

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

探究高職進修部新生智慧型手機成癮情形—

以彰化某高職進修部為例

Investigating the Situation of Smartphone Addiction of
the New Students in Continuing Education Programs of
Vocational high school-A Practice Report of a Vocational
High School In Changhua

林子鵬

Lin, Tzu-Chuan

指導教授：林旻沛 博士

Advisor: Lin, Min-Pei, Ph.D.

中華民國 114 年 6 月

June 2025

摘要

智慧型手機的普及，除了為生活帶來便利，同時也衍生智慧型手機成癮問題。研究者為高職進修部輔導教師，有鑑於實務現場觀察到學生手機使用問題，因此本專業實務報告旨在瞭解研究者服務學校之進修部學生智慧型手機成癮與心理健康及有關危險因子之關係，並期待透過瞭解有關危險因子，結合本校現有人力、資源及學生特性，擬定事半功倍因應策略。本專業實務報告採問卷調查法，以研究者服務學校之 112 學年度第 2 學期進修部一年級生 65 人為研究對象，使用「智慧型手機成癮評估量表短版」(Short Form of Smartphone Addiction Inventory, SPAI-SF10)、「簡式健康量表」(Brief Symptom Rating Scale, BSRS-5) 及「網路成癮危險因子檢核表」(Checklist for Risk-factors of Internet Addiction, CRIA) 作為研究調查工具，用以探究進修部學生在智慧型手機成癮與心理健康及有關危險因子間的關聯；本專業實務報告透過描述性統計、獨立樣本 t 檢定、單因子變異數分析、Pearson 相關分析，以及簡單迴歸分析等統計方法來進行資料分析。研究結果摘述如下：

- 一、進修部學生智慧型手機成癮占比約兩成。
- 二、智慧型手機成癮僅有性別在戒斷性分量表具顯著差異，男性顯著高於女性。
- 三、不同類型家長管教態度與智慧型手機成癮無顯著差異。
- 四、工作有無在危險因子之總得分、憂鬱、低自尊、神經質、家庭功能不佳等五向度，無工作之學生得分皆顯著高於有工作之學生。
- 五、危險因子與智慧型手機成癮傾向皆呈顯著正相關。
- 六、危險因子皆可顯著預測心理健康問題。
- 七、危險因子中的「無聊感」皆能預測智慧型手機成癮傾向與心理健康問題。

研究者依上述實務研究結果進行討論與建議，期待提供實務工作者與未來研究發想高職進修部新生智慧型手機成癮之防制策略。

關鍵字：進修部學生、智慧型手機成癮、網路成癮危險因子、心理健康問題

Abstract

As the progress of technology, internet brings convenience but also makes the problems of overusing and internet addiction. As a result, the purpose of this professional practice report is investigating the risk factors of internet addiction of students in continuing education of vocational high school which the researcher worked, and the relevance between smartphone addiction and mental health. Also, this professional practice report hopes taking the result of this investigating to make the more suitable strategies in our school.

This research uses a questionnaire survey method, taking 65 the 10th students of the school which the researcher worked as the research samples. Apply “Short Form of Smartphone Addiction Inventory, SPAI-SF10”, “Checklist for Risk-factors of Internet Addiction, CRIA”, and “Brief Symptom Rating Scale, BSRS-5”. As the research tools, using those tools predicts the situation of smartphone addiction of our students and the relevance between risk factors and mental health. Also, through descriptive statistics, t-test, Pearson correlation, multiple stepwise regression analysis for data analysis. The research results are as follows:

1. The results of the amount smartphone addiction of our students about 20 %
2. Only the withdrawal part is different in the result of smartphone addiction of gender.
3. Different type discipline of using smartphone from parents has no show statistically significant difference in smartphone addiction.
4. Having the stable work or not in risk factors has statistically significant difference in total grades, depression, low self-esteem, neuroticism, and low family function.
5. The risk factors have significantly positively correlated with the performance of smartphone addiction.
6. All the risk factors can predict the performance of both smartphone addiction and mental health problems.
7. The risk factors, boring, had a significant prediction to both smartphone addiction and the mental health problems.

Overall, hoping the results of this investigating will bring new ideas to the researchers.

Keywords: smartphone addiction, internet addiction, internet addiction risk factors, mental health problems, continuing education school

目次

摘要.....	i
Abstract.....	ii
目次.....	iii
表目錄.....	v
圖目錄.....	vi
第一章 緒論.....	1
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的.....	4
第三節 研究問題.....	4
第四節 名詞釋義.....	4
第二章 文獻探討.....	7
第一節 我國進修部沿革與學生特性.....	7
第二節 智慧型手機成癮定義與評估.....	8
第三節 智慧型手機成癮危險因子意涵.....	10
第四節 心理健康問題定義與評估.....	13
第五節 研究假設.....	17
第三章 研究方法.....	19
第一節 研究參與者.....	19
第二節 研究程序.....	19
第三節 研究工具.....	20
第四節 資料處理與分析.....	21
第四章 研究結果與討論.....	23
第一節 本校進修部學生智慧型手機成癮現況.....	23
第二節 不同背景變項下之各研究變項的差異分析.....	26
第三節 智慧型手機成癮、危險因子及心理健康問題之關聯分析.....	34
第五章 結論與建議.....	45
第一節 研究結論.....	45

第二節 研究建議.....	47
第三節 研究限制.....	48
參考文獻.....	50
英文文獻.....	53
附錄.....	54
附錄一 智慧型手機成癮評估量表短版.....	54
附錄二 網路成癮危險因子檢核表.....	55
附錄三 簡式健康量表.....	56
附錄四 實施問卷.....	57



表目錄

表 1	本校進修部師資配比	2
表 2	本校進修部 109-112 年中離生統計	3
表 3	研究參與者資料	19
表 4	智慧型手機成癮傾向統計結果	23
表 5	本校進修部一年級生智慧型手機成癮現況分析摘要表	24
表 6	本校進修部一年級生手機使用摘要表	25
表 7	本校進修部一年級生睡眠情形	25
表 8	手機使用主要收穫統計結果	25
表 9	不同性別進修部一年級生在智慧型手機成癮描述性統計	26
表 10	不同性別進修部一年級生在智慧型手機成癮之 <i>T-test</i> 差異摘要表	27
表 11	手機網路有無吃到飽與智慧型手機成癮分數之 <i>T-test</i> 差異摘要表	28
表 12	工作有無與智慧型手機成癮之 <i>T-test</i> 差異摘要表	28
表 13	家長管教態度與智慧型手機成癮之 ANOVA 摘要表	29
表 14	手機使用時長與智慧型手機成癮分數之 ANOVA 摘要表	30
表 15	不同性別進修部一年級生在智慧型手機成癮危險因子 <i>T-test</i> 差異摘要 ..	31
表 16	工作有無與智慧型手機成癮危險因子之 <i>T-test</i> 差異摘要表	32
表 17	智慧型手機成癮、危險因子及心理健康問題之關聯分析	34
表 18	總量表皮爾森相關分析摘要表	35
表 19	進修部學生智慧型手機成癮危險因子與智慧型手機成癮相關摘要表	36
表 20	本校進修部學生智慧型手機成癮與心理健康問題相關摘要表	37
表 21	本校進修部學生網路成癮各危險因子與心理健康問題分量表相關摘要 ..	37
表 22	智慧型手機成癮危險因子總量表預測智慧型手機成癮分析摘要表	40
表 23	智慧型手機成癮各危險因子對智慧型手機成癮預測分析摘要表	41
表 24	智慧型手機成癮對心理健康問題預測分析摘要表	41
表 25	智慧型手機成癮危險因子總量表對心理健康問題之預測分析摘要表	42
表 26	智慧型手機成癮各危險因子對心理健康問題之預測分析摘要表	42

圖目錄

圖 1 本校進修部學生組成	1
圖 2 進修部輔導工作困境	3



第一章 緒論

本專業實務報告旨在瞭解研究者服務學校（以下稱本校）之進修部一年級學生智慧型手機成癮情形、智慧型手機成癮與心理健康及有關危險因子之關係。本章將依序說明研究背景與動機、研究目的、研究問題及名詞釋義。

第一節 研究背景與動機

本校進修部學生組成多元、複雜。選擇就讀進修部之學生背景，弱勢家庭大約 18 %（圖 1），剩餘 82 % 學生家庭背景雖多數不到《兒童及少年福利與權益保障法》定義的脆弱家庭，但忙於生計的家長離「發揮親職」仍有很大的空間。期初建立新生家庭資料表時，不少學生對家長從事職業、生活作息一問三不知。晤談時，更不少學生坦言和家人「不熟」，鮮少交流，若有交流，也多用社群軟體取代實體互動。掉了鍊的支持系統，讓原本學習成就、動機就不高的學生，更容易因手機使用產生問題，進而增加離開校園的風險。

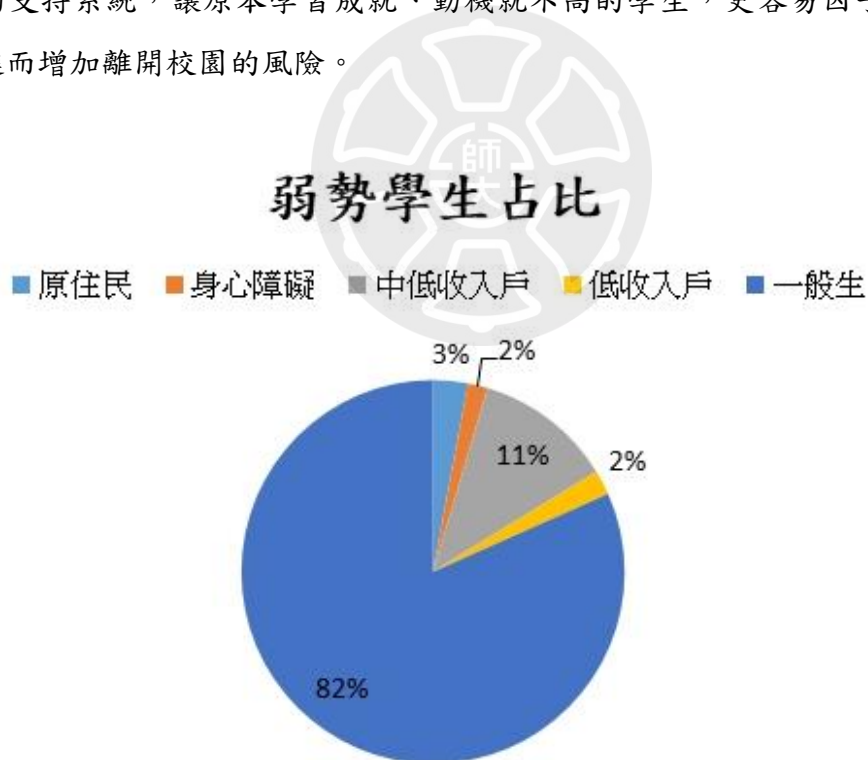


圖 1
本校進修部學生組成

研究者擔任進修部輔導教師，就讀本校進修部的應屆生約七成，這類學生國中時往往學習成就、動機就不高，因經濟因素與期待培養一技之長，因而選擇就讀本校；兩成為休學復學生或放棄學籍復學生，過去多因缺曠過多，來不及完成適性輔導，或因記過問題而辦理休學或放棄學籍；剩餘的一成為早年因故失學者。

表 1
本校進修部師資配比

	日間部兼任	進修部主聘	總計
導師	5	7	12
專任教師	13	6	19
行政人員	1	6	7
總計	19	19	38

進修部師資人力有限，且流動快速。雖於 110 學年度爭取進修部主聘缺額，期待能穩定進修部師資，但仍不少日校鐘點不足、協助的兼課教師授課。目前進修部授課教師共 38 人，進修部主聘教師 19 人，其中導師 7 人，專任教師 6 人，教師兼任行政 6 人，進修部主聘教師約占進修部授課教師 50%（表 1）。

本校進修部上課時間為 17:40 ~ 21:45，學生在校時間本就不長，且社會化程度較高，因此導師、授課教師要掌握學生背景資料、身心狀態，並調整班經風格，過程往往挑戰且耗時，成效也事倍功半。

