

小 郭



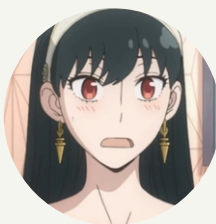


小遊戲：請同學上台演戲！

小安



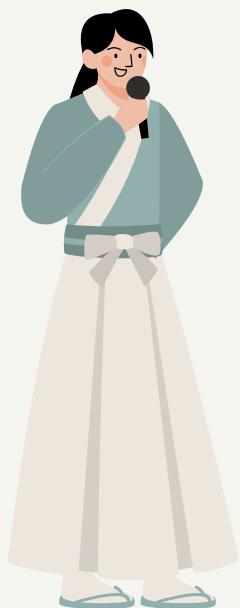
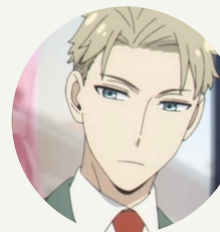
小約



旁白



佛傑



圖片來源：間諜家家酒

QUESTIONS?

/ 小組自願演戲 / 4

(小安和小約站在教室的一邊)

小安



小約，你看（拿出手機），這是我在社群媒體上看到的，一個很流行的舞蹈挑戰。

小約



哇！太酷辣！我們也來試試看吧！

(小安和小約開始模仿舞蹈動作，但並不太成功)

