

## 一觸即發

話說劉備被曹軍一路追趕，勉強至江夏落腳喘息，同時派出諸葛亮至江東處談結盟事宜。由於連日倥傯，劉備迷上「猜東風」之戰略線上遊戲，每日上網以打敗遊戲人物「槽糙」自娛，並於遊戲中一統天下為樂。其結盟兄弟關羽、張飛每日勸說，劉備置若罔聞。趙雲以手機連絡諸葛亮後，諸葛亮奔回營區，告知劉備：「主公，真的『東風』已經到了，請主公早早回到真實世界，聯合江東，力抗曹賊。」劉備 然大悟，丟下滑鼠，披上戰袍。



## 雙管齊下

在現今網路隨手可及的時代，「網路沉迷」或更嚴重稱之「網路成癮」，要嚴格區分並不容易。本單元將深入討論「網路沉迷」與「網路成癮」提醒使用者須避免陷入「沉迷」，進而「成癮」卻毫無警覺。

### 一、網路沉迷與成癮的定義

網路沉迷(Internet abuse)簡單的說就是過度的使用網路所導致的一種慢性或周期性的著迷狀態，因為長時間使用網路，引發心理上的依賴所產生的結果，據統計當一人如果每周上網時間超過40小時，很可能就具有



網路沉迷的先兆。

網路沉迷者表現出來的行為可能有：不能控制自己使用網路的時間，上網時間要一次比一次久才能獲得滿足；當無法使用網路時就會變得焦躁不安、易怒、沮喪；會向家人、親友、老師隱瞞上網時間，生活作息受到嚴重影響等。

嚴格說來「網路沉迷」只是一種現象、一種徵狀，可透過自我預防、師生親友協助慢慢治癒，但「網路成癮」已可說是精神醫學上病症的一種。在臺灣網路族群中，由於學生無法負擔昂貴的娛樂休閒費用，而網路費用通常可由父母、學校所吸收，加上網路提供的交友、資訊、遊戲功能眾多，所以非常容易吸引到學生族群，故學生所佔網路成癮的比例也比其它群體來的高，網路成癮者多半也以年輕學生夜貓族為主要群體，而且就比例上，男生遠比女生人數為多。



透過網際網路持續成長和普及，網路使用人口已呈倍數增長，網路運用已不再像以往是工具，進而轉變為生活上必需之技能。在上網時間增長下，不管是「網路沉迷」或是較嚴重之「網路成癮」，在人數上已有漸漸增加之趨勢，在年齡分布上也有漸漸趨向年輕的族群。

依普遍觀點，只要具備以下四點就可說是網路沉迷：

- (一) 上網者會花相當多的時間在使用網路，因而忽略了真實生活中的活動與社交。
- (二) 無法克制使用網路的衝動、當無法使用時，會出現煩躁不安、憂慮等現象。
- (三) 即使在知道網路已對自己生活造成影響，卻無法停止網路的使用。
- (四) 經由網路行為可以得到心理的滿足，尤其是逃避現實生活中的無助感。

網路成美國精神科醫生暨臨床精神藥理學家Goldberg於1996年首先以「網路成癮症」(Internet Addiction Disorder, IAD)此一專有名詞用來形容因為過度沉迷網路而形成類似行為性成癮的失常行為。並且參照DSM-IV對於「病態性賭博症」的定義，認為網路成癮者可能出現的症狀包括以下幾項：



- (一) 為求得滿足，上網時間顯著增加。
- (二) 曾努力想要控制或停止網路使用，卻徒勞無功。
- (三) 停止或減少網路使用將導致在數天或一個月內發生下列情況：心因性肌肉運動的不安現象、心情焦慮、對網路上所發生的事情有反覆的思念、產生與網路有關的幻想，以及自發性或非自發性的手指打字動作。
- (四) 重要的社交、工作及娛樂等活動，均深受網路使用的影響而放棄或減少。

