滑越久、傷越大？

誰在網路受益、誰在網路受苦

賴羿嘉、翁子軒、林語涵、房黃邦、宋和峻



01 摘要

不只問「用多久」，更要看「誰在用」

以中研院傳播調查資料庫 2024 全國上網民眾 1,858 人為樣本，用加權迴歸同時比較使用時間、好奇心、教育程度、年齡與性別對六種上網結果的影響。使用時間主要預測「停不下來」，與心理困擾無顯著關聯；數位啟發與線上健康行為主要來自好奇心與教育程度；心理困擾則集中在年輕、女性與教育程度較低者。

02 研究動機

- 家長管制孩童網路使用的背後的常常假設是「用越久、傷越大」。
- 但時數只解釋青少年福祉差異不到 **0.4%**（Orben & Przybylski, 2019）。
- **研究問題：同樣滑兩小時，誰帶走啟發？誰越滑越累呢？**



03 研究方法與資料

中研院傳播調查資料庫 2024｜全國上網民眾 1,858 人｜加權迴歸 × 六種上網結果

好奇心
使用時間
教育程度
年齡
性別

五個因素同時放入

加權迴歸

受益面	視情況而定	風險面
數位啟發	網路從眾	停不下來
線上健康行為	網路消費	心理困擾

資料：傳播調查資料庫 2024 公共版｜上網者 n = 1,858｜套用官方權數、HC1 標準誤

04 研究結果｜網路易感輪廓：時間不是萬用鑰匙

	受益面		視情況而定		風險面	
	數位啟發	線上健康行為	網路從眾	網路消費	停不下來	心理困擾
好奇心	+0.26***	+0.17***	+0.39***	+0.12***	+0.13***	+0.04
使用時間	+0.18***	+0.08**	+0.10***	+0.10***	+0.23***	+0.04
教育程度	+0.23***	+0.32***	+0.11***	+0.30***	+0.01	−0.13***
年齡	−0.10**	−0.01	−0.23***	−0.26***	−0.27***	−0.20***
女性	+0.09*	+0.15***	+0.04	+0.21***	+0.11*	+0.15**

圖 1｜標準化係數 β（同時控制其餘四因素）；藍＝正向、紅＝負向、灰＝未達顯著；黃框＝下方三張數字卡。* p < .05，** p < .01，*** p < .001

