

當兒少遇上短影音：學習與身心健康風險

記者會



流程

時間：115年1月30日上午10時
地點：教育部五樓大禮堂

	內容	時間	報告人
1	司儀開場	1分鐘	
2	十大真相	3分鐘	
3	分享影音APP之因應與解方：		
	A 兒少短影音使用成因與對策	3分鐘	柯慧貞教授/臨床心理師(亞洲大學副校長)
	B 短影音對兒童青少年發展的影響	3分鐘	國立臺灣大學醫學院附設醫院 高淑芬副院長
	C 短影音時代的親子溝通技巧	3分鐘	賴宜均家長代表(臺中高工輔導主任)
	D 理性思辨：以短影音為例	3分鐘	羅珮勻教師(桃園市立南崁國中)
	E 各國對於短影音平臺 (含社群平臺) 之兒少保護規範及應對措施	3分鐘	教育部資訊及科技教育司邱代理司長仁杰
4	校園內使用高風險APP的防護措施	3分鐘	教育部朱常務次長俊彰
5	協助降低高風險APP影響的支持措施	6分鐘	衛福部陳司長柏熹、國教署戴副署長淑芬
6	總結	2分鐘	教育部朱常務次長俊彰
7	Q&A問答(媒體聯訪)	10分鐘	

本部製作「十大真相」影音

兒少短影音使用成因與對策

—柯慧貞教授/臨床心理師

兒少短影音使用成因與對策

—柯慧貞教授/臨床心理師

為何兒少會過度使用短影音？

心理需求

1

■ 不只逃避現實，更是「需求被滿足」。

家庭互動

2

■ 不易共訂規範、溝通回應及以身作則，易造成親子衝突。

同儕影響

3

■ 不只我愛用，也害怕錯過(FoMO)。

高可近性

4

■ 隨時隨地可滑上網。

平臺設計

5

■ 「無限滑動+即時回饋+推播」。

不成熟腦

6

■ 腦不對稱發展 + 「無限滑動+即時回饋+推播」 = 上癮+腦腐(專注、動機、情緒調節下降)。

兒少短影音使用成因與對策

—柯慧貞教授/臨床心理師

因應兒少過度使用短影音之對策

兒少自覺、思辨及自律

高四感活動與關機體驗「不上網也有高四感」
(愉快感、歸屬感、成就感、自主感)。

科技教養家庭教育

兼顧規範與需求的3C教養、
情感和自尊支持的溝通。

學校教育

數位素養與媒體識讀、心理健
康/情緒管理教育。

手機與網路管理

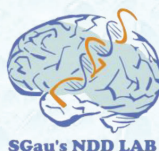
共同討論利弊風險、訂定公約、科
技輔助工具、校園網路安全管理。

科技平臺責任

兒少保護機制、平臺風險評估
/揭示系統、健康使用界面。

網路/手機沉迷

跨部會預防機制。



附件1

短影音對兒童青少年 心智發展的影響

Susan Shur-Fen Gau (高淑芬), MD, PhD.

台大醫院副院長

台大醫學院精神科特聘教授

全國調查與治療盛行率 (6個月加權盛行率)

附件1

Epidemiology and Psychiatric Sciences

cambridge.org/eps

Original Article

Prevalence of DSM-5 mental disorders in a nationally representative sample of children in Taiwan: methodology and main findings

Yi-Lung Chen^{1,2}, Wei J. Chen^{2,3}, Kuan-Chia Lin⁴, Lih-Jong Shen⁵ and Susan Shur-Fen Gau^{1,2,6}

