

臺北市 100 年度公私立高職

「友善校園」網路沈迷輔導工作

研習成果手冊

迷網!迷惘!
青少年網路沉迷現象



主辦單位：臺北市政府教育局

承辦單位：臺北市立南港高工

中華民國 100 年 10 月

目錄

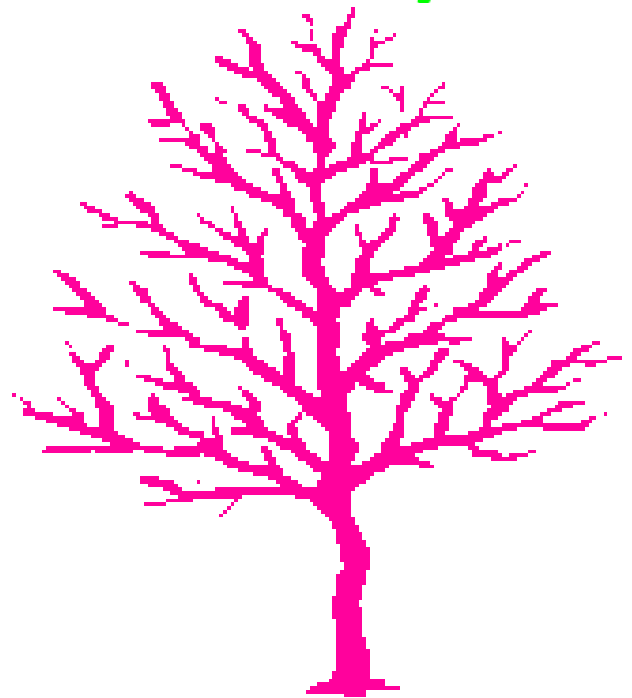
一、研習實施計畫

二、參與成員簽到表

三、研習手冊

四、回饋表彙整

五、研習活動照片



臺北市 100 年度公私立高職「友善校園」網路沈迷輔導工作
種子人員知能研習實施計畫

壹、依據：

- (一) 教育部 100 年度「友善校園」學生事務與輔導工作作業計畫。
- (二) 臺北市 100 年度「友善校園」學生事務與輔導工作計畫。

貳、目的：為讓教師進一步瞭解學生網路沈迷之成因，藉以增進教師對學生網路沈迷行為個案評估與諮商處遇之專業知能，透過理論結合實務的方式，提供與會者對網路沉迷個案有更多的了解與處遇上的運用。

參、主辦單位：臺北市政府教育局

肆、承辦單位：臺北市立南港高級工業職業學校

伍、參加對象：本市各公私立高職暨特殊教育學校學輔相關處室主任、組長或導師，每校 3 至 5 名

陸、辦理內容：

- 一、時間：100 年 10 月 6 日（星期四）上午 8 時 30 分至下午 4 時正
- 二、地點：臺北市立南港高級工業職業學校
- 三、研習時程：

時間	課程名稱	主持(講)人
08：30~ 09：00	報到	輔導室
09：00~ 09：10	始業式	教育局長官 陳校長天寶

09：10~ 12：00	迷網!迷惘! 青少年網路沉迷現象	政大廣播電視學系 黃葳威教授
12：00~ 13：20	午餐	輔導室
13：20 ~ 15：30	個案評估與輔導策略	臺北市南港區少輔組 許玉姍督導員
15：30~ 16：00	綜合座談經驗分享	教育局長官 陳校長天寶

