



公民培力推廣計畫



# 我的麥克風 媒體識讀ONAIR中！

主辦單位：社團法人宜蘭縣蘭陽創新發展協會



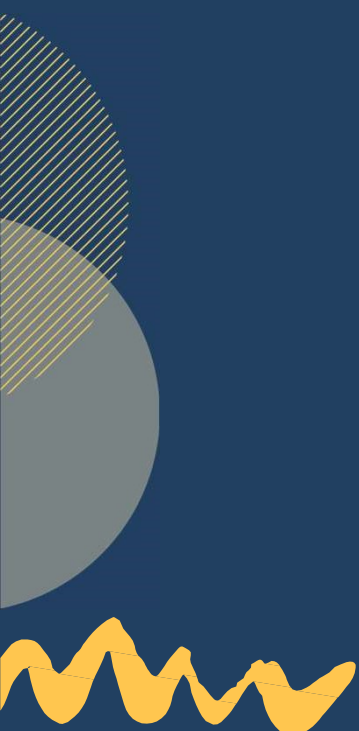
公民培力推廣計畫

聲音潮流！  
PODCAST是什麼？



公民培力推廣計畫

廣播發展及正聲歷史  
廣播不只做DJ  
電台轉型多元服務  
(影片播放)





廣播不只做DJ  
串流時代音樂到理財  
電台轉型（多元服務）  
斜槓人才需求

公民培力推廣計畫

What is

**PODCAST?**



## 公民培力推廣計畫



大眾文化

society & culture



商業探討

business



喜劇娛樂

comedy



新聞政論

news & politics



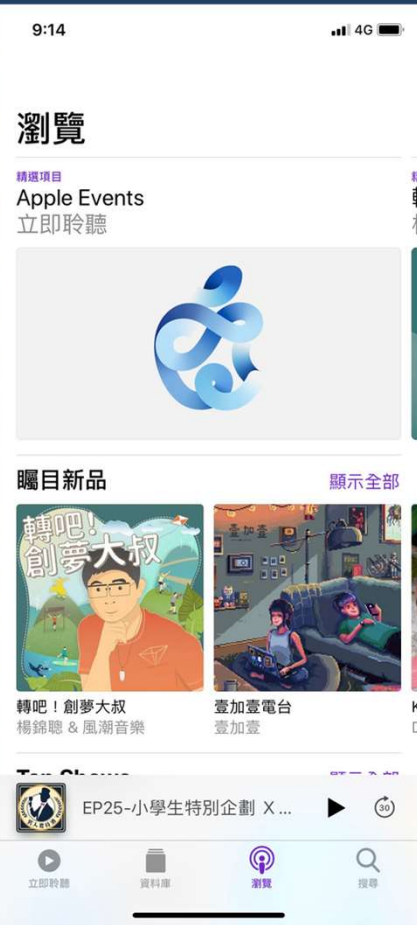
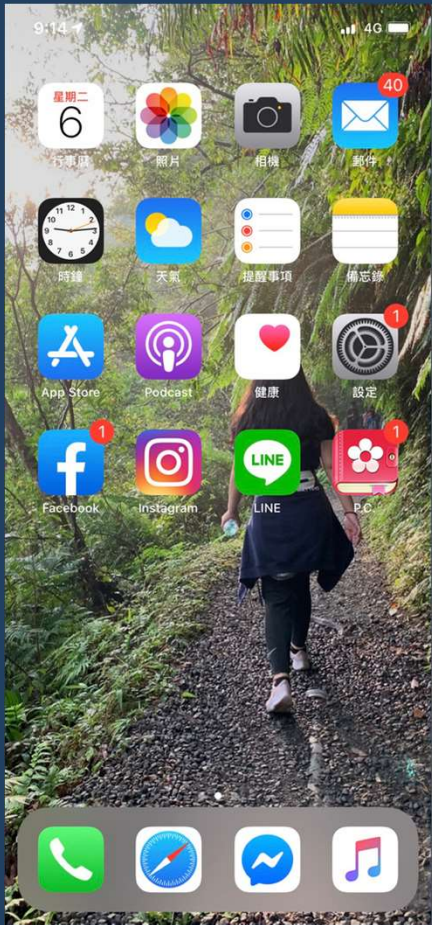
醫療保健

