



# 聰明上網我不宅 幸福學習我最愛

## 103年中小學學生網路使用情形 調查結果發表會

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



**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  
國立成功大學行為醫學所兼任教授

**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

# 簡報大綱



## 103年學生網路使用情形調查與分析結果



網路使用現象調查



Facebook使用現象調查



智慧型手機/平板使用現象調查



學生對使用網路好處的期待調查



學生網路使用的誘惑情境



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關係



結論與建議

# 學生網路使用情形調查與分析計畫

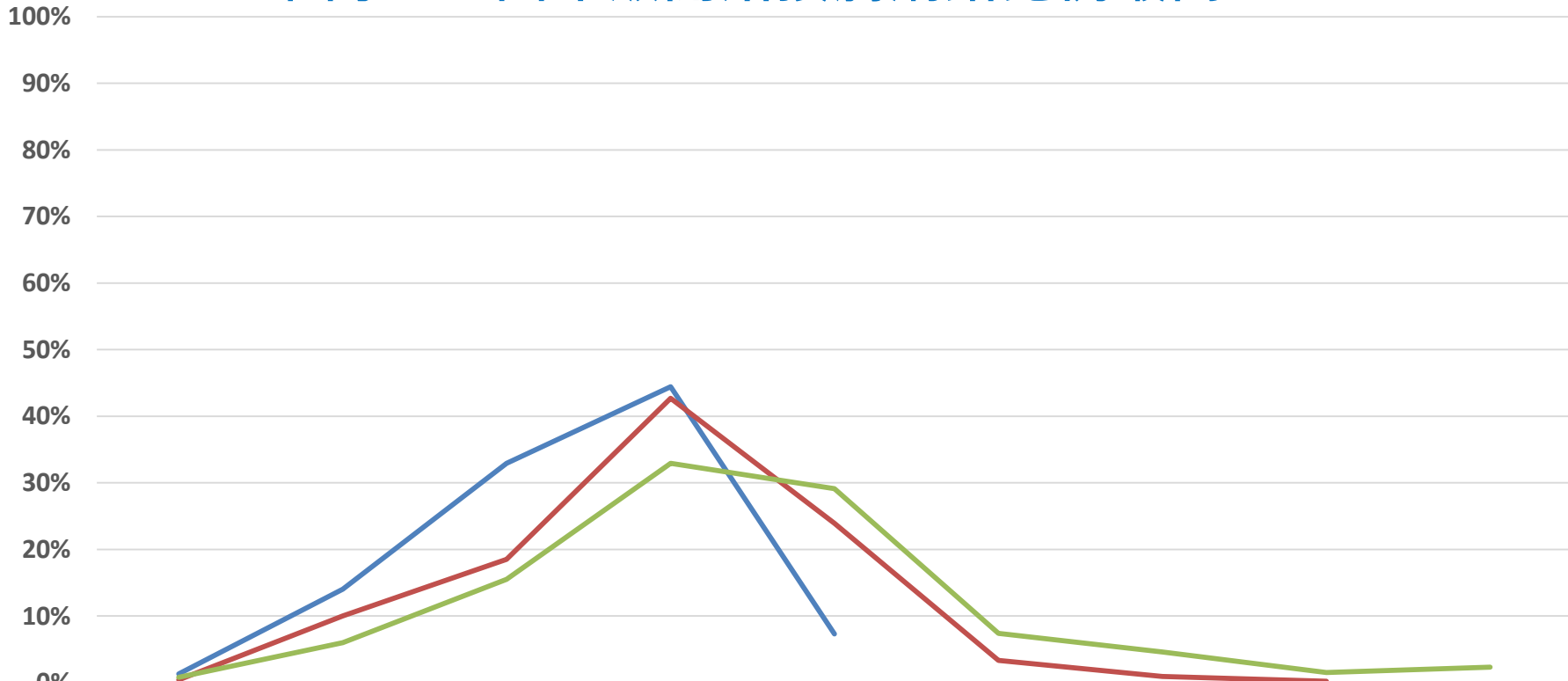
- 調查期程：103年3月至5月
- 執行單位：國立成功大學、亞洲大學
- 調查對象：國小4年級至高中(職)3年級
- 抽樣誤差：95%的信心水準下，抽樣誤差為正負1.07個百分點
- 校數分布情形：

	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(%)
國 小	36	3566	2587	2555(98.8%)	1286(50.9)	1239(49.1)
國 中	36	3351	3066	2981(97.2%)	1536(51.8)	1428(48.2)
高中職	36	3528	3257	3172(97.4%)	1557(49.2)	1609(50.8)
總 計	108	10445	8910	8708(97.7%)	4379(50.3)	4276(49.7)

# 學生開始接觸網路時間

✓學齡前開始接觸網路的比例提高

✓國小三~四年級開始接觸網路比例最高

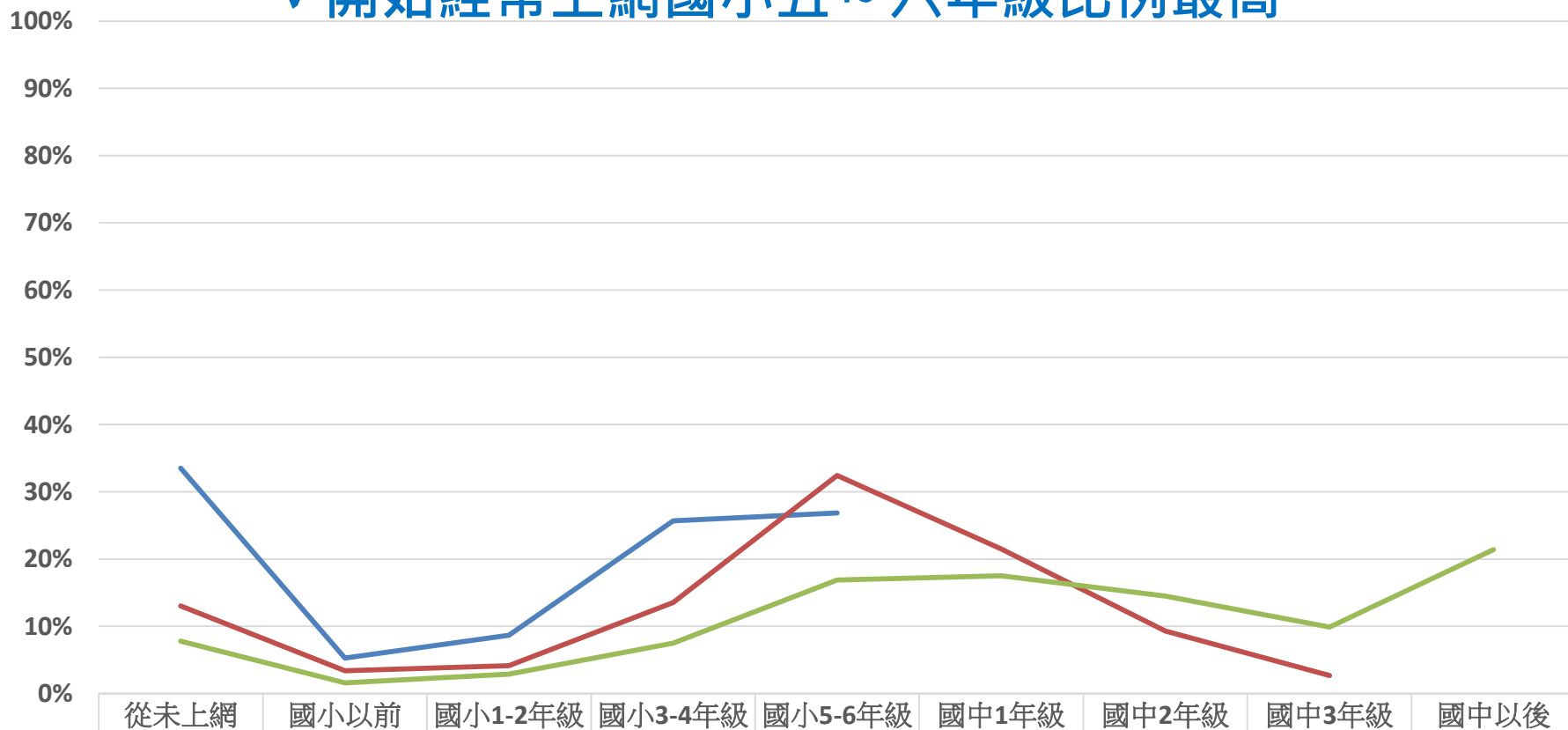


	從未使用	國小以前	國小1-2年級	國小3-4年級	國小5-6年級	國中1年級	國中2年級	國中3年級	國中以後
— 國小	1.3%	14.0%	32.9%	44.4%	7.3%				
— 國中	0.4%	10.0%	18.5%	42.7%	23.9%	3.3%	0.9%	0.2%	
— 高中職	0.8%	6.0%	15.5%	32.9%	29.1%	7.4%	4.6%	1.5%	2.3%

# 學生開始經常上網時間

✓學齡前開始經常上網的比例提高

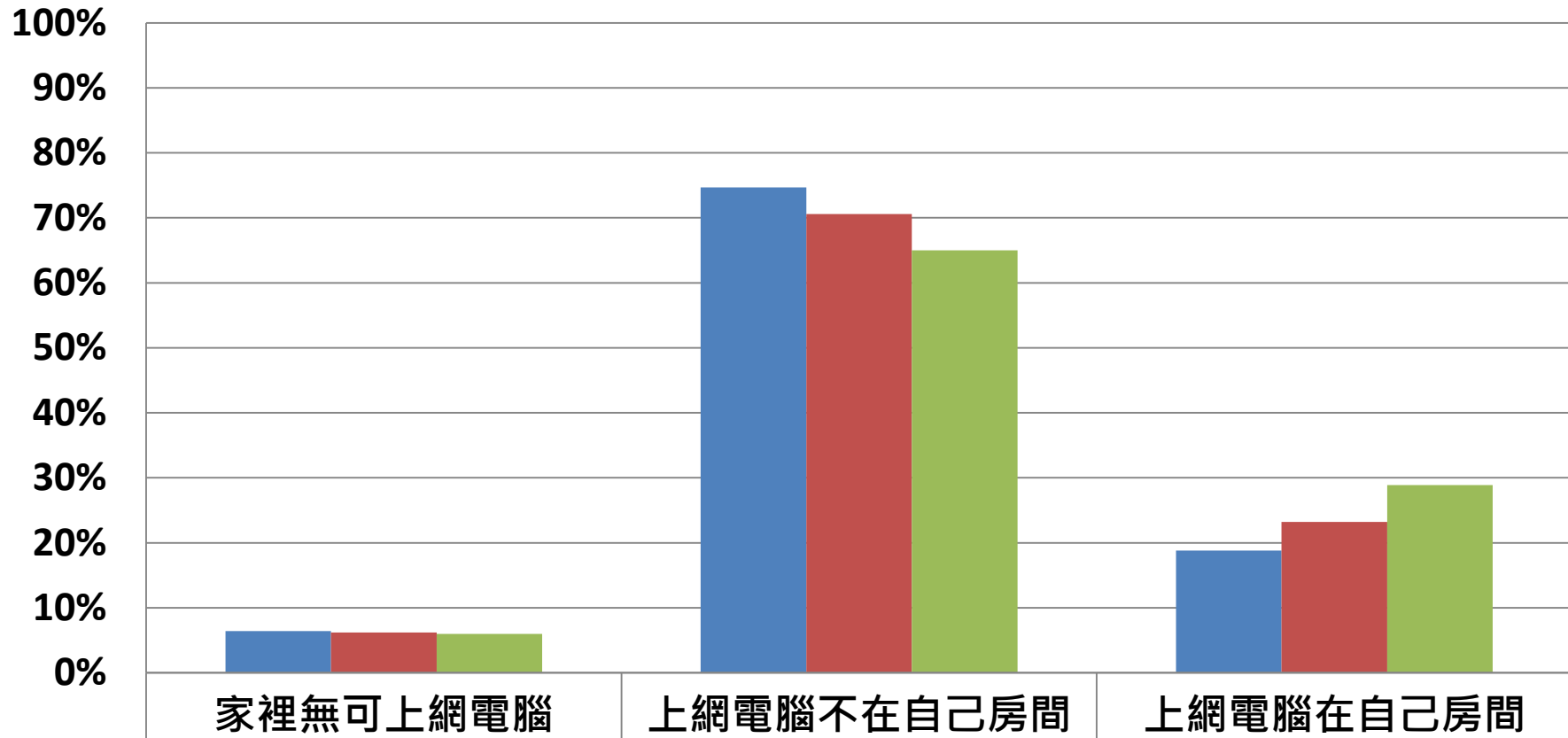
✓開始經常上網國小五~六年級比例最高



— 國小	33.5%	5.3%	8.7%	25.7%	26.9%				
— 國中	13.0%	3.4%	4.1%	13.5%	32.4%	21.5%	9.3%	2.7%	
— 高中職	7.8%	1.6%	2.9%	7.5%	16.9%	17.5%	14.5%	9.9%	21.4%

