

網路沉迷那些事

一、網路沉迷/手遊成癮症狀

1. 強迫性：明知道現在不適合使用網路，但不能克制上網的衝動。
2. 戒斷性：不能上網時出現了身心症，如：焦慮、憂鬱、暴躁易怒等。
3. 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。
4. 在相關問題上也出現了狀況：(1)人際問題 (2)健康問題 (3)時間管理問題上都受到負面的影響

二、手機遊戲成癮量表

短版手機遊戲成癮量表

請依照你這 **3個月** 的實際情形，在每項敘述 **選擇1到4分**。
 若 **總得分10分以上**，就需要謹慎評估是否過度沉迷於手機遊戲。

	極 不 符 合 (1)	不 符 合 (2)	符 合 (3)	非 常 符 合 (4)
1. 我曾因長時間玩手機遊戲而眼睛酸澀、肌肉痠痛，或有其他身體不適。	☐	☐	☐	☐
2. 我常常原本沒有打算玩手機遊戲，卻會忍不住拿起手機來玩一下(滑一下)。	☐	☐	☐	☐
3. 在過去的3個月裡，我感覺需要更常玩手機遊戲，或玩更久的時間才覺得我玩夠了。	☐	☐	☐	☐
4. 如果不能玩手機遊戲，我會覺得靜不下心、感到很煩躁。	☐	☐	☐	☐

Pan YC, Chiu YC, Lin YH. Cyberpsychol Behav Soc Netw. 2019; 22(10):662-669.

(本量表節錄自國家衛生研究院，若**分數高於10分以上**，就有極高可能具成癮議題
盡快尋求專業協助)

三、關於網路/手遊沉迷，教師能做

1. 主動與家長聯繫，請家長多關懷子女網路使用情形
 - (1)建議家長和孩子討論雙方都能接受的網路/手機使用時數
 - (2)利用假日多到戶外踏青，發展多元興趣
 - (3)鼓勵家長求助專業精神科醫生或心理師

2. 資源連結

縣市	開設門診 醫療/醫事機構	開診科別	門診/服務時間(如有異動，請依各 醫療院所公告為準)	電話
臺 北 市	臺北市立聯合醫院松德院 區	成癮防治 科	週二上午特別門診	(02) 2726-3141
		兒童青少 年精神科	週一、三、四下午 週二、五、六上午	
	博仁綜合醫院	身心科	週一至週六：上午	(02)2578-6677

縣市	開設門診 醫療/醫事機構	開診科別	門診/服務時間(如有異動，請依各 醫療院所公告為準)	電話
			週三：下午	
	台北醫學大學附設醫院	精神科	週一、二、四：上午、下午、晚上 週三：下午及晚上 週五：上、下午 週六：上午	(02) 2737-2181
	力人心理治療所	心理治療	週一至週五： 上午 9 點至晚上 9 點 週六：上午 9 點至下午 5 點	(02) 2708-1412
	福樂心理治療所	心理治療 ／諮商	預約制	(LINE) 0919517774
	台灣基督長老教會馬偕醫 療財團法人馬偕紀念醫院	精神科	兒童網路成癮門診： 週一、二、三、六上午	(02) 2543-3535
	台北市立關渡醫院	身心科	週一至週五：全日 周六：上午	(02) 2858-7000
	中崙諮商中心心理諮商所	心理治療	平日 10:00~22:00 週六 10:00~19:00 週日 13:00~17:00	(02) 2731-9731
	格瑞思心理諮商所	心理治療	週二至週五： 13:00~22:00 週六：10:00~22:00	(02) 2325-4648
	拉第石心理諮商所	心理諮商	週二至週六	(02) 2752-7588
新 北 市	衛生福利部雙和醫院（委 託臺北醫學大學興建經 營）	精神科	精神科門診皆可	(02) 2249-0088
	安興精神科診所	精神科	週二、三：下午 14:00~17:00、晚上 18:00~21:00 週五：上午 9:30~12:30	(02) 2974-3029
	楊聰才診所	精神科	週一及週二：上、下午 週三：下午及晚上 週四、五：上午、下午及晚上 週六：上午	(02) 2918-1299

