

3C沉迷辨識成因及預防講座 避免扼殺孩子成長關鍵

 ettoday.net/news/20191124/1586998.htm

November 24,
2019



▲▼ 嘉義市衛生局3C沉迷的辨識成因及預防講座。（圖／記者翁伊森翻攝）

記者翁伊森／嘉義報導

隨著電腦、手機的普及，網際網路的應用已成為生活中不可或缺的工具，尤其是網路遊戲及其他網路活動更是成長於E世代的青少年的重要休閒娛樂。嘉義市政府衛生局與嘉義基督教醫院合作，邀請臺灣網路成癮防治學會創會暨名譽理事長柯慧貞教授，針對民眾與心理師不同族群，於嘉義基督教醫院辦理「3C沉迷的辨識成因及預防」講座。

許多個案自國小起就以網路遊戲為主要休閒，對於其他休閒或運動全無興趣，幾乎把大多數的休閒時間都花在網路上，到了國中時，缺乏網路以外的休閒活動來作為紓解壓力的方式，而造成對網路一味的依賴，這樣的情況不僅容易成癮，一旦成癮，在缺乏其他興趣下，相當不易戒除。

柯慧貞表示，網路成癮的治療不易，從國小就接觸網路的青少年，到國中出現成癮症狀後，往往對青少年造成深遠的影響，也讓家長不知所措、十分無力。因此，網路成癮的預防應從小做

起，建議父母親盡量利用國小階段來培養青少年適當的興趣。尤其是國小畢業的暑假，是青少年成長的重要時刻，但也是網路成癮的出現的危險時期，在這段關鍵的時刻除了要積極有效的管理外，也要鼓勵青少年發展多元適當的興趣和課外活動。

柯慧貞教授參考國外研究整理出不同年齡層孩子的3C產品使用教養建議：

0-3歲：任何地方/任何時間都不可以使用。

3-6歲：在家長監督下使用，限制一天不可使用超過1小時。

6-9歲：在家長監督下使用，限制一天不可使用超過2小時。

9-12歲：在明確規範下使用3C產品，一天以不超過2小時為原則。

12-18歲：自主管理，家長與孩子一同討論，規劃網路使用時間。

嘉義市政府衛生局呼籲父母，電腦不要放在孩子房間裡，從現在開始實施數位教養六原則，

「一聽二規三動動、四感五慣六讚讚」，傾聽瞭解孩子使用3C的需求，在孩童開始接觸網路時，即應約定上網規範，要求時間管理，約定完成某些事物後方可上網，這些限制可以訓練小孩自我克制之能力，克制自己來完成關機的動作，並由家長以身作則。

另外，每使用30分鐘就要站起來活動10分鐘，以保護眼睛，避免長時間在螢幕前，產生對心血管疾病、第二型糖尿病的危險因子、對腦部與認知發展、注意力的問題，以及心理社會健康的不良影響。