

111 年網路沉迷研究調查報告及摘要

委託單位：數位發展部

執行單位：聯合行銷研究股份有限公司

中華民國一一二年一月

摘要

111 年網路沉迷研究調查是以網路使用習慣量表（CIAS-10）作為篩選有網路沉迷傾向的工具，調查發現，在排除工作及課業學習的前提下，我國 12 歲以上網路族在 CIAS-10 獲得總分的平均分數為 18.9 分。以 27/28 分作為切分點，則我國 12 歲以上「民眾」有網路沉迷傾向者占 7.7%（分母含非上網者）；雖僅較 110 年（7.0%）略增 0.7 個百分點，變動未達統計顯著，但若與 104 年（3.1%）的調查結果相比^a，國人有網路沉迷傾向的比例在這七年來有顯著增長。

比較有無網路沉迷傾向者在使用網路之差異，分析發現，以最近半年來說，有網路沉迷傾向者不論是在工作日或上學日（平均每天上網 4.4 小時），或是非上班日及非上學日（平均每天上網 7.0 小時），都較無網路沉迷傾向者長（平均每天上網時間分別為 3.1 小時與 4.4 小時）。

此外，「影片」是有網路沉迷傾向者最無法節制使用時間的活動類型：41.5%有網路沉迷傾向表示自己無法節制追劇的時間，38.9%無法節制看社群類影片的時間；至於無網路沉迷傾向者，則高達 51.6%表示自己並沒有無法控制使用時間的網路活動，高於有網路沉迷傾向者的 7.4%。

我國政府、民間具有多方資源提供給有網路沉迷（成癮）困擾者協助，不過，本次調查發現，利用 CIAS-10 篩選出有網路沉迷傾向且自認有網路沉迷者，僅 6.2%表示曾想過要針對自己的網路沉迷尋求幫助，高達 93.8%無此考慮。

進一步比較憂鬱、無聊感、課業或工作壓力三項心理健康危險因子與網路沉迷的關係，分析發現，有網路沉迷傾向者這三個心理健康

^a 此為根據 10 題網路使用習慣量表重新計算的結果，若根據 104 年的調查報告，以原 26 題 CIAS 作為篩選工具，則有網路沉迷傾向的比例為 3.5%。

危險因子的平均分數皆顯著高於無網路沉迷傾向者（有網路沉迷傾向及無網路沉迷傾向者在憂鬱的平均分數分別為 2.72 分及 1.76 分，在無聊感的平均分數分別為 3.12 分及 2.24 分，在課業或工作壓力的平均分數分別為 2.11 分及 1.63 分）。

最後，評估 COVID-19 疫情與網路沉迷的相關性，分析發現，對疫情越擔心的網路族，網路沉迷的比例就越高；同時，因疫情失去工作或工作量變少（14.0%）、疫情期間有居家上班或上課經驗（11.0%）的網路族，有網路沉迷傾向的比例都比沒有相關經驗的網路族高（分別為 8.3%與 8.1%）。

目次

第一章 調查緣起	1
第二章 文獻檢閱	3
第三章 研究方法	5
壹、調查範圍及對象	5
貳、調查方式說明	5
參、抽樣設計	5
肆、調查實施期程及接觸情形說明	8
伍、調查問卷內容說明	8
陸、資料處理	15
柒、上網人口樣本結構	18
捌、差異檢定變項分類說明	21
第四章 調查結果說明	23
壹、網路沉迷分析	23
貳、有無網路沉迷傾向之比較	36
參、不同網路活動類型的網路沉迷傾向者之特性	58
肆、不同網路使用時間之比較	63
伍、年度比較	67
第五章 結論、調查限制與建議	73
壹、結論	73
貳、調查限制	77
參、建議	78

附錄一	參考文獻	附錄 1-1
附錄二	調查問卷	附錄 2-1
附錄三	交叉分析表	附錄 3-1

圖次

圖 3-1 執行流程示意圖	6
圖 4-1 CIAS-10 各因素的平均分數.....	27
圖 4-2 CIAS-10 總分平均分數的年度變化	30
圖 4-3 CIAS-10 各因素平均分數的年度變化.....	31
圖 4-4 不同年齡層民眾有網路沉迷傾向的比例	32
圖 4-5 不同教育程度民眾有網路沉迷傾向的比例.....	33
圖 4-6 不同就業情況民眾有網路沉迷傾向的比例.....	33
圖 4-7 12 歲以上民眾有網路沉迷傾向比例的年度變化	34
圖 4-8 網路族最近六個月工作日或上學日平均每天上網時間一區分有 無網路沉迷傾向	36
圖 4-9 網路族最近六個月非工作日與非上學日平均每天上網時間一區 分有無網路沉迷傾向.....	37
圖 4-10 網路族最近六個月工作日或上學日平均每天上網時間分布及 平均一區分調查年度	38
圖 4-11 網路族最近六個月非工作日與非上學日平均每天上網時間分 布及平均一區分調查年度.....	38
圖 4-12 網路族最近六個月平均每天上網時間與疫情前相比一區分有 無網路沉迷傾向.....	39
圖 4-13 網路族最近六個月無法節制時間的網路活動一區分有無網路 沉迷傾向	40
圖 4-14 網路族最近六個月比疫情前顯著增加的網路活動一區分有無 網路沉迷傾向	41
圖 4-15 網路族網路自認有網路沉迷的狀況一區分有無網路沉迷傾向	42
圖 4-16 自認有網路沉迷者自評網路沉迷的程度及平均分數一區分有 無網路沉迷傾向.....	43

圖 4-17 自認有網路沉迷者尋求幫助的情形－區分有無網路沉迷傾向	44
圖 4-18 網路族自認「做事時集中精神有困難」的同意情形－區分有無網路沉迷傾向	45
圖 4-19 網路族自認「感到生活總是千篇一律或是無聊」的同意情形－區分有無網路沉迷傾向	46
圖 4-20 網路族自認「覺得搞不懂課業內容或工作要求」的同意情形－區分有無網路沉迷傾向	47
圖 4-21 網路族在三項心理健康危險因子平均分數的年度變化	48
圖 4-22 網路族對自己確診染疫的擔憂情形	49
圖 4-23 不同程度擔憂自己確診染疫的網路族有網路沉迷傾向之比例	50
圖 4-24 網路族對居家隔離或居家檢疫時失去別人陪伴或支持的擔憂情形	50
圖 4-25 不同程度擔憂自己居家隔離或居家檢疫時失去別人陪伴或支持的網路族有網路沉迷傾向之比例	51
圖 4-26 網路族對外出增加確診風險的擔憂情形	52
圖 4-27 不同程度擔憂自己外出會增加確診風險的網路族有網路沉迷傾向之比例	52
圖 4-28 網路族因疫情失去工作或是工作量變少的情形	53
圖 4-29 是否因疫情失去工作或是工作量變少的網路族有網路沉迷傾向之比例	54
圖 4-30 網路族疫情期間居家上班或上課的情形	54
圖 4-31 疫情期間有無居家上班或上課經驗的網路族有網路沉迷傾向之比例	55
圖 4-32 網路族確診新冠肺炎情形	55
圖 4-33 有無確診新冠肺炎及確診者不同症狀程度的網路族有網路沉迷傾向之比例	56
圖 4-34 網路族居家隔離或居家檢疫的經驗	57

圖 4-35 有無居家隔離或居家檢疫經驗及有經驗者不同居家天數的網路族有網路沉迷傾向之比例.....	57
圖 4-36 網路族有網路沉迷傾向的比例－區分非工作日與非上學日上網時間.....	65
圖 4-37 網路自認有網路沉迷的比例－區分非工作日與非上學日上網時間.....	66
圖 4-38 網路族在三項心理健康危險因子的平均分數－區分非工作日與非上學日的平均上網時間.....	67
圖 4-39 CIAS-10 總分平均分數的年度變化.....	68
圖 4-40 CIAS-10 各因素平均分數的年度變化.....	69
圖 4-41 12 歲以上民眾有網路沉迷傾向比例的年度變化	70
圖 4-42 網路族在三項心理健康危險因子平均分數的年度變化.....	71

表次

表 3-1 各縣市母體分布與實際完成樣本數	7
表 3-2 網路使用習慣量表	9
表 3-3 本調查之問卷架構	12
表 3-4 加權前後樣本分布及加權後樣本與母體代表性檢定結果	16
表 3-5 加權前後網路族樣本分布	19
表 4-1 不同人口特徵的網路族在 CIAS-10 各構面的平均分數與總分的 平均分數	24
表 4-2 不同人口特徵中有網路沉迷傾向占比之年度比較	35
表 4-3 不同網路活動類型的網路沉迷傾向者之性別分布	59
表 4-4 不同網路活動類型的網路沉迷傾向者之年齡分布	60
表 4-5 不同網路活動類型的網路沉迷傾向者之教育程度分布	61
表 4-6 不同網路活動類型的網路沉迷傾向者之就業情況分布	62
表 4-7 不同網路活動類型的網路沉迷傾向者在三項心理健康危險因子 的平均分數	63
表 4-8 網路族最近六個月無法節制時間的網路活動類型－區分非工作 日與非上學日上網時間	64
表 4-9 網路族最近六個月比疫情前顯著增加的網路活動－區分非工作 日與非上學日上網時間	64

第一章

調查緣起

數位化為人們帶來了便利的生活，增加了與親友聯繫、獲得資訊的機會，但同時也帶來參與風險。經濟合作暨發展組織（Organisation for Economic Cooperation and Development，簡稱 OECD）於 2019 年¹明確指出，數位化可能從生理或心理層面影響人們的健康，然而，過度使用網路與科技產品，將使得使用者的日常生活作息、人際、經濟及健康都受到不良影響，造成沉迷或成癮的風險；同時在數位福祉（digital well-being）健康構面中，將學童過度使用網路列為觀察各國數位發展的指標。

反觀臺灣，國家發展委員會（簡稱國發會）早在 2015 年便針對全國 12 歲以上民眾進行的網路沉迷研究調查，不僅關注時間遠早於 OECD，以成年民眾為調查對象也是領先國際的作法。隨後，國發會在 2017 年與 2021 年分別進行第二次與第三次的網路沉迷調查，並將網路沉迷列為我國「數位發展指標體系」的觀測指標。

今年，數位發展部²（簡稱數位部）再次規劃網路沉迷調查，主要目的仍是希望評估民眾因上網所造成的人際、健康與時間管理等問題，持續追蹤國內網路沉迷問題的變化。

¹ 本報告第一章與第二章的內容因論及國內外文獻，為求一致，年份皆以西元年呈現；至於其他部分，除非是文獻的引用，否則都以民國年呈現。

² 本調查相關業務於 2022 年由原本的國發會移轉至數位發展部。

第二章

文獻檢閱

國內外對於網路沉迷的討論，主要是關注沉迷後的成癮風險，因此，相關文獻其實是以「網路成癮」作為討論基礎³。

最早是由 Ivan Goldberg 醫生在 1996 年提出了「網路成癮症」（Internet Addiction Disorder, IAD）的名詞，當時或許有半開玩笑地描述愛上網者的成份，但網路成癮症一詞卻因此受到各界注視。

回顧文獻則可見，儘管診斷指標略有差異，但研究者對於「網路成癮」一詞的理解，多以心理上依賴為主（陳淑惠，1998）；網路成癮定義則多以描述症狀或診斷的標準為主。如 Young（1996）根據病態性賭博（pathological gambling）的模式，將網路成癮定義為不涉及毒物的衝動控制疾患（impulse-control disorder）。Griffiths（1998）也以科技成癮（technology addiction）來描述網路成癮的現象，指的是人機互動，但不涉及物質攝取的行為成癮結果。

我國最早出現對網路成癮概念的定義，可追溯自學者周榮與周倩（1997）。網路成癮是因為重複使用網路，而導致慢性或週期性的著迷狀態，並難以抗拒再度使用的慾望；同時，網路成癮者會產生想要增加上網時間的張力、忍耐、克制與退縮等現象，且對於上網帶來的快感會有心理與生理上的依賴。

陳淑惠（1998、2003）與王智弘（2009）從心理與行為的角度描述網路成癮，包括使用網路而出現一般上癮問題的核心症狀，以及相

³ 除了網路成癮，用來描述因為沉溺於上網行為、無法自我控制而造成其他生活功能損害的網路族的詞彙很多，如網路狂（netaholic）、上網倚賴（on-line dependency/internet dependency）、有問題的網路使用（problematic internet use）、病態的網路使用（pathological internet use/internet pathological use）、網路沉迷等（Chou, Condron, & Belland, 2005；Shapira, Goldsmith, Keck, Khosla, & McElroy, 2000；王智弘，2009；陳淑惠，1998）。

關的負面影響，包括：

1. 耐受性（tolerance）：隨著使用經驗增加，上網的慾望越來越不能被滿足，所需上網時間也越來越長；
2. 強迫性（compulsive）：無法克制上網的渴望與衝動；
3. 戒斷性（withdrawal）：不能上網時，出現身體或心理層面不適的現象；
4. 在相關生活層面出現狀況，如在人際層面、健康層面或時間管理層面上都因為網路的過度使用而受到負面影響。

後續的相關定義，主要也是從核心症狀及相關負面影響來說明，如林旻沛（2012）與張立人（2013）整理網路成癮的相關文獻，將網路成癮定義為因過度使用網路或依賴網路等病態性的網路使用，造成當事者難以自我控制，導致身心健康、學業、人際關係、家庭、職業等方面的功能損害。

在衛生福利部（簡稱衛福部）心理健康司網路成癮專區網站⁴也說明，網路成癮泛指過度使用網路（或電腦）、難以自我控制，導致學業、人際關係、身心健康、家庭互動、工作表現上的負面影響；本研究也就是從這樣的定義來規劃網路沉迷調查。

只是我國對網路沉迷或成癮的關切早期主要是對學生族群進行討論，且也多聚焦在網路的成癮風險，相較於沉迷，成癮有嚴重性更甚之意義，且成癮與否，需由專業精神科醫師或臨床心理師的診斷，就一般調查來說，只能找出有沉迷傾向或風險群體進行討論。因此，除非相關文獻提及「網路成癮」一詞，本調查將以「網路沉迷」替代有關網路成癮之用詞。

⁴ <https://dep.mohw.gov.tw/DOMHAOH/cp-4910-55038-107.html>

第三章

研究方法

壹、調查範圍及對象

本調查是以全臺 22 個縣市（包括臺灣省各縣市、六直轄市及金門縣、連江縣）為調查範圍，並以年滿 12 歲且有上網經驗的本國籍民眾為訪問對象。

貳、調查方式說明

本調查利用電腦輔助電話訪問系統（Computer Assisted Telephone Interviewing，簡稱 CATI 系統）以電話訪問的方式蒐集調查資料。

參、抽樣設計

調查採全國住宅電話及手機用戶雙底冊抽樣，藉由增補市話無法接觸的唯手機族樣本改善傳統市話抽樣的缺點。

手機調查抽樣是以國家通訊傳播委員會公布的行動通信網路業務用戶號碼核配資料隨機抽出樣本電話門號（即前 5 碼），之後再以隨機方式產生後 5 位電話號碼，抽樣即可涵蓋國內所有行動電話門號。接觸到手機用戶後，接著由訪員過濾出家中沒有安裝市話者，亦即前述所指唯手機族⁵。

完成第一階段的唯手機族調查後，第二階段是透過住宅電話（市話）抽樣，補足各縣市預計完成的總樣本數。市話抽樣採縣市分層隨

⁵ 唯手機族樣本數的比例係根據數位發展部 111 年數位發展調查報告之建議（約占 27.5%）。

機抽樣，以全臺 22 個縣市為分層單位，每一縣市視為一個副母體；並以執行單位最新之中華電信住宅電話號碼簿作為調查母體抽樣清冊，以分層隨機抽樣方式抽出樣本電話號碼後，再以尾數二位隨機方式變更之，以涵蓋未登記的住宅電話。調查實際的執行流程如下圖所示：

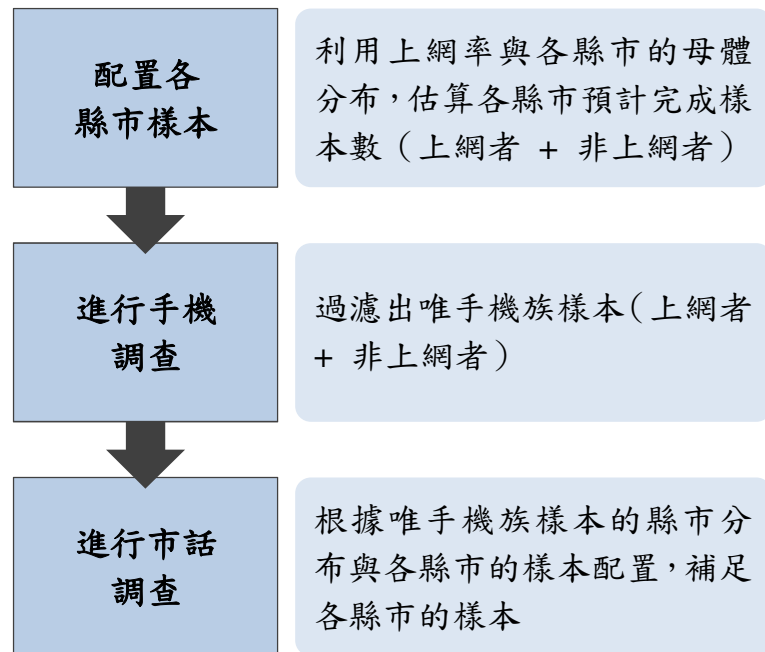


圖 3-1 執行流程示意圖

具體實施時，各縣市初始樣本數先依各縣市 12 歲以上民眾占全國 12 歲以上民眾占比配置，經過前述手機及市話抽樣步驟後，再根據各縣市實際上網情形，就可過濾找出各縣市網路族。當然，各縣市上網率不同，故各縣市最終網路族樣本數將反映實際上網行為。

下表 3-1 為各縣市母體分布與實際完成樣本數，其中，母體與總樣本都是指「12 歲以上民眾」，即包含上網者與非上網者。以本次調查來說，合計成功訪問 1,975 人，加權前網路族樣本達 1,526 人。【表 3-1】

表 3-1 各縣市母體分布與實際完成樣本數

縣市別	母體數 (人)	母體 百分比 (%)	實際完成 總樣本數 (人)	上網者 樣本數 (人)	非上網者 樣本數 (人)
總 計	20,971,718	100.0	1,975	1,526	449
新北市	3,617,424	17.2	327	263	64
臺北市	2,221,934	10.6	216	196	20
桃園市	2,017,521	9.6	187	148	39
臺中市	2,503,527	11.9	238	193	45
臺南市	1,681,049	8.0	148	110	38
高雄市	2,476,864	11.8	223	173	50
宜蘭縣	408,335	2.0	36	19	17
新竹縣	505,945	2.4	57	47	10
苗栗縣	485,805	2.3	44	29	15
彰化縣	1,123,667	5.4	101	71	30
南投縣	440,730	2.1	40	29	11
雲林縣	609,548	2.9	54	36	18
嘉義縣	455,602	2.2	43	33	10
屏東縣	734,938	3.5	71	52	19
澎湖縣	98,250	0.5	10	6	4
花蓮縣	289,945	1.4	30	23	7
臺東縣	193,921	0.9	20	14	6
基隆市	333,155	1.6	29	24	5
新竹市	392,641	1.9	40	35	5
嘉義市	236,670	1.1	24	19	5
金門縣	131,427	0.6	11	5	6
連江縣	12,820	0.1	1	1	0
未回答/拒答	0	0.0	25	0	25

註 1：母體資料來源為內政部公布之 111 年 11 月底人口統計。

註 2：此處的母體與總樣本是指「12 歲以上民眾」，包含上網者與非上網者。

肆、調查實施期程及接觸情形說明

調查於民國 111 年 12 月 1 日至 12 月 8 日進行，涵蓋平日及假日。調查共撥出 67,459 通電話，若以電話號碼數計算，則是 47,056 支電話，兩者差距為電話重撥。

扣除戶中無合格受訪者⁶、無人接聽、電話占線、停話、電話故障、空號與傳真機等非人為因素外，本次調查總共接觸到 2,900 位合格受訪者，其中有 925 位拒訪，實際完成的有效樣本數為 1,975 人（含上網及非上網民眾）⁷，訪問成功率為 68.1%；其中曾上網人數為 1,526 人。

$$\begin{aligned}\text{訪問成功率} &= \text{成功樣本數} / \text{實際接觸之合格受訪樣本數} \\ &= \text{成功樣本數} / (\text{成功樣本數} + \text{拒訪數}) \\ &= 1,975 / 2,900 = 68.1\%\end{aligned}$$

伍、調查問卷內容說明

一、延續項目

(一) 網路沉迷篩選工具

本調查的重點在於瞭解我國網路沉迷現況，比較有網路沉迷傾向族群的上網行為與其他網路族之差異，因此，調查將透過篩選工具，篩選出有網路沉迷傾向的群體。

由於本調查為國發會的延續性調查，基於比較需求，本研究用來篩選網路使用沉迷傾向的工具仍維持與往年一致，採用衛生福利部（簡稱衛福部）104 年委託臺灣大學心理學系陳淑惠教授研究團隊編製的「網路使用習慣量表」⁸。

⁶ 手機調查只訪問唯手機族，市話手機雙用族列為非合格受訪者。

⁷ 當中有 1,431 份為市話樣本，544 份屬於唯手機樣本。

⁸ 網路使用習慣量表是基於 26 題陳氏網路成癮量表（Chen Internet Addiction Scale，簡稱 CIAS）的 10 題版本（此處簡稱網路使用習慣量表為 CIAS-10）；根據國發會 106 年的網路沉迷研究調查結果顯示，26 題的陳氏網路成癮量表與 10 題的網路使用習慣量表（CIAS-10）的篩選結論一致，基於實用層面的考量，自 110 年起只採 CIAS-10 為篩選工具。

網路使用習慣量表（簡稱 CIAS-10）區分為「網路成癮核心症狀」與「網路成癮相關問題」兩個分量表；其中，網路成癮核心症狀分量表包括「戒斷症狀」與「耐受症狀」兩個因素，網路成癮相關問題分量表包括「時間管理問題」與「人際與健康問題」這兩個因素；對應問項如下表。【表 3-2】

表 3-2 網路使用習慣量表

分量表	因素	問項
網路成癮核心症狀	戒斷症狀	1. 想上網而無法上網的時候，我就會感到坐立不安 2. 只要有一段時間沒有上網，我就會覺得心裡不舒服 3. 我只要超過一天沒上網玩，就會很難受
	耐受症狀	4. 我發現自己上網休閒的時間越來越長 5. 平均而言，我每個星期上網休閒的時間比以前增加許多 6. 我每次都只想上網一下子，但結果常常一上網就待很久不下來
網路成癮相關問題	時間管理問題	7. 我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網休閒 8. 我常常因熬夜上網休閒，造成白天精神或體力很差
	人際與健康問題	9. 上網對我的學業已造成一些不好的影響 10. 上網已經很明顯地危害到我的身體或心理健康

註：因調查採用電話訪問方式辦理，網路使用習慣量表中「我」的用詞，在調查問卷皆改成「您」；此外，網路使用習慣量表第九個問項也因應調查對象為 12 歲以上民眾，修正為「上網對您的學業、工作或日常生活已造成一些不好的影響」。另外，此處網路使用習慣量表的内容皆是指受訪者在調查時過去半年「工作或課業以外」的上網情況。

CIAS-10 共有 10 道題目，為李克特四點量表，分為「極不符合」、「不符合」、「符合」與「非常符合」，總分介於 10 至 40 分；衛福部的研究建議，對於國小三年級以上至大學學生，以 27/28 分作為切分點，CIAS-10 總分達 28 分以上者，可歸類於高網路使用沉迷傾向。

要說明的是，當初切分點的訂定是以篩檢為目標（而非用於臨床診斷的切分點），主要是盡可能找出有沉迷傾向的族群，以便進一步

去關懷。此外，衛福部 CIAS-10 切分點研究的對象是國小三年級以上到大學學生，對於其他年齡層或就業人士等並沒有相關資料；因此，本調查仍比照往年網路沉迷研究調查，沿用衛福部研究建議之 27/28 分為切分點之作法。

另一方面，本調查所指「有網路沉迷傾向」或類似用詞，指的是在排除工作或課業以外的前提下，CIAS-10 總分達 28 分（含）以上的民眾⁹，用來描述因使用網路而有耐受性（隨著網路使用經驗增加，上網的慾望越來越不能被滿足，所需上網時間也越來越長）、戒斷性（不能上網時，出現身體或心理層面不適的現象）與相關生活層面出現狀況（如在人際層面、健康層面或時間管理層面上都因為網路的過度使用而受到負面影響）的群體。

（二）網路沉迷的危險因子（心理健康危險因子）

過去研究曾試圖找出現實生活中，包括心理與環境因素，造成學生網路成癮的重要因素，稱為網路成癮的危險因子（王智弘，2011）。王智弘教授研究團隊以系統性回顧文獻，並根據臨床與實務專家的建議，找出低自尊、同儕疏離、家庭功能不佳、無聊感、課業挫折、神經質、憂鬱與社交焦慮等危險因子。

為了評估可能國人網路成癮有關的危險因子，國發會於 104 年網路沉迷研究調查中，除了納入前述八項危險因子之外，再經王智弘教授建議納入敵意與衝動控制不良這兩個因子，共十項危險因子。其中，各因子是以對網路成癮（沉迷）預測力最高的單題做為代表，為「網路成癮危險因子檢核表」(Checklist for Risk-factors of Internet Addiction, CRIA)。在 104 年的分析發現，十項網路成癮（沉迷）危險因子與 CIAS 分數皆有顯著的正向關係。

基於實務考量，網路成癮危險因子檢核表另命名為「心理健康危險因子檢核表」（或心理健康檢核表），除可用於網路成癮問題的早期篩檢與成因評估之外，亦可應用在心理健康問題的篩檢與早期預防

⁹ 過往調查可能因會議結論不同而有不同用詞，但意義所指是相同的。

等方面（王智弘，2019）。

不過，考量調查題目長度有限，110 年的網路沉迷研究最後僅納入憂鬱、無聊感與課業或工作壓力三項心理健康危險因子作為檢視的項目，111 年度調查則延續此三項心理健康危險因子。

（三）其他延續與調整項目

除了 CIAS-10 與三項心理健康危險因子，今年度調查問卷主要內容仍延續 110 年的部分包括：上網經驗、網路使用時間與網路沉迷主觀自評這幾個面向。其中，在網路沉迷主觀自評的部分，除了延續過去調查，瞭解民眾自認有網路沉迷的狀況與程度之外，今年度也進一步追問自認有網路沉迷者的尋求幫助情形。

另外，歷年的網路沉迷研究調查主要是區分網路沉迷傾向後，進一步瞭解其網路活動的差異；不過，過去僅只是比較活動的類別，今年度調查則直接詢問讓網路族難以節制使用的網路活動項目，包括追劇、看社群影片、瀏覽網路社群、玩遊戲、使用通訊軟體、網路購物相關等活動。

二、新增議題

國際上對網路沉迷的關注從 20 多年前開始，迄今百餘個相關研究，有關網路沉迷的相關研究，對象則由學生族群延伸至成年民眾（Lozano-Blasco、Robres and Sánchez, 2022；Pan、Chiu and Lin, 2020）。

2019 年後，國際上對於網路沉迷議題的討論較過往更為熱烈，這主要是因為 COVID-19 疫情對各國皆帶來重大衝擊，在疫情影響下，人們的生活型態大幅改變，封城及隔離政策限制許多既有活動，一方面上課上班都須仰賴線上進行，無形中增加了網路使用時間，另一方面原有的社交及戶外活動受到許多限制，亦令人更傾向以使用社群媒體或玩遊戲來放鬆身心，從而讓人好奇疫情對於網路沉迷問題的關聯。

至於疫情對於我國民眾的影響如何？國發會最近一次調查辦理時間是 2021 年 1 月，當時國際疫情雖然嚴峻，但由於當時我國疫情控制

得當，所以難以捕捉 2021 年 5 月進入三級警戒後，疫情對於民眾網路沉迷的相關¹⁰。

因此，今年度調查特將疫情影響列為觀察重點；其中，主要的問項包括民眾對疫情的擔憂，以及實際受疫情的影響，如因疫情失去工作或工作量變少、居家上班上課、確診、居家隔離或居家檢疫等經驗。

三、問卷架構

綜上所述，今年度調查問卷主要分成六個部分，第一部分是瞭解受訪者個人的網路使用情形，包括使用時間與上網活動；第二部分則是透過 CIAS-10 篩選出有網路沉迷傾向的族群；第三部分調查網路族對於網路沉迷的主觀自評，包含自我評估是否有網路沉迷的情形、程度及尋求幫助情形；第四個部分是納入 COVID-19 相關議題，瞭解網路族受疫情影響的生活與擔憂；第五個部分則是延續 110 年調查，以三項心理健康危險因子（憂鬱、無聊感、課業或工作壓力）瞭解與網路沉迷之關聯性；最後是基本資料，包括年齡、就業情況、教育程度、學生年級、居住縣市與性別。

問卷架構如下表所示，正式調查問卷內容詳如附錄一。【表 3-3】

表 3-3 本調查之問卷架構

構面	指標	問項
網路使用情形	上網經驗	Q1.請問您有沒有使用電腦或是手機、電視、平板或其他設備上網的經驗？
	使用時間	Q2.臺灣自去年 5 月起 COVID-19 疫情快速變化，請問您最近六個月平均每天上網的時間比疫情前增加、減少或不變？不算因為工作要上網，也不算因為學校課業要上網。

¹⁰ 我國 12 歲以上民眾有網路沉迷傾向的比例雖然由 2017 年的 5.5% 增為 7.0%，但未達統計顯著差異，也就是說，疫情可能未與我國網路沉迷的現象有關。僅以數值的變動來看，從 2017 年到 2021 年兩次調查也相隔至少三年，而根據 Pan, Chiu, & Lin (2020) 分析上百個網路沉迷相關研究發現，一般網路沉迷（generalized internet addiction, GIA）的盛行率會隨著時間增加，即便不考慮誤差，從 5.5% 到 7.0%，也可能只是時間的影響而非疫情。

表 3-3 本調查之問卷架構[續 1]

構面	指標	問項
網路使用情形[續]	使用時間[續]	Q3.請問最近六個月在您的工作日或上學日,平均每天上網多久?不算因為工作要上網,也不算因為學校課業要上網。
		Q4.如果是不用工作或不用上學的日子(通常是假日),請問您最近六個月平均每天上網多久?(同樣不算因為工作要上網,或因為學校課業要上網)
		Q5.【沒有工作也沒有上學的受訪者】請問您最近六個月平均每天上網多久?
	上網活動	Q6.不算工作或學校課業,以最近六個月來說,您的那些網路活動時間比疫情前顯著增加?
		Q7.以最近六個月來說,那些網路活動常讓你無法節制時間(不算工作或學校課業)?
網路使用習慣量表(CIAS-10)	網路成癮核心症狀	Q8.想上網而無法上網的時候,您就會感到坐立不安。
		Q9.只要有一段時間沒有上網,您就會覺得心裡不舒服。
		Q10.您只要超過一天沒上網玩,就會很難受。
		Q11.您發現自己上網休閒的時間越來越長。
		Q12.平均而言,您每個星期上網休閒的時間比以前增加許多。
		Q13.您每次都只想上網一下子,但結果常常一上網就待很久不下來。
	網路成癮相關問題	Q14.您習慣減少睡眠時間,以便能有更多時間上網休閒。
		Q15.您常常因熬夜上網休閒,造成白天精神或體力很差。
		Q16.上網對您的學業、工作或日常生活已造成一些不好的影響。
		Q17.上網已經很明顯地危害到您的身體或心理健康。

表 3-3 本調查之問卷架構[續 2]

構面	指標	問項
網路沉迷 主觀自評	自我評估 與程度	Q18.新聞報導常提到「網路沉迷」的現象，您覺得自己有這個狀況嗎？
		Q19.用 1 到 5 分表示表示沉迷的程度，分數越高，表示沉迷的程度越高，請問您覺得自己沉迷的情況是幾分？
	尋求幫助 情形	Q20.關於自己的網路沉迷，請問您有沒有想過要尋求幫助？
受疫情影響的生活 與擔憂	對疫情的 擔憂	Q21.疫情下，人們可能有不同的擔心或行動。以最近六個月來說，請問您會不會擔心自己確診？是從來沒有、很少、有時、經常，或幾乎總是？
		Q22.（最近六個月）您會不會擔心自己若居家隔離或居家檢疫，會因此失去別人的陪伴或支持？是從來沒有、很少、有時、經常，或幾乎總是？
		Q23.（最近六個月）請問您有沒有因為擔心外出會增加確診風險，而選擇待在家裡？是從來沒有、很少、有時、經常，或幾乎總是？
	受疫情的 影響	Q24.您有沒有因為這次新冠肺炎疫情，而使您失去工作或是工作量變少？
		Q25.在這次新冠肺炎的疫情期間，您有沒有居家上班或上課（學校以外的課程也算）？
		Q26.請問您有沒有確診新冠肺炎的經驗？（含快篩顯示兩條線）
		Q27.請問您有沒有居家隔離或居家檢疫的經驗？
心理健康 危險因子	憂鬱	Q28.您做事時集中精神有困難。
	無聊感	Q29.您感到生活總是千篇一律或是無聊。
	課業或工 作壓力	Q30.您覺得搞不懂您的課業內容或工作要求。
基本資料	年齡	Q31.請問您大約幾歲？
	就業情況	Q32.請問您目前工作狀態？從事什麼職業？
	教育程度	Q33.請問您的教育程度是（包括目前正在就讀的）？

表 3-3 本調查之問卷架構[續完]

構面	指標	問項
基本資料 [續]	學生年級	Q34.【僅問為國小、國中或高中職的就讀學生】 請問您現在是念幾年級？
	居住縣市	Q35.請問您目前住在哪一個縣市？
	性別	Q36.性別

陸、資料處理

一、樣本代表性檢定

為使樣本能充分反映母體結構，增加樣本的代表性及可靠性，確保資料得以推論我國 12 歲以上民眾的意見，本調查之原始資料（含上網與非上網者）首先根據內政部最新公布之臺灣及金馬地區 12 歲以上的人口結構，以卡方檢定方式（Chi-square Test），逐一檢視樣本性別、年齡與居住縣市比例分配與母體結構之間的差異。

二、資料加權說明

根據前述樣本代表性檢定結果顯示，樣本與母體結構有顯著差異，因此以加權方式處理，使樣本結構與母體趨於一致。

加權採用「多變項反覆加權」（raking），依序以性別、年齡、居住縣市的結構進行調整，反覆進行，直到每一變項的樣本分配與母體分配的適合度檢定（goodness of fit test）已無顯著差異，才停止加權。

具體來說，調整權數的計算方式為：
$$w_{ij} = \frac{N_{ij}}{N} \bigg/ \frac{n_{ij}}{n}$$

其中， N_{ij} 和 n_{ij} 分別表示母體與樣本在某一結構 i 第 j 項目的人數（如 $i=1$ 表示性別，第 $j=1$ 項為男）， N 和 n 則分別表示母體與樣本的總人數。

將調查結果的每一筆資料都乘以調整權數，使得樣本與母體的分配在調整後趨於一致。透過多變項反覆加權，則最後的權數是各步驟

調整權數累乘。

加權前後的樣本與母體結構請見下表 3-4，統計結果顯示，卡方檢定未達顯著差異，換句話說，加權後樣本資料已與母體結構一致。

表 3-4 加權前後樣本分布及加權後樣本與母體代表性檢定結果

項目	加權前		加權後		母體 百分比 (%)	加權後 樣本卡方 檢定結果
	樣本數 (人)	百分比 (%)	樣本數 (人)	百分比 (%)		
1.性別						p 值 = .99 與母體 結構一致
男	921	46.6	895	49.2	49.2	
女	1,054	53.4	925	50.8	50.8	
2.年齡						p 值 = .99 與母體 結構一致
12-17 歲	59	3.0	100	5.5	5.6	
18-19 歲	35	1.8	39	2.1	2.1	
20-29 歲	195	9.9	255	14.0	14.0	
30-39 歲	252	12.8	286	15.7	15.6	
40-49 歲	359	18.2	334	18.3	18.3	
50-59 歲	349	17.7	311	17.1	16.9	
60-64 歲	164	8.3	151	8.3	8.2	
65 歲以上	559	28.3	345	19.0	19.4	
未回答/拒答	3	0.2	0	0.0	0.0	

表 3-4 加權前後樣本分布及加權後樣本與母體代表性檢定結果[續完]

項目	加權前		加權後		母體 百分比 (%)	加權後 樣本卡方 檢定結果
	樣本數 (人)	百分比 (%)	樣本數 (人)	百分比 (%)		
3.居住縣市						p 值 = .99 與母體 結構一致
新北市	327	16.6	314	17.2	17.2	
臺北市	216	10.9	192	10.6	10.6	
桃園市	187	9.5	175	9.6	9.6	
臺中市	238	12.1	218	12.0	11.9	
臺南市	148	7.5	146	8.0	8.0	
高雄市	223	11.3	215	11.8	11.8	
宜蘭縣	36	1.8	36	2.0	1.9	
新竹縣	57	2.9	44	2.4	2.4	
苗栗縣	44	2.2	42	2.3	2.3	
彰化縣	101	5.1	98	5.4	5.4	
南投縣	40	2.0	38	2.1	2.1	
雲林縣	54	2.7	53	2.9	2.9	
嘉義縣	43	2.2	39	2.2	2.2	
屏東縣	71	3.6	64	3.5	3.5	
澎湖縣	10	0.5	9	0.5	0.5	
花蓮縣	30	1.5	25	1.4	1.4	
臺東縣	20	1.0	17	0.9	0.9	
基隆市	29	1.5	29	1.6	1.6	
新竹市	40	2.0	34	1.9	1.9	
嘉義市	24	1.2	20	1.1	1.1	
金門縣	11	0.6	12	0.6	0.6	
連江縣	1	0.1	1	0.1	0.1	
未回答/拒答	25	1.3	0	0.0	0.0	