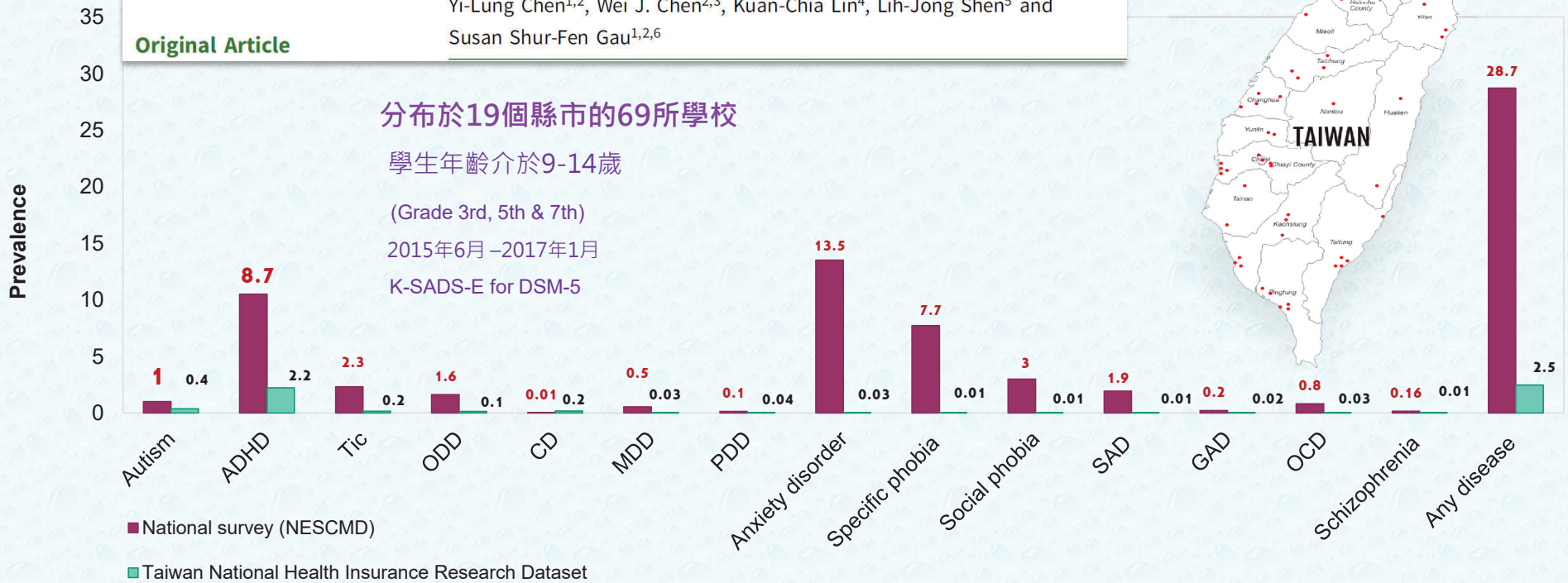
分布於19個縣市的69所學校

學生年齡介於9-14歲

(Grade 3rd, 5th & 7th)

2015年6月-2017年1月

K-SADS-E for DSM-5



台灣盛行率：
 網路遊戲成癮：3.1% 10-18歲 (Chiu et al, 2018)
 網路成癮：12.1%, 9-15歲(Lin & Gau, 2025)



J Behav Addict. 2018 Sep 28;7(3):719-726. doi: 10.1556/2006.7.2018.92.21

Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking > Vol. 26, No. 9

Research Article | FULL ACCESS | Published Online: 11 September 2023

Autistic Traits and Cyberbullying Involvement Mediated by Psychopathologies and School Functions in a Nationally Representative Child Sample

Authors: Hai-Ti Lin, Yueh-Ming Tai, and Susan Shur-Fen Gau | AUTHORS INFO & AFFILIATIONS

Publication: Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking • <https://doi.org/10.1089/cyber.2022.0309>



Development of the 11-Item Internet Gaming Disorder Test and Prevalence of Mobile Gaming Addiction Among Adolescents in Taiwan

