

教育部

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
中學版

委託機關：教育部

辦理機關：國立彰化師範大學

計畫主持人：輔導與諮商學系王智弘教授

偕同主持人：輔導與諮商學系葉怡伶助理教授

106 年

摘要

本手冊為教育部「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」之中學版。旨在呈現中等學校層級學校處理網路成癮學生之三級輔導作業流程及可參考之相關輔導資源。由於中學輔導工作之直接心理諮商服務人力以專任輔導教師為主、專業輔導人員為輔，本書即以此為主要之論述架構，以闡明國、高中如何進行網路成癮防治與輔導工作之整體內涵與實務運作方式。本書之內容包含目錄、表次、圖次，以及共分五篇與十章之內容，包括：第一篇、總論：第一章、網路成癮概論；第二章、網路成癮三級輔導五層次預防模式；第二篇、發展性輔導：第三章、健康促進，第四章、初級預防；第三篇、介入性輔導：第五章、預警制度，第六章、次級預防；第四篇、處遇性輔導：第七章、三級預防層次；第五篇、網路成癮相關輔導資源：第八章、相關專業資源，第九章、專家資料庫，第十章、相關資訊。第一篇之內容旨在提供對學生網路成癮問題處理之理論基礎，以及建基於理論基礎與實務經驗之學校網路成癮學生三級輔導作業流程；第二篇至第四篇則分別就三級輔導作業流程：發展性、預防性與處遇性輔導之處理重點一一加以敘明；第五篇則針對網路成癮相關輔導資源加以羅列與說明。

目錄

第一篇、總論.....	5
第一章、網路成癮概論	5
第二章、網路成癮三級輔導五層次預防模式	14
第二篇、發展性輔導.....	25
第三章、健康促進	26
第四章、初級預防	26
第三篇、介入性輔導.....	35
第五章、預警制度	37
第六章、次級預防	42
第四篇、處遇性輔導.....	54
第七章、三級預防層次	55
第五篇、網路成癮相關資源.....	57
第八章、相關專業資源	57
第九章、專家資料庫	60
第十章 相關資訊	61

表次

1. 表一、網路成癮危險因子檢核表
2. 表二、智慧型手機成癮量表-短版
3. 表三、陳氏網路成癮量表(CIAS-26)
4. 表四、網路使用習慣量表 (CIAS-10)
5. 表五、教育部的「103 年學生網路使用情形調查」網路成癮量表
6. 表六、「一次單元網路成癮處遇模式」表
7. 表七、網路成癮評量工具表
8. 表八、網路成癮專家資料庫一覽表

圖次

1. 圖一、網路成癮推力與吸力脈絡圖
2. 圖二、網路成癮與脫離成癮脈絡模式圖
3. 圖三、網路成癮風險者與非網路成癮風險網路族在網路成癮危險因子的平均得分差異
4. 圖四、三級輔導五層次預防模式圖
5. 圖五、網路成癮三級輔導五層次預防模式之作業流程圖
6. 圖六、校園網路成癮防治與處理小組架構圖
7. 圖七、教務處校園網路成癮防治與處理架構圖
8. 圖八、學務處校園網路成癮防治與處理架構圖
9. 圖九、WISER 學校輔導三級體制圖
10. 圖十、網路成癮諮商步驟示意圖

第一篇、總論

第一章、網路成癮概論

本章將就何謂網路成癮、網路成癮的現況，分別加以說明。

第一節、何謂網路成癮

根據國發會歷年「個人/家戶數位機會(落差)調查」報告，我國 12 歲以上民眾的上網率，從 95 年的 64.4%逐年成長至 105 年的 79.7%，十年來增加了 15.3 個百分點；無線或行動上網的普及率也從 99 年的 37.6%增至 73.1%，六年增加 35.5 個百分點（國家發展委員會，2016）。隨著網路的使用普及，越來越多人使用網路，網路使用在生活中已成了普遍的常態。網路具有雙重的社會特性，它不但是一種新的溝通媒介，也是一個活動場域，網路使用已經成為多數人日常生活中的經驗或現象，而網路成癮則為網路使用普及後的負面影響。

網路成癮的研究，最早是由美國精神科醫師 Goldberg(1995)在網路上提出「網路成癮失調症」(Internet Addiction Disorder, IDA)，認為過度的電腦網路使用，使得個人在網路使用的適應發生問題，造成個人職業、學業、社交、工作、家庭生活、財務、心理與生理功能之負向影響。

研究網路成癮的著名學者 Young(1996)則認為，網路成癮是無法控制使用網路的衝動，所表現出來的一種網路使用失常行為。網路成癮除了被美國心理學會認定有學術上的研究價值(Schuman, 1997)之外，其實更重要的是負面影響的實務因應之道。

對於網路成癮的定義，學術研究上仍然有許多不同的看法。主要是因為每個人使用網路的原因各有不同，像是因課業或工作需求而需使用到網路、或者是純粹上網進行休閒娛樂，亦或者是透過網路來購買商品等，因此要達到網路成癮的標準，除了需要瞭解使用者在使用網路的時間長短之外，尚須考慮其使用的目的以及對生活各層面的造成的負面影響等因素。

由於網路成癮問題在社會大眾、學術界與助人專業界持續關注與探討的情況下，此一問題的各個面向也漸次被了解，網路成癮問題的類型依網路的使用內容加以區分，可分為五大類(Young, 1999)：（一）網路之性成癮：深受網路上與性相關的網頁內容所吸引，或沉溺於基於網路所引發之情色活動之中；（二）網路之關係成癮：沉溺於網路上的人際關係活動之中；（三）網路之強迫行為：包括沉溺於網路遊戲、網路賭博、網路購物與交易等活動；（四）網路之資訊超載：沉溺於網路資訊的搜索與收集之活動；與（五）網路之電腦成癮：沉溺於與網路有關之電腦操作與探求之活動。五類成癮問題的強度不一，但以網路強迫行為的問題最為嚴重，其中更以網路遊戲成癮問題最受到關切，而在實務經驗上也顯示，網路成癮當事人的成癮行為有可能會橫跨兩類以上（王智弘，2009a）。

網路成癮者通常會出現的核心症狀與負面影響包括（柯志鴻，2003；陳淑惠，2003；Goldberg, 1996; Griffiths, 2000）：（一）強迫性：不能克制上網的衝動；（二）戒斷性：不能上網時出現了身心症狀；（三）耐受性：上網的慾望越來越不能滿足，所需上網時間越來越長；（四）在相關問題上也出現了狀況：比如在 1.人際問題；2.健康問題；與 3.時間管理問題上都受到負面的影響，而造成人際孤立、身體受損、失學與失業等問題。當發現有上述的症狀與問題發生，可進一步運用評量工具或診斷標準加以確認（王智弘，2009a），並尋求助人專業人員的協助。

在多年的研究與探討之後，網路成癮是否要被列為精神疾病的一種，一直是助人專業界討論而未有共識的議題，直到 2013 年美國精神醫學會所發表的《精神疾病診斷與統計手冊》（The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM）第五版終於開始納入網路成癮相關的症狀於診斷手冊的第三區(Section III)之中，也就是屬於新興的測量與模型，這一區所納入

的精神疾病尚未是正式病名，而被認為是仍需進一步研究加以確認的新興病名，網路成癮先是被成為「網路使用疾患」(Internet Use Disorder, IUD)(APA, 2012)，後又改為「網路遊戲疾患」(Internet Gaming Disorder, IGD)，其定義為持續和反覆的使用網際網路，以經常與其他玩家(other players)投入遊戲，導致臨床上重大的損傷或憂慮，在 12 個月期間出現以下五項（或更多）：(1)熱衷於網路遊戲；(2)當網路遊戲中斷時出現戒斷症狀，這些症狀典型的描述如：躁動(irritability)、焦慮(anxiety)或沮喪(sadness)，但無藥理性戒斷的生理症狀；(3)耐受性(tolerance)—花費更多的時間在網路遊戲上；(4)反覆努力想要控制或停止網路遊戲使用卻徒勞無功；(5)因為網路遊戲的使用，失去過往的生活常規或休閒興趣；(6)明知過度使用網路遊戲會產生心理社會問題(psychosocial problems)，仍然繼續使用。(7)對家人、治療師或其他人欺瞞自己使用網際網路遊戲的情況；(8)常使用網路遊戲來逃避或紓解低落的情緒；(9)因為網路遊戲的過度使用而危及或失去重要人際關係、職業、學業或生涯機會等（引自台灣精神醫學會，2013）。雖然美國精神醫學會這樣的診斷命名，因為無法涵蓋除了網路遊戲成癮之外的其他網路成癮類型，因此被視為過於保守與狹窄，但是，仍是可以達到提醒助人專業人員與社會大眾去重視網路成癮問題與其可能危害的功能。也就是說網路成癮的問題不僅是已受到學術研究上的重視，更重要的是應該關注其可能造成網路使用者在學習、工作、生活與健康等各層面的負面影響，並被視為可能是一種新型的精神疾病。

第二節、網路成癮的現況

一般來說，各國網路成癮的人數比例，目前約在 6-17%之間（柯志鴻，2004，2005），就台灣校園過去的研究調查資料來看，國中生曾測出為 7.5%（柯志鴻，2004），高職曾測出為 13.9%（李佳蓁，2005），大學曾測出為 10.3%（林旻沛，2003）、15.3%（Lin, Ko, & Wu, 2011），但在教育部官方公佈的調查結果顯示（嚴文廷，2010）：國小四到六年級的網路成癮高危險群，佔 20.4%；國中生佔 23.7%；高中職佔 32.3%，成癮狀況比以往更加嚴重。就大陸的調查資料來看，青少年約為 13%（岳曉東、應力、嚴飛，2006），但韓國漢陽大學接受政府經費支持的三年期調查研究卻指出，韓國十八歲以下的兒童與青少年中，有高達百分之三十的人有網路成癮的風險（The New York Times, 2007）。就由彰化師範大學輔導與諮商學系王智弘與劉淑慧、台灣大學心理系陳淑惠、高雄醫學大學柯志鴻、台中科技大學楊淳斐及博碩士班研究生所成立的台灣網路成癮輔導網研究團隊之調查所得（王智弘等，2011，2012；施映竹，2011；陳慧苓，2011；楊淳斐，2014）：台灣的國小三到六年級網路成癮者約佔 18.8%；七到十二年級的國、高中學生則約佔 20.2%（以上是以陳氏網路成癮量表 64 分為切分點）、大學生則約為 20.3%（以陳氏網路成癮量表 68 分為切分點，若以 64 為切分點則為 29.6%），由於調查工具與認定標準的不同，因此結果有所差異，但是都提醒我們，青少年網路成癮問題確實不可加以小看或掉以輕心。

台灣網路成癮輔導網研究團隊試圖突破研究技術的限制，以第三者評量技術，編製「陳氏網路成癮量表」家長版，全球首次對國小低年級學童的主要照顧者進行測量：以推估出小學低年級可能有網路成癮問題孩子的估計比率，小學一年級可能為 3.03%，小學二年級可能為 16.22%（林青穎，2012；林青穎、王智弘、陳淑惠、劉淑慧、柯志鴻，2015；張翠芬，2012）。因受第三者評量為間接評量技術會有偏誤，且家長與主要照顧者可能有過份憂慮孩子問題而有高估現象，接受評量的研究參與者亦僅為 164 位，是屬於初探性之研究，此等結果僅能供未來研究的參考，尚不能反應完整的真實狀況。但是可以觀察到國小低年級學生的網路成癮已是該擔心的問題，小一升小二更是預防網路成癮問題的關鍵時刻。

在絕大部份的調查研究報告中都指出，男性學生的網路成癮情形較女性學生嚴重，無論在小學（施映竹，2011；許仲毅，2007；劉文尚，2003）、國中（陳慧苓，2011；傅義婷，2007；鄭淳

憶，2005；廖思涵，2005）、高中職（李佳蓁，2005；陳慧苓，2011；盧麗卉，2002；韓佩凌，2000）或大學（王智弘，2012；楊正誠，2003；楊淳斐，2014；蕭銘鈞，1997；Lin et al., 2011）都是如此。而且自小學以至大學階段，似乎就學階段越高者其網路沈迷問題有越嚴重之傾向（陳冠名，2004；嚴文廷，2010）。值得加以注意。

由於網路成癮問題對各級學校學生造成的負面影響確實值得加以重視，而上述的相關研究結果也指出網路成癮的問題需要學校與家長共同加以瞭解與因應，因此，面對學生網路成癮問題的輔導，學校與家長是需要一起分工合作的重要角色，比如在學校層面，必須發揮發展性輔導、介入性輔導與處遇性輔導的三級輔導功能，以進行健康促進層次的網路健康教育、初級預防層次的網路成癮問題宣導、預警制度層次可能需要關注學生的通報，次級預防層次的輔導介入與三級預防層次的心理諮商與心理治療處遇等，透過教師、同學在班上的觀察、家長在家中的注意、學校所有各處室的問題發現與關注，我們可以早期發現需要被協助的學生，而適時提供必要的輔導與協助。

本手冊的功能即在提供對網路成癮的問題成因與輔導策略的認識與了解，並透過「網路成癮三級輔導五層次工作模式」作業流程與分工內容的介紹，以說明學校如何善用社區的相關資源，並與家長合作以對學生網路成癮問題有適切的預防與因應之道。

第三節、網路成癮的可能成因分析

一、造成網路成癮的網路基本社會特性

網路成癮行為的造成有其網路環境的特性，由於網際網路有溝通媒介與活動場域的雙重社會特性（王智弘，2004），人們可以透過網路來互相溝通，更可以透過網路來進行交友與進行各項具備實質影響力的活動，因此，網路世界的溝通較實體世界增加了更豐富的多元風貌與較難預知的特性；而其超越國界的網路聯結以及所具備的虛擬性特質，更使得要透過具體的倫理守則與法律規定而對網路行為加以規範，遠較實體世界為困難（王智弘、楊淳斐，2001a）。因此，網路世界除了會重現實體世界的問題之外，有新增新了許多前所未有而特屬於網路世界的問題，這也使得網路世界的行為問題更顯得複雜而不易處理（王智弘，2005b），網路成癮問題即在此等社會場域中孕育而生，而網路成癮行為的造成除與網路環境的社會特性有關之外，更與網路環境的心理特性有關。

二、造成網路成癮的網路基本心理特性

網路環境有其特殊的心理特性：匿名性、虛擬性、方便性與跳脫性等特性（王智弘，2004；李偉斌、陳慶福、王智弘，2008），此等特性造就了網路上的特殊行為表現。而此等基本心理特質則與網路成癮行為的養成有重要的關聯。

就網路之匿名性而言，網路使用者可以隱藏自己身分與個人資料，而增加其表達自我的安全性，因此願意有較高的自我揭露（李美枝，2001；吳姝蓓，1999），也就是說，有一些沒有告訴家人與同學的私密內容卻反而會告訴網友；此外，由於社會臨場感（social presence）較低的緣故，也就是面對面的直接互動性較為不足，較易於形成逆向的月暈效應，也就是與傳統由對生理特質的觀察去推測心理特質的方向剛好相反，因為網路上以文字溝通並未見面，反而藉由互動的過程所感受到的心理特質去推測其生理特質，這樣可能會易於美化或高估對方；也可能會因對方未見過真實的自己，而有自覺因是匿名不需負責的安全感，因此降低了個人的責任感或自陳內容的真實性，也會增加情感投射與幻想的可能性（王智弘，2005a；李美枝，2001）。匿名性亦有可能造成去社會化（比較不禮貌）、去個人化（比較不負責）的溝通情境，而引發網路退回（internet regression, Holland, 1998，即在網路上表現出之心理退回現象或原始本性：包括具攻擊性、性的慾望呈現與過分慷慨）或恣意行為（uninhibited behavior, 吳筱玫，2003；Kiesler, Zubrow, Moses, & Geller, 1985）——也就是行為較不自我約束（或稱為去抑制化）的可能性。因此，其結果就是，性與暴力特別容易充斥在網路上。

次就網路之虛擬性而言，網路的虛擬特質提供了當事人角色扮演的可能性，網路虛擬團體或虛

擬社群、以及網路線上遊戲等都是其中典型的形態之一。網路之虛擬性提供上網者擴大人際網絡的可能性（吳姝蓓，1999），並由於能提供一種低社交焦慮的人際互動環境，而有利於上網者社交技巧的發展（郭欣怡，1998），網路虛擬社群的參與所提供的社會支持機制，則有利於上網者多元自我的建立與整合（林以正，2003），亦即網路虛擬特質的可能正向效應是提供了一個發展多元自我與人際關係的場域。不過，網路之虛擬特質所帶來的負向效應亦不可等閒視之，由於過於投入與認同網路上所扮演的角色，而造成網路角色扮演行為或網路角色扮演遊戲的代價是造成真實與虛擬間的混淆或網路成癮（Internet Addiction）問題的可能（吳筱玫，2003；曾懷瑩，2001；陳淑惠，1998a，1998b，1999，2003；Suler, 1999; Young, 1996a; 1996b; Wallace, 1999）。

就網路的方便性而言，網路使用的方便性包括了（李偉斌、王智弘、陳慶福，2002）：（一）上網環境之方便性，家中、學校、公共場所、網咖、甚至無線通訊等皆可上網；（二）工具使用之方便性，網路上有許多工具，以提供我們從事工作、學習、生活與娛樂等活動的方便性；（三）滿足需求之方便性，網路很方便的滿足了上網者有關性、人際親和、成就感、自主與創造變異等方面的需求（楊佳幸，2001）。網路的方便性使網路使用的可接近性（accessibility，戚國雄，1998）或近用（access，吳筱玫，2003）性增加，並且增強了民眾使用網路的動機，也增加了過度使用網路的可能性，也就是方便造成了隨便，網路使用就難以節制。

最後就有關網路的跳脫性而言，網路的跳脫性包括超文本（hypertext）的跳脫性與文字使用的跳脫性（李偉斌、王智弘、陳慶福，2002），超文本的跳脫性使得網路資訊的連結非常容易，使得網路上資訊的提供不受限於線性的結構，而能多元活潑的串聯與引用網路上的文字或多媒體的資訊，提供給網友前所未有的豐富訊息，文字使用的跳脫性造就了俗稱火星文或注音文等網路文字型式，使文字使用的多樣性表現是前所未有的局面（王智弘，2005c）。因此，網路溝通內容與型式之多元性可說是現代生活的一種人際新風貌。不過，網路之跳脫性亦可能造成網友易生思考跳躍或不易專注的現象，或者易於在網路上沉溺與迷失，多視窗的閱覽習慣，使網友在網網相連中可能越走越遠，迷失了上網的目標，把現實生活中的工作與任務置之腦後，曠日費時，徒讓時間空流轉。

三、造成網路成癮的個人心理因素（現實生活的推力）

網路成癮問題的產生，除了與前述之網路基本心理特質有關，更涉及其他的心理因素，主要包括兩個層面（王智弘，2005c）：一是個人心理層面，一是網路心理層面。

造成網路成癮問題有其個人心理層面因素，包括（王智弘，2009a；白育甄，2003；邱聖玲，2003；柯志鴻，2003，2004，2005；陳冠名，2004；陳淑惠，2003；黃一玲，2001；楊正誠，2003；盧麗卉，2002；戴秀津，2002；顏如佑，2004；韓佩凌，2000；Ko, Yen, Yen, Lin, & Yang, 2007; Yen, Ko, Yen, Wu, & Yang, 2007）：1. 網路成為生活問題的避難所：網路可能成為逃避下述生活問題的臨時避難所，包括：（1）缺乏自尊；（2）缺乏社會支持或情感寄託，或是人際衝突；（3）家庭功能不佳；（4）課業或工作挫折；（5）生活無聊。亦即有此等問題的當事人是較可能成為網路成癮的高危險群；2. 其他的心理問題：有網路成癮問題的當事人亦可能合併有其他的心理問題，比如不良的心理狀態：神經質、憂鬱與焦慮等情緒狀態，或是 3. 甚至可能連帶有精神疾病的症狀：比如躁鬱症、憂鬱症、過動及注意力不足症候群、社交恐懼症、精神分裂症與人格違常等。亦即現實生活問題的逃避、個人心理問題的合併發生，可能產生網路成癮行為背後的現實心理問題。此為造成網路成癮的個人心理因素，也就是現實生活的推力。

其中，所謂現實生活的推力正是造成學生網路成癮的重要心理因素，若不計精神疾病問題，這些重要的心理因素，我們稱之為網路成癮的心理危險因子（王智弘等，2010；Chan et al, 2010），為研究此等網路成癮的危險因子，台灣網路成癮輔導網研究團隊，曾就台灣先前的網路成癮研究透過系統性回顧(systematic reviews)研究方法進行文獻分析，先收集國內已有之網路沉迷與網路成癮研究共得 193 篇，次依第一階段篩選標準篩選出實徵研究 73 篇，再將研究中所納入的變

項依其特質之相近性加以歸為 16 類，再依第二階段篩選標準篩選出七個危險因子，包括低自尊、同儕疏離、家庭功能不佳、課業壓力、神經質、憂鬱、社交焦慮等七個因子，再經網路成癮臨床與實務專家之建議納入無聊感，至此共得八個網路成癮危險因子（王智弘等，2011；施映竹，2011；陳慧苓，2011）：1. 缺乏自尊；2. 同儕疏離；3. 家庭功能不佳；4. 課業壓力；5. 無聊感；6. 神經質；7. 憂鬱；8. 社交焦慮等。其中的課業壓力因子，又特別會對學業低成就學生產生影響（陳慧苓，2011），因此，以課業挫折稱之更為真確。造成網路成癮的心理危險因子除此八項之外，經後續研究又增加 9. 敵意與 10. 衝動控制不良兩項（王智弘，2016；國家發展委員會，2015）共十項，使心理危險因子的涵蓋面更為完整。

四、增強網路成癮行為的網路心理因素（網路經驗的吸力）

造成網路成癮的可能成因除個人心理因素之外，另有所謂的網路心理因素，有關網路成癮的網路心理因素，主要是採用行為主義的觀點加以詮釋，相關因素包括（白育甄，2003；邱聖玲，2003；柯志鴻，2003，2005；陳淑惠，2003）：（一）同步空間的立即回饋：隨時隨地上網幾乎都可以得到網友的立即回應；（二）連續增強與間歇增強：上網的經驗可能得到立即的情緒需求滿足而使上網行為得到增強，更包括有機會能夠名（角色與等級）利（金錢收入）雙收；（三）匿名化身的挫折與喜悅：不同的角色扮演帶來多元而複雜的難忘經驗；（四）網路情色與暴力的致命吸引力：其中特別是網路遊戲中的角色情節與影像聲光所引發的新鮮感與感官刺激尤為強烈，所引發的強大吸引力；（五）網路滿足網友現實生活所不易獲得的心理期待：滿足成就感、掌控感、歸屬感與虛擬名聲：網路提供了滿足其正向自我意象的可能性，特別是此可能是其在現實生活所不易獲得的心理需求滿足感；整體而言，網友上網時所能感受的特殊經驗，包括上網時的網友立即回應、持續性或間歇性得到行為增強的經驗、匿名與模糊情境的幻想空間、性與暴力的感官刺激經驗、以及現實生活無法滿足的心理期待，是強化了網路成癮行為的重要心理機轉（王智弘，2005b），也就是網路經驗的吸力，此為造成網路成癮的網路心理因素。

而有關網路成癮是否有大腦認知神經機轉的生理反應的問題，根據柯志鴻（2009）的研究顯示，在網路遊戲圖片的誘發下，網路遊戲成癮大學生在功能性核磁造影的圖像顯示，腦部出現活化反應的位置與物質依賴者誘發渴求之位置一致，顯示網路成癮可能具有與物質依賴類似之腦神經機轉，而在線索誘發渴求（cue induced craving）或注意力偏誤（attention bias）上造成強烈的制約反應而引發成癮的行為，但研究同時指出網路遊戲成癮大學生並未出現有物質依賴者所呈現的認知能力（如決策分析或反應抑制）缺損的問題，因此，網路成癮者有可能出現衝動控制上的問題，但未發現對認知能力有負面影響。雖此等研究結果有待後續研究加以跟進確認，但就此等結果而言，可初步理解網路成癮問題在未造成網路成癮者認知缺陷之情況下，若要對網路成癮者提供教育與諮商協助應是可發揮積極的正向功能的。而針對網路成癮若被視為一種行為成癮，那去探討造成網路成癮的行為機轉則有相當的必要，我們可由此了解網路成癮的形成脈絡並由之探討協助當事人脫離成癮的有效策略。

