

## 什麼是 網路遊戲成癮？

世界衛生組織(WHO)於2018年已將「網路遊戲成癮」正式納入精神疾病診斷：「遊戲障礙症」(Gaming disorder)。

當網路遊戲行為已造成個人、家庭、社會、教育、職業或其他重要領域重大損害，通常至少持續12個月，「遊戲障礙症」可能已經找上門了！

## 網路遊戲成癮的資源？

### 篩檢量表



網路使用習慣  
自我篩檢量表



中文版網路遊戲成癮量表  
量表來源：國衛院林煜軒醫師

### 醫療資源



臺北市網路成癮治療之醫療院所  
與心理機構資源

### 諮商資源



臺北市社區  
心理衛生中心



臺北市社區  
心理諮商門診

### 求助專線

臺北市社區心理衛生中心諮詢專線：(02)3393-7885  
臺北市社區心理衛生中心電話(6處)

心衛中心	地 址	電 話
中正心理衛生中心	臺 北 市 中 正 區 金 山 南 路 一 段 5 號	(02)3393-6779
萬華心理衛生中心	臺 北 市 萬 華 區 東 園 街 152 號 B 棟	(02)2303-3611
文山心理衛生中心	臺 北 市 文 山 區 木 柵 路 三 段 220 號 1 樓	(02)8661-5387
北投心理衛生中心	臺 北 市 北 投 區 石 牌 路 二 段 111 號 2 樓	(02)2821-2060
信義心理衛生中心	臺 北 市 信 義 區 松 隆 路 36 號 3 樓	(02)2763-0668
南港心理衛生中心	臺 北 市 南 港 區 同 德 路 100 號 3 樓	(02)2651-5501

衛生福利部24小時安心專線：1925  
張老師基金會：1980

臺北市府衛生局 關心您

# 不沉迷 網遊 成癮 遠離你



廣告

## 遊戲障礙症之診斷標準？

- 玩遊戲的控制力受損。
- 生活以電玩為優先，忽略其他興趣和日常活動。
- 即使造成負面影響，仍持續增加打電玩時間。

有上述狀況至少持續12個月  
就可能達到遊戲障礙症的程度了。

## 沉迷於網路遊戲的原因？

- 感官刺激** 遊戲設計以聲光效果吸引人。
- 虛擬身分** 遊戲以虛擬角色取代現實身分。
- 誘人的成就感** 遊戲的成功與獎勵帶來成就感。
- 滿足情感連結** 在家庭與現實生活中缺乏支持，轉而從遊戲中得到立即的社交關係。

## 網路遊戲成癮的日常徵狀？

- 耐受性** 花更長的時間於網路遊戲中，才能獲得滿足感。
- 依賴性** 生活中以網路遊戲為優先，而忽略掉其他的日常活動。
- 強迫性** 網路遊戲已影響到個人日常功能，還是無法控制的想要玩。
- 功能性受損** 分不清現實與虛擬世界，會將遊戲情節套用於生活中。

