

永不下線的代價：探討數位工作型態對身心健康之衝擊

郭立鴻 *
國立台灣大學
資料科學碩士學位學程

王鄉
國立陽明交通大學
應用數學系

汪娟如
淡江大學
統計與資料科學學系

摘要

本研究旨在探討在數位化浪潮下，台灣在職者的工作型態對其身心健康的影響。我們使用「113 年數位近用調查」問卷數據，篩選出 6,664 份在職者有效樣本，並運用 Python 及 R 進行資料分析，包含描述性統計、T 檢定、相關性分析，另外也建立總體與分年齡層的多元線性迴歸模型。研究結果顯示，「下班後處理公事」此數位過勞的指標僅在年輕族群身上對「主觀幸福感」有顯著的負面影響，在整體樣本中則未呈現顯著關聯。然而，整體而言此行為與「身體狀況惡化」存在顯著關聯。另外亦發現，影響主觀幸福感的最強烈預測因子是個人的「身體狀況」。本研究的結果可應用於企業規劃數位工作制度，並為個人在數位化時代追求身心健康提供參考方向，具有極大的應用價值。¹

1 研究目的與動機

1.1 研究問題

在數位科技普及的今日，新興的數位工作型態（如遠距辦公、下班後仍需透過網路處理公事、對 AI 取代工作的焦慮）如何影響台灣在職者的「主觀幸福感」與「生理健康狀況」？其中，哪些因素是主要的驅動因子？這些影響是否存在群體間（如性別、不同工作模式）的差異？

1.2 研究背景與動機

隨著後疫情時代來臨，遠距與混合工作模式已成為新常態，數位工具的滲透使得工作與生活的界線日益模糊，「永不下線」(Always-On) 的文化逐漸形成 (Wajcman, 2014)。這種轉變雖然帶來了工作上的彈性，卻也可能引發新型態的「科技壓力」(Technostress)(Ayyagari et al., 2011) 與數位過勞 (Digital Burnout)，對個人的身心狀態產生深遠影響 (Salanova et al., 2013)。此外，人工智慧的興起帶來工作被取代的焦慮，使人們承受的心理壓力進一步增加 (Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD), 2019)。

然而，這些影響的具體路徑尚不明確。例如，「下班後處理公事」是否必然導致幸福感下降？另外，我們也好奇這些指標在不同群體間影響身心健康的差異。例如，年輕族群的幸福感是否比年長者更易受到人工智慧取代焦慮的影響？

因此，本研究希望透過對「113 年數位近用調查」(數位發展部, 2025) 此具代表性的全國性資料進行分析，揭示數位工作型態與身心健康的複雜關聯。我們希望透過此分析更加了解 3C 時代對我們的影響，藉此為企業制定更有效的人才關懷政策、以及為個人在追求工作與生活平衡上，提出具有數據支持的洞見與建議。

2 科學方法與工具使用

2.1 研究設計與數據來源

本研究為一項基於次級資料的量化分析研究。數據來源為「113 年數位近用主調查」之公開資料，其抽樣方法為雙底冊隨機抽樣。為聚焦於核心研究議題，我們進行了以下數據前處理步驟：

- 樣本篩選**：從原始數據集中，依據問題 V39（行業別）的回答，篩選出目前身份為「在職者」的受訪者。排除了學生、家管、退休及無報酬等待工作者。
- 變數選取**：根據我們的研究框架，選取與人口學背景、數位工作型態、身心健康指標相關的共 11 個核心變數。
- 遺漏值處理**：針對所有核心變數，將代表「不知道/拒答」的特殊編碼（如 97、98）轉換為標準遺漏值，並採用列刪除法 (Listwise Deletion)，移除任何一個核心變數存在遺漏值的觀測。

經過上述處理，我們最終獲得 6,664 筆有效樣本進行後續分析。

*通訊作者：r13946015@ntu.edu.tw

¹本研究之程式碼與資料可於下列網址取得：<https://github.com/pudding10155034/2025-Data-Science-Promenade>

