



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 極 不 符 合 (1)	際 不 符 合 (2)	情 符 合 (3)	況 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	☐	☐	☐	☐

計分方式：

- 計分方式：每題勾選欄框由左至右各別登錄為 1, 2, 3, 4 分，總分共計 16 分。
- 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。

臺中市網路成癮治療服務醫療院所

	醫療/醫事機構	聯絡人資訊	開診科別	門診/服務時間
1	臺中榮民總醫院	電話：04-23592525 地址：臺中市西屯區臺灣大道四段1650號	I. 精神科 A. 一般精神科 B. 兒童青少年 C. 兒童醫學科	週一至週五
2	中國醫藥大學附設醫院	電話：04-22052121 地址：臺中市北區育德路2號	精神科	門診/週四下午
3	中山醫學大學附設醫院	電話：04-24739595 地址：臺中市南區建國北路一段110號	身心科	文心院區 週一至週五 上午、下午、晚上 (星期四下午除外)
4	中山醫學大學附設醫院 中興分院	電話：04-24739595 地址：臺中市南區復興路二段11號	身心科	中興分院 週一、二、五上午 週一、二、三下午
5	國軍臺中總醫院	電話：04-23934191 地址：臺中市太平區中山路二段348號	精神科	週一、三、五 上午 08:10-10:00
6	衛生福利部豐原醫院	電話：04-25271180 地址：臺中市豐原區安康路100號	精神科	週一、三上午、五下午
7	衛生福利部臺中醫院	電話：04-22294411 地址：臺中市西區三民路一段199號	精神科	週一至週五 上午、下午 週一夜診 週六隔週看診
8	童綜合醫院(沙鹿院區)	電話：04-26626452 地址：臺中市沙鹿區成功西街8號	精神科	週一至週三及週五整天 週四、週六上午
9	澄清綜合醫院中港分院	電話：04-24632000 地址：臺中市西屯區臺灣大道四段966號	身心科	週一至週五09:00-12:00、14:00-17:30 週一、週二、週四、週五18:00-21:30 週六9:00-12:00
10	仁愛醫療財團法人大里 仁愛醫院	電話：04-24819900 地址：臺中市大里區東榮路483號	身心內科	週三下午、週四上午
11	佛教慈濟醫療財團法人 台中慈濟醫院	電話：04-36060666 地址：臺中市潭子區豐興路一段88號	身心醫學科	一(上、下) 二(上、下、夜) 三(上、下) 四(上、夜) 五(上、夜)
12	林新醫療社團法人林新 醫院	電話：04-22586688 地址：臺中市南屯區惠中路三段36號	精神科	週六上午
13	光田醫療社團法人光田 綜合醫院	電話：04-26888126 地址：臺中市沙鹿區沙田路117號	精神科	週一至週六 上午 週二、四、六下午
14	財團法人臺灣省私立臺 中仁愛之家附設靜和醫	電話：04-23711129 地址：臺中市西區南屯路一段158號	精神科	週一~週五 上午/下午
15	賢德醫院	電話：04-22732551 地址：臺中市太平區宜昌路420號	身心科	總院 週一至週三及週五整天 週四上午及下午 週六上午 樹林院區 週一上午及下午 週二至週五上午
16	清海醫院	電話：04-25723332 地址：臺中市石岡區石岡街下坑巷41-2號	精神科	週一至週五 09:00-12:00 13:30-16:40
17	宏恩醫院龍安分院		精神科	網路成癮特約門診： 週三下午 週五上午

18	維新醫療社團法人台中維新醫院	電話：04-22038585 地址：臺中市北區育德路185號	精神科	週一~週五 上午/下午/晚間 週六 上午/下午
19	陽光精神科醫院	電話：04-26202649 地址：臺中市清水區大楊南街98號	精神科	週一~週五 09:00~12:00 13:30~16:30 週六 09:00~11:30
20	清濱醫院	電話：04-26283995 地址：臺中市清水區港埤路四段195號	身心科 (不區分項目)	週一至週五 9:00~12:00 14:00~16:00
21	詹東霖心身診所	電話：04-22256362 地址：臺中市區三民路二段11號	精神科	週一:9:30-12:00/18:30-21:00 週二:9:30-12:00/15:30-17:30/ 18:30-21:00 週三:9:30-12:00/15:30-17:30/ 18:30-21:00 週四:9:30-12:00/18:30-21:00 週五:9:30-12:00/15:30-17:30/ 18:30-21:00 週六:9:30-12:00 週日公休
22	康誠診所	電話：04-23103968 地址：臺中市南屯區大墩路705號	精神科	週一至五 09:00-12:00 15:00-18:00 18:30-21:00 週六9:00-12:00 周日休診
23	如穎心理成長中心心理治療所	電話：04-22282220 地址：臺中市區柳川東路三段5號	心理治療所	週一至五14-22點 周六9-18點
24	人文傳習書院心理治療所	電話：04-23134566 地址：臺中市西區華美西街一段160號	心理治療所	週一~週五 早上9:00-12:00 下午14:00-18:00 週六早上9:00-12:00 平日晚上、週六下午及晚上、週日為特約時段
25	桐心理治療所	電話：04-24739670 地址：臺中市南屯區豐富路160巷9號	心理治療所	週一至週五 上午10:00-晚上9:00
26	皓心理治療所	電話：04-23911963 地址：臺中市太平區旱溪東路二段116號	心理治療所	採預約制
27	仁伊心理治療所	電話：04-22652660 地址：臺中市南區永東街21號	心理科	全約診制
28	澄田心理治療所	電話：04-23178962 地址：臺中市西屯區文心路三段101號	心理治療所	週二至週六 9:00-21:00
29	陽晴心理治療所	電話：0908-432988 地址：403臺中市西區五權五街101號	心理治療所	星期二至六採預約制
30	詰方心理諮商所	電話：04-22468595 地址：臺中市北屯區安順東六街42號	心理諮商所	週一到週五9:00-21:00； 週末為特約時間
31	晴朗心理諮商所	電話：04-22542238 地址：臺中市南屯區黎明東街429號	心理諮商所	週六9:00-12:00 週一至週五 下午1:00-晚上8:00
32	財團法人臺中市私立慈光社會福利慈善事業基金會附設慈光社區心理	電話：04-22153505 地址：臺中市東區東英五街88-2號	心理諮商所	週二到週六 08:30-18:00 夜間時間採預約制
33	蛹之生心理諮商所	電話：04-23896061 地址：臺中市南屯區五權西路二段478-1	心理諮商所	週一到五：09:00-21:30 週六：09:00-17:00
34	心門心理諮商所	電話：04-23120896 地址：臺中市西屯區文中路47號	心理諮商所	週一至週五14:00-21:00 週六下午
35	親和心理諮商所	電話：04-23267337 地址：臺中市南屯區大墩路826號3樓	心理諮商所	週一至週五 19:00-21:00

36	情商EQ 心理諮商所	電話：04-23201006 地址：臺中市西區精誠十一街21號	心理諮商所	星期一 18:00-20:30 星期二至五 14:00-20:30 星期六(特約) 14:00-17:00
----	---------------	------------------------------------	-------	--

註：以上資料供參，建議至醫療院所接受治療/諮商時，請先去電詢問相關門診或治療資訊。