兒童福利聯盟文教基金會
地址：台北市大同區長安西路 43 號六樓
電話：(02)2550-5959　傳真：(02)2550-0505
www.children.org.tw

2013 年兒少手機及 APP 使用狀況調查

2013 年 7 月 15 日

在現今數位時代下，智慧型手機的使用和普及儼然已成爲趨勢，我國兒少使用智慧型手機的情況越來越普遍，手機亦成爲兒少下載各種應用程式（Application，簡稱爲 APP）的主要工具。這些 APP 五花八門，爲使用者的日常生活增添了許多便利性和趣味性，然而由於國內對於 APP 的管理機制尚未健全，近來兒少因爲不當使用手機而致健康及視力受損的情況亦頻頻出現，顯示出國內兒少使用手機及 APP 的情況，已成爲重要並且必須加以關注的議題。

兒童福利聯盟文教基金會（以下簡稱兒盟）於 2005 年及 2011 年均針對國內學童進行手機使用狀況的調查，爲了能夠持續追蹤了解兒少使用手機的情況，兒盟於 2013 年 5 月 16 日至 6 月 14 日期間再次針對台灣本島之國小五、六年級及國中七、八年級學生進行抽樣調查。本調查採取分層隨機抽樣之方式，以台灣地區十九個縣市（不含澎湖、金門、連江等離島縣市）爲分層變數，依內政部統計處公布之各縣市人口結構抽出所需之樣本數，並進行紙本問卷之寄發。本調查總計發出 3,003 份問卷，回收有效問卷 2,483 份，回收率爲 82.7%；在 95%的信心水準下，整體抽樣誤差控制在正負 2%；其中男、女所佔比例分別爲 50.6%、49.4%，現就讀國小、國中者分別佔 50.2%、49.8%。

◆學童手機擁有率及使用現況

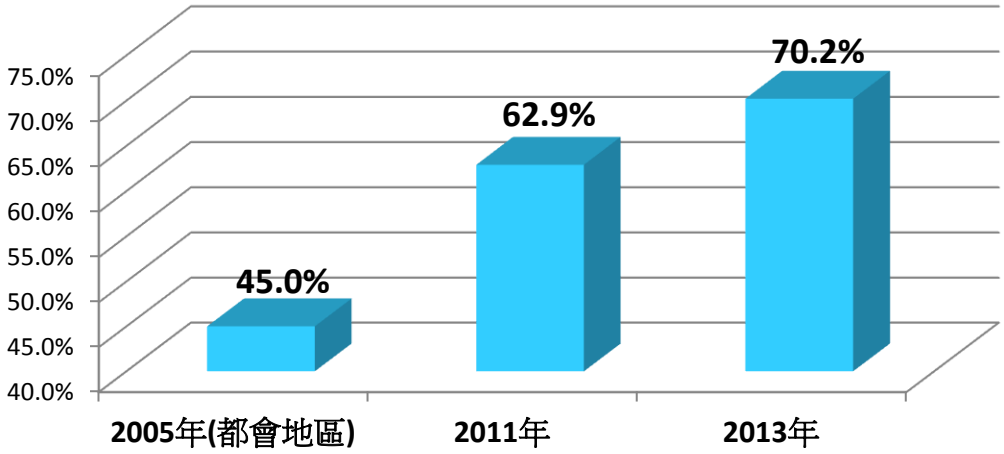
- **孩子的手機擁有率日益增高，至 2013 年已超過 7 成**
- **將近 4 成（38.7%）孩子有智慧型手機，數量比有一般手機的孩子（20.8%）還多**

70.2%的孩子都擁有手機，相較於 2011 年 5 月，成長了 7.3%；智慧型手機擁有率成長更爲明顯，2011 年智慧型手機擁有率僅將近二成，至今年已達三成九（38.7%），兩年來成長近 2 倍。

目前國小學童的智慧型手機擁有率爲三成（30.1%），國中生的擁有率亦高達四成七（47.3%），可說幾乎每兩個國中生就有一人擁有自己的智慧型手機。

而調查目前沒有智慧型手機的學童是否想要買智慧型手機，三成七（37.2%）都表示想要在未來兩年內購買，可見未來幾年，孩子使用智慧型手機很可能成爲一種常態現象。此外，當詢問孩子覺得幾歲可以使用智慧型手機時，亦有二成七（27.2%）認爲使用智慧型手機「沒有年齡限制」。

