



健康上網一起來 一聽二規三動動，四感五慣六讚讚

104年中小學學生網路使用情形 調查結果發表會

主辦單位：教育部

執行單位：國立成功大學行為醫學所、教育研究所
亞洲大學心理系暨網路成癮防治中心

1



計畫主持人：柯慧貞	亞洲大學副校長暨心理系講座教授 中亞聯大網癮防治中心主任 台灣網路成癮防治學會理事長
協同主持人：董旭英	國立成功大學教育研究所所長
協同主持人：周廷璽	亞洲大學心理學系助理教授
協同主持人：李俊霆	亞洲大學心理學系助理教授

2

簡報大綱



104年中小學學生網路使用情形調查抽樣



網路使用現象調查



各類網路沉迷、網路成癮行為之盛行率



網路沉迷、網路成癮與身心健康危害的關係



3C產品四種管教方式與不同類型網路成癮的關係



結論與建議

3

104年中小學學生網路使用情形調查抽樣

- 調查期程：104年3月至5月
- 執行單位：國立成功大學、亞洲大學
- 調查對象：國小4年級至高中(職)3年級
- 抽樣誤差：95%的信心水準下，抽樣誤差為± 0.2%
- 校數分布情形：

	學校數	預計抽樣數	回收問卷數	有效問卷數 /百分比	男生(%)	女生(%)	遺漏值(%)
國 小	36	3665	2698	2605(96.5%)	1347 (51.7%)	1240 (47.6%)	18 (0.7%)
國 中	36	3714	3059	2973(97.2%)	1552 (52.2%)	1415 (47.6%)	6 (0.2%)
高 中 職	37	4362	3518	3449(98.0%)	1763 (51.1%)	1681 (48.7%)	5 (0.2%)
總 計	109	11741	9119	9027(99.0%)	4662 (51.6%)	4336 (48.0%)	29 (0.4%)

4



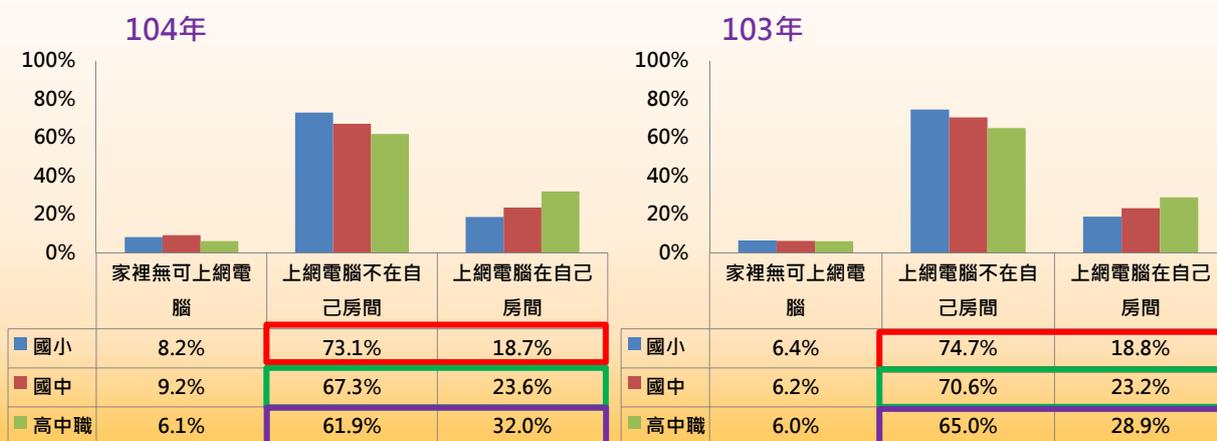
網路使用現象調查

- 上網地點
- 智慧型手機的使用情形
- 平日與假日的平均上網時間
- 不同網路使用類型之正向預期
- 各年級經常使用的網路社群類型
- 不同網路使用類型之誘惑情境
- 個人Facebook使用情形

