

彰化縣 113 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：學生 3 C 手機遊戲成癮及網路成癮的調查-以縣
內某國小六年級為例

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及網界博覽會等主題探究活動，培養孩子專題探索、研究統整等能力。
3. 六年級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：

高年級階段以鐵道遊學和主題踏查為範疇。以專題研究的方式來讓學生對社區文化有更深一層的認識。暑假期間利用夜間，平時上課時利用午休及彈性課時間安排獨立研究。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

隨著科技的快速發展，手機遊戲與網路的普及已成為當代社會中不可忽視的現象。尤其在青少年群體中，手機遊戲與網路成癮問題日益嚴重，對其身心健康、學習表現和社交發展產生了深遠的影響。根據多項研究，過度依賴手機遊戲及網路不僅會導致學生學業成績下降，還會引發注意力不集中、焦慮、憂鬱等心理健康問題，並加劇青少年與家庭、學校間的矛盾。

在現今的教育環境中，學生的手機與網路使用行為常常未受到足夠的關注與引導，這對學校、家庭及社會提出了前所未有的挑戰。尤其是在小學至中學的階段，孩子們正處於世界觀與價值觀初步形成的關鍵期，其網路行為及遊戲習慣將深刻影響其未來的發展方向。因此，及早了解並防治學生手機遊戲成癮及網路成癮的問題，不僅對保障學生的身心健康至關重要，也對學校教學質量的提升和家庭教育的完善具有重大意義。

本研究旨在探討學生手機遊戲與網路成癮的現狀、成因及其對學習和心理健康的影響，並進一步提出有效的防治對策，以期為學校、家長及政策制定者提供科學依據，協同構建一個有利於學生健康成長的教育環境。

貳、擬定正式計畫、研究問題及工作進度表

我們多次討論並評估進行網路成癮獨立研究的可行性，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，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，並邀請少數專家進行預試與修訂，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

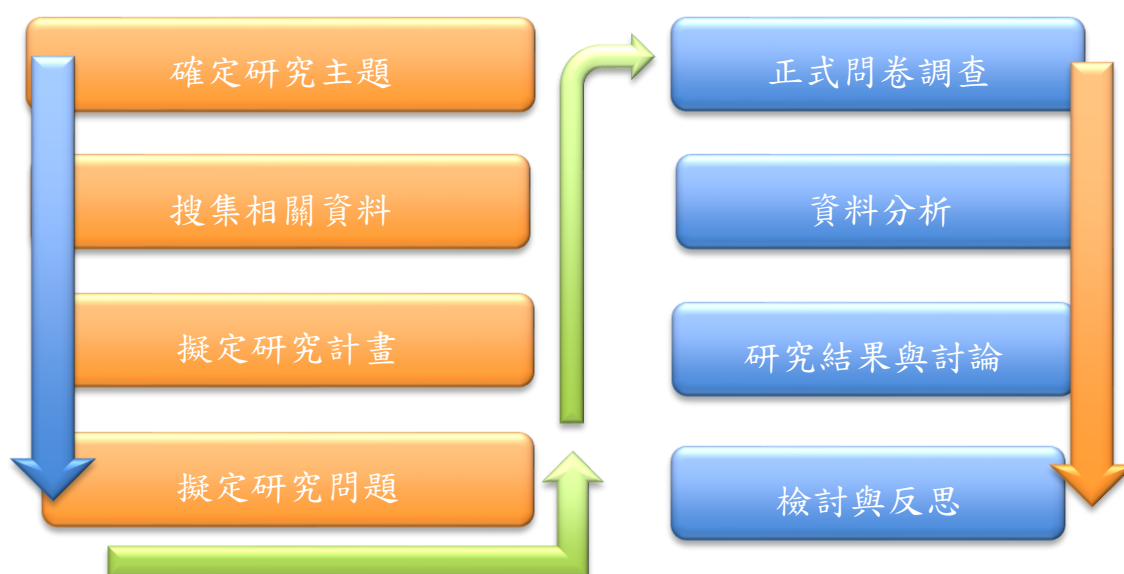


圖 2-1 研究計畫圖

二、研究問題

1. 學生在使用 3C 上網的普遍情形為何？
2. 學生在「網路成癮」的傾向情形？
3. 學生在「手機遊戲成癮」的傾向情形？

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							
13 至 14							
15 至 16							
17 至 18							

表 2-1 工作進度表

參、彙整相關文獻

一、手機遊戲成癮與網路成癮的定義

手機遊戲成癮和網路成癮是當代青少年與成年人普遍面臨的心理健康問題。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。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（陳建民，2017）。