網路沉迷那些事

一、網路沉迷/手遊成癮症狀

1. 強迫性：明知道現在不適合使用網路，但不能克制上網的衝動。
2. 戒斷性：不能上網時出現了身心症，如：焦慮、憂鬱、暴躁易怒等。
3. 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。
4. 在相關問題上也出現了狀況：(1)人際問題 (2)健康問題 (3)時間管理問題上都受到負面的影響

二、手機遊戲成癮量表

短版手機遊戲成癮量表

請依照你這 **3個月** 的實際情形，在每項敘述 **選擇1到4分**。
 若 **總得分10分以上**，就需要謹慎評估是否過度沉迷於手機遊戲。

	極 不 符 合 (1)	不 符 合 (2)	符 合 (3)	非 常 符 合 (4)
1. 我曾因長時間玩手機遊戲而眼睛酸澀、肌肉痠痛，或有其他身體不適。	☐	☐	☐	☐
2. 我常常原本沒有打算玩手機遊戲，卻會忍不住拿起手機來玩一下(滑一下)。	☐	☐	☐	☐
3. 在過去的3個月裡，我感覺需要更常玩手機遊戲，或玩更久的時間才覺得我玩夠了。	☐	☐	☐	☐
4. 如果不能玩手機遊戲，我會覺得靜不下心、感到很煩躁。	☐	☐	☐	☐

Pan YC, Chiu YC, Lin YH. Cyberpsychol Behav Soc Netw. 2019; 22(10):662-669.

(本量表節錄自國家衛生研究院，若**分數高於10分以上**，就有極高可能具成癮議題
盡快尋求專業協助)

三、關於網路/手遊沉迷，教師能做

1. 主動與家長聯繫，請家長多關懷子女網路使用情形
 - (1)建議家長和孩子討論雙方都能接受的網路/手機使用時數
 - (2)利用假日多到戶外踏青，發展多元興趣
 - (3)鼓勵家長求助專業精神科醫生或心理師

2. 資源連結

縣市	開設門診 醫療/醫事機構	開診科別	門診/服務時間(如有異動，請依各 醫療院所公告為準)	電話
臺 北 市	臺北市立聯合醫院松德院 區	成癮防治 科	週二上午特別門診	(02) 2726-3141
		兒童青少 年精神科	週一、三、四下午 週二、五、六上午	
	博仁綜合醫院	身心科	週一至週六：上午	(02)2578-6677

縣市	開設門診 醫療/醫事機構	開診科別	門診/服務時間(如有異動，請依各 醫療院所公告為準)	電話
			週三：下午	
	台北醫學大學附設醫院	精神科	週一、二、四：上午、下午、晚上 週三：下午及晚上 週五：上、下午 週六：上午	(02) 2737-2181
	力人心理治療所	心理治療	週一至週五： 上午 9 點至晚上 9 點 週六：上午 9 點至下午 5 點	(02) 2708-1412
	福樂心理治療所	心理治療 ／諮商	預約制	(LINE) 0919517774
	台灣基督長老教會馬偕醫 療財團法人馬偕紀念醫院	精神科	兒童網路成癮門診： 週一、二、三、六上午	(02) 2543-3535
	台北市立關渡醫院	身心科	週一至週五：全日 周六：上午	(02) 2858-7000
	中崙諮商中心心理諮商所	心理治療	平日 10:00~22:00 週六 10:00~19:00 週日 13:00~17:00	(02) 2731-9731
	格瑞思心理諮商所	心理治療	週二至週五： 13:00~22:00 週六：10:00~22:00	(02) 2325-4648
	拉第石心理諮商所	心理諮商	週二至週六	(02) 2752-7588
新 北 市	衛生福利部雙和醫院（委 託臺北醫學大學興建經 營）	精神科	精神科門診皆可	(02) 2249-0088
	安興精神科診所	精神科	週二、三：下午 14:00~17:00、晚上 18:00~21:00 週五：上午 9:30~12:30	(02) 2974-3029
	楊聰才診所	精神科	週一及週二：上、下午 週三：下午及晚上 週四、五：上午、下午及晚上 週六：上午	(02) 2918-1299