5

家中擁有可上網電腦的狀況

✓ 兩年家中有可上網的電腦，皆超過九成以上

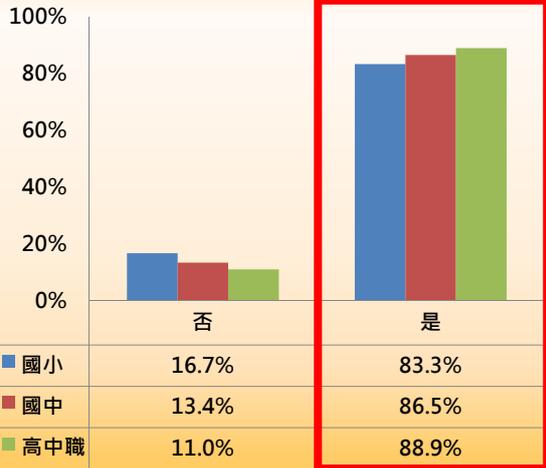


6

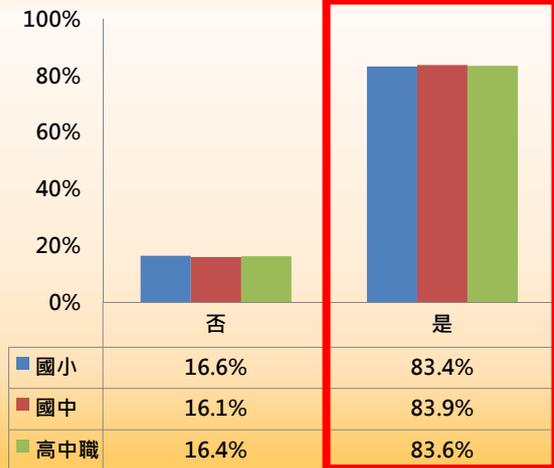
家中是否有無線網路

✓ 兩年家中有無線網路，皆高達83%以上

104年



103年

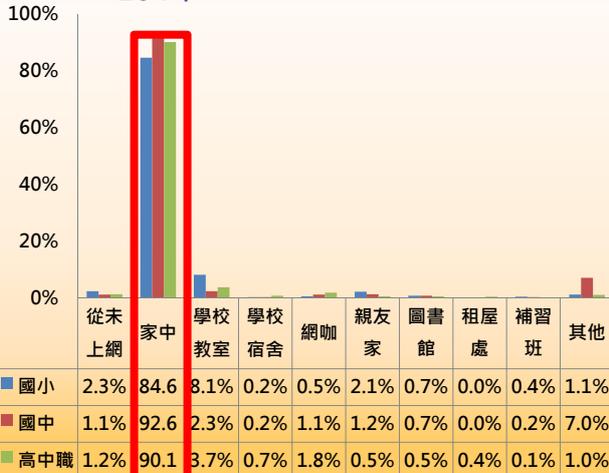


7

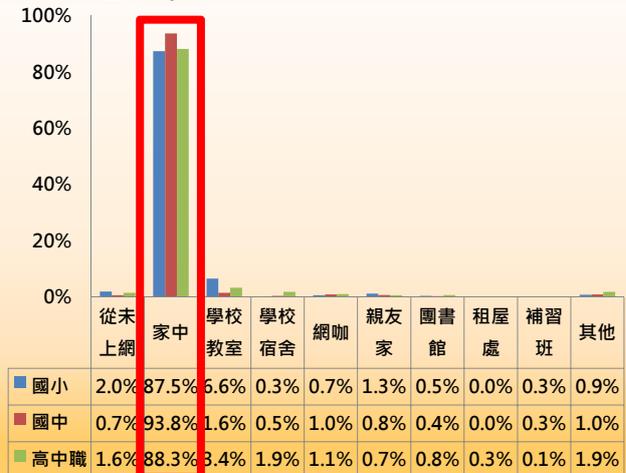
最常上網地點

✓ 兩年最常上網地點皆在家中，高達84.6%以上

104年



103年



8



網路使用現象調查

- 上網地點
- 智慧型手機的使用情形
- 平日與假日的平均上網時間
- 不同網路使用類型之正向預期
- 各年級經常使用的網路社群類型
- 不同網路使用類型之誘感情境
- 個人Facebook使用情形

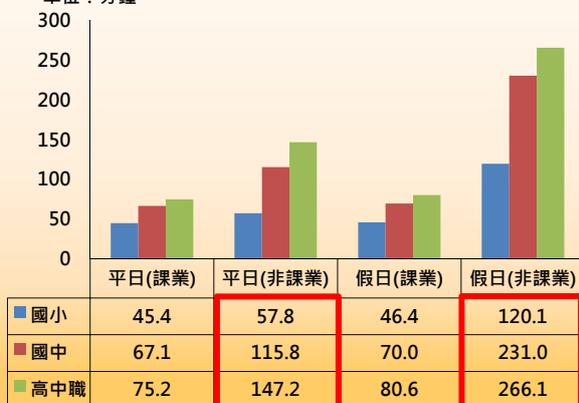
9

平日與假日的平均上網時間

✓ 104年較103年：非課業上網時間微降

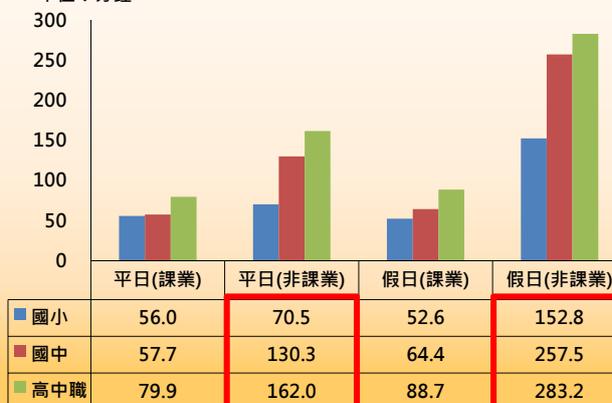
104年

單位：分鐘



103年

單位：分鐘



10

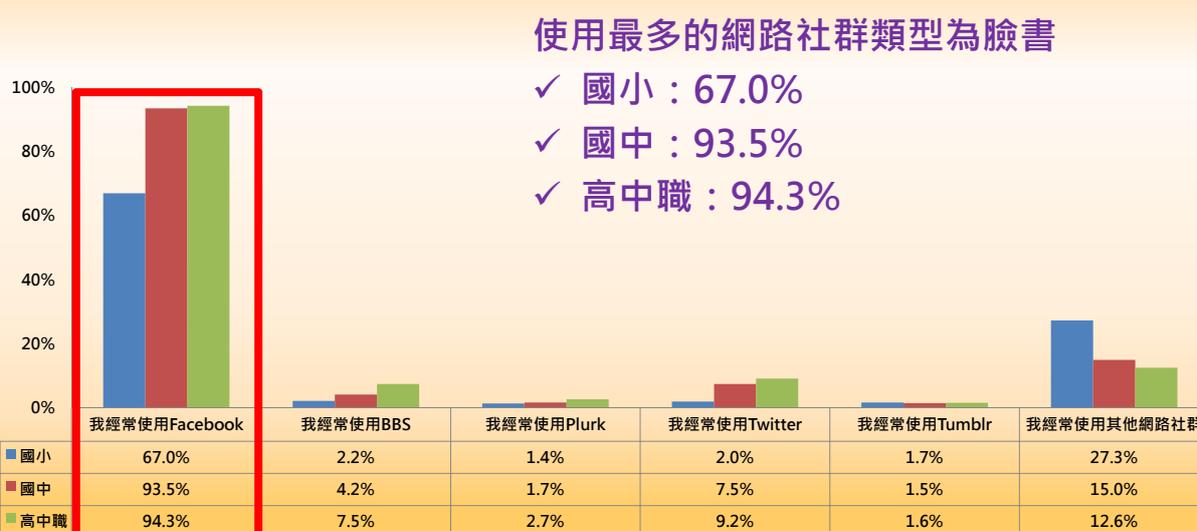


網路使用現象調查

- 上網地點
- 智慧型手機的使用情形
- 平日與假日的平均上網時間
- 不同網路使用類型之正向預期
- 各年級經常使用的網路社群類型
- 不同網路使用類型之誘感情境
- 個人Facebook使用情形

11

104年各年級經常使用的網路社群類型



12



網路使用現象調查

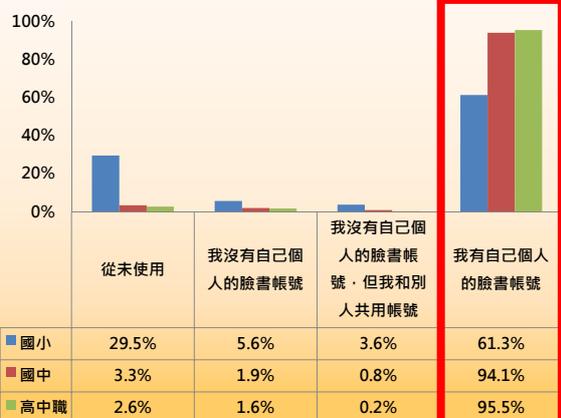
- 上網地點
- 智慧型手機的使用情形
- 平日與假日的平均上網時間
- 不同網路使用類型之正向預期
- 各年級經常使用的網路社群類型
- 不同網路使用類型之誘惑情境
- 個人Facebook使用情形**

13

個人Facebook使用情形

104年

- ✓ 國小臉書達61.3%
- ✓ 國中臉書達94.1%
- ✓ 高中臉書達95.5%



103年

- ✓ 國小臉書達65.7%
- ✓ 國中臉書達93.6%
- ✓ 高中臉書達95.6%



14



網路使用現象調查

- 上網地點
- 平日與假日的平均上網時間
- 各年級經常使用的網路社群類型
- 個人Facebook使用情形
- 智慧型手機的使用情形
- 不同網路使用類型之正向預期
- 不同網路使用類型之誘惑情境

