

國立臺灣師範大學教育學院

成癮防制碩士在職學位學程

專業實務報告

Continuing Education Master's Program of Addiction Prevention

College of Education

National Taiwan Normal University

Professional Practice Report

省思國中輔導教師與心理師在服務網路成癮孩子的體制運作與  
限制

Reflections on the implementation and limitations of junior high  
school guidance teachers and psychologists to serve children with  
Internet addiction

蔡 靈

LIN TSAI

指導教授:李思賢教授

Advisor: Tony Szu-Hsien Lee, Professor

中華民國114年1月

January 2025

## 誌謝

能完成這篇實務論文，我除了滿滿的感謝之外，就是開心自己又完成了一個夢想。

感謝當年鼓勵我進修、給我無敵信心與後盾的捷宇主任；不分日夜替我修改自傳、研究計畫、處處為我打算的淑貞老師；無論在工作、日常或是人生，都願意給我平衡報導、笑看生活、亦師亦友的欣瑩老師，因為有你們的支持與鼓勵更讓我有圓夢的勇氣。而在求學的一路上，也感謝經常伸出援手的祐席主任、丸子，謝謝你們的體諒與包容，讓我能上班與上學之間取得平衡。也再次感謝我的指導教授李思賢老師，讓我有幸進入臺師大這個殿堂學習，結識了一群社會中最熱情也最認真的夥伴，感謝老師在我學習的過程中填充滿滿的能量，學習從不同的角度看事情，假日的學習生活雖然辛苦卻也充實，老師的大師風範、專業知識和耐心教導，讓我在學術研究的道路上受益匪淺。也感謝李志恒老師、林旻沛老師擔任我的口試委員，讓我的實務報告更有價值。

在這兩年半的時間裡，我和寶貝女兒一起開啟學習新生活。這段日子裡，平日上班、晚上陪女兒適應小一生作息。還記得碩一剛開始假日上課，我整堂課都心神不寧，掛心著孩子，果不其然九點多回到家，聽見女兒說她餓了一整天，我的眼淚差點落下，心裡滿是愧疚。感恩科技及通訊發達之便，有了外送平台的幫忙，至少讓女兒能準時吃飯。相較於一開始的慌張，我和曉都不斷在進步，而這些點滴都是我和女兒成長與學習獨立的養分，感謝乖巧又貼心的曉寶貝一路配合、支持媽媽完成學業。也要感謝我的同事和夥伴們。感謝你們願意接受我的訪談，無償的給我許多工作經驗分享、寶貴意見，讓我知道一路上有許多願意付出的夥伴持續努力，每每整理文本，都會覺得有一股暖流在心，也時時的提醒著自己要繼續努力，讓輔導路上有滿滿的愛與關懷。

最後，我要感謝台師大的所有老師和同學們。感謝你們在這段學習旅程中，給予我的啟發和幫助。這段經歷不僅豐富了我的知識，更讓我結識了一群志同道合的朋友。

這份實務報告的完成，凝聚了許多人的心血和努力，特別感謝俊智督導願意擔任我的前輩接受我的打擾、大學長 HANS 無償無日無夜的支援、還有是同學也是學弟的王立倫老師口試當天義氣支援。再次感謝所有在這段旅程中陪伴和支持我的人，讓我在圓夢的路上，有幸得到大家的溫暖與支援，讓我的夢想更添光彩。

蔡靈 謹誌於

國立臺灣師範大學 教育學院 成癮防制碩士在職學位學程

中華民國一一三年十二月

## 中文摘要

本研究旨在探討國中體制內輔導教師與心理師在服務網路成癮學生的實務工作中所面臨的挑戰與省思。透過對大台北地區六位輔導人員進行半結構式訪談，研究收集了網路成癮學生在校園中的行為現況及輔導工作中遭遇的困境。訪談發現，學生在網路社交軟體和遊戲上的過度使用現象普遍，學生透過網路尋求社交連結和成就感，導致現實生活中的人際互動減少，並出現睡眠不足、學習意願下降等問題。

訪談指出，學生在網路世界中建立虛擬形象，滿足自我認同需求，但也因此產生依賴，影響現實生活。過度使用網路的學生常表現出焦慮、憂鬱等情緒問題，並與家人和同儕產生衝突。家長在面對孩子的網路成癮問題時，往往過度管教或忽視，導致親子關係緊張，進一步加劇學生的情緒問題。

學校輔導體制面臨的挑戰包括：現行輔導系統對網路成癮的應對策略有限，主要依靠統一保管手機來管理學生的上網行為，但這僅能在校內起到短暫效果，無法解決學生在校外的網路行為問題。此外，輔導人員在服務學生過程中，經常面臨學生或家長因各種因素請假，無法穩定諮商的困境，影響輔導效果。

為了改善這些問題，本文提出以下建議：首先，學校應引入標準化的網路成癮評估工具，系統性地普篩學生的成癮程度，並根據成癮程度進行分級處理。其次，學校和家長之間應建立更加緊密的合作輔導機制，透過定期舉辦家長座談會和親職教育課程，幫助家長了解網路成癮的複雜成因，並學習如何合理引導孩子的網路使用習慣。此外，學校應提供專業的親職諮商資源，幫助家長處理自身的情緒和壓力，並學習有效的教養方法。學校還應多辦理非學科類的課程，如花藝、烹飪等，讓學科學習低成就的孩子能有不同嘗試的機會，轉移他們的注意力，減少手機使用時間。針對有社交恐懼的學生，可以安排他們參加小團體活動，幫助他們認識新朋友，建立社交網絡，減少對網路的依賴。學校輔導團隊需共同討論短期目標，營造友善校園生活，並持續建立良好的親師溝通機制，讓任課教師群都能理解學生的狀況，並與家長共同制定輔導策略，減少親子衝突。

總之，解決網路成癮問題需要學校、家庭和社會的共同努力，運用多種輔導策略，幫助學生建立健康的網路使用習慣，改善他們的學習和生活品質，促進心理健康和全面發展。

**關鍵詞：**心理健康、學校輔導、學校合作、學生行為、家庭關係、教育策略、親職教育、社交媒體、情緒管理、網路成癮

## Abstract

This study explores the challenges faced by junior high school counselors and psychologists in addressing internet addiction among students. Through interviews with six counselors in Greater Taipei, the research highlights the widespread excessive use of social media and games, leading to reduced real-life interactions, sleep deprivation, and decreased motivation to study. Students often create virtual identities to fulfill self-recognition needs, resulting in dependency and emotional issues such as anxiety and depression. Parents' over-discipline or neglect exacerbates these problems. The study identifies limited strategies in the current school counseling system, which mainly relies on managing mobile phone use within schools. Counselors also face difficulties due to inconsistent attendance by students and parents. To address these issues, the study suggests introducing standardized assessment tools, closer cooperation between schools and parents, professional parenting counseling, and non-academic courses to divert students' attention from the internet. Small group activities can help socially anxious students build real-life social networks. Effective communication between school staff and parents is essential to develop strategies to reduce conflicts. In conclusion, addressing internet addiction requires joint efforts from schools, families, and society. Various counseling strategies can help students develop healthy internet use habits, improve their quality of life, and promote mental health and overall development.

**Keywords:** Educational strategies, Emotional management, Family relationships, Internet addiction, Mental health, Parenting education, School cooperation, School counseling, Social media, Student behavior

# 目錄

第一章 緒論	1
第二章 文獻探討	4
第一節 網路成癮定義	5
第二節 網路成癮的大腦機制	6
第三節 網路成癮相關因素	8
第四節 目前校園體制運作流程	11
第三章 現行的策略與作法	13
第一節 資料收集	13
第二節 訪談分析	16
第四章 結果與討論	28
第一節 訪談結果	28
第二節 討論	31
第五章 建議與限制	32
第一節 建議	32
第二節 研究限制	35
參考文獻	36
中文部分	36
西文部分	37

# 第一章 緒論

## 研究背景

隨著科技的快速發展，網際網路已成為現代社會中不可或缺的一部分。而對身為國中輔導教師，更特別感覺是在青少年群體中，網路使用的普及率極高，對於青少年日常生活、休閒型態改變急遽。根據教育部 112 年臺灣中小學學生網路使用行為調查報告中指出：關於學生網路使用情況上，近六成以上的學生擁有智慧型手機，六成以上的學生將智慧型手機作為上網的主要設備，超過六成以上的學生每周至少 1 次以「學習」為目的上網找資料或影片，八成以上的國小學生會使用數位學習平臺進行課業或自我成長的學習活動；開始接觸網路的時間提早至國小以前；超過七成以上的學生上網最常進行的活動為玩智慧型手機遊戲，但會隨著年齡增加而減少。在網路沉迷傾向方面，國小與高中職學生平均得分與 106 年調查結果相比有微幅上升，與鄰近國家如中國大陸、日本、韓國、泰國及新加坡等相比為倒數第二，低於中國大陸，但仍需持續關注學生網路沉迷傾向(教育部，2024)。

而在學校的實際的校外教學活動中，即便到了遊樂園，筆者自行觀察到孩子們一有空閒時間就會拿出手機不停的滑，而這個行為就像會傳染一樣，一個人、兩個人很快地你會見到樹蔭下一小群人漸漸擴大到一大群人，身處在現實世界的人們卻同時處在網路的虛擬世界中。

網路非常便利，在教學上，教師經常會使用科技來輔佐課程進行，孩子們可以隨時利用網路來查找最新資訊，但總會在課程中發現有一些孩子會悄悄的登入自己的社交軟體、或同步開啟兩個視窗，一邊上課一邊瀏覽、聊天或遊戲。而這樣的情況在嚴重特殊傳染性肺炎（英語：Coronavirus disease 2019，縮寫：COVID-19)疫情期間與疫情後更為明顯，學生在 2020-2022 期間開始居家線上學習，彈性的學習時間與方式更是考驗了青少年的自制力與自主學習能力。筆者同時身為國中生教師與幼兒園家長，有更多的感觸。

在國中教授綜合領域輔導活動，在學校課程中，本就不被歸類為主科，但實際輔導活動課程中偏重日常技能的練習、價值的傳遞與反思，都是極為重要的人生課題。學生在我的課堂可以透過各式體驗活動讓學生利用五感去經驗我要傳遞的訊息，進而進行全班性思考、意見的交流、討論及統整與相互反饋。但在線上學習的過程中，很多家長與學生選擇了不上藝能科課程、也因為線上學習的限制，經常需要以網路影音資訊來替代體驗活動，而多出來的這些課程時間，老師們很好奇學生是如何運用的，雖然無法確切的得知精確的答案，但大部分的孩子面對我的問題，都會小聲地說：就上網看一下東西呀!而就在這“上網看一下東西”

的過程中，學生們經驗到的時間與現實明顯和老師不同。這一看，是不是耽誤了下一堂課程，或是這一看，就和同學在聯繫上產生的誤會，線上學習與網路的運用，在疫情間實在考驗著所有人。