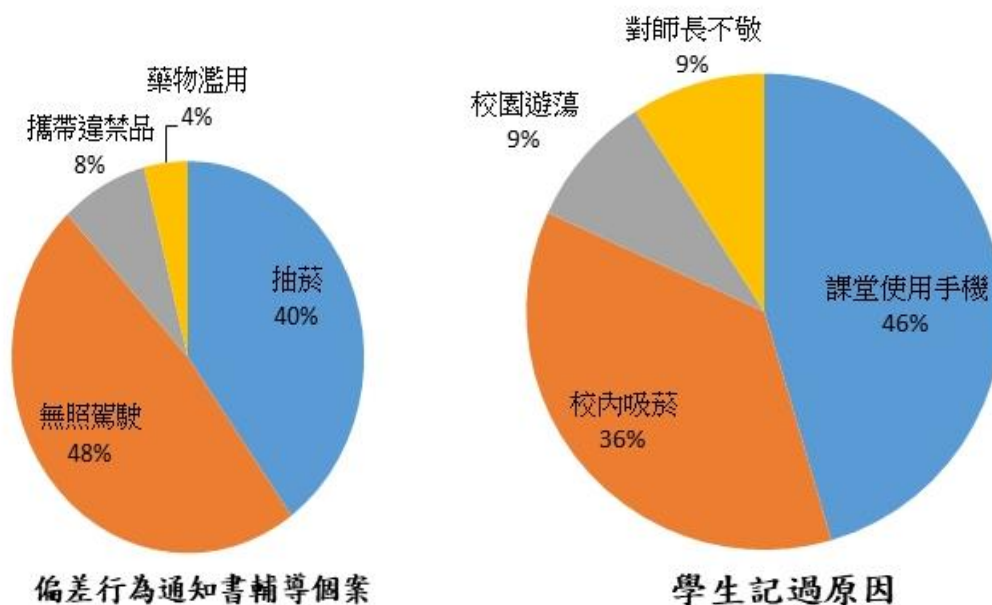


圖 2
進修部輔導工作困境

表 2
本校進修部 109-112 年中離生統計

學年度	中離通報人數	高一人數	高二人數	高三人數
109	62	49	8	6
110	17	7	8	2
111	6	3	3	0
112	7	1	5	1
尚未結案人數	13			

根據本校進修部中離生追蹤輔導報告統計得知，本校 109-112 年進修部學生離校因素分析主要為志趣不合、缺曠課過多、經濟因素、觸犯校規過多、就業等；112 年中離學生分部前 3 名科系為：電機（6）、室設（4）、機械（3）。

進修部學生組成多元，且流動率高，因此進修部最沉重的輔導業務便是中離學生追蹤輔導。本校進修部每年流失近兩成、約兩個班級數的學生，且多為新生，高二高三學習狀況、出缺席反而穩定許多（表 2）。以 112 學年度為例，112 學年度上學期，一年級學生人數為 96 人，但到了下學期，一年級學生僅剩下 65 人。多數新生因志趣不合，包含：缺乏自我探索，讀了該科系才發現志不在此，導致缺曠過多；同時伴隨校內使用違禁品，抽菸為大宗及課堂使用手機被記過等（圖 2），因而提早離開校園。提早離開校園意味著原本就不足的支持網絡更加脆弱。

同時研究者也於課堂中觀察到，學生常因課中頻繁使用手機而中斷學習、難以集中注意力，以致準時繳交作業困難，甚至干擾課堂進行因而被記過。鑒於國內鮮少針對進修部學生探究智慧型手機成癮情形及關聯因素，且研究者也於實務現場中遇到此困境，因此希望能透過此專業實務報告，瞭解本校進修部新生智慧型手機成癮情形及關聯因子，以期能根據本校學生特性、現有資源擬定輔導處遇。

由於剛入學的新生流動快速，下半學期的一年級生相對穩定不少，因此研究者以 112 學年度第 2 學期一年級生做為研究對象，期待透過探究目前仍就學、相對穩定的一年級生，瞭解學生們智慧型手機成癮情形和相關因素，結合既有資源，能夠發展後續輔導介入。

第二節 研究目的

依據研究背景與動機，本專業實務報告之研究目的如下：

- 一、瞭解本校進修部一年級生智慧型手機成癮情形與關聯現況
- 二、探討不同背景變項進修部一年級生智慧型手機成癮、心理健康及危險因子差異
- 三、瞭解進修部一年級生智慧型手機成癮、心理健康及危險因子之相關
- 四、瞭解進修部一年級生智慧型手機成癮、心理健康及危險因子之預測關係

第三節 研究問題

- 一、瞭解本校進修部一年級生智慧型手機成癮、心理健康及危險因子等現況為何？
- 二、探討不同背景變項進修部一年級生智慧型手機成癮、心理健康及危險因子差異為何？
- 三、瞭解進修部一年級生智慧型手機成癮、心理健康及危險因子之相關為何？
- 四、探討進修部一年級生智慧型手機成癮、心理健康及危險因子預測情形如何？

第四節 名詞釋義

一、高級中等學校進修部學生

延續「進修補習學校」與「進修學校」設置目標，運用學校教育資源，本於憲法所定教育宗旨，提供未能就讀一般學制之青年及失學民眾繼續學習管道。本實務

報告研究對象為採用該管道入學之學生（「十二年國民基本教育高級中等學校進修部課程實施規範」，2021）。

二、智慧型手機成癮

手機成癮症狀有渴望使用、想暫停或減少使用卻失敗、不斷增加使用時間或頻率、會因為使用物質而影響生活功能。林煜軒（2021）將網路成癮以「使用裝置」和「內容」劃分為四類。在裝置面向，根據不同行為可分成「非行動裝置」（桌電、筆電）和「行動裝置」（智慧型手機、平板），而內容面向則分成「遊戲」和「廣泛網路使用」（如：社群媒體和色情成癮）。智慧手機成癮被分類為「行動裝置」的「廣泛網路使用」。

本專業實務報告所稱「智慧型手機成癮」定義，參考廖婉沂（2008）：「因某些緣故導致使用者濫用手機，進而產生心理、生理不適應，且造成日常生活功能受損，造成負面影響」。

三、智慧型手機成癮危險因子

由於目前研究仍主要針對「青少年網路成癮」和「青少年網路成癮危險因子」進行探究，較少針對青少年智慧型手機成癮進行研究，同時也尚未發展「智慧型手機成癮危險因子」量表。因此研究者借用「網路成癮」與「網路成癮危險因子」之構念，針對本校進修部一年級學生施測，期待能拋磚引玉，提供實務現場新貢獻。

「網路成癮危險因子」（王智弘，2016）：「增加個體網路成癮風險之因素與成因」。本專業實務報告研究工具採用王智弘（2016）編製的「網路成癮危險因子檢核表」（Checklist for Risk-factors of Internet Addiction, CRIA）之十大危險因子，分別為：社交焦慮、憂鬱、低自尊、無聊感、神經質、課業壓力、人際疏離、敵意、衝動控制不良，並以此量表得分作為進修部學生智慧型手機成癮危險因子之指標。

四、心理健康問題

世界衛生組織（1985）將心理健康定義為，個體在生理、心理、社會上能保持和諧安寧之最佳狀態。國內學者張春興（2006）認為心理健康是一種持續的心理歷程，一個心理健康的人，能充分發展其身心潛能。

本專業實務報告所定義之心理健康問題，為個體面對壓力情境時，產生之身心反應，包含：睡眠困難、焦躁不安、自我貶低及產生自殺意念等。

依據此定義與研究者於實務現場觀察到的受試者體現心理健康，本專業實務報告採用「簡式健康量表」作為本校進修部一年級學生心理健康問題指標。



第二章 文獻探討

本節回顧過去進修部學生之相關文獻，同時將智慧型手機成癮與研究分成四部分陳述，依序探討：一、我國進修部沿革與學生特性；二、智慧型手機成癮定義與評估；三、智慧型手機成癮危險因子意涵；四、心理健康問題定義與評估。

第一節 我國進修部沿革與學生特性

一、進修部沿革

進修學校源自進修補習學校，最開始成立目的，在提供十八歲以上因故失學民眾就學管道，以維護民眾受教權，並提供成人失學者再學習機制，以利提升國民教育水準（張珍瑋，2015）。

近期由於國民教育普及化，國民所得增加，以致年長之失學民眾漸少，及至目前，我國各縣市皆辦有進修學校，主要功能以提供國中畢（結）業生及滿二十二歲以上社會失學民眾就讀之功能。目前進修學校學生來源超過八成以上為十八歲以下未就讀高中職日間部之國中畢業生，逐漸發揮高中職「第二部」的功能，讓無法在白天就學的學生，可以白天進入職場，利用晚上進入進修學校，透過半工半讀的方式，完成高中職的學業（郭永順，2004）。

二、進修部學生特性

高中職附設進修學校旨在提供因故失學、提早離開校園及弱勢民眾進修管道，讓學生能夠同時兼顧經濟與學業。因社會變遷，目前接受繼續進修教育之學生，有較高比例來自經濟及文化弱勢之家庭，包含：單親家庭、原住民、隔代教養等，多數進修部學生需以半工半讀的方式協助分擔家計（郭永順，2004）。

根據郭永順（2004）及周家幹（1998）所述，進修學校生源，主要為以下四種：1.學習動機不高的國中應屆畢業生；2.因工作要求高中學歷；3.服完兵役，想再升學民眾；4.因故早年失學的民眾。而其中不乏在國民中學階段學業成就低落，不具學術傾向的學生（王文漢，1995；林恭煌，1995；楊國樞等人，1990；劉永水，2001）。

本校進修部為進修學校改制，為中部地區規模較大、組織完整的進修部，設有四科：機械科、電機科、室內設計科以及製圖科。學生多來自台中、彰化等地。學生組成七成為國中時期學習成就、動機不高，且因家庭經濟需求，需要半工半讀的應屆畢業生，二成為放棄學籍、休學之復學生，而剩下來的一成為因故早年失學之民眾。

第二節 智慧型手機成癮定義與評估

一、智慧型手機成癮定義

網路成癮者由於過度使用網路，產生生理、心理以及造成日常生活功能受損。而隨著科技日新月異、多元載具興起，使得網路成癮不再侷限於電腦遊戲沉迷。任何能上網的載具都能列入網路成癮範圍，包含：電腦、智慧型手機、平板電腦等。林煜軒（2021）將網路成癮以「使用裝置」和「內容」兩面向，區分為四類。在裝置面向，基於不同行為模式可以分成「非行動裝置」（桌電、筆電）和「行動裝置」（智慧型手機、平板），而內容面向則分成「遊戲」和「廣泛網路使用」，例如：社交網路和色情成癮）。

根據此分類，智慧手機成癮被分類為「行動裝置」的「廣泛網路使用」，且因濫用手機，出現生理或心理上不適應，並損害日常生活功能，造成負面影響

二、智慧型手機成癮評估工具

智慧型手機成癮症狀有渴望使用、想要暫停或減少使用卻無法達成、會想要增強使用時間或使用頻率、會因為使用物質而忽略生活、工作等或是因為長期使用而導致人際關係上的疏離等。

國內目前較常使用由林煜軒與陳淑惠於 2017 合作編製的智慧型手機成癮評估量表（SPAI）為智慧型手機成癮評估工具，共計 26 題。此量表亦有 10 題短版（SPAI-SF10），短版得分在 25 分以上者，可視為智慧型手機成癮的風險群。量表分為四個面向，包含：一、戒斷症狀（withdrawal）：個體無法控制手機使用時間，以致有問題性的時間安排。二、強迫性症狀（compulsive symptoms）：雖知悉過度使用手機之負面影響，但使用時間仍未減少。三、耐受性（tolerance）：需使用更

久的手機，才能取得同樣的愉悅感。四、功能性問題（functional impairment）：綜合影響使用者身心狀態，如：生活、工作、人際困擾等（林煜軒，2021）。

研究者評估本校學生閱讀能力與專注力，因此採用智慧型手機成癮評估量表短版（SPAI-SF10）作為篩選智慧型手機成癮傾向之工具。

三、探究不同背景變項之青少年智慧型手機成癮情形

（一）性別

羅芝芸（2017）針對高中職學生手機成癮情形進行差異分析發現，手機成癮傾向在性別間無顯著差異。陳瑋婷（2015）探究臺灣自國小至大專以上各教育階段學生的網路成癮性別差異得知，男學生在總體網路成癮、強迫性上網行為、戒斷與退癮反應、耐受性、時間管理問題以及人際與健康問題等各種網路成癮傾向均高於女學生。本校進修部學生多為男性，因此研究者想瞭解性別與智慧型手機成癮是否有顯著差異。

（二）手機網路是否吃到飽

柯慧貞（2019）表示兒童青少年網路成癮有三階段，一是網路可近性高，二是現實壓力大，但網路可逃避痛苦，緩解不適感，三則是當停止上網後的戒斷難忍受，同時又沉迷於網路帶來的快樂感，進而形成成癮。而當手機網路有吃到飽時，意旨網路可近性高，在缺乏合宜紓壓技巧、自我調劑策略時，容易增加網路成癮風險與傾向。

（三）家長對於智慧型手機使用態度

尤吉祥（2014）探討父母管教方式與國中生手機上網成癮傾向發現：父母管教類型不會影響手機上網成癮傾向；家中父母親限制手機的使用，手機上網成癮傾向低。蔡盈梅（2022）探討高中生智慧型手機成癮、自我控制、家長以及教師的介入對高中生智慧型手機成癮的影響發現：家長介入和智慧型手機成癮呈正相關。本校進修部弱勢學生占比約 18 %（圖 1），剩餘 82 % 雖未達法定脆弱家庭標準，但就研究者觀察，忙於生計的家長約束力較薄弱，同時也對學生生活作息、交友狀況掌控

