

美醫務總監警告 日用逾三小時風險倍增

青少年沉迷社媒易抑鬱

美國醫務總監默西前日發出警告，指社交媒體會對兒童和青少年的身心健康構成長遠風險，過量使用會出現抑鬱等問題，促請科技公司、政府決策者和家長盡快採取措施，保護處於大腦發育關鍵階段的青少年。

使用社交媒體已成為不少人生活一部分，對兒童或青少年會造成什麼負面影響，愈來愈受關注，隸屬美國衛生及公共服務部的醫務總監默西，前日發表長達 25 頁的報告，警告社交媒體會對兒童和青少年的身心健康構成長遠傷害風險，尤其影響少女的心理健康。

報告指出，目前在美國多達 95% 年齡介乎 13 歲至 17 歲的青少年，都有使用社交媒體，當中逾三分之一的人稱差不多恒常使用，報告雖然列舉社交媒體的好處，但指出平臺同時充斥着極端、不當和有害內容，網絡欺凌問題也非常猖獗。

引發自卑 女孩首當其衝

報告引述長期研究發現，處於腦部發育階段的青少年，若每日使用社交媒體超過三小時，出現抑鬱、焦慮等精神健康問題的風險便會高一倍。過量使用社交媒體更會導致強迫行為，影響睡眠和集中力，更可能進一步影響腦部神經發展，令青少年出現抑鬱甚至輕生的念頭。報告同時稱，社交媒體的使用可能會造成身體形象 (body image) 問題，影響飲食和睡眠，並引發自卑和社會比較，處於青春期的女孩更是首當其衝。

不過報告指出，目前對兒童使用社交媒體管制不足，雖然大部分社交媒體都有設定年齡限制在 13 歲，不過有四成 8 歲至

12 歲兒童都習慣使用社媒，報告促請科技公司、政府官員和家長採取措施保護年輕人，包括更有效地評估社交媒體對兒童的潛在風險，以及立法實施年齡限制，同時亦建議家長教導子女使用社交媒體，包括在家庭聚會時不用社媒，協助子女建立社交聯繫。

Fb 對青少年設內容限制

默西強調，「我們正處於全國兒童、少年的心理健康危機之中，我擔心社交媒體是這場危機的元兇，我們必須盡速解決眼前問題。」

美國歷屆醫務總監曾就吸煙、愛滋病和肥胖等健康問題發表報告，並提出不具法律約束建議，現任醫務總監默西曾宣布美國槍械暴力是公共衛生危機，更指它是一場「流行病」。

美國大型社交平台 Facebook (Fb) 母公司 Meta 發言人回應稱，美國醫務總監默西的報告提出的建議合理，當中大部分已落實。發言人表示，Fb 已規定包括 16 歲以下的新用戶，會自動設定為私人賬戶，亦限制青少年在程式上可看到的內容類型。Meta 又稱，平台會禁止宣揚自殺、自殘或飲食失調的內容。

TikTok 今年 3 月已宣布將加入時間限制，規定未成年用戶每日只可使用 1 小時，避免青少年沉迷使用，帶來不良影響。

TikTok 表示，他們會向 18 歲以下用戶，預設啟用 60 分鐘的使用限制，如果達到上限，每次開啟 TikTok 時，就需要輸入密碼才可繼續觀看新內容，用戶也可以在設定中完全關閉這個新功能。如果停用功能後每日使用超過 100 分鐘，則會彈出提示建議設定使用上限。

罷捐背後亦政治涼薄乃深層問題

小紅書博主揭破空姐態度輕蔑，語言霸凌乘客用詞不當，最終國泰在事件引發軒然大波後解僱三名涉事空姐。同期新聞談到特區政府正與內地商討跨境共享器官移植恒常化時，港人取消「中央器官捐贈登記名冊」數字急升，我認為細思極恐。這次第的香港社會，真的有病。

遙想 2008 年汶川大地震，筆者當年參與發起大學生援川行動，香港社會響應「一方有難，八方支援」，迅速以各種方式捐物資、做義工，那種良善令人動容。時

間線再推前，不論內地的華南、華東大水災，還是外地南亞大海嘯，港人施援向來從不吝嗇。然而，以 2012 年反國教事件為分水嶺，用各種緣由抹黑，其後雅安大地震在香港所引發的社會關注明顯較弱，更有人對於政府撥款賑災嗤之以鼻，聲言要用盡一切辦法阻撓。

「貨惡其棄於地也，不必藏於己。力惡其不出於身也，不必為己。」我一介草民，能做的事只是捐個斗零、做做義工，這些參與善舉的行為，是讓市民傳遞愛心的直接參與，正是「有錢出錢，有力出力」的表現，金額多少並不

黃冠麟

學研社成員、文化工作者影響其高尚情操，而且捐血、捐贈器官遺愛人間是「身後事」，無損現世享受。得罪講句，如果自己有事，倡議罷捐的人會否有「不用內地人器官」、「不輸對立政見人士的血」的堅持？

姑勿論所謂罷捐行為背後是否涉及「軟對抗」，此舉真正傷害的是香港市民對於表達愛心與關懷的勇氣。至於三名空姐用詞的國泰空姐，正是在這個扭曲時空下成長出來的怪胎。或者下一刻，她們就在 Ig 上與同溫層朋友反訴公司偏袒內地人了。這次第的香港社會，真的有病。

AI 假圖助選

紐在野黨捱轟

新西蘭將於今年 10 月舉行大選，在野國家黨近期推出多個競選宣傳廣告，攻擊執政工黨的政策。然而英國《衛報》披露，這些廣告圖像中的人有不合常理的人類特徵，質疑是由人工智能 (AI) 生成。國家黨承認確實是使用 AI 創造圖像，強調會「負責任地」使用 AI。但有專家和政界人士批評此舉等同用虛假圖像混淆或恐嚇選民，恐損害政治公信力，做法相當危險。

在過去的一個月裏，國家黨在其 Instagram 賬戶，至少發布了 4 個政治廣告，包括一批劫匪打劫珠寶行、一名聲稱是罪案受害人焦慮地望向窗外，以及兩名疑似來自太平洋島國護士的照片，前兩者用作指控國家在工黨治下不安全，後者則表示國家黨上台後會增加輸入衛生界別外勞。但細看之下，可看出照片中人的眼睛和皮膚並不像真人，懷疑照片是 AI 生成。

對於被揭發使用 AI 生成競選廣告，國家黨黨魁拉克森接受當地媒體查詢時支吾其詞，表示「不確定我們是否使用了。」但該黨發言人其後承認此事。



告。國家黨生成的 AI 政治廣告

佛州州長 Twitter 直播宣布角逐總統大選

據美國全國廣播公司 (NBC) 報道，佛羅里達州共和黨籍州長德桑蒂斯定於當地時間昨晚，與 Twitter 持有人馬斯克一同在 Twitter 連線直播，正式宣布參加 2024 年總統大選。分析稱，德桑蒂斯預計在此次直播活動中，被介紹給馬斯克的大量支持者並取得其信任，這種關係可能給德桑蒂斯帶來巨大助力。

另外，美國前總統特朗普前日通過視頻會議，出席「封口費」一案的預審聽證會。負責本次庭審的法官梅爾欽將審判日期定於明年 3 月 25 日，剛好遇上美國總統大選初選季。特朗普在庭審結束後對審判日期表示不滿，形容是「干預選舉」。

梅爾欽指該審判日期是他與特朗普的律師和檢察官討論後確定。他在聽證會上也重申 5 月 8 日發布一項命令，該命令為特朗普在審判前行為制訂基本規則。



德桑蒂斯