

智慧網路不迷路

網路成癮 懶人包



高雄市政府衛生局

智慧網路不迷路

網路成癮懶人包



你有
網路成癮嗎？

讓我們一起來測驗看看吧~



高雄市政府衛生局

網路使用習慣自我篩檢量表

下面是一些有關網路使用習慣的描述，請評估自己最近6個月的實際情況，由1至4分進行評分並加總，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。

題號	題目	實際情況			
		極不符合	不符合	符合	非常符合
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				

哼！



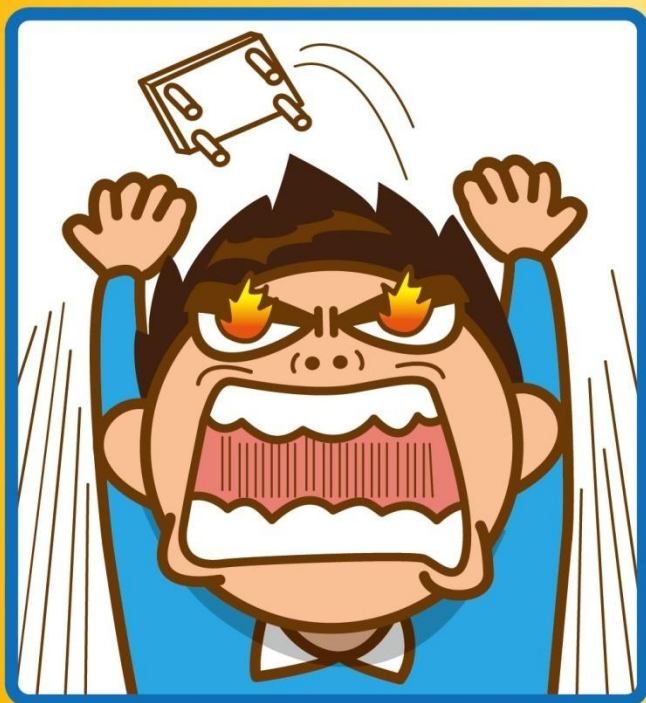
你總共得了幾分？

如果等於或大於11分，你可能就有網路成癮的情況了，建議可進一步與衛生局及醫療院所尋求專業協助，瞭解使用網路之情形與評估相關心理症狀。



網路成癮是什麼？

以下3項持續超過12個月以上



失控



遊戲主導生活



造成負面的影響

網路成癮對人際的影響



過度使用網路佔據了生活，減少與家人、朋友間的相處，容易忽略他人感受，影響彼此間的情感。



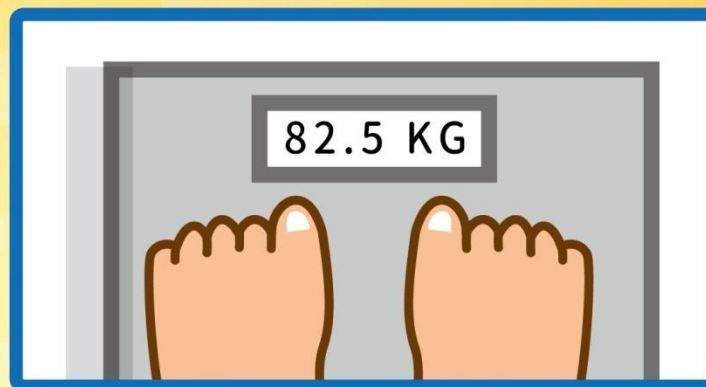
網路成癮對於工作/學業的影響

熬夜上網易造成白天精神不濟、注意力不集中，影響課業、工作及生活的表現。

網路成癮對於身體的影響



影響睡眠



體重(產生肥胖)



視力(如近視、藍光傷害)



肩頸與手肘關節不適

網路成癮的因素

▶ 網路因素

匿名的虛擬社群尋找歸屬感、紓解負面情緒、立即忘記壓力。

▶ 心理因素

孤獨感、生活不順利及課業壓力。

▶ 學校因素

課業壓力沉重、同儕影響、失敗學習經驗。

▶ 家庭因素

家庭關係緊張。



家有網路成癮者該怎麼辦？

謹記『智慧上網「真」、「正」、「用」、「心」』4大守則，為家人守護心理健康

真

真誠的與家人建立「健康上網」的家庭守則

正

正想睡的時間就去睡

用

運用正向的溝通技巧與用心陪伴孩子

心

時常關心家人上網的真正狀況



網路成癮的預防方法？

1



鼓勵培養多元的興趣，
如：打球、跳舞等活動。

2



長期陪伴，
增加親子互動。

3



先表達「關心」，
忍住「擔心」：
與他站在同一陣線。

改變網路成癮，您可以...

1. 重要他人的適度規範與約束。
2. 釐清生活目標，避免運用網路逃避現實壓力。
3. 先設定時間限制，避免影響睡眠。
4. 提供選擇性、替代性的活動(如打球)。
5. 求助醫療心理專業人員協助。

智慧網路不迷路

網路成癮懶人包

高雄市網路成癮治療服務資源表



高雄市政府衛生局

智慧網路不迷路

網路成癮 懶人包



高雄市政府衛生局