



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



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

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

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 $\pm 0.2\%$
- 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%)



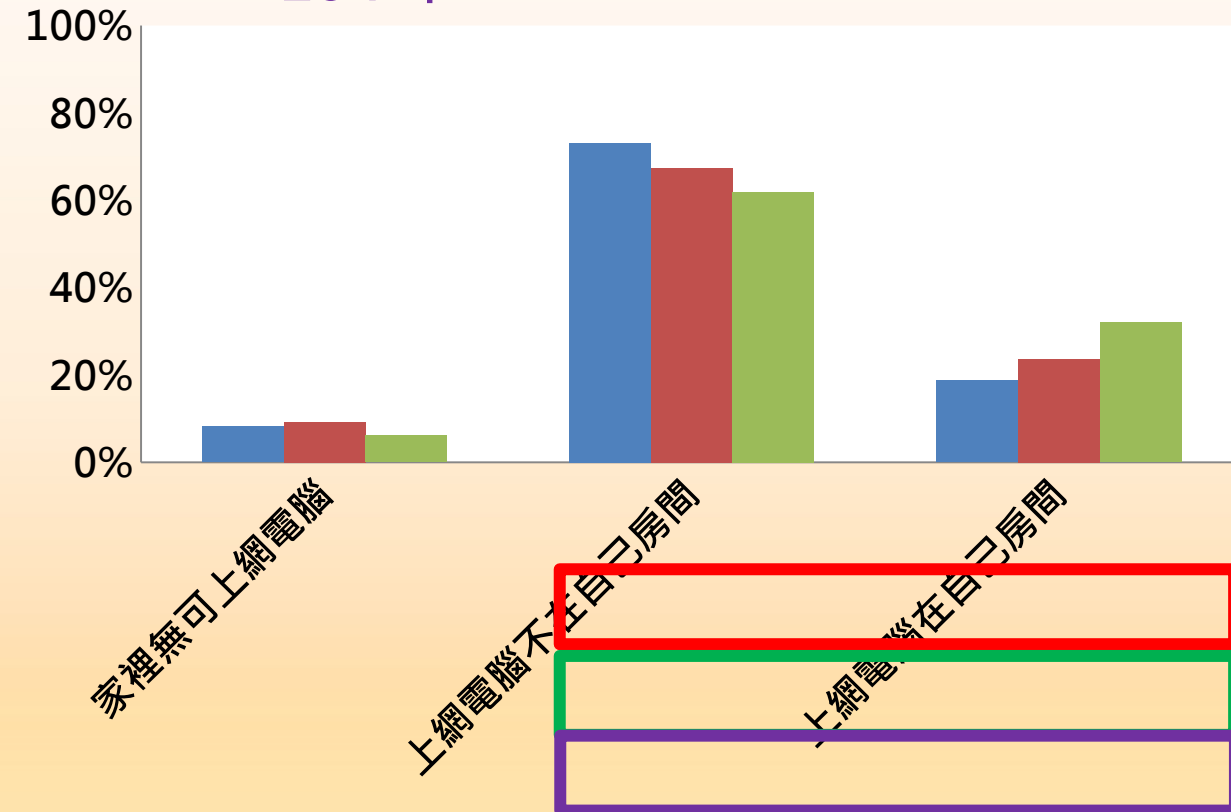
網路使用現象調查

- 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
- 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

