



新竹市網路成癮 醫療服務資源表

醫療院所名稱

聯絡電話

國軍桃園總醫院
新竹分院 03-5348181

臺大醫院新竹臺大分院
新竹醫院 03-5326151

新竹馬偕紀念醫院 03-6889595

新竹國泰綜合醫院 03-5278999

新中興醫院 03-5213163

林正修診所 03-5166746

馬大元診所 03-5794698

若竹心理諮商所 03-5166186

杜華心苑心理諮商所 03-5736178

光合心理諮商所 0900755940

晴禾心理諮商所 03-5770926



心理健康資源



1925

安心專線 (24小時免費)

1980

張老師輔導專線

1995

生命線電話協談專線

0800-013-999

男性關懷專線

03-5355276

新竹市社區心理衛生中心

03-5350272

新竹市衛生局酒癮及
網路成癮防治專線電話

 新竹市
社區心理衛生中心
Hsinchu community mental health center

 新竹市衛生局
PUBLIC HEALTH BUREAU, Hsinchu CITY



114年6月製



健康不迷網 快樂不退場

控制上網時間 為身心留點喘息的空間



 新竹市
社區心理衛生中心
Hsinchu community mental health center

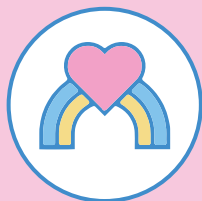
 新竹市衛生局 關心您 



什麼是網路成癮？

過度使用網路/電腦、難以自我控制，影響生活、學業、人際等。

網路成癮的原因



心理因素



個人特質



環境影響

心理因素

有些人會用網路逃避現實中的煩惱，或因為網路互動讓人感到開心、滿足，就漸漸上癮。

個人特質

像是害怕與人互動、情緒低落、自信不足、壓力太大或缺乏安全感，這些狀況都可能讓人更容易依賴網路來尋求慰藉。

環境影響

若家庭關係不好、人際問題、缺乏支持、生活壓力大，再加上媒體環境的誘惑，也容易讓人沉迷在網路世界。

適當使用網路，才能讓生活更健康！

網路使用習慣自我篩檢量表

填答說明

請評估您最近6個月的實際情形是否與句中描述一致。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。

	極不符合 (1)	不符合 (2)	符合 (3)	非常符合 (4)
1 想上網而無法上網的時候，我就會感到坐立不安。	☐	☐	☐	☐
2 我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網休閒。	☐	☐	☐	☐
3 上網對我的學業已造成一些不好的影響。	☐	☐	☐	☐
4 我發現自己上網休閒的時間越來越長。	☐	☐	☐	☐

結果說明

- 總得分超過11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。
- 若您的年齡不在此範圍，或是對於量表結果有疑慮，請洽社區心理衛生中心，或諮詢相關醫療門診、心理治療所及諮商所。
- 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。

本量表適用對象為國小三年級至大學之學生(10歲至25歲)，篩檢切分點為11分以上(高使用沉迷傾向)

資料來源:衛生福利部 心理健康司



如何改善網路成癮



1. 設定「上網時限」

安排每天固定的上網時間



2. 安排「無網時段」

每天給自己一段不碰網路的時間，讓大腦和眼睛休息。



3. 睡前不碰手機

遠離藍光干擾，提高睡眠品質。



4. 發展新的興趣

攝影、烹飪、運動、手作...讓生活不只有網路。



5. 使用數位工具追蹤

利用「數位健康」、「螢幕使用時間」來追蹤使用習慣。



6. 適時尋求協助

若已嚴重影響作息、人際或情緒，建議尋求醫療協助。