



束縛與流放——i世代社群媒體 使用的生命教育實踐

陳宏彰*

摘 要

當代的社群媒體科技讓i世代的青年處於一個將自身存在予以視覺化的時代中，惟不管是尋求存在性肯定或是爭取競爭性曝光，終究帶給個體一種「雙重束縛」，讓主體性主動臣服於被認為合理、可欲及可行的規範中而「自願奴役」。為了回應追求社群媒體可見度所致的雙重束縛，本文透過文獻分析，援引Edward W. Said的「流放」隱喻，作為一種另類的抗拒之道，進一步從流放概念開展出生命教育的教學實踐，以引導學生超越所處困境，追尋或保持「自由」之姿的能力，作為教學目標；以提供學生生活經驗中具「對位的同時覺知」特徵的教學題材，作為教學內容；以引領學生能自主學習及體驗「用不同角度觀看」的學習機會，作為教學方法。本文嘗試為社群媒體時代下的生命教育實踐提供新理論觀點與教學實踐構想。

關鍵詞：i世代、社群媒體、雙重束縛、流放、艾德華・薩依德

* 陳宏彰：國立臺北教育大學教育經營與管理學系助理教授
投稿日期：2021年12月1日；採用日期：2022年8月26日

壹、前言：i 世代來了

i 世代已然降臨……他們在青春期中這個階段最主要的社交活動，就是盯著一面長方形的小螢幕猛瞧，被螢幕另一邊的人喜歡或拒絕。他們手中的電子產品不但延長他們的童年時期，更隔絕了他們與人類的真實互動。影響所及，他們成為人身安全程度最高的世代，卻也是心理素質最脆弱的世代。
(Twenge, 2017, p. 364)

美國聖地亞哥州立大學心理學教授、世代差異研究專家 J. M. Twenge 將當代年輕人稱之為「i 世代」(i generation, 簡稱 iGen)，他們也被稱為「後千禧一代」(Post-Millennial)、「Z 一代」(Generation Z)、「自拍一代」(Selfie Generation) (Twenge, 2017, p. 6)。他們出生於 1995 年至 2012 年，成長於 iPod/iPhone/iPad 的時代，這個數位設備名字中的 i 代表了網際網路 (internet)。對 i 世代的年輕人而言，世界彷彿盡在他們觸手可及的螢幕之下，相較於過往的世代都只是數位世界的移民，他們是數位世界的「原住民」，就是在網際網路中成長，記憶中不存在沒有網際網路的日子，更透過社群媒體呼吸。他們極度仰賴智慧型手機和網路，隨時要查看手機裡是否有新訊息，一旦無法上網，就焦慮不安——對他們來說，網路世界可能才是現實的世界 (Twenge, 2017)。

當代新興的網路世界本身是一種人類史上未曾出現過的複雜人際社會—網路物質相互交纏的人造世界，其「不僅是個物質網路，更是心靈、精神及文化網路」(楊洲松，2018，頁 5)。因此，對於 i 世代的理解，也不能片面簡化為「手機成癮」或「網路沉迷」，而必須將其視為一個世代集體的心理狀態來看待，對於網路的全然依賴，使得這個世代不善於實體世界的人際相處，拉長了童年、延後了長大成人的時間，形成與過往的千禧世代、X 世代、嬰兒潮世代全然不同的新世代，他們「更包容，沒有叛逆期，卻也更憂鬱不安，且是遲遲無法長大的一代」(Twenge, 2017, p. 8)。

i 世代花費大量時間在社群媒體上，此現象已經引起高度關注與憂慮 (曾小融、林志哲，2019；Boer, Stevens, Finkenauer, & van den Eijden, 2021; Elsayed, 2021)。在臺

灣，兒童福利聯盟在2019年5月調查各縣市1,542位11~14歲的兒少（57.2%為國小生，42.8%為國中生），調查發現，超過八成（82.7%）兒少擁有自己專屬的手機，臺灣兒少擁有手機的平均年齡，竟然只有10.1歲，近九成（87.0%）的兒少有社群軟體帳號，平均每個孩子擁有3.8個社群軟體帳號。此份調查研究還發現兒少的社群沉迷現象，有七成二使用社群軟體的兒少自認很依賴網路，六成一的兒少曾使用3C產品到半夜（兒童福利聯盟，2019）。英國慈善機構「皇家公共衛生學會」（Royal Society for Public Health, 2017）於2017年針對1,479名14~24歲的青年所進行的研究指出，有91%的16~24歲青年有在使用社群媒體、約六分之一的青年曾有焦慮症問題，過去25年內，焦慮和抑鬱的狀況在青年群體中成長70%，而此結果與網際網路的使用有很大的關係。更值得注意的是，這份研究發現，帶給年輕人最多負面影響的正是高度使用圖像、以視覺導向為主的社群媒體平臺——Instagram和Snapchat——是造成這項結果的主因，顯然對於青年的焦慮感影響很大；尤其以視覺圖片為主的Instagram還會影響睡眠、引發焦慮，造成深怕漏看動態的「社群恐慌症」（Fear of Missing Out，簡稱FOMO，或譯為錯失焦慮症、錯失恐懼），尤其看著朋友們出遊、美食的照片，還會產生比較、忌妒的情緒。

社群網絡科技為當代人帶來了一種矛盾的人際關係樣態。和其他成年人一樣，青少年看起來「好像不想與他人靠得太近，因此盡量避免使用過於『親密』的媒介（也就是打電話）來聯繫彼此；但我們又看起來不想獨處，無論何時何地都想盯著手機螢幕上的朋友們」（Turkle, 2012/2017, p. 27）。可以說，這是一個既想融入集體、又想凸顯個人的結果。社群網絡科技將我們對於親密關係既愛且恨的正負情愫、自由與安全的矛盾需求，以令人無可迴避的方式叫我們直視。美國麻省理工學院科技社會研究教授S. Turkle，30年來研究數位科技對人們自我與社會關係的影響，她的網路研究三部曲《電腦革命：人工智慧所引發的人文省思》、《虛擬化身：網路世代的身分認同》（*Life on the Screen: Identity in the Age of the Internet*）及《在一起孤獨：科技拉近了彼此的距離，卻讓我們害怕親密交流？》（*Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*），最後道出了發人省思的觀察，她從原先深信虛擬世界絢麗光芒的琳琅滿目、千變萬化、流動且多重自我的機會，到如今觀察

到現實世界的分崩離析、虛擬世界的空洞荒蕪且令人不安的孤立深淵。長期的研究令Turkle看到的反而是：「我們對科技的期望日高，而對彼此的期望日低」。她語重心長地提醒：「不管多難，是時候該再次正視孤獨、慎重和完全活在當下的好處了」（Turkle, 2012/2017, p. 380）。這道發問也是本文的問題意識。確實，社群網路提供了跨越時空藩籬去看見、聽到與共同感受的諸多新穎可能性。只不過過度沉浸其中的話，人與人的關係、人與自己的關係均輕易地被彼此瀏覽、暫停與即時取用，這使得原本人作為人的豐厚意義，輕易地就被化約而變得單薄。特別是對i世代青年來說，可能還未曾、未能、也難有機會體驗一種斷線下的人際連結樣態，重新思考「自己要為何、如何而活？」

本文認為，上述的問題正是學校生命教育需要介入與著力的地方，而巴勒斯坦裔的美國籍公共知識份子E. W. Said的「流放」（exile）概念恰恰對此可以提供許多理論上的養分，其「對位」的同時覺知，藉由並置兩種不同的經驗（連線與斷線），提供一種游牧於線上與線下的獨特自由之姿的可能性，同時從線上與線下生活中得到正面的事物、發現生活中不同的驚奇，以近乎「遊於物外」的姿態於生命旅程中遨遊。為回答上述的問題，本文首先回顧i世代社群媒體使用與影響的相關研究，探究以視覺圖像為導向的社群媒體平臺對i世代造成的雙重束縛，進而闡述Said的「流放」概念作為逸脫社群媒體束縛的隱喻，最後，從Said的「流放」概念開展出生命教育的教學實踐並據以歸納結論。

貳、i 世代社群媒體使用與影響的相關研究

許多報告指出了i世代投入大量時間在社群媒體使用上。Twenge（2017）追蹤了美國全國大型調查資料庫發現，i世代十二年級生平均每天花兩小時又十五分鐘在手機上發訊息、兩小時上網、一個半小時玩遊戲，以及半小時視訊通話。如此，一天用在新媒體的時間總計就有六小時，用的都是休閒時間，而且家庭背景不同幾乎並未造成差異，弱勢家庭的青少年上網時間和家境優渥的青少年一樣長或更長。越是中下階層越不易上網的時代，在智慧手機的時代已成為歷史。

