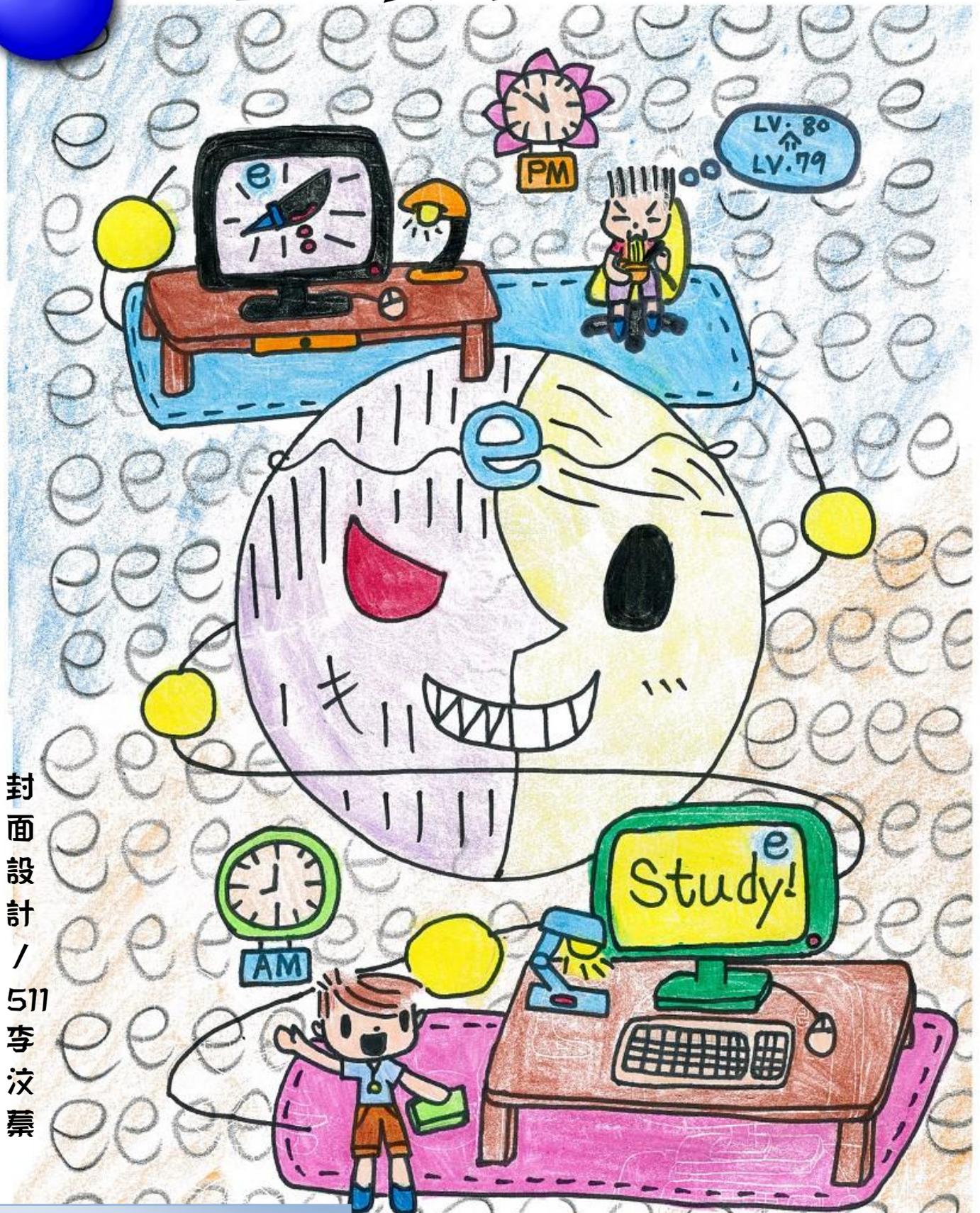


# 忠義話苗圃



封面設計 / 511 李汶蓁

忠義國小第 56 期輔導刊物(104.07)  
發行人：劉書誌  
總編輯：王裕德  
編輯：黃德賢  
校址：新北市蘆洲區光榮路 99 號

本期主題：【聰明上網·幸福學習】

# 編者的話



輔導組長 / 黃德賢

根據調查，台灣上網人口已逼近 1100 萬人、行動上網開通率超過七成，台灣學生網路成癮盛行率平均為 10~15%，比例僅次於南韓。網路已成為現代人不可或缺的資訊來源及社交平台，但應該如何使用網路卻不迷惘呢？根據教育部統計，中小學生平常一個禮拜上網時數約十五個小時，長假期則增長為一個禮拜二十四個小時。

網路科技產品如 3C 等是學習的利器，但也可能綁架學生，使學生成為科技的奴隸，而沉迷網路有害性格發展、學業與身心健康、社會適應，甚至產生身心疾病、社會與犯罪問題。

本期忠義話苗圃從「聰明上網·幸福學習」的議題出發，透過師長的專欄文章，讓小朋友了解如何聰運用網路而不迷惘，也透過主題徵稿也讓小朋友省思自己使用網路的情形。

最後，本期的有獎徵答題目很特別，讓小朋友透過【網路成癮評估表】自我檢核，了解自己網路使用情形是「正常級」、「預警級」還是「危險級」。期盼二個月的暑假大家不是整天上網，而是過著豐富充實的生活，迎接新學年的來臨。

# 目 錄

<u>編者的話</u> .....	01
<u>目錄</u> .....	02
<u>網路成癮·後果嚴重/王裕德主任</u> .....	03
<u>你今天「抬頭」了嗎/林芸潔老師</u> .....	08
<u>聰明上網不迷惘/陳美智老師</u> .....	13
<u>E 世代與網路/楊慧美老師</u> .....	15
<u>資訊教育競賽作品</u> .....	17
<u>照片說故事</u> .....	20
<u>專任輔導教師入班宣導</u> .....	27
<u>主題徵文</u> .....	33
<u>第 55 期忠義話苗圃有獎徵答得獎名單</u> .....	49
<u>第 56 期忠義話苗圃有獎徵答題目</u> .....	50
<u>第 56 期忠義話苗圃有獎徵答題目單</u> .....	51

## 網路成癮，後果嚴重 輔導主任/王裕德

網路發達的世代，作為家長的你可別輕忽「網路成癮症」！台中地區就有一名十四歲的國中少年，國小畢業升國中後，就逐漸對網路依賴加重，導致成績一落千丈，原本個性開朗的他，也突然變得寡言懶得說話，以至於連交友都出現問題。某日，他玩電腦玩到半夜三點，媽媽見狀一氣之下，拔掉他的網路線，少年竟作勢要打人，嚇得媽媽趕緊帶兒子到身心科就診，才確診為網路成癮症！（優活健康網 / 2014）。

網路成癮症，引發的問題還真不少！時間先往回調撥到去年，台北地區也有一名國中生，同樣罹患了網路成癮症，讓他整天只玩電腦不出門，就連學校也不去，長達一個月，體重也日漸飆升，社交能力每況愈下，不僅吃飯要媽媽服侍，就連大完便，屁股也要媽媽擦，讓人直呼不可思議。

### 網路成癮青少年 恐達三成

台中慈濟醫院身心科蕭亦伶醫師指出，二〇〇五年，一項全球調查顯示，臺灣十六到十九歲的青少年，網路成癮超過百分之十七，時隔數年，科技躍進的結果，目前推估網路成癮青少年已近百分之三十，家長們不得不正視此嚴重的問題。

### 網路成癮不正視 青少年生活作息將癱瘓

蕭亦伶醫師解釋，憂鬱、易緊張，人際社交互動技巧不足，甚至注意力不足過動症的孩子，網路成癮機率較高，這類孩子碰到真實的人就會避開，網路上不必跟真人接觸，可以少掉焦慮、害怕，透過隔一層網路打字聊天跟人互動，或是創造一個虛擬的角色，模擬有成就感的角色、表現自己，跟在現實



的世界裡截然不同的成就感愈來愈大，就會吸引他愈來愈往那個方向走，最後的結局互為因果。

她強調，父母如果一直未能發現孩子過度使用網路，可能讓他們選擇網路的管道去處理情緒問題，一旦發現又沒有時間去幫忙處理，會導致症狀愈來愈嚴重。因此，蕭亦伶醫師就呼籲，家長應注意以下孩子的問題：

- 1、上網是否影響生活／上網到不吃、不喝、不睡，上課打瞌睡。
- 2、課業／花太多時間上網，無法用心學業，成績下滑，甚至拒學。
- 3、人際互動／對真實社會人與人之間互動愈來愈沒有興趣。
- 4、是否影響到情緒／焦慮、憂鬱與失眠。

