



聰明健康上網趣·拒當網路暴食族

2006 年台灣地區兒童少年上網行為調查報告

兒童福利聯盟（後簡稱兒盟）進行失蹤兒少協尋工作已經十四年，隨著社會變遷，兒少失蹤的背後因素也隨之改變。近年來，在兒盟失蹤兒少協尋工作中，發現愈來愈多孩子因沈迷網路或線上遊戲而引發行為的改變，如：日夜顛倒，成績退步，甚至是說謊等，引發親子衝突頻生，親子關係品質下降，甚而導致離家情況與日俱增，衍生中輟及復學不易等問題，可見上網已成為兒少失蹤中重要的影響因素。

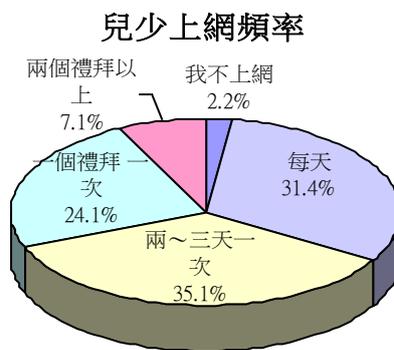
今日網路普及多數家庭，不少兒少長時間接觸網路、依賴網路，甚至已產生「網路成癮」的症狀。所謂「網路成癮」，是指因為過度使用網路，不自覺地引發心理上的依賴，可能使兒少一旦無法使用網路時，即易陷入焦躁、易怒、沮喪、心神不寧，且一上網便無法停止的情況，對孩子正常生活功能造成損害，可能嚴重影響孩子身心健康以及未來生涯之發展。

為了瞭解目前兒少族群使用網路和網路成癮現況，兒盟特別邀請台灣北、中、南、東四區四個縣市的國小高年級和國中七至九年級學生，於 95 年 5 月 29 日至 6 月 14 日之間，參與本次「2006 年台灣區兒童及少年上網行為調查」，共收集到 903 份有效樣本，在 98% 的信賴水準下，抽樣誤差在 ±4% 之間。根據調查結果，我們發現了以下的現象：

● 兒少上網頻率與時間均高一三成每天上網，1/3 兒少一天上網超過三小時，多數孩子在家上網

本次調查發現，上網對多數的兒少而言，是生活當中重要的活動。有三成一的孩子每天上網，（比學校的國文課更常出現在他們的生活當中），此外，三成五的兒少兩至三天會上網一次，一個星期上網一次的兒少約佔兩成四，只有不到 3% 的國小高年級和國中生不上網。可見上網不但是兒少普遍的行為，更在他們的生活當中佔有重要的一席之地（詳見圖一）。

圖一

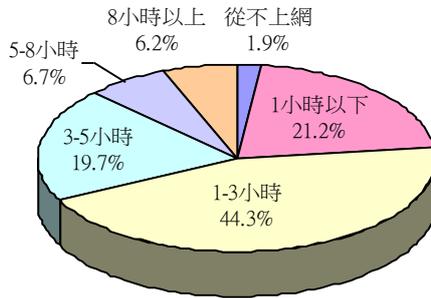


從兒少上網的時間可以發現，非假日期間，有超過四成四的兒少每天花費 1 至 3 小時的時間上網，三成三的人一天上網時間超過 3 小時；甚至有 6.2% 的學生，每天上網時間竟高於 8 小時。以上結果顯示，在孩子下課後至睡前的時間中，上網這件事常佔了相當大的比重，而超時上網的孩子往往會為了上網，不惜犧牲自己的睡眠（詳見圖二）。

除了睡眠不足可能損害兒童少年的身體健康，研究也發現，人體能夠負擔連續全神貫注的時間約為 50 分鐘，倘若超過 50 分鐘仍持續長時間保持專注、壓力狀態，則體內的內分泌物質會開始對人體產生負向效果。因此，長時間、不設限的上網，很可能對孩子的健康造成不良影響。

