

你今天 FB 或 IG 了嗎？

投稿類別:本土關懷

篇名:

你今天 FB 或 IG 了嗎？

作者:

鍾昊宇。花蓮縣花崗國民中學。八年九班。

李翊慈。花蓮縣花崗國民中學。八年九班。

蔡汶璇。花蓮縣花崗國民中學。八年九班。

指導老師:

高綠靜老師

吳欣穎老師

壹•前言

一、研究動機

現今科技發達，社群網路平臺的誕生，讓人們可以不用再面對面，也能與他人進行社交活動，利用社群網路平臺來與他人分享生活點滴、結交志同道合的朋友或觀看其他資訊等等。這是一種在虛擬網路世界中保持社交關係的方式，通過 Facebook 和 Instagram，人們可以快速有效地傳遞訊息、通知和消息，這些舉動也間接證實人們對社群網路平臺的依賴性日益嚴重。有別於包括報紙、雜誌、電視、廣播等傳統媒體，是「單方向」的傳播機制，Facebook 和 Instagram 提供了一種更加互動、快速、個性化的社交互動媒體體驗。

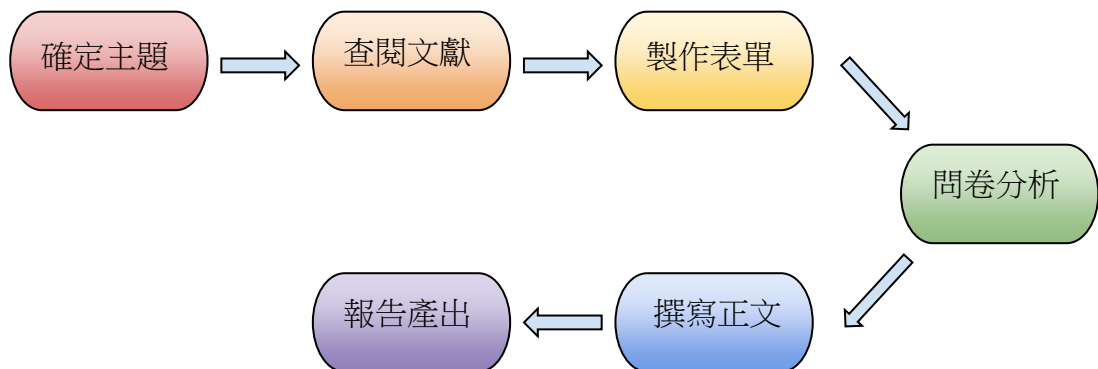
因網路普及而興起的社群媒體（social media），是由社會大眾所主導，「個人化導向」是主要特色，即便有傳統的大型媒體介入，也僅是資源上的優勢，在角色上與一般人都相同，因此社群網路平臺便成為發表創作、分享、交流意見、經驗與知識傳播的最佳平臺，也因此集結成各種特性的社群，大型社群所擁有的影響力更是跨領域的。使得打開 Facebook(臉書)或 Instagram(以下簡稱 FB 和 IG)成為生活日常。

經過長時間對同學、家人們的觀察，明顯發現周遭同學和家人們對於社群網路平臺的使用性日趨頻繁，因而誘發我們的好奇心，想知道為什麼現在的社群網路平臺能夠吸引眾多不同年齡層的人成為「鐵粉」？我們的探究從「FB 和 IG 的出現對社會所帶來的變遷與影響」角度切入，希望瞭解人們在 FB 和 IG 上的使用經驗與感受。

二、研究目的

- （一）瞭解 FB 和 IG 兩種社群網路平臺的發展意義。
- （二）探索 FB 和 IG 兩種社群網路平臺如何改變人們生活和文化。
- （三）分析 FB 和 IG 兩種社群網路平臺資訊共通的優缺點。
- （四）探究 FB 和 IG 兩種社群網路平臺存在的隱憂。

三、研究流程



- （一）確定主題：進行思考、討論並確認研究主題。
- （二）查閱文獻：透過電腦網路、圖書館系統及書籍蒐集相關資料。
- （三）製作表單：查詢資料進行組內討論，而後訂定題目，找尋目標使用者進行問卷填答。
- （四）問卷分析：將回答整理對照，寫出大概狀況和結論。
- （五）撰寫正文：將研究結果分成不同項撰寫成正文。
- （六）報告產出：完成書面及口頭報告。

貳•正文

一、文獻探討

(一) FB 和 IG 兩種社群網路平臺的發展意義。

在科技尚未像現在一樣如此進步，而且又沒有任何社群網路平臺的年代，當人們需要與家人或朋友聯繫時，必須以面談以及打電話的方式來進行社交活動，但這樣的聯繫方式容易因為多種人為、自然因素造成非常多的不方便，所以人們便開始尋求各項的解決方法以改善這些問題。因此當西元 1971 年第一封的電子郵件產生後，人們便開始在電腦上使用像是 LINE 一樣的「群組」讓大家方便談論各種事情及聊天、對話等等。在西元 1998 年 10 月底上線的「Open Diary」平臺是一個「在線日記社區」，更讓人們不但可以自己發布日記，也能看到其他人所發布的日記；另外還有一個功能是能對其他人所發布的文章，發表自己對此文的想法和意見，也因為這項功能是一項史無前例的創舉，因此被譽為科技先驅。

後來在西元 2003 年 3 月推出的「Friendster」這個 app，可說是最像現代社群網路平臺的軟體，因為「Friendster」這個平臺也能提供聯繫其他成員以及透過個人資料和網路向其他成員分享影片、照片、資訊和留言的功能，因此被認為是最早的社群網路平臺之一。繼這些平臺後才漸漸出現 FB 和 IG，不但與以前的 Friendster 相似度很高，而且在工程師們的改良下，版面越來越精緻、可使用的功能也越來越多，而這也就是 FB 和 IG 在今天為什麼會如此風靡全球的原因。



Open Diary



Friendster 介面



Friendster

(二) FB 和 IG 兩種社群網路平臺如何改變生活和文化。

在眾多社群網路平臺出現前，人們的聯繫方式從古代的飛鴿傳書(書信)，到西元 1854 年安東尼奧·穆齊創建了類似電話的設備，經改良後 Johann Philipp Reis 於西元 1860 年創造雷斯電話原型，後來亞歷山大·格拉漢姆·貝爾在西元 1876 年被授予電話發明美國專利，這就是最早電話機的產生，在電話發明後，1988 年出現有螢幕顯示的 BB.Call 電子傳呼機。

