

■ 發行單位:高雄市立海青高級工商職業學校

■ 校址:高雄市左營區左營大路1號

■ 電話:(07)5819155

■ 發行人: 校長 馬德強

■ 編印: 輔導室

■ 網址:<http://www.hcvs.kh.edu.tw/>

輔導室訊息公告

(一) 網路使用習慣自我篩檢量表 CIAS-4

題號	題目	實際情況			
	最近 6 個月	極不符合	不符合	符合	非常符合
1	想上網而無法上網的時候，我就會感到坐立不安	1	2	3	4
2	我發現自己上網休閒的時間越來越長	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	1	2	3	4
4	上網對我的學業已造成一些不好的影響	1	2	3	4

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）：

> 11 分，可能具有高度網路沉迷傾向

網路使用習慣自我篩檢量表

<https://reurl.cc/rQyXQO>



✪ 虛擬世界不是罪魁禍首，現實生活的推力才是元凶。

(二) 網路使用習慣量表 CIAS-10

本量表可供一般大眾自我篩檢使用，已了解自身網路使用沉迷傾向，可至衛福部心理健康學習平台進行線上施測，填答完成將有結果說明。

網路使用習慣量表

<https://reurl.cc/NpvD25>



★ 參考資料來源:國立台灣大學兒少暨家庭研究中心出版「把上網壞習慣一網打盡!陪孩子在網路世代成長的指南」電子書

輔導室訊息公告

危險因子

家長的因應之道

危險因子

低自尊

評估顯示，您的孩子可能有自尊較低的情形，這樣的情況較可能有網路成癮的危險，研究顯示在現實生活（包括學校生活或家庭生活）中較得不到自尊的孩子，可能會到網路上尋找自尊。因此，如何提升孩子在現實生活中的成就感與自尊，創造孩子多元成功管道與建立自我價值的機會，會是可用以降低孩子網路成癮危險的預防策略。

神經質

評估顯示，您的孩子可能有神經質較高的傾向，也就是您的孩子比較有容易多慮，對他人的評價有過度敏感、緊張不安及情緒化的傾向，而容易在現實生活中感受到威脅感，較不易與他人相處，所以可能比較容易投入網路的虛擬世界。因此，若能在學校與家庭中營造接納與支持的人際環境對您的孩子是很有幫助的，可以考慮協助孩子尋求心理輔導與心理諮商的協助。

課業挫折

評估顯示，您的孩子可能有課業挫折的情形，課業挫折的孩子亦是網路成癮的高危險群，課業挫折包含課業壓力大與學業低成就兩個部份，也就是孩子感到課業挫折可能是課業壓力實在太大了，更可能是其較缺乏因應課業壓力的能力。因此，可能有助於降低孩子課業挫折的策略包括：改變其學習科目以降低其課業壓力、協助其提升課業成就（包括提供其補救教學與改善其學習技巧），轉介給輔導老師或心理師以提供孩子進行學習諮商，或是學習壓力與情緒調適的方法與能力等，是很有必要的考慮。

家庭功能不佳

評估顯示，您的家中可能有家人間互動品質比較不理想的情形，從過去研究顯示，家中互動功能不佳的孩子較可能有網路成癮的危險。因此，提升家人的互動關係與互動品質，是很重要的事，建議您嘗試去創造更好家人相處經驗與互動關係，包括增加家人共同愉快用餐與活動的經驗，特別是戶外的活動，增加愉快的交談與溫馨的家庭氣氛，以及增加家人與親子間的互動都是非常有幫助的做法。

教官室訊息公告

毒防中心列舉染毒者徵兆，可能容易出現作息異常、語無倫次、兩眼無神、精神不濟、自言自語等症狀，身邊可能會有吸食毒品特殊用具、鋁罐底部有燒過痕跡等，這些都是初步辨別毒(藥)癮的線索，請家長多多關心家人。

染毒4徵兆

- 作息改變**
精神恍惚、易怒、不睡覺、多次不歸宿、一睡就睡2、3次
- 行為改變**
逃課、逃家、紀律、經常上廁所、莫名掉東西、送禮物
- 情緒改變**
興奮、易怒、易哭、神經不安、避食、多疑、精神恍惚
- 特殊物品**
可疑白色粉末、特殊吸食器、奇怪香菸紙

主辦：關心家人、發現異常請撥打
24小時免費毒品諮詢專線
0800-770-885

校園擺毒免罰？
這是假消息!!!

有毒一定抓

持毒販毒加重處罰

「毒品危害防制條例」通過製毒、運毒、販毒者加重處罰，另持有三、四級毒品，從以前20公克修至5公克以上就有刑責！而且持有5公克以下也會有罰鍰！

新興毒品OUT!!!

新興毒品型態

破解偽裝 拒絕毒品

「包裝」多變 真假難辨

毒品包裝演進

古早手法 透明夾鏈袋 較務實 → 近兩年手法 咖啡包 躲追查 → 吸嘴包裝 重行銷

飲料類 毒品

星巴克咖啡

阿尼基咖啡

神仙水

牛奶針

粉狀類 毒品

鐵牛運功散

亞霸YABA

偽裝梅粉

梅粉

每加啡奶茶

蝴蝶片

浴鹽

火狐狸

糖果類 毒品

巧克力

軟糖

王子麵

HARIBO GOLDBEARs

毒果凍

其他型態 毒品

大麻花

笑氣

毒郵票

神奇蘑菇

炸彈

BENZO FURY