

楓聆

第七期

psychology

115

電子報



THE IMPACT OF SOCIAL MEDIA

ON MENTAL HEALTH

社群媒體：強心針或毒藥？

◆前言◆

隨著智慧型手機普及，
社群媒體早已深深潛入校園日常

為了探究這些平台對學生的真實影響
輔導室小義工針對中山的同學展開問卷調查
聚焦於大家在社群媒體上的使用與
心理感受

我們也進一步釐清社群媒體所帶來的：

◆ 正面效益

- 拓展人際關係
- 即時獲取資訊

◆ 負面影響

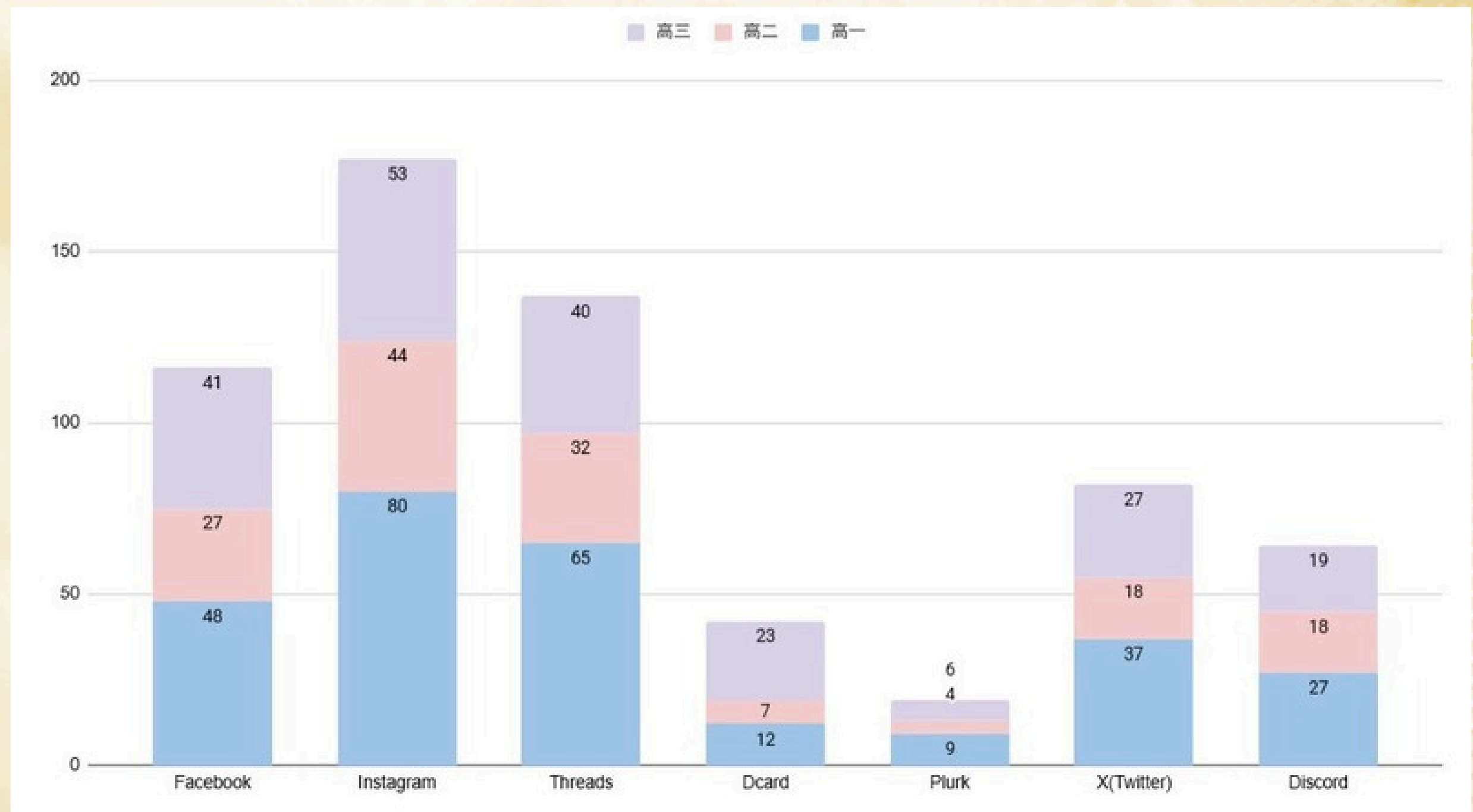
- 過度依賴
- 時間碎片化

在表單回覆中，我們收到了203份，可以實際使用的有185份，讓我們來看看結果如何

Being yourself is an honor, because nobody else can be you.

