

國立臺灣師範大學教育學院

成癮防制碩士在職學位學程

專業實務報告

Continuing Education Master's Program of Addiction Prevention

College of Education

National Taiwan Normal University

Professional Practice Report

高齡族群網路成癮狀況

Internet addiction among the elderly

王立倫

Wang, Li-Lun

指導教授：李思賢 博士

Advisor : Lee, Tony Szu-Hsien, Ph.D.

中華民國 114 年 6 月

June 2025

誌謝

還記得大約兩年前為了準備報考成癮防制所備審資料，瘋狂找尋相關紙本、研習證明的那些天，也記得口試當天初次進到教育學院三樓見到思賢老師、連文醫師、嘉均醫師的緊張時刻，就這樣好快地，時間來到了尾聲。

研究所，一直是我夢想踏入的領域；碩士資格，一直是我在心中所設定想擁有且期待的一張學業證書。還記得在約二十年前接近大學畢業時，自己就曾花時間準備研究所考試，但結果不如預期，事後看來，其實是當時自己沒那麼有決心，動機並未強烈到一定要考上，因此後續這件事也就隨著投入實習、服教育役、考代理教師、考上正式教師、成家育兒等這一過程而被擱在一旁了，直到跨過了正式教職的第一個十年，當然這十多年裡也不時想起進修一事，但很快的就被工作、生活所淹沒，然後迎來了 2020 年左右的新冠疫情以及因疫情被加重的網路使用趨勢，無論工作、生活等都更加仰賴網路，所以在工作上就遇到越來越多此類型的個案，亦產生了困境，而這時心中想進修的動機愈發強烈，也正巧當時正就讀第一屆成癮防制學程的大學同學蔡靈，在她建議鼓勵下，終於讓我成功回到校園成為研究生，而且是我個人相當嚮往、奉為圭臬的臺師大，心中相當開心也感恩！

這兩年中，透過成癮防制各個領域之佼佼者老師們的引領傳授、指導下，也與來自不同但相關領域的同學們學習，我感受到自己的眼界被打開了，畢竟在同一工作崗位、角色十多年的時間，看待個案的世界時難免越趨狹隘，透過不同領域老師、同學們的指導、相互激盪學習下，能夠以更多元的視角來省思，所以若要談論讀研究所過程中的最大收穫，我想應該是學習到未來在工作中遇到實務上的困境時，能以更科學、實證的角度來解決問題，或是在回覆學生、家長問題時，能先搜尋、了解相關研究及最新期刊，為自己所談論、所說的內容負責且更有立基點，減少自己平常說話時「我覺得應該…」、「我猜可能是…」，我想這是個人在經過研究所歷程的薰陶後，更應該具有的邏輯實證概念。

非常感謝我的指導老師李思賢教授，在我第一時間詢問後便答應擔任指導教授一事，讓我當下安心許多，接著又在教授忙於教學、研究、指導研究生

們、家庭等事務中，還需撥空線上指導、當面提點、督促我完成實務報告，讓我準時畢業，雖然這份報告未達嘔心瀝血程度，但也投入相當多的時間、心力，希望能讓這份報告盡善盡美，值得讓自己畢業，回顧整個歷程得要感謝研究過程中協助過我的家人、大學同學、打工的夥伴、曾經共事的同事們、研究所同學等親戚朋友們，更感謝這兩年期間只要我週末兩天上課不在便需要一打二照顧兩位調皮男孩的太太，真的辛苦了！此外，要感謝李思賢教授、張鳳琴教授、洪嘉均醫師等三位口試委員的指導，有了您們，也讓這份實務報告更加的充實、內容架構更完整，最後，謝謝我自己，終於做到了，雖然慢了將近二十年但還是完成夢想了，越接近畢業反倒有些不捨，相信未來我會相當懷念隔週末到師大上課兩天、晚上小孩入睡後瘋狂趕作業報告、拼命修改畢業實務報告等等這些當學生的時光！

王立倫 謹致

中華民國 114 年 6 月



摘要

科技的進步，使得手機與行動網路快速進展，隨著這樣的快速發展與普及，也引發過度的使用導致成癮問題，影響身心健康，成為全球關注的議題。「網路成癮失調症」，是由 Goldberg (1995) 提出，並輔以 Young (1996) 與 Griffiths (1998)、陳淑惠(1998)等國內外學者的評估標準，其核心概念涵蓋耐受性、戒斷性、強迫性、人際與健康問題與時間管理問題等五面向。本研究以 60 歲以上已退休且未在職的高齡族群為樣本，透過問卷調查其網路使用行為與成癮狀況，並以陳淑惠等人 (2003) 發展「中文網路成癮量表 (CIAS)」進行改編、調查，透過 Google 表單與紙本問卷收集數據，最終收回共計 442 份有效問卷，並以 SPSS 統計軟體進行分析處理。

研究結果顯示，20.8%之高齡族群達到網路成癮切分點。其中年齡、教育程度、每天平均上網時間與網路成癮在相關分析中達到顯著相關；而年齡、每天出門多久、每天平均上網時間與網路成癮則在迴歸分析中達到顯著性；最後每天出門多久、週末平均上網時間與網路成癮在二元羅吉斯迴歸分析達到顯著性。另外，高齡者網路成癮在耐受性構面高於全體平均分數，表示需要逐漸增加上網時間以獲得相同滿足感，也更進一步提高成癮風險。整體高齡者雖有 79.2%未達到成癮切分點，但卻有較過往更加成癮之趨勢，而上網最常使用之類型則以社群媒體為首要。不同性別之高齡男性與高齡女性在網路成癮上則是未有顯著不同。

關鍵詞：高齡族群、網路成癮、網路使用行為

Abstract

The advancement of technology has led to the rapid development and widespread use of mobile phones and mobile internet. However, this convenience has also resulted in excessive use, leading to internet addiction issues that affect both physical and mental health, and have become a global concern. “Internet Addiction Disorder” (IAD) was first proposed by Goldberg (1995), with further diagnostic criteria developed by Young (1996), Griffiths (1998), and Chen Shu-Hui (1998). The core dimensions include tolerance, withdrawal symptoms, compulsive use, interpersonal and health issues, and time management problems. This study targeted retired individuals aged 60 and above who are not currently employed. Using a questionnaire survey to examine their internet usage behaviors and addiction tendencies, data were collected through both Google Forms and paper-based questionnaires. The revised version of the Chen Internet Addiction Scale (CIAS; Chen et al., 2003) was used for measurement, resulting in a total of 442 valid responses. The data were analyzed by using SPSS statistical software.

The findings revealed that 20.8% of the elderly participants reached the cutoff score for internet addiction. Correlation analysis showed that age, educational level, and average daily internet usage were significantly related to internet addiction. Regression analysis further indicated that age, daily time spent outside, and average daily internet usage were significant predictors of addiction. In addition, binary logistic regression revealed that daily time spent outside and average weekend internet usage significantly predicted the risk of addiction. Among the five addiction dimensions, tolerance scored higher than the overall average, suggesting that elderly individuals increasingly require more time online to achieve the same level of satisfaction, thereby heightening the risk of addiction. Although 79.2% of the elderly participants did not meet the clinical threshold for addiction, the overall trend suggests an increasing level of immersion. Social media emerged as the most frequently used type of online activity. No significant differences were found between elderly males and females in terms of addiction levels.

Keywords : elderly population 、 internet addiction 、 internet usage behavior

目錄

誌謝.....	i
摘要.....	iii
Abstract.....	iv
目錄.....	v
表目錄.....	vi
圖目錄.....	vii
第一章 緒論.....	1
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究問題.....	3
第三節 名詞界定.....	3
第二章 文獻探討.....	5
第一節 使用網路行為.....	5
第二節 網路成癮.....	7
第三節 高齡族群使用網路與成癮.....	10
第三章 研究方法.....	13
第一節 研究架構.....	13
第二節 研究對象.....	14
第三節 研究工具.....	15
第四節 統計分析.....	20
第四章 研究結果.....	22
第一節 樣本資料.....	22
第二節 相關分析與獨立樣本 T 檢定.....	31
第三節 迴歸分析.....	33
第五章 討論.....	36
第六章 結論.....	38
第七章 研究限制與建議.....	39
參考文獻.....	41
附錄一、陳淑惠教授量表使用同意書.....	44
附錄二、李思賢教授量表使用同意書.....	45
附錄三、高齡族群網路使用狀況調查表.....	46

表目錄

表 3-3-1 網路成癮量表信度分析表.....	16
表 3-3-2 家庭關係量表信度分析表.....	17
表 3-3-3 問卷題項歸納表	19
表 3-4-1 研究流程表.....	21
表 4-1-1 研究樣本描述.....	23
表 4-1-2 平日、週末每天平均上網時間	24
表 4-1-3 最常在上網休閒時的使用類型	25
表 4-1-4 各構面平均數與排序.....	28
表 4-1-5 不同性別上網使用類型排序	29
表 4-1-6 網路成癮高齡族群之沉迷類型排序.....	30
表 4-2-1 各項目與網路成癮量表之相關性.....	32
表 4-2-2 不同性別與網路成癮量表之獨立樣本 T 檢定.....	32
表 4-3-1 迴歸分析結果表	34
表 4-3-2 二元羅吉斯迴歸分析結果表.....	35

圖目錄

圖 1-1-1 臺灣人口年齡結構圖.....	2
圖 2-1-1 2022 年上網者與未上網者之比較.....	6
圖 2-1-2 2023 年上網者與未上網者之比較.....	6
圖 2-3-1 111 年不同年齡層民眾網路沉迷傾向比例.....	12
圖 2-3-2 113 年不同年齡層民眾網路沉迷傾向比例.....	12
圖 3-1-1 研究架構圖.....	13
圖 3-2-1 樣本收集情形.....	14



第一章 緒論

「科技始終來自於人性」，這是著名手機廠商 NOKIA 曾打出一則令人印象深刻的廣告標語，而隨著科技的進步，手機螢幕漸漸放大，輸入方式由實體按鍵轉為觸控手寫操作，網路也從 2G、3G 演變至目前正求快速普遍的 5G 時代，甚至在 5G 還未普及前，廠商早已預備好測試 6G 的網路，許多科技的快速進步，為人類帶來諸多的方便，甚至坐在家中便能知曉全世界當前所發生的事件，不過手機與網路的快速普遍，也產生了許多問題，過度的使用產生了影響個人身體、心理的成癮狀況，這也是近年來許多國家所面臨的重大議題，更想從中極積預防，目前我國在探討手機網路成癮之相關議題，大多集中於求學階段之學生，其他年齡層的研究則相對少了許多，且我國早已進入高齡社會，隨著高齡人口越來越多，高齡者手機網路的使用議題也更值得重視，因此形成了本篇研究的初步構想。

第一節 研究背景與動機

根據內政部網站統計資料，我國在 107 年 3 月底正式邁入「高齡社會」，65 歲以上高齡人口占總人口比率達到 14.05%，也就是每 7 人中就有 1 位是高齡者。由於臺灣人口快速老化，2022 年 65 歲以上人口數為 406 萬(圖 1-1-1)，未來數字也將持續上升至 2050 年達到最高峰，而截至 113 年 1 月底，全台 65 歲以上人口已達到約 415 萬人，占總人口的 17.8%，依據國家發展委員會推估，預計我國將在 114 年成為「超高齡社會」，也就是每 5 人中就有 1 人是高齡者(老年人口將超過 20%)。隨著持續成長的老年人口，其身心理健康、休閒娛樂等需求逐漸受到重視，而當中相當重要的議題之一，就是手機網路使用狀況，連研究者本身所服務的學校開設之樂齡課程中，也固定會加入操作智慧型手機的相關課程，可見其重要性。

