



發行單位：新北市泰山區義學國民小學  
 發行人：張照璧  
 文字編輯：劉啓瑞 魏俊陽 楊閔凱 洪嘉蓮  
 陳為玲 郭建良 趙素敏 蔡昀庭  
 電話：(02)2297-2048分機500  
 地址：243新北市泰山區民生路30號  
 網址：www.ysees.ntpc.edu.tw  
 協助發行：義學國小家長會

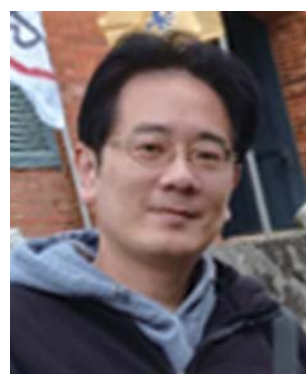
【本期主題】

## 善用3C產品，掌握時間管理

Control your time, Control your life

### 認識網路成癮

◎劉啓瑞主任



隨著資訊科技的普及，人們對於網路的需求及使用量也越來越大，『網路成癮』也就成為了網路使用普及之後一個新興名詞，『網路成癮』也有人稱為『網路沈迷』，

簡單的定義就是：網路重度的使用者在使用網路時出現了像是一般吸煙者有上癮的情形，呈現深陷其中而難以自拔的負面影響，而這些影響可能的情形有：

- 一、強迫性：理智上會告訴自己要控制上網的時間，但卻難以控制自己上網的衝動，例如：會告訴自己只能使用多久時間的網路，但往往都會超時而無法控制。
- 二、戒斷性：不能上網時出現了身體或心理不適的現象，例如到了收訊不佳或沒有網路的地方就會焦躁不安，一直都覺得自己手機或平板有新訊息，甚至會擔心自己是否漏接了親朋好友所傳來的任何訊息、沒有跟上最新的八卦、新聞等等。
- 三、耐受性：上網的慾望越來越不能滿足，所需的上網時間也越來越長，就如同吸煙上癮者，所需要的吸煙量會越來越大的道理是一樣的。
- 四、在人際層面、健康層面及時間管理層面出現相

關問題，例如：因與他人互動困難而有孤獨感，更轉向從網路上來尋求慰藉；因時間管理不當，使用網路過度，生活作息不規律而導致身體健康出狀況等等。

一般來說，造成網路成癮的原因，大多是有跡可尋且是循序漸進的養成：

- 一、首先大多是先遭遇到生活問題的情緒壓力無法獲得解決，這裡我們可以說成是現實生活所造成的推力。
- 二、因為生活壓力，且網路取得的便利性，而有了接觸網路的機會。
- 三、生活壓力雖沒有真正解決，但因為上網暫時得到情緒紓解並且獲得愉快經驗，這點我們可以說是網路的吸引力。
- 四、因為透過網路有了愉快的經驗增強，又更增強其上網行為。
- 五、離開網路回到現實中時，卻又發現生活問題依然存在或是情況更加惡化，於是壓力再次升起，又再次引發接觸網路活動的慾望，不斷重複這樣的循環，最後變成沉迷於網路，導至網路成癮的情形發生。

根據統計結果顯示，最常見的上網成癮族群是以國中、高中與大學生為主，但國小學生網路成癮比例也是逐年上升，不容我們忽視，一旦發現有明顯網路成癮傾向，就需要進一步就醫尋求協助，除

了成癮者自己本身以外，家人、學校也要一同協助，學生網路成癮情況才能有效改善。我們大概可以這樣做：

- 一、尋找替代品：不要強迫成癮者人馬上就戒除上網習慣，會建議先從日常作息來改善，比如在生活中建立可以取代上網的習慣，如運動、聽音樂、閱讀等，透過這些活動來增加成就感與自信心。
- 二、漸進式戒斷：要改善上網的時間有快有慢，通常需要依照個人的人格特質、周遭環境、家人與老師的支持來決定。臨床上治療網路成癮患者，都會先去了解其喜愛上網的原因，再依照起因，來進行不同治療。
- 三、家人要控管：
  1. 電腦或載具在家中的公共空間（如客廳）使用，這樣可以控制上網時間。
  2. 上網要有理由，以學生來說，上網是要查課業資料、與同學討論功課。
  3. 若要在上網或玩線上遊戲，要事先與家人約定好可以上網與玩線上遊戲的時間。
- 四、在學校建立成就感：上網成癮不僅是學生與家庭的問題，就連學校師長也要一起加入協助治療，因學生待在學校的時間佔了大部分，可與校老師溝通，讓學生在學校負起責任性工作，以建立成就感與自信心。