註 1：母體資料來源為內政部公布之 111 年 11 月底人口統計。

註 2：此處的樣本與母體是指「12 歲以上民眾」。

柒、上網人口樣本結構

本調查是以全臺 22 個縣市為調查範圍，並以年滿 12 歲且有上網經驗的本國籍民眾為訪問對象（以下稱網路族）。調查成功訪問 1,526 位網路族，在 95% 的信心水準下，抽樣誤差在正負 2.5 個百分點內。

網路族加權後的樣本結構如表 3-5 所示，以加權後的樣本結構分析受訪者的特徵，網路族的性別比例相當，50.6% 是男性，49.4% 為女性。

就年齡的分布來看，網路族以 40-49 歲（21.6%）占多數，其次依序為 50-59 歲（19.2%）、30-39 歲（18.5%）與 20-29 歲（16.5%）；在其他年齡層方面，合計 9.1% 年齡介於 12-19 歲，合計有 15.1% 的上網人口年齡逾 60 歲。

以教育程度來看，網路族是以大學學歷民眾為最多數（36.5%），高中職學歷者（26.9%）居次，專科學歷民眾占 14.1%，研究所及以上與國初中學歷者分別有 10.8% 與 9.0%，合計僅 2.6% 上網者的學歷在國小或國小以下；另有 0.1% 未回答或拒答。

區分就業情況，網路族是以服務及銷售工作人員的比例最高，占 15.2%，其次是事務支援人員，占 13.8%；11.2% 是專業人員，11.0% 為學生族群，9.5% 屬於技術員及助理專業人員，8.0% 的網路族已經退休，7.1% 為家管，5.7% 是技藝有關工作人員，5.5% 目前為民代、主管及經理人員，5.0% 是基層技術工及勞力工；至於其他各類就業情況占上網民眾的比例皆未及百分之五。

從居住縣市來看，網路族住在六都的比例最高，當中又以新北市的占比最高，占 17.7%，其次是臺中市，占 12.3%，再其次依序為臺北市（11.8%）、高雄市（11.8%）、桃園市（9.8%）及臺南市（7.8%）。

表 3-5 加權前後網路族樣本分布

項目	加權前		加權後	
	樣本數 (人)	百分比 (%)	樣本數 (人)	百分比 (%)
1.性別				
男	752	49.3	772	50.6
女	774	50.7	754	49.4
2.年齡				
12-17 歲	58	3.8	99	6.5
18-19 歲	35	2.3	39	2.6
20-29 歲	193	12.6	252	16.5
30-39 歲	249	16.3	282	18.5
40-49 歲	354	23.2	330	21.6
50-59 歲	329	21.6	294	19.2
60-64 歲	122	8.0	112	7.3
65 歲以上	186	12.2	119	7.8
3.教育程度				
國小以下	9	0.6	6	0.4
國小	39	2.5	33	2.2
國初中	131	8.6	138	9.0
高中職	417	27.3	411	26.9
專科	236	15.5	215	14.1
大學	527	34.5	557	36.5
研究所及以上	166	10.9	165	10.8
未回答/拒答	1	0.1	1	0.1
4.就業情況				
軍人	8	0.5	10	0.7
民代、主管及經理人員	88	5.8	83	5.5
專業人員	169	11.1	171	11.2
技術員及助理專業人員	138	9.0	145	9.5
事務支援人員	207	13.6	210	13.8
服務及銷售工作人員	226	14.8	231	15.2

表 3-5 加權前後網路族樣本分布[續 1]

項目	加權前		加權後	
	樣本數 (人)	百分比 (%)	樣本數 (人)	百分比 (%)
農林漁牧業生產人員	35	2.3	30	2.0
技藝有關工作人員	85	5.6	87	5.7
機械設備操作及組裝人員	48	3.1	50	3.3
基層技術工及勞力工	80	5.2	76	5.0
家管	132	8.7	108	7.1
學生	115	7.5	169	11.0
找工作或等待復工者	25	1.6	26	1.7
退休	164	10.7	122	8.0
未回答/拒答	6	0.4	6	0.4
5.居住縣市				
新北市	263	17.2	270	17.7
臺北市	196	12.8	180	11.8
桃園市	148	9.7	149	9.8
臺中市	193	12.6	187	12.3
臺南市	110	7.2	118	7.8
高雄市	173	11.3	180	11.8
宜蘭縣	19	1.2	22	1.5
新竹縣	47	3.1	38	2.5
苗栗縣	29	1.9	31	2.1
彰化縣	71	4.7	77	5.0
南投縣	29	1.9	30	2.0
雲林縣	36	2.4	39	2.6
嘉義縣	33	2.2	33	2.2
屏東縣	52	3.4	51	3.3
澎湖縣	6	0.4	6	0.4
花蓮縣	23	1.5	21	1.4
臺東縣	14	0.9	13	0.9
基隆市	24	1.6	25	1.6

表 3-5 加權前後網路族樣本分布[續完]

項目	加權前		加權後	
	樣本數 (人)	百分比 (%)	樣本數 (人)	百分比 (%)
新竹市	35	2.3	31	2.0
嘉義市	19	1.2	18	1.2
金門縣	5	0.3	6	0.4
連江縣	1	0.1	1	0.1

註：表中「國初中」指「國中、初中」、「高中職」指「高中、高職（含五專前三年）」、「民代、主管及經理人員」指「民意代表、主管及經理人員」、「找工作或等待復工者」指「在找尋工作或等待恢復工作而無報酬者」。

捌、差異檢定變項分類說明

為避免樣本數不足帶來統計上的推論限制，本調查的後續分析進一步將部分類別合併。在教育程度中，「國小以下」與「國小」合併為「國小及以下」；居住縣市區分成四個地區¹¹：「北部地區」包括臺北市、新北市、基隆市、新竹市、桃園市、新竹縣及宜蘭縣；「中部地區」包括臺中市、苗栗縣、彰化縣、南投縣及雲林縣；「南部地區」包括高雄市、臺南市、嘉義市、嘉義縣、屏東縣及澎湖縣；「東部及離島地區」則包括花蓮縣、臺東縣、連江縣及金門縣。

此外，就業狀況除保留原有類別，亦進一步區分為：就業者（包含軍人、民代、主管及經理人員、專業人員、技術員及助理專業人員、事務支援人員、服務及銷售工作人員、農林漁牧業生產人員、技藝有關工作人員、機械設備操作及組裝人員與基層技術工及勞力工）、非就業者（家管、找工作或等待復工者與退休，不含學生）及學生三類進行分析（不含未回答或拒答就業狀況者）。

¹¹ 根據國家發展委員會「都市及區域發展統計」進行分類。

第四章

調查結果說明

壹、網路沉迷分析

一、CIAS-10 結果

(一) 總分

首先，把所有網路使用習慣量表（CIAS-10）題項的分數加總來看^{12,13}，在排除工作及課業學習的前提下，我國 12 歲以上網路族在 CIAS-10 獲得的總分平均分數為 18.9 分，標準差為 6.3 分，中位數為 19 分。【表 4-1、附表 1】

變異數分析顯示，網路族在 CIAS-10 總分的平均分數，會因為年齡、教育程度與就業情況的不同，而有顯著差異。

從年齡層來看，20-29 歲網路族在 CIAS-10 總分的平均分數最高，為 20.6 分，其次為 12-17 歲（平均分數為 20.2 分）¹⁴；相對來說，50 歲以上網路族在 CIAS-10 總分的平均分數較低：50-59 歲網路族的平均分數為 17.5 分，60-64 歲網路族的平均分數為 17.6 分，65 歲以上網路族的平均分數為 17.4 分。

就教育程度而言，大學學歷的網路族在 CIAS-10 總分的平均分數最高，為 19.4 分；至於國小及以下學歷網路族在 CIAS-10 總分的平均分數最低，為 16.4 分。

¹² CIAS-10 的內容皆是指受訪者在調查時過去半年「工作或課業以外」的上網情況。

¹³ 受訪者在部分題項若為未回答或拒答，本調查一律以該題項所屬因素（請參考表 3-2）的其他題目分數平均值作為插補值（mean imputation）；若受訪者於某因素的題項皆未答，則改以量表其他題目分數的平均值作為插補值。

¹⁴ 考量部分研究對兒少網路沉迷現象之關注，故本調查有關年齡層未滿 20 歲的分析區分為「12-17 歲」與「18-19 歲」以供參考。

區分就業情況，是以學生網路族在 CIAS-10 總分的平均分數（平均分數為 20.5 分）高於就業者（平均分數為 18.7 分）與非就業者¹⁵（平均分數為 18.5 分）。

表 4-1 不同人口特徵的網路族在 CIAS-10 各構面的平均分數與總分的平均分數

項目	加權後 樣本數 (人)	戒斷症狀 平均分數 (分)	耐受症狀 平均分數 (分)	時間管理 問題平均 分數 (分)	人際與 健康問題 平均分數 (分)	CIAS-10 總分平均 分數 (分)
全體	1,522	1.91	2.12	1.70	1.70	18.9
性別						
男	769	1.90	2.06	1.68	1.68	18.6
女	753	1.92	2.19	1.72	1.71	19.2
年齡						
12-17 歲	99	1.86	2.37	1.89	1.85	20.2
18-19 歲	39	1.77	2.30	1.85	1.64	19.2
20-29 歲	251	2.08	2.36	1.92	1.70	20.6
30-39 歲	282	2.05	2.20	1.77	1.64	19.6
40-49 歲	329	1.94	2.08	1.69	1.69	18.8
50-59 歲	294	1.78	1.96	1.49	1.68	17.5
60-64 歲	111	1.72	1.96	1.55	1.72	17.6
65 歲以上	117	1.74	1.85	1.58	1.73	17.4
教育程度						
國小及以下	39	1.59	1.76	1.57	1.63	16.4
國初中	134	1.86	2.06	1.79	1.84	19.0
高中職	410	1.88	2.14	1.68	1.75	18.9
專科	215	1.86	2.09	1.65	1.70	18.5
大學	557	1.97	2.19	1.76	1.68	19.4
研究所及以上	165	1.97	2.05	1.61	1.51	18.3
未回答/拒答	1	1.67	2.00	1.50	1.50	17.0

¹⁵ 不含學生，以下同。

表 4-1 不同人口特徵的網路族在 CIAS-10 各構面的平均分數與總分的平均分數[續 1]

項目	加權後 樣本數 (人)	戒斷症狀 平均分數 (分)	耐受症狀 平均分數 (分)	時間管理 問題平均 分數 (分)	人際與 健康問題 平均分數 (分)	CIAS-10 總分平均 分數 (分)
就業情況 1						
軍人	10	2.09	2.26	1.99	1.68	20.4
民代、主管及 經理人員	83	1.87	2.03	1.60	1.49	17.9
專業人員	171	1.85	2.03	1.57	1.56	17.9
技術員及助理 專業人員	145	1.88	2.10	1.75	1.64	18.7
事務支援人員	210	2.06	2.20	1.71	1.69	19.6
服務及銷售工 作人員	231	1.94	2.11	1.75	1.65	19.0
農林漁牧業生 產人員	30	1.84	1.98	1.72	1.67	18.3
技藝有關工作 人員	86	1.74	1.96	1.54	1.76	17.7
機械設備操作 及組裝人員	50	1.93	2.14	1.72	1.73	19.1
基層技術工及 勞力工	76	1.93	2.13	1.77	1.83	19.4
家管	106	1.85	2.05	1.56	1.83	18.5
學生	169	1.95	2.39	1.94	1.80	20.5
找工作或等待 復工者	26	2.14	2.42	1.96	1.76	21.1
退休	121	1.79	2.00	1.57	1.78	18.1
未回答/拒答	6	2.15	2.16	1.96	1.68	20.2
就業情況 2						
就業者	1,094	1.92	2.10	1.69	1.66	18.7
非就業者(不含 學生)	254	1.85	2.06	1.60	1.80	18.5
學生	169	1.95	2.39	1.94	1.80	20.5

表 4-1 不同人口特徵的網路族在 CIAS-10 各構面的平均分數與總分的平均分數[續完]

項目	加權後 樣本數 (人)	戒斷症狀 平均分數 (分)	耐受症狀 平均分數 (分)	時間管理 問題平均 分數 (分)	人際與 健康問題 平均分數 (分)	CIAS-10 總分平均 分數 (分)
居住地區						
北部地區	714	1.93	2.13	1.71	1.68	18.9
中部地區	363	1.91	2.13	1.75	1.74	19.1
南部地區	404	1.90	2.11	1.64	1.69	18.7
東部及金馬地區	41	1.71	2.18	1.74	1.69	18.5

註 1：表中資料為加權後的結果，故與實際訪問樣本數不同；因數值四捨五入，故樣本數加總未必等於總樣本數。

註 2：有關變項的分類，請參閱調查報告第三章「捌、差異檢定變項分類說明」。

(二) 各構面結果說明

進一步從各因素的結果來看：CIAS-10 區分為「網路成癮核心症狀」與「網路成癮相關問題」兩個分量表；其中，網路成癮核心症狀又分為「戒斷症狀」及「耐受症狀」兩個因素，網路成癮相關問題分為「時間管理問題」及「人際與健康問題」兩個因素。

調查結果發現，我國 12 歲以上網路族在網路成癮核心症狀得到的平均分數最高，當中又以「耐受症狀」的平均分數為 2.12 分最高¹⁶，「戒斷症狀」次之，平均分數為 1.91 分；至於網路成癮相關問題中的「時間管理問題」及「人際與健康問題」兩個項目的平均分數同為 1.70 分。【圖 4-1】

¹⁶ 由於各因素的題數不同，為利比較，因此，各因素的平均分數指的是所有受訪者在該因素的平均分數之平均，因此，平均分數應介於 1 至 4 分，以下同。

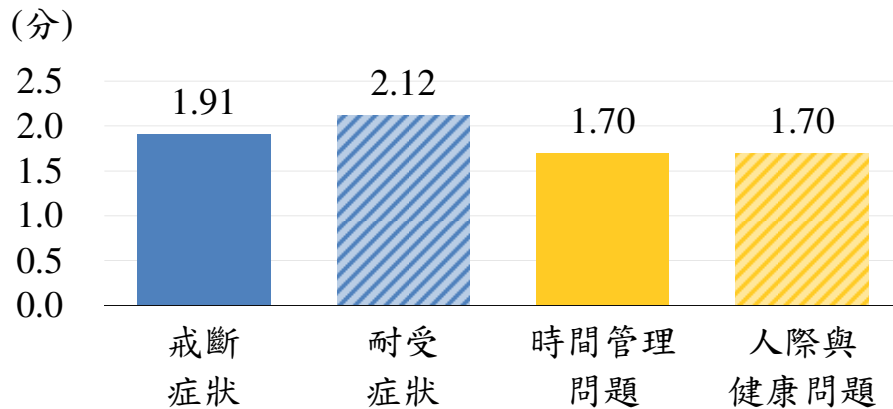


圖 4-1 CIAS-10 各因素的平均分數

說明：因各因素題數不同，為利比較，圖中各因素的平均分數指的是所有受訪者在該因素的平均分數之平均，因此，平均分數應介於 1 至 4 分。

1. 戒斷症狀

首先，網路族在「戒斷症狀」的平均分數為 1.91 分（標準差為 0.80 分，中位數為 2 分），在 CIAS-10 的四個分項目中，平均分數排第二；且變異數分析顯示，網路族在戒斷症狀的平均分數，會因為年齡與教育程度的不同，而有顯著差異。【表 4-1、附表 1】

從年齡層來看，是以 20-29 歲網路族在戒斷症狀的平均分數（平均分數為 2.08 分）較高，30-39 歲次之（平均分數為 2.05 分），60-64 歲（平均分數為 1.72 分）與 65 歲以上（平均分數為 1.74 分）網路族的平均分數相對較低。

就教育程度而言，大學研究所及以上學歷網路族在戒斷症狀的平均分數同為 1.97 分，分數最高；至於國小及以下學歷網路族平均分數為 1.59 分，平均分數最低。

2. 耐受症狀

「耐受症狀」方面，網路族的平均分數為 2.12 分（標準差為 0.81 分，中位數為 2 分），分數是在 CIAS-10 的四個分項目當中最高的；且變異數分析顯示，網路族在耐受症狀的平均分數，會因為性別、年

齡、教育程度與就業情況的不同，而有顯著差異。【表 4-1、附表 1】

其中，女性網路族耐受症狀的平均分數（平均分數為 2.19 分）高於男性（平均分數為 2.06 分）。

從年齡層來看，是以 12-17 歲網路族在耐受症狀的平均分數最高，平均分數為 2.37 分，其次為 20-29 歲網路族，平均分數為 2.36 分；相對而言，65 歲以上網路族平均分數為 1.85 分，平均分數較低。

就教育程度而言，大學學歷網路族耐受症狀平均分數為 2.19 分，分數最高；相對來說，國小及以下學歷網路族的平均分數相對較低（平均分數為 1.76 分）。

區分不同就業情況，學生網路族在耐受症狀的平均分數最高，平均分數為 2.39 分，而目前有就業（平均分數為 2.10 分）與未就業（平均分數為 2.06 分）網路族的平均分數相對最低。

3. 時間管理問題

網路族在「時間管理問題」的平均分數為 1.70 分（標準差為 0.76 分，中位數為 1.5 分），在 CIAS-10 的四個分項目中，與「人際與健康問題」同為平均分數最低的項目；且變異數分析顯示，網路族在時間管理問題的平均分數，會因為年齡與就業情況的不同，而有顯著差異。【表 4-1、附表 1】

從年齡層來看，是以 20-29 歲（平均分數為 1.92 分）網路族在時間管理問題的平均分數較高；相對來看，50-59 歲網路族平均分數為 1.49 分，平均分數最低。

區分不同就業情況，學生網路族在時間管理問題的平均分數最高，平均分數為 1.94 分，而目前有就業（平均分數為 1.69 分）與未就業（平均分數為 1.60 分）網路族的平均分數相對最低。

4. 人際與健康問題

最後在「人際與健康問題」方面，網路族的平均分數為 1.70 分（標準差為 0.73 分，中位數為 1.5 分），在 CIAS-10 的四個分項目當中，與「時間管理問題」同為平均分數最低的項目；且變異數分析顯示，網路族在人際與健康問題的平均分數，會因為教育程度與就業情況的不同，而有顯著差異。【表 4-1、附表 1】

就教育程度而言，國初中學歷網路族在人際與健康問題的平均分數為 1.84 分，分數最高；相對來說，研究所以以上學歷網路族的平均分數相對較低（平均分數為 1.51 分）。

區分不同就業情況，學生（平均分數為 1.80 分）與未就業（平均分數為 1.80 分）網路族在時間管理問題的平均分數最高，而目前有就業與未就業（平均分數為 1.66 分）網路族的平均分數相對最低。

(三) 年度比較

本調查為網路沉迷研究調查專案的第四次調查¹⁷，以下進一步將歷年的調查結果進行比較。

首先，要說明的是，104 年與 106 年是以 26 題的陳氏網路成癮量表（CIAS）作為篩選工具，110 年與 111 年則是以 10 題網路使用習慣量表（CIAS-10）作為篩選工具。由於網路使用習慣量表是陳氏網路成癮量表的精簡版，故這裡重新將 104 年與 106 年的資料篩選出符合網路使用習慣量表 10 題版本之結果與 110 年與 111 年的調查結果進行比較，以求比較有一致的標準。

另外，需要特別說明的是，在 104 年與 106 年專案中，調查都是採住宅電話抽樣，且兩年報告的主要部分也都以住宅電話的抽樣結果進行比較與說明；不過，由於在 106 年調查曾額外增補唯手機的樣本¹⁸，因此，此處所採用的 106 年雙底冊抽樣的 CIAS-10 總分是從 106

¹⁷ 前三次分別於 104 年、106 年與 110 年辦理。

¹⁸ 106 年網路沉迷研究調查報告的表 5-1 有額外提供市話與手機雙底冊抽樣之結果。

年的報告取得，至於報告未呈現的部分（如 CIAS-10 各因素的分數），則重新計算原始資料而得。

分析發現，我國 12 歲以上網路族 CIAS-10 總分之平均分數，在 104 年到 111 年的變動呈現上升但分數增加幅度逐年趨緩情形：平均分數從 104 年的 16.5 分上升至 106 年的 17.7 分，顯著增加 1.2 分；再上升至 110 年的 18.6 分，較 106 年顯著增加 0.9 分；至於 110 年至 111 年（平均 18.9 分）僅略增 0.3 分，變動未達統計顯著。【圖 4-2】

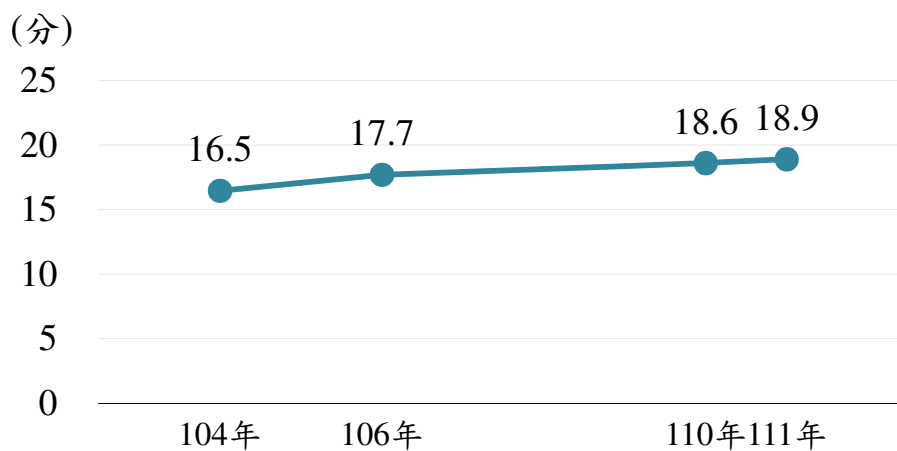


圖 4-2 CIAS-10 總分平均分數的年度變化

說明 1：104 年與 106 年的總分是以原始資料篩選出網路使用習慣量表 10 題版本之結果，故會與歷年 26 題版本的結果有所不同。

說明 2：x 軸是依年份距離呈現。

進一步從各因素的結果來看：在 104 年至 110 年間，不論是耐受症狀、戒斷症狀、人際與健康問題或時間管理問題整體皆呈現上升的趨勢。將 111 年的調查結果與 110 年相比，我國 12 歲以上網路族主要是在網路成癮核心症狀中的「戒斷症狀」與網路成癮相關問題的「時間管理問題」的平均分數有顯著上升，至於「耐受症狀」與「人際與健康問題」的平均分數則沒有顯著變動；其中，耐受症狀的平均分數在近三次調查皆持平。【圖 4-3】

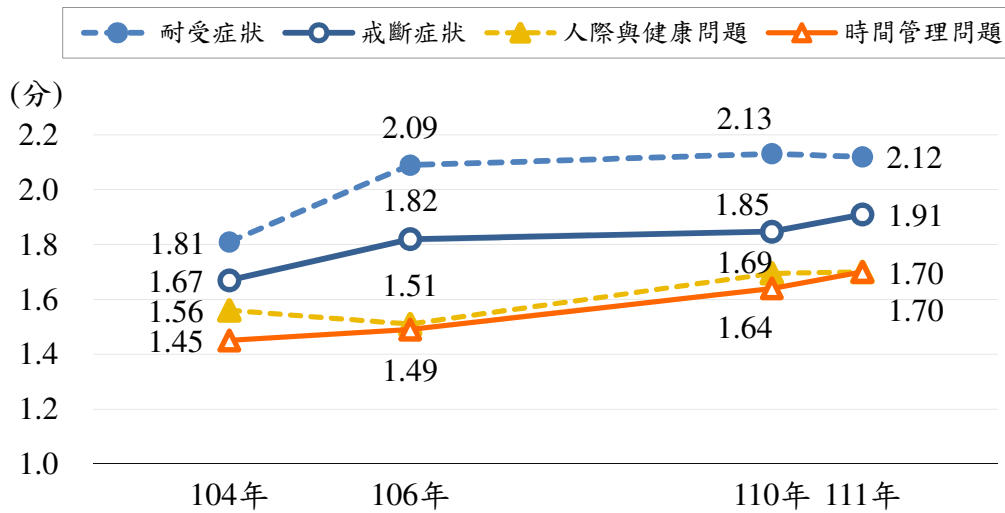


圖 4-3 CIAS-10 各因素平均分數的年度變化

說明 1：104 年與 106 年的總分是以原始資料篩選出網路使用習慣量表 10 題版本之結果，故會與歷年 26 題版本的結果有所不同。

說明 2：x 軸是依年份距離呈現。

二、網路沉迷傾向

(一) 有網路沉迷傾向之比例

誠如第三章所述，本調查是以 CIAS-10 作為篩選出有網路沉迷傾向族群的工具；根據研究建議，對於國小三年級以上至大學學生，以 27/28 分作為切分點，CIAS-10 總分達 28 分以上者，可歸類於高網路使用沉迷傾向。由於目前沒有直接針對其他年齡層或職業類別切分點的臨床建議，故本調查仍沿用 27/28 分為切分點之作法，將 CIAS-10 總分達 28 分以上者，定義歸類為「有網路沉迷傾向」。

同時，當時切分點的訂定是以篩檢為目標，主要是盡可能找出有沉迷傾向的族群，而非用於臨床診斷的切分點。

如前所述以 27/28 分作為切分點，經計算，我國 12 歲以上「網路族」有 9.2% 有網路沉迷傾向；以全體民眾來計算，則我國 12 歲以上「民眾」有網路沉迷傾向者占 7.7%（分母含非上網者）。

比較不同人口特徵民眾的網路沉迷傾向之比例，結果顯示，我國

12 歲以上「民眾」有網路沉迷傾向的比例，會因為年齡、教育程度與就業情況的不同，而有顯著差異。

從年齡層來看，20-29 歲民眾有網路沉迷傾向的比例最高（14.7%），其次是 30-39 歲民眾，有 11.3% 為有網路沉迷傾向的族群；相對來看，60-64 歲及 65 歲以上民眾有網路沉迷傾向的比例較低，分別為 3.7% 與 1.3%。【圖 4-4、附表 2】

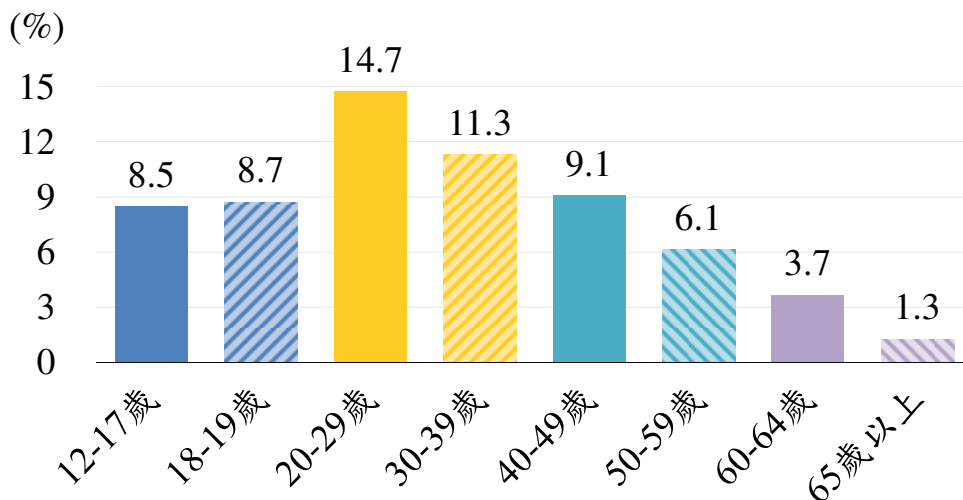


圖 4-4 不同年齡層民眾有網路沉迷傾向的比例

就教育程度而言，以大學學歷民眾有網路沉迷傾向的比例較高（11.6%），至於國小及以下學歷的民眾，本次調查並未接觸到符合有網路沉迷傾向的受訪者¹⁹。【圖 4-5、附表 2】

區分不同就業情況，學生（12.2%）有網路沉迷傾向的比例較高，其次是就業者（8.5%），至於目前沒有就業者僅 4.4% 有網路沉迷傾向。【圖 4-6、附表 2】

¹⁹ 若以在學學生來看，本次調查發現，未接觸到有網路沉迷的國小學生（ $n=10$ ，有網路沉迷傾向的比例為 0.0%），國中學生（ $n=44$ ）有網路沉迷傾向的比例為 11.7%，高中職學生（ $n=50$ ）有網路沉迷傾向的比例為 8.9%，大學學生（ $n=53$ ）有網路沉迷傾向的比例為 16.2%。

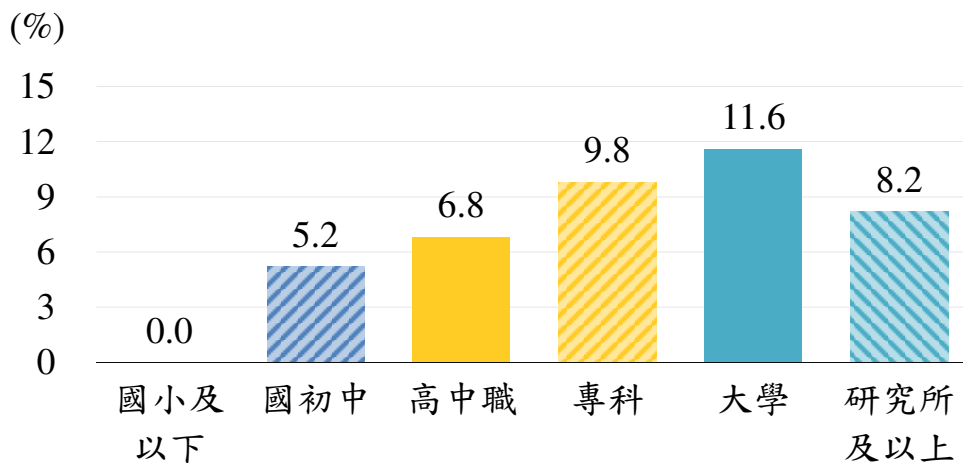


圖 4-5 不同教育程度民眾有網路沉迷傾向的比例

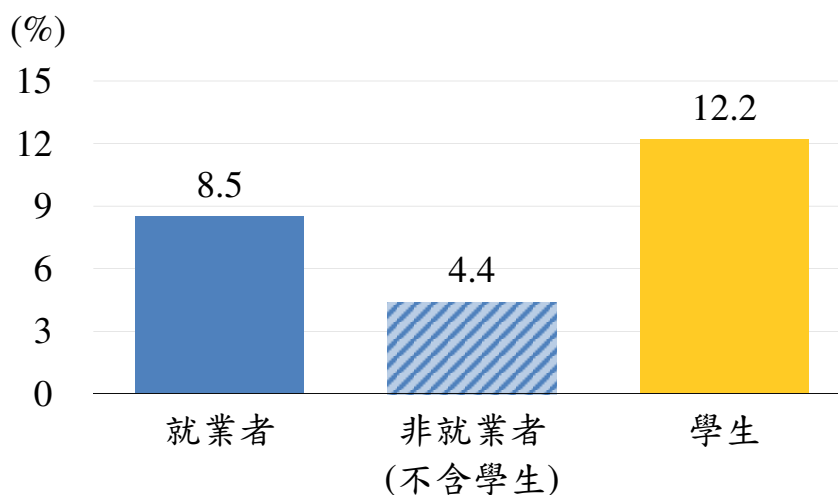


圖 4-6 不同就業情況民眾有網路沉迷傾向的比例

(二) 年度比較

如前提及，我國 12 歲以上「民眾」有網路沉迷傾向者占 7.7%，與 110 年相比，國人有網路沉迷傾向的比例 (7.0%) 雖略增 0.7 個百分點，但變動未達統計顯著；不過，若與 104 年 (3.1%) 的調查結果相比²⁰，國人有網路沉迷傾向的比例在這七年來有顯著增長。【圖 4-7】

²⁰ 此為根據 10 題網路使用習慣量表重新計算的結果，若根據 104 年的調查報告，以原 26 題 CIAS 作為篩選工具，則有網路沉迷傾向的比例為 3.5%。

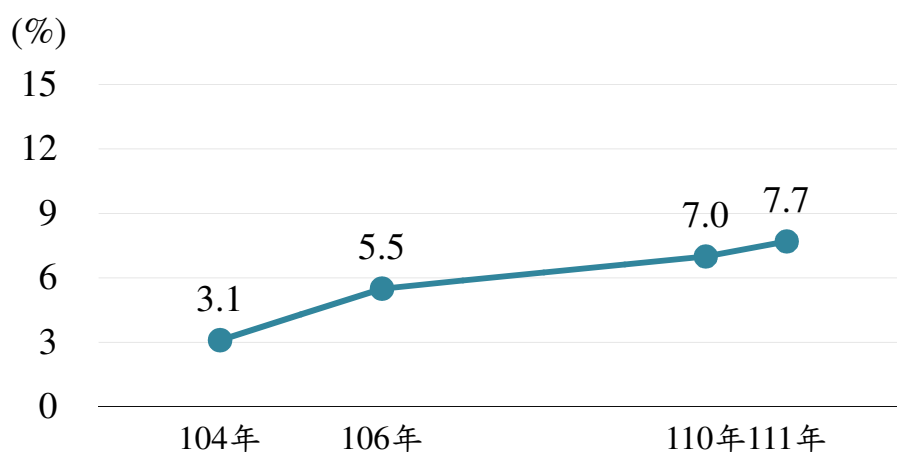


圖 4-7 12 歲以上民眾有網路沉迷傾向比例的年度變化

說明 1：104 年與 106 年的總分是以原始資料篩選出網路使用習慣量表 10 題版本之結果，故會與歷年 26 題版本的結果有所不同。

說明 2：x 軸是依年份距離呈現。

進一步從各項人口特徵進行比較 110 年與 111 年的結果，分析發現，不論是性別、年齡、教育程度、就業情況或居住地區，各項人口特徵有網路沉迷傾向的比例從 110 年至 111 年，皆無顯著變動。【表 4-2】

表 4-2 不同人口特徵中有網路沉迷傾向占比之年度比較

項目	有網路沉迷傾向的比例		
	110 年 [A] (%)	111 年 [B] (%)	變動 [B - A] (百分點)
全體	7.0	7.7	+ 0.7
1.性別			
男	6.4	7.7	+ 1.3
女	7.6	7.8	+ 0.2
2.年齡			
12-19 歲	9.1	8.6	- 0.5
20-29 歲	11.2	14.7	+ 3.5
30-39 歲	9.1	11.3	+ 2.2
40-49 歲	8.6	9.1	+ 0.5
50-59 歲	6.9	6.1	- 0.8
60-64 歲	1.7	3.7	+ 2.0
65 歲以上	1.6	1.3	- 0.3
3.教育程度			
國小及以下	1.0	0.0	- 1.0
國初中	5.0	5.2	+ 0.2
高中職	7.7	6.8	- 0.9
專科	5.6	9.8	+ 4.2
大學	10.3	11.6	+ 1.3
研究所及以上	6.2	8.2	+ 2.0

項目	有網路沉迷傾向的比例		
	110 年 [A] (%)	111 年 [B] (%)	變動 [B - A] (百分點)
4.就業狀況			
就業者	8.3	8.5	+ 0.2
非就業者 (不含學生)	3.4	4.4	+ 1.0
學生	9.2	12.2	+ 3.0
5.居住地區			
北部地區	7.7	7.7	0.0
中部地區	8.8	8.9	+ 0.1
南部地區	4.8	6.8	+ 2.0
東部及金馬 地區	2.4	8.0	+ 5.6

註 1：18-19 歲因樣本數較少的關係，故與 12-17 歲合併為「12-19 歲」。

註 2：變動是指 110 年至 111 年的百分比差距，有顯著變動者，原將以「*」標示，惟各項卡方差異檢定皆未達顯著水準（ p 值 $< .05$ ）。

註 3：其他人口特徵考量各類樣本數較少，避免結果過度解釋，故不進行比較。

貳、有無網路沉迷傾向之比較

一、網路使用情形

(一) 網路使用時間

1. 工作日或上學日的上網時間

從網路族的上網時間來看，分析發現，在工作日或上學日²¹，以最近半年來說，有網路沉迷傾向者（ $n = 135$ ）有 55.2% 平均每天會上網 3-6 小時，25.4% 會上網 6 小時以上，17.5% 上網 1-3 小時，0.7% 平均在工作日或上學日每天上網 1 小時內。【圖 4-8、附表 3】

比較有無網路沉迷傾向者的上網時間可以發現，有網路沉迷傾向者的上網時間較長：有網路沉迷傾向者平均每天上網 3-6 小時（55.2%）或 6 小時以上（25.4%）的比例皆高於無網路沉迷傾向者（ $n = 1,308$ ）（39.2% 平均每天上網 3-6 小時，12.2% 上網 6 小時以上）。

