

給家長的一封信

親愛的家長您好：

過完長假孩子準備好面對開學了嗎？長假期間孩子暫時卸下學業壓力，花許多時間上網玩遊戲或交友聊天，您是否留意過孩子的網路使用習慣呢？

適度地使用網路可以讓孩子轉移現實壓力，暫時紓壓，但若孩子過度使用網路，開始無法控制上網的行為，甚至在無法使用網路時，出現焦躁不安、易怒及注意力不集中等情況，導致對身心健康、學業及人際關係產生負面影響。建議家長先關心孩子生活壓力源為開端，試著同理、陪伴孩子現階段遇到的困難。再透過親子互動了解孩子的網路使用狀況，也避免指責或質問孩子的行為，並一同訂立網路使用規則。此外，增加孩子與現實生活的連結，提升孩子與他人的互動關係，建立真實生活連結與成就感，才有可能降低網路成癮的發生。

當您覺得孩子可能有網路沉迷傾向時，可以和孩子一起填寫「網路使用習慣自我篩檢量表」，以了解孩子網路使用的情形。若篩檢分數為 11 分以上，有網路成癮治療需求，可由學校老師或家長協助孩子一同填寫「桃園市政府衛生局網路成癮個案轉介單」並電郵至桃園市政府衛生局（admin@dph.tycg.gov.tw），衛生局將協助媒合醫療、心理諮商或心理治療資源。若有任何網癮問題，也可撥打桃園市社區心理衛生中心（03）3325880，由專業人員提供諮詢或可至桃園市社區心理衛生中心網站（<https://mental.tycg.gov.tw/>）「首頁－中心業務－網路成癮防治」專區了解網癮治療相關資訊。

敬祝您 闔家平安 健康

桃園市政府衛生局關心您

113 年 2 月