

104 年網路成癮行為調查問卷

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？

- (1) 有【續問 Q2】
- (2) 沒有【跳問 Q63】
- (8) 未回答/拒答【跳問 Q63】

2. 包括用電腦、手機、電視或平板等各種設備上網，請問您平均每天上網多久？

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

- (0001) __ __ 小時 __ __ 分鐘
- (9995) 超過一個月沒上網
- (9997) 不知道 (9998) 未回答/拒答

3. 每個人上網的目的不太一樣，有些人是上網休閒或是跟別人聯絡，有些人是因為工作或課業而上網。想請問您上網的時候，工作或課業學習大概占多少比例的時間？

- (001) __ __ __ % (997) 不一定 (998) 未回答/拒答

4. 請問您個人現在有哪些可以上網的設備？（逐一提示，可複選）

- (01) 桌上型電腦 (02) 筆記型電腦
- (03) 平板電腦 (04) 智慧型手機
- (05) 電視 (06) 穿戴式行動裝置
- (96) 其他（請說明）
- (97) 都沒有 (98) 未回答/拒答

5. 如果是休閒用途，請問您最常使用的上網設備是？（單選）

- (01) 桌上型電腦 (02) 筆記型電腦
- (03) 平板電腦 (04) 智慧型手機
- (05) 電視 (06) 穿戴式行動裝置
- (96) 其他（請說明）

(97) 都沒有

(98) 未回答/拒答

6. 【Q3 回答 100 者不問】不包括工作或是學習，占您上網時間最多的活動是什麼？（可複選，不提示選項）

(01) 參與網路社群(如 FB)
落格)

(02) 經營網路社群（如部

(03) 使用通訊軟體(如 LINE)
覽)

(04) 網路購物（包括瀏

(05) 連線遊戲

(06) 離線或單人遊戲

(07) 聽音樂或廣播

(08) 看影片

(09) 閱讀新聞

(10) 查看股票金融訊息

(11) 搜尋色情相關資訊、影片

(12) 搜尋生活或休閒資訊

(13) 參與直播、實況（指遊戲、個人影片之類的直播或實況）

(14) 看漫畫、小說
需求

(15) 上網僅有工作或學習

(96) 其他（請記下電話及內容）

(97) 不知道/無意見

(98) 未回答/拒答

7. 【Q3 回答 100 者不問】不包括工作或是學習，請問您每天上網，最長大概連續上網多久？

(0001) __ __ 小時 __ __ 分鐘

(9995) 上網僅有工作或學習需求

(9997) 不知道

(9998) 未回答/拒答

8. 【Q3 回答 100 者不問】不包括工作或是學習，請問您最常在什麼地方上網？

(01) 家中

(02) 學校

(03) 公司

(04) 網咖

(05) 隨時隨地 (06) 交通工具上

(95) 上網僅有工作或學習需求

(96) 其他（請記下電話及內容）

(97) 不知道/無意見

(98) 未回答/拒答

9. 請問您過去三個月有使用手機上網嗎？

- (1) 有(續問 Q10) (2) 沒有(跳問 Q11)
(8) 未回答/拒答(跳問 Q11)

10. 請問您採用的是吃到飽方案嗎？

- (1) 是 (2) 不是 未回答/拒答

(二) 網路成癮主觀自評

11. 最近新聞報導常提到網路成癮或是手機成癮的問題，您覺得自己有這個問題嗎？

- (1) 有【續問 Q12 及 Q13】 (2) 沒有【跳問 Q14】
(8) 未回答/拒答【跳問 Q14】

12. 有人是對遊戲上癮、有人可能一直買東西、或是離不開手機、臉書或 LINE。請問您覺得自己是對什麼上癮？

- (01) 性成癮 (02) 關係成癮 (03) 遊戲成癮 (04) 購物成癮
(05) 資訊成癮 (06) 電腦成癮 (07) 手機成癮 (08) 影片成癮
(96) 其他_____ (98) 未回答/拒答

