

屏東縣高級中等以下學校學生網路使用習慣量表

(112.06.20 修)

*第一部份

(一)基本資料:

1. 學校: _____	
2. 年級: ☐ 小五 ☐ 小六 ☐ 國一(七年級) ☐ 國二(八年級) ☐ 國三(九年級) ☐ 高一(十年級) ☐ 高二(十一年級) ☐ 高三(十二年級)	
3. 性別: ☐ 男 ☐ 女	4. 家庭狀況: ☐ 雙親 ☐ 單親 ☐ 其他____同住
4. 請問家中有無電腦/平板: ☐ 有 ☐ 無	5. 請問自己有無智慧型手機: ☐ 有 ☐ 無
6. 每日上網時數: ☐ 1 小時內 ☐ 1~3 小時 ☐ 3~6 小時 ☐ 6 小時以上	
7. 請問您常上網地點: ☐ 家中 ☐ 學校內 ☐ 同學朋友家 ☐ 網路咖啡店 ☐ 其他地方	
8. 請問您的網友人數: ☐ 1~5 位 ☐ 6~10 位 ☐ 10~15 位 ☐ 20 位以上	
9. 請問您的社交圈(真實朋友)人數: ☐ 1~5 位 ☐ 6~10 位 ☐ 10~15 位 ☐ 20 位以上	

(二)請依個人習慣填寫以下問題:

1、請勾選您常瀏覽的網站(複選):

- ☐藝術、文學類網站(包括音樂、電影)
- ☐線上遊戲網站
- ☐星座命理網站
- ☐交友軟體、網站
- ☐社群網站(例:Facebook、Instagram、Dcard、Vero 等)
- ☐工具型網站(例:Wix、WordPress.com、維基百科等)
- ☐流行時尚、美容保養、健身網站
- ☐學術單位網站(例:UpToDate、pubmed、Cochrane 等)
- ☐媒體影音網站(例如電子報、YouTube、Tiktok、小紅書等等)
- ☐色情網站
- ☐投資理財網站
- ☐網路購物/外送
- ☐通訊軟體(例:Line、WhatsApp、Wechat、Telegram、skype 等)
- ☐其他網站

2、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。

■ 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。

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/工作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 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

總分_____分