

# 社交媒體最低年齡限制



## 年輕人應對社交媒體使用限制的 6 個實用建議

作者：KRUSHNADEVSIKH RAVALJI

歷史由塑造社會的關鍵變革時刻所界定。從互聯網的誕生到全球航空旅行，我們溝通與探索世界的方式一直在不斷演變。對澳洲各地的家庭而言，一個嶄新的關鍵時刻已經來臨。

2025 年 12 月 10 日，澳洲迎來一項劃時代的轉變：部分社交媒體平台將限制 16 歲以下用戶開設或使用帳戶。這項新法例屬領先全球的措施，旨在提升青少年在網上環境的安全，其做法包括減少其接觸具誘導性的演算法、無限滑動功能、持續不斷的通知提示，以及避免陷入不斷尋求網上認可的循環。

在與青少年共事的八年多時間中，我親身見證社交媒體如何影響他們的觀念與行為，並深深融入不少青少年的日常生活。

我透過 Third Culture 與青少年緊密合作，亦曾擔任維多利亞州政府多元文化委員會的青年專員。因此，我希望分享一些建議，協助您的子女在適應社交媒體使用轉變的同時，仍能維持有意義的人際連繫。

### 1. 探索社區中的「第三空間」

如果您的子女透過社交媒體尋找靈感或結識有趣的人，您所在地區的「第三空間」——即家庭與學校以外，讓人聚集、交流及建立聯繫的公共場所——正是理想的線下替代選擇。鼓勵他們前往就近圖書館，這是結識新朋友的好地方。社區中心亦會舉辦各類同儕交流活動，他們亦可與朋友到附近的音樂場所或文化機構走走，面對面聊天、分享故事。

這些「第三空間」有助走出演算法形成的資訊圈，讓青少年與未曾在螢幕上接觸過的人建立真實連繫。

同時，青少年仍可透過裝置，使用不受該法例限制的平台（如 WhatsApp 和 Messenger）與他人聯絡，包括與海外親友保持聯繫。

### 2. 透過興趣團體建立聯繫

無論是加入運動隊還是參與義工服務，參加本地團體都是結識新朋友、並透過共同興趣加深友誼的好方法。許多學校亦會在學校假期期間提供各類活動，讓學生參與。

我曾在網球賽事中擔任義工，與不少同樣熱愛這項運動的人建立深厚情誼。這些經歷亦塑造了今天的我。

### 3. 拓展新聞與資訊來源

對不少青少年而言，社交媒體一直是獲取新聞的主要渠道。然而，可靠資訊的來源其實相當多元，包括媒體應用程式、報章、電台及電視等。不妨重新引入這些渠道，幫助家庭拓闊接收資訊的方式。

# 社交媒體最低年齡限制



由於 16 歲以下青少年在家庭中肩負重要角色，這一轉變或會帶來較大影響，例如在協助家人翻譯新聞內容或處理重要文件時。我在成長過程中亦曾承擔類似責任，因此明白適應這些改變並不容易。然而，正如我們曾成功應對移居新國家及踏入成人階段的各種挑戰一樣，我相信年輕人同樣具備足夠的適應能力去面對這些轉變。

# 社交媒體最低年齡限制



## 4. 採用「復古」的聯絡方式

正如在社交媒體普及前成長的上一代所體會，與關心的人保持聯繫其實有多種方式。重要的是讓 16 歲以下子女明白，這一轉變並非「回到過去」，而是以主動交流取代被動瀏覽。我們可以鼓勵他們不再只透過動態了解朋友近況或以表情包溝通，而是主動發送訊息、加入群組對話，或直接進行電話或視像通話。

## 5. 保持正面心態，將轉變視為機遇

我明白，要年輕人將生活中的新「規定」視為機遇並不容易。然而，既然社交媒體的最低年齡限制已經實施，我們可以引導他們善用這一轉變。

他們可以將節省下來的時間，重新投入於所認識和珍惜的人。無論是家庭電影之夜，還是與朋友一同參與本地活動，重點始終在於活在當下、保持聯繫，並好好享受這些真實生活的時刻。

## 6. 善用支援網絡

年輕人或會覺得需要獨自面對這一轉變，但事實上有不少青年組織及相關資源可提供支援，而家人和朋友同樣是重要的後盾。

因此，我鼓勵各位家長：

- 定期關心子女的狀況，並以理解和同理心作為出發點
- 以身作則，示範如何更專注地活在當下——亦即自己也要減少使用手機
- 與子女一同培養他們的數碼應用能力

雖然年齡限制有助保護青少年，讓其暫時遠離不良內容及容易令人沉迷的功能，但當他們年滿 16 歲後，社交媒體平台亦不會因此變得毫無風險。

自新規實施以來，單在 12 月已有超過 470 萬個社交媒體帳戶被停用，但相關工作仍未完成。現正是協助身邊年輕人建立數碼應用能力及相關技能的合適時機，讓他們在日後全面接觸社交媒體時，更有能力應對並識別潛在風險。

如欲了解更多協助年輕人適應這一轉變、培養數碼應用能力的資源，或其他支援方法，請瀏覽 [eSafety.gov.au](https://www.esafety.gov.au)。

# 社交媒體最低年齡限制



## 作者簡介

Kano Ravalji 為 Third Culture Australia 行政總裁，亦曾擔任維多利亞州多元文化委員會青年專員。Kano 自印度移居澳洲，並在當地成長，對多元文化背景青年所面對的挑戰有切身體會。他一直致力為年輕人發聲，專注營造讓他們不僅能立足其中，更能真正融入並茁壯成長的環境。