**網路使用習慣自我篩檢量表**

**簡介：**  
本量表可採紙本或網路填答方式進行，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。

| **網路使用習慣自我篩檢量表** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **題目** | **實際情況** | | | |
|  | 極不符合  (1) | 不符合  (2) | 符合  (3) | 非常符合  (4) |
| 1.**想上網而無法上網時，我會感到坐立不** | □ | □ | □ | □ |
| 2.**我發現自己上網休閒的時間越來越長**  **(ex.從每天1小時→每天2、3小時)** | □ | □ | □ | □ |
| 3.**我習慣減少睡眠時間以便有更多時間上網** | □ | □ | □ | □ |
| 4.**上網對我的學業或生活已造成不好的影響** | □ | □ | □ | □ |

**總分： 分**

**學校：　　　　　班級：　　　　　座號：**

**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**。**本簡易量表適用對象為國小5、6年及與各國中1至3年級學生為實施對象。

**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。若對量表結果有疑慮，請洽本市心理衛生中心，或諮詢相關醫療門診、心理治療所及心理諮商所。

**基隆市衛生局社區心理衛生中心關心您~**

**連絡電話：02-2456-6185**