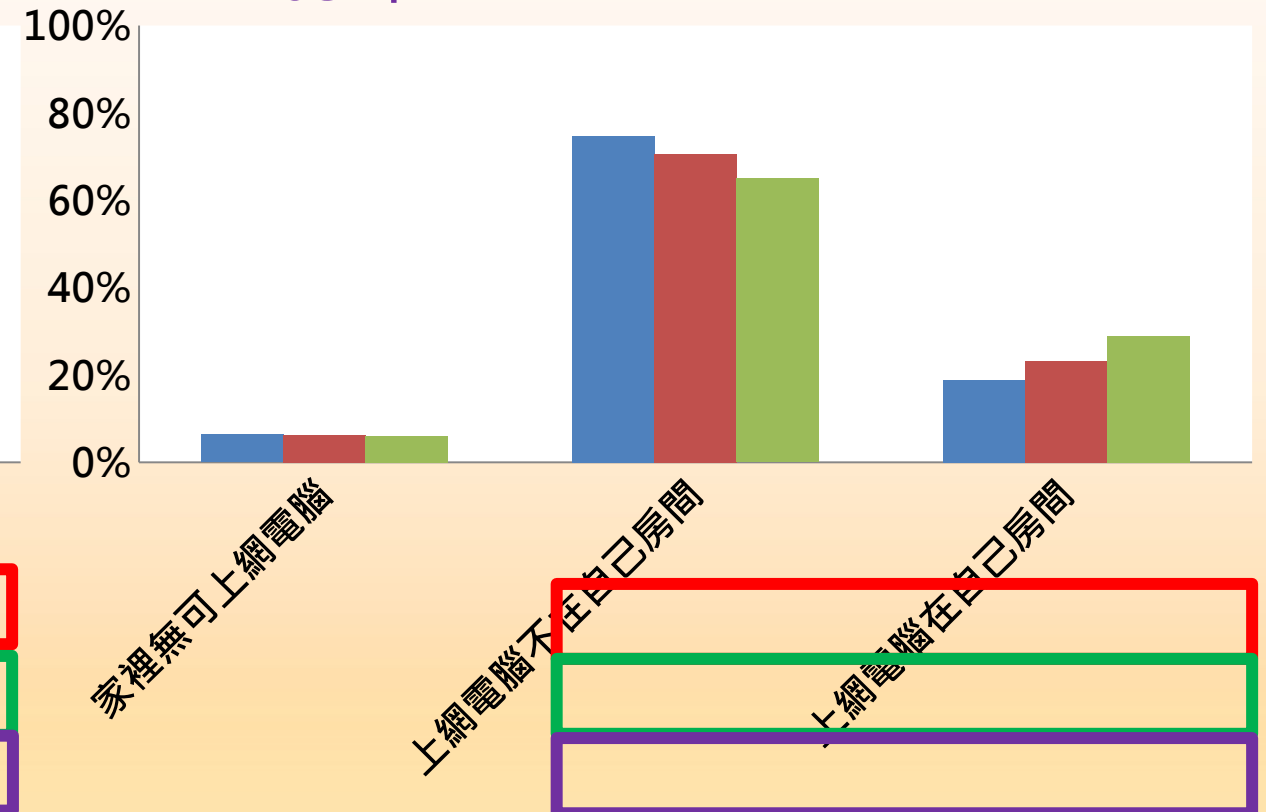
家中擁有可上網電腦的狀況

✓ 兩年家中有可上網的電腦，皆超過九成以上

104 年



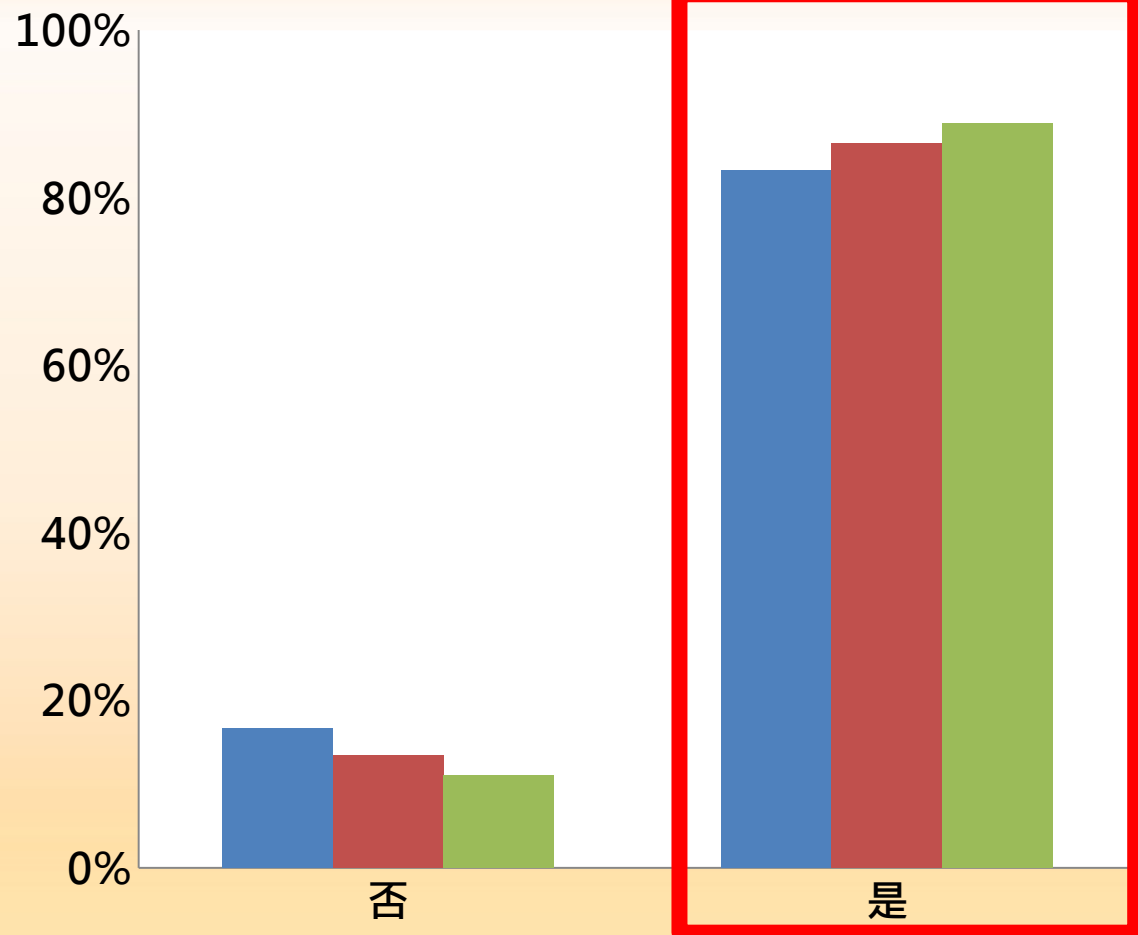
103 年



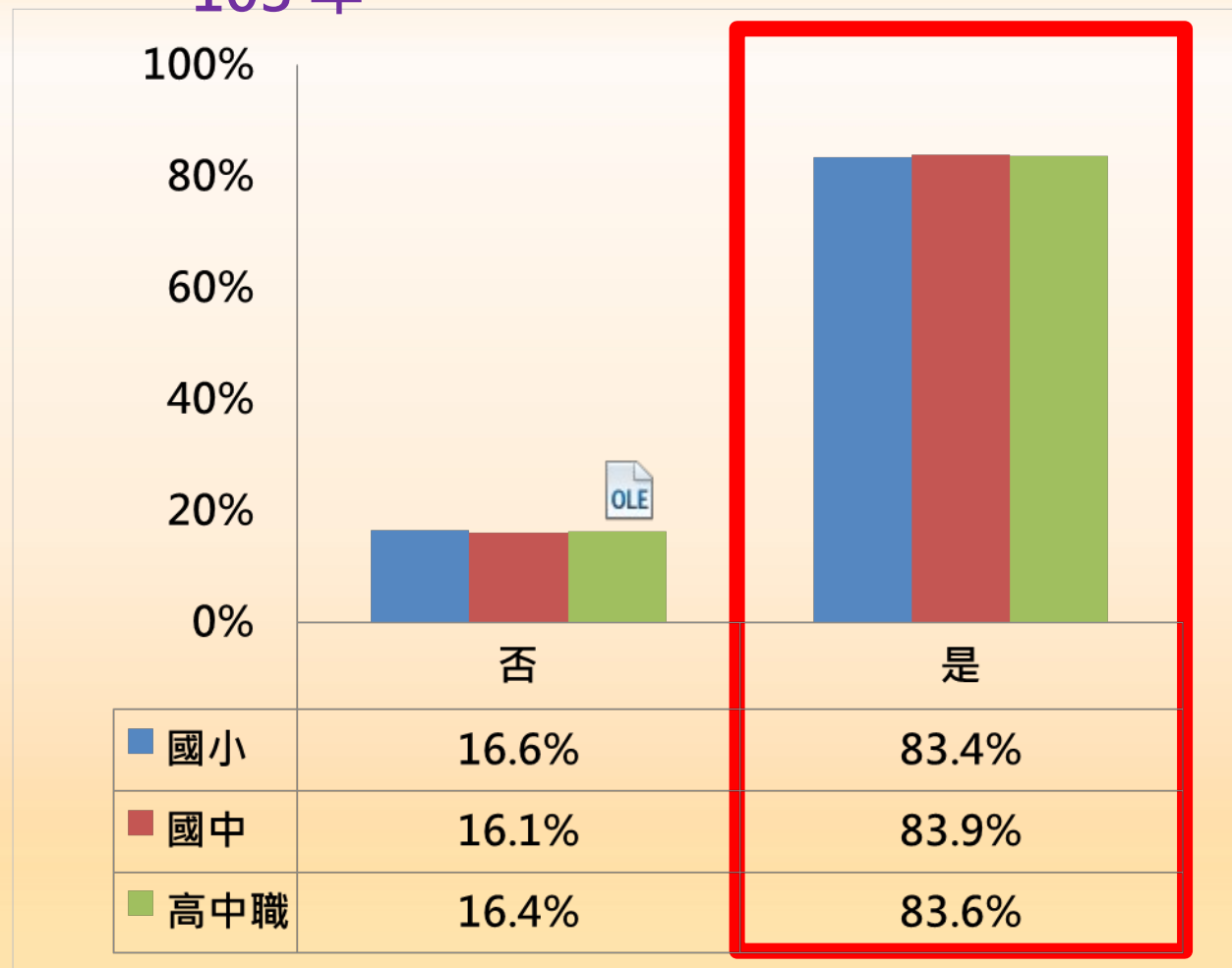
家中是否有無線網路

✓ 兩年家中有無線網路，皆高達 83% 以上

104 年



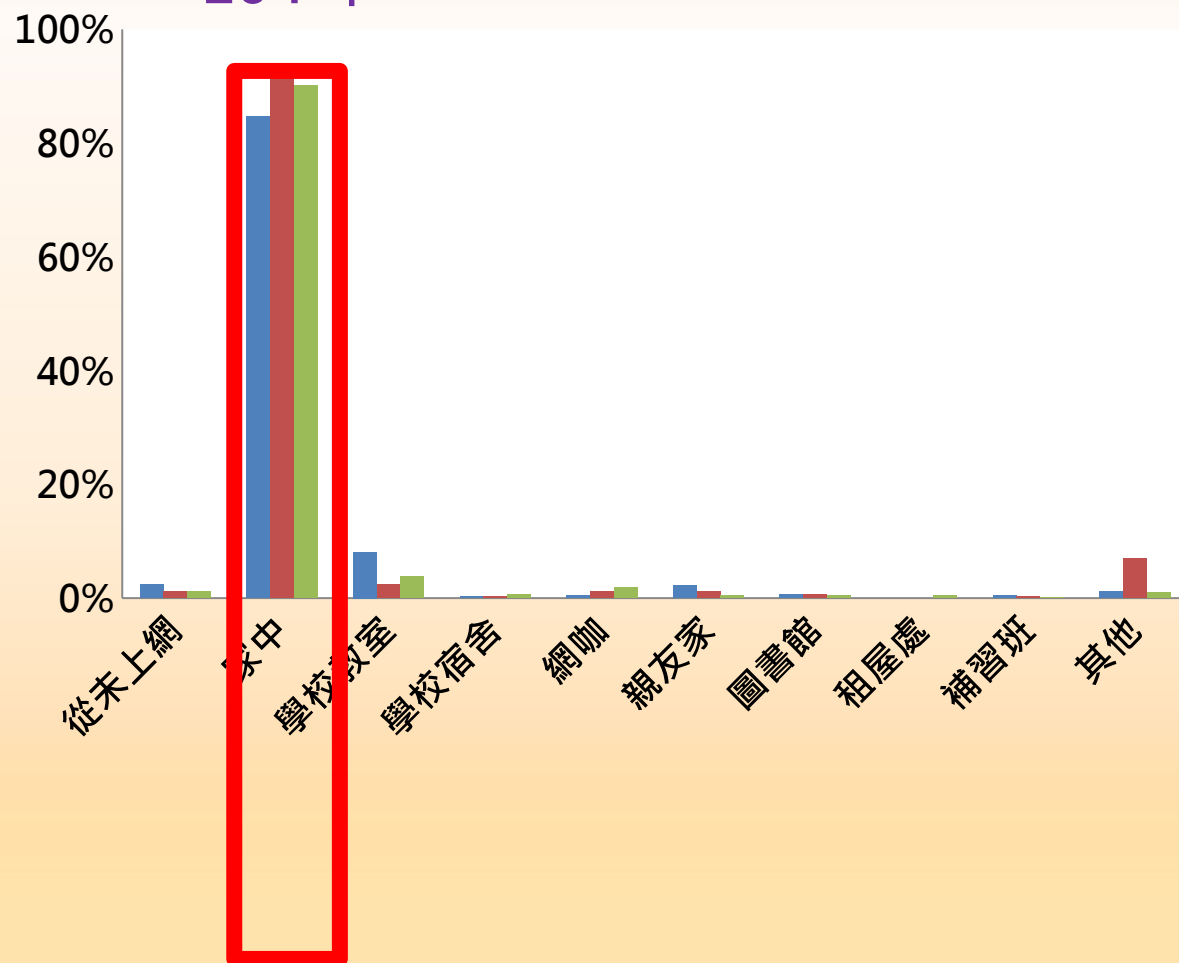
103 年



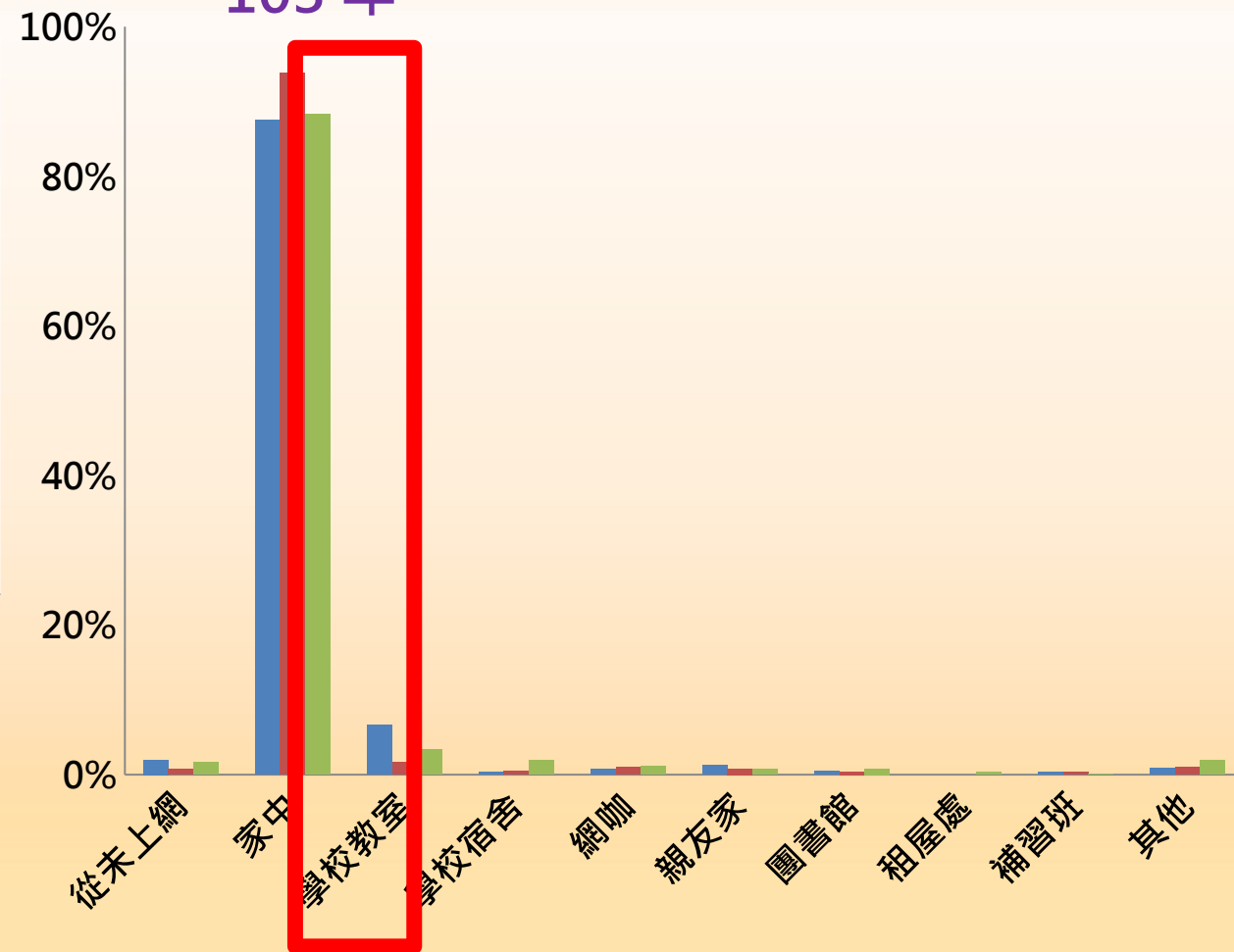
最常上網地點

✓ 兩年最常上網地點皆在家中，高達 84.6% 以上

104 年



103 年





網路使用現象調查

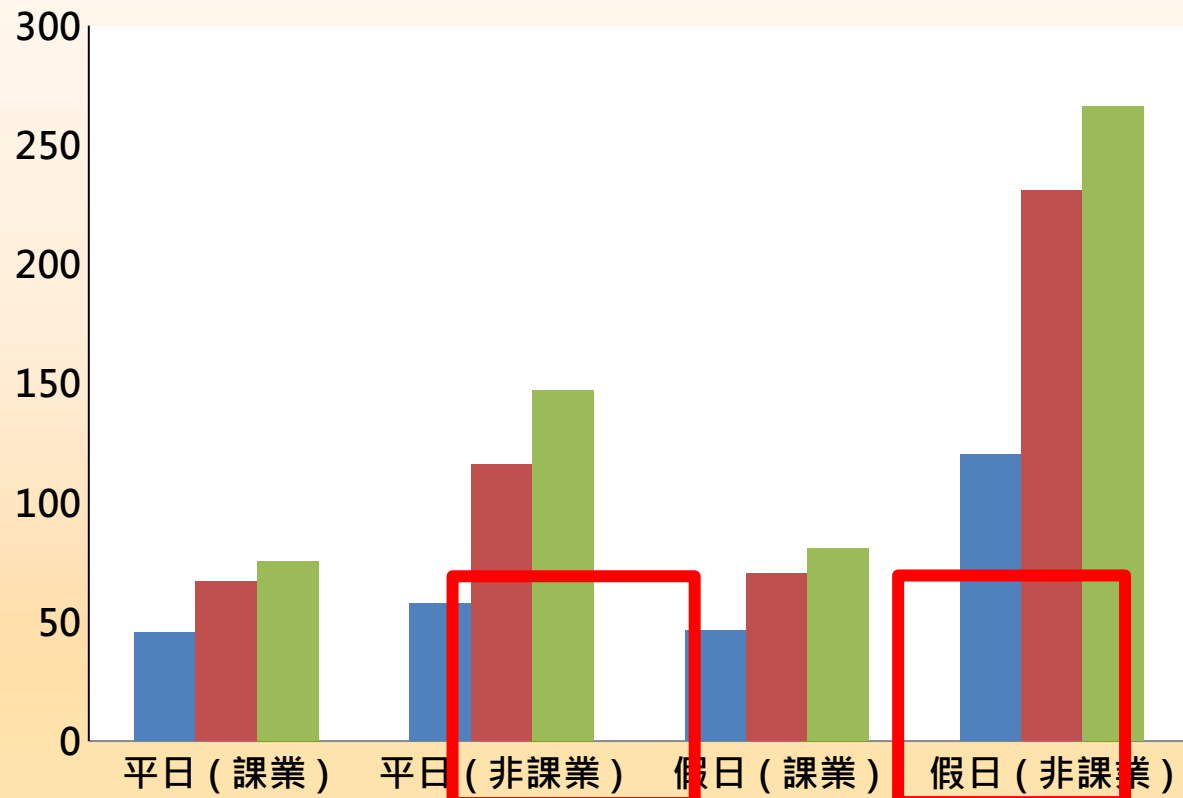
- 上網地點
- 平日與假日的平均上網時間
- 各年級經常使用的網路社群類型
- 智慧型手機的使用情形
- 不同網路使用類型之正向預期
- 不同網路使用類型之誘惑情境

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

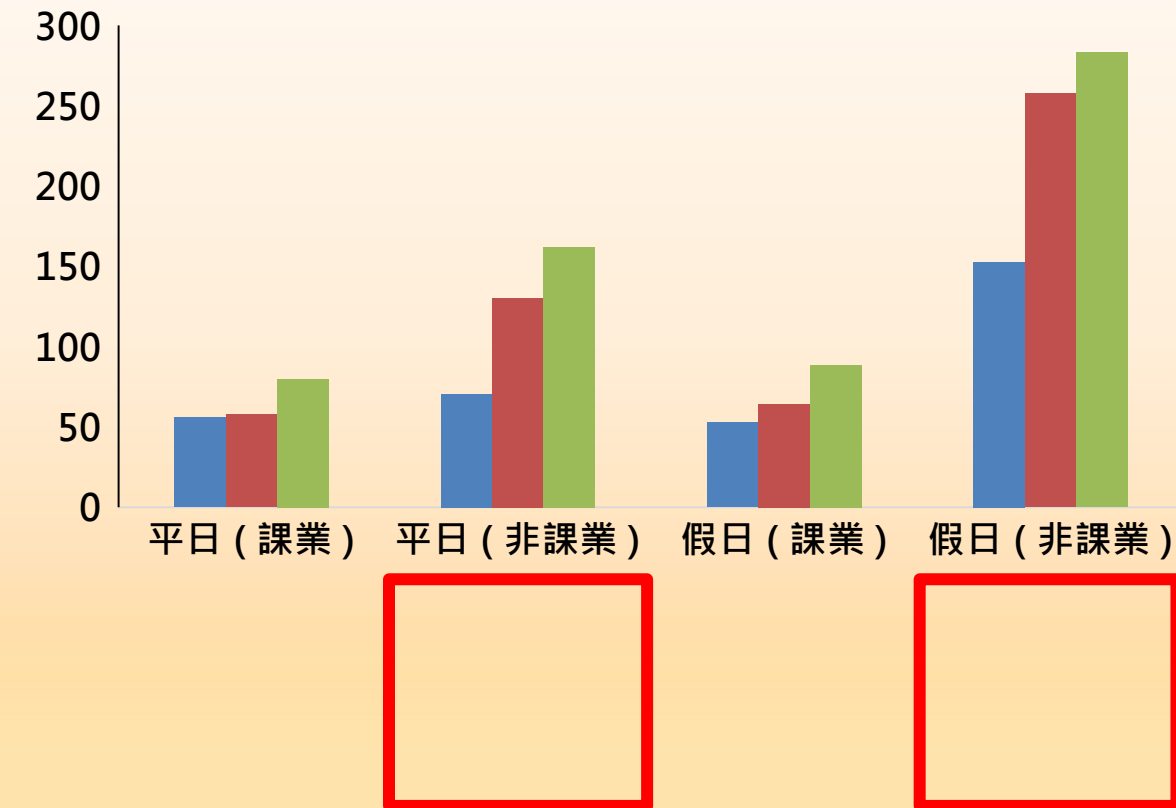
104 年

單位：分鐘



103 年

單位：分鐘





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
- 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

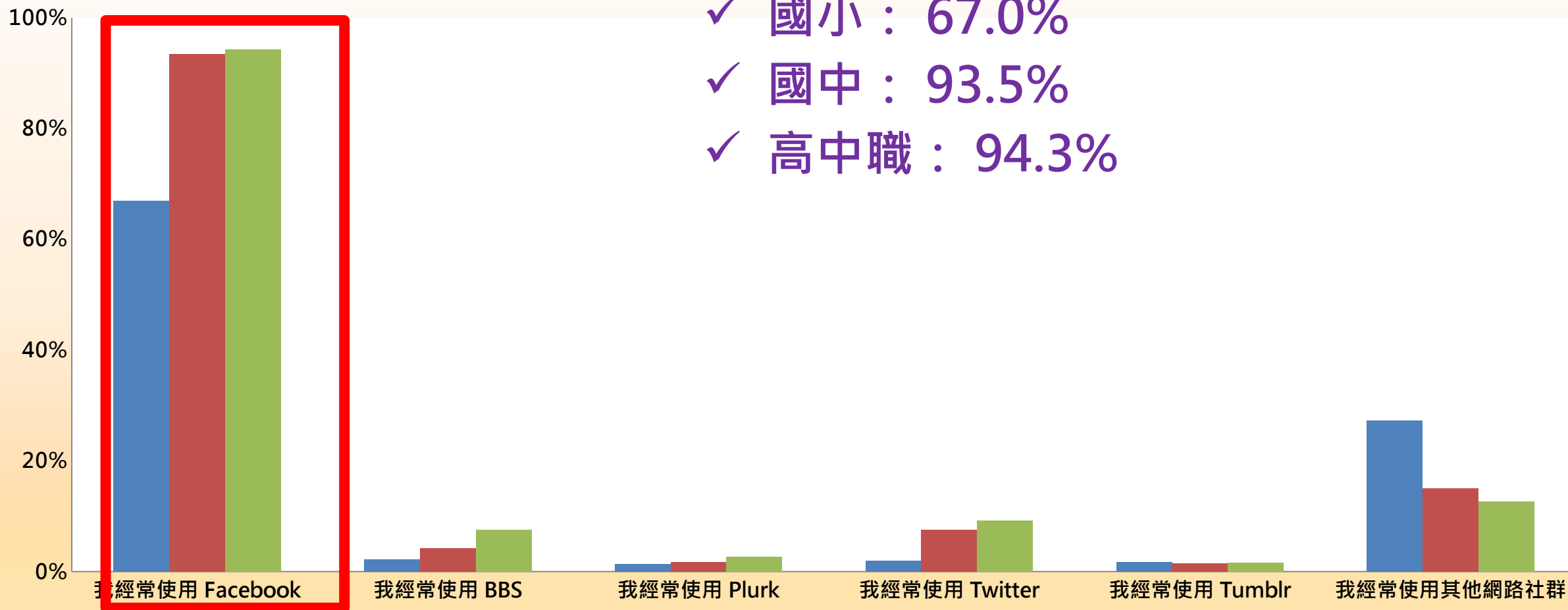
104 年各年級經常使用的網路社群類型

使用最多的網路社群類型為臉書

✓ 國小：67.0%

✓ 國中：93.5%

✓ 高中職：94.3%





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
- 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