俗話說：『水能載舟，亦能覆舟』，網路是現代重要的知識與資訊來源，擅用網路的話，將是一個幫助學習的絕佳利器；一旦上癮，不僅有礙身心健康，更易形成與現實生活的隔離，嚴重時更可能引發社會問題，絕不容你我輕忽。工作忙碌之餘，別忘了關心孩子的網路使用狀況唷！

部份資料參考來源：王智弘(2009)。網路諮商、網路成癮與網路心理健康。台北：學富文化。



### 別讓3C成癮影響了課業學習與親子關係！

◎張自強 節錄自健康遠見

隨著科技越來越發達，3C產品日新月異：智慧型手機、平板…等設備，結合3C網路和隨處可用的無線網路，這些便利的使用已成為生活當中不可或缺的一部分。近年來國人對於網路的使用度大大提昇，食衣住行娛樂幾乎都可以透過網路去從事，我們的生活簡直就要到了離不開網路的地步。這一代的學生也拜科技便利之賜，人手一機無時無刻都在使用，包括：網路連線遊戲、LINE、Facebook、E-mail…等，幾乎佔據了一天大半的時間，嚴重影響了學習的效果，更可能造成生活作息不正常。

在新聞中也時有耳聞，有人沉迷於網路遊戲中，到了廢寢忘食的地步，更產生中風的遺憾。也有許多學生沉迷於網路遊戲中而逃學、蹺家窩在網咖，甚至搶劫遊戲中的虛擬寶物等。這些因為沉迷於網路而造成的不良後果，值得我們重新省思3C網路成癮綁架了正常的學習及所帶給我們的影響，並思考應該如何改善。

一旦學生迷上了3C相關產品的使用，就易造成因網路成癮而綁架了正常的學習。不管是否上學都會出現難以自拔的上網渴望與衝動，經常惦念該事物，且有重複上網尋求該內容的衝動，一上了網，

彷彿就「黏」在網上，且精神較為振奮很難下網。此時，做家長的應該要與孩子討論及分析如何有效的使用3C產品，適時的應用在學習上，才能發揮最大的效果。但是，若突然完全禁止的話，除可能會影響親子關係外，也可能會出現焦躁不安、情緒低落的症狀。例如：因停電突然被迫離開電腦；或是家長老師的嚴格介入，而被迫離開電腦等。上述情形都容易出現挫敗的情緒反應，例如：情緒低落、生氣、空虛感等，或是注意力不集中、心神不寧、坐立不安等。

家長可以用討論的方式和孩子溝通，除了規範功課完成之餘使用時間外，更可以分享因使用3C上網而影響社會適應或身體健康的部分，如：長期坐在電腦桌前而減少肢體活動，導致肩頸痠痛；長期盯著螢幕，休息時間過少而出現視力衰退、緊張性頭痛；進行網路遊戲時，易因重複操作動作而有肌腱炎或腕肌受傷；也易因日夜顛倒而導致長期睡眠不足；甚至與家人朋友疏遠等。

為了避免因3C產品與網路的使用造成孩子學業及家庭的傷害，甚至影響生活及親子關係，以下幾點建議供大家參考，包括：

1. 利用鬧鐘或電腦定時提醒程式，提醒自己該離開網路或遠離電腦。
2. 設定一週上網幾小時後即不再使用，或設定每日固定上網的時段，以避免上網的時間無限延長。
3. 列出事情的優先順序，依序列出必須透過網路處理事務的優先順序以及平日處理的事務順序，讓事情安排有效率。
4. 把網路成癮所造成的影響與戒除網路成癮的好處，列出幾項寫在卡片上，然後貼在電腦或3C產品旁，以便隨時提醒。
5. 因沉溺於網路中常會忘記或取消一些日常活動，像打籃球，逛街等；可以建議寫下個人活動行程表，並標明重要性，以提醒自己不要因為上網而忽略它。
6. 一回到家，親子都交出3C相關產品，規定某一時段才可以使用，無形中會多出許多親子互動或學習的時間。