2.2 變數定義與操作化

本研究使用的核心變數定義如表 1 所示。

變數代號	原始問卷題目/意涵	角色
依變數 (Dependent Variables)		
v34	主觀幸福感 (0-10 分)	心理健康指標
v33	身體狀況是否變差 (1 差很多-5 變好很多)	生理健康指標
自變數 (Independent Variables) - 數位工作壓力		
v43	下班後是否需處理公事 (1= 是, 2= 否)	工作邊界
v24	是否從事遠距工作 (1= 是, 2= 否)	工作模式
v41	工作內容需用網路比例 (0-100%)	數位化程度
v42	擔心被 AI 取代的焦慮感 (1 非常可能-4 非常不可能)	未來焦慮
v8	每週上網頻率 (1-5 級距)	行為習慣
人口學變項		
v4	年齡層 (1-10 級距)	人口學
v45	性別 (1= 男, 2= 女)	人口學
v38	教育程度 (1-8 級距)	人口學
篩選變數		
v39	行業別	篩選變數

表 1: 研究變數定義表

2.3 分析工具與方法

本研究首先使用 Python 及 R 語言進行初步的資料整理與描述性統計，以了解原始資料樣貌。而後續的核心分析，包含假設檢定與模型建構，則採用 Python 3 語言及其生態系中的科學計算函式庫 (Pandas, SciPy, Statsmodels) 進行，並使用 R 建立多元回歸模型。

分析過程採用多元迴歸分析 (Multiple Regression)、T 檢定、變異數分析 (ANOVA) 及相關性分析。其中，除了建立針對全體樣本的總體模型外，更進一步將樣本依年齡層切分為六組，對各組獨立進行多元迴歸分析，以探討不同世代之間影響幸福感的因子是否存在結構性差異。最後，透過數據視覺化方式展示成果。

3 成果展現

3.1 樣本描述性統計

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

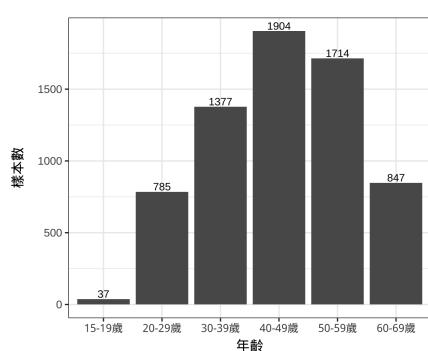


圖 1: 樣本年齡層分佈圖

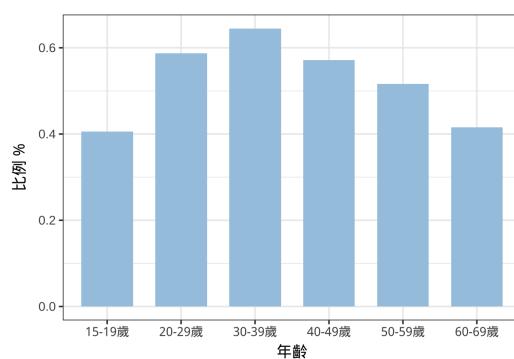


圖 2: 下班後處理工作比例

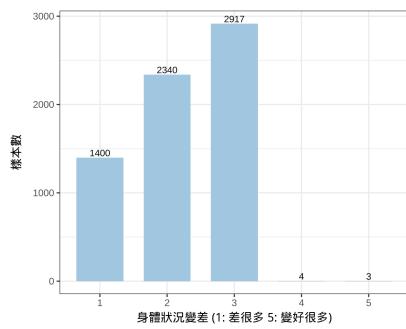


圖 3: 身體狀況變差感受分佈 (1: 差很多, 3: 沒影響, 5: 好很多)

