

探析青少年網路遊戲成癮與治療

林韋任/國立嘉義大學

黃國光/大仁科技大學

楊正情/大同技術學院

張家銘/國立嘉義大學

摘要

青少年的網路遊戲成癮，在近年來越來越嚴重了所以必須越來越重視此問題，本文的目的為藉由探討青少年網路遊戲成癮，去了解為什麼網路遊戲為什麼會令現在的青少年會如此成癮於網路遊戲之中。本文透過蒐集文獻並透過文獻分析去整理出網路遊戲成癮有什麼特徵，以及有什麼方法可以預防及治療網路遊戲成癮。透過此次文獻蒐集及整理，有以下幾點建議：(一) 給成癮者多點包容與空間，讓成癮者不害怕將成癮事實說出。(二) 社會氛圍如果可以變的熱絡一點，可拉近人的距離並可以降低遊戲成癮機會。(三) 在求學階段的學生，學校是否有具體的作為可限制學生在上課的時候使用手機，而降低學生成癮於網路遊戲的機會。

關鍵詞:網路遊戲成癮、特徵、治療

通訊作者：張家銘 TEL：0912994703 E-mail：gr5166@yahoo.com.tw

聯絡地址：62103 嘉義縣民雄鄉文隆村 85 號

壹、前言

因為時代的進步與科技的發展，因而增加了每一個接觸網路及3C遊戲的機會，根據財團法人台灣網路資訊中心調查顯示 2016 年個人曾經上網比例為 89.3%，家庭可上網比例為 87.9% (財團法人台灣網路資訊中心，2018)。根據財團法人台灣網路資訊中心「2017 年臺灣寬頻使用報告指出」使用網路的年齡，有越來越年輕化的趨勢。根據資策會在 2017 年的調查中 19 歲以下的學生族群玩家幾乎在不同遊戲類型皆為最主要族群比例高達 83.3% (財團法人台灣網路資訊中心，2017)。除此之外除此，19 歲以下玩家遊戲時間為全年齡層中最突出，有超過六成每日花費大於 1 小時，其中每日超過 2 小時的重度玩家更高達 40%，比例幾乎是全年齡層玩家的兩倍 (資策會產業情報研究所，2018)。馮嘉玉、晏涵文 (2005) 進行國中二年級學生電玩遊戲成癮之研究發現，電玩遊戲成癮越高者其身心健康、自尊及人際關係也越差。王亞非、吳滿意 (2014) 指出網路遊戲成癮的學生除了體力消耗嚴重，長時間受到電腦輻射造成眼睛損害，自制能力薄弱者將大量時間花在網路遊戲上造成無法順利完成學業，部分學生受到網路遊戲暴力血腥影響導致有犯罪行為傾向。因此網路遊戲成癮的問題、預防及治療是值得探討的議題。

貳、什麼是網路遊戲成癮

網路遊戲成癮，近年來已經逐漸成為世界上公共衛生的問題。Hatterer (1994) 指出「成癮」則是指個人無法控制自己從事某種行為活動或是重複依賴某種物質，雖然知道此種行為可能會帶給身體不良影響及後果，但能無法克制。簡單的說網路遊戲成癮是指強迫性的沉迷於網絡遊戲 (王娟，2010)。它是一種無法抑制地長時間在玩網路遊戲，並且沉迷於其中達到難以自拔，並產生極度依賴網路遊戲所帶來的心理和生理上的快感 (馬應鳳、胡珊，2009)。Beard and Wolf (2001) 認為網路遊戲成癮是指個體無法控制、有害的網路遊戲使用行為，並且指出將網絡遊戲成癮與藥物濫用的成癮行為相提並論並不恰當，因為網絡遊戲成癮不像其他藥物成癮一樣，具有生理戒斷退癮反應(physical withdrawal)。

涂嘉玟 (2005) 將網路遊戲成癮症狀區分成三大學派，分別為行為學派、精神分析學派、人本學派；行為學派認為網路遊戲成癮式一種操作制約的反應，因為成癮者會因為上網打遊戲而獲得成就感此種成就感會讓成癮者有很強烈的歸屬感，進一步帶出了屬於成癮者自己的優越感，成癮者未必能從真實世界獲得成就或肯定，所以在遊戲世界中帶給他的成就感，使得成癮者選擇繼續成癮在遊戲世界中；精神分析學派則認為網路遊戲成癮者將上網打遊戲這件事，當成逃避現實世界的一種機制，成癮者在現實世界中可能遭受到一些打擊或突如其來的壓力，導致成癮者一時之間無法承受，這時就會啟動逃跑機制讓成癮者本身回到他覺得最舒適的舒適圈裡，獲得一些暫時性的解脫；人本學派則認為網路遊戲的成癮者