如果孩子符合以上條件，就要懷疑孩子可能罹患了網路成癮症，家長務必帶孩子到身心科診斷！

### 上網如吸毒！你網路成癮了嗎？



3C 產品無孔不入，大舉入侵你我的生活。根據 2012 年資策會的統計，在台灣，家庭電腦擁有率已達 86%，其中家戶連網率更高達 96%。而智慧型手機的普及率也從 2012 年的 32%，提高到 2013 年的 51%。值得注意的是，行動上網人數大幅成長，從 2012 年的 266 萬人，增加至 2013 年的 535 萬人，國人對於虛擬的網路世界愈來愈依賴，有高達八成的用戶出門必帶智慧型手機，這個結果使得台灣人在亞太地區智慧型手機依賴度排名高居第一名。

然而，長時間使用 3C 產品，容易造成視力受損、姿勢不良、腰酸背痛的情況發生；強烈的聲光效果也會造成聽力受損，影響學習能力及注意力。在國內還曾出現過更嚴重的「網咖猝死」案例，病因可能是因為久坐沒有移動，疑似靜脈栓塞而導



致心肌梗塞。除了身體的負擔，心理層面上的「網路成癮症候群」則是指使用 3C 產品上網成癮，就像抽煙、吸毒、喝酒等行為，不僅在生活上形成依賴，更形成了「想戒卻戒不掉」的情形。

美國心理學家 Goldberg 提出，補充了原本經由匹茲堡大學的 Dr. Kimberly Young 定義的網路成癮，歸納出下表的 18 個主要特徵，做為網路成癮的檢測標準。你不妨自行檢測是否出現如表格中的狀況，若症狀已持續一年以上，即表示已上網成癮了。（作者／葉威毅）

其實父母可學習使用網路，共同和孩子討論上網的相關話題，或者是共同上網，並且了解他們常去的聊天室或電子佈告欄。接納青少年的網路使用行為，父母親應該訂定適當的使用規則，限定網路使用時間及訂定適當規則是必須的。

### 網路成癮的原因與影響

兒童沉迷上網是為了逃避問題或釋放一些感覺，諸如無助、罪惡、焦慮或沮喪。影響如下：

- 1、親子疏離：由於上網時數過長，或者常去網咖，結交朋友，亦使親子之間互動少，使網路成為親子關係不佳之導火線，最後變成人際疏離，只好又沉迷於網路世界中。
- 2、與現實脫節：網路虛擬世界使人覺得放鬆和新奇有趣，因此越來越不喜歡現實中的世界。



3、性偏差概念：網路情色資訊量多且複雜，對性行為與觀念等容易產生不良影響。

4、報復行為：由於網路匿名的特性，造成自我誇張、隱藏、欺騙，並使用它攻擊別人，變成了一種自我發洩。

### 網路成癮兒童的心理調適與輔導

1. 早期發現、早期阻斷是重要的，避免越陷越深最後很難去戒掉。

2. 提供其他更有吸引力的休閒建議，讓孩子分心思從事其他的活動。

3. 多抽出一些時間陪伴孩子，並協助孩子選擇有益身心的軟體。

4. 父母可以共同討論電玩或電腦使用的時間、約定使用的規範，當孩子依約定使用時，不要忘記給他們一些讚賞。

5. 讓孩子知道沉迷於電玩或電腦的後果，讓孩子警覺事情的嚴重性，也可以找一些有關網路成癮的報章雜誌，增加他們這方面的資訊。

6. 兒童有網路成癮現象可求助於專業的兒童心智科或精神科醫師，尋求診治與醫療方式。

## 網路成癮評估量表

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

**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。（以上編譯自金柏莉·楊（Kimberly·Young）網路成癮評量表）

## 你今天「抬頭」了嗎？ 專任輔導教師/林芸潔

低頭族是近來新興的辭彙，卻是大家習以為常的行為，搭捷運、坐公車、聚餐等，多數的人無不低頭看著手機與平板，以前在捷運、公車上常會嫌棄學生講話太吵，現在不管大人小孩全都變成了「低頭族」，面無表情盯著那小小的螢幕或對著它傻笑。此外，在公共場合常見到許多父母，把智慧型手機當成讓孩子不再吵鬧的玩具。孩子那專注的表情已可預見未來成為網路成癮者的潛質。以下提供 5 建議，幫助孩子在現實與虛擬世界之間來去自如。

### 一、確認孩子需要的手機功能，夠用就好

如果孩子很忙，要安排很多的課業輔導、才藝班等行程，又很容易忘東忘西，有一支智慧型手機幫忙提醒是好的；但若是為了炫耀、為了跟同學一樣，或是為了可以玩臉書、打電動，那就不需要了。當然，若是父母親擔心無法聯繫到孩子，又不知孩子的去向，想用GPS定位確定一下，那麼用普通的3G手機就已經足夠。

孩子需要的不只是手機的聯繫功能，還有娛樂功能；父母提供高階的手機，卻不希望孩子沉浸在手機的娛樂功能裡，這就像送了一台頂級的保時捷跑車，卻不斷告誡只能開時速六十公里一樣，會不會太強人所難？



只給孩子適當的需求，不要超過。正如蘋果前執行長賈伯斯 (Steve Jobs) 說的：「求知若飢，虛心若愚」 (Stay hungry. Stay foolish.) 一般。父母親給得太多、太好，不僅會讓孩子失去了努力的目標與動力，自己也會為了要如何提供「更好的」資源而傷透腦筋！

## 二、不要試著介入孩子的社群



網路上流傳一則很有趣的影片，描述一位科學家發明了「臉書媽媽過濾器」，如果媽媽加入你的臉書帳號，可以使用這個過濾器，把所有跟朋友的對話都轉換成無害、正向的語詞。若是真有這樣的過濾器，相信一定會大賣！孩子需要網路社群，是因為虛擬世界中有更廣大的人際關係互動。而父母的介入，或是不時去回應監督，往往讓孩子很快就放棄這個社群，另外申請新的帳號重新開始；甚至連原有的朋友也不敢加入，害怕讓父母知道自己的最新動態。父母愈想去親近孩子，孩子就會逃得更遠，或許保有一定的距離，才不會逼得孩子遠離自己。

家長可適當的提醒孩子在網路上要保護自己，並告訴孩子不管發生什麼事，需要幫忙的時候，父母親一定全力協助，不要害怕告訴父母。然後就請信任你的孩子。

### 三、建立「奢侈品要成年工作賺錢後自己買」的概念

父母有時會把智慧型手機、筆記型電腦等高單價的科技產品，當成孩子成績進步的獎勵。但每個月昂貴的手機費、網路費，卻是父母要負擔；甚至為了省錢，使用了無限吃到飽的方案，反而讓孩子更沉迷於網路世界。若是孩子因此成績退步，要收回獎勵的過程，又是一番拉鋸戰；有些孩子還因此意志消沉，不想再努力於課業。部分父母則是要求孩子從零用錢中扣除手機費、網路費，但這也無法解決沉迷的問題，因為零用錢不夠用的孩子會說：「是我自己付的費用，所以這是我的權利！」。零用錢不夠用的孩子，就會想辦法從別的地方挪用，更甚者甚至去做壞事，只為了避免手機、網路被停用。

在衣食不缺的狀況下，從小教導孩子要為自己的行為負責，還沒有工作能力，不會賺錢，就不應奢侈浪費。賣菜的小孩，為了擁有一台電腦，每到週末辛苦幫媽媽賣菜，賺五十元的零用錢。當他擁有了電腦後，就會好好珍惜，也不會忘了自己在賣菜過程中的辛苦與努力。然而，大部分孩子並不是沒有這樣的能力，而是因為父母親捨不得，因此沒有機會可以學習。幫孩子建立奢侈品要成年後自己賺錢自己買的概念，不僅可以教導孩子為自己行為負責的態度，也可以幫孩子找到未來生涯的意義。

#### 四、以身作則，放下自己的手機

孩子是父母的鏡子，許多孩子的行為是模仿父母。僅僅要求孩子不能沉迷於臉書、網路，但父母自己卻忙著用網路、手機，孩子絕對不會服氣。不管是網路成癮或是手機成癮，如果不能夠全家一起改變，每個人都遵守相同的原則，那成癮者的症狀，絕對很難被改變。因為看到他人可以使用，自己卻無能為力時，情緒就很容易轉為憤怒或沮喪。此外，你還記得孩子從什麼時候開始，只願意對著電腦與手機傻笑，卻不願跟家人面對面溝通呢？所有專家都說要多陪伴孩子，多給孩子一些時間，但若父母親跟孩子相處時，就是不斷批評孩子行為的偏差，或是評論、比較孩子的表現，孩子當然會選擇虛擬世界中相對愉快而自由的人際互動，跟父母愈來愈無話可說。