旁白



小安和小約似乎遇到了點挑戰。他們發現，社群媒體上看起來簡單的舞蹈，實際上卻需要很多練習和技巧。

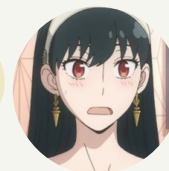
/ 小組自願演戲 / 4

佛傑



(佛傑走進來) 喂，你們在做什麼？

小約



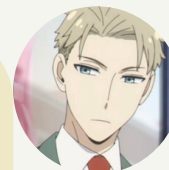
嗨，佛傑！我們在試著模仿這個社群媒體上的舞蹈挑戰。

小安



但我們好像做得不太好。

佛傑



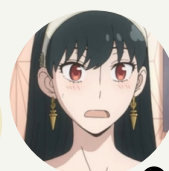
別擔心，我也試過。社群媒體上的東西很容易讓人產生不必要的壓力和焦慮。

旁白



正如佛傑所說，社群媒體上的光鮮亮麗的一面，往往只是表面的一部分。背後的努力和經歷往往被隱藏起來。

小約



那，我們應該怎麼辦呢？

ろむ



不費力的完美

EFFORTLESS PERFECTION

「不費力的完美」一詞來自於杜克大學

最初被用來形容年輕女性彷彿不需費力嘗試，天生就美麗聰明纖瘦又受歡迎

後來被延伸為某些人彷彿不費吹噓之力，也不用付出任何努力就是永遠的贏家。



鴨子綜合症

DUCK SYNDROME

事實上類似的心情不只存在杜克大學
在史丹佛就有另一個說法「鴨子綜合症」

意指就像鴨子在池塘裡划水，水面上看起來輕鬆平靜，其實水面下必須奮力踢水；
用來形容一個人在冷靜自持的外表下，正承受著不為人知的憂鬱或沮喪。

「你必須看起來是念最少書、準備最少，
卻不小心最成功的。

你得聊著還必須努力的地方，
卻又不讓人看到辛苦耕耘的一面。
你必須看起來會喝又會玩，卻又不能看起來愚蠢。

你必須幽默風趣卻不過分古怪。
你必須獨特卻又符合大眾要求的樣板。
你必須很會社交卻又在所有課業上拿高分。」





不費力的完美

EFFORTLESS PERFECTION

不費力的完美現象不只存在名校中，
隨著社群媒體崛起，
也成為青少年世代常見的狀態。



一日網紅體驗

請小組挑選一位同學，替他經營一個個人生活的網紅帳號。

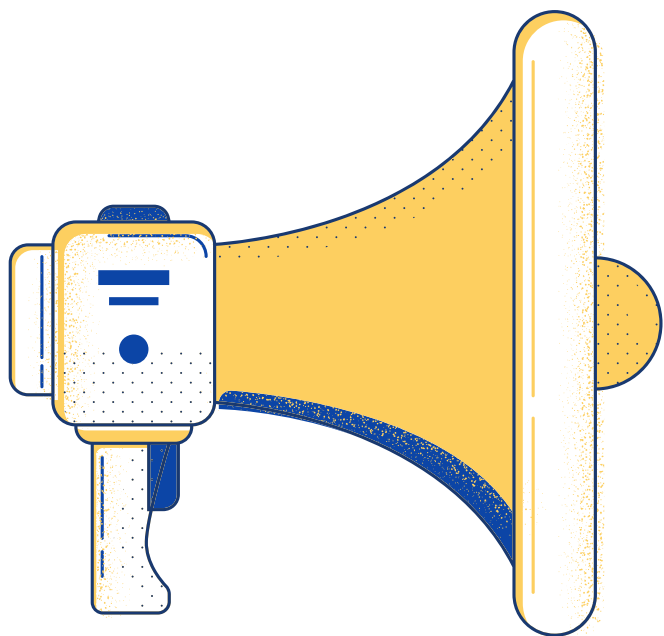




社群上展現
的東西一定是
真的嗎？

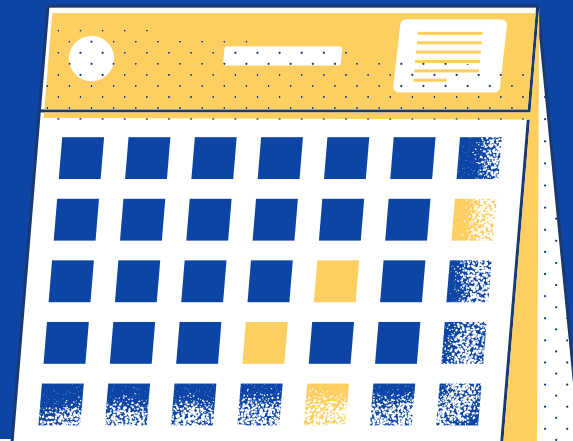
大家會把什麼內容發到社群網站上？（好的、壞的？）

請大家觀察，自己喜歡看的明星、網紅會發什麼樣的內容？



是什麼原因造成社群焦慮呢？

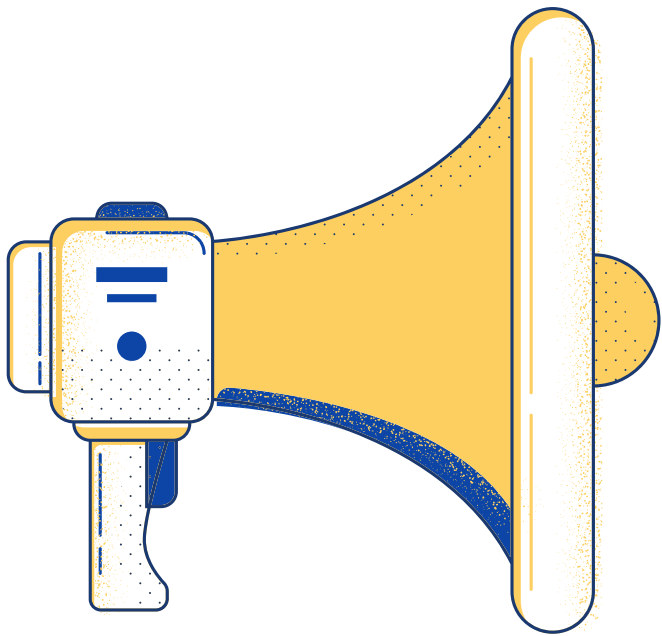
是什麼原因造成社群焦慮呢？



社群時代容易與他人進行比較，而這個比較就是FOMO的另一個面向，這場遊戲就像成癮一樣很難終止

每個人越來越能夠體現自己理想中的樣子，無論是輕易地用濾鏡修圖，或是訂廉航機票出國，展現精彩生活。

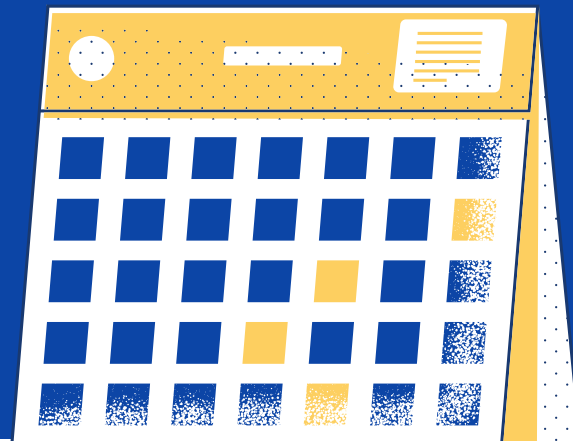
用和他人比較來決定自身價值。這樣的比較心態底下沒有贏家，因為無論擁有再多都還會有（看起來）更好、更亮眼的人存在。