到了 20 世紀初，開始使用無線電報，電報就是電子郵件的前身，最後在 Frank Canova 的努力下，智慧型手機於 1992 年誕生了！在智慧型手機問世後，緊接著許多社群網路平臺就如同雨後春筍般一個接著一個出現，而 FB 和 IG 是現今許多社群網路平臺中大家使用率最高也是最熟悉的。不過社群網路平臺一旦出現，無論出現的時間是長是短，多少都會影響到人們的生活，尤其是 IG 對於現在的國中生們更是造成了巨大的影響——IG 因為有「限時動態」的功能，不但使較常使用 Line 與 FB 的社會人士覺得有趣、新穎，更是令國高中生們愛不釋手，因此在學校中經常聽到同學們討論要追蹤他人的限時動態或是使用 IG 的周邊功能，回家也看到家人、朋友們自拍及拍影片要上傳到 FB 或是 IG 的限時動態上，更有各年齡層的人們熬夜只為了看 FB 和 IG 上的照片及影片，這些都是社群網路平臺造成人們改變生活和文化的實例。

（三）FB 和 IG 兩種社群網路平臺資訊共通的優缺點。

在 FB 和 IG 問世後，兩個社群網路平臺的使用人數日益增加，後來便漸漸出現了 FB 和 IG 的「資訊共通」功能，能使同時擁有 FB 和 IG 兩個平臺帳號的人，在操作的時候更省時省力。

FB 和 IG「資訊共通」的功能，包含有「同步發布貼文」以及「同步發布限時動態」，或是 FB 的帳號與 IG 共通等等。這個功能最主要的好處是提供頻繁上傳貼文或發布限時動態到 FB 和 IG 的人，在使用時更具有便利性，不需要同一篇貼文或限時動態在另一個平臺重新上傳一次，可以省下很多時間，更能夠使用 FB 註冊的帳號直接登入 IG。

這樣的互通模式，有優點也會有缺點。缺點是假如其中有一個帳號被停用，另一個帳號也會連帶受影響，容易造成 FB 和 IG 同時都無法使用的情形，需要重新註冊兩個社交軟體的帳號，或者是向客服中心申訴，一連串的流程往往會耗費許多時間，十分麻煩。當遇到這種情況時，對於經常使用 FB 和 IG，甚至是一天沒有操作就會受不了的人是一件極度痛苦的事情。

（四）FB 和 IG 兩種社群網路平臺存在的隱憂。

網路安全（Cybersecurity）是用以保護網路、裝置、應用程式、系統和資料免受網路威脅(中小學資訊素養與認知網)，整體目標是用以抵禦試圖存取或摧毀資料、勒索金錢或破壞正常業務運營的攻擊。現在，我們對科技的依賴越來越深，在學業或日常生活上對網路的依存度也越來越高，相對地我們也為那些犯罪手法越來越細緻的網路犯罪分子創造更多犯罪機會。因此，網路安全的重要性便相形更加地不容小覷，建立健全的系統以保護資料安全，是使用網路時的首要任務。

媒體識讀（Media Literacy）是一種閱聽人接觸媒體時，積極藉以詮釋訊息意義的觀點(potter, 2001)。媒體識讀在當今訊息過載的數位時代扮演了關鍵作用。現在人們的日常生活中充滿了各種媒體訊息，每個人都應擁有媒體識讀的能力，其重要性不可忽視，其能幫助人們識別有用、可信的訊息，能減少虛假訊息和假新聞的傳播，還能應對仇恨言論和騷擾的影響。總而言之，媒體識讀不僅僅是一種教育技能，更是一種必要的公民素養，有助於人們更好地應對當前的訊息時代挑戰，提高資訊素養、批判性思考和社會參與能力，讓人們更全面地參與現代社會和維護民主價值觀。

網路倫理(Cyberethics)是網路使用者在網路上判斷是非的行為準則與價值觀念(郭芳瑜, 2001)。這些原則旨在引導個人、組織和社會以道德負責的方式使用和參與互聯網，在這個網路普遍的時代，網路倫理的重要地位也持續上升，它不僅關注了在線行為的道德層面，還關注了在數位環境中處理數據、訊息、隱私、言論自由、網路安全和科技發展等議題，同時尊重他人的權利和價值觀。這是一個不斷演變的領域，需要持續關注和討論，以應對新的倫理挑戰和科技變革。

綜上所述，FB 和 IG 在使用上的安全問題，一直備受關注，使用者需要謹慎考量，社群網路平臺為我們帶來了許多便利，但同時也存在一些嚴重的隱憂，這需要使用者們的共同努力來解決，唯有如此，才能打造一個健康、安全的網路社群環境。

二、研究設計

（一）研究方法：

1. 結構式訪談法：針對 340 位 FB 和 IG 青少年及 137 位成年人使用者，分別製作兩份 Google 表單問卷，問卷題目詳見附錄。

你今天 FB 或 IG 了嗎？

2. 次級資料分析法：訪談未能呈現之資訊，藉由現有的資料、文獻、報導……等，將已有的資料加以收集、歸納，而後進行整理。

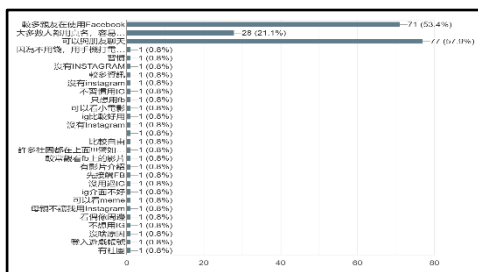
(二) 研究對象：本探究共計回收 340 位青少年問卷及 137 位成年人問卷，並將問卷資料進行分析。

(三) 研究限制：所選取的青少年及成年人研究樣本數可能無法代表全部研究母體。

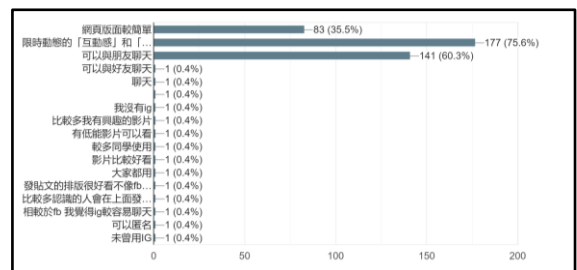
三、研究結果與分析

(一) 瞭解 FB 和 IG 兩種社群網路平臺的發展意義。

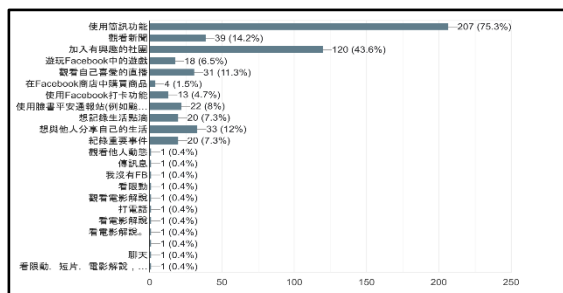
經回收國中版問卷統計後發現：國中生使用 FB 最主要的目的前三名分別為使用簡訊功能，高達 76.2%；其次，有 43.8% 的填答者是為了加入有興趣的社團，最後，為了觀看新聞而使用 FB 的人，也有近 14.1% 的比例。但是利用 FB「觀看新聞」的比例明顯與前兩名有一定的差距，顯示出國中生最常使用的 FB 功能，是為了傳送簡訊和加入喜愛的社團；而國中生使用 IG 最主要的目的前三名，有高達 72.4% 的比例是使用簡訊功能，其次有高達 67.3% 是為了使用限時動態功能，而觀看喜愛的短片或影片則占有 59.1%~66.1% 的比例。從「國中生使用 IG 最主要的目的前三名」數據，可看出前三名比例相差不大，頗為接近。由問卷統計知悉，國中生無論是使用 FB 或 IG，都有相當高的比例的原因是為了「使用簡訊功能」。另外，我們在問卷調查的過程中也發現有一部分的七年級學生因為較常使用 IG 或其他社交軟體，所以只有聽過 FB，但不知道 FB 是什麼，更有一小部份的人連 FB 都沒有聽過，顯示出使用 IG 的國中生越來越多。