(五)網路的使用逐漸超出原來預期的頻率與時間。

(六)會花更多時間在與網路有關的事務上(例如：上網訂購書籍、測試新的瀏覽器、研究網路上的廠商資料及整理下傳的檔案等)。

(七)即使發現由於過度使用網路而導致在心理、生理、社交及工作上不斷出現問題(例如：睡眠時間減少、婚姻困境、遲到及怠忽職守等)，也不會停止使用網路。

一般而言，所謂的「網路成癮」所呈現出來是強烈的網路使用慾望、無法控制的網路行為，若是想要上網時，卻沒有辦法上網，就會變得焦躁不安、易怒、沮喪。故網路成癮又可以分為五大類：

(一) 網路之性成癮：沉溺於網路所引發之情色活動或使用者深深受到網路上與性有關的網頁內容所吸引。

(二) 網路之關係成癮：沉溺於網路上所建立的人際關係活動。

(三) 網路之強迫症：沉溺於網路遊戲、網路交易、網路博弈等活動。

(四) 資訊缺乏恐慌症：沉溺於網路資訊有關的查詢活動。

(五) 網路之電腦成癮：沉溺於網路有關之電腦使用活動。

這五大類成癮的強度不一，一般而言網路成癮者的成癮行為絕大部分會具備兩類以上。

## 二、網路沉迷與成癮的原因

造成網路沉迷與成癮的原因很多，有些是因為對網路科技的好奇心與新鮮感，加上被網際網路虛擬人際互動所吸引，才逐漸入迷；也有些是因為網路遊戲十分新奇有趣及具有高互動性，因而讓不少人對網路連線遊戲愛不釋手；或部分的人是透過網路，不僅可以認識許多網友，人與人的互動交往亦不受外在條件（例如：就讀學校、面貌、身材、談吐等）的壓力，使網路成為許多人滿足虛幻假設、交友和建立親密關係的重要途徑；亦有些是透過網路瀏覽不良網站而不能自拔或經常下載一些影音檔案，導致長時間使用網路而不自知。大部分網路沉迷與成癮者長期使用網路的原因：

(一) **線上遊戲**：可分為單機版與線上多人版。使用者常受到遊戲中燈光效果的吸引、或在不達目的決不罷手的驅力下，造成廢寢忘食而不自覺，絕大多數的網路沉迷與成癮者是屬於一類型。

(二) **即時通訊**：可分為網路交友、線上廣播、聊天室、收發電子郵件、參與熱門話題、部落格等。

(三) **線上影視服務**：如下載音樂、下載軟體、算命、線上



購物等。

(四) **瀏覽不良網站**：如色情網站等。

但大部分的網路沉迷與成癮者極可能因為本身的人格特質較為退縮，導致必須在網路的虛擬世界中尋求各種慰藉，長久下來反而更沈溺於網路，這些網路沉迷與成癮者經常都併有焦慮、失眠、強迫症和社交畏懼症等精神症狀。

一般而言當網路開始進入生活後，漸漸延長使用網路時間，最終導致網路沉迷與上癮，其原因可分為以下幾點：

(一) **尋求自我認同**：網路世界提供隱密性，個人可以使用不同的身份，也能為自己取喜愛的暱稱，發表個人的言論、作品。虛擬世界的隱密性，讓人敢於表達情緒、想法與個性，並且能勇敢地敞開心胸，談論個人的喜、怒、哀、樂與慾望。往往現實人際關係的互動挫折者，會將感情、注意力、情緒寄託在網路互動關係上。

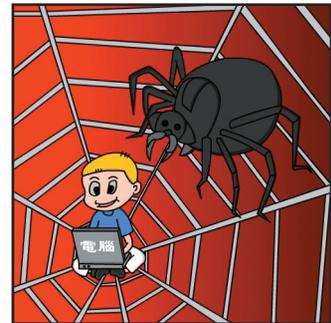
(二) **人際關係的渴求**：現實生活中，因外在形象條件（身高、體重、相貌）、時間、地點等因素，使得人際關係的經營受到限制。但網路世界中的人際關係，則具有隨時互動，扮演不同角色、不同身份、不同性格的特點，讓人可以在網路上快速地找到志同道合的夥伴，成為新型態的交友方式。

(三) **提升自我價值**：網路是虛擬的、新奇的，尤其是在線上遊戲中，透過長時間及絞盡腦汁，破關或取得寶物則在虛擬情境世界裡，扮演英雄及征服群雄，因而感到快樂與獲得自信；而現實生活中，則有太多的限制與責任，是由父母、老師加諸在身上，在虛擬的網路世界中，可以暫時拋棄既存的束縛，建立自我價值之認同。

