桃園市高級中等以下學校學生網路成癮校園處理指引

中華民國 115 年 5 月 8 日桃教學字第 1150032270 號函訂定

一、依據：

(一)學生輔導法。

(二)兒童及少年福利與權益保障法。

二、目的：

為協助各級學校認識與處理學生網路成癮問題，提供預防、辨識、輔導、轉介、親師合作及持續追蹤與成效評估原則，特訂定本指引。

三、適用範圍：

本指引適用於桃園市高級中等以下學校。

四、名詞定義：

(一)網路成癮：指學生無法控制行動載具使用的頻率、強度、持續時間及情境，例如，持續玩線上或單機遊戲、社群媒體、短影音等，而影響日常生活作息、課業及其他興趣活動；即使學生知道過度使用已產生負面影響，但仍然無法減少使用，甚至增加使用；上述情況持續至少 12 個月，導致學業、身心健康、人際與家人關係或日常生活功能受損，則視為網路成癮。但若情況嚴重，雖未達 12 個月，仍視為網路成癮，以提供及時處遇。

(二)網路成癮高關懷學生：指經教師或家長觀察、量表自評及專業評估，疑似有網路成癮傾向者。教師或家長觀察，建議使用《學生網路與手機使用風險檢核表》(附件一)，評估風險嚴重程度；學生自評，建議使用衛生福利部《網路使用習慣量表 CIAS-10》(附件二)進行篩檢評估。

五、處理原則：

(一)一級預防(發展性輔導)：親師合作，強化安全健康上網與社會情緒教育。

1.學校教育：

(1)透過課程與宣導活動培養學生正確使用網路習慣，強化自我控制力，相關資源可參考桃園市政府衛生局社區心理衛生中心「網路成癮防治衛教資源」(附件三)。

(2)宣導正確合法使用網路法規常識；加強網路遊戲分級相關規定宣導。

(3)開設數位素養課程，教師辦理輔導活動課程亦可融入數位使用行為的思辨，引導學生了解過度使用行動載具/網際網路的

遊戲、社群媒體等活動的風險，並學習如何健康使用數位科技。

(4)教師引導學生理解數位世界和現實之間的差異，鼓勵學生質疑網路上內容的真實性，培養媒體識讀能力與批判性思維；培養學生對於生成式 AI(人工智慧)的正確素養，並認識推播程式所造成的訊息偏頗效應，將學生培育為數位公民。

(5)學校在使用數位行動載具(如平板等)時，需有時間管理設定，並加上螢幕距離設定。

(6)加強班級經營，引導學生學會彼此尊重差異，使學生在班上感受到歸屬感。建立多元價值，使學生能展現優點與不同的優勢能力，獲得自我成就感。

(7)師生落實社會情緒學習，學習如何覺察、接納並管理自己的情緒，學習各種情緒調解策略、人際互動技巧，並培養行為風險決策與自制策略。

2.親師合作與親職教育：

(1)與家庭教育中心、家長團體或志工團體合作，辦理家長親職諮詢與親職教育、親子共學活動，或將網癮防治資訊融入志工團體活動，增進家長相關知能，提升家庭預防網路成癮之因應能力。開辦家長親職教育相關講座時，為提升出席率，得結合學生獎勵機制(如志工時數)，鼓勵學生邀請家長參加。

(2)導師及輔導教師應主動聯繫高關懷學生之家長，了解學生在家中使用網路、行動載具、遊戲、社群媒體等習慣。

(3)協助家長建立家庭網路與行動載具使用的適齡規範，例如：安排合理的適齡使用時間、網路科技產品使用與戶外活動、運動、社交平衡的生活、足夠的睡眠等；適齡規範請參考亞洲大學網路成癮防治中心《家長指引-網路與行動載具使用適齡規範》(附件四)。建議家長使用時間管理 APP 或螢幕距離設定，建立學生行動載具的良好習慣。為避免學生瀏覽或下載可能具資安疑慮或兒少發展負面影響的網頁或 APP，家長可透過教育部資科司提供的《家長監護工具懶人包》(附件五)，管理學生的行動載具使用。