力較差。同時多數學生也對家長從事職業、生活作息不瞭解，交流甚少，因此研究者想了解家長對於智慧型手機使用態度與學生智慧型手機成癮間的關聯。

(四) 手機使用時長與智慧型手機成癮

廖禾銘（2020）在探究網路使用時間與身心適應的整體性關係時發現，網路使用時間與身心適應並非線性關係，而是接近倒 U 曲線關係。而葉俞均（2007）表示大學生的憂鬱症狀越多，則拒用網路自我效能越低，網路功能使用時數越長。蘇甘霖（2015）針對宜蘭市某高職探討智慧型手機使用行為與成癮現象得知，智慧型手機成癮程度與手機使用時間呈現正相關，與讀書習慣呈現負相關。有鑑於研究者於實務現場觀察到學生於課堂頻繁使用手機情形，因此想探討手機使用時長與智慧型手機成癮情形。

本專業實務工作報告主要探討主題為「探究本校進修部學生智慧型手機成癮、心理健康及有關危險因子之相關研究」。期待透過探究智慧型手機成癮之意涵、成癮評估工具及成癮危險因子相關研究後，進一步結合本校學生特性，建立具校本特色的預防介入處遇。

第三節 智慧型手機成癮危險因子意涵

由於實務現場較少針對青少年「智慧型手機成癮危險因子」進行全面性探究，且目前仍尚未發展智慧型手機成癮危險因子之篩選評估工具。因此本專業實務報告借用王智弘針對青少年網路成癮危險因子探究結果做為討論工具。

王智弘（2016）發現，青少年網路沉迷行為後有須正視的心理議題，並稱之為「網路成癮心理危險因子」，而易造成青少年成長過程中網路成癮的危險因子，包括缺乏自尊、焦慮型人格，家庭功能不佳，缺乏社會及情感支持，面對挫折處理能力低等。在現實生活中得不到歸屬、肯定的孩子，會轉向在虛擬網路取得支持。缺乏正向支持系統者，容易在網路上發展人際關係、尋求認同與情感歸屬。同樣具焦慮傾向的青少年，其中社交焦慮者更明顯，對於人際互動感到不安，焦慮自身失當行為，自信心不足，不懂如何和他人互動是這類型青少年常遇到的困境，因不安於真實關係中受傷，因而轉向較不具威脅性的網路世界，開展和他人間的連結。

王智弘於 2016 發展「網路成癮危險因子檢核表」（CRIA），題目共有十題，

評估可能導致網路成癮問題的心理性危險因子，包括：社交焦慮、憂鬱、低自尊、無聊感、神經質、課業壓力（特別是課業挫折）、家庭功能不佳（特別是親子衝突）、人際疏離、敵意、與衝動控制不良等，網路成癮的十大危險因子。

本專業實務報告採用王智弘編製之網路成癮危險因子檢核表，用以瞭解本校進修部學生智慧型手機成癮潛在危險因子。網路成癮十大心理危險因子及其因應之道如下（王智弘，2011，2016）：

（一）社交焦慮

具焦慮傾向的青少年網路成癮風險較高，其中社交焦慮網路成癮風險較為突出。具有社交焦慮傾向者較害怕與人交流互動，自信心不足，社交技巧薄弱，較會擔心自身行為不妥造成他人反感。同時，因擔心在真實互動關係中受挫，而選擇到較不具威脅感的網路世界，建立連結。由此可知，除了提供心理輔導、諮商以協助其緩解焦慮情緒，以及建立關係策略外，教導其放鬆、舒緩策略是有用的介入方法。此外，也須在現實生活（包括家庭與學校）中營造正向鼓勵支持氛圍。

（二）憂鬱

具有憂鬱傾向的青少年較容易網路成癮，除較常出現沮喪、低落情緒外，也常伴隨對於他人贊同需求高，卻低自信、動機低落、害怕被拒絕的困境。由於缺乏正向抒發技巧，若現實生活遭遇困難，網路很容易成為逃離面對問題的避難所。因此，如同上述，除了心理輔導、諮商以協助緩解憂鬱情緒之外，在現實生活（包括家庭與學校）中更需提供正向支持環境。

（三）低自尊

自尊較低的青少年較可能有網路成癮的危險，特別是在現實生活（包括學校生活及家庭生活）中較得不到認可者，可能傾向從網路世界獲取認同與歸屬。因此，如何提升青少年在現實生活中的成就感與肯定，營造青少年多元成功機會與建立自我價值，為校園和家庭提供降低網路成癮危險的有效預防處方。

(四) 無聊感

對日常感到無趣的青少年網路成癮機率高，而感到無趣、無目標可能是過去主觀受挫經驗，使其習得無助。學校除了增加多元課程外，激發青少年產生興趣，自發投入其中為首要目標；若能提供多元試探活動、課程，且家庭營造正向關懷氛圍，都是降低網路成癮問題的重要保護因子。

(五) 神經質

神經質為個體多慮，易過度在意他人評價、焦慮不安及情緒化的表現。神經質者，在現實生活中因易過度解讀他人行為，致感到威脅，對於他人保持戒心。然而網路世界為相對安全的社交環境，因此具神經質氣質之青少年也更容易投入與沉迷。若要協助上述青少年，接受心理輔導、諮商為首要之重，營造校園、家庭正向關懷與支持的互動空間對這類青少年而言，顯得十分重要。

(六) 課業壓力

課業挫折的青少年亦是網路成癮的高危險群，課業挫折包含課業壓力大與學業低成就。當青少年難以正向處理因課業產生的壓力挫敗感，在學業低成就的挫折中載浮載沉，那麼網路極有可能成為他們的絕佳紓壓管道。因此，針對個人挫敗經驗對症下藥，降低課業挫折，其作法包括：降低課業壓力、提升課業成就、提供補救教學、改善學習技巧，提供學習諮商、調適情緒經驗等都是可能的協助策略。

(七) 家庭功能不佳

過去研究亦顯示家庭功能不佳的學生較可能有網路成癮風險。因此，健全的家庭組織與高品質的家庭互動，便是預防與處理網路成癮的重要關鍵與指標。

(八) 人際疏離

因人際關係不佳，而缺乏社會支持與情感寄託的學生，也就是同儕疏離的孩子，亦較可能有網路成癮的危險。與現實世界相比，在網路上交朋友相對容易。因此，在現實生活中缺乏社會支持與情感寄託的孩子，轉而在網路世界擴展人際關係、尋

求社會支持與情感寄託是自然的結果。因此，創造面對面人際關係互動機會、提升社交技巧與增進溝通口語表達能力，協助建立現實世界正向人際支持網絡，就格外的重要。

（九）敵意

敵意的青少年除了可能影響其人際關係與違犯常規之外，也是較容易網路成癮的類型。因此，除了提供安全而穩定的人際互動環境，透過心理輔導與心理諮商協助處理敵意情緒、培養正向人際關係的技巧，及建立個人行為規範與自我監控能力非常重要。

（十）衝動控制不良

衝動控制不良青少年，需要培養控制衝動情緒、行為的能力。透過反覆練習情緒覺察、延宕滿足及認知行為的衝動控制（情緒喊停、離開現場、放鬆訓練）以協助降低因衝動行為衍生的不良後果。

根據實務經驗觀察，本專業實務工作報告研究對象，多對日常生活缺乏目標感，學習低成就，且家庭支持系統薄弱之青少年。在缺乏生活重心與自我效能感的情況下，傾向透過易取得的智慧型手機尋找新鮮感和支持系統，進而提高智慧型手機成癮風險。

第四節 心理健康問題定義與評估

一、心理健康意涵

世界衛生組織（1985）將心理健康定義為除了沒有異常行為、精神疾病，同時也涵蓋個人生理上、心理上、社會上，保持平靜和諧的最佳狀況。而國內外不同領域的專家學者對於心理健康有不同的見解，Schultz(1977)認為心理健康的本質，應包括五項健康人格的指標：1.能意圖控制自己的生活；2.能認清自己是誰；3.能與現實緊密結合；4.能夠面對新目標或新經驗的挑戰；5.象徵個人獨特的人格特質。

同時 Jahoda(1958)認為構成心理健康的健康指標，乃是自我悅納、自我實現、統整性人格、自律性高、外在知覺統整力強、支配與環境適應力佳。吳武典（1996）

認為，能夠瞭解自我、接受自我、與人友好、廣結善緣、具生產力及有能力且有效的因應現實問題者為心理健康者。賴保禎（1999）也提到，心理健康的人需有正向支持網絡，且樂於與人打交道、有工作且樂於工作、自我瞭解與自我悅納、客觀地認可他人與評估他人、經常保持愉悅的心情、與現實生活中的環境維持良好的接觸。

由此可知，心理健康為個體整體狀態良好，除了能和社會有良善交流外，同時也具統整性、自我接納人格，且身、心兩方面都健康，才屬於真正意義上的健康。但在本國，因社會眼光與就醫氛圍影響，相較於身體保健，心理衛生一直是被國人所忽視的。

二、心理健康狀況測量工具

世界衛生組織於 2020 的報告中顯示，全球有近十億人口飽受不同程度之精神疾病困擾，再加上近期全球歷經 Covid-19 大流行，除了擔心確診感染外，焦慮不安等高張情緒，也嚴重影響世人心理健康。有鑑於此，社會大眾對心理健康重視程度也提升不少。以下列出國內常見用於測量高中階段心理健康量表：

（一）貝克兒童及青少年量表第二版（BYI-II）中文版

由陳學志、洪儷瑜、卓淑玲等人於 2008 年修定。可個別或合併使用來評估兒童及青少年的自我概念、焦慮、憂鬱、憤怒及違規行為的經驗。1.適用對象：11 至 18 歲；2.測驗內容：共含 5 個自陳式分量表，所有分量表皆由 20 個有關兒童及青少年之情緒及社交損傷相關的思考、感覺與行為敘述句組成（中國行為科學社，2008）。

（二）青少年身心健康量表（Mental Health Inventory for Adolescents，MHIA）

盧奐均等在 2013 年所編製。評量青少年的身心健康，作為篩選高關懷青少年評量工具。其適用對象：12 至 20 歲；2.測驗內容：題數總計 40 題，六個分量表以及身心健康總量表：（1）生理健康：評量生理、心理健康狀態；（2）開朗喜悅：評量憂鬱與心理健康的狀態；（3）安閒自在：評量焦慮與心理健康的狀態；（4）活潑外向：評量人際關係與心理健康的狀態；（5）自我認同：評量自我認同與心理健康的狀態；（6）正向樂觀：評量正向心理與心理健康的狀態；3.計分解釋：四點量

表計分，分數愈高，表示青少年身心健康狀況愈佳。

（三）正向心理健康量表（Positive Mental Health Scale，PMHS）

由陳李綢於 2014 年編製。評量國中至大學學生的身心健康，作為篩選高關懷學生之參考。1.適用對象：國中至大學；2.測驗內容：總題數共 25 題，評量五個分量表以及心理健康總分：（1）自我悅納：評量個體自身的生理健康及角色地位感到滿意的狀態；（2）人際關係：評量個體於群體或團體中的角色定位及互動交流達於一定程度的穩定狀態；（3）家庭和諧：評量個體於家庭中的角色定位及與家人間的互動交流達於一定程度的穩定狀態；（4）情緒平衡：個體在情緒的處理及反應上達於一定程度的穩定狀態；（5）樂觀進取：評量個體對於自我的日常表現及未來發展達於一定程度的認識，並期待有所作為；3.計分解釋：五點量表計分，分數愈高，代表學生的身心健康狀態愈佳。

（四）簡式健康量表（Brief Symptom Rating Scale，BSRS-5）

該量表為臺大李明濱（2009）團隊發展，旨在初篩精神疾患，以利快速知悉個體心理需求，進而提供所需心衛資源。1.適用對象：只要受試者能識字，具小學以上學歷的人，均可完成量表。2.測驗內容：總題數 6 題，前 5 題分別測量「焦慮」、「憤怒」、「憂鬱」、「自卑」以及「失眠」常見之心理困擾嚴重度，第 6 題「有無自殺意念」為額外附加題，若此題為 2 分以上（中等程度）時，即建議盡快尋求專業輔導、醫療服務。3.計分：採五點量表，分數愈高，表示心理困擾程度越高。

由於簡式健康量表實施門檻低，題數少，且篩選依據貼合研究者實務觀察具心理健康議題學生狀態，能快速篩選出具心理需求對象。考量研究對象特性，因此本專業實務報告採用此量表作為心理健康問題評估工具。

三、青少年智慧型手機成癮與心理健康相關研究

青少年為兒童轉變至成人的過渡期，身心產生劇烈變化。除了渴求尋求同儕歸屬、自我認同外，同時也處於重要升學階段。面臨多重壓力下的青少年，也容易具較高的心理困擾。根據國民健康署統計，台灣 15~17 歲的青少年有 6.8 % 罹患重度憂鬱症，1 年有將近 7000 名青少年自殺未遂（梁歆宜，2025）。而現今青少年除了

