

# 英國、德國如何因應社群媒體對青少年之影響？

【語文教育及編譯研究中心副研究員 彭致翎】

## 壹、前言

隨著網路科技發展迅速，社群媒體（social media）推陳出新，提供無所不在、無時無刻的高度刺激，促進訊息共享流通及人與人之間互動交流。《2020 年臺灣網路報告》指出（財團法人臺灣網路資訊中心，2020），臺灣民眾使用通訊服務的比率高達 95.6%，最常使用的網路功能前 3 名為：即時通訊、社群媒體及影音娛樂。其中社群網站使用率超過 8 成，12-39 歲使用率最高，高達 9 成以上；社群論壇則與年齡成反比，年齡越輕者使用率越高。

這份調查報告發現，臺灣在社群媒體使用率上名列亞洲第一。高度網路使用社群媒體儼然已成為數位生活的一部分，然其中蘊藏危機隱憂。Facebook 首任總裁 Sean Parker 曾言，社群媒體網站是刻意針對人類心理的脆弱性設計，著墨於如何讓用戶盡可能耗費更多時間和注意力在上面，因此對大腦，乃至於對整個社會都會造成負面影響。Salesforce 執行長 Marc Benioff 也曾世界經濟論壇表示，Facebook 對社會造成的損害就像吸菸有礙人體健康，尤其是對兒童的影響甚鉅。吸菸有年齡和推廣的禁令，但社群媒體卻沒有類此規範。他呼籲政府應介入，並為父母提供明確的訊息。事實上已有若干研究發現，社群媒體對青少年心理健康產生負面影響，諸如與現實脫節、孤獨感上升、同理心降低、自殺傾向加劇、社交焦慮增加、出現注意力不足過動症候群（ADHD）之比例，比一般人高出兩倍（駐洛杉磯辦事處教育組，2018，2019）。這些原應協助青少年互動分享的平臺，實際上卻可能助長心理健康危機，類似的焦慮正是現在社會巨大的問題（駐英國代表處教育組，2019；駐洛杉磯辦事處教育組，2018；Nana Ho，2017）。近來 COVID-19 疫情影響，導致民眾對社群媒體的依賴更為增加，同時虛假錯誤訊息激增，有心人士利用不確定性煽動恐懼，造成混亂。濫用社群媒體影響青少年心理健康，以及其內容資訊安全亦有疑慮，殊值投入更多的關注。英國、德國經驗做法從教育和立法著手規範，可為他山之石借鏡。

## 貳、社群媒體對青少年影響之效應

無論研究調查或學校教學與行政者觀察，均顯示青少年因為社群媒體普及使用導致情緒低落、心理壓力的比例逐年增高。根據英國倫敦大學學院長期追蹤研究指出，社群媒體對青少年心理健康造成負面影響，包括網路霸凌、抑鬱、焦慮不安、情緒低

落、睡眠不足等（駐英國代表處教育組，2019）。Newcastle Royal Grammar School 的校長 Bernard Trafford 表示，科技對青少年造成的心理與精神壓力，主要來自社群媒體。此非僅是單一學校或個案，而是全國性的問題，無論學校、家長或政府都必須正視，並適當回應（教育部駐英國代表處，2015）。

法國神經科學家 Michel Desmurget 長期關注青少年使用網路效應議題。他指出，由於大腦神經無法承受電子產品長時間刺激，且網路媒體充滿腥羶色、毒品、不實等資訊，濫用結果導致青少年注意力下降、減少與他人實際互動交流機會，同時也提高焦慮症、憂鬱症與自殺的機率。此問題嚴峻已達到公共衛生危機之程度，國家應強勢介入（駐法國代表處教育組，2019）。

### 參、英德因應社群媒體對青少年影響之作為

社群媒體之濫用，及其資訊內容虛假、錯誤不實的問題，政府、媒體、學校、家長等利害相關人，都應該要有更積極的作為。

#### 一、透過媒體資訊素養教育啟蒙、覺察、預防

社群媒體往往是網路霸凌源頭之一。英國試圖從學校教育系統著手以防制網路霸凌。第一，呼籲社群媒體業者、名人網紅承擔應有的社會責任，保護青少年免於在網路上遭到傷害性內容的霸凌；第二，教導學生正視社群媒體潛在的危險；第三，改善教師負擔過多行政事務，使教師可以有更多的精力與時間放在教學與學生身上，協助輔導學生適切因應網路社群媒體問題和挑戰（駐英國代表處教育組，2019a）。

