網路使用習慣量表（CIAS-10）

附件二

簡介：

本量表可採紙本或網路問卷填答方式進行，主要以瞭解上網族群的網路使用沈迷/
成癮傾向。本量表已發展網路沈迷臨床篩檢用切分點，切分點適用對象為國小三年級至大學之學生（10 歲至 25 歲）。

填答說明：

本量表是有關個人使用網路情況的描述，請評估你最近 6 個月的實際情況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的實際情況越相像。

	實際情況			
	極不符合（1）	不符合（2）	符合（3）	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. 只要有一段時間沒有上網，我就會覺得心裡不舒服		□	□	□
3. 我只要超過一天沒上網玩，就會很難受		□	□	□
4. 我發現自己上網休閒的時間越來越長		□	□	□
5. 平均而言，我每個星期上網休閒的時間比以前增加許多		□	□	□
6. 我每次都只想上網一下子，但結果常常一上網就待很久不下來		□	□	□
7. 我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網休閒		□	□	□
8. 我常常因熬夜上網休閒，造成白天精神或體力很差		□	□	□
9. 上網對我的學業已造成一些不好的影響		□	□	□
10. 上網已經很明顯地危害到我的身體或心理健康		□	□	□

計分方式：

n 計分方式：每題勾選欄框由左至右各別登錄為1,2,3,4分，總分介於10~40分。

n 本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：28分或以上（高使用沈迷傾向）。

結果說明：

總分得分超過 28 分者即可能具有高度網路沉迷傾向，建議可進一步瞭解受測者使用網
路之情形與評估相關心理症狀。