

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

討論主題：心理健康

討論議題：解密！網路社群焦慮，如何因應？

辦理時間：111 年 3 月 12 日（星期六）

辦理地點：清景麟巴克禮接待中心（臺南市東區生產路與崇明路口）

Talk 1：網路社群焦慮成因&問題

1. 網路使用目的：

人們使用網路來追劇、購物、搜尋資料、娛樂（聽音樂、閱讀）、人際互動、交友、遊戲等。其中在人際互動、遊戲的部分，可能因未能融入討論話題，而產生群體中排擠的問題，以及遊戲成癮問題。

2. 使用社群介面：

Apple Watch、各類智慧錶、平板、手機等。其中使用頻率最高的手機，延伸出 Apple 3D Touch 預覽訊息相關功能所造成的訊息焦慮，看到訊息收回的不安感，訊息鈴聲焦慮，夜晚使用 3C 的藍光會影響褪黑激素，影響睡眠生理機能。

3. 使用狀況、頻率：

隨時使用 LINE、Messenger 之類的通訊社群軟體，平均使用手機頻率約 5-8 小時，假日使用時間比平日更多。

4. 校園：

課程未能實際發揮效用（例：輔導/綜合課拿來上國英數），輔導人力缺乏、專業度不足，同儕間盲目追崇網路關注度。

5. 法令：

應建立反應機制、制定使用通訊軟體相關規範，相關工會提供員工調適方案，建立靠北版審查機制、反霸凌相關機制等。

6. 自身改善：

為避免過度使用網路、依賴 3C，應培養興趣及運動習慣，養成健康的日常使用手機習慣，檢視自我交友圈，調整人際連結、親友的支持與依賴。

7. 使用後產生的後遺症：

【生理影響】睡眠時間減少、眼睛痠痛、抽筋、影響時間管理等（生活作息）。

【心理影響】報復性上網、社交圈比較、追蹤/留言數焦慮、自我懷疑與認同問題、未立即回應訊息造成心理壓力（情感勒索）。

【人身損害】盜用帳號、網路霸凌、匿名攻擊、私密照傳遞等。

【其他影響】無法分辨訊息真實性，不知求救訊息如何處理與因應，老闆

傳訊息衍生的加班問題等。

Talk 2：網路社群焦慮建議方案、對策

1. 衛服部：

結合 YouTuber、KOL 等宣傳健康妥適的網路倫理，以社群正向影響社群；增加志工培訓及設置專線，轉線量納入專線整合（1995、1925、1980），引進相關科系學生實習，培養更多相關人才。

2. 警政署：

強化宣傳管道、網路置入、拍攝微電影、宣導防制犯罪行為。

3. 社會教育媒體：

廣播及宣導影片製作納入成癮防治、成因，與 KOL 網紅合作符應年輕人潮流，促進辨識假消息能力及國民媒體識讀提升，並納入企業社會責任、自我審視能力提升，善用共筆方式或 Meet 等科技軟體，養成自我溝通表達能力。

