

彰化縣 114學年度國民中小學學生獨立研究作品徵選
作品說明書（封面）

作品編號：

☒國小組

☐數學類

組別：

☐自然、科技類

☐國中組

☒人文社會類

作品名稱：某國小五年級學生手機遊戲、社群媒體及網路
成癮的現況研究

第一階段 研究訓練階段

一、近二年學校獨立研究課程之規劃

(一)中年級：

1. 資訊能力：基本文書、網頁瀏覽及資訊相關設備的使用。
2. 資料搜尋：圖書館的使用及線上書籍的借閱訓練。
3. 重點歸納：閱讀書籍和閱讀心得及作文撰寫，訓練重點歸納。
4. 研究技巧：利用網路搜尋特定主題的基本應用。
5. 跨領域統整：結合彈性及各課程之橫向聯繫，培養統整能力

(二)高年級：

1. 資訊能力：學習文書軟體在資料處理、基礎統計的應用
2. 跨領域統整：五年級參加太平洋盃全國小論主題探究活動，培養孩子專題探索、研究統整等能力。
3. 觀摩獨立研究得獎作品，選定研究主題，擬定計畫。
4. 依主題蒐集與分析、統整、撰寫研究成果。

二、學校如何提供該生獨立研究訓練

(一)中年級：

中年級階段以閱讀能力、重點歸納為主軸，搭配鐵道校本課程，培養孩子認同在地社區文化。在鐵道課程中融入專題研究，訓練基礎的文章重點擷取技巧。以專題介紹的方式觀摩校外優秀的獨立研究，鼓勵發想，啟發學生研究的潛力，為銜接高年級的獨立研究課程做準備。

(二)高年級：

高年級階段以專題研究的方式來讓學生對社會人文與基礎統計有更深一層的認識。平時上課時利用彈性課、早自修、午休和夜間時間安排相關課程主題，並且互相討論。在一系列的動態活動中，運用所學習的各類研究方法來進行研究主題探究，將蒐集到的資料進行統整、歸納與分析，學習解決問題、反思的能力，並在主題探究中完成研究報告。

第二階段 獨立研究階段

壹、研究動機

2025年澳洲政府通過了一項被稱為「全球最嚴格」的社群媒體管制法案。該法案明文禁止16歲以下的兒童與青少年註冊或使用包括Facebook、Instagram、TikTok等在內的十大主流社群平台。

這讓我們開始思考：我們真的「成癮」了嗎？我們真的無法控制自己嗎？

將目光轉回台灣，雖然我們沒有法律禁止使用社群媒體，但「手機」已成為我們生活中不可或缺的一部分。根據我們在校園的觀察，下課時間同學們聚集討論的話題，早已從電視卡通轉變為YouTuber的最新影片、傳說對決的戰績，或是TikTok上的熱門挑戰。

基於上述背景，本研究希望以「學生研究者」的視角，利用科學化的量表工具，對身邊的五年級同學進行一次全面的「數位健康檢查」。我們不想只聽大人說我們「愛玩手機」，我們想用數據說話。本研究選用了三把「尺」來測量我們的數位生活：

1. 林煜軒醫師的手機遊戲成癮量表：專門測量遊戲成癮。
2. BSMAS社群媒體成癮量表：專門測量社群媒體成癮，這也是國際上評估社群成癮最通用的標準。
3. 衛福部網路使用習慣自我篩檢量表：測量整體的網路使用失控狀況。

透過這三把尺，我們希望回答：澳洲政府擔心的「社群成癮」在台灣小學生身上嚴重嗎？還是我們更應該擔心「遊戲成癮」？

貳、擬定正式計畫、研究問題及工作進度表

我們多次討論並參考了大量相關文獻，經過全面的分析與考量後，我們確定了研究主題，並制定了詳細的工作計畫與時程表。在此基礎上，我們列舉了需深入探討的研究問題，並圍繞這些問題進行文獻搜尋與分析。研究過程中，我們持續檢視與調整研究問題，以確保研究方向的準確性。

為了設計調查工具，我們參考了【衛生福利部心理健康司提供的網路使用習慣自我篩檢量表】，【BSMAS社群媒體成癮量表】以及【林煜軒主治醫師所開發的手機遊戲成癮評估量表】。根據這些基礎，我們設計了一份調查問卷，並進行預試與修訂，以提升問卷的有效性與精確性。隨後，我們利用Google表單構建了正式問卷，開始進行資料收集。

最後，我們對所收集的資料進行了分析，並撰寫研究成果。整個過程按照既定時程逐步推進，順利完成了這項獨立研究。

一、擬定正式計畫

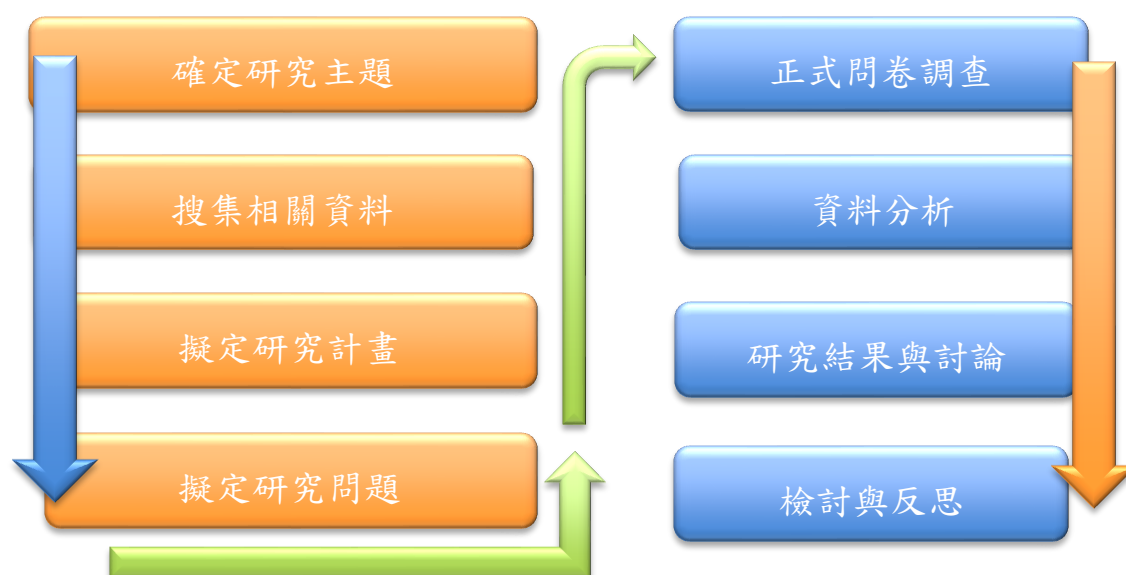


圖2-1研究計畫圖

二、研究問題

基於研究動機，本研究提出以下待答問題：

1. 某國小五年級學生在「手機遊戲」、「社群媒體」及「一般網路使用」三個面向的成癮風險比例為何？
2. 在上述三種數位行為中，何者對本校五年級學生的影響最為顯著？
3. 不同性別的學生在三種成癮量表上的表現是否有顯著差異？
4. 綜合研究結果，探討澳洲「16歲社群禁令」的邏輯是否適用於台灣國小學生？