歷年學童手機擁有率



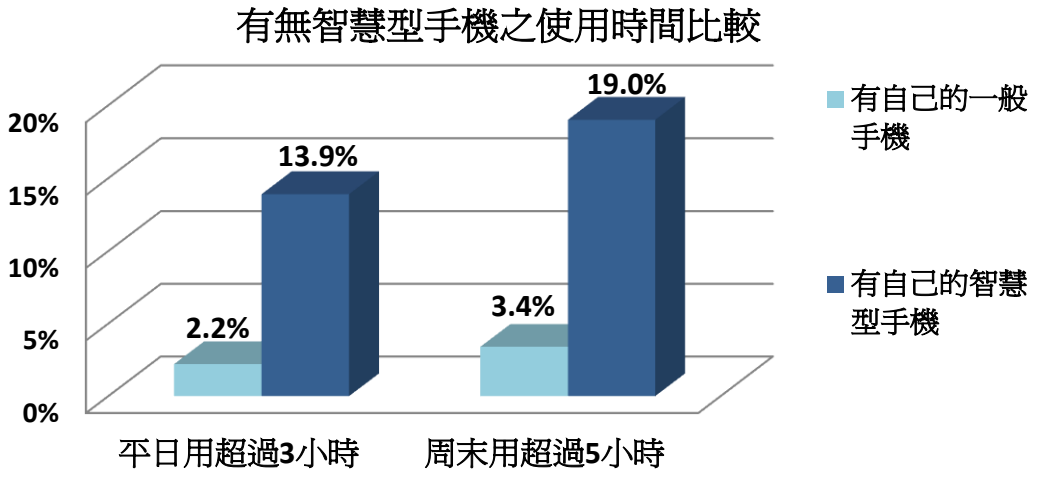
2013 年國內學童手機擁有率

	有手機			沒有手機
	有智慧型手機	有一般手機	和家人共用手機	
國小（11～12 歲）	30.1%	18.2%	13.5%	38.2%
國中（13～14 歲）	47.3%	23.5%	7.9%	21.4%
平均	38.7%	20.8%	10.7%	29.8%
全體	70.2%			

- 有自己智慧型手機的孩子，13.9 % 週間每日使用超過 3 小時，19 % 周末每日使用超過 5 小時
- 國中學生 18.1% 周間每日使用超過 3 小時、 22.4% 周末每日使用超過 5 小時，比例是國小學生的 2 倍

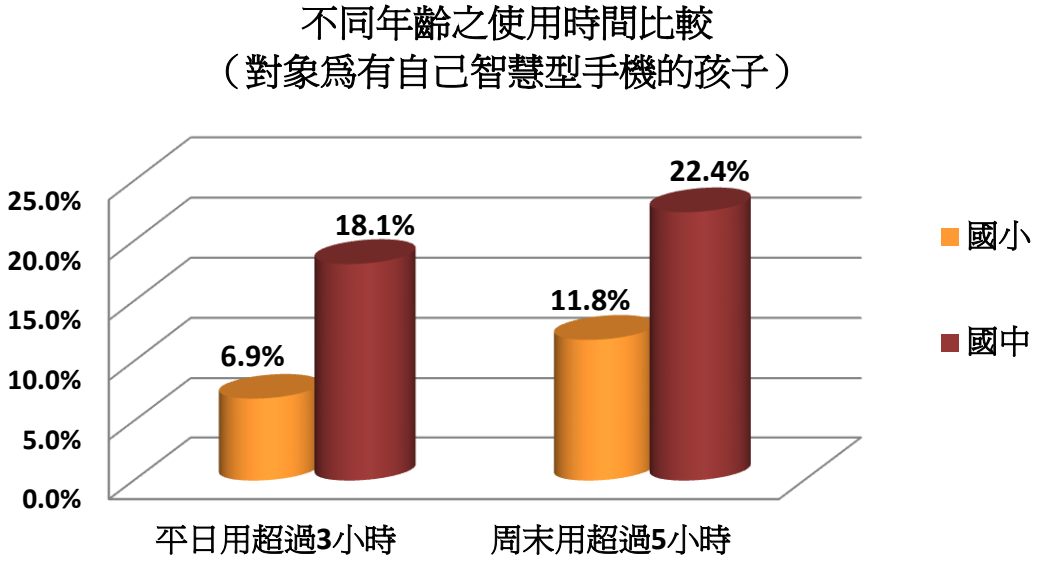
兒盟調查發現，有自己一般手機的孩子，周間平均每日用手機超過 3 小時的比例僅 2.2%，周末每日用超過 5 小時的比例爲 3.4%。然而詢問有自己智慧型手機的孩子時，週間每日用超過 3 小時的比例竟提升至一成四（13.9%），是有一般手機孩子的 6 倍；到了

