



網路成癮類型及資源

成癮類型 (王智弘, 2008)

1、網路性成癮：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。

2、網路關係成癮：沉溺於網路上的人際關係活動之中。

3、網路強迫行為：沉溺於下述網路活動中：
(1)網路遊戲 (2)網路賭博 (3)網路購物與交易。

4、資訊超載：沉溺於網路資訊的搜索與蒐集之活動。

5、電腦成癮：沉溺於與網路有關之電腦操作與探求之活動。



服務資源

1. 臺北市學生輔導諮商中心
<http://tscg.tp.edu.tw/>
2. 臺北市政府衛生局心理衛生中心
<http://mental.health.gov.tw/>
3. 臺北市立聯合醫院
<http://www.tpech.gov.tw/>
4. 台灣網路成癮輔導網
<http://iad.heart.net.tw/>



愛潤心芽

一顆柔軟的心

一雙溫暖的手

一對厚實的肩膀

陪伴每個孩子成長、茁壯

臺北市學生輔導諮商中心

地址：臺北市中山區吉林路110號3樓

電話：02-25632156

傳真：02-25632158

網址：<http://tscg.tp.edu.tw/>

E-mail：center@tscg.tp.edu.tw

輔導諮詢專線：02-25630116

臺北市學生輔導諮商中心 Taipei Student Counseling Center

網路成癮

輔導簡介



用心傾聽

用愛關懷

永不放棄



何謂網路成癮？

A. 在以下九項中符合六項因素 (柯志鴻, 2005)

- 整天想著網路上的活動。
- 多次無法控制上網的衝動。
- 耐受性：需要更長的上網時間才能滿足。
- 戒斷症狀：產生焦慮、生氣等情緒，並需接觸網路才能解除。
- 使用網路的時間超過自己原先的期待。
- 持續的想要將網路活動停止或減少，或有多次失敗的經驗。
- 耗費大量的時間在網路的活動上或離開網路上。
- 竭盡所能來獲得上網的機會。
- 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。

B. 功能受損 (須至少一項符合)：

- 學校與家庭角色受影響。
- 人際關係受影響。
- 違反法律或校規。

C. 網路成癮的行為 (須完全符合)：

- 無法以其他精神疾患或躁鬱症做最佳之解釋。



網路成癮因素

網路成癮之網路心理因素 (王智弘, 2008)

1. 同步空間的立即回饋。
2. 連續增強與間歇增強。
3. 匿名化身的挫折與喜悅。
4. 網路與情色暴力的吸引力。

網路成癮之個人心理因素

1. 網路成為生活問題的避難所。
2. 滿足成就感、掌控感、歸屬感、與虛擬名聲。
3. 其他心理問題。

網路成癮之評估 (柯志鴻, 2005)

- 1 上網型態。
- 2 人格特質。
- 3 合併身心疾患。
- 4 目前生活危機。
- 5 網路對生活之影響。
- 6 家庭評估。



網路成癮的協助步驟

實施網路成癮六階段處遇模式 (王智弘, 2009)

覺

(第一步驟)：協助當事人覺察到自己已過度使用網路了。

知

(第二步驟)：協助當事人認知到導致其過度上網行為的潛在心理問題。

處

(第三步驟)：協助當事人去面對現實，處理潛在的心理問題，而非沉迷網路以逃避問題。

行

(第四步驟)：協助當事人發展出改善過度使用網路行為的行動計畫，並加以執行。

控

(第五步驟)：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

(第六步驟)：持續追蹤以維持成效。

