

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！