臺灣i世代年輕人社群媒體使用程度在全球亦佔有相當突出的比率。根據《2020

年台灣網路報告》指出，整體國人的社群媒體使用率已超過八成，12～39歲使用率較高，高達九成以上，而12～14歲者達87.9%、15～19歲高達97.8%（為最高者）、20～24歲達96.9%（為次之）。整體而言，社群媒體的使用主要為介於12～24歲的族群，佔該族群95.6%的網路使用（財團法人台灣網路資訊中心，2020）。此外，不同社群媒體管道有不同的使用比例，其中又以Facebook的比例（94.2%）為最高，其次為Instagram（39.2%）與Twitter（6.4%）（財團法人台灣網路資訊中心，2020，頁20）。尤其值得注意的是，該報告更指出臺灣社群媒體的使用率，在所列亞洲地區中排第一，而亞洲國家的社群媒體使用則超過全球平均（除印度之外）（財團法人台灣網路資訊中心，2020）。

近年來有大量研究投注於探究社群媒體使用對於年輕人心理健康影響，這類研究引起許多教育、公衛與社會實務工作者的關注。在加拿大，醫療研究團隊發現，5～24歲因精神疾病至醫院急診的人數，從2006～2007年至2013～2014年間增加了45%，住院的病患則上升了37%，他們的研究顯示，參與調查的年輕人在出現心理健康問題之前（包括焦慮和自卑等症狀）皆頻繁地使用手機和社群媒體，這樣的發現讓他們主張：過多的螢幕時間可能導致兒童和青少年自我傷害和心理焦慮的增加（教育部，2020）。在巴西，2019年冠狀病毒疾病（COVID-19）疫情的隔離與限制，似乎更加重青少年的社群媒體使用情形，對於青少年族群的身心健康造成顯著影響（唐雅陵，2021）。

隨著資訊社會日趨發達，人們越來越離不開手機和社群媒體，但根據新近的許多研究顯示，過多的螢幕時間可能導致兒童和青少年自我傷害和心理焦慮的增加，許多研究記錄了社群媒體在年輕人身上造成的情緒代價，例如：上述提及的英國慈善機構「皇家公共衛生學會」研究報告便發現數項負面影響，包含：一、青少年在社群發布內容時，會因為過度在乎同儕的眼光而產生焦慮；二、花費過多時間在社群媒體上，導致課業的退步與減少家人朋友的互動，甚至失去了許多睡眠時間；三、上傳到社群媒體的圖片往往會刻意修飾、濾鏡，呈現完美的一面，導致青少年過度擔心自己外表，在身體意象造成偏差價值觀；四、社群媒體的匿名性，讓網路霸凌在社群上的發生時有所聞；五、即使已經短暫離開社群媒體，也會擔心這段時間是否錯過朋友的動

態，或是錯過了那些原本可以參加的聚會，這種害怕錯過的狀態，也傷害了青少年的心理健康（林志哲、林敬堯，2020；Royal Society for Public Health, 2017）。

再者，Twenge（2017）的研究發現，青少年花越多時間在社群媒體、簡訊交流與上網等螢幕活動上，且減少與人親身社交互動的時間，則越有可能感到不快樂、寂寞和憂鬱，也有更高的自殺風險，這種不快樂的風險在年齡較小的青少年中達到最高，尤其每週使用社群媒體十小時以上的八年級生（同臺灣國中八年級生）與時數較少的同儕相較，不快樂的比率高達56%；反之，花越多時間在非螢幕活動（如運動、宗教服務、親身社交活動等）者則越容易快樂（Twenge, 2017, p. 92）。Twenge的研究指出，在心理健康上，社群媒體似乎對年紀較輕的青少年（八年級生）影響力最強，因為社群媒體能在感情豐富而敏銳的青少年心中煽動焦慮感，他們是最在乎「點閱率」或按讚數的那些人，也常是心理健康最脆弱的人。相類似的結論也發現在Ivie、Pettitt、Moses與Allen（2020）的綜整性後設分析，他們發現在早期至中期（11～18歲）青少年的社交媒體使用和憂鬱症狀之間確實存在顯著但微小的正相關。他們的研究範圍涵蓋了多種青少年線上社交網路、社交媒體、互聯網使用、Facebook、Twitter、Instagram、Myspace、Snapchat等不同社群媒體管道上的使用活動，並統計其和憂鬱症之間的關聯性。

當然，讀者可能會質疑是青少年原本就不快樂或人際關係不好，怎麼怪起了社群媒體呢？確實不少人提出這樣的質疑，不過，根據最近研究指出，使用線上螢幕的時間（特別是使用社群媒體）確實會導致不快樂（Kross et al., 2013）、削弱年輕人的幸福感（Boer et al., 2021）。在一份研究比利時調查1,188位高中生的研究中發現，青少年重度使用Facebook會導致社交／情感孤獨感的增加，不過這種情形對於低度或中度使用Facebook的青少年而言，反而可以減少社交／情感孤獨感，這也證明社群媒體對於低度或中度使用者有其正向的效果（Wang, Frison, Eggermont, & Vandenbosch, 2018）。同時，上述的研究發現也支持社群媒體的使用，確實有導致情感孤獨感的可能性，但不同的使用程度仍有不同的影響效果。再者，另一份研究發現，社群媒體也對青少年的社會認同產生了「成就—延遲—封閉—分散」等多方面的負面影響，因此該研究者呼籲，這需要從家庭、學校等方面均採取嚴肅的措施，例如努力鼓勵兒童和

青少年不要浪費他們的時間，而是將大部分的閒置時間轉而運用於體育和文化活動上（Elsayed, 2021）。近期針對中國大學生的研究更顯示了社群媒體使用與幸福感下降的交互惡性循環關係（Wang, Gaskin, Rost, & Gentile, 2018）。相類似的趨勢也發生在德國，在針對德國青年社群媒體與心理健康的研究也顯示，德國青年的社群媒體使用和幸福感的負面變項（不幸福的指標）之間呈現輕微顯著的正相關，尤其2019年的青年似乎比年長人群的幸福感更低，且更高頻率地使用社群媒體平臺，研究結果顯示出了世代間的差異（Brailovskaia & Margraf, 2020）。

特別值得注意的是，不少研究關注於社群媒體**視覺圖像**對年輕人的影響。一份關於Facebook的社群媒體研究發現，Facebook上的貼圖文容易讓年輕人感到別人過得比自己更快樂的錯覺（Chou & Edge, 2012）。近期研究也發現，女性比男性更加花時間投入於社群媒體的瀏覽與互動中。在一份Instagram使用的研究上發現，與繼續使用Instagram的女性相比，放棄Instagram的女性呈現出更高的生活滿意度和積極影響水準。該研究推論，這是由於Instagram的女性用戶不再接觸關於她們在Instagram上圖片的直接評價回饋（關於外表、習慣或觀點有關的回饋），使得她們的生活滿意度水準提高，研究結論認為，女性將自己的形象與他人進行比較的傾向，會影響生活滿意度和積極影響的態度（Fioravanti, Probst, & Casale, 2020）。這些研究指出，透過視覺圖像的直接陳顯，社群媒體不僅直接地影響了個體與其自身的關係，亦影響了個體如何看待自己與他人之間的關係。

當然，社群媒體並非沒有帶給年輕人正面的影響，如英國「皇家公共衛生學會」的「#StatusOfMind」研究報告發現：一、社群媒體其實也賦予年輕人有機會了解他人正面健康生活經驗與訊息的機會；二、從社群媒體尋得情緒支持與建立社群；三、嘗試自我表達與自我認同的發展；四、提供尋覓、維繫與建立關係的有用工具（Royal Society for Public Health, 2017）。只不過社群媒體這種經由科學與行為工程學精心打造而成的網絡科技，對於正面臨關於認同的核心問題的青少年期和成年萌發期的年輕世代而言，特別首當其衝容易造成負面影響，尤其是那些高度使用圖像、以視覺為導向為主的社群媒體平臺（Instagram、Snapchat、Facebook）對於青年的焦慮感影響很大。而為什麼這種以視覺性為主的社群網站對於青少年會產生這麼大的影響？是什麼

樣的原因讓他們黏著於這些視覺圖像上呢？這些都是值得進一步討論的議題。

參、社群媒體上的自願性視覺化實踐

社會學家Z. Bauman曾將攜帶行動載具的現代個體與蝸牛相比，生存在新液態社會的個體，就像蝸牛將窩揹在自己身上一樣，必須在他們的身上裝配並攜著全景敞視的監視器到處行走（Bauman & Lyon, 2013, p. 54），隨時在觀看他人、檢視自我，也讓自己更可以被看見。這樣的詮釋相當契合當代年輕人在社群媒體網絡上的窺看、監視與坦露。

