

編號：3130

議題研析

一、題目：兒童及少年網路濫用保護措施之法制研析

二、議題所涉法規

兒童及少年福利與權益保障法

三、背景說明（緣起）

（一）暑假期間，兒童及少年（下稱兒少）上網時間大幅增加。根據臺北市聯合醫院統計，自 110 年 7 月至今（115）年 5 月期間，因網路遊戲濫用成癮就醫人數共 614 人，其中 19 歲以下占 60.42 %¹，兒少為網路濫用之高風險族群。

（二）醫師指出²，負責控制自制力的前額葉，在青少年階段尚未成熟，易受立即性回饋刺激，進而成癮。網路遊戲往往提供立即性的快樂導致上癮，斷網後易有焦慮、注意力不集中等現象，嚴重甚至拒學、自傷等。

四、問題爭點

兒少因身心尚處於發展階段，較易產生網路濫用或成癮情形，而現行法制是否足以因應其保護需求，以及是否有強化分齡管理措施之必要，值得探討，爰就此提出研析意見。

五、探討研析

（一）全球人口約 7% 表現網路成癮現象，並以兒少最容易受到傷害

網路濫用（Problematic use of the Internet, PUI）或網路成癮（Internet Addiction Disorder, IAD）是指所有網路濫用、具有類似成癮症狀的行為模式的總稱，包括如網路遊戲障礙、社群媒體障礙等網路濫用成癮行為³，其中遊戲障礙症已被世界衛生組織（World

¹ 邱書昱，網癮就醫兒少占 6 成 焦慮、拒學是警訊，聯合報，115 年 7 月 7 日，第 A6 版。

² 邱書昱，同前註。

³ Zare-Bidoky M, Baldacchino AM, Demetrovics Z, Fineberg NA, Kamali M, Khazaal Y, Potenza MN, Stein DJ, Ekhtiari H. Problematic usage of the internet: Converging and diverging terminologies and constructs,

Health Organization, WHO) 正式列為精神疾病。全球約有 7% 的人口表現網路濫用成癮現象，且盛行率呈上升趨勢，並以兒少最容易受到傷害⁴。調查發現⁵，全球 11% 的兒少有社群媒體障礙；超過 34% 兒少每日玩電子遊戲，超過 22% 每日至少 4 小時；12% 兒少有沈迷電子遊戲的風險。我國 12 歲以上民眾約有 5.2% 具有網路沈迷傾向⁶；兒少網路遊戲成癮盛行率約 3.1%⁷。歐洲兒少每日上網時間長達 4 至 6 小時，近 60% 曾經歷網路帶來的情緒或心理社會問題⁸。網路濫用成癮已成為全球關注重要公共衛生議題。

專家指出，判斷網路濫用成癮症必須檢視是否出現「失控造成生活失能」而非使用時間，包括無法控制、生活以網路遊戲優先而忽略掉其他日常活動、已知影響日常功能（包含健康、家庭、學校、工作等）卻持續，且難以自我控制至少持續 12 個月，就可能達到網路遊戲成癮程度⁹。目前手機或網路成癮各自有對應的量表可自我評估¹⁰。

（二）針對兒少網路濫用成癮防治，各國立法政策不同

針對兒少網路濫用成癮防治，各國立法政策不同。從對限制兒少網路遊戲時間開始，近年各國則將相關措施推展到社群媒體和串流平臺。韓國曾於 2011 年 11 月立法禁止 16 歲以下用戶在 0 時至 6 時訪問網路遊戲，後因成效有限於 2021 年廢止並轉為父母和兒少合意自

Journal of Behavioral Addictions, 2025/10, Retrieved From: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41115014/>, Last Retrieved: 2026/7/14.

⁴ Naomi A Fineberg, Zsolt Demetrovics, Marc N Potenza, Gemma Mestre-Bach, Hamed Ekhtiaril, Andres Roman-Urrestarazu, Sophia Achab, Thomas Kattau, Henrietta Bowden-Jones, Shane A Thomas, Thomas F Babor, Beban Kidron, Dan J Stein, Global action on problematic usage of the internet: announcing a Lancet Psychiatry Commission, The Lancet Psychiatry, Vol. 12, Iss. 1, P11-13, Retrieved From: [https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(24\)00323-7/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(24)00323-7/fulltext), Last Retrieved: 2026/7/13.

