皓雲 臺北市立萬華國民中學資料組長

編 輯 群：梁永芳 臺北市立中正國民中學總務主任
吳政庭 臺北市立民權國民中學總務主任
劉東衡 臺北市立仁愛國民中學教師
邱姬菁 臺北市立敦化國民中學資訊組長
郭嘉琪 臺北市立古亭國民中學資訊組長
呂學人 臺北市立雙園國民中學輔導組長
陳永慶 臺北市立萬華國民中學學務主任
陳盈如 臺北市立萬華國民中學教師

助理編輯：蔡承恩 臺北市立萬華國民中學書記