Q1:有在使用的社群媒體有哪些？

▼每天手機平均使用時間

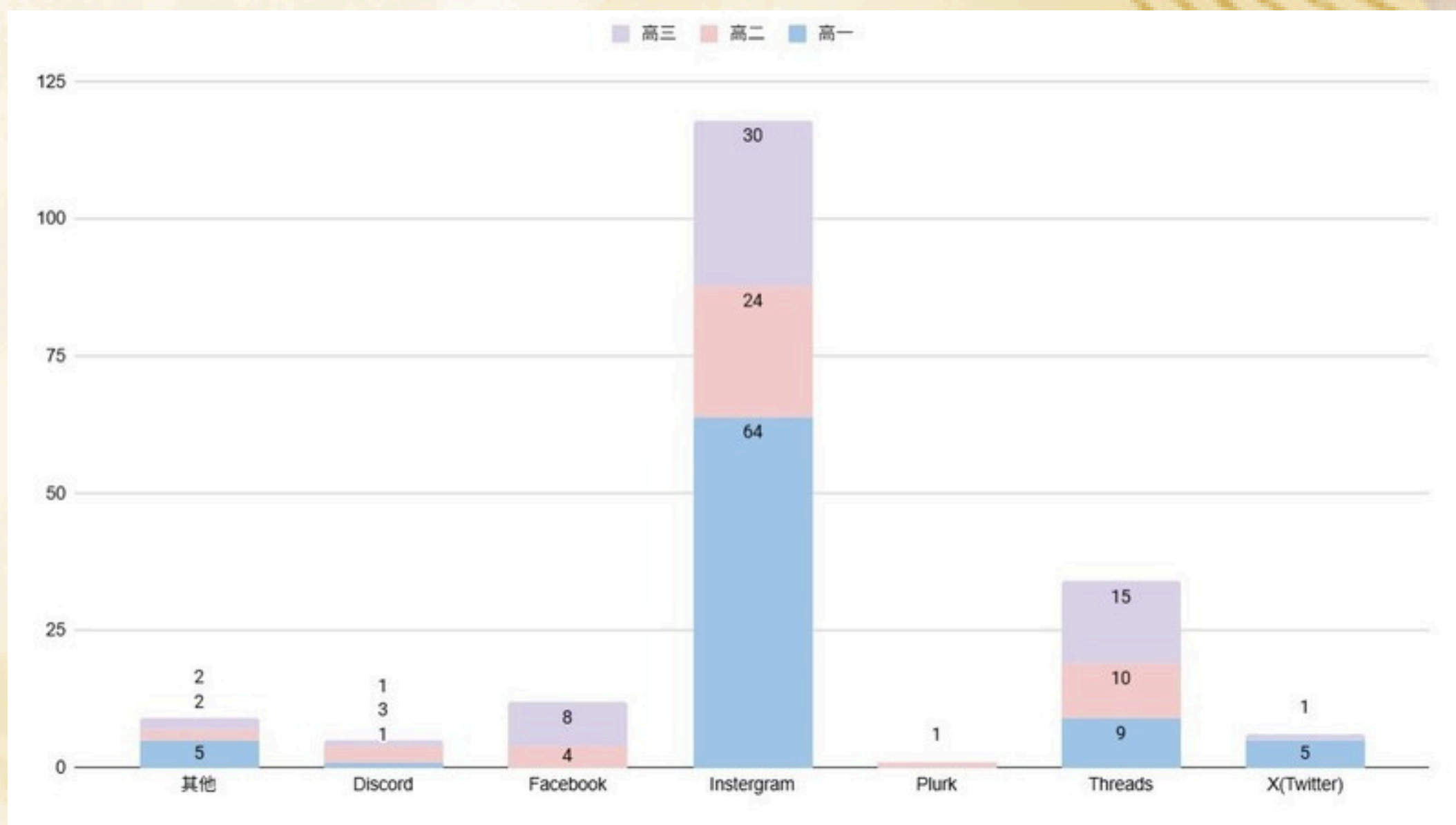


目前大多數人有在使用的社群媒體有FB、IG、threads、dcard、plurk、discord等等，其中又以IG（Instagram）佔最多使用人數

You can't be perfect but you can be unique.

THE IMPACT OF SOCIAL
MEDIA ON MENTAL HEALTH

Q2:花最多時間在哪個社群媒體?



IG是最多人使用的程式，其次依序為Threads、臉書，推特(X)與DC則佔少數，也有使用微博、小紅書和Pinterest等特例。

使用時間也與使用程式的關係相同，且大致上高一二三沒有在回答上呈現差異。分析導致這些現象的原因可能是：

1. 視覺主導：現代人偏好低負擔的感官刺激，讓以美照與短影音為核心的 IG 穩坐龍頭。

2. 碎片化溝通：大眾對長文耐性降低，主打隨手「碎碎念」與高即時性的 Threads 因而急速崛起。

3. 去中心化：臉書的傳統大社群結構式微，使用者轉向 X 或 Discord 等特定興趣、高隱私的同溫層小眾圈子。

Q3:每天平均使用手機總時間？

▼每天手機平均使用時間



在手機平均使用時間的問題中，高一最多人是在7小時內，其次是5小時內；高二最高是4小時內，其次是5小時內；高三6小時內和3小時內人數一樣高。

