

主編的話 (From Editor in Chief)

危機即是轉機：從危機干預談網路成癮的危險因子

Crisis is the Turning Point: From Crisis Intervention to Risk Factor of Internet Addiction

王智弘

Chih-Hung Wang

(彰化師範大學輔導與諮商學系, ethicgm@gmail.com)

危機即是轉機

在老子的《道德經·第五十八章》上有一段話：「禍兮福之所倚，福兮禍之所伏」，提醒我們說：災禍的旁邊就是幸福，幸福的底下隱藏著災禍，余培林老師（1994）特別引「塞翁失馬，焉知非福」《淮南子·人間訓》的寓言故事來說明禍福相倚的道理，故事說，邊塞的地方住著一位老翁，有一天，老翁家的一匹馬走失了，跑到胡人居住的地方去，鄰居知道了都前來安慰，但是老翁說：「這件事怎麼知道不是福呢？」幾個月後，走失的馬非但跑回來了，還帶著一匹胡人的駿馬回來，鄰居知道了都前來道賀，但是老翁說：「這件事怎麼知道不是禍呢？」後來老翁的兒子騎駿馬摔倒，跌成了跛腳，鄰居知道了都前來安慰，但是老翁說：「這件事怎麼知道不是福呢？」一年後，胡人來侵犯大舉入塞，壯年男子都被徵兵去作戰，十個死了九個，唯獨老翁的兒子因為跛腳，沒有去打仗，因而得以保全性命。

人生在世不免會遭遇困境與挫折，困境令人心煩、挫折令人喪氣，但是，老子的智慧告訴我們，危機往往就是轉機，就如同宋朝詩人陸遊的詩〈遊山西村〉所寫：「莫笑農家臘酒渾，豐年留客足雞豚。山重水複疑無路，柳暗花明又一村。簫鼓追隨春社近，衣冠簡樸古風存。從今若許閒乘月，拄杖無時夜叩門。」而詩上所寫的：「山重水複疑無路，柳暗花明又一村」，所描述的情境是：本以為窮途末路—「行到水窮處」，卻在轉彎處發現桃花源，霎那間心境轉換—「坐看雲起時」，這種山窮水盡、柳暗花明的心境，也正是「一次單元諮商模式」（王智弘、楊淳斐，2006a，2006b）構想的緣起。面臨危機的時候，心境的轉換，或是華人常說的轉念，往往就是契機的開始。

存在主義哲學家尼采的名言：「有生存理由的人，就能忍受任何的生存方式」、 「那些打不倒不了我的，會使我更加堅強」，危機就是轉機的說法，對台灣的助人專業人員更有一層歷史上的深刻意義，1999年9月21日凌晨1時47分15.9秒，台灣集集發生芮氏規模7.3大地震，俗稱921大地震，造成2,415人死亡，29人失蹤，11,305人受傷，51,711間房屋全倒，53,768間房屋半倒，重挫了台灣的土地與人民，921大地震雖然令人震驚與傷痛，但使台灣的助人工作者學習到什麼叫做「壓力後創傷症候群」（post-traumatic stress disorder, PTSD），學習到如何去從事災後心理復健，更因此催生了《心理師法》，建立了台灣諮商心理師與臨床心理師的執照制度。

從危機干預到網路成癮危險因子

本期專題的名稱是「危機干預」，這是大陸的習慣用語，「crisis intervention」台灣更常用的詞是「危機處理」或「危機介入」，危機若能加事先預防，可能比事後處理要來的好，但是要如何早期發現、早期預防，專家們真是想破了頭，就以近十年來，普遍讓學校與家庭相當困擾的網路成癮問題而言，如何加以預先防範、早期發現、早期預防就成為助人專業人員的重要課題，在探討網路成癮的問題成因分析與諮商輔導策略的課題時，其中一項重要的研究發現即是對網路成癮危險因子的探討。

