

104年學生網路使用情形調查報告

委託單位：教育部

執行單位：國立成功大學、亞洲大學

計畫主持人：柯慧貞教授

中華民國 104 年 9 月

研究團隊

計畫主持人：國立成功大學行為醫學所、
亞洲大學心理學系柯慧貞講座教授

協同主持人：國立成功大學教育研究所董旭英教授
亞洲大學心理學系李俊霆助理教授
亞洲大學心理學系周廷璽助理教授

參與研究生：洪曼婷、李宸祐、瞿君仰、陳仕潔、劉思妤、
蔡書華、徐 菡、柯秋暄、陳映在、李雅雯、
許仟錦、侯靜如、翁嘉駿

專任助理：劉娟秀

此報告係教育部委外之研究成果，報告內容係對特定議題所提供之研究意見，僅供各界參考，不應引申為教育部之政策。

目 錄

| | |
|---------------------------------------------------|-----|
| 目 錄..... | I |
| 表 次..... | I |
| 圖 次..... | III |
| 壹、調查目的..... | 4 |
| 一、國內需要較完整的各年齡層學生網路使用行為資訊，以利了解問題發展與制定介入策略..... | 4 |
| 二、國內需規劃網路成癮相關方案，培養學生健康使用 3C 的良好觀念與行為..... | 6 |
| 貳、研究問題..... | 8 |
| 參、調查方法..... | 8 |
| 一、調查步驟..... | 8 |
| 二、調查對象..... | 9 |
| 三、抽樣方法..... | 10 |
| 四、調查工具..... | 10 |
| 肆、調查結果..... | 14 |
| 一、網路使用現象調查..... | 14 |
| 二、各類網路沉迷、網路成癮行為之盛行率..... | 36 |
| 三、一般組、網路沉迷組、網路成癮組三組在身心健康問題上的比較..... | 39 |
| 四、基本人口統計與不同數位使用行為三種成癮風險組的關係..... | 50 |
| 五、家長對 3C 產品四種管教方式與四種數位使用行為的不同網路成癮風險組的關係..... | 63 |
| 六、四種數位使用行為三種成癮風險組在各項 3C 產品人事時地物使用的良好與不良習慣之比較..... | 68 |
| 七、網路使用正向預期、誘惑情境下不同網路使用自我效能與網路成癮程度之關聯性..... | 80 |
| 伍、結論與建議..... | 85 |
| 結論 | 85 |
| 一、網路使用現象調查..... | 85 |
| 二、各類型數位使用網路沉迷、成癮之盛行率..... | 86 |
| 三、一般組、網路沉迷組、網路成癮組三組在身心健康問題上的比較..... | 87 |
| 四、基本人口統計與不同數位使用行為三種成癮風險組的關係..... | 88 |

| | |
|----------------------------------------------|-----|
| 五、家長對 3C 產品四種管教方式與四種數位使用行為的不同網路成癮風險組的關係 | 89 |
| 六、四種數位使用行為三種成癮風險組在各項 3C 產品人事時地物使用的良好與不良習慣之比較 | 89 |
| 七、網路使用正向預期、誘惑情境下不同網路使用自我效能與網路成癮程度之關聯性 | 90 |
| 建議 | 90 |
| 一、網路使用現象調查 | 90 |
| 二、各類型數位使用網路沉迷、成癮之盛行率 | 92 |
| 三、一般組、網路沉迷組、網路成癮組三組在身心健康問題上的比較 | 92 |
| 四、基本人口統計與不同數位使用行為三種成癮風險組的關係 | 93 |
| 五、家長對 3C 產品四種管教方式與四種數位使用行為的不同網路成癮風險組的關係 | 94 |
| 六、四種數位使用行為三種成癮風險組在各項 3C 產品人事時地物使用的良好與不良習慣之比較 | 94 |
| 七、網路使用正向預期、誘惑情境下不同網路使用自我效能與網路成癮程度之關聯性 | 95 |
| 八、本調查研究限制與未來研究方向 | 95 |
| 陸、文獻列表 | 97 |
| 柒、附錄：學生網路使用情形調查問卷 | 102 |

表次

| | | |
|------|---------------------------------------------------------|----|
| 表 1 | 各地區的各級學校規模校數抽樣數..... | 9 |
| 表 2 | 各級學校抽樣校數、回收問卷數及性別分布..... | 9 |
| 表 3 | 學生家中網路使用情形..... | 15 |
| 表 4 | 學生上網地點調查..... | 17 |
| 表 5 | 國小、國中、高中職網路使用時數調查..... | 19 |
| 表 6 | 各年級經常使用的網路社群類型的百分比..... | 20 |
| 表 7 | 個人智慧型手機的使用情形..... | 20 |
| 表 8 | 線上遊戲正向預期百分比..... | 21 |
| 表 9 | 國小、國中、高中職在線上遊戲正向預期之單因子變異數分析與 Scheffé 事後檢定 .. | 22 |
| 表 10 | Facebook 使用之正向預期 | 23 |
| 表 11 | 國小、國中、高中職在 Facebook 正向預期之單因子變異數分析與 Scheffé 事後檢定 | 24 |
| 表 12 | 智慧型手機/平板使用之正向預期 | 25 |
| 表 13 | 國小、國中、高中職在智慧型手機/平板正向預期之單因子變異數分析與 Scheffé 事後檢定 | 26 |
| 表 14 | 誘惑情境下線上遊戲使用自我效能..... | 27 |
| 表 15 | 國小、國中、高中職在遊戲誘惑情境之單因子變異數分析與 Scheffé 事後檢定 | 28 |
| 表 16 | 誘惑情境下 Facebook 使用自我效能 | 29 |
| 表 17 | 國小、國中、高中職在 Facebook 誘惑情境之單因子變異數分析與 Scheffé 事後檢定 | 30 |
| 表 18 | 誘惑情境下智慧型手機/平板使用自我效能 | 31 |
| 表 19 | 國小、國中、高中職在智慧型手機/平板誘惑情境之單因子變異數分析與 Scheffé 事後檢定 | 32 |
| 表 20 | 國小、國中、高中職網路使用正向預期、誘惑情境下不同網路使用自我效能與四種數位使用網路成癮得分之比較 | 34 |
| 表 21 | 國小、國中、高中職學生在四種網路使用行為沉迷或成癮高風險的盛行率..... | 37 |
| 表 22 | 國小、國中、高中職學生在四種數位使用網路成癮得分之單因子變異數分析與 Scheffé 事後檢定 | 38 |
| 表 23 | 各類網路使用行為在身體症狀、疑心、敵意與幸福感之單因子變異數分析與 Scheffé 事後比較 | 40 |
| 表 24 | 各類網路使用行為在睡眠品質向度之單因子變異數分析與 Scheffé 事後比較 | 45 |
| 表 25 | 各類型數位使用行為之一般組、網路沉迷組、網路成癮組在身心健康問題上的組間差異比較 | 48 |
| 表 26 | 一般組、網路沉迷組、網路成癮組三組在線上遊戲成癮之人口統計變項上之差異.. | 51 |

| | | |
|------|---------------------------------------------------|----|
| 表 27 | 一般組、網路沉迷組、網路成癮組三組在 Facebook 成癮之人口統計變項上之差異 | 54 |
| 表 28 | 一般組、網路沉迷組、網路成癮組三組在智慧型手機/平板成癮之人口統計變項上之差異 | 57 |
| 表 29 | 一般組、網路沉迷組、網路成癮組三組在網路成癮之人口統計變項上之差異..... | 59 |
| 表 30 | 一般組、網路沉迷組、網路成癮組三組在不同網路活動類別之網路使用時間分析.. | 62 |
| 表 31 | 3C 產品四種管教方式與不同類型網路成癮之百分比同質性考驗與事後比較(國小). | 65 |
| 表 32 | 3C 產品四種管教方式與不同類型網路成癮之百分比同質性考驗與事後比較(國中). | 66 |
| 表 33 | 3C 產品四種管教方式與不同類型網路成癮之百分比同質性考驗與事後比較(高中職) | 67 |
| 表 34 | 線上遊戲成癮一般組、沉迷組和成癮組在良好習慣之分析..... | 69 |
| 表 35 | 線上遊戲成癮一般組、沉迷組和成癮組在不良習慣之分析..... | 70 |
| 表 36 | Facebook 成癮一般組、沉迷組和成癮組在良好習慣之分析 | 72 |
| 表 37 | Facebook 成癮一般組、沉迷組和成癮組在不良習慣之分析 | 73 |
| 表 38 | 智慧型手機/平板成癮一般組、沉迷組和成癮組在良好習慣之分析 | 75 |
| 表 39 | 智慧型手機/平板成癮一般組、沉迷組和成癮組在不良習慣之分析 | 76 |
| 表 40 | 網路成癮一般組、沉迷組和成癮組在良好習慣之分析..... | 78 |
| 表 41 | 網路成癮一般組、沉迷組和成癮組在不良習慣之分析..... | 79 |
| 表 42 | 網路使用正向預期、誘惑情境下不同網路使用自我效能與網路成癮程度之關聯性 (國小)..... | 82 |
| 表 43 | 網路使用正向預期、誘惑情境下不同網路使用自我效能與網路成癮程度之關聯性 (國中)..... | 83 |
| 表 44 | 網路使用正向預期、誘惑情境下不同網路使用自我效能與網路成癮程度之關聯性 (高中職)..... | 84 |

圖 次

| | | |
|-----|------------------------|----|
| 圖 1 | 學生家中網路使用情形..... | 15 |
| 圖 2 | 家中無線網路狀況..... | 16 |
| 圖 3 | 學生上網地點調查..... | 17 |
| 圖 4 | 國小、國中、高中職網路使用時數調查..... | 19 |
| 圖 5 | 身體症狀在四種網癮類型之得分..... | 42 |
| 圖 6 | 敵意在四種網癮類型之得分..... | 42 |
| 圖 7 | 疑心在四種網癮類型之得分..... | 43 |
| 圖 8 | 幸福感在四種網癮類型之得分..... | 43 |

壹、調查目的

一、國內需要較完整的各年齡層學生網路使用行為資訊，以利了解問題發展與制定介入策略

根據經濟部技術處委託資策會 ACI-IDEA-FIND 進行的「我國網際網路用戶數調查統計」截至 2013 年 12 月底止，我國下載頻寬超過 2M 的有線寬頻網路用戶數之數量為 538 萬；經常上網人口(為每季末於網際網路服務業者處有登錄網路帳號且仍在使用中之用戶)更突破 1109 萬人口，顯示出臺灣經常上網的人口漸增且網路可及性高。根據臺灣網路資訊中心 2012 年個人寬頻上網查詢結果指出，臺灣地區個人的寬頻上網數約有 15,302,621 人，12 歲以上使用網路的時間，平日 3 小時以上未滿 4 小時的比率有 39.12%，比起 2010 年的 24.7%增加了 14.42%。國內外的文獻均指出，過度、過於頻繁的網路使用與成癮問題，已成為學生族群裡重要的心理與行為問題(Kwon, Chung, & Lee, 2011；柯慧貞，2011；陳冠名，2007)。臺灣針對國小學童的研究發現，國小中高年級兒童之網路成癮比率高達 18.8%(施映竹，2011)，臺灣國中生網路成癮盛行率為 13.2%(王茜，2014)。故網路使用行為與網路成癮的現況、變化趨勢及相關因素值得探討。但國內仍缺乏以大樣本、代表性樣本，相同工具針對不同學制中小學生的網路行為加以了解，分析比較之調查，故 103-104 年教育部委託進行了國小四年級以上學生，國中生以及高中生的網路行為與網路成癮現況與相關因素之調查。

在網路可及性越來越高的生活中，人們對於網路的依賴也越來越重，進而衍伸一些不同的網路使用問題與行為。下面就將線上遊戲、Facebook (社群網站) 及智慧型手機/平板使用行為進行探討：

(一)線上遊戲：隨著網路與科技的發達，娛樂與網路的結合使得電腦遊戲從無法連線的單機遊戲進入到了視頻遊戲，然後再進入了線上遊戲，過度使用線上遊戲也開始和學生息息相關。線上遊戲對於青少年來說是普遍的網路活動，常常是為了娛樂、尋求刺激與挑戰，或者是因應情緒(Wan & Chiou, 2006)，國外研究中，德國在 2007 年和 2008 年時，調查了全國 44610 名九年級的學生，結果顯示約 3%的學生為視頻遊戲成癮(Williams, Yee & Caplan, 2008)；在荷蘭的研究中，13-16 歲的兒童約 1.5% 為線上遊戲沉迷(van Rooij, Schoenmakers, Vermulst, Eijnden, & Mheen, 2010)；挪威也有一隨機抽樣全國人口，最後分析 10081 份有效問卷的研究，結果發現有 1.4% 為遊戲成癮者，7.3% 為問題遊戲玩家(Wittek, Finserås, Pallesen, Mentzoni, Hanss, Griffiths, & Molde, 2015)，以及 Griffiths, Kuss & King (2012)的文獻回顧中指出問題遊戲行為的盛行率從 1.7%到 10%，且通常男性顯著的比女性更常報告與遊戲相關的問題；另外一份中國的調查發現，471 名中國大學生中約有 17%有網路遊戲成癮(余強、袁曉艷、趙永清、馮欣，2010)；也有研究指出遊戲成癮與攻擊性有關，如研究結果顯示暴力線上遊戲的暴露、網路成癮、低自控和攻擊性有正相關(Teng & Liu, 2014)，而 Rehbein 和 Baier (2015)針對 4 到 9 年級學生進行二波的縱貫研究，發現兒童時期的電子遊戲問題使用行為會增加青春期遊戲成癮的風險性；男生的

風險性更高。在國內，根據資策會產業情報研究所(MIC)統計，2014年臺灣電腦線上遊戲市場規模約新臺幣194億元。但研究也發現同儕贊成態度及使用網路遊戲會透過遊戲使用預期預測遊戲成癮，而同儕邀約會直接或間接預測遊戲成癮(Wu, Ko, Wong, Wu, & Oei, 2015)。

(二)**Facebook**: Facebook的創立形成一股使用風潮，使用人口數每年都在增加，Facebook在2014年六月發表了一篇「Facebook臺灣消費者線上行為調查」，其委託模範市場調查公司TNS進行調查，結果顯示相較於其他社群網路，Facebook是最受歡迎的平台。在使用頻率和時間的調查項目中，Facebook為每天使用時間最長的網路媒體，超過100分鐘；而每個月的使用次數則排名第二，約為23次左右，略低於Line。另外，根據資訊工業策進會於2014年03月間進行的「網路社群使用」調查，結果發現最常使用的個人化網路社群平台，前五名依序為「Facebook(95.8%)、Google+(24.7%)、痞客邦PIXNET(20.7%)、Xuite隨意窩(12.7%)、噗浪Plurk(8%)」。綜上所述顯示臺灣網友使用Facebook頻率極高，故本調查研究欲瞭解臺灣之青少年Facebook使用現況，以及達到Facebook成癮程度的學生盛行率可能是多少。目前不同文化針對Facebook成癮風險的調查現況有其差異性，像是泰國青少年Facebook成癮的盛行率為41.8%；與Facebook成癮相關因子有性別、學校位置、個人財務狀況、上Facebook的裝置有無、待在Facebook上的時間、假日是否使用Facebook；運用行為修正技術、推廣空閒時間參與健康活動減少Facebook成癮(Khumsri, Yingyeun, Manwong, Hanprathet, & Phanasathit, 2015)；土耳其塞爾庫克大學的研究調查了903名大學生，結果顯示5.1%Facebook成癮、22.6%達成癮風險，也就是有27.7%的大學生屬於問題性Facebook使用者(BALCI, & GÖLCÜ, 2013)。

另外，Alhabash、Chiang和Huang(2014)在一針對臺灣Facebook使用者的研究發現，使用動機為訊息分享、自我表達、個人文件撰寫、媒體呼籲、社會化、娛樂和逃避。SZ、Omar、Bolong和Osman(2011)也指出社會互動、消磨時間、娛樂、陪伴和溝通動機與Facebook成癮有相關聯。而且青少年長時間過度使用Facebook，可能會造成不良的影響，如：學業成績退步、人際關係疏離、情感性疾患、身心症狀和睡眠障礙等問題(Griffiths, 2012)。兒童福利聯盟文教基金會於2012年10月公布了「2012年兒少網路行為調查報告」，從臺北市、新北市、臺中市、高雄市、臺南市等五個直轄市，隨機抽樣19所國民小學，針對國小五、六年級的學童進行問卷調查；調查發現有95%以上的兒童擁有FB帳號、有85%的兒童會謊報年齡、超過60%的兒童會加陌生人為好友，以及有31%的人有10個以上的陌生朋友。英國網站LoveMyVouchers於2014年1月也發表一研究調查，結果顯示超過五成的Facebook使用者一點都不在乎，或不是很在乎自己在Facebook上的訊息是否被公開。綜上所述發現Facebook的不當使用可能導致身心問題，對於Facebook使用的正確態度也有待加強宣導，且兒少最重要之學習環境為學校與家庭。故，本研究欲調查青少年使用Facebook之正向預期與誘感情境，以及身心健康、3C產品使用

之四種父母管教方式與 Facebook 過度使用之間的關聯。問題性 Facebook 使用與健康感呈現負向關聯，健康感包含主觀幸福感、主觀活力、生活滿意度、活躍回復力，專業人士與學校輔導員發展介入計畫專注於提升健康感、降低過度 Facebook 使用，例如社群網絡素養教育可以提升學生對過度使用 Facebook 之覺察，進而影響健康感(Satici & Uysal, 2015)。

(三)智慧型手機/平板：隨著科技的發展，隨著科技的快速推進，智慧型手機的發明將過去的傳統手機與些許電腦相關功能結合，使得能夠透過手機上網、玩遊戲、收發信件或資料查詢等，使得生活更加的便利。智慧型手機使用率已經慢慢的上升，國外的資料顯示，智慧型手機的使用率從 2011 年的調查 33% 上升至 2012 年的 53%，以及約 25% 的美國成年人擁有自己平板(Broderick, Devine, Langhans, Lemerise, Lier& Harris,2014)。而國內資料顯示，根據 2014 年資策會 FIND 結合 Mobile First 最新調查數據發現，臺灣 12 歲(含)以上的民眾，智慧型行動裝置持有入口近半年增加 101 萬人，其中 12 歲(含)以上人口達 7 成、推估全臺行動族群約有 1,432 萬人，且同時持有智慧型手機及平板的人口約達 527 萬人。

Chiu(2014)的研究指出，家庭壓力和情緒壓力呈正相關且可以預測手機成癮，對於大學生智慧型手機成癮危險因子的辨認是有益的。而許龍池、邱建華、馬上閔(2013)的研究中，以臺南市高中職生為受試者對象，發現智慧型手機使用沉迷的確會影響其運動行為；使用智慧型手機時間越長，越容易造成智慧型手機沉迷，並且造成運動行為的減少。蔡淑琴在 2013 的研究中，以臺南市國中生為對象，國中生手機使用行為與人際關係及親子互動皆具有正相關，顯示國中生自覺在使用手機後其生活中的人際網絡擴大、更容易結識不同年齡、不同學校與不同興趣的好友，手機的使用頻率與時間相對地增加，與同學或朋友的聯繫強度也越緊密，對手機的依賴程度也較為顯著。Harwood, Dooley, Scott 和 Joiner(2014)以 274 位大學生作為受試者，透過線上問卷之方式研究智慧型裝置與心智健康之相關研究，智慧型裝置包括智慧型手機及平板，最後研究結果指出，高度的智慧型裝置參與活動可預測憂鬱和壓力。但目前國內對於各年齡層的 3C 相關產品如線上遊戲、社群網站、智慧型手機與平板的調查較為缺乏，因此需要較為全面的調查，以利及早發現趨勢及探討相關之成因，且制定周延教育部防治方案。

二、國內需規劃網路成癮相關方案，培養學生健康使用 3C 的良好觀念與行為

為了政策擬定所需，需有實徵調查作為問題與對策分析之依據。103 年本團隊調查了網路成癮與身心健康的關係；因網路成癮與其相關因素的研究也發現，主觀生命力與主觀幸福感皆負向預測網路成癮(Akın, 2012)；而 Esen 和 Gündoğdu (2010)的研究顯示同儕壓力越低，網路成癮減少；另外，家庭與教師的支持性越高，則青少年網路成癮的得分越少；故 104 年調查仍將持續觀察學生網癮與身心健康及幸福感的關係。此外，睡眠與網路使用的情形也值得注意，目前臺灣的青少年睡眠問題之盛行率約為

10.7%(林立寧, 2012); 本土研究發現, 青少年在網路成癮的總分與不佳的睡眠品質呈正相關(曾建勳, 2013); 青少年若自覺網路使用的行為多, 會導致睡眠品質差(林綺芬, 2011); 故青少年睡眠問題及網路成癮的狀況需加以探討。由於 103 年調查指出中小學生高達 87%是在家上網; 但是, Prensky(2001)所發表的文章中指出, 在 1980 年之後出生的孩子們, 生活在所謂的網路世界裡, 網路是他們的學習與娛樂的管道, 然而他們父母的價值觀不一定適合這一代的孩子, 較不能理解為什麼孩子要花這麼多時間在使用網路上, 此時衝突可能就會在家庭中產生。是故, 104 年調查再增加家庭教養與中小學生網路使用與網癮風險之相關性探討。

網路成癮的不良後果, 包括可能衝擊社交倫理, 造成認同危機、延遲發展、睡眠問題、網路犯罪、身心疾病及產能下降(張立人, 2013); 故在 3C 產業快速發展的同時, 也需要開始擬定網路成癮相關政策、教育計畫和治療輔導等配套措施。在亞洲已有國家正在逐步的實施當中, 如韓國廣設網路成癮訓練營, 其訓練管理如軍營般的體制訓練, 藉由各種不同活動增加與現實事件接觸機會; 另有家庭之訓練營, 要求全家一起參與戒網課程。還有針對國小四年級到國中一年級學生篩檢網路成癮, 高風險學生必須接受心理治療, 並且擬定針對兒少設置網路成癮輔導中心; 日本則針對網路遊戲產業實行行業自律與分級審查, 減少青少年遊戲成癮所造成問題、擬定設立網路成癮勒戒營, 提供多種戶外活動培養、建立網路成癮青少年心理治療/諮詢醫療網絡, 協助青少年戒除網路成癮; 另外中國大陸也制定未成年人網路遊戲成癮綜合防治方案、廣設網路成癮治療中心, 專收上網成癮青少年和舉辦網路成癮訓練營。

如上述許多國家注意到近年來網路成癮之相關重要議題, 開始妥善規劃政策與介入措施; 本國也需要針對良好網路行為的養成制定合宜教育政策。目前雖有相關法令如下; 但仍待更周延落實各級學校的教育政策, 故要先瞭解本國學生使用 3C 產品的現況與其產生的問題、學生聰明健康用 3C 的良好觀念與行為, 並發展相關方案以及時針對未能聰明健康使用 3C 產品的學生進行輔導。

遊戲軟體分級管理辦法修正條文:

1. 限制級: 十八歲以上之人始得使用。
2. 輔導十五歲級: 十五歲以上之人始得使用。
3. 輔導十二歲級: 十二歲以上之人始得使用。
4. 保護級: 六歲以上之人始得使用。
5. 普遍級: 任何年齡皆得使用。
6. 父母、監護人或其他實際照顧兒童及少年之人應協助兒童及少年遵守前項分級規定。

兒童與少年福利法第四章保護措施第 43 條: 兒少不得超過合理時間持續使用電子類產品, 致有害身心健康。並建議兩歲以下禁用電子產品, 兩歲以上的合理時間為一次三十分鐘。

各縣市資訊休閒業管理自治條例-以臺北市之條款為例:

1. 第四條-電腦遊戲分為普遍級、限制級

2. 第八條-資訊休閒業之營業場所，應臨接寬度八公尺以上道路，並應距離高中職、高中職、國中、國小等學校二百公尺以上。
3. 第十條第一款-營業場所應依提供之電腦遊戲分級區隔，禁止未滿十八歲之人進入限制級電腦遊戲區；普遍級電腦遊戲區不得提供限制級電腦遊戲。
4. 第十一條第一款-未滿十五歲之人禁止進入或滯留資訊休閒業之營業場所。

101 年教育部頒布「教育部學生安全上網及防制不當使用網路資訊實施計畫」；於 103 年委託本研究小組進行中小學生網路行為調查，並依據調查結果發現滾動修正原實施計畫為「各級學校學生安全健康上網實施計畫」，加強家庭教育的角色以及學校三級預防教育的啟動與人才培訓。而於 104 年再委託本調查，持續關注與調查瞭解學生網路行為的現象、問題與改變趨勢，以進行相關政策之滾動式修正及推行。

根據上述問題發展背景與問題分析，本計畫調查目標如下：

- (一)針對國小四年級至高中職三年級學生之網路使用行為進行調查，瞭解學生各類型網路使用現象調查、學生網路沉迷盛行率、學生網路沉迷、網路成癮行為與身心健康危害之關係、3C 產品四種管教方式與不同類型網路成癮的關係。
- (二)透過成果發表會發布學生網路行為的分析結果，闡明 3C 使用的現象、問題、改變趨勢與家長對 3C 產品管教方式與不同類型網路成癮的關係；並宣導教育部的政策規劃。
- (三)學生網路行為之調查結果，提供學者、實務專家、教育行政人員做為諮詢意見之參考，滾動修訂教育部實施計畫。

貳、研究問題

- 一、瞭解 104 年度國小四、五、六年級、國中一至三年級及高中職一至三年級學生網路使用情形之現況為何？
- 二、瞭解 104 年度四種數位使用行為三種成癮風險組之盛行率為何？
- 三、瞭解家長對 3C 產品四種管教方式與四種數位使用行為的不同網路成癮風險組之關係為何？

參、調查方法

一、調查步驟

- (一)問卷信效度分析：本計畫之研究團隊針對學生網路行為的相關資料，進行相關文獻回顧後，針對本研究中學生網路使用情形之調查問卷；進行專家效度考驗與信度分析。
- (二)學校抽樣：根據教育部要求，透過北中南分區、國小、國中及高中職教育體制分層、小中大規模學校分類後，抽取在區域及學校規模上皆具有代表性之學生樣本，以班級為單位作叢集抽樣，抽取 109 所學校的學生進行施測(詳見表 1)。
- (三)問卷施測：透過行政聯繫，向學校、教師、家長說明後，取得家長同意者進行調查。

首先，由本團隊編寫施測手冊，向協助施測之各級學校教師說明本計畫目的及施測程序；再由教師協助取得家長同意書並施測，經向受測學生說明取得同意書後，開始填寫問卷。

(四)資料建檔與分析：問卷調查結束後，本團隊即檢查問卷、建檔、除錯，並進一步分析所搜集資料，整理研究結果。

表 1 各地區各級學校規模校數抽樣數

| | | 小規模(校) | 中規模(校) | 大規模(校) | 總計(校) |
|-------|-----|--------|--------|--------|-------|
| 北區 | 國小 | 6 | 9 | 3 | 18 |
| | 國中 | 3 | 6 | 3 | 12 |
| | 高中職 | 6 | 9 | 3 | 18 |
| 中區 | 國小 | 3 | 3 | 3 | 9 |
| | 國中 | 3 | 6 | 3 | 12 |
| | 高中職 | 3 | 3 | 4 | 10 |
| 南區 | 國小 | 3 | 3 | 3 | 9 |
| | 國中 | 3 | 6 | 3 | 12 |
| | 高中職 | 3 | 3 | 3 | 9 |
| 總計(校) | | 33 | 48 | 28 | 109 |

二、調查對象

本計畫的調查母群體為臺灣地區國小四年級以上至高中職三年級之學生。表 1 為本次調查在北、中、南各區中，不同規模的國小、國中、及高中職之取樣校數。本調查在全國共取樣 109 所學校，包含國小 36 所和國中 36 所、高中職 37 所，共抽樣出 11741 名學生；總計收回 9273 份問卷。以抽樣全體樣本而言，回收率為 79.0%；再扣除一致性作答與作答不完全者，有效問卷數為 9027 份，有效問卷率為 97.3% (請參閱表 2)。

表 2 各級學校抽樣校數、回收問卷數及性別分布

| | 學校數 | 預計抽樣數 | 回收問卷數 | 有效問卷數 / 百分比 | 男生人數 (%) | 女生人數 (%) | 遺漏值 (%) |
|-----|-----|-------|-------|-------------|------------|------------|----------|
| 國小 | 36 | 3665 | 2696 | 2605(96.6%) | 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(0.1%) |
| 總計 | 109 | 11741 | 9273 | 9027(97.3%) | 4662(51.7) | 4336(48.0) | 29(0.3%) |

三、抽樣方法

根據教育部要求，希望透過北、中、南分區、國小、國中及高中職教育體制分層、依據小、中、大規模學校進行分類後，抽取在區域、學校規模上皆具有代表性之學生樣本，並採分層叢集隨機抽樣進行，程序說明如下：

- (一)先依教育部公告之分區，將全臺灣分為北、中、南，三區進行分層抽樣。其中，北區包含臺北市、新北市、基隆、桃園、新竹、宜蘭、及花蓮等縣市。中區包含苗栗、臺中、彰化、南投、及雲林等縣市。南區則包含嘉義、臺南、高雄、屏東、臺東、及外島等縣市。
- (二)再依國小(四、五、六年級)、國中(一、二、三年級)、高中職(一、二、三年級)，九個年級分層，另依照教育部校園小中大規模學校之規定分層，班級數在12班以下為小規模學校，13-36班為中規模學校、37班以上為大規模學校。
- (三)每個學校隨機抽取一個年級層。
- (四)再依學校規模抽取班級。

(1) 國小：

小規模學校是抽取一個年級層的全部班級施測；
中規模學校是抽取一個年級層的全部班級施測；
大規模學校是抽取一個年級層的全部班級施測；

(2) 國中：

小規模學校是抽取一個年級層的全部班級施測；
中規模學校是該年級層隨機抽取奇數班級或偶數班級施測；
大規模學校是該年級層隨機抽取三個班級施測；

(3) 高中職：

小規模學校是抽取一個年級層的全部班級施測；
中規模學校是該年級層隨機抽取三個班級施測；
大規模學校是該年級層隨機抽取三個班級施測；

四、調查工具

(一) 個人資料表

以瞭解學生網路使用情形與其基本資料之相關為目的，包括學生的姓名、就讀年級、性別、年齡、成績滿意度、是否擔任班級幹部或志工、父母教育程度、主要照顧者、家裡是否有可上網的電腦、此學期在非假日及假日時花多少時間使用課業用網路、線上遊戲或其他休閒用網路、網路使用霸凌(請見附錄)。

(二) 網路使用時數調查表

在了解學生最近一年的網路使用情形，參與者評估最近一年內平均每天花多少時間在不同的網路活動中，包括電腦、平板及智慧型手機，總共18題(請見附錄)。

(三)聰明使用人事時地物問卷

為了調查學生是否瞭解聰明健康網路使用好習慣，本問卷使用柯慧貞參考國健局「減少兒童看電視及使用電腦時間之介入策略」(2012)教案內容中的正確使用網路的好習慣進行編製的問卷，其包括正確使用 3C 產品之時、地、事、人、物之好習慣，並以是、否問句回答，總計 15 題(請見附錄)。以本次調查之全國樣本、國小樣本、國中樣本與高中職樣本進行信度分析。104 年全國的內部一致性信度值(Cronbach's α)為.51、國小為.57、國中為.48、高中職為.51。

(四)網路使用行為問卷

為發展有關網路成癮評估的簡式問卷，本問卷使用柯慧貞團隊設計用以評估網路成癮傾向之自填式量表，其參考 DSM-5 擬將網路遊戲成癮納入精神疾患的九項診斷標準，撰寫不同的網路使用行為成癮項目，分為線上遊戲、Facebook、智慧型手機/平板與網路使用，請受測者在最近一年內依實際情形勾選出「是、否」符合該描述(請見附錄)。其請三位從事網路成癮研究與實務的專家評估各項題目與測量內容之相符度，並進行文字修訂。接著，分別以國小、國中學生進行預試，確定各項題目之中性、簡單、具體、易於作答。四份量表分別以本次調查之全國樣本、國小樣本、國中樣本與高中職樣本進行信度分析。分析結果如下：

- (1)線上遊戲成癮分量表總計 9 題(見網路使用行為問卷玩線上遊戲分量表 1-9 題)，全國的內部一致性信度值(Cronbach's α)為.82、國小為.79、國中為.82、高中職為.84。
- (2)Facebook 成癮分量表總計 9 題(見網路使用行為問卷 Facebook 使用分量表 1-9 題)，全國的內部一致性信度值(Cronbach's α)為.83、國小為.83、國中為.81、高中職為.84。
- (3)智慧型手機/平板成癮分量表總計 9 題(見網路使用行為問卷智慧型手機/平板使用分量表 1-9 題)，全國的內部一致性信度值(Cronbach's α)為.84、國小為.82、國中為.83、高中職為.84。
- (4)網路成癮分量表總計 9 題(見網路使用行為問卷網路使用分量表 1-9 題)，全國的內部一致性信度值(Cronbach's α)為.86、國小為.85、國中為.85、高中職為.87。

(五)社會影響量表

過去研究指出，學生的網路使用情形與家人、同儕與網路便利性有關，因此本問卷使用改編自柯慧貞(2011)科技部計畫所編製之社會影響量表，探討學生的網路使用情形是否與父母、兄弟姊妹、同儕之影響與網路可及性有關。本量表主要分為四個部分：父母長輩社會影響、兄弟姊妹社會影響、同儕社會影響和網路可及性。父母長輩、兄弟姐妹社會影響和同儕社會影響兩部分之量表內容，包含父母長輩、兄弟姊妹、同儕使用網路的頻率、邀請他人使用網路的頻率，以及對網路使用行為的贊同度。網路可及性的部分則是測量週遭環境可接觸到網路的程度(接觸的容易度)之題目(請見附錄)。

本問卷分別依線上遊戲、Facebook、智慧型手機/平板使用測量他人的影響，總共 38 題，以勾選「是、否」的方式作答。分別以本次調查之全國樣本、國小樣本、國中樣本與高中職樣本進行信度分析，全量表之全國內部一致性信度值(Cronbach's α)為.94、國小為.94、國中為.93、高中職為.95。

(1)線上遊戲社會影響分量表，該分量表共 13 道題目，全國的內部一致性信度值(Cronbach's α)為.85、國小為.85、國中為.83、高中職為.84。

(2)Facebook 社會影響分量表，該分量表共 13 道題目，全國的內部一致性信度值(Cronbach's α)為.89、國小為.90、國中為.85、高中職為.86。

(3)智慧型手機/平板使用社會影響分量表，該分量表共 12 道題目，全國的內部一致性信度值(Cronbach's α)為.89、國小為.88、國中為.87、高中職為.88。