之所以會一直成癮在遊戲的世界中是因為人類的需求不滿足所導致，可能因為成癮者對現實社會中的某種現況或某種狀態一直沒被滿足，因而導致成癮者想要在網路世界的遊戲中，找尋他一直沒被滿足的這一個區塊。

衛生福利部 (2018) 指出世界衛生組織已正式宣佈將「網路遊戲成癮 (Gaming disorder)」納入精神疾病。根據世界衛生組織 (WHO) 將網路遊戲成癮定義為無法控制地打電玩、生活中越來越以電玩為優先，而忽略其他日常活動，即使知道有負面影響仍持續增加打電玩時間，以至嚴重影響個人日常生活正常運作(造成失能)，包含健康、家庭、學校、工作等層面，並且上述症狀有持續至少12個月才能確診 (World Health Organization, 2018)。

叁、網路遊戲成癮特徵

陳淑惠、翁儷禎、蘇逸人、吳和懋、楊品鳳 (2003) 將網路遊戲成癮者分為以下四種特徵：

- 一、現實生活之人際關係疏離；對於自身開始產生否定，逃離現實生活中與人產生距離感，對於現實世界裡的人、事、物開始產生懷疑否定，只願相信遊戲世界裡的虛擬角色，沉迷於虛擬遊戲世界的成就感與愉悅感。
- 二、工作及學業受到影響；因為沉迷於網路的遊戲世界裡，所以對於自己本身的工作或學業開始荒廢，或已經以玩遊戲為中心，無心再繼續於本身的工作或課業，而進一步影響到生活。
- 三、為掩飾自己成癮性的上網遊戲行為而說謊；「成癮」這個行為在我們現今的社會，普遍認為是一種不好的行為，所以成癮者大多都會選擇掩飾自己的成癮行為，也會否定自己「成癮」的事實，另外因為害怕自己身旁親友擔心，或擔心親友知道後造成觀感不佳所以成癮者也會選擇隱瞞。
- 四、身體產生不適：如眼睛疲勞痠痛、腰痠背痛、頭暈，因長時間的坐在電腦前或使用手機來玩網路遊戲，長時間下來對於成癮者身體本身或多或少都會產生一些傷害，例如長時間盯螢幕可能會使得眼睛產生疲勞感，如果持續不改善可能會導致眼睛產生更嚴重不可恢復的傷害。

馬應鳳、胡珊 (2009) 指出網路遊戲成癮者因為過度沉溺於遊戲會出現視力下降、失眠、肌肉酸痛等肉體上的傷害，即使知道會有身心受到傷害的後果，也無力對自己加以規範，也因為無法有效地控制玩遊戲時間，造成許多事被延誤處理，對日常生活的管理能力也會漸漸失去。在心理方面因疏於社交活動而導致性情的孤僻，一旦離開遊戲後會出現產生嚴重的空虛感或失落感。

李德治、林思行、吳德邦、謝正煌 (2014) 指出說謊對於青少年時期的學生網路遊戲的成癮，會造成人際關係疏離產生對立進一步產生校園霸凌事件。Freeman (1992) 曾經對成癮症提出三種模式第一種是疾病模式：將成癮症視為一種疾病，也是一種醫療問題。疾病模式提供了符合成癮症的診斷並把藥物治療成癮症視為

一種合法的途徑。第二種模式為適應模式：此種模式認為某些問題或環境例如家庭成長環境、不良的外在環境、先天或後天心理不健全，因而導致無法成熟的發展或是缺乏社會期許、自信、能力、社會交際功能等，所以逐漸依賴或成癮在某種物質裡來適應生存模式。第三種模式為生活方式模式：會形成此種的成癮模式可能跟在升活方式或是一些角色要求上不能取得平衡進而形成成癮，例如使用藥物自己得到了藥物的掌控權，時間一久之後形成了持續性的成癮破壞了原本的生活方式與節奏。