網路成癮可說是這十年來最受關注的跨領域研究主題，網路成癮會受社會大眾、學術界與助人專業界持續關注與探討的原因之一是因為其相當流行，一般來說，各國網路成癮的人數比例，約在 6-17% 之間（柯志鴻，2004，2005），而就台灣過去的研究調查資料來看，國中生曾測出為 7.5%（柯志鴻，2004），高職曾測出為 13.9%（李佳蓁，2005），大學曾測出為 10.3%（林旻沛，2003）、15.3%（Lin, Ko, & Wu, 2011），但在教育部官方公佈的調查結果顯示（嚴文廷，2010）：國小四到六年級的網路成癮高危險群，佔 20.4%；國中學生佔 23.7%；高中職佔 32.3%，成癮狀況比以往更加嚴重。就大陸的調查資料來看，青少年約為 13%（岳曉東、應力、嚴飛，2006），但韓國漢陽大學接受政府經費支持的三年期調查研究卻指出，韓國十八歲以下的兒童與青少年中，有高達百分之三十的人有網路成癮的風險（The New York Times, 2007）。就由彰化師範大學輔導與諮商學系王智弘與劉淑慧、台灣大學心理系陳淑惠、高雄醫學大學柯志鴻、台中科技大學楊淳斐等人及博碩士班研究生所成立的台灣網路成癮輔導網研究團隊之調查所得（王智弘等，2010，2011；施映竹，2011；陳慧苓，2011；楊淳斐，2014）：台灣的國小三到六年級網路成癮者約佔 18.8%；七到十二年級的國、高中學生則約佔 20.2%（以上是以陳氏網路成癮量表，陳淑惠、翁麗禎、蘇逸人、吳和懋、楊品鳳，2003，Chen Internet Addiction Scale, CIAS, 64 分為切分點）、大學生則約為 20.3%（以陳氏網路成癮量表 68 分為切分點，若以 64 為切分點則為 29.6%），由於調查工具與認定標準的不同，因此結果有所差異，但是都提醒我們，網路成癮問題確實不可加以小看或掉以輕心。

台灣網路成癮輔導網研究團隊試圖突破研究技術的限制，曾以第三者評量技術，編製「陳氏網路成癮量表」家長版，對國小低年級學童的主要照顧者進行測量：以推估出小學低年級可能有網路成癮問題孩子的估計比率，小學一年級可能為 3.03%，小學二年級可能為 16.22%（林青穎，2012；林青穎、王智弘、陳淑惠、劉淑慧、柯志鴻，2015；張翠芬，2012）。因受第三者評量為間接評量技術會有偏誤，且家長與主要照顧者可能有過份憂慮孩子問題而有高估現象，接受評量的研究參與者亦僅為 164 位，是屬於初探性之研究，此等結果僅能供未來研究的參考，尚不能反應完整的真實狀況。但是可以觀察到國小低年級學生的網路成癮已是該擔心的問題，小一升小二更是預防網路成癮問題的關鍵時刻。了解網路成癮的盛行率固然重要，但對解決網路成癮問題而言，對網路成癮問題成因的探討更是令人關切。

造成網路成癮問題有其心理層面因素，包括（王智弘，2009a；白育甄，2003；邱聖玲，2003；柯志鴻，2003，2004，2005；陳冠名，2004；陳淑惠，2003；黃一玲，2001；楊正誠，2003；盧麗卉，2002；戴秀津，2002；顏如佑，2004；韓佩凌，2000；Ko, Yen, Yen, Lin, & Yang, 2007; Yen, Ko, Yen, Wu, & Yang, 2007）：1.網路成為生活問題的避難

所：網路可能成為逃避下述生活問題的臨時避難所，包括：（1）缺乏自尊；（2）缺乏社會支持或情感寄託，或是人際衝突；（3）家庭功能不佳；（4）課業或工作挫折；（5）生活無聊。亦即有此等問題的當事人是較可能成為網路成癮的高危險群；2.其他的心理問題：有網路成癮問題的當事人亦可能合併有其他的心理問題，比如不良的心理狀態：神經質、憂鬱與焦慮等情緒狀態，或是 3.甚至可能連帶有精神疾病的症狀：比如躁鬱症、憂鬱症、過動及注意力不足症候群、社交恐懼症、思覺失調症與人格違常等。亦即現實生活問題的逃避、個人心理問題的合併發生，可能產生網路成癮行為背後的現實心理問題。此為造成網路成癮的心理因素，也就是現實生活的推力。

