



Yunlin

總分11分或以上，您可能具有**高度網路沉迷傾向**，建議可進一步尋求下機構的專業協助

## 醫療機構

### 機構名稱

彰化基督教醫療財團法人雲林基督教醫院  
 國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院  
 長庚醫療財團法人雲林長庚紀念醫院  
 國立台灣大學醫學院附設雲林分院  
 信安醫療社團法人信安醫院  
 天主教若瑟醫療財團法人若瑟醫院  
 趙夢麒診所  
 晴明身心診所  
 何正岳診所  
 雲萱診所  
 廖寶全診所

### 開診科別

身心門診  
 精神科  
 精神門診  
 精神科(網路成癮特別門診)  
 精神科  
 精神科  
 精神科  
 不分科  
 精神科  
 精神科  
 精神科



## 心理諮商服務

各鄉鎮市衛生所，定時定點由專業人員提供諮商。

心理諮商預約請洽各 **衛生所**

或撥 **心理衛生中心** 專線 **05-5370885** **我想請你幫幫我**



想上網而無法上網時，我會感到坐立不安  
 I feel restless and irritable when the Internet is unavailable.  
 Saya merasa gelisah dan menjadi mudah marah ketika tidak ada internet.

極不符合 Strongly disagree Sangat tidak setuju 1 2 3 4 非常符合 Strongly agree Sangat Setuju



我發現自己上網休閒的時間越來越長  
 I find that I have been spending more and more time online.  
 Saya mendapati diri saya lebih banyak menghabiskan waktu untuk online.

極不符合 Strongly disagree Sangat tidak setuju 1 2 3 4 非常符合 Strongly agree Sangat Setuju



我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網  
 I make it a habit to sleep less so that more time online.  
 Saya memiliki kebiasaan untuk tidur hanya sebentar agar saya memiliki lebih banyak waktu untuk online.

極不符合 Strongly disagree Sangat tidak setuju 1 2 3 4 非常符合 Strongly agree Sangat Setuju



上網對我的學業已造成不好的影響  
 Going online has had negative effects on my schoolwork performance.  
 Online memiliki efek negatif terhadap kinerja saya dalam mengerjakan tugas sekolah

極不符合 Strongly disagree Sangat tidak setuju 1 2 3 4 非常符合 Strongly agree Sangat Setuju

# 網路使用習慣自我篩檢

中文 · 英語 · 印尼語

Internet User Behavior Screening Scale  
Skala Penyaringan Perilaku Pengguna Internet