

你是真的廢？還是和他人比較來的？

滑臉書、IG 不廢，怕的是整天盯著別人的好……

不少人每天花費很多時間上臉書、滑 IG，邊滑邊比較、越滑越在意讚數；羨慕別人每天穿美美打卡、閒雲野鶴到處遊山玩水，自己卻魯蛇一條只能在家裡蠕動。有了更多的人際交流應該會讓心情變得更好才對，但卻有不少研究發現，常使用社群軟體的人並沒有比較快樂，甚至會覺得更不開心，自覺很「廢」，這到底是為什麼？又該怎麼調適？手機與網路逐漸普及後，網路社群的出現成為必然的趨勢，從以前的電子布告欄(BBS)到現在的臉書、IG，眾人聚集於一處都是為了與他人交換訊息。不僅拉近了人與人之間的距離，更能隨時隨地關心親朋好友的動態。分享與交流原本是件美事，也是一種抒放心情的調劑，但若產生以下兩種錯誤心態，美事也可能會變成憾事。

當一切的美好都不屬於自己

人天生就很擅於做比較，不只是知覺上圖形、色彩的比較，在人與人互動中更是會不知不覺地做比較。比較不見得是壞事，可以讓我們更了解各項事物的好壞。但麻煩的是在比較當中，人們也通常會覺得自己應該比一般人還要好一點，這種優勢偏誤嚴重的話就會變成自我感覺良好。有個研究調查美國高中生，請他們評估自己的領導能力與合群程度是否高於一般高中生。結果發現有 70% 的人認為自己的領導能力高於平均，有 85% 的人認為自己更擅於與人相處。也就是說，即使不清楚實際群體的情況如何，我們都會認為自己應該要比一般同儕來得好。

但實際情況是，人們不太可能樣樣都優於他人，總是會有比別人弱的項目。而網路社群分享的特性，就是多數人都會分享好的一面，畢竟家醜不可外揚嘛！有研究發現，那些觀看社群照片或文章時會有比較心態的人，日後也較會有憂鬱情況。這下可好了，雖然透過社群可以看到眾多好友的訊息，但總是看到別人比較好的一面，在看到許多美好的事物後，發現那些美好都不屬於自己，或多或少會產生失落感，於是原本想耍廢來放鬆一下，沒想到卻越耍覺得自己越廢。

你在乎讚數時，分享的美意就變質了

你會不會在上傳照片到臉書或 IG 後，頻頻上線看有多少人按讚了呢？社群媒體之所以會如此讓人著迷，其中一項原因還是來自於行為的回饋。人類是群居動物，大腦對於社交非常敏感，人際/社群對人的影響力並不亞於食物。有研究者以高中生與大學生為主，讓他們看一系列 IG 照片，照片會顯示為很多人或是很少人按讚兩種。看參與學生對這兩類是否會同等喜歡？以及大腦反應的情況是否會有差別？結果發現：無論是高中生或大學生，都更傾向於喜歡那些原本就較多人按讚的。也就是說從眾效應是存在的，看到按讚數越多的圖就越會想跟進按讚。隨著獲得的讚數越多，這種外在賦予的獎勵就越強，於是原本想交流、分享的內在動機，就被是否有人按讚這種外在獎勵蓋過而顯得在意，一旦沒獲得預期中的讚數就易感到失落，心情起起伏伏、患得患失。

本期主題：耍廢需要真功夫

耍廢，常被認為無所事事、浪費時間，但真的是這樣嗎？如何活出廢而不廢的新境界？

也許多數人認為「耍廢」是一件非常浪費時間的事，但實際上有些人看似在耍廢，大腦卻正努力地運轉著，也許是正利用那空下來的時間冷靜下來思考未解的難題，又或是想著自己下一步該做些什麼，甚至是放空自己釋放壓力，耍廢這個行為其實比想像中更有意義。

813 許芷嘉

對我來說，玩手遊等於耍廢，但手遊要玩的好可不簡單。首先，要學會判斷，什麼樣的情況要做什麼反應；第二，要學遊戲技巧；第三，對手的想法，要去猜測、預判；第四，配合隊友，要知道隊友的想法，適時的去幫助。所以，玩手遊不但能練手速，還能活躍大腦呢。

