



解密！ 網路社群焦慮， 如何因應？



主辦機關



教育部青年發展署

執行團隊 臺南青委與他們的小夥伴們

協力單位



臺南市政府
研究發展考核委員會

目錄

一、 活動資訊	3
(一) 活動日程表	3
(二) 提問講師-SLIDO 教學	3
二、 審議式民主	5
(一) 何謂審議民主	5
(二) 審議民主原則	5
(三) 討論原則	6
三、 LET'S TALK 執行團隊	8
(一) 關於團隊與業師	8
(二) 關於團隊主持人	10
(三) 關於講師與簡報	11
四、 討論主題：網路心理健康議題	13
(一) 什麼是網路心理健康議題？	13
(二) 我使用社群軟體的時間有多少呢？	15
(三) 網路成癮，我的程度有多少？	17
(四) 網路心理健康現況	18
1. 一般族群	18
2. 學生族群	20
3. 相關職業族群	21
4. 其他潛在問題	22
五、 國內外相關政策	24
1. 教育部－校園學生自我傷害三級預防工作計畫	24
2. 108 課綱：科技資訊與媒體素養	25
3. 勞動部－員工協助方案 (EAPs)	26
4. 各部會政策、民間資源	27
六、 參考資料：	32
七、 協力夥伴－清景麟：	33
八、 MY 筆記：	34

一*活動資訊



(一)活動日程表

(二)向講師提問-SLIDO 教學

一、活動資訊

(一) 活動日程表

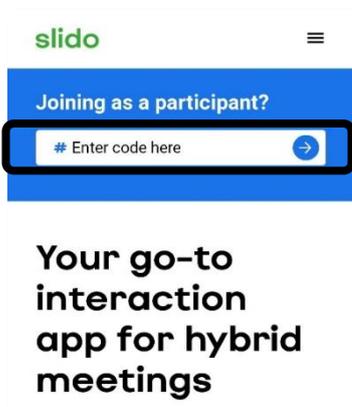
時間	議程	備註
9:20- 9:30	報到	
9:30- 9:50	開場、介紹與會貴賓	
9:50-10:10	議題手冊導讀	
10:10-11:00	講師授課I	柯慧貞副校長
11:00-11:10	中場休息	
11:10-12:00	講師授課II	潘元健諮商心理師
12:00-13:00	午餐	自備環保餐具
13:00-14:30	Talk I 經驗分享與問題釐清	小組討論
14:30-15:10	各桌分享	各組進行 5 分鐘海報分享
15:10-15:25	茶點時間	
15:25-16:55	Talk II 政策討論與收斂	小組討論
16:55-17:10	中場休息	
17:10-18:00	成果分享	各組進行 5 分鐘海報分享
18:00-18:20	閉幕	會場大合照
18:20-18:30	行政時間	
18:30~	賦歸	

(二) 提問講師-Slido 教學

講者的提問環節將使用 Slido 進行，所有參與者無需申辦帳號或登入，只要掃描 QR Code 或 Google 搜尋 Slido，即可進入該網站首頁，輸入本場次活動編號#884067，即可自由輸入各種問題、建立暱稱，並且透過按讚即時票選最感興趣的問題。

➤ 網址: <http://www.slido.do>

➤ 活動編號: #884067



掃此 QRcode
可直接進入提問畫面

二*審議式民主



- (一)何謂審議民主
- (二)審議民主原則
- (三)討論原則

二、審議式民主

(一) 何謂審議民主

「審議民主」是根植於對「代議民主」的反思，代議民主即為人民將自身決定的權力透過選票賦權民意代表，並透過民意代表替人民決定政策。代議民主的模式會造成決策傾向政黨鬥爭或特定利益團體，因此美國學者提出了審議式民主(Deliberative Democracy)，讓公民透過公共審議的方式參與公共決策，並補充代議民主的不足。

審議，意味著「討論」，一切用討論的模式進行，論述比票數來得更加重要，邀請所有利害關係人、可能受影響的族群一同參與這項會議，透過審議的方式提高最後決策的品質，藉由參與者的多元性讓這場會議的視野更加廣闊，並激盪出創新的ideas，看見更多的可能性。

民眾可以藉由討論前的講座、專家解說、議題手冊、資訊、影音等方式，促進與會討論者的資訊基礎一致，讓不同立場的民眾可以針對其討論之公共議題進行理性溝通、意見交流，過程中需要相互包容、尊重傾聽，所有的利害關係人、被決定影響者都具有參與會議的權利。民主的用意在於民眾理性公共討論、意見交換，並產出彼此都能接受的決定，提供後續政府執行或外界參考。

「議」起討論的過程當中，我們接納每一個情緒、每一種感受
只要不傷害他人，每個發生的狀態都是合適的。

(二) 審議民主原則

審議民主原則

知情

每一位參與者的資訊都不對稱，因此為達到討論的效益與審議的品質，將透過講座、專家解說、議題手冊、影音資訊等過程，增進每位參與者對於議題的瞭解。使參與者得知完整的資訊脈絡。

互惠

審議會要積極地去創造包容、平等的討論空間，讓不同的意見、不同的觀點，都能夠被提出來討論。討論的過程都應該營造一個友善的空間，讓參與者能夠安心的發言。

理性

每一位參與者的立場皆不同，因此會有不同的價值觀，這些摩擦需要被理性包容。只要不涉及人身攻擊，我們接納每一個情緒、氛圍。理性討論即是審議民主的觀點基礎，與會者的立場及角色多元性能夠促使討論內容更充分，並激盪出創新的政策方向。

討論

參與者有許多多方的利害關係人，不同角色都能夠坐下來，好好地進行對話，用更好的論證基礎來說服他人。在不同背景的參與者，相同的知識基礎上，透過積極聆聽、理性對話，最終集體發想出的願景、行動，能夠有扎實的論述基礎。

(三) 討論原則



平等

人人都有公平發言的機會



尊重

一次一人發言，不替他人發言



包容

可以不同意他人觀點，但不貼標籤



傾聽

試著瞭解他人，再讓他人瞭解您



對話

立場不同、角度不同，
對議題也會有不同感受與想法，
若感受被冒犯，勇敢說出來！



分享

連結分享不同觀點，塗鴉在桌布上



- (一)關於團隊與業師
- (二)關於團隊主持人
- (三)關於講者與簡報

三
*
Let's
Talk
執行
團隊

三、Let's Talk 執行團隊

(一) 關於團隊與業師



審議業師-宇雯

臺灣熱吵民主協會 研發組長

對審議民主的期待是「順應地方紋理，讓民主走進街頭巷尾」。而科技成癮、社群焦慮等新的生活型態所產生的心理健康議題，我自己也還在學習面對。期待大家能跟著臺南青委與他們的小夥伴們，找尋出共同的因應之道。

團隊成員-冠佑

喜歡踏上不同旅程的大學生，常抱著一臺筆電亂跑，曾經幻想的世界逐漸步入我的現實！網路社群經營真的不簡單，從接觸系學會社群長暨小編的角色開始，腦中時常湧現源源不絕的想法，卻又煩惱著，能得到期待的網路回應嗎？

在團隊裡，大家常叫我老闆，但做審議看起來是不能賺大錢的，那為什麼還要做這個生意呢？正是我投資於臺灣民主的「期待、實踐」，四字僅此。



團隊成員-菟茜

我是來自臺南一喜歡甜點、喜歡奶茶的茜茜。一個人逛街、做甜點、有氧運動都是我抒解壓力的方法，你都如何排解負面情緒呢？

我們經常焦慮於追求新的粉絲、按讚追蹤數，以致沒有好好關心已經擁有的粉絲，願每個 PO 文的你都能享受在發文當下的初衷及快樂！



團隊成員-欣雅

因工作關係，本身長期被手機、電腦綁架，深怕錯過一則訊息，就得面對更大的壓力，因此對於網路社群焦慮、手機成癮議題，我非常期待和與會夥伴們討論出可行的政策方向！緩解眼前的文明病。

