

111 年新竹市網路成癮防治宣導計畫

一、 問題分析：

青少年為進入成年期的過度階段，需要面對如學業壓力、人際關係、家庭關係、衝動控制等，為青少年心理健康重要議題。

隨著網路普及，上網成為青少年常見壓力因應、情緒調節的方式，過度使用網路造成的負面影響日益嚴重。根據國家發展委員會 106 年「網路沉迷研究」報告，我國 12 歲以上的網路使用高風險人口比例，由 104 年的 3.5% 增加為 5.0%，成長幅度達 43%，其中風險族群占比最高者為青少年。因此，建議加強青少年壓力因應、情緒調節及網路成癮的認識。

二、 宣導目的：針對兒童及青少年進行網路成癮防治宣導，提高對於網路成癮敏感度及自我覺察，適時尋求協助。

三、 宣導時間：111 年 5 月至 11 月

四、 宣導對象：本市國小三年級以上、國中學生

五、 具體宣導內容：

1. 本局提供網路成癮防治宣導 EDM，可供學校於電子刊版使用，加強學生對網路成癮之認識（附件一）。

2. 請學校協助推廣網路使用習慣量表（附件二）。以利了解學生網癮沉迷現況。28 分以上可能具有高度網路沉迷傾象者，並轉

介學校輔導資源，本局提供教育處新竹市網路成癮醫療資源表

(附件三)，若學校有需求可使用。

六、附件資料

附件一

網路成癮 是什麼?

網路成癮是指重度網路使用的當事人在網路使用上出現一般上癮問題的核心症狀與負面影響，包括：

- 強迫性** 理智上知道要控制網路的使用時間，但仍不能克制上網的衝動
- 戒斷性** 不能上網時出現了身體或心理層面不適的現象
- 耐受性** 上網的慾望越來越不能滿足，所需上網時間越來越長
- 生活層面** 人際層面、健康層面、時間管理層面上都因為網路的過度使用而受到負面影響

新竹市衛生局 關心您
PUBLIC HEALTH BUREAU, Hsinchu City

網路成癮 怎麼辦?

覺

覺察到自己已過度使用網路，而產生改善的動機

知

過度上網的行為是潛在的心理問題，導致其逃離正常生活的結果

處

面對現實，處理潛在的心理問題而非沉迷網路以逃避問題

行

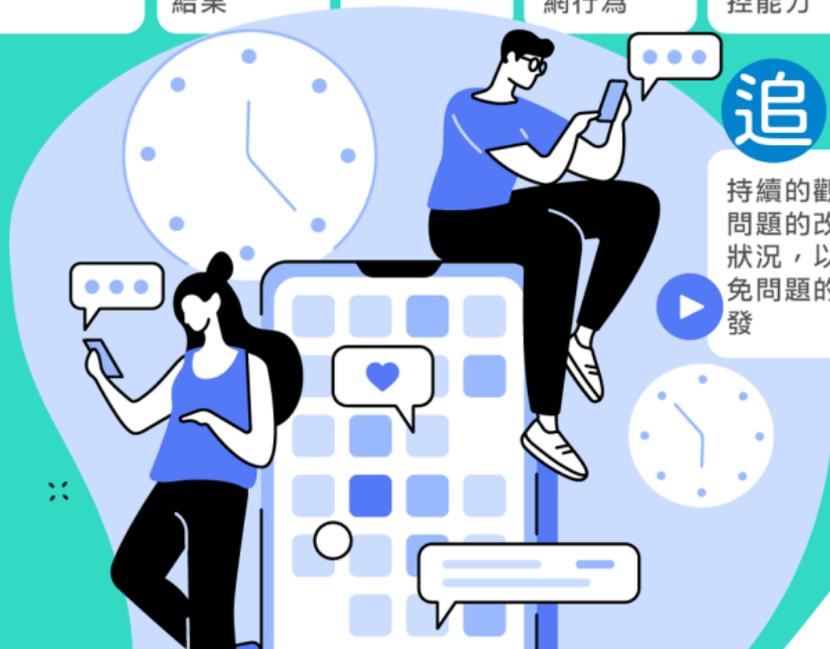
提出改善網路上癮的行動計畫，並身體力行以逐步改變上網行為

控

逐步降低上網時間，培養出對時間的敏感度與對自我的監控能力

追

持續的觀察問題的改善狀況，以避免問題的復發



改善網路成癮 的自助技巧

- 1 把自己每天上網的合理時段或時數寫下來，並設鬧鈴提醒自己。



- 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 上網一次開一個視窗，專心做好一件事，避免一心多用。



- 4 在休息時間或假日，暫停網路與手機的使用，安排真實人際、休閒或體育活動。

- 5 適度放空自己、接近大自然。



- 6 每天都有充足的睡眠時間。



- 7 父母定期和孩子討論使用網路的狀況。



- 8 設定查看手機的頻率，譬如半小時或一小時才查看一次訊息。



- 9 避免隨時或沒事就滑手機。

- 10 不要太快回應簡訊，放下「已讀不回」的焦慮。



- 11 把不必要的APP提示關成靜音，避免一直被干擾。



- 12 在學校、家庭、社交、會議等正式場合，暫時不查看訊息，尊重對方也讓自己專心在對談內容上。





網路使用習慣量表

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。

1:極不符合/2:不符合/3:符合/4:非常符合

	1	2	3	4
01 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"/>
02 只要有一段時間沒有上網，我就會覺得心裡不舒服	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
03 我只要超過一天沒上網玩，就會很難受	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
04 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"/>
05 平均而言，我每個星期上網休閒的時間比以前增加許多	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
06 我每次都只想上網一下子，但結果常常一上網就待很久不下來	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
07 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"/>
08 我常常因熬夜上網休閒，造成白天精神或體力很差	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
09 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"/>
10 上網已經很明顯地危害到我的身體或心理健康	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

計分方式

1. 計分方式：每題由左至右分別登錄為1, 2, 3, 4分，總分共計40分。
2. 本量表已發展網路沈迷臨床篩檢用切分點，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：28或以上(高使用沈迷傾向)。
3. 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。

量表來源:衛生福利部心裡及口腔健康司

結果說明

總得分超過28分者即可能具有高度網路沉迷傾向，建議可進一步瞭解受測者使用網路之情形與評估相關心理症狀。

(圖)

附件三

新竹市政府
新竹市
網路成癮醫療資源表



國立臺灣大學醫學院附設醫院新竹分院
新竹市經國路1段442巷25號

服務時間：門診時間 週一14:00-17:00 週四09:00-10:00 服務對象：民衆及網路成癮者
電話：03-5326151 服務項目：門診治療

國軍桃園總醫院新竹分院
新竹市北區武陵路3號

服務時間：身心科門診時間 服務對象：民衆及網路成癮者
電話：03-5348181 服務項目：門診治療、住院治療、藥物治療、心理治療或諮商、
家族治療或社會功能評估、職能治療與職能重建

林正修診所
新竹市新光路38號

服務時間：門診時間 服務對象：民衆及網路成癮者
電話：03-5166746 服務項目：門診治療、心理治療

平衡身心診所
新竹市東區北大路92巷59號1樓

服務時間：門診時間 服務對象：民衆及網路成癮者
電話：03-5320622 服務項目：門診治療

馬大元診所
新竹市光復路一段544巷36號

服務時間：門診時間 服務對象：民衆及網路成癮者
電話：03-5794698 服務項目：門診治療、心理治療

親禾身心診所
新竹市東區關新路二街67號1樓

服務時間：門診時間 服務對象：民衆及網路成癮者
電話：03-5771057 服務項目：門診治療