health

# 最受歡迎的節目類型

# 公民培力推廣計畫

## APPLE PODCAST聆聽





# 公民培力推廣計畫

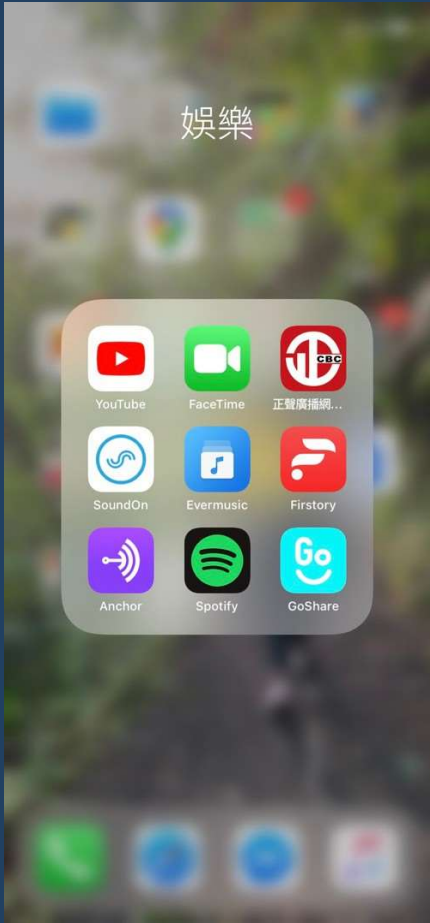
## APPLE PODCAST聆聽

The image displays four sequential screenshots of the Apple Podcasts app interface, showcasing the 'Hipsternono' podcast '別叫我文青' (Don't Call Me Hipster).

- Screenshot 1 (9:15):** Shows the search results for '別叫我文青'. The podcast is listed with a 5.0 star rating and 51 reviews. The '節目' (Episodes) section is visible, listing several episodes including 'Ep82 - 秋遊玩什麼? 文青領路 Let's Go!' and 'Ep77 - 文青電愛奔三野郎! 談遠距離戀愛的酸甜苦辣!'.
- Screenshot 2 (9:15):** A closer view of the episode list, highlighting 'Ep82 - 秋遊玩什麼? 文青領路 Let's Go!' with a description: '【文青時事-好想出去玩】因為疫情悶壞了嗎? 好想出去玩的安安跟宅女牙牙要來介紹九月底至十月...'.
- Screenshot 3 (9:15):** Shows the '別叫我文青' podcast page. It features the podcast cover, a 5.0 star rating, and the text '2019至2020 社會與文化'. The '單集' (Episodes) section is expanded, showing 'Ep84 - 世界書袋募資ing! 沒有貞菱但有老文青! feat.至善基金會' and 'Ep83 - 小學生特別企劃 x 小學回憶殺'.
- Screenshot 4 (9:16):** Displays the '別叫我文青' podcast page with a progress bar for 'Ep81 - 國際先生魅力無法擋! 健身男神 Jacob Hsiao 最性感的地方竟然是?' and a 5.0 star rating. The '評分與評論' (Reviews) section is visible, showing a 5.0 rating and a review from 'ShuHsien Lin' dated '2020年5月11日'.

# 公民培力推廣計畫

## SOUNDON 聆聽



# 公民培力推廣計畫

## 正聲廣播網路收音機



## 公民培力推廣計畫

### 宜蘭也有在地原創PODCAST嗎？



由宜蘭在地年輕人，發起錄製的PODCAST節目，聊宜蘭最近發生的大事與小事，報導許許多多宜蘭在地青年的返鄉故事、社會發聲者，監督政府施政的以及宜蘭的溫暖故事。

不定期討論宜蘭最夯的大小事

# 公民培力推廣計畫

## PODCAST推薦介紹



關心環境一點都不難，除了自帶環保餐具之外，你有沒有想過，我們還可以做哪些對地球有幫助的事？跟著第一季的主持人VIVIAN一起認識環境議題，節目將視議題安排新聞導讀、路人Q&A及專家開講，快來收聽、關注並且成為守護地球的綠青！

JR健康新幹線，身體健康看得見，維持體態，營養資訊不漏  
接由「帥氣營養師」Ricky，加上「甜美專業主持人」白白  
Jay 帶大家認識更多營養知識、調整體態  
一起邁向健康的人生！





