

一、 閱讀動機

課堂啟發，盼在資訊洪流中建立數位辨識力。

二、 獲得文章啟發的章節內容

在《大抓周學院》的這份指南中，最令我受啟發的是它提出的「數位濾鏡」概念。文章並非生硬地叫我們不要看網路資訊，而是教我們如何透過五大步驟：看來源、查標題、找證據、比對性、審動機來建立自己的防護網。特別是文中提到的情緒操控與同溫層效應，精準地捕捉到了現代人在社群媒體上的生存困境。資訊不再只是冰冷的數據，而是被包裝成各種懶人包、短影音或爆料，利用演算法精準地推送到我們面前。這讓我意識到，我們引以為傲的資訊獲取能力，很多時候其實只是被動地被演算法餵養，我們以為自己在看世界，其實只是在看演算法想讓我們看到的世界的縮影。

三、 反思

這篇文章像是一面鏡子，照出了我日常數位生活中的許多盲點。以下是我針對文中觀點結合生活經驗的深刻反思：

1. 關於同溫層效應：被療癒感囚禁的認知

我在滑 Instagram 的時候，經常陷入一種神奇的循環：只要我看了一段帥氣或可愛的舞蹈短影音，接下來的半小時，我的推薦牆就會被類似的舞蹈、音樂給淹沒。說實話，那種感覺真的很療癒。在課業或生活壓力大時，這種不用動腦、不斷重複的內容讓我感到很放鬆，甚至覺得這個世界充滿了美好與和諧。但讀完文章後，我開始冒出一身冷汗。如果這不只是跳舞影片呢？試想，如果今天發生了一個具有爭議的社會議題，例如能源政策或是教育改革。如果我第一時間點開的是某個立場鮮明的觀點，演算法為了讓我繼續留在 App 裡，就會不斷推給我同樣觀點的評論。我會看到成千上萬的網友跟我有同樣的看法，我會覺得自己站在真理的一方，而那些持反對意見的人簡直是不可理喻。這種療癒感其實是一種毒藥。它剝奪了我接觸異見的機會，讓我在不知不覺中變得偏激。反思這點，我發現自己過去常覺得這件事的對錯不是很明顯嗎？為什麼還有人要吵？這就是典型的陷入同溫層而不自知。當資訊變得過於單一，我們的腦袋就會停止運作，最終誤入錯誤或片面的訊息迷宮中，還以為自己走在康莊大道上。

2. 關於情緒操控：正義感是否成了惡意的助燃劑？

文章提到的情緒操控，讓我想起網路上常見的公審文化。在道德上，我們都認同動手打人不對的，這是一種普世價值。因此，當我們滑到一個標題寫著「無恥！壯漢當街欺負弱小，轉發出去讓大家看清他的臉」的影片時，憤怒往往會瞬間蓋過理性和理智。我反思自己過去的行為，發現我也曾是那個鍵盤正義使者。看到某人被譴責，看到網路上那些十惡不赦的指控，我會跟著憤慨，甚至想在留言區補上一句酸言酸語。我們以為自己在維護正義，在幫弱者發聲，但這會不會只是片面訊息造成的集體高潮？如果這段影片是掐頭去尾的呢？如果那個壯漢其實是在制止一場更危險的犯罪，而那個弱小的人正拿著利器威脅路人，壯漢只是在奪下武器的過程中動作激烈了點呢？如果事實是這樣，那我們這些在螢幕後方噴發憤怒的人，不就成了霸凌英雄的共犯嗎？這讓我深刻意識到，憤怒是假新聞最肥美的養分。那些操弄訊息的人知道，只要能挑起大眾的集體不滿，訊息就會像病毒一樣擴散。當我們不假思索地接受這些帶有強烈情緒的字眼時，我們就已經放棄了作為獨立個體的判斷力，成為了別人手中的棋子。現在的我會提醒自己：看到讓人想立刻罵人的內容時，先讓子彈飛一會兒，多等幾分鐘，等更全面的報導出來。

3. 關於資安威脅：貪念背後的數位陷阱

最後是關於資安的部分。網路上隨處可見「輸入生日領取限量貼圖」、「填寫問卷就送 500 元超商禮券」之類的訊息。以前我總覺得，點進去看一下又不會怎樣，萬一真的領到了呢？但正如文章所警示的，這往往是釣魚網站的開端。我反思這種心理，發現這是一種對「數位足跡」的輕忽。我們常覺得自己的個資不值錢，但對於詐騙集團來說，每一筆個資都是一把開啟你信用或錢包的鑰匙。以前我看到朋友轉發這類福利訊息，我會覺得「他都轉發了，應該是真的吧？」。現在我明白，這就是一種「社交信任」的誤用。我的朋友可能也只是想分享好處，但他同樣缺乏媒體素養。反思後，我學會了建立一道心理牆：在數位世界裡，沒有白吃的午餐。面對誘惑，第一步不是點擊，而是「確認來源」。如果是官方活動，官網一定會有正式公告，而不是躲在一個奇怪的短網址後面。多方查證雖然麻煩，但比起帳號被盜或資安外洩的麻煩，這點代價絕對值得。

四、總結：建立一種「不盲從」的生活態度

這篇文章對我而言，最核心的價值不在於技術性的教導，而在於心態的轉變。以

前我把社群媒體當成現實世界的縮影，現在我知道它只是一個經過加工的投影。

我開始練習在滑手機時保持一種微觀的懷疑。當我感到情緒激動、當我感到某則訊息太過美好、或者當我發現身邊所有人的聲音都異口同聲時，我會停下來。這種「停、看、聽」的過程，雖然會打破滑手機時那種流暢的快感，但它換來的是更清澈的頭腦。在這個資訊爆炸的時代，真正的力量不是知道得更多，而是知道如何篩選。我希望自己能像文章建議的那樣，養成那副數位濾鏡，不再被演算法操控，不再被情緒帶著走，而是成為一個能獨立思考、理性判斷的現代公民。

《大抓周學院》的這篇指南，其實是在提醒我們：在這個數位叢林中，我們不能只當一隻溫順的羊，等著被資訊驅趕。我們必須長出智慧的爪子與敏銳的耳朵，學會分辨哪些是真實的糧草，哪些是致命的陷阱。媒體素養的提升並非一蹴而就，而是在每一次點擊、每一次轉發前的自我詰問中，慢慢累積而成的。這份心得不僅是對文章的回應，更是我對未來數位生活的一份自我承諾。

五、參考文獻：

1. 【媒體素養全攻略】如何教孩子辨識假新聞？家長與孩子必看的「數位濾鏡養成指南」 - 大抓周學院 | 臺灣吧

2. Google Gemini