

網路使用習慣自我評估

資料來源:衛生福利部、臺中市政府警察局

當手機在旁邊時，是否一有空檔就不自覺成為「低頭族」？如果使用網路是為了學習、工作、娛樂，當有其他事情時能立刻放下手機，不會因為網路而影響現實生活，即使使用網路的時間長，這也不算成癮。

所謂網路成癮指的是在長期且大量使用網路下，控制力薄弱而不可自拔，造成無法學習、無法工作，且一旦被停用網路就會暴怒，甚至出現現實人際關係障礙。

讓我們一起來評估自己的網路使用狀況：

一、網路使用習慣自我篩檢量表

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 分至 4 分，數字越大，表示句中所述的情形與目前你實際的情形越相像。

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

二、我最有可能迷上網路的原因

- 1. 網路世界很刺激，有無止境的挑戰。
- 2. 自信心低落，生活中缺乏成就感，。
- 3. 人際關係挫折，同儕互動有困難。
- 4. 家庭功能不足:沒有安全感，或太過溺愛。
- 5. 自我管理有困難，例如時間管理、金錢管理
- 6. 偶像劇情節，渴望談戀愛。
- 7. 沒有能說祕密的傾訴對象。

三、若我沉迷於網路時，誰最有可能讓我離開網路

- 1. 照顧者 2. 手足 3. 師長
- 4. 同學 5. 情人 6. 寵物