

探究容貌焦慮的社會學對談

社群平台及媒體廣告如何影響大學生

吳家誼 鄭鈺璇 游琇媛 黃淑芬
王筱寧 黃安麒 廖景湘 李欣容 賴佳欣

指導教授:陳素梅 教授



學年度:111-2學期

課程名稱:社會實踐方案

實施期程:2022/12/4-2023/6/9

主辦單位:國立東華大學社會學系

目錄

一、計畫緣起

二、目標與目的

三、企畫內容與方式

四、人力資源

五、經費預算編列

六、預期成效

七、面對的問題

八、時程進度表

九、最終成效

十、附錄

十一、資料來源

一、計畫緣起(文史、問題與需求):

當代社會對於外表的重視已經到了一個前所未有的地步，隨著科技的發展，人們更加容易接觸到美麗的外貌，無論是在電視、網絡還是社交媒體上，都能看到各種充滿美感的照片和影片。然而，在這種以影像為主的社群媒體作為人際互動關係之重要媒介的社會，也帶來了一些負面影響，如容貌焦慮。容貌焦慮是指一種對於自己的外貌不滿意、甚至是極度焦慮的情況，而近年來越來越多人受其影響。

隨著疫情的趨緩，口罩政策逐漸解封，是否要脫掉口罩成為大家關注的議題，在這議題之中也衍生出了容貌焦慮的問題，許多報章雜誌以及網路論壇也都紛紛開始探討。以「容貌焦慮」在google平台搜尋，可以獲得許多傳播媒體的相關報導，也有許多以個人為單位的經驗分享，在各大社群(如: dcard)或影音平台(youtube、bilibili)出現，但其中還是存在著不少迷思以及問題。

為此，我們希望通過製作podcast及經營社群平台，來探討其社會成因並增加大眾(青少年)對該社會議題的意識，並輔以線下活動，與參與者做近一步的討論。然而，因團隊本身不具心理學相關的專業訓練，加上受相關能力及環境的限制，不能根本的解決個人容貌焦慮的問題，希望藉由此次的計劃讓更多人了解何謂容貌焦慮，透過倡議讓大眾能正視容貌焦慮的問題。

二、目的與目標:

- 目的:緩解容貌焦慮

此次計畫的目的，除了讓更多人真正地認識何謂容貌焦慮，以及造成容貌焦慮的社會成因之外，也希望透過Podcast的各單元介紹以及實體活動，讓大眾在面對身邊之人或是自己產生容貌焦慮的問題時，都能夠正向的鼓勵他人和欣賞自己，來緩解容貌焦慮所帶來的困擾。

- 目標:透過實踐方案倡議議題，讓更多人正向面對容貌焦慮

此次計畫的目標，除了讓更多人真正地認識何謂容貌焦慮，也期望透過Podcast，輔以實體討論活動，讓大眾一同由淺入深地來理解社群平台以及廣告媒體是如何打造容貌形象的主流定義，同時了解到有哪些社會成因造成容貌焦慮的產生。

三、企劃內容與方式：

以錄製Podcast以及舉辦實體小活動做為分享容貌焦慮的管道，再以Facebook以及Instagram作為宣傳輔助的工具。

1. 線上：

Podcast名稱：花蓮大西呱－由淺入深討論容貌焦慮

SoundOn: <https://reurl.cc/kIOO2b>

Spotify: <https://reurl.cc/klrArg>

YouTube: https://www.youtube.com/@nd_pretty_out

錄製時間	單元名稱
112/03/08	【口罩解禁了欸～～對容貌不自信？被迫容貌焦慮？所以容貌焦慮是甚麼啦！！！！！！】
112/03/23	【猜猜我是誰——口罩下的真實自我 #美貌即正義？】
112/04/26	【美麗才使我完整！ 媒體廣告產生的審美禍害！！ 誰說我的鼻子是隆的？】
112/05/10	【你的容貌由你定義！容貌焦慮最終章 —— 到底怎麼跟容貌焦慮和平相處啦！！！！】

- **Podcast**: 將製作為期4集的錄製節目。第一單元簡介何謂容貌焦慮；第二單元討論Dcard等社群媒體關於容貌焦慮的議題，再加以探究網路媒體是如何形塑主流的美麗價值；第三單元將從媒體廣告著手，討論整形議題；第四部分討論個人如何減輕社交媒體對自身的影響，降低容貌焦慮並促進正向思考，重拾自我的掌控權。
- **FB & IG**: 每週產出2～3篇文章(同步進行)，內容包括對Podcast的介紹及宣傳，容貌焦慮課堂小知識介紹及各大論壇對容貌焦慮的討論，彙整起來和大眾一起分享並探究。
 1. FB粉專：西呱果農會社－探究容貌焦慮的社會學對談
網址: <https://reurl.cc/eXDIG7>
 2. IG粉專：西呱果農會社
網址: <https://reurl.cc/AdAYzQ>

2. 實體活動

- (1) 時間: 5/13 14:00—17:30
- (2) 場地: 人社二館B201
- (3) 預計參與人數: 6-15人
- (4) 實際參與人數: 15人

- 目標:

提供容貌焦慮的相關討論及知識分享, 加深大學生對容貌焦慮問題性的意識, 讓參與者在過程中了解自我, 同時達到自我和解。

活動流程:

時間	內容	備註
13:50	活動入場	跨域時數登記
14:00—14:15	slido主觀問答	
14:15—14:45	簡介容貌焦慮	(製作PPT)
14:45—14:50	休息時間	
14:50—16:20	電影播放:《整容液》	時長:一個半小時
16:20—16:40	觀影討論	
16:40—17:10	賓果小遊戲	
17:10—17:30	回饋/抽獎活動	記得填寫回饋表單會抽出精美小禮物
17:30後	活動結束(大合照)	

四、人力資源：

資料收集	吳家誼、鄭鈺璇、游琇媛、黃淑芬、王筱寧、黃安麒、廖景湘、李欣容、賴佳欣
擬稿	吳家誼、鄭鈺璇、游琇媛、黃淑芬、王筱寧、黃安麒、廖景湘、李欣容、賴佳欣
Podcast錄製	單元一：王筱寧、廖景湘、李欣容 單元二：吳家誼、游琇媛、李欣容 單元三：王筱寧、廖景湘、李欣容 單元四：吳家誼、游琇媛、王筱寧、廖景湘
Podcast剪輯	黃淑芬、黃安麒
網路媒體經營	鄭鈺璇、賴佳欣
座談活動	吳家誼、鄭鈺璇、游琇媛、黃淑芬、王筱寧、黃安麒、廖景湘、李欣容、賴佳欣

五、經費預算編列：

項目	實際單價	數量	實際金額	備註
實體活動品項				
電影DVD(整容液)	274	1	274	
飲品	10	20	180	校內折扣-10%
獎品	64	2	128	
貼紙	16	1	16	
禮卷	50	4	200	
線上抽獎				
禮卷	200	3	600	
實際總支出			1398	

