

數位素養教材開發及推廣計畫

【維持數位生活的秘訣】延伸學習文章

- 教學對象：國中七至九年級
- 主題：數位康健

在數位科技盛行的時代，手機、平板和社群媒體成為我們日常生活的重要部分，卻也可能帶來潛在的健康威脅。了解使用電子設備的影響並採取適當的應對措施，對你我的身心健康至關重要。

過度使用 3C 產品可能對身體健康造成多方面的損害。例如，長時間注視螢幕可能導致乾眼症或眼睛的黃斑部病變，甚至引發不可逆的視力傷害。同時，低頭滑手機容易造成肩頸痠痛，甚至出現肌腱炎或頸椎病變。此外，睡前使用電子設備，可能導致生理時鐘受到干擾，引發失眠問題，進而影響生活作息與學習表現。

心理層面上，社群媒體的影響不容忽視。以 Instagram (IG) 為例，其演算法設計使人容易沉溺於不斷瀏覽的狀態。許多人在使用 IG 時會不自覺地進行比較，尤其是外貌或生活方式，這可能引發焦慮、自卑感，甚至導致飲食失調等心理問題。調查顯示，有部分青少年因長期使用 IG 而出現憂鬱症狀或自我肯定感降低。

面對這些挑戰，我們可以採取一些措施來維護我們的健康。例如，控制每天使用電子設備的時間，並定期休息雙眼、避免在睡前使用螢幕以提升睡眠品質、在社群媒體上追蹤能帶來正向影響的帳號，並減少與他人的不必要比較。此外，如果感受到壓力或孤單，應主動向家人、老師或朋友尋求支持。澳洲的 eSafety 網站 (<https://www.esafety.gov.au>) 對因為使用社群媒體而感受到壓力的青少年提出以下建議：

1. 不論線上或線下都應真實地表現自己，因此我們在網上分享的東西應該要能反映出真正的自己，且分享後有助於提昇自我感覺。
2. 對於在社群媒體看到的東西要具有批判思考的能力，因為許多在社群媒體分享的資訊，並不是百分之百真實的生活。
3. 檢查追蹤的帳號，然後問問自己，追蹤的帳號中有哪些是讓你感覺到越來越正向？哪些帶來負面的感受？若是後者，請取消追蹤。
4. 如果感覺到自己花太多時間瀏覽、陷在社群媒體中，請關掉通知、登出、或甚至關機，讓自己休息一下；把手機放在家中出去走走。
5. 如果社群媒體已經讓你感覺到孤單、壓力感增加，請找人聊聊，甚至尋求諮商。

我們要學會合理使用科技，避免過度依賴，才能夠建立良好的數位習慣，維持數位和現實生活的平衡！

資料來源：

中小學數位素養教育資源網。〈IG 對青少年心理健康的影響〉。

<https://eliteracy.edu.tw/Archive.aspx?id=4025>

中小學數位素養教育資源網。〈過度玩 3C 易對健康造成威脅〉。

<https://eliteracy.edu.tw/Tip.aspx?id=4178>