

109 年網路沉迷研究調查問卷

核定機關：行政院主計總處

核定文號：主普管字第 1090401435 號

調查類別：一般統計調查

有效期間：民國 110 年 6 月 30 日

1. 依據統計法第十五條規定：「統計調查之受查者無論為個人、住戶、事業單位、機關或團體，均應依限據實答復。」
2. 本表所填資料係供研訂整體施政決策與統計等應用，個別資料絕對保密不做其他用途，請惠予合作，詳實填報。

主辦機關：國家發展委員會

承辦單位：聯合行銷研究股份有限公司

(一) 網路使用情形

1. 請問您有沒有使用電腦或是手機、電視、平板等其他資訊設備上網的經驗？

(01) 有【續問 Q2】

(02) 沒有【跳問 Q22】

(98) 未回答/拒答【跳問 Q22】

2. 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？不包括因為工作要上網，也不包括因為學校課業要上網。

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 Q3】

(9994) 沒有工作也沒有上學【跳問 Q4】

(9995) 超過一個月沒上網【跳問 Q22】

(9997) 不知道【續問 Q3】

(9998) 未回答/拒答【續問 Q3】

3. 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？（同樣不包括因為工作要上網，或因為學校課業要上網）

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【跳問 Q5】

(9997) 不知道【跳問 Q5】

(9998) 未回答/拒答【跳問 Q5】

4. 【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上網多久？

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

5. 不包括工作或學校課業，請問最近六個月占您上網時間較多的活動是什麼？

(不提示選項，可複選)

(01) 經營自己的網路社群、頻道（如分享照片、撰寫文章、自己直播）

(02) 瀏覽網路社群（如 Facebook、IG）

(03) 看影片：社群類型影片（如 YouTube、直播、遊戲實況）

(04) 看影片：劇情類型影片或節目（如影片平台上的戲劇、電影、節目）

(05) 使用通訊軟體（如 LINE）

(06) 使用交友軟體（如 Tinder、Pairs 派愛族、探探、緣圈）

(07) 搜尋資訊

(08) 遊戲

(09) 網路購物（包括瀏覽網購平台）

(10) 聽音樂或廣播

(11) 看漫畫、小說、書籍

(12) 閱讀新聞

(13) 查看或處理股票金融訊息

(14) 搜尋色情相關資訊或影片

(15) 收發 e-mail

(16) 學習

(95) 上網只有工作或學校課業目的

(96) 其他（請記下電話及內容）

(97) 不知道/無意見

(98) 未回答/拒答

6. 請問您主要是用什麼設備上網？

(01) 桌上型電腦 (02) 筆記型電腦 (03) 平板電腦

(04) 智慧型手機 (05) 連網電視 (06) 穿戴式行動裝置

(07) 遊戲機

(96) 其他（請記下電話及內容）

(97) 都沒有 (98) 未回答/拒答

(二) 網路使用習慣量表 (CIAS-10)

【Q2 回答超過一個月沒上網者不問或上網只有工作或學習目的者不問】

接下來想請問您「工作或課業以外」的上網情況。我會描述一些句子，請您告訴我這些描述跟您去年七月到現在（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。

7. 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

8. 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

9. 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

10. 您發現自己上網休閒的時間越來越長。

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

11. 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

12. 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

13. 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

14. 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

15. 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

16. 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

(三) 網路沉迷主觀自評

17. 新聞報導常提到「網路沉迷」的現象，您覺得自己有這個狀況嗎？

- (01) 有【續問 Q18】
(02) 沒有【跳問 Q19】
(98) 未回答/拒答【跳問 Q19】

18. 用 1 到 5 分表示表示沉迷的程度，分數越高，表示沉迷的程度越高，請問您覺得自己沉迷的情況是幾分？

- (01) __ __ 分 (08) 未回答/拒答

(四) 心理健康危險因子

接下來，1 分表示非常不同意，5 分表示非常同意，請您告訴我這幾個描述跟您目前的狀況像不像。

19. 您做事時集中精神有困難。

- (01) 非常不同意 (02) 不同意 (03) 普通
(04) 同意 (05) 非常同意
(98) 未回答/拒答

20. 您感到生活總是千篇一律或是無聊。

- (01) 非常不同意 (02) 不同意 (03) 普通
(04) 同意 (05) 非常同意
(98) 未回答/拒答

21. 您覺得搞不懂您的課業內容或工作要求。

- (01) 非常不同意 (02) 不同意 (03) 普通
(04) 同意 (05) 非常同意
(98) 未回答/拒答

(五) 基本資料

22. 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 歲以上 | (98) 未回答/拒答 |

23. 請問您目前工作狀態？從事什麼職業？

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

24. 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 Q26）
- (02) 國小（續問 Q25）
- (03) 國中、初中（續問 Q25）
- (04) 高中、高職（含五專前三年）（續問 Q25）
- (05) 專科（跳問 Q26）
- (06) 大學（跳問 Q26）
- (07) 研究所及以上（跳問 Q26）
- (98) 未回答/拒答（跳問 Q26）

25. 【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 | |

26. 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

27. 性別

(1) 男 (2) 女