



105年度「健康上網·幸福學習」試辦學校計畫  
指導單位：教育部  
執行單位：景文科技大學

## 景文科技大學網路使用行為調查

網路成癮量表(Chen Internet Addiction Scale, CIAS)

本量表為陳淑惠老師臨床心理學研究室同意授權使用

系別：\_\_\_\_\_ 班級：\_\_\_\_\_ 學號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

性別：☐男 ☐女 ☐其他 e-mail 信箱：\_\_\_\_\_

請您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您實際的情形愈符合。

	實 際 情 況			
	極 不 符 合 (1)	不 符 合 (2)	符 合 (3)	非 常 符 合 (4)
1. 曾不只一次有人告訴我，我花了太多時間在網路上	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我只要有一段時間沒有上網，就會覺得心裏不舒服	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我發現自己上網的時間越來越長	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 網路斷線或接不上時，我覺得自己坐立不安	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 不管再累，上網時總覺得很有精神	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 其實我每次都只想上網待一下子，但常常一待就待很久不下來	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 雖然上網對我的日常人際關係造成負面影響，我仍未減少上網	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 我曾不只一次因為上網的關係而睡不到四小時	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 從上學期以來，平均而言我每週上網的時間比以前增加許多	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我只要有一段時間沒有上網就會情緒低落	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 我不能控制自己上網的衝動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 發現自己投注在網路上而減少和身邊朋友的互動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我曾因上網而腰痠背痛，或有其他身體不適	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 我每天早上醒來，第一件想到的事就是上網	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 上網對我的學業或工作已造成一些負面的影響	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 我只要有一段時間沒有上網，就會覺得自己好像錯過什麼	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 因為上網的關係，我和家人的互動減少了	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 因為上網的關係，我平常休閒活動的時間減少了	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 我每次下網後其實是要去做別的事，卻又忍不住再次上網看看	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 沒有網路，我的生活就毫無樂趣可言	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. 上網對我的身體健康造成負面的影響	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. 我曾試過想花較少的時間在網路上，但卻無法做到	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. 我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. 比起以前，我必須花更多的時間上網才能感到滿足	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. 我曾因為上網而沒有按時進食	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. 我會因為熬夜上網而導致白天精神不濟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

指導單位：教育部

執行單位：景文科技大學圖書資訊處、學務處