(六)線上遊戲正向預期問卷

為探討各級學校學生對於使用線上遊戲的正向預期與網路使用情形之關係，採用柯慧貞團隊問卷，乃參考翁翠吟、林旻沛、柯慧貞(2010)所編製的「網路使用預期量表」五個因素(滿足慾望、獲取新知、自我認同、忘憂增趣和維持友情)與質性研究結果所編製，採是、否問句加以測量，總計 17 題。分別以本次調查之全國樣本、國小樣本、國中樣本與高中職樣本進行信度分析。全國的內部一致性信度值(Cronbach's α)為.93、國小為.92、國中為.92、高中職為.94。

(七)Facebook 正向預期量表

為了探討各級學校學生對於 Facebook 的正向預期與網路使用情形之關係，採用柯慧貞團隊所編問卷；乃是參考翁翠吟、林旻沛、柯慧貞(2010)所編製的「網路使用預期量表」五個因素(滿足慾望、獲取新知、自我認同、忘憂增趣和維持友情)與質性研究結果改寫題目，並以是、否問句測量，總計 19 題。分別以本次調查之全國樣本、國小樣本、國中樣本與高中職樣本進行信度分析。全國的內部一致性信度值(Cronbach's α)為.93、國小為.95、國中為.92、高中職為.91。

(八)智慧型手機/平板網路正向預期量表

為了探討各級學校學生對於智慧型手機/平板的正向預期與網路使用情形之關係，採用柯慧貞團隊所編製量表；參考了翁翠吟、林旻沛、柯慧貞(2010)所編製的「網路使用預期量表」五個因素(滿足慾望、獲取新知、自我認同、忘憂增趣和維持友情)與質性研究結果改寫題目，並以是、否問句測量，總計 15 題。分別以本次調查之全國樣本、國小樣本、國中樣本與高中職樣本進行信度分析。全國的內部一致性信度值(Cronbach's α)為.91、國小為.92、國中為.91、高中職為.89。

(九)拒網自我效能量表

為找出網路使用之誘感情境，探討學生對於高危險情境的拒絕網路使用之自我效能感，採用改編自拒網自我效能量表(翁翠吟、林旻沛、柯慧貞，2010)，總計 57 題，以是、否問句測量，問卷題目分為線上遊戲、Facebook 與智慧型手機/平板拒網自我效能三部分(請見附錄)。以本次調查之全國樣本、國小樣本、國中樣本與

高中職樣本進行信度分析，分析結果如下：

- (1)線上遊戲拒網自我效能分量表，該分量表共 19 道題目，全國的內部一致性信度值(Cronbach's α)為.93、國小為.93、國中為.93、高中職為.94。
- (2)Facebook 拒網自我效能分量表，該分量表共 19 道題目，全國的內部一致性信度值(Cronbach's α)為.94、國小為.95、國中為.93、高中職為.92。
- (3)智慧型手機/平板拒網自我效能分量表，該分量表共 19 道題目，全國的內部一致性信度值(Cronbach's α)為.93、國小為.94、國中為.93、高中職為.92。

(十)身心健康問卷

網路過度使用有可能會有身心症狀的出現，本調查欲探討學生網路使用與身心症狀之關係，因此參考身心症狀檢核表 (SCL-90-R) (Derogotis, 1983)與注意力缺損/過動量表等問卷，編製問卷題目，總共 68 題，並以是、否作答。問卷題目可分為身體症狀、疑心症狀、人際間敏感症狀、強迫症狀、注意力缺失症狀、過動症狀與敵意症狀(請見附錄)。並且分別以本次調查之全國樣本、國小樣本、國中樣本與高中職樣本進行問卷及各分量表之信度分析。所得之全國的內部一致性信度值(Cronbach's α)為.96、國小為.96、國中為.96、高中職為.96。

以下為 6 項分量表之信度分析結果：

- (1)身體症狀分量表，該分量表為第 1 題至第 17 題，共 17 道題目，全國的內部一致性信度值(Cronbach's α)為.87、國小為.87、國中為.86、高中職為.86。
- (2)疑心症狀分量表，該分量表為第 36 題至第 41 題，共 6 道題目，全國的內部一致性信度值(Cronbach's α)為.80、國小為.80、國中為.80、高中職為.80。
- (3)人際間敏感症狀分量表，該分量表為第 49 題至第 58 題，共 10 道題目，全國的內部一致性信度值(Cronbach's α)為.80、國小為.80、國中為.80、高中職為.80。
- (4)強迫症狀分量表，該分量表為第 18 題至第 27 題，共 10 道題目，全國的內部一致性信度值(Cronbach's α)為.88、國小為.84、國中為.86、高中職為.89。
- (5)注意力缺失症狀分量表，該分量表為第 28 題至第 35 題、第 62、63 題，共 10 道題目，全國的內部一致性信度值(Cronbach's α)為.83、國小為.83、國中為.84、高中職為.83。
- (6)過動症狀分量表，該分量表為第 59 題至第 61 題、第 64 題至 68 題，共 8 道題目，全國的內部一致性信度值(Cronbach's α)為.74、國小為.73、國中為.74、高中職為.73。
- (7)敵意症狀分量表，該分量表為第 42 題、第 44 題至第 48 題，共 6 道題目，全國的內部一致性信度值(Cronbach's α)為.83、國小為.83、國中為.82、高中職為.84。

(十一)幸福感量表

為了解學生幸福感與各項網路使用行為之關係，本量表改編自陸洛於 1998 年所編製適合於臺灣國情之「中國人幸福感量表」(Chinese Happiness Inventory, 簡稱 CHI)之簡短量表，共 10 題。原先量表為 4 點量尺設計，但在本研究中將之改

為以是、否問句測量(請見附錄)。以本次調查之全國樣本、國小樣本、國中樣本與高中職樣本進行信度分析。全國的內部一致性信度值(Cronbach's α)為.88、國小為.85、國中為.87、高中職為.88。

(十二)睡眠品質量表

為了解學生睡眠品質與網路使用行為之關係，因此參考目前睡眠相關研究常見量表 Buysse 於 1989 年編制之「匹茲堡睡眠品質量表」的五個向度，抽取五題用做調查。該量表已有中文版量表，且 Buysse 等人 (1989) 曾對 PSQI 進行信度探討，顯示該量表具有良好內部一致信度值(Cronbach's $\alpha=0.83$)；國內針對中文版 PSQI 進行信度探討亦有良好內部一致信度值(Cronbach's $\alpha=0.82\sim0.83$) (Tsai et al., 2005)。原先量表共 19 題，包含七個向度，但本研究只使用五個向度，包含不良睡眠品質、睡眠時間不足、低睡眠效率、睡眠障礙、日間功能障礙，由每一個向度抽一題，每題分數 0 至 3 分，分數越高代表其睡眠品質越差。

(十三)3C 產品的四種管教方式量表

過去研究指出家長管教方式與網路成癮行為有關(吳慧菁, 2007)，故本研究為了解學生的家長針對 3C 產品的管教方式與各項網路使用行為之關係，乃參考黃玉臻(1997)編制的父母管教方式量表與 Buri(1991)根據 Baumrind(1971)的概念所發展出的父母威權性量表(PAQ)，並依據 Maccoby 與 Martin(1983)的四種管教類型概念來撰寫家長對學生使用 3C 產品的管教方式題目、態度與是否教導學生良好網路使用習慣所編製而成。量表主要分為「家長回應」和「家長規範」兩向度，各 4 題，共 8 題。以 104 年調查之全國、國小、國中、高中職樣本進行信度分析，家長回應向度之內部一致性信度值(Cronbach's α) 國小為.73、國中為.70、高中職為.75；家長規範向度之內部一致性信度值(Cronbach's α)國小為.87、國中為.79、高中職為.78。本研究依各學制在回應或規範向度的中位數以上或低於中位數，將該學制學生分為高低組，故各學制學生所知覺的父母在 3C 產品的管教方式上，均可分為溺愛式管教(高回應/低規範)、忽略式管教(低回應/低規範)、威權式管教(低回應/高規範)、民主式紀律(高回應/高規範)。

肆、調查結果

一、網路使用現象調查

(一)上網地點

表 3 為學生家中網路使用情形，包含家中是否擁有無線網路與是否擁有可上網電腦。關於是否擁有可上網電腦部分分為家裡無可上網電腦、上網電腦不在自己房間及上網電腦在自己房間進行分析。調查結果顯示在國小、國中、高中職家中擁有可上網電腦的比例分別為 91.8%、90.9%、93.9%，而家中擁有無線網路的比例分別為 83.3%、86.5%、88.9%，結果發現多數學生家中擁有可上網之電腦。表 4 為學生上網地點調查情形，結果顯示國小、國中、高中職學生在家上網的比例最高，分

別為 84.6%、92.6%、90.1%，家中為各年齡層學生最常上網之地點。

表 3 學生家中網路使用情形

| | 國小(%) | 國中(%) | 高中職(%) |
|--------------|-------|-------|--------|
| 家中擁有可上網電腦的狀況 | | | |
| 家裡無可上網電腦 | 8.2 | 9.2 | 6.1 |
| 上網電腦不在自己房間 | 73.1 | 67.3 | 61.9 |
| 上網電腦在自己房間 | 18.7 | 23.6 | 32.0 |
| 家中無線網路狀況 | | | |
| 家中是有無線網路 | 83.3 | 86.5 | 88.9 |

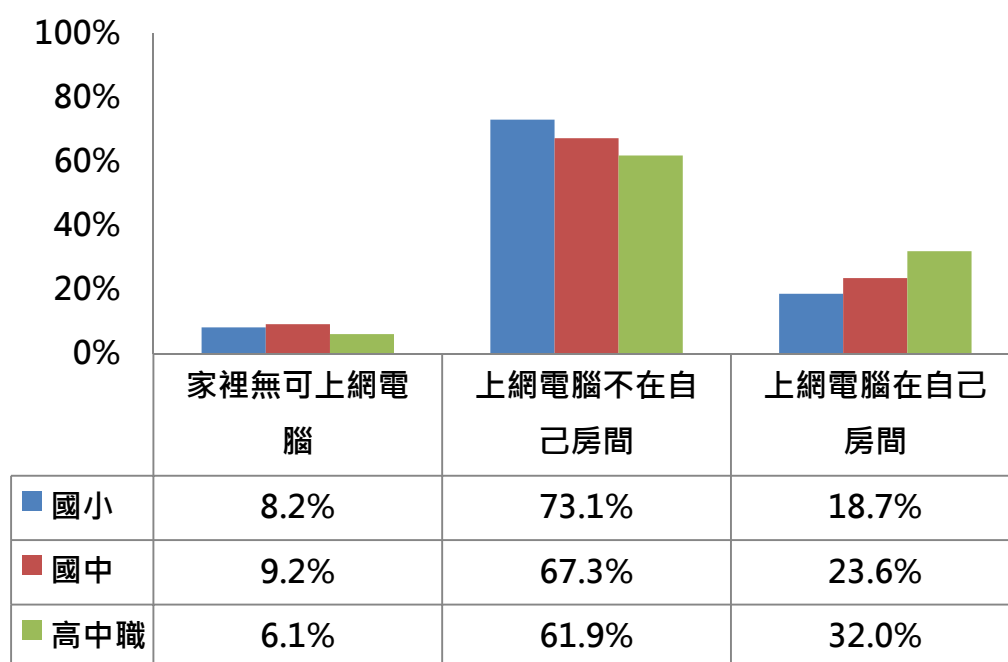


圖 1 學生家中網路使用情形

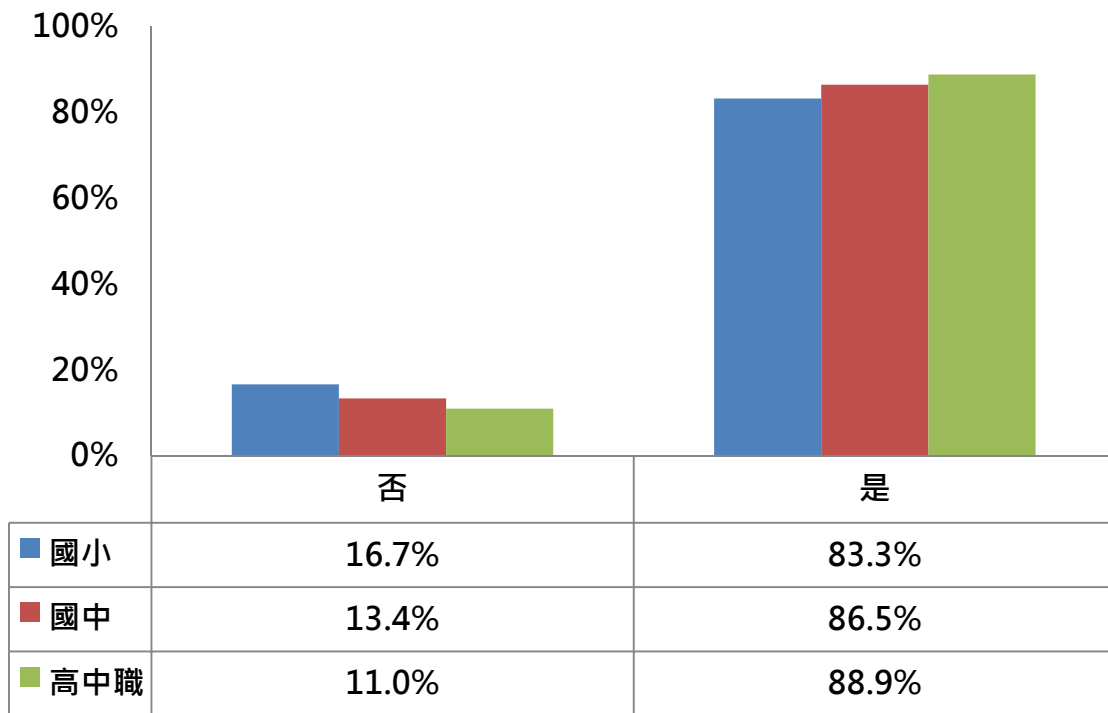


圖 2 家中無線網路狀況

表 4 學生上網地點調查

| | 國小(%) | 國中(%) | 高中職(%) |
|-----------|-------|-------|--------|
| 從未上網 | 2.3 | 1.1 | 1.2 |
| 家中 | 84.6 | 92.6 | 90.1 |
| 學校教室 | 8.1 | 2.3 | 3.7 |
| 學校宿舍 | 0.2 | 0.2 | 0.7 |
| 網咖 | 0.5 | 1.1 | 1.8 |
| 親友家 | 2.1 | 1.2 | 0.5 |
| 圖書館(文化中心) | 0.7 | 0.7 | 0.5 |
| 校外租屋處 | 0.0 | 0.0 | 0.4 |
| 補習班/安親班 | 0.4 | 0.2 | 0.1 |
| 其他 | 1.1 | 0.7 | 1.0 |

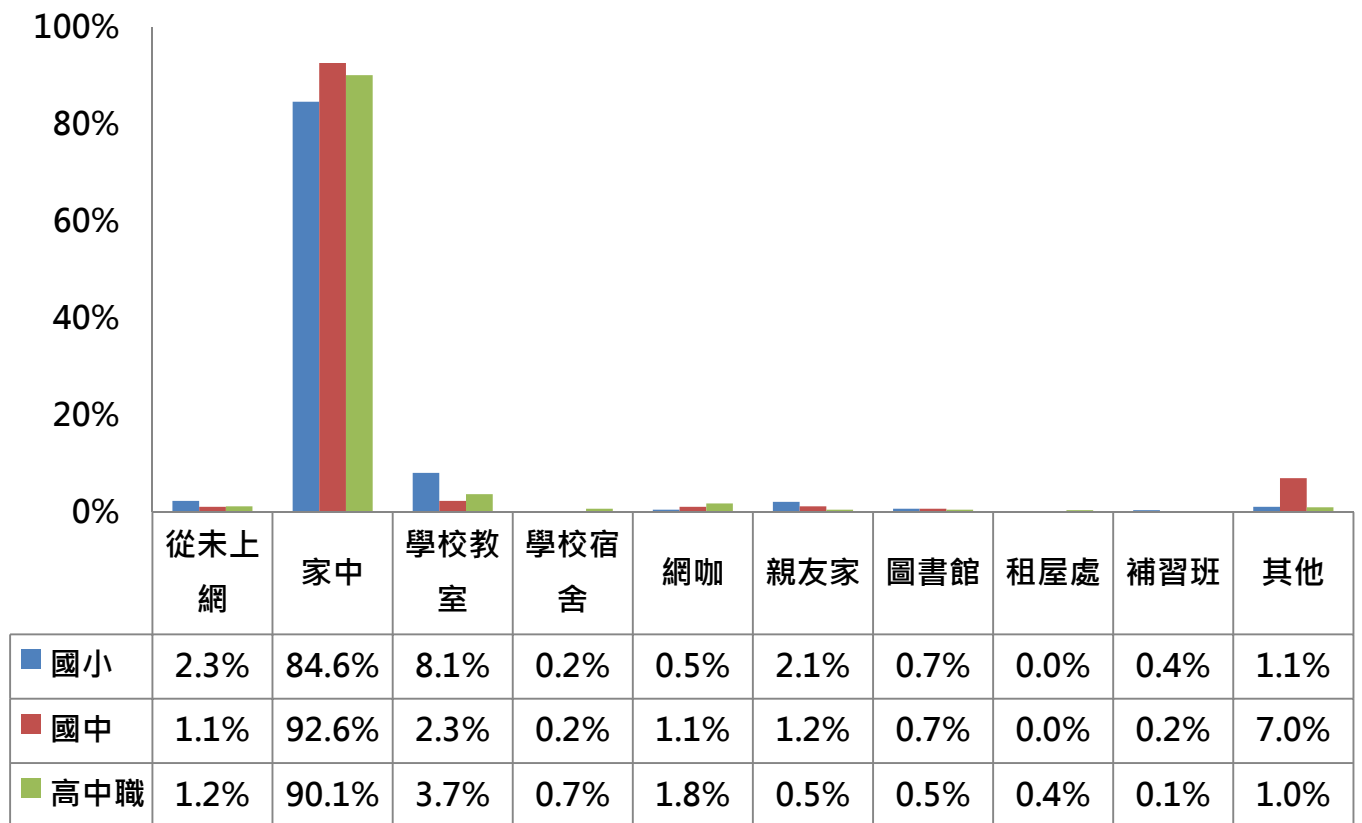


圖 3 學生上網地點調查

(二)平日與假日的平均上網時間

表 5 為學生平日及假日用於課業及非課業上之上網時間調查。調查結果顯示在平日課業上，國小、國中、高中職學生每天上網時間分別為 45.4、67.1、75.2 分鐘，在非課業上分別為 57.8、115.8、147.2 分鐘；假日部分，使用於課業上之上網時間分別為 46.4、70.0、80.6 分鐘，在非課業的部份，分別為 120.1、231.0、266.1 分鐘。在國小、國中或高中職，學生平均假日課業與非課業的上網時間分別相差了近 2.6 倍、3.3 倍及 3.3 倍；而在平日課業與非課業的上網時間分別相差了 1.3 倍、1.7 及 2.0 倍。由此發現不論在平日或假日，學生花費在非課業上網的時間均多於課業使用數倍。

比較國小、國中、高中職學生在平日與假日上網的時數是否有所差異。結果發現，在平均平日課業上網的時間($F = 28.2$, $p < .001$)、平均平日非課業上網的時間($F = 223.1$, $p < .001$)、平均假日課業上網的時間($F = 49.2$, $p < .001$)、平均假日非課業上網的時間 ($F = 245.5$, $p < .001$)。進一步使用事後比較，在平均平日非課業上網的時間、平均假日課業上網的時間與平均假日課業上網的時間中，國小(1)小於國中(2)與高中職(3)，且國中(2)也小於高中職(3)。而在平均平日課業上網的時間上發現，國小(1)小於國中(2)與高中職(3)，而國中(2)與高中職(3)之間沒有發現差異。

在本次研究報告因樣本數龐大，易影響統計顯著性(楊忠祥、陳玉芳，2013)，故加上效果量的分析，來呈現獨變項對依變項總變異量的解釋量大小，增進了解研究結果的重要性 (American Psychological Association, 2001)。依先前文獻指出，估計效果量的指標繁多，須以統計方法來決定使用何種效果量之估計方式，而本次分析使用變異數分析，因此以 η^2 (eta-squared)作為估計效果量。Cohen(1988)認為： $\eta^2 = 0.01$ 為小效果量； $\eta^2 = 0.09$ 是為中效果量； $\eta^2 = 0.25$ 是為高效果量。因此從效果量的分析結果來看，課業上平日上網的平均時間($\eta^2 = 0.01$)與非課業上平日上網的平均時間($\eta^2 = 0.05$)效果量較低，表示年級的分層較無法解釋上述兩種網路使用時數；課業上假日上網的平均時間($\eta^2 = 0.12$)為中效果量；非課業上假日上網的平均時間($\eta^2 = 0.53$)為高效果量，表示年級的分層較能夠解釋非課業上假日上網的平均時間。

表 5 國小、國中、高中職網路使用時數調查

| | 平均平日上網的 時間(課業上) <i>M(SD)</i> | 平均平日上網的 時間(非課業上) <i>M(SD)</i> | 平均假日上網 的時間(課業上) <i>M(SD)</i> | 平均假日上網的 時間(非課業上) <i>M(SD)</i> |
|----------|------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| 目前就讀 | | | | |
| 國小 | 45.4 (97.9) | 57.8 (115.4) | 46.4 (99.9) | 120.1(176.0) |
| 國中 | 67.1 (202.3) | 115.8 (154.2) | 70.0 (142.9) | 231.0 (275.3) |
| 高中職 | 75.2 (137.7) | 147.2 (194.7) | 80.6 (143.2) | 266.1 (288.9) |
| <i>F</i> | 28.2*** | 223.1*** | 49.2*** | 245.5*** |
| 事後比較 | 1<2*** ; 1<3*** | 1<2***; 1<3***; 2<3*** | 1<2***; 1<3***; 2<3** | 1<2***; 1<3***; 2<3*** |
| <i>p</i> | 0.01 | 0.05 | 0.12 | 0.53 |

註：1 為國小，2 為國中，3 為高中職。**為 $p < .01$ ；***為 $p < .001$

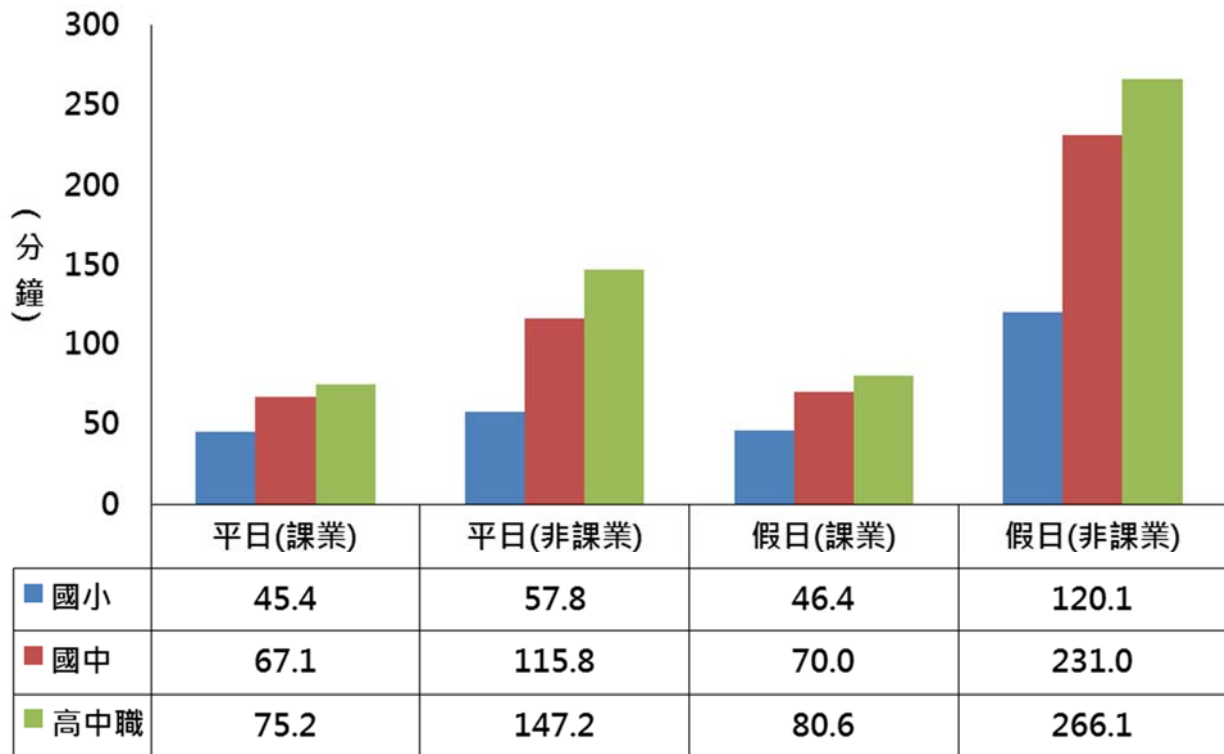


圖 4 國小、國中、高中職網路使用時數調

(二)各年級經常使用的網路社群類型

表 6 為各年級經常使用的網路社群類型調查，結果發現 Facebook 為國小、國中、高中職最常使用的網路社群類型，比率分別為 67.0%、93.5%和 94.3%。

表 6 各年級經常使用的網路社群類型的百分比

| | 國小(%) | 國中(%) | 高中職(%) |
|----------------|-------|-------|--------|
| 我經常使用 Facebook | 67.0 | 93.5 | 94.3 |
| 我經常使用 BBS | 2.2 | 4.2 | 7.5 |
| 我經常使用 Plurk | 1.4 | 1.7 | 2.7 |
| 我經常使用 Twitter | 2.0 | 7.5 | 9.2 |
| 我經常使用 Tumblr | 1.7 | 1.5 | 1.6 |
| 我經常使用其他社群網站 | 27.3 | 15.0 | 12.6 |

(三)智慧型手機的使用情形

表 7 為個人智慧型手機的使用情形調查結果，數據顯示在國小、國中、高中職學生擁有自己的智慧型手機比率分別為 48.7%、78.8%和 93.3%；而國小學生沒有自己的智慧型手機，但常使用其他人(父母、兄弟姐妹、朋友)的智慧型手機比例為 38.8%。由上述結果可發現各學齡層在智慧型手機的高使用率。

表 7 個人智慧型手機的使用情形

| | 國小(%) | 國中(%) | 高中職(%) |
|----------------------------------------|-------|-------|--------|
| 我有自己的智慧型手機 | 48.7 | 78.8 | 93.3 |
| 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 | 38.8 | 15.1 | 4.0 |
| 我沒有自己的智慧型手機，且我沒使用他人的智慧型手機 | 12.5 | 6.1 | 2.7 |

(四)不同網路使用類型之正向預期

本調查參考柯慧貞等人(2010)所發表的「國中生網路使用預期與拒網自我效能量表心理計量分析及其與網路成癮之關係」，欲探討各級學校學生對於使用線上遊戲、Facebook、智慧型手機/平板的正向預期因素與百分比。

首先，將線上遊戲正向預期因素分為「維持友情」、「忘憂增趣」、「自我認同」、「角色扮演」等四個因素。結果顯示在國小、國中、高中職學生對於線上遊戲的正向預期百分比中，回答「是」，為了「和大家一起玩遊戲」之國小生為 62.4%、國中生為 75.9%、高中職生則為 69.0%；回答「是」，為了「感到開心」之國小生為 63.0%、國中生為 69.6%、高中職生為 64.2% (如表 8)。

表 8 線上遊戲正向預期百分比

| 因素 | 題目 | 國小(%) | 國中(%) | 高中職(%) |
|------|------------------|-------|-------|--------|
| 維持友情 | 和大家一起玩遊戲 | 62.4 | 75.9 | 69.0 |
| | 獲得更多話題與他人聊天 | 48.7 | 66.0 | 61.4 |
| | 更了解如何和別人合作 | 52.3 | 64.9 | 56.4 |
| | 交到更多朋友 | 35.5 | 50.5 | 43.0 |
| | 尋找親密關係 (104 年新增) | 13.9 | 13.3 | 12.9 |
| 忘憂增趣 | 感到開心 | 63.0 | 69.6 | 64.2 |
| | 抒發情緒 | 48.6 | 66.4 | 66.6 |
| | 減輕壓力 | 47.0 | 61.0 | 63.0 |
| | 滿足慾望 | 25.3 | 30.6 | 36.5 |
| | 逃避現實壓力 | 23.4 | 32.2 | 38.2 |
| 自我認同 | 訓練手指靈活度 | 53.3 | 58.9 | 53.9 |
| | 接受有挑戰性 | 52.5 | 66.8 | 63.5 |
| | 反應變快 | 49.4 | 58.0 | 56.1 |
| | 更了解自己的能力 | 37.8 | 44.9 | 39.7 |
| | 立即獲得成就感 | 32.5 | 44.8 | 49.2 |
| 角色扮演 | 創造自己喜歡的角色 | 45.3 | 56.0 | 51.3 |
| | 扮演生活中得不到的角色 | 31.0 | 42.8 | 37.2 |

表 9 呈現四種正向預期的描述統計，並比較國小、國中、高中職組學生對於線上遊戲的四種正向預期，以了解各級學校學生對於線上遊戲的正向預期是否有所不同。結果發現，在維持友情($F(2, 8903) = 97.0, p < .001, \eta^2 = 0.02$)、忘憂增趣($F(2, 8861) = 97.6, p < .001, \eta^2 = 0.02$)、自我認同($F(2, 8859) = 45.5, p < .001, \eta^2 = 0.01$)及角色扮演($F(2, 8906) = 44.2, p < .001, \eta^2 = 0.01$)皆達顯著，從效果量來看，不同年級層對四種正向預期的解釋量較低。

接著進行 Scheffé 事後檢定，結果顯示在四個正向預期類型中，皆為國小組(1)小於國中組(2)與高中職組(3)。在維持友情和角色扮演方面，高中職組(3)小於國中組(2)。忘憂增趣和自我認同的部分，國中組(2)和高中職組(3)沒有差異。

表 9 國小、國中、高中職在線上遊戲正向預期之單因子變異數分析與 Scheffé 事後檢定

| | 維持友情 $M(SD)$ | 忘憂增趣 $M(SD)$ | 自我認同 $M(SD)$ | 角色扮演 $M(SD)$ |
|----------|------------------------------|-------------------|------------------|------------------------------|
| 目前就讀 | | | | |
| 國小 | 1.99(1.55) | 2.06(1.75) | 2.24(1.90) | 0.76(0.87) |
| 國中 | 2.57(1.50) | 2.59(1.72) | 2.72(1.89) | 0.99(0.89) |
| 高中職 | 2.29(1.59) | 2.68(1.86) | 2.61(1.97) | 0.89(0.89) |
| F | 97.00*** | 97.57*** | 45.52*** | 44.22*** |
| 事後比較 | 1<2***; 1<3***; 3<2*** | 1<2***; 1<3*** | 1<2***; 1<3** | 1<2***; 1<3***; 3<2*** |
| η^2 | 0.02 | 0.02 | 0.01 | 0.01 |

註：維持友情總分為 4 分；忘憂增趣總分為 5 分；自我認同總分為 5 分；
角色扮演總分為 2 分。

1 為國小，2 為國中，3 為高中職。

***為 $p < .001$

表 10 顯示各級學校學生在對 Facebook 正向預期百分比方面之比較：國小學生回答「是」，為了「獲取新的知識或資訊」的百分比最高(52.2%)，其次分別是「打發無聊時間」(49.4%)、「掌握好友的動態」(43.2%)、「認識新朋友」(42.1%)；國中學生回答「是」，為了「打發無聊時間」的百分比最高(84.7%)，其次分別是「獲取新的知識或資訊」(82.6%)、「掌握好友的動態」(77.6%)、「維繫與他人的關係」(76.0%)；高中職學生回答「是」，為了「獲取新的知識或資訊」的百分比最高(88.9%)，其次分別是「打發無聊時間」(87.7%)、「掌握好友的動態」(84.4%)、「了解時事」(79.7%)。

表 10 Facebook 使用之正向預期

| 因素 | 題目 | 國小(%) | 國中(%) | 高中職(%) |
|------|----------------------|-------|-------|--------|
| 維持友情 | 維繫與他人的關係 | 41.5 | 76.0 | 78.3 |
| | 認識新朋友 | 42.1 | 64.5 | 59.5 |
| | 掌握好友的動態 | 43.2 | 77.6 | 84.4 |
| | 廣交人脈 | 36.1 | 60.2 | 59.8 |
| | 避免當面說話不自在 (104 年新增) | 20.7 | 43.8 | 44.7 |
| | 宣傳自己的想法與行為 (104 年新增) | 21.9 | 37.4 | 41.7 |
| 忘憂增趣 | 打發無聊時間 | 49.4 | 84.7 | 87.7 |
| | 感到開心 | 40.3 | 64.3 | 59.6 |
| | 抒發情緒 | 31.7 | 59.4 | 58.4 |
| | 忘掉煩惱 | 29.2 | 42.8 | 40.4 |
| | 滿足慾望 | 15.0 | 20.4 | 21.1 |
| 公眾社交 | 獲取新的知識或資訊 | 52.2 | 82.6 | 88.9 |
| | 了解時事 | 40.5 | 71.9 | 79.7 |
| | 與志趣相投的人交流 | 37.8 | 66.7 | 67.3 |
| | 發起多人參與的活動 | 28.3 | 41.8 | 43.3 |
| | 參與公共性活動 | 27.4 | 41.3 | 48.4 |
| 獲取關心 | 與人分享自我 | 33.3 | 47.6 | 52.1 |
| | 得到別人的關心 | 27.3 | 37.2 | 41.4 |
| | 得到他人的讚賞 | 26.4 | 35.3 | 38.3 |

表 11 呈現四種正向預期的描述統計，並比較國小、國中、高中職組學生對於 Facebook 的四種正向預期，以了解不同年級層對於 Facebook 的正向預期是否有所不同。結果發現，在維持友情($F(2, 8797) = 572.64, p < .001, \eta^2 = 0.12$)、忘憂增趣($F(2, 8864) = 361.60, p < .001, \eta^2 = 0.08$)、公眾社交($F(2, 8733) = 538.62, p < .001, \eta^2 = 0.11$)及獲取關心($F(2, 8922) = 94.26, p < .001, \eta^2 = 0.02$)皆達顯著。在效果量的部分，顯示不同年級層對維持友情、忘憂增趣和公眾社交有中等的解釋量；而不同年級層對 Facebook 的獲取關心因素上的解釋量則較低。

接著進行 Scheffé 事後檢定，結果發現在四種正向預期類型中，皆為國小組(1)小於國中組(2)與高中職組(3)。在公眾社交和獲取關心方面，國中組(2)小於高中職組(3)。

表 11 國小、國中、高中職在 Facebook 正向預期之單因子變異數分析與 Scheffé 事後檢定

| | 維持友情 $M(SD)$ | 忘憂增趣 $M(SD)$ | 公眾社交 $M(SD)$ | 獲取關心 $M(SD)$ |
|----------|-------------------|-------------------|------------------------------|------------------------------|
| 目前就讀 | | | | |
| 國小 | 1.62(1.63) | 1.64(1.78) | 1.85(1.91) | 0.87(1.20) |
| 國中 | 2.78(1.45) | 2.71(1.63) | 3.04(1.67) | 1.20(1.30) |
| 高中職 | 2.82(1.37) | 2.67(1.59) | 3.27(1.58) | 1.32(1.31) |
| F | 572.64*** | 361.60*** | 538.62*** | 94.26*** |
| 事後比較 | 1<2***; 1<3*** | 1<2***; 1<3*** | 1<2***; 1<3***; 2<3*** | 1<2***; 1<3***; 2<3*** |
| η^2 | 0.12 | 0.08 | 0.11 | 0.02 |