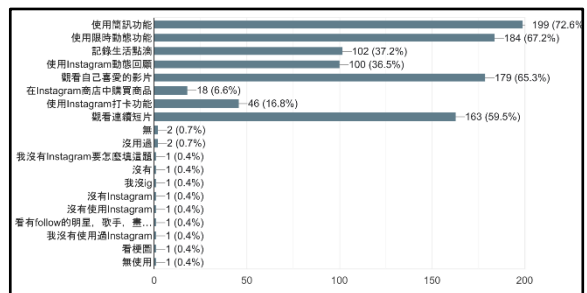
部分國中生使用 FB 多過 IG 的原因



部分國中生使用 IG 多過 FB 的原因



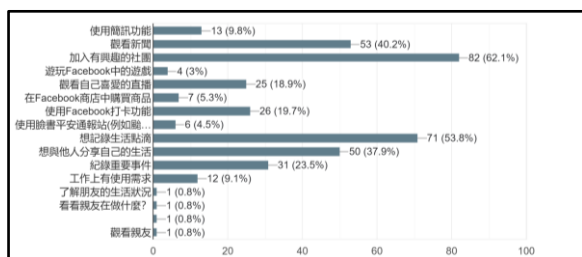
國中生使用 FB 最主要的目的



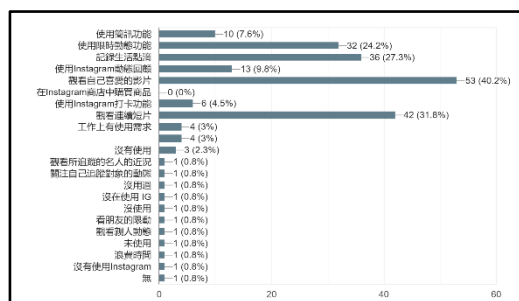
國中生使用 IG 最主要的目的

在回收成年人的問卷後發現：成年人使用 FB 的目的，有高達 62.1% 的受訪者是為了加入有興趣的社團，其次，為了記錄生活點滴的，也高達 53.8%，有 40.2% 的填答者是為了觀看新聞；而最常使用 IG 最主要的目的前三名則為觀看自己喜愛的影片(40.2%)以及連續短片(31.8%)、記錄生活點滴(27.3%)與使用限時動態功能(24.2%)。這兩個數據的共通點為成年人無論是使用 FB 或 IG，都會出現「記錄生活點滴」這個項目。由此可知，成年人和國中生使用 FB 或 IG 主要目的取向不盡相同。

你今天 FB 或 IG 了嗎？



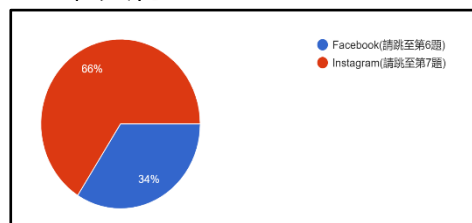
成年人使用 FB 各項功能的比例



成年人使用 IG 各項功能的比例

(二) 探索 FB 和 IG 兩種社群網路平臺如何改變人們的生活和文化。

經回收國中生的填答問卷統計後得知：有 95%的國中生有使用社群網路平臺，但每週的使用時間平均約略 3 小時左右，時間並不長，原因大多是因為課業壓力或家長限制，而迫使使用時間縮短。其中，使用 IG 的國中生佔 66%，使用 FB 的國中生佔 34%，可看出較常使用 IG 的國中生比例多過 FB，甚至超過使用 FB 的近兩倍之多。



國中生較常使用 Facebook 或 Instagram

在 FB 使用的功能方面，「簡訊功能」是使用占比最多的，而 IG 則同樣是簡訊為最多數，但與 FB 不同的是，IG 還多了「限時動態」和「看短影片」的功能，從中也能看出對於國中生來說，動態短影片的吸引力，相較於文字要大上許多，推測這也是國中生 IG 的使用率會遠高於 FB 的主要原因。

國中生使用 FB 的主要原因，是因為「周圍親友較多在使用」以及「能與朋友聊天」；而使用 IG 的主要原因，則是因為「互動性與及時性」和「能與朋友聊天」，由此可知，雖然 FB 和 IG 各有不同使用原因的愛好擁護者，但是大多都是因為有與其他人的「聊天需求」，才使用社群網路平臺。

在使用社群網路平臺的功能上，只有 30%的國中生使用過 FB 的打卡功能，而成年人則有高達 87.5%的 FB 打卡使用率，其打卡的主要目的，在於紀錄或分享自己的生活，許多店家利用打卡功能推出活動或優惠等，以提高知名度或曝光率，不失為另一商業宣傳行銷手法，對於消費者(打卡者)而言，可以獲取贈品、優惠或參加抽獎，似乎是雙贏的策略。相較之下，國中生對於紀錄、分享自己的生活或行蹤、或是對於商店優惠活動的參與意願較低，成年人則與之相反。

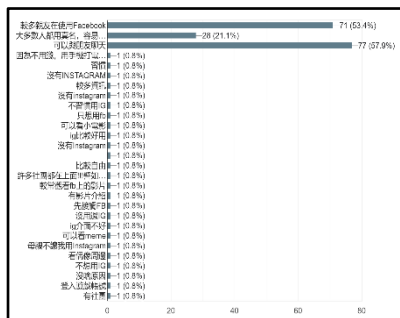


FB 打卡示意圖

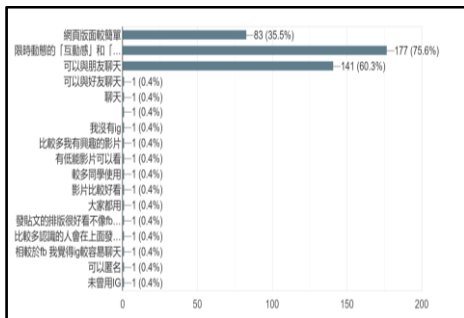
在社群網路平臺使用的心理層面上，有 74%的國中生認為 FB 和 IG 滿足了他們的休閒娛樂，而有 54%的受訪國中生覺得可以擴大自己的交友圈，有 49%的填答者覺得能夠滿足不須見面就能交流的需求，還有 47.5%的受訪國中生覺得能充實自己的時事和資訊量。其中，有 71%的受訪國中生認為，在使用 FB 和 IG 時，可以感覺到許多人在彼此交流的熱鬧感覺，還有部分的人覺得能從中感覺到安全與滿足感，藉由社群網路平臺，增加社交互動和感受到社交支持。

