



大臺北地區

青少年網路使用與

憂鬱情緒現況調查

報告人：**葉雅馨** 董氏基金會心理衛生中心主任

指導教授：

邱弘毅 (臺北醫學大學公共衛生學系 特聘教授) 董旭英 (國立成功大學教育研究所 教授兼所長)

劉嘉逸 (台北長庚醫院 一般精神科主治醫師) 陳質采 (衛福部桃園療養院 兒童青少年精神科醫師)

林家興 (國立台灣師範大學教育心理與輔導學系 兼任教授)

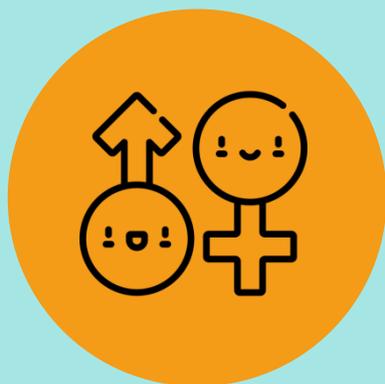
調查分析執行：戴怡君、林明潔

調查資訊

- **目的**：1.了解青少年憂鬱情緒、壓力及網路使用現況。
2.了解青少年憂鬱情緒與網路使用之關連性。
- **時間**：2019年6月
- **方式及樣本**：於臺北市、新北市隨機抽取國高中職施測，回收有效問卷為2,140份。

