

投稿類別：教育類

篇名：探討 TikTok（抖音）對台灣青少年的影響

作者：

賴暄蓉 私立曉明女中 二年級 丁班 普通科
趙婉君 私立曉明女中 二年級 乙班 普通科
石祐瑄 私立曉明女中 二年級 丙班 普通科

指導老師：

官淑雲
賴維真

壹、前言

一、研究動機

近年來，隨著全球數位科技的快速發展，社交媒體平台如 TikTok（抖音）已成為青少年生活中重要的一部分。TikTok（抖音）作為一種結合娛樂和社交功能的短影音平台，吸引世界各地的青少年使用者，成為他們社交互動和獲取資訊的主要途徑(Verduyn et al., 2017)。根據《Digital 2023: Global Overview》的數據顯示，TikTok（抖音）在全球的使用者數量持續增加，尤其是青少年群體中，成長速度驚人(DataReportal, 2023)。儘管 TikTok（抖音）其豐富的多媒體內容能夠提供大量知識性資源，過度使用卻可能對青少年的學業成績和專注力產生負面影響(Maftei & Diaconu-Gherasim, 2023)。此外，TikTok（抖音）上的娛樂內容多樣且更新頻繁，容易讓青少年沉迷於無限滾動的短影音中，進而影響其時間管理和學習表現。因此，如何在利用 TikTok（抖音）進行教育的同時避免其潛在的負面影響，已成為全球教育工作者和家長需要共同面對的重要課題。

已有研究探討了 TikTok（抖音）在青少年學習中的正面與負面影響，但大多數研究偏重於特定國家的青少年群體，對於台灣青少年的使用情況和影響的研究仍相對有限。因此，本研究針對台灣 13 至 19 歲青少年群體進行問卷調查，探討他們在 TikTok（抖音）平台上的使用情況為何？以及 TikTok（抖音）對他們在教育上、時間管理與學業表現、社交互動與行為、心理影響以及隱私與安全意識六大層面的影響為何？本研究將會逐一探討。

二、研究目的

- （一）探討台灣青少年在 TikTok（抖音）平台上的使用情況
- （二）了解 TikTok（抖音）對台灣青少年教育上以及時間管理與學業表現的影響
- （三）探究 TikTok（抖音）對台灣青少年社交互動與心理及隱私安全意識的影響
- （四）提出對學生、家長與學校的因應策略

貳、文獻探討

以下先探討 TikTok（抖音）的崛起，進而了解台灣青少年使用情況，再探究台灣與國際上相關 TikTok（抖音）的文獻，針對青少年心理與社會行為、隱私與安全、學習行為與成效以及對教育與學習環境等不同層面的影響。

一、TikTok（抖音）的崛起

TikTok（抖音）作為一個分享短影音的社交媒體平台，自 2016 年由中國公司字節跳動推出以來，迅速成為全球最具影響力的社交平台之一，尤其廣受兒童與青少年族群的關注與使用。其核心功能是讓用戶創作和分享長度在 15 至 60 秒之間的短影音。Herrman (2016)

指出 TikTok (抖音) 憑藉人性化的操作介面、強大的推送算法和多樣化的創意工具，成功吸引了全球年輕用戶，成為他們表達創意、互動交流和消磨時間的重要平台。

特別是對於 8 至 12 歲的兒童群體，雖然未達到 TikTok (抖音) 法定使用年齡的 13 歲，但他們仍然是平台的主要用戶之一。這一群體，通常被稱為介青少年(tweens)，逐漸進入社交媒體的世界。相比其他平台，TikTok (抖音) 的視覺和聽覺吸引力以及快速消費的內容模式，使其在這一群體中比 Snapchat、Instagram 和 Facebook 更具吸引力。Demeulenaere et al (2020)調查顯示，多達 44%的 6 至 12 歲兒童定期使用 TikTok (抖音) 觀看內容。