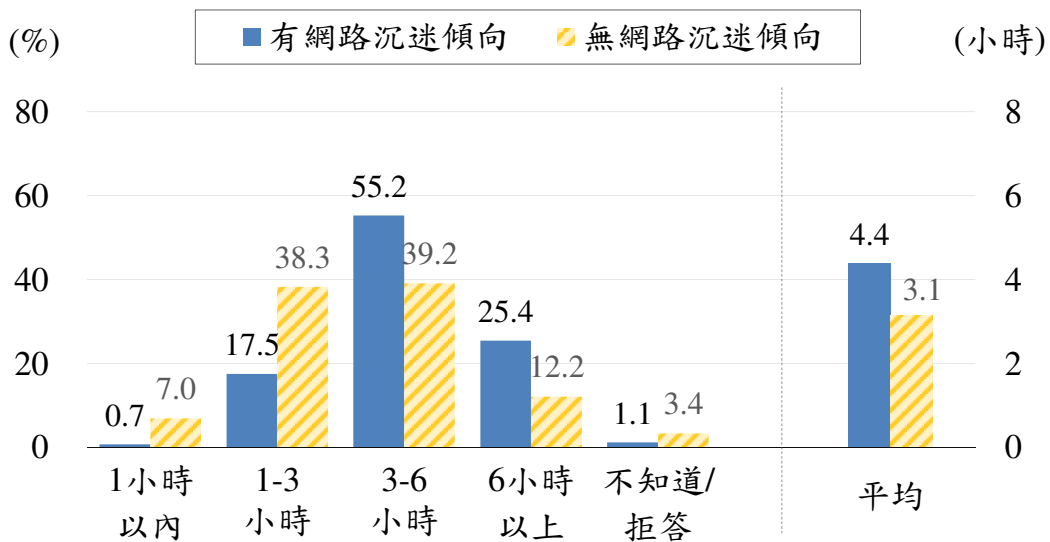


圖 4-8 網路族最近六個月工作日或上學日平均每天上網時間
— 區分有無網路沉迷傾向

若排除不知道或拒答者，計算「平均每天上網時間」的平均，則

²¹ 排除表示沒有工作或沒有上學（ $n = 78$ ）或表示已超過一個月未上網者（ $n = 5$ ）的資料。

有網路沉迷傾向者每天平均上網 4.4 小時亦高於無網路沉迷傾向者的平均 3.1 小時。

2. 非工作日與非上學日的上網時間

若是非工作日與非上學日²²，有網路沉迷傾向者（ $n = 141$ ）的上網時間更長，平均每天上網 6 小時以上的比例（57.9%）幾乎是無網路沉迷傾向者（ $n = 1,308$ ）（29.1%）的近 2 倍。【圖 4-9、附表 4】

此外，有網路沉迷傾向者「平均每天上網時間」的平均（平均時間為 7.0 小時）亦較無網路沉迷傾向者（平均時間為 4.4 小時）高出 2.6 小時。

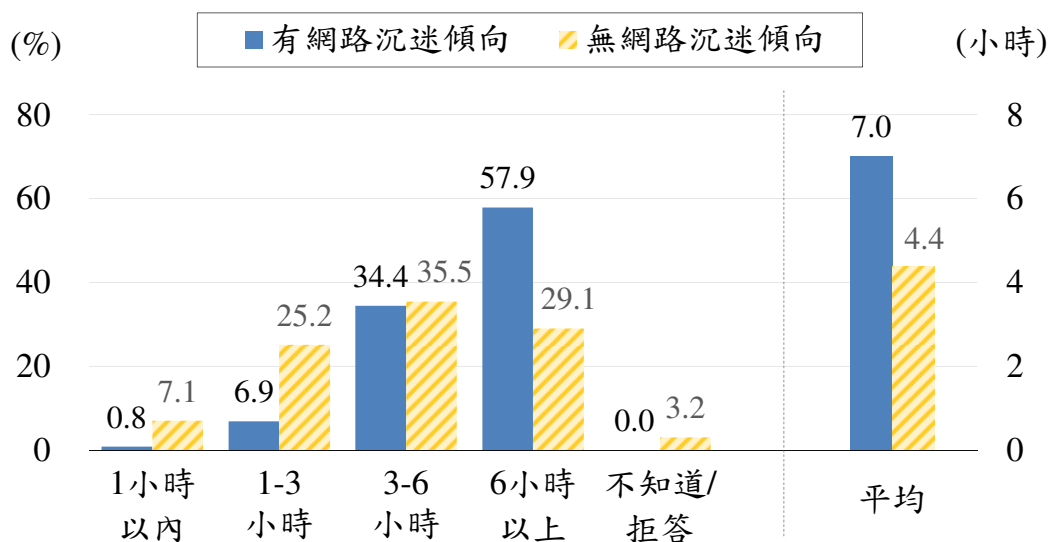


圖 4-9 網路族最近六個月非工作日與非上學日平均每天上網時間
— 區分有無網路沉迷傾向

3. 與疫情前相比的網路使用時間

臺灣自 110 年 5 月起 COVID-19 疫情快速變化，網路族的網路使用時間可能直接或間接受到疫情影響：分析發現，我國 12 歲以上網路族不論是工作日或上學日的上網時間，或是假日的上網時間，111 年的時間分布及平均值皆較 110 年增加。【圖 4-10、圖 4-11】

²² 排除表示沒有休假日（ $n = 7$ ）或表示已超過一個月未上網者（ $n = 5$ ）的資料。

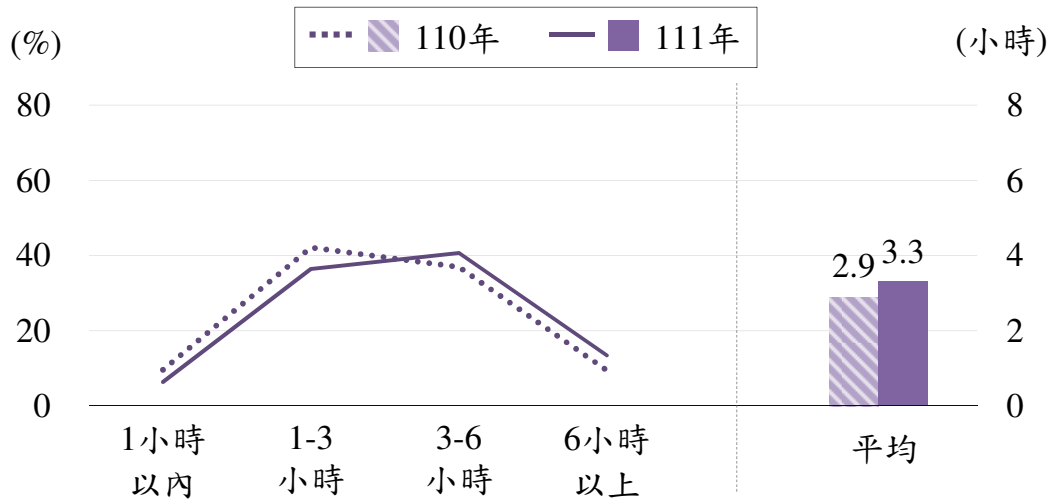


圖 4-10 網路族最近六個月工作日或上學日平均每天上網時間分布及平均—區分調查年度

說明：未呈現未回答或拒答平均上網時間者的百分比。

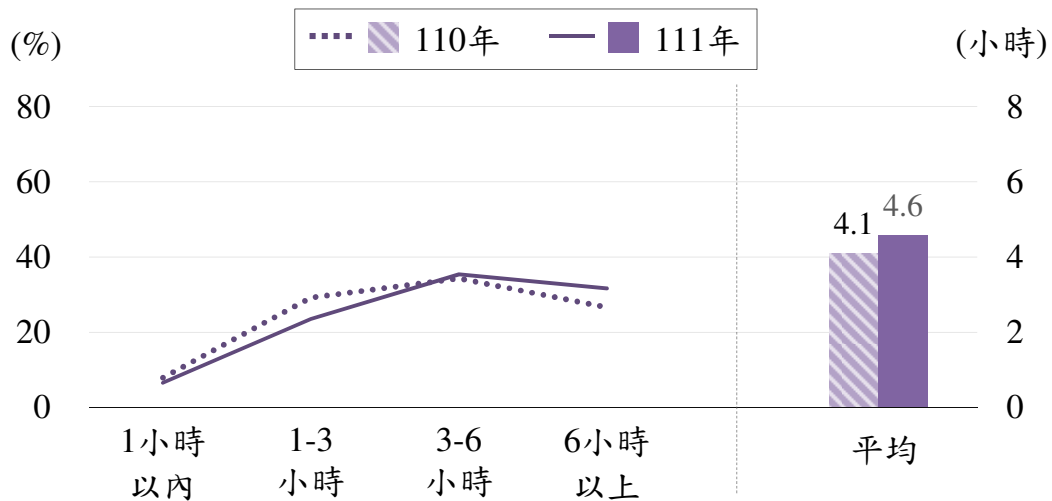


圖 4-11 網路族最近六個月非工作日與非上學日平均每天上網時間分布及平均—區分調查年度

說明：未呈現未回答或拒答平均上網時間者的百分比。

若請受訪者自我評估上網時間與疫情前的差異，分析發現，在不考慮工作或學校課業要上網的前提下，有網路沉迷傾向者（ $n = 141$ ）有 53.4% 自認最近半年每天上網的時間比疫情前增加，高於無網路沉迷傾向者（21.3%）（ $n = 1,385$ ）；相對而言，無網路沉迷傾向者則有 72.4%

自認最近半年每天上網的時間無異於疫情前的情況，比例高於有網路沉迷傾向者（42.0%）。【圖 4-12、附表 5】

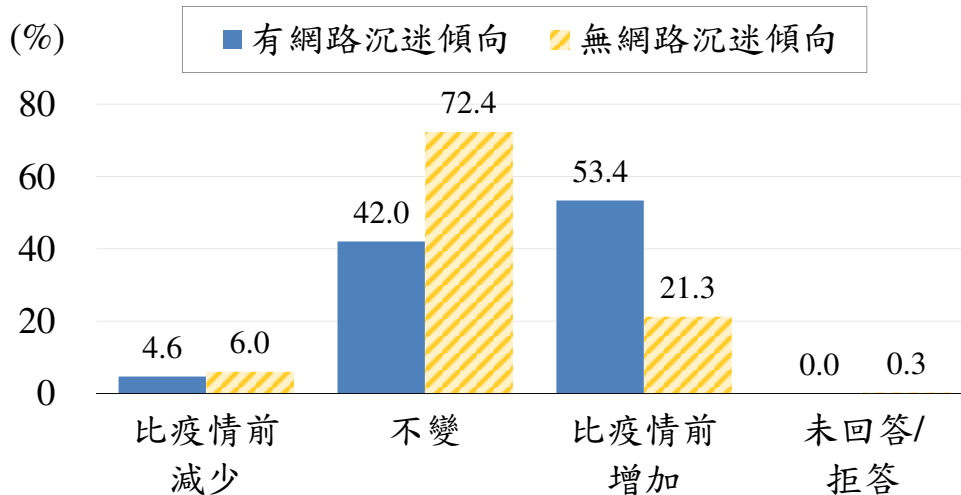


圖 4-12 網路族最近六個月平均每天上網時間與疫情前相比
— 區分有無網路沉迷傾向

綜合前述調查結果，COVID-19 疫情讓網路族使用網路時間的增加，雖然未直接反映在國人網路沉迷比例的提升，但可能是與前述網路沉迷的時間管理問題平均分數之增加有關。

(二) 網路活動

1. 無法節制時間的網路活動

為了瞭解有網路沉迷傾向者無法節制使用時間的網路活動型態，調查發現，在提示選項的前提下，「影片」是有網路沉迷傾向者最無法節制使用時間的活動類型：包括 41.5% 有網路沉迷傾向表示自己無法節制追劇（如影片平台上的戲劇、電影、節目）的時間，38.9% 無法節制看社群類影片（如 YouTube、直播、遊戲實況等）的時間；其次依序是玩遊戲（27.9%）、瀏覽網路社群（如看 Facebook、IG 的貼文或照片）（24.9%）、網路購物（含瀏覽）（21.0%）與使用通訊軟體（17.1%）；另有 2.1% 表示無法節制其他網路活動的使用時間，僅 7.4% 認為自己並沒有無法控制使用時間的網路活動。【圖 4-13、附表 6】

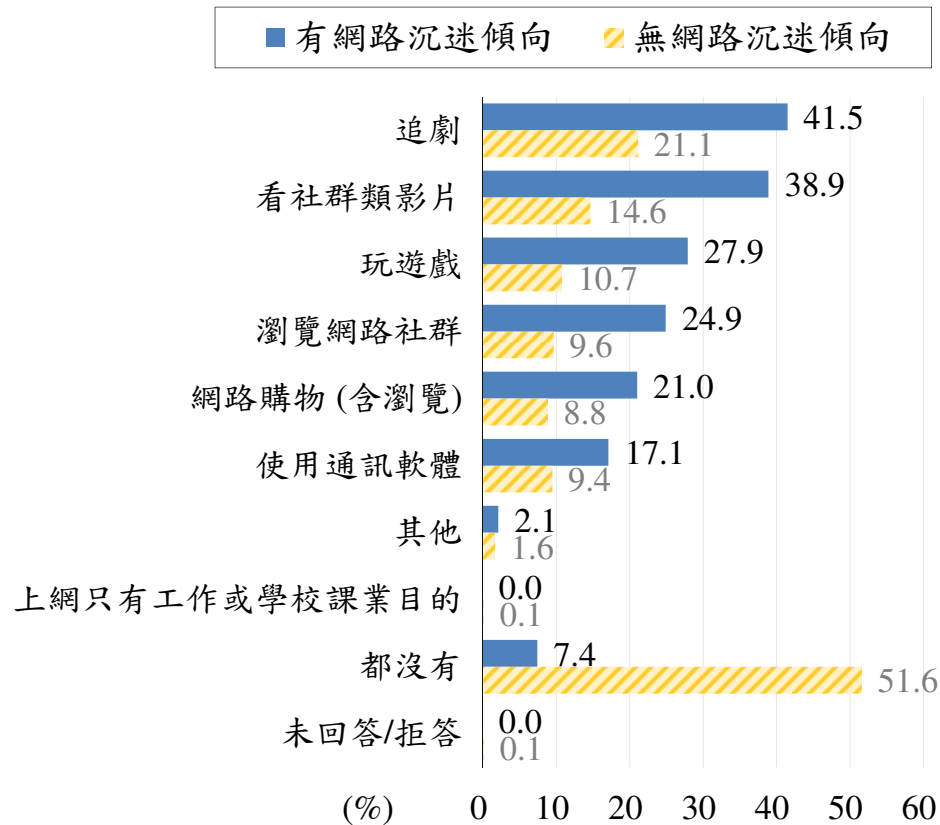


圖 4-13 網路族最近六個月無法節制時間的網路活動—區分有無網路沉迷傾向

說明 1：提示選項，可複選，故百分比加總未必等於 100%。

說明 2：依有網路沉迷傾向者的百分比排序。

若對照無網路沉迷傾向者，高達 51.6% 表示自己並沒有無法控制使用時間的網路活動（有網路沉迷傾向者僅 7.4%），而無網路沉迷傾向者自認無法節制使用時間比例最高的活動是追劇（21.1%），但也比有網路沉迷傾向者的情形（41.5%）低 20.4 個百分點。

此外，從無法節制時間的網路活動類型數量來看，有網路沉迷傾向者自認無法節制使用時間的上網活動類型平均為 1.7 項，類型的數量是沒有網路沉迷傾向者的兩倍（平均 0.8 項）。

2. 使用時間比疫情前增加的網路活動

從疫情對網路活動的影響來看，詢問有網路沉迷傾向者自認使用

時間較疫情前增加的網路活動類型，調查發現，在提示選項的前提下，有網路沉迷傾向者 59.6%自認看社群類影片的時間較疫情前增加，53.5%表示瀏覽網路社群的時間比疫情前多，51.1%表示用更多時間在追劇，其次依序為：網路購物(含瀏覽)(50.7%)、使用通訊軟體(44.0%)與玩遊戲(35.7%)；另有 3.3%表示從事其他網路行為(如閱讀)的時間比疫情前多，僅 5.3%認為自己在各項網路活動的使用時間都沒有比疫情前多。【圖 4-14、附表 7】

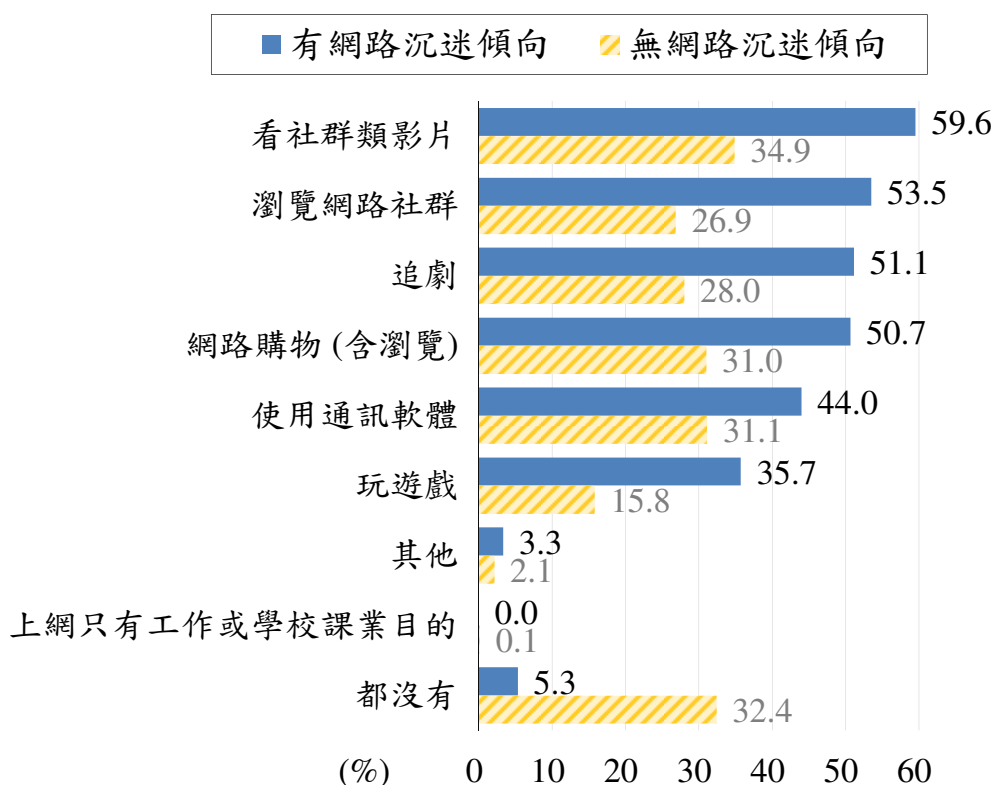


圖 4-14 網路族最近六個月比疫情前顯著增加的網路活動一區分
有無網路沉迷傾向

說明 1：提示選項，可複選，故百分比加總未必等於 100%。

說明 2：依有網路沉迷傾向者的百分比排序。

相較於無網路沉迷傾向者，有網路沉迷傾向者自認使用時間較疫情前增加的網路活動類型都比無網路沉迷傾向者高出至少 10 個百分點，而無網路沉迷傾向者有 32.4%表示自己在各項網路活動的使用時間都未比疫情前多（有網路沉迷傾向者僅 5.3%）。

另外，從活動類型數量來看，有網路沉迷傾向者自認使用時間較疫情前增加的網路活動類型平均為 2.9 項，數量是沒有網路沉迷傾向者的兩倍（平均 1.4 項）。

二、網路沉迷主觀自評

(一) 網路沉迷主客觀比較

對於客觀被篩選出有網路沉迷傾向的人來說，是否也覺得自己有網路沉迷的情形？見下圖 4-14，客觀量表（CIAS-10）篩選出有網路沉迷傾向者，61.8%也自認有網路沉迷的問題，37.3%自認沒有；至於無網路沉迷傾向的網路族，則只有 12.9%認為自己有網路沉迷問題，86.9%覺得沒有，顯示主客觀認定存在高度重疊。同時，這也提醒，37.3%有網路沉迷傾向的民眾，並無覺察自身有網路沉迷的情形。【圖 4-15、附表 8】

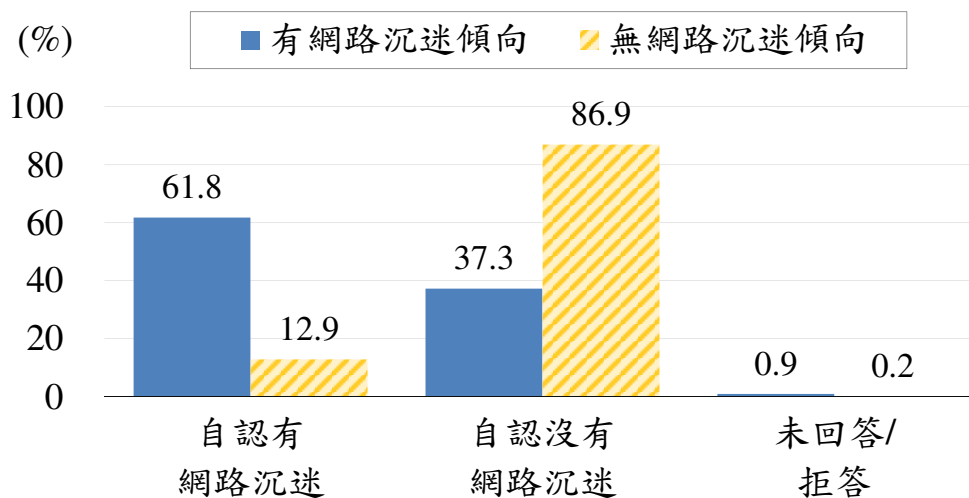


圖 4-15 網路族網路自認有網路沉迷的狀況－區分有無網路沉迷傾向

(二) 自評沉迷的程度

用 1 到 5 分表示沉迷的程度，分數越高，表示沉迷的程度越高，針對自認有網路沉迷的受訪者（ $n = 266$ ），進一步評估自己沉迷的程度，結果顯示，平均分數為 3.33 分（標準差為 0.83 分，中位數為 3 分）。【圖 4-16、附表 9】

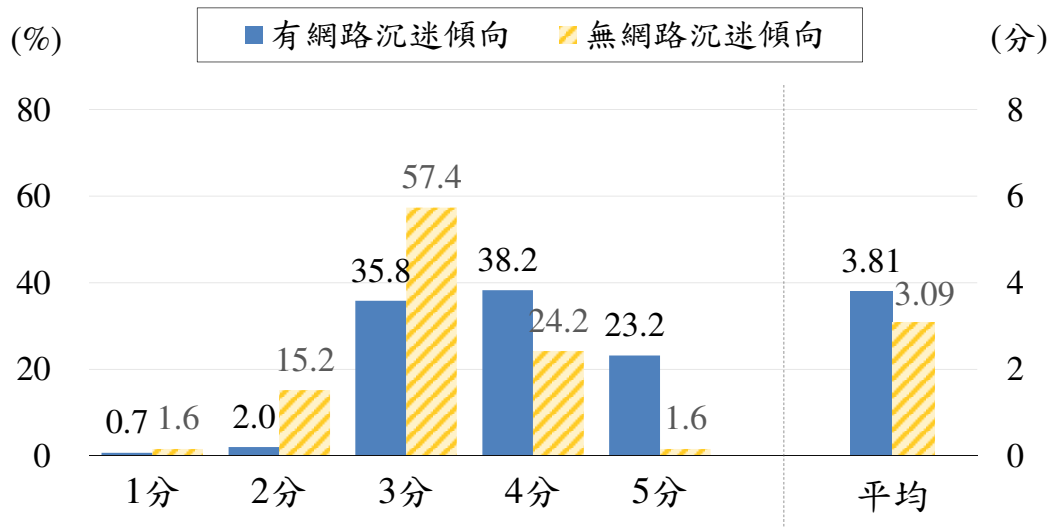


圖 4-16 自認有網路沉迷者自評網路沉迷的程度及平均分數
— 區分有無網路沉迷傾向

其中，有網路沉迷傾向者 ($n=87$) 的平均分數為 3.81 分 (標準差為 0.84 分，中位數為 4 分) 顯著高於無網路沉迷傾向者 ($n=179$) (平均分數為 3.09 分，標準差為 0.72 分，中位數為 3 分)。

(三) 自認有網路沉迷者尋求幫助的情形

對網路沉迷 (成癮) 困擾者，我國政府、民間也都有提供多方資源給予協助，舉例來說，民眾可利用衛生福利部的 24 小時免付費專線 1925 安心專線，取得一次性的心理支持服務，更甚者可藉由社區心理衛生中心、衛生局所或醫療院所、精神科診所、心理治療所或諮商所等，尋求專業的服務。

就實際上的需求來看，調查發現，自認有網路沉迷者僅 4.5% 表示有想過要尋求幫助，其中區分利用 CIAS-10 區分出有無網路沉迷的情況來看，有網路沉迷傾向且自認有網路沉迷者，也僅 6.2% 表示曾想過要針對自己的網路沉迷尋求幫助，93.8% 無此考慮；與無網路沉迷傾向但自認有網路沉迷者的情況相當 (3.7% 有考慮尋求幫助，96.3% 沒有考慮)。【圖 4-17、附表 10】

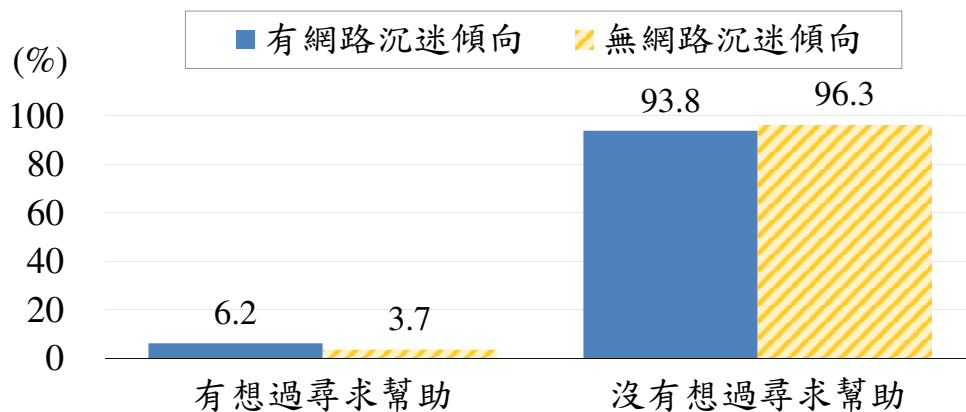


圖 4-17 自認有網路沉迷者尋求幫助的情形－區分有無網路沉迷傾向

三、心理健康危險因子

本研究於 104 年的調查曾透過十項心理健康危險因子，瞭解現實生活中的各項心理及環境因素與網路沉迷的關係。為能持續瞭解心理健康危險因子與網路沉迷之間的關係，在考量問卷長度的前提下，今年度同樣延續 110 年調查所採用的憂鬱、無聊感、課業或工作壓力三項心理健康危險因子來進行比較。

(一) 憂鬱

「憂鬱」因子是以「做事時集中精神有困難」為指標，以 1 分表示非常不同意，5 分表示非常同意，結果顯示，有網路沉迷傾向者合計有 41.2% 評估自己的情況為 1-2 分（15.1% 給予 1 分，表示非常不同意；26.1% 給予 2 分，表示不同意），38.0% 給予 3 分，表示普通，合計有 20.9% 評估自己的情況為 4-5 分（13.6% 給予 4 分，表示同意；7.3% 給予 5 分，表示非常同意）。【圖 4-18、附表 11】

平均來看，有網路沉迷傾向者在「憂鬱」的平均分數為 2.72 分（標準差為 1.11 分），顯著高於無網路沉迷傾向者（平均分數為 1.76 分，標準差為 0.92 分）。

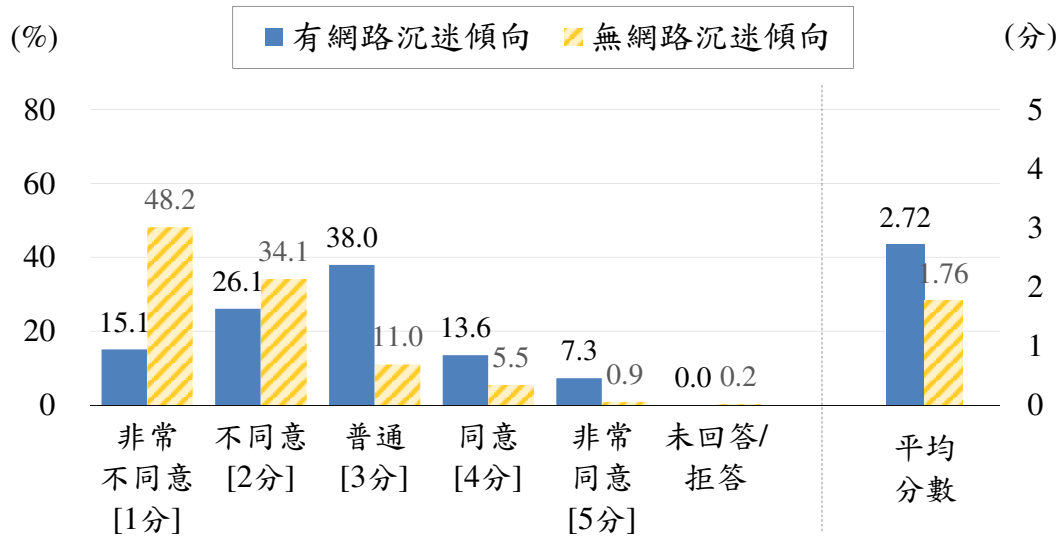


圖 4-18 網路族自認「做事時集中精神有困難」的同意情形
— 區分有無網路沉迷傾向

計算受訪者網路族自認「做事時集中精神有困難」的同意情形與 CIAS-10 總分的相關係數來瞭解二者之間的關係，結果顯示，Pearson 相關係數為.44 (p 值 $< .05$)，也就是說，憂鬱因子與 CIAS-10 的分數有顯著正向的中度相關。

(二) 無聊感

「無聊感」是以「感到生活總是千篇一律或是無聊」為指標，結果顯示，有網路沉迷傾向者合計有 29.7% 評估自己的情況為 1-2 分（14.1% 給予 1 分，表示非常不同意；15.6% 給予 2 分，表示不同意），31.7% 給予 3 分，表示普通，合計有 38.6% 評估自己的情況為 4-5 分（21.7% 給予 4 分，表示同意；16.9% 給予 5 分，表示非常同意）。【圖 4-19、附表 12】

平均來看，有網路沉迷傾向者在「無聊感」的平均分數為 3.12 分（標準差為 1.27 分），顯著高於無網路沉迷傾向者（平均分數為 2.24 分，標準差為 1.17 分）。

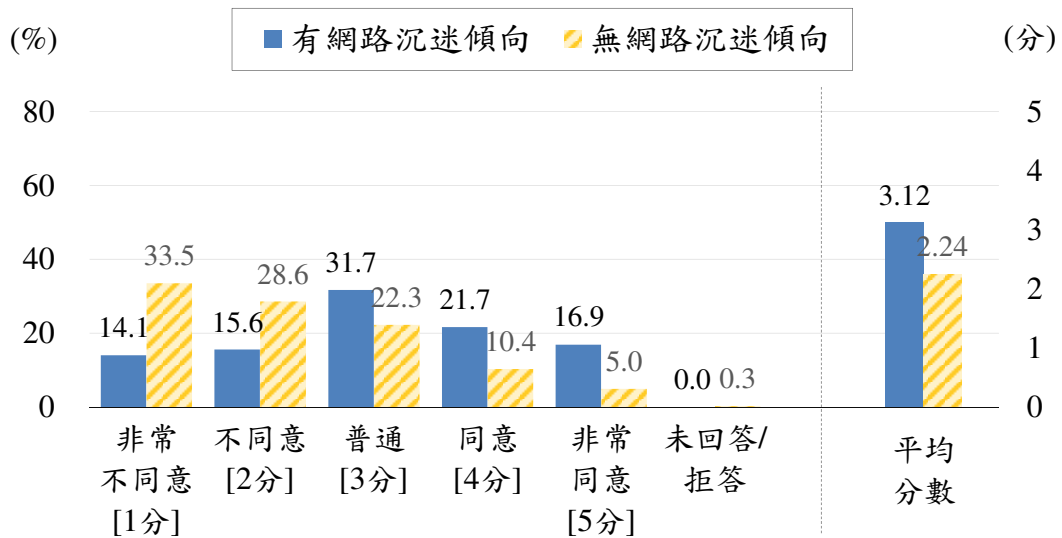


圖 4-19 網路族自認「感到生活總是千篇一律或是無聊」的同意情形
— 區分有無網路沉迷傾向

計算受訪者網路族自認「感到生活總是千篇一律或是無聊」的同意情形與 CIAS-10 總分的相關係數來瞭解二者之間的關係，結果顯示，Pearson 相關係數為.33(p 值 $< .05$)，也就是說，無聊感因子與 CIAS-10 的分數有顯著正向的中度相關。

(三) 課業或工作壓力

在課業或工作壓力方面，是以「覺得搞不懂您的課業內容或工作要求」為指標，結果顯示，有網路沉迷傾向者合計有 69.4% 評估自己的情況為 1-2 分（34.8% 給予 1 分，表示非常不同意；34.6% 給予 2 分，表示不同意），18.0% 給予 3 分，表示普通，合計有 10.6% 評估自己的情況為 4-5 分（4.5% 給予 4 分，表示同意；6.1% 給予 5 分，表示非常同意）；另有 2.0% 未回答或拒答。【圖 4-20、附表 13】

平均來看，有網路沉迷傾向者在「課業或工作壓力」的平均分數為 2.11 分（標準差為 1.13 分），顯著高於無網路沉迷傾向者（平均分數為 1.63 分，標準差為 0.86 分）。

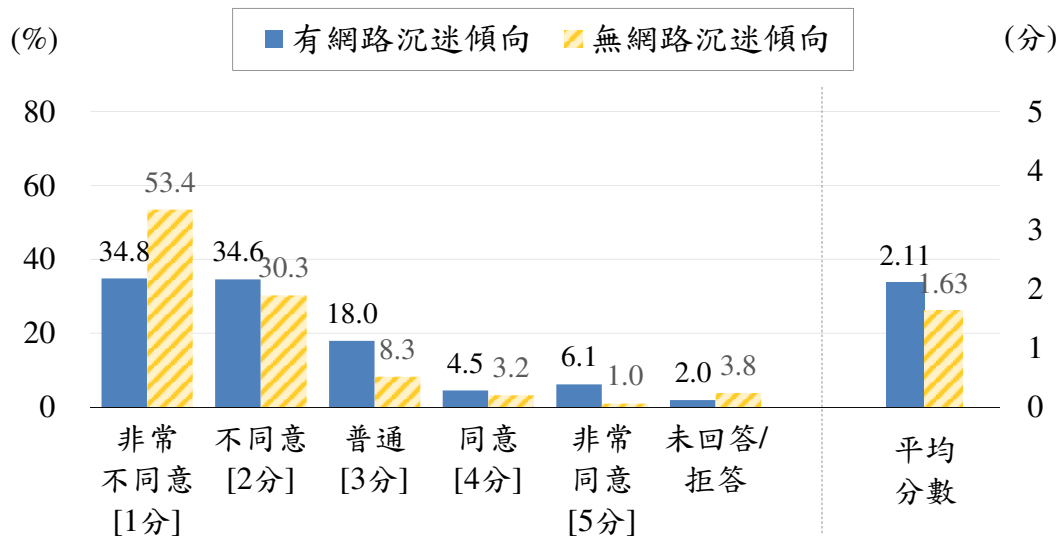


圖 4-20 網路族自認「覺得搞不懂課業內容或工作要求」的同意情形
— 區分有無網路沉迷傾向

計算受訪者網路族自認「覺得搞不懂課業內容或工作要求」的同意情形與 CIAS-10 總分的相關係數來瞭解二者之間的關係，結果顯示，Pearson 相關係數為.30 (p 值 $< .05$)，也就是說，課業或工作壓力因子與 CIAS-10 的分數有顯著正向的中度相關。

(四) 年度比較

網路沉迷研究調查於 104 年、110 年與 111 年調查皆有納入心理健康危險因子，以其中的憂鬱、無聊感、課業或工作壓力等三項心理健康危險因子來進行比較。分析發現，網路族在憂鬱、無聊感、課業或工作壓力的平均分數 111 年均顯著高於 110 年的平均分數，顯示 COVID-19 疫情可能與國人心理健康有負面關聯，但未與網路沉迷現象有關。【圖 4-21】

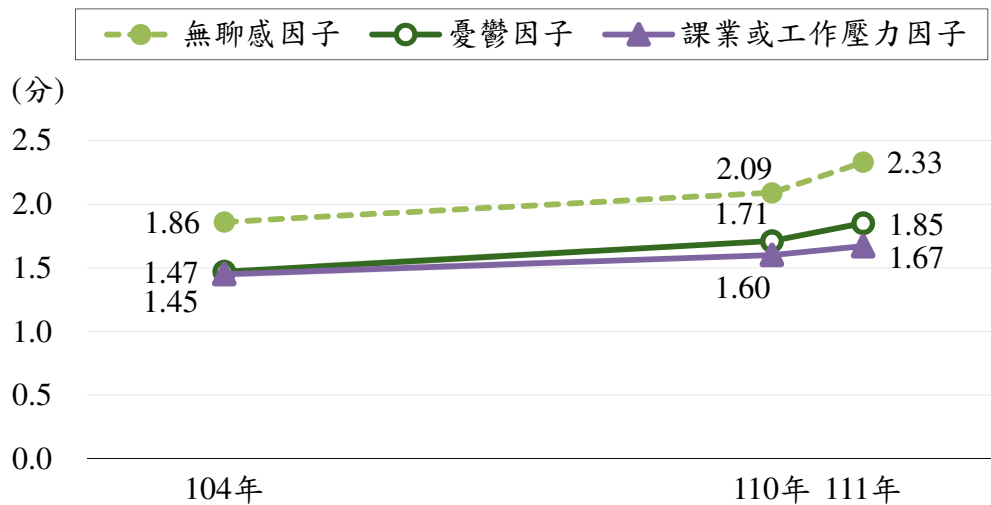


圖 4-21 網路族在三項心理健康危險因子平均分數的年度變化

說明 1：106 年調查未納入心理健康危險因子。

說明 2：x 軸是依年份距離呈現。

說明 3：無聊感因子是以「感到生活總是千篇一律或是無聊」為指標；憂鬱因子是以「做事時集中精神有困難」為指標；課業或工作壓力因子是以「覺得搞不懂您的課業內容或工作要求」為指標。