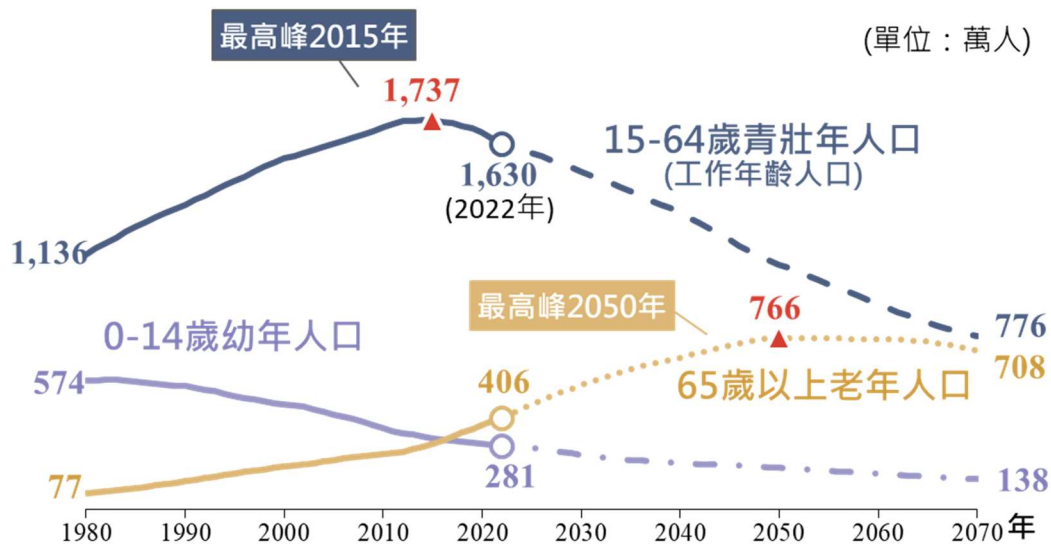


圖 1-1-1 臺灣人口年齡結構圖

以研究者本身所處環境中，相當幸運的是身邊有許多長輩健在，因此得以近距離觀察其手機使用狀況，獲得第一手資訊。以研究者周遭最親近之四位長輩為實例來說，首先是 A 長輩，年齡 73 歲，在智慧型手機出現後，平時並不會特別想花時間使用、操作，但退休後的近幾年因為想一圓年輕時未進入大學接受高等教育的夢想，而進入輔仁大學夜間部就讀，因為必須處理課業等問題，接著便可觀察到，A 長輩在使用手機、平板的頻率與時間開始明顯增加，無論是用來與同學聯繫上課事宜、排課、繳交作業報告、期末考，或是休閒娛樂看影片、瀏覽 FB 以及購物資訊等，甚至也會開始評價手機是否好用，亦曾與研究者討論想更換手機品牌，尋求更好、使用上更流暢的手機，能感受 A 長輩對於手機的依賴。

其次是 B 長輩，年齡 62 歲，是位家庭主婦，也是個較早順應時代變化而跟著使用智慧型手機的人，常會活躍於 FB、Line 等社群軟體，亦會進行網路購物，看影片玩小遊戲等，對手機的依賴更勝於 A 長輩，另外，手機偶爾會產生當機狀況，因 B 長輩較不熟於處理，常會很快的電話聯繫向研究者求救，想盡速解決問題，甚至覺得兩至三年左右就需要更換新手機，可見其依賴程度，此外對於電視也同樣是如此情形。

接著是 C 長輩，年齡 75 歲，居住於台中，經過將近十年的相處可發現，C 長輩上班時間除了在自己的小辦公室處理公事外，很常使用手機在研究投資訊息、進行投資交易，但較少運用娛樂、遊戲等其他功能。最後是 D 長輩，年齡

68 歲，因目前仍持續工作著也需要忙於家務，由於工作性質關係，在手機的使用上，花了較多時間在聯繫客戶、與同事溝通，除此之外，當然同樣活躍於 FB、Line 等社群軟體上，並同樣會依賴手機處理許多投資交易、網路購物、觀看影音等活動上，由上述狀況可見，手機已成為高齡者生活中不可或缺的一部分，因此也需要留意投入的程度。

此外，網路的便利也造成其他面向的隱憂，根據警政署網站資訊，統計 111 年 65 歲以上高齡者遭詐騙案件共 4,167 件，平均每天約有 11 件詐騙案件發生於高齡族群中。且詐騙手法也不斷推陳出新，近期較顯為大眾所知發生在 113 年 5 月 13 日之三立新聞案例：一位化名為「L」的女網友在網路上表示七十多歲的父親遭到詐騙集團設局，加入股票操盤的群組，透過一整年的時間取得父親信任，聲稱投資已賺進四千萬，但需要付一千六百萬服務費，並將 98 坪市價三千萬的房子也騙走，檢警四天逮人聲押禁見！由此事件顯示高齡者不僅在網路使用上需要留意沉迷、成癮狀況外，甚至還需注意使用之安全，避免傷身又破財。



第二節 研究問題

根據上述研究背景與動機，本研究之目的旨在藉由了解、探究高齡族群使用網路以及網路成癮之情形。據前述之目的欲探究下列之問題：

- 一、 高齡族群網路使用與成癮之狀況及成癮之類型
- 二、 不同性別之高齡族群，網路成癮之狀況

第三節 名詞界定

一、高齡族群：

本研究所指高齡族群為年齡在 60 歲以上，且已經退休或離開工作崗位不再處於工作狀態、領薪水，以及原本就無工作之相關人口。

二、網路成癮：

本研究所指網路成癮為過度、過量的使用網路，導致個人在時間運用、人

際關係、身心健康、家庭互動等各方面受到負面影響之情形。具體而言，本研究經陳淑惠教授同意後，將其研究發展用於評估網路成癮傾向之自填式量表進行改編，採用與原始量表相同之切分點，若填答結果之總分達到 28 分以上，可視為有網路成癮傾向。



第二章 文獻探討

本章針對前述之研究目的，分為第一節使用網路行為、第二節網路成癮以及第三節高齡族群使用網路與成癮等進行過往資料、研究之蒐集、分析，以作為本研究概念架構與理論基礎。

第一節 使用網路行為

參考臺灣傳播調查資料庫於 2021 年、財團法人台灣網路資訊中心於 2022 與 2023 年、i-Buzz Research 2024 年等針對臺灣近年會定期調查網路使用狀況的單位所提供之調查報告，整理如下：

- 一、網際網路早已成為人們的生活必需品，從線上購物、行動支付到遠距教學、線上會議等，都非常仰賴使用網路，尤其在新冠肺炎疫情的影響下，人們更加倚賴透過網路進行各種工作、娛樂。根據「臺灣傳播調查資料庫第二期第五次（2021）：新傳播科技與人際延伸」，探討臺灣民眾網路使用情形概況，共有 2589 位接受調查，其中 2324 位民眾平常會利用電腦、平板或手機上網，因此推估臺灣民眾的上網率將近九成。此外，這份調查包含 1099 位 55 歲以上的熟齡族群，此年齡族群相較於從小接觸數位媒體的年輕人，對數位媒體的使用較不熟悉。在網路如此普及的時代，他們的上網情況又是如何呢？結果顯示，其中有 816 人平時會使用電腦、平板或手機上網，因此推估臺灣熟齡族群的上網率約有 74.2%。若更進一步分析性別差異，516 位男性中約有 77% 會上網，高於 583 位女性中的 71%。詢問有使用網路的 816 位熟齡族群上網的原因（複選題），結果顯示第一名為「維繫友誼與他人保持聯絡（88.5%）」，其餘依序為「獲得時事/新聞/政府資（56.7%）」、「娛樂消遣（56.0%）」、「獲得生活休閒資訊（48.6%）」、「理財消費購物（31.6%）」及「工作或學習（21.9%）」。
- 二、根據 2022 年 2~3 月臺灣網路資訊中心進行共 2228 位樣本數的調查，當中 60~69 歲年齡層的民眾，68.25% 在調查的近三個月內是有上網行為的，31.75% 則是近三個月內未有上網行為；70 歲級以上歲年齡層的民眾，31.91% 在調查的近三個月內是有上網行為的，而 68.09% 則是近三個月內未有上網行為（如圖 2-1-1）。接著於 2023 年 5 月間進行的調查共有 2153 位

的樣本數，當中 60~69 歲年齡層的民眾，73.47%在調查的近三個月內是有上網行為的，而 26.53%則是近三個月內未有上網行為；70 歲級以上歲年齡層的民眾，40.35%在調查的近三個月內是有上網行為的，而 59.65%則是近三個月內未有上網行為(如圖 2-1-2)。

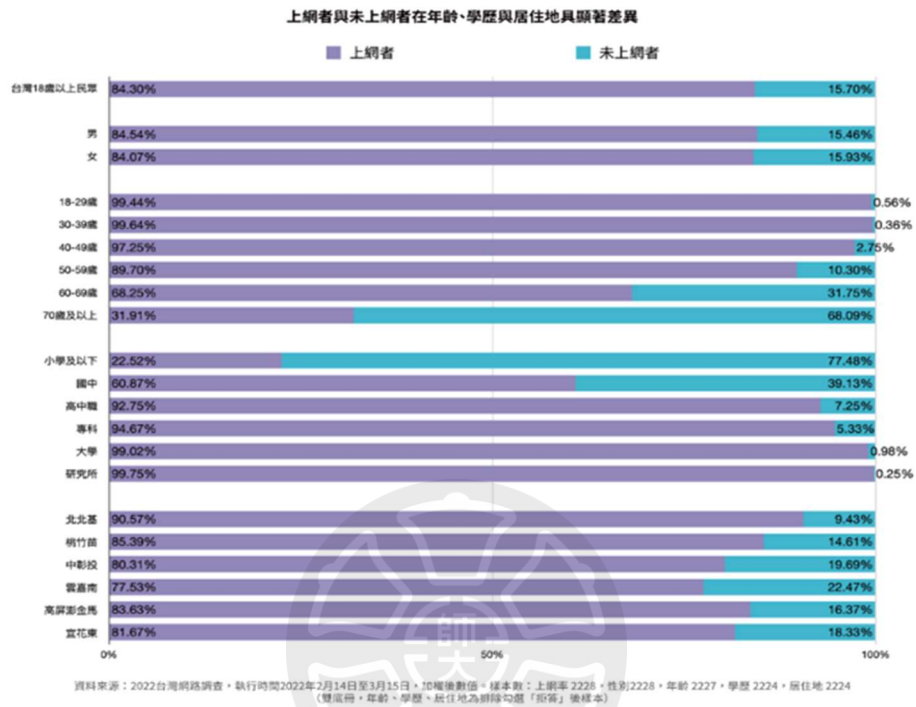
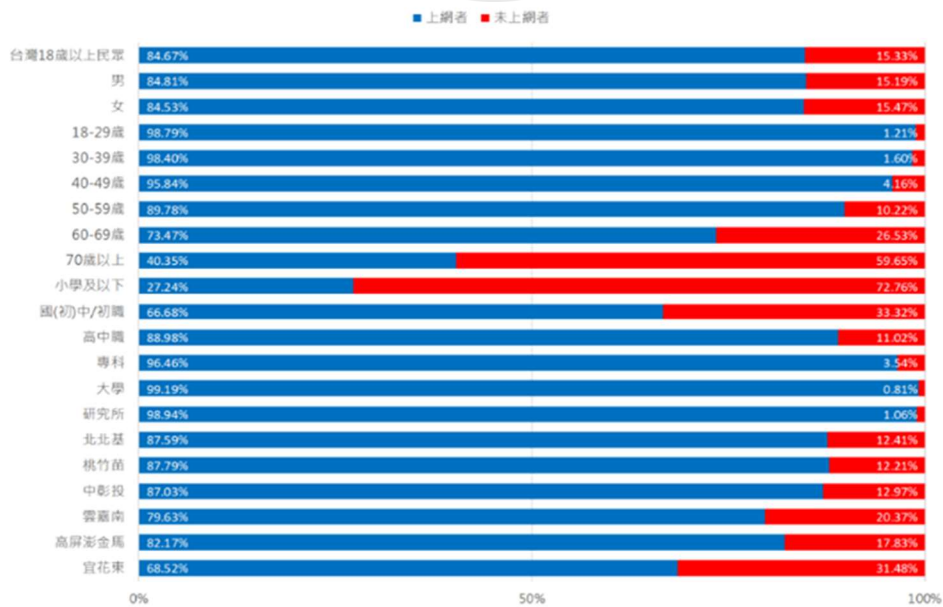


圖 2-1-1 2022 年上網者與未上網者之比較



資料來源：2023 台灣網路報告，執行時間 2023 年 5 月 2 日至 5 月 20 日，加權後數值。樣本數：2,153 (雙底冊，全部樣本)

圖 2-1-2 2023 年上網者與未上網者之比較圖

三、「2024 年臺灣數位趨勢報告—剖析各大社群平台脈動」顯示，截至 2024 年 1 月，臺灣共有 2171 萬網路使用者，網路普及率達全台總人口 90.7%。從 2023 年 1 月至 2024 年 1 月，網路使用者增加了 2.6 萬人（增長率 0.1%），顯示使用人數仍在穩定提升。同時，截至 2024 年初，全台擁有 3085 萬個行動網路連結點，等於總人口的 128.9%，顯示手機上網的便捷性與普及性。此外，臺灣共有 1920 萬名活躍的社群媒體使用者，約占總人口的 80.2%，但因為一人可能擁有多個帳號或共用帳號，實際用戶數或有所差異。

