

永不下線的代價：

探討數位工作型態對身心健康之衝擊

數據拾荒者

作者：郭立鴻、王鄉、汪娟如



一、研究目的與動機

隨著後疫情時代來臨，遠距與混合工作模式已成為新常態，數位工具的滲透使得工作與生活的界線日益模糊，「永不下線」的文化逐漸形成。這種轉變雖然帶來了工作上的彈性，卻也可能引發新型態的「科技壓力」與數位過勞，對個人的身心狀態產生深遠影響 (Salanova et al., 2013)。此外，人工智慧的興起帶來工作被取代的焦慮，使人們承受的心理壓力進一步增加。

研究問題：

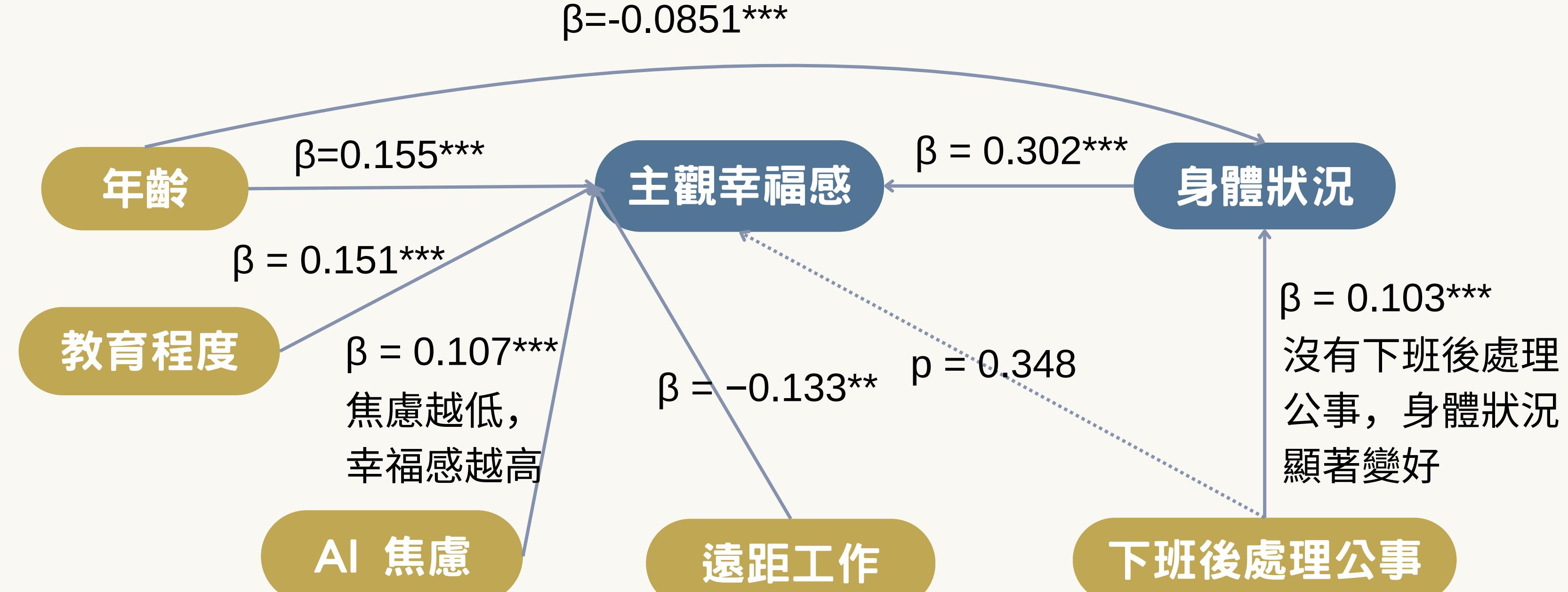
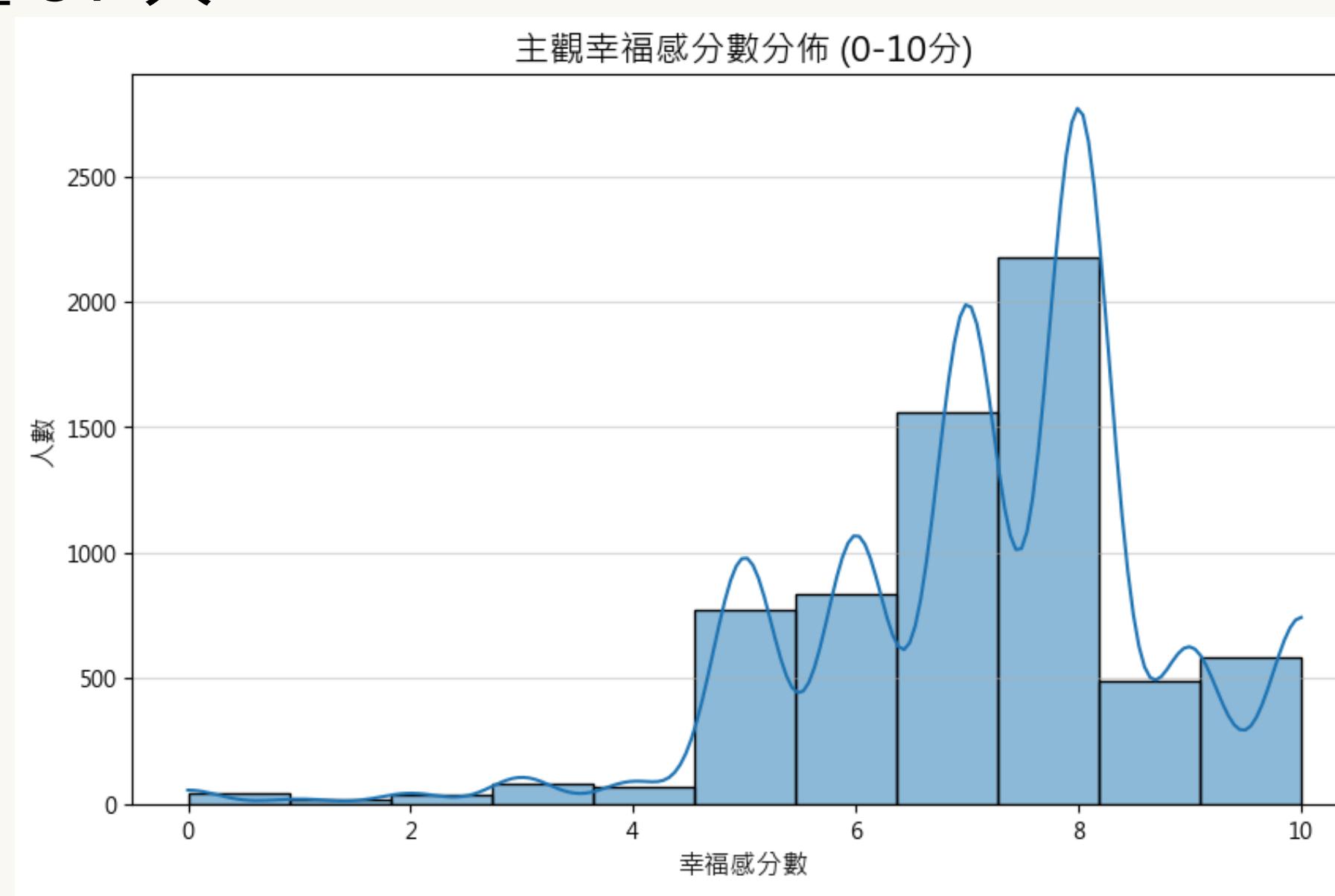
- 新興的數位工作型態如何影響台灣在職者的「主觀幸福感」與「生理健康狀況」？哪些因素是主要的驅動因子？
- 這些影響是否存在群體間（如年齡、工作模式）的差異？

