

桃園市政府衛生局
109 年度『青少年網路成癮衛教宣導』

填問卷，抽好禮

為瞭解您是否已充分認識青少年網路成癮及心理衛生資源管道，即日起至中華民國 109 年 6 月 30 日止，特舉辦【填問卷，抽好禮】活動，設籍、居住或就讀桃園市各級學校之學生，並使用網路或紙本方式擇一方式完整填答者，即獲得參加抽獎資格，有機會獲得精美好禮乙份，歡迎踴躍參與！（每位限乙次機會，不重複計算喔！）

1. 以下有關「健康上網」的好習慣，如果正確請填寫○，錯誤請寫 X：

- (1) ____ 先完成功課與學習，並在家長同意後才上網。
- (2) ____ 睡覺時，不把電腦或手機放在床邊，並且不使用網路。
- (3) ____ 瞞著家長，與陌生的網友單獨見面。
- (4) ____ 設定適當的上網時間，並努力遵守。
- (5) ____ 利用休息時間，安排真實人際、休閒或體育活動。

2. 請依題目選擇適當答案：

- (1) ____ 下列何者可能為過度使用網路的壞處？
(A)睡眠不足，上課打瞌睡 (B)坐姿不良 (C)容易分心、健忘 (D)以上皆是。
- (2) ____ 請問您知道桃園市社區心理衛生中心有提供下列哪些服務嗎？
(A)網路成癮防治諮詢 (B)免費心理諮詢面談服務 (C)24 小時協談專線及線上諮詢回覆 (D)以上皆是。

【請接續背面作答】

-----聯絡資料（請仔細填妥，以利獎品寄送）-----

姓名(必填)：_____

性別(必填)：☐男 ☐女 ☐其他

年齡(必填)：☐11 歲以下 ☐12-18 歲 ☐19 歲以上

聯絡電話(必填)：_____

電子信箱：_____

通訊地址(必填)：

*感謝您的填答，若以上資料不全致中獎後無法聯繫，視同放棄領獎資格。

*如為紙本請交給本科工作人員，或自行以傳真（03-3362516）或郵寄（桃園市桃園區縣府路 55 號心理健康科）至本局以辦理抽獎事宜。

~桃園市政府衛生局關心您~