

# 青少年上網成癮評估工具

以下二十條問題用以評估青少年是否有上網成癮的現象，讓家長/青少年工作者能及早作出合適的介入。填寫時，請想想青少年在長假或上網最多的時候有沒有以下描述的情況。

注意：以下的上網時間並不包括與學業和工作有關的時間

	完全沒有	幾乎沒有	偶爾	間中	很多時	經常
	0	1	2	3	4	5
不遵守家人訂下的上網時間						
為上網而不做日常事務(如功課、家務)						
喜歡上網多於與家人相聚						
會在網上結識朋友						
被家人投訴用太多時間上網						
因上網而影響學業成績						
回家後立即上網						
自有上網習慣後變得孤僻						
不願向家人透露上網做什麼						
給家人發現偷偷上網						
花很多時間用電腦						
有從網上認識的人打電話來你家						
當上網時被打擾會表現煩燥						
自有上網習慣後表現得很疲倦						
在不上網時亦想著要上網						
當家人干預你上網時間的長短時，你會發脾氣						
選擇上網而放棄以往的嗜好						
當家人為你訂下上網時限時你會鬍怒						
選擇上網而不與朋友外出						
不上網時會感失落、緊張或情緒化，而一上網便沒事						
總分：(將二十條的分數相加)						

將分數加起來，一般來說分數越高，沉溺情況越嚴重。	
0-19	恭喜你！你是一個正常的網絡使用者。
20-49	你暫未因上網而令生活出現大問題。雖然間中會花太多時間上網，但仍可自制。
50-79	你要小心！你已因上網而令生活出現問題。要多加留意上網對你的影響，學習控制用量。
80-100	弊！你已受沉溺上網行為嚴重影響生活，你應立即正視這問題及向專業人仕求助。

香港家庭福利會 獲美國Center for Online and Internet Addiction 授權翻譯