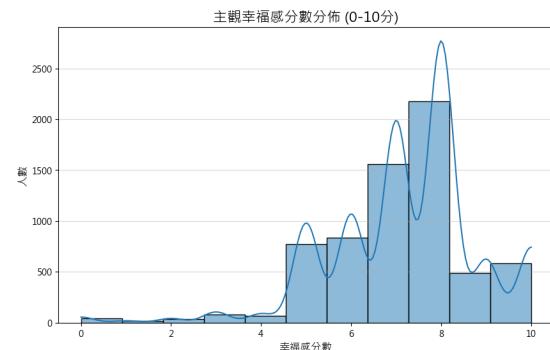


圖 4: 主觀幸福感分數分佈圖

在工作型態方面，有高達 55% 的受訪者 (3,689 人) 表示下班後仍需處理公事，證實了「工作邊界模糊化」為普遍現象。其中，30-39 歲的群體中有 64% 下班後仍需處理公事，比例為最高 (圖 2)。有 25.4% 的在職者 (1,695 人) 在近三個月有遠距工作經驗。另外，各年齡族群工作內容的數位化程度普遍偏高，特別是在 30-59 歲的群體，其中位數接近 80%。

在 AI 焦慮方面，約有 35% 的受訪者認為自己的工作未來有可能被人工智能取代。

在應變數方面，高達 56% 的受訪者感覺自己的身體狀況（如眼睛、肩頸）相較以往變差，如圖 3 所示，僅有極少數人（不到 10 人）感覺身體狀況變好。

從幸福感分數的分佈來看（圖 4），整體樣本的平均幸福感為 7.21 分（標準差 1.66），中位數為 7 分，且分佈呈現左偏態，顯示多數在職者對自己的生活感到中上程度的滿意。然而，仍有少部分極端低分值的存在。

3.2 雙變數分析：初步假設檢定

我們首先進行雙變數分析，以檢驗各核心變數間的初步關聯。

下班後工作與幸福感

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

身體狀況與幸福感

相較之下，「身體狀況」與「幸福感」的關聯則極為強烈。變異數分析顯示，不同身體狀況等級的受訪者，其平均幸福感存在顯著差異 ($p < 0.001$)。如圖 5 所示，隨著身體狀況從「差很多」到「好很多」，幸福感的平均分數呈現清晰的階梯式上升趨勢，初步證明了身心健康的緊密關聯。

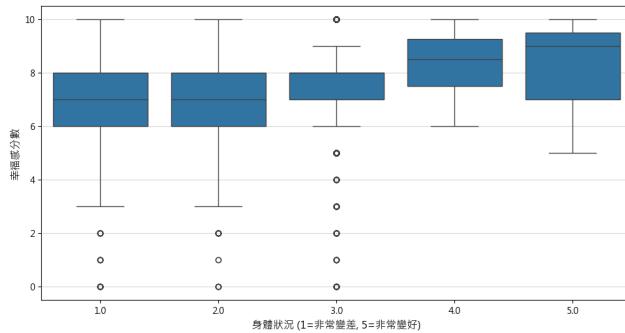


圖 5: 不同身體狀況等級的幸福感分佈

3.3 多元迴歸分析：探究關鍵驅動因子

為了在控制其他變數的情況下，探究各因素的獨立影響力，我們建立了兩個多元線性迴歸模型。完整的模型結果請參見附錄 A。

模型一：影響「主觀幸福感」的關鍵因素

此模型以「主觀幸福感 (v34)」為依變數。結果顯示，在控制所有變數後，有七個因素對幸福感有顯著的預測能力 ($p < 0.05$)。按標準化係數的絕對值（代表影響力大小）排序，它們分別是：

1. **身體狀況 (v33)**: 影響力最強。身體感受越好，幸福感顯著越高 ($\beta = 0.302, p < 0.001$)。
2. **年齡 (v4)**: 年齡越大，幸福感越高 ($\beta = 0.155, p < 0.001$)。
3. **教育程度 (v38)**: 教育程度越高，幸福感越高 ($\beta = 0.151, p < 0.001$)。
4. **性別 (v45)**: 女性的幸福感顯著高於男性 ($\beta = 0.195, p < 0.001$)。
5. **對 AI 的焦慮感 (v42)**: 對被 AI 取代的焦慮感越低，幸福感越高 ($\beta = 0.107, p < 0.001$)。
6. **遠距工作 (v24)**: 遠距工作與較高的幸福感有輕微顯著關聯 ($\beta = -0.133, p < 0.01$)。
7. **工作內容數位化程度 (v41)**: 影響力最微弱但仍顯著。工作越數位化，幸福感略微提升 ($\beta = 0.0018, p < 0.01$)。