Herrman (2016)指出 TikTok (抖音) 的迅速崛起歸因於其前身 Musical.ly。Musical.ly 專注於開發年輕用戶熱衷的影片，並於 2018 年與 TikTok (抖音) 合併，進一步擴大了其全球影響力，尤其在年輕族群中大受歡迎。Boyd (2010)也表示 TikTok (抖音) 的架構設計主打讓用戶快速的創作和觀看，並利用個性化推送算法，根據用戶的觀看歷史和喜好推薦影音，這使得平台更加吸引用戶，特別是年輕族群已成為 TikTok 短影音的主要用戶。

二、台灣青少年使用 TikTok (抖音) 的現況

根據李佳靜(2023)的研究，台灣青少年每天花費 1.5 至 3 小時觀看 TikTok 短影音，這些內容因多樣且吸引人而讓青少年容易沉浸其中。此外，根據張瑞斌(2024)的研究，台灣青少年在 TikTok (抖音) 上的使用習慣反映了文化背景對其行為的影響。低自尊的青少年更容易沉迷於 TikTok (抖音) 內容，並試圖透過社交媒體獲得情感滿足和群體認同，這可能增加他們的心理壓力。而高自尊的青少年則傾向於創作短影音內容，這與亞洲文化中強調創造力和自我表達的趨勢相符。邱家皇(2024)研究指出，TikTok (抖音) 對台灣青少年的學業表現具有雙重影響。一方面，它能激發學習興趣；另一方面，過度使用可能削弱傳統學習環境中的學業專注力。青少年的社交自我效能也受到 TikTok (抖音) 的影響，特別是在虛擬互動過程中，可能加劇其社交隔離感。

三、TikTok (抖音) 對青少年心理與社會行為的影響

Dienlin 與 Johannes (2020)對過去 30 年間青少年使用數位技術與幸福感之間的關係進行了綜合研究，結果顯示數位技術對幸福感的影響具有多面性。像 TikTok (抖音) 這樣的平台可以幫助青少年建立有意義的社交網絡和提供情感支持，從而增強幸福感和心理健康 (Verduyn et al., 2017)。然而，頻繁使用 TikTok (抖音) 等社交平台也可能影響青少年的心理健康，特別是當他們過度關注點讚數和外界評價時，這可能導致心理和社會問題的潛在誘因，例如焦慮、抑鬱和孤立感或對自我形象的不滿(Maftei & Diaconu-Gherasim, 2023)。

Valkenburg et al (2017)研究指出，由於文化差異，西方和亞洲青少年在使用 TikTok (抖音) 等社交媒體時面臨的挑戰與影響有所不同。西方青少年通常強調自我表現與自主性，因此更傾向於展示個人創意和個性化的內容，並積極地與朋友互動。然而，這也可能導致

他們過度關注外界對自我形象的評價，進而影響自尊心。此外，Booker et al (2015)研究結果提出，社交媒體上流行的比較文化可能使青少年產生社會焦慮，並對自己的外貌和生活品質產生不切實際的期待。由此可知，使用 TikTok（抖音）社交平台，對青少年心理與社會行為上的影響，因人而異且呈現出文化背景上的差異。

四、TikTok 對青少年隱私與安全的影響

TikTok（抖音）被視為是一個網絡化的公共空間，通常會引發大眾對兒童安全與隱私保護的擔憂。De Leyn et al (2021)對 8 到 12 歲的青少年使用 TikTok（抖音）的隱私風險進行了深入探討。其研究指出，TikTok（抖音）作為一個短影音分享平台，儘管提供了創建內容和表達自我的機會，但其開放性和匿名性同時也帶來了隱私風險。研究通過 20 個半結構化(semi-structure)訪談，探討了比利時家庭中青少年和家長對隱私管理的不同看法。家長普遍擔心青少年過早參與社交媒體會導致個人隱私洩露，特別是在忽視了網路可追溯性。這些結果與 Maftai 與 Diaconu-Gherasim (2023)的研究一致，指出青少年在社交媒體上過度曝光與不當管理個人隱私會增加他們的社交焦慮和心理困擾。此外，儘管有些青少年會主動管理隱私設置，如將內容設為僅自己可見，但家長對孩子是否具備足夠的隱私保護能力仍然心存疑慮(De Leyn et al., 2021)。此類差異顯示家長與青少年在隱私與自主性上的不同理解，也突顯在數位環境下平衡隱私與安全的挑戰性。

