

113 年網路沉迷研究調查問卷

(一) 基本資料 (年齡)

1. 請問您的出生年次是？

(001) _ _ _ 年【跳問 Q3】

(998)未回答/拒答【續問 Q2，追問年齡區間】

2. 請問您大約幾歲？

(01)12-17 歲 (02)18-19 歲 (03)20-29 歲 (04)30-39 歲

(05)40-49 歲 (06)50-59 歲 (07)60-64 歲 (08)65-69 歲

(09)70-74 歲 (10)75 歲以上 (98)未回答/拒答

(二) 網路使用情形

3. 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？

(01)有【續問 Q4】

(02)沒有【跳問 Q35】

(98)未回答/拒答【跳問 Q35】

一般人上網，有時候是為了工作或學校課業，其他則可能為了休閒娛樂或是打發時間、放鬆心情上網等等。接下來，我們關心的是您休閒娛樂或打發時間的上網時間。

4. 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？

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【續問 Q5】

(9994)沒有工作也沒有上學【跳問 Q7】

(9995)最近六個月都沒上網【跳問 Q35】

(9997)不知道【續問 Q5】

(9998)未回答/拒答【續問 Q5】

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

(9995) 全沒有休假日（每一天都在工作）

(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

(95)沒有方法

(96)其他（請說明）

(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）

(95)沒有採取任何方法或習慣

(96)其他（請說明）

(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
-------	-------	--------