

# 你被網路綁架了嗎？



通霄國中網路沉迷宣導

# 3 C 恐怖連連看

1. 邊走路邊滑手機
2. 邊吃東西邊上網
3. 睡前關燈滑手機
4. 起床第一件事就是看手機
5. 訊息已讀未讀會影響心情
6. 上網時間比運動時間還多
7. 動不動就查看社群軟體的動態
8. 手機不離身
9. 網路影片一部接著一部看



# 網路健康 小學堂

俗曰生  
小學堂

# 1. 使用網路與玩網路遊戲，我們該有如何合適的心態？

- (1) 努力打遊戲，因為**每個人**都可以成為電競選手
- (2) **每一次**都玩網路遊戲來讓心情變好和排解無聊的時間
- (3)**適當使用，不影響健康、課業與人際關係

## 2. **過度**使用網路可能造成什麼影響？

- (1) 親子關係緊張
- (2) 影響課業
- (3) 影響人際關係
- (4)**以上皆是

### 3. 過度使用網路，可能造成什麼身心狀況？

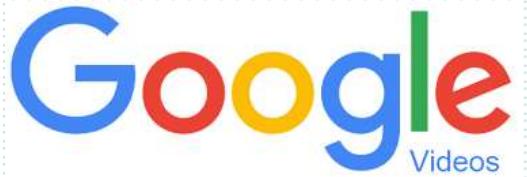
- (1) 孤獨感降低
- (2) 同理心增強
- (3) 記憶力降低