隨著智能手機的普及和遊戲產業的發展，許多人，尤其是青少年，會在遊戲中尋找刺激、放鬆及社交的途徑，從而逐漸對遊戲產生依

賴，甚至進一步發展為成癮行為。這一現象與心理學中的成癮理論密切相關，其中包括強化理論與行為依賴模式。

二、手機遊戲成癮與網路成癮的成因

心理與生理因素 手機遊戲成癮與網路成癮的核心成因之一是強烈的心理依賴。研究表明，手機遊戲和網路平台中的即時反饋（如獎勵、積分、升級等）會促使大腦分泌多巴胺，使人產生快感，並形成一種“獎賞系統”誘發的行為模式（李志宏，2016）。長期這樣的刺激會加劇個體對遊戲或網路的依賴，最終導致成癮。

社交因素 對於青少年來說，網路和手機遊戲提供了一個社交平台。許多手機遊戲內建了多人競技或合作模式，使得玩家在遊戲過程中與朋友或陌生人進行互動，這樣的社交性大大增加了遊戲的吸引力。一些青少年可能會將這種遊戲中的虛擬社交關係視為比現實生活中的人際關係更加重要，進一步加深對遊戲的依賴（李國燦，2017）。

環境與文化因素 隨著科技的發展，網路與手機遊戲的普及率急劇上升。尤其是手機遊戲的便捷性，讓玩家隨時隨地都能輕易接觸到遊戲或社交媒體。學校、家庭和社會環境對此的忽視或輕視，也為手機遊戲成癮與網路成癮的發展提供了土壤（周佳怡，2018）。

三、手機遊戲成癮與網路成癮的影響

學業與工作表現 過度沉迷於手機遊戲或網路的人群，往往無法集中精力於學業或工作，表現也隨之下降。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（黃安妮，2019）。

心理健康問題 手機遊戲成癮和網路成癮往往伴隨著焦慮、抑鬱等心理問題。過度使用網路或遊戲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。這樣的情況會加重焦慮、抑鬱等情緒困擾，形成惡性循環（劉智宏，2020）。

社交與人際關係 過度依賴網路或手機遊戲的人，往往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（張怡如，2020）。

四、現有的干預措施與建議

目前，針對手機遊戲成癮和網路成癮的干預措施多樣，主要集中在行為療法、認知行為療法（CBT）、家庭教育以及社會支持系統等方面。認知行為療法是一種有效的心理治療方法，可以幫助成癮者識別並改變他們的負面行為模式。學校和家庭應該積極參與，建立健康的網路使用習慣，並協同管理青少年使用電子產品的時間（黃安妮，2019）。此外，政府與學校應該加強對青少年網路使用行為的監控，推出針對青少年群體的防治計劃，並提供心理支持和輔導服務。

肆、資料分析

我們的問卷將以 google 表單的方式蒐集六年級學生使用 3C 上網的情形及網路成癮傾向的調查研究。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 2 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。我們將量表的題目，置入在問卷調查的第 6-9 題。

2.『手機遊戲成癮』的部分：我們採用國家衛生研究院群體健康學研究所林煜軒助研究員級主治醫師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。我們將量表的題目，置入在問卷調查的第 5、10、11、15 題。

