



斷網=健康？校園政策有盲點

2007-11-24 文／陳貞儒

2007年11月7日，交通大學的學生突然從網路上得知一項訊息，校方將針對下個學年度新生，研擬夜間斷網的方案。這項政策引起在校學生熱烈討論，普遍認為學校斷網的做法，並不適當。交大學聯會會長焦佳鴻得知消息後，立刻在網路上發佈相關問卷，希望統計學生意見，在8號召開宿舍管理委員會時，反映給校方。

學聯會問卷 反應斷網意願

歷時一天，學聯會便已收集到一千多份問卷，不支持此項政策的學生高達九成。但在召開宿舍管理委員會時，校方仍認為夜間斷網的政策，有實

施的必需性及可能性，決議以「健康宿舍」的方式推動整個計劃，意即校方在新生入學前，先徵得其意願，願意入住健康宿舍者，才會被分到夜間斷網的部分房間。

看似已完善處置的「大一新生宿舍斷網案」，卻仍存在著一些疑點：為什麼校方會突然有斷網的構想？焦佳宏表示，學校提出這個政策，有兩個主要原因，一是日前交大一位100級新生，經檢測後發現罹患肝癌；二是校方接獲不少學生家長的關切，希望學校能控管學生上網的時間，避免學生因沉迷網路而荒廢課業。

斷網！校方兩大說法

首先來檢視一下這兩個原因，是否可以成為政策合理的推動依據。甫入交大校園一個多月的學生罹患肝癌，這個消息的確令許多人感到震驚，萬芳醫院陳萍和中醫師於《健康100》雜誌中表示，晚上11點到凌晨3點，血液流經肝、膽臟器，這個時候如果身體不能得到完全休息，肝膽功能就會受到影響。他說：「這就是為什麼我們說熬夜晚睡會傷肝的原理」。

熬夜的確會傷肝，但年紀輕輕就罹患肝癌，是校園網路造成的嗎？該位學生原本就是B型肝炎帶原者，也曾在自己的網路部落格裡表示，他從國中開始便喜歡半夜打電腦，平常愛吃油炸燒烤類食物。嚴格說來，這些長期累積起來的不良習慣，應該才是肝臟惡化的主因，而並非全是上大學後熬夜上網所引起的。

另外一個斷網的原因是來自家長的關切。台灣的父母都把孩子保護得太好了，常常忘了他們已經長大了。大學生離家求學，正是逐步累積自主經驗的階段，必須學會自我管理，為往後進入社會做準備。但家長要求校方代為控管學生的上網時間，這個舉動無疑是扼殺學生的自主權，種種的管束加上保護，家長與學校聯手築起溫室圍籬，養出一個又一個所謂的「草莓族」，新生代的軟弱無力可能無形中由中生代造就出來。



電腦及網路已成為大學生不可或缺的必備工具。 陳貞儒／攝



媒體歷屆廣告

推薦文章

- 變化自如 幕後的聲音演員
- 那些年 爸爸與芭樂的回憶

- 關余廣色 我想說的事

總編輯的話／郭穎慈



本期共有十九篇稿件。頭題〈夢想配方 攝影甜點與咖啡〉忠實刻劃一位科技新貴勇敢出走，開設一間攝影風格咖啡廳的歷程和堅持。

本期頭題王／洪詩宸



嗨，我是詩宸。雖然個子很小，但是很好動，常常靜不下來。興趣是看各式各樣的小說，和拿著相機四處拍，四處旅行。喜歡用相機紀錄下感動，或值得紀念的人事。覺得不論是風景還是人物，每個快門的...

本期疾速王／吳建勳



大家好，我是吳建勳，淡水人，喜歡看電影、聽音樂跟拍照，嚮往無憂無慮的生活。

本期熱門排行



夢想配方 攝影甜點與咖啡
洪詩宸／人物



橙色的季節 唯美「柿」界
陳思寧／照片故事



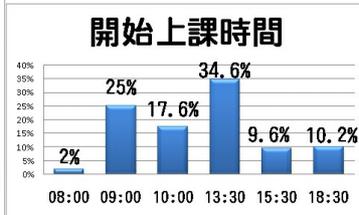
老驥伏櫪 馬躍八方
許翔／人物



追本溯源 探究大地之聲
劉雨婕／人物



變化自如 幕後的聲音演員
張婷芳／人物



表二，交大學生就寢時間。數據來源：交通大學課堂上課時間統計。資料來源：學聯會 製表／陳貞儒 源／交通大學課程資料 製表／陳貞儒

校內生活規律 家長不解

要求時間的控管，是因為家長對於現在大學生活的不了解。根據學聯會的問卷統計，交大學生就寢的主要時間為凌晨一點至兩點，較一般建議的11點就寢時間晚了不少。大學生普遍晚睡是事實，但晚睡的關鍵究竟是學生喜愛上網，還是晚睡較符合大學生的生活模式？將交通大學八個不同學院，各取一系為樣本，統計出必修課上課時間。我們可以發現校內課程多於九點後才陸續開始，大學生根本就不必太早起床，再加上學生擁有較高的自主性，可以自行調整課表，規畫自己的生活模式。早睡早起固然是健康的，晚睡卻不代表學生得不到充足的休息。