基本資料

性別



男性 54.4%
女性 45.6%

年級



高一 26.7%
八年級 20.6%
九年級 19.0%

家中排行



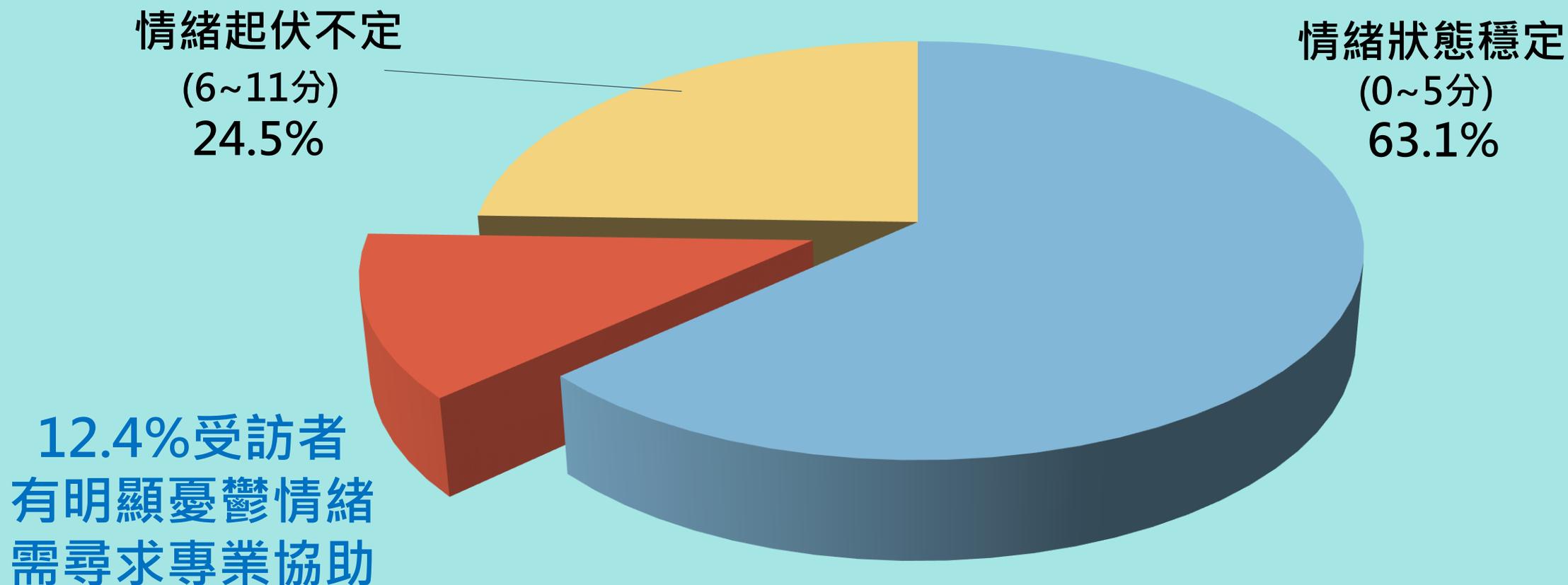
老么 35.6%
老大 33.8%
獨生子/女 16.8%

主要照顧者



母親 66.3%
父親 21.1%

大台北國高中職生憂鬱程度



施測工具：青少年憂鬱情緒自我檢視表

自覺壓力狀況

變項	選項	數值
每天感到壓力大的 時間合計	< 1小時	52.3%
	1 ~ < 2小時	23.5%
	2 ~ < 3小時	11.7%
	3 ~ < 4小時	4.4%
	≥ 4小時以上	8.1%

12.5%

■ 受訪者中 **每10位就有3位** 近半年來「總是經常」感到有壓力(30.7%)。

大台北地區青少年壓力源



課業考試(70.4%)



對未來的不確定(44.7%)



人際關係(33.0%)



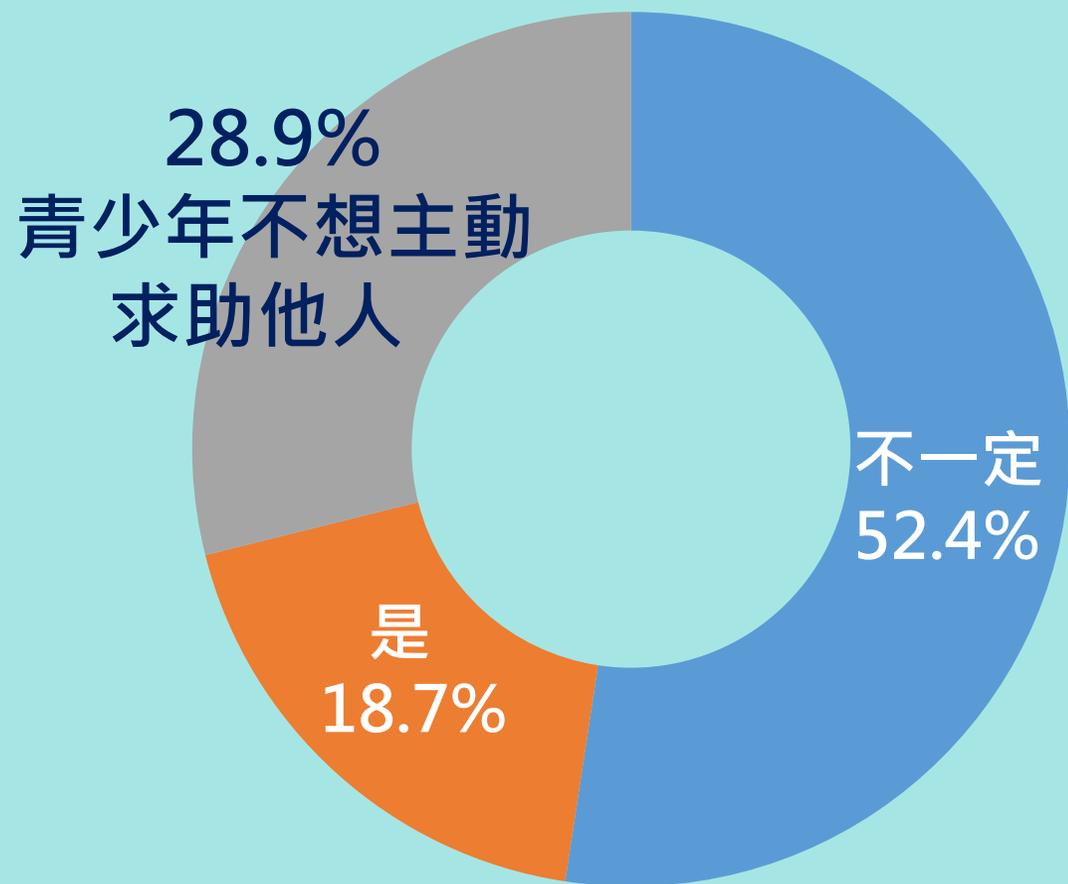
家庭互動(29.7%)



