

# 臺中市北屯區四維國民小學網路成癮預防宣導學習單

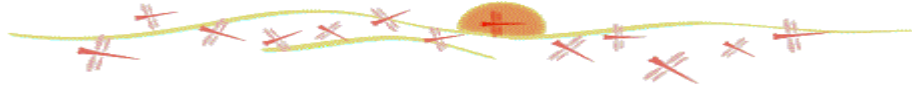
年 班 號 姓名：



「我像一架在無邊無際的網路天空迷了路，忘了返航的飛機……。」

我為什麼不能停止上網、玩電玩？！

我為什麼不能停止玩上網？我為什麼不能停止玩電玩……」



網路成癮已成為 e 世代孩子們在心理及精神上的嚴重困擾。網路成癮有以下自我檢驗標準，只要呈現其中五項，或每週上網時間超過四十小時，即是網路成癮症。

 以下八項自我檢驗標準可供參考：

1. 全神貫注於網際網路或線上活動，並且在下線後仍繼續想著上網的情形。	若符合請打 V
2. 覺得需要花更多的時間在線上才能獲得滿足。	
3. 多次努力想控制或停止使用網路，但總是失敗。	
4. 當企圖減少或停止使用網路時，覺得沮喪，心情低落易發脾氣。	
5. 花費在網上的時間總比預期的要長久。	
6. 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。	
7. 曾向家人或朋友或他人說謊，以隱瞞自己涉入網路的程度。	
8. 上網是為了逃避問題或釋放一些感覺，諸如無助、罪惡或焦慮、沮喪。	



你覺得可以用些方法預防網路成癮或手機成癮呢？請把它寫下來或畫下來！