

## 屏東縣政府 函

地址：900219屏東縣屏東市自由路527號  
承辦人：林宛宜  
電話：08-7320415-3634  
傳真：08-7322450  
電子信箱：a252001@oa.pthg.gov.tw

受文者：屏東縣屏東市和平國民小學

發文日期：中華民國112年12月20日  
發文字號：屏府教特字第11273226300號  
速別：普通件  
密等及解密條件或保密期限：  
附件：如說明二 (4828717\_11273226300\_1\_4828717\_11273226300\_1.pdf、  
4828717\_11273226300\_1\_4828717\_11273226300\_2.pdf)

主旨：為教育部函轉衛生福利部所送「網路使用習慣自我篩檢量表(如附件)」及「心快活心理健康學習平台」資訊一案，請查照。

說明：

- 一、依據教育部112年12月18日臺教學(一)字第1120125106號函辦理。
- 二、檢送旨揭量表(如附件)及學習平台資訊(網址：  
<https://reurl.cc/p5z47d>、<https://reurl.cc/ga0p94>)，請多加利用。

正本：本縣各高國中及特殊學校、本縣各國小及特殊學校

副本：本府教育處特殊教育科



本案依分層負責規定授權業務主管決行

## 衛生福利部 函

地址：115204 臺北市南港區忠孝東路6段  
488號

聯絡人：翁珮齡

聯絡電話：(02)8590-7556

傳真：(02)8590-7080

電子郵件：mo\_anastasia@mohw.gov.tw

受文者：教育部

發文日期：中華民國112年12月15日

發文字號：衛部心字第1121763673號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：網路使用習慣自我篩檢量表 (A21000000I\_1121763673\_doc1\_Attach1.pdf)

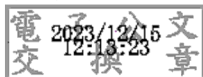
主旨：為強化民眾心理健康促進及防治網路成癮，檢送「網路使用習慣自我篩檢量表(如附件)」及「心快活心理健康學習平台」資訊，請協助轉知所屬機關(構)、各級學校及相關單位參考運用，請查照。

說明：

- 一、依據112年11月23日立法院第10屆第8會期社會福利及衛生環境委員會第12次全體委員會議黃秀芳委員口頭質詢本部事項辦理。
- 二、上開黃秀芳委員質詢內容略以，現今小孩網路成癮現象嚴重，應對家長提供警示，及教育單位是否有心理衛生或心理輔導課程等情，應與教育部溝通。爰檢送旨揭量表及學習平台資訊，請惠予推廣周知。
- 三、旨揭量表及平台網址，請參閱：<https://reurl.cc/p5z47d>、<https://reurl.cc/ga0p94>。

正本：教育部

副本：





# 網路使用習慣自我篩檢量表

## 簡介：

本量表可採紙本或網路填答方式進行，主要提供一般大眾自我篩檢使用，以瞭解網路族群的網路使用沈迷傾向。

## 填答說明：

下面是一些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。

	實	際	情	況
	極	不	符	非
	不	符	合	常
	符	合	(3)	符
	(1)	(2)	(3)	(4)
1. 想上網而無法上網的時候，我就會感到坐立不安	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我發現自己上網休閒的時間越來越長	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網休閒	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 上網對我的學業已造成一些不好的影響	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 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沈迷傾向，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。一般大眾不適用篩檢切分點，若對於量表結果有疑慮，請洽各縣市心理衛生中心，或諮詢相關醫療門診、心理治療所及心理諮商所。