**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。

* 1. **\_\_\_\_** 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~**