其餘問卷調查的題目，我們根據文獻探討所蒐集到的資料，作為問題及選項擬定的參考，整合成完整的問卷，供本校六年級孩子填寫。

二、問卷修改

我們在完成問卷初版設計之後，先做預試，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：

學生使用 3 C 及上網的情形的調查

您好，我們想了解學生使用 3 C 及上網的情形。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！

1．請問您的性別是？

☐ 男性 ☐ 女性

二、關於 3 C 的使用及網路沈迷的相關問題

1. 請問您有沒有使用電腦或是手機、電視、平板等其他資訊設備上網的經驗？

☐ 有 ☐ 沒有

2. 請問（排除上學需要）您最近一週平均每日使用 3 C 的時間有多久？

☐ 不到 1 小時 ☐ 1~2 小時 ☐ 2~3 小時 ☐ 3~4 小時 ☐ 4 小時以上

3．請問您個人現在有哪些可以上網的設備？（可複選）

☐ (01) 桌上型電腦 ☐ (02) 筆記型電腦 ☐ (03) 平板電腦

☐ (04) 智慧型手機

☐ (05) 電視 ☐ (06) 穿戴式行動裝置 ☐ (07) 電視遊樂器

☐ (08) 都沒有 ☐ 其他：

4. 請問你有曾經在家長不知道（或不允許）的情形下，偷偷 3 C 手機上網或玩遊戲？

例如：半夜爬起來玩、假借寫功課名義偷偷玩遊戲、躲在廁所玩遊戲

☐ 經常發生 ☐ 偶爾發生 ☐ 沒有發生

5. 只要有一段時間沒有上網，您就會覺得心裡不舒服 ☐極不符和 ☐不符合 ☐符合 ☐非常符合
6 網路斷線或接不上時，您會坐立不安 ☐極不符合 ☐不符合 ☐符合 ☐非常符合
7. 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
8. 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
9. 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
10. 我曾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。 ☐極不符合 ☐不符合 ☐符合 ☐非常符合
11. 我常常原本沒有打算玩手機遊戲，卻會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
12. 我習慣睡前玩手機遊戲，因此減少睡眠時間或睡眠品質變差 ☐極不符合 ☐不符合 ☐符合 ☐非常符合
13. 雖然手機遊戲對我造成一些負面的影響，我仍然沒有減少玩手機遊戲 ☐極不符合 ☐不符合 ☐符合 ☐非常符合
14. 我曾經試過減少玩手機遊戲, 卻沒有成功 ☐極不符合 ☐不符合 ☐符合 ☐非常符合

15. 在過去的 3 個月裡, 我感覺需要更常玩手機遊戲, 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

16. 曾不只一次有人告訴我, 我花越來越長的時間玩手機遊戲

☐極不符合 ☐不符合 ☐符合 ☐非常符合

17. 我曾經一邊走路、過馬路、騎車、或開車時, 一邊玩手機遊戲而差點發生危險

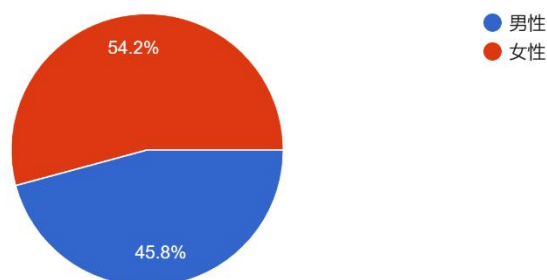
☐極不符合 ☐不符合 ☐符合 ☐非常符合

四、問卷資料統計：問卷一共收到 238 份回覆。根據問卷調查結果分析如下：

第一部分: 基本資料

1. 請問您的性別是？

238 則回應



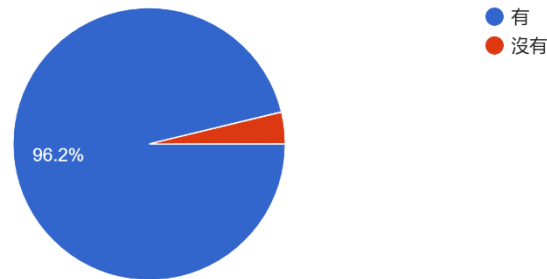
資料分析：在問卷調查的資料分析階段，我們對六年級學生的基本資料進行了統計與整理，其中包括性別比例的分布情況。結果顯示，在受訪者中，女性占比為 54.2%，而男性則為 45.8%。這樣的性別比例為我們提供了一個相對均衡但稍微偏向女性的樣本基礎。

第二部分：關於手機遊戲及網路成癮的情形的調查

（一）、一般題目分析：

1. 請問您有沒有使用電腦或是手機、電視、平板等其他資訊設備上網的經驗？

238 則回應

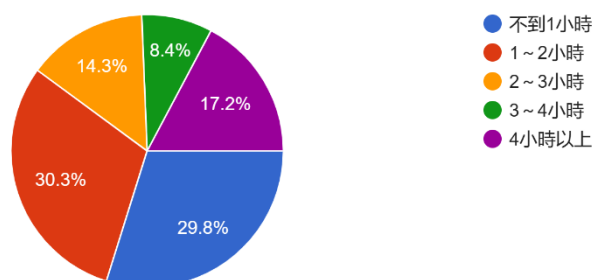


資料分析：根據我們收集的數據統計結果顯示，在調查的六年級學生中，幾乎所有孩子都有上網的相關經驗。從圓餅圖的分析中可以看出，有上網經驗的學生占 96.2%，而沒有上網經驗的僅占 3.8%。

這樣的結果並不令人意外，隨著科技的普及和數位設備的廣泛使用，網路已經成為孩子們生活中不可或缺的一部分。這不僅包括學校的線上學習活動，還涉及課後的娛樂、社交與資訊搜尋等。值得注意的是，這項數據反映了現代學生對網路的高依賴性，也暗示了網路成癮可能在這個年齡段成為一個潛在的問題。

