

A close-up photograph of a person's hands holding a black smartphone. The person's right index finger is pointing at the screen. The background is blurred, showing a person wearing a green shirt and blue jeans. The overall scene suggests digital media usage.

玩轉社群與媒體素養

張丞亞

滑世代特色...拍照、錄影、上傳、分享、按讚



你上癮了嗎？



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"/>

滑世代【十大症候群】網路聲量總排名

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

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

臉書看得到「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

人前笑臉 人後憂鬱的表象人生

我們都非常需要被認同，但你們必須相信自己的信念是獨一無二的。

We all have a great need for acceptance, but you must trust that your beliefs are unique, your own.

及時行樂(把握今天)，孩子們，讓你們的生命非凡吧。

Seize the day, boys, make your lives extraordinary.

— 《春風化雨 Dead Poets Society, 1989》



【延伸閱讀】

名稱：春風化雨 Dead Poets Society

主角：羅賓威廉斯 Robin Williams

年份：1989



羅賓威廉斯 Robin Williams, 1951~2014

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



推動可預期休假(PTO)
(predictable time off)



上網不上癮-妥善運用捷運.公車...瑣碎時間



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 close-up photograph of a woman with long, wavy blonde hair, wearing a black button-down shirt. She is holding a silver smartphone in her hands, looking down at the screen. The background is a blurred outdoor setting with a clear blue sky and a reddish-brown ground. The text '發洩情緒?' is overlaid in red, and '行銷自己?' is overlaid in white.

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?



7/01

資





無感? 五感? 開始你的體驗人生

A photograph of two men in a well-lit indoor setting, possibly a cafe or office. The man on the left is wearing a white shirt and a dark tie, and the man on the right is wearing a blue cardigan over a grey shirt. Both are smiling and looking at their smartphones. The background is softly blurred, showing large windows and indoor plants. The text '聚焦? 失焦?' is overlaid in the center in large, bold, red and yellow characters, and '學習主題性網上學習' is overlaid below it in white characters.

聚焦? 失焦?

學習主題性網上學習

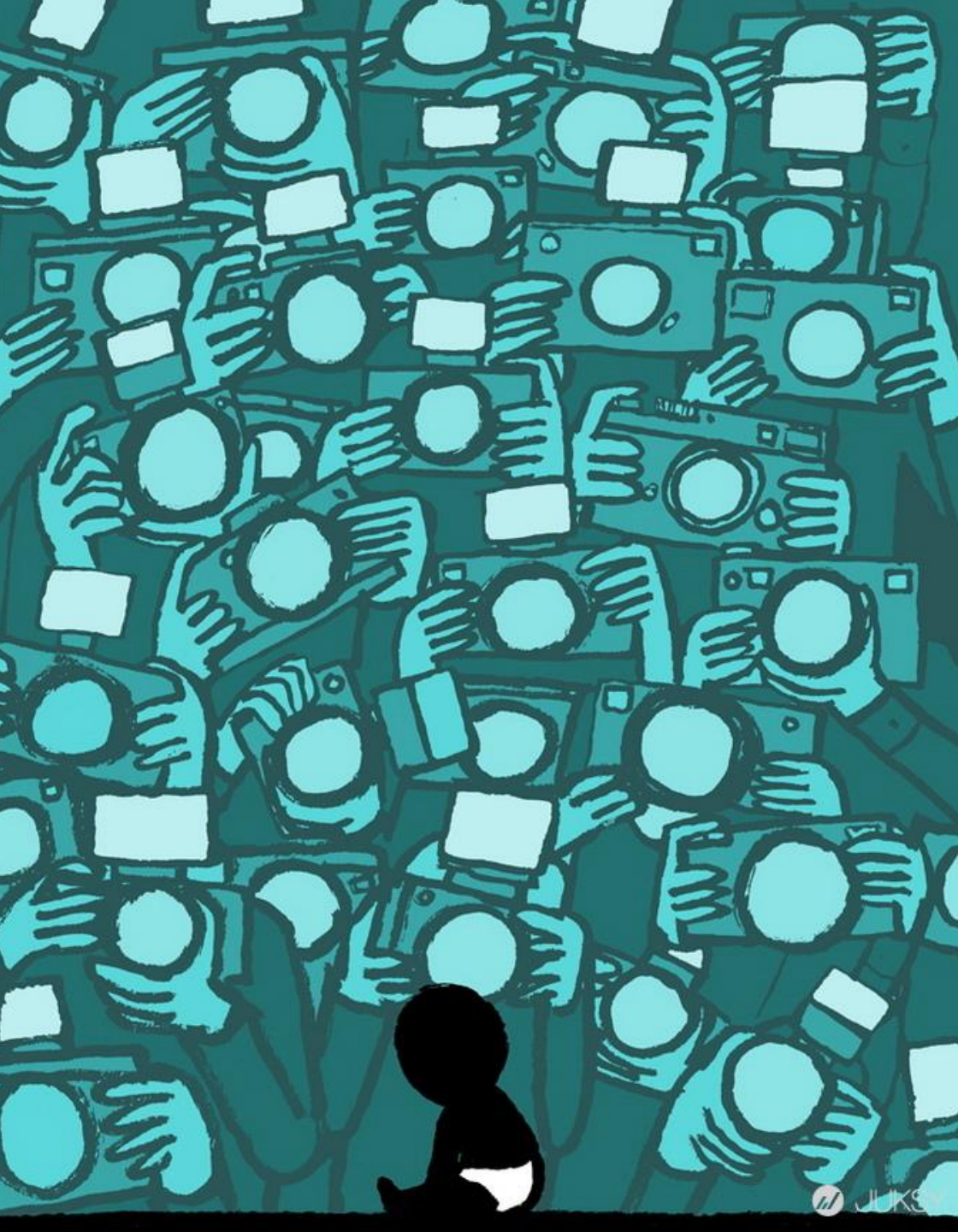
鑽石

思維模式

發散思維



收斂思維



一窩蜂式報導

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**：使用者不需要同時同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 close-up photograph of a young man with dark hair, smiling broadly while holding a black mobile phone to his ear. He is wearing a light blue button-down shirt. The background is a blurred outdoor setting 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正的不當資訊。

- **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。