六、預期成效：

主要針對：對象為大學生，但社交平台大眾都能看到

預期目標：

1. 預計每集podcast的點閱次數達50
2. 預計 IG帳號觸及率達400；預計 FB貼文觸及率每篇達100
3. 線下活動預計人數：15人
4. 總回饋表單至少回收30份

七、面對的問題：

1. Podcast製作

- (1) 原本預定每集的時間為20~30分鐘，但剪輯完後每一集時間落差大。
- (2) 剪輯上容易抓不到配樂間隔的節奏
- (3) 錄製時大家聲音大小不一致，在後續收聽時很明顯。
- (4) 回饋表單回覆者過少
- (5) 不熟悉Podcast平台的操作，導致Podcast收聽率沒有被記錄到因此創立youtube帳號重新記錄收聽率。

2. 社群媒體經營

- (1) Facebook觸及率太低。
- (2) 在其他社群平台宣傳我們的活動時被他人批評。

3. 實體

- (1) 除天氣不佳和四人報名但未到場參與外，實體活動大致順利。

八、時程進度表：

月份 工作項目	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	備註
參考資料 收集與研 讀								
Podcast 錄製								隔週 錄製 共4集
座談活動								學期 第13 周
成果報告 撰寫								
預定進度 累計百分 比	10	20	30	60	80	100		

Podcast進度：(3月-5月)

周次	日	一	二	三	四	五	六
W3 (2/26)				教授 討論	列大綱1 meeting	擬稿1	擬稿1
W4 (3/5)	擬稿1	擬稿1	re稿1	錄製1	meeting 挑選文章2	剪輯1 工作坊	剪輯1 挑選文章 2
W5 (3/12)	剪輯1 挑選文章2	挑選文 章2	列大綱 2	發布1	meeting	擬稿2	擬稿2
W6 (3/19)	擬稿2	re稿2		re稿2	錄製2	剪輯2	剪輯2
W7 (3/26)	剪輯2	剪輯2		發布2	meeting	蒐集 素材3	蒐集素材 3
W10 (4/16)	擬稿3	擬稿3	re稿3	錄製3		剪輯3	剪輯3
W11 (4/23)	meeting 剪輯3	剪輯3		發布3	meeting 觀影討論 內容設計 完成	擬稿4	擬稿4
W12 (4/30)	擬稿4	re稿4		錄製4	海報/簡報 製作	跨域 申請	剪輯4
W13 (5/7)	剪輯4	剪輯4		發布4	meeting		實體活動
W14 (5/14)							
W15 (5/21)					meeting		
W16 (5/28)					meeting 期末成果 報告書完 成		
W17 (6/4)					meeting 期末成果 PPT完成	社會 實踐 成果 發表	

九、最終成效：

● 實體活動：

1. 參與狀況

(1) 參與人數：

a. 報名人數：16人

b. 取消人數：1人

c. 實際參與人數：總共15人

d. 未到人數：4人

e. 科系：

人文社會科學院
社會學系(4人)、歷史學系(2人)、諮商與臨床心理學系(1人／未到)
理工學院
化學系(2人／1人未到)、物理學系(1人／未到)、應用數學系(3人)
管理學院
管理科學與財經國際學士學位學程(1人／未到)、觀光暨休閒遊憩學系(1人)
環境暨海洋學院
自然資源與環境學系(1人／取消)

f. 校外人士：4人

g. 性別比例：男性6人、女性9人

(2) 實踐活動時間掌控：

時間	活動安排	備註
13:50	活動入場	
14:10	開始活動	與表訂時間晚10分鐘
	slido問答與容貌焦慮簡介	用時30分鐘，與表訂相差15分鐘
14:40—14:45	休息時間	與表訂時間提早5分鐘
14:45—16:10	電影放映	用時1小時25分鐘，與表訂時間提早5分鐘
16:10—16:15	觀影討論	用時5分鐘，與表訂相差15分鐘，結束時間與表訂時間提早10分鐘
16:15—16:45	賓果小遊戲	用時30分鐘，與表訂時間提早25分鐘
16:45—17:10	回饋／抽獎活動	與表訂時間提早25分鐘
17:10後	活動結束(大合照)	與表訂時間提早20分鐘

(3) 活動遭遇問題與解決方式：

- a. 問題：麥克風無法使用
- b. 解決方式：主持人放大音量

(4) 參與者容貌焦慮與否：

- a. 主觀認為有容貌焦慮人數：佔大多數
- b. FACE自我檢測¹（共四大項目，每一項目5點，共20點）：

點數	0~5	6~10	11~15	16~20
人數	2	5	0	1

(5) 目標群體接受或參與活動的程度：

- a. 回饋表單填寫人數：10人（5人未填、1人早退、4人校外人士）

電影感受
1.很恐怖。 2.好可怕。 3.蠻有趣的，用不同的手法表現出容貌焦慮，然後也蠻好笑的。 4.畫面噁心 氣氛到位。 5.很有趣，整體風格很獵奇，故事也很順暢。 6.無。 7.原本影片說很難看，但實際看完還不錯，但3D動畫真的好糟（完全岔題）。 8.可怕，在整容液的路上越走越遠。 9.很有寓意。 10.對某些事情太偏執的時候容易造成反效果。

¹ 使用活動進行時slido作答資料。回答人數不滿參與人數；作答者可能包含工作人員。

整體活動感受
1.很好玩。 2.好玩。 3.很有趣！ 4.蠻歡樂的。 5.整體活動很順暢 6.無。 7.很好玩，輕鬆活潑。 8.看完胃口不太好：(9.還不錯，氣氛很歡樂。 10.被播放的影片震驚到，也理解到容貌焦慮不僅是我想的那樣，它可能帶來的效應比我想的還多。

活動滿意度	1(最低)	2	3	4	5(最高)
人數	0	0	1	2	7

教育意義	1(最低)	2	3	4	5(最高)
人數	0	0	1	3	6

簡報資訊 吸收程度	1(最低)	2	3	4	5(最高)
人數	0	0	1	4	5

a. 建議與回饋：

優點	缺點	建議
1.規劃的很好。 2.很棒。 3.名詞解釋淺顯易懂！電影也選得很好。 4.快樂就好。 5.無。 6.優點：活動活潑，扣緊主題，有理論基礎，是很棒的實踐。 7.還好。 8.有免費飲料跟泡麵。 9.很棒！大家都很可愛。	1.FACE自我檢測貼紙檢測環節操作指示不清楚。	1.一開始貼貼紙的指示可以清楚一點~其他都很棒！ 2.賓果遊戲建議下次改填缺點比較好填。

