

數位福祉：傳播科技研究取徑與發展

Digital Well-Being: Approaches and Developments in Communication Technology Research

王紹蓉¹

摘要

近年來隨著行動媒體、社群平台與人工智慧技術迅速發展，數位科技已與人類日常生活緊密相連，並持續在社交關係、工作模式與生活節奏中扮演重要角色，「數位福祉」因而成為理解數位科技如何影響生活品質的重要概念。本期專刊旨在集結相關研究，從不同理論與方法取徑，勾勒數位福祉在傳播科技領域研究中的多元樣貌。本篇導論首先回顧數位福祉概念的理論基礎與研究方向，說明其由單一媒體效果取向，逐漸發展為結合主觀幸福感、制度條件與社會脈絡的分析架構；接著討論近年數位福祉研究在主題與方法上的趨勢；最後簡介本期專刊收錄的三篇論文，呈現數位福祉在宏觀、微觀與集體層次上的研究面向。

1. 本文作者王紹蓉為國立中山大學行銷傳播管理所教授，聯絡方式：Email：shaowang@faculty.nsysu.edu.tw；通訊處：804 高雄市鼓山區蓮海路70號管理研究大樓二樓。

行動媒體、社群平台與人工智慧技術在近二十年間快速發展，傳播科技之於人類，已由溝通工具轉變為緊密鑲嵌於每日生活節奏、社交互動與制度運作的結構性現象；一方面擴展了個體的行動自主性，使個體得以跨越時空限制工作、學習與社交，另一方面卻也帶來干擾面對面互動（McDaniel & Drouin, 2019）、即時回應壓力與角色界線模糊（Vanden Abeele et al., 2018）、拖延行為（Meier, 2022）、注意力分散和生產力降低（Orhan et al., 2021），以及影響睡眠和健康，引發焦慮與情緒耗竭（Orzech et al., 2016; Liang et al., 2025）等問題。在此背景下，「數位福祉（Digital Well-Being）」逐漸成為理解數位媒體使用與生活品質的重要概念。

Vanden Abeele（2021）將數位福祉定義為高度數位化連結的情境脈絡中，個體在所獲得的利益與所承擔的代價之間，主觀且最佳化的平衡狀態。數位福祉不僅關注個人經驗，更涵蓋資訊社會中科技、生活與制度之間的關係重組。經濟合作暨發展組織（Organisation for Economic Co-operation and Development, OECD）於 2019 年將數位福祉納入人類福祉的衡量框架，並於 2024 年初與科技公司思科（Cisco）合作，透過跨國數據與指標，系統性檢視數位科技對人類生活與福祉各面向的影響。因此，從政策面而言，數位福祉的提出象徵人類社會對數位轉型後的反思，強調科技發展的最終目的，並非僅止於效率提升或經濟成長，而應在於促進人類美好生活，並以此作為組織與政府決策的重要目標。從學術視角而言，數位福祉作為傳播科技研究的取向，則關注資訊社會中數位媒體如何在結構層次上形塑使用行為，並在此基礎上成為支持日常生活運作的資源，同時也關注可能衍生出的風險與不平等。

Vanden Abeele（2021）指出，數位福祉不應被理解為科技成癮的對立面，而是一種主觀且變動的經驗狀態，其核心在於個體如何在高度線上連結的環境中，持續協商連結與斷連之間可接受的平衡，而這樣的平衡本質上極為脆弱，個體往往對數位裝置與平台同時抱持依賴與排斥的矛盾，形成既擁有便利，也伴隨負擔的關係。此一觀點奠基於主觀幸福感的理論脈絡，將幸福感視為個體對生活品質的整體評價，涵蓋認知層面的生活滿意度，以及正向與負向的情緒體驗，並強調其隨情境與時間而變動的特性（Diener, 1984）。在此意義下，數位福祉並非對數位媒體使用本身進行規範性的論斷，而是關注數位科技如何被嵌入日常生活之中，並在不同生活脈絡下，支持或干擾人們實現理想生活、角色期待與價值取向。