(4)學校辦理並鼓勵師生參加戶外活動、志工服務、服務學習、童軍營隊、自我探索，及關機也幸福的親子營隊。

(5)學校應鼓勵家長多陪伴學生進行實體社交活動，避免過度依

賴線上交流來建立和維持友誼，增加更多面對面的互動。

(6)學校應考量各項活動風險評估，彙整寒暑假期間辦理活動，讓學生有更多參加活動之機會。

(二)二級預防(介入性輔導)：早期辨識，及時介入。

1.導師應觀察學生之網路使用行為與人際互動變化。

2.善用《學生網路與行動載具使用風險檢核表》(附件一)或衛生福利部《網路使用習慣量表》(附件二)，及時篩檢發現網路成癮高關懷群學生。

3.對出現沉迷、逃避、作息失衡、學習退化者，輔導室啟動二級介入性輔導機制。

4.學校應建制校內三級輔導機制，並辦理網路成癮之辨識、輔導知能及必要轉介之增能研習。

(三)三級預防(處遇性輔導)：轉介、持續追蹤及成效評估。

1.針對需轉介之網路成癮高關懷學生，提供導師關懷、校內輔導或專業諮商輔導；若另有醫療需求，主動轉介衛生局或相關醫療資源，可參考桃園市政府衛生局合作之網路成癮治療機構名單(附件六)。

2.轉介網路成癮高關懷學生，依據學生輔導法第 5-1 條，學生之輔導，應以維護兒童及少年最佳利益為原則，取得學生或家長知情同意後進行。專業輔導人員對未成年學生執行輔導諮商業務時，經該學生同意，並由學校召開個案會議評估該學生有輔導諮商需求，為符合兒童及少年最佳利益，得在未經法定代理人同意下執行。

3.訂定輔導期程與檢核指標（如上網時間、學業表現、人際互動）。

4.建立個案管理機制，定期召開個案研商會議，檢視輔導計畫執行情形。

5.結案後仍應持續追蹤 3 至 6 個月，確保穩定改善。

6.針對經醫療單位診斷已符合網路成癮診斷的學生，協助提供專業醫療介入與返校復原方案。學校可使用桃園市政府衛生局《網路成癮個案轉介單》(附件七)進行轉介。

六、權責分工

(一)教師與教務處、學務處：

1.進行及協助一級預防工作，透過課程與活動以及親師合作，強化安全健康上網與社會情緒教育。

2.與輔導室合作，協助二、三級預防與輔導工作。觀察學生是否有行為異常表現(如上課分心、遲到缺課、學業退步、情緒不穩)，主動關懷與晤談學生，了解行動載具使用情形與需求，及早發現網路成癮高關懷學生，聯繫家長；並依程序轉介輔導室。

3.配合輔導室辦理學生追蹤與輔導措施。

(二)輔導室：

1.推展與協助二、三級預防與輔導工作；以利早期辨識學生網路成癮風險，並及時提供介入性輔導與處遇性輔導。

2.建立輔導紀錄、追蹤與回饋機制。

3.與導師及家長保持溝通協調，並提供必要之協助。

4.定期召開個案研商會議以檢視輔導計畫執行情形，評估學生行為異常表現是否需要外部資源進入協助，並視需要連結心理師、醫療院所或社政等外部專業資源。

(三)家長：

1.建立孩子上網與行動載具規範，與孩子溝通，依照發展年齡約定適齡的使用時間與內容，並依適齡規範陪伴與適度關懷與引導。

2.運用正向教養與有效親子溝通，建立孩子正向思考與自我管理的習慣，避免親子衝突或關係失和的教養方法與溝通模式，請參考《把上網壞習慣一「網」打盡！陪孩子在網路世代成長的指南》(附件八)。

3.若孩子出現網路成癮傾向應主動聯絡導師並與學校合作。

4.依輔導室或教師建議配合轉介醫療或心理諮商與治療。

七、附則

(一)本指引由桃園市政府教育局訂定，並依需要適時修正。

(二)本指引自發布日施行。

八、附件資料

(一)附件一-《學生網路與手機使用風險檢核表》

(二)附件二-《網路使用習慣量表 CIAS-10》
(網址:https://wellbeing.mohw.gov.tw/nor/elearn/11)

(三)附件三-桃園市政府衛生局社區心理衛生中心「網路成癮防治衛教資源」
(網址:https://mental.tycg.gov.tw/cl.aspx?n=23299)

(四)附件四-亞洲大學網路成癮防治中心《家長指引-網路與行動載具使用適齡規範》
(網址：https://reurl.cc/9Wv2Lj)
(五)附件五-教育部資科司《家長監護工具懶人包》
(網址:https://reurl.cc/dpn6Qq)
(六)附件六-桃園市政府衛生局合作之網路成癮治療機構名單
(網址：https://mental.tycg.gov.tw/cp.aspx?n=533)
(七)附件七-桃園市政府衛生局《網路成癮個案轉介單》
(網址：https://dph.tycg.gov.tw/News_Content.aspx?n=4287&s=555498)
(八)附件八-《把上網壞習慣一「網」打盡！陪孩子在網路世代成長的指南》
(網址:https://reurl.cc/3kXvmX)