三、成果展現

1. 在 6,664 位在職者樣本中，男女性別比例約為 55:45。從年齡分佈來看，40-59 歲的中壯年族群為主力，佔比超過 54%；而 15-19 歲的年輕族群樣本數最少，僅 37 人。

2. 整體樣本的平均幸福感為 7.21 分（標準差 1.66），且分佈呈現左偏態，顯示多數在職者對自己的生活感到中上程度的滿意。

總體樣本回歸分析



四、推論與討論

工作心理調適的世代差異

- 普遍被視為數位過勞指標的「下班後處理公事」，並未直接降低整體在職者的主觀幸福感，但卻與身體狀況的惡化呈現明顯關聯。
- 然而，進一步的年齡分層分析顯示，「下班後處理公事」對年輕族群的幸福感確實存在顯著的負面影響。我們推論這可能是由於年輕族群多處職涯初期，且面臨較高的經濟壓力，使他們對於工作與生活界線的模糊化的感受更為敏銳。

身心健康的強烈關聯

- 身體狀況是幸福感最強的預測因子，顯示生理健康是維持幸福感的基礎。

根據研究結果，我們建議企業在推動遠距工作制度時，應關注不同年齡層需求的差異，除了員工生理健康的關懷機制，也可針對年輕員工加強工作界線的維持，以避免數位工作文化對其身心健康造成潛在負面影響。

二、科學方法與工具使用

- 數據來源：「113 年數位近用主調查」，篩選出目前身份為「在職者」的受訪者，並採用列刪除法 移除任何一個核心變數存在遺漏值的觀測
- 分析工具：Python3, R
- 分析方法：多元迴歸分析、T 檢定、變異數分析及相關性分析

雙變數分析：初步假設檢定

• 下班後工作與幸福感

我們假設「下班後處理公事」會顯著降低主觀幸福感。獨立樣本 T 檢定的結果顯示，需要下班後工作者的平均幸福感 (7.25 分) 與不需要者的平均幸福感 (7.17 分)，差異並不具備統計顯著性 ($p = 0.0652$)。

• 身體狀況與幸福感

「身體狀況」與「幸福感」的關聯則極為強烈。不同身體狀況等級的受訪者，其平均幸福感存在顯著差異 ($p < 0.001$)。

分年齡層回歸分析

- 除了樣本數極少的 15-19 歲群體，在所有其他年齡層中，「身體狀況」都是影響幸福感顯著的正向因子 ($p < 0.01$)。
- 與總體模型不顯著的結果不同，在分年齡層分析時，發現「下班後不需處理公事」對幸福感的提升作用，僅在 15-19 歲 ($p < 0.1$) 和 20-29 歲 ($p < 0.05$) 的年輕族群中呈現顯著正相關。
- 「被 AI 取代的焦慮感越低，幸福感越高」的現象，在 40-49 歲和 50-59 歲這兩個中壯年族群中表現最為強烈且顯著 ($p < 0.001$)。

五、創新與延展性

本研究採用了雙重依變數的分析框架，同時考察了「幸福感」與「身體狀況」，使我們能夠捕捉到數位工作壓力下，身心反應路徑的差異性。

未來擴展方向

- 建立預警模型**：未來可利用本研究的發現，以機器學習方法建立「員工健康風險預警模型」，根據員工的人口學特徵與工作型態，預測其身體狀況惡化的機率，幫助企業提供預防性的健康支持。
- 延伸變項**：本研究的迴歸模型 R-squared 偏低，說明主觀幸福感仍受到許多本研究未測量之潛在變數的影響。本研究可延伸探討在數位壓力之下，有良好情緒調節能力的人在身心健康方面受到的影響是否較小。