## 如何遠離網路遊戲成癮？

紀錄

紀錄自己每日花費多少時間在網路遊戲上。

訂定計畫

設定每日網路遊戲時段（例如每晚8-9點）、每月網路遊戲課金金額上限。

檢視

檢視網路遊戲對個人和家庭生活帶來的影響。

培養

培養多元興趣，增加人際連結。

醫療

合併憂鬱焦慮等情況時，及早尋求醫療協助。

**給照顧者的話：**  
**比起提供建議，先理解更重要！**





# 網癮轉介3步驟

## 心衛網絡伸援手

1



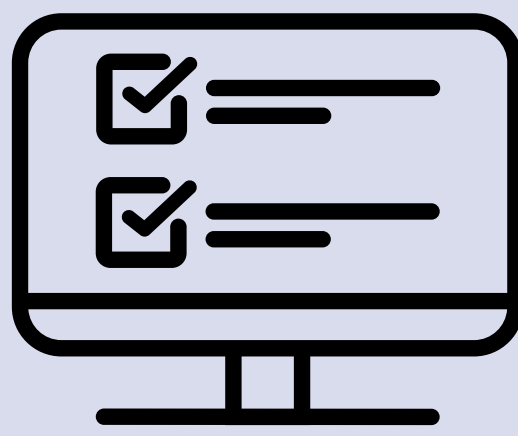
自我檢測



點我



2



填轉介單



點我



3



寄出資料

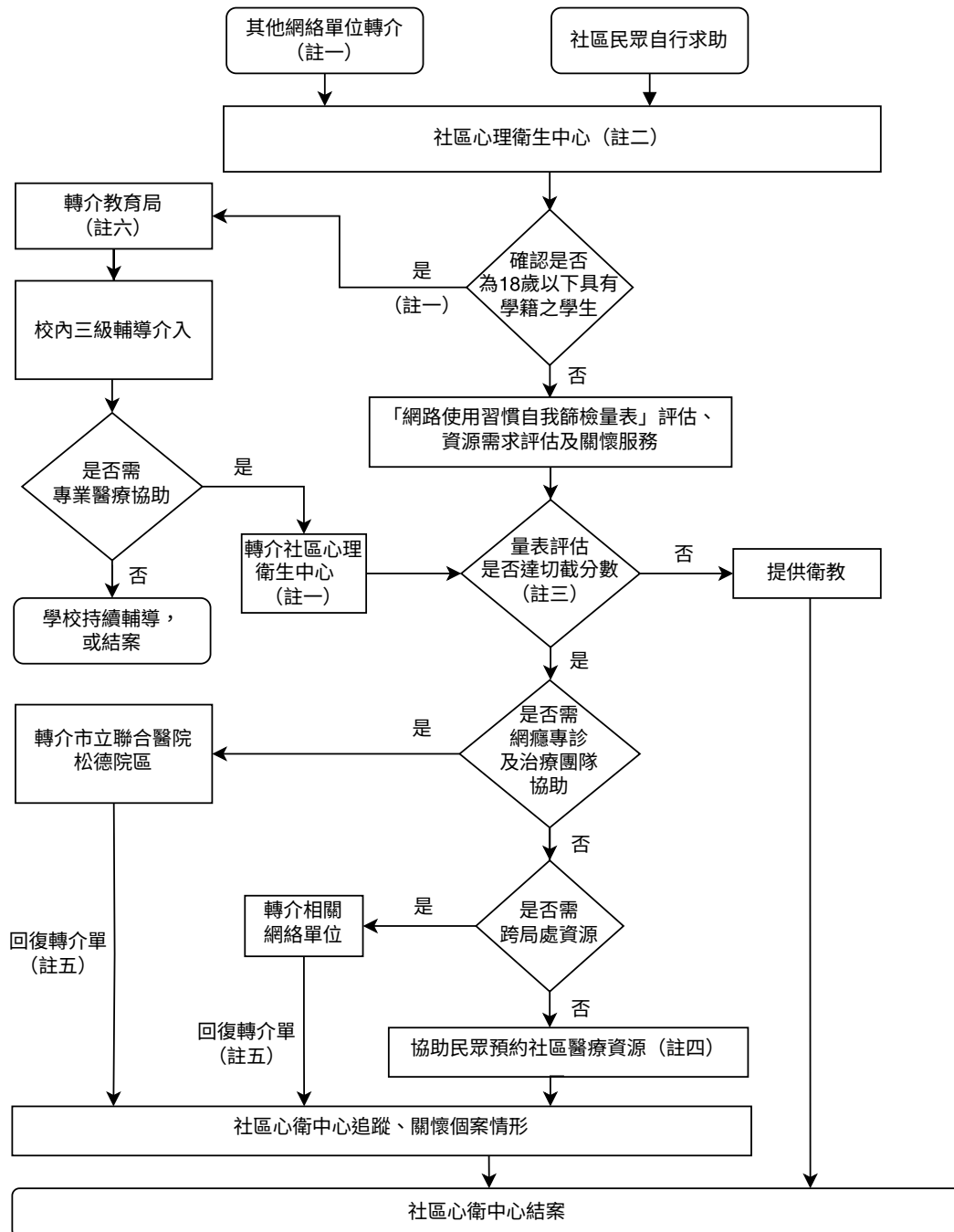
轉介流程  
請參見



點我



## 臺北市網路成癮防治服務及資源轉介流程



\*註一：轉介單位填寫「臺北市網路成癮個案轉介單」，並附上網癮當事人填答之「網路使用習慣自我篩檢量表」。

註二：社區心理衛生中心聯絡窗口為北投區社區心理衛生中心（02-2821-2060分機211）。

註三：「網路使用習慣自我篩檢量表」截切分數：短版總分達11分以上，或長版總分達28分以上。

註四：參照「臺北市網路成癮個案服務資源清冊」。

註五：受轉介單位於轉介單上填寫評估結果並回復社區心理衛生中心。

註六：國高中學生轉介聯繫窗口為中等教育科、國小學生轉介聯繫窗口為國小教育科。

# 臺北市政府衛生局社區心理衛生中心

## 網路成癮個案服務Q & A問答集

### 網路單位篇

項次	Q	A
1	個案轉介到心衛中心有哪些服務？	心衛中心窗口（個管）收到轉介單和自我篩檢量表，確認進案後，會依行政區請該區心衛中心督導派案給心理師，由心理師聯繫個案和家長，評估需要連結的資源（例如網癮專診及治療團隊、跨局處資源、社區醫療資源或其他心衛資源），轉介至相關資源單位後，心衛中心窗口會再回覆給申請人。
