



心理健康小博士 網路成癮知識小普及

f

金門縣衛生局



網路成癮的定義

- 網路成癮(Internet addiction)又稱「問題性網路使用」(problematic internet use, PIU)，泛指過度使用電腦，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。



網路成癮四個重要的臨床表現



1. 過度使用

「過度使用」是成癮核心-「失控」的結果。



2. 造成負面影響

最顯而易見的就是喪失時間管理能力，打亂每天生活作息。



3. 戒斷症狀

減少或是停止使用網路，就會開始出現情緒低落、焦躁不安或是焦慮的身心現象。



4. 耐受性

每天需要一直延長上網時間，網網上網的時間會超乎自己的預期，或是進行網路遊戲要不停挑戰更高難度的關卡才能獲得與過去相同的滿足。

Q1

Q2

網路成癮疾病病因

1 網路因素：

使用價錢低、可以隨時使用、採匿名幾乎不受現實控制、虛擬交友提供歸屬感、網路遊戲刺激感官樂趣、成就感、紓解負面情緒，符合心理學制約原理。

3 學校因素：

課業壓力、同儕影響、班及人際關係較差、失敗學習經驗，都可能趨使學生轉向網路世界。

5 社會因素：

學校、職場壓力，經濟衰退、弱勢，過度重視面子、無法接受現實挫敗經驗、採取逃避做法。

2 心理因素：

低自尊與孤獨感是網路成癮重要原因，容易把網路當成自我肯定、取得人際關係唯一方式。

4 家庭因素：

家庭支持度差、較沒有感受家人關愛、家人過度保護(無法培養獨立與自律)、權威控制者(不再有雙親就近監督)，容易有網路成癮傾向。

6 生物因素：

「多巴胺」訊息傳遞較少，行為成癮的風險也較高。



Q3

如何自助改善網路成癮？



1. 每天設定合理時段，並設置鬧鐘提醒。



2. 上網每半小時至一小時，提醒自己停下來休息十五分鐘。



3. 上網時一次開一個視窗，避免一心多用。



4. 休息時間或是假日，暫停使用網路與手機，安排真實人際、休閒活動。

Q3

如何自助改善網路成癮？



5. 每天都要有充足的睡眠時間。



6. 適度放空自己、接近大自然。



7. 父母定期和孩子討論網路使用狀況。



8. 設定察看手機頻率。

Q3

如何自助改善網路成癮？



9. 避免隨時、
沒事就划手機。



