



# 107學年度慈濟科技大學 安全健康上網文宣

學諮中心製作

# 網路世界的魔幻吸引力

網路具備的五大特性成功地改變人們的想法與行為，網路對人們生活的滲透力大大超乎我們的想像，即使登出了，我們的心可能還牽掛著上線的感覺與快樂。

## 1. 虛擬性

現實生活中的各種禁忌、原始衝動、無法扮演的角色，都能在虛擬世界獲得滿足。

## 2. 匿名性

在網路上，大家可以暢所欲言，甚至扮演與現實生活中不同的自我。

## 3. 方便性

隨時可以上網，滿足個人學習、娛樂、生活或社交等需求。

## 4. 跳脫性

網路上的資訊傳遞能使用多元活潑的串連，例如：連結影片、音樂等多媒體，提供網友前所未有的豐富訊息。

## 5. 自由性

網路大大擴充人們的視野到無法親身抵達之處，甚至網路遊戲世界還創造出虛擬觀光景點。

# 智慧上網，沒煩惱

上網讓人感到愉快放鬆，暫時脫離日常生活的煩惱。不過，如果沒有適時管理上網時間、注意網路使用禮節和做好個資管理，也可能對身心帶來不好的影響，甚或不小心觸法，所以記得培養健康安全的上網習慣。

凡走過必留痕跡  
健康上網最安心

牢記上網三守則，身心健康自然得

1  
\* 拒當低頭族  
\* 用眼30分鐘  
\* 休息10分鐘

2  
網路世界停看聽  
上傳分享要小心

3  
不謾罵不攻擊  
懂得自我保護

給自己一個安全的網路世界，教育部關心您

廣告

# 智慧上網，不被手機綁架

過度使用網路容易造成身體器官過勞，導致手部及眼睛的病變，同時也會影響做事的效率或人際互動品質，記得有意識地適度使用手機。

## 1. 設定查看手機的頻率。

設定30分鐘或1小時查看手機一次。

## 2. 設定不使用手機的時間。

當需要專注的時候(例如:上課或讀書)，試著練習關掉網路，並停止查看與回覆訊息。

## 3. 設定不使用手機的場域。

可以設定教室或社交場合為不使用手機的場所。此外，為了你的安全起見，無論是開車或騎機車、走路、等紅綠燈時都不宜使用手機。

## 4. 降低接觸機會。

將手機放在離身上較遠的地方，像是包包裡或手提袋中，減少注意手機的機會。

# 你網路「上癮」了嗎？

No 你最近一年使用網路有沒有以下情形？

有 沒有

No 你最近一年使用網路有沒有以下情形？		有	沒有
1.	你是否一心一意思著網路上的一切？ (包括剛剛上網發生的事情；接下來在網路上又會有什麼事發生?)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	你是否會覺得上網時間一次比一次久，才能滿足上網的需求？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	你是否無法控制自己上網的時間，上了網就停不下來？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	當你離線或不能上網時，是否會覺得不安、易怒、沮喪或暴躁？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	你在網路上所花費的時間常較原來預估的久？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	你是否曾因上網使得重要人際關係、課業或工作陷入困境？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	你是否曾對家人或醫生隱瞞自己對網路涉入的程度？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	你是否曾利用網路來逃避問題或平復煩躁不安的情緒？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 結果解釋

1. 如果在上述八個題目中，你有**5題或5題以上**回答「是」，你可能有網路沈迷的傾向，需多加留意個人使用網路的情況，並進一步請專業人員評估。
2. 若有任何疑問，歡迎到學諮中心與你的系輔導老師聊聊。

資料出處:Kimberly Young博士設計

**想一想，不上網的時候可以做些什麼呢？**

**培養多元興趣、從事戶外活動、經營真實人際互動，  
適時使用網路與科技，才是3C時代的王道！**

# 青春不迷網

學諮中心本學期將舉辦四場活動，邀你一同來檢視自己平時使用網路的情況，培養安全健康上網的習慣，讓你上網不迷網！

活動時間	活動名稱
107/10/31(三)	網路成癮何時了?—談如何與網路世界相處
107/11/20(二)	上網不迷網—上網自我管理123
107/11/12(一)- 107/12/14(五)	「迷網指數」自我檢測
107/11/12(一)- 107/12/14(五)	桌遊同樂會—斷網享受真實互動的快樂



Thanks!

學諮中心

祝大家開學快樂!