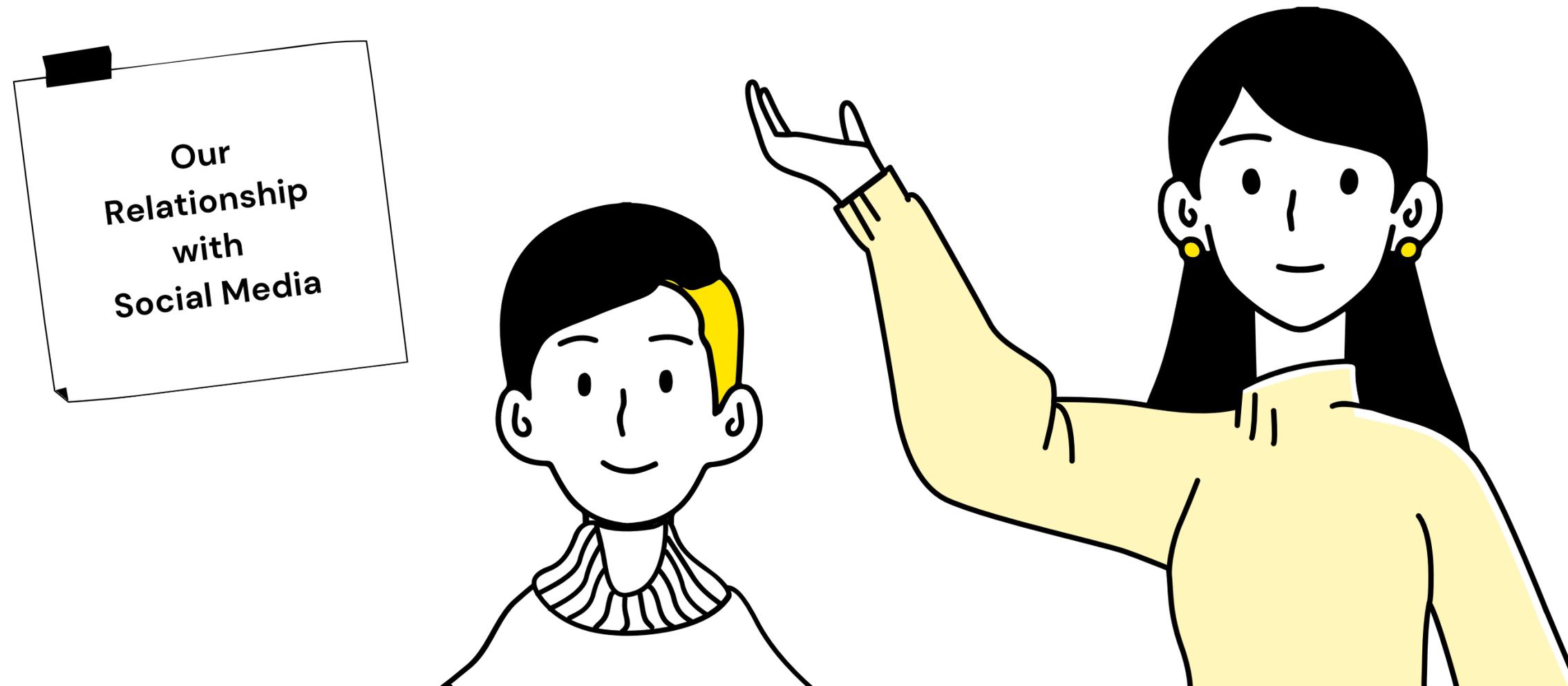


社群媒體 焦慮症候群



Today's Agenda

1

錯失恐懼症候群(FOMO)