註：維持友情總分為 4 分；忘憂增趣總分為 5 分；公眾社交總分為 5 分；

獲取關心總分為 3 分。

1 為國小，2 為國中，3 為高中職。

***為 $p < .001$

表 12 顯示各級學校學生在對智慧型手機/平板正向預期百分比方面之比較：國小學生回答「是」，為了「獲取新的知識或資訊」的百分比最高(61.7%)，其次分別是「打發無聊時間」(61.6%)、「感到開心」(61.3%)、「得到新知識」(55.3%)；國中學生回答「是」，為了「打發無聊時間」的百分比最高(84.9%)，其次分別是「獲取新的知識或資訊」(78.1%)、「得到新知識」(73.6%)、「感到開心」(72.7%)；高中職學生回答「是」，為了「打發無聊時間」的百分比最高(89.9%)，其次分別是「獲取新的知識或資訊」(88.9%)、「得到新知識」(82.2%)、「感到開心」(73.6%)。

表 12 智慧型手機/平板使用之正向預期

| 因素 | 題目 | 國小(%) | 國中(%) | 高中職(%) |
|------|------------------------|-------|-------|--------|
| 忘憂增趣 | 打發無聊時間 | 61.6 | 84.9 | 89.9 |
| | 感到開心 | 61.3 | 72.7 | 73.6 |
| | 抒發情緒 | 47.3 | 65.3 | 71.0 |
| | 忘掉煩惱 | 40.5 | 49.3 | 52.1 |
| | 滿足慾望 | 23.2 | 26.1 | 33.1 |
| 便利性 | 隨時隨地與他人連絡 | 43.3 | 70.3 | 81.2 |
| | 認識更多新的朋友 | 36.5 | 52.9 | 53.5 |
| | 隨時隨地瀏覽網頁 | 36.3 | 61.3 | 73.5 |
| | 用 APP 與他人有更好的互動 | 28.8 | 52.1 | 63.7 |
| 獲取關心 | 隨時得到別人的關心 | 27.0 | 35.3 | 39.6 |
| | 隨時得到他人的讚賞 | 26.2 | 30.4 | 33.3 |
| | 隨時得到他人的注意 (104 年新增) | 21.8 | 29.4 | 31.5 |
| 獲取新知 | 獲取新的知識或資訊 | 61.7 | 78.1 | 88.9 |
| | 得到新知識 | 55.3 | 73.6 | 82.2 |
| | 時間管理 | 46.8 | 53.0 | 56.5 |

表 13 呈現四種正向預期的描述統計，並比較國中、國中、高中職組對於智慧型手機/平板的四種正向預期，以了解不同年級層對於智慧型手機/平板的正向預期是否有所不同。結果發現，在忘憂增趣($F(2, 8802) = 194.91, p < .001, \eta^2 = 0.04$)、便利性($F(2, 8814) = 550.77, p < .001, \eta^2 = 0.11$)、獲取新知($F(2, 8812) = 255.63, p < .001, \eta^2 = 0.05$)及獲取關心($F(2, 8814) = 36.58, p < .001, \eta^2 = 0.01$)皆達顯著。在效果量的部分，顯示不同年級層在便利性因素上有中等的解釋量；而不同年級層對忘憂增趣、獲取關心和獲取新知的解釋量則較低。

接著進行 Scheffé 事後檢定，結果發現在四種正向預期類型中，皆為國小組(1)小於國中組(2)與高中職組(3)，且國中組(2)皆小於高中職組(3)。

表 13 國小、國中、高中職在智慧型手機/平板正向預期之單因子變異數分析與 Scheffé 事後檢定

| | 忘憂增趣 $M(SD)$ | 便利性 $M(SD)$ | 獲取關心 $M(SD)$ | 獲取新知 $M(SD)$ |
|----------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| 目前就讀 | | | | |
| 國小 | 2.33(1.86) | 1.44(1.54) | 0.53(0.83) | 1.64(1.25) |
| 國中 | 2.98(1.65) | 2.37(1.53) | 0.66(0.88) | 2.05(1.09) |
| 高中職 | 3.20(1.61) | 2.72(1.39) | 0.73(0.90) | 2.28(0.93) |
| F | 194.91*** | 550.77*** | 36.58*** | 255.63*** |
| 事後比較 | 1<2***; 1<3***; 2<3*** | 1<2***; 1<3***; 2<3*** | 1<2***; 1<3***; 2<3*** | 1<2***; 1<3***; 2<3*** |
| η^2 | 0.04 | 0.11 | 0.01 | 0.05 |

註：忘憂增趣總分為 5 分；便利性總分為 4 分；獲取關心總分為 2 分；獲取新知總分為 3 分。

1 為國小，2 為國中，3 為高中職。

***為 $p < .001$

(五)誘惑情境下不同網路使用自我效能

表 14 呈現各級學校學生在誘惑情境下線上遊戲使用自我效能百分比分布上的比較：國小學生回答「是」，於「當剛考完試或剛放寒/暑假，想放鬆時」情境的百分比最高(67.4%)，其次分別是「無聊時」(66.8%)、「需要找資訊時」(46.4%)、「週遭朋友都在線上一起使用時」(45.7%)；國中學生回答「是」，於「當剛考完試或剛放寒/暑假，想放鬆時」情境的百分比最高(75.6%)，其次分別是「無聊時」(71.5%)、「週遭朋友都在線上一起使用時」(64.7%)、「3C 產品(電腦、手機或平板)在自己手邊時」(59.3%)；高中職學生回答「是」，於「當剛考完試或剛放寒/暑假，想放鬆時」情境的百分比最高(70.4%)，其次分別是「無聊時」(65.6%)、「週遭朋友都在線上一起使用時」(61.2%)、「3C 產品(電腦、手機或平板)在自己手邊時」(55.3%)。上述結果顯示國小、國中和高中職對誘惑情境下線上遊戲使用自我效能以「無聊/想放鬆」為高。

因此，學生們可能是因為想要排遣自己的無聊、想要娛樂或改變心境，而無法拒絕線上遊戲的誘惑；也可能因為青少年容易受同儕影響，或無法邀約或是為了想要增進自我認同而融入團體中來從事活動。

表 14 誘惑情境下線上遊戲使用自我效能

| 因素 | 題目 | 國小(%) | 國中(%) | 高中職(%) |
|--------|-----------------------|-------|-------|--------|
| 無聊/想放鬆 | 當剛考完試或剛放寒/暑假，想放鬆時 | 67.4 | 75.6 | 70.4 |
| | 無聊時 | 66.8 | 71.5 | 65.6 |
| | 想要得到新奇刺激、興奮感時 | 28.0 | 35.2 | 39.4 |
| 情緒滿足 | 壓力大時 | 36.8 | 48.5 | 46.8 |
| | 心情不好時 | 43.1 | 50.2 | 47.2 |
| | 寂寞時 | 39.9 | 46.5 | 42.4 |
| | 玩得有成就感時 | 36.4 | 51.3 | 55.0 |
| | 想要體驗現實生活中得不到的角色時 | 31.5 | 40.5 | 37.4 |
| 工具/方便性 | 需要找資訊時 | 46.4 | 49.8 | 40.8 |
| | 3C 產品(電腦、手機或平板)在自己手邊時 | 41.3 | 59.3 | 55.3 |
| | 出新的 Facebook 功能或遊戲內容時 | 27.6 | 41.9 | 36.9 |
| 人際情感連結 | 想要得到他人關心時 | 20.6 | 22.6 | 18.9 |
| | 想要得到他人讚美時 | 20.5 | 22.2 | 19.0 |
| | 想認識新朋友時 | 28.9 | 36.6 | 29.0 |
| | 週遭朋友都在線上一起使用時 | 45.7 | 64.7 | 61.2 |
| | 想要和朋友聊天時 | 43.0 | 54.0 | 43.5 |

表 14 誘惑情境下線上遊戲使用自我效能(續)

| 因素 | 題目 | 國小(%) | 國中(%) | 高中職(%) |
|-------|------------|-------|-------|--------|
| 104 年 | 想要得到他人注意時 | 17.7 | 22.1 | 19.5 |
| 新增題目 | 避免當面接觸不自在時 | 19.9 | 30.1 | 26.1 |
| | 想要宣傳自己時 | 12.9 | 17.4 | 16.5 |

表 15 呈現四種誘惑情境的描述統計，並比較國小、國中、高中職組對於線上遊戲的四種誘惑情境，以了解不同年級層對於線上遊戲的誘惑情境是否有所不同。結果發現，在無聊/想放鬆($F(2, 8866) = 23.91, p < .001, \eta^2 = 0.01$)、情緒滿足($F(2, 8858) = 53.81, p < .001, \eta^2 = 0.01$)、工具/方便性($F(2, 8838) = 65.09, p < .001, \eta^2 = 0.01$)及人際情感連結($F(2, 8783) = 46.61, p < .001, \eta^2 = 0.01$)差異皆達顯著。在效果量的部分，顯示不同年級層對無聊/想放鬆、情緒滿足、工具/方便性和人際情感連結的解釋量則較低。

接著進行 Scheffé 事後檢定，結果發現在四種誘惑情境類型中，皆為國小組(1)小於國中組(2)與高中職組(3)，而在工具/方便性、人際情感連結的部分，高中職組(3)小於國中組(2)。

各級學校不同年級層學生在線上遊戲的使用上，皆有不同誘惑情境。但在事後比較上都是國小組在誘惑情境下會用線上遊戲的分數最低，可見小學生線上遊戲拒網自我效能最高，較不易在各類線上遊戲誘惑情境下使用線上遊戲。

表 15 國小、國中、高中職在遊戲誘惑情境之單因子變異數分析與 Scheffé 事後檢定

| | 無聊/想放鬆 <i>M(SD)</i> | 情緒滿足 <i>M(SD)</i> | 工具/方便性 <i>M(SD)</i> | 人際情感連結 <i>M(SD)</i> |
|----------|------------------------|----------------------|------------------------|------------------------|
| 目前就讀 | | | | |
| 國小 | 1.62(1.10) | 1.87(1.84) | 1.15(1.10) | 1.58(1.71) |
| 國中 | 1.82(1.08) | 2.37(1.91) | 1.51(1.16) | 2.00(1.73) |
| 高中職 | 1.76(1.17) | 2.28(1.93) | 1.33(1.20) | 1.69(1.68) |
| <i>F</i> | 23.91*** | 53.81*** | 65.09*** | 46.61*** |
| 事後比較 | 1<2*** ; | 1<2*** ; | 1<2*** ; | 1<2*** ; |
| | 1<3*** | 1<3*** | 1<3*** ; 3<2*** | 1<3* ; 3<2*** |
| η^2 | 0.01 | 0.01 | 0.01 | 0.01 |

註：無聊/想放鬆總分為 3 分；情緒滿足總分為 5 分；工具/方便性總分為 3 分；

人際情感連結總分為 5 分。

1 為國小，2 為國中，3 為高中職。

*為 $p < .05$ ；***為 $p < .001$

表 16 呈現各級學校學生在誘惑情境下 Facebook 使用自我效能百分比分布上的比較：國小學生回答「是」，於「無聊時」情境的百分比最高(48.4%)，其次分別是「當剛考完試或剛放寒/暑假，想放鬆時」(47.5%)、「想要和朋友聊天時」(43.8%)、「需要找資訊時」(40.0%)；國中學生回答「是」，於「無聊時」情境的百分比最高(83.2%)，其次分別是「當剛考完試或剛放寒/暑假，想放鬆時」(78.2%)、「想要和朋友聊天時」(76.2%)、「週遭朋友都在線上一起使用時」(70.5%)；高中職學生回答「是」，於「無聊時」情境的百分比最高(87.1%)，其次分別是「當剛考完試或剛放寒/暑假，想放鬆時」(79.4%)、「想要和朋友聊天時」(74.4%)、「3C 產品(電腦、手機或平板)在自己手邊時」(72.1%)。上述結果顯示國小、國中和高中職對誘惑情境下 Facebook 使用自我效能以「無聊/想放鬆」為高。

表 16 誘惑情境下 Facebook 使用自我效能

| 因素 | 題目 | 國小(%) | 國中(%) | 高中職(%) |
|--------|-----------------------|-------|-------|--------|
| 無聊/想放鬆 | 當剛考完試或剛放寒/暑假，想放鬆時 | 47.5 | 78.2 | 79.4 |
| | 無聊時 | 48.4 | 83.2 | 87.1 |
| | 想要得到新奇刺激、興奮感時 | 17.0 | 26.6 | 27.9 |
| 情緒滿足 | 壓力大時 | 24.8 | 51.6 | 53.3 |
| | 心情不好時 | 30.4 | 56.6 | 56.6 |
| | 寂寞時 | 31.5 | 56.6 | 59.9 |
| | 玩得有成就感時 | 19.8 | 36.6 | 37.6 |
| | 想要體驗現實生活中得不到的角色時 | 17.6 | 27.8 | 22.9 |
| 工具/方便性 | 需要找資訊時 | 40.0 | 69.8 | 71.7 |
| | 3C 產品(電腦、手機或平板)在自己手邊時 | 32.1 | 68.2 | 72.1 |
| | 出新的 Facebook 功能或遊戲內容時 | 27.5 | 48.7 | 46.1 |
| 人際情感連結 | 想要得到他人關心時 | 21.2 | 33.2 | 33.9 |
| | 想要得到他人讚美時 | 20.1 | 30.4 | 30.5 |
| | 想認識新朋友時 | 27.4 | 49.1 | 45.9 |
| | 週遭朋友都在線上一起使用時 | 36.7 | 70.5 | 69.8 |
| | 想要和朋友聊天時 | 43.8 | 76.2 | 74.4 |
| 104 年 | 想要得到他人注意時 | 15.8 | 28.2 | 28.9 |
| 新增題目 | 避免當面接觸不自在時 | 17.0 | 41.3 | 42.5 |
| | 想要宣傳自己時 | 13.5 | 23.8 | 26.7 |

表 17 呈現四種誘惑情境的描述統計，並比較國中、國中、高中職組對於 Facebook 的四種誘惑情境，以了解不同年級層對於 Facebook 的誘惑情境是否有所不同。結果發現，在無聊/想放鬆($F(2, 8728) = 588.55, p < .001, \eta^2 = 0.12$)、情緒滿足($F(2, 8685) = 305.68, p < .001, \eta^2 = 0.07$)、工具/方便性($F(2, 8676) = 569.48, p < .001, \eta^2 = 0.12$)及人際情感連結($F(2, 8649) = 347.96, p < .001, \eta^2 = 0.07$)皆達顯著。在效果量的部分，顯示不同年級層對無聊/想放鬆、情緒滿足、工具/方便性和人際情感連結皆有中等的解釋量。

接著進行 Scheffé 事後檢定，結果發現在四種誘惑情境類型中，皆為國小組(1)小於國中組(2)與高中職組(3)，而在無聊/想放鬆的部分，國中組(2)小於高中職組(3)。

各級學校不同年級層學生在 Facebook 的使用上，皆有不同誘惑情境。但在事後比較上都是國小組最低，得分低代表國小生在誘惑情境下對 Facebook 的拒網自我效能越高，由此可見小學生較不易在各類誘惑情境下使用 Facebook。

表 17 國小、國中、高中職在 Facebook 誘惑情境之單因子變異數分析與 Scheffé 事後檢定

| | 無聊/想放鬆 <i>M(SD)</i> | 情緒滿足 <i>M(SD)</i> | 工具/方便性 <i>M(SD)</i> | 人際情感連結 <i>M(SD)</i> |
|----------|----------------------------|----------------------|------------------------|------------------------|
| 目前就讀 | | | | |
| 國小 | 1.13(1.13) | 1.23(1.73) | 0.99(1.16) | 1.46(1.78) |
| 國中 | 1.88(0.92) | 2.29(1.86) | 1.86(1.10) | 2.59(1.72) |
| 高中職 | 1.95(0.88) | 2.30(1.82) | 1.89(1.08) | 2.54(1.72) |
| <i>F</i> | 588.55*** | 305.68*** | 569.48*** | 347.96*** |
| 事後比較 | 1<2***; 1<3***; 2<3* | 1<2***; 1<3*** | 1<2***; 1<3*** | 1<2***; 1<3*** |
| η^2 | 0.12 | 0.07 | 0.12 | 0.07 |

註：無聊/想放鬆總分為 3 分；情緒滿足總分為 5 分；工具/方便性總分為 3 分；

人際情感連結總分為 5 分。

1 為國小，2 為國中，3 為高中職。

*為 $p < .05$ ；***為 $p < .001$

表 18 顯示各級學校學生在誘惑情境下智慧型手機/平板使用自我效能百分比分布上的比較：國小學生回答「是」，於「無聊時」情境的百分比最高(71.5%)，其次分別是「剛考完試或剛放寒/暑假，想放鬆時」(66.3%)、「需要找資訊時」(58.0%)、「想要和朋友聊天時」(47.2%)；國中學生回答「是」，於「無聊時」情境的百分比最高(85.4%)，其次分別是「當剛考完試或剛放寒/暑假，想放鬆時」(82.0%)、「需要找資訊時」(75.1%)、「3C 產品(電腦、手機或平板)在自己手邊時」(72.6%)；高中職學生回答「是」，於「無聊時」情境的百分比最高(88.6%)，其次分別是「當剛考完試或剛放寒/暑假，想放鬆時」(84.2%)、「需要找資訊時」(81.9%)、「3C 產品(電腦、手機或平板)在自己手邊時」(79.1%)。上述結果顯示國小、國中和高中職對誘惑情境下智慧型手機/平板使用自我效能以「無聊/想放鬆」為高。

表 18 誘惑情境下智慧型手機/平板使用自我效能

| 因素 | 題目 | 國小(%) | 國中(%) | 高中職(%) |
|--------|-----------------------|-------|-------|--------|
| 無聊/想放鬆 | 當剛考完試或剛放寒/暑假，想放鬆時 | 66.3 | 82.0 | 84.2 |
| | 無聊時 | 71.5 | 85.4 | 88.6 |
| | 想要得到新奇刺激、興奮感時 | 26.5 | 31.2 | 34.9 |
| 情緒滿足 | 壓力大時 | 38.1 | 58.0 | 63.8 |
| | 心情不好時 | 44.3 | 62.3 | 66.5 |
| | 寂寞時 | 46.1 | 60.9 | 66.6 |
| | 玩得有成就感時 | 36.0 | 46.6 | 50.9 |
| | 想要體驗現實生活中得不到的角色時 | 28.5 | 33.6 | 29.2 |
| | 時 | | | |
| 工具/方便性 | 需要找資訊時 | 58.0 | 75.1 | 81.9 |
| | 3C 產品(電腦、手機或平板)在自己手邊時 | 46.9 | 72.6 | 79.1 |
| | 出新的 Facebook 功能或遊戲內容時 | 29.5 | 47.0 | 47.6 |
| 人際情感連結 | 想要得到他人關心時 | 22.4 | 29.9 | 33.6 |
| | 想要得到他人讚美時 | 21.7 | 27.6 | 30.1 |
| | 想認識新朋友時 | 29.6 | 44.0 | 44.8 |
| | 週遭朋友都在線上一起使用時 | 46.2 | 71.2 | 74.4 |
| | 想要和朋友聊天時 | 47.2 | 70.2 | 74.9 |
| 104 年 | 想要得到他人注意時 | 19.0 | 26.3 | 28.6 |
| 新增題目 | 避免當面接觸不自在時 | 21.0 | 38.3 | 42.1 |
| | 想要宣傳自己時 | 14.9 | 21.9 | 24.9 |

表 19 呈現四種誘惑情境的描述統計，並比較國小、國中、高中職組對於智慧型手機/平板的四種誘惑情境，以了解不同年級層對於智慧型手機/平板的誘惑情境是否有所不同。結果發現，在無聊/想放鬆($F(2, 8681) = 161.88, p < .001, \eta^2 = 0.04$)、情緒滿足($F(2, 8646) = 162.65, p < .001, \eta^2 = 0.04$)、工具/方便性($F(2, 8651) = 384.65, p < .001, \eta^2 = 0.08$)及人際情感連結($F(2, 8585) = 211.70, p < .001, \eta^2 = 0.05$)差異皆達顯著。在效果量的部分，顯示不同年級層對工具/方便性有中等的解釋量；不同年級層對無聊/想放鬆、情緒滿足和人際情感連結的解釋量則較低。

接著進行 Scheffé 事後檢定，結果發現在四種誘惑情境類型中，皆為國小組(1)小於國中組(2)與高中職組(3)，且國中組(2)皆小於高中職組(3)。

各級學校不同年級層學生在智慧型手機/平板的使用上，皆有不同的誘惑情境。但在事後比較上都是國小組最低，得分越低代表在誘惑情境下拒用智慧型手機/平板的自我效能越高，即國小生較不易在各類誘惑情境下使用智慧型手機/平板。

表 19 國小、國中、高中職在智慧型手機/平板誘惑情境之單因子變異數分析與 Scheffé 事後檢定

| | 無聊/想放鬆 $M(SD)$ | 情緒滿足 $M(SD)$ | 工具/方便性 $M(SD)$ | 人際情感連結 $M(SD)$ |
|----------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| 目前就讀 | | | | |
| 國小 | 1.64(1.07) | 1.92(1.90) | 1.34(1.12) | 1.66(1.77) |
| 國中 | 1.99(0.90) | 2.61(1.84) | 1.95(1.06) | 2.43(1.73) |
| 高中職 | 2.08(0.87) | 2.77(1.79) | 2.08(0.98) | 2.57(1.69) |
| F | 161.88*** | 162.65*** | 384.65*** | 211.70*** |
| 事後比較 | 1<2***; 1<3***; 2<3*** | 1<2***; 1<3***; 2<3*** | 1<2***; 1<3***; 2<3*** | 1<2***; 1<3***; 2<3*** |
| η^2 | 0.04 | 0.04 | 0.08 | 0.05 |

註：無聊/想放鬆總分為 3 分；情緒滿足總分為 5 分；工具/方便性總分為 3 分；

人際情感連結總分為 5 分。

1 為國小，2 為國中，3 為高中職。

***為 $p < .001$

表 20 為國小、國中、高中職網路使用正向預期、誘惑情境下不同網路使用自我效能與四種數位使用網路成癮得分之比較。

在線上遊戲正向預期與誘惑情境下線上遊戲使用自我效能部分，國中顯著大於國小與高中職；在 Facebook 正向預期，高中職顯著大於國小與國中，而在誘惑情境下 Facebook 使用自我效能部分，國中與高中職皆大於國小、國中與高中職沒有顯著差異；在智慧型手機/平板正向預期與誘惑情境下智慧型手機/平板使用自我效能之比較，高中職顯著大於國小與國中；在四種數位使用網路成癮得分比較上，網路使用為國中與高中職顯著大於國小；線上遊戲使用為國中顯著大於國小與高中職；Facebook 使用為國中與高中職顯著大於國小、國中與高中職沒有顯著差異；在智慧型手機/平板使用為高中職顯著大於國小與國中。

在各項比較中，對「使用預期」、「誘惑情境下使用的自我效能」的子構面上，多呈現「國高中生」高於「國小生」的結果，但值得注意與未來進一步探討，並提供實務應用參考的是，國中生在線上遊戲預期的維持友情與角色扮演子構面、工具/方便性與人際情感聯結的誘惑情境下使用的分數均高於高中生，而高中生則在 Facebook 用於公共社交、獲取關心的預期、所有智慧型手機的正向預期各子構面上及無聊/想放鬆下使用 Facebook、各項誘惑情境使用手機的分數上均是高中高於國中。

表 20 國小、國中、高中職網路使用正向預期、誘惑情境下不同網路使用自我效能與四種數位使用網路成癮得分之比較

| | | |
|-----------------|-------------------|-----------------|
| 線上遊戲正向預期 | 維持友情 | 1<2 ; 1<3 ; 3<2 |
| | 忘憂增趣 | 1<2 ; 1<3 |
| | 自我認同 | 1<2 ; 1<3 |
| | 角色扮演 | 1<2 ; 1<3 ; 3<2 |
| | 線上遊戲正向預期總分 | 1<2 ; 1<3 ; 3<2 |
| Facebook 正向預期 | 維持友情 | 1<2 ; 1<3 |
| | 忘憂增趣 | 1<2 ; 1<3 |
| | 公眾社交 | 1<2 ; 1<3 ; 2<3 |
| | 獲取關心 | 1<2 ; 1<3 ; 2<3 |
| | Facebook 正向預期總分 | 1<2 ; 1<3 ; 2<3 |
| 智慧型手機/平板正向預期 | 忘憂增趣 | 1<2 ; 1<3 ; 2<3 |
| | 便利性 | 1<2 ; 1<3 ; 2<3 |
| | 獲取關心 | 1<2 ; 1<3 ; 2<3 |
| | 獲取新知 | 1<2 ; 1<3 ; 2<3 |
| | 智慧型手機/平板正向預期總分 | 1<2 ; 1<3 ; 2<3 |
| 誘惑情境下線上遊戲使用自我效能 | 無聊/想放鬆 | 1<2 ; 1<3 |
| | 情緒滿足 | 1<2 ; 1<3 |
| | 工具/方便性 | 1<2 ; 1<3 ; 3<2 |
| | 人際情感連結 | 1<2 ; 1<3 ; 3<2 |
| | 誘惑情境下線上遊戲使用自我效能總分 | 1<2 ; 1<3 ; 3<2 |

註：1 為國小，2 為國中，3 為高中職。

表 20 國小、國中、高中職網路使用正向預期、誘惑情境下不同網路使用自我效能與四種數位使用網路成癮得分之比較（續）

| | | |
|-----------------------|-------------------------|-----------------|
| 誘惑情境下 Facebook 使用自我效能 | 無聊/想放鬆 | 1<2 ; 1<3 ; 2<3 |
| | 情緒滿足 | 1<2 ; 1<3 |
| | 工具/方便性 | 1<2 ; 1<3 |
| | 人際情感連結 | 1<2 ; 1<3 |
| | 誘惑情境下 Facebook 使用自我效能總分 | 1<2 ; 1<3 |
| 誘惑情境下智慧型手機/平板使用自我效能 | 無聊/想放鬆 | 1<2 ; 1<3 ; 2<3 |
| | 情緒滿足 | 1<2 ; 1<3 ; 2<3 |
| | 工具/方便性 | 1<2 ; 1<3 ; 2<3 |
| | 人際情感連結 | 1<2 ; 1<3 ; 2<3 |
| | 誘惑情境下智慧型手機/平板使用自我效能總分 | 1<2 ; 1<3 ; 2<3 |
| 四種數位使用網路成癮得分 | 網路使用 | 1<2 ; 1<3 |
| | 線上遊戲使用 | 1<2 ; 1<3 ; 3<2 |
| | Facebook 使用 | 1<2 ; 1<3 |
| | 智慧型手機/平板使用 | 1<2 ; 1<3 ; 2<3 |

註：1 為國小，2 為國中，3 為高中職。

二、各類網路沉迷、網路成癮行為之盛行率

本團隊參考 DSM-5 遊戲成癮診斷準則，編製成 9 題網路成癮量表，分別測量國小、國中及高中職學生在網路使用、線上遊戲使用、Facebook 使用與智慧型手機/平板使用等四種網路使用行為的盛行率，並依據受測者最近一年內的實際情形，勾選出「是、否」符合該題目之描述，勾選「是」表示得分 1；「否」則得分 0。

接著分別將四種網路使用行為之 9 道題目進行加總計分，並分成 4 組網路使用成癮程度組別，得分 0-2 分為一般組；得分 3 分是沉迷組，表示可能有網路沉迷傾向，需進行關懷與預防；得分 4 分為成癮高風險組，需要關懷與及時幫忙，並可找專業心理師協助；若得分高於 5 分者，則屬成癮重風險組，可能達臨床上之成癮診斷標準，需要臨床心理師或醫師的評估與協助。

表 40 為四種網路使用行為在各成癮程度組別之盛行率，沉迷盛行率：國小、國中、高中職的網路沉迷盛行率分別為 3.8%、6.1%、6.5%；遊戲沉迷為 6.2%、8.7%、7.0%；Facebook 沉迷為 3.8%、8.0%、7.6%；而智慧型手機/平板沉迷為 5.8%、8.5%、9.5%；成癮傾向盛行率：在國小、國中與高中職學生的四種網路使用成癮傾向盛行率，以兩種切割點來統計：(1)以 4 分為切割點的分析結果，(2)以 5 分為切割點的分析結果。

(一)以 4 分為切割點的網路成癮高風險盛行率(大於等於 4 分者)：

在本調查中，以 4 分做為切割點，加總高風險組(4 分)與重風險組(≥ 5 分)。國小學生的網路成癮盛行率為 9.3%，線上遊戲成癮盛行率為 11.9%，Facebook 成癮盛行率為 6.6%，與智慧型手機/平板成癮盛行率為 10.6%(表 21)。

國中學生各類型網路使用行為部分，網路成癮盛行率為 17.5%，線上遊戲成癮盛行率為 19.5%，Facebook 成癮盛行率為 16.0%，與智慧型手機/平板成癮盛行率為 20.1%(表 21)。

在高中職學生的各類型網路使用行為方面，網路成癮盛行率為 19.5%，線上遊戲成癮盛行率為 17.3%，Facebook 成癮盛行率為 15.6%，與智慧型手機/平板成癮盛行率為 25.7%(表 21)。

(二)以 5 分為切割點的網路成癮重風險盛行率(大於等於 5 分者)：

以 5 分做為切割點，統計大於等於 5 分的重風險組盛行率，由表 22 可以得知，全國國小學生的網路成癮盛行率為 6.7%；線上遊戲成癮盛行率為 7.5%；Facebook 成癮盛行率為 4.4%，與智慧型手機/平板成癮盛行率為 7.1%。

國中學生的部分，網路成癮盛行率為 12.6%；線上遊戲成癮盛行率為 12.1%；Facebook 成癮盛行率為 10.6%，與智慧型手機/平板成癮盛行率為 13.9%。

而高中職學生部分，網路成癮盛行率為 13.9%；線上遊戲成癮盛行率為 11.5%；Facebook 成癮盛行率為 9.9%，智慧型手機/平板成癮盛行率為 18.0%。

基本上，學生隨著年級層的上升，在各類型網路使用行為中高風險比率也隨之而上升。但在線上遊戲使用的部分例外，國中生在線上遊戲使用的沉迷、高風險、重風險組人數比例皆高於國小生，且在沉迷及高風險組上高於高中職生。

表 21 國小、國中、高中職學生在四種網路使用行為沉迷或成癮高風險的盛行率

| | 國小(%) | 國中(%) | 高中職(%) |
|-------------|-------|-------|--------|
| 網路使用 | | | |
| 一般組 | 86.97 | 76.46 | 74.04 |
| 沉迷組 | 3.77 | 6.06 | 6.50 |
| 高風險組 | 2.58 | 4.85 | 5.57 |
| 重風險組 | 6.69 | 12.63 | 13.90 |
| 線上遊戲使用 | | | |
| 一般組 | 81.94 | 71.80 | 75.65 |
| 沉迷組 | 6.16 | 8.69 | 7.02 |
| 高風險組 | 4.43 | 7.45 | 5.80 |
| 重風險組 | 7.47 | 12.06 | 11.52 |
| Facebook 使用 | | | |
| 一般組 | 89.53 | 76.02 | 76.72 |
| 沉迷組 | 3.79 | 7.99 | 7.63 |
| 高風險組 | 2.24 | 5.36 | 5.75 |
| 重風險組 | 4.44 | 10.62 | 9.90 |
| 智慧型手機/平板使用 | | | |
| 一般組 | 83.58 | 71.50 | 64.82 |
| 沉迷組 | 5.81 | 8.45 | 9.48 |
| 高風險組 | 3.54 | 6.19 | 7.71 |
| 重風險組 | 7.08 | 13.86 | 17.98 |

註：一般組為 0-2 分；沉迷組為 3 分；高風險組為 4 分；重風險組為 5 分以上。

表 22 中，進行國小、國中、高中職學生在四種數位使用網路成癮得分的單因子變異數分析，結果發現，在網路成癮、線上遊戲成癮、Facebook 成癮、智慧型手機/平板成癮上，各學校層級皆達顯著差異。Scheffé 事後比較顯示，在網路成癮、線上遊戲成癮、Facebook 成癮、智慧型手機/平板成癮中發現國小組(1)皆小於國中組(2)與高中職組(3)，但是在網路成癮與 Facebook 成癮中則發現國中組(2)與高中職組(3)中則沒有差異。而在線上遊戲成癮中，國小組(1)小於國中組(2)與高中職組(3)，且國中組(2)大於高中職組(3)；另外在智慧型手機/平板成癮中，則是國小組(1)小於國中組(2)與高中職組(3)，且國中組(2)小於高中職組(3)。在網路成癮、線上遊戲成癮、Facebook 成癮、智慧型手機/平板成癮都有小的效果量。

表 22 國小、國中、高中職學生在四種數位使用網路成癮得分之單因子變異數分析與 Scheffé 事後檢定

| | 網路成癮 | 線上遊戲成癮 | Facebook 成癮 | 智慧型手機/平板成癮 |
|----------|--------------------|------------------------------|--------------------|--------------------------------|
| | <i>M(SD)</i> | <i>M(SD)</i> | <i>M(SD)</i> | <i>M(SD)</i> |
| 目前就讀 | | | | |
| 國小 | 0.92(1.82) | 1.21(1.86) | 0.79(1.61) | 1.13(1.87) |
| 國中 | 1.59(2.28) | 1.73(2.21) | 1.64(2.08) | 1.87(2.27) |
| 高中職 | 1.70(2.40) | 1.58(2.21) | 1.60(2.18) | 2.21(2.46) |
| <i>F</i> | 101.61*** | 44.52*** | 160.83*** | 177.38*** |
| 事後比較 | 1<2*** ; 1<3*** | 1<2*** ; 1<3*** ; 3<2* | 1<2*** ; 1<3*** | 1<2*** ; 1<3*** ; 2<3*** |
| η^2 | 0.02 | 0.01 | 0.04 | 0.04 |

註：各類網路成癮總分皆為 9 分。

1 為國小，2 為國中，3 為高中職。

*為 $p < .05$ ；***為 $p < .001$

三、一般組、網路沉迷組、網路成癮組三組在身心健康問題上的比較

根據問卷中四種類型網路使用行為分量表的得分，將參與者依照成癮程度分成三組，分別為得分 0-2 分為「一般組」；得分 3-4 分為「沉迷組」，得分 5 分以上為「成癮組」。比較三組不同成癮程度在身體症狀、疑心、敵意、睡眠問題與幸福感上的分數差異，並採單因子變異數分析，比較一般組、沉迷組和成癮組在這些現象上的差異，並進一步以 Scheffé 事後比較，了解一般組、沉迷組和成癮組間在身體症狀、疑心、敵意、睡眠問題與幸福感上是否有顯著的差異。