# 家中擁有可上網電腦的狀況

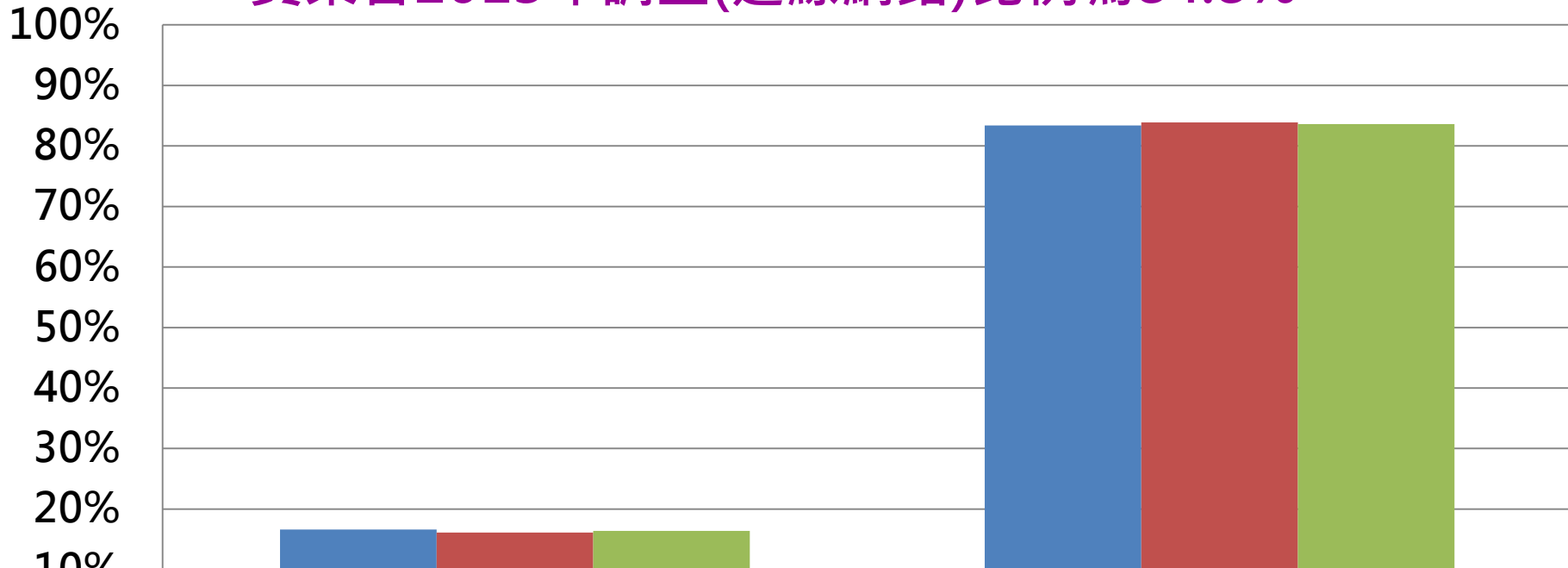
✓ 超過九成以上家中有可上網的電腦



■ 國小	6.4%	74.7%	18.8%
■ 國中	6.2%	70.6%	23.2%
■ 高中職	6.0%	65.0%	28.9%

# 家中是否有無線網路

✓ 家中有無線網路的比例高達83%以上  
資策會2013年調查(連線網路)比例為84.8%

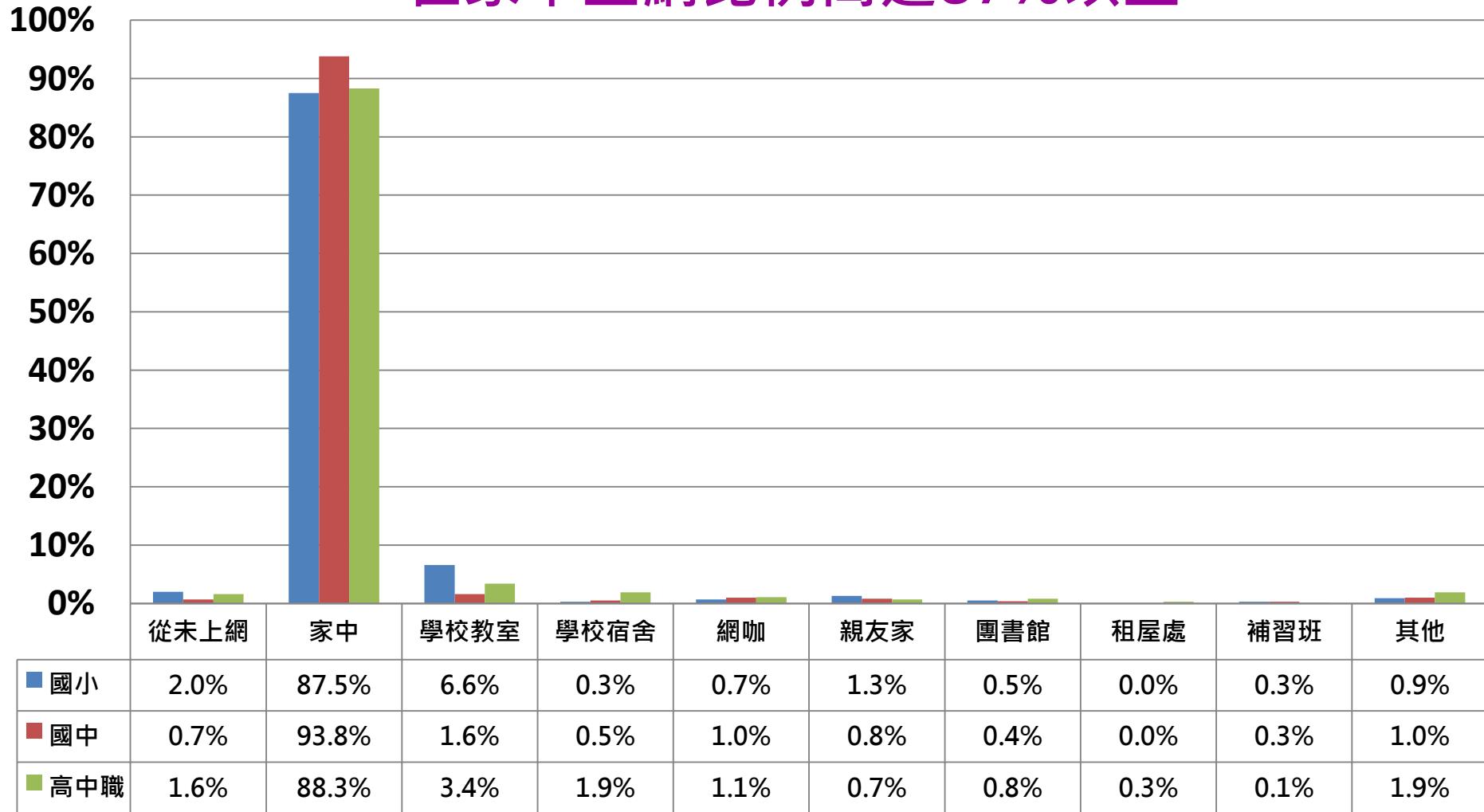


	否	是
■ 國小	16.6%	83.4%
■ 國中	16.1%	83.9%
■ 高中職	16.4%	83.6%

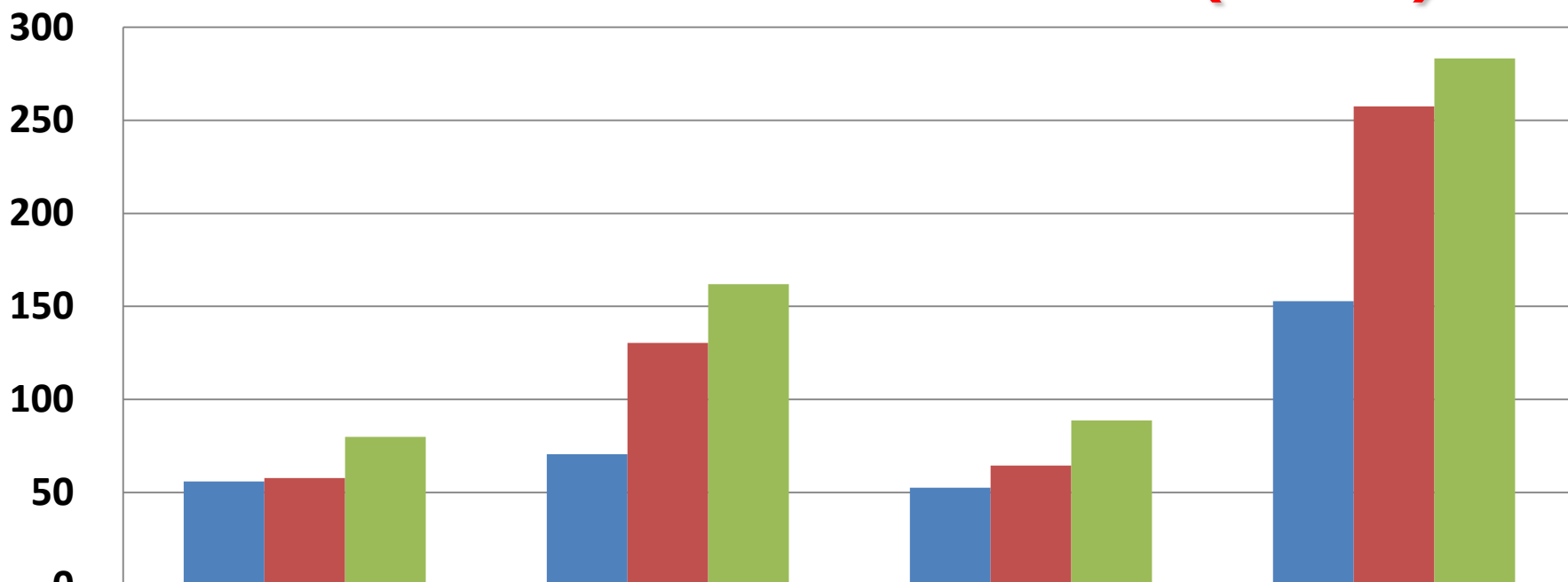


# 最常上網地點

✓ 在家中上網比例高達87%以上



# 平日與假日的平均上網時數(分鐘)



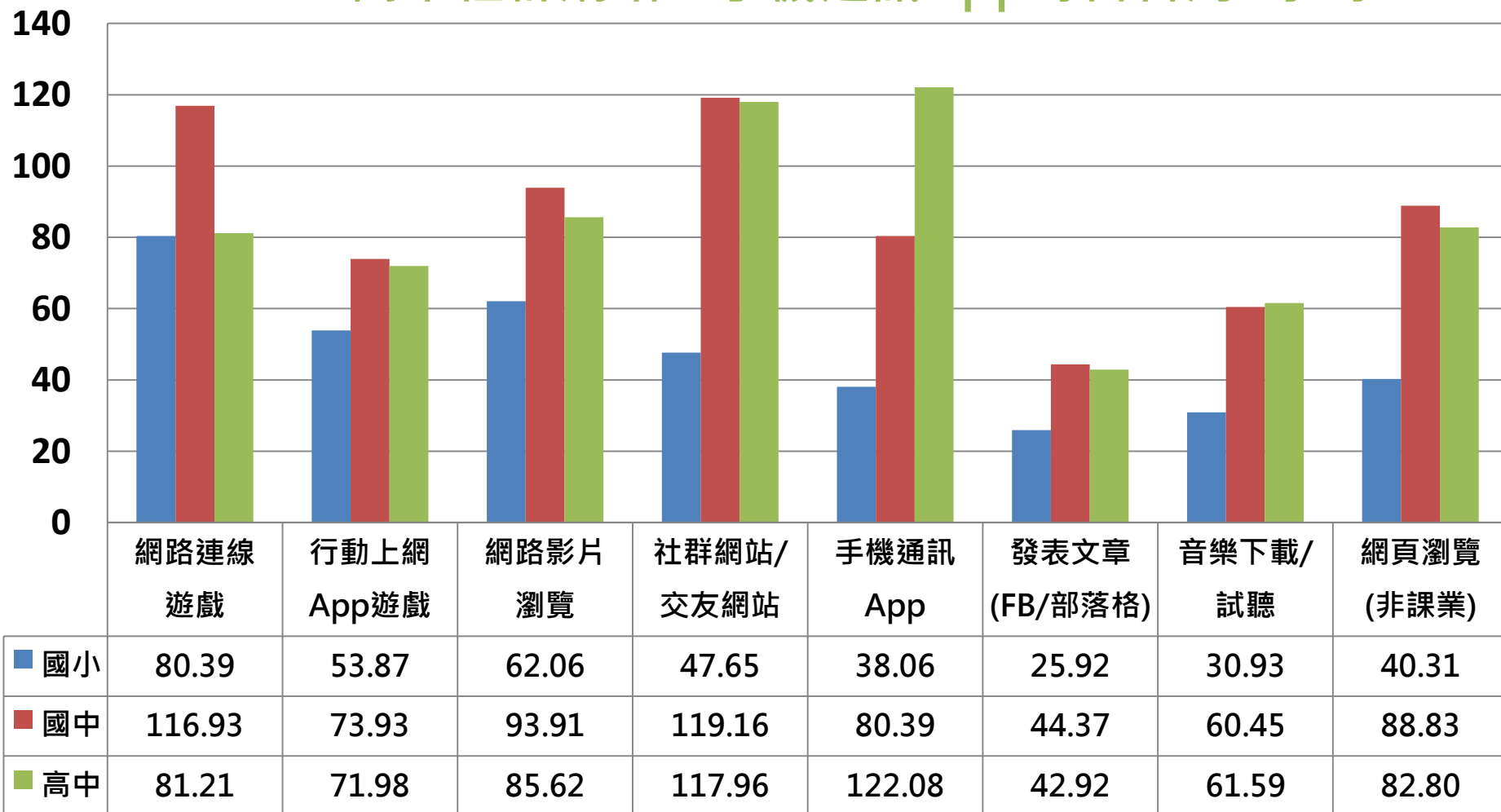
學校級別	平均平日上網的時間(課業上)	平均平日上網的時間(非課業上)	平均假日上網的時間(課業上)	平均假日上網的時間(非課業上)
■ 國小	55.97	70.53	52.56	152.76
■ 國中	57.67	130.32	64.43	257.45
■ 高中職	79.89	162.00	88.70	283.18