想法上的困擾(26.5%)

※ 與2018年調查五都青少年相比
→ 前三名一致，第四名後依序為
「想法上的困擾」、「經濟問題」

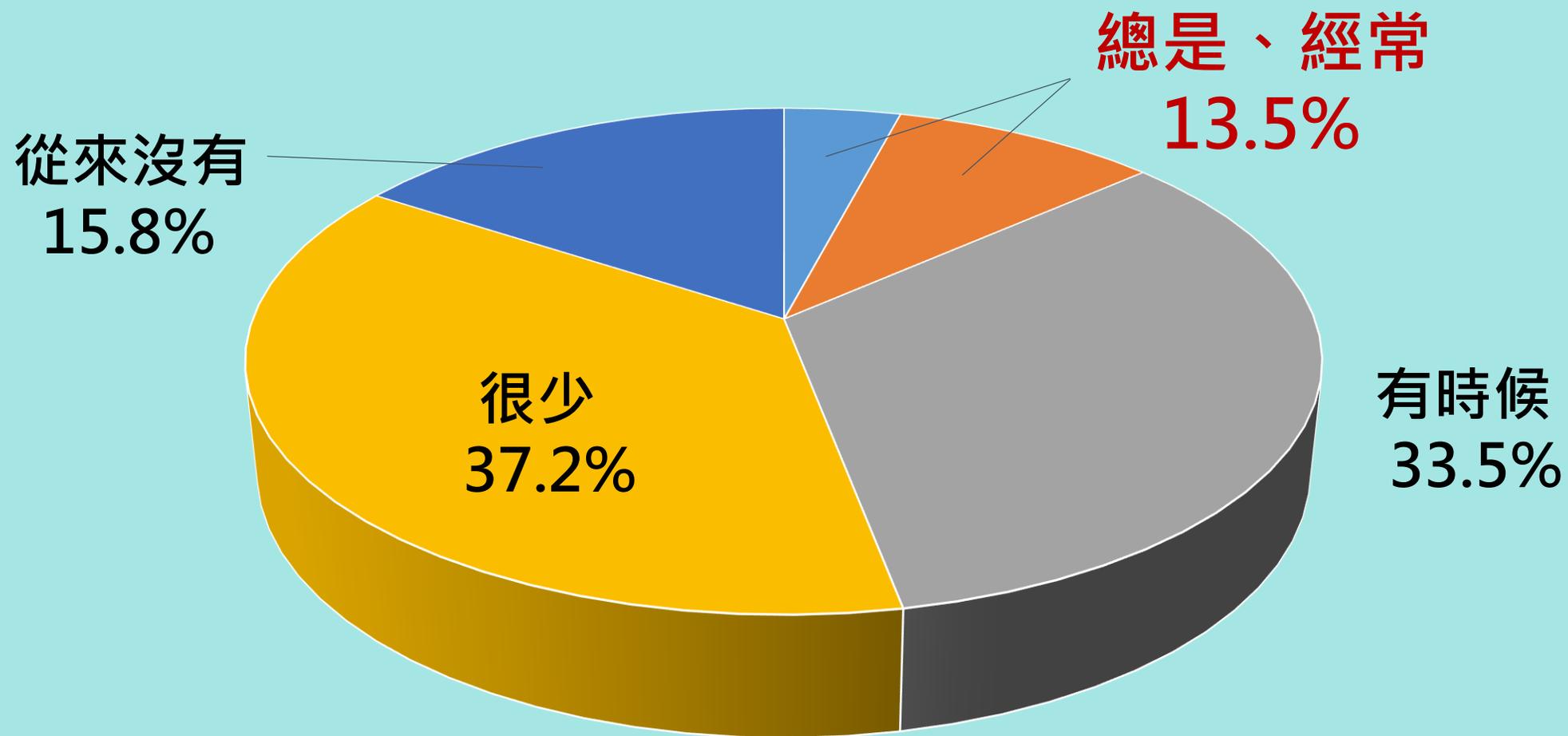
當心情不好是否求助他人



■近三成七青少年因「不想麻煩對方」而不想主動求助他人，其次為「說不出口」(20.5%)。

■如必須求助他人，52.3%青少年會優先考慮「同學/朋友」來幫助自己，其次為**母親**(20.2%)、**兄弟姊妹**(9.7%)、**父親**(5.7%)。

