年少不迷『網』-高年級版 年 班 姓名：

**【迷「網」迷惘】網路成癮類型**

網路成癮的類型依網路的使用內容加以區分，可分為五大類：

（一）網路性成癮：一再沉迷於成人聊天室或網路色情圖片。

（二）網路人際關係成癮：以網路聊天室或網路社群的人際關係，取代了真實生活中的朋友和家人，當然也包括網路戀情。

（三）網路強迫症：一再強迫性的玩網路遊戲、上網購物或網路賭博。

（四）資訊缺乏恐慌症：因害怕資訊不足而不停的網路漫遊或搜尋資訊。

（五）網路之電腦成癮：沉溺與網路有關的電腦操作與探索等活動。

　　你認為國小學童最容易網路成癮的類型是第（ ）項，

成癮的可能原因是 。

**【「網」下沉倫】網路成癮實例**

網路成癮的人因長時間上網，不僅身體會出現不適反應，例如：視力減退、頭痛、肩膀痠痛、腕肌受傷、胃腸不適、睡眠不足……，還因時間管理失當、作息不定，而耽誤工作、學業，進而影響正常生活，引發人際關係疏離及社會適應等問題。請你找出一則因網路成癮而衍生的親身經驗或新聞，請選摘錄於下方註明出處，並簡要寫下你的感想。

親身經驗或新聞報導摘錄處

感想：

**【聰明上網】拒絕網路成癮妙招**

若你發現自己或好友有網路沉迷或成癮的狀況，你可以或協助好友怎麼做？請勾選

□1.慢慢減少上網的時間。

□2.尋求好友、父母、老師和心理醫師的協助。

□3.請家長設定密碼，控管上網時間。

□4.多陪父母聊天、做家事或做一些正當休閒活動。

□5.多參加社團活動，學習其他技藝。

□6.將電腦放在公開的地方如客廳，讓其他家人一起來使用電腦。

□7.其他妙招：