公民培力推廣計畫



媒體識讀ONAIR囉！



# 公民培力推廣計畫

## 您有沒有看過這些訊息？

怪不得台灣人染新冠病毒人很少，現在总算找到原因了.....香蕉！消息一出，香蕉應該會漲價了。

12:30



12:30

# "鹽" 來很厲害

"鹽" 來很厲害❤「加點鹽就能解決的事，你竟然花了那麼多冤枉時間與金錢....」

觀看次數：160,338次 · 2019年2月10日

857 84 分享 儲存

訂閱

### 衛福部 罹大腸癌主因十大美食

01 漢堡薯條+可樂	06 炒飯+貢丸湯
02 排骨飯+珍奶	07 拉麵+霜淇淋
03 鍋貼+豆漿	08 滷肉飯+魚丸湯
04 焗烤義大利麵+酥皮濃湯	09 紅燒牛肉麵+酸菜
05 韓式炸雞+啤酒	10 炸肉圓+關東煮

### 中研院 排毒最強食物

01.地瓜	02.綠豆	03.燕麥	04.薏仁	05.小米
06.糙米	07.紅豆	08.胡蘿蔔	09.山藥	10.牛蒡
11.蘆筍	12.洋蔥	13.蓮藕	14.白蘿蔔	15.山萵蒿
16.地瓜葉	17.蘿蔔葉	18.川七	19.優格	20.醋

請轉發您的親朋好友

## 公民培力推廣計畫

### 看一看、想一想，哪裡有問題？

(有獎徵答3位)

「我在12年前去洗牙時，醫生說我有嚴重的牙周病，他寫一張轉診單要我去治療，當時我想到以前我在報紙上看到報導-用鹽水漱口治療牙周病的方法：每天晚上洗牙後含一口鹽水漱口2分鐘，鹽水越濃越好。用一個小小的玻璃瓶，泡一瓶濃濃的鹽水，每天晚上含一口鹽水漱口，3個月後我回去看牙醫，醫生說牙周病完全好了。」



案例來自台灣事實查核中心



# 公民培力推廣計畫

## 【YOUTUBE】"鹽"來很厲害



事實查核報告#625



錯誤

網傳「每天以鹽水漱口就能治療牙周病」？

發布日期／2020年9月17日

經查：

- 一、牙周病成因為細菌感染，初期症狀為牙齦發炎，嚴重則會導致「齒槽骨」萎縮、牙齒脫落。
- 二、牙醫師指出，「濃鹽水」能稍微抑制細菌的成長，但只是輔助，沒有治療牙周病的效果。
- 三、牙醫師建議，要預防牙周病，民眾需每日至少刷牙兩次、使用牙線清潔牙縫一次，並定期洗牙預防牙周病。如已是牙周病患者，則需專業醫生診斷。

因此，傳言指稱「鹽水漱口治牙周病」為「錯誤」訊息。

案例及查證資訊來自台灣事實查核中心

# 公民培力推廣計畫

## 【YOUTUBE】"鹽"來很厲害

### 爭議點一、何謂牙周病？

查核中心諮詢新光醫院牙周病科主任陳智龍以及雙和醫院牙周病科醫師王國鴻。

(一) 陳智龍表示，牙周病是因為細菌感染牙齒周圍組織而導致的疾病。當細菌、牙菌斑持續累積在牙齒周圍時，會導致牙齦發炎，如牙齦持續發炎腫痛，可能會進而導致支撐牙齒的骨頭「齒槽骨」萎縮，最嚴重結果將造成牙齒鬆動、脫落。

(二) 王國鴻表示，牙周病主要就是細菌感染。平常口腔內會累積大量細菌，並隱藏在牙齦溝內。如沒有定時把細菌清理乾淨，牙齦會開始紅腫發炎，身體會起免疫反應攻擊細菌，細菌也會攻擊人的身體，進而侵蝕及破壞口腔內的「齒槽骨」，造成牙齒動搖、脫落。

# 公民培力推廣計畫

## 【YOUTUBE】"鹽"來很厲害

### 爭議點二、傳言宣稱「鹽水漱口能治療牙周病」是否屬實？

(一) 陳智龍表示，鹽水成分主要是氯化鈉，跟生理食鹽水一樣，而牙菌斑及「牙周病的致病菌」是黏著在牙齒上，如果沒有特殊醫療化學藥劑，是難以清除的。以牙周病科的角度來看，「鹽水漱口能治療牙周病」並未有科學實證，傳言提及方法只是民間偏方及個人經驗。

