



媒

體

素

養

110年度廣電媒體素養公民培力推廣計畫

玩轉社群與媒體素養

講師：張丞亞



淨斑精華

廣告行銷

G/F SOGO CWB
B1/F SOGO TST

*Beauty research award 2003-10

Wash your pride

上陣·我們引以為傲

adidas.com.hk/football
facebook.com/adidasfootball

德國國家隊

4/F SOGO CWB & B1/F SOGO TST

PRADA

SOGO

Lash King

10種蔬果

新鮮上市!

S GREAT

兩大電

社群小編



網紅 KOL



台灣最熱門的 YouTuber

熱門創作者

排名	頻道名稱
1	老高與小菜 Mr & Mrs Gao
2	反正我很閒 鍾佳播
3	嘎嫂二伯&蔡波能's Daily
4	Muse木棉花-TW
5	莫彩曦Hailey
6	野人七號部落
7	Ku's dream酷的夢-
8	韓勾八金針菇 찰 찰 찰
9	77老大
10	大蛇丸



老高與小菜 Mr & Mrs Gao



莫彩曦 Hailey
124萬位訂閱者



嘎嫂二伯&蔡波能's Daily
54.6萬位訂閱者



50萬訂閱 QA終於來了!



反正我很閒
63.9萬位訂閱者

【人民的法槌】社畜救星！教你如何爭取...



Muse木棉花-TW
115萬位訂閱者

【日語】鑽石王牌 第一季【馬拉松直播 04/15 17:00 - Muse木棉花
244人正在觀看



野人七號部落
47.2萬位訂閱者

KID's Vlog#60 村民不能不知道的舞蹈！小琉球上最瘋的一集！...

觀看次數：154,432次 · 3天前

記得訂閱我們的頻道開啟小鈴鐺：<https://reurl.cc/arqo3Y>

#民俗舞蹈 #小琉球 #村民進餐

00:00 村民廣場 野T
00:38 Nana張云菲
00:57 蘭塔
01:48 終似達到盡頭



反正我很閒

63.9萬位訂閱者

首頁

影片

播放清單

社群

頻道

簡介



【人民的法槌】社畜救星！教你如何爭取...



【人民的法槌】社畜救星！教你如何爭取權益，徹底反抗債老...

觀看次數：3,162,708次 · 2年前

訂閱【反正我很閒】頻道影片 ▶▶ <https://goo.gl/7k5p1T>

FB粉絲團 ▶▶ <https://goo.gl/i11gSk>

IG追蹤 ▶▶ <https://goo.gl/hr6Bdx>

「反正我很閒」YouTuber、銘傳廣電系校友
鍾佳播，10/26受邀回到母校，與廣電系學弟
妹分享影音創作心路歷程



滑世代特色...拍照、錄影、上傳、分享、按讚



一級玩家



「五輪最終會是你的。」

ROBLOX

MARCH 29

IN THEATERS MARCH 29 ONLY IN SELECT THEATERS

脫稿玩家





臉書（Facebook）將更名為Meta，聚焦元宇宙概念。轉向專注於以虛擬實境（VR）為主的新興運算平台。

元宇宙是什麼？[#元宇宙](#) 是一個集體虛擬共享空間，打破了虛擬世界、真實世界與網際網路的藩籬，透過配戴護目鏡等裝置，就可以虛擬的身分進入元宇宙的虛擬世界。

未來人們進行社交、工作會議、購物等日常活動時，不再侷限於智能手機，而是透過VR設備，進入沉浸式體驗的空間，真正實現「虛實結合」的日常生活。

電影 [#一級玩家](#) [#脫稿玩家](#) 將成真

你上癮了嗎？



Vertical text on the left side of the page, possibly a list of items or a menu, is mostly illegible due to blurring.

Horizontal text below the photograph, possibly a description or price, is mostly illegible due to blurring.

你上癮了嗎？

網路成癮量表CIAS	極不符合 1	不符合 2	符合 3	非常符合 4
01. 曾不只一次有人告訴我，我花太多時間在網路上。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
02. 我只要有一段時間沒有上網，就覺得心裡不舒服。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
03. 我發現自己上網的時間越來越長。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
04. 網路斷線或接不上時，我覺得自己做立不安。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
05. 不管再累，上網時總覺得很有精神。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
06. 其實我每次都只想上網待一下子，但常常一待就待很久不下來。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
07. 雖然上網對我的日常人際關係造成負面影響，我仍未減少上網。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
08. 我曾不只一次因為上網的關係而睡不到四小時。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
09. 過去半年來，平均而言我每週上網的時間比以前增加許多。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我只要有一段時間沒有上網就會情緒低落。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