週六、週日，每日使用時間超過 5 小時的比例更高，佔了一成九（19.0%），是有一般手機孩子的 5 倍多。



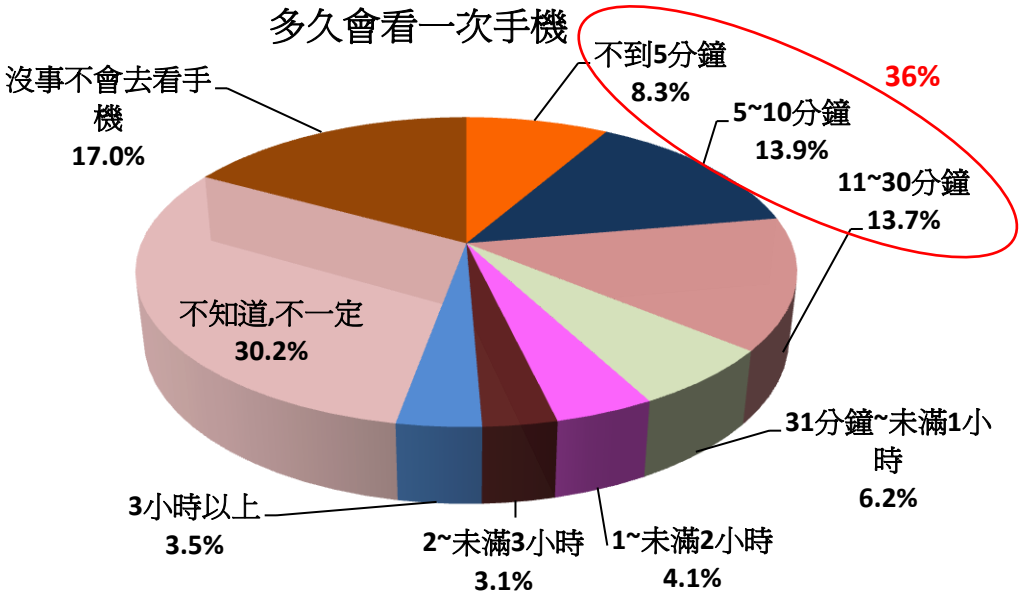
整體來看，有手機的孩子平日用超過 3 小時的比例是 10.2%，相較於 2011 年爲 6.4%；可以看出國內孩子長時間用手機的情況變得更爲嚴重。

另外值得注意的是，比對不同年紀孩子使用智慧型手機的情況，可以發現他們使用手機的時間有明顯的差異。國小、國中學童平日用手機超過 3 小時的比例分別爲 6.9%、18.1%；周末每日用超過 5 小時的比例爲 11.8%、22.4%。國中生長時間用手機的比例，已經是國小生的 2 倍，提醒家中有國中孩子的家長，應特別留意孩子週末及平日的手機使用狀況。



- 36 % 有自己智慧型手機的孩子，不到半小時就會把手機拿出來看一次
- 8.3 % 甚至不到 5 分鐘就會看一次手機！

有智慧型手機的孩子，三成六（36.0%）不到半小時就會看一次手機，這些孩子其中一成四（13.7%）是每 11 至 30 分鐘會看一次手機，一成四（13.9%）每 5 至 10 分鐘會看一次手機，8.3%則是不到 5 分鐘就會看一次手機！即使沒有來電或訊息也要滑一下手機，沒事就把手機拿出來看一看；這樣高頻率且長時間的連續使用手機，對於孩子的健康會造成不良的影響，然而在詢問孩子「家裡大人是否有規定每次連續使用手機的時間」時，竟有高達七成二（71.7%）孩子表示家裡大人完全沒有規定。現在手機功能多，特別是智慧型手機在使用起來具有相當高的娛樂性，也難怪孩子會在缺乏大人規範的情況下，養成手機依賴或過度使用的習慣。



- **孩子常拿智慧型手機來做什麼：**

  85 % 聽音樂、78.4 % 玩遊戲、66.9 % 照相、64.6 % 傳訊息聊天

有智慧型手機的孩子最常拿手機來做的事，除了通話（80.1%）以外，第一名是聽音樂，佔八成五（85.0%），第二名是玩遊戲，（78.4%），再次之則是照相（66.9%）、上臉書（68.6%）、傳訊息聊天（包括使用 LINE、We Chat、What's APP 等）（64.6%）。可以看出孩子用智慧型手機時，最常用的不是傳統的通話功能，反而是以手機的娛樂功能較得他們喜愛。

此外，這些孩子有八成三（82.3%）每天都會用手機傳訊息聊天。其中五成二（52.3%）平均一天會傳送或接收 1 至 20 則的訊息（包括使用 LINE、We Chat、What's APP 等），三成（29.9%）一天會傳送或接收超過 20 則訊息；甚至有一成（10.3%）是每天都會傳送或接收到超過 80 則訊息。透過簡短的文字及可愛的造型貼圖來溝通，似乎也漸漸成爲孩子們與他人溝通的方式之一。