五、網路成癮的解釋模式與脫離成癮的原因

為了解網路成癮的形成脈絡，不少學者提出有關網路成癮的解釋模式，較重要的說法包括（王智弘，2009a）：

（一）網路沉迷強化循環模式

陳淑惠（2003）提出網路沉迷的強化循環模式，指出網路使用者遇挫折壓力或覺得心煩時，若網路易於取得，則會選擇上網，一上網則不舒服的感覺暫時得到消退，進而得到放鬆與愉悅的經驗，形成一種增強作用，促成再上網，但因上網而影響人際、課業或工作，則可能產生罪惡感，而罪惡感可能導致壓力與心煩，若無其它解決之道，則又可能易於取得的網路來減輕壓力，由此，形成了惡性的循環，假以時日，惡性循環將越來越自動化與穩固，而

不可自拔。此一病理模式可說明現實生活的推力與網路經驗的吸力如何形成網路成癮的病態行為，至於如何能夠脫離成癮的原因則需進一步加以探討。

（二）網路成癮三階段模式

從實務經驗加以觀察，雖然一樣使用網路，有人會成癮有人卻能夠脫身，為此，Grohol(2005)提出的解釋模式是：網路使用者在遭遇新的網路活動時會經歷三個階段：第一個階段是著迷（Enchantment, Obsession）：投入大量時間以探索與適應新的網路活動；第二個階段是醒悟（Disillusionment, Avoidance）：隨著熟悉與適應網路活動，使用量逐漸降低；第三階段是平衡（Balance, Normal）：能夠以合宜與正常的時間使用網路活動，他認為大多數的人可都可以發展到第三階段，而少數人則會停滯在第一階段而需要他人的協助。此等模式可說明未必人人會成癮以及許多人在無外力協助下也能自行脫離成癮，可是卻不能說明為何有不少人不能脫離成癮的原因，無法解釋為何許多已熟悉與適應網路活動之網路使用者或網路遊戲玩家卻無法自行醒悟，進而發展至平衡的第三階段，於此，Grohol 所描述的發展階段並未能就影響網路成癮的個人心理因素議題加以闡明，例如白育甄（2003）的訪談研究指出，網路成癮者初期會經歷被網路吸引、中期會遭遇網路有成就感與歸屬感但現實生活卻脫序的兩難情境，而後期則面臨已萌生退意卻無法割捨的掙扎，以終至最後在面對重大生活改變的衝擊後回歸現實，其中之階段發展（或稱心路歷程）顯較 Grohol 所言者為複雜。

可見針對網路成癮的解釋模式，不能忽視相關的心理因素（或影響力），包括現實生活推力與網路經驗吸力之影響、及其間可能涉及的病理模式（陳淑惠，2003）等因素，均需納入考慮，方能周全。亦即當遭遇到網路活動的吸引力（網路經驗的吸力）較小、情緒壓力（現實生活的推力）較小且處理能力較佳的網路使用者，雖有機會接觸到網路活動，仍較能夠發展至平衡的第三階段，反之則較為困難而易於成癮。

（三）網路成癮與脫癮的脈絡分析模式

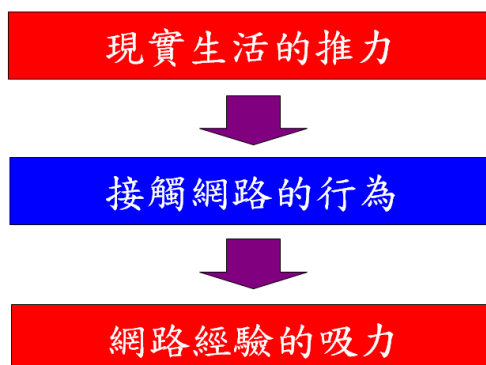
從實徵研究觀之，網路成癮者自述能夠脫離成癮的原因包括：上網已不能再滿足需求（成就感、賺錢、交友、新鮮刺激感與挑戰感等）、有外力介入（包括帳號被盜、被關、網路人際衝突、遊戲規則改變）以及生涯壓力（升學考將至）等（邱聖玲，2003；鍾筑凡，2010）；或是其遭遇發生重大事件或改變，其嚴重性足以轉移成癮者的注意力（白育甄，2003；鍾筑凡，2010）等。亦即能夠脫離網路成癮的主要原因在於外在力量的變化，同時引發內在力量的調整所致。將上述的相關研究與模式加以統整，並佐以實務經驗的考慮，可得網路成癮的可能解釋模式與脫離成癮原因的脈絡如下（王智弘，2008e）：

網路成癮的脈絡：遭遇生活問題的情緒壓力（現實生活的推力）→方便取得網路以接觸網路活動（接觸網路的機會）→暫時得到情緒紓解與愉快經驗（網路經驗的吸力）→增強上網行為→生活問題仍舊存在或惡化（同時可能引發逃避問題的罪惡感），情緒壓力再次升起（現實生活的推力）+再次接觸網路活動的欲望（網路經驗的吸力）→方便取得網路以接觸網路活動（接觸網路的機會）→持續重覆上網行為（著迷）

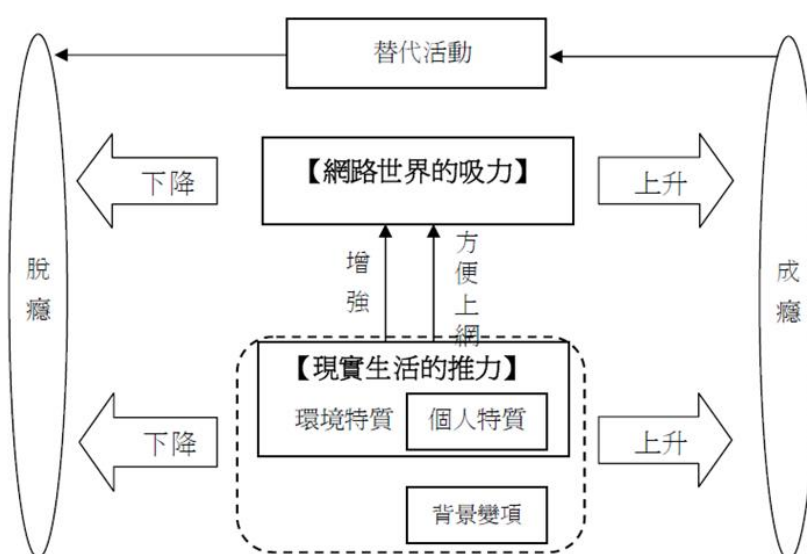
脫離成癮的脈絡：持續降低上網行為（醒悟）←生活問題的情緒壓力（現實生活的推力）降低+情緒紓解與愉快經驗（網路經驗的吸力）降低+自我的覺察力（自我調適的拉力）+現實生活情境的重大改變：不方便取得網路、替代性其他活動與生活上發生重大事件與改變（現實生活的拉力）+重要他人與專業人員的協助（他人協助的拉力）

簡而言之，就前述「網路成癮與脫癮的脈絡分析模式」而言，脫離網路成癮的關鍵因素即在降低現實生活的推力與網路經驗的吸力，而增強自我調適的拉力、現實生活的拉力與他人協助的拉力，可以圖一表示（王智弘，2016），由圖一與上述的「網路成癮與脫癮的脈絡分析模式」，我們可進一步由過去之實務經驗與相關實徵研究所得資料以推導出圖二之「網路成癮與脫離成癮脈絡模式圖」。

網路成癮的脈絡



圖一，網路成癮脈絡圖，網路成癮的機制是網路使用者因有現實生活的推力，加上有接觸網路的行為與感受到網路經驗的吸力，因而產生網路成癮的現象。



圖二，網路成癮與脫離成癮脈絡模式圖，引自陳慧苓（2011），青少年網路成癮評估模組之初探。國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士論文，未出版，彰化，20 頁。

（四）網路成癮評估模組

就上述「網路成癮與脫離成癮脈絡模式圖」所示之現實生活的推力，主要就是網路成癮心理危險因子，為評估此一危險因子，以期收到針對網路成癮當事人的問題狀況與成因加以評估，台灣網路成癮輔導網研究團隊即嘗試透過「網路成癮評估模組」之建構，尋求評估此八大危險因子的適切方法，其經由選取可分別評量上述低自尊、同儕疏離、家庭功能不佳、課業壓力、無聊感、神經質、憂鬱、社交焦慮等八種危險因子之八種心理評量工具，採用包括「Rosenberg 自尊量表」、「真實人際互動問卷」、「家庭關懷指數量表」、「壓力經驗與感知量表」、「無聊傾向量表短版」、「性格自評量表」、「CES-D 憂鬱量表」及「社交互動焦慮量表」等，取其全量表、分量表或部份題項再加上「陳氏網路成癮量表」以組成「網路成癮評估模組」（王智弘等，2010，2011；陳慧苓，2011；施映竹，2011；楊淳斐，2014），就該團隊目前之研究結果觀之，在「網路成癮評估模組」中所評估的八大危險因子（除中學生在課業壓力危險因子之表現外）均直接與網路成癮顯著相關，課業壓力可能在連帶

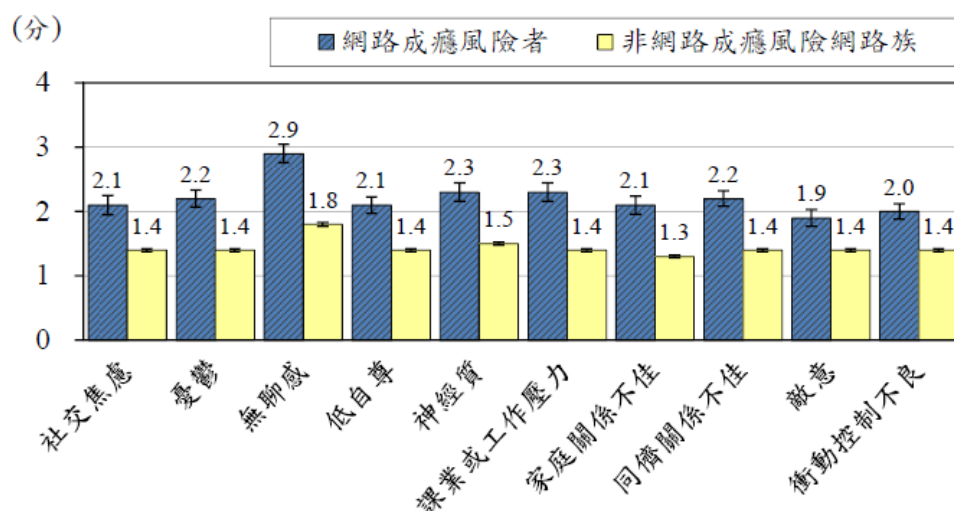
有學業低成就時（也就是產生課業挫折時）較會與網路成癮發生顯著關聯，其與網路成癮的關係較為迂迴。應用此一「網路成癮評估模組」有助於助人專業人員進行初步評估以快速找出導致當事人網路成癮的可能原因，而有利於後續諮商輔導工作之進行。

惟上述「網路成癮評估模組」因有九個分量表，共114題，題數較多，量表取得授權也不易，因此，考慮在實務使用時施測的方便性，台灣網路成癮輔導網研究團隊於是進一步研究建構一個可方便使用，於實務上可具有快篩功能的「網路成癮危險因子檢核表」(Checklist for Risk-factors of Internet Addiction, CRIA, 王智弘, 2016)。

六、網路成癮危險因子檢核表

台灣網路成癮輔導網研究團隊在完成「網路成癮評估模組」的一系列研究之後，在考慮實務使用的方便性上，進一步建構了一個具有快篩功能的「網路成癮危險因子檢核表」，可提供快速篩檢與了解當事人網路成癮成因的功能，因此，研究團隊就上述「網路成癮評估模組」中八個危險因子分量表中，以台灣大學生網路成癮盛行率調查的資料（楊淳斐，2014），依「1. 社交焦慮」、「2. 憂鬱」、「3. 無聊感」、「4. 低自尊」、「5. 神經質」、「6. 課業或工作壓力」、「7. 家庭關係不佳」、「8. 同儕關係不佳」各取出對網路成癮預測力最高的一題，共得八題，再基於過去研究與實務的觀察，加上「9. 敵意」與「10. 衝動控制不良」兩項危險因子，並各撰擬一題，共得十題，是為「網路成癮危險因子檢核表」（參見附錄），以此一「網路成癮危險因子檢核表」十個題項與「陳氏網路成癮量表」進行相關的研究，由國家發展委員會委託陳淑惠教授進行全國性實徵調查（國家發展委員會，2015），以台灣本島、金門、馬祖與澎湖等離島地區等22縣市為調查範圍，進行分層隨機抽樣之電話訪問調查，成功訪問到2,077位受訪者，就其中年滿12歲以上且有上網經驗之民眾1,614位進行統計考驗，證實十項網路成癮危險因子皆與網路成癮顯著相關，其Pearson相關係數依高低分別為憂鬱（ $r = .48$ ）、課業或工作壓力（ $r = .43$ ）、無聊感（ $r = .43$ ）、同儕關係不佳（ $r = .40$ ）、神經質（ $r = .38$ ）、低自尊（ $r = .37$ ）、社交焦慮（ $r = .36$ ）、家庭功能不佳（ $r = .35$ ）、衝動控制不良（ $r = .35$ ）、敵意（ $r = .30$ ）。可見此等網路成癮危險因子，確實與網路成癮行為是有顯著關聯的，可初步確認此一檢核表的題項具有其效度，可考慮運用於網路成癮的初步篩檢或可能成因的初探。

就陳淑惠教授進行之全國性實徵調查（國家發展委員會，2015）資料所得，若以CIAS得分67/68為網路成癮診斷切分點（Ko, et al., 2005, 2009），那麼台灣地區12歲以上民眾，以所有電話受訪者而言，有3.5%有網路成癮風險，以有上網經驗者（網路族）而言，則有4.6%。而具網路成癮風險者在網路成癮危險因子上的平均得分，顯著高於非網路成癮風險之網路族，如圖三。



圖三，網路成癮風險者與非網路成癮風險網路族在網路成癮危險因子的平均得分差異，資料來源：國家發展委員會，2015，「網路沉迷」研究報告，80 頁。

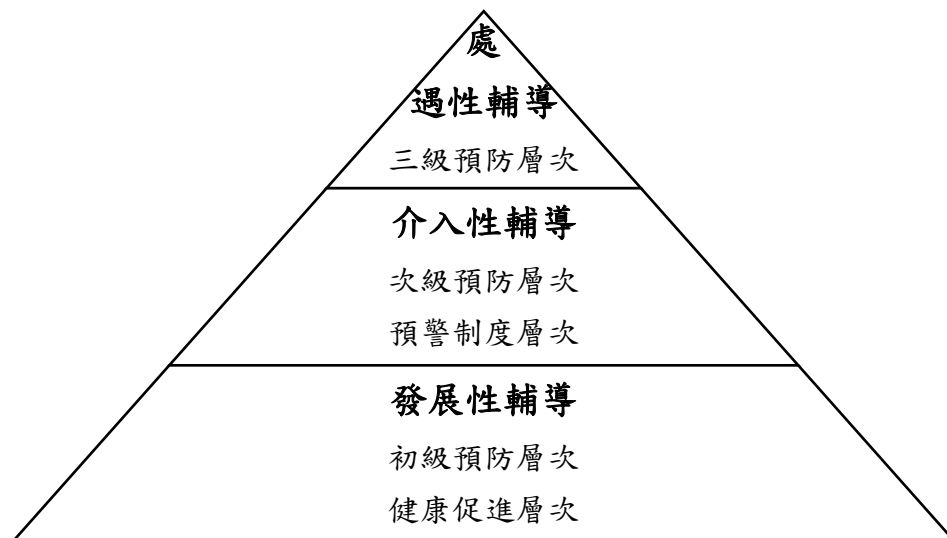
可見，網路成癮心理危險因子的得分對網路成癮者與非網路成癮者具有辨別力，「網路成癮危險因子檢核表」有可能可被作為預防網路成癮的早期偵測工具，以及對網路成癮者進行心理諮商與心理治療時之輔助診斷工具(王智弘，2016)。在實務應用上，除可用於早期篩檢可能會網路成癮者以進行早期預防之心理輔導之外，亦可搭配「陳氏網路成癮量表」加以使用，而發揮前述「網路成癮評估模組」的功能，在評估當事人是否具有網路成癮的問題時，也能同時評估其造成網路成癮的可能心理危險因子，從而初探其造成網路成癮的可能成因，以利於提出可能的介入或處遇輔導計畫，為求謹慎，可就得分較高而值得注意的「網路成癮危險因子檢核表」題項，進一步使用完整之相關評估量表加以確認，並擬定適切的心理諮商與心理治療計畫。雖然在1. 缺乏自尊；2. 同儕疏離；3. 家庭功能不佳；4. 課業壓力；5. 無聊感；6. 神經質；7. 憂鬱；8. 社交焦慮；9. 敵意與10. 衝動控制不良等十項危險因子中個人因素的影響力大於環境因素，但是不能忽視環境因素造成的影響，特別是家庭因素，家庭因素對高中以下學生的影響尤大，輔導中小學網路成癮學生宜特別注意對學生家庭成員的協助。

上述的研究使我們進一步了解有網路成癮風險者其實可能具有心理性的危險因子，也可說是其心理層面的脆弱因子，當學生或當事人被發現有網路成癮的徵兆時，其實蘊含著其潛在心理問題的被發現，因此，網路成癮問題可被視為冰山的一角，在其他潛伏的心理問題（比如：自我傷害、傷害他人、合法藥物使用、非法藥物使用、精神疾病、違法行為等）未被發現時，當事人可能因網路成癮問題的被發現而提早曝光，使網路成癮的徵兆變成是當事人求助的訊號，或是預警的訊號，讓我們發現需要被幫助的學生或當事人，可以早期發現、早期協助，避免問題的惡化。所以，網路成癮問題雖然令人痛，但是，並非沒有功能，危機即是轉機，誠非空言。

第二章、網路成癮三級輔導五層次預防模式

本章就三級輔導五層次預防模式之內涵、具體作法及作業流程分別加以說明。

第一節、三級輔導五層次預防模式之內涵



圖四。三級輔導五層次預防模式圖。可依此由下而上以擬定不同階段的輔導策略。

對身處就學階段的兒童與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會使用到，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。

心理衛生工作向來有所謂的三級預防模式，但是在學生輔導法（2014）施行之後，校園輔導工作推動以發展性輔導、介入性輔導及處遇性輔導三級輔導為主軸。因此，本手冊所謂之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。

第二節、網路成癮三級輔導五層次預防模式作業流程

網路成癮三級輔導五層次預防模式的作業流程如下：

發展性輔導

健康促進層次

1. 設計健康上網，幸福學習等健康促進活動。
2. 設計網路心理健康主題輔導活動，健全學生身心靈健康。
3. 建立導師與學生良好溝通管道。

初級預防層次

1. 將有關網路使用與網路成癮的知識融入於相關科目教學中。
2. 提供學生人際關係訓練、學習輔導、情緒調適等主題之班級團體輔導，增加保護因子。
3. 提供導師、家長與學生認識網路成癮之研習課程。
4. 統整現有資源，提供預防網路成癮與其他網路使用問題的發展性輔導策略。

預警系統層次

透過預警系統檢核表發現疑似網路成癮之學生，以便及早轉介輔導室，「網路成癮預警系統檢核表」如下：

1. 當發現學生一回家(宿舍)或一有空時就守在電腦前上網。
2. 當發現學生不能上網時會有不安或憤怒的情緒。
3. 當發現學生上網的時間越來越長，上床時間越來越晚，叫他電腦關機，嘴巴說好卻遲遲不離開。
4. 當發現學生越來越不想和同學出去從事其它休閒活動，和班上同學的連絡越來越少，感情越來越不好。
5. 當發現學生上課或平日的精神越來越差，身體狀況越來越不好。
6. 當發現學生功課越來越差、做作業越來越草率，上學越來越拖拖拉拉。

學務處

建立缺曠課預警系統

教務處

建立學習檢視表現系統

導師（任課老師、輔導股長與其他同學、家長）

透過導師的直接觀察，或由任課老師、輔導股長與其他同學、家長所提供給導師資訊以判定是否轉介。

個案狀況穩定結束

介入性輔導

評估階段

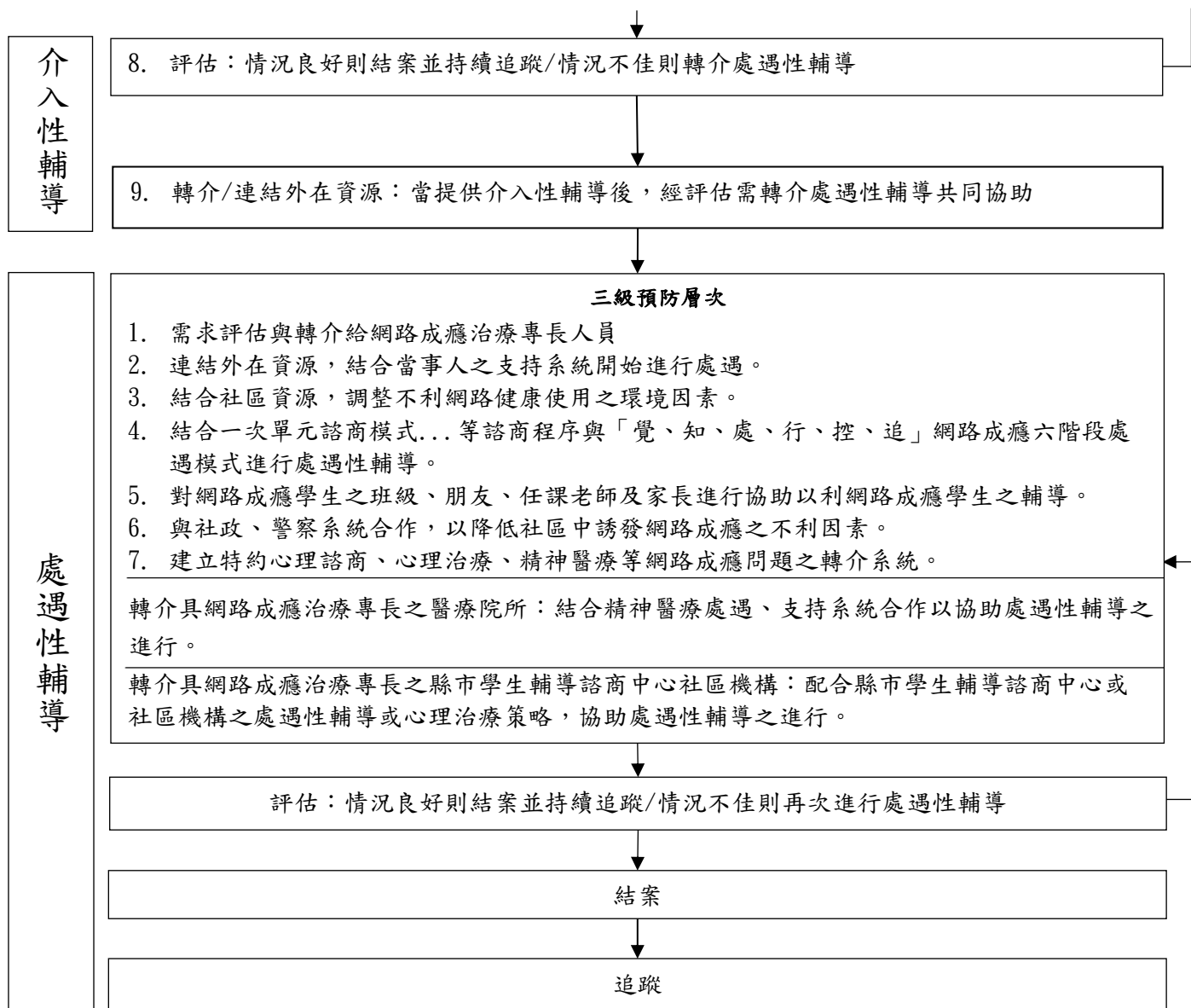
1. 網路成癮評估：運用陳淑惠教授所編製的「陳氏網路成癮量表」（CIAS-26）初步評估個案狀況，若分數高於 64（高中以下）以上，「網路使用習慣量表」（CIAS-10）高於 28 分以上，則可能為網路成癮。
2. 智慧型手機成癮量表-短版：得分在 25 分以上者，可視為手機成癮的風險群。
3. 網路成癮危險因子評估：運用王智弘教授所編製之「網路成癮危險因子檢核表」（CRIA），初步了解網路成癮之可能因素。十大危險因子包括社交焦慮、憂鬱、無聊感、低自尊、神經質、課業壓力、家庭關係不佳、同儕關係不佳、敵意、衝動控制不良。

