

給家長的一封信

親愛的家長您好：

現今網路發達，孩子跟同學一起玩線上遊戲，或是看影片、交友聊天都是常見運用網路的方式，也是放鬆紓壓的休閒活動，然而您有發現孩子開始離不開網路、手機或電腦嗎？當需要好好休息睡覺時，孩子仍然持續使用電腦或手機，影響到隔天上學的精神；假日時孩子幾乎都待在房間，很少出門跟家人或同學互動，只盯著螢幕看，甚至忘了要吃飯、睡覺……。

您知道嗎？網路也是會成癮喔！有時候我們太過著迷一件事時，會變得難以自拔，漸漸地無法控制想做這件事情的衝動，影響到自己的生活作息、學業和人際關係，甚至會在不能使用網路時，出現煩躁、容易生氣或是低落憂鬱的情緒。

當家長發現孩子有以上的狀況時，可以帶著孩子一起填寫「網路使用習慣量表」，幫助孩子瞭解自身的狀況。若發現孩子分數大於28分，建議您可以尋求學校輔導室老師的協助，一同與孩子約定適宜的網路使用方式；必要時也可以經由學校轉介，連結社區心理衛生中心尋求專業的心理師或醫療資源，來協助孩子遠離網路成癮。

網路成癮並非不解之症，即時發現孩子的問題及需求，可以協助孩子更正確適當地使用網路，成癮是「無法控制、功能失常」，如果是功能正常、可以控制，就不是成癮，讓我們跟您一起幫助孩子邁向健康的生活！

有關校園心理健康諮詢專線：

	單位	聯絡方式
第一線	各級學校輔導處	各校輔導處電話
第二線	新北市南區學生輔導諮商中心 (永平國小)	電話:2925-1119 傳真:2925-1008
	新北市北區學生輔導諮商中心 (仁愛國小)	電話:2848-4607 傳真:2848-5556
	新北市東區學生輔導諮商中心 (金龍國小)	電話:2695-1673 傳真:2695-1664
	新北市西區學生輔導諮商中心 (義學國中)	電話:2296-1168 傳真:2909-4526
	衛生福利部安心專線	1925(依舊愛我)
	張老師基金會	1980