

鑲嵌性的時間經驗： 社群媒介於日常的時間實作分析

余貞誼*

中央研究院社會學研究所博士後研究

當社群媒介挾帶跨越時間界限的物質基礎而來，一種新的時間觀／時間經驗也被預言將會誕生。本篇文章以手機 app 和電腦瀏覽器來蒐集人們使用社群媒介的時間資料，將時間性切分為時間長度、節奏、時間點、週期和例外性這五個向度，來探究其所浮現的時間經驗之樣貌。研究發現，社群媒介在日常生活所促成的是一種鑲嵌式的時間經驗。這意味著，即使社群媒介具有跨越時間界線的物質潛力，但它們座落在日常生活時間結構的方式，仍是鑲嵌在特定情境脈絡中，與各種社會關係、文化期待、技術支援和生活儀式等因素相互協商，形成一種具有個人理解和意義詮釋的存在。提出如此的鑲嵌性，能讓我們看見社群媒介的使用時間經驗並不只是站在物質基礎上的被動採用，而是立基於個人化情境脈絡的主動納入過程，人們會運用各種管理、選擇、控制、和協商時間性的策略，來開展出社群媒介進駐於生活中的獨特秩序感和存在意義。

關鍵詞：社群媒介、時間經驗、生活紀錄、例行性

台灣社會學第 35 期（2018 年 6 月），頁 1-57。DOI: 10.6676/TS.201806_(35).02

收稿：2017 年 5 月 22 日；接受：2018 年 4 月 26 日。

* 通訊地址：11529 台北市南港區研究院路二段 128 號 中央研究院社會學研究所；

Email: jenyiyu@gmail.com

Embedded Temporal Experience: An Analysis of the Temporal Structure of Social Media Usage in Daily Life

Chen-yi Yu

Postdoctoral Fellow, Institute of Sociology, Academia Sinica

The material affordances of social media can transcend the boundaries of time, which may lead to new temporal experiences. This study uses a mobile phone app and a web browser (Chrome) to collect temporal data of users' social media usage and divides temporality into five dimensions, including duration, tempo, temporal location, cycles, and exception, to construct the temporal structure of social media uses in daily life. The results show that usage of social media in daily life contributes to an embedded temporal experience. This means that even if social media have the material affordance to transcend the boundaries of time, the way they are located in the temporal structure of daily life is embedded in a specific context and becomes personally meaningful by negotiating with social relations, cultural expectations, technical support, and life rituals. Proposing the embeddedness of social media, we can see that the usage of social media is not only passively adopted on a material basis, but it is also actively incorporated based on individual contexts. People embody various forms of agency, including crafts of management, selection, control, and negotiation, to develop a unique order and meanings of social media's existence in daily life.

Keywords: social media, temporal experience, lifelogging, routine

一、前言

網際網際與資訊溝通科技的出現，改變過往的線性時間觀，帶來新的時間想像與視野，如即時化的時間（Nowotny 1994；Virilio 1997）、無時間的時間（timeless time）（Castells 1996）、網絡時間（Hassan 2003）、流動時間或電子時間（iTime）（Agger 2011）等，都成為新的時間隱喻，架構我們理解和參與時間的方式。隱喻作為一種構想意義的形式，會流露出人們涉入世界的典範和心理模式，及其潛在的文化、社會和政治價值（Leong et al. 2009: 1272-1274）。因此，這些新興時間隱喻的出現，象徵了資訊溝通科技作為一種決定性科技（defining technology）（Lee and Sawyer 2010: 297），不僅在物質層面上改變我們的行動模式，同時也提供一種觀看時間的新方式，讓我們運用不同的假設、價值、和偏好去應對時間。

如此時間觀的變化突顯兩件事。第一，時間並不是單一性的普世事物，而是種鑲嵌在生活世界的過程、理解和經驗（Hassan 2003: 227），會隨著人類涉入世界的不同方式而產出相異的結果。換言之，時間是在社會生產和再生產的過程中持續創造出來的，它會在人和世界的相互關係中展開，透過具體的實作來創造並結構化時間（Hörning et al. 1999）。其次，時間就像網絡中的黑盒子，是個謎樣的存在，唯有靠著它被中介出來的樣貌，才能讓我們實際觀察並感受到它的流動（Evans 2003: 7）。而當我們都是透過中介物來看見並體現時間的效應時（Leong et al. 2009: 1280），一旦中介物有所更迭，也會隨之改變我們的時間感知。換言之，不同的技術媒介會建構出特定的時間體制，我們是透過這樣的時間體制來展開生存世界（Mackenzie 2002: 95-96），依循著它的步調來生活，甚至內化它的規律和規訓（Menziez 2000: 81）。就像 Michel Foucault 所說的權力的微觀物理學（microphysics）一般，如此的時間體制會形構出一張格網來吸納、協調人們的行動，將其綁定在日常生活之上而無法割離（Agger 2011: 122）。

正是此種科技物與時間的相互塑造和共同演化關係（Wajcman 2017: 15），使得當社群媒介帶著永不打烊的時間能力而來，改變過往受限於時空界限的互動模式時（Rheingold 1998），我們才有了概念稟賦去好奇它究竟會如何改變時間感知及組織時間的形式。然而，僅以科技革新本身來推想它會普世性的促成時間觀之變革，很容易就落入科技決定論的窠臼，將科技的影響視作無可逆轉的效果。但事實上，一個時間經驗的達成並無法僅靠科技物本身；反之，科技物在日常生活所中介的時間經驗從未如此明朗。當社群媒介帶著永恆連線的物質基礎被投向複雜且異質的每日生活世界時，它會如何塑造我們的時間感知，都是由其在日常生活中被消費的方式所決定（Silverstone 1996: 223；Sørensen 2005: 40）。換言之，社群媒介中介時間的方式，並非如其所是（is），而是被做出來的（done）（Stewart 2007: 548）。因此，要增進我們對科技與時間關係的理解，需要從紮根於社會脈絡的實證研究著手，正是這樣的脈絡才能最清楚觀察到，科技如何在日常生活的平凡場景中，塑造我們對社會時間的感受、概念與體驗（Wajcman 2017: 38）。可惜的是，目前關於科技如何中介人們的社會時間關係的討論多是抽象論述，鮮少經驗性研究去探究時間是如何在日常基礎上架構出來的（Green 2002: 281），因而我們需要更多經驗性研究來思考時間和科技物的關係（Wajcman 2008: 66, 73）。

所以，本文將使用經驗現象的資料來探究人們在日常生活使用社群媒介的時間經驗，具體呈現社群媒介在日常是如何被安排、協調和獲取意義的。我希望透過這樣的樣貌來討論，社群媒介並不會帶來理所當然的時間邏輯。反之，它所中介出來的時間經驗，是人、物、情境脈絡交錯疊覆的結果，包含物質設備、個人生活型態、社會期待與文化信念／想像，都會共同構成人們日常使用社群媒介的行動。所以，要討論科技革新與新的時間實作間的關係，探討的焦點就不在科技物本身的物性如何改寫我們的時間特質，而是我們如何在社會生活的脈動中，與各種物質的和社會的因素相互組合，以創造性的實作去管理、選擇、控制和協商日常生活的時間性。如此的關懷回饋到科技

與時間關係的辯論，將有助於我們將抽象論述與實質經驗連結起來，而對科技中介生活的關係有更為具體的理解。

二、認識論觀點與理論框架

時間，可以由牛頓式的自然觀視之，也可由笛卡爾式的先驗觀看待，兩者皆將時間視爲自然既與之物（Elias 2014: 27）。但社會學所倡議的時間觀，是要從時間與社會生活的具體關聯來思索。涂爾幹率先指出時間的社會起源，認爲它是奠基於社會、也對社會產生影響的一種集體制度，能夠反應和調節社會韻律，並確保其規律性（Flaherty and Seipp-Williams 2005: 39-40, 46；Zerubavel 1976: 87）。Pitirim A. Sorokin 與 Robert K. Merton（1937）則進一步強調，時間的社會文化性格展現在它是以社會現象作爲定位的參照點，所以，促成它的秩序地位的必然是人造的社會慣例，而非純粹的物理數學法則。Alfred Schütz 和 Thomas Luckmann（1973: 47-50）也承接如此時間參照標準的轉折，認爲日常生活的時間結構是建立在互爲主體性的社會事實之上，並以此建構的共享時間秩序作爲日常生活世界的基礎座標。

相較於上述探究時間如何作爲社會秩序，結構和管理社會生活的鉅觀角度，人們如何主觀的、策略性的使用時間，則是探究人們如何對時間展現施爲力量的微觀論點。如 Michel de Certeau（1984）主張，時間是透過策略（strategies）和戰術（tactics）的不均衡互動所建構，亦即在制度結構的限制中，個人會創造性的爲時間賦予個人私有的意義。Eviatar Zerubavel（1976, 1987）也指出，時間事實上是一種虛擬的符號學編碼，人們會在日常生活熟習這套時間語言，然後透過策略性的操控來傳達多樣的社會訊息。例如，一個適當面會的時間長度是如何衡量的？什麼樣的時間次序是可逆／不可逆的？特定行動的適當時機是如何決定的？事件的預期間隔與步調傳達何種意味？行動的週期性模式又如何框架我們對行動的想像？

這些時間社會學概念的貢獻，在於它把時間脫離自然既與的概

念，披露出它實為一種在人和世界的相互關係中展開的整合性活動，不僅涉及自然實在，也具備社會實在的功能；不僅能夠藉其施展社會控制的結構力量，個人也會在之中體現主動的意義詮釋。所以，如同 Norbert Elias (2014) 所提醒，當我們要探究時間經驗時，必須把時間看成是一個同時牽涉社會過程和物理過程，且兩者相互依存，共同鑲嵌在極綿密關係網絡中的現象。唯有去呈現時間經驗所置身的社會脈絡，看見它的多重面向——包括涉及結構的（如時間量度和序列等）與涉及體驗的（人們對此序列時間的感受）——如何相互形塑，我們才能理解這樣的時間經驗何以構成了社會生活的秩序。

以此時間觀點的啟發來檢視目前社群媒介使用時間的研究，便會發現，我們需要提出一個認識論觀點的轉換。目前社群媒介使用時間的經驗調查，核心問題經常是人們究竟在社群媒介上花費多少時間。如此提問的認識論觀點，對時間使用採取一種零和的看法，認為社群媒介的使用會入侵、取代其他的社會生活活動，因而也連帶採用一種相互競爭的敘事邏輯來衡量人們投入在社群媒介的時間長短（Wagman 2010: 62-63）。然而，這種取代論的二元對立觀點存有兩個問題。第一，它預設網路使用和其餘的社會活動是相互獨立的。但事實上這兩者間並沒有明確的分隔界線，反倒是相互交織的；且如此「網路攻佔生活」的敘事模式會讓科技中介社會生活的形式變得單一化及普世化（Schwanen et al. 2008: 520, 523），因而無法呈現人與科技物的連結是如何依隨脈絡而權變的關係（Law and Bijker 1992: 292；Oudshoorn and Pinch 2003: 1-2），同時也失去探究人們創造出的科技使用模式會如何在特定脈絡中開展出多元異質的可能。第二，取代論的觀點把時間概念化為一種線性數量的輸送帶，以相等速率、齊一刻度來接續運行（Kenyon 2008: 286）。但如同上述的時間社會學觀點，時間並不只是一個外在於人的客觀量性單位，它同時也是社會性的集合，包括自我、社會、科技物等都在相互連結、衝突與協商的過程中構成集合的要素（*assemblage*）（Leong et al. 2009: 1281）。因此，僅以使用時間總量來推估社群媒介的使用景況，我們將無法看見這些複雜面向相互

共構的多重時間樣貌（Southerton 2006: 452）。

所以，要討論社群媒介所中介的時間經驗，我們需要從此種強調使用時間總量的認識論中轉出，改為採用時間的集合性觀點，並進入社群媒介使用的整體脈絡中去探看多維度的時間經驗是如何被建構出來。在如此認識論的轉換底下，我們所要問的，就不再只是人們一天中用了多久的社群媒介。反之，問題將轉向於去討論，社群媒介的使用是如何融入日常生活的運行？以及，當社群媒介成為生活中的例行，其所展現的時間結構是何種形貌？如此看見的時間經驗，可以披露人們如何在社會慣例與實作脈絡的協調中去組織時間、發展相關的規則和規範的方式；同時還能反映出當代價值文化的盛行，顯示出「什麼被認為是正常的日常生活」之時間性概念（Menzies 2000: 78-80；Lee and Sawyer 2010: 299-300）。換言之，它能引領我們超越純粹數量的計算，看見時間這個社會實體如何在鉅觀層次的社會文化和微觀層次的人際關係間相互建構的過程。

如此認識論觀點若要在研究中落實，關鍵在於研究採用的時間性分析框架。如前所述，時間性是一個複雜、多面向的集合性概念，若要落實於研究操作，勢必會經過切分的手段。過往研究往往是依據研究問題的關懷來鎖定分析向度。如Zerubavel（1976）透過時間表來討論時間的社會組織結構時，認為社會時間的根本性結構包含時間長度（duration）、次序（sequence）、時間點（timing）、和節奏（tempo）；而這些基本參數所帶來的規律與例行性，正是我們去理解社會時間何以被結構、正當化與規範化的重要途徑。Dale Southerton 與 Mark Tomlinson（2005: 232-235）在討論人們所體驗到的時間短缺及日常生活步調加速的感受時，因不滿當代僅以單面向的時間擠壓（time squeeze）來形容，將時間性區分出數量（volume）、協調（coordination）和配置（allocation）三種機制，來分析人們所體驗的匆忙感是如何錯雜在數量、相互協調（因而危及穩定時間韻律造成時間解體之感）與時間組織品質（如各種期限和多工處理）的相互作用之間。Heejin Lee 與 Jonathan Liebenau（2000: 50-51）在探究網際網路與

時間的關係時，也將時間性分成時間長度（duration）、時間點（temporal location）、次序（sequence）、期限（deadline）、週期（cycles）、和韻律（rhythms）等六面向，討論網路伺服器永遠開機、人們可隨時上線、擁有即時的幻覺、短注意力和多工等現象，會如何改變人們認知與組織時間的方式。

上述這些在研究中切分時間性的例子，說明時間性這一複雜且多層次的概念，並未有一固定的分析單位，而是會依據研究問題意圖概念化的對象，切分出適切的操作面向。我的研究問題在於討論社群媒介進入日常生活後，人們如何在時間結構中嵌入其存在的過程。對於此種媒介融入使用者生活的探查，科技與社會研究（STS）、¹文化研究、²與媒體研究都有相當的累積。³雖然取徑各異，但彼此的共通點都在強調使用脈絡與行動者挪用的可能性。如此的啓發雖未直接與時間性概念相關連，但卻提醒了我們，在探討個人挪用社群媒介的過程時，不應只關注媒介本身的物理時間特性（像是永恆連線、即時），更重要的是人與物於特定情境下的雙向互動關係，像是人們如何詮釋社群媒介的物理時間特質？在時間結構中挪用的自由度會如何展現？

-
- 1 如 Ruth Schwartz Cowan (1993) 以消費節點（consumption junction）的概念來探究科技擴散的過程，將消費者置於社會關係網絡的中心點，觀看消費者可能在意的利益、科技物進入消費者生活路徑的網絡形態等，藉由消費者實際參與、適應科技物、並發展出獨特用法與意義的過程，來理解科技物傳播的成敗。許多學者也應用能供性（affordance）——科技物雖有一獨立存在的物質特性，但使用者仍能依據使用脈絡來發展不同的可能性並注入獨特意義——的概念，來主張科技物的實作過程是立基在整體場景，即人、物與情境脈絡各個環節的協調互動下的關係性綜合（鍾蔚文等 2006: 245；Chemero 2003: 184-191；Hutchby 2001；Leonardi 2011: 150-152），強調科技採用的研究應該要去看見這種共同建構的實作過程，以理解科技物能如何以多重方式被使用並造成異質影響（Bradner 2001: 67）。
 - 2 如 Stuart Hall (1973) 的編碼／解碼（encoding/decoding）之媒介消費模式，主張媒介雖會設定科技物的框架，但消費者也能從媒介提供的符號和象徵中，透過主動、創意的挪用和重新定義之過程來將科技物個人化，使得同一個科技物在不同人身上展現出獨特的多樣性（轉引自 Oudshoorn and Pinch 2003: 13）。
 - 3 如 1990 年代於英國發展出來的馴化理論（domestication），將採用科技物的過程隱喻為一馴化歷程，認為一個物品從生產、行銷、到消費階段，就像是馴服一個野生物的過程（Haddon 2011: 316；Silverstone 1994: 83）。理論的核心意義在於關注物體跨越公私空間界線後的轉變，即使用者如何透過挪用、物化、納入與轉化四個要素，將科技物整合進日常生活。所以，在馴化理論的眼中，採用科技物的行動是一整套科技物實作的建構，包括科技物的特質、使用者的創意挪用與社會規訓和期待的集體敘事輪廓等，都涵括在整套「做科技」（doing of the technology）的社會過程之中（Haddon 2011: 314；Sorensen 2005: 40-47）。