因此，請父母放下你的手機，離開你的 iPad 或電腦，那是跟孩子溝通的基本誠意。即使還不知道可以跟孩子談什麼，至少你的眼光放在孩子身上的時間變多；也可以跟孩子討論，找回這個家的規矩，然後大家一起遵守。專家們所分享的「家庭會議」、「家庭日」等實用概念，必須從父母以身作則開始才有意義。

#### 五、使用不經意的案例提醒，比說教有效

試想有多少成年人對智慧型手機這類科技產品是瘋狂的，就會明白要孩子自制，簡直是天方夜譚！即使父母已強力要求、限制使用的時間，甚至警告孩子把私人心事、照片公布在虛擬世界的危險，在沒有吃到苦頭前，大部分孩子不會有任何警覺，只會覺得好玩而已。



在與孩子溝通臉書或網路成癮時，若能加入一些事實的案列，對孩子會更有說服力。例如因為曾經在臉書上使用謾罵的字句，變成後來求職時不被聘任的理由。這樣的例子會讓孩子在網路上的行為言語更為謹慎。

Good TV 創辦人陳進隆曾說過一個「綠瓜的比喻」。某位農產專家研究出一種又大又甜的綠瓜，因此挑選一位農民進行栽種，並且隨時回報結果。幾個月後，綠瓜長大結果，真的又大又甜，連鄰人都覺得不可思議，希望這位農民可以分享一些種子讓大家種種看，但農民拒絕了。沒多久之後，這位農民發現綠瓜愈來愈小，愈來愈不甜，跟一般的綠瓜沒兩樣。煩惱的農民回去找專家研究，終於找到原因。由於綠瓜必須授粉之後才會結果，但授粉的來源卻是鄰人的一般綠瓜，好的品種當然就無法繼續維持下去。因此，陳進隆夫婦為了讓其他的孩子也可以獲得跟自己孩子一樣的照顧，便全心投入校園的協助輔導工作。



有時候我們認為自己不過是想給孩子好一點的環境，好一點的現實條件而已，能力可及之處為何不能用這樣的高科技產品？卻沒有想到，孩子的網路成癮、臉書成癮就是來自於每個人手上都有智慧型手機；也沒有意識到，有部分的校園霸凌或是校園搶奪打架事件，也可能是因為孩子炫耀自己的高階手機，或嘲笑其他孩子的一般手機而起。究竟我們是在培育優秀的品種，還是在製造讓品種愈來愈差的環境？睿智的父母在用心照顧孩子的同時，可別讓孩子失去原來的強韌與能力，變成一株華麗而脆弱的溫室花朵。

作者：呂奕臺（馬偕紀念醫院協談中心諮商心理師）

2011-11 親子天下雜誌 29 期

## 聰明上網不迷網 兼任輔導教師/陳美智

隨著科技的日新月異，3C產品充斥在我們的周遭環境，近年來網路更是成為很多人的生活重心。

透過網路我們可以輕鬆完成許多工作，諸如開會、教學、蒐集資料……等等；而且對於現代年輕人來說，網路更是生活中的娛樂工具，大家利用網路交友、玩遊戲、聊天……等等；雖然網路豐富了我們的生活，帶給我們便利，然而它的缺點也不容小覷。

許多人沉迷於網路遊戲之中，其中又以青少年、學生佔絕大多數！許多學生為了上網玩遊戲、跟網友見面，不惜翹家、翹課、學業荒廢了，身體也變差了，此外網路色情與網路犯罪的問題也是值得我們關注。要如何避免網路沈迷，做到聰明上網而不迷網呢？

- 1、規劃網路使用時間：記住網路三大口訣，就是「避免隨時可上網」、「避免隨處可上網」、「創造無法上網的時間」，減少對網路的高度依賴，妥善管理上網時間。
- 2、健康利用網路功能：可能只有在需要查資料、交友、收發信件等的時候，才會利用網路，且時間控制得宜。一旦資料都已查完、或是信件收發完畢，就可能脫離網路世界，從事其他活動。因為



如果使用時間越拉越長，整天只在網路上活動，這樣就屬於過度使用，容易成為一般人所說的「網路沈迷」。

3、培養多樣休閒娛樂：許多才藝班、夏令營、戶外活動參與、社團．．．等等，都是幫助我們認識別人的好方法。其實，網路並不能完全取代現實中的人際關係，藉由適當的運動或是康樂活動，不僅可以適時地抒解壓力，同時也可以在互動中體會人際關係的有趣之處，就不會只是躲在網路的世界中，沈溺於網路遊戲或是網路交友，如此多元化的人際管道以及適當的規劃方式，就能培養正確的網路使用習慣，同時又可兼顧現實中的人際關係發展。

總之，「水能載舟，亦能覆舟」，網路的存在一體兩面、利弊並存，上網本身並不是壞事，聰明的網路使用技巧及習慣能為生活帶來許多便利，不聰明的網路使用就會損害我們的生活。所以我們要一起練習時間管理技巧、發展優勢能力、培養正確且良好的網路使用習慣，這樣才能做到「聰明上網不迷網」。

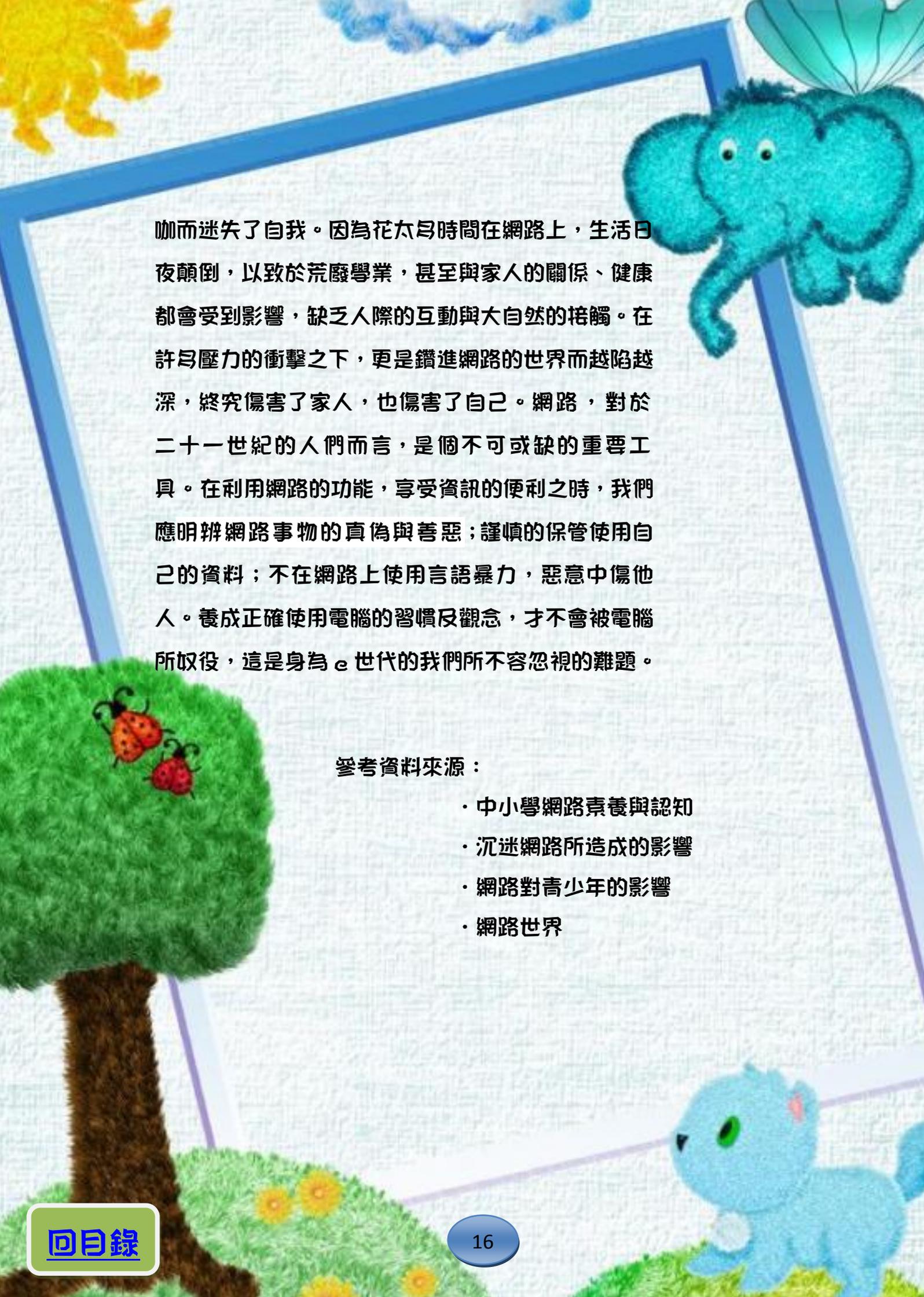
## E 世代與網路 兼任輔導教師/楊慧美

在網路盛行的 e 世代裡，人們與網路的生活愈來愈密不可分。透過網路可以獲得新知識，也可以得到來自四面八方的各類消息。過去人們閱讀報紙與雜誌，獲得世界各地的即時狀況，現在網路取代了報章雜誌以及電視成為 24 小時媒體傳播者，使得我們能更迅速、有效地掌握全世界。

