

110 年青年好政系列-Let's Talk

議題結論報告

計畫名稱：110 年青年好政系列-Let's Talk

執行團隊：日出之山青年團

討論主題：心理健康

討論議題：青少年於媒體亂象與識讀間，如何面對心理健康困境？

辦理時間：111 年 3 月 13 日（星期日）

辦理地點：台東縣育仁高級中學

一、現況或問題

(一) 青少年面對媒體亂象下的心理問題與現況

- 1、青少年面對媒體亂象會產生之心理問題：因媒體資訊量過大，青少年閱讀媒體報導，受到報導影響產生恐懼心理，造成青少年走向極端的狀態。
- 2、網路成癮問題：過度沉浸在網路世界，讓青少年對現實生活產生疏離感，引發網路成癮的問題。
- 3、網路霸凌問題：青少年在使用網路媒體工具時，會產生網路霸凌現象，也會造成青少年心理壓力(如自我認同下降、自卑感等)。
- 4、價值觀混淆：青少年沒有分辨的能力，會把表象或錯誤的資訊，當作是真實的資訊，且數位性暴力、作息不正常等問題，都對於青少年在使用網路媒體工具時，有明顯且深遠影響。

(二) 媒體亂象的問題

- 1、媒體發布的內容沒有受到適當的管制：有些不實、碎片化、沒有實用性或讓人產生混淆的資訊，會讓人產生價值觀的混淆，因此對於這些內容，應該有審閱制度，針對發布內容，廣告的內容等進行審閱。

(三) 青少年面對網路媒體亂象造成學習能力與家庭支援系統不足的問題

- 1、 青少年使用網路媒體會有城鄉差距問題：偏鄉的青少年面對網路媒體工具，會不知如何正確使用與面對網路媒體資訊。
- 2、 在課業學習上，皆明顯發覺現代青少年於詞句表達簡易化，識字方式常以簡體字替代，或是識字能力下降。關於媒體的教育內涵，於十二年國教基本教育課程之國語文素養內容中，語文表達與傳播應用中之「課程目標在於培養學生以口語、文字、多元媒體形式表達時，能運用各種技巧、格式適切表情達意、有效溝通協調，培養進而參與公共論述。」僅納入在高中課程選修。
- 3、 面對媒體亂象青少年背後的學校、社工與家庭支援系統不足：
 - (1)家長對於網路認識的知能不足
 - (2)老師不清楚青少年在家庭使用網路數位媒體的狀況，無法提供青少年正確使用網路媒體的觀念。
 - (3)社工系統不足，沒辦法在各個面向進行連結，在學校之間也無法連結，而且社工系統也沒有網路成癮或遊戲成癮的專長人力。

二、結論或建議

(一) 青少年面對媒體亂象會產生之心理問題：

- 1、 應辦理相關競賽，讓學生可以更瞭解相關的心理問題或疾病內容。
- 2、 透過微電影與影片動畫等接觸年輕人，目前教部有許多的特教、性平微電影，媒體相關較少，應宣傳相關心理健康之衛教知識。正視心理問題或疾病的汙名化問題應該要聘請形象大使，進行宣導，讓大家更正向認識精神相關的問題與疾病。
- 3、 應成立相關心理衛教資訊平台，將所有資訊整合在上面，讓一般民眾或青少年都可以輕易取得，並專訪一些已經使用過資源的人，讓大家更清楚知道有哪些資源與如何使用

- 4、 政府可以與非營利組織(如 NPO、NGO 等)合作推廣心理相關的衛教資訊傳播，在社區推廣心理衛教課程，並結合獎勵措施，讓相關資訊的推廣更全面普及，若於資訊傳播平台中上課後，讓社區居民獲得這些獎勵（例如當地虛擬金幣），可以在當地消費。
- 5、 政府目前都有透過公營媒體進行相關的媒體識讀宣傳，但因應青少年時常使用之平台四散，建議可透過網路平台廣告方式，政府將正向宣導短片透過網路媒體平台進行廣告（例如 YOUTUBE 平台影音播到一半時進行宣導廣告）。

