



LinkingProject — 網路成癮 Part1 (認識與測驗)

「我覺得自己每天花太多時間在滑手機，明明也沒有幹嘛…」

「大家都會在 IG 上面 PO 好多文，如果沒跟上的話，就會錯過話題了！」

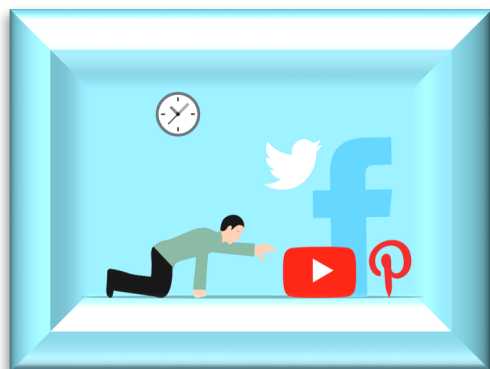
「很多 YT 影片很好笑阿，我不懂我媽為什麼小題大作，禁止我看？」

「網路比課本有趣多了，考網路上的東西我一定一百分！」

隨著進入 21 世紀的網路興起，直到現在我們的生活已經和網路密切相關，舉凡像是消費、遊戲、娛樂、交友、運動、學習、健康…等等需求，都能在網路世界獲得滿足。而打破時空限制的網路更是讓知識與訊息的傳遞變得容易與方便，無須再經由傳統媒體或特定通路才能完成。



甚麼是網路成癮



然而，正因為網路是如此便捷，有時候卻也讓我們易於流連在網路世界而失去與真實世界的連結，我們就會不知不覺的花費大量時間與精力在網路世界裡，甚至有可能會把網路世界看得比真實世界還要重要！因此，所謂的「網路成癮」，是泛指因過度使用網路/電腦、難以自我控制，導致在身心健康、學業、工作表現、人際關係、家庭互動各方面造成負面影響的一種狀態。因此，網路便是一種雙面刃，端看我們如何有節制的善用。

我要如何知道自己是否有上癮

網 路 成 癮 測 量 工 具		
國家衛生研究院	短版手機遊戲成癮量表 https://reurl.cc/6000qk	共 15 題
衛生福利部 心理健康及口腔健康司	網路使用習慣自我篩檢量表 https://reurl.cc/6000G6	共 4 題
心快活 心理健康學習平台	網路使用量表 https://reurl.cc/m335NW	共 4 題
陳淑惠老師 臨床心理學研究室	網路成癮量表 https://reurl.cc/0XX0R9	共 26 題
公共電視	網路成癮測驗評量 https://reurl.cc/yMMNaD	共 20 題

對於測驗出來的結果可先行供作參考，因測驗結果會受使用者的狀態及測驗當下情境的變化而有所改變；如若發現自己需要幫忙，除了尋求他人協助或者心理師介入諮商，我們也能用一些方法幫助自己的！



To Be Continued