你今天 FB 或 IG 了嗎？

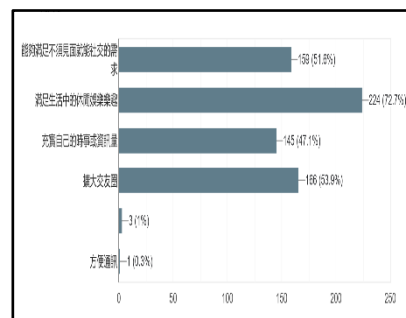
在受訪者中，有 77% 的比例覺得 FB 的廣告數量比較多，另外，有 80.7% 的人覺得 FB 的垃圾訊息量較多，因此，在廣告與垃圾訊息量方面，相較 IG 的 23% 與 19.3%，FB 的廣告或垃圾訊息量顯然高出許多，但因為 FB 是一個藉由廣告支持的社群網路平臺，廣告有助於維持平臺的運作和提供免費的服務，因此當使用者感到廣告過於頻繁或不相關，可以透過平臺中一些個人化的廣告設定，調整自己的廣告偏好，例如：選擇感興趣的廣告類別或隱藏特定廣告。



國中生使用 FB 的原因



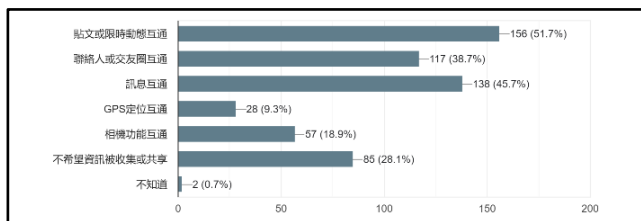
國中生使用 IG 的原因



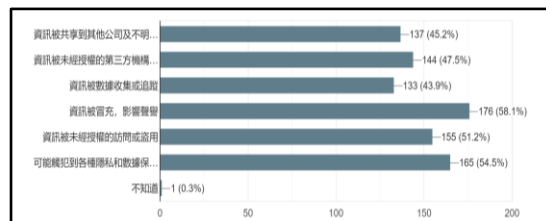
FB 和 IG 對國中生生活的影響

(三) 分析 FB 和 IG 兩種社群網路平臺資訊共通的優缺點。

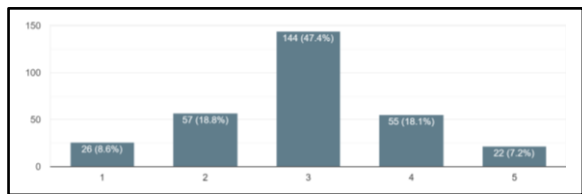
在收回國中生的填答問卷後發現，有 73.6%的受訪者有在使用 FB 和 IG 的「資訊互通」功能，其中有 51.5%的受訪者希望貼文或限時動態互通，希望訊息能互通的受訪者則佔了 46.3%。覺得 FB 或 IG 資訊互通，存在資訊被冒充、會影響聲譽的，佔了受訪者的 58.4%，有 54.5%的國中生覺得資訊互通對個人隱私外洩，是存在一定風險的。有 79.5%的受訪者，會採取行動減少 FB 和 IG 兩種社群網路平臺資訊互通，採用的方法有調整隱私設置、限制應用程序訪問權限等。



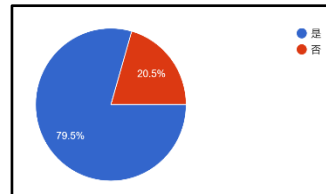
國中生希望 Facebook 和 Instagram 的資訊互通程度



國中生認為資訊互通存在的風險



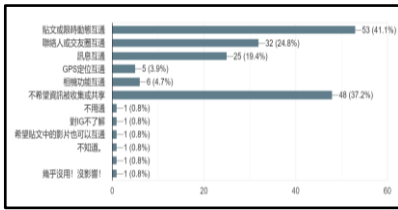
國中生認為的資訊互通的風險指數



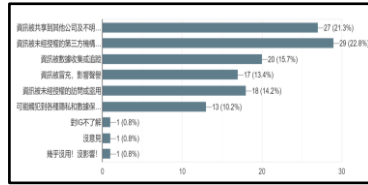
國中生是否採取行動來減少社群網路平台資訊互通的風險

而在成人版的問卷中，有 58.3% 的填答人使用 FB 與 IG 的資訊互通功能，其中有 % 的成年人和國中生一樣，希望「貼文」或「限時動態」能互通並列第一名，第二名的則是「不希望資訊被收集或共享」占 37.2%，這顯示受訪者擔憂資訊互通可能導致個人資料在兩個社群網路平臺之間共享，會有個人敏感資料分享時而遭到濫用，因為有些受訪者在 FB 和 IG 兩個平臺，可能有不同的設定和好友圈。因此使用者在享受以及利用 FB 和 IG 之間的資訊互通功能時，應該保持警覺並謹慎處理個人資料和訊息。

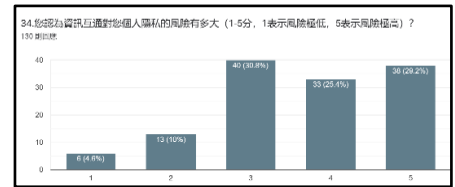
你今天 FB 或 IG 了嗎？



成年人希望 FB 和 IG 的資訊互通程度



成年人認為的資訊互通風險



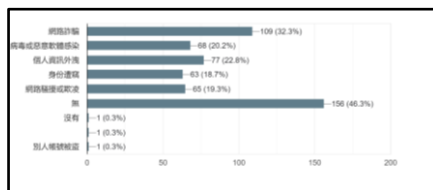
成年人認為資訊互通的風險指數

(四) 探究 FB 和 IG 社群網路平臺所存在的隱憂

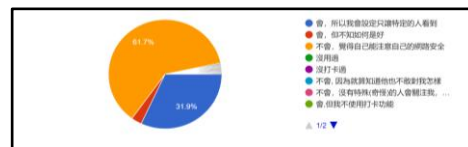
在收回國中生的填答問卷後發現：國中生或身邊的親朋好友曾經遇過網路安全相關問題的前三名分別是網路詐騙、個人資訊外洩和網路騷擾或欺凌，分別占了 32.6%、22.8%和 19.3%的比例，而曾因使用 FB 或 IG 而沉迷網路的，則占了受訪者中的 24.2%。在使用 FB 或 IG 的打卡功能時，有 61.8%的受訪者表示自己能夠注意網路安全，因此並不擔憂自己所在的位置洩露出去，而危害自己的人身安全；有 46.9%的受訪者害怕會因為打卡自己所在的位置洩露出去而危害自己的安全，防範的機制便是設定只讓特定的族群能夠瀏覽，以確保自己的網路安全。

