

113 年網路沉迷研究調查報告及摘要

委託單位：數位發展部

執行單位：聯合行銷研究股份有限公司

中華民國一一四年一月

摘要

壹、調查目的及方法說明

網路沉迷是數位科技使用帶來的潛在風險之一，113 年網路沉迷研究調查主要目的是希望追蹤國內網路沉迷風險人口的變化，提供風險控管與政策規劃的參考依據，同時，12 歲以上民眾有網路沉迷傾向之比例亦為我國「數位近用指標體系 2.0」的觀測指標。本報告「113 年網路沉迷研究調查報告」，是繼 104 年、106 年、110 年與 111 年後，第五次辦理。

調查是以臺灣 22 縣市 12 歲以上且有上網經驗之本國籍人口為訪問對象，並比照 111 年網路沉迷研究調查，同樣採用電腦輔助電話訪問系統（CATI）進行市話及手機雙底冊隨機抽樣調查，由電訪員進行訪問。電話抽樣調查以住宅電話及手機用戶名冊為抽樣母體，為確保雙底冊母體不重疊，手機抽樣僅過濾唯手機族進行訪問。為使樣本結構合理，周一至周五皆於晚間六點後進行訪問，周六及周日則於下午二點至晚上十點訪問，最後合計完成 1,510 份有上網經驗者的樣本。

貳、主要發現

113 年網路沉迷研究調查延續過往調查是以網路使用習慣量表（CIAS-10）作為篩選有網路沉迷傾向的工具；並以 27/28 分作為切分點，將 CIAS-10 總分達 28 分以上者歸類為有網路沉迷傾向。調查發現，在排除工作及課業學習的前提下，我國 12 歲以上「民眾」有網路沉迷傾向者占 5.2%（分母含未上網者）。

從歷次調查結果來看，國人有網路沉迷傾向的比例從 104 年的 3.1% 上升至 111 年的 7.7% 後，113 年下降至 5.2%；比 104 年增加 2.1 個百分點，較 111 年減少 2.5 個百分點。若不考慮 110 年與 111 年的調查結果可能受到 COVID-19 疫情的影響，國人有網路沉迷傾向的比例呈現上升後持平的趨勢。

比較有無網路沉迷傾向者在使用網路之差異，分析發現，以最近半年來說，有網路沉迷傾向者不論是在工作日或上學日（平均每天 4.3 小時），或是非上班日及非上學日（平均每天 6.5 小時）上網休閒娛樂或隨意看看，都較無網路沉迷傾向者長（平均每天上網時間分別為 2.8 小時與 4.2 小時）。

從上網活動來看，「影片」是有網路沉迷傾向者表示最近六個月最無法停下

或使用時間超過預期的活動類型：包括社群短影音（每百人有 56 人）、追劇（每百人有 40 人）與社群的其他類影片（不包括短影音）（每百人有 39 人）；其次依序是瀏覽網路社群（每百人有 39 人）、網路購物（含瀏覽）（每百人有 32 人）、使用通訊軟體（每百人有 30 人）與玩遊戲（每百人有 30 人）。相對於有網路沉迷傾向者每百人僅有 2 人表示自己沒有無法停下或使用時間超過預期的網路活動，沒有網路沉迷傾向者能掌控自己網路使用的相對比率高出許多，每百人有 28 人表示自己的上網時間能「收放自如」，沒有無法停下或使用時間超過預期的網路活動。

為協助民眾應對網路沉迷的困擾，我國政府與民間提供非常多資源協助。調查發現，可複選的前提下，有上網經驗的民眾中（以下稱網路族），合計有 66.4% 知道至少一項網路沉迷的服務資源，包括每百人有 48 人知道有網路沉迷困擾的學生可以找學校的輔導室或老師協助，每百人有 46 人知道心理治療所或心理諮商所可提供幫忙，其次以知道的相對比率依序是：醫院診所（每百人有 39 人）、相關學會、協會、中心、基金會等（每百人有 25 人）、衛福部 1925 安心專線（每百人有 22 人）與社區心理衛生中心（每百人有 16 人）。不過，調查也指出有 33.5% 都不知道任一項網路沉迷的服務資源，另有 0.1% 未回答或拒答。此外，分析發現，自認有網路沉迷者，合計有 72.0% 知道至少一項網路沉迷協助資源，28.0% 毫無所悉。

在網路沉迷相關預防教育方面，有 4.6% 網路族在過去一年有參加過預防網路沉迷的相關活動或課程，16.5% 網路族過去一年曾在網路上看到關於預防網路沉迷的影片或文章，而且有看完大部分內容。其中，對於曾參加預防網路沉迷相關活動或課程的網路族來說，合計有 86.0% 覺得參加的活動或課程對自己有幫助。相較之下，曾瀏覽相關影片或文章者，則有 68.0% 覺得瀏覽的影片或文章對自己有幫助。

詢問民眾是否採取措施避免自己網路沉迷？調查發現，除了網路族每百人有 21 人表示會培養自己網路以外的活動或興趣，其餘方法或習慣採用的相對比率每百人均在 5 人以下。整體而言，合計有 37.3% 的網路族表示自己平常會採取方法或習慣來預防自己網路沉迷，有 62.5% 沒有任何方法或習慣，另有 0.2% 未回答或拒答。分析還發現，有網路沉迷傾向者，有更高的相對比率會採取預防作為；其中，每百人有 32 人會培養自己網路以外的活動或興趣，相對比率高於沒有網路沉迷傾向者（每百人有 21 人）。

最後，有關親子或家庭約定的調查結果發現，有未成年子女的網路族 82.8% 會

採取方法或習慣來預防未成年子女網路沉迷，16.9%家長沒有採取任何行動，另有0.3%未回答或拒答。其中，與時間約定有關的內容包括每百人有52人表示會規定小孩每日螢幕使用時間上限，每百人有9人表示親子或全家共同約定上網時間或限制。

不過，若從未成年子女的視角來看，調查發現，12-17歲網路族有7.1%表示家中有親子或全家間關於上網時間或限制的共同約定，26.8%只有對小孩的約定，4.8%不僅有親子間的共同約定，也有對小孩的約定。此外，有將近六成12-17歲網路族表示家中沒有任何關於上網時間或限制的約定（58.0%），另有3.2%未回答或拒答。

目次

第壹章 研究主旨	1
第貳章 文獻回顧	3
第參章 研究方法	5
壹、調查範圍及對象	5
貳、調查方式說明	5
參、抽樣設計	5
肆、調查實施期程	7
伍、調查問卷內容說明	7
陸、資料處理	12
柒、資料分析方法	14
捌、差異檢定變項分類說明	15
玖、上網樣本結構	16
第肆章 調查結果分析	21
壹、網路沉迷分析	21
貳、有無網路沉迷傾向之比較	40
參、不同網路活動類型的網路沉迷傾向者之人口特徵	58
肆、不同網路使用時間之比較	62
伍、性別分析	64
第伍章 結論與建議	69
壹、結論	69
貳、建議	73
第陸章 研究檢討與限制	77
附錄 1 參考文獻	
附錄 2 113 年網路沉迷研究調查問卷	
附錄 3 113 年網路沉迷研究調查交叉表	
附錄 4 補充分析	

圖次

圖 4-1 CIAS-10 各因素的平均分數	25
圖 4-2 CIAS-10 總分平均分數的年度變化.....	28
圖 4-3 CIAS-10 各因素平均分數的年度變化.....	29
圖 4-4 12 歲以上不同年齡層民眾有網路沉迷傾向的比例.....	32
圖 4-5 12 歲以上不同教育程度民眾有網路沉迷傾向的比例.....	33
圖 4-6 12 歲以上不同就業情況民眾有網路沉迷傾向的比例.....	33
圖 4-7 12 歲以上民眾有網路沉迷傾向比例的年度變化.....	35
圖 4-8 網路族最近六個月工作日或上學日平均每天上網時間－區分有無網路沉迷傾向	40
圖 4-9 網路族最近六個月工作日或上學日平均每天上網時間－區分有無網路沉迷傾向	41
圖 4-10 網路族最近六個月無法停下或使用時間超過預期的網路活動－區分有無網路沉迷傾向	42
圖 4-11 網路族網路自認有網路沉迷的狀況－區分有無網路沉迷傾向	43
圖 4-12 自認有網路沉迷者自評網路沉迷的程度及平均分數－區分有無網路沉迷傾向	44
圖 4-13 自認有網路沉迷者曾想過尋求幫助的情形－區分有無網路沉迷傾向	45
圖 4-14 網路族自我預防網路沉迷的作為	46
圖 4-15 網路族自我預防網路沉迷的作為－區分有無網路沉迷傾向	47
圖 4-16 有未成年子女的網路族預防未成年子女網路沉迷的方法或習慣.....	48
圖 4-17 12-17 歲網路族家中有關上網的約定.....	49
圖 4-18 網路族參與預防網路沉迷相關活動或課程情形	50
圖 4-19 網路族參與預防網路沉迷相關活動或課程情形－區分有無網路沉迷傾向.....	50
圖 4-20 曾參加預防網路沉迷相關活動或課程者對活動或課程的幫助程度感受.....	51
圖 4-21 網路族未來參與預防網路沉迷相關活動或課程之意願.....	52

圖 4-22 網路族未來參與預防網路沉迷相關活動或課程之意願—區分有無網路沉迷傾向	52
圖 4-23 網路族在網路上瀏覽關於預防網路沉迷的影片或文章情形	53
圖 4-24 網路族在網路上瀏覽關於預防網路沉迷的影片或文章情形—區分有無網路沉迷傾向	53
圖 4-25 曾參加預防網路沉迷相關活動或課程者對活動或課程的幫助程度感受	54
圖 4-26 曾瀏覽關於預防網路沉迷的影片或文章對影片或文章的幫助程度感受—區分有無網路沉迷傾向	54
圖 4-27 網路族對網路沉迷服務資源的知曉情形—區分有無網路沉迷傾向	55
圖 4-28 網路族對網路沉迷服務資源的知曉情形—區分有無網路沉迷傾向	56
圖 4-29 網路族對網路沉迷服務資源的知曉情形—區分自認網路沉迷情形	57
圖 4-30 知道任一項服務資源者使用網路沉迷服務資源的情形	57
圖 4-31 知道任一項服務資源者使用網路沉迷服務資源的情形—區分有無網路沉迷傾向	58
圖 4-32 網路族有網路沉迷傾向的比例—區分非工作日與非上學日上網時間	63
圖 4-33 網路自認有網路沉迷的比例—區分非工作日與非上學日上網時間	63

表次

表 3-1 各縣市母體分布與實際完成樣本數.....	6
表 3-2 網路使用習慣量表.....	8
表 3-3 113 年網路沉迷研究調查問卷架構及對應問項.....	10
表 3-4 加權前後樣本分布及加權後樣本與母體代表性檢定結果.....	12
表 3-5 差異檢定變項分類.....	16
表 3-6 加權前後網路族樣本結構.....	18
表 4-1 不同人口特徵與地理區域的網路族在 CIAS-10 各構面的平均分數與總分的平均分數.....	22
表 4-2 不同人口特徵與地理區域的網路族在 CIAS-10 總分平均分數之年度比較.....	30
表 4-3 不同人口特徵的網路族在 CIAS-10 總分平均分數之年度比較—區分性別.....	31
表 4-4 12 歲以上不同年齡、教育程度與就業情況民眾有網路沉迷傾向的比例—區分性別.....	34
表 4-5 12 歲以上不同人口特徵中有網路沉迷傾向比例之年度比較.....	36
表 4-6 12 歲以上不同人口特徵中有網路沉迷傾向比例之年度比較—區分性別.....	37
表 4-7 不同世代有網路沉迷傾向比例之年度比較.....	38
表 4-8 有網路沉迷傾向者加權後的樣本結構.....	39
表 4-9 不同網路活動類型的網路沉迷傾向者之性別分布.....	59
表 4-10 不同網路活動類型的網路沉迷傾向者之年齡分布.....	60
表 4-11 不同網路活動類型的網路沉迷傾向者之教育程度分布.....	61
表 4-12 不同網路活動類型的網路沉迷傾向者之就業情況分布.....	61
表 4-13 網路族最近六個月無法停下或使用時間超過預期的網路活動—區分非工作日與非上學日上網時間.....	62
表 4-14 網路族自我預防網路沉迷的作為—區分非工作日與非上學日上網時間.....	64

第壹章 研究主旨

數位化為人們帶來了便利的生活，增加了與親友聯繫、獲得資訊的機會，但同時也帶來參與風險。經濟合作暨發展組織（Organisation for Economic Cooperation and Development，簡稱 OECD）於 2019 年¹明確指出，數位化可能從生理或心理層面影響人們的健康，然而，過度使用網路與科技產品，將使得使用者的日常生活作息、人際、經濟及健康都受到不良影響，造成沉迷或成癮的風險；同時在數位福祉（digital well-being）健康構面中，將學童過度使用網路列為觀察各國數位發展的指標。

反觀臺灣，國家發展委員（簡稱國發會）早在 2015 年便針對全國 12 歲以上民眾進行的網路沉迷研究調查，不僅關注時間遠早於 OECD，以成年民眾為調查對象也是領先國際的作法。隨後，國發會在 2017 年與 2021 年分別進行第二次及第三次的網路沉迷調查，並將網路沉迷列為我國「數位近用指標體系 2.0」²的觀測指標；2022 年相關調查業務移轉至數位發展部（簡稱數發部），並於同年辦理第四次全國性的網路沉迷調查。

今年數發部於「113 年數位近用調查及資料庫維護」專案中，再次規劃網路沉迷研究調查，主要目的仍是希望評估民眾因上網所造成的人際、健康與時間管理等問題，持續追蹤國內網路沉迷問題的變化。

¹ 本報告第壹章與第貳章的內容因論及國內外文獻，為求一致，年份皆以西元年呈現；至於其他部分，除非是文獻的引用，否則都以民國年呈現。

² 2020 至 2023 年為數位發展指標體系，2024 年更名為數位近用指標體系，指標內容相同。

第貳章 文獻回顧

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³。

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。

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。

³ 除了網路成癮，用來描述因為沉溺於上網行為、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, Condon, & Belland, 2005; Shapira, Goldsmith, Keck, Khosla, & McElroy, 2000; 王智弘, 2009; 陳淑惠, 1998)。

後續的相關定義，主要也是從核心症狀及相關負面影響來說明，如林旻沛（2012）與張立人（2013）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。

在衛生福利部（簡稱衛福部）心理健康司網路成癮專區網站⁴也說明，網路成癮泛指過度使用網路（或電腦）、難以自我控制，導致學業、人際關係、身心健康、家庭互動、工作表現上的負面影響；本研究也就是從這樣的定義來規劃網路沉迷調查。

只是我國對網路沉迷或成癮的關切早期主要是對學生族群進行討論，且也多聚焦在網路的成癮風險，相較於沉迷，成癮有嚴重性更甚之意義，且成癮與否，需由專業精神科醫師或臨床心理師的診斷，就一般調查來說，只能找出有沉迷傾向或風險群體進行討論。因此，除非相關文獻提及「網路成癮」一詞，本調查將以「網路沉迷」替代有關網路成癮之用詞。

⁴ <https://dep.mohw.gov.tw/DOMHAOH/cp-4910-55038-107.html>

第參章 研究方法

壹、調查範圍及對象

以臺灣 22 縣市 12 歲以上且有上網經驗之本國籍人口為訪問對象。

貳、調查方式說明

本調查採用電腦輔助電話訪問系統 (CATI) 進行訪問，調查時間設定為每週一至週五的晚間六點後，周六及周日則於下午二點至晚上十點進行訪問。

電話調查實施方式是在調查執行之前，先將設計好的問卷題目和電話樣本預先存入電腦資料庫。訪問過程中，問卷題目將依序顯示在電腦螢幕上，訪員僅需按照螢幕所呈現的問題進行詢問，並將受訪者的回答即時錄入電腦系統。這種方式不僅提升了資料蒐集的準確性和一致性，還有效避免了手工記錄可能出現的誤差，是最符合標準化程序的電話訪問調查工具。

參、抽樣設計

調查採全國住宅電話及手機用戶雙底冊抽樣，藉由增補市話無法接觸的唯手機族樣本改善傳統市話抽樣的缺點。

手機調查抽樣是以數發部公布的行動通信號碼核配現況資料隨機抽出樣本電話門號（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，接著由訪員過濾出家中沒有安裝市話者，亦即前述所指唯手機族。

完成第一階段的唯手機族調查後，第二階段是透過住宅電話（市話）抽樣，補足各縣市預計完成的總樣本數。市話抽樣採縣市分層隨機抽樣，以全臺 22 個縣市為分層單位，每一縣市視為一個副母體；並以執行單位最新之中華電信住宅電話號碼簿作為調查母體抽樣清冊，以分層隨機抽樣方式抽出樣本電話號碼後，再以尾數二位隨機方式變更之，以涵蓋未登記的住宅電話。

要說明的是，本調查是以 12 歲以上且有上網經驗的民眾為調查對象，因此在具體實施時，各縣市初始樣本數先依各縣市 12 歲以上民眾占全國 12 歲以上民眾占比配置，經過前述手機及市話抽樣步驟後，再根據各縣市實際上網情形，就可過濾找出各縣市網路族。當然，各縣市上網率不同，故各縣市最終網路族樣本數將反映實際上網行為。

下表 3-1 為各縣市母體分布與實際完成樣本數，其中，母體與總樣本都是指「12 歲以上民眾」，即包含上網者與非上網者。以本次調查來說，合計成功訪問 1,928 人，加權前網路族樣本為 1,510 人。【表 3-1】

表 3-1 各縣市母體分布與實際完成樣本數

縣市別	母體數 (人)	母體 百分比 (%)	實際完成 總樣本數 (人)	上網者 樣本數 (人)	非上網者 樣本數 (人)
總計	21,249,991	100.0	1,928	1,510	418
新北市	3,698,778	17.4	326	269	57
臺北市	2,258,474	10.6	216	187	29
桃園市	2,085,667	9.8	183	155	28
臺中市	2,563,443	12.1	239	196	43
臺南市	1,695,566	8.0	144	111	33
高雄市	2,495,434	11.7	215	168	47
宜蘭縣	410,009	1.9	35	26	9
新竹縣	522,431	2.5	54	44	10
苗栗縣	486,369	2.3	42	34	8
彰化縣	1,114,565	5.3	87	62	25
南投縣	435,831	2.1	39	26	13
雲林縣	604,750	2.9	58	30	28
嘉義縣	448,257	2.1	43	27	16
屏東縣	727,792	3.4	61	50	11
澎湖縣	99,440	0.5	9	7	2
花蓮縣	288,380	1.4	30	23	7
臺東縣	192,232	0.9	16	10	6
基隆市	334,940	1.6	28	25	3
新竹市	402,072	1.9	40	34	6
嘉義市	237,941	1.1	18	15	3
金門縣	134,750	0.6	11	7	4
連江縣	12,870	0.1	1	1	0
未回答/拒答	0	0.0	33	3	30

註 1：母體資料來源為內政部公布之 113 年 10 月底人口統計。

註 2：此處的母體與總樣本是指「12 歲以上民眾」，包含上網者與非上網者。

肆、調查實施期程

調查於 113 年 12 月 2 日開始進行調查，至 113 年 12 月 10 日止，合計完成 1,928 份有效樣本（含上網及非上網民眾）⁵，在 95% 的信心水準下，全體樣本的抽樣誤差在 ± 2.2 個百分點以內。

伍、調查問卷內容說明

一、延續及調整項目

(一) 網路沉迷篩選工具

本調查的重點在於瞭解我國網路沉迷現況，比較有網路沉迷傾向族群的上網行為與其他網路族之差異，因此，調查將透過篩選工具，篩選出有網路沉迷傾向的群體。

誠如前述，113 年「網路沉迷研究調查」為延續性調查，基於比較需求，本研究用來篩選網路使用沉迷傾向的工具仍維持與往年一致，是採用衛福部 104 年委託臺灣大學心理學系陳淑惠教授研究團隊編製的「網路使用習慣量表」（CIAS-10）⁶作為篩選網路使用沉迷傾向的工具，該量表可區分為「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「戒斷症狀」與「耐受症狀」兩個因素，網路成癮相關問題分量表包括「時間管理問題」與「人際與健康問題」這兩個因素。【表 3-2】

CIAS-10 共有 10 道題目，為李克特四點量表，分為「極不符合」、「不符合」、「符合」與「非常符合」，總分介於 10 至 40 分；衛福部的研究建議，對於國小三年級以上至大學學生，以 27/28 分作為切分點，CIAS-10 總分達 28 分以上者，可歸類於高網路使用沉迷傾向。

要說明的是，當初切分點的訂定是以篩檢為目標（而非用於臨床診斷的切分點），主要是盡可能找出有沉迷傾向的族群，以便進一步去關懷。此外，衛福部 CIAS-10 切分點研究的對象是國小三年級以上到大學學生，對於其他年齡層或就業人士等並沒有相關資料；因此，本調查仍比照往年網路沉迷研究調查，沿用衛福部研究建議之 27/28 分為切分點之作法。

⁵ 當中有 1,389 份為市話樣本，539 份屬於唯手機樣本。

⁶ 網路使用習慣量表是基於 26 題陳氏網路成癮量表（Chen Internet Addiction Scale，簡稱 CIAS）的 10 題版本（此處簡稱網路使用習慣量表為 CIAS-10）；根據國發會 106 年的網路沉迷研究調查結果顯示，26 題的陳氏網路成癮量表與 10 題的網路使用習慣量表（CIAS-10）的篩選結論一致，基於實用層面的考量，自 110 年起只採 CIAS-10 為篩選工具。

表 3-2 網路使用習慣量表

分量表	次構面	問項
網路成癮核心症狀	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，我每個星期上網休閒的時間比以前增加許多 6. 我每次都只想上網一下子，但結果常常一上網就待很久不下來
網路成癮相關問題	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. 我常常因熬夜上網休閒，造成白天精神或體力很差
	人際與健康問題	9. 上網對我的學業已造成一些不好的影響 10. 上網已經很明顯地危害到我的身體或心理健康

註：因調查採用電話訪問方式辦理，網路使用習慣量表中「我」的用詞，在調查問卷皆改成「您」；此外，網路使用習慣量表第九個問項也因應調查對象為 12 歲以上民眾，修正為「上網對您的學業、工作或日常生活已造成一些不好的影響」。另外，此處網路使用習慣量表的內容皆是指受訪者在調查時過去半年「工作或課業以外」的上網情況。

另一方面，本調查所指「有網路沉迷傾向」或類似用詞，指的是在排除工作或課業以外的前提下，CIAS-10 總分達 28 分（含）以上的民眾⁷，用來描述因使用網路而有耐受性（隨著網路使用經驗增加，上網的慾望越來越不能被滿足，所需上網時間也越來越長）、戒斷性（不能上網時，出現身體或心理層面不適的現象）與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）的群體。

(二) 其他延續與調整項目

除了 CIAS-10，113 年調查問卷主要延續 111 年的內容包括：網路使用情形（包括上網經驗、網路使用時間、上網活動）、網路沉迷主觀自評（包括自我評估與程度、尋求幫助情形）與基本資料（包括年齡、就業情況、教育程度、學生年級、居住縣市、性別）這幾個構面。其中，今年部分指標有所優化與擴充，調整部分說明如下：

隨著短影音潮流興起影響網路族的使用習慣，在今年調查當中，有關詢問受訪者無法停下或使用時間超過預期的網路活動，將過去選項的「社群類影片」進一步區分為「看社群上的短影音」及「看社群上的其他影片」兩個選項。

⁷ 過往調查可能因會議結論不同而有不同用詞，但所指稱的意義是相同的。

第二，在網路沉迷主觀自評的題項，除了延續過去調查持續瞭解民眾自認有網路沉迷的狀況與程度之外，在今年度調查也進一步追問自認有網路沉迷者的尋求幫助之對象。

第三，由於歷年網路沉迷研究調查的年齡題皆以年齡區間作為選項內容，為了使後續更能清楚觀察到世代的變動，今年年齡題組改問受訪者的出生年次，若受訪者拒答出生年次才改問年齡區間。

二、新增議題

國際上對網路沉迷的關注從 20 多年前開始，迄今百餘個相關研究，有關網路沉迷的研究對象，則由學生族群延伸至成年民眾（Lozano-Blasco、Robres and Sánchez，2022；Pan、Chiu and Lin，2020）。

關於網路沉迷或相關議題的討論，若以涵蓋成人為對象的調查來看，除了學術界的關注，韓國與日本政府也有相當完整的討論⁸。因此，今年調查參考了韓日兩國的調查議題，把國人預防網路沉迷之作為（包括親子或家庭的約定與個人作為），以及預防教育等相關內容納入今年調查當中。

另一方面，有關網路沉迷的因應方面，我國政府與民間提供非常多資源協助民眾處理網路沉迷的困擾。因此，今年調查也特別將網路沉迷服務資源的相關內容融入今年的議題裡。

調查問卷架構如下表所示，正式調查問卷內容詳如附錄 2。【表 3-3】

⁸ 如韓國「智慧型手機過度依賴調查」關注國民智慧型手機的成癮情況，日本「網路、遊戲使用及生活習慣調查」則主要是關注遊戲成癮的情形。

表 3-3 113 年網路沉迷研究調查問卷架構及對應問項

構面	指標	對應問項
網路使用情形	上網經驗	請問您有沒有使用電腦或是手機、電視、平板或其他設備上網的經驗？(Q3)
	使用時間	首先請問在您的工作日或上學日，最近六個月，您平均每天有多少時間花在上網休閒娛樂或隨意看看？(Q4)
		如果是不用工作或不用上學的日子(通常是假日)，最近六個月，您平均每天有多少時間花在上網休閒娛樂或隨意看看呢？(Q5)
		【沒有工作也沒有上學的受訪者】請問您最近六個月平均每天有多少時間花在上網休閒娛樂或隨意看看？(Q6)
上網活動	以最近六個月來說，有哪些網路活動會讓您停不下來、總是超過預期想停止的時間(工作或學校課業要用的不算)？(Q7)	
網路使用習慣量表(CIAS-10)	網路成癮核心症狀	想上網而無法上網的時候，您就會感到坐立不安。(Q8)
		只要有一段時間沒有上網，您就會覺得心裡不舒服。(Q9)
		您只要超過一天沒上網玩，就會很難受。(Q10)
		您發現自己上網休閒的時間越來越長。(Q11)
		平均而言，您每個星期上網休閒的時間比以前增加許多。(Q12)
		您每次都只想上網一下子，但結果常常一上網就待很久不下來。(Q13)
	網路成癮相關問題	您習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網休閒。(Q14)
		您常常因熬夜上網休閒，造成白天精神或體力很差。(Q15)
		上網對您的學業、工作或日常生活已造成一些不好的影響。(Q16)
		上網已經很明顯地危害到您的身體或心理健康。(Q17)
網路沉迷主觀自評	自我評估與程度	社會上有些人會有網路沉迷情況，請問您覺得自己有網路沉迷的情況嗎？(Q18)
		【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？(Q19)
	尋求幫助情形	【自認有網路沉迷者】關於自己的網路沉迷，請問您有沒有想過要尋求幫助？(Q20)
	【有想過尋求幫助者】請問您曾向誰或哪些單位尋求過幫助？(Q21)	

表 3-3 113 年網路沉迷研究調查架構及對應問項[續完]

構面	指標	對應問項
預防網路沉迷之作為	親子或家庭的約定	【只問 18 歲以上的受訪者】請問您有沒有未成年且會上網的子女？(Q22)
		【有未成年子女】請問您對家中未成年小孩曾採取什麼方法或習慣來預防他/她網路沉迷？(Q23)
		【只問 12-17 歲的受訪者】請問您家中有沒有關於上網時間或限制的約定？(Q24)
	個人作為	請問您自己平常有沒有採取什麼方法或用什麼樣的習慣，來預防自己網路沉迷？(Q25)
預防教育	活動或課程的參與情形、幫助性與未來參與意願	請問您過去一年有沒有參加過任何關於預防網路沉迷的相關活動或課程？(Q26)
		【曾參加過相關活動或課程者】請問您參加的活動或課程，是由誰或哪個單位辦理的？(Q27)
		【曾參加過相關活動或課程者】請問參加這些活動或課程，對您而言幫助的程度是？(Q28)
		未來您會想要參加任何關於預防網路沉迷的相關活動或課程嗎？(Q29)
	影片或文章的接觸情形與幫助性	請問您過去一年有沒有在網路上看到關於預防網路沉迷的影片或文章，而且您有看完大部分內容？(Q30)
【曾瀏覽影片或文章者】請問您所看的影片或文章，對您而言幫助的程度是？(Q31)		
服務資源	知曉情形	請問您知不知道有網路沉迷困擾的人可以尋求哪些資源的協助？(Q32)
	使用情形	【知道任一項服務資源者】請問您有沒有曾經因為網路沉迷的困擾，而使用過這些資源？(Q33)
	使用評價	【曾使用服務資源者】請問您覺得這些資源對您的幫助程度是？(Q34)
基本資料	年齡	請問您的出生年次是？(Q1)
		請問您大約幾歲？(Q2)
	就業情況	請問您目前工作狀態？從事什麼職業？(Q35)
	教育程度	請問您的教育程度是(包括目前正在就讀的)？(Q36)
	學生年級	【僅問為國小、國中或高中職的就讀學生】請問您現在是念幾年級？(Q37)
	居住縣市	請問您目前住在哪一個縣市？(Q38)
	性別	性別(Q39)

陸、資料處理

一、樣本代表性檢定

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，確保資料得以推論我國 12 歲以上民眾的意見，本調查之原始資料（含上網與非上網者）首先根據內政部公布之 113 年 10 月各縣市 12 歲以上的人口結構，以卡方檢定方式（Chi-square Test），逐一檢視樣本性別、年齡與居住縣市比例分配與母體結構之間的差異。

二、資料加權說明

根據前述樣本代表性檢定結果顯示，樣本與母體結構有顯著差異，因此以加權方式處理，使樣本結構與母體趨於一致。

加權方式採用「多變項反覆多重加權」（raking），依序以性別、年齡及居住縣市進行調整，如此反覆進行，直到每一變數的樣本分配與母體分配的適合度檢定（goodness of fit test）已無顯著差異，才停止加權。

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 $i = 1$ 表示性別，第 $j = 1$ 項為男）， 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。

統計檢定結果顯示，加權後樣本資料結構已與 12 歲以上人口結構一致。表 3-4 為加權前後的樣本分布，以及加權後樣本與母體代表性檢定結果。

表 3-4 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	實際訪問 樣本數 (人)	加權前 百分比 (人)	加權後 百分比 (%)	母體 百分比 (%)	加權後 樣本卡方 檢定結果
1.性別					p 值 = .99 與母體 結構一致
男	909	47.1	49.0	49.0	
女	1,019	52.9	51.0	51.0	
其他	0	0.0	0.0	0.0	

表 3-4 加權前後樣本分布及加權後樣本與母體代表性檢定結果[續完]

項目	實際訪問 樣本數 (人)	加權前 百分比 (人)	加權後 百分比 (%)	母體 百分比 (%)	加權後 樣本卡方 檢定結果
2.年齡					<i>p</i> 值 = .99 與母體 結構一致
12-17 歲	72	3.7	5.9	5.6	
18-19 歲	31	1.6	2.0	2.0	
20-29 歲	190	9.9	12.5	13.1	
30-39 歲	254	13.2	14.5	15.1	
40-49 歲	314	16.3	18.3	18.4	
50-59 歲	289	15.0	16.8	16.6	
60-64 歲	171	8.9	8.6	8.3	
65-69 歲	160	8.3	7.7	7.4	
70-74 歲	163	8.5	6.1	5.9	
75 歲以上	284	14.7	7.7	7.6	
3.縣市別					<i>p</i> 值 = .99 與母體 結構一致
新北市	326	16.9	17.2	17.4	
臺北市	216	11.2	10.6	10.6	
桃園市	183	9.5	9.7	9.8	
臺中市	239	12.4	11.9	12.1	
臺南市	144	7.5	8.1	8.0	
高雄市	215	11.2	11.7	11.7	
宜蘭縣	35	1.8	1.9	1.9	
新竹縣	54	2.8	2.4	2.5	
苗栗縣	42	2.2	2.3	2.3	
彰化縣	87	4.5	5.5	5.3	
南投縣	39	2.0	2.1	2.1	
雲林縣	58	3.0	2.8	2.9	
嘉義縣	43	2.2	2.2	2.1	
屏東縣	61	3.2	3.5	3.4	
澎湖縣	9	0.5	0.5	0.5	
花蓮縣	30	1.6	1.3	1.4	
臺東縣	16	0.8	0.9	0.9	
基隆市	28	1.5	1.6	1.6	
新竹市	40	2.1	1.9	1.9	
嘉義市	18	0.9	1.1	1.1	
金門縣	11	0.6	0.7	0.6	
連江縣	1	0.1	0.1	0.1	
未回答/拒答	33	1.7	0.0	0.0	

註 1：母體資料來源為內政部公布之 113 年 10 月底人口統計。

註 2：此處的樣本與母體是指「12 歲以上民眾」。

柒、資料分析方法

以下各章分析將依調查資料測量尺度（measurement scale）的不同，視實際需要以百分比、平均數等描述性統計檢視調查結果；並以交叉分析及變異數分析進行題組間關係的檢驗。

一、百分比與相對比率

計算百分比（單選題，單位為%）及相對比率（複選題，單位為人／百人）的公式為： $(x/y) \times 100$ ， x 代表某問項意見相同之次數， y 代表總次數。透過計算各項意見表達態度或意見占全體的百分比（或相對比率），可以觀察各意見的分布情形及重要性。使用百分比的時機有二，說明相同子群在母體所占比率，及進行歷年比較時，觀察項目增加、減少程度或幅度。

$$\text{proportion } (p) = f/n$$

$$\text{percentage} = (f/n) \times 100 = p \times 100$$

f =次數（frequency），在某一類別中之數目或件數；

n =所有類別或項目中之數目的總和。

二、交叉分析與卡方獨立性檢定

題組間關係檢驗上，將輔以交叉分析和卡方檢定（Chi-square test）。若交叉表的卡方機率值小於顯著水準(0.05)時，才認定兩變數間並非獨立。卡方檢定統計量公式如下：

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^r \sum_{j=1}^c \frac{(O_{ij} - E_{ij})^2}{E_{ij}} \sim \chi_{(r-1)(c-1)}^2$$

O_{ij} =交叉表中第 i 列與第 j 行的觀察次數；

E_{ij} =在獨立性假設之下，交叉表中第 i 列與第 j 行的期望次數；

$\chi_{(r-1)(c-1)}^2$ 表示自由度為 $(r-1)(c-1)$ 的卡方分配。

在獨立性假設成立的情況下， E_{ij} 的估計值為：

E_{ij} =第 i 列合計×第 j 行合計/樣本合計數。

三、ANOVA 檢定

探索兩變項間關係時，若為等距尺度資料進行平均數比較時，則需使用變異數分析。變異數分析係將總變異分解為組間變異(SS_b)、組內變異(SS_w)兩個來源，其分析原理即在求取組間及組內變異的比例，如果組間變異數明顯大於組內變異數，則顯示各組的平均數中，至少有兩組以上具有顯著差異，如果無顯著差異，則各組的平均數亦無顯著不同。變異數分析 F 值計算方式如下所示：

$$F = \frac{MS_b}{MS_w} = \frac{SS_b / (k - 1)}{SS_w / (n - k)}$$

其中， n 為樣本數， k 為組別數目，

$SS_b = \sum_{i=1}^k n_i (\bar{X}_i - \bar{X})^2$ ，是各組平均數對總平均數差值的平方和， n_i 為各組樣本數；

$$SS_w = \sum_{i=1}^k \sum_{j=1}^{n_i} (X_{ij} - \bar{X}_i)^2$$
，是各組分數對本組平均數差值的平方和。

捌、差異檢定變項分類說明

題組間關係檢驗上，本調查除了觀察有無網路沉迷傾向者在各項議題上的差異，也呈現不同人口特徵與地理區域之受訪者是否反映出不同行為。其中，在部分分析變項為避免樣本數不足帶來統計上的推論限制，本調查的後續分析進一步將部分類別合併。【表 3-5】

在教育程度中，「國小以下」與「國小」合併為「國小及以下」；居住縣市區分成四個地區⁹：「北部地區」包括臺北市、新北市、基隆市、新竹市、桃園市、新竹縣及宜蘭縣；「中部地區」包括臺中市、苗栗縣、彰化縣、南投縣及雲林縣；「南部地區」包括高雄市、臺南市、嘉義市、嘉義縣、屏東縣及澎湖縣；「東部及金馬地區」則包括花蓮縣、臺東縣、金門縣及連江縣。

就業狀況的部分除保留原有類別，亦進一步區分為：就業者（包含軍人、民意代表、主管及經理人員、專業人員、技術員及助理專業人員、事務支援人員、服務及銷售工作人員、農林漁牧業生產人員、技藝有關工作人員、機械設備操作及組裝人員、基層技術工及勞力工）、非就業者（家管、在找尋工作或等待恢復工作而無報酬者、退休，不含學生）及學生三類進行分析（不含未回答或拒答就業狀況者）。

