

桃園市政府衛生局新聞稿

發稿單位	心理健康科	發稿日期	105年8月18日
預防「網路成癮」！衛生局研發「護眼程式」供民眾下載			

暑假接近尾聲，注意孩子是否「網路成癮」！根據調查，10%至15%的青少年呈現網路成癮行為，若突然停止上網，可能會陷入焦躁、易怒、沮喪、心神不寧，嚴重至危害身心健康、角色功能及家庭社會關係，桃園市政府衛生局推出安裝於電腦的「護眼程式」，可以設定提醒時間以及強制關機，即日起民眾可以到「桃園市社區心理衛生中心」（<http://www.mental.tychb.gov.tw/>）免費下載使用。

桃園市衛生局研發的「護眼程式」可安裝於windows系統，民眾可以選擇設定「固定提醒時間」及「使用時間提醒」以提醒自己電腦使用時間，另外還有「休息時間設定」與「強制關機設定」等功能，希望可以改善過度使用網路的問題。

台大醫院兒童精神科主治醫師、臺灣網路成癮防治學會理事張立人指出，網路成癮除可能造成學業或工作的失能、三餐不正常或缺乏睡眠等健康風險外，也可能喪失自我管理時間的能力；若未及時介入矯正改善，嚴重可能產生注意力不足、憂鬱症、焦慮症、社交恐懼症等身心疾病或產生暴力、自殺等行為，民眾應該要有正確上網的使用規則及時間設限，避免網路成癮。

張醫師表示，阿宗是個較為內向的國中生，較不知道如何和同學溝通，發現同學都在玩某款線上遊戲後，便跟同學玩，也因此和同學有共同話題。接著他每天腦中想著網路遊戲，放學回家玩遊戲直到凌晨5點才睡覺，隔天勉強上學，若精神不濟，就趴在桌子上睡覺。有次連假，他3天3夜都在玩網路遊戲及與網友聊天，隔天騎腳踏車上學途中，因精神渙散、心神不寧發生車禍，在醫院中向媽媽哭訴：「我成績退步現在已落到最後1名，我很想停止使用網路可是又戒不掉網路遊戲，覺得很沮喪壓力很大，好像人生快完蛋了，我該怎麼辦」？

根據兒福聯盟調查發現，有三成一的兒童與青少年每天上網，其中又有三分之一每天上網超過3小時，有6.2%每天上網超過8小時。衛生局提醒，暑假期間家長應多關心及留意孩子網路使用情形，建議利用「網路成癮檢測量表」協助或自行檢測，共有8項指標若民眾出現5項為「是」，就屬網路沉迷高風險對象，需及早介入、輔導或甚診斷及矯正治療等措施避免衍生網路成癮。民眾若有網路成癮的疑慮，也可以撥打「桃園市社區心理衛生中心」專線03-3325880，皆有專人為您服務。

新聞資料詢問：陳小燕科長 聯絡電話：3340935轉3000

新聞媒體聯絡人：陳效君科長 聯絡電話：3340935轉2200