(二) 王國鴻表示，過去在醫療資源較匱乏的國家，當地民眾會以濃鹽水代替牙刷等潔牙方式，但只是特定環境因素。事實上，濃鹽水確實能稍微抑制細菌的成長，但是並未有治療牙周病的效果。

王國鴻說，如果長期使用高濃度鹽水漱口，可能會造成牙齦脫水，導致牙齦脫皮發痛。

# 公民培力推廣計畫

## 【YOUTUBE】"鹽"來很厲害

### 爭議點三、如何正確預防及治療牙周病？

(一) 陳智龍表示，牙周病初期的症狀會是「牙齦發炎」，但如果並未危及「齒槽骨」萎縮的話，可藉由口腔衛生保健，如刷牙、使用牙線、定期洗牙，搭配漱口水的輔助，達到牙周病的預防及初期治療；如果病人的「齒槽骨」開始萎縮，則需要牙醫生專業的診斷及治療。

陳智龍強調，漱口水能治療牙周病的範圍有限，僅是輔助性的使用，牙刷跟牙線的清潔效果還是最好。建議民眾一天刷牙兩次、使用牙線一次；年長者、身心障礙，或口腔有傷口的民眾則可以用漱口水替代牙刷潔牙。

(二) 王國鴻表示，預防牙周病最基本的方法就是做好牙齒保健，過去有實驗證明，細菌導致牙齦發炎的時間是2天到2個禮拜，因此民眾應每日至少刷牙2次。此外，民眾在清潔牙齒時容易忽略牙縫間的細菌，建議民眾每日至少使用一次牙線清潔牙縫，才能有效阻擋牙齦發炎的狀況。

王國鴻補充，漱口水比較像是輔助使用，例如口腔有傷口等不適合刷牙的人，則可以漱口水暫時代替；如民眾已患有牙周病，需要專業醫生診斷，並依據牙周病嚴重程度給予相應的治療。

# 公民培力推廣計畫

## 【YOUTUBE】"鹽"來很厲害

### 結論

- 一、牙周病成因為細菌感染，初期症狀為牙齦發炎，嚴重則會導致「齒槽骨」萎縮，牙齒脫落。
  - 二、牙醫師指出，「濃鹽水」能稍微抑制細菌的成長，但只是輔助，沒有治療牙周病的效果。
  - 三、牙醫師建議，要預防牙周病，民眾需每日至少刷牙兩次、使用牙線清潔牙縫一次，並定期洗牙預防牙周病。如已是牙周病患者，則需專業醫生診斷。
- 因此，傳言指稱「鹽水漱口治牙周病」為「錯誤」訊息。

# 公民培力推廣計畫

## 【YOUTUBE】"鹽"來很厲害-小結

### 保持懷疑

真的對嗎？  
有沒有可能是假訊息？

### 文案觀察

標題：過度吸引人？  
內文：誇大？療效？

### 查證方式

詢問專業醫師  
查詢台灣事實查核中心

# 公民培力推廣計畫

## 【LINE】流傳衛福部公布大腸癌的主因來自十大恐怖美食

01 漢堡薯條+可樂	06 炒飯+貢丸湯
02 排骨飯+珍奶	07 拉麵+霜淇淋
03 鍋貼+豆漿	08 滷肉飯+魚丸湯
04 焗烤義大利麵+酥皮濃湯	09 紅燒牛肉麵+酸菜
05 韓式炸雞+啤酒	10 炸肉圓+關東煮

01.地瓜	02.綠豆	03.燕麥	04.薏仁	05.小米
06.糙米	07.紅豆	08.胡蘿蔔	09.山藥	10.牛蒡
11.蘆筍	12.洋蔥	13.蓮藕	14.白蘿蔔	15.山萵蒿
16.地瓜葉	17.蘿蔔葉	18.川七	19.優格	20.醋

請轉發您的親朋好友

關於本署 健康主題 健康學習資源 健康監測與統計 服務園地 健康促進法規

真相與關謠

真相說明

保健關謠

首頁 / 服務園地 / 真相與關謠 / 保健關謠

友善列印 分享至: [Facebook] [Line] [Ptt] [Twitter] [Email]

