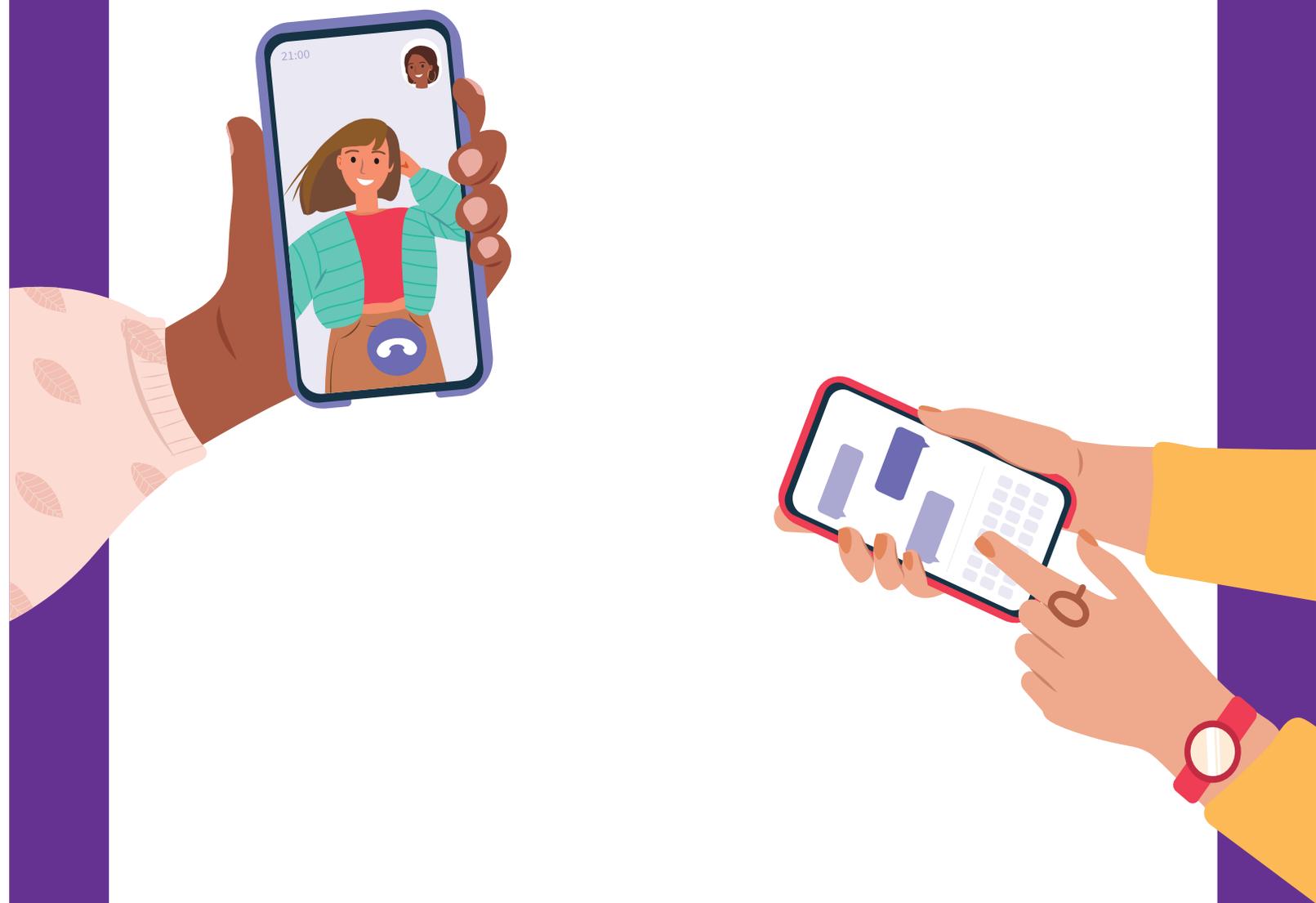


社群媒體與 青少年心理健康： 家長和照顧者指南



Facebook、LinkedIn、Snapchat、Instagram、TikTok、YouTube 和 X (前稱 Twitter) 等社群媒體平台已成為日常生活的一部分。童年便開始使用社群媒體，可在人際關係和生活經歷方面，對兒童與青少年產生顯著作用，因而影響其成長、發育和心理健康。