⁹ 參考國家發展委員會「都市及區域發展統計彙編」進行分類。

另一方面，學生一直都是在網路沉迷研究當中所關心的群體，因此，本調查亦將學生的就學階段分為國小、國中、高中職、專科、大學及研究所等六類¹⁰。

表 3-5 差異檢定變項分類

1.性別	4.就業情況 1	5.就業情況 2
男	軍人	就業者
女	民代、主管及經理人員	非就業者(不含學生)
其他	專業人員	學生
2.年齡	技術員及助理專業人員	6.學生就學階段
12-17 歲	事務支援人員	國小
18-19 歲	服務及銷售工作人員	國中
20-29 歲	農林漁牧業生產人員	高中職
30-39 歲	技藝有關工作人員	專科
40-49 歲	機械設備操作及組裝人員	大學
50-59 歲	基層技術工及勞力工	研究所
60-69 歲	家管	7.居住地區
70-74 歲	學生	北部地區
75 歲以上	找工作或等待復工者	中部地區
3.教育程度	退休	南部地區
國小及以下	其他	東部及金馬地區
國初中	未回答/拒答	8.網路沉迷傾向
高中職		有網路沉迷傾向
專科		無網路沉迷傾向
大學		
研究所及以上		
未回答/拒答		

玖、上網樣本結構

本調查是以臺灣 22 縣市為調查範圍，並以 12 歲以上且有上網經驗之本國籍人口為訪問對象（以下稱網路族）。調查成功訪問 1,510 位網路族，在 95% 的信心水準下，抽樣誤差在正負 2.5 個百分點內。

網路族加權後的樣本結構如表 3-6 所示，以加權後的樣本結構分析受訪者的特徵，網路族的性別比例相當，50.8% 是男性，49.2% 為女性。【表 3-6】

就年齡的分布來看，網路族以 40-49 歲（20.9%）占多數，其次依序為 50-59 歲（18.8%）、30-39 歲（16.7%）、20-29 歲（14.6%）與 60-69 歲（14.2%）；

¹⁰ 此分類是根據「學生」回答的「教育程度」進行分類；不含教育程度「未回答/拒答」的學生。

在其他年齡層方面，12-17 歲的未成年網路族占 6.9%，18-19 歲者占 2.3%，合計有 5.7% 的上網人口年齡逾 70 歲。

以教育程度來看，網路族是以大學學歷民眾為最多數（36.7%），高中職學歷者（28.8%）居次，專科與研究所以上學歷民眾分別有 11.9% 與 11.1%，國初中學歷者占 8.3%，合計僅 3.0% 上網者的學歷在國小或國小以下；另有 0.2% 未回答或拒答。

區分就業情況，網路族是以服務及銷售工作人員的比例最高，占全體網路族的 14.6%，其次是專業人員，占 12.6%；12.0% 的網路族已經退休，11.7% 為學生族群，11.6% 是事務支援人員，7.4% 為家管，6.7% 屬於技術員及助理專業人員，6.2% 目前是民代、主管及經理人員，5.2% 為基層技術工及勞力工；至於其他各類就業情況占上網民眾的比例皆未及百分之五。

進一步根據網路族的就業情況區分為就業者、非就業者（不含學生）與學生來看¹¹，則有 66.3% 是目前有在工作的就業者，22.0% 為非就業者（不含學生），11.7% 是學生族群。

從居住地區來看，網路族住在北部地區的比例最高（47.0%），其次是南部地區（26.6%）與中部地區（23.6%）；至於住在東部及金馬地區的網路族僅占 2.7%。

¹¹ 排除未回答或拒答就業情況者。

表 3-6 加權前後網路族樣本結構

項目別	加權前 樣本數 (人)	加權前 百分比 (%)	加權後 樣本數 (人)	加權後 百分比 (%)
1.性別				
男性	759	50.3	767	50.8
女性	751	49.7	743	49.2
其他	0	0.0	0	0.0
2.年齡				
12-17 歲	71	4.7	104	6.9
18-19 歲	31	2.1	35	2.3
20-29 歲	190	12.6	220	14.6
30-39 歲	251	16.6	253	16.7
40-49 歲	307	20.3	316	20.9
50-59 歲	273	18.1	283	18.8
60-69 歲	246	16.3	214	14.2
70-74 歲	80	5.3	54	3.6
75 歲以上	61	4.0	31	2.1
3.教育程度				
國小及以下	56	3.7	45	3.0
國初中	123	8.1	125	8.3
高中職	432	28.6	434	28.8
專科	185	12.3	180	11.9
大學	541	35.8	554	36.7
研究所及以上	169	11.2	167	11.1
未回答/拒答	4	0.3	3	0.2

註：百分比數值因四捨五入取至小數點後第一位，故加總未必等於 100%。

表 3-6 加權前後網路族樣本結構[續 1]

項目別	加權前 樣本數 (人)	加權前 百分比 (%)	加權後 樣本數 (人)	加權後 百分比 (%)
4.就業情況 1				
軍人	4	0.3	4	0.3
民意代表、主管及經理人員	96	6.4	93	6.2
專業人員	185	12.3	190	12.6
技術員及助理專業人員	100	6.6	102	6.7
事務支援人員	169	11.2	175	11.6
服務及銷售工作人員	216	14.3	220	14.6
農林漁牧業生產人員	23	1.5	23	1.5
技藝有關工作人員	43	2.8	43	2.8
機械設備操作及組裝人員	61	4.0	66	4.4
基層技術工及勞力工	77	5.1	79	5.2
家管	127	8.4	111	7.4
學生	134	8.9	176	11.7
在找尋工作或等待恢復工作而無報酬者	29	1.9	29	1.9
退休	228	15.1	181	12.0
其他	9	0.6	10	0.6
未回答/拒答	9	0.6	9	0.6
5.就業情況 2				
就業者	974	64.9	995	66.3
非就業者(不含學生)	393	26.2	330	22.0
學生	134	8.9	176	11.7

註：百分比數值因四捨五入取至小數點後第一位，故加總未必等於 100%。

表 3-6 加權前後網路族樣本結構[續完]

項目別	加權前 樣本數 (人)	加權前 百分比 (%)	加權後 樣本數 (人)	加權後 百分比 (%)
6.居住地區				
北部地區	740	49.1	710	47.0
中部地區	348	23.1	357	23.6
南部地區	378	25.1	402	26.6
東部及金馬地 區	41	2.7	41	2.7

註：百分比數值因四捨五入取至小數點後第一位，故加總未必等於 100%。

第肆章 調查結果分析

壹、網路沉迷分析

一、CIAS-10 結果

(一) 總分

首先，把所有網路使用習慣量表 (CIAS-10) 題項的分數加總來看^{12,13}，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-10 獲得的總分平均分數為 18.1 分，標準差為 5.6 分，中位數為 18 分。【表 4-1、附表 1】

變異數分析顯示，網路族在 CIAS-10 總分的平均分數，會因為性別、年齡與就業情況的不同，而有顯著差異¹⁴。

其中，女性網路族在 CIAS-10 總分的平均分數（平均分數為 18.4 分）高於男性網路族（平均分數為 17.8 分）。

從年齡層來看，18-19 歲網路族在 CIAS-10 總分的平均分數最高，為 21.6 分，其次是 30-39 歲（平均分數為 19.3 分）與 12-17 歲（平均分數為 19.2 分）¹⁵；相對來說，60 歲以上網路族在 CIAS-10 總分的平均分數較低：60-69 歲網路族的平均分數為 16.5 分，70-74 歲網路族的平均分數為 16.6 分，75 歲以上網路族的平均分數為 16.9 分。

區分就業情況，是以學生網路族在 CIAS-10 總分的平均分數（平均分數為 19.3 分）最高，其次是就業者（平均分數為 18.2 分）與非就業者（平均分數為 17.1 分）。不過，若進一步觀察各職業類別者的分數來看，服務及銷售工作人員網路族在 CIAS-10 總分的平均分數也相對高於其他職業身分的網路族，平均分數為 19.2 分。

¹² CIAS-10 的內容皆是指受訪者在調查時過去半年「工作或課業以外」的上網情況。

¹³ 受訪者在部分題項若為未回答或拒答，本調查一律以該題項所屬因素（請參考表 3-2）的其他題目分數平均值作為插補值（mean imputation）；若受訪者於某因素的題項皆未答，則改以量表其他題目分數的平均值作為插補值。

¹⁴ 本研究進一步以網路族的人口特徵（性別、年齡、教育程度、就業情況與居住地區）為獨變項、CIAS-10 得分為依變項進行多元線性迴歸分析，相關結果可參考附錄 4。

¹⁵ 考量部分研究對兒少網路沉迷現象之關注，故本調查有關年齡層未滿 20 歲的分析區分為「12-17 歲」與「18-19 歲」以供參考。

綜合來看，女性、年齡為 12-17 歲、18-19 歲、30-39 歲、身分為學生、職業為服務及銷售工作人員的網路族在 CIAS-10 總分的平均分數相對高於其他身分的網路族。

表 4-1 不同人口特徵與地理區域的網路族在 CIAS-10 各構面的平均分數與總分的平均分數

項目	加權後 樣本數 (人)	戒斷症狀 平均分數 (分)	耐受症狀 平均分數 (分)	時間管理 問題平均 分數 (分)	人際與 健康問題 平均分數 (分)	CIAS-10 總分平均 分數 (分)
全體	1,510	1.84	2.02	1.66	1.62	18.1
性別						
男	767	1.80	1.98	1.64	1.59	17.8
女	743	1.87	2.06	1.67	1.64	18.4
年齡						
12-17 歲	104	1.87	2.26	1.74	1.65	19.2
18-19 歲	35	2.06	2.53	2.08	1.84	21.6
20-29 歲	220	1.95	2.05	1.78	1.53	18.6
30-39 歲	253	2.01	2.13	1.87	1.60	19.3
40-49 歲	316	1.87	2.02	1.64	1.61	18.2
50-59 歲	283	1.72	1.97	1.49	1.67	17.4
60-69 歲	214	1.61	1.81	1.47	1.63	16.5
70-74 歲	54	1.70	1.84	1.48	1.51	16.6
75 歲以上	31	1.72	1.73	1.55	1.70	16.9
教育程度						
國小及以下	45	1.72	1.96	1.57	1.72	17.6
國初中	125	1.81	2.07	1.61	1.64	18.1
高中職	434	1.79	1.98	1.67	1.70	18.0
專科	180	1.72	1.96	1.54	1.63	17.4
大學	554	1.92	2.07	1.71	1.56	18.5
研究所及以上	167	1.85	2.02	1.61	1.54	17.9
未回答/拒答	3	2.56	1.92	2.10	1.69	21.0

表 4-1 不同人口特徵與地理區域的網路族在 CIAS-10 各構面的平均分數與總分的平均分數[續 1]

項目	加權後 樣本數 (人)	戒斷症狀 平均分數 (分)	耐受症狀 平均分數 (分)	時間管理 問題平均 分數 (分)	人際與 健康問題 平均分數 (分)	CIAS-10 總分平均 分數 (分)
就業情況 1						
軍人	4	2.14	1.89	1.59	1.51	18.3
民代、主管及 經理人員	93	1.74	1.82	1.42	1.57	16.6
專業人員	190	1.87	2.04	1.70	1.58	18.3
技術員及助理 專業人員	102	1.84	2.02	1.70	1.62	18.2
事務支援人員	175	1.85	2.05	1.67	1.61	18.3
服務及銷售工 作人員	220	1.99	2.12	1.80	1.63	19.2
農林漁牧業生 產人員	23	1.81	1.96	1.51	1.52	17.4
技藝有關工作 人員	43	1.85	2.11	1.75	1.72	18.8
機械設備操作 及組裝人員	66	1.68	1.86	1.62	1.60	17.1
基層技術工及 勞力工	79	1.82	2.01	1.62	1.60	17.9
家管	111	1.82	1.92	1.55	1.73	17.8
學生	176	1.89	2.26	1.79	1.64	19.3
找工作或等待 復工者	29	1.94	2.07	1.79	1.66	18.9
退休	181	1.60	1.79	1.43	1.59	16.2
其他	10	2.08	2.34	1.85	1.84	20.6
未回答/拒答	9	2.32	2.10	2.04	1.45	20.2
就業情況 2						
就業者	995	1.86	2.02	1.68	1.60	18.2
非就業者(不含 學生)	330	1.72	1.88	1.51	1.65	17.1
學生	176	1.89	2.26	1.79	1.64	19.3

表 4-1 不同人口特徵與地理區域的網路族在 CIAS-10 各構面的平均分數與總分的平均分數[續完]

項目	加權後 樣本數 (人)	戒斷症狀 平均分數 (分)	耐受症狀 平均分數 (分)	時間管理 問題平均 分數 (分)	人際與 健康問題 平均分數 (分)	CIAS-10 總分平均 分數 (分)
居住地區						
北部地區	710	1.84	2.02	1.67	1.63	18.2
中部地區	357	1.83	2.06	1.64	1.65	18.3
南部地區	402	1.81	1.97	1.65	1.58	17.8
東部及金馬地 區	41	1.91	2.16	1.66	1.60	18.7

註 1：樣本數為加權後數字，與實際訪問樣本數不同。因數值四捨五入，故樣本數加總未必等於總樣本數。

註 2：有關變項的分類，請參閱調查報告第參章「捌、差異檢定變項分類說明」。

(二) 各構面結果說明

進一步從各因素的結果來看：CIAS-10 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，網路成癮核心症狀又分為「戒斷症狀」及「耐受症狀」兩個因素，網路成癮相關問題分為「時間管理問題」及「人際與健康問題」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，當中又以「耐受症狀」的平均分數為 2.02 分最高¹⁶，「戒斷症狀」次之，平均分數為 1.84 分；至於網路成癮相關問題中的「時間管理問題」及「人際與健康問題」兩個項目的平均分數分別是 1.66 分與 1.62 分。【圖 4-1】

¹⁶ 由於各因素的題數不同，為利比較，因此，各因素的平均分數指的是所有受訪者在該因素的平均分數之平均，因此，平均分數應介於 1 至 4 分，以下同。

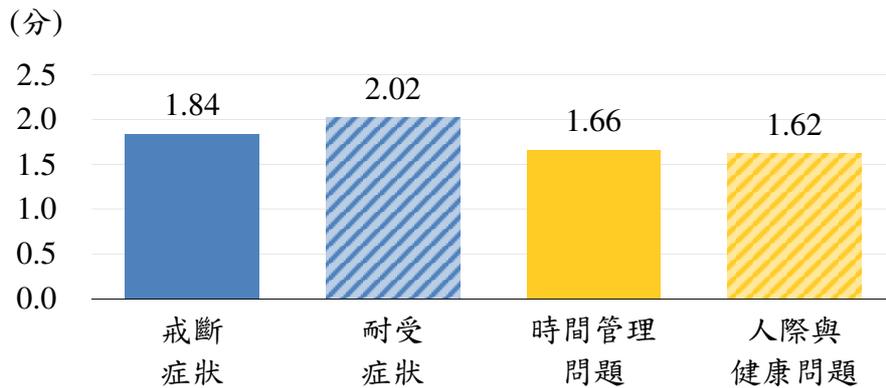


圖 4-1 CIAS-10 各因素的平均分數

說明：因各因素題數不同，為利比較，圖中各因素的平均分數指的是所有受訪者在該因素的平均分數之平均，因此，平均分數應介於 1 至 4 分。

1. 戒斷症狀

首先，網路族在「戒斷症狀」的平均分數為 1.84 分（標準差為 0.75 分，中位數為 1.7 分），在 CIAS-10 的四個分項目中，平均分數排第二；且變異數分析顯示，網路族在戒斷症狀的平均分數，會因為年齡、教育程度與就業情況的不同，而有顯著差異。【表 4-1、附表 1】

從年齡層來看，是以 18-19 歲網路族在戒斷症狀的平均分數（平均分數為 2.06 分）較高，30-39 歲次之（平均分數為 2.01 分），60-69 歲網路族的平均分數（平均分數為 1.61 分）相對較低。

就教育程度而言，大學學歷網路族在戒斷症狀的平均分數為 1.92 分，分數最高；至於專科和國小及以下學歷網路族平均分數同為 1.72 分，平均分數最低。

區分不同就業情況，學生網路族在戒斷症狀的平均分數最高，平均分數為 1.89 分，其次是目前有就業者，平均分數為 1.86 分；至於未就業網路族的平均分數（平均分數為 1.72 分）相對最低。

綜合來看，年齡為 18-19 歲、30-39 歲、教育程度為大學學歷、身為學生的網路族在戒斷症狀的平均分數相對高於其他身分的網路族。

2. 耐受症狀

「耐受症狀」方面，網路族的平均分數為 2.02 分（標準差為 0.74 分，中位數為 2 分），平均分數是在 CIAS-10 的四個分項目當中最高的；且變異數分析顯

示，網路族在耐受症狀的平均分數，會因為性別、年齡與就業情況的不同，而有顯著差異。【表 4-1、附表 1】

其中，女性網路族耐受症狀的平均分數（平均分數為 2.06 分）高於男性（平均分數為 1.98 分）。

從年齡層來看，是以 18-19 歲網路族在耐受症狀的平均分數（平均分數為 2.53 分）較高，12-17 歲次之（平均分數為 2.26 分），75 歲以上網路族的平均分數（平均分數為 1.73 分）相對較低。

區分不同就業情況，學生網路族在耐受症狀的平均分數最高，平均分數為 2.26 分，其次是目前有就業者，平均分數為 2.02 分；至於未就業網路族的平均分數（平均分數為 1.88 分）相對最低。

綜合來看，女性、年齡為 12-17 歲、18-19 歲、身為學生的網路族在耐受症狀的平均分數相對高於其他身分的網路族。

3. 時間管理問題

網路族在「時間管理問題」的平均分數為 1.66 分（標準差為 0.69 分，中位數為 1.5 分），在 CIAS-10 的四個分項目中，平均分數排第三；且變異數分析顯示，網路族在時間管理問題的平均分數，會因為年齡與就業情況的不同，而有顯著差異。【表 4-1、附表 1】

從年齡層來看，是以 18-19 歲網路族在時間管理問題的平均分數（平均分數為 2.08 分）較高，次之（平均分數為 1.87 分），50-59 歲（平均分數為 1.49 分）、60-69 歲（平均分數為 1.47 分）與 70-74 歲（平均分數為 1.48 分）網路族的平均分數相對較低。

區分不同就業情況，學生網路族在時間管理問題的平均分數最高，平均分數為 1.79 分，其次是目前有就業者，平均分數為 1.68 分；至於未就業（平均分數為 1.51 分）網路族的平均分數相對最低。

綜合來看，年齡為 18-19 歲、30-39 歲、身為學生的網路族在時間管理問題的平均分數相對高於其他身分的網路族。

4. 人際與健康問題

最後在「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 0.64 分，中位數為 1.5 分），在 CIAS-10 的四個分項目當中，為平均分數最低的項目；且變異數分析顯示，網路族在人際與健康問題的平均分數，會因為教育程度的不同，而有顯著差異。【表 4-1、附表 1】

就教育程度而言，國小及以下（平均分數為 1.72 分）和高中職（平均分數為 1.70 分）學歷網路族在人際與健康問題的平均分數最高；相對來說，大學（平均分數為 1.56 分）與研究所以上（平均分數為 1.54 分）學歷網路族的平均分數較低。

(三) 年度比較

本調查為網路沉迷研究調查專案的第五次調查¹⁷，以下進一步將歷年的調查結果進行比較。

首先，要說明的是，104 年與 106 年是以 26 題的陳氏網路成癮量表（CIAS）作為篩選工具，110 年與 111 年則是以 10 題網路使用習慣量表（CIAS-10）作為篩選工具。由於網路使用習慣量表是陳氏網路成癮量表的精簡版，故這裡重新將 104 年與 106 年的資料篩選出符合網路使用習慣量表 10 題版本之結果與 110 年與 111 年的調查結果進行比較，以求比較有一致的標準。

另外，需要特別說明的是，在 104 年與 106 年專案中，調查都是採住宅電話抽樣，且兩年報告的主要部分也都以住宅電話的抽樣結果進行比較與說明；不過，由於在 106 年調查曾額外增補唯手機的樣本¹⁸，因此，此處所採用的 106 年雙底冊抽樣的 CIAS-10 總分是從 106 年的報告取得，至於原報告未呈現的部分（如 CIAS-10 各因素的分數），則重新計算原始資料而得。

分析發現，我國 12 歲以上網路族 CIAS-10 總分之平均分數，在 104 年到 111 年的變動呈現上升但分數增加幅度逐年趨緩情形：平均分數從 104 年的 16.5 分上升至 111 年的 18.9 分，增加 2.4 分；而 113 年（平均 18.1 分）較 111 年顯著下降 0.8 分。【圖 4-2】

¹⁷ 前四次分別於 104 年、106 年、110 年與 111 年辦理。

¹⁸ 106 年網路沉迷研究調查報告的表 5-1 有額外提供市話與手機雙底冊抽樣之結果。

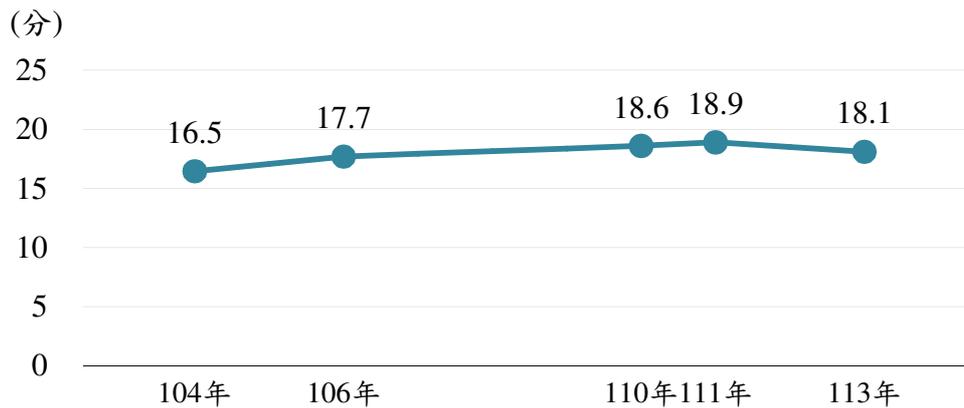


圖 4-2 CIAS-10 總分平均分數的年度變化

說明 1：104 年與 106 年的總分是以原始資料篩選出網路使用習慣量表 10 題版本之結果，故會與歷年 26 題版本的結果有所不同。

說明 2：x 軸是依年份距離呈現。

說明 3：各年度 95% 的信賴區間依序為：[16.2, 16.7]、[17.5, 18.0]、[18.2, 19.0]、[18.6, 19.2]、[17.8, 18.4]。

進一步從各因素的結果來看：在 104 年至 111 年間，不論是耐受症狀、戒斷症狀、人際與健康問題或時間管理問題整體皆大致呈現上升的趨勢。【圖 4-3】

將 113 年的調查結果與 111 年之結果相比，我國 12 歲以上網路族在網路成癮核心症狀中的「戒斷症狀」與「耐受症狀」，以及網路成癮相關問題的「人際與健康問題」的平均分數皆顯著下降，至於「時間管理問題」的平均分數則沒有顯著變動。

換句話說，從 104 年到 113 年，網路成癮核心症狀中的「戒斷症狀」與「耐受症狀」，以及網路成癮相關問題的「人際與健康問題」皆呈現上升後下降的趨勢，至於「時間管理問題」則呈現上升後持平的情形。

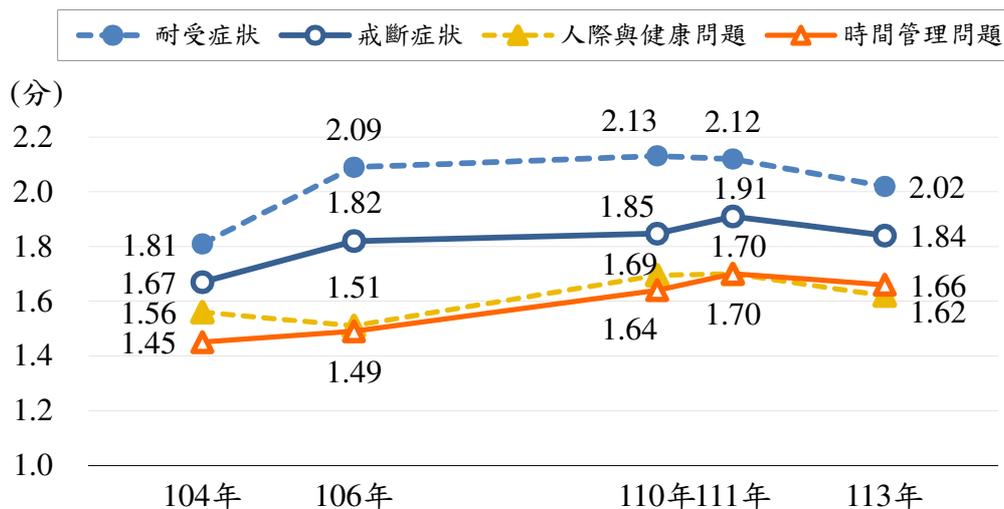


圖 4-3 CIAS-10 各因素平均分數的年度變化

說明 1：104 年與 106 年的總分是以原始資料篩選出網路使用習慣量表 10 題版本之結果，故會與歷年 26 題版本的結果有所不同。

說明 2：x 軸是依年份距離呈現。

說明 3：耐受症狀各年度 95% 的信賴區間依序為：[1.78, 1.85]、[2.05, 2.12]、[2.08, 2.18]、[2.08, 2.16]、[1.98, 2.06]；戒斷症狀各年度 95% 的信賴區間依序為：[1.63, 1.70]、[1.79, 1.86]、[1.80, 1.89]、[1.87, 1.95]、[1.80, 1.87]；人際與健康問題各年度 95% 的信賴區間依序為：[1.53, 1.59]、[1.48, 1.54]、[1.65, 1.74]、[1.66, 1.73]、[1.59, 1.65]；時間管理問題各年度 95% 的信賴區間依序為：[1.42, 1.48]、[1.46, 1.52]、[1.60, 1.68]、[1.66, 1.74]、[1.62, 1.69]。

從各項人口特徵比較 111 年與 113 年網路族在 CIAS-10 總分差異，分析發現，男性網路族在 CIAS-10 總分從 111 年的平均 18.6 分下降至 113 年的平均 17.8 分，顯著下降 0.8 分；女性網路族從 111 年的平均 19.2 分下降至 113 年的平均 18.4 分，同樣顯著下降 0.8 分。【表 4-2】

此外，年齡為 20-29 歲、教育程度為高中職與大學學歷、身為就業者與非就業者（不含學生）、居住在北部與南部地區的網路族，在 113 年的 CIAS-10 總分皆顯著低於 111 年的分數，分數的變動詳見表 4-2。

表 4-2 不同人口特徵與地理區域的網路族在 CIAS-10 總分平均分數之年度比較

項目	111年 [A] (分)	113年 [B] (分)	變動 [B - A] (分)	項目	111年 [A] (分)	113年 [B] (分)	變動 [B - A] (分)
全體	18.9	18.1	-0.8*	4.就業狀況			
1.性別				就業者	18.7	18.2	-0.5*
男	18.6	17.8	-0.8*	非就業者 (不含學生)	18.5	17.1	-1.4*
女	19.2	18.4	-0.8*	學生	20.5	19.3	-1.2
2.年齡				5.居住地區			
12-19 歲	19.9	19.8	-0.1	北部地區	18.9	18.2	-0.7*
20-29 歲	20.6	18.6	-2.0*	中部地區	19.1	18.3	-0.8
30-39 歲	19.6	19.3	-0.3	南部地區	18.7	17.8	-0.9*
40-49 歲	18.8	18.2	-0.6	東部及金馬 地區	18.5	18.7	+0.2
50-59 歲	17.5	17.4	-0.1				
60-64 歲	17.6	16.2	-1.4				
65 歲以上	17.4	16.7	-0.7				
3.教育程度							
國小及以下	16.4	17.6	+1.2				
國初中	19.0	18.1	-0.9				
高中職	18.9	18.0	-0.9*				
專科	18.5	17.4	-1.1				
大學	19.4	18.5	-0.9*				
研究所及以上	18.3	17.9	-0.4				

註 1：年齡層是使用 111 年調查所使用的類別；此外，18-19 歲因樣本數較少的關係，故與 12-17 歲合併為「12-19 歲」。

註 2：變動是指 111 年至 113 年的分數差距，有顯著變動者 (p 值 $< .05$)，以「*」標示。

註 3：其他人口特徵考量各類樣本數較少，避免結果過度解釋，故不進行比較。

再將前述人口特徵區分性別後比較 111 年與 113 年的結果¹⁹，見下表 4-4，分析發現，12-29 歲男性網路族、60 歲以上女性網路族、專科及大學以上女性網路族、非就業者（不含學生）女性網路族，在 113 年的 CIAS-10 總分皆顯著低於 111 年的分數，分數的變動詳見表 4-4。【表 4-3】

¹⁹ 考量年齡與教育程度區分性別後，部分類別樣本數較少的緣故，故此處重新將年齡層整併為 12-29 歲、30-59 歲、60 歲以上三類，教育程度整併為國初中及以下、高中職、專科及大學以上三類。此外，居住地區因區分性別後，東部及金馬地區的樣本數較少，故不進行比較。

表 4-3 不同人口特徵的網路族在 CIAS-10 總分平均分數之年度比較—區分性別

項目	男性			項目	女性		
	111年 [A] (分)	113年 [B] (分)	變動 [B-A] (分)		111年 [A] (分)	113年 [B] (分)	變動 [B-A] (分)
全體男性	18.6	17.8	-0.8*	全體女性	19.2	18.4	-0.8*
1.年齡				1.年齡			
12-29 歲	20.2	18.7	-1.5*	12-29 歲	20.5	19.5	-1.0
30-59 歲	18.4	17.9	-0.5	30-59 歲	18.9	18.7	-0.2
60 歲以上	17.0	16.4	-0.6	60 歲以上	18.1	16.6	-1.5*
2.教育程度				2.教育程度			
國初中以下	18.7	17.3	-1.4	國初中以下	18.2	18.5	+0.3
高中職	18.7	17.8	-0.9	高中職	19.2	18.2	-1.0
專科及大學 以上	18.6	17.9	-0.7	專科及大學 以上	19.4	18.5	-0.9*
3.就業狀況				3.就業狀況			
就業者	18.5	17.9	-0.6	就業者	19.0	18.6	-0.4
非就業者 (不含學生)	17.8	16.7	-1.1	非就業者 (不含學生)	19.0	17.3	-1.7*
學生	20.5	18.8	-1.7	學生	20.5	19.8	-0.7

二、網路沉迷傾向

(一) 有網路沉迷傾向之比例

誠如第參章所述，本調查是以 CIAS-10 作為篩選出有網路沉迷傾向族群的工具；根據研究建議，對於國小三年級以上至大學學生，以 27/28 分作為切分點，CIAS-10 總分達 28 分以上者，可歸類於高網路使用沉迷傾向。由於目前沒有直接針對其他年齡層或職業類別切分點的臨床建議，故本調查仍沿用 27/28 分為切分點之作法，將 CIAS-10 總分達 28 分以上者，定義歸類為「有網路沉迷傾向」。

同時，當時切分點的訂定是以篩檢為目標，主要是盡可能找出有沉迷傾向的族群，而非用於臨床診斷的切分點。

如前所述以 27/28 分作為切分點，經計算，我國 12 歲以上「網路族」有 6.1% 有網路沉迷傾向；以全體民眾來計算，則我國 12 歲以上「民眾」有網路沉迷傾向者占 5.2%（分母含未上網者）。

比較不同人口特徵民眾的網路沉迷傾向之比例，結果顯示，我國 12 歲以上「民眾」有網路沉迷傾向的比例，會因為年齡、教育程度與就業情況的不同，而有顯著差異。

從年齡層來看，18-19 歲（14.2%）與 30-39 歲（9.6%）民眾有網路沉迷傾向的比例最高，其次為 20-29 歲（7.2%）。此外，從 30 歲起，隨著年齡層越高，民眾有網路沉迷傾向的比例就越低，從 30-39 歲的 9.6% 下降至 75 歲以上民眾僅 0.4% 有網路沉迷傾向。【圖 4-4、附表 2】

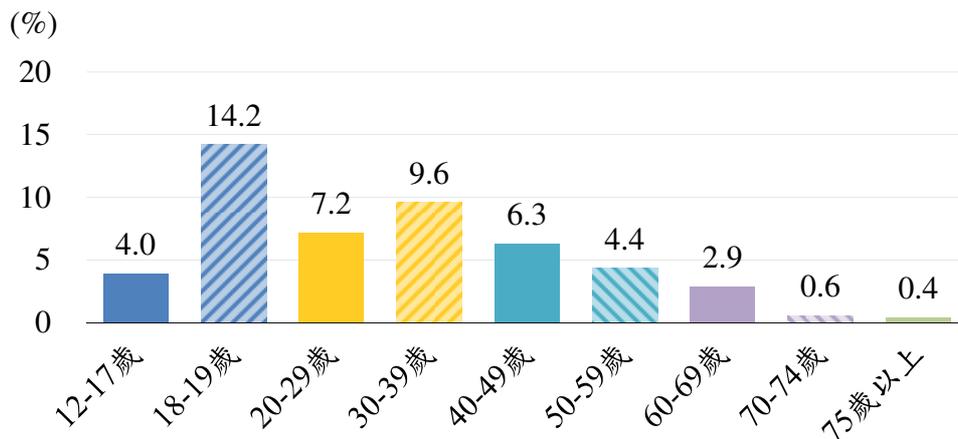


圖 4-4 12 歲以上不同年齡層民眾有網路沉迷傾向的比例

說明 1：因 18-19 歲樣本數較少（ $n=35$ ），故有較大的抽樣誤差；若與 12-17 歲合併，則 12-19 歲民眾有網路沉迷傾向的比例為 6.5%。

說明 2：因應數發部需求，本調查另外針對 12-17 歲網路族詢問主要用來休閒娛樂或隨意看看的上網設備。分析發現，12-17 歲有網路沉迷傾向的受訪者皆是以智慧型手機作為休閒娛樂或隨意看看的上網設備；換句話說，12-17 歲使用智慧型手機用來休閒娛樂或隨意看看的上網設備且有網路沉迷傾向者占全體 12-17 歲的 4.0%。

就教育程度而言，以研究所及以上學歷民眾有網路沉迷傾向的比例相對較高（7.3%），其次是大學學歷者（6.4%）²⁰，至於國小及以下學歷的民眾，本次調查並未接觸到符合有網路沉迷傾向的受訪者²¹。【圖 4-5、附表 2】

²⁰ 要說明的是，從「數值」的比較來看，雖然大學學歷的網路族在 CIAS-10 總分的平均為 18.5 分，高於研究所以以上學歷網路族（平均為 17.9 分）；而大學學歷民眾有網路沉迷傾向的比例為 6.4%，數值低於研究所及以上（7.3%）。但若考量樣本數後，兩群學歷者不論是在 CIAS-10 總分的平均，或是有網路沉迷傾向的比例差異並無達到顯著水準。

²¹ 若以在學學生來看，本次調查並未接觸到有網路沉迷的國小學生（ $n=8$ ，有網路沉迷傾向的比例為 0.0%）與專科學生（ $n=5$ ，有網路沉迷傾向的比例為 0.0%）；此外，國中學生（ $n=48$ ）有網路沉迷傾向的比例為 2.9%，高中職學生（ $n=57$ ）有網路沉迷傾向的比例為 9.3%，大學學生（ $n=49$ ）有網路沉迷傾向的比例為 4.9%，研究所學生（ $n=10$ ）有網路沉迷傾向的比例為 21.9%。