Yuan-Chien Pan, MS,¹ Yu-Chuan Chiu, MD,² and Yu-Hsuan Lin, MD, PhD³⁻⁶

一年盛行率：
 網路霸凌：
 受害者：7.9%
 加害者：2.4%
 加害-受害者：5.7%

手機遊戲問題：
 國小學生：19.1 %
 國中學生：20.5 %
 高中學生：19.0 %



短影音對兒少腦發展的影響

附件1

- 為什麼短影音特別影響兒童與青少年大腦？
 - 處於獎賞系統與前額葉快速發育期
 - 短影音的快速節奏、強感官刺激、即時回饋 高度活化 多巴胺系統
- 大腦發展的影響 (Brain Development)
 1. 過度活化獎賞系統: ↑追求立即回饋 (耐心下降、衝動性上升)
 2. 干擾前額葉發育: ↓持續注意力, ↑分心, ↓執行功能⇒↓記憶力
 3. 情緒與社交腦路徑過敏化:
 - 自我比較、按讚回饋 → ↑杏仁核與前扣帶皮層活化
 - 出現單元資訊、社交焦慮、自尊下降、情緒反應過強
 4. 即時滿足模式: ↑網路、社群、短影音成癮



短影音對兒少身心健康的影響 附件1

- 短影音播放形式影響兒少認知腦發展，被餵養的內容對兒少不宜
- 思考、價值觀單一化，偏離典型發展的軌跡，擠壓建立腦發展的基礎，影響未來發展
- 焦慮/憂鬱、社交不安、網路霸凌
- 不健康生活、作息混亂、睡眠障礙
- 荒廢正常社交、親子互動、學業
- **↑**親子衝突、**↓**情緒調節、**↑**對立反抗、違規犯法、成癮



治療建議

附件1

- 詳細精準的評估短影音成癮相關精神病理及社會心理因素，給予個別化的治療，例如治療**注意力不足過動症**、**憂鬱症**、**自閉症**等，並改善家庭功能及學校適應，提供**替代性休閒活動資源**等可調整的環境因子
- 增加非螢幕活動：培養**運動**、閱讀、音樂、藝術、社交互動
- 家長共讀共看，培養正確合理健康使用數位、與心理韌性
- 制定每日螢幕時間(其他非短影音數位)上限，最好只有周末
- 睡前 1 小時停止使用電子產品，良好睡眠及作息
- 建立壓力處理、情緒調節與自我控制訓練

短影音時代的親子溝通技巧

—賴宜均家長代表(臺中高工輔導主任)

短影音時代的親子溝通技巧 —賴宜均家長代表(輔導主任)

我們就是活在一個數位世代

我能做的是示範我怎麼跟網路相處

資訊爆炸、演算法神準、每個平臺都想抓住眼球



示範與反思
是我能給孩子最好的
「**數位生存包**」

短影音時代的親子溝通技巧 —賴宜均家長代表(輔導主任)

陪伴比說教還重要

沒有連結 只會被已讀不回

😊 年紀小的孩子

▶▶ 以身作則、帳號管理、不拿 3C 安撫

😊 年紀大的孩子

▶▶ 靠聊天分享見聞維持感情、植入識讀能力、不說教破壞關係

短影音時代的親子溝通技巧 —賴宜均家長代表(輔導主任)

未來怎樣我不知道，但關係我可以經營

用「能聊、給陪」來因應新媒體

新型態媒體怎麼演化，我真的猜不出來，但只要孩子願意跟我分享他在網路上看到的東西，我就已經贏過演算法了。



當孩子遇到網路危險，
能**第一時間**向家長詢問、討論

理性思辨：以短影音為例
—羅珮勻教師(桃園市立南崁國中)

理性思辨：以短影音為例

—羅珮勻教師(桃園市立南崁國中)

學習活動特點：

1

以理性思辨代替傳統說教

- 以表演活動、議題辯論等多元方式，取代傳統說教。
- 從生活經驗出發，引導學生理性思辨、討論、查證短影音的影響。

2

以時事案例帶入生活經驗

- 研討時事經驗，引導學生找出適宜的處理方式。
- 與學生共同討論短影音帶來的風險，及避免受害的作法。

理性思辨：以短影音為例

—羅珮勻教師(桃園市立南崁國中)