五、TikTok（抖音）對教育與青少年學習成效的正負面影響

（一）正面影響

隨著數位學習的普及，TikTok（抖音）在教育領域的應用受到更多教育工作者的關注。Zeng 與 Abidin (2021)研究指出，透過 TikTok 短影音傳遞教育性內容，可有效促進學生的學習動機與知識吸收，因為此類型的短影音將抽象概念具體化，特別是對視覺與聽覺型學習者來說，能增強對內容的專注力並提高學習成效。Feijoo et al (2023)研究亦說明，TikTok 短影音的視覺和聽覺刺激能有效提高學生的專注力並促進知識吸收，教師可善用 TikTok（抖音）的多媒體功能來設計具吸引力的教學活動，提升學生學習動機。

（二）負面影響

TikTok（抖音）的推送演算法，是根據使用者的喜好與興趣以及在平台上的行為，推送給用戶自身較關注的內容，以提高平台使用者的依賴性，但長期觀看片段式資訊會削弱青少年的注意力，影響其學業專注度(De Leyn et al., 2021)。李佳靜（2023）研究中也說明過度依賴短影音教學可能會削弱學生的專注力和批判性思維。特別是西方國家對於青少年使用數位媒體的限制較為寬鬆，過度使用媒體更可能導致時間管理和專注力問題(Przybylski & Weinstein, 2017)。因此，未來的教學設計應考慮如何平衡短影音平台的使用與深度學習需求，以確保學生能夠在娛樂與教育之間取得適當的平衡。

此外，Feijoo et al (2023)特別指出，TikTok（抖音）傳遞的健康相關內容常包含錯誤或誤導性信息，對青少年的認知和判斷力構成潛在風險。這造成了家長和青少年對平台內容的準確性持懷疑態度，顯示對該資訊來源缺乏信任。因此，對青少年資訊教育學習上，更需要加強媒體素養教育這一環，以幫助青少年應對虛假信息的挑戰。

綜上所述，TikTok（抖音）對青少年的心理、社交行為及學習等多方面產生了影響。儘管其有助於激發學習動機和社交連結，但也存在學業專注力下降和隱私風險等問題，凸顯了加強媒體素養教育的重要性。

參、研究方法

一、研究方法

（一）文獻分析法(Document Analysis)：在文獻分析方面，研究通過系統性地收集並分析國內外相關資料，深入理解 TikTok（抖音）對全球青少年學習與行為的影響。研究資料來源多樣化，包括國際期刊文章及學位論文，分析過程包括閱讀與篩選與研究問題相關的文獻，描述其研究方法與結果，並依據主題、研究方法和影響因素進行分類。

（二）調查法(Questionnaire Survey)：本研究採用調查法，問卷設計依據國際相關文獻的研究結果，並進一步調整以對應台灣青少年的社會文化背景，探討他們在使用 TikTok（抖音）的行為與感受。問卷調查對象，聚焦於台灣 13 至 19 歲的青少年，問題設計涵蓋從學習行為到心理影響等多個面向，並對蒐集的資料進行量化分析與探究，以了解台灣青少年的數位使用行為與影響。問卷設計流程步驟說明如下，首先，問卷共分為七個部分，涵蓋填答者基本資料、TikTok（抖音）使用情況、教育影響、時間管理與學業表現、社交互動與行為、心理影響及隱私與安全意識；其次，採用 Likert 五點量表（1= 非常不同意，5= 非常同意）來量化填答者的行為與態度；接著，進行小規模的預測調查(pilot study)以檢驗問卷的可行性與信效度；最後，透過 Line、Instagram 與 Facebook 等社交平台推廣問卷，並使用 Google 表單收集資料（連結如下 <https://forms.gle/8YotkT531S4871nW6>）。