(四) **好奇心的推動**：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。

(五) **同儕的壓力**：因為大家都在使用網路，網路語言、網路笑話、網路交友都是時尚最流行的話題，若不跟上便顯出自己的落伍。

(六) **偶像的崛起**：偶像充斥現實生活，常令青少年既羨慕又忌妒，在網路上年齡是虛幻的，人人皆可自行設計身分，而且在角色扮演遊戲裡，青少年可以滿足幻想成為大人或是幻想成一種認同的偶像而與他人交往。



### 三、網路沉迷與成癮的影響

長時間上網除了要支付可觀的上網費用外，網路沉迷與成癮者日常生活作息、課業、工作、家人關係、經濟甚至健康都會受影響。學生由於沈迷網路而日夜上網，常導致睡眠不足、沒有時間唸書，課業表現每況愈下；成績不好、課業壓力大的結果，又轉往網路的世界去發洩，沈浸在虛擬國度裡暫時逃避這些惱人的問題。如此一來，網路沉迷與成癮者的行為就會如同惡性循環一般，越來越嚴重。網路成癮的影響與煙癮、酒癮、毒癮是有相似之處，一旦症狀持續出現便難以忍受，可能會不顧一切、不擇手段地去達到目的。且網路成癮者在身體造成之傷害除了大腦神經中樞持續處於高度興奮狀態，引起腎上腺素異常增加、交感神經過度興奮、血壓升高、植物神經功能紊亂，還會誘發心血管疾病、胃腸神經官能症以及緊張性頭疼、雙手顫抖、頭昏眼花等病症。在心理層面上則出現情緒低落、緊張焦慮、疲乏無力及注意力不集中等現象。

綜觀現實生活，網路沉迷的影響可從以下三個面向來看：

- (一) **生理方面**：由於過度使用滑鼠、鍵盤的操作及長時間同一位置坐著而注視螢幕，導致身體往往會出現近視加深、眼乾、眼酸、肩膀酸痛、手腕關節發炎、腕肌受傷、手顫抖、睡眠不足、頭痛、飲食不正常造成胃腸問題等，近日更發現許多案例因上網過度，且長時間坐在電腦前未移動雙腿導致血管栓塞、中風及過勞死的等新聞屢屢出現。
- (二) **心理方面**：當網路沉迷發生時會容易出現如憂鬱、躁鬱、焦慮、敵意等現象，在離開網路環境時就會變得焦躁不安、衝動、控制障礙、過動或注意力缺損、易怒、沮喪、無成就感等；最後導致低自尊人格、社交退縮、自我封閉人格等行為出現。甚至網路成癮時可能連帶有精神疾病的症狀：如躁鬱症、憂鬱症、過動及注意力不足症候群、社交恐懼症、精神分裂症與人格違常等。網路虛擬世界中身分是可變化的，可塑性高，但當回復現實角色面對其性別、年齡、權力支配的殘酷事實時，常造成青少年無法接受現實生活層面而極力再想進入虛幻空間。
- (三) **行為方面**：經常因為上網而影響功課、延誤上學時間、約會遲到、人際疏離、對現實環境反應變差、生活作息不正常、語文能力減退、硬體購置花費增加、個性改變、親子關係緊張等。更可能因網路的不當使用，讓網路駭客、網路詐財、網路援交等情形發生。

## 三思而行

### 一、網路人口使用的分布

網際網路是本世紀最具威力與成長空間的生活科技，隨著網際網路的發展，衝擊了人類的各個生活層面，使日常生活透過網際網路已成為必需性之型態，包含生活、工作、娛樂、教育各領域都深受直接與間接的影響。由於網際網路有其特殊性，不僅是一種傳遞媒介，也是人際互動中不可或缺之環境，甚至已成為青少年學生在現實生活中與他人接觸的重要方式，透過各種網路應用，青少年學生發展出各種形式的人際互動活動。

