

校園廣播站

若有疑問請洽學務處生教組、衛生組

班級整潔成績

1 719、801、902

2 702、809、904

3 713、810、903、909

4 703、814、820、915

5 709、803、812、907

6 716、808、913

班級秩序成績

1 701、702、704、706、801、809、902、903、912、919

2

3 803、804、805

4 708、709、710、711、906、916

5

6 712、713、715、716、806、807、811、907、914、915

110學年度(上)

發行人：陳忠明校長

總編輯：羅慧棋主任

副總編輯：洪菁穗組長

主編輯：胡淑萍老師

社群媒體讓你上癮了嗎？



在現今網路發達的時代，多數人都有使用社群媒體的習慣。根據Digital Report 2020 統計，臺灣網路使用滲透率已達86%，臺灣人更是花費近三分之一的時間在網路上。財團法人台灣網路資訊中心在2019年的調查中發現，在眾多網路服務應用中，社群網站的使用率達到八成，而「Facebook」和「Instagram」為使用率最高的社群媒體，而使用率最高的年齡層為12至39歲。

社群媒體如何讓人上癮？

多數使用社群媒體的族群為青少年，青少年正處於尋求認同和自我價值的階段，而媒體平台的便利性，提供一個能快速獲得認同的管道，更加深青少年對於社群媒體的依賴程度。

另外，社群媒體的「按讚機制」，也是讓人上癮的關鍵之一。按讚機制和大腦的獎賞機制息息相關，大腦的獎賞機制在人獲得滿足時，會分泌多巴胺讓人感到快樂，因此會促使身體重複去做這件事情。而按讚機制則透過讓使用者滿足，觸發大腦獎賞機制，進而讓人持續不斷的使用社群媒體，如同上癮一般。



社群媒體上癮的跡象

- 愈來愈渴望使用社群
- 時不時想到社群，也花很多時間去使用它
- 想透過社群，來逃避心煩的事情
- 一直想減少使用社群的時間，卻從沒成功過
- 如果不使用社群，會感到焦慮不安
- 使用社群太頻繁，對工作或學業已有負面影響



社群媒體造成的負面影響

■ 比較心態

當我們在社群媒體上看著別人的發文或限時動態，容易讓我們產生比較的心態，會覺得為什麼別人可以出去玩、拍美照、吃大餐和曬恩愛，而我卻什麼都沒有。哥本哈根大學一項研究發現，許多人承受「Facebook嫉妒」之苦，而放棄使用Facebook的研究參與民衆表示，他們對生活更滿意了。

■ FOMO (fear of missing out) 錯失恐懼症

又稱社群恐慌症，患者三不五時查看手機，擔心錯過社群媒體上的任何資訊。社群媒體中這種「害怕錯過」的情緒，是源於人類的歸屬感，渴望被他人認同、接受，當我們看見自己不在各種照片、貼文或言論中出現時，似乎意味著我們被某個群體拋棄了。在Instagram擁有10多萬粉絲的前模特兒桑德斯 (Stina Sanders) 就表示，社群媒體讓她覺得自己被拋棄，例如朋友舉辦了派對沒邀請她，會讓她感到孤獨和焦慮。

■ 無法享受當下

社群媒體可以让你回味過去發生的事情，但也可能扭曲你記憶中的特定時刻。因為我們常常在活動或和朋友的出遊中花了許多時間拍照，卻沒有真正享受和體驗眼前的活動。

■ 影響心理健康

過度使用社群媒體，可能會讓人們不快樂，也可能造成一些心靈健康的問題，像是焦慮、憂鬱等等。有一項針對1000位青少年的研究指出，41%的受訪者認為社群媒體讓他們焦慮、難受或抑鬱。

如何戒除社群媒體上癮呢？

■ 關掉社群訊息提醒

許多人在讀書或工作時看到手機跳出社群訊息，會忍不住點開手機看看，導致無法專注投入讀書或工作中。所以請關掉訊息提醒，專心的做好手邊的事情。

■ 規範社群的使用時間

設定自己使用社群的時間，像是每隔30分鐘到1小時才能點開社群網站1次，並且每次觀看時間最多不超過3分鐘，以免不小心又沉迷其中。

■ 睡覺時遠離手機

社群網站容易讓人克制不住一滑再滑，即使睡覺前心想：「再看一下下就好。」當真正關上手機可能已經是一小時之後了，因此睡前就把手機放在離床伸手無法觸及的地方。

社群媒體能取代真實社交嗎？

在真實世界與其他人進行互動，像是眼神的接觸或肢體的觸碰的時候，人體會分泌一種名為催產素的激素，這會使人感到平靜祥和，對於焦慮或憂鬱的緩解是有效的，而這也是社群媒體上的互動所無法取代的。

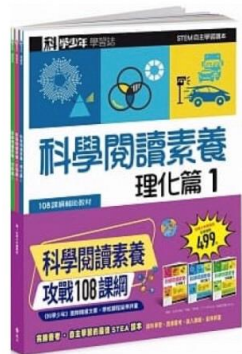
小編想說的話

小編之前準備考試的時間為了專心讀書，曾經將社群媒體刪掉，一開始刪掉的時候還想說會不會漏掉朋友的發文和限時動態。可是時間一久就發現，生活中少了社群媒體真的不會怎麼樣，有在聯絡的好朋友沒有社群媒體依舊會聯絡，並不會因為少了社群媒體而讓友情變淡。而社群媒體對你有什麼正面或負面影響呢？你是否有社群媒體上癮的跡象呢？

參考資料：

1. 社群媒體成青少年重心 當心「讀」出心病—小世界 <https://reurl.cc/zW7XKV>
2. 臉書、IG對健康的6種害處—天下雜誌 <https://www.cw.com.tw/article/5092974>
3. 網路成癮了？4方法「社群排毒」—hello醫生 <https://reurl.cc/GblDQ3>

峽客練功坊：科學閱讀素養理化篇



索書號：308 2020

Q1:請問『自動駕駛車』使用何種配備得以辨識路況？(1點)

Q2:何謂『車聯網』？會給生活帶來甚麼改變？(2點)