

本期簡介

親愛的導師們好，現在的大學生出生於網路的世代，他們一輩子都沒有經歷過離線的生活，每個數位產品問世都是最先接納，也難怪大部分的學生們沉迷於手機遊戲以及社群軟體，成為網路沉迷的高風險族群。然而，伴隨著社群軟體的重度使用，他們容易產生訊息錯失恐懼 (FOMO)，因為擔心與害怕自己跟不上身邊同學們的話題，而大量使用社群軟體想跟上其他同學們的話題，造成惡性循環。本期的導師電子報將帶老師們一起了解何謂訊息錯失恐懼、如何協助同學辨識自己的心理狀態及找尋在自我安頓的方式。

心靈交流站：

1. 認識「訊息錯失恐懼 (FOMO)」

訊息錯失恐懼 (Fear of missing out，簡稱：FOMO)，也稱為社群恐慌症，於 2004 年由作家 Patrick McGinnis 在哈佛商學院的雜誌中提出。訊息錯失恐懼指的是一種經由患得患失所產生的持續性焦慮，擁有這種症狀的人總會感到別人在自己不在時經歷了什麼非常有意義的事情。其實這種焦慮始於想要與他人至始至終皆保持關聯的渴望，也就是源自於愛與歸屬感的需求，而這種恐懼使人無法自拔地想追求更多社會關係、新奇經歷與投資機遇，因而陷入憂慮之中。

2. 區分訊息錯失恐懼與社交焦慮症

DSM-5 焦慮症中的社交焦慮症 (Social Anxiety Disorder) 指的是個體對社交情境感到強烈的害怕或焦慮，他們擔心在社交情境下可能被他人所評價，而訊息錯失恐懼指的是對某些社交互動既沒參與也不知情的憂慮，這大量的訊息出現與錯過深深影響著人們的自我認知，因而產生自我懷疑、擔心被孤立等情緒。由此可見，兩者診斷內容大不相同。

3. 訊息錯失恐懼 (FOMO) 所帶來的影響

- **生活失序**：過於頻繁、持續性關注網路社群且密集地刷新動態，是 FOMO 普遍出現的行為，這將會造成學習及工作表現不佳，對作息產生很大的影響。
- **過度使用電子產品及手機成癮症**：大量將自己的心力與時間集中在網路的使用，過度依賴 3C 產品，且容易產生患得患失的感受。

- 
- **睡眠及飲食出現失調等現象**：因耗費大量時間在網路與社群媒體，導致進食時間不固定。因為睡眠時間大幅降低，睡眠品質也隨之減損，因而產生失眠、睡眠不足等症狀。
 - **形成負向自我概念**：包含自我價值感低落、情緒及行為兩極化，FOMO 易使人產生沮喪、焦慮、不安等負向情感，且具有強烈的比較心態，在一次次的比較當中，常常衍生出自尊心不足與自卑感。
 - **情緒化、神經質、過度敏感**：深怕自己不被他人所需要，使其注意力大多放在自己是否與他人保持聯絡及緊密關係，情緒亦受到社群軟體的動態所牽引，導致行為也出現偏差，例如：酗酒、嘗試許多高危險性行為，進而將自己暴露於危險之中。

導師可以怎麼做：

了解到學生可能產生訊息錯失恐懼的起因，能夠幫助導師更容易貼近學生，理解學生們的心理狀態及行為，以下的一些輔導策略協助導師們去辨識和協助有訊息錯失恐懼的大學生們，並在學生們不安或恐慌時，提供一個定心的方向，使他們安心。

★**鼓勵學生多接觸真實世界**

- **定期舉辦導師聚會，在聚會或是日常中鼓勵學生多與自己相處**

訊息錯失恐懼使人迫切地想與外界連結，也可能意謂著難以獨處，不知道如何好好地與自己待在一起。因此，導師們可以在聚會中觀察學生們的狀態，了解學生們對於獨處的想法，多數大一新生剛脫離群體活動為主的高中生活，對於大學中需要較獨立自主的生活難免會有些不適應。導師們可以協助學生探索獨處的感受與方法，也能建議學生透過發展自己的興趣，例如閱讀、運動練習自處，而非將所有的注意力集中於網路世界，以減少 FOMO 所造成的不舒服。