而心理健康一直是我很關心的議題，更是自我一輩子的人生課題，希望夥伴們深陷困境時，都能一步步探出方向，漸漸找到出口，也促使更多人關心、正視心理健康，一起 Let's Talk 吧！



團隊成員-玟樺

有時真的想太多的普通大學生，知道自己還是個很不足的人，所以很喜歡擔任傾聽者的角色，聆聽所有人事物，漸漸地拓寬視野以自我成長。

在過去的日子裡缺乏自信心、太在意他人的言語，在社群平台上能讓自己變得自信些，其中也體會到原來經營社群不是那麼簡單的事情，還有很多要去學習呢！



(二) 關於團隊主持人

主持人		姓名	背景資料
大場主持人 群		易俊宏	1. 教育部青年好政 Let's Talk 執行團隊/業師 2. 文化部文化論壇審議/業師 3. 行政院「向海致敬」公民論壇大場主持、「向山致敬」公民論壇/審議主持人
		郭欣雅	1. 2022 Let's Talk「家長面臨的親職照顧壓力與挑戰」/審議主持人 2. 2021 審議民主人才培訓計畫/學員 3. 2021 臺南市政府「青年事務委員會」/第二屆青年委員
		陳語涵	1. 教育部青年署主持人培訓課程/講師 2. 金門縣政府青年黑客松、彰化縣政府青年圓桌/公共論壇主持人 3. 行政院青輔會青年國是會議/全國會議代表
各桌 主持人 群	第一桌	阮俊筌	1. 2020 臺北市參與式預算—松山區/審議主持人 2. 2020 青發署 Let's Talk「遊牧式教育」/審議主持人 3. 2020 中央氣象局審議民主培訓/輔導員
		陳怡君	1. 2021 青年好政 Let's Talk 執行團隊「台灣社會議題創新行動協會」
	第二桌	李佳蓉	1. 2021 審議民主人才培訓計畫/學員 2. 2020 南山公墓公民審議執委會/逐字紀錄 3. 2016 臺南新市政中心公民審議/審議主持人
		王金枝	1. 2022 Let's Talk「家長面臨的親職照顧壓力與挑戰」/大場紀錄 2. 2021 審議民主人才培訓計畫/學員 3. 2020「一百年，敢按呢！？」第一階段審議主持人培訓
	第三桌	楊昀臻	1. 2020 青年好政 Let's Talk 入選執行團隊/找自己生涯探索團隊 2. 2020 青年好政 Let's Talk 石滬人家/審議主持人 3. 第三屆與署長有約/審議主持人
		陳玟樺	1. 2021【線上審議示範場】學生與專業輔導人員在高中校園的心輔困境/與會青年
	第四桌	陳薇伊	1. 2020 教育部青年署 Let's Talk 實習勞動條件審議/審議主持人
		吳旻蓉	1. 2022 Let's Talk「家長面臨的親職照顧壓力與挑戰」/審議主持人 2. 「110 年度地方創生研習營」設計思考工作坊/大場分組桌長 3. 「109 年推動臺南市海洋產業地方創生教育發展：海洋產業發展座談會」世界咖啡館/參與人
	第五桌	林冠岑	1. 立法院教育文化委員會高等教育改革論壇/主持人 2. 教育部青年發展署青年政策發展綱領圓桌論壇/主持人 3. 衛福部社家署 CRC 兒少培力工作坊/主持人
		涂菟茜	1. 2021 文化部北歸仁公民參與協作會議/審議主持人 2. 2020 教育部青年署 Let's Talk 實習勞動條件審議/大場主持人 3. 2020 教育部國教署「與署長有約」北、中、南三區/審議主持桌長

(三) 關於講師與簡報



柯慧貞老師曾任教成大醫學系精神科與公衛科，並負責籌設行為醫學所，為首任所長，推動《心理師法》。

擔任心理師專技考試召集人、典試委員、精神醫療院所與醫院評鑑委員、大學心理相關系所評鑑委員，致力於心理師之人才培訓、專業應用及品質提升。

目前亦擔任亞太地區認知行為治療學會理事、臺灣網路成癮防治學會理事長及臺灣臨床心理協會榮譽理事長。

柯慧貞

亞洲大學副校長兼心理系講座教授



講師簡報 QR code

潘元健

諮商心理師



潘元健臨床心理師畢業於臺灣大學心理學研究所臨床心理學組碩士班，目前於臺灣大學心理學研究所臨床心理學組博士班進修中，研究興趣為網路/手機/遊戲成癮、災難/創傷心理學，以及居家照顧者的心理經驗探究。

潘元健心理師長期關注網路遊戲成癮與網路霸凌等議題，歷年來多次協助執行臺北市電腦商業同業公會的兒童青少年網路使用行為調查研究，相關學術成果多次獲媒體報導。潘元健心理師亦持續關心天然災害、意外事故等大型災難後的心理健康議題，致力於心理急救與心理復原技術之推廣。

四*討論主題： 網路心理健康議題



- (一) 什麼是網路心理健康議題？
- (二) 我使用社群軟體的時間有多少呢？
- (三) 網路成癮，我的程度有多少？
- (四) 網路心理健康現況
 - 1. 一般族群
 - 2. 學生族群
 - 3. 相關職業族群
 - 4. 其他潛在問題

四、討論主題：網路心理健康議題

(一) 什麼是網路心理健康議題？

多巴胺迴路可以讓我們在吃美食、運動或是努力達成目標時獲得正向感受。同樣的，手機裡的合作、競技目標也可以獲得快樂、成就，當我們在學業、工作、人際等情境中受挫，漸漸地轉向手機尋找快樂。根據馬斯洛的需求理論分為五個層次，社交軟體上與他人互動除了有基本的愛與歸屬感，還能滿足高層次的尊重需求與自我實現，在網路上打卡、拍照成為自己理想中的樣貌，漸漸沉溺於網路社群中。

有些人可能因本身的人格特質較退縮，以致在網路虛擬世界中尋求各種慰藉，網路的多元應用亦衝擊了人類各個生活層面，也可能因過度使用，造成現實中人際關係的退縮、焦慮、失眠和社交障礙等問題，久而久之變成時時刻刻都在上網，長時間的使用導致心情低落沮喪。大量使用社群軟體，會使負面情緒越來越難以調整，因此嚴重影響心裡健康，讓情緒調整不佳、對壓力沒轍的人們，變得越來越依賴社群媒體來抒解壓力。

這些過去沒有的經歷正漸漸地影響著自己的心情，但這些是我們需要的嗎？

網路阻隔了人與人的實際互動，即使可以獲得很多資訊、輕易得到回饋，但是過度使用社群後的孤立及空虛感，可能一直惡性循環，因壓力大就滑社群媒體，暫時躲避焦慮感，最後發現自己花太多時間在社群媒體上，導致問題沒解決，壓力還會愈來愈大，不斷惡性循環。

嘉南療養院成癮暨司法精神科主治醫師——李俊宏的簡報中提到：「網路空間中的立即回饋感、連續或間接增強的滿足感、匿名的挫折與喜悅感、網路色情與壓力的致命吸引力」，這些網路誘因吸引著我們，也漸漸引發各種心理問題。