一、在社群媒體上自我揭露與窺視

時下社群媒體平臺，如Instagram、Facebook、YouTube、LINE，或者其他直播平臺，比傳統媒體更能體現Web 2.0的特色，使用者不僅能瀏覽網站，更能成為網站內容的製造者。社群媒體科技也讓大家越來越習慣於公開展示自我興趣、身分、喜好、觀點、所在位置和社交關係，勇於在線上交換意見、搜尋資料、分享生活，也更願意共享私人資料、數據。社群媒體讓使用者的所有狀態和行蹤更容易透過社群媒體而揭露，呈現「無縫分享」（frictionless sharing）狀態（Bauman & Lyon, 2013）。Lyon（2010）認為，臉書就像揭露內在真實的自白場域，公開自我生活點滴變成一種美德與責任，而觀看他人並不具備權力高低問題（王紹蓉，2020，頁150）。

社群媒體所打造的物質展現，無可避免地鑲嵌了「連結」的意圖，以及由「人」集體構成的「分享」規範，在人與物的互動交引纏繞之下，而意外構成了「人際監控」（蔡依桃，2016，頁iv）。使用者和他人每一次在社交網站上的點擊瀏覽，皆留下可追溯的痕跡，使用者不僅利用新的科技載具來監視他人，也同時持續地被監視。然而這種社群網絡中的人際監控，也不應被過度解讀，透過社群媒體，監視甚至賦權予使用者自由地分享心情、品味、信仰、活動路徑、地點位置，以維持不受時空阻隔的社交狀態，成為使用者彼此間的「參與性監視」（participatory surveillance）（Albrechtslund, 2008）。

絕大多數青少年使用線上社群網路來和現實生活中很少見到的朋友保持聯繫。在

這種情況下，參與性監視是透過檢查其他人分享的資訊來維持友誼的一種方式。雖然這樣的友誼可能看起來很膚淺，但這是與一大群朋友保持聯繫的一種便捷方式，如果沒有更新最新的個人資訊，線下的友誼互動可能會更加困難（Albrechtslund, 2008）。

只是這樣一來，對於那些不願意分享者，他們會被懷疑有見不得人的事情需要隱藏，因此個體必須在某種程度上自我揭露來獲得人際網絡間的親密感。因為「若不揭露則恐遭社交管道滅亡的危機」（王紹蓉，2020，頁149），只好選擇參與於自我揭露，將自己去過哪裡、與誰在一起、做了什麼、在想什麼，都一一即時貼文分享，彷彿把自己變成在社群網絡中被兜售販賣的商品（a sellable commodity）（Bauman & Lyon, 2013, p. 34）；但另一方面，個體又希望能掌控自己的隱私，在遊走不同場域中窺探他人隱私。社群媒體平臺和智慧型手機的即時性、可攜性、無時無刻的社交性等可供性，使個體在觀看他人的同時，也意識到自己同樣在被人審視，這種新型態的監視可供性卻不會造成個體拒絕自我揭露。相反地，監視因液化變得更加柔軟且多元（Bauman & Lyon, 2013），在新型態的監視關係架構下，「權力的來源無關強迫，反與誘惑息息相關」（王紹蓉，2020，頁151）。

二、在社群媒體上吸引目光

許多青少年不只是在社群媒體上檢查其他人分享的資訊，更是在社群媒體上成為積極「行銷自我」的網站內容製造者（王俊斌，2018，頁31），希望能吸引眾人的目光並在網路上成為名人，甚至期待自己能成為網紅（Internet Celebrity）（鄭勝耀，2018）。例如2017年，英國知名職涯公司First Choice曾進行一項針對1,000位6～17歲青少年的未來理想職業調查，結果發現34.2%的英國青少年想成為YouTuber、18.1%想成為Blogger/Vlogger（鄭勝耀，2018，頁49）。而在臺灣，兒童福利聯盟在2017年12月針對12～17歲青少年所進行的調查，有78.3%的學生曾使用過直播（包含觀看），9.4%的青少年曾當過直播主；然有四成（40.3%）學生表示自己的同學有在開直播（兒童福利聯盟，2018）。

這些社群媒體上的自我行銷有一個共通特性，均是大量運用具體可見的視覺影像，這種「視覺性」（visuality）強調「有圖有真相」來召喚粉絲、拉近彼此距離以

JLEP
獲得其信任或「鬥陣」的集體感受（楊洲松，2018，頁7），儘管這些圖片可能是精心製造、擬造或超現實的假真相，都便於吸引眾人目光，拉近自我揭露者與窺視者雙方之間的關係。只不過這些假真相的自我形象構築，可能反過來需要用真實自我及自由來與之交換。

美國記者Sales（2016）為了寫《美國女孩：社群媒體與青少年的秘密生活》（*American Girls: Social Media and the Secret Lives of Teenagers*）一書而採訪全國各地數百名青少年，詢問她們如何使用手機以及這對她們造成什麼樣的影響。她描述這些女孩不斷在個人頁面尋求按讚和積極的回應評論，背負著不斷發布性感和暴露照片的壓力，畢竟那些照片才能得到最多讚。在Twenge（2017, p. 64）訪談的美國青少年中也有相似回應：「很多人只會上傳一大堆自拍照——其實大家上傳的幾乎都是自拍照……」、「每個人都在用，要跟人們一起做些計畫時，這方式就很好。如果不用這個，你可能會錯失一些原本可以參加的事」。

上述這些自願性的視覺化實踐符應了社群媒體的商業法則，其邏輯就是希望引誘使用者「以特殊策略展現自我……費心經營形象……能看到彼此做了什麼」（Twenge, 2017, p. 66）。近年來，計算元素已經成為個體在社群媒體中形構自我的一個關鍵面向，社群媒體平臺便是藉由讓使用者點選連結來對網頁內容表達不同的情感反應（例如在臉書上按讚或其他情感陳顯），這些反應的多樣性可以被歸類並轉化為一個單純可以量化的數值，讓使用者「看得見」他們受粉絲或網友歡迎的程度（Romele, Gallino, Emmenegger, & Gorgone, 2017, p. 207）；另一方面，透過計算元素產生的數據資料也變得有利可圖，例如「讚」按鈕允許Facebook將創建出來的資料流程和連結給予貨幣化，帶來一種「讚經濟」（Like economy）（Gerlitz & Helmond, 2013），因為它已被用於個人化廣告，或被販售給特定用戶以展示他們的連絡人喜歡什麼、參與了什麼。

從上述例子中，我們看到了青少年那種既想要窺視他人和朋友的生活隱私，又想要尋求他人對自己的社會認同，害怕錯過參與和被排擠，甚至希望能爭取到更多人對自我（形象）的關注與渴求；我們也看到青少年透過自拍和照片而提供的可見度（visibility），以及一系列的自願性視覺化實踐（voluntarily visibilizing practices），

反映出透過社群網站窺視他人生活的同時，也自願讓自己變得更為可見（more visible）。這種自願性視覺化實踐，反映出來的不只是一般所關注到的「社群沉迷」或「手機成癮」，而其實是社群網路科技正在使個體在人類的自由意志下不斷地「自願奴役」和「自我監視」。這是我們需要更深入地去解析的當代議題所在（參見下節「可見度的雙重束縛」）。

肆、可見度的雙重束縛

為了更深入分析青少年在社群媒體上的自願性視覺化實踐，本文將進一步討論可見度的目的，並且透過兩種方式來理解它：認可（recognition）和曝光（exposure）。前者指的是各體對社會認同的根本需要，後者則與消費主義的市場和新自由主義的行銷自我連繫在一起。

一、可見度作為一種存在認可

青少年使用線上社群網路來不斷查看他人訊息，同時選擇自我揭露來獲得人際網絡間的親密感與維持友誼，這種情形下，青少年在社群媒體上的視覺化實踐是一種害怕被錯誤歸類為「有見不得人的事情需要隱藏」、害怕社交管道滅亡、害怕被排擠與流放於朋友圈之外，而進行自願性的「自我坦露」（self-disclose）（李逢堅，2018，頁20），如此一來，「被看不再是威脅而可能是誘惑、是對眾所矚目的渴望、也是社會認可的追求，藉此證明自我存在的意義」（王紹蓉，2020，頁133）。