使用社群媒體的影響

2023年，**美國醫務總監警告稱**：「美國幾乎所有青少年都使用社群媒體，但我們沒有足夠的證據，來得出社群媒體對他們來說足夠安全的結論。我們的孩子在不知不覺中參與了一場長達數十年的實驗。」

社群媒體尤其可能危害年輕人的心理健康。危害可能包括：

- ◎ **負面的社會比較。**
社群媒體使青少年面臨新高水準的錯失恐懼症、身體羞辱以及其他可能讓他們對自己產生負面評價的內容。
- ◎ **脫離健康的活動。**
社群媒體會分散青少年的精力，導致他們越來越少參與社交、學業、運動和其他對心理健康重要的活動。
- ◎ **干擾睡眠。**
睡前使用社群媒體可能干擾睡眠，而睡眠是心理健康的重要組成部分。
- ◎ **更大的壓力和絕望感。**
社群媒體讓青少年接觸到令人恐懼和困惑的新聞、故事和其他可能令人難以承受的內容。
- ◎ **接觸危險內容。**
有時候，青少年可能接觸到宣揚自殘或其他危險活動的內容，包括不健康或不適當的色情內容。
- ◎ **網路騷擾和網路霸凌。**
青少年可以透過新的方式與朋友和陌生人建立聯繫，這也使他們面臨收到威脅性訊息或有害訊息的更高風險。

您能做什麼？

支援技能培養

- ◎ 與孩子討論他們的社群媒體使用情況，並進一步瞭解他們使用社群媒體的體驗。對話可以包括以下主題：
 - 你目前使用社群媒體的方式有哪些？你使用社群媒體的感受如何？
 - 在使用社群媒體方面，你是否希望自己做出一些改變？
 - 在社群媒體上，你是否看到或經歷過任何讓你擔心的事情？
- ◎ 瞭解有關社群媒體和青少年心理健康的更多資訊：
 - Common Sense Media 是一個非營利教育和倡導組織，為家長和照顧者提供各種文章和提示：commonsensemedia.org/articles/social-media。

- 美國兒科學會 (American Academy of Pediatrics) 為家長和照顧者提供了提示單：
bit.ly/researchbasedtips。
- ◎ 與您的孩子一起參加線上課程，增加對社群媒體的瞭解，培養心理健康支援技能。紐約市學校圖書館系統 (School Library System) 與 Common Sense Media 合作，在此網址提供按年級分類的主題課程：nycdoe.libguides.com/digitalcitizenship/home。也可造訪 commonsense.org/education/digital-citizenship 搜尋以下名稱的課程：
 - **My Social Media Life (我的社群媒體生活)** (引導思想與情緒)
 - **Social Media and How You Feel (社群媒體與你的感受)** (增加正面情緒)
 - **What You Send (你傳送的内容)** (以同理心行事)

減少接觸有害內容

- ◎ 考慮讓孩子從無法接觸社群媒體的翻蓋手機開始。等到孩子至少年滿 14 歲，再讓他們使用智慧型手機，然後根據現行危害性實證以及孩子的實力與需求，重新評估。
- ◎ 鼓勵全家人在特定時段收起手機，例如晚餐時間、家庭活動期間或睡前。
- ◎ 尋找每個人都可以享受而又無需使用螢幕的活動，例如遊戲、藝術和手工、運動，甚至專門的聊天時間。
- ◎ 讓全家人花時間自訂社群媒體應用程式的設定，使其能支持每位家庭成員心理健康，例如：
 - 源料的設定，包括如何使用資料以及優先考慮哪些主題
 - 何時以及是否顯示通知
 - 使用時間限制以及休息提醒
 - 隱私限制，即誰可以查看某人的帳戶並與之互動