網路使用相關心理特徵：

- **網路成癮**：依賴網路得到心理滿足，無法上網時會煩躁不安，或想盡辦法上網，即使自知網路已對生活、工作、學業、人際關係等造成負面影響，仍無法停止使用網路，不斷地增加上網時間，且離線後會產生焦慮或憂鬱等戒斷症狀。
- **錯失恐懼症 (Fear of missing out, FOMO)**：因患得患失產生持續性焦慮，總會感到別人在自己不在時，經歷了非常有意義的事情，害怕未與他人的活動保持關聯，憂慮被排除在外而錯過什麼，感到安排時間的決定永遠是錯的。
- **匿名性**：網路使用者可以隱藏自己身分與個人資料，而增加其表達自我的安全性，因此願意有較高的自我揭露。此外，由於社會臨場感較低，可能降低個人的責任感或自陳內容的真實性，並增加情感投射與幻想的可能性。
- **虛擬性 (匿名化身)**：網路的虛擬特質提供了當事人角色扮演的可能性，提供上網者擴大人際網絡的可能性，營造低社交焦慮的人際互動環境，而有利於上網者社交技巧的發展，而網路角色扮演行為或遊戲可能造成真實與虛擬間的混淆或網路成癮。
- **連續增強與間歇增強**：增強是使個體同一行為或反應重複出現的機率增加所做

的措施或安排，此安排必須使用一種刺激物（增強物）以達到強化目的。連續增強是良好行為一出現即給予增強（刺激物），以增加良好行為出現的機率；間歇增強則是間歇性地給予，且增強的頻率足以引發該行為再次出現。當上網時發現有趣的事物，並帶來一陣多巴胺，讓大腦開始把滑手機、玩電腦當成收到獎勵，一旦連結建立起來，我們無法預期什麼時候查看會得到獎勵，即便得更想看。

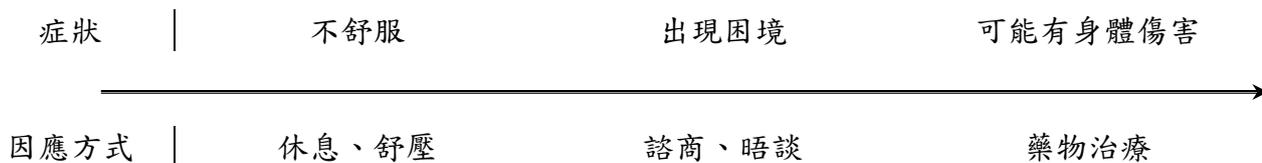
- **立即回饋感**：在網路空間中隨時都能得到回應。學者 John Suler 指出，青少年藉由網路遊戲的不斷晉級，可獲得立即的心理回饋及自我滿足，同時也提升了自尊。國內研究發現，自尊愈低、對自我概念愈不確定者，其網路成癮問題愈嚴重。
- **強迫性上網**：理智上知道要控制網路的使用時間，但仍無法克制上網的衝動與慾望，即使本身有要事在先，仍忍不住上線。
- **網路成癮戒斷反應**：不能上網時出現了身體或心理層面不適的現象，感到生活失去重心，日子過得枯燥乏味，甚至因此情緒低落，脾氣變得暴躁。
- **網路成癮耐受性**：上網的慾望越來越不能滿足自己，所需上網的時間越來越長。
- **理想樣貌**：多數網路社群的文章都會展現自己成功、享受的一面，但這些精華、快樂、光鮮亮麗的狀態，會令人感到相對剝奪感，與他人比較處境、成就，若覺得自己較劣勢，可能感到消極、憤怒而產生剝奪感。
- **社交狀態**：網路社群上的按讚、留言、粉絲數等已然成為貼文價值的評斷標準，更甚自我價值，因此對於量化的數據總感到不安或焦慮，而過於追求提升數據，忽略社群交流初衷。
- **網路情色與暴力**：被網路情色封面所吸引，出現情色感官，讓人一再想要上網觀看的慾望。

Instagram 是以「視覺」為導向的社交媒體，而影像堆砌出的社交世界，極其重視相貌、裝扮、行頭、奢侈品等表面功夫，這種直接、淺薄、表象的社交，更容易引發年輕人的自卑與焦慮。在某種程度上，Instagram 迫使用戶們將不切實際、精心策畫、濾鏡修飾過後的自己與他人比較，這種要「好好呈現自己」的壓力，正是焦慮的來源，Instagram 帶來一種「生活多美好」的假象，使得用戶們為了要維持光鮮生活的常態，處心積慮的表演。

近幾年流行的「限時動態（Stories）」使用戶們分享生活的頻率更頻繁瑣碎，刷新次數也更多，營造出一個看似積極的世界，實則暫時逃避現實，並且我們可以塑造自己想呈現的形象，得到讚美與回饋，產生愉悅的感覺，我們的腦內會釋放多巴胺，讓我們對社交媒體有更多期待，無可自拔地想一直體驗，而限時動態 24 小時即消失的機制，更讓人「害怕錯過什麼」，可能有更想把限時全部點完的慾望。

在遊戲成癮方面，2018 年國家衛生研究院調查發現：國內青少年玩家遊戲成癮的盛行率約為 3.1%，略高於歐美國家的 1%。2018 年 6 月底，世界衛生組織將網路遊戲障礙症納入精神疾病分類中，世界衛生組織將遊戲障礙分為三種病徵：一、高頻率高強度，無節制地玩遊戲，二、遊戲變成生活中的最優先事項，凌駕於其他興趣與日常活動，三、即使被開除或退學等負面後果，仍持續投入更多時間玩遊戲。

當你遇到網路帶來的心理狀況時，你的狀態是怎麼樣？

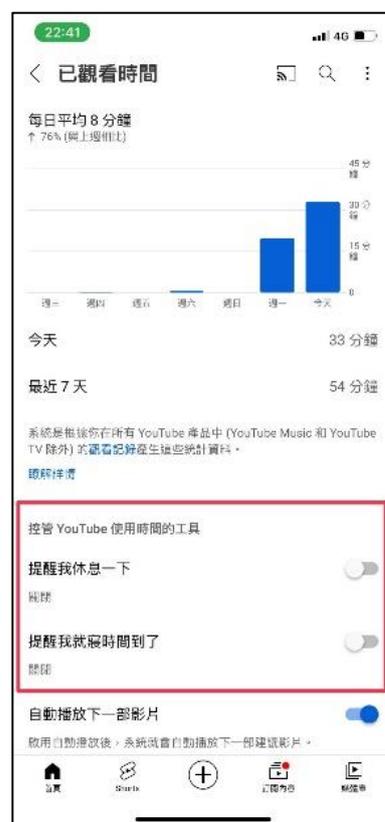


全球的網路基地台服務日漸普及，人們高度使用手機、社群及各類型的軟硬體設施，然而衍生出來的心理健康問題遠出乎想像。網路心理健康未必取決於單一的網路成癮，也與錯失焦慮、群體壓力及網路依賴等相關，因此本次 Let's Talk 討論議題方向將廣泛的包含所有與網路使用相關的心理健康議題。