2. 成效分析

(1) 目標群體：東華大學生

(2) 實踐目標：

讓更多人了解容貌焦慮，加深大學生對容貌焦慮問題性的意識，讓參與者在過程中了解自我，同時達到自我和解。

(3) 分析：

參與者普遍有容貌焦慮，但從回饋表單中無法得知參與者容貌焦慮消滅與否。因為當初活動設計並非希望立即達到消除參與者容貌焦慮的目標，而是提供參與者進一步的反思與增加對容貌教育的問題意識。但活動中有設計自我和解活動，希望可以帶給參與者良好、豐富的體驗活動。

a. 整體活動平均滿意程度：4.6

b. 教育意義平均感受程度：4.5

c. 簡報資訊易吸收與否平均程度：4.4

- 線上：

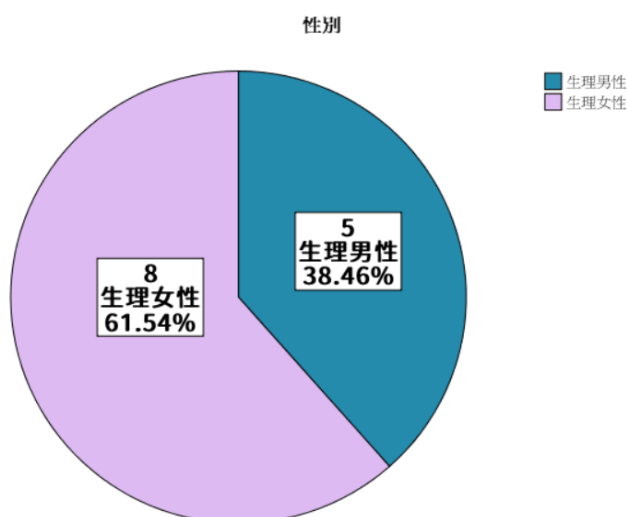
Podcast各集分析：

1. 第一集：

(1) 性別

收聽Ep.1並填寫回饋表單的聽眾共13位，其中生理男性為5位，佔全體38.5%；而其餘8位則為生理女性，佔填寫表單之全體61.5%。

性別		次數	百分比	有效百分比	累積百分比
有效的	生理男性	5	38.5	38.5	38.5
	生理女性	8	61.5	61.5	100.0
	總和	13	100.0	100.0	



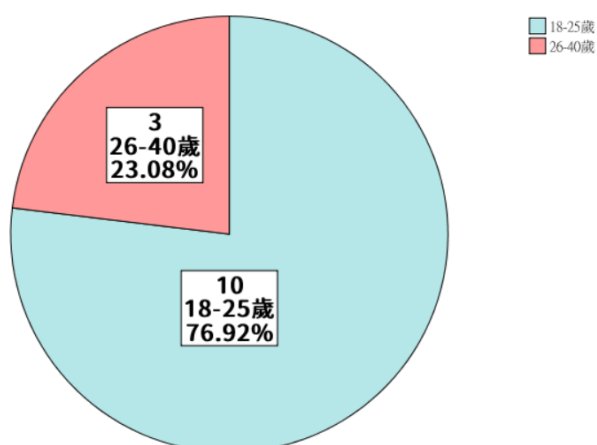
(2) 年齡

收聽Ep.1並填寫回饋表單的聽眾共13位，其中10位聽眾年齡座落於18-25歲，佔全體76.9%；而其餘3位聽眾年齡則座落於26-40歲，佔全體23.1%。

年齡

		次數	百分比	有效百分比	累積百分比
有效的	18-25歲	10	76.9	76.9	76.9
	26-40歲	3	23.1	23.1	100.0
	總和	13	100.0	100.0	

年齡



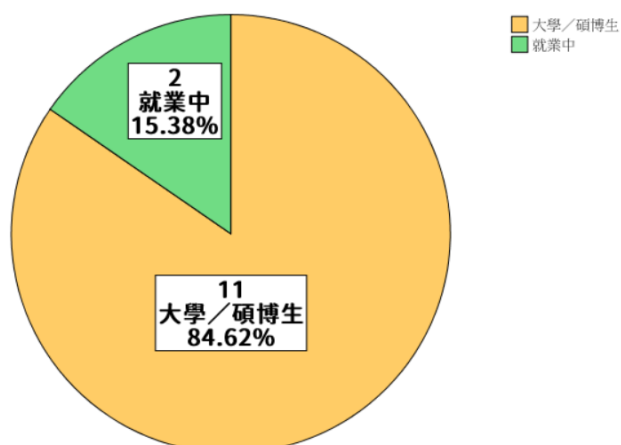
(3) 身分

收聽Ep.1並填寫回饋表單的聽眾共13位，其中11位聽眾身分為大學／碩博士生，佔全體84.6%；而其餘2位聽眾身分則為就業中，佔全體15.4%。

身分

		次數	百分比	有效百分比	累積百分比
有效的	大學／碩博士生	11	84.6	84.6	84.6
	就業中	2	15.4	15.4	100.0
	總和	13	100.0	100.0	

身分



(4) 聽後感想：

1:題材新穎 從未想過這個問題
2:我覺得根據社會風氣不同來探討容貌教育不同的方式很有趣
3:內容很容易吸收！難度也不會很高
4:讓我理解了何謂容貌焦慮相關的議題，也让我思考自己是否有這種狀況。
5:很喜歡湘湘、多多，阿容的互動，透過深入淺出的方式，將我們日常會碰到的「容貌焦慮」以社會學視角分析、並指出問題癥結。
6:聲音很好聽，很可愛
7:還不錯
8:對容貌焦慮有初步的認識
9:得知ㄌ很多有關容貌焦慮的 
10:主持人講話很清楚！速度也很適中。測試的部分也很有趣！讓我學到好多
11:對於容貌焦慮有更多的了解，衍生的相關議題也有涵蓋到，很不錯
12:聽起來節奏輕快
13:容貌焦慮定義比想像中嚴格多了

2. 第二集：

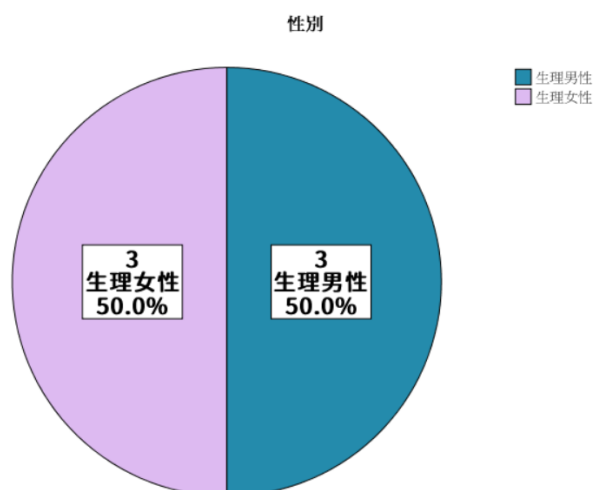
回饋表單共有6份，其中生理男性與生理女性各為3位，年齡層均落在18-25歲，身分皆為大學／碩博生。回饋大多皆是給予鼓勵及感同身受的回饋，但也有些回饋回應背景樂聲控不佳或聽了很多內容，卻又好像沒聽到等建議性回饋。