三、工作進度表

週 \ 項目	尋找研究主題	閱讀相關文獻	擬定研究計畫和問題	設計問卷與調查	進行資料分析	撰寫研究報告	檢討和反思
1至2							
3至4							
5至6							
7至8							
9至10							
11至12							

表2-1工作進度表

參、彙整相關文獻

一、網路成癮的定義與評估工具

網路成癮的概念最早由葛爾柏格（Ivan Goldberg）於1995年提出，隨後由楊格（Kimberly Young）發展出診斷標準。在台灣，衛生福利部心理健康司將網路成癮視為一種行為成癮。

根據心理學與精神病學領域的相關研究，網路成癮是指長期、過度地使用網路，對日常生活、工作或學習造成顯著困擾。

本研究採用衛福部提供的「網路使用習慣自我篩檢量表（短版）」，該量表適用於國小三年級至大學生，切分點為11分，是國內篩檢高風險族群的常用工具。

二、手機遊戲成癮與評估工具

隨著智慧型手機普及，成癮的載體已從電腦轉向手機，內容也從泛泛的瀏覽轉向特定的「遊戲」。手機遊戲成癮則是指過度沉迷於手機遊戲，影響了正常的生活功能，並且往往伴隨著情感波動與社交

隔離。國家衛生研究院林煜軒醫師團隊指出，近年來的趨勢已不再只是討論廣義的網路成癮，而是聚焦於「手機遊戲成癮」。

林煜軒醫師團隊開發的「手機遊戲成癮評估量表（PMGQ）」是全球第一套專門針對智慧型手機遊戲成癮設計的自陳式量表。該量表分為標準版（12題）與簡式版（4題）。本研究採用簡式版，其題目雖少，但經過大規模驗證，具有極高的可靠度。研究設定得分高於10分者即需注意成癮風險。

三、社群媒體成癮與BSMAS量表

社群媒體成癮是指對社群媒體（如Facebook, Instagram, TikTok）的過度關注與投入，導致身心功能受損。澳洲2025年的禁令正是基於社群媒體對青少年心理健康的潛在危害，如比較心態導致的憂鬱、錯失恐懼症及演算法導致的強迫使用。

社群媒體成癮量表BSMAS由Andreassen等人於2012年開發，並由陳淑惠教授等人驗證其中文版信效度。該量表共有6題，計分方式採用5點計分，總分範圍6-30分。關於認定有成癮疑慮的分數，學界有不同建議：

1. Bányaï學者針對匈牙利青少年的大規模研究建議，19分可視為「高風險」族群。
2. Luo及 Chen針對華人青少年的研究則建議，24分為臨床診斷的「成癮」切截點。

本研究將同時參考這兩個標準，將19-23分視為「潛在風險群」，24分以上視為「成癮群」。

四、手機遊戲成癮、社群媒體成癮與網路成癮的影響

有研究發現，學校中的學生因為網路成癮而學習成績普遍下降，這與他們長時間無法擺脫網路或遊戲的影響有關。

手機遊戲成癮、社群媒體成癮和網路成癮往往伴隨著焦慮、抑鬱等心理問題。過度使用的人群常常陷入逃避現實的狀態，對現實中的

壓力與困境缺乏有效的應對方式。常常會與現實生活中的親朋好友疏遠，甚至產生社交恐懼症。尤其是青少年，可能會因為長時間依賴網路和遊戲而缺乏面對面交流的經驗，這對其未來的人際交往與社交技能的發展構成負面影響。

五、文獻探討總結

本研究旨在探討某國小五年級學生在「手機遊戲」、「社群媒體」及「一般網路使用」上的成癮現況與相關心理特質。研究動機源於2025年澳洲政府通過領先全球的「社群媒體最低年齡法案」，該法案禁止16歲以下青少年使用社群媒體，引發了全球對於「數位原住民」心理健康危機的高度關注。作為同樣身處數位世代的國小高年級學生，我們希望透過客觀的量化數據，檢視自身群體的數位使用健康狀況。

肆、資料分析

本研究採用問卷調查法，以 google 表單的方式針，對某國小五年級共12個班級的學生進行普查。研究工具包含「林煜軒醫師手機遊戲成癮評估量表（PMGQ）」、「BSMAS社群媒體成癮量表」及「衛生福利部網路使用習慣自我篩檢量表」。研究結果將提供給學校做為學生宣導項目的參考。

一、問卷問題設計

問卷設計的部分我們採用下列3種量表：

- 1.『網路成癮』的部分：我們採用衛生福利部心理健康司的網路使用習慣自我篩檢量表。該量表的適用對象為國小三年級至大學之學生（10歲至25歲）。量表建議總分11分或以上者即可能具有高度網路沉迷傾向，建議可進一步尋求專業協助，瞭解使用網路之情形與評估相關心理症狀。

2.『手機遊戲成癮』的部分：我們採用國家衛生研究院林煜軒醫師團隊發展的手機遊戲成癮評估量表(Problematic Mobile Gaming Questionnaire, PMGQ)的簡式版。該量表的適用對象為國小四年級至高中之學生（10歲至18歲）。量表建議總分10分以上者就需要謹慎評估是否過度沈迷於手機遊戲。

3.『社群媒體成癮』的部分：我們採用社群媒體成癮量表BSMAS由Andreassen等人於2012年開發，並由陳淑惠教授等人驗證其中文版信效度。該量表共有6題，計分方式採用5點計分，總分範圍6-30分。將19-23分視為「潛在風險群」，24分以上視為「成癮群」，需要謹慎評估是否過度沈迷於社群媒體。

