

投稿類別：社會關懷組

作品名稱：學生手機遊戲成癮調查-以某國小五年級為例

作者：

林錦萱。靜修國小五年2班

吳予臻。靜修國小五年2班

李昀蒨。靜修國小五年2班

賴映蓉。靜修國小五年2班

指導老師：劉譯聲老師

壹、前言

一、研究動機

隨著智慧型手機的普及，手機遊戲已成為國小學童日常生活中的重要娛樂選擇。然而，使用手機遊戲的過度沉迷，也成為心理健康領域日益關注的議題。根據研究報告顯示，低年齡層學童更容易受到手機成癮的影響，這不僅影響學業表現與人際關係，還可能對身心健康帶來負面影響。因此，探討彰化縣國小五年級學生手機遊戲成癮的情況，藉以引起家長及學校對此議題的重視，是本研究的主要動機。

二、研究問題

1. 五年級學生長時間使用手機玩遊戲而造成身體傷害的情況如何？
2. 探查五年級學生對手機遊戲的克制力？
3. 五年級的學生，有多少人可能有手機遊戲成癮的問題？

貳、文獻探討

隨著科技的進步，手機的普及率顯著提高，尤其是在學生群體中，這使得手機遊戲成為一種廣泛的娛樂方式。根據2018年世界衛生組織（WHO）的定義，「遊戲成癮症」（Gaming Disorder）被正式納入《國際疾病分類》（ICD-11），這一診斷標準著重於遊戲對日常生活的影響，包括持續使用、對現實世界關係的忽視、以及因沉迷遊戲而導致的情緒和行為問題。手機遊戲成癮在青少年中愈發普遍，且對其身心健康造成潛在危害。

一、手機遊戲成癮的定義與類型

手機遊戲成癮是指使用者對於手機遊戲的過度依賴，並因而影響到學業、社交及心理健康。林煜軒醫師及其團隊所開發的手機遊戲成癮評估量表（Problematic Mobile Gaming Questionnaire, PMGQ），分為12題標準版與4題簡式版，可以有效篩選出可能的遊戲成癮者。該量表聚焦於使用者在過去三個月的遊戲行為，利用自我評估的方式來檢測是否達到手機遊戲成癮的指標。研究顯示，若簡式版本得分高於10分，則需進一步評估使用者的手機遊戲行為。

二、手機遊戲成癮的影響因素

文獻中指出，手機遊戲成癮的影響因素主要分為個人及社會環境兩大類。個人層面包括年齡、性別、性格特徵及心理健康狀態等。年齡較小的學童對手機遊戲的吸引力更大，因為他們的自我控制能力尚未成熟，容易受到即時滿

足的誘惑。根據研究，學童在情緒不穩、壓力大、或缺乏現實社交支持時，可能更容易轉向手機遊戲以尋求逃避與滿足。因此，心理健康狀況與手機遊戲的使用行為密切相關。

在社會層面，家庭環境及同儕影響也是手機遊戲成癮的重要因素。父母與孩子之間的關係質量，尤其是父母的手機使用習慣，以及家庭的支持系統，都會影響孩子的使用行為。研究發現，家長與孩子之間的互動越少，孩子越容易依賴手機遊戲來填補情感上的空虛。此外，來自同儕的壓力，尤其是在學校，有時會使孩子更容易接受和沉迷於手機遊戲。

三、手機遊戲成癮的後果

手機遊戲成癮可能產生多方面的負面影響。首先，學習成效下降是最常見的問題。根據觀察，長時間的遊戲會減少孩子在學校的注意力，導致學業成績不佳。長期的手機遊戲使用還可能引發健康問題，包括視力下降、頸部與背部的肌肉疼痛以及睡眠質量的下降。報告指出，青少年中，長期使用手機的學生，其入睡時間晚、睡眠品質差，這與他們在課堂上的專注度有直接關聯。此外，手機遊戲成癮也會對青少年的情緒與社會互動帶來負面影響。過度使用手機遊戲的孩子更容易出現焦慮、憂鬱等情緒問題，多項研究均指出這類孩子在面對現實生活中的困難時，缺乏有效的應對機制，進而造成對學校、家庭、朋友的漠視與疏離。例如美國小兒科醫學會（AAP）報告中指出，長時間的手機使用已經與心理健康狀況惡化相連結。