(1) 回饋表單：6份

(2) 生理性別：3位生理男性、3位生理女性

收聽Ep.2並填寫回饋表單的聽眾共6位，其中生理男性為3位，佔全體50%；而其餘3位則為生理女性，佔填寫表單之全體50%。

性別		次數	百分比	有效百分比	累積百分比
有效的	生理男性	3	50.0	50.0	50.0
	生理女性	3	50.0	50.0	100.0
	總和	6	100.0	100.0	



(3) 年齡層：皆為18-25歲

收聽Ep.2並填寫回饋表單的聽眾共6位，且這6位聽眾年齡皆座落於18-25歲。

年齡

	次數	百分比	有效百分比	累積百分比
有效的 18-25歲	6	100.0	100.0	100.0

(4) 身分：皆為大學／碩博士

收聽Ep.2並填寫回饋表單的聽眾共6位，且這6位聽眾身分皆為大學／碩博士生身分。

身分

	次數	百分比	有效百分比	累積百分比
有效的 大學／碩博士生	6	100.0	100.0	100.0

(5) 聽後感想：

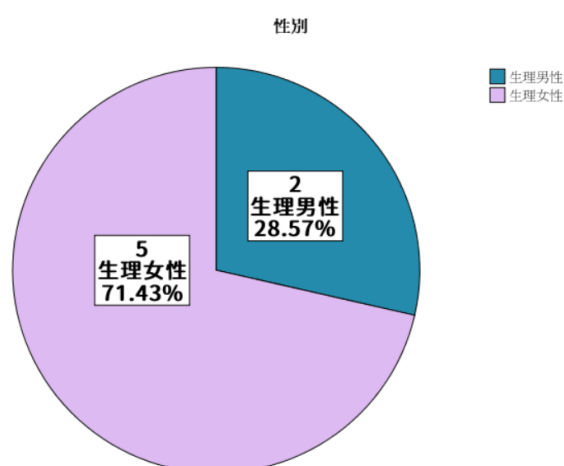
1. 喜歡實例分享，很生動
2. 期待你們做完這整系列ㄟ！
3. 透過實例將理論貼近生活能夠更加容易理解
4. 整體聽下來還行 就是背景樂感覺有的忽大忽小
5. 聽完覺得感同身受，因為本身也對自己的外貌、身材等等各方面沒有很大的信心，聽到西呱們的分享發現原來很多人也有一樣的焦慮，反而放心許多，希望大家能夠一起進步
6. 好像聽了很多東西，卻好像什麼也沒聽到

3. 第三集：

(1) 性別

收聽Ep.3並填寫回饋表單的聽眾共7位，其中生理男性為2位，佔全體28.6%；而其餘5位則為生理女性，佔填寫表單之全體71.4%。

性別		次數	百分比	有效百分比	累積百分比
有效的	生理男性	2	28.6	28.6	28.6
	生理女性	5	71.4	71.4	100.0
	總和	7	100.0	100.0	



(2) 年齡

收聽Ep.3並填寫回饋表單的聽眾共7位，且這7位聽眾年齡皆座落於18-25歲。

年齡		次數	百分比	有效百分比	累積百分比
有效的	18-25歲	7	100.0	100.0	100.0

(3) 身分

收聽Ep.3並填寫回饋表單的聽眾共7位，且這7位聽眾身分皆為大學／碩博士生身分。

身分				
	次數	百分比	有效百分比	累積百分比
有效的 大學／碩博士生	7	100.0	100.0	100.0

(4) 列舉感想

媒體廣告造成的審美禍害讓現代人對於容貌上有更嚴重的焦慮情形，透過本集內容深度探討整容產業與容貌焦慮之間的連結，讓聽眾明白對於整型產業的蓬勃發展的背後因素，可能與這些媒體廣告的發散有一定的連結，而輔以社會學家們對於人類追求美、形塑自身美去做出詮釋，完整我們在本集要傳達的整體脈絡。而聽眾對於聆聽完本集podcast，大多對於廣告影響大眾對美的定義有高度的共識。

R2: 要認識自己，不要被廣告帶著走！

R3: ...非常認同容貌焦慮的成形原因來自於近幾年大數據時代的廣告傳播以及網路社群媒體的貼文，這些廣告的代言人都是具有完美容貌的明星或網紅，很容易給觀眾帶來一種既定印象真正被廣泛接受的「美」...

R5: 這集的內容對我而言受益良多，讓我發現原來社會上有那麼多會影響我們對於美的定義。

其中，回饋者也有提及，對於現今媒體塑造出的「美」，造成並影響本身就對外貌不自信的群體，更加重了這些群體內心的自卑感。肯定我們對於容貌焦慮與媒體、整形之連結的詮釋，但也同時提出對於容貌焦慮議題的本質又有多少人，有辦法不去在意呢。

R3: ...大眾對美的印象深受影響，覺得要去整形才是真正的「美」。我也受到了一些影響，但在聽完你們的討論，讓我感受到，只要自己喜歡、認為自己是美的就好了，不一定要去整形才能擁有「美」。

R4: 真的可以感受到現今很多人有容貌焦慮。尤其有外出出門，如果看到外面的人都打扮超好看的時候，但同時也真的應該好好愛惜原本的自己，不應隨波逐流。

R6: 我覺得不論是現在的社會還是過去的社會，對於女性總是很苛刻，例如古代的裹小腳、以前歐洲對於女性的細腰的要求，到現在的體重不能

超過50公斤，都很大的加深女生對容貌焦慮的感受。尤其是現在的流行趨勢，女生的衣服越做越小件，更加深了女生對自己的不自信... 現在網絡的盛行，出現了一堆漂亮的網美，讓人有一種錯覺，就是人人都是美女，人人身材都很好，彷彿全世界只有我長得不完美。對於外界加註的對美的看法，雖然現在的人相較以前較有自己的意識，但實際上又有幾個人可以不受影響呢？

透過錄製本集podcast，讓聽眾了解我們對於容貌焦慮受媒體廣告影響的脈絡，並提出探討容貌焦慮的宗旨：「我們要真正的認識自我並愛上屬於自己的獨特美。無論是任何手段，最終能夠拾回屬於自己的勇氣，更有自信地去面對愛我的人與我愛的人。」才是我們想要傳達並實踐的目標。

(5) 是否達到企畫書預期目標

對於透過錄製podcast讓大眾更了解容貌焦慮議題以及深度探討容貌焦慮，從回饋中可以得到聽眾們收聽內容後更了解容貌焦慮，且讓他們更了解對於人「美」的定義，即已達成我們最初希望讓大眾真正了解此議題的目標，且本集podcast的觀看次數(截止至2023/06/02)已超過預期的數字，我們設定的目標為觀看次數達50(次)，本集於上架起已達觀看次數58(次)。