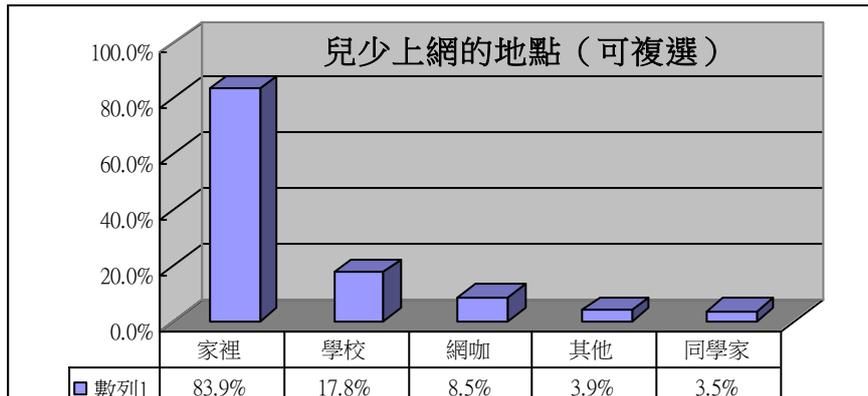


圖二 兒少非假日平均上網時數



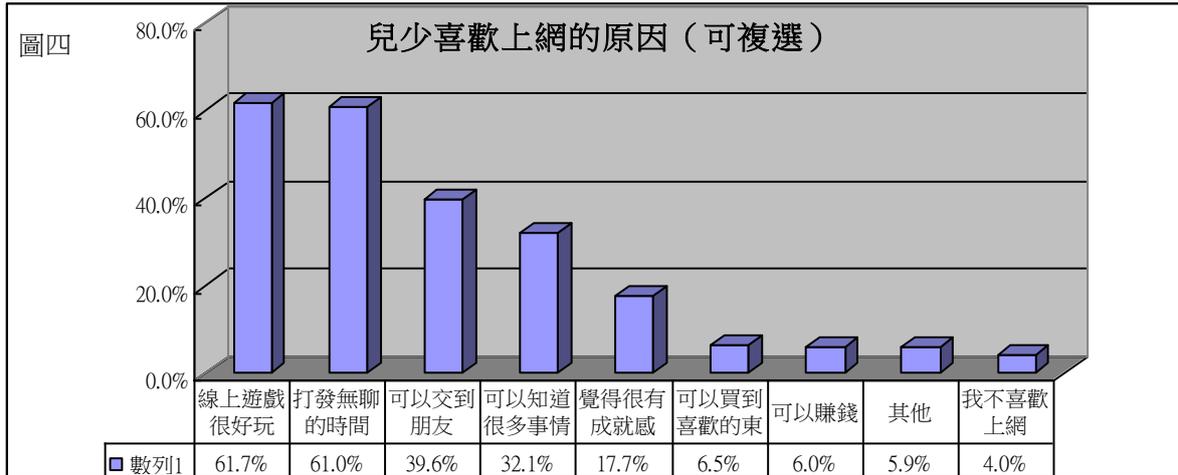
另外，由兒少上網地點來分析（詳見圖三），可以發現多數的兒少主要上網的地點為自己家裡，約佔 83.9%，其次是在學校者佔 17.8%。但我們也發現近一成（8.5%）的孩子會在「網咖」上網。根據觀察，網咖環境常為嘈雜（各種線上遊戲的音效）、光線不足、二手煙瀰漫的空間，因此，兒少若長時間流連網咖，對其健康之影響值得注意。然而，是否意味著在家上網就絕對安全？實際上，在家上網亦潛藏著危機，不少父母認為兒少在家上網就大可放心，但事實上，網路世界可能隱含許多不適宜未成年人觀看的內容，而無節制的上網行為也可能導致孩子沈迷網路，影響其身心健康。

