

## 本期簡介

親愛的導師們好，近年來使用交友軟體的人數愈來愈多，各類交友軟體成為現代人認識新朋友的新選項，但也因為網路交友的匿名性和隱藏性，為交友軟體蒙上一層神秘的面紗。根據黃琪皎（2008）的大學生依附風格、人際關係與網路成癮之相關研究提到，台灣有超過 7 成（71.0%）的大學生有交過網友。梁德馨（2013）則表示，2013 年約有 1,798 萬人上網，其中又以 20 至 24 歲使用過網路的比率最高，達到 100%。種種數據顯示出青年族群對於交友軟體的依賴性日益增加。本期的導師電子報將分為兩期，本期陪同老師們一起踏入交友軟體的世界，了解現今年輕人們最常使用的交友軟體以及了解人們依賴交友軟體的原因，下期則探討現代快速交友所造成的副作用以及能夠協助學生之辦法。

## 心靈交流站：

### 1. 滑世代的交友需求

這個時代之所以也被稱作「滑世代」，乃因於當我們走在馬路上、搭乘大眾運輸途中或是在教室裡頭，都可以看見大家在不停的在「滑」3C 產品，好像手機裡的世界更多采多姿。在這樣的社會背景加上近年疫情影響之下，人與人之間的距離似乎變得越來越遠。在這社交隔離的時代，私密的情感需求也變得愈來愈強烈，凸顯了人們對於未來的擔憂以及情感的需求。當人們的基本需求不被滿足時，「孤獨感」以及「寂寞感」隨之而來，於是我們開始轉而依賴交友軟體，期盼科技能夠撫慰我們空虛寂寞的內在世界，但真能如我們所願嗎？

### 2. 交友軟體帶來的滿足感

- **排遣寂寞感與孤獨感**：Goodnight 創辦人黃建翰在與網路媒體的訪談中提到「現代人認為科技進步可以增加人際相處的機會，但隨著人際間的廣度增加，深度卻沒有被解決。」交友軟體中的人際互動成為人們在寂寞時用以排遣的工具，比起有目的性的使用交友軟體，更多的現代人是不抱著什麼期待，有可能只是洗完澡的空檔或是睡前的打發時間，用來培養入睡情緒而已。由此可見，3C 產品不再是冷冰冰的工具，而是一個傳遞溫暖的媒介，也難怪市調資料顯示現代人平均一天會

花 4.8 小時在滑手機上，尤其以睡前時段為大宗。

- **獲得愛與歸屬感**：戀愛總是使人憧憬，對於大學生們來說，戀愛更是一門很重要的必修課。詹昭能副教授受訪時曾提到「現代社會中人與人是疏離的，大家都忙碌的沒時間交流，導致發展親密關係的條件極速惡化，再加上彼此不信任、保持距離，每個人因此活在泡泡中，看起來好像互動很多，但其實都只留於表面。」活在泡泡裡可以保護自己不輕易受傷，相對的也讓人們不再輕易的接收與付出。而當人與人之間的距離變得遙遠，人類愛與被愛需求卻不曾減少，頻繁使用交友軟體，從其中獲得戀愛的機會成為了一個便利也能減少社交疼痛的管道。
- **獲得被重視的感覺**：人們在忙碌的日常裡，渴望擁有一些「瑣碎的互動」，也可以理解成「分享的慾望」。這是一種將各種生活小碎片分享給某人的幸福感，若將這種小碎片發布在社交軟體上顯得小題大作，若和現實世界中的朋友分享好像也有些奇怪，交友軟體中的好友成為了最好的抒發對象。和一個素昧平生的人分享今日小事或收到一個素昧平生者的日常快樂，總是能帶來一些正能量。
- **替生活帶來新鮮感**：拓展交友圈、認識舒適圈以外的人總是讓人興奮，現代人生活單純，生活工作通常是兩點一線，幾乎很少有機會交新朋友。交友軟體確實打破了許多隔閡，與不同年紀、校系、生活圈的人打招呼變得十分容易，對話過程中同時也在認識每個人背後不同的學校、生活、城市。這樣的體驗在現實生活中實屬少見，這正是交友軟體最大的魅力所在。
- **滿足好奇心與減少落後的不適感**：網路世代普及，使用交友軟體已非常普遍，交友軟體的廣告無所不在。若周遭有朋友有在使用交友軟體，不免也會分享自己的使用經驗，總讓聽到的人好奇「交友軟體真有這麼厲害嗎？」進而下載來使用。同時 FOMO 的效應也持續的產生，當身邊的朋友都在使用交友軟體，人們也容易產生自己在某方面的資訊好像落後了，為了不感到被排擠，而得趕緊跟上才能跟身邊的人已獲得共同話題。