柒、報名方式：

一、請利用臺北市教師研習中心電子護照網站 <http://insc.tp.edu.tw> 登錄報名，並請於 100 年 9 月 21 日前完成薦

派手續。

二、聯絡人：臺北市立南港高工輔導室楊雅惠主任、康清菊小姐。

電話：27825432 轉 1603 或 1601。

三、本校停車位有限，請儘量搭乘大眾交通工具

捌、研習核章：全程參加研習人員核給 6 小時研習時數，參加人員請予公假辦理。

玖、經費：由教育部友善校園相關經費項下支應。

拾、本計畫陳教育局核定後實施，修正時亦同。

台北市 100 年度公私立高職「友善校園」網路沉迷輔導工作知能研習簽到表

時間:100 年 10 月 6 日(四)08:30-16:00

地點:行政大樓二樓第一會議室

講座:黃葳葳教授、許玉姍督導

編號	服務單位	職稱	姓名	上午/簽名	下午/簽名	用餐
1	市立內湖高工	教師	何孟珠	何孟珠	何孟珠	
2	私立稻江高商	教師	林家平	林家平	林家平	
3	私立景文高中	教師	呂莉莉	呂莉莉	呂莉莉	素
4	市立士林高商	教官	晏嘉鴻	晏嘉鴻	晏嘉鴻	
5	市立啟智學校	輔導組長	鍾偉元	鍾偉元	鍾偉元	
6	私立滬江中學	教官	王竣弘	—	—	
7	市立士林高商	輔導教師	盧素芬	盧素芬	盧素芬	
8	私立稻江護家	教師	詹恬恬	詹恬恬	詹恬恬	
9	市立松山家商	教師	張藝馨	張藝馨	張藝馨	
10	市立松山工農	輔導主任	黃美玲	黃美玲	黃美玲	
11	市立松山工農	教師	林志敏	林志敏	林志敏	
12	市立松山工農	學務主任	陳添財	陳添財	陳添財	
13	私立靜修女中	輔導主任	李佩瑜	李佩瑜	李佩瑜	
14	私立靜修女中	學務主任	蕭守貞	蕭守貞	蕭守貞	
15	市立大安高工	幹事	林佳樺	—	—	
16	市立大安高工	輔導教師	林毓凡	—	—	
17	私立喬治工商	教師	何慧玲	何慧玲	何慧玲	
18	私立協和工商	輔導教師	林佩賢	林佩賢	林佩賢	
19	私立協和工商	導師	王順泰	王順泰	王順泰	
20	私立協和工商	導師	陳秉能	陳秉能	陳秉能	
21	私立協和工商	教師	張淑娟	張淑娟	張淑娟	
22	市立木柵高工	輔導教師	李自瑞	李自瑞	李自瑞	
23	市立木柵高工	導師	王詩欽	王詩欽	王詩欽	