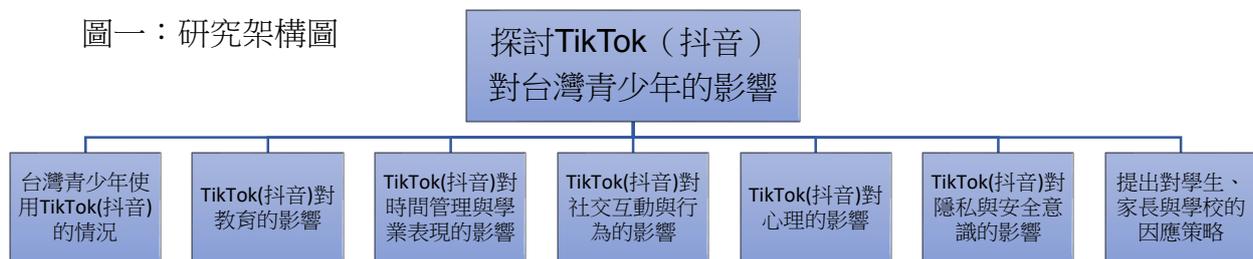
二、研究流程

本研究採用了文獻分析法與調查法兩種研究方法，系統性地探究 TikTok（抖音）對台灣青少年在不同層面上的影響。具體流程如下：

（一）文獻回顧：針對全球與台灣青少年使用 TikTok（抖音）的相關研究進行全面性分析，綜合各類文獻資料，為後續的問卷設計提供理論基礎。

- (二) 問卷設計：依據文獻回顧結果設計出適合台灣青少年的問卷，涵蓋多個面向如學習行為、隱私管理、心理影響等，並考慮台灣的社會文化背景。
- (三) 預測調查：進行小規模預測調查，檢驗問卷可行性和信效度，根據結果調整問卷。
- (四) 資料收集：透過 Line、Instagram、Facebook 等社交平台推廣問卷，使用 Google 表單收集青少年的使用行為數據。
- (五) 數據分析：對收集到的問卷進行統計分析，了解台灣青少年使用 TikTok（抖音）的行為模式，及其對學習與心理等不同層面的影響。
- (六) 結論與建議：根據數據分析結果，總結 TikTok（抖音）使用對台灣青少年的學習、心理及社交行為的影響，並提出對學生、家長與學校因應做法的建議。

三、研究架構



圖一資料來源：筆者自行繪製

肆、研究分析與結果

問卷調查中有關填答者的基本資料，包括性別、年齡、每日使用 TikTok（抖音）的時間以及是否經常創作影片。本研究調查填答者女生占 72.8%，男生占 20.7%，6.5%未提供性別資料。百分比量化結果顯示 79.3%的青少年每天使用抖音少於 1 小時，僅 7.6%使用超過 2 小時，顯示大多數青少年的使用時間有限，與學校課業等因素有關。本問卷研究分析台灣青少年使用 TikTok（抖音）的六大面向：使用情形、教育影響、時間管理與學業表現、社交互動與行為、心理影響、隱私與安全意識。採百分比，以下分析結果將「同意」與「非常同意」合併及「不同意」與「非常不同意」合併，「中立」為單獨類別，簡化數據呈現青少年的整體態度。

一、台灣青少年使用 TikTok（抖音）的情形

表一：台灣青少年 TikTok(抖音)使用情況問卷調查統計表

問題	同意	中立	不同意
1. 我每天花超過兩小時觀看 TikTok（抖音）影片。	14.2%	12%	73.3%
2. 我休息時經常使用 TikTok（抖音）。	25%	8.7%	66.3%
3. 我用 TikTok（抖音）來關注熱門內容。	31.5%	7.6%	60.9%
4. 我會定期創作並上傳自己的 TikTok（抖音）影片。	1.1%	9.8%	89.2%
5. 我喜歡看 TikTok（抖音）影片勝過其他社交媒體。	12%	16.3%	71.7%