網路連結了人們的食衣住行，無論購物、交友、知識的獲取還是個人心情的抒發，只要打開電腦，滑鼠輕輕一點，便把人們帶入多姿多采的網路世界。然而，網路的意義是因人而異，對於莘莘學子而言，網路是

課業查詢、吸取新知、解決許多問題的大型圖書館；對商人而言，網路是一個平台提供員工為公司創造價值，並迅速連繫各國客戶的最佳管道；對消費者而言，網路是隨時都可以提供他們便利與商品資訊的購物天堂。所以網路幾乎是無所不在，無所不能的駕馭著我們的生活，縮短了國與國之間距離，造就了這個世界成為一個地球村。

雖然網路帶給我們便利的生活，提升了人們的生活品質，但是隨著科技的進步，網路現象出現了許多的弊端。有些人沈迷於線上遊戲，或過於留連網



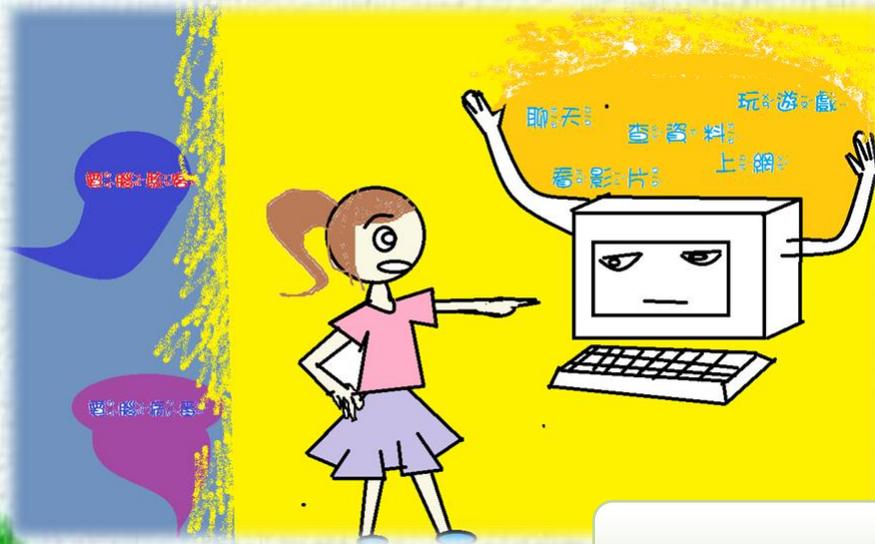
咖而迷失了自我。因為花太多時間在網路上，生活日夜顛倒，以致於荒廢學業，甚至與家人的關係、健康都會受到影響，缺乏人際的互動與大自然的接觸。在許多壓力的衝擊之下，更是鑽進網路的世界而越陷越深，終究傷害了家人，也傷害了自己。網路，對於二十一世紀的人們而言，是個不可或缺的重要工具。在利用網路的功能，享受資訊的便利之時，我們應明辨網路事物的真偽與善惡；謹慎的保管使用自己的資料；不在網路上使用言語暴力，惡意中傷他人。養成正確使用電腦的習慣及觀念，才不會被電腦所奴役，這是身為 e 世代的我們所不容忽視的難題。

參考資料來源：

- 中小學網路素養與認知
- 沉迷網路所造成的影響
- 網路對青少年的影響
- 網路世界

## 資訊教育競賽作品

103 學年度四年級資訊教育競賽活動，讓參賽者以「小畫家」繪圖軟體畫出比賽主題—「電腦與我」。從實際繪圖中讓學生反思如何善用電腦與網路，讓它成為生活中最好的幫手。



第一名 406 陳品好



第二名 408 林玟諤

# 資訊教育競賽作品

## 電腦與我

不要隨便聽信別人的話!

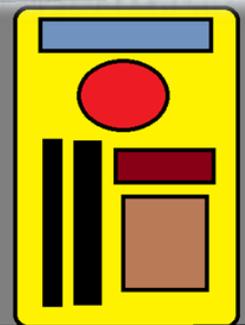
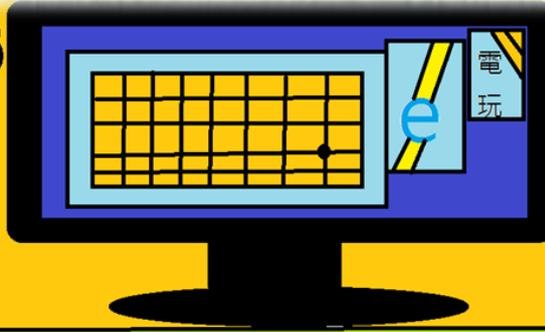
不要亂下載東西，以免中毒。

無來源軟體不要亂下載。



第三名 401 徐睿言

有好多和電腦相關的事喔



防毒軟體  
網路霸凌

可以防盜  
網路密碼

第四名 413 徐睿平

# 資訊教育競賽作品

電腦與我們日常生活中的息息相關

題目: 電腦與我

貼心小提醒

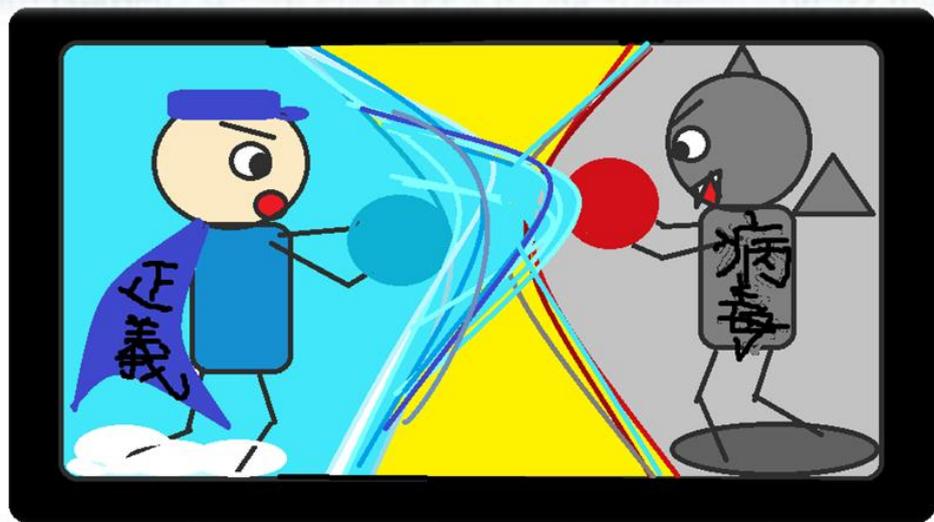
它很方便, 可以用來領錢

記住不可以洩漏個人資料, 以免受騙

The illustration shows an ATM on the left with a blue arrow pointing to it from the text '它很方便, 可以用來領錢'. On the right, a computer monitor displays '姓名+++', '電話:1234-5678', and '生日:2月31日'. A blue arrow points to the monitor from the text '記住不可以洩漏個人資料, 以免受騙'. There are also red 'X' and 'no' symbols next to the monitor.