需現實生活壓力外，也須面對虛擬網路社群媒體的挑戰。

青少年網路成癮是 21 世紀父母、教師，以及專業人員須面對的棘手課題。世界衛生組織 2011 評估，全球大約有 6 % 人口可能已網路成癮，其中在青少年網路遊戲成癮約有 3~4 % (陳淑惠，2023)。根據呂謂正於 2009 的研究發現，國中生網路使用時間與網路成癮及青少年憂鬱均呈現正相關，且有無網路成癮傾向確實會對青少年憂鬱傾向造成顯著差異，同時有無青少年憂鬱傾向也會對網路成癮傾向造成顯著差異。顯然，青少年的憂鬱與網路成癮具有正相關，同時林淑惠也於 2023 提出，青少年的憂鬱與網路成癮皆和壓力有關，尤其是人際關係的壓力，譬如親子摩擦、同儕衝突，也都和青少年不適當的情緒調節息息相關。

董氏基金會 (2019) 針對大台北地區青少年，實施網路使用及憂鬱情緒現況調查。結果顯示，有 12.4 % 的青少年有明顯憂鬱情緒，需尋求專業幫助。青少年愈自覺孤單，憂鬱情緒的比例愈高；也有高達八成透過上網抒壓。而有近五成具明顯憂鬱情緒者，每日上網時間多於 6 小時。調查進一步顯示，相較於情緒狀態穩定、情緒起伏不定者，有明顯憂鬱情緒須尋求專業服務者，不分平日、假日，上網時數多於 6 小時者比例達 48 %。相較於「情緒起伏不定」、「情緒狀態穩定」兩個族群每日上網多於 6 小時的占比 (41.6 % 和 32.4 %)，明顯高出不少。

綜上所述，具心理健康問題的青少年，在缺乏正確抒發管道與正向人際支持系統下，過度使用網路尋求歸屬的風險很高。而本專業實務工作報告研究對象，多屬於家庭支持系統較為薄弱且學業低成就者，鑒於國內較少針對進修部學生探討智慧型手機成癮與心理健康問題之研究，因此本專業實務報告期待透過探究本校進修部學生智慧型手機成癮問題，瞭解智慧型手機成癮與心理健康問題之連結。

第五節 研究假設

依據本專業實務報告目的與研究問題，提出以下假設：

假設一：不同背景變項本校進修部一年級生在智慧型手機成癮有顯著差異。

- 1-1 男學生在智慧型手機成癮整體得分顯著高於女學生。
- 1-2 有手機網路吃到飽學生在智慧型手機成癮顯著高於無手機網路吃到飽學生。
- 1-3 無工作者在智慧型手機成癮顯著高於有工作者。
- 1-4 家長口頭規勸、放任使用手機之智慧型手機成癮顯著高於明確規範者之智慧型手機成癮。
- 1-5 重度手機使用者在智慧型手機成癮得分顯著高於輕度、中度、高度者。

假設二：不同背景變項本校進修部一年級生在智慧型手機成癮危險因子有顯著差異。

- 2-1 男學生在智慧型手機成癮危險因子得分顯著高於女學生。
- 2-2 無工作者智慧型手機成癮危險因子得分顯著高於有工作者。

假設三：本校進修部一年級學生智慧型手機成癮危險因子與智慧型手機成癮皆具顯著正向關聯。

- 3-1 智慧型手機成癮危險因子與智慧型手機成癮具顯著正相關。
- 3-2 智慧型手機成癮危險因子能有效預測智慧型手機成癮。

假設四：本校進修部一年級學生智慧型手機成癮與心理健康問題皆具顯著正向關聯。

- 4-1 智慧型手機成癮與心理健康問題具顯著正相關。
- 4-2 智慧型手機成癮能有效預測其心理健康問題。



第三章 研究方法

本專業實務報告旨在瞭解研究者服務學校學生在智慧型手機成癮、心理健康問題及有關危險因子之關聯。本章分為四節，第一節為研究參與者；第二節為研究程序；第三節為研究工具；第四節為資料處理分析。以下將依序說明。

第一節 研究參與者

本研究以研究者服務學校之 112 學年度第 2 學期進修部一年級生 65 人為研究對象。研究方法為問卷調查法，總計發放 65 份，有效回收問卷共 58 份，有效回收率為 89 %。男性樣本數為 45 人，占比 76 %；女性樣本數為 13 人，占比 24 %（表 3）。

表 3
研究參與者資料

背景變項	有效樣本數	
	學生數	百分比
性別	男	45 76 %
	女	13 24 %

第二節 研究程序

研究者為進修部輔導教師，本專業實務報告對象為 112 學年度第 2 學期進修部一年級生，以班級為單位進行匿名施測。在正式施測前已說明施測目的、用途及如何去識別化等，並強調施測結果和課程成績無關，僅用於專業實務工作報告，確定學生知悉後，再讓學生自由選擇是否參與調查；若過程中學生感到不適，可立即停止參與，無需任何理由，研究者也會在施測後將資料銷毀。在完成問卷施測後，透過編碼將調查結果去識別化，保障研究參與者隱私權。最後排除無效問卷後，透過統計軟體對研究假設進行分析與檢驗。

第三節 研究工具

專業實務報告採問卷調查法，研究工具包含：「智慧型手機成癮評估量表短版」(SPAI-SF10)、「網路成癮危險因子檢核表」(CRIA)及「簡式健康量表」(BSRS-5)。以下為各量表說明：

一、智慧型手機成癮評估量表短版(林煜軒, 2016)

本專業實務報告使用智慧型手機成癮評估量表短版(SPAI-SF10)為研究工具。該量表為2016年林煜軒與陳淑惠合作，將2014年共同編製的原版26題智慧型手機成癮評估量表，精簡為10題「智慧型手機成癮評估量表短版」(SPAI-SF10)。旨在篩選潛在智慧型手機成癮個案，以利及早介入處遇，該量表結合諮商輔導與精神醫療，同時也是臺灣首份針對智慧型手機成癮的量表。

原版智慧型手機成癮評估量表，分為四個向度，分別為：耐受性、戒斷性、強迫性、功能損害。該量表重測信度，組內相關性為.74～.91，內部一致性Cronbach's α 為.94，四個分量表具有中度至高度相關性.56～.78。

而本專業實務報告採用的研究工具 SPAI-SF10 與原版 26 題的 SPAI 間存在顯著相關性 ($r = .94, p < .01$)，顯示該量表和原版量表相同，具不錯的信度、效度。此量表仍和 SPAI 相同，分為四個項度，分別為：耐受性(2 題)、戒斷性(2 題)、強迫性(3 題)、功能損害(3 題)，並計算出與醫師臨床判斷相對應的量表切分點，同時透過實徵研究得知 24/25 為合適的切分點(Lin, 2016)，若在 SPAI-SF10 得分 25 分以上者，可視為手機成癮的風險群(國家發展委員會, 2016)。其研究採用李克特四點量表進行自陳評量，分別表示：1 分：非常不符合、2 分：不符合、3 分：符合、4 分：非常符合。分數越低，則表示網路成癮傾向較低，總分介於 10~40 分之間。

二、網路成癮危險因子檢核表(王智弘, 2016)

網路成癮危險因子檢核表為發展用於作為預防網路成癮的早期篩選工具，以及對網路成癮者進行心理輔導、諮商時輔佐診斷量表(王智弘, 2016)。其十項危險因子為：1.缺乏自尊；2.同儕疏離；3.家庭功能不佳；4.課業壓力；5.無聊感；6.神

經質；7.憂鬱；8.社交焦慮；9.敵意與 10.衝動控制不良。該問卷曾於 2015 進行全國實徵調查，指出十項網路成癮危險因子和網路成癮具顯著相關，其皮爾森相關係數介於 .3 ~ .48 間，由此可知此檢核表具有良好效標關聯效度，可做為網路成癮初篩工具。採用李克特五點自陳量表，分數代表如下：1 分：非常不同意、2 分：不同意、3 分：普通、4 分：同意、5 分：非常同意。分數愈低，則表示較少網路成癮危險因子傾向，總分介於 10~50 分。

三、簡式健康量表

李明濱（2009）發展的自陳式量表，旨在初篩精神疾患者，期待能快速知悉個體心理狀態，進而提供所需心衛資源，並依評分結果評估個案當下身心狀況。小於 6 分為正常範圍，6—9 分為輕度憂鬱，建議進行紓壓策略，緩解情緒，10—14 分為中度憂鬱，宜做專業心理諮詢，15 分以上為重度憂鬱，建議會診精神科。第六題為單項評分，附加題—「有無自殺意念」，若該題 2 分以上（中等程度），便建議盡速尋求專業輔導或精神醫療介入。

第四節 資料處理與分析

本專業實務報告使用 IBM SPSS 22、excel 統計軟體，依據研究目的、問題及研究假設之統計方法如下：

一、描述性統計

針對樣本背景資料，包含性別、手機網路是否有吃到飽、是否有工作、家長管教態度、手機使用時長，以百分比與次數表呈現背景資料分析與樣本組成特性。

二、獨立樣本 *t* 檢定

瞭解不同性別、手機網路是否有吃到飽、是否有工作對於智慧型手機成癮、智慧型手機成癮危險因子及心理健康問題之差異情況。

三、單因子變異數分析

探討家長管教態度、手機使用時長對於智慧型手機成癮、智慧型手機成癮危險因子及心理健康問題之差異情況。

四、皮爾森相關

探究智慧型手機成癮、智慧型手機成癮危險因子及心理健康問題關聯程度，並回應研究問題。

五、簡單線性迴歸分析

透過簡單線性迴歸分析探討智慧型手機成癮危險因子能否預測智慧型手機成癮及心理健康問題並回答研究問題



第四章 研究結果與討論

第一節 本校進修部學生智慧型手機成癮現況

本專業實務報告採用由林煜軒與陳淑惠開發的 SPAI-SF10 量表作為篩選工具。該工具建議得分 25 分以上者，可視為智慧型手機成癮的風險群。下表為本校進修部一年級學生智慧型手機成癮現況，約有兩成的學生具智慧型手機成癮傾向（表 4）。

表 4
智慧型手機成癮傾向統計結果

智慧型手機 成癮傾向	人數 (n = 58)	百分比
具成癮傾向	12	21 %
不具成癮傾向	46	79 %

本次蒐集問卷總計發放 65 份，有效回收問卷共有 58 份，男性樣本數為 45 人（76 %），女性樣本數為 13 人（24 %）。受試者皆擁有個人智慧型手機，而有 54 人（93 %）有手機網路吃到飽（表 5）。參考進修部學生特性，因此研究者將「就業情形」、「家長態度」納入問卷中，白天就業學生為 72 %，白天未就業學生占比為 28 %；而家長管教手機使用態度結果：「明確規範」為 3 %；「口頭規範」為 24 %；「放任使用」占比最高，為 73 %。研究者根據科技部傳播調查資料庫第二期第四次（2020 年）青少年調查報告，將本校進修部學生依手機使用時長分為四組，分別為輕度（< 2 小時 43 分）、中度（2 小時 44 分鐘至 4 小時 34 分鐘）、高度（使用 4 小時 35 分鐘至 7 小時 15 分鐘）、重度（7 小時 16 分鐘以上），輕度者為 7 %，中度者 21 %，高度 31 %，重度則為 41 %（表 5）。

表 5

本校進修部一年級生智慧型手機成癮現況分析摘要表

背景變項 (n = 58)		有效樣本數	
		學生數	百分比
性別	男	45	76 %
	女	13	24 %
個人智慧型手機	有	58	100 %
	無	0	0 %
手機網路吃到飽	有	54	93 %
	無	4	7 %
就業情形	有	42	72 %
	無	16	28 %
家長態度	明確規範	2	3 %
	口頭規勸	14	24 %
	放任使用	42	73 %
使用時長	輕度 (< 2 時 43 分)	4	7 %
	中度 (2 時 44 分—4 時 34 分)	12	21 %
	高度 (4 時 35 分—7 時 15 分)	18	31 %
	重度 (7 時 16 分以上)	24	41 %

由於研究者實務現場觀察到，學生多在課堂中使用手機，因此好奇學生上班時手機使用習慣，是否也像在課堂上會隨意使用。表 6 顯示，白天有工作者為 42 人，其中上班能使用手機者 95 %，能於午休或指定時間使用者為 33 %，於空檔自由使用手機者為 62 %；而上班時被禁止使用手機者為 5 %。

表 6

本校進修部一年級生手機使用摘要表

上班 能否用手機	人數 (n = 42)	百分比
於午休／指定時間可用	14	33 %
空檔自由使用	26	62 %
否	2	5 %

約七成進修部學生白天有工作，在需要同時兼顧工作與學習下，研究者想瞭解其睡眠情形。統計結果顯示「小於 6 小時」者為 5 %，「6—7 小時」者為 22 %，「7—8 小時」者為 45 %，「8 小時以上」者為 28 % (表 7)。

