

全民資訊素養推廣計畫

【網路時代的文明病】延伸學習文章

- 教學對象：國中七~九年級學生
- 主題：網路沉迷
- 內容：

如果使用網路的時間越拉越長，整天只在網路上活動，忽略了學習等正事，寧願漫無目的地瀏覽網頁，也不願意完成學業，或是與原本的朋友漸行漸遠，只願意在網路上跟人聊天，甚至沒有網路可用就會心情起伏不定，進而影響到日常作息，這樣就屬於網路沉迷。

而網路沉迷對於生理與心理健康帶來許多傷害，例如，體力下降與肥胖都是伴隨長時間上網、少運動的症狀。過度使用網路與 3C 科技產品也會對視力產生傷害，包括近視加深、乾眼症、白內障等病變，長期低頭或維持同個姿勢太久，也會造成駝背、肩膀酸痛、手腕關節發炎等症狀。除此之外，因為一邊低頭上網一邊行走或騎車開車，而造成跌倒、撞傷、車禍等事件更時有所聞，有些人甚至在心理與精神方面會產生現實與虛擬混淆不分的幻覺。

部分青少年甚至出現「錯失恐慌」，覺得無時無刻都不能離開社群網路，但社交平臺卻又是他們建立和維繫社交生活的重要工具，那該如何因應呢？以下提出幾點建議：

1. 在網上分享的東西應該是能反映出真正的自己。
2. 對於在社群媒體看到的東西要具有批判思考的能力。
3. 取消追蹤帶來負面感受的帳號。
4. 如果感覺到自己花太多時間瀏覽，請關掉通知或關機。
5. 如果社群媒體讓你感覺到壓力感增加，請尋求諮商。

網路與 3C 科技產品可以帶給我們便利的生活，但過度使用與沉迷其中，也會受到不良的影響，這是身處網路世代的我們所必須注意且事前預防的重要議題與功課。