

「電玩成癮症」 為精神疾病之一種

南投縣專業身心科團隊在「網路成癮門診」幫忙您

「電玩失調症」3大臨床判斷指標：

- ❶ 失去對於玩遊戲的控制。
- ❷ 遊戲的重要性高於生活中其他興趣。
- ❸ 在知悉遊戲會產生負面影響的情況下，仍選擇繼續玩遊戲。

倘您或您的家人有高度網路沉迷傾向，嚴重影響家庭、社交、學業、工作，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。

南投縣網癮醫療門診資源

醫療院所名稱	電話	地址
衛生福利部草屯療養院	049-2550800	南投縣草屯鎮玉屏路161號
衛生福利部南投醫院	049-2231150	南投縣南投市復興路478號
臺中榮民總醫院埔里分院	049-2990833	南投縣埔里鎮榮光路1號
埔基醫療財團法人 埔里基督教醫院	049-2912151	南投縣埔里鎮鐵山路1號
南投市衛生所 網路成癮夜間門診 服務時間： 每週三晚上18:00-21:00	049-2223264	南投縣南投市三和一路13號



南投縣政府衛生局 關心您 廣告

網路使用習慣自我篩檢量表 Chen Internet Addiction Scale (CIAS)

請回想您6個月內是否有這些情形，然後圈選1個您認為最適合您實際狀況的答案

Focusing on the last six months, rate the degree to which each statement matches your experience.

項目 (item)	極不符合 not at all	不太符合 a little bit	符合 moderately	非常符合 extremely
1. 想上網而無法上網的時候，我就會感到坐立不安 I feel restless and irritable when the Internet is disconnected or unavailable.	1	2	3	4
2. 我發現自己上網休閒的時間越來越長 I find that I have been spending longer and longer periods of time online.	1	2	3	4
3. 我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網休閒 I make it a habit to sleep less so that more time can be spent online.	1	2	3	4
4. 上網對我的學業已造成一些不好的影響 Going online has negatively affected my schoolwork or job performance.	1	2	3	4

♥ 評分結果及建議 (Scores and Recommendations) ♥

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。若對於量表結果有疑慮，請洽南投縣心理衛生中心。

If the total score is more than 11 points, may have a high degree of Internet addiction. We recommended that you can seek that professional assistance to understand the use of the Internet and assess related psychological symptoms. If you have any problem about the scale, you can contact the Community Mental Health Center from Nantou Country.

簡式健康量表 (BSRS-5)

受訪者資料

姓名：_____ 性別：_____ 出生日期：_____年_____月_____日

年齡：_____ 電話：_____

住址：_____



說明

請您仔細回想在最近一星期中(包括今天)，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1. 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
2. 覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
3. 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
4. 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
5. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
總分：_____分					
6. 有自殺的想法 (本題為獨立計分)	0	1	2	3	4



免費心理諮商服務站

說一說 好心情



服務內容

生涯規劃、家庭關係、人際困擾
婚姻問題、親子關係、兩性交往
情緒困擾、經濟債務
學業問題、工作問題
壓力調適、失眠 等

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1. 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
2. 覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
3. 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
4. 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
5. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
總分：_____分					
6. 有自殺的想法 (本題為獨立計分)	0	1	2	3	4



說明：

請您仔細回想在最近一星期中(包括今天)，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

☐ 0~5分

身心障礙狀況良好

☐ 6~9分

輕度情緒困擾，建議給予情緒支持

☐ 10~14分

中度情緒困擾，建議轉介精神科治療或接受專業諮詢

☐ 15分以上

重度情緒困擾，建議轉介精神科治療或接受專業諮詢

☐ 有自殺想法

為附加題，若前5題總分小於6分，但本題評分為2分以上(中等程度)時，宜考慮轉介至精神科別



衛生福利部24小時安心專線：**1925** (依舊愛我)



南投縣政府衛生局 關心您

廣告



通報類別：☐ 自殺未遂
☐ 自殺死亡
☐ 高危險群個案（BSRS > 10分）

通報單位：_____

通報人姓名：_____

聯絡電話：_____

※衛生局自殺防治業務個管師，聯絡電話：049-2224464 傳真049-2231016

南投縣心理健康與精神醫療資源服務

鄉鎮別	單位	電話 (前面加049)	住址
南投市	衛生福利部 南投醫院	2231150	南投市復興路478號
草屯鎮	衛生福利部 草屯療養院	2550800	草屯鎮玉屏路161號
埔里鎮	台中榮民總醫院 埔里分院	2990833	埔里鎮蜈蚣里榮光路1號
埔里鎮	埔基醫院財團法人 埔里基督教醫院	2912151	埔里鎮鐵山路1號
埔里鎮	惠承診所	2420253	埔里鎮和平東路417號
南投市	惠良診所	2208296	南投市民族路167號1樓
竹山鎮	惠元診所	2651932	竹山鎮桂林里中正巷27-99號
草屯鎮	協安診所	2314945	草屯鎮炎峰街84號

可提供門診服務

1問 To Ask 主動關懷與積極傾聽
2應 To Response 適當回應與支持陪伴
3轉介 To Refer 資源轉介與持續關懷

社區心理諮商服務站聯絡電話

服務站	電話 (前面加049)	服務站	電話 (前面加049)
南投縣政府衛生局	2224464	鹿谷鄉衛生所	2752002
南投市衛生所	2223264	中寮鄉衛生所	2691404
埔里鎮衛生所	2982157	魚池鄉衛生所	2895513
草屯鎮衛生所	2362023	國姓鄉衛生所	2721009
竹山鎮衛生所	2642026	水里鄉衛生所	2770079
集集鎮衛生所	2762015	信義鄉衛生所	2791148
名間鄉衛生所	2732135	仁愛鄉衛生所	2802341

歡迎民眾多加利用本局各鄉鎮市衛生所心理諮商站，提供您抒發心情及問題解決之管道，也可利用電話撥打24小時心理諮詢專線。