依據熱門社群媒體廣告數據，截至 2024 年初，全台 18 歲以上的社群媒體使用者達 1728 萬人，占 18 歲以上人口的 85%。整體而言，88.5% 的網路使用者（不分年齡）至少使用過一種社群媒體平台。其中，女性用戶 50.4%，男性用戶占 49.6%。至於 16 至 64 歲間最常使用的社群媒體平台，以每月使用率排名，前五名分別是 LINE、Facebook、Instagram、Facebook Messenger 及 TikTok。

綜合上述調查能發現，網路使用的人口數仍在持續成長的趨勢，且其中屬於高齡層的年長者同樣屬於上升趨勢中。另外，無論是哪個年齡層，在網路使用行為中，首選皆以社群媒體類型軟體為主。

第二節 網路成癮

一、網路成癮的定義

網路成癮是如何形成呢？提到成癮就必須提到我們人體大腦內相當重要的一種物質「多巴胺」，多巴胺如同「獎賞機制」，當我們為了達成目標與得到報酬而從事特定活動時，大腦的神經傳導物質多巴胺就會被釋放，釋放多巴胺讓我們感到愉悅，而這樣的「獎勵機制」會驅使我們持續、重複進行這項活動，網路成癮便是透過此歷程形成，成癮者不斷的尋求比愉悅更強的極度愉悅受，導致行為控制、壓力反應和判斷能力失控。

截至 2025 年 5 月，網路成癮症(Internet Addiction Disorder)仍未納入精神疾病診斷與統計手冊 DSM-V，但網路遊戲成癮 (Internet Gaming Disorder) 已作

為需進一步研究的診斷項目，被列入 DSM-V 中，另外世界衛生組織則在其《國際疾病分類》第十一版中，也已正式將遊戲障礙（Gaming Disorder）列為精神疾患之一，因此網路成癮是否為一種心理疾病的存在仍在持續討論並有待更多研究實證中。

何謂網路成癮？相較於一般物質成癮會注射、吸入、攝取等而造成大腦、身體的損傷，網路成癮則屬於如賭博成癮這一類之行為成癮，國外學者最初於 1995 年，由美國心理醫生 Goldberg 在網路上提出「網路成癮失調症」（Internet Addiction Disorder, IAD），認為過度的電腦網路使用，使個人發生網路使用的生活適應問題，造成個人在學業、工作、社交、家庭生活、財務、心理與生理功能之影響與減弱。Goldberg(1995)提出「網路成癮失調症」的七項判斷標準，如果其行為符合其中三至四項症狀，且症狀表現長達十二個月以上，就可以診斷為網路成癮，如下列：

- (一) 耐受性(tolerance)：包括希望延長上網時間以獲得滿足，但持續以相同比例上網則會出現滿足感遞減的效果。
- (二) 戒斷或退癮症狀(withdrawal)：包括停止或減少過度使用網路後，而在數天或一個月內出現心因性肌肉運動不安、焦慮等現象，無法控制地想像著網路上此時發生的動態或有相關的幻想，甚至不自覺或有知覺性地出現打字動作；這些前述情況對於工作、社交或其他重要功能造成損害，而重新使用網路則能緩解上述症狀。
- (三) 上網時間與頻率漸漸超過原先所預期。
- (四) 強迫行為：出現想去停止或控制網路使用的念頭或突然的努力。
- (五) 花很多時間在網路相關活動上(ex：在網路上訂購書籍、測試新的瀏覽器、整理網路下載的資料)。
- (六) 減少其他相關活動：因為網路的使用而放棄或減少日常生活中重要的社交或娛樂休閒活動。
- (七) 察覺出此種網路使用行為已造成各種重複出現在生理、心理、家庭、社交、工作、學業上的問題(ex：睡眠減少、婚姻遭挫、怠忽職守或是身邊重要的人有被遺棄的感覺等)，依然照常使用網路。

另一學者 Young(1996)認為，網路成癮是一種失控行為，是在衝動失去控制後所表現出來，而此種行為是一種不包含麻醉劑，沒有中毒症狀的使用行為

。Young(1998)將這類的行為稱作「問題性的網路使用」(problematic internet use)，提出八項標準來判定是否有網路成癮的現象出現，他認為若以下八項問題中有五項為「是」，就符合網路成癮症：

- (一)我會專注於網路上所進行的活動，並在離線後仍持續想著上網時的情形。
- (二)我覺得我需要花更多的時間在線上才能感到滿足。
- (三)我曾努力想過要控制或停止使用網路，但並沒有成功。
- (四)當我企圖減少或停止使用網路時，會覺得沮喪、心情低落或脾氣容易暴躁。
- (五)我會為了上網而願意承擔重要人際、工作、教育或工作機會損失的風險。
- (六)我花費在網路上的時間比原先預期的還要長。
- (七)我曾向家人、朋友或他人說謊以隱瞞我涉入網路的程度。
- (八)我上網是為了逃避問題，如無助、罪惡感、焦慮或沮喪等。

此外 Griffiths(1998)則將網路成癮視為與電腦成癮、電玩成癮、電視成癮類似的科技性成癮，認為網路成癮也是科技成癮之一種。Griffiths(1998)以下列六項標準來界定網路成癮(引自謝龍卿、黃德祥，2004)：

- (一)顯著性(Salience)：顯著性是指某種行為已經變成當事人生活中最重要的活動，並且能主宰他們的思考、感情，以及行為。有時候就算當事人並非正在從事這個活動，他也會想下次什麼時候可以去做。
- (二)情緒調節(Mood Modification)：情緒調節是指當事人在進行該成癮行為後產生的主觀經驗，而且當事人利用該行為來因應生活中的負向情緒。該行為能夠為當事人一種高峰經驗、心理的平靜、逃避現實或麻木痛苦。
- (三)耐受性(Tolerance)：當事人必須持續增加該成癮行為的量，才能達到和過去相同的滿足效果。以病態性賭博為例，當事人必須持續增加賭注的金額，才能得到和過去賭注較小時相同的滿足陶醉感。
- (四)戒斷症候群(Withdrawal Symptoms)：如果當事人停止或減少該成癮行為，會引起心理上和生理上的不適(ex：顫抖、心情低落、暴躁易怒)。
- (五)衝突(Conflict)：該成癮行為造成當事人人際的衝突、其他活動的衝突(社交、興趣嗜好)或個人內部的衝突。
- (六)復發(Relapse)：當事人在戒除該成癮行為後，仍不斷的復發及故態復萌，重複過去的成癮行為模式。

而國內學者最早則由周榮與周倩(1997)提出:「重複對網路的使用所導致的一種慢性或週期性的著迷狀態,並帶來難以抗拒的再度使用慾望,同時產生想要增加使用時間的張力與忍耐、克制、戒斷等現象,對於上網所帶來的快感有一種心生理的依賴。」

另外陳淑惠(1998)認為網路成癮雖與藥癮、酒癮相似,但較缺乏明顯之生理性依賴、耐受性與戒斷症狀的生理機制,而是以心理依賴為主要的心理病理機制。

而柯志鴻(2005)則提出網路成癮九大準則,且持續時間三個月以上,其診斷準則包括:

(一)在以下九項中符合六項因素:

1. 整天想著網路上的活動。
2. 多次無法控制上網的衝動。
3. 耐受性:需要更長的上網時間才能滿足。
4. 戒斷症狀:產生焦慮、生氣等情緒,並需接觸網路才能解除。
5. 使用網路的時間超過自己原先的期待。
6. 持續的想要將網路活動停止或減少,或有多次失敗的經驗。
7. 耗費大量的時間在網路的活動上或離開網路上。
8. 竭盡所能來獲得上網的機會。
9. 即使知道網路已對自己造成生理或心理的問題,仍持續上網。

(二)功能受損(須至少有一項符合):

學校與家庭角色受影響、人際關係受影響、違反法律或校規。

(三)網路成癮的行為(須完全符合):

無法以其他精神疾患或躁鬱症做最佳之解釋。

第三節 高齡族群使用網路與成癮

根據世界衛生組織定義,65歲以上老年人口占總人口比率達到7%時稱為「高齡化社會」,達到14%是「高齡社會」,可得知聯合國所指的高齡者為65歲以上之老年人。再以鄰近國家韓國、日本為例,韓國於1981年開始實施的「老年人福利法」當中,確定了「老年人」的基準年齡為65歲;日本則是退休年

齡在 65 歲，亦是領老人年金的開始。而在本國的老人福利法中所稱之「老人」，同樣是指年滿 65 歲以上高齡者，由前述可知，目前世界趨勢大多將年滿 65 歲以上之長者視為高齡者。

高齡者在年屆耳順或是退休後，有的是更充足的時間從事休閒活動，動態如登山健行、旅遊、跳舞等，靜態如園藝、傳統棋牌、繪畫等，多元化休閒活動，能促進高齡者身心健康，但近年智慧型手機、網路便利性的成熟發展，導致越來越多高齡者以手機遊戲或其中之影音娛樂等功能取代前述動靜態休閒活動，Blocker 等人(2014)以問卷形式調查美國高齡長者所喜愛的數位遊戲類型，結果顯示拼圖(puzzle)遊戲最受喜愛，其次為教育類型遊戲。適當的運用手機遊戲及相關功能能使高齡者刺激、增加大腦活動，延緩老化，然而過度的使用也帶來沉迷、成癮的議題，根據「2020 年中國老年人網路生活報告」顯示，超過 10 萬人幾乎全天上網，0.19%的長者每天使用某些應用程式的上網時間超過 10 小時。另外，60 歲以上老年用戶平均每每天上網時長為 64.8 分鐘，每位老年用戶平均每每天登入應用程式 5 次。而其相關調查也顯示，近一半的老年受訪者在智慧型手機無法連接網路時會出現焦慮或不安等負面心理狀態，是相當典型的網路成癮戒斷反應。而高齡者的網路成癮也與社會支持性有關連，Jia Yu 等人(2022)研究說明，老年人的網路成癮與現實生活中的社會支持呈現負相關，亦即若是高齡者出現網路成癮之行為，代表在現實生活中有感到孤獨、與家庭成員關係不佳、與朋友互動頻率低的情形。

除了心理受到影響，M'hiri 等人(2015)研究指出，問題性的網路使用與憂鬱、社會孤立、自殺等有相關，且網路的便利也影響了身體狀態的惡化，如久坐的風險行為，讓大腦的認知等功能產生下降、萎縮的狀況，亦即有生心理全面性的負面影響。

此外，分別由我國國家發展委員會與數位發展部近年來進行之「111 年網路沉迷研究調查報告」、「113 年網路沉迷研究調查報告」結果顯示 111 年沉迷傾向比例，60~64 歲為 3.7%、65 歲以上為 1.3%，113 年沉迷傾向比例則是 60~69 歲為 2.9%、70~74 歲為 0.9%、75 歲以上為 0.4%（圖 2-3-1、圖 2-3-2），雖然相較 12~59 歲各年齡階段比例來的低，不過可發現 60~69 歲的階段比例即使微幅下降但皆有 3%左右，整體高齡族群之網路沉迷雖然呈現低比例，而使得目光多集中於學生、青年族群，導致高齡族群常被忽視，但其網路使用狀況

及成癮議題也同樣值得關注。

同時，同樣依據前一段所提及之 111、113 年之兩年網路沉迷研究調查報告，分別分析調查的半年內，111 年有網路沉迷傾向者在週一到週五的上學上班日，每天上網時間平均約 4.4 小時，而在週末的非上學上班日，則達到平均約 7 小時；113 年有網路沉迷傾向者在週一到週五的上學上班日，每天上網時間平均約 4.3 小時，而非上學上班日，則達到平均約 6.5 小時，意即有網路沉迷者之使用時間，平日至少需要使用 4 小時以上、週末至少需要使用 6 小時以上。