特別是，青少年階段需要來自於同儕的肯定，渴求歸屬、害怕被忽略和恐懼被流放（fear of exile），會因此驅動青少年更加頻繁地使用社群媒體，並且費心猜想要如何呈現自己形象、什麼樣的貼文內容才能讓自己變得容易被理解和可見，透過可見度技術，以一種可識別的形式向同儕展示自己。這種透過自我坦露來尋求線上認同的現象普遍存在於女生、青少年後期、社會焦慮或寂寞感的青少年（李逢堅，2018；Twenge, 2017）。但是「吸引注意力」的東西並沒有明確的定義，所以青少年需要預測和嘗試不同版本的自己，看看「賣點」是什麼，以這種方式來「塑造和管理能見度（visibility）」，於是便需要大量不辭辛勞的自願性視覺化實踐工作（Brighenti, 2007,

p. 327)。在這裡，「對不服從的恐懼已經被對不合格的恐懼排擠掉了，但這種恐懼並沒有減少」（Bauman & Lyon, 2013, p. 34），這或許可以解釋為什麼青少年要花費大量的時間在社群媒體上整飾與建製自己的視覺形象了，因為深怕自己的形象不入其他同儕的眼。

二、可見度作為一種競爭曝光

將可見度視為一種本質上「好的」事物因而個體需要「行銷自我」（王俊斌，2018，頁31）的這種觀點是基於一種新自由主義的市場邏輯（a market logic），其源頭出發點就是希望在網路上成名，更可能是看中成名後所可能帶來的利益而汲汲營營，其本質上就是消費主義與資本主義的交纏相生（楊洲松，2018，頁6）。因此，社群媒體網路上的自我展示不只是為了尋求自我存在的社會認同，還有是為了爭取競爭性的曝光。

在這種個人主義的市場邏輯下，個人在社交網路上的能見度就被抬舉成為一種正向的、可欲求的目標，這鼓舞了青少年將自身形象視為是一種「品牌」，將自身打造成為一種「創業性的自我」（entrepreneurial self），不管是在私領域和專業領域中，受到這種創業性精神的召喚而驅動自我與自身的行為，在競爭市場中以獲取成功為目標（Bröckling, 2015）。而為了塑造這種個人品牌，需要不斷地在受歡迎的社群媒體上生產與製作內容以尋求最大的可見度，尤其是在以視覺性為主、最能吸引眾人目光的社群媒體管道，如Instagram（Fioravanti et al., 2020），對於汲汲營營於爭取競爭性曝光的作為，最主要的挑戰和任務便是在「形塑自身」（*making oneself*）而非「成為自己」（*becoming oneself*）（Bauman & Lyon, 2013, p. 34）。

然而，為了在社群媒體上競爭網路聲量而積極打造出來的自我與品牌，可能讓自己與真實的自我越益遙遠；而透過競爭性的曝光並期待自己成為網路名人的本質仍是有利可圖，更讓自己為名、為利所束縛。誠如楊洲松（2018，頁7）所言，「此種透過網路媒體再現的真實，其實已經不是真實，其『本真性』（authenticity）令人存疑」。

三、可見度的追求造成了雙重束縛

一方面，基於害怕被排擠、忽略和流放，可見度已是一種當代個體「不能不要」（cannot not want）的東西了（Butler & Athanasiou, 2013, p. 75），但是為了尋求認同，意味著青少年個體需要自我揭露並且同時努力對付那些規範著什麼才是「可行的人類主體性」（Butler & Athanasiou, 2013, p. 78），他們仍要花大量的時間去預測、揣摩、仿效和嘗試不同版本的自己，去符應那可以被網絡社群認為是「合格的」規範。而且隨著社群網絡的擴大與普及，由於擔心在社群網路上「隱身不見則意味著被剝奪掉認同」的恐懼（Brighenti, 2007, p. 329），因此青少年更需要進一步經營與提升他們在網路上的自我形象，以實現其存在的歸屬感，深怕自身的形象被同儕視為不合格，此為追求可見度的第一重束縛。

另一方面，努力於積極曝光、吸引更多人的瀏覽目光或按讚數量，則必須面對著市場競爭的原則——只有有能力的人才會獲得成功，但再多的努力也無法消除失敗的風險。為了成功，個體別無選擇只能擺盪在希望提升和恐懼下降之間的矛盾（Bröckling, 2015）。因此，為了競爭曝光，尋求自我展視（self-exhibition）者（如網紅、社群媒體重度使用者）便會主動迎合觀看者所期待的樣態，或是應觀看者的要求而展示，而成為被物化（reification）的對象，也在這樣被物化的過程中，個體無法完全掌控自身的主體性而產生了異化（alienation）的結果（楊洲松，2018，10）。這成為了追求可見度的第二重束縛。

如此一來，不管是尋求肯認還是爭取曝光，追求可見度變成了一種「雙重束縛」（double binds）（Hafermalz, 2021, p. 710）。一方面，社群媒體視覺導向科技誘使個體透過自我揭露來維繫人際網絡的親密感，但在同儕彼此之間的「參與性監視」下，青少年投入於不斷地經營自身形象以尋求同儕肯認，深怕自己不合格。另一方面，採用競爭的方式來獲得可見度，最終會增加恐懼流放的規範性影響，因為隨之而來的風險是擔憂觀看者會撤回肯認：會擔心如果人們不再關注該怎麼辦？而且為了獲得曝光而進行的競爭行為，則可能反過來被同儕疏遠，從而威脅到來自同儕的認同。此雙重束縛最終規範著個體必須精準地知道，何種主體性以及如何可以被肯認為合理、可欲

及可行的，使個體在尋求可見的同時，必然也受到規範性的束縛。

Romele等人（2017, p. 210）提醒我們這種社群媒體上的束縛，是一種「自願奴役」（voluntary servitude）的技術，它也是一個矛盾的概念，因為它代表著兩個對立的事實：人類的自由意志以及他們的一再屈服；成為自願被「物」桎梏的「人」（蔡依桃，2016，頁126）。誠如Bauman與Lyon（2013, p. 122）也引述「自願奴役」這個概念去說明當代個體與數位監控的合作：「我們可能會被『束縛』和『抓住』，但我們也會出於自己的意願『跳進』、『縱身一躍』、『衝進去』」，最終社群媒體網絡在各類監視形式的作用下，仍使個體轉而修飾自身，行使自我規訓（self-discipline）與自我抑制（self-restraint）（Manokha, 2018）。

伍、流放作為逸脫社群媒體束縛的隱喻

面對社群媒體帶給青少年的雙重束縛，如何超然地逸脫於此束縛是非常值得探究的議題。本文想進一步藉由Said¹的「流放」²概念，來做為一種另類的抗拒之道，以「對位」所提供的一種獨特自由之姿存在，帶著創造性的不和諧而活，近乎於「遊於物外」而尋求超脫束縛的可能性，免除因為追尋被關注與被看見而無可避免地陷入雙重捆綁的規範化之中。誠如Said曾言：「流亡既是個真實的情境，就我的目標而言，也是個隱喻的情境」（Said, 1997/2011, p. 105；粗體為本文所加）。因此，本文借用Said的流放觀點並將之視為一種隱喻來引申討論，梳理出流放觀點的三個面向，並申論以其解構社群媒體束縛的可能性。

一、對位的同時覺知

在流亡的隱喻中，Said（1984, pp. 185-186）曾用「對位」（contrapuntal）來描繪其流放／流亡經驗狀態的一個正面層面：

¹ 華語文書籍將E. W. Said翻譯為艾德華·薩依德，參見Said（1999/2000, 1997/2011）。

² Said是巴勒斯坦裔的美國籍公共知識份子、文化批評家與後殖民理論家。他自認為流亡者，註定要說著兩種語言，浸潤於兩種文化，過著兩種生活。這樣的生活經驗促使他提出「流放」的概念，並且受到學術界高度的關注與反思。

將「整個世界視為陌生之地」形塑出創新視野的可能性。大多數人主要知道一個文化、一個環境、一個家，流亡者至少知道兩個；這個多重視野產生一種覺知：覺知同時並存的面向，而這種覺知——借用音樂的術語來說——是對位的（contrapuntal）。對一位流放者來說，生活的習慣、新環境的表情和活動的發生，註定會與另一個環境中關於這些事物的對照。因此，新的和舊的環境兩者同時活生生、真實地發生在對位中。……流放是過著習以為常的秩序之外的生活。它是遊牧的、去中心的（decentered）、對位的；但每當一習慣了這種生活，它撼動的力量就再度爆發出來。（Said, 1997/2011, p. 21）

Said進一步強調流放者的雙重視角（double perspective）：

不以孤立的方式來看事情，在知識上而言，這意味一種觀念或經驗總是對照一種觀念或經驗，因而使得二者有時以新穎、不可預測的方式出現。（Said, 1997/2011, pp. 113-114）

不同視角所帶來兩種經驗的並置，能夠藉著比較不同的情境去思考議題，而引發更好、更涵容性的思考方式。

二、遊牧的自由之姿

值得注意的是，流放的方式並不代表完全拒絕組織或社會生活。相反地，這個流放的人利用對位的雙重視角來保持對組織生活的「之間狀態」（in-the-midst）（Hafermalz, 2021, p. 711），流放者不像一個「品牌」，因為他既不在這裡、也不在那裡，流亡者也避免被視為固定在某時某刻上的單一性主體，它在一定程度上更適合做為多元主體立場的基礎。

