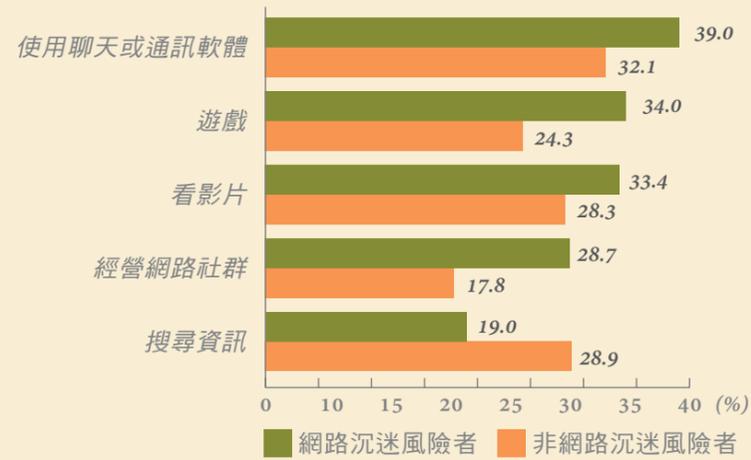


網路沉迷 風險者

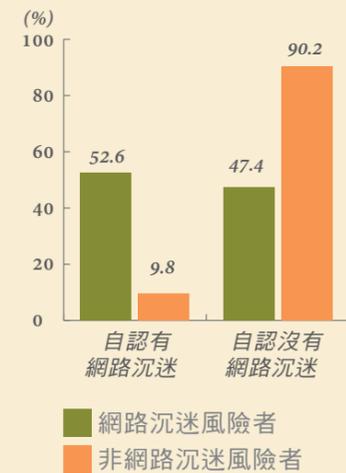
較熱衷於網路社群及娛樂活動

網路沉迷風險者使用聊天或通訊軟體、玩遊戲、看影片或經營網路社群的比率皆略高於非網路沉迷風險者；相對來說，非網路沉迷風險者利用網路搜尋資訊的比率高於網路沉迷風險者。



網路沉迷評估 主客觀資料吻合

從客觀量表篩選出有網路沉迷的風險者，逾半自認有網路沉迷的問題，客觀量表判斷屬於非網路沉迷高風險者，則是逾九成認為自己沒有相關問題，顯示主客觀認定存在高度重疊。



高風險 族群

透過網路紓壓、獲得心理滿足 與認識新朋友比率高

網路沉迷高風險族群雖然以親友聯繫、獲得資訊、打發時間為上網主要收穫，但認為上網可以紓解壓力、得到心理滿足與認識新朋友的比率都明顯高於無沉迷風險者。



高風險男性 上網為打發時間

男性網路沉迷風險者以上網玩遊戲（48.9%）為主，其次是看影片（35.9%）及使用聊天或通訊軟體（34.3%）；而打發時間是他們多數認為的上網好處（43.2%），正好反映其活動型態。

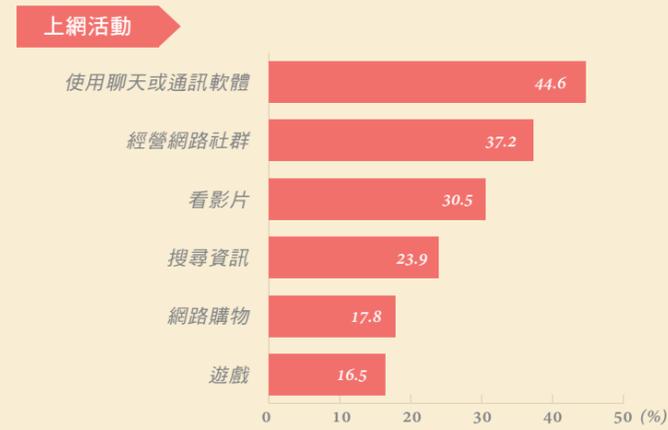


註：以上並未呈現所有選項。



高風險女性 上網以維繫人際為目的

女性網路沉迷風險者主要的上網活動是使用聊天或通訊軟體（44.6%），其次為經營網路社群（37.2%）與看影片（30.5%）；而她們有48.8%認為上網好處是可以跟親友聯繫，也跟其上網活動相關。



