




## LinkingProject 一網路成癮 Part3 (預防與協助)

### 上網不上癮

網路已成現代生活的一部分，甚至說是生活離不開網路也不為過，因此，為避免網路取代真實生活，學習善用網路資源也就成為現代人的基本生活技能。以下提供一些預防網路成癮的方法：

原則	我可以怎麼做
建立使用規範 or 適當設限 	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 設定使用網路的規範，可與他人/自己約法三章。</li><li>2. 手機設定專注模式/飛行模式，以不受打擾為目的。</li><li>3. 關掉手機 APP 通知，避免接收不必要與過多的訊息。</li><li>4. 善用內建程式 (IOS 設定 <a href="https://reurl.cc/2m35er">https://reurl.cc/2m35er</a>) 或 App(相關手機使用時間限制軟體)，了解自己在每個軟體的使用時間而進一步限定使用網路時間。</li></ol>
增加網路使用難度	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 設定自動斷網模式。</li><li>2. 設定 3C 為黑白畫面或陌生語言。</li></ol>
時間管理分配	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 設定並遵守使用網路之時段 (分多個網路時段，時間到即自動斷網，非網路時段則不使用) 或時間 (每次分段不超過一小時，一天總時數不超過 3 小時)。</li><li>2. 安排並遵守自己的每日/每週/每月時間表。</li></ol>
多參與戶外活動或聚會	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 培養運動的習慣或從事踏青、爬山、露營...等休閒活動或藝文活動。</li><li>2. 多參與朋友或家庭聚會。</li></ol>
留給自己獨處時間	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 在不受打擾的環境下進行靜心或冥想，沉澱自己。</li><li>2. 思考與尋找自身興趣、設定生活目標。</li></ol>
尋求他人協助	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 若難以遵守規範或設限，可請託信任的家人朋友協助。</li><li>2. 無緊急狀況下，將 3C 交由信任之人暫為保管，需要使用時再取回。</li></ol>

### 如何協助網路成癮的人

當身邊有人尋求我的協助，而我們可以如何幫助對方：



原則	我可以怎麼做
建立連結感	和對方建立良好正向的溝通管道，透過傾聽與回應，確認對方的協助需求與期待是甚麼，也明確告訴對方自己能協助哪些事情。 (方法詳參『連結你我，孤獨不再』一文)
同理心	在我們協助對方時，我們必須做到不評價、不批評的態度，站在對方的立場與處境去思考與同理，唯有如此才能了解對方在行為後的動機與原因。 (方法詳參『關心，來自同理心』一文)
陪伴與鼓勵	改變並非直線性前進，有可能會時而改善或停滯不前，甚至是每況愈下；也有可能短期內不會看到效果，而是需要長時間的調整。因此，我們需要做的是在具有連結感的關係裡，帶著同理心，陪伴與鼓勵走過這段辛苦的戒癮之路。