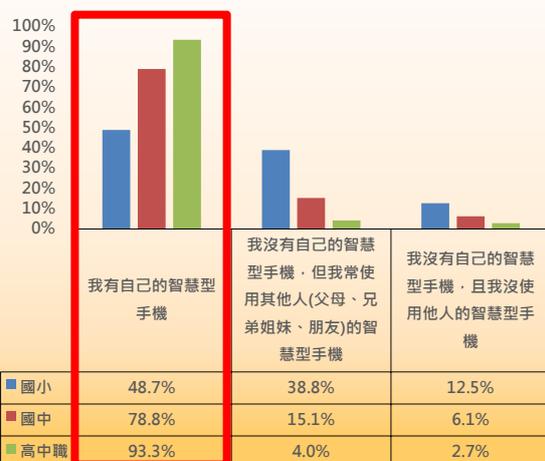
15

智慧型手機的使用情形

104年

✓ 使用率達87.5%

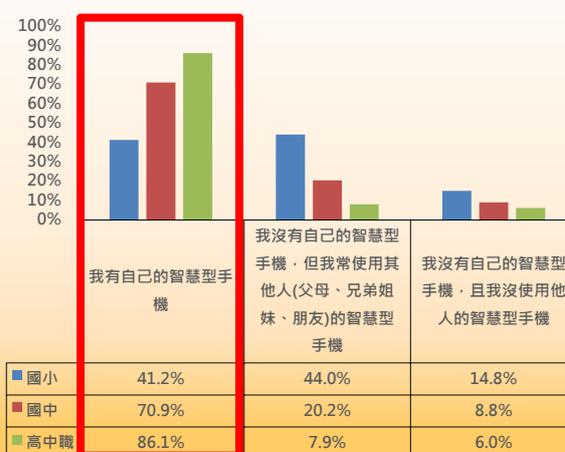
✓ 擁有率：國小48.7%；國中78.8%；高中93.3%



103年

✓ 使用率達85.2%

✓ 擁有率：國小41.8%；國中70.9%；高中86.1%



16



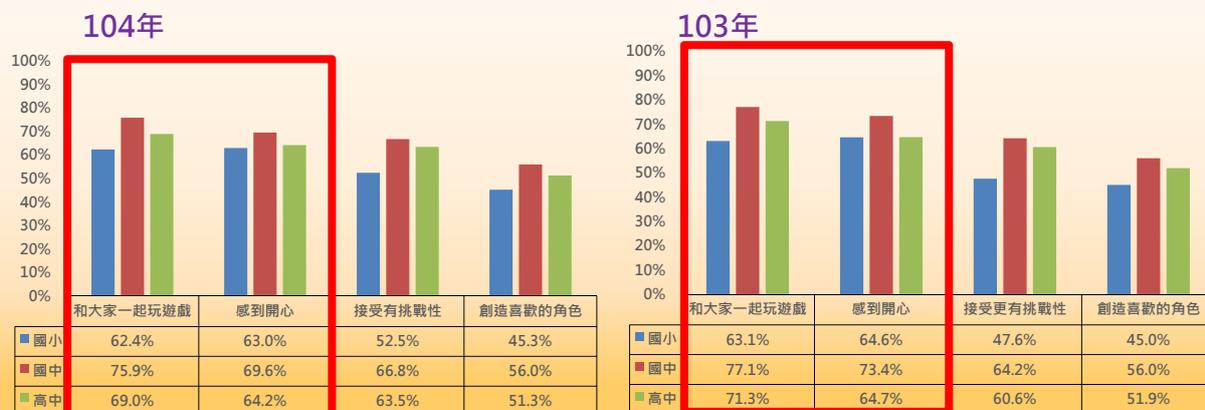
網路使用現象調查

- 上網地點
- 智慧型手機的使用情形
- 平日與假日的平均上網時間
- 不同網路使用類型之正向預期
- 各年級經常使用的網路社群類型
- 不同網路使用類型之誘惑情境
- 個人Facebook使用情形

17

線上遊戲正向預期

- ✓ 國小：兩年皆以「和大家一起玩」及「感到開心」最多
- ✓ 國中：兩年皆以「和大家一起玩」及「感到開心」最多
- ✓ 高中：兩年皆以「和大家一起玩」及「感到開心」最多

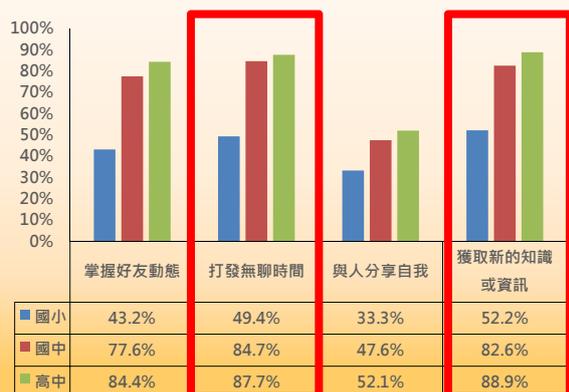


18

Facebook正向預期

104年

- ✓ 國小：「獲取新的知識或資訊」及「打發無聊時間」最多
- ✓ 國中：「獲取新的知識或資訊」及「打發無聊時間」最多
- ✓ 高中：「獲取新的知識或資訊」及「打發無聊時間」最多



103年

- ✓ 國小：「掌握好友動態」及「感到開心」最多
- ✓ 國中：「掌握好友動態」及「感到開心」最多
- ✓ 高中：「掌握好友動態」及「與志趣相投的人交流」最多

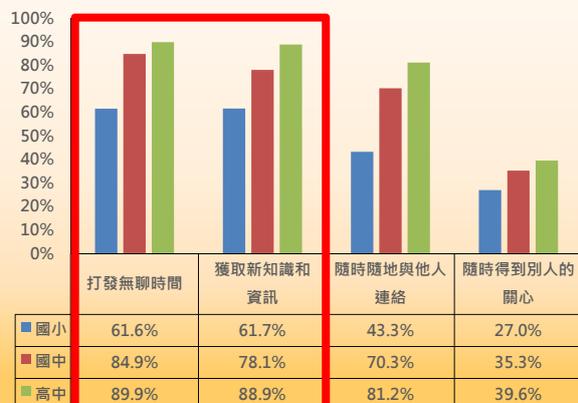


19

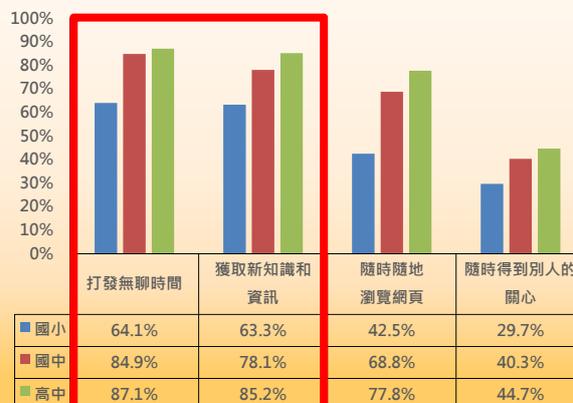
智慧型手機/平板正向預期

- ✓ 國小：兩年皆以「打發無聊時間」及「獲取新知識和資訊」最多
- ✓ 國中：兩年皆以「打發無聊時間」及「獲取新知識和資訊」最多
- ✓ 高中：兩年皆以「打發無聊時間」及「獲取新知識和資訊」最多

