在數位洪流中尋求平靜



‖ 吳美宜　新北市立新莊高中秘書

一、前言

「過曝世代」描繪著現代青少年在資訊爆炸的環境下成長的樣貌。手機、平板、電腦等電子產品已成為他們生活的一部分，社群媒體更是他們社交、獲取資訊的主要管道。然而，過度的網路使用卻可能帶來意想不到的負面影響，如網路成癮、憂鬱症、焦慮症等。

二、數位時代下的身心挑戰

心理學研究顯示，過曝世代的青少年容易產生「錯失恐懼症」（Fear of Missing Out, FOMO），總是擔心錯過網路上的最新消息或社交活動，進而導致睡眠不足、注意力不集中、人際關係疏離等問題。此外，網路霸凌、虛假訊息等問題也嚴重影響青少年的心理健康。

數位洪流更讓教師面臨從教育者到心靈守護者的雙重挑戰。在面對過曝世代的學生時，教師們的焦慮感尤為顯著。學生的注意力難以集中、情緒波動大，在這樣的教學環境下，教師往往感到無力和沮喪，甚至出現情緒倦怠。數位工具和社群媒體的泛濫使得教師時常無法真正「下班」，不斷被信息轟炸，讓教師身心俱疲。如今，教師不僅要處理繁重的教學任務，還需應對來自家長和學生的情感壓力。如何幫助教師在這種環境下保持心理健康，關乎教育質量與校園氣氛的營造。

三、覺察與調節：邁向身心平衡的第一步

面對數位洪流對師生心靈的侵蝕，學校應從心理層面提供具體策略，幫助師生在資訊過載中找到安定感。針對學生，心理學家建議將「數位斷食」納入日常生活，幫助學生覺察自己對社交平台的依賴。學校可以設計專門的課程，幫助學生識別數位世界中的過度曝光現象，並學會合理分配網路使用時間，培養自律精神和自我價值感。此外，促進學生間的真實互動，讓他們在現實中建立起真正的情感連結，能有效緩解因虛擬世界引發的焦慮感。

教師則可以透過情緒管理與自我照顧的技巧來安頓身心。正念訓練是一種行之有效的放鬆方式，教師可利用每天短暫的時間進行冥想，讓自己在繁忙的工作中找到平衡。此外，學校應建立強有力的教師支持系統，定期舉辦心理健康講座與工作坊，讓教師有機會交流彼此的壓力與挑戰。這些支持不僅有助於教師情緒的調適，還能促進在工作中的幸福感。面對數位時代的挑戰，師生需要學會覺察自己的情緒，並採取適當的調節策略。以下提供一些建議：

（一）**培養正念：**正念是一種將注意力集中於當下的練習，透過正念，我們可以更好地覺察自己的思緒和情緒，減少對過去的悔恨和對未來的擔憂，協助我們能以有效且溫柔的方法，與自己的身體、情緒及想法建立友善且彈性的關係，安頓好自己內在的健康。

（二）**規律運動：**運動可以調解壓力並改善大腦對血清素、去甲基腎上腺素（壓力荷爾蒙）的敏感度，進而減輕憂鬱。還可以增加腦內啡的產生，有助於產生積極感，將壓力感降到最低。

（三）**保持充足睡眠：**充足的睡眠對於身心健康至關重要，睡眠不足會影響我們的注意力、情緒和免疫力。良好的睡眠能讓你感覺良好、警覺性更高、精力充沛、注意力更集中。

（四）建立實體社交支持系統：重視面對面的交流能改善心理健康。許多人因長時間使用手機而感到孤獨和焦慮，而親身參加社交活動則能帶來歸屬感和支持系統。人們可以分享彼此經歷，共同解決問題，從而減輕壓力並提高整體幸福感。

四、轉化與成長：在挑戰中營造健康成長的環境

數位時代雖然帶來挑戰，但也提供了許多學習和成長的機會。教師可以通過參加相關的培訓，提升自己的數位素養，利用數位科技工具，創建更具互動性的學習環境，激發學生的學習興趣，更有效地應對教學中的挑戰。對於學生而言，教師可以幫助他們培養批判性思維，學會辨識網路資訊的真偽，避免被虛假訊息誤導。教師可以鼓勵學生參與各種實體社團活動發展興趣愛好，假日多親近大自然豐富課餘生活。

要讓師生在數位洪流中安頓身心，單靠個人努力是不夠的，整個校園氛圍的轉變至關重要。學校應著眼於創建一個關懷和支持的環境，讓師生之間的互動更加自然、真實，減少數位世界帶來的疏離感。校園應該透過定期的校園活動，促進師生之間的情感連結，並強化真實社交的價值，從而減少學生對虛擬世界的依賴。數位洪流不可避免地影響著現代教育，但透過心理學研究的支持與具體策略的實踐，我們可以幫助師生在這個充滿挑戰的時代中找到心靈的安頓點。只有當教師和學生都能夠在心理上感到平衡與舒適，教育的核心價值才能真正體現。

五、結語

過曝世代下的師生面臨著前所未有的身心挑戰，但我們不必感到無助。透過覺察、調節、轉化，我們可以更好地應對這些挑戰，並在其中尋求成長的機會。讓我們共同努力，營造一個溫馨、支持健康的校園幸福環境，幫助每位師生都能在數位洪流中尋求平靜。