

## 宜蘭縣網路成癮治療資源

機構名稱	開診別	門診/服務時間*註1	電話
國立陽明大學附設醫院	兒童心智科	週二下午：14:00-17:00 週三下午：13:30-16:30	(03)9325192 轉73528
醫療財團法人羅許基金會羅東博愛醫院	身心暨精神科	週三下午13:30-16:30	(03)9543131 轉3172
天主教靈醫會醫療財團法人羅東聖母醫院	精神科	週一到週五上午9:00-12:00 週二到五下午14:00-17:00	(03)9544106 分機6203
臺北榮民總醫院蘇澳分院院本部	身心科	週一下午14:00至17:00	(03)9905106
臺北榮民總醫院蘇澳分院市區門診部	身心科	週四上午8:00至12:00	(03)9952443
臺北榮民總醫院員山分院院本部	身心科	週二下午14:00-17:00	(03)9222141
宜蘭仁愛醫療財團法人宜蘭仁愛醫院	身心科	每週四上午	(03)9321888
宜蘭員山醫療財團法人宜蘭員山醫院	精神科	每週一上午	(03)9220292
海天醫療社團法人海天醫院	精神科	週一、週三、週四上午10:00-12:00 週二上午10:00-12:00 下午14:00-17:00 週五下午14:00-17:00	(03)9308010
雅信診所	身心科	週一、週二、週三、週五上午9:00-12:00 週一、週二、週四、週五晚間17:00-21:00 週六上午10:00-12:00 週日休息	(03)9326498
光中心身診所	身心科	週二、週三、週五：上午9:00-12:00	(03)9312300
平和身心診所	身心科	週一、週三、週五、週六上午8:40-12:00 週一、週二、週三、週五下午15:00-17:30 週二、週五晚間18:15-20:30	(03)9559960
五餅二魚身心科診所	身心科	以心理治療為主，採預防方式進行	(03)9550705
王意中心理治療所	心理治療	採預約方式 (以兒童青少年為主)	(03)9328985

享受美光心理治療所	心理治療	採預約方式	0939-504-295
馨家心理治療所	心理治療	採預約方式	0963-621-858
雨後心理治療所	心理治療	採預約方式	(03)9657998
聊癮心理諮商所	心理諮商	採預約方式	0930-121-253
宜然自得心理諮商所	心理諮商	採預約方式	(03)9330830
立心理諮商所	心理諮商	採預約方式	0908-166-003
伴心理諮商所	心理諮商	採預約方式	0975-087-710
永恩心理諮商所	心理諮商	採預約方式	0976-026-667
展愛心理諮商所	心理諮商	採預約方式	0908-199-365

備註1：各醫療機構門診/服務時間如有異動，請依各醫療院所公告為準。

# 聰明上網

# 拒絕沉迷



宜蘭縣政府衛生局 關心您

廣告

## 何謂網路成癮?

所謂的網路成癮是指重度網路使用的當事人在網路使用上出現一般上癮問題的核心症狀與負面影響，包括：

### (一) 強迫性：

理智上知道要控制網路的使用時間，但仍不能克制上網的衝動。

### (二) 戒斷性：

不能上網時出現了身體或心理層面不適的現象。

### (三) 耐受性：

上網的慾望越來越不能滿足，所需上網時間越來越長。

### (四) 在相關生活層面出現狀況：

比如在1. 人際層面 2. 健康層面 3. 時間管理層面上，都因為網路的過度使用而受到負面影響。

資料來源：王智弘（2009）。

網路諮商、網路成癮與網路心理健康。

台北：學富文化。

## 網路使用習慣量表



		實際情況			
		極不符合 (1)	不符合 (2)	符合 (3)	非常符合 (4)
1.	想上網而無法上網的時候，我就會感到坐立不安				
2.	我發現自己上網休閒的時間越來越長				
3.	我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網休閒				
4.	上網對我的學業已造成一些不好的影響				

### 計分方式：

◆計分方式：每題勾選欄框由左至右各別登錄為1, 2, 3, 4分，總分共計16分。

◆本簡易量表切分點適用對象為國小三年級至大學之學生（10歲至25歲）：

◆篩檢切分點：11分或以上（高使用沈迷傾向）。

◆本量表可供一般大眾自我篩檢使用，惟篩檢切分點僅供參考。



### 結果說明：

適用對象總分超過11分者即可能具有高度網路沉迷傾向，建議可進一步尋求專業協助，瞭解使用網路之情形與評估相關心理症狀。一般大眾不適用篩檢切分點，若對於量表結果有疑慮，請洽宜蘭縣政府衛生局網路成癮諮詢專線（03-9351087）或羅東鎮社區心理衛生中心（03-9513880）