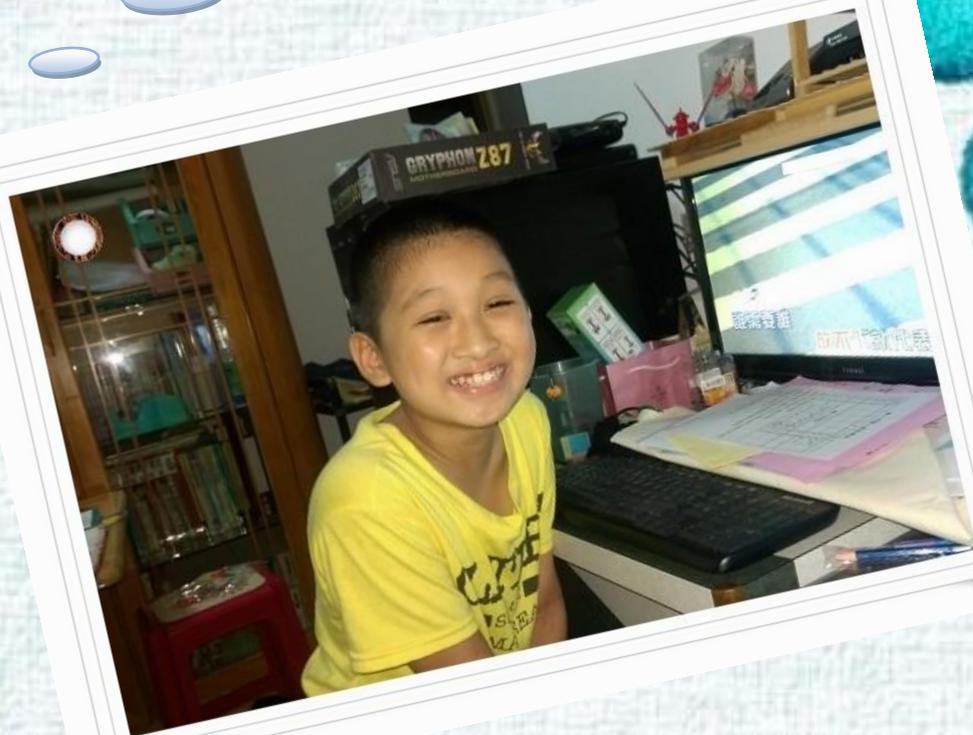


第五名 403 吳研均



第六名 409 黃婉昕

# 照片說故事

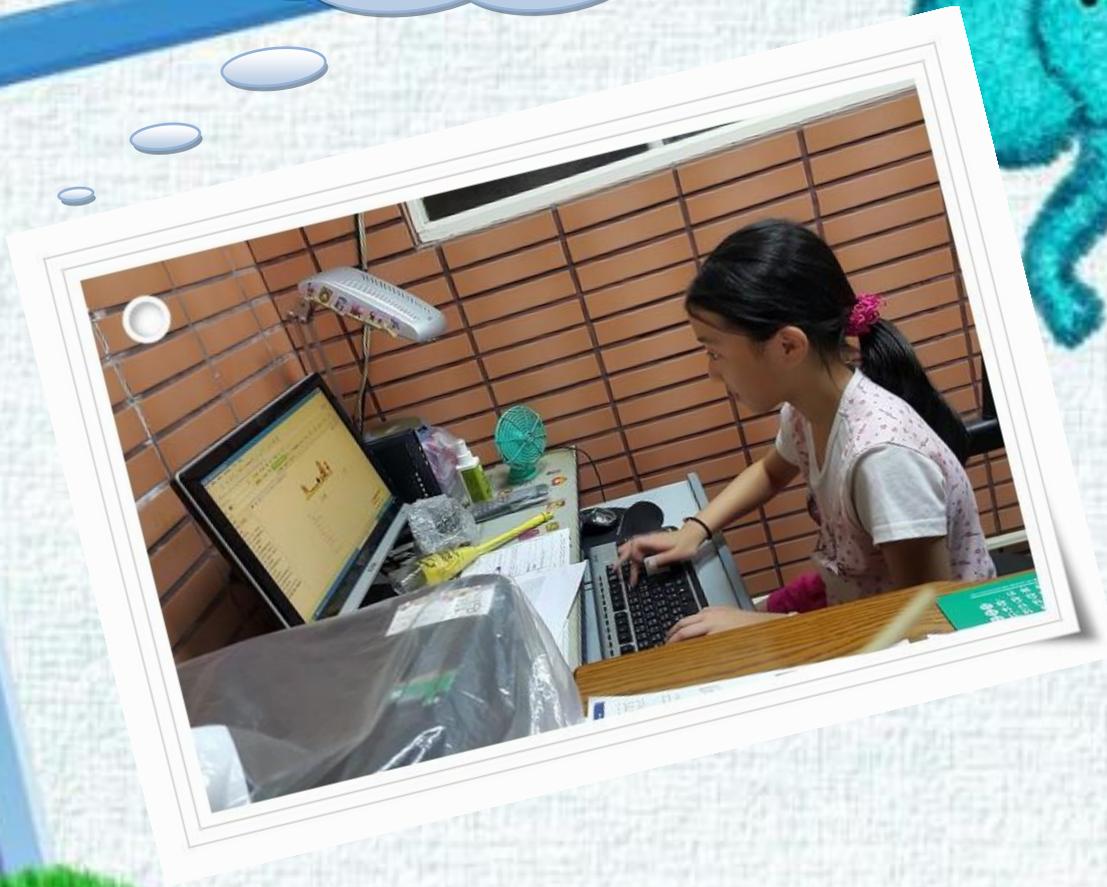


## 網路與我

406 林彗滢

有些人沉迷在網路上，如果我是他們的話，我會控制自己不沉迷在網路上，要好好利用自己的時間，把上網的時間用來看書、讀書、看報紙、看課外讀物、畫畫和寫功課。不然也可以多做戶外活動，像打球和跑步，有這麼多事情都比上網快樂。

# 照片說故事



## 網路與我

406 張高甄

這張照片是我在上 F3 的時候拍的，老師說過「水可載舟，亦可覆舟」，這句話的意思跟電腦網路一樣，電腦雖然很方便，可是在網站上，卻有很多大壞人，你的 F3 隨時可能被侵入，個人秘密和隱私被公開，密碼被盜用……等等，所以我們上 F3 時選好友很重要，一定要好好仔細的選，不然你可能會成了駭客的好朋友。還有，上網不可以超過 2 小時，才不會沉迷電腦網路。

## 照片說故事



### 聰明上網·幸福學習

406 卓渝珊

你們曾經有迷上過電腦嗎？如果迷上電腦，電腦將會好好的幫你「洗腦」一番，如果太誇張的話，會廢寢忘食，可能因此送醫院。而且視力還會突然降低，還有可能造成眼睛失明，就像我這張照片一樣，我也是因為看了 3C 產品，視力才會不好，不過我可沒有戴眼鏡。

所以電腦對我們有壞處，可是，當然也有好處，不但可以購物、報稅、查資料……。所以我們要善用電腦的資源，壞處也要避免喔！

## 照片說故事



### 聰明上網・幸福學習

406 林廷叡

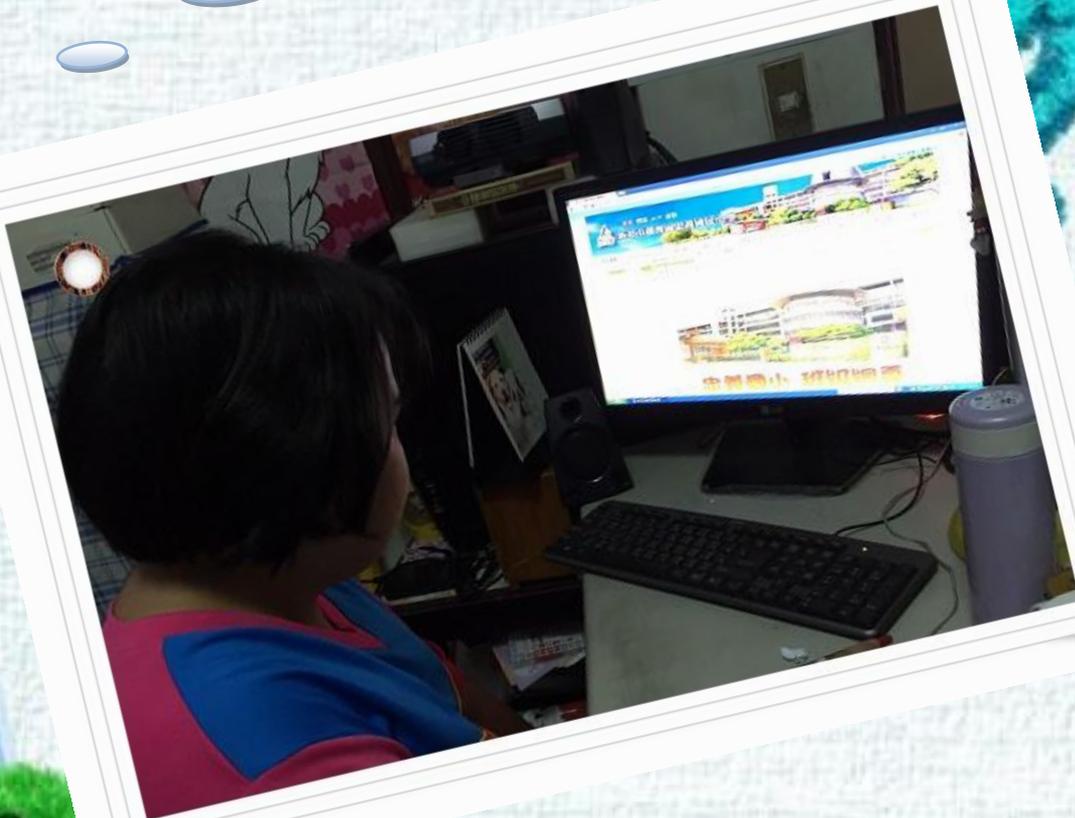
今天，老師說每年元宵節，大家都拿鞭炮炸寒單爺，但是為什麼要炸寒單爺呢？是因為寒單爺是壞人，所以大家才會拿鞭炮炸他。因此，我今天帶著滿滿的疑問回家。