學校輔導教師評估與追蹤：轉介處遇性輔導

次級預防層次

1. 設計個別諮商、團體諮商等輔導計劃進行輔導。
2. 訂定網路成癮的輔導目標：「合理」上網、「控制」上網、「平衡」網路世界與真實世界、「統整」網路世界與真實世界。
3. 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。
4. 提供導師與家長網路成癮諮詢，使他們更清楚網路成癮相關議題以協助輔導之進行。

個案狀況穩定，持續追蹤



圖五。網路成癮三級輔導五層次預防模式之作業流程圖。可依此圖所示流程，針對學生當事人的問題與發展情況，結合不同的專業人員與相關資源以提供相應的協助策略。

一、發展性輔導

從上述之網路成癮三級輔導五層次預防模式之作業流程圖，即可發展性輔導工作包括了健康促進層次與初級預防層次。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。

(一)健康促進層次：在健康促進層次的具體作法包括：

1. 設計健康上網，幸福學習等健康促進活動
2. 設計網路心理健康主題輔導活動，健全學生身心靈健康
3. 建立導師與學生良好溝通管道等。

此等健康促進層次的做法不只是可預防網路成癮問題的發生，而是更積極的運用網路以提升全校師生與家長的心理健康。

(二)初級預防層次：在初級預防層次的具體作法包括：

1. 將有關網路使用與網路成癮的知識融入於相關科目教學中
2. 提供學生人際關係訓練、學習輔導、情緒調適等主題之班級團體輔導，增加保護因子
3. 提供導師、家長與學生認識網路成癮之研習課程
4. 統整現有資源，提供預防網路成癮與其他網路使用問題的發展性輔導策略。此等初級預防層次的做法可提供預防學生網路成癮的良好保護因子，以降低網路成癮心理性危險因子發生的機率。

二、介入性輔導

介入性輔導又分為預警系統層次與次級預防層次。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。

(一)預警系統層次

在預警系統層次中可透過「**網路成癮預警系統檢核表**」發現疑似網路成癮之學生，以便及早轉介學生輔導中心以進行介入性輔導，需要預警的可能狀況包括：1. 當發現學生一回家(宿舍)或一有空時就守在電腦前上網；2. 當發現學生不能上網時會有不安或憤怒的情緒；3. 當發現學生上網的時間越來越長，上床時間越來越晚，叫他電腦關機，嘴巴說好卻遲遲不離開；4. 當發現學生越來越不想和同學出去從事其它休閒活動，和班上同學的連絡越來越少，感情越來越不好；5. 當發現學生上課或平日的精神越來越差，身體狀況越來越不好；6. 當發現學生功課越來越差、做作業越來越草率，上學越來越拖拖拉拉。

(二)次級預防層次

要進入次級預防層次先進行評估階段，在評估階段要進行兩種評估工作：1. 網路成癮評估：輔導教師可運用陳淑惠教授所編製的「**陳氏網路沉迷量表**」(CIAS)初步評估個案狀況，若分數高於64(高中以下)；高於68分(大學)，則可能為網路成癮；2. 網路成癮危險因子評估：輔導教師可運用王智弘教授所編製之「**網路成癮危險因子檢核表**」(CRIA)，初步了解網路成癮之可能因素。十大危險因子包括社交焦慮、憂鬱、無聊感、低自尊、神經質、課業壓力、家庭關係不佳、同儕關係不佳、敵意、衝動控制不良。經評估發現學生應進行介入性心理輔導，則進行次級預防層次之介入性輔導計畫，主要工作包括：1. 輔導教師設計個別諮商、團體諮商等輔導計畫，例如運用一次單元諮商模式…等進行輔導；2. 訂定網路成癮的輔導目標：「合理」上網、「控制」上網、「平衡」網路世界與真實世界、「統整」網路世界與真實世界；3. 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；4. 輔導教師提供導師與家長網路成癮諮詢，使他們更清楚網路成癮相關議題以協助輔導之進行。若學生進行介入性輔導之情況不佳則轉介專業輔導人員，進入處遇性輔導層級。

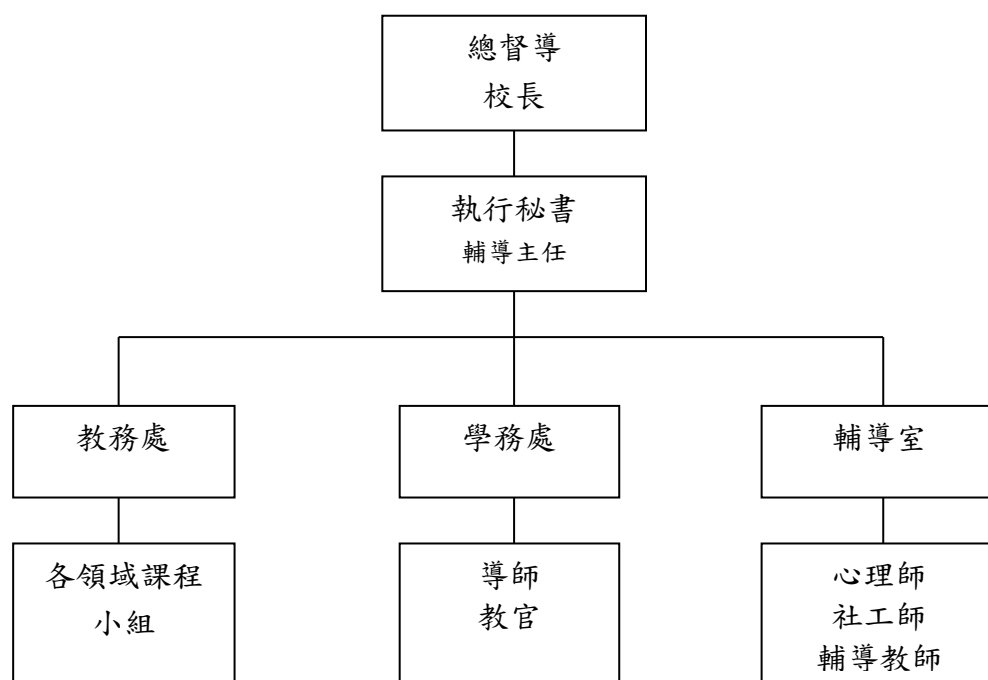
三、處遇性輔導

處遇性輔導，其透過校內輔導人員轉介於縣市學生輔導諮商中心或社區機構。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。

整體而言，處遇性輔導工作中的三級預防層次的主要資源整合工作包括：1. 連結外在資源，結合當事人之支持系統開始進行處遇；2. 結合社區資源，調整不利網路健康使用之環境因素；3. 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處遇性輔導；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；4. 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；5. 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。就一般學校而言，處遇性輔導層次之主要工作在轉介網路成癮學生到具網路成癮治療專長之縣市學生輔導諮商中心人員或社區治療機構人員，並配合縣市學生輔導諮商中心或社區心理諮商或心理治療機構之處遇輔導性策略，協助學生心理諮商與心理治療工作之進行。

第三節、校園網路成癮防治與處理小組



圖六。校園網路成癮防治與處理小組架構圖。

以下將針對各處室可以提供的資源與服務來做講解與說明：

一、校長篇

校長身為學校領導者的角色，在學生網路成癮的危機中，須統籌調度各處室，積極推動防治工作，重視網路成癮的嚴重性，以及動員全校甚至校外資源的必要性，校長的態度是校園內網路成癮之防治是否能夠有效推行的關鍵。

此外，單獨設立網路成癮防治與處理小組(或危機處理小組)或者在學校輔導工作委員會底下設立小組，都是可行的做法，亦為校長的職責所在，從自身做起，督促小組成員做好準備工作，並且落實防治措施，以及演練狀況處理流程，也隨時注意小組成員的運作情形，不時給予其心理上的支持，才能使成員感受到校長之態度，亦積極正面去面對校園網路成癮問題，在這種互相信任以及支持的環境中，將使得團隊發揮最大的力量。

以下就內外部系統中，校長可以發揮的功能加以說明：

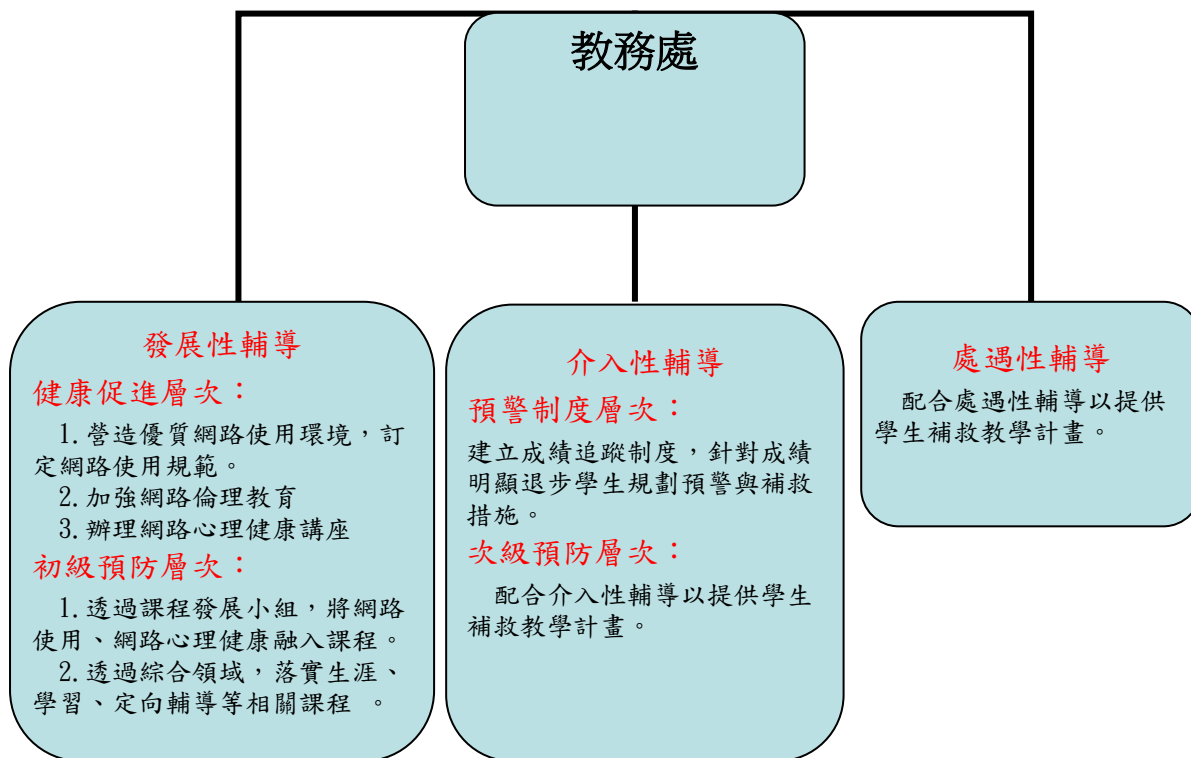
(一)內部系統—校園內部防治

1. 建置三級輔導五層次預防機制：由於網路成癮屬於輔導方面的專業，因此在進行因應措施之前，應先與輔導處或相關專業人員進行商討，以期能夠對學生產生最大幫助，也不會讓學校陷入危機狀態當中。
2. 成立校園網路成癮防治與處理小組：校長應成立校園網路成癮防治與處理小組，統整各處室與學校資源，落實校園網路成癮三級輔導五層次預防機制。此外，當小組開始運作之後，最重要的是定期檢討，共同討論實施成效如何，個案狀況是否穩定，並且擬訂下次計畫，修正後再繼續實施，以收事半功倍之效。
3. 提供關懷與支持：校長對於各處室須展現關懷與支持的態度，主導方向但不過度干涉其決定，使之更有力量以及自主權去處理面對校園網路成癮事件。

(二)外部系統—校園外部資源整合

1. 整合校外諮商輔導資源：包括縣市學生輔導諮商中心、社區心理諮商機構與精神醫療機構。
2. 整合校外社區相關資源：包括警政機構、社會福利機構與社區村里長、社區發展委員會等。
3. 整合校友會資源：包括與學生家長與校友會等相關組織等。

二、教務處篇



圖七。教務處校園網路成癮防治與處理架構圖。

在學校當中，教務處所扮演的角色為擬定各項教學計畫、資訊教育、電腦設備與網路使用規範以及關注學生成績進度等相關事宜。當學生開始接觸網路世界，並且因此而影響到課業、生活規劃，甚至出席率時，教務處應有相對應之配套措施。除此之外，在課程安排上宜納入網路使用相關訊息，同時在校務會議當中，須向校方提供建議，以執行改善計畫。

以下說明教務處在處理網路成癮防治之工作內容。

(一)發展性輔導

1. 健康促進層次

- (1) 設定校內網際網路權限使用的規範，例如網路分級制度，可以避免學生誤闖不合宜的網頁。
- (2) 學校資訊人員在學校網頁佈告欄或是跑馬燈上放置網路使用相關資料，讓訊息傳播地更快速。
- (3) 學校資訊人員開放一網路空間給予各班設置班級網頁，並且可建議班級留有討論區，能夠提供一個空間讓學生及老師之間有良好溝通互動。
- (4) 制訂學生網路使用之行為規範、加強網路服務使用者的網路倫理教育（包含網路禮儀教育），強化網路服務提供者與使用者的法律觀念。
- (5) 定期提供網路心理健康資訊、辦理網路心理健康講座，以使學生能適當使用網路。
- (6) 舉行如何正確使用網路的相關比賽，例如作文比賽、演講比賽、繪畫比賽等。

2. 初級預防層次

- (1) 透過各領域課程發展小組，將網路健康相關資訊融入教學中。
- (2) 透過綜合活動領域，提供生涯規劃、人際關係、溝通技巧、提升自尊、學習輔導、時間規劃、休閒安排，壓力調適與自我監控等相關課程，以降低學生網路依賴之可能。另外提供學生網路成癮、網路心理健康與網路安全之相關課程，幫助學生了解沉迷網路世界之危險性。

(二)介入性輔導

1. 預警制度層次

建立成績追蹤制度，針對成績明顯退步學生規劃預警與補救教學措施。

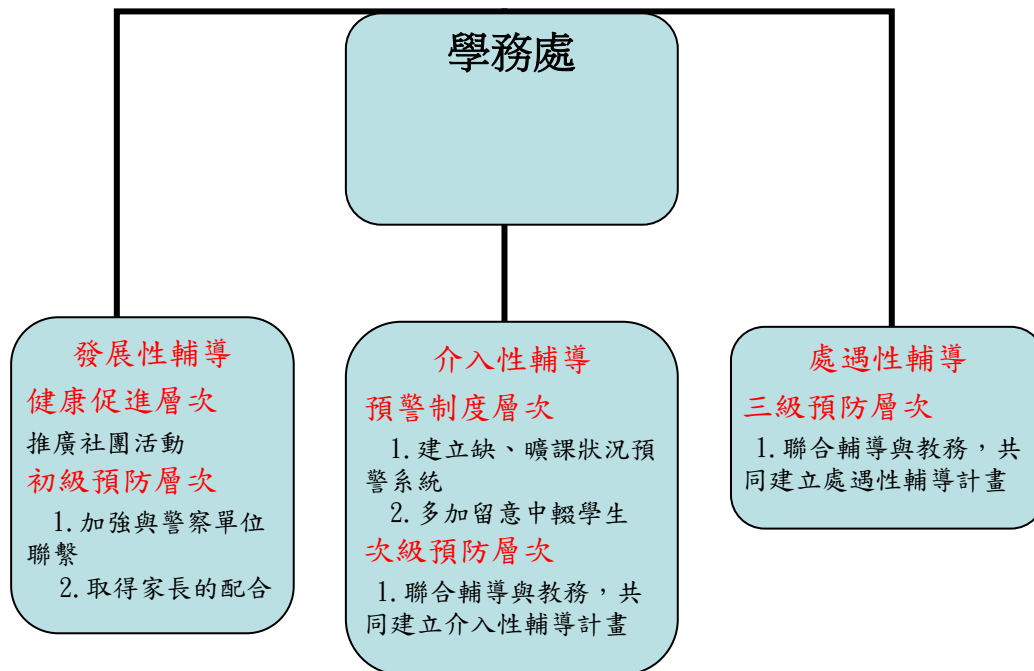
2. 次級預防層次

配合介入性輔導以提供學生補救教學計畫。

(三)處遇性輔導

三級預防層次：配合處遇性輔導以提供學生補救教學計畫。

三、學務處篇



圖八。學務處校園網路成癮防治與處理架構圖。

在各層級的學校工作當中，學務處執掌學生的生活教育相關事宜，即主管一切與學生常規有關的事務。因此，「網路成癮」此一與學子們具有高度關係的議題，便成為學務系統中責無旁貸的要項之一。除了可以消極的預防，例如：建立缺、曠課的預警系統，尚可以更積極的與警察單位聯繫、取得家長配合或是加強推廣社團活動，茲分述如下：

(一)發展性輔導

1. 健康促進層次:推廣社團活動

有許多學生沉迷於網路之中，是由於他們往往將網路使用，當成是唯一排遣無聊或休閒娛樂的管道，成天窩在電腦前，因此學校可於校內多加推廣社團活動、舉辦各種才藝競賽、運動比賽等，以幫助學生走出戶外，強身健體，培養個人興趣；或是鼓勵學生擔任義工，將時間重新分配運用，投入各式各樣的活動之中，盡情展現青春的熱情與活力，除了可以擴大個人的生活經驗外，更能藉此拓展人際關係，開啟學習與休閒的其他管道，有助於減少學生將空閒的時間全花費在網路上。

2. 初級預防層次

(1)加強與警察單位聯繫

請轄區警察單位協助清查學校附近網咖，加強網咖周邊安全管理，透過校方與警察單位共同注意深夜仍待在網咖未返家的學生，以掌握學生行蹤，並避免學生流連網咖。

(2)取得家長的配合

除了網咖之外，家中是孩子最常上網的地點，如果能取得家長的共識，共同關心孩子使用網路的情形與內容，進而適時介入其不適當的網路使用行為，發揮監督與監控的效應，將能更有效地抵抗網路成癮的魔咒。

(二)介入性輔導

1. 預警制度層次：立缺、曠課狀況預警系統

自從 iPhone 問世以來，智慧型手機興起，學生上網場所也從網路咖啡店轉變為隨時隨地能透過手機上網，增加了網路成癮的風險程度。而對於網路成癮高危險群學生而言，成績退步與出席狀況(包含遲到)的變化是學校最能明顯注意到的兩大指標。因此學務處應針對出缺席不正常或經常遲到之學生，了解其行為狀況，以能發揮早期預警之功能。

2. 次級預防層次：聯合輔導與教務，共同建立介入性輔導計畫：網路成癮高危險學生，通常伴隨常規、出缺席、遲到早退、成績課業等問題，除了成績課業外，學務處在相關問題層面都有著手之處。因此學務人員應納入次級、三級預防層次學生輔導計畫之一環，配合學生特質進行相關處遇。

(三)處遇性輔導

三級預防層次：聯合輔導與教務，共同建立處遇性輔導計畫。

四、輔導室篇

在各級學校中，輔導室扮演著增進校園內的心理健康的角色，因此從學生的生活輔導、生涯輔導、學習輔導、性別教育…等，都在輔導室的業務範圍之內。因此，當校園內「網路成癮」此名詞愈來愈被大家熟知之時，輔導處是站在第一線面對的單位，結合其他單位，根據各單位之職掌，共同擬定計畫，落實網路成癮之防治。

對於網路成癮，輔導室應本著宣導、預防與治療的觀念，結合三級輔導五層次預防模式，分別規劃與安排相關活動與制度，各階段處理重點如下。

(一)發展性輔導：

1. 健康促進層次

宣導與預防工作，在健康促進層次，在能從環境與制度面消弭造成網路成癮的不利因素，建立健康上網的積極環境。因此積極增進全校師生的網路使用能力、提升網路素養以及網路安全觀念，培養學生正確的網路使用態度，以及自我控制能力，乃是本層次的重要工作。因此學生輔導中心在本層次應與教務處密切合作，建構資訊安全與合理網路使用規範的校園環境。並結合學務處，在多元校園活動上著力，讓學生有多元的興趣與成就來源，減低學校環境的挫折。

2. 初級預防層次

宣導與預防工作，在初級預防層次，在於提升教師網路成癮辨識與輔導知能，以及培養學生健全的生活、學習態度與能力。具體作法上，在教師方面，針對輔導教師與一般教師辦理網路成癮主題式研習，提升網路成癮辨識能力與輔導能力。在學生方面，則是落實綜合活動學習領域課程，針對學習、人際、情感、生涯、生命、兩性等各項心理與學習議題，培養其面對生活與學習困難的能力，降低因生活挫折而以網路作為逃避處所之機會。另外，亦須針對學生設計網路相關校本課程，讓學生對網路使用、網路人際、各項網路行為與網路成癮議題有清楚之認識。

(二)介入性輔導

1. 預警制度層次

本諸早期發現，早期治療的原則，預警制度是網路成癮預防工作的一項重點。輔導室可建立一套網路成癮狀況之篩檢系統，例如固定於二年級上學期實施網路成癮量表、學生，結合教務處成績預警機制以及學務處出缺席預警制度，導師回報、家長告知等多重途徑，積極進行評估，篩檢網路成癮高風險學生，及時預防網路心理健康問題的發生。

2. 次級預防層次

「宣導」、「預防」是健康促進層次、初即預防層次與預警制度層次的重點，而「治療」概念則是指對網路成癮高風險群學生的直接處遇。在次級預防層次上，輔導室應建立轉介、開案、分案的個管流程，針對網路成癮高風險學生訂定個別化輔導措施，結合導師、教務處、學務處等校內系統資源，以及取得家長的合作，共同協助學生。

(三)處遇性輔導

三級預防層次

對於確認為網路成癮之學生，學生輔導中心除了訂定個別化輔導措施外，更應積極評估學生狀況，引進校外輔導資源，包括各縣市學生輔導諮商中心、社區諮商機構、社工、精神醫療等，從教育、心理、醫療、社政等多層面來協助學生及其家庭。

五、導師篇

由於網路的便利性和普遍性，電腦的使用已成為日常生活的一部份，網路成癮的現象也日益嚴重，除了家長需關心小孩網路使用情況，在學校生活中，導師更扮演一個重要的角色，導師的言行和教育會對小孩產生深遠的影響，從學習生活中培養正確的網路使用觀念，進而達到預防網路成癮現象的發生。若已成癮者，可在導師的輔導協助下合理的使用網路。以下就導師可給予學生的協助加以分述：

(一)發展性輔導

1. 健康促進層次

導師具備正確的網路使用行為，營造健康使用網路的氣氛在協助學生正確使用網路之前，導師應具備正確的網路使用知識，參與研習課程以提升網路使用的專業知能，並且加強網路專業倫理教育。另一方面，需了解網路成癮現象的成因和處理策略，對其有一全貌的認識，透過研習課程、閱讀書籍等方式以強化對學生網路行為問題的處理與輔導工作。從自身為出發點，成為學生仿效的對象。

由於導師的個人言行舉止和師生互動的風格會營造出不同的班營氣氛，透過不斷地教導正確的網路使用行為，培養學生健康的網路使用觀念、了解網路使用的規範，鼓勵學生瀏覽優質網站，而營造良好的網路使用環境。

2. 初級預防層次

(1)進行網路使用行為教育

除課程的學習外，導師應於學生學習中灌輸正確使用網路的觀念，進行教育宣導，安排有關網路成癮和網路安全的課程，使學生從生活中建立正確的網路使用行為，並且注意網路的安全以免落入陷阱中，同時也向學生說明網路成癮的嚴重性以及如何預防其發生的方法，使學生能從中學習合理地控制自己的網路使用時間，安排生活。導師也應對家長進行宣導的工作，提醒家長留意小孩使用網路的時間及內容，以防有網路成癮的可能性，並且陪同孩子上網，更能了解孩子內在心理的需求。

(2)提供有關人際關係、溝通技巧等課程

網路成癮者可能因現實生活中無法獲得人際支持或不知如何與他人溝通，轉而尋求網路上的支持，因此導師若能提供有關人際關係、溝通技巧或提升自尊等課程，可使學生學習如何在現實生活中與他人相處，進而有人際的支持和陪伴，同儕的鼓勵可使網路成癮者更有力量從虛構的網路世界走出來，減少空虛感以及孤獨感。

