

111 年網路沉迷研究調查問卷

(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】

(08) 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 (08) 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。

(00:00) __ __ 小時 __ __ 分鐘【續問 Q4】

(99994) 沒有工作也沒有上學【跳問 Q5】

(99995) 超過一個月沒上網【跳問 Q31】

(99997) 不知道【續問 Q4】

(99998) 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。

(00:00) __ __ 小時 __ __ 分鐘【跳問 Q6】

(99997) 不知道【跳問 Q6】

(99998) 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。

(00:00) __ __ 小時 __ __ 分鐘

(99997) 不知道

(99998) 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

(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

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5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
(08) 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
(08) 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
(08) 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
(08) 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
(08) 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
(08) 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
(08) 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
(08) 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
(08) 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
(08) 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】
(08) 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 (08) 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 (08) 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 (08) 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 (08) 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 (08) 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 (08) 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 (08) 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 (08) 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 (08) 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 (08) 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 (08) 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 (08) 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
- (08) 其他