- **與學生討論社群軟體使用情形，促進學生自己對社群軟體使用上的覺察**

透過與學生們討論手機使用時間的長短、使用的軟體，能夠使學生們理解、覺察自己在社群網路使用的狀態，並可根據不同學生的生心理狀態給予最合適的協助。例如：學生們太過重視社群軟體上的按讚數量與留言數量，可以多與學生討論他們會如此在意的原因，背後或許隱涵著同儕比較、競爭的壓力，或期待的自我形象與對自己的不自信。當學生們太過依賴交友軟體獲得人際連結，可與學生們討論除了網路外能夠獲得歸屬感的其他方法。



- **留意學生在班上的人際相處情形**

導師們可以透過觀察學生們的互動，確認學生在班上是否擁有人際連結與正向支持，並給予人際連結較弱的學生關心與支持。透過真實世界中與老師們有善的接觸，學生們也能從中獲得正向的人際相處經驗。

- ★**善用校內外的活動資源**

- **向學輔中心申請班級座談**

導師們可以向學輔中心申請符合班上同學狀態之相關議題的講座，例如：人際關係、網路使用、社交溝通等，中心會依據導師們申請的主題與時間進行安排。

- **鼓勵學生參加校內外活動**

學輔中心每學期會舉辦多元的活動，導師可以向學生們推廣人際關係探索團體、工作坊等活動，讓學生們除了平常課堂參與外也能在額外的場域中探索自己的人際關係與建立人際支持。另外，學校內外的志工服務、體育等活動與社團，都是能讓學生建立正向人際經驗的方法，供導師們參考。

結語

在疫情嚴重盛行的這幾年，網路過度使用的現象更被凸顯出來，訊息錯失恐懼成為大學生容易產生的症狀，讓我們意識到網路過度使用的重要性，然而，隨著網路的普及與盛行，這類型的問題將會只增不減。若在身邊的親友及師長們，能夠提高警覺，即時發現同學們的狀況並給予協助引導，便能讓同學找回較健康的生活。

參考文獻：

林志哲、林敬堯 (2020)。台灣教育評論月刊，9(5)，68-71。

陳思潔 (2019)。大學生 FOMO 與智慧型手機成癮相關研究：以社會支持為調節變項 (未出版之碩士論文)。國立臺東大學，臺東。

工商時報 (2020)。讓 10 億人深陷的「訊息錯失恐懼」FOMO。取自

<https://ctee.com.tw/bookstore/selection/353099.html>

Patrick McGinnis (2020)。錯失恐懼：從心理、人際、投資到求職，讓 10 億人深陷的焦慮陷阱。臺北市：商周。

心靈領航員

110學年度第一學期 學輔中心(博愛校區)活動看板

星光卡



110學年度第一學期活動

成長團體系列

*[我的理想情人]-親密關係自我探索團體

時間:10/26-12/7 每週二 18:00-20:00 共六次

地點:勤樸樓C305

*[忽然之間]-分手調適團體

時間:10/28-12/9 每週四 18:00-20:00 共六次

地點:勤樸樓C305

(以上兩團體期中考週皆暫停乙次)



-重要訊息-

每參加一次活動,即可於上方蓋章,
集滿三個章,可攜此卡片到學輔中心
換取精美小文具,12/6(-)開始兌換,
限量10份,敬請把握機會唷!

星光小時光

*星光電影院-逆光飛翔

時間:10/14(四) 18:00-21:00

地點:勤樸樓C305

*星光電影院-姊妹

時間:11/24(三) 18:00-21:00

地點:勤樸樓C305

*愛的主旋律-

親密關係自我探索工作坊

時間:12/04(六) 09:00-16:00

地點:勤樸樓C303 (地點暫訂)

性相敬,情相緣

性平申訴專線

(02)2311-3040轉1201

(02)2311-3042

活動詳情請掃右方QR Code至學輔中心網頁
或電洽(02)2311-3040轉4335



星光小時光
星光電影院—姊妹

星光電影院

做夢都沒想到 我們的心聲可以被大家聽到...