(二)介入性輔導

1.預警制度層次：觀察學生在校表現

學生白天上學時間大多和同學及導師相處，因此導師可觀察學生在校的表現情形。由於網路成癮者可能因花太多時間於網路上，造成其睡眠不足、課業沒完成、進度落後等情形，導師可注意學生是否開始出現有異於往日的行為或身心狀態，從中探索原因；學生間彼此會相互分享生活經驗，可從其分享的內容中得知學生的生活，藉此了解網路使用情況。

此外，網路成癮者其成癮原因可能為生活遭遇挫折或是現實生活中缺乏人際互動，轉而投入網路世界尋求協助和支持，因此導師可與學生一同探索其成癮的原因，了解其真正的內外需求，才能提供有效的策略及幫助。

2.次級預防層次

(1)篩選網路成癮的學生

當導師疑似學生有網路成癮的現象時，可透過陳淑惠所編製的「陳氏網路成癮量表」以確認學生是否有網路成癮的情形，或者進一步透過電訪或家訪方式，與父母取得聯繫，了解學生在家中使用網路的情況，早期發現可早期採取介入的策略，使學生獲得幫助。

(2)與家長一同合作

若發現學生有網路成癮現象時，可告知家長，關心學生使用網路情形，並且一同合作，進行輔導計畫，給予學生協助。同時也能對家長提供網路成癮的諮詢，使家長也能關注此現象。

(3)與輔導室(中心)一同合作

當學生網路成癮的問題已很嚴重時，導師無法處理，可轉介輔導室，與學生輔導中心相互合作配合，一同關心學生，想辦法改善其網路成癮情形，在導師與輔導是良好的合作下，其網路成癮會有很大的改善。

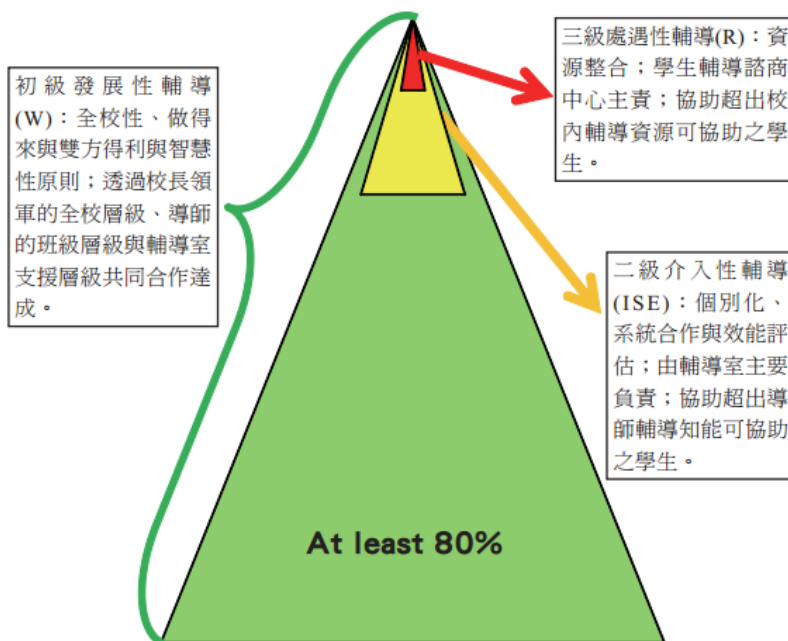
(三)處遇性輔導

三級預防層次：配合輔導室與社區機構，協助推動處遇性輔導計畫。

第二篇、發展性輔導

教育部（2013）提出 WISER 模式以推動學校三級輔導工作，其中以全校性(Whole Principle)、做得來與雙方得利(Workable and Mutual Beneficial Principle)、智慧性(Working Smart, not Working Hard)作為發展性輔導原則。本手冊亦認為家庭與學校是學生最重要的生活場域，因此若能有效預防網路成癮與其他網路行為問題的發生，應思考如何在全校性輔導工作中推動與建立網路成癮預防機制，由校長領導相關專業團隊並整合輔導資源，制定具體可行的輔導工作活動，以達到預防學童發生網路成癮問題之目標。

WISER學校三級輔導體制



圖九。WISER 學校輔導三級體制圖。

本篇將以 WISER 模式作為基礎，並以王智弘（2007）網路成癮三級輔導五層次預防模式作為校園網路成癮防治架構，說明如何預防校園網路成癮。本篇所提到的發展性輔導分別涵蓋健康促進層次與初級預防層次，其主要目的為傳遞正確的心理健康知識，協助學校老師、學生與家長學習網路心理健康資訊，培養正向的網路使用態度，避免發生過度依賴網路的現象。

發展性輔導

健康促進層次

1. 設計健康上網，幸福學習等健康促進活動。
2. 設計網路心理健康主題輔導活動，健全學生身心靈健康。
3. 建立導師與學生良好溝通管道。



初級預防層次

1. 將有關網路使用與網路成癮的知識融入於相關科目教學中。
2. 提供學生人際關係訓練、學習輔導、情緒調適等主題之班級團體輔導，增加保護因子。
3. 提供導師、家長與學生認識網路成癮之研習課程。
4. 統整現有資源，提供預防網路成癮與其他網路使用問題的發展性輔導策略。

第三章、健康促進

校園網路成癮防治工作，最重要的是預防性的發展性輔導。網路，已是生活中不可或缺的一部分，不僅是學生重要的學習管道來源，也是常見的休閒活動媒介。因此，如何教導與協助學生能正當且正向的使用網路，而非過度依賴網路甚至出現成癮的問題，成為校園網路成癮防治工作的核心目標。依循 WISER 模式中的 W (Whole School) 作為發展性輔導原則，係考量到家庭與學校是學生最重要的生活場域，因此若要能有效預防網路成癮與其他網路行為問題的發生，應思考如何在全校性輔導工作中推動與建立網路成癮預防機制，由校長領導相關專業團隊並整合輔導資源，制定具體可行的輔導工作活動，以達到預防學童發生網路成癮問題之目標。

在網路成癮三級輔導五層次預防模式中，發展性輔導分別涵蓋健康促進層次及初級預防層次。

一、健康促進層次的目的

- (一)促進學校師生的網路心理健康
- (二)增進學校師生的網路正向使用能力
- (三)提升全校師生網路安全觀念、網路專業倫理及規範

二、健康促進層次的具體作法

- (一)成立校園網路成癮防治與處理小組
- (二)進行全校性網路安全教育與網路心理健康宣導
- (三)辦理全校性網路心理健康徵文、徵圖或標語活動
- (四)辦理教師專業成長課程：網路使用與心理健康、認識網路成癮
- (五)結合資訊課程協助師生建立網路安全觀念、網路倫理及網路使用規範
- (六)教學課程融入正向網路使用的觀念

第四章、初級預防

初級預防的重點為透過發展性與預防性的網路心理健康措施，增進校內師生健康上網知能，避免網路成癮與相關網路行為問題的發生。初級預防目的在統整全校資源，集結學務處、教務處等相關單位之相關政策與教育目標，發展預防性輔導策略，建構健康上網幸福學習之學校環境，提升老師、學生與家長對網路成癮與其他網路行為問題之相關輔導知能，營造學校師生之間、學生同儕之間以及學生與家人之間的良好互動關係，推動積極的網路成癮與網路心理問題之預防策略，減少危險因子，增加保護因子，以共同營造安全與健康的網路學習環境。

第一節 初級預防層次的目的

- 一、建立發展性與預防性網路心理健康措施
- 二、提供預防網路成癮與其他網路行為問題的發展性輔導策略
- 三、提升老師、學生與家長對網路成癮與其他網路行為問題之相關輔導知能
- 四、營造安全與健康的網路學習環境

第二節 初級預防層次的具體作法

- 一、提供師長網路成癮、網路心理健康與網路安全之輔導知能研習課程。
- 二、提供老師關於師生互動與親師溝通等輔導知能研習課程。
- 三、籌畫生命教育、人際關係、溝通技巧、學習輔導、時間管理與規劃、休閒活動安排，壓力調適與自我管理等相关主題活動。
- 四、課程融入網路安全、網路心理健康與網路成癮等相关主題。
- 五、親職教育融入網路安全、網路心理健康與網路成癮等相关主題。
- 六、對校內師生及家長提供網路安全、網路心理健康與網路成癮之文宣。

綜上所述，可以如何進行初級的預防，像是：(1)對學校老師提供網路成癮、網路心理健康與網路安全之輔導知能研習課程；(2)對學校老師提供有關網路科技衝擊下師生互動與親師互動之道的輔導知能研習課程；(3)對學生提供有關生涯規劃、人際關係、溝通技巧、提升自尊、學習輔導、時間規劃、休閒安排，壓力調適與自我監控等之團體輔導活動與研習課程；(4)對學生提供網路成癮、網路心理健康與網路安全之網路心理健康課程：可透過團體輔導與班級座談的形式（羅士媛，2005），或融入一般課程來加以實施；(5)對家長提供網路成癮、網路心理健康與網路安全之親職教育與輔導知能研習課程；(6)對任課教師、導師、家長與學生提供有關網路成癮、網路心理健康與網路安全相關知能之宣導文章。針對初級預防，實際上的作為包含：

- 一、透過生涯規劃課程以發展其生涯與生活目標。
- 二、透過人際關係、溝通技巧與提昇自尊等課程可協助當事人建力自信，擴展多元的人際互動關係並學習人際溝通技巧，不僅可以防止他們過度依賴網路，也可教導他們藉由學習如何維繫與處理衝突的方法，以避免在網路或現實的人際互動受到挫折或傷害（施香如，2001）。
- 三、透過學習輔導課程可提昇其學習技巧、課業成就與自尊。

透過時間規劃、休閒安排、壓力調適與自我監控課程可釐清其生活目標與學習時間規劃，當事人過度使用網路有可能是自覺空閒時間過多，或將上網當作他們排除壓力的方式（施香如，2001），因此時間規劃、休閒安排、壓力調適、壓力調適與自我監控，可強化其生活目標、有意義使用時間。

以下進一步說明初級預防主題輔導活動辦理方式，分析網路的普及與匿名性、虛擬性、方便性與跳脫性等特性，如何滲透及影響我們的生活，從而提出因應與解決策略。

- (一)主題規劃：依據學生年級與現況需要，制定合適主題。
- (二)辦理形式：專題演講、班級輔導、團體輔導、工作坊。
- (三)辦理單位：學務處、輔導室、班級導師。
- (四)預期成效：探討長期上網的影響與衍生問題，進行改善與自我管控。

發展性輔導強調全面性的預防，以健康促進活動凸顯網路成癮議題的重要性，將網路心理健康概念融入日常生活中；以初級預防活動探討過度使用網路帶來的影響及造成生活、學習、人際、生涯等方面的變化，提醒學生善用網路避免沉迷。倘若學生在接受相關課程學習之後，仍出現過度使用網路的情形，即需要啟動介入性輔導，我們將於下一篇進行說明與介紹。

第三節 制訂校園網路成癮防治實施計畫

一、校園網路成癮防治實施計畫

○○國(高)中○○○學年度網路成癮防治實施計畫

壹、依據

貳、目的

- 一、增進師生的網路正向使用能力，促進校園網路心理健康與學習效能。
- 二、提升師生網路資訊安全觀念，建立網路專業倫理及行為規範，營造優質網路使用文化。
- 三、提升學校師生與家長網路成癮與其他網路行為問題之相關輔導知能，積極的網路成癮與網路心理問題之預防策略，以營造安全與健康的網路學習環境。
- 四、統整全校與社區資源，建立完整預防網路成癮與其他網路行為問題的輔導制度與策略，避免網路成癮與其他行為問題發生。

五、實施對象

全校師生及社區家長

參、實施策略

一、積極宣導安全上網的觀念

1. 運用朝會進行全校性宣導，提醒學童安全上網的重要性。
2. 於寒暑假前，發放給老師的一封信、家長的一封信，說明網路安全使用須知，協助學童管理自己的網路使用行為。

二、強化網路安全教育與團體輔導課程，網路正向使用能力

1. 辦理網路安全教育系列活動，例如：有獎徵答、徵文/徵圖活動、網路安全使用標語、網路資源應用比賽等。
2. 資訊融入各領域教學，培養學生正確與安全使用網路資源的態度。
3. 實施網路成癮防治團體輔導課程。

三、規劃健康多元的課後學習活動

1. 提供課後照顧與學習輔導、辦理多元社團活動，協助學生安排與規劃課後活動。
2. 結合社區資源（大專院校或民間團體）於寒暑假辦理相關營隊，提供學生多元休閒活動，增加團隊合作與生活經驗。
3. 提供家長、學生優質網路學習網站，以增加家長與學生網路正向使用能力。

四、運用多元管道與策略，協助預防學生網路成癮與其他網路行為問題

1. 針對校內網路成癮高危險群，建立輔導名冊以利追蹤與管控。
2. 評估網路成癮學童，提供轉介、輔導、諮商或提供醫療資源。
3. 透過電話、信件或網路形式，積極關懷網路成癮學童。

4. 整合社區與校外資源，推動社區之網路成癮防治與輔導計畫。

五、推廣網路使用及心理健康知能

1. 針對老師與家長辦理網路安全及心理健康講座

2. 開辦社區家長資訊課程，提升家長網路使用能力，以管理家內電腦系統、手機通訊等使用。

3. 提供電信業者時間管理軟體服務，協助學童管理網路使用行為。

六、增進網路成癮與其他網路行為問題相關輔導知能

1. 辦理網路成癮與其他網路行為問題輔導知能研習

2. 提供網路成癮與其他網路行為問題線上諮詢

肆、預期成效

一、統整校園資源，早期發現與及時介入預防網路成癮與網路行為問題的發生。

二、建立良好親師合作管道與模式，管理學生網路使用情形以及發現與協助學生發生網路成癮與網路行為問題。

三、建立全校性網路成癮防治機制，營造健康安全網路學習環境。

伍、經費來源

本計畫活動經費來源，由校內業務經費支應。

陸、本計畫經行政會議討論通過，校長核可後實施，修正時亦同。

二、宣導文宣_給家長的一封信

○○國中 給家長的一封信

親愛的家長您好

暑假即將來臨，您是否已經與孩子討論如何安排今年的暑假呢？根據教育部網站的調查，孩子暑假期間每日透過 3C 產品上網的時間平均長達 4 小時，這樣的現象提醒我們需要主動關心孩子上網通常進行哪些活動？以及孩子是否能合理及自我管理自己使用網路的情形？為了避免孩子因過度使用網路而產生依賴，甚至影響生活作息，我們有幾點小叮嚀，提供各位家長參考，讓我們共同守護孩子。

1. 3C 產品使用時間與地點

建議您依照孩子的年齡及需求，共同討論如何使用 3C 產品上網。

(1) 電腦放在公共區域，例如：客廳，以方便隨時留意孩子使用網路的情形。

(2) 平時手機與平板交由家長保管，尤其睡覺時不放在床邊。

2. 訂定上網規則

建議與孩子一起討論制定上網規則，並具體執行。

(1) 完成應該完成的功課或家事後，徵詢同意後才可使用 3C 產品上網。

- (2)每上網 30 分鐘需暫停休息 10 分鐘，一天至多上網____小時。
- (3)倘若孩子無法於約定的時間內結束網路，建議提前 10 分鐘給予口頭提醒。
- (4)討論未能遵守上網規則的獎懲制度。

3. 與孩子分享網路經驗

建議與孩子分享與討論網路經驗，孩子對哪些感到好奇、有趣或疑惑。

- (1)提醒結交網友須注意安全，勿單獨赴約。
- (2)謹慎管理自己的個人資訊，避免個資外洩。
- (3)網路上的發言與轉載訊息須謹慎，避免誤觸法律。
- (4)網路遊戲不僅刺激且好玩，但須留意過度沉迷而影響作息。

4. 安排親子休閒活動或夏令營隊

- (1)安排親子互動，例如：桌遊、戶外活動等，避免孩子以上網作為唯一休閒。
- (2)鼓勵孩子參加營隊或戶外活動。

倘若您在這過程發現孩子有過度使用網路影響作息的現象，或是即便提醒仍無法有效協助孩子遵守上網規則，建議於開學後主動與導師或輔導室聯絡，我們將提供專業的諮詢，共同協助孩子恢復正常生活作息。

輔導室

三、網路成癮教案範例

網路不成癮，天地任我行

一、課程名稱：網路不成癮，天地任我行

二、課程對象：國中一、二年級學生

三、教學對象分析：

在資訊科技的時代，網際網路促進了生活中的便利，但是相對的，也引發許多新的問題，網路成癮即是現在甚受重視的問題之一。根據教育部2009年的調查，國中學生有23.7%屬於網路成癮高危險群，也就是每五個國中生，就有一個可能有網路成癮問題。進一步分析上網狀況，高危險群國中學生暑假上網時間每週至少52小時，已超過一般上班族一周的工作時數。因此對網路成癮的認識與暑假中的時間管理乃是國中學生應該具備的知識。

四、能力指標：

4-4-1 察覺人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。

2-4-3 規劃合宜的休閒活動，並運用創意豐富生活。

5-4-1 了解網路犯罪型態，避免誤觸法網及受害。(資訊議題)

五、教學目標：

1. 能清楚描述自己使用網路的情形。
2. 能明確了解網路成癮的特徵與危害性。
3. 能做到「網路不成癮」的生活習慣。
4. 幫助學生認識時間的特性並做有效的運用。
5. 協助學生了解正確運用時間的方法。
6. 協助學生合理的分配自己的時間。

六、教學時間：二節

七、教材來源：

教育部中小學網路素養與認知

<https://eteacher.edu.tw/Default.aspx>

學 生 網 路 成 癮 宣 導 網 站

http://home.hwes.tc.edu.tw/class_web/modules/other/other.php?tea=net-addicaddi&Msn=103

台灣網路成癮輔導網

<http://iad.heart.net.tw/paper.html>

八、活動教學流程：

第一節		
教學活動	時間	進行方式
準備活動		1. 「搶救小展大作戰」PPT 2. 網路成癮簡介PPT 3. 「網路成癮檢測表」(附件A)
引起動機	7'	1. 前言 (3 分鐘) 調查班上學生玩線上遊戲的人數，是否喜歡電腦，討論網路有哪些功能。 2. 前引劇-搶救小展大作戰 (5 分鐘) 透過「搶救小展大作戰」PPT，討論網路沉迷的各種狀況，引發學生對網路成癮的興趣。
認識網路成癮	15'	1. 教師發下學習單：「網路成癮檢測表」給學生填寫 2. 解說何謂網路成癮、網路成癮的徵候等，共四點

分組討論與發表	18'	1. 討論網際網路的正向功能與負向功能 2. 討論青少年常見的網路沉迷行為，如網路遊戲、網路交友、網路色情、網路瀏覽、網路購物、社群網站等
總結歸納	5'	現在是網際網路的時代，網路促進了生活的便利，但也衍伸的很多生活上的問題，如何善用網路，避免網路帶來的害處是很重要的。下節課將針對如何在假期中做好時間管理，善用時間完成生活重要事項，避免過度上網而造成對自我的傷害。
第二節		
教學活動	時間	進行方式
準備活動		1. 中視晚間新聞「電玩成癮者的告白」影片 2. 學習單「時間分配圓餅圖」（附件B）
引起動機	10'	1. 播放「電玩成癮者的告白」影片 2. 利用影片內容說明上網所花的時間，可以在日常生活中做許多有意義的事。 3. 詢問同學的假日作息，並說明暑假快到了，該如何安排假期的時間呢？
我的時間去哪了	15'	1. 發下「時間分配圓餅圖」學習單，請同學依照學習單上的問題，一一回答。 2. 步驟： a. 請依自己的假日時間，將自己一天的生活事項一一列出，並說明其分配的時間。 b. 將自己所列的事項，按比例畫在圓餅圖上。 c. 畫完圓餅圖之後，回答「想想看」的題目。 3. 都做完後請同一組的同學，相互分享自己的時間分配圓餅圖，並討論彼此的上網時間，比較上網時間的不同是否會造成生活型態的不同。 4. 根據彼此的假日作息，討論怎樣的假日安排是較健康的，每組推派代表上台分享。
分組報告	15'	教師就各組報告內容，引導學生思考怎樣的假期安排是較適當的
總結歸納	5'	從各組的假日規劃可以看到，活動非常多元，既有休閒閱讀也有戶外運動。上網和電動遊戲不是生活的全部，提醒同學要善用暑假時間，多安排和家人、同學相處的活動，適當的上網與使用電腦，讓自己的假期更有意義。

附件 A

網路成癮檢測表

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

問題	幾 乎 不 曾 (1 分)	偶 爾 (2 分)	常 常 (3 分)	幾 乎 常 常 (4 分)	總 是 如 此 (5 分)
1. 你會發現上網時間超過原先預計的時間嗎？	☐	☐	☐	☐	☐
2. 你會放下該完成或執行的事而將時間用來上網嗎？	☐	☐	☐	☐	☐
3. 你對上網的興奮感或期待遠勝於其他人際互動嗎？	☐	☐	☐	☐	☐
4. 你會在網路上結交新朋友嗎？	☐	☐	☐	☐	☐
5. 你會因為上網而被他人抱怨或指責嗎？	☐	☐	☐	☐	☐
6. 你會因為上網而上學或上班遲到早退或缺勤嗎？	☐	☐	☐	☐	☐
7. 你會不自主的檢查電子郵件信箱嗎？	☐	☐	☐	☐	☐
8. 你會因為上網而使工作表現失常或成績退步嗎？	☐	☐	☐	☐	☐
9. 當有人問你上網做些什麼時，會有所防衛或隱瞞嗎？	☐	☐	☐	☐	☐
10. 你會上網尋求情感支持或社交慰藉嗎？	☐	☐	☐	☐	☐
11. 你會迫不及待的提前上網或一有機會就上網嗎？	☐	☐	☐	☐	☐
12. 你會覺得少了網路，人生是黑白的嗎？	☐	☐	☐	☐	☐
13. 若有人在你上網時打擾你，你會憤怒嗎？	☐	☐	☐	☐	☐
14. 你會因為上網而犧牲晚上的睡眠嗎？	☐	☐	☐	☐	☐
15. 你會在離線時仍然對網路活動的內容念念不忘嗎？	☐	☐	☐	☐	☐
16. 當你上網時會一再延長自己上網的時間嗎？	☐	☐	☐	☐	☐
17. 你曾嘗試縮減上網時間或不上網卻失敗的經驗嗎？	☐	☐	☐	☐	☐
18. 你會試著隱瞞自己的上網時數嗎？	☐	☐	☐	☐	☐
19. 你會選擇把時間花在網路上而不想出門嗎？	☐	☐	☐	☐	☐
20. 你會因為沒上網而心情鬱悶、易怒或心神不寧嗎？	☐	☐	☐	☐	☐

請回答最常上網的原因是：(可複選或自行填寫，找資料、網路遊戲、聊天室交友、收發電子郵件)

計分：

請將每題的分數相加(幾乎不會 1 分、偶爾 2 分、常常 3 分、幾乎常常 4 分、總是如此 5 分)，所得的總分就是你的「網路偏好指數」。

結果分析：

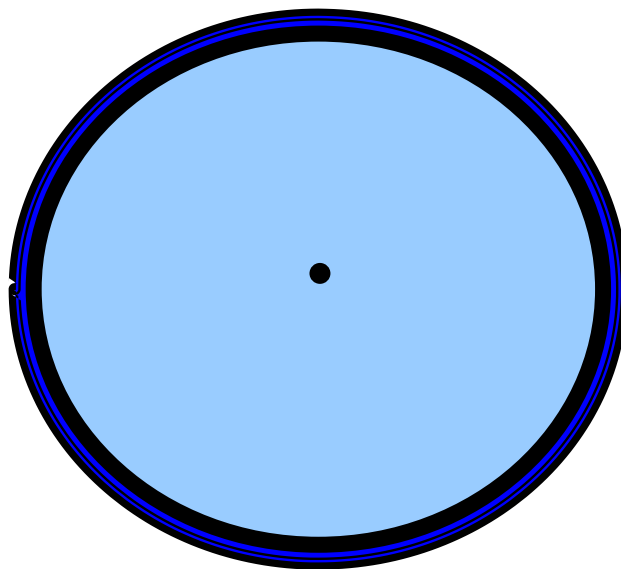
1. 正常級(20~49分) 你是屬於正常的上網行為，雖然有時候你會花了些時間在網路上消磨，但還有自我控制的能力。
2. 預警級(50~79分) 你正遭遇到因網路而引起的問題，雖然並非到了積重難返的地步，還是應該正視網路帶給你人生的衝擊。最好要有警覺，並改變上網習慣囉！
3. 危險級(80~100分) 你的網路使用情形已經成為嚴重的生活問題，你應該評估網路帶來的影響，並且找出病態性網路使用的根源。你或許已經成為成癮者，恐怕需要很強的自制力才能使你回覆常態。建議你趕快找專家協助。(編譯自金柏莉·楊(Kimberly Young)的網路成癮評量表)

附件 B

班級：_____ 座號：_____ 姓名：

※在平常生活中，你都做些什麼事情呢？請以下列圓餅圖來說明自己每天的生活作息和時間分配情形

時間分配圓餅圖



*想想看：

◎我假日花在上網、手機或打電玩的時間有多少…………….