在隱私設定和資料保護措施方面，有 34.8%的受訪者對 FB 或 IG 的隱私設定和資料保護措施只有 50%的放心程度，覺得隱私設定與資料保護功能還需要再加強，有 51.9%的受訪者具有 75%的放心程度，並且覺得隱私設定與資料保護功能能夠增加使用上的安全感，但仍然無法達到百分之百放心；只有 22.6%的受訪者對隱私設定與資料保護措施功能，投以百分之百的信任和肯定。有七成以上的人不會因為社群網路平臺上的虛假消息和社會輿論而影響到自己，其原因是因為大多數人認為自己具有媒體識讀的能力，或自己的抗壓性(心理素質)夠堅強，雖然大多數人都不會因為這些網路消息而受影響，但有小部份的人心中還是會有疑慮，感到不安或害怕。

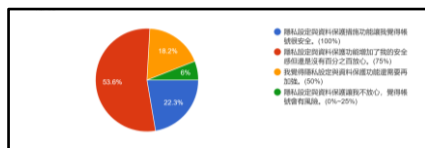
曾在 FB 或 IG 的使用時，有過不愉快的經驗的受訪者，原因多是和朋友或在社團內和他人吵架，才產生不愉悅的使用經驗。



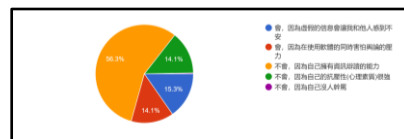
受訪者曾經遇到過的網路安全問題



使用 FB 或 IG 的打卡功能而有安全疑慮的受訪者

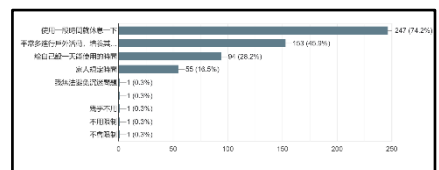


對 FB 或 IG 的隱私設定和資料保護措施(放心程度)



虛假訊息和社會壓力是否可能影響到受訪者或其他人

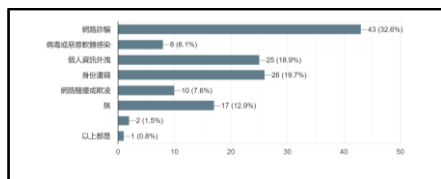
在管理使用時間，防止沉迷方面，發現有 75%的受訪者會使用一段時間就休息一下，46%的填答人會停止社群網路平臺的使用而去從事其他休閒活動，還有小部分的人會自己(或家人)設定使用時間來避免自己沉迷。



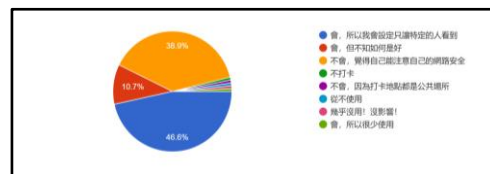
受訪者採用的平臺管理時間方法

而在成人版問卷中我們發現，成年人或身邊的親朋好友，有 32.8%的人曾受到網路詐騙，19.7%的人曾經身份遭竊，18.9%的人曾遭個資外洩，還有少部分的人，遇到被病毒或惡意軟體入侵、遭網路騷擾與欺凌等問題。有 24.4%的受訪者曾因使用 FB 或 IG 而造成網路成癮，成人在使用打卡功能時能確保自己的網路安全，且不會擔心因打卡透露個人位置占受訪者中的 38.5%，擔憂個資外洩而設定只讓自己的親朋好友觀看發文的占 46.6%，在看待 FB 或 IG 的隱私設定和資料保護措施方面，對隱私設定有 75%放心程度的只有 33.1%的受訪者，而有 50%放心程度的有 35.3%的成年人受訪者，推測有可能是因為曾經帳號被盜或個人資料外流等不好經驗，導致成人們要對 FB 或 IG 的隱私設定有給予高度的信任和信賴，仍有相當的難度。

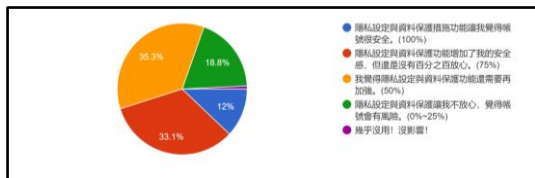
有八成的成年人會以不看來路不明的廣告或不點來路不明的連結等方式，來減少虛假訊息和不實訊息的傳播，還有避免手機以及電腦病毒中毒，有一半的受訪者會以平常多進行戶外活動、培養廣泛的興趣避免網路沉迷，而另一半的人則是透過使用一段時間就休息一下的方式來減少網路沉迷的風險。有少數的成年受訪者因為廣告詐騙或個人資料外流等等而在使用 FB 或 IG 時有過不愉快的經驗。



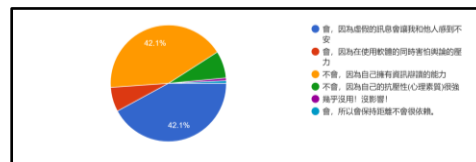
受訪者或身邊的人是否曾經遇到過以下網路安全問題



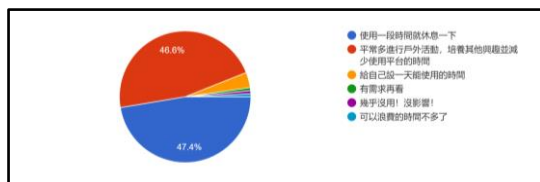
使用 FB 或 IG 的打卡功能而有安全疑慮過



如何看待 FB 或 IG 的隱私設定和資料保護措施 (放心程度)



虛假訊息和社會壓力是否可能影響到受訪者或其他人 (為什麼)



如何在平臺上管理使用時間，避免上癮問題

參●結論與建議

一、結論

綜合本探究，我們發現近九成以上的國中生已有使用社群網路平臺的習慣，但對於不同社群網路平臺的使用原因並不相同，用 FB 多為了傳遞訊息，用 IG 則多為了看短片與限時動態。在休閒娛樂方面，因為 IG 有限時動態的功能，因此整體來說吸引力比 FB 大了許多，使目前的國中生較常使用 IG，有小部分對於 FB 只有耳聞而無實際的使用經驗。由問卷顯示出使用 IG 的國中生，正在快速增長，或許在不久的將來，FB 即將國中生界銷聲匿跡。無論如何，FB 和 IG 提供了一個便捷的方式，讓人們能夠與朋友、家人甚至同事或上司隨時保持聯

繫，分享生活中的重要時刻，這種社交連結和互動，對於人們聯繫情感來說，具有高度的價值；雖然和同事或上司隨時保持聯繫非常方便，但缺點便是工作時間可能加長，而容易影響個人休閒時間與生活。

與國中生不同的是，成年人使用 FB 最高的功能是參加社團和記錄生活點滴，我們原以為使用簡訊功能的人也很多，但沒想到使用率竟只有一成，經深入探問家長、老師後，才發現原來成年人使用的通訊軟體以 LINE 居多，才會造成 FB 的簡訊使用率寥寥可數的情形。由此可知，成年人與國中生對於社群網路平臺的使用習慣迥異，成年人把 FB 當成是打發時間、娛樂消遣用的軟體。

