**附件5**

**智慧型手機/平板電腦使用行為問卷**

各位同學：

　　以下問卷是要了解你「**過去一年內**」**的手機使用行為**，問卷填答不是考試，無所謂對、錯，填答結果也**不會作為學校任何考評**；只做為學校輔導工作參考，依照專業法規倫理，**加以保密**，不會無故洩密；請放心做答。

 請根據你**最近一年**內使用智慧型手機的實際經驗，來評估以下情形是否常發生；若是**常發生**請勾「是」；若**不常發生**或**未發生**過，請勾「否」。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **使用智慧型手機/平板電腦** | 是 | 否 |
| 1 | 我經常想要去確認智慧型手機是否又有新訊息。 | □ | □ |
| 2 | 當不能使用智慧型手機時，我感到坐立不安、發脾氣、煩躁、生氣、緊張或沮喪；但只要能再用智慧型手機/平板電腦，這些不舒服就會消失。 | □ | □ |
| 3 | 為了得到和過去同樣的興奮感，我需要更多的時間使用智慧型手機的APP。 | □ | □ |
| 4 | 當家人、師長告訴我應該減少使用智慧型手機的時間時，我仍無法減少。 | □ | □ |
| 5 | 使用智慧型手機之後，我放棄或減少現實生活中家人朋友的相處聊天、讀書做功課或過去所喜愛的活動。 | □ | □ |
| 6 | 我知道過度使用智慧型手機有很多壞處（譬如：睡眠不足、上課遲到、花太多錢、與他人爭吵或忽略重要的事），但我還是持續使用。 | □ | □ |
| 7 | 我曾向家人、師長、朋友或其他人隱瞞，希望他們不知道我實際使用智慧型手機所花的時間。 | □ | □ |
| 8 | 我使用智慧型手機來忘掉我的個人問題，或抒解內疚、不安、無助或沮喪等不舒服的心情。 | □ | □ |
| 9 | 因為我過度使用智慧型手機使得我和家人朋友的關係、工作或學業表現變差了。 | □ | □ |

問卷來源：亞洲大學柯慧貞講座教授

若欲使用此問卷，可聯絡高嘉琳助理　(04)2332-3456 #3606