我們將上述三個成癮量表的題目，整合成完整的問卷，供本校五年級共12班的同學填寫。

二、問卷修改

我們在完成問卷初版設計之後，請8位同學先做預試，看有無語意不詳、或是敘述詞彙難以理解，請他們填完後給予問卷修正的建議。

三、正式問卷內容：經過修正與調整排版，正式版本如下：

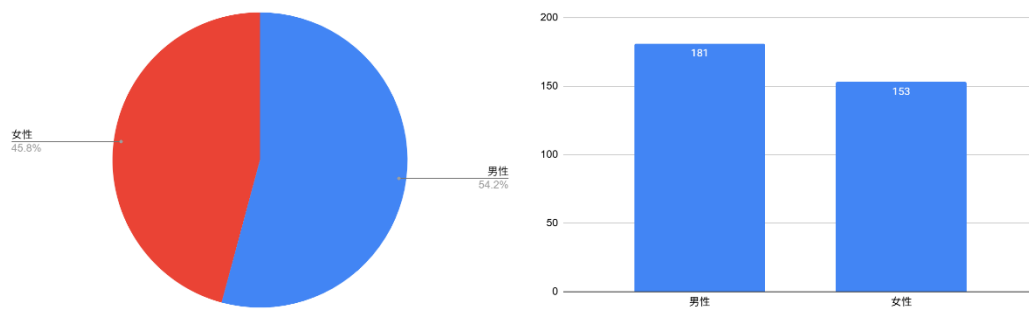
學生上網的情形的調查
您好，我們想了解學生上網的情形。希望您能依據您的現況，填寫相關問卷。本問卷內容不記名，您填的內容僅供研究使用，不會外流。 感謝您的協助填寫！
一、基本資料
1. 請問您的性別是？ ☐ 男性 ☐ 女性
二、手機遊戲成癮量表
1. 我曾因長時間玩手機遊戲而眼睛酸澀、肌肉酸痛，或有其他身體不適。 ☐ 極不符合 ☐ 不符合 ☐ 符合 ☐ 非常符合
2. 我常常原本沒有打算玩手機遊戲，卻又忍不住拿起手機來玩一下（滑一下） ☐ 極不符合 ☐ 不符合 ☐ 符合 ☐ 非常符合
3. 在過去的三個月裡，我感覺需要更常玩手機，或玩更久的時間才覺得我玩夠了。 ☐ 極不符合 ☐ 不符合 ☐ 符合 ☐ 非常符合
4. 如果不能玩手機遊戲，我會覺得靜不下、感到很煩躁。 ☐ 極不符合 ☐ 不符合 ☐ 符合 ☐ 非常符合
三、網路使用習慣自我篩檢量表
1. 想上網而無法上網的時候，我就會感到坐立不安 ☐ 極不符合 ☐ 不符合 ☐ 符合 ☐ 非常符合

2. 我發現自己上網休閒的時間越來越長 ☐極不符合 ☐不符合 ☐符合 ☐非常符合
3. 我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網休閒 ☐極不符合 ☐不符合 ☐符合 ☐非常符合
4. 上網對我的學業已造成一些不好的影響 ☐極不符合 ☐不符合 ☐符合 ☐非常符合
四、社群媒體成癮量表 說明：社群媒體是指使用Facebook、IG、Message、抖音、Threads等其中一個或多個皆是
1. 你是否會花費大量時間思考社群媒體或計畫如何使用它？ ☐非常少 ☐很少 ☐有時 ☐經常 ☐總是發生
2. 你是否會越來越渴望使用社群媒體？ ☐非常少 ☐很少 ☐有時 ☐經常 ☐總是發生
3. 你使用社群媒體是為了忘記個人煩惱嗎？ ☐非常少 ☐很少 ☐有時 ☐經常 ☐總是發生
4. 您是否曾嘗試減少使用社群媒體，但未成功？ ☐非常少 ☐很少 ☐有時 ☐經常 ☐總是發生
5. 如果禁止使用社群媒體，您會變得焦躁不安嗎？ ☐非常少 ☐很少 ☐有時 ☐經常 ☐總是發生
6. 您是否過度使用社群媒體，而對您的學習或成績產生了不好的影響？ ☐非常少 ☐很少 ☐有時 ☐經常 ☐總是發生

