

幸福不迷網 e 世代青少年健康上網

(文/ 學生事務及校園安全組周郁琦提供)

為建立網路成癮預防概念，養成學生具有資訊倫理與健康上網良好習慣，教育部國民及學前教育署(以下簡稱國教署)每年補助「健康上網，幸福學習」學校計畫，彭署長表示，透過網路成癮辨識與輔導工作計畫呈現、成果報告與經驗傳承，瞭解各地方政府及署轄學校辦理相關工作情形，以供後續推動網路成癮辨識與輔導工作的參考依據。

國教署學務校安組林組長良慶強調，「健康上網，幸福學習」學校計畫應落實於校內課程與相關活動中，辦理內容包括校內組織及任務、資訊倫理與安全健康上網學習課程、安全健康的網路環境、加強資訊倫理與安全健康上網教育、教師及家長資訊倫理與安全健康上網相關知能研習、網路成癮防治學生活動宣導、強化學生網路成癮辨識與輔導工作、學生輔導與關懷網絡之資源連結與結合相關資源等面向；以減少學生網路成癮，落實網路成癮三級預防工作，使學生健康上網，協助學生建構安全、健康使用網路。

接受補助學校中，彰化縣舊社國民小學因應網路遊戲熱潮，辦理全校性宣導講座活動，為學生建構安全健康使用網路的概念，思考使用網路時間是否恰當，以及學校及老師面對學生網路成癮應有的作為。例如成立學生成長小團體，幫助想有效率使用 3C 產品或網路的同學，改善其使用情形，幫助學生安心學習；並藉由其他適當休閒活動的體驗，讓學生了解休閒活動種類，並於日常生活中執行，提升學生生活豐富程度，都是幫助學生提升對「健康上網，幸福學習」議題的關注力，進而思考自身使用網路的狀況是否需做調適，以達到宣導的成效。

藉由「健康上網，幸福學習」的宣導活動，提升家長、教師、學生安全健康上網正確的概念，協助同學改善網路成癮的情形，幫助建構安全、健康使用網路，創造有利於網路成癮當事人改變的情境，其立即目標在求網路成癮問題的控制與減少，其最終目標則為建立全校性的網路成癮防治機制，與進一步建構校園與學區的優質網路心理健康環境。

彭署長表示暑假將到來，各教育階段學生應多參與休閒活動，減少上網時間，以維護身心健康。