四、現有介入措施與未來方向

為了應對手機遊戲成癮的問題，各國已經採取了一些措施。教育機構及家庭在培養孩子的媒體素養方面顯得尤為重要。家長能夠通過與孩子共同規劃使用時間來減少遊戲影響，並設立明確的使用規則。研究亦建議，應對手機遊戲成癮的策略應包括建立家庭溝通與信任，鼓勵孩子參加各種非屏幕活動，提升其社交技能與自我效能。

未來的研究應進一步探討技術對手機遊戲成癮的影響，包括遊戲設計中的獎勵系統，以及如何利用新技術來預防與介入成癮行為，例如開發健康管理應用程序，提供用戶使用手機的實時數據回顧，幫助其自我監控過度使用的行為。

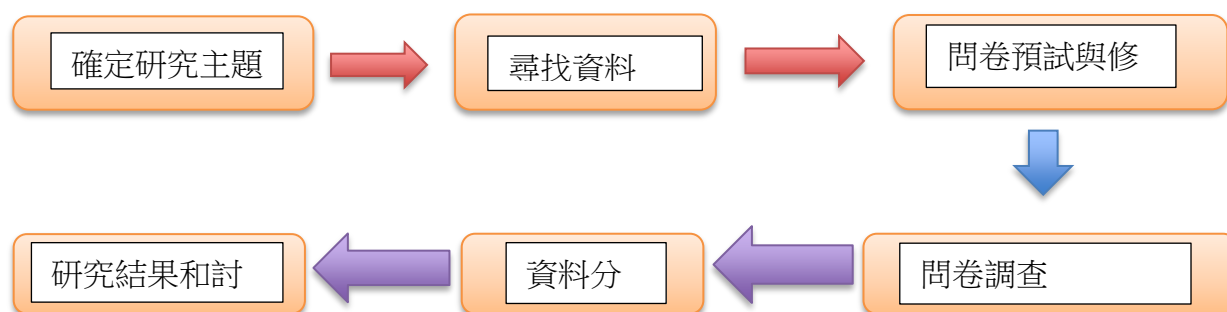
此外，通過多學科的合作研究模式，將心理學、教育學及醫學領域的專家聚集在一起，對手機遊戲成癮的綜合性調查與研究，將為未來政策的制定提供更有力的數據支持。

透過上述的文獻探討，我們能對手機遊戲成癮的現象有更全面的了解，從而更有效地進行相關的調查與防範措施的實施，特別是在國小學生的保護與教育方面。

參、研究方法

一、擬定研究架構、研究問題及流程

我們小組成員經過多次會議討論，確立手機遊戲成癮的研究主題，並且擬定工作計畫，並在網路上搜尋手機遊戲成癮相關的研究量表條列出來，並且同步搜尋相關的資料，過程中審視探討的問題、設計問卷、調查問卷，依據時程逐步完成研究。下圖為研究架構圖。



二、研究對象

我們的問卷將以 google 表單的方式，蒐集全部五年級學生使用手機遊戲成癮傾向的調查研究。研究結果將提供給學校做為學生宣導項目的參考。

三、問卷問題設計

『手機遊戲成癮』問卷設計的部分，我們採用國家衛生研究院群體健康學研究所林煜軒助研究員級主治醫師，發展的手機遊戲成癮評估量表(Problematic Mobile Gaming Questionnaire, PMGQ)的簡式版。

