

**網路使用習慣自我篩檢量表**

**基本資料：**

姓名： 年齡： 歲 使用網路方式：手機 電腦

就讀學校： 年級：

**簡介：**

本量表主要提供一般大眾自我篩檢使用，以瞭解網路族群的網路使用沈迷傾向。

**填答說明：**

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。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **實際情況** | | | |
|  |  | 極不符合 | 不符合 | 符合 | 非常符合 |
|  |  | **(1分)** | **(2分)** | **(3分)** | **(4分)** |
| 1. | 我會因無法上網而感到心情焦慮 | □ | □ | □ | □ |
| 2. | 我發現每天上網的時間越來越長 | □ | □ | □ | □ |
| 3. | 我會因上網而忘記吃飯、睡覺 | □ | □ | □ | □ |
| 4. | 上網對我的作息(課業)已經造成不好的影響 | □ | □ | □ | □ |

**計分方式：**

▲計分方式：每題勾選欄框由左至右各別登錄為 1, 2, 3, 4 分，總分共計 16 分。

▲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）：

▲篩檢切分點：11 分或以上（高使用沈迷傾向）。

**結果說明：**

▲適用對象總分超過 11 分者即可能具有高度網路沉迷傾向，建議可進一步尋求專業協助，瞭解使用網路之情形與評估相關心理症狀。

▲一般大眾不適用篩檢切分點，若對於量表結果有疑慮，請洽花蓮縣衛生局/社區心理衛生中心03-8233251，或諮詢相關醫療身心科門診、心理治療所及心理諮商所。

▲或願意接受相關衛教宣導或專人與您聯繫，請留下聯繫電話： ，感恩。

**花蓮縣衛生局 社區心理衛生中心 關心您**