

你「網路成癮」了嗎？



衛生福利部 使用菸品健康福利捐 廣告

什麼是「網路成癮」？



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。



衛生福利部 使用菸品健康福利捐 廣告

「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。



衛生福利部 使用菸品健康福利捐 廣告

「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。



衛生福利部 使用菸品健康福利捐 廣告

為什麼玩網路遊戲會成癮？



參考資料：
教育部各級學校網路成癮學生個案輔作業導流程及輔導資源手冊



衛生福利部 使用菸品健康福利捐 廣告

要如何知道自己有沒有 網路成癮？



心快活 網路使用習慣量表



可至「心快活」心理健康學習平台填答網路使用習慣量表，
依填答結果，尋求進一步專業諮詢。



衛生福利部 使用菸品健康福利捐 廣告

如何協助網路成癮的人？

不要急著給「建議」，從「瞭解」開始

表達「關心」 忍住「擔心」

以誠相待，主動了解他的網路世界長什麼樣子，釐清上網帶來的負面影響，有助於進一步界定處理的目標。



同理孩子的想法 肯定好的部分

正向的互動，能夠建立合作同盟，讓孩子看到自己的優點，喜歡跟真實世界的人互動，不需要再逃避，願意過真實的生活。

避免當面指責、質問

別一味怪孩子，陪伴他一起面對挫折，讓他有勇氣從跌倒的地方爬起來，不需要躲到網路裡。



衛生福利部 使用菸品健康福利捐 廣告

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。



衛生福利部 使用菸品健康福利捐 廣告

可以到哪裡找尋相關資源？



各縣市網路成癮治療服務資源表



各縣市社區心理衛生中心



衛生福利部 使用菸品健康福利捐 廣告



網路使用習慣自我篩檢量表

簡介：

本量表可採紙本或網路填答方式進行，主要提供一般大眾自我篩檢使用，以瞭解網路族群的網路使用沈迷傾向。

填答說明：

下面是一些有關個人使用網路情況的描述，請評估你最近 6 個月的實際情形是否與句中的描述一致。請依照自己的看法來勾選 ☐。由 1 至 4，數字越大，表示句中所描述的情形與目前你實際的情形越相像。

	實 極 不 符 合 (1)	際 不 符 合 (2)	情 符 合 (3)	況 非 常 符 合 (4)
1. 想上網而無法上網的時候，我就會感到坐立不安	☐	☐	☐	☐
2. 我發現自己上網休閒的時間越來越長	☐	☐	☐	☐
3. 我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網休閒	☐	☐	☐	☐
4. 上網對我的學業已造成一些不好的影響	☐	☐	☐	☐

計分方式：

■ 本簡易量表切分點適用對象為國小三年級至大學之學生（10 歲至 25 歲）：

■ 篩檢切分點：11 分或以上（高使用沈迷傾向）。

■ 本量表可供一般大眾自我篩檢使用，惟篩檢切分點僅供參考。

結果說明：

適用對象總分超過 11 分者即可能具有高度網路沈迷傾向，建議可進一步尋求專業協助，瞭解使用網路之情形與評估相關心理症狀。一般大眾不適用篩檢切分點，若對於量表結果有疑慮，請洽各縣市心理衛生中心，或諮詢相關醫療門診、心理治療所及心理諮商所。

衛生福利部心理健康司「網路成癮區」

<https://reurl.cc/p5z47d>



心快活心理健康學習平台

<https://reurl.cc/gaOp94>