說明 4：各危險因子在不同年度的平均分數均有顯著差異。

四、受疫情影響的生活與擔憂

在 COVID-19 疫情影響下，人們的生活型態大幅改變，隔離政策或確診限制了許多既有活動；一方面上課上班都須仰賴線上進行，無形中增加了網路使用時間²³，另一方面原有的社交及戶外活動受到許多限制，亦令人更傾向以看影片、使用社群媒體或玩遊戲來放鬆身心，從而讓人好奇疫情對於網路沉迷問題的相關性。

在此部分主要是從網路族對疫情的擔憂，以及實際受疫情的影響，來比較網路沉迷的差異。

²³ 如本章有關網路使用時間的年度分析。

(一) 對疫情的擔憂

1. 對自己確診染疫的擔憂

疫情下，人們可能有不同的擔心或行動。調查發現，以最近六個月來說，我國 12 歲以上網路族有 34.6%從來不擔心自己確診，26.4%表示很少擔心，27.1%有時會擔心，有 6.5%經常會擔心自己確診，4.9%幾乎總是在擔心，另有 0.6%未回答或拒答。【圖 4-22、附表 15】

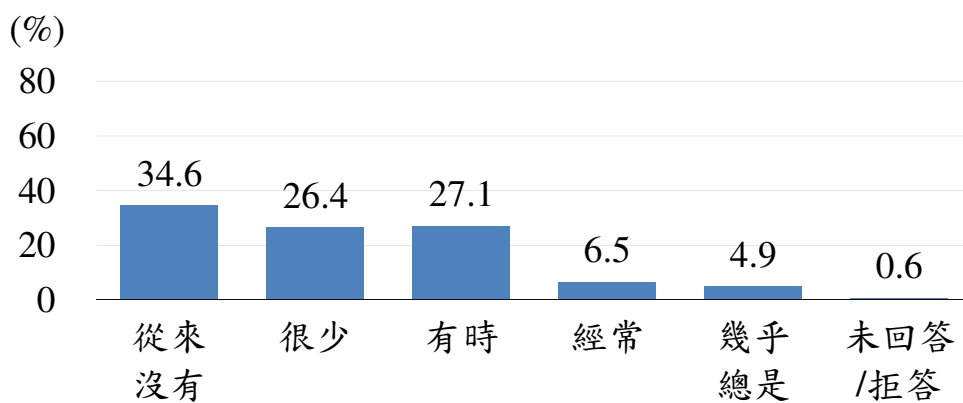


圖 4-22 網路族對自己確診染疫的擔憂情形

從不同程度擔憂自己確診染疫的網路族，來看其有網路沉迷傾向的比例，分析發現，大致呈現網路族越擔心自己確診的情況，有網路沉迷傾向的比例就越高：最近半年從來不擔心或很少擔心自己確診的網路族分別有 7.9%與 6.1%有網路沉迷傾向，有時與經常擔心者分別有 12.2%與 10.0%有網路沉迷傾向，而幾乎總是擔心自己確診的網路族，則 17.5%有網路沉迷之傾向^{24,25}。【圖 4-23、附表 14】

²⁴ 此分析並未釐清因果關係，換言之，有網路沉迷傾向者，對疫情就越擔心；文字敘述主要是想透過疫情的角度來瞭解與網路沉迷之相關性，故從網路族對疫情不同的態度與經驗，比較網路沉迷傾向的比例。

²⁵ 若以 1 分表示從來不擔心，2 分表示很少擔心，3 分表示有時擔心，4 分表示經常擔心，5 分表示幾乎總是擔心，計算受訪者網路族「對自己確診染疫的擔憂程度」與 CIAS-10 總分的相關係數來瞭解二者之間的關係，結果顯示，Pearson 相關係數為.16(p 值 $< .05$)，為顯著正向的低度相關。

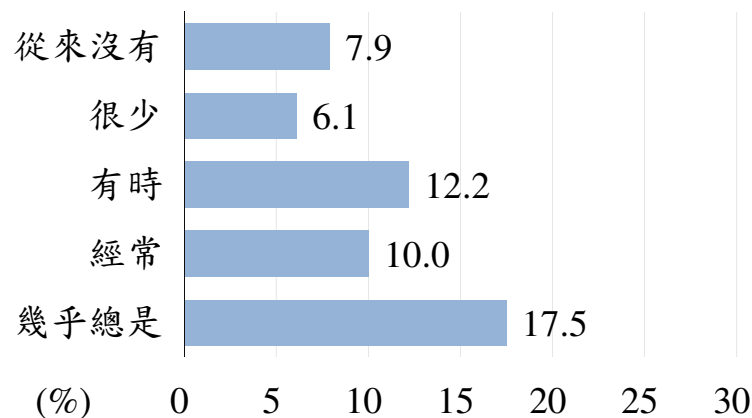


圖 4-23 不同程度擔憂自己確診染疫的網路族有網路沉迷傾向之比例

說明：圖未呈現未回答或拒答對自己確診擔憂程度者有網路沉迷傾向的數據。

2. 對居家隔離或居家檢疫時失去別人陪伴或支持的擔憂

調查發現，以最近六個月來說，我國 12 歲以上網路族有 63.7% 從來沒有擔心自己若居家隔離或居家檢疫，會因此失去別人的陪伴或支持，21.7% 表示很少擔心，10.3% 有時會擔心，合計僅 4.1% 表示經常（1.9%）或幾乎總是（2.2%）在擔心居家隔離或居家檢疫時失去別人陪伴或支持，另有 0.3% 未回答或拒答。【圖 4-24、附表 16】

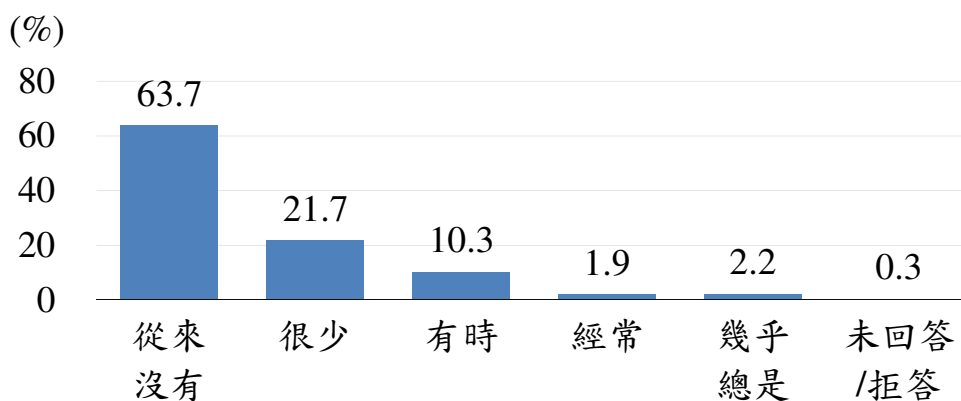


圖 4-24 網路族對居家隔離或居家檢疫時失去別人陪伴或支持的擔憂情形

從不同程度擔憂自己居家隔離或居家檢疫時失去別人陪伴或支持的網路族，來看其有網路沉迷傾向的比例，分析發現，同樣也大致呈

現網路族越擔心自己居家隔離或居家檢疫時失去別人陪伴或支持，有網路沉迷傾向的比例就越高：最近半年從來不擔心自己居家隔離或居家檢疫時失去別人陪伴或支持的網路族 7.0%有網路沉迷傾向，而幾乎總是擔心的網路族，則 25.6%有網路沉迷之傾向²⁶。【圖 4-25、附表 14】

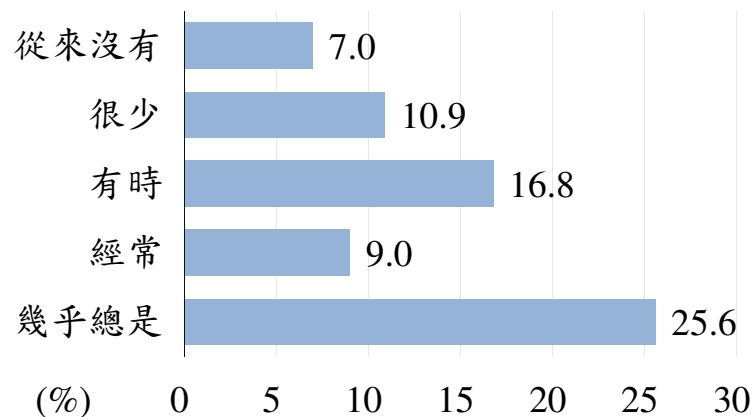


圖 4-25 不同程度擔憂自己居家隔離或居家檢疫時失去別人陪伴或支持的網路族有網路沉迷傾向之比例

說明：圖未呈現未回答或拒答對自己居家隔離或居家檢疫時失去別人陪伴或支持擔憂程度者有網路沉迷傾向的數據。

3. 對外出增加確診風險的擔憂

調查發現，以最近六個月來說，我國 12 歲以上網路族有 40.3%從來不擔心外出會增加確診風險，而選擇待在家裡，21.5%表示很少擔心，22.6%有時會擔心，有 9.6%經常會擔心外出會增加確診風險，而待在家裡，5.9%幾乎總是在擔心，另有 0.2%未回答或拒答。【圖 4-26、附表 17】

²⁶ 若以 1 分表示從來不擔心，2 分表示很少擔心，3 分表示有時擔心，4 分表示經常擔心，5 分表示幾乎總是擔心，計算受訪者網路族「對居家隔離或居家檢疫時失去別人陪伴或支持的擔憂程度」與 CIAS-10 總分的相關係數來瞭解二者之間的關係，結果顯示，Pearson 相關係數為 .19 (p 值 $< .05$)，為顯著正向的低度相關。

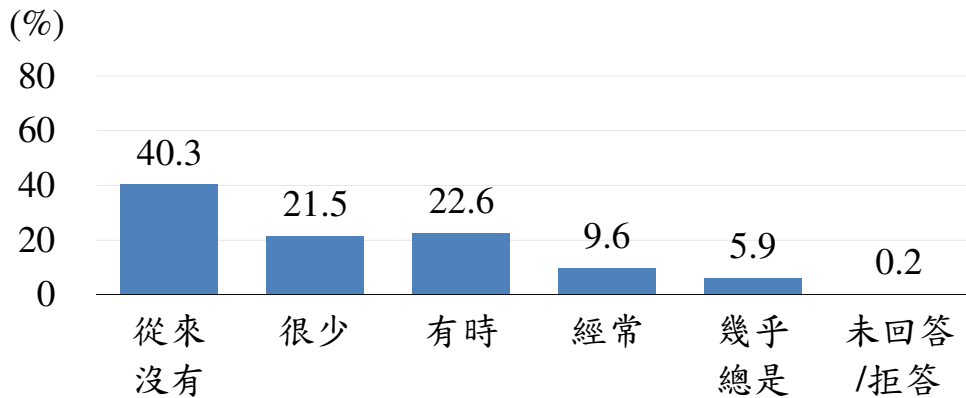


圖 4-26 網路族對外出增加確診風險的擔憂情形

從不同程度擔憂自己外出增加確診風險的網路族，來看其有網路沉迷傾向的比例，分析發現，同樣也大致呈現網路族越擔心外出增加確診風險，而選擇待在家裡，有網路沉迷傾向的比例就越高：最近半年從來不擔心或很少擔心外出增加確診風險的網路族，分別有 8.2%與 6.3%有網路沉迷傾向，而幾乎總是擔心的網路族，則 17.8%有網路沉迷之傾向²⁷。【圖 4-27、附表 14】

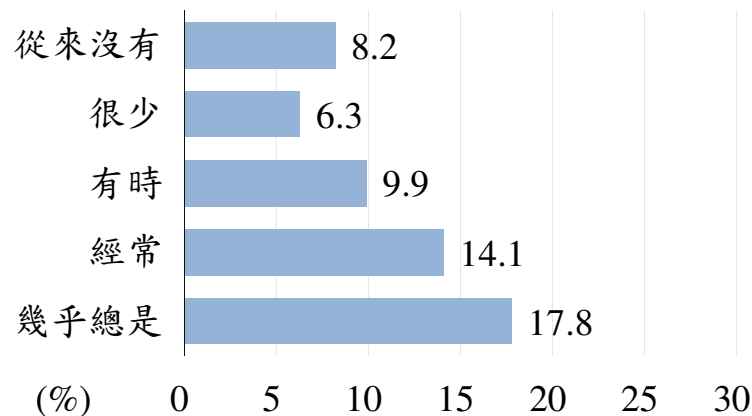


圖 4-27 不同程度擔憂自己外出會增加確診風險的網路族有網路沉迷傾向之比例

說明：圖未呈現未回答或拒答對自己外出會增加確診風險擔憂程度者有網路沉迷傾向的數據。

²⁷ 若以 1 分表示從來不擔心，2 分表示很少擔心，3 分表示有時擔心，4 分表示經常擔心，5 分表示幾乎總是擔心，計算受訪者網路族「對外出增加確診風險的擔憂程度」與 CIAS-10 總分的相關係數來瞭解二者之間的關係，結果顯示，Pearson 相關係數為.14 (p 值 $< .05$)，為顯著正向的低度相關。

從前述分析結果發現，大致而言，對疫情越擔心的網路族，網路沉迷的比例就越高：越擔心自己確診、越擔心自己若居家隔離或居家檢疫，會因此失去別人的陪伴或支持、越擔心自己外出會增加確診風險的網路族，有網路沉迷傾向的比例就越高。

(二) 受疫情影響的生活

除了從網路族對疫情的擔憂來看，本研究進一步瞭解實際受疫情影響生活的網路族可能的網路沉迷情形。

1. 因疫情失去工作或是工作量變少的情形

首先，調查發現，17.7%的網路族表示有因為 COVID-19 疫情失去工作或因工作而工作量變少，81.9%表示工作沒有受到疫情影響，0.4%未回答或拒答。【圖 4-28、附表 18】

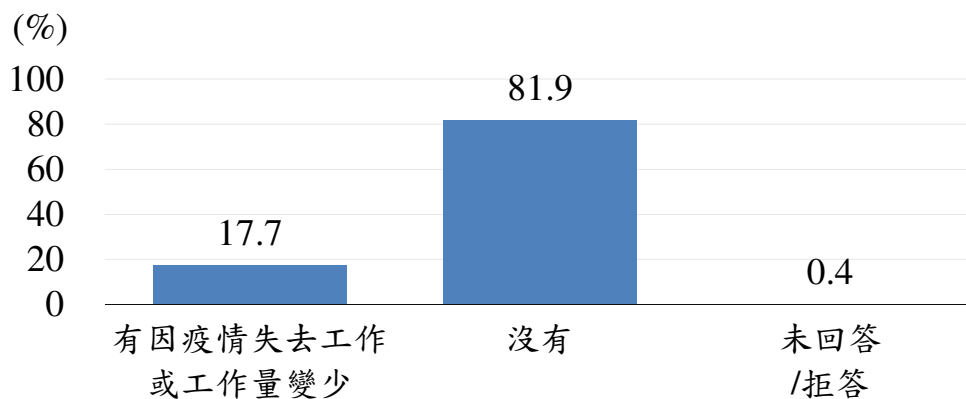


圖 4-28 網路族因疫情失去工作或是工作量變少的情形

交叉分析發現，有因疫情失去工作或是工作量變少的網路族，14.0%有網路沉迷的傾向，比例高於沒有因疫情失去工作或是工作量變少的網路族（8.3%）。【圖 4-29、附表 14】

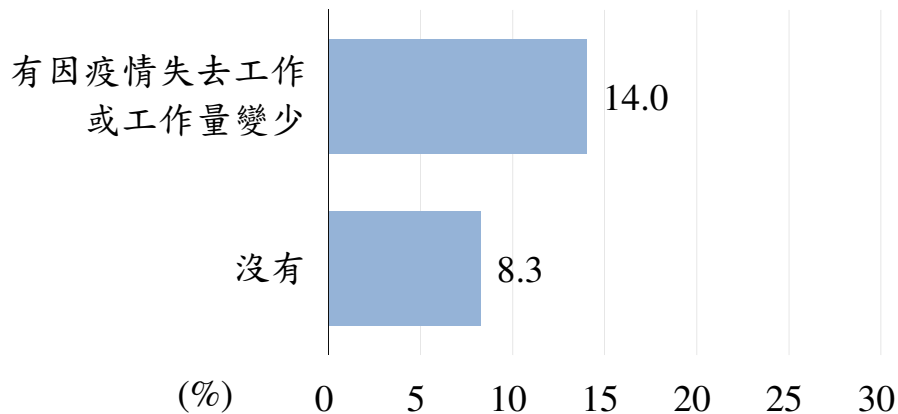


圖 4-29 是否因疫情失去工作或是工作量變少的網路族有網路沉迷傾向之比例

說明：圖未呈現未回答或拒答是否因疫情失去工作或是工作量變少的網路族有網路沉迷傾向的數據。

2. 疫情期間居家上班或上課的情形

調查發現，39.0%的網路族表示在這次 COVID-19 疫情期間，有居家上班或上課（含學校以外的課程）的經驗，60.8%沒有，0.2%未回答或拒答。【圖 4-30、附表 19】

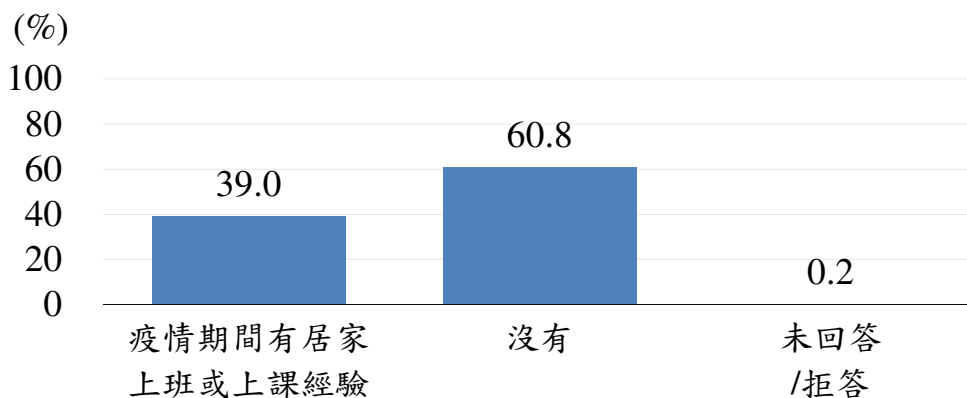


圖 4-30 網路族疫情期間居家上班或上課的情形

交叉分析發現，疫情期間有無居家上班或上課經驗的網路族，11.0%有網路沉迷的傾向，比例高於疫情期間沒有居家上班或上課經驗的網路族（8.1%）。【圖 4-31、附表 14】

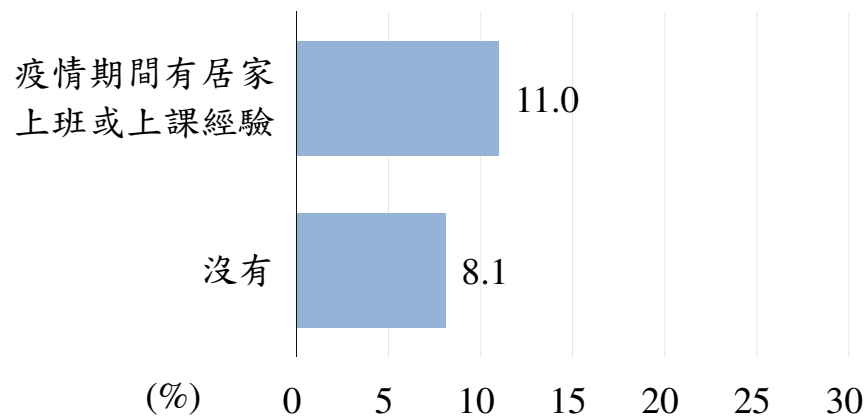


圖 4-31 疫情期間有無居家上班或上課經驗的網路族有網路沉迷傾向之比例

說明：圖未呈現未回答或拒答疫情期間有無居家上班或上課經驗者的網路族有網路沉迷傾向的數據。

3. 確診新冠肺炎情形

調查發現，56.6%的網路族表示沒有確診 COVID-19，合計 43.4% 曾確診（區分確診症狀來看：5.1%為無症狀，31.9%為輕度症狀，6.3%為中度症狀，有 0.1%是重度症狀）。【圖 4-32、附表 20】

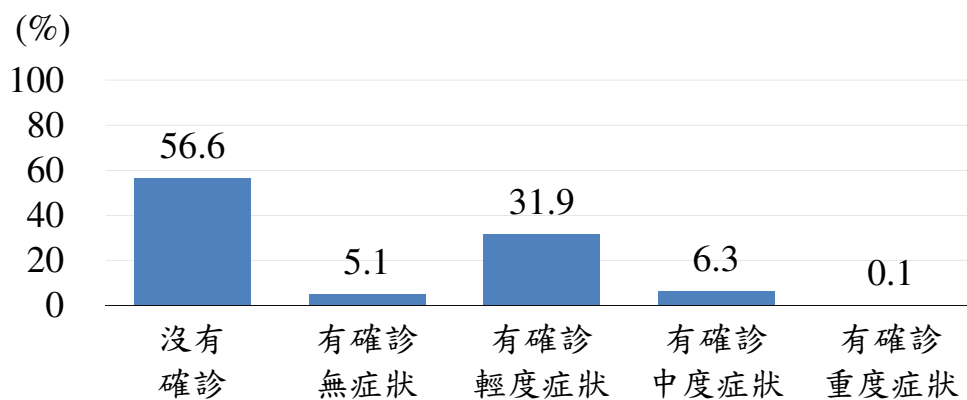


圖 4-32 網路族確診新冠肺炎情形

交叉分析發現，沒有確診（9.8%）或有確診經驗（8.6%）的網路族，有網路沉迷傾向的比例相當，沒有顯著差異。不過，從有確診經驗者的症狀來看，呈現隨著確診新冠肺炎的程度越嚴重，有網路沉迷

傾向的比例就越高²⁸。【圖 4-33、附表 14】

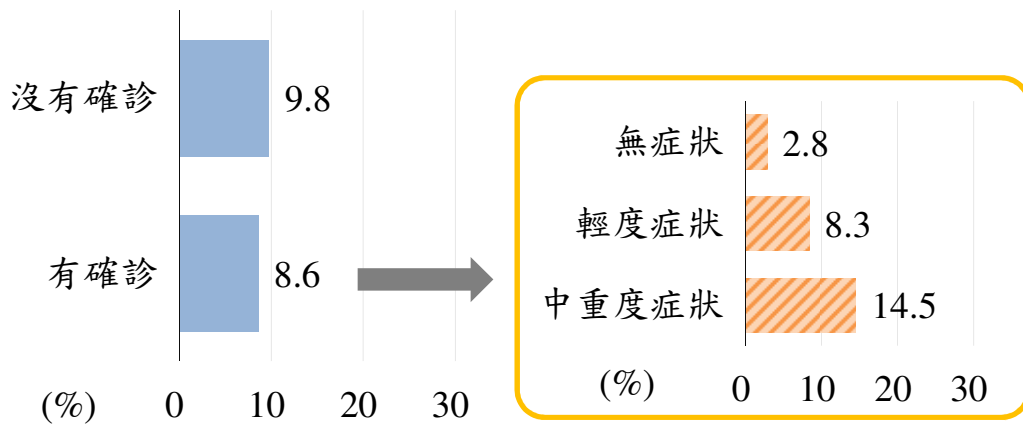


圖 4-33 有無確診新冠肺炎及確診者不同症狀程度的網路族有網路沉迷傾向之比例

說明：因樣本數較少的關係，重度症狀者與中度症狀合併為「中重度症狀」。

4. 居家隔離或居家檢疫的經驗

調查發現，45.7%的網路族表示有居家隔離或居家檢疫的經驗，合計 54.0%沒有（區分居家隔離或居家檢疫天數來看：38.7%居家隔離或居家檢疫 7 天內，12.6%為 8-14 天，各有 1.3%與 1.4%分別居家隔離或居家檢疫 15-21 天與超過 21 天），另有 0.3%未回答或拒答。【圖 4-34、附表 21】

²⁸ 若以 1 分表示沒有確診經驗，2 分表示有確診但無症狀，3 分表示有確診且為輕度症狀，4 分表示有確診為中重度症狀，計算受訪者網路族「確診新冠肺炎情形」與 CIAS-10 總分的相關係數來瞭解二者之間的關係，結果顯示，Pearson 相關係數為.05 (p 值 $< .05$)，為顯著正向的低度相關。

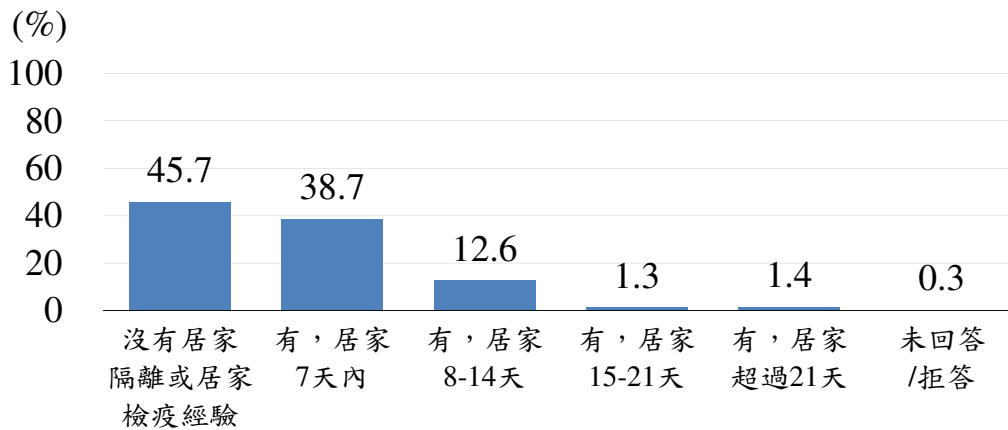


圖 4-34 網路族居家隔離或居家檢疫的經驗

交叉分析發現，沒有居家隔離或居家檢疫經驗（10.0%）或有相關經驗（8.7%）的網路族，有網路沉迷傾向的比例相當，沒有顯著差異。若進一步區分天數來看，網路族有網路沉迷傾向的比例也不因居家隔離或居家檢疫天數的不同而有顯著差異²⁹。【圖 4-35、附表 14】

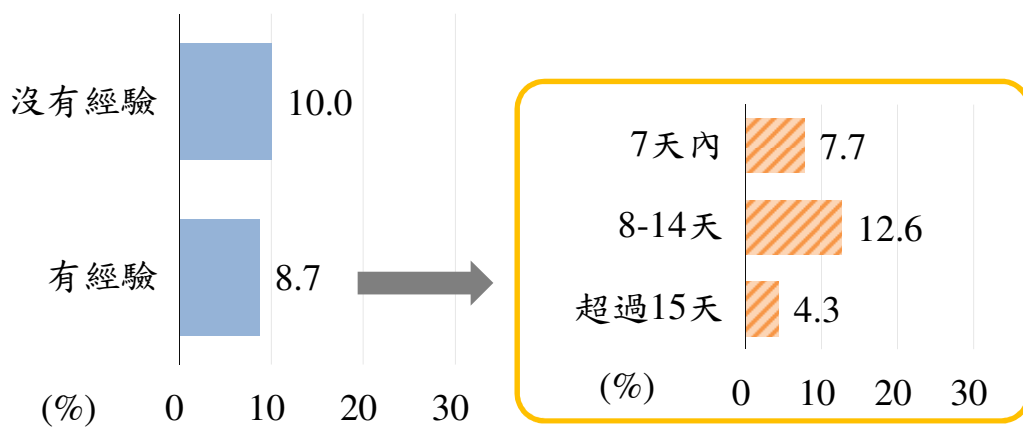


圖 4-35 有無居家隔離或居家檢疫經驗及有經驗者不同居家天數的網路族有網路沉迷傾向之比例

說明：因樣本數較少的關係，有居家隔離或居家檢疫經驗 15-21 天與超過 21 天合併為「超過 15 天」。

²⁹ 若以 1 分表示沒有居家隔離或居家檢疫經驗，2 分表示居家隔離或居家檢疫 7 天內，3 分表示居家隔離或居家檢疫 8-14 天，4 分表示居家隔離或居家檢疫超過 15 天，計算受訪者網路族「居家隔離或居家檢疫的經驗」與 CIAS-10 總分的相關係數來瞭解二者之間的關係，結果顯示，Pearson 相關係數為 .05 (p 值 = .06)。

前述分析顯示，實際上有因 COVID-19 疫情而失去工作或工作量變少、疫情期間有居家上班或上課經驗的網路族，有網路沉迷傾向的比例也都比沒有經驗的網路族高。不過，有沒有確診 COVID-19，或是有無居家隔離或居家檢疫經驗的網路族，網路沉迷傾向的情況沒有顯著區別。

參、不同網路活動類型的網路沉迷傾向者之特性

前文分析顯示，有網路沉迷傾向者自認無法節制使用時間的各項網路活動類型之比例皆高於無網路沉迷傾向者。本節則進一步將有網路沉迷傾向的受訪者，根據其自認無法節制時間的網路活動分群，以描繪其人口特質與心理健康危險因子的結果。

不過，要說明的是，此處所指的「有網路沉迷傾向」是受訪者在 CIAS-10 總分達 28 分以上，是指受訪者使用網路的整體情形，而非用於描述特定網路活動的量表分類結果，故不適合簡化成特定活動的沉迷者來說明³⁰。此外，因無法節制時間的網路活動可以複選，也就是說，有網路沉迷傾向者自認無法節制「追劇」時間，可能也同時自認無法節制「玩遊戲」的時間，故以下描述不同網路活動分群之間的比較僅供參考。

首先，在性別部分，自認無法節制追劇（49.7%為男性，50.3%為女性）或看社群類影片（49.2%為男性，50.8%為女性）時間的網路沉迷傾向者，男性與女性的比例接近，差距在 2 個百分點以內。【表 4-3】

自認無法節制玩遊戲時間的網路沉迷傾向者，則以男性比例（58.1%）較高，自認無法節制瀏覽網路社群（65.8%）、網路購物（含瀏覽）（75.7%）或使用通訊軟體（67.3%）時間的網路沉迷傾向者，是以女性的比例較高。

³⁰ 舉例來說，「自認無法節制玩遊戲時間的網路沉迷傾向者」不代表為「有網路遊戲沉迷傾向」。

表 4-3 不同網路活動類型的網路沉迷傾向者之性別分布

有網路沉迷傾向者 的網路活動分群	加權後樣本數 (人)	男性 (%)	女性 (%)
追劇	58	49.7	50.3
看社群類影片	55	49.2	50.8
玩遊戲	39	58.1	41.9
瀏覽網路社群	35	34.2	65.8
網路購物（含瀏覽）	30	24.3	75.7
使用通訊軟體	24	32.7	67.3

註 1：「網路活動分群」是根據有網路沉迷傾向自認「最近六個月無法節制時間的網路活動類型」分群，且該題為複選題，故各分群的比例僅供參考，亦不進行統計差異檢定。

註 2：依有網路沉迷傾向者在各項活動的百分比排序（可參考圖 4-13）。

就年齡的分布來看，不同網路活動類型的網路沉迷傾向者之年齡分布稍有不同：其中，自認無法節制追劇時間的網路沉迷傾向者以 30-39 歲（30.1%）為多數，其次是 20-29 歲（24.7%）。【表 4-4】

自認無法節制看社群類影片時間的網路沉迷傾向者年齡較多集中在 20-49 歲間：30-39 歲與 40-49 歲各占 24.8%，20-29 歲占 23.5%。

自認無法節制玩遊戲時間的網路沉迷傾向者以 20-29 歲（22.7%）與 30-39 歲（21.2%）為多數。

自認無法節制瀏覽網路社群時間的網路沉迷傾向者是以 20-29 歲（39.6%）為多數，其次是 40-49 歲（23.2%）。

自認無法節制網路購物（含瀏覽）時間的網路沉迷傾向者的年齡較多集中在 30-59 歲間，並以 40-49 歲所占比例最高（25.1%），其次為 30-39 歲（23.9%）與 50-59 歲（21.0%）。

至於自認無法節制使用通訊軟體時間的網路沉迷傾向者則有 48.5% 的年齡介於 20-29 歲，所占比例最高。

表 4-4 不同網路活動類型的網路沉迷傾向者之年齡分布

有網路沉迷 傾向者的網路 活動分群	加權後 樣本數 (人)	12-17 歲 (%)	18-19 歲 (%)	20-29 歲 (%)	30-39 歲 (%)	40-49 歲 (%)	50-59 歲 (%)	60 歲 以上 (%)
追劇	58	5.6	2.0	24.7	30.1	18.8	10.7	8.0
看社群類影片	55	5.5	1.9	23.5	24.8	24.8	14.2	5.4
玩遊戲	39	12.9	6.0	22.7	21.2	17.8	11.4	7.9
瀏覽網路社群	35	8.5	0.0	39.6	16.3	23.2	10.2	2.2
網路購物（含 瀏覽）	30	4.8	0.0	17.4	23.9	25.1	21.0	7.7
使用通訊軟體	24	5.9	0.0	48.5	14.0	10.6	18.3	2.7

註：同 4-3 註。

以教育程度來看，除了自認無法節制玩遊戲時間的網路沉迷傾向者具有高中職（35.1%）與大學（33.1%）學歷者的比例相近，其他網路活動類型的網路沉迷傾向者都是以大學學歷的比例較高。【表 4-5】

其中，自認無法節制追劇時間的網路沉迷傾向者有 39.3% 為大學學歷，其次有 20.0% 為高中職學歷；自認無法節制看社群類影片時間的網路沉迷傾向者有 44.7% 為大學學歷，其次有 27.5% 為高中職學歷。

自認無法節制瀏覽網路社群時間的網路沉迷傾向者，有 61.3% 具有大學學歷，17.5% 為高中職學歷；自認無法節制網路購物（含瀏覽）時間的網路沉迷傾向者 36.9% 擁有大學學歷，高中職（24.6%）與專科（26.7%）學歷者比例居次；至於自認無法節制使用通訊軟體時間的網路沉迷傾向者，有 55.3% 為大學學歷，28.1% 是高中職學歷。

表 4-5 不同網路活動類型的網路沉迷傾向者之教育程度分布

有網路沉迷 傾向者的網路 活動分群	加權後 樣本數 (人)	國初中 (%)	高中職 (%)	專科 (%)	大學 (%)	研究所 及以上 (%)
追劇	58	9.7	20.0	16.1	39.3	14.9
看社群類影片	55	6.4	27.5	12.1	44.7	9.3
玩遊戲	39	4.5	35.1	17.5	33.1	9.7
瀏覽網路社群	35	4.5	17.5	6.1	61.3	10.8
網路購物(含 瀏覽)	30	0.0	24.6	26.7	36.9	11.8
使用通訊軟體	24	0.0	28.1	12.9	55.3	3.8

註：同 4-3 註。

區分就業情況，不同網路活動類型的網路沉迷傾向者，都是以就業者的比例最高。其中，自認無法節制追劇（73.0%）與看社群類影片（71.5%）時間的網路沉迷傾向者，超過七成為就業者，非就業者³¹與學生的占比都在兩成內。【表 4-6】

自認無法節制玩遊戲（59.5%）與瀏覽網路社群（52.0%）時間的網路沉迷傾向者為就業者的比例最高，其次各有 25.6%與 30.1%為學生，非就業者的比例不到兩成。

自認無法節制網路購物(含瀏覽)時間的網路沉迷傾向者，有 54.6%為就業者，31.6%為非就業者，僅 13.7%是學生；而自認無法節制使用通訊軟體時間的網路沉迷傾向者，有 40.9%為就業者，32.8%是學生，26.3%為非就業者。

³¹ 不含學生。

表 4-6 不同網路活動類型的網路沉迷傾向者之就業情況分布

有網路沉迷 傾向者的網路 活動分群	加權後 樣本數 (人)	就業者 (%)	非就業者 (不含學生) (%)	學生 (%)
追劇	58	73.0	12.7	14.3
看社群類影片	55	71.5	11.9	16.6
玩遊戲	39	59.5	14.9	25.6
瀏覽網路社群	35	52.0	17.9	30.1
網路購物(含 瀏覽)	30	54.6	31.6	13.7
使用通訊軟體	24	40.9	26.3	32.8

註：同 4-3 註。

在心理健康危險因子的分數方面，以 3 分作為比較標準來看，分析發現，不同網路活動類型的網路沉迷傾向者在憂鬱因子的平均分數皆低於 3 分，介於 2.37~2.91 分之間；在課業或工作壓力因子的平均分數也都低於 3 分，介於 1.74~2.31 分。【表 4-7】

至於自認無法節制追劇（平均 3.06 分）、看社群類影片（平均 3.27 分）、玩遊戲（平均 3.01 分）或網路購物（含瀏覽）（平均 3.26 分）時間的網路沉迷傾向者在無聊感因子的平均分數皆高於 3 分；而自認無法節制瀏覽網路社群（平均 2.77 分）或使用通訊軟體（平均 2.66 分）時間的網路沉迷傾向者在無聊感因子的平均分數則低於 3 分。