13. 用 1 到 5 分表示上癮的程度，分數越高，表示上癮的程度越高，請問您覺得自己上癮的情況是幾分？

- (8) 未回答/拒答

(三) CIAS 網路成癮量表【Q3 回答 100 或 Q2 回答超過一個月沒上網者不問】

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目前的狀況像不像，1 分表示非常不符合，4 分表示非常符合。

14. 不只一次有人告訴您，您花了太多時間在網路上。

- (1) 非常不符合 (2) 不符合 (3) 符合 (4) 非常符合

- (6) 超過一個月沒上網 (7) 上網僅有工作或學習需求
(8) 未回答/拒答

15.只要有一段時間沒有上網，您就會覺得心裡不舒服。

- (1) 非常不符合 (2) 不符合 (3) 符合 (4) 非常符合
(6) 超過一個月沒上網 (7) 上網僅有工作或學習需求
(8) 未回答/拒答

16.您上網的時間越來越長。

- (1) 非常不符合 (2) 不符合 (3) 符合 (4) 非常符合
(6) 超過一個月沒上網 (7) 上網僅有工作或學習需求
(8) 未回答/拒答

17.網路斷線或接不上時，您(會)坐立不安。

- (1) 非常不符合 (2) 不符合 (3) 符合 (4) 非常符合
(6) 超過一個月沒上網 (7) 上網僅有工作或學習需求
(8) 未回答/拒答

18.不管再累，上網時您就會覺得很有精神。

- (1) 非常不符合 (2) 不符合 (3) 符合 (4) 非常符合
(6) 超過一個月沒上網 (7) 上網僅有工作或學習需求
(8) 未回答/拒答

19.其實每次都只想上網待一下子，但常常一上網就待很久，停不下來。

- (1) 非常不符合 (2) 不符合 (3) 符合 (4) 非常符合
(6) 超過一個月沒上網 (7) 上網僅有工作或學習需求
(8) 未回答/拒答

20.雖然上網對日常人際關係造成負面影響，但您仍未減少上網。

- (1) 非常不符合 (2) 不符合 (3) 符合 (4) 非常符合
(6) 超過一個月沒上網 (7) 上網僅有工作或學習需求
(8) 未回答/拒答

21.您曾不只一次因為上網的關係而睡不到四小時。

- (1) 非常不符合 (2) 不符合 (3) 符合 (4) 非常符合
(6) 超過一個月沒上網 (7) 上網僅有工作或學習需求
(8) 未回答/拒答

22.最近半年，您平均每週上網的時間比以前增加許多。

- (1) 非常不符合 (2) 不符合 (3) 符合 (4) 非常符合
(6) 超過一個月沒上網 (7) 上網僅有工作或學習需求
(8) 未回答/拒答

23.您只要有一段時間沒有上網就會情緒低落。

- (1) 非常不符合 (2) 不符合 (3) 符合 (4) 非常符合
(6) 超過一個月沒上網 (7) 上網僅有工作或學習需求
(8) 未回答/拒答

24.您不能控制自己上網的衝動。

- (1) 非常不符合 (2) 不符合 (3) 符合 (4) 非常符合
(6) 超過一個月沒上網 (7) 上網僅有工作或學習需求
(8) 未回答/拒答

25.您發現自己投注在網路上，而減少和身邊朋友的互動。

- (1) 非常不符合 (2) 不符合 (3) 符合 (4) 非常符合
(6) 超過一個月沒上網 (7) 上網僅有工作或學習需求
(8) 未回答/拒答

26.您曾因上網而腰酸背痛，或有其他身體不適。