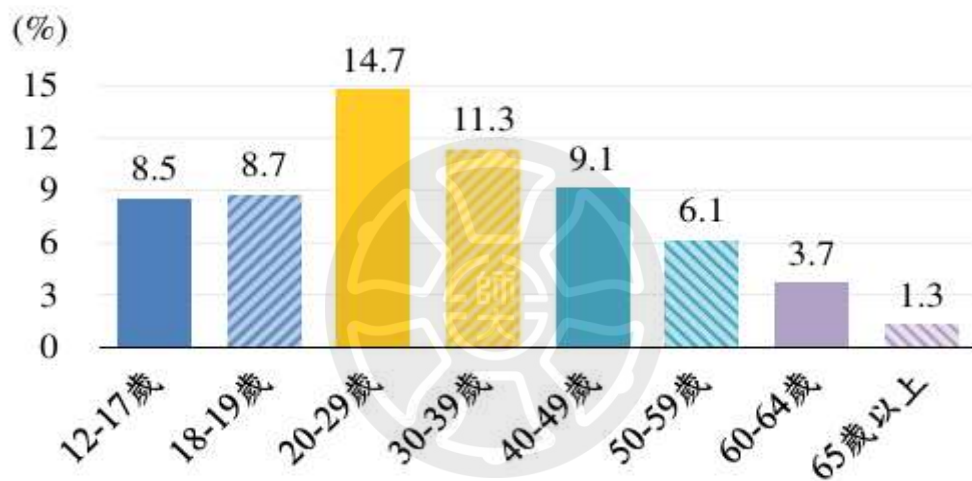


圖 2-3-1 111 年不同年齡層民眾網路沉迷傾向比例

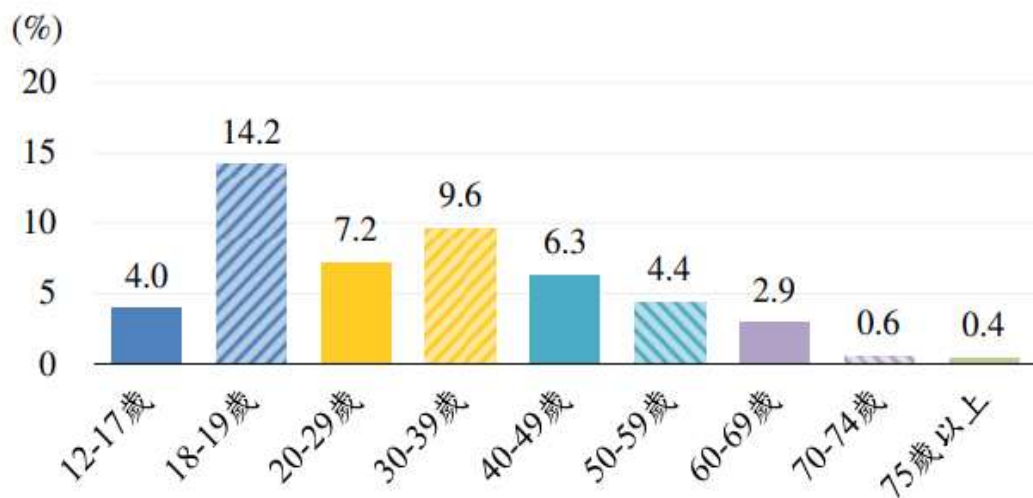


圖 2-3-2 113 年不同年齡層民眾網路沉迷傾向比例

第三章 研究方法

本章分為四節進行研究方法之說明，分別為第一節研究架構與流程、第二節研究對象、第三節研究工具以及第四節統計分析。

第一節 研究架構

依據前述文獻基礎，形成本研究之架構圖如圖 3-1-1，自變項包含背景變項、生活與家庭變項，應變項為網路成癮。

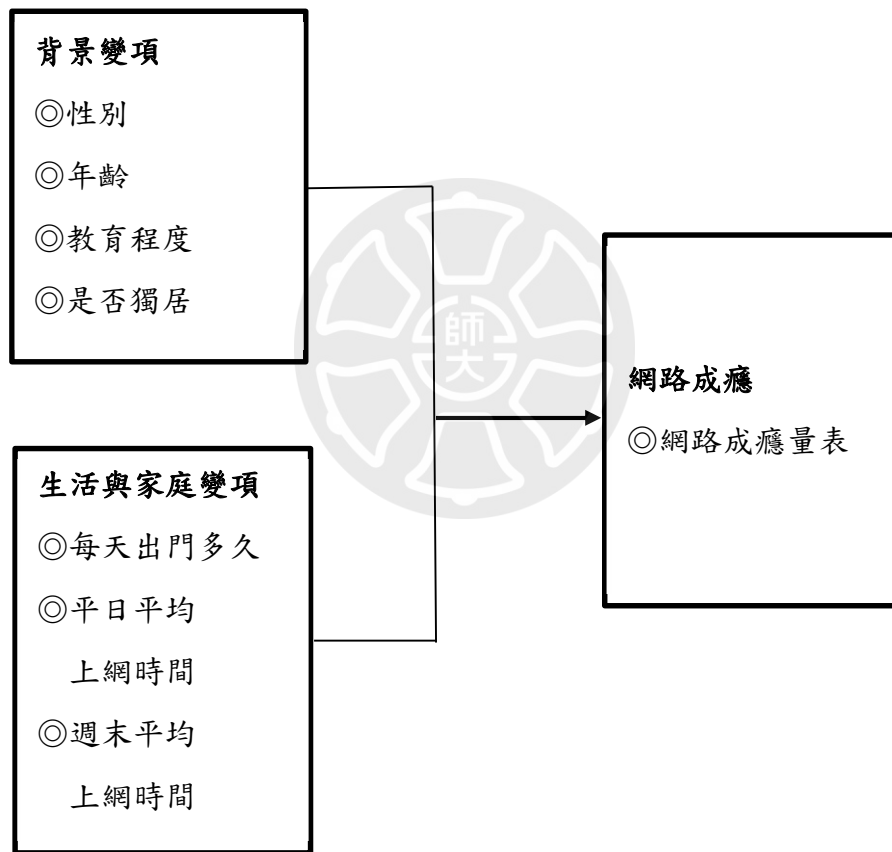


圖 3-1-1 研究架構圖

第二節 研究對象

本研究旨在了解高齡族群的網路成癮狀況，因此鎖定 60 歲以上已退休之高齡族群為主要研究對象。研究者將以問卷調查並用下列幾種方式收集：

- 一、邀請周遭 60 歲以上高齡者，包含研究者家中長輩&其友人、研究者配偶家中長輩&其友人、研究者服務學校之樂齡課程學員、以及鄰近里長們。邀請前述長者們填單後，也請長者們轉發給周遭符合相同條件之親戚友人們(如圖 3-2-1)。
- 二、轉傳邀請高中、大學、目前在職班同學們，以及過去曾一起工作的夥伴，由他們轉邀請家中長輩們填表，然後同樣轉發親戚友人群。
- 三、電話聯繫數所社區大學、國中夜補校，在徵得這些學校同意後，由該校老師或主任協助轉發。

將表單問卷以「通訊軟體 Line」並提供 QRcode 以及 e-mail 發送上述之對象，關於研究知情同意之處理，則運用問卷開頭說明方式(如附錄三)讓長輩們在填寫之前能了解研究對象、資料保密與運用、所需填寫時間、尊重填答意願、及研究者聯繫方式等相關權益，以增加填答意願，最終總共回收 442 份有效表單。



圖 3-2-1 樣本收集情形

第三節 研究工具

一、 量表

(一)網路成癮量表

由過往文獻中能了解幾位國外學者對於網路成癮有詳盡的判斷指標，而我國對於網路成癮評估的部分也發展了許多量表，其中首推陳淑惠等人(2003)之研究所發展出「Chen Internet Addiction Scale」(簡稱 CIAS)，其主要目標是發展一份自填式量表用於評估網路成癮傾向。該量表的編制參考了 DSM-IV 對各類成癮症的診斷標準，並結合臨床個案觀察及對網路重度使用者的焦點訪談結果，初步建構出網路成癮的「核心症狀」與「相關問題」兩大次層結構，並依此進行測驗題目編擬。研究結果顯示，「核心症狀」分量表包含「耐受性」與「強迫性上網及戒斷反應」兩個因素，而「相關問題」分量表則涵蓋「人際與健康問題」及「時間管理問題」兩個因素。此外，各因素量尺與整體量表的內部一致性係數介於.79 至.93 之間，且兩週後的再測信度達.83，顯示該量表的結構合理與穩定可靠性。

本研究在收集資料後亦進行成癮量表之信度分析，得到全體平均分數約 23.56 分，標準差約為 4.82，Cronbach α = .89，而每一題與總分之相關約為.55 ~.72 間，顯示量表達到良好可信度，整理如下表 3-3-1，為方便閱讀，以第 1 題~第 10 題代表各題內容。

表 3-3-1 網路成癮量表信度分析表

項目	平均數	標準差	信度	各題與量表相關性
網路成癮量表	23.56	4.82	.893	
第 1 題	2.71	0.65		.553
第 2 題	2.57	0.67		.650
第 3 題	2.26	0.74		.680
第 4 題	2.34	0.71		.717
第 5 題	2.37	0.72		.685
第 6 題	2.17	0.60		.587
第 7 題	2.18	0.60		.590
第 8 題	2.24	0.68		.661
第 9 題	2.20	0.66		.630
第 10 題	2.51	0.71		.582

N=442

(二)家庭關係量表

心理學中有一派別名為正向心理學 (Positive Psychology)，是心理學家馬丁·賽力格曼 (Martin Seligman) 於 1998 年正式提出，旨在平衡傳統心理學對心理疾病和負面情緒的關注，轉而探討個體如何達到最佳心理狀態和生活質量。其中有一核心概念「幸福感 (Well-being)」，根據 Hui-Hsun Chiang 等人 (2013) 之研究指出，幸福感對於高齡族群來說來說相當重要，老化、退休帶來自身角色和關係的重大變化，可能影響心理的健康。其中家庭參與能為老年人提供安慰和互動，如果有良好的家庭關係則有助於提升幸福感，特別是對退休老年人，而家庭關係衡量標準包括三項：家庭成員參與度、情感連結和家庭互動氛圍，研究中轉化成三項題目之家庭關係量表，其 Cronbach $\alpha = .83$ ，並以李克特四點量表評估，分數範圍為 3 到 12，分數越高表示家庭關係越積極，其後的分析結果顯示，家庭關係與幸福感有著顯著的相關。

本研究在收集資料後同樣進行家庭關係量表內部一致性信度分析，得到全體平均分數約 11.86 分，標準差約為 2.46，Cronbach $\alpha = .85$ ，再者此三題與總分之相關性分別約為 .63、.79、.78，顯示量表達到良好可信度，整理如下表

3-3-2。

表 3-3-2 家庭關係量表信度分析表

項目	平均數	標準差	信度	各題與總分相關性
家庭關係量表	11.86	2.46	.85	
重要家人與我的互動狀況	3.74	1.08		.628
平時在家，重要家人與我的感情	4.07	0.88		.789
重要家人與我平時的相處情形	4.05	0.82		.782

N=442

二、基本資料與問卷題項

本研究以研究者自行編制 Google 表單方式，採用傳送連結、掃描 QRCode 等方式，讓高齡者以較為簡單、方便之形式，增加填答意願，另外也迎合多元需求，將電子表單轉為紙本，配合高齡者需要而提供。表單內容共有十大題，以下列出題目後依序說明：

- (一)您的性別：分為男、女兩類。
- (二)您的年齡：60~70 歲、70~80 歲以及 80 歲以上，共三類。
- (三)您的教育程度：分為國小、國中、高中職、專科、大學或技術學院、碩士、博士，共七類。
- (四)您是否獨居呢：分為是、否兩類。
- (五)請問您每天會出門大約幾小時呢：不出門、1~24 小時之選項中擇一。
- (六)以下三題為「與家人的互動程度」，請選出最符合之對應分數：
 1. 重要家人(例如：父母、配偶、子女)與我的互動狀況：非常多=5、多=4、普通=3、少=2、非常少=1。
 2. 平時在家，重要家人與我的感情是：非常好=5、好=4、普通=3、不好=2、非常不好=1。
 3. 重要家人與我平時的相處情形是：非常融洽=5、融洽=4、普通=3、不融

洽=2、非常不融洽=1。

(七)請問您平日週一～週五，平均每天上網時間大約多久呢：0～8 小時以上之選項中擇一。

(八)請問您週末週六～週日，平均每天上網時間大約多久呢：0～8 小時以上之選項中擇一。

(九)本題主要在了解自己常常上網時的使用類型。我最常在上網休閒時使用(可複選)：社群媒體、網路購物、網路遊戲、投資理財、影音娛樂、查詢生活資訊。

(十)以下十題主要在了解您使用手機網路時的情形，請依您實際狀況選擇一項最符合的答案：

1. 我發現自己比以前更喜歡上網，而且上網休閒的時間越來越長。
2. 我常常只想上網一下子，結果經常上網很久停下不來。
3. 網路斷線或連不上網的時候，我覺得自己會焦慮、坐不住。
4. 如果有一段時間無法上網，我心裡就會覺得不舒服。
5. 只要超過一天無法上網，我就會覺得心裡難受。
6. 因為上網的關係，我和家人、朋友互動、聚會的時間減少了。
7. 因為上網的關係，我平常休閒活動的時間減少了。
8. 我曾經想過減少上網時間，但卻無法做到。
9. 即使上網會讓眼睛痠痛、身體不適，我仍會繼續上網。
10. 我會透過上網來緩解消極的情緒感受(例如：無聊、煩悶、焦慮、無助、內疚等)。

