

「106 年網路沉迷研究調查」 報告

委託單位：國家發展委員會

執行單位：聯合行銷研究股份有限公司

中華民國一〇六年七月

摘要

「106 年網路沉迷研究調查」是以臺灣本島、金馬及澎湖縣等離島地區之 22 個縣市為調查範圍，並針對年滿 12 歲且有上網經驗的民眾進行電話訪問；本調查成功接觸 1,508 位有上網經驗的樣本。

以陳氏網路成癮量表 (CIAS) 作為篩選工具，並以 67/68 分作為切分點，調查結果發現，我國 12 歲以上民眾約有 5.0% 屬於網路沉迷風險群，較 104 年 (3.5%) 增加；其中，30-39 歲男性的網路沉迷風險群占比從 104 年的 2.1% 增加到今年的 10.9%。

從上網行為來看，不論是否為網路沉迷的風險群，以智慧型手機作為主要上網休閒設備的現象更集中，其中，網路沉迷風險者有 82.5% 最常使用智慧型手機上網休閒，較兩年前 (72.8%) 增加 9.7 個百分點。至於上網時間方面，雖然網路沉迷風險者的上網時間 (平均 4.8 小時) 與最長連續上網時間 (平均 3.2 小時) 都較非沉迷者長 (平均每天上網 3.4 小時，平均最長可連續上網 2.0 小時)，但未較兩年前增加。

比較上網的活動類型，網路沉迷風險者與非網路沉迷風險網路族雖然皆是以使用聊天或通訊軟體的比例最高，但沉迷風險者的參與率 (39.0%) 較非網路沉迷風險者高 (32.1%)；此外，網路沉迷風險者玩遊戲 (34.0%)、看影片 (33.4%) 或經營網路社群 (28.7%) 的比率也較非網路沉迷風險者高 (24.3% 玩遊戲，28.3% 看影片，17.8% 經營網路社群)。相對來說，非網路沉迷風險者利用網路搜尋資訊的比率 (28.9%) 高於網路沉迷風險者 (19.0%)。

另一方，網路沉迷風險者與非網路沉迷風險網路族所認為的上網收穫也有所不同：雖然都認為與親友聯繫、獲得資訊是上網最主要的收穫，不過，非沉迷風險者的比率，都高出網路沉迷者至少 10 個百分點；相較於網路沉迷風險者認為上網可以紓解壓力、得到心理滿足與認識新朋友的比率則高於非沉迷者。

最後從人際接觸、運動與休閒外出情形來看我國網路族的在上網以外的活動，結果顯示，雖然網路族都認為與親友聯繫是上網最主要的收穫之一，不過，有兩成網路沉迷風險群已超過一個月未跟朋友面對面見面、運動、外出休閒，比率皆高於非網路沉迷者。

本研究進一步比較原始量表（CIAS-26）與網路使用習慣量表（CIAS-10、短版 CIAS 量表）作為篩選工具的結果，其中，不論是 CIAS-26 或 CIAS-10，都有相當一致的結果，惟 CIAS-10 的題目數量較少，在使用上有更好的發揮。

此外，本研究也納入唯手機族的抽樣結果進行比較，結果顯示，雖然唯手機網路族的上網特性與市話抽樣的網路族結果略有不同，但整體而言，傳統純市話抽樣的結果，與雙底冊抽樣（即合併市話抽樣與手機抽樣過濾出唯手機族的結果）具有一致的結果。

目錄

第一章 研究緣起與目的	1
第二章 文獻檢閱	5
壹、網路沉迷（成癮）定義	5
貳、診斷或評估工具.....	6
第三章 調查方法說明	15
壹、調查範圍及對象.....	15
貳、調查執行方式.....	15
參、抽樣設計與樣本配置.....	15
肆、調查內容.....	17
伍、調查實施期程與接觸情形	20
陸、資料加權與樣本代表性檢定說明	20
第四章 調查結果說明	23
壹、上網人口樣本特徵分析	23
貳、網路沉迷分析.....	26
第五章 研究方法討論	57
壹、CIAS-26 與 CIAS-10 之比較.....	57
貳、抽樣方法比較.....	65
第六章 結論與建議	71
壹、結論.....	71
貳、建議.....	74
附錄一 參考文獻	附錄 1-1
附錄二 調查問卷	附錄 2-1
附錄三 交叉分析表	附錄 3-1

圖目錄

圖 1-1 我國 12 歲以上民眾之上網率與行動或無線上網率.....	1
圖 1-2 我國 12 歲以上行動網民平均每日上網的時間分布.....	2
圖 4-1 CIAS 各因素的平均分數.....	26
圖 4-2 CIAS 各因素的趨勢變化.....	32
圖 4-3 CIAS 總分的趨勢變化.....	32
圖 4-4 網路沉迷風險群占比—區分年齡層.....	33
圖 4-5 網路沉迷風險群占比—區分教育程度.....	34
圖 4-6 各年齡層網路沉迷風險群占比—區分男女.....	35
圖 4-7 網路族平均每日上網時間—區分是否為網路沉迷風險者.....	38
圖 4-8 網路族擁有的資訊設備—區分是否為網路沉迷風險者.....	39
圖 4-9 網路族最常用來上網休閒的資訊設備—區分是否為網路沉迷 風險者.....	40
圖 4-10 占網路族上網時間最多的活動—區分是否為網路沉迷風險者	41
圖 4-11 網路族平均每日最長上網時間—區分是否為網路沉迷風險者	42
圖 4-12 網路族主要上網時段—區分是否為網路沉迷風險者.....	43
圖 4-13 網路族認為上網的收穫—區分是否為網路沉迷風險者.....	44
圖 4-14 個人因上網而讓自己發生意外或危險的情況—區分是否為網 路沉迷風險者.....	45
圖 4-15 網路族自我評估是否有網路沉迷—區分是否為網路沉迷風險 者.....	46
圖 4-16 網路族自我評估網路沉迷的類型—區分是否為網路沉迷風險 者.....	47
圖 4-17 網路族自我評估網路沉迷程度—區分是否為網路沉迷風險者	48
圖 4-18 網路族覺得親朋好友中是否有人覺得受訪者有網路沉迷的狀 況—區分是否為網路沉迷風險者.....	48

圖 4-19 網路族離上一次跟朋友面對面見面的天數—區分是否為網路 沉迷風險者	49
圖 4-20 網路族離上一次跟朋友面對面見面的平均天數—區分是否為 網路沉迷風險者	50
圖 4-21 網路族離上一次運動的天數—區分是否為網路沉迷風險者	51
圖 4-22 網路族離上一次運動的平均天數—區分是否為網路沉迷風險 者.....	51
圖 4-23 網路族離上一次休閒出門的天數—區分是否為網路沉迷風險 者.....	52
圖 4-24 網路族離上一次休閒出門的平均天數—區分是否為網路沉迷 風險者	53
圖 4-25 網路族平均每日上網時間趨勢比較.....	53
圖 4-26 網路沉迷風險者擁有的資訊設備趨勢比較.....	54
圖 4-27 網路沉迷風險者最常用來上網休閒的資訊設備趨勢比較....	55
圖 4-28 網路族平均每日最長上網時間趨勢比較.....	55
圖 4-29 網路沉迷風險者認為上網的收穫趨勢比較.....	56
圖 5-1 網路族平均每日上網時間—區分長短版量表篩選結果.....	58
圖 5-2 網路族平均每日最長上網時間—區分長短版量表篩選結果..	58
圖 5-3 占網路族上網時間最多的活動—區分長短版量表篩選結果..	59
圖 5-4 網路族主要上網時段—區分長短版量表篩選結果.....	60
圖 5-5 網路族認為上網的收穫—區分長短版量表篩選結果.....	61
圖 5-6 網路族離上一次跟朋友面對面見面的天數—區分長短版量表 篩選結果.....	62
圖 5-7 網路族離上一次跟朋友面對面見面的平均天數—區分長短版 量表篩選結果.....	62
圖 5-8 網路族離上一次運動的天數—區分長短版量表篩選結果.....	63
圖 5-9 網路族離上一次運動的平均天數—區分長短版量表篩選結果	63
圖 5-10 網路族離上一次休閒出門的天數—區分長短版量表篩選結果	64
圖 5-11 網路族離上一次休閒出門的平均天數—區分長短版量表篩選 結果.....	64

圖目錄

表 2-1 陳氏網路成癮量表 (CIAS)	10
表 2-2 網路使用習慣量表 (CIAS-10)	13
表 3-1 各縣市樣本數分配與實際完成樣本數.....	16
表 3-2 本研究之問卷架構.....	18
表 3-3 加權前後樣本分布及加權後樣本與母體代表性檢定結果.....	21
表 4-1 加權前後的網路族樣本結構.....	24
表 4-2 CIAS 各因素平均、總分與人口變項交叉表.....	30
表 4-2 網路沉迷風險群的人口特徵分布	36
表 4-3 網路沉迷風險群占比的趨勢變化.....	37
表 5-1 不同抽樣方法的結果比較.....	66

第一章 研究緣起與目的

根據國發會歷年「個人/家戶數位機會(落差)調查」報告，見下圖，我國 12 歲以上民眾的上網率，從 95 年的 64.4% 逐年成長至 105 年的 79.7%，十年來增加了 15.3 個百分點；無線或行動上網的普及率也從 99 年的 37.6% 增至 73.1%，六年增加 35.5 個百分點（國家發展委員會，2016）。【圖 1-1】

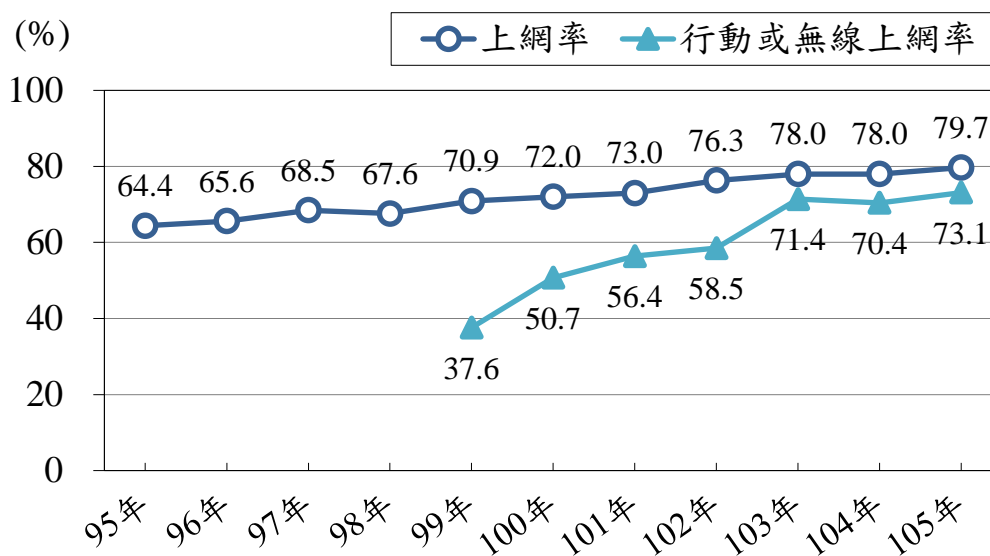


圖 1-1 我國 12 歲以上民眾之上網率與行動或無線上網率

此外，我國 4G 在 103 年 5 月開臺，根據國家通訊傳播委員會統計，截至 106 年 5 月底，經過三年的時間已突破一千九百萬用戶。前述種種跡象顯示，國人上網越來越普及化。

隨著行動上網的普及率增加，我國民眾每天上網的時間也有增加的趨勢。根據財團法人臺灣網路資訊中心的臺灣無線網路使用狀況調查，見下圖，我國 12 歲以上曾行動上網的民眾，103 年與 104 年平均每天上網的時間，相較 102 年出現時間分布平移的現象（財團法人臺灣網路資訊中心，2013、2014、2015）。【圖 1-2】

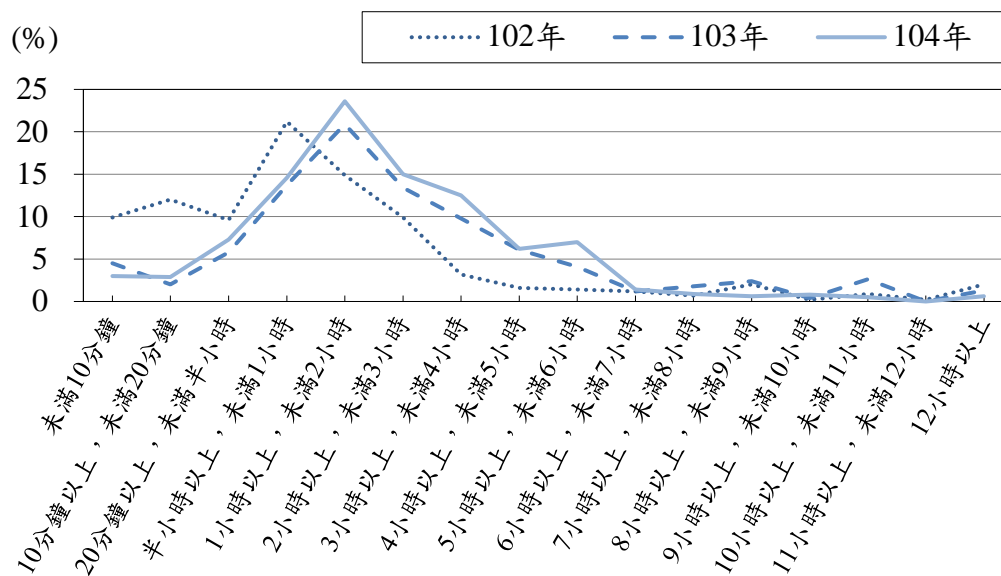


圖 1-2 我國 12 歲以上行動網民平均每日上網的時間分布

另一方面，國發會於 101 年辦理「建構我國數位機會指標體系架構」研究案，確立我國由「賦能」、「融入」與「摒除」構面評估資訊社會帶來的機會與危機研究方向，據以作為後續深耕數位關懷政策的依據。其中，「摒除」關注的是我國民眾是否因為使用 ICT（資訊與通信科技，Information and Communication Technology）而造成基本能力退化或是心理層面的損害，而網路沉迷正是心理損害中的重要衡量面向。

根據調查結果指出，105 年有 28.7% 網路族表示一天（含）內沒有上網會覺得焦慮或擔心，此外更有 41.3% 的網路族自認如果一天內沒有使用手機，會開始覺得焦慮。顯示臺灣有相當比例的網路族，脫離網路（或手機）會產生焦慮感。

有鑑於國人上網越來越容易、上網時間越來越長，網路使用風險似乎也有日益嚴重趨勢，國發會於「104 年數位機會調查」委外服務案中規畫「網路成癮研究」子案，評估國人網路成癮的現象。不過，考量「網路成癮」相較於「網路沉迷」，其嚴重性有更甚之意義，成癮與否也需由專業精神醫師或臨床心理師診斷，一般調查只能找出高風險群體，故 104 年國發會委辦的網路成癮研究專案，最終將名稱改為「網路沉迷研究」。

該次研究係綜合文獻檢閱、專家學者座談、問卷調查等多元研究

方法，針對我國網路沉迷的議題進行指標建構與調查。104 年的調查結果顯示，在排除工作或課業學習的前提下，我國 12 歲以上民眾有網路沉迷風險者占 3.5%；隨著年齡越高，網路沉迷風險群的占比就越低。此外，若區分男女來看，男性在 12-19 歲的年輕族群有 10.4% 可歸屬於網路沉迷風險群，女性僅有 5.0%；相較於女性不論是在 20-29 歲（6.7%）或 30-39 歲（6.9%），網路沉迷的風險群占比，都高於男性的比率（4.1% 及 2.2%）。

時隔兩年，為持續瞭解目前我國民眾網路沈迷的的現象，國發會於「106 年數位機會調查」委外服務案中再次規畫「網路沉迷研究」子案，期望透過深度討論國內網路沉迷的現象，作為政府日後相關政策的參考方向。

第二章 文獻檢閱

壹、網路沉迷（成癮）定義

國內外對於網路沉迷的討論，主要是關注沉迷後的成癮風險，因此，相關文獻其實是以「網路成癮」作為討論基礎。

最早是由 Ivan Goldberg 醫生在 1996 年提出了「網路成癮症」（Internet Addiction Disorder, IAD）的名詞，當時或許有半開玩笑地描述愛上網者的成份，但網路成癮症一詞卻因此受到各界注視。

除了網路成癮，用來描述因為沈溺於上網行為、無法自我控制而造成其他生活功能損害的網路族的詞彙很多，如網路狂（netaholic）、上網倚賴（on-line dependency/internet dependency）、有問題的網路使用（problematic internet use）、病態的網路使用（pathological internet use/internet pathological use）、網路沉迷等（Chou, Condron, & Belland, 2005；Shapira, Goldsmith, Keck, Khosla, & McElroy, 2000；王智弘，2008；陳淑惠，1998）。

回顧文獻則可見，儘管診斷指標略有差異，但研究者對於「網路成癮」一詞的理解，多以心理上依賴為主（陳淑惠，1998）；網路成癮定義則多以描述症狀或診斷的標準為主。如 Young（1996）根據病態性賭博（pathological gambling）的模式，將網路成癮定義為不涉及毒物的衝動控制疾患（impulse-control disorder）。Griffiths（1998）也以科技成癮（technology addiction）來描述網路成癮的現象，指的是人機互動，但不涉及物質攝取的行為成癮結果。

我國最早出現對網路成癮概念的定義，可追溯自學者周榮與周倩（1997）。網路成癮是因為重複使用網路，而導致慢性或週期性的著迷狀態，並難以抗拒再度使用的慾望；同時，網路成癮者會產生想要增加上網時間的張力、忍耐、克制與退縮等現象，且對於上網帶來的快感會有心理與生理上的依賴。

陳淑惠（1998、2003）與王智弘（2009）從心理與行為的角度描述網路成癮，包括使用網路而出現一般上癮問題的核心症狀，以及相關的負面影響，包括：

1. 耐受性 (tolerance)：隨著使用經驗增加，上網的慾望越來越不能被滿足，所需上網時間也越來越長；
2. 強迫性 (compulsive)：無法克制上網的渴望與衝動；
3. 戒斷性 (withdrawal)：不能上網時，出現身體或心理層面不適的現象；
4. 在相關生活層面出現狀況，如在人際層面、健康層面或時間管理層面上都因為網路的過度使用而受到負面影響。

陶然、應力、岳曉東、郝向宏 (2007) 對網路成癮的定義中，有提及生理層面的敘述。他們認為，網路成癮是因為反覆使用網路，不斷刺激中樞神經系統，引起神經的內分泌紊亂；在臨床上的表現是以精神、身體症狀與心理障礙為主；這些症狀除了導致社會功能活動受損，同時也會出現耐受性與戒斷反應。

林旻沛 (2012) 與張立人 (2013) 近來整理網路成癮的相關文獻，將網路成癮定義為因過度使用網路或依賴網路等病態性的網路使用，造成當事者難以自我控制，導致身心健康、學業、人際關係、家庭、職業等方面的功能損害。

貳、診斷或評估工具

關於網路成癮的診斷與篩選機制，國內外學者陸續提出不同的準則或評量工具，如 Goldberg 醫師提出的網路成癮指標包括 (取自 Suler, 1998)：

1. 耐受性，具有下列任一現象：
 - (1) 需要增加上網的時間來獲得滿足感
 - (2) 以同樣的時間上網，則會發生滿足感遞減的情形。
2. 戒斷性，具有下列任一現象：
 - (1) 因停止或減少重度網路使用，導致數天或一個月內發生下列情形至少兩項：心理肌肉運動的不安現象 (psychomotor agitation)、焦慮、強迫性想到網路上的事情、幻想有關於網路的一切、手會自主或不自主地產生打字動作；並且因為前述症狀而造成在社交、工作或其他重要場合的損害

- (2) 上網或使用類似的線上功能時，則可減緩或避免前述症狀
3. 上網時間比預期地更久或更為頻繁
4. 若企圖控制或停止上網，通常是以失敗收場
5. 會花很多時間在網路的相關活動上（如網路購書、整理網路下載的檔案等）
6. 因上網而減少或放棄日常生活的社交、工作或娛樂活動
7. 儘管發覺上網會導致生理、社交、工作等困擾或心理問題，仍不會停止上網

Young (1996) 根據精神疾病診斷與統計手冊第四版 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4th edition, 簡稱 DSM-IV) 對病態性賭博 (Pathological Gambling) 的診斷設計八個問題；若符合其中五項，則可診斷為網路成癮。

1. 全神貫注於網路世界裡（會想到之前在網路上的活動，或是離線時在思考下次上網要做的事情）
2. 需要更多的時間上網，才能獲得滿足感
3. 曾多次努力想要控制、中斷或停止上網，但並未成功
4. 當試圖要中斷或停止上網時，會感到焦躁不安、情緒化、憂鬱或煩躁
5. 上網時間會比原本預期的更久
6. 曾因上網而冒著會傷害重要關係、工作、學業或求職機會的風險
7. 曾向家人、朋友或他人欺瞞涉入網路的情形
8. 藉由網路逃避問題或釋放情緒的困擾

同時，Young (1998) 也提出網路成癮測驗，用以評估網路成癮的程度；這份測驗共有 20 題，每道問項是以頻率「1 (從未如此)、2 (很少發生)、3 (偶爾)、4 (經常發生)、5 (總是如此)」為選項的五點量表。

1. 您多常上網的時間比原先預期的久？
2. 您多常放下家務事，而寧可花更多時間在網路上？
3. 您多常偏好上網的興奮感，勝於友人的親密感受？
4. 您多常結交新網友？

5. 您多常被他人您抱怨上網的時間量？
6. 您多常因為上網而導致學校課業出現問題或成績下滑？
7. 您多常在有重要的事未作前，就先查看 e-mail？
8. 您多常因為上網而讓工作表現失常或產出下降？
9. 當他人詢問您的上網行為時，您多常有所防衛或保密？
10. 您多常藉由上網，來舒緩生活中的困擾？
11. 您多常會期待能再次上網？
12. 您多常害怕沒有網路後，生活變得無聊、空虛、無趣？
13. 您多常在沒有上網的時候打瞌睡，或是上網時因為他人的打擾而發火？
14. 您多常因為上網而犧牲晚上睡眠時間？
15. 您多常在離線時仍想著網路上的事物？
16. 您多常說「只要在上幾分鐘就好」？
17. 您多常因嘗試減少上網時間，但卻失敗的情況？
18. 您多常試圖隱瞞您上網的時間？
19. 您多常寧可上網而不想出門？
20. 您多常在離線時覺得憂鬱、情緒化或神經質，但一旦回到網路後，這些感覺就消失了？

若受測者在這份測驗的分數得到 20 至 39 分之間，則表示他是為一般的網路使用者，有自我控制的能力；得到 40 至 59 分，表示此人正面臨一些網路使用的問題，應予以正視；至於分數介於 70 分至 100 分者，顯示網路已經造成嚴重生活的影響，要重視之。

反觀國內狀況，國內柯志鴻醫師團隊也曾提出網路成癮症的診斷準則 (Ko, Yen, Chen, Chen, & Yen, 2005)。首先，在以下九項中符合六項要素：

1. 整天想著網路上的活動
2. 常無法控制上網的衝動
3. 耐受性：需要更長的上網時間才能獲得滿足
4. 戒斷性：未上網時，產生焦慮、生氣等情緒，並需要上網才能消弭這些情緒
5. 上網時間超過預期的時間

6. 有持續想要中斷或減少上網時間的念頭，或有常常失敗經驗
7. 過度花費時間在網路上的活動與離開網路
8. 盡可能取得上網的機會
9. 儘管知道網路已造成生理或心理的問題，依然繼續上網

第二，要符合下列三項至少一項：

1. 經常使用網路，而造成學校與家庭角色受影響
2. 人際關係受損
3. 因使用網路而違反法律或校規

最後針對上述網路成癮的行為，必須無法以其他精神疾病或躁鬱症做最佳的解釋。

教育部也曾委託亞洲大學柯慧貞副校長及其研究團隊編制網路成癮量表，在「103 年學生網路使用情形調查」中針對臺灣地區的國小四～六年級、國中及高中職學生進行調查，合計完成 8,708 份有效樣本（教育部，2014）。這項調查中的量表是參考 DSM-5 的網路遊戲疾患診斷準則編制，用來篩檢網路成癮危險群的工具，具體題目為：

1. 雖然沒在用網路，也經常想著上網的事，或想著什麼時候要去上網
2. 當我想要減少或停止用網路時，會感到煩躁、生氣、緊張或沮喪
3. 為得到同樣的興奮感，花更多時間上網，或網路活動
4. 家人師長說應該減少使用網路的時間，卻無法減少
5. 使用網路後，放棄或減少和家人朋友相處、讀書或過去所喜愛活動
6. 知道花太多時間在網路有很多壞處，但還是持續玩
7. 曾向家人師長、朋友或其他人隱瞞實際花網路上的時間
8. 透過用網路來忘掉個人問題、紓解不舒服的心情
9. 過度使用網路，和家人朋友的關係、工作或學業變差

符合該項敘述者，則計 1 分，合計滿分 9 分。若分數介於 0 至 2 分者，評斷為一般學生；計分為 3 分者，表示可能有網路沉迷傾向，需要關懷與預防；總分為 4 分者，屬於網路成癮高風險群，除了需要

關懷與即時幫忙，可找專業心理師的協助；而總分在 5 分以上者，為網路成癮的重風險群，可能符合臨床上網路成癮的診斷標準，需要臨床心理師或醫師的確認與協助。

不過，在由國內學者發展的各式網路成癮量表中，最廣為國內外引用的應以陳氏網路成癮量表（CIAS）為代表。

我國學者陳淑惠、翁儷禎、蘇逸人、吳和懋、楊品鳳（2003）綜合 DSM-IV 對成癮症的診斷標準、臨床個案的觀察，以及網路重度使用者的訪談結果，建構陳氏網路成癮量表（Chen Internet Addiction Scale，簡稱 CIAS）。CIAS 可區分為「網路成癮核心症狀」與「網路成癮相關問題」兩個分量表；其中，網路成癮核心症狀分量表包括「強迫性上網」、「網路成癮戒斷反應」與「網路成癮耐受性」三個因素，網路成癮相關問題分量表包括「人際與健康問題」與「時間管理問題」這兩個因素。

表 2-1 陳氏網路成癮量表（CIAS）

分量表	因素	問項 ¹
網路成癮 核心症狀	強迫性上網	22.我多次試過控制或減少上網的時間，但卻無法做到 11.我不能控制自己上網的衝動 14.我每天早上醒來，就迫不及待想上網 19.我每次下網後，其實是要去做別的事，卻又忍不住再次上網看看不相關的訊息 20.我想如果沒有網路，我的生活就毫無樂趣可言
	網路成癮 戒斷反應	02.只要有一段時間沒有上網，我就會覺得心裡不舒服 04.想上網而無法上網的時候，我就會感到坐立不安 16.我只要有一段時間沒有上網，就會覺得自己好像錯過什麼或感到空虛 05.不管再累，上網時總覺得很有精神

