

網路使用習慣自我篩檢量表

以最近6個月的情形填答

	極不符合	不符合	符合	非常符合
1 想上網而無法上網的時候，我就會感到坐立不安	1	2	3	4
2 我發現自己上網休閒的時間越來越長	1	2	3	4
3 我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網休閒	1	2	3	4
4 上網對我學習已造成一些不好的影響	1	2	3	4

- 適用對象為國小三年級至大學之學生(10-25歲)
- 11分以上者可能具有**高度網路沉迷傾向**，建議可進一步尋求專業協助
- 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
- 此為簡表，亦可再利用其他詳版量表進行篩檢

資料來源:衛生福利部

3C產品使用教養建議

0-3歲	建議避免接觸
3-6歲	在家長監督下使用，一天不超過 1小時
6-9歲	在家長監督下使用，一天不超過 2小時
9-12歲	在明確規範下使用3C產品，一天以不超過 2小時 為原則
12-18歲	自主管理，家長與孩子一同討論，規劃網路使用時間

資料來源:亞洲大學柯慧貞教授

健康上網一起來

一聽



傾聽孩子的需求

二規



對孩子上網作規範

三動動



每使用30分鐘3C產品，就要站起來活動10分鐘

四感



培養子女的歸屬感、愉悅感、成就感及意義感之高四感生活

五慣



培養人、事、時、地、物五種網路使用的好習慣

- 人** 和父母討論網路交友情形。
- 事** 保護自己與他人隱私。
- 時** 規定每天網路使用時間上限；每天先做完功課再上網。
- 地** 睡覺時手機不放床邊，電腦放在公共區域。
- 物** 使用適合年齡遊戲。

六讚讚



多稱讚孩子合理使用網路的行為

資料來源:教育部

網路成癮 醫療服務資源



醫療院所	院(所)電話
衛生福利部嘉南療養院 臺南市仁德區裕忠路539號	06-2795019 分機1106
衛生福利部臺南醫院 臺南市中西區中山路125號	06-2200055
衛生福利部臺南醫院新化分院 臺南市新化區牧場72號	06-5911929
臺南市立安南醫院委託中國醫藥大學興建經營 臺南市安南區長和路二段66號	06-3553111 分機3178、3179
台南市立醫院委託秀傳醫療社團法人經營 臺南市東區崇德路670號	06-2609926
高雄榮民總醫院臺南分院 臺南市永康區復興路427號	06-3125101
奇美醫療財團法人奇美醫院 臺南市南區樹林街二段442號	06-2228116 分機58702
奇美醫療財團法人佳里奇美醫院 臺南市佳里區佳興里佳里興606號	06-7263333
台南新樓醫院 臺南市東區東門路一段57號	06-2748316
麻豆新樓醫院 臺南市麻豆區埤頭里麻雀路一段207號	06-5702228
晟欣診所 臺南市中西區中華西路二段506號	06-2585766
心樂活診所 臺南市東區凱旋路39號	06-2383636
林晏弘診所 臺南市新營區同濟街152號	06-6336500
蔡明輝診所 臺南市東區崇學路176號1樓	06-3369595 (救我救我)
心悠活診所 臺南市北區金華路五段14號	06-2236766
明如身心診所 臺南市佳里區進學路163-1號	06-7225656
心自在身心診所 臺南市東區崇明路32號	06-2675725
殷建智精神科診所 臺南市北區公園北路152號二樓之一	06-2810008
王盈彬精神科診所 臺南市崇善路406號	06-2600661