以上十大題中，第一～第三題屬於背景資料，包含：性別、年齡、教育程度。第四及第五題則與個人平時生活狀態有關，包含：是否獨居、每天出門時間多久，第六題則是在了解與家人的互動情形，使用時已由李思賢教授同意使用授權(如附錄二)。第七題～第九題則在了解個人使用網路的時間、用途，包含：平日及假日使用時間、使用類型。第十題主要是參考陳淑惠教授之網路成癮量表(CIAS)進行改編而成的十題檢視網路成癮狀況之自填式題目，原始量表也經過陳淑惠教授研究室同意後使用(如附錄一)，改編後選項部分則分別為非常符合、符合、不符合、非常不符合等四項，從當中選出一項最符合自己實際狀況之答案。網路成癮量表(CIAS)可區分為以下幾項重要核心概念，包括「耐

受性」、「戒斷性」、「強迫性」、「人際與健康問題」與「時間管理問題」等五面項，而本卷之題項皆有符合其核心概念，歸類後如下表 3-3-3 所示。

表 3-3-3 問卷題項歸納表

項目	問卷題項
耐受性	1. 我發現自己比以前更喜歡上網，而且上網休閒的時間越來越長。 2. 我常常只想上網一下子，結果經常上網很久停下不來。
戒斷性	3. 網路斷線或連不上網的時候，我覺得自己會焦慮、坐不住。 4. 如果有一段時間無法上網，我心裡就會覺得不舒服。 5. 只要超過一天無法上網，我就會覺得心裡難受。
強迫性	8. 我曾經想過減少上網時間，但卻無法做到。 9. 即使上網會讓眼睛痠痛、身體不適，我仍會繼續上網。
人際與健康	6. 因為上網的關係，我和家人、朋友互動、聚會的時間減少了。 7. 因為上網的關係，我平常休閒活動的時間減少了。 9. 即使上網會讓眼睛痠痛、身體不適，我仍會繼續上網。 10. 我會透過上網來緩解消極的情緒感受(例如：無聊、煩悶、焦慮、無助、內疚等)。

第四節 統計分析

本研究使用 IBM SPSS 23 統計軟體進行資料分析，依據研究目的，分析方法包含描述性統計、量表信度、相關分析、獨立樣本 T 檢定、迴歸分析、二元羅吉斯迴歸分析等，以下分別說明上述分析方法：

一、描述性統計

針對收集到樣本的基本資料，如性別、年齡、教育程度、每天出門時間、上網時間、上網使用類型等進行次數分配、平均數、標準差、百分比計算等等，藉此了解整體樣本之特徵與分佈狀況，以利後續進行統計推論。

二、信度

因本研究之問卷中包含「網路成癮量表」與「家庭關係量表」，其中前者是根據 CIAS 改編而成，後者則是引用 Hui-Hsun Chiang 等人（2013）之研究，為了確認問卷中之量表具備內部一致性，兩量表皆進行 Cronbach α 信度檢驗，以評估整體一致性與可靠性，確保後續分析結果之可信度。

三、相關分析

將進行 Pearson、Spearman 相關分析，探討各變項（如年齡、性別、教育程度、每天出門時間、平均上網時間等）與網路成癮傾向之間的關聯性，判斷可能的風險因子。

四、獨立樣本 T 檢定

為了解不同性別與網路成癮傾向之差異進行分析，進行獨立樣本 T 檢定兩組之間在成癮分數上是否存在顯著差異。

五、迴歸分析

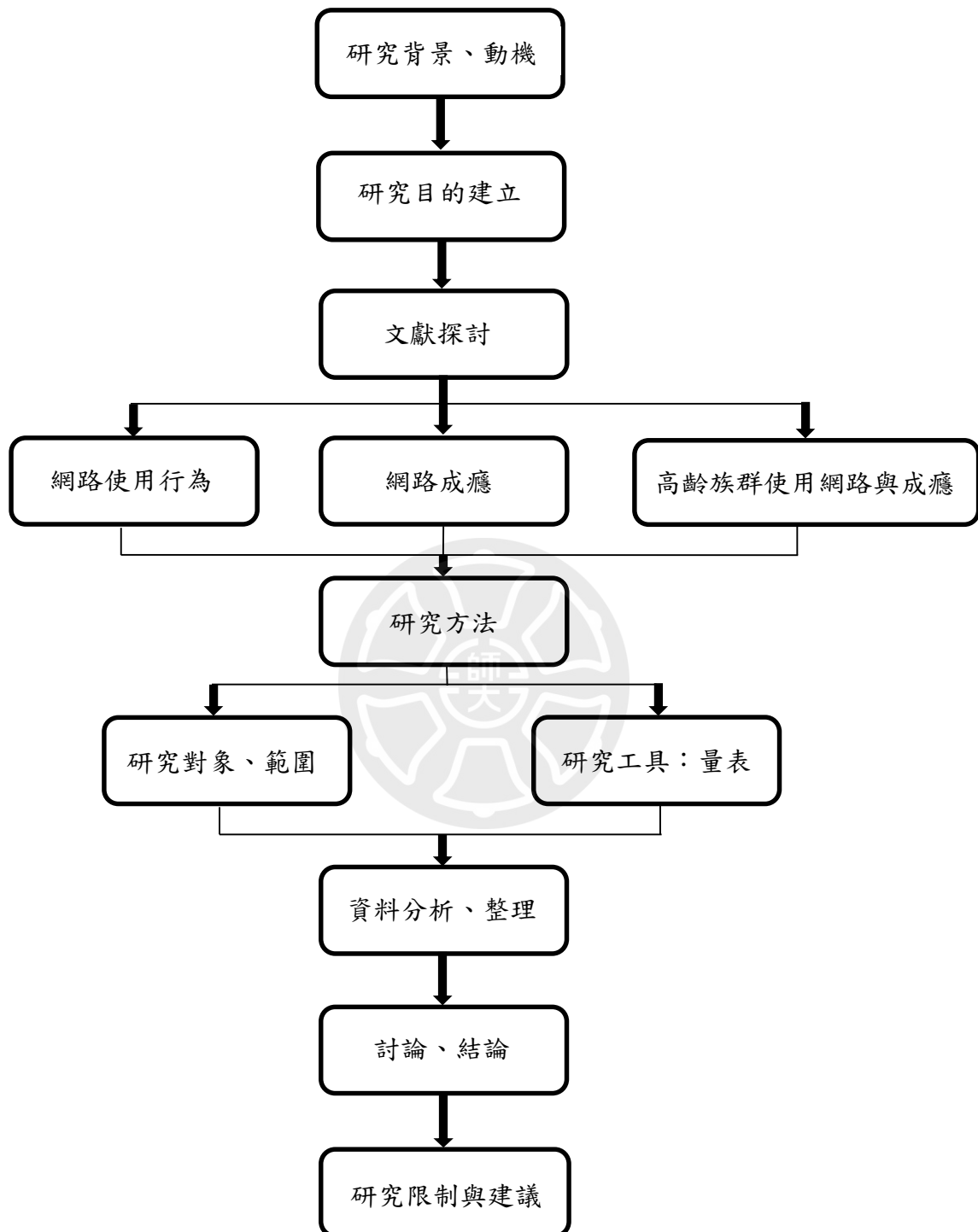
為探討性別、年齡、教育程度、家庭關係、每天出門時間、平均上網時間等對網路成癮的整體影響程度與預測力，本研究進行迴歸分析，分析各變項對網路成癮的解釋力。

六、二元羅吉斯迴歸分析

依據網路成癮量表之切分點（28 分）將樣本區分為「成癮傾向者」與「非成癮者」兩類，進行二元羅吉斯迴歸分析，以探討各變項對高齡族群成癮風險之影響程度。

根據此章節之描述，形成本研究之研究流程表，如表 3-4-1。

表 3-4-1 研究流程表



第四章 研究結果

本章依據所收集到之問卷資料以 SPSS 統計軟體進行分析，共分為三部分：第一節樣本資料、第二節相關分析與獨立樣本 T 檢定以及第三節迴歸分析。

第一節 樣本資料

首先為個人部分，包含性別、年齡、教育程度、獨居與否、每天出門的小時數等，由電子表單所得資料進行統計分析，本研究以 60 歲以上之已退休、未在工作之高齡族群為研究母體，採用「滾雪球抽樣」方式，所收到之有效樣本數為 442 份。詳細描述及表 4-1-1 呈現如下：

- 一、性別：在本次樣本中，男性共計 158 人，占 35.7%；女性共計 284 人，占 64.3 % (如表 4-1-1)。
- 二、年齡：60~70 歲共計 303 人，占 68.5%；70~80 歲共計 125 人，占 28.3%；80 歲以上共計 14 人，占 3.2% (如表 4-1-1)。
- 三、教育程度：國小共計 43 人，占 9.7%；國中共計 56 人，占 12.7%；高中職共計 112 人，占 25.3%；專科共計 64 人，占 14.5%；大學、技術學院共計 121 人，占 27.4%；碩士共計 41 人，占 9.3%；博士共計 5 人，占 1.1%，因博士占比低於 3%，為利於後續分析，與碩士進行合併為「碩士以上」呈現於表 4-1-1 中。
- 四、是否獨居：是的共計 52 人，占 11.8%；否的共計 390 人，占 88.2% (如表 4-1-1)。
- 五、每天出門小時數：「不出門」共計 10 人，占 2.3%；「一小時」共計 32 人，占 7.2%；「二小時」共計 75 人，占 17%；「三小時」共計 102 人，占 23.1%；「四小時」共計 65 人，占 14.7%；「五小時」共計 47 人，占 10.6%；「六小時」共計 38 人，占 8.6%；「七小時」共計 13 人，占 2.9%；「八小時」共計 36 人，占 8.1%；「九小時」共計 2 人，占 0.5%；「十小時」共計 13 人，占 2.9%；「十二小時」共計 6 人，占 1.4%；「十三小時」共計 1 人，占 0.2%；「十四小時」共計 1 人，占 0.2%；「十五小時」共計 1 人，占 0.2%，因七小時以上占比大多低於 3%，為利於後續分析，進行合併為「七小時上」呈現於表 4-1-1 中。

表 4-1-1 研究樣本描述

項目	類別	人數	百分比(%)
性別	男性	158	35.7
	女性	284	64.3
年齡	60~70 歲	303	68.4
	70~80 歲	125	28.3
	80 歲以上	14	3.2
教育程度	國小	43	9.7
	國中	56	12.6
	高中職	112	25.3
	專科	64	14.4
	大學、技術學院	121	27.4
	碩士以上	46	10.4
獨居	是	52	11.7
	否	390	88.2
每天出門小時數	不出門	10	2.3
	一小時	32	7.2
	二小時	75	16.9
	三小時	102	23.1
	四小時	65	14.7
	五小時	47	10.6
	六小時	38	8.6
	七小時以上	73	16.4

N=442

六、「與家人互動程度」有三題：

- (一) 重要家人(例如：父母、配偶、子女)與我的互動狀況：1分(非常少)共計 16 人，占 3.6%；2分(少)共計 37 人，占 8.4%；3分(普通)共計 124 人，占 28.1%；4分(多)共計 134 人，占 30.3%；5分(非常多)共計 131 人，占 29.6%。

(二) 平時在家，重要家人與我的感情：1分(非常不好)共計9人，占2%；2分(不好)共計2人，占5%；3分(普通)共計88人，占19.9%；4分(好)共計183人，占41.4%；5分(非常好)共計157人，占35.5%。

(三) 重要家人與我平時的相處情形：1分(非常不融洽)共計7人，占1.6%；2分(不融洽)共計10人，占2.3%；3分(普通)共計67人，占15.2%；4分(融洽)共計228人，占51.6%；5分(非常融洽)共計130人，占29.4%。

(四) 第六大項「與家人互動程度」之(一)~(三)題為家庭關係量表，由(一)~(三)各題之得分加總，最低3分至最高15分。

七、平日週一~週五，平均每天上網時間：「0小時」共計10人，占2.3%；「1小時」共計46人，占10.4%；「2小時」共計106人，占24%；「3小時」共計104人，占23.5%；「4小時」共計69人，占15.6%；「5小時」共計51人，占11.5%；「6小時」共計18人，占4.1%；「7小時」共計10人，占2.3%；「8小時以上」共計28人，占6.3%，因1小時以下、6小時以上占比大多約為5%，為利於後續分析，進行合併為「1小時以下」、「6小時以上」呈現於表4-1-2中，整體高齡族群週一~週五平均每天上網時間約為3.4小時。

表 4-1-2 平日、週末每天平均上網時間

平均時間(小時)	人數		百分比(%)	
	平日	週末	平日	週末
1小時以下	56	82	12.7	18.6
2	106	114	24.0	25.8
3	104	91	23.5	20.6
4	69	62	15.6	14.0
5	51	40	11.5	9.0
6小時以上	56	53	12.7	11.9