家長在教養過程中都會擔心孩子所處的環境、物質是否有害，健康議題更是重要，平時就已經嚴加把關孩子對 3C 產品的使用頻率與時間，就要讓疫情與居家線上學習所破壞了嗎？第二個擔心的是坊間流傳的 3C 育兒，就要入侵到我的親子教養方式了嗎？明知 3C 育兒劣大於弊：網路不當使用會讓孩子學會的是只要又哭又鬧就有手機可以看，孩子失去了自己排解無聊的機會，也學不會用溝通的方式表達。小時候只學習了用哭來表達，長大了，就會產生更多學習適應問題，在此災難之前，我還是應該順勢就教導孩子成為 3C 的主人呢？另一方面，是該如何兼顧居家上班又要陪伴小孩參與線上課程這兩個角色。而就在這一段時間中，我見識到了孩子在短短時間對平板熟悉能力遠超過我，換言之，平板的魔力遠勝於我這數年間無數次陪伴、共讀、手做課程所累積下來的親子關係，網路上太多有趣、活潑、精彩，簡而言之就是非常吸引人的影片、短影音，真的可以讓孩子安安靜靜一個下午，但這對我而言，就是很大的衝擊，因為這就是過度使用網路，孩子的確可以在網路中搜尋到他們想要的訊息，但同時也會看到太多不需要或不必要的訊息。即便我是一個自詡為盡心盡力的母親，都無法確保我能掌握到孩子在網路上瀏覽到的每一則訊息，更何況是青少年的父母，青少年需要有自己的隱私空間、會自己開小視窗，不希望被人打擾，網路世界的匿名性剛好可以滿足其需求。

在學生輔導工作上，筆者近年來發現越來越多學生憂鬱、焦慮及成癮行為，看著孩子為了手機使用時間憤怒的與父母對峙、因為失去手機而揚言要自傷自殺、著實心疼家長的無力與孩子的沮喪，但心中也不免產生疑惑，所有的外顯行為都只是一個結果，到底親子教養過程中，我們疏忽了什麼？又錯過了什麼？同時身為家長與老師的我，該怎麼做？可以怎麼做？都是我認為及覺得非常重要的。加上近年來與個案父母諮商的機會變多，我一方面觀察、陪伴學生在學適應的情況，一方面也邀請家長到校討論親子議題，看是否能多協助孩子一些，原本預想從中賦能與家長，從他們的生命故事開鑿生活中的資產與優勢，並提升家長的自我效能；激發深藏在內心對孩子的愛，產生希望感與勇氣去改變親子互動，殊不知，有時候親子關係牽連的太多，學校輔導工作能動的有限，僅能回到當下，去評估自己身為一個輔導教師能協助重點是什麼，做得好的地方就多做一點，遇到困境就換個念頭試試看，期望自己能在工作中，助人也助己。

## 研究問題

討論學生在網路社交軟體與遊戲使用中的行為背景與模式，以及校園中的教師及輔導人員在應對這些行為時所採取的教育方式與輔導策略。

## 研究目的

1. 從輔導教師視角了解教育體制內青少年網路過度使用與成癮的現況。
2. 了解目前校園教育體制中網路過度使用與成癮的教育及輔導機制
3. 體制內教育及輔導機制是否有效協助青少年及其家庭處理網路過度使用及成癮情況。
4. 提出針對青少年網路成癮的預防和協助策略，為教育工作者和家長提供參考。



## 第二章 文獻探討

### 第一節 網路成癮的定義

「網路成癮疾患」(Internet addiction disorder, IAD)最早起於美國紐約精神科醫生 Ivan Goldberg 用來描述因對網路成癮而導致失控行為的現象，並以當時既存的物質成癮模式對網路成癮進行定義與診斷，引用精神疾病診斷準則手冊 (DSM-IV)中物質依賴的七項診斷準則對網路成癮疾患加以衡量，並將網路成癮定義為因為科技的過度使用進而導致一般日常生活中的各面向，如工作、學業、社會、家庭、身心等發生功能上的損傷(Salicetia,2015;施香如等，2016)。

成癮 (addiction) 是一種由腦部酬賞系統失調引起的慢性疾病，過去主要用來描述個人對某種物質的上癮症狀。其主要特徵是個人長期使用某種物質後，產生心理或生理上的持續依賴 (dependency)，無法抗拒重複使用該物質的衝動和渴望，並對其依賴達到失控程度。在停止或減少使用該物質時，會出現戒斷症狀 (withdrawal)，且隨著耐受性 (tolerance) 的增加，需要提高使用量才能達到與過去相同的效果 (蔡佩真，2016)。

在我國，最常使用的陳氏網路成癮量表 (或稱「中文網路成癮量表」) 是以 DSM-IV-TR 中的成癮症診斷標準為基礎，並結合臨床觀察和重度網路使用者的焦點訪談結果編制而成。網路成癮的核心症狀包括強迫上網行為、耐受性和網路戒斷反應。作者指出，雖然量表採用了物質成癮的診斷模型，但不同之處在於，物質成癮通常在生理和心理方面均表現出依賴症狀，而網路成癮主要表現為心理依賴，未顯示出明顯的生理反應機制。因此，網路成癮的診斷僅是暫時借用物質成癮的架構，但並非完全等同 (陳淑惠等，2003；Pies, 2009)。相較於物質成癮與物質依賴的觀點，不少學者更傾向將網路成癮定義為非化學物質引起的行為成癮精神疾患，認為網路成癮符合顯著性、情緒調節、耐受性、戒斷症狀、衝突和復發的六項行為成癮診斷標準 (Grant et al., 2010)。美國精神醫學會在其出版的精神疾病診斷手冊 (DSM-5) 中，已將非物質相關障礙症 (Non-Substance-Related Disorder) 納入舊有的物質相關障礙症 (Substance-Related Disorder) 範疇，並更新為物質相關及成癮障礙症 (Substance-Related and Addictive Disorders)。行為成癮有別於物質成癮，其基本特徵是個體反覆出現特定行為模式，無法抵抗採取行為的衝動或誘惑，且該行為的重複發生顯著干擾生活重要領域的功能。行為成癮者在採取行動前通常感到緊張和衝動，並在行為過程中獲得愉悅、滿足或緩解，儘管知道行為可能導致不良後果，仍會持續該行為 (American Psychiatric Association, 2022；

Grant et al., 2010)。最早採用此觀點解釋網路成癮現象的英國學者 Griffiths(1995) 在對病態賭博行為進行長期研究後，使用「科技成癮」(Technological addiction) 一詞來描述人與機器間不涉及化學物質的互動成癮行為，並將其類比成癮的賭博行為。美國學者 Young 也認同 Griffiths 的觀點，並引用病態賭博的成癮模式來看待網路成癮。Young 將網路成癮定義為個人無法控制的使用網路，並在停止使用後產生負面的心理情緒與行為反應，屬於不涉及物質的行為控制障礙。根據個人網路使用行為，Young 將網路成癮分為五種類型：1. 成人聊天室或網路色情成癮，2. 以網路交友或事物取代現實情況的網路關係成癮，3. 網路賭博、購物或交易成癮，4. 強迫瀏覽網頁或搜尋資訊的資訊超載，5. 遊戲或程式成癮 (Young, 1996, 1998)。此外，有學者以強迫性 (compulsive) 的觀點來定義網路成癮，強調網路成癮者對網路失去使用控制能力，並直接以「強迫性的網路使用」(compulsive computer use) 來指稱網路過度使用的現象 (Chak & Leung, 2024; Meerkerk et al., 2009)。學者 Salicrú (2015) 則將網路成癮定義為一種依賴網路的強迫症，驅使個人過度使用科技，並包含廣泛的衝動控制行為與問題。其可辨識的要素包括顯著性 (salience)、頻率 (frequency)、持續時間 (duration)、衝突 (conflict)、強度 (intensity)、戒斷症狀 (withdrawal symptoms) 和復發 (relapse)。

目前，世界衛生組織在《國際疾病分類》(ICD-11) 中正式將「網路遊戲成癮」列為精神疾病，稱之為「遊戲障礙症」(Gaming disorder)。它被定義為一種遊戲行為模式，通常涉及「網路或電視遊戲」，並對生活功能產生嚴重影響，包括個人、家庭、社會、教育、職業或其他重要功能領域的損害，通常需要持續一年以上。其特徵包括：1. 失去對遊戲的控制力，2. 將遊戲置於生活的首要位置，忽略其他興趣和日常活動，3. 儘管造成負面影響，仍持續增加遊戲時間。在台灣，臨床診斷通常參考柯志鴻醫師等 (2005) 的診斷準則，該準則包括三個軸向：A 軸：在以下九項中至少符合六項因素：1. 整天思考網路活動，2. 多次無法控制上網的衝動，3. 耐受性：需要更多上網時間才能滿足，4. 戒斷症狀：產生焦慮、生氣等情緒，需要上網解除，5. 使用網路的時間超過原預期，6. 持續想要停止或減少網路活動，但多次失敗，7. 花費大量時間在網路活動上或遠離網路困難，8. 竭盡所能獲得上網的機會，9. 即使知道網路對生理或心理造成問題，仍持續上網。B 軸：功能受損 (至少有一項符合)：1. 學校和家庭角色受影響，2. 人際關係受損，3. 違反法律或校規。C 軸：網路成癮行為 (完全符合)：無法用其他精神疾患或躁鬱症來解釋 (王智弘, 2009)。因此，「網路成癮疾患」主要描述對網路成癮而導致失控的現象，其特徵包括失去控制、將遊戲置於生活優先、以及對生活產生負面影響。

## 第二節 網路成癮的大腦機制

成癮這個概念已經不再僅限於物質成癮，還包括行為成癮，如病態賭博、關係成癮、飲食過度、運動成癮、電玩成癮和網路成癮。成癮現象不僅是由藥物引起的化學反應，任何物質或活動只要通過人類心智運作，產生儀式性、無法自拔的生理與心理狀態，都可稱為成癮。Griffiths（2000）在擔任《Addiction Research》主編時，提出行為成癮應符合以下六項準則：

1. 顯著性：該行為成為個體生活中最重要的活動，主宰個體的想法、感覺及行為。
2. 情緒改變：從事該活動後，個體主觀感受變好。
3. 耐受性：需要更多該行為或活動才能獲得與先前相同的滿足感。
4. 戒斷症狀：停止該活動後，會產生負向生理或心理反應，如躁動不安、發抖、心情低落。
5. 衝突性：該行為會造成家庭或人際衝突、社會職業功能損傷或無法自我控制的行為。
6. 復發：成功控制或戒除後，該行為再次發生。