肆、網路遊戲成癮預防

現今的21世紀，是一個資訊爆炸的時代，3C產品普及所以青少學生時常人手一機滑來滑去，沉浸在3C的網路裡而現在的網路遊戲設計的非常好玩非常有吸引力，所以青少年學生很容易在使用3C產品獲取資訊時，因而接觸到網路遊戲一接觸後因為遊戲很好玩有吸引力，所以導致自己被遊戲所吸引長時間之後，就形成了網路遊戲成癮的症狀，所以如何預防網路遊戲成癮，就成為了現今的家長或青少年學生本身的重要課題。劉淑利 (2005) 將預防遊戲成癮的方法提出以下四點建議作法：

- 一、建立正確使用電腦的知識:美國的電腦教育學家Healy建議小朋友使用電腦適合的年紀是七歲，此時小朋友的動作與語言感官的成熟度較高，對於真實世界的認識較不會受電腦影響。
- 二、禁止爭端徒生，善用策略疏導:在現今的社會裡網路的使用已經無法避免，是一個生活利器，只要善加利用可以成為學習利器，可以利用時間分配使用電腦的時間把學習及休閒化分達到平衡，並將電腦置於家中公共區域讓孩子在透明的空間使用電腦，也可以在小孩上網搜尋資料或上網玩遊戲時，把握機會教育教導孩子一些正確的觀念避免小孩成癮在遊戲中。
- 三、培養孩子良好的人際關係:讓小孩從小就有良好的人際關係，不僅可以拓展交友圈也可以避免過度成癮於網路，優質的人際關係能力，是邁向完美生活的第一步，培養孩子與同儕相處的能力，建立友誼的大網絡，也可以幫助孩子適應以後的生活，並不過度沉迷與虛擬世界。
- 四、養成休閒娛樂習慣:可以陪孩子走出虛擬的世界走向大自然去踏青，或是看一本書等...達到舒壓效果並且培養孩子多元的休閒能力與正向的嗜好，透過這些能力去結交好朋友並提升心靈層次，讓孩子未來的生活品質達到提升的效果。

從另外的角度切入討論網路遊戲，對青少年學生未必是一件壞事可以利用他們喜歡的事物來達到舒壓的效果，或許對他們的課業有著正向的影響，父母對於他們的舒壓空間是需要保留點隱私的，但要如何透過約束讓網路遊戲不過度成癮，反而透過遊戲來讓成績有著正向的成長，或許這點是家長們值得思考的一個切入點 (鄭友太，2011)。

鄭友太 (2011) 也提出預防網路遊戲成癮的幾點看法：

- 一、家長給孩子的尊重是在「有監護權下的自主權」。在青少年時期孩子的心思還

在成長中，很容易因為網路上的遊戲或一些錯誤的知識，而導致孩子因此走偏，所以使用電腦或玩網路遊戲的時候應該是在父母的規範下而使用，例如在父母規定的時段才能使用電腦，並且每次使用的時候都不超過父母規定的使用時間，此作法可以避免孩子半夜不睡覺成癮於網路遊戲而導致影響隔天的上學，也可保護孩子的眼睛不會因為過度使用而造成傷害，並且可以訂定小孩使用電腦的時候不能鎖門，此種作法可以方便隨時讓父母檢查網路的使用資訊而避免孩子使用網路去觀看一些負面資訊。

- 二、讓孩子完成某些事務才能上網玩遊戲。把上網玩遊戲當成一種獎勵，鼓勵孩子完成自己該做的事情例如寫功課、預習功課、做完家事後才能上網玩遊戲，使用代幣制的制度讓孩子把上網玩遊戲當成是一種獎勵，讓孩子對於做自己該完成的事更有動力，此種作法可以讓上網玩遊戲變成一種正向的動力也可以控制孩子上網的時間避免成癮，但用此種作法應該搭配其他配套措施一起進行，避免孩子淪於機械式的完成某事，一心只想趕快完成任務趕快完遊戲因而馬虎完成事情造成反效果。
- 三、告訴孩子務必遵守規定，如果違反規定將強制剝奪上網玩遊戲的權利。此點做法看似很霸道很無理，但在青少年階段的孩子如果不加以用規定規範使用行為的話很容易就此走偏因為現在資訊很發達，不像以前資訊封閉的年代容易管控，所以一定要使用鐵的紀律讓孩子不敢跨越設定好的規範。
- 四、可以告訴孩子電腦是全家共同使用的，是屬於家庭的公共財。此點做法類似規範孩子對於電腦的使用，事先告訴孩子電腦的用途、有誰會使用，這樣可以使孩子使用電腦的時候會比較自律降低成癮的風險。
- 五、告知孩子電腦有使用家長監護軟體。此點做法是因為家長不可能隨時隨地都在小孩身旁監控他們使用電腦的情形，所以可以透過此監控系統了解孩子使用超出規範，也可以約束孩子使用網路的情形。

