

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：追求 TP 值的「倍速世代」：快，真的好嗎？

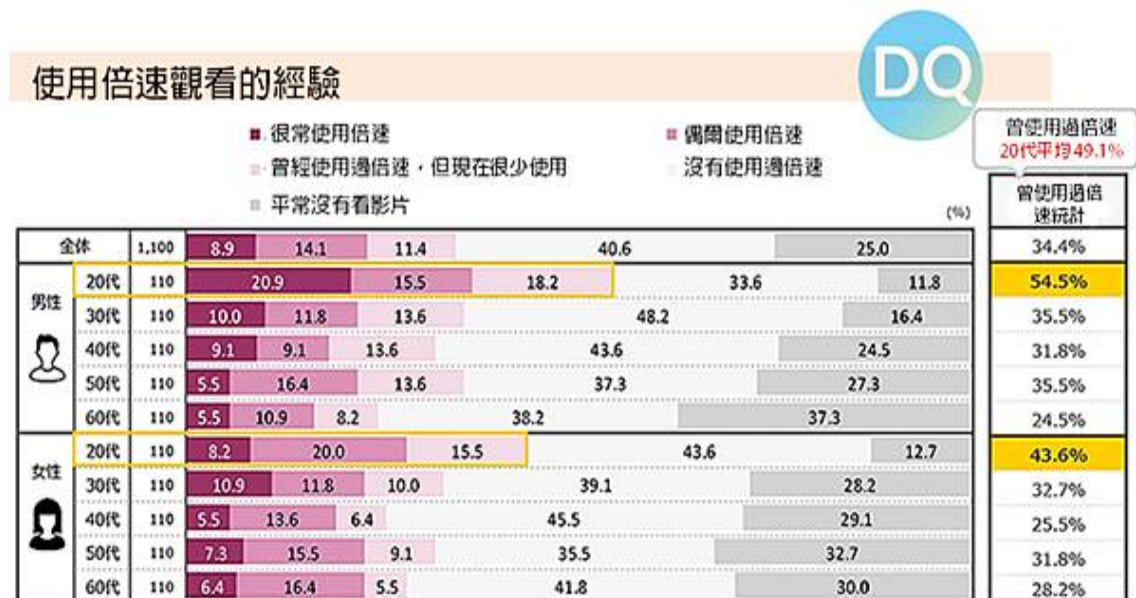
摘要：從追劇開倍速，探討現代「倍速文化」對社會的影響。

文章內容：(限 500 字~1,500 字)

在這個「什麼都要快」的社會中，你是否也會在追劇時開啟倍速功能，以節省時間呢？近日某串流平台小編於社群媒體上發文表示：「週末做過最有效率的事：用 1.5 倍速追劇」此貼文一發布，隨即引發網友熱議，不少人批評此行為。許多人認為，倍速觀看不僅不尊重創作團隊努力，也會破壞作品的完整性和觀影體驗。

YouTube 早在 2010 年就推出倍速播放功能，根據 2022 年 8 月的官方統計，1.5 倍速是最常被使用的功能，其次則是 2 倍速播放。據統計，若使用者以更快的速度觀看影片，平均每天可以節省超過 900 多年的時間。由此可見，倍速觀看功能已經成為許多人日常生活中不可或缺的一部分，背後動機無非是為了節省時間，或是跳過令人不耐煩的情節。

以日本社會為例，年輕人已不再單純追求「CP 值」(Cost Performance，性價比)，而是更重視「TP 值」(Time Performance，時間效益)。在資訊爆炸的時代，他們更在意如何在最短時間內獲取最多資訊，而非僅僅考量成本與效益的比例。



圖表 1 地球圖輯隊根據 Cross-Marketing 統計數據製成

根據 2020 年日本市調平台 Cross-Marketing 公布的統計數據，約有 50% 的受訪者表示會用倍速觀看影片，其中以二十多歲的年輕族群為大宗。另外，從 2022 年 Shibuya 109 lab 的調查，可發現將近 81.3% 的 15 至 24 歲年輕人（即 Z 世代）會邊做事邊看劇，且約四成的人會使用倍速功能。

