

FOMO 世代，要有觀點！ 覺察演算法成癮 跨大數位韌性網

跨國社群平台 Meta 面臨誘使兒少成癮的巨額賠償敗訴，政大與白絲帶關懷協會發表 FOMO 世代數位韌性調查指出，台灣青少兒面臨上網時間嚴重排擠運動、網路安全「上有政策，下有對策」的防護落差，亟需產官學親師協力，攜手社福單位、各縣市有線寬頻公用頻道結盟，跨大健全的區里數位韌性網。

因應數位演算法成癮、網路詐騙及沉迷等風險，政大廣電系黃葳威教授與白絲帶關懷協會、立法委員邱志偉辦公室、原文會希給·梧梅副執行長，2日舉辦「FOMO 世代 要有觀點」記者會，發表最新《FOMO 世代台灣青少兒數位韌性與上網趨勢報告》，並舉行2026「EDI 不 NG」友善校園迷因梗圖媒體識讀甄選頒獎典禮。

黃葳威長期追蹤發現，擔心錯失訊息的 FOMO 世代出現失衡危機，85.8%的青少兒已擁有個人手機，然而其數位與實體活動嚴重失衡；青少兒每週平均電腦上網達31.22小時、手機使用30.71小時，每週運動卻僅9.79小時。在週末假日，每天上網與手機皆逼近6小時，體能運動卻僅1.67小時。問卷共回收8,465份有效問卷，涵蓋全台22縣市、101 所學校。

立法委員邱志偉博士表示，當前最迫切的挑戰是「演算法黑箱」對個人心理自主權的侵蝕。他呼籲未來政府在面對青少年心理層面的保護，不應再消極停留於事後檢舉、偵察，而應採取更為前瞻的預防思維，跨部會積極研議相關對於演算法監管的機制並落實風險預警指標。

根據調查分析，FOMO 世代上網呈現「影音化」與「社群化」，入口平台以 YouTube (26%) 與 Instagram (22%) 為主。近六成 (59.6%) 青少兒深度參與社群，以「娛樂流行」為主 (31.5%)。高達 45.7% 的青少兒最常「獨自上網」，僅有 5.1% 會與父母共同上網，使兒少極易暴露於點數卡詐騙、洗錢或性剝削等隱蔽風險中。

檢視青少兒的「數位韌性」(M=3.76)，出現知行不一的風險。「規範取向」最高 (M=4.37)：學生在「不給陌生網友個資」(M=4.54) 等法規道德認知上自律甚高。「個人取向」次之 (M=3.69)：但實際自我管理偏弱，在「管理上網時間」(M=3.55) 與「辨識陌生網友真實身分」(M=2.76) 上得分偏低。

令人憂心的是「家庭取向」最低 (M=3.46)：家長透過 3C 親子互動 (M=3.36) 效果低於平均，陪伴介入成效待加強。

白絲帶關懷協會執行長黃葳威教授提出「POINT」五大訴求：P 代表縮短親職落差 (Parenting)、O 係指線上社會情緒學習 (Online SEL)、I 表示創新思維實踐 (Innovation)、N 代表社區鄰里支援 (Neighborhood)、T 則是培養個人觀點 (Thinking)，呼籲親師生培養主體意識並提升數位韌性。

同場舉辦2026「EDI 不 NG」友善校園梗圖頒獎，經評選出10件結合 AI 協作的反制微歧視的梗圖創作。陳田婷獲得「族群組」與「性平組」雙料第一名；李沛潔榮獲「族群組」第二名與「性平組」佳作。作品將平等 (Equity)、多元 (Diversity) 與共融 (Inclusion) 價值轉化為幽默梗圖，為校園注入數位創造力。

政大與白絲帶預計於10月2日邀集產官學，針對 AI 協作 X 影音韌性進行論壇與論文發表，論壇內容可上白絲帶關懷協會官網查詢。