因此推測中山女高大多數人的平均手機使用時間是5-6小時內，而使用時間多寡大約是高一>高三>高二，可能是課業繁忙程度造成使用時間差異，且高二生既有課業要照顧還有社團相關事務。😓

Q4:社群媒體每日平均使用總時間?

▼每天社群媒體平均使用時間



高一高二高三的回答其實很分散，並不是想像中的「高三學生因為要備考而減少使用」，也是有很多極端值，高一也沒有因為課業較為簡單而導致使用時間變多。因此推測這與個人自律程度有關。

社群媒體佔總使用時間的情形，高一為28.5%-42.8%雖然未過半，但仍是不可忽視的主要使用手機的用途。高二社群媒體則是佔50%，高三66%，從數據中我們能看出雖然總時間整體是下降的，但使用社群媒體的時間仍維持在兩小時內不變，這代表社群媒體的使用，已成為高中生在課業壓力下維持社交與抒發壓力的必要管道。😓

Being yourself is an honor, because nobody else can be you.

Q5:社群媒體負向影響程度？（1~7分）

▼負向影響程度



關於社群媒體的負向影響程度的問題中，高一平均為4.2，高二為4，高三為4.1，各年級差距不大，且皆為中間值，代表多數學生雖覺得有造成負面影響，但仍在可控範圍內。😊

You can't be perfect but you can be unique.