值得注意的是，「下班後處理公事 (v43)」在此模型中完全不顯著 ($p = 0.348$)，再次驗證了雙變數分析的初步發現。

模型二：影響「身體狀況」的關鍵因素

此模型以「身體狀況 (v33)」為依變數，旨在探究哪些因素與生理健康的惡化有關。結果發現：

1. **下班後處理公事 (v43)**: 與模型一的結果形成鮮明對比，此變數在這裡呈現極其顯著的影響 ($\beta = 0.103, p < 0.001$)。係數為正，表示從「是」(編碼 1) 變為「否」(編碼 2)，身體狀況分數顯著提升（即感覺變好）。
2. **年齡 (v4) 與性別 (v45)**: 年齡越大、身為女性，都與較差的身體狀況顯著相關。

這個模型的結果揭示了「下班後工作」的影響主要體現在生理層面，為我們的核心發現提供了強力的數據支持。

3.4 多元迴歸分析：分齡層模型結果

本研究的核心在於對不同年齡層建立獨立的多元迴歸模型，以探討影響幸福感的因素如何隨世代而變化。完整的迴歸結果如附錄 B 所示。

從上表中，我們可以歸納出以下幾個重要發現：

- **身體狀況 (v33) 的普遍影響力**：除了樣本數極少的 15-19 歲群體，在所有其他年齡層中，「身體狀況」都是影響幸福感極其顯著的正向因子 ($p < 0.01$)。
- **下班後工作 (v43) 的世代差異**：與總體模型不顯著的結果不同，當分齡層分析時，「下班後不需處理公事」對幸福感的提升作用，僅在 15-19 歲 ($p < 0.1$) 和 20-29 歲 ($p < 0.05$) 的年輕族群中呈現顯著正相關。
- **AI 焦慮 (v42) 的中年效應**：「被 AI 取代的焦慮感越低，幸福感越高」的現象，在 40-49 歲和 50-59 歲這兩個中壯年族群中表現最為強烈且顯著 ($p < 0.001$)。
- **低解釋力但具顯著性**：各年齡層模型的 R-squared 值普遍偏低（約 3-5%），說明這些變數只能解釋幸福感變異的一小部分。然而，除了 15-19 歲的樣本，其餘年齡層模型的 F 檢定均達到統計上的顯著性 ($p < 0.001$)，顯示模型整體是有效的，且研究結果具有統計意義。

我們試著進一步查看淨相關（附錄 C），觀察剔除其他變數影響後，兩個變數間的真實關聯。發現有遠距工作 (v24) 與有下班後處理公事 (v43) 呈現正相關（相關性 = 0.221）。

觀察半淨相關（附錄 C）後發現，身體狀況對於主觀幸福感的獨立貢獻仍然是所有變數中最顯著的（相關性 = 0.121）。

4 推論與討論

4.1 核心發現：工作心理調適的世代差異

本研究最核心的發現是，普遍被視為數位過勞指標的「下班後處理公事」，並未直接降低整體在職者的主觀幸福感，但卻與身體狀況的惡化呈現明顯關聯。我們推論這背後存在多重心理與社會機制：首先，在當代職場文化中，「永不下線」可能已被內化為工作的一部分 (Clark, 2000)，特別是對於職涯較長的中壯年工作者，不再被視

為一種「額外」的負擔。其次，下班後處理公事可能帶來了掌控感、成就感或更高的薪酬回報，這些正面感受在心理層面抵銷了其負面影響。最後，儘管心理上能夠調適，但長期的壓力、不規律的作息和長時間使用電子產品，依然會對生理視覺疲勞、肩頸問題的狀況，成為一種「隱性代價」(Perlow, 2012)。

