

網路使用習慣量表

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。

極不符合

不符合

符合

非常符合

1

2

3

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"/> |

結果說明

總分得分超過 28 分者即可能具有高度網路沈迷傾向，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。若對於量表結果有疑慮，請洽各縣市心理衛生中心，或諮詢相關醫療門診、心理治療所及心理諮商所。



民的能

是於、



9

🎈 降低網路使用，很可以

- 1 鼓勵培養多元的興趣，如：打球、跳舞等活動。
- 2 經常陪伴一起思考問題，增加親子互動。
- 3 運用正向的溝通技巧：表達關心，忍住擔心。
- 4 瞭解家人上網的真正狀況。
- 5 建立榜樣，建構預防網路成癮環境。
- 6 釐清生活目標，避免運用網路逃避現實壓力。
- 7 先設定時間，避免影響睡眠。

— 社區心衛中心分區 —

苓雅分區：7131500

鳳山分區：7521959

岡山分區：6966602

週一至週五08：30-17：00 假日及平常日中午休



心靈好厝邊
系列講座活動



衛生福利部心理
及口腔健康司



高雄市政府衛生局
心理衛生資源

青春不迷網 帶夢去飛翔



高雄市政府衛生局 關心您

心衛中心岡山分區 | 07-6966602 [廣告]