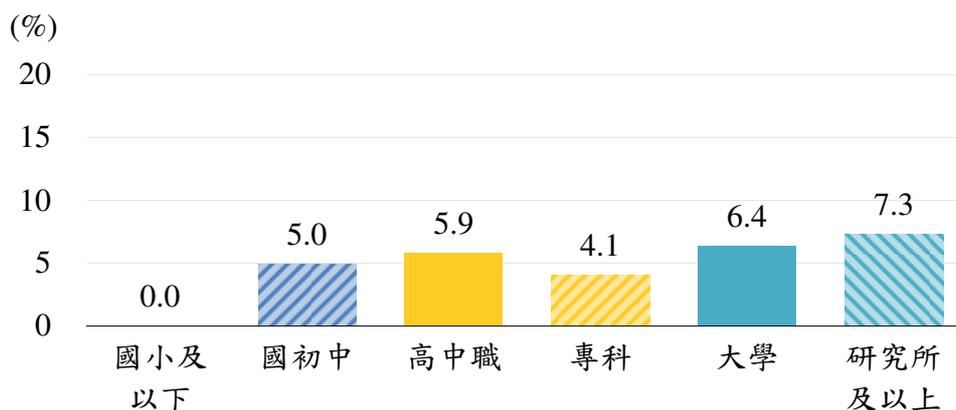


圖 4-5 12 歲以上不同教育程度民眾有網路沉迷傾向的比例

區分不同就業情況，學生（6.3%）與就業者（6.1%）²²有網路沉迷傾向的比例較高，至於目前沒有就業者僅 3.1%有網路沉迷傾向。【圖 4-6、附表 2】

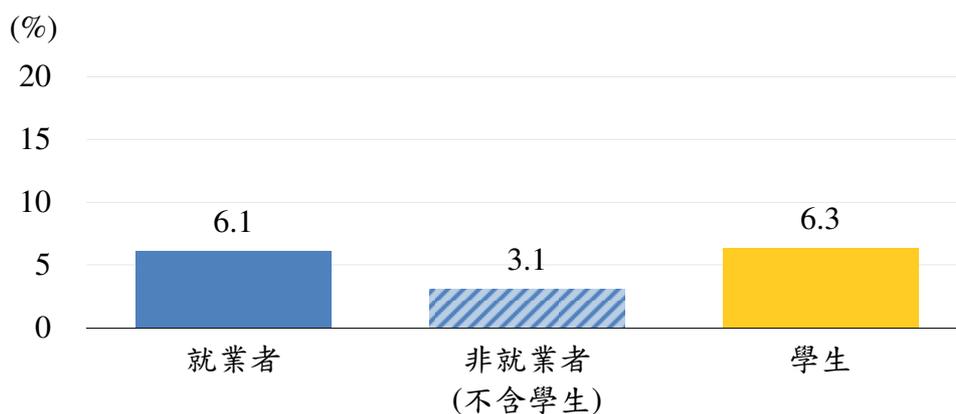


圖 4-6 12 歲以上不同就業情況民眾有網路沉迷傾向的比例

綜合來看，年齡為 18-19 歲、30-39 歲、教育程度為大學、研究所及以上學歷、身為就業者、學生的 12 歲以上民眾有網路沉迷傾向的比例相對高於其他身分者。

若進一步將前述人口特徵區分性別來看²³，見下表 4-4，分析發現，男性與女性在不同的年齡層、教育程度或就業情況，有網路沉迷傾向的比例相當，沒有

²² 在就業者當中，服務及銷售工作人員有網路沉迷傾向的比例（9.0%）相對高於其他就業人員（在 CIAS-10 的總分平均也相對較高），這可能是因為服務及銷售工作人員是所有就業人員當中「情緒勞務（emotional labor）」最高的，最容易從工作上接觸到負面情緒，可能最容易有情緒上的壓力，而傾向透過網路來排解。

²³ 考量年齡與教育程度區分性別後，部分類別樣本數較少的緣故，故此處重新將年齡層整併為 12-29 歲、30-59 歲、60 歲以上三類，教育程度整併為國初中及以下、高中職、專科及大學以上三類。此外，居住地區因區分性別後，東部及金馬地區的樣本數較少，故不進行比較。

顯著的性別差異。【表 4-4】

表 4-4 12 歲以上不同年齡、教育程度與就業情況民眾有網路沉迷傾向的比例
— 區分性別

項目	男性		女性	
	加權後 樣本數 (人)	有網路沉迷 傾向的比例 (%)	加權後 樣本數 (人)	有網路沉迷 傾向的比例 (%)
全體	864	5.0	899	5.4
年齡				
12-29 歲	194	7.1	165	6.7
30-59 歲	454	5.5	422	7.8
60 歲以上	217	2.1	312	1.6
教育程度				
國初中及以下	140	1.2	230	2.8
高中職	228	5.7	244	6.0
專科及大學以上	493	5.8	420	6.4
就業情況				
就業者	580	5.4	454	7.1
非就業者(不含學生)	189	3.2	354	3.0
學生	88	6.7	88	6.0

(二) 年度比較

如前提及，我國 12 歲以上「民眾」有網路沉迷傾向者占 5.2%，與 111 年相比，國人有網路沉迷傾向的比例（7.7%）顯著下降 2.5 個百分點。進一步從歷次調查的結果來看，國人有網路沉迷傾向的比例從 104 年的 3.1%²⁴ 上升至 111 年的 7.7% 後，下降至 113 年的 5.2%。【圖 4-7】

111 年調查反映的剛好是我國 COVID-19 疫情三級警戒解除後的現象，當年度調查報告指出，因疫情失去工作或工作量變少、居家上班或上課，都可能讓民眾有更多時間於非工作或學校課業以外的時間上網；因疫情失去工作或工作量變少、疫情期間有居家上班或上課經驗的網路族，有網路沉迷傾向的比例都比沒有經驗的網路族高。

²⁴ 此為根據 10 題網路使用習慣量表重新計算的結果，若根據 104 年的調查報告，以原 26 題 CIAS 作為篩選工具，則有網路沉迷傾向的比例為 3.5%。

隨著民眾回歸一般生活，113年調查顯示國人有網路沉迷傾向的比例較111年下降，正是支持了這樣的觀點。

當然，除了從疫情的角度切入，隨著民眾對網路沉迷認識的增加，以及相關資源與預防教育的普及，也會是導致網路沉迷比例下降的可能原因。

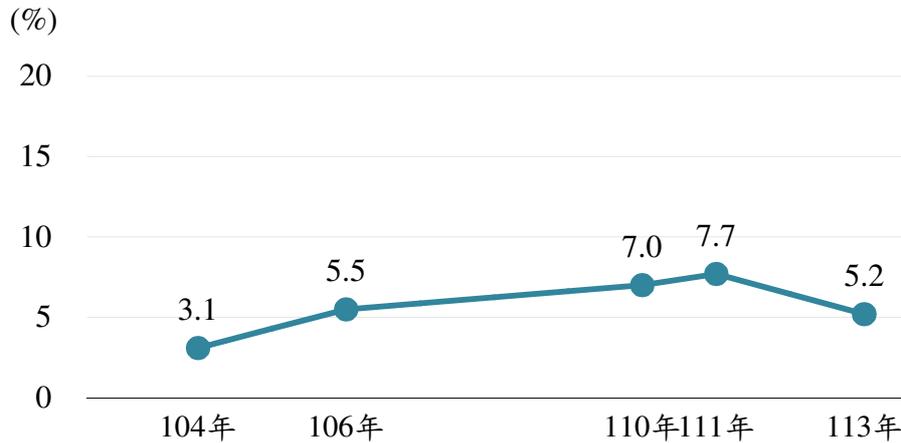


圖 4-7 12 歲以上民眾有網路沉迷傾向比例的年度變化

說明 1：104 年與 106 年的總分是以原始資料篩選出網路使用習慣量表 10 題版本之結果，故會與歷年 26 題版本的結果有所不同。

說明 2：x 軸是依年份距離呈現。

說明 3：各年度 95% 的信賴區間依序為：[2.4%, 3.9%]、[4.6%, 6.4%]、[5.6%, 8.3%]、[6.5%, 9.0%]、[4.2%, 6.3%]。

進一步從各項人口特徵比較 111 年與 113 年的結果，分析發現，男性與女性有網路沉迷傾向的比例皆分別減少 2.7 與 2.4 個百分點（男性從 7.7% 降至 5.0%，女性從 7.8% 降至 5.4%）。【表 4-5】

從年齡層來看，20-29 歲民眾有網路沉迷傾向的比例從 14.7% 下降至 7.2%，減少 7.5 個百分點。

就教育程度而言，專科學歷民眾有網路沉迷傾向的比例從 9.8% 下降至 4.1%，減少 5.7 個百分點；大學學歷民眾有網路沉迷傾向的比例從 11.6% 下降至 6.4%，減少 5.2 個百分點。

區分不同就業情況，就業者有網路沉迷傾向的比例從 8.5% 下降至 6.1%，減少 2.4 個百分點²⁵。

²⁵ 學生有網路沉迷傾向的比例雖從 12.2% 下降至 6.3%，減少 5.9 個百分點，但因學生樣本數較少（111 年 $n = 170$ ，113 年 $n = 176$ ），此差異未達顯著。

此外，從居住地區來看，北部地區民眾有網路沉迷傾向的比例從 7.7% 下降至 5.1%，減少 2.6 個百分點。

表 4-5 12 歲以上不同人口特徵中有網路沉迷傾向比例之年度比較

項目	有網路沉迷傾向的比例			項目	有網路沉迷傾向的比例		
	111年 [A] (%)	113年 [B] (%)	變動 [B-A] (百分點)		111年 [A] (%)	113年 [B] (%)	變動 [B-A] (百分點)
全體	7.7	5.2	-2.5*	4.就業狀況			
1.性別				就業者	8.5	6.1	-2.4*
男	7.7	5.0	-2.7*	非就業者 (不含學生)	4.4	3.1	-1.3
女	7.8	5.4	-2.4*	學生	12.2	6.3	-5.9
2.年齡				5.居住地區			
12-19 歲	8.6	6.5	-2.0	北部地區	7.7	5.1	-2.6*
20-29 歲	14.7	7.2	-7.5*	中部地區	8.9	6.2	-2.7
30-39 歲	11.3	9.6	-1.7	南部地區	6.8	4.2	-2.6
40-49 歲	9.1	6.3	-2.8	東部及金馬 地區	8.0	7.9	-0.1
50-59 歲	6.1	4.4	-1.7				
60-64 歲	3.7	2.9	-0.8				
65 歲以上	1.3	1.4	+0.1				
3.教育程度							
國小及以下	0.0	0.0	0.0				
國初中	5.2	5.0	-0.2				
高中職	6.8	5.9	-0.9				
專科	9.8	4.1	-5.7*				
大學	11.6	6.4	-5.2*				
研究所及以上	8.2	7.3	-0.9				

註 1：年齡層是使用 111 年調查所使用的類別；此外，18-19 歲因樣本數較少的關係，故與 12-17 歲合併為「12-19 歲」。

註 2：變動是指 111 年至 113 年的百分比差距，有顯著變動者 (p 值 $< .05$)，以「*」標示。

註 3：其他人口特徵考量各類樣本數較少，避免結果過度解釋，故不進行比較。

若進一步將前述人口特徵區分性別後比較 111 年與 113 年的結果²⁶，見下表 4-4，分析發現，30-59 歲男性、專科及大學以上學歷男性、男性就業者、12-29 歲女性、專科及大學以上學歷女性，有網路沉迷傾向的比例皆顯著下降。【表 4-6】

²⁶ 考量年齡與教育程度區分性別後，部分類別樣本數較少的緣故，故此處重新將年齡層整併為 12-29 歲、30-59 歲、60 歲以上三類，教育程度整併為國初中及以下、高中職、專科及大學以上三類。此外，居住地區因區分性別後，東部及金馬地區的樣本數較少，故不進行比較。

表 4-6 12 歲以上不同人口特徵中有網路沉迷傾向比例之年度比較－區分性別

項目	男性			項目	女性		
	111年 [A] (%)	113年 [B] (%)	變動 [B-A] (百分點)		111年 [A] (%)	113年 [B] (%)	變動 [B-A] (百分點)
全體男性	7.7	5.0	-2.7*	全體女性	7.8	5.4	-2.4*
1.年齡				1.年齡			
12-29 歲	11.8	7.1	-4.7	12-29 歲	13.3	6.7	-6.6*
30-59 歲	8.9	5.5	-3.4*	30-59 歲	8.6	7.8	-0.8
60 歲以上	1.7	2.1	+0.4	60 歲以上	2.2	1.6	-0.6
2.教育程度				2.教育程度			
國初中以下	2.9	1.2	-1.7	國初中以下	2.1	2.8	+0.7
高中職	7.0	5.7	-1.3	高中職	6.6	6.0	-0.6
專科及大學 以上	9.9	5.8	-4.1*	專科及大學 以上	11.4	6.4	-5.0*
3.就業狀況				3.就業狀況			
就業者	8.3	5.4	-2.9*	就業者	8.7	7.1	-1.6
非就業者 (不含學生)	3.6	3.2	-0.4	非就業者 (不含學生)	4.9	3.0	-1.9
學生	12.5	6.7	-5.8	學生	11.9	6.0	-5.9

(三) 世代變動

網路沉迷研究調查自 104 年辦理，迄今已將近 10 年，經過這十年，不同世代民眾網路沉迷比例的變化值得進一步觀察。只是 104 年調查的年齡題僅問受訪者的年齡區間²⁷，因此除非在固定年度辦理調查，否則無法直接進行世代比較。

為了瞭解世代的變動，在今年調查的年齡題改先問受訪者的出生年次，因此，本研究可進一步根據 104 年調查時，受訪者年齡區間對應的出生年次，對照今年度相同出生年次區間者的結果²⁸。

分析發現，65-74 年出生者有網路沉迷傾向的比例從 104 年調查是的 3.3% 上升至 113 年的 6.6%，顯著增加 3.3 個百分點；至於 75-84 年出生者與 55-64 年出生者有網路沉迷傾向的比例則分別增加 3.0 與 2.8 個百分點，惟此變動未達顯著。

【表 4-7】

²⁷ 包括 12-19 歲、20-29 歲、30-39 歲、40-49 歲、50-59 歲、60 歲以上。

²⁸ 此處是將 104 年 26 題的 CIAS 的資料篩選出符合網路使用習慣量表 10 題版本之結果 113 年的調查結果進行比較，以求比較有一致的標準。要特別說明的是，104 年是採住宅電話抽樣，113 年是採雙底冊抽樣，兩年度的抽樣方法有所不同。

另一方面，從不同世代的比較結果可以觀察到，104年調查雖未涵蓋 93-101年出生的族群，而在 113年的調查中，這個世代有 7.1% 為有網路沉迷傾向。

表 4-7 不同世代有網路沉迷傾向比例之年度比較

出生年次	有網路沉迷傾向的比例		
	104年 [A] (%)	113年 [B] (%)	變動 [B - A] (百分點)
93-101 年	-	7.1	
85-92 年	7.0	6.3	- 0.7
75-84 年	5.7	8.7	+ 3.0
65-74 年	3.3	6.6	+ 3.3*
55-64 年	2.5	5.3	+ 2.8
45-54 年	2.0	3.1	+ 1.1
44 年以前	0.6	1.4	+ 0.8

註：104年並未訪問 93-101年出生者。

三、有網路沉迷傾向者之樣本結構

如前提到，我國 12 歲以上民眾有網路沉迷傾向者占 5.2%，同時也針對不同的人口特徵分析有網路沉迷傾向的情形。此外，本調查還進一步分析有網路沉迷傾向者 ($n = 92$) 的樣本輪廓。

有網路沉迷傾向者加權後的樣本結構如表 4-5 所示，以加權後的樣本結構分析受訪者的特徵，有 46.9% 是男性，53.1% 為女性。【表 4-8】

就年齡的分布來看，有網路沉迷傾向者是以 30-39 歲 (26.6%) 占多數，其次是 40-49 歲 (22.1%)，20-29 歲與 50-59 歲各占 17.1% 與 14.0%。至於其他年齡層所占比例皆分別低於一成，依序為：60-69 歲 (9.1%)、18-19 歲 (5.3%)、12-17 歲 (4.5%)、70 歲以上 (1.3%)。

以教育程度來看，有網路沉迷傾向者是以大學學歷民眾為最多數 (38.6%)，高中職學歷者 (30.0%) 居次，研究所以上學歷民眾占 13.3%；至於國初中與專科學歷民眾分別有 8.8% 與 8.3%。

區分就業情況，有網路沉迷傾向者為就業者的所占比例最高，占全體 68.7%，其次為非就業者 (18.1%) 與學生 (12.1%)。

從居住地區來看，網路族住在北部地區的比例最高（44.5%），其次是中部地區（29.3%）與南部地區（21.6%）；至於住在東部及金馬地區的網路族僅占4.5%。

表 4-8 有網路沉迷傾向者加權後的樣本結構

項目別	加權後樣本數 (人)	加權後百分比 (%)
1.性別		
男性	43	46.9
女性	49	53.1
2.年齡		
12-17 歲	4	4.5
18-19 歲	5	5.3
20-29 歲	16	17.1
30-39 歲	25	26.6
40-49 歲	20	22.1
50-59 歲	13	14.0
60-69 歲	10	9.1
70 歲以上	1	1.3
3.教育程度		
國初中	8	8.8
高中職	28	30.0
專科	8	8.3
大學	36	38.6
研究所及以上	12	13.3
未回答/拒答	1	1.0
5.就業情況 2		
就業者	63	68.7
非就業者(不含學生)	17	18.1
學生	11	12.1
未回答/拒答	1	1.1
6.居住地區		
北部地區	41	44.5
中部地區	27	29.3
南部地區	20	21.6
東部及金馬地區	4	4.5

貳、有無網路沉迷傾向之比較

一、網路使用情形

(一) 網路使用時間

1. 工作日或上學日的上網時間

從網路族的上網時間來看，分析發現，在工作日或上學日²⁹，以最近半年來說，有網路沉迷傾向者（ $n = 87$ ）有 54.1% 平均每天會花 3-6 小時上網休閒娛樂或隨意看看，20.3% 會上網 6 小時以上，24.3% 上網 1-3 小時，1.3% 平均在工作日或上學日每天上網 1 小時內³⁰。【圖 4-8、附表 3】

比較有無網路沉迷傾向者的上網時間可以發現，有網路沉迷傾向者花在上網休閒娛樂或隨意看看的時間較長：有網路沉迷傾向者平均每天上網 3-6 小時（54.1%）或 6 小時以上（20.3%）的比例皆高於無網路沉迷傾向者（ $n = 1,328$ ）（34.4% 平均每天上網 3-6 小時，9.1% 上網 6 小時以上）。

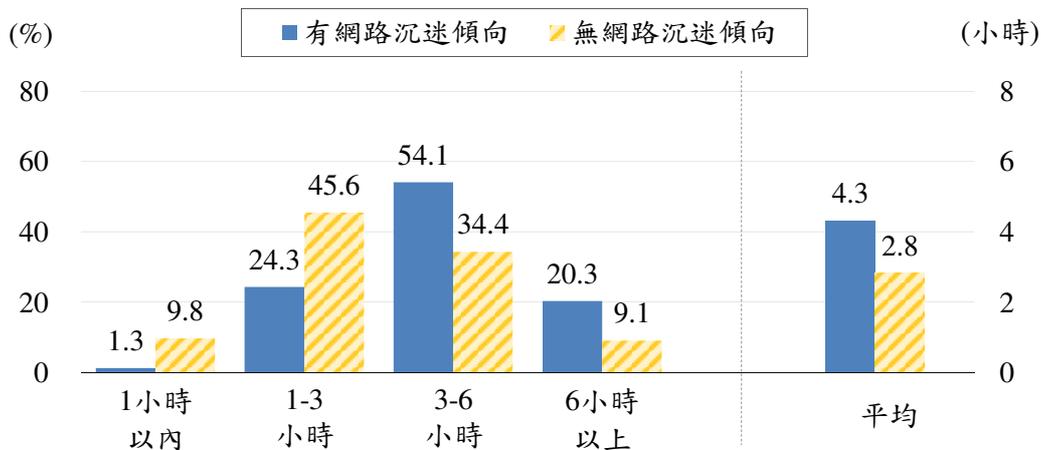


圖 4-8 網路族最近六個月工作日或上學日平均每天上網時間
— 區分有無網路沉迷傾向

說明：圖未呈現有網路沉迷傾向者（0.0%）與無網路沉迷傾向者（1.2%）不知道或拒答的百分比。

若排除不知道或拒答者，計算「平均每天上網時間」的平均，則有網路沉迷傾向者每天平均上網 4.3 小時亦高於無網路沉迷傾向者的平均 2.8 小時。

²⁹ 排除「最近六個月都沒有工作也沒有上學者」或「最近六個月都沒上網者」的資料。

³⁰ 由於今年問法（首先請問在您的工作日或上學日，最近六個月，您平均每天有多少時間花在上網休閒娛樂或隨意看看？）與 111 年的問法（請問最近六個月在您的工作日或上學日，平均每天上網多久？不算因為工作要上網，也不算因為學校課業要上網。）不同，故不進行年度比較。

2. 非工作日與非上學日的上網時間

若是非工作日與非上學日³¹，有網路沉迷傾向者（ $n=92$ ）的上網時間更長，平均每天上網 6 小時以上在上網休閒娛樂或隨意看看的比例（52.0%）幾乎是無網路沉迷傾向者（ $n=1,413$ ）（26.7%）的近 2 倍³²。【圖 4-9、附表 4】

此外，有網路沉迷傾向者「平均每天上網時間」的平均（平均時間為 6.5 小時）亦較無網路沉迷傾向者（平均時間為 4.2 小時）高出 2.3 小時。

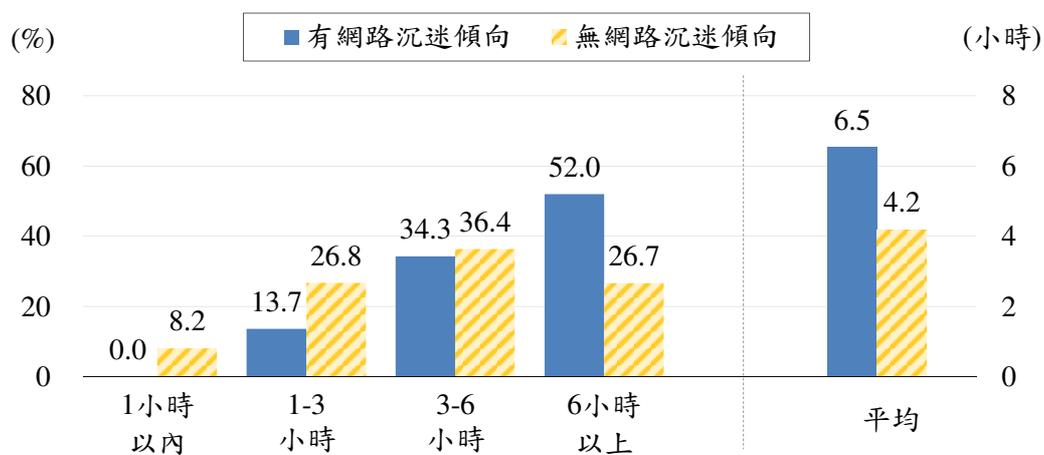


圖 4-9 網路族最近六個月工作日或上學日平均每天上網時間
— 區分有無網路沉迷傾向

說明：圖未呈現有網路沉迷傾向者（0.0%）與無網路沉迷傾向者（2.0%）不知道或拒答的百分比。

(二) 無法停下或使用時間超過預期的網路活動

為了瞭解有網路沉迷傾向者表示無法停下或使用時間超過預期的網路活動型態，調查發現，在提示選項的前提下，「影片」是有網路沉迷傾向者（ $n=92$ ）最近六個月最無法無法停下或使用時間超過預期的活動類型：包括社群短影音（如 YouTube Shorts、IG Reels、TikTok 等）（每百人有 56 人）、追劇（如影片平台上的戲劇、電影、節目）（每百人有 40 人）與社群的其他類影片（不包括短影音，如 YouTube、直播、遊戲實況）（每百人有 39 人）。

³¹ 排除「最近六個月都沒上網者」或「最近六個月完全沒有休假日者」的資料。

³² 由於今年問法（如果是不用工作或不用上學的日子（通常是假日），最近六個月，您平均每天有多少時間花在上網休閒娛樂或隨意看看呢？）與 111 年的問法（如果是不用工作或不用上學的日子（通常是假日），請問您最近六個月平均每天上網多久？（同樣不算因為工作要上網，或因為學校課業要上網））不同，故不進行年度比較。

其次依序是瀏覽網路社群（每百人有 39 人）、網路購物（含瀏覽）（每百人有 32 人）、使用通訊軟體（每百人有 30 人）與玩遊戲（每百人有 30 人）；另每百人有 2 人表示從事其他網路行為的時間無法停下或使用時間會超過預期，每百人僅有 2 人自認沒有無法停下或使用時間超過預期的網路活動。【圖 4-10、附表 5】

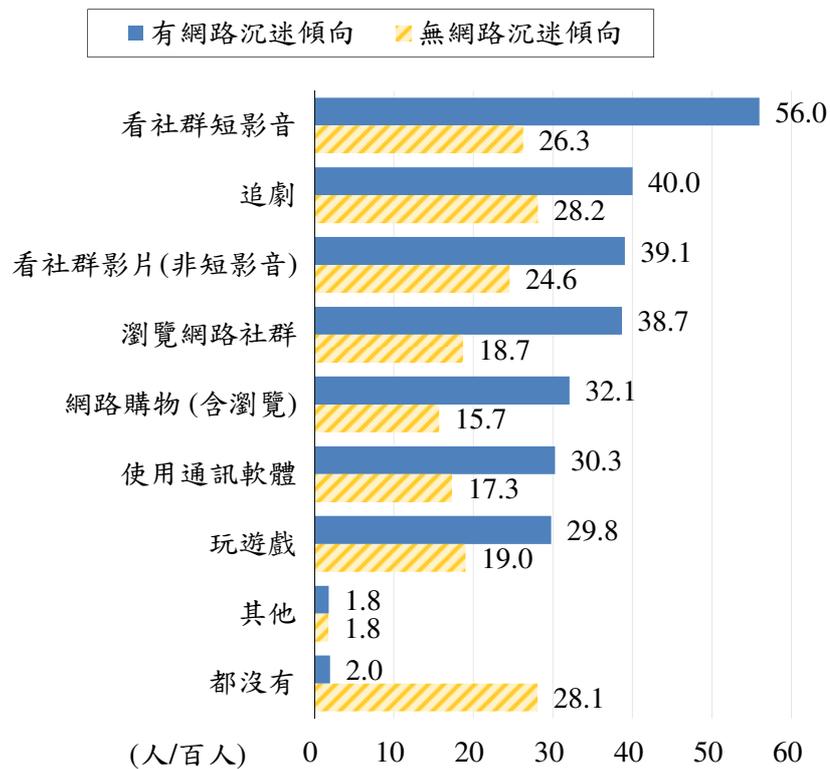


圖 4-10 網路族最近六個月無法停下或使用時間超過預期的網路活動一區分有無網路沉迷傾向

說明 1：提示選項，可複選，故相對比率加總未必等於 100 人/百人。

說明 2：依有網路沉迷傾向者的相對比率排序。

說明 3：此處的「都沒有」包括受訪者表示上網只有工作或學校課業目的。

說明 4：圖未呈現有網路沉迷傾向者（每百人不到 1 人）與無網路沉迷傾向者（每百人不到 1 人）未回答或拒答的相對比率。

相較於沒有網路沉迷傾向者（ $n = 1,418$ ），有網路沉迷傾向者自認最近六個月無法停下或使用時間超過預期的網路活動類型之相對比率，都比無網路沉迷傾向者每百人高出至少 10 人，而無網路沉迷傾向者每百人有 28 人表示自己沒有無法停下或使用時間超過預期的網路活動（有網路沉迷傾向者每百人僅有 2 人）。

值得注意的是，前述分析發現，我國 12 歲以上網路族 CIAS-10 當中是以耐受症狀的平均分數為 2.02 分最高，戒斷症狀次之（平均分數為 1.84 分）。其中，

耐受症狀的相關內容主要是與時間有關（可參考表 3-2），這也反映在影音相關活動的使用超過預期。

至於戒斷症狀主要是指不能上網時，出現身體或心理層面不適的現象，與賭博或電玩遊戲的關係較大。從網路族表示自認玩遊戲（有網路沉迷傾向者為每百人有 30 人、無網路沉迷傾向者為每百人有 19 人）無法控制的相對比率低於影音相關活動的結果，反映了 CIAS-10 中戒斷症狀分數低於耐受症狀的原因。

另一方面，從無法停下或使用時間超過預期的網路活動類型數量來看，有網路沉迷傾向者自認使用時無法停下或使用時間超過預期的上網活動類型平均為 2.7 項，比沒有網路沉迷傾向者多出一項（平均 1.5 項）。

二、網路沉迷主觀自評

(一) 網路沉迷主客觀比較

對於客觀被篩選出有網路沉迷傾向的人來說，是否也覺得自己有網路沉迷的情形？見下圖 4-11，客觀量表（CIAS-10）篩選出有網路沉迷傾向者，51.2%也自認有網路沉迷的問題，48.8%自認沒有；至於無網路沉迷傾向的網路族，則只有 8.6%認為自己有網路沉迷問題，91.3%覺得沒有，顯示主客觀認定存在高度重疊。同時，這也提醒，近半數有網路沉迷傾向的民眾（48.8%），並無覺察自身有網路沉迷的情形。【圖 4-11、附表 6】

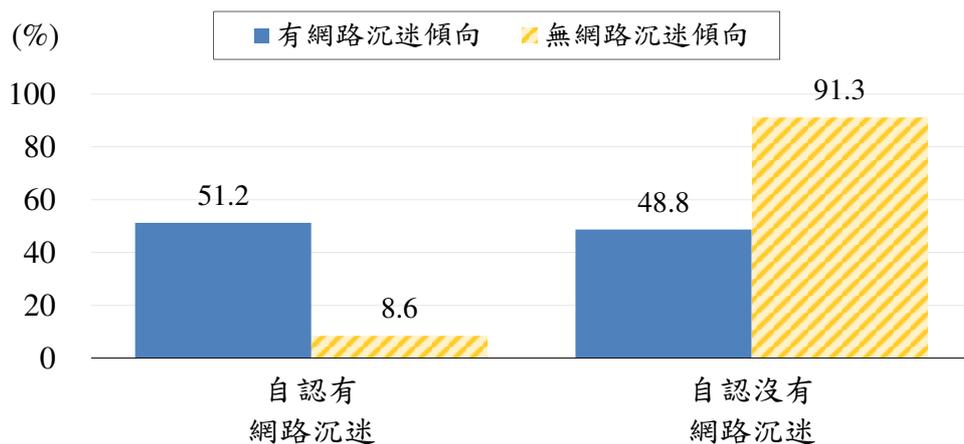


圖 4-11 網路族網路自認有網路沉迷的狀況—區分有無網路沉迷傾向

說明：圖未呈現有網路沉迷傾向者（0.0%）與無網路沉迷傾向者（0.1%）未回答或拒答的百分比。

(二) 自評沉迷的程度

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 ($n = 169$)，進一步評估自己沉迷的程度，結果顯示，平均分數為 3.22 分 (標準差為 0.81 分，中位數為 3 分)。【圖 4-12、附表 7】

其中，有網路沉迷傾向者 ($n = 47$) 的平均分數為 3.63 分 (標準差為 0.73 分，中位數為 4 分) 顯著高於無網路沉迷傾向者 ($n = 122$) 的自評程度 (平均分數為 3.06 分，標準差為 0.79 分，中位數為 3 分)。

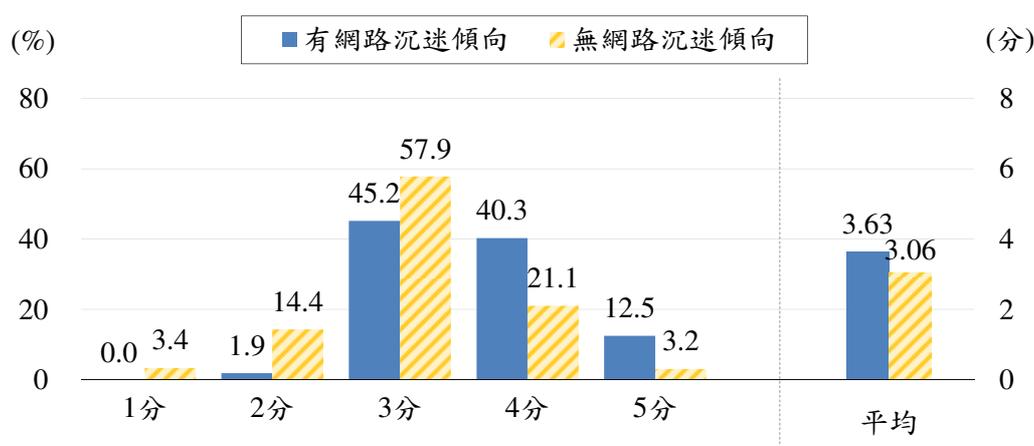


圖 4-12 自認有網路沉迷者自評網路沉迷的程度及平均分數
— 區分有無網路沉迷傾向

(三) 自認有網路沉迷者尋求幫助的情形

對網路沉迷(成癮)困擾者，我國政府、民間也都有提供多方資源給予協助，舉例來說，民眾可利用衛福部的 1925 安心專線，取得一次性的心理支持服務，更甚者可藉由社區心理衛生中心、衛生局所或醫療院所、精神科診所、心理治療所或諮商所等，尋求專業的服務。

就實際上的需求來看，調查發現，自認有網路沉迷者 ($n = 169$) 僅 7.1% 表示有想過要尋求幫助，其中區分有無網路沉迷的情況來看，有網路沉迷傾向且自認有網路沉迷者 ($n = 47$)，也僅 7.9% 表示曾想過要針對自己的網路沉迷尋求幫助，92.1% 無此考慮；與沒有網路沉迷傾向但自認有網路沉迷者 ($n = 122$) 的情況相當 (6.8% 有考慮尋求幫助，93.2% 沒有考慮)。【圖 4-13、附表 8】

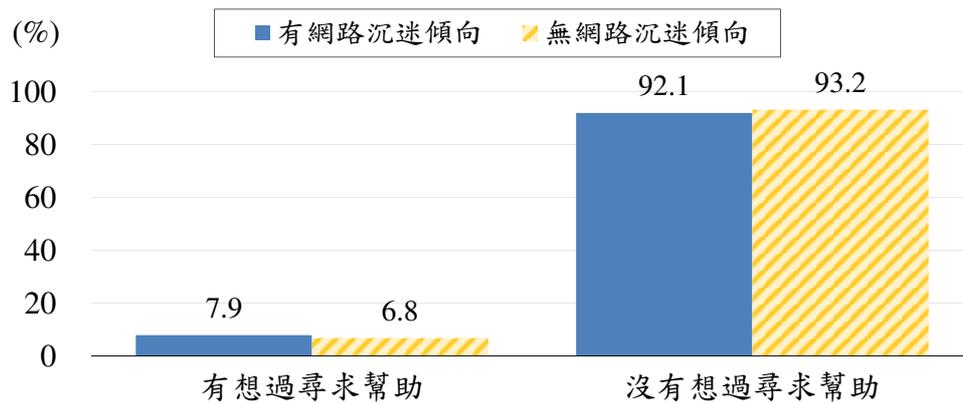


圖 4-13 自認有網路沉迷者曾想過尋求幫助的情形—區分有無網路沉迷傾向

進一步詢問有想過尋求幫助者 ($n = 12$) 是否採取具體作為³³，調查發現，有需求者尋求幫助的對象包括父母（每百人有 27 人）、學校老師、輔導老師（每百人有 15 人）、同事、同學（每百人有 15 人）、現實生活中的朋友（每百人有 12 人）。此外，每百人有 19 人表示自己上網找相關資料，每百人有 10 人表示以其他方式尋求幫助³⁴；但另每百人有 33 人表示還沒有採取任何行動。

三、預防網路沉迷之作為

(一) 個人作為

隨資訊科技普及，網路沉迷的現象越來越受到關注。那麼，民眾是否採取措施避免自己網路沉迷？調查發現，有 37.3% 的網路族表示自己平常會採取方法或習慣來預防自己網路沉迷，62.5% 沒有任何方法或習慣，另有 0.2% 未回答或拒答。

在各項方法或習慣當中，除了每百人有 21 人會培養自己網路以外的活動或興趣，其餘各種方法或習慣的相對比率每百人均在 5 人以下，包括：限定自己每日螢幕使用時間上限（每百人有 5 人）、養成時間管理好習慣，重要且緊急事先完成再上網娛樂（每百人有 4 人）、注意自己的每日螢幕使用時間（每百人有 4 人）、限制上床睡覺時間不再使用螢幕、手機（每百人有 2 人）、直接在手機或平板設定可使用時間（每百人有 1 人）與使用數位紀錄工具，瞭解自己的上網行為（每百人不 1 人）；另每百人有 4 人表示自己已採用其他的方法或習慣³⁵。

