

社群媒體與 青少年心理健康： 青少年服務組織指南



過去 10 年間，使用社群媒體平台——如 Facebook、LinkedIn、Snapchat、Instagram、TikTok、YouTube 和 X (前稱 Twitter) ——已成為日常生活的一部分。儘管美國社群媒體平台規定的最低用戶年齡為 13 歲，實際上 8 至 12 歲兒童中近 40% 已在使用社群媒體。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。研究人員、家長和照顧者、年輕人、健康照護專家及其他人員已越來越關注社群媒體給青少年心理健康造成的影響。

使用社群媒體的影響

2023 年，美國醫務總監發佈了一份關於社群媒體與青少年心理健康的**建議報告**，其中指出：「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。」¹

社群媒體尤其可能危害年輕人的心理健康。**一項研究**發現，Facebook 在各大學校園中盛行，與抑鬱症、甚至心理疾病住院率上升之間，存在關聯。² 此外，**一項隨機對照試驗**發現，如果年輕人停止使用社群媒體四個星期，他們的心理健康狀況便有所改善。³

醫務總監在其報告中指出，社群媒體會以多種方式損害青少年的心理健康：

- ◎ **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會干擾睡眠，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。

¹ <https://www.hhs.gov/sites/default/files/sg-youth-mental-health-social-media-advisory.pdf>

² https://www.econstor.eu/bitstream/10419/260853/1/cesifo1_wp9723.pdf

³ https://www.nber.org/system/files/working_papers/w25514/w25514.pdf

您能做什麼？

支援技能培養

- ◎ 在您的計畫和服務中融入討論社群媒體使用情況和青少年心理健康的機會。開啟對話的話題可以包括：
 - 使用社群媒體給你帶來的感受如何？
 - 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？
- ◎ 將可幫助青少年培養社群媒體健康使用技能的資訊和活動納入到您的計畫設計中。紐約市學校圖書館系統 (School Library System) 與非營利教育和倡導組織 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。請造訪 commonsense.org/education/digital-citizenship 並搜尋以下課程標題：
 - **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)
- ◎ 讓家長和照顧者參與有關使用社群媒體和青少年心理健康的對話，並為他們提供培養自身社群媒體技能所需的資源。
 - Common Sense Media 為家長和照顧者提供了各種文章和提示：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。

減少接觸有害內容

- ◎ 為青少年創造相互聯繫的機會，讓他們暫時遠離社群媒體，同時參與有益的活動。這可以包括：
 - 制定社區規範，要求在特定活動期間或時段內必須放下手機，以便每個人都能全身心地參與活動
 - 指定一些空間為「無科技區」，讓年輕人從中參與線下遊戲和活動，為其創造與同齡人和成年人聯繫互動的機會
- ◎ 留出時間與青少年溝通，幫助他們依據個人目標設定社群媒體應用程式。社群媒體平台正越來越多地提供自訂設定選項，其中許多都可以為年輕人提供更安全、更健康的體驗，但這些平台並不鼓勵用戶者做出這些改變。您可以向家長、照顧者和青少年介紹不同應用程式的這些選項：

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

然後，您可以幫助年輕人選擇符合其目標的各項設定，例如：

- 源料的設定，包括如何整合資料以及優先考慮哪些主題
 - 何時以及是否顯示鼓勵用戶與平台互動的通知
 - 使用時間限制以及休息提醒
 - 隱私權限，即誰可以查看某個人的帳戶並與之互動
- ◎ 鼓勵家長和照顧者等到孩子至少年滿 14 歲，再讓他們使用智慧手機，然後根據現行危害性實證以及孩子的實力與需求，再重新評估。大腦發育實則貫穿整個童年期，目前並沒有孩子使用智慧手機和社群媒體平台的公認安全年齡。如果孩子在 14 歲之前開始在紐約市內較獨立地出行，則鼓勵家長和看護者先從給孩子配備無法訪問社群媒體的非智慧手機（例如翻蓋手機）開始。美國兒科學會在 bit.ly/first-phone-child 網址中提供了相關資源，幫助家長和照顧者決定何時給孩子配備第一部手機。
- ◎ 與青少年、家長和照顧者以及服務計畫工作人員合作，根據大家的一致目標建立一套共同的健康社群媒體使用習慣。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。
- ◎ 為建立健康習慣而樹立共同規範的領域可包括：
- 在談話、參與活動或進行其他互動期間，將手機調至靜音並放在一邊
 - 公開討論遵守社群媒體使用限制並優先考慮其他更有意義活動的意圖和策略
 - 強調睡前限制使用電子設備的必要性，並養成有利於整體健康的良好睡眠習慣

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。
- ◎ 鼓勵青少年及其家庭組織活動，與政策制定者分享自己的觀點。您可以創造走訪地方、州或聯邦政策制定者的活動機會，或是舉辦市政廳會議或圓桌會議，讓青少年與政策制定者對話，探討社群媒體對青少年的影響以及青少年希望制定哪些保護措施等問題。為了拋磚引玉，紐約市已向社群媒體公司發出「行動號召」，並在其發佈的《行動框架》(Framework for Action) 第 6 頁中提出了可能的改革建議：bit.ly/nycmediahealthframework。如需直接採取行動，青少年可以造訪 nyc.gov/office-of-the-mayor/mayor-contact.page 與市長聯絡，也可以造訪 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，以及照護轉介。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)。