我的教學方法：

1

保持中立客觀立場

- 講述方式呈現正反觀點，引導學生理性思辨。
- 針對短影音不當內容，討論積極作法，避免危害。

2

教材應做適當處理

- 適時標註警語、避免特寫畫面，減少長度及時間。
- 教材處理後，較不易引發學生想要接觸不當內容的好奇心及家長質疑。

各國對於短影音平臺（含社群平臺） 之兒少保護規範及應對措施

—教育部資訊及科技教育司邱代理司長仁杰

各國對於短影音平臺（含社群平臺） 之兒少保護規範

國家	限制年齡	限制方式與現況
丹麥	15歲以下	原則禁止 15 歲以下兒童使用社群媒體，但允許 13 歲以上兒童經父母同意後使用。
法國	15歲以下	全面禁止 15 歲以下兒童及青少年使用社群媒體。
澳洲	16歲以下	禁止16歲以下青少年使用社群媒體平臺
馬來西亞	16歲以下	禁止 16 歲以下未成年人註冊及使用社群媒體帳號
巴西	16歲以下	綁定16歲以下未成年用戶及其父母賬號。
中國	14 歲以下	14歲以下未成年，每天只能使用抖音40分鐘。
挪威	16歲以下	挪威政府提出修法計畫，擬禁止16歲以下兒少使用 (規劃中)

各國對於短影音平臺（含社群平臺） 兒少危害之應對措施

近三年(2023-2025年)間，各國針對社群平臺兒少危害之重大裁罰案件

國別	日期	裁罰平台	裁罰事由	裁罰法規	裁罰金額 (新臺幣)
愛爾蘭	2023年9月	TikTok	未清楚說明兒童資料的蒐集與使用方式	通用資料保護規則 (GDPR)	約117億元
英國	2023年4月	TikTok	未取得家長同意下蒐集13歲以下兒童個資	通用資料保護規則 (GDPR)	約5.2億
義大利	2024年3月	TikTok	未能充分檢查平台上的有害內容	消費者法 通用資料保護規則 (GDPR)	約3.44億
澳洲	2023年10月	X(Twitter)	未能說明防止兒童虐待的具體措施	線上安全法 (Online Safety Act)	約1239萬

校園內使用高風險APP的防護措施

—教育部朱常務次長俊彰

校園內使用高風險APP的 防護措施

具高度資安風險、具有害兒少身心內容之高風險APP

- 依資通安全管理法第11條規定，公務機關不得下載、安裝或使用危害國家資通安全產品。
- 若APP包含有害兒少身心內容，應依兒童及少年福利與權益保障法第43、46-1條規定處置。

數位發展部警示：

✓ 抖音、小紅書、微信、微博、百度雲盤等APP具資安風險 ✓ TikTok具有害兒少身心內容



校園內使用高風險APP的 防護措施



校園網路防護措施

- 臺灣學術網路及iTaiwan係政府出資建置，以支援師生教學、研究及學習為目的。
- 基於對兒少身心健康及個資保護，中小學臺灣學術網路及iTaiwan校園無線熱點不提供高風險APP及其相關網站之連線服務。



學校公務設備

禁止下載安裝使用



中小學臺灣學術網路

不提供連線服務

25



教育部所屬機關學校
iTaiwan無線熱點
不提供連線服務

校園內使用高風險APP的 防護措施

示警學習活動避免使用高風險APP

強化教材 選擇適切性



- 避免使用高風險APP作為學習教材。
- 如需作為示警教材，應加註警語，並客觀中立，引導學生理性思辨。

辦理增能研習 研發相關教材



- 辦理增能活動、工作坊時，將高風險APP識讀納入研習主題。
- 研發避免使用高風險APP議題的教材教案。

鼓勵運用 本部網路資源



- 推廣本部「不迷小紅書，青春不迷途」、「短影音識讀站」等網路資源。
- 鼓勵選用本部媒體素養教育相關資源編製教材。

校園內使用高風險APP的 防護措施



建置及改版宣導專區



小紅書專區



- 因應小紅書潛在風險，提供教育宣導資源及講師資料庫供親師生參考選用。
- 匯整新聞文章、懶人包、學習手冊、短片廣播、教案、研習資源與講師資料庫等，建構一站式資源入口。