此外，除了強化父母親的親職角色及訂定網路使用之適度規範外，更需調控個人的時間運用，以及多參與戶外活動與各項社交聚會。主動與孩子討論時間規劃之學習與生活目標之釐清，幫助孩子建立自我認同及價值澄清，重新找回擺脫3C產品依賴的正常生活與學習，讓孩子有個健康又快樂的學習與生活。

(作者為中華民國職能治療師公會全國聯合會理事長、衛生福利部八里療養院職能治療科主任)





◎專任輔導教師 蔡昀庭

曾經風靡一時的開心農場、憤怒鳥、Candy Crush是生活中的娛樂及閒聊話題，近期是Pokémon GO、旅行青蛙、Free Fire...等，網遊不僅簡單易上手，又有絢麗的聲光效果，再加上遊戲公司不定期推出系列活動，像是連續登入五天送裝備、和朋友組隊等等，我想不只是小孩有時連大人都難以抗拒網路世界的魅力。

除了線上遊戲，社群軟體、網路購物、訊息傳遞也佔據著我們的日常，然而當網路沉迷轉為成癮，勢必對身心健康造成一定程度的影響。如何保有上網樂趣的同時也能夠維持生活品質，是一件值得陪伴孩子思考及學習的事情。

### 何謂 網路成癮

網路成癮是指過度使用網路後，進而影響日常生活，例如學業退步、睡眠變少、興趣範圍變窄、飲食習慣改變、人際關係改變等，且對網路產生心理依賴，然後不斷的增加上網時間，離線後會產生焦慮或憂鬱等戒斷症狀。

### 網路成癮 診斷標準

目前針對網路成癮還沒有既定的診斷準則，一份美國統計資料顯示，如果一個月上網時間超過144小時，便可以歸類為「不正常的行為」。若每週上網時間超過40小時，就更加確定是「網路成癮症」。

### 網路成癮 高危險群

青少年、學生是最容易發生網路成癮問題的族群，另外原本即有憂鬱症、躁鬱症、焦慮症、低自尊或較自閉人格、不喜和人相處的，也易成癮，但若工作總是要接觸網路的行業，並不一定會有「網路成癮症」，判定標準在於是否能理性控制上網行為。

### 網路成癮 預防

研究調查發現造成網路成癮的原因前三名為：生活無聊、缺乏社會支持或情感寄託、家庭功能不佳。當孩子沉迷網路，執行輔導措施時不是用表面的拔掉、隔離、斷絕等威權做法，因為那只是表面與暫時的，孩子的愛與隸屬情感需求仍未獲得滿足，反而往外發展造成更多的隱瞞和隔閡，且嚴重影響親子關係。建議嘗試以下做法：

#### 一、瞭解並接納孩子的網路使用行為

父母必須瞭解自己孩子的網路使用行為、瀏覽網站類型，避免責難式的詢問，可以詢問他們最喜歡的網站類型及原因。試著和孩子同坐在電腦前，讓他們帶領你去他們最常上的網站或遊戲，瞭解他們的網友、談話內容、在網路的行為，重點在於教導孩子分辨是非及真實性，並告誡他們其中潛在的危險與應對的方法。

#### 二、重新連結，與真實世界的人事物互動

當孩子與真實世界的互動斷裂失連，有很高的機率會在網路中迷失自我。父母可藉由一起從事適

當的運動與其他活動，避開與網路接觸的機會，如：桌遊、營隊等，讓孩子從中適時紓壓，並透過遊戲互動學習人與人相處間的樂趣。適度規劃戶外行程，走入真實的人群或是親近大自然，不但有益身心，還可以培養正確的生活習慣以及與人際溝通的能力。

### 三、明確訂定使用規範

親子之間共同討論合理上網時間並嚴格執行。例如，晚上幾點過後，就不能再使用；一天只能使用多長的時間；吃飯、走路時不用等。在保護自己方面，則要求不能擅自上網購物、登入付費網站等；不隨便透露姓名、地址；提醒孩子在網路上書寫和發布的照片「會留下紀錄」；即使對方沒有迅即回覆，也不要覺得受傷或焦急；上網時如果有任何困擾或無法理解的事，一定要立刻詢問父母。

### 四、記錄上網時間，做好時間管理

孩子知道自己一共上網多久嗎？「總覺得才幾十分鐘吧！」這樣說的人，常會被自己紀錄的上網時數嚇一跳。如果確實記錄，會發現上網的時間多得驚人。接著再換算這些時間其實可以做多少事，就會知道自己其實是在虛度光陰。

