



# 嘉新心泉

106年10月 輔導月刊



發行人：姜威良 電話：05-2373029#119

## 網路成癮入侵校園 國一男：人生快完蛋了

南部國一男生阿宗，因父母經營修車店較為忙碌。他每天下課回到家，就開始玩線上遊戲至凌晨5點才上床睡覺。一次三天連假，阿宗幾乎沒睡，突然間，摔倒在地，頭破血流不止。在醫院向媽媽哭訴：「我成績最後一名，班導一直刁難我，害我壓力很大，又戒不掉電動，人生快完蛋了，怎麼辦？」

近年來，隨著網際網路的快速發展，網路過度或不當使用所造成的問題日益嚴重，事實上，現在像阿宗這樣的例子並不少見，據台灣校園調查資料顯示，國小四到六年級的網路成癮高危險群，占20.4%；國中學生占23.7%；高中職占32.3%。年輕族群的問題性網路使用狀況，確實不容小覷。

父母在親友建議下，帶阿宗去醫院接受心理治療師的開導，並瞭解阿宗「網路虛擬世界心理」與「現實心理」。經過鼓勵阿宗去接納自我的優缺點，同時也找父母一同進行治療，共同訂立家中網路使用規則。治療後，阿宗在課業及家庭上互動變得正向，也能享受做完作業後打電動之樂趣，成功地走出問題性網路使用的陰霾。

衛生福利部表示，問題性網路使用是一重要新興議題，而推動問題性網路使用防治更是刻不容緩，此政策所涉層面雖然深廣，但並非全然無法預防或治療，應先喚起國人正視問題性網路使用所衍生的危害為重。後續

將整合政府、民間團體及專家網絡等各項資源，並積極結合教育、科技等相關單位，進行整體規劃，跨部會共策推動防治計畫工作，也呼籲民眾應正確使用網路，上網不上癮，共同創造國民幸福健康上網。

引用自：<https://www.nownews.com/news/20140628/1298495>

## 我，上癮了嗎？

◎ 若以下八項問題中有五項回答為「是」，就有網路成癮症之虞，需要進一步進行量表的篩檢與診斷。此八項問題是：

- 1. 我常會全神貫注在網路活動中，即使在離線後仍然持續想著上網時的情形，或者會預先想著下次上網時的情形？
- 2. 我覺得需要花愈來愈多的時間在線上，才能獲得上網的滿足感？
- 3. 我曾經做過很多次嘗試要去控制、減少或停止使用網路，卻都沒有成功？
- 4. 當企圖去減少或停止使用網路時，我會覺得心情不穩定、煩躁、沮喪、或急躁易怒？
- 5. 我花費在網路上的時間比原先打算上網的時間還要長很多？
- 6. 我有因為上網而使得課業、工作(打工)或重要的人際關係瀕臨危機嗎？或者我冒著失去升學或生涯機會的風險去上網？
- 7. 我曾向家人、師長、朋友或其他人說謊，以隱瞞我實際沉迷於網路的程度嗎？
- 8. 我上網是為了逃避面對問題或減緩不安情緒，如無助感、罪惡感、焦慮或沮喪等情緒？

引用自：楊靜芬。「網路成癮徵兆」的自我評估與調適

～ 靜思語：改變自己是自救，影響別人是救人 ～