什麼是容貌焦慮？

社群時代公眾越來越容易展演自己
有些人對於自己容貌感到不滿、沒自信
且對外表上細微瑕疵感到十分在意

容貌焦慮症候群



從臉書與 Instagram 流出的內部研究報告寫道：

「32% 的少女表示當她們不滿意自己的外貌時，瀏覽 Instagram 會讓她們感到更糟糕」

同份報告也記錄，受訪青少年一致回應 Instagram 會增加焦慮和憂鬱的情緒。



想 一 想

IG 呈現生活中最好的一刻，
小安看著同學發的貼文、限時動態，
產生了難以擺脫的「社群比較心態」



QUESTIONS?

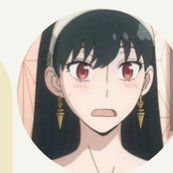
/ 小組自願演戲 / 4

旁白



小安平時沈迷於手機，並出現FOMO的狀況。同學們決定幫助他調整使用社群軟體的心態，於是開始了一個小組討論。

小約



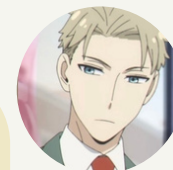
小安，我們來討論一下你的手機使用問題。首先，我們思考一下，你通常都在手機上做些什麼？

小安



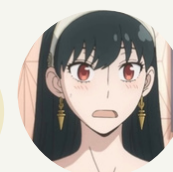
嗯，我經常玩遊戲、刷社群媒體，還有和朋友聊天。

佛傑



沒問題，那是很正常的使用方式。但問題是，這些娛樂活動佔據了你大部分的時間。

小約



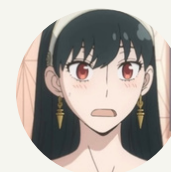
對，我們也有類似的問題，所以我們想一起找出解決方案吧！

佛傑



那我們先從了解自己的使用習慣開始吧。大家都可以分享一下，你們自己平常都怎麼使用手機。

小約



對，這樣我們可以互相學習和提供建議。

旁白



小組開始了各自的分享與討論

請回顧自己的手機使用習慣，並和小組同學討論

QUESTIONS?

圖片來源：間諜家家酒

到白版寫下
你們小組最常用手機
做什麼呢？



使用社群媒體的10大主因

《DIGITAL REPORT》2021年報告

- 即時了解新訊和時事 (36.5%)
- 觀看有趣或好笑的内容 (35%)
- 打發時間 (34.4%)
- 了解同儕朋友都在做什麼 (33%)
- 和其他人分享照片或影片 (27.9%)
- 購買商品 (27.5%)
- 人際間的基本交流 (26.8%)
- 因為朋友都在用 (25.1%)
- 分享自身觀點 (23.4%)
- 認識新朋友 (21.3%)