4. 第四集：

- 文字分析：

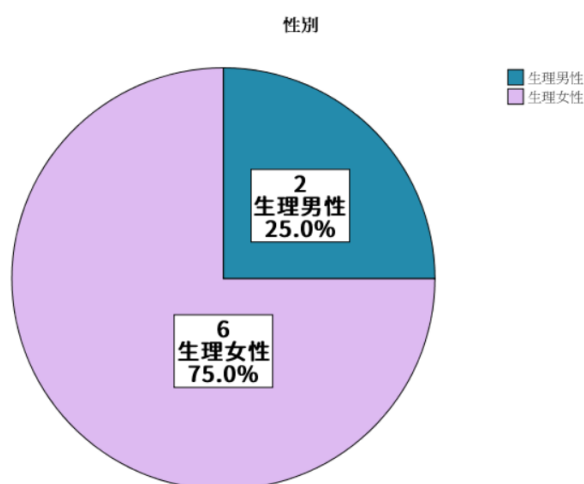
填寫人數共8人，男女比例為2:6，年齡大部分落在18～25歲（18～25歲共6人，26～40歲共2人），現階段身份皆為大學／碩博生。對於該集評價，聽眾感想大抵上皆為正面，評價的優點為內容詳細，能讓聽眾充分理解焦慮，缺點則是部分口條有待加強，學術專業內容太多。

(1) 填寫人數：8人

(2) 生理性別：男性2人，女性6人

收聽Ep.4並填寫回饋表單的聽眾共8位，其中生理男性為2位，佔全體25.0%；而其餘6位則為生理女性，佔填寫表單之全體75.0%。

性別		次數	百分比	有效百分比	累積百分比
有效的	生理男性	2	25.0	25.0	25.0
	生理女性	6	75.0	75.0	100.0
	總和	8	100.0	100.0	

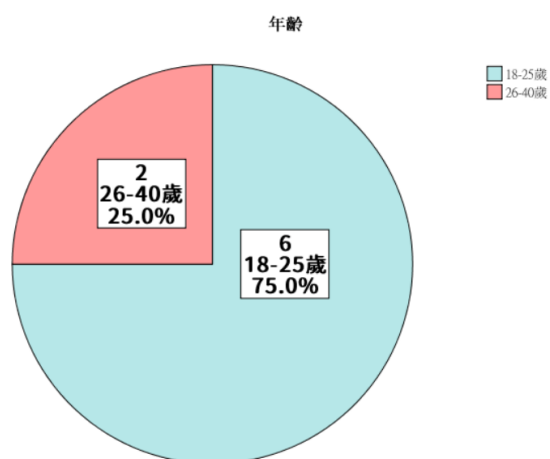


(3) 年齡：18～25歲共6人，26～40歲共2人

收聽Ep.4並填寫回饋表單的聽眾共8位，其中6位聽眾年齡座落於18-25歲，佔全體75.0%；而其餘2位聽眾年齡則座落於26-40歲，佔全體25.0%。

年齡

		次數	百分比	有效百分比	累積百分比
有效的	18-25歲	6	75.0	75.0	75.0
	26-40歲	2	25.0	25.0	100.0
	總和	8	100.0	100.0	



(4) 現階段身分：皆為大學／碩博士生

收聽Ep.4並填寫回饋表單的聽眾共8位，且這8位聽眾身分皆為大學／碩博士生身分。

身分

		次數	百分比	有效百分比	累積百分比
有效的	大學／碩博士生	8	100.0	100.0	100.0

(5) 聽後感想：

內容優秀，有理論也有實踐，這是藝術啊啊啊啊
最後一集了好捨不得，希望能夠再下有集
內容很有趣！
聽完之後讓我更了解當自己面對焦慮時要如何用另一種方式看待它
收音效果可以再更好
對於容貌焦慮有更完整的認識且也更清楚要如何面對這樣的狀況。
這一集的資訊比較多><需要消化一下 棒棒的 終於完成ㄌ
內容很平易近人，由淺入深的探討很讚

● 數據分析：

由於當初表單設計不夠縝密缺乏了量化的數據，到了第四集才臨時增加，原先是希望受訪者能針對聽完四集後的感想進行填寫，但問題設計的不夠精確，導致受訪者可能誤以為是針對第四集去做評分，故我們將此設為第四集的數據進行分析。

針對量化的數值來看，全部的人都認為蠻有教育意義的，而針對資訊消化的難易程度大部分人都還能接受，只有少部分人覺得有些困難，但整體來看全部人都蠻喜歡我們第四集的內容。

教育意義	1(最低)	2	3	4	5(最高)
人數	0	0	0	4	4

資訊消化 難易程度	1(不易吸收)	2	3	4	5(容易吸 收)
人數	0	1	4	2	1

整體評分	1(不喜歡)	2	3	4	5(喜歡)
人數	0	0	0	4	4

- 社群成效

1. IG

- (1) 粉絲總數:108
- (2) 互動帳號:149
- (3) 觸及帳號:577
- (4) 瀏覽次數:4484
- (5) 貼文觸及:862
- (6) 限時動態觸及:168

2. FB

- (1) 粉絲總數:22
- (2) 互動帳號:163
- (3) 觸及帳號:480

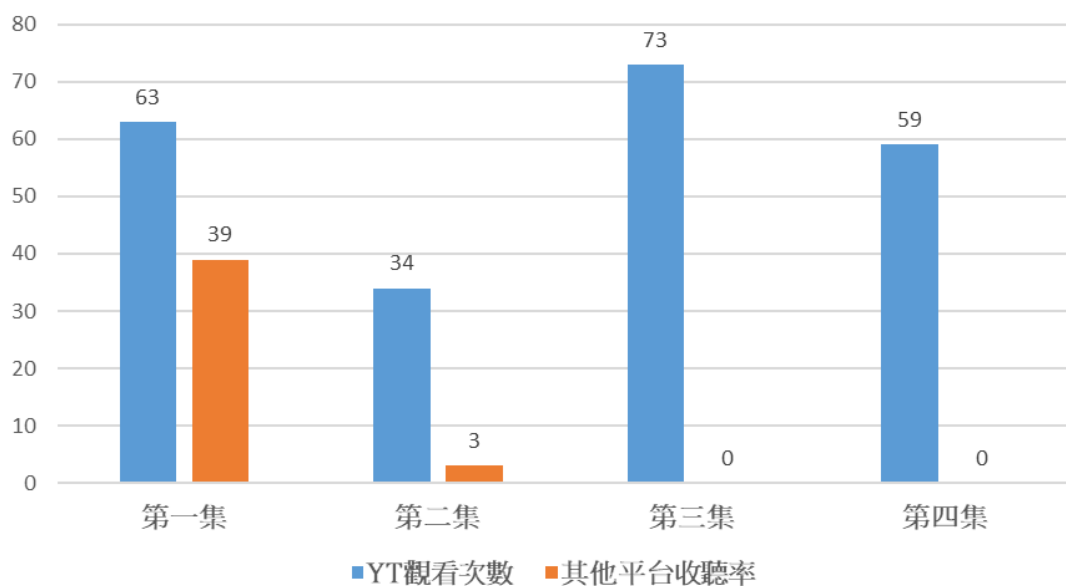
3. 貼文觸及：

日期	觸及數
5/27	232
3/11	119
4/17	81
4/13	62
5/3	43
5/15	40
5/25	38
5/7	37
4/7	37
5/15	35
4/26	35
3/29	35
3/21	35
3/16	32