表 4-7 不同網路活動類型的網路沉迷傾向者在三項心理健康危險因子的平均分數

有網路沉迷傾向者 的網路活動分群	憂鬱因子 (分)	無聊感 因子 (分)	課業或工作 壓力因子 (分)
追劇	2.44	3.06	1.74
看社群類影片	2.91	3.27	2.25
玩遊戲	2.37	3.01	1.96
瀏覽網路社群	2.71	2.77	2.10
網路購物（含瀏覽）	2.48	3.26	1.97
使用通訊軟體	2.70	2.66	2.31

註 1：憂鬱因子是以「做事時集中精神有困難」為指標；無聊感因子是以「感到生活總是千篇一律或是無聊」為指標；課業或工作壓力因子是以「覺得搞不懂您的課業內容或工作要求」為指標。

註 2：同 4-3 註。

肆、不同網路使用時間之比較

一、網路活動

本研究進一步比較網路族在上網時間與上網活動之差異；其中，上網時間是以網路族在非工作日與非上學日作為分析的依據。

分析發現，隨上網時間越長，網路族自認無法節制使用時間的各項網路活動類型之比例就越高、自認使用時間比疫情前增加的各項網路活動類型之比例也越高。【表 4-8、表 4-9】

表 4-8 網路族最近六個月無法節制時間的網路活動類型－區分非工作日與非上學日上網時間

非工作日與非上學日的平均上網時間	加權後樣本數(人)	追劇(%)	看社群類影片(%)	玩遊戲(%)	瀏覽網路社群(%)	使用通訊軟體(%)	網路購物(含瀏覽)(%)	都沒有(%)
1 小時以內	99	8.3	1.6	5.1	1.0	6.3	4.1	75.2
1-3 小時	356	14.6	11.4	9.6	4.9	10.9	9.2	58.0
3-6 小時	536	24.7	16.3	11.3	13.7	11.0	9.0	46.4
6 小時以上	481	30.9	26.2	17.4	15.7	9.5	13.6	32.8

註 1：表格僅呈現有具體回答上網時間者的結果，此外，未呈現未回答或拒答網路活動類型與其他網路活動類型的百分比。

註 2：網路活動類型為提示選項，可複選，故百分比加總未必等於 100%。

註 3：網路活動類型是依圖 4-13 的順序排序。

表 4-9 網路族最近六個月比疫情前顯著增加的網路活動－區分非工作日與非上學日上網時間

非工作日與非上學日的平均上網時間	加權後樣本數(人)	看社群類影片(%)	瀏覽網路社群(%)	追劇(%)	網路購物(含瀏覽)(%)	使用通訊軟體(%)	玩遊戲(%)	都沒有(%)
1 小時以內	99	12.9	9.4	9.6	13.2	24.1	5.8	59.9
1-3 小時	356	28.6	21.8	19.2	25.5	29.9	11.3	35.8
3-6 小時	536	38.8	32.5	34.7	36.2	33.8	17.7	25.5
6 小時以上	481	48.6	36.2	38.7	39.8	34.5	25.4	22.9

註 1：表格僅呈現有具體回答上網時間者的結果，此外，未呈現未回答或拒答網路活動類型與其他網路活動類型的百分比。

註 2：網路活動類型為提示選項，可複選，故百分比加總未必等於 100%。

註 3：網路活動類型是依圖 4-14 的順序排序。

二、有網路沉迷傾向之比例

如同前文指出網路沉迷與上網時間的正向關係³²：若以上網時間的角度分析，則是隨著網路族上網時間越長，有網路沉迷傾向的比例越

³² 有網路沉迷傾向者在非工作日與非上學日的平均每天上網時間之平均（平均時間為 7.0 小時）較無網路沉迷傾向者（平均時間為 4.4 小時）高出 2.6 小時。

高的現象：非工作日與非上學日上網時間每天上網時間在平均 6 小時以上者，17.0%有網路沉迷傾向，每天上網時間在 3 至 6 小時者，9.0%有網路沉迷傾向；至於每天上網時間不到 1 小時（1.2%）與 1 至 3 小時（2.7%）者，有網路沉迷傾向的比例較低。【圖 4-36】

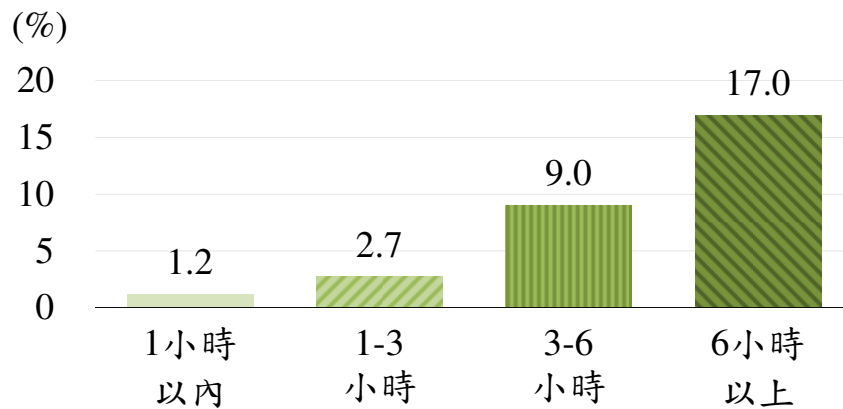


圖 4-36 網路族有網路沉迷傾向的比例－區分非工作日與非上學日上網時間

三、網路沉迷主觀自評

此外，分析也顯示，隨著網路族的上網時間越長，網路族自認有網路沉迷狀況的比例就越高：平均上網不到 1 小時者，僅 2.7%自認有網路沉迷的狀況，比例上升至平均上網 6 小時以上者，高達 28.7%自認有網路沉迷³³。【圖 4-37】

³³ 因過濾自認有網路沉迷傾向者後樣本數較少的緣故，故未進一步比較不同上網時間者自評有網路沉迷的程度與尋求幫助意願。

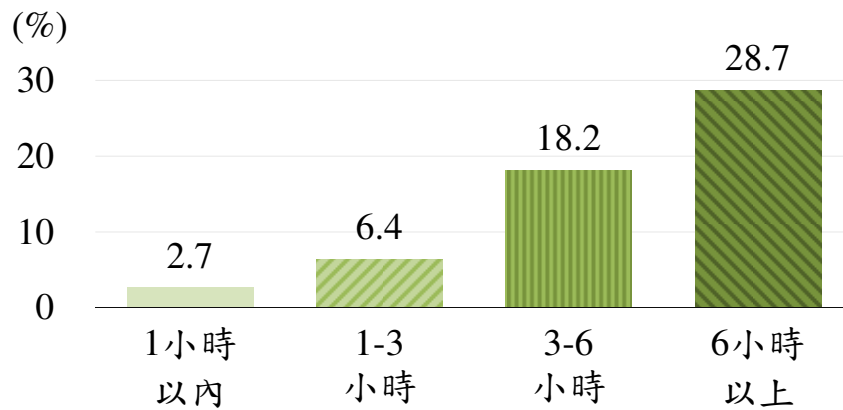


圖 4-37 網路自認有網路沉迷的比例—區分非工作日與非上學日上網時間

四、 心理健康危險因子

在心理健康危險因子的部分，分析顯示，不同上網時間的網路族在三項心理健康危險因子的平均分數均低於 3 分。

其中，網路族非工作日與非上學日平均上網時間在 6 小時以上（平均 1.92 分）與 3-6 小時（平均 1.89 分）者，憂鬱因子的平均分數較高，平均上網不到 1 小時（平均 1.73 分）與 1 至 3 小時（平均 1.71 分）者的平均分數最低。【圖 4-38】

無聊感因子亦是以上網時間在 6 小時以上（平均 2.54 分）者較高，3-6 小時（平均 2.34 分）者居次，平均上網不到 1 小時（平均 2.17 分）與 1 至 3 小時（平均 2.03 分）者的平均分數最低。

課業或工作壓力因子的部分同樣是以上網時間在 6 小時以上（平均 1.75 分）者較高，3-6 小時（平均 1.70 分）者居次，平均上網不到 1 小時（平均 1.50 分）與 1 至 3 小時（平均 1.58 分）者的平均分數最低。

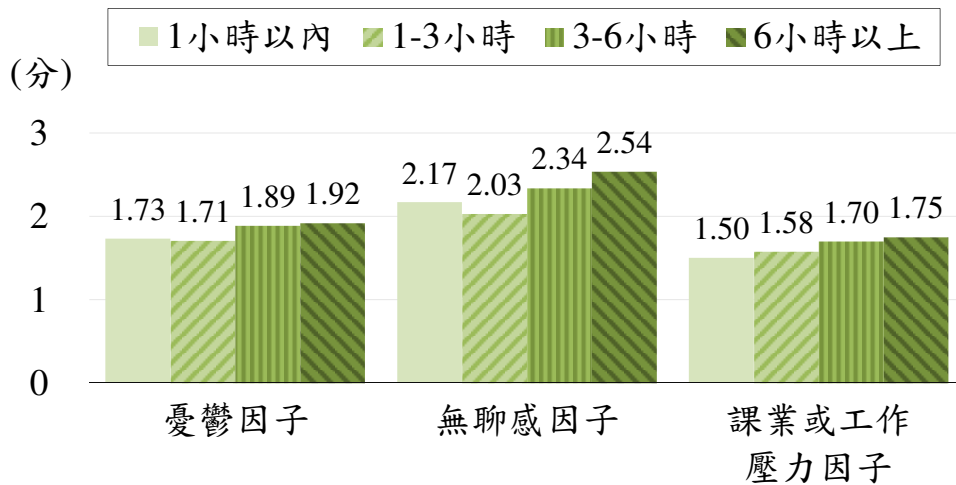


圖 4-38 網路族在三項心理健康危險因子的平均分數—區分非工作日與非上學日的平均上網時間

說明：憂鬱因子是以「做事時集中精神有困難」為指標；無聊感因子是以「感到生活總是千篇一律或是無聊」為指標；課業或工作壓力因子是以「覺得搞不懂您的課業內容或工作要求」為指標。

伍、年度比較

本調查為網路沉迷研究調查專案的第四次調查³⁴，以下彙整在本次調查中，網路沉迷與心理健康危險因子的年度比較結果進行說明。

一、網路沉迷

首先，關於網路沉迷篩選的工具，104 年與 106 年是以 26 題的陳氏網路成癮量表（CIAS）作為篩選工具，110 年與 111 年則是以 10 題網路使用習慣量表（CIAS-10）作為篩選工具。由於網路使用習慣量表是陳氏網路成癮量表的精簡版，故年度的比較是重新將 104 年與 106 年的資料篩選出符合網路使用習慣量表 10 題版本之結果與 110 年與 111 年的調查結果進行比較，以求比較有一致的標準。

另外，需要特別說明的是，不同年度調查所採用的抽樣方法也不

³⁴ 前三次分別於 104 年、106 年與 110 年辦理。

同：104 年與 106 年專案中，調查都是採住宅電話抽樣，且兩年報告的主要部分也都以住宅電話的抽樣結果進行比較與說明，110 年與 111 年則同樣是以住宅電話及手機用戶雙底冊抽樣的方式辦理。

不過，由於在 106 年調查曾額外增補唯手機的樣本³⁵，因此，此處所採用的 106 年雙底冊抽樣的 CIAS-10 總分是從 106 年的報告取得，至於報告未呈現的部分（如 CIAS-10 各因素的分數），則重新計算原始資料而得。

分析發現，我國 12 歲以上網路族 CIAS-10 總分之平均分數，在 104 年到 111 年的變動呈現上升但分數增加幅度逐年趨緩情形：平均分數從 104 年的 16.5 分上升至 106 年的 17.7 分，顯著增加 1.2 分；再上升至 110 年的 18.6 分，較 106 年顯著增加 0.9 分；至於 110 年至 111 年（平均 18.9 分）僅略增 0.3 分，變動未達統計顯著。【圖 4-39】

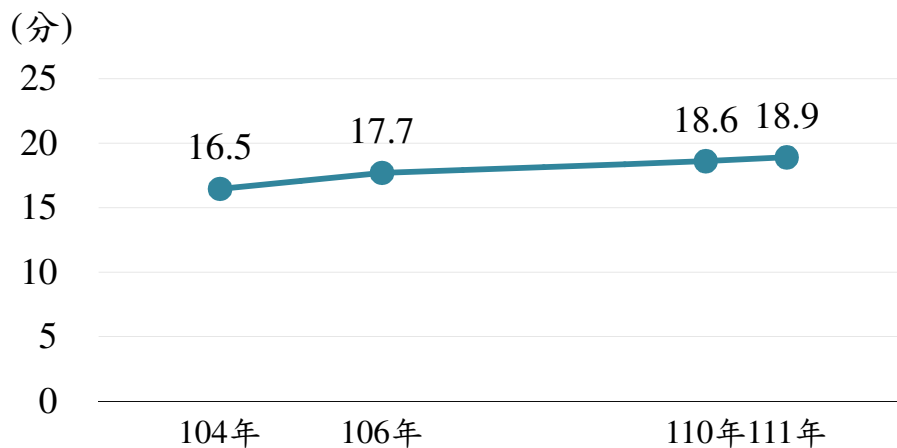


圖 4-39 CIAS-10 總分平均分數的年度變化

說明 1：104 年與 106 年的總分是以原始資料篩選出網路使用習慣量表 10 題版本之結果，故會與歷年 26 題版本的結果有所不同。

說明 2：x 軸是依年份距離呈現。

進一步從各因素的結果來看：在 104 年至 110 年間，不論是耐受症狀、戒斷症狀、人際與健康問題或時間管理問題整體皆呈現上升的

³⁵ 106 年網路沉迷研究調查報告的表 5-1 有額外提供市話與手機雙底冊抽樣之結果。

趨勢。將 111 年的調查結果與 110 年相比，我國 12 歲以上網路族主要是在網路成癮核心症狀中的「戒斷症狀」與網路成癮相關問題的「時間管理問題」的平均分數有顯著上升，至於「耐受症狀」與「人際與健康問題」的平均分數則沒有顯著變動；其中，耐受症狀的平均分數在近三次調查皆持平。【圖 4-40】

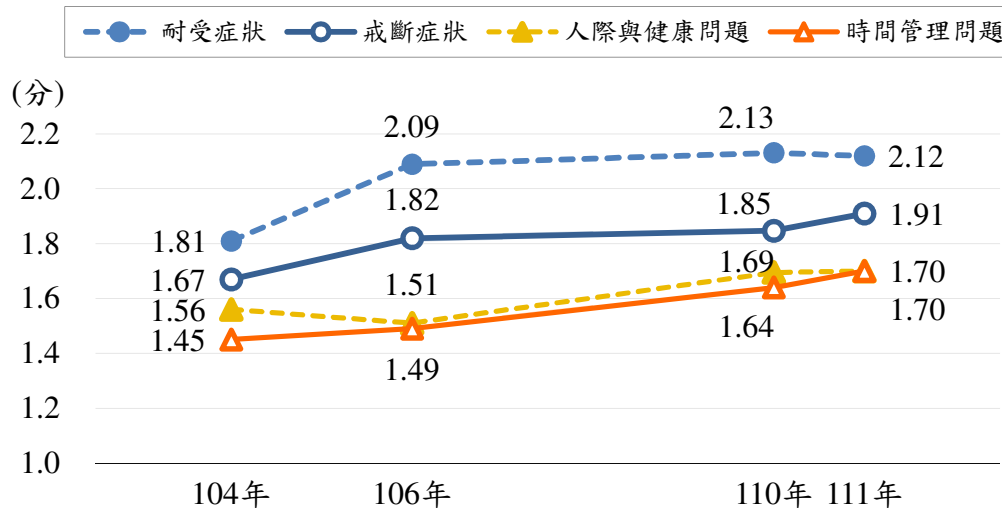


圖 4-40 CIAS-10 各因素平均分數的年度變化

說明 1：104 年與 106 年的總分是以原始資料篩選出網路使用習慣量表 10 題版本之結果，故會與歷年 26 題版本的結果有所不同。

說明 2：x 軸是依年份距離呈現。

CIAS-10 以 27/28 分作為切分點，經計算，我國 12 歲以上「網路族」有 9.2% 有網路沉迷傾向；以全體民眾來計算，則我國 12 歲以上「民眾」有網路沉迷傾向者占 7.7%（分母含非上網者）。

我國 12 歲以上「民眾」有網路沉迷傾向者占 7.7%，與 110 年相比，國人有網路沉迷傾向的比例（7.0%）雖略增 0.7 個百分點，但變動未達統計顯著；不過，若與 104 年（3.1%）的調查結果相比³⁶，國人有網路沉迷傾向的比例在這七年來有顯著增長。【圖 4-41】

³⁶ 此為根據 10 題網路使用習慣量表重新計算的結果，若根據 104 年的調查報告，以原 26 題 CIAS 作為篩選工具，則有網路沉迷傾向的比例為 3.5%。

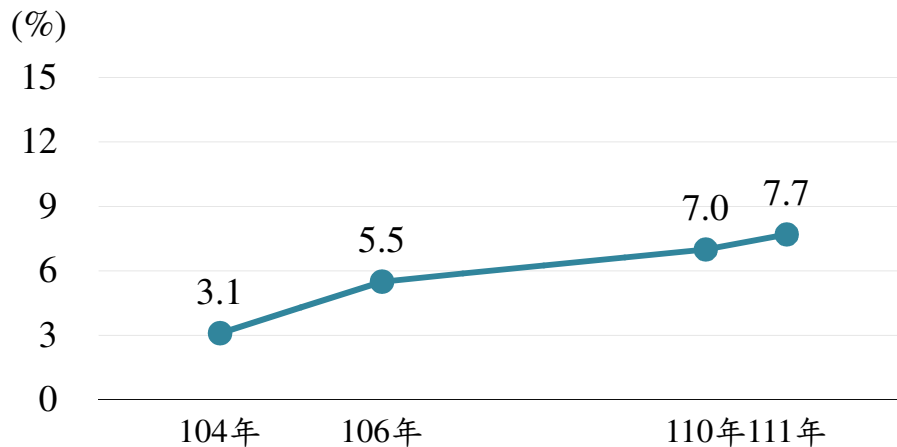


圖 4-41 12 歲以上民眾有網路沉迷傾向比例的年度變化

說明 1：104 年與 106 年的總分是以原始資料篩選出網路使用習慣量表 10 題版本之結果，故會與歷年 26 題版本的結果有所不同。

說明 2：x 軸是依年份距離呈現。

二、心理健康危險因子

網路沉迷研究調查於 104 年、110 年與 111 年調查皆有納入心理健康危險因子，以其中的憂鬱、無聊感、課業或工作壓力等三項心理健康危險因子來進行比較。分析發現，網路族在憂鬱、無聊感、課業或工作壓力的平均分數 111 年均顯著高於 110 年的平均分數，顯示 COVID-19 疫情可能與國人心理健康有負面關聯，但未與網路沉迷現象有關。【圖 4-42】

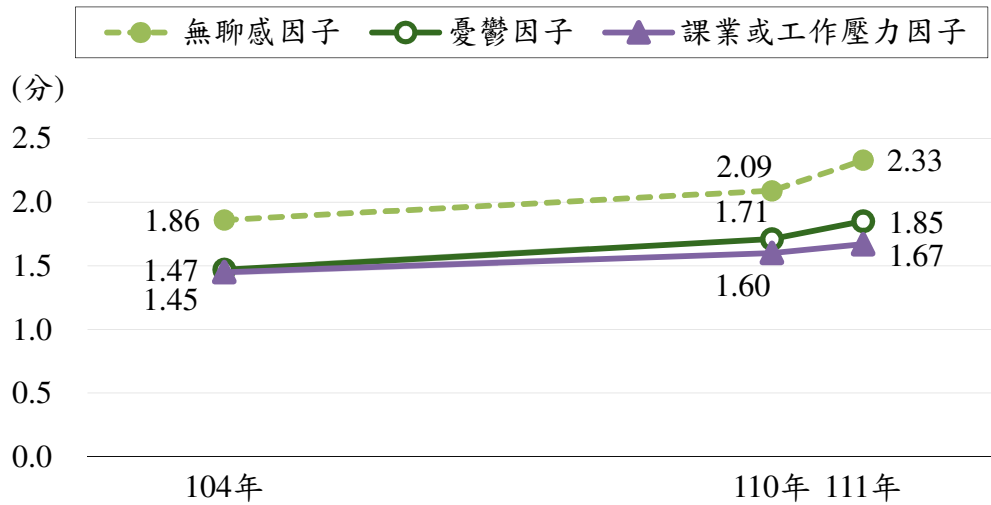


圖 4-42 網路族在三項心理健康危險因子平均分數的年度變化

說明 1：106 年調查未納入心理健康危險因子。

說明 2：x 軸是依年份距離呈現。

說明 3：無聊感因子是以「感到生活總是千篇一律或是無聊」為指標；憂鬱因子是以「做事時集中精神有困難」為指標；課業或工作壓力因子是以「覺得搞不懂您的課業內容或工作要求」為指標。

說明 4：各危險因子在不同年度的平均分數均有顯著差異。

第五章

結論、調查限制與建議

壹、結論

一、我國 12 歲以上民眾約 7.7% 有網路沉迷傾向

111 年網路沉迷研究調查是以網路使用習慣量表（CIAS-10）作為篩選有網路沉迷傾向的工具，調查發現，在排除工作及課業學習的前提下，我國 12 歲以上網路族在 CIAS-10 獲得總分的平均分數為 18.9 分。其中，我國 12 歲以上網路族在網路成癮核心症狀得到的平均分數最高，當中又以「耐受症狀」的平均分數為 2.12 分最高，「戒斷症狀」次之，平均分數為 1.91 分；至於網路沉迷相關問題中的「時間管理問題」及「人際與健康問題」兩個項目的平均分數同為 1.70 分。

與 110 年調查結果相比，111 年 CIAS-10 總分的平均分數（平均分數為 18.9 分）雖較 110 年（平均分數為 18.6 分）增加 0.3 分，但此變動未達統計顯著。進一步從各因素的結果來看，111 年「戒斷症狀」與「時間管理問題」的平均分數皆較 110 年顯著增加，而「耐受症狀」與「人際與健康問題」的平均分數則持平。

以 27/28 分作為切分點，將 CIAS-10 總分達 28 分以上者歸類為有網路沉迷傾向，則我國 12 歲以上「民眾」有網路沉迷傾向者占 7.7%（分母含非上網者）；雖僅較 110 年（7.0%）略增 0.7 個百分點，變動未達統計顯著，但若與 104 年（3.1%）的調查結果相比³⁷，國人有網路沉迷傾向的比例在這七年來有顯著增長。

³⁷ 此為根據 10 題網路使用習慣量表重新計算的結果，若根據 104 年的調查報告，以原 26 題 CIAS 作為篩選工具，則有網路沉迷傾向的比例為 3.5%。

此外，比較不同的人口特徵發現，20-29 歲民眾有網路沉迷傾向的比例最高（14.7%），其次是 30-39 歲民眾（11.3%）；就教育程度而言，則以大學學歷民眾有網路沉迷傾向的比例較高（11.6%）；區分不同就業情況，學生（12.2%）有網路沉迷傾向的比例較高，其次是就業者（8.5%），至於目前沒有就業者僅 4.4%有網路沉迷傾向。

二、有網路沉迷傾向者上網時間較無網路沉迷傾向者長，且有網路沉迷傾向者有超過三成自認無法節制看影片的時間

比較有無網路沉迷傾向者在使用網路之差異，分析發現，以最近半年來說，有網路沉迷傾向者在工作日或上學日，平均每天上網 3-6 小時（55.2%）或 6 小時以上（25.4%）的比例皆高於無網路沉迷傾向者（39.2%平均每天上網 3-6 小時，12.2%上網 6 小時以上）；計算上班或上學日平均之每日上網平均時間，有網路沉迷傾向者平均 4.4 小時上網顯著高於無網路沉迷傾向者的平均 3.1 小時。

若為非上班日及非上學日，也有類似結果：有網路沉迷傾向者平均每天上網 6 小時以上的比例（57.9%）幾乎是無網路沉迷傾向者（29.1%）的近 2 倍；有網路沉迷傾向者平均上網時間（7.0 小時）也較無網路沉迷傾向者（平均時間為 4.4 小時）多出 2.6 小時。

從上網活動來看，調查發現，「影片」是有網路沉迷傾向者最無法節制使用時間的活動類型：包括 41.5%有網路沉迷傾向表示自己無法節制追劇的時間，38.9%無法節制看社群類影片的時間；其次依序是玩遊戲（27.9%）、瀏覽網路社群（24.9%）、網路購物（含瀏覽）（21.0%）與使用通訊軟體（17.1%）；至於無網路沉迷傾向者，則高達 51.6%表示自己並沒有無法控制使用時間的網路活動，高於有網路沉迷傾向者（7.4%）。

三、網路沉迷的主客觀認定有高度重疊，但實際上有網路沉迷傾向者，僅 6.2%有考慮對自己的網路沉迷尋求幫助

調查發現，透過客觀量表（CIAS-10）篩選出有網路沉迷傾向者，61.8%也自認有網路沉迷的問題，37.3%自認沒有；至於無網路沉迷傾

向者，則只有 12.9%認為自己有網路沉迷問題，86.9%覺得沒有，顯示主客觀認定存在高度重疊。同時，這也提醒，仍有 37.3%有網路沉迷傾向的民眾，並無覺察自身有網路沉迷的情形。

對網路沉迷（成癮）困擾者，我國政府、民間也都有提供多方資源給予協助，不過，調查發現，利用 CIAS-10 篩選出有網路沉迷傾向且自認有網路沉迷者，僅 6.2%表示曾想過要針對自己的網路沉迷尋求幫助，高達 93.8%無此考慮；與無網路沉迷傾向但自認有網路沉迷者的情況相當（3.7%有考慮尋求幫助，96.3%沒有考慮）。

四、有網路沉迷傾向者在憂鬱、無聊感與課業或工作壓力三項心理健康危險因子的分數高於無網路沉迷傾向者

比較憂鬱、無聊感、課業或工作壓力三項心理健康危險因子與網路沉迷的關係，分析發現，有網路沉迷傾向者這三個心理健康危險因子的平均分數皆顯著高於無網路沉迷傾向者（有網路沉迷傾向者在憂鬱的平均分數為 2.72 分，在無聊感的平均分數為 3.12 分，在課業或工作壓力的平均分數為 2.11 分；至於無網路沉迷傾向者的平均分數依序為 1.76 分、2.24 分與 1.63 分）。

不過，進一步分析網路族在憂鬱、無聊感、課業或工作壓力的平均分數發現，這三項危險因子在 111 年的平均分數均顯著高於 110 年的平均分數，顯示 COVID-19 疫情可能與國人心理健康有負面關聯，但未與網路沉迷現象有關。

五、COVID-19 疫情可能促使整體網路族使用時間增加，雖未顯著增加國人網路沉迷傾向之比例，但或因疫情控制得宜，民眾尚未落入網路沉迷之分界

臺灣自 110 年 5 月起 COVID-19 疫情快速變化，而 110 年的調查是在 110 年 1 月進行，比較 110 年與 111 年的結果，可瞭解 COVID-19 疫情產生的可能影響。

首先，COVID-19 疫情可能促使網路族上網時間的增加：分析發

現，我國 12 歲以上網路族不論是工作日或上學日的上網時間，或是假日的上網時間，111 年的時間分布及平均值皆較 110 年增加。雖然網路使用時間的增加並未同步提升國人網路沉迷的比例，但可能反映在前述有關網路沉迷的時間管理問題平均分數之增加，只是未與其他有關沉迷的負面影響有關（如耐受症狀、人際與健康問題）。

從另一個角度來看，因疫情失去工作或工作量變少、居家上班或上課，都可能讓民眾有更多時間於非工作或學校課業以外的時間上網，分析發現，因疫情失去工作或工作量變少（14.0%）、疫情期間有居家上班或上課經驗（11.0%）的網路族，有網路沉迷傾向的比例都比沒有經驗的網路族高（分別為 8.3%與 8.1%）。

以上顯示，疫情確實增加了民眾工作或上課之餘的上網時間，從而可能提高的網路沉迷的風險。值得慶幸的是，或許是因為我國疫情控制得宜，民眾居家受限的時間並沒有太長，因此在職場與學校恢復正常作息後，沉迷風險也獲得控制，故未出現國人網路沉迷比例大幅上升的狀況。

六、對 COVID-19 疫情擔憂的程度越高，網路族有網路沉迷傾向的比例就越高

除了從時間的角度評估疫情對網路沉迷的相關性，本研究分析還發現，對疫情越擔心的網路族，有網路沉迷傾向的比例就越高：最近半年從來不擔心或很少擔心自己確診的網路族分別有 7.9%與 6.1%有網路沉迷傾向，而幾乎總是擔心自己確診的網路族，則 17.5%有網路沉迷之傾向。

此外，最近半年從來不擔心自己居家隔離或居家檢疫時失去別人陪伴或支持的網路族 7.0%有網路沉迷傾向，而幾乎總是擔心的網路族，則 25.6%有網路沉迷之傾向。至於最近半年從來不擔心或很少擔心外出增加確診風險的網路族，分別有 8.2%與 6.3%有網路沉迷傾向，而幾乎總是擔心的網路族，則 17.8%有網路沉迷之傾向。

不過，就實際經驗來說，有無確診或有無居家隔離或居家檢疫的網路族，有網路沉迷傾向的比例一致，並無顯著差異（網路族有網路沉迷傾向的比例依序為：沒有確診經驗為 9.8%、有確診經驗為 8.6%、沒有居家隔離或居家檢疫經驗者為 10.0%、有居家隔離或居家檢疫經驗者為 8.7%）。

綜上結果來看，COVID-19 疫情與網路沉迷現象的可能解釋：特別擔心自己染疫的人可能更傾向待在家中防疫，特別擔心失去陪伴的人，也或許更想找個替代慰藉，從而提高了上網時間及沉迷風險，至於確診與否則非自願選擇，所以對於沉迷風險沒有顯著影響。

貳、調查限制

一、切分點

要說明的是，當初 CIAS-10 切分點研究的對象是國小三年級以上到大學學生，對於其他年齡層或就業人士等並沒有相關資料，此外，從切分點的訂定（104 年）至今已相隔多年，切分點是否需要調整，目前尚無相關研究，故本調查仍沿用 27/28 分為切分點之作法。

同時，當時切分點的訂定是以篩檢為目標，主要是盡可能找出有沉迷傾向的族群，而非用於臨床診斷的切分點。

二、分群資料

本調查主要目的是掌握我國目前網路沉迷現況，瞭解有網路沉迷傾向族群的上網行為與其他網路族的差異，故調查報告是以描述兩者的差異為主軸。

此外，因網路族樣本區分有無網路沉迷傾向後，因有網路沉迷傾向者樣本數較少的關係（ $n = 141$ ），不宜進一步分群解讀各項人口特徵之差異，因此，報告並未呈現此部分的數據或分析。

不過，若有意瞭解不同人口特徵的「網路族」在各項結果的差異，仍可參考本調查報告附錄三的資訊，只是，在解讀分群資料時，應留

意不同群體的樣本數。

三、年度比較

網路沉迷研究調查自 104 年辦理，只是，隨著電訪抽樣及篩選工具的發展，各年度的抽樣與篩選工具自然也跟著變動：以各年度調查報告所呈現的主要結果來說，106 年調查雖有額外增補唯手機族樣本，但 104 年與 106 年都是以市話抽樣為主，並以 26 題的 CIAS 作為篩選有網路沉迷傾向之工具；110 年與 111 年調查則是改採雙底冊抽樣方式辦理，篩選工具也簡化為 10 題的網路使用習慣量表。

考量跨年比較應有相同比較基準，是以，本研究特別依據 10 題的網路使用習慣量表的內容重新計算 104 年及 106 年網路沉迷風險估計，故數據會與國發會 104 年與 106 年公告的調查報告略有出入。

參、建議

數位發展部辦理 111 年網路沉迷研究調查，主要目的是希望追蹤國內網路沉迷的變化，同時也將調查結果（12 歲以上民眾有網路沉迷傾向之比例）列為我國「數位發展指標體系」的觀測指標。

同時，本研究也根據今年度的調查結果，並綜合過去的研究發現，提出以下幾點提醒與建議：

一、對學生網路沉迷所需關注與資源較以往增加

分析發現，年齡在 20-29 歲（14.7%）、教育程度為大學學歷（11.6%）民眾，以及學生（12.2%）族群有網路沉迷傾向的比例高於其他年齡層、教育程度或其他就業與未就業的民眾。

這樣的結果也反映過去網路沉迷研究對於年輕人、學生族群的關注。只是若對照過去調查，以學生有網路沉迷傾向的比例來說，呈現增長的趨勢，從 104 年的 6.3% 上升至 111 年的 12.2%。當然兩次調查的學生世代並不同，但這其實提醒了，隨網路普及、網路可應用與仰

賴的層面越來越多元廣泛，對於學生網路沉迷的關注與資源的投入可能會是比過往所需更多的；也因此，研究建議應檢視現有資源是否足以處置學生可能的網路沉迷現況。

當然，不同的世代、各類族群都有網路沉迷的可能，而且關注的部分不只是對於已沉迷者的協助，也包括避免學生或其他族群落入網路沉迷分界的另一端。只是隨處可及的網路應用，要求減少使用網路幾乎是不可行的，反而是政府或校園間在推動數位化的同時，建議也應同步帶動非數位形式的活動。舉例來說，隨疫情趨緩，也許是推動旅遊觀光、體育活動、展覽等，推動數位化的過程中不應壓縮了實體活動的應用。

二、降低網路沉迷者對網路影片的黏著度是應被關注的議題

111 年調查分析顯示，有網路沉迷傾向者有 41.5% 表示自己無法節制追劇（如影片平台上的戲劇、電影、節目）的時間，38.9% 無法節制看社群類影片（如 YouTube、直播、遊戲實況等）的時間；此外，59.6% 自認看社群類影片的時間較疫情前增加，51.1% 表示追劇所花的時間比疫情前多。

這次調查與過去調查都發現網路沉迷者對於影片有較高的黏著度，加上疫情的推波助瀾，利用網路看影片確實為民眾帶來了生活上的樂趣，但不論是社群影片或劇情類型影片，其長度或內容的性質可能有不易中斷的性質，也因而常作為廣告行銷的媒介。尤其當網路影片成為嬰幼兒、孩童的「陪伴者」時，未來的影響更不容忽視。

以現況而言，較妥當的方式是提醒家長減少讓嬰幼兒、孩童對影片的依賴，而對其他一般人也只能提醒控制影片的觀看時間，實務上如何具體減緩網路族對影片依賴的有效方法，仍有待更多的討論，本研究僅能就現象提出提醒。

三、從疫情的影響來說，減緩民眾被影響的日常生活，可能避免民眾落入網路沉迷分界的另一端

比較 110 年與 111 年的調查結果發現，COVID-19 疫情確實增加了民眾工作或上課之餘的上網時間，從而可能提高的網路沉迷的風險。值得慶幸的是，或許是因為我國疫情控制得宜，民眾居家受限的時間並沒有太長，因此在職場與學校恢復正常作息後，沉迷風險也獲得控制，故未出現國人網路沉迷比例大幅上升的狀況。

疫情所帶來的不僅擔憂感受：對疫情越擔心的網路族，可能因為更傾向待在家中防疫，從而提高了上網時間及沉迷風險；同時，疫情的衝擊可能暫時使人失去工作或導致工作量變少，又或是民眾居家上班或上課時，可能有更多潛在的機會增加工作或學校課業以外之上網。分析發現，因疫情失去工作或工作量變少（14.0%）、疫情期間有居家上班或上課經驗（11.0%）的網路族，有網路沉迷傾向的比例都比沒有相關經驗的網路族高（分別為 8.3%與 8.1%）。

因此，從疫情影響的角度來說，若減緩民眾日常生活被影響的層面，則可能避免民眾網路沉迷。同時，研究也建議，當民眾有機會增加工作或學校課業以外之上網的可能時，如居家上班或上課等，有關單位（如企業、學校等）應有具體措施避免民眾增加工作或學校課業以外之上網行為，以避免國人沉迷網路，造成不良影響。舉例來說，學生居家上課時，課程的設計更應提升學生上課的黏著度，減少其增加其他非課業的上網行為³⁸。

四、對於臨床實務者來說，應留意有網路沉迷傾向者可能伴隨的心理健康危險因子

本研究比較憂鬱、無聊感、課業或工作壓力三項心理健康危險因子與網路沉迷的關係，分析發現，有網路沉迷傾向者在這三項心理健

³⁸ 如本調查發現，有 49.0%學生網路族自認看社群影片的時間較疫情前增加，46.0%使用通訊軟體的時間增加，41.8%瀏覽網路社群的時間增加；此外，如數位部 111 年數位發展調查發現，學生網路族中，11.9%在疫情期間開始接觸線上遊戲，從接觸遊戲到可能沉迷的現象，也是後續值得關注的議題。

康危險因子的平均分數皆顯著高於無網路沉迷傾向者。不過，要說明的是，這部分主要是描繪網路沉迷者可能具有的特質，並非解釋其因果關係³⁹。

如同本研究過去提到，對於因果解讀的不同，可能會需要採取不同的介入模式⁴⁰；但從結果來說，提醒對於臨床實務上遇到有網路沉迷傾向者，應留意其具備的可能心理健康危險因子或其他本研究未討論之風險，評估可能的因果關係，才能做最適當之處置。

同時，要說明的是，由於本調查題數有限，可容納的議題不多，也難以在電話訪問中深入討論各類形式的心理健康危險因子或其他風險。因此建議臨床實務的主管單位（如衛生福利部）可綜整網路沉迷（成癮）的相關討論⁴¹與檢核機制，提供臨床實務者有相關參考的依據。

