

臺北市私立延平高級中學 112 學年度第 1 學期

親職資訊素養教育宣導

身邊有沉迷網路的人兒～該怎麼辦？！



「我家孩子不是上網打遊戲，就是玩手機，每天玩到三更半夜不睡覺...」

「我的孩子眼睛黏著螢幕，每天沉迷網路，功課退步，現在要休學了.....」

「我家孩子一有機會就偷偷上網，飯也不正常吃，除了上網，對任何事都沒興趣.....」

你的身旁是不是曾經聽到類似的談論呢？其實，不只限於孩子，成年的你我，也都有可能沉迷於網路上豐富內容而離不開網路。情況嚴重者若有戒斷症狀，可能會涉及網路成癮，而常見的成癮內容包含網路遊戲、色情網站和社群平台等。到底網路成癮是什麼？該如何面對？可以怎麼做來幫助自己和他人呢？

適切的關心可以這樣做：

- ✓ 你可以表達「關心」忍住「擔心」：跟對方聊聊他的網路世界，釐清上網帶來的是正面還是負面影響
- ✓ 同理的想法，肯定好的部分：正向的互動，能夠開創更好的溝通，讓對方更能聽進旁人的建議，審視自己的網路生活是否已失衡
- ✓ 避免指責、質問：別一味怪罪對方，陪伴他一起面對實際生活所遭遇的問題，不需要只躲藏在網路的避風港