



健康上網 人生不迷惘



Q.過去一年內常常有這些情形？

讓我們用下表來檢測一下，答是為1分，若達5分以上就是成癮重風險。就要求助於醫療協助。

何謂網路成癮症？

Internet addiction disorder
縮寫作IAD，又稱「電子鴉片」
或「電子海洛因」。
簡稱網癮，泛指對於網際網路
的過度使用，以致影響日常生活。

特徵

- 1 高度專注於網路
- 2 為達滿足感，不斷增加上網時間
- 3 當網路使用受限時，產生易怒、抑鬱或情緒不穩定等情況
- 4 上網時間超出預判
- 5 為了上網甚至危害工作或社會關係
- 6 關於自己上網時間，向他人撒謊
- 7 利用網路作為一種管理情緒的方法

網路成癮

手機成癮

過度使用 功能損傷

- 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

- 我曾向家人、師長、朋友或其他人隱瞞，希望他們不知道我實際使用智慧型手機所花的時間
- 因為我過度使用智慧型手機，使得我和家人朋友的關係、工作或學業表現變差了
- 使用智慧型手機之後，我放棄或減少現實生活中家人朋友的相處聊天、讀書做功課或過去所喜愛的活動

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

- 我經常想要去確認智慧型手機/平板電腦是否又有新訊息
- 當家人、師長告訴我應該減少使用智慧型手機的時間時，我仍無法減少
- 我知道過度使用智慧型手機/平板電腦有很多壞處(譬如：睡眠不足、上課遲到、花太多錢、與他人爭吵或忽略正確的事)，但我還是持續使用
- 我使用智慧型手機來忘掉我的個人問題，或紓解內疚、不安、無助或沮喪等不舒服的心情

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

- 當不能使用智慧型手機時，我感到坐立不安、發脾氣、煩躁、生氣、緊張或沮喪；但只要能在使用智慧型手機，這些不舒服就會消失
- 為了得到和過去同樣的興奮感，我需要更多的時間使用智慧型手機/平板電腦的APP

資料來源：亞洲大學心理臨床心理組 柯慧貞教授研究室

如何健康上網?? 一聽二規三動動 四感五慣六讚讚

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