該量表的適用對象為國小四年級至高中之學生（10歲至18歲）。量表建議總分10分以上者就需要謹慎評估是否過度沈迷於手機遊戲。我們將量表的題目，置入在問卷調查中。

四、問卷修改：我們在完成問卷初版設計之後，先拜託8位同學進行預試，請他們填完問卷初稿後給予問卷修正的建議。

五、正式問卷內容：經過修正與調整排版，正式版本如下：

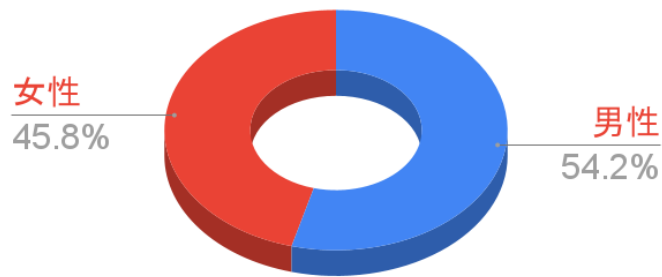
您好，我們想了解學生手機遊戲成癮的情形。希望您能依據您的現況，填寫相關問卷。本問卷內容不記名，您填的內容僅供研究使用，不會外流。感謝您的協助填寫！
請問您的性別是？ ☐ 男性 ☐ 女性
二、關於手機遊戲成癮的相關問題
1.我曾因長時間玩手機遊戲而眼睛酸澀、肌肉酸痛，或有其他身體不適。 ☐ 極不符合 ☐ 不符合 ☐ 符合 ☐ 非常符合
2.我原本沒有打算玩手機遊戲，卻又忍不住拿起手機來玩一下（滑一下） ☐ 極不符合 ☐ 不符合 ☐ 符合 ☐ 非常符合
3.在過去的三個月，我感覺需要常玩手機，或玩更久時間才覺得我玩夠了。 ☐ 極不符合 ☐ 不符合 ☐ 符合 ☐ 非常符合
4.如果不能玩手機遊戲，我會覺得靜不下、感到很煩躁。 ☐ 極不符合 ☐ 不符合 ☐ 符合 ☐ 非常符合

肆、研究分析與結果

一、問卷資料統計：我們的Google表單一共收到學生339份回覆，其中有3份回覆內容不完整，因此刪除掉，有效問卷共336份。根據問卷調查結果分析如下：

第一部分：基本資料

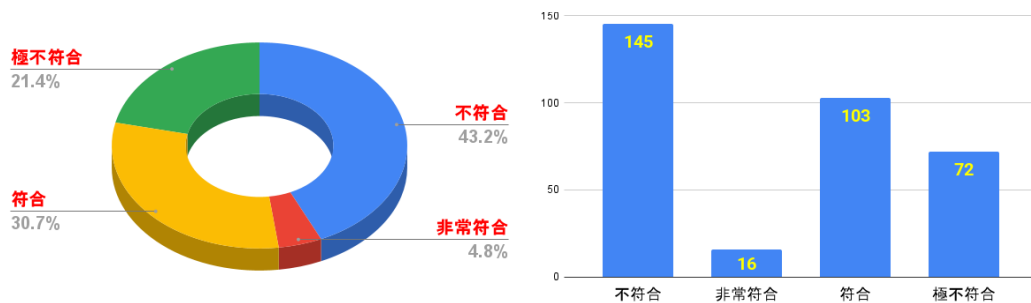
1. 請問您的性別是？



分析：填答的學生性別中男性較高，為54.2%（182人）；女性較少，為45.8%（154人）。這樣的性別比例為我們提供了一個相對均衡但稍微偏向男性的樣本基礎。

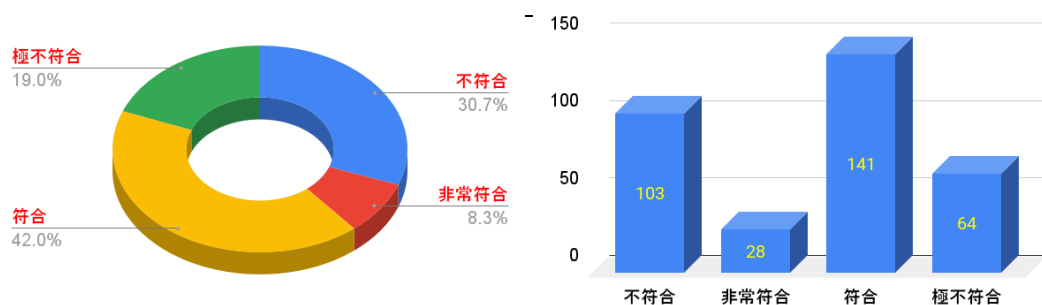
第二部分：手機遊戲成癮量表

1. 我曾因長時間玩手機遊戲而眼睛酸澀、肌肉酸痛，或有其他身體不適



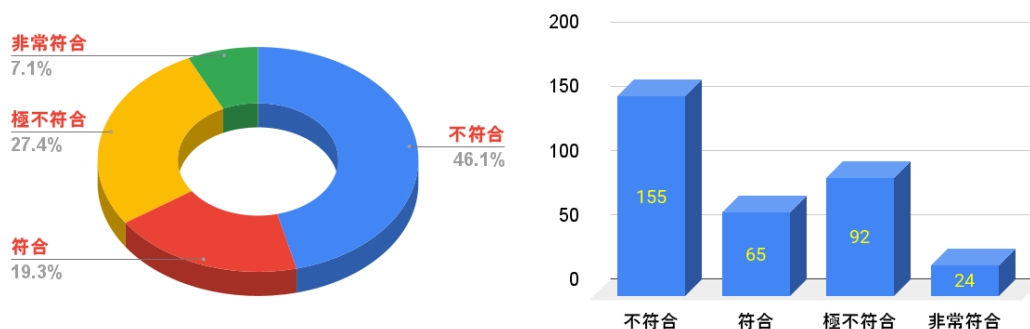
分析：學生因長時間玩手機遊戲而眼睛酸澀、肌肉酸痛、或有其他身體不適的狀況。極不符合的有：21.4%(72人)，不符合的有：43.2 % (145人)，符合的有：30.7 % (103人)，非常符合的有：4.8% (16人)。