# 各類網路使用時數調查-平均每日使用時數(分鐘)

✓國小網路遊戲時間每日大於1小時

✓國中網路遊戲、社群網站每日各約2小時

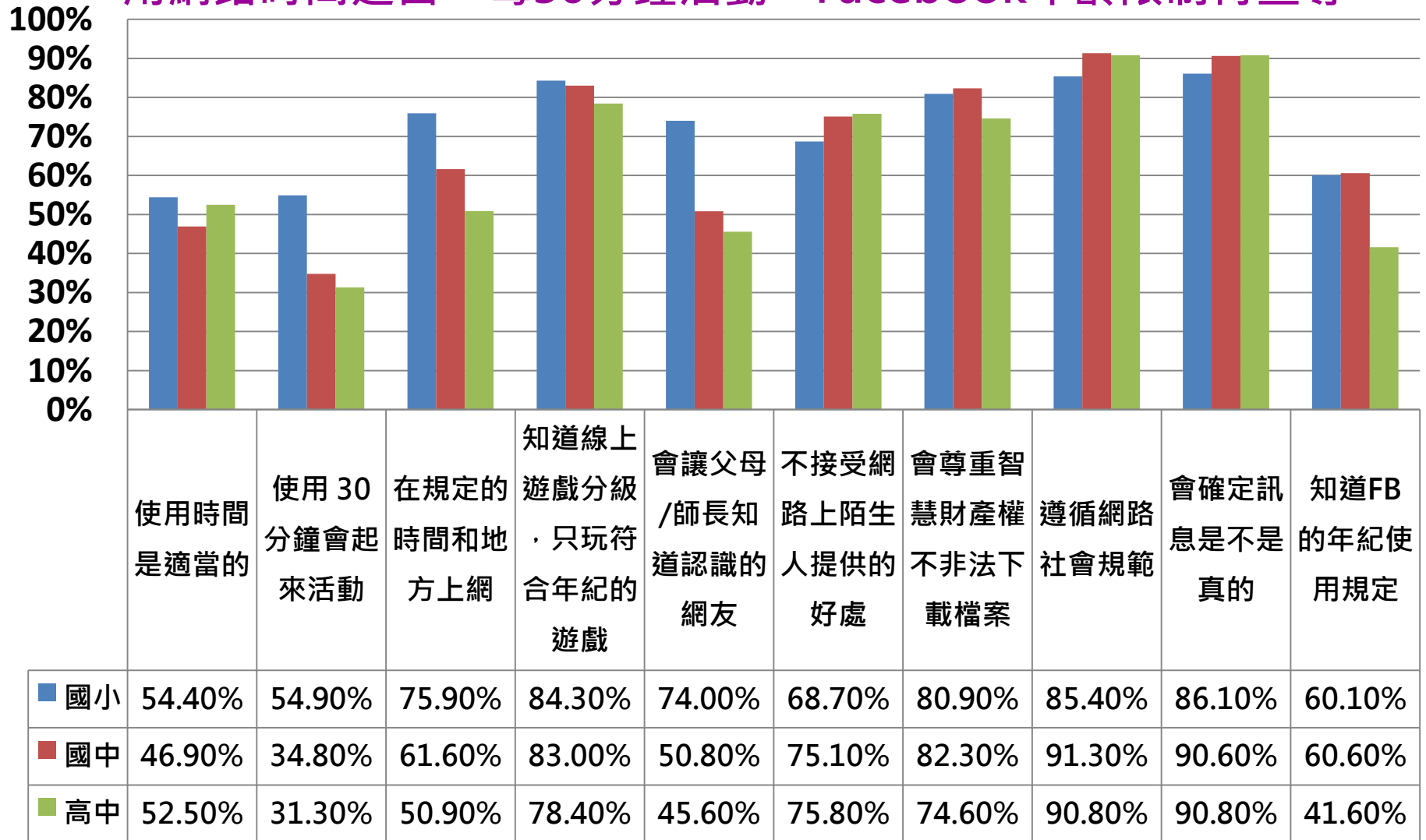
✓高中社群網站、手機通訊App每日各約2小時



# 各年級層在上網好習慣分布圖

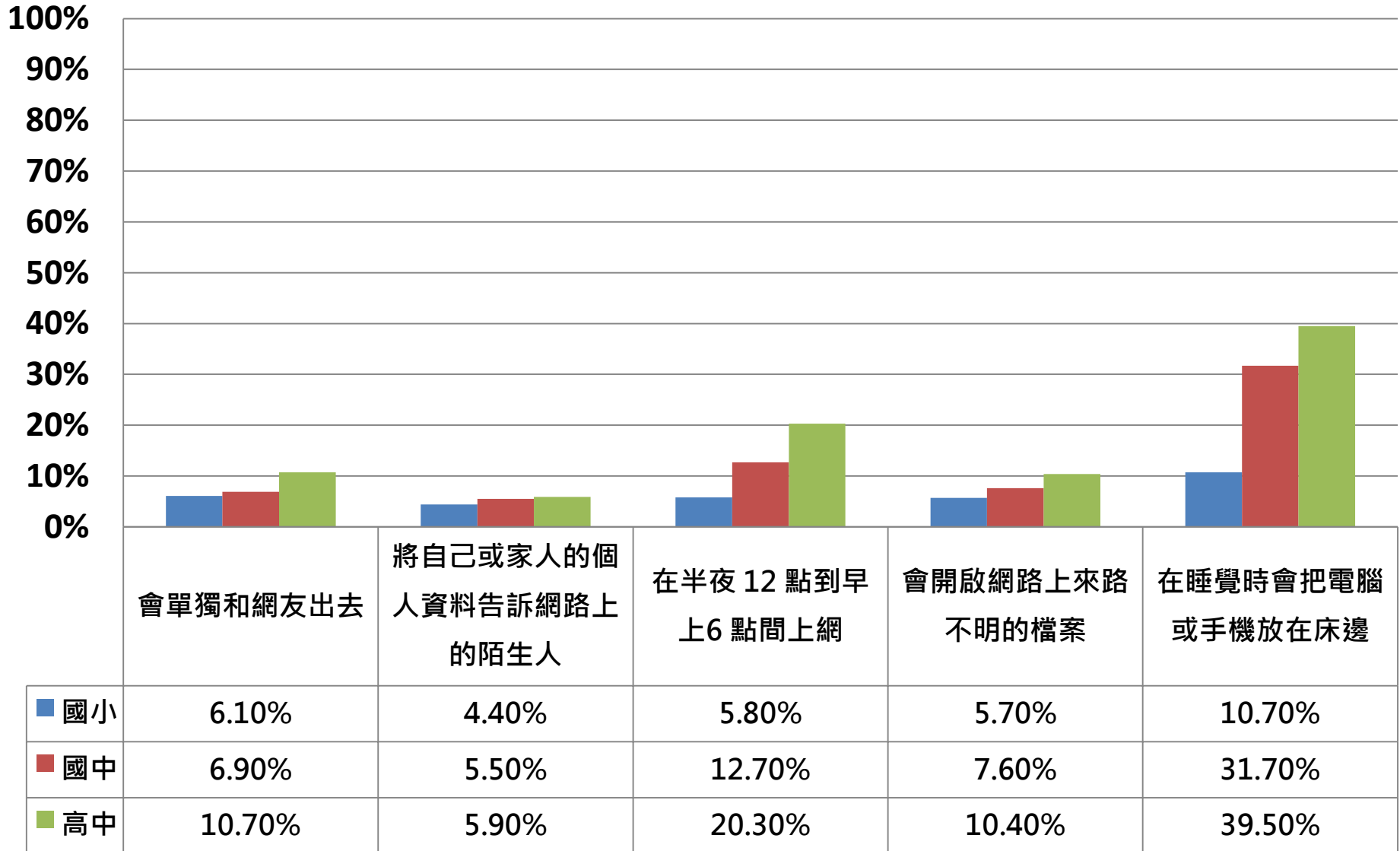
✓ 會讓父母或師長知道網友的比例隨年級下降

✓ 用網路時間適當、每30分鐘活動、Facebook年齡限制待宣導



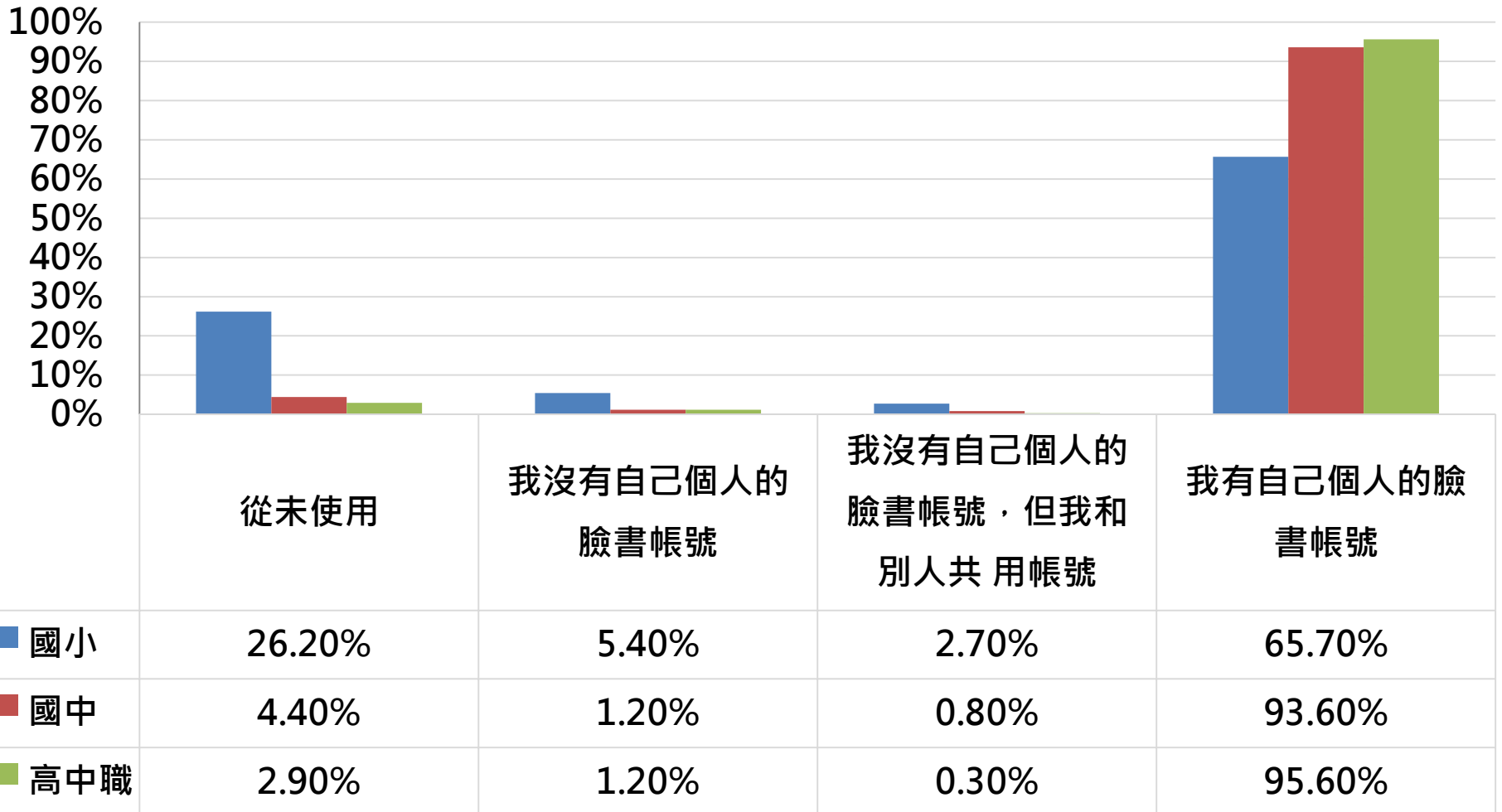
# 各年級層上網不良習慣分布圖

✓不良習慣隨年級上升



# 個人Facebook使用情形

✓個人Facebook：國小高達65.7%  
(註：「未滿13歲不得使用Facebook」)

