

一棍在手 自拍成癮?

一個人成長與人際關係 + 全球化

自我欣賞

Selfie (自拍) 一詞最早於2002年出現在澳洲一個互聯網論壇上，意思是不限姿勢、時間、地點和場合拍攝自己，可以借助手機、相機、平板電腦等設備完成，以上傳社交網站為終極目的的行為。英國《牛津字典》將其選為2013年的代表字之一。2014年美國《時代》雜誌更將專門設計給自拍使用的手持工具「自拍棒」，選為當年度最重要的發明之一。由此可見，「網絡自拍文化」已成當今世界流行趨勢，年輕人尤其熱衷於此，更有沉迷自拍的問題浮現。究竟網絡自拍文化的形成有何社會因素驅使？此文化對青少年的成長有何利弊？本文將以議題練習形式聚焦探討。

林晉榮老師 香港通識教育協會理事、順德聯誼總會梁銶琚中學教師、香港中文大學通識教育課程發展與教學文學碩士。從事教學工作10年，現主要任教新高中通識教育科。

通識合作計劃

香港通識教育協會成立於2009年5月，旨在為前線教師提供教學支援。本會定期舉辦專題講座及考察團以擴闊師生視野，並透過分享會及研討會為教師提供交流經驗的平台，促進專業發展。

英國首相卡梅倫和丹麥首相施密特及美國總統奧巴馬3人自拍。 資料圖片

議題背景

近年社交網絡掀起自拍 (selfie) 風潮，不僅年輕人，就連歐美領袖和教宗也跟風。不過，最近英國一名19歲少年因自拍照上癮導致精神病，曾每日花10小時自拍照200次，甚至為此輟學、躲在家中半年減肥，最後更因拍不出完美自拍照而自殺。有醫生警告，這宗案例雖然極端，但確是自拍成癮問題的冰山一角。

模擬試題

資料A：2014年有關香港青少年自拍文化調查

行為	認同比率
經常將自拍照上傳到社交媒體	81%
在社交媒體上見到自拍照得到「讚好」，自信心會提升	44%
認為自拍是朋輩分享的重要途徑	60%
認為自拍是滿意自己樣貌的表現	49%
會用修圖軟件，將自拍照美化後才上傳	72%

資料B

在這波席捲全球的自拍浪潮下，即時通訊軟件商LINE於2014年8月推出最適合自拍的相機App「B612」，除了能讓使用者利用單手拍照的功能外，B612也提供自動人像對焦、設定前鏡頭為預設拍照鏡頭、內建濾鏡、拼貼模式、影片模式等功能，讓使用者在同一個app內就可以完成拍照、編輯照片等所有動作。使用者還可以直接上傳B612的照片至LINE、Instagram、facebook等其他社交平台，與好友一同分享照片。

資料C

在新浪微博上搜索「自拍」，能搜索到**6.98億條**結果

資料D：節錄自2014年本地報章報道

透過自拍，能強調某些個人特質，向外界展示自己最美好的一面，並強化自我認同感，也是自我認識和自我表達的方式。自拍雖然快樂又好玩，但玩出禍的事例近年亦屢見不鮮。還記得去年在前南非總統曼德拉的追悼會上，美國總統奧巴馬、英國首相卡梅倫和丹麥首相施密特3人齊齊帶笑容玩自拍嗎？此外，英國一名19歲青年Danny每天都在家自拍，為了擁有模特兒身形還減重13公斤，後來更因為對自拍照愈看愈不滿而仰藥自殺，幸最終被救回。可見自拍一旦成為心癮，可能會引發各種極端想法和危險行為。

題目拆解

1. 因素 VS 成因

因素題是常考的題型之一，無論卷一或卷二都會出現。因素題與成因題的作答方法不同，是常見的錯誤之一。同學作答之時，可以注意以下事項：
· 卷一的重點是考核同學們提取資料的能力。同學宜善用資料A、B及C，找出能夠解說「網絡自拍文化」現象的相關資料。
· 把提取出來的資料概念化、宏觀化、中性化成為因素詞彙。
· 解說因素如何導致「網絡自拍文化」的發生，並扣緊與青少年成長特質相關的概念詞。解說時可先介紹概念的來源及內容，再推論因素如何導致結果。這是篇幅較長的部分。
· 最後利用資料內容，作為例子，解說有關因素。同學不宜用大量篇幅描述資料。

注意成因只能簡單歸納及描述單一事實；因素需要把事實概念化，具通則性，屬高階思維。以成因方法作答，最高只能獲取約60%的分數。

2. 利弊分析技巧

利弊分析是常見的通識題目。一般而言，同學只從利弊的角度數量入手，然後得出利多於弊或弊多於利的結論，或略為全面衡量利弊的重要性。一個關鍵弊處的力量，有時足以勝過多個利處的角度，故必須考慮其他準則。回應題目時，同學應辨識題目的主要提問字眼，並加以回應：
· 注意「網絡自拍文化」的特性，例如：即時分享、多元性、互動性、讚好功能等。
· 扣緊「青少年個人成長」的不同層面，如自我認同、人際關係、價值觀、潛能發展等。
· 要獲取最高級別，必須全面地衡量利弊，不應局限於利弊的角度數量。可以嘗試從利或弊的影響深遠程度、範圍、可逆轉性等方面去總結其程度。



