

彰化縣大興國小學生網路成癮三級輔導五層次預防模式實施計畫

112年2月6日核准實施

壹、計畫緣起：

因應彰化縣教育新藍圖—「三才六好」能力的培育，重視校園網路成癮防治作為，使莘莘學子不因過度使用網路難以自我控制，造成課業學習、身心健康負面影響，進而打造幸福彰化成為濁水之北、烏溪之南的教育希望城市。

Z世代泛指1990年代後期出生，即當前正就讀大學、高中及以下之青少年，他們生長在網際網路發達的環境，有「數位原住民」(Digital Native)之稱，從小接觸並善於使用智慧型手機、電腦、平板等數位工具，甚至難以想像沒有網路的生活。

但青少年們若是過度沉溺網路世界甚至成癮，則將減損其正面功能，需要家長與學校、社會共同加以瞭解與因應。

因此，若能在校園中建立網路成癮三級輔導五層次預防模式，可使網路成癮問題有完整的因應機制，以發揮預防勝於治療的效果。

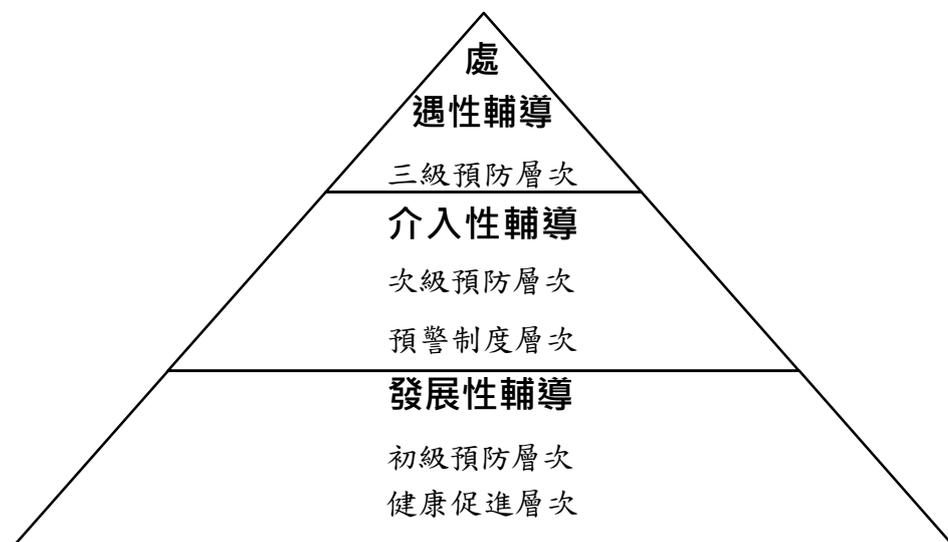
貳、實施依據：

一、彰化縣政府111年10月14日府教特字第1110393517號函

