

社交媒体最低年龄限制



年轻人应对社交媒体使用限制的 6 个实用建议

作者：KRUSHNADEV SINH RAVALJI

历史由塑造社会的关键变革时刻所定义。从互联网的诞生到全球航空旅行，我们沟通与探索世界的方式始终在不断变化。对于澳大利亚各地的家庭而言，一个崭新的决定性时刻已经到来。

2025 年 12 月 10 日，澳大利亚迎来了一项定义时代的变革：部分社交媒体平台将限制 16 岁以下用户创建或使用账户。这项新法规是一项全球领先的举措，旨在保障青少年在网络环境中的安全。它通过减少青少年接触掠夺性算法、无限滚动功能、无休止的通知提醒，以及不再让他们陷入不断寻求网络认可的循环，从而实现这一目标。

在与青少年共事的八年多时间里，我亲眼见证了社交媒体如何影响他们的观念与行为，以及它如何根深蒂固地融入许多年轻人的日常生活。

我通过 Third Culture 与青少年紧密合作，也曾担任维多利亚州政府多元文化委员会的青年专员。因此，我想分享一些建议，希望能帮助您的孩子在适应社交媒体使用变化的同时，依然维系有意义的人际联系。

1. 探索社区中的“第三空间”

如果您的孩子通过社交媒体寻求灵感、结识有趣的人，那么您当地的“第三空间”——即除了家庭和学校之外，人们可以聚集、交谈和建立联系的公共场所——正是完美的线下替代选择。鼓励您的孩子去当地图书馆，那是结识新朋友的好去处。社区中心举办各类同伴交流活动，他们也可以和朋友一起去附近的音乐场所或文化机构逛逛，面对面聊天、分享故事。

这些“第三空间”是走出算法茧房、结识真实鲜活的新朋友的理想环境。

与此同时，青少年仍可使用设备，通过不受该法规限制的其他平台（如 WhatsApp 和 Messenger）进行交流，包括与海外的亲友保持联系。

2. 通过兴趣团体建立联系

无论是加入运动队还是参与志愿服务，加入本地团体都是结识新朋友、并通过共同爱好增进友谊的绝佳方式。许多学校也会在学校假期期间提供各类活动项目，让学生参与。

我曾在网球赛事中担任志愿者，与众多同样热爱这项运动的人建立了深厚情谊。这些经历塑造了今天的我。

3. 拓展新闻与信息来源

对许多年轻人来说，社交媒体一直是获取新闻的首选渠道。但实际上，可靠信息的来源广泛多样，包括媒体应用、报纸、广播和电视等。不妨重新引入其中一些渠道，帮助拓展您家庭获取信息的方式。

社交媒体最低年龄限制



对于那些在家庭中承担关键角色的 16 岁以下青少年来说，这一转变可能感觉尤为重大。比如协助家人翻译新闻内容，或管理重要文件。我也是在承担类似责任的环境中长大的，因此我理解适应这一变化可能颇具挑战。然而，正如我们曾成功应对移居新国家和成人生活的种种复杂挑战一样，我相信我们的年轻人也有足够的韧性来应对这一变化。

4. 采用“复古”的联络方式

正如那些在社交媒体普及之前出生的父母和哥哥姐姐们可以证明的那样，与您所关爱的人保持联系的方式其实多种多样。重要的是要让 16 岁以下的孩子们放心，让他们明白这一变化并非“回到过去”。而是用主动交流取代“被动刷屏”。我们可以鼓励他们不再仅仅通过“动态”浏览朋友近况或用表情包交流，而是直接发送信息、加入群聊，或打个电话、视频通话。

5. 保持积极心态，将变化视为机遇

我理解，让年轻人将生活中的新“规定”视为机遇或许不易，但既然社交媒体最低年龄限制已正式实施，我们可以引导他们善用这一转变。

他们可以将省下来的时间，重新投入到他们认识并珍视的人身上。无论是家庭电影之夜，还是与朋友一同参加本地活动，目标始终如一：活在当下，保持联系，充分享受这些真实生活的美好时刻。

6. 善用支持网络

年轻人很容易觉得自己是在独自面对这种变化。但其实，有许多青年组织和资源可以为他们提供支持；此外，家人和朋友同样是重要的后盾。

因此，各位家长，我鼓励您：

- 定期关心孩子的状态，并以理解和同理心作为出发点
- 以身作则，示范如何更专注地活在当下。这也意味着，您自己也要少刷手机
- 与孩子携手，共同培养他们的数字素养

虽然年龄限制有助于保护青少年，让他们远离有害内容和成瘾功能，但在他们年满 16 岁后，社交媒体平台并不会因此就突然变得毫无风险。

尽管自社交媒体新规实施以来，仅 12 月就有超过 470 万个社交账户被停用，但我们的工作远未结束。此刻，正是帮助您身边的年轻人培养数字素养与技能的绝佳时机。这将帮助他们日后全面接触社交媒体时，具备更强的能力去应对和识别潜在风险。

如需获取帮助年轻人应对这一变化、培养数字素养的相关资源，或了解更多支持他们的方法，请访问 [eSafety.gov.au](https://www.esafety.gov.au)。

社交媒体最低年龄限制



作者简介

Kano Ravalji 是 Third Culture Australia 的首席执行官，也曾担任维多利亚州多元文化委员会的青年专员。Kano 自幼从印度移居澳大利亚，在澳大利亚长大，对多元文化背景青年所面临的挑战有着切身理解。他致力于为青年发声，专注于营造这样的环境：让年轻人不仅能在此立足，更能真正融入其中、茁壮成长。