

網路使用習慣量表

本量表主要提供自我篩檢使用，以瞭解網路族群的網路使用沈迷傾向。測驗內容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。

1:極不符合/2:不符合/3:符合/4:非常符合

	1	2	3	4
01 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"/>
02 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"/>
03 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"/>
04 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"/>
05 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"/>
06 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"/>
07 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"/>
08 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"/>
09 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"/>

計分方式

- 計分方式：每題由左至右分別登錄為1, 2, 3, 4分，總分共計40分。
- 本量表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)；可供一般大眾自我篩檢使用，篩檢切分點僅供參考。

結果說明

- 若您為國小三年級至大學之學生(10歲至25歲)，填答結果總分超過28分者，可能具有高度網路沉迷傾向，建議可進一步瞭解個人使用網路之情形與評估相關心理症狀。
- 若您的年齡不在上述範圍，或是對於量表結果有疑慮，請洽社區心理衛生中心，或諮詢相關醫療門診、心理治療所及心理諮商所。