1 時間只對應「停不下來」
停不下來 **β = 0.23** 最強；心理困擾 0.04，未達顯著

2 收穫來自好奇心與教育
好奇心 → 啟發 **0.26**；教育 → 線上健康行為 **0.32**

3 困擾集中在特定族群
年輕（−0.20）、女性（+0.15）、教育程度較低（−0.13）

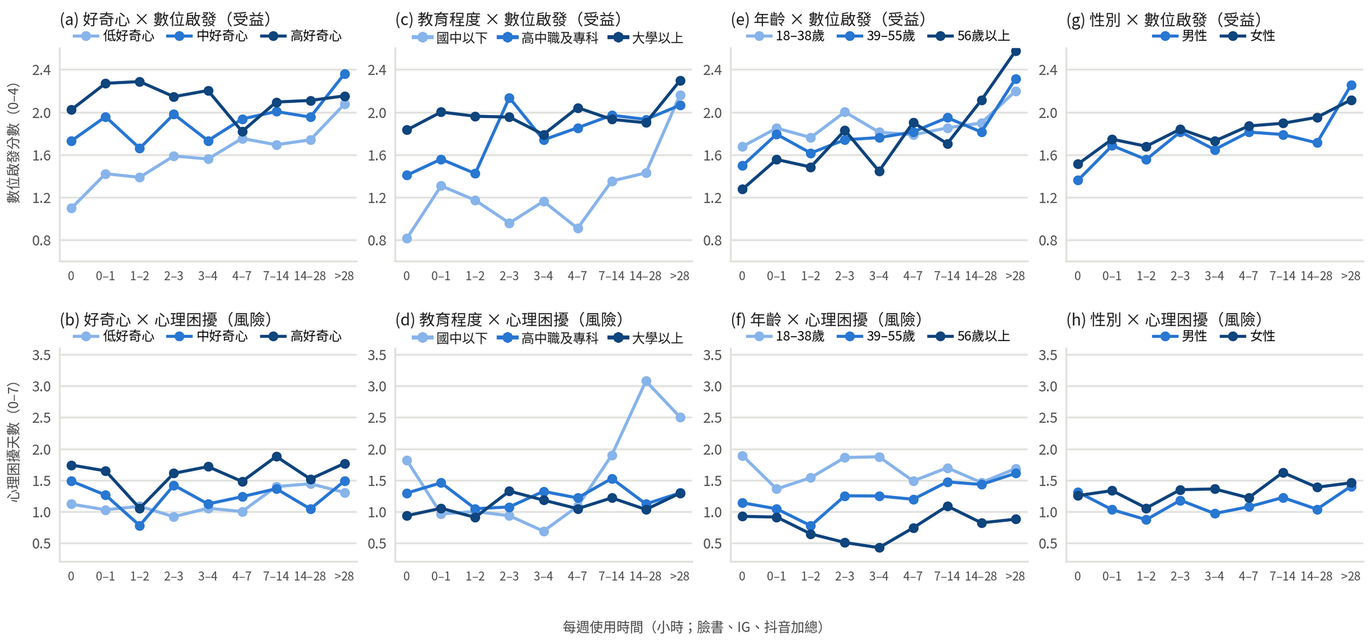


圖 2｜上列＝數位啟發、下列＝心理困擾；線條依好奇心、教育、年齡、性別分組，控制其餘三因素之調整平均（n = 1,835／1,845）。人數少的格位估計較不穩定。

分組檢視：多用一小時，對每個人都一樣嗎？

上列｜啟發　因人而異
低好奇心者用越久，啟發越高（1.10 → 2.08 分）；高好奇心者少用也約 2.0 分。
交互作用 p = .001，屬初步觀察

下列｜困擾　差距不隨時數放大
各族群線條大致平行：年輕者、女性在各時數層級多半較高。
好奇心交互作用 p = .93

小結　好處因人而異；困擾跟著「誰在用」走，單看時數會失準。

β = 0.23 ***
使用時間 → 停不下來
時間最能預測的是「失控使用」

β = 0.04
使用時間 → 心理困擾
未達顯著（p = .27）：限時≠守住心理健康

β = 0.32 ***
教育程度 → 線上健康行為
收穫取決於「誰在用」

05 推論與討論

時數管制
當輔助，不當保證
限時管得住失控使用，管不住心理困擾

支持資源
往高困擾族群定向投放
優先照顧年輕、女性與教育程度較低者

數位素養
從防堵走向培力
培養帶著好奇心上網的能力

06 創新性與延展性

1. **新視角**　從「用多久」轉向「誰在用」，把網路影響界定為因人而異的易感性
2. **量表建構**　發展「網路易感性自評量表」，讓個人看見自己的受益與風險面向
3. **延伸應用**　套用至臺灣數位世代青少年追蹤資料，檢驗易感輪廓如何隨成長改變

研究限制　橫斷面資料只呈現關聯，無法排除反向因果；數位啟發為單題測量，使用時間為自報且只涵蓋三平台。
資料來源　張卿卿（2025）。傳播調查資料庫第三期第三次（2024）：傳播與生活日常：消費、健康與娛樂（公共版）（D00265_1）【原始數據】。https://doi.org/10.6141/TW-SRDA-D00265_1-1
參考文獻　Orben & Przybylski (2019), Nat Hum Behav, 3, 173–182；Kelly & Sharot (2025), Nat Hum Behav, 9, 133–146；Verduyn et al. (2015), J Exp Psychol Gen, 144, 480–488；Fassi et al. (2025), Nat Hum Behav, 9, 1283–1299；Marciano & Viswanath (2023), Front Psychol, 14, 1092109；Kashdan et al. (2020), Pers Individ Differ, 157, 109836；Thrash & Elliot (2003), JPSP, 84, 871–889；Kardefelt-Winther et al. (2017), Addiction, 112, 1709–1715
致謝　本作品使用中央研究院人文社會科學研究中心調查研究專題中心「傳播調查資料庫」之釋出資料，謹致謝忱；分析與詮釋由作者自負。本作品非源自團隊成員之學位論文或其他研究計畫。
AI 使用揭露　本作品於程式碼撰寫、除錯與文字潤飾過程使用生成式 AI 工具；所有分析結果均由作者執行並核對。