104年



103年



20



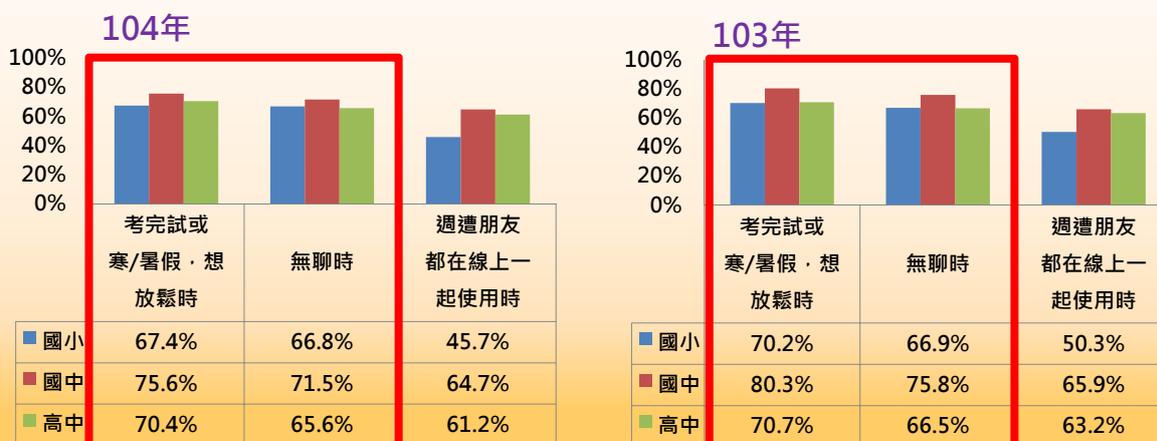
網路使用現象調查

- 上網地點
- 智慧型手機的使用情形
- 平日與假日的平均上網時間
- 不同網路使用類型之正向預期
- 各年級經常使用的網路社群類型
- 不同網路使用類型之誘感情境
- 個人Facebook使用情形

21

線上遊戲誘感情境

- ✓ 國小：兩年皆以「考完試或寒/暑假，想放鬆時」及「無聊時」最難抗拒使用
- ✓ 國中：兩年皆以「考完試或寒/暑假，想放鬆時」及「無聊時」最難抗拒使用
- ✓ 高中：兩年皆以「考完試或寒/暑假，想放鬆時」及「無聊時」最難抗拒使用

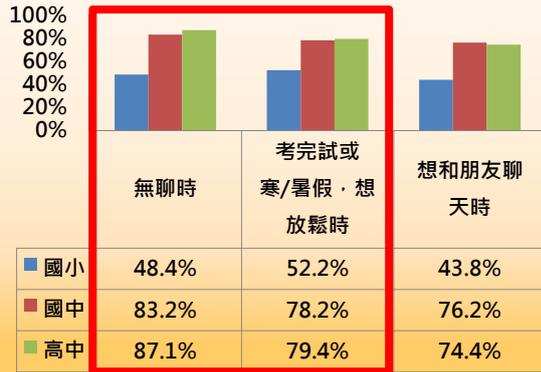


22

Facebook誘惑情境

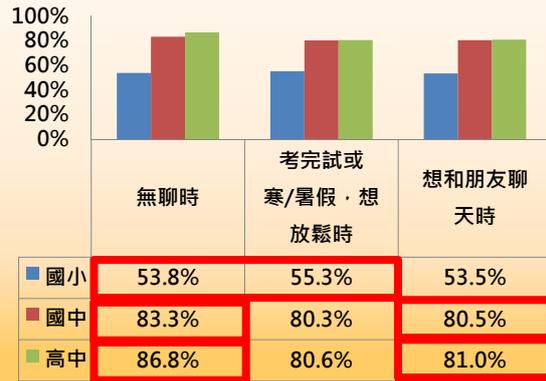
104年

- ✓ 國小：「考完試或寒/暑假·想放鬆時」、「無聊時」最難抗拒使用
- ✓ 國中：「考完試或寒/暑假·想放鬆時」、「無聊時」最難抗拒使用
- ✓ 高中：「考完試或寒/暑假·想放鬆時」、「無聊時」最難抗拒使用



103年

- ✓ 國小：「考完試或寒/暑假·想放鬆時」、「無聊時」最難抗拒使用
- ✓ 國中：「無聊時」、「想和朋友聊天時」最難抗拒使用
- ✓ 高中：「無聊時」、「想和朋友聊天時」最難抗拒使用

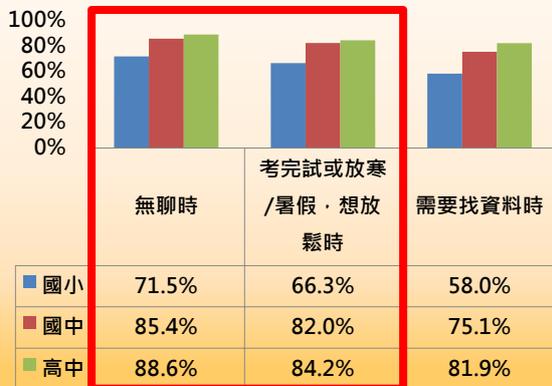


23

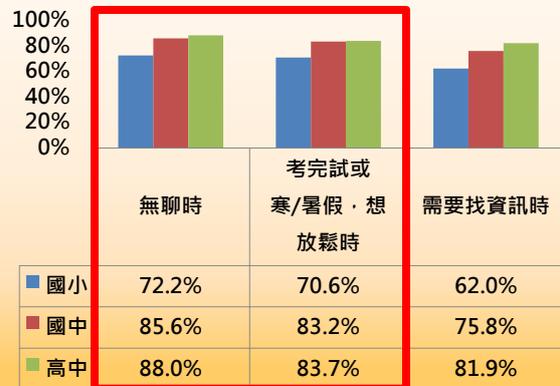
智慧型手機/平板誘惑情境

- ✓ 國小：兩年皆以「無聊時」、「考完試或剛放寒/暑假時」最難抗拒使用
- ✓ 國中：兩年皆以「無聊時」、「考完試或剛放寒/暑假時」最難抗拒使用
- ✓ 高中：兩年皆以「無聊時」、「考完試或剛放寒/暑假時」最難抗拒使用

