

標題：滑手機變成停不下來的習慣！青少年網路成癮怎麼辦？

茗茗（化名）今年剛升國一，擁有了人生第一支手機，她每天在學校下課就沉迷看社群軟體，放學回家則是看影片、玩遊戲好幾個小時，甚至犧牲睡眠時間只為了多玩幾分鐘，父母親發現後，開始限制茗茗上網時間，但茗茗無法控制想上網的慾望，變得很焦慮、易怒，嚴重影響正常生活。家人不知如何是好，亦請學校老師協助，老師也發現茗茗的課業越來越退步，上課無法專心、人際互動少，由學校輔導老師提供輔諮中心心理諮商外，更建議家人尋求專業醫療協助，在家庭、學校及醫療的支持下，陪伴茗茗度過難關，生活及課業日漸改善，回歸正常生活軌道。

隨著科技的快速發展，網路已成為現代人生活中不可或缺的一部分。然而，過度使用網路所引發的網路成癮問題日益嚴重，對個人及社會造成深遠影響，特別是青少年族群。許多年輕人因學業、職場壓力，或因家庭、人際關係困擾，轉而依賴網路作為情緒抒發的方式。

衛生局與學校持續關注網路成癮對青少年身心健康的影響，並積極與教育處合作推動相關宣導工作，提供心理輔導資源，幫助青少年建立健康的網路使用觀念。為了預防網路成癮，我們鼓勵家長及學校運用網路使用習慣自我篩檢量表，協助評估孩子是否有過度使用網路的傾向，及早發現問題、及早介入，防止狀況惡化，可以尋求心理師與精神科醫師的專業協助。

陳南松局長呼籲家長當發現孩子網路成癮時，可以尋求心理師與精神科醫師的專業協助，衛生局於各鄉鎮市衛生所均有提供免費心理諮商服務民眾使用、南投市衛生所網路成癮夜間門診（門診時間為每週三18:00-21:00）、[15-45歲青壯世代免費心理諮商服務](#)，民眾若有任何心理健康或精神醫療需求，可洽南投區社區心理衛生中心，諮詢專線 049-2202662(周一至周五上午8點至下午5點)或竹山區社區心理衛生中心，諮詢專線 049-2631925(周一至周五上午8點至下午5點)。