813 林好蕎

自律，對我而言，是掌握自由的不二法門，忙碌時不偷懶，讀書更不怠惰，但該耍廢時，也絕不手軟，因為耍廢，也是自律的一環。競業未完之際，還真不敢放空說無聊，唯有自律達標，才能盡情耍廢，沒時間耍廢的人，根本實力不夠，所以我耍廢，才是真功夫。

820 林碩恩

耍廢呢，對我而言就好像進階版的發呆，雖然發呆人人都會，但「耍廢」可不是人人都會，像有些過於專注的人就會一直想找事做，雖然一直耍廢是件不好的事，但其實適當的把腦袋放空，有時反而能使你冷靜、調整心理狀態，所以說耍廢也是有訣竅的！

718 黃宥杰

事實上，耍廢無罪，耍廢是你心裡一番交戰，心感安息後的結果。每個人對耍廢的定義不同，對我來說，耍廢不是躺著看電視，也不是窩在被窩整天，而是放一疊書。想看多少，就看多少，不受約束的遨遊在書海中！耍廢需要真功夫，廢的理直氣壯，才是真正的耍廢。

718 葉宸妍

耍廢這個動作在很多人眼裡是個無意義的事情，但在我眼裡，有時候它是一件好事，像是有時候姿勢蠻醜陋的看著手機或電視，但想想，看電視的同時不但可以放鬆，還能增加知識呢！如果你能讓耍廢這個動作變得有意義的話，這可能就是所謂耍廢需要的真功夫吧！

715 羅翊珊

耍廢，常常被認為是無所事事、浪費時間，但真的是這樣嗎？我覺得不是，有時耍廢是適當解放自己的壓力，有句話是這麼說的「休息，是為了走更長的路」，如果沒有適當的休息，可能會導致對自己的工作，或者學業感到厭煩，最後就會無法專注，並且失去精神。

813 林彥霖

耍廢顧名思義就是廢，但再廢也要廢得有意義，耍廢也是一種自我放鬆、解壓的行為，所以其實也沒什麼不好的，耍廢這項功夫可以釋放壓力，有時也可能讓人振作起來，不能廢得太誇張，否則就不是有意義的耍廢了，耍廢就要表現出「我廢得理直氣壯！」

814 狗狗

耍廢，是大多數的人在閒暇時光會採取的行動，而耍廢分為菜鳥級和老鳥級。菜鳥級耍廢大多為徒然浪費時間、浪費生命的活動，如：玩手機（我的耍廢方式），而老鳥級的耍廢則是將時間管理、氣質培養等功夫運用於其中，如：繪畫。老鳥級耍廢可以使人生活得更精彩。

814 卡芬芬

對我來說，耍廢，如同壓力的處方籤。這是一段屬於自己的小時光，與其說是耍廢——其實是養精蓄銳！即便知道自己耍廢時做的事毫無意義，又何妨？只要自己享受在當下，就足夠了。不過，我們也要懂得「技術性」耍廢，廢夠了，好好面對現實，這才是真功夫！此時的自己，應該也有體力面對下一道關卡了。

904 王姝喬

漫畫類

720 簡珮芸



我們處在的世界中，要每天努力的活著真的是太累了，一定有滿滿的壓力在心裡，很多人以為「耍廢」就是無所事事，但我並不這麼認為，在耍廢的時間裡，可以把煩惱、累人的事置之腦後，做自己喜歡的事，好好的放鬆一下，讓自己更有動力與集中力來面對未來的挑戰。耍廢是一門學問，休息，只是為了走更長遠的路，就坦蕩蕩地耍廢一次吧。



我要來認真研究一下
〈圖片來源：塔仔是隻貓〉

耍廢有兩種，一種是有意義、一種是無意義。什麼是無意義的耍廢？對我來說，就是整天賴在床上睡覺諸如此類。其實有意義的耍廢方式很多，像玩手遊也能學到東西。看小說也很有意思的，不僅可以增加閱讀，有些不認識的字詞也可以多了解，尤其是從中學習道理。閱讀小說是一個很棒的耍廢功夫。