104年



103年



24



各類網路沉迷、網路成癮行為之盛行率

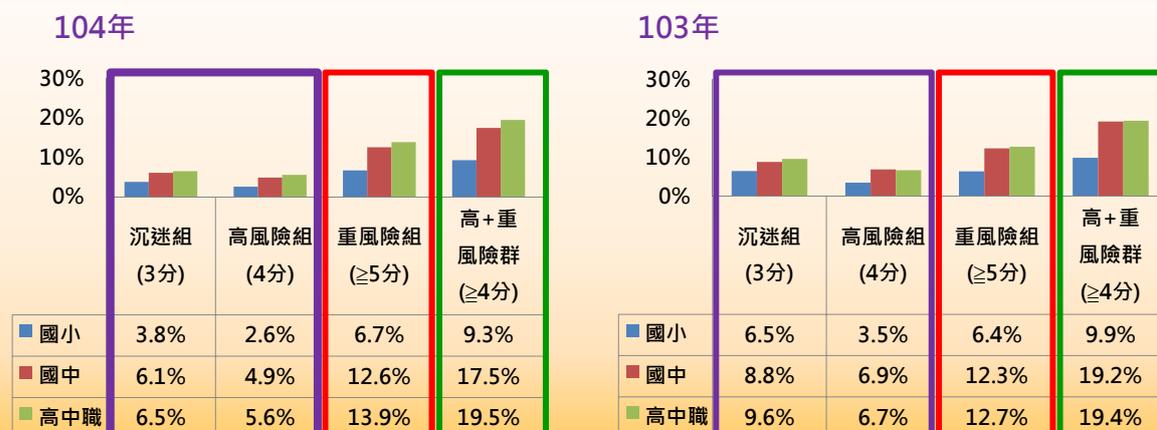
參考DSM-5遊戲成癮診斷準則，編製成9題網路成癮量表，每題1分

- ✓ A 一般組(0分至2分)
- ✓ B 沉迷組(3分)
- ✓ C 成癮高風險組(4分)
- ✓ D 成癮重風險組(5分以上)
- ✓ E 成癮高風險+重風險組(4分以上)