從既有實證研究來看，數位媒體使用與數位福祉之間的關聯往往呈現有限且不穩定的效果，且研究結果常受限於數位實踐的界定方式、使用類型與個別差異（Orben & Przybylski, 2019）。由此可見，問題核心不在於數位科技對福祉的影響與否，而在於若將數位媒體使用視為單一旦同質的行為，便難以捕捉其在不同生活情境中所產生的差異化作用。正如 Valkenburg 等人（2021）所指出，若忽略使用行為的目的、情境與社會意義，研究焦點便可能將高度異質且關係性的影響，簡化為去脈絡化的「過度使用」問題，從而模糊了數位媒體科技在增進或影響人類福祉上的多重角色。

基於此一反思，近年來數位福祉研究逐漸由使用是否過量、成癮的問題導向，轉向關注高度數位化的生活形態下，數位實踐如何在日常情境裡被安排、調整與合理化。Vanden Abeele 與 Nguyen（2022）指出，數位福祉的核心不在於使用量的多寡，而在於人們如何在利益與代價並存的數位環境中，持續處理可近用性所帶來的責任期待與情境衝突，並據此形成對生活品質的整體評價。據此脈絡，微觀層次的研究不再將福祉簡化為單一行為指標，而是著眼於使用者如何在具體生活場域，評估數位化連結對欲達成的目標與生活運作的助益，例如是否有助於關係維繫與情感支持、是否造成活動中斷與注意力耗損，以及是否與其對理想生活秩序的期待一致等（Nguyen et al., 2024）。

相對地，宏觀層次的研究指出，數位化生活的壓力與困擾之所以會反覆出現，並不完全是個體自我管理不足所致，而是與整體社會所形成的結構性條件密切相關。在 Büchi（2021）的數位福祉框架中，個體的數位實踐並非單一、獨立的行為，而是受到平台化媒介環境、社會互動規範與制度安排所形塑。這些結構力量使同一套數位實踐往往同時帶來可觀察的利益與傷害，並進一步影響個體的主觀福祉。更重要的是，當越來越多人在相似條件下採取相似的使用模式，這些微觀實踐會逐漸累積為宏觀層次的社會常態，例如數位媒體的即時性與可近用性被視為理所當然，而這些常態又會反過來重新界定人們的時間邊界、注意力分配與責任期待，導致在日常生活中更難以擺脫高度連結的壓力。

由此可見，數位福祉同時是一種日常情境中的經驗協商過程，也是一種微觀實踐與宏觀結構相互生成、彼此回饋的社會動態。伴隨此一理論轉向，相關研究在方法上也有相應的反思與調整。考量橫斷面的自我回溯問卷設計，難以捕捉碎片化、習慣化

且高度情境化的日常使用行為，越來越多的研究開始採用裝置紀錄、經驗取樣與縱貫性資料分析，以掌握數位行為與主觀幸福感經驗之間隨時間變動的關係。這樣的方法取徑，亦回應 Vanden Abeele (2021) 所提出的動態系統觀點，強調數位福祉是由個人特質、平台設計與具體生活情境交互建構的過程，而非靜態制式化測量的結果。

在此多層次框架下，本期專刊收錄的三篇文章，也反映出數位福祉在研究主題和方法上的多元性與前瞻性。第一篇是施琮仁教授的〈台灣民眾對網路攻擊的風險感知與政策態度〉，聚焦於高度數位化社會中，網路攻擊風險如何被一般民眾理解與評估，並進一步影響其對相關公共政策的支持態度。此研究採隨機抽樣，從全國住宅電話資料庫中抽取電訪樣本 (N=2,147)，分析民眾對網路攻擊的風險感知、責任歸因與政府角色期待之間的關聯，呈現出數位安全議題如何連結至主觀安全感與制度信任。本文將數位福祉置於宏觀治理與公共政策脈絡之中，並指出數位環境中的不確定性與風險，已成為影響民眾生活品質與社會穩定的重要因素，亦突顯數位福祉在風險溝通與政策形成中的關鍵角色。

第二篇是周軒逸教授與古滇宇的〈失敗為成功之母：故意失敗遊戲廣告之廣告效果初探〉，探討遊戲與社群平台中的「故意失敗」廣告策略。研究結合基模與觸發理論，透過兩個實驗室實驗，系統性檢驗不同故意失敗程度、廣告媒介與訴求形式，對廣告態度、品牌記憶與情緒反應的影響，結果發現故意失敗雖有助吸引注意並提升品牌回想，卻同時引發生氣等負向情緒，並降低廣告與遊戲態度。此研究補充遊戲廣告與基模不一致的論述，並指出當數位內容設計過度依賴干擾性與負向情緒誘發時，可能削弱玩家在數位環境中的自主感與正向體驗。本文探討數位福祉於消費和廣告情境中的意涵，從學術與實務面檢視廣告策略對消費者情緒負荷與數位生活品質的長期影響。