2

數位排毒



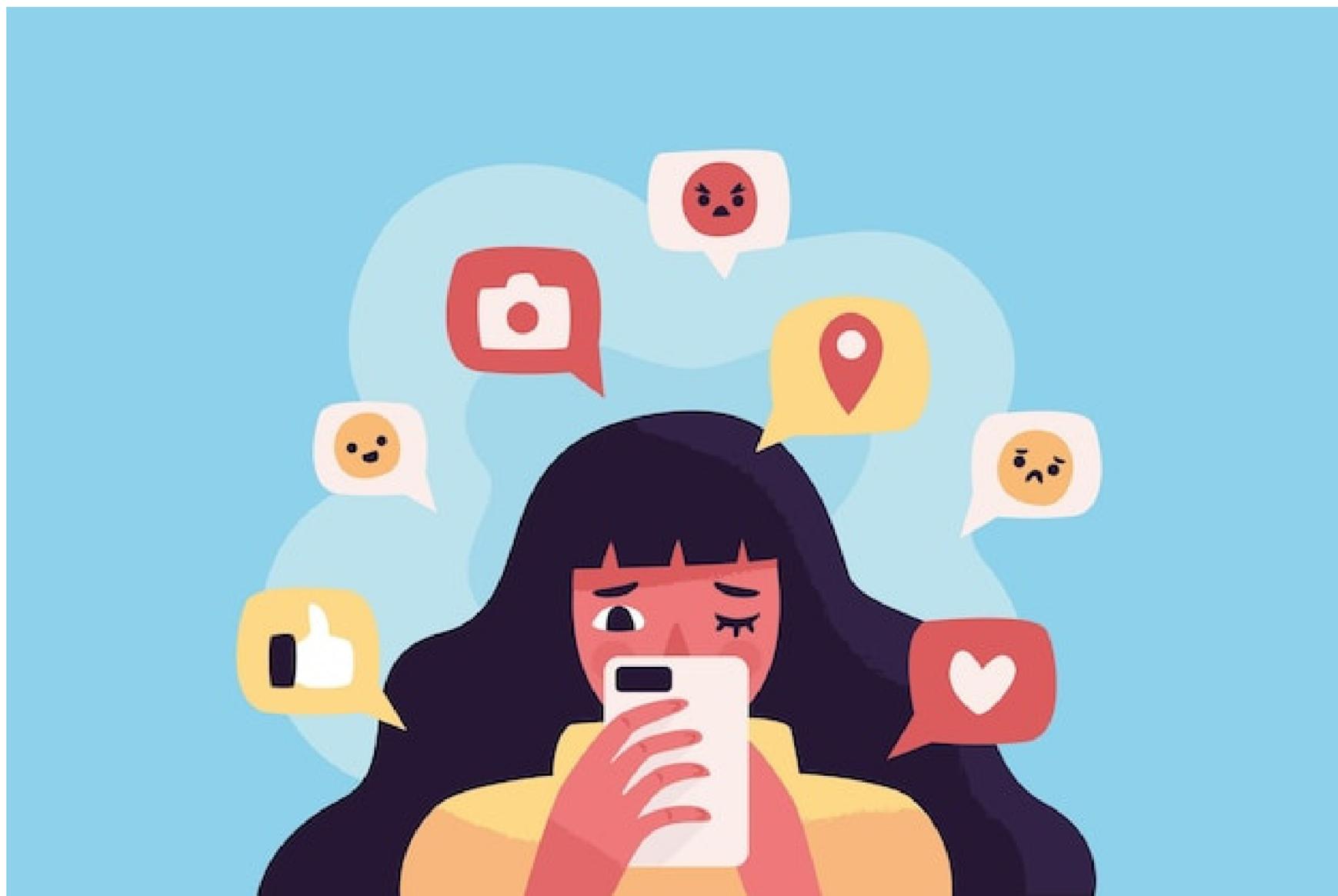
**課程開始前先請同學填寫
手冊自我評估量表**

Let's get started!



錯失恐懼症候群

(Fear of Missing Out, FoMO)





什麼是錯失恐懼
症(FoMO)?