註：以上並未呈現所有選項。

106 年臺灣數位機會發展現況

網路樂趣多又多 健康上網不迷網

國家發展委員會
中華民國 106 年 12 月 20 日

前言

關懷弱勢族群及落實公平數位機會一直是政府推動資通建設及普及政府服務的施政重點。自民國93年起，我國陸續推動「縮減數位落差(94-96年)」、「創造數位機會(97-107年)」、「深耕數位關懷(101-104年)」、「普及偏鄉數位應用(105-108年)」等計畫，運用政府及民間資源，提供所有地區、族群和產業平等的數位機會，分享優質網路社會的效益。

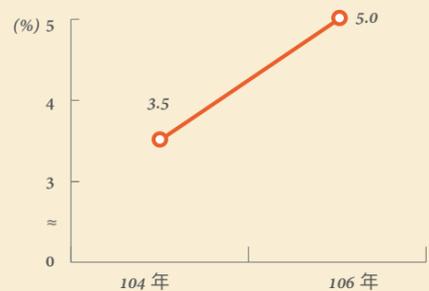
有鑑於國人上網時間越來越長，繼104年後，國家發展委員會再次規畫「網路沉迷研究」案，期望透過討論我國網路沉迷的現象，掌握我國數位發展帶來的風險。本摺頁為「106年網路沉迷研究調查」報告的摘要說明。

調查方法

- 調查對象：居住在臺灣22縣市，年滿12歲以上民眾
- 調查方式：家戶電話訪問調查
- 調查日期：106年6月15日至7月5日晚間進行
- 樣本規模：12歲以上網路族計1,508人
- 抽樣誤差：百分之九十五的信心水準下，網路族樣本的抽樣誤差在±2.5個百分點以內
- 調查報告全文請至 www.ndc.gov.tw 查詢

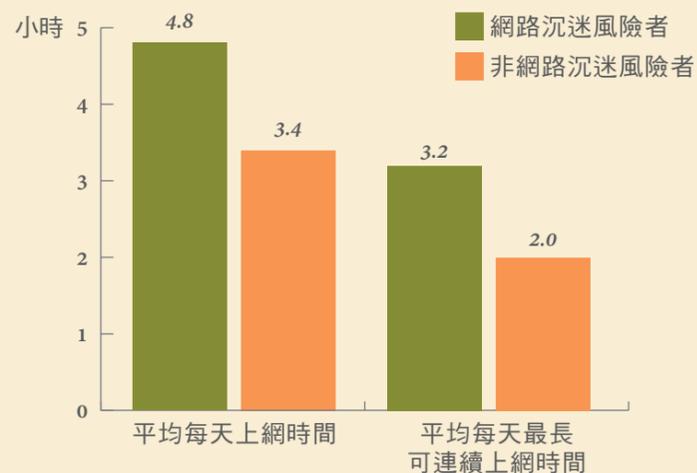
每 20 人就有 1 位 為網路沉迷高風險族群

以陳氏網路成癮量表(CIAS)自評結果篩選臺灣12歲以上網路沉迷的高風險人口，調查結果顯示，以67/68分為切分點，我國12歲以上民眾有5%屬於網路沉迷的高風險族群，比率較兩年前（3.5%）增加。



