

# 網路成癮 是甚麼？



## 使用網路的時間過度

- 上網時間愈來愈長
- 每日花大量時間在網路上



## 無法控制想上網的衝動

- 大部分時間想著上網且常難以控制上網的衝動
- 嘗試想要減少或停止網路活動卻不成功



## 上網行為已影響日常功能

- 知道上網已影響自己的生活，仍無法控制想上網
- 當減少或停止上網時，會感到沮喪、生氣

# 網路成癮可能 帶來的影響

## 身體健康

長時間注視螢幕、維持單一姿勢太久，造成眼部疾病、肩頸與手肘關節不適、甚至腦內認知及注意力發展。

## 人際關係

過度使用網路/手機會佔據和家人、朋友相處的時間，忽略他人感受，甚至影響彼此情感關係。

## 課業/ 生活

熬夜上網易造成白天精神不濟，上課/工作表現不佳，循環影響課業與生活。

# 聰明陪伴孩子 使用網路6步驟

- ◆ 制定作息時間表
- ◆ 將電腦置於公共空間
- ◆ 培養孩子多元興趣
- ◆ 陪伴孩子用腦玩電腦
- ◆ 每天15分鐘，和孩子聊聊天
- ◆ 爸媽要以身作則，暫停網路的影響



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

### 計分方式：

- 計分方式：每題勾選欄框由左至右各別登錄為 1, 2, 3, 4 分，總分共計 16 分。
- 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。

# 網路成癮 防治資源

## ■雲林縣輔導資源

- 1.雲林縣社區心理衛生中心 05-5370885斗六市府文路34號
- 2.雲林縣學生輔導諮商中心 05-5523338斗六市雲林路二段515號

## ■雲林縣醫療資源

台大雲林醫院	05-5323911	斗六市雲林路二段579號
成大斗六分院	05-5223788	斗六市莊敬路345號
信安醫院	05-5223788	斗六市瓦厝路159號
天主教若瑟醫院	05-6337333	虎尾鎮新生路74號
雲林基督教醫院	05-5871111	西螺鎮新豐里市場南路371.375號
雲林長庚紀念醫院	05-6915151	麥寮鄉中興村工業路1500號
趙夢麒診所	05-6326055	虎尾鎮林森路一段341號
晴明身心診所	05-5330567	斗六市大同路183號
何正岳診所	05-5328680	斗六市建成路109號
雲萱診所	05-5371688	斗六市雲林路二段333號
廖寶全診所	05-6322584	虎尾鎮東仁里東明路182-186號