自己是否覺得孤單

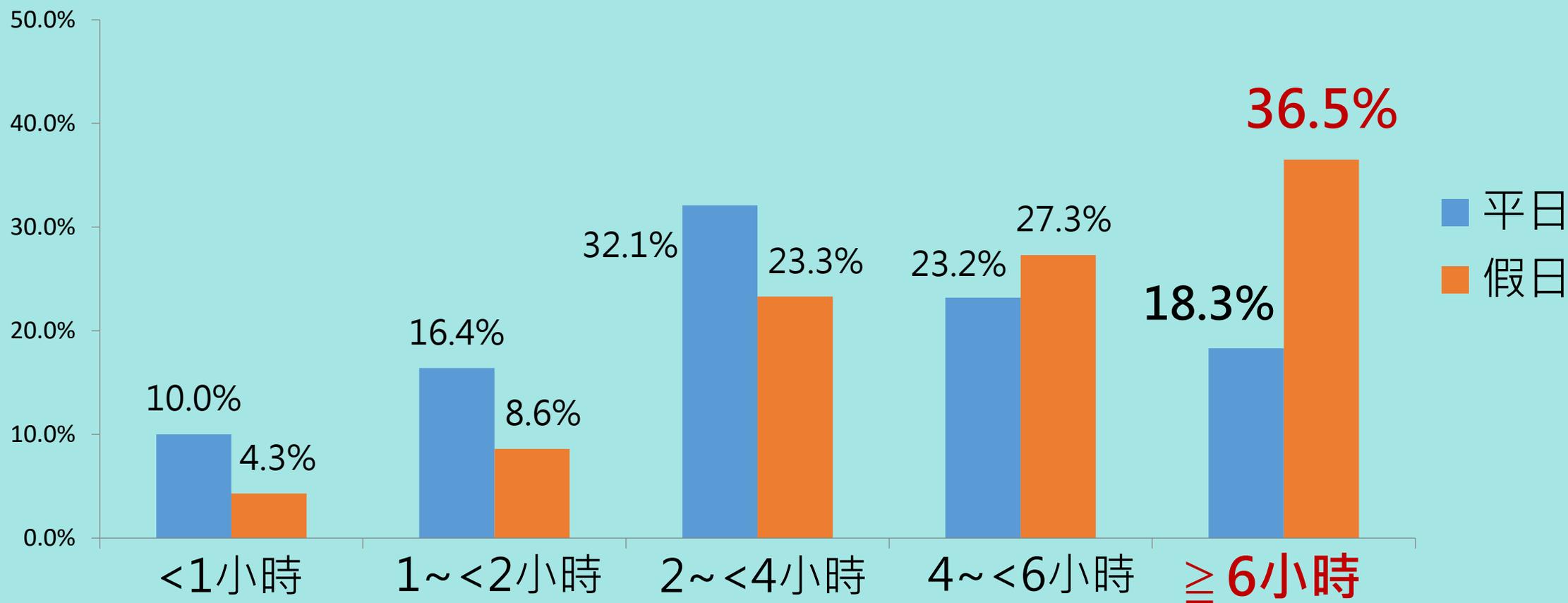


孤單狀況與憂鬱程度

變項	選項	情緒狀態 穩定	情緒 起伏不定	有明顯憂鬱情緒， 需尋求專業協助
覺得自己孤單*	從來沒有	86.9%	10.7%	2.4%
	很少	77.9%	18.1%	4.0%
	有時候	53.0%	32.7%	14.3%
	經常、總是	18.7%	39.0%	42.3%