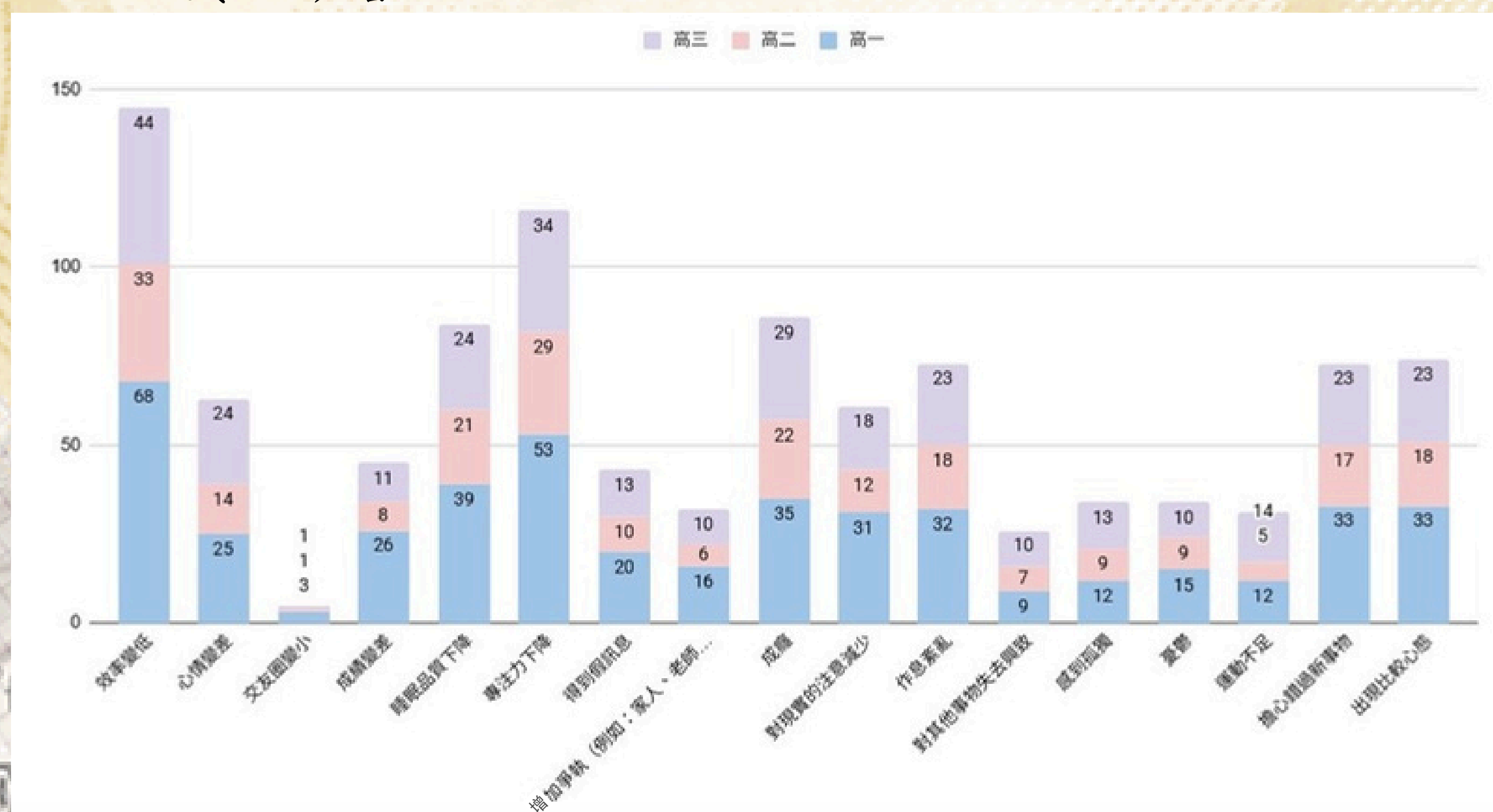
THE IMPACT OF SOCIAL
MEDIA ON MENTAL HEALTH

Q6:社群媒體具體負向影響？

負向影響具體症狀，全年級皆以「效率降低」拿下最高票，第二名也皆為「專注力下降」，第三名則都是「成癮」，這代表手機確實對學生的學習和心理方面造成了影響，專注力下降直接導致了學習效率降低，兩者之間存在強烈的因果關係。

而上題的平均分數為中間值，此題卻有著明顯一致的負面影響，推測同學可能低估了手機帶來的殺傷力，亦或是這種負面影響已成了日常習慣，所以同學並未察覺其危險性，但第三名的成癮則代表部分同學其實有發現自己正在陷入「數位泥沼」、「惡性循環」中，雖然內心有警覺，卻還是難以抗拒手機的誘惑。