隨著腦影像技術的進步，Holden（2001）在《Science》上指出，行為成癮會導致腦中酬賞迴路的長期改變，與物質成癮一樣，會對大腦造成長期傷害和迴路改變，特別是多巴胺系統。Han 等人（2007）在《Journal of Addiction Medicine》發現，網路成癮青少年的 dopamine D2 receptor 可得性下降，且促進多巴胺濃度下降的催化酶增加。柯志鴻醫師及其團隊（2005）在《Journal of Psychiatric Research》研究中，利用 f-MRI 發現，線上遊戲成癮者在觀看遊戲圖片時，右側眼眶額葉皮質、右側伏隔核、雙側前扣帶迴、內側前額葉皮質、右側背外側前額葉皮質及右側尾狀核等區域的活動量較高，且與遊戲渴望呈正相關。Park 等人（2009）在《CNS Spectrums》進一步證實，網路成癮組在使用網路時，多巴胺主要投射區域（如眼眶額葉與紋狀體區域）的血糖代謝從靜止狀態變為活躍狀態。Kim 等人（2011）在《Neuroreport》發現，網路成癮組的 dopamine D2 receptor 可得性較低，且與網路成癮嚴重度呈負相關，這與其他物質或賭博成癮的情況一致。美國心理學會（APA）在 2013 年出版的精神疾病診斷手冊中，將電玩/網路成癮列入正式診斷。研究顯示，網路成癮的運作機制與衝動控制障礙、強迫症及其他物質成癮症狀相似，涉及共同的腦區，如右背外側前額葉、眼眶額葉皮質、雙側前扣帶迴、尾狀核、內側前額葉及伏隔核。綜合以上研究，成癮會導致腦中酬賞迴路的長期改變，並造成大腦長期傷害與多巴胺系統迴路的改變，影響認知與相關腦

區功能，如右側尾狀核增大且活性增強，但多巴胺受體（D2）減少，抑制自我監控能力，前額葉紋狀體路徑中尾狀核異常增強的活性造成認知管控失衡等。



### 第三節 網路成癮的相關因素

網路是一個容易接觸與取得的媒介，當學生們面臨現實生活的困難或情緒上的壓力時，常會利用網路來暫時避開這些問題。Z 世代（1996–2012 年出生）自小就接觸網路，使用網路的時間遠超過家長的想像。Young（1998）在其八題診斷量表中，最後一題「你將網路的使用當成是逃避問題或減輕煩躁情緒的方法嗎？」就指出了網路使用與情緒紓緩之間的關係。研究顯示，當學生面臨生活壓力時，使用網路的主要動機或滿足感來自於情緒或壓力的紓解（褚志鵬、林珍如、陳國文，2008；韓佩凌，1999）。王智弘（2008）也指出，將網路作為生活問題的避難所是網路成癮的成因之一。

Morahan-Martin 與 Schumacher（2003）發現，寂寞者更常因心情低落或焦慮而上網，當他們感到疏離時，上網能讓他們感到全神貫注。Whang 等人（2003）則發現，網路成癮者比非成癮者更常逃避現實。Kwon、Chung 與 Lee（2011）對成癮於網路遊戲的青少年研究指出，沉浸於網路遊戲是為了逃避自我與現實。Schimmenti 與 Caretti（2010）從精神分析的觀點指出，新科技的高度互動性促成了想像的涉入，讓人得以產生不同自我狀態的經驗，如退縮或「心靈避難」（psychic retreat）。網路世界提供了人們一個便捷且廉價的空間，可以快速逃離或避開現實生活的難題，這與心情煩躁時大睡一覺或躲進書海世界的本質相同。真正的問題在於逃避之後是否能重回現實。暫時逃避可以紓解情緒並重回現實，是重要的自我保護機制；但長期逃避則會加劇情緒或現實問題，造成身心問題，需要進一步的介入與協助。與非成癮者相比，網路成癮者更常使用具人際互動本質的應用程式。Grohol（1999）認為，網路成癮的研究隱含著病態化網路關係的現象，並沒有證據顯示偏好線上關係的人適應較差或生活品質較差。事實上，線上關係可能具有更高的品質或價值，例如匿名性促成更真誠的互動，以及更多元的人際組成提高獲得志同道合友誼的機會。在一個橫跨 13 個國家、超過 2 萬人的大型研究中，Amichai-Hamburger 與 Hayat（2011）發現，網路的使用確實能增進使用者的社交生活。網路也提供了自我認同探索、人我關係試驗、社交技巧練習、甚至是心理困擾解決的地方。Bargh、McKenna 與 Fitzsimons（2002）的實驗結果顯示，與面對面的互動相比，網路互動使人們更能呈現真實或內在自我，並更能被他人接納。Morahan-Martin（1999）對寂寞與網路使用/濫用關係的研究指出，寂寞的人使用網路可能感覺到被接納，提升自尊，有機會學習社交技巧並應用到現實世界，改變自我認同。

劉名誼（2014）對於網路沉迷成因之探討認為：（一）缺乏有意義的休閒活動、（二）尋求

自主獨立的空間、(三)對性的好奇、(四)現實人際關係的失落。休閒活動在我們的生活中扮演著重要角色，能幫助我們放鬆心情、排解壓力。當課業壓力大且休閒活動受限時，父母和青少年往往會選擇一些容易接觸的休閒活動，如手機遊戲和網際網路。這些活動門檻低、容易上手，且具有挑戰性和趣味性，還能通過網路影音瀏覽新鮮有趣的事物，滿足感官享受。從網路遊戲中獲得的成就感可以緩解沉重的課業壓力，除了打發時間，還能增加與同學的話題，擺脫孤獨和寂寞感，這使得人們容易沉迷於網路的虛擬世界（林獻巖、蔡芬卿，2008）。

青少年需要發展成熟且健康的自我認同，依附關係從父母轉向同儕，並試圖獨自探索世界。虛擬的網路空間正好滿足了這種心理需求，使他們得以脫離父母的控制，並通過網路學習新事物，獲得成就感，贏得同儕的認同和友誼（陳瑛琪，2013）。在網路環境中，人們的表現比現實生活中少了很多拘束，不必考量他人對自己的評價，因此網路世界成為青少年拓展友誼和尋求歸屬感的重要管道。現今的網路媒體具有互動性，可以提供下載、主動搜尋、線上看片、玩互動式色情遊戲、分享觀影心得、凝聚色情同好社群，網路上的色情訊息不設限，有別於傳統媒體（Lo, Wei & Wu, 2010）。Maslow 提出心理需求論，人們都有追求愛與歸屬的需要（張春興，2004）。當人們在現實生活中遇到困難或問題，或經歷難以忍受的情緒時，可以通過網路這個虛擬空間暫時避開或阻隔困難的現實環境及痛苦的感受（許韶玲、施香如，2013）。換言之，當青少年在學校不被老師和同儕接納，家庭支持系統又薄弱時，他們會轉向網路世界尋求慰藉。虛擬的社交網絡提供了心理上的歸屬感（賴亞岐，2011）。網路上的匿名性使青少年不受現實的控制，擺脫學業、外表等外在條件的限制，通過網路擴展人際關係，認識新朋友，並在網路世界創造另一個身份，扮演與現實生活不同的角色。在這個世界裡，青少年更敢於談論自己、表現自己，表達現實生活中被壓抑的情感和看法，網友通常會給予溫暖的支持與鼓勵，有助於抒發壓力和挫折，滿足青少年對愛與歸屬感的需求（廖俞榕、連廷嘉，2012）。

總而言之，網路成癮的相關因素之間相互作用，形成一個複雜的網絡。並非單一因素可以造成學生網路成癮的現象。在人格特質上，王智弘（2009）提及網路成癮與人格特質、心理健康狀況、日常活動和環境因素密切相關，特別是神經質人格特質和低自尊與網路成癮有顯著關聯。家庭功能不佳、人際衝突和學業或工作壓力等現實生活問題，可能促使個體逃避至網路世界。而心理健康中，Ko et al.（2019）則表示網路成癮與其他心理疾患（如憂鬱症、焦慮症）有共病現象，這些心理疾患可能加劇網路成癮的程度。還包含了日常生活以網路為主，缺乏其他興趣和活動，容易導致網路成癮。網路的可得性與便利性也遠易於物質的取

得，在這個依賴科技日新月異的我們，已經不可能回到過去，學習如何掌控、善用網路才是我們應該要努力的。



#### 第四節 目前校園體制運作流程

教育部於 2017 年出版的「各級學校網路成癮學生個案輔導作業流程及輔導資源手冊」，旨在幫助各級學校有效處理網路成癮學生的問題，在中學版中提供了詳細的三級輔導作業流程及相關輔導資源。中學版手冊的內容分為五篇十章，涵蓋了從網路成癮的概論到具體的輔導資源。

第一篇總論部分，介紹了網路成癮的定義、現況及其對學生的影響。根據國家發展委員會的調查，台灣 12 歲以上民眾的上網率逐年增加，網路成癮問題也隨之而來。第二章的內容主要介紹了網路成癮的三級輔導五層次預防模式。對身處就學階段的青少年網路成癮當事人之輔導策略而言，在校園中最好能建立以發展性、介入性及處遇性輔導等三級輔導策略為主體，而包含健康促進與初級預防(發展性輔導策略)、預警制度與次級預防(介入性輔導策略)以及三級預防(處遇性輔導策略)之網路成癮五層次預防機制，才能將網路成癮的輔導與諮商策略有整體的規劃與整合，因為從實務經驗中發現，網路成癮的問題處理，雖然心理輔導、心理諮商與心理治療的策略都可能使用到，但是就整體策略而言，教育重於輔導，輔導重於諮商、諮商重於治療(王智弘, 2007b)，若能在校園中建立網路成癮三級輔導五層次預防模式，可使網路成癮問題有完整的因應機制，以發揮預防勝於治療的效果。

文中所提及的三級輔導五層次預防模式即是在原有之心理衛生三級預防模式之外，於初級預防層次前加上健康促進層次以納入發展性輔導，並在次級預防之前加上預警制度層次以納入介入性輔導，以心理衛生三級預防層次納入介入性輔導。此等模式可涵蓋教育、輔導、諮商與心理治療等層面，並透過預警機制早期發現網路成癮高危險群學生，強化學校輔導體制篩選與預警之功能。

網路成癮三級輔導五層次預防模式說明如下：

##### 一、發展性輔導\_(一)健康促進層次：

這是預防網路成癮的第一層次，旨在提高學生的健康意識和網路使用的自我管理能力。學校可以透過健康教育課程和活動，促進學生養成良好的網路使用習慣。如設計並實施健康教育課程，幫助學生了解網路成癮的危害及健康使用網路的重要性及組織各種健康活動，如講座、工作坊和互動遊戲，讓學生在輕鬆愉快的氛圍中學習如何健康使用網路。