然而，進一步的年齡分層分析顯示，「下班後處理公事」對年輕族群的幸福感確實存在顯著的負面影響。此結果顯示，年輕族群對於工作與生活界線的模糊化的感受可能更為敏銳。我們推論這可能是由於他們多處職涯初期，且面臨較高的經濟壓力，當工作時間延伸至私人生活時，較容易感受到心理負擔。

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

4.2 其他重要發現的討論

- **身心健康的強烈關聯**：「身體狀況」是幸福感最強的預測因子，顯示生理健康是維持幸福感的基礎
- **年齡的幸福悖論**：本研究發現年齡越大，主觀幸福感越高，但身體狀況卻越差。
- **人工智慧取代焦慮**：被人工智慧取代的焦慮越高，幸福感越低，這反映了人工智慧的快速發展確實會引發在職者對未來的不安全感。這個現象中壯年族群中的表現最顯著，這可能顯示若中年人能提升對人工智慧的適應能力，反而更能將其融入自身專業經驗中，並從中獲得更高的成就感與幸福感。

5 創新性與延展性

5.1 創新點

本研究的主要創新在於採用了雙重依變數的分析框架，同時考察了心理層面的「幸福感」與生理層面的「身體狀況」。這一設計使得我們能夠捕捉到數位工作壓力下，身心反應路徑的差異性，從而提出了「傷身不傷心」這一具有深度意涵的結論，超越了單一指標研究所能提供的洞見。研究結果可提供給各公司企業參考，設計數位工作管理的工作坊，透過共同參與、討論提出改善方案，例如訂定每週數位工作時數上限等。

5.2 未來擴展方向

- **延伸變項**：本研究的迴歸模型 R-squared 偏低，這說明「數位工作型態」雖然是顯著的影響因子，但並非決定幸福感的唯一因素。主觀幸福感仍受到許多本研究未測量之潛在變數（如個人收入、婚姻狀態、人格特質等）的影響。本研究也可以延伸探討在數位壓力之下，有良好情緒調節能力的人在身心理健康方面受到的影響是否較小。
- **建立預警模型**：未來可利用本研究的發現，以機器學習演算法（如邏輯迴歸或決策樹）建立一個「員工健康風險預警模型」。該模型可根據員工的人口學特徵與工作型態，預測其身體狀況惡化的機率，幫助企業提前介入，提供預防性的健康支持。
- **整合多源數據**：為提升模型準確性，未來可整合更客觀的數據來源，例如：企業內部通訊軟體在非工作時間的活躍度數據、員工健康檢查報告、甚至自願提供的穿戴式裝置健康數據（如心率變異、睡眠品質），以建立更精準的「數位過勞指數」。
- **行業別差異分析**：此研究中，行業別僅作為篩選變數，未來可延伸探討不同行業的數位工作情境下影響身心健康的關鍵指標是否不同，為各類型企業提供參考。

參考文獻

- Ramakrishna Ayyagari, Varun Grover, and Russell Purvis. Technostress: A qualitative study of individual and organizational stressors. *Information Systems Journal*, 21(4):381–401, 2011.
- Sue C. Clark. Work/family border theory: A new theory of work/family balance. *Human Relations*, 53(6): 747–770, 2000.
- Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD). *The Future of Work: OECD Employment Outlook 2019*. OECD Publishing, Paris, 2019.
- Leslie A. Perlow. *Sleeping with Your Smartphone: How to Break the 24/7 Habit and Change the Way You Work*. Harvard Business Review Press, 2012.
- Marisa Salanova, Susana Llorens, and Eva Cifre. The dark side of technologies: Technostress among users of information and communication technologies. *International Journal of Psychology*, 48(3):422–436, 2013.
- Judy Wajcman. *Pressed for time: The acceleration of life in digital capitalism*. University of Chicago Press, 2014.
- 數位發展部. 113 年數位近用調查 (ae010021)【原始數據】. 取自中央研究院人文社會科學研究中心調查研究專題中心學術調查研究資料庫, 2025. URL <https://doi.org/10.6141/TW-SRDA-AE010021-1>.