每日的使用狀態是隨意不羈抑或是隱然形成一理所當然的例行性行動？又，社會文化框架會如何定義這些使用的時間特質，並讓其價值體系與敘事情節滲透進使用者的認知意識中，成為他援引來為自己的挪用行動賦予意義的資源？

將如此的提問視角與上述切分時間性的研究相互對照，並回望自己在田野資料觀察到的特性後，我修改 Zerubavel (1976) 和 Lee 與 Liebenau (2000) 概念時間性的方式，將時間性切分成時間長度 (duration)、節奏 (tempo)、時間點 (temporal location)、週期 (cycle) 和例外性 (exception) 這五個面向。時間長度和節奏可以披露人們對社群媒介所懷有的使用想像與自我期待（如出於什麼樣的目的可以用多久、何種節奏是生活中可被接受的）；時間點和週期則可以看見個人如何透過組織、排列和協調的策略，來將社群媒介嵌入每日時間結構，並構設出例行性位置的過程。這四個時間面向能夠看見人們如何策略性的挪用社群媒介，同時也勾勒出人們於日常使用社群媒介的行動秩序流，藉此讓我們理解它在支撐社會生活結構上所扮演的角色 (Nandhakumar 2002: 252)，及其所鑲嵌的社會文化價值。然而，時間這個混生的組成，除了具有規律性的層面，當多重事件相互競爭時間性時，也會衍生不穩定的面向。所以，例外性使用的討論，能讓我們藉由這些突發的時間要素，來看見社群媒介的使用行動是如何穿梭在異質的、脈絡的聚集網絡中，因而讓日常不顯著的關係、中介性和社會互動變得易於辨識也易於理解 (Nansen et al. 2009: 183-184)。

所以，本文論述的取徑，會從時間社會學的觀點出發，將提問的認識論觀點從重視純粹數量的線性調查轉出，企圖去呈現社群媒介使用的多維度時間經驗，並將使用時間模式構連到使用脈絡的情境與社會文化價值，顯露社群媒介的使用時間實作是如何穿梭在鉅觀結構和微觀互動的相互滲透中，進而形成一套默會和共享的時間語言。而探究這樣的時間語言，能讓我們看見，社群媒介所中介出來的時間經驗如何形塑了當代生活的樣貌。

三、方法與資料

(一) 研究方法

要捕捉社群媒介在日常生活中的使用樣態，並凸顯其多樣化的時間經驗，不能僅以數量作為唯一衡量的時間特質（Wajcman 2017: 17, 102），而需要同時看見人們使用社群媒介的情境與意義。因此，採用多重工具交叉映照的研究方法實為必要。但由於人們使用社群媒介的方式具有流動的性質，要仰賴研究者實質追蹤其在日常使用媒介的多樣型態是極為困難的（Hartmann 2005: 92-93），因此，過往相關研究會借重各種中介工具來嘗試捕捉使用行動的樣貌。問卷和質化訪談雖是最為普遍的調查方式，但由於當科技媒介成為人們日常生活的一部分時，其使用形式便經常流於無意識、直覺的例行性行動，因而仰賴訪談或自我報告的形式，一來僅能取得主觀略估的使用數量，二來也會因此濾掉這些未從直覺轉進認知層面的脈絡光景。為克服這樣的調查困境，可詳細記載使用時間的日記調查法（Ling and Haddon 2007）、試圖一同攫取使用脈絡的經驗抽樣法（Csikszentmihalyi and Larson 1987；Riddle and Arnold 2007；Riddle and Howell 2008）和一日重建法（Kahneman et al. 2004）、或多重工具相互交叉映照的研究方法（Silverstone et al. 1991: 213-220；Frissen 2000: 66；Nansen et al. 2009: 186；王淑美 2011，2014），便成為許多學者採用的方式。

然而，上述方法雖然著重的焦點不一（如日記調查只須記載時間，但經驗抽樣和一日重建法還需回答一連串與情境相關的資訊和情緒量表），但仍都仰賴受試者的手動紀錄，因此會對他們帶來極大負擔，並干擾其生活節奏；在研究者端也仍無法避免主觀缺漏、選擇性偏誤、或資料細瑣難以統整的分析問題。所以，日漸有研究者主張應藉由新科技在不干擾受試者的情況下，輔助監看和紀錄使用者的行為以獲取更細節和脈絡化的使用情景（Berker et al. 2005: 9）。在這樣的背景下，本研究引進新科技的輔助，採用 2011 年 MIT 媒體實驗室開

發出的 *funf open sensing framework*。此為一款可用於行動裝置上的感知和資料處理架構，能夠蒐集、上載、組織大範圍資料型態等作業。本研究以其為平台設計一套用於 Android 手機的應用程式，會自動紀錄手機使用者在開啓至關閉應用程式的時間點，並每十分鐘紀錄該支手機的地理位置。⁴再者，由於人們也會以個人電腦來使用社群媒介，但電腦所執行的工作更為複雜且私密，因此人們對於在電腦上外加監看系統的行動，益具提防心態。爲了降低如此的心理疑慮，我折衷採取系統原先就已內建、而非自行外加的紀錄程式——Chrome 瀏覽器的瀏覽紀錄檔，以此來紀錄使用者開啓社群網頁的時間點。⁵最後，爲了彌補手機應用程式和電腦瀏覽器紀錄資料可能的缺誤，以及其對脈絡性掌握的不足，我也將使用數據整理成簡單的 excel 報表和視覺化圖表，以此爲本和參與者進行深度訪談，讓他來解釋、描繪或再詮釋數位記憶所陳述出來的社群媒介使用行動，企圖透過兩者交叉映照的方式，得到更爲全面的使用圖像。

客觀技術所構成的生活紀錄 (lifelogging)，可在不干擾參與者的情況下，至爲詳盡、且較無缺漏的構成信效度較高的數據，呈現以往手動紀錄所無法企及的量化資料。Don Ihde (2008: 107-114) 曾以「物質性詮釋學」來形容此種運用新科技探索知識的形式，認爲它發出聲音的形式能讓新的科學及其創造知識的方式成爲可能。尤其，在社群媒介已在日常時間結構取得例行性的位置，亦即讓促成使用行動的各

4 此應用程式可以紀錄手機執行的所有應用程式，因而可以蒐集到參與者使用的所有社群媒介平台（如觀看 PTT 的應用程式在本研究中，依不同參與者的使用習慣，就包含 moptt 與 bbs reader）。在後續的訪談與分析階段，我也會透過程式跑出來的列表與參與者確認其所使用的社群媒介種類，以交叉確認資料的正確性。

5 由於 Chrome 是目前市佔率最高的瀏覽器，且僅有 Chrome 瀏覽器內建的 History 檔能以單一檔案的形式獨立傳輸，其他瀏覽器的紀錄檔則以單一資料庫檔案儲存或已被加密，不便於參與者匯出。所以在徵募參與者的過程，我會盡量尋找採用 Chrome 瀏覽器的潛在參與對象。而採用此 History 的作法，僅在觀察與社群媒介相關網頁的瀏覽時間，其餘非社群媒介網頁的使用皆會在資料初步過濾的階段就歸類爲“other”，以杜絕窺看參與者其餘資訊使用行爲的可能。至於其他獨立於 Chrome 的社群媒介軟體（如網站版的 LINE、或採取 Telnet 協定的 PTT），則因工具限制而無法蒐集其使用數據（除了一位參與者非常熱心的手動紀錄他在電腦上使用 PTT 的時間之外）。但根據參與者的陳述，這些使用量並不會大到成爲拼圖中缺一角即致命的程度，因而仍能靠訪談來部分補充數據缺失的層面。

樣因素黑盒子化時，數位科技輔助的記錄確實發出了另一種「聲音」，讓我們破開此種例行性的黑盒子，看見那些參與者未曾意識到、或與主觀認知相左的使用樣貌，因而能讓我們捕捉到那些流於無意識的使用行動，也能從使用時間衡量上的主客觀差異，看見文化如何滲透進我們對使用時間的界定與評價。披露這些過往傳統方法未能浮現的使用景況、與對使用時間認知的主客觀矛盾，可以讓我們更為細緻的看見人們在日常生活使用社群媒介的行動，是如何鑲嵌在一連串複雜的物質與文化因素之中，讓「做科技」的過程，有了更為全面的展示可能性。

但是，此種知識產製新方式所塑成的「可能」，並無法單憑物質自己來發聲，而需要在更大的脈絡之下，才能展現其所帶來的衝擊性（Capurro 2010: 37）。換言之，精確的數據記載雖然是新穎的嘗試和成果，但一件事實要變成社會學的事實，需要經過認識論的轉譯或解釋（Bourdieu et al. 1991: 37）。因此，數據分析的核心必然會是詮釋（boyd and Crawford 2012），而非毫無中介的「讓數據說話」。再者，探查媒介使用脈絡的必要性，在於將統計數字帶進生活裡，透過實作的具體互動模式來為數字賦予意義，以看見數據背後的獨特經驗是人們根據何種境遇而嘗試出來的「做」（do）科技行動（Haddon 2011: 314）。所以，在研究資料的定位上，數據資料本身並非研究分析的主體，而是一個引子：先透過 Python 程式處理以得出描述統計和視覺化圖表；接著由它提供一個社群媒介使用時間梗概的鳥瞰式描繪（如使用的量、次數、週期等指標），並以此作為引入詮釋的破口。例如：知道何時用、用多久、何者是固定使用、何種又是特例展現時，才能得知哪一些使用細節和脈絡是需要加以細究的。最後，在訪談中展現這些數據分析時，它也可以激發參與者的回想與詮釋，讓我們透過參與者對使用數據所做的主觀詮釋，來看見這些統計數字背後所指向的使用樣態，是在何種情境張力與整合手段下所創造出來的個人化使用過程。

（二）研究資料：對象與媒介範疇

本研究採取的社群媒介（social network sites, SNSs）定義，以 danah boyd 與 Nicole B. Ellison（2008: 211）的界定為原則，⁶ 主要為一允許使用者建構個人檔案、分享文本與影像，並與其他使用者建立連結的電子溝通環境。而研究中所呈現的社群媒介種類，並非出自刻意挑選，而是反映研究參與者的使用經驗。亦即，由於 funf 可以蒐集手機執行的所有應用程式，因此我會交互對照數據資料與參與者的自陳，將其所使用具社群媒介性質的應用程式挑出來，作為本研究所含括的社群媒介項目（詳細的媒介名稱與使用人數如表 1）。⁷ 而文中對各種社群媒介分析比重之呈現，也正是對該社群媒介在其生活中的重量之反映。正如同 Clifford Geertz（2009: 144）所言，「研究地點不是被發現而是被製造出來的，而且是這些事物造就了它們」。本研究的研究「地點」，也正是在參與者的實作中，由理論定義與經驗實作的相互對照下建構出來的。如此的範疇確實只是在社群媒介的母體中切割出一部分來；但也正是如此定義分析界線的手法，預示了研究的意義並非要從中推演出一個適用於各項社群媒介的普遍性解釋法則；而是，它是建構在參與者所生活視角上的有限位置和情境知識（situated knowledge）（Haraway 1991: 187-188, 190-191），其目的在於提供一個發現知識的機會，藉由詮釋、翻譯、和局部理解，而形成一個對話的、體現客觀性的理論基礎。

表 1 研究參與者使用的社群媒介種類和人次

媒介	臉書	LINE	PTT	Google+	Instagram	微信	KakaoTalk
人次	33	33	14	7	5	2	2

6 其詳細的定義如下：社群網站是一種網路服務，能讓個人可以（1）在一個系統中建立公開或半公開的個人檔案（通常包含年齡、所在區域、興趣和任何「關於我」的描繪，但其可見性依網站結構和個人設定而異），（2）連結其他用戶，（3）觀看和瀏覽相互連結的使用者名單（用戶間可以用私人訊息或公開回文相互溝通）（boyd and Ellison 2008: 211）。

7 此分類中的臉書涵括 facebook 應用程式（facebook.katana）及其 Messenger 應用程式（facebook.orca）。這兩個應用程式在使用量的計算上是合併處理，但若論及使用脈絡，則相互獨立出來與參與者進行討論和主觀詮釋。

既然將分析範疇的決定權交由參與者，使其構成研究看重的視野，那該選擇誰作為研究參與對象，就成為須謹慎考量的要素。由於本研究的資料蒐集具有較高的隱私侵入性，需有較強的信任關係才能引發參與研究的動機，因此我採取從自身人際網絡為核心的滾雪球形式來徵募參與者，並以盡量涵蓋各年齡層與性別比例的立意抽樣原則來招募適當的人選，最後共招募 35 位參與者加入研究，其中性別比例為 15（男）：20（女），年齡層的分布為：20-24 歲有 3 位，25-34 歲有 15 位，35-44 歲有 11 位，45-54 歲有 3 位，55 歲以上有 3 位。教育程度皆為高等教育（包含專科及大學）以上，職業類別包含資訊、文教、金融、醫療、服務業、學生等（詳細資料請見附錄 1）。而資料蒐集期間為 2015 年春夏之交。為呈現社群媒介使用習慣的規律與例外性，每位參與者的資料都收滿 6 週（含以上）。當有些參與者的生活樣態遇有特殊事件（如國家考試）、或適逢生活週期的改變（如學生和教師的暑假期間），便會延長資料蒐集的時間以涵括特殊變動。研究最後蒐集到的使用天數範圍是 42-134 天。

再者，根據國家發展委員會 2015 年個人家戶數位機會調查報告指出，⁸ 個人可近用的資訊設備以智慧型手機的比例為高（91.6%），其次是桌上型電腦（78.8%）和筆記型電腦（53.3%）；且行動上網為近年網路發展的主要趨勢，其使用的行動設備以智慧型手機比例最高（95.9%），其次才是平板（46.3%）與筆記型電腦（40.2%）。如此的使用概況在我的研究參與者中也大致符合。在 35 位參與者中，有 12 位表示平常僅會用手機上網；其餘參與者中，有 2 位自覺僅低度使用電腦、使用量可直接忽略而未提供 Chrome 的 History 檔；此外再扣除 6 位使用 IE 或 Firefox 瀏覽器的使用者（因該系統未內建相似功能因而無法收取資料）、及 1 位不小心誤刪 History 檔的參與者，最後共有 14 位參與者提供其以 Chrome 瀏覽器使用社群媒介的時間資料。

8 相關資料請見：<https://www.ndc.gov.tw/cp.aspx?n=55C8164714DFD9E9>（取用日期：2018 年 4 月 17 日）。

所以本研究的資料分析素材，包含 35 位參與者為期 6 週以上的手機使用資料，以及其中 14 位參與者同時期的 Chrome 之 History 檔。

最後，如此深入使用者生活內裡的研究工具，自然會引發需要警覺的研究倫理議題，尤其是個人的隱私保護。本研究立基於 Daniel J. Weitzner 等人（2014）對巨量資料之隱私保護的指引為原則，採取個人控制（individual control）、⁹ 透明性（transparency）、尊重脈絡（respect for context）、安全保密（security）、近用和正確性（access and accuracy）、¹⁰ 聚焦蒐集（focused collection）、責任承擔（accountability）等方針，¹¹ 來確保使用者參與研究的隱私安全。此外，在研究回饋上，本研究除了提供參與者個人使用的模式分析，同時也提供 900 元的研究酬金作為回饋。

四、社群媒介於日常的時間經驗

（一）時間長度

時間長度關注的是人們使用社群媒介所花費的時間。此面向是網路使用調查常見的關鍵問題，並會以此作為預測網路態度和行為的指標。然而，時間長度本身含有結構性和詮釋性兩個面向（Barley 1988），前者是標準、抽象的量化時間單位（秒、分、時），後者為個人對時間感之自覺意識的質性單位（如「片刻」、「很快」的感受）（Zerubavel 1976: 89）。兩者單位所量度的時間不一定相符，且之間的差異會隨著脈絡的更迭而有所變動（Flaherty 1987: 322-324；1999: 4）。換言之，人們對時間推移的感受、抑或一段時間間隔意味

9 funf 應用程式和 Chrome 歷史檔中紀錄的原始資料皆儲存於參與者的個人手機與電腦中，唯有經過他主動寄送，研究者才能得到他的資料，因此參與者確實擁有自己資料的控制權。

10 由於 funf 應用程式和 Chrome 歷史檔紀錄下來的資料形式無法由常識判讀，所以我會在收到參與者回傳的資料時，於 48 小時之內將其原始資料以 Excel Spreadsheet 的格式寄予受試者檢視，並以視覺化的方式呈現參與者使用社群媒介的時間模式，確保「透明性」、「近用和正確性」等原則。

11 本研究通過台灣大學行為與社會科學研究倫理委員會的審查（倫委會案號為：201503HS015），故能落實「責任承擔」原則。

著什麼，是鑲嵌在脈絡中的（Mckeon 1974: 123），且脈絡性質的演變也會影響其獲致意義的機制和過程（Evans 2003: 16）。因此，對特定行動所佔據之時間間隔的討論，不僅是要找出它的特定客觀型態（持續多久、以何種節奏發生），也要考察為其賦予意義的情境脈絡。