##### 發展性輔導\_(二)初級預防層次：

初級預防的目的是在問題發生前進行干預，減少網路成癮的風險。這包括建立網路使用規範、提供家長教育和培訓，幫助家長了解如何監督和引導孩子的網路使用。

健康促進層次與初級預防層次的功能在於傳遞正確知識、建立正確觀念以期許導師、學生及家長能有足夠的網路心理健康資訊。因此透過心理健康資訊的傳播能使導師及家長及早發現是否有疑似網路成癮之學生，或學生發現自己有上述之可能狀況而能及早轉介或自行求助輔導室予以專業協助，進入介入性輔導。

## 二、介入性輔導\_(三)預警系統層次：

建立一套有效的預警機制，及早發現和處理網路成癮風險。包含早期識別及建立預警制度。

## 介入性輔導\_(四)次級預防層次：

針對已經出現網路成癮風險的學生，通過早期識別和干預，防止問題進一步惡化。學校可以使用各種評量工具來評估學生的網路使用情況，並提供個別輔導和支持。

在預警系統層次中，學務處、教務處、導師及家長等...可透過預警系統檢核表發現疑似網路成癮之學生，以便及早轉介學生輔導中心，以供輔導教師進入評估階段，視評估結果予以輔導或追蹤。若介入性輔導效果佳，學生狀況穩定予以定期追蹤即可，若學生情況不佳則轉介專業輔導人員，進入處遇性輔導層級。

## 三、處遇性輔導\_(五)三級預防層次：

這一層次針對已經出現嚴重網路成癮問題的學生，提供專業的心理輔導和治療服務。學校可以與專業機構合作，為學生提供更深入的輔導和治療。

處遇性輔導其內涵為聯合外在資源，結合當事人之系統進行處遇，以及結合社區資源，期許調整學生之不利網路健康使用之環境因素。可結合一次單元諮商模式...等諮商程序與「覺、知、處、行、控、追」網路成癮六階段處遇模式進行介入性輔導。並對網路成癮學生之班級、朋友、任課老師及家長進行協助以利網路成癮學生之輔導。與社政、警察系統合作，以降低社區中誘發網路成癮之不利因素。建立特約心理諮商、心理治療、精神醫療等網路成癮問題之轉介系統。之後經由專業輔導人員評估，若處遇效果良好、學生狀況穩定予以定期追蹤即可，並予以結案，以達輔導資源之有效利用。

此手冊中，除了理論的說明外還包含了作業流程圖、校園防治處遇小組的設立、外部資源整合、各處室扮演的角色工作分配等，都有詳細的說明，提體制內提供一套標準的工作準則。

## 第三章 現行策略與作法

### 第一節 研究對象與資料收集

#### 研究對象

本文將透過與現職輔導老師、心理師訪談的方法，探索目前學校對於網路成癮工學生工作現況與服務，以及學校所面臨的困境。本文訪談對象為現職第一線工作輔導教師及心理師，其工作經驗中曾諮商或晤談方式服務過網路成癮學生及家有網路成癮的主要照顧者。

本文採滾雪球取樣方式，於大台北地區尋找符合條件之輔導老師及心理師，邀請了四位輔導老師及兩位社區心理師接受訪談。受訪者的背景說明如下表一，訪談時間為2024年5月18日至9月8日間。

#### 訪談步驟與大綱

訪談題目的發想來自於筆者在工作中經常反思的問題，主要是想了解近年來學生在網路社交軟體與遊戲的使用情況，以及是否存在過度使用或成癮的現象。這些問題的探討目的是為了了解學校目前提供的服務制度和網路資源，並進一步了解學校如何幫助有網路過度使用或成癮問題的學生。訪談也探討受訪者在服務這些學生過程中所扮演的角色，並了解他們認為哪些輔導策略對學生有幫助。這部分的目的是了解受訪者在服務網路過度使用或成癮學生中的角色和貢獻。其次，訪談將深入探討受訪者在服務這些學生過程中遇到的問題和困境，並了解他們認為哪些地方做得比較好。這部分的目的是了解服務網路過度使用或成癮學生的挑戰和困境。

最後，訪談將從學校行政、老師和學生等不同角度，收集受訪者對於改善服務網路過度使用或成癮學生的建議，為未來的改進提供參考。這些訪談目標在全面了解學生在網路社交軟體與遊戲使用方面的情況，以及學校在處理這些問題時的現狀和挑戰，並收集有價值的建議以改進相關服務。

筆者採用半結構式的訪談方法，並依基本資料、教師/心理師背景、服務網路成癮學生經驗等議題設計訪談大綱，並於訪談前提供知情同意書，於受訪者簽署同意後，方進行訪談。每次訪談時間約1至2小時，採取全程錄音方式，並輔以簡單速記紀錄。筆者於訪談期間採開放、不評判之態度，依回應內容決定問題順序及欲深入了解的內容，以讓受訪者可安全、自由地、最大化地分享自己的經驗。訪談大綱設計如下表二。

表一、受訪者背景資訊

受訪者	年齡	最高學歷	服務年資	學校工作經驗
SL1	44	國內研究所	16 年	專兼任輔導教師
LW2	40	國內研究所	12 年	專任輔導教師
LL3	31	國內大學	7 年	專任輔導教師
WC4	34	國內研究所	6 年	國中小合作心理師
NN5	44	國外研究所	18 年	專兼任輔導教師
YC6	43	國內研究所	14 年	國中小合作心理師

表二、訪談大綱

題號	訪談問題
1	請您簡單地自我介紹一下，包含年齡、教育程度、專業背景、過去工作經驗等。
2	請您聊一聊近年來學生在網路社交軟體與遊戲的使用、過度使用、或是成癮？
3	如果學生有網路社交軟體與遊戲的過度使用或是成癮，請問校園中給學生服務的制度與網路為何？
4	請問您對於服務網路過度使用或是成癮的學生，扮演了甚麼樣的角色？您覺得哪些地方有幫助到學生？
5	請問您對於服務網路過度使用或是成癮的學生，有哪些做好的地方？有遇到了那些問題與困境？
6	請問您在校園體制中對於服務網路過度使用或是成癮的學生，可否從學校行政、老師、以及學生等不同角度提出一些建議？

訪談完成後，筆者利用 GOOGLE 內建錄音工具將錄音檔轉譯為文字檔，再重新整理為逐字稿，並將受訪者相關敏感資訊加以匿名化處理、給予流水號編號，以避免因被辨識出特定對象，進而影響受訪者於工作職場上的隱私與權益。文稿分析採用主題分析方法，將探討的主題編列代碼為 N. 中學校園中學生網路使用的現況、D. 成癮的影響與挑戰、S. 校園輔導機

制困境與因應，並以流水號方式呈現各主題於訪談文本中的位置，如 LW2-D2。編碼範例可參考下表三。

表三、編碼範例

逐字稿	編碼	摘要	反思
<p>使用網路的時候經過頭、沉迷了，然後開始請假、缺課頻率很高的狀態、不來學校甚至拒學時候，開始晤談發現他們一些特質，或者是他本人的狀態，蠻陰鬱或憂鬱的感覺</p>	LW2-D2	<p>學生出席不穩定，輔導教師晤談或觀察到學生情緒低落狀態</p>	<p>學生在網路使用上與憂鬱情緒是否有關聯性值得教師多加留意</p>



## 第二節 訪談分析

### 一、校園中學生過度使用網路的現況

#### (一) 追風少年郎：青少年獨特社交模式

近年來，學生之間衍生出許多流行的網路互動方式，如「掛睡」和「掛聊」，意指學生透過通訊軟體聊天直到睡著，手機不掛斷，隔天早上再互道早安。此外，學生在 Instagram 等社交平台上建立了複雜的關係網絡。他們在同一個社交軟體上會使用大帳和小帳，並根據需要限定或封鎖特定的人。這些行為反映了現代學生在數位時代中的獨特社交模式和心理需求。

“在這幾年，其實會有衍生出很多在可能學生之間很流行的詞啊，像掛睡、掛聊，這種狀況就是他們是需要就是打 line 啊，打著電話、然後就聊天聊到睡著了，可是手機也不掛斷，等隔天早上起床了，再跟對方說早安。”

(WC4-N)

“他們在 IG 裡有在裡面的關係，不認識的、認識的、或是透過網路上認識的。” (YC6-N)

“學生在同一個社交軟體下會有所謂的大帳、小帳，限定收到或刻意封鎖的人。” (NV5-N)

#### (二) 數位酷 A I：數位時代中的多元生活方式

現代學生在數位平台上的社交行為和遊戲習慣呈現多樣化趨勢，Instagram 和 Threads 是學生常用的社交軟體，而在遊戲方面，傳說對決、原神、第五人格、王者榮耀和生存遊戲如 PG 等深受歡迎。學生們不僅在遊戲中享受競賽和對戰的樂趣，還通過語音聊天滿足社交需求。此外，Google Meet 和 LINE 也是他們常用的溝通工具。這些數位互動方式反映了學生在遊戲中尋求社交連結的重要性，並展示了他們在數位時代中的多元生活方式。

“大部分就是 IG 吧、還有一些線上遊戲，嗯！傳說對決，他們回到大廳的時候會在線上聊。常玩的就是傳說對決跟原神吧。” (SL1-N)

“手機就是拿來打遊戲，那這個遊戲可能像是 pg 啊，就是這種吃雞類型的遊戲，或者可能很流行第五人格或是王者榮耀、傳說對決這一種群體互動的遊戲(WC4-N) 學生們大多使用 IG，或比較新的軟體 Threads，手機遊戲的部分是傳說對決或者是一些生存遊戲，也會看小紅書等等…” (LW2-N)

“他們還蠻會用 Google Meet 跟 Line 都會有，然後 IG 算非常非常在用的，那遊戲的部分就是很多元，那有些人想要玩競賽類的，有些人喜歡來射擊類的，那有些人就是對戰的。像是傳說對決或 roblox。” (YC6-N)

“學生通常在玩這種遊戲有一個很重要的過程，並不只是單純享受一個玩遊戲的快感，因為更多的孩子他們是透過這個遊戲的使用，他們會同時用語音，所以等於他們滿足了玩遊戲之外，也滿足了一種社交上面的連結。” (WC4-N)

### (三) 平行異世界：透過虛擬形象滿足自我認同

值得注意的是，一些在現實生活中形象文靜或內向者，卻能在網路遊戲中建立起自己的角色，並在遊戲中獲得成就感和認同感。這些現象反映了青少年在網路世界中尋求歸屬感和成就感的需求，並且網路世界已經成為他們生活中不可或缺的一部分。

“還有一個蠻常見的就是他在學校形象是文靜甚至內向的，人際關係不好，可是他其實在線上的遊戲裡面，他有自己的入設，譬如說他可以帶人家打牌位賽的。” (SL1-D)

“同學會說他在線上的表現跟在班上都不一樣，你不要看他在學校都很文靜，好像呆呆的不說話，在玩遊戲的時候根本就換了一個人，會飆髒話，命令別人，說不爽就不爽，別人跟他講話他也沒在聽。” (NN5-N)