25

網路沉迷、網路成癮高風險群盛行率

- ✓ 兩年皆隨年級越高 沉迷、成癮盛行率越嚴重
- ✓ 104年較103年：重風險組盛行率略升，但未達顯著差異
沉迷組與高風險組達顯著下降

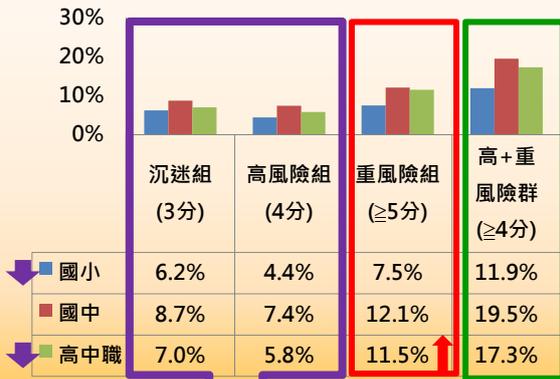


26

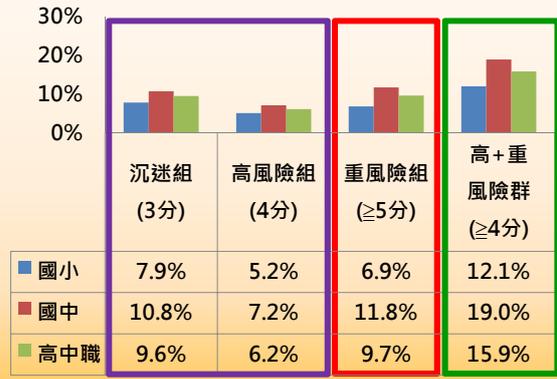
線上遊戲沉迷、線上遊戲成癮高風險群盛行率

- ✓ 兩年皆以國中生最嚴重
- ✓ 104年較103年：重風險組略升，在高中職達顯著上升
沉迷組與高風險組在國小與高中職達顯著下降

104年



103年

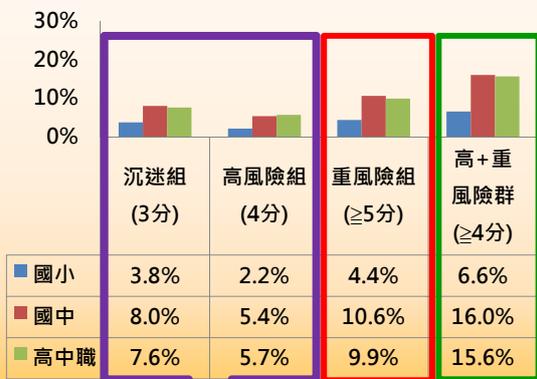


27

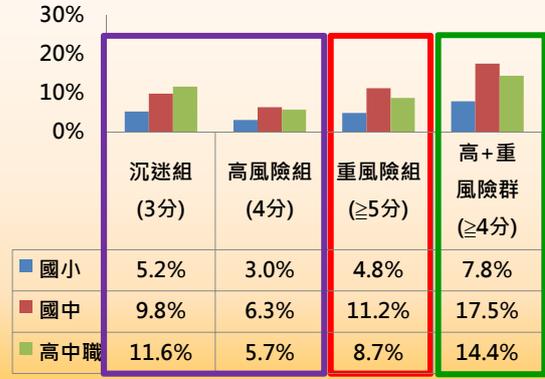
Facebook沉迷、Facebook成癮高風險群盛行率

- ✓ 兩年皆以國中生最為嚴重
- ✓ 104年較103年：重風險組在高中職略升，未達顯著差異
沉迷組與高風險組達顯著下降

104年



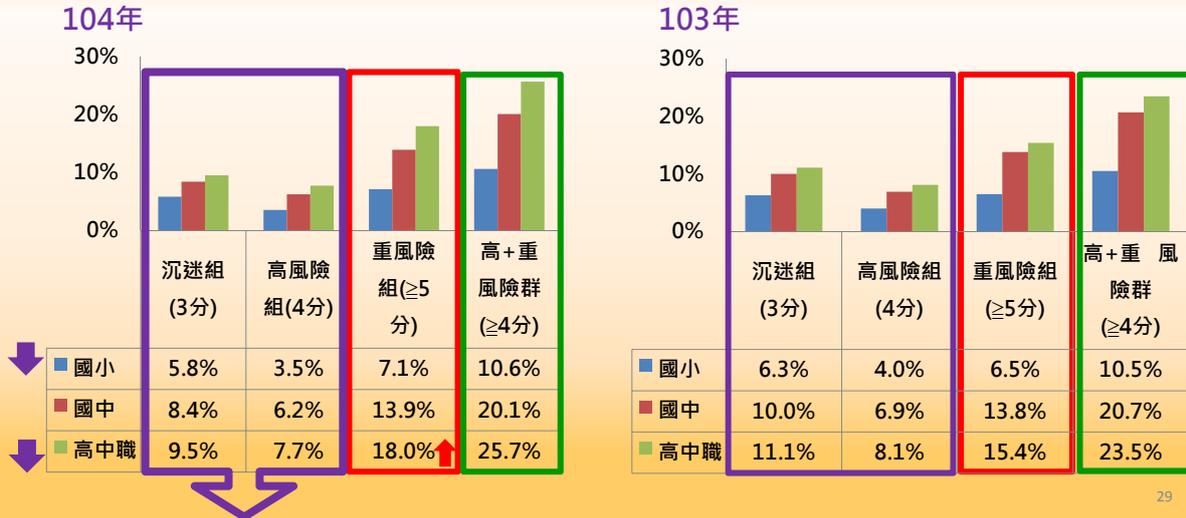
103年



28

智慧型手機/平板沉迷、智慧型手機/平板成癮高風險群盛行率

- ✓ 兩年皆隨年級越高 沉迷、成癮盛行率越嚴重
- ✓ 104年較103年：重風險組略升，在高中職達顯著上升
沉迷組與高風險組在國小組與高中職組達顯著下降



29



網路沉迷、網路成癮與身心健康危害的關係

- 網路沉迷、成癮與身體症狀之關係
- 網路沉迷、成癮與疑心之關係
- 網路沉迷、成癮與敵意之關係

比較一般組(0-2分)、沉迷組(3-4分)、成癮組(≥5分)三組的身心健康差異

30

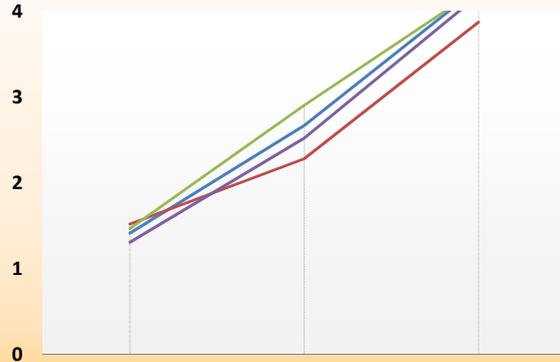
網路沉迷、網路成癮之身體症狀

✓ 兩年皆呈現成癮程度越嚴重，身體症狀越多

身體症狀指頭疼、失眠、肌肉麻木痠痛、眼乾、視線模糊等症狀

104年

單位：分

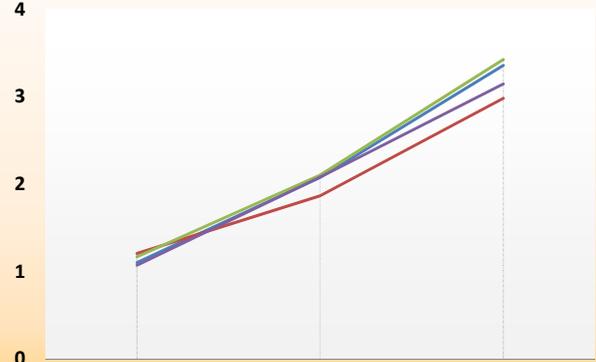


四種成癮行為皆為：A < B ; A < C ; B < C