◎我想將更多的時間用在………….

◎我希望減少一些時間在………….

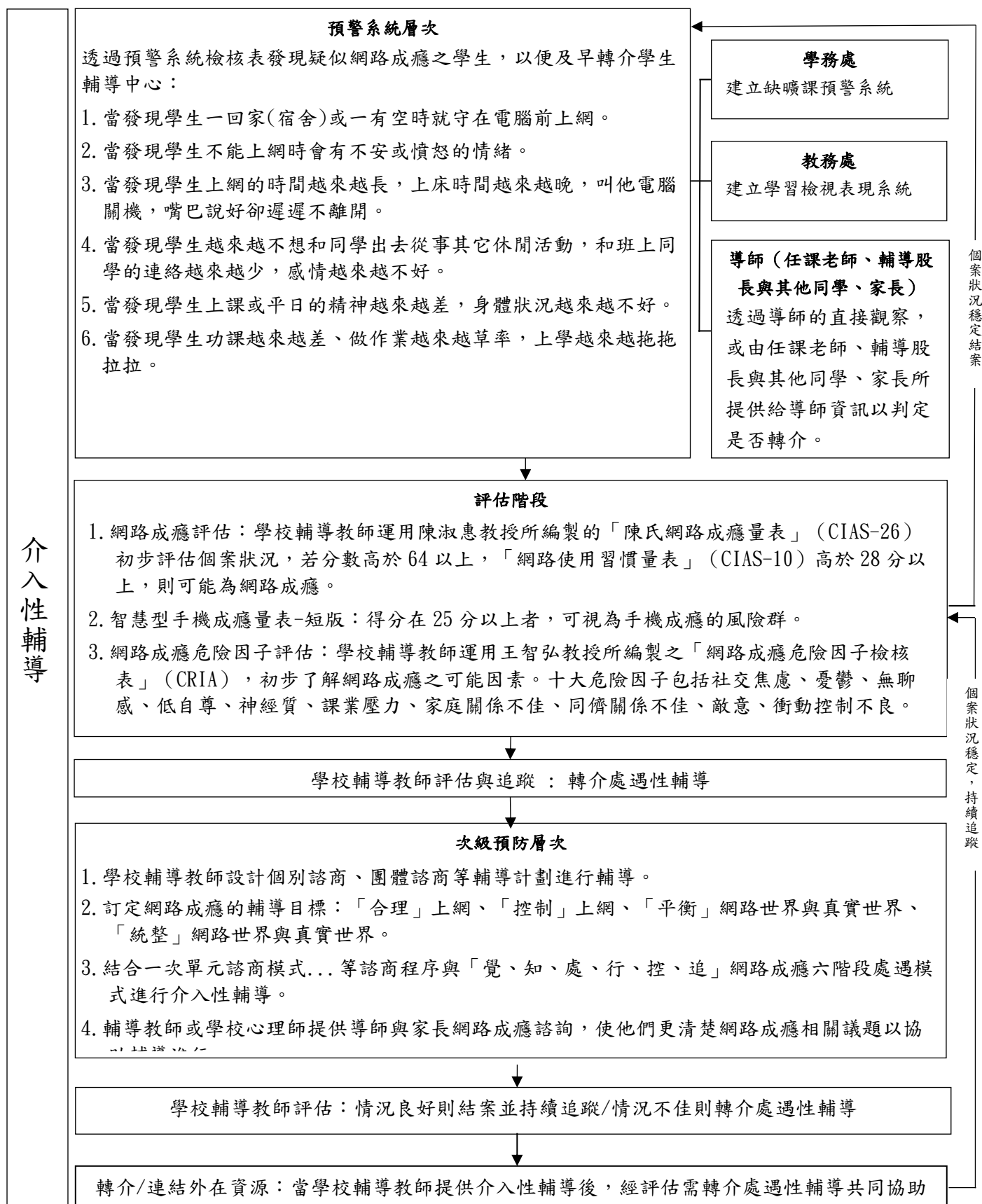
◎我有事情一直想做，卻還沒去做的事情是………….

◎在假日的時間分配上，我遇到的難題是…………..

第三篇、介入性輔導

教育部在 2014 年公佈的學生輔導法中指出介入性輔導是針對經前款發展性輔導仍無法有效滿足其需求，或適應欠佳、重複發生問題行為，或遭受重大創傷經驗等學生，依其個別化需求訂定輔導方案或計畫，提供諮詢、個別諮商及小團體輔導等措施，並提供評估轉介機制，進行個案管理及輔導。亦即，一旦網路成癮所引發的問題行為愈發嚴重，超越了學校教師的輔導知能及能力範圍時，必須將學生從發展性輔導提升至介入性輔導的層次。這時會由學校輔導老師進行個別輔導，依據學生的需求提供個別化的輔導計畫。在 WISER 的二級輔導概念當中則以 I 個別化介入(Individualized intervention)、S 系統合作輔導策略(System collaboration)、E 效能評估(Evaluation)作為輔導的結構，也就是說輔導老師透過個別介入、系統整合及評估個案為重要理念，一旦網路成癮或其他網路行為問題重複發生且不得解決，輔導的層次則必需提升為個別化的輔導措施。學校輔導老師會根據專業的知識提供諮商資源例如：個別諮商、團體諮商等，再採用個案管理的概念為網路成癮者建檔，持續追蹤學生的進度。另外，以系統整合為原則，學校在輔導工作上嘗試與各種不同的資源結合，與家長及校內資源合作，包括教務、學務、學生輔導中心等，從家庭系統與學校系統緊密連結，才能隨時掌握學生的情況，協助學生回歸正常生活。

在網路成癮三級輔導五層次預防模式中，介入性輔導分別涵蓋預警系統層次、評估階段及次級預防層次，本篇再次回顧網路成癮三級輔導五層次預防模式的作業流程圖，並說明如何在校園具體實施介入性輔導，輔以提供測驗篩檢工具，協助教師、心理師及輔導人員評估學生有無網路成癮之可能，以達早期發現、早期治療之理想目標。



第五章、預警制度

介入性輔導階段中，建立校園網路成癮預警系統是相當重要的環節。「預警」，顧名思義在於問題行為惡化或帶來更大的負面影響之前，事先提出警告並及時予以專業介入與協助。因此，介入性輔導中的預警系統層次，目的在於透過具體可觀察或可量化的檢核指標，協助師長辨識可能有網路成癮與其他網路行為問題的學生，進一步做專業評估，了解其問題嚴重程度，適時轉介至次級或三級預防工作，以提供專業輔導資源與處理網路成癮與其網路行為問題。

建立全校師生之網路成癮與其他網路行為問題之預警系統。目的在統整校內資源，以建立共同發掘網路成癮與其他網路行為問題的預警機制，以進行早期介入、避免危險，及早提供校內師生所需之協助，可建立量化的預警指標（甚至是系統程式），依問題之輕重程度，即時連結到次級或三級預防工作，以期早期發現與及時處理網路成癮與其他網路心理問題。

介入性輔導階段中，建立校園網路成癮預警系統是相當重要的環節。「預警」，顧名思義在於問題行為惡化或帶來更大的負面影響之前，事先提出警告並及時予以專業介入與協助。因此，介入性輔導中的預警系統層次，目的在於透過具體可觀察或可量化的檢核指標，協助師長辨識可能有網路成癮與其他網路行為問題的學生，進一步做專業評估，了解其問題嚴重程度，適時轉介至次級或三級預防工作，以提供專業輔導資源與處理網路成癮與其網路行為問題。

第一節 預警系統檢核指標

當學生無法合理且正向使用網路時，可從幾個面向進行觀察與辨識，進一步透過預警系統檢核表，了解學生目前是否有網路成癮與其他網路行為問題之虞。

一、上網時間

雖然上網時間的長短，並非辨識學生是否有網路成癮或其他網路行為問題的絕對標準，但是卻能作為學生是否未能合理與正當使用網路的參考。當學生上網時間越來越長，超乎原先預期與規劃，甚至成為日常生活中花費最多時間進行的活動，表示學生將大部分的時間與精力皆投入在網路活動，倘若未能及時提醒與管控，可能對其生活作息、課業學習與人際關係等產生負向影響。

二、生理變化

當學生花費比原先預期還要多的時間上網，將影響到原本的生活作息，對正在成長發育的學生而言，其精神活力、體型、視力等亦將產生變化，因此從學生的生理變化予以留意和關注，亦能作為進一步了解是否過度使用網路的可能。例如：學生關燈躲在房間裡偷偷上網，而造成視力退化；熬夜上網，而導致隔天上課精神不濟等。

三、心理變化

心理變化包含學生的情緒狀態、認知想法或行為產生轉變，隨著學生投入較多的時間在網路活動時，心思可能會不自主地想到跟網路有關的活動。例如：渴望可以趕快上網玩遊戲；當被提醒不要再上網的時候，會感到不耐煩、煩躁或是生氣；當嚴格禁止上網時，甚至會出現大哭大鬧的情緒

反應。此外，當學生沉浸在網路世界時，其認知想法或價值信念也較容易受到網路影響而失去判斷力，例如：只要看不順眼的人，就是可以打回去。

四、學習及人際影響

當學生投入較多時間或精力上網，可能影響其白天上課無法專注學習，或是回家作業草率完成，甚至無法完成造成遲交，不僅學習態度變得消極、漫不經心，學習表現也出現退步情形，使其無法從學習中獲得樂趣和成就感。而在人際關係方面的影響，可能也會出現兩極化的影響，例如：和同學形成小團體，彼此擁有共同話題，會聚在一起討論網路遊戲，相互競爭比較或討論攻略；而有些學生可能逐漸與同學疏離，對同學之間的話題和遊戲不敢興趣，或是和同學互動時，較容易衝動與易怒。

第二節 建立預警系統

一、導師

對國中學生而言，導師是校園系統中最重要的角色，導師可透過直接觀察或私下關懷學生，了解其生活作息以利留意學生的變化，亦可使用預警系統檢核表，初步檢核可能過度使用網路的學生。其具體做法如下：

（一）直接觀察或私下關懷

當導師觀察到學生上課專注程度不如以往、常常恍神放空或打瞌睡、學習態度消極散漫、作業開始出現遲交或草率完成、學業成績明顯退步、情緒起伏大、對於老師的提醒與指正感到不耐煩或易怒、和同學相處容易出現衝突、常討論手機、網路遊戲、網路交友等，皆能進一步關心，了解學生是否因上網而影響生活作息、學習表現與心情狀態。

（二）聯絡簿的運用

除了抄寫回家作業事項，聯絡簿同時亦能記錄學生各方面表現，與家長進行親師溝通。因此，導師可與家長交流討論，協助學生規劃上網時間及網路活動，一方面了解學生放學後是否有安排課後學習、休閒或親子活動，一方面能檢核學生時間管理與執行的情形是否需要協助。例如：今日上網時間多久？上網通常做些甚麼？就寢時間是幾點？倘若學生一回家就先上網而遲遲無法寫作業或準時睡覺，或是晚上、假日整天幾乎都在上網，都是需要留意並適時提出預警。

（三）預警系統檢核表

導師長時間與班上學生相處，是學生輔導第一線人員。學生的行為表現，例如：學生上課出勤狀況、學業成績、人際互動等行為，是評估是否有網路成癮最初的篩檢工具。導師可從學務處缺曠課預警系統、教務處學習檢視表現系統，了解班上學生上課出席情形與學業表現狀況，或可建置班級聯絡網絡與支持系統，透過同儕的力量發現有網路成癮可能的學生。

預警系統檢核表，係根據預警檢核指標設計而成，可由導師或家長填寫。導師經過觀察或從家長提供的訊息，可透過預警系統檢核表，對學生是否疑似有過度使用網路的情形進行初步檢核。

家長/導師/同學/室友亦可透過「網路成癮預警系統檢核表」發現疑似網路成癮之學生，及早給予適切協助。網路成癮預警系統檢核表包含：

- (一)當發現學生一回家(宿舍)或一有空時就守在電腦前上網。
- (二)當發現學生不能上網時會有不安或憤怒的情緒。
- (三)當發現學生上網的時間越來越長，上床時間越來越晚，叫他電腦關機，嘴巴說好卻遲遲不離開。
- (四)當發現學生越來越不想和同學出去從事其它休閒活動，和班上同學的連絡越來越少，感情越來越不好。
- (五)當發現學生上課或平日的精神越來越差，身體狀況越來越不好。
- (六)當發現學生功課越來越差、做作業越來越草率，上學越來越拖拖拉拉。

此外，導師另可透過具有信效度的「網路成癮危險因子檢核表」(如表四)瞭解學生目前處境，並協助學生定制個別化的處遇方案，導師與學校資源也便可納入方案中成為有力的支持系統，幫助學生回歸正常生活。當導師發現學生所面臨之問題已經超越了他的能力範圍時，系統內合作與轉介可適切協助學生改善網路成癮現象。

表一

網路成癮危險因子檢核表 (Checklist for Risk-factors of Internet Addiction, CRIA)

以下句子的描述與您目前的情況是否相像？	1. 非 常 不 同 意	2. 不 同 意	3 普 通	4. 同 意	5. 非 常 同 意
1. 您和他人視線接觸有困難？					
2. 您作事時集中精神有困難？					
3. 您感到生活總是千篇一律或是無聊？					
4. 您傾向於認為自己是一個失敗者？					
5. 您感到悶悶不樂？					
6. 您覺得搞不懂您的課業內容或工作要求？					
7. 您不滿意和家人相處的時光？					
8. 與朋友談話時，您沒有被關心的感覺？					
9. 覺得別人或這個世界惹您生氣？					
10. 您覺得難以控制自己的衝動行為？					
測驗說明： 第一題：社交焦慮 第二題：憂鬱 第三題：無聊感 第四題：低自尊 第五題：神經質 第六題：課業或工作壓力 第七題：家庭關係不佳 第八題：同儕關係不佳 第九題：敵意 第十題：衝動控制不良 分數說明：題項選擇 3 以上者，需多加注意該行為。					

二、家長

家長亦是預警系統中相當重要的角色，亦可透過直接觀察與主動和孩子討論，了解孩子上網時間的安排，以及常進行的網路活動。其具體的做法如下：

(一)直接觀察或參與討論

一般而言，建議家長先與孩子討論並視孩子的年齡、氣質及學習需要，共同訂定與規劃上網時間。家長宜留意孩子使用網路的情形，一部分管理孩子接觸網路訊息及較投入的網路活動為

何，一部分留意孩子不能上網的時候，是否會出現過度的情緒反應，例如：生氣、討價還價、大哭大鬧等反應。

特別需要留意的是，多數的孩子在周末或是寒暑假，可能缺乏適切的活動安排，因此容易出現整天上網影響生活作息的現象，以致於開學後出現適應困難，例如：半夜偷偷爬起來上網、隔天起床叫不醒、上學常遲到、作業遲遲無法完成。當孩子出現這些徵兆時，建議與學校導師溝通討論，提出預警以及時協助孩子。

(二)聯絡簿的運用

為了促使雙向的親師溝通，家長宜主動提供孩子在家中的行為表現給導師，並與導師討論孩子在學校的學習情形與表現。例如：孩子一回到家就迫不及待上網，即便口頭提醒仍效果有限；孩子只要一上網就很難結束，不讓孩子上網就會陷入天人交戰，孩子會討價還價甚至哭鬧。

(三)預警系統檢核表

前述所提到的預警系統檢核表，亦可由家長自行填寫，並主動提供訊息給導師，雙方能針對彼此對學生的了解與觀察，對學生是否疑似有過度使用網路的情形進行初步檢核。

三、同儕

以國小學生來說，常見的網路活動是和同學聊天或是玩網路遊戲，因此若學校老師若能主動留意班上學生常討論的網路話題，亦能透過同儕形成守門團體，同儕能主動彼此關心，亦能向老師分享目前最常玩的網路遊戲、最常討論的話題。倘若發現有同學出現精神不濟、情緒較煩躁易怒或常借作業抄寫等，須主動向老師報告，表示班上有同學需要進一步關心和協助。

四、補習班

對於部分學生而言，可能因家庭因素於放學後需要到補習班，因此校方若能與補習班，保持良好的溝通管道，亦能將補習班列入預警系統中。例如：孩子可能邊寫作業，邊偷偷使用手機上網，老師宜主動關心並請家長多留意孩子使用網路的情形

五、教務處

教務處主要管理學生的學習表現。在**預警制度層次**，應能建立成績追蹤制度，針對成績明顯退步學生規劃預警與補救教學措施。亦能從學習表現的變化，進一步了解是什麼原因影響學生學業退步，進行篩選與追蹤，適時提出預警，以及時處理。

六、學務處

預警制度層次—建立缺、曠課狀況預警系統

自從 iPhone 問世以來，智慧型手機興起，學生上網場所也從網路咖啡店轉變為隨時隨地能透過手機上網，增加了網路成癮的風險程度。而對於網路成癮高危險群學生而言，成績退步與出席狀況（包含遲到）的變化是學校最能明顯注意到的兩大指標。因此學務處應針對出缺席不正常或經常遲到之學生，了解其行為狀況，以能發揮早期預警之功能。

七、輔導室

在介入性輔導階段，輔導室的工作重點在於網路成癮及高危險群學生的發現與介入，此時輔導室的角色為領導者（leadership）與合作者（Collaboration）。此階段工作重點為主導校內進行網

路成癮學生篩檢與辨識，並對確認為網路成癮學生或高危險群學生進行介入，統整各處室及導師擬訂個別化輔導計畫。

預警制度層次：本諸早期發現，早期治療的原則，預警制度是網路成癮預防工作的一項重點。輔導處可整合一套網路成癮之篩檢系統，例如固定於二年級上學期實施網路成癮量表，針對高危險群學生，結合教務處成績預警機制以及學務處出缺席預警制度，導師觀察、家長告知等多重途徑，進行個案狀況比對與評估，已篩檢潛藏之網路成癮高風險學生，及時介入以預防網路心理健康問題的惡化。

第三節 評估與轉介

當預警系統已初步辨識出疑似網路成癮與其他網路行為問題的學生時，建議轉介至輔導室進行專業評估。介入性輔導的評估階段，重點在於了解學生目前網路成癮與其他網路行為問題嚴重程度，以及了解造成學生成為網路成癮高危險群的危險成因為何，以利後續輔導計畫的訂定，並提供適切的輔導措施。

一、個別會談

當輔導室接獲預警系統層次的轉介資料，建議輔導老師先與學生進行初次會談，與學生建立輔導關係，並透過口語、遊戲或表達性媒材，協助學生表達目前的情緒狀態與認知想法。考量到學生的年齡、認知發展能力及語言表達能力，輔導老師亦可彈性選用適合學生的媒材，了解學生使用網路的情形，與學生討論上網的經驗，進一步評估學生依賴網路或受到網路影響的程度。

另一方面，輔導老師亦可參考量表工具內的題項內容，了解學生的基本概況，評估影響學生網路成癮的危險因子是什麼，以及學生目前可能擁有的正向資源、保護因子是什麼。

第六章、次級預防

次級預防的重點針對全校師生網路成癮與相關心理健康問題加以處理，必要時運用校內外的轉介機制以能充分心理健康專業人員，來處理已發現問題之網路成癮當事人。目的在針對已發生網路成癮問題之學生加以協助，以期能早期發現、早期處理，應用心理健康專業人員以協助其個人或家庭，並能對全校師生之網路成癮與相關心理健康問題提供及時的協助，避免問題之持續惡化。

協助疑似網路成癮的學生，並非以嚴禁上網作為目標，而是視學生的需要及狀態訂定合理的輔導目標，使其能合理上網、控制上網、平衡網路世界與真實世界，以及統整網路世界與真實世界。以下將具體說明實施次級預防層次的輔導工作之步驟。包括提供親師諮詢、個別輔導、班級輔導或團體輔導等。

協助疑似網路成癮的學生，並非以嚴禁上網作為目標，而是視學生的需要及狀態訂定合理的輔導目標，使其能合理上網、控制上網、平衡網路世界與真實世界，以及統整網路世界與真實世界。以下將具體說明如何實施次級預防層次的輔導工作。

第一節 校內的分工

一、輔導室

由輔導室視個案網路成癮的嚴重程度，評估是否召開個案會議，邀請相關人員出席個案會議，一部分了解個案目前的狀態，影響其網路成癮的危險因子是什麼，以及有哪些正向資源及保護因子，另一部分則討論個別輔導計畫，整合校內相關資源，以協助學生改善網路成癮的問題。以下將具體說明可實施的輔導措施：

(一)親師諮詢

面對孩子疑似有網路成癮的問題，不論是老師或家長，肯定感到擔憂且想知道可以如何幫助孩子。面對老師與家長的擔心與困惑，輔導老師可以主動提供專業諮詢，協助老師與家長了解什麼是網路成癮，以及可能哪些原因讓孩子過度依賴網路，有哪些具體可行的方式能協助孩子。例如：缺乏生活目標的學生，建議老師與家長能在生活經驗中予以鼓勵，並嘗試回歸責任給學生，使其有機會選擇並負責，在自主性尚未穩定建立之前，建議安排結構化的活動，避免學生因生活缺乏目標而長時間上網打發時間，以及排解無聊感。

(二)個別輔導

輔導老師可依個人偏好的取向，以及視學生的年齡、能力及偏好，選擇合適的媒材與策略，進行個別輔導。此階段個別輔導的重點，在於了解是甚麼原因吸引學生不自主且長時間的上網？網路世界滿足學生哪些需求？引導學生覺察自己在沉迷網路世界後，在生活作息、心情、想法、學習表現及人際互動上產生哪些變化？引發學生的改變動機，進一步發展具體策略。

下述將介紹「網路成癮六階段處遇模式」加以治療(王智弘，2009a)：即「覺、知、處、行、控、追」六步驟：，供輔導老師參考與運用。

1. 「覺」--覺察病識感

對國小學生而言，整體認知能力及自我控制能力皆尚未發展成熟，其自我覺察能力也較不足。因此，要改變個案網路成癮的問題，首先需要協助個案先覺察到過度依賴與使用網路，已經對自己原本的生活產生負面影響，例如：生活作息混亂、精神不濟、上課常常恍神無法專注、容易煩躁與易怒。當個案能辨識與覺察長期間上網之後所產生的負向變化，才有機會喚起他想要改變的動機與意願。

2. 「知」--認知潛在問題

當個案會不自覺地依賴網路，除了其自我控制能力或情緒調適能力等皆尚未發展成熟，往往與其潛在的心理問題有關。換句話說，個案可能因長期學業低成就而失去學習動機、對自己失去信心、課業壓力大而感到焦慮、人際關係不佳、缺乏生活目標與意義、無法調適無聊感等，都容易使他們因接觸到網路世界而獲得短暫的愉悅感，逃避現實生活中的困境與挫折，而產生依賴網路甚至成癮的現象。因此，協助個案體認到網路滿足了自己什麼需求，方能引導他們覺察到自己在現實生活中遇到什麼困境。

3. 「處」--處理潛在問題

潛在問題的處理，是整個處遇模式最重要也最具挑戰性的一環，倘若未能妥善處理學生的潛在問題，往往是其無法脫離對網路的依賴，或是再度復發沉迷網路的原因。當個案覺

察到自己潛在的心理問題是什麼，輔導老師可進一步思考如何改善潛在問題對個案的影響，以及可能需要結合個案重要他人的力量，共同協助個案。例如：因人際關係不佳而轉移到網路世界尋求認同與肯定的個案，輔導師老師除了透過會談或遊戲的方式，給予個案具體及正向肯定，教導與示範正向的社交技巧，亦可會同導師設計活動，協助同儕欣賞到個案的優點，讓個案有機會在班上表現與貢獻，獲得同儕的認同與肯定。