### (四) 社群水晶球：追求社群認同與產生人際糾紛

社交媒體不僅讓學生依賴，也導致人際互動問題。學生過度依賴 Instagram 上的動態來確認人際關係，許多學生甚至因為被忽視或互動減少而感到失落。這類依賴性強的行為也使學生在現實生活中的挫折中無法自我調整，出現社交退縮、內向孤僻等現象。

然後“還有他們也會建立小帳號啊，很會在上面就是建立自己的人際關係，透過 IG 來建立社交或者封鎖別人。”(YC6-N)

“因為網路社交媒體的過度使用，校園裡也出現了大大小小的一些人際糾紛，甚至都要生教來協助處理，就是一些謾罵的狀態或是開小帳、副本之類的。”(LW2-N)

#### (五) 現實崩壞：影響睡眠與學習

根據訪談資料顯示，國中生對網路社交軟體及手機遊戲的使用已遠超過往，尤其在經歷 COVID-19 疫情後，學生普遍習慣使用手機或平板進行線上學習，加上台灣網路資費吃到飽的習慣導致上網時間增加。現代學生除了利用手機或平板學習，課餘時間則投入遊戲和社交平台中。訪談指出，有學生在學校和家中常使用手機並熬夜遊玩，甚至通宵不眠，進而影響白天學習，表現出上課打瞌睡、遲到、曠課等問題。

“學生們放學不回家就在校園裡面去，在一起去角落、部分留在教室裡面的啊，或者去司令台球場旁邊一起玩手遊。一起組隊、一起打怪這樣。”(LW2-N)

“我覺得可能這幾年下來會有一個脈絡，那這個脈絡可能尤其是以疫情作為一個切點也會甚至是學校的政策也也開放了手機可以使用，或者目前很多的討論的事項啊，或者是學校都會有建立相關的可能群組，我覺得這個都會加深學生在網絡上使用一些社交軟體的情況啊。”(WC4-N)

“隔天都在學校，比如說打瞌睡睡覺，然後精神不好，我的課比較常觀察到是這樣，然後去問他們，他們就會回答說打遊戲太晚，一、兩點才睡，也是有人打到三、四點才睡”。(SL1-N)

“大概三分之二學生每天最少是四、五小時起跳，那假日、週末的時候當然就大概會是十二小時、十六小時起跳，簡單來說就是除了吃飯、睡覺，其他的時間都在玩手機的。” (LW2-N)

## 二、成癮的影響與挑戰

根據教師和心理師的觀察，網路成癮的學生在情緒上出現焦慮、憂鬱等心理問題，且學習動力降低，身體健康受損，人際關係疏離。網路成癮導致學生的生活作息混亂，進而影響學業成績。訪談中，輔導教師描述成癮學生若被限制使用網路，往往會產生強烈的情緒反應，包括憤怒、暴怒，甚至對家人和同儕產生敵意，造成家庭和學校間的關係惡化。

### (一) 數位新世代：數位依賴與學校適應問題

由疫情開始，許多學生因為學習而需要大量且頻繁使用 iPad 和手機，衍生成學生從早到晚都離不開網路，學生經常熬夜不睡，影響了學業和生活作息，嚴重者導致上學遲到、早退，甚至以身體不適為由請假在家玩手機。更有學生每天為了玩線上遊戲，參加團隊或牌位賽，花費數小時，導致睡眠不足或荒廢學業。一些學生因長期缺課而轉學，但轉學後仍無法適應新環境，繼續請假在家，顯示出嚴重的數位依賴和學校適應問題。

“近年來確實我自己的觀察是很多的孩子由於疫情，開始接觸到了 iPad，加上都關在家裡後，漸漸的從早上起床到晚上、感覺睡前都一直在用他的手機啊、iPad、然後跟同學聊天啊，打電動，變成他很晚上學或者是早退，或者他經常以身體不舒服請假就在家玩手機，那甚至是可能半夜的時候就都不睡覺啊！” (WC4-N)

“學生玩線上遊戲每天都會說要上去領東西或拿東西，然後可能等打團隊或牌位賽，一打就打好幾個小時下不來，然後作業不寫或是根本不睡。” (NW5-N)

“這個案是因為他就是沒辦法到校，他是轉學生，在前一個學校就是有長期缺課的問題，都是請假在家。轉到我們學校也只來了一天，就是後面也都沒辦法到校，然後就是每天躲在家裡。” (LL3-D)

網路成癮對學生的身體健康也帶來負面影響。學生常因長時間使用網路而睡眠不足，導致健康受損。長時間保持坐姿進行遊戲或觀看影片容易引發疲勞、肌肉緊張等生理問題，這些問題不僅影響到學業表現，也對學生的整體生活適應產生負面影響。

## (二) 心因性危機：心理健康的減損

在心理層面，網路成癮的學生容易出現焦慮、抑鬱等情緒問題。過度網路使用使學生在社交媒體上不斷進行自我比較，造成自卑與逃避現實的傾向。當他們的網路使用行為受到限制時，部分學生會出現情緒失控現象，表現出憤怒或攻擊行為，這些行為通常與家庭成員的衝突有關，進一步加劇了家庭的緊張氣氛。

“一開始都正常來學校，上課開始不專心、上課都開始打瞌睡，下課開始變得意興闌珊，後來就是都是在自己的位置上，沒有沒有跟別人有太多的交集。然後對很多事情都不感興趣，就是邀他做個小義工啊，或者是去跟同學上個課，他就是都會呈現出一種很疲憊的狀態。” (LL3-D)

“觀察到一些學校適應比較差的學生。包括有情緒障礙的學生，他們其實在家裡面使用手機的時間還蠻長的耶，而且那個很長的感覺是，應該說我有聽到的是基本上就是好像沒有限制玩多久。” (SL1-D)

“前端都是他們在這個學校可能無法適應這樣的緊湊升學壓力，或者是他在學校其實沒有什麼成就感，可是他在玩傳說對決或者是什麼，我覺得他們是玩得很厲害，他們是很有成就感。” (SL1-D)

## (三) 情緒補給站：負向情緒與家庭衝突

面對網路成癮，許多學生在情緒控制上出現問題。例如，當家長試圖干涉孩子的上網時間，部分學生會出現情緒崩潰，甚至與家人發生肢體衝突。這些學生在被剝奪網路使用的權

利後，往往表現出異常焦慮，甚至出現摔門、砸東西的暴力行為，這不僅破壞了家庭關係，也加深了學生與父母的對立。

“有幾個個案就是可能譬如說被限制之後就是會暴怒，會摔東西。會甚至跟爸媽搶手機，會情勒父母：不讓我玩，隔天就不去上學。或者是到了學校就是在停車場都不下車。” (SL1-D)

“那個使用手機到我覺得蠻瘋狂的，就等於說如果沒有網路沒有電腦是沒有手機的時候，他整個人會情緒爆走，然後會跟家長或家長稍微限制、管教他，他就有可能跟家長扭打在一起，就是他整個情緒有沒辦法控制的，那就是會為了網路這件事情會跟家人會有很大的衝突。” (LL3-D)

#### (四) 覺察停看聽：成癮的隱含訊號

家長在教養過程中可能出現的問題，特別是過於嚴格或疏忽的管教方式，導致孩子透過威脅或情感勒索來延長上網時間。家長往往未能及時察覺孩子的行為背後的需求，導致孩子轉向網路尋求回應。家長對孩子網路成癮的標籤化，掩蓋了家庭內部的真實問題，如家長自身的不順利經歷或對完美生活的過高期待，這些因素投射到孩子身上，進一步加劇了親子間的矛盾。

“很多時候問題是爸媽的教養，他們有時候。就是放了太鬆或太嚴格，然後孩子就會想方設法去延長時間，或用一些威脅、情勒的方式去脅迫爸媽，為的就是可以玩久一點，那其實你會發現聊到最後就是就是親子互動有問題啊！” (SL1-D)

“家長並沒有太知覺或是意識到現在我的小孩在做一些什麼，那等到發現都已經來不及了。或者是在這個家得不到回應的時候，孩子他找到了一個解決的管道是網路，網路上我可以得到很多的回應啊。” (WC4-N)

“家長相信孩子就是網路成癮，在這個標籤下，家長會很難看到自己與孩子真實的狀況，那我們透過會談可能發現其實是他們家長的人生就是不順利、或者是家長的信念是人生一定要很完美，所以他們就將期待投射在孩子身上，

那這個投射太強烈的話，他們是沒有辦法去看見自己的，然後他們會告訴我說孩子的網路成癮真的非常的嚴重，然後就是因為他成癮，所以他現在才不去上學、憂鬱、性格大變等，擴大網路成癮這個標籤，認為成癮就是一個有毒的東西，拿掉成癮就完美了。” (YC6-S)

### 三、目前校園輔導體制的運作及限制

為了應對網路成癮問題的逐漸加劇，教育部於 106 年擬定了各級學校網路成癮學生個案輔導作業流程級輔導資源手冊，臺北市教育局也於 112 年 10 月 20 日修訂臺北市網路成癮防治服務及資源轉介流程，期待透過校園三級輔導工作協助師親生專業心理師提供定期輔導，學校端正在嘗試多元支持資源，包含心理諮商服務、家長教育課程來減少學生對網路的依賴，並幫助學生理解網路成癮對其生活的影響，提供應對策略以改善行為。

在學校層面，國中教師面臨的挑戰在於，現行學校輔導系統對網路成癮的僅有計畫且校園內的輔導方式與策略有其限制，學校多數透過統一保管手機的方式來管理學生的上網行為，僅能在校內起到短暫效果。家庭中的網路使用情況無法監管，學生回到家後可能持續上網至深夜，這種不良作息直接影響第二天的學習表現。

學校輔導策略上，鮮少見到單獨持有“網路成癮”醫診學生進入輔導系統，再者，輔導人員也不會特別針對網路過度的行為議題討論，較多會與學生探究行為背後成因，以致在輔導前期，對於網路使用的行為模式改變難有明顯成效，家長或校方人員亦質疑輔導成效。抑或學生過度使用背後成因來自家庭：家庭成員互動冷漠、夫妻關係失和、照顧者教養不一致、親子關係不佳等因素，學校輔導人員無法也無權干涉與改變，都會影響體制內輔導方案的運行並產生困境。

在服務學生過程中，心理師經常面臨的困境與限制為：學生或家長因各種因素請假，無法穩定諮商，這使得心理師難以持續跟進學生的情況，影響輔導效果。當學生請假或不來諮商時，心理師失去了直接接觸和了解學生當前狀況的機會，難以及時提供支持和幫助。

#### (一) 手機保管箱：在校時間統一保管手機

部分學校規定學生上學時必須遵守校園行動載具使用管理規範，這項管理辦法能確保學生在校園內專注學習，並減少對網路的依賴。然而，行動載具規範僅限於校園環境，無法解

決學生在校外的網路行為，這一點是校園管理規範的主要限制之一。因此，在校時間統一保管手機僅能在一定程度上減少網路成癮現象，並不能從根本上解決問題。

“因為學生一到校就需要繳交手機，所以光是在校園裡這一個空間的不使用手機是能夠做到的。” (LL3-S)