英國影星丹尼爾基克(右)與影迷玩自拍。 資料圖片

參考答案

1. 科技發展：拍攝科技及互聯網科技發展迅速，增加青少年熱衷於網絡自拍文化的機會。隨著手機於青少年間普及，拍攝照片成為舉手之勞。拍攝後，透過美化軟件，任何人都可以成為「攝影大師」，更可以即時透過互聯網上載至社交網站，享受分享及提供讚美等功能。勇於嘗試新事物的年輕人，對此趨之若鶩，並形成習慣。資料B提及B612軟件和社群平台，讓自拍文化更加流行。
文化全球化：網絡自拍熱潮捲全球，吸引青少年跟隨此行為。外國政要、名人和影視紅星喜歡透過自拍軟件及平台，分享日常的大小事情和生活習慣，吸引大量追隨者，形成社會風潮。文化全球化下，全球都分享著共同的習慣與喜好。青少年熱愛追捧明星，容易受明星效應影響，參與自拍行動。資料C指出，互聯網上有關自拍的相關條目多達7億，可證明其全球流行程度。
自我表現：自拍可以突出個人形象，吸引成長階段的青少年踴躍嘗試自拍。自拍照片，向外界展示了個人的外貌特徵與性格形象，從而獲取別

人的認同與評價。拍攝者可以更認識自己長處及優點，也了解別人對自己的評價，從而建立自尊感與自我概念。青少年處於成長探索期，需要透過別人評價來肯定自我存在價值及辨識自我，故熱衷於自拍分享。資料A中，44%的青少年認同自拍可以別人對自己照片的評價提升自信心，49%認為自拍是滿意自己容貌的表現。
2. 同意弊多於利
妨礙正面價值觀的建立：自拍文化宣揚自我中心的觀念，不理會拍攝場合及他人的心情，欠缺同理心；以修圖軟件美化個人外貌，掩飾真我，間接鼓勵以貌取人，妨礙青少年建立正面價值觀。
影響正面自我價值的建立：自拍者容易過於在意他人評價，依賴讚好的數量來鞏固自我概念和自信心，妨礙全面認識自我，不利建立自尊感。
網絡欺凌，破壞人際關係：自拍者只關心自己拍攝留念，不理會他人感受，容易惹人反感，招來非議，損害人際關係；照片上載至網站後，網民可自由評價、留言、轉載。部分網民口無遮攔，對朋輩的分享任意批評，易造成網絡欺凌，破壞人際信任。

不同意弊多於利
認識自我：透過自拍所呈現的自我概念，青少年更能夠發掘個人特質，了解自己的強項優點；透過同儕間的認同讚美，有助建立正面自我概念，提升自尊感。
鞏固人際關係：自拍後，照片會上載至網上社交平台，或以手機軟件與朋輩或家人分享，描述自己的近況及喜惡，有助拉近彼此的關係及提供社交話題，鞏固及拓展社交圈子，有利個人成長。
發揮潛能創意：透過手機自拍，需要運用一定的攝影技巧及創意，發揮手機內的應用程式去優化或修改效果。

結語
科技發展使「網絡自拍文化」出現，有助處於自我探索及塑造期的青少年認識自我，開拓社交圈子，發揮創意，鞏固人際關係。不過，網上虛擬社群的關係，始終有別於現實世界的人際相處。學會平衡，從多元途徑去建立自尊感及人際網絡，方可化挑戰為機遇，順利度過成長階段。

尖子必殺技

隨著科技日益進步，青少年隨時可以拿出智能手機自拍一番，並跟好友即時分享。在學習此議題時，同學不妨思考以下兩個問題：自拍跟青少年的自尊有何關係？自拍在青少年的朋輩關係中又擔當什麼重要的角色？
自尊由不同因素影響，其一是青少年對自己外貌的評價與認同。筆者認為自拍能提升青少年的自尊。首先，在自拍的過程中，青少年會透過各種方法，例如轉換拍攝角度和調校光度，將自己最美的一面呈

Instagram 貼相增朋友互動

現出來。看到滿意的自拍後，青少年會對自己的外表信心增加，進而擁有更高的自我肯定。而且，青少年自拍後，大多都會修圖，以不同手機軟件的功能，改善自己的外表，更易得到朋輩的讚賞和認同，提升自尊。不過有一點需要留心：倘若自拍、修圖後的樣子與現實差距太大，青少年可能會對真實的自己失去信心，自尊和自我概念受到影響。
興趣group建群體回憶

自拍亦能有助青少年建立朋輩關係。社交平台在青少年群組十分流行，當中更不乏專門用作分享照片的手機軟件程式，例如snapchat和Instagram。當青少年透過這些渠道與好友即時分享活動中的自拍照，朋輩又同時在他們的照片上留言時，他們與朋輩間能有更緊密的互動，增強聯繫感。
同時，自拍也能增加青少年在非正規群體中的身份認同。非正規群體指因個性、志趣相投而建立的社交關係，當中最為顯

著的就是朋輩關係。當青少年和朋友一起自拍，記錄他們生活中的點點滴滴時，能締造屬於他們群體的專屬回憶，增加成員對群體的歸屬感，從而提升身份認同。
總括而言，在個人方面，自拍可以增加青少年的自我認同，提升他們的自尊。在朋輩方面，青少年可透過自拍加強和朋輩間的聯繫和身份認同。
■ 鄭嘉莉
文憑試通識科5**狀元
港大工商管理及法律系四年級生

延伸閱讀

- 《網球自拍神器 狗狗坐定影相》，香港《文匯報》，2015年9月29日，<http://paper.wenweipo.com/2015/09/29/GJ1509290015.htm>
- 《19歲仔自拍上癮自殺》，香港《文匯報》，2014年3月25日，<http://paper.wenweipo.com/2014/03/25/GJ1403250027.htm>
- 《精神科專家：可致病態自戀》，香港《文匯報》，2014年3月25日，<http://paper.wenweipo.com/2014/03/25/GJ1403250028.htm>