探究倍速文化的根源，可能與現代媒體環境及生活節奏息息相關。隨著科技進步，資訊變得觸手可及，影音內容日益增多。人們為了快速獲取資訊，選擇使用倍速觀看。這樣的趨勢逐漸改變使用者的閱覽習慣，許多人變得難以耐心觀看冗長、篇幅較大的作品。而更偏好短影音或經過整理的資訊。久而久之，人們的專注力逐漸下降，面對龐大資訊時，往往習慣性地選擇跳過。此外，現代人生活繁忙，學業與工作壓力大，若能用更快速、簡便的方式吸收資訊，就能減少負擔並節省時間。省下來的時間不僅能增加休息時間，還能用來做更有意義的事情。

然而，這種追求快節奏的「倍速文化」確實提升了效率，卻也帶來不少隱憂。其中最顯著的現象便是「知識碎片化」和「知識肥胖」。

所謂「知識碎片化」指的是將完整、複雜的概念拆解成簡單的資訊，使人可以快速理解。例如，網路上充斥著「X分鐘學會」、「X天達成目標」等短影音與懶人包。這些資訊雖然便利，卻僅讓人掌握表面概念，而缺乏深度理解與應用能力。即使曾瀏覽過大量內容，因為沒有內化，關鍵時刻仍舊忘得一乾二淨，導致「知識肥胖」——資訊囤積於腦海中，卻無法靈活運用。

除此之外，由於知識變得過於容易取得，人們稍不留神便可能錯過瞬息萬變的資訊，進而產生與外界脫軌的錯覺，使自己處於長期焦慮狀態。為了避免跟不上潮流，人們急於吸收鋪天蓋地的資訊，卻忽略了資訊的真實性。這樣做法容易導致媒體釋讀能力下降，僅僅接受整理過的資訊而未經思考。過度依賴他人篩選的資訊，也可能使觀點產生偏差。

「倍速文化」看似更有效率，卻可能造成閱聽者生理與心理的負擔，甚至影響社會中的產業發展。

當我們意識到自己過於依賴「倍速」，甚至出現焦慮、記憶力下降、缺乏耐心等情況時，可以嘗試以下做法：

- 一、減少使用倍速功能的頻率：學習重要知識時，堅持以正常速度觀看。
- 二、尋找可靠的資訊來源：盡量選擇具有權威性的資訊，並多方查閱，以避免資訊偏頗。
- 三、重複學習與內化：定期回顧所獲取之資訊，並透過和他人討論來深化理解。

「倍速世代」已經來臨，倍速文化就像一把雙面刃，為我們帶來便利的同時，也潛藏許多隱憂。身處這個高度追求 TR 值的時代，我們或許無法完全迴避快速節奏。但更應該學會適時地放慢腳步，避免淪為資訊的奴隸。唯有在快與慢之間找到平衡，才能走得更遠。

參考資料

1. https://www.threads.net/@netflixtw/post/DHP9cmjKYVC?xmt=AQGz6KgDu81QqceQSquvdlBcc4xXJho_OhRlmD_CsYOaeQ
2. <https://blog.youtube/inside-youtube/youtube-watch-video-playback-speeds-trends/>
3. <https://medialiteracy.hk/速食時代的代價：倍速觀看、懶人包真的讓我們更/>

4. <https://www.bella.tw/articles/novelty/41010>
5. <https://dq.yam.com/post/15210>
6. <https://plog.tw/2025/03/27/speed-watching/>
7. <https://www.cross-m.co.jp/report/trend-eye/20240306baisoku>
8. 圖片來源：
<https://today-obs.line-scdn.net/0ha4EOyP2RPht4NiudZSBBTEBgMmpLUCQSWIF5Lgo-YX5UGipPEFlteF83MjcFBHEeWFhzL1VkcNCMBVi1FRQ/w644>

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