4. 「行」——發展並執行改變計畫

要斷然地禁止個案上網並非治本的策略，甚至可能引發更強烈的衝突與負向情緒。在這個階段的目標，在於減少個案對網路的依賴程度，因此需在現實生活中發展出替代性的正向活動與策略，以減緩網路世界對個案的影響力。例如：個案依賴網路世界的活動，獲得成就感與能力感，輔導老師可與個案討論哪些活動是他感興趣且願意嘗試的，並結合導師、家長與同儕的力量，協助個案有機會去執行，使其從過程中獲得成就感。

5. 「控」——培養自我監控能力

對國小個案而言，自我控制能力的培養與建立較為不容易，因此輔導老師可先透過自由遊戲或結構化的活動，增進個案自主性與能力感。對於生活作息的管理與安排，須結合導師與家長的力量，讓個案先從具體可行的活動進行練習，使其有正向經驗，重拾自我控制感，再逐步到上網時間的自我管理與控制。例如：每次上網 30 分鐘，在結束前 10 分鐘給予口頭或身體提示，讓個案準備結束網路活動。

6. 「追」——後續的觀察與追蹤

由於網路仍是學生常見的學習或休閒管道，因此後續的觀察與追蹤是必要的，尤其當影響其網路成癮的危險因子較多或再度出現時，仍需予以協助，避免個案又重回到過度依賴網路，與現實生活失去連結的狀態。

(三)班級輔導

輔導室可針對網路成癮作為主題，入班進行班級輔導。除了讓學生對網路成癮有認知上的學習，更重要的是對同儕的相互關懷，如何發現同學可能有過度依賴網路的情形，過度依賴網路會帶來哪些負面影響，以及如何給予關懷與支持，協助同儕重新與現實世界的人、事、物建立有意義的連結。

(四)團體輔導

當學校出現不只一位學生疑似有網路成癮的情形，或是同一班級有幾位學生皆有疑似網路成癮的問題時，輔導室將可規劃與開辦團體輔導。團體輔導的目標，在於讓疑似網路成癮的個案，透過結構化的活動設計，了解過度依賴網路對自己造成哪些負面影響？為什麼受到網路活動的吸引，以及網路活動滿足個案哪些需求？團體領導者評估團體成員的需要及潛在問題，於團體中讓成員體驗、表達自己的感覺與想法、觀察學習正向的人際互動技巧等。

二、導師

在次級預防層次，導師扮演的角色功能在於了解到個案的潛在問題是什麼，以及如何在現實世界的班級中，協助個案發展與建立替代性的正向活動及互動經驗。例如：調整教學策略，引起個案學習動機與興趣，願意參與投入學習活動；於班級同樂會時，安排個案和同儕共組玩桌遊，或鼓勵個案設計規劃遊戲讓班級同儕能共同參與等。

三、家長

不僅了解是甚麼原因讓個案過度依賴網路，家長尚需陪伴個案度過這段輔導歷程，於過程中予以正向的情感支持與關懷。除了執行輔導老師提供的策略，亦須觀察執行過程中可能出現哪些阻礙與困難，再透過親師諮詢進行討論與調整。例如：家長可以與個案討論訂定課後的活動規劃，除了必要完成的學習作業，可安排個案喜歡的活動，透過全新且結構性高的日常生活規劃，鬆動個案原本的生活模式，降低對網路的依賴。

四、教務處

由於網路成癮學生通常伴隨學業成績不佳、學習無成就感等問題，因此教務處在介入性處遇的角色，主要是配合輔導室的處遇計畫提供學生補救教學方案。

五、學務處

網路成癮高危險學生，通常伴隨常規、出缺席、遲到早退、成績課業等問題，除了成績課業外，學務處在相關問題層面都有著手之處。因此學務人員應納入次級預防層次學生輔導計畫之一環，配合學生特質進行相關處遇。

第二節 個案篩選與評估

若要將網路成癮防治納入篩檢，陳淑惠教授所編製之 26 題「陳氏網路成癮量表」(CIAS-26)與 2015 年國家發展委員會「網路沉迷研究報告」中的「智慧型手機成癮量表-短版」或 2017 年國家發展委員會「105 年個人/家戶數位機會調查報告」中的「網路使用習慣量表」(CIAS-10)作為評估工具，以及柯慧貞教授依 DSM-5 的診斷架構所編製，用於教育部「103 年學生網路使用情形調查」之網路成癮量表，此量表係題目共有九題，亦為可用之工具。作為是否有網路成癮問題之評估工具，以及王智弘教授所編製的 10 題「網路成癮危險因子檢核表」(CRIA)以探討其成癮原因，亦是可考慮運用的量表。前四份量表可了解受測者強迫性上網、網路成癮戒斷反應、網路成癮耐受性、人際與健康問題、時間管理問題等面向；最後一份量表則可了解學生是否有危險心理因子，是探討網路成癮成因可加以運用的工具。

依據上述之測驗結果，各校可再分析憂鬱傾向高關懷學生與網路成癮高關懷學生關聯性檢驗，對比網路成癮危險因子檢核表，了解學生心理狀態後，再做進一步處遇。

表二

智慧型手機成癮量表-短版

智慧型手機成癮量表-短版

施測說明：排除工作與學習使用，想請問您一般使用手機的情況，1 分表示「非常不符合」，以此類推，4 分表示「非常符合」，請問這些情況跟您目前的使用情況符不符合。

1. () 雖然使用手機對您的日常人際關係造成負面影響，您仍未減少使用手機。
(1) 非常不符合 (2) 不符合 (3) 符合 (4) 非常符合
2. () 使用手機所花的時間或金錢，常常超過您自己本來預定的程度。
(1) 非常不符合 (2) 不符合 (3) 符合 (4) 非常符合
3. () 您曾常試過想花較少的時間在使用手機上，但卻無法做到
(1) 非常不符合 (2) 不符合 (3) 符合 (4) 非常符合
4. () 您曾因長時間使用手機而眼睛酸澀，肌肉酸痛，或有其他身體不適。
(1) 非常不符合 (2) 不符合 (3) 符合 (4) 非常符合
5. () 您習慣睡前使用手機，而且因此減少睡眠時間或睡眠品質變差。
(1) 非常不符合 (2) 不符合 (3) 符合 (4) 非常符合
6. () 使用智慧型手機對您的學業或工作已造成一些負面的影響。
(1) 非常不符合 (2) 不符合 (3) 符合 (4) 非常符合
7. () 如果手機突然被沒收，或是突然被限制不能用手機，您會覺得很難受。
(1) 非常不符合 (2) 不符合 (3) 符合 (4) 非常符合
8. () 您只要有一段時間沒有用手機，就會覺得心裡不舒服。
(1) 非常不符合 (2) 不符合 (3) 符合 (4) 非常符合
9. () 您發現自己使用手機的時間越來越長。
(1) 非常不符合 (2) 不符合 (3) 符合 (4) 非常符合
10. () 與三個月前比起來，平均而言您每週使用手機的時間比以前增加許多。
(1) 非常不符合 (2) 不符合 (3) 符合 (4) 非常符合

本量表為台大心理系陳淑惠教授 2015 年國發會研究報告，須經陳淑惠教授授權使用。

測驗解釋：得分在 25 分以上者，可視為手機成癮的風險群。實際上是否有手機成癮，需經專業醫師臨床診斷為主，本測驗結果不宜過度解釋。

表三

陳氏網路成癮量表(CIAS-26)

施測說明：下面是一些有關個人使用網路情況的描述，請評估您目前的實際情形是否與句中的描述一致。請您依照自己的看法來勾選 ☐。由 1 至 4，數字越大，表示句中所描述的情形與目前您實際的情形愈符合。

	非 常 符 合	符 合	不 符 合	極 不 符 合
1. 曾經不只一次有人告訴我，我花了太多時間在網路上。	4	3	2	1
2. 我只要有一段時間沒有上網，就會覺得心理不舒服。	4	3	2	1
3. 我覺得自己上網時間越來越長。	4	3	2	1
4. 網路斷線或是連不上時，我心裡會覺得煩躁不安。	4	3	2	1
5. 我不管有多累，上網時就覺得精神很好。	4	3	2	1
6. 我雖然每次都只想上網待一下子，但經常一待就很久才下線。	4	3	2	1
7. 上網已經對我日常生活的人際關係造成了負面影響，但我仍然沒有減少上網。	4	3	2	1
8. 我曾不只一次因為上網的關係而睡不到四小時。	4	3	2	1
9. 就我的上網經驗來說，平均而言我現在每週上網的時間比以前增多許多。	4	3	2	1
10. 我只要有一段時間沒有上網就會情緒低落。	4	3	2	1
11. 我很難控制自己想要上網的衝動。	4	3	2	1
12. 我發現自己投入在網路上而減少和身邊朋友的互動。	4	3	2	1
13. 我曾因為上網而腰酸背痛，或是有其他身體不適。	4	3	2	1
14. 我經常不由自主地想要上網。	4	3	2	1
15. 上網對我的學業及日常工作已造成一些負面的影響。	4	3	2	1
16. 我只要有一段時間沒有上網，就會覺得好像什麼事忘了做。	4	3	2	1
17. 因為上網的關係，我和家人或是朋友的互動減少了。	4	3	2	1
18. 因為上網的關係，我平常的休閒活動時間減少了。	4	3	2	1
19. 每次下網後，雖然有其他事情得做，但我會忍不住再次上網看一看。	4	3	2	1
20. 沒有網路可上，我的生活就顯得毫無樂趣可言。	4	3	2	1
21. 上網對我的身體健康造成一些負面的影響(例如眼睛、肩、背)	4	3	2	1
22. 我試過減少上網的時間，但卻沒有達成。	4	3	2	1

23. 我常會減少睡眠時間來上網。	4	3	2	1
24. 比起從前，我必須花更多時間上網才能感到滿足。	4	3	2	1
25. 我曾因為上網而沒有按時吃飯。	4	3	2	1
26. 我會因為熬夜上網而使得白天精神不濟。	4	3	2	1

※測驗解釋：若分數高於 64 分(中小學生)68 分(大學生)，可視為網路成癮風險群。本量表為台大心理系陳淑惠教授編製，須經陳淑惠教授授權使用。

表四

網路使用習慣量表 (CIAS-10)

施測說明：下面是一些有關個人使用網路情況的描述，請評估您目前的實際情形是否與句中的描述一致。請您依照自己的看法來勾選 ☐。由 1 至 4，數字越大，表示句中所描述的情形與目前您實際的情形愈符合。

	非常 符合	符合	不符合	極 不符合
1. 想上網而無法上網的時候，我就會感到坐立不安。	4	3	2	1
2. 只要有一段時間沒有上網，我就會覺得心裡不舒服。	4	3	2	1
3. 我只要超過一天沒上網玩，就會很難受。	4	3	2	1
4. 我發現自己上網休閒的時間越來越長。	4	3	2	1
5. 平均而言，我每週上網休閒的時間比以前增加許多。	4	3	2	1
6. 我實際上網所花的時間遠遠超過原來預期的時間。	4	3	2	1
7. 我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網休閒。	4	3	2	1
8. 我常因熬夜上網休閒，導致白天精神或體力很差。	4	3	2	1
9. 上網對我的學業或工作已造成一些負面的影響。	4	3	2	1
10. 上網已經很明顯地危害到我的生理或心理健康時間管理問題。	4	3	2	1

※測驗解釋：12 歲以上民眾；若分數高於 28 分，可視為網路成癮風險群。本量表為台大心理系陳淑惠教授編製，須經陳淑惠教授授權使用。

表五

教育部的「103 年學生網路使用情形調查」網路成癮量表

1. 雖然沒在用網路，也經常想著上網的事，或想著什麼時候要去上網
2. 當我想要減或停止用網路時，會感到煩躁、生氣、緊張或沮喪
3. 為得到同樣的興奮感，花更多時間上網，或網路活動
4. 家人師長說應該減使用網路的時間，卻無法減少
5. 使用網路後，放棄或減和家人朋友相處、讀書或過去所喜愛活動
6. 知道花太多時間在網路有很多壞處，但還是持續玩
7. 曾向家人師長、朋友或其他人隱瞞實際花網路上的時間
8. 透過用網路來忘掉個人問題、紓解不舒服的心情
9. 過度使用網路，和家人朋友的關係、工作或學業變差

※測驗解釋：

符合該項敘述者，則計 1 分，合計滿分 9 分。若分數介於 0 至 2 分者，評斷為一般學生；計分為 3 分者，表示可能有網路沉迷傾向，需要關懷與預防；總分為 4 分者，屬於網路成癮高風險群，除了需要關懷與即時幫忙，可找專業心理師的協助；而總分在 5 分以上者，為網路成癮的重風險群，可能符合臨床上網路成癮的診斷標準，需要心理師或精神科醫師的確認與協助。

一、個別化輔導計畫

當導師透過「網路成癮預警系統檢核表」或「網路成癮危險因子檢核表」，以及學務處缺曠課預警系統及教務處學習檢視表現系統之數據，經評估學生有網路成癮可能時，應立即介入關懷了解，及時給予協助。如發現學生所面臨問題超出其能力可及範圍時，可隨即轉介學生室，由輔導老師進行個別輔導與擬定個別化輔導計畫。

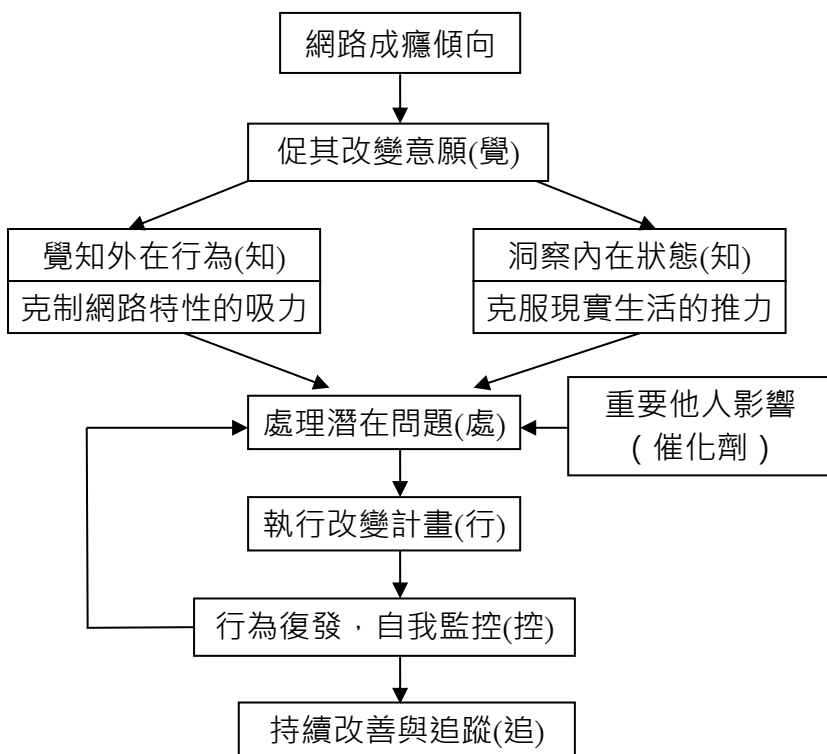
茲以案例研討進一步解析覺、知、處、行、控、追」網路成癮六階段處遇模式進行步驟：

※個案背景：阿偉、高二生

1. 家庭：單親家庭，家中排行老么，上有 2 個姐姐 1 個哥哥，均為公務人員。
2. 學業：阿偉曾因沉迷 LOL 網路遊戲與手機遊戲神魔之塔，一天玩超過 10 小時，功課不佳，最後勉強以候補方式考取某私立高職資訊科。
3. 來源：阿偉第一學期二分之一學分不及格，第二學期仍因曠課過多，母親收到學校曠課通知信才知事態嚴重，擔心阿偉被退學而向輔導室求助。

處遇模式	諮商次數	內 容
覺	第 1 次	1. 心理師與阿偉及母親一起會談。阿偉表示已一個月沒去上課，除擔心被二度退學，更不想再讓母親操心，故承諾定期諮商，並下定決心改變。 2. 阿偉母親晤談結束後，立刻將阿偉電腦抱走，並管制其手機，以斷絕成癮來源。
		1. 評估：了解個案過去成癮、戒癮、復發等經驗，尋找正向資源。

知	第 2 次	2. 認知問題：個案曠課已達 6 週，除辦理請假手續外，開始正常上課，希望能亡羊補牢。 3. 時間管理：因無聊感而沉迷網路遊戲。輔導老師鼓勵阿偉參加學校社團活動，排解生活無聊與拓展社交圈，使生活更多采多姿。
處	第 3 次	1. 課業問題：釐清就讀類組是否感興趣，力挽狂瀾。 2. 人際關係：評估家庭、同儕可以給予人際支持的程度。 3. 替代行為：培養運動、閱讀…等好習慣，取代網路沉迷行為。 4. 復發探討：處理行為復發的挫折感，討論如何度過難關。
行	第 4 次	1. 課業問題：期中考大部分科目通過，只有 1 科較為危險。 2. 休閒娛樂：積極參加社團活動，與社團同學一起籌劃大型活動。 3. 運動習慣：個案自覺過重，發展減重計畫，養成固定運動習慣，以及調整生活作息時間。 4. 心理測驗：施測網路成癮量表，評估改變效果。
控	第 5 次	第 4-5 次為兩週晤談一次，第 6 次間隔 4 個禮拜 1. 自我監控：阿偉過去曾有數次網路成癮復發行為，輔導老師與之討論自我管理與監控方式，阿偉表示自己是個有規劃的人，只要清楚規劃每天的行事曆，就不會過度沉迷，即使偶爾玩網路遊戲也能自我監控。
追	第 6 次 後續追蹤	1. 效果評估：阿偉覺得已不再沉迷網路，且 2 個月來都不再玩 LOL，原有退學危機，經過一番努力，這學期課業應該都能過關。 2. 新的目標：原本有 1 科較為危險，經過阿偉勤奮努力，任課老師發現他的潛力，邀請他提早準備期末專題，從而產生新的目標。 3. 後續追蹤：討論復發可能性，如自覺有復發徵兆，請立即回來找輔導老師協助。



圖十。網路成癮諮商步驟示意圖。

一次單元諮商模式被證實可以有效改善網路成癮的問題（王智弘、楊淳斐，2016；張勻銘等，2012）。一次單元諮商模式是指助人專業人員在諮商服務過程中致力於以一次諮商單元的成果為專業服務的努力目標，亦即單次的諮商單元必須是具有諮商效果的。形式則以結構性諮商程序為基礎的諮商模式且把每一次都當作最後一次的諮商，強調改變的課題與當事人的自我力量，促使諮商聚焦，朝向問題解決，透過具體可行的行動方案，落實改變的動機與領悟，達成問題改善與諮商成效（王智弘，2008d；王智弘、楊淳斐，2006a，2006b，2016）。

一次單元諮商模式的程序與重點在展現良好的治療態度以建立治療關係（王智弘，2008d；王智弘、楊淳斐，2006a，2006b，2017）；肯定當事人的求助行為與面對問題的勇氣；強調改變的可能性與強化當事人對問題解決的信心；找出此次諮商焦點與選擇可解決的問題；找出當事人的生命意義與力量；提出當事人可具體尋求改變的任務與演練可能的解決方案；肯定諮商與當事人的努力成果；追蹤或進行下一單元諮商（可能進行或不進行），而運用一次單元諮商模式以協助網路成癮當事人的具體作法如下（王智弘，2008d，2009a；王智弘、楊淳斐，2006a，2006b，2016）：

- （一）確認當事人是否為網路成癮：可透過陳淑惠所編製的「陳氏網路沉迷量表」加以確認。
- （二）探索當事人為何成癮：可透過王智弘教授所編製的「網路成癮危險因子檢核表」與個別諮商過程以探討其成癮原因。
- （三）訂定網路成癮的治療目標：「合理」上網、「控制」上網、「平衡」網路世界與真實世界、「統整」網路世界與真實世界
- （四）結合一次單元諮商模式諮商程序與「覺、知、處、行、控、追」網路成癮六階段處遇模式。

表六
「一次單元網路成癮處遇模式」表

諮商目標	六階段處遇模式
1. 展現良好的治療態度以建立治療關係	
2. 肯定當事人的求助行為與面對問題的勇氣	+ 覺(覺察病識感)
3. 強調改變的可能性與強化當事人對問題解決的信心	+ 知(認知潛在問題)
4. 找出此次諮商焦點與選擇可解決的問題	+ 處(處理潛在問題)
5. 找出當事人的生命意義與力量	
6. 提出當事人可具體尋求改變的任務與演練可能的解決方案	+ 行(發展並執行改變計畫)
7. 肯定諮商與當事人的努力成果	+ 控(培養自我監控能力)
8. 追蹤或進行下一單元諮商	+ 追(後續的觀察與追蹤)

二、團體輔導

團體輔導也是治療網路成癮的輔導策略之一（王智弘、楊淳斐、林雅涵，2008；林雅涵，2011；Finn, 1996），透過團體的形式成員可以藉此找到與自己生活經驗相似的人互相分享及支持，經過領導者的引導與催化產生治療效益，降低問題行為。以網路成癮：評估與治療指引手冊為參考，瞭解團體過程應有的治療目標與策略。

（一）團體初期：建立

在團體的初期與成員建立同盟關係是極為重要，成員們都是在生活中遭遇挫折而選擇逃避到網路世界中，若在團體的初期無法建立信任的關係，成員們容易感覺被質疑或嫌棄因而拒絕參與團體。在此階段可以和成員討論網路的便利性，從團體的初期讓成員知道領導者並沒有因為網路成癮而質疑他們，並肯定他們雖然虛擬的生活形式讓他們上癮，但卻是另一種處理壓力和

困難的形式，讓他們信任團體。與此同時，讓成員開始揭露自己，例如：身邊重要他人對於這種行為感到困擾，讓成員之間形成凝聚力，不再覺得自己是孤獨的，增加支持。在各種凝聚力與支持的情況下，成員會開始在逃避行為與上網間找到連結，發現因為各種失敗的因應措施導致最後選擇上網避開所有，這也是動機的產生。

(二)團體中後期：改變

團體中期的主要目標是將所有成員的情境問題深入分析後，找到相對的因應策略。當團體擁有了足夠的支持與凝聚力，便是開始邁向團體之工作期。團體的目標是為了改善失能性的行為，團體成員要求完成一份生活日誌，特別記錄不滿足的生活但最終卻可以在上網得以解決的情境。透過詳細的記錄瞭解所有成員的生活，亦可將之當作教材，提供妥善的應對方式。以角色扮演的形式進行，協助他們認知重建。另外，為成員們建立安全性的環境，讓他們可以放心揭露自己亦是關鍵的因素，對網路成癮者而言，網路並非真正導致他們上癮，反而是失敗的因應措施及具挑戰性的生活情況才是讓他們選擇上癮的主要關鍵，領導者應將焦點關注在成員的困難才能真正減緩他們的症狀。

一般而言，網路成癮者都處於人際關係疏離，他們可能因無法適應學校生活或上課表現不佳而導致與導師或同儕關係疏離，因此協助他們建立新的人際網絡也是團體的主要目標之一。在團體的過程中，家人或是重要他人變成了重要的支持，所以他們可能需要參與治療過程而且也促進親子關係。領導者與其他專業人員可以每階段與家長開會進行討論，每次會議都先告知家長治療目標然後再實施修訂的過程。家長的介入有助於學生的改變，成為學生的生活中重要的支持，才能脫離網路成癮的生活。

針對網路成癮的問題，國內助人工作者分別以不同的理論取向如：現實主義取向、人際導向等進行團體諮商，其諮商效益都得到顯著的改善。藍菊梅（2005）曾提出以多重模式理論取向為架構，設計了兩階段的網路沉迷矯治團體方案；第一階段為情緒支持與自我成長團體、第二階段為人際壓力管理團體。每一階段進行八週、每週兩小時的團體諮商，並同時結合個別諮商與預防網路成癮課程的方案設計，可說是具可行性與多元性的網路成癮防治與處理策略。

在討論網路成癮的諮商策略時，學校可視能夠提供的資源進行處理，但最終主要目標為協助學生能夠覺察網路成癮所帶給他的困擾、處理其行為背後說潛在的心理問題、建立正向的替代性行為，以便讓他能夠回歸正常的生活。因時代的進步，網路成癮者的數量亦逐漸上升，當中亦包含青少年學生，只有透過各個系統間的合作，才能將網路成癮降至最低。減緩網路成癮行為的心理治療方法愈來愈多，輔導老師可依據學校能提供的資源，設計一套完善的輔導計劃，協助學生回歸正常生活。

