

## 【優質教養 健康上網 臺南慈濟高中陽光家庭讀書會】

10月15日後甲國中陳韻涵主任蒞臨臺南慈濟高中，他與教職員、家長及社區民眾分享如何帶領孩子健康上網。講座一開始時提到現今大眾網路使用情形，講師以自己家庭為例，說明智慧型手機及行動網路如今已相當普遍，如何讓孩子正確使用網路，就要倚靠家長的智慧，因講題十分貼近生活，獲得家長極大共鳴。

「網路真的非常方便，提到它幾乎代表 everything，但若是過度依賴使用，生活反而會被它控制。」韻涵主任表示，國內網路成癮已佔人口兩成，現有專屬的網路成癮門診來戒癮，可見此案例有日漸增加的趨勢。社會新聞版面也常有青少年因家長不允許使用電子產品，而做出自殺或傷人的行為，在這些聳動標題的背後，我們卻往往忽略了其中的原因和過程。

羅馬不是一天所造成，青少年網路成癮問題並非一朝一夕產生，這攸關其個人特質和家庭管教狀況，大多都是在現實生活遭遇壓力痛苦而想藉由上網享樂避苦，及時獲得在現實中得不到的「四感」：歸屬感、愉悅感、成就感和意義感，是青少年沉溺在網路無法自拔的主要原因，最後迷失於網路與真實，導致憾事發生。另外家庭功能不彰、同儕人際關係差、學業成就低……等也都是造成網路成癮的因素，所以家長平時的留意與關心也非常重要。

對於防治網路成癮，韻涵主任建議家長應跟孩子訂定適當的網路使用規範，也可以在一旁陪同上網，不但能增進親子關係，還能帶領孩子安全地使用網路。「教會他怎麼玩、比規定他不准碰還好，告訴他甚麼才是現實和虛擬的分別，給孩子多一點稱讚，少一點責罵，他有了自信，也就不會轉而去網路追求那些虛幻的情感。」韻涵主任如此強調，並帶領現場家長學生進行「一起動一動」的賓果遊戲，鼓勵親子一同培養共通活動與興趣，減少網路的吸力，增加現實生活的拉力，讓孩子走出網路世界，健康生活。

一位高二知足班黃姓家長在活動結束後表示：「覺得這次的主題很棒，我們的孩子都在這個年齡階層，的確會有不少網路使用方面的問題，這樣的親職講座可以讓我們為人父母的更知道該怎麼做！」

韻涵主任演說內容詳盡豐富，從現代網路使用現況到親子應該共同做的努

力，都提供具體的建議給家長參考，生動風趣的言語也時常帶給家長們會心的一笑，讓在場所有聽眾都收穫滿滿，歡喜而歸。



講師分析網路成癮有三部曲，其中二部曲便是孩子會為了逃避現實而躲進網路世界享樂避苦。



韻涵主任只要提及親子互動的重點，就見家長各個振筆疾書在紙上記錄，生怕錯過任何細節。



講座告一段落後，一位學生家長向講師提出他對管教孩子方面的疑問。

撰文者：黃郁軒

圖：臺南慈中中學部輔導室提供

報導：臺南慈中中學部輔導室