所謂現實生活的推力正是造成學生網路成癮的重要因素，若不計精神疾病問題，這些重要的心理與環境因素，我們稱之為網路成癮的危險因子（王智弘等，2010；Chan et al, 2010），為研究網路成癮的危險因子，台灣網路成癮輔導網研究團隊，曾就台灣先前的網路成癮研究透過系統性回顧（systematic reviews）研究方法進行文獻分析，先收集國內已有之網路沉迷與網路成癮研究共得 193 篇，次依第一階段篩選標準篩選出實徵研究 73 篇，再將研究中所納入的變項依其特質之相近性加以歸為 16 類，再依第二階段篩選標準篩選出七個危險因子，包括低自尊、同儕疏離、家庭功能不佳、課業壓力、神經質、憂鬱、社交焦慮等七個因子，再經網路成癮臨床與實務專家之建議納入無聊感，至此共得八個網路成癮危險因子（王智弘等，2011；施映竹，2011；陳慧苓，2011；楊淳斐，2014）：1.缺乏自尊；2.同儕疏離；3.家庭功能不佳；4.課業壓力；5.無聊感；6.神經質；7.憂鬱；8.社交焦慮等。其中的課業壓力因子，又特別會對學業低成就學生產生影響（陳慧苓，2011），因此，以課業挫折稱之更為真確。

網路成癮與脫癮的脈絡分析模式

從實徵研究觀之，網路成癮者自述能夠脫離成癮的原因包括：上網已不能再滿足需求（成就感、賺錢、交友、新鮮刺激感與挑戰感等）、有外力介入（包括帳號被盜、被關、網路人際衝突、遊戲規則改變）以及生涯壓力（升學考將至）等（邱聖玲，2003；鍾筑凡，2010）；或是其遭遇發生重大事件或改變，其嚴重性足以轉移成癮者的注意力（白育甄，2003；鍾筑凡，2010）等。亦即能夠脫離網路成癮的主要原因在於外在力量的變化，同時引發內在力量的調整所致。將上述的相關研究與模式加以統整，並佐以實務經驗的考慮，可得網路成癮的可能解釋模式與脫離成癮原因的脈絡如下（王智弘，2008e）：

網路成癮的脈絡：遭遇生活問題的情緒壓力（現實生活的推力）→方便取得網路以接觸網路活動（接觸網路的機會）→暫時得到情緒紓解與愉快經驗（網路經驗的吸力）→增強上網行為→生活問題仍舊存在或惡化（同時可能引發逃避問題的罪惡感），情緒壓力再次升起（現實生活的推力）+再次接觸網路活動的欲望（網路經驗的吸力）→方便取得網路以接觸網路活動（接觸網路的機會）→持續重覆上網行為（著迷）

脫離成癮的脈絡：持續降低上網行為（醒悟）←生活問題的情緒壓力（現實生活的推力）降低+情緒紓解與愉快經驗（網路經驗的吸力）降低+自我的覺察力（自我調適的拉力）+現實生活情境的重大改變：不方便取得網路、替代性其他活動與生活