以客觀量化單位而論，參與者平均一天以手機使用眾社群媒介的時間長度總和為 1 小時 49 分鐘，佔一天使用手機時間的 51.03%。而就分項計算的話，參與者平均一天以手機使用臉書的總時間長度為 25 分 50 秒；使用 LINE 的平均總時間長度為 44 分 21 秒；使用 PTT 的總時間長度則為 15 分 52 秒（次數分布圖如圖 1）。¹² 在電腦瀏覽器取得的資料部分，參與者平均一天使用臉書的時間長度為 30.9 分鐘，佔使用瀏覽器總時間的 7.9%。¹³

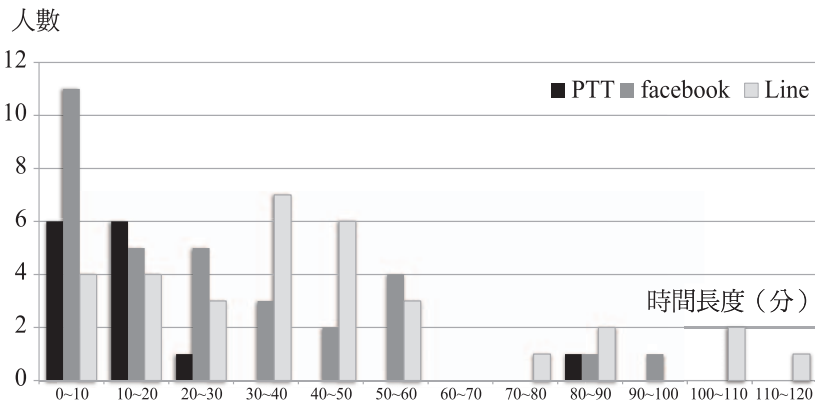


圖 1 參與者平均一天使用臉書、LINE、與 PTT 的總時間長度分布圖（單位：分）

12 臉書的使用人次原為 33 位，但因瑪亞不在手機上使用臉書（平日只會以電腦作為使用臉書的媒介），故以下以手機使用臉書的統計圖表，扣除瑪亞後，臉書使用人次皆為 32 位。

13 之所以僅以臉書作為對照的媒介，在於資料蒐集的限制：LINE 與 PTT 雖然都有電腦版，但皆各自有其使用的應用程式，而非直接在 Chrome 上開啟，所以無法一併呈現其在電腦上的使用資料。

當媒體敘事總是以誇張的修辭來描繪人們對社群媒介的迷戀時（如「黏踢踢」、「睜眼就上線」），¹⁴ 上述的量化使用數據似乎未如此般修辭所暗示的依賴強度。但若直接宣稱媒體的敘事誤導，卻也失之公允，因其所描繪的黏著使用的景象，在我們的日常生活中並不陌生。由這樣的矛盾便可知，光憑使用總量來論斷我們對社群媒介依賴程度的強弱，會過於躁進，因其無法披露如此的使用總量是在什麼樣的時間模式中累積而成，所以我們必須進一步討論單次的使用時間長度。

單次的使用時間長度所透露的，是人們運用什麼時間形式與社群媒介保持互動。研究顯示，輕薄短小，是其最明顯的使用傾向。參與者們在訪談中經常出現的句型是「起床之後通常只會看一下，然後就出門。到公司了還會再看一下。……然後晚餐過後偶爾也會再看一下」。¹⁵ 這頻繁出現的「看一下」之時間量詞，體現在具體客觀的數據上，以手機使用臉書的情況而論，參與者平均單次使用臉書的時間長度為 2 分 03 秒；LINE 是 1 分 09 秒；¹⁶ PTT 則為 3 分 36 秒（次數分布圖如圖 2）。

14 資料來源：<http://www.appledaily.com.tw/appledaily/article/headline/20130821/35235891/>（取用日期：2018 年 4 月 17 日）。

15 引自參與者小麥的訪談稿。

16 與 LINE 具相似功能的其他即時通訊媒介的單次使用時間也無太大差異，如微信為 1 分 04 秒、Kakao Talk 為 45 秒。

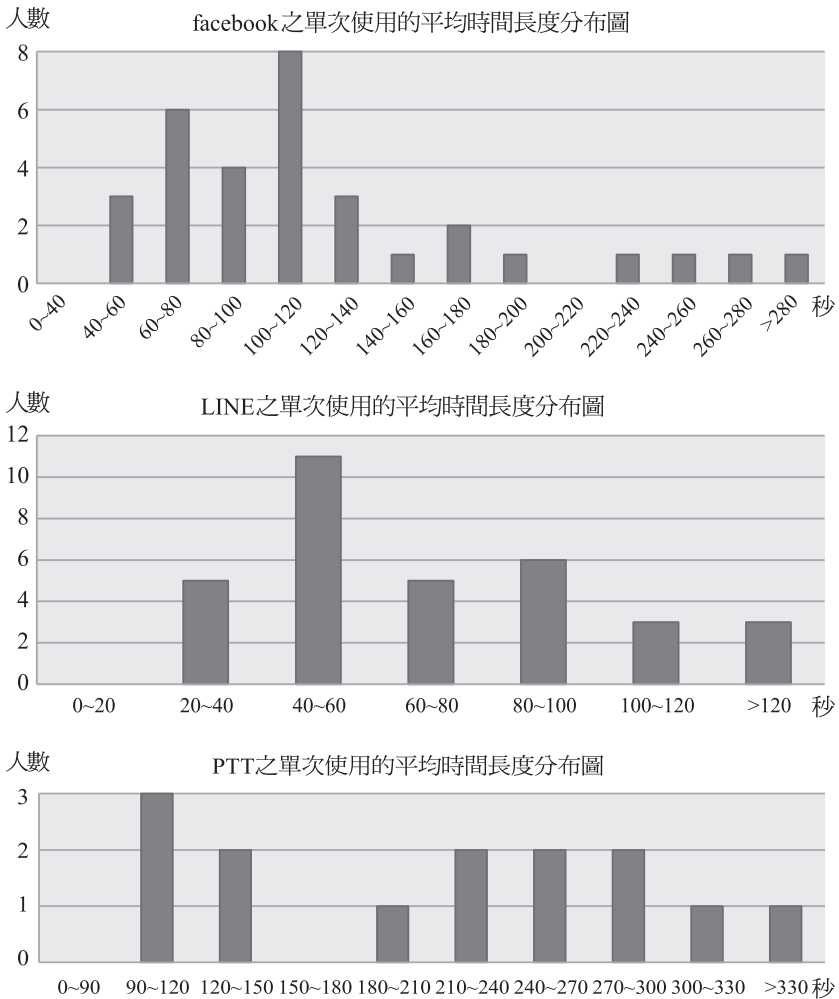


圖 2 參與者平均單次使用臉書、LINE 與 PTT 的時間長度分布圖
(單位：秒)

而用電腦瀏覽器使用臉書的時間長度，就技術觀點的直覺思考，會認為因其螢幕較大利於閱讀，單次使用時間應該會較長。但當我們將手機與電腦的使用資料交互對照來看（如圖 3），扣除不用手機使用臉書的瑪亞，僅有夏穎、浪浪和菲菲符合此直觀的想像，其餘不是有著約略相等的時間（如秉浩、宗彥和千悅），就是反倒由手機的使

用時間遙遙領先於電腦的（包括昭怡、小麥、金范、白羅、貝兒、阿朗和一喬）。

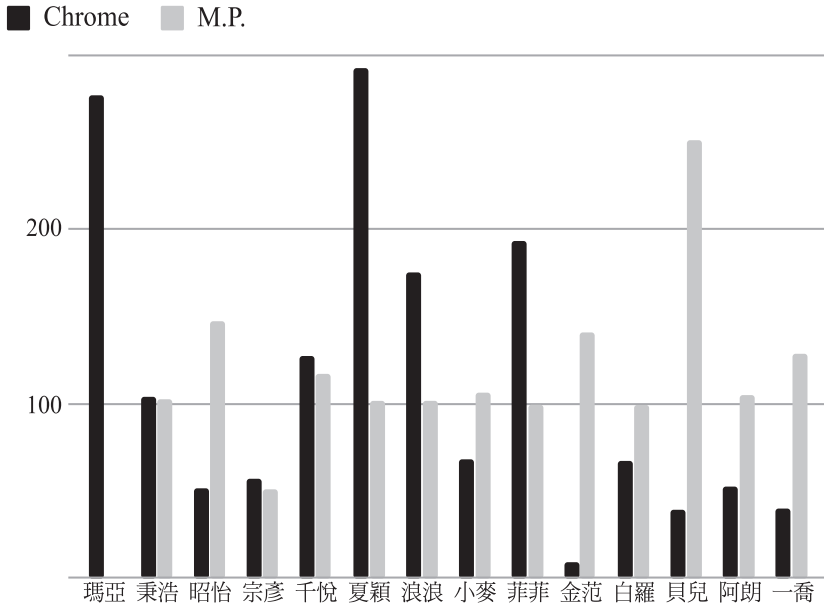


圖 3 參與者在電腦和手機上使用臉書的單次平均時間對照圖
(單位：秒)

如此違反直觀想像的現象，正披露了人們使用社群媒介的過程，所牽涉的不只是技術物質的特性，還包含人們在日常實作中對其發展出來的意義定位，會如何影響它的存在位置和時間模式。如菲菲，¹⁷她在電腦上使用臉書的時間長度平均比手機長約 100 秒，但這並非單純是介面便利與否所致，而是她有相當嚴謹的公私界線觀：社群媒介的使用被她劃進私人的端點，因而唯有在進入私人空間時，才能放下戒備沈浸在使用狀態中。

17 菲菲，26 歲，公務員，社群媒介使用經驗為 13 年。自稱是老派人物，喜歡手寫勝過於電子溝通，因此採用每一項社群媒介的初始皆是工具性目的（如課業或工作需求），並持續有意識的與社群媒介保持距離，不讓自己過於依賴。「我理想中的狀態就是很低度使用」是她曾經的自我期許，但現今正因與友伴溝通的需求而逐步增加臉書的使用量。

我其實非常 care 的是我上班的時候使用其他的網路被別人發現，這件事我非常在意，我不想讓別人知道，或者盡量不要讓人家瞄到說喔她在用臉書，所以基本上我都是用手機，……但也會盡量不要太常拿起來。〔回家後〕因為那個空間只有我自己的，我覺得空間比較安全，我就會開電腦用比較久一點。（菲菲訪談稿）

金范的例子可以作為另一種對照。¹⁸ 他以手機使用臉書的時間長度是電腦上的將近 18 倍（140 秒比 8 秒）。訪談中點出這個現象時，金范興奮的說道：

啊我知道我知道，你知道為什麼嗎？這我可以理解，就是因為我用筆電在看 FB 的時候，通常都是我在工作的中間的空檔，那因為我會急著說我要去下一個工作，所以我只是刷一下，我就不會看太久，我只是去喘一下，去那邊耍白癡一下。因為那在工作時間內，所以我就會一下子就結束了。可是手機會用的時候，可能是我要睡覺了，然後睡不著，那我沒有下一個工作要去，所以說，所以就會無意識的玩玩玩，後來玩到睡著或是幹嘛。（金范訪談稿）

金范對社群媒介賦予的意義，是一種「在高度消耗精力的時候，中間需要放鬆」的媒介。因此，他使用臉書或 LINE 的模式會受到他當下所處情境的影響，因而疊合出一個交織著情境脈絡、行動意義與社會物質慣例性（工作時用電腦／休息時用手機）的使用時間模式。

由這兩個例子可以看出，使用時間長度是一個鑲嵌在人、物與情境共作的複雜網絡而衍生的關係性集合體。當我們挪用社群媒介時，

18 金范，35 歲，博士班學生，使用社群媒介的經驗有 15 年。平常自律甚嚴，會以時間管理應用程式來控管自己的進度，但也極為仰賴社群媒介作為他在緊湊時程中的放鬆與喘息管道。

會依據我們對其的目的與想像來定位它在日常生活的歸屬，進而為其配置特定的時間模式。也正是這樣的關係性集合體之故，即使人們以相似的時間長度來使用社群媒介，其所象徵的意義仍有各異的脈絡。如同樣都是以輕薄短小的長度來使用臉書，又文的理由是她對文字的低度耐性，¹⁹「我就比較喜歡影像。文字就太冗長，懶得看，懶得打。雖然我打字很快（笑）」。而金范雖習於長篇累牘，但因臉書對其而言是放鬆的媒介，因此註定與深度分析的長文不相合拍。又如，LINE 普遍用來進行簡短且即時的訊息溝通，但特定的脈絡卻會為其注入不同的使用意義，因而改變它慣有的時間長度，或對即時性回饋的期待。如瑪亞使用 LINE 的單次時間平均是 2 分 05 秒，²⁰ 高於所有參與者的平均值一倍之多。細究其使用模式，發現她偏好在深夜失眠的時刻，將 LINE 當成與妹妹的非同步聊天室，即在不收到即時回應的期待下，留下長篇訊息作為心情抒發或自我療癒之用。而身為直營門市唯一員工的敏茜，²¹ 若遇週間客人不太上門的時段（如週一的傍晚 17:00-20:00），「那你整個事情都做完，但又要被關在那裡，你就是很悶的時候，你就變成去聊天」。所以那些時段的 LINE 會從傳遞簡短訊息的媒介，轉換成煲電話粥的存在，不僅使用時間長度比平常高上二成，且都是一來一往的連續性互動。

透過如此的討論，我們可以看見總／單次使用時間長度所傳達的時間語言，並不只是一個依賴度強弱的故事。依賴，代表我們是無所根的倚靠著它；但事實上，這些使用時間長度其實是根植於情境，並與物質特性和私人創設的意義歸屬相互交纏後，策略性創造出來的結果。所以，與其說是依賴度高低的是非題，不如說是人與社群媒介關

19 又文，23 歲，為健身教練，自稱「不太喜歡用電腦這種東西」，所以扣除學生時代短暫使用過的即時通訊軟體，臉書可以說是她長時間使用的第一種社群媒介，且依循著固定作息，也有著相當一致的使用時間模式。

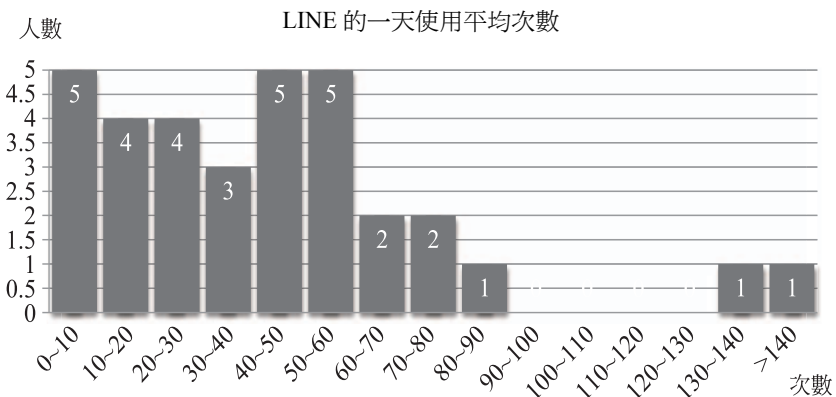
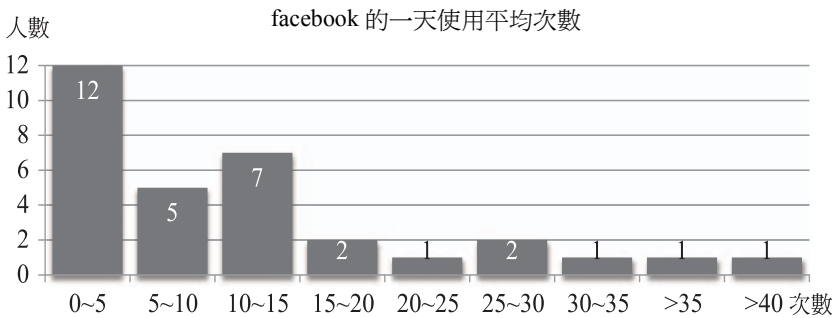
20 瑪亞，26 歲，研究所學生，社群媒介使用經驗為 12 年。生活作息紊亂，經常性失眠，因此在社群媒介的使用時間上，可說是 24 小時永遠上線的代表。

21 敏茜，40 歲，生技產品直營店店長，因為工作型態一直以來「都不是坐辦公桌，不會去碰電腦」，因而一直到擁有智慧型手機後才開始使用臉書、LINE 等社群媒介，使用經驗約 4 年。在使用模式上，週間為其使用高峰，固定休假的週日則因經常外出爬山、騎車而呈低度使用狀態。

係建構的申論題。而若要走進申論的核心，我們需要更確切的知道，社群媒介進駐在日常生活的時間長度，是透過什麼樣的行動步調累積而成，藉此深化我們對社群媒介中介之時間性的理解。下一節我們要討論的，就是使用時間與使用次數綜合構成的節奏現象。

（二）節奏

一天使用幾次社群媒介、且一次用多久，指涉的是一種與媒介互動的步調。Zerubavel (1976: 90) 借用音樂學的術語，將這種在特定時間內事件數量的比率稱為節奏 (tempo)。藉著這樣的譬喻，我們可以想像，人們在一天中使用社群媒介的步調，就像勾勒一首樂曲般，以繁密和緩行的交替來構築出樂章的進程，因而也規劃出一天生活的起始與前行。就客觀數據指出，即時通訊媒介的使用次數是所有社群媒介之冠，如以手機使用 LINE 的一天平均使用次數為 45.4 次。其次為臉書的 12.2 次，再次之為 PTT 的 4.7 次（如圖 4）。



