



The Charlie Waller Memorial Trust
Depression – let's get talking

CWMT 指南

社交媒體和 青少年

一個務實的方法

John Coleman 醫生

社交媒體會否損害年輕人的精神健康？探討一些標題背後的真相是非常重要的。



毫無疑問，成人認為社交媒體是現時對年輕人的重大威脅。新聞界和公眾對數碼世界中的所謂「魔鬼」仍然爭持不下，而 [英國] 政府已委任醫療專家，草擬有關年輕人在社交媒體上所花時間上限的建議。

家長和專業人士憂心於青少年在網絡上所花的時間和瀏覽的內容，以及網絡世界上大量潛在的誘惑。一些有關社交媒體的新聞標題，如「社交媒體增加自我傷害」（倫敦標準晚報）和「女孩子因為網絡感到不開心、受壓力及成癮」（泰晤士報），亦數見不鮮。

但你可能有所不知的是，年輕人經歷焦慮的方式與其他人不同。一般而言，他們都知道網絡世界存在的風險，並且相信自己能夠管理好它們。在我進行針對年輕人的工作中，我曾經詢問他們是否認為自己正在承受壓力。他們同意青少年時期是面對沉重壓力的階段，但表示壓力並不是由社交媒體所造成。他們認為測驗、考試和學校才是壓力的來源。他們也提及家長的期望，和有時候來自朋友的壓力。在所有對他們帶來壓力和焦慮的事物中，數碼世界所造成的壓力相對較低。

精神健康和社交媒體

就如一些 [英國] 報紙的標題所述，很多成人將精神健康問題的增加與使用社交媒體拉上關係。但請務必注意，這種關係並沒有可靠的科學根據。雖然某些處於青少年期的女性的精神健康問題，例如抑鬱症，似乎逐步上升，但這與使用社交媒體並無明確關係。

當然，我們不能忽視對於某些青少年，他們會較易受到影響的事實。這些青少年可能受到孤立、可能需要處理困難的家庭情況，或者他們可能經歷僅一種或很多不同類型的創傷。對這些年輕人而言，互聯網可能提供了宣洩情緒的出口，或者是一個尋求支援的安全地方。對於面對類似逆境的人士，網絡世界可能提供了分享經驗的渠道，但他們卻可能較缺乏能力去管理數碼世界的風險，或者是會較易被一些危險的網站所吸引。專業人士應該對這些危機保持警覺，並盡力為這類人士在使用社交媒體和其他互聯網活動方面提供支持。

威脅和機遇

我們必須清楚知道，互聯網可提供很多正面的經歷，而受益的不僅僅是青少年，而是所有年齡層的人。這些經歷包括：

- 即時獲取資訊
- 方便溝通
- 與一班朋友分享和交流
- 各式各樣的創意活動，包括藝術、音樂、設計及多種其他可能性
- 結識新朋友
- 買賣商品

互聯網和網絡世界提供很多正面機會，而上述只是其中的一些例子。當然，我們也可以建立一份清單，列出數碼世界所構成的威脅。部分讀者 [可能] 熟悉某些威脅，例如色情資訊、沉迷遊戲、色情短訊、賭博、詐騙等等。我們必須清楚明白，與任何新科技一樣，網絡世界皆有正面和負面。網絡世界不會消失，而我們的挑戰是盡力為年輕人營造安全的網絡世界。

家長的角色

你首先需要知道的是，家長在孩子的成長中扮演著一個角色，而這個角色不會隨著孩子升讀中學而停止。很多家長認為，當孩子進入青少年時期，自己就不再重要，因為年輕人對朋友比起對家長更感興趣；另一部分原因是，如果青少年無禮、缺乏尊重又不願意溝通，家長便難以找到自己的角色。然而，家長在孩子的青少年時期中仍然扮演著重要的角色，就如在幼年時期一樣，只是家長所擔任的角色已經不再一樣。所有證據顯示，在這段艱難的時期，若家庭保持投入、不斷提供支持和指引，青少年便會得到更好的成長發展。

家長在此時期特別重要的另一個原因，是因為使用社交媒體的並不僅是青少年！家長們也會經常想查看自己的電話、分享照片和網上購物，並且享受互聯網提供的所有好處。家長作為使用數碼世界的榜樣，他們的線上行為會影響他們的孩子和年輕人的行為。如果你經常查看你的電話，那麼你也不能期望你的孩子能夠妥善管理數碼世界！

何謂合適年齡

眾所周知，兒童和年輕人的需求會按年齡而有所不同。作為家長，你對待 16 歲的孩子與對待 10 歲的孩子，方式必然有異。一般來說，越年幼的孩子需要越多的支持和指引。無論線上活動有多吸引，也不論孩子的年紀，請嘗試限制他們使用電子產品的時間，尤其是對年幼的孩子。你亦可嘗試尋找一些與科技無關的活動讓孩子享受。

