

专家小组：无须“一刀切”禁用 解决社媒有害功能可更好保护青少年

专家小组表示，一刀切的年龄限制，无法区分有害和有益的社媒使用方式；如果年轻人能够轻易规避年龄限制，这些措施还可能会适得其反。因此，他们更倾向于采取一种更持久综合的应对方式，通过“安全设计”让平台本身更安全，引导年轻人安全地使用网络。

李庚洧 报道
lgengwei@sph.com.sg

由保健卫生部成立的专家小组建议，不必完全限制青少年使用社交媒体，而是通过解决可能有害的平台功能，让年轻人更安全地使用社媒，并加强年龄确认措施，以更准确地识别用户年龄。

根据保健卫生部星期四（7月30日）发布的文告，“社交媒体使用对心理健康影响专家小组”去年9月成立，旨在研究年轻人使用社媒对心理健康影响的现有证据，并已向政府提呈20页的报

告，阐述研究结果和建议，以支持年轻人更健康安全地使用社交媒体。

由八人组成的专家小组，包括来自心理卫生学院、新加坡国立大学、南洋理工大学、保健卫生部、触爱社会服务，以及竹脚妇幼医院的专家。

专家小组指出，社媒使用对年轻人的影响，不仅取决于使用时长和所接触的内容，还取决于他们使用社媒的方式，包括线上互动的性质，以及在多大程度上，社媒取代了对他们健康和福

祉至关重要的活动。

专家小组提五项建议 助青少年安全使用社媒

在权衡社媒可能带来的益处与不当的社媒使用对青少年心理健康的潜在负面影响后，专家小组认为“不采取行动将带来极大的风险”，并提出五项建议。

其中一项建议是不必完全限制青少年使用社媒，通过解决可能有害的平台功能，让社媒对年轻人更安全。

澳大利亚、法国、英国、马来西亚，以及印度尼西亚在内的一些司法管辖区已采取措施，提高年轻人使用社媒的法定最低年龄。

报告说：“专家小组理解这些措施背后的意图，但担心一刀切的年龄限制，无法区分有害和

有益的社媒使用方式。如果年轻人能够轻易规避年龄限制，这些措施可能会适得其反。”

专家小组更倾向于采取一种更持久综合的应对方式，通过“安全设计”（safe by design）让平台本身更安全，引导年轻人安全地使用网络，而不单是推迟使用社媒的年龄。这包括解决可能让用户面临安全风险、延长用户在平台上停留时间，或对心理健康产生负面影响的功能。

针对这项建议的原因，专家小组联合主席、新加坡国立大学社会工作系副教授兼社会服务研究中心联合主任李丁邑副教授受询时指出，社交媒体并非百害而无一利，年轻人也通过社交媒体维持友谊、寻求帮助、学习知识、表达创意和建立社群。

其次，许多年轻人也有能力规避年龄限制，让他们在缺乏适当安全保障的情况下继续浏览社媒平台。

调查也发现可直接导致伤害的社媒平台功能，包括无限刷屏、自动播放、算法推荐系统、匿名账号、公开的点赞数，以及增加安全风险的私信功能。重新设计平台功能不仅能保护儿童，也能让每个人的网络环境都更安全。

专家小组的另四项建议是：加强社媒的年龄确认措施、采取预防和主动的方法来监管年轻用户的社媒使用、支持年轻人以安全和健康的方式应对网络环境，并支持家长引导他们这样做，以及推动全社会共同参与，携手保障年轻人在网络环境中的安全。

另一名专家小组联合主席、心

理卫生学院成长阶段精神科主任兼高级精神科顾问林春源医生说，童年与青春期是心理发育的敏感期，也是心理健康问题首次显现的时期。证据显示，过度或不当使用社媒与不良心理状况密切相关。

他指出，过度使用指耗时过长，日均达3至6小时或以上；不当使用则侧重类似成瘾的特征。两者不能等同，即便没有过度使用，也可能出现不当使用。

“保护年轻用户需要全社会的共同努力。家庭、学校、医疗保健专业人员、社区合作伙伴、平台业者，以及政府都各司其职。”

保健卫生部说：“专家小组的研究结果和建议将有助于指导目前正在开展的工作，以加强对年轻人心理健康的支持，并为他们推广更安全的数码体验。”