

測測看我是否有網路沉迷

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

(本量表適用對象：國小三年級至大學生10至25歲，一般大眾僅供參考)

結果說明

加總超過11分者即可能具有高度網路沉迷傾向，建議可找學校老師、諮商中心幫忙喔！也可進一步尋求專業協助：諮詢相關醫療門診、心理治療所及心理諮商所，或撥打衛生福利部24小時安心專線1925；以瞭解使用網路之情形與評估相關心理症狀。



心衛中心粉絲團



社區心理
衛生中心官網



癮講座短片