附錄 A：多元迴歸模型完整結果

模型一：預測主觀幸福感 (v34)

OLS Regression Results						
Dep. Variable:	v34	R-squared:	0.043			
Model:	OLS	Adj. R-squared:	0.042			
Method:	Least Squares	F-statistic:	33.30			
Date:	Thu, 23 Oct 2025	Prob (F-statistic):	6.92e-58			
	coef	std err	t	P> t	[0.025	0.975]
const	4.3088	0.242	17.825	0.000	3.835	4.783
v4	0.1550	0.016	9.400	0.000	0.123	0.187
v45	0.1952	0.041	4.736	0.000	0.114	0.276
v24	-0.1326	0.051	-2.597	0.009	-0.233	-0.032
v41	0.0018	0.001	2.916	0.004	0.001	0.003
v43	0.0424	0.045	0.938	0.348	-0.046	0.131
v42	0.1072	0.023	4.753	0.000	0.063	0.151
v33	0.3020	0.027	11.314	0.000	0.250	0.354
v8	-0.0167	0.035	-0.477	0.634	-0.085	0.052
v38	0.1507	0.021	7.344	0.000	0.110	0.191

模型二：預測身體狀況 (v33)

OLS Regression Results						
Dep. Variable:	v33	R-squared:	0.072			
Model:	OLS	Adj. R-squared:	0.071			
Method:	Least Squares	F-statistic:	64.59			
Date:	Thu, 23 Oct 2025	Prob (F-statistic):	2.03e-102			
	coef	std err	t	P> t	[0.025	0.975]
const	2.5650	0.106	24.091	0.000	2.356	2.774
v4	-0.0851	0.008	-11.343	0.000	-0.100	-0.070
v45	-0.2355	0.019	-12.592	0.000	-0.272	-0.199
v24	0.0720	0.023	3.073	0.002	0.026	0.118
v41	-0.0009	0.000	-3.073	0.002	-0.001	-0.000
v43	0.1028	0.021	4.962	0.000	0.062	0.143
v42	0.0695	0.010	6.728	0.000	0.049	0.090
v8	0.1145	0.016	7.154	0.000	0.083	0.146
v38	-0.0203	0.009	-2.152	0.031	-0.039	-0.002

附錄 B：各年齡層多元迴歸模型結果

表 2: 各年齡層主觀幸福感 (v34) 之多元迴歸分析結果

	15-19 歲 (1)	20-29 歲 (2)	30-39 歲 (3)	40-49 歲 (4)	50-59 歲 (5)	60-69 歲 (6)
v24 (遠距工作)	-1.435 (0.978)	0.021 (0.147)	-0.202* (0.108)	-0.129 (0.090)	-0.145 (0.102)	-0.234 (0.184)
v41 (數位化%)	0.002 (0.009)	0.001 (0.002)	-0.0002 (0.001)	0.003*** (0.001)	0.002* (0.001)	0.002 (0.002)
v43 (下班後工作)	1.269* (0.624)	0.313** (0.135)	-0.034 (0.104)	-0.036 (0.082)	0.088 (0.086)	-0.065 (0.134)
v42 (AI 焦慮)	0.264 (0.296)	0.152** (0.070)	0.095* (0.053)	0.125*** (0.041)	0.111*** (0.042)	0.076 (0.064)
v33 (身體狀況)	0.088 (0.481)	0.240** (0.094)	0.414*** (0.064)	0.250*** (0.047)	0.334*** (0.049)	0.212*** (0.075)
v45 (性別)	-0.016 (0.612)	-0.048 (0.125)	-0.460*** (0.097)	-0.260*** (0.074)	-0.125 (0.077)	0.094 (0.122)
v8 (上網頻率)	-1.056 (0.636)	0.274** (0.127)	0.029 (0.114)	0.015 (0.068)	0.007 (0.059)	-0.164** (0.075)
v38 (教育程度)	0.027 (0.274)	0.152** (0.069)	0.177*** (0.055)	0.156*** (0.038)	0.183*** (0.038)	0.089* (0.052)
Constant	8.354*** (2.911)	4.228*** (0.655)	5.240*** (0.519)	5.533*** (0.365)	5.226*** (0.390)	6.920*** (0.580)
Observations	37	785	1,377	1,904	1,714	847
R2	0.258	0.037	0.053	0.050	0.054	0.041
Adjusted R2	0.046	0.027	0.048	0.046	0.050	0.032
F Statistic	1.219	3.700***	9.586***	12.418***	12.245***	4.488***