(二) 我使用社群軟體的時間有多少呢？

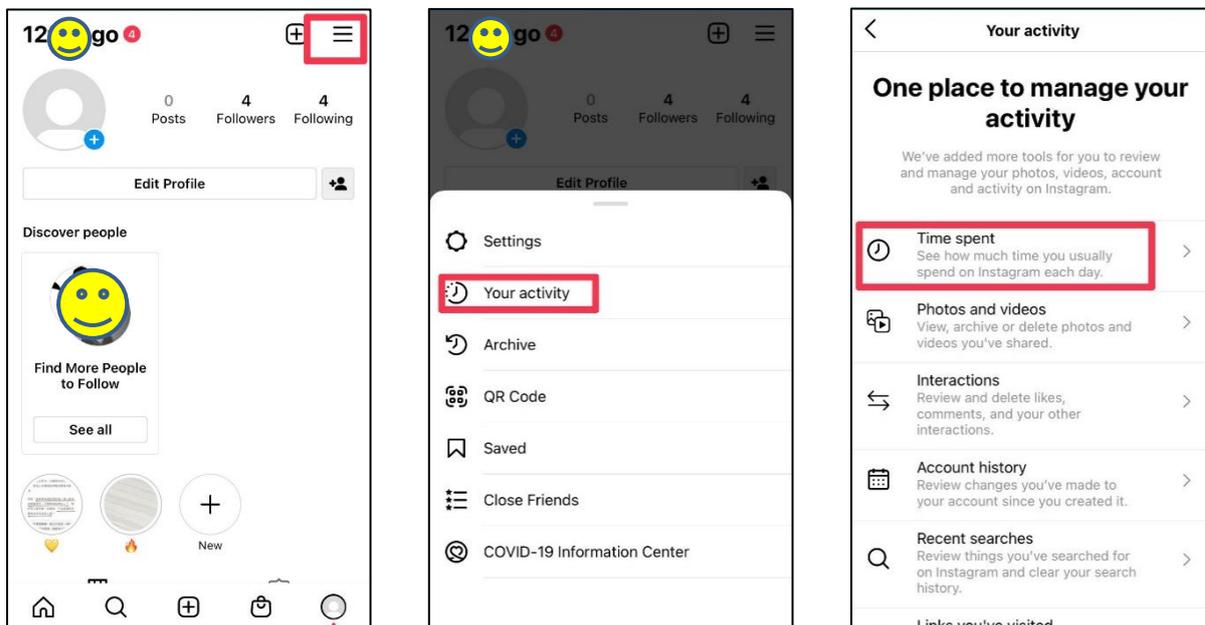
我們先來看看 YouTube 瀏覽時間，操作步驟：

點擊頭貼→觀看時間→提醒我休息一下、提醒我就寢時間到了



接下來，來看看 **Instagram** 瀏覽時間，操作步驟：

點擊「≡」→ 你的動態→ 花費時間



再看看 **Facebook** 瀏覽時間，操作步驟：

點擊「≡」→ 設定和隱私→ 你在 Facebook 花費的時間，內容包含花費時間、日夜間的使用時間及瀏覽次數。



(三) 網路成癮，我的程度有多少？

	實 極 不 符 合 (1)	際 不 符 合 (2)	情 符 合 (3)	況 非 常 符 合 (4)
1. 想上網而無法上網的時候，我就會感到坐立不安	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我發現自己上網休閒的時間越來越長	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網休閒	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 上網對我的學業已造成一些不好的影響	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

計算方式由左至右各別為 1、2、3、4 分，總計共 16 分。11 分以上極有可能具有高度網路沉迷傾向，自我篩檢量表僅供參考。網路成癮最大的問題，其實是「人際關係有問題」，10 個網路成癮的危險因子中，起碼 3 個（社群焦慮、家庭功能、同儕關係）跟人際關係有關。(王智弘，2018，親子天下)

短版手機遊戲成癮量表

請依照你這 3 個月 的實際情形，在每項敘述 選擇 1 到 4 分。
若 總得分 10 分以上，就需要謹慎評估是否過度沈迷於手機遊戲。

	極 不 符 合 (1)	不 符 合 (2)	符 合 (3)	非 常 符 合 (4)
1. 我曾因長時間玩手機遊戲而眼睛酸澀、肌肉痠痛，或有其他身體不適。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我常常原本沒有打算玩手機遊戲，卻會忍不住拿起手機來玩一下(滑一下)。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 在過去的3個月裡，我感覺需要更常玩手機遊戲，或玩更久的時間才覺得我玩夠了。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 如果不能玩手機遊戲，我會覺得靜不下心、感到很煩躁。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Pan YC, Chiu YC, Lin YH. Cyberpsychol Behav Soc Netw. 2019; 22(10):662-669.

以上為國家衛生研究院群體健康學研究所林煜軒助研究員級主治醫師發展出全球第一套智慧型手機遊戲成癮評估量表 (Problematic Mobile Gaming Questionnaire, PMGQ)，量表分為標準版 (共 12 題) 與簡式版 (共 4 題) 兩種版本，這套自陳式評估量表將提供手機使用者針對最近三個月接觸手機遊戲的情形進行自我評估。研究發現，若是簡式版本的得分高於 10 分以上，就需注意可能有手機遊戲成癮的情形 (國家衛生研究院，2020)。

(四) 網路心理健康現況

在不同背景環境下，人們使用網路社群頻率與網路成癮比率皆各有不同，同理，所要面對的網路成癮問題也就有所不同，因此本次將分成「一般族群、學生族群、相關職業族群」三大族群進行討論，期待各桌的討論發展出多元的脈絡，如新興社群管制的方式、如何規劃政策發展或方向、如何善用因應社群焦慮的資源，或發展創新的心理資源，連結相關的單位.....

1. 一般族群

在「2019 臺灣網路報告」（臺灣網路資訊中心，2020）中社群媒體的調查，國人的行動通訊使用率高達 94.8%，社群使用率達 79.2%，顯示我國的通訊、社群軟體使用相當的普遍。以各類社群媒體使用率來看，Facebook 以 98.9% 穩居龍頭，Instagram 使用率則有 38.8% 居次，Twitter 約 5.6%、PTT 約 1.4%、微博約 1.4%、Dcard 約 1.3%，LinkedIn 約 1.2%、噗浪約 1.1%。

根據資策會 2017 年 4G 行動生活使用行為調查報告中，針對全臺及外島等 22 個縣市，13 歲以上的 4G 智慧型手機使用者進行調查，共 1,300 個有效樣本。報告顯示，89% 的使用者會觀看影音、69% 使用社群媒體、68% 玩遊戲、62% 聽音樂。



社群軟體上可以展現個人想營造的形象、最新狀態，我們會看到朋友打卡，或是在領域上獲得肯定，展現出自信、成功的一面；但對於適應能力較差的人，不斷閱讀臉書好友的最新動態，可能會出現自卑的感覺，認為自己與同齡者在社會上被劃分，因此產生孤立和沮喪的感覺。社群可以帶來娛樂，也可能產生負面效果。

社群媒體相關的心理健康症狀

1. 無法克制上網的衝動，明知道要縮短上網時間，但所需時間卻使用更長
2. 不能使用網路後會發脾氣、感到煩悶、焦慮、空虛等情緒反應
3. 上網慾望越來越無法滿足，需要更長時間使用，放棄許多原本的生活
4. 用上網來釋放心中的無助感
5. 沒有更新社群的文章會感到緊張，經常回覆訊息，很難集中精神
6. 不定時刷手機確認有無新訊息、新文章
7. 更新手機社群訊息到呼吸不順、頭暈、失眠等症狀
8. 在發布文章後內心不斷思考貼文合適性，經常刪除或修改內文

網路社群與真實世界連結的三大類型

(1) 尋求互動關注

行為目的性較不明確，透過網路文章以圖虛擬世界中的關注，如按讚留言。網路社群與科技的日新月異，使大家的生活方式逐漸改變，有些人在實體場合害羞內向，卻能在網路世界中侃侃而談，有些人則是在網路社群上分享自己的日常，邀請更多朋友一同參與他的生活，或是在社群上販賣東西、代言商品、與粉絲互動。

(2) 號召集體行動

行為具有明確的訴求及目的性，希望透過分享、傳達文章中的訊息，呼籲或號召網友響應。辦理活動或是尋求幫忙時可以在網路上號召集體行動，像是募款、遊行、肉搜等。在 2020 年震驚全臺的「高雄未成年少女監禁事件」，也是透過 PTT 鄉民發揮肉搜能力、整合各方資料，讓案情有了重大突破，警方也證實，就是因為 PTT 上的討論串，讓他們在辦案時有了方向。