N=442

八、週末週六～週日，平均每天上網時間：「0 小時」共計 15 人，占 3.4%；「1 小時」共計 67 人，占 15.2%；「2 小時」共計 114 人，占 25.8%；「3 小時」共計 91 人，占 20.6%；「4 小時」共計 62 人，占 14%；「5 小時」共計 40 人，占 9%；「6 小時」共計 24 人，占 5.4%；「7 小時」共計 9 人，占 2%；「8 小時以上」共計 20 人，占 4.5%，因 1 小時以下、6 小時以上占比大多約為 5%，為利於後續分析，進行合併為「1 小時以下」、「6 小時以上」呈現於表 4-1-2 中，整體高齡族群週六～週日平均每天上網時間約為 3.1 小時。

九、最常在上網休閒時的使用類型：本題為複選，所以每一類型皆以整體比例視之，社群媒體(例如：FB、Line、IG、Messenger、推特、微信等)有 349 人，占 79%；網路購物(例如：PChome、momo、蝦皮、淘寶、奇摩購物、東森購物等)有 108 人，占 24.4%；網路遊戲(例如：明星三缺一、博奕、生存戰、組隊對打、腦力刺激訓練等)有 58 人，占 13.1%；投資理財(例如：外匯、黃金、基金、股票、期貨、美股等)有 155 人，占 35.1%；影音娛樂(例如：YouTube、TikTok、Netflix、網路電視、追劇等)有 257 人，占 58.1%；查詢生活資訊(例如：新聞時事、保健醫療等)有 281 人，占 63.6%，透過表 4-1-3 可了解目前 60 歲以上高齡族群在網路使用類型的排序，依序為社群媒體、查詢生活資訊、影音娛樂、投資理財、網路購物、網路遊戲。

表 4-1-3 最常在上網休閒時的使用類型

類型	人數	百分比(%)
社群媒體	349	79.0
查詢生活資訊	281	63.6
影音娛樂	257	58.1
投資理財	155	35.1
網路購物	108	24.4
網路遊戲	58	13.1

N=442

十、主要在了解使用手機網路時的情形，共有十題：

- (一) 我發現自己比以前更喜歡上網，而且上網休閒的時間越來越長：
「非常符合」共計 36 人，占 8.1%；「符合」共計 252 人，占 57%；
「不符合」共計 143 人，占 32.4%；「非常不符合」共計 11 人，占 2.5%。
- (二) 我常常只想上網一下子，結果經常上網很久停下不來：
「非常符合」共計 31 人，占 7%；「符合」共計 206 人，占 46.6%；
「不符合」共計 191 人，占 43.2%；「非常不符合」共計 14 人，占 3.2%。
- (三) 網路斷線或連不上網的時候，我覺得自己會焦慮、坐不住：
「非常符合」共計 20 人，占 4.5%；「符合」共計 136 人，占 30.8%；
「不符合」共計 227 人，占 51.4%；「非常不符合」共計 59 人，占 13.3%。
- (四) 如果有一段時間無法上網，我心裡就會覺得不舒服：
「非常符合」共計 16 人，占 3.6%；「符合」共計 164 人，占 37.1%；
「不符合」共計 217 人，占 49.1%；「非常不符合」共計 45 人，占 10.2%。
- (五) 只要超過一天無法上網，我就會覺得心裡難受：
「非常符合」共計 20 人，占 4.5%；「符合」共計 168 人，占 38%；
「不符合」共計 211 人，占 47.7%；「非常不符合」共計 43 人，占 9.7%。
- (六) 因為上網的關係，我和家人、朋友互動、聚會的時間減少了：
「非常符合」共計 10 人，占 2.3%；「符合」共計 94 人，占 21.3%；
「不符合」共計 301 人，占 68.1%；「非常不符合」共計 37 人，占 8.4%。
- (七) 因為上網的關係，我平常休閒活動的時間減少了：
「非常符合」共計 10 人，占 2.3%；「符合」共計 94 人，占 21.3%；
「不符合」共計 302 人，占 68.3%；「非常不符合」共計 36 人，占 8.1%。
- (八) 我曾經想過減少上網時間，但卻無法做到：

「非常符合」共計 14 人，占 3.2%；「符合」共計 127 人，占 28.7%；「不符合」共計 252 人，占 57%；「非常不符合」共計 49 人，占 11.1%。

(九) 即使上網會讓眼睛痠痛、身體不適，我仍會繼續上網：

「非常符合」共計 12 人，占 2.7%；「符合」共計 113 人，占 25.6%；「不符合」共計 267 人，占 60.4%；「非常不符合」共計 50 人，占 11.3%。

(十) 我會透過上網來緩解消極的情緒感受(例如：無聊、煩悶、焦慮、無助、內疚等)：

「非常符合」共計 20 人，占 4.5%；「符合」共計 224 人，占 50.7%；「不符合」共計 161 人，占 36.4%；「非常不符合」共計 37 人，占 8.4%。

十一、網路成癮各構面分析

本研究問卷中第十大項的目的在于了解高齡族群使用手機網路時的情形，答題選項部分以李克特四點量表之形式呈現，後續回收問卷時，以「非常符合」得 4 分，「符合」得 3 分，「不符合」得 2 分，「非常不符合」得 1 分進行統計，最後得到全體平均數約為 23.56 分，亦即各題平均約 2.36 分。接著進一步分析，這十題符合網路成癮中包括「強迫性上網」、「網路成癮戒斷反應」、「網路成癮耐受性」、「人際與健康問題」等四項構面(如表 4-1-5)，各構面平均分數若高於 2.36 分，越可能有網路成癮的狀況，首先為耐受性部分，在此構面所得的平均分數約為 2.64 分，高於全體平均分數，其次為戒斷性部分，此構面所得到的平均分數約為 2.32 分，低於但接近全體平均分數，再者為強迫性部分，此構面所得到的平均分數約為 2.21 分，低於全體平均分數，最後為人際與健康問題部分，此構面所得到的平均分數約為 2.26 分，同樣低於全體平均分數，因此可得到四構面中，在耐受性構面上較有成癮傾向，排序如表 4-1-4。

表 4-1-4 網路成癮各構面平均數與排序

項目	平均數	排序
網路成癮耐受性	2.64	1
網路成癮戒斷反應	2.32	2
人際與健康問題	2.26	3
強迫性上網	2.21	4

N=442

十二、不同性別使用網路時間與類型

將不同性別每天使用網路時間進行比較，發現男性平日週一到週五每天使用網路時間大約 3.4 小時，週末兩天每天使用網路時間大約 3.2 小時，與女性平日週一到週五每天使用網路時間大約 3.5 小時，週末兩天每天使用網路時間大約 3.1 小時，兩兩比較之下無明顯差異。

那麼不同性別之高齡族群，在平時上網時又較常使用哪些類型呢？經過本次調查發現，158 位高齡男性平時上網使用的類型(可複選)，排行前三的依序是：社群媒體、查詢生活資訊、影音娛樂；284 位高齡女性平時上網的類型(可複選)，排行前三的依序同樣為：社群媒體、查詢生活資訊、影音娛樂。詳細排序以及各類型占比如表 4-1-5。

若以本次調查平時手機上網經常使用之類型結果與過往之調查相互比較，可發現以維繫人際關係為主之社群軟體仍排在首位，可以了解高齡族群對於人際關係之需求，而其後之類型排序雖不相同，但可觀察到各類型面向有大同小異之狀況。

表 4-1-5 不同性別上網使用類型排序

類型	人數		百分比(%)	
	高齡男性	高齡女性	高齡男性	高齡女性
社群媒體	127	222	80.0	78.0
查詢生活資訊	106	158	67.0	56.0
影音娛樂	96	161	61.0	57.0
投資理財	69	86	44.0	30.0
網路購物	31	77	20.0	27.0
網路遊戲	12	45	8.0	16.0

N=442

十三、不同年齡層之高齡族群網路成癮情形

就本次調查中之三個不同年齡階層進行分析：

- (一)60~70 歲之高齡族群，為研究樣本中之最多數，這 303 位手機使用狀況調查所得到之平均分數約為 23.9 分，平日使用時間約 3.5 小時，週末使用時間約 3.25 小時，且 303 位當中有 69 位量表總分達 28 分以上，占 22.7%。
- (二)70~80 歲之高齡族群，為研究樣本中的次多，這 125 位手機使用狀況調查所得到之平均分數約為 22.9 分，平日使用時間約 3.32 小時，週末使用時間約 2.98 小時，且 125 位當中有 22 位量表總分達 28 分以上，占 17.6%。
- (三)80 歲以上之高齡族群，為研究樣本中的相對少數，這 14 位手機使用狀況調查所得到之平均分數約為 21.4 分，平日使用時間約 2.07 小時，週末使用時間約 1.93 小時，且 14 位當中有 1 位量表總分達 28 分以上，占 7.1%。

三個年齡層之分數隨年齡降低而增加，平日與週末使用網路時間同樣隨年齡降低而增加。其次全體 442 位高齡族群，網路成癮量表所得到之平均數約 23.56 分，其中唯獨 60~70 歲之高齡族群高於平均分數，且達到切分點標準之人數也最多。

十四、整體高齡族群網路成癮情形以及成癮之使用類型

本研究以 CIAS 量表為依據進行編制，而根據 CIAS-10 建議，總分 27/28 分作為切分點，若是以較為嚴格之門檻，將總分在 28 分以上者，視為高度網路

使用沉迷傾向。本研究所得之全體平均分數約為 23.56 分，以 CIAS-10 之標準來看，並未達到成癮傾向，儘管如此，若做進一步篩選，總分達到 28 分以上之高齡者，整體 442 位中有 92 位符合切分點標準，占 20.8%，也就是大約每五位 60 歲以上高齡者當中，就可能出現一位有網路成癮之傾向。

同時本次研究也得到全體高齡族群在平日週一到週五每天使用網路時間大約 3.4 小時，週末兩天每天使用網路時間大約 3.1 小時，可得知高齡族群平日與週末使用網路時間無明顯差異，而總分達到 28 分以上之高齡族群平日每天使用網路時間大約 4.45 小時，週末兩天每天使用網路時間大約 4.21 小時，可得知總分達到 28 分以上之高齡族群平日與週末使用網路時間亦無明顯差異，但若比較全體高齡族群與總分達到 28 分以上之高齡族群使用網路時間，無論平日或週末的使用網路時間，都明顯差距一小時以上。

此外，進一步分析符合切分點標準的 92 位高齡族群，其主要成癮的類型又為何呢？結果發現，社群媒體仍為主要的成癮使用類型，92 位中有 84 位，占 91.3%，而其他類型則依序為查詢生活資訊計有 62 人、影音娛樂計有 53 人、網路購物計有 37 人、投資理財計有 35 人、網路遊戲計有 14 人，如表 4-1-6。

表 4-1-6 網路成癮傾向之高齡族群成癮類型排序

類型	人數	百分比(%)
社群媒體	84	91.3
查詢生活資訊	62	67.3
影音娛樂	53	57.6
網路購物	37	40.2
投資理財	35	38.0
網路遊戲	14	15.2

N=92

第二節 相關分析與獨立樣本 T 檢定

一、成癮量表相關性

(一)相關性：將成癮量表各題轉換分數加總後可得到個人量表總分，分數介於最低 10~最高 40 分，接著以此部分與問卷中之性別、年齡、教育程度、是否獨居、每天出門的小時數、家庭關係量表、平日與週末平均上網時間等進行 Pearson、Spearman 相關分析，首先為 Pearson 相關部份，年齡與網路成癮量表間之相關為 $-.120^*$ ， $p = -.012 < .05$ ，達到負向顯著相關；每天出門小時數與網路成癮量表間之相關為 $-.074$ ，未達到顯著性；與家人互動程度(即家庭關係量表)與網路成癮量表間之相關為 $-.019$ ，未達到顯著性；平日平均上網時間與網路成癮量表間之相關為 $.414^{**}$ ， $p = .000 < .01$ ，達到顯著相關；最後為週末平均上網時間與網路成癮量表間之相關為 $.406^{**}$ ， $p = .000 < .01$ ，達到顯著相關。接著為 Spearman 相關部份，性別與網路成癮量表間之相關為 $.029$ ，未達到顯著性；第三為教育程度與網路成癮量表間之相關為 $.101^*$ ， $p = .033 < .05$ ，達到顯著相關；第四為是否獨居與網路成癮量表間之相關為 $.051$ ，未達到顯著性，以上相關性整理如表 4-2-1。

(二)透過相關係數可得知，高齡族群在年齡部分，若是越低，則有網路成癮之傾向；在教育程度部分，則是隨著教育程度越高，而有網路成癮之傾向；在平日平均上網時間部分，若是平均使用時間越長，則有網路成癮之傾向；在週末平均上網時間部分，若是平均使用時間越長，則有網路成癮之傾向。

