

數位幸福的 雙重面貌

隊名：數位幸~福團
組員：章思傑、謝凱茵、楊鈺琳、董芸彤

摘要

本研究探討數位科技中的「雙重面貌」：風險可能削弱幸福，而能力則能提升幸福。透過全國 1,086 份資料分析，我們發現數位能力是影響幸福的最關鍵因素，不僅可直接提高幸福感，也可透過降低風險間接促進幸福；相較之下，風險對幸福的負面影響較為有限。研究揭示幸福不是避免科技，而是懂得如何駕馭科技，並提出強化數位素養與韌性的政策建議。

關鍵詞：數位幸福、數位風險、數位能力、數位韌性、幸福感

研究背景與動機

為什麼要做這個研究？

數位科技提升便利與連結（Hampton, 2016），但也帶來假訊息、詐騙與隱私風險（Lutz, 2019）。過去研究指出，科技使用同時可能提高幸福感、也可能造成焦慮（Dienlin & Johannes, 2020）。因此，幸福不再只是生活滿意，而是能否在風險中駕馭科技。

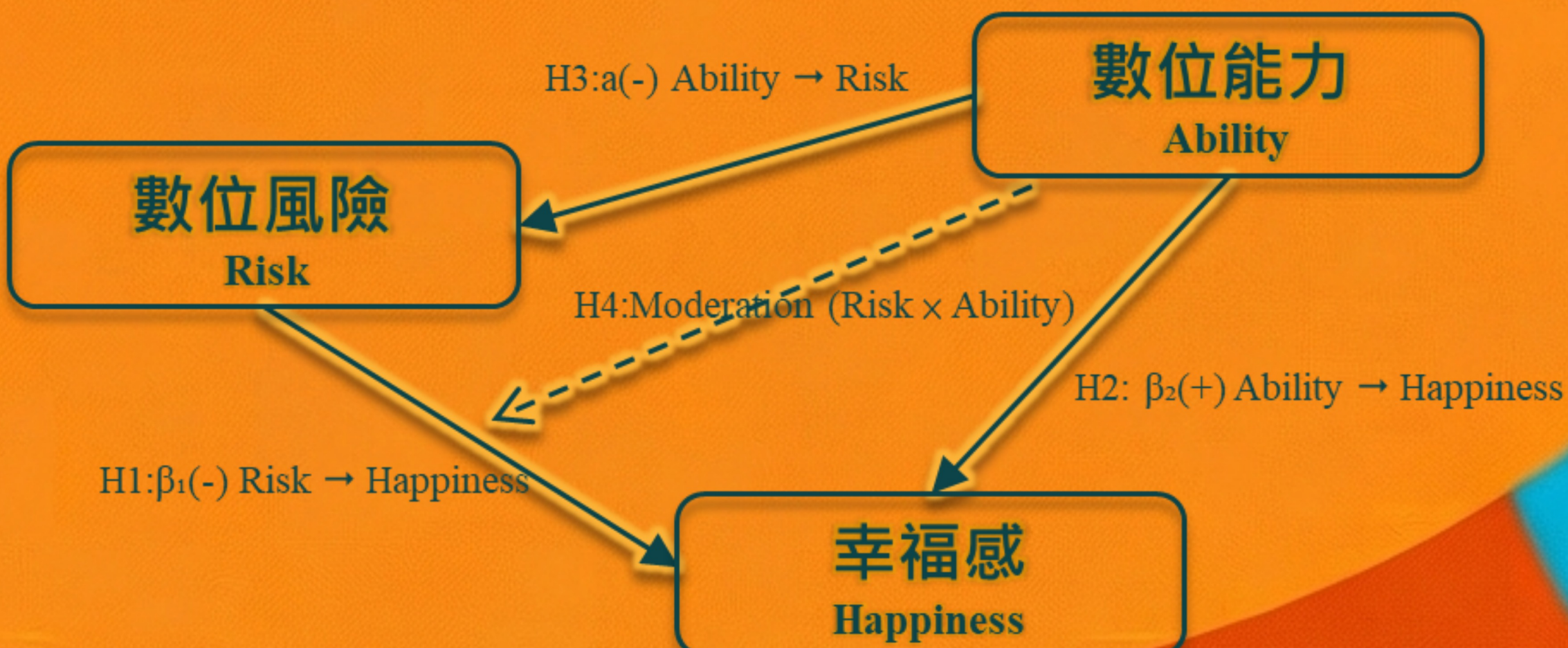
想探討什麼問題？

多數研究問：「科技會讓人幸福嗎？」
本研究改問：「誰能在科技帶來的風險中保持幸福？」
「數位能力是否能成為幸福的保護力？」

研究架構與假設

基於上述動機，本研究提出以下四項假設，以探討數位風險、數位能力與幸福感之間的互動關係：

- H1 風險越多，幸福感越低
- H2 能力越高，幸福感越高
- H3 能力可透過降低風險間接提升幸福感
- H4 能力能否調節風險與幸福感的負向關係



▲ 圖1 研究架構圖

結論與建議

研究結論

- 幸福不是避免風險，而是提升能力。
- 數位能力能直接與間接提升幸福。
- 能力不足者在風險中更易失去幸福感。

政策與實務建議

- 強化數位素養教育：將風險辨識與資訊倫理納入常態化教學，培養主動防護意識。
- 建立安全使用環境：推動政府與平台共同防範詐騙、假訊息與隱私侵害，降低集體風險。
- 促進數位韌性：發展能在遭遇風險後快速恢復心理穩定的支持機制，如社群資源與心理健康教育。

研究方法

資料來源

113 年數位近用次調查報告，該調查以臺灣22縣市12歲以上之本國籍人口為訪問對象，共1,086份樣本。

主要變項

▼ 表 1 主要變項及皮爾森相關係數

變項	數位風險	幸福感	數位能力
數位風險	1.000	-0.073	0.121
幸福感	-0.073	1.000	0.410
數位能力	0.121	0.410	1.000

研究結果

H1 數位風險對幸福感 具有負向影響：(β = -0.063, p = .054)

$$Happiness_i = \alpha_1 + \beta_1 Risk_i + \gamma'_1 Controls_i + \varepsilon_i$$

研究結果顯示部分支持「風險會削弱幸福感」的假設，雖影響幅度有限，但顯示科技帶來的安全壓力確實存在。

H2 數位能力對幸福感 具有正向影響：(β = 0.44, p < .001)

