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：為何我們總是無法擺脫手機？現代科技如何操控我們的注意力

摘要：在當今數位時代，手機已經成為我們生活的一部分，幾乎無時無刻不在手邊。然而，這種習慣背後的原因卻很少被深入探討。為何我們感到無法脫離手機，甚至產生焦慮感。現代科技透過心理學與神經科學的手段，成功地操控我們的注意力，使我們難以擺脫手機。社群媒體、應用程式與通知系統都設計成能夠不斷刺激我們的大腦，讓我們對手機產生依賴。透過多巴胺獎勵機制、無限滾動設計、社交壓力與 FOMO（錯失恐懼症）等因素，使我們在不知不覺中沉迷於手機之中。

文章內容：（限 500 字~1,500 字）

一、心理學與神經科學的運用：多巴胺的影響

我們之所以難以放下手機，最根本的原因在於多巴胺獎勵機制。當我們滑手機、收到新通知或觀看社群媒體時，大腦會釋放多巴胺，使我們產生快感。這種機制與賭博、毒品成癮類似，因為我們無法預測何時會獲得「獎勵」（例如收到一條有趣的訊息或看到吸引人的內容），所以我們會不斷地重複檢查手機，期待下一次的刺激。

科技公司深知這一點，設計出各種機制來讓我們持續依賴手機。例如：

「無限滾動」（Infinite Scroll）：社交平台（如 Facebook、Instagram、TikTok）採用無限滾動設計，讓用戶無需點擊按鈕就能不停地向下滑動，這使人很難停止使用。

「變動獎勵」（Variable Reward）：不確定下一則內容是什麼，就像賭場的老虎機一樣，這種設計讓我們保持高度興奮並持續使用。

二、社交壓力與 FOMO（錯失恐懼症）

社交媒體強化了「比較文化」，讓我們時刻關心自己是否錯過了什麼重要訊息，這便是 FOMO（Fear of Missing Out，錯失恐懼症）。當我們看到朋友在社群媒體上分享快樂的生活、成功的事業或美好的旅行時，會產生焦慮，進而不斷刷新動態，以確保自己不會被遺漏。

此外，社交媒體的「按讚」和「留言」機制，也促使我們依賴手機：

即時回應壓力：我們希望能夠立即回覆訊息，以維持社交關係，這讓我們不斷檢查手機。

身分認同需求：我們會期待自己的貼文獲得更多讚數或留言，以獲得認可與肯定。

參考資料

<https://www.editverse.com/zh->

[CN/%E6%99%BA%E8%83%BD%E6%89%8B%E6%9C%BA%E6%88%90%E7%98%BE%E7%A5%9E%E7%B%8F%E6%9C%BA%E5%88%B6%E8%83%8C%E5%90%8E%E7%9A%84%E7%A7%91%E5%AD%A6/?utm_source=chatgpt.com](https://www.editverse.com/zh-CN/%E6%99%BA%E8%83%BD%E6%89%8B%E6%9C%BA%E6%88%90%E7%98%BE%E7%A5%9E%E7%B%8F%E6%9C%BA%E5%88%B6%E8%83%8C%E5%90%8E%E7%9A%84%E7%A7%91%E5%AD%A6/?utm_source=chatgpt.com)

<https://mental->

[health.gov.taipei/News_Content.aspx?n=CFB4198B850ECC95&s=E27A1D57E59D2852&sms=F3B948768F07712C&utm_source=chatgpt.com](https://mental-health.gov.taipei/News_Content.aspx?n=CFB4198B850ECC95&s=E27A1D57E59D2852&sms=F3B948768F07712C&utm_source=chatgpt.com)

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