2. 請問（排除上學需要）您最近一週平均每日使用3C的時間有多久？

238 則回應

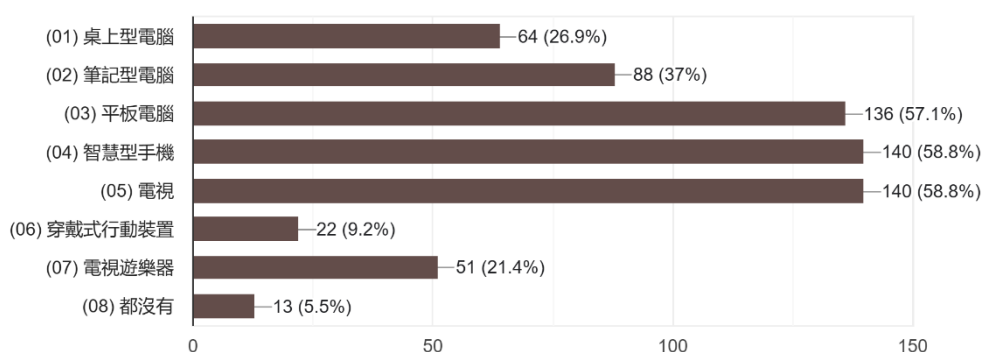


資料分析：大多數學生的 3C 使用集中在 不到 1 小時至 2 小時之間，占了總數的 60.1%，顯示多數學生的 3C 使用量處於可控範圍。

然而，2 小時以上的學生比例達到 40%，其中有 17.2% 的學生每日使用超過 4 小時，顯示仍有相當比例的學生對 3C 的使用較為頻繁，可能存在網路成癮或過度依賴的風險。

3. 請問您個人現在有哪些可以上網的設備？（可複選）

238 則回應



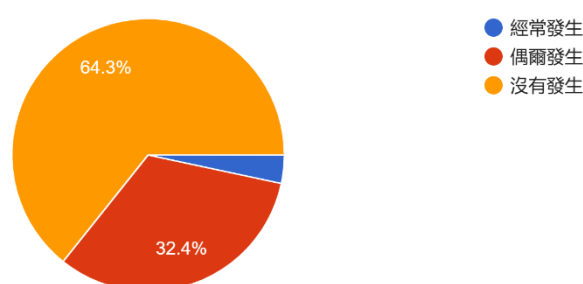
資料分析：學生的上網設備呈現多樣化，涵蓋電腦、手機、平板等多種設備，這反映了現代家庭中數位設備的普及程度。

其中，智慧型手機和平板電腦的普及率接近六成，是學生最主要的上網工具。這可能與其便攜性、便利性以及多功能性有關。

桌上型電腦和筆記型電腦的使用率雖不及手機和平板，但仍有一定比例的學生依賴這些設備進行上網活動，特別是在需要進行學術性操作或更複雜的應用時。

穿戴式裝置、遊戲主機的使用比例較低，顯示其主要功能並非集中於上網，但仍有其吸引力。

4. 請問你有曾經在家長不知道（或不允許）的情...玩、假借寫功課名義偷偷玩遊戲、躲在廁所玩遊戲
238 則回應



資料分析：超過三成的學生坦承經常在家長不知情或未允許的情況下偷偷上網或玩遊戲。這顯示出部分學生對 3C 設備的高度依賴性，甚至可能發展出不良的使用習慣，如深夜使用或躲藏使用，這可能對睡眠、健康及學習造成不良影響。

另外，超過六成的學生表示從未有過這樣的行為，反映出多數學生能在家長監督下合理使用 3C 設備，並未養成偷偷使用的習慣。

(二)、融入檢測量表題目分析

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	5. 只要有一段時間沒有上網，您就會覺得心裡不舒服。 10. 我曾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。 11. 我常常原本沒有打算玩手機遊戲，卻會忍不住拿起手機來玩一下（滑一下）。 15. 在過去的3個月裡，我感覺需要更常玩手機遊戲，或玩更久的時間才覺得我玩夠了。

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
5	29%	45%	20.6%	5.4%
10	30.9%	31.8%	31.4%	5.9%
11	24.3%	23.8%	40%	11.9%
15	32.1%	39.3%	29.1%	11%

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。統計結果共有 48 位超過 10 分，總計 589 分，平均 12.27 分，達到量表評估過度沈迷於手機遊戲。佔全體 $48/238=20.16\%$ 。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。過度沈迷手機遊戲可能影響學生的學習表現、健康（如視力、睡眠）以及人際互動能力，因此應對這部分學生進行進一步的引導和干預。我們也將此結果呈報給學校學務主任。