(一)一般組、網路沉迷組、網路成癮組三組在身體症狀上的比較

表 23 顯示四種類型網路使用行為在身體症狀之單因子變異數分析與 Scheffé 事後比較。四種類型網路使用行為的一般組、沉迷組和成癮組：網路使用($F(2,9075)=524.6, p < .001$)、線上遊戲使用($F(2,9069)=303.5, p < .001$)、Facebook 使用($F(2,9056)=428.5, p < .001$)、智慧型手機/平板使用($F(2,9078)=607.4, p < .001$)，在身體症狀的得分上皆有顯著差異。Scheffé 事後比較顯示，在身體症狀上，皆為一般組(A)低於沉迷組(B)和成癮組(C)，且沉迷組(B)亦低於成癮組(C)。

(二)一般組、網路沉迷組、網路成癮組三組在敵意上的比較

表 23 顯示四種類型網路使用行為在敵意之單因子變異數分析與 Scheffé 事後比較。四種類型網路使用行為的一般組、沉迷組和成癮組：網路使用($F(2,9034)=569.6, p < .001$)、線上遊戲使用($F(2,9027)=371.5, p < .001$)、Facebook 使用($F(2,9014)=368.5, p < .001$)、智慧型手機/平板使用($F(2,9036)=495.7, p < .001$)，在敵意的得分上皆有顯著差異。Scheffé 事後比較顯示，在敵意上，皆為一般組(A)低於沉迷組(B)和成癮組(C)，且沉迷組(B)亦低於成癮組(C)。

(三)一般組、網路沉迷組、網路成癮組三組在疑心上的比較

表 23 顯示四種類型網路使用行為在疑心之單因子變異數分析與 Scheffé 事後比較。四種類型網路使用行為的一般組、沉迷組和成癮組：網路使用($F(2,9068)=535.2, p < .001$)、線上遊戲使用($F(2,9061)=351.8, p < .001$)、Facebook 使用($F(2,9048)=339.5, p < .001$)、智慧型手機/平板使用($F(2,9070)=517.5, p < .001$)，在疑心的得分上皆有顯著差異。Scheffé 事後比較顯示，在疑心上，皆為一般組(A)低於沉迷組(B)和成癮組(C)，且沉迷組(B)亦低於成癮組(C)。

(四)一般組、網路沉迷組、網路成癮組三組在幸福感上的比較

表 23 顯示四種類型網路使用行為在幸福感之單因子變異數分析與 Scheffé 事後比較。四種類型網路使用行為的一般組、沉迷組和成癮組：網路使用($F(2,9097)=131.3, p < .001$)、線上遊戲使用($F(2,9092)=65.9, p < .001$)、Facebook 使用($F(2,9077)=24.2, p < .001$)、智慧型手機/平板使用($F(2,9100)=104.9, p < .001$)，在幸福感的得分上皆有顯著差異。Scheffé 事後比較顯示，在幸福感上，網路使用、線上遊戲使用與 Facebook 使用皆為一般組(A)高於沉迷組(B)和成癮組(C)，沉迷組(B)與成癮組(C)則無差異；智慧型手機/平板使用則為一般組(A)高於沉迷組(B)和成

癮組(C)，且沉迷組(B)高於成癮組(C)。

表 23 各類網路使用行為在身體症狀、疑心、敵意與幸福感之單因子變異數分析與 Scheffé 事後比較

| | 身體症狀 <i>M(SD)</i> | 疑心症狀 <i>M(SD)</i> | 敵意症狀 <i>M(SD)</i> | 幸福感 <i>M(SD)</i> |
|---------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|------------------------|
| 網路使用 | | | | |
| 一般組 | 1.41(2.36) | 0.58(1.20) | 0.35(0.96) | 8.14(2.66) |
| 沉迷組 | 2.66(3.10) | 1.23(1.59) | 0.90(1.48) | 7.16(2.85) |
| 成癮組 | 4.27(4.54) | 2.00(2.07) | 1.65(2.07) | 6.89(3.24) |
| <i>F</i> | 524.58*** | 535.15*** | 569.60*** | 131.25*** |
| 事後比較 | A < B*** ; A < C*** ; B < C*** | A < B*** ; A < C*** ; B < C*** | A < B*** ; A < C*** ; B < C*** | A > B*** ; A > C*** |
| η^2 | 0.10 | 0.11 | 0.11 | 0.03 |
| 線上遊戲使用 | | | | |
| 一般組 | 1.52(2.49) | 0.61(1.22) | 0.38(0.99) | 8.09(2.69) |
| 沉迷組 | 2.28(2.89) | 1.15(1.62) | 0.85(1.54) | 7.42(2.90) |
| 成癮組 | 3.87(4.60) | 1.81(2.08) | 1.47(2.02) | 7.19(3.11) |
| <i>F</i> | 303.46*** | 351.81*** | 371.46*** | 65.87*** |
| 事後比較 | A < B*** ; A < C*** ; B < C*** | A < B*** ; A < C*** ; B < C*** | A < B*** ; A < C*** ; B < C*** | A > B*** ; A > C*** |
| η^2 | 0.06 | 0.07 | 0.08 | 0.01 |

表 23 各類網路使用行為在身體症狀、疑心、敵意與幸福感之單因子變異數分析與 Scheffé 事後比較 (續)

| | 身體症狀 <i>M(SD)</i> | 疑心症狀 <i>M(SD)</i> | 敵意症狀 <i>M(SD)</i> | 幸福感 <i>M(SD)</i> |
|--------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|
| Facebook 使用 | | | | |
| 一般組 | 1.46(2.42) | 0.63(1.26) | 0.40(1.04) | 8.00(2.73) |
| 沉迷組 | 2.90(3.20) | 1.28(1.63) | 0.87(1.46) | 7.57(2.81) |
| 成癮組 | 4.26(4.81) | 1.87(2.10) | 1.59(2.12) | 7.41(3.12) |
| <i>F</i> | 428.45*** | 339.49*** | 368.52*** | 24.18*** |
| 事後比較 | A < B*** ; A < C*** ; B < C*** | A < B*** ; A < C*** ; B < C*** | A < B*** ; A < C*** ; B < C*** | A > B*** ; A > C*** |
| η^2 | 0.09 | 0.07 | 0.08 | 0.01 |
| 智慧型手機/平板使用 | | | | |
| 一般組 | 1.30(2.30) | 0.55(1.19) | 0.34(0.97) | 8.15(2.68) |
| 沉迷組 | 2.52(2.88) | 1.10(1.51) | 0.73(1.34) | 7.41(2.77) |
| 成癮組 | 4.18(4.36) | 1.88(1.99) | 1.51(1.97) | 7.06(3.13) |
| <i>F</i> | 607.42*** | 517.50*** | 495.70*** | 104.94*** |
| 事後比較 | A < B*** ; A < C*** ; B < C*** | A < B*** ; A < C*** ; B < C*** | A < B*** ; A < C*** ; B < C*** | A > B*** ; A > C*** ; B > C** |
| η^2 | 0.12 | 0.10 | 0.10 | 0.02 |

註：身體症狀總分為 17 分；疑心症狀總分為 6 分；敵意症狀總分為 6 分；
幸福感總分為 10 分。

A 為一般組，B 為沉迷組，C 為成癮組。

為 $p < .01$ ；*為 $p < .001$

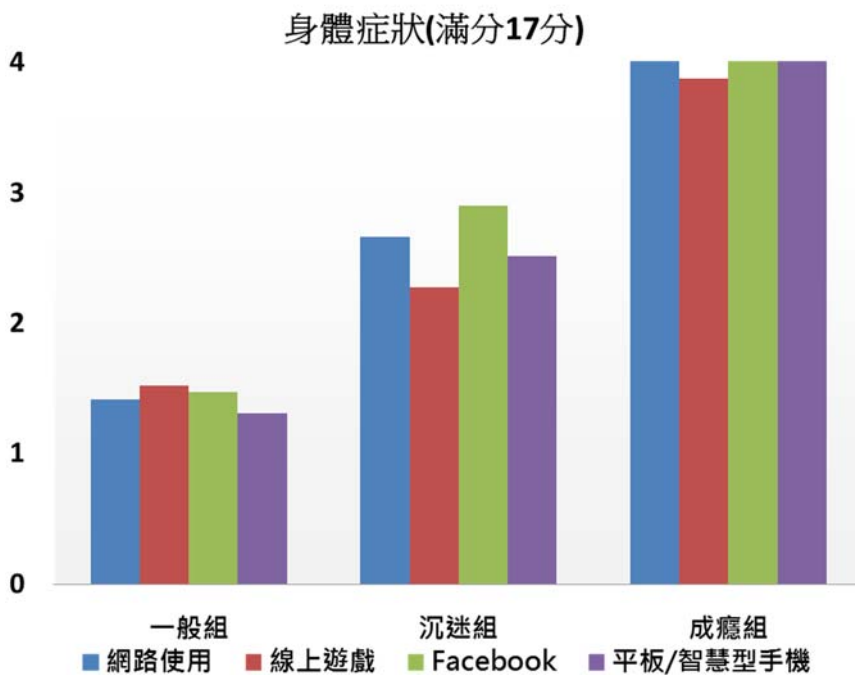


圖 5 身體症狀在四種網癮類型之得分

網路使用

一般組：平均數 1.41、標準差 2.36

沉迷組：平均數 2.66、標準差 3.10

成癮組：平均數 4.27、標準差 4.54

線上遊戲

一般組：平均數 1.52、標準差 2.49

沉迷組：平均數 2.28、標準差 2.89

成癮組：平均數 3.87、標準差 4.60

Facebook

一般組：平均數 1.46、標準差 2.42

沉迷組：平均數 2.90、標準差 3.20

成癮組：平均數 4.26、標準差 4.81

智慧型手機/平板

一般組：平均數 1.30、標準差 2.30

沉迷組：平均數 2.52、標準差 2.88

成癮組：平均數 4.18、標準差 4.36

四種成癮行為皆為：

一般組 < 沉迷組；一般組 < 成癮組；

沉迷組 < 成癮組

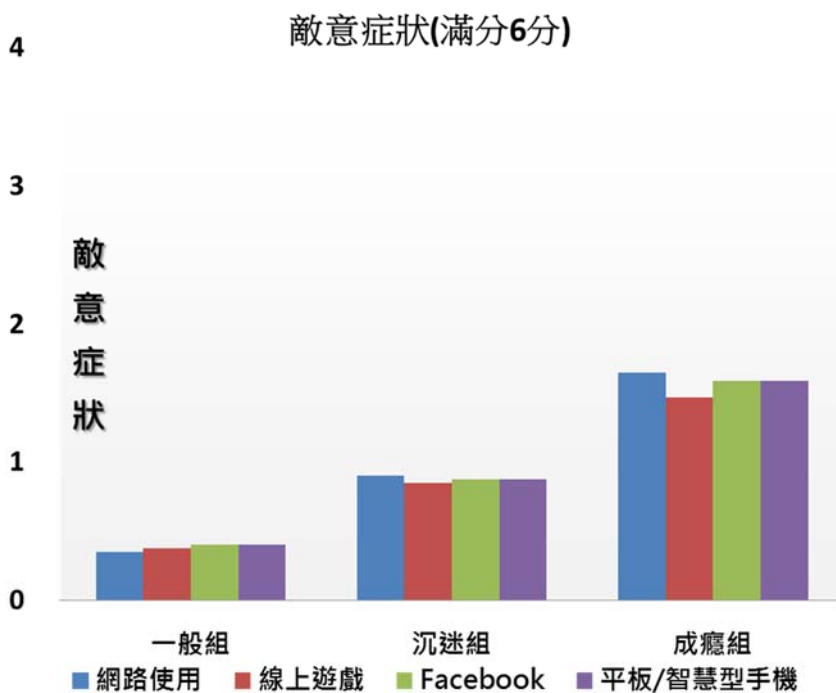


圖 6 敵意在四種網癮類型之得分

網路使用

一般組：平均數 0.35、標準差 0.96

沉迷組：平均數 0.90、標準差 1.48

成癮組：平均數 1.65、標準差 2.07

線上遊戲

一般組：平均數 0.38、標準差 0.99

沉迷組：平均數 0.85、標準差 1.54

成癮組：平均數 1.47、標準差 2.02

Facebook

一般組：平均數 0.40、標準差 1.04

沉迷組：平均數 0.87、標準差 1.46

成癮組：平均數 1.59、標準差 2.12

智慧型手機/平板

一般組：平均數 0.34、標準差 0.97

沉迷組：平均數 0.73、標準差 1.34

成癮組：平均數 1.51、標準差 1.97

四種成癮行為皆為：

一般組 < 沉迷組；一般組 < 成癮組；

沉迷組 < 成癮組

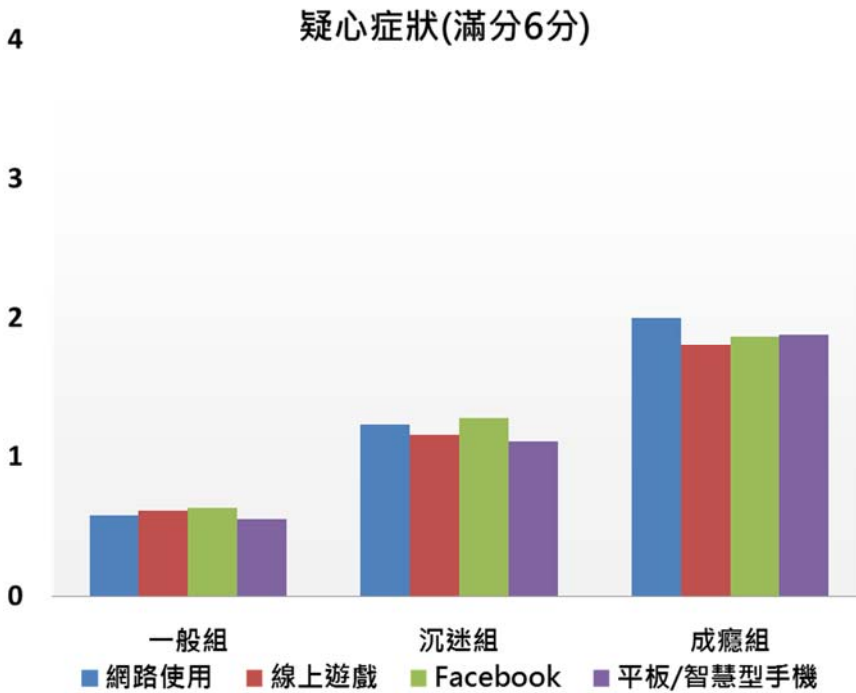


圖 7 疑心在四種網癮類型之得分

網路使用

一般組：平均數 0.58、標準差 1.20

沉迷組：平均數 1.23、標準差 1.59

成癮組：平均數 2.00、標準差 2.07

線上遊戲

一般組：平均數 0.61、標準差 1.22

沉迷組：平均數 1.15、標準差 1.62

成癮組：平均數 1.81、標準差 2.08

Facebook

一般組：平均數 0.63、標準差 1.26

沉迷組：平均數 1.28、標準差 1.63

成癮組：平均數 1.87、標準差 2.10

智慧型手機/平板

一般組：平均數 0.55、標準差 1.19

沉迷組：平均數 1.10、標準差 1.51

成癮組：平均數 1.88、標準差 1.99

四種成癮行為皆為：

一般組 < 沉迷組；一般組 < 成癮組；

沉迷組 < 成癮組

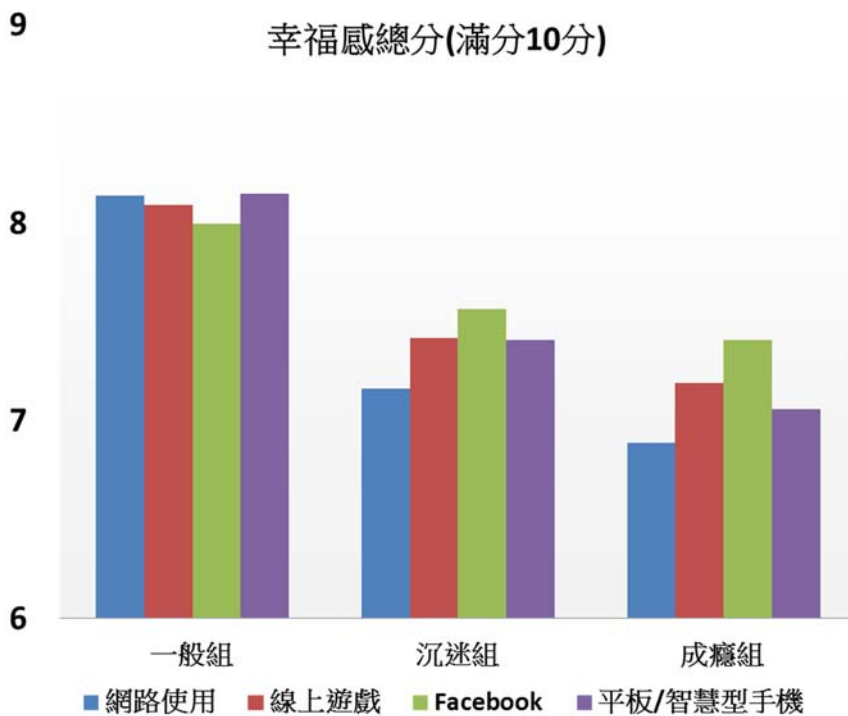


圖 8 幸福感在四種網癮類型之得分

網路使用

一般組：平均數 8.14、標準差 2.66

沉迷組：平均數 7.16、標準差 2.85

成癮組：平均數 6.89、標準差 3.24

線上遊戲

一般組：平均數 8.09、標準差 2.69

沉迷組：平均數 7.42、標準差 2.90

成癮組：平均數 7.19、標準差 3.11

Facebook

一般組：平均數 8.00、標準差 2.73

沉迷組：平均數 7.57、標準差 2.81

成癮組：平均數 7.41、標準差 3.12

智慧型手機/平板

一般組：平均數 8.15、標準差 2.68

沉迷組：平均數 7.41、標準差 2.77

成癮組：平均數 7.06、標準差 3.13

網路使用、線上遊戲、Facebook：

一般組 > 沉迷組；一般組 > 成癮組

(五)一般組、網路沉迷組、網路成癮組三組在睡眠問題上的比較

表 24 顯示各類網路使用行為在睡眠品質向度之單因子變異數分析與 Scheffé 事後比較，比較四種類型網路使用行為之成癮程度的五種睡眠品質向度，以了解四種類型網路使用行為之成癮程度在不良睡眠品質、睡眠時間不足、低睡眠效率、睡眠障礙、日間功能障礙的差異。結果發現，網路使用行為中的一般組、沉迷組和成癮組在不良睡眠品質($F(2,8937)=89.4, p<.001$)、睡眠時間不足($F(2,9001)=75.5, p<.001$)、低睡眠效率($F(2,5858)=14.1, p<.01$)、睡眠障礙($F(2,8929)=51.2, p<.001$)、日間功能障礙($F(2,8942)=200.9, p<.001$)的得分上有顯著的差異；線上遊戲使用行為中的一般組、沉迷組和成癮組在不良睡眠品質($F(2,8944)=44.6, p<.001$)、睡眠時間不足($F(2,9002)=22.7, p<.001$)、低睡眠效率($F(2,5853)=18.7, p<.001$)、睡眠障礙($F(2,8937)=31.4, p<.001$)、日間功能障礙($F(2,8950)=135.1, p<.001$)的得分上有顯著的差異；Facebook 使用行為中的一般組、沉迷組和成癮組在不良睡眠品質($F(2,8887)=68.6, p<.001$)、睡眠時間不足($F(2,8951)=56.1, p<.001$)、低睡眠效率($F(2,5819)=6.7, p<.01$)、睡眠障礙($F(2,8880)=63.4, p<.001$)、日間功能障礙($F(2,8893)=153.4, p<.001$)的得分上有顯著的差異；智慧型手機/平板使用行為中的一般組、沉迷組和成癮組在不良睡眠品質($F(2,8968)=134.1, p<.001$)、睡眠時間不足($F(2,9034)=117.4, p<.001$)、低睡眠效率($F(2,5877)=19.9, p<.001$)、睡眠障礙($F(2,8961)=71.9, p<.001$)、日間功能障礙($F(2,8975)=297.0, p<.001$)的得分上有顯著的差異；Scheffé 事後比較顯示：

- (1)在不良睡眠品質，各組分數愈高表示不良睡眠品質愈不佳：線上遊戲、智慧型手機/平板使用上，成癮組(C)的不良睡眠品質分數高於沉迷組(B)，成癮組(C)與沉迷組(B)的不良睡眠品質分數皆高於一般組(A)；Facebook 使用、整體性網路使用上則是成癮組(C)與沉迷組(B)的不良睡眠品質分數均高於一般組(A)，但成癮組(C)與沉迷組(B)兩組無顯著差異。
- (2)在睡眠時間不足上，各組分數愈高表示睡眠時間愈短：智慧型手機/平板使用、整體性網路使用上，成癮組(C)分數高於沉迷組(B)，成癮組(C)與沉迷組(B)分數皆高於一般組(A)；線上遊戲使用上則是成癮組(C)與沉迷組(B)分數高於一般組(A)，但成癮組(C)分數高於沉迷組(B)；Facebook 使用上是成癮組(C)與沉迷組(B)兩組分數皆高於一般組(A)，但成癮組(C)與沉迷組(B)兩組無顯著差異。
- (3)在低睡眠效率，各組分數愈高表示睡眠效率愈差：智慧型手機/平板使用上是成癮組(C)分數高於沉迷組(B)，成癮組(C)與沉迷組(B)分數皆高於一般組(A)；線上遊戲、Facebook 使用、整體性網路使用上則是成癮組(C)與沉迷組(B)分數高於一般組(A)，但成癮組(C)與沉迷組(B)兩組無顯著差異。
- (4)在睡眠障礙，各組分數愈高表示睡眠障礙愈多：Facebook 使用、智慧型手機/平板使用上皆為成癮組(C)的分數高於沉迷組(B)，成癮組(C)與沉迷組(B)分數皆高於一般組(A)；線上遊戲使用、整體性網路使用上是成癮組(C)與沉迷組(B)分數

均高於一般組(A)，但兩組無顯著差異。

(5)在日間功能障礙，各組分數愈高表示日間功能障礙愈多：線上遊戲、智慧型手機/平板使用上、整體性網路使用為成癮組(C)的分數高於沉迷組(B)，成癮組(C)與沉迷組(B)的分數均高於一般組(A)；Facebook 使用上則為成癮組(C)與沉迷組(B)兩組分數均高於一般組(A)，但兩組無顯著差異。

表 24 各類網路使用行為在睡眠品質向度之單因子變異數分析與 Scheffé 事後比較

| | 不良睡眠品質 <i>M(SD)</i> | 睡眠時間不足 <i>M(SD)</i> | 低睡眠效率 <i>M(SD)</i> | 睡眠障礙 <i>M(SD)</i> | 日間功能 障礙 <i>M(SD)</i> |
|--------------------|------------------------------|------------------------|-----------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| 線上遊戲使用 | | | | | |
| 一般組 | 0.83(0.76) | 0.40(0.74) | 0.28(0.74) | 0.40(0.67) | 0.82(0.95) |
| 沉迷組 | 0.97(0.81) | 0.49(0.80) | 0.38(0.84) | 0.51(0.74) | 1.13(1.02) |
| 成癮組 | 1.10(0.88) | 0.57(0.91) | 0.46(0.94) | 0.57(0.80) | 1.31(1.11) |
| <i>F</i> | 44.57*** | 22.65*** | 18.65*** | 31.44*** | 135.06*** |
| 事後比較 | A<B*** ; A<C*** ; B<C* | A<C*** ; B<C** | A<B* ; A<C*** | A<C*** ; A<B*** | A<B*** ; A<C*** ; B<C*** |
| η^2 | 0.01 | 0.01 | 0.01 | 0.01 | 0.03 |
| Facebook 使用 | | | | | |
| 一般組 | 0.82(0.76) | 0.38(0.74) | 0.30(0.76) | 0.40(0.67) | 0.82(0.96) |
| 沉迷組 | 1.07(0.84) | 0.58(0.84) | 0.39(0.83) | 0.55(0.71) | 1.28(1.05) |
| 成癮組 | 1.06(0.86) | 0.62(0.90) | 0.40(0.87) | 0.66(0.81) | 1.28(1.08) |
| <i>F</i> | 68.60*** | 56.09*** | 6.70** | 63.42*** | 153.38*** |
| 事後比較 | A<C*** ; A<B*** | A<C*** ; A<B*** | A<B*** ; A<C* | A<B*** ; A<C*** ; B<C** | A< B*** ; A<C*** |
| η^2 | 0.02 | 0.01 | 0.01 | 0.01 | 0.03 |

表 24 各類網路使用行為在睡眠品質向度之單因子變異數分析與 Scheffé 事後比較 (續)

| | 不良睡眠品質 <i>M(SD)</i> | 睡眠時間不足 <i>M(SD)</i> | 低睡眠效率 <i>M(SD)</i> | 睡眠障礙 <i>M(SD)</i> | 日間功能障礙 <i>M(SD)</i> |
|------------------------|--------------------------------|--------------------------------|------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| 智慧型手機/ 平板使用 | | | | | |
| 一般組 | 0.79(0.74) | 0.35(0.70) | 0.29(0.75) | 0.39(0.67) | 0.77(0.92) |
| 沉迷組 | 1.01(0.79) | 0.54(0.82) | 0.34(0.77) | 0.51(0.72) | 1.18(1.03) |
| 成癮組 | 1.15(0.90) | 0.69(0.92) | 0.49(0.93) | 0.63(0.80) | 1.43(1.11) |
| <i>F</i> | 134.12*** | 117.43*** | 19.91*** | 71.94*** | 297.03*** |
| 事後比較 | A<B*** ; A<C*** ; B<C*** | A<B*** ; A<C*** B<C*** | A<B* ; A<C*** ; B<C*** | A<B*** ; A<C*** ; B<C*** | A<B*** ; A<C*** ; B<C*** |
| η^2 | 0.03 | 0.03 | 0.01 | 0.02 | 0.06 |
| 網路使用 | | | | | |
| 一般組 | 0.81(0.76) | 0.38(0.73) | 0.29(0.75) | 0.40(0.67) | 0.81(0.95) |
| 沉迷組 | 1.05(0.79) | 0.51(0.80) | 0.38(0.84) | 0.53(0.73) | 1.20(1.05) |
| 成癮組 | 1.11(0.87) | 0.68(0.94) | 0.45(0.92) | 0.61(0.80) | 1.10(1.10) |
| <i>F</i> | 89.35*** | 75.45*** | 14.05*** | 51.20*** | 200.85*** |
| 事後比較 | A<B*** ; A<C*** | A<B*** ; A<C*** ; B<C*** | A<B* ; A<C*** | A<B*** ; A<C*** | A<B*** ; A<C*** ; B<C*** |
| η^2 | 0.02 | 0.02 | 0.01 | 0.01 | 0.04 |

註：不良睡眠品質總分為 3 分；睡眠時間不足總分為 3 分；低睡眠效率總分為 3 分；

睡眠障礙總分為 3 分；日間功能障礙總分為 3 分。

A 為一般組，B 為沉迷組，C 為成癮組。

*為 $p < .05$ ；**為 $p < .01$ ；***為 $p < .001$

表 25 整理出各類型數位使用行為之一般組、網路沉迷組、網路成癮組在身心健康問題上的組間比較差異結果。

由表可知，在身體症狀、疑心、敵意上，網路使用、線上遊戲使用、Facebook 使用及智慧型手機/平板使用等四種數位使用行為，皆出現成癮組顯著大於沉迷組，而沉迷組又大於一般組的現象。

而智慧型手機/平板使用則呈現各項身心健康問題皆出現成癮組顯著大於沉迷組，而沉迷組又大於一般組的現象。

在幸福感上，網路使用、線上遊戲使用、Facebook 使用皆出現，沉迷與成癮組皆小於一般組，而在智慧型手機/平板使用的幸福感上，皆為一般組顯著大於沉迷組與成癮組。

在睡眠問題上，除了線上遊戲使用的沉迷與一般組在睡眠時間不足上未達顯著差異外，在不良睡眠品質、睡眠時間不足、低睡眠效率、睡眠障礙、日間功能障礙上，皆呈現各種數位使用沉迷組與成癮組均較一般組為差。

表 25 各類型數位使用行為之一般組、網路沉迷組、網路成癮組在身心健康問題上的組間差異比較

| | | |
|--------|--------|-------------------------|
| 網路使用 | 身體症狀 | 一般組<沉迷組；一般組<成癮組；沉迷組<成癮組 |
| | 疑心症狀 | 一般組<沉迷組；一般組<成癮組；沉迷組<成癮組 |
| | 敵意症狀 | 一般組<沉迷組；一般組<成癮組；沉迷組<成癮組 |
| | 幸福感 | 一般組>沉迷組；一般組>成癮組 |
| | 不良睡眠品質 | 一般組<沉迷組；一般組<成癮組 |
| | 睡眠時間不足 | 一般組<沉迷組；一般組<成癮組；沉迷組<成癮組 |
| | 低睡眠效率 | 一般組<沉迷組；一般組<成癮組 |
| | 睡眠障礙 | 一般組<沉迷組；一般組<成癮組 |
| | 日間功能障礙 | 一般組<沉迷組；一般組<成癮組；沉迷組<成癮組 |
| | 線上遊戲使用 | 身體症狀 |
| 疑心症狀 | | 一般組<沉迷組；一般組<成癮組；沉迷組<成癮組 |
| 敵意症狀 | | 一般組<沉迷組；一般組<成癮組；沉迷組<成癮組 |
| 幸福感 | | 一般組>沉迷組；一般組>成癮組 |
| 不良睡眠品質 | | 一般組<沉迷組；一般組<成癮組；沉迷組<成癮組 |
| 睡眠時間不足 | | 一般組<成癮組；沉迷組<成癮組 |
| 低睡眠效率 | | 一般組<沉迷組；一般組<成癮組 |
| 睡眠障礙 | | 一般組<沉迷組；一般組<成癮組 |
| 日間功能障礙 | | 一般組<沉迷組；一般組<成癮組；沉迷組<成癮組 |

表 25 各類型數位使用行為之一般組、網路沉迷組、網路成癮組在身心健康問題上的組間差異比較(續)

| | | |
|-------------|------------|-------------------------|
| Facebook 使用 | 身體症狀 | 一般組<沉迷組；一般組<成癮組；沉迷組<成癮組 |
| | 疑心症狀 | 一般組<沉迷組；一般組<成癮組；沉迷組<成癮組 |
| | 敵意症狀 | 一般組<沉迷組；一般組<成癮組；沉迷組<成癮組 |
| | 幸福感 | 一般組>沉迷組；一般組>成癮組 |
| | 不良睡眠品質 | 一般組<沉迷組；一般組<成癮組 |
| | 睡眠時間不足 | 一般組<沉迷組；一般組<成癮組 |
| | 低睡眠效率 | 一般組<沉迷組；一般組<成癮組 |
| | 睡眠障礙 | 一般組<沉迷組；一般組<成癮組；沉迷組<成癮組 |
| | 日間功能障礙 | 一般組<沉迷組；一般組<成癮組 |
| | 智慧型手機/平板使用 | 身體症狀 |
| 疑心症狀 | | 一般組<沉迷組；一般組<成癮組；沉迷組<成癮組 |
| 敵意症狀 | | 一般組<沉迷組；一般組<成癮組；沉迷組<成癮組 |
| 幸福感 | | 一般組>沉迷組；一般組>成癮組；沉迷組>成癮組 |
| 不良睡眠品質 | | 一般組<沉迷組；一般組<成癮組；沉迷組<成癮組 |
| 睡眠時間不足 | | 一般組<沉迷組；一般組<成癮組；沉迷組<成癮組 |
| 低睡眠效率 | | 一般組<沉迷組；一般組<成癮組；沉迷組<成癮組 |
| 睡眠障礙 | | 一般組<沉迷組；一般組<成癮組；沉迷組<成癮組 |
| 日間功能障礙 | | 一般組<沉迷組；一般組<成癮組；沉迷組<成癮組 |

四、基本人口統計與不同數位使用行為三種成癮風險組的關係

表 26 結果顯示，不同成癮程度在性別、年齡、學制、是否擔任班級幹部、是否擔任志工、主要照顧者教育程度、主要照顧者上達顯著差異，進一步進行事後比較，進行一般組與沉迷組、一般組與成癮組、沉迷組與成癮組比較後發現：

- (一)三組在性別上達顯著差異，進一步事後比較顯示，成癮組與沉迷組的男生比例均高於一般組，而成癮組的男生比例又高於沉迷組。
- (二)三組在年齡上達顯著差異，進一步事後比較顯示，成癮組的平均年齡顯著高於一般組，而成癮組與沉迷組未顯著差異。
- (三)三組在就讀學制上達顯著差異，進一步事後比較顯示，成癮組與沉迷組未達差異，但較一般組有較少國小比例，較多的國中比例；而成癮組的高中職比例又顯著高於一般組。
- (四)成癮組的不滿意比例顯著高於沉迷組與一般組，沉迷組與一般組沒有顯著差異。
- (五)成癮組與沉迷組學期未擔任過班級幹部的比例顯著高於一般組，成癮組與沉迷組無顯著差異。
- (六)沉迷組與成癮組沒有擔任過志工的比率顯著高於一般組，沉迷組與成癮組無顯著差異。
- (七)沉迷組與成癮組的照顧者教育程度大專院校比例顯著少於一般組，沉迷組與成癮組無顯著差異。
- (八)成癮組與沉迷組的照顧者為爸媽的比例顯著少於一般組，祖父母的比率顯著高於一般組，成癮組與沉迷組無顯著差異。

表 26 一般組、網路沉迷組、網路成癮組三組在線上遊戲成癮之人口統計變項上之差異

| | | 一般組 (M/%) | 沉迷組 (M/%) | 成癮組 (M/%) | χ^2 / F | 事後比較 |
|-------------------------|-----|-----------------|-----------------|-----------------|--------------|------------------------|
| 性別 | 男 | 45.30 | 68.70 | 79.10 | 530.84*** | A<B* , A<C* B<C* |
| | 女 | 54.70 | 31.30 | 20.90 | | A>B* , A>C* B>C* |
| 我目前的足歲年齡 | | 14.17 (3.00) | 14.29 (2.33) | 14.54 (2.25) | 6.94* | A<C* |
| 我目前就讀 | 國小 | 30.90 | 22.30 | 20.00 | 90.76*** | A>B* , A>C* |
| | 國中 | 31.10 | 40.50 | 37.80 | | A<B* , A<C* |
| | 高中職 | 38.10 | 37.20 | 42.20 | | A<C* |
| 我對這學期學業成績的滿意程度 | 不滿意 | 22.80% | 25.40% | 31.40% | 34.58*** | A<C* , B<C* |
| 我上學期或這學期曾擔任班級或社團幹部 | 是 | 63.80 | 56.60 | 58.60 | 28.06*** | A>B* , A>C* |
| 我上學期或這學期在課外時間曾參與志工或社區服務 | 無 | 54.80 | 59.40 | 60.10 | 15.95*** | A<B* , A<C* |