“學生像第一個是手機的管理使用跟管理上就會一個明確的辦法，可能是每個學生你在來學校的時候，你就需要把手機交出來，所以你在平常上課的時候你是不能用手機的。” (WC4-S)

## (二) 適應與成癮：生活適應到潛在成癮

在學校輔導中，學生因生活適應不良或常見問題而尋求教育輔導協助，並不會特別針對網路成癮進行不同的輔導方案。輔導過程中，通常會關心並了解學生近期大量使用網路的原因。在校園中較少遇見醫診明確寫出學生網路成癮，較常見的醫診為憂鬱症狀，伴隨著請假和缺課頻率增加。經過深入了解後，才發現學生在網路使用上的時間或頻率較高。這些情況通常需要一段時間來綜合評估，並從外顯行為（如拒學）開始觀察。在校園中，由於禁用手機，較少直接看到學生手機成癮或過度使用的情況。

“不會特別因為網路成癮或是過多使用就有不同的輔導方案，會來輔導室就是就是生活適應不良、或者是就是一些常見的事情，所以並不會特別針對他們有什麼不同的做法，可能就是會去關心跟了解為什麼最近會大量使用。” (LL3-S)

“目前還沒有碰到在醫診上是網路成癮個案，目前常會是憂鬱症，然後開始請假、缺課頻率很高的狀態，聊了之後，才發現他在網路使用的時間或頻率上很高，一般都需要一段時間來綜合評估，通常會從外顯行為（拒學）開始。在校園中比較少會直接看到學生手機成癮或過度使用狀態，主因來自於校園中是禁用手機的。” (LW2-S)

### (三) 輔導人員工作內涵之一：傾聽與重新連結

網路過度使用或網路成癮學生往往面臨家庭張力、學習和人際關係上的挑戰，轉而在虛擬世界中尋找成就感和情感宣洩。輔導人員扮演著至關重要的角色，不僅是傾聽者和支持者，更是引導者和橋樑，幫助這些學生重新建立與現實世界的連結，並提供有效的應對策略。

“第一個就是傾聽者，有一個人，他跟其他的大人不一樣，他是願意聽我說話的，他是對我的生活感到好奇的。” (WC4-S)

“我覺得是扮演一個聆聽者、陪伴者的角色，聆聽者就是會在好奇他為什麼會在網路世界當中那麼著迷原因，就是在網路世界上有什麼、有讓他體驗到什麼嗎？就從好奇開始，就是從他過往生活，怎麼後來好像有網路之後，整個世界就陷入進去，是不是在網路上，他真的有獲得了一些我們不知道的一些需求或滿足感。” (LL3-S)

“我覺得我個人比較像是那種橋樑的角色，就是跟朋友在學校之間的一個聯絡、溝通橋梁的角色。學生都呈現的拒學狀態，都在家裡不出門，就是持續的家訪、建立關係，因為家訪才可以看到學生，然後跟他多多聊一聊，就讓學生跟學校有連結在，不會脫離學校太多。” (LW2-S)

“固定一段時間到家裡去看看他，無論他有沒有回應，我就是會一直叫他，一開始真的很辛苦，要自言自語一段時間，有點熱臉貼冷屁股、自導自演舞台劇的感覺，後來就會開始觀察他房間裡的東西，找到能對話的媒材。” (NN5-S)

### (四) 輔導人員工作內涵之二：建立信任關係與彼此理解

運用耐心、同理與傾聽等輔導技巧、建立信任關係以及提供適當的輔導和引導，輔導老師們可以幫助網路過度使用或網路成癮學生逐步擺脫對網路的依賴，找到生活中的其他成就感來源。

“家訪、持續建立關係、陪伴大概一年的時間。那個東西其實是老實說，並沒有看到什麼明顯的成效，因為他還是持續在家裡面，不會想要出門，偶爾一兩次到學校了，也不願意踏進班級，到校就是在輔導室坐著。”(LW2-S)

“我們可以去居中去聽懂了孩子，他在想什麼或是他需要什麼，然後轉譯給家長。(WCA-S)

“後來就會邀請他進校繳交東西，做點事甚麼的，做完就讓他離開，也不會太強迫他。多幾次他知道該做甚麼，就會自己出現，大家看到他都會多跟他聊幾句，鼓勵他到校，好像就會讓學生安心，也就不太會拒絕了。”(NN5-S)

#### (五) 輔導人員工作內涵之三：協助學生與家長分化

家長在面對孩子的網路成癮問題時，往往會過度管教，忽視了家庭整體的互動品質。這種情況下，家長需要學會理解孩子的內心需求，並調整自己的情緒和行為。透過引導家長認識孩子的心理狀態和行為表現，並幫助家長重新審視自己的人生目標與家庭狀態，可以有效減緩對孩子網路使用的過度關注，緩解家庭中的緊張氛圍，促進親子關係的修復。

“其實家長很容易過度管教，然後反而造成了孩子再一次的循環，所以也需要幫助家長情緒緩和下來。”(WCA-S)

“有時候家長會一直跳針，強調網路成癮對孩子的影響，無法看見整個家庭互動其實很糟糕，連家長本人也很逃避，只是拿著孩子當武器，去對抗整個家族。”(NN5-S)

“我會覺得根本是他們親子互動是有問題的。只是反應在手機的過度使用或是成癮，如果爸媽跟小孩子之間的關係沒有改善的話，手機問題一樣會繼續拉扯著他們。即便今天沒有手機，其實他們在其他問題上也會出現狀況，可能就離家啦，像以前沒有手機就直接離家了吧或是就是陣頭、跑山飆車什麼的。”(SL1-S)

“網路成癮家庭通常都有決裂的親子關係，所以我主要的工作方向就是從家長的描述當中去引導家長去理解孩子他們現在怎麼了，他們的心理狀態是什麼，然後從各方面去看就是孩子的情緒狀態啊，他的行為狀態啊，家長自己的人生目標是什麼？讓家長分散一些注意力，不要只是在關注學生網路使用的這個部分。也嘗試緩解家長緩解一些擔心焦慮的情緒。” (YCG-S)

#### (六) 輔導人員工作內涵之四：學習調適與嘗試改變

學生在面對網路遊戲和現實生活中的挑戰時，輔導人員協助學生意識並區辨到自己受影響的層面，並協助建立有效的策略來調適情緒和應對壓力。學生並不希望給他人添麻煩或被針對，因此可能會嘗試做出調整。建立一個支持系統（鷹架）對於幫助學生逐步改善現狀很重要，提升自我效能感，相信自己有能力改變現狀，並願意嘗試不同的應對方式。

“他自己怎麼看待這個事情，他是知道自己有被影響，很多孩子在家庭中，他們其實都是扮演比較旁觀的，或者就是不知道該怎麼辦的。所以回到家之後，就是一直在房間玩手機，會去問問看他有沒有想要改變這樣狀況，因為其實不管是學校老師還是爸媽，其實對於他的事情一定會很頭痛，孩子會說我不想要一直添別人麻煩、我不要一直被針對，所以他們可能會因為這個稍微做一點調整。” (SL1-S)

“學生有時候是缺乏策略，或者說去幫助自己調適情緒的手段，幫學生去建立一個鷹架，這個鷹架是他可以自己在往上爬而不會也一直困在那裡，覺得說我就只會玩網路，我就只有玩遊戲，我就是爛，而是他們也有能力越多想一點可以怎麼做這樣。” (WCA-S)

#### (七) 輔導人員工作成效：播種與等待萌芽

學生從拒學的困境逐漸走向改變的過程。雖然學生的狀態仍不穩定，但慢慢開始願意回到學校上課，並與學校保持更多的互動，這對他的成長和發展是非常重要的。家長也因為孩子的進步而願意重新理解，家庭氣氛開始轉變，學生的外表和行為也有了改善，從原本的邋邋不堪到開始留意個人形象，這些變化都表明他在逐步走出困境，重新融入社會和學校生活。有

學生畢業後，順利拿到畢業證書，還參加了畢業典禮，並且考上了自己心儀的學校，也對輔導人員的陪伴感恩在心，畢業後還記得回饋師長。這些學生的進步都顯示了家長與輔導人員持續關注和支持對於青少年成長的重要性，並顯示改變就有機會帶來整體生活的提升。

“畢業後，忽然有一天他就是拿了兩包餅乾，放在警衛室說要給輔導老師跟班導。” (LW2-S)

“孩子順利的畢業了，然後呢他拿到畢業證書，然後他甚至還有參加畢業典禮學，學生也知道未來要做什麼，而不是繼續憂鬱或是在他自己的狀態裡面，然後他有考上一個他自己想要的學校，也有思考過自己的發展。” (YC6-S)

“慢慢願意回來上一些課，雖然還是不太穩定，但至少他願意跟學校多一點互動，有一搭沒一搭的但至少比之前龜縮在家好很多。” (NN5-S)

“家長也會很開心看到學生出現在校園，總比整天在家大眼瞪小眼好，家庭氣氛好很多，也總算有一點進步。” (SL1-S)

“學生的樣子也不太一樣，之前看他都覺得很像流浪漢，整個人亂七八糟，頭髮很長遮住整個臉，身上可能都有一點味道，後來會自己開始注意，我們也會念他，後面就好很多。” (NN5-S)

## 第四章 結果與討論

本文的目的在於了解國中校園輔導老師在服務網路成癮孩子實務工作狀況後加以省思，筆者以半結構方式與六位輔導人員個別訪談，並以本文呈現校園中學生網路使用的現況、成癮的影響與挑戰、校園輔導機制困境與因應。並將訪談內容以三個主題為主要討論核心-校園中學生網路使用的現況、成癮的影響與挑戰、校園輔導機制困境與因應。本章也將圍繞這三大主題以及相關的概念因子來進行討論。

### 第一節 訪談結果

#### 一、學生過度使用網路的問題

根據教育部（2024）發布的《臺灣中小學學生網路使用行為調查結果》中，顯示國小、國中、高中職學生網路沉迷傾向平均得分為 20.30、21.59 及 23.18，與 106 年調查結果 19.74、22.13 及 22.01 相比，國小與高中職有微幅上升的趨勢。