2. 網路成癮評估量表

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	6. 網路斷線或接不上時，您會坐立不安 7. 我發現自己上網休閒的時間越來越長 8. 習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網休閒 9. 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
6	27.7%	36.1%	26.9%	9.2%
7	20.6%	37%	33.6%	8.8%
8	41.6%	39.1%	11.8%	7.6%
9	34%	35.3%	24.4%	6.3%

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，並採用以下計分標準：

不符合 1 分、不符合 2 分、符合 3 分、非常符合 4 分。

針對問卷中的四個題目，將每位受訪者的得分進行加總。根據心理健康司的建議：

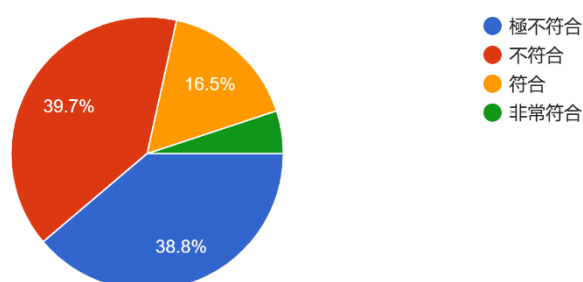
總分 11 分或以上 的受訪者可能具有高度網路沉迷傾向，建議可進一步尋求專業協助，以瞭解其使用網路的情形並評估相關心理症狀。統計結果顯示，50 位學生的總分超過 11 分，達到了量表建議的標準，可能具有高度網路沉迷傾向。這些學生占全體受訪者 238 人中的 21%，顯示每五名學生中就有一人可能存在網路成癮的疑慮。

我們將此分析結果呈報給學校學務主任，建議學校對六年級的學生進行關注，並採取適當的跟進措施。開展針對全校的數位健康教育講座，提高學生對網路成癮問題的認識，培養合理使用網路的習慣。

(三)、其餘題目分析

1 2. 我習慣睡前玩手機遊戲，因此減少睡眠時間或睡眠品質變差。

237 則回應



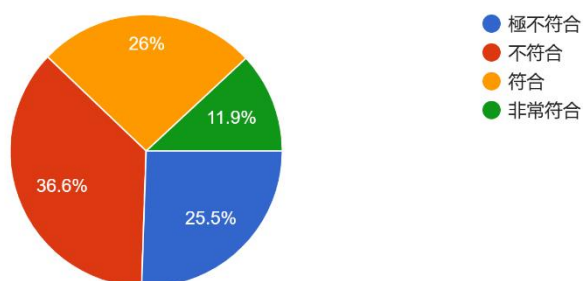
資料分析：超過七成的學生（38.8% + 39.7% = 78.5%）認為此情況不符合，說明多數學生在睡前能夠控制手機遊戲的使用，對睡眠的影響相對較小。

約 21.5% 的學生（16.5% + 5%）認為此情況符合或非常符合，顯示部分學生存在睡前玩手機遊戲的習慣，可能影響到正常的睡眠時間與品質，進而影響學業表現和健康。

以此結果，建議家長應建立明確的「睡前無手機」規範，幫助學生形成健康的睡眠習慣。

1 3. 雖然手機遊戲對我造成一些負面的影響，我仍然沒有減少玩手機遊戲。

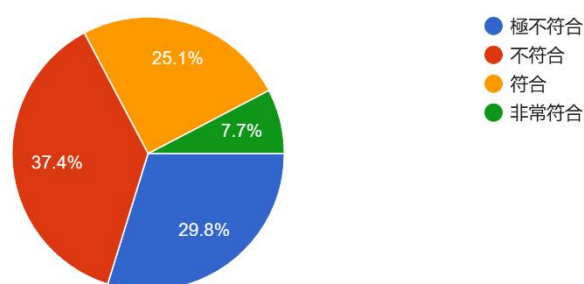
235 則回應



資料分析：約 62.1% 的學生（極不符合 + 不符合）表示自己在手機遊戲的使用上較為克制，並能意識到其可能帶來的負面影響，這是一個積極的現象。

此次數據顯示，大多數學生能夠意識到手機遊戲的負面影響並加以克制，但仍有 37.9% 的學生（符合 + 非常符合）需要額外的教育與引導。學校與家庭應共同努力，幫助這部分學生建立健康的數位習慣，避免對手機遊戲的過度依賴。