¹ 問項前數字表示在 CIAS 中的題號順序，今年度所使用問項之措辭與 104 年略有不同，係經過陳淑惠老師團隊近年重新檢視問項後，所修訂最新版本之 CIAS。

		10.我只要超過一天沒上網玩，就會很難受
	網路成癮 耐受性	09.平均而言，我每週上網休閒的時間比以前增加許多 03.我發現自己上網休閒的時間越來越長 24.比起以前，我必須花更多的時間上網才能感到滿足 06.我實際上網所花的時間遠遠超過原來預期的時間
網路成癮 相關問題	人際與 健康問題	12.我因為太投入在網路上，因此，和好朋友相處的時間大幅減少 18.因為太投入在網路上，我很少參加網路以外的休閒活動 07.雖然上網對我的日常人際關係造成負面影響，我仍未減少上網 15.上網對我的學業或工作已造成一些負面的影響 17.我因為太投入在網路上，導致疏遠了家人或互動減少了 21.上網已經很明顯地危害到我的生理或心理健康 13.我會因為長時間上網而腰酸背痛、手腕酸麻、眼睛酸澀或其他身體不適
	時間管理 問題	26.我常因熬夜上網休閒，導致白天精神或體力很差 08.我常常因為上網休閒，而睡不到六小時，而且每週超過二天 23.我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網休閒 01.常常有人告訴我，我花了太多時間在網路休閒活動上 25.我常常因為上網，用餐量過少或很不規律

CIAS 共有 26 道題目，為李克特式的四點量表，分為「極不符合」、「不符合」、「符合」與「非常符合」，總分介於 26 至 104 分。根

據 Ko, Yen, Yen, Chen, Yen, & Chen(2005)的研究指出,CIAS 以 57/58 作為青少年網路成癮篩檢的切分點,有 85.6%的敏感度,可當作兩階段診斷研究的篩檢工具。若以單一階段的診斷工具來看,以 63/64 作為診斷的切分點,可正確診斷 87.6%的個案。換句話說,得分為 58 分以上者,有網路成癮的傾向,得分 64 分以上者,則可診斷為網路成癮者。對於大學生而言,Ko, Yen, Chen, Yang, Lin, & Yen (2009) 建議以 63/64 作為篩檢的切分點,以 67/68 作為診斷的切分點。

不過,考量 26 題作為篩選工具於各種調查中仍有相當大的侷限,衛生福利部於 104 年委託臺灣大學心理學系陳淑惠老師研究團隊,以短版本的 CIAS 為考量,編制出「網路使用習慣量表」(CIAS-10) 作為篩選網路使用沉迷傾向的工具²。

研究顯示,CIAS-10 的內部一致性為.83、再測信度為.66。經最大概似法最優斜交轉軸方式所得之因素結構吻合原先之概念結構,顯示 CIAS-10 足以作為一個具有合理的可靠性與穩定度的篩選、研究工具。陳淑惠老師研究團隊建議,對於國小三年級以上學生至大學生,以 27/28 分作為切分點,CIAS-10 總分達 28 分以上者,可歸類於高使用沈迷傾向。CIAS-10 的題目與結構請見下表:

² 研究成果尚未公開。

表 2-2 網路使用習慣量表 (CIAS-10)

分量表	因素	問項
核心症狀	戒斷症狀	1.想上網而無法上網的時候，我就會感到坐立不安 2.只要有一段時間沒有上網，我就會覺得心裡不舒服 3.我只要超過一天沒上網玩，就會很難受
	耐受症狀	4.我發現自己上網休閒的時間越來越長 5.平均而言，我每週上網休閒的時間比以前增加許多 6.我實際上網所花的時間遠遠超過原來預期的時間
相關問題	人際與健康問題	9.上網對我的學業或工作已造成一些負面的影響 10.上網已經很明顯地危害到我的生理或心理健康
	時間管理問題	7.我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網休閒 8.我常因熬夜上網休閒，導致白天精神或體力很差

第三章 調查方法說明

壹、調查範圍及對象

本研究是以臺灣本島、金馬及澎湖縣等離島地區之 22 個縣市為調查範圍，並以年滿 12 歲且有上網經驗的民眾為研究對象。

貳、調查執行方式

採用電話訪問的方式蒐集調查資料。透過電訪執行調查的好處是可以減輕受訪者的回答壓力，使訪問成功率較高，還可以利用電腦輔助電話訪問系統（Computer Assisted Telephone Interviewing，簡稱 CATI 系統）進行邏輯檢誤，提升資料品質。

參、抽樣設計與樣本配置

（一）抽樣設計

抽樣架構採縣市分層隨機抽樣，以臺灣本島、金馬及澎湖縣涵蓋之 22 個縣市為分層單位，每一縣市視為一個副母體；並以本公司最新之中華電信住宅電話號碼簿作為調查母體抽樣清冊，以分層系統隨機抽樣方式抽出樣本電話號碼後，再將抽出電話號碼末兩碼以隨機亂碼產生，使未登錄電話簿者亦有被抽中的機會，用以克服住宅電話號碼簿涵蓋率不足的問題。

（二）樣本配置

各縣市樣本數分配，依照分層比例原則配置；不過，由於目前沒有我國上網人口的母體結構，故各縣市的樣本數分配，仍以各縣市總人口數（意即包括上網及非上網人口）進行分層比例配置。換言之，本研究根據內政部最新公布之 106 年 5 月人口資料，按各縣市 12 歲以上人口數占全體 12 歲以上人口數之比例予以分配樣本數。

具體來說，樣本配置之計算方法為： $n_i = \frac{N_i}{N} \times n$

當中， N 表示全臺 12 歲以上的人口數；

N_i 表示某縣市 12 歲以上的人口數；

n 表示全臺預計完成樣本數（含上網及非上網人口）；
 n_i 表示某縣市應完成之樣本數（含上網及非上網人口）。

其中 i 代表縣市別：

$i=1$ 為臺北市；
 $i=2$ 為新北市；
 $i=3$ 為基隆市；
 \vdots
 $i=22$ 為連江縣。

下表為各縣市樣本數分配與實際接觸樣本數，及實際接觸到有上網經驗的樣本數結構，合計成功訪問 1,964 位受訪者，其中 1,508 人是網路族³。

表 3-1 各縣市樣本數分配與實際完成樣本數

縣市別	母體數 (人)	母體比例 (%)	有效樣本數 (人)
臺北市	2,387,978	11.3	234
新北市	3,585,325	17.0	326
基隆市	341,461	1.6	31
宜蘭縣	413,927	2.0	39
桃園市	1,904,076	9.0	168
新竹縣	476,190	2.3	48
新竹市	377,797	1.8	32
苗栗縣	498,733	2.4	46
臺中市	2,453,161	11.6	221
彰化縣	1,151,455	5.5	106
南投縣	460,722	2.2	45
雲林縣	630,384	3.0	56
嘉義縣	475,416	2.2	52
嘉義市	240,839	1.1	19

³ 根據本案的專案需求，應完成 1,500 份上網民眾的有效樣本。

縣市別	母體數 (人)	母體比例 (%)	有效樣本數 (人)
臺南市	1,701,815	8.1	153
高雄市	2,512,822	11.9	232
屏東縣	763,525	3.6	73
澎湖縣	94,586	0.4	8
花蓮縣	298,802	1.4	29
臺東縣	199,756	0.9	19
金門縣	124,485	0.6	8
連江縣	11,379	0.1	0
未回答或拒答	0	0.0	19
合計	21,104,634	100.0	1,964

註：母體資料來源為內政部公布之 106 年 5 月人口統計。

肆、調查內容

在國發會「104 年網路沉迷研究」中，本公司綜合文獻檢閱、專家學者座談、問卷調查等多元研究方法，針對我國網路沉迷的議題進行指標建構與調查。最後，考量陳淑惠教授發展的陳氏網路成癮量表（Chen Internet Addiction Scale，簡稱 CIAS）具有良好的信效度，有臨床實務上明確的切分點，不僅國內應用甚廣，也已被翻譯為多個語言於各國使用，故專家學者一致建議，國發會無重新編制測量工具的必要性。因此，網路沉迷電訪調查直接使用 CIAS 進行量測。

本公司 104 年所執行的網路沉迷調查是國內首次以電話訪查方式進行全國大規模樣本蒐集，結果顯示，電訪方式極為適用，量表具有良好信效度，突顯 CIAS 的應用性。

因此本研究仍持續使用 CIAS 作為篩選網路沉迷風險群的量表，以利進行趨勢分析。正式調查之問卷架構請見下表，整體來看，問卷內容包含五個主要部分：第一部分調查受訪者個人網路使用情形，包括擁有的資訊設備、上網時間及非工作或學習之上網情形等；第二部分透過 CIAS 評估受訪者網路成沉迷情形；第三部分調查網路族對於網路沉迷的主觀自評，包含自我評估是否有網路沉迷情形、沉迷類型

與程度；第四部分其他面向則包含個人對上網的效益評估，以及平時非上網的活動情況，最後則是基本資料，包括性別、年齡、教育程度、居住地區及職業等。

表 3-2 本研究之問卷架構

構面	指標	次項目	對應問項
網路使用情形	上網經驗		Q1.請問您有沒有使用電腦或是手機、電視、平板等其他資訊設備上網的經驗？
	整體上網情形	使用時間	Q2.包括用電腦、手機、電視或平板等各種設備上網，請問您平均每天上網多久？
		上網設備	Q3.請問您個人現在有哪些可以上網的設備？
	非工作或學習之上網情形	上網設備	Q4.如果是休閒用途，請問您最常使用的上網設備是？
		主要上網活動	Q5.不包括工作或是學習，佔您上網時間較多的活動是什麼？
		連續上網時間	Q6.不包括工作或是學習，請問您每天上網，最長大概連續上網多久？
		主要上網時段	Q7.不包括工作或是學習，請問您每天上網主要是什麼時段？
CIAS 網路成癮量表	網路成癮核心症狀	強迫性上網	Q8~Q33
		網路成癮戒斷反應	
		網路成癮耐受性	
	網路成癮相關問題	人際與健康問題	
		時間管理問題	
網路沉迷主觀自評	網路沉迷主觀自評	自我評估	Q35.最近新聞報導常提到「網路沉迷」的現象，您覺得自己有這個狀況嗎？
		沉迷類型	Q36.有人是對遊戲沉迷、有人可能一直買東西、看影片，或是離不開手機、臉書或 LINE。請問您覺得自己是對什麼沉迷？

構面	指標	次項目	對應問項	
		程度	Q37.用 1 到 5 分表示表示沉迷的程度，分數越高，表示沉迷的程度越高，請問您覺得自己沉迷的情況是幾分？	
其他 面向	網路沉迷 他評		Q38.請問您的親朋好友中，有人覺得您有網路沉迷的狀況嗎？	
	因上網而 陷入危機		Q34.以最近半年來說，請問您有沒有因為在上網，而讓自己發生意外，或是讓自己陷入危險？譬如說因為邊走路邊上網，結果不小心跌倒或撞到東西。	
	收穫		Q39.就您自己來說，您覺得上網對您的收穫是？	
	非上網 活動	人際接觸		Q40.排除工作或上學的目的，請問您上一次跟朋友面對面見面是多久以前？
		運動情形		Q41.請問您上一次運動是多久以前？
		休閒外出		Q42.請問您上一次因為休閒而出門是多久以前？
基本 資料	人口特性	年齡	Q43.請問您大約幾歲？	
		教育程度	Q44.請問您的教育程度是(包括目前正在就讀的)？	
		職業	Q45.請問您目前工作狀態？從事什麼職業？	
		學生年級	Q46.請問您現在是念幾年級？	
		居住地區	Q47.請問您目前住在哪一個縣市？	
		性別	Q48.性別(由訪員自行輸入)	
未來參與研究 意願			Q49.我們的訪問到這邊結束了，想請問國發會及衛福部若有後續研究想邀請您參加，您願意參加並留下聯絡資訊嗎？	

伍、調查實施期程與接觸情形

調查於民國 106 年 6 月 15 日至 7 月 5 日進行，涵蓋平日及假日。本案共撥出 30,568 通電話，若以電話號碼數計算，則是 17,906 支電話，兩者差距為電話重撥。

扣除戶中無合格受訪者、無人接聽、電話占線、停話、電話故障、空號與傳真機等非人為因素外，本次調查總共接觸到 2,629 位合格受訪者，其中有 665 位拒訪，實際完成的有效樣本數為 1,964 人（含上網及非上網民眾），訪問成功率為 74.7%；其中曾上網人數為 1,508 人。

$$\begin{aligned} \text{訪問成功率} &= \text{成功樣本數} / \text{實際接觸之合格受訪樣本數} \\ &= \text{成功樣本數} / (\text{成功樣本數} + \text{拒訪數}) \\ &= 1,964 / 2,629 = 74.7\% \end{aligned}$$

陸、資料加權與樣本代表性檢定說明

為使樣本能充分反映母體結構，增加樣本的代表性及可靠性，確保資料得以推論臺灣及金馬地區 12 歲以上民眾的上網樣態，本研究之原始調查資料（含上網與非上網者）根據內政部最新公布之臺灣及金馬地區 12 歲以上的人口結構，依序以性別、年齡、縣市之結構進行加權。

加權採用「多變項反覆加權」(raking)，依序以性別、年齡、縣市的結構進行調整，反覆進行，直到每一變項的樣本分配與母體分的適合度檢定 (goodness of fit test)，即卡方檢定 (χ^2 test)，已無顯著差異，才停止加權。

$$\text{具體來說，調整權數的計算方式為： } w_{ij} = \frac{N_{ij}}{N} / \frac{n_{ij}}{n}$$

其中， N_{ij} 和 n_{ij} 分別表示母體與樣本在某一結構 i 第 j 項目的人數（如 i 表居住縣市，第 j 項目為臺北市）， N 和 n 則分別表示母體與樣本的總人數。

將調查結果的每一筆資料都乘以調整權數，使得樣本與母體的分配在調整後趨於一致。透過多變項反覆加權，則最後的權數是各步驟

調整權數累乘。

表 3-3 加權前後樣本分布及加權後樣本與母體代表性檢定結果

項目	加權前樣本		加權後樣本		母體 (%)	加權後樣本 卡方檢定結果
	(人)	(%)	(人)	(%)		
1.性別						$p > .99$ 與母體 結構一致
男	895	45.6	907	49.5	49.5	
女	1,069	54.4	925	50.5	50.5	
2.年齡						$p > .99$ 與母體 結構一致
12-17 歲	138	7.0	131	7.2	7.1	
18-19 歲	54	2.7	50	2.7	2.7	
20-29 歲	193	9.8	282	15.4	15.2	
30-39 歲	257	13.1	330	18.0	17.9	
40-49 歲	379	19.3	320	17.5	17.4	
50-59 歲	366	18.6	316	17.3	17.2	
60 歲以上	573	29.2	403	22.0	22.5	
未回答/拒答	4	0.2	-	-	-	
3.居住地區						$p > .99$ 與母體 結構一致
臺北市	234	11.9	206	11.3	11.3	
新北市	326	16.6	313	17.1	17.0	
基隆市	31	1.6	29	1.6	1.6	
宜蘭縣	39	2.0	36	2.0	2.0	
桃園市	168	8.6	166	9.1	9.0	
新竹縣	48	2.4	42	2.3	2.3	
新竹市	32	1.6	34	1.8	1.8	
苗栗縣	46	2.3	44	2.4	2.4	
臺中市	221	11.3	214	11.7	11.6	
彰化縣	106	5.4	101	5.5	5.5	
南投縣	45	2.3	40	2.2	2.2	
雲林縣	56	2.9	55	3.0	3.0	
嘉義縣	52	2.6	40	2.2	2.2	
嘉義市	19	1.0	20	1.1	1.1	
臺南市	153	7.8	147	8.0	8.1	

項目	加權前樣本		加權後樣本		母體 (%)	加權後樣本 卡方檢定結果
	(人)	(%)	(人)	(%)		
高雄市	232	11.8	218	11.9	11.9	
屏東縣	73	3.7	66	3.6	3.6	
澎湖縣	8	0.4	7	0.4	0.4	
花蓮縣	29	1.5	26	1.4	1.4	
臺東縣	19	1.0	17	0.9	0.9	
金門縣	8	0.4	11	0.6	0.6	
連江縣	-	-	-	-	0.1	
未回答/拒答	19	1.0	-	-	-	
總計	1,964	100.0	1,832	100.0	100.0	

註：1. 母體資料來源為內政部公布之106年5月人口統計。

註：2. 表中「-」表示該細格無資料。

註：3. 為使加權後上網樣本數一致，故總樣本數（上網族與非上網族）在加權前後不同。

第四章 調查結果說明

壹、上網人口樣本特徵分析

本研究是以臺灣本島、金馬及澎湖縣等離島地區之 22 個縣市為調查範圍，並以年滿 12 歲且有上網經驗的民眾（以下稱網路族）為研究對象。

調查共成功訪問 1,964 位有效樣本，其中有 1,508 人為網路族；在 95% 的信心水準下，網路族的抽樣誤差在正負 2.5 個百分點內。以下的結果係篩選出網路族進行說明。

網路族加權前後的樣本結構如表 4-1 所示，以加權後的樣本結構分析受訪者特徵，網路族以男性居多，占 51.0%，女性占 49.0%。

就年齡的分布來看，30-39 歲民眾占網路族比例較高，為 21.7%，其次是 40-49 歲民眾，占 20.3%，再其次為 20-29 歲與 50-59 歲民眾，分別有 18.7% 與 17.9%；12-19 歲與 60 歲以上的受訪者，各占上網人口的 11.9% 與 9.4%。

以最高學歷來看，網路族以大學學歷民眾為最多數（36.1%），高中職學歷者居次（30.5%），專科學歷民眾占 12.4%，研究所以上及國初中學歷者分別有 9.4% 與 8.8%，僅 2.8% 上網者的學歷在小學或小學以下。

區分就業情況，網路族以學生族群比例最高，占 15.7%，其次是專業人員，12.3%；此外，服務及銷售工作人員占 11.2%，技術員及助理專業人員與事務支援人員各占 10.7% 及 10.1%，家管占 8.8%，民意代表、主管及經理人員占 7.5%，退休人士占 5.7%，基層技術工及勞力工占 5.3%；至於其他各個職業的上網民眾比例皆未及百分之五。

從居住縣市來看，新北市上網民眾比例最高，占 17.7%，其次是臺中市民眾，占 12.1%，再其次為臺北市及高雄市民眾，各占 11.8% 與 11.7%；至於居住其他縣市的民眾比例均不到一成。

表 4-1 加權前後的網路族樣本結構

項目	加權前		加權後	
	樣本數 (人)	百分比 (%)	樣本數 (人)	百分比 (%)
總計	1,508	100.0	1,508	100.0
1.性別				
男	720	47.7	770	51.0
女	788	52.3	738	49.0
2.年齡				
12-17 歲	137	9.1	131	8.7
18-19 歲	52	3.4	48	3.2
20-29 歲	193	12.8	282	18.7
30-39 歲	255	16.9	327	21.7
40-49 歲	363	24.1	307	20.3
50-59 歲	313	20.8	271	17.9
60 歲以上	195	12.9	142	9.4
3.最高學歷				
國小以下	6	0.4	4	0.3
國小	44	2.9	38	2.5
國初中	149	9.9	132	8.8
高中職	484	32.1	460	30.5
專科	203	13.5	187	12.4
大學	492	32.6	544	36.1
研究所以以上	129	8.6	142	9.4
未回答/拒答	1	0.1	-	-
4.就業情況				
軍人	9	0.6	11	0.8
民意代表、主管及經理人員	122	8.1	114	7.5
專業人員	175	11.6	185	12.3
技術員及助理專業人員	148	9.8	162	10.7
事務支援人員	150	9.9	153	10.1
服務及銷售工作人員	168	11.1	169	11.2
農林漁牧業生產人員	23	1.5	22	1.4
技藝有關工作人員	36	2.4	39	2.6
機械設備操作及組裝人員	68	4.5	74	4.9

項目	加權前		加權後	
	樣本數 (人)	百分比 (%)	樣本數 (人)	百分比 (%)
基層技術工及勞力工	80	5.3	80	5.3
家管	159	10.5	133	8.8
學生	226	15.0	237	15.7
在找尋工作或等待恢復 工作而無報酬者	28	1.9	37	2.5
退休	109	7.2	86	5.7
未回答/拒答	7	0.5	6	0.4
5.居住地區				
臺北市	193	12.8	178	11.8
新北市	265	17.6	267	17.7
基隆市	28	1.9	26	1.8
宜蘭縣	28	1.9	28	1.9
桃園市	140	9.3	145	9.6
新竹縣	40	2.7	37	2.4
新竹市	31	2.1	33	2.2
苗栗縣	33	2.2	35	2.3
臺中市	180	11.9	183	12.1
彰化縣	78	5.2	80	5.3
南投縣	32	2.1	31	2.0
雲林縣	32	2.1	36	2.4
嘉義縣	30	2.0	26	1.7
嘉義市	14	0.9	15	1.0
臺南市	111	7.4	116	7.7
高雄市	178	11.8	177	11.7
屏東縣	50	3.3	50	3.3
澎湖縣	4	0.3	4	0.3
花蓮縣	20	1.3	19	1.3
臺東縣	14	0.9	14	0.9
金門縣	5	0.3	8	0.5
未回答/拒答	2	0.1	-	-

貳、網路沉迷分析

一、CIAS 結果分析

CIAS 區分為「網路成癮核心症狀」與「網路成癮相關問題」兩個分量表；其中，網路成癮核心症狀分量表包括「強迫性上網」、「網路成癮戒斷反應」與「網路成癮耐受性」三個因素，網路成癮相關問題分量表包括「人際與健康問題」與「時間管理問題」這兩個因素。

調查結果發現，我國 12 歲以上網路族在「網路成癮核心症狀」得到的平均分數最高^{4,5}，當中又以「網路成癮耐受性」平均 1.94 分最高，其次為「網路成癮戒斷反應」，平均 1.82 分，「強迫性上網」平均 1.69 分，排序第三；相對來說，「網路成癮相關問題」分量表的平均分數較低，量表中的「人際與健康問題」及「時間管理問題」這兩個項目的平均分數分別為 1.62 分與 1.58 分⁶。【圖 4-1】

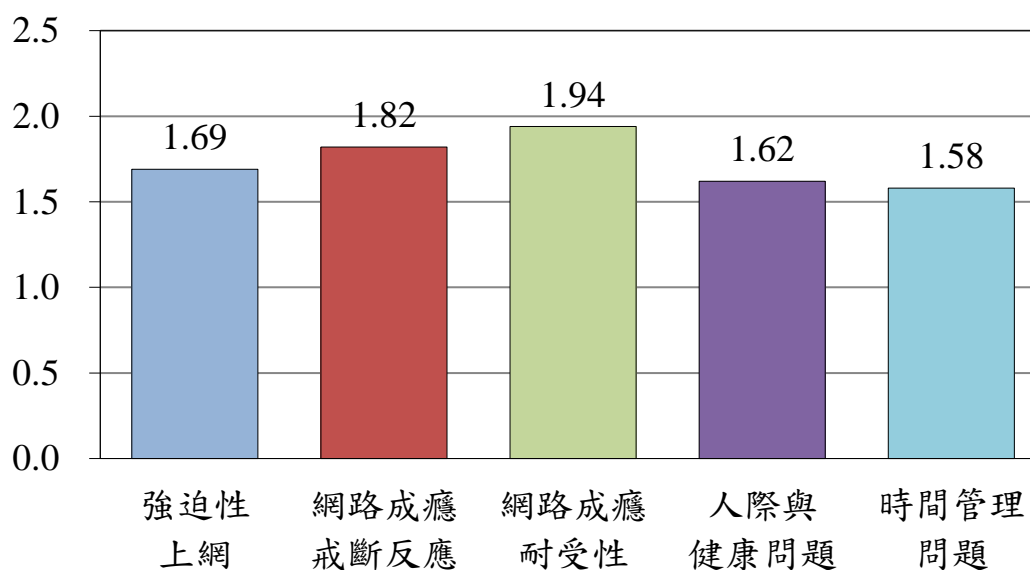


圖 4-1 CIAS 各因素的平均分數

⁴ 以排除工作及課業學習為前提，以下同。

⁵ 受訪者在部分題項若為未回答或拒答，本研究一律以該題項所屬因素的其他題目分數平均值作為插補值（mean imputation）。

⁶ 各項平均分數應介於 1 至 4 分。

(一) 強迫性上網

個別來看，網路族在「強迫性上網」方面的平均分數為 1.69 分（標準差為 0.63 分，中位數為 1.60 分），在 CIAS 的五個分項目當中，得分排第三；且變異數分析顯示，網路族在強迫性上網的平均分數，會因為年齡、教育程度與職業的不同，而有顯著差異。【表 4-2、附表 2】

從年齡層來看，18-19 歲網路族在強迫性上網的平均得分為 1.97 分，分數最高，其次是 20-29 歲的網路族，平均 1.84 分；至於 60 歲以上網路族平均 1.50 分，分數最低。

就教育程度而言，大學學歷網路族在強迫性上網的平均得分為 1.76 分，分數最高，其次是研究所以上學歷的網路族，平均 1.72 分；至於國小以下學歷網路族平均 1.51 分，分數最低。

區分不同的職業身分，學生網路族在強迫性上網的得分最高，平均 1.85 分，至於退休網路族人士的得分相對最低，平均為 1.49 分。

(二) 網路成癮戒斷反應

在「網路成癮戒斷反應」方面，網路族的平均分數為 1.82 分（標準差為 0.70 分，中位數為 1.80 分），在 CIAS 的五個分項目當中，分數僅次於網路成癮耐受性，位居第二；且變異數分析顯示，網路族在網路成癮戒斷反應的平均分數，會因為年齡、教育程度與職業的不同，而有顯著差異。【表 4-2、附表 2】

從年齡層來看，18-19 歲網路族在網路成癮戒斷反應的平均得分為 2.01 分，分數最高，其次是 20-29 歲與 30-39 歲的網路族，平均分別為 1.98 與 1.97 分；至於 50-59 歲網路族平均 1.65 分，分數最低。

就教育程度而言，研究所以上學歷的網路族在網路成癮戒斷反應的平均得分為 1.95 分，分數最高，其次是大學學歷的網路族，平均 1.92 分；至於國小以下學歷網路族平均 1.61 分，分數最低。

區分不同的職業身分，軍人（平均 1.97 分）與服務及銷售工作人員（平均 1.95 分）網路族在網路成癮戒斷反應的得分最高，至於家管網路族的得分相對最低，平均為 1.64 分。

(三) 網路成癮耐受性

在「網路成癮耐受性」方面，網路族的平均分數為 1.94 分（標準差為 0.69 分，中位數為 2.00 分），分數是在 CIAS 的五個分項目當中最高的；且變異數分析顯示，網路族在網路成癮耐受性的平均分數，會因為年齡、教育程度與職業的不同，而有顯著差異。【表 4-2、附表 2】

從年齡層來看，18-19 歲網路族在網路成癮耐受性的平均得分為 2.31 分，分數最高，其次是 20-29 歲（平均 2.07 分）與 12-17 歲（平均 2.06 分）的網路族；至於 60 歲以上網路族平均 1.70 分，分數最低。

就教育程度而言，大學學歷的網路族在網路成癮耐受性的平均得分為 2.03 分，分數最高，其次是研究所以上學歷的網路族，平均 1.98 分；至於國初中（平均 1.82 分）與專科（平均 1.83 分）學歷網路族的平均分數較低。

區分不同的職業身分，學生網路族在網路成癮耐受性的得分最高，平均 2.11 分，至於退休網路族人士的得分相對最低，平均為 1.72 分。

(四) 人際與健康問題

在「人際與健康問題」方面，網路族的平均分數為 1.62 分（標準差為 0.55 分，中位數為 1.43 分），在 CIAS 的五個分項目當中，分數僅高於時間管理問題，位居第四；且變異數分析顯示，網路族在人際與健康問題的平均分數，會因為年齡的不同，而有顯著差異。【表 4-2、附表 2】

其中，18-19 歲網路族在人際與健康問題的平均得分為 1.73 分，分數最高，其次是 20-29 歲與 30-39 歲的網路族，平均皆為 1.68 分；至於 60 歲以上網路族平均 1.50 分，分數最低。