姊妹



girls can



日期：11/1/24 (四) 18:00-21:00
地點：勤樸樓C305
講師：張芝瑛 實習心理師

請掃描右側QRcode填寫報名表單，
或至學輔中心網站查看相關資訊。



星光小時光
星光電影院—逆光飛翔



星光電影院



日期：110/11/30 (二) 18:00-21:00
地點：勤樸樓 C305
講師：胡禾芳 實習心理師



請掃描右側QRcode填寫報名表單，
或至學輔中心網站查看相關資訊。



星光小時光

愛的主旋律—親密關係自我探索工作坊

❤️ 的主旋律

—— 親密關係自我探索工作坊 ——

我們都希望可以在親密關係當中感到自在、舒服，
也在關係當中做了許多的嘗試及努力。
但，你是否曾慢下腳步，
好好地回顧自己在關係當中的模樣呢？
學輔中心邀請你，藉由工作坊中的活動，
一起來感受、探索關係中真實的自己吧！



招募對象：臺北市立大學在校學生
活動時間：110/12/4(六) 09:00-16:00
活動地點：勤樓樓C303 (地點暫訂)
帶領者：許珮綺、胡禾芳、張芝瑛實習心理師
報名時間：至11/19(日)23:59截止
報名方式：掃描右側QR Code填寫報名表單
洽詢電話：(02)2311-3040轉4335
注意事項：提交報名表以後，將進行約20分鐘會談，
以瞭解彼此的期待喔！





班級座談

學輔中心針對同學普遍共有的好奇與需求，設計特定主題與方式進入班級中輔導。歡迎導師觀察同學的需求，與學輔中心共同以不同的途徑幫助學生們。請有需要的導師至學輔中心網站下載申請表。

博愛校區學生輔導中心

班級座談申請表（含申請須知）：

<https://advisory.utapei.edu.tw/p/404-1037-68287.php?Lang=zh-tw>

聯繫窗口：褚家鳳 心理師（校內分機：4332）

小叮嚀：除了以上中心舉辦的例行性活動，也歡迎各位導師們分享意見與想法，讓學輔中心與導師保有暢通互動的聯繫唷！



110 學年度第一學期
臺北市立大學天母校區學務處學生輔導中心

心理衛生推廣活動報名表

(煩請導師協助安排以班級為單位參加)



學輔中心本學期辦理性別平等教育、生命教育、生涯及關係探索等系列課程，辦理形式包含全校性專題講座、班級座談、心理測驗、團體/工作坊、電影賞析及主題週活動等，請導師協助宣傳，並鼓勵同學們踴躍參與。座談每場次可有 1-2 班級參加，以報名先後次序為主。請導師在報名時以順位一、順位二勾選意願，以利行政安排，謝謝您的協助！

如果任何疑問歡迎來電，學輔中心施雅芝老師/余登猷老師，聯絡方式(02)2871-8288 轉7934。

班級報名表如下：

一、報名資料

系級		參加人數	
導師姓名		導師聯絡電話	
聯絡人(學生)姓名		聯絡人(學生)聯絡電話	
本班參加意願	<input type="checkbox"/> 無法參加 <input type="checkbox"/> 可以參加，參加場次意願如下		

