

社交媒體最低年齡限制



青少年需要的對話：如何在沒有爭執的情況下談論社交媒體新法例

育兒專家 Marie Yap 博士分享心得，協助家長為即將於 12 月 10 日生效的社交媒體最低年齡新法例做好準備，並與子女順利進行溝通。

如果您認為與子女討論具爭議性的話題既困難又壓力重重，毋須擔心，這種情況非常普遍。

在過去 15 年的工作中，我接觸過許多家庭。不少家長在與子女討論具挑戰性或敏感的議題時，特別是涉及心理健康或青少年特別在意的時候時，往往感到徬徨，並需要尋求指導。

每天使用電子產品的時間多少才算過長？我應否查看他們的手機？青少年應該承擔哪些家務？

如今，面對規範十六歲以下人士使用社交媒體的新法例，家長們又多了一條棘手問題：「我該如何與子女談論這件事？」

在新文化環境中育兒充滿挑戰

身為研究人員、家庭心理學家及移民，我深切理解：在新文化環境中摸索的家庭，常因代際育兒觀念差異而出現衝突。而對於從集體主義文化過渡至個人主義文化的家庭而言，這種分歧更為明顯。

對移民子女而言，察覺自己家庭與朋友家庭在教養方式上的差異，可能對其心理健康造成顯著影響，亦令原本已具挑戰性的敏感對話更添難度。

在日益多元的澳洲社會，許多家庭都面對着這樣的情況。要化解矛盾，關鍵在於找到親子雙方都感到舒適的中間點——既尊重原生文化的價值觀，同時亦接納子女在澳洲成長過程中吸收的文化理念。

與子女溝通的方式會因家庭相處模式而異，但這些對話對幫助子女適應社交媒體新法例十分重要。

隨着新法例於 2025 年 12 月 10 日生效，我希望分享幾項簡單實用的建議，協助家長與青少年建立更良好的溝通。

與子女談論社交媒體新法例的實用建議

首先，在與子女討論新法例前，請確保自己掌握正確而可靠的資訊。由於青少年的判斷力與認知能力仍在發展階段，他們更容易受錯誤訊息影響，從而出現情緒化反應或作出錯誤決定。掌握準確的資料，能為溝通奠下穩固基礎。您可瀏覽 [eSafety.gov.au](https://www.esafety.gov.au) 瞭解有關社交媒體最低年齡新法例的詳情。

其次，注意溝通語氣。在展開對話前，先清楚自己對這項新法例的立場，無論是支持還是存疑，這份自覺是有效引導討論的關鍵。青少年比較敏感，如語氣帶有批判或強硬意味，往往會令他們抗拒交流，難以坦誠表達真實感受。

社交媒體最低年齡限制



在對話中，應區分子女的「情緒本身」與他們「表達情緒的方式」。子女出現激烈反應實屬正常，特別是在面對現有帳戶可能被停用時。毋須過分糾結於他們的反應，而應著重理解情緒背後的原因，以維持順暢溝通。展現同理心與接納，是開啟建設性對話的第一步。

青少年極易受同輩及社交媒體影響。瞭解對他們有影響力的人的及其觀點，有助您掌握更全面的視角。最重要的是保持開放、真誠與好奇的態度，讓討論成為共同探索與理解的過程，讓子女感受到您與他們並肩面對轉變，而非藉新法例之名，要求子女無條件服從。

在展開對話前，您可先思考以下問題：

- 如何向子女解釋這些限制旨在保障他們的身心健康？
- 部分青少年或會嘗試規避有關限制，您對此有何立場？
- 是否已有初步構思，協助子女透過其他網上渠道或親身互動與朋友保持聯繫，尤其是在變化最明顯的初期？

如何展開這場對話？

若不知從何開口，不妨參考以下開場白：

1. 「你有聽過學校同學談論社交媒體的新『禁令』嗎？」
2. 「剛看到一則新聞提醒了我，你知道之後要年滿十六歲才可以開設社交媒體帳戶嗎？」

重點是讓子女明白：這項改變將影響全澳洲所有十六歲以下的青少年。他們或許會覺得只有自己被排除在外，但新法例的目的在於保護，而非孤立他們。

對於平日較少談及網上生活的家庭而言，這次變化正是一個良好契機，讓您主動展開對話。您可能會驚訝於子女目前的社交媒體使用情況。請謹記黃金法則：在回應前先停一停、深呼吸。這個細微的動作能帶來重大改變——營造一個讓子女願意坦誠分享的安全空間，對整個家庭現在及未來皆有裨益。

如欲瞭解有關社交媒體最低年齡新法例的更多資料與資源（包括翻譯版本），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：Marie Yap 博士為澳洲勳銜獎章得主，現任蒙納士大學教授兼心理學家，專研育兒及青少年心理健康領域。作為 [Parenting Strategies](#)（一個支援家長、協助他們守護子女心理健康的網上平台）的創辦人，她在過去 15 年間一直致力將科研成果轉化為實用且可行的育兒建議。其中一項為全澳青少年家長而設的網上課程，可透過 [headspace](#) 免費使用。