台北市 100 年度公私立高職「友善校園」網路沉迷輔導工作知能研習簽到表

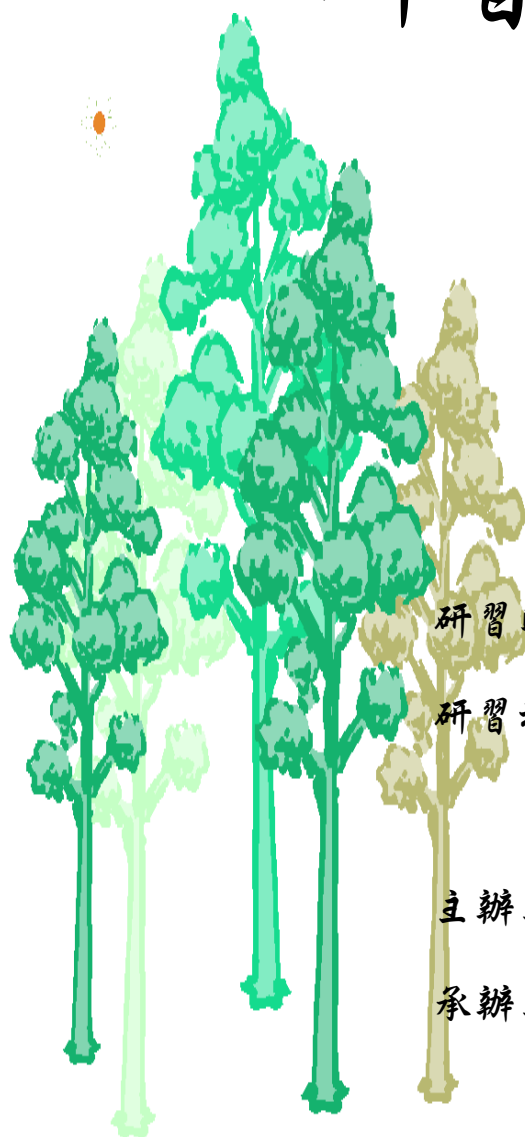
編號	服務單位	職稱	姓名	上午/簽名	下午/簽名	用餐
24	市立木柵高工	導師	黃士峰	黃士峰	黃士峰	
25	私立開南商工	教師	陳資敏	陳資敏	陳資敏	
26	市立永吉國小	輔導老師	詹汶誼			
27	市立士林高商	活動組長	賴黃健	賴黃健	賴黃健	
28	私立育達家商	教師	唐強華	唐強華	唐強華	
29	私立育達家商	輔導教師	陳俞璇	陳俞璇	陳俞璇	
30	私立育達家商	教師	單莉莉	單莉莉	單莉莉	
31	私立育達家商	教師	龐潤嬌	龐潤嬌	龐潤嬌	
32	私立開平餐飲	教師	柯彥如	柯彥如	柯彥如	
33	私立開平餐飲	教師	林芷榕	林芷榕		
34	市立啟聰學校	心理師	曾秋玲	曾秋玲	曾秋玲	
35	私立金甌女中	輔導老師	葉貞枏	葉貞枏	葉貞枏	素
36	市立啟明學校	輔導組長	李昱昕	李昱昕	李昱昕	素
37	市立啟明學校	生輔組長	簡群恩	簡群恩	簡群恩	
38	私立泰北高中	輔導教師	吳火圍	吳火圍	吳火圍	
39	市立南港高工	主任教官	黃文田	黃文田		
40	市立南港高工	教師	郭德星	郭德星	郭德星	素
41	市立南港高工	實習組長	葛慶柏	葛慶柏		×
42	市立南港高工	教師	馬瑞聲	馬瑞聲		
43	市立南港高工	科主任	鍾文琳	鍾文琳		
44	市立南港高工	教師	蕭逸揚	蕭逸揚	蕭逸揚	
45	市立南港高工	教師	黃正賢			
46	市立南港高工	教師	張嘉琪	張嘉琪		素
47	市立南港高工	學生活動組長	蕭如綸		蕭如綸	×
48	市立南港高工	教師	詹勳從	詹勳從	詹勳從	

台北市 100 年度公私立高職「友善校園」網路沉迷輔導工作知能研習簽到表

編號	服務單位	職稱	姓名	上午/簽名	下午/簽名	用餐
49	市立南港高工	教師	李國彥	李國彥	李國彥	
50	市立南港高工	教師	呂文良	呂文良		
51	市立南港高工	教師	林謙育	林謙育	林謙育	素
52	市立南港高工	輔導主任	楊雅惠	楊雅惠	楊雅惠	素
53	市立南港高工	輔導教師	張逸翔	張逸翔		
54	市立南港高工	輔導教師	韓玉芬	韓玉芬	韓玉芬	素
55	市立南港高工	輔導教師	邱月淑		邱月淑	素
56	市立南港高工	輔導教師	陳惠苓	陳惠苓	陳惠苓	素
57	市立南港高工	輔導教師	林芳美		林芳美	
58	市立南港高工	教師	林上濤			
59	"	"	楊金明	楊金明		
60	"	"	林宗石	林宗石		
61	文山特教	生教組長	陳靜改	陳靜改	陳靜改	
62	十信局中	輔導老師	楊益流	楊益流		
63	南港高工	教師	李熾		李熾	
64	南港高工	教師	陳裕倚	陳裕倚	陳裕倚	
65	南港高工	教師	李志祥	李志祥	李志祥	
66	"	"	陳怡靜	陳怡靜	陳怡靜	
67	"	教師	王琪娟	王琪娟	王琪娟	
68	"	"	周佩瑛	周佩瑛	周佩瑛	
69	"	"	錢瑞鈞	錢瑞鈞		
70						
71						
72						
73						

臺北市 100 年度公私立高職
「友善校園」網路沉迷輔導工作

研習手冊



研習時間：100 年 10 月 6 日(星期四)