上發生重大事件與改變（現實生活的拉力）+ 重要他人與專業人員的協助（他人協助的拉力）

上述「網路成癮與脫癮的脈絡分析模式」中，有關網路經驗的吸力因素，主要是採用行為主義的觀點加以詮釋，相關因素包括（白育甄，2003；邱聖玲，2003；柯志鴻，2003，2005；陳淑惠，2003）：（一）同步空間的立即回饋：隨時隨地上網幾乎都可以得到網友的立即回應；（二）連續增強與間歇增強：上網的經驗可能得到立即的情緒需求滿足而使上網行為得到增強，更包括有機會能夠名（角色與等級）利（金錢收入）雙收；（三）匿名化身的挫折與喜悅：不同的角色扮演帶來多元而複雜的難忘經驗；（四）網路情色與暴力的致命吸引力：其中特別是網路遊戲中的影象與聲光所引發的新鮮感與感官刺激尤為強烈，（五）網路滿足網友現實生活所不易獲得的心理期待：滿足成就感、掌控感、歸屬感與虛擬名聲：網路提供了滿足其正向自我意象的可能性，特別是此可能是其在現實生活所不易獲得的；意即上網時的網友立即回應、持續性或間歇性得到行為增強的經驗、匿名與模糊情境的幻想空間、性與暴力的感官刺激經驗、以及現實生活無法滿足的心理期待，是強化了網路成癮行為的重要心理機轉（王智弘，2005b），也就是網路經驗的吸力，此為造成網路成癮的網路心理因素。而有關網路成癮是否有大腦認知神經機轉的生理反應的問題，根據柯志鴻（2009）的研究顯示，在網路遊戲圖片的誘發下，網路遊戲成癮大學生在功能性核磁造影的圖像顯示，腦部出現活化反應的位置與物質依賴者誘發渴求之位置一致，顯示網路成癮可能具有與物質依賴類似之腦神經機轉，而在線索誘發渴求（cue induced craving）或注意力偏誤（attention bias）上造成強烈的制約反應而引發成癮的行為，但研究同時指出網路遊戲成癮大學生並未出現有物質依賴者所呈現的認知能力（如決策分析或反應抑制）缺損的問題，因此，網路成癮者有可能出現衝動控制上的問題，但未發現對認知能力有負面影響。雖此等研究結果有待進一步的研究加以釐清，但初步而言，在未造成認知缺陷的情況下，對網路成癮者提供教育與諮商協助是可發揮積極的功能的，惟有關網路成癮被視為一種行為成癮的成癮機轉問題確實值得關切，並應持續加以研究。

簡而言之，就前述「網路成癮與脫癮的脈絡分析模式」而言，脫離網路成癮的關鍵因素即在降低現實生活的推力與網路經驗的吸力，而增強自我調適的拉力、現實生活的拉力與他人協助的拉力，可以圖 1 表示，由圖 1 與上述的「網路成癮與脫癮的脈絡分析模式」，我們可進一步由過去之實務經驗與相關實徵研究所得資料以推導出圖 2 之「網路成癮與脫離成癮脈絡模式圖」。

網路成癮的脈絡

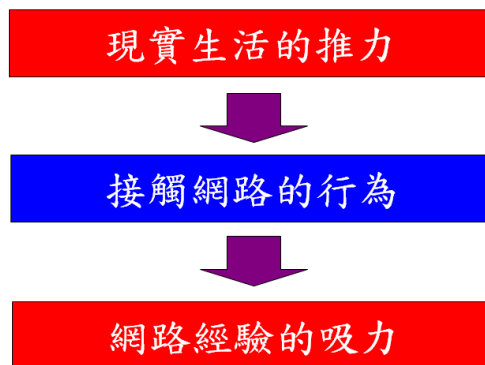
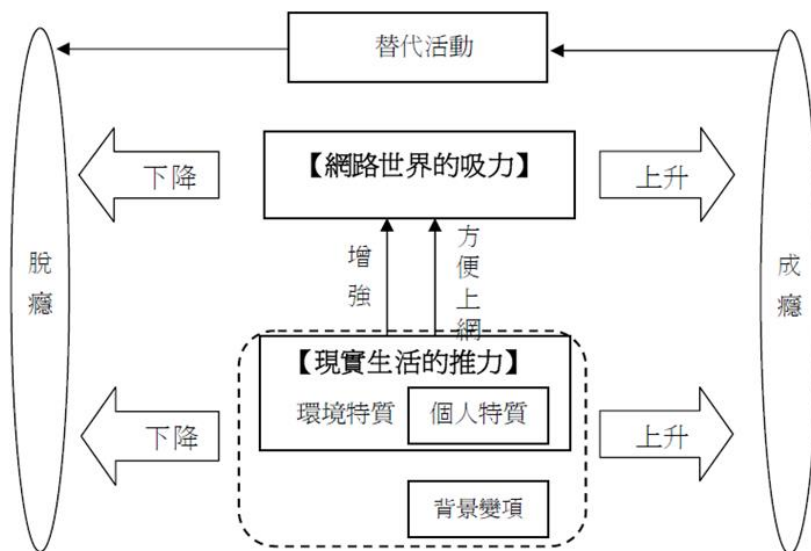