詳細瞭解如何在不同的應用程式中減少接觸有害內容：

Instagram 與 Facebook：

青少年：about.meta.com/actions/safety/audiences/youth
 家長和照顧者：
familycenter.meta.com

Snapchat：

青少年：bit.ly/safesnap
 家長和照顧者：
parents.snapchat.com

TikTok：

青少年：tiktok.com/safety/youth-portal
 家長和照顧者：tiktok.com/safety/en-us/guardians-guide

- ◎ 全家一起制定健康的社群媒體使用習慣和目標。美國兒科學會的 Family Media Plan (家庭媒體使用計畫) 可作為指南予以參照：bit.ly/AAP-media-plan。

降低社群媒體的危害

- ◎ 訂閱關注青少年心理健康和社群媒體的倡導團體 (例如 Mental Health America (mhanational.org)、Fairplay (fairplayforkids.org) 和 Common Sense Media (commonsense.org)) 內容，以尋找參與機會。

- ◎ 鼓勵年輕人分享自己的觀點並參與社區計畫，讓他們有機會倡導自己所希望看到的變革。年輕人可以造訪 nyc.gov/office-of-the-mayor/mayor-contact.page 與市長聯絡，也可造訪 usa.gov/elected-officials 查看其他民選官員的資訊。

更多資源

支援技能培養

紐約市公立學校推薦各種有助於培養關鍵技能的課程：bit.ly/schools-digital-citizenship。課程包括：

- ◎ Common Sense Media 面向所有年級的課程計畫：
commonsense.org/education/digital-citizenship/curriculum
- ◎ Google 教授孩子們線上安全技能的 Be Internet Awesome (在網上表現出色) 課程
beinternetawesome.withgoogle.com/en_us
- ◎ 教育支援公司 Blackbaud 提供的 Ignition: Digital Wellness and Safety (燃點：數位健康與安全) 課程
everfi.com/courses/k-12/digital-literacy-wellness-safety

獲取支援服務

988 熱線提供免費且保密的危機諮詢、心理健康和物質使用戒除支援，以及醫療轉介服務。致電或傳送簡訊至 988 或造訪 nyc.gov/988 進行線上聊天。該熱線有輔導員全天候接聽電話，以 200 多種語言提供輔導諮詢。

NYC Teenspace 目前為任何居住在紐約市的 13 至 17 歲人員提供免費線上心理健康支援。如需註冊參加線上課程，並獲得專為青少年設計的建議提示，或是獲配治療師，接受實時線上療程，請造訪 talkspace.com/nyc。

減少接觸有害內容

如前所述，如在設定健康限制方面需要幫助，請參閱美國兒科學會的提示單 (bit.ly/researchbasedtips) 和家庭媒體使用計畫 (bit.ly/AAP-media-plan)。

Common Sense Media 針對不同的社群媒體平台均提供了指南，對可能出現的危害及如何避免這些危害，做出了解釋：

- ◎ Instagram: commonsensemedia.org/app-reviews/instagram
- ◎ Snapchat: commonsensemedia.org/app-reviews/snapchat
- ◎ TikTok: commonsensemedia.org/app-reviews/tiktok

降低社群媒體的危害

眾倡導團體目前正在進行旨在降低社群媒體對年輕人危害度的多項努力，包括：

- ◎ 《兒童線上安全法案》(Kids Online Safety Act): fairplay.salsalabs.org/kosa/index.html
- ◎ 《適齡設計規範》(Age Appropriate Design Code): 5rightsfoundation.com/our-work/design-of-service/age-property-design-code.html

若要瞭解更多資訊，請造訪 nyc.gov/health 並搜尋「social media and youth mental health」(社群媒體與青少年心理健康)。