

網路使用習慣自我篩檢量表

適用年齡：10 歲至 25 歲。

填答說明：依照最近 6 個月使用網路的情形進行勾選。

	實 際 狀 況			
	極不符合 1	不符合 2	符合 3	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	<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：將選擇的項目數字加總起來即是所得分數，總分最高為 16 分。

結果說明：總分超過 11 分者即可能具有高度網路沉迷傾向，建議可進一步尋求專業協助。

其 他：本量表可供一般民眾使用，惟計分方式僅供參考。

資料來源：衛生福利部心理及口腔健康司



尋求幫助

衛生福利部 24 小時安心專線：1925

新北市社區心理衛生中心：(02)22572623

張老師基金會：1980

教養諮詢專線：0800-532880

網路成癮醫療資源

新北市立聯合醫院

地 址 (板橋院區)
新北市板橋區英士路 198 號
洽詢窗口 (02)2257-5151

地 址 (三重院區)
新北市三重區新北大道一段 3 號
洽詢窗口 (02)2982-9111

衛生福利部八里療養院

地 址 (八里門診)
新北市八里區華富山 33 號
洽詢窗口 (02)2210-1660

地 址 (土城門診)
新北市土城區青雲路 6 號
洽詢窗口 (02)2274-5250

地 址 (蘆洲門診)
新北市蘆洲區光榮路 116 號
洽詢窗口 (02)8285-6224



想了解更多嗎？



新北市政府衛生局
網路成癮防治專區

WEBSITE



網路遊戲要贏 不要癮

正視網路遊戲
成癮問題



地 址：22006 新北市板橋區英士路 192-1 號
代表號：(02)2257-7155
<http://www.health.ntpc.gov.tw/>

 **新北市政府衛生局**
Department of Health, New Taipei City Government

關心您
廣告

網路遊戲成癮

2013 年最新出版的「精神疾病診斷與統計手冊」第五版中，首度納入「網路遊戲障礙症」(Internet Gaming Disorder)。

2017 年國家衛生研究院調查臺灣 8,110 位青少年玩家，結果顯示網路遊戲成癮盛行率大約為 3.1%。

2018 年 6 月底，世界衛生組織 (WHO) 正式宣布將「遊戲成癮」(Gaming disorder) 納入精神疾病，包含網路遊戲。

網路遊戲成癮 高風險因子

喜歡新奇刺激

較不重視社交互動中得到之回饋

低自尊

家庭功能不彰

有玩線上遊戲

網路遊戲成癮 的症狀

強迫性 無法控制上網的衝動

戒斷性 無法上網時出現煩躁、易怒或憂鬱

耐受性 上網的慾望越來越不能滿足；所需上網時間越來越長。

人際關係及時間管理等問題

人際孤立、健康受損、失學等問題。

成癮是「無法控制、功能失常」
如果功能正常、可以控制，就不是成癮！

了解孩子網路 遊戲成癮的原因



了解你的孩子

- ★喜歡冒險新奇，找尋好玩遊戲
- ★社交焦慮，藉由網路接觸世界



使用網路的型態

- ★玩遊戲的類型
- ★與現實朋友聊天，還是網友
- ★長時間使用，還是高頻率使用



生活作息與學業、人際狀況

- ★影響睡眠或是白天精神不濟
- ★影響學校學業表現
- ★影響人際互動



使用網路背後的動機

- ★藉由網路遊戲作為維持社交的平台
- ★藉由網路遊戲維持自己自尊自信
- ★藉由網路遊戲消磨時間

幫助孩子遠離 網路遊戲成癮

1. 引發改變的動機

與孩子討論對使用網路的想法，同時列出使用網路的好處與壞處，找出可以導向適宜的網路使用方式。

2. 解決現實生活中的挫折

孩子在生活中是否有什麼挫折？有無因學業不佳造成自信低落？或與同學相處不和而社交孤立？

孩子在家中是否也有溝通問題？家長自己是否因焦慮孩子過度使用網路而影響到與孩子的溝通？

3. 找尋替代活動、增加人際連結

與朋友打球、與社團一起出遊、家人活動等，同時讓孩子參與討論，如何規劃孩子自己的時間。

4. 合併精神問題時需醫療介入

若孩子有注意力不足過動症、亞斯伯格症、憂鬱症或焦慮症等，則建議尋求醫療的協助。

