

# 「遠離遊戲障礙 親子溝通無礙」 攻略指南



## 拒絕成癮危機

-  想上網而無法上網的時候，  
我就會感到坐立不安
-  我發現自己上網休閒的時間  
越來越長

## 自我檢測網癮

-  我習慣減少睡眠時間，以便  
能有更多時間上網休閒
-  上網對我的學業已造成一些  
不好的影響

如有上述情形，建議可進一步尋求專業醫師協助

### 定義

網路成癮又稱「問題性網路使用」，指過度使用導致難以控制、影響生活

### 知根知底

形成網路成癮的四大因素：網路因素(尋找歸屬感及紓壓)、心理因素(孤獨及生活不順)、學校因素(課業壓力及同儕影響)與家庭因素(家庭關係緊張)

### 影響

鼓勵培養多元興趣、長期陪伴增加親子互動及表達「關心」，忍住「擔心」，與他站在同一陣線

### 成果

網路成癮的預防-善用網路豐富人生，恰當使用無負擔

