

## 【你們跟不跟？】延伸學習文章

- 教學對象：國中七至九年級
- 主題：網路識讀（短影音）

### 延伸閱讀：辨識短影音陷阱

你有沒有過這種經驗：本來只想看 5 分鐘的短影音，結果一抬頭，卻發現已經過了一小時？為了讓大家花很多時間在短影音上，平臺系統的演算法會記錄你的觀看習慣，主動推送你感興趣的內容，讓人有種「短影音真懂我」的錯覺。也因為這樣，我們常在不知不覺間，一則接著一則不停地觀看，忘記了現實生活中的學習與休息。而在這些吸引人的影片背後，其實藏著幾個我們必須保持警覺的陷阱。

#### 陷阱一：短影音的內容都是真的嗎？

短影音受限於數十秒的長度，內容往往是經過濃縮或刪減的片段，難以呈現事件的全貌。在影片節奏快的情況下，大腦容易跳過理性查證程序，直接接受錯誤的網路謠言。此外，許多短影音呈現出的人物完美長相與生活，也常常是經過濾鏡修飾後的結果，並非現實生活的真實樣貌。若缺乏認知自覺，容易導致對自我形象與生活產生不必要的焦慮與認知偏差。隨著科技發展，現在有越來越多 AI 生成的影像，使真假更難分辨。判讀時可留意細節，例如人物眼睛的眨動是否自然、手指或邊緣是否出現異常模糊，以及說話時口型與聲音是否精準對齊，以提高辨識能力。

#### 陷阱二：讓流行變成危機的模仿效應

影音平臺上五花八門的「挑戰（Challenge）」內容新奇有趣，讓人忍不住想跟風模仿。但我們必須小心警覺，因為許多看似神奇的畫面，實際上是特效剪輯或特定拍攝角度製造的視覺陷阱，若在缺乏專業防護的情況下盲目模仿，很容易因此受傷。還有，部分熱門挑戰本質上是「危險惡作劇」，如隨機抽走椅子或驚嚇他人。這些行為在影片中看起來很搞笑，但在現實社會中，是不折不扣的霸凌與傷害，需多加警惕留意。

#### 陷阱三：隨意分享按讚的危機

網路上的東西一旦分享出去，即使你事後反悔刪除，也可能已經被他人截圖留存，成為難以抹滅的數位足跡。如果你轉發的是別人出糗、偷拍或危險的影片，就會成為傷害他人的推手。再法律上，未經同意傳播他人影像，會牽涉到侵犯隱私權和個人名譽等問題，不是一句道歉就能免除責任。此外，你的按讚與留言會讓演算法認為大眾喜歡這類內容，進而將危險或錯誤的訊息傳給更多人，讓不當的內容傳得更快、更遠。

面對短影音浪潮，真正的數位素養並非拒絕科技，而是具備獨立思考的能力。在按下分享鍵或模仿前，請務必停下來判斷這則資訊是否可信？這個動作是否安全？我的行為是否尊重他人？唯有在數位環境中維持理性的界線，我們才能成為科技的主人，並對自身行為與其社會影響負起應有的責任。

#### 小提示

下次分享、按讚或決定模仿之前，可以先想一想：

- 這是真的？（畫質是否自然？資訊來源是否可靠？）
- 這安全嗎？（如果失敗了，後果是我或他人能承擔的嗎？）
- 這樣做有尊重他人嗎？（這部影片是否建立在他人的痛苦或尷尬之上？）