

短影音是什麼？ 為什麼會想一直滑呢？



國小中年級學生版

目錄

一	概念篇	2
	短影音是什麼？	
二	注意篇	3
	短影音的推薦機制	
三	影響篇	3
	短影音對生活的影響	
四	法寶篇	6
	正確的短影音使用態度	

小故事

芸芸是一位國小四年級的學生，周末假日幾乎都窩在家裡滑手機，就連吃飯時間也會拿著手機到餐桌上看。爸爸媽媽問她學校或作業上的進度，她總是邊看手機邊回答，心不在焉，有時還會把好笑的短影音影片跟弟弟妹妹分享！家人很好奇芸芸都在看什麼？為什麼邊滑手機還邊笑呢？到底是什麼東西這麼有趣？事實上，家人看到芸芸的生活作息和手機綁在一起，十分憂心，也擔心她會因為沉迷網路，造成身體上的負擔，影響健康……如果你是芸芸的家人，你會如何幫助她、與她溝通呢？

一、概念篇 短影音是什麼？

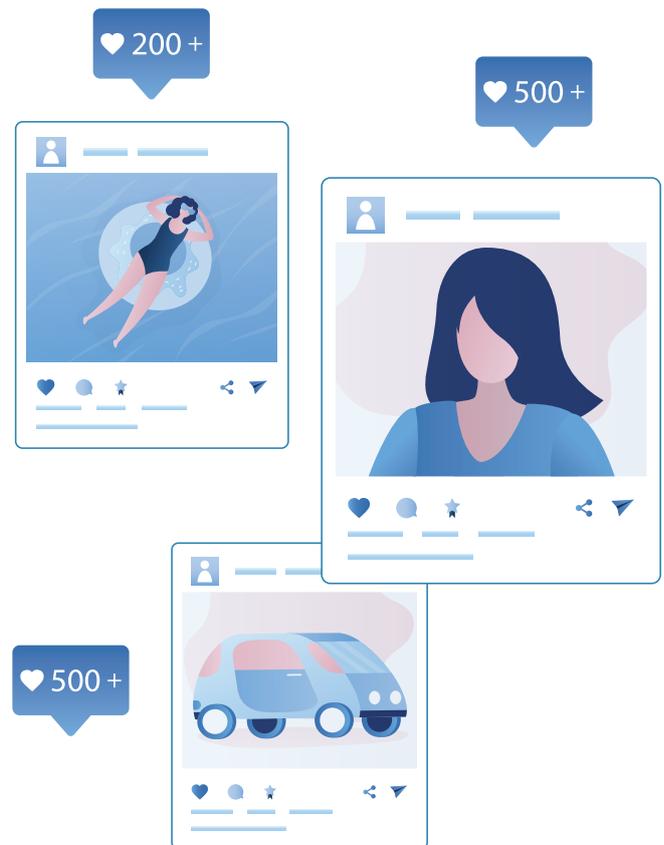
短影音的影片長度大約有15秒至5分鐘，有許多幽默搞笑的內容深受大眾喜愛，因為影片時間短，人們也常在等人、等車之類的零碎時間觀看短影音。面對如此大量的短影音，平臺往往來不及檢驗，短影音就已先傳到世界各地，其中也包括假訊息、腥羶色或侵權等不當內容，這些都很有可能隨著演算法自動推薦給使用者觀看。



二、注意篇 短影音的推薦機制

為什麼短影音好像知道我喜歡看什麼，總是會推薦我有點感興趣的內容呢？為什麼滑著滑著就不知不覺過了一個小時呢？其實短影音的魅力，就在於連續不斷的推薦內容與自動播放機制，以常見的TikTok、YouTube Shorts、Instagram Reels為例，主要都是根據使用者平時的活動來決定推薦哪些優先顯示的內容。

例如TikTok是透過「留存率」——即使用者是否回訪——以及「訪問時長」推薦影片給使用者；YouTube Shorts會從使用者的觀看習慣中尋找線索後再推薦影片，系統也會參考Shorts推薦給使用者後的成效來改進自家的推薦機制；Instagram Reels則會優先依使用者的平時活動來決定顯示內容，像是你常按哪些貼文愛心、分享哪些內容、儲存哪些貼文等。



三、影響篇 短影音對生活的影響

網路上的社群平臺普遍包含各式各樣短影音、當然也有強大的社群功能，使用者可以與朋友分享自己覺得有趣的影片、可以分享心情甚至打卡昭告朋友自己正在哪裡享用美食、在朋友貼文按讚、與朋友較勁線上遊戲的戰績、觀看時下最夯的影片；或者是使用行動通訊軟體，和朋友互傳訊息與可愛貼圖，但是在上網的同時，你知道自己都在看些什麼嗎？