四、問卷資料統計：問卷一共收到334份回覆。根據問卷調查結果分析如下：

第一部分：基本資料

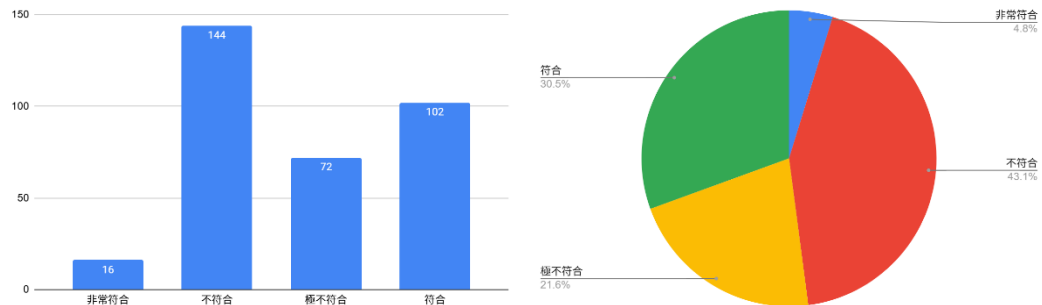
1. 請問你的性別



資料分析：填答學生性別中男性較高，為54.2%(181人)；女性較少，為45.8%(153人)。這樣的性別比例為我們提供了一個相對均衡但稍微偏向男性的樣本基礎。

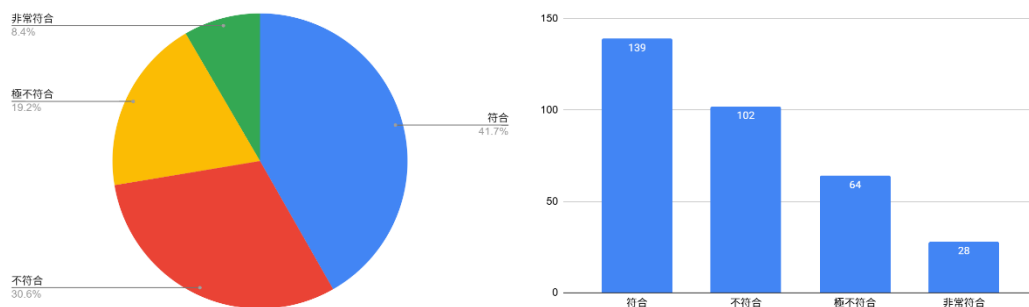
第二部分：手機遊戲成癮量表

1. 我曾因長時間玩手機遊戲而眼睛酸澀、肌肉酸痛，或有其他身體不適。



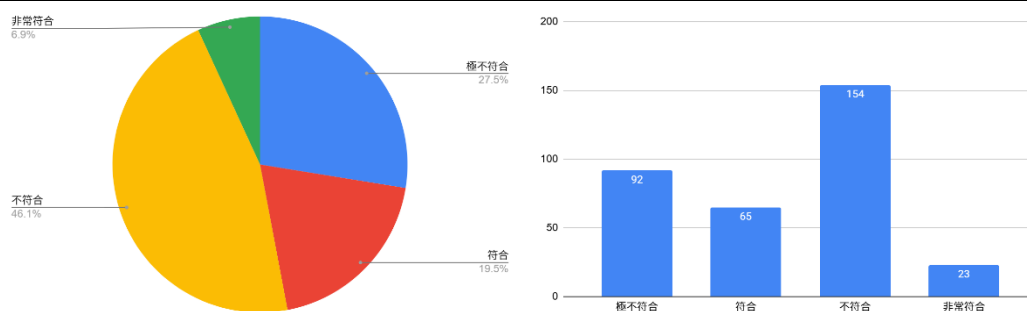
資料分析：學生因長時間玩手機遊戲而眼睛酸澀、肌肉痠痛、或有其他身體不適的狀況。極不符合的有：21.6%(72人)，不符合的有：43.1%(144人)，符合的有：30.5%(102人)，非常符合的有4.8%(16人)。

2. 我常常原本沒有打算玩手機遊戲，卻又忍不住拿起手機來玩一下（滑一下）



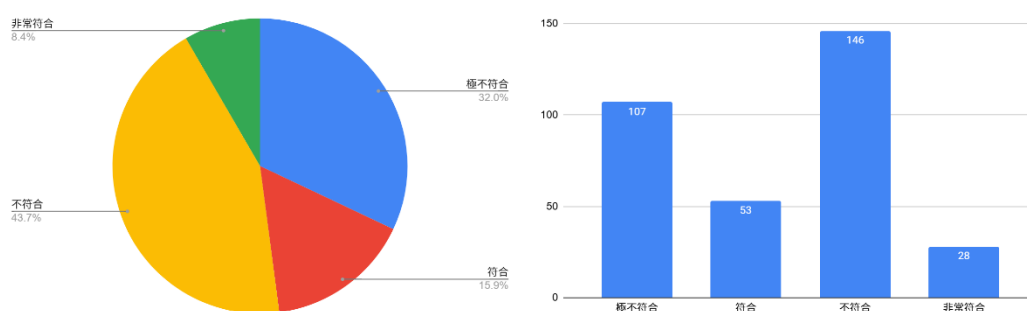
資料分析：表示原本沒有打算玩手機遊戲，卻又忍不住拿起手機來玩一下(滑一下)。極不符合的有：19.0%(64人)，不符合：有30.7%(102人)，符合有：42.0%(140人)，非常符合有8.3%(28人)

3. 在過去三個月裡，我感覺需要更常玩手機，或玩更久的時間才覺得我玩夠了。



資料分析：學生在過去三個月哩，感覺需要更常玩手機，共久的時間才覺得玩夠了。極不符合有：27.5%(92人)，不符合有：46.1%(154人)，符合有：19.5%(65人)，非常符合有：6.9%(23人)

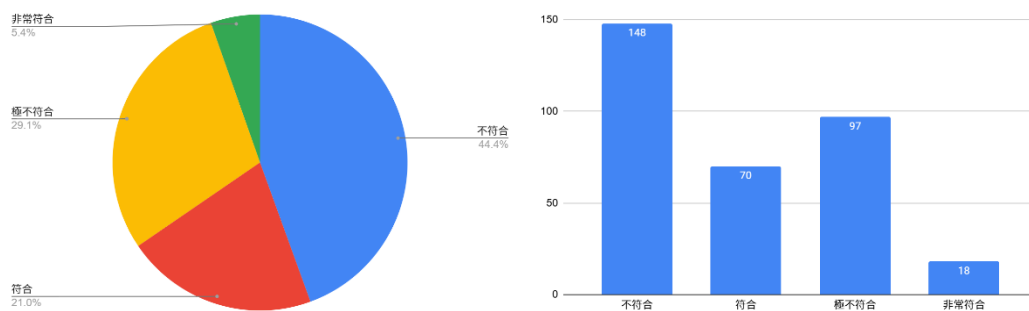
4. 如果不能玩手機遊戲，我會覺得靜不下、感到很煩躁。



資料分析：學生表示如果不能玩手機會感覺靜不下來、感到煩躁。極不符合的有：31.6%(107人)，不符合的有：44.2%(146人)，符合的有：15.8%(53人)，非常符合的有：8.4%(28人)

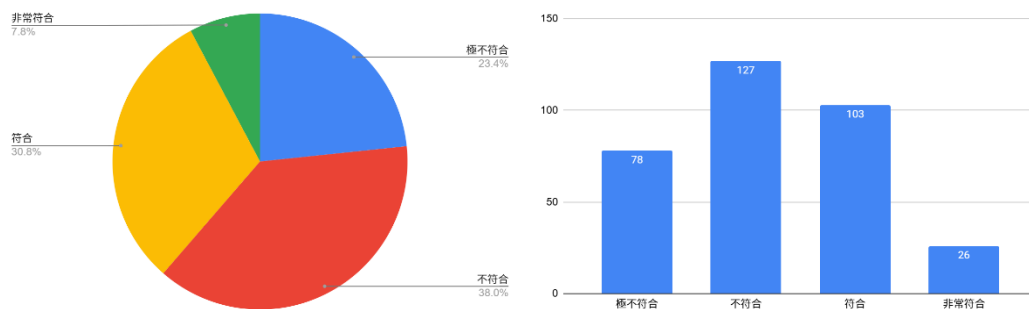
第三部分：網路成癮量表

1. 想上網而無法上網的時候，我就會感到坐立不安



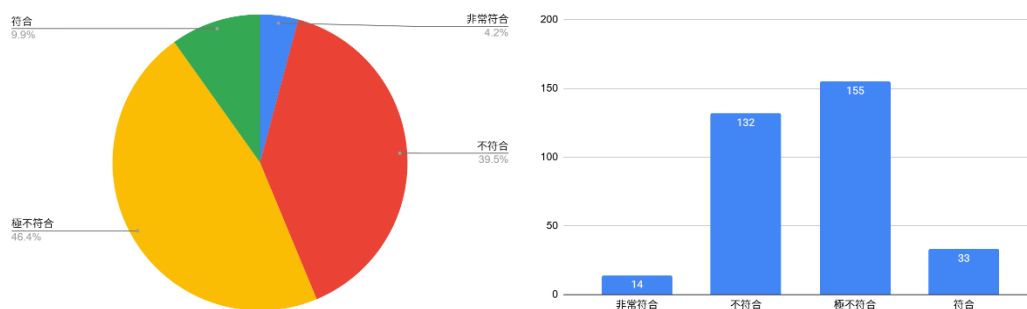
資料分析：學生無法上網的時候，會感到坐立不安的部分。極不符合的有：29.0%(97人)，不符合的有44.5%(148人)，符合的有21.2%(71人)，非常符合的有5.4%(18人)