4. 教育部：

【量表】使用量表篩選疑有社群焦慮相關問題之個案。

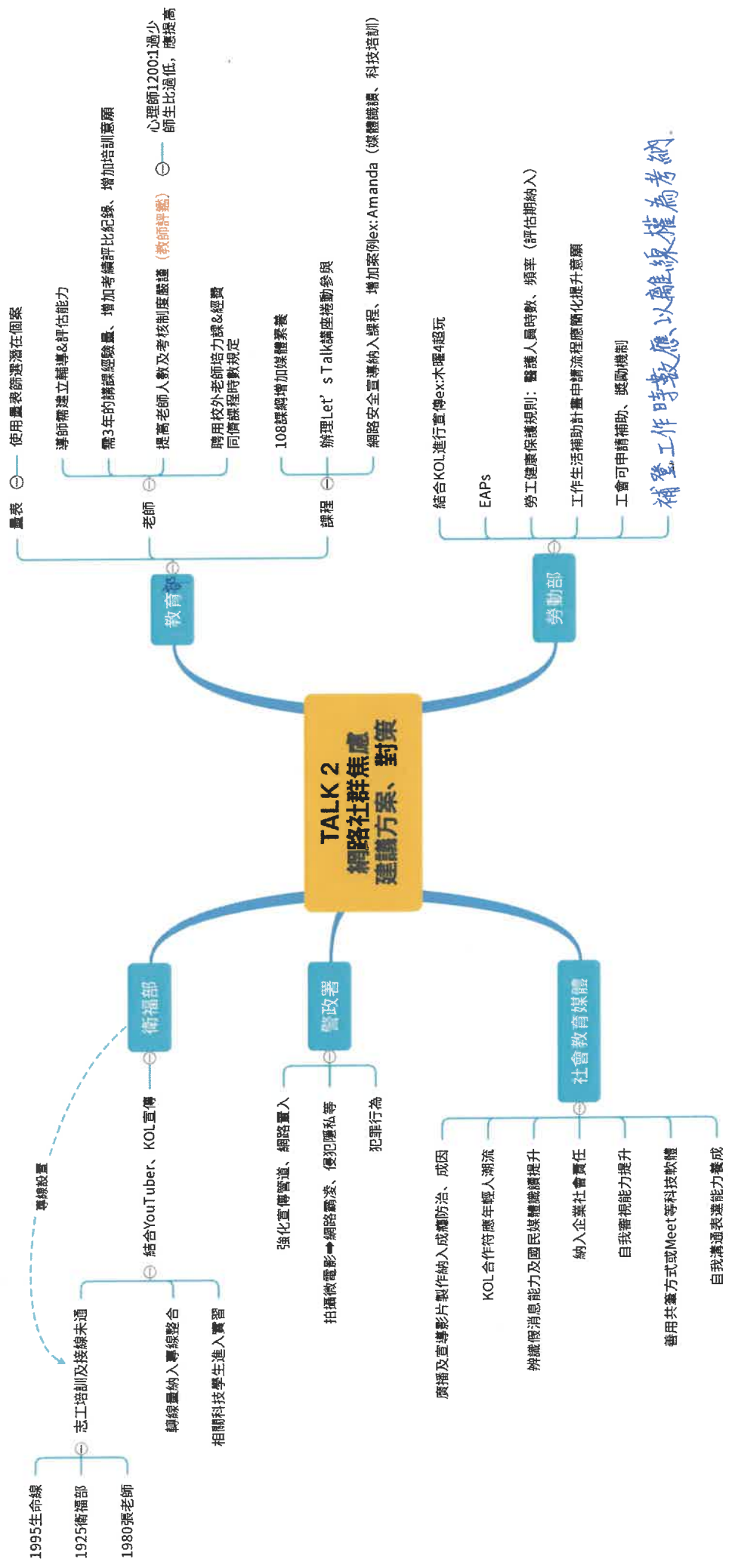
【教師】導師需建立輔導&評估能力，需 3 年以上講課經驗量培養，增加考績評比紀錄，增加培訓意願，提高相關師資人數及考核制度嚴謹（教師評鑑），心理師:學生=1200:1，師生比過低的部分應提高。

【課程】增強 108 課綱中「媒體素養」的授課應用，辦理 Let's Talk 講座捲動參與，網路安全宣導納入課程，課程多增加相關案例（例：Amanda 網路霸凌事件），促進對議題的討論思辯，確實累積媒體識讀能力、科技培訓。

5. 勞動部：

結合受歡迎的網紅宣傳政策（例：木曜 4 超玩），EAPs 追蹤成果，健全勞工健康保護規則，如醫護人員工作時數、頻率（評估期納入），工作生活補助計畫申請流程應簡化以提升意願，工會可申請補助、獎勵機制，補登工作時數應以離線權為考納。





補登工作時數應以離線線權為考納