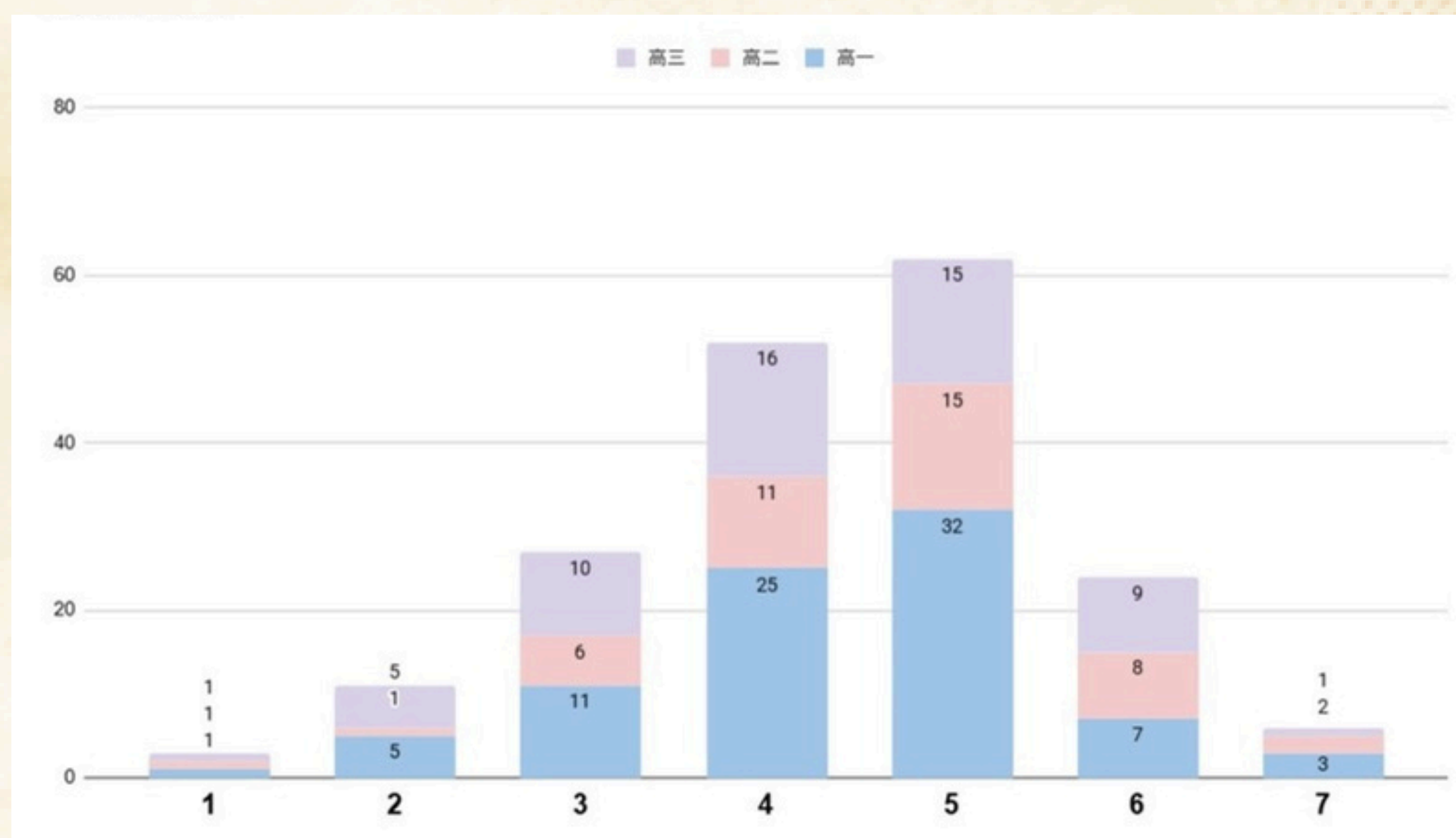
▼具體負向影響



Being yourself is an honor, because nobody else can be you.

Q7:社群媒體的正向影響程度？（1~7分）

▼正向影響程度



在社群媒體造成的正向影響1-7分這個問題中，一半以上的中山女高學生選擇了4-5分，稍顯偏高。其中高一和高三的平均各大約是4.4和4.2，唯高二較高，大約4.6。

You can't be perfect but you can be unique.

