

2025 年【科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章格式

文章題目：短影音對心理的影響

摘要：短影音,心理,社群平台

文章內容：(限 500 字~1,500 字)

1. 資訊過載與認知負擔

2. 短影音雖然能快速傳遞資訊，但過多的內容可能導致「資訊過載」，讓大腦難以處理與篩選有價值的訊息。當人們每天接觸大量碎片化的資訊，長期下來可能影響深度思考能力，使人習慣於淺層理解，而難以建立完整的知識架構。

3. 創造力與學習新機會

4. 儘管短影音可能帶來一些負面影響，但它也提供了許多學習與創造的機會。許多教育內容、技巧分享、靈感啟發的影片，讓人們能夠快速獲取知識，提高學習動機。此外，短影音也是創作者展現創意的平台，透過精簡的敘事與視覺技巧，許多原本無法被關注的人有了發聲的機會，促進了數位內容的多元發展。

5. 結論：如何健康使用短影音？

6. 短影音的影響是雙面的，關鍵在於如何平衡使用。適量觀看、設定觀看時間限制、培養專注力、避免在睡前滑手機，都是維持心理健康的有效方式。此外，選擇有價值的

內容，如學習類或激勵人心的影片，能讓短影音成為正向的工具，而非影響心理健康的負擔。最重要的是，保持自覺，不讓短影音主導我們的行為，而是讓我們能夠理性運用這項科技，為生活帶來更多正面的改變

1. 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times News Roman
2. 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
3. 字體行距，以固定行高 20 點為原則

參考資料

[中國以抖音、小紅書大打資訊戰 要對台灣年輕人「入腦、入心」 - 政治 - 自由時報電子報](#)
[【教養新視野】認識抖音腦：短影音如何影響我們的下一代？|信誼好好育兒|信誼基金會|分齡教養，父母最佳幫手](#)
[令人擔憂的數字〉3C時代兒童專注力平均僅8秒，比金魚9秒還低，大大影響課業及未來表現-未來Family](#)

註：

1. 未使用本競賽官網提供「科學文章表單」格式投稿，**將不予審查**。
2. 字數沒按照本競賽官網規定之限 500 字~1,500 字，**將不予審查**。
PS.摘要、參考資料與圖表說明文字不計入。
3. 建議格式如下：
 - 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
 - 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
 - 字體行距，以固定行高 20 點為原則
 - 表標題的排列方式為向表上方置中、對齊該表。圖標題的排列方式為向圖下方置中、對齊該圖