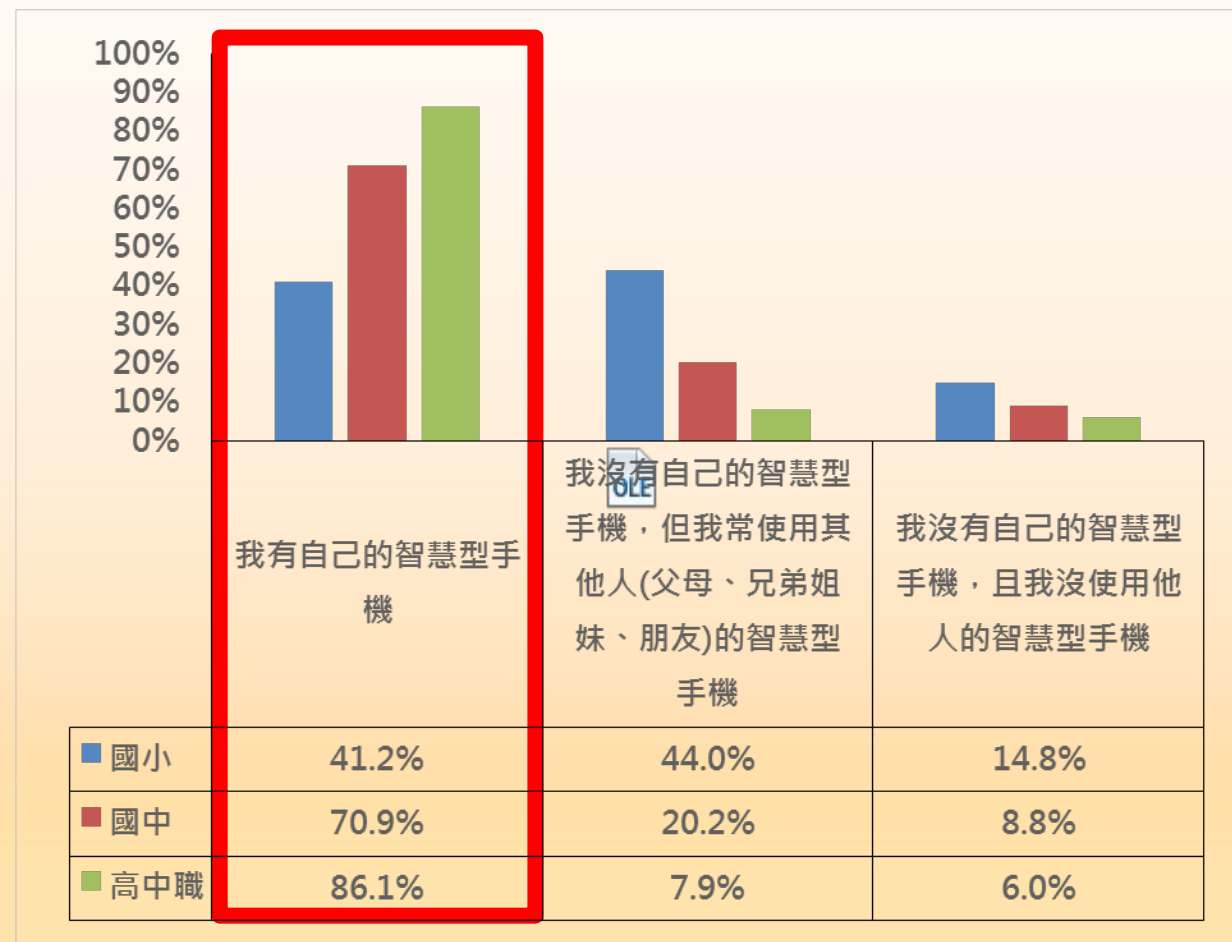
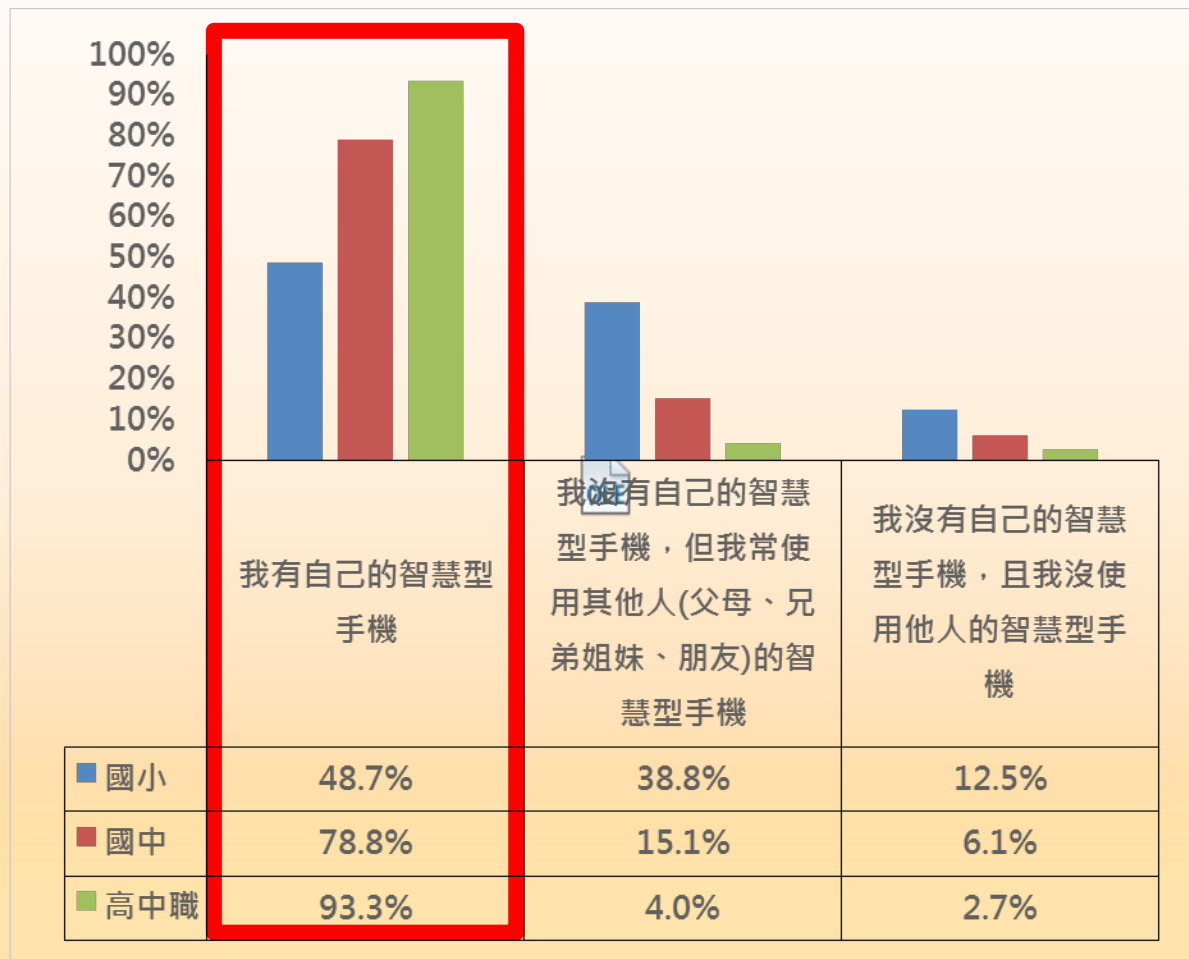
智慧型手機的使用情形

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%





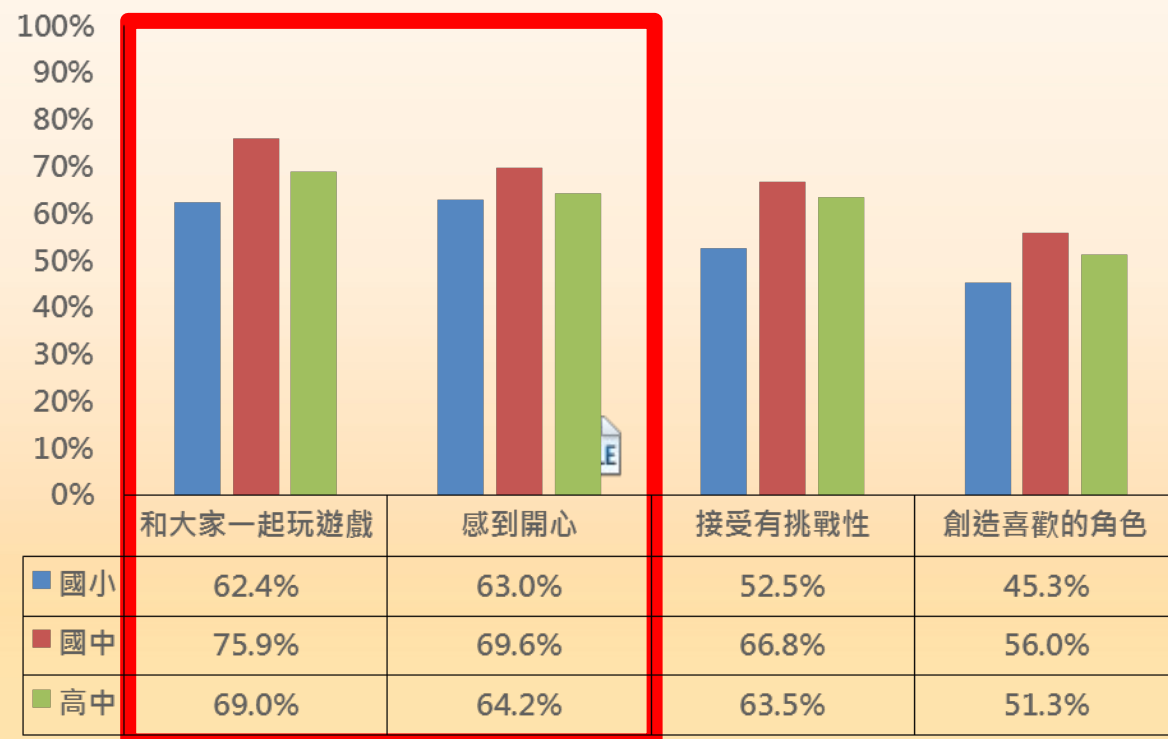
網路使用現象調查

- 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
- 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

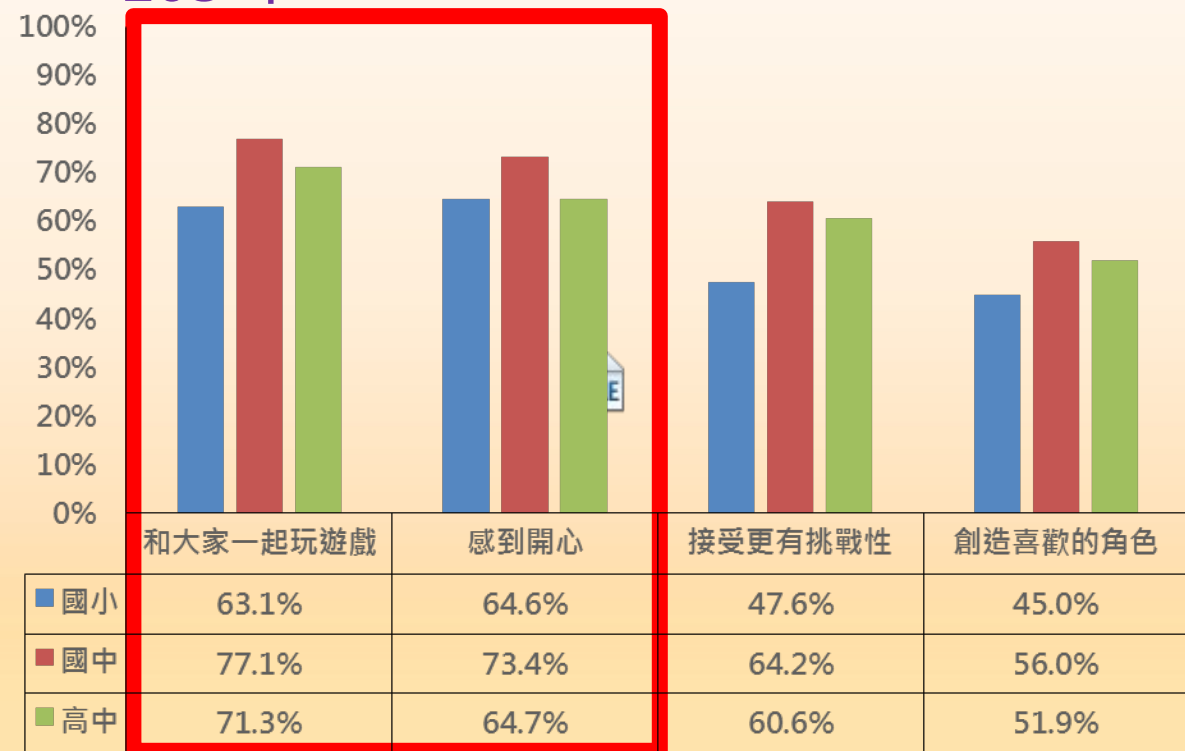
線上遊戲正向預期

- ✓ 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

104 年



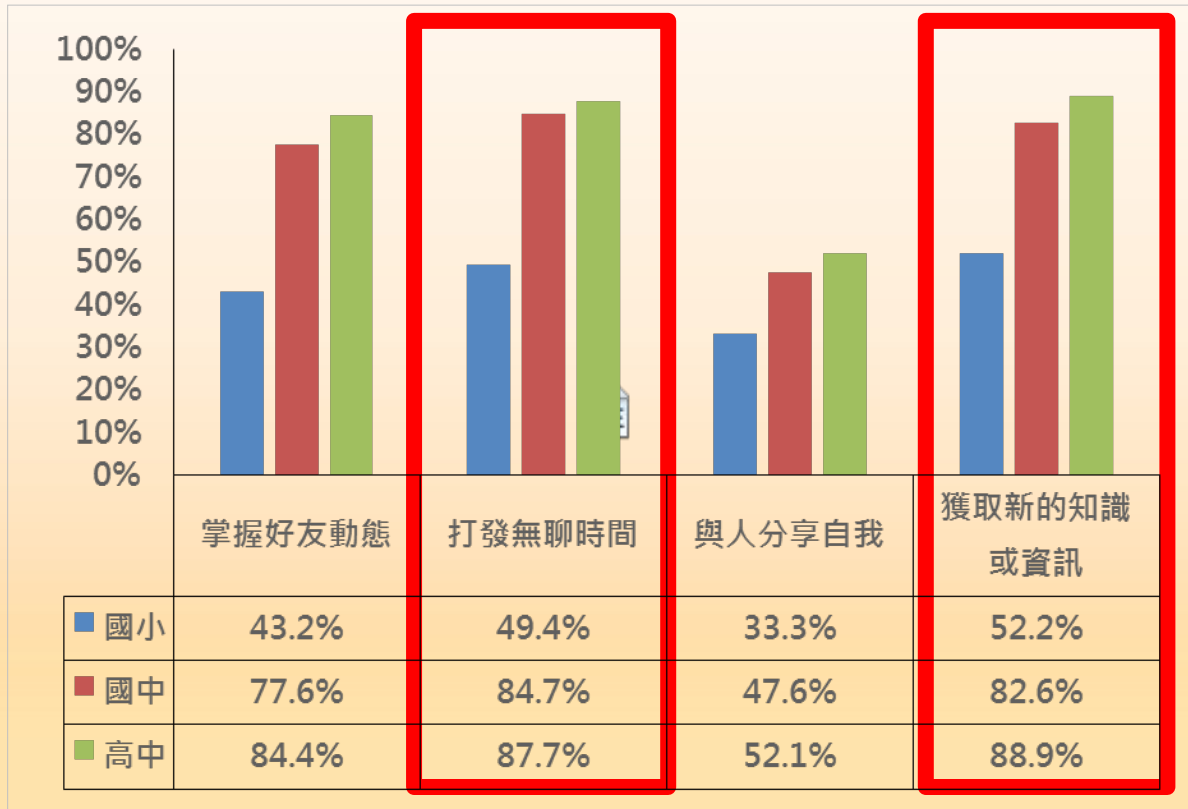
103 年



Facebook 正向預期

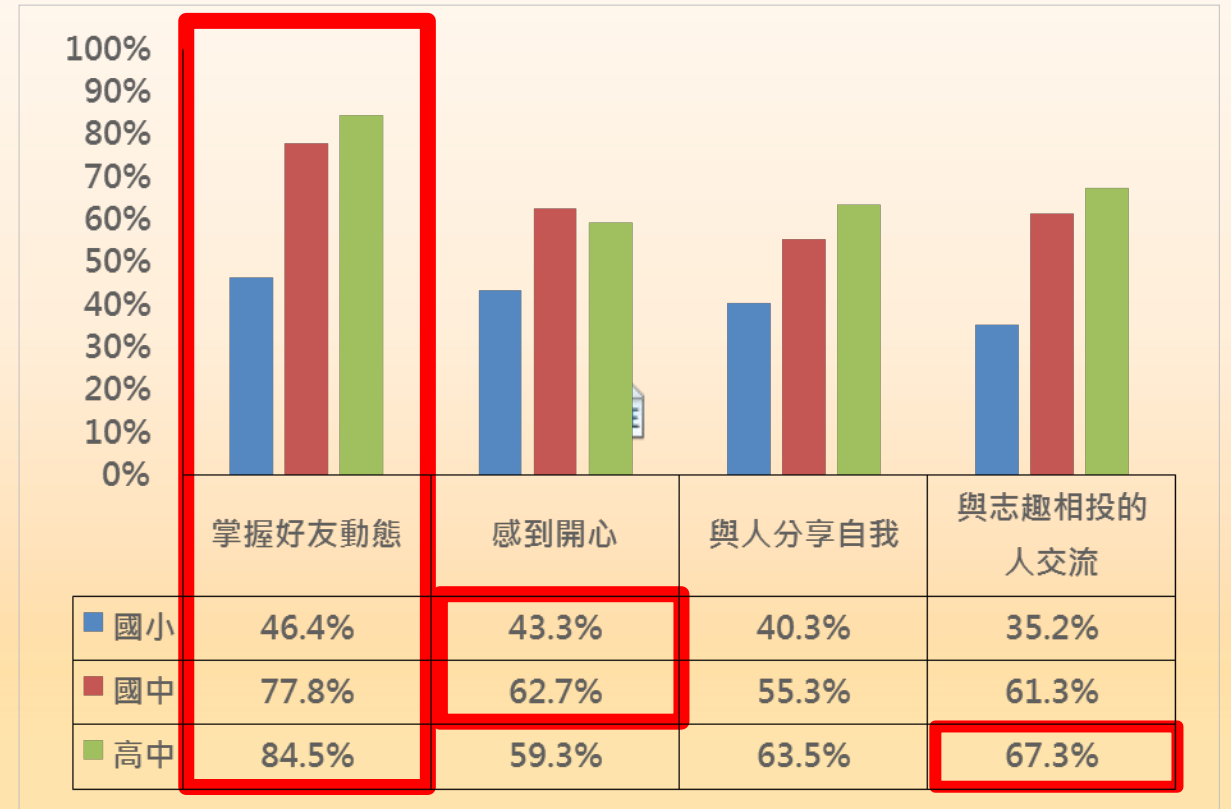
104 年

- ✓ 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

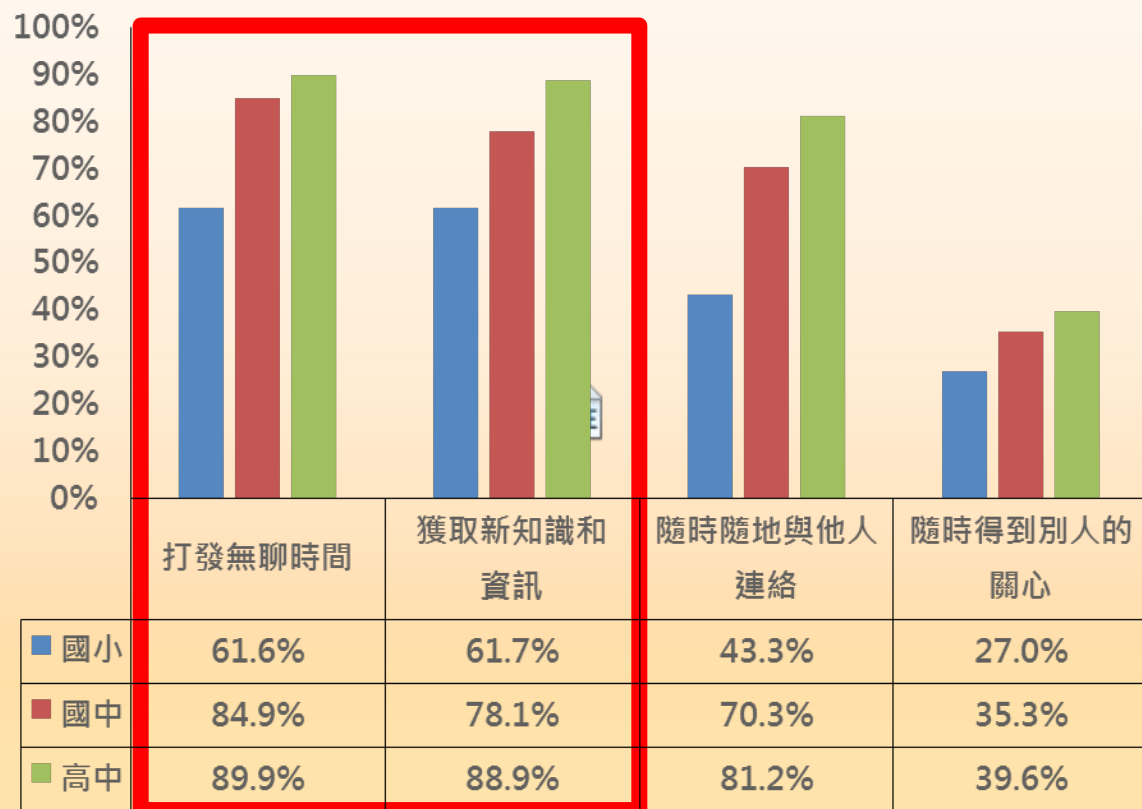
- ✓ 國小：「掌握好友動態」及「感到開心」最多
- ✓ 國中：「掌握好友動態」及「感到開心」最多
- ✓ 高中：「掌握好友動態」及「與志趣相投的人交流」最多