二、全校性專題講座

場次	講座	時間	地點	講師	報名意願
1	【性別平等教育】 脫口秀出女性魅力	110.10.05 週二下午 13:00~15:00	擬改線上 方式進行 再行公告	戲劇/脫口秀 黃鈺婷老師	<input type="checkbox"/> 順位一 <input type="checkbox"/> 順位二
2	【生命教育】 命運事務所	110.10.12 週二下午 13:00~15:00	擬改線上 方式進行 再行公告	中國易學研究 文教基金會 子玄老師 (曾鼎元)	<input type="checkbox"/> 順位一 <input type="checkbox"/> 順位二
3	【生命教育】賽 場上的對手，生 命中的朋友	110.11.02 週二下午 13:00~15:00	行政大樓 C507	諮商心理師 郝拍瑋	<input type="checkbox"/> 順位一 <input type="checkbox"/> 順位二
4	【性別平等教育】 相愛不相殺	111.01.04 週二下午 13:00~15:00	行政大樓 C507	諮商心理師 解景然	<input type="checkbox"/> 順位一 <input type="checkbox"/> 順位二

三、班級座談 (各班可自訂時間及地點/十人報名即可成團)—辦理時間為 1 或 2 堂課。

場次	主題講座	參加時間	地點	講師	參加對象
1	【壓力調適】面對自我批判，與壓力化敵為友!	自訂日期/時間 順位 1 _____ 順位 2 _____ (約莫 2 小時)	____ 大樓 ____ 教室	實習諮商心理師 蔡秉諤	各班級
2	【自我探索】擁抱不完美的自己!	自訂日期/時間 順位 1 _____ 順位 2 _____ (約莫 2 小時)	____ 大樓 ____ 教室	實習諮商心理師 楊涵芳	各班級
場次	心理測驗講座	參加時間	地點	講師	參加對象
1	【生涯探索】興趣沒有目的地—生涯興趣量表	自訂日期/時間 順位 1 _____ 順位 2 _____ (約莫 2 小時)	____ 大樓 ____ 教室	實習諮商心理師 蔡秉諤	各班級
2	【人際行為探索】建立人與人之間的連結—人際行為量表	自訂 <u>施測</u> 日期/時間 順位 1 _____ 順位 2 _____ (約莫 1 小時)	____ 大樓 ____ 教室	實習諮商心理師 楊涵芳	各班級
		自訂 <u>解測</u> 日期/時間 順位 1 _____ 順位 2 _____ (約莫 1-1.5 小時)	____ 大樓 ____ 教室		

四、團體/工作坊 (請協助宣傳，學生個人自行報名參加)

場次	團體	時間	地點	講師	參加對象
1	【生涯自我探索團體】歡迎光臨，命運規劃局!	110.10.21-12.16 周四晚上 18:30-20:30 (合計八次)	行政大樓 C223 團體室	實習諮商心理師 楊涵芳、蔡秉諤	本校學生 6-8 人

五、電影賞析-微光電影院(請協助宣傳，學生個人自行報名參加)

場次	電影賞析片名	時間	地點	講師	參加對象
1	青春與惆悵 —《壁花男孩》	110.11.02 周二晚間 18:00-20:30	行政大樓 C507	實習諮商心理師 蔡秉諺	本校學生 10-15人
2	讓心靈蝴蝶自由 —《潛水鐘與蝴蝶》	110.11.30 周二晚間 18:00-20:30	行政大樓 C507	實習諮商心理師 楊涵芳	本校學生 10-15人
3	大腦裡的小劇場 —《腦筋急轉彎》	110.12.14 周二晚間 18:30-20:30	行政大樓 C507	實習諮商心理師 楊涵芳	本校學生 10-15人
4	愛情的模樣？ —《戀夏500日》	110.12.21 周二晚間 18:00-20:30	行政大樓 C507	實習諮商心理師 蔡秉諺	本校學生 10-15人

六、活動擺攤(請協助宣傳，學生自由參加)

場次	主題	日期(起訖)	地點	參加對象
1	【性別平等教育】 聖誕傳情	110/12/14(二) 110/12/23(四)	行政大樓 1F 廣場	教職員工生

★感謝各位導師的協助與配合，若有問題請打分機 7934 或

[Email: serve@utapei.edu.tw](mailto:serve@utapei.edu.tw) 洽詢!



學生輔導中心(天母校區)

關心您

