



“網”住你的“路”

“網”住你的“路”

組別：第四組

組員姓名&學號：

吳彞忻	F0119002
簡婉芸	F0119011
周黃筑君	F0119013
呂璟玆	F0119026
鍾欣頤	F0119039
郭明潔	F0119047

網路，從好的方面看，它帶給我們許多便利，例如：我們可以在網路上

學到課本或學校沒有教的知識、查詢資料充實生活、利用 FB、SKYPE、RC 語音、即時通等等通訊軟體與親朋好友聯絡、網路購物、更多的像是線上遊戲……等等。

但就壞的那一方面來看，網路也給我們帶來了許多不好的影響，例如：過度沉迷網路遊戲而導致猝死或拋棄家務導致小孩或重病父母死亡、流連網咖不回家、網路詐騙、與網友出遊卻遭騙財騙色、資訊不完全正確且易誤導學童及青少年……。

網路雖便利但充滿誘惑，要怎麼去使用網路的決定權在我們身上，我們應該要使用網路，而不是讓網路使用我們，不要過於沉迷在網路世界裡，偶爾要走出來看看外面的世界，不然你就會像被困在蜘蛛網上的小昆蟲一樣，一旦上網了便一直流連於網路上，無法掙脫它，嚴重的話就是網路成癮。

網路成癮症(Internet addiction disorder，縮寫作 IAD)，亦作**上網成癮症、網癮、網路依存症、過度上網症或病態電腦使用**等各種名稱，泛指各種對電腦的過度使用，以致影響到正常作息的情況。這些其他名稱主要為了迴避比較負面的「成癮症」稱謂，亦不止於單一因由。有時，網癮會被歸類至精神疾病。需要注意的是，「網路成癮症」的理論一直存在著爭議，目前為止，「網路成癮症」的真實存在性尚未被醫學界證實。(資料來自維基百科)

網路若成癮真的是難戒的「毒」！它會慢慢地深入到你的生活中，讓你無時無刻都無法離開他。大學生中流傳的一句話就非常貼切：**「想要殺死一個大學生，最簡單的方式就是斷掉他的網路。」**相信剛住進宿舍而還沒有申請網路的大一新鮮人們都特有體會。

當然也有人說社群網站 FACEBOOK 的誕生讓人們更接近也更遙遠；有了 E-mail 之後已經很少人在使用書信連絡；人與人之間的溫度越來越低。配合現在越來越多人使用智慧型手機，「低頭族」越來越多，每天都要上網上 FB 回應一下、打個卡，幾乎是種強迫症。

網際網路已到無所不在的地步，以致於很多民眾都有上網成癮的情形。精神科醫師侯育銘表示，依據國外所提出的上網成癮的症狀，總計共有八項，民眾可以根據這些原則來加以評分，測試一下自己的成癮程度到底嚴不嚴重。

侯醫師指出，第一項，自己是否感覺到腦子裡所想的全都是上網的事情？第二項，自己是否感覺到需要花更多時間在網路上才能獲得到心理上的滿足？第三項，自己是否曾多次努力試圖控制、減少或者停止上網，結果到最後卻沒有成功？

侯醫師指出，第四項，當自行減少或停止上網時間的時候，是不是在精神或情緒上會感到心神不安、鬱悶、容易發怒？第五項，每次上網的時候，整個耗費

的時間是不是都比原本規劃的時間還要長？第六項，是不是常常因為長時間上網，結果就傷害到重要的人際關係，或是造成教育或工作出問題？

第七項，是不是曾向家人、朋友或他人說謊，以便隱瞞自己上網的實際情形或上網的程度？第八項，是不是把上網當作是一種逃避問題或排遣不良情緒的方法？如果回答「是」有五項或五項以上，這就代表已經有網絡成癮的傾向了，建議民眾應提高警覺心，以免身陷其中而不可自拔！（新聞來自Yahoo!奇摩新聞）

我們這一組很幸運地都沒有超過五項！不過網路真的是亦正亦邪，就看我們如何使用，雖然網路的世界也許比現實的世界寬廣，但我們是生活在現實世界中，如果整天流連於網路，大好前程就這麼浪費掉不是很可惜嗎？

參考出處

維基百科

(<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%BD%91%E7%BB%9C%E6%88%90%E7%98%BE%E7%97%87>)

奇摩新聞

(<http://tw.news.yahoo.com/%E4%B8%8A%E7%B6%B2%E6%88%90%E7%99%AE-%E7%B2%BE%E7%A5%9E%E7%A7%91%E9%86%AB%E5%B8%AB%E6%95%99%E4%BD%A0%E6%B8%AC%E8%A9%A6-160552923.html>)

“網”住你的“路”

