特優：兩名

11101吳宛芸 特優

隨著現代網路科技的發展，人們對網際網路的依賴也越來越多。網際網路如同一把雙面刃，雖然在生活中帶給我們許多便利和娛樂，但同時也造成網路成癮問題層出不窮。

現代的生活繁忙、都市的步調快，走在路上或是搭乘大眾交通工具時，幾乎人人都在滑手機，成了所謂的「低頭族」。大家的娛樂休閒似乎不知不覺已經轉移到網路世界，不管是在學校、家裡、街道上，每個人都沉浸在自己的虛擬世界中，如果所有人都科技冷漠的話，那麼人與人之間的相處也失去了溫度，我們也逐漸地被網路「操控」著。

至於要如何解決上述的問題呢？我覺得可以發起一個「無網路日」，那一天，所有人都不能使用網際網路，藉此回歸傳統的生活，感受人與人間相處的溫度、人世間的人情溫暖，又或者體察這世上一些平常沒注意到的美好、小確幸。政府也可以多加宣導、提出相關政策，例如：鼓勵父母假日時可以帶著小孩去遊樂園遊玩，並提供門票的優待，這樣一定可以有效預防還統網路成癮問題的！

11416呂程宇 特優

早晨的陽光灑落在我的窗邊，叫醒我的不是窗外悅耳的鳥鳴，而是手機鈴聲的機械鳥叫。從睜眼的一刻開始，網路成癮的一天也開始了。

走在街頭，我看見部分的人邊走路邊滑手機，即使是在危險的交叉路口，也只抬頭瞥了一眼便低下頭去。走進校園，有人在瀏覽動態，有人在玩線上遊戲，不論上課下課甚至是進了廁所，也不放手。手機變成了一部分­­身體的一部分，分不開也脫不掉，隨時都在身邊。

若手機成了身體的一部分，我們便不能強行分離，否則會讓人感受到鑽骨剜心的痛苦。我們能同時進行物理及心理療法。雖不能使其直接分離但可以限時使用且使用時間要日漸減少，隨著時間過去他與身體的連結便會減弱。而心理療法則是在患者的日常生活加入新的元素，例如：參加社團，培養興趣，訓練才藝等，使患者不需依賴手機來消磨空閒時光。

若是在網路成癮前阻止了它，那是再好不過。

如何預防呢？在日常養成規律的生活，規定自己使用網路的時間，多看看現實生活有趣的人、事、物。而政府可以推動網路教育進入校園，教育孩子正確健康的使用習慣，或者投放廣告在電視、手機或各大網站提醒人們注意別讓網路抓住了你。

希望未來的人能充分認識網路和手機，學會與網路和平共存的方式，讓生活不受限。

佳作：三名

10106林宸語 優等

遊走在街頭的每一隅，行人來匆匆，去匆匆，每人手上不約而同的都拿著一台智慧型手機，如今，在這個「人手一機」的時代，沒有手機彷彿失去了思考的能力，開始惶恐不安，覺得自己已人間蒸發。我們時時刻刻依賴著網路，更沉迷於此，以我身處的校園中，同學沉迷於網路，甚至荒廢學業的例子只增不減，令人不勝唏噓。

就我所見，同學之所以沉迷於網路的原因不外乎是為了尋求刺激和成就感，不停操控著自己在虛擬世界中的角色，不然就是在網路世界中尋找不曾謀面的對象噓寒問暖，抑或打開影集，偽裝成螢幕中，理想世界中的主角。以上這些網路成癮之因，都有相同的特點 --為了逃避現實生活中的不滿。

而今，我們該如何著手解決呢？在人們視野內貼標語、播宣導影片就是相當直接快速的方法，但宣傳要點應呼告被網路牢籠所困之人，多抬頭望向身邊中的事物，哪怕是一花一草，都才是與你真實共存的，多關心周遭，也別忘了面對無二的自己。

10702李依庭 優等

網路沉迷可說是現代人的通病，無論在生活中遇到什麼難以克服的問題，似乎只要躲進網路中便沒事了。網路帶給人們充足的便利性和安全感，然一旦沉溺其中，人們就好似嚐了蜜的孩子，再不願離開。

我曾經是那不願撒手的孩子，那時國小剛轉學，又叛逆期躁動而與父母三天小吵五天大鬧，於現實中找不到重心與安全感的我將一款遊戲當作信仰，鎮日耽溺於其中。直至滿江紅的成績和父母憂慮的眼神，才使我意識到那過多的蜜，竟是害人的毒藥。

許多網癮患者都和幼時的我一樣：於現實中找不到重心和安全感。故只要讓他們意識到現實中有著許多愛著他們的人事物便藥到病除，試著與網隱患者溝通，喚起他們曾經綺麗的舊夢，一步步漸漸將他們的重心和安全感放回現實。如此之下哪怕他們再次接觸網路，也能明白這不是生活的重心和舞台，進而真正戒斷。

水能載舟亦能覆舟，在網路的便捷和成癮的危險中，唯有己心真正明白哪一界限為何，方能避免落入虛假的幻影，擁抱真實的風景。

10921施丞軒 優等

手機，已成為現代人生活、出門不可或缺的必需品。而手機就如同毒品，有些人不能管理自己用網路的時間，而漸漸地讓這些毒品侵入我們的生活中，改變，影響我們的生活習慣。

在公車上，有些人為了打發時間而滑手機；在吃飯時，有人為了善用時間而邊吃邊用手機；在路上，有人更是一心二用的邊走邊滑手機。可見，網路已經影響了很多人的生活，致使無法好好體會現實的世界，沉溺於網路中，況且，多數「網路成癮者」自己並不知道已成癮了，反而認為日子過得理所當然，因此我們應該擬定具體政策來改善此一狀況。

除了宣導外，我認為多舉辦戶外活動或藉由受民眾喜愛的網路紅人，來舉辦一系列的活動，並大肆宣達網路成癮的問題和改善方法。利用此方法，許多網路成癮者可能會因大眾都開始參與此一類型之活動，並且因網路媒體強力宣導，可能會導致「羊群效應」，使愈來愈多人開始注意到這件事，並且做出行動來改善。

利益會帶來好處，但也會產生一連串的問題，網路科技的進步，就需要有因應政策來防止成癮，若大家都能落實政策，必定能構成健全的社會。