



延後接觸社群媒體 重建好習慣

文 / 黃琮寧 (馬偕兒童醫院兒童感染科主治醫師) 圖 / 達志影像

社群平臺的年齡禁令

根據目前的實施細節，被列入「黑名單」的平臺，包括孩子最黏著的 Instagram (IG)、TikTok、Facebook、Snapchat，以及

最近全球教育界最熱門的話題，就是澳洲在十二月十日正式實施的「社群媒體禁令」。這項法案歷經一年籌備與調整，如今真的開始執行了——十六歲以下的澳洲青少年將無法擁有或使用特定社群媒體帳號。這不僅是新法律，也等於為全世界開啟了一場大型腦科學實驗，其他國家未來能以澳洲的成果作為重要參考。



及 X (Twitter)，從十二月十日開始，這些平臺必須採用嚴格的年齡驗證技術，如果未滿十六歲的孩子試圖登入或註冊，就會被擋在門外。

當然，並非所有的網路平臺都不能使用，比如 Google Classroom、YouTube Kids 及線上遊戲平臺 (如 Roblox) 等，目前大多在豁免名單內。透過 WhatsApp、Messenger 及 Zoom 等通訊軟體，孩子仍然可以用手機傳訊息討論功課，只是不能再刷那些「永遠滑不完」的動態牆。當然，學生最常使用的 IG 傳訊功能，因為平臺被擋，這項功能自然就無法使用了。

然而，反對的聲音也不小，不少人冷眼旁觀，等孩子鑽漏洞。所謂「上有政策，下有對策」，學生只要透過 VPN 翻牆，或是轉向目前尚未被監管的小眾社群平臺 (如 Lemon8 等)，都能迴避政府的監督，繼續使用社群軟體。

「水能載舟，亦能覆舟。」有些特殊社群 (如少數族群) 的孩子本來在網路上可找到心理支持，這項禁令可能讓他們頓時失去依靠。

「水能載舟，亦能覆舟。」有些特殊社群 (如少數族群) 的孩子本來在網路上可找到心理支持，這項禁令可能讓他們頓時失去依靠。

影響身心健康的證據

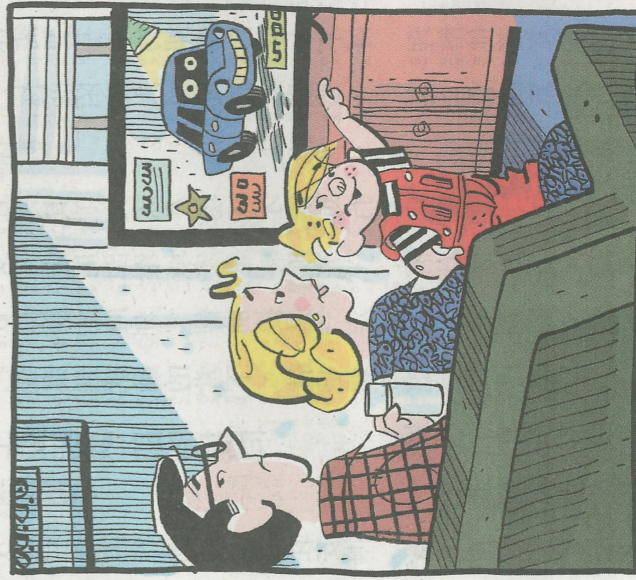
澳洲這項政策被學術界認為是全球首例可供實證分析的「大規模自然實驗」。由於青少年的大腦尚處於發展階段，尤其是負責自我控制、情緒調節及判斷力的前額葉，必須到二十歲至二十五歲才會完全發育成熟。因此，當社群媒體藉由演算法，推送大量具刺激性內容 (如外貌比較、霸凌、色情及極端言論) 時，對發育未成熟的青少年大腦必然帶來風險，可能引發焦慮、

憂鬱、自尊心降低及睡眠障礙等不良作用。因此，澳洲政府希望藉由「延後接觸」，減少年輕族群過早承受社群壓力。目前許多研究團隊 (如 Murdoch Children's Research Institute 和 Deakin University) 已著手追蹤，將比較禁令前後在睡眠、心理健康、情緒穩定、自我認同、同儕互動及螢幕使用等方面的變化。如果未來證據顯示：孩子變得更快樂，焦慮減輕，睡眠品質提升，人際互動更加回歸現實世界等，這項政策或許將對全球產生影響。

現實與網路世界平衡 不管臺灣政府是否考慮跟進這項政策，我們必須認知法律永遠是最後一道防線，

更重要的是爸媽必須在現實生活中，提供孩子足夠的「多巴胺來源」——不管是運動的成就感，家庭活動的歸屬感，或是與父母「不插電」的擁抱與談天時光。當現實生活足夠精采，大腦對虛擬世界的渴望自然就會降低。

而不是唯一的解方。在那之前，我們依然可以在家庭教育中，學習區分「社交」與「社群」的概念。爸媽花時間設定孩子的手機，現在的手機能設定特定軟體的使用時間上限，還有，可以保留孩子的通訊軟體，但必須限制那些有動態牆的 App，每天三十分鐘到一小時的上限，超過時間就自動鎖定。



淘氣的阿丹 譯 / 蔡宜容
「這才是最有趣的廣告！玩具小汽車特賣！」