表一資料來源：研究者繪製

問卷調查顯示多數台灣的青少年並未投入過多時間在 TikTok（抖音）平台。73.3%的填答者表示他們每天觀看 TikTok（抖音）的時間不超過兩小時，且有 66.3%的人不常在休息時使用 TikTok（抖音）。儘管如此，仍有 31.5%填答者表示他們會使用 TikTok（抖音）關注熱門話題。此外，89.2%填答者表示他們並不定期創作和上傳影片，說明大多數青少年主要是 TikTok（抖音）內容的消費者，而非創作者。至於對 TikTok（抖音）的偏好，71.7%的青少年更喜歡其他社交媒體平台上的內容，顯示 TikTok（抖音）雖然受歡迎，但並不是他們的首選娛樂平台。這與 Demeulenaere et al (2020)文獻中提到的全球趨勢一致，多數青少年主要是消費者而非創作者，但在台灣，青少年對其他平台的偏好相對更高，顯示 TikTok（抖音）的影響力在台灣青少年市場尚未完全超越其他社交媒體。

二、TikTok（抖音）對台灣青少年教育上的影響

表二：TikTok(抖音)對台灣青少年教育上的影響問卷調查統計表

問題	同意	中立	不同意
6. TikTok（抖音）幫我學習新知識，應用在學校功課。	9.8%	31.5%	58.7%
7. 我會關注 TikTok（抖音）上的教育內容創作者。	18.5%	30.4%	51%
8. 觀看 TikTok（抖音）的教育影片會激發學習動機。	12%	27.2%	60.9%
9. TikTok（抖音）增進了我對某些領域的理解。	39.1%	25%	32.6%
10. 我在學校作業曾使用 TikTok（抖音）影片資訊。	10.9%	25%	64.1%

表二資料來源：研究者繪製

在教育影響方面，TikTok（抖音）對台灣青少年的學習支持效果似乎相對有限。調查顯示，58.7%的填答者不認為 TikTok（抖音）幫助他們學習新知識並應用於學校功課，這表示仍有多數青少年未將 TikTok（抖音）視為學習資源，同時僅有 18.5%的填答者表示會關注 TikTok（抖音）上的教育內容，過半的填答者（51%）不會主動追蹤這類內容。關於 TikTok（抖音）是否能激發學習動機，60.9%填答者持否定態度，顯示大多數青少年不認為觀看教育影片能激發學習興趣。然而，39.1%填答者認為 TikTok（抖音）增進他們對某些領域的理解，反映部分青少年可從平台中獲得特定知識。此外，64.1%填答者表示他們從未在作業中使用過 TikTok（抖音）影片中的資訊，說明在學習的應用率較低。這與文獻發現相符，例如 Feijoo et al (2023)指出，善用 TikTok（抖音）能促進學習，但其作為正式學習工具的應用仍有限，主要是因為大多數用戶將其視為娛樂平台，而非教育資源。

三、TikTok（抖音）對台灣青少年時間管理與學業表現的影響

表三：TikTok(抖音)對台灣青少年時間管理與學業表現的影響問卷調查統計表

問題	同意	中立	不同意
11. 使用 TikTok（抖音）讓我在讀書時難以專心。	45.7%	22.8%	31.6%
12. 我使用 TikTok（抖音）時常會忘了時間。	51.1%	15.2%	33.7%
13. 我頻繁用 TikTok（抖音）後，學業成績比較不好。	22.9%	32.6%	44.6%
14. 使用 TikTok（抖音）會讓我忘了寫功課。	31.5%	17.4%	51.1%
15. 考試前使用 TikTok（抖音）能幫助我放鬆紓壓。	23.9%	31.5%	44.6%

表三資料來源：研究者繪製

在時間管理與學業表現方面，研究結果顯示 TikTok（抖音）對部分台灣青少年的學習產生了影響。45.7%的填答者表示使用 TikTok（抖音）讓他們難以專心讀書，51.1%的人承認他們常常因使用 TikTok（抖音）忘記時間。然而，44.6%的填答者認為頻繁使用 TikTok（抖音）並未對他們的學業成績造成負面影響，且 51.1%的人表示儘管使用 TikTok（抖音），仍能按時完成功課。此外，23.9%的青少年認為在考試前使用 TikTok（抖音）有助於放鬆，顯示紓壓效果因人而異。這與文獻探討中的研究一致，例如李佳靜（2023）指出，長時間觀看 TikTok（抖音）可能影響學習專注力，尤其是對那些無法有效管理時間的青少年而言。