一回到家，經過媽媽的同意後，我馬上打開電腦查為什麼要炸寒單爺，查到了意思後，我才發現，我猜的和真正的意思完全不一樣，讓我發現網路好神奇。

從前有一句成語說：「水可載舟，亦可覆舟」，網路就像水一樣，它可以幫助我們，也可以害我們。它的優點是可以讓我們知道許多知識不用出門，但缺點是它會讓我們入迷，因為裡面有很多遊戲，所以我們才會入迷。

所以，我們要善用優點，注意缺點，才能「聰明上網，幸福學習」。

# 照片說故事



## 網路與我

406 戴雨君

每天晚上回到家，我只要有空，都會利用電腦上的 *Google* 查尋我想要了解的資料。

記得有一次老師請我們回家要查台灣馬藍的資料，我回家後馬上打開電腦查尋，果然讓我找到滿滿一頁的資料與圖片。這時我才知道，原來網路上的資料這麼豐富，讓我大開眼界。

雖然網路很方便，但也有很多壞人在裡面做怪，當別人說他是你同學，你一定要再三確認，當確認他真的是你同學後，才能和他在網路上通訊。

## 照片說故事



### 聰明上網・幸福學習 406 洪堃哲

上圖是我正在使用電腦，我利用臉書上網，網路可以幫助我們很多事，但是有時候也會害我們，這個意思跟有一句俗語的意思一樣：「水可載舟，亦可覆舟」，但是我們也不能永遠不用網路，但是一定要適可而止，因為網路用久了自然會沉迷在網路，所以使用網路不可以用太久，不然後果不知道會怎樣？

## 照片說故事



### 聰明上網・幸福學習

406 李泓靜

我喜歡上網看影片，不過我有時候會在上面看見不雅的畫面，我總是馬上把它「卡」掉。

還有幾次差點就被騙了，爸爸經常跟我說現在的網路詐騙非常的頻繁，經常有人被騙，切記不要隨便跟網友出去玩，如果是不懷好心的人，那就糟了。

現在網路使我們生活更加便利，但是也會有些風險存在，所以用電腦時一定要特別小心注意才行。

# 專任輔導教師 入班宣導

## 二年級生命教育入班宣導

專輔教師/林若潔

生命中總有充滿不安與焦慮的時刻，總有被外在的事物壓得喘不過氣的時候。在孩子的成長過程中，也同樣充滿了各種不同的壓力，也有他們的擔心與憂慮，害怕被狗咬，擔心同伴不喜歡自己，被欺負了不知道該怎麼辦，甚至怕天上的飛機掉下來砸到自己……大人的眼中，這些問題微不足道，甚至有些無稽之談，所以我們多半要求孩子要堅強、勇敢的面對。

在「沒關係，沒關係」這本圖畫書裡，透過爺爺的眼光，讓我們平等看待孩子的世界。這對祖孫一起做許多事，他們觀察螞蟻、貓咪、樹木、石頭，也一起經歷孩子間的打鬧、甚至外在環境的許多危險處境。

故事中的爺爺把孩子的不安當作很重要的一件事，每當遇到困難、害怕、憂慮的時刻，爺爺並不要求孫子一定要堅強、勇敢，只是溫柔的對他說：「沒關係，沒關係」。這句再平凡不過的話，隱含著無限的愛與包容，也代表著爺爺充滿智慧的理解與陪伴。這種安心的後盾，是成長中最珍貴的力量，讓孩子在面對生命中每個艱困時刻，有了愛的依靠，並從中獲得前進的力量。

# 二年級生命教育 入班宣導



還記得當我們還是小寶寶的時候嗎？我們曾經接受過那些人的照顧呢？



亮亮身旁總有位爺爺陪著他，我們身邊曾經或現在有哪些人陪伴著我們呢？

## 二年級生命教育 入班宣導



當亮亮跌倒、受傷、害怕或被欺負時，爺爺教導亮亮一句魔法「沒關係，沒關係」，讓亮亮情緒穩定，增加勇氣。



從小到大有好多人當我們的天使，我們也能練習當自己的小天使，遇見困難時，也能先給予自己愛的勇氣！

# 專任輔導教師 入班宣導

## 四年級情緒教育入班宣導 文/專輔教師林芸潔

生活要過得快樂，幽默是笑的泉源。或許你會覺得：「誰不知道要快樂，世上就是有些人、有些事令人忍無可忍地要生氣嘛！」

當教導孩子不要發脾氣時，也不難聽到孩子會說：「我知道自己不應發脾氣的，但不知為何，當時總是忍不住嘛……」我們是人，一定會有「生氣」的情緒。因為「生氣」本身就是一種自我保護生命的動力，避免自己被惡狼吃了。任何一個人都會「生氣」，「生氣」不是壞事，只在乎如何表達。當孩子發脾氣的時候，可以告訴他：

「我知道你很生氣，我欣賞你能夠表達你的感受，但我不接受你的表達方法。」可以有「生氣」的情緒，可以表達「生氣」，但不等於可以對人亂「發脾氣」。

事實上，不管孩子已有多大，他們真的未必知道如何以「不傷害自己及不傷害他人的方法」表達自己的情緒，我們的任務就是幫助孩子找到合宜的抒解管道，瞭解與接納孩子的情緒，而不是急著解決問題。

# 四年級情緒教育 入班宣導



為何會引發我們的情緒？有時候跟想法大有關係唷！



不同的想法引發不同的心情，換個角度想，也能增加情緒的空間以及良好的人際相處～

# 四年級情緒教育 入班宣導



說一說，當心情不好時，有哪些聰明的方式能讓我們平靜一些？



腦海中常容易浮現「非理性的想法」，一起來認識他，打敗他！

# 主題徵文

## 電腦與我

60805 方宗緯

現在電腦的使用非常普遍，像是手機、平板、筆電等等。隨著時代的發展，電腦也越來越進步，也讓我們的生活越來越方便。

在現實生活中，電腦可說是我們的夥伴，不管是查資料、報稅、處理文書工作等等，它都可以幫助我們完成，雖然電腦非常的方便，但卻也帶來一些傷害，例如：因長時間觀看而導致眼睛受傷，也有人一直長時間低頭使用手機，而導致脖子傷到等等。所以使用電腦要適度，不要太超過，才不會讓自己的身心受到傷害。

電腦不但可以處理工作，也可以用來休閒，像是玩遊戲、網路購物、網路上交朋友等等一大堆的事情。但請記住，休閒除了玩電腦外，也可以多多到外面的世界散散步、運動，讓眼睛適度休息。像我家玩電腦都有限制時間，也會到戶外走走或是往窗外遠眺外面的風景，讓我的眼睛好好休息。

# 主題徵文

## 電腦與我

511 張淨婷

俗話說：「水能載舟，亦能覆舟」，電腦就跟這句話很像，有好處，也有壞處，所以我們在使用電腦時要小心謹慎，以免個人資料外洩，造成很大的損失。

電腦有許多的好處，例如：學生可以使用電腦查資料、老師可以用電腦算成績、上班族可以使用電腦辦公……。

但是，既然電腦有好處，那電腦就一定就有壞處，例如：

許多人因為沉迷於線上遊戲，所以造成身體上的負擔。總而言之，我們在使用電腦時，要注意不要被詐騙集團騙取個人資料，否則後果一定會不堪設想。

雖然電腦用起來非常方便，而且種類又非常多，但是風險也越大，只要一不小心電腦就可能中毒，或是駭客入侵，電腦壞掉時也要花一大筆的修理費，所以大家一定要好好珍惜自己身邊的物品。

# 主題徵文

## 電腦與我

61316 蘇冠豪

現在電腦的使用狀況非常的普遍，家家戶戶幾乎都有電腦，因  
人類的科技愈來愈發達，後來人類發明了平板電腦，甚至發明手  
機，讓我們的生活更加方便。

因為發明了電腦，才有手機和平板的出現，電腦可以說是人們  
的好夥伴，不管是查資料、做報告、報稅等等都可以在電腦上完成。

電腦雖然帶來了便利，可是也會對人類造成傷害。例如：長時間觀  
看螢幕會導致眼睛受傷、成迷網路等等。所以上  
網時要注意自己的上網時間。

電腦對我來說，是一個生活上的重要物品，  
讓我常常在網路上買東西、聽音樂、交友、玩遊  
戲等等，雖然我不常碰電腦，可是它已經和我埋  
下了友誼的種子，它在我眼裡不是一台機器，是  
一位好朋友。

