

# 中文版手機遊戲成癮量表 ( 短版 )

( Problematic Mobile Gaming Questionnaire, PMGQ-SF )

以下是有關個人玩手機遊戲情況的描述，請依照你這3個月的實際情形，在每項敘述選擇 1 到 4 分，數字越大，表示句中所描述的情形與目前您實際的情形愈符合。

	<u>實 際 情 況</u>			
	極 不 符 合 (1)	不 符 合 (2)	符 合 (3)	非 常 符 合 (4)
1. 我曾因長時間玩手機遊戲而眼睛酸澀、肌肉痠痛，或有其他身體不適。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我常常原本沒有打算玩手機遊戲，卻會忍不住拿起手機來玩一下 (滑一下)。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 在過去的3個月裡，我感覺需要更常玩手機遊戲，或玩更久的時間才覺得我玩夠了。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 如果不能玩手機遊戲，我會覺得靜不下心、感到很煩躁。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

\*計分方式：若總得分超過 10 分就需要謹慎評估是否過度沈迷於手機遊戲。