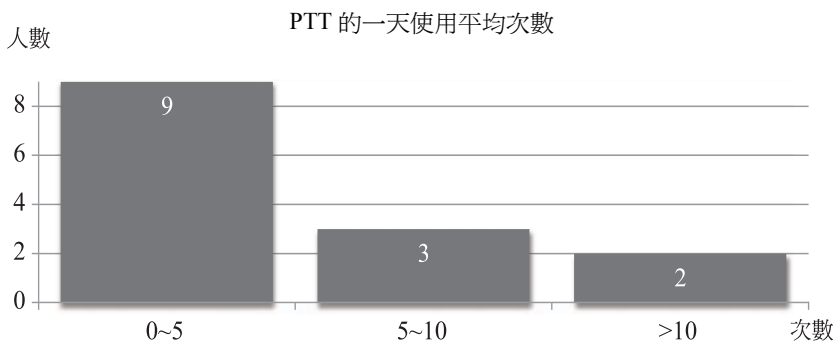


圖 4 參與者平均一天使用臉書、LINE 與 PTT 的次數分布圖

接著我們將單次使用時間與次數配合起來，就可以看見，LINE 是以短促但頻繁的節奏出現在一天的生活中；而 PTT 則是以稀疏的、但每回持續較久的長音進駐於生活的律動；臉書則是以介於兩者間的節奏鑲嵌於生活推進的時程。如此的節奏構成訴說著人們在採用社群媒介的過程中，如何透過創意實作而將之融入日常起居的現象；且這行動所進行的意義表達，不僅是私人的挪用與控制，同時也披露了社會整體的公共意義和公共語言。

在私人的挪用過程中，社群媒介本身具備的物質特性會與人們對其的想像相互互動，以形成一套使用節奏。以臉書而言，它一者擁有提供多元資訊的媒介功能，二者具有即時匯流動態牆的時間特質，三者又是各種異質且相對簡短的資訊交錯排列的介面，這樣的架構鼓勵人們以一系列的短擊來造訪頁面，以相對短的時間達成最大化的多元感官娛樂和溝通形式 (Wagman 2010: 64)。所以，許多參與者會將它比擬成雜誌、新聞、電視節目般的存在，閒暇時刻就會上去逛逛，既用以獲取資訊，也供於打發時間。但就 PTT 而言，因其分版的介面設計切斷了隨意遊逛的親近性，因而使用者經常是帶著目的性前去某個特定版面，並花上一一定的時間來圓滿其目的，一旦目的完滿，就會阻斷自己再次使用它的意念。至於較常被用做通訊功能的即時通訊媒介（如 LINE、Kakao Talk 和微信），由於使用目的明確單純，參與者通

常會表示「就看一下訊息，回一下，沒事就關掉了」。

然而在此同時，私人挪用過程所訴說的也不只是懸浮於真空管壁上的個人偏好，它同時也企圖在盛行的社會期待與規範中，去對應到社會對使用社群媒介的「適當」步調的行動想像。自從網路和社群媒介出現後，新聞除經常刻畫媒介上癮的負面效應來引為借鏡，如生理機制上的眼睛病變，²² 或行為層面的荒廢學業；²³ 同時還會輔以勵志的情節（如考上公職），來鼓勵人們追求不被社群媒介操控的生活。²⁴ 如此的敘事輪廓映照出人們該與社群媒介保持何種互動關係的價值框架，包括不被制約、警醒善用、有所節制等，都成為掐緊我們神經以敏感意識到不應在社群媒介上用「太久」和「太頻繁」的社會期待。

在如此私人挪用與社會期待的交互作用下，衍生一個有趣的現象，即除了 LINE 因功能單純、使用目的也相對劃一，參與者皆能察覺自己的使用節奏之外，許多參與者對於自己在臉書或 PTT 上用多久、多少次的主觀感知，經常會多於客觀的數據。如浪浪常嘲笑自己是沒救的重度使用者，²⁵ 但看見自己使用臉書的數據時（平均單次使用時間為 1 分 41 秒，一天使用總時間為 46 分鐘，使用次數為 27.6 次），不斷驚呼：「我有用這麼少啊？我以為我用得更久耶，天啊」。而秉浩是個靦腆的大男孩，²⁶ 訪談過程中原本不多話，但自從看見自己使用臉書的數據後（手機的平均單次使用時間為 1 分 42 秒，

22 例如：楊欣潔，2014，〈國人黏螢幕 每天 8.5 小時超過睡眠〉。《聯合報》，2014 年 10 月 1 日，A10 版。

23 例如：張錦弘，2006，〈一上停不了 不上很不安 74% 青少年 網路成癮〉。《聯合報》，2006 年 1 月 5 日，C8 版。

24 例如：董俞佳，2014，〈刪掉臉書、LINE 看書更專注〉。《聯合報》，2014 年 7 月 13 日，AA1 版；馮靖惠，2015，〈臉書「禁足」半年地特拚上榜首〉。《聯合報》，2015 年 5 月 17 日，B4 版。

25 浪浪，33 歲，參與本研究期間正在全心準備留學考試，社群媒介使用經驗為 15 年。從大一開始使用 BBS 以來，都算是高度投入的使用狀態，且經常性的以轉換帳號作為「開創一個新的人生」的象徵行動。後來出國工作一年的期間因「要在那裡生存就不是很容易」，所以疏離了社群媒介的使用。但回國後因「會對時事有資訊的焦慮」，因而又彈跳式的恢復社群媒介的重度使用量。

26 秉浩，25 歲，研究所學生，社群媒介使用經驗為 13 年，很願意去嘗試各種新媒介，只要有新的、風評尚佳的社群媒介推出就會去下載使用，但若是發現不合自己脾胃也會火速刪掉。目前大致將臉書與 LINE 當作訊息聯絡管道，PTT 則會固定觀看八卦版、NBA 與棒球板，以獲得特定類型／主題的新聞資訊。

一天使用總時間為 4 分 32 秒，使用次數為 2.6 次。電腦因有掛網現象，所以統計出來的數值會偏高，如單次平均為 1 分 43 秒，一天總時數為 3 小時 30 秒，使用次數則為 104 次），只要訪談中略有空檔就會冒出「我一直以為我自己用很多耶」、「我有用到這麼少喔？」的驚嘆，並重複四次之多。連訪談結束要道別時，轉身離開前的最後一句話也是「我一直以為我用比較多」耶。

浪浪和秉浩話語中的「少」、「多」、「久」所指涉的，就是這種對該用多久、該多常用的使用節奏之想像。從其自我感知與客觀數據有著顯著差異的現象，即可看見社會敘事對社群媒介所刻畫的「適當」步調，滲透進他們的認知與自我期許中，因而讓他們用以評量時間的質性單位更顯緊縮，並時刻處於是否逾越的焦慮。這焦慮除了展現在上述主客觀時間單位的差異外，也展現於人們對於「過度」使用後果之恐懼。好比多位參與者在解釋一天的使用節奏時，經常提到因為「用手機對眼睛不好」而會節制使用，如夏穎聲稱「我覺得我眼睛可能不好，我覺得那個手機那麼小到底是要看什麼？我覺得眼睛很痛苦」。²⁷ 這敘述的微妙之處，在於他們都是採用自我感知的「覺得」之詞，詳細探問下去也會發現她們事實上從未認真去眼科做檢查，但對於長時間滑手機或看電腦可能會造成何種眼疾的病名倒是能夠朗朗上口，顯見「用手機過度易致眼睛疾病」的新聞敘事，確實嵌進了人們的生活，成為其框限和自我規範的內化機制。

再者，這種敘事框架也會影響我們對使用社群媒介之行動所安置的隱喻，進而用以定義與評價自身行動的意義。如浪浪在解釋自己平常使用臉書的行動時，就將臉書描繪成一種隨身版的沙發馬鈴薯，「當成一種小零食般的補充熱量，到最後就會變很胖（笑）」。

27 夏穎，26 歲，研究所學生。因高中三年沒電腦，直到大學才開始使用 MSN，且因發現自己與同齡者在 BBS 的使用技術上存有高度落差，故奮力苦學，「開啟可怕的 BBS 阿宅人生」。接著臉書在台灣盛行並吸走了 PTT2 的使用者時，一度有種「選邊站」的情節而對臉書抱持敵視態度，後來發現 PTT2 大勢已去也只好順勢加入臉書人生。但就平均值而論，算是中度以下的使用量。

我出門之後大多數時間是會去圖書館，可是去了圖書館之後，因為沒睡飽很累，悲慘的事情就發生了，因為我就會開始看手機，然後就一直看看看看看看看，看到，天啊，已經，可能再不去吃午餐大概就要收攤了這樣。……然後晚上回家之後洗完澡就會開始看手機，覺得今天好累喔要看一下手機。我覺得手機和社群網路真的是像電視一樣的鬼東西耶，就像我以前去實習的時候，每天回家都覺得超累的，就覺得要放鬆一下，就坐那裡一直看電視，超廢的。……。我覺得現在手機就取代了這個電視，它變成一個隨身型的電視，超恐怖的（笑）。（浪浪訪談稿）

這個「零食」與「胖」的隱喻，正顯露了社會敘事所隱含的期待滲透入價值框架的痕跡。所以，當被認為沒營養、只能像零食般點綴的社群媒介使用行動超過了可被接受的適當界線而衍生「過胖」現象，就會讓使用者萌生「超廢的」、「沒有競爭力」、「不務正業」的自嘲，²⁸ 或者「那天的心情就會很不好」、「我就會覺得自己很糟糕」等自省。²⁹ 由此可見，一個適當的使用時間節奏，是座落在整體的社會氛圍之中。當社會的集體敘事對於人與媒介的互動有著亟欲控制的氛圍時，這種氛圍就會滲入我們的認知與行動意識，成為引導人們與社群媒介互動的行為圭臬。

（三）時間點

時間點所關注的，是我們把社群媒介的使用放置在什麼樣的時間之上，並藉由時間點的例行化來營造一種生活的規律與秩序感。由於行動資訊溝通科技具備去疆界（de-boundarying）的物質能力，「永遠上線」（always on）成為一種朗朗上口的常談（Nansen et al. 2009:

28 依序引自浪浪、夏穎和一喬的訪談稿。

29 依序引自浪浪、金范的訪談稿。

187)，似乎抹消了時間點存在的意義。不過，從使用頻率最密佈的 LINE 來看，它在參與者的生活中事實上仍有著規律的「開」(on)與「關」(off)。圖 5 顯示，除了未使用 LINE 的哲仁和白羅之外，參與者中只有瑪亞、梨梨和金范是 24 小時皆有可能「上線」，餘下的 30 位參與者都各自有其規律的「關機」時刻，大致落於凌晨的 0:00-6:00 之間，並依個人睡眠作息差異而略有浮動。

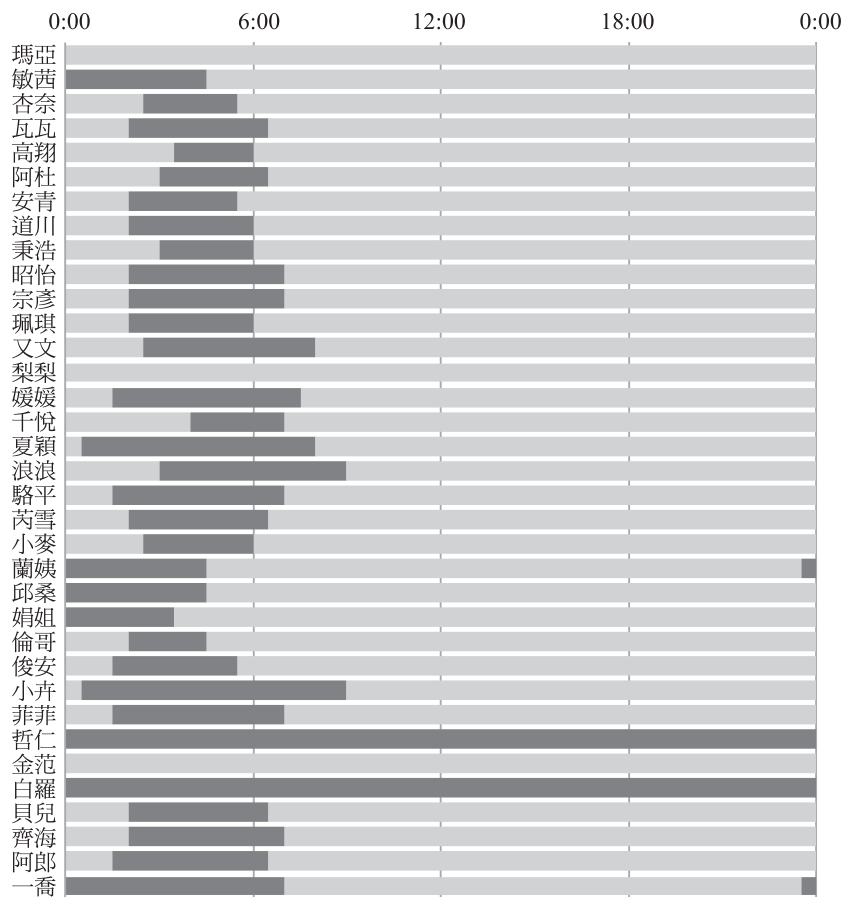


圖 5 參與者的 LINE 的「關機」時段 (橫幅意味著未使用時段)

如此的「關機」時刻落點，除了是睡眠需求，也反映出社會互動的禮節，以及人們出入各種不同社會角色時所承擔的多重責任如何相

互協商的默契。以珮琪為例，³⁰ 她是科技公司的高階主管，同時也是育有兩名幼兒的母親。攤開她的社群媒介使用時間圖，可以看見公司業務的繁重確實反映在她的社群媒介使用量之上，尤以電話和各種即時通訊媒介（包括 LINE、微信、Kakao Talk 等）為最。然而，相較於電話而言，如 LINE 般的即時通訊媒介因為具有可延遲回應的空間，因此被認為該「開機」的時刻會比電話來得廣。如 22:00 至隔日早晨 8:00 是珮琪電話的「關機」時刻，但她的 LINE 的「關機」時刻卻只短暫落於凌晨 2:00-6:00。對此，珮琪解釋道：

事情真的很多，我結婚前更可怕，晚上 9 點、10 點都在講電話，大概一直講到睡前都有可能。有小孩以後就比較節制了啦，我同事跟客戶他們也比較不敢太晚打電話來，因為背景音樂就會有小孩在那裡哭啊、鬼叫啊、哭鬧啊，什麼「媽媽我好無聊」，他們就會想辦法趕快結束。現在就可以改成用 LINE，他們就比較不會尷尬啊，不會講到一半發現有小孩在鬼叫，或是被吵醒開始哭之類的。（珮琪訪談稿）

這顯示了，LINE 的「關機」時刻是鑲嵌在使用者的各種角色義務和文化期待所協商出來的緩衝區。易言之，人們採用社群媒介時會逐漸發展出一種「適當」的使用時間模式，以決定人們何時、如何將其放置在日常生活的時段。而架構出何謂「適當」時間點的力量，是鑲嵌在社會關係、文化期待、技術支援和生活儀式等網絡之內。底下分就關係性、技術性、社會性、以及儀式性的鑲嵌來討論。

1. 關係性的鑲嵌

首先，就關係性的鑲嵌而言，如同 Leslie Haddon (2003: 47) 所指出，在人們使用資訊溝通科技的過程中，不僅需要關注使用者本

30 珮琪，39 歲，科技公司高階主管，學生時代沒有太常使用社群媒介的印象，但畢業後進入職場，手機備有三種即時通訊媒介（LINE、微信、Kakao Talk）以應對業務需求，幾乎可以從她當時頻繁使用哪一項社群媒介來推斷她當下處於台灣、中國或韓國。

身，同時也必須探究生活中的他人角色如何介入資訊溝通科技的採用過程和控制策略，如家庭成員間享有的承諾、例行性、對時間空間的需求、價值和關懷、以及權力關係和家庭政治，都會在互動過程中形塑資訊溝通科技的消費過程。在研究田野中，重要他人確實常是塑造使用模式的影響因子。如親密關係的伴侶，就會利用社群媒介作為維繫雙方連帶、架構密集互動的方便管道。像是貝兒在晚間 22:20-23:20 會固定使用 LINE 與男友聊天（見圖 6）；³¹ 千悅也固定在晚間 22:00 開始一路到凌晨的 1:30 以 LINE 與男友聊天，³² 雖是間斷性的閒聊，