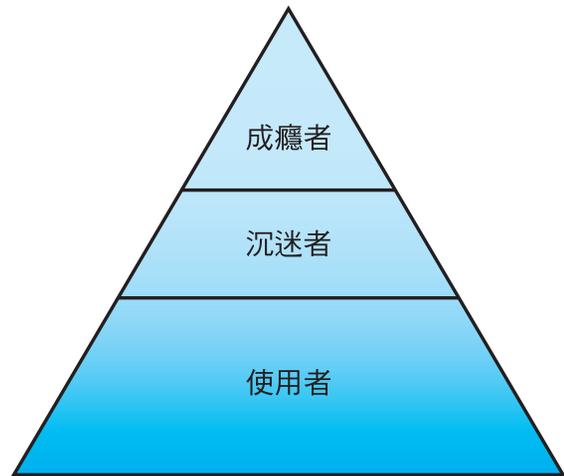


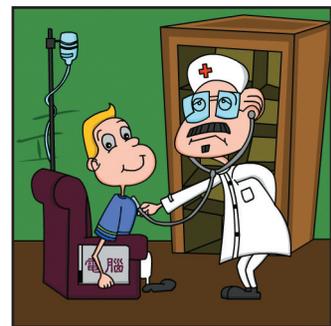
圖5-1 網路使用者分布圖

對於網路使用者之描述，可用圖5-1來表示：整個三角形是全體網路使用者，其中大部分人是合理、健康的網路使用，可能只有在需要查資料、朋友聯繫、收發信件等的時候，才會利用網路，且時間控制得宜，一旦需求活動結束，就會脫離網路世界，從事其他活動。部份人屬於沉迷者（網路沉迷），而另一小部份人（約6%~17%）則具有成癮（網路成癮）現象。值得注意的是，由於網路發展快速，網路人口增加快速，隨著三角形的擴大，網路沉迷者及網路成癮者人數也會相對增加。其中，網路沉迷者快速增加的族群年齡層也往下移動，常有國、高中生與一些小學生變成網路沉迷者。

### 二、網路沉迷與成癮者之生活現象

為什麼劉備會一直沉迷於網路中呢？在於劉備可於網路中獲得多方面滿足，形成自我意象混淆，也由於劉備一直於網路中沉迷，造成在現實生活中人際疏離，對沉迷於網路者而言是重大改變，形成較為特殊的人際關係。深究網路沉迷與成癮者之生活現象所呈現可歸納出以下五點：

- (一) 網路沉迷與成癮者缺乏自信、自主。
- (二) 網路沉迷與成癮者對家人、朋友、親戚易產生疏遠，尤其是親子關係和師生關係。
- (三) 網路沉迷與成癮者害羞、態度較消極、挫折忍受力低、不喜歡與人交往。
- (四) 網路沉迷與成癮者較為敏感、人際關係容易受挫折。



(五) 網路沉迷與成癮者人格較為封閉，其人際關係較為疏離。

### 三、網路沉迷與成癮的判斷

「網路沉迷」常不自知的形成，至於如何判斷自己是否過度沉迷於網路呢？可從以下表5-1網路沉迷檢測表試著填填看，假使填出來「是」的數量超過10，要小心！你可能已經是「網路沉迷」的高危險群了。

表5-1網路沉迷檢測表

編號	項目	是	否
1	每次在網路上所花費時間，都比原先預估來的久？		
2	你回到家後會先將家事與課業擺一邊，先上網再說嗎？		
3	你會覺得上網的快感更勝於與家人相處的感覺嗎？		
4	你常會在網路上結交新朋友嗎？		
5	無法控制上網時間，上了網就停不下來？		
6	你會因為上網耗費時間過多而產生課業上的困擾嗎？		
7	你會不自由主的檢查電子郵件信箱嗎？		
8	你會因為上網而使得成績不理想嗎？		
9	當有人問你在網上做什麼的時候，你會有所防衛或隱瞞嗎？		
10	你會因為課業與家庭壓力過大而喜歡在網路上流連？		
11	離線後你會再迫不及待的想上網嗎？		
12	你會覺得「少了網路，人生是無趣的」嗎？		
13	當有人在上網時打攪你，你會叫罵或是情緒不佳嗎？		
14	你會因為上網而犧牲晚上睡眠嗎？		
15	你會上網後便毫無目的的進入各種網站瀏覽嗎？		
16	當你上網後會常常說「再等幾分鐘就好了」這句話嗎？		
17	你有嘗試著隱瞞自己的上網時數嗎？		
18	你會經常以不同的身分在網路上交友嗎？		
19	你會選擇把時間花在網路上而不想與他人出去走走嗎？		
20	你會因為沒上網而鬱卒、易怒，一上網就百病全消嗎？		