(3) 網路惡意行為

泛指透過網路社群進行犯罪，例如：網路詐騙、網路霸凌等。有報導指出，陳婦經網路交友平台結識一名美國男網友，對方噓寒問暖數週後，突然向陳婦表示購買醫療器材需要幫忙匯款，陳婦到銀行匯款時被行員察覺異狀，趕緊報警處理，經員警說明後，婦人才相信自己是遇到詐騙，打消匯款念頭。

2. 學生族群

根據國發會「106年網路沉迷研究調查」中發現，在網路成癮的各項指標上，18-30歲的青少年、青年皆為顯著的族群；教育程度方面，大學以上也出現明顯的網路成癮問題。

CISA 分數	年齡		教育程度		職業身分	備註
強迫性上網	18-19 歲 (最高)	20-29 歲(次高)	大學學歷(最高)	研究所以上學歷(次高)	學生網路族	在年齡與職業身分中已達或近似於退休族群的相對得分最低。 CIAS 的五項分項目中得分排第三，平均分數 1.69 分
網路成癮戒斷反應	18-19 歲 (最高)	20-29 歲、30-39 歲(差距僅 0.01 分)	研究所以上學歷(最高)	大學學歷(次高)	軍人、服務及銷售工作人員(差距僅 0.02 分)	CISA 的五項分項目中得分排第二，平均分數 1.82 分
網路成癮耐受性	18-19 歲 (最高)	20-29 歲、12-17 歲(差距僅 0.01 分)	大學學歷(最高)	研究所以上學歷(次高)	學生網路族	CISA 的五項分項目中得分最高，平均分數 1.94 分
人際與健康問題	18-19 歲 (最高)	20-29 歲、30-39 歲				平均分數 1.62 分，位居第四
時間管理問題	18-19 歲 (最高)	12-17 歲、20-29 歲(差距僅 0.01 分)			學生網路族	男性網路族群顯高於女性

上表資訊取自-國家發展委員會「106年網路沉迷研究調查」

學生本身的人格特質多半以「快速抒解負面情緒」方式處理生活中的各式挫折，而網路便捷、快速及匿名性，更容易成為逃避現實挫折及排解負向情緒的最佳管道。外在環境因子更為無法預測，包括社交孤立、人際關係不佳，學業成就低、學校歸屬感低等挫折，加劇學生投入虛擬世界中。

澳洲研究指出，孩子網路使用時間與心理健康困擾有高度關聯，該研究透過階段區域隨機抽樣，選出 5,500 名年輕人，其中有 2,967 名年紀為 11~17 歲，平均年齡為 14.5 歲的青少年做施測，結果顯示：9.7% 的青少年因為使用網路而出現憂鬱症狀，女性比例明顯高於男性 8.1%。研究指出，平日有 17% 的青少年每天使用網路超過 7 小時，網路使用平均時間超過 7 小時，與女性罹患憂鬱症及青少年有心理困擾問題顯著相關。

青少年可利用社群媒體建立人際互動關係，甚至增強溝通能力、社交聯繫或是訓練自我表達能力，但大多數青少年的正常生活，已被網路世界所影響。美國兒科學會的報告發現，在社群軟體上花越多時間的青少年，可能出現憂鬱症的機率較高，尤其使用社群媒體平台的數量以及使用頻率，都與青少年的心理健康有關。最近的一項研究發現，青少年使用的社群媒體平台越多，無論在社群媒體上花費的時間長短，都越有可能出現憂鬱和焦慮症狀。

3. 相關職業族群

疫情時代的資訊傳遞，早已使大眾感到輕微焦慮，而遠距工作更加劇焦慮感的產生。仰賴社群聯繫的新興工作型態所造成的心理問題，是否有對應資源？或是政府該如何發展配套措施？一起激盪出好點子吧！

社群軟體為生活帶來了許多便利，卻也讓下班後的生活不安寧，上司可能在你休假時傳訊息，需要及時回覆嗎？這樣算加班嗎？你是否也曾困惑？此外，高度依賴通訊聯繫的工作者，也成了網路成癮族群之一，深怕錯過任何一則訊息影響了工作；新型態職業 YouTuber、社群小編及 KOL 等不惜犧牲休息時間，也得跟上世界的變化，造成不少壓力與錯失焦慮（FOMO）。

社群成為新媒體的今日，許多單位都有「小編」一職。在資訊搶快發布、追求高流量的環境下。一有焦點時事話題，小編就是得立即上工，還得揹負公司、品牌、公眾人物形象門面等極大壓力，造就龐大的「隱形工時」，在生活與工作無法切分的狀況下也漸漸影響了心理健康。一篇 PO 文的背後，需投入不少時間撰文、攝影、修圖、剪輯、查證、蒐集資料，樣樣都得會，發文後還要為流量數據焦慮。

此外，透過網路上傳作品，人人都有機會一夜成名，但成名後也不乏面臨心理健康的壓力，知名 YouTuber Joeman、冏星人、小玉等都曾表示自己曾經歷嚴重憂鬱或睡眠障礙。YouTuber NanaQ 過去上傳了一部影片名為「自律的女生有多可怕」，雖擁破百萬的觀看次數，卻有許多不認識她的人惡意抨擊、抹黑造謠，萬人網路霸凌使 NanaQ 身心受創，尋求精神科協助。

4. 其他潛在問題

(1) 網路霸凌

不管是平凡民眾還是公眾人物，都有可能面臨網路霸凌，造成的傷害更是不分年齡、性別、身份。當遭受網路霸凌，可能出現的心理健康狀況包含感到沮喪（31.2%）、對人際互動感到焦慮緊張（23.6%）、睡不著（12.4%）、停用社交 APP（9.6%）、萌生自殺念頭（7.6%）、自傷（7.9%）。

根據兒福聯盟「2020 台灣學生網路霸凌現況調查」指出，平均每 2 名兒少就有 1 名曾涉入網路霸凌事件。其分佈比例為 53% 不曾涉入網路霸凌、10.7% 是網路霸凌者、18.1% 是被網路霸凌者、18.2% 是兼具被霸凌者與霸凌者身份。霸凌平台主要集中在網路遊戲（59.8%）、Messenger（39.9%）、Instagram（37.4%）。

近幾年馬來西亞網路霸凌風氣日盛，竟有「他要紅我們就讓他紅」社群，專供人肉搜索並譴責看不順眼的人，校園網路霸凌短片不時傳出。2012 年 4 月，馬來西亞政府修訂「1950 年證據法令」，新增了認定網路內容所有者／作者的第 114（A）條款，並解釋修法是出於 3 大考量，包括政府有責任確保網路報導負責、避免國民成為網路恐嚇、欺凌的受害者，以及如何保障自由。

不過，此舉被大馬人普遍視為是用來對付異議分子，而至今修訂後的證據法令也未曾對付網路霸凌事件，反而不時傳出大馬政府運用其他法令（如煽動法令）來對付網路政治異議分子，包括近期以破紀錄 9 項煽動罪名控告 1 名在網路聲援反對黨領袖安華的漫畫家。

(2) 個資保護疑慮

兒少的網路使用也存在個資外洩的問題，根據臺灣兒福聯盟公布的「2019 兒少使用社群軟體狀況調查報告」顯示，臺灣近 5 成兒少在社群軟體上沒做「隱私設定」，個資外洩問題對於年少使用者來說欠缺教育。



近期，社群平台 Dcard 也無預警宣布要進行身分驗證，要求防疫生活版的卡友上傳身分證提供官方審核，以確保每位網友都是真實存在，包含發文、按讚及留言等互動的用戶，都必須提供相關個資。

(3) 言論自由管制

美國前總統川普推特帳號封鎖一事，德國總理梅克爾表達批評立場，德國政府發言人在柏林發表：「言論自由是具有核心意義的基本權利，對這項基本權利做出限制時，必須基於法律並遵循立法者限定的框架，而不應基於一個社交平台管理層的決定。」法國經濟部長勒梅爾也表示，不應當讓私人企業做出是否封鎖帳號的決定，網路巨頭也同樣對美國和民主構成了威脅，對網路平台的管理應當是國家和司法機構的任務。