### 有關近來【LINE】流傳衛福部公布大腸癌的主因來自十大恐怖美食之謠言

- 一、LINE流傳十大恐怖美食，屬假消息，非衛福部公佈。
- 二、大腸癌為癌症發生人數第1位，癌症死因第3位，大腸癌主要危險因子有：不健康飲食、缺乏身體活動、肥胖、菸酒、老化及家族史。
- 三、目前研究證實會提高大腸癌發生的食物如：攝取過量紅肉、加工肉品、高溫烹調。
- 四、國民健康署教您防腸癌三招：早預防、早發現、早治療。
  - (一)早預防：養成均衡飲食、規律運動的良好生活習慣並控制體重。
  - (二)早發現：多加利用政府補助50至74歲民眾每2年1次免費糞便潛血檢查，請民眾定期篩檢。大腸癌好發於50歲以上的民眾，而且隨著年齡增加發生率也會隨著攀升，可每2年接1次糞便潛血檢查，有助降低35%罹患大腸癌死亡率。
  - (三)早治療：如果篩檢為陽性個案，請至醫療院所接受大腸鏡確認診斷，並定期追蹤，配合醫師治療。

案例來自台灣事實查核中心

破解資訊來自衛生福利部國民健康署真相關謠專區：[HTTPS://REURL.CC/4MD6EV](https://reurl.cc/4MD6EV)

# 公民培力推廣計畫

## 【LINE】流傳衛福部公布大腸癌的主因來自十大恐怖美食

### 保持懷疑

常常看到就沒錯嗎？  
朋友傳來一定對？  
有沒有可能是假訊息？

### 文案觀察

標題：引人害怕？  
內文：強調功效？

### 查證方式

詢問專業醫師  
查詢衛生福利部官網、  
諮詢專線  
台灣事實查核中心  
觀看信賴度高的雜誌  
媒體(康健雜誌等)



# 公民培力推廣計畫

## 內容農場是什麼？

### 手法

多以各種合法、非法手段大量生產文章，原創性少，內容的真實性難以確認。

### 目的

創造流量  
賺取網路廣告分潤  
建立的網站

### 辨別

網站簡陋  
文章普遍煽動性高、標題聳動  
GOOGLE 發現該平台的文章出現在許多不知名網站

內容農場造成假訊息亂竄，民眾不易辨認外，亦恐於政治事件上發揮影響力

案例及查證資訊來自台灣事實查核中心

# 公民培力推廣計畫

## 內容農場是什麼？



1. 標題殺人
2. 廣告版面多
3. 內容真實性有疑慮



# 公民培力推廣計畫

## 【新聞】200萬噸柚子丟水庫 害柚子掉價6-7成



案例來自三立新聞台  
此案例會播放影片

# 公民培力推廣計畫

## 【網傳】瘦肉精的爭議



案例來自台灣事實查核中心

事實查核報告#645



錯誤

網傳「家樂福店員說：自從政府說開放瘦肉精美牛進口後，家樂福已經好幾個月沒進紐澳牛肉」？

發布日期／2020年10月5日

查證：

- 一、台灣家樂福表示，目前紐西蘭及澳洲肉品皆正常供貨，並沒有傳言指稱的情況。
- 二、根據財政部關務署最新公開資料，截至2020年8月，紐西蘭及澳洲皆有牛肉輸入至台灣。因此，傳言為「錯誤」訊息。

老友尹老師：學生說昨天下午去家樂福，想要買澳洲或紐西蘭牛肉，他問生鮮區店員，結果得到一個嚇死人的回覆：她說自從政府說開放瘦肉精美牛進口後，他們已經好幾個月沒進紐澳牛肉，學生說為什麼？她說政府不讓進了！檯面上不宣佈，私底下已經通告業者，太糟糕了！  
(告訴我的學生，是小英粉絲)

歡迎大家再去各賣場查證！

15:45

# 公民培力推廣計畫

## 資訊爆炸世代應該養成的習慣？

### 過濾 & 辨別訊息

誇大其詞的文字  
不合時空的  
圖片 文章出處  
與源頭

### 查證

使用查證工具確  
認 上網找資料或  
證據

### 不渲染

不隨意分享轉貼未  
查證的訊息  
避免淪為情緒的出口

查證需要時間，所以你需要善用現在的科技！

# 公民培力推廣計畫

## 媒體的亂源在哪？

### 報導方式

1. 未經查證的畫面
2. 缺乏客觀性
3. 造神運動
4. 政媒結合
5. 造謠爭議
6. 煽動輿論

### 結構問題

1. 搶獨家報導
2. 侵犯隱私權
3. 置入性行銷
4. 收視率王道

### 網路轉貼

個版轉貼也是媒體

除了「內容農場」等假訊息來源，小心別讓自己也成为亂源之一！