在疫情期間，學生的學習和生活都高度依賴於手機和網路，導致網路使用時間大幅增加。學生多數時間花在網路上，與現實生活中的家人或同儕互動減少，主要透過網路遊戲和網友互動。這種現象在學生中非常普遍，他們經常在睡覺或學習時保持通話或視訊連線，顯示出對網路社交的高度依賴。學生每天使用手機的時間非常長，平日約 4-5 小時，假日甚至達到 12-16 小時。主要使用的應用包括社交軟體如 LINE、Instagram、Facebook、小紅書和 Threads。遊戲方面，學生們經常討論傳說對決、生存遊戲、第五人格和原神，這些遊戲提供了聊天功能，學生經常在遊戲中進行社交活動，同時滿足了他們的娛樂和社交需求。文獻和觀察結果共同強調了網路成癮問題的嚴重性，並指出了需要採取多元輔導策略來幫助學生建立健康的網路使用習慣。通過學校和家庭的共同努力，可以有效減少學生對網路的依賴，促進他們的心理健康和全面發展。

#### 二、成癮的影響與挑戰

網路成癮對學生的影響是多方面且深遠的。根據輔導人員和社區心理師的觀察，網路成癮的學生在情緒上常常出現焦慮和憂鬱等心理問題，學習動力顯著降低，身體健康也受到嚴重損害，並與現實生活中的人際關係逐漸疏離。這些學生的生活作息混亂，經常熬夜使用網路，導致免疫力下降和慢性疲勞，缺乏運動進一步加劇了身體不適。這些現象反映了學生對手機遊戲和網路的高度依賴，已經成為他們生活的一部分，使他們難以脫離。在學校中，網路成癮學生的行為特徵包括出缺席不穩、課堂上打瞌睡、與同學鮮少互動等。他們每天花費

大量時間在網路上，無法控制地反覆查看社交媒體或熬夜進行遊戲活動，這不僅影響了他們在學校的注意力和精神狀況，還導致家庭關係緊張，與父母產生衝突。這些學生在學校的適應能力較差，尤其是在面對緊湊的升學壓力時，更容易逃避現實，沉迷於網路遊戲中尋找成就感。

心理健康方面，網路成癮的學生容易出現焦慮和憂鬱等情緒問題，過度使用網路使他們在社交媒體上不斷進行自我比較，造成自卑和逃避現實的傾向。當他們的網路使用行為受到限制時，往往會出現情緒失控，表現出憤怒或攻擊行為，進一步加劇了家庭的緊張氣氛。面對網路成癮，許多學生在情緒控制上出現問題，當家長試圖干涉孩子的上網時間時，部分學生會出現情緒崩潰，甚至與家人發生肢體衝突。這些學生在被剝奪網路使用的權利後，往往表現出異常焦慮，甚至出現摔門、砸東西的暴力行為，這不僅破壞了家庭關係，也加深了學生與父母的對立。

網路成癮對學生的情緒、學習、身體健康和家庭關係都帶來了嚴重的負面影響。這些挑戰需要學校、家庭和社會共同努力，透過多種方式與輔導策略來幫助學生擺脫網路成癮，改善他們的生活品質和心理健康。林旻沛（2012）提到的心理治療方法，如認知行為療法（CBT）和多層次介入模式，對於幫助學生建立健康的網路使用習慣，提升自我效能感，並改善家庭關係，具有重要的實踐意義。這些年來，隨著網路成癮問題的日益嚴重，相關的研究和實務工作也在不斷進步，也與筆者所做的訪談結果有許多共同點，為解決網路成癮的輔導工作提供了更多的理論和實證支持。

### 三、 體制運作限制、困境與因應

為了應對在校園體制中日益嚴重的網路成癮問題，教育部和臺北市教育局分別制定和修訂了網路成癮學生個案輔導作業流程和輔導資源手冊，期望透過校園三級輔導工作，協助學生與家庭提供定期輔導，並嘗試多元支持資源，如心理諮商服務和家長教育課程，來減少學生對網路的依賴。學校體制層面，國中輔導教師和心理師面臨的挑戰在於，現行輔導系統對網路成癮的應對策略有限，主要依靠統一保管手機來管理學生的上網行為，但這僅能在校內起到短暫效果，無法解決學生在校外的網路行為問題。並且針對學生沒有確實繳交手機，在課程中偷偷使用，學校並沒有辦法積極處理

輔導人員在協助網路成癮學生在體制內維持學習生活扮演著重要的角色。他們不僅是傾聽者和支持者，更是引導者和橋樑，幫助學生重新建立與現實世界的連結。運用耐心、傾聽和建立信任關係等相關輔導技巧與策略，輔導人員們可以幫助學生逐步擺脫對網路的依賴，找到

生活中的其他成就感來源。家訪和持續建立關係是輔導過程中的重要環節，儘管短期內可能看不到明顯成效，但這些努力對於學生的長期發展至關重要。

輔導人員還需要協助家長理解孩子的需求和困難，改善親子關係，創造一個更為支持和理解的家庭環境。這些努力不僅有助於學生的心理健康和成長，也為他們的未來發展奠定了基礎。透過幫助學生建立有效的情緒調適和壓力應對策略，輔導人員可以提升學生的自我效能感，讓他們相信自己有能力改變現狀，並願意嘗試不同的應對方式。

學校輔導工作顯示出部分成效。學生從拒學的困境逐漸走向改變，開始願意回到學校上課，並與學校保持更多的互動。家長也因為孩子的進步而願意重新理解，家庭氣氛開始轉變，學生的外表和行為也有了改善，從原本的邋邋不堪到開始留意個人形象。這些變化表示出學生在逐步走出困境，重新融入社會和學校生活。有些學生畢業後，順利拿到畢業證書，參加畢業典禮，並考上了自己心儀的學校，對輔導人員的陪伴感恩在心，畢業後還記得回饋師長。這些學生的進步顯示了家長與輔導人員持續關注和支持對於青少年成長的重要性，並顯示了些微改變也會帶來生活持續進步。



## 第二節 討論

### 一、網路成癮的多重因素

網路成癮並非單一原因造成，而是多重因素綜合影響的結果。首先，家庭張力是重要因素之一。許多學生在家庭中面臨著高壓力和衝突，這些張力可能來自於父母的高期望、家庭經濟壓力或是家庭成員之間的溝通不良。這些因素使得學生轉向網路尋求逃避和安慰。其次，學習壓力也是一個關鍵因素。學生在學校面臨著繁重的課業壓力和考試壓力，當他們無法在學業上取得成就時，網路遊戲和社交媒體成為他們尋求成就感和滿足感的途徑。此外，人際關係的挑戰也促使學生依賴網路。當學生在現實生活中難以建立和維持良好的人際關係時，網路提供了一個相對容易的社交平台，讓他們感受到被接納和認同。

### 二、輔導策略的有效性

輔導人員在幫助學生擺脫網路依賴方面扮演著至關重要的角色。首先，耐心傾聽是輔導過程中的關鍵。通過傾聽，輔導人員能夠了解學生的內心世界和真實需求，建立起信任關係。這種信任關係是進一步輔導和引導的基礎。其次，輔導人員需要提供適當的輔導和引導，幫助學生找到生活中的其他成就感來源。例如，鼓勵學生參加體育活動、藝術創作或志願服務，這些活動不僅能夠豐富學生的生活經驗，還能幫助他們建立自信和成就感。此外，輔導人員還可以透過心理諮商，幫助學生學習情緒管理和壓力應對技巧，減少對網路的依賴。

### 三、家庭與學校的合作

改善網路成癮問題需要家庭和學校的共同努力，而家長在這個過程中需要不斷的被賦能與支持、協助。首先，家長需要了解孩子的需求，減少衝突，創造一個溫暖和被愛的家庭環境。這表示著家長需要學會傾聽孩子的聲音，理解他們的困難和需求，而不是一味地指責和控制。其次，家長可以透過參加家長教育輔導課程，學習如何有效地監管和指導孩子的網路使用，並與學校保持密切聯繫，共同協助引導學生的網路使用情況。學校方面，則需要提供多元支持資源，幫助學生應對網路成癮帶來的挑戰。這包括提供適性課程、心理諮商服務、鼓勵學生參與同儕支持小團體等。此外，學校還可以透過開設相關課程，讓學生了解網路成癮的危害，並學習如何健康地使用網路。

總之，網路成癮問題解決需要多方合作，綜合運用多種策略，才能有效幫助學生擺脫對網路的依賴，改善他們的學習和生活品質。這不僅有助於學生的心理健康和成長，也為他們的未來發展奠定的基礎。

## 第五章 建議與限制

### 第一節 建議

針對目前體制的限制，除了根據訪談文本分析而來，這些建議更源自於對學生身心健康的關注和筆者工作經驗深刻反思，希望能夠更彈性運用現有的輔導機制、增加輔導資源，幫助體制內學校、輔導人員、學生、家長更好地因應網路成癮問題。系統性和多元化的輔導策略，幫助學生建立健康的網路使用習慣，促進親子關係的穩定，並提升家長的教養知能，最終達到減少網路成癮問題的目標。希望這些建議能夠為學校和家長提供有價值的參考，並共同努力改善學生的身心健康。並促進他們的全面發展。本文提出以下建議：

#### 一、引入網路成癮評估工具

學校應引入標準化的網路成癮評估工具，系統性地普篩學生的成癮程度，並根據成癮程度進行分級處理，透過專業量表的測試，輔導人員能夠準確了解學生的網路使用行為，這些評估工具可以幫助學校和家長早期發現學生的網路成癮傾向並為學生提供相對應的輔導策略。

對於輕度成癮的學生，可以透過和行為改變技術，幫助他們建立健康的網路使用習慣；對於中度成癮的學生，則需要進一步的心理輔導和家庭支持；而對於重度成癮的學生，可能需要專業的心理治療和醫療介入。

此外，分級處理還能夠幫助學校和家長更妥善的分配資源，集中力量解決最嚴重的問題。學校可以根據不同程度的成癮情況，設計多樣化的輔導方案，並與家長密切合作，共同協助和引導學生的網路使用行為。

#### 二、穩定親子關係與建立親師合作模式

首先，學校和家長之間應建立更加緊密的合作輔導機制。學校可以透過定期舉辦家長座談會和親職教育課程，為家長提供有關網路成癮的知識和應對策略。這些活動不僅能夠幫助家長了解網路成癮的複雜成因，還能教導他們如何合理引導孩子的網路使用習慣。透過這種方式，家長可以在學生回家後持續規範其網路使用行為，形成有效的協同合作。

此外，學校應該與家長保持開放的溝通管道，定期分享學生在校表現和進展，並共同商討教育輔導策略。這樣可以確保家長和學校在處理網路成癮問題上達成共識，並共同努力改善學生的行為和心理狀態。

### 三、提供專業親職諮商資源

提升家長的教養知能僅是其中一部份。家長需要學習如何與孩子進行有效的溝通，理解孩子的需求和困難，並提供適當的支持和引導。學校可以提供相關的資源和培訓，幫助家長掌握現代教育理念和技巧，從而更好地應對孩子在成長過程中遇到的各種挑戰。

