

## 國立嘉義高中網路成癮輔導諮商策略及處理措施

策略	層面	協助方式
情境性輔導策略	家庭與學校方面：協助孩子發展人際互動技巧，回歸現實生活。	(1)協助當事人擴展多元的人際互動關係並學習人際溝通技巧，不僅可以防止他們過度依賴網路，也可教導他們藉由學習如何維繫與處理衝突的方法，以避免在網路或現實的人際互動受到挫折或傷害。 (2)釐清其生活目標與學習時間規劃：過度使用網路有可能是當事人自覺空閒時間過多，或將上網當作排除壓力的方式，因此時間規劃與壓力調適，是提供當事人有效面對壓力及生活目標的方式。 (3)重要他人的適度規範與約束：當事人之父母親可採行之作法包括：a. 電腦設備的擺放位置，宜在家中公共場所，使家人有共同參與式或互動之機會。b. 父母本身若能對電腦網路有所了解與熟悉，可以協助子女讓他們的使用網路經驗成為愉快、安全、且具教育性。c. 學習與青少年的有效溝通方法：以免父母在約束子女網路使用的過程中造成親子關係的緊張。 (4)適當的環境規劃（提供上網的限制、建立優質與健康的家庭與學校網路環境等）。 (5)提供增強當事人覺察力與自制力的訓練。 (6)提供選擇性、取代性的活動等。
	社會情境層面：建構一個優質與健康的社會網路環境	(1)網咖的管理與輔導條例：以提供較為健康的社區上網環境 (2)偵查網路犯罪的相關機制與法規：以提供較為安全的網路活動空間 (3)建構優質與健康的網路環境：建置優質與健康網站 (4)提升優質的網路文化，此等社會情境的輔導措施，則須輔導人員透過與行政、立法單位的互動，並與民間相關社福組織合作以建構對青少年更有利的網路環境
個別性諮商	必要時轉介醫療單位持續進行	1. 判斷當事人是否為網路成癮：包括經由症狀評估或量表評量的程序 2. 訂定網路成癮的諮商輔導目標：協助網路上癮青少年從失序的上網行為與失序的生活狀況中回歸次序與平衡；輔導的目標不是「戒除」上網，而是「合理」上網、「控制」上網，不是「排除」網路世界，而是「平衡」網路世界與真實世界、「統整」網路世界與真實世界。 3. 諮商步驟應包括： (1)協助當事人認知到自己已過度使用網路了：換言之，使當事人對自己的上網行為有「病識感」，或者覺察自己的行為失當，比如，知道自己已「超時」上網了。

		<p>(2)協助當事人認知導致其過度上網行為的潛在心理問題：網路上癮行為的背後其實是有理由的，過度上網的行為是潛在心理問題導致其逃離正常生活的結果。</p> <p>(3)協助當事人去面對現實，處理潛在的心理問題而非沉迷網路以逃避問題：讓當事人深切了解到逃避問題祇是使問題更加惡化而已，並非解決問題之道。</p> <p>(4)協助當事人發展出改善過度使用網路行為的行動計畫並加以執行：配合第三步驟的潛在心理問題的處理，應協助當事人提出具體改善網路上癮行為的行動計畫，並身體力行以逐步改變上網行為</p> <p>(5)逐步降低上網時間培養出對時間的敏感度與對自我的監控能力：以期在達成諮商目標回歸正常與和諧的生活之後，能自我監控以持續維持戰果。</p> <p>透過上述的五個步驟與逐步漸進的方式幫助當事人改善網路成癮的問題，輔導人員可透過彈性使用網路諮商與晤談諮商的方式，逐步協助網路上癮的青少年，面對過度使用網路與處理其利用上網以逃避的潛在心理問題，最後並培養其時間敏感與自我監控的能力，以維繫改變的成果與面對未來的誘惑與挑戰。</p>
--	--	---