你上癮了嗎？

網路成癮量表CIAS	極不符合 1	不符合 2	符合 3	非常符合 4
11. 我不能控制自己上網的衝動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 發現自己投注在網路上而減少和身邊朋友的互動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我曾因上網而腰痠背痛，或有其他身體不適。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 我每天早上醒來，第一件想到的事就是上網。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 上網對我的學業或工作以造成一些負面的影響。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 我只要有一段時間沒有上網，就會覺得自己好像錯過什麼。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 因為上網的關係，我和家人的互動減少了。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 因為上網的關係，我平常休閒活動的時間減少了。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 我每次下網後其實是要去做別的事，卻又忍不住再次上網看看。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 沒有網路，我的生活就毫無樂趣可言。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

你上癮了嗎？

網路成癮量表CIAS	極不符合 1	不符合 2	符合 3	非常符合 4
21. 上網對我的身體健康造成負面的影響。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. 我曾試過想花較少的時間在網路上，但無法做到。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. 我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. 比起以前，我必須花更多時間上網才能感到滿足。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. 我曾因為上網而沒有按時進食。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. 我會因為熬夜上網而導致白天精神不濟。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

網路成癮不良後果

1 衝擊社交倫理

2 造成認同危機

3 延遲發展

4 延遲睡眠症候群

5 網路犯罪

6 企業產能下降

7 併發身心疾病





i症候群

- 自戀型人格
- 焦慮症、強迫症
- 網路與手機上癮
- 憂鬱症、躁鬱症
- 注意力不足過動症
- 社交畏懼症
- 慮病症、佯病症、詐病
- 厭食症、身體畸形恐懼症
- 類分裂型人格、精神病性人格、妄想、幻覺
- 偷窺癖

滑世代十大症候群

排名	症狀	網路聲量
1	Line/FB已讀不回	4,527
2	走到哪都要打卡	4,261
3	使用通訊軟體被詐騙	4,015
4	手指痠痛、手機指	3,969
5	低頭造成交通意外、車禍	3,829
6	不認得路、不會寫字了	2,457
7	通訊軟體聯絡變相加班	2,133
8	肩頸痠痛、五十肩	502
9	顧著滑手機傷害人際關係	411
10	長期低頭造成雙下巴	365

IG看得到「真實的對方」與真實的狀態嗎？

過得不順的人，也許根本不會說，因為怕人追問、怕丟臉、怕生非；喜歡裝可憐的人，過得再好也一樣愛裝可憐，這是慣性，討人注意的方式。所以，在臉書上，我認為看不到真相。

那個熱衷傳美食、美景、勵志小語的人，也許正受病痛、精神抑鬱、家事所苦，也許他沒表象上看來快樂，但從臉書上覺得他ok，那是他「想給人的形象」，不是真實。

網路上的「社交」平台，自我展示的功能多於社交。社交，得要有「心」才行，有心，就能從頻率變化中讀出真實，從虛假的歡騰中讀出孤單，網上越活躍者生活中給活人的時間可能越少……

— 唐綺陽，星座專家

上網不上癮



設定手機使用時間
→安排生活作息表



規定手機使用場域



讓手機遠離身邊



降低察看手機頻率



規劃可預期休假時間



上網不上癮

妥善運用捷運.公車....瑣碎時間



英雄聯盟
LEAGUE OF LEGENDS



Readmoo



Evernote



博客來快找



Google日曆



Moneybook



英文單字王



UDN news



紀念碑谷



KAMI



Podcast



遊戲? 工具?

A woman with long, wavy blonde hair is shown from the chest up, wearing a black button-down shirt. She is holding a silver smartphone in her hands and looking at the screen. The background is a blurred outdoor scene with a clear blue sky and a reddish-brown ground, possibly a dirt path or field. The lighting is bright, suggesting it's daytime.

發洩情緒?
行銷自己?



放縱?

自律?

個人資料



Kevin C.

非即時通訊..... 😊

主導? 盲從?





無感？ 五感？

開始你的體驗人生

A photograph of two men in a professional setting, both smiling and looking at their smartphones. The man on the left is wearing a white shirt and a dark tie, while the man on the right is wearing a blue cardigan over a grey shirt. The background is a blurred office or meeting room with large windows.

聚焦? 失焦?

學習主題性網上學習

指尖下的虛擬世界...