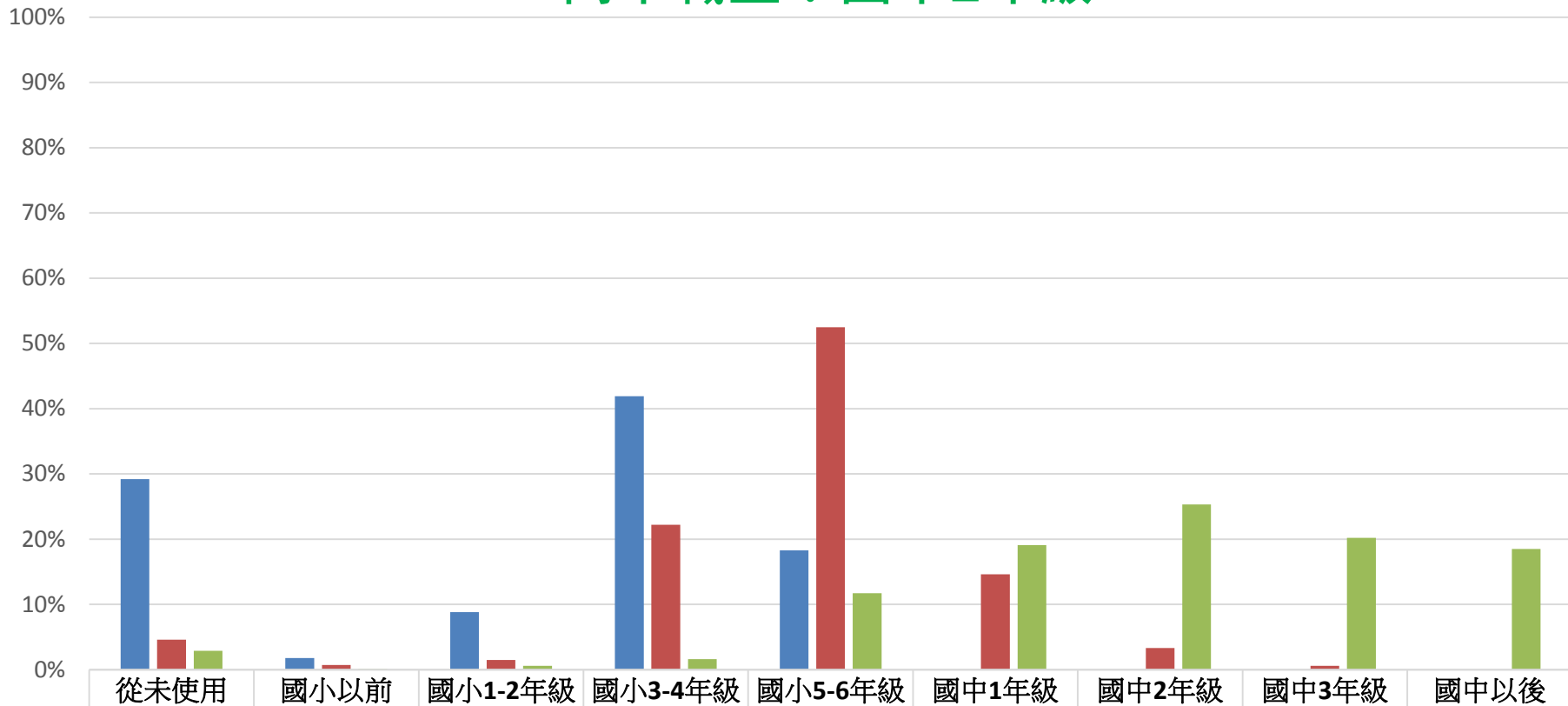


# 從那個階段開始用Facebook？

✓ 國小生：3~4年級

✓ 國中生：國小5~6年級

✓ 高中職生：國中2年級



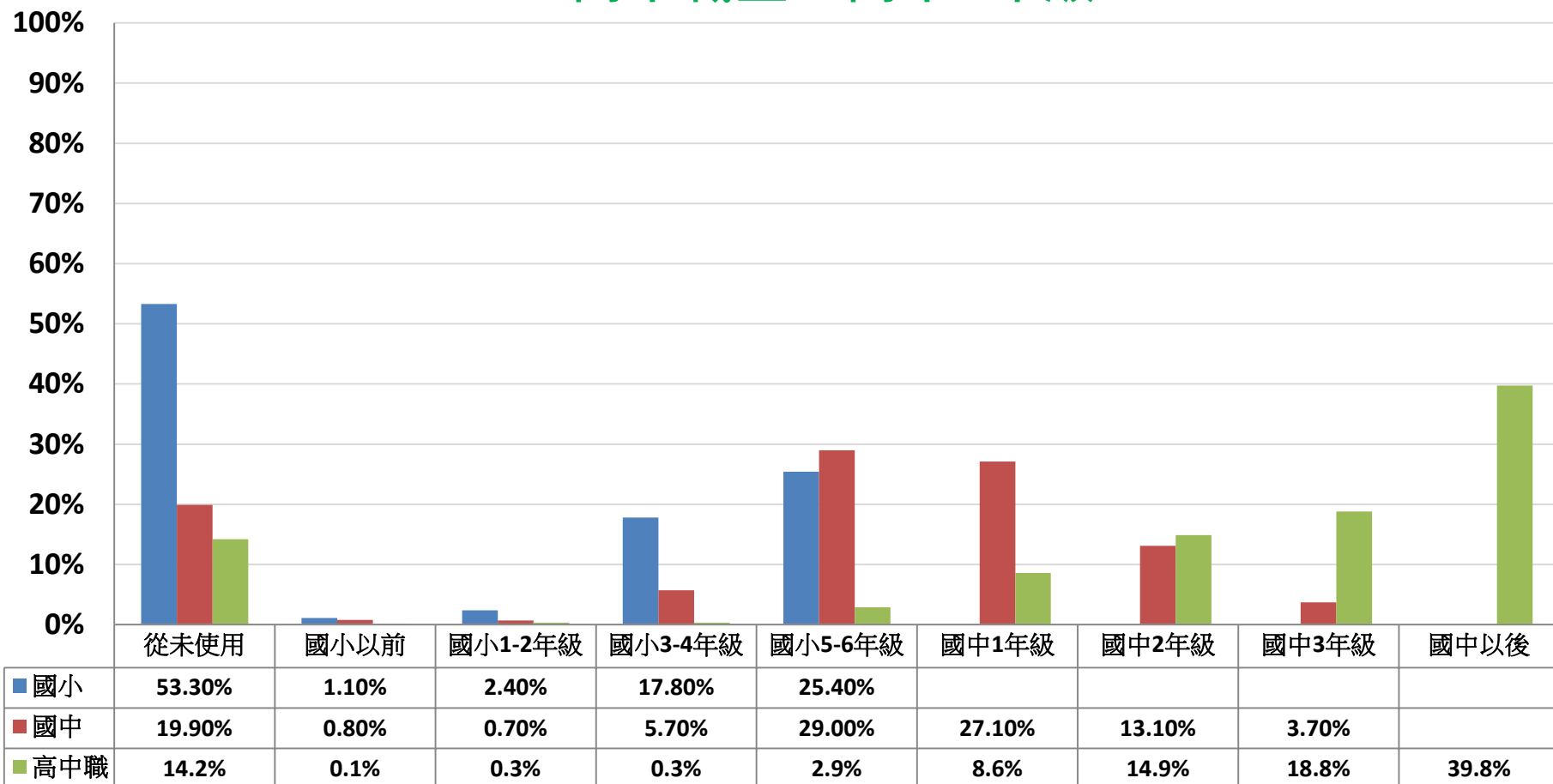
■ 國小	29.20%	1.80%	8.80%	41.90%	18.30%				
■ 國中	4.60%	0.70%	1.50%	22.20%	52.50%	14.60%	3.30%	0.60%	
■ 高中職	2.90%	0.10%	0.60%	1.60%	11.70%	19.10%	25.30%	20.20%	18.50%

# 從那個階段開始幾乎每天都用Facebook？

✓ 國小生：5~6年級

✓ 國中生：國小5~6年級

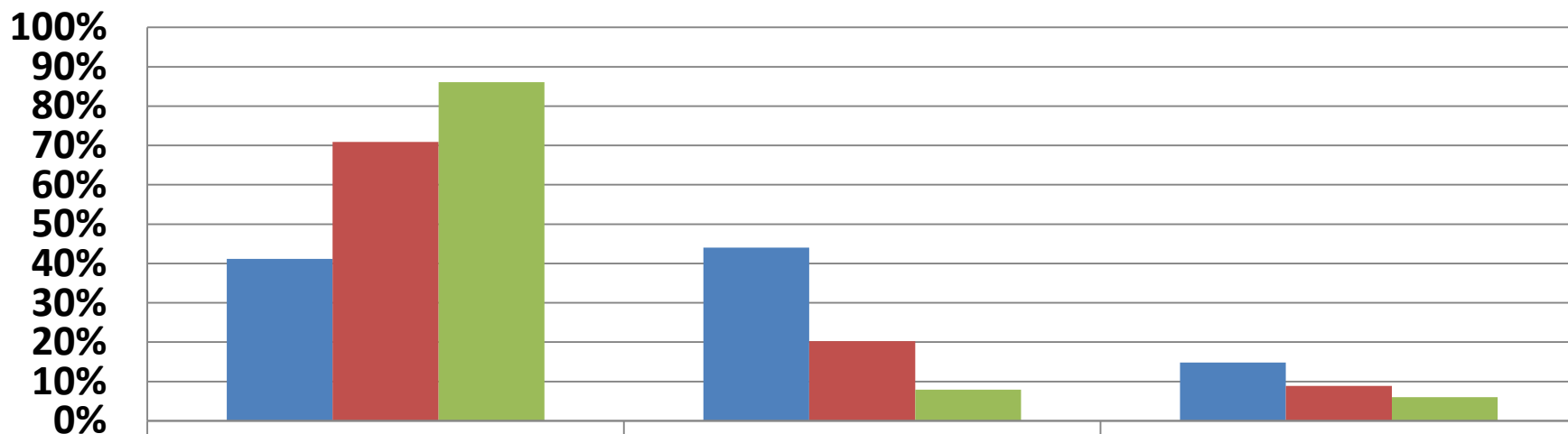
✓ 高中職生：高中1年級





# 智慧型手機的使用情形

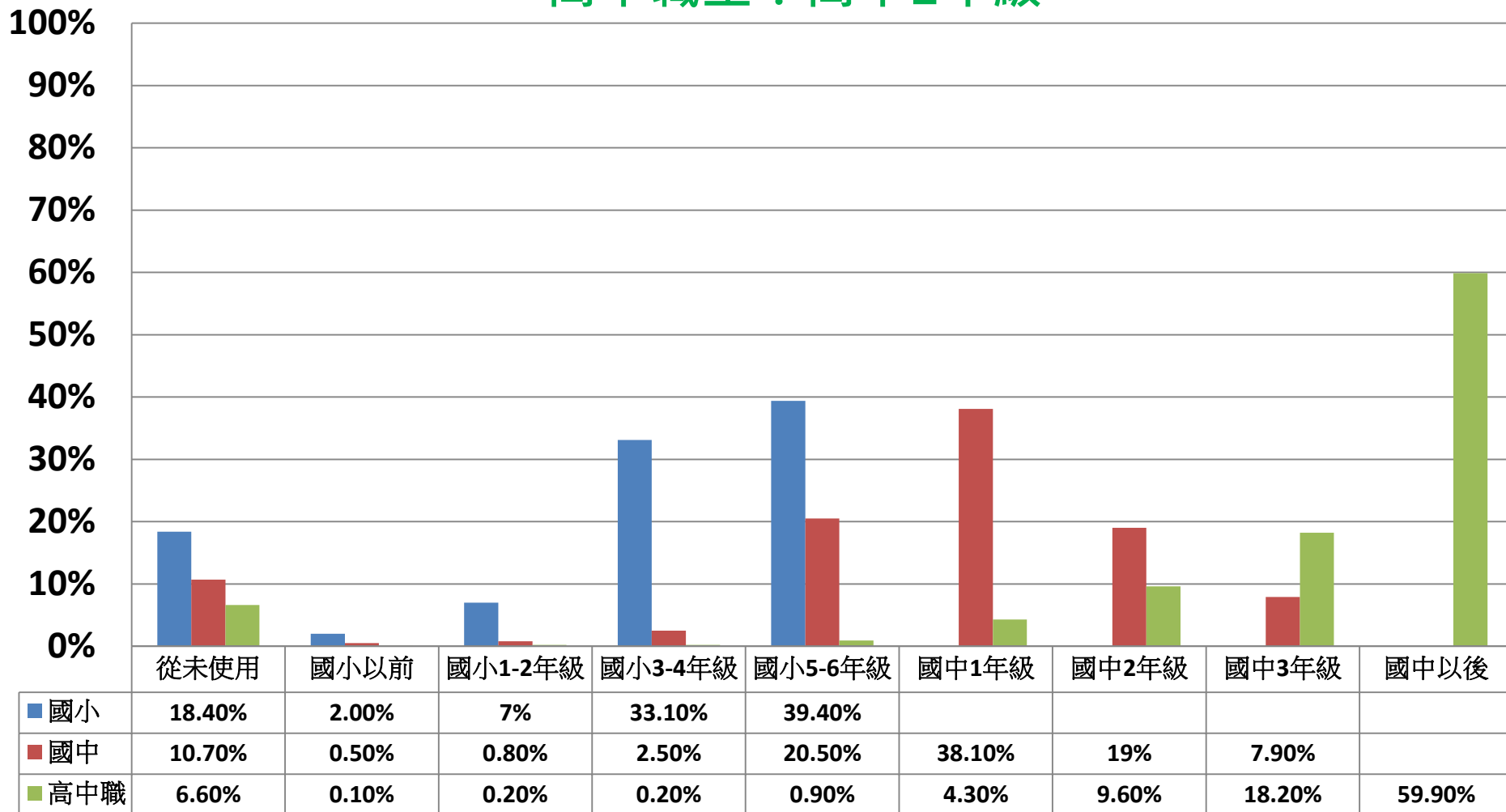
✓ 智慧型手機使用率國小、國中、高中職高達八成五以上



教育階段	我有自己的智慧型手機	我沒有自己的智慧型手機，但我常使用其他人(父母、兄弟姐妹、朋友)的智慧型手機	我沒有自己的智慧型手機，且我沒使用他人的智慧型手機
■ 國小	41.16%	44.00%	14.84%
■ 國中	70.90%	20.25%	8.85%
■ 高中職	86.08%	7.92%	6.00%

# 學生開始接觸智慧型手機上網時間

- ✓ 國小生：5~6年級
- ✓ 國中生：國中1年級
- ✓ 高中職生：高中1年級

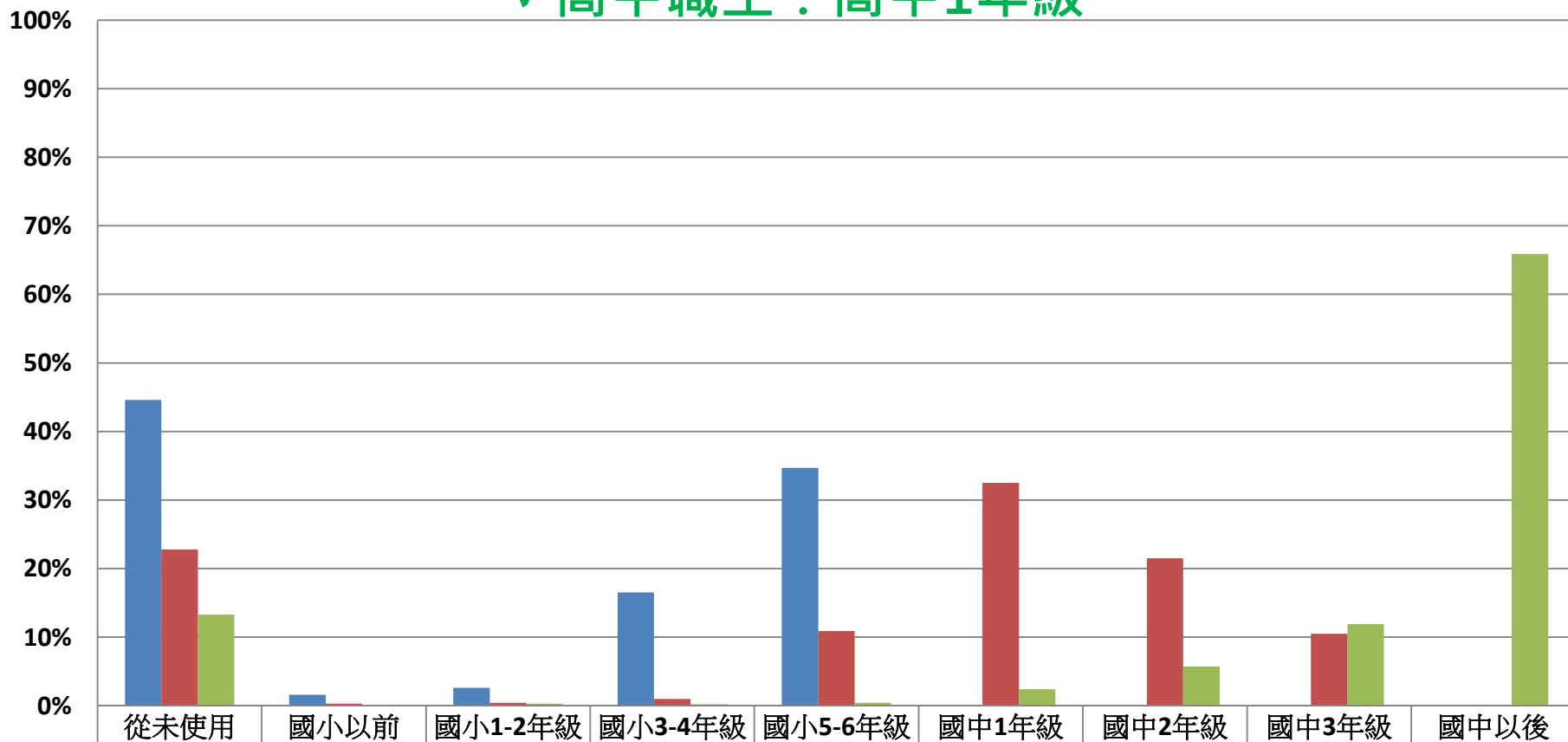


# 學生開始經常使用智慧型手機上網時間

✓ 國小生：5~6年級

✓ 國中生：國中1年級

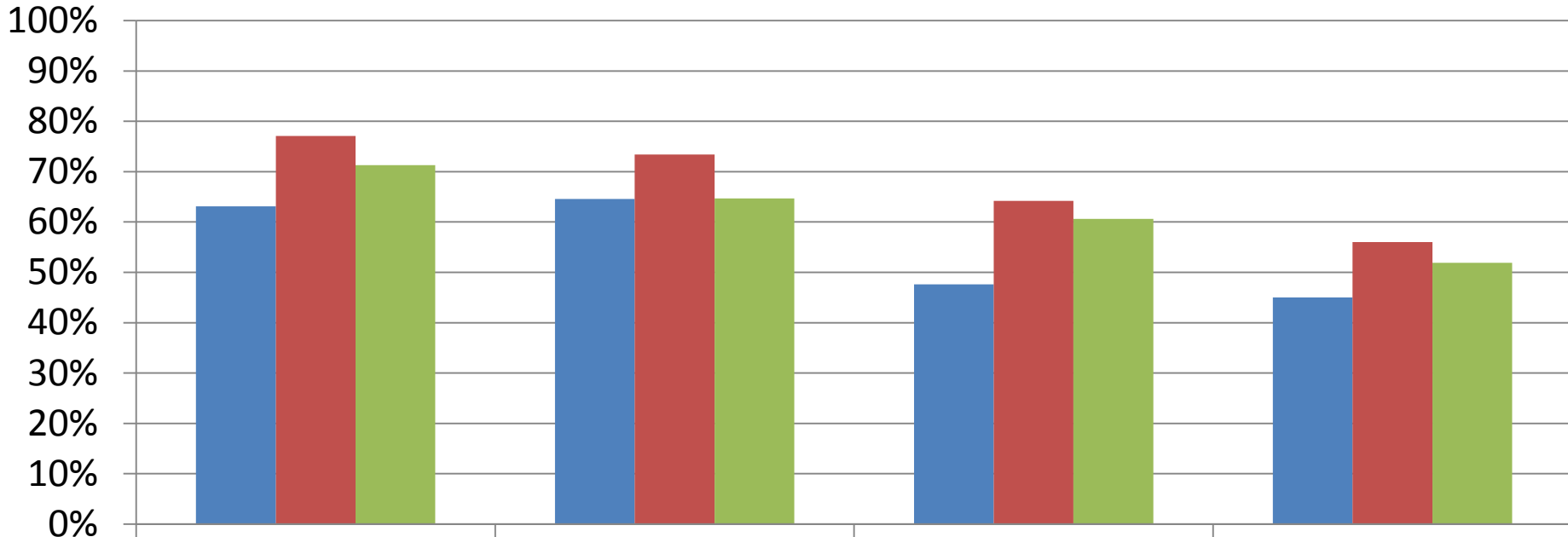
✓ 高中職生：高中1年級



■ 國小	44.60%	1.60%	2.60%	16.50%	34.70%				
■ 國中	22.80%	0.30%	0.40%	1%	10.90%	32.50%	21.50%	10.50%	
■ 高中職	13.30%	0.10%	0.30%	0.20%	0.40%	2.40%	5.70%	11.90%	65.90%