註：*為 $p < .05$ ；**為 $p < .01$ ；***為 $p < .001$

A 為一般組、B 為沉迷組、C 為成癮組

表 26 一般組、網路沉迷組、網路成癮組三組在線上遊戲成癮之人口統計變項上之差異(續)

| | | 一般組 (M/%) | 沉迷組 (M/%) | 成癮組 (M/%) | χ^2/F | 事後比較 |
|------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|----------------|----------------|
| 家長/主要照顧者的教育程度(填寫其中一人的最高學歷即可) | 國小 | 3.40 | 5.00 | 5.30 | 60.69*** | A<B* , A<C* |
| | 國中 | 7.90 | 9.90 | 11.20 | | A<C* |
| | 高中職 | 42.10 | 45.80 | 44.70 | | NS |
| | 大專大學 | 35.40 | 29.50 | 28.50 | | A>B* , A>C* |
| | 研究所以上 | 9.70 | 7.60 | 8.30 | | NS |
| | 其他 | 1.40 | 2.20 | 2.00 | | NS |
| | 每天照顧我的人主要是 | 爸媽 | 93.40 | 90.50 | | 87.50 |
| 祖父或母 | | 5.20 | 7.70 | 9.20 | A<B* , A<C* | |
| 其他親友 | | 1.30 | 1.60 | 2.50 | A<C* | |
| 社福機構的 志工爸媽或 阿姨叔叔 | | 0.20 | 0.10 | 0.80 | A<C* , B<C* | |

註：*為 $p < .05$ ；**為 $p < .01$ ；***為 $p < .001$

A 為一般組、B 為沉迷組、C 為成癮組

表 27 結果顯示，不同成癮程度在性別、年齡、學制、是否擔任志工、主要照顧者教育程度、主要照顧者上達顯著差異，是否曾擔任過幹部上未達顯著差異，進一步進行事後比較，進行一般組與沉迷組、一般組與成癮組、沉迷組與成癮組比較後發現：

- (一)三組在性別上達顯著差異，進一步事後比較顯示，沉迷組的女生比例高於一般組與成癮組；而一般組與成癮組無顯著差異。
- (二)三組在年齡上達顯著差異，進一步事後比較顯示，沉迷組、成癮組的平均年齡顯著高於一般組。
- (三)三組在就讀學制上達顯著差異，進一步事後比較顯示，相較於沉迷組與成癮組的國小比例較低，國中比例較高，高中職比例較高。
- (四)沉迷組、成癮組的不滿意比例顯著大於一般組，沉迷組與成癮組沒有顯著差異。
- (五)成癮組與沉迷組沒有擔任過志工的比例顯著少於一般組，成癮組與沉迷組無顯著差異。
- (六)沉迷組與成癮組的照顧者教育程度為大專院校比例顯著少於一般組，沉迷組與成癮組無顯著差異。
- (七)成癮組照顧者為爸媽的比例顯數少於沉迷組與一般組，沉迷組與一般組無顯著差異。

表 27 一般組、網路沉迷組、網路成癮組三組在 Facebook 成癮之人口統計變項上之差異

| | | 一般組 (M/%) | 沉迷組 (M/%) | 成癮組 (M/%) | χ^2/F | 事後比較 |
|-----------------------------|-----|-----------------|-----------------|-----------------|------------|----------------------------------------------------------------------|
| 性別 | 男 | 52.20 | 46.00 | 54.80 | 16.82** | A>B* , B<C* |
| | 女 | 47.80 | 54.00 | 45.20 | | |
| 我目前的足歲年齡 | | 14.10 (2.99) | 14.75 (2.10) | 14.84 (2.13) | 41.48**** | A<B* , A<C* |
| 我目前就讀 | 國小 | 32.00 | 14.80 | 14.40 | 208.46**** | A>B* , A>C* A<B* , A<C* A<B* , A<C* A<B* , A<C* |
| | 國中 | 31.10 | 39.30 | 40.60 | | |
| | 高中職 | 36.90 | 46.00 | 45.00 | | |
| 我對這學期學業成績的 滿意程度 | 不滿意 | 22.00% | 29.50% | 34.90% | 82.55**** | A<B* , A<C* |
| 我上學期或這學期曾擔 任班級或社團幹部 | 是 | 62.50 | 60.60 | 62.80 | 1.36 | |
| 我上學期或這學期在課外時 間曾參與志工或社區服務 | 無 | 57.50 | 50.40 | 50.30 | 29.51**** | A>B* , A>C* |

註：*為 $p < .05$ ；**為 $p < .01$ ；***為 $p < .001$

A 為一般組、B 為沉迷組、C 為成癮組

表 27 一般組、網路沉迷組、網路成癮組三組在 Facebook 成癮之人口統計變項上之差異(續)

| | | 一般組 | 沉迷組 | 成癮組 | χ^2/F | 事後比較 |
|------------------------------|-------|-------|-------|-------|------------|----------------|
| | | (M/%) | (M/%) | (M/%) | | |
| 家長/主要照顧者的教育程度(填寫其中一人的最高學歷即可) | 國小 | 3.60 | 3.50 | 5.20 | 42.71*** | NS |
| | 國中 | 8.10 | 9.80 | 10.60 | | NS |
| | 高中職 | 41.90 | 46.20 | 48.10 | | A<B* , A<C* |
| | 大專大學 | 35.20 | 31.00 | 26.60 | | A>B* , A>C* |
| | 研究所以上 | 9.50 | 8.40 | 8.30 | | NS |
| | 其他 | 1.70 | 1.10 | 1.20 | | NS |
| 每天照顧我的人主要是 | 爸媽 | 93.00 | 91.20 | 87.40 | 55.60*** | A>C* , B>C* |
| | 祖父或母 | 5.60 | 6.40 | 8.80 | | A<C* |
| | 其他親友 | 1.30 | 2.00 | 2.80 | | A<C* |
| | 社福機構的 | 0.10 | 0.20 | 0.90 | | A<C* |
| | 志工爸媽或 | | | | | |
| | 阿姨叔叔 | | | | | |

註：*為 $p < .05$ ；**為 $p < .01$ ；***為 $p < .001$

A 為一般組、B 為沉迷組、C 為成癮組

表 28 結果顯示，不同成癮程度在性別、年齡、學制、是否擔任班級幹部、主要照顧者教育程度、主要照顧者上達顯著差異，是否擔任過志工上沒有達顯著差異，進一步進行事後比較，進行一般組與沉迷組、一般組與成癮組、沉迷組與成癮組比較後發現：

- (一)三組在性別上達顯著差異，進一步事後比較顯示，成癮組的男生比例高於一般組與沉迷組，一般組與沉迷組無顯著差異。
- (二)三組在年齡上達顯著差異，進一步事後比較顯示，沉迷組、成癮組的平均年齡顯著高於一般組，沉迷組與成癮組沒有顯著差異。
- (三)三組在就讀學制上達顯著差異，進一步事後比較顯示，成癮組與沉迷組有較高的高中職比例與較少的國小比例，成癮組與沉迷組沒有顯著差異。
- (四)成癮組、沉迷組的不滿意比例顯著高於一般組，成癮組亦高於沉迷組。
- (五)成癮組在擔任過幹部的比例顯著少於一般組與沉迷組，一般組與沉迷組無顯著差異。
- (六)沉迷組照顧者教育程度為國中的比例顯著高於一般組，成癮組與一般組、成癮組與沉迷組無顯著差異。
- (七)成癮組照顧者為爸媽的比例顯著少於一般組，成癮組與沉迷組、沉迷組與一般組無顯著差異。

表 28 一般組、網路沉迷組、網路成癮組三組在智慧型手機/平板成癮之人口統計變項上之差異

| | | 一般組 (M/%) | 沉迷組 (M/%) | 成癮組 (M/%) | χ^2/F | 事後比較 | |
|-----------------------------|-----|-----------------|-----------------|-----------------|------------|------------------------|------------------------|
| 性別 | 男 | 51.70 | 48.50 | 56.60 | 16.93** | A<C* , B<C* | |
| | 女 | 48.30 | 51.50 | 43.40 | | | |
| 我目前的足歲年齡 | | 13.99 (2.50) | 14.76 (4.50) | 14.91 (2.12) | 80.53*** | A<B* , A<C* | |
| 我目前就讀 | 國小 | 33.20 | 19.00 | 14.80 | 273.03*** | A>B* , A>C* B>C* | |
| | 國中 | 32.50 | 34.50 | 33.70 | | | NS |
| | 高中職 | 34.30 | 46.50 | 51.50 | | | A<B* , A<C* B<C* |
| 我對這學期學業成績的滿意程度 | | 不滿意 21.10% | 27.90% | 35.30% | 124.75*** | A<B* , A<C* B<C* | |
| 我上學期或這學期曾擔任班級或社團幹部 | | 是 | 62.70 | 63.40 | 58.40 | 8.53* | A>C* , B>C* |
| 我上學期或這學期在課外時間曾參與志工或社區服務 | | 無 | 56.30 | 55.10 | 55.60 | 0.793 | |
| 長/主要照顧者的教育程度(填寫其中一人的最高學歷即可) | | 國小 | 3.60 | 3.70 | 4.80 | 19.02* | NS |
| | | 國中 | 8.10 | 10.20 | 9.50 | | A<B* |
| | | 高中職 | 43.00 | 41.40 | 44.00 | | NS |
| | | 大專大學 | 33.90 | 35.00 | 32.00 | | NS |
| | | 研究所以 上 | 9.60 | 8.10 | 8.50 | | NS |
| | | 其他 | 1.70 | 1.60 | 1.20 | | NS |

註：*為 $p < .05$ ；**為 $p < .01$ ；***為 $p < .001$

A 為一般組、B 為沉迷組、C 為成癮組

表 28 一般組、網路沉迷組、網路成癮組三組在智慧型手機/平板成癮之人口統計變項上之差異(續)

| | | 一般組 | 沉迷組 | 成癮組 | χ^2/F | 事後比較 |
|------------|------|-------|-------|-------|------------|----------------|
| | | (M/%) | (M/%) | (M/%) | | |
| 每天照顧我的人主要是 | 爸媽 | 93.10 | 91.30 | 88.90 | 47.38*** | A>C* |
| | 祖父或母 | 5.40 | 7.20 | 8.00 | | A<B* , A<C* |
| | 其他親友 | 1.30 | 1.20 | 2.50 | | A<C* |
| | 社福機構 | 0.10 | 0.20 | 0.70 | | A<C* |
| | 的志工爸 | | | | | |
| | 媽或阿姨 | | | | | |
| | 叔叔 | | | | | |

註：*為 $p < .05$ ；**為 $p < .01$ ；***為 $p < .001$

A 為一般組、B 為沉迷組、C 為成癮組

表 29 結果顯示，不同成癮程度在性別、年齡、學制、主要照顧者教育程度、主要照顧者上達顯著差異，是否曾擔任過幹部、是否擔任過志工上未達顯著差異，進一步進行事後比較，進行一般組與沉迷組、一般組與成癮組、沉迷組與成癮組比較後發現：

(一)三組在性別上達顯著差異，進一步事後比較顯示，沉迷組、成癮組男性的比例顯著的高於一般組，沉迷組與成癮組沒有顯著差異。

(二)三組在年齡上達顯著差異，進一步事後比較顯示，沉迷組、成癮組年齡的比例顯著的高於一般組，沉迷組與成癮組沒有顯著差異。

(三)三組在就讀學制上達顯著差異，進一步事後比較顯示，成癮組與沉迷組比一般組有較高的國中、高中職比例，成癮組與沉迷組沒有顯著差異。

(四)成癮組、沉迷組的不滿意比例顯著高於一般組，成癮組亦高於沉迷組。

(五)成癮組的照顧者教育程度為國中的比例顯著高於一般組，成癮組與沉迷組、沉迷組與一般組無顯著差異。

(六)成癮組的照顧者為爸媽的比例顯著少於沉迷組與一般組，一般組與沉迷組無顯著差異。

表 29 一般組、網路沉迷組、網路成癮組三組在網路成癮之人口統計變項上之差異

| | | 一般組 (M/%) | 沉迷組 (M/%) | 成癮組 (M/%) | χ^2 / F | 事後比較 |
|----------------|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|------------------------|
| 性別 | 男 | 50.30 | 55.10 | 60.30 | 48.44*** | A<B* , A<C* |
| | 女 | 49.70 | 44.80 | 39.70 | | |
| 我目前的足歲年齡 | | 14.10 | 14.69 | 14.73 | 34.63*** | A<B* , A<C* |
| | | (2.99) | (2.25) | (2.18) | | |
| 我目前就讀 | 國小 | 31.70 | 17.90 | 16.40 | 160.59*** | A>B* , A>C* |
| | 國中 | 32.10 | 35.80 | 36.80 | | |
| | 高中職 | 36.20 | 46.30 | 46.80 | | |
| 我對這學期學業成績的滿意程度 | 不滿意 | 21.80 | 28.70 | 34.10 | 85.08*** | A<B* , A<C* B<C* |
| | | | | | | |

註：*為 $p < .05$ ；**為 $p < .01$ ；***為 $p < .001$

A 為一般組、B 為沉迷組、C 為成癮組

表 29 一般組、網路沉迷組、網路成癮組三組在網路成癮之人口統計變項上之差異(續)

| | | 一般組 (M/%) | 沉迷組 (M/%) | 成癮組 (M/%) | χ^2/F | 事後比 較 |
|-----------------------------|------------------------|--------------|--------------|--------------|------------|----------------|
| 我上學期或這學期曾擔任班級或社團幹部 | 是 | 62.90 | 60.20 | 59.90 | 5.23 | |
| 我上學期或這學期在課外時間曾參與志工或社區服務 | 無 | 55.60 | 57.00 | 58.50 | 3.47 | |
| 長/主要照顧者的教育程度(填寫其中一人的最高學歷即可) | 國小 | 3.70 | 3.40 | 4.60 | 18.80* | NS |
| | 國中 | 8.00 | 9.80 | 11.00 | | A<C* |
| | 高中職 | 42.80 | 43.70 | 42.80 | | NS |
| | 大專大學 | 34.60 | 32.70 | 31.10 | | NS |
| | 研究所以上 | 9.40 | 8.40 | 9.10 | | NS |
| | 其他 | 1.50 | 2.00 | 1.50 | | NS |
| 每天照顧我的人主要是 | 爸媽 | 93.10 | 92.10 | 87.60 | 53.77*** | A>C* , B>C* |
| | 祖父或母 | 5.40 | 5.80 | 9.50 | | A<C* , B<C* |
| | 其他親友 | 1.40 | 1.60 | 2.20 | | NS |
| | 社福機構的 志工爸媽或 阿姨叔叔 | 0.10 | 0.30 | 0.70 | | A<C* |

註：*為 $p < .05$ ；**為 $p < .01$ ；***為 $p < .001$

A 為一般組、B 為沉迷組、C 為成癮組

表 30 結果顯示：

(一)一般組、網路沉迷組、網路成癮組三組在線上遊戲之網路使用時間分析上之差異

三組在平日課業上網時間尚未達顯著；三組在平日非課業上網時間上達到顯著，進一步事後比較顯示，成癮組與沉迷組上網時間顯著高於一般組，而成癮組又高於沉迷組；三組在假日課業上網時間上達到顯著差異，成癮組上網時間顯著高於沉迷組與一般組，沉迷組與一般組無顯著差異；三組在假日非課業上網時間上達到顯著差異，成癮組與沉迷組上網時間顯著高於一般組，而成癮組又高於沉迷組。

(二)一般組、網路沉迷組、網路成癮組三組在 Facebook 之網路使用時間分析上之差異

三組在平日課業上網時間上達顯著差異，進一步事後比較顯示，成癮組與沉迷組上網時間顯著高於一般組，成癮組與沉迷組沒有顯著差異；三組在平日非課業上網時間上達到顯著，成癮組與沉迷組上網時間顯著高於一般組，而成癮組又高於沉迷組；三組在假日課業上網時間上達到顯著差異，成癮組上網時間顯著高於沉迷組與一般組，沉迷組與一般組無顯著差異；三組在假日非課業上網時間上達到顯著差異，成癮組與沉迷組上網時間顯著高於一般組，而成癮組又高於沉迷組。

(三)一般組、網路沉迷組、網路成癮組三組在智慧型手機/平板之網路使用時間分析上之差異

三組在平日課業上網時間上達顯著差異，進一步事後比較顯示，成癮組上網時間顯著高於一般組，成癮組與沉迷組、沉迷組與一般組沒有顯著差異；三組在平日非課業上網時間上達到顯著，成癮組與沉迷組花費時間顯著高於一般組，而成癮組又高於沉迷組；三組在假日課業上網時間上達到顯著差異，成癮組上網時間顯著高於一般組，成癮組與沉迷組、沉迷組與一般組皆沒有顯著差異；三組在假日非課業上網時間上達到顯著差異，成癮組與沉迷組上網時間顯著高於一般組，而成癮組又高於沉迷組。

(四)一般組、網路沉迷組、網路成癮組三組在一般網路之網路使用時間分析上之差異

三組在平日課業上網時間上未達顯著；三組在平日非課業上網時間上達到顯著，進一步事後比較顯示，在一般組與沉迷組、一般組與成癮組、沉迷組與成癮組比較後，成癮組與沉迷組上網時間顯著高於一般組，而成癮組又高於沉迷組；三組在假日課業上網時間上達到顯著差異，成癮組上網時間顯著高於一般組，成癮組與沉迷組、沉迷組與一般組皆沒有顯著差異；三組在假日非課業上網時間上達到顯著差異，成癮組與沉迷組上網時間顯著高於一般組，而成癮組又高於沉迷組。

表 30 一般組、網路沉迷組、網路成癮組三組在不同網路活動類別之網路使用時間分析

| | 平日課業分鐘 <i>M(SD)</i> | 平日非課業分鐘 <i>M(SD)</i> | 假日課業分鐘 <i>M(SD)</i> | 假日非課業分鐘 <i>M(SD)</i> |
|-----------------|------------------------|-------------------------|------------------------|-------------------------|
| 線上遊戲 | | | | |
| 一般組 | 64.16(160.22) | 97.62(148.64) | 65.09(125.99) | 184.48(233.91) |
| 沉迷組 | 64.06(134.50) | 141.79(186.04) | 66.36(127.97) | 286.37(342.98) |
| 成癮組 | 62.70(126.67) | 169.74(226.24) | 81.07(170.11) | 322.41(301.68) |
| <i>F</i> | 0.04 | 101.34*** | 5.87** | 167.80*** |
| 事後比較 | | A<B* , A<C* B<C* | A<C* , B<C* | A<B* , A<C* B<C* |
| Facebook | | | | |
| 一般組 | 59.42(127.36) | 98.20(148.57) | 63.32(124.76) | 195.08(255.20) |
| 沉迷組 | 72.51(123.98) | 148.62(201.43) | 73.34(147.57) | 267.53(267.33) |
| 成癮組 | 83.91(152.59) | 181.27(232.56) | 96.45(177.40) | 305.86(208.14) |
| <i>F</i> | 14.70*** | 113.57*** | 21.45*** | 82.75*** |
| 事後比較 | A<B* , A<C* | A<B* , A<C* B<C* | A<C* , B<C* | A<B* , A<C* B<C* |
| 智慧型手機/平板 | | | | |
| 一般組 | 62.22(160.29) | 94.93(147.17) | 63.65(120.14) | 185.31(253.56) |
| 沉迷組 | 62.92(128.96) | 139.31(172.45) | 72.41(151.60) | 267.64(261.97) |
| 成癮組 | 74.95(140.85) | 166.00(220.67) | 80.95(170.84) | 298.36(287.47) |
| <i>F</i> | 3.38* | 116.58*** | 9.41*** | 125.97*** |
| 事後比較 | A<C* | A<B* , A<C* B<C* | A<C* | A<B* , A<C* B<C* |
| 一般網路 | | | | |
| 一般組 | 63.44(159.26) | 96.93(147.58) | 64.57(124.33) | 188.51(251.81) |
| 沉迷組 | 60.42(116.51) | 144.69(185.98) | 68.31(136.26) | 276.11(259.02) |
| 成癮組 | 68.48(141.78) | 178.06(230.09) | 81.08(171.58) | 325.01(308.94) |
| <i>F</i> | 0.68 | 126.94*** | 6.74** | 146.34*** |
| 事後比較 | | A<B* , A<C* B<C* | A<C* | A<B* , A<C* B<C* |

註：*為 $p < .05$ ；**為 $p < .01$ ；***為 $p < .001$

A 為一般組、B 為沉迷組、C 為成癮組

五、家長對3C產品四種管教方式與四種數位使用行為的不同網路成癮風險組的關係

根據學生所知覺的父母在 3C 產品的管教方式上，依其在回應和規範項度的中位數以上或低於中位數，將該學制學生分為高低組，可分為溺愛式管教(高回應/低規範)、忽略式管教(低回應/低規範)、威權式管教(低回應/高規範)、民主式紀律(高回應/高規範)。而根據問卷中四種類型網路使用行為分量表的得分，將參與者依照成癮程度分組，分別為得分 0-2 分為「一般組」；得分 3-4 分為「沉迷組」，得分 5 分以上為「成癮組」。利用 χ^2 檢定比較 3C 產品四種管教方式在三組不同成癮風險組比例上的差異，並進行事後比較。

(一)不同學制家長對 3C 產品四種管教方式在不同網路成癮風險組比率上的比較

在國小方面，相較於溺愛式管教與忽略式管教，威權式管教下的國小生有較高比例的一般組，較低比例的沉迷組與成癮組；民主式紀律與威權式管教間則無差異。忽略式管教比溺愛式管教的國小生，又有更少的一般組比例，更多的成癮組比例。

國中學生之家長，民主式紀律與威權式管教下的國中生有較高比例的一般組，較低比例的沉迷組與成癮組；忽略式管教比溺愛式管教有較少的一般組比例，較高的成癮組比例。

高中職方面，相較於溺愛式管教與忽略式管教，民主式紀律和威權式管教有較高的一般組比例，較低的沉迷組與成癮組比例；溺愛式管教與忽略式管教兩組間則無差異。

(二)不同學制家長對 3C 產品四種管教方式在不同線上遊戲成癮風險組比率上的比較

在國小學生族群中，民主式紀律下的國小學生有最高比例的一般組，較低比例的沉迷組與成癮組；相較於威權式管教與民主式紀律，忽略式管教與溺愛式管教下的國小學生有較高比例的沉迷組與成癮組，較低比例的一般組。

針對國中學生，民主式紀律較威權式管教、溺愛式管教與忽略式管教有較高比例的一般組，較低比例的沉迷組與成癮組。

在高中職方面，相較於忽略式管教與溺愛式管教，民主式紀律下的國中生有較高比例的一般組，較低比例的沉迷組與成癮組；威權式管教亦同。忽略式管教較溺愛式管教有較高的成癮組比例。

(三)不同學制家長對 3C 產品四種管教方式在不同 Facebook 成癮風險組比率上的比較

相較於溺愛式管教與忽略式管教，民主式紀律與威權式管教下的國小學生有較高比例的一般組，與較低比例的沉迷組與成癮組；民主式紀律與威權式管教間無差異，溺愛式管教與忽略式管教間亦無差異。

在國中方面，民主式紀律較威權式管教、溺愛式管教與忽略式管教有較高比例的一般組，與較低比例的成癮組；溺愛式管教則較忽略式管教有較高比例的沉迷組。

高中職中，與溺愛式管教與忽略式管教相較之下，民主式紀律有較高比例的一般組，較低比例的沉迷組與成癮組；威權式管教則較溺愛式管教有較高比例的一般

組，較低比例的沉迷組與成癮組。

(四)不同學制家長對 3C 產品四種管教方式在不同智慧型手機/平板成癮風險組比率上的比較

國小學生中，相較於溺愛式管教與忽略式管教，民主式紀律與威權式管教下的國小生有較高比例的一般組，與較低比例的沉迷組與成癮組；民主式紀律與威權式管教下間無差異，溺愛式管教與忽略式管教間亦無差異。

國中學生方面，民主式紀律與威權式管教有較高比例的一般組，較低比例的沉迷組與成癮組；相較於忽略式管教，溺愛式管教有較高比例的沉迷組，較低比例的成癮組。

在高中職學生中，相較於忽略式管教與溺愛式管教，民主式紀律有較高比例的一般組，較低比例的沉迷組與成癮組；相較於威權式管教，溺愛式管教有較低比例的一般組，較高比例的沉迷組與成癮組。

表 31 3C 產品四種管教方式與不同類型網路成癮之百分比同質性考驗與事後比較(國小)

| | 溺愛式 管教(%) | 忽略式 管教(%) | 威權式 管教(%) | 民主式 紀律(%) | χ^2 | 事後比較 |
|------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----------|------------------------------------------|
| 網路成癮 | | | | | | |
| 一般組 | 78.1 | 72.8 | 85.4 | 88.5 | 218.02*** | a<c* ; a<d* ; b<a* b<c* ; b<d* |
| 沉迷組 | 11.1 | 11.9 | 7.0 | 5.9 | | a<c* ; a<d* ; b<c* ; b<d* |
| 成癮組 | 10.8 | 15.2 | 7.6 | 5.5 | | a<c* ; a<b* ; c<b* ; d<a* ; d<b* |
| 線上遊戲成癮 | | | | | | |
| 一般組 | 75.4 | 70.6 | 81.6 | 87.8 | 230.03*** | a<c* ; a<d* ; a<d* b<a* ; b<c* ; b<d* |
| 沉迷組 | 14.7 | 15.4 | 11.7 | 7.1 | | c<b* ; d<a* ; d<c* ; d<b* |
| 成癮組 | 9.8 | 14.0 | 6.8 | 5.1 | | a<b* ; c<a* ; c<b* ; d<a* ; d<b* |
| Facebook 成癮 | | | | | | |
| 一般組 | 76.0 | 77.2 | 86.8 | 88.1 | 149.19*** | b<c* ; b<d* a<c* ; a<d* |
| 沉迷組 | 14.0 | 12.2 | 8.1 | 7.5 | | c<a* ; c<b* d<a* ; d<b* |
| 成癮組 | 10.0 | 10.6 | 5.1 | 4.4 | | c<a* ; c<b* d<a* ; d<b* |
| 智慧型手機/ 平板成癮 | | | | | | |
| 一般組 | 68.2 | 67.3 | 81.7 | 84.6 | 281.65*** | b<c* ; b<d* a<c* ; a<d* |
| 沉迷組 | 18.4 | 15.0 | 10.9 | 8.3 | | b<a* ; c<a* ; c<b* d<a* ; d<b* |
| 成癮組 | 13.4 | 17.7 | 7.4 | 7.1 | | a<b* ; c<a* ; c<b* d<a* ; d<b* |

註：a 為溺愛式管教，b 為忽略式管教，c 為威權式管教，d 民主式紀律

*為 $p < .05$ ，***為 $p < .001$

表 32 3C 產品四種管教方式與不同類型網路成癮之百分比同質性考驗與事後比較(國中)

| | 溺愛式 管教(%) | 忽略式 管教(%) | 威權式 管教(%) | 民主式 紀律(%) | χ^2 | 事後比較 |
|------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------|
| 網路成癮 | | | | | | |
| 一般組 | 77.6 | 72.2 | 83.4 | 86.5 | 200.55*** | a<c* ; a<d* ; b<a* ; b<c* ; b<d* |
| 沉迷組 | 11.1 | 12.2 | 7.7 | 7.1 | | a<c* ; a<d* ; b<c* ; b<d* |
| 成癮組 | 11.3 | 15.6 | 8.9 | 6.4 | | a<b* ; c<b* ; d<a* d<b* ; d<c* |
| 線上遊戲成癮 | | | | | | |
| 一般組 | 73.7 | 69.9 | 80.3 | 86.2 | 243.09*** | a<c* ; a<d* ; b<a* ; b<c* ; b<d* ; c<d* ; c<b* ; d<a* ; d<b* ; d<c* |
| 沉迷組 | 15.7 | 15.5 | 12.5 | 8.1 | | c<a* ; d<a* ; a<b* ; c<a* ; d<b* |
| 成癮組 | 10.6 | 14.6 | 7.2 | 5.7 | | |
| Facebook 成癮 | | | | | | |
| 一般組 | 74.2 | 77.5 | 83.1 | 86.6 | 150.64*** | a<c* ; a<d* ; b<c* ; b<d* ; c<d* d<a* ; d<b* ; d<c* ; b<a* |
| 沉迷組 | 14.2 | 11.3 | 11.6 | 8.8 | | c<a* ; c<b* ; d<a* ; d<b* |
| 成癮組 | 11.6 | 11.1 | 5.3 | 4.6 | | |
| 智慧型手機/ 平板成癮 | | | | | | |
| 一般組 | 66.7 | 67.6 | 76.7 | 81.9 | 208.26*** | a<c* ; a<d* ; b<c* ; b<d* ; c<d* b<a* ; c<a* ; c<b* ; d<a* |
| 沉迷組 | 18.9 | 15.0 | 12.1 | 10.2 | | a<b* ; c<b* ; d<a* ; d<b* ; d<c* |
| 成癮組 | 14.4 | 17.4 | 11.2 | 7.9 | | |

註：a 為溺愛式管教，b 為忽略式管教，c 為威權式管教，d 民主式紀律

*為 $p < .05$ ，***為 $p < .001$

表 33 3C 產品四種管教方式與不同類型網路成癮之百分比同質性考驗與事後比較(高中職)

| | 溺愛式 管教(%) | 忽略式 管教(%) | 威權式 管教(%) | 民主式 紀律(%) | χ^2 | 事後比較 |
|------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----------|--------------------------------------------|
| 網路成癮 | | | | | | |
| 一般組 | 75.5 | 71.6 | 81.7 | 86.4 | | a<c* ; a<d* ; b<c* ; b<d* ; c<d* |
| 沉迷組 | 11.3 | 12.1 | 9.0 | 7.5 | 218.07*** | b<c* ; d<a* ; d<b* |
| 成癮組 | 13.1 | 16.2 | 9.3 | 6.1 | | c<a* ; c<b* ; d<a* ; d<b* |
| 線上遊戲成癮 | | | | | | |
| 一般組 | 72.1 | 69.2 | 79.2 | 85.1 | | c<a* ; c<b* ; d<a* ; d<b* |
| 沉迷組 | 16.2 | 16.0 | 12.4 | 9.0 | 236.62*** | c<a* ; c<b* d<a* ; d<b* ; d<c* |
| 成癮組 | 11.7 | 14.9 | 8.4 | 5.9 | | a<b* ; c<a* ; c<b* ; d<a* ; d<b* ; d<c* |
| Facebook 成癮 | | | | | | |
| 一般組 | 70.6 | 76.7 | 83.4 | 86.8 | | a<c* ; a<d* ; b<a* ; b<c* ; b<d* ; c<d* |
| 沉迷組 | 15.7 | 11.6 | 11.1 | 8.8 | 213.39*** | b<a* ; d<b* ; c<a* ; d<a* |
| 成癮組 | 13.6 | 11.8 | 5.5 | 4.5 | | c<a* ; c<b* ; d<a* ; d<b* |
| 智慧型手機/ 平板成癮 | | | | | | |
| 一般組 | 64.5 | 67.0 | 75.5 | 81.0 | | a<c* ; a<d* ; b<c* b<d* ; c<d* |
| 沉迷組 | 19.5 | 15.0 | 12.9 | 11.1 | 217.71*** | b<a* ; c<b* ; c<a* ; d<a* |
| 成癮組 | 16.0 | 18.0 | 11.6 | 7.9 | | c<a* ; c<b* ; d<a* d<c* ; d<b* |

註：a 為溺愛式管教，b 為忽略式管教，c 為威權式管教，d 民主式紀律

*為 $p < .05$ ，***為 $p < .001$

六、四種數位使用行為三種成癮風險組在各項3C產品人事時地物使用的良好與不良習慣之比較

表 34 結果顯示線上遊戲成癮一般組(A)、沉迷組(B)和成癮組(C)在各項良好使用習慣之分析皆達顯著差異。進行百分比同質性考驗事後檢定之後，結果發現：在「我常常使用網路或其他電子產品的時間常常是適當的」、「我常常使用網路 30 分鐘，就站起來活動 10 分鐘」、「我在網路上認識的朋友常會讓父母或師長知道」等變項為一般組(A)大於沉迷組(B)、成癮組(C)，而沉迷組(B)與成癮組(C)則無顯著差異。在「我常在父母規定的時間和地方上網」、「我知道線上遊戲有分級，我常只玩符合我年紀的線上遊戲」、「我常會拒絕接受網路上陌生人提供的任何好處，例如禮物或遊戲點數等等」、「我常會尊重智慧財產權，避免非法下載檔案」、「我會遵循網路社會的禮儀規範」等變項之比較為一般組(A)大於沉迷組(B)、成癮組(C)，且沉迷組(B)大於成癮組(C)。另外「網路上的訊息不一定是真的，我常會小心確定訊息是不是真的」變項的差異則為一般組(A)大於成癮組(C)，且沉迷組(B)大於成癮組(C)，一般組(A)與沉迷組(B)無顯著差異。

表 34 線上遊戲成癮一般組、沉迷組和成癮組在良好習慣之分析

| | 一般 組(%) | 沉迷 組(%) | 成癮 組(%) | χ^2 | 事後比較 |
|----------------------------------|------------|------------|------------|-----------|------------------------|
| 我常常使用網路或其他電子產品的時間常常是適當的 | 53.90 | 34.40 | 35.10 | 239.95*** | A>B* , A>C* |
| 我常常使用網路 30 分鐘，就站起來活動 10 分鐘 | 47.20 | 27.60 | 23.80 | 304.94*** | A>B* , A>C* |
| 我常在父母規定的時間和地方上網 | 67.90 | 53.70 | 44.30 | 254.06*** | A>B* , A>C* B>C* |
| 我知道線上遊戲有分級，我常只玩符合我年紀的線上遊戲 | 85.60 | 71.60 | 61.20 | 402.66*** | A>B* , A>C* B>C* |
| 我在網路上認識的朋友常會讓父母或師長知道 | 60.20 | 42.00 | 41.70 | 220.67*** | A>B* , A>C* |
| 我常會拒絕接受網路上陌生人提供的任何好處，例如禮物或遊戲點數等等 | 79.30 | 69.80 | 66.30 | 113.06*** | A>B* , A>C* B>C* |
| 我常會尊重智慧財產權，避免非法下載檔案 | 85.50 | 77.50 | 70.50 | 158.78*** | A>B* , A>C* B>C* |
| 我會遵循網路社會的禮儀規範 | 95.60 | 92.00 | 86.90 | 126.30*** | A>B* , A>C* B>C* |
| 網路上的訊息不一定是真的，我常會小心確定訊息是不是真的 | 93.20 | 92.40 | 87.80 | 34.62*** | A>C* , B>C* |