上述是用一些方法或約束，來讓小孩在合理範圍內使用電腦，那我們或許可以用另外一種思考模式，來思考要用什麼方法來降低孩子對網路遊戲的依賴度，進一步避免掉網路遊戲成癮的問題。

鄭友太 (2011) 提出利用更有吸引力的休閒活動，讓孩子培養另一種興趣：例如爸媽利用假日帶孩子去爬山，此種休閒活動不僅可以避免孩子成癮於遊戲中造成身體傷害，也可以利用爬山健行讓孩子拓視野，並學習一些爬山與健行的技巧，也可以讓小孩學習音樂或其他的才藝表演我們可以從培養孩子的興趣開始，學習音樂或才藝對於孩子的品性或興趣的培養有很大的幫助，一開始慢慢學習當有了興趣之後，孩子就會很專注很喜歡該項的才藝表演或樂器這樣可以幫助孩子降低學習壓力，並且可以遠離網路遊戲成癮的風險也可以讓孩子培養品味，讓孩子的未來有一技之長幫助孩子以後的發展。

涂嘉玟 (2005) 針對青少年使用網路過度提出的輔導策中提到了幫助青少年

建立屬於他自己的自我認同與價值澄清，因為現今的網路與網路遊戲非常容易吸引青少年的學生，也非常容易的在裡面找到屬於他的成就感，所以家長與身旁得師長必須讓學生在真實生活中找到他的價值，並且讓他澄清一些正確的價值觀念，讓青少年學生走向正面與積極的生活態度。

伍、網路遊戲成癮的治療

網路遊戲在現今對青少年朋友非常有吸引力透過上述介紹的方法預防，如果萬一自己的孩子還是成癮於網路遊戲的時候該怎麼辦?這時就需靠一些治療來矯正孩子對於網路遊戲成癮的症狀，讓孩子可以盡早脫離網路遊戲成癮的傷害早日回歸正常的生活軌道。

Young (1998) 認為網路成癮者是因為擔憂、煩惱、否定自我等...因素導致成癮於網路的使用，而在認知的部分也可能因為過度負面、過度緊張、認知扭曲等..原因也會造成網路成癮之現象發生。Young (1998) 發展出以下三種治療的方法：

- 一、逆向操作法：將原本的生活習慣，重新做一個調整，讓原本現實中生活作息的時間延長，這樣一來就會壓縮到上網玩遊戲的時間，藉由這樣的方法來戒斷網路的遊戲成癮。
- 二、外部阻斷法：使用明確的規定加以規範使用網路的時間，或是有必要的條件達成時才能上網玩遊戲，除此之外一律不能上網玩遊戲，藉以成癮者降低對網路遊戲的依賴。
- 三、設定明確目標：許多的成癮者，想要戒除網路遊戲成癮的症狀，卻一直沒成功這原因可能是設定的目標不夠明確導致失敗，所以想要有效的戒除網路遊戲成癮的症狀，一定要明確設定目標，並且確實的去執行並且沒有馬虎的空間。

Suler (2004) 認為網路世界，雖然美好，會使人成癮但是網路世界還是缺乏了真實世界的真實感，例如人與人之間的接觸、情感的交流、只能局限於虛擬世界、容易產生空虛感，這些原因會造成原本對於網路有高度期待的成癮者因而無法滿足原本的需求而造成失落感，進一步的減少使用網路的頻率與時間。張鈞凱 (2011) 提到了網路遊戲的成癮是來自於滿足個人的需求或是網路世界的虛榮感，所以想要舒緩網路成癮的症狀，必須要先有自我的察覺先了解自己對於網路遊戲的需求是什麼，並且自我反思網路遊戲真的有那麼重要嗎?然後去思考自己在真實世界中的需求及目標是什麼藉以戒斷網路遊戲成癮的症狀。