- **有了智慧型手機：**

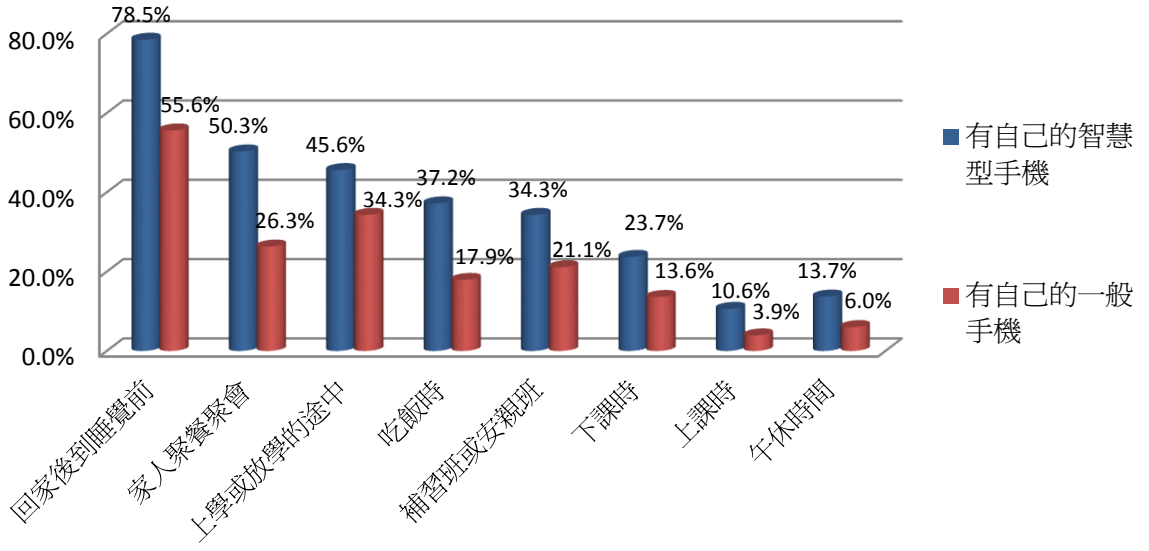
  78.5% 會在回家後到睡覺前使用、50.3% 會在和家人聚餐或聚會時使用

將擁有自己智慧型手機和自己一般手機的孩子，依照手機使用場合與使用時機加以比較，有自己智慧型手機的孩子在各種情況下的手機使用率，皆較擁有一般手機的孩子高出許多。

有智慧型手機的孩子，「回家後到睡覺前」的手機使用率最高，將近八成（78.5%）；次之爲「家人聚餐或聚會的時候」（50.3%）；再次之爲「上學或放學的途中」（45.6%）。此外，「吃飯時」（37.2%）及「在補習班或安親班」（34.3%）使用的比例亦都超過了三成。

孩子有了智慧型手機以後，上課、下課、午休、通勤、在安親班，甚至是吃飯時都對手機滑個不停，家長或老師可以對此多留意，提醒孩子別連吃飯或午休時都盯著 4 吋左右的小螢幕，應該適時讓眼睛休息一下。

使用手機（不包含通話）的場合與時機



APP 使用現況

- **近 8 成（77.6%）學童有使用過 APP 的經驗**
- **facebook、LINE、Candy Crush Saga 超熱門，超過 6 成學童曾經使用過**

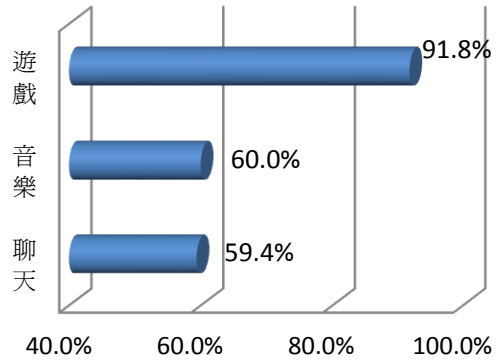
根據兒盟調查，將近八成（77.6%）學童玩過或下載過 APP，其中四成九（48.6%）是用自己的手機或平板電腦，四成三（43.4%）是用家人的手機或平板電腦，另外 8.0% 則是用朋友的手機或平板電腦來使用 APP。可見孩子自己和家人的智慧型手機或平板電腦目前仍是他們使用及下載 APP 的主要管道。

在各種不同類型的 APP 中，目前最多國內學童使用的 APP 主要是遊戲類，佔九成二（91.8%）；其次是音樂類，佔六成（60.0%）；再次之爲聊天類（包含 LINE、we chat、What’ s APP……等），佔六成（59.4%）。

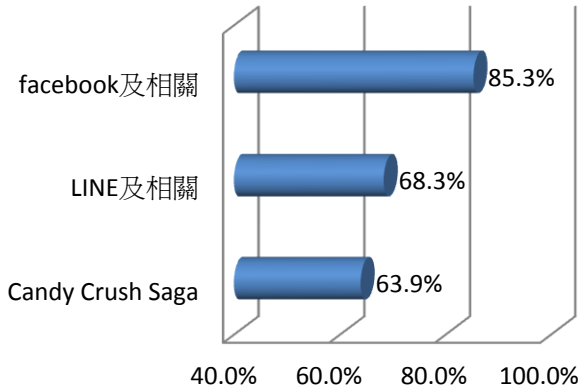
至於國內學童間最熱門的 APP，第一名是「facebook 或 facebook 手機即時通」，高達八成五（85.3%）孩子都有使用過；第二名是「LINE 或 LINE 的相關遊戲」，六成八（68.3%）孩子有使用過；第三名則是「Candy Crush Saga」，使用過的學童佔了六成四（63.9%）。

可以看出目前孩子使用 APP 主要仍是基於娛樂目的，使用資訊類或學習類 APP（如字典、氣象、飲食、交通等）的孩子僅佔一成七。此外，曾經下載過付費 APP，或是購買過 APP 裡貼圖的孩子爲數也不多，僅佔整體的 4.5%，因此目前孩子使用過的 APP 絕大多數都爲免費的 APP。

