

114年度青春交響曲～青少年公益巡迴校園講座
網路交響曲-網路樣貌





台灣青少年網路使用現況

個人的數據

- 根據行政院青少年發展委員會「109年青少年網路使用調查報告」顯示，青少年網路使用率持續上升，顯示青少年網路使用普及化程度提高。
- 青少年網路使用時間增加，顯示青少年網路使用普及化程度提高。
- 青少年網路使用時間增加，顯示青少年網路使用普及化程度提高。

心理學講習

- 網路使用與青少年心理發展之關係，包括網路使用對青少年心理發展之影響，以及青少年網路使用與心理發展之關係。
- 網路使用與青少年心理發展之關係，包括網路使用對青少年心理發展之影響，以及青少年網路使用與心理發展之關係。
- 網路使用與青少年心理發展之關係，包括網路使用對青少年心理發展之影響，以及青少年網路使用與心理發展之關係。

大拍照禮儀

青少年心靈能量補給站

校園巡迴講座

國立東華大學

東華大學

網路成癮的心理機制

網路成癮 (Internet Addiction Disorder, IAD) 是指因過度使用網路而導致身心功能受損，並對日常生活造成顯著負面影響的行為模式。其特徵包括強烈的渴求、戒斷症狀、耐受性增加，以及即使知道對健康有害仍無法停止使用。判斷標準通常涉及使用時間過長、無法控制使用行為、優先於其他活動、持續使用導致人際關係、學業或工作受損等。



情緒調節

網路成癮常伴隨行為問題、情緒障礙及社交焦慮的自覺應對方式。



壓力調節機制

因生活壓力而使用網路者，應針對問題尋求專業協助與大膽發言。



需要理解與陪伴

應以好奇心、關心與耐心陪伴，若發現嚴重情況，應尋求專業協助。



心理健康的嚴峻考驗

78.6%

心理健康困擾

根據2025年調查報告，高達78.6%的青少年曾出現心理健康困擾，其中有17%已達中級以上的焦慮程度，應予關注。

台灣兒童青少年精神醫學會於2025年發布的調查顯示，近年來在兒少門診中最常見且增加最多的原因是「憂鬱症」。

根據最新統計，自殺已成為台灣15-24歲青少年第二大最嚴重的第二次死因，與該年齡段的課業壓力、以及性暴力等外部因素有關，與青少年的行為存在高度且顯著的相關性。

10.9

15-24歲自殺死亡率

根據衛福部最新統計，台灣15-24歲青少年每十萬人中有10.9人死於自殺，是自衛成為該年齡段第二大死因，數字持續攀升。



大拍照禮儀

青少年心靈能量補給站 校園巡迴講座

贊助單位：台大EMBA 校友基金會

主辦單位：財團法人「孫老師」基金會 分事務所

Cheer up!