(五) 時間管理問題

在「時間管理問題」方面，網路族的平均分數為 1.58 分（標準差為 0.55 分，中位數為 1.40 分），在 CIAS 的五個分項目當中，是分數最低的項目；且變異數分析顯示，網路族在時間管理問題的平均分數，會因為性別、年齡與職業的不同，而有顯著差異。【表 4-2、附表 2】

其中，男性網路族在時間管理問題方面的分數（平均 1.61 分）顯著高於女性（平均 1.55 分）。

從年齡層來看，18-19 歲網路族在時間管理問題的平均得分為 1.89 分，分數最高，其次是 12-17 歲（平均 1.73 分）與 20-29 歲（平均 1.72 分）的網路族；至於 60 歲以上網路族平均 1.42 分，分數最低。

區分不同的職業身分，學生網路族在時間管理問題的得分最高，平均 1.77 分，至於民意代表、主管及經理人員（平均 1.41 分）、家管（平均 1.42 分）與退休人士（平均 1.42 分）等網路族的得分相對最低。

(六) CIAS 總得分

把所有 CIAS 題項的分數加總來看，在排除工作及課業學習的前提下，我國 12 歲以上網路族在 CIAS 獲得的平均分數為 44.5 分，標準差為 13.8 分，中位數為 43 分。【表 4-2、附表 2】

變異數分析顯示，網路族在 CIAS 的分數，會因為年齡、教育程度與職業的不同，而有顯著差異。

從年齡層來看，18 歲以上的網路族，隨著年齡層越高，CIAS 的平均分數就越低，從 18-19 歲網路族的 50.7 分，下降到 60 歲以上網路族的 40.3 分；至於 12-17 歲網路族的分數（平均 46.4 分）則介於 30-39 歲（平均 46.7 分）與 40-49 歲（平均 42.3 分）之間。

就教育程度而言，大學學歷的網路族在 CIAS 的分數最高，平均 46.0 分，其次是研究所以以上學歷者，平均 45.0 分，至於國小以下學歷網路族的 CIAS 得分較低，平均 41.1 分。

區分不同的職業身分，學生網路族在 CIAS 的分數最高，平均 47.7 分，至於退休網路族人士的得分相對最低，平均為 40.3 分。

表 4-2 CIAS 各因素平均、總分與人口變項交叉表

項目	加權後 樣本數 (人)	強迫性 上網 平均 (分)	網路成 癮戒斷 反應 平均 (分)	網路成 癮耐受 性平均 (分)	人際與 健康問 題平均 (分)	時間管 理問題 平均 (分)	CIAS 得分 (分)
總計	1,508	1.69	1.82	1.94	1.62	1.58	44.5
性別							
男	770	1.68	1.80	1.93	1.64	1.61	44.6
女	738	1.70	1.84	1.96	1.59	1.55	44.4
年齡							
12-17 歲	131	1.78	1.81	2.06	1.66	1.73	46.4
18-19 歲	48	1.97	2.01	2.31	1.73	1.89	50.7
20-29 歲	282	1.84	1.98	2.07	1.68	1.72	47.7
30-39 歲	327	1.76	1.97	2.04	1.68	1.63	46.7
40-49 歲	307	1.62	1.70	1.85	1.57	1.47	42.3
50-59 歲	271	1.55	1.65	1.80	1.54	1.44	41.2
60 歲以上	142	1.50	1.68	1.70	1.50	1.42	40.3
最高學歷							
國小以下	42	1.51	1.61	1.85	1.53	1.47	41.1
國初中	132	1.59	1.69	1.82	1.61	1.57	42.8
高中職	460	1.68	1.77	1.92	1.64	1.59	44.4
專科	187	1.60	1.69	1.83	1.56	1.51	42.3
大學	544	1.76	1.92	2.03	1.63	1.61	46.0
研究所以上	142	1.72	1.95	1.98	1.58	1.53	45.0
就業情況							
軍人	11	1.70	1.97	2.07	1.50	1.66	45.5
民意代表、主 管及經理人員	114	1.55	1.69	1.77	1.61	1.41	41.6
專業人員	185	1.64	1.82	1.90	1.55	1.50	43.2
技術員及助理 專業人員	162	1.76	1.88	2.00	1.61	1.54	45.2
事務支援人員	153	1.68	1.87	1.97	1.63	1.58	44.9
服務及銷售工 作人員	169	1.76	1.95	2.05	1.70	1.65	46.8
農林漁牧業生 產人員	22	1.56	1.73	1.81	1.55	1.51	42.1
技藝有關工作	39	1.64	1.70	1.90	1.64	1.57	43.7

項目	加權後 樣本數 (人)	強迫性 上網 平均 (分)	網路成 癮戒斷 反應 平均 (分)	網路成 癮耐受 性平均 (分)	人際與 健康問 題平均 (分)	時間管 理問題 平均 (分)	CIAS 得分 (分)
人員							
機械設備操作 及組裝人員	74	1.64	1.85	2.00	1.72	1.73	46.2
基層技術工及 勞力工	80	1.70	1.73	1.86	1.64	1.56	43.9
家管	133	1.62	1.64	1.82	1.55	1.42	41.5
學生	237	1.85	1.89	2.11	1.67	1.77	47.7
在找尋工作或 等待恢復工作 而無報酬者	37	1.75	1.88	1.94	1.59	1.66	45.3
退休	86	1.49	1.71	1.72	1.47	1.42	40.3
未回答/拒答	6	1.51	1.71	1.97	1.65	1.89	45.0
縣市別							
北部地區	715	1.70	1.82	1.96	1.63	1.57	44.7
中部地區	364	1.67	1.82	1.93	1.61	1.56	44.2
南部地區	388	1.68	1.80	1.91	1.59	1.60	44.1
東部及金馬地 區	41	1.83	2.06	2.06	1.70	1.61	47.6

(七) 趨勢比較

將各個因素的平均分數和 104 年結果進行趨勢比較，除了「人際與健康問題」在這兩年的平均分數皆為 1.62 分，沒有顯著變化，其餘各因素的平均分數皆顯著增加：當中以「網路成癮耐受性」的分數增加最多，從 104 年的 1.71 分增加到今年的 1.94 分，增加 0.23 分；其次是「網路成癮戒斷反應」，從 104 年的 1.70 分增加到今年的 1.82 分，增加 0.12 分；「時間管理問題」的分數從 1.48 分增加至今年的 1.58 分，增加 0.10 分；「強迫性上網」的分數從 1.63 分增加至今年的 1.69 分，增加 0.06 分。【圖 4-2】

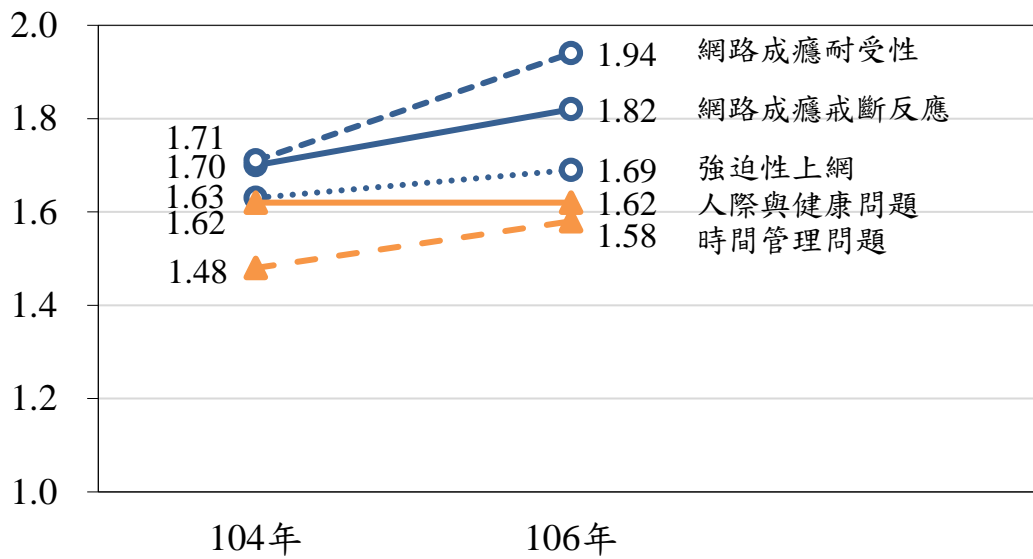


圖 4-2 CIAS 各因素的趨勢變化

至於 CIAS 的總分，則從 104 年的 42.3 分增加到今年的 44.5 分，顯著增加 2.2 分。【圖 4-3】

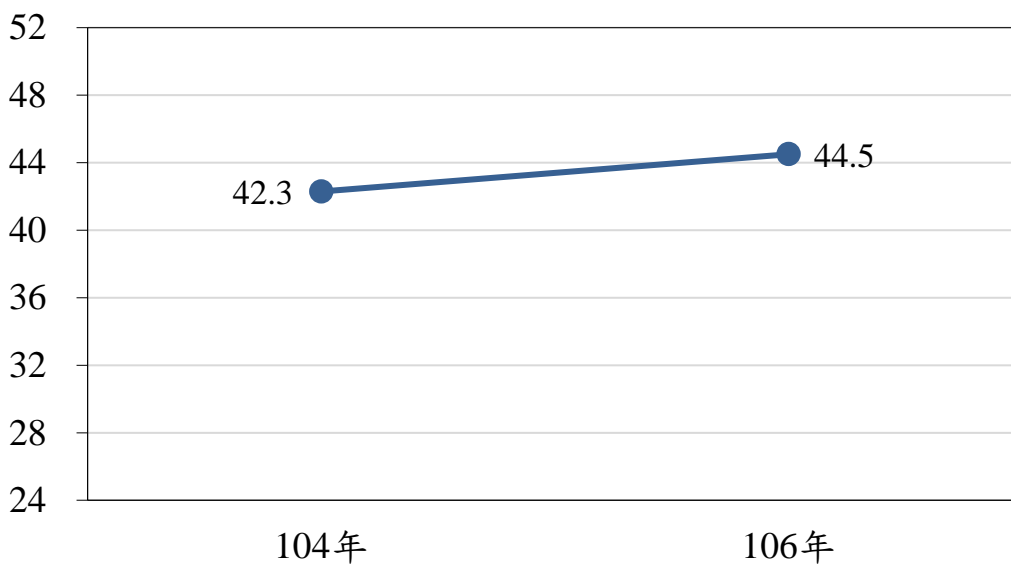


圖 4-3 CIAS 總分的趨勢變化

二、網路沉迷的風險群

(一) 網路沉迷風險群占比

本研究嘗試以 CIAS 作為篩選網路沉迷風險群的工具，並參考 Ko, Yen, Chen, Yang, Lin, & Yen (2009) 及國發會 104 年的網路沉迷研究，以 67/68 分作為切分點，若得分在 68 分以上者，視為網路沉迷風險群。

如前所述，若以 67/68 分作為切分點，我國 12 歲以上的「網路族」有 6.1% 屬於網路沉迷的風險群；以全體民眾來計算，則我國 12 歲以上「民眾」有網路沉迷風險者占 5.0%（分母含非上網者），換句話說，推估我國 12 歲以上民眾約有 105 萬人口有網路沉迷的風險。

比較不同人口特徵民眾的網路沉迷風險群占比，結果顯示，我國 12 歲以上民眾的網路沉迷風險群占比，在年齡、教育程度與職業的不同，而有顯著差異。

從年齡層來看，30-39 歲民眾網路沉迷的比例最高（8.3%），其次是 20-29 歲，有 6.5% 屬於網路沉迷風險群，再其次是 12-17 歲與 18-19 歲，分別有 5.7% 與 5.9% 屬於網路沉迷風險群，40-49 歲與 50-59 歲各有 4.9% 與 4.3% 為網路沉迷風險群；至於 60 歲以上民眾網路沉迷的比例最低，僅 1.5%。【圖 4-4、附表 2】

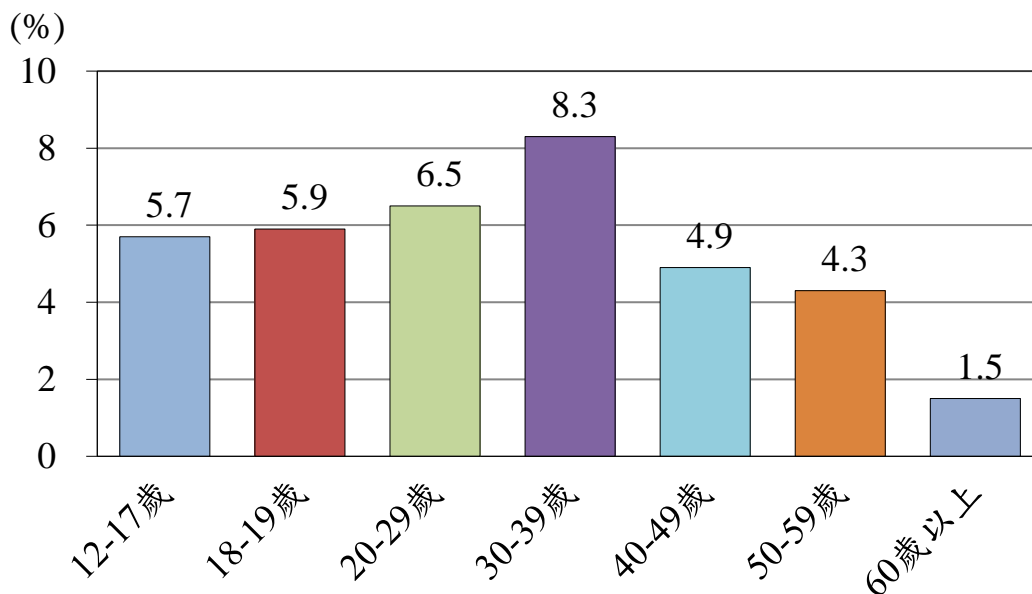


圖 4-4 網路沉迷風險群占比—區分年齡層

從教育程度來看，以大學學歷民眾的網路沉迷風險群占比較高，為 6.8%，其次是高中職學歷的民眾（6.1%），相較於國小以下學歷的民眾，僅有 0.3% 屬於網路沉迷風險群⁷。【圖 4-5、附表 2】

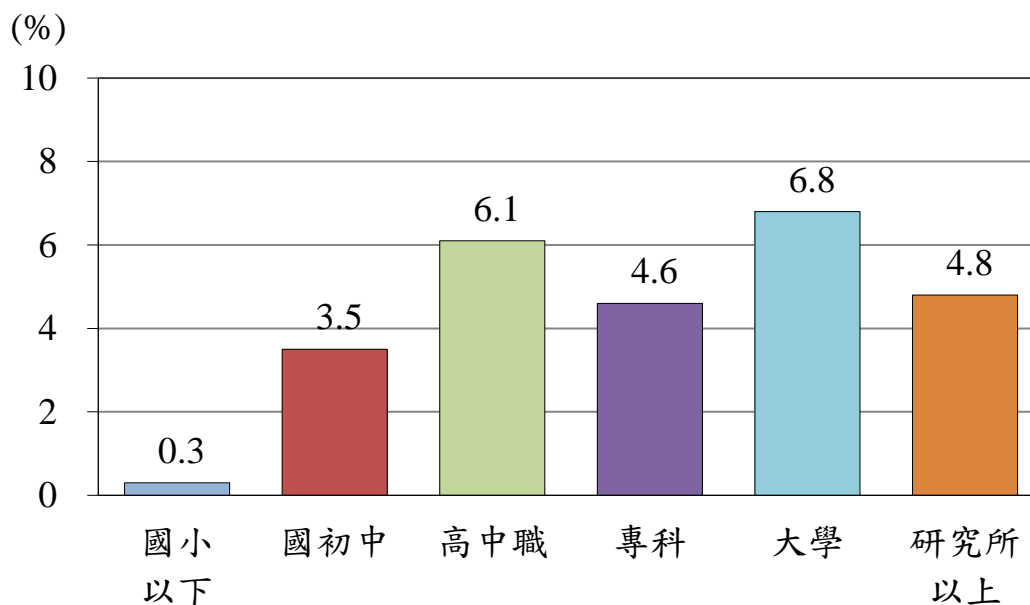


圖 4-5 網路沉迷風險群占比—區分教育程度

區分不同職業身分來看，服務及銷售工作人員有 10.2% 屬於網路沉迷風險群⁸，其次是機械設備操作及組裝人員（8.6%）；相較於家管（1.8%）與退休人士（1.6%）網路沉迷的比例較低。

104 年的研究發現，男女在各年齡層的網路沉迷風險群占比有所不同，今年度調查結果顯示，20-29 歲的女性有 8.3% 可歸屬於網路沉迷風險群，略高於男性（5.0%）；而 30-39 歲男性有 10.9% 為網路沉迷風險群，略高於 30-39 歲女性（5.8%）。

有別於 104 年 30-39 歲女性的網路沉迷風險群占比（6.9%）高於男性（2.1%）的結果，這主要是因為 30-39 歲男性的網路沉迷風險群占比從 104 年的 2.1% 增加到今年的 10.9%，而 30-39 歲女性的網路沉迷風險群占比這兩年來沒有顯著變化（6.9% 與 5.8%）。【圖 4-6、附表 2】

⁷ 過去研究對於國高中生在 CIAS 篩選的切分點為 63/64 分，大學生為 67/68 分。若本研究以 63/64 作為切分點，則國小學童未能篩選出網路沉迷風險群（ $n=17$ ），國中學生的網路沉迷占比為 4.9%（ $n=56$ ），高中職學生為 15.3%（ $n=69$ ）。

⁸ 雖然軍人有 11.7% 被歸類於網路沉迷風險群，因樣本數較少，避免過度推論，故不納入說明。

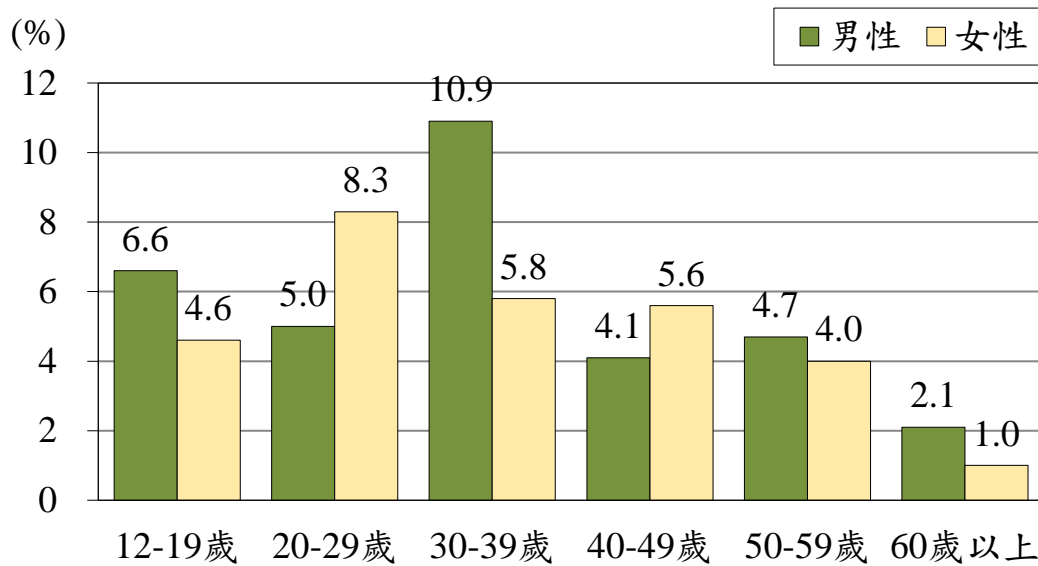


圖 4-6 各年齡層網路沉迷風險群占比—區分男女

(二) 網路沉迷風險群的人口組成結構

分析網路沉迷風險者的人口結構，見下表，在性別部分，網路沉迷風險者有 54.0% 是男性，46.0% 是女性。

以年齡分布來看，網路沉迷風險群中有 29.9% 年齡介於 30-39 歲，占各年齡層比例最高；其次有 20.1% 為 20-29 歲，17.1% 及 15.0% 分別為 40-49 歲與 50-59 歲，11.4% 年齡介於 12-19 歲，僅 6.5% 的網路沉迷風險群年齡在 60 歲以上。

從教育程度的分布來看，網路沉迷風險群中有 40.9% 擁有大學學歷，33.1% 的學歷為高中職，10.1% 為專科學歷，7.7% 具有研究所以上學歷，7.3% 有國初中學歷，0.9% 的學歷在國小以下。

就居住縣市分布來看，網路沉迷風險群有 16.8% 住在臺中市，15.5% 在新北市，14.2% 住在桃園市，9.7% 是高雄市居民，8.6% 來自臺北市，7.1% 居住在臺南市，5.0% 屬於新竹縣民眾；至於其他縣市的民眾占比皆低於 5%。

區分就業情況的不同，服務及銷售工作人員占網路沉迷風險群的比例最高，占 19.8%，其次有 16.8% 具有學生身分，9.7% 為技術員及助理專業人員，9.5% 是專業人員，9.3% 屬於事務支援人員，7.2% 為機械設備操作及組裝人員，7.1% 是基層技術工及勞力工，5.3% 身分

是民意代表、主管及經理人員，5.2%為家管；至於其他職業類型的民眾各占不到5%。

表 4-3 網路沉迷風險群的人口結構特徵分布

項目	分布 (%)	項目	分布 (%)	項目	分布 (%)
合計	100.0	縣市		就業情況	
性別		新北市	15.5	軍人	1.5
男	54.0	臺北市	8.6	民意代表、主管及經理人員	5.3
女	46.0	桃園市	14.2	專業人員	9.5
年齡		臺中市	16.8	技術員及助理專業人員	9.7
12-17 歲	8.2	臺南市	7.1	事務支援人員	9.3
18-19 歲	3.2	高雄市	9.7	服務及銷售工作人員	19.8
20-29 歲	20.1	宜蘭縣	0.9	農林漁牧業生產人員	0.9
30-39 歲	29.9	新竹縣	5.0	技藝有關工作人員	2.1
40-49 歲	17.1	苗栗縣	0.0	機械設備操作及組裝人員	7.2
50-59 歲	15.0	彰化縣	3.0	基層技術工及勞力工	7.1
60 歲以上	6.5	南投縣	2.3	家管	5.2
教育程度		雲林縣	1.1	學生	16.8
國小以下	0.9	嘉義縣	3.9	在找尋工作或等待恢復工作而無報酬者	1.0
國初中	7.3	屏東縣	1.0	退休	3.6
高中職	33.1	臺東縣	1.1	未回答/拒答	1.1
專科	10.1	花蓮縣	2.8		
大學	40.9	澎湖縣	0.0		
研究所以上	7.7	基隆市	3.0		
		新竹市	2.5		
		嘉義市	0.0		
		金門縣	1.5		
		連江縣	0.0		

(三) 趨勢比較

比較這兩年以來，網路沉迷風險群占比的變化，見下表，我國 12 歲以上民眾網路風險群從 104 年的 3.5% 增加到今年度的 5.0%，顯著增加 1.5 個百分點；換句話說，經歷這兩年，我國網路沉迷的人口有增加的趨勢。

表 4-4 網路沉迷風險群占比的趨勢變化

項目	網路沉迷風險群占比			項目	網路沉迷風險群占比		
	104 年 (A)	106 年 (B)	變化 (B-A)		104 年 (A)	106 年 (B)	變化 (B-A)
全體	3.5	5.0	+1.5*	就業情況			
性別				軍人	10.9	11.7	+0.8
男	3.5	5.4	+1.9*	民意代表、主管及經理人員	3.9	4.2	+0.3
女	3.5	4.5	+1.0	專業人員	3.8	4.6	+0.8
年齡				技術員及助理專業人員	3.2	5.5	+2.3
12-19 歲	8.3	5.8	-2.5	事務支援人員	4.1	5.4	+1.3
20-29 歲	5.3	6.5	+1.2	服務及銷售工作人員	4.6	10.2	+5.6
30-39 歲	4.3	8.3	+4.0*	農林漁牧業生產人員	1.8	2.4	+0.6
40-49 歲	3.0	4.9	+1.9	技藝有關工作人員	3.1	4.5	+1.4
50-59 歲	2.0	4.3	+2.3	機械設備操作及組裝人員	5.3	8.6	+3.3
60 歲以上	0.6	1.5	+0.9	基層技術工及勞力工	4.7	6.3	+1.6
教育程度				家管	1.3	1.8	+0.5
小學以下	0.0	0.3	+0.3	學生	6.3	6.5	+0.2
國初中	4.4	3.5	-0.9	在找尋工作或等待恢復工作而無報酬者	4.5	2.1	+2.4
高中職	4.7	6.1	+1.4	退休	0.8	1.6	+0.8
專科	3.6	4.6	+1.0				
大學	3.9	6.8	+2.9*				
研究所以上	3.4	4.8	+1.4				
地區別							
北部地區	3.9	5.5	+1.6				
中部地區	4.2	4.7	+0.5				
南部地區	2.4	4.0	+1.6				
東部及金馬地區	1.4	9.2	+7.8				

註：有顯著變化者，以「*」表示。

進一步比較個人口特徵的網路沉迷風險群比例的變化，其中，男性的網路沉迷風險群從 104 年的 3.5%，增加到今年度的 5.4%，顯著增加 1.9 個百分點；在年齡層方面，30-39 歲民眾的網路沉迷風險群，則從 104 年的 4.3% 增加到今年度的 8.3%，顯著增加 4.0 個百分點；從教育程度來看，大學學歷的網路沉迷風險群，是從 104 年的 3.9% 增至今年的 6.8%，增加 2.9 個百分點。

三、網路沉迷風險者及非網路沉迷風險者比較

(一) 網路近用情形

1. 上網時間

分析發現，有網路沉迷風險者，平均每天上網 4.8 小時（標準差 3.2 小時），顯著高於非網路沉迷風險者（平均 3.4 小時，標準差 3.0 小時）。【圖 4-7、附表 3】

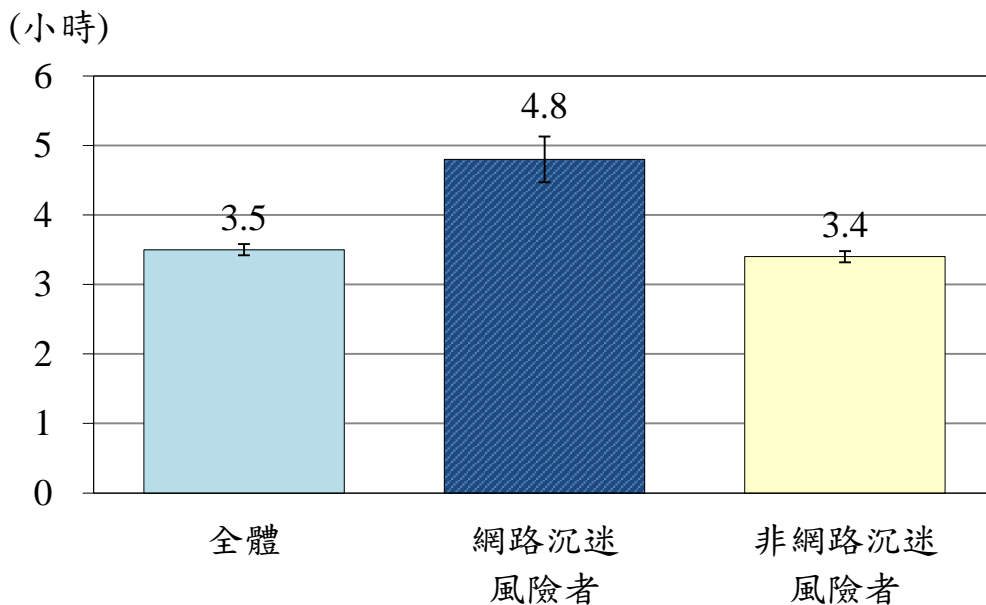


圖 4-7 網路族平均每日上網時間—區分是否為網路沉迷風險者

若計算每日上網時間與 CIAS 分數的相關係數來瞭解二者之間的關係，結果顯示，Pearson 相關係數為.29 ($p < .05$)，也就是說，每日上網時間與 CIAS 的分數有顯著正向的低度相關。