- (1) 非常不符合 (2) 不符合 (3) 符合 (4) 非常符合
(6) 超過一個月沒上網 (7) 上網僅有工作或學習需求
(8) 未回答/拒答

27.每天早上醒來，您第一件想到的事就是上網。

- (1) 非常不符合 (2) 不符合 (3) 符合 (4) 非常符合
(6) 超過一個月沒上網 (7) 上網僅有工作或學習需求

(8) 未回答/拒答

28.上網對您的學業或工作已造成一些負面的影響。

- (1) 非常不符合 (2) 不符合 (3) 符合 (4) 非常符合
(6) 超過一個月沒上網 (7) 上網僅有工作或學習需求
(8) 未回答/拒答

29.您只要有一段時間沒有上網，就會覺得自己好像錯過什麼。

- (1) 非常不符合 (2) 不符合 (3) 符合 (4) 非常符合
(6) 超過一個月沒上網 (7) 上網僅有工作或學習需求
(8) 未回答/拒答

30.因為上網的關係，您和家人的互動減少了。

- (1) 非常不符合 (2) 不符合 (3) 符合 (4) 非常符合
(6) 超過一個月沒上網 (7) 上網僅有工作或學習需求
(8) 未回答/拒答

31.因為上網的關係，您平常休閒活動的時間減少了。

- (1) 非常不符合 (2) 不符合 (3) 符合 (4) 非常符合
(6) 超過一個月沒上網 (7) 上網僅有工作或學習需求
(8) 未回答/拒答

32.您每次下網後，其實是要去做別的事，卻又忍不住再次上網看看。

- (1) 非常不符合 (2) 不符合 (3) 符合 (4) 非常符合
(6) 超過一個月沒上網 (7) 上網僅有工作或學習需求
(8) 未回答/拒答

33.沒有網路，您的生活就毫無樂趣可言。

- (1) 非常不符合 (2) 不符合 (3) 符合 (4) 非常符合
(6) 超過一個月沒上網 (7) 上網僅有工作或學習需求
(8) 未回答/拒答

34.上網對您的身體健康造成負面的影響。

- (1) 非常不符合 (2) 不符合 (3) 符合 (4) 非常符合
(6) 超過一個月沒上網 (7) 上網僅有工作或學習需求
(8) 未回答/拒答

35.您曾試過想花較少的時間在網路上，但卻無法做到。

- (1) 非常不符合 (2) 不符合 (3) 符合 (4) 非常符合
(6) 超過一個月沒上網 (7) 上網僅有工作或學習需求
(8) 未回答/拒答

36.您習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網。

- (1) 非常不符合 (2) 不符合 (3) 符合 (4) 非常符合
(6) 超過一個月沒上網 (7) 上網僅有工作或學習需求
(8) 未回答/拒答

37.比起以前，您必須花更多的時間上網才能感到滿足。

- (1) 非常不符合 (2) 不符合 (3) 符合 (4) 非常符合
(6) 超過一個月沒上網 (7) 上網僅有工作或學習需求
(8) 未回答/拒答

38.您曾因為上網而沒有按時吃飯。

- (1) 非常不符合 (2) 不符合 (3) 符合 (4) 非常符合
(6) 超過一個月沒上網 (7) 上網僅有工作或學習需求
(8) 未回答/拒答

39.您會因為熬夜上網，而導致白天精神不濟。

- (1) 非常不符合 (2) 不符合 (3) 符合 (4) 非常符合
(6) 超過一個月沒上網 (7) 上網僅有工作或學習需求
(8) 未回答/拒答

(四)手機成癮量表(只問 Q9 過去三個月使用手機上網者)