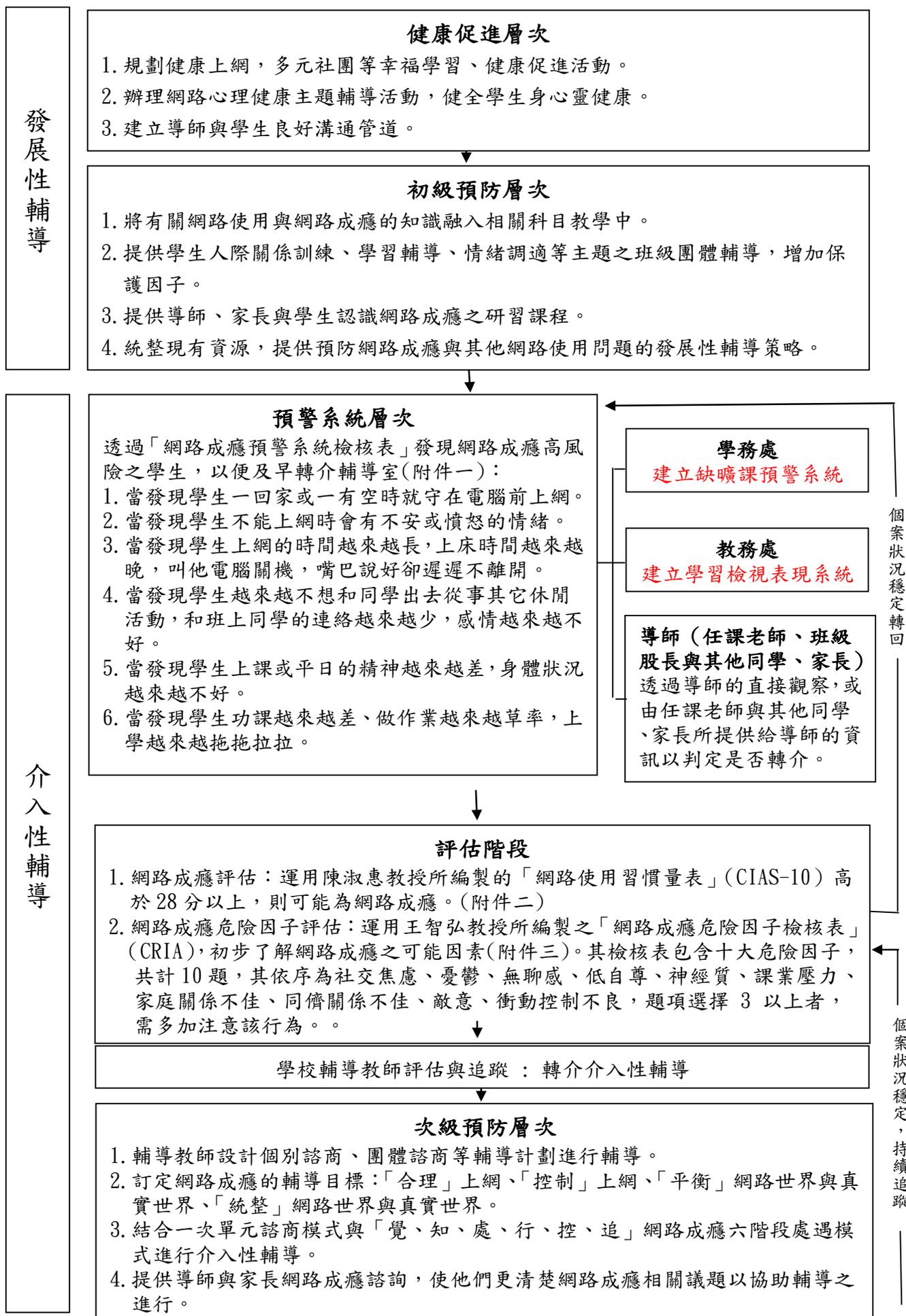
二、教育部106年各級學校網路成癮學生個案輔導作業流程及輔導資源手冊

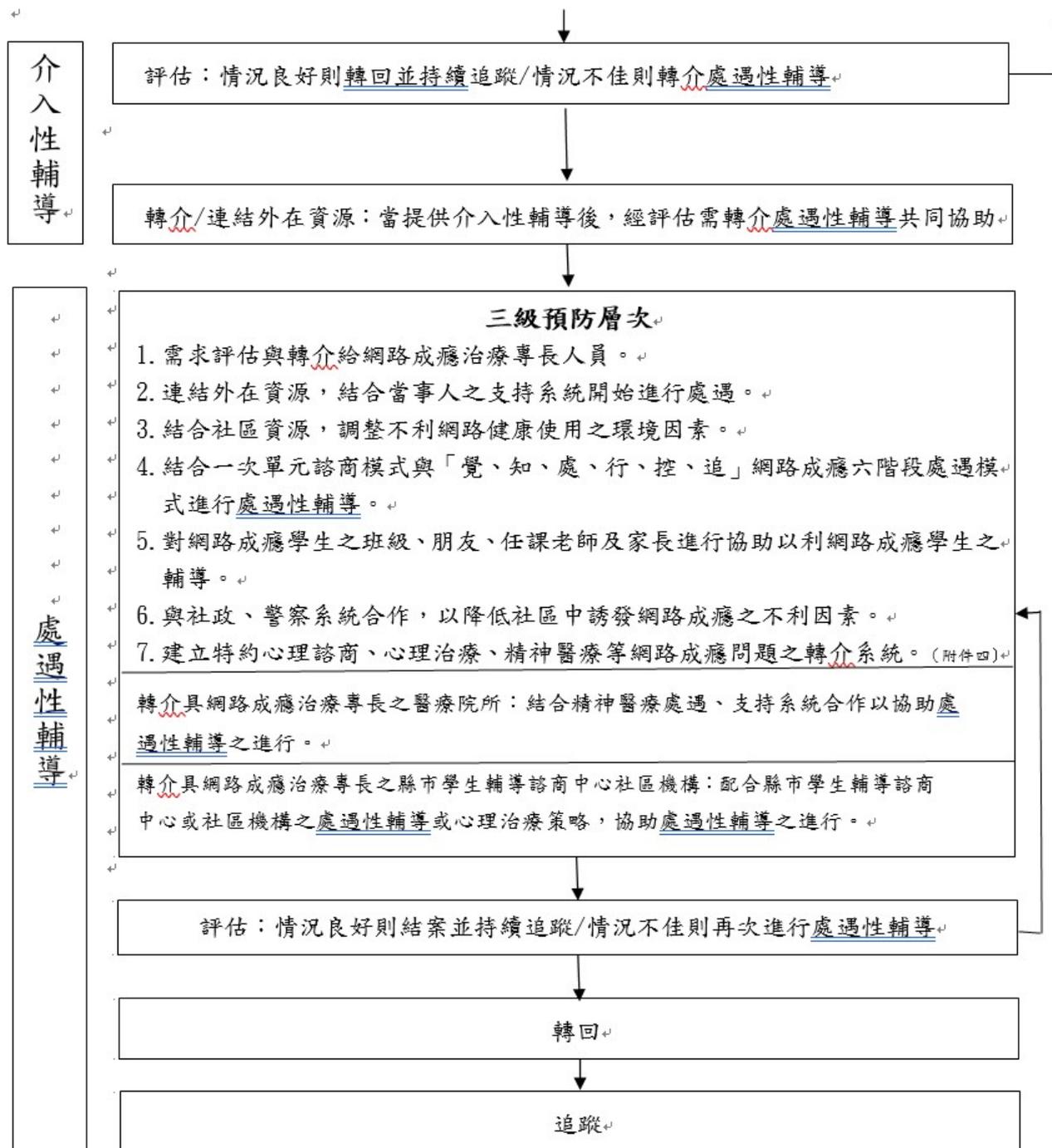
依循網路成癮三級輔導五層次預防模式之作業流程，在健康促進層次與初級預防層次傳遞正確知識、建立正確觀念以期許導師、學生及家長能有足夠的網路心理健康資訊。透過心理健康資訊的傳播，及早發現是否有疑似網路成癮之學生，或學生發現自己有成癮狀況，能轉介或自行尋求專業協助，進入介入性及處遇性輔導。