五*國內外相關政策



(一)我國政策資源

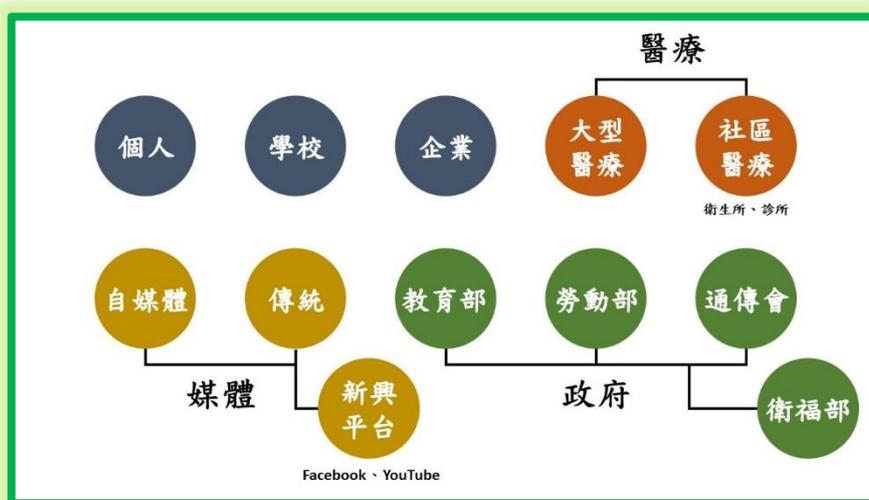
1. 教育部-校園學生自我傷害三級預防工作計畫
2. 108 課綱：科技資訊與媒體素養
3. 勞動部-員工協助方案 (EAPs)
4. 各部會政策、民間資源

(二)各國案例

五、國內外相關政策

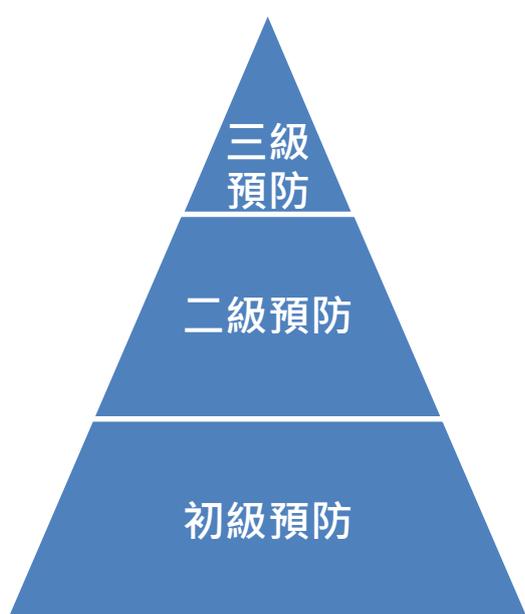
當在網路社群遇上衝擊和影響時怎麼辦？若讓媒體自律就會有川普推特被關閉社群版面的現象發生，要讓政府介入管控言論自由嗎？網路世代帶來許多心理現象又該怎麼辦？在 108 課綱中的媒體素養又該如何設計？加強網路社群的認識與因應、國家又該管多少？

在討論公共議題時，每個議題都有最重要的相關利害關係族群，而這次的「網路社群心理健康議題」也不外乎有各種利害關係族群，包含個人、學校、企業、醫療體系、媒體、政府，每個議題都需要政府、人民一同努力，一起來想想看不同的行動者還可以做些什麼呢？



(一)我國政策資源

1. 教育部一校園學生自我傷害三級預防工作計畫



三級預防	<ul style="list-style-type: none"> ● 目標：預防自殺未遂者與自殺身亡的周遭朋友或親友模仿自殺，及自殺未遂者的再自殺。 ● 策略：建立自殺與自殺企圖者之危機處理與善後處置標準作業流程。
二級預防	<ul style="list-style-type: none"> ● 目標：早期發現、早期介入，減少自我傷害發生或嚴重化之可能性。 ● 策略：篩檢高關懷學生，即時介入。
初級預防	<ul style="list-style-type: none"> ● 目標：增進學生心理健康，免於自我傷害。 ● 策略：增加保護因子，降低危險因子。

校園學生自我傷害三級預防工作計畫

為有效推動校園學生自我傷害三級預防工作及減少校園自我傷害事件之發生，教育部訂定相關的預防策略、危機處理流程、校園工作守則及相關資源整合。



<https://reurl.cc/pW2Ke4>

2. 108 課綱：科技資訊與媒體素養

	總綱 核心素養 項目	總綱核心素養 項目說明	科技領域核心素養具體內涵	
			國民中學教育(J)	普通型高級中等學校教育(S-U)
總綱 核心 素養 面向	B2 科技資訊 與 媒體素養	具備善用科技、資訊與各類媒體之能力，培養相關倫理及媒體識讀的素養，俾能分析、思辨、批判人與科技、資訊及媒體之關係。	科-J-B2 理解資訊與科技的基本原理，具備媒體識讀的能力，並能了解人與科技、資訊、媒體的互動關係。	科-S-U-B2 理解科技與資訊的原理及發展趨勢，整合運用科技、資訊及媒體，並能分析思辨人與科技、社會、環境的關係。

在課綱當中的學習表現類別為：「日常生活的科技知識」、「日常科技的使用態度」、「日常科技的操作技能」以及「科技實作的統合能力」，分別說明如下：

- (1) **日常生活的科技知識**：包含本質演進、科技概念、科技程序、影響評估等項目。著重培養學生了解科技的本質演進、科技的概念知識（如科技原理、工具使用知識、材料處理知識等）、科技的程序知識（如問題解決程序、工程設計程序等）、及能進行科技的影響評估（如科技與社會的互動、科技與環境的互動）等。
- (2) **日常科技的使用態度**：包含興趣、態度、習慣等項目。著重培養學生學習科技的興趣、使用科技的正確態度、及養成動手實作的習慣等。
- (3) **日常科技的操作技能**：包含操作、使用及維護等項目。著重在培養學生具備操作機具的能力、使用科技產品的能力、以及維護科技產品的能力。
- (4) **科技實作的統合能力**：包含設計、實作、整合、創意、溝通等項目。著重培養學生具備整合科技知識以實踐設計與製作的能力，並能在過程中進行有效的溝通與合作，以利於創意之發揮。

<p>108 新課程綱要核心素養的「科技資訊與媒體素養」</p> <p>說明我國「十二年國民基本教育」課程改革當中 108 新課程綱要核心素養的「科技資訊與媒體素養」之制定過程及背後理念。</p>	 <p>https://reurl.cc/pWA7re</p>
<p>十二年國民基本教育課程綱要 - 科技領域</p> <p>說明課程綱要基本理念、課程目標、時間科目的組合、學習重點、核心素養及實施要點內容。包括具備善用科技、資訊與各類媒體之能力，培養相關倫理及媒體識讀的素養，俾能分析、思辨、批判人與科技、資訊及媒體之關係。</p>	 <p>https://reurl.cc/zME0Ra</p>

3. 勞動部－員工協助方案（EAPs）

勞動部與企業為了處理員工的健康、心理或家庭問題，早期透過員工輔導，近年來則採行「員工協助方案」（Employee Assistance Programs，簡稱 EAPs），提供教育訓練及專家輔導。

(1) 教育訓練

勞動部每年皆辦理員工協助方案教育訓練，針對企業需求規劃主題系列課程，如人際關係、危機處理、員工關懷、職場健康、跨世代溝通等，藉由教育訓練及企業實務經驗分享，提升企業推動知能，促進企業交流及專業發展。課程資訊可至工作生活平衡網「員工協助方案」教育訓練線上報名專區。

