



短影音危機

丁宏偉、印具、駱簡邑晟



動機

隨者網路時代的新起、手機的普及，越來越多人更有意願將時間花在網路上。短影音也蹭著這網路洪流崛起，不同於其他娛樂模式，短影音的優勢在於時間短、數量多，讓人們在這忙碌的時代能有些喘息空間。與此同時，許多問題也同雨後春筍般冒出來，過多的資訊量、縮短的注意力、演算法的陰謀，越來越多人提出了許多對短影音的負面看法。為此，我們好奇這些的對與錯，好奇這現象是怎麼發生的、好奇我們該注意那些問題。

目標

- 1.探討出短影音(short vedio)為何會使人成癮
- 2.了解大腦中的機制運作和行為
- 3.提出問題與思考

定義

網路短影片

網路短影片又稱短影音（short video），目前世界上並沒有一套統一的分類標準。網路短影片定義為長度界於15秒至10分鐘的影音內容，不限於是動畫、實拍或是任何表現形式，並普遍被播放於用戶的智慧型手機、平板或是電腦上，有著時長短、資訊承載量高、適合直立式觀看等特點。吳泰安（2024）

網路成癮

因網路使用過度而造成學業、工作、課業、社會、家庭身心理功能上的減弱。

成癮機制



這樣的行為會容易導致多巴胺閾值提升，這使得我們需要更高刺激(短影片)，讓我們需要看更多短影片才能滿足需求，最終形成負面循環。這些行為可能就會導致現實中注意力不集中、減少快樂感等精神問題。