# 線上遊戲正向預期

✓以「維持友情」及「忘憂增趣」為主



維持友情(和大家一起玩遊戲)

忘憂增趣(感到開心)

自我認同(接受更有挑戰性)

角色扮演(創造喜歡的角色)

■ 國小

63.10%

64.60%

47.60%

45.00%

■ 國中

77.10%

73.40%

64.20%

56.00%

■ 高中

71.30%

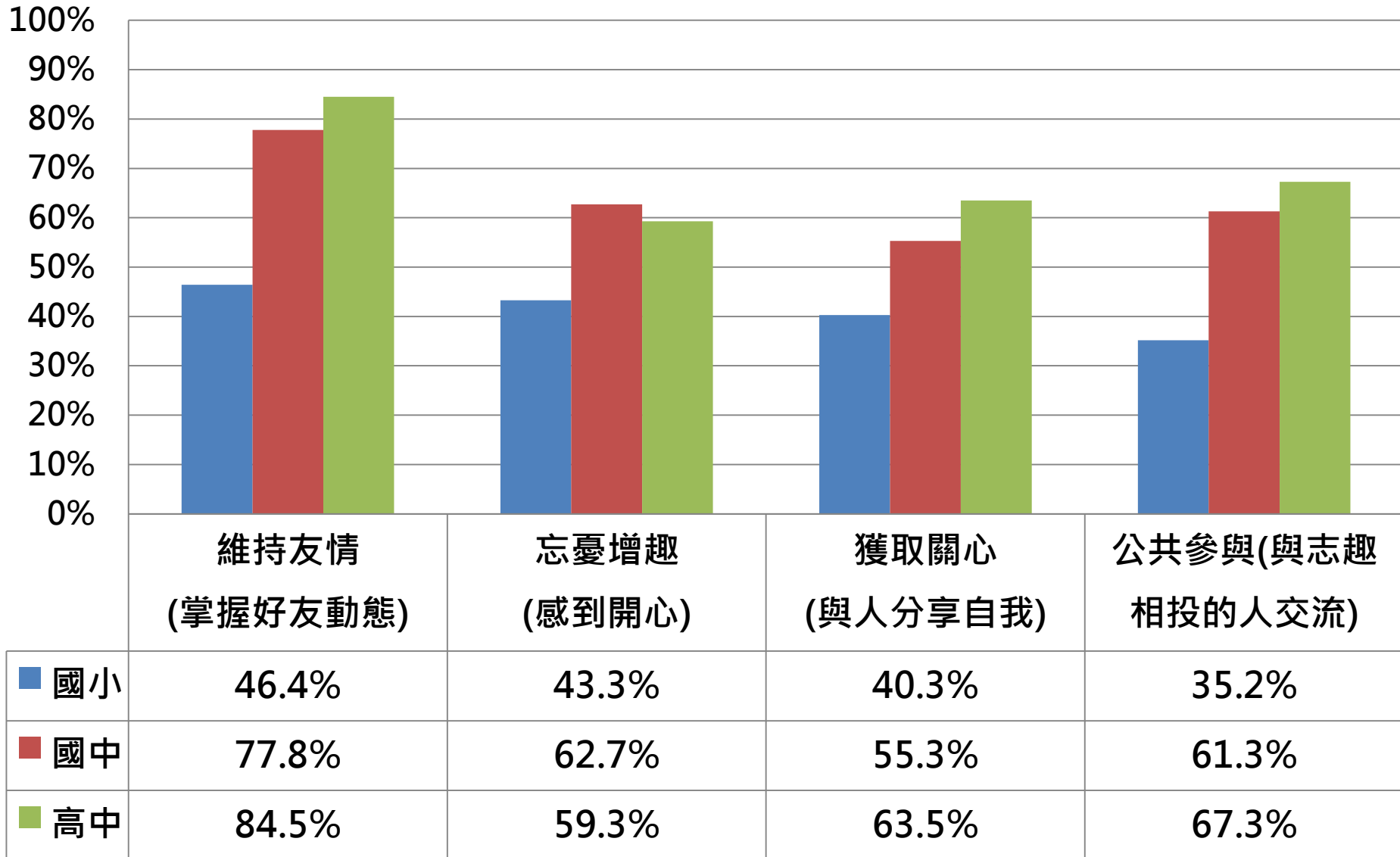
64.70%

60.60%

51.90%

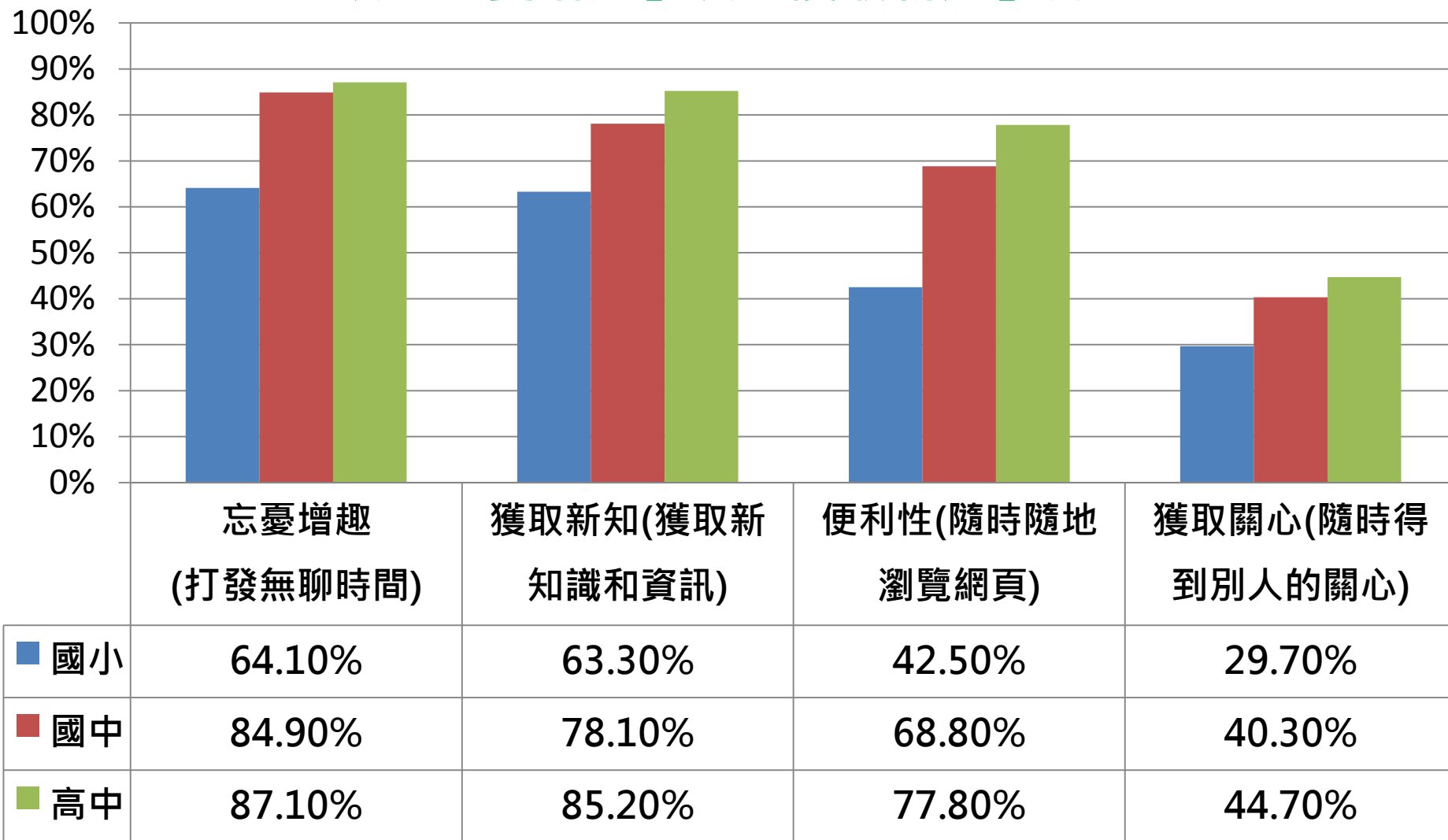
# Facebook正向預期

✓以「維持友情」為主



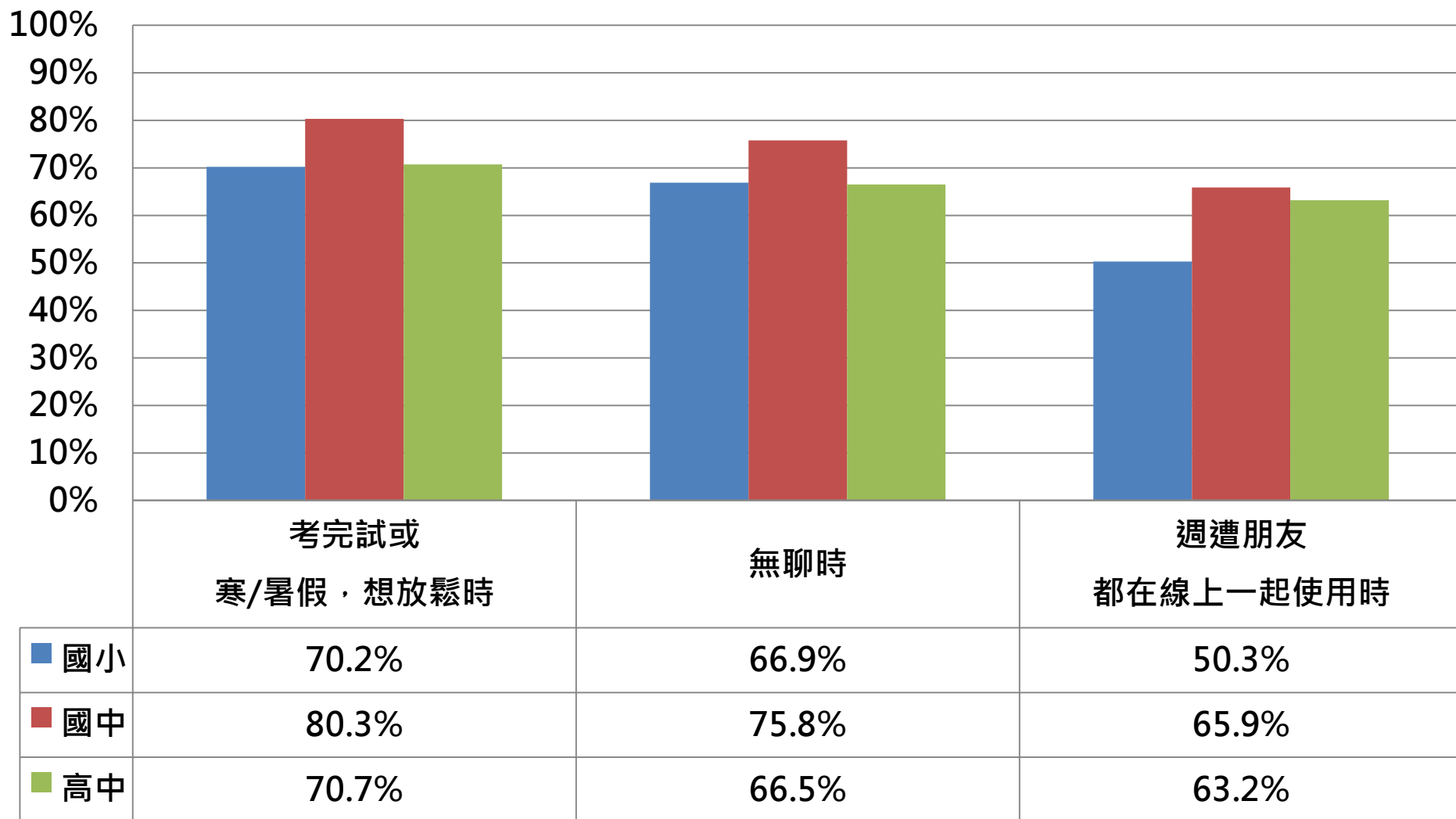
# 智慧型手機/平板正向預期

✓以「忘憂增趣」及「獲取新知」為主



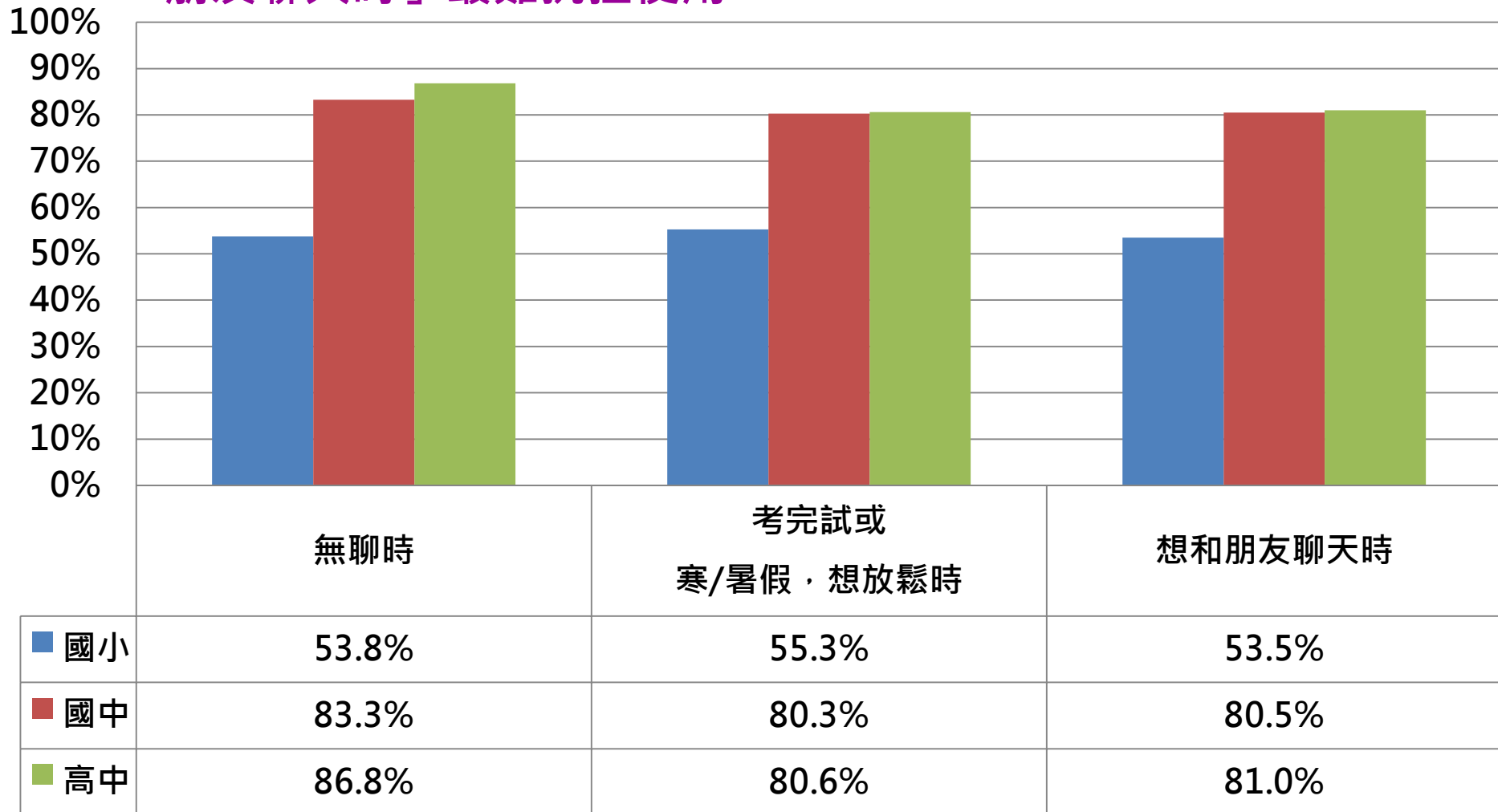
# 線上遊戲誘惑情境

✓以「考完試或寒/暑假，想放鬆時」與「無聊時」最難抗拒使用



# Facebook誘惑情境

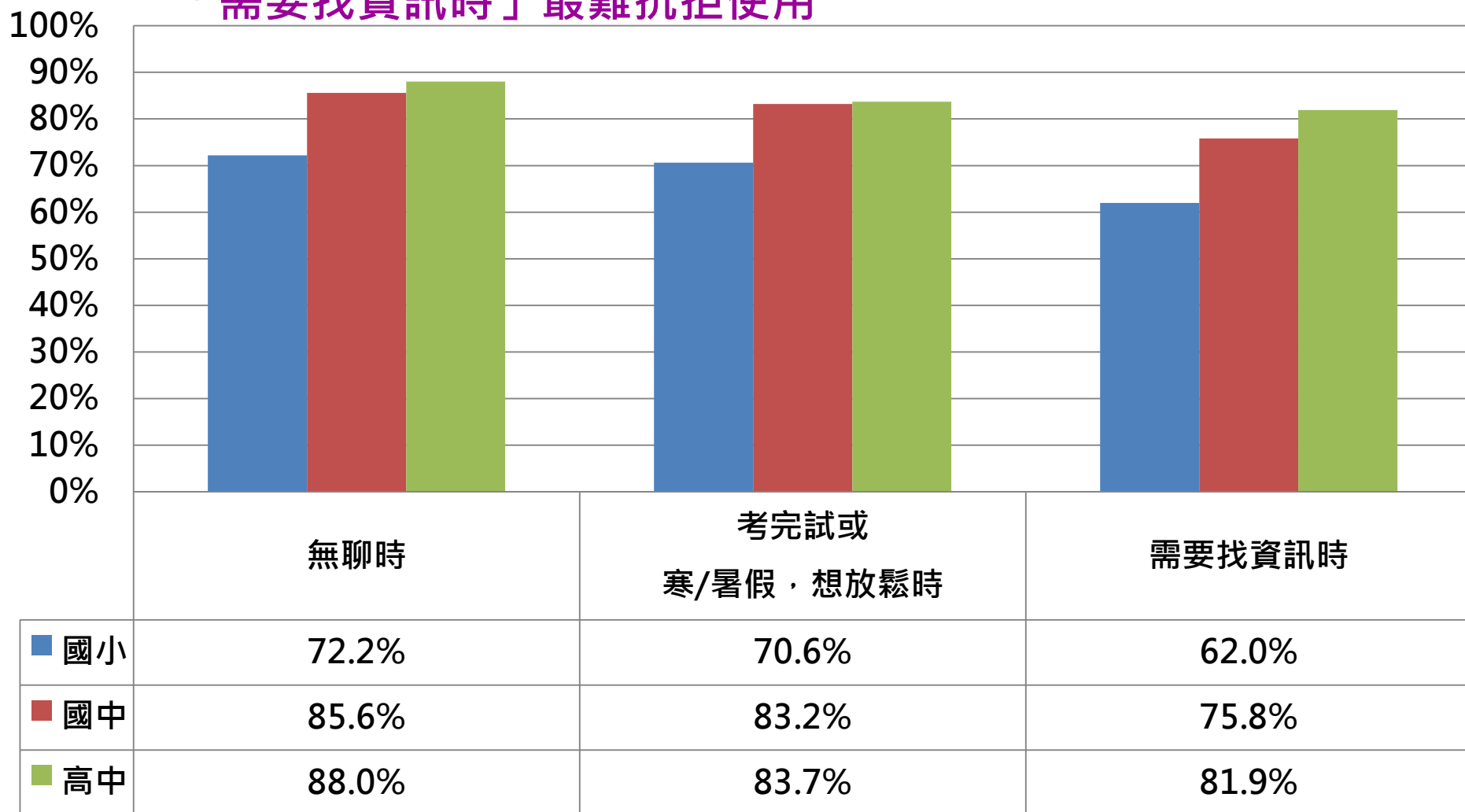
✓以「無聊時」、「考完試或寒/暑假，想放鬆時」與「想和朋友聊天時」最難抗拒使用





# 智慧型手機/平板誘惑情境

✓以「無聊時」、「考完試或寒/暑假，想放鬆時」與「需要找資訊時」最難抗拒使用



# 網路成癮行為盛行率

	國小	國中	高中
雖然沒在用網路，也經常想著上網的事，或想著什麼時候要去上網	24.2%	35.4%	29.7%
當我想要減少或停止用網路時，會感到煩躁、生氣、緊張或沮喪	10.70%	16.10%	15.60%
為得到同樣的興奮感，花更多時間時間上網，或網路活動	7.80%	12.10%	11.10%
家人師長說應該減少使用網路的時間，卻無法減少	29.0%	38.1%	41.6%
使用網路後，放棄或減少和家人朋友相處、讀書或過去所喜愛活動	6.30%	10.40%	12.90%
知道花太多時間在網路有很多壞處，但還是持續玩	14.4%	30.8%	34.5%
曾向家人師長、朋友或其他人隱瞞實際花網路上的時間	7.40%	13.10%	15.00%
透過用網路來忘掉個人問題、紓解不舒服的心情	17.6%	23.8%	21.9%
過度使用網路，和家人朋友的關係、工作或學業變差	9.10%	12.70%	11.40%

# 線上遊戲成癮行為盛行率

	國小	國中	高中
常常想著線上遊戲的事情，或想著什麼時候要去玩	28.5%	31.8%	22.5%
不能玩線上遊戲時，會感到不安、煩躁、生氣、緊張或沮喪	11.0%	10.5%	6.0%
為得到同樣的興奮感，要花更多時間玩線上遊戲或玩更刺激的遊戲	9.8%	12.6%	10.7%
家人、師長說應該減少玩線上遊戲的時間時，卻無法減少	22.7%	30.8%	30.5%