2. 我常常沒有打算玩手機遊戲，卻又忍不住拿起手機來玩一下（滑一下）



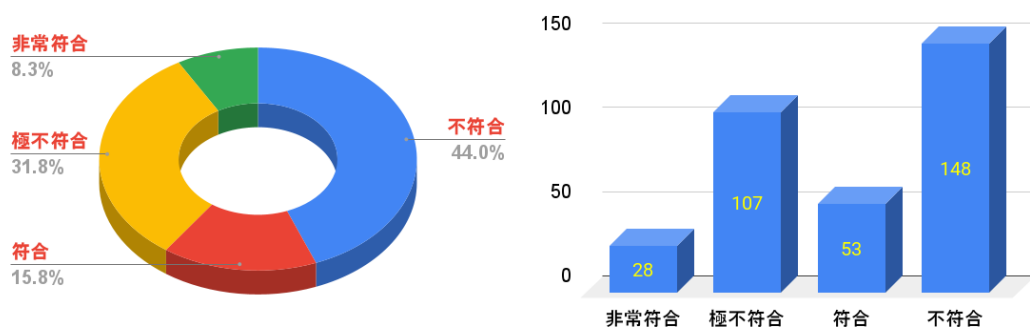
分析：學生表示原本沒有打算玩手機遊戲，卻又忍不住拿起手機來玩一下（滑一下）。極不符合的有：19%(64人)，不符合的有：30.7%(103人)，符合的有：42%（141人），非常符合的有：8.3%(28人)。

3. 在過去的一個月裡，我感覺需要更常玩手機，或玩更久的時間才覺得我玩夠了。



分析：在過去三個月裡，我感覺需要更常玩手機，或玩更久的時間才覺得我玩夠了。極不符合的有：27.4%(92人)，不符合的有：46.1%(155人)，符合的有：19.3%（65人），非常符合的有：7.1%(24人)。

4. 如果不能玩手機遊戲，我會覺得靜不下、感到很煩躁。



分析：學生表示如果不能玩手機遊戲，會覺得靜不下來、感到煩躁。極不符合的有：31.8%(107人)，不符合的有：44%(148人)，符合的有：15.8%（53人），非常符合的有：8.3%(28人)。