三級輔導五層次預防模式圖，可依此由下而上以擬定不同階段的輔導策略。



網路成癮三級輔導五層次預防模式作業流程

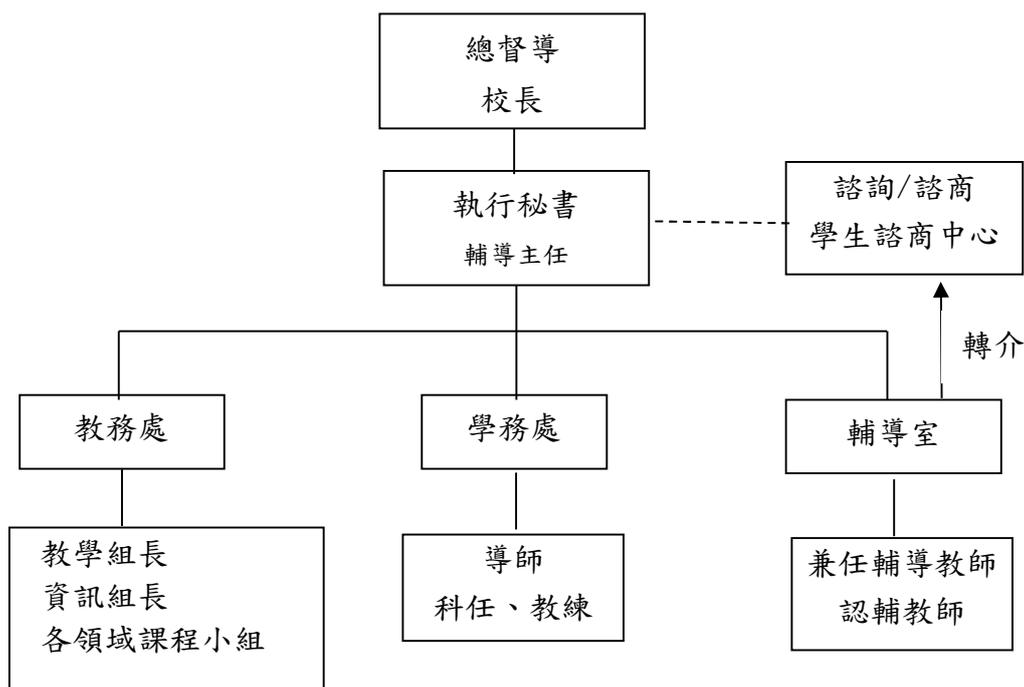




參、計畫目標：

- 一、增進師生的網路正向使用能力，促進校園網路心理健康與學習效能。
- 二、提升師生網路資訊安全觀念，建立網路專業倫理及行為規範，營造優質網路使用文化。
- 三、提升學校師生與家長網路成癮與其他網路行為問題之相關輔導知能，積極的網路成癮與網路心理問題之預防策略，以營造安全與健康的網路學習環境。
- 四、統整全校與社區資源，建立完整預防網路成癮與其他網路行為問題的輔導制度與策略，避免網路成癮與其他行為問題發生。

肆、執行策略：成立校園網路成癮防治與處理小組



一、校長

統籌調度各處室，積極推動防治工作，重視網路成癮的嚴重性，以及動員全校甚至校外資源的必要性。在學校輔導工作委員會底下設立防治與處理小組，落實防治措施以及演練狀況處理流程，積極正面去面對校園網路成癮問題，在互相信任以及支持的環境中，使得團隊發揮最大的力量。

(一)內部系統—校園內部防治

1. 建置三級輔導五層次預防機制：由於網路成癮屬於輔導方面的專業，因此在進行因應措施之前，應先與輔導室或相關專業人員進行商討，以期能夠對學生產生最大幫助，也不會讓學校陷入危機狀態當中。

2. 成立校園網路成癮防治與處理小組：校長應成立校園網路成癮防治與處理小組，統整各處室與學校資源，落實校園網路成癮三級輔導五層次預防機制。此外，當小組開始運作之後，最重要的是定期檢討，共同討論實施成效如何，個案狀況是否穩定，並且擬訂下次計畫，修正後再繼續實施，以收事半功倍之效。

3. 提供關懷與支持：校長對於各處室須展現關懷與支持的態度，主導方向但不過度干涉其決定，使之更有力量以及自主權去處理面對校園網路成癮事件。

(二)外部系統—校園外部資源整合

1. 整合校外諮商輔導資源：包括學生輔導諮商中心、社區心理諮商機構與精神醫療機構。
2. 整合校外社區相關資源：包括警政、社會福利機構與社區村里長、社區發展委員會等。
3. 整合校友會資源：包括與學生家長與校友會等相關組織等。

二、教務處

擬定各項教學計畫、資訊教育、電腦設備與網路使用規範以及關注學生成績進度等相關事宜，在課程安排上融入網路使用相關訊息。

(一)發展性輔導

1. 健康促進層次

- (1) 設定校內網際網路權限使用的規範，例如網路分級制度，可以避免學生誤闖不合宜的網頁。
- (2) 學校資訊人員在學校網頁佈告欄或是跑馬燈上放置網路使用相關資料，讓訊息傳播地更快速。
- (3) 制訂學生網路使用之行為規範、加強網路服務使用者的網路倫理教育（包含網路禮儀教育），強化網路服務提供者與使用者的法律觀念。
- (4) 定期提供網路心理健康資訊、辦理網路心理健康講座，以使學生能適當使用網路
- (5) 舉行如何正確使用網路的相關比賽，例如作文比賽、演講比賽、繪畫比賽等。