接下來，同樣排除工作或學習使用，想請問您一般的手機使用情

況，1分表示非常不符合，4分表示非常符合，請問這些情況和您目前的狀況符不符合。

40.雖然使用手機對您的日常人際關係造成負面影響，您仍未減少使用手機。

- (1) 非常不符合 (2) 不符合 (3) 符合 (4) 非常符合
(8) 未回答/拒答

41.使用手機所花的時間或金錢，常常超過您自己本來預定的程度。

- (1) 非常不符合 (2) 不符合 (3) 符合 (4) 非常符合
(8) 未回答/拒答

42.您曾試過想花較少的時間在使用手機上，但卻無法做到。

- (1) 非常不符合 (2) 不符合 (3) 符合 (4) 非常符合
(8) 未回答/拒答

43.您曾因長時間使用手機而眼睛酸澀，肌肉痠痛，或有其他身體不適。

- (1) 非常不符合 (2) 不符合 (3) 符合 (4) 非常符合
(8) 未回答/拒答

44.您習慣睡前使用手機，而且因此減少睡眠時間或睡眠品質變差。

- (1) 非常不符合 (2) 不符合 (3) 符合 (4) 非常符合
(8) 未回答/拒答

45.使用智慧型手機對您的學業或工作已造成一些負面的影響。

- (1) 非常不符合 (2) 不符合 (3) 符合 (4) 非常符合
(5) 沒有工作或課業 (8) 未回答/拒答

46.如果手機突然被沒收，或是突然被限制不能用手機，您會覺得很難受。

- (1) 非常不符合 (2) 不符合 (3) 符合 (4) 非常符合
(8) 未回答/拒答

47.您只要有一段時間沒有用手機，就會覺得心裡不舒服。

- (1) 非常不符合 (2) 不符合 (3) 符合 (4) 非常符合
(8) 未回答/拒答

48.您發現自己使用手機的時間越來越長。

- (1) 非常不符合 (2) 不符合 (3) 符合 (4) 非常符合
(8) 未回答/拒答

49.與三個月前比起來，平均而言您每週使用手機的時間比以前增加許多。

- (1) 非常不符合 (2) 不符合 (3) 符合 (4) 非常符合
(8) 未回答/拒答

(五) 網路成癮危險因子

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

50.您和他人視線接觸有困難。

- (1) 非常不同意 (2) 不同意 (3) 普通
(4) 同意 (5) 非常同意
(8) 未回答/拒答

51.您做事時集中精神有困難。

- (1) 非常不同意 (2) 不同意 (3) 普通
(4) 同意 (5) 非常同意
(8) 未回答/拒答

52.您感到生活總是千篇一律或是無聊。

- (1) 非常不同意 (2) 不同意 (3) 普通
(4) 同意 (5) 非常同意
(8) 未回答/拒答

53.您傾向於認為自己是一個失敗者。

- (1) 非常不同意 (2) 不同意 (3) 普通
- (4) 同意 (5) 非常同意
- (8) 未回答/拒答

54.您感到悶悶不樂。

- (1) 非常不同意 (2) 不同意 (3) 普通
- (4) 同意 (5) 非常同意
- (8) 未回答/拒答

55.您覺得搞不懂您的課業內容或工作要求。

- (1) 非常不同意 (2) 不同意 (3) 普通
- (4) 同意 (5) 非常同意
- (6) 沒有工作或課業
- (8) 未回答/拒答

56.您不滿意和家人相處的時光。

- (1) 非常不同意 (2) 不同意 (3) 普通
- (4) 同意 (5) 非常同意
- (8) 未回答/拒答

57.與朋友談話時，您沒有被關心的感覺。

- (1) 非常不同意 (2) 不同意 (3) 普通
- (4) 同意 (5) 非常同意
- (8) 未回答/拒答

58.您覺得別人或這個世界惹您生氣。

- (1) 非常不同意 (2) 不同意 (3) 普通
- (4) 同意 (5) 非常同意
- (8) 未回答/拒答

59.您覺得難以控制自己的衝動行為。

- (1) 非常不同意 (2) 不同意 (3) 普通

- (4) 同意 (5) 非常同意
(8) 未回答/拒答

(六)其他

60.請問您平常會碰面的朋友大概有多少人？

- (01) _ _ _ 人 (997)不知道 (998) 未回答/拒答

61.請問您臉書或 LINE 的好友有多少人？

- (01) _ _ _ _ 人 (9997)不知道 (9998) 未回答/拒答

62.就您自己來說，您覺得上網對您的收穫是？（可複選，提示選項）

- (01) 自我成長 (02) 心理滿足 (03) 節省時間
(04) 人際聯繫 (05) 娛樂 (06) 疏解壓力
(07) 打發時間 (08) 減少寂寞 (9) 獲得資訊
(95) 沒有任何收穫 (96) 其他（請記下電話及內容）
(97) 不知道/無意見 (98) 未回答/拒答

63.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

64.請問您大約幾歲？

- (01) 12-19 歲 (02) 20-29 歲 (03) 30-39 歲 (04) 40-49 歲
(05) 50-59 歲 (06) 60 歲以上 (8)未回答/拒答

65.請問您的教育程度是（包括目前正在就讀的）？

- (01) 小學以下 (02) 國、初中 (03) 高中、職（含五專前三