二、手機遊戲成癮評估量表綜合分析

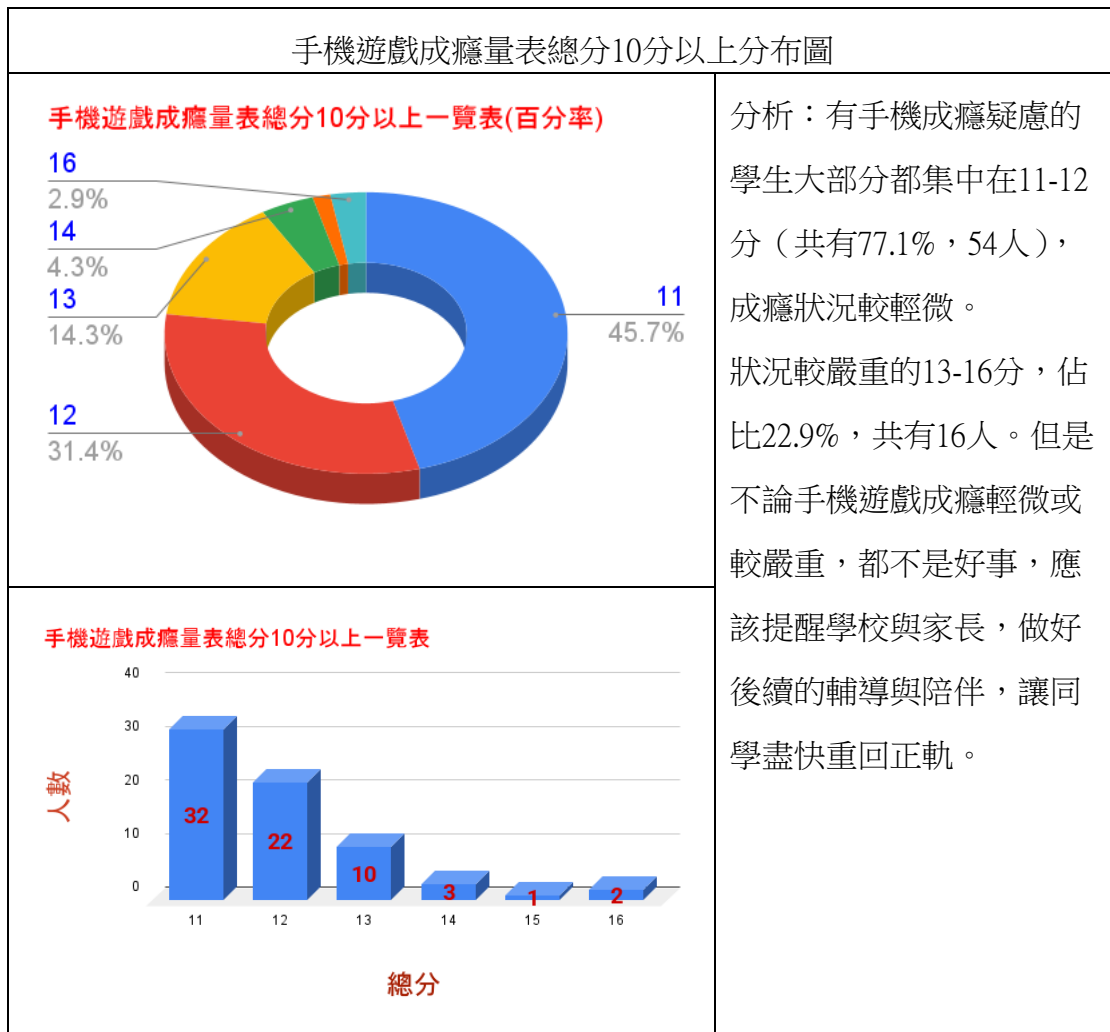
林煜軒醫師發展的手機遊戲成癮評估量表	
題目	1.我曾因長時間玩手機遊戲而眼睛酸澀、肌肉痠痛，或有其他身體不適。 2.我常常原本沒有打算玩手機遊戲，卻會忍不住拿起手機來玩一下(滑一下)。 3.在過去的3個月裡,我感覺需要更常玩手機遊戲,或玩更久的時間才覺得我玩夠了。 4.如果不能玩手機遊戲，我會覺得靜不下、感到很煩躁。

各題目填答情形

題目	極不符合1	不符合2	符合3	非常符合4
1.	21.4% (72人)	43.2% (145人)	30.7% (103人)	4.8% (16人)
2.	19% (64人)	30.7% (103人)	42% (141人)	8.3% (28人)
3.	27.4% (92人)	46.1% (155人)	19.3% (65人)	7.1% (24人)
4.	31.8% (107人)	44% (148人)	15.8% (53人)	8.3% (28人)

依據林煜軒醫師的建議，我們把填答項目轉換成分數，依照極不符合1分、不符合2分、符合3分、非常符合4分等方式轉換，並將上述四個題目，每個受訪者依序加總。按照此方法加總，整個受訪群體共336人，總分2907，平均為8.65，其中最小值4分，最大值16分。

手機遊戲成癮量表總分10分以上一覽表						
總分	11	12	13	14	15	16
人數	32	22	10	3	1	2



林醫師量表建議總分10分以上者就需要謹慎評估是否過度沈迷於手機遊戲。從上面的圖表可以清楚地看到統計結果，共有70位超過10分，總計835分，平均11.92分，達到量表評估過度沈迷於手機遊戲。佔全體 $70/336=20.8\%$ 。相當於每五名學生中有一名可能存在過度沈迷手機遊戲的情況，這是一個相對較高的比例，值得學校和家長的注意。

有手機成癮疑慮的學生，大部分集中在11-12分，共有77.1%，54人，成癮狀況較輕微。成癮狀況較嚴重的13-16分，佔比22.9%，共有16人。過度沈迷手機遊戲可能影響學生的學習表現、健康（如視力、睡眠）以及人際互動能力，因此應對這部分學生進行進一步的引導和干預。我們也將此結果呈報給學校學務主任。以利學校安排『避免手機遊戲成癮』的宣導活動。