在使用時間上，國中生每週的社群網路平臺使用時間平均在 3 小時左右，原因多是因為國中的課業繁重與家長會限制時間，可見課業壓力或家長命令仍重於社群網路平臺。FB 和 IG 的使用率分別在三成與六成左右，多是為了聯繫親友而用，以 IG 來進行休閒娛樂活動的人遠超過 FB，彰顯 IG 的短影片及限時動態功能更能吸引國中生。IG 尤其強調視覺內容，成為分享圖片和短片的熱門平台。FB 則更多地關注新聞和文章分享。各族群使用者可以根據個人喜好選擇適合他們的社群網路平臺。再提到 FB 的打卡功能，打卡的主要目的是紀錄及分享生活或是參加店家提出的優惠活動等，成年人的使用率高達九成，而國中生卻只有三成，這意味著國中生沒有紀錄、分享生活的習慣，也不太在意商家所提供的優惠活動。

有些人覺得，FB 和 IG 這兩個社群網路平臺滿足了休閒娛樂、擴大交友圈等需求。在個人心理層面上，得到了充分的滿足、安全、被支持等感覺，可以看出社群網路平臺帶給我們便利與滿足情感的功能。總體而言，FB 和 IG 兩個社群網路平臺反映出文化的動態性，指出了隨著時間推移，社會的情況和條件是如何被改變的。這些變動包含「社會演變」以及「社會變遷」，包括社會結構、價值觀、文化、制度等多個面向的影響和改變；FB 和 IG 的出現，在短時間內使人們的生活模式發生極大的變動，包括科技技術革新的影響、文化風氣的變動等，而「FB 和 IG 兩個社群網路平臺反映出的文化動態性」，足以對個人、群體和整個社會，產生深遠巨大的影響，並引導著整個社會的發展方向。

二、建議

FB 和 IG 雖然提供了方便、快速且直觀的方式，讓人們在線上建立聯繫、分享生活，並參與社群，但正如「水能載舟，亦能覆舟」的道理，在使用 FB 與 IG 時，仍有許多需要注意之處：

- (一) 確認隱私設定，防止資料外洩：使用者需要謹慎仔細地調整隱私設定，以確保個人資料只提供給希望看到的人看見，並確保只有自己信任的人可以與自己聯繫。
- (二) 要確保發表的貼文與限時動態內容的妥適性：在發布貼文、限時動態或分享任何內容之前，務必確保其符合社群網路平臺的使用條款和社群守則。避免發布冒犯、歧視、暴力或侵犯他人隱私的內容。
- (三) 遵守網路倫理：積極參與社群網路平臺上的社群活動，與朋友、家人和其他用戶互動，並且尊重他人的意見和觀點，避免參與仇恨言論或不當行為。
- (四) 設定時間管理：設定使用社群網路平臺的時間，避免過度使用和沉迷，過度使用社群網路平臺可能會成為一種上癮行為，導致時間上的浪費和生活平衡被打破。設定時間限制，並尋找其他有意義的活動和興趣來填補時間；保持生活的平衡，將時間分配給其他重要的活動和人際關係等等，切忌讓社群網路平臺淪為一個時間消耗的陷阱，耗費太多時間在 FB 和 IG 上，可能會對生活中的其他事情產生負面影響。
- (五) 資訊要徵驗：在社群網路平臺上閱讀和分享資訊時，謹慎驗證來源的可信度，務必避免傳播虛假或誤導性的資訊，並努力提供準確和可靠的內容。社群網路平臺上存在大

你今天 FB 或 IG 了嗎？

量的資訊和新聞，其中包括虛假或誤導性的訊息。需要培養資訊識讀能力，學會驗證資訊的可信度，選擇性地關注可靠的資訊來源，並保持批判性思考。

- (六) 重視身體健康：過度使用網路社群網路平臺可能引發身體健康問題，導致睡眠不足、眼睛疲勞，以及因坐姿不正確導致的脊椎側彎等問題和疾病。
- (七) 重視心理健康，保持穩定平和：過度使用社群網路平臺可能對心理健康產生負面影響，如焦慮、沮喪和孤獨感。保持意識，當使用者感到不適時，及時休息並尋求支持。與現實世界中的朋友和家人保持聯繫，並尋找其他對於自己身體及心理健康促進的活動。

綜上所述，社群網路平臺對人們的生活產生積極的影響，但是在享受這些便利的同時，更需要注意保持平衡，也唯有安全謹慎的使用 FB 和 IG，才能確保社群網路平臺的體驗是正面而有益的，並且充分地享受社群網路平臺所帶來的各項強大功能與美好生活！

肆•引註資料

國中學生臉書使用行為、社會比較與臉書疲勞之相關研究。

<https://student.hlc.edu.tw/action/file/544/20230827070934484.pdf>

媒介素養與媒體識讀之研究。

<https://www.fhk.ndu.edu.tw/site/main/upload/6862ac282432fc1fde400aa74f317621/journal/81-09.pdf>

青少年臉書成癮量表編製與臉書使用現況之研究。

<https://student.hlc.edu.tw/action/file/544/20230829183307769.pdf>

中小學資訊素養與認知網。<https://eteacher.edu.tw>

Facebook 維基百科。<https://zh.wikipedia.org/wiki/Facebook>

Instagram 維基百科。<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/Instagram>

2023 台灣社群媒體重點數據：誰是社群霸主？臉書還有人在用嗎？

<https://www.gvm.com.tw/article/100985>

媒體素養 維基百科。

<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E5%AA%92%E9%AB%94%E7%B4%A0%E9%A4%8A>

時常感到焦慮、抑鬱嗎？研究建議：停用 FB、IG 一週能改善心理健康。

<https://www.bnext.com.tw/article/69649/anxious-mental-health-research-may>

為什麼 Instagram 是對心理健康最糟的社群軟體？<https://www.thenewslens.com/article/70142>

社群媒體何時興起、從過去到現在的歷史、當前社會環境下的現況。

<https://108104048.medium.com/social-media-d53a0b181074>

臉書、IG 對健康的六種害處。<https://www.cw.com.tw/article/5092974>

Friendster 維基百科。<https://en.wikipedia.org/wiki/Friendster>

Open Diary 維基百科。https://en.wikipedia.org/wiki/Open_Diary

電話 維基百科。<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E7%94%B5%E8%AF%9D>

智慧型手機 維基百科。

<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E6%99%BA%E8%83%BD%E6%89%8B%E6%9C%BA>

BB.Call 維基百科 <https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E5%82%B3%E5%91%BC%E6%A9%9F>

Facebook 和 Instagram 哪個比較有效？打造最適合品牌的營銷策略。

<https://www.growthspot.io/zh-hk/blog/facebook-vs-instagram-brand-strategy-for-social-marketing/>