2. 資訊設備持有情形

從持有的可上網資訊設備來看，網路沉迷風險者 99.1% 擁有智慧型手機，64.4% 有桌上型電腦，42.6% 具備筆記型電腦，40.5% 有平板電腦，27.0% 有可連網電視，15.6% 有遊戲機，9.6% 有穿戴式行動裝置。【圖 4-8、附表 4】

非網路沉迷風險網路族的可上網設備持有情形也相當類似：96.9% 擁有智慧型手機，69.4% 有桌上型電腦，49.4% 具備筆記型電腦，

44.1%有平板電腦，27.6%有可連網電視，12.1%有遊戲機，7.4%有穿戴式行動裝置。

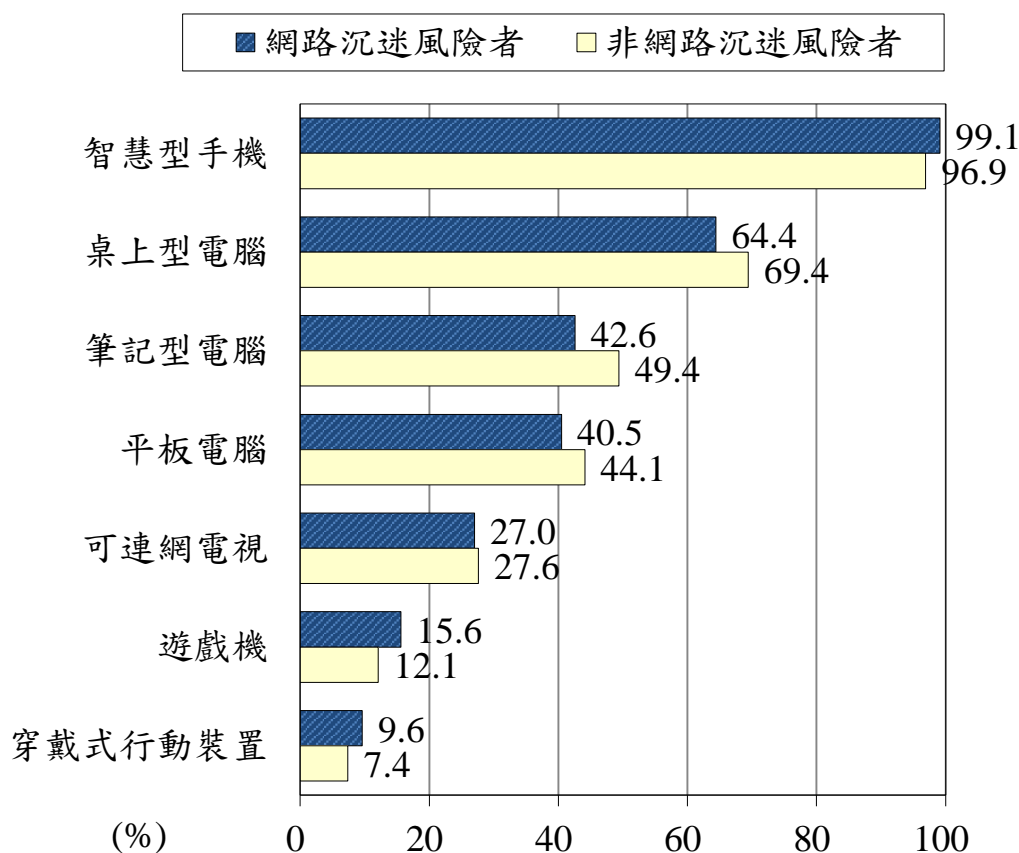


圖 4-8 網路族擁有的資訊設備—區分是否為網路沉迷風險者

以休閒用途使用的設備類型來看，網路沉迷風險者有 82.5% 最常使用智慧型手機上網休閒，至於使用其他設備的比率皆不到一成。【圖 4-9、附表 5】

相對而言，非網路沉迷風險者有 72.3% 最常使用智慧型手機上網休閒，較網路沉迷風險者的使用率（82.5%）少 10.2 個百分點；另有 14.4% 最常利用桌上型電腦上網休閒，高出網路沉迷風險者的使用率（6.0%）8.4 個百分點；至於使用其他設備的比率皆不到一成⁹。

⁹ 換個角度分析，最常使用智慧型手機（6.9%）與平板電腦（6.9%）的網路族，有相對較高的比率被篩選為網路沉迷風險群；而最常使用其他載具作為上網休閒工具者，網路沉迷風險的比率相對較低（如最常使用筆記型電腦者有 2.7% 屬於網路沉迷風險群，最常使用桌上型電腦者有 2.6% 屬於網路沉迷風險群）。

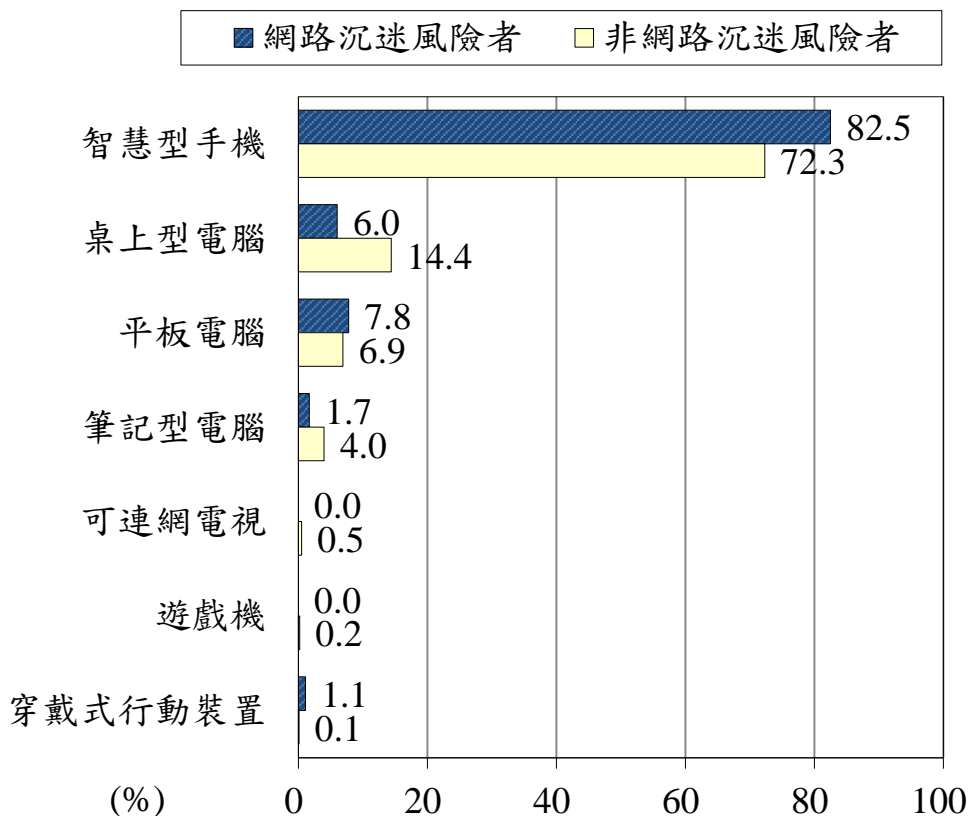


圖 4-9 網路族最常用來上網休閒的資訊設備—區分是否為網路沉迷風險者

3. 上網活動型態

從上網型態來看，網路沉迷風險者與非網路沉迷風險網路族的上網活動型態略有不同。見下圖，雖然皆是以使用聊天或通訊軟體的比例最高，但網路沉迷風險者的使用率（39.0%）較非網路沉迷風險者（32.1%）高 7.9 個百分點；其次是遊戲，網路沉迷風險者玩遊戲的比率（34.0%）高出非網路沉迷風險（24.3%）9.7 個百分點，此外，網路沉迷風險者看影片（33.4%）或經營網路社群（28.7%）的比率也都較非網路沉迷風險者高（28.3%看影片，17.8%經營網路社群）。

【圖 4-10、附表 6】

相對來說，非網路沉迷風險者利用網路搜尋資訊的比率（28.9%）則高於網路沉迷風險者（19.0%）¹⁰。

¹⁰ 其中，30-39 歲男性網路族主要的上網活動項目依序為：遊戲（36.3%）、搜尋資訊（30.4%）、看影片（27.9%）、使用聊天或通訊軟體（21.3%）、瀏覽網路社群（19.4%）、經營網路社群（18.8%）與閱讀新聞（16.9%）（僅列出超過百分之十的選項）。

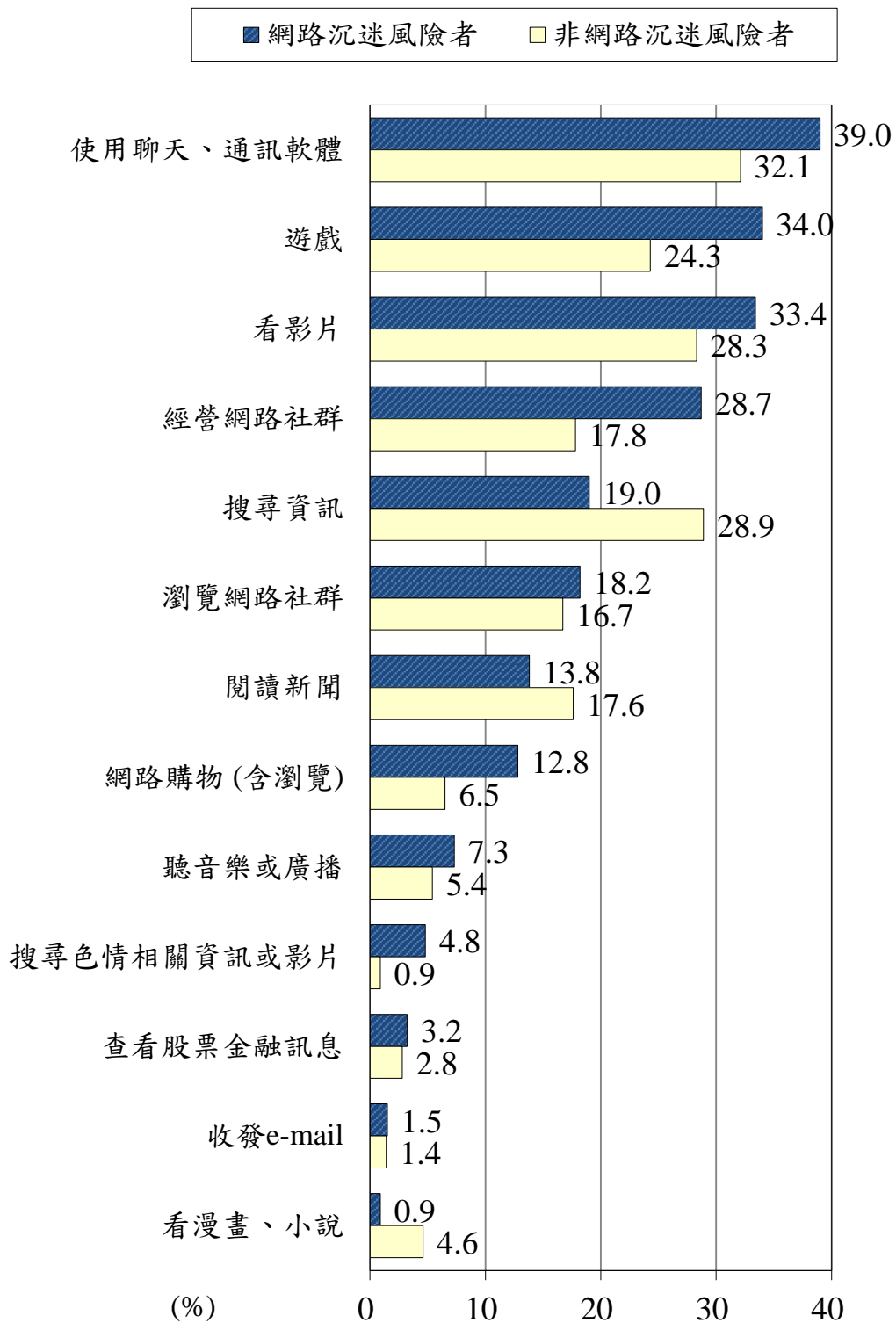


圖 4-10 占網路族上網時間最多的活動—區分是否為網路沉迷風險者

4. 上網黏著時間

調查發現，不包括工作或課業學習，有網路沉迷風險者，每天最長可連續上網的時間，平均為 3.2 個小時（標準差 3.4 小時），顯著高於非網路沉迷風險者（平均 2.0 小時，標準差 2.2 小時）¹¹。【圖 4-11、附表 7】

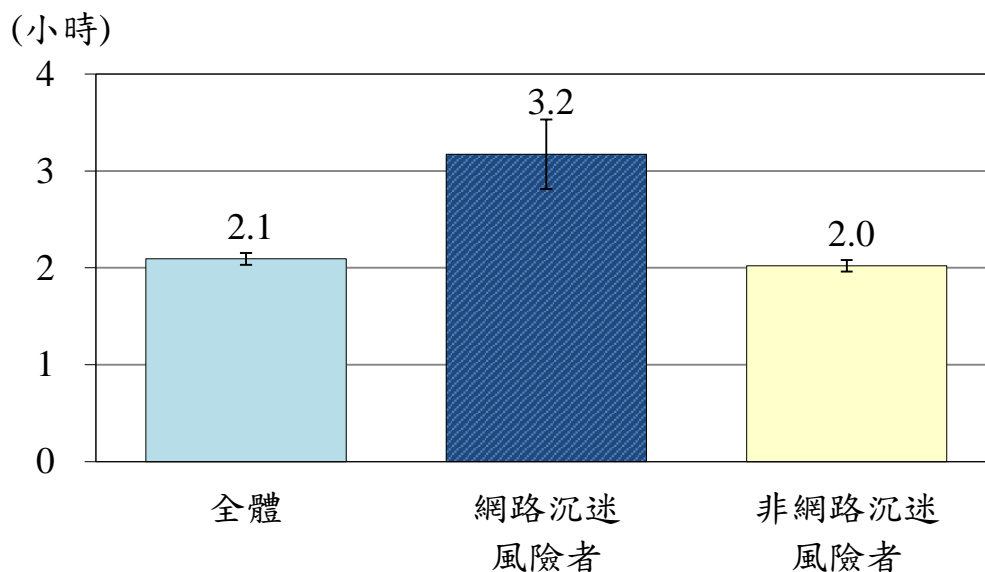


圖 4-11 網路族平均每日最長上網時間—區分是否為網路沉迷風險者

若計算每日上網最長時間與 CIAS 分數的相關係數來瞭解二者之間的關係，結果顯示，Pearson 相關係數為.23 ($p < .05$)，也就是說，網路族每天最長黏著在網路上的時間與 CIAS 的分數有顯著正向的低度相關。

5. 主要上網時間

調查發現，不包括工作或課業學習，不論是否屬於網路沉迷風險者，主要的上網時段都相當類似，都是以晚上（晚上六點至晚上十二點前）上網為主（網路沉迷風險者：74.8%，非網路沉迷風險者：68.1%）。

【圖 4-12、附表 8】

¹¹ 根據《兒童及少年福利與權益保障法》，兒童及少年持續使用電子類產品不得超過合理時間（30 分鐘），分析發現，我國 12-17 歲網路族每天最長可連續上網平均 2.4 小時（標準差 2.3 小時），其中有 83.4% 超過 30 分鐘（ $n = 131$ ）。

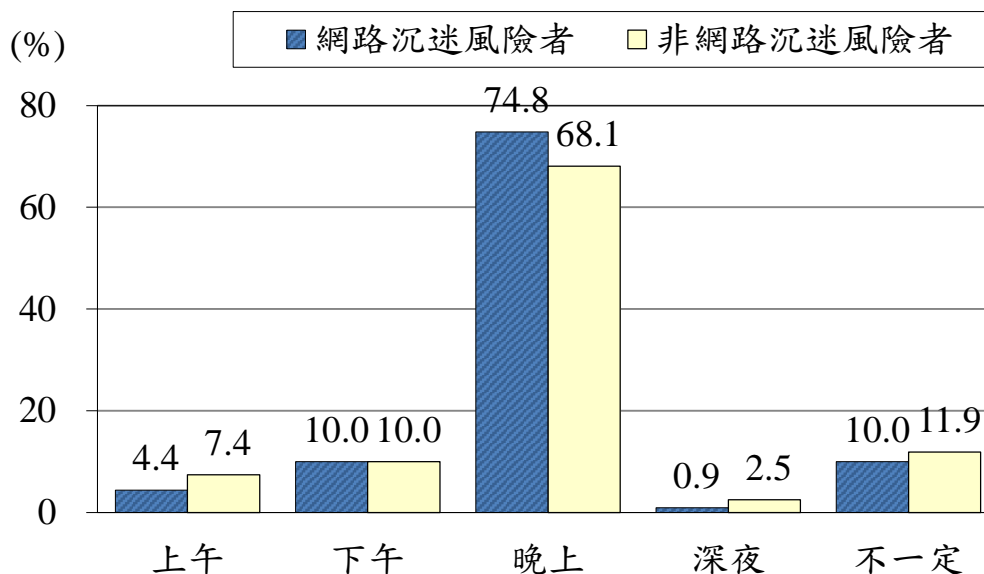


圖 4-12 網路族主要上網時段一區分是否為網路沉迷風險者

(二) 其他面向

1. 上網收穫

比較網路沉迷風險者與非網路沉迷風險網路族所認為的上網收穫，在可複選的前提下，雖然網路族都認為與親友聯繫、獲得資訊是上網最主要的收穫，不過非網路沉迷者認為上網可以與親友聯繫（47.2%）、獲得資訊（46.6%）的比率，都高出網路沉迷者至少 10 個百分點（親友聯繫：32.9%、獲得資訊：35.2%）；相對而言，網路沉迷者認為上網可以紓解壓力（25.4%）、得到心理滿足（29.2%）與認識新朋友（19.8%）的比率高於非網路沉迷者（紓解壓力：18.7%、心理滿足：15.4%、認識新朋友：10.2%），由此可以觀察出這兩群人對於上網感受的差異¹²。【圖 4-13、附表 9】

¹² 其中，30-39 歲男性網路族認為的上網收穫依序為：獲得資訊（43.2%）、娛樂（36.5%）、打發時間（35.7%）、與親友聯繫（31.2%）、疏解壓力（26.3%）、自我成長（26.2%）、節省時間（23.7%）、認識新朋友（15.1%）與心理滿足（14.5）（僅列出超過百分之十的選項）。

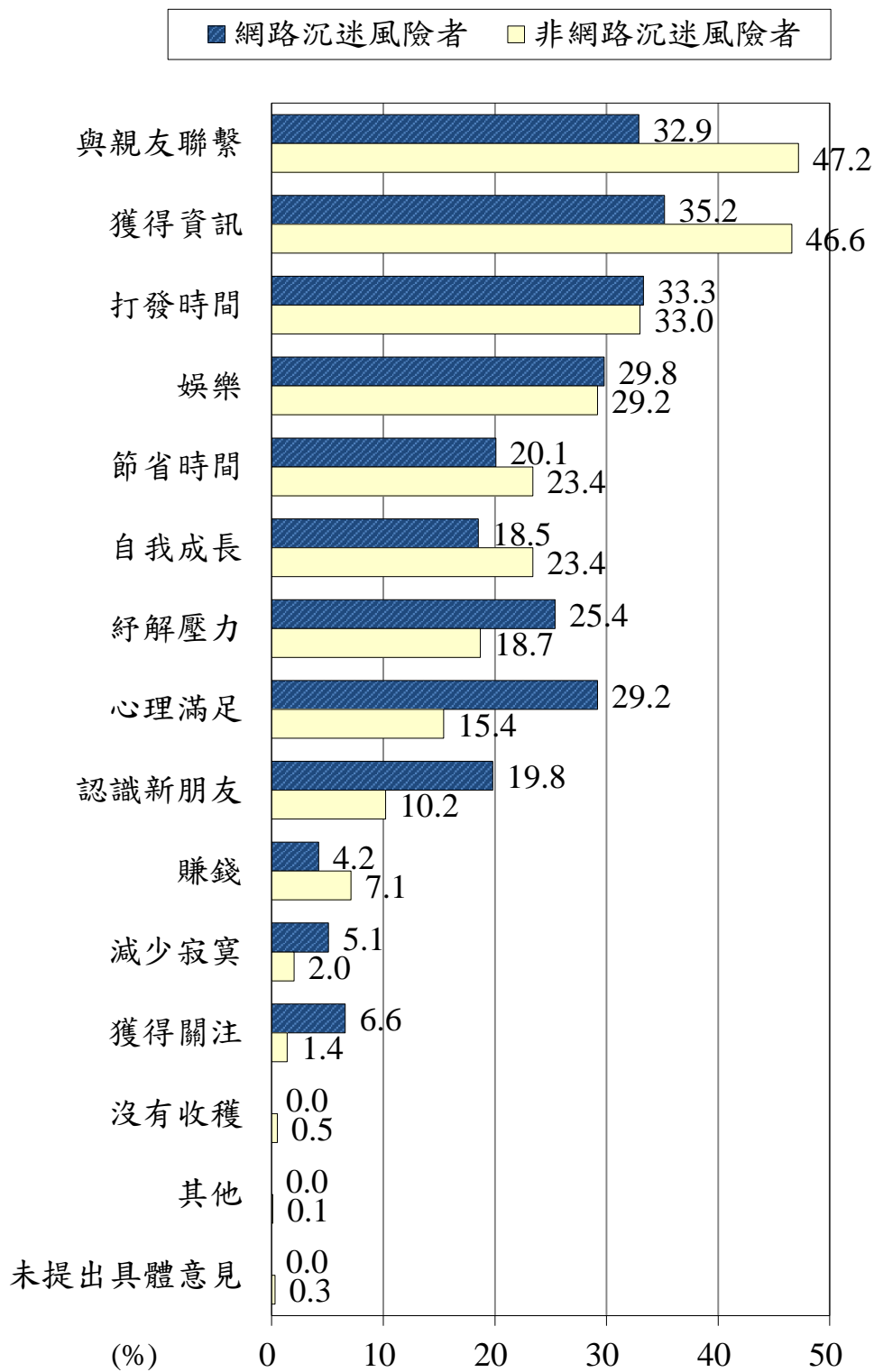


圖 4-13 網路族認為上網的收穫—區分是否為網路沉迷風險者

2. 因上網而讓自己發生意外或危險的情況

調查發現，以最近半年來說，網路沉迷風險者有 11.4% 曾遇過因為上網而發生意外或是讓自己陷入危險的情況（如邊走路邊上網，結果不小心跌倒或撞到東西），88.6% 無此經驗；相較於非網路沉迷風險者，僅 2.4% 最近半年曾遇到此狀況。【圖 4-14、附表 10】

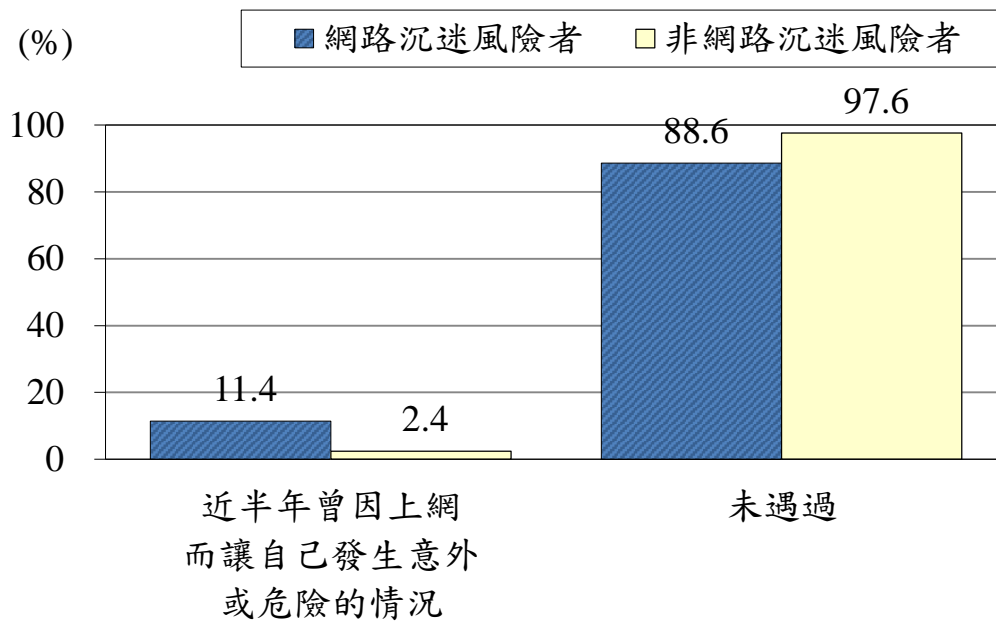


圖 4-14 個人因上網而讓自己發生意外或危險的情況—區分是否為網路沉迷風險者

3. 網路沉迷主客觀比較

對於客觀被篩選出有網路沉迷風險的人來說，是否也覺得自己有網路沉迷的情形？見下圖，客觀量表篩選出有網路沉迷風險者，52.6% 也自認有網路沉迷的問題，47.4% 自認沒有；至於非網路沉迷風險網路族，則只有 9.8% 認為自己有網路沉迷問題，90.2% 覺得沒有，顯示主客觀認定存在高度重疊。【圖 4-15、附表 11】

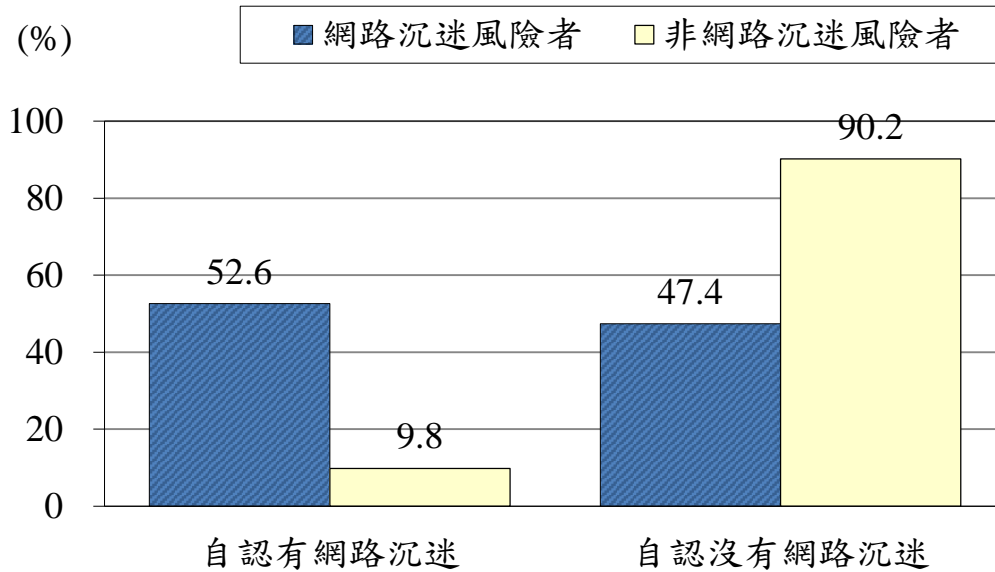


圖 4-15 網路族自我評估是否有網路沉迷—區分是否為網路沉迷風險者

進一步詢問受訪者自己的網路沉迷類型¹³，不論是網路沉迷風險者（27.0%）或非網路沉迷風險者（26.4%）都有較高比例認為自己沉迷於遊戲世界，其次則是偏愛看影片（網路沉迷風險者：22.3%、非網路沉迷風險者：22.5%）；相對來說，網路沉迷風險者（16.1%）有比非沉迷者（8.4%）較高比例認為自己沉迷於手機的使用，而非網路沉迷者（21.8%）自認關係沉迷的比例高於網路沉迷者（13.1%）¹⁴。

