

網路成癮可能的影響

一 生活時間運用

網路成癮者因為過多的時間以及精力投注在網路的使用上，造成了時間控制問題。

二 人際關係面

過量的使用網路導致了原本用於生活中其他事物(如家庭、人際關係)遭受了排擠導致無法維持。

三 經濟面

工作上生產力下降、遲到或失約等錯誤，最後導致失業等下場。

四 學習成就面

學生會發生學習習慣的偏差、翹課或因睡眠不足而導致無法專心上課。

五 生理面

長時間的使用網路造成了身體某些部分如眼睛、手腕的過度使用，導致了身體的傷害如頸背部酸痛、眼睛疲勞、睡眠品質惡化等。

情緒困擾心理健康資源

- 1 可撥打24小時免費安心專線1925(依舊愛我)
- 2 下載「心情溫度計」APP，了解情緒狀況與心理健康秘笈
- 3 預約免費心理諮詢，請撥打臺南市政府衛生局專線 06-3352982
- 4 加入臺南市政府衛生局社區心理衛生中心好心情臉書粉絲團

網路成癮諮詢資源

- 1 教育局「網路成癮防治中心」06-2525553
- 2 中亞聯大網路成癮防治中心 04-23398781
- 3 臺南市政府衛生局網路成癮服務專線 06-2679751 轉 176
- 4 臺南市政府衛生局網路成癮服務專區

心情溫度計

臺南市政府衛生局
社區心理衛生中心
好心情臉書粉絲團

臺南市政府衛生局
網路成癮服務專區

臺南市政府社區心理衛生中心 關心您

健康上網 不迷惘

網路贏家 不成癮

臺南市政府衛生局關心您 廣告

如何健康上網??

一聽二規三動動 四感五慣六讚讚

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

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

網路成癮 醫療服務資源

醫療院所	電話	地址
心樂活診所	06-238-3636	臺南市東區凱旋路39號
台南市立醫院	06-260-9926	臺南市東區崇德路670號
蕭文勝診所	06-275-5088	臺南市東區東門路二段205號
晨欣診所	06-258-5766	臺南市中西區中華西路二段506號
衛生福利部臺南醫院	06-220-0055	臺南市中西區中山路125號
國立成功大學醫學院 附設醫院	06-235-3535 #4362	臺南市北區勝利路138號
康舟診所	06-265-5345	臺南市南區金華路一段486號2樓
衛生福利部嘉南 療養院	06-279-5019	臺南市仁德區裕忠路539號
台南仁愛之家附設 精神療養院	06-590-2336	臺南市新化區中山路20號
衛生福利部臺南醫院 新化分院	06-591-1929	臺南市新化區那拔里牧場72號
麻豆新樓醫院	06-570-2228	臺南市麻豆區埤頭里芥子林20號
奇美醫療財團法人 佳里奇美醫院	06-726-3333	臺南市佳里區佳興里里興606號
明如身心診所	06-722-5656	臺南市佳里區文化路178號
林晏弘診所	06-633-6500	臺南市新營區中山路70號
陳俊升精神科診所	06-633-5025	臺南市新營區三民路76-8號

網路成癮評量表

如何知道自己有網路成癮，現在用網路成癮評量表檢測一下！
答是得1分，總分達到5分以上您就是網路成癮嚴重風險；就需要醫療求助。

Q.過去一年內常常有這些情形？

過度使用 功能損傷	是	否
花費過多的時間上網，曾向家人師長隱瞞真正上網的時間	☐	☐
因為過度上網而影響我的健康、學業、工作及家人朋友的關係	☐	☐
為了上網自己犧牲和家人朋友的相處、讀書及過去喜愛的活動	☐	☐

不該愛卻迷戀 失控

即使沒在上網，我也常在想著網路上的事	☐	☐
雖然有人告訴我應該減少上網時間，但我仍然無法減少	☐	☐
明知道上網已帶來許多壞處，但我還是無法減少時間	☐	☐
用上網來忘憂解愁、暫時忘掉壓力	☐	☐

耐受性、戒斷反應

我需要花比以前更多時間上網，才能感到同樣的滿足	☐	☐
我不能上網時，會坐立不安、發脾氣、心情不穩定、緊張或沮喪	☐	☐

網路成癮風險檢測

網路成癮重風險

5分以上

網路沉迷風險

3-4分

一般使用

0-2分

資料來源：亞洲大學心理臨床心理組
柯慧貞教授研究室