### 3. 大學生常使用的交友軟體

- **Tinder**：Tinder 是來自美國的交友軟體，他在 app 商店介紹自己為「全世界最多人在用的交友 APP，下載突破 30 億次，每天有 2600 萬次配對成功，配對總數累積超過 300 億次，使用者遍及 190 多個國家。」根據行動應用收入分析機構 Sensor Tower 的數據顯示「每 7 個人裡面，就可能有 1 個人下載 Tinder」。因此我們透過這個軟體能夠認識全世界的朋友，使用此軟體的人通常不排斥認識各地的人，由於使用人數多、分布廣，也能在其中認識各式各樣的朋友。從 Tinder 開始的左滑是「不要」，向右滑是「喜歡」，成為現在多數交友軟體的仿效對象。
- **Tan Tan 探探**：中國大陸發行的社交應用程式，於 2014 年上線，特色為穩定快速的配對系統。

在探探平台中的用戶平均 2 分鐘便有 1 次成功配對的機會，相當於在路邊等一個紅綠燈即可邂逅 1 個人，堪稱新世代「效率型」交友軟體。據報導顯示台灣用戶平均每天約可滑動近 200 位會員，對比全球用戶每天平均多花了 20% 的時間在交友軟體上，然而每次使用卻只願意花 1 至 2 分鐘的時間滑動對象，且在瀏覽對象的簡介頁面時平均只停留 5.75 秒。

- **GoodNight**：是台灣第一個用聲音交友的交友軟體，創辦人 Howard 當初發現多數的交友軟體都是以貌取人，自己身邊那些比較害羞內向或對長相沒有自信的朋友，在交友軟體上常常沒辦法和對象聊下去，於是靈機一動便創造出這款交友軟體。特點為只能透過聲音交友，像是講電話一樣，只能透過對方的聲音互相交流，是在夜深人靜或是孤單時想找人聊天的首選，對於露出自己外表有疑慮的使用者在使用時也會比較有安全感。
- **Eatgether**：發行於台灣的《食我網路股份有限公司》，此公司致力於透過網路科技打造創新應用服務。主力產品《Eatgether》是結合「聚會」及「交友」的 App 平台，目前在全台已累積超過 50 萬場活動聚會以及破百萬的用戶量，每月有將近 25000 場聚會舉辦。在創造足夠多的用戶互動後，也致力於創造更有效率的數據行銷機制，導引更多的客戶至合作商家消費。

## 結語

交友軟體著實為現代社會打開了一道交友的方便之門，讓使用者們可以選擇自己適合的交友方式，也能在短時間內接觸大量潛在約會對象，進行更有效率的社交。然而回到現實中，不管是哪種關係都是需要時間來醞釀的，交友軟體只是數學意義上的靈魂伴侶，滿足了現代們的寂寞與被愛的需求，而這樣快速的關係建立會帶來哪些副作用呢、我們又該注意些什麼？下期的導師電子報將與導師們來看現代人快速解決寂寞後所產生的種種議題。

## 參考文獻：

吳浩融、劉芷妤、林郁儒、江俊陞 (2020)。財團法人國家實驗研究院科技政策研究與資訊中心，109，1。

林家麒 (2017)。尋找你的真命天菜！交友軟體使用族群大揭密。取自

[https://www.eolembrain.com/Latest\\_View.aspx?SelectID=457](https://www.eolembrain.com/Latest_View.aspx?SelectID=457)

Jamie Ducharme (2018)。交友軟體有助於愛情生活，也可能傷害心理健康。取自

<https://www.thenewslens.com/feature/timefortune/102884>

孔德廉 (2019)。掛睡、共食、無痛社交——網路世代用線上陪伴 App 應對寂寞。取自

<https://www.twreporter.org/a/new-close-relationships-net-generation-dating-apps>

孔德廉 (2019)。世紀之疫下的親密關係：被演算法推升的數位愛情，撫慰了誰？取自

<https://www.twreporter.org/a/covid-19-digital-love-dating-app-loneliness>



心靈領航員

110學年度第二學期 學輔中心（博愛校區）活動看板

## 星光卡



## 110學年度第二學期活動

### 成長團體系列

\*「適智校園生活」－人際關係與自我探索團體  
3/22、3/29、4/12、4/26、5/3、5/10  
時間：18:00-20:00 地點：勤樸樓C302

\*「家庭的幸福劇本」－家庭關係自我探索團體  
4/14、4/28、5/5、5/12、5/19、5/26  
時間：18:00-20:00 地點：勤樸樓C305

### 星光電影院

\*03/16(三) 美女與野獸  
\*04/07(四) 綠野仙蹤  
時間：18:00-20:00 地點：勤樸樓C305

### 學輔中心主題週

\*親密與趣味關係活動  
時間：5/3-5/5 12:00-13:00 地點：樓閣下

\*「年輕族群的憂鬱自我與壓力紓解」講座  
講師：周昕嫻 諮商心理師  
時間：5/10(二) 13:00-15:00  
地點：C115

\*「鬆起放鬆玩・心靈遊戲」工作坊  
講師：劉玉文 諮商心理師  
時間：5/13(五) 14:00-16:00  
地點：C305

### 重要訊息

每季加一次活動、即可於上方  
蓋章、集滿三個章、可換此卡  
片到學輔中心換取精美文具、  
6/6(一)開始兌換、數量10份、  
欲購從速機會有限！



活動詳情請掃上方QR Code至學輔中心網頁  
或電話(02) 2311-3000轉4335

## 成長團體系列

人季探索團體

我有時候會  
感覺到自己與  
他人格格不入...