註：*為 $p < .05$ ；**為 $p < .01$ ；***為 $p < .001$

A 為一般組、B 為沉迷組、C 為成癮組

表 35 結果顯示線上遊戲成癮一般組(A)、沉迷組(B)和成癮組(C)在各項不良使用習慣之分析皆達顯著差異。進行百分比同質性考驗事後檢定之後，結果發現：在「我會單獨和網路上認識的朋友出去」、「我會將自己或家人的任何資料，告訴網路上的陌生人」、「我會在半夜 12 點到早上 6 點間上網」、「我常會開啟網路上來路不明的檔案」、「睡覺時，我會把電腦或手機放在床邊，以便隨時上網」等變項上差異是沉迷組(B)、成癮組(C)>一般組(A)，且成癮組(C)>沉迷組(B)。

表 35 線上遊戲成癮一般組、沉迷組和成癮組在不良習慣之分析

| | 一般組(%) | 沉迷組(%) | 成癮組(%) | χ^2 | 事後比較 |
|-------------------------|--------|--------|--------|-----------|------------------------|
| 我會單獨和網路上認識的朋友出去 | 5.20 | 8.50 | 17.70 | 203.79*** | A<B*， A<C*， B<C* |
| 我會將自己或家人的任何資料，告訴網路上的陌生人 | 2.20 | 4.40 | 13.50 | 295.66*** | A<B*， A<C*， B<C* |
| 我會在半夜 12 點到早上 6 點間上網 | 12.40 | 19.70 | 37.10 | 388.90*** | A<B*， A<C*， B<C* |
| 我常會開啟網路上來路不明的檔案 | 4.90 | 12.40 | 23.80 | 448.21*** | A<B*， A<C*， B<C* |
| 睡覺時，我會把電腦或手機放在床邊，以便隨時上網 | 22.10 | 35.30 | 51.70 | 413.99*** | A<B*， A<C*， B<C* |

註：*為 $p < .05$ ；**為 $p < .01$ ；***為 $p < .001$

A 為一般組、B 為沉迷組、C 為成癮組

表 36 結果顯示 Facebook 成癮一般組(A)、沉迷組(B)和成癮組(C)在各項良好使用習慣之分析皆達顯著差異。進行百分比同質性考驗事後檢定之後，結果發現：在「我常常使用網路或其他電子產品的時間常常是適當的」、「我常常使用網路 30 分鐘，就站起來活動 10 分鐘」、「我常在父母規定的時間和地方上網」、「我常會尊重智慧財產權，避免非法下載檔案」等良好習慣之人數比例為一般組(A)>沉迷組(B)、成癮組(C)，而沉迷組(B)與成癮組(C)無顯著差異。在「我知道線上遊戲有分級，我常只玩符合我年紀的線上遊戲」、「我在網路上認識的朋友常會讓父母或師長知道」之人數比例為一般組(A)>沉迷組(B)、成癮組(C)，且沉迷組(B)>成癮組(C)。另外「我常會拒絕接受網路上陌生人提供的任何好處，例如禮物或遊戲點數等等」、「我會遵循網路社會的禮儀規範」和「網路上的訊息不一定是真的，我常會小心確定訊息是不是真的」之人數比例則為一般組(A)>成癮組(C)，且沉迷組(B)>成癮組(C)，而一般組(A)與沉迷組(B)無顯著差異。

表 36 Facebook 成癮一般組、沉迷組和成癮組在良好習慣之分析

| | 一般 組(%) | 沉迷 組(%) | 成癮 組(%) | χ^2 | 事後比較 |
|----------------------------------|------------|------------|------------|-----------|------------------------|
| 我常常使用網路或其他電子產品的時間常常是適當的 | 51.50 | 39.10 | 41.70 | 72.57*** | A>B* , A>C* |
| 我常常使用網路 30 分鐘，就站起來活動 10 分鐘 | 44.30 | 33.10 | 32.50 | 76.94*** | A>B* , A>C* |
| 我常在父母規定的時間和地方上網 | 68.20 | 45.90 | 41.50 | 355.42*** | A>B* , A>C* |
| 我知道線上遊戲有分級，我常只玩符合我年紀的線上遊戲 | 83.70 | 74.60 | 66.80 | 161.14*** | A>B* , A>C* B>C* |
| 我在網路上認識的朋友常會讓父母或師長知道 | 59.10 | 44.50 | 38.30 | 176.73*** | A>B* , A>C* B>C* |
| 我常會拒絕接受網路上陌生人提供的任何好處，例如禮物或遊戲點數等等 | 77.50 | 76.70 | 68.20 | 32.90*** | A>C* , B>C* |
| 我常會尊重智慧財產權，避免非法下載檔案 | 83.90 | 79.80 | 75.20 | 43.32*** | A>B* , A>C* |
| 我會遵循網路社會的禮儀規範 | 94.90 | 93.80 | 87.10 | 73.12*** | A>C* , B>C* |
| 網路上的訊息不一定是真的，我常會小心確定訊息是不是真的 | 93.20 | 91.70 | 87.20 | 36.76*** | A>C* , B>C* |

註：*為 $p < .05$ ；**為 $p < .01$ ；***為 $p < .001$

A 為一般組、B 為沉迷組、C 為成癮組

表 37 結果顯示 Facebook 成癮一般組(A)、沉迷組(B)和成癮組(C)在各項不良使用習慣之分析皆達顯著差異。進行百分比同質性考驗事後檢定之後，結果發現：在「我會單獨和網路上認識的朋友出去」、「我會在半夜 12 點到早上 6 點間上網」、「我常會開啟網路上來路不明的檔案」、「睡覺時，我會把電腦或手機放在床邊，以便隨時上網」等變項為沉迷組(B)、成癮組(C)>一般組(A)，且成癮組(C)>沉迷組(B)。另外在「我會將自己或家人的任何資料，告訴網路上的陌生人」之差異是成癮組(C)>沉迷組(B)、一般組(A)，且沉迷組(B)與一般組(A)無顯著差異。

表 37 Facebook 成癮一般組、沉迷組和成癮組在不良習慣之分析

| | 一般組 (%) | 沉迷組 (%) | 成癮組 (%) | χ^2 | 事後比較 |
|-------------------------|------------|------------|------------|-----------|-----------------------|
| 我會單獨和網路上認識的朋友出去 | 4.70 | 12.40 | 21.90 | 359.50*** | A<B*， A<C* B<C* |
| 我會將自己或家人的任何資料，告訴網路上的陌生人 | 2.20 | 3.30 | 18.40 | 508.30*** | A<C*， B<C* |
| 我會在半夜 12 點到早上 6 點間上網 | 11.80 | 24.30 | 44.40 | 598.27*** | A<B*， A<C* B<C* |
| 我常會開啟網路上來路不明的檔案 | 5.80 | 10.20 | 24.90 | 353.41*** | A<B*， A<C* B<C* |
| 睡覺時，我會把電腦或手機放在床邊，以便隨時上網 | 21.10 | 42.90 | 61.20 | 705.03*** | A<B*， A<C* B<C* |

註：*為 $p < .05$ ；**為 $p < .01$ ；***為 $p < .001$

A 為一般組、B 為沉迷組、C 為成癮組

表 38 結果顯示智慧型手機/平板成癮一般組(A)、沉迷組(B)和成癮組(C)在各項良好使用習慣之分析皆達顯著差異。進行百分比同質性考驗事後檢定之後，結果發現：在「我常常使用網路或其他電子產品的時間常常是適當的」、「我常常使用網路 30 分鐘，就站起來活動 10 分鐘」、「我在網路上認識的朋友常會讓父母或師長知道」變項上的差異為一般組(A)>沉迷組(B)、成癮組(C)，而沉迷組(B)和成癮組(C)沒有顯著差異。在「我常在父母規定的時間和地方上網」、「我知道線上遊戲有分級，我常只玩符合我年紀的線上遊戲」、「我常會尊重智慧財產權，避免非法下載檔案」差異為一般組(A)>沉迷組(B)、成癮組(C)，且沉迷組(B)>成癮組(C)。另外「我常會拒絕接受網路上陌生人提供的任何好處，例如禮物或遊戲點數等等」、「我會遵循網路社會的禮儀規範」和「網路上的訊息不一定是真的，我常會小心確定訊息是不是真的」變項之差異為一般組(A)、沉迷組(B)>成癮組(C)，而一般組(A)與沉迷組(B)無顯著差異。

表 38 智慧型手機/平板成癮一般組、沉迷組和成癮組在良好習慣之分析

| | 一般組 (%) | 沉迷組 (%) | 成癮組 (%) | χ^2 | 事後比較 |
|----------------------------------|------------|------------|------------|-----------|------------------------|
| 我常常使用網路或其他電子產品的時間常常是適當的 | 54.30 | 34.40 | 38.50 | 231.54*** | A>B* , A>C* |
| 我常常使用網路 30 分鐘，就站起來活動 10 分鐘 | 48.20 | 27.00 | 25.80 | 348.97*** | A>B* , A>C* |
| 我常在父母規定的時間和地方上網 | 70.90 | 47.30 | 40.30 | 573.56*** | A>B* , A>C* B>C* |
| 我知道線上遊戲有分級，我常只玩符合我年紀的線上遊戲 | 84.80 | 77.40 | 65.40 | 265.95*** | A>B* , A>C* B>C* |
| 我在網路上認識的朋友常會讓父母或師長知道 | 60.70 | 44.30 | 41.50 | 230.24*** | A>B* , A>C* |
| 我常會拒絕接受網路上陌生人提供的任何好處，例如禮物或遊戲點數等等 | 77.50 | 76.10 | 71.60 | 20.29*** | A>C* , B>C* |
| 我常會尊重智慧財產權，避免非法下載檔案 | 85.20 | 80.10 | 72.40 | 124.42*** | A>B* , A>C* B>C* |
| 我會遵循網路社會的禮儀規範 | 95.10 | 94.10 | 89.10 | 66.05*** | A>C* , B>C* |
| 網路上的訊息不一定是真的，我常會小心確定訊息是不是真的 | 93.40 | 92.60 | 87.20 | 55.90*** | A>C* , B>C* |

註：*為 $p < .05$ ；**為 $p < .01$ ；***為 $p < .001$

A 為一般組、B 為沉迷組、C 為成癮組

表 39 結果顯示智慧型手機/平板成癮一般組(A)、沉迷組(B)和成癮組(C)在各項不良使用習慣之分析皆達顯著差異。進行百分比同質性考驗事後檢定之後，結果發現：在「我會單獨和網路上認識的朋友出去」、「我會將自己或家人的任何資料，告訴網路上的陌生人」、「我會在半夜 12 點到早上 6 點間上網」、「我常會開啟網路上來路不明的檔案」、「睡覺時，我會把電腦或手機放在床邊，以便隨時上網」等變項上差異是成癮組(C)、沉迷組(B)>一般組(A)，且成癮組(C)>沉迷組(B)。

表 39 智慧型手機/平板成癮一般組、沉迷組和成癮組在不良習慣之分析

| | 一般組 (%) | 沉迷組 (%) | 成癮組 (%) | χ^2 | 事後比較 |
|-------------------------|------------|------------|------------|-----------|------------------------|
| 我會單獨和網路上認識的朋友出去 | 4.40 | 8.70 | 19.20 | 346.32*** | A<B* , A<C* B<C* |
| 我會將自己或家人的任何資料，告訴網路上的陌生人 | 2.20 | 3.70 | 11.50 | 245.31** | A<B* , A<C* B<C* |
| 我會在半夜 12 點到早上 6 點間上網 | 10.50 | 21.40 | 39.90 | 686.29*** | A<B* , A<C* B<C* |
| 我常會開啟網路上來路不明的檔案 | 5.00 | 10.10 | 21.40 | 391.86*** | A<B* , A<C* B<C* |
| 睡覺時，我會把電腦或手機放在床邊，以便隨時上網 | 19.00 | 41.40 | 55.20 | 827.80*** | A<B* , A<C* B<C* |

註：*為 $p < .05$ ；**為 $p < .01$ ；***為 $p < .001$

A 為一般組、B 為沉迷組、C 為成癮組

表 40 結果顯示網路成癮一般組(A)、沉迷組(B)和成癮組(C)在各類良好習慣之分析皆達顯著差異。進行百分比同質性考驗事後檢定之後，結果發現：在「我常常使用網路或其他電子產品的時間常常是適當的」、「我常常使用網路 30 分鐘，就站起來活動 10 分鐘」和「我知道未滿 13 歲不能使用 Facebook 的規定」等良好習慣之人數比例為一般組(A)>沉迷組(B)，並且一般組(A)>成癮組(C)。在「我常在父母規定的時間和地方上網」、「我知道線上遊戲有分級，我常只玩符合我年紀的線上遊戲」、「我在網路上認識的朋友常會讓父母或師長知道」、「我常會尊重智慧財產權，避免非法下載檔案」和「我會遵循網路社會的禮儀規範」之人數比例為一般組(A)>沉迷組(B)、一般組(A)>成癮組(C)和沉迷組(B)>成癮組(C)。另外「我常會拒絕接受網路上陌生人提供的任何好處，例如禮物或遊戲點數等等」和「網路上的訊息不一定是真的，我常會小心確定訊息是不是真的」之人數比例則為一般組(A)>成癮組(C)，且沉迷組(B)>成癮組(C)。

表 40 網路成癮一般組、沉迷組和成癮組在良好習慣之分析

| | 一般組 (%) | 沉迷組 (%) | 成癮組 (%) | χ^2 | 事後比較 |
|----------------------------------|------------|------------|------------|-----------|------------------------|
| 我常常使用網路或其他電子產品的時間常常是適當的 | 53.30 | 32.50 | 36.10 | 217.10*** | A>B* , A>C* |
| 我常常使用網路 30 分鐘，就站起來活動 10 分鐘 | 47.00 | 24.10 | 24.80 | 312.60*** | A>B* , A>C* |
| 我常在父母規定的時間和地方上網 | 68.50 | 49.40 | 40.50 | 380.44*** | A>B* , A>C* B>C* |
| 我知道線上遊戲有分級，我常只玩符合我年紀的線上遊戲 | 84.30 | 74.70 | 65.60 | 229.44*** | A>B* , A>C* B>C* |
| 我在網路上認識的朋友常會讓父母或師長知道 | 60.10 | 41.40 | 39.50 | 235.70*** | A>B* , A>C* B>C* |
| 我常會拒絕接受網路上陌生人提供的任何好處，例如禮物或遊戲點數等等 | 77.70 | 77.80 | 68.60 | 41.31*** | A>C* , B>C* |
| 我常會尊重智慧財產權，避免非法下載檔案 | 85.00 | 78.40 | 71.10 | 134.61*** | A>B* , A>C* B>C* |
| 我會遵循網路社會的禮儀規範 | 95.20 | 92.90 | 88.10 | 83.42*** | A>B* , A>C* B>C* |
| 網路上的訊息不一定是真的，我常會小心確定訊息是不是真的 | 93.30 | 91.30 | 87.60 | 43.18*** | A>C* , B>C* |

註：*為 $p < .05$ ；**為 $p < .01$ ；***為 $p < .001$

A 為一般組、B 為沉迷組、C 為成癮組

表 41 結果顯示網路成癮一般組(A)、沉迷組(B)和成癮組(C)在各項不良使用習慣之分析皆達顯著差異。進行百分比同質性考驗事後檢定之後，結果發現：在「我會單獨和網路上認識的朋友出去」、「我會將自己或家人的任何資料，告訴網路上的陌生人」、「我會在半夜 12 點到早上 6 點間上網」、「我常會開啟網路上來路不明的檔案」、「睡覺時，我會把電腦或手機放在床邊，以便隨時上網」等變項上差異是沉迷組(B)、成癮組(C)>一般組(A)，且成癮組(C)>沉迷組(B)。

表 41 網路成癮一般組、沉迷組和成癮組在不良習慣之分析

| | 一般組 (%) | 沉迷組 (%) | 成癮組 (%) | χ^2 | 事後比較 |
|-----------------------------|------------|------------|------------|-----------|------------------------|
| 我會單獨和網路上認識的朋友出去 | 5.20 | 8.10 | 18.30 | 234.92*** | A<B* , A<C* B<C* |
| 我會將自己或家人的任何資料，告訴 網路上的陌生人 | 2.10 | 4.40 | 13.90 | 246.49*** | A<B* , A<C* B<C* |
| 我會在半夜 12 點到早上 6 點間上網 | 12.00 | 22.20 | 38.90 | 504.22*** | A<B* , A<C* B<C* |
| 我常會開啟網路上來路不明的檔案 | 5.30 | 12.20 | 22.00 | 366.33*** | A<B* , A<C* B<C* |
| 睡覺時，我會把電腦或手機放在床邊， 以便隨時上網 | 21.70 | 39.80 | 53.20 | 528.72*** | A<B* , A<C* B<C* |

註：*為 $p < .05$ ；**為 $p < .01$ ；***為 $p < .001$

A 為一般組、B 為沉迷組、C 為成癮組

七、網路使用正向預期、誘惑情境下不同網路使用自我效能與網路成癮程度之關聯性

(一)表 42 在國小之研究結果顯示：

- (1)線上遊戲正向預期與誘惑情境下線上遊戲使用自我效能達正相關；線上遊戲正向預期與線上遊戲成癮達正相關；誘惑情境下線上遊戲使用自我效能與線上遊戲成癮達正相關。
- (2)Facebook 正向預期與誘惑情境下 Facebook 使用自我效能達正相關；Facebook 正向預期與 Facebook 成癮達正相關；誘惑情境下 Facebook 使用自我效能與 Facebook 成癮達正相關。
- (3)智慧型手機/平板正向預期與誘惑情境下智慧型手機/平板使用自我效能達正相關；智慧型手機/平板正向預期與智慧型手機/平板成癮達正相關；誘惑情境下智慧型手機/平板使用自我效能與智慧型手機/平板成癮達正相關。
- (4)網路成癮、線上遊戲成癮、Facebook 成癮與智慧型手機/平板成癮達正相關。

(二)表 43 在國中之研究結果顯示：

- (1)線上遊戲正向預期與誘惑情境下線上遊戲使用自我效能達正相關；線上遊戲正向預期與線上遊戲成癮達正相關；誘惑情境下線上遊戲使用自我效能與線上遊戲成癮達正相關。
- (2)Facebook 正向預期與誘惑情境下 Facebook 使用自我效能達正相關；Facebook 正向預期與 Facebook 成癮達正相關；誘惑情境下 Facebook 使用自我效能與 Facebook 成癮達正相關。
- (3)智慧型手機/平板正向預期與誘惑情境下智慧型手機/平板使用自我效能達正相關；智慧型手機/平板正向預期與智慧型手機/平板成癮達正相關；誘惑情境下智慧型手機/平板使用自我效能與智慧型手機/平板成癮達正相關。
- (4)網路成癮、線上遊戲成癮、Facebook 成癮與智慧型手機/平板成癮達正相關。

(三)表 44 在高中職之研究結果顯示：

- (1)線上遊戲正向預期與誘惑情境下線上遊戲使用自我效能達正相關；線上遊戲正向預期與線上遊戲成癮達正相關；誘惑情境下線上遊戲使用自我效能與線上遊戲成癮達正相關。
- (2)Facebook 正向預期與誘惑情境下 Facebook 使用自我效能達正相關；Facebook 正向預期與 Facebook 成癮達正相關；誘惑情境下 Facebook 使用自我效能與 Facebook 成癮達正相關。
- (3)智慧型手機/平板正向預期與誘惑情境下智慧型手機/平板使用自我效能達正相關；智慧型手機/平板使用自我效能與智慧型手機/平板成癮達正相關。
- (4)網路成癮、線上遊戲成癮、Facebook 成癮與智慧型手機/平板成癮達正相關。

本研究發現小學生線上遊戲拒網自我效能最高，此種現象值得進一步探討，是否可能是因(1)小學生對線上遊戲的接觸時間，較國中、高中生來得少，這是合理現象；

(2)基於其年齡較低、與其生活範圍相對(國中、高中)單純；(3)基於小學生對這些數位標的使用的經驗與能力，相對也比國中高中生不足等所造成。

表 42 網路使用正向預期、誘惑情境下不同網路使用自我效能與網路成癮程度之關聯性(國小)

| 1. 線上遊戲正向預期 | 2. Facebook 正向預期 | 3. 智慧型手機/平板正向預期 | 4. 誘惑情境下線上遊戲使用自我效能 | 5. 誘惑情境下 Facebook 使用自我效能 | 6. 誘惑情境下智慧型手機/平板使用自我效能 | 7. 網路成癮 | 8. 線上遊戲成癮 | 9. Facebook 成癮 | 10. 智慧型手機/平板成癮 | |
|-------------|------------------|-----------------|--------------------|--------------------------|------------------------|---------|-----------|----------------|----------------|---|
| 1. | 1 | | | | | | | | | |
| 2. | .597** | 1 | | | | | | | | |
| 3. | .750** | .693** | 1 | | | | | | | |
| 4. | .734** | .562** | .693** | 1 | | | | | | |
| 5. | .477** | .804** | .579** | .584** | 1 | | | | | |
| 6. | .646** | .582** | .763** | .779** | .635** | 1 | | | | |
| 7. | .432** | .325** | .403** | .474** | .329** | .415** | 1 | | | |
| 8. | .476** | .272** | .380** | .527** | .271** | .403** | .740** | 1 | | |
| 9. | .340** | .474** | .391** | .393** | .516** | .369** | .653** | .586** | 1 | |
| 10. | .436** | .350** | .474** | .473** | .357** | .486** | .817** | .710** | .659** | 1 |

註：**為 $p < .01$

表 43 網路使用正向預期、誘惑情境下不同網路使用自我效能與網路成癮程度之關聯性(國中)

| 1. 線上遊戲正向預期 | 2. Facebook 正向預期 | 3. 智慧型手機/平板正向預期 | 4. 誘惑情境下線上遊戲使用自我效能 | 5. 誘惑情境下 Facebook 使用自我效能 | 6. 誘惑情境下智慧型手機/平板使用自我效能 | 7. 網路成癮 | 8. 線上遊戲成癮 | 9. Facebook 成癮 | 10. 智慧型手機/平板成癮 | |
|-------------|------------------|-----------------|--------------------|--------------------------|------------------------|---------|-----------|----------------|----------------|---|
| 1. | 1 | | | | | | | | | |
| 2. | .468** | 1 | | | | | | | | |
| 3. | .533** | .731** | 1 | | | | | | | |
| 4. | .703** | .437** | .490** | 1 | | | | | | |
| 5. | .391** | .770** | .635** | .521** | 1 | | | | | |
| 6. | .447** | .599** | .737** | .566** | .732** | 1 | | | | |
| 7. | .326** | .322** | .378** | .350** | .367** | .396** | 1 | | | |
| 8. | .487** | .196** | .268** | .504** | .244** | .301** | .636** | 1 | | |
| 9. | .238** | .486** | .377** | .281** | .528** | .387** | .661** | .462** | 1 | |
| 10. | .288** | .358** | .452** | .321** | .408** | .461** | .770** | .558** | .674** | 1 |

註：**為 $p < .01$

表 44 網路使用正向預期、誘惑情境下不同網路使用自我效能與網路成癮程度之關聯性(高中職)

| 1. 線上戲正向預期 | 2. Facebook 正向預期 | 3. 智慧型手機/平板正向預期 | 4. 誘惑情境下線上遊戲使用自我效能 | 5. 誘惑情境下 Facebook 使用自我效能 | 6. 誘惑情境下智慧型手機/平板使用自我效能 | 7. 網路成癮 | 8. 線上遊戲成癮 | 9. Facebook 成癮 | 10. 智慧型手機/平板成癮 | |
|------------|------------------|-----------------|--------------------|--------------------------|------------------------|---------|-----------|----------------|----------------|---|
| 1. | 1 | | | | | | | | | |
| 2. | .453** | 1 | | | | | | | | |
| 3. | .458** | .720** | 1 | | | | | | | |
| 4. | .737** | .398** | .444** | 1 | | | | | | |
| 5. | .375** | .726** | .599** | .498** | 1 | | | | | |
| 6. | .393** | .568** | .693** | .517** | .760** | 1 | | | | |
| 7. | .291** | .280** | .321** | .330** | .309** | .362** | 1 | | | |
| 8. | .509** | .201** | .254** | .555** | .232** | .274** | .606** | 1 | | |
| 9. | .150** | .426** | .398** | .275** | .446** | .372** | .547** | .390** | 1 | |
| 10. | .232** | .320** | .427** | .278** | .384** | .458** | .725** | .480** | .584** | 1 |

註：**為 $p < .01$

伍、結論與建議

本次研究，對國內國小四年級至高中職三年級學生之網路使用狀況進行全國性調查，內容包括網路使用、線上遊戲、網路社群與智慧型手機使用現況，藉本研究了解網路使用相關之發展現況與趨勢。除了網路使用現況外，本研究也調查網路不當使用情形，除了各類型網路使用成癮行為之現象外，也了解四種類型成癮之盛行率與其相關成因及後果。

下列將以「網路使用現象調查」、「各類型數位使用網路沉迷成癮之盛行率」、「一般組、網路沉迷組、網路成癮組三組在身心健康問題上的比較」與「家長對 3C 產品四種管教方式與不同類型網路成癮的關係」分別提出結論與建議。

結論

一、網路使用現象調查

(一)上網地點與家中上網電腦擁有比率

研究調查發現，104 年最常「上網地點」為家中，比率高達 84.6%，且從結果顯示在家中有「可上網電腦」的比率分別為，國小 91.8%、國中 90.9%以及高中職 93.9%，且在「家中擁有無線網路」的比例分別為，國小 83.3%、國中 86.5%與高中職 88.9%，由此結果發現，大多數的學生家中都擁有可上網之電腦；而 103 年，家中擁有可上網的比率為國小 93.5%、國中 93.8%與高中職 93.9%，且家中有無線網路的比率，國小 83.4%、國中 83.9%與高中職 83.6%，從兩年結果發現，家中有可上網的電腦，皆超過九成以上，且家中有無線網路的比率也高達八成以上。

(二)平均上網時間調查

根據本研究調查發現，結果顯示在平日課業上，學生上網時間分別為國小 45.4 分鐘、國中 67.1 分鐘與高中職學生 75.2 分鐘，而在平日非課業上分別為國小 57.8 分鐘、國中 115.8 分鐘與高中職 147.2 分鐘；而在假日部分，假日課業上網時間為國小 46.4 分鐘、70.0 分鐘及高中職 80.6 分鐘；假日非課業上網時間則為國小 120.1 分鐘、231.0 分鐘與高中職 266.1 分鐘。而在 103 年平日非課業的時間分別為國小 70.5 分鐘、國中 130.3 分鐘與高中職 162.0 分鐘；假日非課業的時間分別為國小 152.8 分鐘、國中 257.5 分鐘與高中職 283.2 分鐘。

(三)各年級經常使用的網路社群類型

在 104 年的調查發現，最常使用的網路社群類型為 Facebook，各年級的結果分別為，國小 67.0%、國中 93.5%與高中職 94.3%。

(四)智慧型手機的使用情形

在 104 年的研究結果顯示，學生擁有自己的智慧型手機的比率為，國小 48.7%、國中 78.8%與高中職 93.3%，而手機使用率達 87.5%；而 103 年擁有自己手機之比率分別為，國小 41.8%、國中 70.9%與高中職 86.1%，而使用率則為 85.2%。

從上述結果發現，104 年較 103 年，擁有智慧型手機的比率與手機使用率皆略微提升；此結果顯示，現在越來越多的學生使用智慧型手機，且擁有智慧型手機的

比率也很高。

(五)不同網路使用類型之正向預期

(1)線上遊戲正向預期

本研究發現，在國小、國中與高中職的部分，以「和大家一起玩」及「感到開心」為主，而在 103 年的調查研究也發現同樣的結果。

(2)Facebook 正向預期

在 104 年調查發現，在國小、國中及高中職，以「獲取新的知識或資訊」以及「打發無聊時間」為主；而在 103 年，國小與國中皆以「掌握好友動態」與「感到開心」為主，高中職則以「掌握好友動態」以及「與志趣相投的人交流」為主。

(3)智慧型手機/平板正向預期

本研究發現，在國小、國中與高中職，皆以「打發無聊時間」與「獲取新知識和資訊」為主，同樣的在 103 年的調查也發現一樣的結果。

(六)誘惑情境下不同網路使用自我效能

(1)誘惑情境下線上遊戲使用自我效能

104 年研究結果顯示，國小、國中、高中職皆以「考完試或寒/暑假，想放鬆時」及「無聊時」最難抗拒使用；而在 103 年的研究也發現有同樣的結果。

(2)誘惑情境下 Facebook 使用自我效能

104 年之結果發現，國小、國中、高中職皆以「考完試或寒/暑假，想放鬆時」及「無聊時」最難抗拒使用；而在 103 年的結果發現，國小以「考完試或寒/暑假，想放鬆時」及「無聊時」最難抗拒使用，但在國中與高中職，則以「無聊時」、「想和朋友聊天時」最難抗拒使用。

(3)誘惑情境下智慧型手機/平板使用自我效能

104 年研究結果發現，國小、國中、高中職皆以「無聊時」、「考完試或寒/暑假，想放鬆時」最難抗拒使用，而在 103 年的結果顯示相同的結果。

二、各類型數位使用網路沉迷、成癮之盛行率

本研究參考精神疾病診斷與統計手冊第五版(DSM-5)遊戲成癮診斷準則，編製四種類型的網路成癮量表，得分 0 至 2 分為一般組、得分 3 分為沉迷組、得分 4 分為成癮高風險組、得分 5 分以上為成癮重風險組，以下為四種類型網路沉迷盛行率情形：

(一)在網路使用方面，網路沉迷組(3 分)、網路成癮高風險組(4 分)及網路成癮重風險組(≥5 分)的盛行率分別為國小生 3.8%、2.6%、6.7%；國中生為 6.1%、4.9%、12.6%；高中職生則為 6.5%、5.6%、13.9%。104 年與 103 年的盛行率皆隨年級越高；與 103 年調查結果相較之下，今年國小、國中、高中職在沉迷組與高風險組的盛行率皆達顯著下降，在重風險組盛行率略升，但未達顯著差異。

(二)在線上遊戲使用方面，線上遊戲沉迷組(3 分)、線上遊戲成癮高風險組(4 分)及線上遊戲成癮重風險組(≥5 分)的盛行率分別為國小生 6.2%、4.4%、7.5%；國中生為

8.7%、7.4%、12.1%；高中職生則為 7.0%、5.8%、11.5%。104 年與 103 年的盛行率皆以國中生最高；104 年較 103 年在不同成癮程度則有不同的改變：沉迷組在國小與高中職達顯著下降，國中則略為下降但未達顯著；在高風險組國小、國中、高中職達顯著下降；在重風險組高中職達顯著上升，國小與國中則略升但未達顯著。

(三)在 Facebook 使用方面，線上遊戲沉迷組(3 分)、線上遊戲成癮高風險組(4 分) 及線上遊戲成癮重風險組(≥ 5 分)的盛行率分別為國小生 3.8%、2.2%、4.4%；國中生為 8.0%、5.4%、10.6%；高中職生則為 7.6%、5.7%、9.9%。104 年與 103 年的成癮盛行率皆以國中生最高；104 年較 103 年沉迷組與高風險組在國小、國中、高中職皆達顯著下降，重風險組在國小、國中、高中職則略升但未達顯著。

(四)在智慧型手機/平板使用方面，智慧型手機/平板沉迷組(3 分)、智慧型手機/平板成癮高風險組(4 分) 及智慧型手機/平板成癮重風險組(≥ 5 分)的盛行率分別為國小生 5.8%、3.5%、7.1%；國中生為 8.4%、6.2%、13.9%；高中職生則為 9.5%、7.7%、18.0%。104 年與 103 年的盛行率皆隨年級越高；與 103 年調查結果相較之下，今年沉迷組與高風險組在國小、國中、高中職皆達顯著下降，重風險組則在高中職達顯著上升，在國小與國中則為略升但未達顯著。

三、一般組、網路沉迷組、網路成癮組三組在身心健康問題上的比較

將學生依不同類型網路成癮分數分成三組，0 至 2 分為一般組，3 至 4 分併為沉迷組，5 分以上為成癮組，進行三組在各種身心健康問題上的比較，研究結果顯示，學生網路成癮或成癮的程度越嚴重，與身心健康相關的問題也越多。

(一)一般組、網路沉迷組、網路成癮組三組在身體症狀上的比較

研究結果顯示，在網路使用、線上遊戲、Facebook 使用與智慧型手機/平板之一般組、沉迷組與成癮組皆達顯著，顯示其成癮程度越嚴重，其身體症狀分數也愈高；而在 103 年的研究也發現同樣的結果。

(二)一般組、網路沉迷組、網路成癮組三組在敵意上的比較

研究結果顯示，在網路使用、線上遊戲、Facebook 使用與智慧型手機/平板之一般組、沉迷組與成癮組皆達顯著，顯示其成癮程度越嚴重，其敵意分數也愈高；而在 103 年的研究也發現同樣的結果。

(三)一般組、網路沉迷組、網路成癮組三組在疑心上的比較

研究結果顯示，在網路使用、線上遊戲、Facebook 使用與智慧型手機/平板之一般組、沉迷組與成癮組皆達顯著，顯示其成癮程度越嚴重，其疑心分數也愈高；而在 103 年的研究也發現同樣的結果。

(四)一般組、網路沉迷組、網路成癮組三組在睡眠問題上的比較

(1)不良睡眠品質：在線上遊戲、智慧型手機/平板使用上，成癮組的不良睡眠品質分數均高於沉迷組，而成癮組與沉迷組又高於一般組，但成癮組與沉迷組兩組無顯著差異；Facebook 使用、整體性網路使用上則是成癮組與沉迷組兩組不良

睡眠品質分數皆高於一般組。

- (2) **睡眠時間不足**：智慧型手機/平板使用、整體性網路使用上，成癮組的睡眠時間短於沉迷組，成癮組與沉迷組的睡眠時間又短於一般組；線上遊戲使用上則是成癮組睡眠時間均短於沉迷組，成癮組的睡眠時間又短於沉迷；Facebook 使用上是成癮組與沉迷組的睡眠時間皆短於一般組，而成癮組與沉迷組兩組無顯著差異。
- (3) **低睡眠效率**：智慧型手機/平板使用上是成癮組的睡眠效率低於沉迷組，成癮組與沉迷組的睡眠效率均低於一般組；線上遊戲、Facebook 使用、整體性網路使用上則是成癮組與沉迷組的睡眠效率均低於一般組，而成癮組與沉迷組無顯著差異。
- (4) **睡眠障礙**：Facebook 使用、智慧型手機/平板使用上皆為成癮組睡眠障礙多於沉迷組，成癮組與沉迷組睡眠障礙又多於一般組，但兩組間並無顯著差異；線上遊戲使用、整體性網路使用上是成癮組與沉迷組兩組睡眠障礙均多於一般組。
- (5) **日間功能障礙**：線上遊戲、智慧型手機/平板使用上、整體性網路使用為成癮組的日間功能障礙多於沉迷組，成癮組與沉迷組日間功能障礙又多於一般組；Facebook 使用上為成癮組與沉迷組兩組之日間功能障礙均多於一般組，但兩組間無顯著差異。

