

## 總題：防備線上遊戲及網路之迷惑

### 壹 網路的利與弊

壹 呼求主名、禱告

貳 詩歌：補充本詩歌 402 首 吸引 (歌詞略有改編)

吸引、吸引，我們被吸引轉向主  
勝過線上遊戲和網路的霸佔  
情願趁著現在，把上好的年歲  
全奉獻認真學習並愛主

參 課程內容

一 網路的利與弊

【團討一】你會使用手機、電腦或平板做些甚麼事呢？做這些事是不是常需要使用網路呢？

【團討二】使用網路的優、缺點有哪些？

隨著資訊技術的迅速發展，越來越多的人開始關注網路。網路正以迅速、便利、超時空的傳遞方式改變著人們的生存空間和生活方式。在這潮流中，越來越多的學生也開始接觸網路。據調查發現：極少數的小學、中學生是為學習而上網，大部分的學生主要是為打網路遊戲、聊天，流覽未成年人不宜上的網站。學生沉迷網路，被騙、被拐、偷盜、打架、遲到、曠課、成績下降……各種讓人難以相信的消息不斷的湧現。

不可否認，網路給我們提供了一個新天地，通過網路，學生可以學到很多書本上沒有的知識，網路有助於學生瞭解社會，學生可以在網路虛擬的世界裏仿真練習、類比現實，得到很多資訊。如果正確運用網路，網路會對學生的成長、發展起很大的促進作用。如：網路的豐富性拓寬了學生的求知途徑；網路的超時空性為學生締造人際關係的新契機，也擴大對世界宏觀認知；網路的互助性為學生創造出實現理念的新空間…等。網路具有高度的開放性，跨地域性，任何一個人都可以在網上查找到他所需要的資訊，大大方便了學生的學習。

但是網路並不是一個純潔、健康的虛擬天地，它所傳輸的資訊中有一些網路主體的不良行為都會對學生產生無法想像負面影響。電腦網路的傳播特性造成資訊氾濫，多種資訊垃圾會弱化青少年的道德意識。網路文化的直接化、形象化對青少年的思維方式造成極大的影響，一定程度上妨礙其整體素質的提高。網路的隱蔽性，將導致青少年不良道德行為和違法犯罪行為的增多。網路的虛擬性特徵，將導致數位化人的出

現，造成青少年的非人性化傾向。

兒童、中學生自控能力較差，加上學習壓力大，很容易一玩就忘了形。電腦遊戲設計精美，情節性強，有的遊戲甚至是一種超級的視聽享受，有時連大人都無法抵擋它的誘惑，更何況是學生。但一旦沉迷於其中而不能自拔，後果不堪設想。有的學生為此付出了慘重的代價，或成績直線下滑，或偷錢、搶劫。一些學生在聊天室和網友聊天聊得連上學都無法保證，甚至夜不歸家，有的更是結交了一些社會閒雜人等，沾染了諸多惡習。

今天，關鍵在我們應該如何正確使用網路，在某些方面，上網也類似於鴉片，不當使用就容易產生精神依賴，影響課業學習，摧殘我們的身體和靈與魂。如果你從網上吸取一些進步的、健康的東西，則有助於你的成長，反之，你就會在網路中沉淪，最終後悔未及。**要做網路的主人，不要成為網路的奴隸。**

## 二 網路成癮

### 1 何謂網路成癮症：

網路成癮症 (internet addiction disorder)，意指因為網路的過度使用而造成學業、社會、家庭與身心功能的減弱。依據美國一份統計資料顯示，如果一個人一個月上網時間超過 144 小時，即可以被歸類為「不正常的行為」。注意喔！這是指與螢幕相關的，包含你用 line、FB、看影片…。

### 2 影片：網路成癮教學動畫 (7分30秒)

根據匹茲堡大學所設定的網路成癮症的檢測標準，若以下八項問題有五項回答為「是」，就初步符合網路成癮症：

- 1 我會全神貫注於網際網路或線上活動，且在下線後仍繼續想著上網時的情形。
- 2 我覺得需要花更多時間在線上才能得到滿足。
- 3 我曾努力過多次想控制或停止使用網路，但並沒有成功。
- 4 當我企圖減少或是停止使用網路，我會覺得沮喪、心情低落或是脾氣易躁。
- 5 我花費在網路上的時間比原先意圖的還要長。
- 6 我會為了上網而甘冒重要的人際關係、教育或課業機會損失的危險。
- 7 我曾向家人、朋友或他人說謊以隱瞞我涉入網路的程度。
- 8 我上網是為了逃避問題或者釋放一些感覺諸如無助、罪惡感、焦慮或沮喪。

你有幾項的回答是 ”是” 呢？\_\_\_\_\_

希望你們都沒有網路成癮或重度使用網路的情形，不過就算沒有，但仍需要有防

備和認識。首先，要學習如何正確使用網路；其次，上網的時間和內容應與父母討論，使你們受規範和保護。這樣當你們進入青少年上網機會更多、試誘更大時，就不易受迷惑而沉迷於網路世界，無法自拔了。

肆 經節：羅馬書 12 章 2 節

「不要模倣這世代，反要藉著心思的更新而變化，叫你們驗證何為神那美好、可喜悅、並純全的旨意。」

伍 家庭操練：

一 請在本週的家聚會中複習本課重點，並討論家中使用網路的情形是否需改善，並共同訂出使用網路的時間和內容規範。

有家聚會並在家聚會中有交通。請簡述家聚會交通的情形或結果：

---



---



---

有家聚會但尚未交通。請分享家聚會的享受：

---



---



---

沒有家聚會。

二 生活操練表 (有實行的請打 V)

項目 \ 日期	週六	主日	週一	週二	週三	週四	週五
家聚會							
晨興							
晚禱							
背經							
讀經							
傳福音							
作家事							