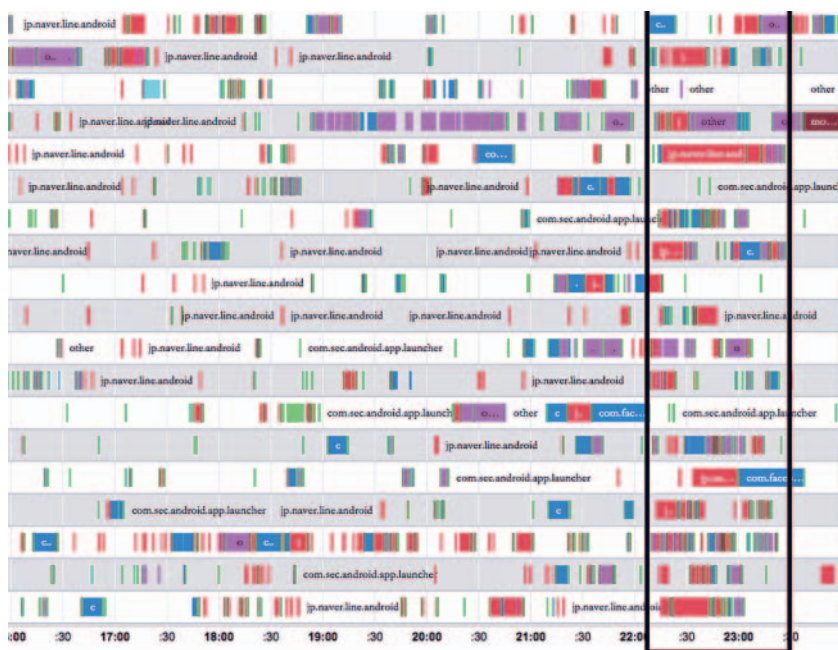


圖 6 貝兒使用 LINE 的固定時段
（幾乎位於 22:20-23:20 之間，見黑色框塊）

- 31 貝兒，27 歲，專任研究助理，社群媒介使用經驗約 9 年。生活作息固定，使用社群媒介的時間模式也相當一致，若遇有特別高起或低落的使用狀況，皆因特定事件所起，如為赴港旅遊而頻繁利用 PTT 蒐集資料和以 LINE 溝通行程，或因家族聚會而幾乎不使用各項社群媒介。
- 32 千悅，30 歲，博士班學生，並兼任文教工作，社群媒介使用經驗約 16 年。以往是出於休閒心態在使用社群媒介，但經過幾年摸索並觀察受眾，近期開始意識到可運用社群媒介來營造個人形象，因而除了將 LINE 保留給私人關係，其餘較為公眾的社群媒介（包括臉書、部落格）則嘗試呈現出更為專業的形象。

但此種即時的可得性和「說很多次晚安」，都為雙方營造一種親密的連帶感。

反觀，當重要他人是以家庭關係現身，社群媒介的存在就化身為一種填隙形式（interstitial form）。像是等待接小孩的時刻、等待伴侶一同入睡的時刻，社群媒介經常會成為那段時光的填隙工具，藉此達成一種行動感，以緩解等待的問題。此外，社群媒介也經常介入家庭關係的經營和親職實作，成為協商彼此行動的策略性存在。如珮琪在晚間 20:30 至 22:30 間通常會長時間以手機使用臉書，原因就在於「陪睡」小孩的過程太過漫長且無聊，因此她便會一手輕拍小孩，一手滑手機直至小孩安穩睡著為止。又如安青會固定在傍晚 18:30-20:30 間長時間使用臉書與 LINE。³³ 細究詳情後發現，那段時間是安青家的晚餐與陪讀時光。由於正值學齡期的小孩吃飯速度極慢，不但容易被各種事物吸引、分心，也喜歡享受「這樣吃飯這樣玩對他來講也是種放鬆」的氛圍。因此，為了陪伴小孩、但又不想與他聊天拖延用餐節奏、且還不得製造更多聲響（如看電視新聞）讓小孩分心，安青與先生結束晚餐後就會在一旁滑手機打發時間，等待小孩在悠閒的步調中結束他的晚餐。晚餐後的作業時光，則是因為安青的小孩抱怨母親的注視會讓他萌生巨大壓力，因此主動要求安青在一旁看手機。

他會跟我說「你不要看，你這樣看我壓力很大」。就是不要看他寫，他說「你可以在旁邊，但是你去看你的手機，你不要看我寫」。因為剛開始我會看筆順，剛開始筆順有一點問題，我說你這個不對，我寫一次給你看，你就照我這個筆順寫。……但他就會覺得壓力更大，因為我這樣子都在看他，他就會告訴我，「你看手機嘛，你就看你的手機，然後我寫完你再一次看，然後不好的你再擦掉」。（安青訪談稿）

33 安青，41 歲，為國家教育研究單位的約聘人員。若忽略先前零星且短暫的使用經驗，幾乎可說是臉書與 LINE 時代才踏上社群媒介的使用道路，迄今約使用 6 年。LINE 是她必不可少的親師／家人溝通媒介，但對臉書的使用則較為猶疑其隱私保護的議題，因而偏向只看不說，若要發文也只選擇在不公開社團，而較少更新個人頁面。

這種乍看之下只是物理性的陪伴，也出現在梨梨深夜使用各種社群媒介的情境。梨梨是朝十晚九的健身教練，³⁴ 工時頗長且需高強度活動。按理下班後早已疲累不堪，但她卻有著幾乎 24 小時「永遠上線」的生活作息。對此極具矛盾的狀態，她略微不好意思的笑說「就陪我老公啊」。原來梨梨的老公是習慣晚上工作的夜貓子，爲了有更多的相處時間，梨梨下班回家後就會陪著老公熬夜。而伴其漫漫長夜的，就是社群媒介（主要使用 LINE 與臉書，也經常玩更容易打發時間的手機遊戲）。

此種物理性的陪伴衝擊了傳統上對互動形式的想像，認爲那是一種心被搬走的「不在場」狀態。但從上述的情境可以得知，各自低頭滑手機這個行動本身並不存在固定的符號意義，反之，它的意義是鑲嵌在真實互動的脈絡場景中，唯有確實進入使用者的生活脈絡，才能看見人們使用社群媒介的形式是如何在互動場景和需求中長出來的。當我們以快照式的一瞥來看待安青和梨梨的使用模式時，會覺得那就是一場社群媒介讓她們「分心」於親職陪伴／關係經營的場景；但實際進入她們的情境景況，才能理解媒介的使用如何成爲互動雙方協商出來用以化解各種緊張關係或協調生活不同步的解決方案。因此，社群媒介的使用之於她們，不但不會隔絕她們與重要他人的情感互通，反而能作爲凝聚關係連結、舒緩互動張力的重要手段。

2. 社會性的鑲嵌

社會性指的是個人的社會角色提供其在特定情境中據以行動的權利、義務、態度、期待或規範，因而是社會賦予的，被社會所維持也被社會所轉變（Berger 1982: 98-103）。而當時間具有集體建構的社會層面，不同的時間區塊就會發展出清楚的階層性，即組織時間>互動時間>自己的私人時間（Lewis and Weigert 1981: 438-446）。在什麼樣

34 梨梨，35 歲，健身教練，社群媒介使用經驗 18 年，期間有因爲生活型態轉變（升大學、大學畢業、出國念書等）而使得使用量有所起伏，但大抵來說對社群媒介的依賴程度皆算高。自己也笑稱曾有一天忘了帶手機出門，當時的室友還把她手機遺落在房間的景象拍起來上傳臉書公告：「我們來看看她沒有手機怎麼生活」，完全可印證她說「我現在無法想像沒有這些〔社群媒介〕會怎樣」的心情。

的時間點使用／不使用社群媒介的決策過程，也是鑲嵌在如此的時間階層性中。就位居首位的組織時間而言，工作情境對於人們應該展現何種行為模式，有一規範性、默契性、甚至是規訓性的期待或壓力，如此的默化規訓會讓人們在工作場所控制、延遲社群媒介的使用行動。如昭怡在上班時段的目光幾乎全投注在電腦上，³⁵ 手機的使用極為零星，同時也會克制自己使用與工作無關的社群媒介。

就是我現在會開始自己想要節制，就是 PTT 就是要在家裡用的東西。因為就覺得，因為 PTT 一方面是以前的習慣吧，就會覺得 PTT 是一個比較在，嗯，是一個比較懶惰的、比較頹廢的事情（笑），然後所以就覺得那好像是要下班以後再做的事情。所以上班的時候不會開 PTT，盡量不開啦。（昭怡訪談稿）

組織內的員工會策劃組織時間區塊應具有的自我期許和使用心態，但即使當人們未處於正式組織之內，隔絕休閒使用以專心致志的「工作」態度和期望仍會內化在人們心中，成為他們結構化時間安排和媒介使用模式的主要準則或自我規訓。如自由工作者汪疆便曾生動描述社群媒介的存在如何毀壞他對工作時間的期待：

我是，理想中是，電腦打開一開始是用 Word 寫一段字，但是從來沒有一天是這樣過。Word 打開接下來一定是上網，那有時候上網就想說一下子就好，然後不可能啦，因為現在就收一下 email 啦，臉書跑一跑啊。（汪疆訪談稿）

35 昭怡，26 歲，大學附屬機構的專任助理，社群媒介使用經驗 13 年。國中就開始使用 Pchome 新聞台，之後只要轉換情感關係就會離開舊有的平台轉戰他方。大學時代開始使用 PTT，戲稱自己「完全是個鄉民養成過程」。現在雖然大部分朋友都已從 PTT2 轉移到臉書，但她仍因自己預設的資訊分流考量（「facebook 不好意思說的事情就會跑到版上去寫」），而斷續使用 PTT2。

因此，爲了控管工作效率不被社群媒介干擾，許多學生或自由業者發展出各種管理媒介使用的機制。如金范在念書時會刻意離開電腦，以隔絕任何社群媒介引來的分心；白羅甚至會訓練自己以紙筆寫作，以免於電腦上任何社群的干擾；³⁶ 而瑪亞則會勸勉自己要在傍晚「正事」做完後才能打開電腦來使用社群媒介。這些社群媒介的「開機」與「關機」時刻，都與人們如何看待自己所承擔的社會角色及其隨之而來的行爲規範相結合，因而劃定了日常生活中的時間階層和結構組成的樣貌。

接著，位於時間階層第二順位的互動時間，則會創造一種社會互動的義務、禮節或角色身份該有的承擔和期許，因而影響人們如何調配社群媒介的現身與隱蔽。如浪浪在週末經常全家出遊，特定節日更會相聚一堂，因此每逢週末或佳節都是浪浪大幅降低社群媒介使用量的時間點，「只要有人在我旁邊，我基本上不太可能用手機，尊重別人嘛（笑）」。而高翔則是與女友和家人分處不同城市，³⁷ 一旦有相聚時刻，那些時間點都是他使用社群媒介的低峰期。對此他先以戲謔的方式說道：

真的，一定是受到控制，女朋友來了。她會說，為什麼我在你前面了你還一直玩手機？她講的是完全正確啦，那我來幹嘛？這完全正確。其實一開始還會不小心想要摸一下手機，嘖，不行不行，會吵架，那還是繼續看她，聊聊一些東西之類的。（高翔訪談稿）

36 白羅，28歲，出版社編輯，社群媒介使用經驗12年。是本研究中唯二未使用LINE的參與者。未使用的原因在於「沒有在用LINE的一群人逼迫我用」。但在訪談將近結束時，他表示自己曾嘗試想要使用、家人也表示可以用LINE來聯絡，但他還不確知如何使用。所以我簡易示範了如何加好友與被加好友的功能。而他是否會在了解LINE的使用方式後增加使用量，就是尚待追蹤的議題了。

37 高翔，33歲，博士班學生，直到碩士班時期才開始使用社群媒介，迄今約10年。除了即時通訊媒介（如以前的Yahoo！即時通和LINE）之外，臉書和PTT都是因為遊戲因素而開始使用，之後才逐漸發展出情感交流與資訊搜尋的功能，並保持中度的使用量。

看似是種甜蜜的抱怨，但高翔後來也正色表達他在這樣的互動時光會自覺「收斂」使用社群媒介的時間，「我也知道我去那邊就不該玩啊，不然我去那邊就沒意義了，就難得可以見到他們」。由此可見，在互動時間中該保持何種角色規範和互動品質的想像與期待，確實是刻進行動者的行為框架，成為指引其安置社群媒介時間點的座標。

最後，組織時間與互動時間廝殺下僅剩的，就是私人時間。最能凸顯此私人時間珍貴性的例子，來自身負母職的參與者。如育有兩個學齡前幼兒的芮雪，³⁸ 和育有一個學齡前幼兒的一喬，³⁹ 小孩入睡後的深夜至凌晨時段是她們密集使用社群媒介的時光（包含 LINE 與臉書）。究其使用的意圖，與其說那具有吸收資訊或聯繫他人的工具性目的，倒不如說那是一種讓心靈喘口氣的象徵性態度，「小孩終於去睡了，我可以安安靜靜的做我自己的事」。而這個「做自己的事」之所以能構成一種心靈上的宣慰，在於它是企圖維繫社會時間與私人時間平衡的一種象徵機制。因此，藉由投身於媒介使用，她們得以紓緩被組織時間和互動時間夾殺的陀輪運轉感，並在喘息過後，投入下一輪日常運轉的推展中。

3. 技術性的鑲嵌

上述關係性和社會性的鑲嵌，雖在實作中會化為例行性的存在，但人們仍會意識到它的作用並加以敘說。但當作用的力量來自技術性因子時，由於社會—科技互動的實體一旦構成穩定連結的行動基礎，就會成為理所當然的一種事實（林文源 2007），並在生活環境中沉潛為一種無聲的背景存在，人們因而無法察覺這些技術因子如何對我們體驗世界的方式造成複雜的間接影響（Ihde 1990: 1-3, 108-112）。本

38 芮雪，36 歲，全職家庭主婦，社群媒介使用經驗雖約有 8 年，但期間多為斷續應用，大致是在擁有智慧型手機後才開始穩定使用臉書、LINE 和 Google+。目前長子已是幼兒園大班生，次女也是中班生，所以擁有較能自由支配的時間，但一到小孩回家至入睡前的時間，幾乎是不大使用社群媒介的狀態。

39 一喬，37 歲，專任研究助理，社群媒介使用經驗 19 年。由於小孩年幼，扣除她的上班時間，幾乎可從她未使用社群媒介的時段來估算她是否正在育兒（如平常日的 18:00-22:00 完全不使用，週末假日也幾乎只有零星、短暫的使用情況）。

文採用的每日 24 小時使用社群媒介時間點的紀錄與分析，正好能讓這種技術作用與生活模式相互交織的現象現形，看見社會、組織、行動者、以及技術物等這些複合網絡中的行動體如何構成一種關係性的結果。

以身為數位移民（digital immigrants）的蘭姨為例，⁴⁰ 她是位 64 歲的退休國中教師，前年開始嘗試使用智慧型手機，並學習用手機上網、使用臉書和 LINE。由於自身在科技素養上處於相對弱勢，身旁網絡的常民知識便經常成為她的行動指引。如申辦手機時電信公司人員告訴她，「行動網路平常就關起來，你要用的時候再打開，不然會耗電」。這個「常識」分享遂成為她行動的主臬，耗電與否也成為她奉為要旨的考量。因此，蘭姨使用社群媒介的時間點，總是她有空檔可坐下休息、並手動將行動網路打開的時光。如此主動式、意識性的使用行動，使得她在訪談中完全無需仰賴數據資料，便能幾近準確的指出自己使用社群媒介的時間點。

然而，對比於幾乎為數位原住民（digital natives）的世代而論，因網路科技的存在如同呼吸一般自然，因此常無法察覺自己的使用習慣如何受到技術的影響，反倒得從資料檢視和提問中才會讓技術物現身。如高翔，他自陳大多都以電腦來使用臉書，只有在外移動時才偶爾改用手機。但數據資料顯示他平日晚上八、九點幾乎都是手機使用臉書的高峰期。回想之下，他才恍然大悟那時通常是和女友的視訊時間，爲了要讓無線網路保持暢通，因此會改用走 3G 訊號的手機來滑臉書以填補等待視訊的空檔。又如夏穎，因研究生身份的彈性作息讓她在訪談時自陳自己的使用模式應無週間與週末的區隔，然而客觀數據卻顯示週間是用量高峰期，而週末則呈現大幅下滑的情況。如此與

40 蘭姨，64 歲，退休國中教師，社群媒介使用經驗邁入第 3 年。一直積極嘗試新事物以經營退休生活。當小孩詢問她是否要改辦智慧型手機時也欣然答應，並請小孩幫她設立臉書與 LINE 的帳號，而後就自行加入多個群組的朋友，用得大聲有色。然因缺乏費率和流量的概念，常重複觀看 LINE 傳來的 Youtube 影片，造成第一個月的手機帳單就高達 3000 多元，驚嚇之餘也略為沮喪（還被當時仍拒絕使用智慧型手機的配偶取笑「老了還學人家用這個」），因而降低了使用率。後來因逐漸熟悉流量控制的技巧，復又逐漸增回使用量。在研究資料蒐集期間，她已沒在使用臉書，所有社群媒介的重心全部轉移到 LINE。

自我認知不符的結果讓她極為驚訝，經過反覆回想她才驚覺，由於她的手機並無開通行動網路，家裡當時也未裝設無線網路設備，因此若要以手機使用社群媒介，勢必得身處無線網路的環境中。能滿足這一條件的，是她週間兩天的上班日，因而也就成為她頻繁以手機使用社群媒介的高峰時段。而到了週末，由於她與男友的約會活動是在家一起打電動，但她家的寬頻網路僅有 2M/64K 的頻寬，因此若要玩電玩，就必須暫停所有網路使用以免占據流量，而此舉也視同切斷她的網路通訊，自然會讓週末成為她使用社群媒介的低點。