早在人類歷史發展上就有FoMO這個名詞

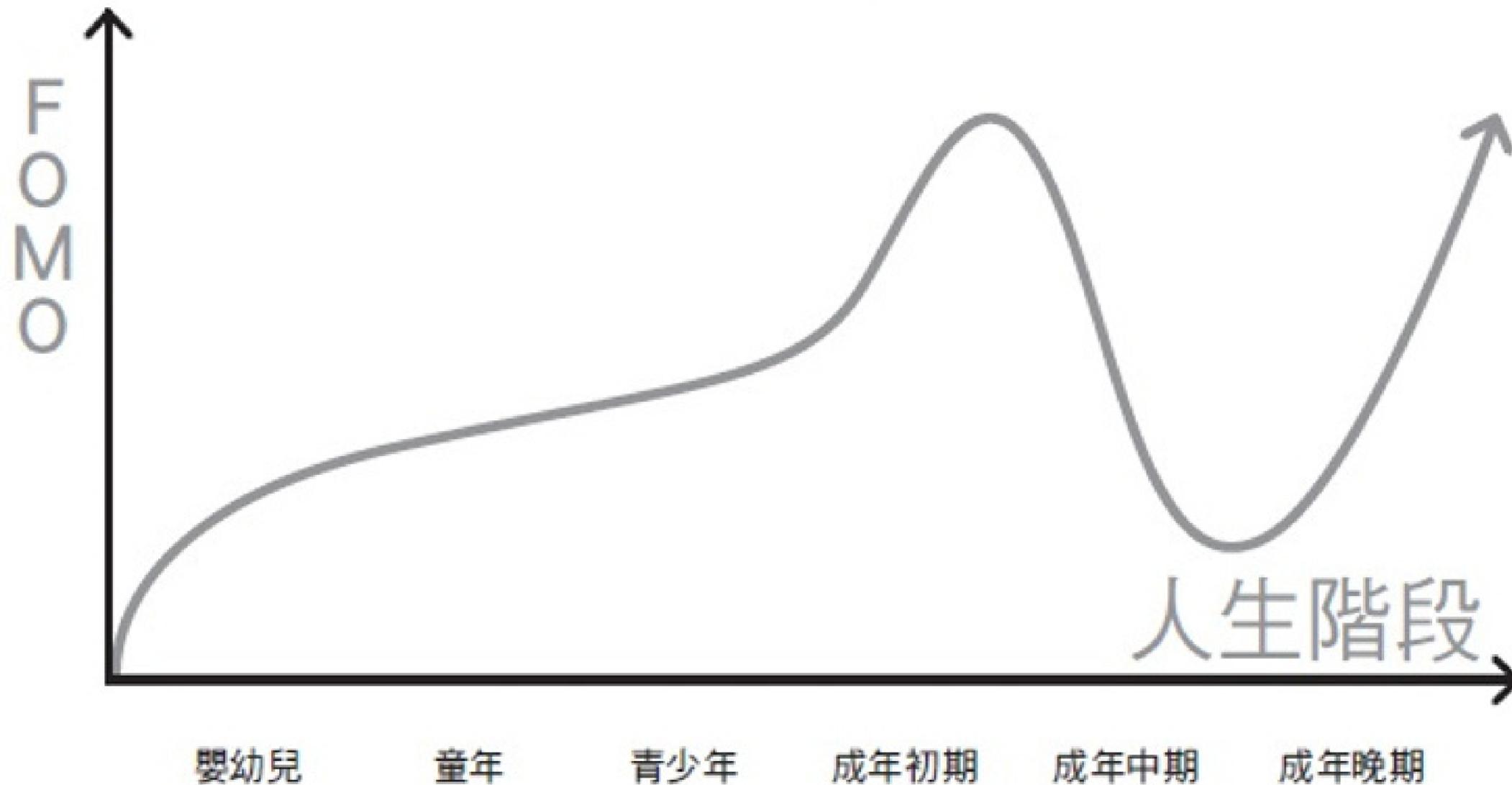
也可以說是人類的天性

神經生物學的角度來看 人類戰戰兢兢的生活態度

或許就是人類能繼續生存下去的原因

FoMO人生

FOMO人生

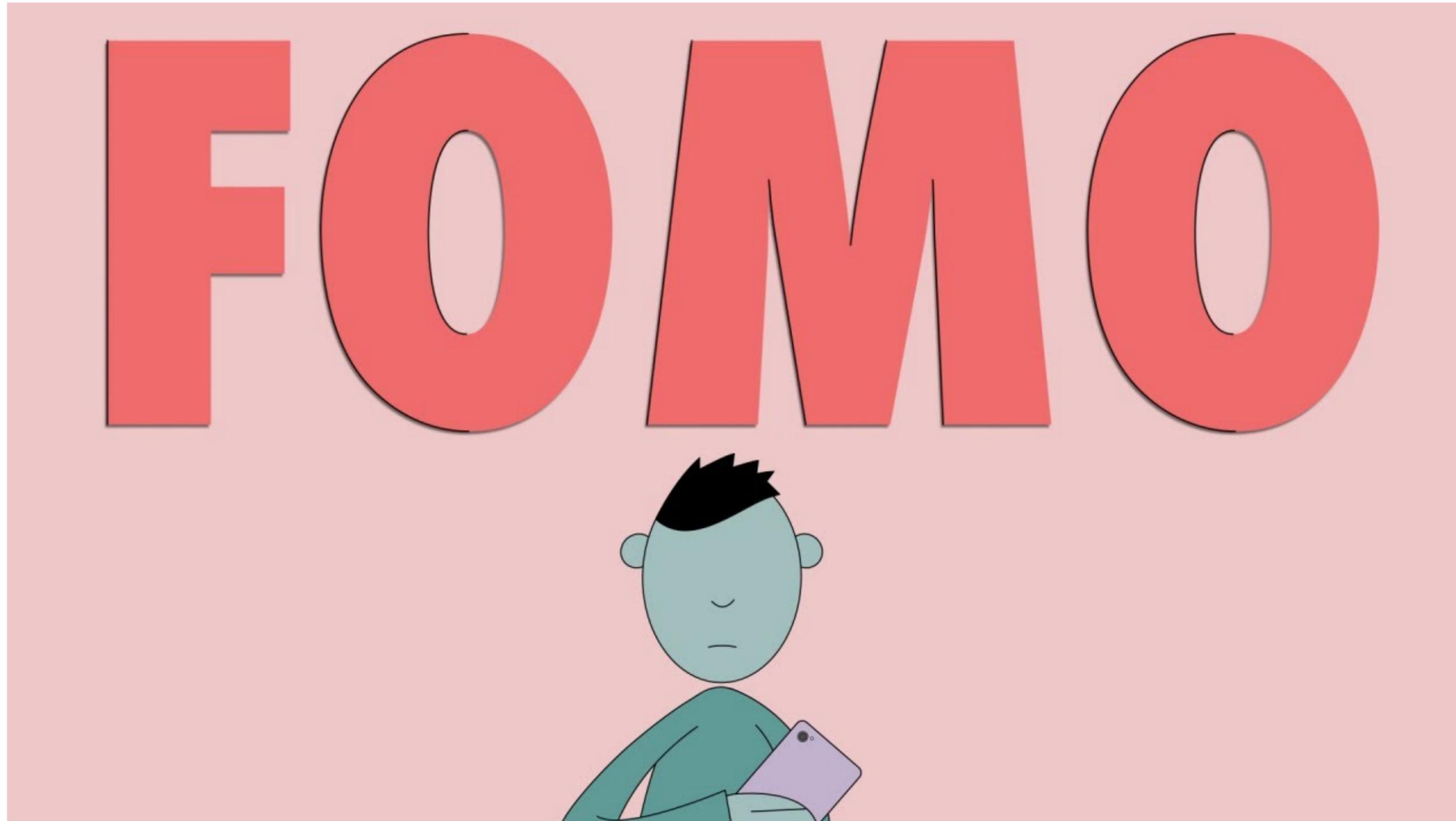




社群媒體加劇

FoMO

Think About FoMO



社群媒體FoMO

看完影片有什麼發現？

只會發佈
快樂的一面

擔心錯過朋友
的每一場聚會

與朋友進
行比較

社群媒體FoMO

看完影片有什麼發現？

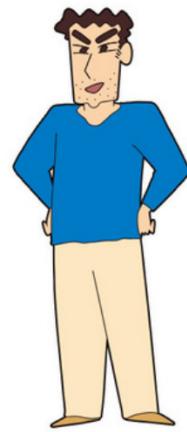
覺得自己的人生
無聊透頂

產生焦慮與
負面想法

時不時就要拿出
手機看他人動態

狀況劇1

請同學上台演戲!!



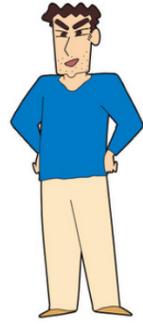
旁白



風間



小新



旁白

某天下課，小新想問風間為什麼最近都沒有看到風間的動態。

風間，聽班上的人說你昨天去遊樂園玩喔？



小新



風間

對啊，超好玩的!!