# 數位康健

「安全、合理、合法」的使用數位科技，  
不因數位科技影響健康。

# 網路的功能

-大家通常在網路做什麼？



# 網路生活想要怎樣的結果？



適當使用



過度使用



# 過度使用 - 造成網路成癮

2018年世界衛生組織（WHO）宣佈  
**「網路遊戲成癮」納入疾病範圍**

亞洲大學與中國醫藥大學合作開設全國第一個  
**「網路成癮門診」**

2012/7/24 聯合晚報/A10版/大都會

# 網路成癮



強迫性

戒斷性

耐受性

不能克制上網的衝動

不能上網出現身心反應  
如焦慮、失眠

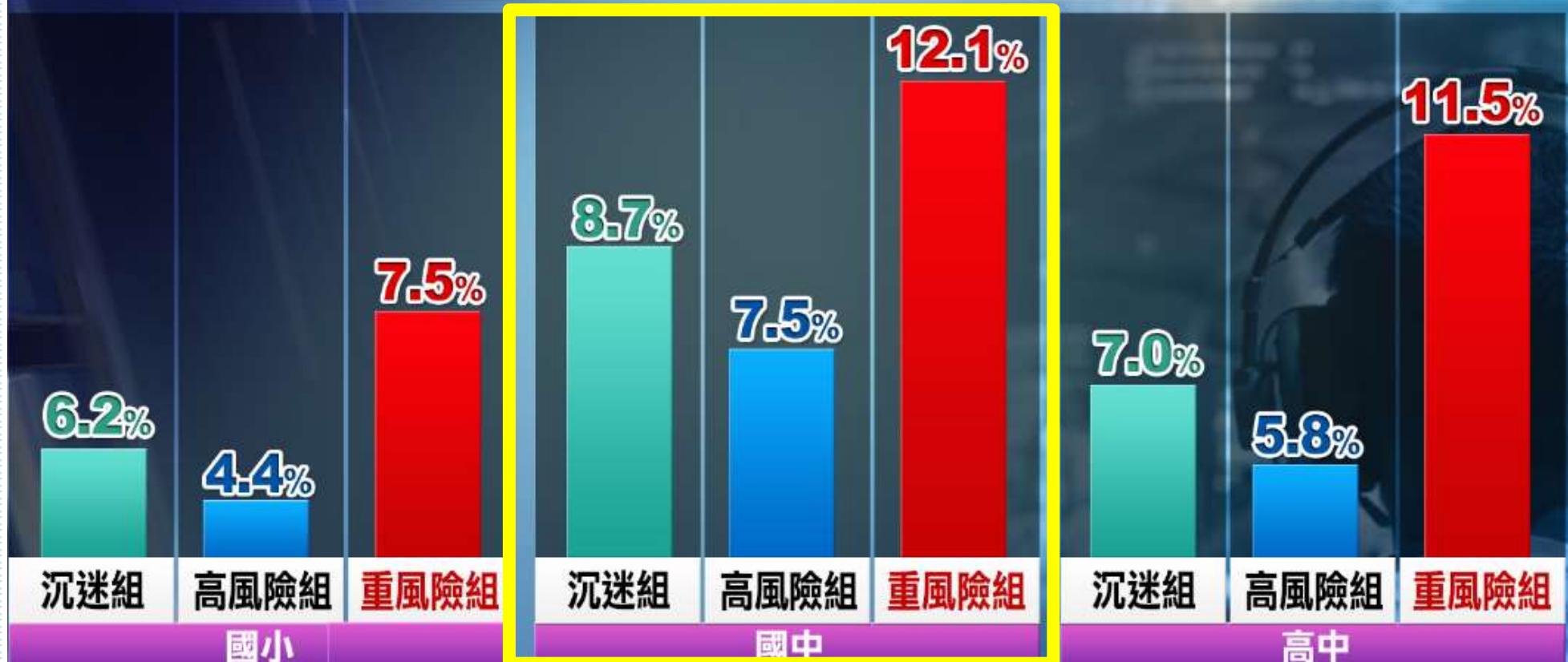
上網時間必須  
越來越長才能獲得滿足



→ 影響生活作息與身體健康  
<https://youtu.be/bENoJ0AZ3E0>



# 十個青少年遊戲成癮 國中奪冠 各遊戲成癮

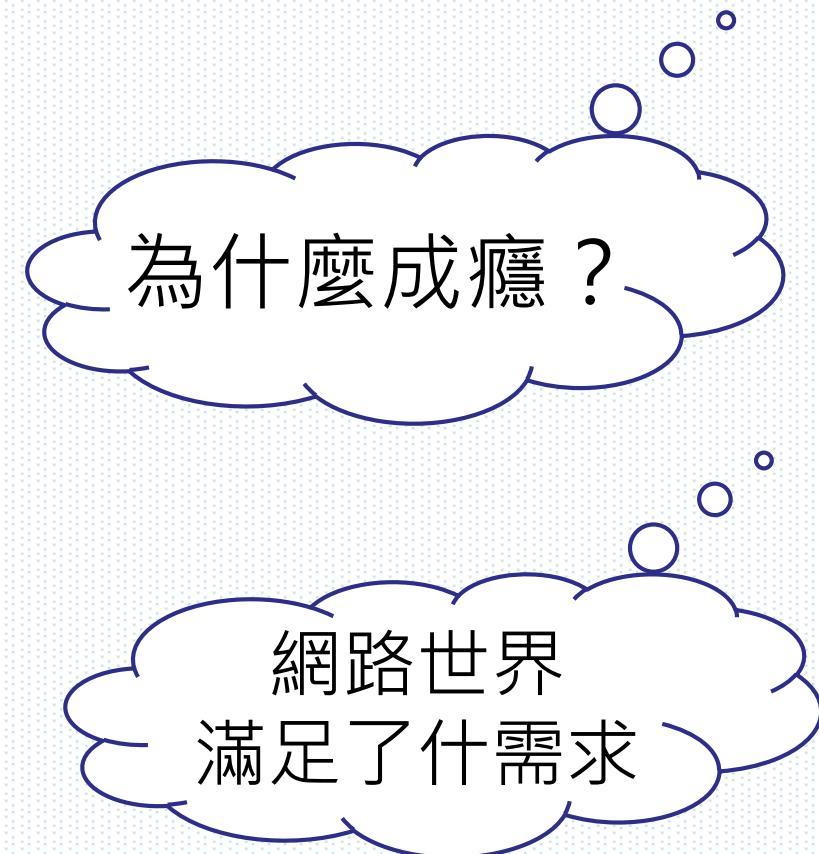


# 為什麼網路成癮？(滿足了什麼?)



影片2 網路成癮的內心世界(5分鐘) :