【圖 4-14】

³³ 尋求幫助的對象可複選。

³⁴ 如自己找相關書籍。

³⁵ 如改以其他活動替代（並非培養活動或興趣）、刪除自覺會沉迷的 APP 等。

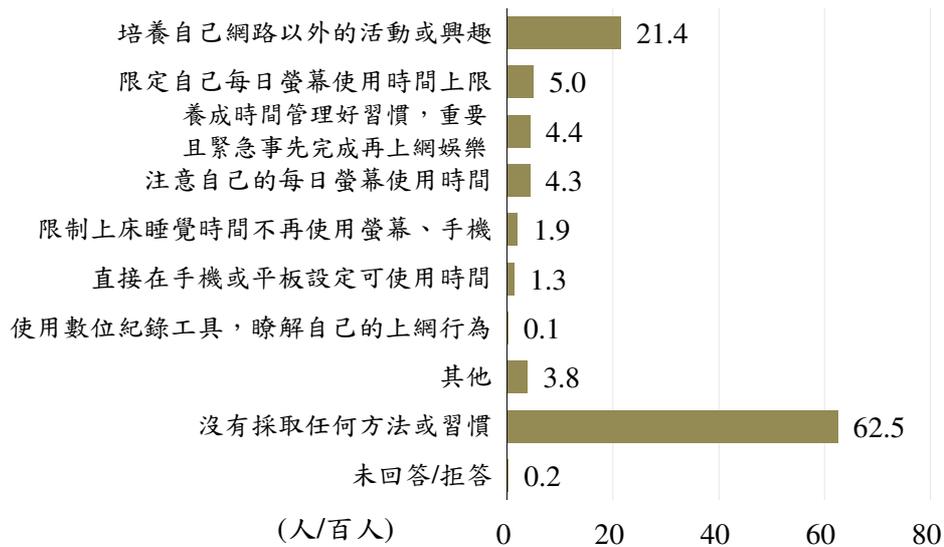


圖 4-14 網路族自我預防網路沉迷的作為

說明：可複選，故相對比率加總未必等於 100 人/百人。

進一步區分是否有網路沉迷的傾向來看，分析發現，有網路沉迷傾向者培養自己網路以外的活動或興趣的相對比率（每百人有 32 人）較沒有網路沉迷傾向者（每百人有 21 人）每百人多 11 人；至於其他方法或習慣，兩方的差距都在每百人 3 人內。此外，有網路沉迷傾向者表示自己沒有採取任何方法或習慣的相對比率（每百人有 52 人）較沒有網路沉迷傾向者（每百人有 63 人）每百人少 11 人。顯示有網路沉迷傾向者，採取預防作為情況較高。【圖 4-15、附表 9】

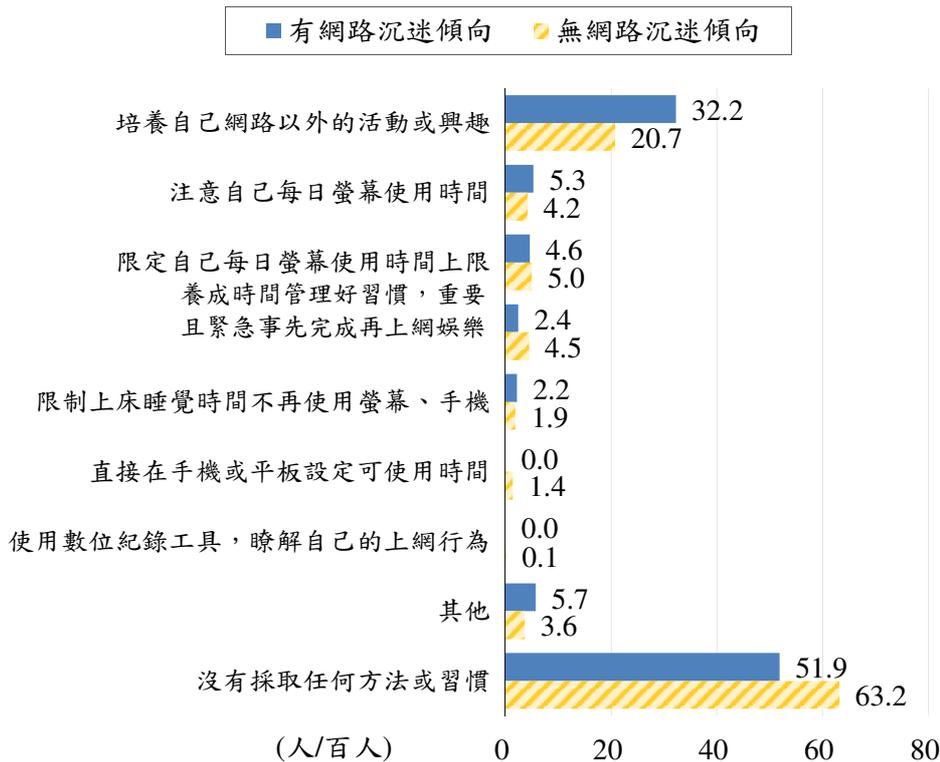


圖 4-15 網路族自我預防網路沉迷的作為—區分有無網路沉迷傾向

說明 1：可複選，故相對比率加總未必等於 100 人/百人。

說明 2：依有網路沉迷傾向者的相對比率排序。

說明 3：圖未呈現有網路沉迷傾向者（每百人不到 1 人）與無網路沉迷傾向者（每百人不到 1 人）未回答或拒答的相對比率。

(二) 親子或家庭的約定

1. 對未成年子女的約定

調查發現，有未成年子女的網路族（ $n = 259$ ）合計有 82.8% 會採取方法或習慣來預防未成年子女網路沉迷，16.9% 沒有採取行動，另有 0.3% 未回答或拒答。

其中，每百人有 52 人會規定小孩每日螢幕使用時間上限，是相對比率最高的方式。其他方式依序為：代管孩子的手機，只在允許時間給用（每百人有 11 人）、培養小孩網路以外的活動或興趣（每百人有 9 人）、不給小孩私用的手機（每百人有 9 人）、親子（或全家）共同約定上網時間、限制（每百人有 9 人）、使用軟體或路由器管控孩子的網路使用時間（每百人有 7 人）、培養小孩時間管理好習慣，重要且緊急事先完成再上網娛樂（每百人有 6 人）與了解小孩的每日螢幕使用活動、時間（每百人有 5 人）；另每百人有 4 人表示是採用其他的方法

或習慣³⁶。【圖 4-16】

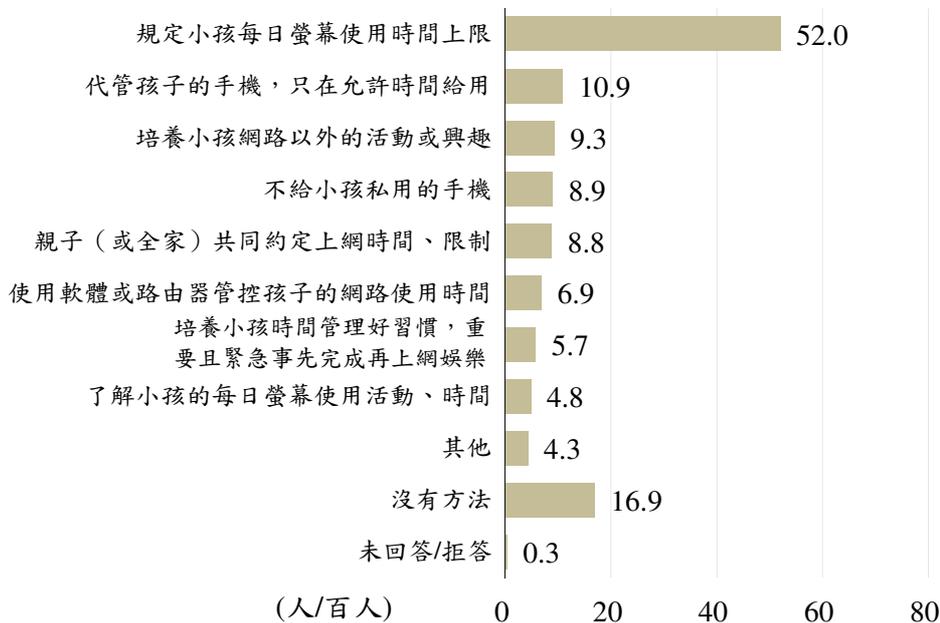


圖 4-16 有未成年子女的網路族預防未成年子女網路沉迷的方法或習慣

說明：可複選，故相對比率加總未必等於 100 人/百人。

觀察交叉分析表可以發現，有未成年子女且有網路沉迷傾向者，表示會規定小孩每日螢幕使用時間上限的相對比率（每百人有 48 人）略低於沒有網路沉迷傾向者（每百人有 53 人）；此外，有未成年子女且有網路沉迷傾向者表示會代管孩子的手機，只在允許時間給用（每百人有 19 人）、不給小孩私用的手機（每百人有 16 人）與了解小孩的每日螢幕使用活動、時間（每百人有 13 人）的情況略高於沒有網路沉迷傾向者（每百人有 10 人會代管孩子的手機，每百人有 8 人不給小孩私用的手機，每百人有 4 人會去了解小孩的每日螢幕使用活動、時間）。

【附表 10】

2. 12-17 歲網路族家中有關上網的約定

調查發現，12-17 歲網路族（ $n = 104$ ）有 7.1% 表示家中有親子（全家）間關於上網時間或限制的共同約定，26.8% 只有對小孩的約定，4.8% 不僅有親子間的共同約定，也有對小孩的約定，有 58.0% 表示家中沒有任何關於上網時間或限制的約定，另有 3.2% 未回答或拒答。【圖 4-17】

³⁶ 如改以其他活動替代、直接關掉網路、使用獎勵制度、設定使用條件等。

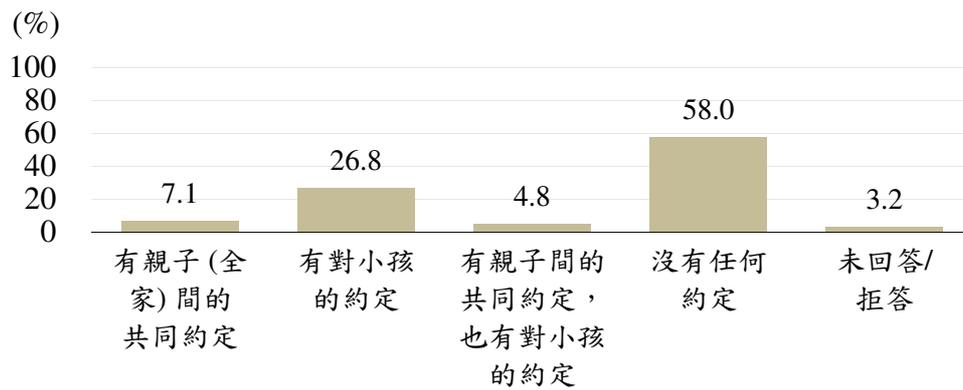


圖 4-17 12-17 歲網路族家中有關上網的約定

換句話說，12-17 歲網路族合計有 31.6% 家中有只對小孩上網時間或限制的約定，合計 11.9% 有親子或全家間關於上網時間或限制的共同約定。不過，調查也顯示，有將近六成 12-17 歲網路族表示家中沒有任何關於上網時間或限制的約定（58.0%）。

值得注意的是，在本次調查接觸到 12-17 歲且有網路沉迷傾向的 3 名受訪者³⁷，全數皆表示家中沒有任何關於上網時間或限制的約定。儘管樣本數有限，但這樣的現象仍值得關注：這顯示家中對於網路使用的規範或約定，可能有助於預防未成年網路沉迷的現象。

由於本調查並非配對研究，無法直接比較同一家庭中家長與未成年子女意見的差異。從上述家長對未成年子女的約定，以及 12-17 歲青少年對家中有關上網約定的兩方結果來看，家長和未成年子女對於網路使用限制結果的不同可能來自幾個原因：一是調查對象範圍的差異：家長對未成年子女的約定可涵蓋 12 歲以下的子女，而本調查僅接觸到 12-17 歲的受訪者。第二種則可能是因為社會期許，而使家長更傾向回答對子女有採取行動預防網路沉迷。第三則是親子之間對於網路使用之約定或規定的理解可能不同，顯現家長與未成年子女在網路使用管理上，可能存在溝通落差。

四、網路沉迷相關預防教育

(一) 活動或課程的參與情形、幫助性與未來參與意願

1. 網路沉迷相關活動或課程的參與情形

調查發現，有 4.6% 網路族在過去一年有參加過任何關於預防網路沉迷的相關活動或課程，95.4% 沒有參加過。【圖 4-18】

³⁷ 實際受訪人數，與交叉表所列的加權後樣本數不同。

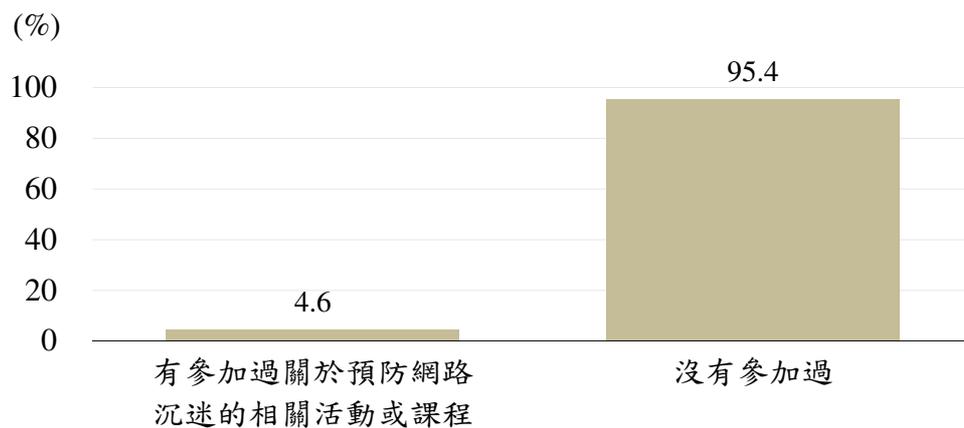


圖 4-18 網路族參與預防網路沉迷相關活動或課程情形

交叉分析發現，年齡為 12-17 歲 (37.0%) 與 18-19 歲 (22.1%)、教育程度為國小及以下 (10.8%) 與國初中 (13.2%) 學歷，以及學生 (27.6%) 身分的網路族，過去一年曾參與過預防網路沉迷的相關活動或課程的比例皆相對高於其他年齡、教育程度或就業情況的網路族。【附表 12】

此外，若區分是否有網路沉迷的傾向來看，分析發現，有網路沉迷傾向者 (1.2%) 與沒有網路沉迷傾向者 (4.8%) 曾參與的情況相當，沒有顯著差異³⁸。【圖 4-19、附表 12】

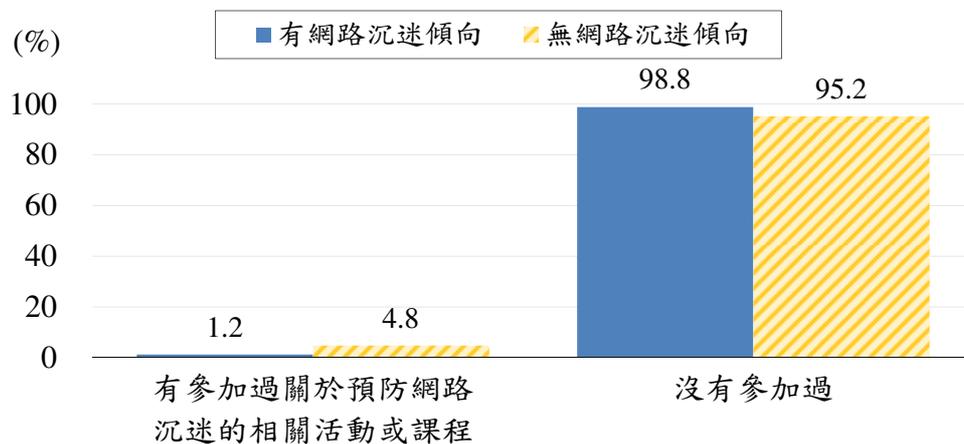


圖 4-19 網路族參與預防網路沉迷相關活動或課程情形－區分有無網路沉迷傾向

進一步詢問曾參加預防網路沉迷相關活動或課程的網路族，所參與活動或課程的辦理者 ($n = 69$)，調查發現，相關活動或課程主要是由學校辦理 (每百人有 73 人)，其次是政府部門 (每百人有 18 人)，至於其他辦理者的相對比率每

³⁸ 從參與情形分析有無網路沉迷傾向，則曾參加者僅 1.6% 有網路沉迷的傾向，略低於沒有參加過的 6.3%。

百人皆低於 5 人³⁹；另每百人有 6 人不記得辦理者是誰。【附表 13】

2. 網路沉迷相關活動或課程的幫助性感受

此外，對於曾參加預防網路沉迷相關活動或課程的網路族（ $n = 69$ ）來說，合計有 86.0%覺得參加的活動或課程對自己有幫助（包括有 6.9%覺得非常有幫助，79.1%覺得還算有幫助），14.0%覺得沒有幫助（包括有 9.5%覺得不太有幫助，4.5%覺得非常沒有幫助）⁴⁰。【圖 4-20】

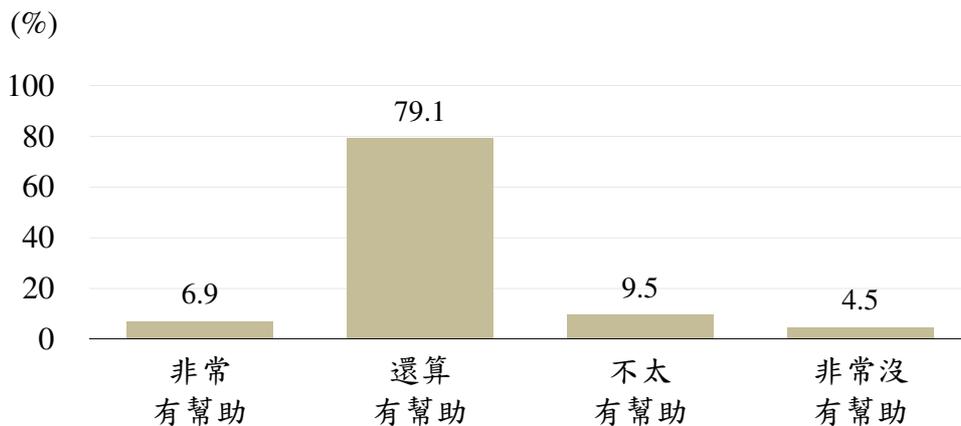


圖 4-20 曾參加預防網路沉迷相關活動或課程者對活動或課程的幫助程度感受

3. 網路沉迷相關活動或課程的未來參與意願

不論是否參與過，調查還詢問所有網路族未來參加關於預防網路沉迷的相關活動或課程的意願，調查發現，合計僅 8.2%有意願參加（包括有 0.8%表示非常有意願，7.4%表示還有意願），高達 91.6%沒有有意願參與（包括有 44.6%表示不太有意願，47.0%表示非常沒有有意願）；另有 0.3%未回答或拒答。【圖 4-21】

³⁹ 包括：相關學會、協會、中心、基金會等（每百人有 3 人）、醫院診所（每百人有 2 人）與其他（社區大學）（每百人有 3 人）。

⁴⁰ 由於本次調查僅接觸到一名有網路沉迷傾向且曾參加預防網路沉迷相關活動或課程者（覺得活動或課程對自己非常沒有幫助），故未針對有無網路沉迷傾向進行交叉分析。

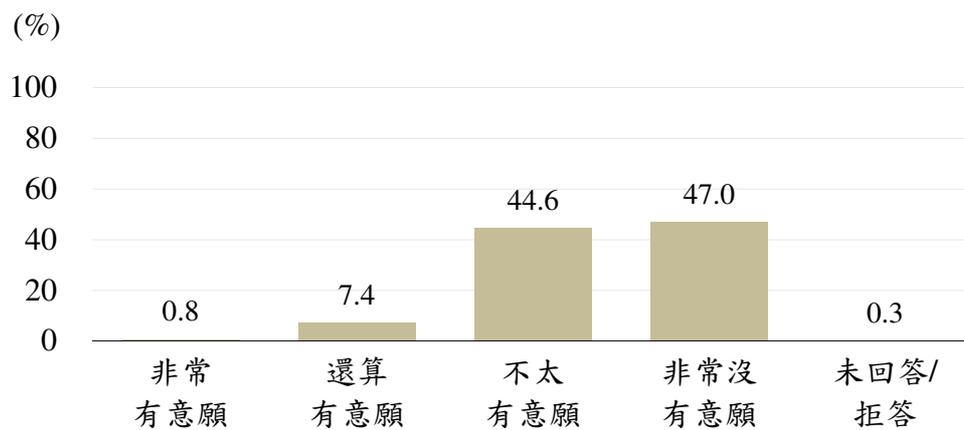


圖 4-21 網路族未來參與預防網路沉迷相關活動或課程之意願

若區分是否有網路沉迷的傾向來看，分析發現，有網路沉迷傾向者合計有 19.9% 願意未來參加關於預防網路沉迷的相關活動或課程，有意願參與的比例高於沒有網路沉迷傾向者（7.4%）。【圖 4-22、附表 15】

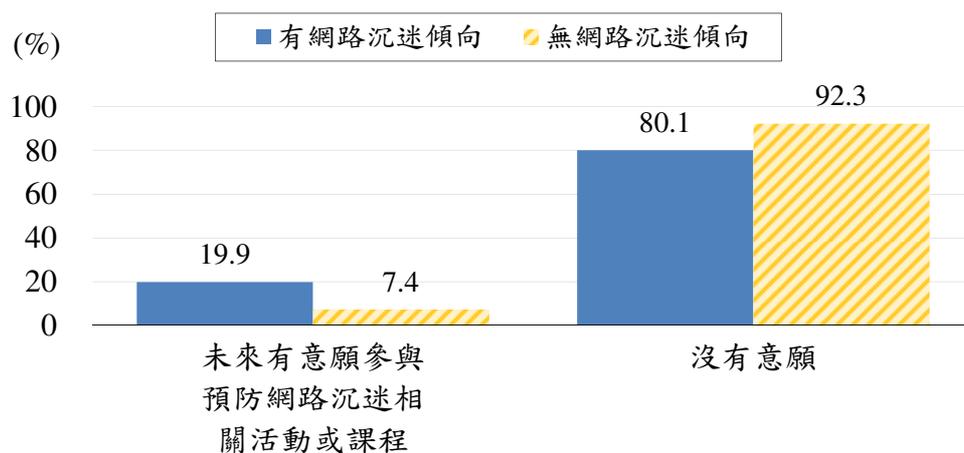


圖 4-22 網路族未來參與預防網路沉迷相關活動或課程之意願—區分有無網路沉迷傾向

說明：圖未呈現有網路沉迷傾向者（0.0%）與無網路沉迷傾向者（0.3%）未回答或拒答的百分比。

(二) 影片或文章的接觸情形與幫助性

調查發現，有 16.5% 網路族過去一年曾在網路上看到關於預防網路沉迷的影片或文章，而且有看完大部分內容，83.3% 沒有瀏覽過，另有 0.2% 未回答或拒答。

【圖 4-23】

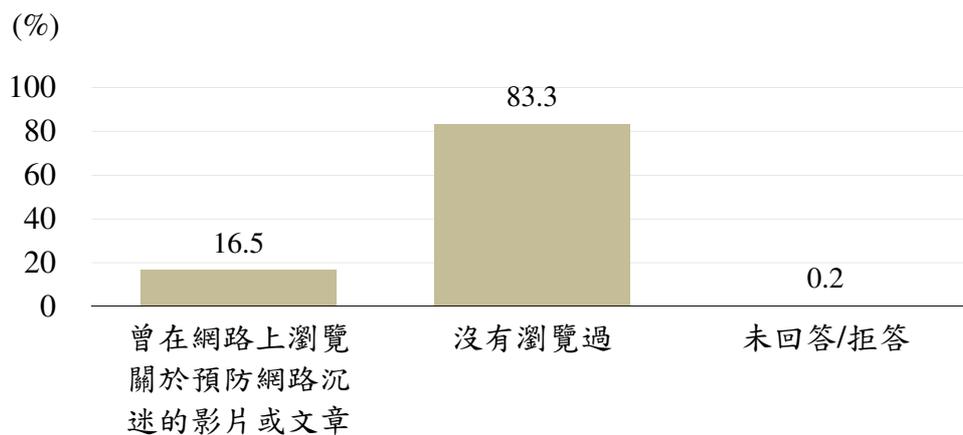


圖 4-23 網路族在網路上瀏覽關於預防網路沉迷的影片或文章情形

若區分是否有網路沉迷的傾向來看，分析發現，有網路沉迷傾向者（14.2%）與沒有網路沉迷傾向者（16.6%）曾在網路上瀏覽關於預防網路沉迷的影片或文章情形相當，沒有顯著差異⁴¹。【圖 4-24、附表 16】

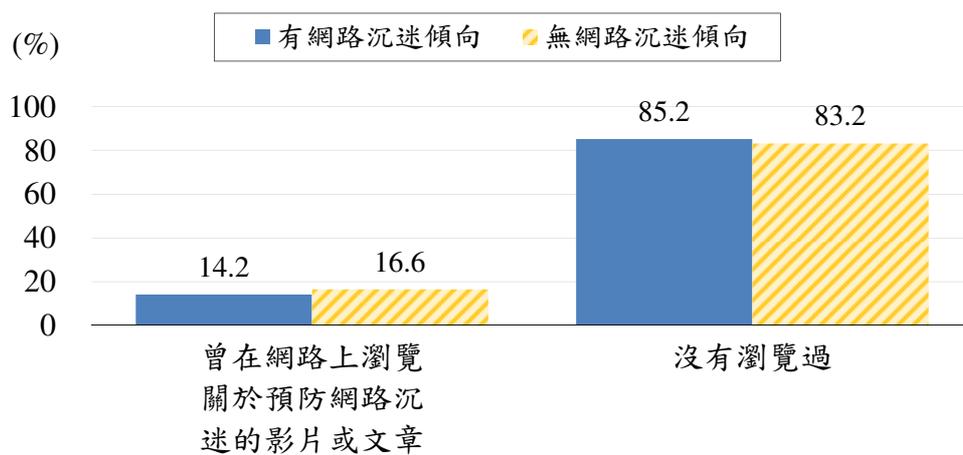


圖 4-24 網路族在網路上瀏覽關於預防網路沉迷的影片或文章情形—區分有無網路沉迷傾向

說明：圖未呈現有網路沉迷傾向者（0.6%）與無網路沉迷傾向者（0.2%）未回答或拒答的百分比。

此外，對於曾在網路上瀏覽關於預防網路沉迷的影片或文章的網路族（ $n = 249$ ）來說，合計有 68.0%覺得瀏覽的影片或文章對自己有幫助（包括有 13.7%覺得非常有幫助，54.3%覺得還算有幫助），31.3%覺得沒有幫助（包括有 24.1%覺得不太有幫助，7.2%覺得非常沒有幫助），另有 0.6%回答或拒答。【圖 4-25】

⁴¹ 從瀏覽情形分析有無網路沉迷傾向，則曾瀏覽者有網路沉迷傾向的比例（5.3%）與沒有瀏覽者（6.2%）相當。

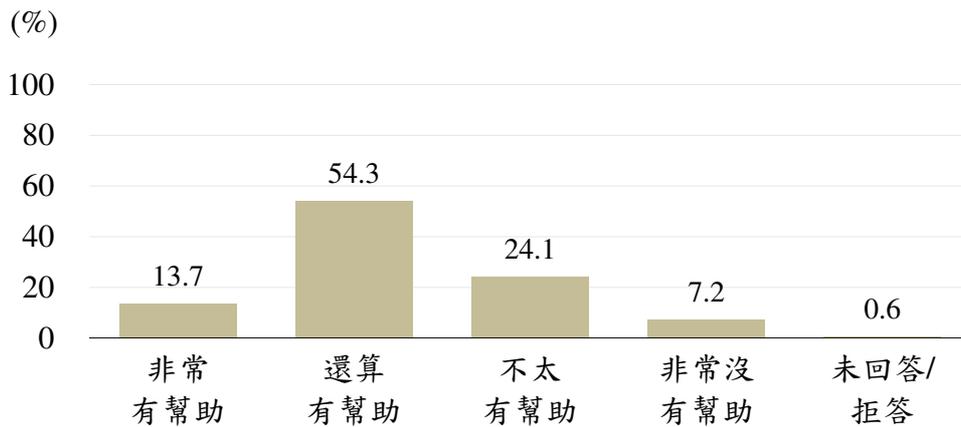


圖 4-25 曾參加預防網路沉迷相關活動或課程者對活動或課程的幫助程度感受

區分是否有網路沉迷的傾向來看，分析發現，有網路沉迷傾向者且曾瀏覽關於預防網路沉迷的影片或文章者覺得影片或文章對自己有幫助的比例（62.4%）與沒有網路沉迷傾向者（68.3%）相當，沒有顯著差異。【圖 4-26、附表 17】

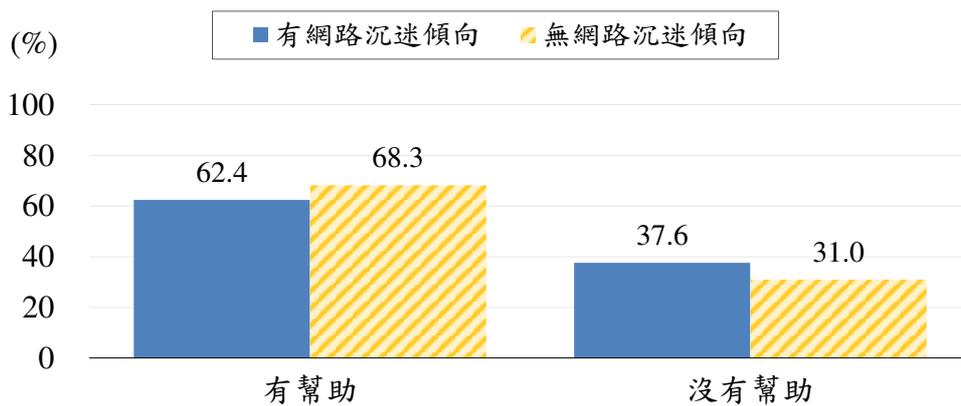


圖 4-26 曾瀏覽關於預防網路沉迷的影片或文章對影片或文章的幫助程度感受—區分有無網路沉迷傾向

說明：圖未呈現有網路沉迷傾向者（0.0%）與無網路沉迷傾向者（0.7%）未回答或拒答的百分比。

五、網路沉迷相關服務資源

（一）服務資源的知曉情形

為協助民眾應對網路沉迷的困擾，我國政府與民間提供非常多資源協助。調查發現，合計有 66.4% 知道至少一項網路沉迷的服務資源，有 33.5% 都不知道，另有 0.1% 未回答或拒答。

其中，每百人有 48 人知道有網路沉迷困擾的學生可以找學校的輔導室或老師協助，每百人有 46 人知道心理治療所或心理諮商所可提供幫忙，其次以知道的相對比率依序是：醫院診所（每百人有 39 人）、相關學會、協會、中心、基金會等⁴²（每百人有 25 人）、衛福部 1925 安心專線（每百人有 22 人）與社區心理衛生中心（每百人有 16 人）。【圖 4-27】

進一步區分有無網路沉迷傾向來看，有網路沉迷傾向者對網路沉迷相關服務資源的知曉程度較低：有網路沉迷傾向者知道可以找學校的輔導室或老師協助的相對比率（每百人有 27 人）較沒有網路沉迷傾向者（每百人有 49 人）每百人少 22 人，知道可以到醫院診所的相對比率（每百人有 28 人）比沒有網路沉迷傾向者（每百人有 39 人）每百人少 11 人；至於有網路沉迷傾向者知道其他資源的相對比率則分別比沒有網路沉迷傾向者每百人少 3 至 6 人。【圖 4-28、附表 18】

另外，整體來看，有網路沉迷傾向者不知道任一項服務資源的比例（40.0%）比沒有網路沉迷傾向者（33.3%）高 6.7 個百分點。

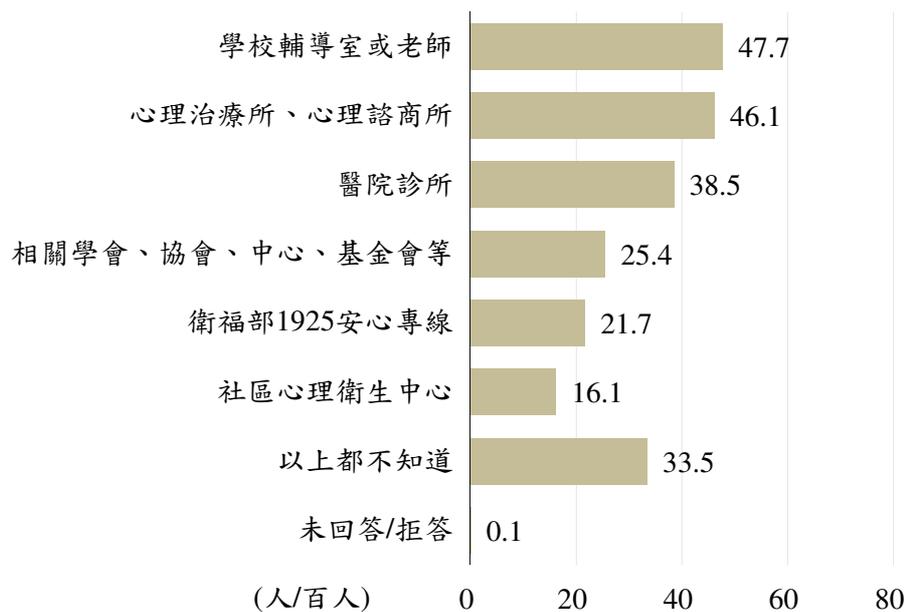


圖 4-27 網路族對網路沉迷服務資源的知曉情形—區分有無網路沉迷傾向

說明 1：逐一提示選項，可複選，故相對比率加總未必等於 100 人/百人。

說明 2：依相對比率排序。

⁴² 如張老師基金會、家庭教育中心、臺灣網路成癮防治學會、網路成癮防治中心等。

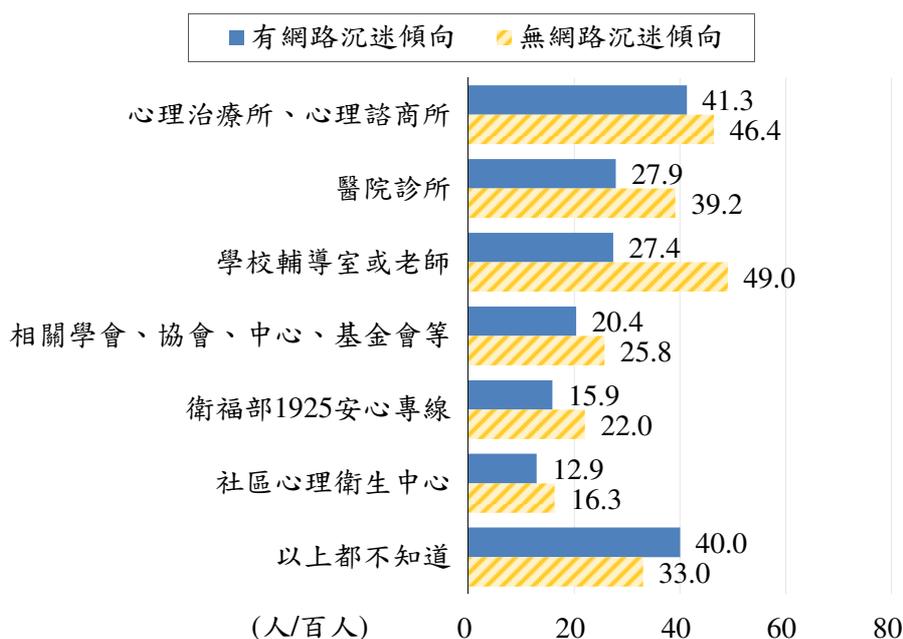


圖 4-28 網路族對網路沉迷服務資源的知曉情形—區分有無網路沉迷傾向

說明 1：逐一提示選項，可複選，故相對比率加總未必等於 100 人/百人。

說明 2：依有網路沉迷傾向者的相對比率排序。

說明 3：圖未呈現有網路沉迷傾向者（每百人不到 1 人）與無網路沉迷傾向者（每百人不到 1 人）未回答或拒答的相對比率。

分析還發現，自認有網路沉迷者，有較高比例知道網路沉迷的服務資源：自認有網路沉迷者合計有 72.0% 知道至少一項網路沉迷的服務資源，有 28.0% 都不知道。

其中，自認有網路沉迷者各有半數知道有網路沉迷困擾的人可以尋求心理治療所或心理諮商所協助（每百人有 52 人）或學生可以找學校的輔導室或老師協助（每百人有 50 人）。其次，每百人有 36 人知道醫院診所所有相關科室可提供幫忙，每百人有 25 人知道有相關學會、協會、中心、基金會等可幫忙，每百人有 19 人知道可撥衛福部 1925 安心專線，每百人有 13 人知道有社區心理衛生中心可以協助。

與自認沒有網路沉迷傾向者的結果相比，自認有網路沉迷者除了知道心理治療所或心理諮商所的相對比率（每百人有 52 人）略高於自認沒有網路沉迷者（每百人有 45 人）（每百人多 7 人），知道其他資源的相對比率每百人差距都在 4 人內。【圖 4-29】