使用或下載過的APP類型



使用過的APP



- 朋友影響大：有智慧型手機的孩子，每 2 人就有 1 人曾經因爲朋友都在使用特定的 APP 而跟著去下載它

63.5%有自己智慧型手機的孩子，曾經因爲朋友都在使用特定的 APP 而跟著去下載，甚至有二成五（25.3%）表示他們總是或經常如此；顯示出孩子在選擇要使用什麼樣的 APP 時，有相當大程度是受到同儕的影響。

此外兒盟調查亦發現，有自己一般手機的孩子，10.5%曾經在手機上看到朋友發佈色情、暴力、不雅的照片或影片；而有自己智慧型手機的孩子，則是多達二成五（25.0%）曾經在手機上看到朋友發佈色情、暴力、不雅照片或影片，可說每四個孩子就有一人有此情形。如果再依年齡來區分，同樣是擁有智慧型手機，國中生（31.8%）的比例又整整比國小生（14.2%）高了 2 倍之多，可以看出年齡較大的孩子，有較高的比例會接觸到朋友發佈的色情或暴力訊息。

3 大 手 機 使 用 危 機

➢ **危機 1：**

不能沒有「你」！

沒有手機在身旁會感到焦慮不安，每 10 個有自己智慧型手機的孩子，就有 1 人出現手機重度成癮

36.2 %孩子曾因無法用手機而覺得不開心、煩躁或生氣；34.9%曾經玩手機到半夜；19.8%曾經因爲被父母限制使用手機而和父母吵架……，才十來歲的孩子，竟然就已經有上述這些行爲，這很可能是孩子出現成癮現象的警訊，家長們勢必要多加留意。

兒盟以國內學童的九項成癮行爲，分析國內學童的手機成癮程度（Cronbach's Alpha=0.74），分析結果如下：

九項成癮行爲	國小	國中
1.總是或經常**把手機放在身上或看得到的地方**	45.9%	63.8%
2.總是或經常**出門沒帶手機會覺得沒安全感**	25.6%	40.5%
3.總是或經常**因爲無法使用手機而覺得不開心、煩躁或生氣**	10.8%	17.4%
4.週六、週日平均**每日使用手機的時間超過 5 小時**	7.7%	16.1%
5.週一到週五平均**每日使用手機的時間超過 3 小時**	4.7%	12.9%
6.總是或經常**因爲父母限制我使用手機而和父母吵架**	4.1%	10.9%
7.總是或經常**玩手機遊戲玩到半夜(晚上 12 點以後)**	5.6%	10.3%
8.總是或經常**在父母或老師不讓我使用手機的時間使用手機**	4.1%	8.9%
9.總是或經常**在上課的時候玩手機遊戲或用手機傳訊息**	2.2%	4.7%

註：分析對象爲全體學童（包括有自己智慧型手機、有自己一般手機、和家人共用手機，以及無手機的學童），國小 N=1242，國中 N=1231。

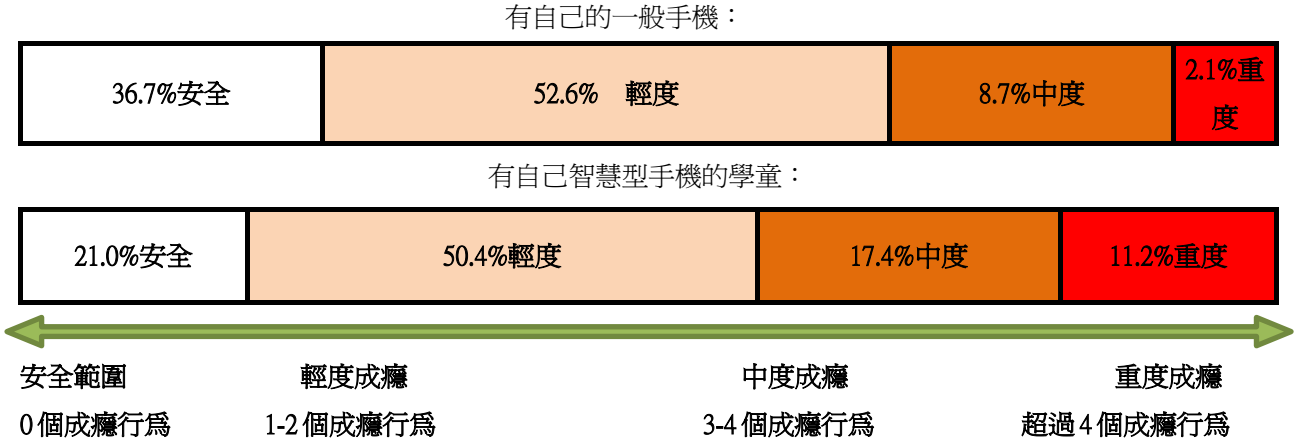
國中生九項成癮行爲的比例皆高於國小學生，特別是在「總是或經常把手機放在身上或看得到的地方」，國中生有此情況的比例已超過半數，國小生則是接近半數；而比例次高的項目是「總是或經常出門沒帶手機會覺得沒安全感」，國中生四成一（40.5%）有此狀況，國小生則是二成六（25.6%）有此狀況。可見部分孩童已經把手機視爲生活的一部分，不但習慣把手機放在視線範圍或放在身上，連出門都不能沒有手機。