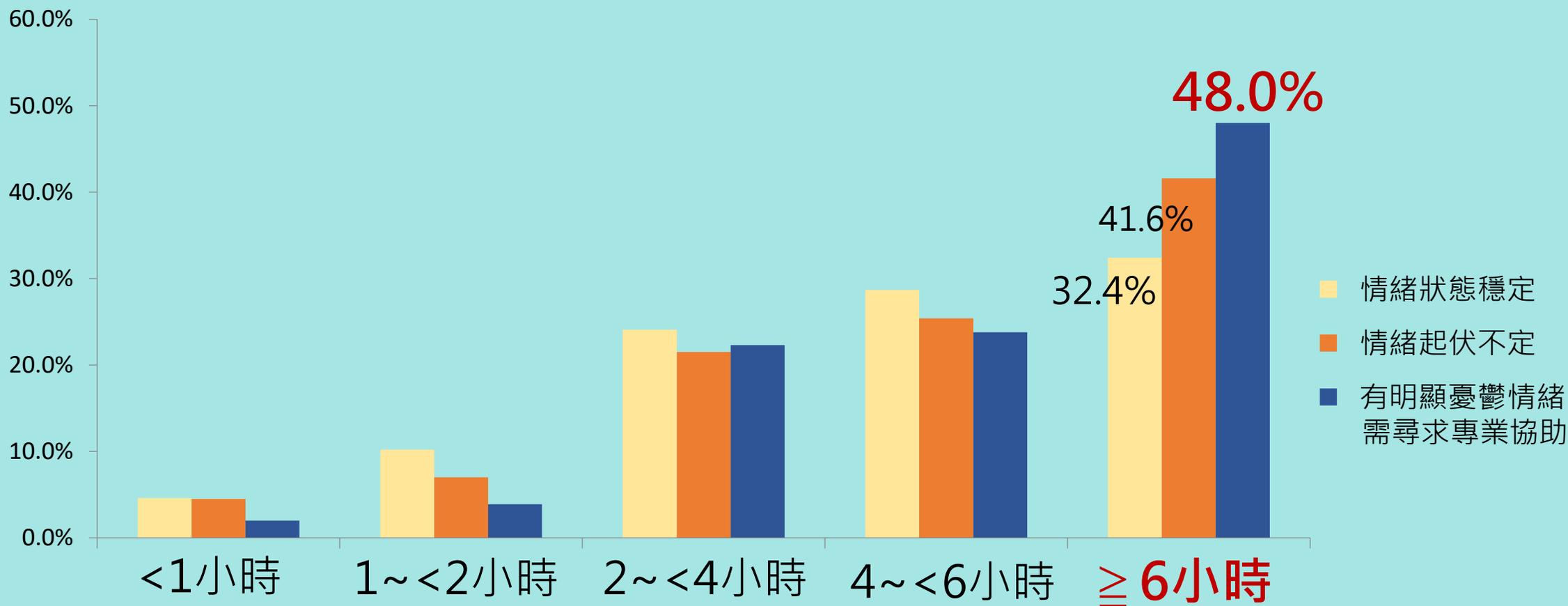
■ 越覺得自己「孤單」者，其憂鬱程度的比例越「高」。

每日上網的總時數



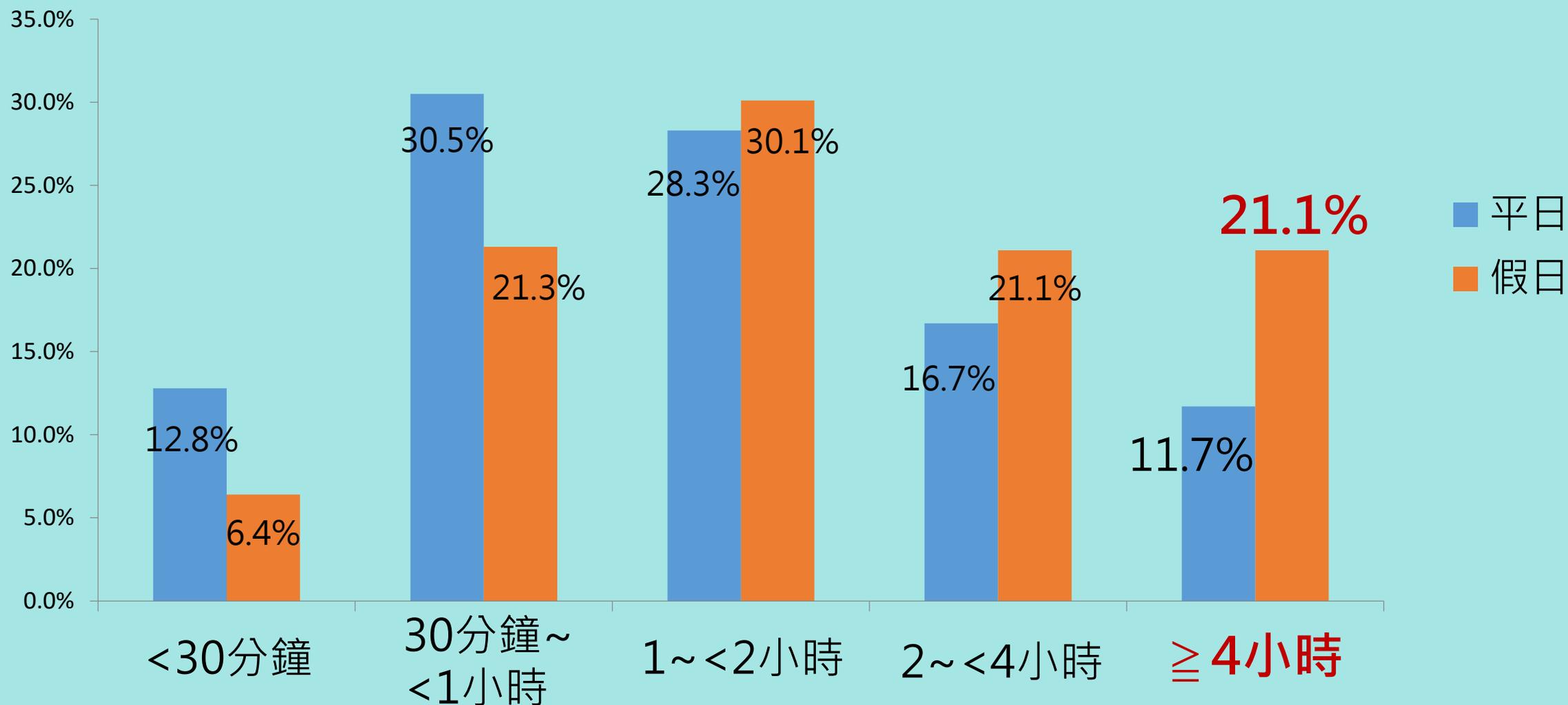
■進一步分析，「年級越高」者平日之每日上網總時數 ≥ 6 小時 的比例越高。

憂鬱程度與平日每日上網的總時數

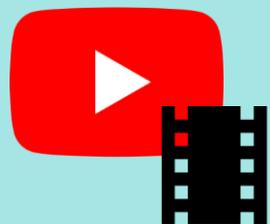


■ 進一步分析，「憂鬱程度越高」者假日之上網總時數 ≥6小時 的比例越高。

每次上網平均持續的時間



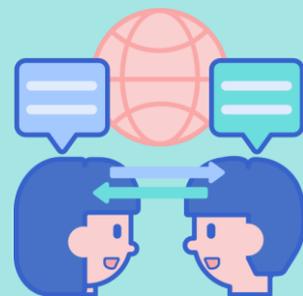
總是經常上網的目的或需求



瀏覽網路影片
(76.6%)



瀏覽社群網站
(63.4%)



與他人互動/聊天
(62.9%)



聽音樂
下載音樂
(58.8%)



玩線上遊戲
(48.7%)