五、應規劃跨部會解決方案以協助網路沉迷傾向者

調查發現，我國 12 歲以上民眾有網路沉迷傾向者占 7.7%，若與 104 年同樣以 CIAS-10 作為篩選工具的調查結果相比（3.1%），國人有網路沉迷傾向的比例在這七年來有顯著增長。

不過，調查還發現，有網路沉迷傾向者 61.8% 自認有網路沉迷的問題；有網路沉迷傾向且自認有網路沉迷者，也僅 6.2% 表示曾想過要針對自己的網路沉迷尋求幫助。也就是說，儘管網路沉迷傾向者也有較高的自覺，但願意主動尋求幫助的比例卻不高，即使政府提供完整的資源，仍難以給予協助。

同時，分析也指出，學生（12.2%）雖然有網路沉迷傾向的比例較高，但就業者亦有 8.5% 有網路沉迷傾向。從實務層面來說，有網路沉迷傾向者若具有學生身分，則可能從學校層級找出來並給予協助；但對於非學生來說，則難以找尋。研究建議，除辦理網路沉迷調查以瞭解國人網路沉迷現象，未來應思考跨部會的解決方案，例如，如何更

³⁹ 舉例來說，亦可解讀為心理健康危險因子得分較高者，有網路沉迷傾向的比例就越高。

⁴⁰ 例如，若網路沉迷為因，則應嘗試減少網路使用；若課業壓力為因，則應處置課業問題。

⁴¹ 例如，除了心理健康危險因子，是否有其他臨床上重要的考量因子。

有效地找出並協助這些民眾，脫離因為過度使用網路，難以控制而造成各種層面的負面影響。

另外，調查還發現，12-17 歲民眾 8.5%有網路沉迷的傾向，這樣的情形是否會隨時間、生活的改變或角色的變動⁴²而消失？建議未來調查可進行世代間的比較⁴³，瞭解網路沉迷現象隨時間的變動情形。

以改善網路沉迷的現象來說，也可從小學資訊教育是否要下修到幼兒園的角度思考，或許需要到幼兒園就有相關的生活教育、親師手冊讓老師跟家長幫小孩養成好習慣，未來能協助小孩自控，而非等到小學的資訊教育才介入。當幼兒園時能有相關的協助，或可降低網路沉迷後續增加的結果。

⁴² 如進入職場。

⁴³ 例如改問出生年次，可比較相同世代網路沉迷的變動。

附錄一 參考文獻

參考文獻

- Griffiths, M. (1998). Internet addiction: Does it really exist. *Psychology and the Internet: Intrapersonal, interpersonal and transpersonal implications*, 61-75.
- Lozano-Blasco, R., Robres, A. Q., & Sánchez, A. S. (2022). Internet addiction in young adults: A meta-analysis and systematic review. *Computers in Human Behavior*, 107201.
- Pan, Y. C., Chiu, Y. C., & Lin, Y. H. (2020). Systematic review and meta-analysis of epidemiology of internet addiction. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 118, 612-622.
- Young, K. S. (1996). *Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder*. Paper presented at the 104th annual meeting of the American Psychological Association, Toronto, Canada, August 15, 1996. Later published in *CyberPsychology and Behavior*, 1(3), 237-244.
- 王智弘 (2009)。網路諮商、網路成癮與網路心理健康。學富文化。
- 王智弘(2011)。青少年網路成癮之危險因子及其因應之道。網護情報，**56**，A。
- 王智弘 (2019)。諮商實務的本土化探究：以心理健康危險因子檢核表為例。本土諮商心理學學刊，**10**(3)，vi-xx。
- 周榮、周倩 (1997)。網路上癮現象、網路使用行為與傳播快感經驗之相關性初探。中華傳播學會 1997 年會論文。臺北：新莊。
- 林旻沛 (2012)。這些年，我們一起關心的網路成癮—漫談網路成癮的定義、衡鑑及心理治療。臨床心理通訊，**50**，10-18。
- 國家發展委員會 (2015)。「網路沉迷研究」報告。國家發展委員會。
- 國家發展委員會 (2017)。「106 年網路沉迷研究調查」報告。國家發展委員會。

國家發展委員會（2021）。「**110 年網路沉迷研究調查**」報告。國家發展委員會。

張立人（2013）。上網，不上癮！談網路成癮與自殺防治。**自殺防治網通訊**，**8**(4)。2-3。

陳淑惠（1998）。上網會成癮。**科學月刊**，**26**(6)，477-481。

陳淑惠（2003）。擬像世界中的真實心理問題？--從心理病理實徵研究談起。**學生輔導**，**86**，16-35。

附錄二

調查問卷

111 年網路沉迷研究調查問卷

核定機關：行政院主計總處

核定文號：主普管字第 1110400993 號

調查類別：一般統計調查

有效期間：至民國 112 年 3 月 31 日止

- | |
|---|
| <p>1. 依據統計法第十五條規定：「統計調查之受查者無論為個人、住戶、事業單位、機關或團體，均應依限據實答復。」</p> <p>2. 本表所填資料係供研訂整體施政決策與統計等應用，個別資料絕對保密不做其他用途，請惠予合作，詳實填報。</p> |
|---|

主辦機關：數位發展部

承辦單位：聯合行銷研究股份有限公司

(一) 網路使用情形

1. 請問您有沒有使用電腦或是手機、電視、平板或其他設備上網的經驗？

- (01) 有【續問 Q2】 (02) 沒有【跳問 Q31】
(98) 未回答/拒答【跳問 Q31】

2. 臺灣自去年 5 月起 COVID-19 疫情快速變化，請問您最近六個月平均每天上網的時間比疫情前增加、減少或不變？不算因為工作要上網，也不算因為學校課業要上網。

- (01) 增加 (02) 減少 (03) 不變 (98) 未回答/拒答

3. 請問最近六個月在您的工作日或上學日，平均每天上網多久？不算因為工作要上網，也不算因為學校課業要上網。

說明：包括用電腦、手機、電視或平板等各種設備上網；上網時間是指實際使用的時間，即使 24 小時連線，但只使用 30 分鐘，仍只算 30 分鐘。

- (01) __ __ 小時 __ __ 分鐘【續問 Q4】
(94) 沒有工作也沒有上學【跳問 Q5】
(95) 超過一個月沒上網【跳問 Q31】
(97) 不知道【續問 Q4】
(98) 未回答/拒答【續問 Q4】

4. 如果是不用工作或不用上學的日子（通常是假日），請問您最近六個月平均每天上網多久？（同樣不算因為工作要上網，或因為學校課業要上網）

說明：包括用電腦、手機、電視或平板等各種設備上網；上網時間是指實際使用的時間，即使 24 小時連線，但只使用 30 分鐘，仍只算 30 分鐘。

(01) __ __ 小時 __ __ 分鐘【跳問 Q6】

(97) 不知道【跳問 Q6】

(98) 未回答/拒答【跳問 Q6】

5. 【沒有工作也沒有上學的受訪者】請問您最近六個月平均每天上網多久？

說明：包括用電腦、手機、電視或平板等各種設備上網；上網時間是指實際使用的時間，即使 24 小時連線，但只使用 30 分鐘，仍只算 30 分鐘。

(01) __ __ 小時 __ __ 分鐘

(97) 不知道

(98) 未回答/拒答

6. 不算工作或學校課業，以最近六個月來說，您的那些網路活動時間比疫情前顯著增加？（提示選項 1~6，可複選）

(01) 追劇（如影片平台上的戲劇、電影、節目）

(02) 看社群類的影片（如 YouTube、直播、遊戲實況）

(03) 看網路社群（如看 Facebook、IG 的貼文或照片）

(04) 玩遊戲

(05) 使用通訊軟體（如用 LINE 聊天傳訊息）

(06) 網路購物或是看網購商品

(96) 其他（請記下電話及內容）

(95) 上網只有工作或學校課業目的

(97) 都沒有

(98) 未回答/拒答

7. 以最近六個月來說，那些網路活動常讓你無法節制時間（不算工作或學校課業）？（提示選項 1~6，可複選）

(01) 追劇（如影片平台上的戲劇、電影、節目）

(02) 看社群類的影片（如 YouTube、直播、遊戲實況）

- (03) 看網路社群（如看 Facebook、IG 的貼文或照片）
- (04) 玩遊戲
- (05) 使用通訊軟體（如用 LINE 聊天傳訊息）
- (06) 網路購物或是看網購商品
- (95) 上網只有工作或學校課業目的
- (96) 其他（請記下電話及內容）
- (97) 都沒有
- (98) 未回答/拒答

（二）網路使用習慣量表

接下來想請問您「工作或課業以外」的上網情況。我會描述一些句子，請您告訴我這些描述跟您從今年 6 月到現在（此處措辭視實際調查執行日調整），也就是這半年以來的狀況像不像，1 分表示非常不符合，4 分表示非常符合。

8. 想上網而無法上網的時候，您就會感到坐立不安。

- (01) 非常不符合 (02) 不符合 (03) 符合 (04) 非常符合
- (98) 未回答/拒答

9. 只要有一段時間沒有上網，您就會覺得心裡不舒服。

- (01) 非常不符合 (02) 不符合 (03) 符合 (04) 非常符合
- (98) 未回答/拒答

10. 您只要超過一天沒上網玩，就會很難受。

- (01) 非常不符合 (02) 不符合 (03) 符合 (04) 非常符合
- (98) 未回答/拒答

11. 您發現自己上網休閒的時間越來越長。

- (01) 非常不符合 (02) 不符合 (03) 符合 (04) 非常符合
- (98) 未回答/拒答

12. 平均而言，您每個星期上網休閒的時間比以前增加許多。

- (01) 非常不符合 (02) 不符合 (03) 符合 (04) 非常符合
- (98) 未回答/拒答

13. 您每次都只想上網一下子，但結果常常一上網就待很久不下來。

- (01) 非常不符合 (02) 不符合 (03) 符合 (04) 非常符合

(98) 未回答/拒答

14. 您習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網休閒。

(01) 非常不符合 (02) 不符合 (03) 符合 (04) 非常符合
(98) 未回答/拒答

15. 您常常因熬夜上網休閒，造成白天精神或體力很差。

(01) 非常不符合 (02) 不符合 (03) 符合 (04) 非常符合
(98) 未回答/拒答

16. 上網對您的學業、工作或日常生活已造成一些不好的影響。

(01) 非常不符合 (02) 不符合 (03) 符合 (04) 非常符合
(98) 未回答/拒答

17. 上網已經很明顯地危害到您的身體或心理健康。

(01) 非常不符合 (02) 不符合 (03) 符合 (04) 非常符合
(98) 未回答/拒答

(三) 網路沉迷主觀自評

18. 新聞報導常提到「網路沉迷」的現象，您覺得自己有這個狀況嗎？

※ 網路沉迷是指過度使用網路或電腦、難以自我控制，導致學業、人際關係、身心健康、家庭互動、工作表現上的負面影響。

(01) 有【續問 Q19】 (02) 沒有【跳問 Q21】
(98) 未回答/拒答【跳問 Q21】

19. 用 1 到 5 分表示表示沉迷的程度，分數越高，表示沉迷的程度越高，請問您覺得自己沉迷的情況是幾分？

(01) __ __ 分 (98) 未回答/拒答

20. 關於自己的網路沉迷，請問您有沒有想過要尋求幫助？

※ 若受訪者表達有需求，可提供衛生福利部的 24 小時免付費專線 1925 安心專線，尋求心理諮詢服務。

(01) 有想過 (02) 沒有想過 (98) 未回答/拒答

(四) 受疫情影響的生活與擔憂

21. 疫情下，人們可能有不同的擔心或行動。以最近六個月來說，請問您會不會擔心自己確診？是從來沒有、很少、有時、經常，或幾乎總是？

- (01) 從來沒有 (02) 很少 (03) 有時
(04) 經常 (05) 幾乎總是 (98) 未回答/拒答

22. (最近六個月) 您會不會擔心自己若居家隔離或居家檢疫，會因此失去別人的陪伴或支持？是從來沒有、很少、有時、經常，或幾乎總是？

- (01) 從來沒有 (02) 很少 (03) 有時
(04) 經常 (05) 幾乎總是 (98) 未回答/拒答

23. (最近六個月) 請問您有沒有因為擔心外出會增加確診風險，而選擇待在家裡？是從來沒有、很少、有時、經常，或幾乎總是？

- (01) 從來沒有 (02) 很少 (03) 有時
(04) 經常 (05) 幾乎總是 (98) 未回答/拒答

24. 您有沒有因為這次新冠肺炎疫情，而使您失去工作或是工作量變少？

- (01) 有 (02) 沒有 (98) 未回答/拒答

25. 在這次新冠肺炎的疫情期間，您有沒有居家上班或上課（學校以外的課程也算）？

- (01) 有 (02) 沒有 (98) 未回答/拒答

26. 請問您有沒有確診新冠肺炎的經驗？（含快篩顯示兩條線）

[若有] 請問您的症狀是無症狀？輕度？中度或重度？

※ 若有多次確診，請以最嚴重的情況回答。

- (01) 沒有 (02) 有，無症狀 (03) 有，輕度症狀
(04) 有，中度症狀 (05) 有，重度症狀 (98) 未回答/拒答

27. 請問您有沒有居家隔離或居家檢疫的經驗？

[若有] 請問您總共居家隔離或居家檢疫幾天？（無法出門的天數）

- (01) 沒有 (02) 7 天內 (03) 8-14 天
(04) 15-21 天 (05) 超過 21 天 (98) 未回答/拒答

(五) 心理健康危險因子

接下來，1 分表示非常不同意，5 分表示非常同意，請您告訴我這幾個描述跟您目前的狀況像不像。

28. 您做事時集中精神有困難。

- | | | |
|------------|-----------|-------------|
| (01) 非常不同意 | (02) 不同意 | (03) 普通 |
| (04) 同意 | (05) 非常同意 | (98) 未回答/拒答 |

29. 您感到生活總是千篇一律或是無聊。

- | | | |
|------------|-----------|-------------|
| (01) 非常不同意 | (02) 不同意 | (03) 普通 |
| (04) 同意 | (05) 非常同意 | (98) 未回答/拒答 |

30. 您覺得搞不懂您的課業內容或工作要求。

- | | | |
|------------|-----------|-------------|
| (01) 非常不同意 | (02) 不同意 | (03) 普通 |
| (04) 同意 | (05) 非常同意 | (98) 未回答/拒答 |

(六) 基本資料

31. 請問您大約幾歲？

- | | | |
|--------------|--------------|--------------|
| (01) 12-17 歲 | (02) 18-19 歲 | (03) 20-29 歲 |
| (04) 30-39 歲 | (05) 40-49 歲 | (06) 50-59 歲 |
| (07) 60-64 歲 | (08) 65 歲以上 | (98) 未回答/拒答 |

32. 請問您目前工作狀態？從事什麼職業？

- | | |
|------------------------|-------------------|
| (01) 軍人 | (02) 民意代表、主管及經理人員 |
| (03) 專業人員 | (04) 技術員及助理專業人員 |
| (05) 事務支援人員 | (06) 服務及銷售工作人員 |
| (07) 農林漁牧業生產人員 | (08) 技藝有關工作人員 |
| (09) 機械設備操作及組裝人員 | (10) 基層技術工及勞力工 |
| (11) 家管 | (12) 學生 |
| (13) 在找尋工作或等待恢復工作而無報酬者 | |
| (14) 退休 | (96) 其他（請記下電話及內容） |
| (98) 未回答/拒答 | |

33. 請問您的教育程度是（包括目前正在就讀的）？

- | |
|-------------------------------|
| (01) 國小以下（跳問 Q35） |
| (02) 國小（若為學生則續問 Q34，否則跳問 Q35） |

- (03) 國中、初中（若為學生則續問 Q34，否則跳問 Q35）
- (04) 高級中等(高中、高職)（若為學生則續問 Q34，否則跳問 Q35）
- (05) 專科（跳問 Q35）
- (06) 大學（跳問 Q35）
- (07) 研究所及以上（跳問 Q35）
- (98) 未回答/拒答（跳問 Q35）

34. 【僅問為國小、國中或高中職的就讀學生】請問您現在是念幾年級？

- (01) 國小六年級
- (02) 國中七年級
- (03) 國中八年級
- (04) 國中九年級
- (05) 高中（職）一年級
- (06) 高中（職）二年級
- (07) 高中（職）三年級
- (98) 未回答/拒答

35. 請問您目前住在哪一個縣市？

- (01) 臺北市
- (02) 新北市
- (03) 基隆市
- (04) 宜蘭縣
- (05) 桃園市
- (06) 新竹縣
- (07) 新竹市
- (08) 苗栗縣
- (09) 臺中市
- (10) 彰化縣
- (11) 南投縣
- (12) 雲林縣
- (13) 嘉義縣
- (14) 嘉義市
- (15) 臺南市
- (16) 高雄市
- (17) 屏東縣
- (18) 澎湖縣
- (19) 花蓮縣
- (20) 臺東縣
- (21) 金門縣
- (22) 連江縣
- (98) 未回答/拒答

36. 性別

- (01) 男
- (02) 女
- (03) 其他

附錄三

交叉分析表

附表1 網路族在網路使用習慣量表各構面的平均分數與總分

項目別	樣本數 (人)	戒斷症狀 平均分數 (分)	耐受症狀 平均分數 (分)	時間管理 問題平均 分數 (分)	人際與 健康問題 平均分數 (分)	CIAS-10 總分平均 分數 (分)
總計	1,522	1.91	2.12	1.70	1.70	18.9
性別		*				
男	769	1.90	2.06	1.68	1.68	18.6
女	753	1.92	2.19	1.72	1.71	19.2
年齡		*	*	*		*
12-17歲	99	1.86	2.37	1.89	1.85	20.2
18-19歲	39	1.77	2.30	1.85	1.64	19.2
20-29歲	251	2.08	2.36	1.92	1.70	20.6
30-39歲	282	2.05	2.20	1.77	1.64	19.6
40-49歲	329	1.94	2.08	1.69	1.69	18.8
50-59歲	294	1.78	1.96	1.49	1.68	17.5
60-64歲	111	1.72	1.96	1.55	1.72	17.6
65歲以上	117	1.74	1.85	1.58	1.73	17.4
教育程度		*	*		*	*
國小及以下	39	1.59	1.76	1.57	1.63	16.4
國初中	134	1.86	2.06	1.79	1.84	19.0
高中職	410	1.88	2.14	1.68	1.75	18.9
專科	215	1.86	2.09	1.65	1.70	18.5
大學	557	1.97	2.19	1.76	1.68	19.4
研究所及以上	165	1.97	2.05	1.61	1.51	18.3
未回答/拒答	1	1.67	2.00	1.50	1.50	17.0
就業情況1		*				*
軍人	10	2.09	2.26	1.99	1.68	20.4
民代、主管及經理人員	83	1.87	2.03	1.60	1.49	17.9
專業人員	171	1.85	2.03	1.57	1.56	17.9
技術員及助理專業人員	145	1.88	2.10	1.75	1.64	18.7
事務支援人員	210	2.06	2.20	1.71	1.69	19.6
服務及銷售工作人員	231	1.94	2.11	1.75	1.65	19.0
農林漁牧業生產人員	30	1.84	1.98	1.72	1.67	18.3
技藝有關工作人員	86	1.74	1.96	1.54	1.76	17.7
機械設備操作及組裝人員	50	1.93	2.14	1.72	1.73	19.1
基層技術工及勞力工	76	1.93	2.13	1.77	1.83	19.4
家管	106	1.85	2.05	1.56	1.83	18.5
學生	169	1.95	2.39	1.94	1.80	20.5
找工作或等待復工者	26	2.14	2.42	1.96	1.76	21.1
退休	121	1.79	2.00	1.57	1.78	18.1
未回答/拒答	6	2.15	2.16	1.96	1.68	20.2
就業情況2		*				*
就業者	1,094	1.92	2.10	1.69	1.66	18.7
非就業者(不含學生)	254	1.85	2.06	1.60	1.80	18.5
學生	169	1.95	2.39	1.94	1.80	20.5
學生就學階段						
國小	10	1.83	1.93	1.71	1.82	18.3
國中	44	1.92	2.34	1.97	1.91	20.6
高中職	49	1.90	2.58	1.92	1.81	20.9
專科	7	2.42	2.94	2.10	2.25	24.8
大學	53	1.96	2.28	1.90	1.63	19.8
研究所	5	2.17	2.42	2.38	1.76	22.0
居住地區						
北部地區	714	1.93	2.13	1.71	1.68	18.9
中部地區	363	1.91	2.13	1.75	1.74	19.1
南部地區	404	1.90	2.11	1.64	1.69	18.7
東部及金馬地區	41	1.71	2.18	1.74	1.69	18.5
網路沉迷傾向		*	*	*	*	*
有網路沉迷傾向	141	3.24	3.40	2.92	2.83	31.4
無網路沉迷傾向	1,381	1.78	1.99	1.58	1.58	17.6

註1：表中資料為加權後的結果，故與實際訪問樣本數不同；因數值四捨五入，故樣本數加總未必等於總樣本數。

註2：因樣本數較少的緣故，教育程度為「未回答/拒答」、就業情況為「未回答/拒答」、學生就學階段為「專科」與「研究所」者，皆未納入變異數分析的類別中；變異數分析（ANOVA）達顯著水準者（ p 值 $<.05$ ），以「*」標示。

註3：若細格無資料，以「-」呈現；有資料但因數值經四捨五入後仍不及0.1者，以「0.0」呈現。

註4：有關分析變項的分類，請參閱調查報告第三章「捌、差異檢定變項分類說明」。

附表2 網路沉迷傾向之比例

項目別	曾用網路者		12歲以上民眾	
	樣本數 (人)	有網路沉迷 傾向之比例 (%)	樣本數 (人)	有網路沉迷 傾向之比例 (%)
總計	1,526	9.2	1,820	7.7
性別				
男	772	8.9	895	7.7
女	754	9.5	925	7.8
年齡		*		*
12-17歲	99	8.6	100	8.5
18-19歲	39	8.7	39	8.7
20-29歲	252	14.9	255	14.7
30-39歲	282	11.4	286	11.3
40-49歲	330	9.2	334	9.1
50-59歲	294	6.5	311	6.1
60-64歲	112	4.9	151	3.7
65歲以上	119	3.6	345	1.3
教育程度				*
國小及以下	39	-	224	-
國初中	138	7.3	192	5.2
高中職	411	7.4	451	6.8
專科	215	9.9	218	9.8
大學	557	11.7	563	11.6
研究所及以上	165	8.2	165	8.2
未回答/拒答	1	-	8	-
就業情況1				*
軍人	10	-	10	-
民代、主管及經理人員	83	6.8	84	6.7
專業人員	171	5.1	171	5.1
技術員及助理專業人員	145	10.6	146	10.6
事務支援人員	210	11.8	210	11.8
服務及銷售工作人員	231	7.8	237	7.6
農林漁牧業生產人員	30	13.3	44	9.2
技藝有關工作人員	87	6.5	91	6.2
機械設備操作及組裝人員	50	11.1	54	10.3
基層技術工及勞力工	76	12.1	96	9.6
家管	108	8.9	229	4.2
學生	169	12.3	170	12.2
找工作或等待復工者	26	16.7	37	12.0
退休	122	6.6	230	3.5
未回答/拒答	6	16.0	10	9.3
就業情況2				*
就業者	1,096	8.9	1,145	8.5
非就業者(不含學生)	256	8.6	495	4.4
學生	169	12.3	170	12.2
學生就學階段				
國小	10	-	10	-
國中	44	11.7	44	11.7
高中職	49	9.2	50	8.9
專科	7	35.7	7	35.7
大學	53	16.2	53	16.2
研究所	5	-	5	-
居住地區				
北部地區	715	8.8	824	7.7
中部地區	364	10.9	449	8.9
南部地區	405	8.3	493	6.8
東部及金馬地區	41	10.7	55	8.0

註1：表中資料為加權後的結果，故與實際訪問樣本數不同；因數值四捨五入，故樣本數加總未必等於總樣本數、百分比加總未必等於100%。

註2：因樣本數較少的緣故，教育程度為「未回答/拒答」、就業情況為「未回答/拒答」、學生就學階段為「專科」與「研究所」者，皆未納入卡方檢定中；統計卡方檢定達顯著水準者（ p 值 $<.05$ ），以「*」標示；顯著但逾25%細格樣本數低於5者，以「a」標示，僅供參考。

註3：若細格無資料，以「-」呈現；有資料但因數值經四捨五入後仍不及0.1者，以「0.0」呈現。

註4：有關分析變項的分類，請參閱調查報告第三章「捌、差異檢定變項分類說明」。

附表3 網路族最近六個月工作日或上學日平均每天上網時間

項目別	樣本數 (人)	1小時 以內 (%)	1-3小時 (%)	3-6小時 (%)	6小時 以上 (%)	不知道/ 未回答/ 拒答 (%)	平均 (小時)
總計	1,443	6.4	36.4	40.7	13.4	3.2	3.3
性別		*					
男	743	7.0	38.1	39.0	14.0	1.9	3.2
女	700	5.7	34.5	42.5	12.8	4.5	3.3
年齡		*					
12-17歲	99	7.5	39.8	40.7	10.3	1.7	2.9
18-19歲	39	-	23.9	50.8	20.1	5.1	4.1
20-29歲	251	1.1	14.6	54.3	27.4	2.5	4.5
30-39歲	279	-	29.1	51.2	17.3	2.4	3.9
40-49歲	322	7.6	41.5	37.2	12.0	1.7	3.0
50-59歲	277	9.4	51.0	29.7	5.5	4.5	2.4
60-64歲	99	15.6	55.6	23.3	0.8	4.6	2.1
65歲以上	77	20.6	37.0	29.2	4.8	8.4	2.3
教育程度		*					
國小及以下	26	25.4	40.0	23.7	5.8	5.2	2.0
國初中	128	17.6	40.8	34.5	3.6	3.4	2.3
高中職	385	8.5	39.2	37.1	11.6	3.7	3.1
專科	202	7.3	40.6	36.9	9.7	5.6	3.1
大學	539	1.7	30.8	46.4	18.5	2.7	3.7
研究所及以上	162	3.9	39.4	42.2	14.5	-	3.3
未回答/拒答	1	-	-	100.0	-	-	4.0
就業情況1		a					
軍人	10	-	18.5	40.9	40.6	-	5.2
民代、主管及經理人員	83	9.0	41.7	40.5	7.7	1.1	2.7
專業人員	171	5.3	42.3	35.4	16.5	0.5	3.2
技術員及助理專業人員	145	2.2	38.4	47.0	9.3	3.1	3.3
事務支援人員	210	2.5	36.1	44.1	15.4	1.8	3.4
服務及銷售工作人員	230	4.0	32.5	44.2	15.6	3.7	3.6
農林漁牧業生產人員	27	25.7	44.5	19.2	8.5	2.1	2.1
技藝有關工作人員	86	8.6	43.3	36.1	10.9	1.1	3.0
機械設備操作及組裝人員	50	8.7	33.5	40.8	12.4	4.7	3.5
基層技術工及勞力工	76	15.8	37.6	33.3	8.8	4.5	2.7
家管	74	11.0	31.5	33.9	13.6	10.0	3.2
學生	169	4.4	32.1	43.1	17.2	3.2	3.6
找工作或等待復工者	24	11.8	21.0	41.5	20.3	5.4	3.9
退休	81	9.7	39.8	39.5	5.4	5.6	2.7
未回答/拒答	6	10.6	-	74.0	-	15.4	3.8
就業情況2		*					
就業者	1,090	6.0	37.7	40.7	13.3	2.4	3.2
非就業者(不含學生)	179	10.5	33.9	37.4	10.8	7.4	3.0
學生	169	4.4	32.1	43.1	17.2	3.2	3.6
學生就學階段		a					
國小	10	17.6	49.8	17.9	14.7	-	2.5
國中	44	12.5	43.6	40.4	3.5	-	2.5
高中職	49	-	32.3	47.5	16.6	3.5	3.5
專科	7	-	40.4	40.5	19.1	-	5.8
大學	53	-	20.6	43.5	28.9	7.0	4.5
研究所	5	-	-	74.7	25.3	-	4.5
居住地區		*					
北部地區	679	5.1	33.3	44.2	13.8	3.6	3.4
中部地區	343	7.1	38.0	37.3	14.9	2.7	3.2
南部地區	383	8.5	40.3	37.7	11.2	2.3	3.0
東部及金馬地區	39	1.4	36.5	38.9	15.5	7.7	3.3
網路沉迷傾向		*					
有網路沉迷傾向	135	0.7	17.5	55.2	25.4	1.1	4.4
無網路沉迷傾向	1,308	7.0	38.3	39.2	12.2	3.4	3.1

註1：本表已排除「沒有工作也沒有上學者」或「超過一個月沒有上網者」的資料。

註2：表中資料為加權後的結果，故與實際訪問樣本數不同；因數值四捨五入，故樣本數加總未必等於總樣本數、百分比加總未必等於100%。

註3：因樣本數較少的緣故，教育程度為「未回答/拒答」、就業情況為「未回答/拒答」、學生就學階段為「專科」與「研究所」者，皆未納入卡方檢定中；統計卡方檢定達顯著水準者（ p 值 $<.05$ ），以「*」標示；顯著但逾25%細格樣本數低於5者，以「a」標示，僅供參考。

註4：若細格無資料，以「-」呈現；有資料但因數值經四捨五入後仍不及0.1者，以「0.0」呈現。

註5：有關分析變項的分類，請參閱調查報告第三章「捌、差異檢定變項分類說明」。

附表4 網路族最近六個月非工作日或非上學日平均每天上網時間

項目別	樣本數 (人)	1小時 以內 (%)	1-3小時 (%)	3-6小時 (%)	6小時 以上 (%)	不知道/ 未回答/ 拒答 (%)	平均 (小時)
總計	1,515	6.5	23.5	35.4	31.7	2.9	4.6
性別							
男	765	7.5	23.9	34.7	32.0	1.9	4.6
女	750	5.5	23.0	36.1	31.5	3.8	4.7
年齡		*					*
12-17歲	99	5.4	12.4	37.9	42.6	1.7	5.8
18-19歲	39	3.0	9.1	26.2	59.2	2.6	7.0
20-29歲	249	1.1	5.1	33.8	55.8	4.2	6.7
30-39歲	281	2.4	12.2	39.8	43.2	2.3	5.6
40-49歲	327	3.6	29.1	36.3	30.0	1.1	4.4
50-59歲	293	10.1	34.3	38.4	14.4	2.8	3.2
60-64歲	110	9.9	54.4	25.9	4.9	5.0	2.4
65歲以上	117	26.1	32.3	27.9	7.9	5.8	2.4
教育程度		*					*
國小及以下	38	26.7	23.5	26.4	18.1	5.3	3.3
國初中	134	15.8	28.4	29.9	23.5	2.4	3.6
高中職	406	6.9	28.0	34.2	28.0	3.0	4.3
專科	215	7.7	30.3	29.6	30.0	2.3	4.2
大學	556	3.5	16.1	39.8	36.9	3.7	5.3
研究所及以上	165	2.1	24.5	37.7	35.2	0.5	5.0
未回答/拒答	1	-	-	-	100.0	-	6.0
就業情況1		a					*
軍人	10	-	-	30.3	69.7	-	7.4
民代、主管及經理人員	83	6.6	24.3	37.9	30.2	1.1	4.4
專業人員	171	4.9	21.6	39.2	32.9	1.3	4.7
技術員及助理專業人員	145	5.7	23.4	38.9	29.5	2.5	4.9
事務支援人員	210	2.5	20.8	36.0	38.0	2.6	5.1
服務及銷售工作人員	228	4.2	22.3	35.6	33.7	4.3	4.7
農林漁牧業生產人員	29	19.9	47.3	12.8	16.7	3.3	2.7
技藝有關工作人員	84	7.2	26.8	40.2	22.3	3.5	4.2
機械設備操作及組裝人員	50	8.8	19.9	30.4	41.0	-	4.9
基層技術工及勞力工	76	7.1	23.4	36.0	31.4	2.1	4.8
家管	106	12.1	36.2	28.8	18.1	4.8	3.3
學生	169	3.9	10.2	36.2	47.2	2.5	6.1
找工作或等待復工者	26	9.8	6.8	23.1	51.9	8.4	5.9
退休	121	14.6	40.1	33.9	8.3	3.1	2.7
未回答/拒答	6	10.6	-	39.0	35.1	15.4	5.2
就業情況2		*					*
就業者	1,087	5.4	23.0	36.3	32.8	2.5	4.7
非就業者(不含學生)	254	13.1	35.0	30.7	16.9	4.4	3.3
學生	169	3.9	10.2	36.2	47.2	2.5	6.1
學生就學階段							*
國小	10	-	17.6	33.2	49.2	-	6.9
國中	44	12.1	8.7	42.2	37.1	-	4.7
高中職	49	-	16.2	29.1	51.2	3.5	6.8
專科	7	16.6	-	46.1	37.3	-	6.8
大學	53	-	6.8	40.5	47.8	4.8	6.5
研究所	5	-	-	-	100.0	-	6.5
居住地區							
北部地區	712	5.3	22.3	36.1	33.6	2.7	4.7
中部地區	361	9.8	21.6	36.0	30.1	2.4	4.4
南部地區	401	6.1	26.9	34.7	28.5	3.7	4.6
東部及金馬地區	41	2.7	25.9	24.3	44.8	2.3	5.3
網路沉迷傾向		*					*
有網路沉迷傾向	141	0.8	6.9	34.4	57.9	-	7.0
無網路沉迷傾向	1,374	7.1	25.2	35.5	29.1	3.2	4.4

註1：本表已排除「超過一個月沒有上網者」或「表示沒有休假日者」的資料。

註2：表中資料為加權後的結果，故與實際訪問樣本數不同；因數值四捨五入，故樣本數加總未必等於總樣本數、百分比加總未必等於100%。

註3：因樣本數較少的緣故，教育程度為「未回答/拒答」、就業情況為「未回答/拒答」、學生就學階段為「專科」與「研究所」者，皆未納入卡方檢定中；統計卡方檢定達顯著水準者（ p 值 $<.05$ ），以「*」標示；顯著但逾25%細格樣本數低於5者，以「a」標示，僅供參考。

註4：若細格無資料，以「-」呈現；有資料但因數值經四捨五入後仍不及0.1者，以「0.0」呈現。

註5：有關分析變項的分類，請參閱調查報告第三章「捌、差異檢定變項分類說明」。

附表5 網路族最近六個月上網時間與疫情前相比

項目別	樣本數 (人)	減少 (%)	不變 (%)	增加 (%)	未回答 /拒答 (%)
總計	1,526	5.9	69.6	24.2	0.3
性別					
男	772	6.7	71.0	22.1	0.2
女	754	5.1	68.1	26.4	0.3
年齡					
12-17歲	99	10.6	64.8	24.7	-
18-19歲	39	9.1	74.9	16.0	-
20-29歲	252	5.0	70.4	24.7	-
30-39歲	282	3.2	71.7	24.7	0.4
40-49歲	330	7.3	67.1	25.6	-
50-59歲	294	6.2	70.1	22.8	0.9
60-64歲	112	4.0	70.2	25.8	-
65歲以上	119	6.6	70.3	22.6	0.5
教育程度		a			
國小及以下	39	17.8	61.3	20.9	-
國初中	138	16.1	64.5	18.8	0.6
高中職	411	6.3	72.5	21.1	0.2
專科	215	3.7	65.0	30.9	0.4
大學	557	4.4	69.9	25.4	0.3
研究所及以上	165	1.7	74.1	24.2	-
未回答/拒答	1	-	-	100.0	-
就業情況1					
軍人	10	53.2	46.8	-	-
民代、主管及經理人員	83	4.7	62.0	33.3	-
專業人員	171	4.4	71.3	24.3	-
技術員及助理專業人員	145	3.4	75.4	20.6	0.6
事務支援人員	210	2.2	69.5	28.3	-
服務及銷售工作人員	231	6.0	71.3	22.7	-
農林漁牧業生產人員	30	6.1	80.4	13.5	-
技藝有關工作人員	87	8.4	74.6	16.0	1.0
機械設備操作及組裝人員	50	4.1	76.0	18.1	1.9
基層技術工及勞力工	76	16.2	59.3	24.5	-
家管	108	5.4	69.9	23.7	1.0
學生	169	7.6	65.4	27.0	-
找工作或等待復工者	26	3.5	68.6	27.9	-
退休	122	5.6	66.7	27.2	0.4
未回答/拒答	6	-	84.0	16.0	-
就業情況2					
就業者	1,096	5.8	70.5	23.5	0.2
非就業者(不含學生)	256	5.3	68.2	25.8	0.6
學生	169	7.6	65.4	27.0	-
學生就學階段					
國小	10	15.3	52.5	32.3	-
國中	44	11.9	64.0	24.1	-
高中職	49	3.8	70.7	25.4	-
專科	7	23.8	57.1	19.1	-
大學	53	4.4	67.1	28.5	-
研究所	5	-	47.5	52.5	-
居住地區					
北部地區	715	4.8	68.8	26.3	0.2
中部地區	364	7.3	70.9	21.5	0.3
南部地區	405	6.8	69.8	23.0	0.5
東部及金馬地區	41	5.2	69.4	25.3	-
網路沉迷傾向		*			
有網路沉迷傾向	141	4.6	42.0	53.4	-
無網路沉迷傾向	1,385	6.0	72.4	21.3	0.3

註1：表中資料為加權後的結果，故與實際訪問樣本數不同；因數值四捨五入，故樣本數加總未必等於總樣本數、百分比加總未必等於100%。

註2：因樣本數較少的緣故，教育程度為「未回答/拒答」、就業情況為「未回答/拒答」、學生就學階段為「專科」與「研究所」者，皆未納入卡方檢定中；統計卡方檢定達顯著水準者（ p 值 $<.05$ ），以「*」標示；顯著但逾25%細格樣本數低於5者，以「a」標示，僅供參考。