針對造假不實訊息之傳播，英國教育部表示，造假新聞破壞信任、學習文化和好奇心，進而侵蝕自由民主的基礎（駐英國代表處教育組，2020）。英國教育部已將媒體素養教育，納入中小學學習階段，包括心理健康、電腦及性與健康教育等課程；大學亦開設相關課程學程，及透過工作坊、講座等非正規教育途徑推動，以期普遍提升學生媒體資訊素養能力；同時在各學科教學中發展學生的批判思考閱聽技能，且與世界連結，以發揮綜效（駐英國代表處教育組，2019c，2000）。

德國透過司法與教育共同合作，製作有關社群媒體言行相關的刑法風險特別資訊，協助教師跨域教學學習，加強學生與家長在社群媒體平臺上對於危險和風險的敏感度，涵育學生媒體素養，「一種在數位世界中的生活能力」。教育廳長 Prof. Dr. Piazzolo 表示，「社群媒體早已屬於兒童與青少年日常生活之一部分。只有在他們能學習如何穩重地應付社群媒體時才能自覺，並且共同承擔數位社會的責任。學生必須具備價值觀

和知識，擁有運用媒體的能力遠超過能夠操作媒體的能力，才能在網路社群中自我反思，遵守法律界限，和認清他們自己的權利。」（駐德國代表處教育組，2020）。

## 二、強化社群媒體自律負責

英國國民保健署（National Health Service, NHS）倡議對社群媒體業者徵稅，協助 NHS 承擔治療罹患焦慮、抑鬱、飲食失調和精神疾病青少年的費用（駐英國代表處教育組，2019b）。英國政府發布《網路危害白皮書》（Online Harms White Paper），為確保人民網上安全、保護多元化、言論自由及責任，提議立法強化社群媒體平臺自我監管，賦予英國通訊管理局（Ofcom）網路監管角色，監管權力從廣電媒體擴大至社群媒體，包括 Facebook、Snapchat、Twitter、YouTube 與 TikTok 等，若媒體無法保護使用者遠離暴力、恐怖主義、網路霸凌與兒童虐待等有害內容，以及經由平臺傳播的不實訊息，將予以開罰巨額罰款，甚至封鎖網站，在某些情況下，高級管理層還須對公司的錯誤負責（Wright & Javid, 2019）。

德國制定之《社交網路強制法》（Network Enforcement Law）規定，在德國境內擁有超過 200 萬用戶的社群媒體平臺，且具有用戶對不特定人傳播的公開性質，像是 Facebook 和 Twitter 等，須建立簡單明瞭的通報系統，讓使用者能便利舉報仇恨相關言論和不實新聞（羅世宏，2018）。政府和業者提供經費支援外部自律組織，以確保其能迅速協助社群平臺檢視或判斷內容違法與否。業者必須在接受使用者檢舉通報後的 24 小時內，撤除明顯違反德國法律的言論，而對於假新聞或是「較不明顯」、「有爭議」的言論訊息，除非因查證或用戶申辯需要，或因為需要移送法定自律組織協助判斷是否屬於違法內容，可有更長時間處理之外，社群媒體平臺有 7 天時限決定是否要移除。屢屢失責者最高將會面臨 5 千萬歐元的罰款；且必須每半年提出完整公開的透明度報告，詳載受理申報案件數及處理結果。

## 肆、結語

社群媒體已然成為數位世代生活中的一部分，然其對青少年所造成之負面影響，亦是各界面臨的挑戰與教育難題。衡酌國外做法，除了要求媒體自律，恪守社會責任並符合公眾利益之外，媒體識讀教育是重要的一環，媒體資訊素養是培養自覺、識別錯誤資訊的關鍵能力。誠然，有些學者認為社群媒體有其正面意涵，應將焦點置於探討青少年如何使用，並且留意使用原則，諸如：一、適切分配使用社群媒體的時間；二、享受離線時間，做自己喜歡的事情；三、了解社群媒體網路與現實的差異性；四、重視面對面的人際互動；五、避免被社群媒體操控影響情緒（Berryman, 2018；駐洛杉

磯辦事處教育組，2020）。社群媒體使用時應覺察且適當的節制，父母在培養青少年批判性思辨能力扮演關鍵性角色，除了以身作則，也應學習如何辨識偽假訊息，協助孩子建立正確的判斷力。

## 參考文獻

Berryman, C., Ferguson, C. J., & Negy, C. (2018). Social media use and mental health among young adults. *Psychiatric quarterly*, 89(2), 307-314.

