

迷網，不迷惘！

學生篇

你有聽過「網路成癮」嗎？

網路成癮是什麼呢？網路成癮不是你玩很久，而是你對網路「失控的愛」。意思是當你出現下列情況，並且時間長達1年，那你有可能就是網路成癮了哦！

- **無法控制時間：**需要越玩越久才滿足，或即使爸媽叫你少玩，你也停不下來。
- **總是心繫網路：**即使沒在玩，心裡也一直想著網路上的事。
- **心情容易變差：**如果電腦或手機被拿走，你會坐立不安、發脾氣或很沮喪。
- **逃避現實問題：**用上網來忘掉功課壓力或不開心的事。



我可以怎麼發現自己或朋友沉迷網路裡呢？



當網路佔據你太多時間，它就像一個偷走你健康的「時間小偷」。你可以從以下地方發現：

- **身體變差：**眼睛近視加深、睡不好、常常肩頸痠痛。
- **情緒不穩定：**容易感到焦慮、憂鬱或生氣，快樂的感覺變少了。
- **現實生活表現退步：**學校的功課表現變差，和爸爸媽媽說話互動的時間也減少了。
- **人際關係改變：**只在網路上交朋友，和身邊的朋友越來越少連絡，或容易跟家人起衝突。

- **想逃避現實壓力：**當我們在現實中遇到困難，像是功課挫折、覺得生活無聊、缺乏自信時，網路就成了暫時避開痛苦的「避難所」。

- **網路太容易取得：**如果電腦或手機一直放在臥室或床邊，想玩隨時都能玩，成癮風險就會提高。

- **家庭管教方式：**如果爸爸媽媽對 3C 使用缺乏監督或規範，或者父母自己也經常沉迷於手機。

- **同儕的影響：**身邊的朋友都在玩，被朋友邀請一起加入網路活動。

為什麼會對網路著迷呢？

網路成癮通常由許多因素加在一起而發生的：



- **缺乏現實樂趣：**當你在現實生活中找不到其他讓你感到開心或有成就感的活動時，會更容易被網路吸引。