這些例子皆顯示，技術物（如手機電量、網路頻寬、無線網路的有無等）確實在構築社群媒介使用模式中扮演著特定角色，且這樣的角色並非是單獨性的存在，而是在關係性的脈絡中迸現出來，包含人們擁有的資訊素養、社會支援、社會關係等，都會與對技術物的主觀或客觀認知相互嵌合，而後構成使用生態中的一環。而透過手機應用程式自動記錄這些使用軌跡，能讓這些技術物融入生活後被視為背景因素的「無視」狀態顯現出來，成為完整理解人們使用社群媒介時間點的重要方法。

4. 儀式性的鑲嵌

媒介經常扮演著秩序化生活的角色，一旦它成為生活中習慣性和重複性的存在，它就不只是種偶然，而是帶有某種特定的價值（Couldry 2003: 1），並被賦予人為創造的情緒感受（Rogge 2013: 169）。因此，探究一個人如何「行禮如儀」的使用媒介，事實上就是在討論他如何為媒介賦予獨特的個人化認同和象徵意義，使其成為架構生活時間性的例行要素。

首先，人們經常會把慣常使用的社群媒介應用程式放在手機和電腦瀏覽器中順手的位置，藉由媒介在空間環境中被配置的方式來展現認同，維繫、甚至強化特定的使用模式。如圖 7 為倫哥和貝兒的手機桌面截圖，⁴¹ 他們各自都將習慣接連使用的社群媒介擺放在手機桌面

41 倫哥，50 歲，社群媒介使用經驗約 5 年，最初的使用目的是公務用途（與客戶／公司聯絡），後來演變成習慣性的使用模式，尤其是晨起和睡前時段，前者會把所有媒介用上一輪後才出門上班，後者則為長時間的 LINE 使用時段（22:30-00:30 之間）。

中最顯眼且相連的位置上，在屬於「玩手機時間」的時刻裡（如倫哥的晨起時光和貝兒的睡前時段），「剛剛講的〔LINE、臉書、蘋果日報〕那三個都會去點開，這個是固定的，好像只要點開手機我就會去點，就是直接點開，就是習慣性的（笑）」。



圖 7 倫哥（左）與貝兒（右）的手機螢幕首頁

（倫哥每天早晨固定會使用一輪的就是LINE、臉書與台灣蘋果日報；貝兒晚間睡前「玩手機」時必定要用的就是臉書與LINE，PTT則是偶爾夾雜在上述兩媒介的使用間隔中）

接著，儀式性使用還牽涉到為社群媒介在時間面向上找到例行性的位置。當藉由使用數據跟參與者討論如斯的儀式性使用行動時，他們往往帶著尷尬的笑容說「已經習慣了，就一定要用」。如同 Clyde H. Bentley (2000: 68) 所言，習慣是一種朝向行動的秩序。當這些媒介的使用習慣被整合到日常生活中，便成為引領使用者開啓行動的前奏曲。如道川跟阿杜就是運用社群媒介作為標注一天之起點和終點的儀式，⁴² 甚至是作為重回生活軌道的象徵。像是睡前和起床會固定用上一輪社群媒介（包括臉書、PTT 與 LINE）和手機遊戲，若有長時間未使用手機（如去運動、上課、或有特定無法使用手機的事件）的情況，再度拿起手機時也會將上述媒介用上一輪。對他倆而言，例行性的以社群媒介和手機遊戲開啓一天的行程，是象徵生活作息平順展開的儀式，因而是每日必備、一旦有異就意味著生活節奏遭到破壞。

42 道川，26歲；阿杜，29歲。兩者為同研究室的學長學弟，前者為碩班學生，後者為博班學生，使用社群媒介經驗皆為13年。兩人使用社群媒介的形式頗為相像，皆是當作資訊來源與通訊管道，並會互相取笑對方「離不開[社群媒介]」。

如阿杜在資料蒐集期間有連續三天較為反常的使用型態，除了幾乎整夜未眠，每次使用時間也比平常更為短促。對此現象阿杜談到：

喔那天喔，就是因為我阿公突然有狀況，就是我阿公他人在加護病房，但是要有家屬在外面，如果有什麼狀況的話要隨時通知。但我們家人就是他們都在工作，所以晚上的時間就都是我。可是我第一天趕下去的時候忘了帶充電器（笑），所以不太敢一直用手機。後來隔一天晚上我就請我家人把充電器送來，而且我請護士幫我把床位改到旁邊可以插插座的地方（笑），就可以玩了。（阿杜訪談稿）

聽聞阿杜的解釋，與他一同訪談的道川在旁戲謔道：「所以遊戲就是他的人生，他的人生都繞著遊戲在轉」。⁴³ 這樣的玩笑話明確點出這種「繞著打轉」的行動構築了阿杜的生活節奏感，一旦軸心偏離、破壞日常的穩定性，便會想盡辦法把軸心重置回來以喚回熟悉的生活步調。在此，媒介的存在意義並不僅在於它所承載的內容，而是藉由媒介的使用來標定每日生活的起始與終結，進而讓生活之流獲取一種穩定、安全和可預測的感受。

再者，儀式性的媒介使用行動也經常充填在交通通勤、等小孩放學的時間空檔。如昭怡和俊安週間都固定有一小時左右的通勤時間，⁴⁴ 並習慣以社群媒介來填滿那個時段。昭怡對此省思道：

我後來覺得大家很愛刷手機，……我覺得某種程度上感覺很像是大家可以絕對不要跟別人打到照面這件事情，可能會有

43 雖然道川笑指的是手機遊戲，但細究阿杜的使用狀況，手機遊戲通常與社群媒介連袂出現，因此在此若以社群媒介取代「遊戲」一詞，也是相通的。

44 俊安，46歲，社群媒介使用經驗7年。早在「開心農場」於台灣熱絡之前，就因為工作需求開始使用臉書以獲取特定類型資訊，之後雖一路穩定使用，但使用量都不高，算是細水長流的類型。生活型態與使用社群媒介的時間模式都很規律，一畫出其社群媒介的使用時間軸，瞥眼即可見其有相當驚人的一致模式（如週間的 8:30-9:30、19:00-20:00 都固定是使用社群媒介的高峰期）。

安全感吧。……。就是不知道為什麼，在那邊好像就一定要找事情做不然會很尷尬。就是會覺得好像不能夠完全不做一件事物的感覺，不然就是睡覺，就是不能醒著然後只是坐在那邊搭車，好像就會覺得很不自在吧。我以前還會找書，但是我需要換車的時間還滿多，所以就變成說看書不是很方便，因為你看沒兩頁就要收起來換車，就覺得很麻煩。但臉書就還不錯，因為很快，就刷一下刷一下。（昭怡訪談稿）

這「可能有安全感」的說法指出了，重要的並不是社群媒介上的內容讓我們獲取什麼樣的資訊，而是在那樣不想與人四目交接的時刻，社群媒介的存在緩解了我們的不自在，並提供一種舉措的姿態讓我們於密閉式的通勤空間內自處。此種藉由社群媒介來織構一種舉措的安全感之行動策略，同樣也展現在金范和夏穎以電腦瀏覽器使用臉書的時間模式。他們兩位若遇有長時間於電腦前工作的時刻，幾乎每隔一小時就會使用一次以上的臉書，但每次使用的時間長度幾乎都在 1 分鐘上下（如圖 8）。

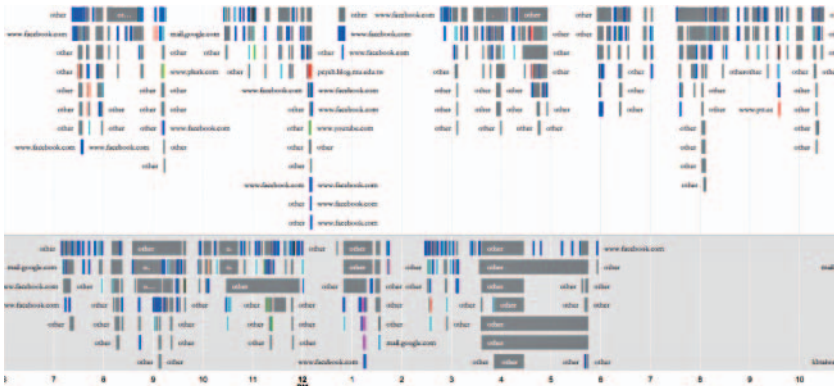


圖 8 金范以電腦 Chrome 瀏覽器使用臉書的節奏
（圖中藍色色塊標注的即為臉書的使用，灰色色塊則是與社群媒介無關的網址）

如此頻繁但短促的使用形式，就像是鯨魚浮出水面呼吸的動作，是維持行動節奏之必須。但這「必須」的存在並不是看中臉書所提供的訊息，而是在專注力逐漸鬆散的時刻，藉著這「刷一下」的行動來轉換心情，而後重新喚回專注力的凝結。

因為我好像有那個生理時鐘，欸，我的專注力只能維持一個小時。我自己發現這件事，是因為跟我男朋友一起看綜藝節目，然後那綜藝節目就是兩個小時左右，然後我大概一個小時我就開始精神渙散就看不下去，……我就會果斷走掉。所以他後來就發現我會在固定的時候放棄，然後他後來看時間就說大概是一個小時，所以我自己會有一個生理時鐘。（夏穎訪談稿）

我會觀察自己大概就是，比如說我開始念某一本書或做某一件事情，大概 45 分鐘，平均大概 40、50 分鐘，最多大概 1 小時 20 分鐘左右，我就會覺得喔好煩，所以我就會停下來，可能去 FB 看一下，刷一下，然後去 LINE 跟朋友波一下廢文或白癡貼圖鬧一下，好，甘願了，我可能會去下一個事情，就開啟新的 project。……。但是我刷的時候不是真的要認真的看什麼，或是認真的講什麼，我只是刷一下看有沒有人耍白癡啊，或是什麼有趣資訊，就一下子就好了，我只要放鬆而已。（金范訪談稿）

從關係性、社會性、技術性和儀式性的鑲嵌中，我們可以看見生活中各種社群媒介的「開」與「關」，其實反映著使用者在各個技術網絡、社會關係和文化期待中如何協商出自己與社群媒介互動的時間位置的過程。以各種不同機制的作用來區分鑲嵌的類型，目的在於讓我們看見，社群媒介並不是無所不在、如影隨形的附著在生活節奏之上，而是透過與嵌合在日常生活中的各種元素相互應和，來協調出它

在日常時間結構中的位置。

（四）週期

當社群媒介嵌入日常的例行性之後，經常會顯現依據某種規律性重複進行的循環模式。如同上述「永遠上線」的概念可能性會在實作中被各種關係、社會、技術和儀式性的機制所消釋，在網路科技宣稱其已造成一週七天概念的變化時，我們仍能看到生活中各種如工作型態、社會角色、環境脈絡等因素，都會影響人們在週間／週末的循環週期上架構出例行的使用策略。

首先，當工作需要與社群媒介緊密結合時，工作的制度時間就會成爲一道區隔週間與週末的明顯界限。如杏奈和珮琪的工作都需要重度使用通訊媒介，⁴⁵ 因此每逢週末可暫時性離開員工的社會身份時，具有工作性質的通訊媒介便會瞬間驟降。如圖 9 爲珮琪使用社群媒介的週期圖。灰線所代表的是週六，可視爲是她使用社群媒介次數的週期間隔線。在週末之前，意味的是組織責任的承擔（因而承載了使用

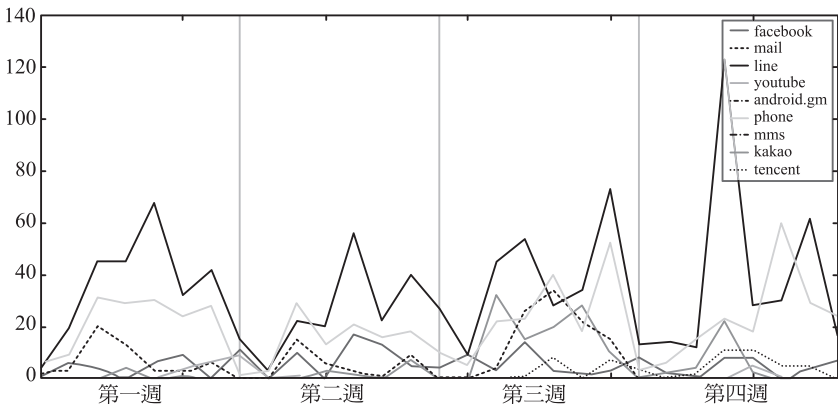


圖 9 珮琪以手機使用社群媒介的次數週期圖（灰線代表的是週六）

45 杏奈，31 歲，社群媒介使用經驗約 10 年。目前因應業務工作的需求，一打開其使用時間軸，週間 9:00-13:00、14:00-19:00 皆是密密麻麻的 LINE 使用時間，一到週末這些使用量就會斗降。所以若遮住時間標示不看，光看時間軸上的使用模式，都可正確推算出週末和她的特休日。

高峰)；一旦步入週末，就代表組織責任止步、家庭責任啓動(所以落入使用低峰期)。如此使用節奏的座落，正顯示了社群媒介的使用是鑲嵌於各種社會角色的承擔，一旦角色具有依隨制度性週期的現象，媒介的使用節奏自然也就隨之起落。

除了工作的制度時間週期外，社群媒介在週間與週末的區隔還有著更多元豐富的界線意涵和形式可能性。對於像芮雪、一喬和哲仁這樣育有學齡前孩童的人而言，⁴⁶ 週末普遍是社群媒介用量下降的時段，原因除了會闔家出遊外，社會敘事中對親職相處和教養態度常傳頌的期待(如「3C保母」或「數位奶嘴」等負面稱號)，和其或恐嚇(如3C產品對兒童帶來的副作用)或期許(如家長切實的陪伴最有愛)的敘事輪廓，也會滲透進個人親職實作的認知框架中，使其有意識的在親子時光中降低社群媒介的使用。「好不容易放假就跟他們玩，就比較不會把時間花在滑手機上」，⁴⁷ 便是田野中經常出現的告白。

此外，空間脈絡也是中介週期現象的因素。如小麥在新竹工作，⁴⁸ 固定每週五回台北的家過週末，直至週一大早才回新竹上班。相較於週間受限於工作束縛而不太有時間使用社群媒介，週末於台北的時光不僅完整屬於他個人，還可說是回到主要社交網絡之地，經常充填著各式朋友邀約或活動，導致週末經常是整天在外的行程。而小麥在各種等待或交通的時間中，會頻繁的以手機來使用社群媒介(主要為LINE和臉書，且以週六居高，如圖10)，因而促成他於週末的使用高峰期。

46 哲仁，38歲，高中教師，社群媒介使用經驗16年，但期間也常有間斷期(如當兵、實習階段都沒使用)。他是本研究唯二未使用LINE的參與者，不使用的原因在於「電磁波太高了啊。那時候剛開始有Line的時候，不是有一則新聞說電磁波會比沒有使用的人多幾萬倍」，迄今也認為自己沒有使用的需求。目前只使用臉書，當作知悉親友近況的媒介，也會利用臉書的Messenger跟親友傳訊。

47 引自一喬訪談稿。

48 小麥，25歲，電子工程師。社群媒介使用經驗10年。大學時代有開設部落格作為抒發心情使用，但到了大三左右，「好像比較忙」，發文頻率逐漸下降終至離開。現在使用臉書的模式也較傾向只看不寫，「沒有什麼新鮮事特別想要記錄下來」，所以大約一個月才會更新一次自己的頁面，但會按讚及回應朋友文章。

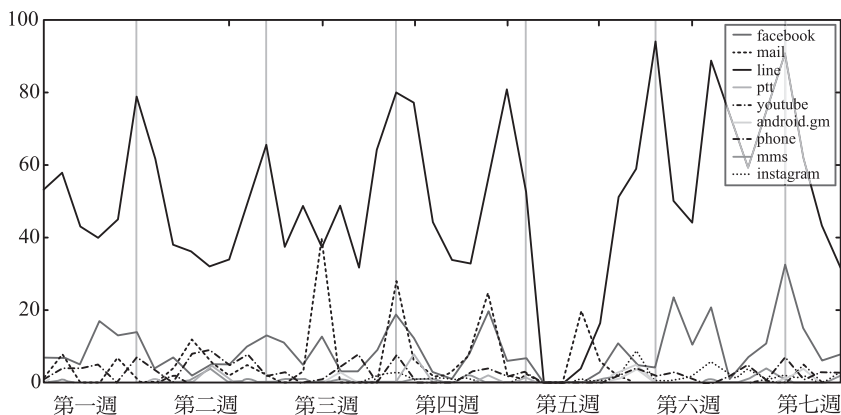


圖 10 小麥以手機使用社群媒介的次數週期圖(灰線代表的是週六)

但反觀宗彥，⁴⁹ 他在地唸書，大約間隔三、四週才會於週末回雲林的家。而不若小麥回台北就是長時間與朋友外出的型態，宗彥回到雲林家中幾乎就專注於家人相處。除了刻意帶著「在家裡就盡量不去碰電子產品」的意圖，較寬廣的家屋空間也會稀釋手機的可取得性，因而讓他週末處於家中的時間，皆是社群媒介使用量降至谷底的時刻。

