

1151高三溫、射 國寫練習三：114學測模擬考 錯失恐懼症 / 走過天黑 寫作說明

吳玉如老師製作 115.08.11





壹、知性題：錯失恐懼症



問題（一） 參考答案

- 依據上文，說明「錯失恐懼症」的成因，以及其造成的影響。
- 錯失恐懼症起源於社群媒體限時動態、點讚等設計，青少年因害怕錯過訊息或落後他人而不斷刷新,長期下來容易產生焦慮、憂鬱、自卑,並加深孤獨感與自我否定。(73字)



問題（一）說明寫作

一、成因：

- 「社群媒體中限時動態、點讚和追蹤人數等設計」或「社群媒體上完美的形象與生活方式」

二、影響：

- 1. 使青少年「擔心錯過重要訊息」或「害怕落後他人」
- 2. 使青少年「產生焦慮和被排擠在外的感受」或「產生羨慕、自卑，並引發焦慮、憂鬱等心理健康問題」或「否定自我」



問題（一）說明寫作

三、書寫時，一開始就要提到「社群媒體」，以免語句不完全，如：

- A青少年擔心錯過朋友聚會、熱門話題或任何重要訊息，因而產生焦慮和被排擠在外的感受，B社群媒體上完美的形象與生活方式，容易使青少年產生心理健康問題，進一步否定自己。
 1. 畫線部分的文字因為沒有提到社群媒體，會產生邏輯的錯誤，
 - A、B均抄襲原文，語氣斷裂
 2. 以「心理健康問題」帶過，缺乏細節



問題（一）說明寫作

四、參考句式：因為.....，加上.....，使.....；因此.....，甚至.....。

社群媒體的即時互動與比較機制，**使**青少年害怕錯過資訊或被群體排除；**加上**呈現的「完美」形象與生活方式，易**使**青少年產生羨慕、自卑、焦慮、憂鬱等心理健康問題，**甚至**自我否定。



問題（一）佳作

- 社群媒體中限時動態、點讚和追蹤人數的設計及完美形象與生活方式的呈現都是錯失恐懼症的成因，青少年可能因此產生羨慕、自卑，並引發焦慮、憂鬱等心理問題，也可能會自我否定。蕭蕭（82字，二溫14洪可恩）



一、審題：理解文本與題目說明：問題（二）

問題（二）：依據上文對社群媒體的描述，以「社群媒體使用原則」為題，舉個人經驗或生活見聞為例，說明青少年運用社群媒體時應注意的原則。

一、 題目中強調「**依據上文對社群媒體的描述**」，文章提出社群媒體的正反影響，如：促進人際互動，提供創作舞臺；FOMO、焦慮與自卑.....等，因此**絕非一般的「社群媒體使用原則」**



二、結構：問題（二）

- 一、簡要點出社群媒體在青少年生活中的重要性，指出使用原則的必須
- 二、提出一至兩項具體原則，並配合自身或同儕的實例加以說明。原則內容要能扣合社群媒體引發的問題，並與事例相互呼應
- 三、根據前文作結。
- 四、結構完整，主旨清晰，論述流暢，方能得高分。



三、內容：問題（二）

原則＝「應該怎麼做」＋「具體怎麼做到」

1. 第一段寫指出原則，第二段以後加以說明：條理不夠清楚，也有文字重複之虞。
2. 議第二、三段先寫出原則，再闡述、舉例。

使用原則 → 為什麼 → 生活例子 → 我的分析 → 回扣原則
Point Reason Example Point



四、參考範文：問題（二）

點題

1

在數位時代，社群媒體深刻影響青少年生活，雖然提供便利的交流平臺，卻也引發焦慮、自卑……等負面影響。我認為要善用此工具，必須遵守以下原則。

首先，培養自律並合理分配使用時間。研究顯示，過度沉迷社群媒體將導致憂鬱、焦慮與學習效率下降。有同學因長時間滑手機而熬夜，導致上課精神不振，嚴重影響學業。後來，他透過設定螢幕使用時限及安排固定作息，才逐步改善，找回生活狀態。因此，唯有適度管控，方能維持身心平衡。

其次，保持正確心態，避免陷入比較。社群媒體多呈現修飾後的「高光時刻」，極易形塑他人生活更好的假象。我曾因朋友頻繁分享出遊、購買潮牌的照片而感到自卑，覺得生活失色。然而，當我理解影像只是部分生活片段，而非完整現實，便能維持平常心，減少過度比較並更珍視生活。由此可見，培養正確心態是抵禦負面影響的關鍵。