【圖 4-16、附表 12】

¹³ 分類係參考王智弘（2009）。

¹⁴ 若重新整理各類型，則網路沉迷風險者有 55.3% 表示自己沉迷於網路之行為，如遊戲、影片、購物等，16.1% 自認無法脫離手機的使用，13.1% 沈溺於人際關係，12.5% 則是偏愛各種資訊，對於網路上的資訊取得沉迷；至於非網路沉迷風險者也有 53.5% 表示自己沉迷於網路之行為，21.8% 在意網路人際關係，8.4% 沉迷手機，6.9% 對資訊沉迷。

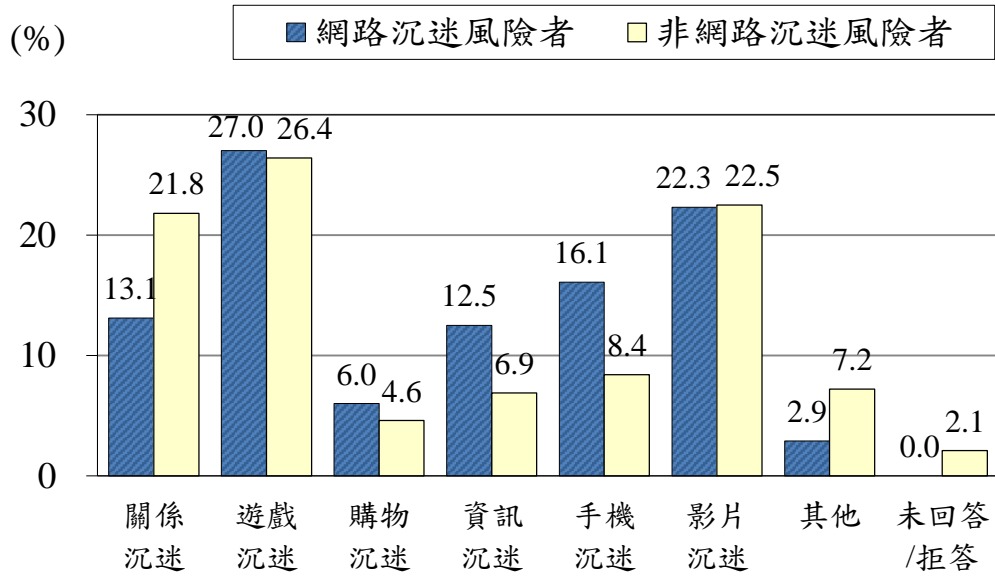


圖 4-16 網路族自我評估網路沉迷的類型—區分是否為網路沉迷風險者

用 1 到 5 分表示沉迷的程度，分數越高，表示沉迷的程度越高，針對自認有網路沉迷的受訪者，進一步評估自己沉迷的程度，結果顯示，平均分數為 3.3 分(標準差為 0.72 分，中位數為 3 分)。**【圖 4-17、附表 13】**

其中，有網路沉迷風險者的平均分數為 3.7 分(標準差為 0.68 分，中位數為 4 分)顯著高於非網路沉迷風險者(平均 3.2 分，標準差為 0.68 分，中位數為 3 分)。

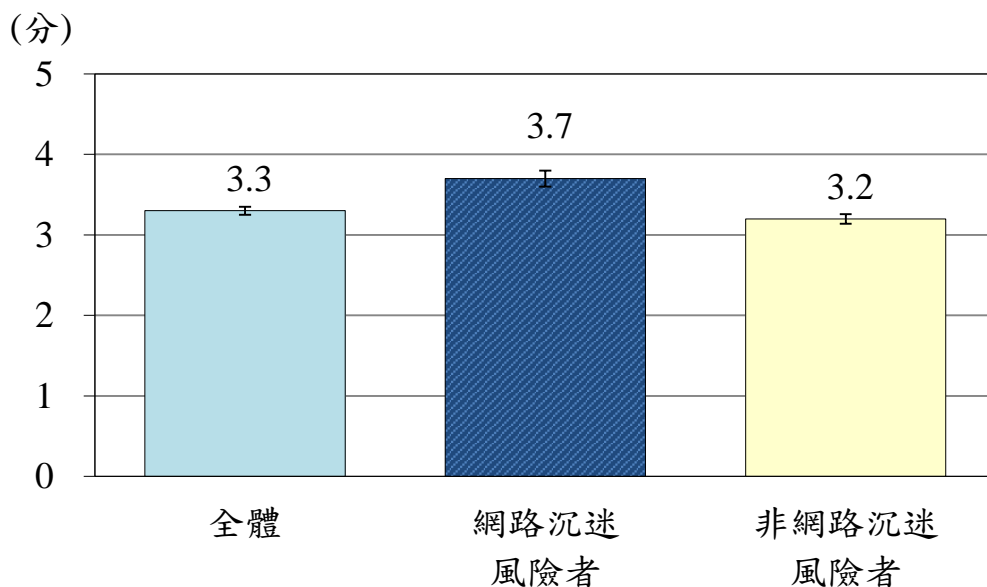


圖 4-17 網路族自我評估網路沉迷程度—區分是否為網路沉迷風險者

計算受訪者自評網路沉迷的程度(自認沒有網路沉迷者以 0 分計)與 CIAS 分數的相關係數來瞭解二者之間的關係，結果顯示，Pearson 相關係數為 .44 ($p < .05$)，也就是說，網路族自評網路沉迷的程度與 CIAS 的分數有顯著正向的中度相關。

4. 他人評估是否有網路沉迷

若進一步瞭解在網路族的親朋好友中，是否有人曾表示受訪者有網路沉迷的狀況？調查發現，網路沉迷風險者有 37.3% 表示親朋好友中有人覺得受訪者有網路沉迷的情況，61.3% 表示無此情形；至於非網路沉迷者，僅 8.3% 表示親朋好友覺得他有網路沉迷，91.2% 表示沒有這樣的情形。【圖 4-18、附表 14】

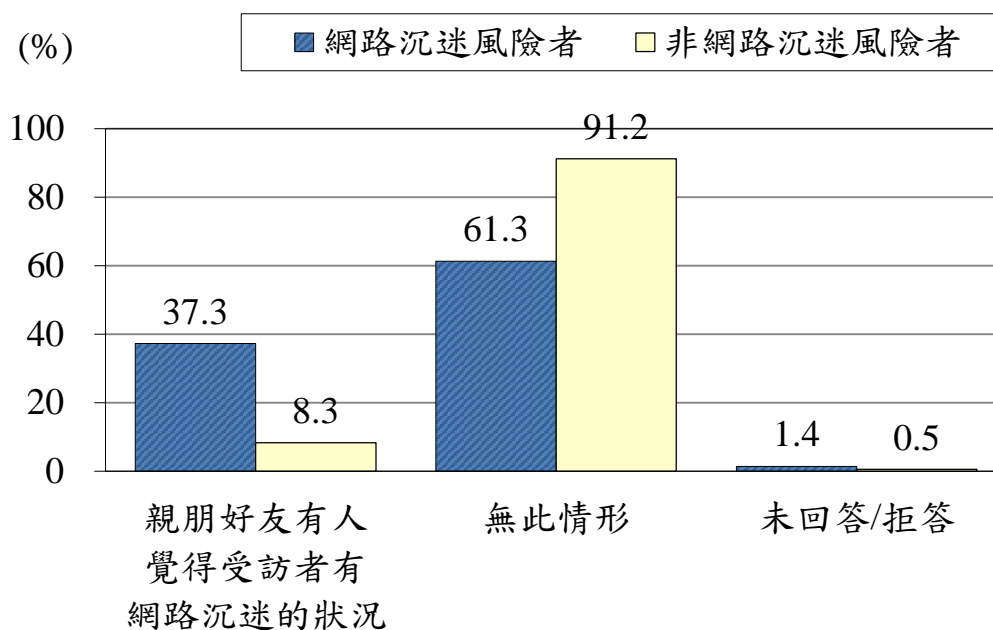


圖 4-18 網路族覺得親朋好友中是否有人覺得受訪者有網路沉迷的狀況—區分是否為網路沉迷風險者

5. 非上網活動

(1) 人際接觸

前述調查結果顯示，雖然網路族都認為與親友聯繫是上網最主要

的收穫之一，但這指的是虛擬世界的聯繫，實際上網路族與朋友面對面見面的情況又是如何？網路是拉近了彼此的距離，還是讓彼此更加遠離？

調查結果顯示，網路沉迷風險者有 20.9% 表示上一次跟朋友面對面見面已經是一個月以前的事，12.0% 表示今天或昨天才見過面（距離不到 1 日），29.9% 表示大約相隔了 1 至 3 日，22.3% 隔了 4 到 7 天，13.3% 表示上次見面大概是一個禮拜前、一個月內的事了。【圖 4-19、附表 15】

相較於非網路沉迷風險者僅 11.3% 表示上一次跟朋友面對面見面已經是一個月之前，26.7% 表示今天或昨天才見過面，相隔不到 1 日，32.4% 表示大約相隔了 1 至 3 日，18.2% 隔了 4 到 7 天，7.8% 表示上次見面大概已經超過一個禮拜。

平均來看¹⁵，網路沉迷風險者與朋友面對面見面大約相隔 5.3 天（標準差 6.1 天），顯著高於非網路沉迷風險者（平均 3.6 天，標準差 5.5 天）。【圖 4-20】

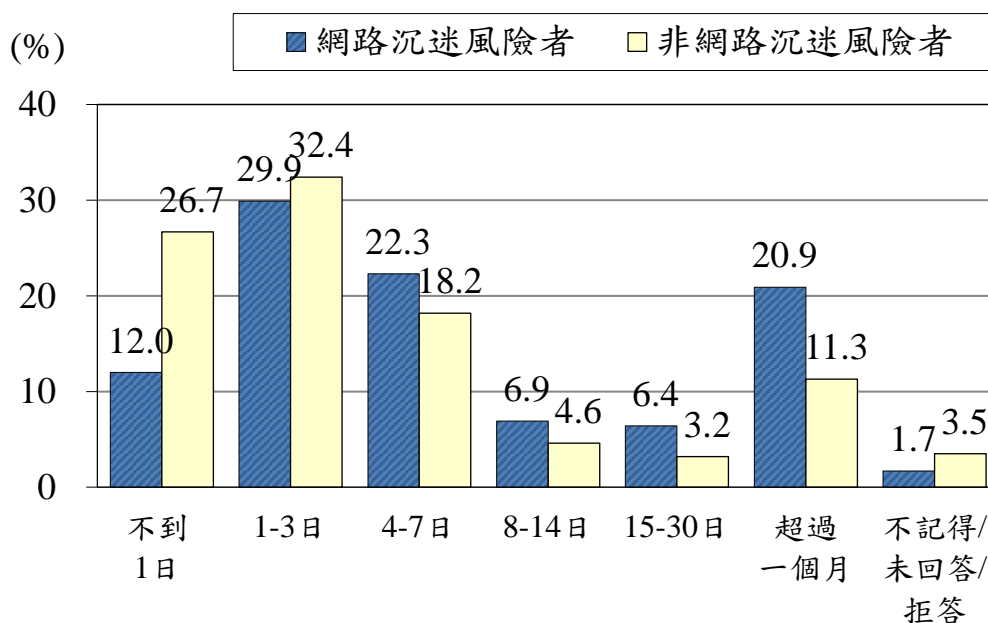


圖 4-19 網路族離上一次跟朋友面對面見面的天數—區分是否為網路沉迷風險者

¹⁵ 不到 1 日，視為 0 天，超過一個月則不納入計算平均數。

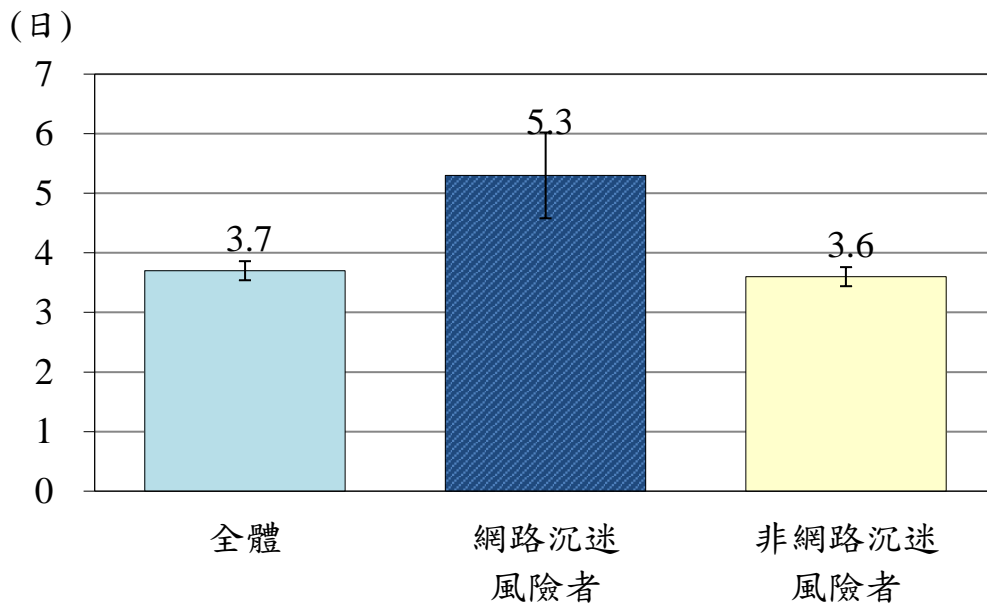


圖 4-20 網路族離上一次跟朋友面對面見面的平均天數—區分是否為網路沉迷風險者

(2) 運動情形

以運動情形來看，調查結果顯示，網路沉迷風險者有 27.9% 表示上一次運動已經是一個月前的事，14.2% 表示今天或昨天才運動過(距離不到 1 日)，27.5% 表示上一次運動至今大約相隔了 1 至 3 日，16.2% 隔了 4 到 7 天，9.9% 表示上次運動已經超過是一周前、一個月內的事。

【圖 4-21、附表 16】

至於非網路沉迷風險者僅 14.3% 表示上次運動是一個月以前的事，31.6% 表示今天或昨天才運動，相隔不到 1 天，31.0% 表示大約隔了 1 至 3 日，14.2% 隔了 4 到 7 天，5.7% 表示距上次運動已經超過一個禮拜。

平均來看¹⁶，網路沉迷風險者上一次運動大約相隔 5.4 天(標準差 7.7 天)，顯著高於非網路沉迷風險者(平均 2.8 天，標準差 4.6 天)。

【圖 4-22】

¹⁶ 不到 1 日，視為 0 天，超過一個月則不納入計算平均數。

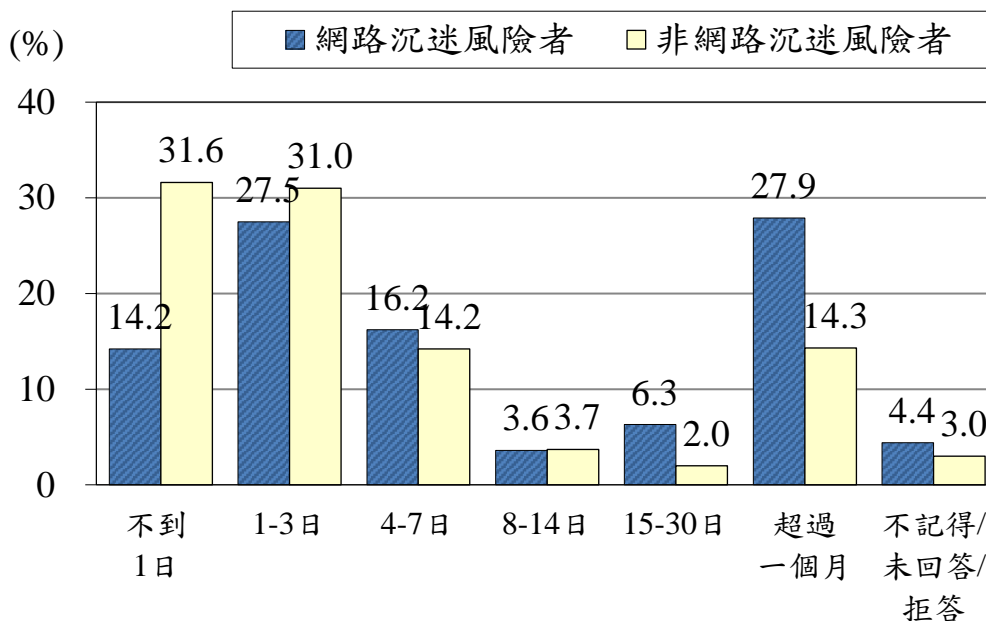


圖 4-21 網路族離上一次運動的天數—區分是否為網路沉迷風險者

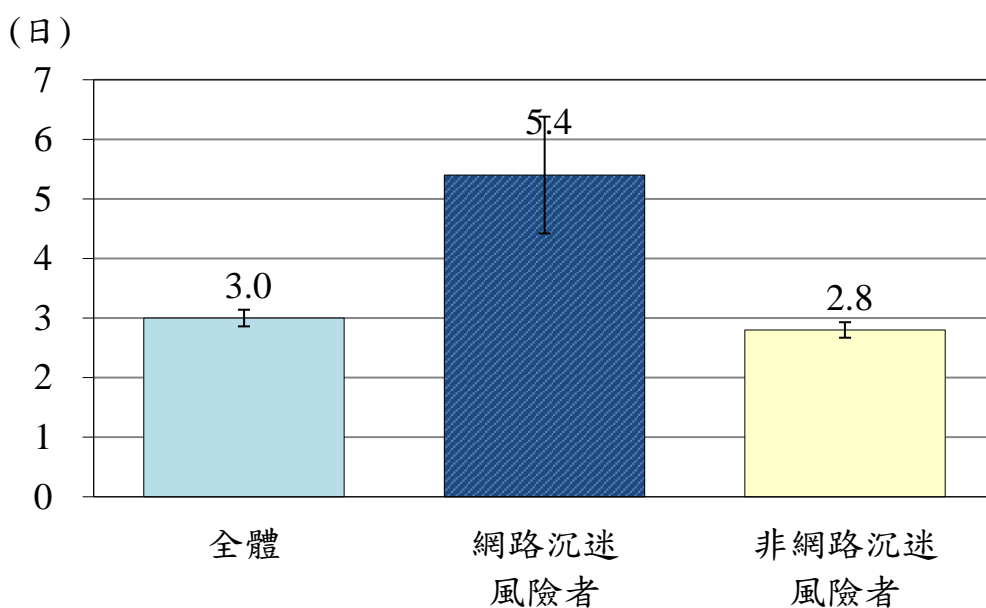


圖 4-22 網路族離上一次運動的平均天數—區分是否為網路沉迷風險者

(3) 休閒外出

從休閒外出情形來看，調查結果顯示，網路沉迷風險者 21.1% 表示上一次以休閒為目的而外出已經是一個月以前的事，6.6% 表示今天或昨天才休閒外出(距離不到 1 日)，24.5% 表示相隔了 1 至 3 日，34.4%

隔了 4 到 7 天，9.3% 表示上次休閒外出已經是一周前的事了（但在一個月內）。【圖 4-23、附表 17】

至於非網路沉迷風險者僅 10.3% 表示上次休閒外出是一個月以前的事，16.8% 表示今天或昨天才休閒外出，相隔不到 1 天，31.8% 表示相隔 1 至 3 日，26.5% 隔了 4 到 7 天，11.7% 表示距上次休閒外出已經超過一個禮拜。

平均來看¹⁷，網路沉迷風險者上一次休閒外出大約相隔 5.5 天（標準差 5.3 天），與非網路沉迷風險者的情況相當（平均 4.8 天，標準差 5.7 天）。【圖 4-24】

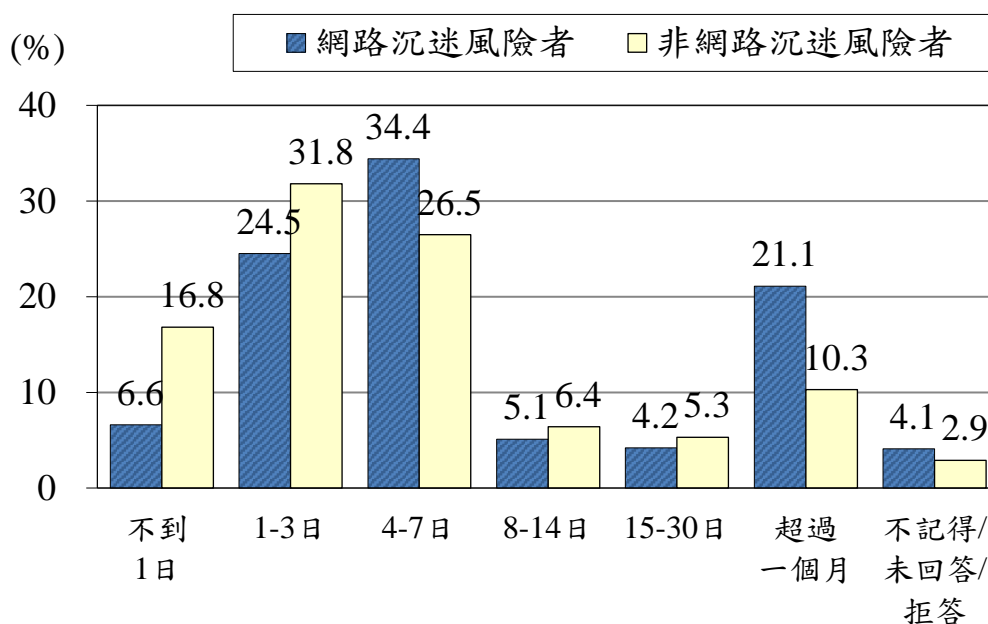


圖 4-23 網路族離上一次休閒出門的天數—區分是否為網路沉迷風險者

¹⁷ 不到 1 日，視為 0 天，超過一個月則不納入計算平均數。

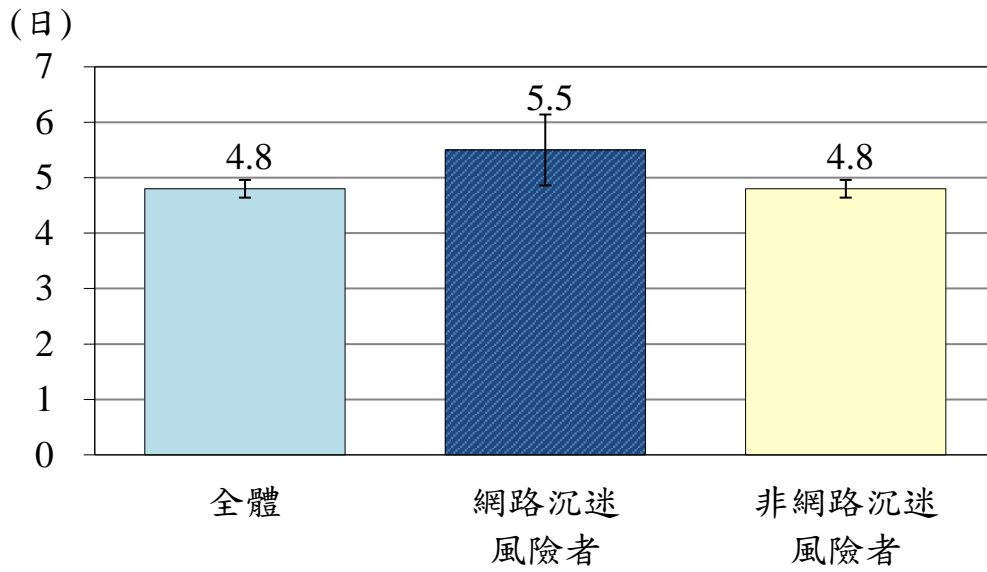


圖 4-24 網路族離上一次休閒出門的平均天數—區分是否為網路沉迷風險者

(三) 趨勢比較

1. 上網時間

與 104 年相比，我國網路族平均每每天上網時間相當，平均在 3.4 ~3.5 小時；至於網路沉迷風險者，兩年來僅增加 0.3 小時，沒有顯著變化。【圖 4-25】

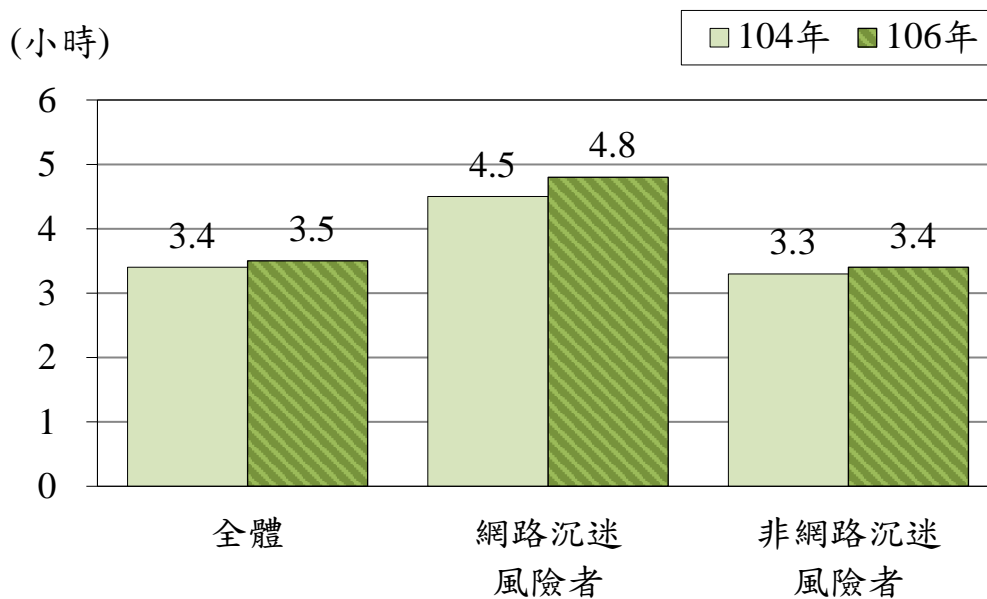


圖 4-25 網路族平均每每日上網時間趨勢比較

2. 資訊設備持有情形

從持有的可上網資訊設備來看，106 年網路沉迷風險者的設備持有情形大致與 104 年相當，其中桌上型電腦的持有率從 104 年的 79.7% 下降到今年度的 64.4%。【圖 4-26】