實驗研究

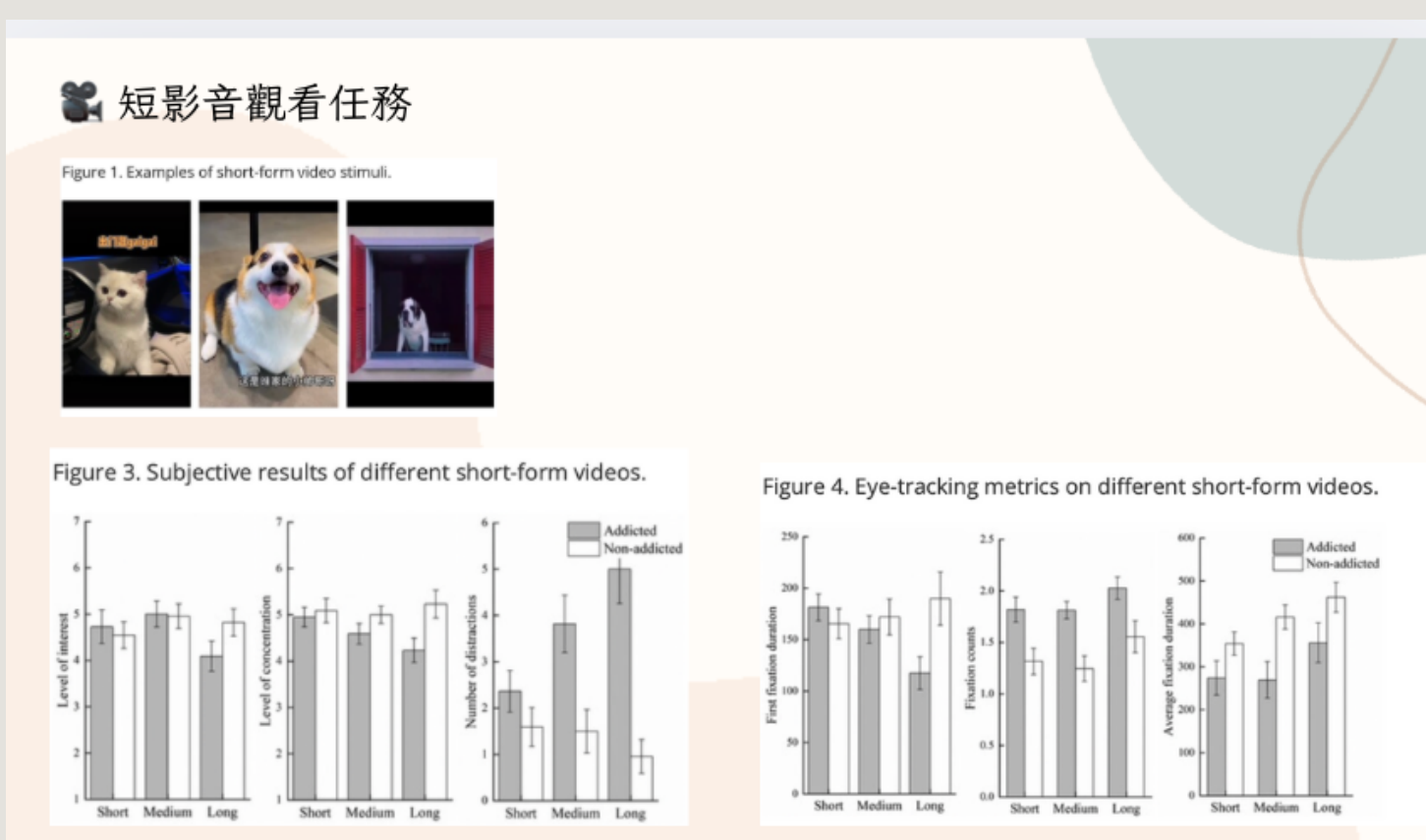
研究參與者與前測設計

參與者人數：共 44 名大學生（其中 22 位為女性）
年齡範圍：19 至 24 歲（平均年齡 = 21.0 歲，標準差 = 0.90）
招募來源：本地一所大學

研究目的

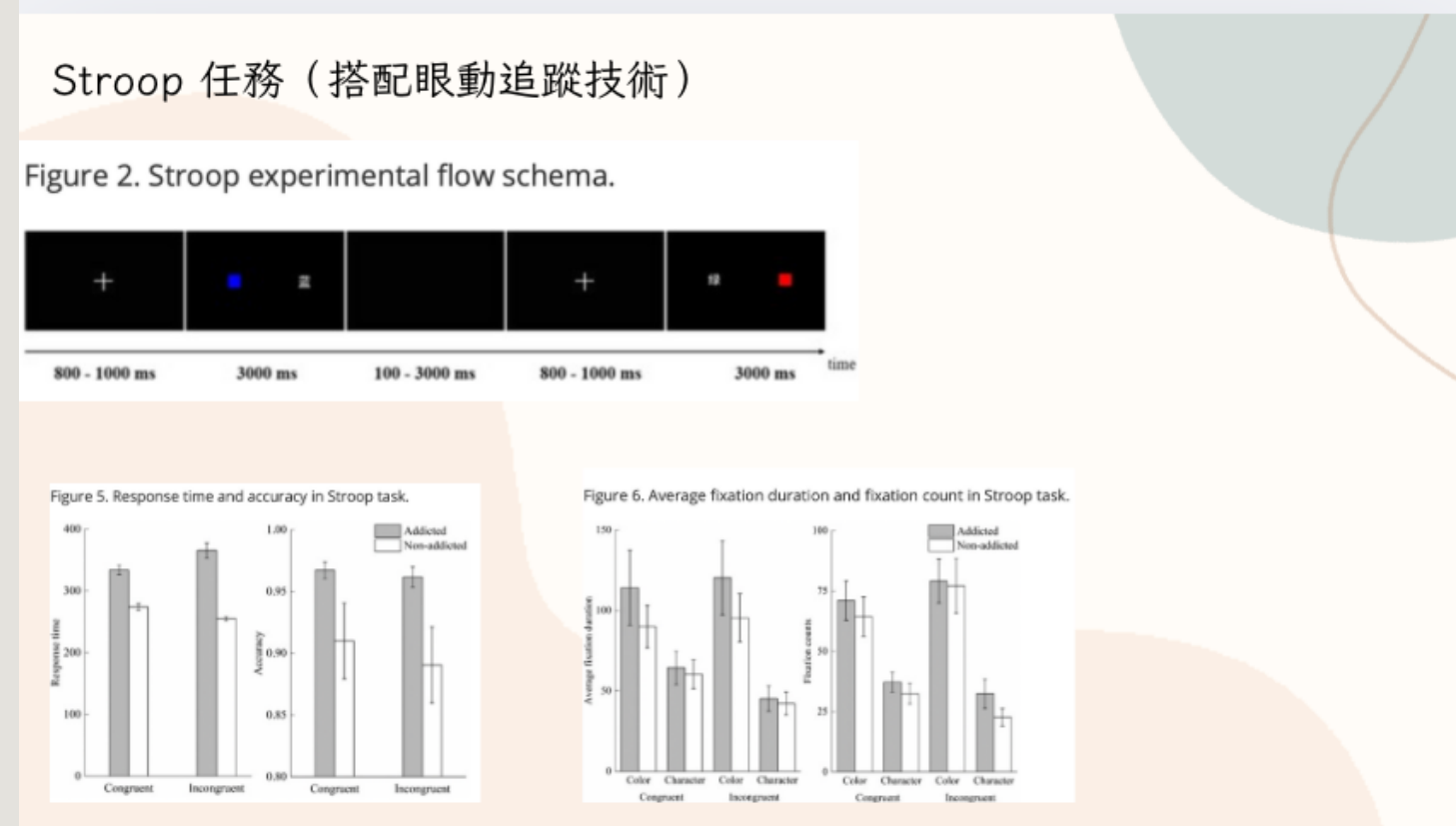
比較成癮者與非成癮者在注意力表現上的差異
實驗方法：

- 📺 短影音觀看任務
- 🧪 Stroop 任務（搭配眼動追蹤技術）



主要結果 – 觀看任務

- 成癮者表現出：
- ↓ 較低的興趣與專注度
 - ↑ 更容易分心
 - ↑ 凝視次數增加
 - ↓ 平均凝視時間縮短



主要結果 – Stroop 任務

- 成癮者出現：
- 🕒 反應時間延長
 - ✗ 正確率下降
 - 👁️ 凝視次數與時間皆上升
 - 🔄 目標與干擾項之間的視線跳躍增加

研究結論

短影音成癮者可能存在注意力缺陷與干擾處理能力受損

此結果凸顯：

- 🚫 建立健康的媒體使用習慣
- 🧠 提早介入與教育的重要性
- 🌱 持續探索其對認知的長期影響



實驗研究連結

總結

短影片帶來了一個潮流，能在現代這繁忙時間中抽出那一些些時間讓我們能夠放鬆，但同時另一面也可能將我們的注意力縮短，適應這快速的節奏，特別是對從小就接觸手機的孩子們，雖然現在可能沒這麼明顯，但我們也該去對未來做考慮，所以我這提出個問題給看到這的人去思考。

這樣維持下去是沒關係的嗎？