[https://www.youtube.com/watch?v=ohXi93\\_OHSQ&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=ohXi93_OHSQ&feature=youtu.be)



# 生而為人的需求



當在**網路**一切都滿足了  
誰還需要**現實**中努力獲取的小滿足？

虛擬V.S現實



# 網路沉迷自我檢視 Yes or No

(Dr. Kimberly Young檢測標準)

小測驗: <https://eteacher.edu.tw/Games.aspx>



# 網路沉迷自我檢視 Yes or No

(Dr. Kimberly Young檢測標準)

1. 一直想著網路上的一切（包括上網發生的事情；接下來在網路上又會有什麼事發生？）
2. 覺得上網時間一次比一次久，才能滿足上網的需求？
3. 無法控制自己的上網時間，上了網就停不下來？
4. 當離線或不能上網時，會覺得不安、容易生氣、沮喪？
5. 在網路上所花掉的時間常常比原來預計的久？
6. 因為沉浸在網上造成重要的人際關係、課業、生活陷入困境？
7. 曾對家人或老師隱瞞自己對網路的使用程度？
8. 曾經用網路來逃避問題或恢復煩躁不安的情緒？

# 結果了解

一~兩題YES

沒有很依賴網路

繼續保持喔!  
繼續珍惜和朋友  
相處與其他  
興趣的時間

三題~四題YES

有點依賴網路

要開始  
練習控制自己  
使用網路的習慣~

五題以上YES

蠻依賴網路

必須練習控制自己  
也記得和家人  
老師討論我們的  
使用狀況

# 網路沉迷影響

## 生理

近視 眼乾  
脊椎變彎錯  
駝背  
肥胖  
體力下降  
睡眠  
記憶力減退  
肩膀酸痛  
過勞

## 心理

焦躁  
易怒  
沮喪  
孤獨感  
同理心降低  
注意力不集中  
控制力降低

## 行為

作息不正常  
遲到  
影響課業  
時間管理不佳  
親子關係緊張  
人際關係不佳  
金錢花費增加  
語文能力減退

# 螢幕藍光影響睡眠



造成較不想睡  
睡眠品質不佳

藍光會影響**褪黑激素**分泌

**褪黑激素**  
告訴我們身體該睡覺了

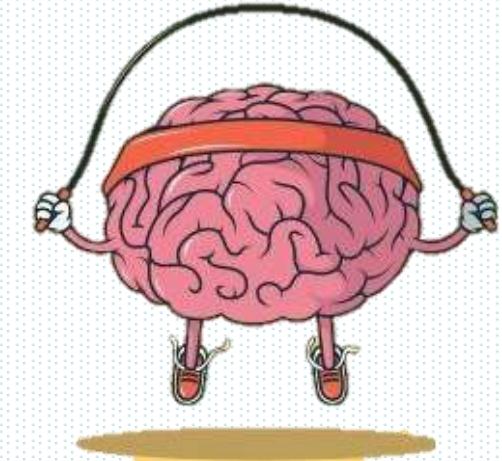
在青少年身上特別明顯

# 史丹佛大學研究： 上網可能讓你永遠失去專注力



「專注」同樣需要「心智肌肉」

若心智肌肉愈來愈弱，  
我們可能永無法進入高度專注狀態



如何健康的使用網路  
並且保護自己？

# 保護視力

1. 坐姿正確，保持 公分距離
2. 用眼 分鐘，休息10分鐘
3. 光線充足
4. 戶外活動  
( 減少眼睛肌肉緊張；陽光增加 分泌 )