2023 年 Facebook 用戶分佈與成長前景如何？主要趨勢為何？

<https://zh.oosga.com/facebook-overview/>

附錄

壹、國中生版問卷題目

問卷說明：我們是 OO 國中 809 班的學生，因為正在進行 Facebook(以下簡稱 FB)和 Instagram(以下簡稱 IG)的小論文探究，所以想了解你在 FB 或 IG 上的使用經驗與感受，感謝你協助填寫這份問卷，你的意見對於我們的研究具有非常高的價值，再次感謝你願意分享使用兩種社群網路平臺的經驗。

基本資訊

你目前就讀的年級是：

七年級

八年級

九年級

1.你接觸 FB 和 IG 的時間長短(以時間最長的為主)：

未曾接觸或使用(請跳至第 2 題)

1 個月以內(請跳至第 3 題)

1~6 個月(請跳至第 3 題)

6 個月~1 年(請跳至第 3 題)

1 年以上(請跳至第 3 題)

2.你未使用 FB 或 IG 的原因？

3.你每週使用 FB 或 IG 的時間長短？

3 小時內

約 3 小時~7 小時

約 7 小時~10 小時

10 小時以上

4.你每天使用 FB 或 IG 的時間相差多少？

10 分鐘以下

10 分鐘~30 分鐘

30 分鐘~1 小時

1 小時~2 小時

2 小時以上

5.你較常使用 FB 或 IG？

FB(請跳至第 6 題)

IG(請跳至第 7 題)

6.你經常使用 FB 多過 IG 的原因是什麼？(可複選)

較多親友在使用 FB

大多數人都用真名，容易辨認朋友

可以與朋友聊天

其他

7.你經常使用 IG 多過 FB 的原因是什麼？(可複選)

網頁版面較簡單

限時動態的「互動感」和「即時性」使自己經常點開 IG 觀看

可以與朋友聊天

其他

8.你最常使用 FB 的哪些功能？(可複選)

使用簡訊功能

觀看新聞

加入有興趣的社團

遊玩 FB 中的遊戲

觀看自己喜愛的直播

在 FB 商店中購買商品

使用 FB 打卡功能

使用臉書平安通報站(例如颱風或地震)

想記錄生活點滴

想與他人分享自己的生活

記錄重要事件

9.你是否曾用 FB 的打卡功能？

是

否(請跳至第 12 題)

10.你通常在哪些時候使用 FB 的打卡功能？(可複選)

用餐時

購物時

旅行時

其他

11. 你為什麼會使用 FB 的打卡功能？(可複選)

想記錄自己的生活點滴

想與他人分享自己的生活

記錄重要事件

12.你最常使用 IG 的哪些功能？(可複選)

使用簡訊功能

使用限時動態功能

記錄生活點滴

使用 IG 動態回顧

觀看自己喜愛的影片

在 IG 商店中購買商品

使用 IG 打卡功能

你今天 FB 或 IG 了嗎？

觀看連續短片

13.你認為 FB 或 IG 對於你的社交生活有何影響？(可複選)

能夠滿足不須見面就能社交的需求

滿足生活中的休閒娛樂樂趣

充實自己的時事或資訊量

擴大交友圈

14.你較常使用 FB 或 IG 發字數較多的資訊性內容(文章)？

FB

IG

15.你認為 FB 或 IG 的廣告數量相比哪一個較多？

FB

IG

16.你認為 FB 或 IG 的垃圾訊息量相比哪一個較多？

FB

IG

17.你使用 FB 或 IG 的時候會有什麼樣的情感體驗？(可複選)

可以從中獲得滿足感

可以從中獲得安全感

可以從中感覺到人情世故的溫暖

可以感覺到許多人在彼此交流的熱鬧感覺

18.你使用 FB 或 IG 的時間長短是否影響了您的其他活動，例如工作、學習或休閒等等？

是

否

19.你是否曾經在使用 FB 或 IG 時因為在這些平臺上的互動而感到高興或沮喪？

是

否

20.你或身邊的人是否曾經遇到過以下網路安全問題？

網路詐騙

病毒或惡意軟體感染

個人資訊外洩

身份遭竊

網路騷擾或欺凌

無

21.你是否曾因使用 FB 或 IG 而沉迷網路？

是

你今天 FB 或 IG 了嗎？

否

22.你在使用 FB 或 IG 的打卡功能時是否會害怕自己所在的位置洩露出去而危害自己的人身安全？

會，所以我會設定只讓特定的人看到

會，但不知如何是好

不會，覺得自己能注意自己的網路安全

23.你是如何看待 FB 或 IG 的隱私設定和資料保護措施？(放心程度)

隱私設定與資料保護措施功能讓我覺得帳號很安全。(100%)

隱私設定與資料保護功能增加了我的安全感但還是沒有百分之百放心。(75%)

我覺得隱私設定與資料保護功能還需要再加強。(50%)

隱私設定與資料保護讓我不放心，覺得帳號會有風險。(0%~25%)

24.在社交軟體上，虛假訊息和社會壓力是否可能影響到你或其他人？(為什麼)

會，因為虛假的信息會讓我和他人感到不安

會，因為在使用軟體的同時害怕輿論的壓力

不會，因為自己擁有資訊辯讀的能力

25.你覺得要如何改進平台上的內容，才能增加平台的可信度，以減少虛假信息和不實訊息的傳播？(可複選)

不看來路不明的廣告

不點來路不明的連結

不進來路不明的網站

不參加來路不明的社團

26.你會如何在平台上管理使用時間，避免沉迷問題？(可複選)

使用一段時間就休息一下

平常多進行戶外活動，培養其他興趣並減少使用平台的時間

給自己設一天能使用的時間

家人規定時間

27.如果你曾在 FB 或 IG 時有過不愉快的經驗，當時是什麼原因造成的？

28.你有使用 FB 或 IG 的資訊互通功能嗎？

有

沒有

29.你希望 FB 或 IG 的資訊互通到什麼程度？(資訊收集與共享)

貼文或限時動態互通

聯絡人或交友圈互通

訊息互通

GPS 定位互通

相機功能互通

你今天 FB 或 IG 了嗎？

不希望資訊被收集或共享
其他

30.你覺得 FB 或 IG 資訊互通存在哪些風險？

資訊被共享到其他公司及不明程序
資訊被未經授權的第三方機構或應用程序使用
資訊被數據收集或追蹤
資訊被冒充，影響聲譽
資訊被未經授權的訪問或盜用
可能觸犯到各種隱私和數據保護法律

31.你認為資訊互通對您個人隱私的風險有多大？

(1-5 分，1 表示風險極低，5 表示風險極高)

1
2
3
4
5

32.你是否採取任何行動來減少社交媒體資訊互通的風險，例如調整隱私設置、限制應用程序訪問權限等？

是
否

貳、社會人士版問卷題目

問卷說明：我們是 OO 國中 809 班的學生，因為正在進行 Facebook(以下簡稱 FB)和 Instagram(以下簡稱 IG)的小論文探究，所以想了解你在 FB 或 IG 上的使用經驗與感受，感謝你協助填寫這份問卷，你的意見對於我們的研究具有非常高的價值，再次感謝你願意分享使用兩種社群網路平臺的經驗。

