

問題	幾乎不曾 (1分)	偶爾 (2分)	常常 (3分)	幾乎常常 (4分)	總是如此 (5分)
1. 你會發現上網時間超過原先預計的時間嗎？	☐	☐	☐	☐	☐
2. 你會放下該完成或執行的事而將時間用來上網嗎？	☐	☐	☐	☐	☐
3. 你對上網的興奮感或期待遠勝於其他人際互動嗎？	☐	☐	☐	☐	☐
4. 你會在網路上結交新朋友嗎？	☐	☐	☐	☐	☐
5. 你會因為上網而被他人抱怨或指責嗎？	☐	☐	☐	☐	☐
6. 你會因為上網而上學或上班遲到早退或缺勤嗎？	☐	☐	☐	☐	☐
7. 你會不自主的檢查電子郵件信箱嗎？	☐	☐	☐	☐	☐
8. 你會因為上網而使工作表現失常或成績退步嗎？	☐	☐	☐	☐	☐
9. 當有人問你上網做些什麼時，會有所防衛或隱瞞嗎？	☐	☐	☐	☐	☐
10. 你會上網尋求情感支持或社交慰藉嗎？	☐	☐	☐	☐	☐
11. 你會迫不及待的提前上網或一有機會就上網嗎？	☐	☐	☐	☐	☐
12. 你會覺得少了網路，人生是黑白的嗎？	☐	☐	☐	☐	☐
13. 若有人在你的上網時打擾你，你會憤怒嗎？	☐	☐	☐	☐	☐
14. 你會因為上網而犧牲晚上的睡眠嗎？	☐	☐	☐	☐	☐
15. 你會在離線時仍然對網路活動的內容念念不忘嗎？	☐	☐	☐	☐	☐
16. 當你上網時會一再延長自己上網的時間嗎？	☐	☐	☐	☐	☐
17. 你曾嘗試縮減上網時間或不上網卻失敗的經驗嗎？	☐	☐	☐	☐	☐
18. 你會試著隱瞞自己的上網時數嗎？	☐	☐	☐	☐	☐
19. 你會選擇把時間花在網路上而不想出門嗎？	☐	☐	☐	☐	☐
20. 你會因為沒上網而心情鬱悶、易怒或心神不寧嗎？	☐	☐	☐	☐	☐

最常上網的原因是：(可複選或自行填寫，找資料、網路遊戲、聊天室交友、收發電子郵件)