2. 我發現自己上網休閒的時間越來越長



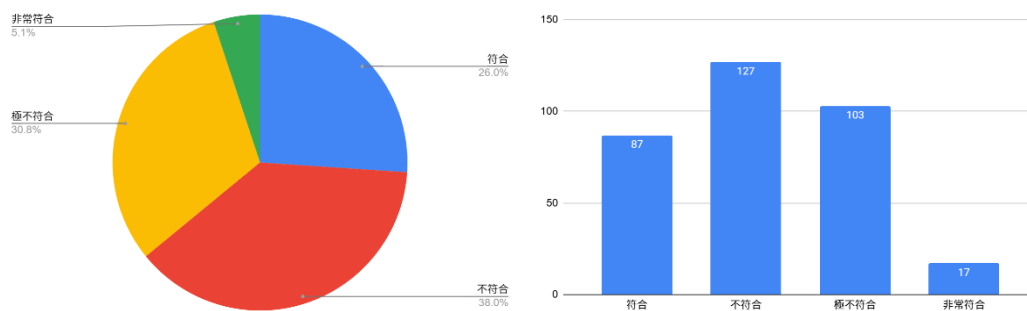
資料分析：在發現自己上網休閒的時間越來越長的部分。調查結果學生表示極不符合的有：23.2(78人，不符合的有：37.4%(127人)，符合的有：31.7%(103人)，非常符合的有：7.7%(26人)

3. 我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網休閒



資料分析：在習慣減少睡眠時間，有更多時間上網休閒這部分。極不符合的有：46.4%(155人)，不符合的有：39.7%(129人)，符合的有：9.5%(31人)，非常符合的有4.3%(14人)

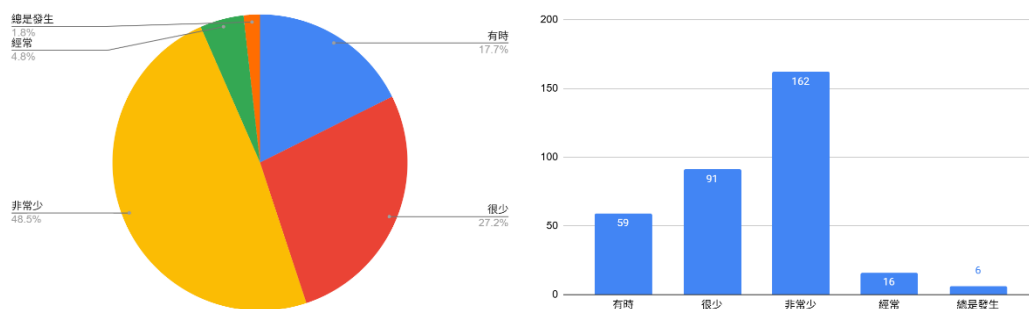
4. 上網對我的學業已造成一些不好的影響



資料分析：學生覺得上網對我的學業已造成一些不好的影響的部分，認為極不符合的有：31.0%(103人)，不符合的有：38.1%(127人)，符合的有：25.9%(87人)，非常符合的有：5.1%(17人)

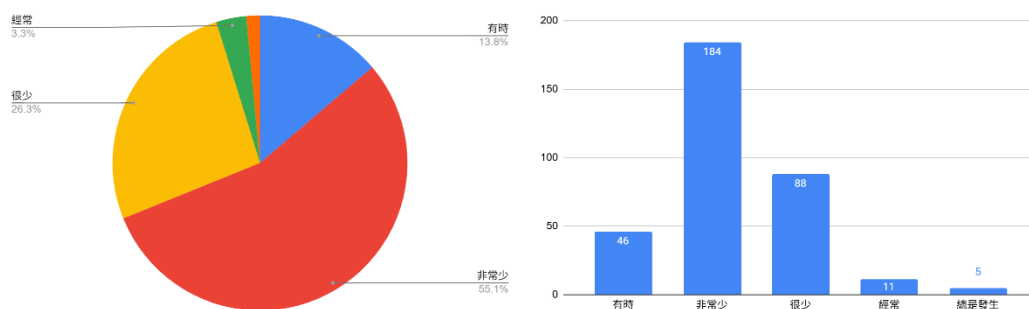
第四部分：社群媒體成癮量表

1. 你是否會花費大量時間思考社群媒體或計畫如何使用它？



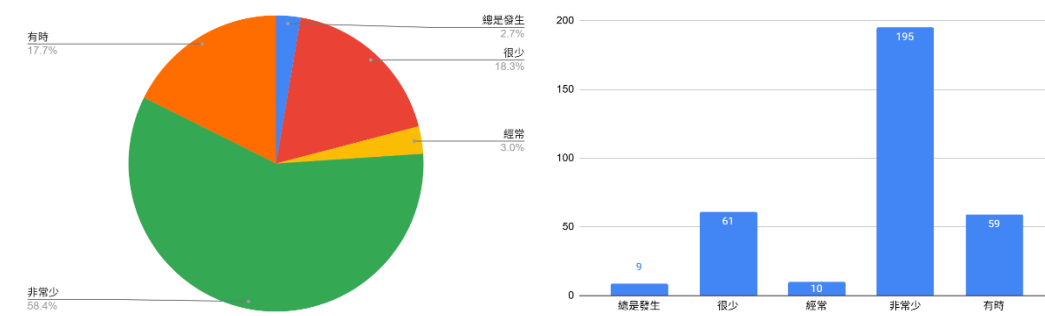
資料分析：學生是否會花費大量時間思考社群媒體或如何使用它？非常少的有：48.5%(162人)，很少的有：27.1%(91人)，有時的有：17.9%(59人)，經常得有：4.8%(16人)，總是發生的有：1.8%(6人)

