學生網路與手機使用風險檢核表-幼兒版

以下是有關**孩子使用 3C 產品(手機/平板/電腦/電視)情況**的描述，請您**評估孩子近一個月內**的實際情形勾選「是」或「否」;**「是」指『大部分情況是如此，比「沒有」的情況多』。**

最近這一個月，孩子使用 3C 產品(手機/平板/電腦/電視)

1.	3C 產品似乎是孩子唯一關心的事情。	□是(1)　□否(0)
2.	當我停止孩子使用 3C 產品時，他/她會哭鬧、生氣或無法平復。	□是(1)　□否(0)
3.	當家人或師長告訴他/她應該減少使用 3C 產品的時間時，他/她仍無法減少。	□是(1)　□否(0)
4.	雖然使用 3C 產品，已經和爸媽發生不愉快，他/她仍然要用 3C 產品。	□是(1)　□否(0)

學生網路與手機使用風險檢核表-幼兒版使用說明

(一)量表目的

旨在協助家長與教師初步了解學生是否出現網路或手機使用過度、失控、影響生活功能的風險，以利及時關懷、介入處遇及安排後續輔導與必要的轉介、資源連結。

(二)適用對象

1.使用年齡層：2~5 歲

2.評估者：家長（主要照顧者)、或班級導師、輔導老師

(三)使用說明

1.填答方式：每一題依學生**近一個月**的表現進行評估

2.評分量尺：兩點量表

否(0) = 從不

是(1) = 經常出現，出現的時候比沒有出現的時候多

(三)分數說明與篩檢標準

計分:答「是」得 1 分，答「否」得 0 分；累計 4 題得分為總分。

總分範圍： 0－4

分數解釋：

0 分：低風險（使用習慣尚可）

1 分：中度風險（建議觀察、適當限制與對話）

2 分：高度風險（建議轉介輔導或介入）

(四)建議

依分數風險等級，可建議家長或學校採取以下行動：

低風險：持續引導健康使用、正向鼓勵。

中風險：多了解孩子/學生的網路使用情形和動機，共同建立數位使用約定，並協助其在現實非網路生活中得到關愛與歸屬感、成就感、愉快感、意義感。

高風險以上：多了解孩子/學生的網路使用情形和動機，共同建立數位使用約定，並協助其在現實非網路生活中得到關愛與歸屬感、成就感、愉快感、意義感; 另轉介學校輔導室、心理師，結合有效介入資源。

(五)注意事項

1. 本檢核表只用做初步篩檢，非診斷量表，不宜作為診斷用途。

2. 應尊重學生孩童的隱私權與尊嚴，避免貼標籤。

學生網路與手機使用風險檢核表-兒童版

以下是有關**孩子使用 3C 產品(手機/平板/電腦/電視)情況**的描述，請您**評估孩子近一個月內**的實際情形勾選「是」或「否」;**「是」指『大部分情況是如此，比「沒有」的情況多』。**

最近這一個月，孩子使用 3C 產品(手機/平板/電腦/電視)

1.	當不能使用 3C 產品時，他/她感到坐立不安、發脾氣、煩躁、生氣、緊張或沮喪；但只要能再用 3C 產品，這些不舒服就會消失。	□是(1)　□否(0)
2.	為了得到和過去同樣的興奮感，他/她需要更多的時間使用 3C 產品。	□是(1)　□否(0)
3.	當家人或師長告訴他/她應該減少使用 3C 產品的時間時，他/她仍無法減少。	□是(1)　□否(0)
4.	即使 3C 產品影響學業表現或造成作息混亂，孩子仍不願減少使用。	□是(1)　□否(0)