註3：若細格無資料，以「-」呈現；有資料但因數值經四捨五入後仍不及0.1者，以「0.0」呈現。

註4：有關分析變項的分類，請參閱調查報告第三章「捌、差異檢定變項分類說明」。

附表6 網路族最近六個月無法節制時間的網路活動類型（可複選）

項目別	樣本數 (人)	追劇 (%)	看社群 類影片 (%)	瀏覽網 路社群 (%)	玩遊戲 (%)	使用通 訊軟體 (%)	網路購 物(含 瀏覽) (%)
總計	1,522	23.0	16.8	11.0	12.3	10.1	9.9
性別							
男	769	18.6	16.1	8.2	13.8	8.9	6.2
女	753	27.5	17.6	13.8	10.9	11.2	13.7
年齡							
12-17歲	99	21.1	35.4	19.9	31.8	15.2	8.2
18-19歲	39	19.7	11.9	12.0	23.4	6.5	5.8
20-29歲	251	31.5	20.3	17.2	13.7	12.6	9.8
30-39歲	282	28.6	14.2	13.5	13.4	5.8	9.9
40-49歲	329	23.8	17.7	8.9	10.4	11.2	13.5
50-59歲	294	17.4	13.8	8.8	8.1	9.7	10.2
60-64歲	111	17.6	9.9	4.8	7.7	10.7	9.0
65歲以上	117	10.7	13.1	1.1	7.4	9.2	3.1
教育程度							
國小及以下	39	17.2	22.4	11.0	8.4	16.6	1.5
國初中	134	18.3	14.1	9.1	19.5	12.2	7.5
高中職	410	20.2	18.0	10.5	13.9	11.1	8.4
專科	215	25.0	16.6	7.6	11.3	7.8	11.4
大學	557	24.9	16.4	14.8	11.4	10.0	11.2
研究所及以上	165	26.2	16.4	5.4	8.4	7.5	11.5
未回答/拒答	1	-	-	-	-	-	-
就業情況1							
軍人	10	9.8	15.0	-	14.2	9.8	14.2
民代、主管及經理人員	83	22.8	14.8	9.0	10.6	7.8	10.9
專業人員	171	29.2	18.7	9.2	11.1	10.7	8.4
技術員及助理專業人員	145	26.7	11.7	10.8	9.2	8.3	10.6
事務支援人員	210	28.4	16.0	10.4	11.1	7.2	10.9
服務及銷售工作人員	231	22.6	15.0	11.5	12.0	9.1	10.5
農林漁牧業生產人員	30	11.9	11.3	13.9	6.5	15.1	13.1
技藝有關工作人員	86	13.6	18.7	9.0	14.1	6.6	8.5
機械設備操作及組裝人員	50	16.6	14.7	6.4	2.0	9.7	2.1
基層技術工及勞力工	76	27.9	15.0	8.5	14.1	14.8	7.4
家管	106	17.6	11.6	10.5	9.2	11.5	17.8
學生	169	26.2	31.0	22.7	26.5	15.9	10.6
找工作或等待復工者	26	22.4	19.9	15.9	22.6	7.1	8.7
退休	121	12.7	13.7	4.0	5.5	9.9	5.2
未回答/拒答	6	-	-	-	19.0	-	-
就業情況2							
就業者	1,094	24.3	15.5	10.0	10.9	9.2	9.6
非就業者(不含學生)	254	15.7	13.5	7.9	8.8	10.3	10.9
學生	169	26.2	31.0	22.7	26.5	15.9	10.6
學生就學階段							
國小	10	16.6	49.8	31.8	17.6	34.5	-
國中	44	20.2	21.5	14.5	40.2	11.1	7.4
高中職	49	24.9	41.2	25.0	26.6	16.1	9.8
專科	7	53.9	59.6	19.1	35.7	19.1	19.1
大學	53	33.0	25.0	28.3	15.8	17.2	13.8
研究所	5	-	-	-	23.7	-	23.8
居住地區							
北部地區	714	24.7	19.4	12.8	13.6	10.9	9.1
中部地區	363	23.8	13.6	10.6	9.8	9.5	9.0
南部地區	404	19.4	13.6	7.5	11.6	9.4	11.9
東部及金馬地區	41	22.3	31.3	18.1	19.9	8.6	11.9
網路沉迷傾向							
有網路沉迷傾向	141	41.5	38.9	24.9	27.9	17.1	21.0
無網路沉迷傾向	1,381	21.1	14.6	9.6	10.7	9.4	8.8

註1：表中資料為加權後的結果，故與實際訪問樣本數不同；因數值四捨五入，故樣本數加總未必等於總樣本數。

註2：本題為複選題，故各項百分比加總大於等於100%，且不進行卡方獨立性檢定。

註3：若細格無資料，以「-」呈現；有資料但因數值經四捨五入後仍不及0.1者，以「0.0」呈現。

註4：有關分析變項的分類，請參閱調查報告第三章「捌、差異檢定變項分類說明」。

附表6 網路族最近六個月無法節制時間的網路活動類型（可複選）[續完]

項目別	樣本數 (人)	其他 (%)	上網只有 工作或 學校課業 目的 (%)	都沒有 (%)	未回答 /拒答 (%)	活動類 型數量 平均 (項)
總計	1,522	1.6	0.1	47.5	0.1	0.8
性別						
男	769	0.9	0.1	52.5	-	0.7
女	753	2.4	0.1	42.4	0.1	1.0
年齡						
12-17歲	99	3.4	-	28.7	-	1.4
18-19歲	39	-	-	50.6	-	0.8
20-29歲	251	1.1	-	37.0	-	1.1
30-39歲	282	2.3	-	44.7	0.4	0.9
40-49歲	329	1.8	0.3	45.7	-	0.9
50-59歲	294	1.8	0.3	55.1	-	0.7
60-64歲	111	-	-	61.4	-	0.6
65歲以上	117	1.1	-	64.4	-	0.5
教育程度						
國小及以下	39	-	-	52.4	-	0.8
國初中	134	1.3	-	48.0	-	0.8
高中職	410	2.0	0.5	50.7	-	0.8
專科	215	1.9	-	49.5	-	0.8
大學	557	1.6	-	43.3	-	0.9
研究所及以上	165	1.1	-	49.4	0.7	0.8
未回答/拒答	1	-	-	100.0	-	-
就業情況1						
軍人	10	-	-	61.0	-	0.6
民代、主管及經理人員	83	-	1.1	55.1	-	0.8
專業人員	171	3.0	-	43.6	-	0.9
技術員及助理專業人員	145	3.9	-	46.9	0.8	0.8
事務支援人員	210	2.1	-	42.3	-	0.9
服務及銷售工作人員	231	1.5	-	45.8	-	0.8
農林漁牧業生產人員	30	2.6	-	54.3	-	0.7
技藝有關工作人員	86	1.1	-	54.5	-	0.7
機械設備操作及組裝人員	50	-	-	60.5	-	0.5
基層技術工及勞力工	76	-	1.2	46.6	-	0.9
家管	106	-	-	57.5	-	0.8
學生	169	2.0	-	30.4	-	1.3
找工作或等待復工者	26	-	-	49.3	-	1.0
退休	121	1.0	-	61.2	-	0.5
未回答/拒答	6	-	-	81.0	-	0.2
就業情況2						
就業者	1,094	1.9	0.2	47.4	0.1	0.8
非就業者(不含學生)	254	0.5	-	58.4	-	0.7
學生	169	2.0	-	30.4	-	1.3
學生就學階段						
國小	10	-	-	14.7	-	1.5
國中	44	3.9	-	26.4	-	1.2
高中職	49	3.4	-	34.5	-	1.5
專科	7	-	-	23.8	-	2.1
大學	53	-	-	31.9	-	1.3
研究所	5	-	-	52.5	-	0.5
居住地區						
北部地區	714	1.7	0.1	46.4	0.2	0.9
中部地區	363	2.0	-	49.5	-	0.8
南部地區	404	1.3	0.2	48.1	-	0.7
東部及金馬地區	41	1.9	-	42.8	-	1.1
網路沉迷傾向						
有網路沉迷傾向	141	2.1	-	7.4	-	1.7
無網路沉迷傾向	1,381	1.6	0.1	51.6	0.1	0.8

註1：表中資料為加權後的結果，故與實際訪問樣本數不同；因數值四捨五入，故樣本數加總未必等於總樣本數。

註2：本題為複選題，故各項百分比加總大於等於100%，且不進行卡方獨立性檢定。

註3：若細格無資料，以「-」呈現；有資料但因數值經四捨五入後仍不及0.1者，以「0.0」呈現。

註4：有關分析變項的分類，請參閱調查報告第三章「捌、差異檢定變項分類說明」。

附表7 網路族最近六個月使用時間較疫情前增加的網路活動類型（可複選）

項目別	樣本數 (人)	追劇 (%)	看社群類 影片 (%)	瀏覽網 路社群 (%)	玩遊戲 (%)	使用通訊 軟體 (%)
總計	1,522	30.2	37.2	29.3	17.6	32.3
性別						
男	769	24.6	38.1	25.7	19.5	28.9
女	753	35.8	36.2	33.0	15.7	35.8
年齡						
12-17歲	99	25.0	42.3	35.6	32.0	47.2
18-19歲	39	36.4	46.4	40.5	35.2	41.3
20-29歲	251	40.9	43.9	39.9	25.6	33.8
30-39歲	282	37.5	38.2	29.3	20.7	30.6
40-49歲	329	29.7	38.2	30.3	13.7	29.5
50-59歲	294	27.0	35.9	25.0	12.5	29.5
60-64歲	111	20.4	27.1	25.1	11.0	38.2
65歲以上	117	10.3	22.5	9.7	5.1	27.4
教育程度						
國小及以下	39	15.3	21.4	11.3	17.3	28.8
國初中	134	19.7	28.8	20.2	18.1	34.1
高中職	410	26.8	34.3	26.8	16.4	31.7
專科	215	32.4	37.3	28.3	14.2	29.1
大學	557	33.9	41.2	35.6	19.6	34.8
研究所及以上	165	34.5	40.8	27.4	18.1	29.1
未回答/拒答	1	100.0	100.0	-	-	-
就業情況1						
軍人	10	48.1	41.0	11.8	24.1	48.0
民代、主管及經理人員	83	26.7	48.9	33.4	18.9	31.3
專業人員	171	37.1	42.0	28.2	15.5	26.8
技術員及助理專業人員	145	27.0	27.0	24.1	13.4	29.3
事務支援人員	210	39.4	40.2	34.4	20.7	32.2
服務及銷售工作人員	231	27.2	33.9	29.5	15.3	27.8
農林漁牧業生產人員	30	19.6	28.6	26.2	10.4	36.1
技藝有關工作人員	86	26.4	32.7	20.3	18.0	22.1
機械設備操作及組裝人員	50	24.3	38.3	27.1	17.4	28.7
基層技術工及勞力工	76	36.2	31.8	28.6	16.2	34.0
家管	106	27.9	32.2	26.5	10.1	38.6
學生	169	32.9	49.0	41.8	33.0	46.0
找工作或等待復工者	26	29.2	36.6	27.8	29.1	35.3
退休	121	17.5	32.2	20.4	7.8	34.3
未回答/拒答	6	16.0	16.0	34.9	35.1	16.0
就業情況2						
就業者	1,094	31.5	36.5	28.7	16.7	29.4
非就業者(不含學生)	254	23.1	32.7	23.7	11.0	36.2
學生	169	32.9	49.0	41.8	33.0	46.0
學生就學階段						
國小	10	29.9	47.9	15.3	50.8	50.6
國中	44	22.7	38.2	29.5	36.7	48.5
高中職	49	29.9	50.6	48.1	24.5	41.5
專科	7	53.9	37.3	61.2	58.0	65.2
大學	53	35.5	58.4	46.2	29.0	44.5
研究所	5	100.0	49.1	72.9	52.5	47.5
居住地區						
北部地區	714	31.5	40.2	30.6	17.4	32.1
中部地區	363	30.1	35.2	28.6	17.9	30.2
南部地區	404	27.7	32.2	26.9	18.1	34.1
東部及金馬地區	41	32.0	49.8	37.5	15.6	36.9
網路沉迷傾向						
有網路沉迷傾向	141	51.1	59.6	53.5	35.7	44.0
無網路沉迷傾向	1,381	28.0	34.9	26.9	15.8	31.1

註1：表中資料為加權後的結果，故與實際訪問樣本數不同；因數值四捨五入，故樣本數加總未必等於總樣本數。

註2：本題為複選題，故各項百分比加總大於等於100%，且不進行卡方獨立性檢定。

註3：若細格無資料，以「-」呈現；有資料但因數值經四捨五入後仍不及0.1者，以「0.0」呈現。

註4：有關分析變項的分類，請參閱調查報告第三章「捌、差異檢定變項分類說明」。

附表7 網路族最近六個月使用時間較疫情前增加的網路活動類型（可複選）[續完]

項目別	樣本數 (人)	網路購 物(含 瀏覽) (%)	其他 (%)	上網只有 工作或 學校課業 目的 (%)	都沒有 (%)	活動類 型數量 平均 (項)
總計	1,522	32.8	2.2	0.1	29.9	1.5
性別						
男	769	25.8	1.4	0.1	33.1	1.4
女	753	40.1	3.1	0.1	26.6	1.6
年齡						
12-17歲	99	25.4	3.4	-	17.0	2.0
18-19歲	39	36.2	-	-	19.5	2.4
20-29歲	251	37.8	0.5	-	20.1	2.2
30-39歲	282	37.7	1.9	-	29.3	1.9
40-49歲	329	37.7	3.7	0.3	31.6	1.8
50-59歲	294	33.7	2.1	0.3	31.9	1.5
60-64歲	111	22.2	1.6	-	35.1	1.1
65歲以上	117	9.7	3.1	-	52.2	0.3
教育程度						
國小及以下	39	8.5	-	-	50.9	0.2
國初中	134	12.1	1.7	-	37.8	0.9
高中職	410	25.9	2.2	0.5	32.5	1.5
專科	215	35.4	3.3	-	29.9	1.7
大學	557	39.3	1.5	-	26.2	2.0
研究所及以上	165	47.0	4.2	-	24.7	2.0
未回答/拒答	1	100.0	-	-	-	0.4
就業情況1						
軍人	10	24.0	-	-	22.8	2.0
民代、主管及經理人員	83	44.9	3.1	1.1	25.6	2.0
專業人員	171	32.2	3.9	-	27.7	1.8
技術員及助理專業人員	145	26.2	3.4	-	34.9	1.5
事務支援人員	210	48.4	1.6	-	22.5	2.2
服務及銷售工作人員	231	34.8	2.0	-	31.5	1.6
農林漁牧業生產人員	30	26.6	1.9	-	34.1	1.0
技藝有關工作人員	86	22.9	2.1	-	42.5	1.3
機械設備操作及組裝人員	50	22.7	-	-	33.1	1.5
基層技術工及勞力工	76	26.8	2.5	1.2	30.9	1.4
家管	106	39.2	0.5	-	35.1	0.8
學生	169	31.6	2.0	-	18.0	2.3
找工作或等待復工者	26	27.1	-	-	24.2	1.3
退休	121	18.9	2.9	-	41.1	0.7
未回答/拒答	6	-	-	-	46.1	0.7
就業情況2						
就業者	1,094	34.3	2.4	0.2	30.1	1.7
非就業者(不含學生)	254	28.2	1.6	-	36.8	0.8
學生	169	31.6	2.0	-	18.0	2.3
學生就學階段						
國小	10	14.7	-	-	16.6	2.1
國中	44	11.4	3.9	-	15.0	1.9
高中職	49	36.8	3.4	-	19.7	2.2
專科	7	41.4	-	-	-	3.2
大學	53	42.0	-	-	23.3	2.6
研究所	5	72.9	-	-	-	3.9
居住地區						
北部地區	714	34.4	2.6	0.1	28.4	1.6
中部地區	363	30.9	0.9	-	32.3	1.4
南部地區	404	31.7	2.8	0.2	30.7	1.4
東部及金馬地區	41	34.6	2.0	-	27.8	1.5
網路沉迷傾向						
有網路沉迷傾向	141	50.7	3.3	-	5.3	2.9
無網路沉迷傾向	1,381	31.0	2.1	0.1	32.4	1.4

註1：表中資料為加權後的結果，故與實際訪問樣本數不同；因數值四捨五入，故樣本數加總未必等於總樣本數。

註2：本題為複選題，故各項百分比加總大於等於100%，且不進行卡方獨立性檢定。

註3：若細格無資料，以「-」呈現；有資料但因數值經四捨五入後仍不及0.1者，以「0.0」呈現。

註4：有關分析變項的分類，請參閱調查報告第三章「捌、差異檢定變項分類說明」。

附表8 網路族自認有網路沉迷的狀況

項目別	樣本數 (人)	自認有 網路沉迷 (%)	自認沒有 網路沉迷 (%)	未回答 /拒答 (%)
總計	1,522	17.5	82.3	0.2
性別				
男	769	17.5	82.1	0.4
女	753	17.4	82.5	0.1
年齡		*		
12-17歲	99	27.2	72.8	-
18-19歲	39	19.6	80.4	-
20-29歲	251	29.5	70.5	-
30-39歲	282	20.9	78.6	0.5
40-49歲	329	17.1	82.3	0.5
50-59歲	294	8.3	91.7	-
60-64歲	111	6.8	93.2	-
65歲以上	117	8.5	90.9	0.6
教育程度				
國小及以下	39	12.3	87.7	-
國初中	134	14.2	84.8	1.0
高中職	410	14.7	85.3	-
專科	215	17.0	83.0	-
大學	557	20.5	79.1	0.4
研究所及以上	165	18.7	81.3	-
未回答/拒答	1	-	100.0	-
就業情況1		*		
軍人	10	29.2	70.8	-
民代、主管及經理人員	83	12.9	87.1	-
專業人員	171	18.4	81.6	-
技術員及助理專業人員	145	17.2	82.8	-
事務支援人員	210	19.2	80.8	-
服務及銷售工作人員	231	15.2	84.0	0.8
農林漁牧業生產人員	30	18.2	77.5	4.3
技藝有關工作人員	86	9.1	90.9	-
機械設備操作及組裝人員	50	14.1	85.9	-
基層技術工及勞力工	76	18.9	81.1	-
家管	106	12.7	87.3	-
學生	169	30.7	69.3	-
找工作或等待復工者	26	27.5	72.5	-
退休	121	9.9	89.5	0.6
未回答/拒答	6	16.0	84.0	-
就業情況2		*		
就業者	1,094	16.5	83.2	0.3
非就業者(不含學生)	254	12.9	86.8	0.3
學生	169	30.7	69.3	-
學生就學階段				
國小	10	34.5	65.5	-
國中	44	26.0	74.0	-
高中職	49	31.1	68.9	-
專科	7	37.3	62.7	-
大學	53	33.0	67.0	-
研究所	5	27.1	72.9	-
居住地區				
北部地區	714	18.7	81.2	0.1
中部地區	363	15.4	84.3	0.4
南部地區	404	17.2	82.4	0.4
東部及金馬地區	41	17.0	83.0	-
網路沉迷傾向		*		
有網路沉迷傾向	141	61.8	37.3	0.9
無網路沉迷傾向	1,381	12.9	86.9	0.2

註1：表中資料為加權後的結果，故與實際訪問樣本數不同；因數值四捨五入，故樣本數加總未必等於總樣本數、百分比加總未必等於100%。

註2：因樣本數較少的緣故，「沒有」與「未回答/拒答」合併為單一類別進行卡方檢定；此外，教育程度為「未回答/拒答」、就業情況為「未回答/拒答」、學生就學階段為「專科」與「研究所」者，皆未納入卡方檢定中；其中，統計卡方檢定達顯著水準者（ p 值 < .05），以「*」標示；顯著但逾25%細格樣本數低於5者，以「a」標示，僅供參考。

註3：若細格無資料，以「-」呈現；有資料但因數值經四捨五入後仍不及0.1者，以「0.0」呈現。

註4：有關分析變項的分類，請參閱調查報告第三章「捌、差異檢定變項分類說明」。

附表9 自認有網路沉迷者自評網路沉迷的程度

項目別	樣本數 (人)	1分 (%)	2分 (%)	3分 (%)	4分 (%)	5分 (%)	平均 (分)
總計	266	1.3	10.9	50.3	28.8	8.7	3.33
性別							
男	135	0.7	13.6	46.9	28.7	10.1	3.34
女	131	1.9	8.1	53.8	29.0	7.2	3.31
年齡		a					*
12-17歲	27	-	6.6	75.0	18.4	-	3.12
18-19歲	8	-	-	85.9	14.1	-	3.14
20-29歲	74	-	11.2	47.0	31.3	10.5	3.41
30-39歲	59	-	5.9	41.5	38.7	13.9	3.61
40-49歲	56	-	15.1	45.8	31.0	8.1	3.32
50-59歲	24	7.9	15.4	58.2	14.9	3.6	2.91
60-64歲	8	12.9	24.9	35.2	13.6	13.4	2.90
65歲以上	10	6.1	12.5	50.5	24.4	6.5	3.13
教育程度							
國小及以下	5	-	24.9	36.0	39.1	-	3.14
國初中	19	-	17.8	56.0	20.9	5.3	3.14
高中職	60	1.0	7.8	57.2	20.6	13.4	3.38
專科	37	2.4	13.0	50.8	27.7	6.2	3.22
大學	114	1.7	9.0	48.2	32.7	8.4	3.37
研究所及以上	31	-	15.0	42.7	35.1	7.2	3.34
就業情況1							
軍人	3	-	-	48.5	51.5	-	3.51
民代、主管及經理人員	11	-	8.4	48.7	27.4	15.5	3.50
專業人員	32	-	9.2	50.1	40.8	-	3.32
技術員及助理專業人員	25	4.1	-	58.5	32.5	4.9	3.34
事務支援人員	40	2.2	5.6	54.6	25.4	12.3	3.40
服務及銷售工作人員	35	-	14.4	42.1	36.6	6.9	3.36
農林漁牧業生產人員	6	-	33.6	-	48.2	18.3	3.51
技藝有關工作人員	8	-	20.8	51.3	-	27.9	3.35
機械設備操作及組裝人員	7	-	35.0	16.4	34.5	14.1	3.28
基層技術工及勞力工	14	-	28.8	42.5	13.5	15.2	3.15
家管	14	4.6	6.9	49.3	20.2	19.0	3.42
學生	52	-	8.9	61.8	24.3	5.0	3.25
找工作或等待復工者	7	-	-	45.5	36.9	17.5	3.72
退休	12	8.0	18.4	55.8	17.7	-	2.83
就業情況2							
就業者	180	1.1	11.7	47.2	30.8	9.2	3.35
非就業者(不含學生)	33	4.8	9.6	50.9	23.0	11.7	3.27
學生	52	-	8.9	61.8	24.3	5.0	3.25
學生就學階段							
國小	4	-	-	48.0	52.0	-	3.52
國中	12	-	15.5	57.8	26.7	-	3.11
高中職	15	-	-	100.0	-	-	3.00
專科	3	-	-	-	48.8	51.2	4.51
大學	17	-	8.5	48.0	36.2	7.3	3.42
研究所	1	-	100.0	-	-	-	2.00
居住地區							*
北部地區	134	2.6	11.3	55.6	25.0	5.5	3.19
中部地區	56	-	9.5	37.3	39.3	13.9	3.58
南部地區	70	-	12.2	52.2	25.2	10.4	3.34
東部及金馬地區	7	-	-	34.6	53.6	11.8	3.77
網路沉迷傾向		*					*
有網路沉迷傾向	87	0.7	2.0	35.8	38.2	23.2	3.81
無網路沉迷傾向	179	1.6	15.2	57.4	24.2	1.6	3.09

註1：受訪對象為「自認有網路沉迷者」。

註2：表中資料為加權後的結果，故與實際訪問樣本數不同；因數值四捨五入，故樣本數加總未必等於總樣本數、百分比加總未必等於100%。

註3：因樣本數較少的緣故，教育程度為「未回答/拒答」、就業情況為「未回答/拒答」、學生就學階段為「專科」與「研究所」者，皆未納入卡方檢定中；統計卡方檢定達顯著水準者（ p 值 $<.05$ ），以「*」標示；顯著但逾25%細格樣本數低於5者，以「a」標示，僅供參考。

註4：若細格無資料，以「-」呈現；有資料但因數值經四捨五入後仍不及0.1者，以「0.0」呈現。

註5：有關分析變項的分類，請參閱調查報告第三章「捌、差異檢定變項分類說明」。

附表10 自認有網路沉迷者覺得想要尋求幫助的情形

項目別	樣本數 (人)	有想過 要尋求幫助 (%)	沒有想過 (%)
總計	266	4.5	95.5
性別			
男	135	5.0	95.0
女	131	4.0	96.0
年齡			
12-17歲	27	6.2	93.8
18-19歲	8	-	100.0
20-29歲	74	6.8	93.2
30-39歲	59	-	100.0
40-49歲	56	7.0	93.0
50-59歲	24	3.5	96.5
60-64歲	8	-	100.0
65歲以上	10	5.8	94.2
教育程度			
國小及以下	5	-	100.0
國初中	19	8.8	91.2
高中職	60	7.0	93.0
專科	37	6.5	93.5
大學	114	3.3	96.7
研究所及以上	31	-	100.0
就業情況1			
軍人	3	-	100.0
民代、主管及經理人員	11	-	100.0
專業人員	32	2.7	97.3
技術員及助理專業人員	25	-	100.0
事務支援人員	40	5.3	94.7
服務及銷售工作人員	35	-	100.0
農林漁牧業生產人員	6	17.5	82.5
技藝有關工作人員	8	-	100.0
機械設備操作及組裝人員	7	14.1	85.9
基層技術工及勞力工	14	-	100.0
家管	14	-	100.0
學生	52	8.2	91.8
找工作或等待復工者	7	31.6	68.4
退休	12	4.9	95.1
未回答/拒答	1	-	100.0
就業情況2			
就業者	180	2.8	97.2
非就業者(不含學生)	33	8.7	91.3
學生	52	8.2	91.8
學生就學階段			
國小	4	-	100.0
國中	12	14.5	85.5
高中職	15	-	100.0
專科	3	-	100.0
大學	17	14.6	85.4
研究所	1	-	100.0
居住地區			
北部地區	134	4.6	95.4
中部地區	56	5.5	94.5
南部地區	70	4.2	95.8
東部及金馬地區	7	-	100.0
網路沉迷傾向			
有網路沉迷傾向	87	6.2	93.8
無網路沉迷傾向	179	3.7	96.3

註1：受訪對象為「自認有網路沉迷者」。

註2：表中資料為加權後的結果，故與實際訪問樣本數不同；因數值四捨五入，故樣本數加總未必等於總樣本數、百分比加總未必等於100%。

註3：因樣本數較少的緣故，教育程度為「未回答/拒答」、就業情況為「未回答/拒答」、學生就學階段為「專科」與「研究所」者，皆未納入卡方檢定中；統計卡方檢定達顯著水準者（ p 值 $<.05$ ），以「*」標示；顯著但逾25%細格樣本數低於5者，以「a」標示，僅供參考。

註4：若細格無資料，以「-」呈現；有資料但因數值經四捨五入後仍不及0.1者，以「0.0」呈現。

註5：有關分析變項的分類，請參閱調查報告第三章「捌、差異檢定變項分類說明」。

附表11 網路族自認「做事時集中精神有困難」的同意情形

項目別	樣本數 (人)	非常 不同意 [1分] (%)	不同意 [2分] (%)	普通 [3分] (%)	同意 [4分] (%)	非常 同意 [5分] (%)	未回答/ 拒答 (%)	平均 (分)
總計	1,522	45.2	33.4	13.5	6.2	1.5	0.2	1.85
性別								
男	769	45.3	33.4	12.8	6.4	1.8	0.3	1.86
女	753	45.0	33.4	14.3	6.0	1.1	0.2	1.85
年齡		a						*
12-17歲	99	44.9	30.9	13.7	8.9	1.6	-	1.91
18-19歲	39	48.5	28.2	20.4	-	3.0	-	1.81
20-29歲	251	40.1	29.8	18.0	9.4	2.7	-	2.05
30-39歲	282	43.4	34.8	15.5	5.5	0.8	-	1.86
40-49歲	329	49.2	31.9	12.8	5.0	1.2	-	1.77
50-59歲	294	48.6	33.4	12.4	5.0	0.6	-	1.75
60-64歲	111	45.7	36.9	7.7	5.6	3.3	0.7	1.83
65歲以上	117	38.7	42.4	7.1	8.1	1.6	2.2	1.89
教育程度		a						
國小及以下	39	40.9	35.3	2.6	12.2	2.5	6.5	1.93
國初中	134	45.5	33.5	11.4	7.1	1.9	0.6	1.86
高中職	410	45.3	33.9	13.3	6.0	1.6	-	1.85
專科	215	48.2	28.7	17.1	4.2	1.8	-	1.83
大學	557	42.7	34.0	15.2	6.6	1.4	-	1.90
研究所及以上	165	50.2	35.0	8.2	6.0	0.5	-	1.72
未回答/拒答	1	-	100.0	-	-	-	-	2.00
就業情況1								
軍人	10	24.0	48.7	27.3	-	-	-	2.03
民代、主管及經理人員	83	50.1	38.6	5.6	3.8	2.0	-	1.69
專業人員	171	48.4	33.5	11.7	5.7	0.7	-	1.77
技術員及助理專業人員	145	45.6	29.8	16.8	6.3	1.6	-	1.89
事務支援人員	210	45.2	32.3	15.9	6.1	0.6	-	1.84
服務及銷售工作人員	231	47.8	32.5	14.2	4.8	0.4	0.4	1.77
農林漁牧業生產人員	30	48.9	40.8	5.3	-	3.2	1.8	1.65
技藝有關工作人員	86	48.3	33.6	8.4	9.6	-	-	1.79
機械設備操作及組裝人員	50	50.9	26.6	15.4	5.1	2.0	-	1.81
基層技術工及勞力工	76	42.0	34.4	13.6	5.8	4.2	-	1.96
家管	106	44.8	33.9	12.3	7.1	1.4	0.5	1.86
學生	169	40.0	30.1	19.9	6.7	3.3	-	2.03
找工作或等待復工者	26	27.4	43.4	2.2	22.2	4.8	-	2.34
退休	121	40.1	40.0	10.3	7.4	1.0	1.2	1.88
未回答/拒答	6	63.8	-	20.1	-	16.0	-	2.04
就業情況2		a						*
就業者	1,094	46.9	33.0	13.3	5.6	1.1	0.1	1.81
非就業者(不含學生)	254	40.8	37.8	10.3	8.8	1.6	0.8	1.92
學生	169	40.0	30.1	19.9	6.7	3.3	-	2.03
學生就學階段								
國小	10	64.4	17.9	-	17.6	-	-	1.71
國中	44	43.4	29.3	19.5	4.2	3.5	-	1.95
高中職	49	38.6	34.5	17.2	7.3	2.4	-	2.00
專科	7	40.4	-	37.3	22.2	-	-	2.41
大學	53	34.9	31.5	23.6	4.7	5.3	-	2.14
研究所	5	25.3	47.5	27.1	-	-	-	2.02
居住地區								
北部地區	714	44.3	33.4	14.3	6.2	1.7	0.2	1.87
中部地區	363	47.8	30.7	14.7	4.8	1.5	0.4	1.81
南部地區	404	44.4	35.2	11.1	7.8	1.3	0.2	1.86
東部及金馬地區	41	43.7	39.5	14.0	2.8	-	-	1.76
網路沉迷傾向		*						*
有網路沉迷傾向	141	15.1	26.1	38.0	13.6	7.3	-	2.72
無網路沉迷傾向	1,381	48.2	34.1	11.0	5.5	0.9	0.2	1.76

註1：表中資料為加權後的結果，故與實際訪問樣本數不同；因數值四捨五入，故樣本數加總未必等於總樣本數、百分比加總未必等於100%。

註2：因樣本數較少的緣故，教育程度為「未回答/拒答」、就業情況為「未回答/拒答」、學生就學階段為「專科」與「研究所」者，均未納入卡方檢定或變異數分析中；其中，統計卡方檢定或變異數分析達顯著水準者（ p 值 < 0.05），以「*」標示；統計卡方檢定顯著但逾25%細格樣本數低於5者，以「a」標示，僅供參考。

註3：若細格無資料，以「-」呈現；有資料但因數值經四捨五入後仍不及0.1者，以「0.0」呈現。

註4：有關分析變項的分類，請參閱調查報告第三章「捌、差異檢定變項分類說明」。

附表12 網路族自認「感到生活總是千篇一律或是無聊」的同意情形

項目別	樣本數 (人)	非常 不同意 [1分] (%)	不同意 [2分] (%)	普通 [3分] (%)	同意 [4分] (%)	非常 同意 [5分] (%)	未回答/ 拒答 (%)	平均 (分)
總計	1,522	31.7	27.4	23.2	11.4	6.1	0.2	2.33
性別								
男	769	33.1	24.1	24.1	11.8	6.7	0.2	2.35
女	753	30.3	30.8	22.2	11.0	5.4	0.2	2.30
年齡		*						*
12-17歲	99	39.4	31.4	17.0	10.6	1.6	-	2.04
18-19歲	39	37.9	18.4	19.9	18.2	5.5	-	2.35
20-29歲	251	30.9	20.6	27.6	12.2	8.7	-	2.47
30-39歲	282	26.2	24.9	29.9	13.0	6.0	-	2.48
40-49歲	329	35.8	26.6	19.6	11.1	6.5	0.3	2.26
50-59歲	294	31.0	28.7	23.8	9.9	6.1	0.3	2.31
60-64歲	111	35.0	30.4	21.0	10.4	3.2	-	2.17
65歲以上	117	25.6	43.4	13.8	9.7	6.3	1.2	2.27
教育程度								
國小及以下	39	28.4	42.0	15.9	10.1	1.8	1.8	2.13
國初中	134	27.4	29.6	21.5	15.1	5.9	0.5	2.42
高中職	410	33.9	28.0	20.2	12.2	5.2	0.5	2.26
專科	215	25.0	29.3	29.6	8.4	7.8	-	2.45
大學	557	33.6	24.6	23.5	11.9	6.5	-	2.33
研究所及以上	165	33.3	27.3	24.3	9.1	6.0	-	2.27
未回答/拒答	1	-	100.0	-	-	-	-	2.00
就業情況1		a						
軍人	10	14.2	30.3	40.5	15.0	-	-	2.56
民代、主管及經理人員	83	38.5	31.3	14.7	7.6	7.9	-	2.15
專業人員	171	29.5	28.2	25.9	13.3	3.1	-	2.32
技術員及助理專業人員	145	33.1	27.2	23.0	8.5	8.2	-	2.31
事務支援人員	210	32.6	20.8	31.6	10.7	4.3	-	2.33
服務及銷售工作人員	231	29.0	29.2	22.9	11.5	7.3	-	2.39
農林漁牧業生產人員	30	37.1	20.2	11.8	20.0	10.8	-	2.47
技藝有關工作人員	86	29.8	22.7	22.6	16.7	7.0	1.2	2.48
機械設備操作及組裝人員	50	34.7	23.7	29.3	8.7	3.5	-	2.23
基層技術工及勞力工	76	26.1	21.1	35.7	10.0	5.7	1.4	2.48
家管	106	32.2	37.0	14.3	13.8	2.7	-	2.18
學生	169	36.1	26.1	19.4	12.0	6.3	-	2.26
找工作或等待復工者	26	22.3	27.9	19.3	12.9	17.6	-	2.75
退休	121	30.1	35.7	17.5	7.9	7.6	1.1	2.26
未回答/拒答	6	63.8	16.0	-	20.1	-	-	1.76
就業情況2								
就業者	1,094	31.2	25.8	25.4	11.4	6.0	0.2	2.35
非就業者(不含學生)	254	30.2	35.4	16.4	10.9	6.6	0.5	2.28
學生	169	36.1	26.1	19.4	12.0	6.3	-	2.26
學生就學階段		a						
國小	10	32.6	33.2	16.6	17.6	-	-	2.19
國中	44	34.5	27.3	23.2	11.4	3.5	-	2.22
高中職	49	46.3	29.1	9.9	14.7	-	-	1.93
專科	7	-	46.1	37.3	16.6	-	-	2.71
大學	53	37.0	13.8	25.1	6.9	17.3	-	2.54
研究所	5	-	72.9	-	27.1	-	-	2.54
居住地區		*						
北部地區	714	30.8	28.2	22.0	12.1	6.7	0.2	2.36
中部地區	363	31.6	23.7	28.1	9.5	6.5	0.5	2.35
南部地區	404	32.4	29.2	22.1	12.6	3.6	0.2	2.26
東部及金馬地區	41	42.4	28.2	9.6	4.3	15.4	-	2.22
網路沉迷傾向		*						*
有網路沉迷傾向	141	14.1	15.6	31.7	21.7	16.9	-	3.12
無網路沉迷傾向	1,381	33.5	28.6	22.3	10.4	5.0	0.3	2.24

註1：表中資料為加權後的結果，故與實際訪問樣本數不同；因數值四捨五入，故樣本數加總未必等於總樣本數、百分比加總未必等於100%。

註2：因樣本數較少的緣故，教育程度為「未回答/拒答」、就業情況為「未回答/拒答」、學生就學階段為「專科」與「研究所」者，均未納入卡方檢定或變異數分析中；其中，統計卡方檢定或變異數分析達顯著水準者（ p 值＜0.05），以「*」標示；統計卡方檢定顯著但逾25%細格樣本數低於5者，以「a」標示，僅供參考。