表 7

本校進修部一年級生睡眠情形

睡眠時間	人數 (n = 58)	百分比
小於 6 小時	3	5 %
6-7 小時	13	22 %
7-8 小時	26	45 %
8 小時以上	16	28 %

高、重度手機使用者約 72 % (表 5)，因此研究者想瞭解手機使用滿足學生哪些需求。「娛樂用途」最高，為 52 人、「打發時間」次之為 50 人 (表 8)。

表 8

手機使用主要收穫統計結果

	自我 成長	心理 滿足	節省 時間	人際 聯繫	娛樂	紓解 壓力	打發 時間	減少 寂寞	獲得 資訊
男	18	35	9	33	41	31	38	20	34
女	2	8	4	10	11	10	12	7	7
總計	20	43	13	43	52	41	50	27	41

小結：本校進修部一年級生具智慧型手機成癮傾向者為 21 %，與 2015 年教育部委託亞洲大學進行的臺灣中小學學生網路使用行為調查報告結果相符，高中職學生智慧型手機成癮者較國小階段、國中階段嚴重，為 18 % (柯慧貞，2015)。高中職學生智慧型手機成癮最為嚴重，可能和高中職學生高比例持有個人智慧型手機，

與具手機網路吃到飽高度相關。如表 5 所示，本校進修部一年級學生持有個人智慧型手機比例為百分之百，其中手機網路吃到飽者，比例超過九成，為 93 %。

根據實務觀察，研究者發現，隨著高中職階段學生年齡增長，自主性提高，家長管教力度不比國中階段。然而在尊重學生自主權同時，若前期缺乏建立正確使用手機規範、適當抒發情緒管道，則容易透過手機尋求樂趣、排解無聊，進而增加智慧型手機成癮風險。

第二節 不同背景變項下之各研究變項的差異分析

一、本校進修部學生智慧型手機成癮差異分析

以下將說明不同背景變項之本校進修部學生智慧型手機成癮之差異情形。將以單因子變異數分析及獨立樣本 *t* 檢定進行分析。

(一) 不同性別之差異

以下分別說明不同性別之進修部學生智慧型手機成癮概況，與其向度間之差異情形，並透過獨立樣本 *t* 檢定進行分析。統計分析結果發現，具智慧型手機成癮傾向學生為 12 人，為 21 %，其中男學生 9 人，女學生 3 人（表 9）。男學生在智慧型手機成癮得分與女學生在智慧型手機成癮得分未達顯著差異，僅有「戒斷性」分量表，在不同性別間具顯著差異（表 10），意即未能支持研究假設 1-1 男學生在智慧型手機成癮整體得分高於女學生。

表 9
不同性別進修部一年級生在智慧型手機成癮描述性統計

	具智慧型手機成癮傾向者 (<i>n</i> = 12)		無智慧型手機 成癮傾向者 (<i>n</i> = 46)	
	男	女	男	女
性別	9	3	36	10
人數	12		46	
百分比	21 %		79 %	

表 10

不同性別進修部一年級生在智慧型手機成癮之 *T-test* 差異摘要表

	平均數 (標準差)				<i>t</i>
	男性 (<i>n</i> = 45)		女性 (<i>n</i> = 13)		
智慧型手機 成癮量表	21.02	(5.71)	22.07	(5.35)	-.59
強迫性	5.84	(1.96)	6.38	(2.06)	-.86
戒斷性	4.31	(1.60)	5.15	(1.52)	-1.69*
耐受性	4.62	(1.92)	4.77	(2.17)	-.23
功能損害	6.24	(2.22)	5.80	(1.54)	.72

註：* $p < .05$.

(二) 手機網路有無吃到飽與智慧型手機成癮分數

以下將說明手機網路有無吃到飽在智慧型手機成癮情形之差異，進行獨立樣本 *t* 檢定。根據數據，手機網路是否吃到飽與智慧型手機成癮無顯著差異，但可從結果發現手機網路無吃到飽學生在智慧型手機成癮分數上較為集中，分數介於 21~24 之間（表 11），雖未達到智慧型手機成癮切分點 25 分，但仍需持續留意。亦即未能支持研究假設 1-2 有手機網路吃到飽學生在智慧型手機成癮顯著高於無手機網路吃到飽學生。

表 11

手機網路有無吃到飽與智慧型手機成癮分數之 *T-test* 差異摘要表

	手機網路吃到飽 (<i>n</i> = 54)	手機網路無吃到飽 (<i>n</i> = 4)
平均數	21.17	22.5
標準差	5.79	1.30
<i>t</i> 值		- .45

(三) 工作有無與智慧型手機成癮

本校進修部學生早上有工作者 42 人，包含農業、工業、加工業、服務業，無業者 16 人。進行獨立樣本 *t* 檢定後，從數據得知，有無工作在智慧型手機成癮整體得分上未顯著差異（表 12）。亦即未能支持研究假設 1-3 無工作者在智慧型手機成癮顯著高於有工作者。

表 12

工作有無與智慧型手機成癮之 *T-test* 差異摘要表

	有工作 (<i>n</i> = 42)	無工作 (<i>n</i> = 16)
手機網路成癮 平均數	20.36	22.44
手機網路成癮 標準差	5.21	5.97
<i>t</i> 值		-1.40

(四) 家長管教態度與智慧型手機成癮

本校進修部一年級學生家長對於學生手機使用多採放任式，而家長僅口頭規範的學生智慧型手機成癮分數最高，為 23.36，放任使用者分數最低，為 20.57。進行單因子變異數分析後，三種不同管教方式與智慧型手機成癮得分未有顯著差異（表 13）。亦即未能支持研究假設 1-4 家長口頭規範、放任使用手機之智慧型手機成癮得分顯著高於明確規範者之智慧型手機成癮得分。

表 13

家長管教態度與智慧型手機成癮之 ANOVA 摘要表

	明確規範 (<i>n</i> = 2)	口頭規勸 (<i>n</i> = 14)	放任使用 (<i>n</i> = 42)
智慧型手機 成癮平均數	21	23.36	20.57
標準差	2.82	4.57	5.90
<i>p</i> 值		.28	

(五) 手機使用時長與智慧型手機成癮分數

研究者根據科技部傳播調查資料庫第二期第四次（2020 年）青少年調查報告，將本校進修部學生依手機使用時長分為四組，分別為輕度（< 2 小時 43 分）、中度（2 小時 44 分鐘至 4 小時 34 分鐘）、高度（使用 4 小時 35 分鐘至 7 小時 15 分鐘）、重度（7 小時 16 分鐘以上），輕度者為 7 %，中度者 21 %，高度 31 %，重度則為 41 %（表 5）。本校進修部一年級生高度手機網路使用有 18 人，重度手機網路使用有 24 人，約占本校一年級生七成（表 14）。

這四組分數進行單因子變異數分析，不同程度的手機使用時長在智慧型手機成癮得分上未有顯著差異，但可發現隨著手機使用時長越長，智慧型手機成癮分數有越高的趨勢（表 14）。亦即未能支持研究假設 1-5 重度手機使用者在智慧型手機成癮得分顯著高於輕度、中度、高度者。

表 14

手機使用時長與智慧型手機成癮分數之 ANOVA 摘要表

	輕度 ($n=4$)	中度 ($n=12$)	高度 ($n=18$)	重度 ($n=24$)
智慧型手機 成癮平均數	17.5	21.67	20.39	22.33
智慧型手機 成癮標準差	5.45	2.96	5.82	6.35
p 值			.37	

(六) 小結

研究者嘗試瞭解「性別」、「手機網路是否為吃到飽」、「有無工作」、「家長管教方式」、「不同程度的手機使用時長」與智慧型手機成癮差異情形。統計分析顯示，僅有智慧型手機成癮「戒斷性」分量表在不同性別間具顯著差異，其餘皆無。然而雖不同程度的手機使用時長，在智慧型手機成癮得分上未有顯著差異，但可發現隨著手機使用時長越長，智慧型手機成癮分數有越高的趨勢。

二、本校進修部學生智慧型手機成癮危險因子差異分析

以下將說明不同背景變項之本校進修部學生在智慧型手機成癮危險因子與其向度間之差異情形。將以單因子變異數分析及獨立樣本 t 檢定進行分析。

(一) 不同性別之差異

以下將分別說明不同性別之本校進修部學生在智慧型手機成癮因子概況與其向度之差異情形，並以獨立樣本 t 檢定進行分析。由表 15 得知，不同性別進修部學生在智慧型手機成癮危險因子結果無顯著差異，意即未支持研究假設 2-1 男學生在智慧型手機成癮危險因子得分顯著高於女學生。但男女在無聊感、低自尊、神經質、課業挫敗得分相對整體較高，平均皆大於 2。

表 15

不同性別進修部一年級生在智慧型手機成癮危險因子之 *T-test* 差異摘要表

	男性 (<i>n</i> = 45)		女性 (<i>n</i> = 13)		<i>t</i> 值
	平均數	標準差	平均數	標準差	
智慧型手機成癮 危險因子總得分	19.51	9.52	19.92	6.21	-.14
社交焦慮	1.91	1.12	2.15	1.47	-.67
憂鬱	1.8	1.06	1.53	0.77	.82
無聊感	2.33	1.28	2.46	1.26	-.31
低自尊	2.04	1.32	2.15	1.07	-.27
神經質	2.16	1.35	2.39	1.12	-.55
課業挫敗	2.04	1.13	2.08	1.11	-.09
家庭功能不佳	1.84	1.15	2	1.35	-.41
缺乏社會支持	1.87	1.12	1.53	0.66	1.00
敵意	1.76	1.15	1.69	0.75	.18
衝動控制不良	1.76	1.15	1.92	1.32	-.44

(二) 工作有無與智慧型手機成癮危險因子之差異分析

由表 16 得知，工作有無在智慧型手機成癮危險因子總得分進行獨立樣本 *t* 檢定，總得分具顯著差異，同時在憂鬱、低自尊、神經質、家庭功能不佳四個向度，也存在顯著差異，*p* 值 < .05。亦即支持研究假設 2-2 無工作者智慧型手機成癮危險因子得分顯著高於有工作者。

表 16

工作有無與智慧型手機成癮危險因子之 *T-test* 差異摘要表

	有工作 (n=42)		無工作 (n=16)		t 值
	平均數	標準差	平均數	標準差	
智慧型手機成癮 危險因子 總得分	17.97	8.41	21.76	9.10	-1.64*
社交焦慮	1.88	1.25	2.08	0.99	-.66
憂鬱	1.52	0.91	2.04	1.06	-2.03**
無聊感	2.21	1.24	2.56	1.29	-1.03
低自尊	1.79	1.14	2.44	1.33	-2.01**
神經質	1.97	1.26	2.52	1.30	-1.62*
課業挫敗	1.94	1.14	2.2	1.08	-.88
家庭功能不佳	1.58	0.9	2.28	1.4	-2.32**
缺乏社會支持	1.76	1.06	1.84	1.03	-.29
敵意	1.63	0.93	1.88	1.24	-.85
衝動控制不佳	1.70	1.01	1.92	1.38	-.70

註：* $p < .05$. ** $p < .01$.

