**網路使用習慣自我篩檢量表**

**填答說明：**

本量表是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。

| **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 | □ | □ | □ | □ |

**以下題目非量表內容，可依個人意願填答：**

做完以上量表，我希望學校或老師能在網路使用習慣方面提供我更多的協助，並願意提供我的姓名。 班級： 姓名：

計分方式：

本自我篩檢量表切分點適用對象為國小三年級以上之學生（10歲至25歲）：

篩檢切分點：11分或以上（高使用沈迷傾向）。