註3：若細格無資料，以「-」呈現；有資料但因數值經四捨五入後仍不及0.1者，以「0.0」呈現。

註4：有關分析變項的分類，請參閱調查報告第三章「捌、差異檢定變項分類說明」。

附表13 網路族自認「覺得搞不懂課業內容或工作要求」的同意情形

項目別	樣本數 (人)	非常 不同意 [1分] (%)	不同意 [2分] (%)	普通 [3分] (%)	同意 [4分] (%)	非常 同意 [5分] (%)	未回答/ 拒答 (%)	平均 (分)
總計	1,522	51.7	30.7	9.2	3.4	1.5	3.7	1.67
性別								
男	769	52.7	31.5	8.2	3.6	1.7	2.3	1.67
女	753	50.7	29.8	10.2	3.1	1.2	5.0	1.68
年齡		a						*
12-17歲	99	32.4	29.8	27.3	7.3	3.3	-	2.19
18-19歲	39	37.0	17.0	28.1	9.2	8.6	-	2.35
20-29歲	251	50.1	29.1	14.1	5.2	1.5	-	1.79
30-39歲	282	57.7	30.1	7.3	2.4	1.7	0.8	1.59
40-49歲	329	61.0	30.2	5.7	1.4	1.1	0.6	1.51
50-59歲	294	53.9	34.5	5.7	2.1	0.6	3.2	1.56
60-64歲	111	48.1	32.0	3.6	3.2	1.6	11.5	1.62
65歲以上	117	33.9	30.8	4.9	5.2	-	25.2	1.75
教育程度		*						*
國小及以下	39	28.4	30.6	8.9	7.3	-	24.7	1.94
國初中	134	34.6	32.0	15.8	9.2	1.9	6.5	2.06
高中職	410	47.8	31.5	9.5	3.4	3.1	4.7	1.77
專科	215	54.7	31.0	5.6	3.9	1.2	3.6	1.61
大學	557	54.2	31.7	9.6	2.2	0.6	1.6	1.61
研究所及以上	165	69.0	23.8	5.4	0.6	0.7	0.6	1.39
未回答/拒答	1	-	-	100.0	-	-	-	3.00
就業情況1		a						*
軍人	10	46.8	40.9	12.3	-	-	-	1.66
民代、主管及經理人員	83	59.0	35.3	2.5	2.2	1.0	-	1.51
專業人員	171	63.9	27.7	6.6	0.6	1.3	-	1.48
技術員及助理專業人員	145	60.5	29.6	6.0	2.5	0.8	0.6	1.53
事務支援人員	210	57.2	30.9	10.6	1.4	-	-	1.56
服務及銷售工作人員	231	55.8	30.5	8.4	4.0	1.4	-	1.65
農林漁牧業生產人員	30	60.9	32.2	2.0	2.6	-	2.4	1.45
技藝有關工作人員	86	52.7	32.4	5.8	6.9	2.2	-	1.73
機械設備操作及組裝人員	50	48.7	35.2	9.3	4.9	2.0	-	1.76
基層技術工及勞力工	76	46.5	33.0	14.0	4.9	1.5	-	1.82
家管	106	42.8	23.2	3.7	6.1	1.6	22.5	1.72
學生	169	33.6	30.6	25.2	6.6	4.1	-	2.17
找工作或等待復工者	26	48.0	38.1	9.1	-	4.8	-	1.76
退休	121	37.9	32.6	2.9	1.8	-	24.8	1.58
未回答/拒答	6	44.8	16.0	20.1	-	19.0	-	2.32
就業情況2		*						*
就業者	1,094	57.0	31.1	7.9	2.9	1.0	0.1	1.60
非就業者(不含學生)	254	41.0	29.2	3.9	3.4	1.2	21.3	1.66
學生	169	33.6	30.6	25.2	6.6	4.1	-	2.17
學生就學階段								*
國小	10	49.2	33.2	17.6	-	-	-	1.68
國中	44	22.9	28.4	33.0	12.1	3.5	-	2.45
高中職	49	32.8	24.1	28.2	9.0	5.9	-	2.31
專科	7	40.4	22.2	18.2	-	19.1	-	2.35
大學	53	35.5	42.1	18.0	2.4	2.0	-	1.93
研究所	5	72.9	-	27.1	-	-	-	1.54
居住地區								
北部地區	714	51.5	31.1	8.8	3.6	1.7	3.3	1.68
中部地區	363	52.0	30.4	9.0	2.2	1.4	5.0	1.64
南部地區	404	52.2	29.5	10.0	3.7	1.3	3.3	1.68
東部及金馬地區	41	48.3	35.9	8.4	6.1	-	1.4	1.72
網路沉迷傾向		*						*
有網路沉迷傾向	141	34.8	34.6	18.0	4.5	6.1	2.0	2.11
無網路沉迷傾向	1,381	53.4	30.3	8.3	3.2	1.0	3.8	1.63

註1：表中資料為加權後的結果，故與實際訪問樣本數不同；因數值四捨五入，故樣本數加總未必等於總樣本數、百分比加總未必等於100%。

註2：因樣本數較少的緣故，教育程度為「未回答/拒答」、就業情況為「未回答/拒答」、學生就學階段為「專科」與「研究所」者，均未納入卡方檢定或變異數分析中；其中，統計卡方檢定或變異數分析達顯著水準者（ p 值＜0.05），以「*」標示；統計卡方檢定顯著但逾25%細格樣本數低於5者，以「a」標示，僅供參考。

註3：若細格無資料，以「-」呈現；有資料但因數值經四捨五入後仍不及0.1者，以「0.0」呈現。

註4：有關分析變項的分類，請參閱調查報告第三章「捌、差異檢定變項分類說明」。

附表14 對疫情不同擔憂程度與受疫情影響生活的網路族有網路沉迷傾向之比例

項目別	樣本數 (人)	有網路 沉迷傾向 (%)	無網路 沉迷傾向 (%)
最近六個月對於自己確診染疫的擔憂		*	
從來沒有	526	7.9	92.1
很少	402	6.1	93.9
有時	412	12.2	87.8
經常	98	10.0	90.0
幾乎總是	75	17.5	82.5
未回答/拒答	9	14.6	85.4
最近六個月對於居家隔離或居家檢疫時失去他人 陪伴或支持的擔憂		*	
從來沒有	969	7.0	93.0
很少	330	10.9	89.1
有時	156	16.8	83.2
經常	29	9.0	91.0
幾乎總是	33	25.6	74.4
未回答/拒答	4	-	100.0
最近六個月對於外出會增加確診風險的擔憂		*	
從來沒有	613	8.2	91.8
很少	327	6.3	93.7
有時	344	9.9	90.1
經常	146	14.1	85.9
幾乎總是	89	17.8	82.2
未回答/拒答	3	-	100.0
因疫情失去工作或是工作量變少的情形		*	
有因疫情失去工作或工作量變少	269	14.0	86.0
沒有	1,247	8.3	91.7
未回答/拒答	6	-	100.0
疫情期間居家上班或上課的情形		*	
疫情期間有居家上班或上課經驗	594	11.0	89.0
沒有	925	8.1	91.9
未回答/拒答	3	-	100.0
確診新冠肺炎情形與症狀		*	
沒有確診新冠肺炎	861	9.8	90.2
有確診，無症狀	78	2.8	97.2
有確診，輕度症狀	485	8.3	91.7
有確診，中重度症狀	97	14.5	85.5
居家隔離或居家檢疫的經驗與天數			
沒有居家隔離或居家檢疫經驗	695	10.0	90.0
7天內	588	7.7	92.3
8-14天	192	12.6	87.4
超過15天	41	4.3	95.7
未回答/拒答	5	-	100.0

註1：表中資料為加權後的結果，故與實際訪問樣本數不同；因數值四捨五入，故樣本數加總未必等於總樣本數、百分比加總未必等於100%。

註2：因樣本數較少的緣故，各題「未回答/拒答」者，皆未納入卡方檢定中；統計卡方檢定達顯著水準者（ p 值 < .05），以「*」標示；顯著但逾25%細格樣本數低於5者，以「a」標示，僅供參考。

註3：若細格無資料，以「-」呈現；有資料但因數值經四捨五入後仍不及0.1者，以「0.0」呈現。

附表15 網路族最近六個月對於自己確診染疫的擔憂

項目別	樣本數 (人)	從來 沒有 (%)	很少 (%)	有時 (%)	經常 (%)	幾乎 總是 (%)	未回答 /拒答 (%)
總計	1,522	34.6	26.4	27.1	6.5	4.9	0.6
性別		*					
男	769	41.8	23.5	23.5	5.7	5.0	0.6
女	753	27.2	29.5	30.8	7.2	4.9	0.5
年齡		*					
12-17歲	99	44.1	30.1	23.9	1.9	-	-
18-19歲	39	31.0	29.0	34.7	2.5	2.8	-
20-29歲	251	36.0	28.9	25.5	6.2	3.0	0.5
30-39歲	282	33.4	26.6	31.1	4.5	4.4	-
40-49歲	329	32.5	26.1	25.6	9.8	4.9	1.1
50-59歲	294	31.6	26.9	28.8	6.7	6.1	-
60-64歲	111	35.1	20.4	24.4	7.4	10.9	1.7
65歲以上	117	39.9	22.5	23.5	5.9	6.7	1.6
教育程度		*					
國小及以下	39	49.0	23.3	18.6	1.6	3.2	4.3
國初中	134	41.9	28.7	21.9	4.2	3.3	-
高中職	410	40.7	23.2	25.7	4.2	5.4	0.8
專科	215	31.8	27.4	27.7	10.0	3.1	-
大學	557	29.9	27.8	29.2	6.4	6.0	0.6
研究所及以上	165	29.4	27.5	28.9	9.9	4.4	-
未回答/拒答	1	-	-	-	100.0	-	-
就業情況1		a					
軍人	10	8.6	53.2	38.2	-	-	-
民代、主管及經理人員	83	33.2	27.5	23.2	11.8	4.3	-
專業人員	171	32.7	25.6	28.2	9.1	4.3	-
技術員及助理專業人員	145	42.7	25.2	23.2	3.8	5.2	-
事務支援人員	210	25.9	28.5	32.7	8.3	4.7	-
服務及銷售工作人員	231	32.7	25.3	29.7	7.6	4.3	0.3
農林漁牧業生產人員	30	50.7	23.8	15.6	6.1	1.8	2.0
技藝有關工作人員	86	50.9	18.7	22.3	4.9	3.2	-
機械設備操作及組裝人員	50	35.1	17.3	29.8	4.4	10.3	3.2
基層技術工及勞力工	76	30.0	30.3	26.3	3.9	5.8	3.8
家管	106	30.5	28.5	24.7	7.2	8.2	0.9
學生	169	37.7	31.9	26.3	3.4	0.6	-
找工作或等待復工者	26	36.0	31.2	28.0	-	-	4.8
退休	121	33.5	21.3	27.0	6.4	11.3	0.5
未回答/拒答	6	63.8	36.2	-	-	-	-
就業情況2		*					
就業者	1,094	34.4	25.8	27.6	7.0	4.7	0.5
非就業者(不含學生)	254	32.5	25.3	26.1	6.1	8.9	1.1
學生	169	37.7	31.9	26.3	3.4	0.6	-
學生就學階段		*					
國小	10	50.2	33.2	16.6	-	-	-
國中	44	44.1	28.7	23.0	4.2	-	-
高中職	49	41.9	34.9	23.1	-	-	-
專科	7	42.9	-	38.8	18.2	-	-
大學	53	28.9	34.4	29.9	4.7	2.0	-
研究所	5	-	47.5	52.5	-	-	-
居住地區		*					
北部地區	714	34.3	26.7	27.6	5.9	4.8	0.6
中部地區	363	33.7	28.3	27.3	5.4	4.6	0.7
南部地區	404	35.2	24.8	26.0	8.4	5.3	0.2
東部及金馬地區	41	39.4	20.7	26.0	6.5	6.0	1.5
網路沉迷傾向		*					
有網路沉迷傾向	141	29.6	17.5	35.7	7.0	9.3	0.9
無網路沉迷傾向	1,381	35.1	27.3	26.2	6.4	4.5	0.5

註1：表中資料為加權後的結果，故與實際訪問樣本數不同；因數值四捨五入，故樣本數加總未必等於總樣本數、百分比加總未必等於100%。

註2：因樣本數較少的緣故，教育程度為「未回答/拒答」、就業情況為「未回答/拒答」、學生就學階段為「專科」與「研究所」者，皆未納入卡方檢定中；統計卡方檢定達顯著水準者（ p 值 $<.05$ ），以「*」標示；顯著但逾25%細格樣本數低於5者，以「a」標示，僅供參考。

註3：若細格無資料，以「-」呈現；有資料但因數值經四捨五入後仍不及0.1者，以「0.0」呈現。

註4：有關分析變項的分類，請參閱調查報告第三章「捌、差異檢定變項分類說明」。

附表16 網路族最近六個月對於居家隔離或居家檢疫時失去他人陪伴或支持的擔憂

項目別	樣本數 (人)	從來 沒有 (%)	很少 (%)	有時 (%)	經常 (%)	幾乎 總是 (%)	未回答 /拒答 (%)
總計	1,522	63.7	21.7	10.3	1.9	2.2	0.3
性別							
男	769	65.5	19.9	10.4	2.1	1.8	0.2
女	753	61.9	23.5	10.1	1.6	2.5	0.4
年齡		a					
12-17歲	99	77.9	11.8	8.4	-	1.9	-
18-19歲	39	64.4	26.6	9.0	-	-	-
20-29歲	251	64.4	23.2	6.8	2.6	3.0	-
30-39歲	282	64.9	23.9	8.3	0.8	2.0	-
40-49歲	329	63.5	19.2	11.8	3.2	2.0	0.3
50-59歲	294	59.4	25.8	11.4	1.2	2.3	-
60-64歲	111	58.4	22.1	14.7	0.9	2.2	1.7
65歲以上	117	63.6	15.7	13.1	4.1	2.1	1.5
教育程度		a					
國小及以下	39	66.5	13.8	7.8	1.6	4.6	5.7
國初中	134	66.6	17.9	10.0	-	5.1	0.4
高中職	410	67.3	17.1	11.1	2.1	2.2	0.2
專科	215	58.0	26.0	12.5	2.3	1.2	-
大學	557	63.2	24.0	8.8	1.8	2.0	0.2
研究所及以上	165	60.7	24.6	10.9	2.7	1.1	-
未回答/拒答	1	100.0	-	-	-	-	-
就業情況1		a					
軍人	10	73.7	-	26.3	-	-	-
民代、主管及經理人員	83	63.3	20.1	10.5	4.1	2.1	-
專業人員	171	63.4	21.8	11.5	3.3	-	-
技術員及助理專業人員	145	65.5	22.9	9.8	1.2	0.7	-
事務支援人員	210	60.7	25.6	11.2	1.9	0.6	-
服務及銷售工作人員	231	64.4	23.1	8.2	1.4	3.0	-
農林漁牧業生產人員	30	79.7	9.7	7.4	-	3.2	-
技藝有關工作人員	86	70.4	20.4	7.1	1.0	1.1	-
機械設備操作及組裝人員	50	66.2	13.9	11.3	2.1	6.5	-
基層技術工及勞力工	76	59.9	22.5	8.0	2.8	5.5	1.3
家管	106	53.9	24.8	11.6	3.0	4.0	2.7
學生	169	71.0	19.3	7.2	0.7	1.8	-
找工作或等待復工者	26	39.9	31.7	23.6	-	4.8	-
退休	121	61.3	17.9	14.8	1.9	3.6	0.5
未回答/拒答	6	68.5	31.5	-	-	-	-
就業情況2		a					
就業者	1,094	64.4	21.8	9.8	2.0	1.8	0.1
非就業者(不含學生)	254	56.0	22.2	14.4	2.1	3.9	1.4
學生	169	71.0	19.3	7.2	0.7	1.8	-
學生就學階段		a					
國小	10	70.1	29.9	-	-	-	-
國中	44	72.4	8.3	15.1	-	4.2	-
高中職	49	81.5	15.3	3.3	-	-	-
專科	7	81.8	-	18.2	-	-	-
大學	53	60.8	29.9	4.7	2.3	2.3	-
研究所	5	49.1	50.9	-	-	-	-
居住地區							
北部地區	714	61.3	23.9	10.9	1.8	1.6	0.5
中部地區	363	64.2	20.4	11.5	1.2	2.4	0.3
南部地區	404	65.7	20.0	9.0	2.6	2.6	-
東部及金馬地區	41	81.5	9.4	1.9	2.3	4.8	-
網路沉迷傾向		a					
有網路沉迷傾向	141	48.1	25.5	18.6	1.8	6.0	-
無網路沉迷傾向	1,381	65.3	21.3	9.4	1.9	1.8	0.3

註1：表中資料為加權後的結果，故與實際訪問樣本數不同；因數值四捨五入，故樣本數加總未必等於總樣本數、百分比加總未必等於100%。

註2：因樣本數較少的緣故，教育程度為「未回答/拒答」、就業情況為「未回答/拒答」、學生就學階段為「專科」與「研究所」者，皆未納入卡方檢定中；統計卡方檢定達顯著水準者（ p 值 $< .05$ ），以「*」標示；顯著但逾25%細格樣本數低於5者，以「a」標示，僅供參考。

註3：若細格無資料，以「-」呈現；有資料但因數值經四捨五入後仍不及0.1者，以「0.0」呈現。

註4：有關分析變項的分類，請參閱調查報告第三章「捌、差異檢定變項分類說明」。

附表17 網路族最近六個月對於外出會增加確診風險的擔憂

項目別	樣本數 (人)	從來 沒有 (%)	很少 (%)	有時 (%)	經常 (%)	幾乎 總是 (%)	未回答 /拒答 (%)
總計	1,522	40.3	21.5	22.6	9.6	5.9	0.2
性別		*					
男	769	44.5	21.6	18.8	10.0	4.9	0.1
女	753	35.9	21.3	26.5	9.1	6.8	0.3
年齡		*					
12-17歲	99	60.9	22.3	13.1	3.7	-	-
18-19歲	39	53.3	20.0	11.9	9.0	5.7	-
20-29歲	251	44.4	18.4	26.9	6.8	3.6	-
30-39歲	282	38.7	21.1	24.2	10.9	5.1	-
40-49歲	329	38.1	23.7	18.4	13.0	6.5	0.3
50-59歲	294	35.0	23.4	27.4	8.6	5.6	-
60-64歲	111	36.0	20.9	20.0	9.9	13.2	-
65歲以上	117	36.9	18.3	23.9	9.9	9.3	1.7
教育程度		*					
國小及以下	39	53.3	12.8	18.1	7.5	8.3	-
國初中	134	54.3	20.9	11.6	7.5	4.6	1.0
高中職	410	47.8	19.4	20.1	6.3	6.2	0.1
專科	215	36.1	21.6	24.5	9.1	8.8	-
大學	557	35.2	21.8	26.4	11.6	4.9	0.2
研究所及以上	165	29.3	27.9	24.1	13.7	5.1	-
未回答/拒答	1	100.0	-	-	-	-	-
就業情況1		a					
軍人	10	36.9	29.2	11.8	12.3	9.8	-
民代、主管及經理人員	83	35.8	20.6	24.8	12.1	6.7	-
專業人員	171	33.5	29.2	18.2	15.0	3.5	0.5
技術員及助理專業人員	145	42.1	20.8	25.1	7.1	4.9	-
事務支援人員	210	32.5	21.6	27.1	14.6	4.1	-
服務及銷售工作人員	231	43.3	20.2	23.4	7.3	5.9	-
農林漁牧業生產人員	30	50.5	15.8	17.5	10.2	6.0	-
技藝有關工作人員	86	44.0	20.2	25.8	7.4	2.6	-
機械設備操作及組裝人員	50	40.5	22.4	23.9	7.4	5.9	-
基層技術工及勞力工	76	46.0	18.4	14.7	11.0	9.9	-
家管	106	32.0	26.4	23.5	6.3	10.5	1.3
學生	169	57.5	20.1	15.9	5.1	1.5	-
找工作或等待復工者	26	32.8	12.8	37.9	7.5	9.0	-
退休	121	32.5	17.2	26.2	10.0	13.7	0.5
未回答/拒答	6	84.0	16.0	-	-	-	-
就業情況2		*					
就業者	1,094	39.2	21.9	23.0	10.6	5.2	0.1
非就業者(不含學生)	254	32.3	20.6	26.3	8.2	11.8	0.8
學生	169	57.5	20.1	15.9	5.1	1.5	-
學生就學階段							
國小	10	68.2	-	31.8	-	-	-
國中	44	66.0	26.2	3.6	4.2	-	-
高中職	49	59.3	18.1	16.6	3.6	2.4	-
專科	7	42.9	22.2	34.8	-	-	-
大學	53	53.8	17.5	16.7	9.5	2.4	-
研究所	5	-	50.9	49.1	-	-	-
居住地區							
北部地區	714	40.0	22.1	23.3	10.0	4.5	0.2
中部地區	363	40.2	20.0	23.6	9.7	6.0	0.4
南部地區	404	39.6	22.4	20.3	9.8	7.9	-
東部及金馬地區	41	51.9	15.1	25.7	-	7.4	-
網路沉迷傾向		*					
有網路沉迷傾向	141	35.5	14.5	24.2	14.5	11.3	-
無網路沉迷傾向	1,381	40.7	22.2	22.5	9.1	5.3	0.2

註1：表中資料為加權後的結果，故與實際訪問樣本數不同；因數值四捨五入，故樣本數加總未必等於總樣本數、百分比加總未必等於100%。

註2：因樣本數較少的緣故，教育程度為「未回答/拒答」、就業情況為「未回答/拒答」、學生就學階段為「專科」與「研究所」者，皆未納入卡方檢定中；統計卡方檢定達顯著水準者（ p 值 $<.05$ ），以「*」標示；顯著但逾25%細格樣本數低於5者，以「a」標示，僅供參考。

註3：若細格無資料，以「-」呈現；有資料但因數值經四捨五入後仍不及0.1者，以「0.0」呈現。

註4：有關分析變項的分類，請參閱調查報告第三章「捌、差異檢定變項分類說明」。

附表18 網路族因疫情失去工作或是工作量變少的情形

項目別	樣本數 (人)	有因疫情 失去工作或 工作量變少 (%)	沒有 (%)	未回答 /拒答 (%)
總計	1,522	17.7	81.9	0.4
性別				
男	769	16.1	83.3	0.5
女	753	19.2	80.5	0.3
年齡		*		
12-17歲	99	6.5	91.7	1.8
18-19歲	39	11.3	88.7	-
20-29歲	251	16.1	83.9	-
30-39歲	282	17.1	82.9	-
40-49歲	329	23.6	76.2	0.3
50-59歲	294	20.8	79.2	-
60-64歲	111	19.8	80.2	-
65歲以上	117	7.7	89.5	2.8
教育程度		*		
國小及以下	39	6.9	89.7	3.4
國初中	134	24.0	73.0	3.0
高中職	410	24.0	76.0	-
專科	215	20.9	79.1	-
大學	557	13.5	86.3	0.1
研究所及以上	165	8.3	91.7	-
未回答/拒答	1	100.0	-	-
就業情況1		*		
軍人	10	12.3	87.7	-
民代、主管及經理人員	83	11.6	88.4	-
專業人員	171	8.8	91.2	-
技術員及助理專業人員	145	21.0	79.0	-
事務支援人員	210	13.9	86.1	-
服務及銷售工作人員	231	26.9	72.7	0.4
農林漁牧業生產人員	30	18.2	81.8	-
技藝有關工作人員	86	31.6	68.4	-
機械設備操作及組裝人員	50	37.5	62.5	-
基層技術工及勞力工	76	30.5	69.5	-
家管	106	16.1	82.0	1.9
學生	169	7.7	91.2	1.1
找工作或等待復工者	26	26.4	73.6	-
退休	121	6.9	92.0	1.1
未回答/拒答	6	16.0	84.0	-
就業情況2		*		
就業者	1,094	20.3	79.6	0.1
非就業者(不含學生)	254	12.8	85.9	1.3
學生	169	7.7	91.2	1.1
學生就學階段				
國小	10	-	100.0	-
國中	44	3.6	92.4	4.0
高中職	49	9.9	90.1	-
專科	7	19.1	80.9	-
大學	53	10.0	90.0	-
研究所	5	-	100.0	-
居住地區				
北部地區	714	15.9	83.4	0.7
中部地區	363	21.3	78.3	0.4
南部地區	404	17.5	82.5	-
東部及金馬地區	41	17.7	82.3	-
網路沉迷傾向		*		
有網路沉迷傾向	141	26.8	73.2	-
無網路沉迷傾向	1,381	16.7	82.8	0.4

註1：表中資料為加權後的結果，故與實際訪問樣本數不同；因數值四捨五入，故樣本數加總未必等於總樣本數、百分比加總未必等於100%。

註2：因樣本數較少的緣故，「沒有」與「未回答/拒答」合併為單一類別進行卡方檢定；此外，教育程度為「未回答/拒答」、就業情況為「未回答/拒答」、學生就學階段為「專科」與「研究所」者，皆未納入卡方檢定中；其中，統計卡方檢定達顯著水準者（ p 值 < .05），以「*」標示；顯著但逾25%細格樣本數低於5者，以「a」標示，僅供參考。

註3：若細格無資料，以「-」呈現；有資料但因數值經四捨五入後仍不及0.1者，以「0.0」呈現。

註4：有關分析變項的分類，請參閱調查報告第三章「捌、差異檢定變項分類說明」。

附表19 網路族在疫情期間居家上班或上課的情形

項目別	樣本數 (人)	疫情期間有 居家上班或 上課的經驗 (%)	沒有 (%)	未回答 /拒答 (%)
總計	1,522	39.0	60.8	0.2
性別				
男	769	37.6	62.1	0.3
女	753	40.4	59.4	0.1
年齡		*		
12-17歲	99	89.2	10.8	-
18-19歲	39	79.7	20.3	-
20-29歲	251	57.7	42.3	-
30-39歲	282	35.8	63.9	0.4
40-49歲	329	37.4	62.3	0.3
50-59歲	294	27.4	72.6	-
60-64歲	111	13.3	85.9	0.9
65歲以上	117	9.2	90.8	-
教育程度		*		
國小及以下	39	33.4	66.6	-
國初中	134	32.8	67.2	-
高中職	410	27.2	72.5	0.2
專科	215	27.7	72.3	-
大學	557	45.7	54.1	0.2
研究所及以上	165	66.7	32.7	0.6
未回答/拒答	1	100.0	-	-
就業情況1		*		
軍人	10	38.2	61.8	-
民代、主管及經理人員	83	50.1	47.6	2.2
專業人員	171	50.3	49.1	0.6
技術員及助理專業人員	145	48.8	51.2	-
事務支援人員	210	48.3	51.7	-
服務及銷售工作人員	231	33.5	66.5	-
農林漁牧業生產人員	30	5.1	94.9	-
技藝有關工作人員	86	16.2	83.8	-
機械設備操作及組裝人員	50	12.6	87.4	-
基層技術工及勞力工	76	10.7	89.3	-
家管	106	9.5	90.5	-
學生	169	90.0	10.0	-
找工作或等待復工者	26	43.7	56.3	-
退休	121	4.8	95.2	-
未回答/拒答	6	55.2	44.8	-
就業情況2		*		
就業者	1,094	37.6	62.1	0.3
非就業者(不含學生)	254	10.8	89.2	-
學生	169	90.0	10.0	-
學生就學階段				
國小	10	100.0	-	-
國中	44	83.7	16.3	-
高中職	49	88.3	11.7	-
專科	7	100.0	-	-
大學	53	92.7	7.3	-
研究所	5	100.0	-	-
居住地區		*		
北部地區	714	46.1	53.6	0.3
中部地區	363	32.6	67.4	-
南部地區	404	31.2	68.6	0.2
東部及金馬地區	41	50.5	49.5	-
網路沉迷傾向		*		
有網路沉迷傾向	141	46.5	53.5	-
無網路沉迷傾向	1,381	38.3	61.5	0.2

註1：表中資料為加權後的結果，故與實際訪問樣本數不同；因數值四捨五入，故樣本數加總未必等於總樣本數、百分比加總未必等於100%。

註2：因樣本數較少的緣故，「沒有」與「未回答/拒答」合併為單一類別進行卡方檢定；此外，教育程度為「未回答/拒答」、就業情況為「未回答/拒答」、學生就學階段為「專科」與「研究所」者，皆未納入卡方檢定中；其中，統計卡方檢定達顯著水準者（ p 值 $< .05$ ），以「*」標示；顯著但逾25%細格樣本數低於5者，以「a」標示，僅供參考。

註3：若細格無資料，以「-」呈現；有資料但因數值經四捨五入後仍不及0.1者，以「0.0」呈現。

註4：有關分析變項的分類，請參閱調查報告第三章「捌、差異檢定變項分類說明」。

附表20 網路族的確診新冠肺炎情形與症狀

項目別	樣本數 (人)	沒有 (%)	有確診新冠肺炎			
			無症狀 (%)	輕度 症狀 (%)	中度 症狀 (%)	重度 症狀 (%)
總計	1,522	56.6	5.1	31.9	6.3	0.1
性別		*				
男	769	61.1	6.4	27.1	5.2	0.2
女	753	52.0	3.9	36.8	7.4	-
年齡		*				
12-17歲	99	41.0	7.2	42.9	7.1	1.8
18-19歲	39	56.6	5.4	29.4	8.5	-
20-29歲	251	48.8	3.7	39.2	8.3	-
30-39歲	282	56.3	4.8	29.0	10.0	-
40-49歲	329	55.3	5.3	33.8	5.6	-
50-59歲	294	61.9	6.4	28.6	3.1	-
60-64歲	111	63.2	2.4	29.5	4.9	-
65歲以上	117	71.4	6.1	20.3	2.2	-
教育程度						
國小及以下	39	49.8	3.2	41.6	5.4	-
國初中	134	66.6	5.8	23.6	2.7	1.3
高中職	410	54.7	6.6	33.6	5.2	-
專科	215	60.1	6.2	29.0	4.7	-
大學	557	54.6	4.4	33.0	7.9	-
研究所及以上	165	56.5	2.6	32.5	8.4	-
未回答/拒答	1	100.0	-	-	-	-
就業情況1		*				
軍人	10	44.9	-	55.1	-	-
民代、主管及經理人員	83	57.0	9.0	27.9	6.1	-
專業人員	171	60.6	1.5	29.4	8.5	-
技術員及助理專業人員	145	45.9	4.7	38.0	11.3	-
事務支援人員	210	53.4	5.1	36.5	5.0	-
服務及銷售工作人員	231	60.4	5.4	30.7	3.5	-
農林漁牧業生產人員	30	79.6	3.3	14.2	2.9	-
技藝有關工作人員	86	62.9	7.9	23.9	5.3	-
機械設備操作及組裝人員	50	51.0	4.3	33.7	11.0	-
基層技術工及勞力工	76	49.0	4.9	38.6	7.6	-
家管	106	60.0	3.8	31.8	4.3	-
學生	169	48.7	5.5	37.1	7.7	1.1
找工作或等待復工者	26	69.7	14.2	12.1	4.0	-
退休	121	64.2	6.0	25.4	4.4	-
未回答/拒答	6	65.6	-	34.4	-	-
就業情況2						
就業者	1,094	56.3	4.9	32.3	6.5	-
非就業者(不含學生)	254	63.0	5.9	26.7	4.3	-
學生	169	48.7	5.5	37.1	7.7	1.1
學生就學階段						
國小	10	31.8	-	68.2	-	-
國中	44	48.7	8.6	35.1	3.5	4.0
高中職	49	36.5	8.9	41.5	13.1	-
專科	7	16.6	-	83.4	-	-
大學	53	62.6	2.0	26.0	9.4	-
研究所	5	100.0	-	-	-	-
居住地區						
北部地區	714	54.3	4.6	34.1	6.9	0.2
中部地區	363	59.3	7.2	28.6	5.0	-
南部地區	404	58.5	4.3	30.5	6.7	-
東部及金馬地區	41	54.6	4.6	38.4	2.4	-
網路沉迷傾向		*				
有網路沉迷傾向	141	59.7	1.5	28.7	8.7	1.3
無網路沉迷傾向	1,381	56.3	5.5	32.2	6.0	-

註1：表中資料為加權後的結果，故與實際訪問樣本數不同；因數值四捨五入，故樣本數加總未必等於總樣本數、百分比加總未必等於100%。

註2：因樣本數較少的緣故，教育程度為「未回答/拒答」、就業情況為「未回答/拒答」、學生就學階段為「專科」與「研究所」者，皆未納入卡方檢定中；統計卡方檢定達顯著水準者（ p 值 $<.05$ ），以「*」標示；顯著但逾25%細格樣本數低於5者，以「a」標示，僅供參考。

註3：若細格無資料，以「-」呈現；有資料但因數值經四捨五入後仍不及0.1者，以「0.0」呈現。

註4：有關分析變項的分類，請參閱調查報告第三章「捌、差異檢定變項分類說明」。

附表21 網路族居家隔離或居家檢疫的經驗與天數

項目別	樣本數 (人)	沒有 (%)	有居家隔離或居家檢疫的經驗				未回答 /拒答 (%)
			7天內 (%)	8-14天 (%)	15-21天 (%)	超過 21天 (%)	
總計	1,522	45.7	38.7	12.6	1.3	1.4	0.3
性別		*					
男	769	50.2	35.6	10.7	1.4	1.7	0.5
女	753	41.2	41.7	14.6	1.2	1.2	0.1
年齡		a					
12-17歲	99	22.1	52.4	13.9	3.7	8.0	-
18-19歲	39	43.0	42.3	8.9	2.8	3.0	-
20-29歲	251	39.2	43.5	15.2	1.0	1.1	-
30-39歲	282	43.1	43.0	11.4	0.8	1.2	0.3
40-49歲	329	44.0	38.6	14.3	2.0	0.8	0.3
50-59歲	294	51.8	33.9	12.0	0.7	0.9	0.7
60-64歲	111	54.9	31.4	12.8	-	-	0.9
65歲以上	117	67.5	23.9	7.0	1.0	0.6	-
教育程度		a					
國小及以下	39	37.5	41.7	12.1	6.2	-	2.6
國初中	134	55.7	31.1	9.2	-	3.2	0.8
高中職	410	44.9	40.9	11.0	1.8	1.1	0.2
專科	215	48.7	34.4	14.1	1.4	1.4	-
大學	557	43.1	40.4	14.0	0.8	1.8	-
研究所及以上	165	46.7	37.8	13.3	1.1	-	1.1
未回答/拒答	1	-	100.0	-	-	-	-
就業情況1		a					
軍人	10	44.9	40.9	-	-	14.2	-
民代、主管及經理人員	83	45.8	38.2	13.0	1.1	0.8	1.1
專業人員	171	46.0	38.5	13.8	0.6	0.5	0.5
技術員及助理專業人員	145	39.4	43.1	14.2	1.9	1.4	-
事務支援人員	210	45.2	42.4	11.0	-	0.9	0.5
服務及銷售工作人員	231	46.0	38.2	12.6	1.6	1.5	-
農林漁牧生產人員	30	70.4	26.9	2.6	-	-	-
技藝有關工作人員	86	47.0	42.5	9.5	-	1.0	-
機械設備操作及組裝人員	50	48.6	35.9	15.5	-	-	-
基層技術工及勞力工	76	44.6	35.1	16.1	2.9	-	1.3
家管	106	52.3	31.6	13.9	1.3	-	1.0
學生	169	31.3	47.9	12.6	2.8	5.4	-
找工作或等待復工者	26	55.3	8.5	24.6	7.4	4.2	-
退休	121	56.6	32.6	10.4	0.5	-	-
未回答/拒答	6	68.5	15.4	16.0	-	-	-
就業情況2		a					
就業者	1,094	45.7	39.4	12.5	1.0	1.0	0.3
非就業者(不含學生)	254	54.6	29.6	13.3	1.6	0.4	0.4
學生	169	31.3	47.9	12.6	2.8	5.4	-
學生就學階段		a					
國小	10	-	64.4	17.9	17.6	-	-
國中	44	27.0	51.4	11.8	-	9.8	-
高中職	49	22.2	56.6	10.2	3.7	7.4	-
專科	7	16.6	41.4	42.0	-	-	-
大學	53	47.2	36.7	11.8	2.1	2.3	-
研究所	5	76.2	23.8	-	-	-	-
居住地區							
北部地區	714	43.4	37.4	15.6	1.8	1.1	0.7
中部地區	363	48.7	41.1	8.1	0.6	1.5	-
南部地區	404	47.5	38.4	11.6	0.8	1.7	-
東部及金馬地區	41	43.0	40.3	11.3	2.7	2.8	-
網路沉迷傾向							
有網路沉迷傾向	141	49.3	32.3	17.2	1.2	-	-
無網路沉迷傾向	1,381	45.3	39.3	12.2	1.3	1.6	0.3

註1：表中資料為加權後的結果，故與實際訪問樣本數不同；因數值四捨五入，故樣本數加總未必等於總樣本數、百分比加總未必等於100%。

註2：因樣本數較少的緣故，教育程度為「未回答/拒答」、就業情況為「未回答/拒答」、學生就學階段為「專科」與「研究所」者，皆未納入卡方檢定中；統計卡方檢定達顯著水準者（ p 值 $<.05$ ），以「*」標示；顯著但逾25%細格樣本數低於5者，以「a」標示，僅供參考。

註3：若細格無資料，以「-」呈現；有資料但因數值經四捨五入後仍不及0.1者，以「0.0」呈現。

註4：有關分析變項的分類，請參閱調查報告第三章「捌、差異檢定變項分類說明」。