尤其在有較多自由的周末或是寒暑假，父母可以陪伴孩子有效規劃時間，在上網和現實生活中取得平衡。「自由」是一件需要練習的事情，孩子得知曉要自由就要先學會好好照顧自己，因為放縱的自由所帶來的代價是相當高的。

現代父母相當繁忙辛苦，但是如果對孩子上網問題疏於注意，一旦孩子出現成癮症狀，相信父母也會十分遺憾。建議父母應該從小學時就注意網路使用的規劃和限制，相信在您對小孩網路管理的努力下，可以將網路成癮的機會減到最低。

## 高關懷活動~ 創意由手做、繽紛新巧思

本學期談心室輔導團隊以環保、關懷為主題，學生動手做、樂趣多的概念，規劃兩個具有實用性以及藝術性的高關懷課程：【動手做、樂趣多】和【創意家手作坊】。課程內容包含彩虹瓶製作、環保飲料袋縫製以及運用蝶谷巴特拼貼手法所製作的筆袋、餐袋，當然還有最受學生歡迎的烹飪課程喔！

在課程中由輔導老師帶領孩子除了體驗從零到有的創意手作，同時也引導學生透過製作過程中，團體的活動討論和同儕參與的歷程，學會與他人合作、展現自信。參與的孩子發揮繽紛的巧思、積極參與的態度，創作出每一個獨一無二的精彩作品。高關懷團體活動的精彩課程內容、溫馨的團體氛圍，讓參與的學生皆收穫滿滿。



點心製作



飲料提袋



鹹蛋糕點心製作



我們的精彩作品



蝶古巴特餐袋



彩虹沙瓶

### 網路成癮指數小測驗



以下為美國匹茲堡大學K. S. Young教授編製的問卷。請分別對下面的題目回答【是】或【否】。

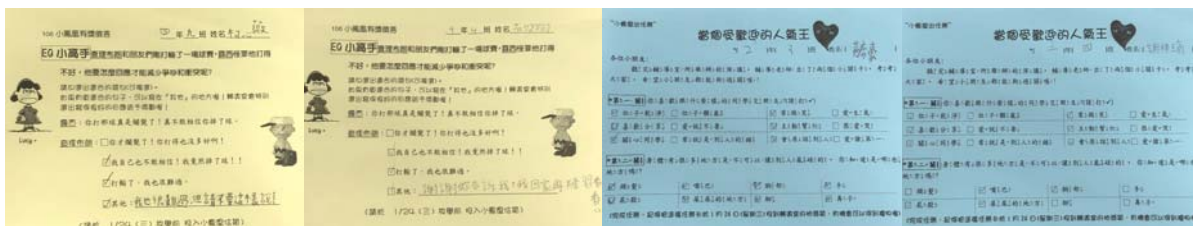
- 1. 你是否覺得腦子裏想的全是上網的事情（總想著先前上網的經歷或下次次要上網的事情）？
- 2. 你是否感到需要花更多時間在網上才能得到滿足？
- 3. 你是否曾多次努力試圖控制、減少或者停止上網，但並沒有成功？
- 4. 當減少或停止上網時，你是否會感到心神不安、鬱悶或易激惹？

- 5. 你每次上網實際所花的時間是否都比計劃的時間要長？
- 6. 你是否因為上網而損害了重要的人際關係，或者損失了教育或工作的機會？
- 7. 你是否曾向家人、朋友或他人說謊以隱瞞自己上網的捲入程度？
- 8. 你是否把上網作為一種逃避問題或排遣不良情緒（如無助感，內疚，焦慮，沮喪）的方法？

★如果你回答【是】的題目有5項或5項以上，說明你可能有網路成癮的傾向囉。放下手機和家人到戶外走走吧！

## 學生輔導講座介紹

在這學期的班級講座中，蔡菱芳老師主講低年級「當個受歡迎的人氣王」，王佳珍老師主講中年級「交個朋友吧！」，在團體生活中，要適當的處理人際關係是需要學習和練習的，一起來看看大家寫的有獎徵答吧！