$$Happiness_i = \alpha_2 + \beta_2 Ability_i + \gamma'_2 Controls_i + \varepsilon_i$$

研究結果顯示具備較高數位能力者能更有效使用科技、辨識風險並維持資訊掌控感，因此更容易在數位生活中獲得成就與滿足。

H3 中介效果成立：(間接效果 = -0.012, p = .028)

$$Risk_i = \alpha_a + a \cdot Ability_i + \gamma'_a Controls_i + \varepsilon_a$$

$$Happiness_i = \alpha_b + b \cdot Risk_i + c' \cdot Ability_i + \gamma'_b Controls_i + \varepsilon_b$$

研究結果顯示數位能力既能直接促進幸福，也能透過降低風險形成間接正向作用，支持中介效果假設。

H4 調節效果不顯著：(β = 0.018, p > .05)

$$Happiness_i = \alpha_4 + \beta_3 Risk_i + \beta_4 Ability_i + \beta_5 (Risk_i \times Ability_i) + \gamma'_4 Controls_i + \varepsilon_i$$

研究結果顯示數位能力雖能提升幸福、減少風險，但不能緩衝風險對幸福的負面影響。

懂科技比會用科技更幸福。幸福來自掌控科技，而不是被科技牽著走。

創新性與延展性

研究創新

- 結合「風險脆弱性 × 能力韌性」雙面觀
- 首度以全國性資料驗證「數位幸福模型」
- 建立了「幸福 = 能力 - 風險」的新思維

延展與實務應用

- 提升全民數位能力
- 關懷高齡族群
- 促進性別平衡與心理韌性

參考文獻

Dienlin, T., & Johannes, N. (2020). The impact of digital technology use on adolescent well-being. *Dialogues in clinical neuroscience*, 22(2), 135-142.
Hampton, K. N. (2016). Persistent and pervasive community: New communication technologies and the future of community. *American Behavioral Scientist*, 60(1), 101-124.
Lutz, C. (2019). Digital inequalities in the age of artificial intelligence and big data. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 1(2), 141-148.