標準誤於括號內: *p<0.1; **p<0.05; ***p<0.01

附錄 C：相關係數矩陣

淨相關：剔除其他變數影響後，兩個變數間的真實關聯

可發現較高的教育程度 (v38) 與工作內容數位化程度較高 (v41) 有關聯 ($\text{cor} = 0.358$)。另外，遠距工作 (v24) 與下班後處理公事 (v43) 呈現正相關 ($\text{cor} = 0.221$)。

表 3: 各變數間之相關係數矩陣

	v24	v41	v43	v42	v33	v45	v8	v38	v34
v24	1.000	-0.169	0.221	-0.026	0.040	0.060	0.056	-0.118	-0.031
v41	-0.169	1.000	-0.172	-0.075	-0.045	0.154	-0.108	0.358	0.037
v43	0.221	-0.172	1.000	-0.043	0.059	0.031	0.084	-0.134	0.012
v42	-0.026	-0.075	-0.043	1.000	0.071	-0.041	0.008	-0.014	0.061
v33	0.040	-0.045	0.059	0.071	1.000	-0.155	0.063	0.001	0.122
v45	0.060	0.154	0.031	-0.041	-0.155	1.000	0.019	-0.066	0.054
v8	0.056	-0.108	0.084	0.008	0.063	0.019	1.000	-0.178	0.014
v38	-0.118	0.358	-0.134	-0.014	0.001	-0.066	-0.178	1.000	0.062
v34	-0.031	0.037	0.012	0.061	0.122	0.054	0.014	0.062	1.000

v24: 遠距工作
 v41: 數位化程度
 v43: 下班後處理公事
 v42: AI 焦慮
 v33: 身體狀況
 v45: 性別
 v8: 上網頻率
 v38: 教育程度
 v34: 主觀幸福感

半淨相關：衡量特定自變數對依變數的獨特貢獻

身體狀況對於主觀幸福感影響的貢獻最多

表 4: 各變數間之皮爾森相關係數矩陣

	v24	v41	v43	v42	v33	v45	v8	v38	v34
v24	1.000	-0.153	0.203	-0.024	0.036	0.054	0.050	-0.107	-0.027
v41	-0.140	1.000	-0.143	-0.062	-0.036	0.127	-0.088	0.313	0.031
v43	0.201	-0.155	1.000	-0.038	0.053	0.027	0.075	-0.120	0.010
v42	-0.026	-0.075	-0.042	1.000	0.070	-0.041	0.008	-0.014	0.060
v33	0.039	-0.043	0.057	0.069	1.000	-0.151	0.061	0.001	0.119
v45	0.059	0.151	0.030	-0.040	-0.152	1.000	0.018	-0.065	0.053
v8	0.052	-0.101	0.078	0.008	0.059	0.017	1.000	-0.169	0.013
v38	-0.099	0.319	-0.112	-0.012	0.001	-0.055	-0.151	1.000	0.052
v34	-0.030	0.037	0.011	0.060	0.121	0.053	0.014	0.062	1.000

變數代號說明:

- | | |
|--------------|----------------|
| v24: 遠距工作 | v41: 工作內容數位化程度 |
| v43: 下班後處理公事 | v42: AI 焦慮感 |
| v33: 身體狀況 | v45: 性別 |
| v8: 上網頻率 | v38: 教育程度 |
| v34: 主觀幸福感 | |