

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：「機」不可失

摘要：嘗試解析長時間用手機可能帶來的隱患

文章內容：(限 500 字~1,500 字)

隨著智慧型手機與社群媒體的普及，我們的生活方式發生了顯著轉變。這些科技產品雖然大大便利了通訊和資訊傳遞，但也因為社群軟體的興起和特殊的演算法，再加上疫情的影響，我們使用手機的時間是越來越長也越頻繁，這讓我想知道這會帶來什麼影響，所以總結了以下幾點。

1. 心情起伏與心理健康

儘管社群媒體能幫助我們跟朋友保持聯繫，但也有不少人因為看到別人過得看似“完美”，反而感到自己不夠好，這樣的對比會逐漸侵蝕自信心。

2. 大腦運作與發展的變化

經常在社群軟體上接收碎片化的資訊，久而久之，可能會導致我們在專注力上出現問題。也就是說，當大腦一直忙著處理大量且零散的資訊時，記憶力與專注力就有可能受影響，這也讓我們在學習或工作時常常分心。

3. 記憶與資訊處理的改變

使用社群媒體過度，往往在回憶某些細節時會變得比較模糊。原因在於，資訊量太大，反而讓大腦無法好好地“消化”每一件事，導致細節記憶不那麼牢靠。

4. 睡眠質量與作息的調整

長時間看手機，特別是在睡前看到一些負面或刺激性的資訊，容易讓人情緒激動，進而影響入睡速度和睡眠質量。而手機的藍光也是一大罪魁禍首，它會干擾我們體內的生物鐘，使得本來應該準備睡覺的時候卻變得難以入睡。

總體而言，不管是心理健康、大腦發育、記憶力還是睡眠，長時間使用手機和社群媒體都有其潛在的負面影響。這些影響不一定對每個人都一樣明顯，但在一個資訊爆炸的年代，適度調整我們對手機的依賴絕對是一件值得思考的事。

參考資料

青少年不停使用手機有何影響？研究：頻繁查看 FB、IG 可能會改變年輕人的大腦

<https://heho.com.tw/archives/257734>

為何將社群媒體用來「取代」社交生活的人，會使精神狀態惡化？

<https://money.udn.com/money/story/5648/8422174>

爆紅社群媒體有隱憂 影響青少年心理健康 - 健康醫療網

<https://www.healthnews.com.tw/article/42792/>

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