2. 你是否會越來越渴望使用社群媒體？



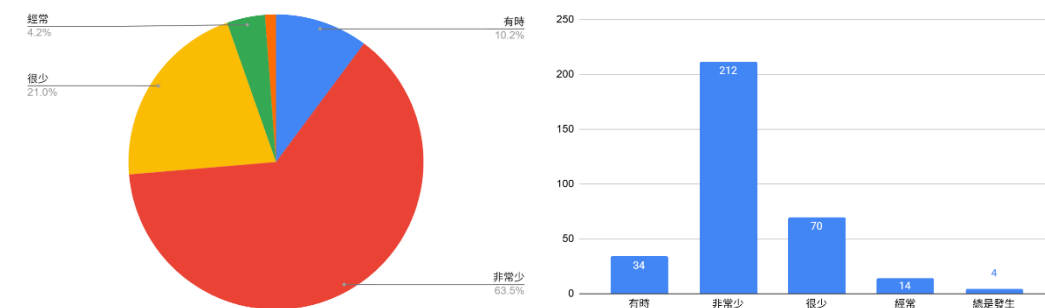
資料分析：學生是否會越來越渴望使用社群媒體？非常少的有：55.1%(184人)，很少的有：26.3%(88人)，有時的有：13.6%(46人)，經常的有：3.3%(11人)，總是發生的有：1.2%(5人)

3. 你使用社群媒體是為了忘記個人煩惱嗎？



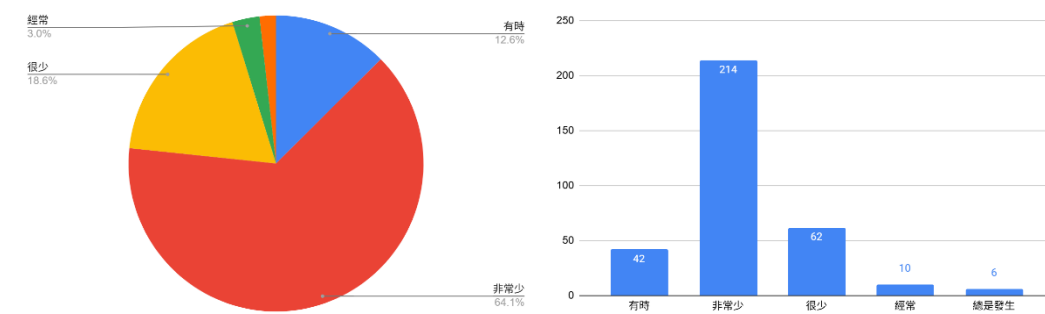
資料分析：學生使用社群媒體是否是為了忘記個人煩惱。非常少的有：58.4%(195人)，很少的有：18.3%(61人)，有時的有：17.7%(59人)，經常得有：3.0%(10人)，總是發生的有：2.7%(9人)

4. 您是否曾嘗試減少使用社群媒體，但未成功？



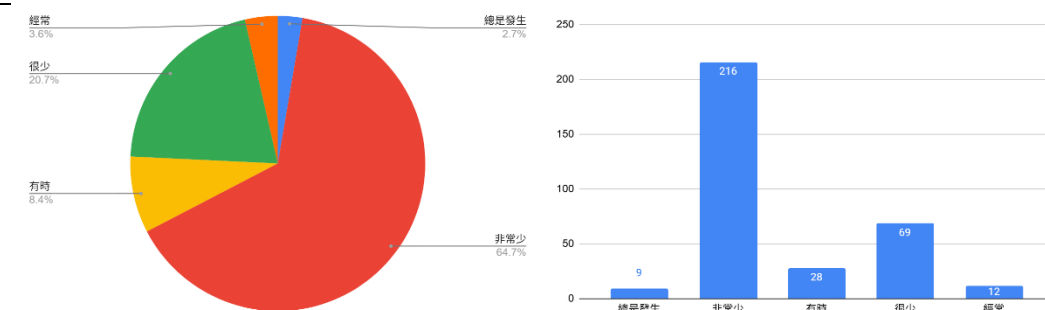
資料分析：學生是否嘗試減少使用社群媒體，但未成功？非常少的有：63.5%(212人)，很少的有：21.0%(70人)，有時的有：10.2%(34人)，經常的有：4.2%(14人)，總是發生有1.2%(4人)

5. 如果禁止使用社群媒體，您會變得焦躁不安嗎？



資料分析：學生如果禁止使用社群媒體，會變得焦躁不安嗎？非常少的有：64.1%(214人)，很少的有：18.2%(62人)，有時的有：12.6%(42人)，經常的有：3.1%(10人)，總是發生的有：1.8%(6人)

6. 您是否過度使用社群媒體，而對您的學習或成績產生了不好的影響？



資料分析：學生是否過度使用社群媒體，對學習或成績產生影響？非常少的有：64.7%(216人)，很少的有：20.7%(69人)，有時的有：8.4%(28人)，經常的有：3.6%(12人)，總是發生的有：2.7%(9人)

五、各量表題目分析總表

1. 手機遊戲成癮評估量表

林煜軒醫師發展的手機遊戲成癮評估量表	
題目	1. 我曾因長時間玩手機遊戲而眼睛酸澀、肌肉酸痛，或有其他身體不適。 2. 我常常原本沒有打算玩手機遊戲，卻又忍不住拿起手機來玩一下（滑一下） 3. 在過去的三個月裡，我感覺需要更常玩手機，或玩更久的時間才覺得我玩夠了。 4. 如果不能玩手機遊戲，我會覺得靜不下、感到很煩躁。

各題目填答情形

題目	極不符合1	不符合2	符合3	非常符合4
1	21.6% (72人)	43.1% (144人)	42.0% (140人)	8.3% (28人)
2	19.0% (64人)	30.7% (102人)	42.0% (140人)	8.3% (28人)
3	27.5% (92人)	46.1% (154人)	19.5% (65人)	6.9% (23人)
4	31.6% (107人)	44.2% (146人)	15.8% (53人)	8.4% (28人)

依據林煜軒醫師的建議，我們把填答項目轉換成分數，依照極不符合1分、不符合2分、符合3分、非常符合4分等方式轉換，並將上述四個題目，每個受訪者依序加總。林醫師量表建議總分10分以上者就需要謹慎評估是否過度沈迷於手機遊戲。統計結果，整個受訪群體共334人，總分2887，平均為8.64，其中最小值4分，最大值16分。此外，我們將超過10分，有手機遊戲成癮疑慮，繪製成表格，祥如下表：

手機遊戲成癮量表總分10分以上一覽表								
總分	11	12	13	14	15	16	總計	性別比例
男生人數	22	14	7	3	1	1	48	26.52%
女生人數	10	7	3	0	0	1	21	13.73%
總人數	32	21	10	3	1	2	69	20.66%

全五年級共有69位超過10分，總計823分，平均11.93分，達到量表評估手機遊戲成癮的標準。佔全體 $69/334=20.66\%$ 。相當於每五名學生中有一名可能存在過度沈迷手機遊戲的情況，這是一個相對較高的比例，值得學校和家長的注意。