1 4 . 我曾經試過減少玩手機遊戲卻沒有成功。
235 則回應

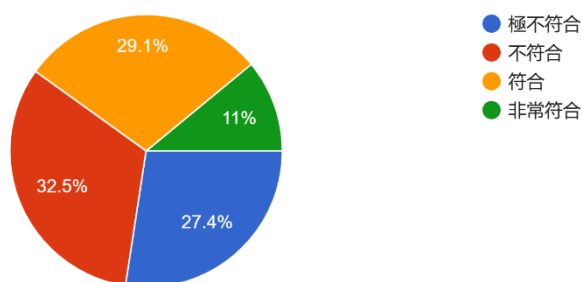


資料分析：67.2% 的學生（極不符合 + 不符合）表示自己在減少手機遊戲方面表現較好，說明這部分學生的自我控制能力較強，或對手機遊戲的依賴性較低。

32.8% 的學生（符合 + 非常符合）表示嘗試減少手機遊戲但未能成功，顯示這部分學生可能存在一定的手機遊戲成癮或依賴問題，需要引起學校與家長的重視。

1 6 . 曾不只一次有人告訴我,我花越來越長的時間玩手機遊戲。

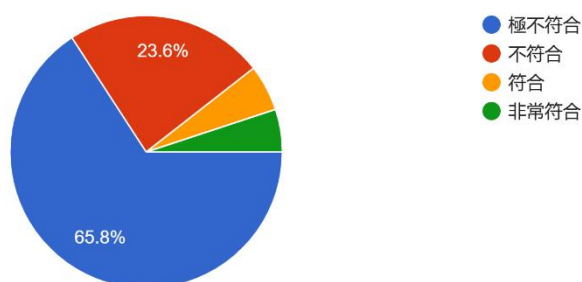
237 則回應



資料分析：近六成學生的手機遊戲使用時間未受到明顯關注，但仍有約四成的學生曾被多次提醒，可能存在使用過多的問題。學校與家長需要針對這部分群體採取更積極的教育與干預措施，幫助他們建立良好的數位使用習慣。

1 7 . 我曾經一邊走路、過馬路、騎車、或開車時,一邊玩手機遊戲而差點發生危險。

237 則回應



資料分析：約 89.4% 的學生（極不符合 + 不符合）表示能夠在移動過程中有效避免使用手機遊戲，反映出多數學生的安全意識較高。但是有 10.6% 的學生（符合 + 非常符合）表示曾經有過在不安全情況下玩手機遊戲的經歷，這部分學生存在一定的安全隱患，需要學校與家長加強教育。

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. 學生在使用 3C 上網的普遍情形為何？

在調查的六年級學生中，幾乎所有孩子都有上網的相關經驗。隨著科技的普及和數位設備的廣泛使用，網路已經成為孩子們生活中不可或缺的一部分。

此外，學生的上網設備呈現多樣化，涵蓋電腦、手機、平板等多種設備，這反映了現代家庭中數位設備的普及程度。其中，智慧型手機和平板電腦的普及率接近六成，是學生最主要的上網工具。

2. 學生在「網路成癮」傾向的情形？

根據衛生福利部心理健康司的量表評測結果，本次統計顯示，共有 50 位學生的測試總分超過了 11 分，達到了量表建議的標準，可能具有高度網路沉迷的傾向。這些學生占全部受訪者的 20%，換言之，每五名學生中就有一人可能存在網路成癮的疑慮。

此結果反映出部分六年級學生在網路使用上的自控能力不足，可能對其學習、生活和心理健康帶來一定的影響。因此，建議學校對這一群體加強關注，並採取適當的措施進行干預與教育。

3. 學生在「手機遊戲成癮」傾向的情形？

根據林煜軒醫師的手機遊戲成癮評估量表，本次統計結果顯示，共有 48 位學生的測試總分超過了 10 分，達到了量表建議的標準，顯示可能存在過度沈迷於手機遊戲的情況。這些學生的總分為 589 分，平均分數為 12.27 分，占全部受訪學生的 20.16%，相當於每五名學生中有一人可能存在過度沈迷手機遊戲的傾向。

此結果表明，手機遊戲的過度使用已對部分學生的日常生活產生潛在的負面影響，值得學校與家長的高度關注。

二、應用與反饋

調查結果顯示，六年級學生幾乎全員擁有上網經驗，以智慧型手機和平板電腦的普及率最高。然而，隨著網路的普及，部分學生在網路與手機遊戲的使用上存在自控力不足的問題。

根據衛生福利部心理健康司的量表評測，約 20% 的學生（50 位）達到了網路沉迷的高風險標準，顯示每五名學生中就有一人可能存在網路成癮的疑慮。同樣，根據林煜軒醫師的手機遊戲成癮量表，有 48 位學生（約 20.16%）達到過度沈迷於手機遊戲的標準，反映部分學生在日常生活中受到手機遊戲過度使用的負面影響。