(二) 網路成癮問題

- 1、 以網路世代角度，設計相關課程，讓學生可以提升其專注力(如開發一些提升專注力 app、桌遊等)，而非以成年人的角度看待，或透過同儕間的教學(如學長帶學弟等)，教導正確使用網路媒體工具的觀念，可以在不同國中小實行推廣。

(三) 網路霸凌問題

- 1、 針對網路霸凌加害者，應提升其在法律上的刑責，以達到嚇阻網路霸凌的事件發生，並同時啟動加害者輔導系統，輔導其日後不再犯。
- 2、 從學校教育做起，積極推行每個人需要產製內容負責之觀念，降低霸凌發生；推行方式可為如紫錐花標語，或是其他標語進行。

(四) 價值觀混淆

- 1、 透過管道讓青少年可以學習提升自我的心理素質，此外，讓家長或長輩能夠上網路媒體相關課程，提升其知能，才能提供青少年在家庭的支持協助，並提供一些補助，提高上課誘因。

- 2、提升學生自我認同感，學校老師可以在教學課程內置入相關內容、開自我認同感課程、開設相關輔導性社團等。

(五) 媒體發布的內容沒有受到適當的管制：

- 1、與媒體相關的從業人員(如大眾傳播系學生、記者等)，應強制修習社會心理學、大眾心理學等課程，讓這些從業人員在產出新聞的同時，會有同理心，降低媒體亂象。
- 2、網紅在媒體內容上的拍攝與運用，應接受相關職能課程訓練後，才可以進行相關工作，並於心理與倫理層面上顧及社會正向性。
- 3、目前媒體電視台自律委員會都沒有納入心理發展、身心科代表進入委員會，建議應強制納入。

(六) 青少年使用網路媒體會有城鄉差距問題、語文表達與傳播應用：

- 1、可以在社區推廣全齡班數位媒體工具使用教學等課程，讓社區不論是家長、長輩或學生都能夠有正確使用的觀念。
- 2、可將語文表達與傳播應用之語文核心課程素養向度，不僅於高中選修，而是納入於國中、高中之語文核心素養指標中，成為於課堂中常常應用、辨識之重要教學內容。

(七) 面對媒體亂象青少年背後的學校、社工與家庭支援系統不足：

- 1、媒體識讀的相關資源與連結應強制放在各學校官網，讓學生如目前性平、家庭教育般皆有放入連結，容易看到連結或取得，並結合班會課程定期討論媒體素養的課程內容，建立學生媒體素養。
- 2、增進家庭知能的部分，可以透過地方工作坊、家庭支持團體或社區課程，讓家長可以向企業請公假，上家庭知能與心理衛教課程。
- 3、增加休閒活動相關補助經費，直接補助家庭進行休閒活動執行之經

費，提升家庭間親子共處時間。

- 4、社會安全網內容與資源亦應該在學校的官網上呈現，讓有需要的學生可以取得，老師在上課的時候也應一併宣傳，讓學生知道自己哪裡有資源可以取得。
- 5、將媒體識讀教育變成家庭教育法中重要大項推行並納入家庭教育種類。目前《家庭教育法》規定高級中等以下學校每學年應在正式課程外實施四小時以上家庭教育課程及活動，其施行細則則有列舉家庭教育包含以下七類：親職教育、子職教育、性別教育、婚姻教育、失親教育、倫理教育、資源管理教育、多元文化教育、情緒教育、人口教育。因應媒體議題實為現代緊迫之需求，建議增媒體識讀教育為重要家庭推廣向度。
- 6、可於育兒手冊加入相關媒體素養內容，因應目前各單位都會製作0-6歲的育兒手冊，而媒體使用習慣與識讀相關知能，無論家長或孩子都須從一開始或從小做起，建立正向的媒體生活習慣。