「增進快樂」  
的身體元素

# 限制使用時間

1. 規定自己每天可以使用的時段
2. 規定晚上幾點後就不使用網路
3. 規定每天可以看影片的數量
4. 把手機放在遠處
5. 請他人協助督促我們

# 你目前的坐姿是....

① 駝背坐姿



② 獅身人面坐姿



③ 攤背坐姿



④ 三分之一板凳坐姿



# 哪個是正確的坐姿？

1



2



3



4

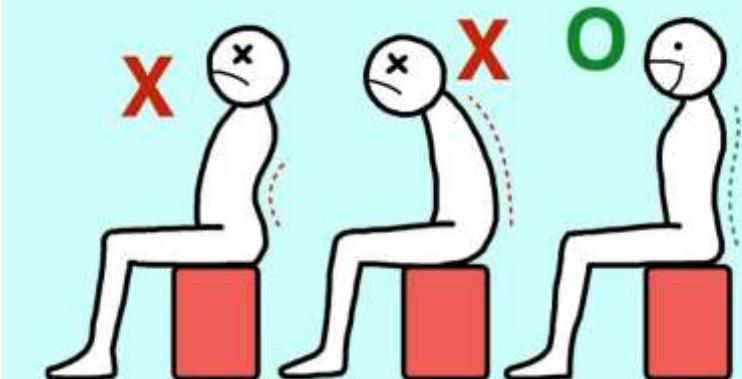


圖片來源: photopedia.cc 和 2010usm.com

ppt made by C. Chou, H. C.

頸椎前彎弧度 →

腰椎前彎弧度 →



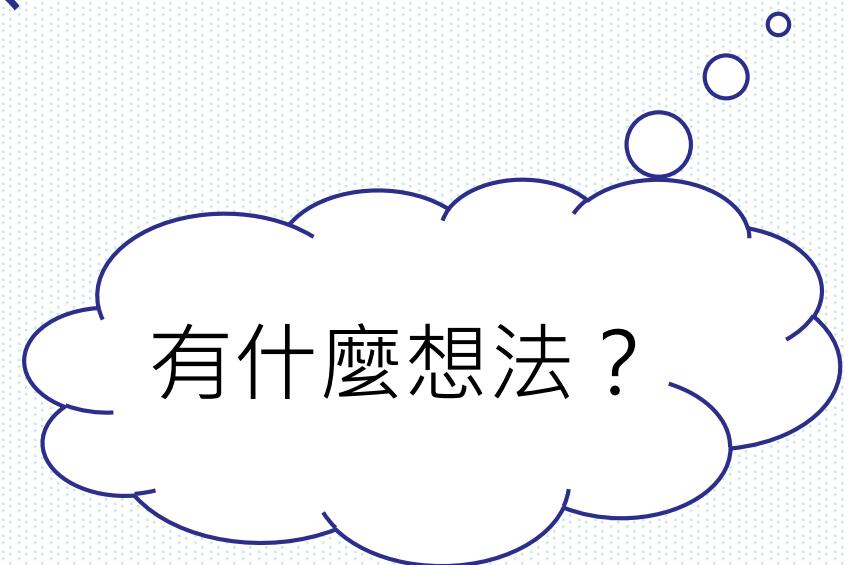
# 健康坐姿



# 網路使用風險



網美照過來(3分鐘)  
<https://www.youtube.com/watch?v=aNEcru0nbDU>



# 兒少性剝削—相片、圖片篇

持有兒少私密照 違法

拍攝兒少私密照 違法

傳送兒少私密照 違法

販賣兒少私密照 違法



# 兒少性剥削—利益篇



使兒童或少年為有對價之性交或猥褻行為。



利用兒童或少年為性交、猥褻之行為，以供人觀覽。



拍攝、製造兒童或少年為性交或猥褻行為之圖畫、照片、  
影片、影帶、光碟、電子訊號或其他物品。



利用兒童或少年從事坐檯陪酒或涉及色情之伴遊、伴唱、  
伴舞等侍應工作。

# 避免成為被害人

遇興起  
不拍照



遇索取  
不要給



遇威脅  
不隱忍



# 避免成為加害人或幫助犯

**不拍攝**



**不引誘**



**不散布**



**不持有**



# 神秘的魔法石



找到網路 3 C 產品  
以外的其他興趣

找到合適抒發心情  
和壓力的方法



試著求助  
一起解決困難

當聰明的網路使用者  
照顧自己的健康

(發現自己的使用狀況,思考可以如何調整！)