流放是一種「思維方式，面對阻礙卻依然去想像、探索，總是能離開中央集權的權威，走向邊緣」，這種不一直處於核心，遊牧於「之間」的「邊緣的狀態也許看起

來不負責或輕率，卻使人解放出來，不再總是小心翼翼行事、害怕攪亂計畫、擔心使同一集團的成員不悅」（Said, 1997/2011, pp. 117-118）。這種獨特自由之姿可以讓我們在邊緣看到一些新穎的事物，而這些是足跡從未越過傳統與舒適範圍的心靈所經常失去的，也帶給我們有抵制對流放的恐懼和對歸屬的相應焦慮的可能性。

三、驚奇的觀看樂趣

Said（1997/2011, p. 113）認為「流亡的樂趣，流亡有時可以提供的不同生活安排，以及觀看事物的奇異角度」，儘管這種狀態可能讓人成為邊緣人物，但這種狀態「帶有某種報償」，它讓人「富有生氣」，也「同時從流亡與邊緣性中得到一些正面的事物」，其中的樂趣就是「驚奇」。

在社群媒體網路上，不管是透過自我坦露來尋求線上認同、整飾自我形象以實現存在的歸屬感，或是汲汲營營於爭取競爭性曝光，打造個人品牌來「形塑自身」，讓i世代的青年一方面努力經營與尋求受歡迎的自我形象，一方面也同時害怕失去受歡迎所帶來的恐懼。在一面企求也一面害怕失去的同時，青年們將自己的心懸盪於空中上下起伏，在追求自我形象的可見度中眩亂反覆，在受歡迎與不受歡迎的分別心中憂惱愛樂。

Said體悟出「流放」狀態的正面層面，在於重新以新的視野來覺知眼前之物的可能性，這特別對於社群媒體時代的生命教育賦予新的啟發性意義。面對社群媒體世界帶來的雙重束縛、生命狀態的不適、自我概念建構的矛盾之時，引導青年從眩亂反覆的社群媒體世界中暫時自我流放出來、以雙重的或多重視角來重新覺知同時並存的線上與線下世界、對照並置兩種線上與線下經驗的心情感受、而不以單一、孤立的角度持續深陷於社群媒體的世界中，是社群媒體時代中教育工作者的一項重要的任務。易言之，引導青年擁有對位覺知的體驗與能力，覺察自身生命狀態與其不同可能性，已成為生命教育的重要實踐。

自願從社群媒體網路中自我流放，並非意味著將自身完全隔離於社群媒體世界中，而是在覺察生命狀態後利用對位的雙重視野，學習擁有生活於不同線上與線下生活形式「之間狀態」的能力，學習讓自己成為自己的主人——一種「成為自己」的生

命狀態，而無需為他人而不斷地「形塑自身」。易言之，以流放的思維方式，讓自己更能從容、自由地游牧於線上與線下「之間」。流放的思維所帶給個體一種活於「之間狀態」的「能力」，恰恰是蘇軾〈超然臺記〉所揭示的「遊於物之外」、「無所往而不樂」的生命狀態，也正是當代素養導向教育需要賦能學生的一項生活能力。

陸、以流放作為逸脫束縛的生命教育教學實踐

本文從Said流放觀點梳理出流放隱喻中的「對位的同時覺知」、「游牧的自由之姿」和「驚奇的觀看樂趣」之情境，以下進一步藉由Said流放觀點解構 i 世代社群媒體使用所形成的雙重束縛，並以此闡述在生命教育的教學實踐。

一、生命教育的教學實踐

生命教育的基本理念主張，「人才培育」應以「人的培育」為基礎。是以，生命教育探索的是生命的根本課題，包括人生目的與意義的探尋、美好價值的思辨與追求、自我的認識與提升、靈性的覺察與人格的統整，藉此引領學生在生命實踐上知行合一，追求幸福人生與至善境界（教育部，2021，頁77）。

2019年十二年國民基本教育正式上路，在《十二年國民基本教育課程綱要》〈總綱〉（以下簡稱總綱）中的「各教育階段核心素養內涵」融入了許多生命教育的元素，使得生命教育的理念成為各領域課綱規劃時的最高指導原則，此外，生命教育正式課程也被歸類到高中階段的綜合活動領域中（孫效智，2019，頁4）。十二年國民基本教育是以核心素養作為課程發展的主軸，核心素養不以技能與知識為限，更須培養良好的生活態度與實踐能力，成就與發展每一個孩子的才能。達成這個目標的關鍵就在於思考如何在課程中融入生命教育。尤其，國中、國小的生命教育一直比較都是以非正式或融入其他課程的方式來進行。

「生命教育議題」是總綱核心素養的重要內涵，即適合以不同程度與各種策略融入所有領域，例如語文領域、健康與體育領域、社會領域、綜合活動領域、科技領域與藝術領域等。而其融入原則，則依據各教育階段的課程需求，研發相關議題課程、教材及教學模式，鼓勵學校教師將哲學思考、人學探索、終極關懷、價值思辨及靈性

修養等融入課程，達成具備自我察覺、尊重他人、豐富生命之生命教育目標（孫效智，2019；教育部，2021）。

二、以流放為隱喻的生命教育教學實踐

以下將藉由Said流放隱喻的觀點闡述生命教育的教學實踐，共分為四面向申論之：從教師教學的「問題意識」出發；透過理論基礎來設計生命教育課程主題；發展串接學生生命經驗的「教學題材」，以促動學習興趣；引導學生體驗與知行合一的「教學方法」。

（一）從教師教學的「問題意識」出發

任何的教學實踐都應該起始於對於教學現場擁有明確的問題意識，亦即從解決教學現場的問題出發，所驅動的一連串系統性反省、批判與建構的歷程（黃俊儒，2018）。而以這樣的問題意識具體來說，應該就是「課程目標」的設定，為什麼要進行這個單元？這門課／單元的目的是什麼？希望達成什麼樣的目標？希望解決什麼樣的問題？達成這樣的目標對於個人、社會、世界會發生什麼樣的影響？類似這些問題便有許多需要教師嚴肅思考的空間。再者，每位教師所面對的學生特質、時空環境、資源條件各不相同，系統性地檢視類似的問題才能針對學生學習應機而教，此時便需要針對學生的學習心理進行了解，掌握學生的社群媒體使用狀況、情形與感受。

以社群媒體為主題的生命教育教學而論，便可設定培養學生具備分析、思辨、批判人與科技、資訊及社群媒體之關係的課程目的，期望達成學生能積極地持續探問「如何與科技更好地共存下去」的課程目標。因應這樣的課程目的與目標，教師可以在課前設計簡易調查問卷，來理解i世代社群媒體使用情形，包含學生目前在社群媒體上的使用情形（包含手機擁有情形、使用時數、何時使用、使用來做什麼事情、使用哪些不同的社群媒體平臺、家長態度、對社群媒體使用的感知等），以做為後續課程規劃與設計的基礎訊息。

（二）透過「理論基礎」來設計生命教育課程主題

在上述的課程目標設定好之後，接著應該思考要如何架構這一門課程單元，用什麼樣的理論基礎及知識觀點來支撐這個架構，課程內在的內容結構也需一致、貫通與完備（黃俊儒，2018）。

以社群媒體為主題的生命教育教學而論，在理解i世代社群媒體使用情形做為課程的問題意識起點，從Said流放隱喻的「對位的同時覺知」、「遊牧的自由之姿」和「驚奇的觀看樂趣」情境，做為理論基礎來支撐一門生命教育的課程架構，進行相關內容的累積和有方向性的持續修正。

具體而言，奠基於Said流放隱喻的生命教育所開展而來的生命教育則包含以下的教學實踐：

- 1.教學目標：引導學生超越所處困境，追尋或保持「自由」之姿的能力。
- 2.教學內容：提供學生生活經驗中具「對位的同時覺知」特徵的教學題材。
- 3.教學方法：引領學生自主參與及體驗「用不同角度觀看」的學習機會。

以下進一步逐一說明上述教學實踐的具體落實方式與其教學實踐的意涵。

（三）發展串接學生生命經驗的「教學題材」，以促動學習興趣

在確認課程的最基本骨幹之後，接下來便需要思考要填入什麼樣的血肉？選用什麼題材可以反映真實世界的概況？什麼實例可以串接學生及生活世界之間的距離？什麼情境可以激發學生的學習動機及興趣？什麼內容可以與時俱進地體現時代的脈動？這些問題都是在教學題材的發展上可以試圖解決的問題（黃俊儒，2018）。