根據匹茲堡大學所設定的網路成癮的檢測標準，若以下八項問題有五項回答為「是」，就初步符合網路成癮：

- (一)全神貫注於網際網路或線上活動，在下線後仍繼續想著上網的情形。
- (二)覺得需要花更多的時間在線上才能獲得滿足。
- (三)多次努力想控制或停止使用網路，但總是失敗。
- (四)企圖減少或停止使用網路時，會覺得沮喪、心情低落、易發脾氣。
- (五)花費在上網的時間比預期的要長久。
- (六)為了上網，寧願冒重要的人際關係、工作或教育機會損失的危險。
- (七)曾向家人、朋友或他人說謊，以隱瞞自己涉入網路的程度。
- (八)上網是為了逃避問題或釋放一些感覺，諸如無助、罪惡、焦慮或沮喪。

#### 四、自我對網路沉迷的預防

- (一) **加強人際關係與溝通技巧**：接觸人群，有益於學習人與人之間的相處之道。特別是要建立良好的交友管道，從中學會傾聽他人想法之外，也應適當表達自我的意見。如此不僅可以學習如何維繫關係與處理衝突的方法，同時也能避免在現實的人際互動受到挫折或傷害時，轉而躲避於網路世界之中。
- (二) **詳細規劃生活目標與學習時間**：學生過度使用網路常是自覺空閒與時間過多，或將上網當作排除壓力的方式，因此良好的時間管理與壓力調適是解決網路沉迷的良方。建議每週安排一份日程表，自我設定一個短期目標，配合日程表進度作息，不僅生活有目標，目標達成後也會有成就感。掌握時間控管後，自然減少流連網路的時間。其次規劃正確使用網路計畫，所謂正確使用網路是建立一套合理的上網規則，是一種可以控制的上網計畫，可以正確的安排上網與非上網的時間，可以將網路世界與真實世界加以整合並取得平衡，並回歸正常的生活，亦即不是「禁止」上網，而是「合理」上網，方可整合網路世界與真實世界。
- (三) **參與家庭活動及培養正當的休閒娛樂**：家庭是最基本的團體組織，應認清家庭成員與自身關係的密切性。應多與家人相處，接觸戶外活動，建立親密親子生活，使家庭成為強而有力的後盾。除家庭生活外更應多參與學校社團活動，培



養正當休閒娛樂，多吸取一些不同領域朋友之經驗，擴大視野。並藉由休閒娛樂活動與同儕、父母、師長培養出重要的情感支持與意見引導的力量。

- (四) **多參與正向的資訊活動**：網路的活動不是只有連線遊戲及聊天室而已。像政府或民間常舉辦的資訊活動有網界博覽會、資訊月展覽、各類資訊能力競賽、資訊技能檢定、及各種資訊能力證照等。都值得讓人發揮自我創意，在活動中學習成長，而不要只把心思放在遊戲操控所獲得的滿足感上，提高自我在資訊能力上的附加價值，方是資訊融入生活、融入學習的最好方法。

## 五、當發現自己有網路沉迷的癥兆時該如何處置

當發現自己過度使用網路了，除可尋求學校輔導老師協助外，亦可透過相關醫院專屬門診進行診療，在輔導及診療歷程中，可幫助自己瞭解過度上網行為的潛在心理問題更可協助自己如何面對現實，處理潛在的心理狀況，最後幫助自己發展出改善過度使用網路行為之行動計畫，在執行逐步降低上網時間的同時，相信可逐步培養出對時間的敏感度與對自我的監控能力。其協助管道有：