研習地點：臺北市立南港高工

行政大樓二樓會議室

主辦單位：臺北市政府教育局

承辦單位：臺北市立南港高工

臺北市 100 年度公私立高職
「友善校園」網路沈迷輔導工作
種子人員知能研習手冊目錄

◆實施計畫

◆第一場講座資料

◆第二場講座資料

◆參加人員名冊

◆筆記心得欄



第一場講座

講題：迷網！迷惘！

青少年網路沉迷現象

講師：政大廣播電視系

黃葳威教授



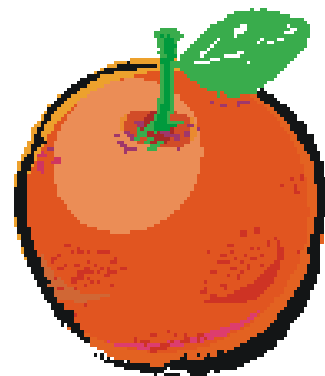
第二場講座

講題：迷網不“迷惘”！

青少年網路沉迷輔導

講師：台北市南港區少輔組

許玉嫻督導員



迷網不“迷惘”—— 少年網路沉迷輔導

南港少輔組督導員 許玉娟

經歷

- 東海大學社工系畢業
- 921震後中心社工員
- 臺北市少年輔導委員會文山少輔組社工員
- 臺北市少年輔導委員會士林少輔組督導員

現職

臺北市少年輔導委員會南港少輔組督導員
具有社工師證書

網路沉迷是問題嗎？



迷人的網路世界

- 網路的「匿名性」
- 自我認同感的滿足
- 人際關係的渴求
- 提供資訊滿足好奇心
- 同儕的壓力
- 偶像的崛起

是合理？還是過度使用？

沉迷與否？到底誰說了算？

你沉迷了嗎？^(wang,1999)

1. 坐擁高級網路設備或能上網者，是否展現出種種網路上的恐懼感。
2. 是否常感到比平時更有成就感或更輕鬆滿足。
3. 是否常介懷於網際網路的網路，你無法自拔。
4. 在網路世界比在現實世界時，會更投入些，心會更容易被吸引。
5. 是否感到上網時間比預期時間長久。
6. 為了上網，常跟朋友家人爭奪每一秒鐘或可能會有其他危險。
7. 是否感到上網比在現實世界更令人興奮，以證明自己帶入的網路世界。
8. 上網是為了逃避現實世界一些感覺，例如憂鬱、孤獨感或感、逃避。

你沉迷了嗎？

- 每週上網超過40小時以上，並忽略了真實生活中的活動與社交 (King, 1996)。
- 當無法使用網路時，會出現煩躁不安、憂慮等現象。
- 即使知道網路已對自己生活造成影響，卻無法停止網路的使用。
- 藉由網路行為可以得到心理的滿足，尤其是逃避現實生活中的無助感。

你沉迷了嗎？

- 重複地對於網路的使用所導致的一種慣性或週期性的着迷狀態，並帶來難以抗拒再度使用之慾望，同時會產生想要增加使用時間的張力與忍耐、克制、退縮等現象，對於上網所帶來的快感會一直有心理與生理上的依賴 (周榮和周偉，頁86)

「網路沉迷」的影響

- 生理方面
- 心理方面
- 行為方面

網路沉迷者之現象

- 網路沉迷者缺乏自信、自主。
- 網路沉迷者對家人、朋友、親戚易產生疏遠，尤其是親子關係和師生關係。
- 網路沉迷者害羞、態度較消極、挫折忍受力低、不喜歡與人交往。
- 網路沉迷者較為敏感、人際關係容易受挫折。
- 網路沉迷者人格較為封閉，其人際關係較為疏離。

