

## 線上測驗-看不見的黑洞：網路沉迷

- 依本單元所言，下列何者不能幫助網路沉迷者的輔導與治療？ **b**
  - a.輔導專業人士的協助。
  - b.軍事的訓練與磨練。
  - c.家庭與社會的支持。
  - d.替代性非上網的活動。
- 依本單元所言，為了防止網路沉迷，平時就應該？ **c**
  - a.打發時間、心情好或不好時都上網。
  - b.電腦 24 小時不關機。
  - c.避免將網路當成生活唯一的重心。
  - d.盡量享受網路活動的聲光色效果。
- 依本單元所言，如果你的同學朋友，有網路沉迷的傾向，你可以怎麼做？ **d**
  - a.發揮各種所學的症狀及判斷標準，提醒他未來可能會有的問題。
  - b.傾聽他遇到的困難與挫折，提供心理支持。
  - c.在他努力要戒斷失敗時，給予加油打氣。
  - d.以上皆是。
- 關於網路沉迷可能成因的敘述，下列何者為是？ **b**
  - a.易寂寞無聊者，比較不易網路沉迷。
  - b.課業或工作受挫者，沉迷的機率相對來說比較高。
  - c.可輕易使用到網路的人，比較不易網路沉迷。
  - d.自我認同滿足感不足者，比較不易網路沉迷。
- 下列何者是構成網路沉迷的要素？ **d**
  - a.使用網路的量。
  - b.使用網路的質。
  - c.對日常生活功能的影響。
  - d.以上皆是。
- 依本單元所言，下列關於網路使用，何者是正確的？ **d**
  - a.正當使用：合理、健康地用來促進個人的工作績效與生活便利。
  - b.不當使用：過度使用網路忽略現實生活的活動，影響生活作息。
  - c.一般人所說的「網路沉迷」通常包含過度使用者和成癮者。
  - d.以上皆是。
- 依本單元所言，下列何者不是網路沉迷的可能成因及預防方法？ **c**
  - a.因為無聊：學習時間與自我管理。
  - b.因為喜歡性的慾望或聲光刺激：改變上網之習慣性反應。
  - c.因為現實人際關係不佳：拚命上網交友。
  - d.因為情緒低落：處理壓力源，不要上網轉移情緒。
- 下列何者並非網路沉迷的類型？ **c**
  - a.網路遊戲沉迷。
  - b.網路性沉迷。
  - c.網路購置零件沉迷。
  - d.網路人際關係沉迷。
- 依本單元所言，網路沉迷所造成的負面影響，不包含何者？ **a**
  - a.親子關係與溝通良好。
  - b.課業可能退步。
  - c.身體健康可能低落。
  - d.人際衝突可能增加。
- 下列何者並非網路沉迷的診斷標準？ **a**
  - a.夜行性行為。
  - b.耐受性行為。
  - c.戒斷性行為。
  - d.強迫性行為。