以社群媒體為主題的生命教育教學而論，相關實例、情境與內容的教學題材發展應該契合該年段的學生社群媒體經驗，這些教學題材的選用在於呈現出當代人使用社群媒體的一種既愛又恨的「矛盾心理狀態」（Turkle, 2012/2017, p. 27）、在社群媒體上透過自我坦露來尋求線上認同（李逢堅，2018；Twenge, 2017）、甚而是一種品牌打造的「形塑自身」（Bauman & Lyon, 2013, p. 34; Bröckling, 2015），可能落入一種擺盪在希望提升和恐懼下降之間的矛盾（Bröckling, 2015），以及因為爭取曝光和尋

求可見度變成了一種「雙重束縛」（Hafermalz, 2021, p. 710），當然，也需呈現出社群媒體使用的積極面向與正面功能。不管是新聞的實際案例、相關書籍中呈現的研究案例、甚至是由教師自行發展的個案討論實例，重要的是，要能串接學生與生活經驗的距離，激發學生的學習動機。

當然，教材的發展也已經隱含著Said流放隱喻的理論基礎，教學題材的呈現在於，慢慢引導學生意識到不同社群媒體實踐實例所凸顯的優點與缺點，並學習對其進行「價值思辨」（孫效智，2019，頁30）。

（四）引導學生體驗與知行合一的「教學方法」

有了好的教學題材之後，接下來還需要找到可以讓學生有效吸收的方式。在規劃教學方法的思考上，例如：設計何種教法可以合適地表達教材的意義？規劃什麼樣的活動可以激發學生的動機，並且深化學習的層次？這些是在這個主題上值得進一步研討的問題（黃俊儒，2018）。

以社群媒體為主題的生命教育教學而論，本文的構想是，從教學方法開始具體導入Said流放隱喻的理論基礎，並以生命教育所強調的「體驗學習」與「知行合一」作為主要的教學方法，引導學生體驗到不同社群媒體實踐作為的經驗（對位覺知）、透過分組討論學習理解與欣賞不同的經驗，選取自己的可行之道。對此，教師可以採行的具體實踐如下：

1. 引導學生體驗和記錄線上與線下的對位覺知

對位覺知是Said流放隱喻中的一個重要情境，其發展自音樂學中對位法³的概念。Said用它來說明流亡者的被流放經驗，能覺知同時並存的不同經驗，從而有並置兩種不同經驗的機會，不以孤立方式來看待事情。藉由並置雙重視角所帶來的兩種經驗，能夠藉此比較不同的情境去思考議題，而引發更好、更涵容性的思考方式。

³ 對位法是復調音樂的寫作技法。對位法是在音樂創作中使兩條或者更多條相互獨立的旋律同時發聲並且彼此融洽的技術，即根據一定的規則以音對音，將不同的曲調同時結合，從而使音樂在橫向上保持各聲部本身的獨立與相互間的對比和連繫，在縱向上又能構成和諧的效果。

上述Said的流放隱喻和Twenge的建議，對於教師教學方法提供了一項很好的啟示。動之以情的體驗活動是施展生命教育的良好教學方式之一。教師可透過創意性的活動設計，邀請青少年階段學生實際體會在一段時間內暫時脫離社群媒體的生活經驗，這種斷離社群媒體的生活經驗對於i世代孩子可能從未經驗過，即便經驗過也是在未經引導而充滿焦慮與不適的狀態中熬過。因為手機或沉浸在社群媒體中，「青少年追尋自我、學習獨立的歷程中的一個關鍵階段消失了：他們不再有機會練習獨立面對世界的挑戰，不再有機會體驗沒有人可依靠、必須自己負責的意識」（Turkle, 2012/2017, p. 15）。而在社群媒體研究中，學者也建議，「想改善心理健康，其實有一個簡單又不花錢的方法：放下手機，找其他事情做」（Twenge, 2017, p. 137）。因此，活動的設計不在於僅僅是讓青少年體驗社群斷線的生活，而是進而讓青少年在線下生活中「創造」實際的接觸互動，例如與家人一起外出活動、約久未見面的朋友實際碰面。接著，可以採用「分組合作學習」的教學活動，透過學生喜歡的分組競爭機制，讓學生共同督促與激勵，選拔並獎勵線下活動達成率最高的小組。

上述活動的實際生活接觸互動，在於生產出不同於i世代熟悉而身陷其中的網路互動與體驗，讓他們有機會去用不同的角度觀看。因此，這個新角度的觀看，便需要教育者格外花費心思去設計與引導，讓青少年從暫時擺脫手機和社交媒體後，透過觀察和記錄虛擬與現實社交網絡各自的優點與侷限，進而以一種「對位方式」去比較這兩種不同社交網絡的生活經驗，經由教師引導發現流放於虛擬社群媒體外時所能體驗的驚奇感受或新事物，重新去發現生活中新奇的「不和諧音」，最後還能學習生活於這種對位中，清楚意識到線上與線下的社交狀態。

2. 學生分享、並置及思考線上與線下的對位覺知

教師除了要能引導學生從中體察和記錄兩種（線上、線下）經驗所帶來的不同感受與改變，有意識地讓青少年「並置」這兩種不同生活經驗與實際的感受外，接著還可以採取小組分享的方式，針對他們暫時斷離社群媒體之後自己與家人、朋友、自己（自我、學習、睡眠、感覺）相處互動時的差異，進行分享，例如：實際在真實世界與家人、朋友相處時自己從中的感受、自己學習與睡眠狀態的變化等不同面向。

重要的是，學生有機會「分享、講出」他們在線上與線下的對位覺知和驚奇感受或新事物，有機會「認知」到不同同學的多元經驗，能「並置」自己的線上與線下經驗；同時，也需要教師扮演引導者的角色，引導學生學習（哲學）「思考」，運用思考的知識、情意、態度與技能來思考社群媒體的線上與線下經驗，從而讓學生可能的「孤獨感」與「真實性」有一種獲得共鳴與（被）理解的機會。開始對於「人為何而活？」（孫效智，2019，頁25）的人生之間有所意識與思考，引導學生探索「我生處在社群媒體科技的世代中，要為何而活？」的問題。

3. 發展學生自屬的社群媒體作息表，交融線上與線下的「之間」狀態

教師的角色在於，透過學生的經驗分享中適當引導學生認知到社群媒體使用的各種層面的影響，以及思考「自己應該要如何使用社群媒體？」（對應於「人應如何而活？」的問題），透過學習單的設計，開始讓學生著手設計適切於自己的社群線上使用時間數量、時段、使用態度、及自己的核心信念，同時，也要包含線下社交互動的規劃與安排（可分為每天／週／月不同的單位來設計）。

這份旨在打造學生專屬於自己的「社群媒體使用作息表」的學習單，其重點在於引導學生在對於線上與現下社群媒體的雙重視角後，能比較不同的情境去思考議題，而引發了更好、更涵容性的思考方式。此時，教師的引導需具有「差異化教學」的精神，針對不同處境與特質的學生，教師能就其社群媒體使用作息表設計予以差異化的指導，並鼓勵學生認知個別差異、尊重個別差異、與個別差異共容；強調人與人之間彼此包容，同時尊重各自獨特性的「和而不同」。

再者，教師可以引導學生能對於社群媒體採取「之間狀態」的認知與勇氣，依照自己的需求與步調而游牧於線上與線下社群媒體「之間」的狀態，帶給學生有抵制對流放的恐懼和對歸屬的相應焦慮的可能性。上述的活動設計也在讓學生探詢生命教育人生三問中的第二個問題「人應如何而活？」（孫效智，2019，頁27），在社群媒體的網路世界中，探問「我應如何在生活中使用社群媒體？」

4. 啟動知行合一的自主學習歷程

生命教育內涵是知行兼具的。暫時性斷離社群媒體的活動設計，並非要青少年完

全拒絕社交媒體網絡，而是透過教學活動而從斷離社群媒體的社交生活經驗中拓展新的學習經驗，讓學生意識到他們實際上要「比想像中的還要自由」（Martin, 1988, p. 10），並引導學生有勇氣遊牧於「之間」的邊緣狀態、不過度固著於任一端的自我作主的能力，能學習遊於物（社群網絡）外，而不為物所縛。當然，這些議題的意義也不只是知性的，它們還有很深的實踐意涵，與一個人將成為怎樣的人、作怎樣的抉擇，密切相關。

因此，接下來還需要教師帶領學生針對上述所發展的學生「社群媒體使用作息表」，自訂社群媒體使用改善計畫作為「一個學期的自主學習」主題，開啟知行合一的自主學習歷程，讓學生在行動中學習自我記錄、調節與改善。具體而言，學生可能會在此歷程中嘗試不同社群媒體使用時間的分配比例、有遭遇到的問題、發現新的驚奇與收穫，以及反思與調整。以自身作為「設計思考」的主體對象，透過同理、釐清、發想、原型和驗證的歷程，形成一個不斷修正、調節與改善的循環歷程。這樣的自主學習活動設計也在讓學生探詢生命教育人生三問中的第三個問題：「如何能夠活出應活的生命？」（孫效智，2019，頁27），透過自主學習的探索歷程，幫助學生尋繹「我如何能在社群媒體中活出我自己」的一個知行合一的追問。