進一步分析成癮量表，擁有一般手機的孩子，約四成(36.7%)落在安全範圍（目前沒

有成癮行爲）；輕度成癮（有 1-2 個成癮行爲）的孩子，佔五成三（52.6%），大概每兩人就有一人有輕度成癮；中度成癮（有 3-4 個成癮行爲）的孩子佔了近一成（8.7%）；重度成癮（有超過 4 個成癮行爲）的比例則爲 2.1%。

有自己智慧型手機的孩子，成癮狀況較爲嚴重，僅二成一（21%）落在安全範圍，五成（50.3%）爲輕度成癮；而中度成癮的比例則提高至一成七（17.4%），是持有一般手機孩子的 2 倍；重度成癮的情況更爲嚴重，比例達一成一（11.2%），是持有一般手機孩子的 5 倍多。有自己智慧型手機而出現手機重度成癮情況的孩子，比例相當驚人。

手機成癮程度



當孩子少了手機會覺得生氣或不安、上課偷用手機、回到家也玩手機到半夜，甚至被家長管時因此和大人吵架；有自己智慧型手機的孩子，竟然每十人就有一人出現手機重度成癮，而這一成一的重度成癮比例，未來很可能還會隨著智慧型手機的普及而提高。

- **危機 2：**

  用了社交 APP 以後，我的「朋友」變多了！

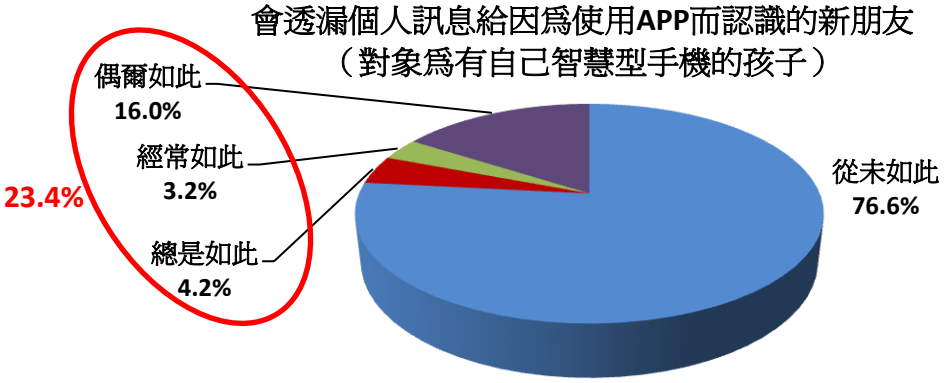
  31.8%有智慧型手機的孩子，在使用 APP 時將不認識的人加爲好友

兒盟調查顯示，三成二（31.8%）有自己智慧型手機的孩子，曾經在使用 APP 時將之前不認識的人加爲好友；這些將不認識的人加爲好友的孩子中，又有二成三（22.8%）曾經和這些新朋友見面。

進一步分析，這些孩子達二成三（23.4%）曾經透露自己的個人訊息給 APP 上的「好友」，而這些個人資訊包括了家住哪裡、所在位置、手機號碼、姓名、就讀學校、臉書帳號、LINE 帳號等；可以發現幾乎每四個有智慧型手機的孩子就有一人曾暴露自己的個人資訊。

現在市面上的 APP 有相當方便的交友功能，可以依照不同的條件，尋找周遭認識或

不認識的人；孩子們較缺乏警覺性，覺得這些交友 APP 好玩又有趣，容易不自覺或是因爲不了解嚴重性而把自己的資訊輕易告訴那些他們認爲是「好友」的陌生人。



此外，有自己智慧型手機的孩子二成四（24%）總是或經常會用手機打卡，讓朋友知道他在哪裡；下載 APP 前，如果出現需要取得個人資訊（如手機聯絡人、行事曆內容、所在位置、如何使用此 APP 等）的頁面，二成八（27.6%）總是或經常會直接同意並點選下載。

上述這些現象，在在都顯示出部分兒童使用多功能以及互動性強的 APP 時，明顯缺乏自我保護的觀念，有的孩子在 APP 上將不認識的人加爲好友、有的孩子將自己的姓名或學校跟那些朋友說、有的孩子認爲在網路上和一個人聊過三次，這個人就不算是陌生人[1]，有的孩子甚至會直接和那些本來不認識的人見面。這對於孩子的個人安全、個人隱私或資訊的保護都將造成相當大的問題與威脅。