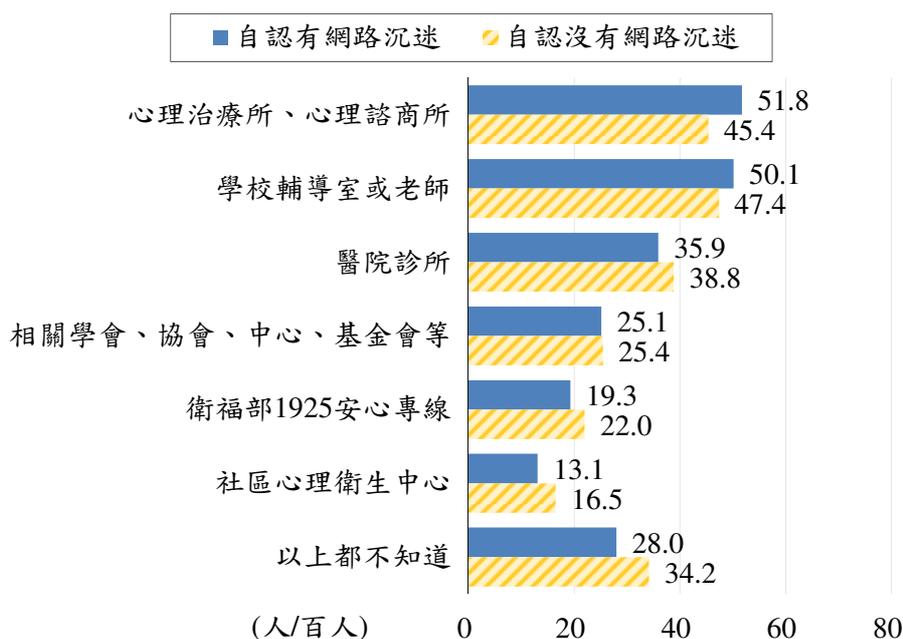


圖 4-29 網路族對網路沉迷服務資源的知曉情形—區分自認網路沉迷情形

說明 1：逐一提示選項，可複選，故相對比率加總未必等於 100 人/百人。

說明 2：依自認有網路沉迷者的相對比率排序。

說明 3：圖未呈現有網路沉迷傾向者（每百人不到 1 人）與無網路沉迷傾向者（每百人不到 1 人）未回答或拒答的相對比率。

(二) 服務資源的使用情形

進一步詢問知道任一項服務資源者（ $n = 1,004$ ）使用網路沉迷服務資源情形，調查發現，僅 0.8%曾經因為網路沉迷的困擾，而使用過這些資源⁴³，99.2%沒有使用過。【圖 4-30】

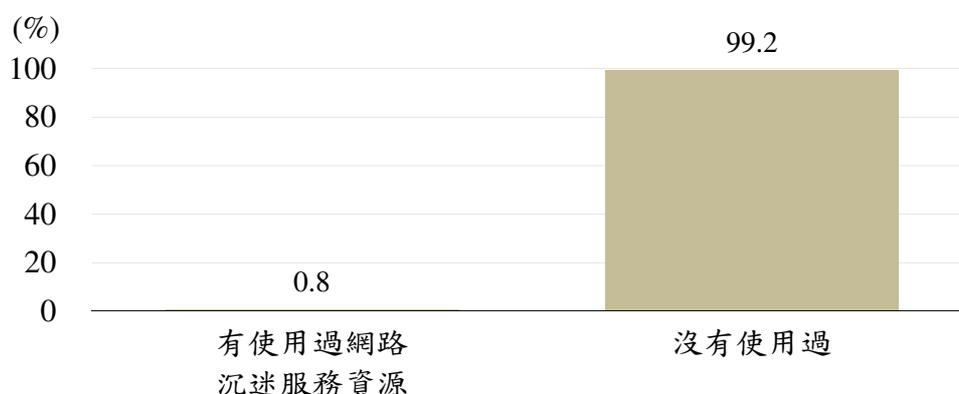


圖 4-30 知道任一項服務資源者使用網路沉迷服務資源的情形

⁴³ 其中，曾使用服務資源者（ $n=8$ ），1 人次覺得使用的網路沉迷服務資源對自己非常有幫助，6 人次覺得還算有幫助，1 人次覺得不太有幫助。

區分是否有網路沉迷的傾向來看，分析發現，有網路沉迷傾向者（2.2%）與沒有網路沉迷傾向者（0.7%）曾使用網路沉迷服務資源的情況相當，沒有顯著差異。【圖 4-31、附表 19】

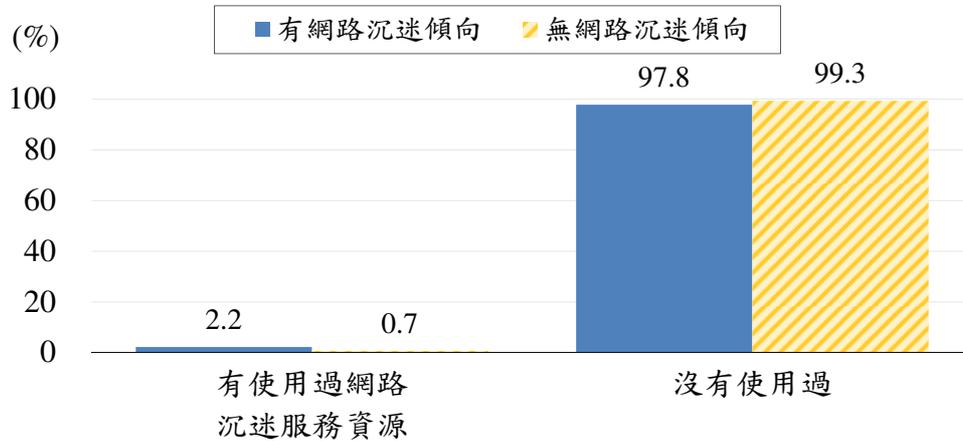


圖 4-31 知道任一項服務資源者使用網路沉迷服務資源的情形－區分有無網路沉迷傾向

參、不同網路活動類型的網路沉迷傾向者之人口特徵

前文分析顯示，有網路沉迷傾向者自認最近六個月無法停下或使用時間超過預期的網路活動類型之相對比率皆高於無網路沉迷傾向者。本節則進一步將有網路沉迷傾向的受訪者，根據其自認無法停下或使用時間超過預期的網路活動分群，以描繪其人口特徵。

不過，要說明的是，此處所指的「有網路沉迷傾向」是受訪者在 CIAS-10 總分達 28 分以上，是指受訪者使用網路的整體情形，而非用於描述特定網路活動的量表分類結果，故不適合簡化成特定活動的沉迷者來說明⁴⁴。此外，因無法停下或使用時間超過預期的網路活動可以複選，也就是說，有網路沉迷傾向者自認「追劇」無法停下或使用時間超過預期，可能也同時自認「玩遊戲」無法停下或使用時間超過預期，故以下描述不同網路活動分群之間的比較僅供參考⁴⁵。

⁴⁴ 舉例來說，「有網路沉迷傾向且自認玩遊戲無法停下或使用時間超過預期」不代表為「有網路遊戲沉迷傾向」。

⁴⁵ 以 12 歲以上民眾為分母計算，則自認「看社群短影音」時無法停下或使用時間超過預期的網路沉迷傾向者占 2.9%；自認「追劇」時無法停下或使用時間超過預期的網路沉迷傾向者占所有 12 歲以上民眾的 2.1%；自認「看社群影片（不包括短影音）」時無法停下或使用時間超過預期的網路沉迷傾向者占 2.0%；自認「瀏覽網路社群」時無法停下或使用時間超過預期的網路沉迷傾向者占 2.0%；自認「網路購物（和瀏覽）」時無法停下或使用時間超過預期的網路沉迷傾向者占 1.7%；自認「使用通訊軟體」時無法停下或使用時間超過預期的網路沉迷傾向者占 1.6%；自認「玩遊戲」時無法停下或使用時間超過預期的網路沉迷傾向者占 1.6%。

首先，在性別部分，自認看社群短影音（47.9%為男性，52.1%為女性）、瀏覽網路社群（49.4%為男性，50.6%為女性）、網路購物（含瀏覽）（48.6%為男性，51.4%為女性）或使用通訊軟體（52.0%為男性，48.0%為女性）無法停下或使用時間超過預期的網路沉迷傾向者，男性與女性的分布的比例接近，性別比⁴⁶介於 0.92 至 1.08。【表 4-9】

自認看社群影片（不包括短影音）（58.7%）或玩遊戲（58.0%）無法停下或使用時間超過預期的網路沉迷傾向者，是以男性所占比例較高，性別比分別為 1.42 與 1.38；至於追劇時無法停下或使用時間超過預期的網路沉迷傾向者，是以女性的比例（58.7%）較高，性別比為 0.70。

表 4-9 不同網路活動類型的網路沉迷傾向者之性別分布

有網路沉迷傾向者的網路活動分群	加權後樣本數(人)	男性(%)	女性(%)	性別比(男性/女性)
看社群短影音	52	47.9	52.1	0.92
追劇	37	41.3	58.7	0.70
看社群影片	36	58.7	41.3	1.42
瀏覽網路社群	36	49.4	50.6	0.98
網路購物	30	48.6	51.4	0.95
使用通訊軟體	28	52.0	48.0	1.08
玩遊戲	27	58.0	42.0	1.38

註 1：「網路活動分群」是根據有網路沉迷傾向自認「最近六個月自認無法停下或使用時間超過預期的網路活動類型」分群，且該題為複選題，故各分群的比例僅供參考，亦不進行統計差異檢定。

註 2：依有網路沉迷傾向者在各項活動的百分比排序（可參考圖 4-10）。

註 3：「看社群影片」不包括短影音；「網路購物」含瀏覽。

就年齡的分布來看，不同網路活動類型的網路沉迷傾向者之年齡分布主要都是以 30-39 歲為多數。【表 4-10】

其中，自認網路購物無法停下或使用時間超過預期的網路沉迷傾向者的年齡分布，除了是以 30-39 歲（27.6%）所占比例較高，亦有超過兩成年齡為 50-59 歲（22.1%）。自認玩遊戲時法停下或使用時間超過預期的網路沉迷傾向者，除了以 30-39 歲（30.3%）為多數，20-29 歲（21.5%）與 40-49 歲（22.9%）的比例也都超過兩成。

⁴⁶ 男性所占的比例除以女性所占的比例。

表 4-10 不同網路活動類型的網路沉迷傾向者之年齡分布

有網路沉迷 傾向者的網路 活動分群	加權後 樣本數 (人)	12-17 歲 (%)	18-19 歲 (%)	20-29 歲 (%)	30-39 歲 (%)	40-49 歲 (%)	50-59 歲 (%)	60-69 歲 (%)	70歲 以上 (%)
看社群短影音	52	8.0	9.5	15.4	24.4	18.6	14.9	8.1	1.1
追劇	37	0.0	9.9	17.9	40.2	8.4	15.0	6.9	1.7
看社群影片	36	3.8	10.1	15.4	37.3	11.9	8.4	11.5	1.5
瀏覽網路社群	36	7.7	6.7	9.3	35.7	17.6	18.6	4.4	0.0
網路購物	30	4.7	3.8	19.9	27.6	16.8	22.1	5.0	0.0
使用通訊軟體	28	9.9	8.6	11.7	32.1	11.0	12.9	11.9	2.0
玩遊戲	27	10.0	4.1	21.5	30.3	22.9	7.9	3.3	0.0

註：同表 4-9 註。

以教育程度來看，自認看社群短影音（33.8%為高中職學歷，33.9%為大學學歷）、社群影片（不包括短影音）（34.4%為高中職學歷，32.4%為大學學歷）無法停下或使用時間超過預期的網路沉迷傾向者，多數具有高中職與大學學歷，且兩類學歷分布的比例相近。

自認網路購物（含瀏覽）無法停下或使用時間超過預期的網路沉迷傾向者，是以高中職（40.7%）學歷者為多數，大學（30.2%）學歷者比例居次。

而自認追劇（47.6%）、瀏覽網路社群（45.0%）、使用通訊軟體（40.7%）或玩遊戲（39.6%）無法停下或使用時間超過預期的網路沉迷傾向者，都是以大學學歷的比例較高。其中，自認瀏覽網路社群（30.5%）、使用通訊軟體（29.5%）或玩遊戲（27.4%）無法停下或使用時間超過預期的網路沉迷傾向者，也有將近三成具有高中職學歷。【表 4-11】

表 4-11 不同網路活動類型的網路沉迷傾向者之教育程度分布

有網路沉迷 傾向者的網路 活動分群	加權後 樣本數 (人)	國初中 (%)	高中職 (%)	專科 (%)	大學 (%)	研究所 及以上 (%)
看社群短影音	52	7.6	33.8	9.4	33.9	13.4
追劇	37	13.2	18.1	9.9	47.6	11.2
看社群影片	36	4.5	34.4	8.6	32.4	20.1
瀏覽網路社群	36	4.7	30.5	8.1	45.0	11.6
網路購物	30	2.5	40.7	9.1	30.2	14.3
使用通訊軟體	28	8.1	29.5	6.4	40.7	15.3
玩遊戲	27	10.3	27.4	7.1	39.6	15.6

註：同表 4-9 註。

區分就業情況，不同網路活動類型的網路沉迷傾向者，都是以就業者的比例最高。其中，自認網路購物（含瀏覽）無法停下或使用時間超過預期的網路沉迷傾向者，有超過七成（78.3%）為就業者；至於其他網路活動類型的網路沉迷傾向者就業者所占比例都在五成以上。

此外，自認追劇（21.1%）、看社群影片（不包括短影音）（22.7%）或使用通訊軟體（25.3%）無法停下或使用時間超過預期的網路沉迷傾向者，為非就業者（不含學生）的比例都在兩成以上。【表 4-12】

表 4-12 不同網路活動類型的網路沉迷傾向者之就業情況分布

有網路沉迷 傾向者的網路 活動分群	加權後 樣本數 (人)	就業者 (%)	非就業者 (不含學生) (%)	學生 (%)
看社群短影音	52	65.2	17.3	17.5
追劇	37	63.1	21.1	15.7
看社群影片	36	63.4	22.7	13.9
瀏覽網路社群	36	66.3	19.3	14.4
網路購物	30	78.3	13.2	8.5
使用通訊軟體	28	56.2	25.3	18.5
玩遊戲	27	60.0	18.4	17.8

註：同表 4-9 註。

肆、不同網路使用時間之比較

一、無法停下或使用時間超過預期的網路活動

本研究進一步比較網路族在上網時間與上網活動之差異；其中，上網時間⁴⁷是以網路族在非工作日與非上學日作為分析的依據。

分析發現，隨上網時間越長，網路族自認無法停下或使用時間超過預期的各項網路活動類型之相對比率就越高。【表 4-13】

值得注意的是，上網時間在平均 3 至 6 小時與平均 6 小時以上者，在各項活動的差距都在 10 個百分點內，除了上網時間在平均 6 小時以上者自認玩遊戲無法停下或使用時間超過預期的相對比率（每百人有 36 人）則較上網時間平均 3 至 6 小時者（每百人有 18 人）每百人多 18 人。

表 4-13 網路族最近六個月無法停下或使用時間超過預期的網路活動一區分非工作日與非上學日上網時間

非工作日與非上學日的平均上網時間	加權後樣本數(人)	看社群短影音(人/百人)	追劇(人/百人)	看社群影片(人/百人)	瀏覽網路社群(人/百人)	網路購物(人/百人)	使用通訊軟體(人/百人)	玩遊戲(人/百人)	都沒有(人/百人)
1小時以內	115	11.6	6.1	7.0	5.4	5.3	9.5	3.0	68.6
1-3小時	391	18.2	22.0	21.0	15.9	13.9	17.7	10.7	35.5
3-6小時	546	32.3	31.7	27.7	23.4	19.3	18.6	18.1	19.1
6小時以上	425	37.4	39.7	33.3	24.5	19.8	20.5	35.5	14.4

註 1：表格僅呈現有具體回答上網時間者的結果，此外，未呈現未回答或拒答網路活動類型與其他網路活動類型的相對比率。

註 2：網路活動為提示選項，可複選，故相對比率加總未必等於 100 人/百人。

註 3：依有網路沉迷傾向者在各項活動的相對比率排序（可參考圖 4-10）。

註 4：「看社群影片」不包括短影音；「網路購物」含瀏覽。

二、有網路沉迷傾向之比例

如同前文指出網路沉迷與上網時間的正向關係⁴⁸：若以上網時間的角度分析，則是隨著網路族上網時間越長，有網路沉迷傾向的比例越高的現象：非工作日與非上學日上網時間每天上網時間在平均 6 小時以上者，11.3%有網路沉迷傾向，每天上網時間在 3 至 6 小時者，5.8%有網路沉迷傾向；至於每天上網時間不

⁴⁷ 指休閒娛樂或隨意看看。

⁴⁸ 有網路沉迷傾向者在非工作日與非上學日的平均每天上網時間之平均（平均時間為 6.5 小時）較無網路沉迷傾向者（平均時間為 4.2 小時）高出 2.3 小時。

到 1 小時 (0.0%) 與 1 至 3 小時 (3.2%) 者，有網路沉迷傾向的比例較低。【圖 4-32】

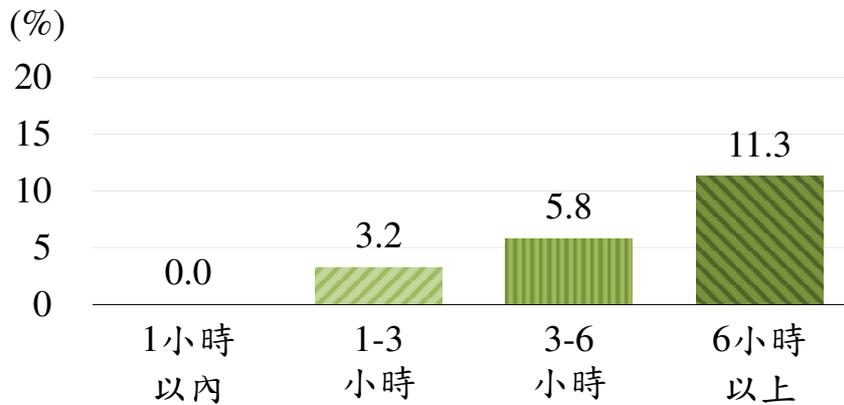


圖 4-32 網路族有網路沉迷傾向的比例—區分非工作日與非上學日上網時間

三、網路沉迷主觀自評

此外，分析也顯示，隨著網路族的上網時間越長，網路族自認有網路沉迷狀況的比例就越高：平均上網不到 1 小時者，尚無接觸到自認有網路沉迷狀況的受訪者 (0.0%)，比例上升至平均上網 6 小時以上者，高達 21.8% 自認有網路沉迷⁴⁹。【圖 4-33】

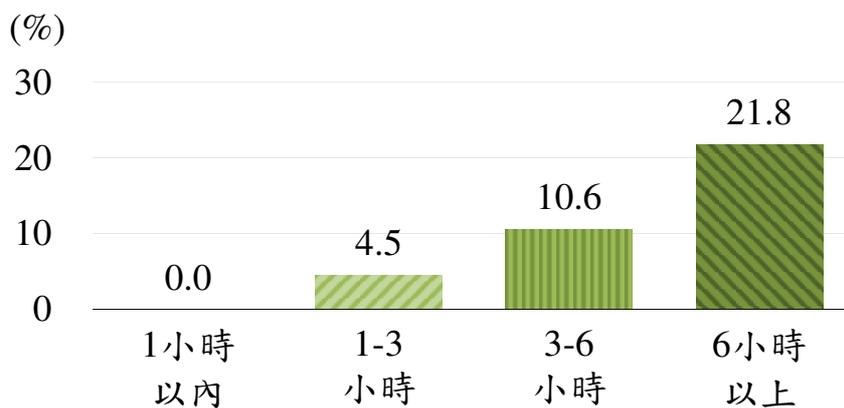


圖 4-33 網路自認有網路沉迷的比例—區分非工作日與非上學日上網時間

⁴⁹ 因過濾自認有網路沉迷傾向者後樣本數較少的緣故，故未進一步比較不同上網時間者自評有網路沉迷的程度與尋求幫助意願。

四、預防網路沉迷之作為

比較不同上網時間的網路族及其自我預防網路沉迷的作為來看，分析發現，隨著網路族的上網時間越長，網路族至少採取一項預防網路沉迷的方法或習慣之相對比率就越高，沒有採取任何方法或習慣的相對比率就越低（平均上網不到1小時者有每百人有77人沒有採取任何方法或習慣，相對比率減少至平均上網6小時以上者有每百人有57人沒有採取任何方法或習慣）。

不過，不同上網時間的網路族都還是以培養自己網路以外的活動或興趣為多數，其他方法或習慣的相對比率每百人均不到10人。【表4-14】

表4-14 網路族自我預防網路沉迷的作為—區分非工作日與非上學日上網時間

非工作日與非上學日的平均上網時間	加權後樣本數(人)	培養自己網路以外的活動或興趣(人/百人)	限定自己每日螢幕使用時間上限(人/百人)	養成時間管理好習慣(人/百人)	注意自己的每日螢幕使用時間(%)	限制上床睡覺時間不再使用螢幕、手機(人/百人)	直接在手機或平板設定可使用時間(人/百人)	使用數位紀錄工具(人/百人)	沒有採取任何方法或習慣(人/百人)
1小時以內	115	15.4	1.0	3.2	2.0	0.7	0.0	0.0	76.9
1-3小時	391	18.6	5.6	3.6	4.3	2.0	0.5	0.3	66.7
3-6小時	546	23.7	6.3	3.9	4.6	1.7	2.0	0.0	59.5
6小時以上	425	24.0	4.1	6.2	4.5	2.6	1.7	0.0	56.8

註1：表格僅呈現有具體回答上網時間者的結果，此外，未呈現未回答或拒答自我預防網路沉迷的作為與其他自我預防網路沉迷的作為的相對比率。

註2：網路族自我預防網路沉迷的作為可複選，故相對比率加總未必等於100人/百人。

註3：依圖4-14的相對比率排序。

伍、性別分析結果彙整

以下進一步說明本次調查中有關性別的主要結果。首先，有關網路沉迷的部分，在排除工作及課業學習的前提下，我國12歲以上女性網路族在CIAS-10獲得的總分平均分數為18.4分，高於男性網路族的17.8分。其中，從各因素的結果來看：女性網路族耐受症狀的平均分數（平均分數為2.06分）高於男性（平均分數為1.98分），至於其他因素的平均分數則沒有顯著的性別差異⁵⁰。【附表1】

⁵⁰ 男性網路族在「戒斷症狀」的平均分數為1.80分，女性網路族為1.87分；男性網路族在「時間管理問題」的平均分數為1.64分，女性網路族為1.67分；男性網路族在「人際與健康問題」的平均分數為1.59分，女性網路族為1.64分。

以 27/28 分作為切分點，則我國 12 歲以上男性有網路沉迷傾向的比例為 5.0%，與女性有網路沉迷傾向的比例（5.4%）相當，沒有顯著的性別差異。【附表 2】

進一步分析男性與女性在不同年齡層、教育程度或就業情況的網路沉迷傾向比例，分析發現，不同年齡層、教育程度或就業情況，男性與女性有網路沉迷傾向的比例相當，沒有顯著的性別差異。【可參考表 4-4】

一、網路使用情形

比較不同性別網路族的上網時間，分析發現，以最近半年來說，男性網路族在工作日或上學日平均每天花 3.0 小時上網休閒娛樂或隨意看看，與女性相當（平均 2.9 小時）；若是非工作日與非上學日來看，男性網路族則平均每天花 4.5 小時上網休閒娛樂或隨意看看，也與女性的時間相近（平均 4.2 小時），沒有顯著的性別差異。【附表 3、附表 4】

在網路活動方面，調查發現，以最近六個月來說，男性網路族每百人有 29 人自認看社群影片（不包括短影音）是最無法停下或使用時間超過預期的活動類型，其次依序是社群短影音（每百人有 27 人）、玩遊戲（每百人有 24 人）、追劇（每百人有 24 人）、瀏覽網路社群（每百人有 17 人）、使用通訊軟體（每百人有 16 人）與網路購物（含瀏覽）（每百人有 11 人），每百人有 30 人自認沒有無法停下或使用時間超過預期的網路活動。【附表 5】

至於女性網路族則每百人有 34 人自認追劇是最無法停下或使用時間超過預期的活動類型，其次依序為看社群短影音（每百人有 29 人）、瀏覽網路社群（每百人有 23 人）、網路購物（含瀏覽）（每百人有 22 人）、看社群影片（不包括短影音）（每百人有 22 人）、使用通訊軟體（每百人有 20 人）與玩遊戲（每百人有 15 人），每百人有 23 人自認沒有無法停下或使用時間超過預期的網路活動。

進一步比較性別的差異發現，男性網路族自認玩遊戲（每百人有 24 人）時無法停下或使用時間超過預期的相對比率，比女性網路族（每百人有 15 人）每百人多 9 人；而女性網路族則是自認追劇（每百人有 34 人）與網路購物（含瀏覽）（每百人有 22 人）時無法停下或使用時間超過預期的相對比率，比男性網路族（每百人有 24 人追劇、每百人有 11 人網路購物）每百人分別多出 10 人與 11 人。

二、網路沉迷主觀自評

在網路沉迷主觀自評方面，調查發現，男性網路族有 12.8% 自認有網路沉迷的情況，比女性網路族（9.6%）高出 3.2 個百分點；進一步比較還發現，自認有網路沉迷的男性的自評網路沉迷的程度平均是 3.33 分，顯著高於女性的 3.08 分。

【附表 6、附表 7】

不過，女性自認有網路沉迷傾向者有 11.5% 表示曾想過尋求幫助，比例則是較男性（4.0%）高出 7.5 個百分點。【附表 8】

三、預防網路沉迷之作為

比較男性與女性網路族是否採取措施避免自己網路沉迷？分析發現，不論男性（每百人有 21 人）或女性（每百人有 22 人）網路族主要都是培養自己網路以外的活動或興趣作為預防網路迷的主要方式，其他自我預防網路沉迷作為的相對比率每百人均低於 10 人。【附表 9】

此外，若聚焦男性與女性有未成年子女的網路族預防未成年子女網路沉迷的方法或習慣來看，也都是以規定小孩每日螢幕使用時間上限為多數，男性每百人有 53 人，女性每百人有 51 人，沒有顯著的性別差異。【附表 10】

不過，從 12-17 歲網路族家中有關上網的約定的情況來看，則顯示 12-17 歲的女性網路族家中有上網約定的情況高於男性：12-17 歲的女性網路族有 10.6% 表示家中有親子或全家間的共同約定，36.3% 家中有對小孩的約定，53.1% 沒有任何約定；相對來看，12-17 歲的男性網路族合計有 13.5% 表家中有親子或全家間的共同約定，合計 26.0% 家中有對小孩的約定，63.9% 沒有任何約定。【附表 11】

四、網路沉迷相關預防教育

有關網路沉迷相關預防教育方面，分析發現，網路族不論是參與預防網路沉迷相關活動或課程（男性：3.8%、女性：5.4%）或是曾在網路上瀏覽關於預防網路沉迷的影片或文章（男性：15.6%、女性：17.4%），男性與女性的情況相當，沒有顯著的性別差異。不過，分析發現，若進一步詢問網路族未來參與預防網路沉迷相關活動或課程之意願，則女性網路族有意願參與的比例（10.2%）則比男性（6.1%）高出 4.1 個百分點。【附表 12、附表 15、附表 16】

五、網路沉迷相關服務資源

為協助民眾應對網路沉迷的困擾，我國政府與民間提供非常多資源協助。分析發現，男性網路族合計有 62.7% 知道至少一項網路沉迷的服務資源，知道的比例較女性網路族（70.3%）低 7.6 個百分點。【附表 18】

其中，女性網路族知道學校輔導室或老師（每百人有 54 人）、心理治療所或心理諮商所（每百人有 51 人）、相關學會、協會、中心、基金會等（每百人有 30 人）與衛福部 1925 安心專線（每百人有 26 人）的相對比率分別較男性網路族每百人多 8 人至 13 人⁵¹。

⁵¹ 男性網路族知道的相對比率依序是：心理治療所或心理諮商所（每百人有 42 人）、學校輔導室或老師（每百人有 41 人）、相關學會、協會、中心、基金會等（每百人有 22 人）與衛福部 1925 安心專線（每百人有 18 人）。

第五章 結論與建議

壹、結論

一、我國 12 歲以上民眾約 5.2% 有網路沉迷傾向

113 年網路沉迷研究調查延續過往調查是以網路使用習慣量表 (CIAS-10) 作為篩選有網路沉迷傾向的工具；並以 27/28 分作為切分點，將 CIAS-10 總分達 28 分以上者歸類為有網路沉迷傾向。

調查發現，在排除工作及課業學習的前提下，我國 12 歲以上「民眾」有網路沉迷傾向者占 5.2% (分母含未上網者)。

比較不同人口特徵有網路沉迷傾向的情況，分析發現，年齡為 18-19 歲 (14.2%)、30-39 歲 (9.6%)、教育程度為大學 (6.4%)、研究所及以上 (7.3%) 學歷、身為就業者 (6.1%)、學生 (6.3%) 的 12 歲以上民眾有網路沉迷傾向的比例相對高於其他身分者。

不過，若進一步比較不同人口特徵 (年齡、教育程度、就業情況) 中的男性與女性有網路沉迷傾向比例的差異則發現，不同人口特徵民眾有網路沉迷傾向的比例，並不因性別不同而有顯著差異。

二、國人有網路沉迷傾向的比例較 111 年下降，主要是反映疫情後生活回歸常軌

與 111 年相比 (7.7%)，國人有網路沉迷傾向的比例 (5.2%) 顯著下降 2.5 個百分點。從歷次調查結果來看，國人有網路沉迷傾向的比例從 104 年的 3.1%⁵² 上升至 111 年的 7.7% 後，113 年下降至 5.2%。

進一步從各項人口特徵比較 111 年與 113 年的變動，分析發現，不論男性與女性有網路沉迷傾向的比例皆顯著下降 (男性從 7.7% 降至 5.0%，女性從 7.8% 降至 5.4%)；以不同年齡層來看，是以 20-29 歲民眾有網路沉迷傾向的比例有顯著下降 (從 14.7% 下降至 7.2%)。

此外，教育程度為專科學歷 (從 9.8% 下降至 4.1%) 與大學學歷民眾 (從 11.6% 下降至 6.4%)、就業者 (從 8.5% 下降至 6.1%)，以及居住在北部地區 (從 7.7% 下降至 5.1%) 的民眾，有網路沉迷的比例也都呈現顯著下降之變動。

⁵² 此為根據 10 題網路使用習慣量表重新計算的結果，若根據 104 年的調查報告，以原 26 題 CIAS 作為篩選工具，則有網路沉迷傾向的比例為 3.5%。

111年調查反映的剛好是我國 COVID-19 疫情三級警戒解除後的現象，當年度調查報告指出，因疫情失去工作或工作量變少、居家上班或上課，都可能讓民眾有更多時間於非工作或學校課業以外的時間上網；因疫情失去工作或工作量變少、疫情期間有居家上班或上課經驗的網路族，有網路沉迷傾向的比例都比沒有經驗的網路族高。

隨著民眾回歸一般生活，113年調查顯示國人有網路沉迷傾向的比例較111年下降，正是支持了這樣的觀點。

三、有網路沉迷傾向者上網時間較無網路沉迷傾向者長，且有網路沉迷傾向者自認影片（包括瀏覽社群短影音、社群影片、追劇等）是最無法停下或使用時間超過預期的網路活動類型

比較有無網路沉迷傾向者在使用網路之差異，分析發現，以最近半年來說，有網路沉迷傾向者在工作日或上學日，平均每天花 3-6 小時（54.1%）或 6 小時以上（20.3%）上網休閒娛樂或隨意看看，比例皆高於無網路沉迷傾向者的情況（34.4%平均每天上網 3-6 小時，9.1%上網 6 小時以上）。進一步計算上班或上學日平均之每日上網時間之平均，則有網路沉迷傾向者每天平均上網 4.3 小時，顯著高於無網路沉迷傾向者的平均 2.8 小時。

若為非上班日及非上學日，也有類似結果：有網路沉迷傾向者平均每天花 6 小時以上在上網休閒娛樂或隨意看看的比例（52.0%）幾乎是無網路沉迷傾向者（26.7%）的近 2 倍；且有網路沉迷傾向者平均上網時間（平均時間為 6.5 小時）亦較無網路沉迷傾向者（平均時間為 4.2 小時）多出 2.3 小時。

從上網活動來看，調查發現，「影片」是有網路沉迷傾向者表示最近六個月最無法停下或使用時間超過預期的活動類型：包括社群短影音（每百人有 56 人）、追劇（每百人有 40 人）與社群的其他類影片（不包括短影音）（每百人有 39 人）；其次依序是瀏覽網路社群（每百人有 39 人）、網路購物（含瀏覽）（每百人有 32 人）、使用通訊軟體（每百人有 30 人）與玩遊戲（每百人有 30 人）。相較於沒有網路沉迷傾向者每百人有 28 人表示自己沒有無法停下或使用時間超過預期的網路活動，相對比率高於有網路沉迷傾向者（每百人有 2 人）。

四、網路沉迷的主客觀認定有高度重疊，而實際上有網路沉迷傾向者，雖僅 7.9% 有考慮對自己的網路沉迷尋求幫助，但有 72.0% 知道任一項有關網路沉迷的協助資源

調查發現，透過客觀量表（CIAS-10）篩選出有網路沉迷傾向者，51.2% 也自認有網路沉迷的問題，48.8% 自認沒有；至於無網路沉迷傾向的網路族，則只

有 8.6%認為自己有網路沉迷問題，91.3%覺得沒有，顯示主客觀認定存在高度重疊。同時，這也提醒，近半數有網路沉迷傾向的民眾（48.8%），並無覺察自身有網路沉迷的情形。

對網路沉迷困擾者，我國政府、民間提供多方資源給予協助，就實際上的需求來看，透過 CIAS-10 篩選出有網路沉迷傾向且自認有網路沉迷者，僅 7.9%表示曾想過要針對自己的網路沉迷尋求幫助，高達 92.1%無此考慮；與沒有網路沉迷傾向但自認有網路沉迷者的情況相當（6.8%有考慮尋求幫助，93.2%沒有考慮）。

分析對網路沉迷相關資源的知曉情形來看，在可複選的前提下，自認有網路沉迷者，合計有 72.0%知道至少一項可以求助的網路沉迷資源（可複選）：包括每百人有 52 人知道可以尋求心理治療所或心理諮商所協助，每百人有 50 人學生可以找學校的輔導室或老師協助，每百人有 36 人知道醫院診所有相關科室可提供幫忙，每百人有 25 人知道有相關學會、協會、中心、基金會等可幫忙，每百人有 19 人知道可撥衛福部 1925 安心專線，每百人有 13 人知道有社區心理衛生中心可以協助。不過，這也同時也是提醒自認有網路沉迷者仍有 28.0%不知道任何一項可以協助的資源。

五、曾參加預防網路沉迷相關活動或課程者，有 86.0%覺得活動或課程對自己有幫助

調查發現，有 4.6%網路族在過去一年有參加過預防網路沉迷的相關活動或課程。其中，曾參加相關活動或課程者，所參與的相關活動或課程主要是由學校辦理（每百人有 73 人），其次是政府部門（每百人有 18 人）。另一方面，有 16.5%網路族過去一年曾在網路上看到關於預防網路沉迷的影片或文章，而且有看完大部分內容。

進一步分析發現，預防網路沉迷相關活動或課程的參與及其效益呈現正向關聯：曾參加預防網路沉迷相關活動或課程的網路族，僅 1.6%有網路沉迷的傾向，略低於沒有參加過者的 6.3%；此外，對於曾參加預防網路沉迷相關活動或課程的網路族來說，合計有 86.0%覺得參加的活動或課程對自己有幫助。

相較之下，曾瀏覽相關影片或文章者，5.3%顯示有網路沉迷傾向，與沒有瀏覽過者的比例（6.2%）差異相對較小；而曾瀏覽相關影片或文章者，則有 68.0%覺得瀏覽的影片或文章對自己有幫助。

六、有網路沉迷傾向者，較高比例會採取方法或習慣避免自己網路沉迷

詢問民眾是否採取措施避免自己網路沉迷？調查發現，網路族每百人有 21 人表示會培養自己網路以外的活動或興趣；至於採用其他方法或習慣（如限定自己每日螢幕使用時間上限、養成時間管理好習慣，重要且緊急事先完成再上網娛樂、使用數位工具管理等）則每百人皆低於 5 人。整體而言，合計有 37.3% 的網路族表示自己平常會採取方法或習慣來預防自己網路沉迷，有 62.5% 沒有任何方法或習慣，另有 0.2% 未回答或拒答。

分析發現，有網路沉迷傾向者，有更高的相對比率會採取預防作為：每百人有 32 人會培養自己網路以外的活動或興趣，相對比率高於沒有網路沉迷傾向者（每百人有 21 人）。此外，有網路沉迷傾向者表示自己沒有採取任何方法或習慣的相對比率（每百人有 52 人）較沒有網路沉迷傾向者（每百人有 63 人）每百人少 11 人。

