



衛生福利部南投醫院
Nantou Hospital, Ministry of Health and Welfare

專 業 品 質 當 責 創 新



網癮教育及治療簡介

南投縣政府教育處

衛生福利部南投醫院
張瑋哲臨床心理師

飛躍一甲子
投醫守護您



衛生福利部南投醫院

專

業

品

質

當

責

創

新



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

甲子
善守護您



網癮的核心概念(參考DSM-5網路遊戲疾患的研究診斷準則)

- **失功能**
 - 除了線上遊戲，對先前喜歡的休閒娛樂都失去興趣。
 - 對家人、治療師或他人隱瞞自己實際打線上遊戲的情況。
 - 因為線上遊戲造成學業上的危機、嚴重影響人際關係、或失去工作機會
- **失控**
 - 線上遊戲佔據了生活大部分心思或時間。
 - 多次反覆努力想要減少打線上遊戲，但卻沒有成功減少。
 - 即使知道因為線上遊戲造成了日常生活的問題，仍然無法改變目前打線上遊戲的習慣。
 - 每次遇到壓力、負面的情緒的時候，都會想到打線上遊戲來逃避或抒解。
- **耐受、戒斷**
 - 耐受性：需要花更多時間在線上遊戲上才會感到滿足。
- 當不能打線上遊戲時，出現難受的戒斷症狀，如煩躁、焦慮、悲傷。

失功能、失控、耐受戒斷三項主要概念分類，參考自柯慧貞(2020)。兒童青少年之網路成癮之心理社會成因與介入，中華民國兒童保健雜誌第26卷第1期

DSM-5網路遊戲疾患的研究診斷準則之譯文引用自衛福部(2015)。戰勝網路成癮-給網路族/手機族的完全攻略手冊



網癮的核心概念

- 失功能：日常功能受損，例：成績降、睡眠不足
- 失控：想停卻停不下
- 戒斷：不用就難受
- 耐受：越用越多才能得到與過去相同的快感



網癮風險評估



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 極 不 符 合 (1)	際 不 符 合 (2)	情 符 合 (3)	況 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"/>

網癮風險評估

計分方式：

- 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沉迷傾向，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。





為什麼玩網路遊戲會成癮？





青少年網路成癮的發展過程

- 1. 方便取得的環境
 - 無限吃到飽、擁有個人手機
 - 學校與家長無明確網路管理原則
 - 同儕邀約
- 2. 透過網路緩解情緒困擾、逃避問題
- 3. 增強上網行為、產生接觸網路的慾望、持續重複上網，成為成癮行為



青少年網路成癮心理成因理論

- 自我療癒觀(Khantzian, 1987)。
 - 面對焦慮、憂鬱，透過使用網路忘憂解愁。
- 社會學習理論(Bandura, 1977)
 - 透過觀察模仿形成預期網路好壞處、及相信能否拒用的自我效能，導致網路成癮行為。
- 壓力因應理論(Lazarus & Folkman, 1984)
 - 面對壓力透過使用網路來因應壓力。



青少年網路成癮的心理介入

- 自我療癒觀(Khantzian, 1987)
 - 面對焦慮、憂鬱，透過使用網路忘憂解愁。
- 社會學習理論(Bandura, 1977)
 - 透過觀察模仿形成預期網路好處，及相信能否拒用的自我效能，導致網路成癮行為。
- 壓力因應理論(Lazarus & Folkman, 1984)
 - 面對壓力透過使用網路來因應壓力。

改善焦慮、憂鬱

改善預期(想法)、
強化拒絕自我效能

適當的壓力因應技巧訓練



衛生福利部南投醫院

專

業

品

質

當

責

創

新

疑似有網路成癮請尋求 輔導老師/南投縣教育處協助 或

南投縣衛生局協助

洽049-2202662/2202636 網癮承辦人

或

南投醫院身心科門診就醫

網路掛號連結：

<https://netreg01.nant.mohw.gov.tw/OINetReg.WebRwd/Reg/DeptCalendar?DeptId=13>

亦可尋求南投醫院心理諮商

<https://netreg01.nant.mohw.gov.tw/OINetReg.WebRwd/Reg/DeptCalendar?DeptId=1305>



飛躍一甲子
投醫守護您