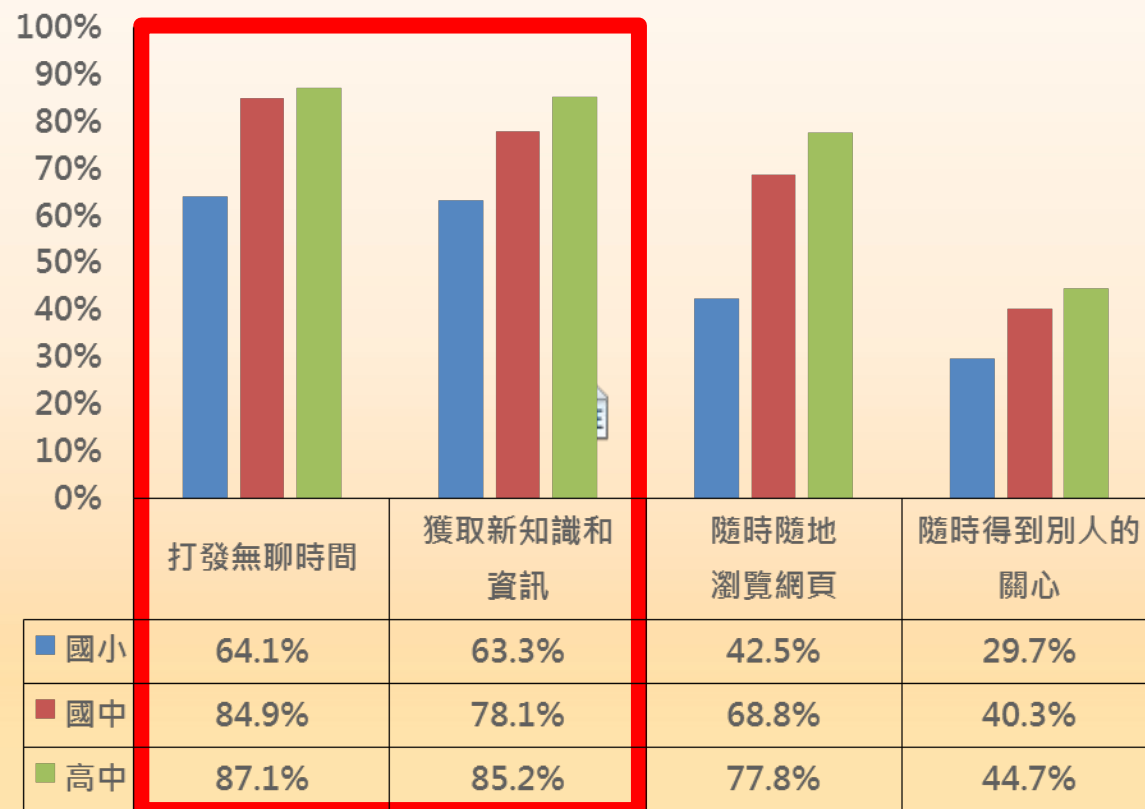
智慧型手機 / 平板正向預期

- ✓ 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





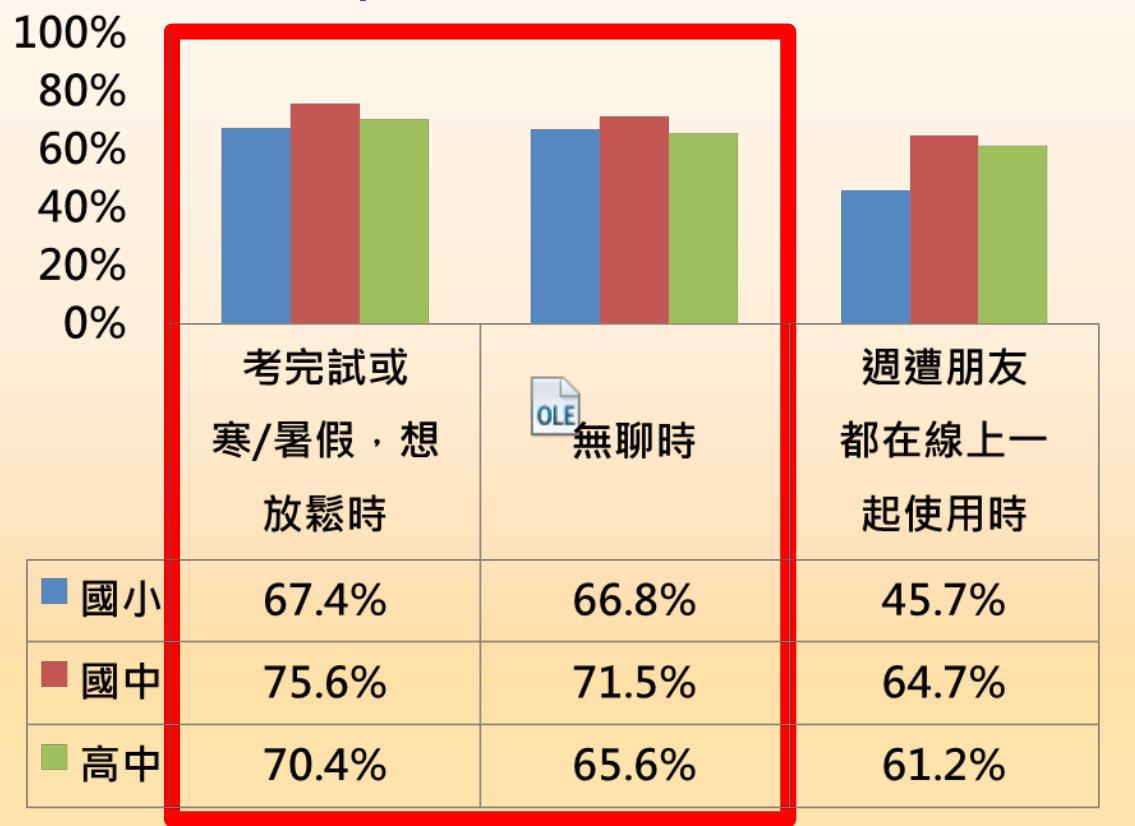
網路使用現象調查

- 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
- 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

