

網路使用樂趣多

脫癮而出健康多



如何避免網路成癮



家長們還可以這麼做...



設定健康上網的規則：
養成孩子自我管理上網時間



了解孩子上網真正的狀況：
觀看內容？時間多長？是否帶來負面影響？

運用正向溝通技巧：
關心、同理的態度，
避免指責與質問



培養高四感：
歸屬感、愉悅感、
成就感、意義感

(中文・英文・印尼語・越南語)

網路使用習慣自我篩檢量表

Internet User Behavior Screening Scale
Skala Penyaringan Perilaku Pengguna Internet
Phiếu điều tra khảo sát thói quen sử dụng internet



想上網而無法上網的時候，我就會感到坐立不安。

I feel restless and irritable when the Internet is unavailable.
Saya merasa gelisah dan menjadi mudah marah ketika tidak ada internet.
Khi muốn sử dụng internet nhưng không sử dụng được, bạn sẽ cảm thấy đứng ngồi không yên.



我發現自己上網休閒的時間越來越長。

I find that I have been spending more and more time online.
Saya mendapati diri saya lebih banyak menghabiskan waktu untuk online.
Thời gian sử dụng internet của bản thân ngày càng nhiều.



我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網休閒。

I feel restless and irritable when the Internet is unavailable.
I make it a habit to sleep less so that more time online.
Thường giảm bớt thời gian ngủ nghỉ để có nhiều thời gian sử dụng internet hơn.



上網對我的學業已造成一些不好的影響。

Going online has had negative effects on my schoolwork performance.
Online memiliki efek negatif terhadap kinerja saya dalam mengerjakan tugas sekolah.
Việc sử dụng internet đã ảnh hưởng tiêu cực tới việc học của bản thân.

1分 極不符合
Strongly disagree
Sangat tidak setuju
hampir tidak setuju

2分 不符合
Somewhat disagree
Tidak setuju
hampir setuju

3分 符合
Somewhat agree
Setuju
agak setuju

4分 非常符合
Strongly agree
Sangat Setuju
sangat setuju

總分11分或以上，您可能具有高度網路沉迷傾向，
建議可進一步尋求下列機構的專業協助

醫療機構

機構名稱	開診科別
彰化基督教醫療財團法人雲林基督教醫院	身心門診
國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院	精神科
長庚醫療財團法人雲林長庚紀念醫院	精神門診
國立台灣大學醫學院附設雲林分院	精神科(網路成癮特別門診)
信安醫療社團法人信安醫院	精神科
天主教若瑟醫療財團法人若瑟醫院	精神科

機構名稱	開診科別
趙夢麟診所	不分科
晴明身心診所	精神科
何正岳診所	精神科
雲萱診所	精神科
廖寶全診所	精神科

心理諮商服務

- 各鄉鎮市衛生所，定時定點由專業人員提供諮商。
- 心理諮商預約
請洽各衛生所
或撥心理衛生中心專線
05-5378626