4. Podcast 發布成效

集數	EP1	EP2	EP3	EP4
YouTube	63	34	73	59
SoundOn／ Spotify	39	3	0	0

Podcast 數據



5. SoundOn/ Spotify

單集分析

累積下載數 70 累積不重複下載數 43 平均單集不重複下載數 10 已發佈集數 4

下載數每 2 小時更新一次, Spotify 收聽數據平均 48 小時更新一次

搜尋單集



不重複下載數

下載數

#	標題	上架類型	總下載	發佈7天	發佈30天	單集長度	發布日期
E4	花蓮大西瓜 【你的容貌由你定義! 容貌焦慮最終章——到底怎麼!】		0	0	0	32:21	2023/05/10
S1E3	【美籍才使我完整! 媒體廣告產生的審美傷害!! 誰說我的鼻...		0	0	0	24:33	2023/04/26
S1E2	【猜猜我是誰——口罩下的真實自我 #美貌即正義?】EP.2		2	1	2	18:34	2023/04/13
S1E1	花蓮大西瓜 【口罩解禁了欸~~對容貌不自信? 被迫容貌焦慮?】		39	28	34	14:04	2023/03/15

6. 頻道數據分析

頻道數據分析

總覽

內容

觀眾

研究

你的頻道目前累積的觀看次數為 207 次

觀看次數
207

觀看時間 (小時)
24.1

訂閱人數
+18



顯示更多

十、附錄：

1. 心得

● 家誼：

終於到了社會實踐的尾聲，不知不覺這個一直以來被認為最麻煩的事情也到了結束的時候，起初知道要做容貌焦慮，真的搞得自己很焦慮，因為說實在的對這個議題並未有多大的關注，但是很感謝有組員們的相互幫助，成就了今天的效果。

錄製Podcast我相信一定不只有我覺得很忐忑，擔心自己沒甚麼知識與口才背景，要如何去教導大家這個議題呢？不過呢在多方的鼓勵下，我們仍決定開始這趟旅程，即便只是錄製短短的四集，卻可能成為我人生歷程中特別的記憶。社會實踐的意義就是讓我們去實踐，即便沒辦法造福廣大群眾，但我認為我們能夠從我們收集到的回饋中，得到一些正面的回饋，那便是一件值得驕傲的事。

● 鈺璇：

社會實踐真的是一門很花時間和精力的課程，剛開始我們對於要做什麼真的很迷茫，在選擇主題的時候也是猶豫了許久，最後選擇了容貌焦慮。雖然很困難，但我覺得擁有一群很靠譜的組員真的很棒，大家都很認真地參與其中。我覺得podcast是一個很專業的東西，沒想到我們組真的做出來了。大家從找資料、想腳本和擬搞，到實際到場錄製，這過程所花費的時間真的很長，大家都辛苦了！我們還有舉辦一場線下活動，老實說真的很緊張。我們從無到有，一步步的到了學期尾聲，真的是不簡單。謝謝所有組員的認真參與和付出，大家真的都辛苦了！恭喜我們完成了實踐！

- 琇媛：

社會實踐是一個非常燒腦的活動，每個人都很有自己的想法，要如何從中協調取得一個大家都滿意的結果，這需要大家良好的溝通。我是負責錄製Podcast的成員之一，當初我不怎麼喜歡這項工作，最主要是因為我看不懂Podcast以及我覺得我的聲音很難聽又容易口吃，但我克服心理上的魔障成功的錄完，雖然不是很完美但也從中學習了一些東西。

很高興社會實踐順利的結束，或許我們實踐的內容撼動不了整個社會，但如果我們踏出的這一大步能成為這個社會前進的一小步，這樣足以達到我們實踐的意義了。

- 淑芬：

學期來到尾聲，我們的大西瓜也終於成熟結果，而在參與的過程我覺得我最大的收穫是學會剪輯，這也是我第一次接觸，或許這件事情在表面上看起來很簡單，但在著手後才知道並沒有我想像中的容易，在剪輯時需要聚精會神的聽音軌銜接，也要注意背景音跟人聲的音量大小，看見回饋上對於podcast的音量反應，也會讓我更想將下一次的podcast努力做好，這邊也要感謝組員們幫我試聽音檔提供修改意見。

想起我們的計劃從模糊的發想，直至逐漸的成形，大家一起在著手的過程不斷討論、修正，也讓我覺得這整學期的執行過程會成為我印象深刻的一段回憶，最後更要感謝西瓜果農會社裡的每位瓜農，因為有大家的辛勤耕耘，我們才有豐碩的收穫。花蓮大西瓜～ 呱！謝謝大家

- 筱寧：

我們以容貌焦慮為主題去實踐我們的社會行動，我分配到的組別為錄製podcast，在4集的錄製節目中我參與了3次錄製，在這個過程中我認為最困難的不是收集資料，也不是錄製節目，而是我們每次錄製時都會先擬稿，因為每次錄製的成員有所不同，所以在擬稿上很難抓到每個主講人的節奏，也會害怕每一集的內容過於空洞，而無法達到預期成果；或是害怕過多的專業知識會導致收聽者的混亂。錄製每一集內容除了將收集到的資料自行消化後，也要思考這個議題裡的核心價值是否能夠傳遞給收聽我們podcast的聽眾。

除此之外，我們的實踐還有辦一場小型的活動，類似一個工作坊的感覺，我們透過這個活動，想做到讓參與的同學更清楚自身的價值，以及對於容貌焦慮這個議題可以有更進一步的認識，透過這場活動讓有焦慮的同學正視並舒緩，而沒有焦慮的同學則更清楚此議題本身之核心價值。而我負責擔任這場活動的主持人，在介紹這個議題及遊戲時也會觀察到，台下的同學會下意識地展露出自信以及自卑，透過觀察以及整場活動下，讓我更明確確定，推廣容貌焦慮議題本身是正確的。

- 安麒：

社會實踐是一個嘗試用行動來與現代社會對話的過程，我們組別選擇以容貌焦慮為主題和社會學理論進行對談，這當中不單只是主題本身，而是在組員之間也不斷地進行協調與對話。尤其我們組員特別多，一起工作起來有許多想法湧現，如何在有限的時間內一同產出成果，成為了我們不約而同的默契。