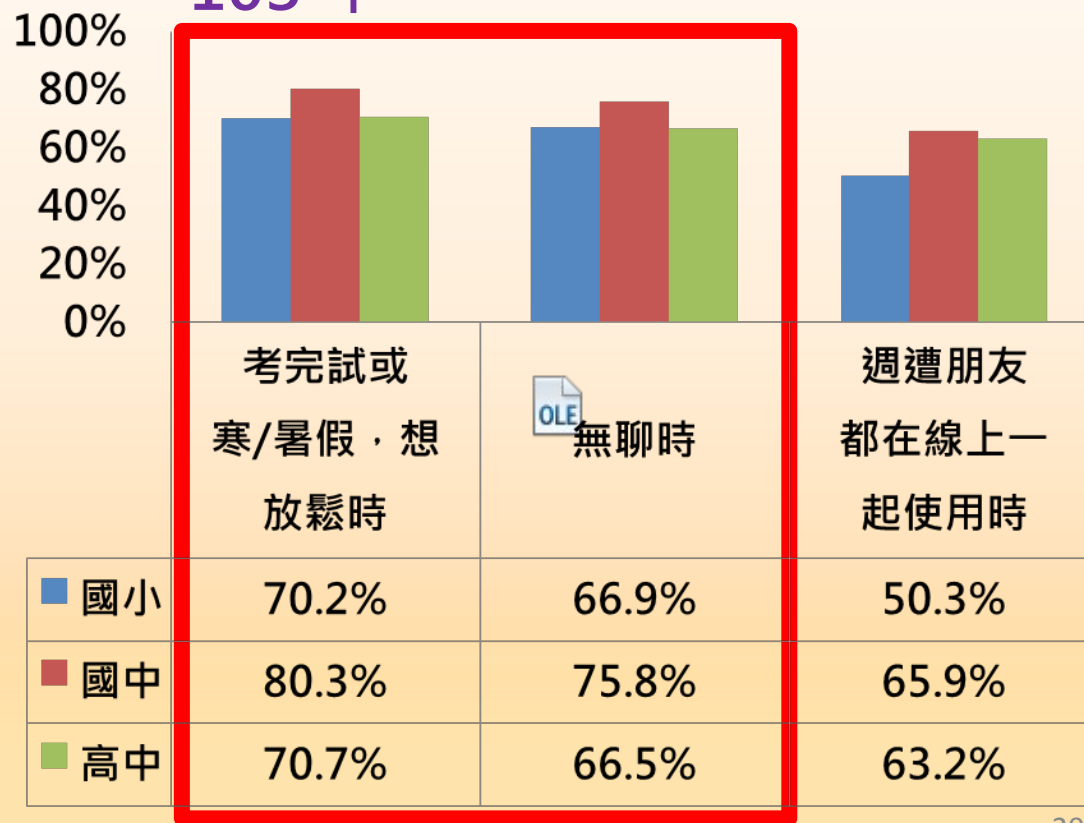
線上遊戲誘惑情境

- ✓ 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

104 年



103 年



Facebook 誘惑情境

104 年

✓ 國小：

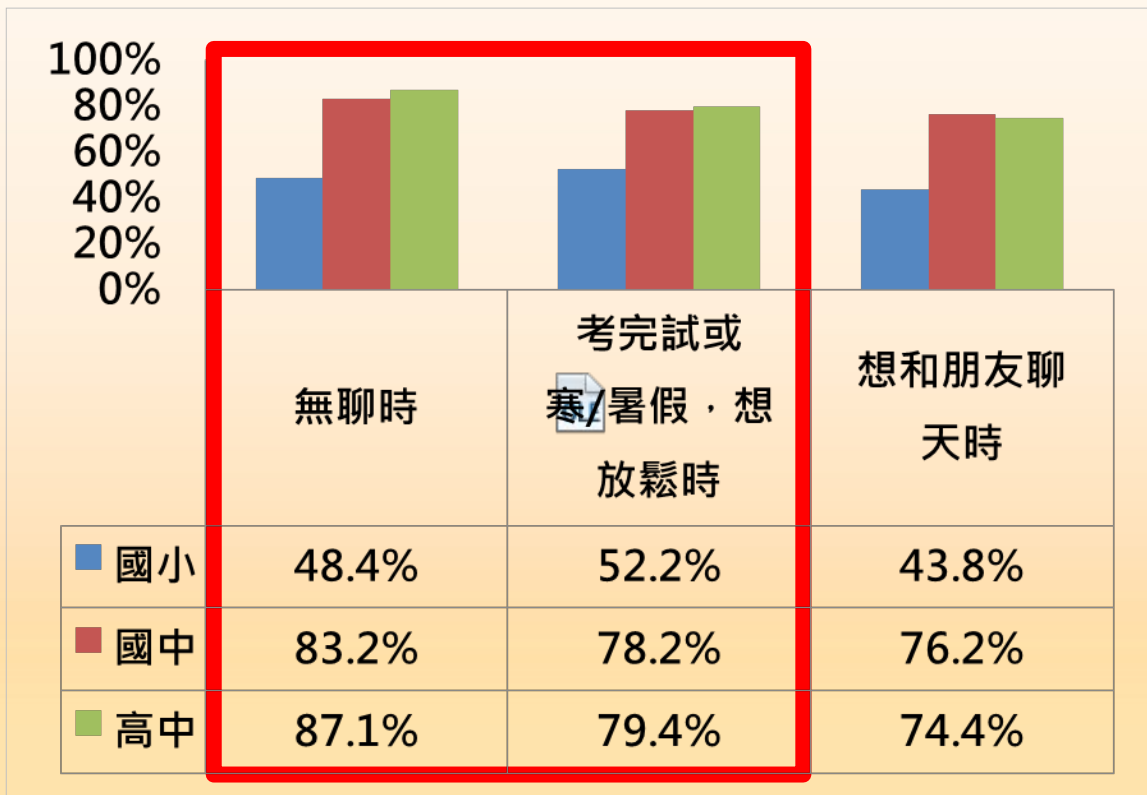
「考完試或寒 / 暑假，想放鬆時」、「無聊時」最難抗拒使用

✓ 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：

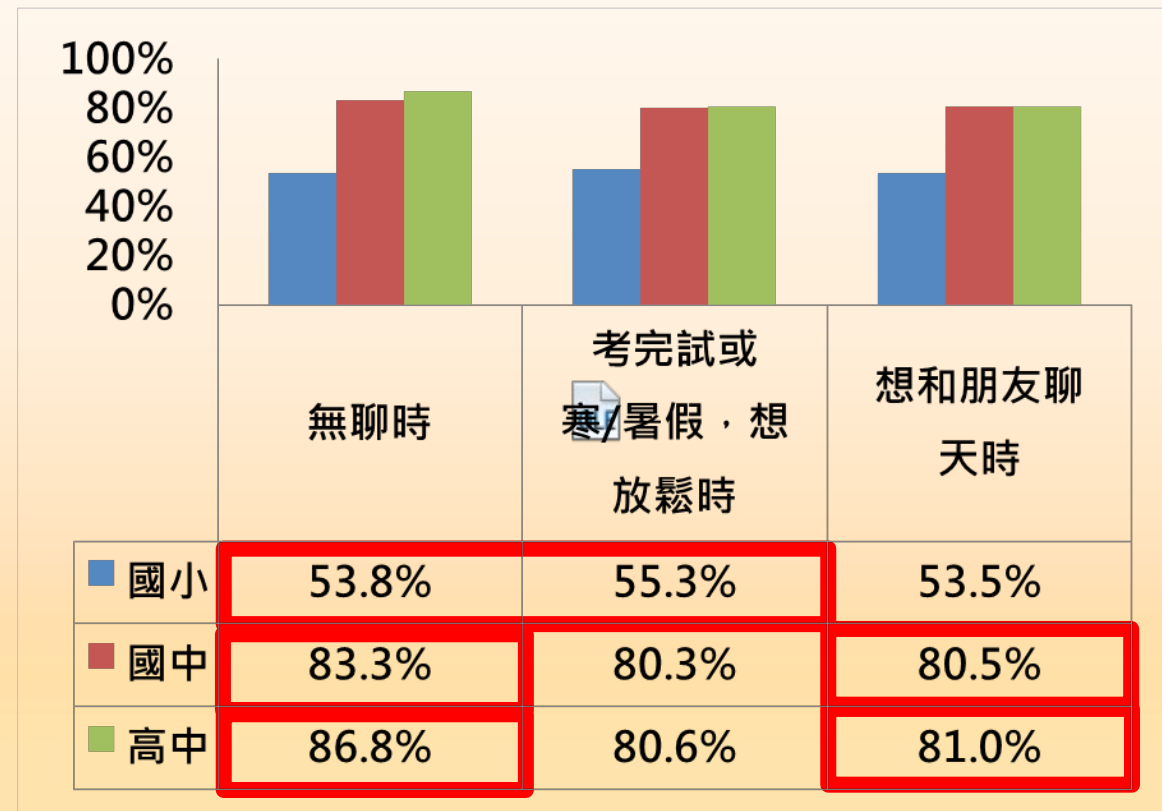
「考完試或寒 / 暑假，想放鬆時」、「無聊時」最難抗拒使用

✓ 國中：

「無聊時」、「想和朋友聊天時」最難抗拒使用

✓ 高中：

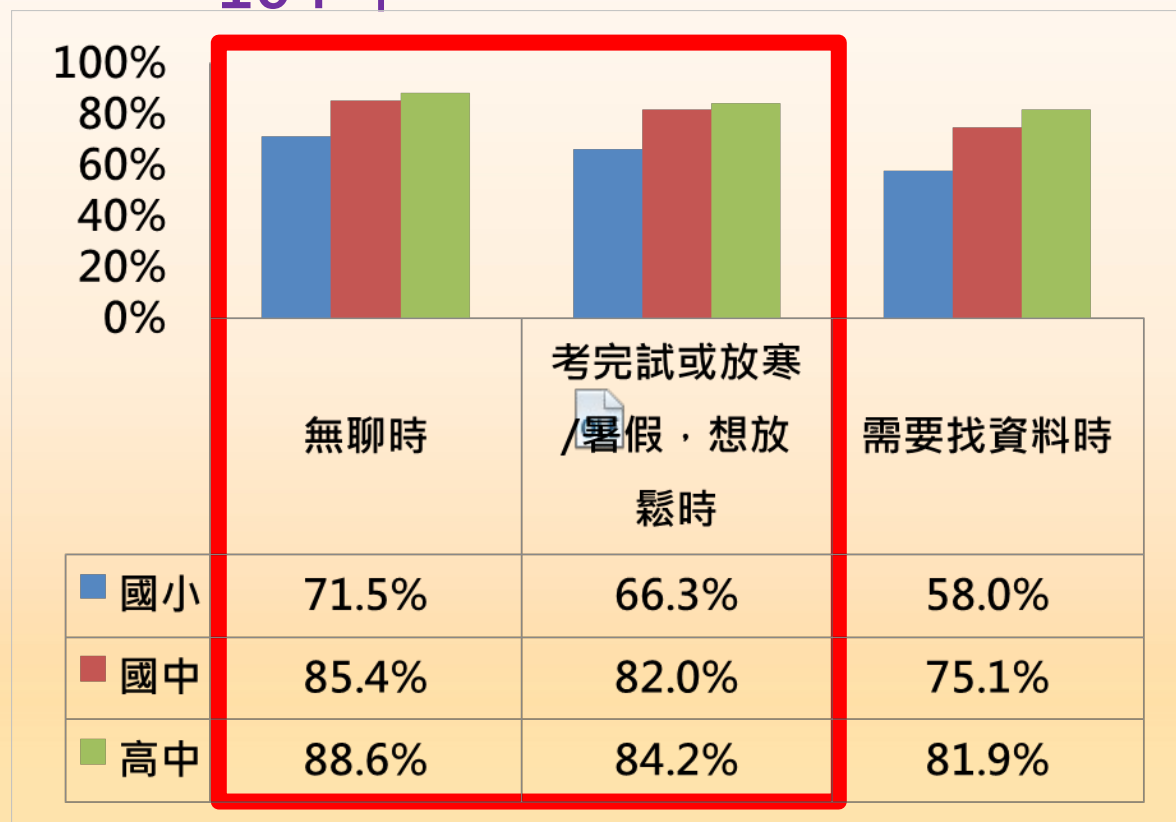
「無聊時」、「想和朋友聊天時」最難抗拒使用



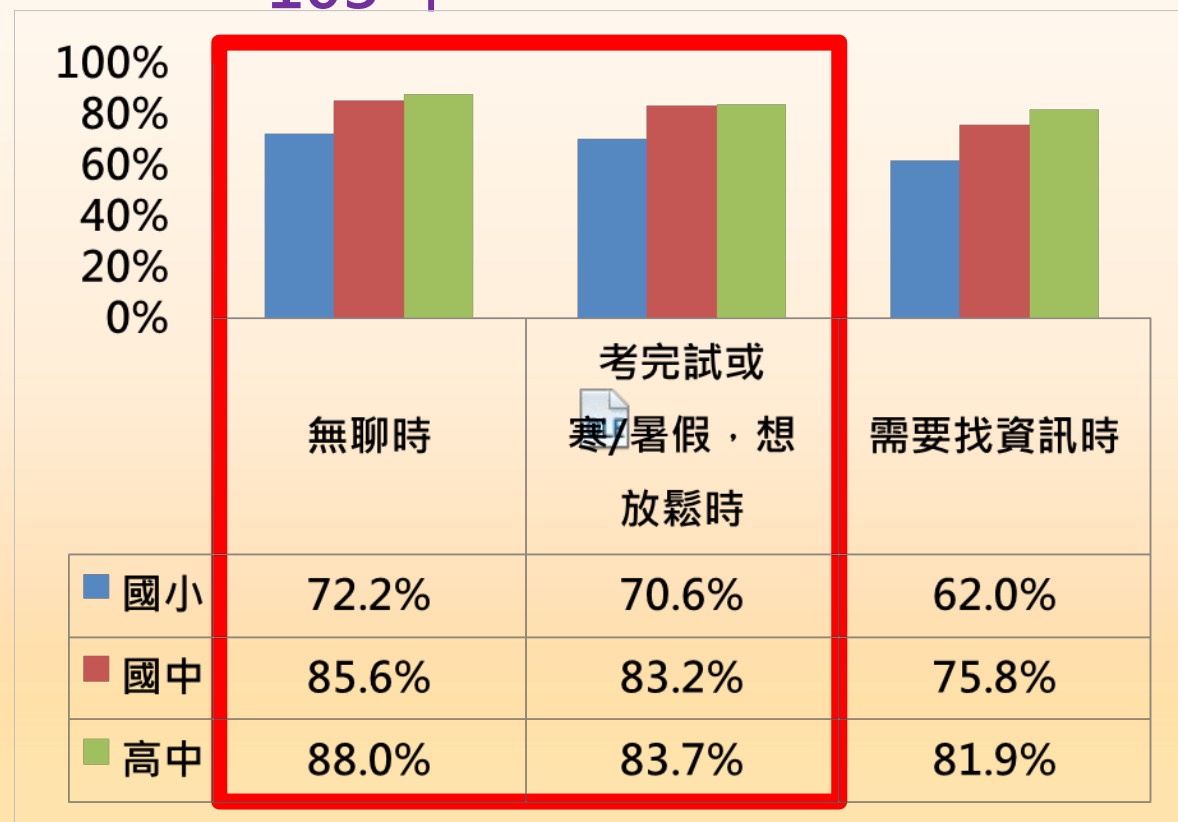
智慧型手機 / 平板誘惑情境

- ✓ 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





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

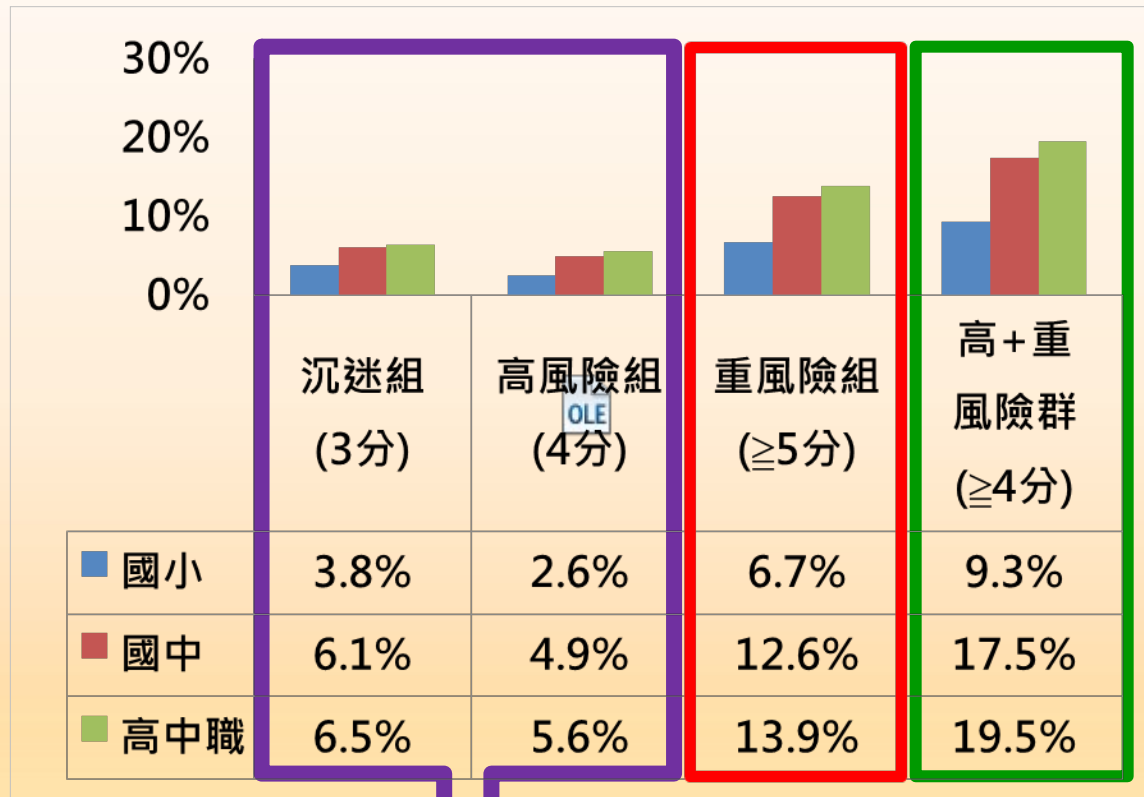
- ✓ A 一般組 (0 分至 2 分)
- ✓ B 沉迷組 (3 分)
- ✓ C 成癮高風險組 (4 分)
- ✓ D 成癮重風險組 (5 分以上)
- ✓ E 成癮高風險 + 重風險組 (4 分以上)