(2) 專家入場輔導

針對企業有意推動「員工協助方案」者，安排專家入場，進行組織分析或「員工協助方案」推動計畫評估建議，協助企業規劃客製化「員工協助方案」；每家企業每年以申請 2 次為原則、每次 2 小時，有需求之企業可洽勞動部專家入場輔導諮詢專線 02-2596-5573。

(3) 勞動部 EAPs 心理健康三級預防

✓ 初級預防

預防勝於治療：提倡初級預防，可普遍性宣傳各式心理衛生之觀念，檢測員工目前的心理健康狀況，篩檢出身心壓力極大的員工進行較長期的心理諮商，以降低員工發生精神疾病職災的可能性。

✓ 次級預防

早期發現，立即處置：根據初級預防篩檢出因身心壓力極大或心理問題影響部分生活功能及工作之員工，提供心理諮商與科學化放鬆技巧協助，早期發現員工身心壓力狀況，立即回歸良好工作績效。

✓ 三級預防

持續追蹤，長期照護：協助企業急性心理危機事件之處理，如發生自殺、危安意外、組織變革等危機，或已篩檢出罹患憂鬱症、焦慮症之員工，除持續追蹤員工身心狀況，並適時轉介相關精神科諮詢與協助，提供長期照護體系，避免員工完全喪失其生活功能，並協助盡早返回工作崗位。

4. 各部會政策、民間資源

衛生福利部	<p>衛福部心口司 網路成癮評量表</p> <p>內涵心理健康促進宣導素材（網路使用習慣量表，當面對網路成癮時，可使用的資源），還有各個族群的心理健康促進資訊。</p>	 https://reurl.cc/k7ko79
	<p>衛服部網路使用習慣量表</p> <p>提供一般大眾自我篩檢使用，以瞭解網路族群的網路使用沈迷傾向。</p>	 https://reurl.cc/Rj8D3G
	<p>各縣市網路成癮治療服務資源表</p>	 https://reurl.cc/Wkznx9

	<p>由心口司整理的各縣市網路成癮治療服務資源表。 各縣市網路成癮治療服務資源表</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>縣市</th> <th>開設門診 醫療/醫事機構</th> <th>開診科別</th> <th>門診/服務時間(如有異動，請 依各醫療院所公告為準)</th> <th>電話</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">臺 北 市</td> <td rowspan="2">臺北市立聯合醫院松 德院區</td> <td>成癮防治科</td> <td>週二上午特別門診</td> <td rowspan="2">(02) 2726-3141</td> </tr> <tr> <td>兒童青少年精神 科</td> <td>週一、三、四下午 週二、五、六上午</td> </tr> <tr> <td></td> <td>博仁綜合醫院</td> <td>身心科</td> <td>週一至週六：上午 週三：下午</td> <td>(02)2578-6677</td> </tr> <tr> <td></td> <td>台北醫學大學附設</td> <td>精神科</td> <td>週一、二、四：上午、下午、</td> <td>(02) 2737-2181</td> </tr> </tbody> </table>	縣市	開設門診 醫療/醫事機構	開診科別	門診/服務時間(如有異動，請 依各醫療院所公告為準)	電話	臺 北 市	臺北市立聯合醫院松 德院區	成癮防治科	週二上午特別門診	(02) 2726-3141	兒童青少年精神 科	週一、三、四下午 週二、五、六上午		博仁綜合醫院	身心科	週一至週六：上午 週三：下午	(02)2578-6677		台北醫學大學附設	精神科	週一、二、四：上午、下午、	(02) 2737-2181	
縣市	開設門診 醫療/醫事機構	開診科別	門診/服務時間(如有異動，請 依各醫療院所公告為準)	電話																				
臺 北 市	臺北市立聯合醫院松 德院區	成癮防治科	週二上午特別門診	(02) 2726-3141																				
		兒童青少年精神 科	週一、三、四下午 週二、五、六上午																					
	博仁綜合醫院	身心科	週一至週六：上午 週三：下午	(02)2578-6677																				
	台北醫學大學附設	精神科	週一、二、四：上午、下午、	(02) 2737-2181																				
	<p style="text-align: center;">「心快活」心理健康學習平台</p> <p>衛生福利部的網站，內含許多心理健康時事議題的講座、文章、影音、衛教、宣導等資訊，網站內還有自我學習問卷、網路使用習慣問卷，歡迎瀏覽、施測。</p>	<div style="text-align: center;">  <p>https://reurl.cc/xOAyeZ</p> </div>																						
	<p style="text-align: center;">衛福部社會安全網</p> <p>提供各縣市社區心理衛生中心的服務地址及心理諮詢專線，另提供政策相關會議、宣導、服務據點等資訊。</p>	<div style="text-align: center;">  <p>https://reurl.cc/1219v8</p> </div>																						
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">國家通訊傳播委員會</p>	<p style="text-align: center;">數位通訊傳播法</p> <p>歐盟數位服務法（Digital Service Act, DSA）草案中提到「透明性」與「使用者權利救濟」兩點，我國 NCC 也會參考其內容，研擬《數位通傳法草案》。「透明性」是指告知被下架內容得下架原因。「使用者權利救濟」提供管道提出異議或申訴，以保護權利。</p>	<div style="text-align: center;">  <p>https://reurl.cc/7emxv9</p> </div>																						

<p>教育部</p>	<p>十二年國民基本教育課程綱要-總綱</p> <p>說明課程綱要修訂背景、基本理念、課程目標、核心理念、學習階段、課程架構及實施要點內容。 我國 108 新課程綱要核心素養的內涵強調培養以人為本的「終身學習者」為核心，並開展成為 A「自主行動」、B「溝通互動」、C「社會參與」之等「三維論」之三大面向，此次 Talk 討論議題則與 B2 的「科技資訊與媒體素養」有關。</p>	 <p>https://reurl.cc/2DVXyE</p>
	<p>媒體素養教育資源網</p> <p>教育部將媒體素養相關能力納為 110 年度行動方案之推動目標，並轉化於各教育階段提供多樣學習管道及資源，讓學生、教師或國人瞭解、學習辨識媒體傳遞內容，喚起大家對數位時代下媒體素養教育之關心與重視，以期深化國人媒體素養教育知能，建構一個健康媒體社會。</p>	 <p>https://mlearn.moe.gov.tw/</p>
<p>台灣網路成癮防治學</p>	<p>台灣網路成癮防治學會網站</p> <p>內含許多學會舉辦的網路成癮講座、培訓、研究內容、倡導等資訊，還有針對各種網路成癮的專家解答。</p>	 <p>https://reurl.cc/zMo76V</p>
<p>台灣網路成癮輔導網</p>	<p>台灣網路成癮輔導網網站</p> <p>網站提供諮商模式技巧與研究、網路成癮相關文獻、研究團隊、針對網路成癮的 Q&A、求助留言板等，並與台灣心理諮商連結，提供有專業資訊內容也有心理諮商等職缺的資訊。</p>	 <p>http://iad.heart.net.tw/</p>
<p>網路溫度計</p>	<p>社群的羊群效應（從眾效應）</p> <p>網路社群就跟水能載舟亦能覆舟的道理一樣，同理心為社群注入溫暖，同時網路世界也存在鍵盤正義變成現實暴力等議題。</p>	 <p>https://reurl.cc/e6naqb</p>