- (一) **規劃多元的休閒活動**：規劃出不同之休閒活動，應包含室內、室外、靜態、動態等，使休閒活動不再侷限於單一空間環境，以簡化對網路的依賴。
- (二) **學習自我時間管理**：使用網路的主因常是自覺空閒時間過多，因此適度時間規劃與訓練，將可提升個人對時間運用於網路之效率。
- (三) **自我學習紓解壓力**：紓解壓力方式很多，不應侷限於單一上網方式，否而可考慮與老師、家長、同學多溝通，多參與社團活動、建立正常抒發情感之管道。
- (四) **釐清生活目標**：先與師長討論，建立一個短期較易達成之目標，配合自我擬定之作息時間表，學習自我管理，慢慢朝目標邁進，最後再由簡而繁提高下一目標之設定。
- (五) **建立多元人際關係**：教導青少年擴展多元的人際互動關係，並學習人際溝通技巧不僅可以防止他們過度依賴網路，也可教導他們藉由學習如何維繫與處理衝突的方法，以避免在網路或現實的人際互動受到挫折或傷害。
- (六) **進行身心科門診醫療**：可至各大醫院之兒童及青少年門診中心就醫，例如：臺北馬偕紀念醫院之兒童及青少年門診中心、臺大醫院之兒童心理門診中心、榮總醫院之兒童青少年心理中心。

## 四通八達

親愛的同學們！「網路沉迷與成癮」是一新名詞，它不像是病，但卻可能嚴重影響日常生活，不折不扣的存在你我週遭身邊朋友，在大量使用資訊科技的同時，是否有發現「網路沉迷與成癮」正靜悄悄的侵襲每一個人。試著回答看看以下題目：

問題一：請舉例「網路沉迷與成癮」帶來的心理現象有哪些嗎？

問題二：請舉例「網路沉迷與成癮」會造成身體上有哪些傷害嗎？

問題三：請舉例上網的目的有哪些？

問題四：請舉例如何預防「網路沉迷」？

問題五：你曾經上網過最多的時間達多久？是否適當？請說明。

問題六：你每週上網的時間平均有多久？是否適當？請說明。

## 五經四書

### 第一部分：進一步了解可參閱

林宜隆(2009)。網路犯罪理論與實務。中央警察大學出版社出版。第三版。

行政院主計處(2003)。我國網際網路使用概況分析。臺北：主計處。

行政院主計處(2003)。臺灣地區民眾使用網際網路狀況調查。臺北：主計處。

周倩(2000)。臺灣學生電腦網路沈迷現象之研究 回顧與未來。2000年社會變遷與兒童青少年學術研討會。臺北，6月23日。

林以正、王澄華(2001)。性別對網路人際互動與網路成癮之影響與中介效應。輔導季刊，37(4)，1-10。

林季謙(2004)。不同網路能力、人格特質與人際關係中小學生對網路成癮的影響。南華大學教育社會學研究所碩士論文，未出版。

邱聖玲(2004)。中學生網路沉迷與改善歷程之研究。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文，未出版。

金車教育基金會(2004)。青少年網路休閒調查報告。臺北：金車教育基金會。

政治大學心理學系主編(2001)。e世代心理學。臺北：桂冠圖書公司。

施香如(2001)。迷惘、迷網 談青少年網路使用與輔導。學生輔導通訊，74，18-25。

- 施香如（2001）。迷惘、迷網 談青少年網路使用與輔導。學生輔導雙月刊74期。
- 陳冠中（2004）。「天堂」遊戲參與者之動機、沉迷與交易行為關係之研究。國立中正大學企業管理研究所碩士論文，未出版。
- 陳冠名（2004）。青少年網路使用行為及網路沉迷的因素之研究。國立高雄師範大學教育學系博士論文，未出版。
- 彭淑芸（2003）。網路沉迷關聯模型之建構與連線遊戲中斷探討。私立中原大學資訊管理研究所碩士論文，未出版。
- 游森期（2001）。大學生網路使用行為、網路成癮及相關因素之研究。國立彰化師範大學教育研究所碩士論文，未出版。
- 黃一玲（2002）。影響大學生網路成癮的相關因素研究。長庚大學護理學研究所碩士論文，未出版。
- 楊靜芳（2003）。社交焦慮、網路社交焦慮與網路環境特性之關聯性探討。國立臺灣大學心理研究所碩士論文，未出版。
- 溫雅馨（2005）。宜蘭地區中學生網路使用情形與其偏差行為關係之研究。佛光人文社會學院教育資訊所碩士論文，未出版。