註：一般組為A、沉迷組為B、成癮組為C

103年

單位：分



四種成癮行為皆為：A < B ; A < C ; B < C

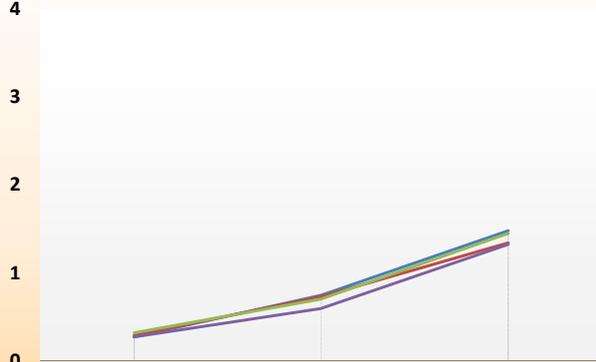
31

網路沉迷、網路成癮之敵意症狀

✓ 兩年皆呈現成癮程度愈嚴重，敵意愈高

104年

單位：分

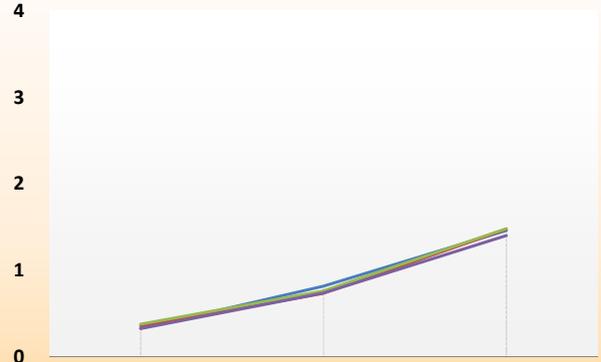


四種成癮行為皆為：A < B ; A < C ; B < C

註：一般組為A、沉迷組為B、成癮組為C

103年

單位：分



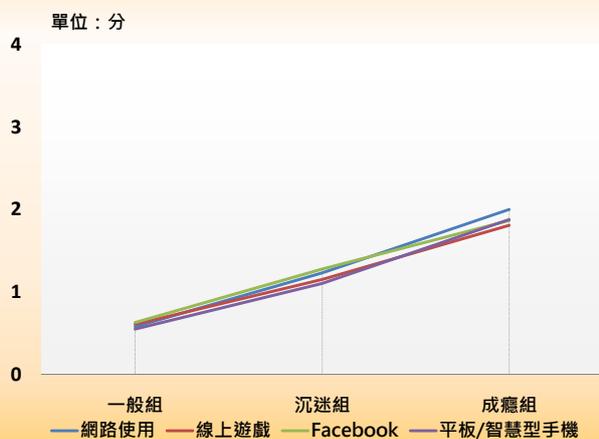
四種成癮行為皆為：A < B ; A < C ; B < C

32

網路沉迷、網路成癮之疑心症狀

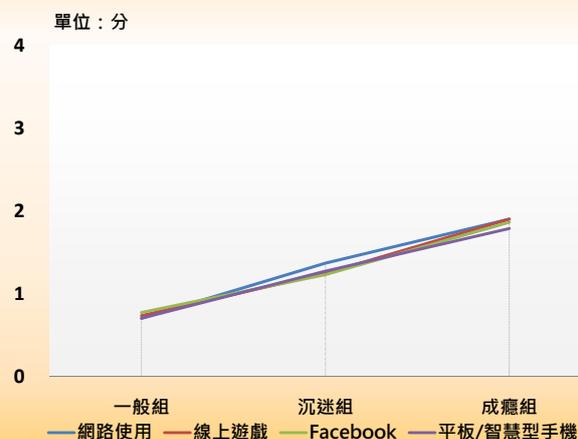
✓ 兩年皆呈現成癮程度愈嚴重，疑心越高

104年



四種成癮行為皆為：A < B；A < C；B < C

103年



四種成癮行為皆為：A < B；A < C；B < C

註：一般組為A、沉迷組為B、成癮組為C

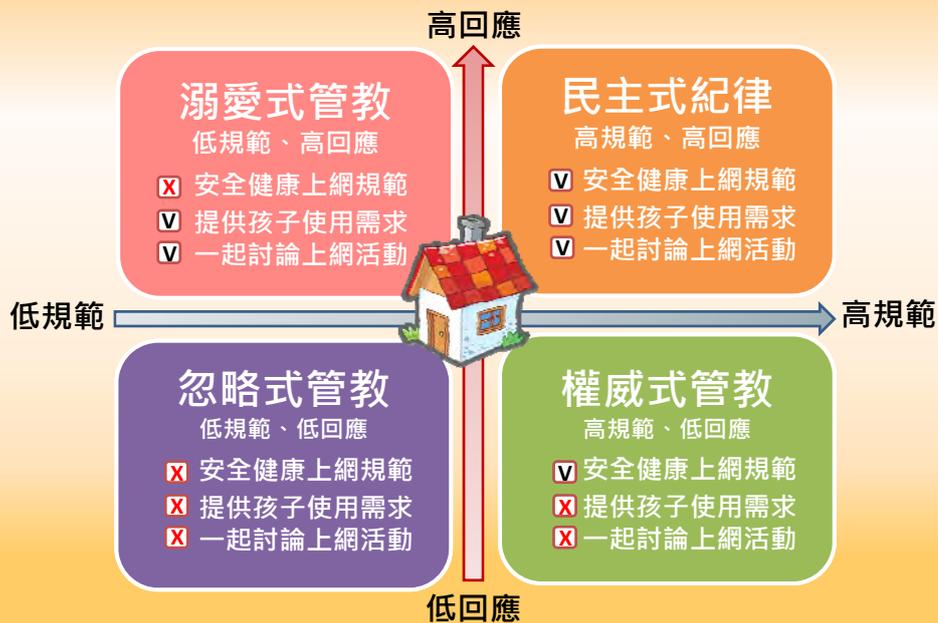
33



3C產品四種管教方式與 不同類型網路成癮的關係

34

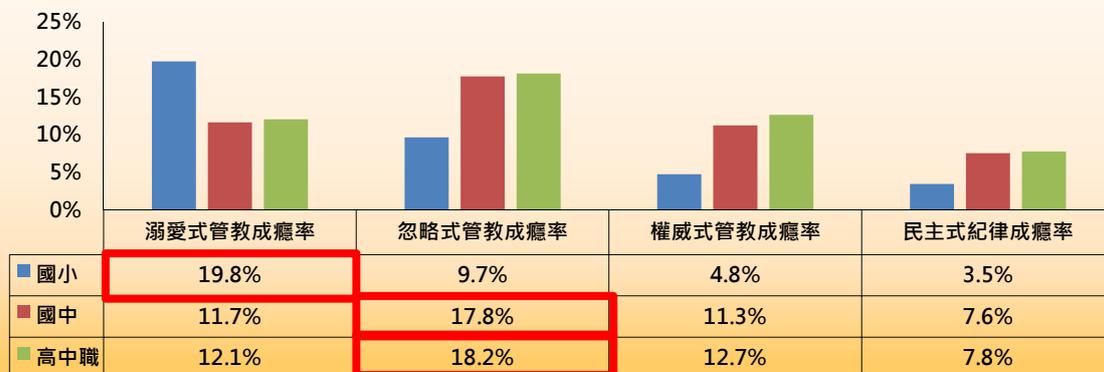
3C產品的四種「管教方式」



35

3C產品的四種管教方式之網路成癮盛行率

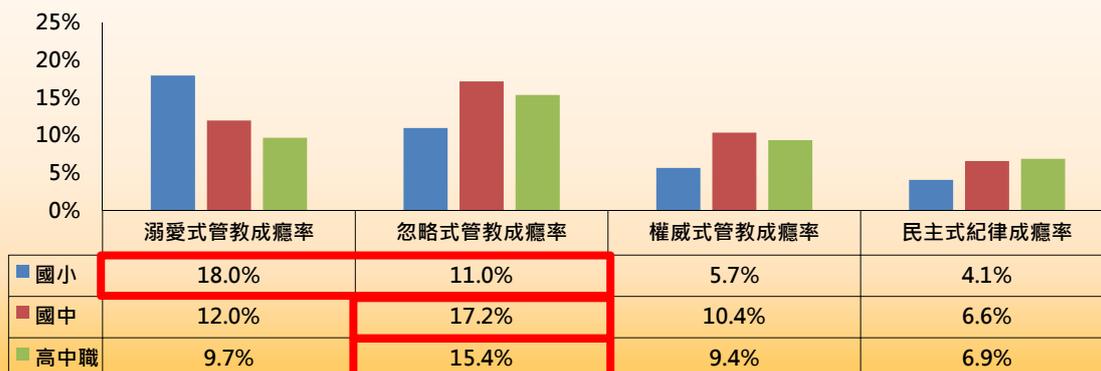
- ✓ 國小：溺愛 > 忽略 > 權威、民主式紀律
- ✓ 國中：忽略 > 溺愛、權威、民主式紀律
- ✓ 高中職：忽略 > 溺愛、權威 > 民主式紀律



36

3C產品的四種管教方式之線上遊戲成癮盛行率

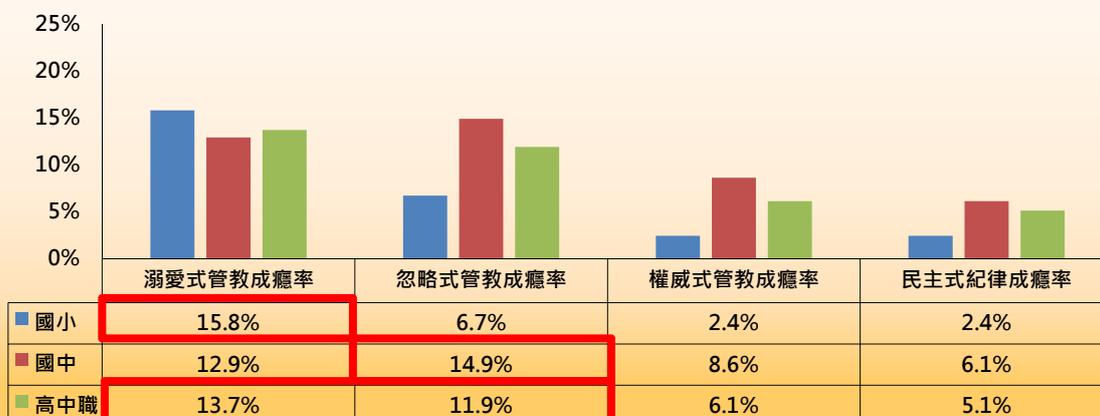
- ✓ 國小：溺愛、忽略 > 權威、民主式紀律
- ✓ 國中：忽略 > 權威 > 民主式紀律；溺愛 > 民主式紀律
- ✓ 高中職：忽略 > 溺愛、權威、民主式紀律