圖三



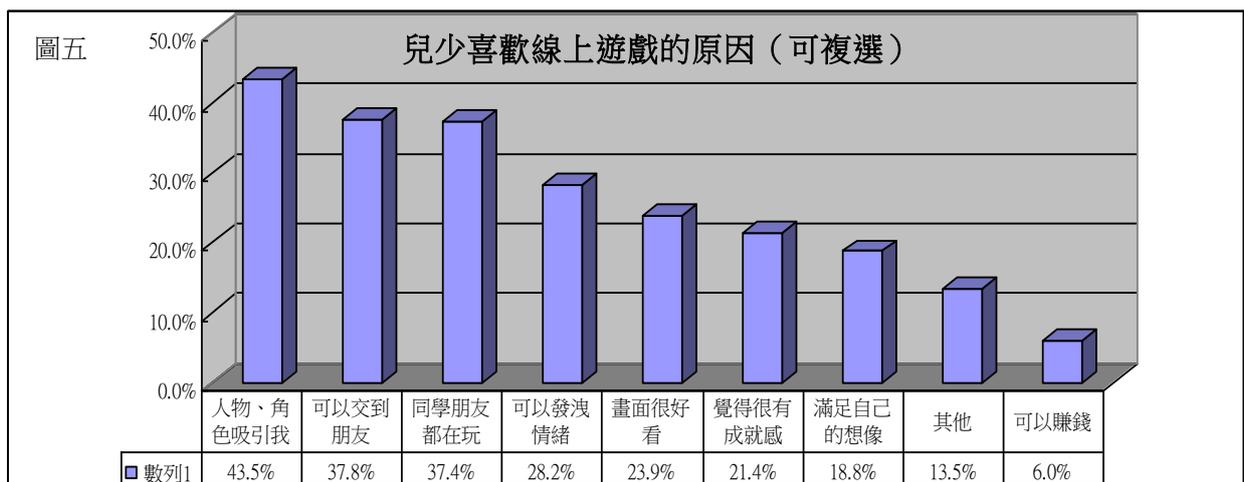
● 兒少最哈線上遊戲—六成孩子愛玩線上遊戲而上網，近五成孩子在線上遊戲中交友

另外，針對兒少喜歡上網的原因進行調查則發現，有六成二的孩子表示因為線上遊戲而喜歡上網，可見線上遊戲對於大多數的孩子都具有強烈吸引力；同時也有六成的兒少表示，上網是為了打發無聊的時間，此反映出孩子不常規劃其他休閒活動，多以上網消磨時間；還有四成的兒少喜歡在網路上交友，也有三成二的兒少認為在網路上可以知道很多事，另有少數的孩子喜歡上網的原因為網路購物（6.5%）、可以透過網路賺錢（6%）（詳見圖四）。



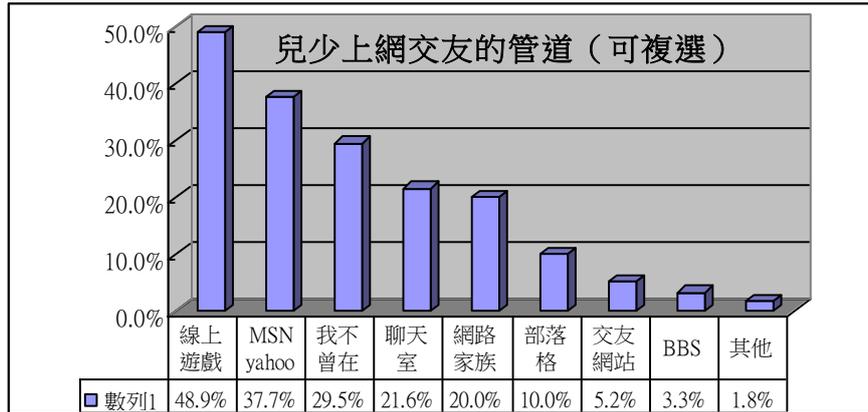
根據以上結果我們發現，兒少上網最常見的原因是由於喜歡線上遊戲。再進一步分析（詳見圖五），超過四成的孩子認為線上遊戲之所以吸引人，是因為其情節與人物；另外各有三成七是為了交朋友或同學朋友都在玩而喜歡線上遊戲。結果顯示線上遊戲不但吸引孩子，也是兒少普遍的課後活動。但針對電玩遊戲的調查顯示，約八成的電玩（包含電腦和電動玩具）內容涉及暴力，而暴力行為又可經由電影、電視等媒介模仿習得，因此當多數的孩子受這類遊戲吸引，而長時間沉浸暴力電玩的世界，很可能在無意中習得了暴力行為卻不自知。