因應的的態度

- 了解
- 包容
- 接納
- 參與
- 引導



網路沉迷個案評估

- 釐清網路使用情形
- 了解個案內心需求
- 檢視個案沉迷因素(生態觀點)
- 對症下藥

少年的網路行為

- 教育部99年調查發現少年上網行為
玩網路遊戲 最多
看別人分享的圖片 為其次
再其次為 **使用即時通訊**



高中一週內使用電腦時數平均22小時，
寒暑假期間每週約42小時。

少年的網路世界

- 一般網路使用
(上網瀏覽、e-mail、即時通、msn)
- 網路遊戲
- 網路聊天、交友
(BBS、聊天室、交友網站)
- 網路拍賣、購物



對症下藥—個人方面

- 協助個案自我覺察過度使用網路的影響
- 加強個案多元化人際關係的建立與溝通技巧訓練
- 釐清個案生活目標與學習時間規劃

對症下藥—家庭方面

- 透過親職教育，增加重要他人的適度規範與約束

對症下藥—學校方面

- 提供具替代性功能的生活經驗，轉移沉迷風險
- 提供多元課程及豐富社團活動
- 增加老師等學校重要他人對於網路參與及風險之認知
- 將網路相關法律常識及網路被害事件融入課程教學

對症下藥—社區方面

- 結合相關資源，共同合作



案例分享



輔導心得分享

- 看見孩子正向表現或進步之處，當下給予肯定及增強，有助提高自我效能
- 在孩子心中種一顆善的種子，有耐心等待發芽
- 放寬心，陪伴孩子走一段青春路
- 危機就是轉機
- 等待一個特殊事件的發生