⁵ World Health Organization(WHO), Teens, screens and mental health, 2024/9/25, Retrieved From: <https://www.who.int/europe/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health>, Last Retrieved: 2026/7/16.

⁶ 數位發展部，113 年網路沈迷研究調查報告及摘要，114 年 3 月 12 日，頁 38。

⁷ 林煜軒，青少年網路遊戲成癮調查，國家衛生研究院兒童醫學及健康研究中心&生醫資源中心，網址：<https://chrc.nhri.edu.tw/forparents/3C/class-s2-01.html>，最後瀏覽日期：115 年 7 月 14 日。

⁸ European Commission, Statement by President von der Leyen with the Co-Chairs of the Special Panel on child safety online, 2026/7/13, Retrieved From: https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/en/statement_26_1590, Last Retrieved: 2026/7/14.

⁹ 楊淑閔，網遊成癮關鍵在生活失能 醫：及早發現可陪孩子諮詢，中央社，114 年 5 月 12 日。

¹⁰ iWIN，網路成癮量表專區，網址：<https://i.win.org.tw/addiction-intro.php>，最後瀏覽日期：115 年 7 月 13 日。

主調整對遊戲使用方式、時間的「時間選擇制」¹¹。

以規範兒少使用社群媒體之保護立法政策為例¹²，澳洲禁止 16 歲以下兒少使用社群媒體；巴西則要求數位服務平臺必須將 16 歲以下用戶帳號與其父母關聯之告知義務；中國大陸、印尼、馬來西亞、土耳其、阿拉伯聯合大公國等國已立法限制 15 或 16 歲以下兒少使用或進入社群媒體。法國、希臘、瑞典等國研議將可能對兒少造成傷害的數位服務最低年齡限制在 15 歲，法國並要求網路平臺業者建立限制服務黑名單。丹麥、西班牙則研議將年齡限制在 16 歲，丹麥允許在父母同意下降低年齡。挪威、英國及加拿大則預計在 2027 年初以前提案限制 16 歲以下兒少使用社群媒體。德國、葡萄牙、義大利、愛爾蘭、奧地利、斯洛維尼亞等國也開始進行立法研議程序，且均傾向限制或禁止兒少使用社群媒體。不過日本及美國等國則對禁用網路或社群媒體之措施持保留態度¹³。

（三）建議針對兒少網路濫用成癮行為，宜依不同年齡發展階段，研議於兒少權法增訂分齡數位保護制度

歐盟專家指出，10 至 13 歲之兒少屬「非常脆弱階段」(very vulnerable phase)，越早使用社群媒體之成癮性越高，雖然目前缺乏可靠數據確定年齡界線，但兒少之大腦仍處發育階段，13 歲至 15 歲是心理健康最容易受傷害之年齡，建議 3 歲以下兒童不應使用電子螢幕；3 歲至 12 歲兒少應在監護人或老師陪同下使用網路並限制使用時間；13 歲至 15 歲兒少則可過渡到逐漸自主使用，應加強資訊透明接觸管道；16 歲至 18 歲兒少則是認同鞏固跟自主性增強階段，但宜強化其掌握駕馭網路世界之技能，以免網路濫用造成成癮行為、焦

¹¹ 韓國強制關機政策原定於《青少年保護法》(청소년 보호법)第 26 條規定，於 2021 年廢止。現行時間選擇制則是依《遊戲產業促進法》(게임산업법)第 12 條之 3 規定。見여성가족부, 1 일부터 '게임 섯다운제' 폐지... 청소년이 이용시간 자율 섯택, 2021/12/31, 網址：<https://www.korea.kr/news/policyNewsView.do?newsId=148897555>，最後瀏覽日期：115 年 7 月 16 日。

¹² France24, Growing list of countries move to ban social media for children, 2026/7/12, Retrieved From: <https://www.france24.com/en/live-news/20260712-growing-list-of-countries-move-to-ban-social-media-for-children>, Last Retrieved: 2026/7/14.