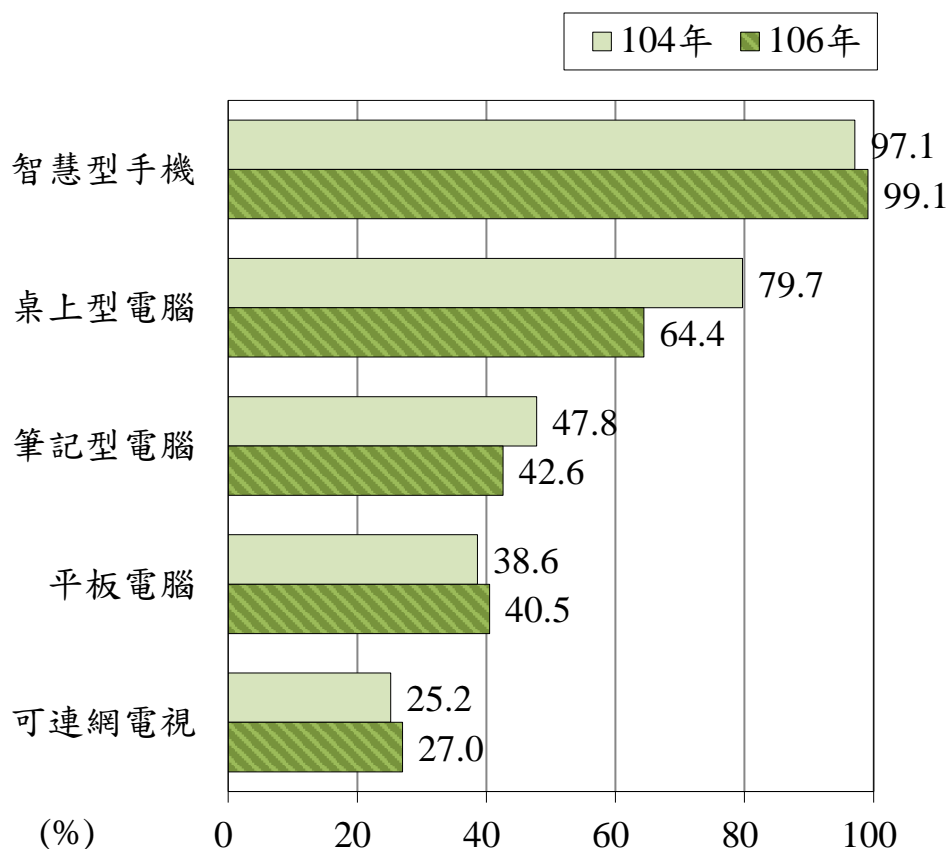


圖 4-26 網路沉迷風險者擁有的資訊設備趨勢比較

以休閒用途使用的設備類型來看，智慧型手機已成為最主要的休閒設備：106 年網路沉迷風險者有 82.5% 最常使用智慧型手機上網休閒，較 104 年（72.8%）增加 9.7 個百分點，至於桌上型電腦的使用則從 104 年的 20.6% 下降至今年的 6.0%，減少 14.6 個百分點。【圖 4-27】

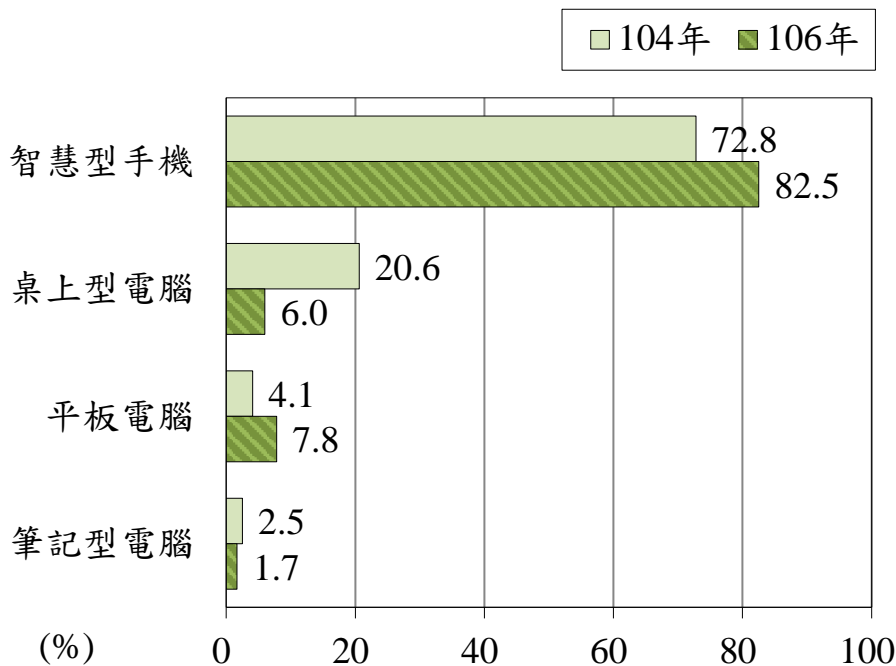


圖 4-27 網路沉迷風險者最常用來上網休閒的資訊設備趨勢比較

3. 上網黏著時間

若以每天最長可連續上網的時間來看，不包括工作或課業學習，106 年網路沉迷風險者平均每天最長可連續上網 3.2 個小時，比 104 年少了 1 小時（平均 4.2 小時）。【圖 4-28】

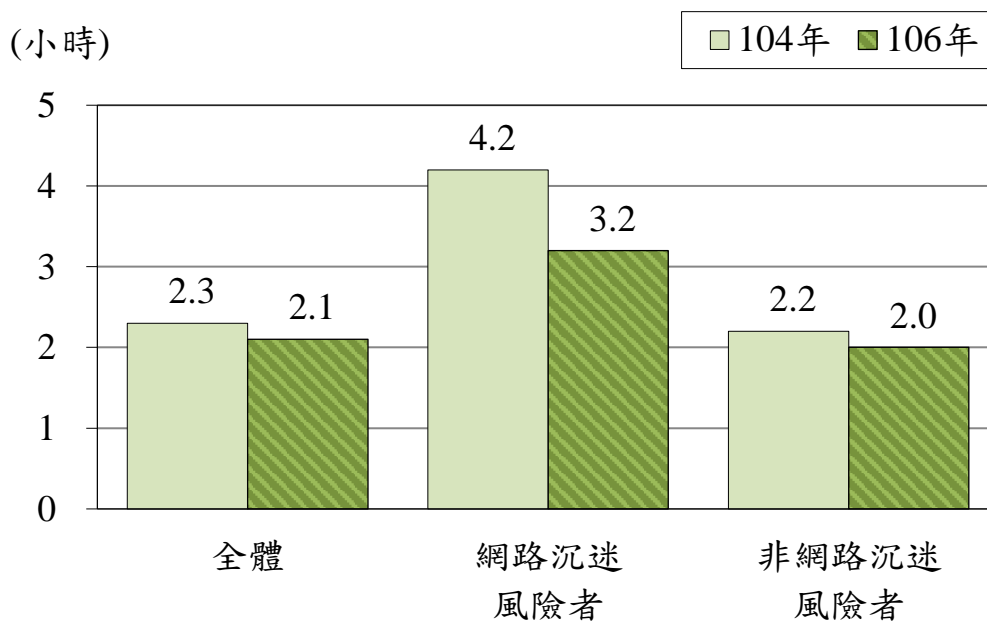


圖 4-28 網路族平均每日最長上網時間趨勢比較

4. 上網收穫

比較網路沉迷風險者所認為的收穫¹⁸，104 年調查結果顯示，網路沉迷風險者認為上網能帶來娛樂感（51.7%）、打發時間（42.7%），是最主要的收穫；其次是人際聯繫（37.8%）、獲得資訊（35.1%）、節省時間（26.8%）、心理滿足（25.4%）、自我成長（22.4%）與紓解壓力（20.6%）。【圖 4-29】

相較於 106 年，網路沉迷風險者認為上網的好處較為分散：包括獲得資訊（35.2%）、打發時間（33.3%）、親友聯繫（32.9%）、娛樂（29.8%）、心理滿足（29.2%）與紓解壓力（25.4%）。

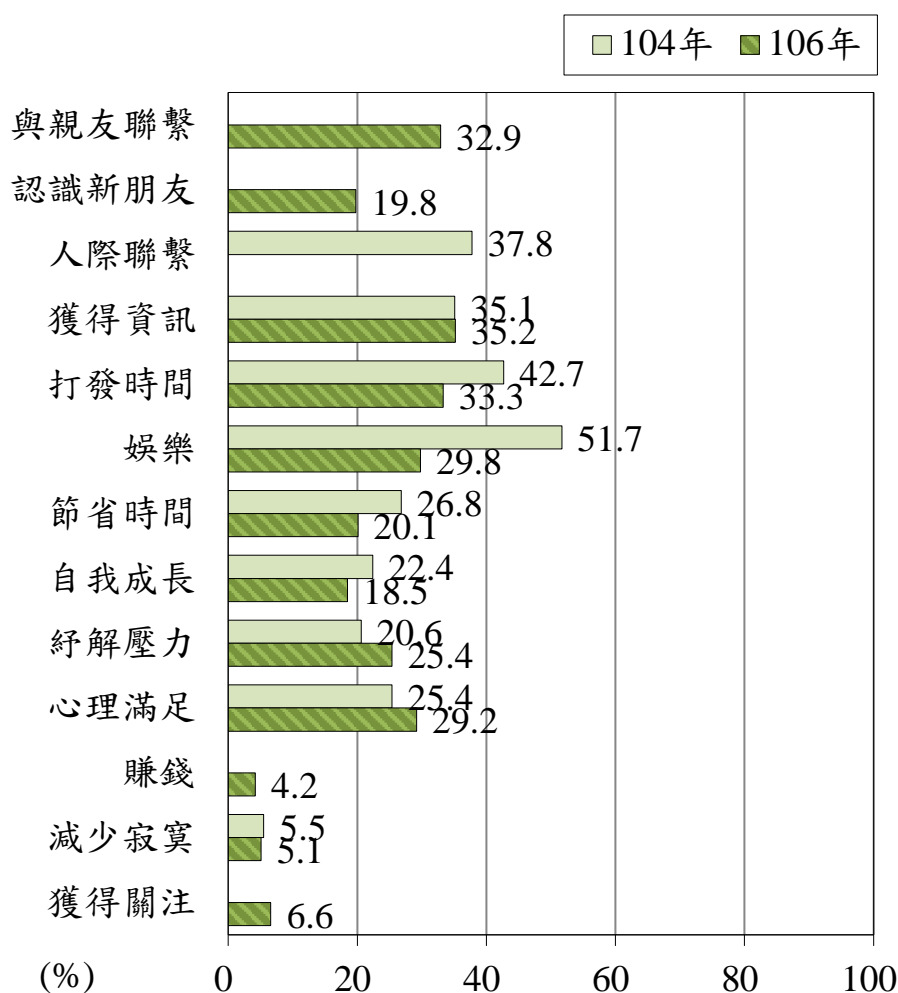


圖 4-29 網路沉迷風險者認為上網的收穫趨勢比較

¹⁸ 因本題提示選項，且兩年題目選項略有不同，故比較僅供參考。

第五章 研究方法討論

壹、CIAS-26 與 CIAS-10 之比較

根據本調查，若用 26 題的網路成癮量表 (CIAS-26) 作為網路沉迷的篩選工具，以 67/68 分作為切分點，則我國 12 歲以上民眾有 5.0% 屬於網路沉迷風險群 (平均分數為 44.5 分，標準差為 13.8 分)。

網路使用習慣量表 (CIAS-10，在本文又稱短版量表) 是由 CIAS-26 精簡而來，換句話說，CIAS-10 的題目包含在 CIAS-26 裡面，因此本研究可以同時計算以 CIAS-10 作為篩選工具時的結果。結果顯示，我國 12 歲以上網路族在網路使用習慣量表的平均分數為 17.7 分 (標準差 5.8 分)¹⁹，以 27/28 分作為切分點，則我國 12 歲以上民眾有 5.1% 屬於網路沉迷風險群。從篩選網路沉迷風險群的結論來看，不論是 CIAS-26 或 CIAS-10，都有相當一致的結果。

若進一步比較 CIAS-26 與 CIAS-10，在不考慮非網路族的情況下，97.8% 的受訪者在長短版量表的歸類都有一致的表現，另有 1.2% 在 CIAS-26 不屬於網路沉迷風險群，但在 CIAS-10 屬於高使用沈迷傾向；1.0% 則是在 CIAS-26 被歸類於網路沉迷風險群，但在 CIAS-10 不屬於沉迷族群。

由此顯示長短版量表具有高度一致性，建議後續相關調查可採以短版量表 (即網路使用習慣量表、CIAS-10) 作為篩選高網路使用沉迷傾向的工具。

本研究進一步比較這兩群在長短版量表篩選結果不一致的族群，具有什麼不同網路使用行為。為便於說明，「CIAS-26(-)、CIAS-10(+)」指在 CIAS-26 不屬於網路沉迷風險群，但在 CIAS-10 屬於高使用沈迷傾向，「CIAS-26(+)、CIAS-10(-)」指在 CIAS-26 被歸類於網路沉迷風險群，但在 CIAS-10 不屬於沉迷族群。

先以每日上網時間來看，「CIAS-26(-)、CIAS-10(+)」群平均每天上網 7.2 小時 (標準差 4.3 小時)，而「CIAS-26(+)、CIAS-10(-)」群平均每天上網 2.8 小時 (標準差 2.8 小時)。【圖 5-1】

¹⁹ CIAS-10 的分數應介於 10 至 40 分。

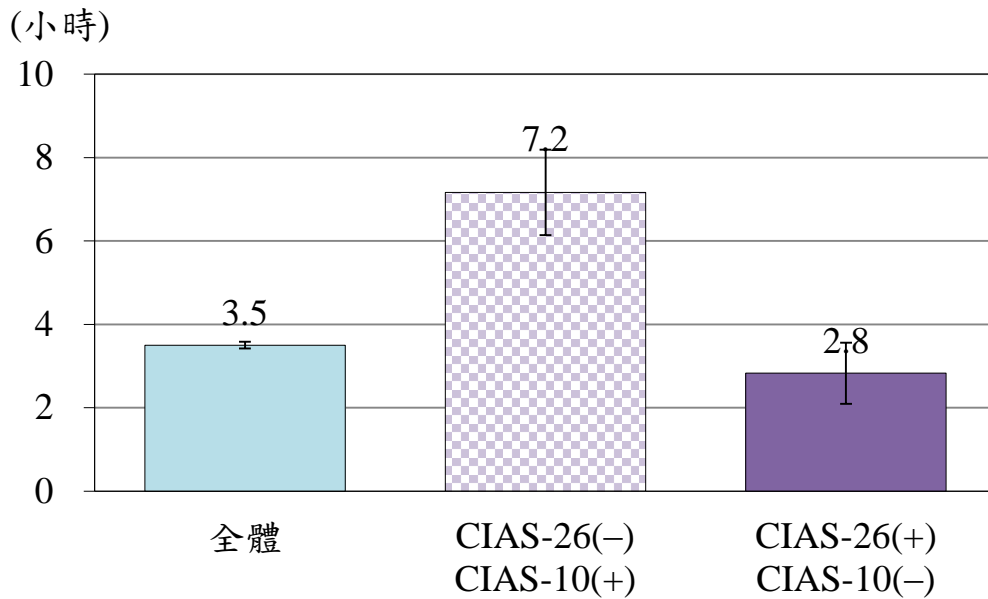


圖 5-1 網路族平均每日上網時間—區分長短版量表篩選結果

從每天最長可連續上網的時間來看，「CIAS-26(-)、CIAS-10(+)」群平均每天最長可連續上網 3.0 小時（標準差 2.8 小時），而「CIAS-26(+)、CIAS-10(-)」群平均最長可連續上網 2.6 小時（標準差 3.0 小時）。【圖 5-2】

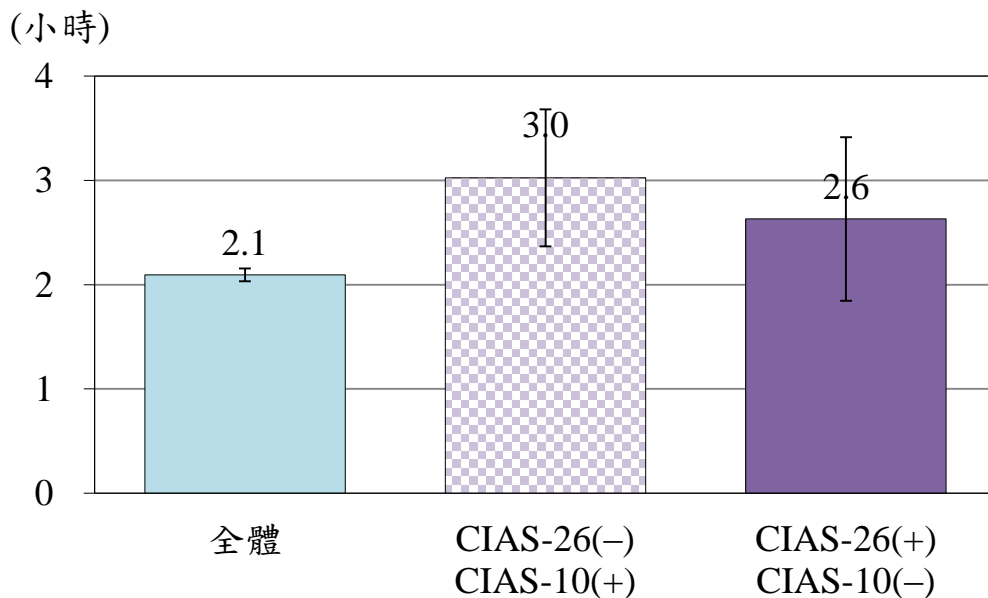


圖 5-2 網路族平均每日最長上網時間—區分長短版量表篩選結果

以上網時間來看，可觀察出短版量表（CIAS-10）更能篩選出上

網時間較長的族群。

比較上網行為，「CIAS-26(-)、CIAS-10(+)」群有較高比率最常在網路上看影片(42.1%)，這可能是這群人在網路上待較久時間的原因；至於「CIAS-26(+)、CIAS-10(-)」群則是較高比例使用聊天或通訊軟體(35.1%)、經營網路社群(38.0%)。【圖 5-3】

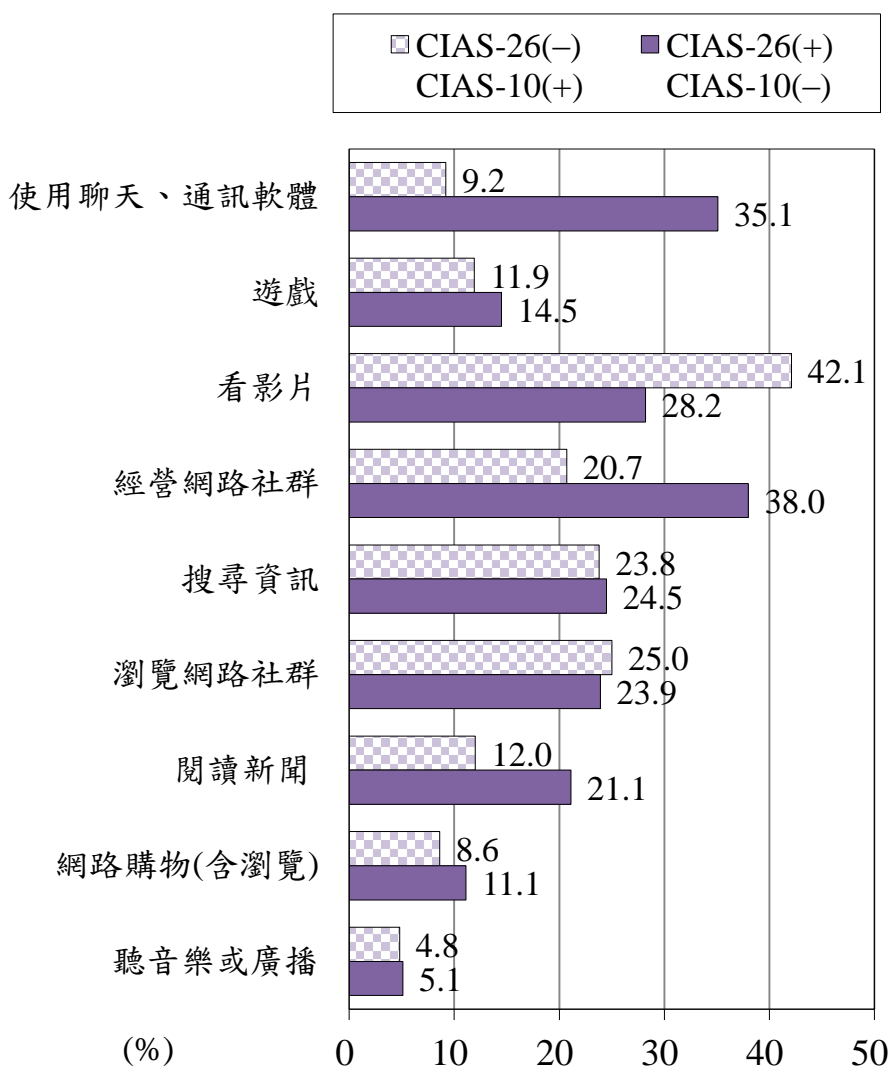


圖 5-3 占網路族上網時間最多的活動—區分長短版量表篩選結果

至於「CIAS-26(-)、CIAS-10(+)」群與「CIAS-26(+)、CIAS-10(-)」群主要的上網時段情況相當類似，多數在晚上上網。【圖 5-4】

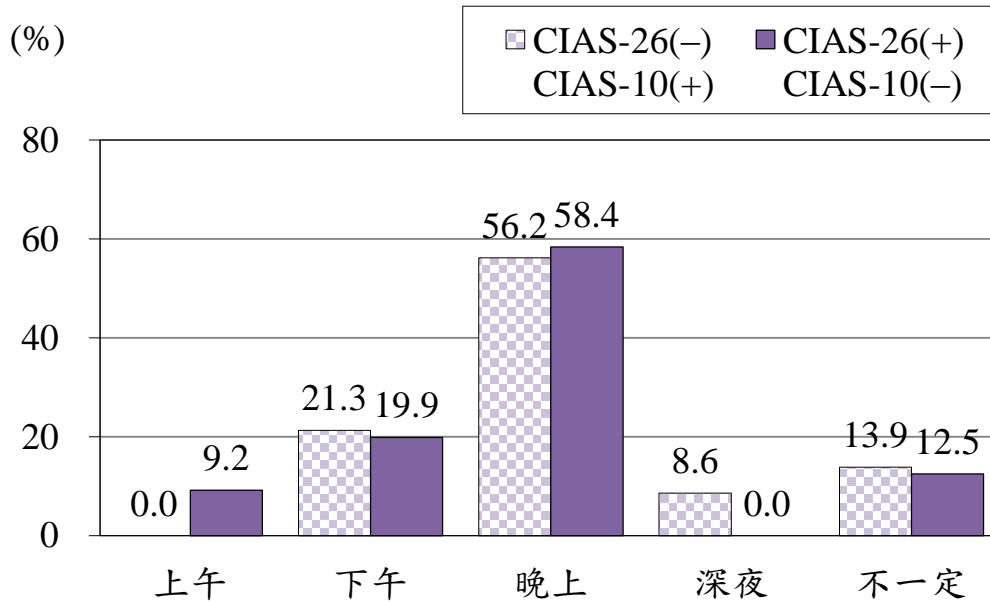


圖 5-4 網路族主要上網時段一區分長短版量表篩選結果

從上網收穫來看，「CIAS-26(-)、CIAS-10(+)」群認為上網有打發時間(48.9%)、紓解壓力(28.0%)、賺錢(13.6%)與減少寂寞(12.9%)這些好處的比率都高出「CIAS-26(+)、CIAS-10(-)」群至少 10 個百分點；至於「CIAS-26(+)、CIAS-10(-)」群則是認為上網可以節省時間(23.0%)與認識新朋友(28.4%)的比率略高。【圖 5-5】

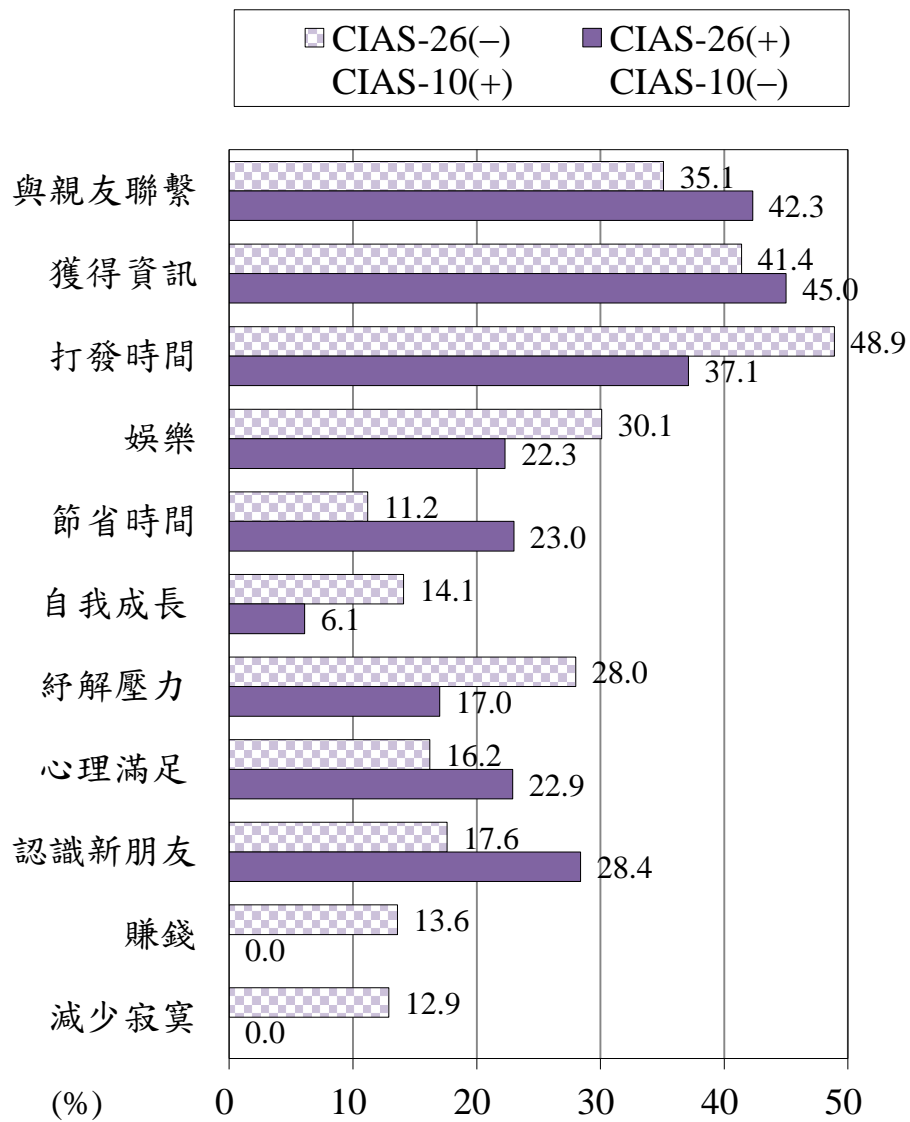


圖 5-5 網路族認為上網的收穫—區分長短版量表篩選結果

在非上網的活動方面，分析發現，「CIAS-26(-)、CIAS-10(+)」群有 11.0% 表示上一次與朋友面對面見面是一個月以前的事，而「CIAS-26(+)、CIAS-10(-)」有 27.3% 表示已經超過一個月沒見。【圖 5-6】

平均來看，「CIAS-26(-)、CIAS-10(+)」群與朋友面對面見面大約相隔 3.4 天（標準差 3.5 天），而「CIAS-26(+)、CIAS-10(-)」群平均相隔 7.8 天（標準差 10.9 天）。【圖 5-7】

