

2022 年【全國科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章表單

文章題目： 網路成癮
文章內容： (限 500 字~1,500 字)
<p>網路成癮在現代社會中，似乎是很常看見的，手機帶給所有人娛樂，而人沉浸在網路裡，而人因此離不開網路世界，這似乎就要牽扯到手機的功能了，手機在現在可以堪稱萬能，能夠，與朋友聯繫、吸收各式資訊、認識新朋友、打發時間、與朋友一起共同玩遊戲，小一點的甚至是時鐘、計算機、記事本。而玩網路遊戲甚至在現代中已經無處不見，而網路成癮的特徵如下:是否需要花更多時間在網路上?如果沒有網路，是不是會感到不安或煩躁?是不是會因為網路，而讓現實的自己失去了某些東西?又或是為了在線上，而平時睡眠時間受影響。這些都是網路成癮的現象。</p> <p>2018 年 WHO 已將電玩成癮列入 ICD11 中，ICD11 是疾病分類第十一次修訂本，大概的定義是，一種持續或反覆的遊戲行為模式，表現是對遊戲的失控、遊戲優先、不顧不良後果，繼續玩遊戲，遊戲行為會導致個人、家庭、社會、教育、工作產生明顯損害，並持續 12 個月。</p> <p>為甚麼會網路成癮呢，可能是因為在現實遇到一些生活問題，需要釋放壓力，而在網路裡很容易發洩壓力，而發現這樣子很紓解很愉快，而慢慢地沉浸在網路裡，久而久之就網路成癮了，而如果這時候要他不要在網路時，可能已經為時已晚。</p> <p>那要如何幫助治療網路成癮呢，表達關心，去理解他在網路世界長甚麼樣子，並多給予肯定，正向的互動，讓他看到自己的優點，讓他漸漸與真實世界的人互動，讓他慢慢踏入現實，而不是在網路世界。而當發生問題時，不是去罵他或是損他，可以試試看與他一起面對問題，一同面對挫折，讓他能夠不要因為這樣而又躲回去網路，慢慢的讓他認識現實世界。</p>
參考資料
閱讀人森 B 科普系列:網路成癮 衛生福利部心理與口腔健康司 網路成癮專區

註：

1. 沒按照本競賽官網提供「表單」格式投稿，不予錄取。
2. 建議格式如下
 - 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman

- 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
- 字體行距，以固定行高 20 點為原則