圖 1 網路成癮的脈絡



圖二 網路成癮與脫離成癮脈絡模式圖

資料來源：引自陳慧苓（2011）。青少年網路成癮評估模組之初探（未出版碩士論文）。國立彰化師範大學輔導與諮商學系，彰化。

網路成癮評估模組

就上述「網路成癮與脫離成癮脈絡模式圖」所示之現實生活的推力，主要就是網路成癮危險因子，為評估此等危險因子，以期針對網路成癮當事人的問題狀況與成因加以評估，台灣網路成癮輔導網研究團隊即嘗試透過「網路成癮評估模組」之建構，尋求評估此八大危險因子的適切方法，其經由選取可分別評量上述低自尊、同儕疏離、家庭功能不佳、課業壓力、無聊感、神經質、憂鬱、社交焦慮等八種危險因子之八種心理評量工具，採用包括「Rosenberg自尊量表」、「真實人際互動問卷」、「家庭關懷指數量表」、「壓力經驗與感知量表」、「無聊傾向量表短版」、「性格自評量表」、「CES-D憂鬱量表」及「社交互動焦慮量表」等，取其全量表、分量表或部份題項再加上「陳氏網路成癮量表」以組成「網路成癮評估模組」（王智弘等，2010，2011；陳慧

苓，2011；施映竹，2011；楊淳斐，2014），就該團隊目前之研究結果觀之，在「網路成癮評估模組」中所評估的八大危險因子(除中學生在課業壓力危險因子之表現外)均直接與網路成癮顯著相關，課業壓力可能在連帶有學業低成就時（也就是產生課業挫折時）較會與網路成癮發生顯著關聯，其與網路成癮的關係較為迂迴。應用此一「網路成癮評估模組」有助於助人專業人員進行初步評估以快速找出導致當事人網路成癮的可能原因，而有利於後續諮商輔導工作之進行。

網路成癮危險因子檢核表

考慮實務使用的方便性，台灣網路成癮輔導網研究團隊進一步研究建構一個可方便使用，於實務上可具有快篩功能的「網路成癮危險因子檢核表」（Checklist for Risk-factors of Internet Addiction, CRIA），可提供快速篩檢與了解當事人網路成癮成因的功能，因此，研究團隊就上述「網路成癮評估模組」中八個危險因子分量表中，以台灣大學生網路成癮盛行率調查的資料（楊淳斐，2014），依「1.社交焦慮」、「2.憂鬱」、「3.無聊感」、「4.低自尊」、「5.神經質」、「6.課業或工作壓力」、「7.家庭關係不佳」、「8.同儕關係不佳」各取出對網路成癮預測力最高的一題，共得八題，研究團隊基於過去研究與實務的觀察，建議再加上「9.敵意」與「10.衝動控制不良」兩項危險因子，並各撰擬一題，共得十題，是為「網路成癮危險因子檢核表」（參見附錄），以此一「網路成癮危險因子檢核表」十個題項與「陳氏網路成癮量表」進行相關的研究，由國家發展委員會委託陳淑惠教授進行全國性實徵調查（國家發展委員會，2015），以台灣本島、金門、馬祖與澎湖等離島地區等22縣市為調查範圍，進行分層隨機抽樣之電話訪問調查，成功訪問到2,077位受訪者，就其中年滿12歲以上且有上網經驗之民眾1,614位進行統計考驗，證實十項網路成癮危險因子皆與網路成癮顯著相關，其Pearson相關係數依高低分別為憂鬱（ $r = .48$ ）、課業或工作壓力（ $r = .43$ ）、無聊感（ $r = .43$ ）、同儕關係不佳（ $r = .40$ ）、神經質（ $r = .38$ ）、低自尊（ $r = .37$ ）、社交焦慮（ $r = .36$ ）、家庭功能不佳（ $r = .35$ ）、衝動控制不良（ $r = .35$ ）、敵意（ $r = .30$ ）。可見此等網路成癮危險因子，確實與網路成癮行為是有顯著關聯的，值得注意。

