

臺北市私立延平高級中學 112 學年度第 1 學期 親職資訊素養教育宣導

手機滑呀滑，如何與現實生活共存呢？



2023 年 7 月，全球迎來一場由電影【芭比】帶來的粉紅風暴，社群媒體也被這場風暴席捲，芭比娃娃對於女性身體的不當迷思也逐漸浮上檯面，但究竟是社群媒體造成這種偏誤擴散，還是這些問題本來就是我們文化的一部份？

在網路興起的時代民眾對於網路成癮並不陌生，戒斷網路的推薦方式亦每年推陳出新，甚至有些使用者為了解除手機帶來的古典制約（手機社群媒體通知一響就立即查看以讓大腦獲得多巴胺），使用較極端的方式將所有社群媒體帳號刪除，但刪除後就能避免比較心態及錯誤訊息 等問題嗎？

經過 Covid-19 疫情後，網路及社群媒體成為現代人工作、學業甚至交流必備的工具，刪掉帳號可能性降低，社群媒體會成為休閒之餘的遊樂場或是成癮煉獄，取決於你的使用方式，對付成癮，除了刪除帳號外，更重要的應該是找到共處方式，讓自己獲得真正的休息！

我們可以從關掉手機通知開始做起，減少社群媒體上的殭屍滑動方式，並在不需要使用手機時與它保持一定的物理性距離，將專注力集中在現實周遭發生的事情，成為社群媒體的使用者而非成癮者。

社群媒體很便利，但也要健康使用才是唷！

參考文章

「關掉臉書能让你變得更好嗎？」數位排毒 OUT，數位「重建」更適合現代人：
https://dq.yam.com/post/15417?fbclid=IwAR1d9obD_u7Wz3Y8FrVhcJ62WYqp_eHyAZK9i7vsmPhougDHuTvgfzo-PRqY

資料來源：iWIN 網路內容防護機構 2023-10-08 <https://reurl.cc/WRxr27>