



美青少年陷心理健康危機 醫務總監：社媒是元兇

網絡欺凌極端內容氾濫 日用3小時抑鬱風險倍增

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，當中逾三分之一稱差不多經常使用，報告雖然列舉社交媒體的好處，但指出平台同時充斥着極端、不當和有害內容，網絡欺凌問題也非常猖獗。

引發社會比較 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3小時，出現抑鬱、焦慮等心理健康問題的風險便會高一倍。過量使用社交媒體更可導致強迫行為，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」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。

然而報告指出，目前對兒童使用社交媒體的管制不足，雖然大部分社媒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媒對兒童的潛在風險，以及立法實施年齡限制，同時亦建議家長教導子女使用社媒，包括在家庭聚會時不用社媒，協助子女建立社交聯繫。

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力的建議，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」。

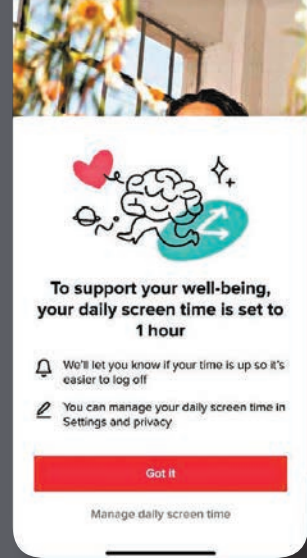
香港文匯報訊 美國醫務總監默西前日發出警告，指社交媒體會對兒童和青少年的身心健康構成長遠風險，過量使用會出現抑鬱等問題，促請科技公司、政府決策者和家長盡快採取措施，保護處於大腦發育關鍵階段的青少年。

◆美逾三分之一青少年用戶指自己經常機不離手。
網上圖片

Fb 稱限制未成年用戶內容

香港文匯報訊 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早前曾稱，旗下社交平台Instagram (Ig) 共有超過30種工具支援青少年及其家庭，包括年齡驗證、定期休息通知、允許父母限制瀏覽時間等。Meta又稱，平台會禁止宣揚自殺、自殘或飲食失調的內容。



◆TikTok推限時功能。
網上圖片

TikTok 設每日60分鐘時限

另一社交平台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，每次開啓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。

TikTok稱，這個新功能容許青少年對自己的使用情況更有自覺。他們已諮詢學術界及兒童專家，研究多長的限制時間才算適合。此外，TikTok也加入新的內容控制以及家長管理功能，讓家長可對孩子的網上使用情況有更深入的了解。

學生成癮難受教 多州校區提訴訟

香港文匯報訊 美國多個州份的學校近期紛紛提出訴訟，指責社交媒體導致學生心理受損，必須負上責任。

西雅圖的公立校區今年初率先入稟美國聯邦地方法院，向社交媒體包括Instagram (Ig)、Facebook (Fb)、YouTube和Snapchat等背後的大型科企提出訴訟，指出這些社交媒體公司將旗下產品鎖定兒童和青少年，兒童和青少年因過度使用社交媒體，部分人已經成癮，又或無法控制焦慮、悲傷、絕望等情緒，不但放棄以往熱愛的日常活動，甚至有人考慮自殺。

校區指控社媒導致兒童心理健康和行為障礙惡化，包括焦慮、抑鬱、飲食失調和網絡欺凌，且使得教育學生變得更加困難，迫使學校採取相關措施，例如僱用更多心理健康專業人員、發展有關社群媒體影響的課程計劃，以及為教師提供額外培訓。

雖然聯邦《通訊端正法》第230條有助保護網絡公司，避免因第三方用戶在旗下平台發布的內容而承擔責任，但這宗訴訟指稱，這項條款並不能在本案中保護科技巨擘的行為免責。訴訟書寫道，「原告不是聲稱被告應對第三方在被告平台上的言論負責，而是對被告自己的行為負責。被告斷然向兒童和青少年推薦及宣傳有害內容，例如宣傳厭食症和飲食失調的內容。」

