

臺北市私立延平高級中學 112 學年度第 2 學期 親職資訊素養教育宣導

手機是一種工具，你是主人？或手機才是主人？



在人手一機的時代，青少年沉迷於網路，甚至網路成癮問題，已經成了很多家庭的不定時炸彈。根據教育部調查，幾乎每 3 個中學生，就有一個有沉迷於智慧型手機的傾向。面對網路成癮這場現代家庭戰爭，家長又該怎麼幫助孩子呢？

i 教室：網路成癮？沉迷？

2018 年 6 月底，世界衛生組織（WHO）正式宣佈將「網路遊戲成癮（Gaming disorder）」納入精神疾病。遊戲玩家與社會大眾紛紛感到疑惑：怎樣算是網路遊戲成癮？每天花很多時間在玩遊戲，就是網路遊戲成癮嗎？

醫界與學界對網路遊戲成癮有嚴謹的判斷標準，核心基準是「失控造成生活失能」，而非一般認為的「花太多時間在遊戲上」。意即，個人因為對於上網打遊戲不可自拔（失控），讓他的日常活動優先順序產生變化，總以打電玩為優先，造成日常生活失能，且明知道有負面影響，還是無法控制的這麼做，這樣一連串失控的狀態。

WHO 定義的網路遊戲成癮症狀為：無法控制地打電玩、生活中越來越以電玩為重，而忽略其他興趣與日常活動，即使知道有負面後果也持續增加打電玩時間，以至嚴重影響個人日常生活正常運作，包含健康、家庭、學校、工作等層面，並且上述症狀有

持續至少 12 個月才能確診。

參考資料：

[獨立特派員 第 627 集 \(青少年網癮大作戰\)](#)

[成癮量表專區 - 量表介紹 - iWIN 網路內容防護機構](#)

資料來源：iWIN 網路內容防護機構 2024-03-03 <https://reurl.cc/XGj7ze>