我在組內擔任Podcast錄製、剪輯及實體活動現場協助，錄製過程比想像中有挑戰性，需要注意器材的狀況及保持錄製環境的安靜；剪輯過程中時常要注意主講人們的節奏和段落。其實很感謝組員包容我在過程中的不成熟，藉由互相cover來一同完成了四集Podcast和舉辦了實體活動，相信藉由這次實踐後，能對往後實踐其他議題時產生不同的火花。

- 景湘：

實踐計畫中，我擔任的是Podcast組內容撰寫與錄製的角色，一開始我對於如何錄製、在哪錄製、該講些什麼內容、如何妥善地傳達內容等等的問題感到焦慮和茫然，感謝同為Podcast錄製組的夥伴們引領我一同完成撰稿作業，大家集思廣益並努力蒐羅資料，產製出四集有深度且不失生動有趣的Podcast。回想第一次潤稿和錄製，因為不熟練，我們真的花了很多時間，但在實際聽到剪接出來的內容後，我非常滿意和感動，不枉我們付出那麼多精力，可惜的是我們後續集數的收聽率一直上不去，我想許是如今大眾不那麼習慣聽這種只有聲音的媒體呈現，大家大多是聽聽第一集捧捧場，故沒有收聽忠誠度，這是我對於Podcast方面的回顧與反思。

Podcast錄製告一段落，接著便是我們校內實體活動的舉行，我擔任的是活動主持，其實這是我第一次主持活動，和上台報告是截然不同的兩種感覺，過程還蠻有趣的，尤其是看見大家認真聽你說話的神情，是十分有成就感的。活動的流程算是蠻順利的，就是有些小細節我覺得還可以做的更完善，例如主持人介紹簡報內容時音樂是否要撥放的問題，或是貼完貼紙後將貼紙再次融入活動的小遊戲環節，都是我們可以事先跑過流程，將它做得更好的地方。再次感謝我的課程夥伴們各司其職，實踐我們的想法！

- 欣容：

podcast錄製心得

這是我第一次錄podcast，整個體驗很有趣，我花費的時間最多在於podcast文稿的準備，錄製前期需要花很多時間去研究相關學術論點，這也是我感受到成就感所在，也藉此了解到了在容貌焦慮議題中不同的學術詮釋方式。

對我來說最困難的點在於是錄製podcast的時候，總是會卡詞或是錄出來的聲音不理想，這是我還需要學習的地方；對於podcast整體風格的掌控與設計同樣有待磨練。

實體活動籌備心得

第一次辦活動有點戰戰兢兢，在一開始著手活動設計時，對於活動最終呈現的想像甚是模糊，還是有賴大家的共同合作才可以完成最終結果。雖然最終場地不是最理想的地點，主持人麥克風設備也出了問題，活動過程中也擔心活動冷場、不喜歡我們選的電影，但令人意外的是大家（參與者）普遍都喜歡這次的活動，真是謝謝大家積極的參與。

在這次社會實踐的小組合作上十分的順利：實踐進度（不論是podcast、實體活動或是小組討論）按照預期規劃進行，大家積極地提供意見以及完成作品，素梅（指導老師）與社會系辦也提供協助；這裡再次感謝素梅老師的大力幫忙，以及小組夥伴們的共作。西瓜果農會社，我們有緣再見！

- 佳欣：

時光匆匆，一眨眼就來到學期末，我們的社會實踐專題也進行到了尾聲。首先要來感謝我的組員，大家都是盡責且賣力的一群人，幾乎每周開一次的會議讓我們能有系統的規劃出我們的主題和目標，在活動時間的分配上也不會太趕，整體的實踐行動進行的都算相當順利，這都多虧大家的配合。

「容貌焦慮」這個議題是當代很常聽到大家談論的話題，許多人也深受其困擾，因此在確定要做這個主題時我其實滿開心，雖然這個主題偏向心理學和價值認同的問題，相較其他社會問題在實踐上能做的事較侷限，但我相信如果我們有心要做一定能給大家帶來幫助和產生一定效益。在小組分工上我負責社群媒體的經營，看著我們平台粉絲人數的增加及有人私訊我們講述自己被容貌困擾的心情，心中就忍不住感動覺得我們確實是在做有意義的事情，沒有白忙，能幫助到有需要幫助的人我打從心底覺得開心，尤其私下跟朋友聚會時朋友經常會提起我在做的實踐，他會開始分享自己或身邊的人的容貌焦慮狀況，我都會仔細傾聽並給些建議，容貌焦慮或許很難被根除，但能透過一些方法去舒緩，這正是我們小組想達成的目標：「不僅讓有外貌焦慮的人能獲得舒緩的管道，也想讓大眾更認識這個由社會形塑的文明病。」

2. Podcast回饋建議

● 第一集

優缺點

1:優:咬字清晰／缺:無
2:可以把資料來源的方式不要用XXX指出,感覺比較生硬,說不定可以用參考資料的方式放在資訊欄讓大家自己去看
3:讚讚的 內容由淺入深,讓聽眾可以容易理解主題內容,也很順暢
4:整體節奏很剛好,不會讓人聽不懂。
5:優點:節目的錄製具有結構性,段落的内容與標題都很清楚。喜歡你們針對主題的切換,透過轉場音效來分割,清楚又具備帶入感受。
6:聲音好聽,但內容比較沒有吸引力
7:都不錯啊
8:優點:條理層次分明、知識度足夠／缺點:太讀稿了啦
9:錄音品質很好,講者的口齒、邏輯都很清晰
10:有列出很多文章!還有解釋專有名詞!每一個章節也有用音樂隔開!比較不會不知道自己現在在聽哪一節
11:很喜歡這種非閒聊的模式,透過設計好的橋段對於傳遞你們的想法更有幫助
12:優點:內容充實
13:聲音很好聽 資料收集齊全 語速剛好

重點整理

優點的部分主要有 口條好、內容剪輯流暢且條理分明、知識量充足等等,缺點的部分有 覺得聽來起明顯在讀稿、資料論證的部分聽起來有點生硬、內容講述有點無趣。

想說的話

1: 希望可以做個社交障礙 社群恐懼
2: 語速很平均！聽起來很舒服，內容也很紮實豐富，資訊量超級大，聽起來會需要暫停想一想
3: 棒棒 期待下一集
4: 節目錄製高品質，語速適中且口語清晰♡
5: 辛苦惹 加油加油
6: 豪棒！好想知道是怎麼錄音的音質才這麼好～
7: 很棒！
8: 可以在加入訪談，但訪談不要直接放上來，可以透過口白的設計，擷取重點引入。
9: 你們超棒！繼續加油！
10: 第一集聽起來比較像警廣的感覺 很緊張 比較生硬 可以活潑以及輕鬆一點比較好 多多可愛！！！(亂告白

重點整理

希望還能做社交障礙相關PODCAST; 建議撰稿時能將訪談內容透過對白方式，擷取重點並表現出來; 希望錄製能輕鬆有趣一點; 覺得很棒！; 整體聽起來很舒服

.....