我有時候會對於自己  
講話感到後悔...

我在交朋友上  
會覺得不自在...



## 機智校園生活 -人際覺察與自我探索團體

◆ 3/22-5/10 每週二 1800-2000 ◆  
共六次

地點：勤樸樓**C305**  
帶領老師：胡禾芳 老師

報名截止日111.03.08，報名成功後，將會安排初步面談。



家庭關係探索團體

台北市立大學 學生輔導中心

# 家庭的幸福劇本

家庭關係自我探索團體

家，是塑造我們的起源，也是我們學習各種事物的源頭。

長大後的你，是怎麼看待家的呢？

在成長的過程當中，你是否曾好好梳理過「內心的家」呢？

邀請你透過參加團體，整理對家的情感、想法及感受，  
更加了解家庭成員互動如何影響自己，一同寫下屬於你的家庭故事！

招募對象：臺北市立大學在校學生

活動時間：111/4/13-111/5/25 每週三18:00-20:00

(共6次，請全程參與活動喔！)

地點：勤樸樓C305團體室

帶領者：張芝瑛 實習心理師

報名時間：至3/30(三)23:59截止

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！



報名請掃右方QR code

星光小時光  
星光電影院—美女與野獸

學務處  
學輔中心

勤樸樓  
305教室

胡禾芳  
實習心理師

“Sometimes you gotta be a  
beauty and a beast.”

美女與野獸  
BEAUTY AND THE BEAST

MAR 16 2022  
1800-2000

電影欣賞會





星光小時光  
星光電影院—戀夏500日

臺北市立大學 學生輔導中心

星光電影院

# 戀夏500日



請掃描QRcode  
填寫報名表單，  
或至學輔中心  
網站查看相關  
資訊。



時間：111/4/7(四) 18:00-21:00  
地點：勤樸樓C305大團輔室  
講師：張芝瑛 實習心理師



星光小時光

## 好想談戀愛—親密關係自我探索工作坊



# 好想談戀愛

## 愛情探索工作坊

活動時間：2022.05.21(六) 09:00-16:00

帶領者：張芝瑛、胡禾芳 實習心理師

地點：勤樸樓305



報名截止日期為5/6，報名後將會電話通知與您進行初步面談。

## 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 學年度第二學期**  
**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：(填寫完畢，[可直接回傳 serve@utapei.edu.tw](mailto:serve@utapei.edu.tw)，會盡速處理回覆)

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	【生命教育】 心理師的鋼管舞人生	111.04.26 週二下午 13:10~15:00	行政大樓 C507	諮商心理師 黃璧君	<input type="checkbox"/> 順位一 <input type="checkbox"/> 順位二
2	【生命教育】 創造自己的實踐夢想 之道	111.05.03 週二下午 13:10-15:00	行政大樓 C507	全方位創作型藝人 蘇達老師	<input type="checkbox"/> 順位一 <input type="checkbox"/> 順位二
3	【性別平等教育】 媒體事件。性別識讀	111.05.17 週二下午 13:10~15:00	行政大樓 C507	台灣性別平等教育協會 監事 蘇芊玲 副教授	<input type="checkbox"/> 順位一 <input type="checkbox"/> 順位二
4	【性別平等教育】 性愛好科學	111.06.07 週二下午 13:10-15:00	行政大樓 C507	諮商心理師 李翊平	<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 蔡秉諺	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 蔡秉諺	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) 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 ____大樓 ____教室	實習諮商心理師 楊涵芳	各班級

## 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	【人際攻略寶典】 人際應對&表達探索團體	111.03.16-05.11 周三晚上 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	本校學生 6-8 人
2	【練愛 ING】 親密關係探索團體	111.03.17-05.12 周四晚上 18:30-20:00 (合計八次)	行政大樓 C223 團體室	實習諮商心理師 蔡秉諺	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	成長中伴隨著取捨 —《無敵破壞王 2》	111.03.15 周二晚間 18:10-20:30	行政大樓 C805	實習諮商心理師 蔡秉諺	本校學生 10-15 人
2	Crazy for trying and crazy for loving —《愛瘋狂》	111.03.22 周二晚間 18:10-20:30	行政大樓 C805	實習諮商心理師 楊涵芳	本校學生 10-15 人
3	我們都曾有過的青春 —《淑女鳥》	111.03.29 周二晚間 18:10-20:30	行政大樓 C805	實習諮商心理師 蔡秉諺	本校學生 10-15 人
4	勇氣與接納 —《窈窕老爸》	111.04.12 周二晚間 18:10-20:30	行政大樓 C805	實習諮商心理師 楊涵芳	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	【生命教育】 「尋」「人」啟試	111/05/10(二) 111/05/13(五)	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