網路沉迷、網路成癮高風險群盛行率

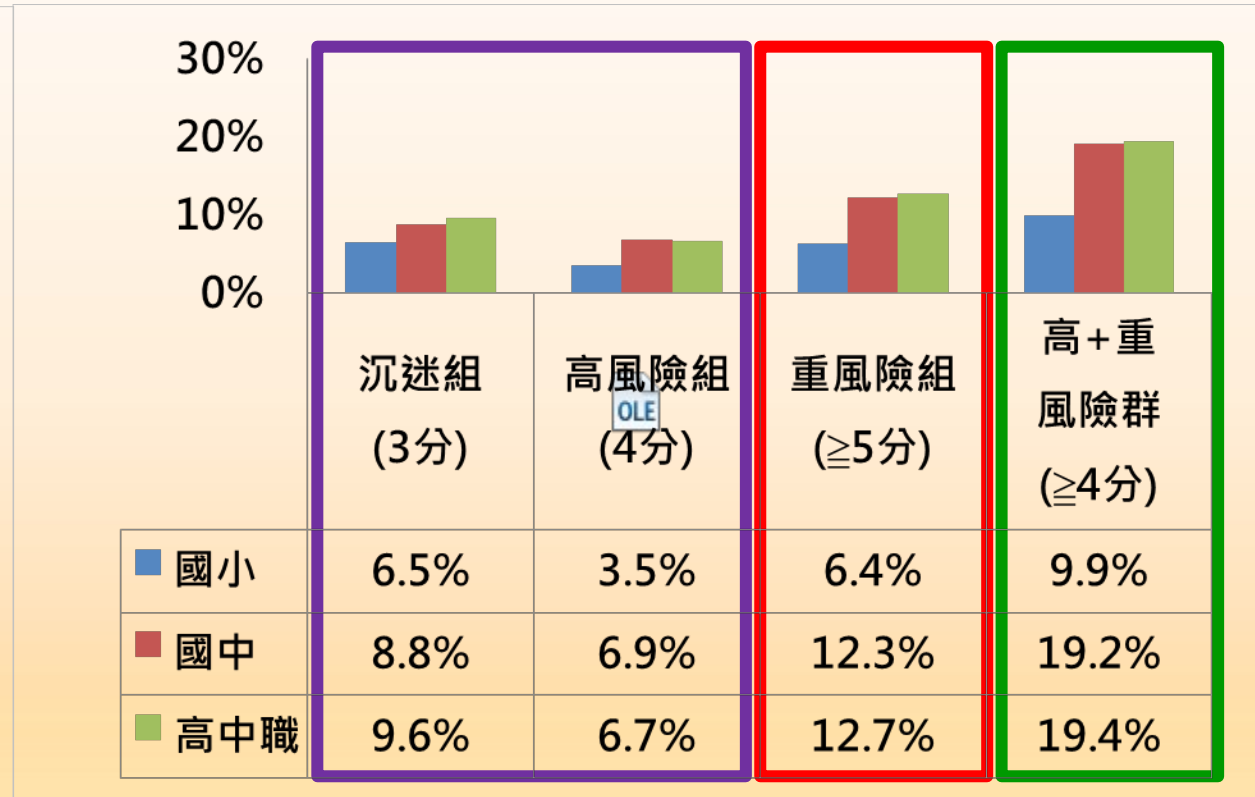
✓兩年皆隨年級越高 沉迷、成癮盛行率越嚴重

✓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

104 年



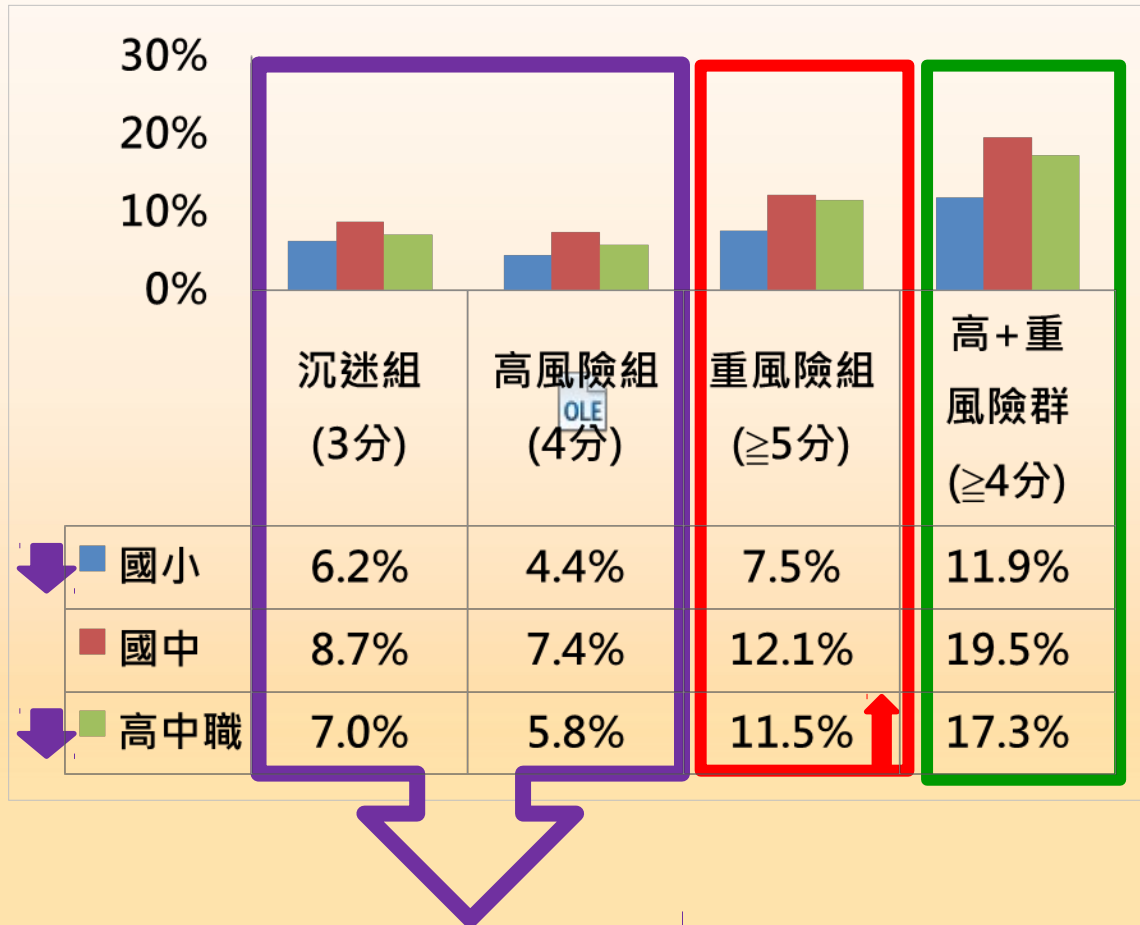
103 年



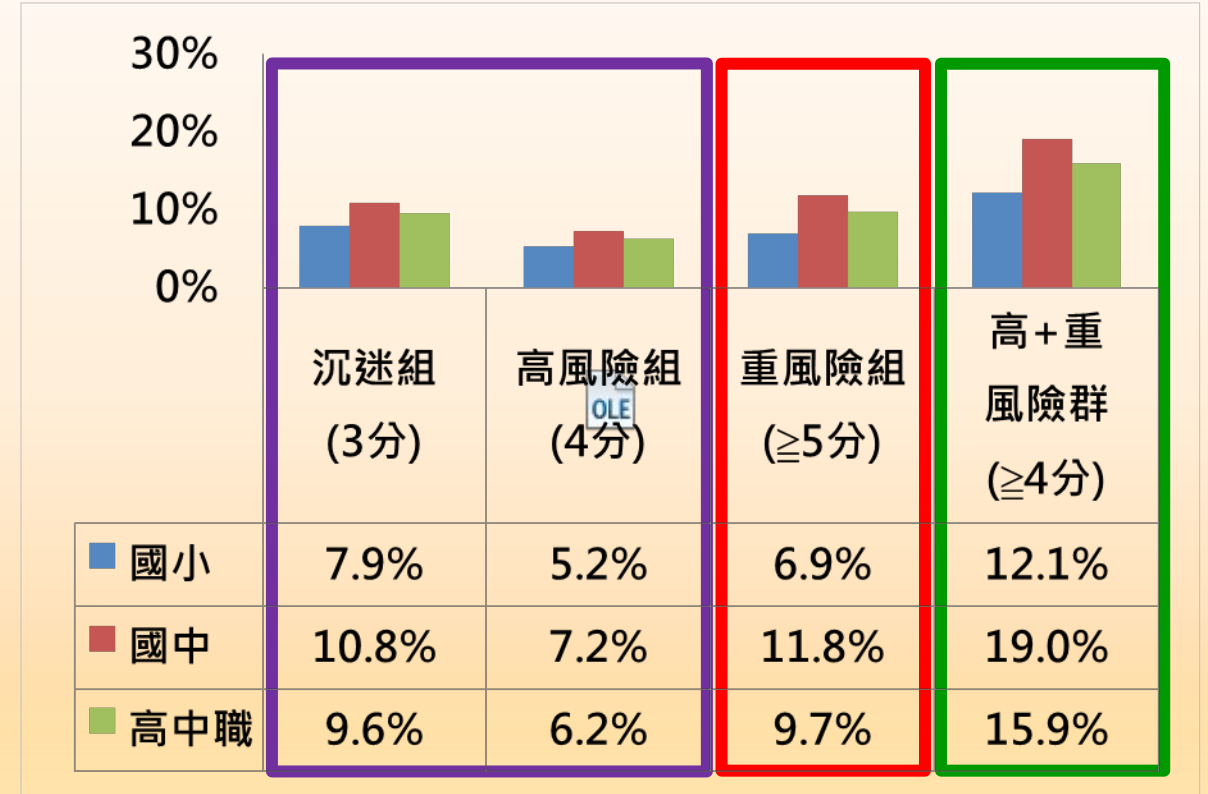
線上遊戲沉迷、線上遊戲成癮高風險群盛行率

- ✓ 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



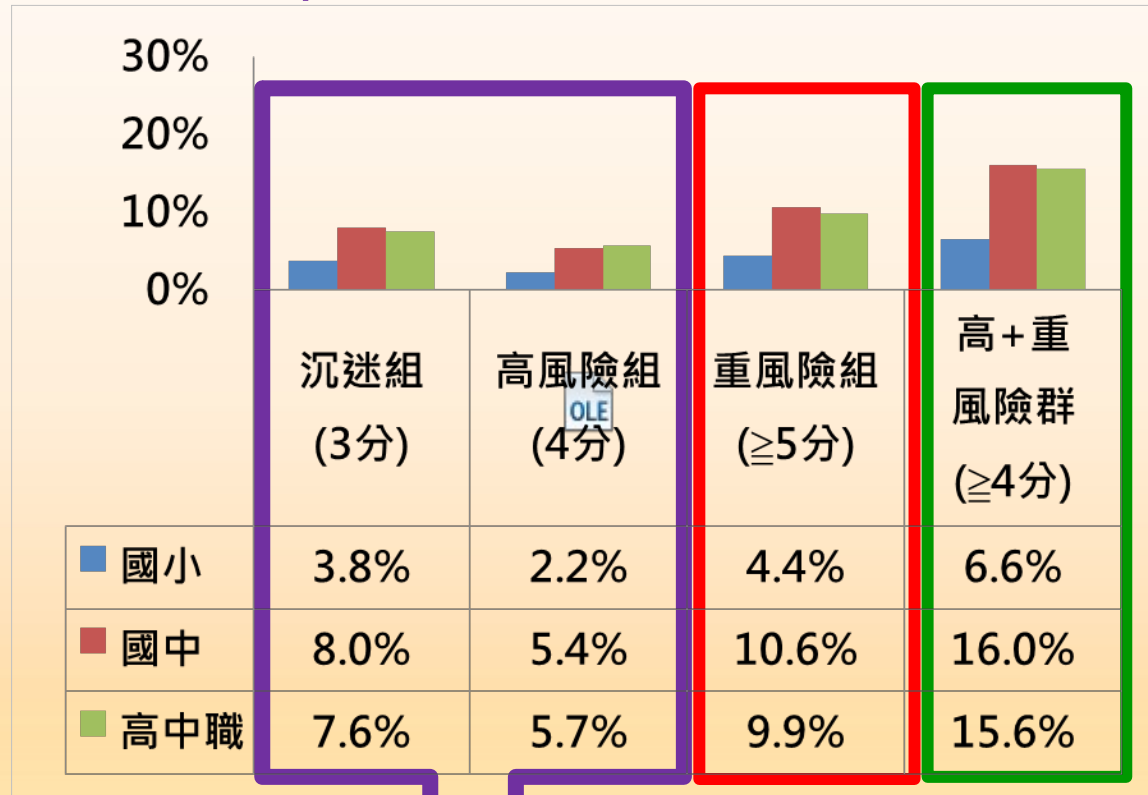
Facebook 沉迷、Facebook 成癮高風險群盛行率

✓兩年皆以國中生最為嚴重

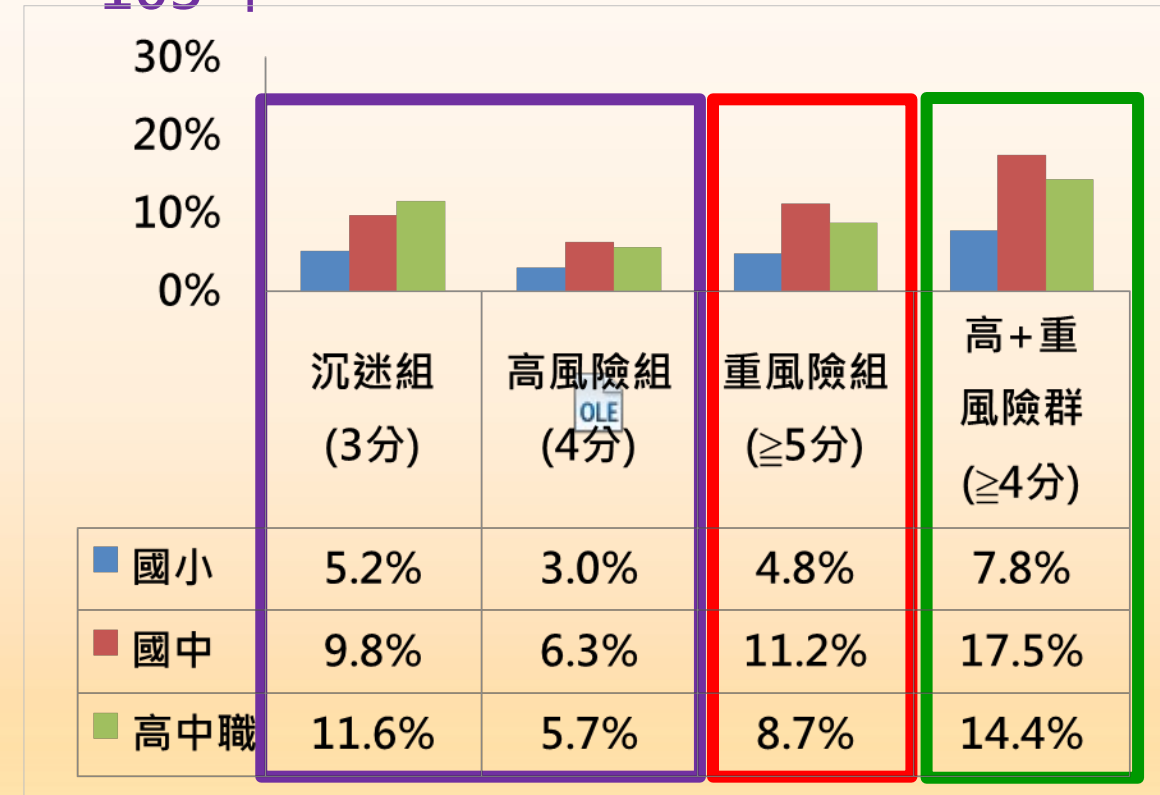
✓104年較103年：重風險組在高中職略升，未達顯著差異

沉迷組與高風險組達顯著下降

104 年



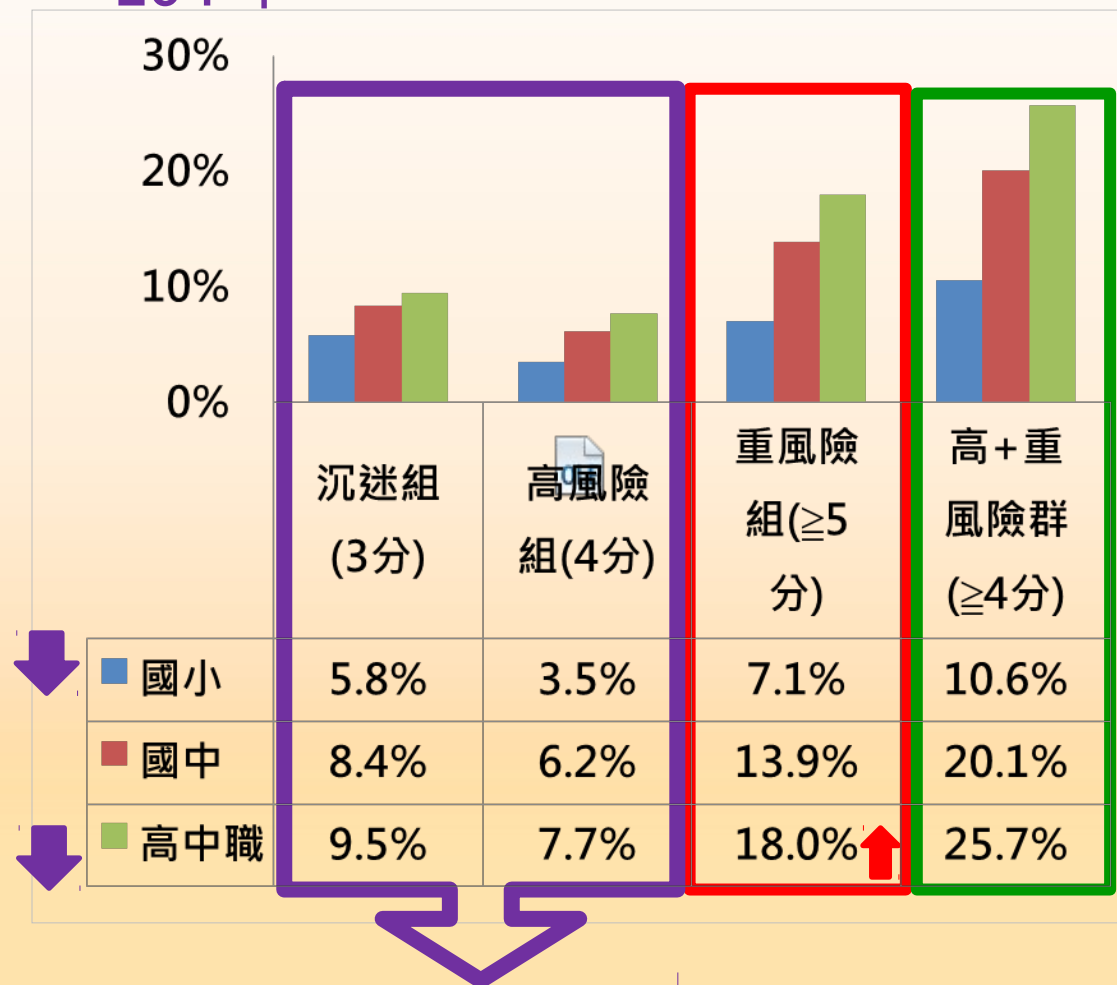
103 年



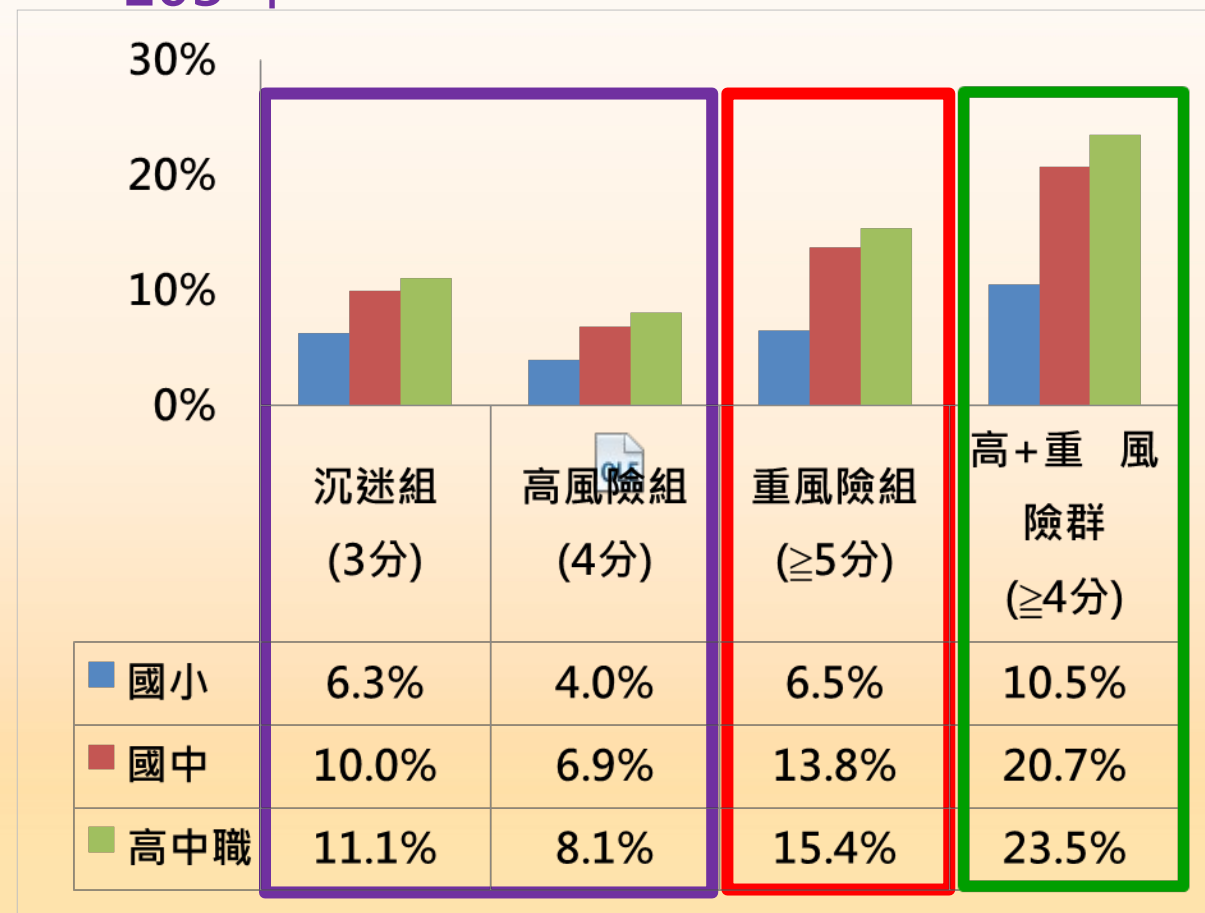
盲慾墮子機 / 平板沉迷、盲慾墮子機 / 平板成癮高風險群盛行率

- ✓ 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

104 年



103 年





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

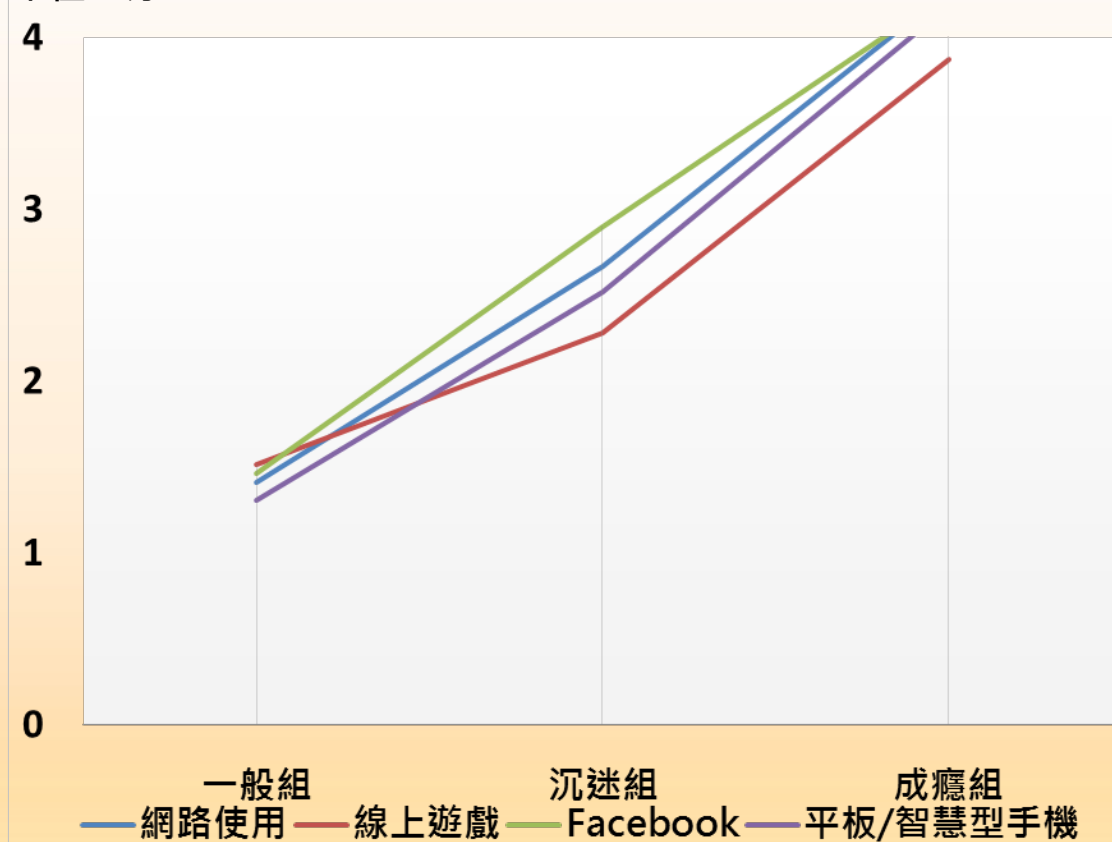
比較一般組 (0-2 分) 、沉迷組 (3-4 分) 、成癮組 (≥ 5 分) 三組的身心健康差異