904 朱宸薰

在繁忙的生活中自由的時間並不多，耍廢顯得浪費時間，但適度的休息也是需要的。能耍廢也代表自己能安排、掌握時間，按時完成工作，才能讓自己放鬆、不被壓力束縛。能自己掌握時間要有一定的自制力，有時候放鬆、耍廢看似簡單，但有多少自由時間，來自付出多少。

706 柯宇邵

很多人認為耍廢就是廢在那裡，不具任何意義，但對我來說，耍廢是一個暫時放飛自我、放鬆自己的方式。我常會躺在床上放空聽音樂，然後跟別人說我在耍廢，那其實是我釋放壓力、忘掉負面想法的時候，耍廢對我而言是很重要的，它會幫助我拋下一切憂慮。

706 蘇彥如

在繁忙的現代生活中，免不了偶爾的耍廢來當作生活的潤滑劑。而耍廢可以做到讓人暫時脫離壓力、喘口氣，隨時隨地都能放鬆不是件容易的事，需要靠練習讓自己在任何場合都能張弛有度。耍廢可以讓自己紓解壓力，但在緩衝之後，更要準備好奔向未來的道路。

706 劉于嫻

透過神經科學最新研究，閒散度日才是真正符合大腦演化的原始設定：當身心越放鬆，大腦也就越活躍；越能在看似不相關的事物間締結非比尋常的新鮮連結；許多偉大的發明，或日常生活中的靈光一閃，正是源於這樣的狀態。如果我們希望輕鬆度日且更有創意，何不從此刻就放手，讓大腦順其本性、自在悠遊？

《文章來源：閒散的藝術與科學：從腦神經科學的角度看放空為什麼會讓我們更有創意》

耍廢需要真功夫看似很簡單的事，然而要如何有效的耍廢呢？我覺得耍廢應該要先把所有的功課寫完、課業複習好，才能心安心的耍廢，不用擔心那個沒做、那個沒交的問題了，如果想要放心又安心的耍廢，不妨也可以這樣做喔。該玩的時候就認真玩，該讀書時也要認真讀書。

709 沈采璇

耍廢對我來說，是讓自己進入休眠模式。有句話說：休息是為了走更長遠的路。短暫地拋開種種壓力，淨化掉壞心情，只做自己喜歡的事。或者沉澱大腦，什麼都不要想。但要記得重新開機，喘口氣給自己往前的動力，然後恢復作息、面對生活。這就是耍而不廢。

816 張芮溱

「耍廢」這個詞通常大家都會認為是個不好的事，但大家發現他在耍廢時，豈又知道他是否有努力呢？耍廢，就可能是躺著，什麼都不做。我認為耍廢是留給努力過後的人，拿來犒賞自己放鬆的。如果什麼都不做，還何必去耍廢呢！耍廢，要先有努力，下點功夫。不然已經很廢了，還有辦法耍嗎？

718 黃靖勻

耍廢通常大家都是認為滑手機、發呆什麼的吧，但其實耍廢也可以做有意義的事，出去玩、和朋友天等，算是過耍廢生活吧。出去玩可以放鬆自己的壓力，心情會變得愉快；和朋友聊天可以抒發自己的真實情感、互相安慰，人際關係也會變好。

709 陳湘穎

耍廢事在家最輕鬆的休閒活動，它能讓人將心情沉澱下來，是紓解壓力的好方法。不過前提是有好的外在環境，首先是獨處、安靜的空間，接著是舒適的位置，在進行期間可以聽聽鳥叫聲或看看植物。如此一來，耍廢將變成訓練自己靜下心的師父啦！

720 蔡宜穎



✂-----✂

剪下截角 4/8 前投至輔導處抽獎箱，將抽出幸運兒數名，獲贈小禮物一份。

※中獎名單將用無聲廣播公布，請於公告期限內利用下課時間至輔導處領取獎品，逾時不候。

班級： 姓名：

本期點點，最令你印象深刻的內容是？為什麼？(至少 10 個字)