七、有五成家長表示會規定家中未成年小孩每日螢幕使用時間上限（每百人有 52 人），但 12-17 歲網路族合計只有三成表示家中有對小孩上網時間或限制的約定（31.6%），將近六成表示家中沒有任何關於上網時間或限制的約定（58.0%）

調查發現，有未成年子女的網路族 82.8% 會採取方法或習慣來預防未成年子女網路沉迷，16.9% 家長沒有採取方法或習慣來預防未成年子女網路沉迷，另有 0.3% 未回答或拒答。若聚焦有關時間約定的內容來看，每百人有 52 人表示會規定小孩每日螢幕使用時間上限，同時也是在各項方法或習慣中相對比率最高的方式；此外，每百人有 9 人表示親子或全家共同約定上網時間或限制。

不過，若從未成年子女的視角來看，調查發現，12-17 歲網路族有 7.1% 表示家中有親子或全家間關於上網時間或限制的共同約定，26.8% 只有對小孩的約定，4.8% 不僅有親子間的共同約定，也有對小孩的約定。換句話說，12-17 歲網路族合計有 31.6% 家中有只對小孩上網時間或限制的約定，合計 11.9% 有親子或全家間關於上網時間或限制的共同約定。不過，調查也顯示，有將近六成 12-17 歲網路族表示家中沒有任何關於上網時間或限制的約定（58.0%），另有 3.2% 未回答或拒答。

由於本調查並非配對研究，無法直接比較同一家庭中家長與未成年子女意見的差異。從上述家長對未成年子女的約定，以及 12-17 歲青少年對家中有關上網約定的兩方結果來看，家長和未成年子女對於網路使用限制結果的不同可能來自幾個原因：一是調查對象範圍的差異：家長對未成年子女的約定可涵蓋 12 歲以下的子女，而本調查僅接觸到 12-17 歲的受訪者。第二種則可能是因為社會期許，

而使家長更傾向回答對子女有採取行動預防網路沉迷。第三則是親子之間對於網路使用之約定或規定的理解可能不同，顯現家長與未成年子女在網路使用管理上，可能存在溝通落差。

另一方面，值得注意的是，在本次調查中實際接觸到三名 12-17 歲且有網路沉迷傾向的受訪者，全數皆表示家中沒有任何關於上網時間或限制的約定。儘管樣本數有限，但這樣的現象仍值得關注：家中對於網路使用的規範或約定，可能有助於預防未成年網路沉迷的現象。

八、約三分之二（66.4%）網路族知道至少一項可處理網路沉迷困擾網路沉迷的服務資源

為能因應民眾處理網路沉迷的困擾，我國政府與民間提供非常多資源協助。調查發現，合計有 66.4% 網路族知道至少一項網路沉迷的服務資源（資源可複選），包括每百人有 48 人知道有網路沉迷困擾的學生可以找學校的輔導室或老師協助，每百人有 46 人知道心理治療所或心理諮商所可提供幫忙，其次以知道的相對比率依序是：醫院診所（每百人有 39 人）、相關學會、協會、中心、基金會等⁵³（每百人有 25 人）、衛福部 1925 安心專線（每百人有 22 人）與社區心理衛生中心（每百人有 16 人）。

不過，調查也指出有 33.5% 都不知道任一項網路沉迷的服務資源，另有 0.1% 未回答或拒答。

貳、建議

數發部辦理 113 年網路沉迷研究調查，主要目的是希望追蹤國內網路沉迷的變化，同時也將調查結果（12 歲以上民眾有網路沉迷傾向之比例）列為我國「數位近用指標體系 2.0」的觀測指標。

同時，本研究也根據今年度的調查結果，並綜合過去的研究發現，提出以下幾點提醒與建議：

一、鼓勵社群或影片平台業者研擬規劃網路沉迷的預防機制；可透過影片平台將有關網路沉迷的宣導資訊投放給使用者

歷年網路沉迷研究調查皆指出，有網路沉迷傾向者對影片有較高的黏著度；而今年的調查結果再次支持這樣的結論。

⁵³ 如張老師基金會、家庭教育中心、臺灣網路成癮防治學會、網路成癮防治中心等。

調查發現，有網路沉迷傾向者自認影片是最無法停下或使用時間超過預期的網路活動類型。具體來說，除了追劇（每百人有 40 人）與社群影片（每百人有 39 人），對於新興的社群短影音（如 YouTube Shorts、IG Reels、TikTok 等），有網路沉迷傾向者每百人更是有高達 56 人自認難以停下或使用時間超過預期。

基於前述調查結果，本研究提出兩項建議：首先，建議政府應積極鼓勵社群或影片平台業者，研擬規劃避免民眾網路沉迷的預防機制，譬如使用時間的提醒、休息設定等，以維護使用者的心理健康。

除此之外，考量到有網路沉迷傾向者對影片的難以抗拒的特性，建議政府可善用影片平台作為宣導網路沉迷的重要管道，例如在使用者觀看影片的過程放 5 至 10 秒的廣告進行相關內容的宣導，已達到更直接的成效。

二、加強宣導網路沉迷協助資源

我國政府與民間提供多元資源，可以協助民眾處理網路沉迷的困擾。調查發現，每三位網路族就有一人不知道網路沉迷的服務資源（33.5%），顯示民眾對相關資源的知曉情形仍有提升空間。值得注意的是，分析還發現，自認網路沉迷者也有 28.0% 不知道任一項可以協助的資源。

目前有網路沉迷困擾的人可以前往醫院診所、心理治療所、心理諮商所、社區心理衛生中心或到張老師基金會、家庭教育中心、臺灣網路成癮防治學會、網路成癮防治中心等相關學會、協會、中心或基金會；此外，有需求者也可撥打 1925 安心專線諮詢，或是學生可以尋求學校的輔導室或老師的協助等。

研究建議，政府應加強宣導有關網路沉迷的協助資源，提升民眾對網路沉迷協助資源的知曉度；舉例來說，配合衛福部 1925 安心專線的宣導，增加有關網路沉迷的內容。最終目的是要讓有需求者確實能夠找到幫助的管道，以能改善網路沉迷的困擾。

此外，調查結果還指出，自認有網路沉迷問題的民眾求助意願不高，僅 7.1% 曾考慮尋求協助。面對自己可能的問題卻缺乏求助意識，可能會導致自身心理健康難以改善。因此，除了加強協助資源的宣導，如何提升有網路沉迷傾向者或自認有網路沉迷者主動尋求幫助的意願，也是在宣導內容中需要被重視的議題。

三、持續鼓勵各界辦理預防網路沉迷的相關活動或課程

調查發現，雖然只有 4.6% 的網路族在過去一年有參加過預防網路沉迷的相關活動或課程，不過，分析發現，預防網路沉迷相關活動或課程的參與，可能產

生正面效益：過去一年曾參加預防網路沉迷相關活動或課程的網路族，僅 1.6% 有網路沉迷的傾向，略低於沒有參加過者的 6.3%；此外，對於曾參加預防網路沉迷相關活動或課程的網路族來說，合計有 86.0% 覺得參加的活動或課程對自己有助。

研究建議，政府可持續鼓勵有關單位辦理預防網路沉迷的相關活動或課程，加強民眾對網路沉迷的認識並期能達到預防的成效。

四、面對可能增加網路使用的非典型情境時，政府應即時建立應變機制

根據 111 年與 113 年的調查結果分析發現，增加非一般工作或上課接觸網路的機會，可能提升民眾有網路沉迷的風險。反之，當民眾回歸一般生活後，則有機會減少網路沉迷情形。

111 年調查的時間點正好是反映我國 COVID-19 疫情三級警戒解除後的現象，根據當年度調查報告指出，因疫情失去工作或工作量變少、疫情期間有居家上班或上課經驗的網路族，有網路沉迷傾向的比例都比沒有經驗的網路族高。

但相反地，隨疫情後民眾回歸一般生活，民眾網路沉迷的現象則有下降的趨勢。與 111 年的調查結果相比，我國 12 歲以上民眾有網路沉迷傾向的比例從 111 年的 7.7% 下降至 113 年的 5.2%，減少 2.5 個百分點。

研究建議，未來若遇到類似民眾生活型態轉變的重大事件，增加非典型接觸網路的機會時（如居家上班或上課的需求大幅提升），政府應建立應變機制，即時配置資源在網路沉迷的預防與介入。

舉例來說，面臨生活型態轉變之重大事件時，建議政府可制定網路使用之指導措施，如規範工作或學習時間、合理安排休息時間或其他活動等，減少民眾過度使用網路之需求，以維持健康的數位生活型態。此外，政府也應提供企業或學校有關預防網路沉迷的相關資源。

另外，考量此類事件發生時，民眾對網路沉迷困擾的情形可能增加，諮詢的需求也因此提升，建議政府除了應妥善宣導民眾可善用網路沉迷的相關資源，也應確保諮詢管道充足且暢通。

五、建議未來討論未成年網路沉迷的議題時，可將家庭因素考量

在本次調查中實際接觸到三名 12-17 歲且有網路沉迷傾向的受訪者，全數皆表示家中沒有任何關於上網時間或限制的約定。儘管樣本數有限，但仍顯示家中

對於網路使用的規範或約定，可能有助於預防未成年網路沉迷的現象。此外，從本次調查也顯現親子之間對於網路使用之約定或規定的理解可能存在溝通落差。

不過，由於本研究是以 12 歲以上網路族為對象，主要能討論的未成年範圍為 12-17 歲，且受限於整體樣本數，實際上所有未成年民眾的家庭環境與網路使用行為、親子規範到未成年網路沉迷的情況則在本研究中無法深入討論。

因此，研究建議未來政府相關單位討論未成年網路沉迷的議題時（如教育部有關學生網路使用情形調查，即可完整瞭解未成年的網路使用行為及網路沉迷的可能性），可將家庭因素納入考量，對於瞭解未成年民眾網路使用及沉迷現象將有更完整的面貌。

六、針對網路沉迷問題，建議應跨部會合作規劃解決方案，並將相關教育向下從幼兒園開始

除了持續辦理調查掌握國人網路沉迷現況，為能妥善解決網路沉迷現象，建議應規劃跨部會合作機制。具體而言，除了衛福部持續培訓相關專業人才，面對學童上網自控的問題，則需要教育部的協助，促使學校與社區建立跨網路社區的合作機制。

同時，考量網路近用的便利性與接觸年齡層下降的趨勢，建議將有關健康上網之相關議題納入幼兒園的「生活教育」之一部分。舉例來說，建議可參考幼兒園潔牙好寶寶生活教育，由教育部與專家們共同研擬「幼兒園網路使用好習慣親師手冊」及施教工作坊示範操作，讓幼兒園老師與家長一起合作，教導幼兒自控，養成好習慣，進而有機會改善未來青少年睡眠不足及憂鬱傾向，並降低家庭衝突與憂鬱自傷風險。

另外，從調查結果也可觀察到，有關家長預防子女網路沉迷的因應作為，多以圍堵法為主，如規定每日螢幕使用時間上限、代管子女手機、不給子女私人使用的手機等。不過，圍堵法主要是對年紀較小的孩子有用；隨著手機使用的普遍，圍堵法也越來越不適用。因此，有關教育策略的部分，也建議應著重於疏導法，從小培養小孩正確使用網路的習慣與觀念，才是長久之計。

第陸章 研究檢討與限制

一、切分點

要說明的是，當初 CIAS-10 切分點研究的對象是國小三年級以上到大學學生，對於其他年齡層或就業人士等並沒有相關資料，此外，從切分點的訂定（104年）至今已相隔多年，切分點是否需要調整，目前尚無相關研究，故本調查仍沿用 27/28 分為切分點之作法。

同時，當時切分點的訂定是以篩檢為目標，主要是盡可能找出有沉迷傾向的族群，而非用於臨床診斷的切分點。

二、分群資料

本調查主要目的是掌握我國目前網路沉迷現況，瞭解有網路沉迷傾向族群的上網行為與其他網路族的差異，故調查報告是以描述兩者的差異為主軸。

此外，因網路族樣本區分有無網路沉迷傾向後，因有網路沉迷傾向者樣本數較少的關係（ $n = 92$ ），不宜進一步分群解讀各項人口特徵之差異，因此，報告並未呈現此部分的數據或分析。

不過，若有意瞭解不同人口特徵的「網路族」在各項結果的差異，仍可參考本調查報告附錄 3 的資訊。

需要強調的是，在解讀分群資料的時候，特別是在不同人口特徵區分性別的分析結果，應留意不同群體的樣本數差異。在資料的解讀上，有關絕對數字的直接引用應謹慎；若未經過適當之統計檢定，不應過度解讀數字上的差異。

三、年度比較

網路沉迷研究調查自 104 年辦理，只是，隨著電訪抽樣及篩選工具的發展，各年度的抽樣與篩選工具自然也跟著變動：以各年度調查報告所呈現的主要結果來說，106 年調查雖有額外增補唯手機族樣本，但 104 年與 106 年都是以市話抽樣為主，並以 26 題的 CIAS 作為篩選有網路沉迷傾向之工具；110 年與 111 年調查則是改採雙底冊抽樣方式辦理，篩選工具也簡化為 10 題的網路使用習慣量表。

考量跨年比較應有相同比較基準，是以，本研究特別依據 10 題的網路使用習慣量表的內容重新計算 104 年及 106 年網路沉迷風險估計，故數據會與國發會

104 年與 106 年公告的調查報告略有出入。

此外，如同分析指出，12 歲以上民眾有網路沉迷傾向的比例從 111 年的 7.7% 下降至 113 年的 5.2%。區分不同人口特徵來看，20-29 歲、專科及大學學歷、就業者及住在北部地區的民眾，有網路沉迷傾向的比例皆較 111 年下降。也就是說，未來如果有研究人員想要探討不同年度有網路沉迷傾向者在各項行為的差異時，應留意兩年度樣本的不同。

附錄 1

參考文獻

參考文獻

- Griffiths, M. (1998). Internet addiction: Does it really exist. *Psychology and the Internet: Intrapersonal, interpersonal and transpersonal implications*, 61-75.
- Lozano-Blasco, R., Robres, A. Q., & Sánchez, A. S. (2022). Internet addiction in young adults: A meta-analysis and systematic review. *Computers in Human Behavior*, 130, 107201. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107201>
- Pan, Y. C., Chiu, Y. C., & Lin, Y. H. (2020). Systematic review and meta-analysis of epidemiology of internet addiction. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 118, 612-622. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2020.08.013>
- 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. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- 王智弘 (2009)。網路諮商、網路成癮與網路心理健康。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 年年會論文。
- 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。
<https://doi.org/10.29798/LCXLTX.201202.0004>
- 國家發展委員會 (2015)。「網路沉迷研究」報告。國家發展委員會。
- 國家發展委員會 (2017)。「106 年網路沉迷研究調查」報告。國家發展委員會。
- 國家發展委員會 (2021)。「110 年網路沉迷研究調查」報告。國家發展委員會。
- 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。
[https://doi.org/10.30126/NSPN.201312_8\(4\).0002](https://doi.org/10.30126/NSPN.201312_8(4).0002)
- 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。
- 數位發展部 (2023)。「111 年網路沉迷研究調查」報告。數位發展部。

附錄 2

113 年網路沉迷研究調查問卷

5. 如果是不用工作或不用上學的日子（通常是假日），最近六個月，您平均每天有多少時間花在上網休閒娛樂或隨意看看呢？

說明：包括用電腦、手機、電視或平板等各種設備上網；上網時間是指實際使用的時間，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

(9997) 不知道

(9998) 未回答/拒答

6. 【沒有工作也沒有上學的受訪者】請問您最近六個月平均每天有多少時間花在上網休閒娛樂或隨意看看？

說明：包括用電腦、手機、電視或平板等各種設備上網；上網時間是指實際使用的時間，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

(9997) 不知道

(9998) 未回答/拒答

7. 以最近六個月來說，有哪些網路活動會讓您停不下來、總是超過預期想停止的時間（工作或學校課業要用的不算）？（提示選項 1~7，可複選）

(01) 追劇（如影片平台上的戲劇、電影、節目）

(02) 看社群上的短影音（如 YouTube Shorts、IG Reels、TikTok，短影音的長度通常在 3 分鐘內）

(03) 看社群上的其他影片（不包括短影音，如 YouTube、直播、遊戲實況）

(04) 看網路社群（如看 Facebook、IG 的貼文或照片）

(05) 玩遊戲

(06) 使用通訊軟體（如用 LINE 聊天傳訊息）

(07) 網路購物或是看網購商品

(95) 上網只有工作或學校課業目的

(96) 其他（請說明）

(97) 都沒有

(98) 未回答/拒答

（三）網路使用習慣量表

接下來一樣是想請問您「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從今年 6 月到現在（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. 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

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

11. 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

12. 平均而言，您每個星期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

13. 您每次都只想上網一下子，但結果常常一上網就待很久不下來。

(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. 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

15. 您常常因熬夜上網休閒，造成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

16. 上網對您的學業、工作或日常生活已造成一些不好的影響。

(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. 上網已經很明顯地危害到您的身體或心理健康。

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

(四) 網路沉迷主觀自評

新聞報導常會提到「網路沉迷」的現象，「網路沉迷」是指過度使用網路或電腦、難以自我控制，導致學業、人際關係、身心健康、家庭互動、工作表現上的負面影響。

18. 社會上有些人會有網路沉迷情況，請問您覺得自己有網路沉迷的情況嗎？

(01)有【續問 Q19】

(02)沒有【若受訪者為 18 歲以上，跳問 Q22；若為 12-17 歲則跳問 Q24】

(98)未回答/拒答【若受訪者為 18 歲以上，跳問 Q22；若為 12-17 歲則跳問 Q24】

19. 【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 (98)未回答/拒答

20. 【自認有網路沉迷者】關於自己的網路沉迷，請問您有沒有想過要尋求幫助？

(01)有想過【續問 Q21】

(02)沒有想過【若受訪者為 18 歲以上，跳問 Q22；若為 12-17 歲則跳問 Q24】

(98)未回答/拒答【若受訪者為 18 歲以上，跳問 Q22；若為 12-17 歲則跳問 Q24】

21. 【有想過尋求幫助者】請問您曾向誰或哪些單位尋求過幫助？(不提示選項，可複選)

(01)醫師、臨床心理師、諮商心理師(醫院診所、心理治療所、心理諮商所、社區心理衛生中心)

(02)學校老師、輔導老師

(03)父母

(04)配偶、男女朋友

(05)其他家人

(06)現實生活中的朋友

(07)網友

(08)同事、同學

(09)宗教人士

(10)1925 安心專線

(11)生命線

(12)相關的學會、協會、中心、基金會等(如張老師基金會、家庭教育中心、臺灣網路成癮防治學會、網路成癮防治中心等)

(94)自己上網找相關資料 (95)還沒有採取任何行動

(96)其他(請說明)

(98)未回答/拒答

(五) 預防網路沉迷之作為

22. 【只問 18 歲以上的受訪者】請問您有沒有未成年且會上網的子女？

(01)有【續問 Q23】

(02)沒有【跳問 Q25】

(98)未回答/拒答【跳問 Q25】

23. 【有未成年子女】請問您對家中未成年小孩曾採取什麼方法或習慣來預防他/她網路沉迷？（不提示選項，可複選）

- (01)了解小孩的每日螢幕使用活動、時間
- (02)規定小孩每日螢幕使用時間上限
- (03)親子（或全家）共同約定上網時間、限制
- (04)使用軟體或路由器管控孩子的網路使用時間（包括中華電信守門員、手機或平板的家長模式）
- (05)不給小孩私用的手機
- (06)代管孩子的手機，只在允許時間給用
- (07)培養小孩網路以外的活動或興趣
- (08)培養小孩時間管理好習慣，重要且緊急事先完成再上網娛樂
- (96)其他（請說明）
- (95)沒有方法
- (98)未回答/拒答

24. 【只問 12-17 歲的受訪者】請問您家中有沒有關於上網時間或限制的約定？（若受訪者回答有，請訪員進一步追問是親子間的共同約定，還是只對小孩的約定？）

- (01)有親子（或全家）間的共同約定
- (02)有對小孩的約定
- (03)有親子間的共同約定，也有對小孩的約定
- (95)沒有任何約定
- (98)未回答/拒答

25. 請問您自己平常有沒有採取什麼方法或用什麼樣的習慣，來預防自己網路沉迷？（不提示選項，可複選）

- (01)注意自己的每日螢幕使用時間
- (02)限定自己每日螢幕使用時間上限
- (03)培養自己網路以外的活動或興趣
- (04)養成時間管理好習慣，重要且緊急事先完成再上網娛樂
- (05)限制上床睡覺時間不再使用螢幕、手機
- (06)直接在手機或平板設定可使用時間（數位工具管理）
- (07)使用數位紀錄工具，瞭解自己的上網行為（數位工具管理）
- (96)其他（請說明）
- (95)沒有採取任何方法或習慣
- (98)未回答/拒答

(六) 預防教育

26. 請問您過去一年有沒有參加過任何關於預防網路沉迷的相關活動或課程？

- (01)有【續問 Q27】 (02)沒有【跳問 Q29】
(98)未回答/拒答【跳問 Q29】

27. 【曾參加過相關活動或課程者】請問您參加的活動或課程，是由誰或哪個單位辦理的？(可複選)

- (01)醫院診所 (02)心理治療所、心理諮商所
(03)社區心理衛生中心 (04)學校
(05)政府部門 (06)民間公司、企業
(07)相關的學會、協會、中心、基金會等(如張老師基金會、家庭教育中心、臺灣網路成癮防治學會、網路成癮防治中心等)
(96)其他(請說明)
(97)不記得 (98)未回答/拒答

28. 【曾參加過相關活動或課程者】請問參加這些活動或課程，對您而言幫助的程度是？

- (01)非常有幫助 (02)還算有幫助
(03)不太有幫助 (04)非常沒有幫助
(98)未回答/拒答

29. 未來您會想要參加任何關於預防網路沉迷的相關活動或課程嗎？

- (01)非常有意願 (02)還算有意願
(03)不太有意願 (04)非常沒有有意願
(98)未回答/拒答

30. 請問您過去一年有沒有在網路上看到關於預防網路沉迷的影片或文章，而且您有看完大部分內容？

- (01)有【續問 Q31】 (02)沒有【跳問 Q32】
(98)未回答/拒答【跳問 32】

31. 【曾瀏覽影片或文章者】請問您所看的影片或文章，對您而言幫助的程度是？

- (01)非常有幫助 (02)還算有幫助
(03)不太有幫助 (04)非常沒有幫助
(98)未回答/拒答

(七) 服務資源

32. 請問您知不知道有網路沉迷困擾的人可以尋求哪些資源的協助？(逐一提示選項 1-6，可複選)

- (01) 醫院診所【續問 Q33】
- (02) 心理治療所、心理諮商所【續問 Q33】
- (03) 社區心理衛生中心【續問 Q33】
- (04) 衛生福利部 1925 安心專線【續問 Q33】
- (05) 學校的輔導室或老師【續問 Q33】
- (06) 相關的學會、協會、中心、基金會等(如張老師基金會、家庭教育中心、臺灣網路成癮防治學會、網路成癮防治中心等)【續問 Q33】
- (95) 以上都不知道【跳問 Q35】
- (98) 未回答/拒答【跳問 Q35】

33. 【知道任一項服務資源者】請問您有沒有曾經因為網路沉迷的困擾，而使用過這些資源？

- (01) 有【續問 Q34】
- (02) 沒有【跳問 Q35】
- (98) 未回答/拒答【跳問 Q35】

34. 【曾使用服務資源者】請問您覺得這些資源對您的幫助程度是？

- (01) 非常有幫助
- (02) 還算有幫助
- (03) 不太有幫助
- (04) 非常沒有幫助
- (98) 未回答/拒答

(八) 基本資料

35. 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(請說明)
- (98) 未回答/拒答

36. 請問您的教育程度是(包括目前正在就讀的)？

- (01) 國小以下【跳問 Q38】
- (02) 國小【若 Q35 為學生則續問 Q37，否則跳問 Q38】

- (03)國中、初中【若 Q35 為學生則續問 Q37，否則跳問 Q38】
- (04)高級中等（高中、高職）【若 Q35 為學生則續問 Q37，否則跳問 Q38】
- (05)專科【跳問 Q38】
- (06)大學【跳問 Q38】
- (07)研究所及以上【跳問 Q38】
- (98)未回答/拒答【跳問 Q38】

37. 【僅問為國小、國中或高中職的就讀學生】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
- (08)未就讀
- (98)未回答/拒答

38. 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

39. 性別

- (01)男
- (02)女
- (03)其他

附錄 3

113 年網路沉迷研究調查交叉表

附表1 網路族在網路使用習慣量表各構面的平均分數與總分

單位：人，分

項目別	樣本數	戒斷症狀 平均分數	耐受症狀 平均分數	時間管理 問題平均 分數	人際與 健康問題 平均分數	CIAS-10 總分平均 分數
總計	1,510	1.84	2.02	1.66	1.62	18.1
性別			*			*
男	767	1.80	1.98	1.64	1.59	17.8
女	743	1.87	2.06	1.67	1.64	18.4
年齡		*	*	*		*
12-17歲	104	1.87	2.26	1.74	1.65	19.2
18-19歲	35	2.06	2.53	2.08	1.84	21.6
20-29歲	220	1.95	2.05	1.78	1.53	18.6
30-39歲	253	2.01	2.13	1.87	1.60	19.3
40-49歲	316	1.87	2.02	1.64	1.61	18.2
50-59歲	283	1.72	1.97	1.49	1.67	17.4
60-69歲	214	1.61	1.81	1.47	1.63	16.5
70-74歲	54	1.70	1.84	1.48	1.51	16.6
75歲以上	31	1.72	1.73	1.55	1.70	16.9
教育程度		*			*	
國小及以下	45	1.72	1.96	1.57	1.72	17.6
國初中	125	1.81	2.07	1.61	1.64	18.1
高中職	434	1.79	1.98	1.67	1.70	18.0
專科	180	1.72	1.96	1.54	1.63	17.4
大學	554	1.92	2.07	1.71	1.56	18.5
研究所及以上	167	1.85	2.02	1.61	1.54	17.9
未回答/拒答	3	2.56	1.92	2.10	1.69	21.0
就業情況1		*	*	*		*
軍人	4	2.14	1.89	1.59	1.51	18.3
民代、主管及經理人員	93	1.74	1.82	1.42	1.57	16.6
專業人員	190	1.87	2.04	1.70	1.58	18.3
技術員及助理專業人員	102	1.84	2.02	1.70	1.62	18.2
事務支援人員	175	1.85	2.05	1.67	1.61	18.3
服務及銷售工作人員	220	1.99	2.12	1.80	1.63	19.2
農林漁牧業生產人員	23	1.81	1.96	1.51	1.52	17.4
技藝有關工作人員	43	1.85	2.11	1.75	1.72	18.8
機械設備操作及組裝人員	66	1.68	1.86	1.62	1.60	17.1
基層技術工及勞力工	79	1.82	2.01	1.62	1.60	17.9
家管	111	1.82	1.92	1.55	1.73	17.8
學生	176	1.89	2.26	1.79	1.64	19.3
找工作或等待復工者	29	1.94	2.07	1.79	1.66	18.9
退休	181	1.60	1.79	1.43	1.59	16.2
其他	10	2.08	2.34	1.85	1.84	20.6
未回答/拒答	9	2.32	2.10	2.04	1.45	20.2
就業情況2		*	*	*		*
就業者	995	1.86	2.02	1.68	1.60	18.2
非就業者(不含學生)	330	1.72	1.88	1.51	1.65	17.1
學生	176	1.89	2.26	1.79	1.64	19.3
學生就學階段				*		
國小	8	1.61	2.08	1.32	1.52	16.7
國中	48	1.81	2.26	1.68	1.61	18.8
高中職	57	2.06	2.36	1.95	1.78	20.7
專科	5	1.32	2.24	1.50	1.32	16.3
大學	49	1.83	2.18	1.73	1.58	18.6
研究所	10	1.97	2.34	2.19	1.55	20.4
居住地區						
北部地區	710	1.84	2.02	1.67	1.63	18.2
中部地區	357	1.83	2.06	1.64	1.65	18.3
南部地區	402	1.81	1.97	1.65	1.58	17.8
東部及金馬地區	41	1.91	2.16	1.66	1.60	18.7
網路沉迷傾向		*	*	*	*	*
有網路沉迷傾向	92	3.21	3.38	2.85	2.65	30.8
無網路沉迷傾向	1,418	1.75	1.93	1.58	1.55	17.3

註1：樣本數為加權後數字，與實際訪問樣本數不同。因數值四捨五入，故樣本數加總未必等於總樣本數。

註2：變異數分析達顯著水準者（ p 值 $<.05$ ），以「*」標示。

註3：「-」表示該細格無樣本；若有資料但因數值經四捨五入後仍不及0.1者，以「0.0」呈現。

註4：有關分析變項的分類，請參閱調查報告第參章「捌、差異檢定變項分類說明」。

附表2 網路沉迷傾向之比例

單位：人，%

項目別	曾用網路者		12歲以上民眾	
	樣本數	有網路沉迷傾向之比例	樣本數	有網路沉迷傾向之比例
總計	1,510	6.1	1,764	5.2
性別				
男	767	5.6	864	5.0
女	743	6.6	899	5.4
年齡		*		*
12-17歲	104	4.0	104	4.0
18-19歲	35	14.2	35	14.2
20-29歲	220	7.2	220	7.2
30-39歲	253	9.7	255	9.6
40-49歲	316	6.4	323	6.3
50-59歲	283	4.6	297	4.4
60-69歲	214	3.9	287	2.9
70-74歲	54	1.2	108	0.6
75歲以上	31	1.8	135	0.4
教育程度				*
國小及以下	45	-	207	-
國初中	125	6.4	163	5.0
高中職	434	6.4	473	5.9
專科	180	4.2	187	4.1
大學	554	6.4	560	6.4
研究所及以上	167	7.3	167	7.3
未回答/拒答	3	27.6	7	13.2
就業情況1		a		a
軍人	4	-	4	-
民代、主管及經理人員	93	4.2	95	4.1
專業人員	190	6.1	190	6.1
技術員及助理專業人員	102	6.4	103	6.3
事務支援人員	175	6.9	176	6.9
服務及銷售工作人員	220	9.2	223	9.0
農林漁牧業生產人員	23	4.6	36	2.9
技藝有關工作人員	43	4.6	44	4.5
機械設備操作及組裝人員	66	3.1	68	3.0
基層技術工及勞力工	79	5.1	96	4.2
家管	111	5.2	205	2.8
學生	176	6.3	176	6.3
找工作或等待復工者	29	14.4	35	11.7
退休	181	2.6	291	1.6
其他	10	21.7	12	17.4
未回答/拒答	9	11.5	10	10.4
就業情況2				*
就業者	995	6.4	1,034	6.1
非就業者(不含學生)	330	5.0	543	3.1
學生	176	6.3	176	6.3
學生就學階段		a		a
國小	8	-	8	-
國中	48	2.9	48	2.9
高中職	57	9.3	57	9.3
專科	5	-	5	-
大學	49	4.9	49	4.9
研究所	10	21.9	10	21.9
居住地區				
北部地區	710	5.8	799	5.1
中部地區	357	7.6	434	6.2
南部地區	402	5.0	478	4.2
東部及金馬地區	41	10.2	53	7.9

註1：樣本人數為加權後數字，與實際訪問樣本數不同。因數值四捨五入，故樣本數加總未必等於總樣本數。

註2：統計卡方檢定達顯著水準者達顯著水準者 (p 值 $< .05$)，以「*」標示。

註3：「a」表示該變項組間期望值小於5的比率達25%以上，不適用卡方檢定。

註4：「-」表示該細格無樣本；若有資料但因數值經四捨五入後仍不及0.1者，以「0.0」呈現。

註5：有關分析變項的分類，請參閱調查報告第參章「捌、差異檢定變項分類說明」。

附表3 網路族最近六個月工作日或上學日平均每天上網時間

單位：人，%，小時

項目別	樣本數	1小時 以內	1-3小時	3-6小時	6小時 以上	不知道/ 未回答/ 拒答	平均
總計	1,415	9.2	44.3	35.6	9.8	1.1	2.9
性別							
男	740	10.0	42.5	36.1	10.4	1.0	3.0
女	676	8.4	46.2	35.0	9.2	1.2	2.9
年齡	a					*	
12-17歲	104	14.0	48.9	31.8	5.4	-	2.2
18-19歲	35	3.6	23.0	45.5	28.0	-	4.8
20-29歲	215	1.1	28.9	54.7	14.7	0.6	3.8
30-39歲	248	1.5	37.5	48.1	12.6	0.4	3.5
40-49歲	310	7.0	51.3	32.9	7.6	1.2	2.8
50-59歲	265	12.5	52.6	23.3	9.9	1.7	2.7
60-69歲	175	20.2	50.3	23.3	4.2	2.0	2.1
70-74歲	42	27.0	47.7	19.0	4.8	1.5	2.0
75歲以上	21	35.8	27.8	23.8	6.9	5.6	2.3
教育程度	a					*	
國小及以下	39	26.8	56.5	10.0	-	6.8	1.4
國初中	116	26.0	42.3	25.7	4.6	1.4	2.1
高中職	400	9.9	45.8	34.8	9.1	0.5	2.9
專科	169	9.2	51.1	27.4	10.2	2.1	2.7
大學	527	3.6	39.5	42.3	13.5	1.2	3.4
研究所及以上	162	9.1	48.3	37.1	5.6	-	2.7
未回答/拒答	3	45.5	-	54.5	-	-	1.9
就業情況1	a					*	
軍人	4	-	100.0	-	-	-	1.9
民代、主管及經理人員	93	17.8	50.0	22.0	9.1	1.2	2.5
專業人員	190	5.4	49.0	40.7	4.3	0.6	2.7
技術員及助理專業人員	102	4.1	50.2	38.2	7.5	-	2.9
事務支援人員	175	2.2	49.3	34.4	13.4	0.7	3.1
服務及銷售工作人員	220	6.9	38.3	40.0	13.2	1.6	3.3
農林漁牧業生產人員	23	18.7	37.3	23.2	10.6	10.1	2.4
技藝有關工作人員	43	8.7	39.2	43.2	8.9	-	2.9
機械設備操作及組裝人員	66	13.9	42.6	38.8	4.7	-	2.7
基層技術工及勞力工	79	10.4	47.9	29.7	10.7	1.2	2.9
家管	79	11.4	36.9	34.3	13.0	4.3	3.1
學生	175	9.0	38.8	41.7	10.4	-	3.1
找工作或等待復工者	21	-	29.9	49.6	20.5	-	4.5
退休	130	23.6	46.3	23.0	5.4	1.7	2.2
其他	7	-	45.4	34.3	20.3	-	3.7
未回答/拒答	9	-	29.8	34.9	35.2	-	4.0
就業情況2	*						
就業者	995	7.6	45.9	36.0	9.5	1.0	2.9
非就業者(不含學生)	237	16.8	41.7	29.4	9.7	2.4	2.7
學生	175	9.0	38.8	41.7	10.4	-	3.1
學生就學階段	a					*	
國小	8	20.7	59.1	20.2	-	-	1.8
國中	48	27.1	48.9	21.2	2.7	-	1.6
高中職	57	-	48.1	42.1	9.8	-	3.2
專科	5	-	32.5	67.5	-	-	2.7
大學	49	2.5	21.6	59.2	16.6	-	4.2
研究所	9	-	9.8	52.3	37.8	-	5.8
居住地區							
北部地區	662	7.8	46.2	35.5	9.7	0.7	2.9
中部地區	336	13.1	40.1	35.2	9.4	2.1	2.9
南部地區	385	8.9	43.2	36.0	10.9	1.1	3.0
東部及金馬地區	33	2.9	59.6	35.1	2.4	-	2.5
網路沉迷傾向	*					*	
有網路沉迷傾向	87	1.3	24.3	54.1	20.3	-	4.3
無網路沉迷傾向	1,328	9.8	45.6	34.4	9.1	1.2	2.8