# 中小學網路素養與認知

teacher.edu.tw

eteacher  
中小學 網路 素養 與 認知

主題文庫 教材寶庫 焦點新聞 文宣海報 專欄文章

網路謠語 網路交友 網路沉迷 網路霸凌 網路安全 網路遊戲 網路交易 網路法律 網咖現象 禮儀規範

首頁：重點新聞：網路謠語

焦點新聞 / NEWS

## 抖音日活躍用戶 超越4億

經濟日報/A8版/兩岸 記者蘇柏庭／綜合報導

2020/1/9 人氣: 23

美國陸軍對組下的大陸影音社群平台—抖音（TikTok）現況受到關注，字節跳動公司旗下的抖音（6）日發布報告，統計至1月5日，日活躍用戶數突破4億，成為繼微信之後，大陸用戶數成長最快的產品。

## 銀行減成本 花旗3月全面停止 他行可能跟進 0800免付費漸被消失

聯合報/A5版/話題 記者全澤容／台北報導

2020/1/9 人氣: 19

數位時代詛言走入歷史？花旗銀行宣布自今年3月1日起全面取消信用卡0800免付費電話，卡友需要諮詢得打付費電話；信用卡免線的服務越來越少。

## 男上網偏愛遊戲 女熱搜美食

聯合報/A2版/焦點 記者全澤容／台北報導

2020/1/6 人氣: 26

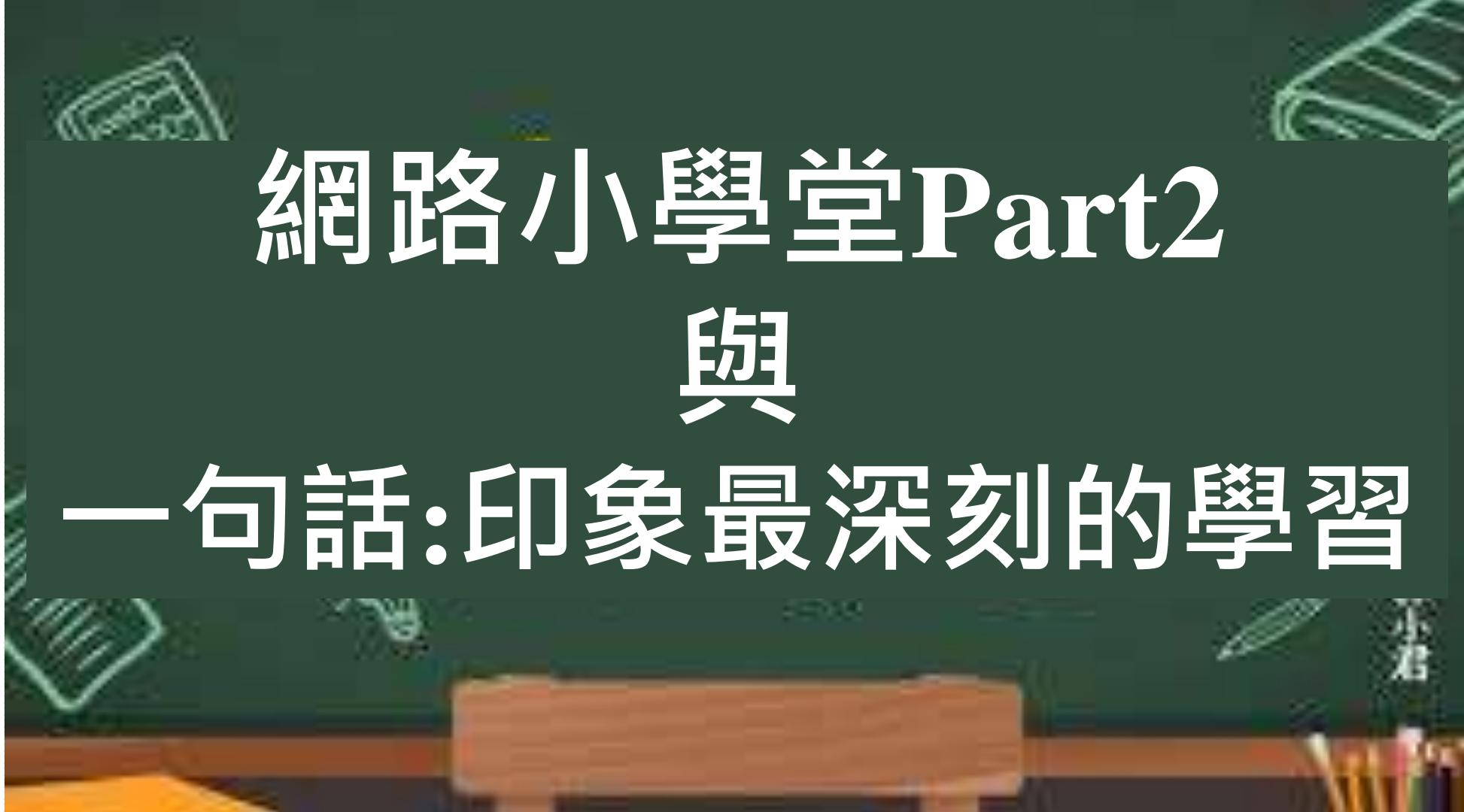
研發會調查顯示，進入網路世界後，兩性各有所長，女性對美食資訊蒐集較有自信，男性偏愛丘比特遊戲。