2. 初級預防層次

- (1) 透過各領域課程發展小組，將網路健康相關資訊融入教學中。
- (2) 透過綜合活動領域，提供生涯規劃、人際關係、溝通技巧、提升自尊、學習輔導、時間規劃、休閒安排，壓力調適與自我監控等相關課程，以降低學生網路依賴之可能。另外提供學生網路成癮、網路心理健康與網路安全之相關課程，幫助學生了解沉迷網路世界之危險性。

(二)介入性輔導

1. 預警制度層次：建立成績追蹤制度，每個學期開學前由教務處根據上學期學生狀況於行政會議中提出討論，針對成績明顯退步學生規劃預警與補救教學措施。

2. 次級預防層次：配合介入性輔導以提供學生學習扶助計畫。

(三)處遇性輔導

三級預防層次：經輔導處評估後轉介本縣學生輔導諮商中心，配合處遇性輔導以提供學生學習扶助計畫。

三、學務處

建立缺、曠課的預警系統，積極與警察單位聯繫、取得家長配合並加強推廣社團活動，每個學期開學前由學務處根據上學期學生狀況於行政會議中提出後續配套措施。

(一)發展性輔導

1. 健康促進層次:推廣社團活動

推廣社團活動、舉辦各種才藝競賽、運動比賽等，以幫助學生走出戶外，強身健體，培養個人興趣；鼓勵學生擔任志工，擴大個人的生活經驗，拓展人際關係，開啟學習與休閒的其他管道。

2. 初級預防層次

(1)加強與警察單位聯繫

請轄區警察單位協助清查學校附近網咖，加強網咖周邊安全管理，透過校方與警察單位共同注意深夜仍待在網咖未返家的學生，以掌握學生行蹤，並避免學生流連網咖。

(2)取得家長的配合

取得家長的共識，共同關心孩子使用網路的情形與內容，進而適時介入其不適當的網路使用行為，發揮監督與監控的效應。

(二)介入性輔導

1. 預警制度層次：建立缺、曠課狀況預警系統

2. 次級預防層次：聯合輔導與教務，共同建立介入性輔導計畫

(三)處遇性輔導

三級預防層次：聯合輔導與教務，共同建立處遇性輔導計畫。

四、輔導室

(一)發展性輔導：

1. 健康促進層次

培養學生正確的網路使用態度，以及自我控制能力。與教務處密切合作，建構資訊安全與合理網路使用規範的校園環境。並結合學務處，在多元校園活動上著力，讓學生有多元的興趣與成就來源，減低學校環境的挫折。提供網路心理健康資訊，辦理網路心理健康講座，以使學生能適當使用網路。

2. 初級預防層次

在教師方面，針對輔導教師與一般教師辦理網路成癮主題式研習，提升網路成癮辨識能力與輔導能力。

在學生方面，落實綜合活動學習領域課程，針對學習、人際、情感、生涯、生命、兩性等各項心理與學習議題，培養其面對生活與學習困難的能力，降低因生活挫折而以網路作為逃避處所之機會。另外，針對學生設計網路相關宣導活動，讓學生對網路使用、網路人際、各項網路行為與網路成癮議題有清楚之認識。

(二)介入性輔導

1. 預警制度層次

每個學年開始後一個月內，實施陳淑惠教授所編製的「網路使用習慣量表」(CIAS-10)及王智弘教授所編製之「網路成癮危險因子檢核表」(CRIA)，並結合教務處成績預警機制以及學務處出缺席預警制度，以及導師回報、家長告知等多重途徑，積極進行評估，篩檢網路成癮高風險學生，及時預防網路心理健康問題的發生。