一旦學生晚睡，家長或老師們就認為網路是罪魁禍首，忽略了學生半夜到底在做什麼。其實很多交大的學生，半夜是在實驗室裡趕報告、寫程式，努力做作業。家長要求學生必須在課業上有良好表現，學校也有默契地施給學生許多功課壓力。除此之外，他們還希望學生每天早睡早起，擁有健康，這其中的平衡點其實是難以掌控的，大多數人都無法同時兼顧這兩個層面。



不可否認地，的確有學生會熬夜在網路世界裡四處亂晃、消磨時間，只是，斷網並非杜絕網路濫用的保證。即便宿舍沒有網路，有心想要上網的學生，還是能使用系上的電腦教室，同樣可以抱著筆電尋找無線網路，甚至可以自行架設無線網路基地台。在這個科技發達的社會，沒有什麼事情是辦不到的，因此斷網這項政策，可說是個治標不治本的簡陋手段罷了。

越來越多學生沉迷於網路遊戲 陳貞儒／攝

學校若真的有心要處理網路濫用問題，首先要知道這些人是多數還是少數？不可一竿子打翻一條船，而校園中的網路遊戲玩家到底是沉迷，還是透過遊戲來紓壓？將所有問題釐清之後，探究其網路成癮的原因為何，找出可行的輔導方式，給與學生心理諮商，導正偏差的行為及觀念，這樣才能從根本解決問題。

「健康宿舍」方案出爐 怎樣最健康？

雖然學校並非硬性規定新生入住健康宿舍，強調給與新生及家長選擇的權利，但這個「選擇」有正當性嗎？未曾經歷大學生活的新生，他們還無法判斷網路在大學生活裡佔據怎樣的地位，就必須選擇要不要入住半夜會斷網的宿舍，這個選擇，將會牽動到未來一整年的網路使用權。

「要是臨時需要使用網路的話，就很麻煩阿！」交大應化系的陳立欣這麼表示，立欣就寢時間約為晚間11點，平時早睡早起，也很少使用網路，這樣「標準」、「健康」的學生都不願意入住健康宿舍，更何況是其他人呢？在新生不明瞭情況時，校方給予的選項，反而有著誤導新生的意味。甚至可以說這樣的政策，根本是為了迎合家長的遠距遙控所設計的強迫式選項：強迫學生遵從家長的選擇，罔顧學生的自主意願。

更重要的是，我們必須重新思考政策的最終目標—「讓學生擁有健康」，想要達到這個目標，一定得透過斷網的方式嗎？學校賦予健康宿舍一個非常正面的名字，但「健康」是什麼？一個人要

得到將康，除了生活規律之外，還要有適度的運動、均衡的飲食、積極快樂的心情，以上種種做法都只是達成「健康」的其中一個步驟，學校卻將健康限縮在「不使用網路」上，未免顯得太過狹隘，焦佳弘笑道：「校內餐廳都提供生機飲食，這樣也很健康啊！」

新生斷網政策的出發點是好的，大學生的確需要正視自己的健康問題，但政策實施的方式以及對象有爭議，也是不爭的事實。以對象來說，最佳做法便是由目前就讀中的大學生選擇是否要居住健康宿舍，他們已經知道大學生活的樣貌，由此出發衡量自己個人需要而做出的選擇，才會是明智且正確的。

此外，以政策來強迫學生達到健康，絕對不是正確的手段，政策可以限定學生半夜不上網，但是能夠要求學生飲食少油低脂，或是命令大家每周都要運動幾次嗎？最重要的是觀念的建構，給予學生正確的保健概念，同時提供容易達成健康的優良環境，使學生願意自動自發的過健康的生活，這才是真正確實的「健康」。



橙色的季節 唯美「柿」界

新竹九降風吹起陣陣柿香，一片澄黃映入眼簾，那既是辛苦的結晶，也既是甜美的滋味。

▲TOP

關於喀報 聯絡我們

© 2007-2014 國立交通大學 傳播與科技學系 All Rights Reserved.

Powered by  DODO v4.0