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

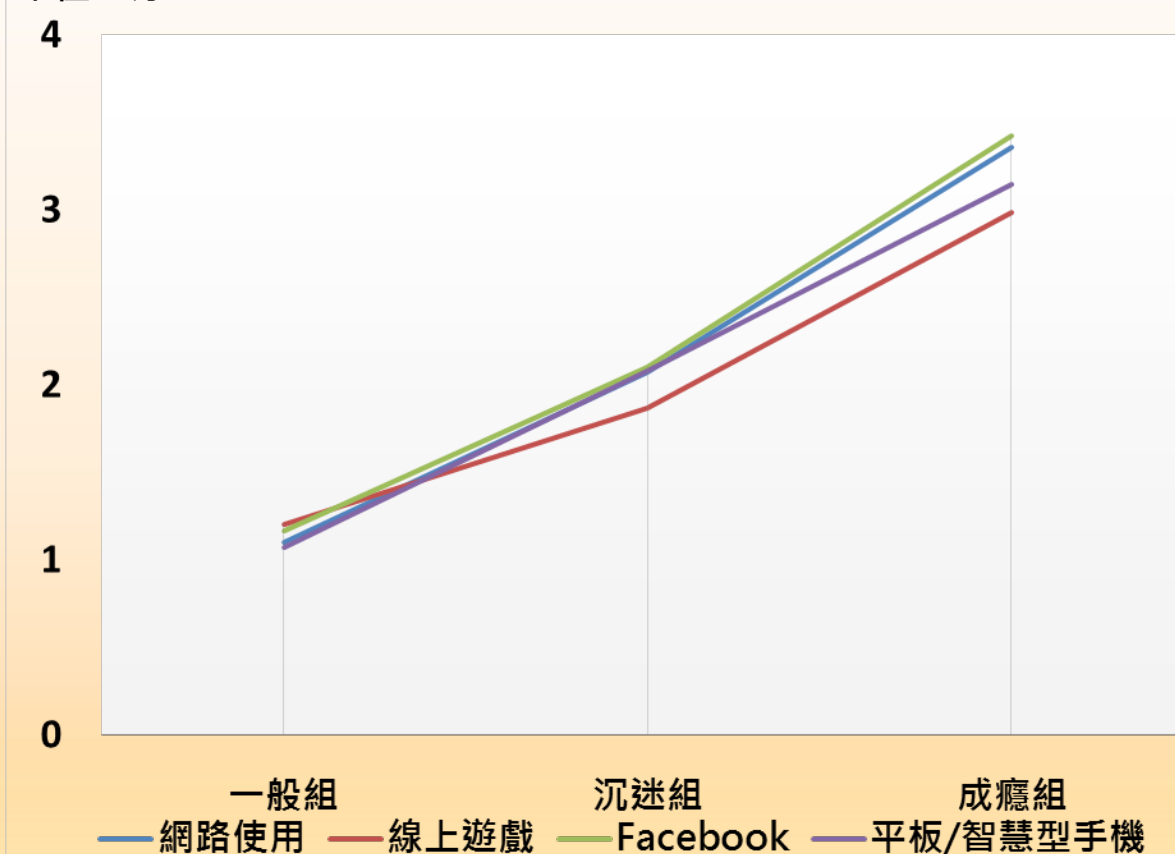
104 年 身體症狀指頭疼、失眠、肌肉麻木痠痛 103 年 眼乾、視線模糊等症狀

