

臺中市 區 國民 學 網路成癮評量表

班級： _____ 年 _____ 班 _____ 號 姓名： _____

問 題	幾乎 不曾 (1分)	偶爾 (2分)	常常 (3分)	幾乎 常常 (4分)	總是 如此 (5分)
1. 你會發現上網時間超過原先預計的時間嗎？	<input type="checkbox"/>				
2. 你會放下該完成或執行的事而將時間用來上網嗎？	<input type="checkbox"/>				
3. 你對上網的興奮感或期待遠勝於其他人際互動嗎？	<input type="checkbox"/>				
4. 你會在網路上結交新朋友嗎？	<input type="checkbox"/>				
5. 你會因為上網而被他人抱怨或指責嗎？	<input type="checkbox"/>				
6. 你會因為上網而上學或上班遲到早退或缺勤嗎？	<input type="checkbox"/>				
7. 你會不自主的檢查電子郵件信箱嗎？	<input type="checkbox"/>				
8. 你會因為上網而使工作表現失常或成績退步嗎？	<input type="checkbox"/>				
9. 當有人問你上網做些什麼時，會有所防衛或隱瞞嗎？	<input type="checkbox"/>				
10. 你会上網尋求情感支持或社交慰藉嗎？	<input type="checkbox"/>				
11. 你會迫不及待的提前上網或一有機會就上網嗎？	<input type="checkbox"/>				
12. 你會覺得少了網路，人生是黑白的嗎？	<input type="checkbox"/>				
13. 若有人在你上網時打擾你，你會憤怒嗎？	<input type="checkbox"/>				
14. 你會因為上網而犧牲晚上的睡眠嗎？	<input type="checkbox"/>				
15. 你會在離線時仍然對網路活動的內容念念不忘嗎？	<input type="checkbox"/>				
16. 當你上網時會一再延長自己上網的時間嗎？	<input type="checkbox"/>				
17. 你曾嘗試縮減上網時間或不上網卻失敗的經驗嗎？	<input type="checkbox"/>				
18. 你會試著隱瞞自己的上網時數嗎？	<input type="checkbox"/>				
19. 你會選擇把時間花在網路上而不想出門嗎？	<input type="checkbox"/>				
20. 你會因為沒上網而心情鬱悶、易怒或心神不寧嗎？	<input type="checkbox"/>				

請回答最常上網的原因是：(可複選或自行填寫，找資料、網路遊戲、聊天室交友、收發電子郵件) _____

計分：

請將每題的分數相加(幾乎不會1分、偶爾2分、常常3分、幾乎常常4分、總是如此5分)，所得的總分就是你的「網路偏好指數」。

結果分析：

1. **正常級(20~49分)** 你是屬於正常的上網行為，雖然有時候你會花了些時間在網路上消磨，但還有自我控制的能力。
2. **預警級(50~79分)** 你正遭遇到因網路而引起的問題，雖然並非到了積重難返的地步，還是應該正視網路帶給你人生的衝擊。最好要有警覺，並改變上網習慣囉！
3. **危險級(80~100分)** 你的網路使用情形已經成為嚴重的生活問題，你應該評估網路帶來的影響，並且找出病態性網路使用的根源。你或許已經成為成癮者，恐怕需要很強的自制力才能使你回覆常態。建議你趕快找專家協助。

(編譯自金柏莉·楊(Kimberly Young)的網路成癮評量表)