四、TikTok（抖音）對台灣青少年社交互動與行為的影響

表四：TikTok(抖音)對台灣青少年社交互動與行為的影響問卷調查統計表

問題	同意	中立	不同意
16. 我用 TikTok（抖音）跟朋友保持互動。	7.6%	16.3%	67.4%
17. 我常與朋友參與 TikTok（抖音）上的熱門話題。	20%	23.9%	52.2%
18. 看 TikTok（抖音）影片會影響我的行為或思維模式。	23.9%	22.8%	53.2%
19. 我與其他 TikTok（抖音）用戶互動時有社交連結感。	13.1%	27.2%	59.8%
20. 我會與 TikTok（抖音）的人比較，想跟他們看齊。	8.7%	15.2%	76.1%

表四資料來源：研究者繪製

在社交互動方面，本調查顯示大部分台灣青少年並未將 TikTok（抖音）視為主要的社交工具，67.4%的青少年表示不會用 TikTok（抖音）與朋友保持互動，且 52.2%不經常參與熱門話題。儘管如此，23.9%的青少年認為 TikTok（抖音）影片影響了他們的行為或思維模式。59.8%表示與其他用戶互動時沒有社交連結感，並且 76.1%的青少年不會與 TikTok（抖音）上的人進行比較，顯示其對個人認同的影響有限。這與文獻探討一致，例如 Valkenburg et al (2017)指出，社交平台雖可能影響青少年的行為和思維，但其對自我認同的影響因個體而異，並不普遍。

五、TikTok（抖音）對台灣青少年心理的影響

表五：TikTok(抖音)對台灣青少年心理的影響問卷調查統計表

問題	同意	中立	不同意
21. 使用 TikTok（抖音）讓我感到開心。	29.3%	32.6%	38%
22. 長時間無法看 TikTok（抖音），我會感到焦慮。	6.5%	13%	80.4%
23. TikTok（抖音）上的負面評論會影響我的心情。	14.2%	22.8%	63.1%
24. 花長時間在 TikTok（抖音）而非學習會感到內疚。	46.8%	20.7%	32.6%
25. TikTok（抖音）影響了我對自我的看法。	16.3%	22.8%	60.9%

表五資料來源：研究者繪製

在心理影響方面，台灣青少年對 TikTok（抖音）的情感反應呈現多樣化。29.3%的填答者表示使用 TikTok（抖音）讓他們感到開心，但 38%的人不認同這一點。80.4%的填答者不會因無法查看 TikTok（抖音）感到焦慮，顯示他們對該平台依賴度較低。63.1%的青少年表示負面評論不會影響他們的心情，而 46.8%的人則會因花過多時間在 TikTok（抖音）而非學習感到內疚。最後，60.9%的青少年表示 TikTok（抖音）未影響他們對自我的看法。與文

獻探討相比，這與 Valkenburg et al (2017)所指出的結果相符，即社交媒體對青少年心理影響存在個體差異，部分人可能受到較大影響，而其他人則不會受到明顯影響。

六、台灣青少年對 TikTok（抖音）的隱私與安全意識

表六：TikTok(抖音)對台灣青少年隱私與安全意識的影響問卷調查統計表

問題	同意	中立	不同意
26. 我會 TikTok（抖音）隱私設定來保護個資。	39.1%	32.6%	28.3%
27. 我擔心個人資料可能會被 TikTok（抖音）盜用。	51.1%	27.2%	21.7%
28. 我在 TikTok（抖音）上分享個人資訊時會很謹慎。	53.1%	19.6%	17.3%
29. 我在 TikTok（抖音）上曾目睹霸凌或負面行為。	31.7%	18.5%	48.9%
30. TikTok（抖音）對用戶的隱私和安全保護得當。	13.1%	46.7%	40.3%