網路沉迷風險族群 平均每天連續上網 3.2 小時

不包括工作或課業學習的網路使用，網路沉迷風險者每天平均上網4.8小時，且平均連續上網時間達3.2小時，兩項數值都高於非網路沉迷風險者。



5.4% 4.5%

男女的網路沉迷風險族群占比

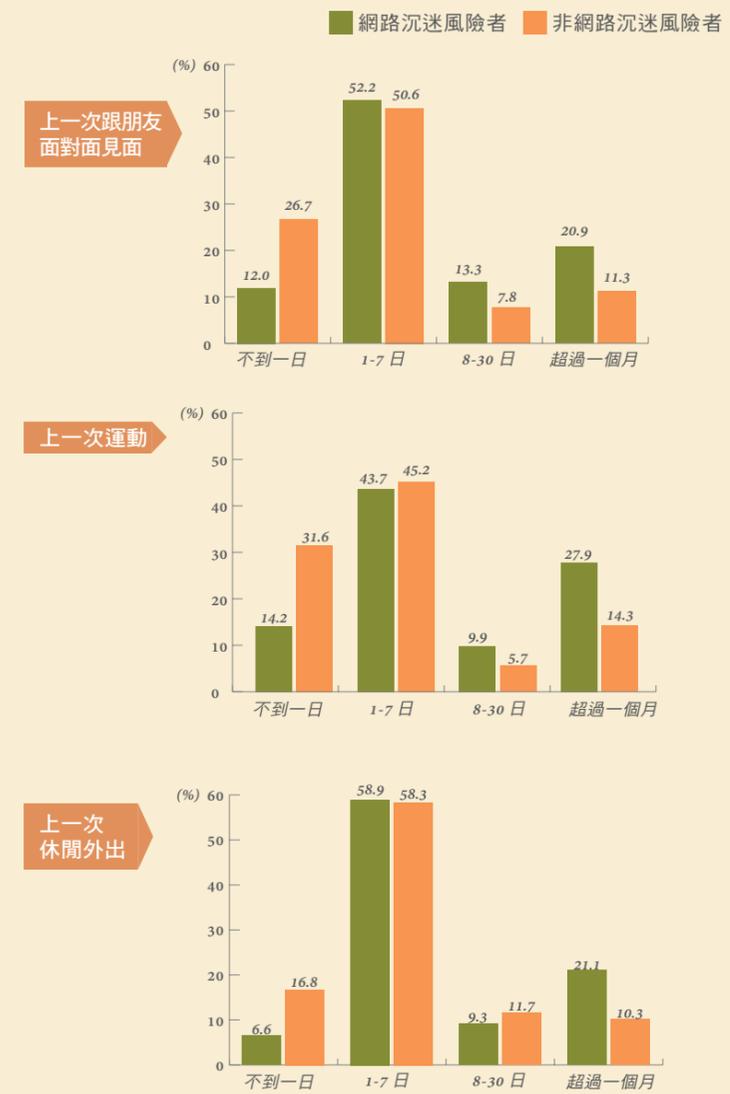
30-39 歲男性 網路沉迷風險最高

調查顯示，兩性都約有5%人口屬於網路沉迷高風險族群，從年齡層來看，則以30-39歲民眾的網路沉迷風險最高(8.3%)。進一步分析性別與年齡層，30-39歲男性有10.9%有網路沉迷的風險，較104年（2.1%）增加5倍。



網路沉迷高風險族群 實體世界參與度低

雖然網路族都認為與親友聯繫是上網最主要的收穫之一，但調查發現，網路沉迷風險族群，逾二成超過一個月未跟朋友面對面見面（20.9%）、運動（27.9%）或休閒外出（21.1%），比率明顯高於非沉迷風險者。



網路沉迷是什麼？

Q: 網路沉迷是什麼？

A: 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：

1. 上網的慾望越來越不能被滿足，需要的上網時間越來越長
2. 無法克制上網的渴望與衝動
3. 不能上網時，會出現身體或心理層面不適的現象
4. 因過度使用網路而在人際、健康或時間管理等層面產生負面影響

Q: 如何篩選網路沉迷？

A: CIAS (Chen Internet Addiction Scale, 陳氏網路成癮量表) 因具有良好的信效度，有臨床實務上明確的切分點，是國內外篩選網路沉迷/成癮的工具之一，故本研究利用其作為篩選出網路沉迷風險群的工具。衛生福利部於104年與臺灣大學心理學系陳淑惠老師研究團隊合作，從原本長版CIAS量表濃縮編制10題的短版本「網路使用習慣量表」(CIAS-10)，故目前也有短版工具可供篩選網路使用沉迷傾向。