此外，若以性別再度細看，會發現女生占比是13.73%，但是男生的比率竟高達26.52%，是女生占比的2倍，接近全部五年級男生的三成，非常的高比例，令人相當憂心。

過度沈迷手機遊戲會影響學生的學習表現、健康以及人際互動能力，因此應由學校與家長對這部分學生多些關懷與協助。

2. 網路使用習慣自我篩檢量表

衛生福利部心理健康司的網路使用習慣自我篩檢量表	
題目	1. 想上網而無法上網的時候，我就會感到坐立不安 2. 我發現自己上網休閒的時間越來越長 3. 我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網休閒 4. 上網對我的學業已造成一些不好的影響

各題目填答情形

題目	極不符合1	不符合2	符合3	非常符合4
1	29.0% (97人)	44.5% (148人)	21.2% (71人)	5.4% (18人)
2	23.2% (78人)	37.4% (127人)	31.7% (103人)	7.7% (26人)
3	46.4% (155人)	39.7% (129人)	9.5% (31人)	4.3% (14人)
4	31.0% (103人)	38.1% (127人)	25.9% (87人)	5.1% (17人)

依據衛生福利部心理健康司的建議，我們將問卷填答項目轉換成分數，並採用極不符合1分、不符合2分、符合3分、非常符合4分的標準針對問卷中的四個題目，將每位受訪者的得分進行加總，總分11分或以上的受訪者可能具有高度網路沉迷傾向，建議可進一步尋求專業協助，以瞭解其使用網路的情形並評估相關心理症狀。

按照此方法加總，整個受訪群體共有334人，總分2683，平均為8.03，其中最小值4分，最大值14分。此外，我們把有網路成癮疑慮的學生，總共43人，分布在11-14分，詳如下表：

網路使用習慣自我篩檢量表總分十分以上一覽表						
總分	11	12	13	14	總計	性別比例
男生人數	11	7	6	4	28	15.47%
女生人數	8	4	2	1	15	9.80%
總人數	19	11	8	5	43	12.87%

統計結果顯示，全部五年級有43位學生的總分超過11分，總計515分，平均為11.98分，達到了量表建議的標準，可能具有高度網路沉迷傾向。這些學生占全體受訪者334人中的12.87%，顯示每8名學生中就有一人可能存在網路成癮的疑慮。

此外，若將五年級男、女生分別觀察可以發現，男生的比率更高，達到15.47%，女生只有9.8%。

3. 社群媒體成癮量表BSMAS

社群媒體成癮量表BSMAS	
題目	1. 你是否會花費大量時間思考社群媒體或計畫如何使用它？ 2. 你是否會越來越渴望使用社群媒體？ 3. 你使用社群媒體是為了忘記個人煩惱嗎？ 4. 您是否曾嘗試減少使用社群媒體，但未成功？ 5. 如果禁止使用社群媒體，您會變得焦躁不安嗎？ 6. 您是否過度使用社群媒體，而對您的學習或成績產生了不好的影響？

各題目填答情形

題目	非常少1	很少2	有時3	經常4	總是發生5
1	48.5% (162人)	27.1% (91人)	17.9% (59人)	4.8% (16人)	1.8% (6人)
2	55.1% (184人)	26.3% (88人)	13.6% (46人)	3.3% (11人)	1.2% (5人)
3	58.4% (195人)	18.3% (61人)	17.7% (59人)	3.0% (10人)	2.7% (9人)
4	63.5% (212人)	21.0% (70人)	10.2% (34人)	4.2% (14人)	1.2% (4人)
5	64.1% (214人)	18.2% (62人)	12.6% (46人)	3.1% (10人)	1.8% (6人)
6	64.7% (216人)	20.7% (69人)	8.4% (28人)	3.6% (12人)	2.7% (9人)

依據社群媒體成癮量表BSMAS的計分方式，依據：非常少1分、很少2分、有時3分、經常4分、總是發生5分等方式轉換。針對該量表共有6題，將每位受訪者的得分進行加總，總分範圍6-30分。

本研究將19-23分視為「潛在風險群」（黑色表示），24分以上視為「成癮群」（紅色表示）。受訪者可能具有社群媒體成癮傾向，建議

可進一步尋求專業協助，並評估相關心理症狀。

按照此方法加總，整個受訪群體共有334人，總分3356，平均為10.04，其中最小值6分，最大值27分，中位數9分。此外，我們把有社群媒體成癮疑慮的學生，總共13人，分布在19-27分，我們列出一個表格，以便了解分布情形。詳如下表：

社群媒體成癮自我篩檢量表總分19以上一覽表											
總分	19	20	21	22	23	24	25	26	27	總計	性別 比例
男生	0	2	1	1	2	0	1	1	0	8	4.42%
女生	2	0	0	0	0	2	0	0	1	5	3.27%
總人數	2	2	1	1	2	2	1	1	1	13	3.89%

統計結果顯示，全部五年級有13位學生的總分超過19分，總計293分，平均為22.54分，達到了量表建議的標準，可能具有社群媒體成癮傾向。這些學生占全體受訪者334人中的3.89%，大約佔二十五分之一。男女生的比率(男4.42%，女3.27%)差別不大，相當接近。

此外，19-23分視為「潛在風險群」(黑色表示)，總共有8人，總分167分，平均20.875分，佔五年級全體2.4%。

24分以上視為「成癮群」(紅色表示)，總共有5人，總分126分，平均25.2分，佔五年級全體1.5%。

伍、研究結果與應用

一、研究結果

在經過資料分析後，將分析的結果統整歸納，各項目的結果如下：

1. 某國小五年級學生在「手機遊戲」、「社群媒體」及「一般網路使用」三個面向的成癮風險比例為何？

根據調查分析結果，全五年級成癮的風險比率，由高到低排序為，「手機遊戲成癮」20.65%、「一般網路使用成癮」12.87%及「社群媒體成癮」3.89%。

其中，手機遊戲成癮相當於每5名學生中有一名可能存在過度沈迷手機遊戲的情況，值得學校和家長的注意。

另外，網路成癮也有高比例，相當於每8名學生中就有一人可能存在網路成癮的疑慮。

2. 在上述三種數位行為中，何者對本校五年級學生的影響最為顯著？

三種數位行為中，手機遊戲成癮對本校五年級學生的影響最為顯著為20.65%，相當於每5名學生中有一名過度沈迷手機遊戲。

3. 不同性別的學生在三種成癮量表上的表現是否有顯著差異？

「手機遊戲成癮」若以性別細看，會發現女生占比是13.73%，但是男生的比率竟高達26.52%，是女生的2倍，占了全五年級男生將近三成，非常的高比例，令人相當憂心。