何謂資訊素養？

資訊素養這一名詞最早是在1974年於美國圖書館學會會議上被提出，將**傳統素養**、**媒體素養**、**電腦素養**、**網路素養**涵蓋在內。

📖「**傳統素養**」指的是人們是否認識圖書館功能，能否利用圖書館資料與目錄，查詢並使用自己所需要的文獻資料。

📺「**媒體素養**」培育人們在媒體上汲取資訊後理解與思考，並從中分析、批判媒體中的內容。

💻「**電腦素養**」重點在於人們能否運用文書處理相關電腦軟體整理資料。

🌐「**網路素養**」則是著重於人們對於網路資源的查詢，對網路內容的評估與利用的能力。

資訊素養

傳統素養

媒體素養

電腦素養

網路素養



網路資訊的特性

- **近用性**：每個人都可以是網路資訊的接收者或發布者。
- **匿名性**：資訊發布者可隱匿身分、性別、組織等個人訊息。
- **互動性**：使用者可隨時隨地透過網路對談、資料傳輸、信件往來，同步或非同步的互動。
- **異步性**：使用者不需要同時時間處在同一傳播的情境，可以自由分配自己上網時間和地點。
- **多媒體**：結合文字、聲音、圖形、影像等多元形式呈現資訊。
- **無國界性**：網路節點相連的資訊網絡，讓使用者可跨越地理疆界的限制。
- **守門程度低**：網路媒體通常沒有編輯者擔任資訊的守門員，來管制與過濾網路資訊。

A young man with dark hair, wearing a light blue button-down shirt, is smiling broadly while holding a black mobile phone to his ear. The background is a blurred outdoor scene with greenery and a building.

網路不當資訊產生的可能原因

- 不同軟硬體傳輸的問題：**

網路傳遞資料時必須經過不同硬體或系統，過程中可能造成有些文字或圖像變得跟原本不同。

- 缺乏資訊守門人的管理：**

網路資訊絕大多數不像傳統出版品有編輯者審查，所以許多資訊未經過專家控管、驗證，就到處傳播開來。

- 日期的可塑性：**

比如說資訊已過時，或是遭他人竄改日期等，使得網頁上所註明的時間有時變得不可信賴。

- 個人偏見與刻板印象：**

因為政黨、種族、性別等個人偏見、刻板印象等造成偏頗不公平的不當資訊。

- 網路謠言：**

因為惡作劇、開玩笑、惡意傷害造成的網路謠言。

網路識讀策略-5W思考法

- **Who**：這個網頁是誰寫的？他們是否為專家？是否有作者的簡介？
- **What**：這個網站的目的為何？網站內容是什麼？
- **When**：這個網站何時架構的？最近是否有更新？
- **Where**：這個資訊來源為何？可否找到這個網站的出版者或贊助商？
- **Why**：經過上面四個步驟後，只是確定資訊是可信的。接著網路使用者可進一步確認此資訊內容是否是自己想要的？資訊內容是否確實對自己有用？可否能幫助自己解決問題？

網路識讀策略-CRAAP TEST

- 時效性Currency**：

這個資訊是何時被寫成或是被記錄的？在過去，這個資訊是否曾被更新？資訊出處的年代是否太久遠，是否還值得信賴？

- 關聯性Relevance**：

所搜尋的資訊與真正的需求之間有何關聯性？這些資料是否太專業、太技術性而難以理解？或者其內容是否太簡化而不適合使用？

- 權威性Authority**：

誰寫出這篇文章？他們有資格這樣做嗎？例如，如果這是一篇跟健康相關的文章，作者是否為醫療界的圈外人？如果是，為什麼呢？

- 準確性Accuracy**：

你如何知道這個資訊來源是正確的？你有透過任何方式查證資訊的可信度嗎？資料中是否有錯別字等小錯誤？這篇資訊有註明其引用的資料來源嗎？（如果只是寫「近期研究指出」則不算在內）。

- 目的性Purpose**：

誰製造這些資訊？其目的為何？

辨別網路訊息的良莠真偽

- 1. 若在社群軟體中看到鼓勵大家「馬上轉發」或語句不太通順的訊息時，應提高警覺，不隨意轉發或分享。
- 2. 若想確認訊息內容的真假，可以複製文中一段句子到網路搜尋查證，或許即可在搜尋結果中看到許多相關的假消息證實新聞等。
- 3. 除了透過Google去查證，若有消息來源，可以利用這些「來源」去求證資訊的來源真實性。
- 4. 安裝瀏覽器擴充套件「新聞小幫手」
-
- 5. LINE官方推出「LINE訊息查證」的官方帳號，加入好友後，只要在收到可疑訊息時將內容轉貼給它，馬上就能知道這則訊息是真是假。

感謝聆聽

亞洲共創有限公司

Fb: 張丞亞 M: 0920923003 Line : 9400172 Email: 12chengya@gmail.com