37

3C產品的四種管教方式之Facebook成癮盛行率

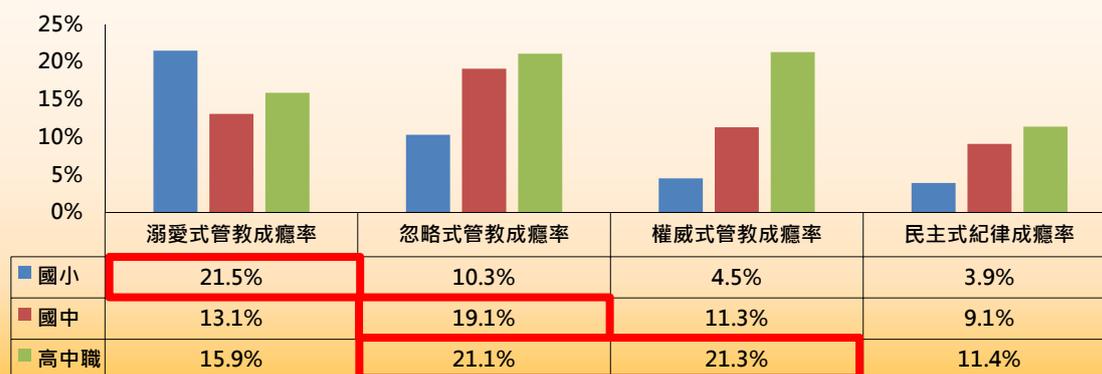
- ✓ 國小：溺愛 > 忽略 > 權威、民主式紀律
- ✓ 國中：忽略、溺愛 > 民主式紀律；忽略 > 權威
- ✓ 高中職：溺愛、忽略 > 權威、民主式紀律



38

3C產品的四種管教方式之智慧型手機/平板成癮盛行率

- ✓ 國小：溺愛 > 忽略 > 權威、民主式紀律
- ✓ 國中：忽略 > 權威、民主式紀律
- ✓ 高中職：權威、忽略 > 民主式紀律；忽略 > 溺愛



39



結論與建議

- 網路使用現象調查
- 網路沉迷、網路成癮與身心健康危害的關係
- 各類網路沉迷、網路成癮行為之盛行率
- 3C產品四種管教方式與不同類型網路成癮的關係

40

結論與建議

- ✓ 兩年家中有可上網的電腦，皆超過九成以上
- ✓ 兩年家中有無線網路，皆高達83%以上
- ✓ 兩年最常上網地點皆在家中，高達84.6%以上
- ✓ 每天非課業網路使用時間在104年雖有微幅下降，但仍然偏高：
 - 平日：國小57.8(分鐘)、國中 115.8(分鐘)、高中職147.2(分鐘)
 - 假日：國小120.1(分鐘)、國中231.0(分鐘)、高中職266.1(分鐘)

建議

- ✓ 持續推動3C產品使用與安全健康上網的親職教育
- ✓ 親職教育方案開發與人才培訓
- ✓ 宣導管教規範
- ✓ 高風險家庭協助

41

結論與建議

✓ 3C產品四種管教方式與不同類型網路成癮的關係

- ◆ **溺愛式管教**是會滿足孩子使用3C產品的需求，但沒有訂定使用規範，孩子比較容易過度使用，沉迷網路。
- ◆ **忽略式管教**是既不了解孩子使用3C產品的需求，也沒有訂定使用規範，孩子比較容易過度使用，沉迷網路。
- ◆ **權威式管教**是只對孩子訂定使用規範，但不去了解孩子使用3C產品的需求，親子關係容易衝突，可能無法有效管教孩子的使用行為，尤其是對青少年，可能因叛逆而過度使用。
- ◆ **民主式紀律**是會了解孩子的需求，也和孩子溝通討論，訂定使用規範，培養孩子自主管理好習慣，孩子較不易成癮。

建議

- ✓ 家庭加強輔導管教，了解孩子需求與上網活動，透過良好溝通，訂定3C產品使用規範。
- ✓ 強化親子溝通技能與家庭教育。
- ✓ 培養良好的健康安全上網習慣，減少不健康安全的上網習慣。

42

結論與建議

- ✓ 網路沉迷、網路成癮高風險群盛行率：
104年較103年：重風險組盛行率略升，但未達顯著差異；
沉迷組與高風險組顯著下降。
- ✓ 線上遊戲沉迷、線上遊戲成癮高風險群盛行率：
104年較103年：重風險組增加，在高中職達顯著上升；
沉迷組與高風險組在國小與高中職顯著下降。
- ✓ Facebook沉迷、Facebook成癮高風險群盛行率：
104年較103年：重風險組在高中職略升，未達顯著差異；
沉迷組與高風險組顯著下降。
- ✓ 智慧型手機/平板沉迷、智慧型手機/平板成癮高風險群盛行率：
104年較103年：重風險組增加，在高中職達顯著上升；
沉迷組與高風險組在國小組與高中職組顯著下降。
- ✓ 網路成癮者之身心適應差：身體症狀多、敵意高及疑心高。

建議

- ✓ 沉迷者下降，可能是一級預防較早實施，已有初步成效，應持續推動與觀察。
- ✓ 高中職生遊戲成癮與手機成癮重風險組顯著提升，值得重視。
- ✓ 應及早積極推動學校三級預防，尤其是啟動高風險群篩檢與介入。
- ✓ 結合縣市及學校強化輔導人員專業知能及研發有效介入方案與教材。
- ✓ 教育部推動實施方案，應持續調查與觀察成效。

43

結論與建議

- ✓ 線上遊戲、平板/智慧型手機使用的正向預期：
國小、國中與高中職兩年皆以「和大家一起玩」及「感到開心」為主。
- ✓ Facebook使用的正向預期：
國小與國中由「掌握好友動態」轉而以「獲取新的知識或資訊」及「打發無聊時間」為主；高中職以「掌握好友動態」及「與志趣相投的人交流」轉而以「獲取新的知識或資訊」及「打發無聊時間」為主。
- ✓ 線上遊戲誘惑情境
國小、國中與高中職兩年皆以「考完試或寒/暑假，想放鬆時」及「無聊時」最難抗拒使用。
- ✓ Facebook誘惑情境
國小與國中以「掌握好友動態」及「感到開心」轉而以「考完試或放寒/暑假，想放鬆時」和「無聊時」為主；高中職以「無聊時」及「想和朋友聊天時」轉而以「考完試或寒/暑假，想放鬆時」和「無聊時」為主。
- ✓ 智慧型手機/平板誘惑情境
國小、國中與高中職兩年皆以「無聊時」、「考完試或放寒/暑假，想放鬆時」為主。

建議

- ✓ 學校教育與家庭教育均需重視網路與非網路生活的平衡，使學生在非網路的現實生活中擁有歸屬感、愉悅感、成就感與意義感，才能有效預防兒童與少年藉網路活動尋求高四感。
- ✓ 健康上網教育，不只要融入資訊教育，也需融入健康教育課程與輔導活動。

44



45