

標題：滑手機成為生活全部？青少年網路依賴拉警報！

隨著暑假的到來，許多學生終於迎來難得的休息與放鬆時光，然而在享受網路帶來的便利與娛樂之際，也需警覺過度依賴的隱性風險。青少年因擁有較多自由時間，網路使用頻率大幅上升，從線上遊戲、社群媒體到影音串流平台，虛擬世界往往逐漸取代日常生活的重心。當「玩一下」變成「離不開」，網路使用便已超出單純的休閒範疇，而可能走向失控的邊緣。過度沉迷不僅可能擾亂生活作息，更會影響學業表現、親子互動與人際關係，長期下來甚至衍生出注意力不集中、情緒困擾與睡眠障礙，甚至伴隨焦慮與憂鬱症狀，值得社會與家庭共同關注，不容輕忽。

小華(化名)是一位大學生，放暑假時接觸網路，覺得這是探索世界的新奇方式，但隨著時間推移，他越來越沉迷於線上遊戲和社群媒體，一坐就是好幾個小時，原本和朋友的聚會變少了，與家人的對話變得冷淡，連曾經熱愛的運動和興趣也逐漸被遺忘，生活變得單調乏味，直到某天，小華的家人注意到他總是整天關在房間裡，與人互動越來越少，臉上也少了過去的笑容，飯桌上的對話總是他最沉默，課業表現也每況愈下，家人開始意識到，小華似乎把大部分時間都耗在網路上，卻失去了對現實生活的投入與熱情，在家人的關心與提醒下，小華才驚覺，自己已經漸漸迷失在虛擬世界裡，他決定停下腳步，重新調整生活步調，規劃時間，找回那個不依賴網路、真誠面對生活的自己。

如發現家人可能出現高度網路使用沉迷的傾向，建議及早尋求專業協助，以全面瞭解其網路使用情形，並評估是否伴隨相關心理症狀。在諮詢專業資源之前，也可先透過「網路使用習慣自我篩檢量表」進行初步自我評估。若總分超過11分，即可能具有高度網路沉迷風險，建議儘早轉介至衛生機構或醫療單位，由專業人員提供進一步的心理評估與介入治療。

心理治療可協助個案認識自我、探索行為背後的心理動機，進而建立更健康的網路使用習慣。值得注意的是，網路沉迷者常伴隨其他心理健康問題，如憂鬱、焦慮、衝動控制障礙等，透過同步處理相關精神疾病，有助於整體行為改善與情緒穩定。

南投縣政府衛生局長陳南松呼籲家長發現孩子網路成癮時，本縣13鄉鎮衛生所提供免費心理諮商服務，15-45歲青壯世代免費心理諮商服務，此外提供在地就醫的可近性，五家醫療院所均有網路成癮門診「衛生福利部南投醫院、衛生福利部草屯療養院、埔基醫療財團法人埔里基督教醫院、臺中榮民總醫院埔里分院及南投市衛生所」等，為有需要的民眾提供協助。如有心理健康或精神醫療方面的需求，可聯繫南投區社區心理衛生中心（電話：049-2202662），或竹山區社區心理衛生中心（電話：049-2631925），將有專人提供協助與諮詢。提醒您：早期察覺與介入能有效改善網路使用行為，讓我們一起守護家人與朋友的心理健康！