伍、研究結果與討論

一、研究結果

在經過資料分析後，將分析的結果統整歸納，各項目的結果如下：

(一)五年級學生長時間使用手機玩遊戲而造成身體傷害的情況如何？

大約有35.5%(119位)的學生因長時間玩手機遊戲而眼睛酸澀、肌肉酸痛、或有其他身體不適的狀況。其他六成多的孩子則狀況不明顯。

(二)探查五年級學生對手機遊戲的克制力？

有50.3%（169人）的學生表示原本沒有打算玩手機遊戲，卻又忍不住拿起手機來玩一下。有一半的學生禁不起手機遊戲的誘惑，會忍不住拿出來玩手機遊戲。

在過去三個月裡，有26.4%（89人）的學生表示需要更常玩手機，或玩更久的時間才覺得我玩夠了。表示有將近三成的學生，玩起遊戲就很難停下來，想要一直玩下去。

有24.1%（81人）的學生表示如果不能玩手機遊戲，會覺得靜不下來、感到煩躁。

(三)五年級的學生，有多少人可能有手機遊戲成癮的問題？

依據林煜軒醫師的建議標準，共有70位超過10分，平均11.92分，達到量表評估過度沈迷於手機遊戲。佔全體20.8%。相當於每五名學生中有一名可能存在過度沈迷手機遊戲的情況，這是一個相對較高的比例，值得學校和家長的注意。

此外，有手機成癮疑慮的學生，大部分集中在11-12分，共有77.1%，54人，成癮狀況較輕微。成癮狀況較嚴重的13-16分，佔比22.9%，共有16人。過度沈迷手機遊戲可能影響學生的學習表現、健康（如視力、睡眠）以及人際互動能力，因此應對這部分學生進行進一步的引導和干預。

二、討論

1. 大約有三成多的學生因長時間玩手機遊戲而眼睛酸澀、肌肉酸痛、或有其他身體不適的狀況。

2. 有一半的學生禁不起手機遊戲的誘惑，會忍不住拿出來玩手機遊戲。有二成多的孩子對手機遊戲的克制力普遍不佳，需要更常玩手機，或玩更久的時間才

覺得我玩夠了，玩起遊戲就很難停下來，想要一直玩下去。或者是，如果不能玩手機遊戲，會覺得靜不下來、感到煩躁。

3. 依據林煜軒醫師的建議標準，共有20.8%，相當於每五名學生中有一名可能存在過度沈迷手機遊戲的情況，值得學校和家長的注意。

4. 過度沈迷手機遊戲可能影響學生的學習表現、健康以及人際互動能力。因此應對這部分學生進行進一步的引導和干預。我們也將此結果呈報給學校學務主任。以利學校安排『避免手機遊戲成癮』的宣導活動。

陸、參考文獻

1. 林煜軒, 潘元健, 邱于峻. (2019). 台灣青少年手機遊戲成癮量表的發展及流行率研究. 網路心理學、行為與社群網路, 22(10), 662-669. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0085>
2. 衛生福利部。 (2021)。心理及口腔健康司「手機成癮專區」。取自 <https://dep.mohw.gov.tw>
3. 游賢德, 盧志榮. (2017). 智慧型手機使用對國中生生活適應的影響。健康促進與教育研究, 13(2), 55-70.
4. 陳志恒, 吳美雪. (2020). 學生網路遊戲成癮的關聯因素研究：以家庭因素為例。心理衛生學刊, 34(3), 233-250.
5. 高博倫, 廖苡婷, 陳雯婷. (2020). 手機使用行為、學業壓力與情緒調節在青少年手機遊戲成癮中的關係。國際兒童心理學刊, 21(1), 1-20.
6. 陳明達, 王小嫻. (2022). 家庭功能對青少年網路遊戲成癮的預測效果。當代心理學, 20(5), 78-91.
7. 蘇文正, 蔡志彥. (2019). 青少年手機遊戲成癮與身心健康關聯性之研究。台灣心理學刊, 55(1), 99-115.
8. 高登華, 許家慧 (2020). 數位媒體使用與青少年心理健康研究綜述。心理學報, 52(2), 123-145.
9. 劉俊良, 朱小龍. (2018). 青少年網路成癮與家庭教育方式的關係。教育與心理研究, 39(3), 55-76.
10. 邱宗翰。 (2022)。網路遊戲成癮問題的家庭干預策略。青少年發展與福祉期刊, 15(2), 89-104.