綜上而言，上述四項教學方法的設計，在於引導學生生命教育的學習，從「知」（知道不同社群媒體實踐的實例）到「行」（體會斷線的線下生活，與他人實際互動的真實經驗），再進而到新一輪的「知」（了解不同同學的線上與線下生活經驗）與「行」（打造自己的社群媒體使用作息與信念），帶入生命教育的「知行合一」。

柒、結論

面對在網際網路中成長，更透過社群媒體呼吸的i世代，使用Instagram、Facebook、YouTube、LINE或其他直播平臺，已是現代青少年的生活日常。從臺灣的調查數據可見，社群媒體的使用率與年齡成反比，年齡越輕者使用率越高，特別是臺灣兒少平均10歲就擁有了自己的手機，七成二使用社群軟體的兒少自認很依賴網路，而社群網絡大量使用更與焦慮和憂鬱的成長趨勢相關聯，這使得處於青少年前、中期

的兒少族群的社群媒體使用的議題，成了生命教育研究不得不重視的課題。

當代的社群媒體科技讓i世代的青少年處於一個將自身存在予以視覺化的時代中，一方面好奇地在社群網絡中窺視他人的數位痕跡，一方面也不得不自我揭露以換取社交網絡中的親密感與歸屬感，甚至吸引誘使人們自願性地參與於自身監視之中，讓自己同時成為監視者，也是被監視者。透過對於社群媒體上可見度的理論觀點，我們更能夠理解i世代青少年在社群網絡上的錯失恐懼症狀、害怕被排擠、需要得到肯定與尋求來自同儕的社會認同；同時我們也可能理解受到個人主義和消費主義所鼓舞而生的「創業性自我」，正驅動著青年汲汲營營於爭取競爭性曝光來行銷自我與形塑自身（*making oneself*）。只不過，不管是尋求存在性肯定或是爭取競爭性曝光，這些在社群媒體網絡上的形象努力終究帶給他們一種「雙重束縛」，讓他們主動將自身的主體性臣服於尋求同儕與網民認可的規範中，這種「自願奴役」可能已經造成他們越益遠離真實的自我，產生自我認同的危機。

為了回應追求社群媒體可見度所致的雙重束縛，本文藉用Said的「流放」作為一種隱喻，來思索一種另類的抗拒之道。以「對位」所提供的一種獨特自由之姿存在，尋求生活中驚奇而帶創造性的不和諧，近乎於「遊於物外」而尋求超脫束縛的可能性，免除因為追尋被關注與被看見而無可避免地陷入雙重綑綁的規範化之中。再進一步從「流放」的隱喻，開展生命教育中的教學實踐，以引導學生超越所處困境，追尋或保持「自由」之姿的能力，作為教學目標；以提供學生生活經驗中具「對位的同時覺知」特徵的教學題材，作為教學內容；以引領學生能自主學習及體驗「用不同角度觀看」的學習機會，作為教學方法。透過引導學生體驗上線與下線的對位覺知，重新去發現真實互動生活中的驚奇「不和諧音」，鼓勵學生有勇氣地遊牧於虛擬與現實「之間」的邊緣狀態，讓他們意識並體會到他們「比想像中還要自由」的事實。

當然，上述引申自Said「流放」概念而來的生命教育教學實踐構想，還有待教育實務工作者共同實踐並且給予回饋，期勉教育工作者一齊共同勉勵，本文的目的無非如同本文啟首引述美國學者Twenge的期許：

……如果能夠瀟灑擺脫經常黏著不放的手機，抖落名為恐懼的沉重披風，他

們（i 世代）仍然可以展翅高飛。而我們都會在一旁看著，為他們加油吶喊。

（Twenge, 2017, p. 364）

與Twenge不同的是，身為教育工作者的我們，不會只是在一旁看著學生加油吶喊。身為生命教育的實踐者，我們當引導學生，與他們一起理解社群媒體的束縛，一起體驗「流放」隱喻所帶來的「遊於物外」的生命狀態。

參考文獻

- 王俊斌（2018）。網紅世代的自主學習：在展現自我與智慧學習之間。*教育研究月刊*，**296**，34-46。doi:10.3966/168063602018120296003
- 【Wang, C.-P. (2018). Can internet celebrity be a self-regulated learner? Inquiry between “broadcast yourself” and intellectual learning. *Journal of Education Research*, 296, 34-46. doi:10.3966/168063602018120296003】
- 王紹蓉（2020）。監視液態性、手機可供性：行動社群族裔隱私與窺視。*傳播與社會學刊*，**54**，127-159。
- 【Wang, S.-S. (2020). Liquid surveillance and smartphone affordance: Watching and being watched in mobile social networks. *Communication & Society*, 54, 127-159.】
- 李逢堅（2018）。真真假假，假假真真：青少年認同與社群網路使用研究取向之研究。*教育研究月刊*，**296**，14-30。doi:10.3966/168063602018120296002
- 【Lee, F.-C. (2018). Virtual is real, real is virtual: The study on the research approaches of adolescent identity and the online social media use. *Journal of Education Research*, 296, 14-30. doi:10.3966/168063602018120296002】
- 兒童福利聯盟（2018）。**2018 年兒少直播現象與影響調查報告**。取自 <https://www.children.org.tw/research/detail/68/1332>
- 【Child Welfare League Foundation R.O.C. (2018). *2018 survey report on the phenomenon and influence of using live streaming by children and youth*. Retrieved from [https://](https://www.children.org.tw/research/detail/68/1332)

www.children.org.tw/research/detail/68/1332】

兒童福利聯盟（2019）。2019 兒少使用社群軟體狀況調查報告。取自 https://www.children.org.tw/publication_research/research_report/726

【Child Welfare League Foundation R.O.C. (2019). 2019 survey report on the use of social software by children and adolescents. Retrieved from https://www.children.org.tw/publication_research/research_report/726】

林志哲、林敬堯（2020）。淺談青少年的錯失恐懼症及改善策略。臺灣教育評論月刊，9（5），68-71。

【Lin, C.-C., & Lin, C.-Y. (2020). An analysis of the fear of missing out and improvement strategies of teenagers. *Taiwan Educational Review Monthly*, 9(5), 68-71.】

唐雅陵（2021，6月19日）。巴西調查：6成年輕人因疫情過度使用社群媒體。中央通訊社。取自 <https://www.cna.com.tw/news/aopl/202106190018.aspx>

【Tan, Y.-L. (2021, June 19). Brazil survey: 60% of young people use social media excessively due to the epidemic. *Central News Agency*. Retrieved from <https://www.cna.com.tw/news/aopl/202106190018.aspx>】

孫效智（2019）。生命教育的哲學基礎。教育部生命教育全球資訊網。取自 <https://life.edu.tw/zhTW2/node/435>

【Sun, H.-C. (2019). The philosophical foundation of life education. *Life Education of MOE*. Retrieved from <https://life.edu.tw/zhTW2/node/435>】

財團法人台灣網路資訊中心（2020）。2020 台灣網路報告。取自 https://report.twnic.tw/2020/assets/download/TWNIC_TaiwanInternetReport_2020_CH.pdf

【Taiwan Network Information Center. (2020). 2020 Taiwan internet report. Retrieved from https://report.twnic.tw/2020/assets/download/TWNIC_TaiwanInternetReport_2020_CH.pdf】

教育部（2020，2月10日）。研究顯示青少年過度上網恐引發心理健康問題。教育部電子報，909。取自 https://epaper.edu.tw/windows.aspx?windows_sn=23120

【Ministry of Education. (2020, February 10). Excessive internet use in teens may lead to