註1：本表已排除「最近六個月都沒有工作也沒有上學者」或「最近六個月都沒上網者」的資料。

註2：樣本數為加權後數字，與實際訪問樣本數不同。因數值四捨五入，故樣本數加總未必等於總樣本數、百分比加總未必等於100%。

註3：統計卡方檢定或變異數分析達顯著水準者達顯著水準者（ p 值 < .05），以「*」標示。

註4：「a」表示該變項組間期望值小於5的比率達25%以上，不適用卡方檢定。

註5：「-」表示該細格無樣本；若有資料但因數值經四捨五入後仍不及0.1者，以「0.0」呈現。

註6：有關分析變項的分類，請參閱調查報告第參章「捌、差異檢定變項分類說明」。

附表4 網路族最近六個月非工作日或非上學日平均每每天上網時間

單位：人，%，小時

項目別	樣本數	1小時 以內	1-3小時	3-6小時	6小時 以上	不知道/ 未回答/ 拒答	平均
總計	1,505	7.7	26.0	36.3	28.2	1.8	4.3
性別							
男	763	8.0	25.4	34.3	30.8	1.4	4.5
女	742	7.3	26.5	38.3	25.6	2.3	4.2
年齡	*						*
12-17歲	104	3.7	23.1	44.1	29.1	-	4.5
18-19歲	35	-	3.0	43.2	53.8	-	7.1
20-29歲	219	1.1	10.8	33.4	54.8	-	6.3
30-39歲	253	1.5	14.0	42.6	41.1	0.7	5.6
40-49歲	314	3.4	29.3	43.9	21.9	1.5	4.0
50-59歲	283	12.0	29.2	36.2	20.2	2.4	3.5
60-69歲	213	15.6	47.9	22.9	9.1	4.6	2.5
70-74歲	53	29.2	41.2	18.1	7.5	4.0	2.1
75歲以上	31	37.9	25.4	18.0	10.2	8.4	2.5
教育程度	a						*
國小及以下	45	37.2	36.8	9.8	5.3	10.9	1.7
國初中	125	13.5	33.3	30.5	18.9	3.8	3.4
高中職	432	8.7	28.3	36.0	25.4	1.5	4.2
專科	180	10.0	32.5	30.9	24.9	1.7	3.8
大學	552	3.2	18.8	40.0	36.6	1.4	5.1
研究所及以上	167	4.6	27.9	41.5	25.5	0.5	4.1
未回答/拒答	3	17.6	27.9	54.5	-	-	3.3
就業情況1	a						*
軍人	4	-	20.2	28.4	51.4	-	4.5
民代、主管及經理人員	92	8.5	33.6	34.2	21.5	2.2	3.7
專業人員	190	3.2	21.6	42.0	33.2	-	4.6
技術員及助理專業人員	102	2.0	24.5	40.4	33.1	-	4.8
事務支援人員	175	2.7	21.1	45.9	29.5	0.8	4.6
服務及銷售工作人員	216	7.4	22.2	34.6	33.4	2.4	4.6
農林漁牧業生產人員	22	11.4	25.2	37.2	15.8	10.4	3.4
技藝有關工作人員	43	8.7	23.5	37.2	30.6	-	4.4
機械設備操作及組裝人員	66	10.3	20.2	39.6	29.9	-	4.3
基層技術工及勞力工	79	8.0	23.9	32.9	32.7	2.5	4.8
家管	111	13.1	35.5	28.7	15.9	6.9	3.3
學生	176	2.2	18.3	42.7	36.8	-	5.3
找工作或等待復工者	29	-	31.2	29.0	39.7	-	6.1
退休	181	22.6	41.9	21.9	9.6	4.1	2.6
其他	10	-	21.8	42.8	35.4	-	5.0
未回答/拒答	9	-	19.2	20.4	60.4	-	6.9
就業情況2	*						*
就業者	989	5.7	23.3	38.9	30.8	1.3	4.5
非就業者(不含學生)	330	16.8	38.2	25.4	15.1	4.6	3.2
學生	176	2.2	18.3	42.7	36.8	-	5.3
學生就學階段	a						*
國小	8	-	57.0	20.2	22.7	-	3.2
國中	48	8.1	24.8	45.8	21.3	-	3.8
高中職	57	-	15.7	46.9	37.4	-	5.7
專科	5	-	-	64.7	35.3	-	4.4
大學	49	-	14.5	35.6	49.9	-	6.2
研究所	10	-	-	40.7	59.3	-	7.1
居住地區							
北部地區	709	7.7	27.7	35.1	28.2	1.3	4.3
中部地區	353	9.2	23.2	34.6	29.5	3.5	4.5
南部地區	402	6.4	25.9	38.8	27.7	1.2	4.3
東部及金馬地區	41	6.4	20.0	46.5	23.8	3.3	4.5
網路沉迷傾向	*						*
有網路沉迷傾向	92	-	13.7	34.3	52.0	-	6.5
無網路沉迷傾向	1,413	8.2	26.8	36.4	26.7	2.0	4.2

註1：本表已排除「最近六個月都沒上網者」或「最近六個月完全沒有休假日者」的資料。

註2：樣本數為加權後數字，與實際訪問樣本數不同。因數值四捨五入，故樣本數加總未必等於總樣本數、百分比加總未必等於100%。

註3：統計卡方檢定或變異數分析達顯著水準者達顯著水準者（ p 值 < .05），以「*」標示。

註4：「a」表示該變項組間期望值小於5的比率達25%以上，不適用卡方檢定。

註5：「-」表示該細格無樣本；若有資料但因數值經四捨五入後仍不及0.1者，以「0.0」呈現。

註6：有關分析變項的分類，請參閱調查報告第參章「捌、差異檢定變項分類說明」。

附表5 網路族最近六個月無法停下或使用時間超過預期的網路活動類型（複選）

單位：人、人/百人

項目別	樣本數	追劇	看社群 短影音	看社群 影片(非 短影音)	瀏覽網 路社群	玩遊戲	使用通 訊軟體
總計	1,510	28.9	28.1	25.5	19.9	19.7	18.1
性別							
男	767	23.5	27.3	29.2	16.7	24.3	16.4
女	743	34.4	28.8	21.6	23.2	15.0	19.9
年齡							
12-17歲	104	19.6	40.6	29.7	27.3	28.0	23.4
18-19歲	35	26.8	53.3	29.4	33.1	36.2	24.9
20-29歲	220	30.3	35.8	32.8	24.9	33.0	17.1
30-39歲	253	43.0	34.7	29.3	27.3	25.0	17.5
40-49歲	316	30.7	24.1	25.2	19.9	17.2	15.0
50-59歲	283	27.0	24.4	22.4	15.0	15.7	17.1
60-69歲	214	22.3	17.7	19.1	13.1	7.6	22.8
70-74歲	54	10.9	18.1	14.0	4.9	5.2	15.7
75歲以上	31	12.9	11.9	18.1	4.9	6.5	17.9
教育程度							
國小及以下	45	15.5	25.3	17.9	8.6	7.7	17.9
國初中	125	19.3	20.8	20.5	12.0	21.2	16.3
高中職	434	28.2	30.1	26.0	19.1	16.6	17.8
專科	180	31.5	23.3	18.8	18.2	18.9	17.0
大學	554	32.4	30.3	26.3	24.0	23.8	19.9
研究所及以上	167	27.6	26.8	34.6	19.8	17.0	15.9
未回答/拒答	3	-	27.6	-	-	26.9	-
就業情況1							
軍人	4	27.0	-	28.4	-	75.6	-
民代、主管及經理人員	93	23.7	20.6	25.4	14.3	9.9	19.8
專業人員	190	31.2	30.8	28.1	19.6	25.0	13.9
技術員及助理專業人員	102	34.4	27.9	21.6	21.6	22.6	16.6
事務支援人員	175	42.6	26.5	25.8	25.3	17.4	18.5
服務及銷售工作人員	220	33.7	30.9	24.9	24.6	22.8	23.0
農林漁牧業生產人員	23	11.4	24.3	23.9	20.1	14.8	14.3
技藝有關工作人員	43	36.8	30.6	32.5	20.7	40.4	11.4
機械設備操作及組裝人員	66	27.1	35.8	32.8	21.4	18.8	20.5
基層技術工及勞力工	79	22.5	31.8	23.4	11.5	16.3	15.6
家管	111	29.6	20.6	23.8	20.7	11.9	20.7
學生	176	23.7	40.4	31.2	26.6	28.3	21.3
找工作或等待復工者	29	32.1	35.8	40.8	20.7	18.7	3.2
退休	181	15.6	16.1	14.5	8.7	6.7	18.5
其他	10	32.3	21.8	42.8	19.2	41.5	-
未回答/拒答	9	9.8	9.2	14.5	-	35.9	-
就業情況2							
就業者	995	32.2	28.9	26.1	20.9	21.1	18.0
非就業者(不含學生)	330	22.2	19.5	20.8	14.1	10.5	17.3
學生	176	23.7	40.4	31.2	26.6	28.3	21.3
學生就學階段							
國小	8	-	41.6	37.7	17.4	20.2	43.4
國中	48	17.2	30.2	21.6	20.8	31.8	20.6
高中職	57	27.0	55.2	36.7	32.4	25.5	24.1
專科	5	35.3	35.3	32.5	-	32.5	-
大學	49	21.1	35.5	33.0	30.9	24.1	17.1
研究所	10	65.9	32.8	34.1	21.7	47.2	23.2
居住地區							
北部地區	710	27.8	26.3	25.1	18.4	19.0	18.3
中部地區	357	30.0	29.0	24.3	20.9	17.9	17.4
南部地區	402	30.0	30.2	27.2	22.4	22.7	18.1
東部及金馬地區	41	27.5	30.8	24.0	14.5	17.4	21.2
網路沉迷傾向							
有網路沉迷傾向	92	40.0	56.0	39.1	38.7	29.8	30.3
無網路沉迷傾向	1,418	28.2	26.3	24.6	18.7	19.0	17.3

註1：樣本數為加權後數字，與實際訪問樣本數不同。因數值四捨五入，故樣本數加總未必等於總樣本數。

註2：本題為複選題，故各項相對比率加總大於等於100人/百人，且不進行卡方檢定。

註3：「-」表示該細格無樣本；若有資料但因數值經四捨五入後仍不及0.1者，以「0.0」呈現。

註4：有關分析變項的分類，請參閱調查報告第參章「捌、差異檢定變項分類說明」。

附表5 網路族最近六個月無法停下或使用時間超過預期的網路活動類型(複選)[續完]

單位：人，人/百人，項

項目別	樣本數	網路購物(含瀏覽)	其他	上網只有工作或學校課業目的	都沒有	未回答/拒答	活動類型數量平均
總計	1,510	16.7	1.8	0.3	26.5	0.1	1.6
性別							*
男	767	11.4	1.1	0.6	29.7	-	1.5
女	743	22.2	2.5	-	23.2	0.1	1.7
年齡							*
12-17歲	104	13.8	1.4	1.4	13.5	-	1.8
18-19歲	35	10.2	3.5	-	9.3	-	2.2
20-29歲	220	19.3	0.9	-	15.7	-	1.9
30-39歲	253	20.5	2.7	-	12.2	-	2.0
40-49歲	316	23.3	1.8	0.4	24.1	-	1.6
50-59歲	283	15.7	2.5	0.4	33.7	-	1.4
60-69歲	214	7.9	1.3	0.4	46.4	0.4	1.1
70-74歲	54	6.6	-	-	50.8	-	0.8
75歲以上	31	4.5	-	-	60.9	-	0.8
教育程度							*
國小及以下	45	5.9	-	-	41.8	2.0	1.0
國初中	125	9.8	2.8	-	35.1	-	1.2
高中職	434	12.7	1.5	0.8	29.0	-	1.5
專科	180	18.7	2.1	0.6	34.1	-	1.5
大學	554	20.7	1.5	-	20.4	-	1.8
研究所及以上	167	19.7	2.9	-	21.0	-	1.6
未回答/拒答	3	27.6	-	-	45.5	-	0.8
就業情況1							*
軍人	4	-	-	-	24.4	-	1.3
民代、主管及經理人員	93	17.8	1.0	-	37.3	-	1.3
專業人員	190	19.6	1.0	-	18.1	-	1.7
技術員及助理專業人員	102	20.6	3.0	1.1	17.3	-	1.7
事務支援人員	175	22.9	3.3	0.6	21.1	-	1.8
服務及銷售工作人員	220	19.9	1.2	0.4	19.4	-	1.8
農林漁牧業生產人員	23	4.6	4.5	-	37.6	-	1.2
技藝有關工作人員	43	15.5	4.2	-	13.8	-	1.9
機械設備操作及組裝人員	66	17.1	-	-	23.3	-	1.7
基層技術工及勞力工	79	9.7	-	-	39.5	-	1.3
家管	111	22.6	2.0	-	35.3	-	1.5
學生	176	14.6	1.5	0.9	14.1	-	1.9
找工作或等待復工者	29	14.8	-	-	21.5	-	1.7
退休	181	6.1	2.7	-	51.9	0.5	0.9
其他	10	10.5	-	-	25.6	-	1.7
未回答/拒答	9	-	-	-	54.9	-	0.7
就業情況2							*
就業者	995	18.6	1.7	0.3	23.0	-	1.7
非就業者(不含學生)	330	12.5	2.2	-	42.9	0.3	1.2
學生	176	14.6	1.5	0.9	14.1	-	1.9
學生就學階段							
國小	8	22.7	-	-	-	-	1.8
國中	48	14.4	3.1	-	14.6	-	1.6
高中職	57	7.4	-	2.6	11.9	-	2.1
專科	5	35.3	-	-	32.2	-	1.7
大學	49	18.7	2.5	-	20.0	-	1.8
研究所	10	21.7	-	-	-	-	2.5
居住地區							
北部地區	710	17.0	1.6	0.2	27.3	-	1.5
中部地區	357	13.2	1.9	0.2	28.5	-	1.5
南部地區	402	19.0	2.2	0.6	23.5	0.2	1.7
東部及金馬地區	41	20.0	-	-	25.2	-	1.6
網路沉迷傾向							*
有網路沉迷傾向	92	32.1	1.8	-	2.0	-	2.7
無網路沉迷傾向	1,418	15.7	1.8	0.3	28.1	0.1	1.5

註1：樣本數為加權後數字，與實際訪問樣本數不同。因數值四捨五入，故樣本數加總未必等於總樣本數。

註2：本題為複選題，故各項相對比率加總大於等於100人/百人，且不進行卡方檢定。

註3：活動類型數量之變異數分析達顯著水準者達顯著水準者(p值<.05)，以「*」標示。

註4：「a」表示該變項組間期望值小於5的比率達25%以上，不適用卡方檢定。

註5：「-」表示該細格無樣本；若有資料但因數值經四捨五入後仍不及0.1者，以「0.0」呈現。

註6：有關分析變項的分類，請參閱調查報告第參章「捌、差異檢定變項分類說明」。

附表6 網路族自認有網路沉迷的情況

單位：人，%

項目別	樣本數	自認有 網路沉迷	自認沒有 網路沉迷	未回答/ 拒答
總計	1,510	11.2	88.7	0.1
性別		a		
男	767	12.8	87.1	0.1
女	743	9.6	90.4	-
年齡		a		
12-17歲	104	25.5	74.5	-
18-19歲	35	21.8	78.2	-
20-29歲	220	15.7	84.3	-
30-39歲	253	17.9	82.1	-
40-49歲	316	10.2	89.8	-
50-59歲	283	5.6	94.1	0.3
60-69歲	214	3.5	96.5	-
70-74歲	54	-	100.0	-
75歲以上	31	-	100.0	-
教育程度		a		
國小及以下	45	3.9	96.1	-
國初中	125	7.8	92.2	-
高中職	434	11.6	88.4	-
專科	180	6.4	93.6	-
大學	554	13.7	86.1	0.1
研究所及以上	167	11.8	88.2	-
未回答/拒答	3	-	100.0	-
就業情況1		a		
軍人	4	-	100.0	-
民代、主管及經理人員	93	8.6	91.4	-
專業人員	190	13.5	86.0	0.4
技術員及助理專業人員	102	11.7	88.3	-
事務支援人員	175	10.4	89.6	-
服務及銷售工作人員	220	9.9	90.1	-
農林漁牧業生產人員	23	14.0	86.0	-
技藝有關工作人員	43	7.2	92.8	-
機械設備操作及組裝人員	66	9.3	90.7	-
基層技術工及勞力工	79	10.0	90.0	-
家管	111	6.3	93.7	-
學生	176	22.8	77.2	-
找工作或等待復工者	29	25.5	74.5	-
退休	181	3.8	96.2	-
其他	10	22.3	77.7	-
未回答/拒答	9	-	100.0	-
就業情況2		a		
就業者	995	10.7	89.3	0.1
非就業者(不含學生)	330	7.1	92.9	-
學生	176	22.8	77.2	-
學生就學階段		a		
國小	8	22.7	77.3	-
國中	48	14.9	85.1	-
高中職	57	35.1	64.9	-
專科	5	32.2	67.8	-
大學	49	17.8	82.2	-
研究所	10	13.6	86.4	-
居住地區		a		
北部地區	710	10.1	89.9	-
中部地區	357	16.0	83.8	0.2
南部地區	402	8.8	91.2	-
東部及金馬地區	41	13.2	86.8	-
網路沉迷傾向		a		
有網路沉迷傾向	92	51.2	48.8	-
無網路沉迷傾向	1,418	8.6	91.3	0.1

註1：樣本數為加權後數字，與實際訪問樣本數不同。因數值四捨五入，故樣本數加總未必等於總樣本數。

註2：統計卡方檢定達顯著水準者達顯著水準者（ p 值 $<.05$ ），以「*」標示。

註3：「a」表示該變項組間期望值小於5的比率達25%以上，不適用卡方檢定。

註4：「-」表示該細格無樣本；若有資料但因數值經四捨五入後仍不及0.1者，以「0.0」呈現。

註5：有關分析變項的分類，請參閱調查報告第參章「捌、差異檢定變項分類說明」。

附表7 自認有網路沉迷者自評網路沉迷的程度

單位：人，%，分

項目別	樣本數	1分	2分	3分	4分	5分	平均
總計	169	2.5	10.9	54.4	26.5	5.8	3.22
性別	a						*
男	98	2.0	13.2	42.6	34.3	7.8	3.33
女	71	3.1	7.7	70.6	15.7	2.9	3.08
年齡	a						*
12-17歲	27	-	16.9	77.8	-	5.3	2.94
18-19歲	8	-	-	85.0	15.0	-	3.15
20-29歲	35	-	14.1	46.1	39.8	-	3.26
30-39歲	45	-	4.2	49.5	38.0	8.3	3.51
40-49歲	32	6.5	13.2	59.1	17.5	3.7	2.99
50-59歲	16	13.4	18.8	26.9	28.3	12.6	3.08
60-69歲	7	-	-	46.0	34.9	19.1	3.73
教育程度	a						
國小及以下	2	-	-	100.0	-	-	3.00
國初中	10	-	14.2	75.6	10.2	-	2.96
高中職	51	6.2	12.8	55.3	17.9	7.9	3.09
專科	11	-	30.6	17.0	42.8	9.6	3.32
大學	76	1.4	7.0	56.3	30.1	5.1	3.30
研究所及以上	20	-	9.0	51.5	35.6	4.0	3.35
就業情況1	a						
民代、主管及經理人員	8	13.8	-	48.3	37.9	-	3.10
專業人員	26	-	11.2	52.3	36.5	-	3.25
技術員及助理專業人員	12	-	7.0	70.6	22.4	-	3.15
事務支援人員	18	6.0	12.8	42.9	32.6	5.6	3.19
服務及銷售工作人員	22	-	-	59.0	36.9	4.1	3.45
農林漁牧業生產人員	3	-	-	62.4	-	37.6	3.75
技藝有關工作人員	3	-	-	64.1	35.9	-	3.36
機械設備操作及組裝人員	6	16.6	34.2	-	34.1	15.1	2.97
基層技術工及勞力工	8	12.4	36.8	38.7	12.0	-	2.50
家管	7	-	-	53.8	31.5	14.8	3.61
學生	40	-	13.6	73.9	9.0	3.5	3.02
找工作或等待復工者	7	-	12.5	16.5	45.0	26.0	3.85
退休	7	-	-	42.3	37.1	20.6	3.78
其他	2	-	46.9	53.1	-	-	2.53
就業情況2	a						*
就業者	106	4.0	10.5	50.4	31.4	3.8	3.21
非就業者(不含學生)	23	-	8.2	38.7	34.4	18.6	3.63
學生	40	-	13.6	73.9	9.0	3.5	3.02
學生就學階段	a						
國小	2	-	-	100.0	-	-	3.00
國中	7	-	19.7	80.3	-	-	2.80
高中職	20	-	8.2	84.8	-	7.0	3.06
專科	1	-	100.0	-	-	-	2.00
大學	9	-	11.4	47.2	41.4	-	3.30
研究所	1	-	-	100.0	-	-	3.00
居住地區	a						
北部地區	72	1.5	10.3	59.0	21.2	7.9	3.24
中部地區	57	3.5	11.7	48.0	34.3	2.5	3.21
南部地區	35	3.1	12.4	55.1	26.0	3.3	3.14
東部及金馬地區	5	-	-	54.6	16.9	28.5	3.74
網路沉迷傾向	a						*
有網路沉迷傾向	47	-	1.9	45.2	40.3	12.5	3.63
無網路沉迷傾向	122	3.4	14.4	57.9	21.1	3.2	3.06

註1：受訪對象為「自認有網路沉迷者」。

註2：樣本人數為加權後數字，與實際訪問樣本數不同。因數值四捨五入，故樣本數加總未必等於總樣本數。

註3：統計卡方檢定或變異數分析達顯著水準者達顯著水準者 (p 值 $< .05$)，以「*」標示。

註4：「a」表示該變項組間期望值小於5的比率達25%以上，不適用卡方檢定。

註5：「-」表示該細格無樣本；若有資料但因數值經四捨五入後仍不及0.1者，以「0.0」呈現。

註6：有關分析變項的分類，請參閱調查報告第參章「捌、差異檢定變項分類說明」。

附表8 自認有網路沉迷者曾想過尋求幫助的情形

單位：人，%

項目別	樣本數	有想過 要尋求幫助	沒有想過
總計	169	7.1	92.9
性別			
男	98	4.0	96.0
女	71	11.5	88.5
年齡		a	
12-17歲	27	29.4	70.6
18-19歲	8	-	100.0
20-29歲	35	6.8	93.2
30-39歲	45	4.3	95.7
40-49歲	32	-	100.0
50-59歲	16	-	100.0
60-69歲	7	-	100.0
教育程度		a	
國小及以下	2	100.0	-
國初中	10	29.2	70.8
高中職	51	6.3	93.7
專科	11	-	100.0
大學	76	4.4	95.6
研究所及以上	20	4.6	95.4
就業情況1		a	
民代、主管及經理人員	8	-	100.0
專業人員	26	4.0	96.0
技術員及助理專業人員	12	10.1	89.9
事務支援人員	18	-	100.0
服務及銷售工作人員	22	4.1	95.9
農林漁牧業生產人員	3	-	100.0
技藝有關工作人員	3	-	100.0
機械設備操作及組裝人員	6	-	100.0
基層技術工及勞力工	8	-	100.0
家管	7	-	100.0
學生	40	22.3	77.7
找工作或等待復工者	7	-	100.0
退休	7	-	100.0
其他	2	-	100.0
就業情況2		a	
就業者	106	3.0	97.0
非就業者(不含學生)	23	-	100.0
學生	40	22.3	77.7
學生就學階段		a	
國小	2	100.0	-
國中	7	40.6	59.4
高中職	20	16.0	84.0
專科	1	-	100.0
大學	9	13.3	86.7
研究所	1	-	100.0
居住地區		a	
北部地區	72	6.9	93.1
中部地區	57	12.5	87.5
南部地區	35	-	100.0
東部及金馬地區	5	-	100.0
網路沉迷傾向			
有網路沉迷傾向	47	7.9	92.1
無網路沉迷傾向	122	6.8	93.2

註1：受訪對象為「自認有網路沉迷者」。

註2：樣本人數為加權後數字，與實際訪問樣本數不同。因數值四捨五入，故樣本數加總未必等於總樣本數。

註3：統計卡方檢定達顯著水準者達顯著水準者（ p 值 $<.05$ ），以「*」標示。

註4：「a」表示該變項組間期望值小於5的比率達25%以上，不適用卡方檢定。

註5：「-」表示該細格無樣本；若有資料但因數值經四捨五入後仍不及0.1者，以「0.0」呈現。

註6：有關分析變項的分類，請參閱調查報告第參章「捌、差異檢定變項分類說明」。

附表9 網路族自我預防網路沉迷的作為(複選)

單位：人，人/百人

項目別	樣本數	注意自己 每日螢幕 使用時間	限定自己 每日螢幕 使用時間 上限	培養自己 網路以外 的活動或 興趣	養成時間管理 好習慣，重要 且緊急事先完 成再上網娛樂	限制上床 睡覺時間 不再使用 螢幕、手機
總計	1,510	4.3	5.0	21.4	4.4	1.9
性別						
男	767	4.0	3.8	20.5	3.5	1.2
女	743	4.5	6.1	22.4	5.3	2.6
年齡						
12-17歲	104	7.2	15.6	26.6	4.4	-
18-19歲	35	3.4	9.7	43.0	7.0	-
20-29歲	220	3.0	6.7	28.1	4.6	3.2
30-39歲	253	5.4	2.8	18.7	4.3	3.6
40-49歲	316	2.8	3.6	18.4	3.8	1.5
50-59歲	283	4.7	3.5	21.1	5.8	1.2
60-69歲	214	5.0	4.7	20.8	2.5	2.0
70-74歲	54	3.9	2.1	13.0	5.2	1.1
75歲以上	31	2.8	1.9	8.0	3.5	-
教育程度						
國小及以下	45	7.9	1.3	12.9	6.7	-
國初中	125	3.5	8.4	20.5	2.7	1.5
高中職	434	4.4	6.3	21.5	3.9	1.4
專科	180	4.3	2.2	16.8	5.6	1.4
大學	554	4.3	4.8	24.4	4.8	2.8
研究所及以上	167	3.5	3.6	19.8	3.5	1.9
未回答/拒答	3	-	-	-	-	-
就業情況1						
軍人	4	-	-	-	-	-
民代、主管及經理人員	93	5.5	2.2	19.0	4.3	0.9
專業人員	190	5.2	5.3	22.2	6.7	2.6
技術員及助理專業人員	102	3.9	4.7	25.6	3.0	3.0
事務支援人員	175	2.2	1.3	22.0	6.0	1.1
服務及銷售工作人員	220	4.6	4.9	22.5	3.1	4.0
農林漁牧業生產人員	23	6.5	-	-	-	-
技藝有關工作人員	43	5.8	8.5	18.9	9.0	6.9
機械設備操作及組裝人員	66	5.7	7.5	22.4	-	-
基層技術工及勞力工	79	-	-	17.2	6.9	3.1
家管	111	2.4	4.6	17.4	5.4	3.1
學生	176	6.2	13.6	29.2	4.7	-
找工作或等待復工者	29	5.7	3.2	24.3	-	-
退休	181	4.7	3.1	18.5	2.8	0.5
其他	10	-	-	22.3	-	-
未回答/拒答	9	-	9.8	-	-	-
就業情況2						
就業者	995	4.1	3.8	21.1	4.7	2.5
非就業者(不含學生)	330	3.9	3.5	18.7	3.4	1.3
學生	176	6.2	13.6	29.2	4.7	-
學生就學階段						
國小	8	20.2	-	17.4	22.7	-
國中	48	6.3	18.6	26.7	2.9	-
高中職	57	4.5	14.9	26.8	2.4	-
專科	5	32.5	-	64.7	-	-
大學	49	4.7	11.6	32.1	7.6	-
研究所	10	-	10.0	35.6	-	-
居住地區						
北部地區	710	4.3	5.6	19.3	3.5	2.2
中部地區	357	3.7	3.8	25.1	4.4	1.6
南部地區	402	4.9	4.6	22.6	5.8	1.4
東部及金馬地區	41	2.4	7.4	14.8	5.4	4.1
網路沉迷傾向						
有網路沉迷傾向	92	5.3	4.6	32.2	2.4	2.2
無網路沉迷傾向	1,418	4.2	5.0	20.7	4.5	1.9

註1：樣本數為加權後數字，與實際訪問樣本數不同。因數值四捨五入，故樣本數加總未必等於總樣本數。

註2：本題為複選題，故各項相對比率加總大於等於100人/百人，且不進行卡方檢定。

註3：「-」表示該細格無樣本；若有資料但因數值經四捨五入後仍不及0.1者，以「0.0」呈現。

註4：有關分析變項的分類，請參閱調查報告第參章「捌、差異檢定變項分類說明」。

附表9 網路族自我預防網路沉迷的作為(複選)[續完]

單位：人，人/百人

項目別	樣本數	直接在手 機或平板 設定可使 用時間	使用數位 紀錄工具 ,瞭解自 己的上網 行為	其他	沒有採取 任何方法 或習慣	未回答/ 拒答
總計	1,510	1.3	0.1	3.8	62.5	0.2
性別						
男	767	0.9	0.1	3.8	65.9	0.3
女	743	1.7	0.1	3.7	58.9	0.1
年齡						
12-17歲	104	4.3	-	8.3	39.6	-
18-19歲	35	-	-	3.4	47.3	-
20-29歲	220	2.6	-	5.5	51.9	0.5
30-39歲	253	1.9	-	3.1	64.2	-
40-49歲	316	1.5	0.3	3.4	68.7	0.4
50-59歲	283	-	-	4.6	63.4	-
60-69歲	214	-	0.4	1.2	68.0	0.4
70-74歲	54	-	-	1.0	74.7	-
75歲以上	31	-	-	-	85.5	-
教育程度						
國小及以下	45	-	-	5.5	66.8	-
國初中	125	-	0.7	2.8	62.1	-
高中職	434	1.3	-	3.5	62.3	0.4
專科	180	-	-	3.4	71.2	-
大學	554	1.6	0.2	4.6	58.2	0.2
研究所及以上	167	3.3	-	2.4	66.1	-
未回答/拒答	3	-	-	-	100.0	-
就業情況1						
軍人	4	-	-	-	100.0	-
民代、主管及經理人員	93	-	-	3.0	68.3	-
專業人員	190	3.0	0.6	4.8	56.4	-
技術員及助理專業人員	102	2.0	-	3.3	59.5	-
事務支援人員	175	1.7	-	3.8	63.8	-
服務及銷售工作人員	220	1.0	-	2.3	63.3	-
農林漁牧業生產人員	23	-	-	-	93.5	-
技藝有關工作人員	43	-	-	9.0	55.4	-
機械設備操作及組裝人員	66	-	-	-	67.1	1.7
基層技術工及勞力工	79	-	-	7.7	69.0	-
家管	111	1.0	-	0.9	68.6	-
學生	176	3.1	-	8.1	43.4	0.6
找工作或等待復工者	29	-	-	-	70.1	-
退休	181	-	0.5	1.8	69.6	0.5
其他	10	-	-	11.3	66.3	-
未回答/拒答	9	-	-	-	90.2	-
就業情況2						
就業者	995	1.3	0.1	3.7	63.3	0.1
非就業者(不含學生)	330	0.4	0.3	1.6	69.2	0.2
學生	176	3.1	-	8.1	43.4	0.6
學生就學階段						
國小	8	-	-	18.9	20.7	-
國中	48	-	-	3.1	45.5	-
高中職	57	8.0	-	12.2	39.0	-
專科	5	-	-	-	35.3	-
大學	49	2.0	-	9.1	47.6	2.1
研究所	10	-	-	-	54.4	-
居住地區						
北部地區	710	1.4	0.2	3.7	63.7	0.4
中部地區	357	1.2	-	4.0	60.7	-
南部地區	402	1.4	0.2	3.8	61.2	-
東部及金馬地區	41	-	-	2.7	68.3	-
網路沉迷傾向						
有網路沉迷傾向	92	-	-	5.7	51.9	-
無網路沉迷傾向	1,418	1.4	0.1	3.6	63.2	0.2

註1：樣本數為加權後數字，與實際訪問樣本數不同。因數值四捨五入，故樣本數加總未必等於總樣本數。

註2：本題為複選題，故各項相對比率加總大於等於100人/百人，且不進行卡方檢定。

註3：「-」表示該細格無樣本；若有資料但因數值經四捨五入後仍不及0.1者，以「0.0」呈現。

註4：有關分析變項的分類，請參閱調查報告第參章「捌、差異檢定變項分類說明」。

附表10 有未成年子女的網路族預防未成年子女網路沉迷的方法或習慣（複選）

單位：人、人/百人

項目別	樣本數	了解小孩的每日螢幕使用活動、時間	規定小孩的每日螢幕使用時間上限	親子(或全家)共同約定上網時間、限制	使用軟體或路由器管控孩子的網路使用時間	不給小孩私用手机	代管孩子的手機，只在允許時間給用
總計	259	4.8	52.0	8.8	6.9	8.9	10.9
性別							
男	143	6.6	52.6	7.5	6.5	8.3	10.5
女	116	2.7	51.3	10.4	7.3	9.8	11.3
年齡							
20-29歲	4	-	-	-	-	-	51.1
30-39歲	59	7.0	50.5	10.7	5.7	12.2	8.9
40-49歲	149	5.6	59.3	9.1	5.7	9.3	8.4
50-59歲	45	-	35.2	4.3	13.1	4.3	18.4
60-69歲	2	-	40.1	59.9	-	-	-
教育程度							
國小及以下	4	-	-	-	-	28.9	-
國初中	5	17.8	29.8	35.8	-	-	33.8
高中職	69	-	48.8	7.8	4.4	3.4	10.8
專科	34	-	49.0	3.3	-	10.1	9.3
大學	100	7.4	55.2	11.5	10.7	10.3	12.8
研究所及以上	47	9.0	60.1	6.3	8.7	12.8	6.7
未回答/拒答	1	-	-	-	-	-	-
就業情況1							
軍人	1	-	100.0	-	-	-	-
民代、主管及經理人員	34	14.6	51.2	11.9	12.3	11.7	2.6
專業人員	41	5.8	58.4	12.4	2.9	13.6	15.1
技術員及助理專業人員	23	3.7	61.6	-	8.6	3.5	9.6
事務支援人員	33	6.6	64.7	3.4	9.6	9.9	10.4
服務及銷售工作人員	45	2.1	51.6	10.9	-	7.1	9.1
農林漁牧業生產人員	6	-	48.1	-	17.4	18.6	34.2
技藝有關工作人員	13	10.5	39.6	19.1	8.0	8.6	8.6
機械設備操作及組裝人員	20	-	42.7	4.8	-	5.7	20.2
基層技術工及勞力工	11	-	36.1	11.1	-	-	8.3
家管	23	-	44.4	12.9	14.0	12.8	4.3
學生	1	-	-	-	-	-	100.0
找工作或等待復工者	3	-	68.0	-	-	-	32.0
退休	3	-	-	-	69.3	-	-
其他	2	-	40.1	-	-	-	-
就業情況2							
就業者	226	5.5	53.6	8.7	5.6	8.9	11.0
非就業者(不含學生)	32	-	42.9	9.5	16.2	9.4	6.6
學生	1	-	-	-	-	-	100.0
居住地區							
北部地區	117	4.0	52.0	9.4	2.6	9.2	12.3
中部地區	53	8.6	45.6	10.3	13.5	8.5	8.1
南部地區	78	4.2	57.7	8.1	7.1	10.1	8.3
東部及金馬地區	11	-	42.9	-	19.1	-	27.7
網路沉迷傾向							
有網路沉迷傾向	24	13.2	47.5	3.9	3.8	15.8	18.6
無網路沉迷傾向	235	4.0	52.5	9.3	7.2	8.2	10.1

註1：受訪對象為「有未成年且會上網子女的網路族」。

註2：樣本人數為加權後數字，與實際訪問樣本數不同。因數值四捨五入，故樣本數加總未必等於總樣本數。

註3：本題為複選題，故各項相對比率加總大於等於100人/百人，且不進行卡方檢定。

註4：「-」表示該細格無樣本；若有資料但因數值經四捨五入後仍不及0.1者，以「0.0」呈現。

註5：有關分析變項的分類，請參閱調查報告第參章「捌、差異檢定變項分類說明」。

附表10 有未成年子女的網路族預防未成年子女網路沉迷的方法或習慣(複選)[續完]

單位：人，人/百人

項目別	樣本數 (人)	培養小孩 網路以外 的活動或 興趣	培養小孩時間 管理好習慣， 重要且緊急事 先完成再上網 娛樂	其他	沒有方法	未回答/ 拒答
總計	259	9.3	5.7	4.3	16.9	0.3
性別						
男	143	8.7	3.2	3.8	16.5	0.6
女	116	9.9	8.8	4.9	17.4	-
年齡						
20-29歲	4	26.2	-	-	48.9	-
30-39歲	59	11.5	9.4	7.1	10.5	-
40-49歲	149	8.5	5.6	3.4	16.5	0.6
50-59歲	45	7.5	2.0	4.0	24.4	-
60-69歲	2	-	-	-	-	-
教育程度						
國小及以下	4	-	28.9	-	71.1	-
國初中	5	-	17.0	16.8	18.6	-
高中職	69	10.1	7.5	-	24.5	1.2
專科	34	15.3	-	-	25.1	-
大學	100	3.4	6.5	8.4	8.9	-
研究所及以上	47	18.2	2.7	4.0	10.6	-
未回答/拒答	1	-	-	-	100.0	-
就業情況1						
軍人	1	-	-	-	-	-
民代、主管及經理人員	34	9.4	2.8	-	9.3	-
專業人員	41	15.7	3.1	5.7	5.3	-
技術員及助理專業人員	23	-	-	4.9	17.9	-
事務支援人員	33	12.7	10.3	5.9	12.6	-
服務及銷售工作人員	45	11.5	11.5	3.8	22.1	-
農林漁牧業生產人員	6	-	-	-	-	-
技藝有關工作人員	13	-	-	-	35.5	6.4
機械設備操作及組裝人員	20	10.3	10.5	-	25.4	-
基層技術工及勞力工	11	7.9	-	8.3	36.5	-
家管	23	4.8	8.5	-	28.6	-
學生	1	100.0	-	-	-	-
找工作或等待復工者	3	-	-	-	-	-
退休	3	-	-	66.3	-	-
其他	2	-	-	59.9	-	-
就業情況2						
就業者	226	9.6	5.7	3.5	16.4	0.4
非就業者(不含學生)	32	3.5	6.2	9.9	21.0	-
學生	1	100.0	-	-	-	-
居住地區						
北部地區	117	5.2	3.6	4.8	21.6	-
中部地區	53	9.3	6.2	5.9	8.9	1.6
南部地區	78	14.0	8.2	2.9	15.0	-
東部及金馬地區	11	19.1	8.6	-	18.9	-
網路沉迷傾向						
有網路沉迷傾向	24	3.7	3.7	-	16.3	-
無網路沉迷傾向	235	9.8	5.9	4.7	17.0	0.4