此外我們也發現，線上遊戲不但是兒少在網路上最常從事的活動，同時也是兒少網路交友最主要的管道，有近五成的兒少表示他們會在線上遊戲中交友（48.9%），其次有三成七的人使用網路即時通訊軟體（如 MSN、Yahoo Messenger 等）交友；分別約有兩成的孩子曾在網路聊天室（21.6%）和網路家族（20%）交友（詳見圖六）。



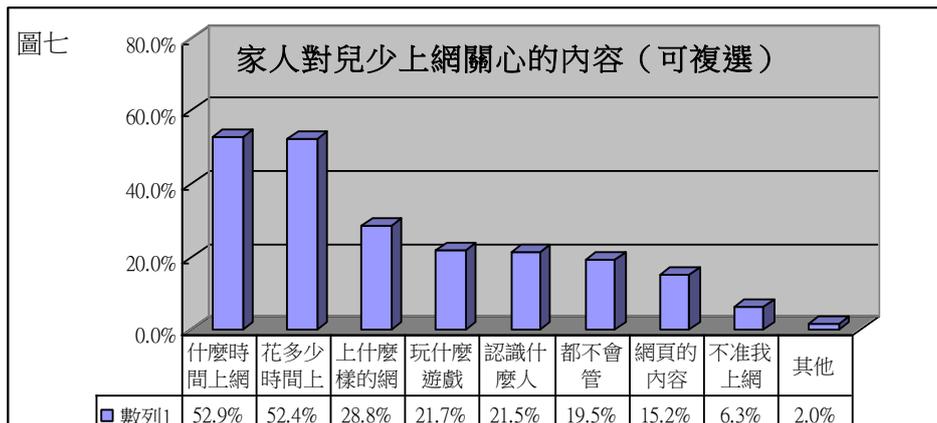


圖六



根據孩子的經驗，家人對於兒少上網通常關心的是有關時間分配的問題（詳見圖七），有五成二的家人會關心兒少是否先做完功課或是否影響睡眠，也有約五成二的家人會限制兒少上網時間的長度。但我們也發現，只有不到三成的家人會關心兒少上什麼樣的網站（28.8%）、玩什麼樣的電玩遊戲（21.7%）、在網路上認識什麼樣的朋友（21.5%）。另有近兩成的孩子表示，家人完全不關他們上網的行為（19.5%），也有少數的父母完全不准孩子上網（6.3%）。

圖七



綜合以上發現，一般家長最重視兒少上網時間的管理，較少關心兒少玩什麼遊戲（約佔兩成）。然而調查顯示，兒少上網最重要的原因是玩線上遊戲，也是網路交友最重要的來源，這凸顯線上遊戲對於孩子的影響甚鉅，此結果意味父母很可能忽略孩子深受遊戲影響的現象，也顯示兒少上網接觸的內容，應是大人們更關心的議題。

美國匹茲堡大學心理學家設定八項網路成癮的檢測標準，可以簡單初步篩檢是否網路成癮。在八項標準中只要符合其中五項，就初步符合「網路成癮」的診斷；倘若每周上網時間超過四十小時，則更符合診斷的確定性。前述八項指標如下：

1. 全神貫注於網際網路活動，下線後仍想著上網的情形。
2. 覺得需要花更多的時間在網路上才能獲得滿足。
3. 多次努力想控制或停止使用網路，但總是失敗。
4. 企圖減少或停止使用網路時，會覺得沮喪、心情低落、易發脾氣。
5. 花費在上網的時間比預期的要長久。
6. 為了上網，願冒重要的人際關係、工作或教育機會損失的危險。
7. 曾向家人、朋友或他人說謊，以隱瞞自己涉入網路的程度。
8. 上網是為了逃避問題或釋放一些感覺，諸如無助、罪惡、焦慮或沮喪。