為了玩遊戲，放棄或減少和家人朋友的相處、讀書或喜愛的活動	7.8%	12.3%	11.1%
儘管知道花太多時間在玩線上遊戲有很多壞處，但還是持續玩	15.8%	31.6%	32.6%
曾向家人、師長、朋友或其他人隱瞞實際玩線上遊戲的時間。	7.7%	13.1%	14.3%
透過玩線上遊戲來忘掉個人問題、紓解不舒服的心情	24.0%	33.1%	27.6%
因玩線上遊戲，使得和家人朋友的關係、工作或學業表現變差了	10.6%	12.4%	9.7%

# Facebook成癮行為盛行率

	國小	國中	高中
常常想著Facebook的事情，確認是否有新訊息。	31.2%	51.4%	49.1%
不能用Facebook時，會感到不安、煩躁、生氣、緊張或沮喪	6.0%	12.5%	9.4%
為得到同樣的興奮感，花更多時間在Facebook或玩更多功能	6.8%	11.7%	9.0%
家人師長說應該減少使用Facebook時間，卻無法減少	29.2%	31.9%	33.9%
使用後，放棄或減少和家人朋友相處、讀書或過去所喜愛活動	6.2%	9.7%	10.5%
儘管知道花太多時間在Facebook有很多壞處，但還是持續玩	11.2%	28.0%	30.3%
曾向家人、師長、朋友或其他人隱瞞實際花在Facebook的時間	5.6%	11.2%	10.5%
透過用Facebook來忘掉個人問題、紓解不舒服的心情	12.7%	21.2%	18.1%
使用Facebook，和家人朋友的關係、工作或學業表現變差	6.6%	8.4%	6.5%

# 智慧型手機/平板成癮行為盛行率

	國小	國中	高中
經常想去確認智慧型手機/平板是否有新訊息	33.3%	45.9%	50.4%
不能用智慧型手機/平板時，會感到煩躁、生氣、緊張或沮喪	10.90%	17.80%	18.30%
為得到同樣的興奮感，花更多時間在智慧型手機/平板	9.40%	13.30%	13.30%
家人師長說應該減少使用智慧型手機/平板時間，卻無法減少	28.3%	37.2%	41.4%
使用智慧型手機/平板後，放棄或減少和家人朋友相處、讀書或過去所喜愛活動	5.70%	10.90%	12.90%
知道花太多時間在智慧型手機/平板有很多壞處，但還是持續玩	14.9%	30.3%	36.3%
曾向家人師長、朋友或其他人隱瞞實際花在智慧型手機/平板的時間	7.70%	13.30%	15.20%
透過用智慧型手機/平板來忘掉個人問題、紓解不舒服的心情	18.2%	23.6%	22.2%
使用智慧型手機/平板，和家人朋友的關係、工作或學業變差	8.4%	12.7%	11.5%

# 「網路成癮傾向」說明

## ◆ 「網路成癮傾向」篩檢量表計分說明

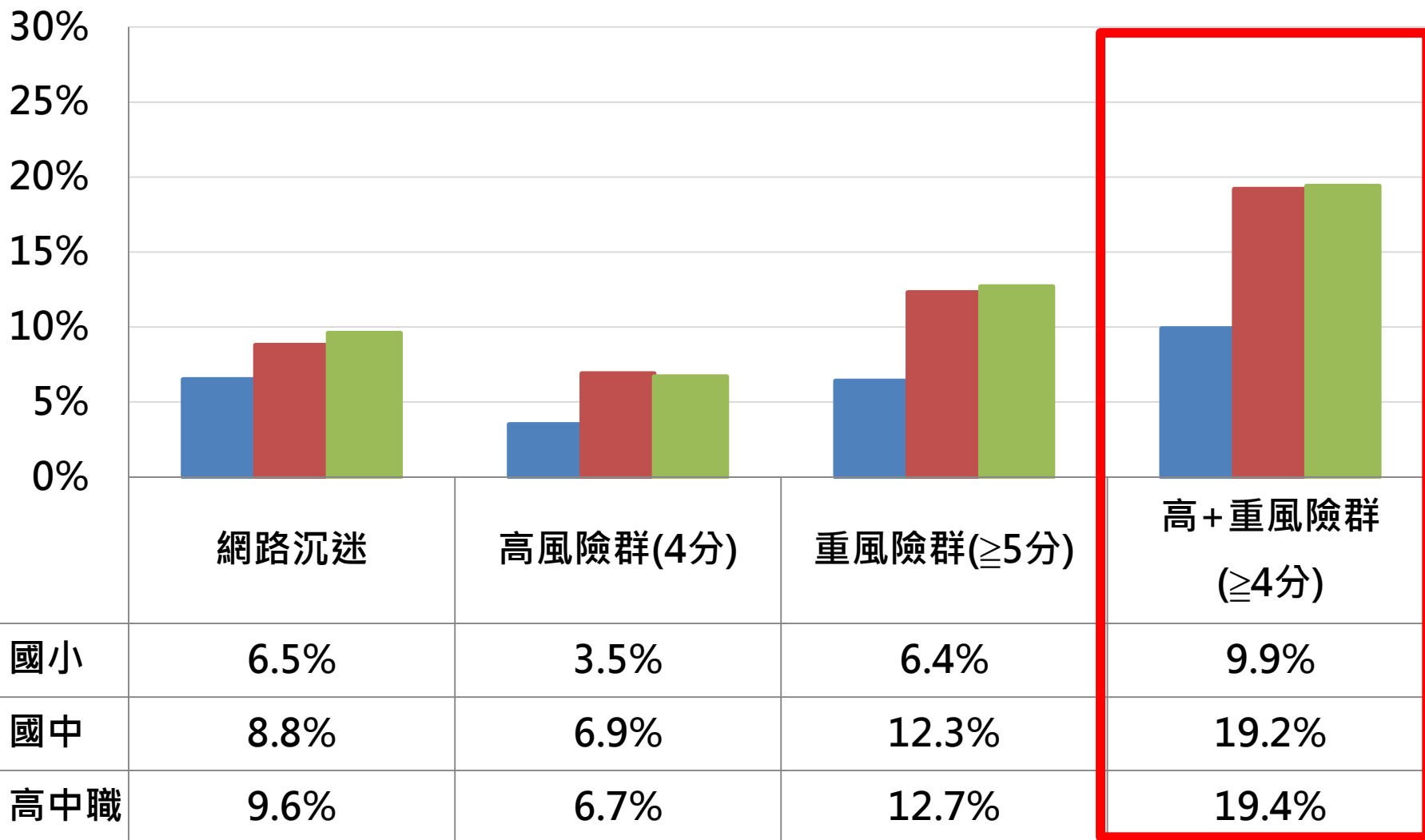
參考DSM-5遊戲成癮診斷準則編製之網路成癮量表共9題，每題1分，總分9分

➤ 一般學生(總分0 - 2分)

