

臺南市南化國民中學

111學年度第二學期

網路成癮防制宣導





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



[HTTPS://YOUTU.BE/W7GDIZVZNXG](https://youtu.be/w7gdizvznxg)

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沈迷於手機遊戲。

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。 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |



「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



如何健康上網??

一聽二規三動動 四感五慣六讚讚

資料來源：亞洲大學心理臨床心理組 柯慧貞教授研究室

臺南市政府衛生局網路成癮服務專線：06-2679751轉176

一聽

以同理心傾聽孩子的心

二規

溝通教導孩子上網規範

三動

每用30分鐘就要站起來
活動10分鐘

四感

高四感生活非網路生活
歸屬感、愉悅感、成就感、意義感

五慣

培養5種網路使用好習慣

人：和父母討論網路交友情形
事：保護隱私，適齡遊戲
時：規定每天網路使用時段，每天先做
功課再上網
地：睡覺時手機不放床邊，關機，電腦放
在公共區域
物：使用可控管時間、時段、內容之路由
器及APP

六讚

多稱讚孩子健康上網行為

臺南市政府衛生局關心您 廣告

資料來源：柯慧貞教授教育部104年中小學學生
網路使用行為調查 結果發表會簡報