第三篇是黃毓超教授與湯愛玉教授的〈太魯閣族語言行動社群建置之初探〉，以文化傳承與社會連結為核心，探討數位科技在促進原住民族語言復振中的角色。研究採取參與式行動研究方法，與在地社群協作，透過 LINE 社群建置太魯閣族語行動社群，分析線上社群在串連語言使用者、提升語言意識，以及創造新互動空間上的實踐經驗與限制。研究結果顯示，數位平台有助於擴展族語使用機會並強化族群認同，但其永續性仍高度仰賴在地經營動能與實體互動的支撐。此文從社會網絡與文化永續的

視角，說明數位科技如何在特定社會脈絡中成為支持關係連結與集體意義建構的重要資源，並為數位福祉研究提供超越個人層次、著眼於社群實踐的分析案例。

整體而言，本期專刊收錄的三篇論文，橫跨公共治理、廣告策略、文化實踐等不同面向，展現數位福祉在跨層次、跨脈絡的分析視角。無論是宏觀層面的制度信任與安全感，微觀層面的個體自主感與情緒負荷，或是社群集體的關係連結與文化意義建構，皆顯示數位福祉並非單一面向的結果，而是鑲嵌於制度體系、平台訊息設計，以及社會實踐交互作用之中。三篇研究在主題選擇、方法取徑與分析層次上的不同面向，呈現數位福祉研究的廣度與深度，也為理解資訊社會中科技與生活品質之間的複雜關係，提供多元且互補的視角。

參考文獻

- Büchi, M. (2024). Digital well-being theory and research. *New Media & Society*, 26(1), 172-189.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin*, 95(3), 542.
- Liang, J., Zhang, X., Leung, D. K. K., & Leung, L. (2025). Under the Shadow of Uncertainty: A Longitudinal Study Tracing the Pathway From Future Uncertainty to Psychological Distress Through Social Media Addiction and Emotional Exhaustion. *Social Media+ Society*, 11(2), 20563051251342225.
- McDaniel, B. T., & Drouin, M. (2019). Daily technology interruptions and emotional and relational well-being. *Computers in Human Behavior*, 99, 1-8.
- Meier, A. (2022). Studying problems, not problematic usage: Do mobile checking habits increase procrastination and decrease well-being?. *Mobile Media & Communication*, 10(2), 272-293.
- Nguyen, M. H., Büchi, M., & Geber, S. (2024). Everyday disconnection experiences: Exploring people's understanding of digital well-being and management of digital media use. *new media & society*, 26(6), 3657-3678.
- Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). Screens, teens, and psychological well-being: Evidence from three time-use-diary studies. *Psychological science*, 30(5), 682-696.
- Orhan, M. A., Castellano, S., Khelladi, I., Marinelli, L., & Monge, F. (2021). Technology distraction at work. Impacts on self-regulation and work engagement. *Journal of Business Research*, 126, 341-349.
- Orzech, K. M., Grandner, M. A., Roane, B. M., & Carskadon, M. A. (2016). Digital media use in the 2 h before bedtime is associated with sleep variables in university students. *Computers in Human Behavior*, 55, 43-50.
- Valkenburg, P., Beyens, I., Pouwels, J. L., van Driel, I. I., & Keijsers, L. (2021). Social media use and adolescents' self-esteem: Heading for a person-specific media effects paradigm. *Journal of Communication*, 71(1), 56-78.

- Vanden Abeele, M., De Wolf, R., & Ling, R. (2018). *Mobile media and social space: How anytime, anyplace connectivity structures everyday life. Media and Communication*, 6 (2), 5-14.
- Vanden Abeele, M. M. (2021). Digital wellbeing as a dynamic construct. *Communication Theory*, 31(4), 932-955.
- Vanden Abeele, M. M., & Nguyen, M. H. (2022). Digital well-being in an age of mobile connectivity: An introduction to the Special Issue. *Mobile Media & Communication*, 10(2), 174-189.