因為家裡比較大，可能手機或什麼的就會放在房間，不會隨身攜帶。但平常〔在學校〕手機就是放在包包，拿出來就會滑一下這樣子。……就跟空間，還有取得性有關。因為在學校讀書的話，手機就在旁邊就會滑啊。家裡的話，讀書的地方比較多啊，有時候就不一定會把手機放在旁邊這樣子。

(宗彥訪談稿)

49 宗彥，28歲，醫學院學生，社群媒介使用經驗12年。大學時代經常使用BBS、部落格和MSN。後來決定重考醫學院，重考那年便幾乎斷絕上述社群媒介。考進醫學院後，「通訊的方式就改變很多」，幾乎大多數人際網絡都轉移到臉書，也就「跟風」轉進。後來開始使用智慧型手機時也加入LINE的使用，作為與親友溝通的便捷管道。

這兩個例子皆指出，空間環境的配置，以及它隨之意涵的社交網絡性質，會定義出我們的休閒可能性，因而架構出我們使用社群媒介的慣性模式。透過對週期切面的檢視，我們看見社群媒介雖具有永遠上線的技術能力，但人們仍會纏繞在既有生活週期之上來調配它的位置，相互協調形成規律性的行動套組，為生活帶來一種結構性、秩序感和可預測性（如可以預期在週末的暫時「離線」後，其所產生的外溢效果會如何影響接續的工作步調）。

（五）例外性

從使用時間長度、節奏、時間點和週期這四個切面，我們看見社群媒介在日常時間結構的位置是建立在各種要素的協商過程中。既然是種綜合性的協商成果，一旦有某個要素產生變動，便很容易斜岔出例行性的軌道，讓社群媒介的使用變得更為突發、彈性，也更具關係性和相互折衝的過程。如當生活中遇有重大任務的時刻，社群媒介的使用模式會明顯產生變動。像是宗彥在國家考試前一個月明顯降低臉書的使用時間量（以手機和電腦使用臉書的平均次數皆比兩個月前平均值減少近一半），夏穎也在趕寫畢業論文的最後階段刻意減少臉書的使用時間。

另外，像是出國旅遊此般脫離固有生活場域的事件，從貝兒、梨梨和小麥的例子中可見到，出國旅遊前，為了查找資料或聯繫友伴，皆會拉高社群媒介的使用次數和長度；真正進入旅遊時光後，使用量就會降至谷底（如貝兒在香港的三天幾乎不用手機，而小麥因為帛琉的網路不便利而「被迫把手機關掉」）；旅遊甫結束時，會以補償心態來增高使用量（如貝兒從香港回來的當晚就以持續 37 分鐘的高強度使用了臉書（以往平均使用時間為 4.25 分鐘）），最後才回歸原本例行性的使用節奏。

這種脫離既有生活模式而導致的例外性使用模式，也會出現在分擔突發性家庭照護責任的情境裡。娟姐在母親住院開刀期間獨自北上

照護，⁵⁰ 在既要承擔主要照護及決策的責任壓力，又得面對焦慮憂煩的自我情緒之雙面夾擊下，娟姐不僅更為頻繁、悠長的使用 LINE 來傳遞訊息、獲得連帶感，就連平常用量極低的臉書也以短促、頻繁、且兩倍於過往時數的節奏進駐於那些天的時光。而阿杜在爺爺緊急住進加護病房期間負責留守醫院，因得不斷與親戚傳遞訊息，使他那兩天的 LINE 使用次數比平常上升兩倍之多，總使用時間則攀升至平均值的三倍。此外，為了時刻保持警醒，阿杜也以臉書與 PTT 作為分散睡意的手段，導致臉書的使用次數和總時間比平均升高約兩倍，PTT 的使用次數與總時間更是升高近四至五倍。

若以新聞敘事或使用調查主張的時間競爭觀來詮釋這樣的現象，社群媒介的退位/進位顯示的時間爭奪上的輸／贏。然而，僅用這樣的競爭觀來理解社群媒介使用時間的波動，會失去進一步看見社群媒介是如何鑲嵌在綿密關係網絡的契機，同時無法領會日常生活潛藏的社會關係、技術的時間特質、和社會互動含有的規範期待如何進駐到社群媒介的取舍判准中。

首先，以宗彥面臨國考的例子來看，他並非一致性的降低所有社群媒介的使用量。仔細觀之，他在 LINE 的使用量上是持平的，下降的僅是臉書與 PTT。原因在於，LINE 對宗彥而言是他與親友日常溝通的媒介，宛若吃飯喝水睡覺的維生機制，無法輕易割捨。而夏穎在趕論文期間縮減臉書使用，並不是為了把節省下來的時間挹注到論文寫作上，而是讓 LOL 取代臉書成為她工作喘息的間隔，原因就出於臉書那毫無時間界限的結構特質不利於她掌握論文書寫的节奏。

我如果掛在臉書上我就會逛嘛，那逛我覺得時間會被拉長，

50 娟姐，55 歲，退休小學教師，使用社群媒介經驗約 5 年。初始是因為「好玩啊，好奇啊，就小孩子幫我弄的」而開始使用臉書，會放上出遊的相片和簡短紀錄。後有感臉書的訊息太過公開，「有些人會又羨慕又嫉妒吧，會問東問西，或是說喔你退休了都這樣子這麼的囂張」，所以就停止更新自己的頁面，只偶爾觀看動態牆上的資訊。目前大部分的使用重心都在 LINE 上，因為從事太極拳教學之緣故，會以 LINE 作為與學員溝通或是解答疑問的管道；另外，擔任志工的單位、師專同學群組、甚至家庭群組等，也都經常利用 LINE 來溝通與聯絡感情。

很難控制。但如果我打一場 LOL，大概打 20 分鐘，然後前面等 5 分鐘，就前面會有等待的時間，我就一定會寫論文，這樣子我就會想到東西，我等下就會繼續寫。雖然只有 5 分鐘，可是我就會覺得我有在寫。……。可是如果我逛臉書我就會不知道我逛了多久，然後我就會一直逛。或者是有時候看到什麼東西就開始發廢文，發廢文可能有朋友回廢話，回廢話最好了，我就繼續回廢話，很可怕，所以會被困在那裡啊。（夏穎訪談稿）

再如，出國遊玩期間所降低的社群媒介使用量，除了是被旅遊行程排擠下的自然後果，但它其實也蘊含著「我們認為該擁有什麼生活」的社會文化價值。如同因帛琉網路不通而被迫停止手機使用的小麥所說，他覺得那樣意外「與世隔絕」的經驗挺好的，「其實〔沒網路〕也不錯，這樣才不會大家都坐在餐廳或坐在旁邊就開始一直滑。因為都沒網路，大家就可以好好聊天，跟平常不太一樣」。而請他設想若當初在帛琉時他擁有暢通的網路是否會有相異的結果，他沈吟片刻的結果答道：「應該會用〔社群媒介〕，但會用比較少，因為會告訴自己說，就是出來玩了，就是應該要親近自然，或是人群，都跟朋友出來了就應該要聊天，就不要再看這些。」這便顯示了，我們會對社會互動的類型排定一個共識上可被接受的階序關係，進而嘗試藉由在情境中的管理和控制來達成我們對互動的期待。最後，娟姐和阿杜在醫院照護家人的期間，之所以大幅增高社群媒介的用量，也並不只是時間太過充盈所致，而是在此種不穩定且難以預測的情境裡，策略性的運用社群媒介作為陪伴和支持的角色，讓他們在脫離常軌的生活中，也能尋得某種適宜的行動節奏來舒緩對未知的恐懼。

所以，透過這些例外性使用模式，我們確實可見，社群媒介的使用是鑲嵌在各種連結網絡的動態運行中，人們會在之中策略調整自己對使用秩序的定義，有時它可以被抑制或暫時割捨，有時它又獲得比平時更關鍵的中介行動秩序感的角色。這樣的發現回饋到競爭觀的敘

事輪廓，可以看見競爭觀在對立社群媒介與其他活動非此即彼的關係時，也一併模糊化我們在社群媒介的使用變動中進行的策略性調動，是如何與各種技術現象、社會文化期待和我們對社群媒介發展出的意義定位相互勾連在一起。因此，去觀看突發的、變動的和例外性的社群媒介使用模式，正是去理解人們如何在實作中與各式力量協商，進而在複雜的時間結構中為社群媒介找到位置的契機。

五、結論

跨越總量式的線性測量方式，以時間乃集合性的複雜多面向概念為基點，從時間長度、節奏、時間點、週期、例外性這五個面向來討論社群媒介與時間性的關係，我們看見社群媒介使用時間長度的抉擇是在情境中與各種空間、生活模式、意義定位等相互交纏後的策略性結果。而使用節奏的拍點，則是鑲嵌在特定的社會情境脈絡中，在個人挪用與社會規範力量的相互構設下形成。時間點的分析則指出，社群媒介的使用節奏並不是隨機座落，而是嵌合在各種社會關係、文化期待、技術支援和生活儀式的網絡之內，與之協商出一種被肯認的「適當」模式來。週期的分析讓我們看見，既有的時間結構與生活週期仍指引著社群媒介的使用規律，讓它依隨著特定的時間模式形成一套日常行動的模組。最後，對例外使用模式的討論，則顯露出社群媒介確實是鑲嵌在一個綿密關係網狀中，與各種即興的、突發的、暫時性的、和不穩定的情境事件相互協調，以策略性建構出行動的秩序感來。

這五個時間面向對我們理解社群媒介的時間實作之意義，並不是像積木一樣相互疊加後就能拼湊出一個日常的完整形體。它們的意義毋寧在藉由各種量化和質化的時間向度分析，來展示時間的多重維度是如何在日常生活中被體驗，且如此的體驗在時間的結構性和詮釋性這兩個面向上，何以構成我們對社群媒介所中介的時間性之理解。在此，一種鑲嵌式的時間經驗逐漸浮現出來，成為我們在日常體驗社群

媒介的實作感知。亦即，社群媒介在日常的時間結構並不是隨機散布或無視時間的存在，而是鑲嵌在特定情境脈絡中，與日常生活中的各種力量相互協商而成，包括各種關係性的凝結、社會角色的規範、技術物質的挪用、和生活儀式的創造等，都介入成為我們理解、詮釋和使用社群媒介的意義參照體系。

由此我們可以看見，即使社群媒介的物質基礎有潛力造就新型態的時間結構，但它並非不可逆的直接導出一個破壞性的時間革命。如果我們分就量性的時間結構、與質性的時間體驗這兩個面向來看社群媒介所中介的時間性樣貌，以量而論，一者，社群媒介在一天中的使用總量並不如媒體敘事所誇大的高額巨量；二者，這些使用時間因其片斷性的填隙存在，也無法化為零存整付的概念（即省下那些小時間就可以成就高品質的真實生活享受）；反倒顯示了，社群媒介並非毫無界線、無所規則、也非永遠隨機、即興的引導人們的生活節奏，也不是純然以「取代／排擠」的形式剝奪我們其他行動的注意力。而是，它在每日生活時間結構上的開展與維繫，是鑲嵌在個人所處的特定脈絡，並隨著個人挪用、社會關係和文化規範等中介所創造出來的權變意義，去形塑出一種個人使用社群媒介的時間性邏輯。所以，與其說社群媒介的使用遮蔽了日常生活其他行動的可能性，使人們因此漂浮在無時間的失速感之中，倒不如說，人們是以主動、創意、且協商式的姿態將社群媒介納入日常時間結構，繼而運用各種管理、選擇、控制、和協商時間性的實作行動，來演繹出時間結構所具的多元性和各式力量相互折衝的彈性化意義。

如果社群媒介的使用沒有在量的時間結構上造成失控的局面，那就質的時間體驗——串起各種或隱或顯、構成社會互動的自覺意識及其含有的意義感受和思想（Flaherty 1987: 322-324）——而論，它是否抵觸了我們對人類美好生活的想像？Milan Kundera（2005: 6-7）在《緩慢》中提到，對比捷克諺語將「悠閒」比擬成凝望著上帝的窗口，現今快速運轉世界中的悠閒已被轉成無所事事、無聊的、沒事找事的。若我們接續昆德拉未能講出來的，也許是在社群媒介充斥的今

日，原本那些該「凝望著上帝的窗口」的時光，均成為低頭俯視手機與電腦的「沒事找事」之情境。又如，Sherry Turkle (2012: 275) 在其科技與人類關係的第三部曲「Alone Together」中，一改以往對社群媒介的樂觀詠嘆，轉而低吟沉重的主張，我們與行動資訊溝通科技的永恆連結、一心多用，已讓我們喪失正視孤獨、活在當下的能力。「我們有好好過日子嗎？我們是否對那不是真正生活的生活感到厭煩？我們拒絕離群嗎？」

無論是對悠閒的本質、或是對獨處時光（甚至是「真正的生活」）的珍視，我其實覺得這樣的喟嘆都本質化了這些行動的意義。事實上，在過往沒有行動科技和社群媒介連結的時代，我們的「悠閒」與「獨處」也一直存在著中介物，小說、電影、音樂、大自然，它們都中介著我們的「獨」、創造了我們的「閒」，自然也就構成這些經驗中的一部分。如前述的研究參與者汪彊在描繪社群媒介使用行動時會使用「臉書跑一跑啊」、「幾個部落格走一走」的形容，這個「跑」與「走」的意象，與梭羅漫遊在瓦爾登湖畔的悠閒與獨身，之間的歧異並未深如鴻溝，而是都在體現一種涉入世界的型態。以此而言，我們並非缺乏「悠閒」和「獨處」的經驗，而是中介我們這些感受的媒介改變了，因而也就重構了悠閒和獨處的行動定義，讓它以異於過往的型態來展現。如前所述，我們都是透過中介物的型態去感受（felt）時間、去生活（lived）時間（Silverstone 1994: 20）；當中介物有所更迭，勢必也會透過社會生產與再生產的過程持續創造出我們的時間感知，喚來新的時間區別和經驗、甚至帶來時間的重構（Hörning et al. 1999: 305）。

這些經驗的變動一來不能被詮釋成只是技術物內含之時間邏輯的表現，二來也不能直接跳過技術物的中介效應而直指其帶來的現象異於過往而匱乏的令人傷感（像是悠閒對上窮忙，自然對比中介，真實的呼吸相襯虛擬的氣息等二元對立的喟嘆）。在「說戒就戒」已是太過浪漫的建議之年代，我認為較具建設性的作法，是去注意人們在這些媒介的中介底下，創意性操縱時間的符碼以創造出一個特定時間經

驗之過程，具體展現了什麼樣意義詮釋的現象。換言之，當被各種媒介所中介的悠閒和獨處可以有多種樣貌時，使用社群媒介的意義也同樣植扎在異質多元的土壤中，會蓬勃繁盛的綻開出在地的特質。這些個人化意義詮釋的過程，事實上就是 Anthony Giddens 所說的離根與重嵌。亦即，時空延伸的現象將人從在地脈絡向外抬離，但同時它也提供了新的機會，讓它們以不同的形式、速度、和方式重新嵌入，進而組織出新的生活步調與溝通節奏（轉引自 Sliverstone 1993:291）。因此，對這些人與科技互動的細微協商和意義創造的觀察，可以滋養我們以更為切實的姿態去相信時間經驗的可塑性——它可能不是最「好」，但它會擴大我們對「好」的詮釋與想像空間。而這篇文章對這些可塑經驗的描繪，會是我們積極累積這些人與科技物的協商智慧，以共構生活秩序，創造更為多元的生活想像的起點。

誌謝：本篇論文的成形，首要感謝每一位給付信任與耐心的研究參與者，若沒有諸位的慷慨投入，如此的研究構想僅能是種空想。論文撰寫過程中需感謝以下學術先進：林鶴玲、吳嘉苓、吳筱玫、方念萱和郭文華五位教授組成的博士論文口試委員會，對本文初稿提供懇切意見，讓我重新精煉並凝聚問題意識的焦點。本文另曾發表於「中研院社會所第二屆博士後論壇」，評論人吳齊殷研究員重新為我的研究提綱挈領並給予寶貴建議，也啟發了我後續修改方向。兩位匿名審查人與編委會對本文主要概念的仔細斟酌與建議，也提供我機會去反覆來回於經驗現象與理論論述，調整出更為適切的分析框架。另感謝《台灣社會學》編輯人員的文字校訂，讓本論文更臻完善。

