



問

樵

110

期

發行人：陳漢銘  
本期主編：林志欣  
編輯小組：輔導室  
期別：108 年 2 月  
本月主題：網路成癮  
輔導工作委員會

## 網路成癮問題 Q&A

### Q1：何謂網路成癮（沉迷）？

網路成癮為網路使用普及後新興的名詞，所謂的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（一）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。（二）戒斷性：不能上網時出現了身體或心理層面不適的現象。（三）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。（四）在相關生活層面出現狀況：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。

### Q2：網路成癮有那些類型？

網路成癮問題的類型依網路的使用內容加以區分，可分為五大類：（一）網路之性成癮：深受網路上與性相關的網頁內容所吸引，或沉溺於基於網路所引發之情色活動之中。（二）網路之關係成癮：沉溺於網路上的人際關係活動之中。（三）網路之強迫行為：包括沉溺於網路遊戲、網路賭博、網路購物與交易等活動。（四）網路之資訊超載：沉溺於網路資訊的搜索與收集之活動。（五）網路之電腦成癮：沉溺於與網路有關之電腦操作與探求之活動。

### Q3：網路成癮有何診斷準則？

台灣臨床上所用的診斷準則可參考柯志鴻醫師（2005）的臨床經驗，其診斷準則在以下九項中符合六項因素：1. 整天想著網路上的活動。2. 多次無法控制上網的衝動。3. 耐受性：需要更長的上網時間才能滿足。4. 戒斷症狀：產生焦慮、生氣等情緒，並需接觸網路才能解除。5. 使用網路的時間超過自己原先的期待。6. 持續的想要將網路活動停止或減少，或有多次失敗的經驗。7. 耗費大量的時間在網路的活動上或離開網路上。8. 竭盡所能來獲得上網的機會。9. 即使知道網路已對自己造成生理或心理的問題，仍持續上網。

### Q4：網路成癮有那些症狀？

網路成癮者通常會出現的核心症狀與負面影響包括：（一）強迫性：不能克制上網的衝動。（二）戒斷性：不能上網時出現了身心症狀。（三）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。（四）在相關問題上也出現了狀況：比如在人際問題、健康問題與時間管理問題上都受到負面的影響，而造成人際孤立、身體受損、失學與失業等問題。

### Q5：形成網路成癮問題的脈絡為何？

1. 遭遇生活問題的情緒壓力（現實生活的推力）→  
2. 方便取得網路以接觸網路活動（接觸網路的機會）→3. 暫時得到情緒紓解與愉快經驗（網路經驗的吸力）→4. 增強上網行為→5. 生活問題仍舊存在或惡化（同時可能引發逃避問題的罪惡感），情緒壓力再次升起（現實生活的推力）+再次接觸網路活動的欲望（網路經驗的吸力）→6. 方便取得網路以接觸網路活動（接觸網路的機會）→7. 持續重覆上網行為（著迷或成癮）

### Q6：網路成癮的治療模式為何？

1、「覺」—覺察病識感。  
2、「知」—認知潛在問題。  
3、「處」—處理潛在問題。  
4、「行」—發展並執行改變計畫。  
5、「控」—培養自我監控能力。  
6、「追」—後續的觀察與追蹤。

# 不再迷網

資料來源：台灣網路成癮輔導網 <http://iad.heart.net.tw/>

# 好書推薦

## 網開一面：網路成癮、遊戲成癮、手機成癮



林子堯、謝詠基兩位專科醫師結合多年網路成癮的臨床經驗和知識衛教，撰寫而成的實用書籍，深入淺出講解網路成癮、遊戲成癮和手機成癮的改善及衍生的問題。

以醫學專業角度講解網路成癮、遊戲成癮、手機成癮，閱讀過本書將會讓您對網路成癮相關知識更為瞭解，正所謂「知己知彼、百戰百勝」。

林醫師本身也是重度網路成癮以及遊戲成癮的「病患」，他結合玩家和醫師兩者身分撰寫本書，希望能夠讓大家了解網路世代的特色。

本書有採訪高端玩家、結合專家觀點、介紹網路次文化、動漫電玩術語教學，讓一般民眾能夠快速了解網路遊戲的世界。

本書配合趣味插圖與時事舉例，從醫學角度、具體建議、多元，如何有效避免及改善網路成癮問題。

# 活動花絮

## 學習歷程研習&大學博覽會