「網路成癮」在五年級男、女生分別觀察可以發現，男生的比率更高，達到15.47%，女生只有9.8%。

「社群媒體成癮」在男女生的個別比率(男4.42%，女3.27%)差別不大，相當接近。

「手機遊戲成癮」、「網路成癮」、「社群媒體成癮」在不同性別中，男生都明顯高於女生，值得學校和家長特別留意。

4. 綜合研究結果，探討澳洲「16歲社群禁令」的邏輯是否適用於台灣國小學生？

澳洲「16歲社群禁令」不適用於台灣國小學生。從研究結果來看，台灣國小學生更應該注意「手機遊戲成癮」的問題，比例相當高，為20.65%，值得學校、家長和教育政策制定者注意。

二、應用與反饋

1. 根據調查分析結果，全五年級成癮的風險比率為，「手機遊戲成癮」20.65%、「網路成癮」12.87%及「社群媒體成癮」3.89%。其中，手機遊戲成癮和網路成癮的比例較高，尤其男生的比率比女生更高，值得學校和家長的注意。

2. 「手機遊戲成癮」女生占比13.73%，男生的比率竟高達26.52%，是女生的2倍。占了五年級男生近三成，令人相當憂心。

3. 「手機遊戲成癮」、「網路成癮」、「社群媒體成癮」在不同性別中，男生都明顯高於女生，值得學校和家長特別留意。

4. 從研究結果來看，澳洲「16歲社群禁令」不適用於台灣國小學生。台灣國小學生更應該注意「手機遊戲成癮」的問題，尤其是男生同學，值得學校、家長和教育政策制定者注意。



照片說明：將調查結果報告給輔導主任知悉

我們將調查結果，呈報給輔導主任，讓其知悉五年級學生在【手機遊戲成癮】、【網路成癮】及【社群媒體成癮】的傾向。

輔導主任在得知調查結果後，在五年級學生輔導講座時，融入手機遊戲成癮議題，並預計下學期安排【手機遊戲成癮防範】宣導。此外，我們自己自發地到五年級各班，進行【手機遊戲、社群媒體及網路成癮防範宣導】，善盡自己的一分力量。



說明：自發至五年級各班宣導手機遊戲及數位成癮防治

陸、評鑑與檢討：

一、研究動機

一開始，我們在選題目時並非一帆風順。我們常常會因為看法不同而爭執，僵持不下。不過，幸好我們團隊裡有位冷靜的大腦，他總能站在客觀的角度，用幽默的方式化解矛盾，讓我們很快調整步調，繼續前進。正是因為這份包容與合作，我們才能克服困難，朝著共同的目標邁進。

二、擬定正式計畫、研究問題及工作進度表

在這一階段，我們確立了研究計畫，並制定了工作進度表，將整個過程分成若干階段，逐步完成。

為了設計調查工具，我們進一步查閱了相關專業資料，參考了衛生福利部心理健康司提供的《網路使用習慣自我篩檢量表》、林煜軒主治醫師所開發的《手機遊戲成癮評估量表》以及《社群媒體成癮量表BSMAS》。這些工具讓我們能以科學和專業的視角構建問卷。

三、彙整相關文獻

在研究的過程中，彙整相關文獻是一項既繁瑣又具有挑戰性的任務。為了蒐集足夠的資料，我們嘗試了各種方法，例如利用網路搜尋關鍵字、查閱學術論文、尋求AI的協助以及參考專業書籍等。然而，並非所有資料都符合我們的研究主題，很多時候我們費了好大力氣找到的資料，卻因不相關或不足夠專業而被放棄。這樣的過程讓我們深刻體會到篩選和判斷資料的重要性。

四、資料分析

當資料整理工作告一段落後，我們隨即展開了問卷調查，並進行調查結果分析。老師們熱心地幫助我們，讓五年級的學生參與填答問卷，這讓我們的調查進展得異常順利。最終，我們收集到了超過300份有效問卷，這不僅超出了我們的預期，也為研究提供了豐富的數據基礎。

五、研究結論與省思

在這段旅程中，我們感激一路上幫助過我們的同學、家長、老師。是他們的支持與鼓勵，讓我們能夠克服困難，繼續前進。儘管過程中難免會有一些小衝突，例如意見不合或進度落後，但我們總能找到方法解決，並在彼此的包容與理解中和解。這樣的經歷讓我們更加體會到團隊合作的重要性。

這份報告的完成，對我們來說不僅僅是一份成果，更是一段成長的旅程。正因為有大家的幫助和自己的努力，才能讓這次的研究畫下一個完美的句點。我們由衷感到驕傲，並對這段經歷充滿感謝。

柒、參考資料

1. 天下雜誌. (2025). 澳洲通過全球最嚴社群禁令，16歲以下禁用FB、IG、Ti kTok. 檢索自<https://www.cw.com.tw/article/5138877>
2. YouTube新聞影片. (2025). 澳洲立法禁止16歲以下使用社群媒體. 檢索自https://www.youtube.com/watch?v=G1B3q6Tnw_k
3. 李國燦 (2017)。《青少年網路成癮的社會因素研究》。《青少年心理與健康期刊》，32(2)，78-83。
4. 周佳怡 (2018)。《數位時代下青少年網路行為與心理發展的關聯》。《現代教育科學》，39(4)，56-62。
5. 黃安妮 (2019)。《手機遊戲與網路成癮對學業的影響》。《教育研究與實踐》，47(1)，45-51。
6. 劉智宏 (2020)。《網路成癮與青少年心理健康問題》。《兒童與青少年心理學期刊》，22(6)，210-218。
7. 張怡如 (2020)。《網路成癮對青少年社交技能的影響》。《社會與心理學研究》，33(5)，115-120。
8. 衛生福利部. 網路使用習慣自我篩檢量表.
9. 林煜軒, 潘元健, 邱于峻. (2019). 手機遊戲成癮評估量表 (Problematic Mobile Gaming Questionnaire, PMGQ). 國家衛生研究院.
10. Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., et al. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*.
11. Luo, T., et al. (2021). Determination the cut-off point for the Bergen Social Media Addiction (BSMAS). *Journal of Behavioral Addictions*.
12. Bányaí, F., et al. (2017). Problematic Social Media Use: Results from a Large-Scale Nationally Representative Adolescent Sample. *PLOS ONE*.
13. Chen, I. H., et al. (2020). Measurement invariance across young adults from Hong Kong and Taiwan among three internet-related addiction scales. *Addictive Behaviors*.