

教導孩子正向的使用網路

南華大學副教授 林原賢

我們每天都在使用網路和手機，用 Line 跟好朋友聊天；上網搜尋資料繳交報告；聚餐前上網搜尋店家及訂餐；使用 foodpanda 外送美味餐點；查詢火車時刻表，順便網路訂票；下午三點要準時開機上老師的遠距教學課程；透過網路以優惠的價格購買食品及衣物。因此，網路和手機帶給我們生活許多正向的助益：例如：一、找尋知識和學習新知，二、帶給我們娛樂和打發時間，三、傳遞訊息、拓展人際關係。四、增廣我們的思路及視野，五、降低人們互動的焦慮及憂鬱。

然而，使用網路也可能出現下列情況：在網站看色情影片；通宵打線上遊戲，導致隔天精神恍惚出車禍；在 FB 上亂造謠，被店家提告；透過網路約見網友，慘遭性侵害；在網路上購物，遇到詐騙集團；在網路上偷取別人線上遊戲的寶物；造謠哪個地方出現重大疫情等，換言之，網路也有許多負向的影響。例如：一、沈迷網路，造成身心健康的危害。二、生活角色功能的退步。三、傳播錯誤的訊息。四、成為色情、犯罪的工具或溫床。五、對人生觀及價值觀造成扭曲。

因此，父母親或長輩必需引導孩子如何正向地使用網路。此外，許多父母親或長輩關心自己的孩子是否網路成癮？事實上，「網路成癮」需經由醫療院所來做診斷確認，一旦發現可能有網路成癮的現象，還是要帶到醫療院所做更詳細的診斷。

網路成癮是指三個月內，出現不當的網路使用，導致功能損害或不適，下列 9 項症狀中至少符合 6 項：

- (1)整天想著網路上的活動
- (2)多次無法控制上網的衝動
- (3)耐受性：需要更長上網時間才能滿足
- (4)戒斷症狀，例如：幾天沒用網路，產生憂鬱、焦慮、生氣、無聊等情緒。抑或接觸網路能夠解除或避免戒斷症狀
- (5)使用網路時間超過自己原先期待
- (6)嘗試想要停止或減少網路活動，但試了多次都失敗
- (7)耗費大量時間在網路的活動上
- (8)竭盡所能來獲得上網的機會
- (9)知道網路對自己造成生理、心理的問題，仍持續上網

另外，功能受損評估需有一項或以上符合：(1) 反覆網路使用，造成無法盡到工作、學校或家庭中角色。(2) 因網路使用，放棄或減少重要的社交或娛樂活動。(3) 因為網路行為，反覆有法律問題（因網路中的違法行為而被逮捕）

如何教導孩子正向的使用網路呢？建議方式如下：

- 一、試著了解孩子使用該網頁及網站的原因
- 二、和孩子討論，訂定合理的規則及使用規範，並適時提醒孩子
- 三、監督孩子是否遵循這些規定，例如：使用網路時間、瀏覽合適的網站
- 四、孩子上網遇到麻煩時，試著一起解決問題，避免問題再次發生
- 五、在家裡的公共區域或在客廳使用網路或手機
- 六、提供孩子各單位推薦的優良網站、文章或影片
- 七、讓上網成為有益的活動，請孩子利用網路協助規劃旅遊活動
- 八、多花時間與孩子相處，多到戶外走走，接觸大自然（需注意防疫規定）

總之，父母親或長輩平日應多陪伴孩子，和孩子一同聊天或工作，與孩子進行良好的溝通互動，同時，在孩子面前儘量減少使用網路（無論是遊戲、追劇或使用社交軟體），避免造成錯誤示範。此外，能在孩子小時候就開始介入教導，預防未來網路成癮的效果會更好。