楊明國中雙週刊

111學年度第2學期 第3週 第232期
發行日期：112年 3月 1日

發行人：王瑞蓮校長
企　劃：王文玉、鄧正榮、賴筱莉、邱柏凱 主任
編　輯：學務處

中心德目	負責	週會主題	1.親職日闖關活動分工及準備 2.什麼是責任？應對誰負責任？

請張貼於班級佈告欄

榮譽榜

第二週

項目 名次	整潔比賽			秩序比賽		
	七年級	八年級	九年級	七年級	八年級	九年級
First	704	801	901	703	801	903
Second	701	806	903	701	806	901.904
Third	703	804	904	704	808	-

- 賀！本校游泳隊參加112年全國北區A1游泳錦標賽，獲得15 ～ 17歲級女子組團體總錦標冠軍，共獲得5金2銀3銅！
- 狂賀！本校游泳隊參加112年桃園市中小學校聯合運動會，獲得國中男生組團體總錦標冠軍、國中女生組團體總錦標亞軍，共獲得19金24銀7銅，3破大會紀錄！

睡覺時遇到地震怎麼辦？

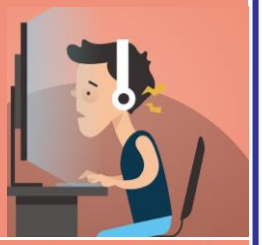
請張貼於班級佈告欄

你有網路成癮嗎？

什麼是「網路成癮」？

衛生福利部 使用菸品健康福利捐 廣告

網路成癮，泛指過度使用網路／電腦、難以自我控制，導致學業、人際關係、身心健康、家庭互動、工作表現上的負面影響。



「網路成癮」常見型態

（1）網路遊戲、（2）色情網站、（3）社群網站成癮等，其中最常見的是網路遊戲成癮。

「網路成癮」是一種病嗎？

目前僅有網路遊戲成癮被世界衛生組織在《國際疾病分類》（ICD-11）正式列為精神疾病：「遊戲障礙症」(Gaming disorder)，定義為一種遊戲行為模式（“網路或電視遊戲”）。要診斷出遊戲障礙，其行為必須具有足夠嚴重性，導致個人、家庭、社會、教育、職業或其他重要功能領域重大損害，通常至少會持續12個月。

遊戲障礙症之特徵為：

1. 玩遊戲的控制力受損。
2. 生活以電玩為優先，忽略其他興趣和日常活動。
3. 即使造成負面影響，仍持續增加打電玩時間。

爲什麼玩網路遊戲會成癮？

遭遇生活問題情緒壓力 → 方便取得網路接觸網路活動 → 暫時得到情緒紓解與愉快經驗 → 增強上網行為 → 問題存在／惡化引發逃避問題的罪惡感及情緒壓力 → 產生接觸網路欲望 → 方便取得網路接觸網路活動 → 持續重覆上網行為

現實生活的推力
↓
接觸網路的行為
↓
網路經驗的吸力

網路成癮的治療？

1. 心理治療能幫助網路成癮者認識自我、探索認同、做出改變，進而改善網路成癮。
2. 網路成癮者常同時出現有其他精神疾病，例如憂鬱、焦慮等，治療相關的精神疾病有助於改善網路成癮。