THE IMPACT OF SOCIAL
MEDIA ON MENTAL HEALTH

Q8:社群媒體的具體正向影響

▼具體正向影響



這個問題中，填答同學需回答自己從社群媒體得到的益處。總體而言，最多人的共識前三名從高到低如下：

1. 拓展視野

(各年級最多人選擇)

3. 獲取資源

(與2同為高一生第一選擇)

2. 學習新知

(與3同為高一生第一選擇)

都是偏向學習方面的益處。而選擇「使心情變好」的人也不在少數。

其中，各年級最多人選擇的皆為「拓展視野」，而高一生選擇「學習新知識」的人數和「拓展視野」同為第一。由以上可知，只要能正確且自制的使用社群媒體，還是能夠從中受益，甚至充實自我。

Q9: 對你來說，社群媒體的使用可以做什麼樣的調整呢？

◆ 時長：

- 減少時長
- 調整使用時長
- 減少滑reels的時間
- 使用的頻率調整
- 設定計時器
- 強制關閉

◆ 心態：

- 調整心情
- 避免不停瀏覽沒營養的短片
- 不追蹤負面帳號
- 篩選交流對象

◆ 成癮 & 知識獲取：

- 演算法
- 自主選擇推播類型
- 核實資訊事實
- 不看推薦訊息

◆ 隱私：設定非公開帳號

Q10:請用一段話來形容你所接觸到的社群媒體 (from 中山女孩們)

這次線上調查表單，我們邀請大家都分享一句話來形容社群媒體，內容五花八門，相當有趣。我們將蒐集到的各式內容大致分成了八個類別，從中也可以看到社群媒體在我們的日常生活中所扮演的不同角色，以及隨之而來的各種影響。

上癮、時間黑洞、危險深淵

- 時間的綁架犯
- 吞時間的巨獸 / 殺時間的好幫手
- 永無止境的黑洞
- 一不小心就會被吸進去的漩渦
- 成癮的毒品、毒藥、糖分
- 即使有風險，仍讓人欲罷不能
- 以時間做為貨幣的廉價多巴胺販賣所
- 一隻金魚被絢爛色彩吸引
- 誤游入燈紅酒綠中
- 透明的牢籠 / 巨大鳥籠，有很多嘰嘰喳喳的鳥
- 可怕深淵 / 會讓人沉淪的無底洞

雙面刃、矛盾體

- 雙面刃 / 雙面劍
- 一時的蜜糖，卻也是永遠的砒霜
- 蘊藏毒品和寶藏的金庫
- 充滿了營養物和垃圾的海洋
- 駭人聽聞，卻又像光鮮亮麗、爬滿蟲子的華美的袍
- 咖喱口味的大便
- 水能載舟，亦能覆舟
- 在社群媒體的十字路口，選擇被看見還是被吞沒？

Being yourself is an honor, because nobody else can be you.

光鮮亮麗的虛假面具、

比較與焦慮

- 每個人都會包裝自己的精品專櫃
- 大家展示生活的櫥窗
- 一張光鮮亮麗的虛假面具
- 假面舞會 大家的假面舞台
- 太過完美的虛假世界 海市蜃樓
- 將別人吸入比較旋渦的無底洞
- 一座永不對稱的比較天秤
- Threads 偽人社會



情感與人際關係的連結

- 與無法一直見面的朋友好好相處的空間
- 隨時可以看到朋友們的窗戶
- 同好俱樂部 有同溫層的朋友一起追星！
- 擁有許多陌生朋友的歸屬
- 猶如一座眾多摯友歡聚同樂的樂園
- 世界上不缺少擁有相同興趣的人（大至推角，小至特殊喜好）
- 最溫暖、最可以做自己的避風港小窩
- 心靈避難所（現實世界中的平行宇宙）
- 難得可以看到冷門角活躍的舞台
- 是一直待在身邊的朋友
- 也是源源不絕想變好的動力來源

You can't be perfect but you can be unique.