(三) 小結

不同性別進修部學生在智慧型手機成癮危險因子結果無顯著差異，但男女在無聊感、低自尊、神經質、課業挫敗得分相對整體較高，平均皆大於 2。而工作有無在智慧型手機成癮危險因子之總得分與憂鬱、低自尊、神經質、家庭功能不佳之四個向度，存在顯著差異，顯示白天有工作之進修部學生社會適應能力、自我調節技巧、家庭功能可能優於沒有工作的進修部學生。

四、綜合討論

(一) 性別在智慧型手機成癮表現僅在戒斷性分量表有顯著差異

依據本實務研究報告發現，不同性別在智慧型手機成癮整體無顯著差異，僅在戒斷性分量表，男性學生得分大於女性學生得分，具顯著差異。和陳瑋婷（2015）提出的結果不同：男學生在總體網路成癮、強迫性上網行為、戒斷與退癮反應、耐

受性、時間管理問題以及人際與健康問題等各種網路成癮傾向均高於女學生。

(二) 不同背景在智慧型手機成癮得分上皆無顯著差異

依據本專業實務研究報告發現，不同背景之進修部一年級生（包含：手機網路是否吃到飽、有無工作、家長對於手機使用規範態度、手機使用時長）在智慧型手機成癮上皆未有顯著差異。

(三) 性別在智慧型手機成癮危險因子表現皆無顯著差異

依據本實務研究報告結果發現，不同性別進修部學生在網路成癮危險因子結果無顯著差異。但男女在無聊感、低自尊、神經質、課業挫敗得分相對整體較高，平均皆大於2。

(四) 無工作者智慧型手機成癮危險因子得分顯著高於有工作者

工作有無在智慧型手機成癮危險因子之總得分與憂鬱、低自尊、神經質、家庭功能不佳之四個向度，存在顯著差異，顯示白天有工作之進修部學生社會適應能力、自我調節技巧、家庭功能可能優於沒有工作的進修部學生。

第三節 智慧型手機成癮、危險因子及心理健康問題之關聯分析

一、總量表之相關分析

表 17
智慧型手機成癮、危險因子及心理健康問題之關聯分析

	1	2	2-1	2-2	2-3	2-4	2-5	2-6	2-7	2-8	2-9	2-10	3	3-1	3-2	3-3	3-4	3-5	3-6	
1.智慧型手機成癮總分	-																			
2.危險因子總	.41***	-																		
2-1 社交焦慮	.39***	.64	-																	
2-2 憂鬱	.35***	.71*	.57*	-																
		**	**																	
2-3 無聊感	.37***	.81	.42*	.49*	-															
			**	**																
2-4 低自尊	.27*	.87	.46*	.64*	.70	-														
			**	**																
2-5 神經質	.35***	.89	.43*	.51*	.74	.82	-													
			**	**																
2-6 課業壓力	.25*	.68	.4**	.48*	.48***	.52***	.55***	-												
			*	**																
2-7 家庭關係	.27*	.71	.38*	.53*	.53***	.70	.51***	.54***	-											
			**	**																
2-8 同儕關係	.25*	.80	.42*	.63*	.63***	.71	.74	.50***	.54***	-										
			**	**																
2-9 敵意	.36***	.82	.41*	.73	.73	.66	.78	.40***	.41*	.69	-									
			**																	
2-10 衝動控制	.29*	.65	.43*	.41*	.41***	.64	.36***	.35***	.46***	.61***		-								
			**	**																
3.心理健康總	.19	.61*	.26*	.61*	.62***	.61***	.66***	.29*	.42***	.42***	.53***	.46***	-							
		**	**	**																
3-1 焦慮	.33***	.28*	.12	.22*	.27*	.22	.30*	.19	.222	.10	.22	.25	.54***	-						
		**		**																
3-2 憤怒	.09	.46*	.30	.43*	.36***	.43***	.42***	.28*	.38***	.29*	.24*	.35***	.72***	.27*	-					
		**		**																
3-3 憂鬱	.08	.46*	.27*	.46*	.43***	.46***	.49***	.11	.31**	.28*	.44***	.37***	.79***	.34***	.56***	-				
		**	**	**																
3-4 自卑	.12	.51*	.19	.48*	.56*	.48*	.64*	.17	.19	.32*	.53*	.53*	.86	.32***	.59***	.62***	-			
		**		**																
3-5 失眠	.01	.60*	.15	.24	.68*	.68*	.68*	.63*	.30*	.49*	.56*	.24	.80*	.25*	.46***	.58***	.64***	-		
		**																		
3-6 自殺意念	.01	.01	.26*	.18	.33*	.35*	.28*	.14	.03	.28*	.19	.32	.51*	.05*	.3**	.16*	.43***	.43**	-	
			**																	

註：* $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$.

由表 18 統計分析結果發現，本校進修部學生在智慧型手機成癮危險因子與智慧型手機成癮呈顯著正相關， $r = .415$ ，亦即支持研究假設 3-1 智慧型手機成癮危險因子與智慧型手機成癮具顯著正相關。智慧型手機成癮危險因子與心情溫度計呈顯著正相關， $r = .614$ 。然而智慧型手機成癮與心理健康問題未具顯著正相關，未能支持研究假設 4-1 智慧型手機成癮與心理健康問題具顯著正相關。

表 18

總量表皮爾森相關分析摘要表 ($n = 58$)

	智慧型手機成癮	成癮危險因子	心理健康問題
智慧型手機成癮	-	.415***	.194
成癮危險因子		-	.614***
心理健康問題			-

註：*** $p < .001$.

二、各因子之相關分析

(一) 智慧型手機成癮各危險因子與智慧型手機成癮之相關

由表 19 分析結果可發現，智慧型手機成癮危險因子與智慧型手機成癮呈顯著正相關， $r = .277 \sim .415$ 。智慧型手機成癮危險因子總分與智慧型手機成癮相關程度最高， $r = .415$ ，其中與智慧型手機成癮相關前三高危險因子為：社交焦慮

($r = .375$)、無聊感 ($r = .372$)、敵意 ($r = .366$)，亦即支持研究假設 3-1 智慧型手機成癮危險因子與智慧型手機成癮呈顯著正相關。

表 19

進修部學生智慧型手機成癮危險因子與智慧型手機成癮相關摘要表

變項	智慧型手機成癮
社交焦慮	.375***
憂鬱	.353***
無聊感	.372***
低自尊	.277*
神經質	.353***
課業或工作壓力	.256
家庭關係不佳	.274**
同儕關係不佳	.250
敵意	.366***
衝動控制不良	.295*
總分	.415***

註：* $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$.

(二) 智慧型手機成癮與心理健康問題之相關

表 20 由統計分析結果發現，本校進修部學生心理健康問題與智慧型手機成癮，僅有焦慮分量表呈顯著正相關 ($r = .334$)。亦即未能支持研究假設 4-1 智慧型手機成癮與心理健康問題具顯著正相關。

表 20

本校進修部學生智慧型手機成癮與心理健康問題相關摘要表

變項	智慧型手機成癮
焦慮	.334***
憤怒	.098
憂鬱	.085
自卑	.128
失眠	.094
自殺意念	.007
總分	.19

註：*** $p < .001$.

(三) 智慧型手機成癮各危險因子與心理健康問題分量表之相關

由表 21 統計分析結果發現，本校進修部學生智慧型手機成癮各危險因子與心理健康問題呈部分顯著正相關，其相關 $r = .264 \sim .688$ 。其中前三高為無聊感與失眠 ($r = .688$)、低自尊與失眠 ($r = .686$)、神經質與失眠 ($r = .630$)。

表 21

本校進修部學生網路成癮各危險因子與心理健康問題分量表相關摘要表

變項	心理健康問題					
	焦慮	憤怒	憂鬱	自卑	失眠	自殺意念
社交焦慮	.127	.303	.273*	.190	.157	.264*
憂鬱	.191	.325**	.252	.195	.244	.18
無聊感	.270*	.369***	.431***	.568*	.688***	.337**
低自尊	.224	.432***	.466***	.486*	.686***	.352***
神經質	.308**	.426***	.497***	.641*	.630***	.286*
課業挫敗	.196	.284*	.166	.170	.306**	.143
家庭功能不佳	.220	.383***	.316*	.192	.499***	.036
缺乏社會支持	.104	.292*	.283*	.328*	.563***	.284*
敵意	.223	.248	.444***	.534*	.543***	.190
衝動控制不良	.253	.358***	.370***	.534*	.246	.325**

註：* $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$.

三、綜合討論

根據統計分析結果得知，智慧型手機成癮危險因子與智慧型手機成癮呈部分正相關，與過去網路成癮危險相關研究之結果相符（國家發展委員會，2016）。研究指出社交焦慮、憂鬱、無聊感、神經質與網路成癮呈顯著正相關（楊淳斐，2014）。危險因子對網路成癮、心理健康有顯著相關。統計分析結果討論如下

（一）社交焦慮

達顯著正相關，表示本校進修部學生社交焦慮越高，較易有智慧型手機成癮傾向、心理健康問題。與先前針對青少年網路成癮研究結果相同（陳金英，2004、游森期，2001）。

（二）憂鬱

達顯著正相關，即憂鬱程度越高，智慧型手機成癮可能性越高。和過去針對青少年網路成癮研究結果相同（卓一嫻，2016；游森期，2001）。智慧型手機成癮問題及心理健康問題亦是如此。

（三）無聊感

達顯著正相關，即無聊程度越高，越容易有智慧型手機成癮問題、心理健康問題。和過去針對青少年網路成癮研究相同（施映竹，2011）。

（四）低自尊

達顯著正相關，低自尊情形越高，越容易產生智慧型手機成癮問題、心理健康問題。可驗證過去研究指出，低自尊與網路成癮問題呈正相關（溫婉玉，2008）。

（五）神經質

達顯著正相關，亦即神經質程度越高，越容易有智慧型成癮、心理健康問題。和過去針對青少年網路成癮研究結果相同（施映竹，2011）。

（六）課業壓力

僅與心理健康問題呈顯著正相關，和徐靜怡於 2023 提出來的結論不同：青少年承受的壓力，會導致憂鬱情緒，且提高智慧型手機成癮的嚴重性。

（七）家庭關係不佳

達顯著正相關，家庭關係不佳程度越高者，越容易有智慧型手機成癮問題、心理健康問題。此結果與過去針對青少年網路成癮之文獻結果相符（施映竹，2011）。洪秉滋（2017）以國高中生為樣本，發現家庭功能對網路成癮有顯著影響。

（八）同儕關係

僅與心理健康問題呈顯著正相關，和過去文獻結果不同：同儕關係不佳程度越高，智慧型手機成癮與心理健康問題越嚴重（施映竹，2011）。

（九）敵意

達顯著正相關，敵意程度越高，越容易產生智慧型手機成癮、心理健康問題。和過去針對青少年網路成癮文獻研究結果相符（林柏成等，2016）。

（十）衝動控制不佳

達顯著正相關，衝動控制不佳程度越高，越容易產生智慧型手機成癮、心理健康問題。此結果和過去針對青少年網路成癮文獻結果相符（羅孟婷，2013）。

本專業實務報告結果顯示，高中生在智慧型手機成癮下的危險因子與心理健康問題呈正相關。和劉易陞（2021）探討青少年網路成癮危險因子與心理健康問題研究相同，高中生在網路成癮危險因子上的表現與在網路成癮、網路遊戲成癮以及心理健康問題上的表現有顯著正相關，而在智慧型手機成癮的表現上也是如此。

四、各因子之預測分析

（一）智慧型手機成癮危險因子總量表對智慧型手機成癮之預測分析

由表 22 得知，智慧型手機成癮危險因子總量表預測智慧型手機成癮達顯著，意

即支持研究假設 3-2 智慧型手機成癮危險因子能有效預測智慧型手機成癮，可解釋網路成癮為 15.7 % 左右，表示當本校進修部一年級生智慧型手機成癮危險因子檢核表分數越高時，智慧型手機成癮得分也會越高。

表 22

智慧型手機成癮危險因子總量表預測智慧型手機成癮分析摘要表

變項	<i>R</i>	<i>R</i> 平方	調整後 <i>R</i> 平方	<i>F</i>	<i>t</i>
網路成癮危險因子	.415	.172	.157	11.638***	9.732***

註：*** $p < .001$.

(二) 智慧型手機成癮各危險因子對智慧型手機成癮預測分析

由表 23 可知，將智慧型手機成癮危險因子進行簡單線性迴歸分析後，有八個向度具顯著預測力，分別是「社交焦慮」（解釋量：12.6 %）、「憂鬱」（解釋量：10.9 %）、「無聊感」（解釋量：12.3 %）、「低自尊」（解釋量：6 %）、「神經質」（解釋量：10.9 %）、「家庭功能不佳」（解釋量：5.9 %）、「敵意」（解釋量：11.8 %）、「衝動控制不良」（解釋量：7 %）。表示當本校進修部學生「社交焦慮」、「憂鬱」、「無聊感」、「低自尊」、「神經質」、「家庭功能不佳」、「敵意」、「衝動控制不良」得分越高者，其智慧型手機成癮量表分數越高。

表 23

智慧型手機成癮各危險因子對智慧型手機成癮預測分析摘要表

網路成癮危險因子向度	<i>R</i>	<i>R</i> 平方	調整後 <i>R</i> 平方	<i>F</i>	<i>t</i>
社交焦慮	0.375	0.141	0.126	9.184*	3.031***
憂鬱	0.353	0.125	0.109	7.977*	2.824***
無聊感	0.372	0.139	0.123	9.014*	3.002***
低自尊	0.277	0.077	0.06	4.652*	2.157**
神經質	0.353	0.125	0.109	7.968*	2.823***
課業或工作壓力	0.256	0.066	0.049	3.935	0.05
家庭功能不佳	0.274	0.075	0.059	4.550*	2.133**
缺乏社會支持	0.250	0.063	0.046	3.749	1.936
敵意	0.366	0.134	0.118	8.654*	2.942***
衝動控制不良	0.295	0.087	0.070	5.321*	2.307*

註：* $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$.