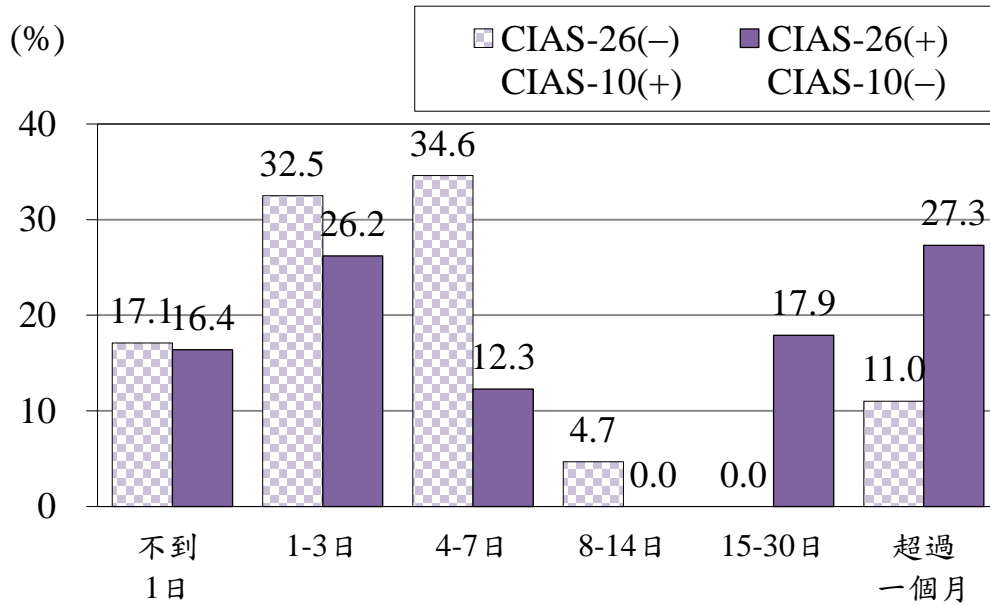


圖 5-6 網路族離上一次跟朋友面對面見面的天數—區分長短版量表篩選結果

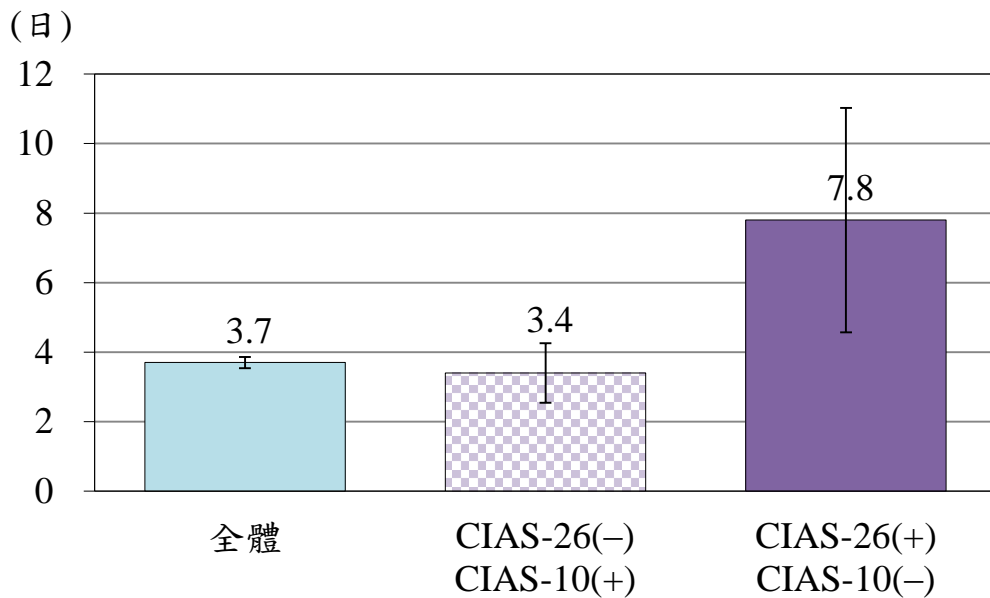


圖 5-7 網路族離上一次跟朋友面對面見面的平均天數—區分長短版量表篩選結果

比較運動情形，「CIAS-26(-)、CIAS-10(+）」(24.3%)與「CIAS-26(+)、CIAS-10(-)」(22.8%)都有約兩成表示離上一次運動已經超過一個月，不過，以一個月內的平均來看，「CIAS-26(-)、CIAS-10(+）」群離上一

次運動平均相隔 3.6 天(標準差 8.4 天),而「CIAS-26(+)、CIAS-10(-)」群距離了平均 6.9 天(標準差 10.2 天)。**【圖 5-8、圖 5-9】**

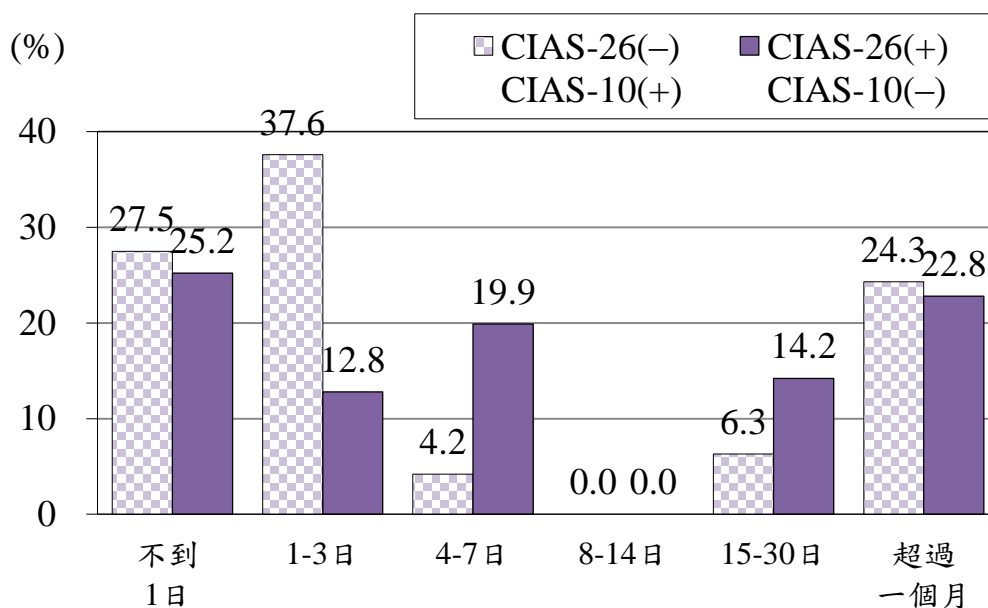


圖 5-8 網路族離上一次運動的天數—區分長短版量表篩選結果

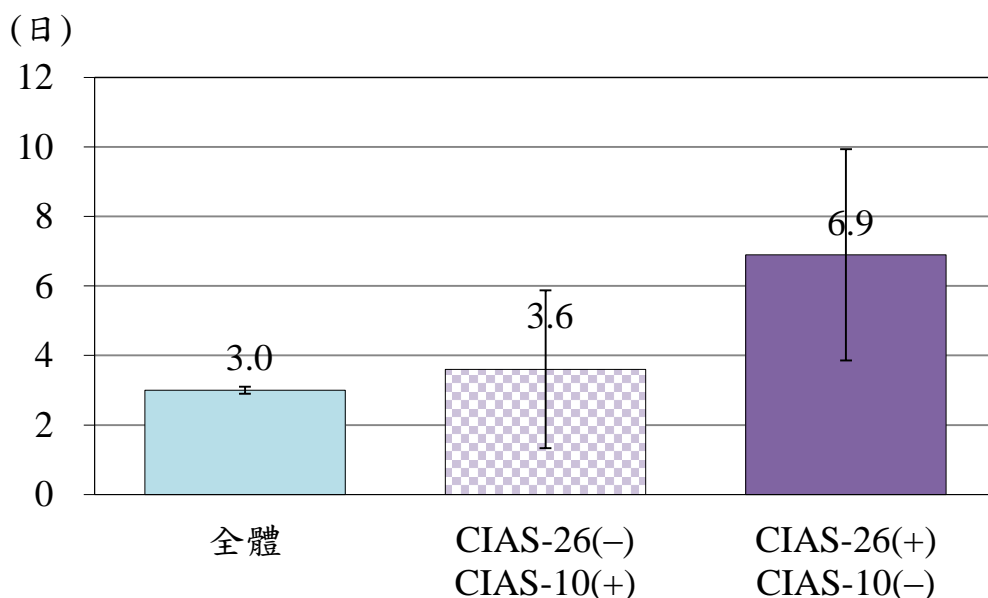


圖 5-9 網路族離上一次運動的平均天數—區分長短版量表篩選結果

以休閒出門情形來看,「CIAS-26(-)、CIAS-10(+)」群有 9.9%表示上一次因為休閒而出門是一個月以前的事,低於「CIAS-26(+)、CIAS-10(-)」(30.9%)。**【圖 5-10】**

平均來看，「CIAS-26(-)、CIAS-10(+)」群上一次休閒外出大約相隔 5.3 天（標準差 4.3 天），而「CIAS-26(+)、CIAS-10(-)」群平均相隔 7.7 天（標準差 6.1 天）。【圖 5-11】

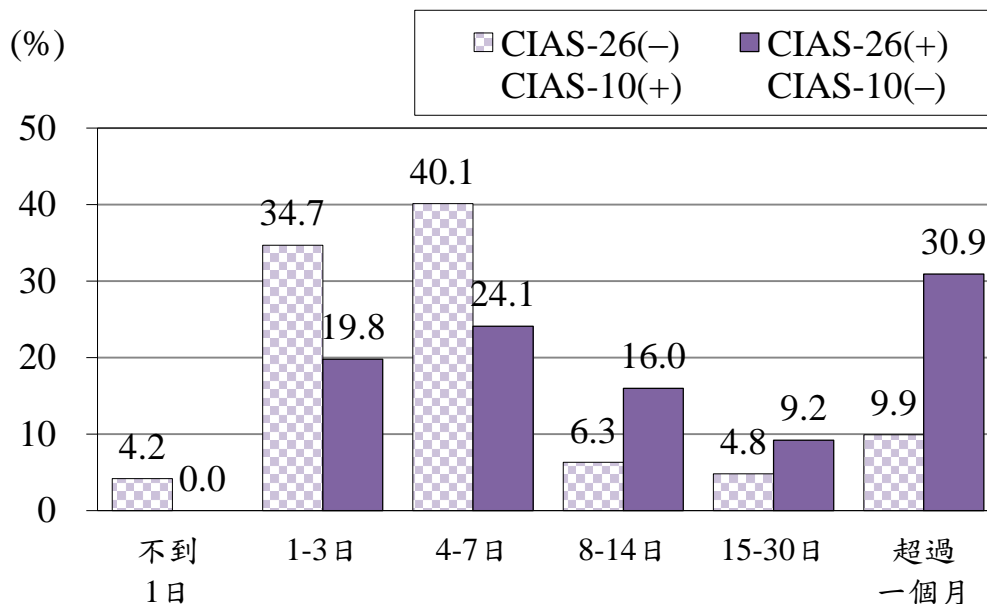


圖 5-10 網路族離上一次休閒出門的天數—區分長短版量表篩選結果

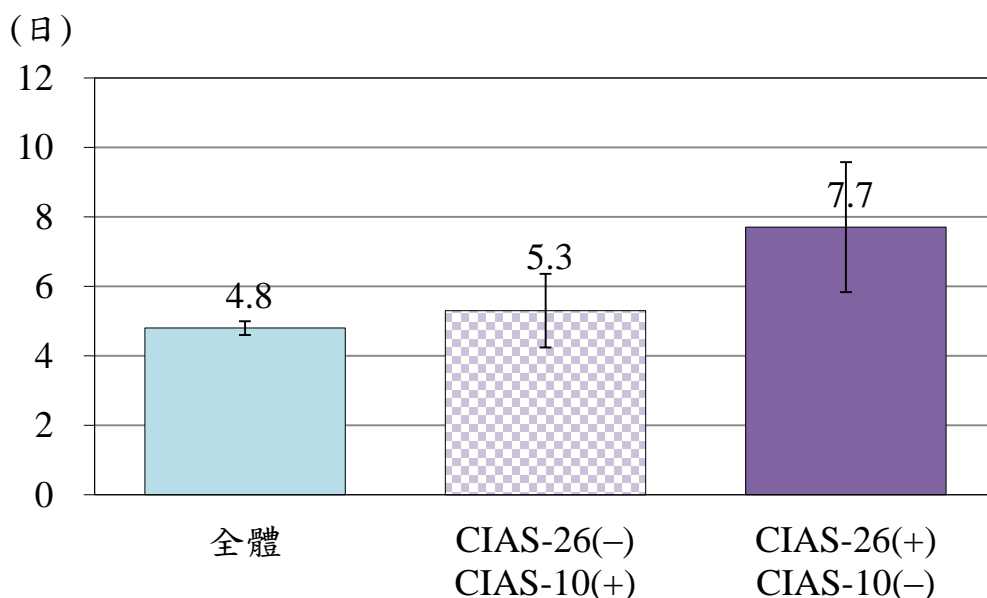


圖 5-11 網路族離上一次休閒出門的平均天數—區分長短版量表篩選結果

貳、抽樣方法比較

根據「105 年持有手機民眾數位機會調查報告」，我國將近有四分之一手機族無法用市話接觸，是傳統市話調查的侷限。儘管 104 年的網路沉迷研究結果顯示，透過市話訪問的調查結果與過去網路沉迷相關研究結果相呼應，具有相當程度的可信度；不過，考量本研究與資訊設備的使用有所關聯，不同的抽樣方式可能會其特殊之結果，故本研究除了沿用 104 年度的調查方法，今年度更同步進行唯手機族的訪問²⁰。

手機抽樣的架構是以國家通訊傳播委員會公布的行動通信網路業務用戶號碼核配資料抽出樣本電話門號（即前 5 碼），之後再以隨機方式產生後 5 位電話號碼，抽樣即可涵蓋國內所有行動電話門號。接觸到手機用戶後，訪員會先過濾出家中沒有安裝市話者，亦即本文所指「唯手機族」，接著再過濾上網族，即是本調查的合格受訪對象。

調查共成功接觸 1,924 位手機用戶，其中有 373 位家中未設有市話（唯手機族），在這些人當中，有 300 位有上網經驗。

市話抽樣、唯手機族與這兩個抽樣合併的結果（又稱「雙底冊抽樣」）請見表 5-1，從結果來說，單純市話抽樣的結果，與雙底冊抽樣的結果具有一致的結果。

若進一步來看唯手機族的上網特性，調查發現，唯手機族平均每天上網 4.2 小時，多於市話抽樣群的 3.5 小時；不過，如果看最常用來上網休閒的設備，唯手機族的手機使用率（75.7%）與市話抽樣群（72.9%）相當。

此外，這兩群人上網型態也略有不同：唯手機族有較高比率會花較多時間瀏覽網路社群（29.3%），高出市話抽樣群（16.8%）12.5 個百分點；不過，市話抽樣群搜尋資訊（28.3%）與經營網路社群（18.5%）的比率則略高於唯手機族（23.3% 搜尋資訊、10.7% 經營網路社群）。

如果比較兩方在 CIAS 的表現，結果顯示，市話抽樣群在 CIAS 的平均是 44.5 分，與唯手機族的分數一致（平均 45.1 分）。以 67/68 分作為切分點，則市話抽樣群有 5.0% 屬於網路沉迷風險群，至於唯

²⁰ 考量手機訪問長度有限，唯手機族抽樣調查僅保留重點題目（如 CIAS）。

手機族有 5.4% 屬之²¹，兩者沒有統計上的差異。

同樣若採以短版的量表來評估網路沉迷風險群，則市話抽樣群有 5.1% 屬於網路沉迷風險群，唯手機族則有 7.8% 屬之^{22,23}。

表 5-1 不同抽樣方法的結果比較

題目	選項	市話抽樣 (加權)	唯手機族 (無加權)	雙底冊 (加權)
請問您有沒有使用電腦或是手機、電視、平板等其他資訊設備上網的經驗？	有	82.3	80.4	81.2
	沒有	17.7	19.6	18.8
包括用電腦、手機、電視或平板等各種設備上網，請問您平均每天上網多久？	< 1 小時	10.6	5.3	10.5
	≥ 1 小時，< 3 小時	35.1	29.0	34.8
	≥ 3 小時，< 6 小時	24.8	27.0	24.5
	≥ 6 小時，< 12 小時	21.8	31.3	22.8
	≥ 12 小時，< 24 小時	2.9	3.0	2.8
	超過一個月沒上網	0.3	0.0	0.2
	不知道/未回答/拒答	4.5	4.3	4.4
	平均	3.5	4.2	3.5
	標準差	3.0	3.0	3.0
如果是休閒用途，請問您最常使用的上網設備是？	桌上型電腦	13.9	12.0	13.5
	筆記型電腦	3.9	7.3	4.4
	平板電腦	6.9	3.7	6.7
	智慧型手機	72.9	75.7	73.1
	連網電視	0.5	0.0	0.4
	穿戴式行動裝置	0.1	0.0	0.1
	遊戲機	0.2	0.0	0.2
	上網都不是休閒用途	1.1	1.0	1.2
	未回答/拒答	0.4	0.3	0.4
不包括工作或是學習，佔您	經營網路社群	18.5	10.7	16.9

²¹ 若合併雙底冊抽樣的資料重新以人口結構加權後，可以計算出我國 12 歲以上民眾的網路沉迷風險群占比約為 4.9%。

²² 合併結果則估計我國 12 歲以上民眾有 5.5% 屬於網路沉迷風險群。

²³ 進一步比較市話抽樣中，「手機市話族」（可透過手機抽樣接觸到）與「唯市話族」（即無法用手機抽樣接觸到）的篩選結果：其中，手機市話族不論是透過長版或短版量表作為篩選工具，皆有 5.8% 屬於網路沉迷風險群，而唯市話族若以長版量表作為篩選工具，有 1.3% 屬於網路沉迷風險群，以短版量表作為篩選工具，則有 2.1% 屬於網路沉迷風險群。這顯示在市話抽樣中，不論是手機市話族或唯市話族，利用短版量表作為篩選工具，都有相當穩定的結果。

題目	選項	市話抽樣 (加權)	唯手機族 (無加權)	雙底冊 (加權)
上網時間較多的活動是什麼？	瀏覽網路社群	16.8	29.3	18.6
	使用聊天、通訊軟體	32.5	28.7	32.2
	搜尋資訊	28.3	23.3	27.9
	看影片	28.6	30.3	28.3
	遊戲	24.9	24.0	24.3
	網路購物(包括瀏覽)	6.9	6.7	6.7
	聽音樂或廣播	5.5	8.0	6.0
	看漫畫、小說	4.3	5.0	4.3
	閱讀新聞	17.3	18.0	17.7
	查看股票金融訊息	2.8	1.3	2.7
	搜尋色情相關資訊或影片	1.2	1.0	1.1
	收發 e-mail	1.5	1.7	1.5
	學習	1.1	1.7	1.2
	上網只有工作目的	1.8	3.0	2.1
	其他	0.3	0.3	0.3
未回答/拒答	0.1	0.3	0.2	
強迫性上網	平均	1.7	1.8	1.7
	標準差	0.6	0.7	0.6
網路成癮戒斷反應	平均	1.8	1.9	1.8
	標準差	0.7	0.7	0.7
網路成癮耐受性	平均	1.9	2.0	1.9
	標準差	0.7	0.8	0.7
人際與健康問題	平均	1.6	1.6	1.6
	標準差	0.5	0.5	0.5
時間管理問題	平均	1.6	1.6	1.6
	標準差	0.5	0.6	0.6
網路成癮量表(CIAS)得分	平均	44.5	45.1	44.4
	標準差	13.8	14.6	14.0
CIAS 結果	CIAS 在 68 分以上	5.0	5.4	4.9
	非網路族/低於 64 分	95.0	94.6	95.1
以最近半年來說，請問您有沒有因為在上網，而讓自己發生意外，或是讓自己陷入危險？譬如說因為邊走路邊	有	2.9	3.3	3.0
	沒有	97.1	96.7	97.0

題目	選項	市話抽樣 (加權)	唯手機族 (無加權)	雙底冊 (加權)
上網，結果不小心跌倒或撞到東西。				
32. 最近新聞報導常提到「網路沉迷」的現象，您覺得自己有這個狀況嗎？	有	12.3	12.7	12.0
	沒有	87.7	87.3	88.0
【自認有網路沉迷者】用 1 到 5 分表示表示沉迷的程度，分數越高，表示沉迷的程度越高，請問您覺得自己沉迷的情況是幾分？	1 分	1.4	0.0	1.3
	2 分	7.1	15.8	9.4
	3 分	53.7	47.4	51.8
	4 分	33.9	34.2	33.7
	5 分	3.9	2.6	3.8
	平均	3.3	3.2	3.3
	標準差	0.7	0.8	0.7
請問您大約幾歲？	12-17 歲	7.2	4.3	7.2
	18-19 歲	2.7	3.2	2.7
	20-29 歲	15.4	26.3	15.3
	30-39 歲	18.0	27.3	18.0
	40-49 歲	17.5	12.9	17.5
	50-59 歲	17.3	11.0	17.2
	60 歲以上	22.0	14.7	22.1
	未回答/拒答	0.0	0.3	0.0
請問您目前住在哪一個縣市？	臺北市	11.3	13.9	11.3
	新北市	17.1	18.2	17.0
	基隆市	1.6	2.1	1.6
	宜蘭縣	2.0	2.7	2.0
	桃園市	9.1	8.0	9.1
	新竹縣	2.3	2.4	2.3
	新竹市	1.8	3.8	1.8
	苗栗縣	2.4	2.1	2.4
	臺中市	11.7	12.9	11.6
	彰化縣	5.5	2.4	5.5
	南投縣	2.2	1.1	2.2
	雲林縣	3.0	1.6	3.0
	嘉義縣	2.2	0.8	2.2
	嘉義市	1.1	0.8	1.1
臺南市	8.0	5.6	8.1	

題目	選項	市話抽樣 (加權)	唯手機族 (無加權)	雙底冊 (加權)
	高雄市	11.9	11.3	11.9
	屏東縣	3.6	3.2	3.6
	澎湖縣	0.4	0.8	0.4
	花蓮縣	1.4	1.9	1.4
	臺東縣	0.9	1.6	0.9
	金門縣	0.6	0.3	0.6
	未回答/拒答	0.0	2.4	0.0
地區別	北部地區	45.1	51.2	45.1
	中部地區	24.8	20.1	24.7
	南部地區	27.2	22.5	27.3
	東部及金馬地區	2.9	3.8	2.9
	未回答/拒答	0.0	2.4	0.0
網路使用習慣量表(CIAS-10) 得分	平均	17.7	18.4	17.7
	標準差	5.8	6.4	5.9
網路使用習慣量表結果	28 分以上	5.1	7.8	5.5
	非網路族/低於 28 分	94.9	92.2	94.5
性別	男	49.5	53.4	49.5
	女	50.5	46.6	50.5

第六章 結論與建議

壹、結論

一、我國 12 歲以上民眾約有 5.0% 屬於網路沉迷風險群，較 104 年 (3.5%) 增加；其中，30-39 歲男性的網路沉迷風險群占比從 104 年的 2.1% 增加到今年的 10.9%

將所有 CIAS 題項分數加總，我國 12 歲以上網路族在 CIAS 的平均分數為 44.5 分，較 104 年 (平均 42.3 分) 顯著增加 2.2 分；其中，除了「人際與健康問題」沒有趨勢變化，其餘各因素的平均分數皆較 104 年顯著增加 (增加 0.06 分~0.23 分)。

以 67/68 分作為切分點，我國 12 歲以上民眾有 5.0% 屬於網路沉迷的風險群 (分母含非上網者)；較 104 年 (3.5%) 增加 1.5 個百分點，我國網路沉迷的人口有增加的趨勢。

趨勢比較還發現，男性的網路沉迷風險群從 104 年的 3.5% 增加到今年度的 5.4%，顯著增加 1.9 個百分點；在年齡層方面，30-39 歲民眾的網路沉迷風險群，從 4.3% 增至 8.3%，顯著增加 4.0 個百分點；從教育程度來看，大學學歷的網路沉迷風險群，則從 3.9% 增至 6.8%，增加 2.9 個百分點。

進一步比較男女在各年齡層的網路沉迷風險群占比：20-29 歲女性有 8.3% 屬於網路沉迷風險群，略高於男性 (5.0%)；而 30-39 歲男性有 10.9% 為網路沉迷風險群，略高於 30-39 歲女性 (5.8%)。趨勢比較發現，30-39 歲男性的網路沉迷風險群占比從 104 年的 2.1% 增加到今年的 10.9%，而 30-39 歲女性的網路沉迷風險群占比這兩年來沒有顯著變化 (6.9% 與 5.8%)。

二、以智慧型手機作為主要上網休閒設備的現象更集中

以休閒用途使用的資訊設備類型來看，智慧型手機已成為網路族最主要的休閒設備，其中，106 年網路沉迷風險者有 82.5% 最常使用智慧型手機上網休閒，較 104 年 (72.8%) 增加 9.7 個百分點；至於桌上型電腦的使用率，則從 104 年的 20.6% 下降至今年的 6.0%，減少 14.6 個百分點。

三、雖然網路沉迷風險者上網時間與最長連續上網時間都較非沉迷者長，但與兩年前相比沒有增加的趨勢

比較網路沉迷風險與非沉迷風險者的上網型態差異，分析發現，不包括工作或課業學習，有網路沉迷風險者平均每天上網 4.8 小時，高於非網路沉迷風險者（平均 3.4 小時）。不過，與 104 年相比，網路沉迷風險者，兩年來平均每天上網時間僅增加 0.3 小時，沒有顯著變化。

若以每天最長可連續上網的時間來看，有網路沉迷風險者平均為最長可連續上網 3.2 個小時，顯著高於非網路沉迷風險者（平均 2.0 小時）；不過，比 104 年少了 1 小時（平均 4.2 小時）。

從上網活動類型來看，網路沉迷風險者與非網路沉迷風險網路族的上網活動類型略有不同：雖然皆是以使用聊天或通訊軟體的比例最高，但網路沉迷風險者的參與率（39.0%）高出非網路沉迷風險（32.1%）7.9 個百分點；其次是網路沉迷風險者玩遊戲的比率（34.0%）高出非網路沉迷風險（24.3%）9.7 個百分點，而網路沉迷風險者上網看影片（33.4%）或經營網路社群（28.7%）的比率也都較非網路沉迷風險者高（28.3%看影片，17.8%經營網路社群）。

相對來說，非網路沉迷風險者利用網路搜尋資訊的比率（28.9%）高於網路沉迷風險者（19.0%）。

四、除了可以與親友聯繫、獲得資訊，網路沉迷風險群認為上網可以紓解壓力、得到心理滿足與認識新朋友的比率高於非沉迷者

比較網路沉迷風險者與非網路沉迷風險網路族所認為的上網收穫，調查發現，在可複選的前提下，網路族都認為與親友聯繫、獲得資訊是上網最主要的收穫，不過非網路沉迷者認為上網可以與親友聯繫（47.2%）、獲得資訊（46.6%）的比率，都高出網路沉迷者至少 10 個百分點（親友聯繫：32.9%、獲得資訊：35.2%）；另一方面，網路沉迷者認為上網可以紓解壓力（25.4%）、得到心理滿足（29.2%）與認識新朋友（19.8%）的比率則高於非網路沉迷者（紓解壓力：18.7%、心理滿足：15.4%、認識新朋友：10.2%），由此可以觀察出這兩群人對於上網感受的差異。

五、有兩成網路沉迷風險群已超過一個月未跟朋友面對面見面、運動、外出休閒，比率高於非網路沉迷者

從人際接觸、運動與休閒外出情形來看我國網路族的在上網以外的活動，結果顯示，雖然網路族都認為與親友聯繫是上網最主要的收穫之一，不過，網路沉迷風險者上一次與朋友面對面見面大約相隔 5.3 天（平均不含超過一個月者），顯著高於非網路沉迷風險者（平均 3.6 天）；此外，網路沉迷風險者有 20.9% 表示上一次跟朋友面對面見面已經是一個月以前的事，也高出非網路沉迷風險者（11.3%）。

