

健康上網 7 撇步

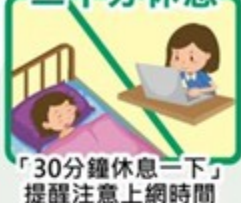
一個定時器



兩小時上網



三十分休息



四下有人看



一起挑網站



走出戶外玩



親子多互動



● 資料來源：安全上網指南-家長篇

網路使用習慣自我篩檢量表

- 本量表主要提供一般大眾自我篩檢使用，以瞭解網路使用沈迷傾向 -

填答說明

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。

題號	題目	實際情況			
		極不符合 (1)	不符合 (2)	符合 (3)	非常符合 (4)
1	想上網而無法上網的時候，我就會感到坐立不安				
2	我發現自己上網休閒的時間越來越長				
3	我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網休閒				
4	上網對我的學業已造成一些不好的影響				

計分方式

- 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）
- 篩檢切分點：11分或以上（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

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。您可至相關醫療門診、心理治療所及心理諮商所諮詢或接受治療。

【資料來源：衛生福利部心理及口腔健康司】

● 如有問題歡迎洽詢~臺中市政府衛生局 - TEL：04-22289111



臺中市政府衛生局 關心您

廣告