(三) 智慧型手機成癮對心理健康問題預測分析

由表 24 得知，智慧型手機成癮預測心理健康問題未達顯著，亦即未能支持研究假設 4-2 智慧型手機成癮能有效預測心理健康問題。

表 24

智慧型手機成癮對心理健康問題預測分析摘要表

變項	<i>R</i>	<i>R</i> 平方	調整後 <i>R</i> 平方	<i>F</i>	<i>t</i>
心理健康問題	.19	.04	.02	2.19	1.48

(四) 智慧型手機成癮危險因子總量表對心理健康問題之預測分析

由表 25，智慧型手機成癮危險因子總量表預測心理健康問題達顯著水準，其解釋量為 36.6 %，亦即當智慧型手機成癮危險因子得分越高時，則心情溫度計分數越高。

表 25

智慧型手機成癮危險因子總量表對心理健康問題之預測分析摘要表

變項	R	R 平方	調整後 R 平方	F	t
網路成癮危險因子	.614	.377	.366	33.905***	5.823***

註：*** $p < .001$.

(五) 智慧型手機成癮各危險因子對心理健康問題之預測分析

由表 26 得知，將智慧型手機成癮各危險因子進行簡單線性迴歸分析後，全向度皆達顯著，而其分別可解釋心理健康問題為 5.5 % ~ 43.7 %，表示當本校進修部學生智慧型手機成癮各危險因子得分越高時，其心情溫度計檢核表得分就越高。

表 26

智慧型手機成癮各危險因子對心理健康問題之預測分析摘要表

網路成癮危險因子向度	R	R 平方	調整後 R 平方	F	t
社交焦慮	.268	.072	.055	4.344*	2.084*
憂鬱	.311	.097	.081	5.994***	2.448***
無聊感	.625	.391	.380	35.96***	5.997***
低自尊	.611	.374	.363	33.439***	5.783***
神經質	.668	.447	.437	45.213***	6.724***
課業工作壓力	.292	.085	.069	5.235*	2.288*
家庭功能不佳	.422	.178	.163	12.132*	3.483*
缺乏社會支持	.422	.178	.164	12.146***	3.485***
敵意	.539	.291	.278	22.938***	4.789***
衝動控制不良	.462	.214	.200	15.234***	3.903***

註：* $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$.

五、綜合討論

(一) 部分智慧型手機成癮危險因子對智慧型手機成癮具顯著預測解釋力

「社交焦慮」、「憂鬱」、「無聊感」、「低自尊」、「神經質」、「家庭功能不佳」、「敵意」、「衝動控制不良」對智慧型手機成癮具預測解釋力。本實務研究報告發現智慧型手機成癮危險因子檢核表能預測本校進修部學生智慧型手機成

癮情形，並對智慧型手機成癮達到 15.7 %，其中「社交焦慮」、「無聊感」、「敵意」有較高的預測解釋力。

（二）智慧型手機成癮危險因子全向度皆對心理健康問題具有預測解釋力

本專業實務報告發現，智慧型手機成癮危險因子檢核表，能預測心理健康問題，並對心理健康問題達到 36.6 % 的解釋預測力，其中「神經質」、「無聊感」、「低自尊」有較高的解釋預測力。過去研究也發現網路成癮者心理健康狀況欠佳的比率顯著高於未成癮者，且神經質人格特質傾向是網路成癮的顯著影響因素

（戴秀津，2003）和本實務研究結果符合。





第五章 結論與建議

第一節 研究結論

一、進修部學生智慧型手機成癮占比約兩成

根據本實務報告結果，本校進修部一年級學生具智慧型手機成癮傾向者為 12 人，為 21%，與 2015 年教育部委託亞洲大學進行的臺灣中小學學生網路使用行為調查報告結果相符，高中職學生智慧型手機成癮者較國小階段、國中階段嚴重，為 18%（柯慧貞，2015）。

雖數據符合全國性調查結果，但此結果比研究者預期得少，研究者原本預期有五成左右的學生可能具智慧型手機成癮傾向。由於研究者於課堂中發現，若授課教師未明確制定課堂手機使用規範，幾乎全班同學都會在課堂任意使用手機。

為了瞭解其中的落差，研究者透過施測問卷中調查學生工作中是否能使用手機情形發現，由於上班手機使用規範較嚴格，且隔天要早起上班，因此下班也不能使用手機太久。而進修部上課時間即是非上班時間，推測為了補償上班後的辛勞，所以課堂使用手機的頻率偏高。這或許能解釋研究者於課堂中的觀察和實際問卷間的落差。

二、智慧型手機成癮僅有性別在戒斷性分量表具顯著差異，男性顯著高於女性

本實務報告結果，皆和戴秀津（2003）與林國星（2008）提到男學生網路成癮風險大於女學生觀點不同。本校進修部不同性別學生在智慧型手機成癮整體上沒有顯著差異，僅在「戒斷性」變項上有顯著差異，男性得分大於女性，也就是若開始限制使用手機，內心會出現不安感、沮喪。

根據課堂觀察、晤談實務經驗，推測性別間未有顯著差異的原因如下：進修部學生數量較少，此次有效樣本數為 58，男性有效樣本數為 45 人，女性為 13 人，且女性受試者分數較集中，因此未能達顯著。雖性別在智慧型手機成癮整體得分未達顯著，但在「戒斷性」此分量表，男性得分大於女性達顯著，推測多數青春男性情緒表達力明顯比女性弱，和同儕間的話題也多圍繞著手遊，男性陽剛文化也較少提到情緒及私領域話題。因此若抽離手遊、限制使用手機，在缺乏共同話題、合宜

紓壓技巧及多元支持系統下，較容易產生戒斷不適感。

三、不同類型家長管教態度與智慧型手機成癮無顯著差異

令研究者感到意外，即使學生自陳家長對於手機使用管教態度採明確規範，也未能降低學生在智慧型手機成癮得分。推測家長採明確規範的學生白天可能無業在家，且由於家長白天需要上班，雖有制定手機使用規範，但難以確實監督。無業學生在缺乏監督、外界人際互動刺激下，難以降低智慧型手機成癮風險。

四、工作有無在危險因子之總得分、憂鬱、低自尊、神經質、家庭功能不佳等五向度，無工作之學生得分皆顯著高於有工作之學生

根據本實務報告結果發現工作有無在智慧型手機成癮上無顯著差異，但在網路成癮危險因子總得分具顯著差異，同時在憂鬱、低自尊、神經質、家庭功能不佳，四個向度上也存在顯著差異。和魏希聖（2006）研究結果相似，和一般學生相比，自尊較低、較容易害羞、與家人互動較少者，具高度網路成癮傾向。

根據本校進修部白天打工類型推測可能原因，學生工作類型包含農業、工業、加工業、服務業。無業在家的學生較少人際互動機會，而以上四種工作類型皆需和人群（同事、客人）互動，工作中除了訓練社交、表達技巧，同時也有個人收入、人脈，較能增加自我效能感。

研究者於實務現場發現，有工作經驗的學生，由於需要在職場比自己年紀大很多的主管、同事互動，因此在人際互動（師生、同儕）上，應對進對、表達能力相比無業的學生佳，同時能自由支配個人收入，因此生活上會更加認同自己是成熟的大人，顯得較有自信。同時研究者也留意到，部分無業在家學生是自願選擇無業，過去也未有工作經驗，雖口頭上常表示要去找工作，但行動力不彰。而無業在家的學生家長，由於自身白天也需要上班，忙於生計，面對不願意外出的孩子也無力管教，推測可能是此原因造成無業在家學生在成癮危險量表家庭功能向度分數較高。

五、危險因子與智慧型手機成癮傾向皆呈顯著正相關

透過相關分析發現，智慧型手機成癮危險因子總分與各項度皆與智慧型手機成

癮具顯著正相關。由此可知，研究者借用王智弘團隊發展之網路成癮危險因子概念和智慧型手機成癮具高度相關。未來或許可將王智弘發展之問卷微調後，拓展至篩選智慧型手機成癮危險因子工具之一。

六、危險因子皆可顯著預測心理健康問題

透過簡單線性迴歸分析發現，智慧型手機成癮危險因子總分與其各分量表皆對心理健康問題具預測解釋力，然而智慧型手機成癮未能有效預測心理健康問題。推測由於智慧型手機成癮危險因子（社交焦慮、憂鬱、無聊感、低自尊、神經質、課業工作壓力、家庭功能不佳、缺乏社會支持、敵意、衝動控制不良）與簡式健康量表（焦慮、憤怒、憂鬱、自卑、失眠、自殺意念）構念較相似，因此具預測解釋力。但未來施測時，仍可雙管齊下，結合智慧型手機成癮量表、智慧型手機成癮危險因子檢核表以及心情溫度計，作為篩選智慧型手機成癮高關懷名單。

七、危險因子中的「無聊感」皆能預測智慧型手機成癮傾向與心理健康問題

透過簡單線性迴歸分析發現，「無聊感」能同時預測智慧型手機成癮（解釋量：12.3%）、心理健康問題（解釋量：38%）。結合實務現場經驗，「無聊感」較容易被觀察到，無聊感分數較高的學生初期通常會以出缺席不穩、作業繳交率低等形式呈現，隨後因缺曠課過多，提早離開校園的機率極高。因此可將此網路成癮危險因子供導師列為週記書寫主題參考，瞭解學生對於此科系看法、就讀原因等篩選手機網路成癮、心理健康問題高關懷名冊。

第二節 研究建議

一、適性揚才，發展多元課程

由本專業實務工作報告可知，「無聊感」能同時預測智慧型手機成癮、心理健康問題，而「無聊感」得分較高的學生通常會因志趣不合提早離開校園，同時這也是本校學生中離主要原因。根據文獻與研究者觀察，由於本校進修部學生過去學習動機不高、課業挫敗感高，較不具學術傾向。因此授課教師若能依據學生特性與需求，適時調整課程編排，納入多元教材與採用多元評量方式，提升學習內容的實用

與趣味性，進而為其創造成就感，提升自我效能。

二、運用篩選工具建立預警名單

由本專業實務工作報告可知，「無聊感」能同時預測智慧型手機成癮、心理健康問題。而依據研究者實務觀察，「無聊感」和學生出缺席、課堂使用手機頻率呈高度相關，為較明顯的觀察指標。若開學第一周出缺席便不穩了，或是於課堂高頻率使用手機，那該生就有很高的機率提早離開校園。因此，若能結合開學第一周出缺勤，以及研究者自編篩選量表，雙管齊下篩選具高關懷名單，提早介入輔導，相信能提升其就學意願，並發揮學校支持網絡功能。

三、適性輔導融入家庭教育，提升親職力

文獻綜整得知，完善支持系統能降低個體智慧型手機成癮風險。研究者觀察，本校進修部家長親職力多較為薄弱。依據本校進修部學生出缺席管理暨請假規定，學期間缺曠課累積 20 節之學生，會由導師通知家長、學生本人到校瞭解銷曠課辦法，並請家長能協助督促、輔導。家長平日工作繁忙，能撥冗至校瞭解學生學習情況實屬難得，若能在說明銷曠課之餘，提供親職互動策略，相信除了能督促學生於期限內完成適性輔導外，也能增進親子交流，提升家庭支持系統。

第三節 研究限制

一、受試者取樣限制

由於研究者期待透過此次研究瞭解本校進修部學生智慧型手機成癮的保護性因子，因此選擇相對剛入學新生穩定、流動率沒這麼高的一年級下學期學生為受試者。然而也會流失掉提早離開校園的受試者測量結果，推測也是因為如此，所以不少數據皆未達顯著。

二、測量工具限制

本專業實務報告採用雖採自陳式匿名量表作為主要研究工具，不可避免仍可能受到主觀、擔心被標籤化等因素所影響，產生測量上的誤差。由於目前實務現場較

缺乏針對青少年手機使用成癮相關議題進行探究，因此研究者將目前國內學者發展健全的「網路成癮」、「網路成癮危險因子」等概念運用於探究本校進修部學生智慧型手機成癮危險因子，以利結合既有資源發展輔導策略。期待能拋磚引玉，協助未來研究者更深化研究。

三、縱貫研究

過去較少針對智慧型手機成癮學生進行縱貫性研究。進修部學生流動率較高，較難透過長期追蹤與觀察，協助研究者更深入探究可能原因。因此建議未來學者可藉由橫斷縱貫法，進一步瞭解更多研究方向。

四、未來研究發想

就本專業實務報告結果知悉，青少年智慧型手機成癮現況和過去有關網路成癮、網路成癮危險因子、心理健康問題研究結果相似。期待這份專業實務報告能拋磚引玉，給予後續研究者啟發，並發展更健全的篩選量表與工具，以利預防青少年手機網路成癮狀況。