2	要怎麼跟個案介紹轉介到心衛中心會有哪些服務，以徵詢他們的意願？	確認進案後，會有心衛中心的心理師聯繫個案和家長，評估需要連結的資源（例如網癮專診及治療團隊、跨局處資源、社區醫療資源或其他心衛資源），心衛中心會協助轉介及後續追蹤關懷。
3	經心衛中心服務，轉介至聯醫松德院區，和自己去松德院區就醫有何不同？	經過心衛中心服務，會先評估需要連結的資源，若需轉介松德網癮門診也會協助轉介及後續追蹤，如此個案管理服務累積起來也較能檢視服務是否能對應網癮個案的需求，以利後續服務規劃上的發展或調整。
4	轉介個案到心衛中心之後，會不會因為個案從學校畢業或升學而中斷服務？	不會中斷服務，心衛中心服務無年齡限制。
5	如果個案或家長原先同意轉介心衛中心服務，但在轉介後又改變心意，這樣可以轉介嗎？	可以轉介，意願有擺盪也是有可能發生的。請在轉介前先確認意願，轉介後，若轉介人得知個案或家長意願擺盪、改變為拒絕，可主動聯繫心衛中心討論，若心衛中心聯繫個案及家長時才發生，至少心衛中心聯繫個案和家長時，個案和家長是接受過學校徵詢且已知情的。
6	這項服務有哪些合作的單位？	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教育局：18 歲以下有學籍的個案，由教育局主責，學校端有校內三級輔導機制，可評估和介入輔導，如有醫療需求可再轉介心衛中心。</li> <li>2. 聯醫松德：心衛中心評估若個案需網癮專診及治療團隊，可轉介至松德。此專診不限心衛中心轉介，亦開放民眾自行預約，皆以健保掛號方式看診。</li> </ol>

## 臺北市政府衛生局社區心理衛生中心 網路成癮個案服務 Q & A 問答集

		<p>3. 轄內其他網癮治療/諮商服務機構：經每年盤點更新服務資源清冊，心衛中心評估個案需求，如有需要可提供資源訊息、協助預約。</p> <p>4. 心衛中心辦理心理衛生業務委外單位：經心衛中心評估，個案如有需要其他心衛方案服務，可協助申請服務。</p> <p>5. 其他局處：經心衛中心評估，個案如有需要其他局處資源，可協助轉介。</p>
--	--	--