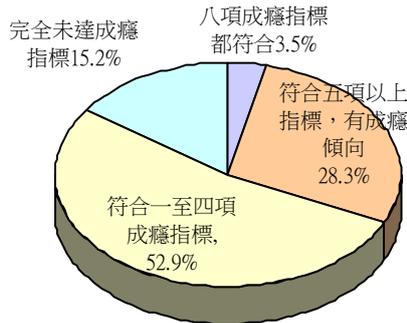


● 逾三成的孩子已出現疑似網路成癮的行為

依據以上八項上網成癮指標，我們發現在本次調查中，約有三成二的孩子符合五項以上的指標（詳見圖八），亦即有三成二左右的兒少已初步符合網路成癮的診斷，在國小學生中約佔 19.9%，在國中生的族群當中則達 38.8%，甚至有 3.5% 的孩子完全符合八項指標。此結果顯示，每三名國中小學生當中，就有一人出現疑似網路成癮的行為，兒少網路成癮的現象已不容忽視！

圖八

兒少網路成癮現況

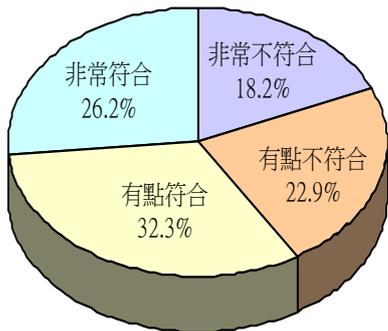


● 上網欲罷不能—近六成孩子希望有更多時間可上網，逾五成上網超過預定時間

在個別的成癮指標上，接近六成的孩子希望可以有更多的時間上網（58.5%），另有 52.4% 的孩子自覺一旦上網，就很容易超過預定的時間；還有近五成的孩子表示，自己雖然多次想要克制上網的念頭，但最後還是失敗了（47.1%）。綜合以上的數據（詳見圖九至圖十一），我們發現兒少上網時，經常欠缺自我管理的能力。

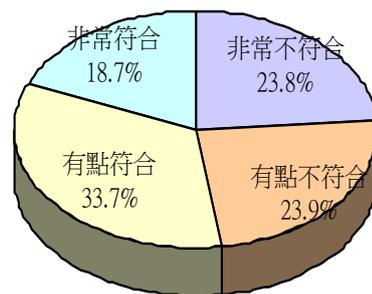
圖九

覺得想要有更多上網時間，才能獲得滿足



圖十

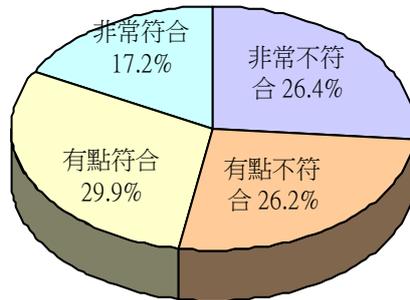
兒少自覺上網容易超過預定的時間





圖十一

多次想控制使用網路，但總是失敗

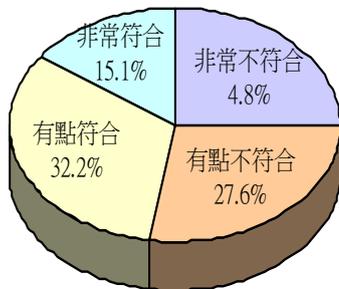


● 上網易成心理依賴一逾五成孩子以上網逃避不愉快，三成六不能上網即易怒不安

本調查發現有 47.3% 的兒少上網時非常專注，而不在網路上的時候，仍想著上網的事情；有 56.9% 的兒少表示他們會用上網來逃避、遺忘不高興的事情；36.4% 的人覺得自己在不能上網的時候，容易暴躁、易怒、心情不好；另外約有兩成的孩子，會為了隱瞞自己上網的程度，而對家人朋友說謊（19.4%），約一成的人甚至為了上網，甘冒損害受教育機會的危險，如上學遲到、曠課等（11.6%），可見已有許多孩子對網路的心理依賴程度高，亦即網路已不僅於扮演休閒娛樂或學習的工具，可能已掌控了部分兒少的生活（詳見圖十二至圖十六）。