表 4-2-1 各項目與網路成癮量表之相關性

項目	相關係數	顯著性
性別	.029	.547
年齡	-.120*	.012
教育程度	.101*	.033
是否獨居	.051	.289
每天出門小時數	-.074	.123
與家人互動程度	-.019	.693
平日平均上網時間	.414**	<.001
週末平均上網時間	.406**	<.001

1.N=442

2.* $p < .05$ 、** $p < .01$

三、不同性別高齡族群之網路成癮傾向

以不同性別之角度進行分析，本研究所得之 442 位高齡族群中 158 位男性手機使用狀況調查所得之平均分數約為 23.35 分，另外 284 位女性手機使用狀況調查所得之平均分數約為 23.68 分，並將不同性別及其網路成癮量表得分進行獨立樣本 T 檢定，檢視不同性別間網路成癮傾向，得到 Levene 檢定值為 .732 > .05，表示兩組變異數無顯著差異，因此採用相等變異數之 $t = -0.679$ ， $p = .498 > .05$ 如表 4-2-2，未達到顯著差異，也就是高齡男性與高齡女性在網路成癮傾向上沒有差異。

表 4-2-2 不同性別與網路成癮量表之獨立樣本 T 檢定

	Levene 檢定		平均值等式的 t 檢定	
	F	顯著性	t	顯著性(雙尾)
採用相等變異數	.117	.732	-.679	.498
不採用相等變異數			-.685	.494

N=442

第三節 迴歸分析

一、高齡族群網路成癮迴歸分析

為了解各種因素對網路成癮量表得分的影響，並檢視其中哪些因素對網路成癮有顯著的影響而進行迴歸分析，分析結果及資料整理如下：

- (一)R 值為.459，表示問卷中各因素，如：性別、年齡、教育程度、是否獨居、每天出門時間、家庭關係、平日與週末上網時間等，與網路成癮間有著中等程度的相關聯。
- (二)F 值為 14.414， $p < .001$ ，F 檢定結果顯示在統計上達到顯著性，這代表就前述之各因素整體來看對於網路成癮是有顯著影響。
- (三)分別觀察各因素之影響，年齡的 $\beta = -.088$ ， $p = .045 < .05$ ，達到顯著性，代表網路成癮量表總得分隨著年齡的增加而遞減，意即年齡越增加，網路成癮的可能性越低。每天出門多久的 $\beta = -.110$ ， $p = .012 < .05$ ，達到顯著性，代表網路成癮量表總得分隨著每天出門的時間增加而遞減，意即每天出門的時間越長，網路成癮的可能性越低。平日平均每天上網時間的 $\beta = .260$ ， $p = .000 < .01$ ，達到顯著性，代表網路成癮量表總得分隨著平日平均上網的時間增加而遞增，意即平日平均上網的時間越長，網路成癮的可能性越高。週末平均上網時間的 $\beta = .194$ ， $p = .007 < .01$ ，達到顯著性，代表網路成癮量表總得分隨著週末平均上網的時間增加而遞增，意即週末平均上網的時間越長，網路成癮的可能性越高。性別的 $\beta = .033$ ， $p > .05$ 、教育程度的 $\beta = -.003$ ， $p > .05$ 、是否獨居的 $\beta = .070$ ， $p > .05$ 、家庭關係量表的 $\beta = .007$ ， $p > .05$ ，以上四因素皆未達顯著性，上述資料整理如表 4-3-1。

表4-3-1 迴歸分析結果表

模型	標準化係數 β	顯著性
性別	.033	.461
年齡	-.088	.045*
教育程度	-.003	.953
是否獨居	.070	.115
每天出門小時數	-.110	.012*
家庭關係量表總分	.007	.877
平日平均上網時間	.260	<.001**
週末平均上網時間	.194	.007**

1. N=442

2. $R^2 = .21$ ，調整後 $R^2 = .196$ ，* $p < .05$ 、** $p < .01$

二、高齡族群網路成癮二元邏輯斯迴歸分析

為了解影響網路成癮高齡族群之因素，並提供未來預防成癮之相關建議而進行二元邏輯迴歸分析，分析結果及資料整理如下：

(一)Omnibus檢定值， $p = .000$ 達顯著相關，表示整體模型在統計上達到顯著，也就是說，性別、年齡、教育程度、是否獨居、出門時數、家庭關係、平日與週末上網時間可以有效區分高齡族群是否有網路成癮傾向。

(二)分別觀察各因素對網路成癮高齡族群之影響，每天出門多久的 $B = -.131$ ， $p = .016 < .05$ ，達到顯著性，代表每天出門多久對於網路成癮具有顯著影響，也就是每天出門的時間越長，網路成癮的風險越低。週末平均上網時間的 $B = .222$ ， $p = .028 < .05$ ，達到顯著性，代表週末平均上網的時間對於網路成癮具有顯著影響，也就是週末平均上網的時間越長，網路成癮的風險越高，且每增加一個時間單位，網路成癮風險增加 24.9%。性別 $B = .222$ ， $p > .05$ 、年齡 $B = -.340$ ， $p > .05$ 、教育程度 $B = .059$ ， $p > .05$ 、是否獨居 $B = -.137$ ， $p > .05$ 、家庭關係 $B = -.056$ ， $p > .05$ 、平日平均上網時間 $B = .180$ ， $p > .05$ ，以上六因素皆未達顯著性，代表對網路成癮未有顯著影響，上述資料整理如表 4-3-2。

表4-3-2 二元邏輯斯迴歸分析結果表

模型	B	顯著性
性別	.173	.531
年齡	-.340	.193
教育程度	.059	.518
是否獨居	-.137	.739
每天出門小時數	-.131	.016*
家庭關係量表總分	-.056	.291
平日平均上網時間	.180	.075
週末平均上網時間	.222	.028*

1. N=442

2. * $p < .05$ 、** $p < .01$



第五章 討論

本章之主要是根據前一章之研究結果，對本研究進行整體描述，以下進行討論並列點說明：

一、每四～五位高齡者就可能出現一位網路成癮者

本研究共 442 位高齡族群中有 92 位符合切分點標準，占 20.8%，其中三個年齡層符合切分點標準占比分別為 22.7%、17.6%、7.1%，相較我國 111 與 113 年完成之網路沉迷研究調查報告中對於較高年齡階層調查結果，111 年 60～64 歲為 3.7%、65 歲以上為 1.3%，113 年 60～69 歲為 2.9%、70～74 歲為 0.9%、75 歲以上為 0.4%，本研究的數據皆高過此兩年調查數倍之多，甚至高過其中比例最高 20～29 歲此階段的 14.7%。此外，我國 111、113 年之調查報告中所得到有成癮傾向者在平日的上班課日及週末的非上班課日使用時間分別約 4 小時與 6 小時為基準，篩選出本研究中同時達到平日 4 小時以上與週末 6 小時以上使用時間的條件之高齡族群共有 106 位，占整體 23.9%，綜合上述 20.8%與 23.9%之百分比顯示約每四～五位高齡者就可能出現一位有網路成癮傾向，也更能了解到有網路成癮傾向之高齡族群光是每天 24 小時中，單單花費在網路上的時間就占 4 小時以上，由研究結果中發現耐受性構面為最高分也顯示需要更多時間上網才能滿足，亦即整體高齡族群在使用網路之成癮傾向並不低於所有年輕族群。

二、有網路成癮傾向之高齡族群成癮類型

根據前述，本研究有 92 位具有成癮傾向的高齡者，當中有九成以上之成癮類型以社群媒體為首要，這也與文獻調查結果有相似之處，表示高齡族群希望與他人保持關係，即使無法見面，也能透過社群媒體互動，維繫情誼。

三、整體高齡族群網路成癮傾向加深

根據研究結果顯示，79.2%之高齡族群未有明顯網路成癮之傾向，根據 111、113 年之網路沉迷研究調查報告，其中高齡族群在 CIAS-10 之平均分數約為 17 分，而本研究所得之平均分數約 23.56 分，相較之下，本研究之結果有明顯的上升，顯示整體高齡族群的網路成癮傾向有逐漸加深的趨勢。

四、60～70 歲之高齡族群為網路成癮高危險群

根據分析資料發現年齡與網路成癮之間呈現負相關，另外將成癮量表所得到之平均分數與平日、週末平均上網時間以及三個年齡層達到切分點之比例進行綜合檢視，三個年齡層中以 60~70 歲之高齡族群平均分數最高且高於全體平均分數，同時量表得分達 28 分以上之比例亦最高，使用時間也最長，因此更可能為網路成癮之高風險群。

五、不同性別與網路成癮

本研究顯示無論高齡男性或高齡女性族群，在網路成癮傾向上並無顯著不同，量表平均分數亦相仿，約為 23 分，使用類型排序前三名亦相仿，代表不同性別高齡族群在上網時並沒有特別差異。

六、教育程度與網路成癮

兩者在本研究呈現顯著正相關，顯示受教育程度較高的高齡者可能對於 3C 等數位科技較熟悉、頻繁接觸，而更頻繁地使用網路，此情形也與文獻中 2022、2023 年臺灣網路資訊中心調查結果之整體趨勢相似。

七、網路使用時間、每天出門時間與網路成癮

此二變項在造成網路成癮的過程中扮演重要因素。平日與週末上網時間越長，則更有網路成癮風險；每天出門時間越久，則網路成癮的風險越低。此外，對於已有網路成癮傾向之高齡者，週末上網時間及每天出門時間更是關鍵，因此可知上網時間與每天出門時間為一體兩面，意即若是出門時間越多，有更多的活動、人際互動的機會，便自然減少網路的使用時間，降低網路成癮的機率。

第六章 結論

- 一、達到網路成癮切分點之高齡族群大約佔全體的五分之一，雖然是少數但有較過往加深之趨勢，且其中耐受性構面得分偏高，顯示部分高齡者需花費更長時間上網才能獲得同樣的滿足感。
- 二、年齡與網路成癮呈顯著負相關，教育程度則與網路成癮呈顯著正相關，表示年齡越輕、教育程度越高之高齡者更可能出現網路成癮。
- 三、透過兩種迴歸分析結果發現，無論平日或週末，上網時間越長之高齡者，其成癮傾向越高。而每天出門時間長短則是避免高齡族群網路成癮的保護因子。
- 四、雖然女性高齡者使用網路比例較高，但在網路成癮傾向上，不同性別間未呈現顯著差異，而社群媒體為全體及網路成癮高齡者最主要使用類型，反映高齡族群以人際互動為導向，卻也因為方便性而不自覺增加使用時間，提升了成癮的風險。



第七章 研究限制與建議

一、發展合適的量表

本研究之量表改編自 CIAS，考量高齡族群填答意願而進行改編，雖已歸納符合其中四項構面，並未能包含時間管理構面，另外即使在收集資料後進行信度分析且有良好結果，但未如 CIAS 經過嚴謹實驗，因此效度可能受到影響。目前的網路成癮量表大多是針對青少年與成年人設計的，未有針對高齡族群發展之相關量表，高齡族群與學生族群、一般成人生活型態有落差，有更多閒暇時間進行休閒活動，且隨醫療的進步發展，台灣高齡族群將更趨長壽，M'hiri 等人(2015)研究提出對於高齡族群問題性網路使用需設計個別化的防治計畫與診斷工具，因此未來更值得發展屬於高齡族群的量表，便能更有效的了解高齡族群的網路成癮情形。

二、擴大研究樣本與多元工具

因研究者背景關係，本研究樣本來源多來自雙北、台中等大都會地區，缺少了西部其他縣市及東部地區，所以研究結果無法代表全體高齡族群，同時多以填電子表單方式填寫，可能偏向收集到網路使用群體而有高估情形，若未來有相關研究，可擴增至每一縣市收集樣本，使得資料更加豐富、多元，同時提供電子檔與紙本等多元管道，供不熟悉操作電子表單之高齡族群有更多選擇增進填答意願。

三、長期追蹤與增加質性研究

本研究為橫斷面調查，未來可考慮進行長期追蹤，以觀察高齡者的網路使用與成癮行為之變化，更能提供預防之策略。除了問卷調查，可加入個別訪談或焦點團體，了解高齡者對於網路的情感依附、使用動機與實際需求，以本研究過程為例，有一位 70 多歲女性高齡者，填答過程中除了說自己符合外，也順道表示自己眼睛沒有很好，在家有時候想和孫子有多一些互動，但孫子們都很愛玩手機遊戲，所以聊了幾句，他們就想繼續玩手機，自己無形中也增加使用時間，顯示一方面長者心中對於晚輩的關愛無法得到回應，轉而形成如量表中透過上網來緩解消極之情緒感受，另一方面這樣的惡性循環將導致使用時間更加長，又進一步影響眼睛等身心狀況。