(二)各國案例

對應問題	國家/單位	相關討論/政策規劃
青少年網路使用	Facebook	<p>FB 推出 13 歲以下使用的 IG</p> <p>2021 年 3 月臉書表示將推出 13 歲以下兒童使用的 IG，主要是因為 IG 是近年來非常多年輕人使用的社群軟體，所以想要替未滿 13 歲的兒童推出適齡版本，並且藉此整合網路隱私，保障兒少資安。</p>
	無商業童年運動 (CCFC)、美國 40 多州的檢察官	<p>呼籲取消兒童版 IG</p> <p>無商業童年運動 (CCFC) 出面呼籲臉書執行長祖克伯取消發佈兒童版 IG，因為此舉容易讓青年陷入很高的風險，青少年恐在社群軟體中迷失，也怕青年們會互相比較，進而影響彼此發展以及身心靈狀況。</p> <p>美國境內 40 州以及美屬哥倫比亞、波多黎各、關島與北馬利安納群島的檢察官聯合發起聲明，擔心這個年紀的孩童還沒做好可以使用社群軟體的心理準備，以免青少年負面心理、自殺情況增加。</p>
網路安全	歐盟	<p>網路安全日</p> <p>成立「關注網路安全網」(INSAFE)，並發起每年 2 月第 2 個星期二為「網路安全日」(Safer Internet Day)，每年均會設定宣導主題，藉以提升民眾對於資訊安全及資安素養的認知能力。</p>
	新加坡	<p>成立「網路安全局」</p> <p>統籌電力、運輸、電信等 10 個重要產業的監管工作。通訊及新聞部長雅國 (Yaacob Ibrahim) 負責督導網路安全業務。</p>
網路社群焦慮	Instagram	<p>IG 設置人工智慧功能</p> <p>英國皇家公共衛生協會 (RSPH) 與年輕人健康運動 (YHM) 共同進行的研究發現，許多人因為發照片時遭到霸凌，使得他們自尊感變低、睡眠不足、時常感到焦慮不安、沮喪等，因此 IG 為了要改善這個情形，決定加入人工智慧的新功能，對即將發出冒犯評論的用戶進行警告、通知。</p>
修圖軟體使用	英國	<p>數位身體圖像法案</p> <p>2020 年 9 月英國提出「數位身體圖像法案」的新法，與挪威相似，要求在社群網站上揭露使用濾鏡或修圖 APP。</p>

		<p>美容廣告內容禁用美圖濾鏡 2021 年 2 月英國廣告標準局禁止網紅在美容廣告內容中使用美圖濾鏡。</p>
	<p>法國</p>	<p>菸盒式警告 法國在 2017 年頒布一項法律，規定任何經過數位編修圖像使模特兒看起來更纖瘦的商業圖片都須標上「菸盒式警告」。</p>
	<p>挪威</p>	<p>行銷管制法 所有在社群媒體上發布促銷內容的廣告商、演員和網紅等，上傳的照片都必須揭露上傳的圖片經過了什麼樣的編修。</p>
<p>網路反霸凌</p>	<p>美國</p>	<p>反網路霸凌法 例如路易斯安那州 (Louisiana) 規定「故意且惡意透過電子設備傳遞文字、圖像、書信或是以言語的方式強制、辱罵、折磨、恐嚇 18 歲以下者，構成網路霸凌。」最高可處 6 個月有期徒刑與 500 美元罰金。 阿肯色州 (Arkansas) 則將網路霸凌視為第二級輕罪 (Class B misdemeanor) 之破壞秩序的行為加以處罰，該州對網路霸凌的定義為：「任何人若有下列情形者，構成網路霸凌：(1)傳遞、發送、或是透過電子手段張貼訊息達到恐懼、強制、恐嚇、威脅、辱罵、騷擾或是警告他人之目的；且 (2)此項訊息之傳遞對他人具有嚴重、重複以及敵意性。」</p>
	<p>英國</p>	<p>刑事司法與法庭法案 2015 年 2 月已先通過「刑事司法與法庭法案」(Criminal Justice and Courts Bill)，網路色情報復將被定罪判刑，網路霸凌刑責從目前最高 6 個月提高 4 倍到 2 年。</p>
<p>性騷擾法案</p>	<p>新加坡</p>	<p>納入網路騷擾或霸凌等條款，即使加害人在國外也比照適用，受害者可向法院聲請保護令，防止遭不肖分子加害。根據法令規定，也可要求移除網上的騷擾內容。</p>

六、參考資料：

1. EAPS 心理健康三級預防，聯合心理諮商所。
2. Yahoo!新聞，2021。怕影響孩童身心靈發展 美國逾 40 州檢察官聯手要臉書勿推 13 歲以下版本 IG。
3. 天下雜誌，2021。修圖請直說！挪威新社群媒體法案，能拯救少女死亡率嗎？
4. 自由時報，2021。川普社群媒體擬借殼上市 美監管機構展開調查。
5. 林祐聖，2020。不同審議模式之公民參與研習課程簡報。
6. 英語島，2021。社群巨頭齊封殺川普，言論監管引發全球辯論。
7. 風傳媒，2019。為何 Instagram 祭出未滿 13 歲不得註冊帳號？從俄國 230 萬追蹤小網紅，看背後隱藏的危機…
8. 國家教育研究院，2014。十二年國民基本教育課程發展建議書。臺北市。
9. 國家教育研究院，2014。十二年國民基本教育課程發展指引。臺北市。
10. 國家衛生研究院，2020。國發院發表全球第一套手機遊戲成癮評估量表。
11. 張璋庭，2018，用阿德勒心理學觀點談人際關係—以網路社群軟體「Instagram」為例。
12. 陳亭瑋，2021。HOW TO 決定未來的樣貌：認識「審議式民主」。
13. 陳昭婧，2010。與社會資源整合的理想社區，心理衛生中心之網絡運作。
14. 陳康寧，2020。何謂審議式民主。
15. 勞動部全球資訊網，2017。員工協助方案。
16. 黃銘輝，2020。論網路霸凌刑事立法的國際趨勢。教育部媒體素養教育資源網。
17. 經濟日報，2021。數位通傳法將參考歐盟：社群網站下架要透明、提供申訴。
18. 葉懿倫，2019。審議民主多元參與模式的選擇與應用簡報。
19. 網路溫度計。社群的羊群效應。<https://dailyview.tw/bullying>。
20. 蔡清田，2014。《國民核心素養：十二年國民基本教育課程改革 DNA》。臺北市：高等教育。
21. 蔡清田，2018。核心素養的課程發展。臺北市：五南。
22. 蔡清田，2019。核心素養的學校本位課程發展。臺北市：五南。
23. 蔡清田，2020。核心素養的課程與教學。臺北市：五南。
24. 蔡清田，2021。十二年國教新課綱與教育行動研究新論，臺北市：五南。
25. 關鍵評論網，2015。網路霸凌遍及全球：歐盟發起網路安全日、美國催生反霸凌法…其他國家怎麼做？

七、協力夥伴—清景麟：

清景麟建築團隊

清景麟初衷在於傳遞美好生活及生活好美的溫度，近30年的相關服務經驗，建築消費者心目中真正理想的房子，認真經營一份「家」的事業。

永續經營

透過實際的行動友善地球環境，每年規劃種植千棵樹苗活動，促進大自然達到永續發

清景麟教育基金會

創立於2017年，創辦人林聰麟先生以「取之於社會、用之於社會」的理念與精神，致力參與社會教育推展，關懷偏鄉學校、拉近城鄉差距，提升偏鄉教育品質及環境。

力挺青年

多元發展的清景麟更力挺青年事務，首次與教育部青年好政 Let's Talk 團隊攜手，邀請您來到巴克禮接待中心，體驗清景麟建築團隊大器亦不失風雅秀麗的建築風格，在最時尚摩登的環境中，完美演繹世界咖啡館審議模式，期待見證一場精彩可期的審議過程，將您最棒的政策 ideas 傳遞給政府！

2022美學年

清景麟 建築團隊



主辦機關



教育部青年發展署

執行團隊 臺南青委與他們的小夥伴們

協力單位

清景麟

臺南市政府
研究發展考核委員會