## 第二部分：本文參考資料

- 吳清基、林宜隆（2004）。資訊素養與倫理－高中版教材。臺北市政府教育局。
- 林宜隆（2009）。網路犯罪理論與實務。中央警察大學出版社出版。第三版。
- 王智弘（2007）。校園網路成癮五級預防模式之建立。台灣心理諮商通訊，210。
- 王智弘（2008）。兒童及青少年網路成癮症之輔導策略。兒童及青少年網路成癮之探討研討會。台北，國立台灣大學。
- 王智弘（2008）。建立校園網路沉迷預防機制之對策與挑戰。學校心理健康促進研討會暨中華心理衛生協會第35屆第2次會員大會。台北，國立台灣大學
- 王智弘（2008）。網路成癮的成因分析與輔導策略。輔導季刊，44(1)，1-12。
- Goldberg I(2002), Internet Addiction disorder. Retrieved November 1,2002, from Rider University,Department of Psychology, The Psychology of Cyberspace Web site:  
<http://www.rider.edu/users/suler/psycyber/supportgp.html>
- 吳昇鴻、吳欣謙、薛又瑜、黃琬琰（2004）網路e點通。民93.10.8取自：  
<http://highrisk.ncue.edu.tw/internet-plan.shtml>
- 吳清山、林天祐。網路成癮。民93.10.8取自：  
<http://www.nioerar.edu.tw:82/basis3/42/a16.htm>

李佳蓁（2005）。高職學生網路成癮相關因素及學習成就之探討。中原大學資訊管理研究所碩士論文，未出版。

柯志鴻（2004）。認識網路成癮。民93.10.8取自：

<http://www.kmu.edu.tw/~kmcj/data/9302/9.htm>

唐子俊（2004）。青少年網路成癮行為的處理。民93.10.8取自：

<http://www.kmu.edu.tw/~kmcj/data/9203/10.htm>

傅義婷（2007）。國中學生人際關係、自我概念與網路成癮之相關研究。國立彰化師範大學教育研究所碩士論文，未出版。

網路成癮症候群虛擬世界VS.現實生活。民93.10.8取自：

[http://www.lasikeye.com.tw/column/magzine\\_health\\_200309.htm](http://www.lasikeye.com.tw/column/magzine_health_200309.htm)

網路精神科虛擬門診患者之網路成癮調查。民93.10.8取自：

<http://www.psychpark.org/bookstore/journal/IAD.htm>

鄭淳憶（2005）。國中學生網路素養及網路成癮之研究。雲林科技大學技術及職業教育研究所碩士論文，未出版。

鄭政富（2004）。中國時報記者馮淑蓉整理，見中國時報九十三年九月二十一日 E 4 版。

## 四通八達參考答案部分：

### 問題一參考答案：

當網路沉迷發生時會容易出現如憂鬱、躁鬱、焦慮等症狀，在離開網路環境時就會變得焦躁不安、衝動、控制障礙、過動或注意力缺損、易怒、沮喪、無成就感等；最後導致低自尊人格、社交退縮、自我封閉人格等行為出現。甚至網路成癮時可能連帶有精神疾病的症狀：如躁鬱症、憂鬱症、過動及注意力不足症候群、社交恐懼症、精神分裂症與人格違常等。

### 問題二參考答案：

近視加深、眼乾、眼酸、肩膀酸痛、手腕關節發炎、腕肌受傷、手顫抖、睡眠不足、頭痛、飲食不正常造成胃腸問題等，嚴重者可致雙腿血管栓塞、中風及過勞死等。

### 問題三參考答案：

一般而言上網的目的有：資料查詢、遊戲、聊天交友、收發電子郵件、看新聞、參與熱門話題、旅遊資訊、求職、股票、部落格、下載軟體等。

#### 問題四參考答案：

- 1.人際關係與溝通技巧再加強。
- 2.生活目標與學習時間詳規劃。
- 3.參與社團活動及培養正當的休閒娛樂。
- 4.資訊素養的學習。
- 5.多參與正規的資訊競賽。

#### 問題五、六參考答案：

每週若上網超過40小時,且影響日常生活即可說是以具備「網路沉迷」的條件，並請參考本單元之檢測項目，自我檢測。