表六資料來源：研究者繪製

在隱私與安全意識方面，結果顯示台灣青少年對 TikTok（抖音）的隱私保護和安全性有一定的擔憂。39.1%的填答者會使用平台的隱私設定來保護個人資料，但 28.3%的人則不會這樣做。此外，51.1%的青少年擔心個人資料會被盜用，顯示隱私風險是他們的主要關注點。53.1%的青少年在分享個人資訊時非常謹慎，而只有 13.1%的填答者認為 TikTok（抖音）的隱私保護措施得當。這與 De Leyn et al (2021)研究的結果一致，該研究指出青少年在社交媒體平台上經常面臨隱私保護的挑戰，且隱私保護意識存在不足。

伍、研究結論與建議

一、結論

（一）台灣青少年在 TikTok（抖音）平台上的使用時間有限

本研究結果顯示，大多數台灣青少年每天在 TikTok（抖音）平台上的使用時間，比起文獻中探討的其他國家相對有限，超過七成每天使用不超過兩小時，且主要作內容的消費者而非創作者。僅有少數青少年定期參與熱門話題或進行創作與上傳影片，顯示此年齡層的用戶更傾向使用 TikTok（抖音）作為娛樂消遣的平台，而非表達自我或進行社交互動的工具。這與文獻探討的全球趨勢相符，Demeulenaere et al (2020)指出，儘管青少年是 TikTok（抖音）的核心用戶群體，但其使用行為更多偏向於被動的內容消費，而非積極的內容創作或參與。Herrman (2016)同樣提到，TikTok（抖音）的用戶多數是年輕人，主要關注娛樂性內容，且使用時間受到學校課業和其他活動的限制，這也解釋了為何台灣青少年對該平台的使用時間普遍較短。

（二）TikTok（抖音）對台灣青少年的學習幫助有限

在教育方面，研究結果顯示 TikTok（抖音）對台灣青少年的學習幫助有限，大部分填答者不認為該平台有效促進學習，並且少數人關注教育創作者或應用平台上的內容來

完成作業。在時間管理與學業表現方面，超過半數的青少年表示使用 TikTok（抖音）時會忘記時間，部分人認為抖音影響了學習專注力。然而，多數青少年能在使用 TikTok（抖音）的同時完成作業，顯示出不同青少年之間在時間管理和學業表現上的差異。在教育、時間管理與學業表現方面，本研究的結論呼應了 Zeng 與 Abidin (2021) 以及李佳靜 (2023) 的研究，指出 TikTok 對學習的幫助有限，且其短影音形式可能削弱青少年的專注力。這也反映了文獻中提到的 TikTok 過度依賴娛樂功能的問題。

（三）TikTok（抖音）非台灣青少年主要的社交工具

本研究顯示，大多數台灣青少年不將 TikTok（抖音）視為其主要的社交互動平台，未與其他用戶建立深入的社交連結。儘管有部分青少年認為 TikTok（抖音）的內容影響他們的行為和思維模式，但大多數青少年並不會與平台上的其他用戶進行比較。針對隱私與安全問題，青少年也對平台持有一定的擔憂，雖然部分人會謹慎分享個人資訊，但仍質疑平台的隱私保護措施。這與文獻 De Leyn et al (2021) 提出的觀點一致，指出青少年在社交媒體上的互動往往較為表面，且隱私風險仍然是家長與青少年關心的重要議題。

二、建議

（一）對學生的建議

青少年在使用 TikTok（抖音）時應保持謹慎，特別是在分享個人資訊時，要提高隱私保護意識。應避免過度沉迷於社交媒體內容，並適當分配時間，以免影響學習和課業表現。此外，建議學生可以多關注 TikTok（抖音）上的教育內容，善用平台上的學習資源，從而將娛樂與學習相結合。

（二）對家長的建議

家長應加強與孩子的溝通，了解他們在 TikTok（抖音）上的使用情況，並引導他們正確使用社交媒體，避免過度依賴或沉迷於短影音平台。建議家長定期檢查孩子的隱私設定，並與孩子討論網絡安全問題，幫助他們提升隱私保護的意識。此外，家長應鼓勵孩子使用 TikTok（抖音）等平台作為學習工具，而非單純的娛樂工具。