➢ 危機 3：

想玩的 APP 通通可以下載，先玩再說！

63.1%孩子不知道原來 APP 有分級

目前 iOS 的 APP 平台將各類 APP 依照 4 歲、9 歲、12 歲、17 歲來分級；android 系統則是將 APP 依照心智成熟度來分級，共分爲四個級數，分別爲適合所有人、心智成熟度低、心智成熟度中及心智成熟度高[2]。

[1] 參閱兒盟 2012 兒少網路行爲調查報告。

[2] 參考 Android 系統中的 APP 分級說明，各級數的內容說明如下：

(1) 適合所有人：不會收集使用者位置的資料，不包含具爭議的內容，不會與他人分享使用者資料，亦不包含社交功能。

(2) 少年級(推測對應級數爲心智成熟度低)：可能含輕度卡通或虛擬的暴力題材，或是會有令人反感的內容。可能會收集使用者位置的資料，但不會分享給他人，可能含社交功能，但用途是讓使用者尋找彼此及聯繫。

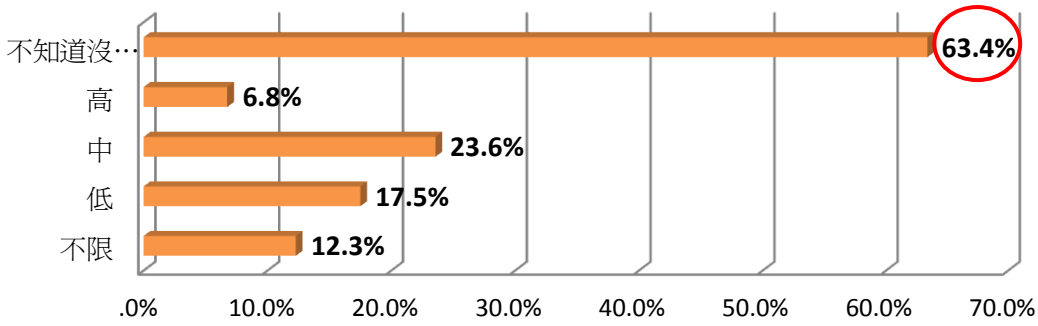
(3) 青少年級(推測對應級數爲心智成熟度中)：內容可能包含性愛相關、重度的虛構暴力或真實暴力、不雅及粗俗幽默。可能包含使用藥物、酒精飲料和菸草製品的參考內容。可能會收集使用者位置，並且在經同意後分享或發布出去。

(4) 成人級(推測對應級數爲心智成熟度高)：可能會頻繁使用性愛或性暗示內容、暴力畫面、模擬賭博內

兒盟調查學童對於 APP 分級的瞭解情形，結果發現只有不到四成（36.9%）學童知道 APP 有分級，超過半數都表示不知道。進一步詢問孩子覺得心智成熟度低、中、高、不限，哪些級數是他們可以下載的 APP，六成三（63.4%）孩子表示不知道；二成四（23.6%）覺得他們可以下載心智成熟度中的 APP；其次則依序為心智成熟度低（17.5%）、心智成熟度不限（12.3%），及心智成熟度高（6.8%）。

心智成熟度中的 APP，內容可能包含性愛相關、重度的虛構或真實暴力，也可能包含遊戲角色使用藥物、酒精飲料和菸草製品等的情境；具社交功能的 APP 也屬於此級數。這個級數的 APP 是否適合現在的國小或國中學童使用，我們也有所擔憂。

我可以下載哪些級數的APP



此外，有自己智慧型手機的孩子，近一成（8.0%）曾經使用過令他們覺得暴力或色情的 APP；孩子們在進入 APP 平台後，很容易就可以在「熱門免費排行」或「竄升速度最快」等欄位中看到許多名稱或圖示涉及色情與性暗示的 APP，這些內容具爭議的 APP 排行相當前面，且為數不少。

造成現在 APP 亂象的原因，可能有以下幾點，首先是目前系統仍依照功能及熱門程度來將 APP 分類，因此所有級數的 APP 都混放在一起，而不像一般遊戲商店須將限制級遊戲單獨陳列並加註警語。其次，APP 分級標示的位置不明確，許多孩子在下載時根本不會注意到分級的標示。其三，android 系統的心智成熟度低、中、高，規範的年齡對象不似國內的遊戲分級來得明確，以心智成熟度中為例，這個級數是適合十二歲抑或為十五歲，這對於家長或孩子來說都有辨別上的困難。

最後，如果家長沒有事先將手機做強制篩選 APP 的設定，孩子下載 APP 前並不需要經過驗證年齡的程序，因此基本上任何年齡的孩子，都可以用輕易手機下載到成人級的 APP，分級制度將可能如同虛設。

兒盟呼籲－「APP」

兒盟針對此次調查結果，針對家長、學童及政府機關提出三大呼籲：

容。具社交功能。可能明確論及酒精飲料、菸草製品和藥物。可能會收集使用者位置，且在經同意後分享或發布出去。

＊ 家長要關心（Attention）

兒盟調查顯示，七成二（71.7%）家長沒有規定孩子連續使用手機的時間；六成五（65.3%）家長沒有規定孩子應如何使用手機（包括使用的時間、能不能拿來上網、可以下載哪些 APP 等）。