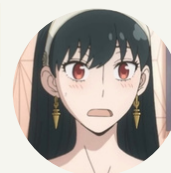
/ 小組自願演戲 / 4

旁白



同學們向小安提出了數位排毒，一種減少手機使用的方法，來幫助他的社群焦慮。

小約



小安，我在網路上查到數位排毒，可以幫我們減少手機使用，讓我們更好地掌握自己的生活。你有聽過數位排毒嗎？

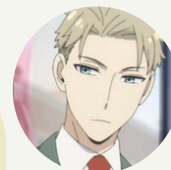
小安



數位排毒？我 **有/沒有** 聽過耶！

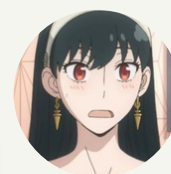
但沒有手機的生活，一定會造成很多的不方便

佛傑

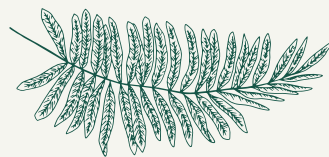


對欸！有些情況下，沒辦法避免用手機和社群媒體啊，例如學校的通知、老師的課程資訊等等。

小約

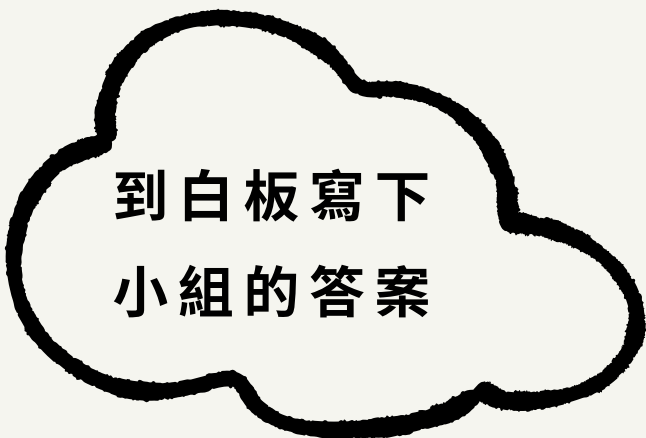


或許我們可以尋找一個平衡點。我們可以試著限制手機使用的時間，專注於學習和現實生活中的活動。



想一想

有沒有什麼是非使用手機不可的時刻呢？



到白板寫下
小組的答案

QUESTIONS?



想一想

最後，大家也討論到了一些不方便之處，例如刪除社交媒體應用程式後可能會錯過某些活動或訊息，但是大家也找到了解決方式，例如可以讓朋友在學校裡告訴自己重要的訊息，或是設置提醒功能等等。

- 想一想，過去沒有手機的時代，怎麼和朋友約吃飯呢？
- 沒有手機的時代，如何和朋友分享照片呢？

QUESTIONS?



經過這次小組討論，小安同學們更了解如何正確使用社交媒體，也幫助小安減少了社群媒體的使用時間，讓他的心情更加穩定。



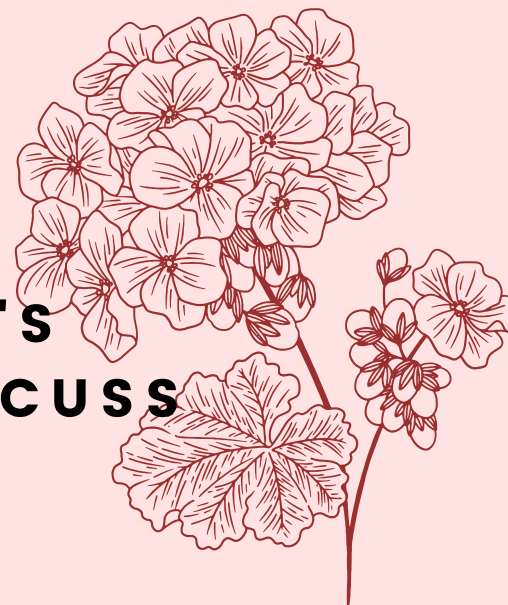
QUESTIONS?



如何正確使用社群軟體？

- 調整使用社群軟體的心態
- 有意識的認知內容
- 區分現實生活與網路世界
- 了解使用社群媒體可能帶來的負面影響

**LET'S
DISCUSS**





社群斷捨離實作練習

參考資料

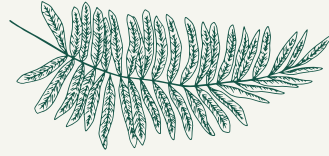
《數位時代》 〈社群焦慮斷捨離：30日不碰臉書與IG！我的戒斷實驗報告〉

QUESTIONS?



- 完成第一部分「數位極簡主義：先問自己三個問題」

QUESTIONS?



- 紀錄自己平常的螢幕使用時間、app 寫上便條紙
- 貼上教室後方牆面

安妮亞 2023/07/10

螢幕使用時間: 6H 14M

NETFLIX 1H46M

YOUTUBE 55M

IG 52M

傳說對決 42M

LINE 35M



day1 回家作業

- 閱讀第二部分「數位斷捨離:30天實踐步驟範例」
- 思考並先練習停用可有可無的科技

QUESTIONS?

安妮亞 2023/07/11

螢幕使用時間: 6H 14M

NETFLIX	1H46M
YOUTUBE	55M
IG	52M
傳說對決	42M
LINE	35M

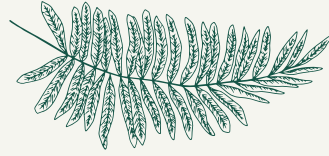
比昨天減少: 1H15M



day2

- 重新檢視紀錄自己過去一天的螢幕使用時間、app 寫上便條紙，貼上教室後方牆面，有無進步

QUESTIONS?



day2 回家作業

- 完成第二部分前兩格：
- 現在的你使用哪些數位工具？
- 有哪些是可有可無的？暫停使用

QUESTIONS?