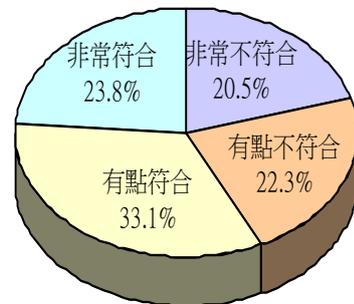
圖十二

專注於網路活動，下線後仍想著上網的事



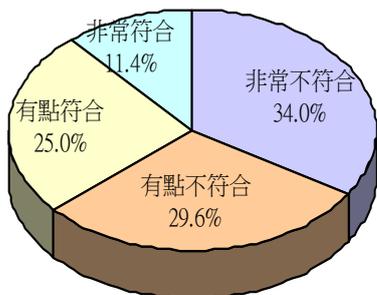
圖十三

兒少上網是為了逃避問題或釋放一些感覺



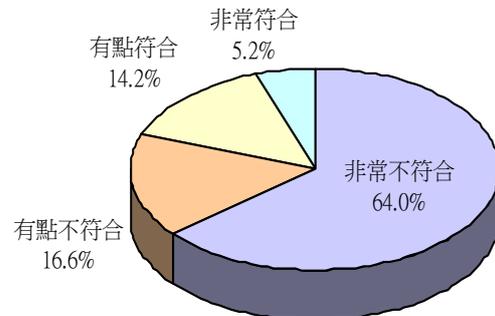
圖十四

不能上網時有易怒暴躁的感受



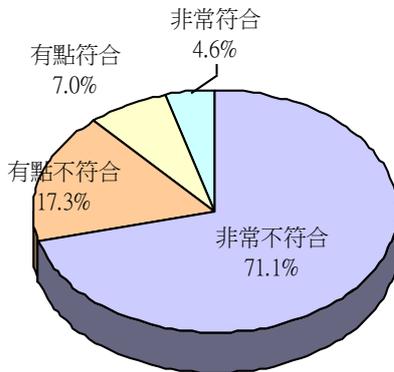
圖十五

曾說謊，以隱瞞自己涉入網路的程度





圖十六 為了上網，兒少願冒損失教育機會的危險



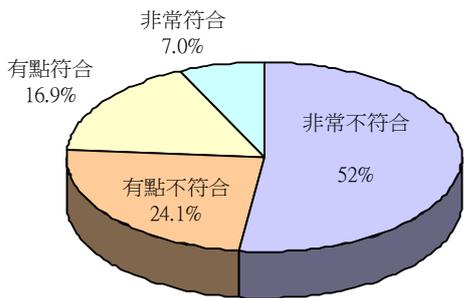
以上結果指出，已有三分之一的兒少可能有網路成癮的症狀，但對照孩子對網路成癮的自覺，我們發現只有 24.7% 的兒少曾懷疑自己可能有網路成癮的狀況。這兩項數據的落差，表示許多孩子可能已網路成癮卻不自知，也顯示孩子對於網路成癮的認識不足，缺乏警覺心。

兒少對於使用網路的自我管理能力，尚不足以抗拒網路強大的吸引力和影響力，對於網路成癮的知識可能也不足，容易沈迷網路而不自覺。因此，讓孩子們在缺乏導引、自行摸索的情況下遊走於網路世界，對其身心發展具有莫大的風險，父母和師長的監督與協助實在不應缺席。

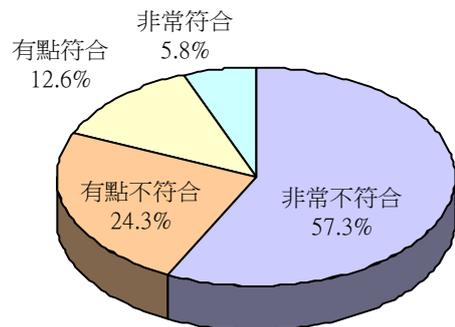
● 沈迷網路影響兒少生活—近四分之一的孩子曾因上網與家人衝突，近兩成減少與家人互動

網路可帶來許多益處，但若不當使用或網路成癮，則可能對於兒少的日常生活、甚至身心發展造成不良的影響。本次調查即發現（詳見圖十七、圖十八），約有四分之一的孩子表示，他們曾經因為上網而發生家庭或親子衝突（23.9%），也有近兩成的孩子表示會因此減少跟家人互動的機會（18.4%）。