一直以來，我們所瞭解的團體形式是傳統的、面對面的團體，但隨著時代的進步，人與人之間的接觸也越愈來愈多，而接觸的方式也愈來愈多，團體的進行也漸漸地有所改變。我們可以透過面對面的方式進行諮商，亦可透過網路團體進行諮商。一次單元模式團體諮商也證明可有效協助改善網路成癮問題（王智弘等，2008；林雅涵，2011）。

第三節 輔導成效評估與轉介

一、輔導成效評估

輔導成效評估是輔導過程中重要環節，評估的目的是為了檢測當前輔導策略是否有效幫助學生，緩解問題行為。由於改變並非一時，介入性輔導成效需從多面向指標進行評估與成效追蹤，方能確立輔導成效。以下提供評估改變指標項目供做參考：

- (一)網路問題行為有所減緩：例如使用網路的時間變短、情緒也較為穩定
- (二)學生的合作與正向行為增加：更能揭露自己或能夠有替代性行為代替網路
- (三)學生感受到生態系統中重要他人正面的改變：與同儕關係有所進展、與導師關係改善。
- (四)重要他人改變與支持：朋友或是重要他人的支持增加。

二、轉回或追蹤輔導

一旦學生網路成癮情況有所改善，便可以回歸初級預防及輔導，心理師定期追蹤學生適應情況，並請導師或班級幹部多加關心個案狀況。學生網路成癮改善情形如下所示：

- (一)網路成癮行為有所調整與改善。
- (二)網路成癮行為減少、正向行為增加。
- (三)開始有未來感，對生涯有所概念與努力的衝動。
- (四)學生的情緒困擾降低，有能力面對新生活。
- (五)導師能接手學生，並進一步表示沒有輔導的必要。

轉回初級輔導並不代表一切都安好，為了輔導成效的穩定，輔導老師還需要追蹤學生的狀況，以維持輔導成效。

三、轉介處遇性輔導

若經由輔導老師提供輔導並整合學校資源後，網路成癮問題並未有所改善仍擔心有惡化之虞，就必須轉介，進入處於性輔導並尋求外在的協助，例如：各縣市心理衛生中心、精神醫療機構。從介入性輔導轉介至處遇性輔導的流程如下：

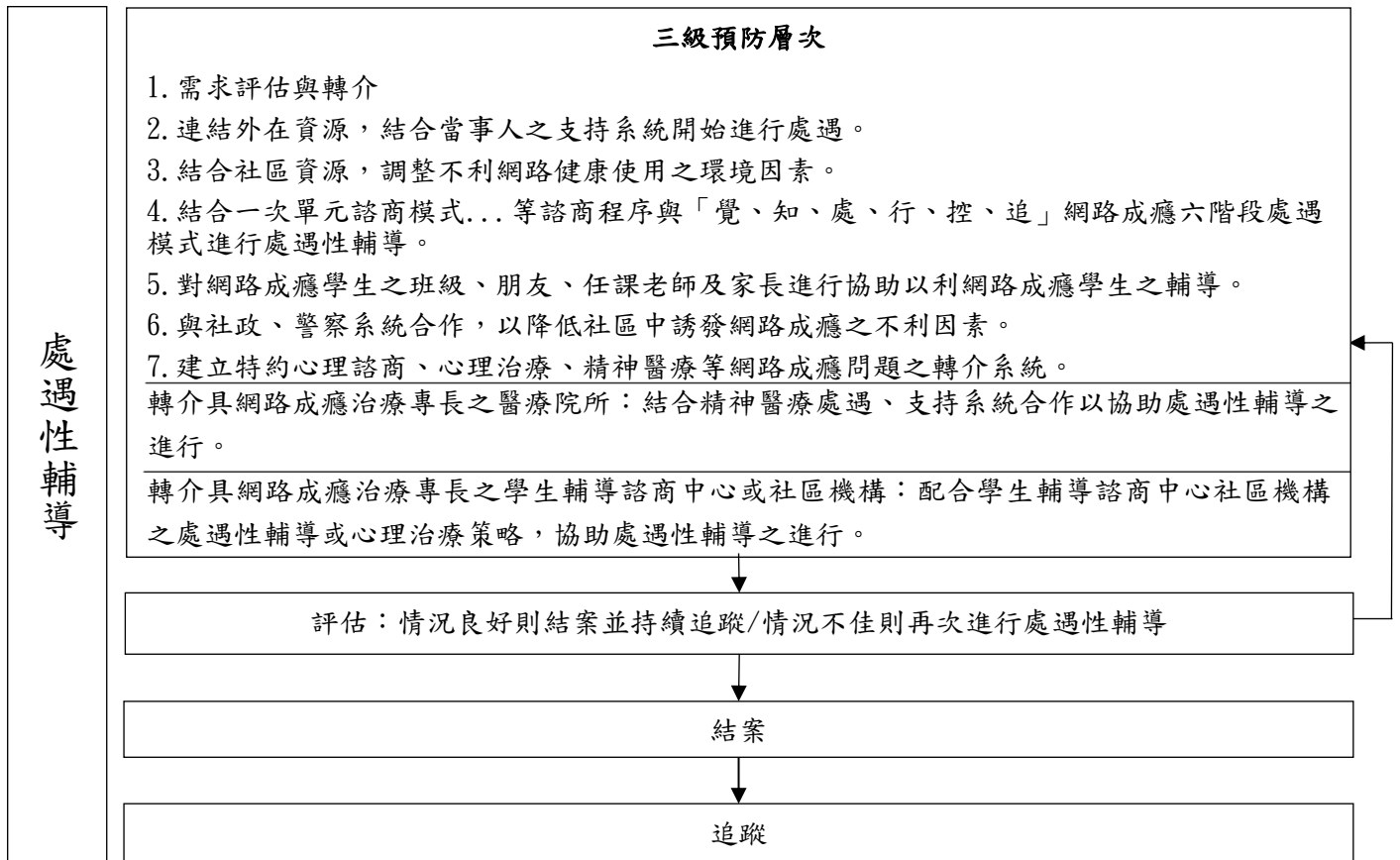
- (一)了解社區機構的服務是否有提供網路成癮的服務項目。
- (二)評估校外資源之優勢與限制，並決定是否進行轉介。
- (三)與家長溝通，告知轉介的目的與學生所得到的幫助並取得同意書。
- (四)提供輔導記錄（從初級至二級）以讓專業人員準確掌握學生的進度。

當上述次級預防層次的輔導措施介入一段時間之後，學生輔導中心可再視輔導成效再度召開個案會議，評估個案的網路成癮問題是否有改善，若有改善則可回到預警系統中列入關懷與追蹤，倘若仍未改善則需討論是否轉介到三級輔導，以提供處遇性輔導。

第四篇、處遇性輔導

處遇性輔導的介入時機，在於當校方積極提供發展性輔導及介入性輔導之後仍無法有效協助改善學生網路成癮的問題。依循 WISER 模式中的 R (resources integration) 作為處遇性輔導原則，透過整合校內外不同的專業資源，以學生的需求為前提，由學生輔導中心進行評估、規劃、聯結與整合，為學生安排適切的專業資源，以協助學生網路成癮的問題能獲得改善。

在網路成癮三級輔導五層次預防模式中，處遇性輔導的重點在於實施三級預防層次與成效評估追蹤，本篇再次回顧網路成癮三級輔導五層次預防模式的作業流程圖，並說明如何在校園具體實施處遇性輔導。



第七章、三級預防層次

經過發展性輔導與介入性輔導之後，輔導室評估個案的網路成癮嚴重程度已超過校內資源可以協助，此時則須引入校外的專業資源。三級預防層次著重在心理諮商、醫療門診或其他社政系統等跨專業的合作，因此具體評估個案的需求，安排適切的專業資源是三級預防層次的工作重點。

第一節、需求評估

輔導室在介入性輔導階段已進行初次評估，了解個案網路成癮問題的嚴重程度、影響個案網路成癮的危險因子，並透過個別輔導了解其可能潛在的心理問題是什麼。因此，在介入性輔導實施一段時間之後，輔導室需針對介入性輔導歷程進行成效評估。

在三級預防層次的需求評估，重點仍放在個案網路成癮問題的嚴重程度，介入性輔導期間使用哪些具體策略，輔導措施實施之後，個案產生哪些變化，以及阻礙與影響介入性輔導成效的原因可能是什麼。透過專業評估，能更了解個案的心理需求是什麼，以作為轉介資源的重要依據與參考。

第二節 召開個案會議以轉介校外專業資源

考量到網路成癮是一個多元且複雜的議題，因此在轉介校外專業資源時，需對個案進行整理評估，以決定申請哪些專業資源。

轉介校外專業資源之前，輔導室宜召開個案會議，其目的在於讓不同的專業資源能共同討論與評估個案目前的狀態，以利協商專業分工。其具體做法如下：

一、前置作業

(一)輔導室個案管理者統整介入性輔導期間已進行的輔導措施歷程，以及統整校內(導師、學務、教務及家長)等多方的觀察評估，摘要成個案報告。

(二)由輔導室主動安排與規劃個案會議的時間地點，並邀請相關人員、專家出席。

二、會議流程

(一)由校長或主任主持會議，說明會議目的及欲討論的事項。

(二)由輔導室進行個案報告，並說明目前的輔導計畫及困境。

(三)由各專業人員進行報告，說明對個案網路成癮的看法並提供校方專業建議。

(四)討論處遇目標，並進行專業分工。

三、將個案會議的決議與相關建議，轉知相關人員並實施。

第三節 成效評估與追蹤

一、輔導室進行個案追蹤

當處遇性輔導持續一段時間，由輔導室個案管理者主動追蹤各單位專業分工的進度與情形，以掌握學生網路成癮的問題是否有產生變化。當學生在接受處遇性輔導的歷程中，不論正向或負向的轉變，皆須適時與各單位保持聯繫，以利專業資源能及時調整並獲得充分運用。

此外，輔導室須適時召開個案會議，讓各單位能共同討論其介入情形，介入過程中可能遇到哪些阻礙與困難，進行跨專業合作的討論，或是實施哪些策略已產生正面的效果，以作為評估與修正輔導計畫的參考。而校方亦可彙整學生在這段期間的網路使用情形、學習表現、出缺席情形、情緒狀態及人際互動等資料，作為成效評估的依據。

當學生的潛在心理問題獲得協助與改善，且已能合理使用網路，恢復原本正常的生活作息，即可考慮結案並持續追蹤；倘若學生的狀態仍不穩定且仍持續受到網路世界的影響，則須持續進行處遇性輔導。

二、諮商專業人員的處遇作為

當諮商心理師（縣市學生輔導諮商中心或開業心理師）接到學校轉介之網路成癮個案，須了解自己身為校外資源，且具備諮商心理專業，對學校而言，乃是兼具處遇者與專家角色之心理專業人員。在三級輔導的架構下，心理諮商專業人員肩負有統整初級、次級輔導資源，進行系統整合，提供心理處遇的重要工作。對於心理專業人員來說，此時的工作重點在於依據網路成癮學生之特性，提出適當之諮商介入與系統整合計畫，因此對網路成癮學生適當的個案概念化是需要的，以能形成後續的個別輔導計畫。

網路成癮學生通常遭受的是學校生活的失敗（e.g. 學業、人際）、親子關係的疏離或是家庭功能的失能，在此脈絡下，能對網路成癮學生做多重脈絡的探索，以了解其獨特的生活世界，並形成適當的個案概念化是三級處遇作為成功的關鍵，以下提供相關問題作為專業人員探索之參考：

- (一) 學校生活帶給你(妳)怎樣的生活負擔，你對自己的期待為何？現在的你又是如何？你不能忍受的是什麼？
- (二) 在學校妳過著怎樣的生活，那些是你想逃脫的？
- (三) 學校的生活帶給你什麼？有何意義(或為何無意義)？學校生活所帶給你的感覺是什麼？
- (四) 你如何看待現在的你以及你的生活？
- (五) 上網帶給你的好處為何？帶來的壞處又為何？自己的看法與他人的看法是否有差距？
- (六) 你與學校中的他人(如教師、行政人員、同學、朋友)關係為何？學校中有你在意或覺得重要的事情嗎？
- (七) 你的家庭生活如何？如何看待家庭中的其他家人？
- (八) 你會如何描述你的家庭？
- (九) 你覺得家人如何看待你？

上述問題可以評估網路成癮學生對學校及家庭生活的感受與相關生活型態，在個別化輔導計畫的制定前，要先對學生有適當的晤談與評估。而在完成上述評估後，即應著手開始個別化輔導計畫的擬定。

個別化輔導計畫是依據每個網路成癮學生不同的狀況，給予不同的介入與處遇。以網路成癮學生而言，應該是幫助學生重新建立與學校和家庭的連結，在學習、人際、家庭、成就感上給予個別化的協助。此時諮商心理師的角色是處遇者、領導者與合作者，諮商心理師除了直接進行心理處遇外，更要能透過行政機制整合校內資源，領導包含導師、任課教師、教務處與學務處在內的校內資源，透過不斷的溝通取得上述人員的理解與合作，以能共同為學生福祉而努力。

第五篇 網路成癮相關資源

第八章、相關專業資源

第一節、相關醫療資源

高雄醫學大學附設醫院柯志鴻醫師網路成癮門診

<http://www.kmuh.org.tw/www/psychia/ns/main.html>

昱捷診所 陳震宇醫師 林朝誠醫師網路成癮門診

<http://yujieclinic.com.tw/>

欣漾自然診所張立人醫師網路成癮門診

<http://www.xylife.com.tw>

草屯療養院於草屯社區心理衛生大樓

由吳孟寰醫師開辦「青少年網路成癮特別門診」

南投縣衛生局(夜間網路成癮門診)

<http://www.ntshb.gov.tw/>

南投縣衛生局結合衛生福利部草屯療養院於

南投市衛生所開辦「網路成癮門診」

馬偕醫院精神科 臧汝芬 醫師心理諮詢門診兒童網路成癮門診

各大醫院身心科、精神科

各地衛生局

各地心理諮商所與心理治療所

第二節、相關社區資源

台灣心理諮商資訊網 (<http://www.heart.net.tw/>)

此網站為彰化師範大學輔導與諮商學系台灣心理諮商資訊網資訊服務團隊所製作，網站對於網路現象、網路問題和網路諮商等主題有相關的資料加以探討，網友並且可透過此網站相互討論和尋求線上協助。

台灣網路成癮輔導網 (<http://iad.heart.net.tw/>)

此網站針對網路成癮之輔導有深入探討，包括相關文獻、相關網站以及求助留言版等資源，以提供家長、教師與學校甚至網路成癮者有關網路成癮的因應之道。

中亞聯大網路成癮防治中心 (<http://iaptc.asia.edu.tw/tw/home>)

此中心之成立重點為：(1)網路成癮的診斷、成因與後果以及預防與治療方案的研究發展；(2)為網路成癮之預防教育與醫療專業人員培訓的教材，提供做為網路成癮之預防教育。

教育部教師網路素養與認知 (<http://eteacher.edu.tw/>)

為因應網路對青少年所帶來的各種影響與現象，本網站提供了「家長Q&A、網路禮儀、網路交友、網咖現象、網路沈迷、網路遊戲、網路安全、網路交易、網路法律」等主題文章與設計教案，以幫助家長、老師和孩子建立正確的網路使用行為。

國家通訊傳播委員會 (<http://www.ncc.gov.tw/kidsafety/default.asp>)

包含對網路分級的認識、安全上網指南以及過濾軟體下載等介紹，以建立安全的網路環境

iWin 網路內容防治機構 (<https://i.win.org.tw/>)

此機構致力於透過預防教育、通報守護、諮詢關懷等服務益提升網路的正向功能，可透過此網站檢舉不當的網站內容和垃圾信件。

白絲帶關懷協會粉絲團 (<https://www.facebook.com/capfans/>)

此協會長期關懷網路安全與關懷兒少上網安全

陽明高中友善校園網路成癮輔導部落格 (<http://tea.ymsh.tp.edu.tw/blog/354>)

此網站包含許多與網路成癮相關的文章，並且提供處遇的方式以及教學的教材參考資料等

嘉義縣友善校園網路諮詢站 (<http://www.ptjhs.cyc.edu.tw/life>)

此網站用以整合嘉義縣各校友善校園教育資源，以因應網路成癮、網路交友安全與中輟輔導之相關輔導議題，以提供一友善的校園環境

兒童福利聯盟文教基金會 (<http://www.children.org.tw/>)

此協會主要致力於兒童福利工作的推展，提供兒童福利的服務，關心兒童的生活，兒童網路成癮亦為協會所關心之事

台灣展翅協會 (<http://www.ecpat.org.tw/>) 此協會之目標主要為終止童妓、關懷兒童為目標，其中亦關心兒童網路成癮問題，提供協助以及研習課程訊息。

該協會還成立網路幫幫我諮詢熱線 <http://www.web885.org.tw/web885new/>

台灣網路成癮防治協會 (<http://iapta.ezwebidea.com/tw/home>)

此協會之目標主要為推動網路成癮之相關研究、推動網路成癮三級預防工作、提供專業人才與志工培訓以及推動相關立法與政策

台南市網路成癮防制中心 (<http://sbesweb.dcs.tn.edu.tw/muse2015e/>)

網站上有相關網路成癮相關影片、防治宣導資料，網路成癮課程教案與學習單等資訊

Center for Internet Addiction Recovery (<http://www.netaddiction.com/>)

網站是由 Dr. Kimberly Young 所成立的網站，有提供網路成癮相關測驗線上自我檢測，相關書籍與收費線上學習課程的介紹

The Center for Internet and Technology Addiction (<http://www.virtual-addiction.com/>)

網站是由 Dr. Dave Greenfield 所成立的網站，有提供網路成癮相關測驗線上自我檢測，相關書籍與相關文章

第三節、網路成癮評量工具

表七：網路成癮評量工具表

網路成癮評估工具	適用對象與用途	參考資料
陳氏網路成癮量表（大學生版）(CIAS-26)	大學生，中小學生；大學生診斷切分點為 68 分；中小學生診斷切分點為 64 分	陳淑惠、翁儷禎、蘇逸人、吳和懋、楊品鳳（2003）；Ko, Yen, Yen, Chen, Yen, & Chen (2005); Ko, Yen, Chen, Yang, Lin, & Yen (2009)
網路使用習慣量表（CIAS-10，短版量表）	12 歲以上；診斷切分點為 28 分	國家發展委員會（2016）
陳氏網路成癮量表（中學生版）	中學生；診斷切分點為 64 分	陳慧苓（2011）
陳氏網路成癮量表（小學生	小學生；診斷切分點為 64 分	林青穎、王智弘、陳淑惠、劉

版)		淑慧、柯志鴻 (2015)
網路成癮評估模組	大學生，中小學生；評估八項網路成癮危險因子與診斷網路成癮	陳慧苓 (2011)；施映竹 (2011)；楊淳斐 (2014)
網路成癮危險因子檢核表 (CRIA)	成人、大學生、中小學生；可評估十項網路成癮心理性危險因子：1. 缺乏自尊；2. 同儕疏離；3. 家庭功能不佳；4. 課業壓力；5. 無聊感；6. 神經質；7. 憂鬱；8. 社交焦慮；9. 敵意；10. 衝動控制不良	王智弘 (2016)；國家發展委員會 (2015)；楊淳斐 (2014)
智慧型手機成癮量表-短版	大學生、中小學生；得分在 25 分以上者，可視為手機成癮的風險群。	國家發展委員會 (2015)
教育部的「103 年學生網路使用情形調查」網路成癮量表	大學生、中小學生；計分為 3 分者，表示可能有網路沉迷傾向；總分為 4 分者，屬於網路成癮高風險群；而總分在 5 分以上者，為網路成癮的重風險群	教育部 (2014)

第九章、專家資料庫

表八：網路成癮專家資料庫一覽表（以姓氏筆劃序排列）

專家姓名	專家簡介
王作仁	衛生福利部嘉南療養院主治醫師兼副院長
王智弘	國立彰化師範大學輔導與諮商學系(所)教授兼研究倫理審查委員會主任委員
江信男	亞洲大學心理學系助理教授
林若涵	台北市立南港國小輔導教師
林旻沛	國立台灣師範大學教育心理與輔導助理教授
林美芳	蓮花手心理治療所院長
林朝誠	昱捷診所主治醫師
林煜軒	國家衛生研究院群體健康科學研究所主治醫師兼助研究員
柯志鴻	高雄醫學大學醫學系教授兼附設中和紀念醫院精神科主任、小港醫院精神科主任
柯慧貞	亞洲大學心理學系講座教授兼副校長
施映竹	國立埔里高工輔導教師
施香如	國立清華大學教育心理與諮商系教授
連廷嘉	國立台南大學諮商與輔導系教授兼主任
張立人	台大醫院／台大兒童醫院兼任主治醫師
張勻銘	國立彰化師範大學輔導與諮商學系本土諮商心理學研究發展中心研究員
陳彥如	新竹縣立五峰國中輔導教授
陳淑惠	國立台灣大學心理系教授兼副系主任
陳震宇	昱捷診所主治醫師兼院長
陳慧苓	國立清華大學學生輔導中心諮商心理師
葉怡伶	國立彰化師範大學輔導與諮商學系(所)助理教授
蔡易辰	國立台中科技大學學生輔導中心諮商心理師
楊淳斐	國立台中科技大學通識教育中心助理教授兼圖書館讀者服務組組長
劉淑慧	國立彰化師範大學輔導與諮商學系(所)教授兼華人生涯研究中心主任
盧怡任	台南市立復興國中輔導教師
鍾宇星	台北市立松山高級商業家事職業學校輔導教師
鍾筑凡	國立南科國際實驗高中輔導教師
顏正芳	高雄醫學大學醫學系教授兼附設中和紀念醫院精神科主治醫師