就陳淑惠教授進行之全國性實徵調查（國家發展委員會，2015）資料所得，若以CIAS得分67/68為網路成癮診斷切分點（Ko, et al., 2005, 2009），那麼台灣地區12歲以上民眾，以所有電話受訪者而言，有3.5%有網路成癮風險，以有上網經驗者（網路族）而言，則有4.6%。而具網路成癮風險者在網路成癮危險因子上的平均得分，顯著高於非網路成癮風險之網路族，如圖3。

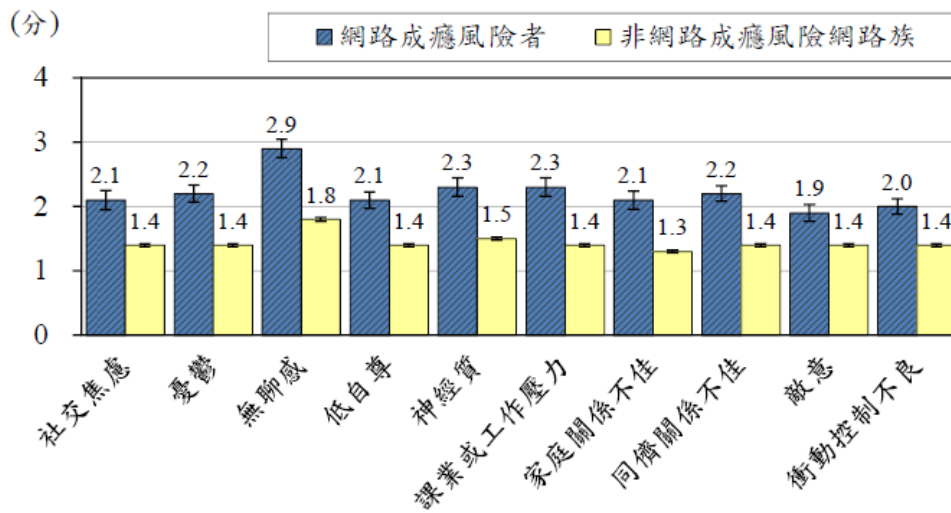


圖 3 網路成癮風險者與非網路成癮風險網路族在網路成癮危險因子的平均得分差異
資料來源：國家發展委員會，2015，「網路沉迷」研究報告，80 頁。

可見，網路成癮危險因子的得分對網路成癮者與非網路成癮者具有辨別力，「網路成癮危險因子檢核表」有可能可被作為預防網路成癮的早期偵測工具，以及對網路成癮者進行心理諮商與心理治療時之輔助診斷工具。而從網路成癮危險因子的研究，更使我們能夠了解可能有網路成癮風險者其實背後可能具有心理性的危險因子，或可說是脆弱因子，當學生或當事人被發現有網路成癮的徵兆時，其實蘊含著其潛在心理問題被發現的契機，因此，網路成癮問題可被視為冰山的一角，其他未被發現或潛伏的問題可能因網路成癮的被發現而提早曝光，使網路成癮的徵兆變成是求助的訊號，或是預警的訊號，讓我們發現需要被幫助的學生或當事人，可以早期發現、早期協助，避免問題的惡化。所以，網路成癮問題雖然令人頭痛，但是，並非沒有功能，危機即是轉機，誠非空言。

本期刊物專題為「危機干預」，是令助人專業人員頭疼的問題，特別是在大專院校（大陸稱為高校）服務的助人專業人員，更是視之為一個高壓力課題，本期特別邀請對此一主題有長期研究的馬喜亭老師擔任專題主編，本期刊出三篇專題文章，分別是馬喜亭老師撰寫的「大陸高校學生心理危機預防與干預：回顧與瞻望」，胡月、樊富珉與戴艷軍老師撰寫的「緊急事件晤談法（CISD）在大學生心理危機干預中的效果研究」，以及何元慶、李璐和錢景老師所撰寫的「1983-2012 中國大陸心理危機干預研究的文獻計量學分析」，三篇文章分別針對大陸的危機干預的實務與研究狀況加以描述與回顧，使我們對大陸危機干預的專業發展有了更深入的了解。在面對危機之時如何因應，如何化危機為轉機，確實考驗我們的智慧，值得我們好好研究與學習。本刊由於採取接受中文正體、簡體以及英文稿件投稿的立場，因此，此期的中文簡體文章仍以其簡體形式刊出，惟在簡體摘要後加上正體摘要，以利讀者的閱讀。