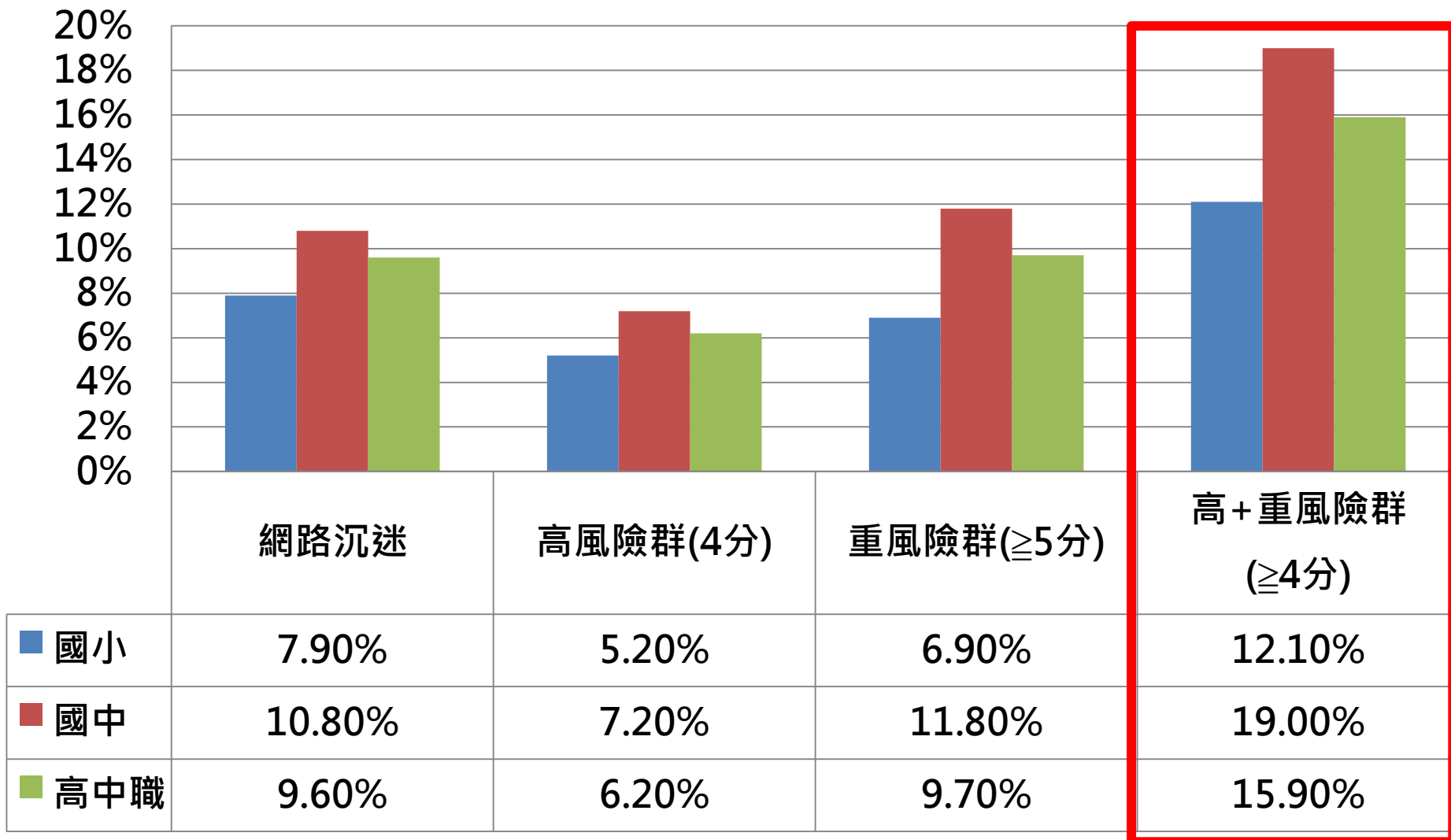
➤ 可能有網路沉迷傾向 (總分3分)：需關懷與預防

➤ 網路成癮高風險群(總分4分以上)：需關懷與及時幫忙，可找專業心理師協助；若高於5分者，屬網路成癮重風險群，可能達臨床上網癮診斷標準，需要臨床心理師或醫師的確認與協助