Nana Ho (2017)。Facebook 首任總裁：社群網站是利用人類心理的脆弱性打造而成。科技新報。取自 <http://technews.tw/2017/11/14/sean-parker-says-the-social-media-intentionally-exploits-human-vulnerability/>

Wright, J., & Javid, S. (2019). *Online harms white paper*. Retrieved from [https://dera.ioe.ac.uk/33220/1/Online\\_Harms\\_White\\_Paper.pdf](https://dera.ioe.ac.uk/33220/1/Online_Harms_White_Paper.pdf)

財團法人臺灣網路資訊中心（2020）。2020 年臺灣網路報告。取自 <https://report.twnic.tw/2020/>

教育部駐英國代表處（2015）。社群媒體激化，英青少年情緒困擾暴增。天下雜誌。取自 <https://www.cw.com.tw/article/5071916>

駐洛杉磯辦事處教育組（2018）。智能手機等 3C 產品，對青少年心理健康造成的後遺症。國家教育研究院臺灣教育研究資訊網。取自 <https://teric.naer.edu.tw/wSite/PDFReader?xmlId=2024181&fileName=1556516864364&format=pdf>

駐洛杉磯辦事處教育組（2019）。媒體及資訊素養是識別錯誤資訊的關鍵能力。國家教育研究院臺灣教育研究資訊網。取自 <https://teric.naer.edu.tw/wSite/PDFReader?xmlId=2041969&fileName=1556787720994&format=pdf>

駐洛杉磯辦事處教育組（2020）。新研究重新檢視青少年使用手機對心理健康的危害。國家教育研究院臺灣教育研究資訊網。取自 <https://teric.naer.edu.tw/wSite/PDFReader?xmlId=2050676&fileName=1584945587337&format=pdf>

駐英國代表處教育組（2019a）。OECD 教學與學習國際調查報告顯示，英國中學生遭遇網路霸凌比例高於其他已開發國家。國家教育研究院臺灣教育研究資訊網。取自

<https://teric.naer.edu.tw/wSite/PDFReader?xmlId=2046798&fileName=1571726647619&format=pdf>

駐英國代表處教育組（2019b）。英國研究指出，社交媒體對青少年心理健康的影響。

國家教育研究院臺灣教育研究資訊網。取自  
<https://teric.naer.edu.tw/wSite/PDFReader?xmlId=2040869&fileName=1556607568554&format=pdf>

駐英國代表處教育組（2019c）。英國對於兒童及青少年面對假新聞之教育因應策略。

國家教育研究院臺灣教育研究資訊網。取自  
<https://teric.naer.edu.tw/wSite/PDFReader?xmlId=2042489&fileName=1560834039840&format=pdf>

駐英國代表處教育組（2020）。英國政府將「假新聞識別能力」納入基本教育。

國家教育研究院臺灣教育研究資訊網。取自  
<https://teric.naer.edu.tw/wSite/PDFReader?xmlId=2054261&fileName=1608168976654&format=pdf>

駐法國代表處教育組（2019）。學童濫用電子產品，法國學者警告恐致學力下降。

國家教育研究院臺灣教育研究資訊網。取自  
<https://teric.naer.edu.tw/wSite/PDFReader?xmlId=2047383&fileName=1575339329069&format=pdf>

駐德國代表處教育組（2019）。巴法利亞文教暨司法廳與教師協會，關切學生網路社群

媒體安全與合法性。國家教育研究院臺灣教育研究資訊網。取自  
<https://teric.naer.edu.tw/wSite/PDFReader?xmlId=2052552&fileName=1590471951471&format=pdf>

駐德國代表處教育組（2020）。德國萊茵法爾茲邦三分之二小學生媒體應用能力持續提

升。國家教育研究院臺灣教育研究資訊網。取自  
<https://teric.naer.edu.tw/wSite/PDFReader?xmlId=2054058&fileName=1605247702062&format=pdf>

羅世宏（2018）。強化社群媒體平台責任立法，德國給全世界上了一課。信傳媒。取自

<https://www.cmmedia.com.tw/home/articles/13341>