

屏東縣網路使用習慣量表

請問您的年齡：_____ 歲 / 您的性別：男 女 / 您的教育程度：_____

請問除了課業與工作之外，您最常使用網路進行下列哪一項活動？

- 玩網路/智慧型手機
- 閱讀網路小說/漫畫
- 使用社群網站(例:Facebook、Instagram、Dcard)
- 使用影音分享網站(例:YouTube、抖音)
- 使用交友軟體或網站
- 網路購物/外送
- 其他_____



 線上篩檢量表

下面是一些有關個人使用網路情況的描述，請評估你最近 6 個月的實際情形是否與句中的描述一致。請依照自己的看法來勾選 。由 1 至 4，數字越大，表示句中所描述的情形與目前你實際的情形越相像。


| | 實 極 不 符 合 (1) | 際 不 符 合 (2) | 情 符 合 (3) | 況 非 常 符 合 (4) |
|--------------------------------|------------------------------|--------------------------|--------------------------|------------------------------|
| 1. 想上網而無法上網的時候，我就會感到坐立不安 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 只要有一段時間沒有上網，我就會覺得心裡不舒服 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 我只要超過一天沒上網玩，就會很難受 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 我發現自己上網休閒的時間越來越長 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 平均而言，我每個星期上網休閒的時間比以前增加許多 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 我每次都只想上網一下子，但結果常常一上網就待很久不下來 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網休閒 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 我常常因熬夜上網休閒，造成白天精神或體力很差 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 上網對我的學業/工作已造成一些不好的影響 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 上網已經很明顯地危害到我的身體或心理健康 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

總分_____分

- 本量表已發展網路沈迷臨床篩檢用切分點，切分點適用對象為國小三年級至大學之學生（10 歲至 25 歲），篩檢切分點：28 或以上（高使用沈迷傾向）
- 本量表可供一般大眾自我篩檢使用，惟篩檢切分點僅供參考。

結果說明：

總分為 40 分，得分**超過 28 分**者即可能具有高度網路沉迷傾向，建議可進一步瞭解受測者使用網路之情形與評估相關心理症狀。

超過 28 分請填寫後頁量表 

網路成癮危險因子檢核表

- 您和他人視線接觸有困難？
- 您做事時集中精神有困難？
- 您感到生活總是千篇一律或是無聊？
- 您傾向於認為自己是一個失敗者？
- 您感到悶悶不樂？
- 您覺得搞不懂您的課業內容或工作要求？
- 您不滿意和家人相處的時光？
- 與朋友談話時，您沒有被關心的感覺？
- 覺得別人或這個世界惹您生氣？
- 您覺得難以控制自己的衝動行為？

(此檢核表是由王智弘與系上同事劉淑慧、台大心理系陳淑惠、高醫精神科柯志鴻、台中科大通識中心楊淳斐、閩南師大心理系張勻銘等專家參與的「台灣網路成癮輔導網」研究團隊設計)



<https://reurl.cc/gmD5QV>

衛生福利部
網路成癮專區