結語

因為認識，所以了解

因為了解，所以接受

用少年的腦，了解少年的觀點

以少年的心，體會少年的感受

以少年的眼光

看到少年「眼中的世界」

手牽手，我們一起走一

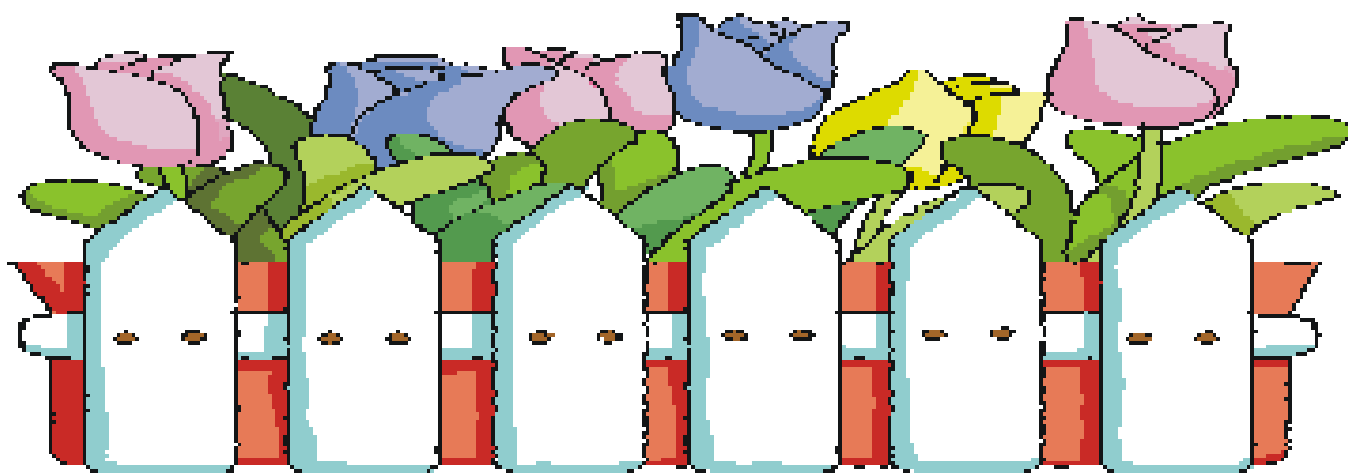


臺北市 100 年度公私立高職「友善校園」網路沉迷輔導工作

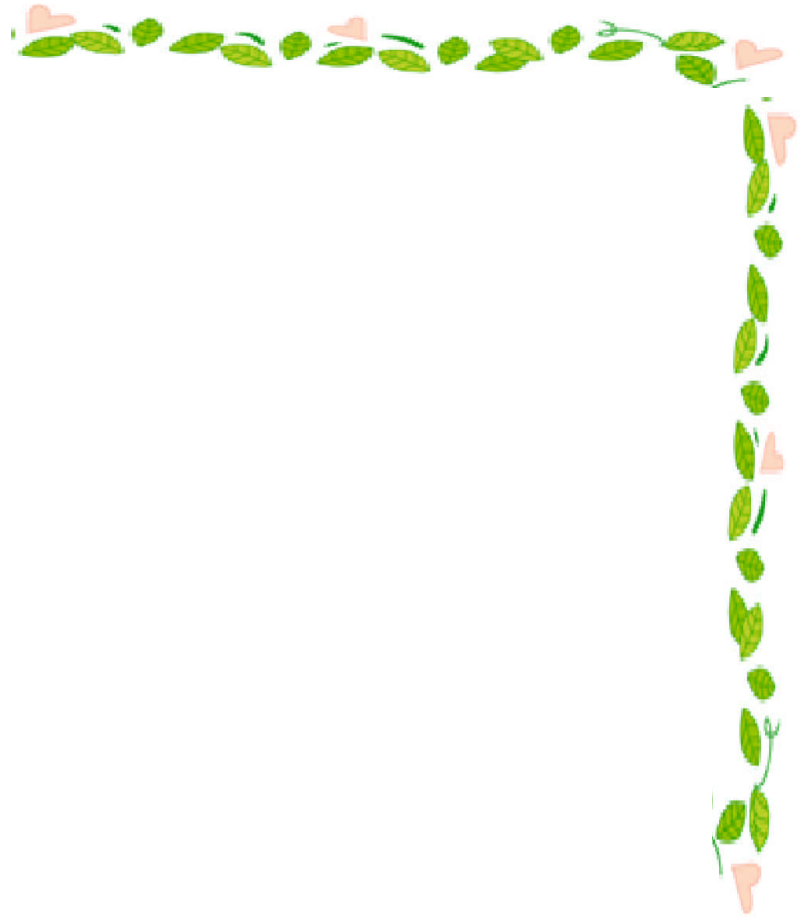
知能研習參加人員名單

編號	服務單位	職稱	姓名	編號	服務單位	職稱	姓名
1	市立內湖高工	教師	何孟珠	21	私立協和工商	教師	張淑娟
2	私立稻江高商	教師	林家平	22	市立木柵高工	輔導教師	李自瑞
3	私立景文高中	教師	呂莉莉	23	市立木柵高工	導師	王詩欽
4	市立士林高商	教官	晏嘉鴻	24	市立木柵高工	導師	黃士峰
5	市立啟智學校	輔導組長	鍾偉元	25	私立開南商工	教師	陳資敏
6	私立滬江中學	教官	王竣弘	26	市立永吉國小	輔導老師	詹汶誼
7	市立士林高商	輔導教師	盧素芬	27	市立士林高商	活動組長	賴黃健
8	私立稻江護家	教師	詹恬恬	28	私立育達家商	教師	唐強華
9	市立松山家商	教師	張藝馨	29	私立育達家商	輔導教師	陳俞璇
10	市立松山工農	輔導主任	黃美玲	30	私立育達家商	教師	單莉莉
11	市立松山工農	教師	林志敏	31	私立育達家商	教師	龐潤嬌
12	市立松山工農	學務主任	陳添財	32	私立開平餐飲	教師	柯彥如
13	私立靜修女中	輔導主任	李佩瑜	33	市立啟聰學校	心理師	曾秋玲
14	私立靜修女中	學務主任	蕭守貞	34	私立金甌女中	輔導老師	葉貞枏

15	市立大安高工	幹事	林佳樺	35	市立啟明學校	輔導組長	李昱昕
16	市立大安高工	輔導教師	林毓凡	36	市立啟明學校	生輔組長	簡群恩
17	私立喬治工商	教師	何慧玲	37	私立泰北高中	輔導教師	吳火圍
18	私立協和工商	輔導教師	林佩賢	38	市立南港高工	主任教官	黃文田
19	私立協和工商	導師	王順泰	39	市立南港高工	教師	郭德星
20	私立協和工商	導師	陳秉能	40	市立南港高工	實習組長	葛慶柏
41	市立南港高工	教師	馬瑞聲	45	市立南港高工	教師	張嘉琪
42	市立南港高工	科主任	鍾文琳	46	市立南港高工	學生活動組長	蕭如絢
43	市立南港高工	教師	蕭逸揚	47	市立南港高工	教師	詹勳從
44	市立南港高工	教師	黃正賢	48	市立南港高工	教師	李國彥