余蘋芳、余安立、蕭宇揚、楊宛蓉、林益卿 (2015) 指出如果網路遊戲成癮症越來越嚴重伴隨著些心理疾病例如憂鬱症、躁鬱症等，其他症狀一起發生的話，可能就需要搭配藥物的治療來讓成癮者可以脫離此種恐怖的成癮症狀。楊志偉、羅中廷 (2006) 在網路成癮者的報告中，最多症狀是憂鬱症因此臨床的藥物大多使用抗

鬱劑SSRI (selective serotoninre-uptake inhibitor) 但也有另外一派學者認為使用情緒安定劑 (mood stabilizers) 或是情緒安定劑合併抗憂鬱劑，此種的效果比單用抗憂鬱劑的效果更好。在此的個案是將網路成癮視為一種自我和諧的狀態下，並非是強迫症而造成網路成癮，因此在此個案中採用情緒安定劑加抗憂鬱劑然後搭配心理治療此療程為期八週，療程結束後成癮患者對於網路成癮有一定的控制，因此使用藥物輔助搭配心理治療來未成癮者消除一些精神上的疾病，使得成癮症可以脫離患者本身或使成癮治療時可以更加的順利。

治療網路成癮除了上述的透過行為的戒斷、藥物的治療，也可以透過其他方法來改善成癮症狀。張鈞凱 (2011) 提出對網路遊戲成癮者使用焦點解決短期諮商 (solution focused brief counseling, SFBC)來幫助成癮者矯正網路遊戲成癮及諮商，此諮商的重點不在於知道網路遊戲成癮者是如何發生成癮的原因，而是要以積極的口吻幫助網路遊戲成癮患者肯定未來的生活與方向以目標導向為解決問題的起點，然後藉由諮商探索網路遊戲成癮者的內在與外在的資源協助網路遊戲的成癮者，藉由他本身以前的成功經驗加以引導並找出網路成癮者的自信心，先讓他從成癮在網路遊戲的世界裡走出來讓他感受到真實世界的美好，並且協助網路遊戲的成癮者去除邊緣化並且打開心胸，引導網路遊戲成癮者說出問題並且一起討論，以陪伴代替責罵一起找出解決的方法，並且找出網路遊戲成癮者的癥結點，並且設立明確的目標協助網路遊戲成癮者找出有意義的解決問題之方法。

陸、結語

網路遊戲成癮，在21世紀的現今社會裡是越來越嚴重，此種趨勢也讓全世界越來越關注此種現象，世界衛生組織WHO在2018年6月底將網路遊戲成癮列入精神疾病，所以如何讓現今的我們了解是網路遊戲成癮，是非常重要的，並且希望可以讓我們藉由了解到網路遊戲成癮的特徵、成癮、治療是什麼，讓我們可以對網路遊戲成癮有更近一步的了解，並且讓成癮者可以及早發現及早治療。其實網路成癮並不可怕，只要成癮者打開心胸好好面對自己的成癮現象，並且找到適合自己的治療方法，並且不要害怕求助輔導諮商與藥物治療等其他方法，相信成癮者可以戰勝網路成癮症，另外成癮者的家屬或他人對於成癮者的態度及看法，應該要用一種正面以及包容的態度對成癮者，不要使用強烈的手段或一些負面的言語去評論成癮者，應該是要使用一些積極正面的語言或陪伴讓成癮者走出成癮的症狀，並且希望使用愛與包容讓成癮者不要害怕說出自己的症狀，可以以正向的態度及情緒去看待成癮症，並且早日回到正常的軌道中。