逐年建置學生評估及篩選結果，並進行大數據分析，透過成因、類別分析，擬定因應策略。輔導處依學生需求透過每月的個案評估會議或專案會議，邀請教師、家長或學生共同參與討論，形成具體可行之輔導作為。

2. 次級預防層次

建立轉介、開案、分案的個管流程，透過個案管理機制來分析並理解個案主要的困擾因子，針對網路成癮高風險學生訂定個別化輔導措施，結合導師、教務處、學務處等校內系統資源，以及取得家長的合作，共同協助學生。

(三)處遇性輔導

積極評估學生狀況，引進校外輔導資源，包括學生輔導諮商中心、社區諮商機構、社工、

精神醫療等，從教育、心理、醫療、社政等多層面來協助學生及其家庭，並依實際需求召開個案研討會議以檢核修正網絡之間的合作狀況。

五、導師

(一)發展性輔導

1. 健康促進層次

導師應具備正確的網路使用知識，參與研習課程以提升網路使用的專業知能，並且加強網路專業倫理教育，引導學生培養健康的網路使用觀念、了解網路使用的規範，鼓勵學生瀏覽優質網站，而營造良好的網路使用環境。另一方面，需了解網路成癮現象的成因和處理策略，對其有一全貌的認識，透過研習課程、閱讀書籍等方式以強化對學生網路行為問題的處理與輔導工作。

2. 初級預防層次

(1)進行網路使用行為教育

除課程的學習外，導師應於學生學習中灌輸正確使用網路的觀念，安排有關網路成癮和網路安全的課程，使學生從生活中建立正確的網路使用行為，同時也向學生說明網路成癮的嚴重性以及如何預防其發生的方法，使學生能從中學習合理地控制自己的網路使用時間。導師也應提醒家長留意小孩使用網路的時間及內容，以防有網路成癮的可能性，並且陪同孩子上網，更能了解孩子內在心理的需求。

(2)提供有關人際關係、溝通技巧等課程

導師提供有關人際關係、溝通技巧或提升自尊等課程，可使學生學習如何在現實生活中與他人相處，進而有人際的支持和陪伴，可使網路成癮者更有力量從虛構的網路世界走出來，減少空虛感以及孤獨感。

(二)介入性輔導

1. 預警制度層次：觀察學生在校表現

注意學生是否開始出現睡眠不足、課業沒完成、進度落後等異於往日的行為或身心狀態，也可從學生間彼此分享的生活經驗，藉此了解網路使用情況。網路成癮者可能為生活遭遇挫折或是現實生活中缺乏人際互動，轉而投入網路世界尋求協助和支持，導師可與學生一同探索其成癮的原因，了解其真正的內外需求，提供有效的策略及幫助。

2. 次級預防層次

(1)篩選網路成癮的學生

當導師疑似學生有網路成癮的現象時，可透過陳淑惠所編製的「網路習慣使用量表」(CIAS-10)以確認學生是否有網路成癮的情形，或者進一步透過電訪或家訪方式，了解學生在家中使用網路的情況，早期發現可早期採取介入的策略。

(2)與家長一同合作

若發現學生有網路成癮現象時，可告知家長，關心學生使用網路情形，並且一同合作，進行輔導計畫，給予學生協助。同時也能對家長提供網路成癮的諮詢，使家長也能關注此現象。

(3)與輔導處一同合作

若學生網路成癮狀況已非導師能獨立處理，可轉介輔導處一同關心學生，想辦法

改善其網路成癮情形，在導師與輔導處良好的合作下，其網路成癮會有很大的改善。

(三)處遇性輔導

三級預防層次：當學生網路成癮的問題已很嚴重時，配合輔導處轉介學生諮商輔導中心或社區機構，協助推動處遇性輔導計畫。

伍、預期成效：

- 一、統整校園資源，早期發現與及時介入預防網路成癮與網路行為問題的發生。
- 二、建立良好親師合作管道與模式，管理學生網路使用情形以及發現與協助學生發生網路成癮與網路行為問題。
- 三、建立全校性網路成癮防治機制，營造健康安全網路學習環境。

陸、本計畫經本校學生輔導工作委員會議通過陳請校長核准後實施。