但是，我怎麼會沒有看到你的動態呢？



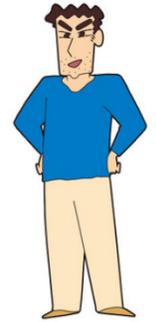
小新



風間

(生氣的說) 因為我只想發給一部份的人看而已。

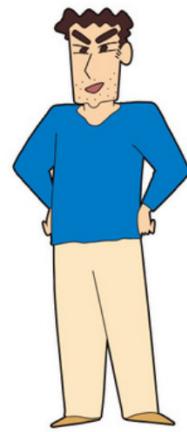
同學們，你們會如何幫助小新解決他的困擾？



旁白

請各組討論並在白板寫下該如何幫助小新

狀況劇2



旁白



風間



小新



旁白

小新今年國小畢業，終於有自己的智慧型手機，他喜歡在手機上使用各種社群軟體，特別是Instagram和TikTok。他總是想關注朋友和偶像的動態，而且每天使用時間都超過四小時以上。

場景：放學後小新跟風間約去學校附近的餐廳吃飯

(專心地看著手機) 哇！我喜歡的偶像發文了！
我要來按讚！



小新



風間

小新，我們難得約出來吃飯，但是你都一直滑手機。



小新

好啦，讓我看完他的動態我就不用了。

小新繼續滑他的手機，看著朋友們的動態。



旁白



小新

妮妮他們家又出去玩，好好喔！
而且還發了限時動態說她買了好多新玩具！

小新，不要太沮喪！大家只會在社群媒體上發布快樂的一面，分享生活的亮點，不代表他們一直都過這樣的生活。



風間



小新

嗯，但我覺得我的社群媒體好無聊。
對了，我忘記發跟你出來吃飯的動態，現在來發！

小新越來越依賴社群媒體，沒有社群媒體的日子，對他來說就好像沒有真的在過生活的感覺。這樣的問題讓他無法專心做每一件事，甚至連課業都顧不好，在讀書的時候都會時不時查看自己的手機，看又有哪些新動態。



旁白

請各組討論並在白板寫下該如何幫助小新

社群媒體的反思

Think About Social Media

1

Q：這些人的人生真的都是那麼快樂嗎？

使用者不會輕易的將心情不好的一面展露出來！

2

Q：他們的人生一直是過這樣的生活嗎？

**這些片段只是他們生活中的一部份
背後的時間與努力是不會告訴你的！**

IG、FB當機引發崩潰

TiBS 新聞網 | 77.7k 人追蹤

☆ 追蹤

快訊／臉書、IG驚傳大當機！訊息傳送失敗、強制登出 網崩潰哀號

一個月兩次！IG、FB全球大當機 網友哀號

臉書深夜傳災情！大當機逾1小時……

IG、Messenger傳大當機災情 訊息卡死傳不出去

IG全球大當機！全網抱怨「停權、狂轉圈」氣炸

更新也沒用！IG爆「鎖帳號災情」一片白
她崩潰：裡面都回憶

文章中有幾項符合FoMO的敘述？

小池是一位人緣很好的人，大家都很喜欢他，因为只要手机跳出通知，他一定会马上回覆。除此之外，他也很喜欢将自己的生活发布在社群媒体上，因为他觉得，如果没有发在网路上就不会有人知道他正在经历什么。

每当自己感到无聊的时候，总是看追踪的名人在过怎样的生活来填补自己的空虚，他也立志成为这样的人。当然，他非常喜欢外出参加聚会，如果别人邀约他的时候已经很累，他还是会选择出门，让自己感觉有在跟他人互动的感觉。

文章中有幾項符合FoMO的敘述？

小池是一位人緣很好的人，大家都很喜歡他，因為只要手機跳出通知，他一定會馬上回覆。除此之外，他也很喜歡將自己的生活發布在社群媒體上，因為他覺得，如果沒有發在網路上就不會有人知道他正在經歷什麼。

每當自己感到無聊的時候，總是看追蹤的名人在過怎樣的生活來填補自己的空虛，他也立志成為這樣的人。當然，他非常喜歡外出參加聚會，如果別人邀約他的時候已經很累，他還是會選擇出門，讓自己感覺有在跟他人互動的感覺。