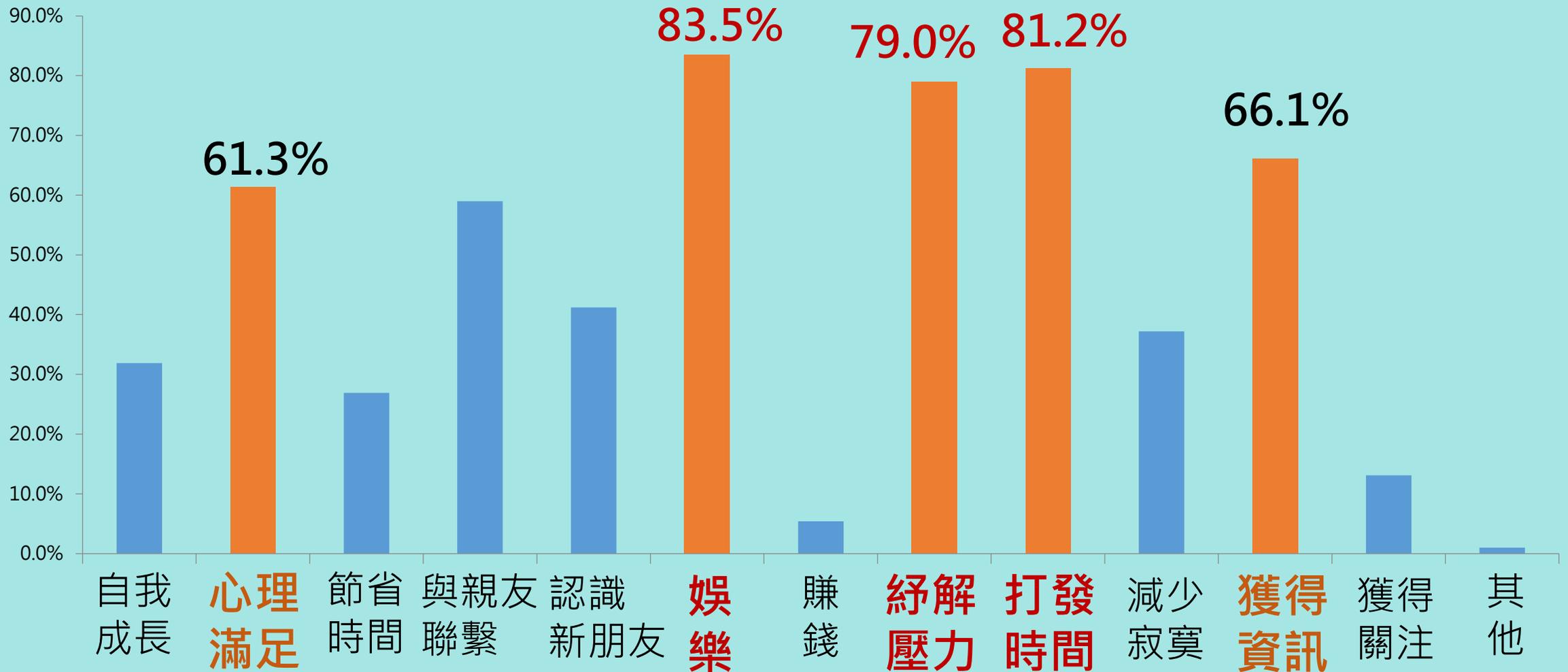
- 「男生」(66%) 因「玩線上遊戲」上網的比例高於女生(28.2%)。
- 「女生」(71.1%) 因「瀏覽社群網站」上網的比例高於男生(57.1%)。

憂鬱程度與 因與他人互動/聊天而上網

	從來沒有	很少	有時候	經常	總是如此
情緒狀態 穩定	2.8%	11.5%	23.4%	33.7%	28.6%
情緒 起伏不定	2.3%	12.1%	24.3%	28.0%	33.3%
有明顯憂鬱情 緒，需尋求專 業協助	3.5%	10.4%	16.6%	29.0%	40.5%

- 「憂鬱程度」越高者，總是因「與他人互動聊天」而上網的比例越高。

使用網路帶來的便利/好處(複)



長時間使用網路後覺得.....



