

鄉民的正義

鄧宗聖

國立屏東大學科學傳播學系教授



茉莉的最後一天



數位代價

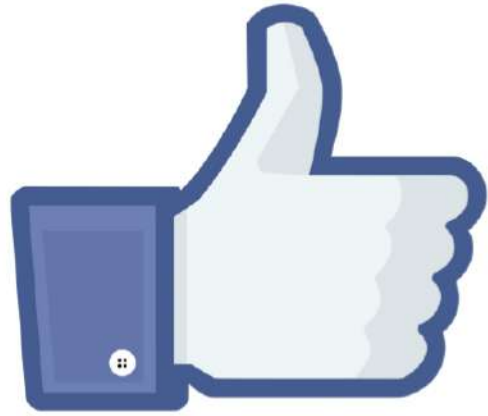
不願意主動求助

70%

願意主動求助

30%





網友越罵越愛看、越爭議越有點閱率

放火最廣為人知的就是他用巧克力塗在臉上嘲笑黑人，以及在 YouTuber 大會上穿納粹的衣服引起眾議。日前釋出的吃 50 人份泡麵影片，在影片中嘲笑非洲饑民，嘲笑完之後又自己放上自己之前鬧出爭議的新聞畫面。

智慧型手機成癮風險檢測量表

過去1年中，你的手機使用情形，是否經常出現下列9項反應？

類型	題目	是	否
過度使用 功能損傷	使用智慧型手機之後，我放棄或減少現實生活中家人朋友的相處聊天、讀書做功課或過去所喜愛的活動。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	我曾向家人、師長、朋友或其他人隱瞞，希望他們不知道我實際使用智慧型手機所花的時間。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	因為我過度使用智慧型手機，使得我和家人朋友的關係、工作或學業表現變差了。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
不該愛卻 迷戀失控	我經常想要去確認智慧型手機是否又有新訊息。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	當家人、師長告訴我應該減少使用智慧型手機的時間時，我仍無法減少。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	我知道過度使用智慧型手機有很多壞處（譬如：睡眠不足、上課遲到、花太多錢、與他人爭吵或忽略要事），但我還是持續使用。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
耐受性、 戒斷反應	我使用智慧型手機來忘掉我的個人問題、紓解內咎、不安、無助或沮喪等不舒服的心情。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	當不能使用智慧型手機時，我感到坐立不安、發脾氣、煩躁、生氣、緊張或沮喪；但只要能再用智慧型手機，這些不舒服就會消失。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	為了得到和過去同樣的興奮感，我需要更多時間使用智慧型手機的App。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

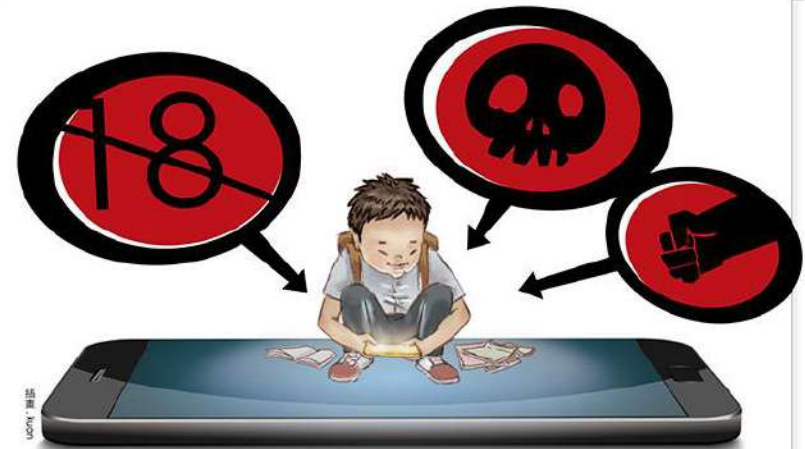
量表說明：本量表參考DSM-5網路遊戲成癮定義所編製。若你過去一年中，對手機使用的依賴程度，已持續達到5項以上回答「是」，顯示你可能有手機成癮的風險；建議尋求臨床心理師或醫師，進一步詳細專業評估，並適度節制手機使用的時間、頻率及活動；降低手機使用對身心健康及適應功能的負面影響。

資料來源：亞洲大學心理所臨床心理組柯慧貞教授研究室 整理：黃亞琪

你的孩子染上「數位海洛因」了嗎？

何謂「網路遊戲成癮症」？

世界衛生組織對「網路遊戲成癮」症狀的定義為：無法控制自我地打電玩，生活中愈來愈以電玩為第一優先，而忽略其他日常活動，即使知道有負面影響，仍持續增加玩遊戲的時間，以致嚴重影響個人生活，甚至造成失能等疾病，包括健康、家庭、學校、工作等層面，且上述症狀持續至少12個月才能確診。下圖為目前全球最大規模的青少年網路遊戲成癮行為調查研究團隊成員之一，林煜軒醫師將「網路遊戲成癮」定義以三面向呈現。