# 主題徵文

## 電腦與我

61630 朱安榆

「該睡覺囉！」媽媽說。沉迷於電腦的我們，總會說一句：「好啦好啦！等一下，再玩一下就好了！」結果，隔天早上上學就遲到了。父母總說：電腦只是在害你們而已，對你們一點幫助也沒有！我們卻這樣想：電腦只有好處，沒有壞處，為什麼父母總是不懂它的好？其實，對我來說，有好有壞，不一定只有好處或壞處，讓我們來一一揭曉。

電腦，這個發明，基本上來說，大部分對人類來說，是好的，只是看你用在哪一方面，假如你是用來做報告，或是查資料，那麼就是好的，你的父母應該不會再說些什麼；那如果你是玩遊戲、上臉書，你父母就會請你不要再玩了，因為你用太多電腦眼睛可能會近視，所以，電腦，確實是有好有壞。

現在許多人因為使用太多 3C 產品而讓眼睛受傷，也有人在網咖一直使用電腦過勞，甚至還暴斃，只要和電腦保持距離，別太沉迷，那麼電腦對你來說一定是好的！

# 主題徵文

## 電腦與我

412 林婕瑜

平時我們在家裡或學校用的電腦，有好也有壞，但是電腦卻是個非常方便的東西，像我們有的手機卻沒有比電腦來的好用，這些電腦擁有什麼好處和壞處呢？

電腦雖然比手機好用，但是它攜帶不方便，不過現在已經有一種電腦，叫做：「筆記型電腦」，它攜帶方便，只不過我這個小朋友覺得它有一點點重，現在比較老的老奶奶或老爺爺，不是沒有手機就是用一種手機叫做：「智障型的手機」，而現在的年輕人大部分都是用「智慧型手機」，像我的爸爸、媽媽、哥哥和我都是用「智慧型手機」，我們四個人，也各有一台筆記型電腦，電腦的

優點有：「跑的速度很快、可以上網買東西、可以上網玩遊戲等……」，缺點有：「下載東西可能有危險、有時候會當機等……」。

大家的電腦一定有好有壞，手機也一樣，我這樣說也不是要說大家不要去用的意思，只是要叫大家用的時候要小心，絕對不要去亂下載東西，以免電腦中毒，不過大家不要一直去玩手機或者是電腦，玩的時候不要玩太久，要保護好你們的眼睛喔！

# 主題徵文

## 電腦與我

409 張庭璋

電腦在我們的身旁，有好也有壞，平時在家都會忍住玩個十分鐘左右，有時一不小心，就超過想像的時間，至於電腦在我們身旁有甚麼的好處與壞處呢？

在我身旁不只有電腦而已，其實大部分我們都應該有一支手機，這種手機並不是別人說的「智障型的手機」，而是更聰明的「智慧型手機」，我們現在有手掌型的電腦，因時代不同，所以我們早已擁有手掌型的電腦，手掌型電腦是指智慧型手機。電腦的好處有很多，例如：期中和期末老師們要算小朋友們的成績，以前老師都要一個一個算，現在按一個鍵就幫你算完啦！

雖然這些東西很方便，但卻傷害了我們的身子，常看電腦會讓你很不舒服，也有可能會讓你迷上不該迷的東西，所以我們應當保護自己的身體，也不亂看東西。

如果我是電腦，不知我的頭腦會有多好；考試不知會不會進步，我想它不是故意要傷害我們，而它應該會想說：「不要一直玩手機，我們很方便，但是也不要把我們的好變成壞，而被大家誤會，真不想這樣啊。」

# 主題徵文

## 電腦與我

40212 陳柏睿

電腦是我們生活中很重要的一種 3C 產品，它可以帶給我們許許多多好處，也會帶給我們許許多多的壞處。

有一次，我們家的電腦中毒了，而且還是當時最恐怖的惡意程式，當時媽媽想了想，就想到可以下載防毒軟體，於是，媽媽到了 IE 瀏覽器，尋找免費的防毒軟體。終於，媽媽在網路上下載防毒軟體，清除掉惡意程式，也設定每次只要一進去，就可以掃描了。

還有一次，媽媽告訴我和姊姊不要沉迷在網路上，因為有人一直沉迷在網路上面，就這樣過勞死了，而且還是在網咖裡面。

我覺得電腦雖然有許許多多的壞處，也有很多好處，但是我們還是要謹慎的使用它，以免造成生命損失。

# 主題徵文

## 電腦與我

402 陳品僊

在日新月異的科技時代中，電腦是你我日常生活中不可欠缺的物品，舉凡食衣住行育樂等，都可以從電腦中抓取自己喜歡的資訊，實在是十分方便。

因為這樣，學電腦也就變成一堂非常重要的課業了。像我在上電腦課時，從一開始的練習中英文打字；用小畫家編排四格漫畫、畫出自己心目中美麗的圖案……等，到了現在，我已經會設計屬於自己的檔案了呢！再加上目前正在學習的網路等……，真是不勝枚舉！每次只要我沉浸到電腦的世界裡，從中可以學習、查詢和玩樂的軟體，總令我意猶未盡，捨不得離開。

所以，電腦是我們生活中的小幫手，希望大家都能善用電腦，但也要適可而止，不要傷害我們的靈魂之窗。

# 主題徵文

## 電腦與我

402 張芯瑜

在這個世界上，「電腦」可說是每戶人家都有一台的好幫手，當然，我們家也有一台電腦。

在我小時候，我只會用電腦來玩遊戲，不過，現在長大了，我已經知道電腦可以畫畫、查資料、聽音樂、傳信件……當我傷心的時候常常會使用電腦來聽音樂或用小畫家畫畫，當我有看不懂的地方時，我會用電腦來查資料，但是，也要小心電腦是否中毒了。

電腦非常的方便，可說是我密不可分的好朋友，它可以做很多事，也可以讓我很方便的完成我的事。所以，它真是我的好朋友！

# 主題徵文

## 電腦與我

402 陳思妤

電腦在世界上非常非常發達，大部分的人家裡都會有一台電腦，而我家裡也不例外。在我還沒上小學一年級的時候，我就開始接觸電腦了，那個時候我以為電腦只可以玩遊戲而已。

到了小學三年級，我才真正開始學習電腦，那個時候我才知道電腦除了可以玩遊戲以外，還可以聽音樂、看電影、看新聞、查資料、線上購物、跟朋友聊天、畫畫、寫信以及

傳達訊息等……。上了電腦課以後，我不僅知道了很多有關電腦的事，也學到了很多知識，而且上了電腦課以後，接觸電腦的時間，讓我都沒有時間常常玩遊戲，反而是在查資料或聽音樂。

我覺得電腦對我們很有用，因為電腦可以讓我們放鬆心情，如果遇到不會的或不懂的，可以查電腦，如果心情不好，可以開小畫家畫畫或聽音樂，所以我覺得電腦對我們很有用。

# 主題徵文

## 網路世界與我

406 賴俊澈

自從有了電腦，我好想有網路可以讓我上網。裝上了網路機，我的電腦進入多姿多采的網路世界。

我發現網路可以做好多事，像：收發電子郵件、查資料、看影片、視訊跟同學聊天、網路購物，現在連手機也可以上網。

不過網路也有壞處，有人會發布電腦病毒，要安裝防毒軟體；看久了會近視、肩頸痠痛，有時會被資料誤導、有的影響人際關係、還要花網路費，真是得不償失。有時有「詐騙集團」，小心別被騙了，更有人會盜用帳戶，真是恐怖！

網路有好有壞，好的多加利用，壞的多加注意，才能「聰明上網，幸福學習」。

# 主題徵文

## 網路恐懼症

406 陳品妤

很多人都有上網、翻臉書的經驗吧！但是我因罹患了「網路恐懼症」，不敢上網。

對我來說，「網路」只是社會課本上與電腦有關的專有名詞，或是放了一堆色情照片的恐怖世界。不只對網路的想法扭曲，書上也時常警告別在網路上亂交朋友，亂下載軟體，讓人以為上網是一件比「世界末日」還可怕的事情。

當我成為國際教育社團的團員後，事情開始了有轉變。首先我發現為了方便做功課，就必需申請電子信箱。接下來是必需時常上網查有關國際的事件，有時還必需跟對方通訊。老師介紹社團時的這幾個重點，都與「網路」脫不了關係，所以我必需改變對網路的觀念。

申請完電子信箱後，我坐在電腦前大大呼一口氣。

# 主題徵文

## 網路與我

406 林祐安

現在有很多人在使用網路，網路可以讓你聯絡親朋好友，還可以提供給人們食衣住行育樂等資訊，讓我們有更方便的生活，所以網路是現代人不可或缺的東西。

在利用網路時也要注意網路成癮的危險，例如：有時候有些網站裡就躲著駭客，所以在下載資料前再三思而行。俗話說：「水可載舟，亦可覆舟。」現在的網路就像水，它可以幫助別人，也可以害別人，這句話就證明了網路的危險性。