1. 走到哪，滑到哪，你知道自己都在看什麼嗎？

網路上五花八門的內容有很多是新奇、有趣、好玩的，不但有各種社群網站可以結交朋友，建立自我認同，還有許多遊戲可以獲得成就感。以短影音為例，平臺上幽默搞笑的內容往往吸引人們的注意力，學生也會分享網路上有趣的內容，在校園中更成為學生聊天的話題。但需要特別注意的是，網路上常出現一些不當的內容或示範，例如2024年有網紅闖到馬路中間熱舞並拍攝短影音，號稱效仿韓國人氣女團的MV舞蹈，隨後就有臺灣、泰國的學生也跑到馬路中間跳舞，但是未經申請就在道路上跳舞，不但違反法規，馬路上來往的車輛眾多，萬一發生交通事故，後果將不堪設想。

2. 為什麼會迷上網？發現好像過度使用了，怎麼辦？

你有沒有類似這樣的經驗，滑著滑著不知不覺已經過了30分鐘、1小時呢？若不小心過度沉迷在網路上，可能會引發身心健康、行為偏差、家庭關係緊張等問題。建議自己多注意上網的時間，才能及早預防或改善網路沉迷。

● 身體健康

- ①眼部疾病：近視加深、乾眼症、飛蚊症等
- ②生理影響：肩頸、手肘、肌腱關節與神經的傷害
- ③腦部影響：影響腦部認知與注意力發展
- ④其他：體力下降、失眠等

護眼運動從幼扎根 擁有好視野 走向戶外就是好 3C使用要減少

近視是一種疾病，它會影響生活與學習，而高度近視若控制不佳，會增加青光眼、黃斑部病變、白內障及視網膜剝離等，孩童在12歲前應降低近視後迅速成為高度近視的風險，避免長時間、近距離用眼，也需要遵守「3010120」護眼原則，用眼30分鐘休息10分鐘，每天戶外活動120分鐘以上，從小建立護眼好習慣，將視力保健從幼扎根。

【摘自衛生福利部2024.02.22】

● 心理健康

- ① 焦慮症、強迫症或憂鬱症
- ② 假性幻覺 (以為手機鈴響或震動)
- ③ 人際關係疏離，甚至出現社交畏懼症
- ④ 暴力傾向

友情是假的？專家：社群媒體催生「表演性友情」

隨著社群媒體的普及，人們在社群上活動的時間也越來越多，許多人會在社群上標記朋友也會把生活分享到平臺上，如果有人看到朋友跟其他朋友出去，卻沒有找到自己，可能會讓人產生嫉妒、被排擠的感覺，反而無法輕鬆地享受互動，因而產生壓力。當你覺得社群媒體已影響到自己的情緒與生活時，建議關掉它，嘗試發展其他多元興趣、戶外運動，試著在真實的世界中建立人際關係。

【摘自聯合新聞網2024.07.5】

● 人身安全

失足跌倒、擦撞，或車禍受傷

走路低頭滑手機！17歲女遭猛撞捲入車底

桃園一名17歲女子，走路低頭滑手機，行經路口時，遭到右轉汽車輾壓，整個人被捲入車底，大腿及腹部受傷送醫救治。馬路如虎口，若行走時使用行動設備，例如聽音樂、看影片、講電話、傳送訊息等，容易因分心而未注意到交通號誌的變化及兩方來車等路況，因而發生交通事故。

【摘自Yahoo新聞2024.03.21】



四、法寶篇 正確的短影音使用態度

當你意識到自己、周遭的朋友甚至是孩子似乎一直在滑手機，過度使用網路，甚至是常常流連在觀看短影音，似乎忘記了上網的時間觀念，出現疑似網路沉迷的症狀，建議你以關懷、不批判的態度面對，嘗試關掉網路，走到戶外並培養多元的興趣嗜好。

1. 建立上網觀念

不僅是短影音，網路上還有其他地方也有可能出現不當的內容，最重要的是需要培養「免疫力」，懂得「停看聽」，不盲從，不幫忙擴散未經核實的內容，在觀看短影音時，保持懷疑並培養主動查證資訊真偽的態度，學習成為聰明的網路資訊識讀家。

2. 制定作息時間表

建議可以制定明確可以使用網路的作息時間表，在這些時段之外的時間，電腦和手機可以嘗試關機、或是移置到其他空間，讓你在進行其他的作業時能夠心無旁騖，並養成在固定的時間裡才會把注意力放在網路上的習慣。

3. 培養多元興趣

雖然網路有助於滿足人際上的需求，但過度依賴網路上的社群，可能會影響到現實生活中的人際關係，長期透過網路遊戲及社群媒體進行同儕互動，反而減少與人面對面直接溝通與應對的經驗，若試著培養其它興趣，例如戶外運動、旅遊、逛街購物、欣賞展覽等，也能與志同道合的親友有多一些交流的機會。



參考資料

護眼運動從幼扎根 擁有好視野 走向戶外就是好 3C使用要減少（2024，2月22日）。衛生福利部。https://www.mohw.gov.tw/cp-16-77755-1.html

走路低頭滑手機！17歲女遭猛撞捲入車底（2024，3月21日）。Yahoo新聞。https://ynews.page.link/f3hH2

友情是假的？專家：社群媒體催生「表演性友情」（2024，7月5日）。聯合新聞網。https://udn.com/news/story/6812/8076029