圖十七 兒少曾因上網與家人發生衝突



圖十八 兒少會因為上網較少與家人互動



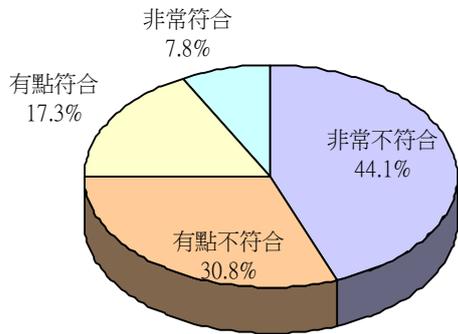
● 上網排擠兒少社交機會—四分之一的孩子喜歡上網甚於出門或訪友

另外，調查也顯示網路對兒少的吸引力甚強（詳見圖十九、圖二十），約有四分之一的孩子表示，上網的吸引力比出門玩或找朋友來的更大（25.1%），因此，他們假日時寧願花大部分的時間在家中上網、玩線上遊戲。也有一成左右的孩子曾經因為玩線上遊戲而花光自己的零用錢（13.4%）。



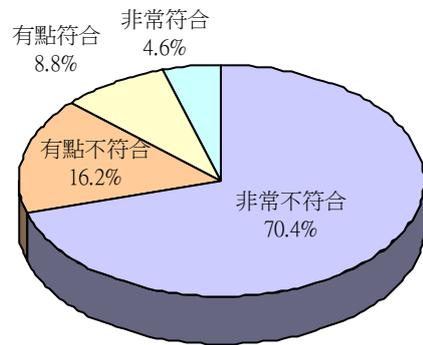
圖十九

兒少認為上網吸引力大於出門或訪友



圖二十

兒少曾因為線上遊戲花光零用錢



本次調查發現，有相當比例的兒少超時使用網路。在生理方面，可能因熬夜、專注時間過長等行為而傷身；心理層面則發現相當比例兒少有情緒易怒、心理依賴、逃避問題等成癮問題；社會互動方面，也發現上網讓孩子降低與家人、朋友互動的興趣，排擠了正常的家庭或社會互動。可見不當使用網路或網路成癮，會對孩子的身體/心理健康、社會/人際關係發展產生不良的影響。

結 論

網路的確為孩子和家庭帶來便利，具有學習、休閒、溝通、讓人拉近與外在世界的連結等功能，卻也帶來一些新的挑戰。不可諱言的，網路世界隱藏許多暴力、色情、散播自殺思想等危機，而網路、遊戲的即時回饋也很容易「綁架」孩子的心靈，造成依賴、成癮的副作用，讓孩子迷失在網路中。部分父母以為只要孩子願意留在家中用電腦，就不會「變壞」或「交到壞朋友」，直接把電腦視為新型態的安親方式，殊不知孩子在缺乏指引和監督下使用網路，其身心可能在無形中受到污染。因此，兒少上網時的閱聽內容、上網時間的管理、培養替代的休閒、增進自我管理等方面，父母與師長都不應輕忽。兒盟呼籲家長應關心孩子使用網路的情況，與孩子約定使用網路的規則，好讓孩子們可以悠遊於網路世界而不致迷失自己。以下提供「兒少健康上網食譜」，協助家長與孩子共同討論出合理的網路使用守則，培養孩子正確的上網習慣。

【兒盟的兒少健康上網食譜】

- **攝取適當營養成份—監督上網閱聽內容**
家長應該監督兒少上網時所閱聽的內容，選擇適合兒少年齡觀看的網路資訊，預防暴力、色情的內容戕害兒少的身心發展。
- **掌握烹調時間火候—上網時間不可過長**
人體足以負荷的專注時間約為 50 分鐘，父母應與孩子約法三章，每上網 50 分鐘，就必須休息 10 分鐘。孩子使用網路一週不應超過 12 小時，且不宜集中於某一時段長時間連續地上網。
- **學習烹煮好技術—增進上網自我管理能力**
孩子起初常因為無聊、找資料而上網，但網路世界常讓孩子越陷越深，所以家長跟孩子共同討論網路使用的時間、訂定適當的網路使用規範，是培養孩子自我控制能力的不二法門。
- **食材充足多樣化—培養多元休閒選擇**
家長宜協助孩子培養多項抒壓的休閒活動，如運動、戶外踏青、與朋友出遊等，避免孩子將網路當作唯一的情緒抒發管道，稍不注意即沈迷其中。