另外，我們要考慮到某些年齡的孩子可能需要額外的支持。其中一個有潛在需要的年齡層是 10 至 13 歲，這是因為他們開始首次獨自探索網絡世界。專業人士指出，對這個年齡層的孩子來說，朋友關係變得特別重要。他們渴望受到朋輩歡迎，而得到更多「讚好」的慾望更是令他們難以抗拒。

雖然較年長的青少年可能嘗試把成人推開，但家長必須留意甚麼事情正在發生於這個年齡層的孩子。青少年可能會因為一些因素而過度使用互聯網，例如非常吸引的新遊戲、與性或暴力有關的內容，以及某些網站帶來的壓力。對於這個年齡層的孩子在網上的活動，家長可能覺得難以監管，但也不應該因此而卻步。即使是成熟的青少年，也有時候會沉迷於對自己無益的行為中。因此，家長應時刻保持警覺，留意任何不當使用數碼世界的徵兆。

夜間使用電子產品

家長所面對最困難的挑戰之一，是晚上使用電子產品。不論青少年如何抗議，對家長而言，確保在晚上關上電話及其他裝置是最可靠的做法。最好的情況是，將所有裝置留於睡房外，並在睡前半小時關妥。這讓青少年有時間放鬆和準備入睡。

科學證據明確顯示，優質的睡眠對年輕人極為重要。我們現時知道，睡眠時間是用來鞏固記憶的。因此，睡眠質素與個人學習能力和記憶力直接相關。我們也知道，青少年的生理時鐘與成人的略為不同，所以很多年輕人會比家長晚睡。但在這個階段，睡眠依然非常重要。家長越是鼓勵年輕人保持良好的睡眠習慣，他們的健康和學校表現便會越好。

「科學證據明確顯示，優質的睡眠對年輕人極為重要。」





家庭數碼策略 (digital strategy)

家長處理年輕人使用社交媒體的任何方法，都必須包括整個家庭。如我所述，家長是孩子的榜樣，如果家長不尊重規則（例如在用餐時不能用電話），訂立規則是毫無意義的。如果一家人可以一起訂立大家都願意遵守的規則，這樣將會極其有幫助。相比起單方面被施加限制，兒童和青少年較願意接受一起訂立的框架。

網路世界非洪水猛獸。實際上，它甚至可以提供很多機會。如果家長能欣然接受這個事實，他們將會更容易享受網路世界帶來的幫助。家長應理性地與孩子一起管理其網路使用。很多家庭認為在生活中加入一些遠離於科技的時間將有所幫助。這被稱為「數碼排毒」（digital detox）。嘗試一下 – 結果可能令你驚訝。

最後，請記住「數碼抗逆力」（digital resilience）這個階段。太多成年人認為數碼世界是一個威脅，但這並不是年輕人的想法。家長和專業人士都有責任幫助兒童和青少年發展相關技能，讓他們可以安全地探索網路世界。他們需要得到協助，以發展數碼抗逆力。若我們作出嘗試，我們都可為年輕人帶來幫助。祝你好運！

「如果一家人可以一起訂立大家都願意遵守的規則，這樣將會極其有幫助。」

數碼健康家庭的十個小貼士

1. 記住 – 越年幼的孩子需要越多的支持和指引
2. 請注意，某些年齡層的孩子可能需要額外的支持，例如 10 – 13 歲
3. 尋找與科技無關的活動讓孩子參與
4. 保持警覺，留意任何不當使用數碼世界的徵兆
5. 確保在夜間及睡前半小時關妥裝置
6. 一起訂立一些規則.....
7.家長自己也需要尊重規則！
8. 認識科技的正面及負面影響
9. 定期進行家庭「數碼排毒」
10. 以「數碼抗逆力」為目標



這份小冊子已就供香港使用而本地化，並由 Mind HK 和啟勵扶青共同創立 Coolminds 計劃翻譯為繁體中文。如欲了解更多有關 Coolminds 的資訊，請瀏覽 www.coolmindshk.com

我們鳴謝 Charlie Waller Memorial Trust (CWMT) UK 提供這些資源，並允許我們作出調整。如需這份小冊子的原始版本，請參閱 CWMT 網站：www.cwmt.org.uk



如需訂購紙本單張，請聯絡 web@cwmt.org 或致電 01635 869754

John Coleman 醫生是一位著名的心理學家，而且是書籍「Parents and Digital Technology」的聯合作者。

Charlie Waller Memorial Trust

32 High Street, Thatcham, Berkshire RG19 3JD

電話：01635 869754 電子郵件：dmin@cwmt.org 網址：www.cwmt.org.uk

註冊慈善機構編號：1109984