我們將上述的調查結果，呈報給學校學務主任，讓其知悉六年級學生在【網路成癮】及【手機遊戲成癮】的傾向。



照片說明：將調查結果報告給學務主任知悉

學務主任在得知調查結果後，覺得學校需要有作為來輔導六年級的孩子，因此特地針對六年級全體孩子，邀請心理師專家，來進行全六年級的【網路成癮】防範講座，幫助學生培養健康的數位使用習慣，減少網路與手機遊戲對其生活的干擾。



照片說明：張乃皓心理師進行六年級網路成癮防範講座

陸、評鑑與檢討：

一、研究動機

一開始，我們在選題目時真是傷透腦筋，腦中一片混亂，完全不知道該從哪裡開始。直到有一天，組長偶然在媒體上看到一則關於網路成癮的報導，描述了網路成癮帶來的種種負面影響：生活混亂、人際關係緊張、甚至難以自拔。這引發了我們濃厚的興趣，於是萌生了探討這個議題的想法。再加上，我們組裡有一位組員的親戚就是網路成癮的患者，親身的經歷讓我們更渴望了解背後的原因和影響，於是最終將「網路成癮」確定為我們的獨立研究題目。

研究的過程並非一帆風順。我們有時會因為看法不同而爭得面紅耳赤，氣氛一度僵持不下。不過，幸好我們團隊裡有一位冷靜的大腦，他總能站在客觀的角度，用幽默或理性的方式化解矛盾，讓我們很快撫平情緒，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

確定研究題目後，為了讓整個製作過程更加有條不紊，我們展開了一場激烈而有建設性的討論。每個人都參與其中，從不同角度提出意見，逐步釐清研究的方向和細節。為了更有效率地完成工作，我們對任務進行了細緻的分工，根據每位組員的特長和興趣分配職責，確保每個環節都能高效推進。我們選擇使用 Google 文件作為資料共享的平台，這樣無論何時何地，組員都能查看進展並協同修改。每次新增一份資料、完成一個部分，我們都能感受到研究一步步成形的成就感與動力。

在這一階段，我們不僅確立了研究的正式計畫和主要研究問題，還制定了一份詳細的工作進度表，將整個過程分成若干階段，逐步完成。每週的工作目標被清楚地列出，讓大家對自己的進度一目了然，也能更好地掌控時間。

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》，以及林煜軒主治醫師所開發的《手機遊戲成癮評估量表》。這些工具為我們提供了科學的基礎，讓我們能以更專業的視角構建問卷。根據這些基礎，我們設計了一份調查問卷，旨在深入了解網路成癮的特徵及其影響。我們反覆討論問卷的結構和內容，確保其能夠全面涵蓋研究目標，並具有較高的有效性與可操作性。

每個階段的工作都像是在搭建一座橋樑，從混亂的初期逐步連接到清晰的目標。這份計畫不僅指引了我們的研究，也讓團隊更加凝聚，為接下來的實地調查奠定了穩固的基礎。

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。為了收集足夠的資料，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資料的重要性，也增進了我們的耐心與判斷力。

在整理這些資料的過程中，大家都付出了巨大的努力。為了讓資料更加條理分明，我們進行了一次又一次的分類與歸納，確保每一部分都能精準地支持研究主題。有時候，整理到深夜的我們甚至會感到疲憊不堪，但看到一份份完善的資料呈現在眼前，心中也充滿了成就感。

值得一提的是，我們的老師也在這一階段給予了不少寶貴的指導。他們不僅幫助我們從專業的角度審視文獻的品質，還教導我們如何優化資料的呈現方式。老師的建議不僅讓我們的文獻整理更加完整，也提升了整體研究的水準。

此外，在設計好調查問卷後，我們並沒有直接投入調查，而是先請一些家長和學生試填。這是一個非常關鍵的環節，因為透過他們的反饋，我們發現了問卷中潛在的問題，例如題目表述不夠清楚或選項設計不夠完善。根據他們的建議，我們進行了一輪又一輪的修改，最終確保問卷能夠更準確地反映我們的研究目標。

彙整相關文獻的過程雖然辛苦，但也讓我們深刻認識到資料的價值

與學習的樂趣。這一階段不僅奠定了研究的理論基礎，也讓我們
的團隊更加團結，為接下來的實地調查和數據分析打下了堅實的基礎。

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，目標是了
解六年級學生在網路成癮或手機遊戲成癮方面的現況。這一階段進
展得非常順利，離不開六年級的老師和學生們的積極配合。老師們
熱心地幫助我們分發問卷，學生們也樂於參與填寫，這讓我們的調
查進展得異常順利。最終，我們收集到了超過兩百份有效問卷，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。