¹³ 雷光涵，澳洲禁社群 日本卻逆風？搶救兒少的政府背後有何顧慮，聯合報，115 年 6 月 27 日，網址：https://vip.udn.com/vip/story/121937/9591756?from=ai_widget&recontent=9601490，最後瀏覽日期：115 年 7 月 15 日。

慮等心理健康風險¹⁴。歐盟專家建議針對兒少網路使用選擇實施更高的「預防性」年齡限制及基於不同年齡之發展階段的多層次防治措施。

根據調查，113 年兒少每日平均上網時間達 3.96 小時，首次接觸網路的年齡也降至 7.1 歲¹⁵。現行兒童及少年福利與權益保障法（下稱兒少權法）第 43 條、第 44 條及第 46 條¹⁶雖有針對禁止兒少觀覽使用有害遊戲軟體及網際網路內容、超過合理時間持續使用電子類產品致有害身心健康及家長義務規定、遊戲軟體分級及設置網際網路內容防護機構等相關規定，但其規定仍傾向網路內容防護，並未明確規定使用時間；調查亦顯示，僅 31.6% 家庭對兒少上網時間或限制進行共同約定，高達 58% 家庭並無任何約定¹⁷或明確之約束規範。

在數位資訊充斥的年代，網路使用已成為兒少成長與日常生活不可或缺之一環，兒少網路濫用成癮可能造成睡眠不足、憂鬱、焦慮、網路霸凌或接觸有害內容而影響兒少之身心健康。參酌歐盟各國立法政策，建議針對兒少網路濫用成癮行為，宜依不同年齡發展階段，研議於兒少權法增訂分齡數位保護制度，授權中央主管機關依不同年齡訂定數位服務使用原則、使用時間管理、家長監督措施及平臺應配合事項，以有效保障兒少之權益。

撰稿人：蔡琮浩

¹⁴ Jennifer Rankin, EU chief pledges social media ban to protect children from 'predatory algorithms', The Guardian, 2026/7/13, Retrieved From: <https://www.theguardian.com/world/2026/jul/13/eu-social-media-ban-children-under-13-ursula-von-der-leyen>, Last Retrieved: 2026/7/16.

¹⁵ 衛生福利部，3C 有界線，親情不掉線—數位時代的親子教養衝突，114 年 5 月 2 日，網址：<https://dep.mohw.gov.tw/DOPs/fp-1318-82373-105.html>，最後瀏覽日期：115 年 7 月 14 日。

¹⁶ 兒童及少年福利與權益保障法第 43 條第 1 項規定：「兒童及少年不得為下列行為：……三、觀看、閱覽、收聽或使用有害其身心健康之暴力、血腥、色情、猥褻、賭博之出版品、圖畫、錄影節目帶、影片、光碟、磁片、電子訊號、遊戲軟體、網際網路內容或其他物品。……五、超過合理時間持續使用電子類產品，致有害身心健康（第 1 項）。父母、監護人或其他實際照顧兒童及少年之人，應禁止兒童及少年為前項各款行為（第 2 項）。……」；第 44 條第 1 項規定：「新聞紙以外之出版品、錄影節目帶、遊戲軟體應由有分級管理義務之人予以分級……」；第 46 條規定：「為防止兒童及少年接觸有害其身心發展之網際網路內容，由通訊傳播主管機關召集各目的事業主管機關委託民間團體成立內容防護機構，並辦理下列事項：一、兒童及少年使用網際網路行為觀察。二、申訴機制之建立及執行。三、內容分級制度之推動及檢討。四、過濾軟體之建立及推動。五、兒童及少年上網安全教育宣導。六、推動網際網路平臺提供者建立自律機制。七、其他防護機制之建立及推動（第 1 項）。網際網路平臺提供者應依前項防護機制，訂定自律規範採取明確可行防護措施；未訂定自律規範者，應依相關公（協）會所定自律規範採取必要措施（第 2 項）。……」

¹⁷ 數位發展部，同註 6，頁 72。