心態正確，就能開心地耍廢

自我覺察踩煞車 觀察自己使用社群的情況，是利用零碎時間？還是會占用正常學習、工作、人際時間呢？而在滑臉書、IG 後會有什麼感受？要避免越耍越廢，一定得要先知道現況，畢竟要先有病識感才會進一步做改變。同時每次的耍廢也需要自我覺察才能夠適當地踩煞車，否則一滑就十萬八千里，時間一下子就消逝不見了。



看見你所擁有的 一個人所沒有的總是比擁有的還要多。建議不要總是注目他人擁有而你沒有的部分，這樣肯定常感痛苦；相反地，我們該常注視自己已經擁有了什麼。有個研究發現，當有人在旁一同競爭時，那些過度關注競爭對手的人，會在對手表現好的時候明顯不快樂；但把焦點放在自己身上時，無論對方表現得好與壞，都不致影響自己的心情。



當注目別人的成就時，反問是自己想要的嗎？ 如果這是自己想要的，那應該採取哪些行動或是準備才有辦法獲得那些成就，是否已有具體的規劃？可透過釐清什麼才是自己想要、什麼是做得到的？透過這樣的步驟過程來讓理性抬頭，避免落於過多無謂的羨慕與妒忌。



用對方法，耍廢也能是成長的動力

除了心態外，也有幾個方法可以立刻開始執行，就能光明正大開心地耍廢。來點微調讓自己更好，就從生活中的小事開始。調整心態跟做法，看似耍廢卻不真廢，也能廢而不廢地耍得出頭天喔！

在耍廢中找到意義 既然滑臉書、IG 是很難克制的行為，那就在這當中找到一些有意義的訊息吧！除了看網紅搞笑外，也有不少實用知識的分享平臺，而且現在大部分的媒體也都會在社群當中分享資訊。多追蹤一些感興趣的資訊和知識，甚至刻意瀏覽一些同溫層以外的資訊題材。如此一來，就算是耍廢似地滑呀滑，也能學到一些有用的內容喔。



當獎賞，先工作再耍廢 既然臉書、IG 如此吸引人，那就很適合當作行為的獎勵。可以幫自己建立規則，例如：必須先看書 20 分鐘後才可以耍廢 10 分鐘。因為拒絕自己喜歡的事物是痛苦的，因此不要用「我現在要專心讀書，不可以使用臉書、IG」，而是改成「我看書 20 分鐘後就可以使用臉書、IG10 分鐘。」讓吸引人的事物成為獎勵，會讓人更願意做該做的事，否則很容易滑著滑著時間就過了。當然工作時間也不要一次安排太長，也必須是你可以做得到的，否則容易因做不到而產生挫敗感，反而更容易澈底耍廢！

AI 與偏見的距離？ 〈文章來源：科技性別〉

AI 之所以會有性別、種族偏見，是因為使用含有社會偏見的資料庫來進行機器學習的訓練，才讓 AI「學會」了社會偏見。透過計算，將相近的字詞作分類、類推出相對應的關係詞彙，提升 AI 的抽象化思考能力，讓 AI 能更精確的解讀人類的語言。因為能夠補捉詞彙間的關連，並類推關係，也類推出了帶有性別刻板印象的詞彙組合。例如「男性-醫師 vs 女性-護理師」、「男性-電腦工程師 vs 女性-家管」等詞彙關係，延續了社會中對性別分工的偏見和歧視。因為人類社會到目前為止所累積下的各種偏見，這些偏見隱藏於各種數據、資料庫中，導致被期待「如人類一般思考」的 AI 也跟著學會了社會中的不平等。雖然科學家們正致力研究讓 AI 更為客觀、中立的方法，但是偏見深植於我們的生活、語言之中，除了性別，還有種族、審美、階級等等的各種偏見，實在難以根除。但是也別太悲觀，因為有 AI 作為人類偏見的探測器，才能提醒我們偏見的無所不在，並促使我們付諸行動去溝通和改善，進而打造更具公平性的人類社會！



〈圖片來源：卡通世界〉