

網路成癮

2012年20%學生網路成癮全球最嚴重

生活問題得避難所

- (1) 缺乏自尊
- (2) 缺乏社會支持或情感寄託，或是人際衝突(同儕疏離)
- (3) 家庭功能不佳
- (4) 課業壓力
- (5) 無聊感
- (6) 神經質
- (7) 憂鬱
- (8) 焦慮

亦即有此等問題的當事人是較可能成為網路成癮的高危險群。

脫離成癮的策略

現實生活的推力-降低生活情緒壓力

網路經驗的吸力-降低情緒紓解的經驗

自我調適的拉力-生活情境的改變

他人協助的助力

持續降低上網的行為(醒悟)

黃帝內經的三藥觀念

中國的養身之道(黃帝內經的智慧)

下藥: 針灸百草→養病→解決問題→解決技巧

中藥: 五穀雜糧→養生→調整生活→生活型態

上藥: 精氣神→養命→活出生命→生命意義

教育部部已針對擴增實境遊戲製作相關宣導資料，期以合宜、合法、合理使用及8項提醒

1. 保護個人資訊
2. 不可邊行走邊玩
3. 不進出危險場所或管制區域
4. 對於玩家邀約見面應有所警覺
5. 隨時注意身體狀況

6. 避免單獨行動及準備替代聯絡方式

7. 勿下載來歷不明的 APP 及秘笈

8. 勿沉迷網路遊戲

提供親師生對參與該類遊戲的基本認知及對應安全與隱私的注意。該宣導資訊已另函發送各縣市政府及高級中等學校，並置於本部中小學網路素養與認知網站（eTeacher），請多予推廣運用。另本部亦著手研擬相關教材教案，提供教師融入教學使用參考。