綜上所述，社群媒體是一把雙面刃，唯有自律使用並調整心態，才能化解負面影響，讓它成為生活的助力而非負擔。(398字)



貳、情意題： 走過天黑



一、題目

過往困窘，慌亂、難熬的經驗，也許正是生命中的天黑時刻，在經歷某些關鍵轉折或改變後，化作成長的養分，或自我調侃的話題。請以「走過天黑」為題，寫一篇文章，結合生活經驗或見聞，書寫你的感恩與體悟，文長不限。



二、寫作說明

一、「天黑」是人生困境的象徵，不一定要真的寫「晚上」：

挫折、失敗、遺憾、誤解、離別、孤單、不被理解、努力沒有得到結果、面對未知與不安、一段覺得「過不去」的時光

二、「走過」表示：

自己曾經身在困境中，後來經歷時間、選擇、他人幫助或自我改變，終於能重新理解那段經歷。但不一定要「成功」，才叫走過



二、寫作說明

三、這篇文章真正要回答的是：

1.我曾經歷過什麼「天黑」？

2.我是怎麼走過來的：轉變的過程，心路歷程，心理的轉折(可以表現描寫能力)

3.走過之後，我看見了什麼？對我造成什麼影響？那件事如何改變了我看待自己、他人或世界的方式？走過之後，我成為了怎樣的人(感恩與體悟：得分關鍵)



二、寫作說明

四、應該要避免的事：

1. 只有鋪敘事件
2. 結尾突然升華大道理

五、修辭：

1. 善用視覺、觸覺等感官摹寫或譬喻，表現描寫能力
2. 透過排比加強感悟的效果。

齋齋



三、錯字

「及」早規劃人生，防「範」，「畢」業，「黎」明，「令」人適應，「挺」進
八強，水「氣」，
張開雙「臂」，「划」船，訝「異」，「堆」積，乾「澀」，「蜷」縮，靠
「近」，「卻」沒想到，
媒體「識」讀



四、佳作

再一次，我從樓梯上跌落，在驚懼間，下意識地蜷縮，然而，向我靠近的不再是暴力或譏笑，取而代之的是救援的手，是恐懼中的希望，是迷途的指引，是帶我走過天黑的曙光。

童年的霸凌事件，是蒙蓋我雙眼的濃霧，回憶過於潮濕，每當我再次浸於其中，彷彿受浪花一點點侵蝕，恐懼淹沒口鼻，我沉浮於水中逐漸窒息，世界失去光芒，只留下我和無限的黑夜。簿本的碎片和我的思緒一同飛散，心中的希望像鉛筆一樣被一次次從中央折斷，他們或許是覬覦我開闊的理想，不斷嘗試將我從高處推落陰暗的谷底。

事件在師長目睹後得到介入，我試圖看清這得來不易的光，卻沒想到，又是一段更深沉的黑夜。他們嘲笑我的膽怯，辱罵我將此事擴大，沒有了肢體上的傷痛，我卻承受了前所未有的孤寂，沒有人願意和如此崩解的我交談，我嘗試順應他人的想法恭維，設法再次回到群體，可世間似乎在無我容身之處，只能獨自於暗夜的幽谷落寞徘徊。



四、佳作

對社交的不信任，使我將一切困窘化為利刃刺向心間，在前方不清明的視線中，我重新思考——為何要順應那些憎惡而活，何不找回生活的方向，再次尋找能照亮黑夜的光。

我開始撥開回憶的陰霾，試圖看清迷霧間的事件真相，縱使被恐懼如影隨形，仍重掙扎著重新縫補斷開的思緒，期望拼湊出一份能與過往和解的答案，我因此了解到：在不被理解的時刻，縱使再迷惘、再無助，也只有自己能最貼近那個曾被摒棄、被掩埋的真相，於是我重複摸索，試著拾起散落的自己，抓住那一絲仍未熄滅的生存希望。。

如今，即使黑暗仍在不知不覺間將我壓制，我仍會提醒自己去探尋新的光芒。每當回憶再次佔據腦海，身體不自覺的戰慄和麻木的四肢依舊提醒著我那段記憶中的黑夜，然而，我仍期盼時間能再次吹散陰霾，褪去籠罩心頭的黑暗，而我也在與自己和解的過程中，走過天黑，重見天日。

從樓梯上將思緒拉回，我牽住朋友伸出的援手，從階梯上起身，再一次向前走，也從黑夜中睜眼，步入人生的正軌。(774字，三溫03全芯瑩)