(五) 一般組、網路沉迷組、網路成癮組三組在幸福感上的比較

研究結果顯示，在網路使用、線上遊戲與 Facebook 使用的一般組與沉迷組、成癮組達顯著差異，沉迷組與成癮組則無差異，顯示此三種類型的成癮行為分數達到沉迷時，幸福感就會顯著較低；此外，幸福感在智慧型手機/平板使用的一般組、沉迷組、成癮組的兩兩比較上皆達顯著差異，顯示成癮程度愈高，幸福感愈低。而在 103 年則顯示，網路使用與 Facebook 使用的一般組、沉迷組與成癮組的兩兩比較上皆達顯著差異，顯示成癮程度愈高，幸福感愈低；線上遊戲與智慧型手機/平板的一般組與沉迷組、成癮組皆達差異，但沉迷組與成癮組未達顯著差異，顯示此兩種類型的成癮分數達到沉迷時，幸福感就會顯著較低。

四、基本人口統計與不同數位使用行為三種成癮風險組的關係

(一) 一般組、網路沉迷組、網路成癮組三組在不同成癮類別之人口統計變項分析

結果顯示，不同類型的成癮上，成癮組的男性比例較高，而女性則是在 Facebook 沉迷組的比例較高。另外，成癮組的平均年齡也較高，這與在不同學制比較時的發現，成癮組與沉迷組以國高中職比例較高，的結果一致。

成癮組對於學校成績不滿意的比例較高，而在擔任幹部與志工上，成癮組與沉迷組比例較一般組低。

在成癮組學生的照顧者教育程度上，大專院校比例較少，並且，成癮組與沉迷組在主要照顧者為父母的比例較低，而成癮組為其他親友或社福機構所照顧的比

例較高。

(二)一般組、網路沉迷組、網路成癮組三組在不同網路使用類別之網路使用時間分析

結果顯示，在平日與假日的非課業使用時間上，成癮程度越高，上網的時間也越長。

五、家長對3C產品四種管教方式與四種數位使用行為的不同網路成癮風險組的關係

本研究將家長對 3C 產品的管教方式依回應與規範兩向度之中位數，將學生分為家長對 3C 產品的四種管教方式，分別為溺愛式管教、忽略式管教、權威型管教及民主式紀律，再比較此四種類型在網路成癮、線上遊戲成癮、Facebook 成癮與手機平板成癮上的差異；亦即將四種數位使用行為分別依照三種網路成癮程度分為一般組、沉迷組及成癮組，比較四種管教方式與在此三種成癮風險組上的比率差異。結果顯示，國小、國中與高中職的家長對 3C 產品之管教方式，一般組的家長教養，均以民主式紀律所占比例最高，而沉迷組與成癮組的家長教養則以忽略式管教和溺愛式管教所占比例較高。顯示家長對於子女 3C 產品的使用缺乏安全健康上網規範的訂定，或是不去瞭解孩子的上網活動，則孩子較易網路成癮。由於採民主式紀律管教下的孩子其成癮程度最低，建議家長多了解孩子需求與 3C 產品使用情形，透過溝通與孩子討論並訂定安全健康上網公約，孩子網路成癮的機率也顯著較低。此結果與過去研究顯示採用溺愛式管教的國中生父母，其孩子網路成癮傾向較高的結果相符(範方等人, 2006)，也與王鈺簪(2012)的研究結果—父母態度為放任使用網路且不加過問的學生，其網路成癮的傾向愈明顯—的研究結果相符。

綜合上述，若沒有與孩子訂定安全健康上網規範，或是沒有與孩子討論上網活動，亦或不了解孩子對 3C 產品的需求，則孩子較易網路成癮；以民主式紀律下的孩子其成癮程度較低，表示家長了解孩子需求與使用情形，透過溝通與孩子討論並訂定安全健康上網公約，孩子較不容易成癮。青少年發展階段對於孩子來說充滿挑戰，父母能夠多理解、同理孩子，對青少年的發展是有益的，總而言之，採用民主式紀律管教方式—高回應與適當規範，這樣的管教方式使得孩子在調適、學校表現與心理社會成熟狀況較佳(Steinberg, 2000)，且本次調查結果發現民主式紀律管教方式的網路成癮風險最低。

六、四種數位使用行為三種成癮風險組在各項3C產品人事時地物使用的良好與不良習慣之比較

三種不同成癮程度在 3C 產品人事時地物使用的良好習慣之比較上，發現：在「我常常使用網路或其他電子產品的時間常常是適當的」、「我常常使用網路 30 分鐘，就站起來活動 10 分鐘」、「知道線上遊戲有分級，我常只玩符合我年紀的線上遊戲」習慣上，是沉迷組與成癮組較少的良好使用習慣；而在「我常會拒絕接受網路上陌生人提供的

任何好處，例如禮物或遊戲點數等等」、「我會遵循網路社會的禮儀規範」、「網路上的訊息不一定是真的，我常會小心確定訊息是不是真的」等，則是成癮組相較於沉迷組、一般組，較缺乏的好習慣。

在 3C 產品人事時地物使用的不良習慣之比較，發現：「我會單獨和網路上認識的朋友出去」、「我會將自己或家人的任何資料，告訴網路上的陌生人」、「我會在半夜 12 點到早上 6 點間上網」、「我常會開啟網路上來路不明的檔案」、「睡覺時，我會把電腦或手機放在床邊，以便隨時上網」等，皆是沉迷組與成癮組容易有的不良習慣；唯有在 Facebook 使用上，在「我會將自己或家人的任何資料，告訴網路上的陌生人」是成癮組比一般組、沉迷組容易有的不良習慣。

七、網路使用正向預期、誘惑情境下不同網路使用自我效能與網路成癮程度之關聯性

本調查發現無論是在國小、國中或高中職學生中，當學生對某種數位使用有較多正向預期，在誘惑情境下也較難拒絕該種數位使用(相關係數在 0.7 到 0.8 間)；而在各種誘惑情境下該種數位使用的自我效能評估越高，該種數位使用成癮程度也越高(相關係數在 0.5 到 0.6 間)；此結果支持 Bandura(1977)的社會認知論；即對行為後果的正向預期越高，行為表現的效能評估也越高，而行為出現的頻率也越高。

此外，表 41-43 相關矩陣結果也顯示測量相同概念的量表分數間呈中高度相關以上，如不同數位使用的預期量表之相關係數在 0.5 到 0.8 間，不同誘惑情境下數位使用自我效能量表間的相關係數也在 0.5 至 0.8 間，而不同數位使用成癮量表之相關，則更高，在 0.6 至 0.8 間；顯示出這些量表除了具有高信度(內部一致性在 0.8 至 0.9 間)外，亦具有良好聚合效度；未來可供做其他研究與實務之使用。

建議

一、網路使用現象調查

(一)上網地點與家中上網電腦擁有比率

從結果可見，學生多在家從事上網行為，因此，應加強 3C 產品使用之親職教育，使父母了解如何教養孩童上網行為，以培養孩童健康上網之好習慣。

(二)平均上網時間調查

建議家庭與學校教育均需了解學生非課業上網活動的內容與動機；一方面可以廣泛推廣守護天使軟體、幸福上網公約與數位使用時間登錄，教導學生適度管理網路使用之時間；另一方面，培養學生非網路的活動，可以從現實非網路活動中獲得歸屬感、愉悅感、成就感及意義感，平衡現實與網路生活。

(三)各年級經常使用的網路社群類型

調查發現，最常使用的網路社群類型為 Facebook；故 Facebook 使用的利弊、倫理及人際互動規範均需加強討論。另選擇「其他經常使用其他網路社群」的填答

比例仍達 12.6%以上，建議未來調查可以增加更多網路社群類型。

(四)智慧型手機的使用情形

雖然，智慧型手機日漸普遍，但如何教導適當的手機使用；避免過度使用智慧型手機，造成不利身心健康的問題，是需努力推廣及宣導的目標；手機使用的適當時間、地點、光線均需加以研討與教育；如睡覺時，不把手機放在床的旁邊，不在光線太暗處、不在行車震動時、不在家人朋友相聚時使用。

(五)不同網路使用類型之正向預期

國小、國中與高中職生預期用線上遊戲「和大家一起玩」及「感到開心」為主；使用 Facebook，「獲取新的知識或資訊」與「打發無聊時間」；預期使用智慧型手機/平板來「打發無聊時間」與「獲取新知識和資訊」。

而根據 Bandura(1977)的理論，當個體對於行為結果的預期越高，則越容易有行為的產生，先前也有研究指出，對於上網的正向預期得分，可以正向預測網路成癮之得分(Lin, Ko, & Wu, 2008)。

因此，建議老師與家長多了解學生在使用網路活動時的正向預期；且和學生多討論 3C 產品使用的預期好處與不當使用的可能壞處；另引導學生運用非網路活動來獲得歸屬感、愉悅感、成就感及意義感，以避免過度依賴網路活動的生活。

除了了解好壞處外，應教導學生情緒調控技巧，以讓學生能夠有正確紓解、排解不好的情緒；除了情緒調控技巧外，應該引導學生在網路之外的活動找到屬於自己的高四感活動，即透過高四感活動，在現實生活中得到屬於自己的歸屬感、愉悅感、成就感以及意義感。

(六)誘惑情境下不同網路使用自我效能

結果顯示，國小、國中、高中職皆是在「考完試或寒/暑假，想放鬆時」及「無聊時」最難抗拒使用；由於在不同類型網路活動使用上，學生最難抗拒使用網路活動的誘惑情境皆為「無聊時/想放鬆時」，故應協助發展學生相關因應策略；在宣導及教學方面，除了協助學生誘惑情境的辨識，也宜協助學生學會因應無聊、想放鬆的情境。如可強化學生時間管理技巧，學會管理安排自己的每日行程，懂得依事情的輕重緩急安排活動，並訂定完成事項的時限，將事情按部就班完成。另外，當學生在考完試或寒/暑假，想放鬆時，難抗拒使用網路相關活動，應宣導維持健康上網的好習慣，養成良好的人、事、時、地、物之上網好習慣，並發展出自己的高四感活動，從中找到除了使用網路相關活動的其他替代行為。

而高四感活動指的是，可以使個體獲得愉悅感、歸屬感、成就感與意義感的活動。愉悅感指的是，透過活動的進行，得到快樂、開心的感覺；歸屬感指的是，想要被接納為團體中一員的情感需求，歸屬的需求是同時需要給予跟接收他人注意；成就感指的是，當達成自己的目標或挑戰時，所感到的滿足感；意義感指的則是，當個體經過本身努力實踐後，個體心理的價值得到滿足。

二、各類型數位使用網路沉迷、成癮之盛行率

本研究發現國高中生的網癮盛行率高於小學生，但國中生以線上遊戲使用成癮組盛行率最高，而手機使用成癮組盛行率則以高中生為最高，臉書成癮組盛行率則國高中均較高，故未來可針對此現象進一步探討，並在實務應用上國中宜以線上遊戲使用成癮與臉書成癮，而高中以手機使用成癮與臉書成癮的預防與輔導為重點。

隨著年級越高，學校與家長對於 3C 產品使用的規範可能鬆緩，而同儕間相互鼓勵、邀用的影響力增高，網路便利性又提高，可能使得沉迷與成癮的風險提升，故需加強學校與家庭教育，建立 3C 產品使用的合宜規範與自主管理，以預防沉迷與成癮問題乃為重要問題，以預防沉迷與成癮問題；另對於已經沉迷與成癮的學生需加以辨識、關懷及輔導；學校宜如韓國的防治策略、啟動二級預防、早期篩檢與輔導，避免成癮程度與相關身心健康問題的嚴重化；對於已成癮的學生，更應提供輔導諮商資源，加以協助，避免自我傷害或傷害他人的悲劇再發生。

三、一般組、網路沉迷組、網路成癮組三組在身心健康問題上的比較

根據本團隊的研究結果發現，四種數位使用網路使用行為成癮分數越高，身體症狀、疑心、敵意也越高，可能造成許多對於健康、人際關係上的負面影響。因此，除了積極推動學校三級預防，尤其是啟動高風險群篩檢與介入之外，也需針對學生、父母推廣「使用網路的好習慣」，例如：國中生非課業的網路使用每天不超過 1 小時、使用網路 30 分鐘後，需站起來活動 10 分鐘、只玩符合自己年齡分級的線上遊戲等，建立學生正確使用網路的習慣，也讓父母了解如何教導孩子安全使用網路，以避免造成網路成癮學生許多身心症狀等負面影響。

(一)一般組、網路沉迷組、網路成癮組三組在睡眠問題上的比較

過去研究，針對網路使用、線上遊戲、3C 產品等與睡眠比較，皆顯示出過度使用會造成睡眠品質改變(Koc, 2011; Choi et al., 2009)，與本研究皆有一致性結果。

由調查發現，隨著成癮行為分數越高，不佳睡眠品質分數也越高；建議政府應繼續推動相關衛教，如平日網路使用不超過一小時，假日不超過兩小時，降低學生網路使用時間。另外，家長與師長也應協助控管使用時間，避免長時間網路使用，使得睡眠時間壓縮、整體睡眠品質下降，影響到學生身心健康。

(二)一般組、網路沉迷組、網路成癮組三組在幸福感上的比較

有研究顯示 13 到 16 歲的青少年網路成癮者，其中有 3.3%經歷過嚴重的生理疾病，他們也會從事風險性較高的行為，當中有 10%飲酒和 2.1%抽菸，另外，25.6%經歷過壓力生活事件並且感到壓力，還有 13%出現憂鬱情緒(Lam, Peng, Mai, & Jing, 2009)。從先前的研究可以發現，網路成癮的危害跨足生理與心理層面，研究發現與成癮者高風險者以及非成癮者相較，網路成癮者有較高的孤獨感、憂鬱情緒、衝動性，除此之外，網路成癮者似乎在人際關係的危險上更具易傷性，像是對陌生人會產生異常的親近感(Whang, Lee, & Chang, 2003)，這樣的傾向使得網路成癮者不

僅在心理健康上需要更多幫助，並且更容易接觸到危險的情境，因此安全使用網路的宣導教育有其必要性，特別是針對成癮程度高者，而在生理上之負面影響包括手腳關節麻痺疼痛、腰酸背痛、眼睛視力等(蔡明春、鄭青展、林淑萍，2008)，與本次研究皆有一致性的結果。

不管是本次結果或是先前研究皆指出，成癮程度愈嚴重，其身心健康問題也會愈嚴重，所以建議政府應該繼續推動相關的預防措施，例如針對一級預防，應該繼續在推動健康促進，實施衛教，使沉迷者下降；二級預防則找出高危險群並及早介入，而三級預防則是當已是成癮者時，應及早施以輔導或是轉介治療。另外也應積極培養具有網癮防治專業之能的專業人才，以利防治的推廣與輔導。另外，老師與家長，也應多與孩童溝通，陪伴孩童探索自己，了解自己的網路使用情形，並協助他們找出自己的「多元智慧」、「高四感活動」，使他們在做非網路使用的其他活動時，也能找到自己的愉悅感與成就感；另外，還能辦理工作坊來讓孩童們學習「情緒管理技巧」、「壓力因應技巧」或是「問題解決能力」，使孩童們在遇到問題或壓力時，可以有有效的調節自己的情緒與壓力，而不是上網去尋求慰藉或逃避。

四、基本人口統計與不同數位使用行為三種成癮風險組的關係

(一)一般組、網路沉迷組、網路成癮組三組在不同成癮類別之人口統計變項分析

結果顯示，不同類型的成癮上，成癮組的男性比例較高，而女性則是在 Facebook 沉迷組的比例較高，未來可進一步探討其相關因素，如是否與性別刻板印象與相關文化教育因素有關，如男生較被鼓勵玩與戰爭、打鬥較多的遊戲，女生則較被鼓勵從事社交人際互動的活動，故男生遊戲成癮較高，而女生 Facebook 沉迷較多。

由於一般組對於學校成績不滿意的比例較低，而在擔任幹部與志工上，也較成癮組與沉迷組比例高；此結果與先前研究結果一致，顯示學校學業的適應及課外活動的參與可能有預防網路沉迷與成癮效果，但因果關係仍待進一步以縱貫研究或介入實驗加以驗證。

由於結果顯示成癮組與沉迷組在主要照顧者為父母的比例較低，而成癮組為其他親友或社福機構所照顧的比例較高；可能因為家庭失功能與缺乏良好的家庭互動關係與管教規範所致，未來可進一步探討家庭失功能、家庭管教與成癮的關係。

成癮組的平均年齡也較高，在學制上成癮組與沉迷組以國高中職比例較高，建議對於中小學生推動一級預防加強宣導聰明健康上網之重要性，教導時間管理技巧、培養多元智慧與高四感活動來降低過度使用網路之發生，而國高中職要多加強二級、三級預防，輔導網路沉迷、成癮學生走出沉迷與成癮。

(二)一般組、網路沉迷組、網路成癮組三組在不同網路活動類別之網路使用時數分析

結果顯示，在平日與假日的非課業使用時間上，成癮程度越高，上網的時間也越長，建議對於非課業使用的時間運用上，加強時間管理技巧之訓練與推廣多元智

慧與增加學生高四感活動，使得學生的生活擁有幸福感，以利於防止過度依賴網路使用之生活。

五、家長對3C產品四種管教方式與四種數位使用行為的不同網路成癮風險組的關係

透過這次調查結果，建議家長需強化親子溝通，多加了解孩子的上網活動與需求，同時與孩子討論並訂定安全健康上網使用規範。Leung 和 Lee(2012)也發現，父母若能訂立明確的規則、多參與孩子的生活、能適時調整教養風格，孩子就會較不會因為暴露自己的隱私而受到困擾，也較不會在使用網路時暴露在色情或暴力內容等的網路風險當中。除此之外，建立安全健康上網規範也有利孩子培養自主管理的好習慣，並且能夠降低孩子成癮的可能性。

參考美國網路成癮的知名學者 Dr. K.S. Young(2014)的教養守則，建議國內親職教育要加強針對孩子在不同年齡層使用 3C 產品的教養原則；例如，建立 3-6-9-12 歲發展階段的教養原則，規範 0 至 3 歲的孩子在任何地方與時間皆不可使用 3C 產品；限制 3 至 6 歲的孩子一天使用一個小時，並監督孩子在家中使用，禁止使用電玩和有疑慮的網頁，同時避免使用多功能攜帶型的電子用品，例如手機、iPad 與筆記型電腦；針對 6 至 9 歲的孩童，需在家長監督下使用 3C 產品，每天限制在兩個小時以內，並兼顧科技產品使用與運動、社交行為的平衡。而 9 至 12 歲的孩童，則需在規範下使用 3C 產品，維持一天不超過兩小時的使用規範，若違反規範，則可停用 3C 產品一天，同時需設定關機、不用 3C 產品的家庭時間；至於 12 歲至 18 歲的孩童，需建立有責任的 3C 產品使用規範，說明違反規定時的懲罰，並要求「數位記錄」，包含登錄上網時間、使用內容以了解孩子的線上朋友，也需鼓勵孩子做高四感的活動。

綜觀本次調查的結果，為了因應上述的狀況，我們針對家長對 3C 產品四種管教方式提出「健康上網一起來」的六種建議：一聽、二規、三動動、四感、五慣、六讚讚，意旨(一)傾聽孩子對於網路使用的需求；(二)與孩子討論安全健康上網應遵守的規範；(三)每使用網路 30 分鐘，就要起來活動 10 分鐘；(四)幫助孩子一起培養擁有愉悅感、成就感、意義感、歸屬感的高四感活動；(五)培養五種網路使用好習慣：和父母討論網路交友情形、保護自己與他人的隱私、每天先做功課再上網以及規範每天使用網路的時間、睡覺時手機不放床邊以及電腦放在公共區域、使用適合年齡層的遊戲；(六)多稱讚孩子合理使用網路的行為。

六、四種數位使用行為三種成癮風險組在各項3C產品人事時地物使用的良好與不良習慣之比較

為了預防網路沉迷與成癮，以及伴隨的相關其他身心或社會問題，建議家庭與學校教育皆要加強培養網路使用人事時地物的良好習慣，減少網路使用人事時地物的不良習慣，包括如下：

- 人：**讓師長與學生討論常使用的網路活動，以及與網友的互動；使師長能更瞭解學生的網路使用狀況，並與學生宣導保護個人資料的重要，避免學生與網友單獨出去或洩漏個人資料。
- 事：**教導學生遵守網路使用之安全與規範，如尊重智慧財產權，並且學習尊重他人，創造良善的網路使用環境，避免網路霸凌的發生；另外持續對學生及其家長宣導線上遊戲分級的概念，避免學生玩不符年紀的線上遊戲。
- 時：**鼓勵學生培養時間管理的技巧與數位登錄的習慣，避免學生在不適當的時間使用網路，如睡眠時間；家長可多運用教育部之「網路守護天使」軟體，協助孩子節制上網時間，並且建議學校和家長從日常或課程中培養學生起身運動的好習慣，以降低長時間久坐使用網路的頻率。
- 地：**宣導手機放在床邊對身心造成的壞處，家長需對孩子的使用方法與地點進行監督，減少學生把電腦或手機放在床邊的習慣。
- 物：**向學生加強宣導不要輕易相信網路上的訊息或資料，以避免輕易開啟不明的檔案；教導學生學習拒絕網友提供的任何好處，避免學生有受惠於網友或利益交換的機會。

七、網路使用正向預期、誘惑情境下不同網路使用自我效能與網路成癮程度之關聯性

本調查發現當學生對某種數位使用有較多正向預期，在誘惑情境下也較難拒絕該種數位使用；而在各種誘惑情境下該種數位使用的自我效能評估越高，該種數位使用成癮程度也越高；即對行為後果的正向預期越高，行為表現的效能評估也越高，而行為出現的頻率也越高。

因此，在預防教育上，建議師長多瞭解學生使用網路相關活動時預期得到的正向結果，並與之討論；若不使用網路活動，還有哪些現實生活替代行為活動可以得到這些正向結果(開心、舒壓、自尊)。師長們宜引導學生探索自己的多元智慧能力，並協助學生發展現實生活高四感活動，使學生較不需由沉迷網路世界獲得好處與需求滿足。

另一方面，在輔導上，建議針對沉迷、成癮同學採用動機晤談技巧，引導學生感同身受了解沉迷、成癮網路活動，在享受好處後，可能面對的壞處，並以損益分析表討論沉迷網路活動的利弊，改變成替代行為的利弊，以強化其改變動機。進一步可運用預防復發理論，分析其現實生活中的問題與常面對卻失控的誘惑情境，並針對其誘惑情境培養其替代行為，以訓練個案再度面臨誘惑情境時(如考完試想舒壓、一個人無聊、朋友相邀上線、遊戲有特殊活動時)，能以不上網的替代行為(如想像放鬆、聽音樂、邀朋友打球、STOP 克慾法)加以因應，增強其拒用自我效能，以預防再度沉迷。

八、本調查研究限制與未來研究方向

本調查採用紙筆問卷，由學生自己填答；此種自填式問卷的結果將受限於參與者

是否誠實作答、具有自覺性、是否正確了解題意；並且，也易受社會期許性因素影響；本調查已透過預試確保題意之中性、易懂、簡單具體性，也利用施測說明與同意書，提升誠實作答動機；也提高有效回答問卷。為了避免紙筆問卷之主觀性，未來亦可增加以教師、家長來觀察回答的資料，以了解不同角色的差異，並從多元報告者來源分析學生網路行為的型態與相關因素；以利發展有效的網路行為教育方案與輔導策略。例如，在學生網癮行為的調查，學生自我報告結果盛行率可能較低，而家長報告的學生網癮問題則可能較高，故參考不同角色的報告，更能反應真實情況。

本調查連續調查 103 年、104 年的中小學學生網路行為與其相關因素；本報告乃 104 年橫斷調查的分析報告，橫斷資料只能進行不同因素之相關性；未來宜進一步進行縱貫研究，較能探究不同因素間的因果關係。

由於學生的網路使用型態，將隨科技創新而不斷更動，故宜長期持續觀察；並不斷更新中小學生的使用行為與科技產品的調查項目，如本調查在網路社群方面的使用項目，亦可再增加與更新，以能反映最新使用動態。

本調查探討了中小學生網路使用時間、地點、使用行為、成癮程度，也瞭解學生基本人口統計資料、網路使用的態度、使用習慣、家長管教、身心健康與社會適應與網路成癮程度之相關性；未來可進一步比較不同數位使用行為類型與其成癮在前因與後果因素上的差異；並且，建議政府應持續觀察隨社會與科技發展與這些行為的穩定與變化性之關聯性；另也可探討教育政策實施後(如教育部 104 年頒佈之各級學校安全健康上網實施計畫)的學生網路行為、網路成癮、身心健康與社會適應之變化；以了解政策實施的影響性。此外，也可探討家長、教師及學生對相關政策或宣導的認知，以提供教育宣導或政策規劃之參考。

陸、文獻列表

- Akim, A. (2012). The relationships between Internet addiction, subjective vitality, and subjective happiness. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 15*(8), 404-410.
- Alhabash, S., Chiang, Y. H., & Huang, K. (2014). MAM & U&G in Taiwan: Differences in the uses and gratifications of Facebook as a function of motivational reactivity. *Computers in Human Behavior, 35*, 423-430.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5®)*. American Psychiatric Pub.
- BALCI, Ş., & GÖLCÜ, A. (2013). Facebook Addiction among University Students in Turkey: “Selcuk University Example”. *Journal of Studies in Turkology, 34*, 255-278.
- Bandura, A., Adams, N. E., & Beyer, J. Cognitive processes mediating behavioral change. *Journal of Personality and Social Psychology 1977, 35*, 125–139.
- Bandura, A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review 1977, 84*, 191–215.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall, Inc.
- Baumrind, D. (1971). Current patterns of parental authority. *Developmental psychology, 4*(1p2), 1.
- Broderick, J., Devine, T., Langhans, E., Lemerise, A. J., Lier, S., & Harris, L. (2014). Designing Health Literate Mobile Apps. *Institute of Medicine of the National Academies*.
- Buri, J. R. (1991). Parental authority questionnaire. *Journal of personality assessment, 57*(1), 110-119.
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry research, 28*(2), 193-213.
- Chiu, S. I. (2014). The relationship between life stress and smartphone addiction on taiwanese university student: A mediation model of learning self-Efficacy and social self-Efficacy. *Computers in Human Behavior, 34*, 49-57.
- Choi, K., Son, H., Park, M., Han, J., Kim, K., Lee, B., & Gwak, H. (2009). Internet overuse and excessive daytime sleepiness in adolescents. *Psychiatry and clinical neurosciences, 63*(4), 455-462.
- Cohen, J. (1988). *Statistics power analysis for behavioral sciences*. (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associate.
- D Griffiths, M., J Kuss, D., & L King, D. (2012). Video game addiction: Past, present and future. *Current Psychiatry Reviews, 8*(4), 308-318.
- Derogotis, L. R. (1983). SCL 90 R Administration, scoring, and procedures Manual II. *Baltimore: Clinical Psychometric Research*.

- Esen, B. K., & Gündoğdu, M. (2010). The relationship between internet addiction, peer pressure and perceived social support among adolescents. *The International Journal of Educational Researchers*, 2(1), 29-36.
- Griffiths, M. D. (2012). Facebook Addiction: Concerns, Criticism, and Recommendations—a Response To Andreassen and Colleagues *1. Psychological Reports*, 110(2), 518-520.
- Harwood, J., Dooley, J. J., Scott, A. J., & Joiner, R. (2014). Constantly connected – The effects of smart- devices on mental health. *Computers in Human Behavior*, 34(0), 267-272.
- Khumsri, J., Yingyeun, R., Manwong, M., Hanprathet, N., & Phanasathit, M. (2015). Prevalence of Facebook Addiction and Related Factors Among Thai High School Students. *Journal of the medical association of thailand*, 98(4), 51.
- Koc, M. (2011). Internet Addiction and Psychopathology. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 10(1), 143-148.
- Kokkinos, C. M., Antoniadou, N., Dalara, E., Koufogazou, A., & Papatziki, A. (2013). Cyberbullying, personality and coping among pre-adolescents. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning (IJCBPL)*, 3(4), 55-69.
- Kwon, J. H., Chung, C. S., & Lee, J. (2011). The effects of escape from self and interpersonal relationship on the pathological use of Internet games. *Community mental health journal*, 47(1), 113-121.
- Lam, L. T., Peng, Z.-w., Mai, J.-c., & Jing, J. (2009). Factors associated with Internet addiction among adolescents. *CyberPsychology & Behavior*, 12(5), 551-555.
- Leung, L., & Lee, P. S. (2012). The influences of information literacy, internet addiction and parenting styles on internet risks. *New Media & Society*, 14(1), 117-136.
- Lin, M.-P., Ko, H.-C., & Wu, J. Y.-W. (2008). The role of positive/negative outcome expectancy and refusal self-efficacy of Internet use on Internet addiction among college students in Taiwan. *CyberPsychology & Behavior*, 11(4), 451-457.
- LoveMyVouchers(2014) ◦ Over half of Facebook users “not concerned” about privacy ◦ 2015 年 9 月 23 日，取自：<http://www.marketingtechnews.net/news/2014/jan/20/over-half-facebook-users-not-concerned-about-privacy/>
- Maccoby, E. E., & Martin, J. A. (1983). Socialization in the context of the family: Parent-child interaction. *Handbook of child psychology: formerly Carmichael's Manual of child psychology*/Paul H. Mussen, editor.
- Mishna, F., Saini, M., & Solomon, S. (2009). Ongoing and online: Children and youth's perceptions of cyber bullying. *Children and Youth Services Review*, 31(12), 1222-1228.
- Monks, C. P., Robinson, S., & Worlidge, P. (2012). The emergence of cyberbullying: A survey of primary school pupils' perceptions and experiences. *School Psychology International*, 33(5), 477-491.

- Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants part 1. *On the horizon*, 9(5), 1-6.
Publication manual of the American psychological association. Washington, DC: American Psychological Association, 2001.
- Rehbein, F., & Baier, D. (2015). Family-, media-, and school-related risk factors of video game addiction. *Journal of Media Psychology*.
- Satici, S. A., & Uysal, R. (2015). Well-being and problematic Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 49, 185-190. doi:10.1016/j.chb.2015.03.005
- Schwartau, W. (2001). *Internet & computer ethics for kids*. Seminole, FL: Winn Schwartau & Interpact.
- Steinberg, L. (2000, April). We know some things: Parent-adolescent relations in retrospect and prospect, presidential address. *In Eighth Biennial Meeting of the Society for Research on Adolescence Chicago, IL*.
- Staksrud, E., Ólafsson, K., & Livingstone, S. (2013). Does the use of social networking sites increase children's risk of harm? *Computers in Human Behavior*, 29(1), 40-50.
- SZ, S. S., Omar, S. Z., Bolong, J., & Osman, M. N. (2011). Facebook addiction among female university students. *Revista De Administratie Publica Si Politici Sociale*, 2(7), 95-109.
- Teng, Z., Li, Y., & Liu, Y. (2014). Online Gaming, Internet Addiction, and Aggression in Chinese Male Students: The Mediating Role of Low Self-Control. *International Journal of Psychological Studies*, 6(2), p89.
- Tsai, P. S., Wang, S. Y., Wang, M. Y., Su, C. T., Yang, T. T., Huang, C. J., & Fang, S. C. (2005). Psychometric evaluation of the Chinese version of the Pittsburgh Sleep Quality Index (CPSQI) in primary insomnia and control subjects. *Quality of Life Research*, 14(8), 1943-1952.
- van Rooij, A. J., Schoenmakers, T. M., Vermulst, A. A., van den Eijnden, R. J., & van de Mheen, D. (2010). Online video game addiction: identification of addicted adolescent gamers. *addiction*, 115(11), 205-212.
- Wan, C.-S., & Chiou, W.-B. (2006). Why are adolescents addicted to online gaming? An interview study in Taiwan. *CyberPsychology & Behavior*, 9(6), 762-766.
- Whang, L. S.-M., Lee, S., & Chang, G. (2003). Internet over-users' psychological profiles: a behavior sampling analysis on internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 6(2), 143-150.
- Williams, D., Yee, N., & Caplan, S. E. (2008). Who plays, how much, and why? Debunking the stereotypical gamer profile. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(4), 993-1018.
- Wittek, C. T., Finserås, T. R., Pallesen, S., Mentzoni, R. A., Hanss, D., Griffiths, M. D., & Molde, H. (2015). Prevalence and Predictors of Video Game Addiction: A Study Based on a National Representative Sample of Gamers. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-15.