我在上網查資料時，並不會直接下載下來，我都是請爸媽幫我列印或是自己寫下來，在報告時，也要記得註明出處，才不會侵犯別人的智慧財產權。有一次我不小心下載錯的網站，幸好我後來有刪除，因為聽說下載那個網站的人會被駭客入侵，我下次一定會更仔細，不要再下載錯誤的網站。

網際網路帶給我們許多方便和好處，但是我們使用時也要注意安全，不要沉迷在網路的世界中，才是適當善用網路的好處。

# 主題徵文

## 網路與我

406 陳勁璋

還記得小時候第一次和網路互動的事情是「玩遊戲」，那時候只知道電腦只能玩遊戲，但是上了電腦課之後我知道電腦除了有遊戲的功能外，還可以上網查自己不會的字、下載圖片、看影片等。

每到星期五、星期六、星期日是我的美好時光，因為我可以上網做自己的事，一開始我就會先看體育新聞，看完體育新聞，我會去看一些有趣的小影片，有時我會因為太好笑而大笑一番，有時候還會笑到肚子痛！

我覺得有網路是一件非常好的事，可以讓生活更方便，知道世界上發生了什麼事或是如果想看什麼電影只要輸入它的名字，就有許多有關那部電影的資料，所以沒有網路可能就沒辦法讓全世界那麼方便了。有網路真好！

# 主題徵文

## 網路與我

406 吳庭萱

還記得有一次，我因為考試考得很好，外公就送我和弟弟一台平板電腦。從那一刻起，我每天回家就多了一件事情要做，那就是「玩平板電腦」。

因為很興奮自己有一台平板，所以，我每天回家，吃完晚餐之後，我就開始玩平板電腦了。一打開平板電腦，因為我沒有自己的FB，第一件事就是打開FB看動態，瞭解世界上大大小小的事情。第二件事就是打開神魔打輪迴，可是，我的技術沒有那麼高超，所以，一旦我一直打不過時，我都氣得馬上把平板關掉。

直到有一次健康檢查量視力時才發現，我因為一時興奮而傷害到眼睛了，原本視力良好的我，現在變得視力不良了。

經過這一次的視力檢查之後，每次我只要玩平板，媽媽都會特別叮嚀我：「只能玩十分鐘哦！」所以現在的我，已經不是那麼喜歡玩平板了，最多也只是久久玩一次而已。現在每天我都要做十分鐘的望遠凝視，不再讓眼睛受到傷害了。

# 主題徵文

## 聰明上網的我

406 呂怡萱

在我一年級生日的時候，爸爸說要送我一台平板電腦當我的生日禮物，讓我迫不及待想要拿到那台平板電腦。

一開始，我不大會使用它，都隨便亂按一通，直到爸爸教我如何使用，我才學會如何上網。學會上網以後，我開始會自己上網查資料，不再需要爸爸幫我查了，雖然如此，但有時候我有一些不懂的問題，我依然會去問爸爸。

我用平板電腦的時間，雖然只有短短的一個小時，但我不會賴皮，只要時間一到，我就會馬上把平板電腦收起來，不會讓爺爺和奶奶一直喊我。雖然有這台平板電腦很方便，但是如果使用太久，會讓眼睛近視，所以要注意時間。在上網時，大部分我都會查詢有關自然昆蟲與植物系列的，或是聽我們班級選的班歌。不過接近考試了，所以爸爸不讓我使用。

電腦真是無所不通，好的和壞的資料都在裡面，要靠你自己來判定這個資料是好的還是壞的，希望大家不要去查壞的資料喔！

# 第 55 期有獎 徵答得獎名單

## 一年級

101 何紫彤、102 朱品瑩、103 陳舒甯、104 沙少舞、113 胡秉閱

## 二年級

201 顏冠景、203 顏心瑀、203 林佑任、213 張可勤、213 詹弘詣

## 三年級

301 王朝彥、307 歐羽芯、308 蘇苡茜、310 周鈺喬、312 林倚丞

## 四年級

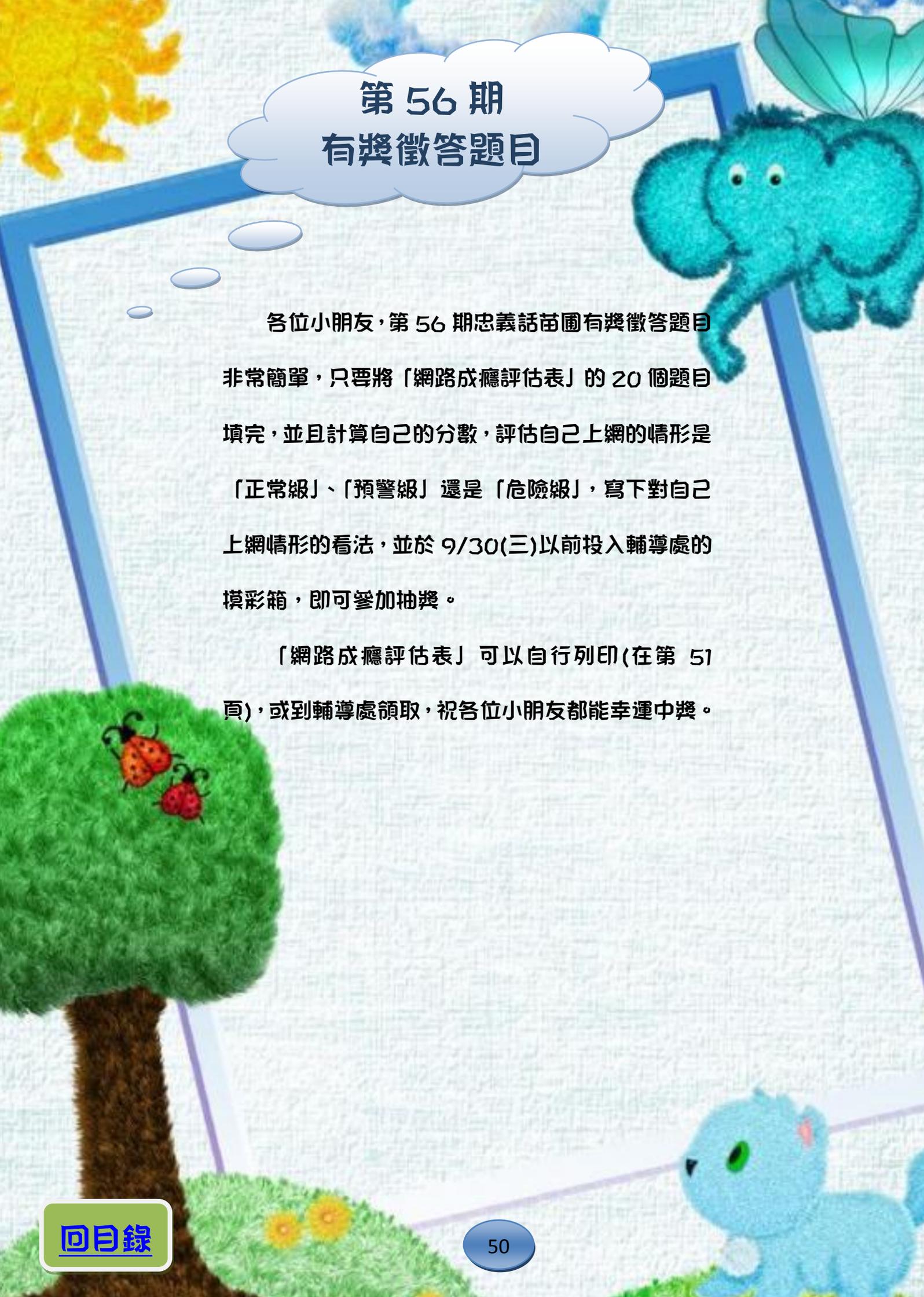
401 丁丞明、402 蔡葦禱、406 簡御婷、410 沈佑襄、413 陳思嘉

## 五年級

507 黃致翔、508 劉高豪、511 吳昱嫻、515 連韋瑄、515 陳品臻

恭喜以上所有得獎的同學，

禮物將於開學後送至班上！



## 第 56 期 有獎徵答題目

各位小朋友，第 56 期忠義話苗圃有獎徵答題目非常簡單，只要將「網路成癮評估表」的 20 個題目填完，並且計算自己的分數，評估自己上網的情形是「正常級」、「預警級」還是「危險級」，寫下對自己上網情形的看法，並於 9/30(三)以前投入輔導處的摸彩箱，即可參加抽獎。

「網路成癮評估表」可以自行列印(在第 51 頁)，或到輔導處領取，祝各位小朋友都能幸運中獎。

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

**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

我的網路偏好指數是\_\_\_\_\_分，我屬於\_\_\_\_\_級，我對自己上網情形的看法是：

---



---

填寫完畢請於 9/30(三)前投入輔導處摸彩箱