

如何教導孩子善用社群媒體

撰文：許禔素老師



臺灣民眾使用社群媒體（Social Media）名列亞洲第一，這表示社群媒體已成為民眾生活的一部分；而社群媒體對心理健康可能造成的負面影響，包括增加社交焦慮、加劇自殺傾向、降低同理心、出現注意力不足過動症候群（ADHD）等，比例高出一般人的兩倍。

然而，社群媒體有其功能，它有六種資訊使用功能：呈現自我、分享内容、瀏覽他人內容、扼要表達、形成關係和溝通；善用則可放鬆心情、排解壓力、提高學習創造力和社交技能。如何避免孩子流連社群媒體造成負面影響，本文提供以下幾點參考。

（一）家長以身作則示範良好使用行為

孩子是家長的一面鏡子，若家長自身沉浸電子產品或社群媒體，孩子便可

能仿效，故需留意在孩子面前滑手機的時機，例如吃飯時間、陪同孩子等應該專注做一件事的時候，應減少手機使用等。若因工作需要則可坦誠告訴孩子，示範良好的使用行為。而下班後或放假時，多增加親子互動時間，並讓孩子知道您的關心，培養信任感。

(二) 設定社群媒體的使用規則

與孩子討論並建立使用習慣，例如，規劃上網時間、關閉即時通知提示、睡覺前不滑手機等。必要時，一起設置和管理帳戶，參與了解孩子的網路使用，確保不會過度沉迷，影響學習、健康或生活。

(三) 教導網絡安全的相關知識

社群媒體呈現的人物和生活可能不真實，也是散布假消息和偽新聞的溫床；可以鼓勵孩子檢查消息來源和可靠性，培養批判性思維，過濾資訊與判斷真偽，學習網路資訊安全防護的正確知識和技能。提醒孩子保護個人資訊和隱私，謹慎分享訊息，一旦發布，就難以完全控制和刪除。

(四) 發展正面的網路社交關係

社群媒體是維護社交關係的一個重要途徑，可以鼓勵孩子與家人、朋友保持聯繫，表達自己的觀點、分享文章作品等。而在網絡與人交流，需秉持尊重他人、不發表冒犯性言論等基本禮儀；若遭受網路霸凌或不良行為傷害時，不要直接回擊而要採取其他應對方法，例如，遮蔽不良內容、告訴家長或撥打「iWIN 網路內容防護機構」申訴。

(五) 培養興趣與替代性活動

家長可以和孩子討論，發起參與戶外活動等立即成就活動(註 1)，以培養興趣及替代性活動，例如，和同儕打球、桌遊、手作或飼養寵物等；鼓勵孩子投入真實世界生活，讓有趣的真實活動固化大腦的穩定度，減少對社群工具的依

賴。

總而言之，家長以身作則並以開放尊重的溝通態度，提供正確的指導和參與支持，方能與孩子一起建立健康、負責任和安全的網絡使用習慣。

- 註 1

立即成就活動：意指在活動當下或完成活動後能夠立即獲得成就感的活動。而能夠使孩子獲得成就感的方式包含完成挑戰、獲得肯定、有所進步、解決難題。

參考資料

彭致翎（2022 年 8 月）。英國、德國如何因應社群媒體對青少年之影響？**國家研究院電子報**，第 222 期。取自 <https://reurl.cc/dDg7Yz>

遠見好讀（2021 年 5 月 21 日）。孩子沈迷網路，家長怎麼辦？彭菊仙：用科技管科技，壞人不用爸媽做。遠見。取自 <https://www.gvm.com.tw/article/79696>

鄧煊騰（2023）。探討心理需求、社群媒體可供性與社群媒體影響之關係 -以 **Facebook 學習群組** 為例。國立雲林科技大學資訊管理系碩士論文，未出版，雲林縣。取自 <https://hdl.handle.net/11296/53599h>。