

## 【心靈花園】青春有夢不「迷網」資料提供／學生事務處諮商輔導組

趨勢巨流河

清晨走在偌大的校園裏頭，經過驚聲大道，沿路欒樹飄落的落葉紛飛，眼前一個黑影，迅速從腳前閃過，原來是一隻可愛的松鼠，而牠也讓我想起我的朋友-松鼠。

松鼠是我高中時的好朋友，因為他的眼睛總瞪著大大的看著每個人，他的夢想是成為飛行員，我們總笑他眼呆，而他笑著說：「我就是認真，才會眼睛瞪大大的好嗎？我很驕傲的。」後來開始流行線上連線的遊戲，大夥也開始從沒甚麼功能的電腦，發現遊戲多麼的有趣，而松鼠也加入了遊戲的行列。

隨著每個夜晚的網路快感，像是嗜血的魔鬼侵蝕著，松鼠沉浸在網路的世界裡，也間接影響白天的學業，松鼠的成績不斷退步，開始受到學校警告，松鼠毫無知覺，每當我向前關心，松鼠卻不耐煩的說：「我知道啦！不用你管。」每次的不耐煩語氣下，我也放棄了，此後松鼠的成績都在退學邊緣，某一天，教室空上松鼠的位置，週遭的人都震驚了，原來松鼠在長期夜間直視螢幕下導致眼睛老化，裸視未符合飛行員標準，先行離開了他的夢想，網路世界曾帶給松鼠生活的歡愉和放鬆，但也在過度使用後，付出了代價。

在現代3C產品充斥的時代，網路像是唾手可得的興奮劑，能滿足我們在生活的空虛與失落，大紀元報告指出，當人長時間沉迷於上網後，過度使用造成時間管理失當，侵襲學業、工作以及朋友關係等，影響正常生活，甚至開始影響身心健康，出現身體不適症狀，例如：視力減退、睡眠不足、胃腸不適等問題，更嚴重的網路成癮，可能發生反常、情緒失控等行為，網路成癮會逐漸侵蝕我們的生活以及身心健康。

該如何判斷網路成癮？根據台灣網路成癮輔導網資訊，可由以下幾個狀況評估：(一)強迫性：理智上知道要控制網路的使用時間，仍不能克制上網。(二)戒斷性：不能上網時出現了身心層面不適的現象。(三)耐受性：上網慾望不能滿足，所需上網時間越來越長。

倘若你已出現上述狀況，你很可能就是網路成癮的受害者，可以透過以下方法協助自己：(一)當眾提醒法：將字條貼在顯眼的地方，提醒自己有更重要的事情要做！(二)目標獎勵法：訂定獎勵目標，達到減少上網，就給自己獎賞！(三)轉移目標法：當想要上網時，做其他有趣的事來取代上網。(四)尋求專業法：到商管B408找專業諮商老師一同討論可行的解決策略。

多年後同學會再見到松鼠，松鼠說著：「眼睛老化是人生最大的意外，一定是高中讀書太認真了。」只有我知道，松鼠在那萬籟具靜的夜晚，眼神如此的堅毅，卻又如此的諷刺，網路遊戲曾帶給他歡樂，卻也陪著他走丟了夢想。沉迷網路儼然成為過去，松鼠的人生有了不同的際遇，看的出來松鼠變了，不再打電腦、瘋遊戲，幸運地是雖然夢沒了，但人也醒了。網路成癮是一窟深不見底的井，越陷落就越貼近黑暗，我常常提醒自己，3C產品做為人的一部份，並非人的唯一，也希望遠方另一頭的松鼠，能帶著這個惆悵又美麗的故事，找到自己心中的未來。

2018/04/22