- mental health problems. *Ministry of Education Newsletter*, 909. Retrieved from https://epaper.edu.tw/windows.aspx?windows_sn=23120】
- 教育部（2021）。十二年國民基本教育課程綱要：國民中小學暨普通型高級中等學校——議題融入說明手冊。取自 <https://life.edu.tw/zhTW2/node/856>
- 【Ministry of Education. (2021). *Curriculum guidelines of 12-year basic education: Issues integration instruction manual for primary and secondary schools*. Retrieved from <https://life.edu.tw/zhTW2/node/856>】
- 曾小融、林志哲（2019）。淺談青少年與社群媒體上的從眾現象。《臺灣教育評論月刊》，8（7），112-116。
- 【Tseng, H.-J., & Lin, C.-C. (2019). A brief analysis of adolescents' conformity on social media. *Taiwan Educational Review Monthly*, 8(7), 112-116.】
- 黃俊儒（2018）。教學與研究的雙螺旋：通識教育教學行動研究之實踐面向。《教育研究月刊》，286，51-64。doi:10.3966/168063602018020286004
- 【Huang, C.-J. (2018). The double-helix of teaching and research: Practicing action research in general education. *Journal of Education Research*, 286, 51-64. doi:10.3966/168063602018020286004】
- 楊洲松（2018）。網紅文化及其教育省思。《教育研究月刊》，296，4-13。doi:10.3966/168063602018120296001
- 【Yang, C.-S. (2018). Internet celebrity culture and its implications on education. *Journal of Education Research*, 296, 4-13. doi:10.3966/168063602018120296001】
- 蔡依桃（2016）。人／物共構之社群媒體人際監控與抵抗——以 Facebook 為例（未出版之碩士論文）。國立政治大學，臺北市。
- 【Chuah, I-T. (2016). *Co-construction of social media interpersonal surveillance and resistance in Facebook* (Unpublished master's thesis). National Chengchi University, Taipei, Taiwan.】
- 鄭勝耀（2018）。網紅文化的教育社會學想像。《教育研究月刊》，296，47-59。doi:10.3966/168063602018120296004

- 【Cheng, S.-Y. (2018). The imagination from sociology of education on internet celebrity. *Journal of Education Research*, 296, 47-59. doi:10.3966/168063602018120296004】
- Said, E. W. (2000). 流亡・回憶・再現——薩依德書寫薩依德（單德興，譯）。收錄於彭懷棟（譯），*鄉關何處*（頁 9-30）。臺北縣：立緒。（原著出版於 1999 年）
- 【Said, E. W. (2000). Exile. Memories. Representations—Said in the writing of Said (T.-H. Shan, Trans.). In H.-T. Peng (Trans.), *Out of place: A memoir* (pp. 9-30). Taipei County, Taiwan: New Century. (Original work published 1999)】
- Said, E. W. (2011). 知識分子論（第三版）（單德興，譯）。臺北市：麥田。（原著出版於 1997 年）
- 【Said, E. W. (2011). *Representations of the intellectual: The 1993 Reith lectures* (3rd Ed.) (T.-H. Shan, Trans.). Taipei, Taiwan: Rye Field. (Original work published 1997)】
- Turkle, S. (1998). 虛擬化身：網路世代的身分認同（譚天、吳佳真，合譯）。臺北市：遠流。（原著出版於 1997 年）
- 【Turkle, S. (1998). *Life on the screen: Identity in the age of the internet* (T. Tan & C.-C. Wu, Trans.). Taipei, Taiwan: Yuan-Liou. (Original work published 1997)】
- Turkle, S. (2017). 在一起孤獨：科技拉近了彼此距離，卻讓我們害怕親密交流？（洪世民，譯）。臺北市：時報文化。（原著出版於 2012 年）
- 【Turkle, S. (2017). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other* (S.-M. Hung, Trans.). Taipei, Taiwan: China Times. (Original work published 2012)】
- Albrechtslund, A. (2008). Online social networking as participatory surveillance. *First Monday*, 13(3). doi:10.5210/fm.v13i3.2142
- Bauman, Z., & Lyon, D. (2013). *Liquid surveillance: A conversation*. Cambridge: Polity Press.
- Boer, M., Stevens, G. W. J. M., Finkenauer, C., & van den Eijnden, R. J. J. M. (2021). The complex association between social media use intensity and adolescent wellbeing: A

- longitudinal investigation of five factors that May affect the association. *Computers in Human Behavior*, 128, 107084. doi:10.1016/j.chb.2021.107084
- Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2020). Decrease of well-being and increase of online media use: Cohort trends in German university freshmen between 2016 and 2019. *Psychiatry Research*, 290, 113110. doi:10.1016/j.psychres.2020.113110
- Brighenti, A. (2007). Visibility: A category for the social sciences. *Current Sociology*, 55(3), 323-342. doi:10.1177/0011392107076079
- Bröckling, U. (2015). *The entrepreneurial self: Fabricating a new type of subject*. London: Sage.
- Butler, J., & Athanasiou, A. (2013). *Dispossession: The performative in the political*. Combright: Polity Press.
- Chou, H.-T. G., & Edge, N. (2012). “They are happier and having better lives than I am”: The impact of using Facebook on perceptions of others’ lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 15(2), 117-121. doi:10.1089/cyber.2011.0324
- Elsayed, W. (2021). The negative effects of social media on the social identity of adolescents from the perspective of social work. *Heliyon*, 7(2), e06327. doi:10.1016/j.heliyon.2021. e06327
- Fioravanti, G., Probst, A., & Casale, S. (2020). Taking a short break from Instagram: The effects on subjective well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(2), 107-112. doi:10.1089/cyber.2019.0400
- Gerlitz, C., & Helmond, A. (2013). The like economy: Social buttons and the data-intensive web. *New Media & Society*, 15(8), 1348-1365. doi:10.1177/1461444812472322
- Hafermalz, E. (2021). Out of the Panopticon and into Exile: Visibility and control in distributed new culture organizations. *Organization Studies*, 42(5), 697-717. doi:10.1177/0170840620909962
- Ivie, E. J., Pettitt, A., Moses, L. J., & Allen, N. B. (2020). A meta-analysis of the association between adolescent social media use and depressive symptoms. *Journal of Affective*

- Disorders*, 275, 165-174. doi:10.1016/j.jad.2020.06.014
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D.-S., Lin, N., ... Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PloS One*, 8(8), e69841.
- Lyon, D. (2010). Liquid surveillance: The contribution of Zygmunt Bauman to surveillance studies. *International Political Sociology*, 4(4), 325-338.
- Manokha, I. (2018). Surveillance, panopticism, and self-discipline in the digital Age. *Surveillance & Society*, 16(2), 219-237. doi:10.24908/ss.v18i4.13776
- Martin, R. (1988). Truth, power, self: An interview with Michel Foucault. In L. Martin, H. Gutman, & P. Hutton (Eds.), *Technologies of the self: A seminar with Michel Foucault* (pp. 9-15). Amherst, MA: University of Massachusetts Press.
- Romele, A., Gallino, F., Emmenegger, C., & Gorgone, D. (2017). Panopticism is not enough: Social media as technologies of voluntary servitude. *Surveillance & Society*, 15(2), 204-221. doi:10.24908/ss.v15i2.6021
- Royal Society for Public Health. (2017). #StatusOfMind: Social media and young people's mental health and wellbeing. Retrived from <https://www.rsph.org.uk/our-work/campaigns/status-of-mind.html>
- Said, W. (1984). Reflections on exile. In E. W. Said (Ed.), *Reflections on exile and other essays* (pp. 173-186). London: Granta Publications.
- Sales, N. J. (2016). *American girls: Social media and the secret lives of teenagers*. New York: Vintage.
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy – and completely unprepared for adulthood – and what that means for the rest of us*. New York: Atria Books.
- Wang, J.-L., Gaskin, J., Rost, D. H., & Gentile, D. A. (2018). The reciprocal relationship between passive social networking site (SNS) usage and users' subjective well-being. *Social Science Computer Review*, 36(5), 511-522. doi:10.1177/0894439317721981

Wang, K., Frison, E., Eggermont, S., & Vandebosch, L. (2018). Active public Facebook use and adolescents' feelings of loneliness: Evidence for a curvilinear relationship. *Journal of Adolescence*, 67, 35-44. doi:10.1016/j.adolescence.2018.05.008

Binds and Exile: The Life Education Practices for the Use of Social Media by iGeneration

Hung-Chang Chen*

Abstract

Contemporary social media technology has brought the iGeneration into an era of visualizing their own existence, inducing them to participate in their visibilizing practices voluntarily. However, whether seeking existential recognition or competing for exposure, it eventually brings individuals a sort of “double binds,” which make individuals’ subjectivity voluntarily subject to the norms considered reasonable, desirable, and viable. In response to this problem, this article, through literature analysis, draws from Edward W. Said’s “exile” metaphor as an alternative way of resistance. It further develops the teaching practice of life education from the concept of exile. It takes guiding students to transcend the predicament and pursue or maintain their “freedom” as the teaching goal; providing materials characterized of “contrapuntal and simultaneous awareness” in students’ life experience as teaching content; guiding students to be able to self-directed learning and experience “seeing from different perspectives” as teaching methods. This paper makes contribution to providing new theoretical perspectives and teaching practice for life education practice in the era of social media.

Keywords : iGeneration, social media, double binds, exile, Edward W. Said

* Hung-Chang Chen: Assistant Professor, Department of Educational Management, National Taipei University of Education

Manuscript received: Dec. 1, 2021; Accepted: Aug. 26, 2022