# 網路沉迷、網路成癮高風險群盛行率

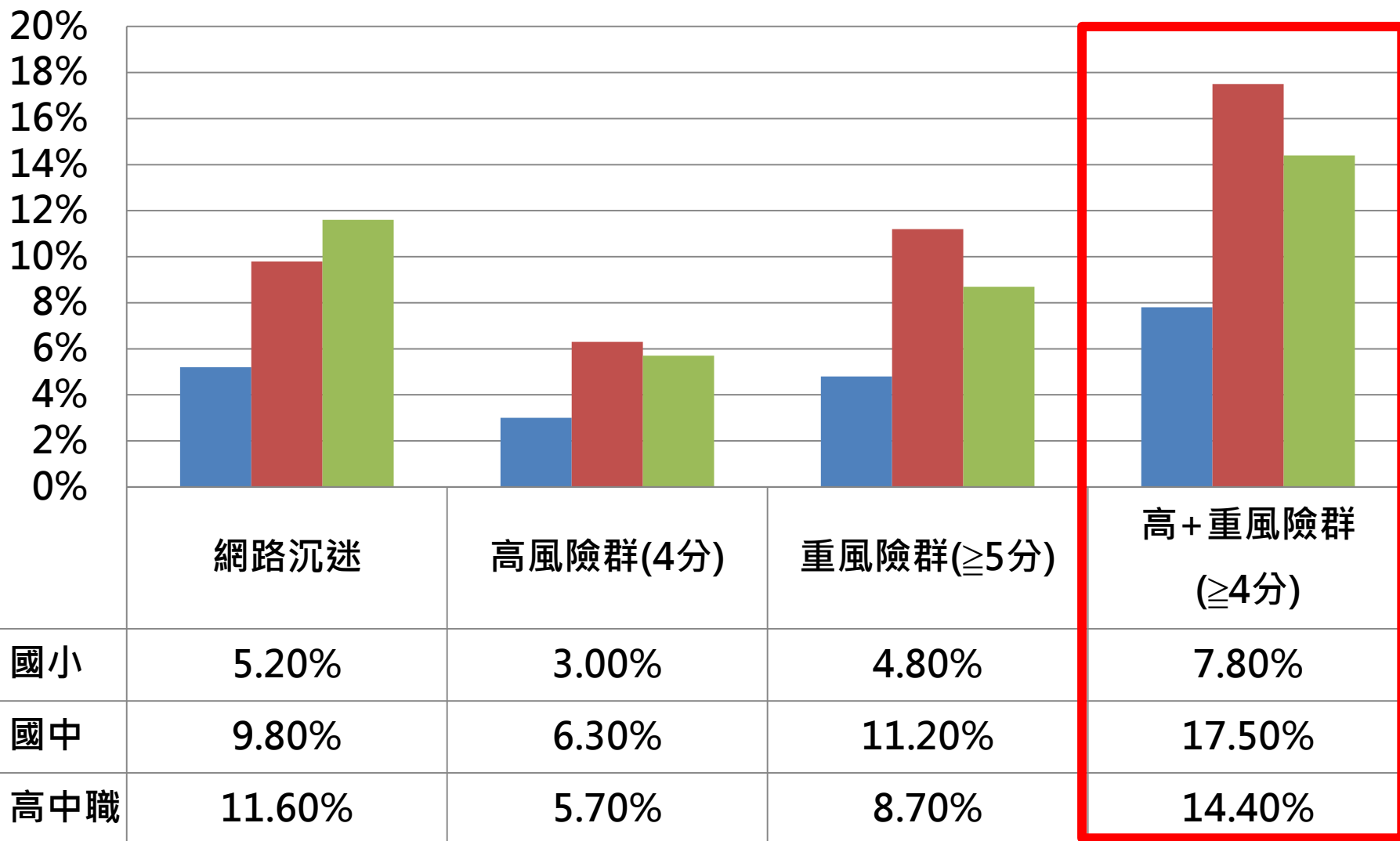


# 線上遊戲沉迷、線上遊戲成癮高風險群盛行率

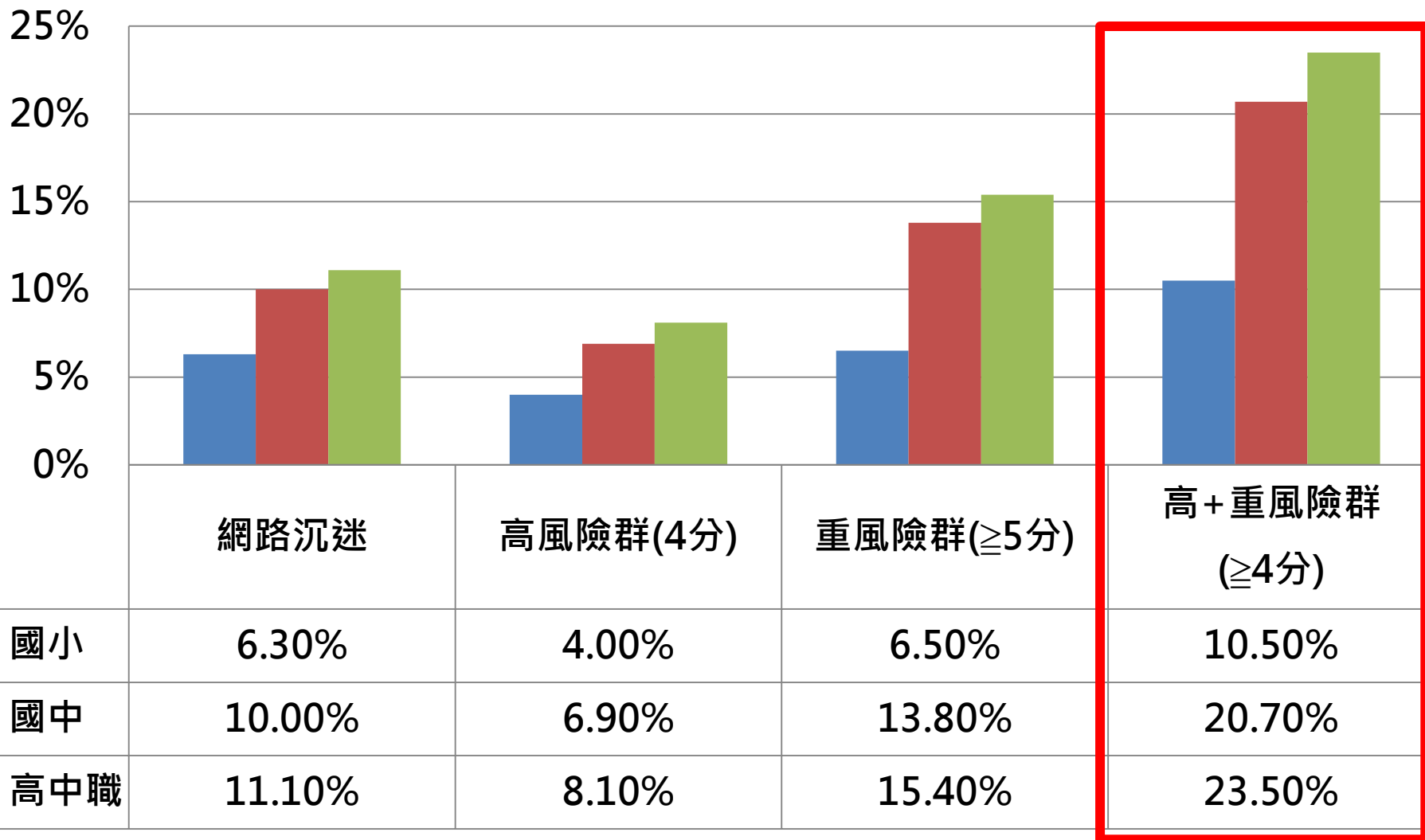




# Facebook沉迷、Facebook成癮高風險群盛行率



# 平板/智慧型手機沉迷、平板/智慧型手機 沉迷成癮高風險群盛行率

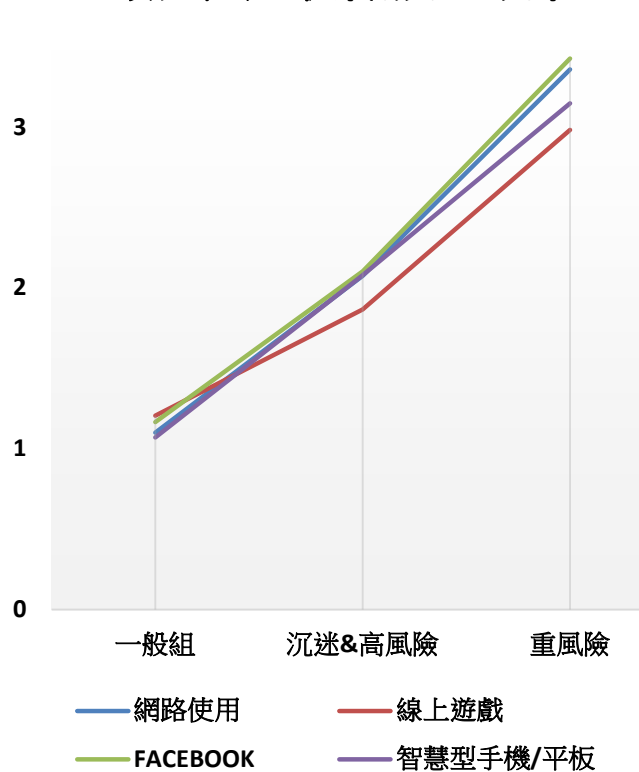


# 網路沉迷、網路成癮高風險群之身體化症狀、敵意症狀、疑心症狀

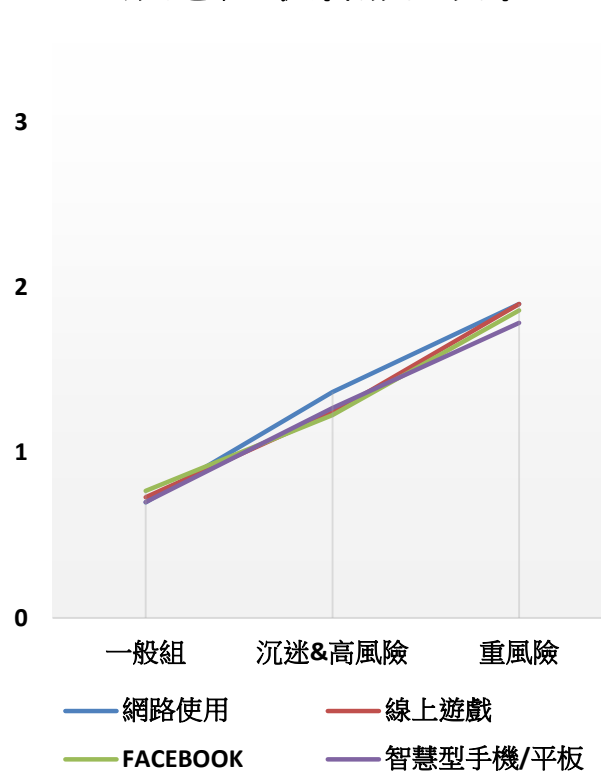
✓成癮程度愈嚴重，身體化症狀愈多；疑心、敵意愈高

身體化症狀包含：頭疼、失眠、肌肉麻木痠痛、眼乾、視線模糊等

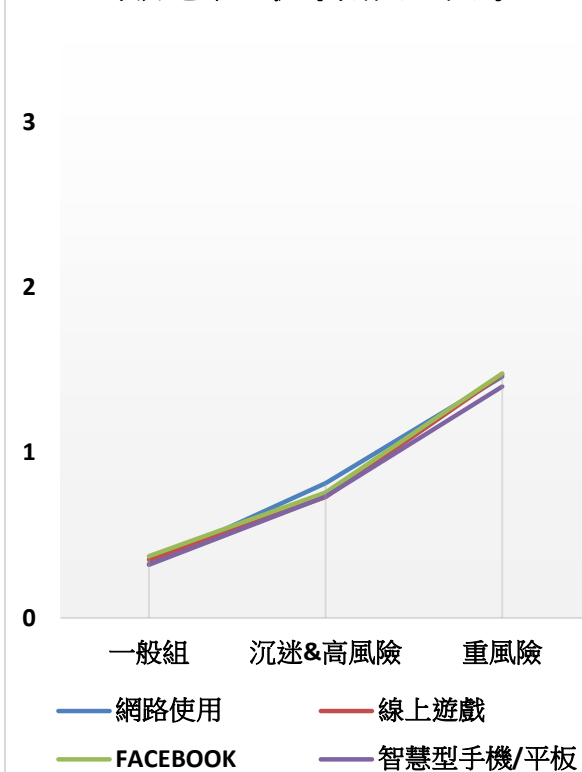
### 身體化症狀(滿分17分)



### 疑心症狀(滿分6分)

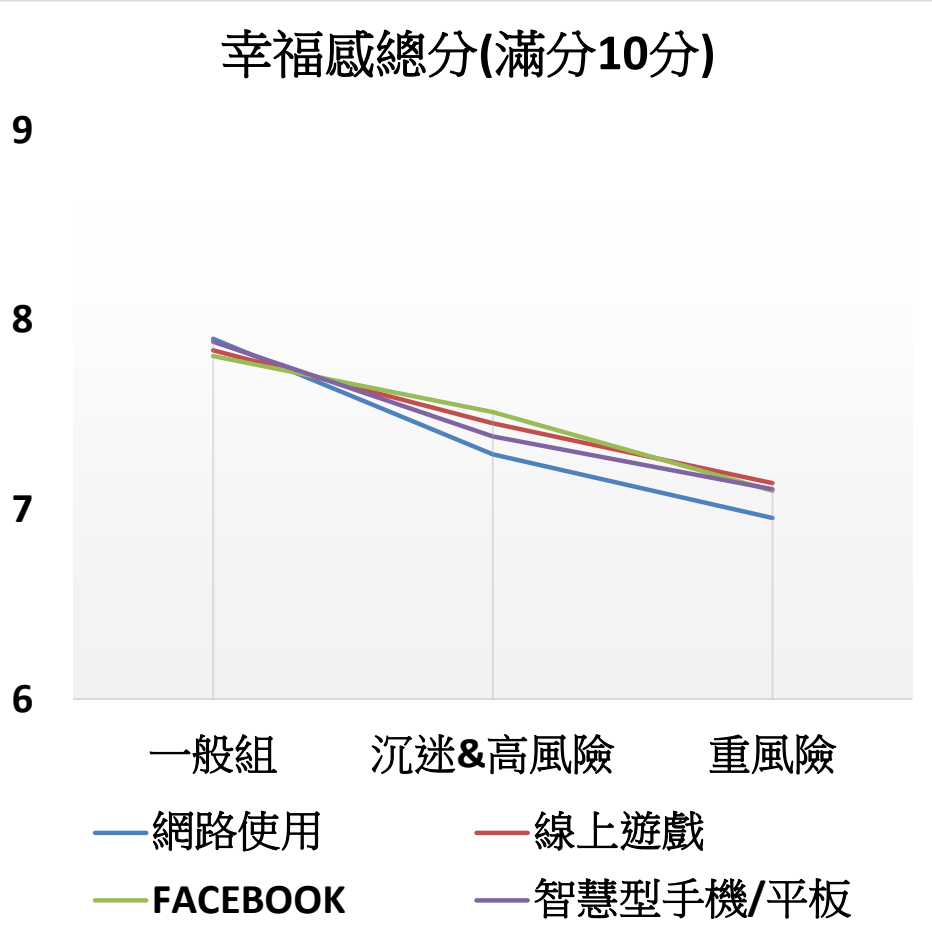
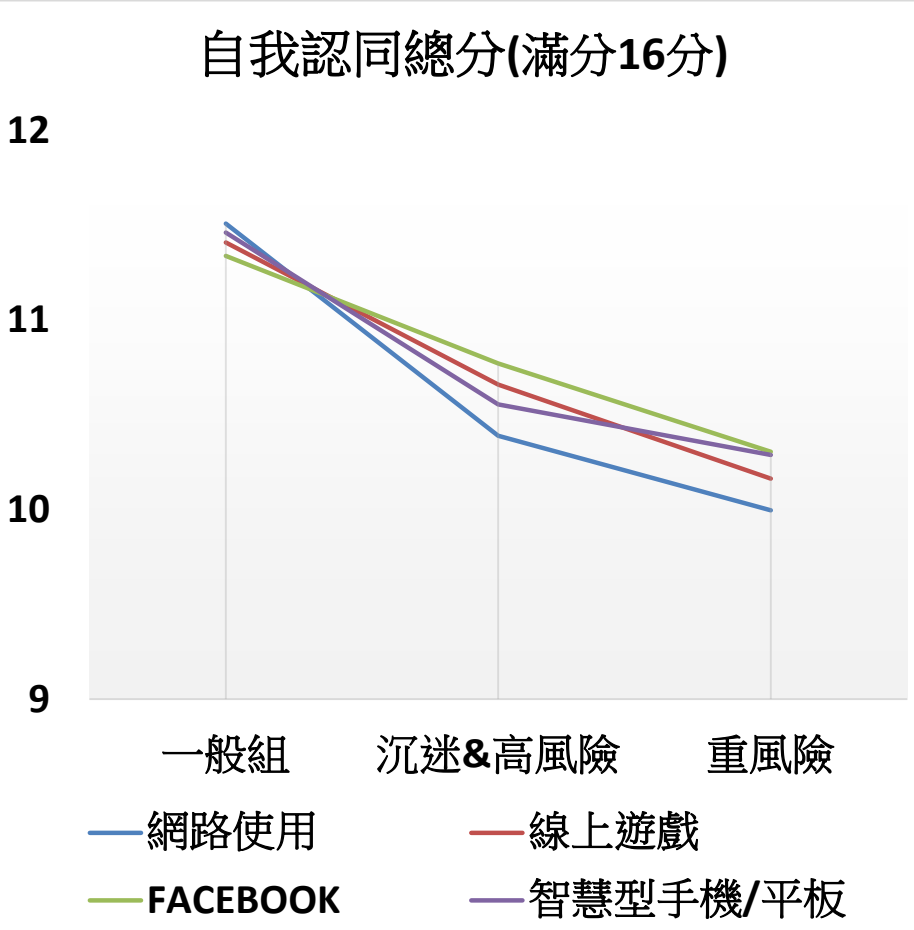


### 敵意症狀(滿分6分)



# 網路沉迷、網路成癮高風險群之自我認同、幸福感

✓成癮程度愈嚴重，自我認同感、幸福感愈低



# 結論與建議

## 一、何時開始用?經常用?

網路：

開始用以國小3~4年級最高(44%)

開始常用以國小5~6年級最高(32%)

學齡前開始用、開始經常用提高

**建議**

國小資訊課程應融入使用網路好習慣的相關課程及教學活動

# 結論與建議

## 一、何時開始用?經常用?

### Facebook :

個人Facebook使用：國小高達65%

### 智慧型手機/平板：

各年級層使用率高達八成五以上

開始常用：國小生：5~6年級；

                  國中生：國中1年級；

                  高中職生：高中1年級

## 建議

依據Facebook網站規定，年滿13歲才能使用FB  
加強網路使用守法行為的實踐。

可從家庭方面進行宣導，從學齡前開始教導孩子如何聰明、健康上網，不要只拿電腦餵小朋友。

# 結論與建議

## 二、使用時數？

	平日課業	假日課業	平日非課業	假日非課業
國小	約1時	約1時	約1時	約2.5時
國中	約1時	約1時	約2時	約4時
高中職	約1.3時	約1.8時	約3時	近5時

### 建議

隨著年級愈高，上網非課業使用的時數愈來愈高  
網路科技的發展，提供隨時上網的便利性  
但學童是否用於學習，或用於非課業的活動  
亟需瞭解與教導學童自主管理

# 結論與建議

## 三、使用時數高的上網活動類型？

國小網路遊戲每日大於1小時

國中網路遊戲、社群網站每日各約2小時

高中社群網站、手機通訊App每日各約2小時

### 建議

中小學學生花在網路遊戲

社群網站、手機通訊的時間高

這些網路活動的內容值得關注

其行為規範需要建立



# 結論與建議

## 四、上網地點？

家中有無線網路的比例高達83%以上

在家中上網比例高達87%以上

上網電腦多不在房間，2~3成仍在房間

### 建議

家長應注意子女使用網路的活動內容與時間長短  
養成聰明上網好習慣，減少不良習慣

# 結論與建議

## 五、為何使用？

對線上遊戲好處的期待：

忘憂增趣、維持友情、自我認同、角色扮演

對Facebook好處的期待：

維持友情、忘憂增趣、獲取關心、公共參與

對智慧型手機/平板好處的期待：

忘憂增趣、獲取新知、便利性、獲取關心

## 建議

加強學生的情緒調控能力的培養

增加學生社團、志工服務、童軍活動與人際溝通技巧訓練

避免孩子過度依賴虛擬世界來抒發情緒及發展人際關係

# 結論與建議

## 六、網路安全使用習慣

「會讓父母或師長知道網友」的比例隨年級下降  
網路時間節制、每30分鐘活動、FB年齡限制待宣導  
不安全使用隨年級上升

### 建議

- 家庭教育：強化親子溝通與家庭教育，使孩子願意分享網路上的交友狀況，家庭實施聰明健康上網教育
- 軟體設計：父母可以使用「網路分級」、「上網時間管理」軟體
- 法治教育：加強分級相關規定宣導及管理，避免學童接觸不適合其年齡層次的遊戲。

# 結論與建議

## 七、網路成癮行為

### 網路成癮行為

即使師長要求也無法減少網路使用的時間  
(29%-42%)

沒有在使用時，也常常想著要上網  
(24%-35%)

知道有很多壞處，但還是持續玩  
(14%-35%)

用上網來忘掉個人問題、紓解不舒服的心情  
(18%-24%)

### 線上遊戲成癮行為

用線上遊戲忘掉個人問題、紓解不舒服的心情  
(24%-33%)

即使師長要求也無法減少線上遊戲使用的時間  
(23%-31%)

沒有在使用時，也常常想著要玩線上遊戲  
(23%-32%)

知道有很多壞處，但還是持續玩線上遊戲  
(16%-33%)

### FB成癮行為

沒有在使用時，也常常想著確認FB的訊息  
(31%-51%)

即使師長要求也無法減少FB使用的時間  
(29%-34%)

知道有很多壞處，但還是持續玩FB  
(11%-30%)

用FB來忘掉個人問題、紓解不舒服的心情  
(13%-21%)

### 智慧型手機/平板成癮行為

沒有在使用時，也常常想著要確認訊息  
(33%-50%)

即使師長要求也無法減少智慧型手機/平板使用的時間  
(28%-41%)

知道有很多壞處，但還是持續玩智慧型手機/平板  
(14%-36%)

用智慧型手機/平板來忘掉個人問題、紓解不舒服的心情  
(18%-24%)

# 結論與建議

## 七、網路成癮行為

- 四類型網路成癮中，以下四種行為比例均較高
  - 即使師長要求也無法減少使用的時間 (31%-42%)
  - 沒有在使用時，也常常想著要使用 (32%-51%)
  - 知道有很多壞處，但還是持續玩 (30%-36%)
  - 用來忘掉個人問題、紓解不舒服的心情 (21%-33%)

### 建議

孩子需要學習情緒調控轉化技巧與問題解決技巧  
孩子需要學習辨識誘惑情境及克制慾望的技巧  
親子或親師間需學習衝突或期望落差的因應技巧

# 結論與建議

## 八、網路沉迷、成癮高風險(含重風險)盛行率

- 國小約7%/10%；國中約9%/20%；  
高中職約10%/20%
- 值得注意：線上遊戲、FB、智慧型手機/平板成癮  
問題的預防與高風險學生的輔導管教

### 建議

推動各校實施三級預防計畫

(健康促進、高風險群辨識、成癮輔導及轉介治療)

沉迷、成癮高風險群需要協助

加強各級學校老師對網路沉迷，與網路成癮的篩選  
與輔導知能培訓

嚴重成癮轉介的醫療資源與人才培訓亟需強化

# 結論與建議

## 九、網路成癮之影響

較容易出現身體上的問題

較強的敵意或攻擊性、較高的疑心

自我認同較低、幸福感會較低

## 建議

行政院跨部會全面推動聰明上網、幸福學習以及網路成癮防治  
培養網路成癮防治專業人才、研發有效介入方案與教材  
學校、社區落實網路成癮三級預防  
為保護兒童、青少年，研擬健康上網相關法令；  
遊戲產業從軟體設計與遊戲裝置研擬健康上網有利措施  
學校、家庭加強輔導管教：良好網絡管理讚

# 建議

家長與教師輔導管教的建議：

## 良好網絡管理讚

<u>良好</u> 溝通	關係佳
聰明上 <u>網</u>	習慣好
上 <u>網</u> 行為	須了解
<u>四感</u> 網絡	真幸福
人事時地	巧 <u>管</u> 理
<u>理</u> 性簽約	自律高
適時給 <u>讚</u>	多鼓勵