四、網路成癮與心理因素、不同使用目的之影響

M'hiri 等人(2015)研究指出，問題性的網路使用與憂鬱、社會孤立、自殺等有相關，未來相關研究可加入心理因素如：焦慮、憂鬱等，補足本研究未涵蓋之範圍，以及除了社群軟體外之使用目的如：影音娛樂等，對於網路成癮的影響，亦值得另外深入分析研究，了解相關因素與目的的影響。

五、樂齡課程更普及與高齡族群再就業

樂齡課程包含動靜態課程，相當適合高齡族群，且課程也能因應當下時勢進行調整，以研究者服務學校為例，課程中會加入筋骨舒展、認識手機功能並預防詐騙等動靜態課程，惟因免費所以名額總是供不應求，未來若能有更充足之經費、人力，將能造福更多高齡族群。而面對高齡人口持續增加，若將其轉化為人口紅利可能能夠緩解許多行業人力不足之情形，若高齡族群再次回歸職場，除了能減少網路成癮狀況，也能再次促進人際網絡發展，並建立更多元生活目標，以研究者父親為例，在今年完成大學學業後也預計嘗試再投入所學相關領域工作，持續實踐「活到老，學到老」之理念。



參考文獻

中文部分

- i-Buzz Research(2024)。2024年台灣數位趨勢報告—剖析各大社群平台脈動。
<https://www.i-buzz.com.tw/article/article?atype=community&id=775#>
- 李曉君(2006)。青少年網路使用與網路成癮現象之相關研究。《社會網路學通訊期刊》，53。
- 洪綉虹(2021)。中高齡者網路使用行為與網路成癮之研究(碩士論文)。南開科技大學。
- 柯志鴻(2005)。網路成癮疾患診斷準則。網路成癮問題暨輔導策略研習會。大華技術學院。
- 徐以臻、陸清達、王玲玲(2017)。年長者於數位遊戲使用現況之探討。《福祉科技與服務管理學刊》，5(3)，179-190。
- 財團法人台灣網路資訊中心。台灣網路資訊中心網路使用調查。取自
https://twNIC.tw/stat_n.php
- 陳則名(2021)。中高齡族群網路購物之認知與使用分析-知覺風險觀點之應用(碩士論文)。淡江大學。
- 陳淑惠(1998)。我國學生電腦網路沉迷現象之整合研究—子計劃一：網路沉迷現象的心理病理之初探(1/2)。行政院國家科學委員會專題研究計畫。
- 陳淑惠(1999)。我國學生電腦網路沉迷現象之整合研究—子計劃一：網路沉迷現象的心理病理之初探(2/2)。行政院國家科學委員會專題研究計畫。
- 陳淑惠、翁儷禎、蘇逸人、吳和懋、楊品鳳(2003)。中文網路成癮量表之編製與心理計量特性研究。《中華心理學刊》，45(3)，279-294。
- 康健雜誌(2024)。2024超高齡社會白皮書。
- 國家發展委員會(2021)。110年網路沉迷研究調查報告。數位發展部。取自
<https://moda.gov.tw/digital-affairs/digital-service/dv-survey/2226>
- 國家發展委員會(2022)。111年網路沉迷研究調查報告及摘要。數位發展部。取自
<https://moda.gov.tw/digital-affairs/digital-service/dv-survey/6631>
- 國家發展委員會(2024)。113年網路沉迷研究調查報告。數位發展部。取自
<https://moda.gov.tw/digital-affairs/digital-service/dv-survey/15546>

國家發展委員會(2022)。最新 2022 至 2070 年人口推估報告。取自

https://www.ndc.gov.tw/nc_14813_36128

臺灣傳播調查資料庫(2021)。您也被『網』住了嗎?」- 全臺民眾上網行為概況。取自

https://crctaiwan.dcat.nycu.edu.tw/ResultsShow_detail.asp?RS_ID=155

警政統計通報。中華民國內政部警政署全球資訊網。取自

<https://www.npa.gov.tw/ch/app/data/list?module=wg057&id=2218>

英文部分

Blocker, K. A., Wright, T. J., & Boot, W. R. (2014). Gaming preferences of aging generations. *Gerontechnology*, 12(3), 174-184.

Chiang, H. H., Chien, L. H., Lin, J. S., Yeh, Y. H., & Lee, T. S. H. (2013). Modeling psychological well-being and family relationships among retired older people in Taiwan. *International Journal of Mental Health Nursing*, 22(1), 93-101.

<https://doi.org/10.1111/j.1447-0349.2012.00840.x>

Goldberg, I. (1995). *Internet addiction disorder*.

<https://www.psychom.net/iadcriteria.html>

Jia, Y., Liu, T., & Yang, Y. (2022). *The Relationship between Real-Life Social Support and Internet Addiction among the Elderly in China*, 10, *Frontiers in Public Health*. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.981307>

M'hiri, K., Costanza, A., Khazaal, Y., Khan, R., Zullino, D., & Achab, S. (2015). Problematic internet use in older adults: A critical review of the literature. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 6(4), 253.

<https://doi.org/10.4172/2155-6105.1000253>

Meshi, D., Cotten, S. R., & Bender, A. R. (2020). Problematic Social Media Use and Perceived Social Isolation in Older Adults: A Cross-Sectional Study. *Journal of Gerontology*, 66(2), 160-168. <https://doi.org/10.1159/000502577>

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.

Young, K. S. (1998). *The Center for On-Line Addiction — Frequently Asked Questions*. <http://www.netaddiction.com/faqs/>

Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder.

CyberPsychology & Behavior, 1(3), 237–244.

<https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>



附錄一、陳淑惠教授量表使用同意書

網路成癮量表 (Chen Internet Addiction Scale, CIAS)

使用同意書

本人 台灣師範大學成癮防制碩士在職 王立倫
學位學程

基於

研究： 高齡族群網路成癮狀況

之需要，擬使用臺灣大學心理學系陳淑惠老師與其共同作者研發之
網路成癮量表 (Chen Internet Addiction Scale, CIAS)

特此附上此研究計畫或方案之摘要，並徵求授權同意。

本人瞭解本同意書僅限於同意該量表做為上述臨床或輔導之
用，將來若有發表，將在適當處註明研究工具與參考文獻之出處，
以符合學術論著之規定。

申請人

同意人

王立倫



(視同具效力之電子簽名)

日期： 9/3/2024

日期： 9/9/2024

附錄二、李思賢教授量表使用同意書

量表使用同意書

本人 王立倫 就讀國立臺灣師範大學成癮防制碩士在職學位學程，基於研究高齡族群網路成癮狀況之需要，擬使用國立臺灣師範大學李思賢教授與其共同作者發表於 2013 年「Modeling psychological well-being and family relationships among retired older people in Taiwan.」期刊中之量表，徵求授權同意。本人瞭解本同意書僅限於同意該量表做為上述研究之使用，並願意將收集到的量表資料在去除個人身份辨識的資料後，提供李思賢教授累積資料建立信效度。將來若有發表，將在適當處註明研究工具與參考文獻之出處，以符合學術論著之規定。

申請人

王立倫

同意人

李思賢

日期：113.9.20

日期：113.9.21

附錄三、高齡族群網路使用狀況調查表

2025/3/19 上午10:01

高齡者網路使用狀況調查

高齡者網路使用狀況調查

親愛的長輩朋友您好~

我是臺灣師範大學成癮防治碩士在職學位學程研究生 王立倫，

目前正在進行一項高齡族群手機

網路使用狀況的研究，希望透過本問卷了解您平常使用網路的情形，

研究對象為60歲以上已經退休

或是沒在工作的高齡族群。

問卷內容是 google 表單，也就是電子表單，大約需花費三分鐘作答，感謝您撥空填答。

本問卷採匿名及無法辨識個人的方式作答，研究資料將儲存在我個人的雲端資料庫中，保存至2029/7/31即刪除。我與研究團隊將盡力維護您的隱私及善盡保密責任，盡量減少可能的風險。填寫完畢後，請按下「提交」即可。

此研究未來發表採整體分析，研究資料不會被辨識出特定個人，將發表於學位論文中，亦無衍生的商業利益。

請您自由決定是否加入研究填寫問卷，您可隨時中途退出不填寫，無需感到壓力。惟一旦繳

交，本問卷無記名且無編碼，研究團隊將無法辨識本問卷，恕無法刪除您填寫的內容，先請您諒解。

若您想詢問本研究內容，或有興趣得知研究結果，歡迎您依照下述方式聯繫。

計畫主持人/計畫聯絡人:王立倫，電話:0955955385，電子信箱: s110022001@yahoo.com.tw

計畫主持人

王立倫 敬上

指導教授 李思賢教授

* 表示必填問題

1。 一、您的性別：*

Dropdown

單選。

男性

女性

2。 二、您的年齡：*

Dropdown

單選。

60~70歲

70~80歲

80歲以上

3. 三、您的教育程度：*

Dropdown

單選。

- 國小
- 國中
- 高中職
- 專科
- 大學、技術學院
- 碩士
- 博士

4. 四、您是否獨居呢？*

Dropdown

單選。

- 是
- 否



5. 五、請問您每天會出門大約幾小時呢？*


Dropdown

單選。

- 不出門
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24




六、以下三題為「與家人的互動程度」，請選出最符合之對應分數：

6. (一)重要家人(例如：父母、配偶、子女)與我的互動狀況：非常多=5、多=4、普通=3、少=2、非常少=1 *  Dropdown

單選。


- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

7. (二)平時在家，重要家人與我的感情是：非常好=5、好=4、普通=3、不好=2、非常不好=1 *  Dropdown

單選。

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5



8. (三)重要家人與我平常的相處情形是：非常融洽=5、融洽=4、普通=3、不融洽=2、非常不融洽=1 *  Dropdown

單選。

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

9。 七、請問您平日週一~週五，平均每天上網時間大約多久呢？*

Dropdown

單選。

- 0小時
- 1小時
- 2小時
- 3小時
- 4小時
- 5小時
- 6小時
- 7小時
- 8小時以上

10。 八、請問您週末週六~週日，平均每天上網時間大約多久呢？*

Dropdown

單選。

- 0小時
- 1小時
- 2小時
- 3小時
- 4小時
- 5小時
- 6小時
- 7小時
- 8小時以上




11。 九、本題主要在了解自己常常上網時的使用類型。*

我最常在上網休閒時使用(可複選)：

(可複選)


- 社群媒體(例如：FB、Line、IG、Messenger、推特、微信等)
- 網路購物(例如：PChome、momo、蝦皮、淘寶、奇摩購物、東森購物等)
- 網路遊戲(例如：明星三缺一、博弈、生存戰、組隊對打、腦力刺激訓練等)
- 投資理財(例如：外匯、黃金、基金、股票、期貨、美股等)
- 影音娛樂(例如：YouTube、TikTok、Netflix、網路電視、追劇等)
- 查詢生活資訊(例如：新聞時事、保健醫療等)

十、以下十題主要在了解您使用手機網路時的情形，請依您實際狀況選擇一項最符合的答案

12. (一)我發現自己比以前更喜歡上網，而且上網休閒的時間越來越長 *  Dropdown


單選。

- 非常符合
- 符合
- 不符合
- 非常不符合

13. (二)我常常只想上網一下子，結果經常上網很久停下不來 *  Dropdown

單選。

- 非常符合
- 符合
- 不符合
- 非常不符合

14. (三)網路斷線或連不上網的時候，我覺得自己會焦慮、坐不住 *  Dropdown

單選。

- 非常符合
- 符合
- 不符合
- 非常不符合

15. (四)如果有一段時間無法上網，我心裡就會覺得不舒服 *  Dropdown

單選。

- 非常符合
- 符合
- 不符合
- 非常不符合

16. (五)只要超過一天無法上網，我就會覺得心裡難受 *

Dropdown

單選。

- 非常符合
- 符合
- 不符合
- 非常不符合

17. (六)因為上網的關係，我和家人、朋友互動、聚會的時間減少了 *

Dropdown

單選。

- 非常符合
- 符合
- 不符合
- 非常不符合

18. (七)因為上網的關係，我平常休閒活動的時間減少了 *

Dropdown

單選。

- 非常符合
- 符合
- 不符合
- 非常不符合

19. (八)我曾經想過減少上網時間，但卻無法做到 *

Dropdown

單選。

- 非常符合
- 符合
- 不符合
- 非常不符合

20. (九)即使上網會讓眼睛痠痛、身體不適，我仍會繼續上網 *

Dropdown

單選。

- 非常符合
- 符合
- 不符合
- 非常不符合

21. (十)我會透過上網來緩解消極的情緒感受(例如：無聊、煩悶、焦慮、無助、內疚等) *

Dropdown

單選。

- 非常符合
- 符合
- 不符合
- 非常不符合



Google 並未認可或建立這項內容。

Google 表單