失去自制力 Impaired Control

中學時大腦前額葉尚在發展中，自我控制能力未完整育成，一旦對網路遊戲成癮，等於喪失自我管理能力。

遊戲最重要 Increasing Priority

網路遊戲成癮的特色，在於效用快和效用強。如果在生活中遊戲已經是第一順位，也表示已經身陷其中。

有害也要玩 Continuation / Escalation

將網路遊戲當作唯一選項，嚴重影響生活作息，與他人的互動即使產生問題，仍然堅持要玩遊戲。

資料來源：林煜軒醫師實驗室 整理：黃亞琪



上網時間可能與網絡霸凌行為有關

匿名和沒有報復的事實，有些人在網上從事網絡欺凌

沒有機會看到他們的欺凌行為是有害，
也沒有機會從錯誤中吸取教訓並做一些不同的事情

社交網站旨在為人們提供點擊 有些人會強迫性地尋找這種點擊

[第一個自爆收入的YouTuber！小玉專訪](#)

[為寂寞在唱歌Singing for Loneliness 搶先看 | 這是網紅的時代？](#)

玩笑與冒犯

- 我與同學們討論玩笑與冒犯之間的差異，大家喜歡在網路上自製內容，但嬉耍瞎鬧與霸凌有何差異？
- 最新一期媒體素養教育電子報裡，黃葳威老師以「飛越指尖的暴力」提出一組判斷標準，最關鍵的是：動機與主動參加與否？通常成為被霸凌者，往往是自己不能決定主動退出。換言之，只要能夠主動退出，就不會有傷害。
- 網路霸凌是透過資訊傳播科技，特別是手機和網路，故意使他人不安嬉耍瞎鬧者的互動過程，但是這個要怎麼處理？面對網路霸凌的確不容易。如何獲得班上同學支持的友誼，也越過指尖的暴力這是我們當代小孩每天都要面對的事情。

LET'S TRY EMOTIONAL CORRECTNESS

- 你是表現友善嗎？你只是天真嗎？亦或，你真的希望傷害我的個人感情？情感正確是那種語氣，感覺，我們如何表達我們的語言 我們互相表現的尊敬和同情 我發現政治說服力並不起源於想法或事實或數據 政治說服力開始於正確的情感



隨著網路普及化，我們都是傳播媒介。


- 我們知道網際網路是一個極醜陋的地方。我不是為了健全民主而產生的生動活潑的辯論。我談的是惡意的人身攻擊。或許曾經發生在你身上，但是發生的機率將會是兩倍，也許糟，如果你是個女性，或是有色人種，亦或是同性戀者，
- 老實說，我們都不喜歡這種廢話，問題是：你是否願意犧牲個人權益去改變它。我不是說非得拒絕上網不可。而是要改變點擊滑鼠的習慣，因為點擊這個動作是公眾行為。不再是讓少數權利分子控制所有媒體而我們只是被動的接受者。
- 寫部落格，上推特推文，上網瀏覽點擊滑鼠這些都是傳播媒介的公眾行為。我們是新手撰文者。我們會去關注那些會吸引我們注意的事。這是媒體操作的方式。有一個隱藏的規則，那就是你的點擊，會決定你更加關注什麼樣的訊息，及我們更會去瀏覽何種訊息。這逐漸形成我們的上網文化。

以點擊加速或減速

- 我們可以一起做二件事 第一是：當你看到他人受到傷害，不要袖手旁觀。如果有人受到網路霸凌，一定要有所作為，那是你成為英雄的機會。大聲說出心中的話，使自己成為一個好人。以正面的心態，將負面的心態逐出網路。第二：我們要停止點擊滑鼠，尤其是大多數人都在瀏覽的網頁訊息。
- 如果有什麼事，要以點擊率論輸贏，那就是，我們要開始要用點擊的力量去塑造我們想要的世界，因為點擊這個動作是公眾行為。
- 我來給你舉個類似的例子，如果你不喜歡政治人物相互叫罵，那就不要點擊有關一政黨的政治人物叫罵另一政黨政治人物的新聞。這時點擊它，有如火上加油。只會使情況更糟，怒火燒得更旺。我們的文化也跟著被燒毀。

我們為何恨：酸民

- 隱性偏見 implicit biases
- 微小侵犯 microaggression
- 連結思考
 - 愛的相反不是恨，是冷漠；恨的相反是連結



討論網絡霸凌和社交媒體成癮作為一種預防方法，而不是等待修復損害，談論網絡霸凌，讓他們有機會了解自己行為的後果並為潛在風險做好準備。