THE IMPACT OF SOCIAL
MEDIA ON MENTAL HEALTH

龐大的資訊海洋與大雜燴

- 一座永遠不打烊的資訊城市
- 資訊匯集和傳播的樞紐 巨大的情報站
- 像一個沒有國界的圖書館 / 博物館 / 知識海洋
- 五花八門的雜貨店、創作市場
- 什麼都有的新奇世界 / 隨機的寶箱
- 資訊過於龐大、如雪花紛飛的極地
- 大家一起煮的火鍋 / 大雜燴
- 亂七八糟、吵雜的良好大雜燴
- 比新聞還快的新聞 / 中央情報站評審村
- 快速通過腦海的知識碎片
- 充滿混雜訊息的地方

充斥攻擊的線上戰地

- 隨機的寶箱
- 但裡面的東西還可能攻擊我
- 線上戰地
- 戰場吧，每個人都在網路上吵架
- 充滿各種蓄勢待發
- 準備攻擊別人的大圈圈

八卦、看戲、發洩與垃圾場

- 躲在陰暗處吃瓜的八卦小報
- 社會觀察（當旁觀者看戲）
- 資訊與心情的垃圾場
- 可以吸收我情緒的垃圾桶
- 拿來發瘋、跟朋友私下聊天的媒介
- 一個偷窺別人世界的小方格
- 一群怪人自我感覺良好地展示自己
- 向曠野大吼，一廂情願地期望有回覆

視覺與娛樂的饗宴 🥹

- 無限下滑的無腦廢片
- 幹片多到數不清（很喜歡！）
- 一長條無止盡的短影音相紙
- 綻放光芒的五彩城市 / 絢爛的酒館
- 紙醉金迷的娛樂城
- 一直看到好多帥哥 / 看爆盛世美顏
- 展示很多可愛影片給我

You can't be perfect

THE IMPACT OF SOCIAL
MEDIA ON MENTAL HEALTH

後記：

社群媒體深刻改變了我們的生活，它就如同一面多面向的放大鏡，提供歡樂，卻無聲地放大了我們的焦慮。

美國歌手Selena Gomez說過：「社群媒體在某種程度上摧毀了我這一代人。我常常感到孤獨與迷失，直到我決定遠離它，我的生活才真正改變。」這段話何嘗不是在點醒我們。回到自身，或許我們曾因為社群媒體而心情受到影響，或在無意義的滑動中消耗了專注力。

這次的整理對我們而言是一次溫柔的提醒：我們不需要活在別人的濾鏡裡！我希望未來能把重心拉回真實生活的呼吸與溫度中，社群媒體應該是豐富生活的工具，而不是定義我們價值的標準。適時把主導權還給自己，才能在數位浪潮中，找回內心的平靜。

小編的話

- 一孝黃禹涵：以後滑手機要節制一點了 😞
- 一業呂之辰：社群媒體要慎用啊 😞
- 一義徐嘉君：終於知道為什麼我滑手機都停不下來了，然後我排版要排不完了
- 一業林羿秀：社群媒體根本糖衣毒藥，塊陶
- 一群許子晴：畫了很多emoji樣式的插圖好可愛
- 一群陳瑩曦：好累但好有成就感
- 一平蔡沂岑：果然自制在每個方面都很重要
- 一和黃艾妘：幸好我們家都沒在用阿阿阿...
- 一仁趙宸妘：總而言之，言而總之，社群媒體真的是太邪惡惹！(?)
- 一捷施易昕：水可載舟，亦可覆舟。
- 一禮何美伶：看來社群媒體真的很像什麼洪水猛獸呢(๐ω๐)

Being yourself is an honor, because nobody else can be you.

工作人員名單

- ◆發行人：張云榮校長
- ◆主編：陳維竺、蕭鎔繭、莊淇
- ◆指導老師：李佳諭、楊淑涵、吳佩蓓、張靜怡
- ◆撰文：一禮何美伶、一和黃艾妘、一業呂之辰、
一和陳柏妍
- ◆潤稿：一業林羿秀
- ◆封面與底圖設計：一仁 趙宸妘
- ◆心靈圖與插圖設計：一平 蔡沂岑、一群 許子晴
- ◆版面設計：一義 徐嘉君、一孝 黃禹涵、一群 陳瑩曦

中山女高輔導工作委員會
中華民國115年6月

You can't be perfect but you can be unique.

THE IMPACT OF SOCIAL
MEDIA ON MENTAL HEALTH