註1：受訪對象為「有未成年且會上網子女的網路族」。

註2：樣本人數為加權後數字，與實際訪問樣本數不同。因數值四捨五入，故樣本數加總未必等於總樣本數。

註3：本題為複選題，故各項相對比率加總大於等於100人/百人，且不進行卡方檢定。

註4：「-」表示該細格無樣本；若有資料但因數值經四捨五入後仍不及0.1者，以「0.0」呈現。

註5：有關分析變項的分類，請參閱調查報告第參章「捌、差異檢定變項分類說明」。

附表11 12-17歲網路族家中有關上網的約定

單位：人，%

項目別	樣本數	有親子(全家)間的共同約定	有對小孩的約定	有親子間的共同約定，也有對小孩的約定	沒有任何約定	未回答/拒答
總計	104	7.1	26.8	4.8	58.0	3.2
性別		a				
男	47	2.9	15.4	10.6	63.9	7.1
女	57	10.6	36.3	-	53.1	-
教育程度		a				
國小及以下	8	22.7	57.0	20.2	-	-
國初中	49	5.1	38.7	7.0	45.4	3.7
高中職	43	7.3	7.3	-	81.7	3.7
專科	5	-	32.2	-	67.8	-
學生就學階段		a				
國小	8	22.7	57.0	20.2	-	-
國中	48	5.3	39.7	7.2	44.0	3.8
高中職	43	7.3	7.3	-	81.7	3.7
專科	5	-	32.2	-	67.8	-
居住地區		a				
北部地區	48	5.3	30.2	-	64.5	-
中部地區	26	19.1	22.2	13.3	45.5	-
南部地區	24	-	25.1	6.5	61.9	6.5
東部及金馬地區	6	-	27.2	-	44.9	27.8
網路沉迷傾向		a				
有網路沉迷傾向	4	-	-	-	100.0	-
無網路沉迷傾向	100	7.4	28.0	5.0	56.2	3.4

註1：受訪對象為「12-17歲的網路族」。

註2：樣本人數為加權後數字，與實際訪問樣本數不同。因數值四捨五入，故樣本數加總未必等於總樣本數。

註3：統計卡方檢定或變異數分析達顯著水準者達顯著水準者（ p 值 $<.05$ ），以「*」標示。

註4：「a」表示該變項組間期望值小於5的比率達25%以上，不適用卡方檢定。

註5：「-」表示該細格無樣本；若有資料但因數值經四捨五入後仍不及0.1者，以「0.0」呈現。

註6：有關分析變項的分類，請參閱調查報告第參章「捌、差異檢定變項分類說明」。

附表12 網路族參與預防網路沉迷相關活動或課程情形

單位：人，%

項目別	樣本數	有	沒有
總計	1,510	4.6	95.4
性別			
男	767	3.8	96.2
女	743	5.4	94.6
年齡		*	
12-17歲	104	37.0	63.0
18-19歲	35	22.1	77.9
20-29歲	220	3.1	96.9
30-39歲	253	0.9	99.1
40-49歲	316	2.4	97.6
50-59歲	283	1.5	98.5
60-69歲	214	0.8	99.2
70-74歲	54	1.3	98.7
75歲以上	31	-	100.0
教育程度		*	
國小及以下	45	10.8	89.2
國初中	125	13.2	86.8
高中職	434	4.3	95.7
專科	180	1.9	98.1
大學	554	3.0	97.0
研究所及以上	167	5.6	94.4
未回答/拒答	3	-	100.0
就業情況1		a	
軍人	4	-	100.0
民代、主管及經理人員	93	4.7	95.3
專業人員	190	4.5	95.5
技術員及助理專業人員	102	2.2	97.8
事務支援人員	175	1.2	98.8
服務及銷售工作人員	220	0.5	99.5
農林漁牧業生產人員	23	-	100.0
技藝有關工作人員	43	-	100.0
機械設備操作及組裝人員	66	-	100.0
基層技術工及勞力工	79	-	100.0
家管	111	1.0	99.0
學生	176	27.6	72.4
找工作或等待復工者	29	-	100.0
退休	181	0.8	99.2
其他	10	-	100.0
未回答/拒答	9	-	100.0
就業情況2		*	
就業者	995	1.8	98.2
非就業者(不含學生)	330	0.8	99.2
學生	176	27.6	72.4
學生就學階段		a	
國小	8	62.3	37.7
國中	48	33.4	66.6
高中職	57	32.7	67.3
專科	5	32.5	67.5
大學	49	13.6	86.4
研究所	10	11.7	88.3
居住地區			
北部地區	710	4.8	95.2
中部地區	357	4.6	95.4
南部地區	402	4.3	95.7
東部及金馬地區	41	2.9	97.1
網路沉迷傾向			
有網路沉迷傾向	92	1.2	98.8
無網路沉迷傾向	1,418	4.8	95.2

註1：樣本數為加權後數字，與實際訪問樣本數不同。因數值四捨五入，故樣本數加總未必等於總樣本數。

註2：統計卡方檢定達顯著水準者達顯著水準者（ p 值 $<.05$ ），以「*」標示。

註3：「a」表示該變項組間期望值小於5的比率達25%以上，不適用卡方檢定。

註4：「-」表示該細格無樣本；若有資料但因數值經四捨五入後仍不及0.1者，以「0.0」呈現。

註5：有關分析變項的分類，請參閱調查報告第參章「捌、差異檢定變項分類說明」。

附表13 曾參加預防網路沉迷相關活動或課程者所參與活動或課程的辦理者(複選)

單位：人、人/百人

項目別	樣本數	醫院 診所	學校	政府 部門	相關學會 、協會、 中心、 基金會等	其他	不記得
總計	69	1.7	72.9	17.9	2.6	2.8	6.3
性別							
男	29	-	76.6	13.5	2.4	2.8	4.8
女	40	3.0	70.2	21.1	2.8	2.8	7.4
年齡							
12-17歲	39	-	88.7	4.6	-	-	11.3
18-19歲	8	-	100.0	-	-	-	-
20-29歲	7	-	49.7	50.3	-	-	-
30-39歲	2	-	50.2	49.8	-	-	-
40-49歲	8	15.7	41.7	27.7	15.0	14.6	-
50-59歲	4	-	26.1	73.9	-	-	-
60-69歲	2	-	-	54.2	-	45.8	-
70-74歲	1	-	-	-	100.0	-	-
教育程度							
國小及以下	5	-	100.0	36.5	-	-	-
國初中	17	-	78.5	-	4.2	-	17.3
高中職	18	-	92.0	-	-	-	8.0
專科	3	-	43.3	-	32.7	24.0	-
大學	17	7.2	59.9	32.9	-	-	-
研究所及以上	9	-	44.9	55.1	-	11.7	-
就業情況1							
民代、主管及經理人員	4	-	48.0	52.0	-	-	-
專業人員	8	14.0	23.5	62.6	-	13.0	-
技術員及助理專業人員	2	-	49.8	50.2	-	-	-
事務支援人員	2	-	54.3	45.7	-	-	-
服務及銷售工作人員	1	-	-	100.0	-	-	-
家管	1	-	-	-	100.0	-	-
學生	49	-	91.0	3.7	-	-	9.0
退休	2	-	-	-	45.9	54.1	-
就業情況2							
就業者	18	6.5	34.8	58.6	-	6.1	-
非就業者(不含學生)	3	-	-	-	68.9	31.1	-
學生	49	-	91.0	3.7	-	-	9.0
學生就學階段							
國小	5	-	100.0	36.5	-	-	-
國中	16	-	81.9	-	-	-	18.1
高中職	18	-	92.0	-	-	-	8.0
專科	1	-	100.0	-	-	-	-
大學	7	-	100.0	-	-	-	-
研究所	1	-	100.0	-	-	-	-
居住地區							
北部地區	34	-	69.3	16.0	2.0	3.2	12.7
中部地區	16	-	83.2	22.6	-	5.1	-
南部地區	17	-	75.1	18.4	6.4	-	-
東部及金馬地區	1	100.0	-	-	-	-	-
網路沉迷傾向							
有網路沉迷傾向	1	-	100.0	-	-	-	-
無網路沉迷傾向	68	1.7	72.4	18.2	2.7	2.8	6.4

註1：受訪對象為「曾參加預防網路沉迷相關活動或課程的網路族」。

註2：樣本人數為加權後數字，與實際訪問樣本數不同。因數值四捨五入，故樣本數加總未必等於總樣本數。

註3：本題為複選題，故各項相對比率加總大於等於100人/百人，且不進行卡方檢定。

註4：「-」表示該細格無樣本；若有資料但因數值經四捨五入後仍不及0.1者，以「0.0」呈現。

註5：有關分析變項的分類，請參閱調查報告第參章「捌、差異檢定變項分類說明」。

附表14 曾參加預防網路沉迷相關活動或課程者對活動或課程的幫助程度感受

單位：人，%

項目別	樣本數	有幫助			沒有幫助		
		小計	非常有幫助	還算有幫助	小計	不太有幫助	非常沒有幫助
總計	69	86.0	6.9	79.1	14.0	9.5	4.5
性別	a						
男	29	86.3	3.4	82.9	13.8	3.1	10.7
女	40	85.8	9.5	76.3	14.2	14.2	-
年齡	a						
12-17歲	39	96.4	4.0	92.4	3.5	3.5	-
18-19歲	8	56.6	-	56.6	43.4	15.5	27.9
20-29歲	7	70.0	-	70.0	30.0	30.0	-
30-39歲	2	100.0	-	100.0	-	-	-
40-49歲	8	73.0	14.6	58.4	27.0	27.0	-
50-59歲	4	100.0	51.2	48.8	-	-	-
60-69歲	2	45.8	-	45.8	54.2	-	54.2
70-74歲	1	100.0	-	100.0	-	-	-
教育程度	a						
國小及以下	5	100.0	-	100.0	-	-	-
國初中	17	91.7	9.3	82.4	8.2	8.2	-
高中職	18	93.6	-	93.6	6.4	6.4	-
專科	3	67.3	-	67.3	32.7	32.7	-
大學	17	81.7	-	81.7	18.3	12.2	6.1
研究所及以上	9	68.0	34.3	33.7	32.1	9.7	22.4
就業情況1	a						
民代、主管及經理人員	4	77.8	22.5	55.3	22.2	22.2	-
專業人員	8	77.7	26.4	51.3	22.2	10.7	11.5
技術員及助理專業人員	2	100.0	-	100.0	-	-	-
事務支援人員	2	100.0	-	100.0	-	-	-
服務及銷售工作人員	1	100.0	-	100.0	-	-	-
家管	1	-	-	-	100.0	100.0	-
學生	49	88.2	3.2	85.0	11.8	7.4	4.4
退休	2	100.0	-	100.0	-	-	-
就業情況2	a						
就業者	18	84.2	17.8	66.4	15.8	10.4	5.4
非就業者(不含學生)	3	57.5	-	57.5	42.5	42.5	-
學生	49	88.2	3.2	85.0	11.8	7.4	4.4
學生就學階段	a						
國小	5	100.0	-	100.0	-	-	-
國中	16	91.4	9.7	81.7	8.6	8.6	-
高中職	18	93.6	-	93.6	6.4	6.4	-
專科	1	100.0	-	100.0	-	-	-
大學	7	69.1	-	69.1	30.8	15.7	15.1
研究所	1	-	-	-	100.0	-	100.0
居住地區	a						
北部地區	34	88.0	6.1	81.9	12.0	12.0	-
中部地區	16	84.8	-	84.8	15.2	8.3	6.9
南部地區	17	82.2	15.4	66.8	17.8	6.4	11.4
東部及金馬地區	1	100.0	-	100.0	-	-	-
網路沉迷傾向	a						
有網路沉迷傾向	1	-	-	-	100.0	-	100.0
無網路沉迷傾向	68	87.4	7.0	80.4	12.6	9.7	2.9

註1：受訪對象為「曾參加預防網路沉迷相關活動或課程的網路族」。

註2：樣本人數為加權後數字，與實際訪問樣本數不同。因數值四捨五入，故樣本數加總未必等於總樣本數。

註3：統計卡方檢定或變異數分析達顯著水準者達顯著水準者（ p 值 $<.05$ ），以「*」標示。

註4：「a」表示該變項組間期望值小於5的比率達25%以上，不適用卡方檢定。

註5：「-」表示該細格無樣本；若有資料但因數值經四捨五入後仍不及0.1者，以「0.0」呈現。

註6：有關分析變項的分類，請參閱調查報告第參章「捌、差異檢定變項分類說明」。

附表15 網路族未來參與預防網路沉迷相關活動或課程之意願

單位：人，%

項目別	樣本數	有意願			沒有意願			未回答/ 拒答
		小計	非常 有意願	還算 有意願	小計	不太 有意願	非常沒 有意願	
總計	1,510	8.2	0.8	7.4	91.6	44.6	47.0	0.3
性別		*						
男	767	6.1	0.9	5.2	93.7	42.6	51.1	0.2
女	743	10.2	0.6	9.6	89.4	46.6	42.8	0.3
年齡		a						
12-17歲	104	31.0	1.6	29.4	69.0	56.6	12.4	-
18-19歲	35	16.9	3.4	13.5	83.1	55.8	27.3	-
20-29歲	220	6.2	2.2	4.0	93.3	49.1	44.2	0.4
30-39歲	253	8.1	0.5	7.6	92.0	42.4	49.6	-
40-49歲	316	5.8	-	5.8	94.2	44.3	49.9	-
50-59歲	283	7.0	0.7	6.3	92.5	40.8	51.7	0.4
60-69歲	214	5.0	0.3	4.7	94.5	39.3	55.2	0.4
70-74歲	54	2.5	-	2.5	96.3	44.1	52.2	1.3
75歲以上	31	1.5	-	1.5	98.5	51.8	46.7	-
教育程度		a						
國小及以下	45	12.2	3.6	8.6	87.9	47.4	40.5	-
國初中	125	15.5	-	15.5	84.5	48.2	36.3	-
高中職	434	8.2	0.9	7.3	91.6	47.1	44.5	0.2
專科	180	4.4	-	4.4	94.9	43.9	51.0	0.7
大學	554	7.2	0.5	6.7	92.5	43.7	48.8	0.3
研究所及以上	167	8.8	2.1	6.7	91.2	37.6	53.6	-
未回答/拒答	3	-	-	-	100.0	72.1	27.9	-
就業情況1		a						
軍人	4	-	-	-	100.0	79.8	20.2	-
民代、主管及經理人員	93	3.7	-	3.7	96.2	40.9	55.3	-
專業人員	190	12.0	2.8	9.2	88.0	42.0	46.0	-
技術員及助理專業人員	102	5.8	1.6	4.2	94.2	39.5	54.7	-
事務支援人員	175	8.3	0.4	7.9	91.2	42.8	48.4	0.5
服務及銷售工作人員	220	5.9	-	5.9	94.2	46.9	47.3	-
農林漁牧業生產人員	23	9.6	-	9.6	90.4	48.7	41.7	-
技藝有關工作人員	43	2.4	-	2.4	97.6	47.6	50.0	-
機械設備操作及組裝人員	66	1.5	-	1.5	98.5	48.8	49.7	-
基層技術工及勞力工	79	3.7	1.4	2.3	94.7	35.6	59.1	1.5
家管	111	8.1	-	8.1	91.4	46.4	45.0	0.6
學生	176	22.3	1.6	20.7	77.2	57.7	19.5	0.6
找工作或等待復工者	29	7.4	-	7.4	92.6	23.7	68.9	-
退休	181	3.3	-	3.3	96.7	41.8	54.9	-
其他	10	-	-	-	100.0	36.9	63.1	-
未回答/拒答	9	-	-	-	100.0	32.5	67.5	-
就業情況2		a						
就業者	995	6.7	0.9	5.8	93.1	43.4	49.7	0.2
非就業者(不含學生)	330	5.1	-	5.1	94.6	41.6	53.0	0.2
學生	176	22.3	1.6	20.7	77.2	57.7	19.5	0.6
學生就學階段		a						
國小	8	62.3	20.7	41.6	37.7	37.7	-	-
國中	48	30.7	-	30.7	69.3	57.1	12.2	-
高中職	57	26.0	2.1	23.9	74.0	59.9	14.1	-
專科	5	35.3	-	35.3	64.7	64.7	-	-
大學	49	7.0	-	7.0	91.0	59.6	31.4	2.0
研究所	10	-	-	-	100.0	46.0	54.0	-
居住地區		a						
北部地區	710	6.8	1.0	5.8	92.8	44.2	48.6	0.4
中部地區	357	9.5	0.6	8.9	90.2	43.5	46.7	0.3
南部地區	402	8.7	0.3	8.4	91.3	46.5	44.8	-
東部及金馬地區	41	13.2	2.7	10.5	86.8	42.2	44.6	-
網路沉迷傾向		a						
有網路沉迷傾向	92	19.9	1.7	18.2	80.1	39.6	40.5	-
無網路沉迷傾向	1,418	7.4	0.7	6.7	92.3	44.9	47.4	0.3

註1：樣本數為加權後數字，與實際訪問樣本數不同。因數值四捨五入，故樣本數加總未必等於總樣本數。

註2：統計卡方檢定達顯著水準者達顯著水準者（ p 值 $<.05$ ），以「*」標示。

註3：「a」表示該變項組間期望值小於5的比率達25%以上，不適用卡方檢定。

註4：「-」表示該細格無樣本；若有資料但因數值經四捨五入後仍不及0.1者，以「0.0」呈現。

註5：有關分析變項的分類，請參閱調查報告第參章「捌、差異檢定變項分類說明」。

附表16 網路族在網路上瀏覽關於預防網路沉迷的影片或文章情形

單位：人，%

項目別	樣本數	有	沒有	未回答/ 拒答
總計	1,510	16.5	83.3	0.2
性別		a		
男	767	15.6	84.3	0.1
女	743	17.4	82.3	0.4
年齡		a		
12-17歲	104	52.5	47.5	-
18-19歲	35	41.6	58.4	-
20-29歲	220	18.1	81.9	-
30-39歲	253	12.3	87.7	-
40-49歲	316	14.8	84.9	0.3
50-59歲	283	12.6	87.4	-
60-69歲	214	9.7	89.9	0.4
70-74歲	54	7.2	91.5	1.3
75歲以上	31	6.8	91.4	1.8
教育程度		a		
國小及以下	45	18.9	81.1	-
國初中	125	23.8	76.2	-
高中職	434	16.6	82.8	0.5
專科	180	10.0	90.0	-
大學	554	16.5	83.4	0.2
研究所及以上	167	17.5	82.5	-
未回答/拒答	3	-	100.0	-
就業情況1		a		
軍人	4	-	100.0	-
民代、主管及經理人員	93	13.8	86.2	-
專業人員	190	20.1	79.9	-
技術員及助理專業人員	102	17.9	82.1	-
事務支援人員	175	14.5	84.4	1.1
服務及銷售工作人員	220	10.9	89.1	-
農林漁牧業生產人員	23	4.5	95.5	-
技藝有關工作人員	43	2.1	97.9	-
機械設備操作及組裝人員	66	15.4	84.6	-
基層技術工及勞力工	79	8.1	91.9	-
家管	111	13.6	85.8	0.6
學生	176	43.1	56.9	-
找工作或等待復工者	29	15.0	85.0	-
退休	181	7.7	92.0	0.3
其他	10	18.5	81.5	-
未回答/拒答	9	11.8	88.2	-
就業情況2		a		
就業者	995	13.8	86.0	0.2
非就業者(不含學生)	330	10.6	89.0	0.4
學生	176	43.1	56.9	-
學生就學階段				
國小	8	62.3	37.7	-
國中	48	51.3	48.7	-
高中職	57	47.8	52.2	-
專科	5	35.3	64.7	-
大學	49	34.5	65.5	-
研究所	10	11.7	88.3	-
居住地區		a		
北部地區	710	17.0	82.6	0.4
中部地區	357	15.8	84.0	0.2
南部地區	402	16.0	84.0	-
東部及金馬地區	41	19.1	80.9	-
網路沉迷傾向		a		
有網路沉迷傾向	92	14.2	85.2	0.6
無網路沉迷傾向	1,418	16.6	83.2	0.2

註1：樣本數為加權後數字，與實際訪問樣本數不同。因數值四捨五入，故樣本數加總未必等於總樣本數。

註2：統計卡方檢定達顯著水準者達顯著水準者（ p 值 $<.05$ ），以「*」標示。

註3：「a」表示該變項組間期望值小於5的比率達25%以上，不適用卡方檢定。

註4：「-」表示該細格無樣本；若有資料但因數值經四捨五入後仍不及0.1者，以「0.0」呈現。

註5：有關分析變項的分類，請參閱調查報告第參章「捌、差異檢定變項分類說明」。

附表17 曾瀏覽關於預防網路沉迷的影片或文章對影片或文章的幫助程度感受

單位：人，%

項目別	樣本數	有幫助			沒有幫助			未回答/ 拒答
		小計	非常 有幫助	還算 有幫助	小計	不太 有幫助	非常沒 有幫助	
總計	249	68.0	13.7	54.3	31.3	24.1	7.2	0.6
性別	*							
男	120	55.5	12.8	42.7	43.9	32.2	11.7	0.6
女	129	79.7	14.5	65.2	19.6	16.6	3.0	0.7
年齡	a							
12-17歲	55	79.0	12.3	66.7	20.9	18.4	2.5	-
18-19歲	14	69.2	-	69.2	30.8	14.5	16.3	-
20-29歲	40	64.3	12.1	52.2	35.8	32.7	3.1	-
30-39歲	31	61.5	7.7	53.8	38.4	29.1	9.3	-
40-49歲	47	73.6	20.1	53.5	26.3	18.7	7.6	-
50-59歲	36	66.4	25.8	40.6	33.6	22.9	10.7	-
60-69歲	21	47.3	3.4	43.9	48.3	35.0	13.3	4.4
70-74歲	4	50.7	18.8	31.9	31.3	31.3	-	17.9
75歲以上	2	76.4	-	76.4	23.6	23.6	-	-
教育程度	a							
國小及以下	9	80.5	-	80.5	19.5	19.5	-	-
國初中	30	71.5	21.4	50.1	28.5	20.6	7.9	-
高中職	72	65.5	7.5	58.0	33.2	27.9	5.3	1.3
專科	18	57.4	10.4	47.0	38.8	33.2	5.6	3.9
大學	91	66.8	12.0	54.8	33.2	24.4	8.8	-
研究所及以上	29	77.2	32.2	45.0	22.7	13.2	9.5	-
就業情況1	a							
民代、主管及經理人員	13	50.5	6.6	43.9	49.5	7.9	41.6	-
專業人員	38	67.3	19.7	47.6	32.7	30.1	2.6	-
技術員及助理專業人員	18	63.7	-	63.7	36.3	29.6	6.7	-
事務支援人員	25	88.3	18.5	69.8	11.7	11.7	-	-
服務及銷售工作人員	24	70.9	12.8	58.1	29.1	16.8	12.3	-
農林漁牧業生產人員	1	100.0	-	100.0	-	-	-	-
技藝有關工作人員	1	-	-	-	100.0	100.0	-	-
機械設備操作及組裝人員	10	43.7	-	43.7	56.3	56.3	-	-
基層技術工及勞力工	6	54.5	12.9	41.6	45.5	45.5	-	-
家管	15	67.0	31.7	35.3	27.0	20.4	6.6	6.0
學生	76	75.1	14.1	61.0	24.9	20.0	4.9	-
找工作或等待復工者	4	52.9	-	52.9	47.1	25.8	21.3	-
退休	14	50.6	5.3	45.3	44.3	37.9	6.4	5.0
其他	2	49.5	49.5	-	50.5	-	50.5	-
未回答/拒答	1	-	-	-	100.0	100.0	-	-
就業情況2	a							
就業者	137	67.2	12.4	54.8	32.8	25.1	7.7	-
非就業者(不含學生)	35	57.9	18.3	39.6	37.5	26.9	10.6	4.6
學生	76	75.1	14.1	61.0	24.9	20.0	4.9	-
學生就學階段	a							
國小	5	100.0	-	100.0	-	-	-	-
國中	24	76.1	21.4	54.7	23.9	18.2	5.7	-
高中職	27	71.5	5.6	65.9	28.5	28.5	-	-
專科	2	100.0	-	100.0	-	-	-	-
大學	17	74.9	23.6	51.3	25.1	17.9	7.2	-
研究所	1	-	-	-	100.0	-	100.0	-
居住地區	a							
北部地區	121	64.5	14.5	50.0	34.1	24.9	9.2	1.3
中部地區	56	69.8	10.6	59.2	30.2	21.3	8.9	-
南部地區	64	74.7	16.4	58.3	25.2	22.3	2.9	-
東部及金馬地區	8	52.9	-	52.9	47.1	47.1	-	-
網路沉迷傾向	a							
有網路沉迷傾向	13	62.4	16.9	45.5	37.6	21.7	15.9	-
無網路沉迷傾向	236	68.3	13.5	54.8	31.0	24.3	6.7	0.7

註1：受訪對象為「曾瀏覽關於預防網路沉迷的影片或文章的網路族」。

註2：樣本人數為加權後數字，與實際訪問樣本數不同。因數值四捨五入，故樣本數加總未必等於總樣本數。

註3：統計卡方檢定達顯著水準者達顯著水準者（ p 值 $<.05$ ），以「*」標示。

註4：「a」表示該變項組間期望值小於5的比率達25%以上，不適用卡方檢定。

註5：「-」表示該細格無樣本；若有資料但因數值經四捨五入後仍不及0.1者，以「0.0」呈現。

註6：有關分析變項的分類，請參閱調查報告第參章「捌、差異檢定變項分類說明」。

附表18 網路族對網路沉迷服務資源的知曉情形(複選)

單位：人，人/百人

項目別	樣本數	醫院診所	心理治療所、心理諮商所	社區心理衛生中心	衛福部1925安心專線	學校輔導室或老師	相關學會、協會、中心、基金會等	以上都不知道	未回答/拒答
總計	1,510	38.5	46.1	16.1	21.7	47.7	25.4	33.5	0.1
性別									
男	767	38.0	41.8	14.3	17.9	41.3	21.5	37.3	-
女	743	39.0	50.6	17.9	25.6	54.4	29.5	29.5	0.2
年齡									
12-17歲	104	63.5	71.8	37.2	51.7	96.0	46.7	2.6	-
18-19歲	35	60.3	71.5	22.4	47.7	86.6	45.2	10.3	-
20-29歲	220	48.1	55.2	17.5	25.7	62.7	38.2	23.8	-
30-39歲	253	36.7	45.7	13.1	16.3	43.7	15.8	32.8	0.5
40-49歲	316	40.9	46.0	12.3	18.2	46.2	19.1	32.9	-
50-59歲	283	33.2	41.0	14.0	16.5	38.3	24.7	40.2	-
60-69歲	214	25.3	35.6	14.9	20.1	32.2	22.2	45.3	-
70-74歲	54	20.3	25.3	16.4	13.1	23.9	18.2	55.4	-
75歲以上	31	22.0	28.3	20.4	15.6	19.1	26.0	60.2	-
教育程度									
國小及以下	45	20.2	23.0	20.3	19.7	23.1	22.9	65.1	-
國初中	125	33.4	42.6	25.5	35.5	52.4	28.6	30.5	-
高中職	434	36.8	43.2	14.6	23.9	45.0	26.1	35.6	0.3
專科	180	33.0	42.5	13.2	13.0	34.7	23.0	40.9	-
大學	554	40.8	48.9	15.4	20.4	51.9	23.4	30.3	-
研究所及以上	167	50.0	57.9	17.1	19.8	58.0	30.7	23.6	-
未回答/拒答	3	26.9	26.9	26.9	26.9	54.8	54.8	45.2	-
就業情況1									
軍人	4	79.8	79.8	-	24.4	79.8	24.4	20.2	-
民代、主管及經理人員	93	31.9	41.4	15.3	20.9	46.1	20.6	36.7	-
專業人員	190	47.7	60.5	17.8	23.5	55.8	25.8	23.4	-
技術員及助理專業人員	102	40.2	46.1	13.9	16.6	46.1	23.7	35.1	-
事務支援人員	175	35.8	49.8	12.9	14.0	51.5	25.0	31.6	-
服務及銷售工作人員	220	39.6	49.0	16.1	26.4	43.2	27.4	31.2	-
農林漁牧業生產人員	23	20.4	14.0	11.8	12.8	35.7	13.6	46.7	-
技藝有關工作人員	43	35.3	27.2	-	4.8	28.7	11.1	44.6	-
機械設備操作及組裝人員	66	35.6	24.5	11.3	16.6	39.6	21.9	40.8	1.7
基層技術工及勞力工	79	31.2	30.1	11.0	17.5	29.2	19.4	42.8	-
家管	111	35.1	38.8	14.7	17.1	45.0	25.4	41.8	-
學生	176	58.3	68.5	31.4	44.9	89.2	44.5	7.2	-
找工作或等待復工者	29	43.1	37.0	20.2	19.9	31.2	17.3	49.7	-
退休	181	21.1	33.3	14.3	15.2	24.4	17.7	52.1	-
其他	10	45.5	55.1	11.3	9.9	45.0	35.6	33.5	-
未回答/拒答	9	21.0	31.6	-	11.8	22.5	22.5	55.1	-
就業情況2									
就業者	995	38.4	45.6	14.0	19.5	45.7	23.6	33.1	0.1
非就業者(不含學生)	330	28.5	36.1	14.9	16.1	32.5	20.8	47.9	-
學生	176	58.3	68.5	31.4	44.9	89.2	44.5	7.2	-
學生就學階段									
國小	8	60.8	81.1	81.1	60.8	81.1	81.1	18.9	-
國中	48	55.4	68.7	44.0	43.6	94.4	35.8	2.6	-
高中職	57	61.7	71.1	21.6	55.9	93.9	44.7	4.3	-
專科	5	100.0	100.0	32.5	100.0	100.0	67.8	-	-
大學	49	56.6	66.6	27.2	31.0	83.2	45.8	12.8	-
研究所	10	35.6	34.0	-	12.4	66.5	34.3	11.7	-
居住地區									
北部地區	710	39.7	45.0	13.5	20.4	46.8	24.1	33.8	-
中部地區	357	37.8	46.9	19.6	24.0	43.8	26.6	31.5	-
南部地區	402	35.8	46.0	16.7	20.1	51.0	25.8	35.2	0.3
東部及金馬地區	41	49.3	60.7	24.9	39.7	65.7	35.4	27.8	-
網路沉迷傾向									
有網路沉迷傾向	92	27.9	41.3	12.9	15.9	27.4	20.4	40.0	-
無網路沉迷傾向	1,418	39.2	46.4	16.3	22.0	49.0	25.8	33.0	0.1

註1：樣本數為加權後數字，與實際訪問樣本數不同。因數值四捨五入，故樣本數加總未必等於總樣本數。

註2：本題為複選題，故各項相對比率加總大於等於100人/百人，且不進行卡方檢定。

註3：「-」表示該細格無樣本；若有資料但因數值經四捨五入後仍不及0.1者，以「0.0」呈現。

註4：有關分析變項的分類，請參閱調查報告第參章「捌、差異檢定變項分類說明」。

附表19 知道任一項服務資源者使用網路沉迷服務資源的情形

單位：人，%

項目別	樣本數	有	沒有
總計	1,004	0.8	99.2
性別		a	
男	481	1.4	98.6
女	522	0.2	99.8
年齡		a	
12-17歲	101	1.4	98.6
18-19歲	31	7.4	92.6
20-29歲	168	0.6	99.4
30-39歲	168	1.3	98.7
40-49歲	212	-	100.0
50-59歲	170	-	100.0
60-69歲	117	1.0	99.0
70-74歲	24	-	100.0
75歲以上	12	-	100.0
教育程度		a	
國小及以下	16	-	100.0
國初中	87	1.6	98.4
高中職	279	0.8	99.2
專科	107	-	100.0
大學	386	1.1	98.9
研究所及以上	128	-	100.0
未回答/拒答	2	-	100.0
就業情況1		a	
軍人	3	-	100.0
民代、主管及經理人員	59	1.5	98.5
專業人員	146	0.8	99.2
技術員及助理專業人員	66	-	100.0
事務支援人員	120	-	100.0
服務及銷售工作人員	151	1.4	98.6
農林漁牧業生產人員	12	-	100.0
技藝有關工作人員	24	-	100.0
機械設備操作及組裝人員	38	-	100.0
基層技術工及勞力工	45	-	100.0
家管	65	-	100.0
學生	163	2.3	97.7
找工作或等待復工者	14	-	100.0
退休	87	-	100.0
其他	6	-	100.0
未回答/拒答	4	-	100.0
就業情況2		a	
就業者	664	0.6	99.4
非就業者(不含學生)	172	-	100.0
學生	163	2.3	97.7
學生就學階段		a	
國小	6	-	100.0
國中	46	3.0	97.0
高中職	54	-	100.0
專科	5	-	100.0
大學	43	5.4	94.6
研究所	9	-	100.0
居住地區		a	
北部地區	470	1.0	99.0
中部地區	244	1.4	98.6
南部地區	260	-	100.0
東部及金馬地區	30	-	100.0
網路沉迷傾向			
有網路沉迷傾向	55	2.2	97.8
無網路沉迷傾向	948	0.7	99.3

註1：受訪對象為「知道任一項網路沉迷相關服務資源的網路族」。

註2：樣本數為加權後數字，與實際訪問樣本數不同。因數值四捨五入，故樣本數加總未必等於總樣本數。

註3：統計卡方檢定達顯著水準者達顯著水準者（ p 值 $<.05$ ），以「*」標示。

註4：「a」表示該變項組間期望值小於5的比率達25%以上，不適用卡方檢定。

註5：「-」表示該細格無樣本；若有資料但因數值經四捨五入後仍不及0.1者，以「0.0」呈現。

註6：有關分析變項的分類，請參閱調查報告第參章「捌、差異檢定變項分類說明」。

附錄 4
補充分析

多元線性迴歸分析

本研究進一步以網路族的人口特徵（性別、年齡、教育程度、就業情況與居住地區）為獨變項、CIAS-10 得分為依變項進行多元線性迴歸分析。其中，除了年齡係由出生年次轉換成對應的年齡，其他的人口特徵變項（性別、教育程度、就業情況與居住地區）⁵⁴為類別變項，故均轉換為虛擬變項（dummy variable）。在迴歸分析當中，性別的部分是以男性為對照組，教育程度是以國初中以下學歷為對照組，就業情況是以就業者為對照組，居住地區是以北部地區為對照組。

分析結果顯示，雖然迴歸模型達顯著水準（ $F = 5.43, p < .05$ ），但整體模型的 R^2 為.03（調整後的 R^2 為.03），僅可解釋 CIAS-10 得分 3% 的變異量，解釋能力相當有限。

此外，在所有獨變項中，僅性別（ $B = -0.69, t = -2.31, p < .05$ ）與年齡（ $B = -0.06, t = -4.35, p < .05$ ）的迴歸係數達顯著，至於教育程度、就業情況與居住地區的迴歸係數均未達統計顯著水準。

附表 A 迴歸係數

變項	未標準化係數 <i>B</i>	標準誤 <i>SE</i>	標準化係數 β
常數	20.99*	1.02	
年齡	-0.06*	0.01	-0.17
性別			
男性（對照組）			
女性	-0.69*	0.30	-0.06
教育程度			
國初中以下學歷（對照組）			
高中職學歷	0.00	0.55	0.00
專科或大學以上學歷	-0.08	0.53	-0.01
就業情況			
就業者（對照組）			
非就業者（不含學生）	0.21	0.43	0.02
學生	0.12	0.79	0.01
居住地區			
北部地區（對照組）			
中部地區	0.11	0.37	0.01
南部地區	-0.56	0.36	-0.04
東部及金馬地區	0.14	0.93	0.00

⁵⁴ 分類請參考附表 A。