單位：分



四種成癮行為皆為： $A < B$ ； $A < C$ ； $B < C$

單位：分

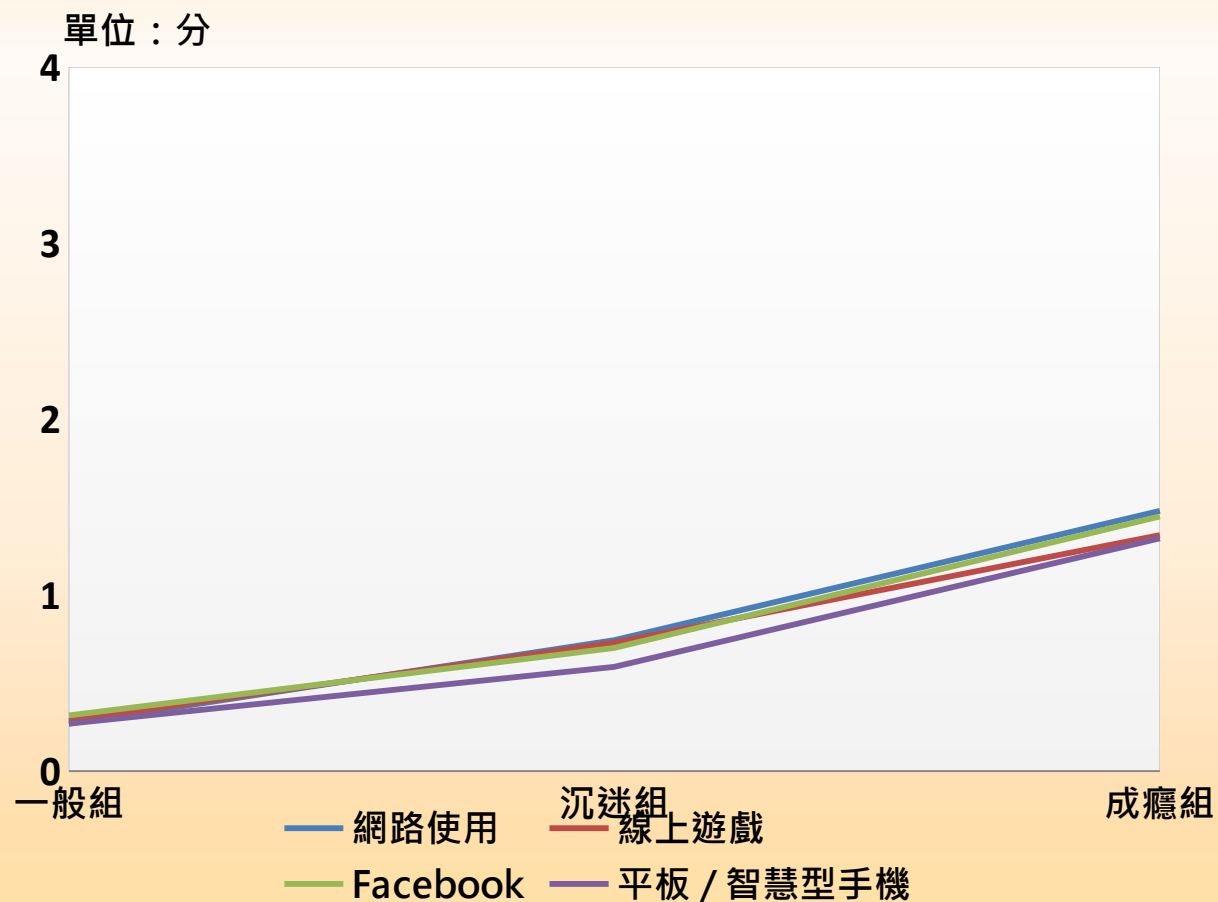


四種成癮行為皆為： $A < B$ ； $A < C$ ； $B < C$

網路沉迷、網路成癮之敵意症狀

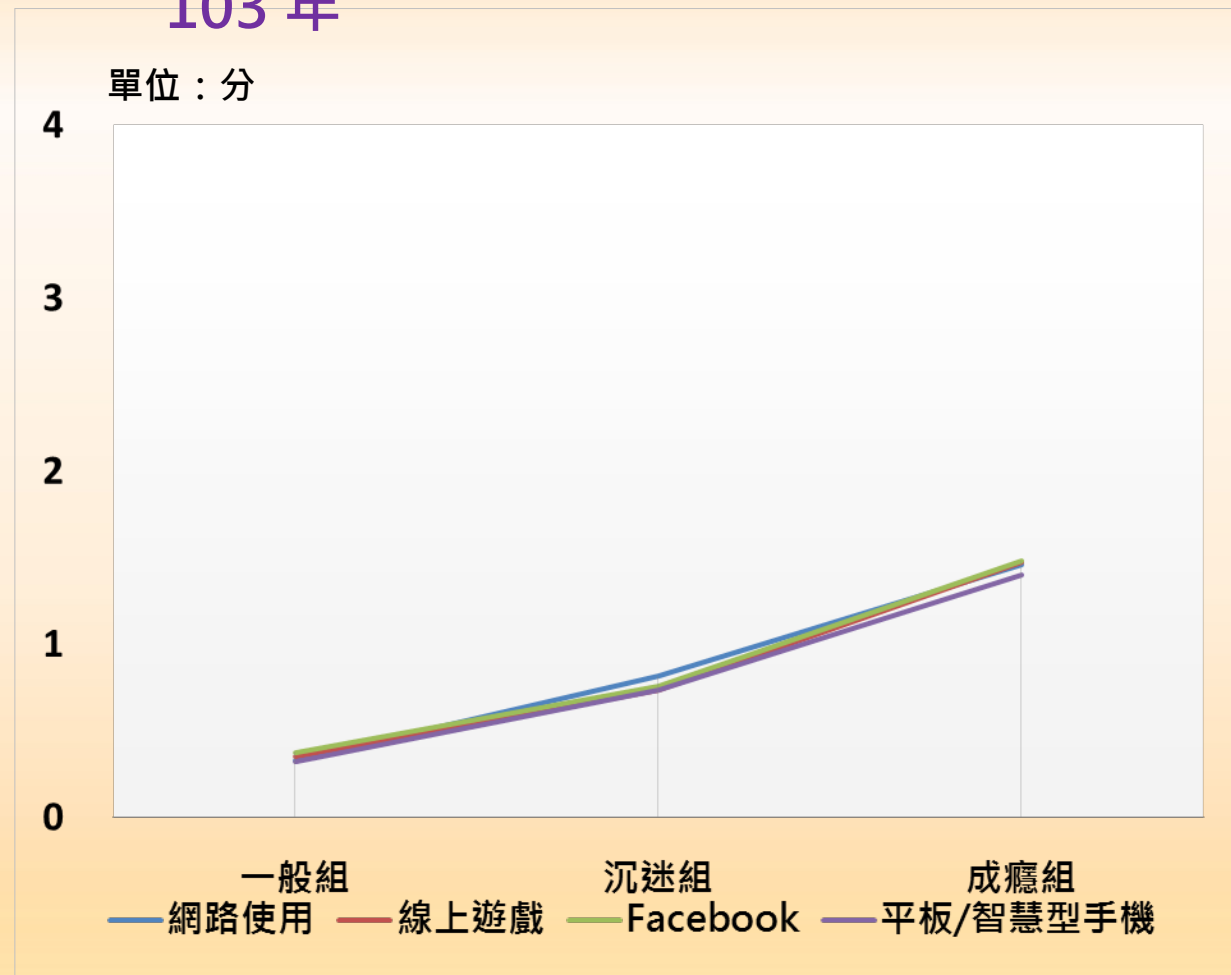
✓ 兩年皆呈現成癮程度愈嚴重，敵意愈高

104 年



四種成癮行為皆為： $A < B$ ； $A < C$ ； $B < C$

103 年



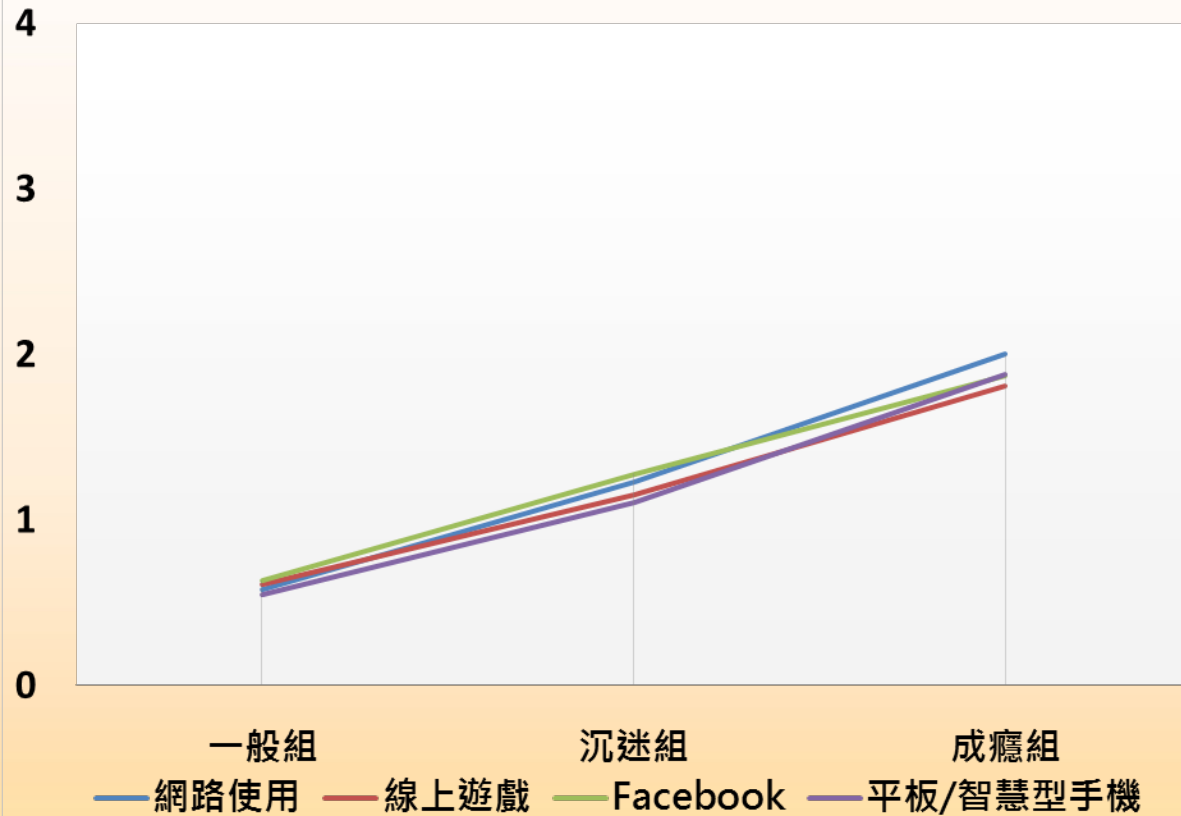
四種成癮行為皆為： $A < B$ ； $A < C$ ； $B < C$

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

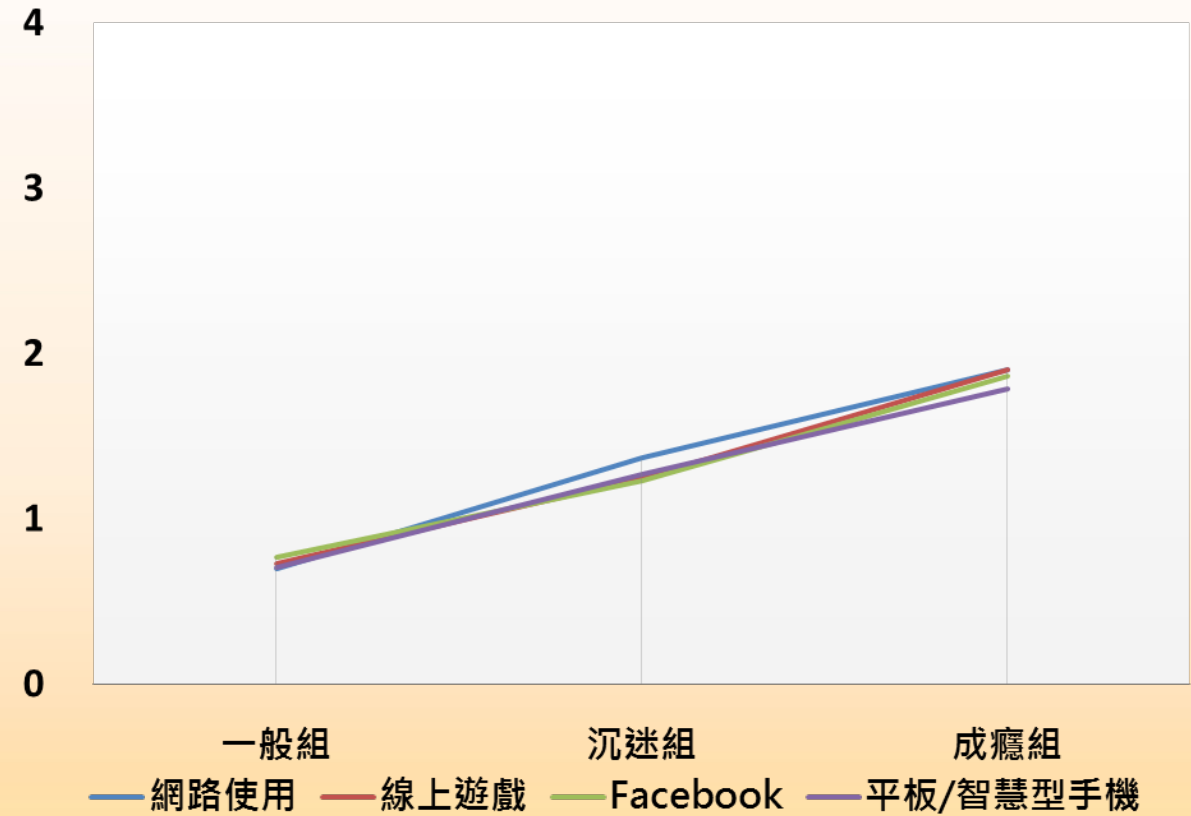
單位：分



四種成癮行為皆為： $A < B$ ； $A < C$ ； $B < C$

103 年

單位：分

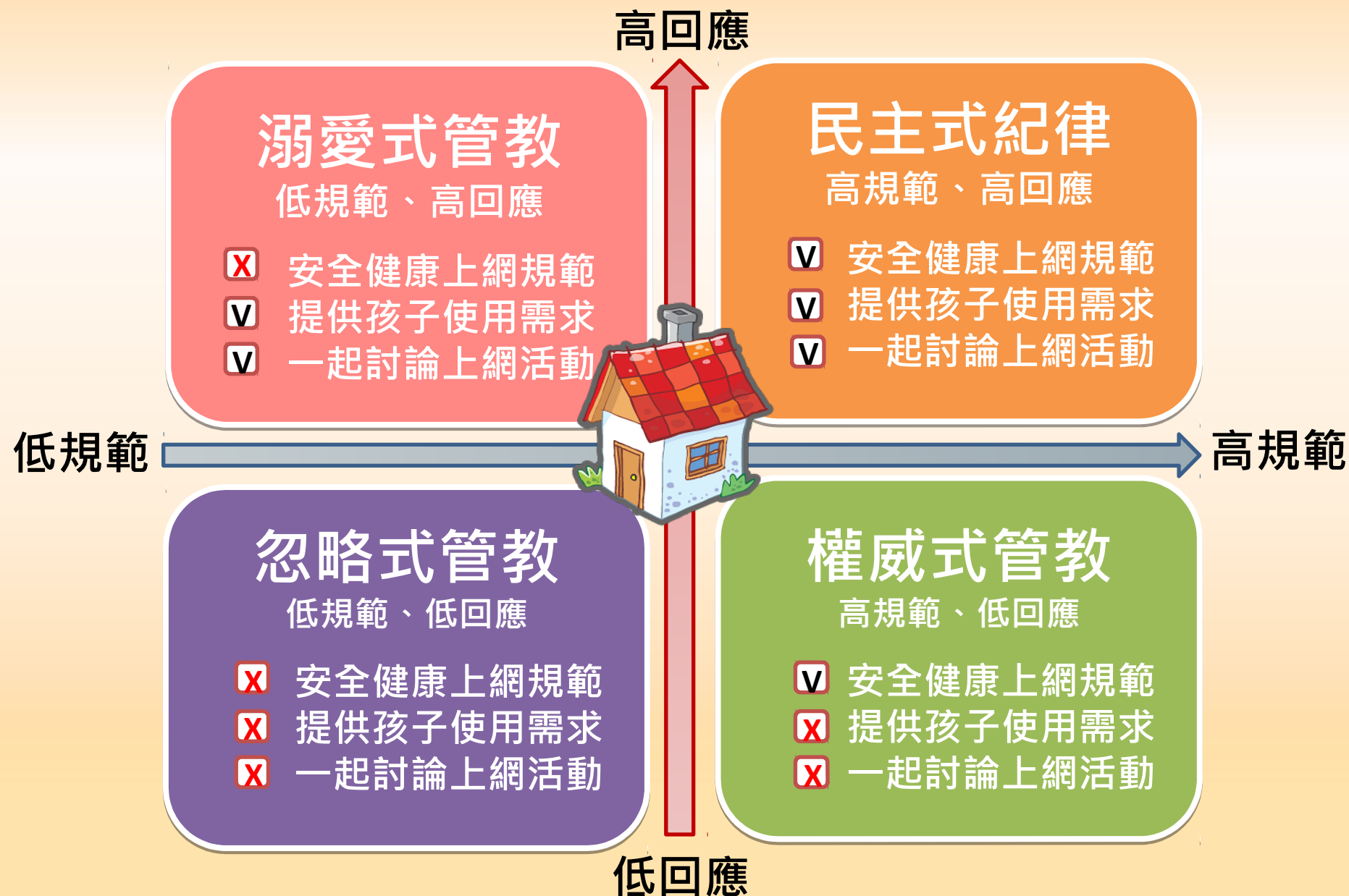


四種成癮行為皆為： $A < B$ ； $A < C$ ； $B < C$



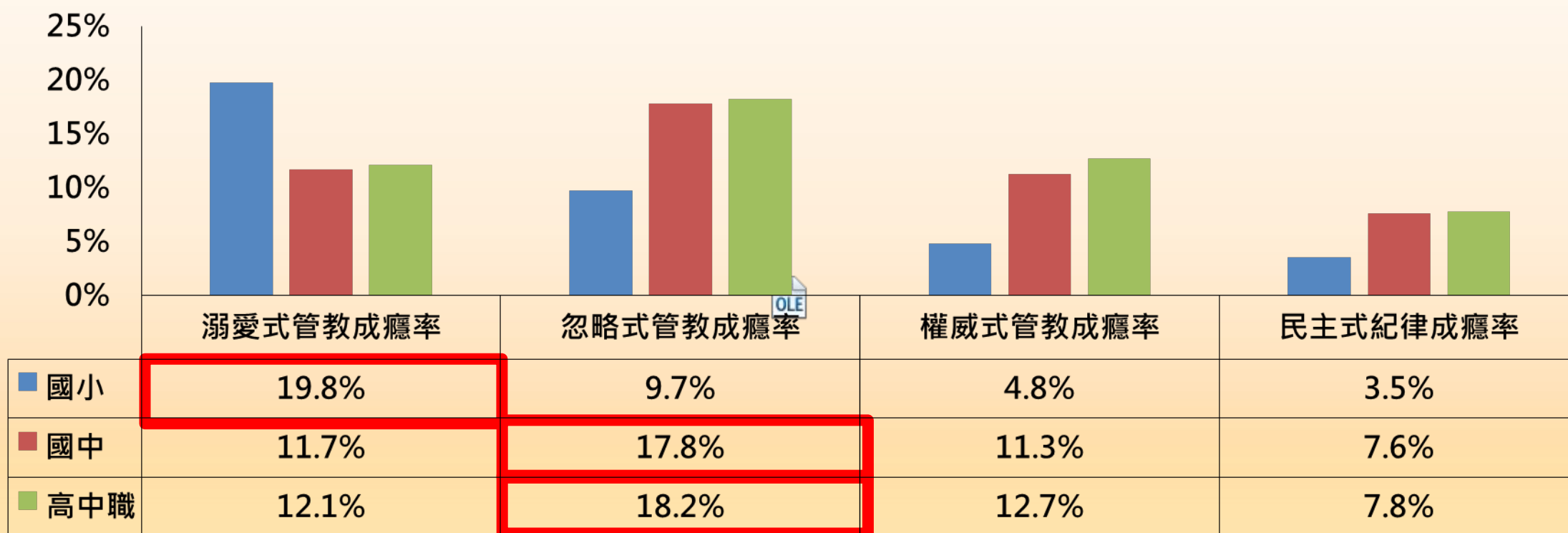
3C 產品四種管教方式與 不同類型網路成癮的關係

3C 產品的四種「管教方式」



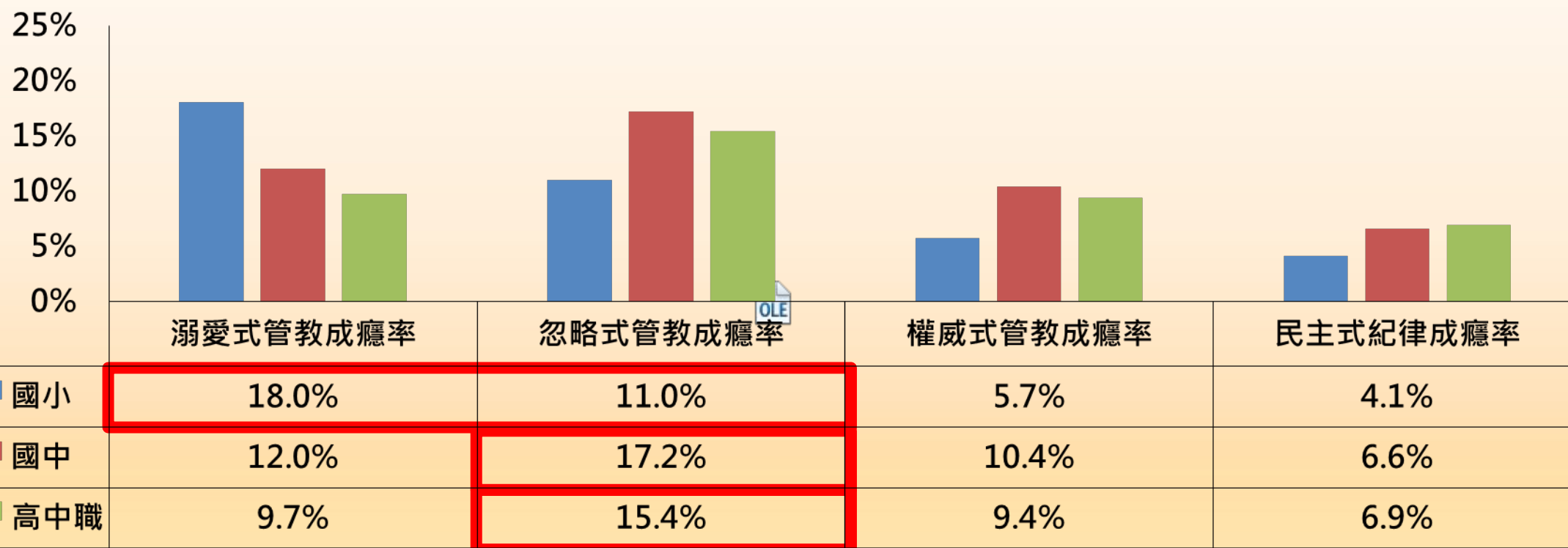
3C 產品的四種管教方式之網路成癮盛行率

- ✓ 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



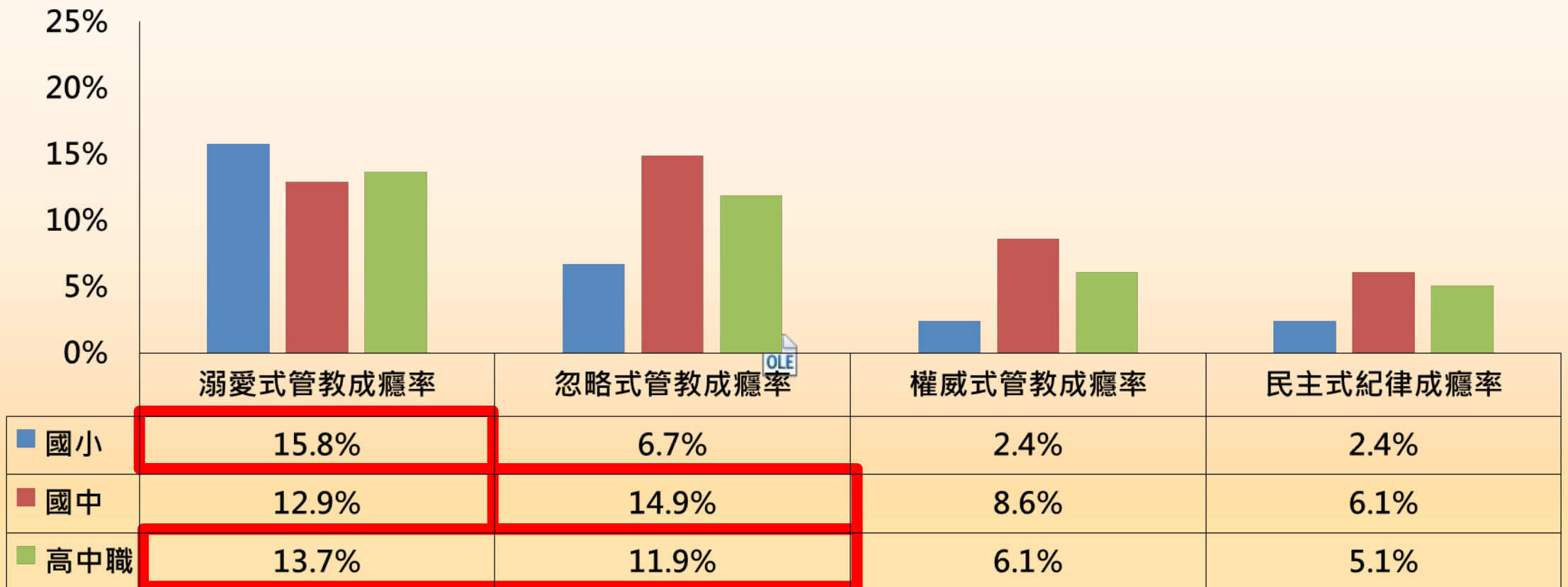
3C 產品的四種管教方式之線上遊戲成癮盛行率

- ✓ 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



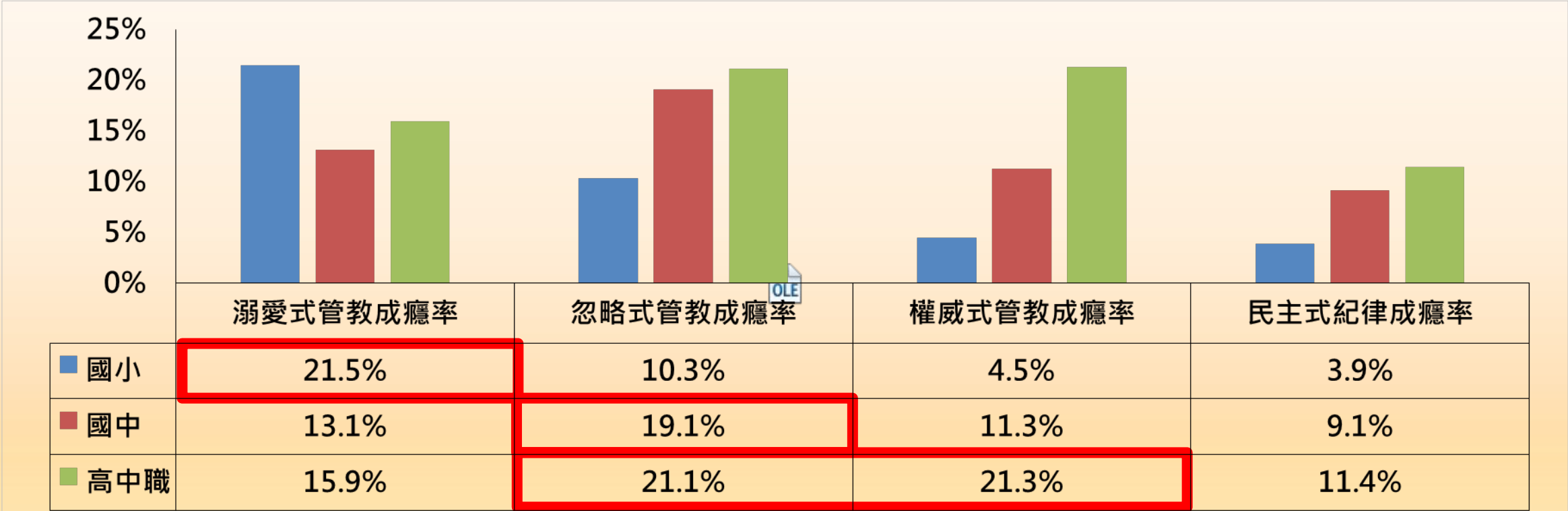
3C 產品的四種管教方式之 Facebook 成癮盛行率

- ✓ 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



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





結論與建議

- 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

- ✓ 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

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。

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。

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。



六讚讚

多稱讚孩子合理使用網路的行為

五慣

培養五種網路使用好習慣

人：和父母討論網路交友情形

事：保護自己與他人隱私

時：規定每天網路使用時間上限；每天先做功課再上網

地：睡覺時手機不放床邊，
電腦放在公共區域

物：使用適合年齡遊戲

六讚讚

五慣

健康上網 一起來

一聽

二規

三動動

四感

一聽

傾聽孩子的需求

二規

對孩子上網做規範

三動動

每用 30 分鐘就要站起來活動 10 分鐘

高四感生活

歸屬感、愉悅感、
成就感、意義感