● 第二集

優缺點：

1. 感覺對答可以順暢一點點~
2. Podcast的配樂壓得很好~但有幾個小小建議~錄音音量大小再一致一些會比較好(戴耳機被中間爆音嚇到), 咬字可以再清楚一點, 以及可以把中間講者卡頓所造成的空白剪掉, 就聽眾的角度來聽會比較舒服
3. 節奏輕鬆但對答能夠在更加流暢更好
4. 優點 口條活潑輕快、缺點有時候講話有點卡
5. 內容很有趣, 節奏剛剛好
6. 缺點主要是感覺沒先準備內容, 很像在敷衍, 然後卡詞狀抗超多, 很難讓人好好聽清楚內容

想說的話：

1. 加油！！
2. 加油得斯~
3. 繼續加油
4. 你們超棒的！辛苦了

- 第四集

優點：

能讓聽眾充分理解焦慮
介紹很詳細
講話清晰、不尷尬
聲音溫和且清楚，適合睡前聆聽
活潑可愛
整體內容完整，描述清楚且容易理解，節奏也很順暢。
論述蠻清楚ㄉ
有趣、思路清晰

缺點：

專業內容太多
講話比較多贅詞
第二集。
部分口條需加強
唸稿感略重&偶爾會有點小尷尬

3. 照片:

實體活動照片錦集



大合照



FACE檢測活動



容貌焦慮簡介



小組賽果遊戲



《整容液》電影觀賞



頒獎環節

平時會議/錄製Podcast紀錄



實體會議1



實體會議2



Podcast錄製1



Podcast錄製2

- [東華大學社會學系社會實踐方案辦理實體活動瞭解「容貌焦慮」議題](#)

十一、資料來源：

1. 實體活動Slido留言（電影觀後感想、討論）

Q&A	Polls	Q&A	Polls
 Anonymous 2 hours ago 女主爸爸媽媽好可憐 2 		 Anonymous 4 hours ago 容貌焦慮是現代人的文明病！ 0 	
 Anonymous 4 hours ago 我覺得容貌焦慮是對自己的外表沒有自信 1 		 Anonymous 4 hours ago 對自己的長相沒信心 (edited) 0 	
 Anonymous 2 hours ago 腳上有眼睛超好笑 1 		 Anonymous 4 hours ago 因社群平台、影音等影響對自己的原始外貌感到不滿足、自信低落，想要追求更「完美」的外貌 0 	
 Anonymous 4 hours ago 長時間覺得自己不好看 0 		 Anonymous 4 hours ago 容貌焦慮是一種對外觀要求的焦慮症現象 0 	
 Anonymous 4 hours ago 因對自身外表、外貌不自信導致的焦慮 0 		 Anonymous 4 hours ago 常常覺得沒自信、自己不夠好看 0 	
 Anonymous 4 hours ago 覺得自己不完美 0  		 Anonymous 4 hours ago 對外表沒自信 0  	
Q&A	Polls	Q&A	Polls
 Anonymous 2 hours ago 旁人眼光、網路評論、媒體 0 		 Anonymous 2 hours ago 缺乏他人關愛 0 	
 Anonymous 2 hours ago 媒體 0 		 Anonymous 2 hours ago 身邊的人 0 	
 Anonymous 2 hours ago 旁人的嘲諷 0 		 Anonymous 2 hours ago 旁人的矚目 0 	
 Anonymous 2 hours ago 被歧視 0 		 Anonymous 2 hours ago 旁人、社會 0 	
 Anonymous 2 hours ago 別人說他不好看很醜 0 		 Anonymous 2 hours ago 不願意，因為抽脂好像還比較划算，不然也可以把那個拿去健身房然後買化妝品衣服 0 	
 Anonymous 2 hours ago 影視內容、網路風氣、旁人的肢體語言和語氣等 0  		 Anonymous 2 hours ago 不會，因為沒有450萬 0  	

Q&A

Polls

不會，因為沒有450萬

Anonymous

2 hours ago

0

不會，太貴力

Anonymous

2 hours ago

0

不會，我會拿450萬去買其他東西

Anonymous

2 hours ago

0

會欸，減肥好困難

Anonymous

2 hours ago

0

不會，太貴了 感覺沒必要

Anonymous

2 hours ago

0

不會 有450萬就去外面整形力

2. 實體活動回饋表單

學號（抽獎用）	您的生理性別是？	您的系所為？	對電影《整容液》的想法？
411112056	生理女性	化學系	很恐怖
410911226	生理女性	應數系	好可怕
41094B038	生理女性	社會系	蠻有趣的，用不同的手法表現出容貌焦慮，然後也蠻好笑的
410911234	生理男性	應數系	畫面噁心 氣氛到位
41094b039	生理女性	社會系	很有趣，整體風格很獵奇，故事也很順暢
41103a072	生理男性	觀遊系	無
41094b021	生理男性	社會系	原本影片說很難看，但實際看完還不錯，但3D動畫真的好糟（完全岔題）
41104B028	生理男性	社會系	可怕，在整容液的路上越走越遠
41090A047	生理女性	臺灣系	很有寓意
410911230	生理女性	應數系	對某些事情太偏執的時候容易造成反效果

學號 (抽獎用)	活動感受?	我們的優點 / 缺點
411112056	很好玩	規劃的很好
410911226	好玩	很棒
41094B038	很有趣!	名詞解釋淺顯易懂! 電影也選得很好
410911234	蠻歡樂的	快樂就好
41094b039	整體活動很順暢	一開始貼貼紙的指示可以清楚一點~其他都很棒!
41103a072	無	無
41094b021	很好玩, 輕鬆活潑	優點: 活動活潑, 扣緊主題, 有理論基礎, 是很棒的實踐
41104B028	看完胃口不太好!	還好
41090A047	還不錯, 氣氛很歡樂	有免費飲料跟泡麵
410911230	被播放的影片震驚到, 也理解到聲貌焦慮不僅是我想的那樣, 它可能帶來的效應比我想的還多	很棒! 大家都很可愛

學號 (抽獎用)	想對我們說的話 (歡迎鼓勵及建議 > <)	是否參與抽獎?
411112056	謝謝	我要參加!
410911226	無	我要參加!
41094B038	你們很棒!	我要參加!
410911234	建議下次改填缺點比較好填	我要參加!
41094b039	讚讚 我要抽獎!!	我要參加!
41103a072	加油	我先pass
41094b021	讚讚讚	我要參加!
41104B028		我要參加!
41090A047	佳欣很正	我先pass
410911230		我要參加!

活動表單數據