中年級輔導講座



低年級輔導講座



愛的五關：奉茶 愛的五關：擦手、乳液、按摩 愛的五關：獻花 愛的大合照

孝親感恩活動

資料組長 郭建良

新北市品德教育四月份中心德目為「孝悌」、五月為「感恩」，所以輔導室配合中心德目與母親節活動辦理全校的孝親感恩活動：低年級「愛的支票」、中年級「護蛋行動」、高年級「愛的明信片」，讓學生透過愛的承諾、愛的體驗、愛的表達來實踐、感受、展現愛的想念。



祝媽媽青春美麗

5/9星期三下午也邀請學區家長與小孩到圖書館進行「愛的五關」：擦手關、乳液關、按摩關、奉茶關、獻花關。小孩對平時照顧自己的親人擦手、擦乳液、按摩、奉茶，最後獻上一朵康乃馨與卡片，雖然禮輕但是品不盡的是關愛，敘不完的是親情，說不出的是感激，帶不走的是記憶，讀不完的是親情的連載。

各位義學國小的小朋友們也要記住，不是只有母親節、父親節……才對家長表達感謝與尊敬，平時就要乖乖聽話做個好小孩喔！



護蛋行動

愛的支票



懷孕拉筋真辛苦 懷孕也要上課真是辛苦 懷孕也要做運動 懷孕也要健康操

這學期一、三、五年級所進行的「特教宣導」，我們採用伊甸基金會推出的「我們沒有不同」身障體驗行動的媒材，來讓學生體驗身邊的身心障礙人士在日常生活中一些我們看似簡單的事情，卻對他們來說是多大的不方便。希望學生以自身體會的不方便、針對身邊不方便的人能多一點瞭解及包容。期待我們所規劃的這一系列活動，能讓所有義學國小的每個學生都能有所收穫！



三年級-老師帶領班上同學討論



一年級-你是我的眼



三年級-閱讀火星文



五年級-束手有策

班級特教體驗

特教組教師 趙素敏

你農我農，和樂農農

衛生組 李佩珊

本學期於學校的後門整置了農田區，先由老師們整地翻土後劃分農地，配合二年級生活課程及三年級自然課程讓同學們實地到農田種植作物，為自己的農地翻土除草，隨後再撒播種子。讓在城市中成長的孩子們實際體驗農作生活，同時帶領學生觀察作物的生長過程，孩子們可以一起相約到農田裡照顧自己的作物，關心自己的作物，看著自己種植的作物從土裡慢慢發芽到結果，孩子們的眼中充滿驚喜，希望透過農作活動讓學生們能體會農夫的辛苦，更加珍惜食物，進一步養成惜食愛物的精神。



寶貝我想對你說 讀者迴響

輔導組長 陳為玲

在第15期鳳凰心橋刊物中的讀者迴響，是希望家長在閱讀當期的主題「情緒管理」之後，寫下您想對孩子說的話。感謝大家熱烈的迴響，從回收的單子可以感受到家長們從文章中獲得許多反思以及對孩子的期許，內容令人感動，我們隨機抽選幾張刊登出來與大家分享。

A grid of handwritten letters from parents to their children, discussing topics like emotions, behavior, and family communication. Each letter is enclosed in a decorative box with a title like '寶貝我想對你說'.

關懷社區 服務學習



本校五年級的學生，以班級為單位，利用星期一下午的時間前往義仁里社區關懷據點進行服務學習



協助爺爺奶奶做美勞 幫爺爺奶奶捶背按摩好歡喜 當小幫手，陪爺爺奶奶一起玩賓果遊戲

讀者資料

Form for reader information: 學生姓名: \_\_\_\_\_ 孩子就讀: \_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班 家長簽名: \_\_\_\_\_

☆請記得填寫背面的讀者迴響喔！

### 親職教育宣導

本學期共辦理三場親職講座，第一場於4月25日星期五的上午邀請泰山文化基金會董事吳娟瑜擔任講師，講述「輕鬆當爸媽，孩子更健康—超人氣小兒科」。於5月4日星期五的上午邀請吾心文教基金會心理師曹國璽老師，講述「建立孩子良好網路使用習慣—接納與承諾取向」。於5月17日星期四晚上協辦2018泰山區愛家運動，聘請高志斌教授主講「自卑的改變與成長」。



曹國璽/家長熱烈討論



曹國璽/講師風趣講演

吳娟瑜老師一進場的熱舞吸引了全部家長的目光；曹國璽心理師則從每個家庭的孩子不同的上網狀況去分析小孩是否構成網路成癮，並提供策略給與會家長如何幫助小孩戒除網路並增進親子關係；高志斌教授則從自卑的心理出發談人的改變與成長。

