



國語日報

財團法人國語日報社發行
董事長兼社長/蔣竹君

社址/10078臺北市中正區福州街2號
網址http://www.mdnkids.com

訂報 (02)2341-2448
總機 (02)2392-1133

中學生睡不飽
兒盟調查平均每天睡不足7小時
實用飲食小訣竅
讓你吃東西時優雅又輕鬆
玩小教室情境遊戲
藉互動觸發親子同理及了解

2版
4版
12版

評估手遊成癮 國衛院發表全球量表

黃國甦 / 臺北報導

國家衛生研究院昨天發表全球第一套手機遊戲成癮評估量表，這套自我評估值量表分為標準版（十二題）與簡式版（四題）兩種版本，綜合分數結果可初步了解手遊使用者是否玩過頭。此外，研究團隊針對全國一萬多名國小到高中學生調查，發現手機成癮者除了使用手機時間較長，手遊消費意願也高於一般學生。

國衛院表示，這套量表針對使用者近三個月接觸手機遊戲的情形，從「過度沉迷，產生負面影響」、「耐受性（越玩越多才能感到滿足）」、「戒斷症狀（不玩就感覺不安）」共三面評估。以簡式版為例，四題包含「我曾因長時間玩手遊而身體不適」、「我常原本沒打算玩手遊，卻會忍不住拿起手機來玩一下」、「我

感覺需要更常玩手遊，或玩更久才覺得玩夠了」、「不能玩手遊會感到很煩躁」，每題從「極不符合」到「非常符合」分成一到四分，總得分十分以上就可能是過度沉迷手遊，這份研究成果刊登於知名國際心理學期刊。負責開發量表的國衛院群體健康學研究所助理研究員級主治醫師林煜軒表示，研究團隊針對全國一萬多名國小到高中三年級學生調查發現，有近一千五百人總得分十分以上，有手遊成癮的跡象。值得關注的是，在不同年齡層的學生中，手遊消費意願有明顯的差別，國

參與研究的臨床心理師潘元健指出，臨床觀察發現，沉迷手遊的學生大多有人際或家庭關係的問題，或是無法在真實生活得到成就感，轉而在虛擬世界投入時間與金錢，以獲得滿足。網路成癮專家、雷亞診所兒童精神科醫生林子堯說，適時適量是避免沉迷的關鍵，一般沉迷原因是排解現實生活的壓力，建議青少年透過培養運動等其他興趣紓壓，唱歌、和朋友聊天都是紓壓管道。

小學童約兩成一，國中生約為三成六，而高中生則高達四成二。



白俄羅斯大選爭議延燒

掌權已二十六年的白俄羅斯總統魯卡申柯，九日大選獲連任引發舞弊爭議，連日掀起示威潮，至少有兩人在鎮壓行動中喪命，並有數千名示威者被捕。反對陣營十六日在首都明斯克舉行「為自由遊行」，聚集約二十萬民眾示威，規模之大為白俄罕見。不過，魯卡申柯拒絕下臺，並表示已向俄羅斯求援。俄羅斯則表示，如果有需要，他們已準備好提供軍事援助。圖為兩名婦女在示威集會上揮舞反對派旗幟。文/陳婕瑜 圖/美聯社

振興拚經濟 讀報拚素養

免持三倍券，立享史上最強優惠

\$3000
(原價\$3600)

國語日報12個月

\$3000
(原價\$3900)

國語日報週刊65期
(一年50期+15期)

\$1000
(原價\$1260)

中學生報63期
(一年50期+13期)

線上訂報



郵政劃撥 帳號 00007595
戶名 國語日報社
客服專線 (02)2341-2448

活動辦法說明：本方案不適用振興三倍券、藝FUN券。特訂及退訂時以原價計算已收刊物之天數或期數，且本方案不適用大宗團訂，交易完成後，訂單立即生效，除原寄訂戶可接續外，不得暫停、保留。活動日期至8月31日止，國語日報社保有隨時修改及終止之權利。