學生網路與手機使用風險檢核表-兒童版使用說明

(一)量表目的

旨在協助家長與教師初步了解學生是否出現網路或手機使用過度、失控、影響生活功能的風險，以利及時關懷、介入處遇及安排後續輔導與必要的轉介、資源連結。

(二)適用對象

1.使用年齡層：6~11 歲

2.評估者：家長（主要照顧者)、或班級導師、輔導老師

(三)使用說明

1.填答方式：每一題依學生**近一個月**的表現進行評估

2.評分量尺：兩點量表

否(0) = 從不

是(1) = 經常出現，出現的時候比沒有出現的時候多

(四)分數說明與篩檢標準

計分:答「是」得 1 分，答「否」得 0 分；累計 4 題得分為總分。

總分範圍： 0－4

分數解釋：

0 分：低風險（使用習慣尚可）

1 分：中度風險（建議觀察、適當限制與對話）

2 分：高度風險（建議轉介輔導或介入）

(五)建議

依分數風險等級，可建議家長或學校採取以下行動：

低風險：持續引導健康使用、正向鼓勵。

中風險：多了解孩子/學生的網路使用情形和動機，共同建立數位使用約定，並協助其在現實非網路生活中得到關愛與歸屬感、成就感、愉快感、意義感。

高風險以上：多了解孩子/學生的網路使用情形和動機，共同建立數位使用約定，並協助其在現實非網路生活中得到關愛與歸屬感、成就感、愉快感、意義感; 另轉介學校輔導室、心理師，結合有效介入資源。

(六)注意事項

1. 本檢核表只用做初步篩檢，非診斷量表，不宜作為診斷用途。
2. 應尊重學生孩童的隱私權與尊嚴，避免貼標籤。

學生網路與手機使用風險檢核表-青少年版

以下是有關**孩子使用 3C 產品(手機/平板/電腦/電視)情況**的描述，請您**評估孩子近一個月內**的實際情形勾選「是」或「否」;**「是」指『大部分情況是如此，比「沒有」的情況多』。**

最近這一個月，孩子使用 3C 產品(手機/平板/電腦/電視)

1.	孩子在不能用的時間，一直想使用 3C 產品。	□是(1)　□否(0)
2.	孩子只要有一段時間沒有玩 3C 產品，就會不安，無法專注做其他事。	□是(1)　□否(0)
3.	為了得到和過去同樣的興奮感，他/她需要更多的時間使用 3C 產品。	□是(1)　□否(0)
4.	雖然使用 3C 產品，已經和爸媽發生不愉快，他/她仍然要用 3C 產品。	□是(1)　□否(0)

學生網路與手機使用風險檢核表-青少年版使用說明

(一)量表目的

旨在協助家長與教師初步了解學生是否出現網路或手機使用過度、失控、影響生活功能的風險，以利及時關懷、介入處遇及安排後續輔導與必要的轉介、資源連結。

(二)適用對象

1.使用年齡層：12~18 歲

2.評估者：家長（主要照顧者)、或班級導師、輔導老師

(三)使用說明

1.填答方式：每一題依學生**近一個月**的表現進行評估

2.評分量尺：兩點量表

否(0) = 從不

是(1) = 經常出現，出現的時候比沒有出現的時候多

(四)分數說明與篩檢標準

計分:答「是」得 1 分，答「否」得 0 分；累計 4 題得分為總分。

總分範圍： 0－4

分數解釋：

0 分：低風險（使用習慣尚可）

1 分：中度風險（建議觀察、適當限制與對話）

2 分：高度風險（建議轉介輔導或介入）

(五)建議

依分數風險等級，可建議家長或學校採取以下行動：

低風險：持續引導健康使用、正向鼓勵。

中風險：多了解孩子/學生的網路使用情形和動機，共同建立數位使用約定，並協助其在現實非網路生活中得到關愛與歸屬感、成就感、愉快感、意義感。

高風險以上：多了解孩子/學生的網路使用情形和動機，共同建立數位使用約定，並協助其在現實非網路生活中得到關愛與歸屬感、成就感、愉快感、意義感; 另轉介學校輔導室、心理師，結合有效介入資源。

(六)注意事項

1. 本檢核表只用做初步篩檢，非診斷量表，不宜作為診斷用途。
2. 應尊重學生孩童的隱私權與尊嚴，避免貼標籤。