有自殺傾向高中生比例攀升

美國愈來愈多地區的學校也開始提出類似訴訟，費城校區表示學校不反對孩子使用社交媒體，但平台的運算法讓網民「繼續看、繼續關注、繼續刷」，已傷害年輕人的精神健康。加州聖馬提奧縣也入稟聯邦法院，並提交長達107頁的訴訟書，指控社交媒體使用先進的人工智能 (AI) 和機器學習技術，創建令人上癮的平台，導致青少年難以自拔。訴訟引述美國疾病控制及預防中心 (CDC) 的數據，表示高中生因抑鬱而萌生自殺念頭的比例已攀升。



◆美多個校區指控社媒導致兒童心理健康和行為障礙惡化。
網上圖片

在各宗訴訟中，校區普遍要求法庭將社交媒體定為公害，藉此強迫公司改變經營方式，並支付賠償金資助日後的預防、教育、治療工作。

英少女被茶毒自殘亡 家屬怒轟社媒麻木不仁



◆莫莉

香港文匯報訊 英國14歲少女莫莉於2017年受到「網絡內容負面效應」影響進行自殘行為，最終不幸死亡。英國死因庭去年9月公布結論，稱莫莉是「在遭受抑鬱症和網上內容的負面影響時，死於自殘行為」，成為英國首宗官方認定將死因「歸咎於」社媒的青少年自殺個案。莫莉的家人在莫莉離世後一直發起運動，呼籲各界關注社媒的潛在危險。莫莉的父親拉塞爾形容社媒一直忽視網絡安全，斥責它們麻木不仁，認為政府提出的《網絡安全法案》是迫使它們不再「怠惰」的唯一方法。

逾12%瀏覽帖文內容負面

當局對莫莉的死亡進行調查，發現她在離世前半年，於社交平台Instagram (Ig) 存檔、分享及按讚的1.63萬則帖文中，有2,100則與抑鬱、自殘或自殺有關。參與調查的法醫華克認定莫莉是死於自殘，同時「深受網絡內容的



負面效應折磨」，不可隨意作出死因是自殺的結論。華克更於去年9月去信社媒Meta、Pinterest、Twitter及Snapchat，呼籲它們檢討其平台提供內容所使用的演算法，有否存在潛在問題。

拉塞爾表示，Ig母公司Meta一名高管曾表示，該平台推薦給其女兒的演算法內容是安全的，「如果安全，我的女兒現在便仍活着，我們不會失去她。」拉塞爾指各社媒對於網絡安全的回應均毫無新意，只搬出「一切照舊」的那套敷衍了事，指Meta沒有任何方向上的重大改變，他對此非常失望。

◆莫莉父親拉塞爾形容社媒一直忽視網絡安全。
網上圖片

上網自我診斷心理狀況 專家：帖文不能取代專業援助

香港文匯報訊 新加坡部分心理學家表示，當地有更多年輕人通過社交媒體內容，自我診斷心理健康問題，其中的準確度因人而異。有專家指出，雖然網絡資料更便宜和快捷，但不應作為專業援助的替代品。

自貼標籤僅一成正確

社交媒體用戶拉瑪德看了朋友分享的一段關於注意力缺陷多動障礙的視頻後有所啟發，讓他了解自己為什麼無法集中精神，也不再對自己過於苛刻。拉瑪德說，「以前我真的只會自責。

當我看到視頻時，我想我可能可以尋求幫助。」

然而也有人看了這類內容，給自己貼標籤而陷入惡性循環。受訪心理學家發現，求診的病患中已自我診斷的人數激增，當中只有一成能正確地自我診斷。

臨床心理學家陳瑞琳表示，「這些病患開始變得非常憤世嫉俗，因為他們已經有點狀況了，所以也許他們感到有點低落時，會認為生活很累，但誤認為是自殺念頭或失去活着的意願，然後陷入抑鬱狀態。」

心理學家表示，病患應確保資訊來源可靠。而即使做足功課，病患能為自己做的也有限，最好還是尋求專業協助。專家認為新加坡要加強打擊心理健康問題，增加心理學家的人數是關鍵。