參考文獻

十二年國民基本教育高級中等學校進修部課程實施規範（2021年07月30日）。

<https://edu.law.moe.gov.tw/LawContent.aspx?id=GL002092>

- 尤吉祥（2014）：《父母管教方式與國中生手機上網成癮傾向》（未出版碩士論文），國立臺北大學。
- 王文漢（1995）：〈從補校電工科教學看高職補校教育〉。《職教園地》，6，6—7。
- 王智弘（2016）：〈危機即是轉機：從危機干預談網路成癮的危險因子〉。《臺灣心理諮商季刊》，8（1），vi-xv。
- 吳武典、洪有義（1996）：《心理衛生》。空大。
- 呂謂正（2009）：《國中生網路成癮與青少年憂鬱症之相關研究-以新竹縣市國中生為例》（碩士論文），中原大學。
- 李明濱（2009）：心情溫度計。台灣自殺防治學會全國自殺防治中心。
- 卓一嫻（2016）：《大學生網路成癮趨勢及網路成癮與健康相關狀態之關聯性》（碩士論文），中山醫學大學。
- 周家幹（1998）：〈請重視高職補校教育〉。《職教園地》，23，8。
- 林恭煌（1995）：〈高職學生的特質〉。《職教園地》7，14—15。
- 林國星（2008）：《臺北市綜合高中學生網路成癮傾向之研究》（碩士論文），國立臺灣師範大學。
- 施映竹（2011）：《兒童網路成癮評估模組之建構及其實徵研究》（碩士論文），國立彰化師範大學。
- 柯慧貞（2015）：《中小學生網路使用情形調查報告》（計畫編號：20170112104418）。教育部補助專題研究計畫成果報告，教育部。
- 柯慧貞（2019）：《戒網癮親子營之試辦、評估及推廣計畫》（計畫編號：I108HD027）。衛生福利部補助專題研究計畫成果報告，衛福部。
- 洪秉滋（2017）：《家庭功能、網路成癮與偏差行為之相關研究》（未出版碩士論文），聖約翰科技大學。
- 徐靜怡（2023）：《北台灣青少年自覺壓力與手機成癮之關係：以憂鬱情緒作為中

- 介因子》(碩士論文)，國立臺灣師範大學。
- 國家發展委員會(2016)。104年網路沉迷研究(AE120001)【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。
- 張春興(2006)：《張氏心理學辭典》。東華。
- 張珍瑋(2015)：〈輔導老師眼中的高中職進修學校學生偏差行為：現狀與輔導挑戰〉。《教師專業研究》，9，31—56。
- 梁歆宜(2025)。青少年常見情緒疾患，長庚醫院，45(8)，15—16。
- 郭永順(2004)：《公立高職進修學校學生學習滿意度之研究》(未出版碩士論文)，國立東華大學。
- 陳李綢(2014)：《正向心理健康量表》。心理出版社。
- 陳金英(2004)：〈網路使用習性、網路交友期望與社交焦慮之分析〉。《資訊社會研究》(7)，111—145。<https://doi.org/10.29843/JCCIS.200407.0007>
- 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。
- 陳淑惠(2023)：〈青少年憂鬱與網路成癮共存現象〉。《臺灣憂鬱症防治協會》22(1)，9—13。
- 陳瑋婷、黃瓊蓉(2015)：〈臺灣學生網路成癮性別差異之後設分析〉。《中華心理衛生學刊》，28(3)，351—387。
- 陳學志、洪儷瑜、卓淑玲(2008)，貝克兒童及青少年量表第二版(BYI-II)中文版，中國行為科學社。
- 游森期(2001)：《大學生網路使用行為網路成癮及相關因素之研究》(碩士論文)，國立彰化師範大學。
- 楊國樞(1990)：〈未升學未就業青少年學習適應與職業成熟問題之探討析〉。《就業與訓練》，8(1)，23—28。
- 楊淳斐(2014)：〈臺灣大學生網路成癮盛行率與心理性危險因子之調查研究〉。《國立臺中科技大學通識教育學報》，(3)，113—136。
- 溫婉玉(2009)：《大學生人際關係、自尊、網路使用時間和網路成癮傾向研究》(碩士論文)，國立臺灣師範大學。
- 葉俞均(2007)：《探討大學生憂鬱症狀、拒網自我效能、社會支持在網路成癮模

- 式中之角色》(碩士論文)，國立成功大學。
- 董氏基金會心理衛生中心(2019)：〈大臺北地區青少年網路使用與憂鬱情緒現況調查〉。董氏基金會華文心理健康網。
https://www.etmh.org/Depression/show_more?id=3a504eeb311a44529886bb49ab0c5327
- 廖禾銘(2020)：《網路成癮或是成長？年齡對網路使用時間與身心適應之調節效果》(碩士論文)，國立臺灣大學。
- 劉永水(2001)：《高級職業進修學校與企業機構合辦員工進修班學生學習態度及相關因素之研究》(碩士論文)，國立台北科技大學。
- 劉易陞(2021)：《高中生網路成癮危險因子與心理健康問題之相關研究》(碩士論文)，國立彰化師範大學。
- 蔡盈梅(2022)：《高中生智慧型手機成癮、自我控制、家長介入與教師介入之關係研究》(碩士論文)，東海大學。
- 盧奐均、黃財尉、李美遠(2013)。青少年身心健康量表。心理出版社。
- 賴保禎等(1999)：《健康心理學》。空大。
- 戴秀津(2003)：《高中職學生網路成癮之相關因素及其身心健康影響探討》(碩士論文)，高雄醫學大學。
- 魏希聖、李致中、王宛雯(2006)：〈高中職學生網路成癮之危險因子與偏差行為研究：以台中縣霧峰大里地區為例〉。《臺中教育大學學報：教育類》，20(1)，89—105。<https://doi.org/10.7037/JNTUE.200606.0089>
- 羅孟婷(2013)：《台灣大學生衝動性與問題網路使用之關聯性：交叉延宕長期追蹤分析》(碩士論文)，國立交通大學。
- 羅芝芸、謝寶梅(2017)：〈高中職學生手機成癮與人格特質之相關研究〉。《臺灣教育評論月刊》，6(6)，208—228。
- 蘇甘霖(2015)：《智慧型手機使用行為與成癮現象之探討—以宜蘭縣某高職生為例》(碩士論文)，佛光大學。

英文文獻

- Jahoda, M. (1958). Current concepts of positive mental health. Basic Books.
- Lin, Y. H., Chiang, C. L., Lin, P. H., Chang, L. R., Ko, C. H., Lee, Y. H., & Lin, S. H. (2016). Proposed Diagnostic Criteria for Smartphone Addiction. PloS one, *11*(11), e0163010. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0163010>
- Schultz, C. L., Harker, Phill., & Gardner, J. M. (1977). Mental health attitudes of professionals in training. Australian Psychologist, *12*(1), 69–75.
- Wu, Y., Lin, S., & Lin, Y. (2021). Two-dimensional taxonomy of internet addiction and assessment of smartphone addiction with diagnostic criteria and mobile apps, Journal of Behavioral Addictions JBA, *9*(4), 928-933. Retrieved Apr 30, 2021, <https://akjournals.com/view/journals/2006/9/4/article-p928.xml>
- World Health Organization. Division of Mental Health. ((1986 *The WHO Mental Health . Programme Bibliography, 1985*. World Health Organization. <https://iris.who.int/handle/10665/59776>.



附錄

附錄一 智慧型手機成癮評估量表短版

施測說明：排除工作與學習使用，想請問您一般使用手機的情況。1 分表示「非常不符合」，以此類推，4 分表示「非常符合」。請問這些情況跟您目前的使用情況符不符合。

1.()雖然使用手機對您的日常人際關係造成負面影響，您仍未減少使用手機。

(1)非常不符合 (2)不符合 (3)符合 (4)非常符合

2.()使用手機所花的時間或金錢，常常超過您自己本來預定的程度。

(1)非常不符合 (2)不符合 (3)符合 (4)非常符合

3.()您曾嘗試過想花較少的時間在使用手機上，但卻無法做到

(1)非常不符合 (2)不符合 (3)符合 (4)非常符合

4.()您曾因長時間使用手機而眼睛酸澀，肌肉酸痛，或有其他身體不適。

(1)非常不符合 (2)不符合 (3)符合 (4)非常符合

5.()您習慣睡前使用手機，而且因此減少睡眠時間或睡眠品質變差。

(1)非常不符合 (2)不符合 (3)符合 (4)非常符合

6.()使用智慧型手機對您的學業或工作已造成一些負面的影響。

(1)非常不符合 (2)不符合 (3)符合 (4)非常符合

7.()如果手機突然被沒收，或是突然被限制不能用手機，您會覺得很難受。

(1)非常不符合 (2)不符合 (3)符合 (4)非常符合

8.()您只要有一段時間沒有用手機，就會覺得心裡不舒服。

(1)非常不符合 (2)不符合 (3)符合 (4)非常符合

9.()您發現自己使用手機的時間越來越長。

(1)非常不符合 (2)不符合 (3)符合 (4)非常符合

10.()與三個月前比起來，平均而言您每週使用手機的時間比以前增加許多。

(1)非常不符合 (2)不符合 (3)符合 (4)非常符合

附錄二 網路成癮危險因子檢核表

施測說明：請依題幹描述符合你的情況給分，1分表示「非常不符合」，以此類推，5分表示「非常符合」。

- ()1.您和他人視線接觸有困難?
- ()2.您作事時集中精神有困難?
- ()3.您感到生活總是千篇一律或是無聊?
- ()4.您傾向於認為自己是一個失敗者?
- ()5.您感到悶悶不樂?
- ()6.您覺得搞不懂您的課業內容或工作要求?
- ()7.您不滿意和家人相處的時光?
- ()8.與朋友談話時，您沒有被關心的感覺?
- ()9.覺得別人或這個世界惹您生氣?
- ()10.您覺得難以控制自己的衝動行為?



附錄三 簡式健康量表

施測說明：請依題幹描述符合你的情況給分，1 分表示「非常不符合」，以此類推，5 分表示「非常符合」。

- ()1.睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒。
- ()2.感覺緊張不安。
- ()3.覺得容易苦惱或動怒。
- ()4.感覺憂鬱、心情低落。
- ()5.覺得比不上別人。
- ()6.有自殺的想法。



附錄四 實卷問卷

一、個人資料

1. 班級：機械一甲室設一甲製圖一甲電機一甲_____

2. 生理性別：男女

3. 年齡：_____

4. 持有智慧型手機現況

(1) 是否有個人智慧型手機：是 否--從來沒有個人手機

以前有手機，但現在無

(2) 是否有無線網路吃到飽：是否

5. 是否有工作收入：是—農業工業加工業服務業否

6. 上班時間是否能使用手機：是—於午休或指定時間可用空檔時可自由使用否

7. 家長對智慧型手機使用態度

明確制定手機使用規範，只能在規定時間使用

看到會管，但沒什麼強制力，多數我可以決定手機使用時間

完全沒在管手機使用，我想用多久就用多久

二、生活作息與手機使用習慣

請依據你生活作息與個人使用手機習慣作答

1. 我習慣使用手機的時間：早上睡醒—上班前上班時間空檔下班後—睡前
(可複選) 上班時間無聊就用手機無業，無聊就用手機

2. 我平常睡覺時間：___點___分（如：凌晨1點5分/不固定等）

3. 我平常起床時間：___點___分（如：早上6點15分）

4. 一天大約使用多久手機：___小時___分鐘

5. 對你來說，你覺得使用手機對你的收穫是(可複選)：_____

(1)自我成長(2)心理滿足(3)節省時間(4)人際聯繫(5)娛樂(6)紓解壓力(7)打發時間
(8)減少寂寞(9)獲得資訊

三、智慧型手機使用現況

請依個人使用情形符合程度給分(1~4分，1分為極不符合，4分為非常符合)

題目	選項
1. 雖然使用手機對我的日常人際關係造成負面影響，我仍未減少使用手機。	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4
2. 使用手機所花的時間或金錢，常常超過自己本來預定的程度。	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4
3. 我曾經試過想花較少的時間在使用手機上，卻無法做到。	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4

4.我曾因為長時間使用手機而眼睛酸澀，肌肉痠痛，或有其他身體不適。	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4
5.我習慣睡前使用手機，而且因此減少睡眠時間或睡眠品質變差。	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4
6.使用智慧型手機對我的學業或工作已造成一些負面的影響。	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4
7.如果手機突然被沒收，或是突然被限制不能用手機，會覺得很難受。	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4
8.我只要有一段時間沒有用手機，就會覺得心裡不舒服。	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4
9.我發現自己使用手機的時間越來越長。	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4
10.與三個月前比起來，平均而言我每週使用手機的時間比以前增加許多。	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4
11.我和他人視線接觸有困難。	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
12.我做事時集中精神有困難。	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
13.我感到生活總是千篇一律或是無聊。	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
14.我傾向於認為自己是一個失敗者。	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
15.我感到悶悶不樂。	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
16.我覺得搞不懂課業內容或工作要求。	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
17.我不滿意和家人相處的時光。	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
18.與朋友談話時，我沒有被關心的感覺。	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
19.我覺得別人或這個世界惹我生氣。	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
20.我覺得難以控制自己的衝動行為。	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5

四、心情溫度計

請依題幹描述符合你的情況給分，1 分表示「非常不符合」，以此類推，5 分表示「非常符合」。

- () 1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒。
- () 2. 感覺緊張不安。
- () 3. 覺得容易苦惱或動怒。
- () 4. 感覺憂鬱、心情低落。
- () 5. 覺得比不上別人。
- () 6. 有自殺的想法。