- Wu, J. Y. W., Ko, H. C., Wong, T. Y., Wu, L. A., & Oei, T. P. (2015). Positive Outcome Expectancy Mediates the Relationship Between Peer Influence and Internet Gaming Addiction Among Adolescents in Taiwan. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. doi:10.1089/cyber.2015.0345.
- Young, K.S. (2014, June). 3-6-9-12 Parenting Guidelines: Rules for Every Age. Retrieved from <http://netaddiction.com/wp-content/uploads/2014/06/Screen-SmartGuidelines.pdf>
- 王茜 (2014)。網路成癮，網路偏差及網路受害者之關係：人的聚合還是網路活動場域的聚合？*臺北大學犯罪學研究所學位論文*，1-83。
- 王鈺簪 (2012)。網路使用行為、網路成癮與偏差行為之調查研究—以彰化縣國中生為例(未出版碩士論文)。國立彰化師範大學資訊工程學系，彰化縣。
- 余強、袁曉艷、趙永清、馮欣 (2010)。大學生網路成癮的現狀調查分析，*潘枝花學院學報：綜合版*，27(2)，112-115。
- 吳慧菁 (2007)。國小高年級學童人格特質，父母管教方式與網路成癮行為的關係—以桃園縣國小為例。*中原大學心理學研究所學位論文*，1-90。
- 兒童福利聯盟文教基金會 (2012)。2012 年兒少網路行為調查報告。2015 年 9 月 23 日，取自：https://isafe.moe.edu.tw/statistics_detail.php?sn=71
- 林立寧 (2012)。青少年之睡眠問題。*台灣醫學* 16 (1)，72-83。
- 林綺芬 (2011)。高中職學生睡眠品質及其相關因素之研究-以台南市某高級中學為例。*臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系在職進修碩士班學位論文*，1-97。
- 施映竹 (2011)。兒童網路成癮評估模組之建構及其實徵研究。*國立彰化師範大學輔導與諮商學系研究所碩士論文*。
- 柯慧貞 (2011)。(第二年)全國國中生的網路成癮盛行率及其相關心理社會模式之追蹤研究，行政院國家科學委員會專題研究計畫。
- 柯慧貞 (2012)。減少兒童看電視及使用電腦時間之介入策略，國民健康局。
- 翁翠吟、林旻沛、柯慧貞 (2010, 11 月)。國中生網路使用預期與拒網自我效能量表心理計量分析及其與網路成癮之關係，臺灣心理學會第四十九屆年會口頭報告。
- 陸洛 (1998)。中國人幸福感之內涵、測量及相關因素探討。*國家科學委員會研究彙刊：人文及社會科學*，8(1)，115-137。
- 許龍池、邱建華、馬上閔 (2013)。台南市高中職生智慧型手機沉迷對運動行為影響之研究。[A Study of the Influence of the Smartphone Addiction to Exercise Behavior in Senior High School Students in Tainan City]. *休閒運動健康評論*，5(1)，1-16。
- 張立人 (2013)。《上網不上癮：給網路族的心靈處方》。台北市：心靈工坊。
- 陳冠名 (2007)。青少年網路沉迷之研究，*實踐博雅學報*，7，53 - 101。
- 曾建勳 (2013)。高職生網路成癮與睡眠品質之相關研究-以台北市某高職為例。*臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系學位論文*，1-121。

- 黃玉臻 (1997)。國小學童 A 型行為, 父母管教方式與生活適應相關之研究。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文 (未出版)。
- 楊忠祥、陳鈺芳 (2013)。如何從學術論文之統計量數計算效果量: 以 Cohen d, η^2 與 ω^2 為例。臺灣運動心理學報, 13(2), 75-90。
- 楊淇涓、于富雲 (2011)。國小學童 Facebook 使用之初探。臺北市立教育大學學報: 教育類。
- 資訊工業策進會 (2014)。2014 臺灣消費者行動裝置暨 APP 使用行為研究調查報告。2015 年 9 月 23 日, 取自: <http://www.iii.org.tw/m/News-more.aspx?id=1475>
- 資訊工業策進會 (2014)。網路社群使用調查。2015 年 9 月 23 日, 取自: http://mic.iii.org.tw/aisp/pressroom/press01_pop.asp?sno=364&cred=2014%2F6%2F13&tytel=2
- 資訊工業策進會 (2014)。2014 年行動遊戲娛樂持續增溫, 2015 年 9 月 23 日, 取自: <http://www.iii.org.tw/m/ICT-more.aspx?id=763>
- 臺灣網路資訊中心 (2010)。2012 年臺灣網際網路使用調查, 2015 年 9 月 23 日, 取自: <http://www.twnic.net.tw>
- 臺灣網路資訊中心 (2012)。2012 年臺灣網際網路使用調查, 2015 年 9 月 23 日, 取自: <http://www.twnic.net.tw>
- 模範市場調查公司 TNS (2014)。Facebook 台灣消費者線上行為調查。2015 年 9 月 23 日, 取自: <http://www.nownews.com/n/2014/06/25/1293194>
- 範方、蘇林雁、曹楓林、高雪屏、黃山、肖漢仕、王玉鳳 (2006)。中學生網際網路過度使用傾向與學業成績, 心理困擾及家庭功能。中國心理衛生雜誌, 25(9), 635-638。
- 蔡明春、鄭青展、林淑萍 (2008)。大學生線上遊戲成癮對身心健康與學習態度之影響—以臺灣北區六所大學為例, 臺灣公共衛生雜誌, 27(2), 143-157。
- 蔡淑琴 (2013)。臺南市國中生手機使用行為與人際關係及親子互動之相關研究。[A Study on Mobile Phone Use Behavior and Its Connection with Interpersonal Relationship and Parent-Children Interactions for Junior High School Students in Tainan]. 教育研究論壇, 4(2), 1-21。

學生網路 使用情形調查問卷



幸福上網

設計者：柯俊仰

個人資料表

1

- 性別：(1) 男；(2) 女
- 我目前的足歲年齡：____ 歲
- 我目前就讀：(1) 國小；(2) 國中；(3) 高中
- 我目前是幾年級：
 - (1) 1 年級；(2) 2 年級；(3) 3 年級
 - (4) 4 年級；(5) 5 年級；(6) 6 年級
- 我對這學期學業成績的滿意程度？
 - (1) 非常不滿意 (2) 不滿意 (3) 尚可接受
 - (4) 滿意 (5) 非常滿意
- 我上學期或這學期曾擔任班級或社團幹部？
 - (1) 是 (2) 否
- 我上學期或這學期在課外時間曾參與志工或社區服務？
 - (1) 無 (2) 偶爾 (3) 有時 (4) 常常
- 家長/主要照顧者的教育程度(填寫其中一人的最高學歷即可)：
 - (1) 國小 (2) 國中 (3) 高中職 (4) 大專大學
 - (5) 研究所以上 (6) 其他 _____
- 每天照顧我的人主要是：
 - (1) 爸媽 (2) 祖父或母 (3) 其他親友
 - (4) 社福機構的志工爸媽或阿姨叔叔

網路使用調查

- 我家中有可以上網的電腦？
 - (1) 家裡沒有任何可以上網的電腦。
 - (2) 有一臺(或一臺以上)可上網電腦，但不在自己房間。
 - (3) 有一臺(或一臺以上)可上網電腦，且在自己房間有一臺(或一臺以上)。
- 我最常在哪裡上網(單選)？
 - (0) 從未上網 (1) 家中 (2) 學校教室
 - (3) 學校宿舍 (4) 網咖 (5) 親友家
 - (6) 圖書館(文化中心等) (7) 校外租屋處
 - (8) 補習班/安親班 (9) 其他
- 我家中可以使用無線網路？

是； 否



- 我這個學期，平均每日上網的時間：(若沒有使用請全部填「0」)

| | 用在課業上 | 用在非課業上 |
|-------|-------------------------|-------------------------|
| 週一至週五 | 平均每日 ____ 小時 ____ 分鐘 | 平均每日 ____ 小時 ____ 分鐘 |
| 週六至週日 | 平均每日 ____ 小時 ____ 分鐘 | 平均每日 ____ 小時 ____ 分鐘 |

智慧型手機使用調查

- 智慧型手機的使用？
 - (1) 我有自己的智慧型手機
 - (2) 我沒有自己的智慧型手機，但我常使用其他人(父或母、兄弟姐妹、朋友)的智慧型手機
 - (3) 我沒有自己的智慧型手機，且我沒使用他人的智慧型手機
- 我經常使用智慧型手機進行以下活動(可複選)
 - (0) 從未使用手機
 - (1) 通訊聯絡功能
 - (2) 網頁瀏覽及資訊查詢
 - (3) 資料儲存及傳輸
 - (4) 照相與攝影功能
 - (5) 日記、行事曆
 - (6) 手機遊戲 APP 功能
 - (7) 衛星導航與聲控
 - (8) 音樂下載/試聽
 - (9) 網路拍賣/購物
 - (10) 手機附加工具功能(如手電筒、計算機)
 - (11) 交友軟體(如 BeeTalk)
 - (12) 用社群網站(如 Facebook)
 - (13) 通訊 APP(如 Line、Wechat 等)
 - (14) 網路影片瀏覽
- 我用的智慧型手機有搭配「上網吃到飽」方案？
 - (1) 我沒有使用過智慧型手機。
 - (2) 我有用智慧型手機，但沒有搭配「上網吃到飽」方案。
 - (3) 我有用智慧型手機，且有搭配「上網吃到飽」方案。
- 我使用「Line」、「Wechat」等通訊 App 來做什麼？
 - (0) 我沒有使用過「Line」、「Wechat」。
 - (1) 和親人聯繫、聊天、視訊通話。
 - (2) 和朋友聯繫、聊天、視訊通話。
 - (3) 利用群組討論與課業有關的事情。
 - (4) 利用群組討論與社團或課外活動有關的事情。
 - (5) 加入有興趣的活動群組中進行討論與分享。
 - (6) 用來認識新朋友。
 - (7) 其他。

5. 我使用「Beetalk」交友 App 來做什麼？

- (0) 我沒有使用過「Beetalk」。
- (1) 用來揪團、參與活動。
- (2) 用來認識新朋友。
- (3) 其他

6. 我的學校對在校手機使用的管理方式：

- (1) 學校規定不能用手機（包含不能帶手機到學校）。
- (2) 學校規定只有下課可以用手機，上課時不能用。
- (3) 學校某些老師規定上課不能用手機，其他老師沒有規定。
- (4) 學校沒有管制手機，不管上下課都可以用。

7. 我的家長對在校手機使用的管理方式：

- (1) 父母規定我不能在學校用手機（含不能帶手機到學校）。
- (2) 父母規定我只有下課可以用手機，上課時不能使用。
- (3) 父母沒有規定，不管上課或下課我都可以自由使用。

臉書(Facebook)使用調查

1. 我的臉書使用情形：

- (0) 從未使用。
- (1) 我沒有自己個人的臉書帳號。
- (2) 我沒有自己個人的臉書帳號，但我和別人共用帳號。
- (3) 我有自己個人的臉書帳號。

2. 我的臉書朋友數大約為：_____人

3. 我經常使用 Facebook 進行以下活動(可複選)

- (0) 從未使用臉書
- (1) 分享自己的生活動態
- (2) 按讚
- (3) 關心他人的狀態
- (4) 打卡，標示地點
- (5) 戳一下，喚起別人注意
- (6) 參與公共性活動
- (7) 建立粉絲專頁
- (8) 購物
- (9) 玩 Facebook 網頁遊戲
- (10) 聊天/聯絡
- (11) 上傳/共享相簿
- (12) 討論功課
- (13) 建立臉書社團
- (14) 獲取新知
- (15) 公告班級的事物
- (16) 尋找趣事
- (17) 發表對時事的看法

線上遊戲使用調查

曾經在某一段時間裡，我常常（幾乎每天）玩的線上遊戲類型是？(可複選)

- (0) 我沒有常玩線上遊戲
- (1) 大型角色扮演類，如《魔獸世界》、《劍靈》
- (2) 動作角色扮演類，如《真三國無雙》
- (3) 休閒競技類，如《爆爆王》
- (4) 音樂舞蹈類，如《M STAR》、《勁舞團》
- (5) FPS 射擊類，如《CS》
- (6) 戰略遊戲類，如《LOL》
- (7) 動腦休閒類，如《鑽石消消樂》、《神魔之塔》
- (8) 經營養成類，如《秋之回憶》、《模擬市民》
- (9) 競速類遊戲，如《跑跑卡丁車》
- (10) 體育競技類，如《全民打棒球》

網路使用行為調查

1. 過去我在使用網路時，曾經用網路（包括手機、臉書）做過以下行為嗎？

- (1) 散佈剪貼過的假照片或假的訊息來不利某人或某些人
 是； 否
- (2) 散佈或公開某人或某些人的隱私照片
 是； 否
- (3) 冒用他人名義發送訊息或照片，造成某人或某些人被排擠
 是； 否
- (4) 針對某人或某些人持續不斷地傳送不好的、或打擾他的訊息
 是； 否

2. 過去我在使用網路時，曾經在網路（包括手機、臉書）遇過以下事情嗎？

- (1) 被他人散佈剪貼過的假照片或假的訊息
 是； 否
- (2) 被他人散佈或公開自己的隱私照片
 是； 否
- (3) 被他人冒用名義發送訊息或照片，以至受到排擠
 是； 否
- (4) 被他人持續不斷地傳送不好的、或被打擾的訊息
 是； 否

網路使用時數調查表

請評估最近一年內，在下列網路活動中你“每天平均”約花多少時間：(指實際坐在電腦前或是使用平板電腦、智慧型手機，進行該網路活動的時間；未使用的請填0。)

| | | | |
|---------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------|-----------------|
| 1. 各類型線上遊戲 | 約___小時 ___分鐘 | 10. 發表文章 (Facebook、部落格) | 約___小時 ___分鐘 |
| 2. 智慧型手機/平板電腦上網 App 遊戲 (神魔之塔、旅遊大亨、刀塔傳奇、太極熊貓...) | 約___小時 ___分鐘 | 11. 下載軟體/檔案傳輸 | 約___小時 ___分鐘 |
| 3. 網路影片瀏覽 (Youtube、PPS、風行網) | 約___小時 ___分鐘 | 12. 網路拍賣/購物 | 約___小時 ___分鐘 |
| 4. 掌上型網路遊戲 (NDS、PSP、PSV) | 約___小時 ___分鐘 | 13. 上色情網站 | 約___小時 ___分鐘 |
| 5. 社群網站、交友網站 (Facebook、Ptt、twitter、噗浪、Tumblr) | 約___小時 ___分鐘 | 14. 電子郵件(收發或處理) | 約___小時 ___分鐘 |
| 6. 即時通訊系統 (Skype、RC 語音) | 約___小時 ___分鐘 | 15. 音樂下載/試聽 (KKBox、Grooveshark) | 約___小時 ___分鐘 |
| 7. 手機通訊 App (Line、hangout、whatsapp、wechat、instagram) | 約___小時 ___分鐘 | 16. 網頁瀏覽(課業用) | 約___小時 ___分鐘 |
| 8. 網路論壇/網路討論區 (巴哈姆特、伊莉、mobile 1) | 約___小時 ___分鐘 | 17. 網頁瀏覽(非課業用) | 約___小時 ___分鐘 |
| 9. 使用部落格 (微博、痞客邦) | 約___小時 ___分鐘 | 18. 其他(以上未提到的) | 約___小時 ___分鐘 |

幸福感

在過去一年中，你是否經常有這樣的想法或感受？
請依實際情形✓選「是」或「否」。

| | | | |
|---|---|---|---|
| I | T | O | I |
|---|---|---|---|

| 你經常... | 是 | 否 |
|-----------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 覺得自己非常喜歡現在的生活。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 覺得生命很有意義、很有目標。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 對於生命的意義，是能夠理解。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 覺得過去生活所有的事情似乎都是愉快。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 覺得自己相當快樂。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 對現在生活大部分事情感到滿意。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 覺得自己非常有活力。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 對未來充滿希望。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 會有喜悅、興奮的感受。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 覺得自己的學業或工作常能帶給你成就感。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 每週至少運動三次，每次運動至少達30分鐘以上。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| | | | |
|---|---|---|---|
| W | B | O | I |
|---|---|---|---|

下面是一些有關個人使用網路情況的描述，請評估最近一年內的實際情形是否與句中的描述一致。請依照自己的真實情形來✓選「是」或「否」。

- | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. 我使用網路或其他電子產品(電視、電玩、電話、電腦)的時間常常是適當的，如下列： <input type="checkbox"/>是 <input type="checkbox"/>否 國小生：非課業使用網路每天不超過 45 分鐘 國中生：非課業使用網路每天不超過 1 小時 高中生：非課業使用網路每天不超過 2 小時</p> <p>2. 我常常使用網路 30 分鐘後，就站起來活動 10 分鐘。 <input type="checkbox"/>是 <input type="checkbox"/>否</p> <p>3. 我常在父或母規定的時間和地方上網。 <input type="checkbox"/>是 <input type="checkbox"/>否</p> <p>4. 我知道線上遊戲有分級，我常只玩符合我年紀的線上遊戲，分級如下列： <input type="checkbox"/>是 <input type="checkbox"/>否 普通級：所有人都可以玩 保護級：6 歲以上的人可以玩 輔 12 級：12 歲以上的人可以玩 輔 15 級：15 歲以上的人可以玩 限制級：18 歲以上的人可以玩</p> <p>5. 我在網路上認識的朋友常會讓父或母或師長知道。 <input type="checkbox"/>是 <input type="checkbox"/>否</p> <p>6. 我會單獨和網路上認識的朋友出去。 <input type="checkbox"/>是 <input type="checkbox"/>否</p> <p>7. 我常會拒絕接受網路上陌生人提供的任何好處，例如禮物或遊戲點數等等。 <input type="checkbox"/>是 <input type="checkbox"/>否</p> <p>8. 我會將自己或家人的任何資料，包括姓名、照片、住址、電話號碼、就讀學校、信用卡號碼及帳號密碼等等，告訴網路上的陌生人。 <input type="checkbox"/>是 <input type="checkbox"/>否</p> <p>9. 我會在半夜 12 點到早上 6 點間上網。 <input type="checkbox"/>是 <input type="checkbox"/>否</p> | <p>10. 我常會開啟網路上來路不明的檔案。 <input type="checkbox"/>是 <input type="checkbox"/>否</p> <p>11. 我常會尊重智慧財產權，避免非法下載檔案。 <input type="checkbox"/>是 <input type="checkbox"/>否</p> <p>12. 我會遵守網路社會的禮儀規範。 <input type="checkbox"/>是 <input type="checkbox"/>否</p> <p>13. 網路上的訊息不一定是真的，我常會小心確定訊息是不是真的。 <input type="checkbox"/>是 <input type="checkbox"/>否</p> <p>14. 睡覺時，我會把電腦或手機放在床邊，以便隨時上網。 <input type="checkbox"/>是 <input type="checkbox"/>否</p> <p>15. 我知道「未滿 13 歲不能使用 Facebook」規定。 <input type="checkbox"/>是 <input type="checkbox"/>否</p> <p>16. 我經常使用的網路社群為下列那一種？ (可複選) <input type="checkbox"/>Facebook <input type="checkbox"/>BBS(PTT) <input type="checkbox"/>噗浪 <input type="checkbox"/>twitter <input type="checkbox"/>Tumblr <input type="checkbox"/>其他_____</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



I
U
O
1

網路使用行為問卷

下面是一些有關個人使用網路情況的描述，請評估你最近一年內的實際情形是否與句中的描述一致，並✓選「是」或「否」。

玩線上遊戲

- | | 是 | 否 |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 我常常想著線上遊戲的事情，或想著什麼時候要去玩。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 當我不能玩線上遊戲時，我感到坐立不安、發脾氣、煩躁、生氣、緊張或沮喪。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 為了得到和過去同樣的興奮感，我需要花更多時間玩線上遊戲、玩更刺激的遊戲或使用更強的裝備。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 雖然家人、師長告訴我應該減少玩線上遊戲的時間，但我仍無法減少。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 為了上網玩遊戲，我放棄或減少與現實生活中家人朋友的相處聊天、讀書做功課或過去所喜愛的活動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 我知道花太多時間在玩線上遊戲有很多壞處（譬如：睡眠不足、上課遲到、花太多錢、與人爭吵或忽略重要的事），但我還是持續玩。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 我曾對家人、師長、朋友或其他人說假話，沒讓他們知道我實際玩線上遊戲的時間。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 我常玩線上遊戲來忘掉我的個人問題、抒解不安、無助或沮喪等不舒服的心情。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 因為我過度玩線上遊戲，使得我和家人朋友的關係、工作或學業表現變差了。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 我常常需要透過線上遊戲來得到立即的成就感。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 我常常需要玩線上遊戲來得到新奇刺激感、興奮感。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. 我常需在線上遊戲來扮演生活中得不到的角色。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

使用 Facebook

- | | 是 | 否 |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 我經常想著要去使用臉書，確認是否又有新訊息。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 當我有一段時間無法使用臉書，或我不能使用臉書時，我感到坐立不安、發脾氣、煩躁、生氣、緊張或沮喪。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 為了得到和過去同樣的興奮感，我需要更多的時間使用臉書，或玩更多或更新的臉書功能。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 雖然家人、師長告訴我應該減少使用臉書的時間，但我仍無法減少。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 使用臉書之後，我放棄或減少與現實生活中家人朋友的相處聊天、讀書做功課或過去所喜愛的活動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 我知道太多時間花在臉書上，有很多壞處（譬如：睡眠不足、上課遲到、花太多錢、與他人爭吵或忽略重要的事），但我還是持續使用。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 我曾對家人、師長、朋友或其他人說假話，沒讓他們知道我實際使用臉書所花的時間。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 我經常使用臉書來忘掉我的個人問題、抒解不安、無助或沮喪等不舒服的心情。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 因為我過度使用臉書，使得我和家人朋友的關係、工作或學業表現變差了。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 我常需從 Facebook 的分享來得到很多人立即的讚美。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 我常需透過 Facebook 的分享來得到很多人立即的關心。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



使用具有無線上網功能的智慧型手機/平板電腦

- | | 是 | 否 |
|---------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 我經常想要去確認智慧型手機/平板電腦是否又有新訊息。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 當不能使用智慧型手機/平板電腦時，我感到坐立不安、發脾氣、煩躁、生氣、緊張或沮喪。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 為了得到和過去同樣的興奮感，我需要更多的時間使用智慧型手機/平板電腦的APP。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 雖然家人、師長告訴我應該減少使用智慧型手機/平板電腦的時間，但我仍無法減少。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 使用智慧型手機/平板電腦之後，我放棄或減少與現實生活中家人朋友的相處聊天、讀書做功課或過去所喜愛的活動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 我知道過度使用智慧型手機/平板電腦有很多壞處（譬如：睡眠不足、上課遲到、花太多錢、與他人爭吵或忽略重要的事），但我還是持續使用。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 我曾對家人、師長、朋友或其他人說假話，沒讓他們知道我實際使用智慧型手機/平板電腦所花的時間。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 我使用智慧型手機/平板電腦來忘掉我的個人問題、抒解不安、無助或沮喪等不舒服的心情。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 因為我過度使用智慧型手機/平板電腦，使得我和家人朋友的關係、工作或學業表現變差了。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 我常需透過智慧型手機/平板電腦的隨時上網，來得到很多人的讚美。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 我常需透過智慧型手機/平板電腦的隨時上網，來得到很多人的關心。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

網路使用

- | | 是 | 否 |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 雖然沒在用網路時，我也經常想著上網的事，或想著什麼時候要去上網。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 當我想要減少或停止用網路，或當我不能用網路時，我感到坐立不安、發脾氣、煩躁、生氣、緊張或沮喪。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 為了得到和過去同樣的興奮感，我需要花更多的時間上網，或進行更多網路活動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 雖然家人、師長告訴我應該減少使用網路的時間，但我仍無法減少。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 為了使用網路，我放棄或減少與現實生活中家人朋友的相處聊天、讀書做功課或過去所喜愛的活動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 我知道花太多時間使用網路有很多壞處（譬如：睡眠不足、上課遲到、花太多錢、與他人爭吵或忽略重要的事），但我還是持續使用。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 我曾對家人、師長、朋友或其他人說假話，沒讓他們知道我實際使用網路的時間。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 我使用網路來忘掉我的個人問題、抒解不安、無助或沮喪等不舒服的心情。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 因為我過度使用網路，使得我和家人朋友的關係、工作或學業表現變差了。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



I B O 1

網路使用態度問卷

7

下面是一些個人使用 3C 產品情況的描述，請根據你的看法✓選「是」或「否」。

| 我常想玩線上遊戲可以讓我.....是 否 | | | |
|--------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------|
| 1. 感到開心 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 31. 認識新朋友 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 2. 抒發情緒 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 32. 掌握好友的動態 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 3. 訓練手指靈活度 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 33. 認識很多不同類型的朋友 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 4. 逃避現實壓力 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 34. 了解現在國內外發生的事件 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 5. 創造自己喜歡的角色 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 35. 避免面對面說話不自在 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 6. 交到更多朋友 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 36. 宣傳自己的想法與行為 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 我常想使用無線上網智慧型手機/平板電腦可以讓我... 是 否 | | | |
| 7. 和大家一起玩遊戲 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 37. 感到開心 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 8. 獲得更多話題與他人聊天 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 38. 抒發情緒 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 9. 反應變快 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 39. 打發無聊的時間 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 10. 減輕壓力 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 40. 滿足衝動/慾望 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 11. 立即獲得成就感 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 41. 忘掉煩惱 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 12. 更了解自己的能力 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 42. 獲取新的知識或資訊 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 13. 更了解如何和別人合作 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 43. 隨時隨地與他人連絡 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 14. 接受有挑戰性 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 44. 隨時隨地看網頁 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 15. 滿足衝動/慾望 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 45. 時間管理 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 16. 扮演生活中得不到的角色 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 46. 用 APP 與他人有更好的互動 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 17. 尋找親密關係 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 47. 隨時得到別人的關心 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 我常想上 Facebook 可以讓我... 是 否 | | | |
| 18. 感到開心 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 48. 隨時得到他人的讚美 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 19. 抒發情緒 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 49. 得到新知識 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 20. 打發無聊時間 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 50. 認識更多新的朋友 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 21. 滿足衝動/慾望 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 51. 隨時得到他人的注意 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 22. 忘掉煩惱 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | | |
| 23. 獲取新的知識或資訊 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | | |
| 24. 維繫與他人的關係 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | | |
| 25. 發起多人參與的活動 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | | |
| 26. 參與公共性活動 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | | |
| 27. 和興趣、想法相同的人交流 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | | |
| 28. 與人分享自我 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | | |
| 29. 得到他人的讚美 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | | |
| 30. 得到別人的關心 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | | |



已經快要完成！
 給自己一個掌聲
 吧！

| 根據你的看法，在以下情況下，你是否會玩線上遊戲、上 Facebook 或使用智慧型手機/平板電腦？(請✓選) | | 會玩線上遊戲？ | | 會使用 Facebook？ | | 會使用智慧型手機/平板電腦？ | |
|--------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | | 我想我會 | 我想我不會 | 我想我會 | 我想我不會 | 我想我會 | 我想我不會 |
| 1. | 無聊時 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. | 寂寞時 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. | 玩得有成就感時 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. | 心情不好時 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. | 壓力大時 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. | 週遭朋友都在線上一起使用時 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. | 3C 產品(電腦、手機或平板)在自己手邊時 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. | 當剛考完試或剛放寒/暑假，想放鬆時 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. | 出新的 Facebook 功能或遊戲內容時 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. | 想認識新朋友時 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. | 需要找資訊時 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. | 想要得到他人關心時 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. | 想要得到他人讚美時 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. | 想要體驗現實生活中得不到的角色時 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. | 想要和朋友聊天時 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. | 想要得到新奇刺激、興奮感時 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. | 想要得到他人的注意時 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. | 想要避免面對面接觸不自在時 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. | 想要宣傳自己時 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

S E O 1

以下是瞭解你的睡眠情形

- 過去這一個月來，你通常幾點上床？ _____ 點 _____ 分
- 過去這一個月來，你通常多久才能入睡？ _____ 分鐘
- 過去這一個月來，你早上通常何時起來？ _____ 點 _____ 分
- 過去這一個月來，你實際每晚總共睡幾小時？ _____ 小時
- 過去一個月來，你的睡眠有困擾(例如：作惡夢、或睡不著、或容易醒、或很早醒來再也睡不著)嗎？每星期約有幾次？
(0) 沒有 (1) 每星期有一、兩天 (2) 每星期有三、四天 (3) 每星期有五、六天
- 過去一個月來，整體而言，你覺得自己睡得好嗎？
(0) 很好 (1) 還不錯 (2) 差了點 (3) 很差
- 過去一個月來，你是否曾在不該睡覺的時候(例：上課)打瞌睡，每星期約幾次？
(0) 沒有 (1) 一、兩次 (2) 三、四次 (3) 五、六次或以上

S Q O 1

社會影響量表

下面列出的情況，都是一些網路使用者可能會遇到週遭環境對自己使用網路的影響；請你在閱讀後，依據自己最近一年內的真實狀況，在題目右邊兩個選項中，✓選最適當的答案。

| | | | |
|------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------|
| <u>週遭他人對你玩線上遊戲的態度</u> | 是 否 | <u>週遭他人對你使用智慧型手機/平板電腦的態度</u> | 是 否 |
| 1. 父或母長輩贊成你玩線上遊戲 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 27. 父或母長輩贊成使用智慧型手機/平板電腦 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 2. 兄弟姐妹贊成你玩線上遊戲 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 28. 兄弟姐妹贊成使用智慧型手機/平板電腦 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 3. 同伴好友贊成你玩線上遊戲 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 29. 同伴好友贊成使用智慧型手機/平板電腦 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| <u>週遭他人玩線上遊戲的頻率</u> | 是 否 | <u>週遭他人使用智慧型手機/平板電腦的頻率</u> | 是 否 |
| 4. 父或母長輩常玩線上遊戲 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 30. 父或母長輩常使用智慧型手機/平板電腦 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 5. 兄弟姐妹常玩線上遊戲 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 31. 兄弟姐妹常使用智慧型手機/平板電腦 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 6. 同伴好友常玩線上遊戲 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 32. 同伴好友常使用智慧型手機/平板電腦 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| <u>週遭他人邀你玩線上遊戲的頻率</u> | 是 否 | <u>週遭他人邀你使用智慧型手機/平板電腦的頻率</u> | 是 否 |
| 7. 父或母長輩常邀你玩線上遊戲 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 33. 父或母長輩邀你使用智慧型手機/平板電腦 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 8. 兄弟姐妹常邀你玩線上遊戲 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 34. 兄弟姐妹邀你使用智慧型手機/平板電腦 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 9. 同伴好友常邀你玩線上遊戲 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 35. 同伴好友邀你使用智慧型手機/平板電腦 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| <u>在週遭環境中可接觸到線上遊戲的容易度</u> | 是 否 | <u>週遭環境中接觸到智慧型手機/平板電腦的容易度</u> | 是 否 |
| 10. 容易接觸到鼓勵玩線上遊戲的廣告 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 36. 容易接觸到鼓勵使用智慧型手機/平板電腦的廣告 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 11. 在家裡容易玩線上遊戲 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 37. 在家裡容易取得智慧型手機/平板電腦 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 12. 在學校容易玩線上遊戲 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 38. 在學校容易取得智慧型手機/平板電腦 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 13. 家裡/學校附近網咖容易玩線上遊戲 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | | |
| <u>週遭他人對你使用 Facebook 的態度</u> | 是 否 | | |
| 14. 父或母長輩贊成你使用 Facebook | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | | |
| 15. 兄弟姐妹贊成你使用 Facebook | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | | |
| 16. 同伴好友贊成你使用 Facebook | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | | |
| <u>週遭他人使用 Facebook 的頻率</u> | 是 否 | | |
| 17. 父或母長輩常使用 Facebook | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | | |
| 18. 兄弟姐妹常使用 Facebook | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | | |
| 19. 同伴好友常使用 Facebook | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | | |
| <u>週遭他人對你使用 Facebook 的態度</u> | 是 否 | | |
| 20. 父或母長輩常邀你使用 Facebook | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | | |
| 21. 兄弟姐妹常邀你使用 Facebook | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | | |
| 22. 同伴好友常邀你使用 Facebook | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | | |
| <u>週遭環境接觸 Facebook 的容易度</u> | 是 否 | | |
| 23. 容易接觸到鼓勵使用 Facebook 的廣告 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | | |
| 24. 在家裡容易使用 Facebook | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | | |
| 25. 在學校容易使用 Facebook | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | | |
| 26. 家裡/學校附近網咖容易使用 Facebook | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | | |



身心健康問卷

過去一星期中(包括今天)，你經常(幾乎每天)出現下列情況，如果經常出現，請勾「是」，如果僅出現一兩次，請勾「否」。

| 你經常(幾乎每天)... | 是 | 否 | 你經常(幾乎每天)... | 是 | 否 |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 頭痛 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 33. 忘東忘西 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 頭暈 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 34. 在做某件事情時，容易被其他正在發生的事情吸引過去 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 腰痛 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 35. 看黑板、寫功課或閱讀時，容易漏字、漏行 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 噁心或反胃 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 36. 遇到困難時總是責備別人 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 食慾不好 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 37. 覺得大多數人都不能相信 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 失眠 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 38. 覺得別人在注視或談論你 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 眼睛乾乾的 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 39. 有別人沒有的奇怪想法 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 視線模糊 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 40. 覺得別人不相信你的成就 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 容易感到疲累、沒有活力 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 41. 如果給別人機會，他們會利用你 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 排尿困難或疼痛 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 42. 容易苦惱或動怒 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 手部或肩頸肌肉痠痛 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 43. 心情沮喪、不開心 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. 胸口悶悶的、心跳加速 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 44. 容易發脾氣而無法控制 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. 呼吸困難 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 45. 有想要毆打或傷害別人的衝動 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. 突然覺得發冷/發熱(與天氣無關) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 46. 有想打破或打碎東西的衝動 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. 手部或肩頸覺得麻麻的或刺痛 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 47. 與人引起爭吵 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. 喉嚨有東西卡住的感覺 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 48. 喊叫或亂丟東西 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. 手腳覺得重重的、無力 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 49. 覺得故意在挑剔別人 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. 無法排除心中反覆出現不愉快念頭或字語 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 50. 與異性在一起時感到害羞或不安 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. 記憶力不好 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 51. 感情容易被傷害 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. 擔心不夠整潔或不夠小心 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 52. 覺得別人都了解或不同情你 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21. 做事情時有阻礙的感覺 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 53. 覺得大家不喜歡你 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 22. 為力求正確性而做事很慢 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 54. 覺得比不上別人 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 23. 一再重複檢查所做的事情 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 55. 遇到困難或挫折，容易放棄 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 24. 猶豫不決 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 56. 當被注視或談論時有不安的感覺 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 25. 腦子一片空白 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 57. 和別人在一起有不自然的感覺 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 26. 無法專心 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 58. 在大家面前吃或喝東西有不舒服感覺 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 27. 必須一再地重複做同樣的動作 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 59. 手忙腳亂或坐著時會動來動去 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 28. 無法密切注意細節/常犯粗心錯誤 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 60. 無法安靜地玩或學習 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 29. 無法長時間專注在某項活動 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 61. 在餐廳、圖書館中等需要長時間保持安靜的場所覺得不舒服或經常製造噪音 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 30. 能專心和別人交談的時間較短 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | | |
| 31. 需要不斷提醒或指示，才能把作業或工作完成 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | | |
| 32. 無法趕上繳交作業或工作的期限 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | | |

| 你經常(幾乎每天)... | 是 | 否 | 你經常(幾乎每天)... | 是 | 否 |
|------------------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 62. 不喜歡或避開參加需要專心的活動 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 66. 愛說話 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 63. 東西亂放以至於找不到或遺失功課 或工作上必須要用的東西 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 67. 還沒等問題說完就搶著回答 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 64. 沒有耐心，沒有辦法等待 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 68. 在別人不希望被打擾時，或別人 在講話、工作、參與活動時，打 擾別人 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 65. 在課堂或其他需好好坐在座位上的 場合，時常離開座位 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | | |

以下是瞭解你的父母(或照顧者)對 3C 產品的管教方式

P E O 1

你的父母(或照顧者)如何管教你使用網路或智慧型手機等 3C 產品？

1. 你需要的手機或電腦等 3C 產品，父母/照顧者會買給你
(0) 沒有 (1) 很少 (2) 有時 (3) 經常
2. 父母/照顧者了解你平常在網路上或用手機做什麼事情
(0) 沒有 (1) 很少 (2) 有時 (3) 經常
3. 父母/照顧者會和你我一起討論你常用網路做什麼？
(0) 沒有 (1) 很少 (2) 有時 (3) 經常
4. 父母/照顧者會和你一起使用網路或智慧型手機，並教導你良好的網路使用習慣
(0) 沒有 (1) 很少 (2) 有時 (3) 經常
5. 父母/照顧者規定你不能隨意在網路上透漏自己和他人隱私
(0) 沒有 (1) 很少 (2) 有時 (3) 經常
6. 父母/照顧者規定不准你與網路上認識的朋友單獨出去
(0) 沒有 (1) 很少 (2) 有時 (3) 經常
7. 父母/照顧者規定你須先把作業寫完後，才能上網或玩智慧型手機/平板電腦等 3C 產品
(0) 沒有 (1) 很少 (2) 有時 (3) 經常
8. 父母/照顧者限制你上網或使用智慧型手機、平板電腦的時間
(0) 沒有 (1) 很少 (2) 有時 (3) 幾乎每天