筆記、心得



臺北市 100 年度公私立高職友善校園網路沉迷輔導工作知能研習回饋表

非常感謝您參與本次研習活動，希望活動的安排與課程的設計能讓您有豐富的收穫。為瞭解本次研習之成效，並期下一次活動更臻完美，請您依本次參加活動的感受，提供寶貴意見，以供日後舉辦活動改善之參考，再次謝謝您！

臺北市立南港高工敬上 100.10

項目	教學內容	1 非常 不同意	2 不同意	3 普通	4 同意	5 非常 同意	
課程 內容	第一場	課程內容豐富	0 0%	0 0%	3 10%	17 55%	11 35%
		講座表達清楚順暢	0 0%	0 0%	1 3%	17 55%	13 42%
		啟發思考引導學習	0 0%	0 0%	3 10%	16 52%	12 39%
	第二場	課程內容豐富	0 0%	0 0%	5 16%	20 65%	6 19%
		講座表達清楚順暢	0 0%	0 0%	5 17%	18 62%	6 21%
		啟發思考引導學習	0 0%	1 3%	4 13%	20 65%	5 16%
對實務 工作的 助益	課程內容契合當前學生輔導問題	0 0%	0 0%	6 19%	17 55%	8 26%	
	課程內容有助增進工作相關知能技巧	0 0%	0 0%	7 23%	17 55%	7 23%	
	有助於提升實務、行政或教學研發工作之品質	0 0%	0 0%	9 29%	13 42%	9 29%	

	有助於提升實務、行政或教學研發工作之創新	0 0%	0 0%	9 29%	14 45%	8 26%
行政 安排	場地環境、餐點安排	0 0%	0 0%	0 0%	23 74%	8 26%
	手冊內容	0 0%	0 0%	1 3%	24 77%	6 19%
	研習流程與整體時間掌控流暢	0 0%	0 0%	2 6%	21 68%	8 26%

心得 與 建議	<p>1.在本次研習中，你的學習與收穫：</p> <p>(1)瞭解個學生都是個案的。</p> <p>(2)經驗分享的內容，給予自己成長許多。</p> <p>(3)了解網路沉迷的指標行為。</p> <p>(4)收集與網路沉迷相關的影片。</p> <p>(5)認識了一個組織——白絲帶，及一個網站的功能——網路贏家e點.....。</p> <p>(6)有影片欣賞，帶領老師共同討論。</p> <p>(7)了解更多不同網路沉迷的面向。</p> <p>(8)網路交友的教材運用。</p> <p>(9)實力與經驗的分享。</p> <p>(10)由案例分析，了解更多面對個案處理的可能方式，與相對該注意的要點。</p> <p>(11)了解網路沉迷的重要性，學習正向角度看網路沉迷的孩子，並瞭解相關的資源可運用。</p> <p>(12)第一堂課分組討論與分享，各組的發言者及補充，廣納多方意見及經驗發表，看到問題的深度及廣度。</p> <p>2.對本次研習的建議：</p> <p>(1)辛苦了，謝謝!</p> <p>(2)網路沉迷可再多一點。</p> <p>(3)麥克風音量在第二場的時候變得比較大聲，有點要去忍受一下。</p> <p>(4)講師上課活潑有趣，很棒!</p>
---------------	--

臺北市立南港高工輔導室活動成果



活動主題：臺北市 100 年度公私立高職

「友善校園」網路沉迷輔導工作知能研習

活動時間：100 年 10 月 6 日 8:30-16:00



會場外活動海報



活動揭開序幕
輔導主任致歡迎詞



活動開場
陳校長天寶致詞



第一場主講人
政大黃葳威教授



影片播放



與會者踴躍分享個人經驗



第二場主講人
少輔組許玉珊督導員



演講內容片段
對症下藥--學校方面



案例分享
臺下較師用行動回饋講師



綜合座談時間
陳校長勉勵全程參與者