參考文獻

- 余培林 (1994)。老子：生命的大智慧。台北：時報文化。
- 王智弘 (2005b)。網路成癮的問題成因與輔導策略。**輔導會刊**，35，4-14。
- 王智弘 (2008e, 9月)。兒童及青少年網路成癮症之諮商輔導策略。兒童及青少年網路成癮之探討研討會。台北。
- 王智弘 (2009a)。網路諮商、網路成癮與網路心理健康。台北：學富文化。
- 王智弘、陳慧苓、施映竹、陳彥如、林雅涵、張勻銘、劉淑慧、陳淑惠、柯志鴻、楊淳斐、林倩如 (2011年, 7月)。網路成癮的評估模組與治療研究。第三屆兩岸四地高校心理輔導與諮詢高峰論壇，澳門。
- 王智弘、陳慧苓、施映竹、陳彥如、張勻銘、劉淑慧、陳淑惠、柯志鴻 (2010年, 12月)。網路成癮與脫離成癮脈絡分析模式及其應用：網路成癮危險因子量表之編製與治療處遇之研究。2010 第八屆台灣心理治療與心理衛生年度聯合會，台北。
- 王智弘、楊淳斐 (2006a)。一次單元諮商模式的概念與運用。**輔導季刊**，42 (1)，1-11。
- 王智弘、楊淳斐 (2006b)。一次單元諮商模式的概念與應用：新的觀點。**台灣心理諮商資訊電子報**，199。
- 白育甄 (2003)。網路成癮經驗對大學生學習與生活及心理社會發展影響：網路遊戲成癮個案之分析 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學政治學研究所，台北。
- 李佳蓁 (2005)。高職學生網路成癮相關因素及學習成就之探討 (未出版碩士論文)。中原大學資訊管理研究所，桃園。
- 邱聖玲 (2003)。中學生網路沉迷與改善歷程之研究 (未出版碩士論文)。國立高雄師範大學輔導研究所，高雄。
- 林旻沛 (2003)。大專校院學生網路成癮盛行率及認知因子之研究 (未出版碩士論文)。國立成功大學行為醫學研究所，台南。
- 林青穎 (2012)。家長版網路成癮量表之編製及相關研究 (未出版碩士論文)。國立彰化師範大學輔導與諮商學系，彰化。
- 林青穎、王智弘、陳淑惠、劉淑慧、柯志鴻 (2015)。國小家長版網路成癮量表之編製及其信效度分析。**教育心理學報**，46 (4)，517-539。
- 岳曉東、應力、嚴飛 (2006年, 10月)。中國大陸網路成癮現狀與對策探討。2006年中國輔導學會年會暨學術研討會，台北。
- 柯志鴻 (2003)。網路成癮之精神醫療觀點。**學生輔導**，86，36-57。
- 柯志鴻 (2004)。青少年網路成癮之相關因子研究 (未出版碩士論文)。高雄醫學大學行為科學研究所，高雄。
- 柯志鴻 (2005)。網路成癮疾患診斷準則。網路成癮問題暨輔導策略研習會，新竹。
- 柯志鴻 (2009)。以功能性磁共振造影研究大學生網路成癮之認知神經機轉 (未出版博士論文)。高雄醫學大學醫學研究所，高雄。
- 施映竹 (2011)。兒童網路成癮評估模組之建構及其實徵研究 (未出版碩士論文)。國立彰化師範大學輔導與諮商學系，彰化。
- 陳冠名 (2004)。青少年網路使用行為及網路沈迷的因素之研究 (未出版博士論文)。國立高雄師範大學教育學系，高雄。
- 陳淑惠 (2003)。擬像世界中的真實心理問題？從心理病理實徵研究談起。**學生輔導**，86，16-35。
- 陳淑惠、翁儷禎、蘇逸人、吳和懋、楊品鳳 (2003)。中文網路成癮量表之編製與心理計量特性研究。**中華心理學刊**，45 (3)，279-294。
- 陳慧苓 (2011)。青少年網路成癮評估模組之初探 (未出版碩士論文)。國立彰化師範

