

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。

	實 極 不 符 合 (1)	際 不 符 合 (2)	情 符 合 (3)	況 非 常 符 合 (4)
1. 想上網而無法上網的時候，我就會感到坐立不安	☐	☐	☐	☐
2. 只要有一段時間沒有上網，我就會覺得心裡不舒服	☐	☐	☐	☐
3. 我只要超過一天沒上網玩，就會很難受	☐	☐	☐	☐
4. 我發現自己上網休閒的時間越來越長	☐	☐	☐	☐
5. 平均而言，我每個星期上網休閒的時間比以前增加許多	☐	☐	☐	☐
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	☐	☐	☐	☐
7. 我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網休閒	☐	☐	☐	☐
8. 我常常因熬夜上網休閒，造成白天精神或體力很差	☐	☐	☐	☐
9. 上網對我的學業已造成一些不好的影響	☐	☐	☐	☐
10. 上網已經很明顯地危害到我的身體或心理健康	☐	☐	☐	☐

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。
- 本量表已發展網路沈迷臨床篩檢用切分點，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：28 或以上（高使用沈迷傾向）
- 本量表可供一般大眾自我篩檢使用，惟篩檢切分點僅供參考。

結果說明：

總分得分超過 28 分者即可能具有高度網路沉迷傾向，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。