教材寶庫

- 行生什麼事
- 我的飛沫何嘍
- 我轉，我轉，我轉轉轉！
- 【微電影】70分女孩1  
ep2：謝謝你，挺挺懷孕
- 去看荷印真歡
- 我的「攝」攝「美」麗人生
- 讀讀讚
- 黑黑的新朋友
- 拒絕性騷擾
- 我帶封信出去玩了

主題文庫

- 訓練網路據寶
- 實訊如何驗證
- 為什麼資訊需要驗證
- 痞胎影音的鑑識與拆譯  
你知道，你的孩子看了什麼嗎？



網路小學堂Part2

與

一句話：印象最深刻的學習

# 1. 過度使用網路可能造成生活什麼影響？

- (A) 親子關係緊張
- (B) 影響課業
- (C) 人際關係不佳
- (D) 以上皆是

## 2. 過度使用網路，可能造成什麼身心狀況？

- (A) 記憶力增強
- (B) 同理心增強
- (C) 孤獨感降低
- (D) 睡眠品質降低

3.下列何者**不是**網路成癮的重要症狀？

- (A)強迫性
- (B)戒斷性
- (C)耐受性
- (D)過度性

4. 下列何者**是**使用網路保護自己的方法？

- (A) 把個人私密照片傳給男朋友或女朋友
- (B) 半夜偷偷用手機影響正常睡眠時間
- (C) 在15公分的距離，滑手機/用電腦
- (D) 使用網路30分鐘，就休息10分鐘

## 5. 使用網路與玩網路遊戲，我們應該如何做？

- (A) 適當使用，不影響健康、課業與人際關係
- (B) 想玩就玩，想用就用，因為不會造成不良影響
- (C) 努力打遊戲，因為每個人都可以成為電競選手
- (D) 每次都用玩網路遊戲來排解無聊與抒發心情

## 1. 過度使用網路可能造成生活什麼影響？

- (A)親子關係緊張
- (B)影響課業
- (C)人際關係不佳
- (D)以上皆是

## 2. 過度使用網路，可能造成什麼身心狀況？

- (A)孤獨感降低
- (B)同理心增強
- (C)記憶力增強
- (D)睡眠品質降低

## 3. 下列何者**不是**網路成癮的重要症狀？

- (A)強迫性
- (B)戒斷性
- (C)耐受性
- (D)過度性

## 4. 下列何者是使用網路保護自己的方法？

- (A)把個人私密照片傳給男朋友或女朋友
- (B)半夜偷偷用手機影響正常睡眠時間
- (C)在15公分的距離，滑手機/用電腦
- (D)使用網路30分鐘，就休息10分鐘

## 5. 使用網路與玩網路遊戲，我們該如何做？

- (A)適當使用，不影響健康、課業與人際關係
- (B)想玩就玩，想用就用，因為不會造成不良影響
- (C)努力打遊戲，因為每個人都可以成為電競選手
- (D)每次都用玩網路遊戲來排解無聊與抒發心情

當聰明的使用者  
照顧自己的健康