- 大學輔導與諮商學系，彰化。
- 國家發展委員會（2015）。「網路沉迷」研究報告。
- 黃一玲（2001）。影響大學生網路成癮的相關因素研究（未出版碩士論文）。長庚大學護理學研究所，桃園。
- 張翠芬（2012年，7月19日）。迷網難自拔、青春變調回不去。中國時報，A8版。
- 楊正誠（2003）。大學生網路成癮、社會支持與生活適應關係之研究（未出版碩士論文）。東海大學教育研究所，台中。
- 楊淳斐（2014）。台灣大學生網路成癮盛行率與心理性危險因子之調查研究。國立台中科技大學通識教育學報，3，113-136。
- 盧麗卉（2002）。台北地區高中職學生網路成癮行為及其相關背景因素之探討（未出版碩士論文）。國立政治大學教育學系，台北。
- 戴秀津（2002）。高中職學生網路成癮之相關因素及其身心健康影響探討（未出版碩士論文）。高雄醫學大學護理學研究所，高雄。
- 顏如佑（2004）。青少年網路成癮相關因子之研究。高雄醫學大學行為科學研究所碩士論文。
- 鍾筑凡（2010）。大學生網路沈迷歷程之研究（未出版碩士論文）。國立台中教育大學諮商與應用心理學系，台中。
- 韓佩凌（2000）。台灣中學生網路使用者特性、網路使用行為、心理特性對網路沉迷現象之影響（未出版博士論文）。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所，台北。
- 嚴文廷（2010，6月18日）。1/5 國小學童，網路成癮。聯合晚報。取自 <http://udn.com/NEWS/NATIONAL/NAT5/5671727.shtml>
- Chan, H. L., Wang, C. H., Liu, S. H., Chen, S. H., Ko, C. H., & Shih, Y. C. (2010, August). *The construction of Internet Addiction Risk Factors Scale for Adolescent*. The International Conference of 4th Asian Congress of Health Psychology. Taipei, Taiwan: Howard International House Taipei.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, S. H., Yang, M. J., Lin, H. C., & Yen, C. F. (2009). Proposed diagnostic criteria and the screening and diagnosing tool of Internet addiction in college students. *Comprehensive Psychiatry*, 50(4), 378-384.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. C., Yen, C. N., & Chen, S. H. (2005). Screening for internet addiction: An empirical study on cut-off points for the Chen Internet Addiction Scale. *The Kaohsiung Journal of Medical Sciences*, 21(12), 545-551.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Lin, H. C., & Yang, M. J. (2007). Factors predictive for incidence and remission of internet addiction in young adolescents. A prospective study. *Cyber Psychology & Behavior*, 10(4), 545-551.
- Lin, M. P., Ko, H. C., & Wu, J. Y. W. (2011). Prevalence and Psychosocial Risk Factors Associated with Internet Addiction in a Nationally Representative Sample of College Students in Taiwan. *Cyber Psychology, Behavior, and Social Networking*, 14(12), 741-746.
- Yen, J. Y., Ko, C. H., Yen, C. F., Wu, H. Y., & Yang, M. J. (2007). The comorbid psychiatric symptoms of internet addiction: Attention Deficit and Hyperactivity Disorder (ADHD), depression, social phobia, and hostility. *Journal of Adolescent Health*, 41, 93-98.

附錄、網路成癮危險因子檢核表

網路成癮危險因子檢核表

(Checklist for Risk-factors of Internet Addiction, CRIA)

	1. 非 常 不 同 意	2. 不 同 意	3. 普 通	4. 同 意	5. 非 常 同 意
以下句子的描述與您目前的情況是否相像？					
1.您和他人視線接觸有困難？					
2.您作事時集中精神有困難？					
3.您感到生活總是千篇一律或是無聊？					
4.您傾向於認為自己是一個失敗者？					
5.您感到悶悶不樂？					
6.您覺得搞不懂您的課業內容或工作要求？					
7.您不滿意和家人相處的時光？					
8.與朋友談話時，您沒有被關心的感覺？					
9.覺得別人或這個世界惹您生氣？					
10.您覺得難以控制自己的衝動行為？					