10. 不要太快回
應訊息，放下
已讀不回의焦
慮。



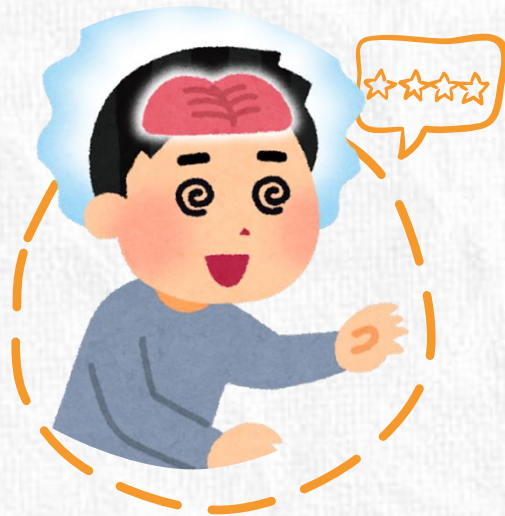
11. 在學校、家
庭、社交、會
議等正式場合，
暫時不查看訊
息。



12. 把不必要的
APP關成靜音，
避免干擾。

Q4

親友及照顧者如何協助？



1. 了解孩子上網的真正狀況

- (1) 上網休閒的內容是什麼？有打線上遊戲嗎？
- (2) 每周上網的時間多長？
- (3) 上網對日常生活作息、學業、工作帶來哪些負面影響？



2. 運用正向的溝通技巧

- (1) 先表達「關心」，忍住「擔心」。
- (2) 同理孩子的想法，肯定好的部分。
- (3) 避免當面指責、質問。



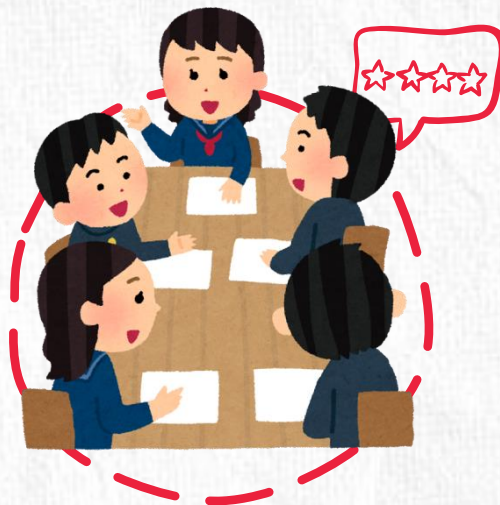
3. 設定「健康上網」的家庭規則。



學校老師如何協助？



1. 進行課前約定：
鼓勵同學在40-50分鐘的時間內，專心上課、不划手機，以培養「檢康上網」的自我控制力。



2. 多安排小組討論形式課程：
提供同學們面對面溝通、討論、表達的機會。



3. 利用導生會談時間，
及早發覺網路成癮問題，
並轉介輔導或治療。



學校老師如何協助？



4. 學校提供公民科技素質、預防科技成癮相關議題之講座、宣導、競賽。



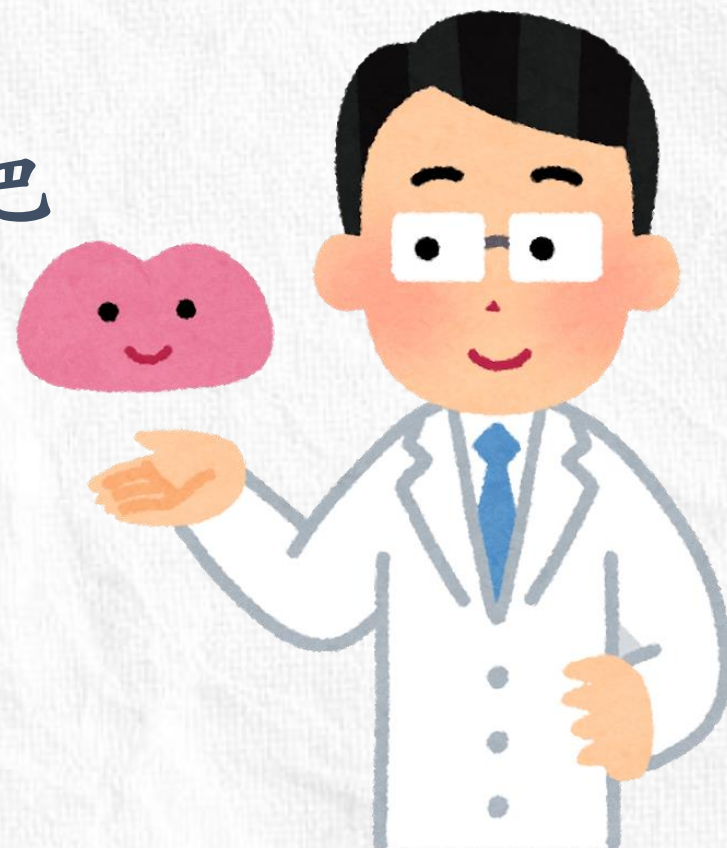
5. 強化多元學習。



6. 學校多提供各種團康活動。



讓我們動動手指
一起來檢測網路成癮指數吧



01

社區資源據點

金門縣衛生局 社區心理衛生中心

■ 地址：
金門縣金湖鎮中正路1-1號4樓
■ 電話：
082-337885（心情傾聽專線）
■ 傳真電話：
082-335692

金門縣生命線協會

■ 地址：
金門縣金寧鄉環島西路二段89號2樓
■ 電話：
082-312995



衛生福利部金門醫院

■ 地址：
金門縣金湖鎮復興路2號
■ 電話：
082-332546
■ 傳真電話：
082-335806(向日葵一樓護理站)

金門縣家扶中心

■ 地址：
金城鎮民權路173-1號
■ 電話：
082-326139
■ 傳真電話：
082-372638



每個孩子都有無限可能！！
當引導的過程出現困難
不要慌張、氣餒，
更不要輕言放棄
讓專業人員來幫您們。