基本資訊

您目前的年齡是？

18 歲~25 歲
25 歲~35 歲
35 歲~45 歲
35 歲~45 歲
55 歲~65 歲
65 歲以上

1.您接觸 FB 和 IG 的時間長短(以時間最長的為主)？

未曾接觸或使用(請跳至第 1 題)
1 個月以內(請跳至第 2 題)
1~6 個月(請跳至第 2 題)
6 個月~1 年(請跳至第 2 題)
1 年以上(請跳至第 2 題)

你今天 FB 或 IG 了嗎？

2.您未使用 FB 或 IB 的原因？

3.在沒有 FB 和 IG 前，您是如何與家人及朋友聯繫或討論事情的？

當面面談

信件

電話

電子郵件

手機傳訊息

Yahoo 即時通

Skype

MSN

其他

4.您覺得 FB 和 IG 出現後，對您的生活有什麼改變或影響？

生活更充實

增加更多朋友

增加更多無謂的交際時間

工作時間變得更長

5. 您覺得 FB 和 IG 出現後，您的心理狀態變得較正面或負面？

正面

負面

沒有改變

6.承第 5 題，您的心理狀態變得較正面或負面的原因是什麼？

7.您每週使用 FB 或 IG 的時間長短

3 小時以下

約 3 小時~7 小時

約 7 小時~10 小時

10 小時以上

8.您較常使用 FB 或 IG ？

FB(請跳至第 9 題)

IG(請跳至第 10 題)

9.您經常使用 FB 多過 IG 的原因是什麼？(可複選)

較多親友在使用 FB

大多數人都用真名，容易辨認朋友

可以與朋友聊天

10.您經常使用 IG 多過 FB 的原因是什麼？(可複選)

網頁版面較簡單

限時動態的「互動感」和「即時性」使自己經常點開 IG 觀看

可以與朋友聊天

11.您經常使用 FB 的是什麼？(可複選)

使用簡訊功能
觀看新聞
加入有興趣的社團
遊玩 FB 中的遊戲
觀看自己喜愛的直播
在 FB 商店中購買商品
使用 FB 打卡功能
使用臉書平安通報站(例如颱風或地震)
想記錄生活點滴
想與他人分享自己的生活
記錄重要事件

12.您是否曾用 FB 的打卡功能？

是
否

13.您通常在哪些時候使用 FB 的打卡功能？(可複選)

用餐時
購物時
旅行時
其他

14.您為什麼會使用 FB 的打卡功能？(可複選)

想記錄自己的生活點滴
想與他人分享自己的生活
記錄重要事件
其他

15.您最常使用 IG 的功能是什麼？(可複選)

使用簡訊功能
使用限時動態功能
記錄生活點滴
使用 IG 動態回顧
觀看自己喜愛的影片
在 IG 商店中購買商品
使用 IG 打卡功能
觀看連續短片
工作上有使用需求

16.您認為 FB 或 IG 對於你的社交生活有何影響？(可複選)

能夠滿足不須見面就能社交的需求
滿足生活中的休閒娛樂樂趣

你今天 FB 或 IG 了嗎？

充實自己的時事或資訊量

擴大交友圈

17.您較常使用 FB 或 IG 發字數較多的資訊性內容(文章)？

FB

IG

18.您認為 FB 或 IG 的廣告數量相比哪一個較多？

FB

IG

19.您認為 FB 或 IG 的垃圾訊息量相比哪一個較多？

FB

IG

20.您使用 FB 或 IG 的時候會有什麼樣的情感體驗(？可複選)

可以從中獲得滿足感

可以從中獲得安全感

可以從中感覺到人情世故的溫暖

可以感覺到許多人在彼此交流的熱鬧感覺

21.您使用 FB 或 IG 的時間長短是否影響了您的其他活動，例如工作、學習或休閒等等？

是

否

22.您是否曾經在使用 FB 或 IG 時因為在這些平台上的互動而感到高興或沮喪？

是

否

23.您或身邊的人是否曾經遇到過以下網路安全問題？

網路詐騙

病毒或惡意軟體感染

個人資訊外洩

身份遭竊

網路騷擾或欺凌

無

24.您是否曾因使用 FB 或 IG 而造成網路成癮？

是

否

25.您在使用 FB 或 IG 的打卡功能時是否會害怕自己所在的位置洩露出去而危害自己的人身安全？

會，所以我會設定只讓特定的人看到

你今天 FB 或 IG 了嗎？

會，但不知如何是好

不會，覺得自己能注意自己的網路安全

26.您是如何看待 FB 或 IG 的隱私設定和資料保護措施？(放心程度)

隱私設定與資料保護措施功能讓我覺得帳號很安全。(100%)

隱私設定與資料保護功能增加了我的安全感，但還是沒有百分之百放心。(75%)

我覺得隱私設定與資料保護功能還需要再加強。(50%)

隱私設定與資料保護讓我不放心，覺得帳號會有風險。(0%~25%)

其他

27.在社交軟體上，虛假訊息和社會壓力是否可能影響到您或其他人？(為什麼)

會，因為虛假的訊息會讓我和他人感到不安

會，因為在使用軟體的同時害怕輿論的壓力

不會，因為自己擁有資訊辯讀的能力

不會，因為自己的抗壓性(心理素質)很強

其他

28.您覺得要如何改進平台上的內容，才能增加平台的可信度，以減少虛假信息和不實訊息的傳播？(可複選)

不看來路不明的廣告

不點來路不明的連結

不進來路不明的網站

不參加來路不明的社團

其他

29.您會如何在平台上管理使用時間，避免上癮問題？

使用一段時間就休息一下

平常多進行戶外活動，培養其他興趣並減少使用平台的時間

給自己設一天能使用的時間

30.如果您曾在 FB 或 IG 時有過不愉快的經驗，有可能是什麼原因造成的？

31.您有使用 FB 與 IG 的資訊互通功能嗎？

有

沒有

32.您希望 FB 和 IG 資訊互通到什麼程度？(資訊收集與共享)

貼文或限時動態互通

聯絡人或交友圈互通

訊息互通

GPS 定位互通

相機功能互通

不希望資訊被收集或共享

33.您覺得 FB 或 IG 資訊互通存在哪些風險？

你今天 FB 或 IG 了嗎？

資訊被共享到其他公司及不明程序

資訊被未經授權的第三方機構或應用程序使用

資訊被數據收集或追蹤

資訊被冒充，影響聲譽

資訊被未經授權的訪問或盜用

可能觸犯到各種隱私和數據保護法律

其他

34.您認為資訊互通對您個人隱私的風險有多大（1-5 分，1 表示風險極低，5 表示風險極高）？

1

2

3

4

5

35.您是否採取任何行動來減少社交網路平臺資訊互通的風險，例如調整隱私設置、限制應用程序訪問權限等？

是

否