三場講座都吸引得滿滿的人潮，大家對於講師講述的內容也覺得相當受用，若是此次向隅的家長，歡迎再次留意本校的親職講座喔！

新北市家庭教育中心亦提供諮詢專線412-8185提供夫妻相處、親子溝通、子女教養、婚前交往、家庭資源、生活適應、人際關係等相關問題，歡迎撥打諮詢。



吳娟瑜/講師風趣講演



吳娟瑜/講師熱舞帶動氣氛



吳娟瑜/講師與家長互動

### 國際教育

4/20當天上午美國愛荷華州立大學教育學院國際教育實習中心主任Ms Ann Pierce到本校進行參訪行程，當天英語團隊嘉文老師、維婷老師全程參與，並參觀了本校的英語辦公室、英語教室、圖書館、故事屋等，當時圖書館正展出旅蛙圖書與活動，Ann對於本校結合當下流行APP進行活動設計相當讚賞，雖然當天只是短暫的參訪，相信未來有機會可以跟ISU進行國際交流活動！



與教授互贈禮物



Ann參觀圖書館旅蛙活動



義學國小熊讚啦

### 動健康



五年六班動健康練習



義仁社區動健康



親子動健康

### 親子職讀書會

本校今年獲得家庭教育中心補助廣續辦理親子職讀書會，同樣邀請新北市書香文化推廣協會榮譽顧問蔡幸珍老師擔任活動講師，在第一堂課中老師帶領親子職共讀《100隻豬與100隻大野狼》，而本書在圖書館也是熱門的借閱書籍喔！第二堂課中老師用遊戲帶領親子職共讀《今天是西瓜日》，現場滿滿的歡樂氣氛，活動結束前配合母親節活動，請小孩利用圖畫紙幫長輩畫手掌的形狀，並在圖畫紙上畫上滿滿的祝福與禮物贈送給現場的家長，令人備感溫馨！



讀書會棒啦



老中少共學玩桌遊



親子畫手對媽媽表示感謝

### 家長日



導師講述班級經營理念



校長會長志工隊長入班與家長打招呼

本學期志工前往南投進行一日親子參訪行程，首先前往廣興紙寮了解紙的製作過程，並實際體驗烘紙、拓印與摺扇製作。再來前往豐年生態農場參觀香菇的培養過程，了解各種菇類的生長環境與溫度，像「日本滑菇」就必須在冷氣房中才能生長，而且七、八月後因天氣太熱也無法在冷氣房中養殖。相信經過今天的參訪，志工與孩子的心中畢竟留下滿滿的回憶與收穫。

學校志工除了擔任各項導護、故事、愛心、書香、園藝、環境教育、學校活動布置等工作外，學校方面也會因志工的需求提供相關的進修研習，本學期特別聘請吳安雅老師到學校教授編織課程，每次上課時間雖然僅只有兩小時，但志工每每欲罷不能都編上四小時才肯罷休。其中，光寶文教基金會總監吳銀玉與孔柳燕老師也撥空一起來與志工共同學習、共同沉浸在全腦開發的手腦並用氣氛之。



志工歡樂大合照



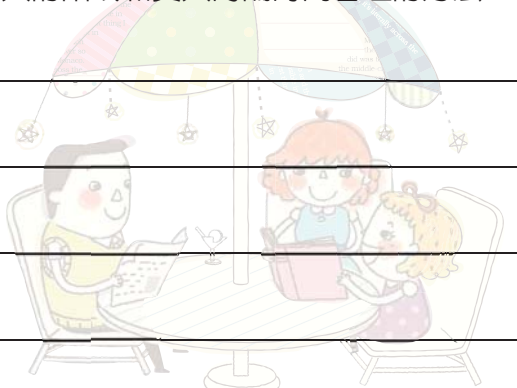
志工協助舞林大會氣球布置



志工製作摺扇

### 寶貝我想對你說

◎親愛的家長，當您閱讀本期主題「善用3C產品，掌握時間管理」之後，請您寫下一段鼓勵寶貝的話或和寶貝討論時間管理的方法。



志工編織課



志工進行紙拓



### 志工參訪研習 與協助學校活動

☆請於6月8日前將寶貝我想對你說交回輔導室，就有機會得到小禮物一份。