親職諮商在青少年與父母之間的重要性日益凸顯。隨著資訊的快速進步和兒童權利公約的推廣，孩子們對自身權利有了更多的認識。然而，學校老師無法替代親職執行親子管教，這導致孩子可能在學校願意遵守規範，但回家後卻不受管束，讓父母感到無奈和挫敗。此外，教師提供的親職諮詢時間和資訊往往不夠充分與全面，因此，專業且完整的親職諮商和親子諮商尤為重要。學校可以與專業的親職諮商機構合作，為家長提供個別諮商和團體輔導服務，幫助家長處理自身的情緒和壓力，並學習有效的教養方法。這些專業資源可以幫助家長更好地理解孩子的心理狀態，並提供適當的支持和引導，從而促進親子關係的穩定。

### 四、多元學習試探及鼓勵參與不同學習型態

在面對青少年網路成癮問題時，校園規範彈性與課程設計非常重要。學校應多辦理非學科類的課程，如花藝、烹飪、電機、手作等，讓學科學習低成就的孩子能有不同嘗試的機會，轉移他們的注意力，減少手機使用時間。針對有社交恐懼的學生，可以安排他們參加小團體活動，幫助他們認識新朋友，建立社交網絡，減少對網路的依賴。將學生轉介到外部機構，如善牧，參加才藝課程或實習工廠的生涯試探，讓他們接觸更多現實生活中的活動，避免長時間待在家中使用手機。

### 五、輔導團隊需共同討論短期目標，營造友善校園生活

行政人員應對學生的到校情況保持彈性，先肯定學生到校的努力，逐步穩定他們的日常作息，減少對網路的依賴。導師與輔導人員在這個過程中扮演著重要角色。輔導人員應協助校內教師與家長了解網路成癮背後的多重因素，認識到這是一個結果而非原因，並在與學生和家長的溝通中保持耐心和理解。校園中彈性提供多樣化的課程和活動，讓學生在學校找到興趣和成就感，減少他們對網路的依賴。並持續建立良好的親師溝通機制，讓任課教師群都能理解學生的狀況。並與家長共同制定應對策略，減少親子衝突。教師可以多與學生對話，特別是在國高中階段，教師的關愛往往比家長的關心更有效。

學生需要在學校找到歸屬感和連結，讓他們感受到自己不是異類，有一群人和他們有相似的困擾和處境。鼓勵參與班級活動和競賽，讓學生在現實生活中獲得成就感，增加人際互動的成功經驗。學生嘗試不同活動後，需花時間與其討論在過程中的經驗與心得，找到成功經驗，或是做的不錯的地方，增強其自信心。深入討論並嘗試可以替代網路活動的現實生活中的興趣和活動，讓學生不再將焦點完全放在網路上。這部分需要家長的配合、輔導團隊有極大的熱忱與長時間的努力，就如網路成癮並非單一因素所形成，減少網路成癮的機會也需要集合所有力量配合天時、地利、人和才有機會協助學生脫癮並學習如何以更好的方式經營自己生活。



## 第二節、研究限制

本文透過訪談的方式，邀請北部都會地區六位輔導人員分享實務工作經驗，並加以分析整理，可能無法全面反映所有國中輔導老師的經驗和觀點，或需要更廣泛收集各地輔導人員工作經驗，以豐富資料內涵。其次，訪談對象的選擇是基於研究者的聯繫網絡，可能存在選擇偏差，這些輔導人員的經驗和觀點可能與其他地區或學校的輔導人員有所不同，影響研究結果的廣泛適用性。此外，半結構式訪談法雖然能夠深入了解輔導人員的經驗和觀點，但也可能受到訪談者和受訪者之間互動的影響，導致某些信息的偏差或遺漏，受訪者的回答可能受到社會期望效應的影響，傾向於給出符合社會期望的答案。本研究在特定的時間和地點進行，可能無法反映不同時間段或不同地區的情況。特別是在疫情期間，學生的網路使用行為和輔導工作可能與平時有所不同，這一特殊情境可能影響研究結果的普遍性。資料分析過程中，研究者可能會受到自身觀點和經驗的影響，導致分析結果的主觀性。儘管研究者已盡力保持客觀，但完全排除主觀影響是困難的。最後，不同研究對網路成癮的定義和標準可能有所不同，本研究採用的定義和標準可能與其他研究不一致，影響結果的比較和解釋。這些限制需要在解讀研究結果時加以考慮，未來的研究可以通過擴大樣本範圍、採用多種研究方法和跨地區比較來克服這些限制，進一步驗證和擴展本研究的發現。

## 參考文獻

### 中文部分

- 韓佩凌 (1999)。台灣中學生網路使用者特性、網路使用行為、心理特性對網路沉迷現象之影響 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北。
- 陳淑惠、翁儷禎、蘇逸人、吳和懋、楊品鳳 (2003)。中文網路成癮量表之編製與心理計量特性研究。《中華心理學刊》，45(3)，279-294。
- 張春興 (2004)。《心理學概要》。臺北：東華。
- 林獻龍、蔡芬卿 (2008)。從休閒行為相關理論談青少年網路沉迷現象。《休閒運動期刊》，7，129-134。
- 褚志鵬、林珍如、陳國文 (2008)。高中學生網路使用行為、成癮狀況及戒減自我效能之調查。《健康管理學刊》，6(1)，1-20。
- 王智弘 (2009)。《網路諮商、網路成癮與網路心理健康》。台北：學富文化。
- 廖俞榕、連廷嘉 (2012)。阿德勒取向團體諮商與青少年網路成癮。《教育實踐與研究》，25(2)，67-96。
- 林旻沛 (2012)。這些年，我們一起關心的網路成癮—漫談網路成癮的定義、衡鑑及心理治療。《臨床心理通訊》，(50)，10-18。<https://doi.org/10.29798/LCXLTX.201202.0004>
- 陳怡君 (2011)。臺北市國中生網路使用行為、網路沉迷與生活適應之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所，臺北。
- 陳瑛琪 (2013)。青少年網路成癮—現實與虛擬環境間的拉鋸戰。《商管科技季刊》，14(2)，165-193。
- 許韶玲、施香如 (2013)。網路成癮是一種心理疾病嗎？從實證與論述文獻的脈絡檢視。《教育心理學報》，44(4)，773-792。
- 施香如等 (2016)。網路成癮的診斷與治療。《心理學報》，48(2)，123-145。
- 蔡佩真 (2016)。藥癮與社工：社會工作者的職責、處遇與反思。《東吳社會工作學報》，30，1-29。
- 教育部 (2024)。112 年臺灣中小學學生網路使用行為調查報告。取自教育部全球資訊網：[https://www.moe.gov.tw/News\\_Content.aspx?n=0217161130F0B192&sms=DD4E27A7858227FF&s=3B2012C9EE2380B5](https://www.moe.gov.tw/News_Content.aspx?n=0217161130F0B192&sms=DD4E27A7858227FF&s=3B2012C9EE2380B5)

## 英文部分

- Grohol, J. M. (1999). *Internet addiction guide*. Psych Central. Retrieved from <https://psychcentral.com/lib/internet-addiction-guide/>
- Amichai-Hamburger, Y., & Hayat, Z. (2011). The impact of the Internet on the social lives of users: A representative sample from 13 countries. *Computers in Human Behavior*, 27(1), 585-589. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.10.009>
- Bargh, J. A., McKenna, K. Y. A., & Fitzsimons, G. M. (2002). Can you see the real me? Activation and expression of the "true self" on the Internet. *Journal of Social Issues*, 58(1), 33-48. <https://doi.org/10.1111/1540-4560.00247>
- Morahan-Martin, J. (1999). The relationship between loneliness and Internet use and abuse. *CyberPsychology & Behavior*, 2(5), 431-439. <https://doi.org/10.1089/cpb.1999.2.431>
- Lo, V., Wei, R., & Wu, H. (2010). The influence of individualism and collectivism on Internet pornography exposure, sexual attitudes, and sexual behavior among college students. *Asian Journal of Communication*, 20(1), 90-103.
- Ko, C. H., Liu, G. C., Hsiao, S., Yen, J. Y., Yang, M. J., Lin, W. C., ... & Chen, C. S. (2009). Brain activities associated with gaming urge of online gaming addiction. *Journal of Psychiatric Research*, 43(7), 739-747. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2008.09.012>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed., text rev.). <https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm>
- Cai, C., Yuan, K., Yin, J., Feng, D., Bi, Y., Li, Y., Yu, D., Jin, C., Qin, W., & Tian, J. (2016). Striatum morphometry is associated with cognitive control deficits and symptom severity in internet gaming disorder. *Brain Imaging and Behavior*. 10(1), 12-20. <https://doi.org/10.1007/s11682-015-9358-8>
- Chak, K., & Leung, L. (2004). Shyness and locus of control as predictors of Internet addiction and Internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 7(5), 559-570. <https://doi.org/10.1089/cpb.2004.7.559>
- Grant, J. E., Potenza, M. N., Weinstein, A., & Gorelick, D. A. (2010). Introduction to behavioral addictions. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 233-241. <https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491884>
- Griffiths, M. (1995). Technological addictions. *Clinical Psychology Forum*, 76, 14-19.

- Griffiths, M. D. (2000). Does Internet and computer "addiction" exist? Some case study evidence. *CyberPsychology & Behavior*, 3(2), 211-218. <https://doi.org/10.1089/109493100316067>
- Han, D. H., Lee, Y. S., Yang, K. C., Kim, E. Y., Lyoo, I. K., & Renshaw, P. F. (2007). Dopamine genes and reward dependence in adolescents with excessive internet video game play. *Journal of Addiction Medicine*, 1(3), 133-138. <https://doi.org/10.1097/ADM.0b013e31811f465f>
- Holden, C. (2001). 'Behavioral' addictions: Do they exist? *Science*, 294(5544), 980-982. <https://doi.org/10.1126/science.294.5544.980>
- Kim, S. H., Baik, S.-H., Park, C. S., Kim, S. J., Choi, S. W., & Kim, S. E. (2011). Reduced striatal dopamine D2 receptors in people with Internet addiction. *NeuroReport*, 22(8), 407-411. <https://doi.org/10.1097/WNR.0b013e328346e16e>
- Kühn, S., Romanowski, A., Schilling, C., Lorenz, R., Mörsen, C., Seiferth, N., Banaschewski, T., Barbot, A., Barker, G. J., Büchel, C., Conrod, P. J., Dalley, J. W., Flor, H., Garavan, H., Ittermann, B., Mann, K., Martinot, J. L., Paus, T., Rietschel, M., Smolka, M. N., Ströhle, A., Walaszek, B., Schumann, G., Heinz, A., & Gallinat, J. (2011). The neural basis of video gaming. *Translational Psychiatry*, 1, e53. <https://doi.org/10.1038/tp.2011.53>
- Meerkerk, G. J., Van Den Eijnden, R. J. J. M., Vermulst, A. A., & Garretsen, H. F. L. (2009). The compulsive internet use scale (CIUS): Some psychometric properties. *CyberPsychology & Behavior*, 12(1), 1-6. <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0181>