

成大醫院網路成癮衛教單

何謂網路成癮：

網路成癮問題隨著網路的普及也隨之發展。研究表明，青少年（12~17歲）和成年初期（18~29歲）相比於其他年齡群體，上網更加普遍，與此同時也有更大成癮的風險在，快速e化的世界中，網際網路打破了地域和時空的限制，創造了無限的可能，長期下來也產生了個人生理、心理與社會等許多方面不良的影響。

網路成癮症狀表現有：

1. 對網路的使用有強烈的渴求或衝動感。
2. 減少或停止上網時會出現周身不適、煩躁、易怒、注意力不集中、睡眠障礙等戒斷反應；上述戒斷反應可通過使用其他類似的電子媒介，如電視、掌上遊戲機等來緩解。
3. 為達到滿足感而不斷增加使用網路的時間和投入的程度。
4. 使用網路的開始、結束及持續時間難以控制，經多次努力後均未成功。
5. 固執使用網路而不顧其明顯的危害性後果，即使知道網路使用的危害仍難以停止。
6. 因使用網路而減少或放棄了其他的興趣、娛樂或社交活動。
7. 將使用網路作為一種逃避問題或緩解不良情緒的途徑。

衛生福利部心理健康司網路使用習慣自我篩檢量表：

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。

題號	題目	實際情況			
		極不符合 (1分)	不符合 (2分)	符合 (3分)	非常符合 (4分)
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"/>

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。

國立成功大學醫學院附設醫院
成癮戒治門診 關心您
電話：06-2353535 分機 4362