隨著越來越多的問卷被回收，我們需要的資訊也逐漸變得完整。每
一份數據的累積都讓我們的研究更具價值，仿佛拼圖逐漸湊齊一般，
讓我們對網路成癮的現況有了更加全面的了解。

在回收問卷後，我們進行了深入的數據分析。透過統計和整理，我
們從中發現了一些值得關注的重點，例如部分學生對手機遊戲的過
度依賴、以及網路使用時間與學習成績的相關性等。這些發現不僅
讓我們對研究課題有了更深入的認識，也為後續的報告撰寫奠定了
基礎。

完成初步報告後，我們還請老師幫助檢查，特別是在文字的表達上，
老師細心地指出了我們存在的錯別字或表述不清的地方。經過老師
的指導，我們進一步修訂並完善了報告內容，讓整體研究成果更加
精準、具體。

最終，這份凝聚了我們團隊心血與努力的報告順利完成。從設計問
卷到數據分析，從彙整結果到撰寫報告，每一步都充滿挑戰，但也

充滿了成就感。這段過程讓我們學到了如何解決問題、分工合作，以及用科學的態度探索世界。

五、研究結論與省思

在撰寫報告的過程中，我們一步一步地前進，從一開始對研究毫無頭緒，到如今能夠完成這份完整的報告，這段路途充滿挑戰，也充滿了成長的印記。回首過去，我們曾為選題苦惱，為資料整理熬夜，為問卷設計反覆修改，但正是因為這些付出與努力，我們才能將所有的點滴匯聚成如今的成果。

寫這份報告的過程中，我們不僅學到了許多關於網路成癮的知識，例如網路成癮的成因、影響以及如何避免，還讓我們意識到，科技雖然便利，但也需要適度使用，才能平衡生活與健康。同時，這次的研究也教會了我們如何合作，如何有條理地進行一項系統性的工作，這些經驗都將成為我們未來寶貴的財富。

在這段旅程中，我們感激一路上幫助過我們的人——同學、家長、老師，甚至是參與問卷調查的陌生人。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。

最終，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。我們從零開始，踏踏實實地完成了這項挑戰。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. 陳建民（2017）。《網路成癮的心理學分析與干預》。台北：心理出版社。
2. 李志宏（2016）。《手機遊戲成癮的生理與心理機制》。《心理學報》，48(3)，123-130。
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。

附件一：



衛生福利部心理健康司
Ministry of Health and Welfare

網路使用習慣自我篩檢量表

簡介：

本量表可採紙本或網路填答方式進行，主要提供一般大眾自我篩檢使用，以瞭解網路族群的網路使用沈迷傾向。

填答說明：

下面是一些有關個人使用網路情況的描述，請評估你最近 6 個月的實際情形是否與句中的描述一致。請依照自己的看法來勾選 ☐。由 1 至 4，數字越大，表示句中所描述的情形與目前你實際的情形越相像。

	實	際	情	況
	極	不	符	合
	不	符	合	符
	符	合	符	合
	(1)	(2)	(3)	(4)
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	☐	☐	☐	☐

計分方式：

- 本簡易量表切分點適用對象為國小三年級至大學之學生（10 歲至 25 歲）：
 - 篩檢切分點：11 分或以上（高使用沈迷傾向）。
- 本量表可供一般大眾自我篩檢使用，惟篩檢切分點僅供參考。

結果說明：

適用對象總分超過 11 分者即可能具有高度網路沈迷傾向，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。一般大眾不適用篩檢切分點，若對於量表結果有疑慮，請洽各縣市心理衛生中心，或諮詢相關醫療門診、心理治療所及心理諮商所。

附件二：

中文版手機遊戲成癮量表 (短版)

(Problematic Mobile Gaming Questionnaire, PMGQ-SF)

以下是有關個人玩手機遊戲情況的描述，請依照你這 3 個月的實際情形，在每項敘述選擇 1 到 4 分，數字越大，表示句中所描述的情形與目前您實際的情形愈符合。

	實 際 情 況			
	極 不 符 合 (1)	不 符 合 (2)	符 合 (3)	非 常 符 合 (4)
1. 我曾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。	☐	☐	☐	☐
2. 我常常原本沒有打算玩手機遊戲，卻會忍不住拿起手機來玩一下 (滑一下)。	☐	☐	☐	☐
3. 在過去的3個月裡，我感覺需要更常玩手機遊戲，或玩更久的時間才覺得我玩夠了。	☐	☐	☐	☐
4. 如果不能玩手機遊戲，我會覺得靜不下心、感到很煩躁。	☐	☐	☐	☐

*計分方式：若總得分超過 10 分就需要謹慎評估是否過度沈迷於手機遊戲。