參考文獻

- 王淑美，2011，〈網路作為時光機：日常網路使用與時間意義之初探〉。論文發表於「2011 年中華傳播學會年會」，新竹：國立交通大學傳播與科技學系，2011 年 7 月 4 日至 7 月 6 日。
- ，2014，〈傳播科技與生活韻律——關於研究方法的探討〉。《傳播研究與實踐》4(1): 23-43。
- 林文源，2007，〈論行動者網絡理論的行動本體論〉。《科技、醫療與社會》4: 65-108。
- 鍾蔚文、陳百齡、陳順孝，2006，〈數位時代的技藝：提出一個分析架構〉。《中華傳播學刊》10: 233-264。
- Berger, Peter 著、黃樹仁、劉雅靈譯，1982，《社會學導引：人文取向的透視》。台北：巨流。
- Elias, Norbert 著、李中文譯，2014，《論時間》。台北：群學。（Norbert Elias. 1984. *Über die Zeit*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.）
- Geertz, Clifford 著、國立編譯館、方怡潔、郭彥君譯，2009，《後事實追尋：兩個國家、四個十年、一位人類學家》。台北：群學。（Clifford Geertz. 1996. *After the Fact: Two Countries, Four Decades, One Anthropologist*. Cambridge: Harvard University Press.）
- Ihde, Don 著、韓連慶譯，2008，《讓事物「說話」：後現象學與技術科學》。北京：北京大學出版社。
- Kundera, Milan 著、尉遲秀譯，2005，《緩慢》。台北：皇冠。（Milan Kundera. 1995. *La Lenteur: Roman*. Paris: Gallimard.）
- Wajcman, Judy 著、王寶翔譯，2017，《縮時社會：奪回遭科技控制的快轉人生》。台北：新樂園。（Judy Wajcman. 2014. *Pressed for Time: The Acceleration of Life in Digital Capitalism*. Chicago: University of Chicago Press.）
- Agger, Ben. 2011. "iTime: Labor and Life in a Smartphone Era." *Time and Society* 20 (1): 119-136.
- Barley, Stephen R. 1988. "On Technology, Time, and Social Order: Technologically Induced Change in the Temporal Organization of Radiological Work." Pp.123-169 in *Making Time: Ethnographies of High-technology Organizations*, edited by Frank A. Dubinskas. Philadelphia, PA: Temple University Press.
- Bentley, Clyde H. 2000. *Make My Day: Ritual, Dependency and the Habit of Newspaper*

- Reading*. Unpublished doctoral dissertation, School of Journalism and Communication, University of Oregon, Eugene, Oregon.
- Berker, Thomas, Maren Hartmann, Yves Punie, and Katie Ward. 2005. "Introduction." Pp. 1-17 in *Domestication of Media and Technology*, edited by Thomas Berker, Maren Hartmann, Yves Punie, and Katie Ward. London: McGraw-Hill Education.
- Bourdieu, Pierre, Jean-Claude Chamboredon, and Jean-Claude Passeron. 1991. *The Craft of Sociology: Epistemological Preliminaries*. New York: Walter de Gruyter.
- boyd, danah and Kate Crawford. 2012. "Critical Questions for Big Data: Provocations for a Cultural, Technological, and Scholarly Phenomenon." *Information, Communication, and Society* 15(5): 662-679.
- boyd, danah and Nicole B. Ellison. 2008. "Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship." *Journal of Computer-Mediated Communication* 13: 210-230.
- Bradner, Erin. 2001. "Social Affordances of Computer-Mediated Communication Technology: Understanding Adoption." Paper presented at the CHI'01 Human Factors in Computing Systems. Seattle, WA, USA, March 31-April 05.
- Capurro, Rafael. 2010. "Digital Hermeneutics: an Outlet." *AI & Society* 35(1): 35-42.
- Castells, Manuel. 1996. *The Rise of the Network Society*. Cambridge: Blackwell Publishers.
- Chemero, Anthony. 2003. "An Outline of a Theory of Affordances." *Ecological Psychology* 15(2): 181-195.
- Couldry, Nick. 2003. *Media Rituals: A Critical Approach*. New York: Routledge.
- Cowan, Ruth Schwartz. 1993. "The Consumption Junction: A Proposal for Research Strategies in the Sociology of Technology." Pp.261-280 in *The Social Construction of Technological Systems: New Directions in the Sociology and History of Technology*, edited by Wiebe E. Bijker, Thomas P. Hughes, and Trevor Pinch. Cambridge, Mass.: MIT Press.
- Csikszentmihalyi, Mihaly and Reed Larson. 1987. "Validity and Reliability of the Experience-sampling Method." *The Journal of Nervous and Mental Disease* 175(9): 526-536.
- de Certeau, Michel. 1984. *The Practice of Everyday Life*. Berkeley: University of California Press.
- Evans, Vyvyan. 2003. *The Structure of Time: Language, Meaning and Temporal Cognition*. Amsterdam: John Benjamins Publishing Company.
- Flaherty, Michael G. 1987. "Multiple Realities and the Experience of Duration." *The*

- Sociological Quarterly* 28(3): 313-326.
- . 1999. *A Watched Pot: How We Experience Time*. New York: New York University Press.
- Flaherty, Michael G. and Lucas Seipp-Williams. 2005. "Sociotemporal Rhythms in E-mail: A Case Study." *Time & Society* 14(1): 39-49.
- Frissen, Valerie A. J. 2000. "ICTs in the Rush Hour of Life." *The Information Society: An International Journal* 16(1): 65-75.
- Green, Nicola. 2002. "On the Move: Technology, Mobility, and the Mediation of Social Time and Space." *The Information Society* 18: 281-292.
- Haddon, Leslie. 2003 "Domestication and Mobile Telephony." Pp. 43-55 in *Machines That Become Us: The Social Context of Personal Communication Technology*, edited by James E. Katz. Piscataway, NJ: Transaction Publishers.
- . 2011. "Domestication Analysis, Objects of Study, and the Centrality of Technologies in Everyday Life." *Canadian Journal of Communication* 36(2): 311-323.
- Hall, Stuart. 1973. *Encoding and Decoding in the Television Discourse*. Birmingham: Centre for Cultural Studies, University of Birmingham.
- Haraway, Donna J. 1991. *Simians, Cyborgs, and Women: The Reinvention of Nature*. New York: Routledge.
- Hartmann, Maren. 2005. "The Triple Articulation of ICTs. Media as Technological Objects, Symbolic Environments and Individual Texts." Pp. 80-102 in *Domestication of Media and Technology*, edited by Thomas Berker, Maren Hartmann, Yves Punie, and Katie Ward. London: McGraw-Hill Education.
- Hassan, Robert. 2003. "Network Time and the New Knowledge Epoch." *Time & Society* 12(2/3): 225-241.
- Hörning, Karl H., Daniela Ahrens, and Anette Gerhard. 1999. "Do Technologies Have Time? New Practices of Time and the Transformation of Communication Technologies." *Time and Society* 8(2): 293-308.
- Hutchby, Ian. 2001. "Technologies, Texts and Affordances." *Sociology* 35(2): 441-456.
- Ihde, Don. 1990. *Technology and the Lifeworld: From Garden to Earth*. Bloomington: Indiana University Press.
- Kahneman, Daniel, Alan B. Krueger, David A. Schkade, Norbert Schwarz, and Arthur A. Stone. 2004. "A Survey Method for Characterizing Daily Life Experience: The Day Reconstruction Method." *Science* 306(5702): 1776-1780.

- Kenyon, Susan. 2008. "Internet Use and Time Use: The Importance of Multitasking." *Time and Society* 17(2/3): 283-318.
- Law, John and Wiebe E. Bijker. 1992. "Technology, Stability and Social Theory." Pp. 290-308 in *Shaping Technology/Building Society: Studies in Sociotechnical Change*, edited by Wiebe E. Bijker and John Law. Cambridge, Mass: MIT Press.
- Lee, Heejin and Jonathan Liebenau. 2000. "Temporal Effects of Information Systems on Business Processes: Focusing on the Dimensions of Temporality." *Accounting, Management and Information Technologies* 10(3): 157-185.
- Lee, Heejin and Steve Sawyer. 2010. "Conceptualizing Time, Space and Computing for Work and Organizing." *Time and Society* 19(3): 293-317.
- Leonardi, Paul M. 2011. "When Flexible Routines Meet Flexible Technologies: Affordance, Constraint, and the Imbrication of Human and Material Agencies." *MIS Quarterly* 35(1): 147-167.
- Leong, Susan, Tedor Mitew, Marta Celletti, and Erika Pearson. 2009. "The Question Concerning (Internet) Time." *New Media & Society* 11(8): 1267-1285.
- Lewis, David and Andrew J. Weigert. 1981. "The Structures and Meanings of Social Time." *Social Forces* 60(2): 432-462.
- Ling, Rich and Leslie Haddon. 2007. "Mobile Telephony, Mobility, and the Coordination of Everyday Life." Pp. 245-265 in *Machines That Become Us: The Social Context of Personal Communication Technology*, edited by James E. Katz. Piscataway, NJ: Transaction Publishers.
- Mackenzie, Adrian. 2002. *Transductions: Bodies and Machines at Speed*. London: A & C Black.
- McKeon, Richard. 1974. "Time and Temporality." *Philosophy East and West* 24(2): 123-128.
- Menzies, Heather. 2000. "Cyberspace Time and Infertility: Thoughts on Social Time and the Environment." *Time and Society* 9(1): 75-89.
- Nandhakumar, Joe. 2002. "Managing Time in a Software Factory: Temporal and Spatial Organization of IS Development Activities." *The Information Society* 18(4): 251-262.
- Nansen, Bjorn, Michael Arnold, Martin R. Gibbs, and Hilary Davis. 2009. "Domestic Orchestration: Rhythms in the Mediated Home." *Time and Society* 18(2/3): 181-207.
- Nowotny, Helga. 1994. *Time: The Modern and Postmodern Experience*. Cambridge: Polity Press.
- Oudshoorn, Nelly and Trevor Pinch. 2003. "How Users and Non-Users Matter." Pp.

- 1-25 in *How Users Matter: The Co-Construction of Users and Technology*, edited by Nelly Oudshoorn and Trevor Pinch. Cambridge, Mass.: MIT Press.
- Rheingold, Howard. 1998. "The Heart of the WELL." Pp.151-163 in *Composing Cyberspace: Identity, Community, and Knowledge in the Electronic Age*, edited by Richard Holeton. Boston: McGraw-Hill.
- Riddle, Matthew and Catherine Howell. 2008. "You Are Here: Students Map Their Own ICT Landscapes." Paper presented at the ascilite 2008, Melbourne, Deakin University, November 30-December 3.
- Riddle, Matthew and Michael Arnold. 2007. "The Day Experience Method: A Resource Kit." http://www.matthewriddle.com/papers/Day_Experience_Resource_Kit.pdf (Date visited: April 13, 2018).
- Rogge, Jan-Uwe. 2013. "The Media in Everyday Family Life: Some Biographical and Typological Aspects." Pp. 168-179 in *Remote Control: Television, Audiences, and Cultural Power*, edited by Ellen Seiter, Hans Borchers, Gabriele Kreutzner, and Eva-Maria Warth. New York: Routledge.
- Schutz, Alfred and Thomas Luckmann. 1973. *The Structures of the Life-World*. Evanston, Ill: Northwestern University Press.
- Schwanen, Tim., Martin Dijst, and Mei-Po Kwan. 2008. "ICTs and the Decoupling of Everyday Activities, Space and Time: Introduction." *Tijdschrift voor economische en sociale geografie* 99(5): 519-527.
- Silverstone, Roger. 1994. *Television and Everyday Life*. New York: Routledge.
- . 1996. "Future Imperfect: Information and Communication Technology in Everyday Life." Pp. 217-231 in *Information and Communication Technologies: Visions and Realities*, edited by William Dutton. Oxford: Oxford University Press.
- Silverstone, Roger, Eric Hirsch, and David Morley. 1991. "Listening to a Long Conversation: An Ethnographic Approach to the Study of Information and Communication Technologies in the Home." *Cultural Studies* 5(2): 204-227.
- Sørensen, Knut H. 2005. "Domestication: The Enactment of Technology." Pp. 40-61 in *Domestication of Media and Technology*, edited by Thomas Berker, Maren Hartmann, Yves Punie, and Katie Ward. London: McGraw-Hill Education.
- Sorokin, Pitirim A. and Robert K. Merton. 1937. "Social Time: A Methodological and Functional Analysis." *American Journal of Sociology* 42(5): 615-629.
- Southerton, Dale. 2006. "Analysing the Temporal Organization of Daily Life: Social Constraints, Practices and Their Allocation." *Sociology* 40(3): 435-454.

- Southerton, Dale and Mark Tomlinson. 2005. "‘Pressed for Time’— the Differential Impacts of a ‘Time Squeeze’." *The Sociological Review* 53(2): 215-239.
- Stewart, James. 2007. "Local Experts in the Domestication of Information and Communication Technologies." *Information, Communication & Society* 10(4): 547-569.
- Turkle, Sherry. 2012. *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. New York: Basic Books.
- Virilio, Paul. 1997. *Open Sky*. New York: Verso.
- Wagman, Ira. 2010. "Log On, Goof Off, and Look Up: Facebook and the Rhythms of Canadian Internet Use." Pp. 55-77 in *How Canadians Communicate III: Contexts of Canadian Popular Culture*, edited by Bart Beaty, Derek Briton, Gloria Filax, and Rebecca Sullivan. Athabasca: Athabasca University Press.
- Wajcman, Judy. 2008. "Life in the Fast Lane? Towards a Sociology of Technology and Time." *The British Journal of Sociology* 59(1): 59-77.
- Weitzner, Daniel J., Hal Abelson, Cynthia Dwork, Cameron Kerry, Daniela Rus, Sandy Pentland, and Salil Vadhan. 2014. "Consumer Privacy Bill of Rights and Big Data: Response to White House Office of Science and Technology Policy Request for Information." Retrieved from <http://privacytools.seas.harvard.edu/publications/consumer-privacy-bill-rights-and-big-data> (Date visited: April 13, 2018).
- Zerubavel, Eviatar. 1976. "Timetables and Scheduling: On the Social Organization of Time." *Sociological Inquiry* 46(2): 87-94.
- . 1985. *Hidden Rhythms: Schedules and Calendars in Social Life*. Berkeley, CA: University of California Press.
- . 1987. "The Language of Time: Toward a Semiotics of Temporality." *The Sociological Quarterly* 28(3): 343-356.

附錄 1 研究參與者資料

編號	化名	性別	年齡	職業	教育程度	使用媒介種類	手機資料 蒐集天數	電腦資料 蒐集
1	瑪亞	女	26	學生	研究所	FB, LINE, PTT	49	
2	敏茜	女	40	服務業	大學	FB, LINE, Google+	46	N/A
3	杏奈	女	31	服務業	大學	FB, LINE	36	N/A
4	瓦瓦	女	35	服務業	大學	FB, LINE	29	N/A
5	高翔	男	33	學生	研究所	FB, LINE	33	N/A
6	阿杜	男	29	學生	研究所	FB, LINE, PTT	32	N/A
7	安青	女	41	文教業	研究所	FB, LINE	51	N/A
8	道川	男	26	學生	研究所	FB, LINE, PTT, IG	44	N/A
9	秉浩	男	25	學生	研究所	FB, LINE, PTT	48	
10	昭怡	女	26	文教業	研究所	FB, LINE, PTT	45	
11	宗彥	男	28	學生	大學	FB, LINE, PTT	134	
12	珮琪	女	39	資訊電子業	研究所	FB, LINE, Kakao Talk, 微信	50	N/A
13	又文	女	23	服務業	大學	FB, LINE, IG	56	N/A
14	梨梨	女	35	服務業	大學	FB, LINE, Kakao Talk, Google+	49	N/A
15	媛媛	女	23	服務業	大學	FB, LINE, Google+	53	N/A
16	千悅	女	30	學生兼文教業	研究所	FB, LINE, PTT, IG	44	
17	夏穎	女	26	學生	研究所	FB, LINE, PTT	70	
18	浪浪	女	33	留學準備中	研究所	FB, LINE, PTT, Google+	44	
19	駱平	男	36	醫師	大學	FB, LINE, PTT	32	N/A
20	芮雪	女	36	專職主婦	大學	FB, LINE, Google+	47	N/A
21	小麥	男	25	資訊電子業	研究所	FB, LINE, PTT, IG	44	
22	蘭姨	女	64	退休	專科	LINE	71	N/A
23	邱桑	男	55	退休	大學	FB, LINE	71	N/A
24	娟姐	女	55	退休	大學	FB, LINE	71	N/A
25	倫哥	男	50	金融保險業	大學	FB, LINE, Google+	45	N/A
26	俊安	男	46	金融保險業	大學	FB, LINE	44	N/A
27	小卉	女	50	金融保險業	大學	FB, LINE	39	N/A
28	菲菲	女	26	公務員	大學	FB, LINE	45	
29	哲仁	男	38	文教業	研究所	FB	64	N/A
30	金范	男	35	學生	研究所	FB, LINE	84	
31	白羅	男	28	出版社編輯	研究所	FB, PTT	56	
32	貝兒	女	27	文教業	研究所	FB, LINE, PTT	62	
33	齊海	男	25	學生	大學	LINE, 微信	68	N/A
34	阿朗	男	36	文教業	研究所	FB, LINE, PTT, Google+	49	
35	一喬	女	37	文教業	研究所	FB, LINE, IG	74	
A	汪彊 ⁵¹	男	55	作家	大學	FB		

- 51 汪彊是朋友介紹給我的知名作家，使用社群媒介的經驗豐富，且歷經重要平台關閉、轉換和離開的歷程。但由於素昧平生，在信任關係不足下我並未貿然邀請他參與手機和瀏覽器使用數據的蒐集，而是請他參與我另一個關於生涯時間內轉換哪些社群媒介的研究。但在這部分的訪談中，他仍大幅度的細談自己在每日時間結構中使用社群媒介的狀況，因意涵豐富值得引用，故仍將其列於表內。