25.3%

「不容易專注」



33.5%

「睡眠時間減少」



6.2%

和朋友互動「變少」



27.8%

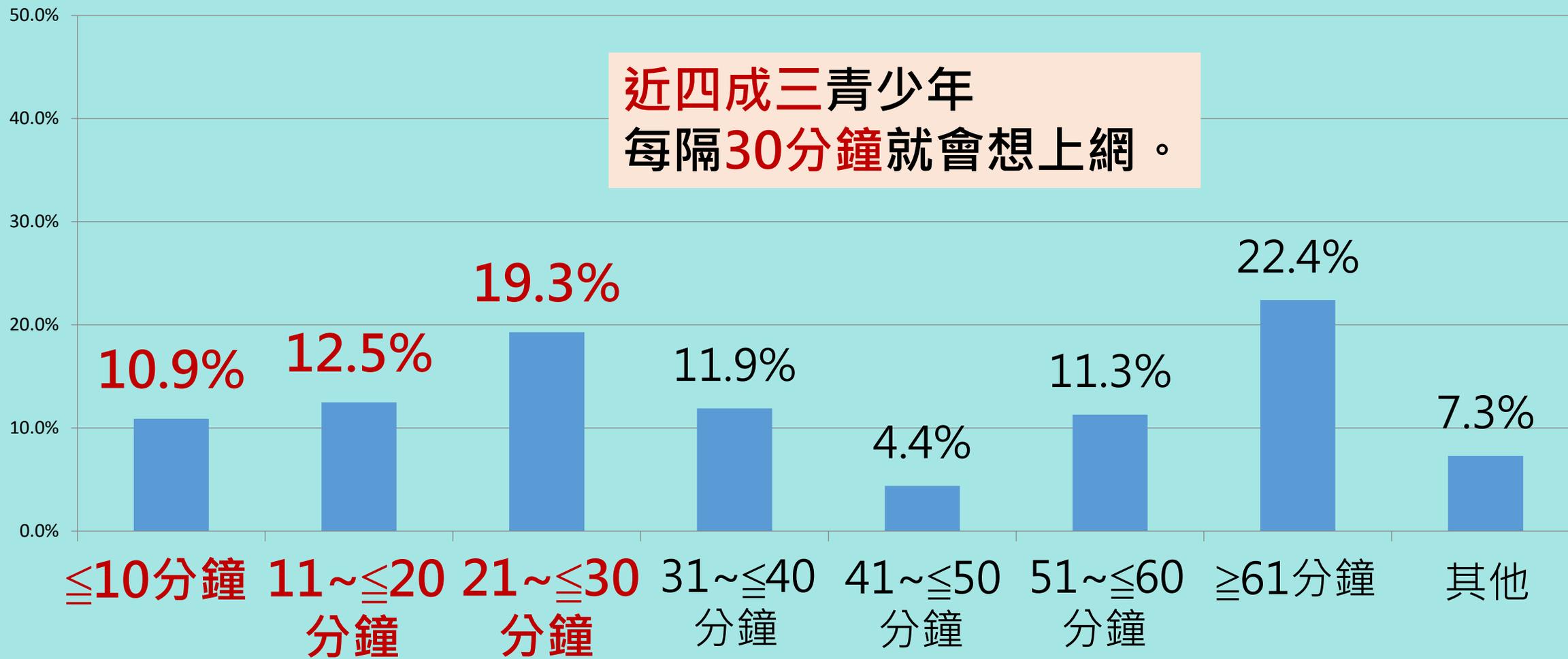
生活作息「更不規律」

■ 進一步分析：

1. **女生**比男生覺得「睡眠時間減少」及生活作息「更不規律」。
2. **有明顯憂鬱情緒需尋求專業協助者**，覺得和「朋友互動變少」比例明顯高於情緒起伏不定者。
3. **憂鬱程度越高者**，覺得「睡眠時間減少」、「不容易入睡」比例越高。

平均每隔多久想上網

近四成三青少年
每隔30分鐘就會想上網。



一天中平均多久想上網與憂鬱程度

	情緒狀態 穩定	情緒 起伏不定	有明顯憂鬱情緒， 需尋求專業協助
<10分鐘內	56.1%	24.6%	19.3%
11~≤20分鐘	59.1%	28.8%	12.1%
21~≤30分鐘	62.0%	25.4%	12.6%
31~≤40分鐘	62.2%	26.8%	11.0%
41~≤50分鐘	63.4%	25.8%	10.8%
51~≤60分鐘	72.2%	19.4%	8.4%
≥61分鐘	66.0%	22.1%	11.9%
其他	61.2%	27.9%	10.9%

結論與建議

1) 憂鬱檢測APP-檢視及書寫記錄，有效預防負面情緒的累積

每十位青少年中有三位總是經常感到有壓力；12.5%受訪者每天近五分之一時間都感到壓力大(扣除睡眠8小時外)，心情不好時僅不到兩成會主動求助。

2) 引導孩子培養多元興趣，一同運動紓壓

上網累積時數或單次上網時間長度，假日比平日高出近一倍。

3) 了解及評估其孩子觀看影片的類型及喜好；投其所好，提供正確之心理健康資訊，如宣導影音、心情頻道聊天室等。

青少年總是上網的目的為「觀看網路影片」；其次為瀏覽社群網站及與他人聊天。