非常同意=1分、同意=2分

不同意=3分、非常不同意=4分

10題加總若小於25分

代表你也有社群焦慮(FoMO)的症狀喔！



學習單檢核



數位排毒
Digital detox

歐美知名藝人也提倡數位排毒

席琳娜戈梅茲Selena Gomez

- 最早戒斷Instagram的藝人
「我可以做任何我想做的事！不要曲解我！」



圖片來源：
GQ
Taiwan

歐美知名藝人也提倡數位排毒

BTS 田柾國

- IG追蹤者高達5,200萬 因不常使用而刪除



圖片與自
於網路

數位排毒功效

1

減緩焦慮、憂鬱

2

提升睡眠品質

3

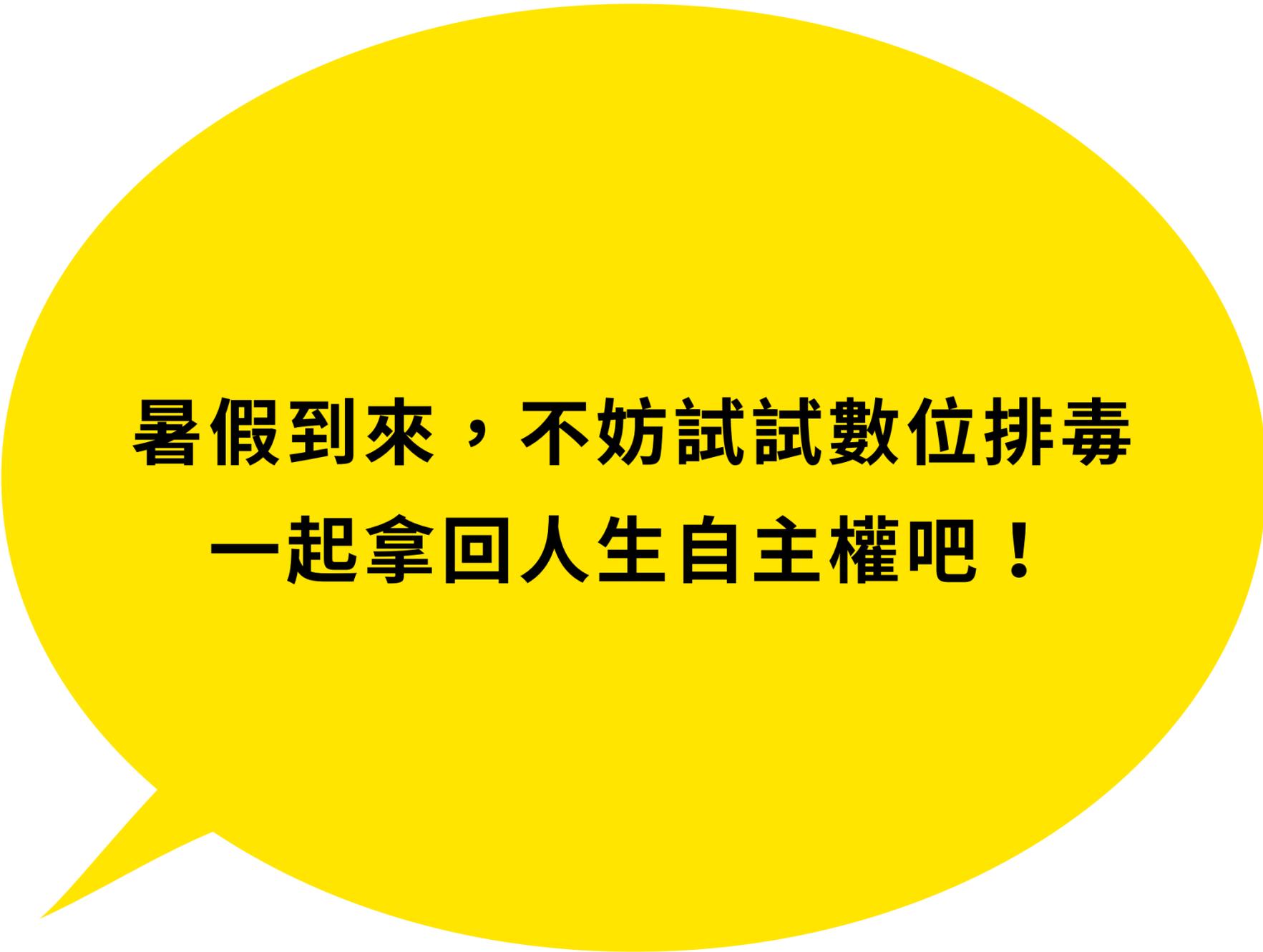
消除疲勞

4

改善人際互動

**戒斷社群使用時間並不難
只要保持自律並且堅持的決心
就能戰勝社群焦慮**





**暑假到來，不妨試試數位排毒
一起拿回人生自主權吧！**

July 8, 2023

Thank you!