（三）對學校的建議

學校應積極開展數位素養教育，幫助學生理解如何正確且負責地使用社交媒體平台。教師可引導學生探索 TikTok（抖音）上的優質教育資源，並鼓勵學生分享他們的學習成果。此外，學校可與家長合作，共同監督學生在社交媒體上的使用情況，從而確保學生的學習與生活能夠取得適當的平衡。

陸、參考文獻

- Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). Do social network sites enhance or undermine subjective well-being?: A critical review. *Social Issues Policy Review*, 11(1), 274-302. <https://doi.org/10.1111/sipr.12033>
- DataReportal. (2023, January 18). *Digital 2023: Global overview report*. Retrieved from <https://datareportal.com/reports/digital-2023-global-overview>
- Maftai, A., & Diaconu-Gherasim, L. R. (2023). The road to addiction (might be) paved with good intentions: Motives for social media use and psychological distress among early adolescents. *Journal of Children and Media*, 17(4), 538-558. <https://doi.org/10.1080/17482798.2023.2255304>
- Herrman, J. (2016, September 16). Who's too young for an app? *Musical.ly tests the limits*. *The New York Times*. <https://www.nytimes.com/2016/09/17/business/media/a-social-network-frequented-by-children-tests-the-limits-of-online-regulation.html>
- Demeulenaere, A., Boudry, E., Vanwynsberghe, H., & De Bonte, W. (2020). *Onderzoeksrapport: De digitale leefwereld van kinderen*. Mediaraven.
- Boyd, D. (2010). Social network sites as networked publics: Affordances, dynamics, and implications. In Z. Papacharissi (Ed.), *Networked self: Identity, community, and culture on social network sites* (pp. 39-58). Routledge.
- 李佳靜 (2023)。臺灣青少年使用 TikTok 的使用行為與影響。國立臺灣藝術大學廣播電視學系碩士班：碩士論文。
- 張瑞斌 (2024)。探討自尊與擬社會人際互動對抖音成癮之影響：以社群焦慮為中介變數 [The impact of self-esteem and parasocial interaction on the TikTok addiction: Social anxiety as a mediator]。臺灣師範大學管理研究所：碩士論文。 <https://doi.org/10.6345/NTNU202400299>
- 邱家皇 (2024)。抖音 TikTok 之使用對高中生在自我效能以及銳權力知覺的影響 [The impacts of using TikTok on high school students' self-efficacy and their perceptions of sharp power]。臺灣大學國家發展研究所：碩士論文。 <https://doi.org/10.6342/NTU202400131>
- Dienlin, T., & Johannes, N. (2020). The impact of digital technology use on adolescent well-being. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 22(2), 135-142. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2tdienlin>
- Valkenburg, P. M., Koutamanis, M., & Vossen, H. G. M. (2017). The concurrent and longitudinal relationships between adolescents' use of social network sites and their social self-esteem. *Computers in Human Behavior*, 76, 35-41. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.07.008>
- Booker, C. L., Skew, A. J., Kelly, Y. J., & Sacker, A. (2015). Media use, sports participation, and well-being in adolescence: Cross-sectional findings from the UK Household Longitudinal Study. *American Journal of Public Health*, 105(1), 173-179. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2013.301783>
- De Leyn, T., De Wolf, R., Vanden Abeele, M., & De Marez, L. (2021). In-between child's play and teenage pop culture: tweens, TikTok & privacy. *Journal of Youth Studies*, 1-18. <https://doi.org/10.1080/13676261.2021.1939286>
- Zeng, J., & Abidin, C. (2021). "#OkBoomer, time to meet the Zoomers": studying the memefication of intergenerational politics on TikTok. *Information, Communication & Society*, 1-23. <https://doi.org/10.1080/1369118x.2021.1961007>
- Feijoo, B., Sádaba, C., & Zozaya, L. (2023). Distrust by default: Analysis of parent and child reactions to health misinformation exposure on TikTok. *International Journal of Adolescence and Youth*, 28(1). <https://doi.org/10.1080/02673843.2023.2244595>
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A large-scale test of the goldilocks hypothesis: Quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents. *Psychological Science*, 28(2), 204-215. <https://doi.org/10.1177/0956797616678438>