

LOADING

拒絕迷網 健康上網



填答說明

下面是一些有關個人使用網路情況的描述，請評估您最近**6個月**的實際情況是否與句中的描述一致。

請依照自己的看法來圈選。由1至4，數字越大，表示句中所描述的情形與目前您實際的情形越相像。

實際情況

極不符合 不符合 符合 非常符合

1. 我會因無法上網而感到心情焦慮

1 2 3 4

2. 我發現每天上網的時間越來越長

1 2 3 4

3. 我會因上網而忘記吃飯、睡覺

1 2 3 4

4. 上網對我的作息(課業)已經造成不好的影響

1 2 3 4

計分方式

每題圈選數字由左至右個別為 1、2、3、4，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)



總分超過 **11** 分者
即可能具有**高度網路沉迷傾向**。

建議可撥打

花蓮縣衛生局：03-8233251

花蓮縣身心健康及成癮防治所：03-8351885

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。