以運動情形來看，網路沉迷風險者上一次運動大約相隔 5.4 天，顯著高於非網路沉迷風險者（平均 2.8 天）；此外，網路沉迷風險者有 27.9% 表示上一次運動已經是一個月以前的事，高於非網路沉迷風險者（14.3%）。

在休閒外出的情形，網路沉迷風險者上一次休閒外出大約相隔 5.5 天，與非網路沉迷風險者的情況相當（平均 4.8 天）。不過，網路沉迷風險者 21.1% 表示上一次以休閒為目的而外出已經是一個月以前的事了，高於非網路沉迷風險者（11.7%）。

六、CIAS-10 與 CIAS-26 有一致的結果，而 CIAS-10 題目數較少，有更實際使用能耐

若以網路使用習慣量表（CIAS-10、短版 CIAS 量表）的題目作為網路沉迷風險群的篩選工具，調查顯示，以 27/28 分作為切分點，我國 12 歲以上民眾有 5.1% 屬於網路沉迷風險群；換言之，不論是 CIAS-26（5.0% 屬於網路沉迷風險群）或 CIAS-10，都有相當一致的結果；交叉比較也發現，97.8% 的受訪者在長短版量表都有相同歸類。整體來說，CIAS-10 的題目數量較少，在使用上有更好的發揮。

七、傳統市話抽樣的結果與納入唯手機族的雙底冊抽樣結果一致，惟後者抽樣方法對母體的涵蓋性更高

除了一般市話的抽樣，本研究進一步納入唯手機族的抽樣結果。調查發現，雖然唯手機網路族的上網特性與市話抽樣的網路族結果略有不同，但整體來說，只看單純市話抽樣的結果，與雙底冊抽樣（即合併市話抽樣與手機抽樣過濾出唯手機族的結果）具有一致的結果。

貳、建議

一、網路人際的力量，可能是讓沉迷者暫離網路的一個方向

從歷年的調查結果來看，若要描繪網路沉迷的這一群人的上網行為，大致上就是上網時間較久、最長可駐留在網路上的時間也較久；並以使用網路上有關於人際聯繫的應用（聊天或通訊軟體、社群）、玩遊戲或看影片為主；此外，今年度調查還發現，儘管網路上的人際應用較深，這群網路沉迷的風險群實際與朋友見面卻是很久以前的事了，而上一次運動或是休閒外出，也都是很久的事。

就研究的立場而言，固然鼓勵網路沉迷者適時離開網路，感受真實世界的一切會是最積極的建議；但就上網的徵狀來看，這群人已經出現上網的慾望越來越不能被滿足，自認需要上網時間也越來越長，又或是無法克制上網的渴望與衝動等反應，要說服這群人抽出沉迷的網路世界可能只會功敗垂成。

另一方面，誠如 104 年調查提及，本調查的研究限制在於，極端網路沉迷者在調查中是無法接觸到的，而有別於學生族群較能從校方的力量介入，一般成年民眾，可能難以直接協助；不過以本研究所觸及到的對象來看，若從上網行為的角度思考，最有可能的方式就是藉由網路人際的力量，讓這一群因為上網而造成生活困擾的人不致於深陷於網路，但網路沉迷者人際聯繫的應用的對象是誰？同儕、親戚或是根本沒見過的網友？對象的不同，能夠採取方式可能也有所差異，這方面的議題未來可在類似的調查進一步討論。

二、30-39 歲男性的網路沉迷風險群增加，成因有待深度討論

從研究成果來看，男女除了在各年齡層的網路沉迷風險群占比有所不同，在趨勢方面，30-39 歲男性的網路沉迷風險群占比較 104 年增加，而同年齡層女性的網路沉迷風險群占比，歷經這兩年沒有明顯變化。

若進一步描繪這群 30-39 歲的男性網路沉迷風險者 ($n = 18$): 九成是以智慧型手機上網休閒 (92.2%)，逾半主要是上網玩遊戲 (54.1%)，其次是使用聊天或通訊軟體 (39.3%) 與瀏覽網路社群 (38.2%)。這群人平均每天上網 6.3 小時，最長可連續上網 2.6 小時；對於他們而言，網路的好處在於資訊的取得 (46.1%)、打發時間

(38.5%) 與疏解壓力 (38.1%)。另一方面，這群人不論是上一次跟朋友面對面見面 (平均 9.5 天，另有 23.7% 表示超過一個月未見)、運動 (平均 15.6 天，另有 46.2% 表示超過一個月未運動) 或出門休閒 (平均 7.5 天，另有 31.3% 表示超過一個月未出門休閒) 都顯得是更久以前的事了。

這群 30-39 歲的男性網路沉迷風險者，他們花了更多的時間待在網路世界，而似乎也有脫離現實世界的樣貌；不過，調查發現，這群人多數能自我覺察有過度沉溺於網路狀況 (45.5% 自認有網路沉迷的情形)，或能夠意識到身邊親友的關切 (45.6% 表示親朋好友有人確實覺得他有網路沉迷的狀況)。

然而，形成這群人沉迷網路的可能原因有待更多深度討論，如施香如與許韶玲 (2016) 也建議，網路成癮 (沉迷) 的研究，應該由使用者本身的個人或環境因素、不同網路應用程式或功能去瞭解其影響。舉例來說，除了網路遊戲 (或更精確地可說是手機遊戲) 的強烈吸引力，也有可能是因為這群人的工作壓力太大或業務繁忙，以至於只能待在充滿吸引力的網路世界，作為紓解壓力、打發時間的便利管道。若以這樣的角度來看，取得工作與生活的平衡，反而會是比單純鼓勵減少網路的使用來說，更重要的議題。

三、學生高度使用網路的現象可能有其特殊性，應多加觀察避免造成日後進入社會的阻礙

區分年齡層發現，18-19 歲網路族雖然有網路沉迷風險群的比例不是最高的年齡層，但這群人在 CIAS 的各因素得分、總分也都較其他年齡層的民眾高。以研究的角度思考，這群人最主要的涵蓋對象是高中職三年級與大學生。

再進一步來看，18-19 歲網路族平均每天上網 4.7 小時、每天最長可連續上網 2.9 小時，他們最常使用智慧型手機 (76.0%) 作為上網休閒的媒介，並且最常上網看影片 (45.3%)、玩遊戲 (41.0%) 與搜尋資訊 (27.2%)；他們認為上網的好處是可以與親友聯繫 (54.3%)、打發時間 (47.7%) 與娛樂 (43.9%)。值得注意的是，18-19 歲網路族有 9.3% 表示自己曾經因為上網而讓自己發生意外或危險的情況。

就學生族群的網路沉迷的傾向，是相對於成年民眾更容易掌控、

容易從學校的層級找出，進而採取因應措施，如輔導等；不過，對於學生族群網路沉迷傾向程度較一般民眾高的現象，是另一個值得探討的議題，舉例來說，是因為學生身分的特殊性、時間運用的自由度，較容易高度使用網路？但可能隨著進入社會以後，使用網路的沉迷傾向就下降，又或是這樣的傾向是有持續性而需要及早介入的？這方面需要較多縱向資料來觀察。

四、兒少長時間上網的現象，相關單位應思考是否有管制機制介入的必要性

除了前述 18-19 歲學生族群的網路使用特性，調查還發現，我國 12-17 歲網路族有 83.4% 表示，他們每天最長可連續上網超過 30 分鐘（休閒目的），但根據《兒童及少年福利與權益保障法》，兒童及少年持續使用電子類產品不得超過合理時間（30 分鐘）。

在這當中有幾個議題可以更深入討論，首先是 30 分鐘的條件究竟是否合宜？而政府除了加強宣導合理時間的使用，當這群人實際上使用電子類產品超過合理時間以後，是否需要什麼機制介入管控？或不需要管控的機制。

五、後續相關研究，網路使用習慣量表（CIAS-10）更適合作為篩選高網路使用沉迷傾向者之工具

以 CIAS 作為網路沉迷風險群的篩選工具，用 67/68 分作為切分點，則我國 12 歲以上民眾有 5.0% 屬於網路沉迷的風險群；若以網路使用習慣量表（CIAS-10、短版 CIAS 量表）的題目作為網路沉迷風險群的篩選工具，並用 27/28 分作為切分點，那麼推估我國 12 歲以上民眾有 5.1% 屬於網路沉迷風險群；換言之，不論是 CIAS-26 或 CIAS-10，都有相當一致的結果；交叉比較也發現，97.8% 的受訪者在長短版量表都有相同歸類。

基於實用層面的考量，如題目數量影響調查規模，以及對於第一線人員來說，若要做初步篩檢，會需要更為簡短的量表作為工具；不論是從衛福部的研究，或本研究的調查成果來看，採以 CIAS-10 會更具有使用的效益，更重要的是，有明確的切分點可作為篩選依據。因此，研究建議，後續若有相關網路沉迷之研究，可以網路使用習慣量表作為篩選高網路使用沉迷傾向者之工具。

六、若研究經費許可，建議後續研究應採用雙底冊抽樣，將唯手機族納入考量，惟題目長度與深度是斟酌依據

以本次調查來看，有 19.4% 的手機族無法用市話接觸，是傳統市話抽樣的調查限制，不過，本研究在納入唯手機族的結果後發現，儘管唯手機網路族的上網特性與單純市話抽樣的網路族結果略有不同，但比較傳統市話的抽樣，與雙底冊的抽樣（即市話抽樣與手機抽樣過濾出唯手機族）來看，兩種都有一致的結果。

儘管納入手機抽樣使得抽樣清冊對母體有更好的涵蓋性，但納入手機抽樣所需的經費較高，而且可容忍的題目有限，題目內容也不宜太深入；原則上，建議後續調查應採用雙底冊抽樣，將唯手機族納入考量，確保抽樣的涵蓋性，惟研究需求之單位仍應綜合經費與研究需求，選擇最適當之方法。

附錄一

參考文獻

參考文獻

- Chou, C., Condron, L., & Belland, J. C. (2005). A review of the research on Internet addiction. *Educational Psychology Review, 17*(4), 363-388.
- Griffiths, M. (1998). Internet addiction: Does it really exist. *Psychology and the Internet: Intrapersonal, interpersonal and transpersonal implications, 61-75*.
- Ko, C. H., Yen, C. F., Yen, C. N., Yen, J. Y., Chen, C. C., & Chen, S. H. (2005). Screening for Internet addiction: an empirical study on cut-off points for the Chen Internet Addiction Scale. *The Kaohsiung Journal of Medical Sciences, 21*(12), 545-551.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. C., Chen, S. H., & Yen, C. F. (2005). Proposed diagnostic criteria of Internet addiction for adolescents. *The Journal of nervous and mental disease, 193*(11), 728-733.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, S. H., Yang, M. J., Lin, H. C., & Yen, C. F. (2009). Proposed diagnostic criteria and the screening and diagnosing tool of Internet addiction in college students. *Comprehensive psychiatry, 50*(4), 378-384.
- Shapira, N. A., Goldsmith, T. D., Keck, P. E., Khosla, U. M., & McElroy, S. L. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal of affective disorders, 57*(1), 267-272.
- Suler, J. (1998). Internet Addiction Support Group: Is There Truth in Jest? In *John Suler's The Psychology of Cyberspace*. Retrived from: <http://users.rider.edu/~suler/psycyber/supportgp.html>
- Young, K. S. (1996). *Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder*. Paper presented at the 104th annual meeting of the American Psychological Association, Toronto, Canada, August 15, 1996. Later published in *CyberPsychology and Behavior, 1*(3), 237-244.

- Young, K. S. (1998). *Caught in the Net: How to recognize the signs of Internet addiction and a winning strategy for recovery*. New York: John Wiley & Sons.
- 王智弘 (2008)。網路成癮的成因分析與輔導策略。**輔導季刊**，**44**(1)，1-12。
- 王智弘 (2009)。網路諮商、網路成癮與網路心理健康。臺北：學富文化。
- 周榮、周倩 (1997)。網路上癮現象、網路使用行為與傳播快感經驗之相關性初探。**中華傳播學會 1997 年會論文**。臺北：新莊。
- 林旻沛 (2012)。這些年，我們一起關心的網路成癮—漫談網路成癮的定義、衡鑑及心理治療。**臨床心理通訊**，**50**，10-18。
- 施香如、許韶玲 (2016)。網路成癮的診斷準則與評估工具：發展歷史與未來方向。**國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系教育心理學報**，**48**(1)，53-75。
- 財團法人台灣網路資訊中心 (2013)。**2013 台灣無線網路使用狀況調查報告**。臺北：作者。
- 財團法人台灣網路資訊中心 (2014)。**2014 台灣無線網路使用狀況調查報告**。臺北：作者。
- 財團法人台灣網路資訊中心 (2015)。**2015 台灣無線網路使用狀況調查報告**。臺北：作者。
- 國家發展委員會 (2016)。105 年個人/家戶數位機會調查報告。臺北：作者。
- 國家發展委員會 (2015)。「網路沉迷研究」報告。臺北：作者。
- 張立人 (2013)。上網，不上癮！談網路成癮與自殺防治。**自殺防治網通訊**，**8**(4)。2-3。
- 教育部 (2014)。**103 年學生網路使用情形調查報告**。臺北：作者。
- 陳淑惠 (1998)。上網會成癮。**科學月刊**，**26**(6)，477-481。

陳淑惠 (2003)。擬像世界中的真實心理問題？--從心理病理實徵研究談起。**學生輔導**，**86**，16-35。

陳淑惠、翁儷禎、蘇逸人、吳和懋、楊品鳳 (2003)。中文網路成癮量表之編製與心理計量特性研究。**中華心理學刊**，**45**，251-266。

陶然、應力、岳曉東、郝向宏 (2007)。**網路成癮探析與干預**。上海：上海人民出版社。

附錄二

調查問卷

106 年網路沉迷研究調查問卷

辦理機關：國家發展委員會

調查時間：民國 106 年

核定機關	行政院主計總處
核定文號	中華民國○○○年○○月○○日主普管字第號
有效期間	至民國○○年○○月底
資料保密說明	本調查依據統計法施行細則第45條，所有資料只會作為整體分析使用，絕不會將您的個人資料洩漏，請您安心作答。

(一) 網路近用情形

1. 請問您有沒有使用電腦或是手機、電視、平板等其他資訊設備上網的經驗？

(01) 有【續問 Q2】

(02) 沒有【跳問 Q43 基本資料】

(98) 未回答/拒答【跳問 Q43 基本資料】

2. 包括用電腦、手機、電視或平板等各種設備上網，請問您平均每天上網多久？

說明：指實際使用的時間，即使 24 小時連線，但只使用 30 分鐘，仍只算 30 分鐘

(0001) __ __ 小時 __ __ 分鐘

(9995) 超過一個月沒上網

(9997) 不知道 (9998) 未回答/拒答

3. 請問您個人現在有哪些可以上網的設備？（逐一提示，可複選）

(01) 桌上型電腦

(02) 筆記型電腦

(03) 平板電腦

(04) 智慧型手機

(05) 連網電視

(06) 穿戴式行動裝置

(07) 遊戲機

(96) 其他（請記下電話及內容）

(97) 都沒有

(98) 未回答/拒答

4. 如果是休閒用途，請問您最常使用的上網設備是？（單選）

(01) 桌上型電腦

(02) 筆記型電腦

(03) 平板電腦

- (04) 智慧型手機 (05) 連網電視 (06) 穿戴式行動裝置
 (07) 遊戲機
 (96) 其他 (請記下電話及內容)
 (97) 都沒有 (98) 未回答/拒答

5. 不包括工作或是學習，佔您上網時間較多的活動是什麼？(可複選，不提示選項)

- (01) 經營網路社群 (如 FB、自己直播) (02) 瀏覽網路社群
 (03) 使用聊天、通訊軟體 (如 LINE) (04) 搜尋資訊
 (05) 看影片 (含直播、遊戲實況、短片) (06) 遊戲
 (07) 網路購物 (包括瀏覽) (08) 聽音樂或廣播
 (09) 看漫畫、小說 (10) 閱讀新聞
 (11) 查看股票金融訊息
 (12) 搜尋色情相關資訊、影片
 (13) 收發 e-mail (14) 學習
 (95) 上網只有工作目的
 (96) 其他 (請記下電話及內容)
 (97) 不知道/無意見 (98) 未回答/拒答

6. 【上網只有工作或學習目的不問】不包括工作或是學習，請問您每天上網，最長大概連續上網多久？

- (0001) __ __ 小時 __ __ 分鐘
 (9997) 不知道 (9998) 未回答/拒答

7. 【上網只有工作或學習目的不問】不包括工作或是學習，請問您每天上網主要是什麼時段？

- (1) 上午(早上六點至中午十二點前)
 (2) 下午(中午十二點至下午六點前)
 (3) 晚上(晚上六點至晚上十二點前)
 (4) 深夜(凌晨十二點至清晨六點前)
 (7) 不一定
 (8) 未回答/拒答

(二) CIAS 網路成癮量表

【Q2 回答超過一個月沒上網者不問、Q5 回答上網只有工作或學習目的者不問】

接下來想請問您「工作或課業以外」的上網情況。我會描述一些句子，請您告訴我這些描述跟您今年初到現在（此處措辭視實際調查執行日調整），也就是這半年以來的狀況像不像，1 分表示非常不符合，4 分表示非常符合。

8. 常常有人告訴您，您花了太多時間在網路休閒活動上。

(01) 非常不符合 (02) 不符合 (03) 符合 (04) 非常符合
(98) 未回答/拒答

9. 只要有一段時間沒有上網，您就會覺得心裡不舒服。

(01) 非常不符合 (02) 不符合 (03) 符合 (04) 非常符合
(98) 未回答/拒答

10. 您發現自己上網休閒的時間越來越長。

(01) 非常不符合 (02) 不符合 (03) 符合 (04) 非常符合
(98) 未回答/拒答

11. 想上網而無法上網的時候，您就會感到坐立不安。

(01) 非常不符合 (02) 不符合 (03) 符合 (04) 非常符合
(98) 未回答/拒答

12. 不管再累，上網時總覺得很有精神。

(01) 非常不符合 (02) 不符合 (03) 符合 (04) 非常符合
(98) 未回答/拒答

13. 您實際上網所花的時間遠遠超過原來預期的時間。

(01) 非常不符合 (02) 不符合 (03) 符合 (04) 非常符合
(98) 未回答/拒答

14. 雖然上網對您的日常人際關係造成負面影響，您仍未減少上網

(01) 非常不符合 (02) 不符合 (03) 符合 (04) 非常符合
(98) 未回答/拒答

- 15.您常常因為上網休閒，而睡不到六小時，而且每週超過二天。
- (01) 非常不符合 (02) 不符合 (03) 符合 (04) 非常符合
(98) 未回答/拒答
- 16.平均而言，您每週上網休閒的時間比以前增加許多。
- (01) 非常不符合 (02) 不符合 (03) 符合 (04) 非常符合
(98) 未回答/拒答
- 17.您只要超過一天沒上網玩，就會很難受。
- (01) 非常不符合 (02) 不符合 (03) 符合 (04) 非常符合
(98) 未回答/拒答
- 18.您不能控制自己上網的衝動。
- (01) 非常不符合 (02) 不符合 (03) 符合 (04) 非常符合
(98) 未回答/拒答
- 19.您因為太投入在網路上，因此，和好朋友相處的時間大幅減少。
- (01) 非常不符合 (02) 不符合 (03) 符合 (04) 非常符合
(98) 未回答/拒答
- 20.您會因為長時間上網而腰酸背痛、手腕酸麻、眼睛酸澀或其他身體不適。
- (01) 非常不符合 (02) 不符合 (03) 符合 (04) 非常符合
(98) 未回答/拒答
- 21.您每天早上醒來，就迫不及待想上網。
- (01) 非常不符合 (02) 不符合 (03) 符合 (04) 非常符合
(98) 未回答/拒答
- 22.上網對您的學業或工作已造成一些負面的影響。
- (01) 非常不符合 (02) 不符合 (03) 符合 (04) 非常符合
(06) 沒有工作或課業
(98) 未回答/拒答
- 23.您只要有一段時間沒有上網，就會覺得自己好像錯過什麼或感到空虛。
- (01) 非常不符合 (02) 不符合 (03) 符合 (04) 非常符合

(98) 未回答/拒答

24.您因為太投入在網路上，導致疏遠了家人或互動減少了。

(01) 非常不符合 (02) 不符合 (03) 符合 (04) 非常符合
(98) 未回答/拒答

25.因為太投入在網路上，您很少參加網路以外的休閒活動。

(01) 非常不符合 (02) 不符合 (03) 符合 (04) 非常符合
(98) 未回答/拒答

26.您每次下網後，其實是要去做別的事，卻又忍不住再次上網看看不相關的訊息。

(01) 非常不符合 (02) 不符合 (03) 符合 (04) 非常符合
(98) 未回答/拒答

27.您想如果沒有網路，您的生活就毫無樂趣可言。

(01) 非常不符合 (02) 不符合 (03) 符合 (04) 非常符合
(98) 未回答/拒答

28.上網已經很明顯地危害到您的生理或心理健康。

(01) 非常不符合 (02) 不符合 (03) 符合 (04) 非常符合
(98) 未回答/拒答

29.您多次試過控制或減少上網的時間，但卻無法做到。

(01) 非常不符合 (02) 不符合 (03) 符合 (04) 非常符合
(98) 未回答/拒答

30.您習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網休閒。

(01) 非常不符合 (02) 不符合 (03) 符合 (04) 非常符合
(98) 未回答/拒答

31.比起以前，您必須花更多的時間上網才能感到滿足。

(01) 非常不符合 (02) 不符合 (03) 符合 (04) 非常符合
(98) 未回答/拒答

32.您常常因為上網，用餐量過少或很不規律。

(01) 非常不符合 (02) 不符合 (03) 符合 (04) 非常符合

(98) 未回答/拒答

33.您常因熬夜上網休閒，導致白天精神或體力很差。

(01) 非常不符合 (02) 不符合 (03) 符合 (04) 非常符合
(98) 未回答/拒答

34.以最近半年來說，請問您有沒有因為在上網，而讓自己發生意外，或是讓自己陷入危險？譬如說因為邊走路邊上網，結果不小心跌倒或撞到東西。

(01) 有 (02) 沒有 (98) 未回答/拒答

(三) 網路沉迷主觀自評

35.最近新聞報導常提到「網路沉迷」的現象，您覺得自己有這個狀況嗎？

(01) 有【續問 Q36、Q37 及 Q38】 (02) 沒有【跳問 Q39】
(98) 未回答/拒答【跳問 Q39】

36.【自認有網路沉迷者】有人是對遊戲沉迷、有人可能一直買東西、看影片，或是離不開手機、臉書或 LINE。請問您覺得自己是對什麼沉迷？（不可複選）

(01) 性沉迷 (02) 關係沉迷 (03) 遊戲沉迷
(04) 購物沉迷 (05) 資訊沉迷 (06) 電腦沉迷
(07) 手機沉迷 (08) 影片沉迷
(96) 其他（請記下電話及內容）
(98) 未回答/拒答

37.【自認有網路沉迷者】用 1 到 5 分表示表示沉迷的程度，分數越高，表示沉迷的程度越高，請問您覺得自己沉迷的情況是幾分？

(01) __ __ 分 (08) 未回答/拒答

38.【自認有網路沉迷者】請問您的親朋好友中，有人覺得您有網路沉迷的狀況嗎？

(01) 有 (02) 沒有 (98) 未回答/拒答

(四) 上網收穫與非上網活動

39.就您自己來說，您覺得上網對您的收穫是？（可複選，提示選項）

- | | | |
|--------------|-------------------|-----------|
| (01) 自我成長 | (02) 心理滿足 | (03) 節省時間 |
| (04) 與親友聯繫 | (05) 認識新朋友 | (06) 娛樂 |
| (07) 疏解壓力 | (08) 打發時間 | (09) 減少寂寞 |
| (10) 獲得資訊 | (11) 賺錢 | (12) 獲得關注 |
| (95) 沒有收穫 | (96) 其他（請記下電話及內容） | |
| (97) 不知道/無意見 | (98) 未回答/拒答 | |

40.排除工作或上學的目的，請問您上一次跟朋友面對面見面是多久以前？

- | | | |
|-------------|---------------|-------------|
| (00) 不到 1 日 | (01) __ __ 日前 | |
| (95) 超過一個月 | (97) 不記得 | (98) 未回答/拒答 |

41.請問您上一次運動是多久以前？

- | | | |
|-------------|---------------|-------------|
| (00) 不到 1 日 | (01) __ __ 日前 | |
| (95) 超過一個月 | (97) 不記得 | (98) 未回答/拒答 |

42.請問您上一次因為休閒而出門是多久以前？（非上網目的，如去網咖不算）

- | | | |
|-------------|---------------|-------------|
| (00) 不到 1 日 | (01) __ __ 日前 | |
| (95) 超過一個月 | (97) 不記得 | (98) 未回答/拒答 |

43.請問您大約幾歲？

- | | | |
|--------------|--------------|--------------|
| (01) 12-17 歲 | (02) 18-19 歲 | (03) 20-29 歲 |
| (04) 30-39 歲 | (05) 40-49 歲 | (06) 50-59 歲 |
| (07) 60 歲以上 | (98)未回答/拒答 | |

44.請問您的教育程度是（包括目前正在就讀的）？

- | | | |
|-------------------|---------|------------|
| (01) 國小以下 | (02) 國小 | (03) 國、初中 |
| (04) 高中、職（含五專前三年） | | |
| (05) 專科 | (06) 大學 | (07) 研究所以上 |
| (98) 未回答/拒答 | | |

45.請問您目前工作狀態？從事什麼職業？

- | | |
|------------------------|-------------------|
| (01) 軍人 | (02) 民意代表、主管及經理人員 |
| (03) 專業人員 | (04) 技術員及助理專業人員 |
| (05) 事務支援人員 | (06) 服務及銷售工作人員 |
| (07) 農林漁牧業生產人員 | (08) 技藝有關工作人員 |
| (09) 機械設備操作及組裝人員 | (10) 基層技術工及勞力工 |
| (11) 家管 | (12) 學生 |
| (13) 在找尋工作或等待恢復工作而無報酬者 | |
| (14) 退休 | |
| (96) 其他（請記下電話及內容） | |
| (98) 未回答/拒答 | |

46.【學歷為國小、國中或高中職的學生】請問您現在是念幾年級？

- | | |
|---------------|---------------|
| (01) 國小六年級 | (02) 國中七年級 |
| (03) 國中八年級 | (04) 國中九年級 |
| (05) 高中(職)一年級 | (06) 高中(職)二年級 |
| (07) 高中(職)三年級 | |
| (98) 未回答/拒答 | |

47.請問您目前住在哪一個縣市？

- | | | | |
|----------|----------|-------------|----------|
| (01) 臺北市 | (02) 新北市 | (03) 基隆市 | (04) 宜蘭縣 |
| (05) 桃園市 | (06) 新竹縣 | (07) 新竹市 | (08) 苗栗縣 |
| (09) 臺中市 | (10) 彰化縣 | (11) 南投縣 | (12) 雲林縣 |
| (13) 嘉義縣 | (14) 嘉義市 | (15) 臺南市 | (16) 高雄市 |
| (17) 屏東縣 | (18) 澎湖縣 | (19) 花蓮縣 | (20) 臺東縣 |
| (21) 金門縣 | (22) 連江縣 | (98) 未回答/拒答 | |

48.性別（由訪員自行輸入）

- (1) 男 (2) 女

49.我們的訪問到這邊結束了，想請問國發會及衛福部若有後續研究想邀請您參加，您願意參加並留下聯絡資訊嗎？

- (1) 願意【訪員請記錄】 (2) 不願意

附錄三

交叉分析表