第十章、相關資訊

第一節、相關中文書籍

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。

王智弘、林雅涵、施映竹、陳彥如、陳慧苓、張勻銘、黃健峰、盧怡任（2008）。網事知多少：網路成癮輔導防治人員培訓手冊。嘉義：嘉義市政府。

王智弘、楊淳斐（2016）。一次的力量：含攝華人文化觀點的一次單元諮商模式。臺北：張老師文化。

林子堯、謝詠基（2017）。網開醫面：網路成癮、遊戲成癮、手機成癮。台北：大笑文化。

林朝誠總校閱（2013）。網路成癮：評估及治療指引手冊。台北：心理出版社。

張立人（2013）。上網不上癮：給網路族的心靈處方。台北：心靈工坊。

第二節、相關影音資訊

1. 迷網年代 慈濟大愛第二台 2012/07/20《今夜說新聞》

<https://www.youtube.com/watch?v=WmEVnSSk9Ao>

2. 臉書力量大 慈濟大愛第二台 2012/10/05《今夜說新聞》

<http://www.youtube.com/watch?v=of7U3WEnITU>

3. 電玩奪冠後？ 慈濟大愛第二台 2012/10/31《今夜說新聞》

<https://www.youtube.com/watch?v=OGzTBTkYG04>

4. 網路成癮：情緒依賴 人際關係冷落（慈濟大愛台 2012/12/17「喜出網外」專題報導第一集）

<http://www.daaivideo.com/daai-web/news/topic.php?id=21052>

5. 欠缺友情 成就感低 易致網路成癮（慈濟大愛台 2012/12/18「喜出網外」專題報導第二集）

<http://www.daaivideo.com/daai-web/news/topic.php?id=21084>

6. 戒掉網癮首要之務：培養其他興趣（慈濟大愛台 2012/12/19「喜出網外」專題報導第三集）

<http://www.daaivideo.com/daai-web/news/topic.php?id=21115>

7. 走出虛擬世界 現實生活找到重心（慈濟大愛台 2012/12/20「喜出網外」專題報導第四集）

<http://www.daaivideo.com/daai-web/news/topic.php?id=21145>

8. 精神戒治法 身心靈同步療癒（慈濟大愛台 2012/12/21「喜出網外」專題報導第五集）

<http://www.daaivideo.com/daai-web/news/topic.php?id=21172>

9. 電玩遊戲防沉迷 家長應是把關人（慈濟大愛台 2012/12/22「喜出網外」專題報導 第六集）

<http://www.daaivideo.com/daai-web/news/topic.php?id=21210>

10. 迷網！青春年少的迷惘？（公共電視 2013/08/01 NGO 觀點）

<https://www.youtube.com/watch?v=LLNUMWWzFcY>

11. 網路成癮的認識與輔導（彰化師大數位研習課程）

<https://www.youtube.com/watch?v=x2-HJe0AmvQ>

12. 《健康上網》網路成癮的辨識與輔導簡報與影片（中亞聯大網路成癮防治中心）

<http://iaptc.asia.edu.tw/tw/news/detail/42>

第三節、本手冊參考文獻

- Queenie (2004)。在悲傷中徹夜未眠。**人間福報**，2004年5月1日，覺世副刊。取自 <http://www.wfdn.com.tw/9305/040501/09-15/050111-1.htm>
- 王沂釗 (2001)。輔導教師如何介入學生之網路沉迷行為。**學生輔導**，74，58-67。
- 王智弘 (2000，11月)。網際網路對助人專業帶來的契機與挑戰。2000諮商專業發展學術研討會-邁向新世紀的諮商與輔導研討會，台北市，國立台灣師範大學。
- 王智弘 (2003，6月)。輔導網際網路中的青少年-探討青少年網路成癮之諮商與輔導策略。輔導人員對青少年網路成癮行為之挑戰與因應研討會。台北市，淡江大學。
- 王智弘 (2004，4月)。運用網路諮商以因應青少年網路問題行為。青少年網際網路使用相關問題與防治對策研討會。嘉義縣，國立中正大學。
- 王智弘 (2005a)。運用網路諮商以協助網路成癮當事人。網路成癮問題暨輔導策略研習會。新竹縣，大華技術學院。
- 王智弘 (2005b)。網路成癮的問題成因與輔導策略。**輔導會刊**，35，4-14。
- 王智弘 (2005c，12月)。網路沉迷問題的可能成因與輔導策略。Young Game攻略關懷青少年研討會。台中市，中信大飯店。
- 王智弘 (2006a)。網路上的「薄紗舞台效應」與宣洩治療功能-部落格現象的心理學解讀。**台灣心理諮商通訊**電子報，192。
- 王智弘 (2006b，10月)。網路成癮的成因與輔導：台灣的研究與實務觀點。2006年中國輔導學會年會暨學術研討會。台北市，國立台北教育大學。
- 王智弘 (2007a)。談遊戲與媒體產業的社會責任，**消費者報導**，315，2。
- 王智弘 (2007b)。校園網路成癮五級預防模式之建立。**台灣心理諮商通訊**，210。
- 王智弘 (2008a)。網路成癮的成因分析與輔導策略。**輔導季刊**，44(1)，1-12。
- 王智弘 (2008b，3月)。建立校園網路沉迷預防機制之對策與挑戰。學校心理健康促進研討會暨中華心理衛生協會第35屆第2次會員大會。台北市，國立台灣大學。
- 王智弘 (2008c)。誰來解救網路中的沉迷靈魂：政府與產業應負的責任。**網護情報**，25，A。
- 王智弘 (2008d)。運用一次單元諮商模式以協助網路成癮當事人。**台灣心理諮商通訊**，217。
- 王智弘 (2008e，9月)。兒童及青少年網路成癮症之諮商輔導策略。兒童及青少年網路成癮之探討研討會。台北市，國立台灣大學。
- 王智弘 (2009a)。網路諮商、網路成癮與網路心理健康。台北市：學富文化事業有限公司。
- 王智弘 (2009b)。網路成癮問題家長啟示錄。**網護情報**，36，A。
- 王智弘 (2011)。青少年網路成癮之危險因子及其因應之道。**網護情報**，56，A。
- 王智弘 (2012)。網路成癮大作戰：找回迷途的孩子。**消費者報導**，372，6-10。
- 王智弘 (2016)。危機即是轉機：從危機干預談網路成癮的危險因子。**台灣心理諮商季刊**，8(1)，vi-xv。
- 王智弘、林雅涵、施映竹、陳彥如、陳慧苓、張勻銘、黃健峰、盧怡任 (2008)。網路成癮輔導防治人員培訓手冊。嘉義：嘉義市政府。
- 王智弘、陳慧苓、施映竹、陳彥如、林雅涵、張勻銘、劉淑慧、陳淑惠、柯志鴻、楊淳斐、林倩如 (2011，7月)。網路成癮的評估模組與治療研究。第三屆兩岸四地高校心理

輔導與諮詢高峰論壇。澳門，澳門科技大學。

王智弘、陳慧苓、施映竹、陳彥如、張勻銘、劉淑慧、陳淑惠、柯志鴻（2010，12月）。**網路成癮與脫離成癮脈絡分析模式及其應用：網路成癮危險因子量表之編製與治療處遇之研究**。2010 第八屆台灣心理治療與心理衛生年度聯合會。台北市，實踐大學。

王智弘、楊淳斐（2001a）。校園網路倫理的三個建構層面：網路專業倫理、使用者行為規範與優質網路文化的建立。**應用倫理研究通訊**，20，75-82。

王智弘、楊淳斐（2001b）。網路諮商中可行之理論取向與實務技巧。**輔導季刊**，37(4)，20-27。

王智弘、楊淳斐（2004，12月）。**一次單元諮商模式**。2004 心理治療與心理衛生年度聯合會。台北市，國立台灣大學。

王智弘、楊淳斐（2006a）。一次單元諮商模式的概念與運用。**輔導季刊**，42(1)，1-11。

王智弘、楊淳斐（2006b）。一次單元諮商模式的概念與應用：新的觀點。**台灣心理諮商資訊電子報**，199。

王智弘、楊淳斐（2016）。**一次的力量：含攝華人文化觀點的一次單元諮商模式**。臺北：張老師文化。

王智弘、楊淳斐、林雅涵（2008）。一次單元諮商模式網路團體諮商於網路成癮當事人之應用。**台灣心理諮商通訊**，221。

白育甄（2003）。**網路成癮經驗對大學生學習與生活及心理社會發展影響：網路遊戲成癮個案之分析**。國立臺灣師範大學政治學研究所碩士論文，未出版，台北。

李佳蓁（2005）。高職學生網路成癮相關因素及學習成就之探討。中原大學資訊管理研究所碩士論文，未出版，桃園。

李美枝（2001）。知文知心不知面—談網路人際關係。載於國立政治大學心理學系（主編），**e世代心理學**（189-196頁），台北：桂冠出版社。

李偉斌、陳慶福、王智弘（2008）。網路即時諮商與晤談諮商中助人技巧、工作同盟與晤談感受之研究：以準諮商員為例。**教育心理學報**，40(1)，1-22。

李曉宏（2008，11月25日）。三問「網癮標準」。**人民日報**，11版。取自
<http://paper.people.com.cn/rmrb/html/2008-11/25/content-145376.htm>

吳妹蓓（1999）。**電腦中介傳播人際感情親密關係之研究—探訪電子布告欄（BBS）中的「虛擬人際關係」**。國立政治大學新聞系碩士論文，未出版，台北。

吳明隆、簡妙如（2009）。青少年網路霸凌行為探究，**中等教育**，60(3)，90-109。

吳筱玫（2003）。**網路傳播概論**。台北：智勝文化。

吳齊殷（1998）。電腦網路的社會衝擊：以倫理議題為例。**應用倫理研究通訊**，5，7-11。

邱聖玲（2003）。**中學生網路沉迷與改善歷程之研究**。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文，未出版，高雄。

林以正（2003）。成長與沈淪—網路，究竟是洪水猛獸或是新的契機？**學生輔導**，86，104-119。

林旻沛（2003）。**大專校院學生網路成癮盛行率及認知因子之研究**。國立成功大學行為醫學研究所碩士論文，未出版，台南。

林青穎（2012）。**家長版網路成癮量表之編製及相關研究**。國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士論文，未出版，彰化。

- 林雅涵(2011)。一次單元諮商模式網路團體諮商對網路成癮當事人之諮商成效。國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士論文，未出版，彰化。
- 岳曉東、應力、嚴飛(2006，10月)。中國大陸網路成癮現狀與對策探討。2006年中國輔導學會年會暨學術研討會。台北市，國立台北教育大學。
- 柯志鴻(2003)。網路成癮之精神醫療觀點。學生輔導，86，36-57。
- 柯志鴻(2004)。青少年網路成癮之相關因子研究。高雄醫學大學行為科學研究所碩士論文，未出版，高雄。
- 柯志鴻(2005)。網路成癮疾患診斷準則。網路成癮問題暨輔導策略研習會。新竹縣，大華技術學院。
- 柯志鴻(2009)。以功能性磁共振造影研究大學生網路成癮之認知神經機轉。高雄醫學大學醫學研究所博士論文，未出版，高雄。
- 施文正(2007)。心理健康主題網路討論區之使用者經驗分析—以「台灣心理諮商資訊網」為例。國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士論文，未出版，彰化。
- 教育部(2017)。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。
- 施香如(2001)。迷惘、迷網—談青少年網路使用與輔導。學生輔導通訊，74，18-25。
- 施映竹(2011)。兒童網路成癮評估模組之建構及其實徵研究。國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士論文，未出版，彰化。
- 郭欣怡(1998)。網路世界的我與我們—網路使用者之心理特性與網路人際關係特性初探。國立台灣大學心理研究所碩士論文，未出版，台北。
- 郭思琪(2007)。網路團體諮商之發展。台灣心理諮商通訊，210。
- 陳美文(2004)。運用焦點解決短期諮商對具網路沉迷現象之國中生之諮商成效探討。國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士論文，未出版，彰化。
- 陳冠名(2004)。青少年網路使用行為及網路沈迷的因素之研究。國立高雄師範大學教育學系博士論文，未出版，高雄。
- 陳彥如(2010)。一次單元諮商模式網路個別諮商運用於網路成癮當事人之研究。國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士論文，未出版，彰化。
- 陳英傑(2006)。揭開虛擬世界的神祕面紗：青少年網路犯罪的現況分析(上)。尋找星光，12-14。
- 陳淑惠(1998a)。上網會成癮，科學月刊，26(6)，477-481。
- 陳淑惠(1998b)。我國學生電腦網路沉迷現象之整合研究—子計畫一：網路沉迷現象的心理病因之初探(1/2)。行政院國家科學委員會專題研究計畫成果報告。(NSC 87-2511-S-002-023-N)
- 陳淑惠(1999)。我國學生電腦網路沉迷現象之整合研究—子計畫一：網路沉迷現象的心理病因之初探(2/2)。行政院國家科學委員會專題研究計畫成果報告。(NSC 89-2511-S-002-010-N)
- 陳淑惠(2002)。網路沉迷現象的心理需求與適應觀點研究(二)：網路沉迷學生之心理治療研究。行政院國家科學委員會專題研究計畫成果報告。(NSC 90-2625-Z-002-034)
- 陳淑惠(2003)。擬像世界中的真實心理問題？—從心理病理實徵研究談起。學生輔導，86，16-35。

- 陳淑惠、翁麗禎、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。
- 陳慧苓（2011）。青少年網路成癮評估模組之初探。國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士論文，未出版，彰化。
- 陳慧苓、王智弘（2009，6月）。「青少年網路成癮相關因子檢核表」編製必要性之探討。2009年全國輔導與諮商碩博士研究生學術研討會。台中，國立台中教育大學。
- 陶然、王吉囡、黃秀琴、劉彩誼、姚淑敏、肖利軍、張惠敏、席延榮、張英（2008）。網路成癮的命名、定義及臨床診斷標準。**武警醫學**，19（9），773-776。
- 戚國雄（1998）。資訊時代的倫理議題-兼談網路倫理。**應用倫理研究通訊**，5，12-18。
- 國家發展委員會（2015）。「網路沉迷」研究報告。
- 黃一玲（2001）。影響大學生網路成癮的相關因素研究。長庚大學護理學研究所碩士論文，未出版，桃園。
- 張勻銘、王智弘（2009）。以全球資訊網為介面之認知治療網路即時諮商研究：以憂鬱當事人為例。**教育心理學報**，41(1)，45-68。
- 張勻銘、王智弘、陳彥如、楊淳斐（2012）。一次單元網路諮商運用於大學生網路成癮之症狀變化與成效。**教育實踐與研究**，25（1），131-161。
- 張翠芬（2012，7月19日）。迷網難自拔、青春變調回不去。**中國時報**，A8版。
- 曾懷瑩（2001）。MUD研究初探：多元方法探討「龍域傳奇」中的虛擬社區，使用與滿足，以及使用者的虛擬化身。國立政治大學新聞研究所碩士論文，未出版，台北。
- 許仲毅（2007）。國小學生網路成癮、從眾行為與人際關係之研究。高雄師範大學教育學系碩士論文，未出版，高雄。
- 連廷嘉（2007）。焦點解決取向團體諮商對青少年網路成癮行為之成效研究。**諮商輔導學報—高師輔導所刊**，17，39-64。
- 傅義婷（2007）。國中學生人際關係、自我概念與網路成癮之相關研究。國立彰化師範大學教育研究所碩士論文，未出版，彰化。
- 楊正誠（2003）。大學生網路成癮、社會支持與生活適應關係之研究。東海大學教育研究所碩士論文，未出版，台中。
- 楊佳幸（2001）。大學生網路沉迷與網路心理需求關係之研究。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文，未出版，高雄。
- 劉文尚（2003）。國小學童網路成癮及網路素養之研究。國立臺南大學社會科教育學系碩士論文，未出版，台南。
- 葉保強（2000）。色情電子商務的「網罪」。**應用倫理研究通訊**，15，35-37。
- 葉靜君（2003）。現實治療團體對改善網路成癮大學生之成效探討。長庚大學護理學研究所碩士論文，未出版，桃園。
- 劉學奎、王經國、莊海紅（2008，11月9日）。我國首個《網絡成癮臨床診斷標準》在京通過專家論證。新華網。取自 http://big5.xinhuanet.com/gate/big5/news.xinhuanet.com/newscenter/2008-11/09/content_10328447.htm
- 蔡易辰（2009）。焦點解決短期諮商對網路成癮大學生之諮商成效。國立台中教育大學諮商與應用心理學系碩士論文，未出版，台中。

- 廖思涵（2005）。高雄市國中生網路使用行為、網路沉迷與生活適應、學業成就之相關研究。國立高雄師範大學教育學系碩士論文，未出版，高雄。
- 鄭淳憶（2005）。國中學生網路素養及網路成癮之研究。雲林科技大學技術及職業教育研究所碩士論文，未出版，雲林。
- 盧怡任（2007）。網路成癮的成因與諮商-阿德勒學派的觀點。台灣心理諮商資訊電子報，209。
- 盧麗卉（2002）。台北地區高中職學生網路成癮行為及其相關背景因素之探討。國立政治大學教育學系碩士論文，未出版，台北。
- 警政署（2008）。警政統計通報（97年第48號）。取自 [http://www.npa.gov.tw/NPAGip/wSite/public/ Attachment/fl227506587476.doc](http://www.npa.gov.tw/NPAGip/wSite/public/Attachment/fl227506587476.doc)
- 蕭銘鈞（1997）。台灣大學生網路使用行為、使用動機、滿足程度與網路成癮現象之初探。國立交通大學傳播研究所碩士論文，未出版，新竹。
- 謝亞嫻（2004）。現實治療團體對網路成癮高危險群男高中生諮商效果之研究。國立屏東師範學院教育心理與輔導學系碩士論文，未出版，屏東。
- 戴秀津（2002）。高中職學生網路成癮之相關因素及其身心健康影響探討。高雄醫學大學護理學研究所碩士論文，未出版，高雄。
- 顏如佑（2004）。青少年網路成癮相關因子之研究。高雄醫學大學行為科學研究所碩士論文。
- 羅士媛（2005）。團體課程對「網路成癮」國中學生影響之行動研究。國立東華大學教育研究所碩士論文，未出版，花蓮。
- 鍾宇星（2012）。大學生網路使用經驗與希望感知相關研究。國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士論文，未出版，彰化。
- 鍾筑凡（2010）。大學生網路沉迷歷程之研究。國立台中教育大學諮商與應用心理學系碩士論文，未出版，台中。
- 韓佩凌（2000）。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。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所博士論文，未出版，台北。
- 藍菊梅（2005，12月）。網路沉迷的矯正。Young Game攻略關懷青少年研討會。台中市，中信大飯店。
- 嚴文廷（2010，6月18日）。1/5 國小學童，網路成癮。聯合晚報。取自 <http://udn.com/NEWS/NATIONAL/NAT5/5671727.shtml>。
- American Psychiatric Association. (2012). Internet Use Disorder. Retrieved from <http://www.dsm5.org/proposedrevision/Pages/proposedrevision.aspx?rid=573#>
- Bellafiore, D., Colón, Y., & Rosenberg, P. (2004). Online counseling groups. In R. Kraus, J. S. Zack, & G. Stricker(Eds.), *Online counseling: A handbook for mental health professionals* (pp. 197-216). New York, NY: Elsevier Science.
- Brenner, V. (1997) Psychology of computer use. XLVII. Parameters of Internet use, abuse, and addiction: the first 90 Days of the Internet Usage Survey. *Psychological Reports*, 80, 879-882.
- Chan, H. L., Wang, C. H., Liu, S. H., Chen, S. H., Ko, C. H., & Shih, Y. C. (2010, August). *The construction of Internet Addiction Risk Factors Scale for Adolescent*.

- The International Conference of 4th Asian Congress of Health Psychology. Taipei, Taiwan: Howard International House Taipei.
- Chou, C., & Hsiao, M. (2000). Internet addiction, usage, gratifications, and pleasure experience: The Taiwan college students' case. *Computers & Education*, 35(1), 65 – 80.
- Collie, R. K., Mitchell, D., & Murphy, L. (2000). Skills for on-line counseling: Maximum impact at minimum bandwidth. In J. W. Bloom & G. R. Walz (Eds.), *Cybercounseling and cyberlearning: Strategies and resources for the millennium* (pp. 219–236). Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Day, X. K., & Schneider, P. (2000). The subjective experience of therapists in face-to-face, video, and audio sessions. In J. W. Bloom & G. R. Walz (Eds.), *Cybercounseling and cyberlearning: Strategies and resources for the millennium* (pp. 203–218). Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Ferris, J. R. (1996). *Internet addiction disorder: Causes, symptoms, and consequences*. Retrieved from <http://www.chem.vt.edu/chem-dept/dessy/honors/papers/ferris.html>
- Finn, F. (1996). Computer-based self-help groups: On-line recovery for additions. *Computers in Human Services*, 13(1), 21–41.
- Gary, J. M., & Remolino, L. (2000). Coping with loss and grief through on-line support groups. In J. W. Bloom, & G. R. Walz (Eds.), *Cybercounseling and cyberlearning: Strategies and resources for the millennium*(pp. 95–114). Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Goldberg, I. (1996). *Internet addictive disorder(IAD) diagnostic criteria*. Retrieved from <http://www.psycom.net/iadcriteria.html>
- Greenfield, D. (n.d.). *Internet Abuse Test*. Retrieved from http://www.virtual-addiction.com/pages/_a_iat.htm
- Griffiths, M. (2000). Does internet and computer “Addiction” exist? Some case study evidence. *CyberPsychology & Behavior*, 3(2), 211–218.
- Grohol, J. M. (2005). *Internet Addiction Guide*. Retrieved from <http://psychcentral.com/netaddiction/>
- Holland, N. N. (1998). *The internet regression*. Retrieved from <http://www1.rider.edu/~suler/psyber/holland.html>
- Hsu, Y. J., Wang, C. H., Chen, S. H., Ko, C. H., Liu, S. H., & Lin, C. Y. (2010, August). *The construction of Chen Internet Addiction Scale-Child(CIAS- C)*. The International Conference of 4th Asian Congress of Health Psychology. Taipei, Taiwan: Howard International House Taipei.
- Just click no. (1997, January). *New Yorker*, Retrieved from <http://www.psycom.net/iasg.html>
- Kiesler, S., Zubrow, D., Moses, A. M., & Geller, V. (1985). Affect in computer-mediated communication: An experiment in synchronous terminal-to-terminal discussion. *Human Computer Interaction*, 1, 77–104.

- Kim, K., Ryu, E., Chon, M., Yeun, E., Choi, S., Seo, J., & Nam, B. (2006). Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: A questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*, 43(2), 185-192.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. C., Chen, S. H., & Yen, C. F. (2005). Proposed diagnostic criteria of internet addiction for adolescents, *Journal of Nervous and Mental Disease*, 193(11), 728-733.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, S. H., Yang, M. J., Lin, H. C., & Yen, C. F. (2009). Proposed diagnostic criteria and the screening and diagnosing tool of Internet addiction in college students. *Comprehensive Psychiatry*, 50(4), 378-384.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. C., Yen, C. N., & Chen, S. H. (2005). Screening for internet addiction: An empirical study on cut-off points for the Chen Internet Addiction Scale. *The Kaohsiung Journal of Medical Sciences*, 21(12), 545-551.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Lin, H. C., & Yang, M. J. (2007). Factors predictive for incidence and remission of internet addiction in young adolescents. A prospective study. *Cyber Psychology & Behavior*, 10(4), 545-551.
- Lin, C. Y., Wang, C. H., Chen, S. H., Ko, C. H., Liu, S. H., & Hsu, Y. J. (2010, August). *The construction of Chen Internet Addiction Scale-Parent (CIAS- P)*. The International Conference of 4th Asian Congress of Health Psychology. Taipei, Taiwan: Howard International House Taipei.
- Lin, M. P., Ko, H.-C., & Wu, J. Y. W. (2011). Prevalence and Psychosocial Risk Factors Associated with Internet Addiction in a Nationally Representative Sample of College Students in Taiwan. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(12), 741-746.
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16(1), 13-29.
- Page, B. J. (2004). Online group counseling. In J. L. Delucia-Waack, D. A. Gerrity, & C. R. Kalodder(Eds.), *Handbook of group counseling and psychotherapy* (pp. 609-620). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Polauf, J. (1997). *Telehealth: Email as a modality for crisis intervention*. Retrieved from <http://telehealth.net/articles/email.html>
- Siponena, M. T., & Kajavab, J. (2000). *Computer ethics-the most vital social aspect of computing: Some themes and issues concerning moral and ethical problems of it*. Retrieved from <http://www.ifi.uio.no/iris20/proceedings/12.htm>
- Sleek, S. (1998, Sep). Isolation increases with internet use. *APA Monitor*, pp.1, 30, 31.
- Suler, J. (1999). *Computer and cyberspace addiction*. Retrieved from <http://www.rider.edu/~suler/psycyber/cybaddict.html>

- Suler, J. (2000). *Bringing online and offline living together: The integration principle*. Retrieved from <http://www.rider.edu/~suler/psycyber/integrate.html>
- Thatcher, A. & Goolam, S. (2005). Development and psychometric properties of the Problematic Internet Use Questionnaire. *South African Journal of Psychology*, 35(4), 793-809.
- The New York Times. (2007). *In Korea, a boot camp cure for web obsession*. Retrieved September 8, 2008, from http://www.nytimes.com/2007/11/18/technology/18rehab.html?_r=1&ref=technology&oref=slogin
- Yalom, I. D. (1995). *The theory and practice of group psychotherapy* (4th ed.). New York: Basic Books.
- Yen, J. Y., Ko, C. H., Yen, C. F., Wu, H. Y., & Yang, M. J. (2007). The comorbid psychiatric symptoms of internet addiction: Attention Deficit and Hyperactivity Disorder (ADHD), depression, social phobia, and hostility. *Journal of Adolescent Health*, 41, 93-98.
- Young, K. S. (1996a). *Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder*. Retrieved from <http://www.pitt.edu/~ksy/apa.html>
- Young, K. S. (1996b). *Internet can be as addicting as alcohol, drugs and gambling, says new research*. Retrieved October 30, 2000, from <http://www.apa.org/releases/internet.html>
- Young, K. S. (1998). *Caught in the net: How to recognize the signs of internet addiction and winning strategy for recovery*. New York: John Wiley & Sons.
- Young, K. S. (1999). Internet addiction: Evaluation and treatment. *Student British Medical Journal*, 7, 351-393
- Young, K. S. (2007). Treatment Outcomes with Internet Addicts. *CyberPsychology & Behavior*, 10(5), 671-679.
- Young, K. S. (n.d.). *Internet Addiction Test (IAT)*. Retrieved from http://www.netaddiction.com/resources/internet_addiction_test.htm
- Wallace, P. (1999). *The psychology of the internet*. New York: Cambridge University Press.