

臺北市私立延平高級中學 113 學年度第 2 學期 親職資訊素養教育宣導

不只是愛玩電腦！網路成癮要注意



由於資訊化時代的來臨，接觸網路及 3C 產品的年齡越來越低，網路成癮問題也愈發嚴重；世界衛生組織在《國際疾病分類》(ICD-11) 正式列為精神疾病：「遊戲障礙症」(Gaming disorder)，定義為一種遊戲行為模式（"網路或電視遊戲"）。要診斷出遊戲障礙，其行為必須有足夠嚴重性，導致個人、家庭、社會、教育、職業或其他重要功能領域重大損害，通常至少會持續 12 個月。

若您的孩子出現以下狀況，請提高警覺

- 1、不能克制上網的衝動
- 2、上網的慾望難以不能滿足，需要的上網時間越來越長
- 3、出現易怒、煩躁、憂鬱等情緒
- 4、與家人及朋友關係疏遠

小編提醒，有時我們認為孩子只是貪玩電腦或是喜歡上網？殊不知孩子可能已逐漸成為「網路成癮」了。因此，與孩子討論並制定合理的上網時間是必要的，才能避免網路成癮問題發生喔！

參考資料：

[網路成癮專區- 衛生福利部心理健康司](#)