參考文獻

王亞非、吳滿意 (2014)。大學生網路成癮的特徵分析及研究路徑探索。《電子科技大學學報 (社會科學版)》，16 卷 2 期，85-88 頁。

- 王娟 (2010)。高職學生網路遊戲成癮的原因及對策。《遼寧高職學報》，12卷6期，103-104頁。
- 余蘋芳、余安立、蕭宇揚、楊宛蓉、林益卿 (2015)。認識網路成癮的診斷與治療。《家庭醫學與基層醫療》，30卷7期，188-193頁。
- 李德治、林思行、吳德邦、謝正煌 (2014)。國小學童線上遊戲、網路成癮與校園霸凌之關聯。《臺中教育大學學報：數理科技類》，28卷1期，23-44頁。
- 涂嘉玟 (2005)。青少年網路成癮因素之探討與預防之道。《諮商與輔導》，232期，29-35頁。
- 財團法人台灣網路資訊中心 (2017)。2017 年台灣寬頻網路使用調查報告。2019 年 3 月 26 日，取自：<https://www.twNIC.net.tw/download/200307/20170721e.pdf>
- 財團法人台灣網路資訊中心 (2018)。2018 年台灣網路報告。2019 年 3 月 26 日，取自：<https://www.twNIC.net.tw/doc/twrp/201812e.pdf>
- 馬應鳳、胡珊 (2009)。淺析初中生網路遊戲成癮問題。《內江師範學院學報》，24 期特刊，171-173 頁。
- 張鈞凱 (2011)。網路成癮及治療方式。《諮商與輔導》，309 期，44-47 頁。
doi:10.29837/CG.201109.0016
- 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卷3期，279-294頁。
- 馮嘉玉、晏涵文 (2005)。國中學生電玩遊戲成癮傾向與自覺健康狀態之關係探討。《台灣公共衛生雜誌》，24 卷 5 期，402-410 頁。
- 楊志偉、羅中廷 (2006)。青少年網路成癮：病例報告。《台灣家庭醫學雜誌》，16卷1期，64-71頁。
- 資策會產業情報研究所 (2018)。【遊戲玩家調查系列一】七成五玩家瘋手遊學生族最熱中。2019 年 3 月 26 日，取自：https://mic.iii.org.tw/IndustryObservations_PressRelease02.aspx?sqno=494
- 劉淑利 (2005)。預防青少年網路成癮症。《師友月刊》，454期，89-91頁。
- 衛生福利部 (2018)。長時間使用=網路遊戲成癮？揭開青少年網路遊戲成癮盛行率面紗。2019年5月7日，取自：<https://www.mohw.gov.tw/cp-16-43926-1.html>
- 鄭友泰 (2011)。如何輔導學生使用電腦與預防網路成癮Q&A。《桃竹區特殊教育》，17，32-40。
- Freeman, E. M. (1992). Addictive Behaviors: State-of-the-art issues in social work treatment. In E. M. Freeman (Ed.), *The addiction process: Effective social work approaches*. New York: Longman
- Hatterer, I. J. (1994). *Addictive process*. In R. J. Corsini (Ed.). *Encyclopedia of psychology*. New York: John Wiley.
- Suler, J. (2004). Computer and cyberspace addiction. *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 1, 359-362

- World Health Organization (2018). Gaming disorder. May 8, 2019, retried from:
<https://www.who.int/features/qa/gaming-disorder/en/>
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychology and Behavior, 1* (3). 237-244.
- Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *Cyber psychology and Behavior, 4*, 377-383.

A Study Investigating Adolescents' Online Game Addiction and Treatment

Wei-Ren Lin / National Chiayi University
Kuo-Kuang Huang / Tajen University
Chen-Ching Yang / Tatung Institute of Technology
Chia-Ming Chang / National Chiayi University

Abstract

In recent years, adolescents' online game addiction has become increasingly severe; therefore, it is necessary to pay increasing attention to this issue. The purpose of this study is to investigate adolescents' online game addiction, and understand the reasons why current adolescents are so addicted to online games. This study collected literature, and conducted literature analysis to summarize the characteristics of online game addiction, as well as the methods for preventing and treating online game addiction. According to the literature collection and arrangement, this study proposes the following suggestions: (1) providing addicts with more tolerance and space to let them not be afraid to tell the truth of their addiction; (2) creating a more interactive social atmosphere to shorten the distance between people and reduce the chance of online game addiction; (3) schools are advised to develop specific strategies for school-aged adolescents, such as prohibiting students from using mobile phones in class to reduce the chance of students' online game addiction.

Keywords: online game addiction, Addiction, Treatment.

corresponding author : Chia-Ming Chang

Professor, Department of Physical Education, Health & Recreation, National Chiayi University, Chiayi 621, Taiwan

E-mail: gr5166@yahoo.com.tw

Cell Phone: 0912994703