在將手機交給孩子以後，雖然聯繫時更爲方便，孩子也可以善用手機的多種功能來提高生活的便利性，但是如果少了家長的角色去陪伴孩子及做出適當的規範，孩子很容易出現不當使用、過度依賴，或是手機成癮的狀況。

建議家長們平時多留意孩子使用手機的狀況，並且和孩子們討論後約法三章，定出一套合理的手機使用規則，如此才能避免孩子在高頻率且長時間使用手機的情況下傷害了自己的健康，或是忽略了與家人間該有的互動：

- ✓ 要規範「時間」：每天以 2 小時爲限，連續用 20 分鐘就一定要休息
- ✓ 要規範「時機」：避免在搖晃的車上、走路時、光線昏暗的地方用手機
- ✓ 要規範「場合」：避免在上課、午休、吃飯、或家人聚會聚餐時使用

呼籲家長們，適度的關心和參與孩子的數位生活，不要讓家長的角色在這個日益重要的領域中缺席了。

＊ 孩子要自我保護（Protection）

孩子有了手機以後，提高許多生活的方便性和趣味性，孩子可以用手機查公車班次、查英文單字、聽音樂、看影片，也可以在空閒時玩遊戲打發時間，或是用社交型的 APP 和朋友聯繫感情，分享生活趣事。然而當孩子在享受手機帶來的便利性時，卻很容易忽略了不當使用手機可能造成的負面影響。

孩子在使用社交 APP 時，容易在缺乏自我保護觀念的情況下，隨意的將不認識的人加爲好友，或是將自己的個人隱私及相關資訊透漏給其他人知道，這些資訊可能包含了自己的姓名、所在位置、讀哪間學校、家住哪裡，或是各大社群網的帳號等等。孩子可能並不知道他們這些行爲的危險性，家長們可能也不知道孩子有在使用社交 APP，或是有過這些行爲。

大人應該教導孩子，讓孩子使用手機及 APP 時，能夠懂得保護自己的隱私和安全：

- ✓ 不加「陌生人」：不隨意將現實生活中不認識的人加爲好友
- ✓ 不說「自己事」：不隨意將自己的個人資訊 PO 出去或跟別人說
- ✓ 不載「ＡＰＰ」：不隨意下載 APP，在下載 APP 前記得查看它的分級和下載後可能會被取得哪些個人資訊。

幫孩子建立一套正確的手機及 APP 使用觀念，是當前值得家長及社會大眾努力的課題。家中小孩有在使用智慧型手機的家長，記得定時詢問孩子常玩哪些 APP、有哪些一起玩的朋友、以及都跟裡面的朋友聊些什麼；孩子年齡還小，家長適度的參與和關心仍然有它的必要性。

＊ 政府要防範（Preselection）

依照兒童及少年福利與權益保障法的規定，遊戲軟體除了應予以分級以外，爲了防止兒少接觸有害身心發展的網際網路內容，政府機關應推動及檢討分級制度，並建立過濾軟體。此外，遊戲軟體分級管理辦法中也規定，遊戲業者應在遊戲軟體下載、說明、起始網頁或連結處做出明顯的標示，以避免使用者混淆。

然而回過頭來看當前的手機 APP，在下載平台中存在數個問題，呼籲政府機關應積極處理：

- ✓ 請分級陳列：依規定，國內遊戲商店須將限制級遊戲分開陳列，然而目前手機系統卻將各種級別的 APP 混放在一起，未依規定將成人級遊戲予以區分。
- ✓ 請規範明確：Android 系統分級所規範的年齡並不明確，應在 APP 下載頁面明確標示該級別適合的年齡，並且加註相關說明（如：此分級之內容是否可能包含性暗示內容、暴力畫面或使用藥物、酒精飲料或菸草製品等）。
- ✓ 請放對位置：目前分級標示的大小和標示的位置並不清楚（必須將遊戲說明點開後再往下滑才能看到分級資訊），請將遊戲的分級標示放在頁面中明顯可見的位置。
- ✓ 請多加宣導：雖然目前 iOS 和 Android 系統的手機都可藉由手動設定的方式來篩選 APP，或是藉由下載家長監護裝置（parental control）來防止孩子下載超齡 APP，但是多數家長都不知道手機有這些功能。一套完善的家長監護裝置能夠篩選 APP，也能幫助家長了解孩子的手機使用狀況（如孩子撥打電話的次數、通話的對象、所在的位置等），然而根據兒盟的調查，國內只有 8.0%的孩子，手機裡面有裝家長監護裝置，比例還不到一成。

政府主責機關可以透過適當的規範來改善現有問題，也能用宣導的方式讓家長們更了解 APP 的分級制度與篩選 APP 的必要性。如果家長在把手機交給孩子之前，可以依照各自的手機系統來做篩選 APP 的設定，或是安裝一套家長監護裝置，相信就現階段來說仍然可以一定程度的避免孩子接觸到不適齡的 APP。