短影音識讀站



- 針對短影音平臺可能對學生造成的隱性風險，建置抖音 / TikTok、YouTube、Facebook / Instagram三個專區。
- 分別整理與該平臺相關新聞、懶人包、主題文章、學習手冊、廣播、教材包、教材教案及線上課程等，協助教師與家長提升對短影音議題的認識與應對溝通。

協助降低高風險APP影響的支持措施

— 衛福部陳司長柏熹、
國教署戴副署長淑芬

協助降低高風險APP影響的支持措施



衛福部支持服務資源：**建立正確觀念與自我覺察**

要如何知道自己有沒有
網路成癮？



心快活 網路使用習慣量表



網路成癮專區

- ▶ 提供大眾關於網路成癮的正確識能。
- ▶ 針對受影響的兒少及其家庭，提供具體的親職溝通策略與專業輔導導引。

「心快活」 心理健康學習平臺



- ▶ 網路使用習慣自我篩檢量表：協助早期發現風險。
- ▶ 建置「兒童及青少年心理健康及輔導諮商資源」專區，供即時心理健康資源查找運用。

協助降低高風險APP影響的 支持措施



衛福部支持服務資源：危機介入與數位支持



1925安心專線

- ▶ 365天全年無休：有心理壓力或情緒困擾，可撥打1925（依舊愛我）安心專線，由專人提供心理支持服務。
- ▶ 服務時間：24小時。



性影像處理中心

- ▶ 365天全年無休：單一窗口受理民眾申訴違法性影像。
- ▶ 服務時間：早上9點至晚上10點。電話諮詢熱線(02)6605-7373。



謝謝你跟我說 —文字協談服務

- ▶ 提供青少年族群具可近性、隱匿性及即時性的線上文字協談服務。
- ▶ 服務時間：周一至周五下午1點-5點；晚間6點-凌晨1點。

協助降低高風險APP影響的支持措施



衛福部支持服務資源：專業資源支持網絡



社區心理衛生中心

- ▶ 提供心理諮詢服務、心理健康促進活動、專業人員訓練。
- ▶ 針對不同族群（如青少年、職場人士）提供專屬的教育宣導和支持。



青壯世代心理健康支持方案

- ▶ 為鼓勵青壯世代勇於求助，強化高風險轉介以達早期就醫之目的。
- ▶ 對象及補助：15-45歲民眾，每人每年3次心理諮商費用（限個別諮商）。

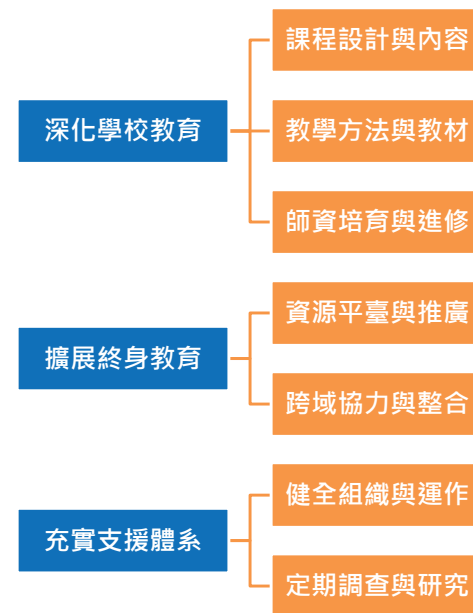
協助降低高風險APP影響的支持措施

持續強化媒體素養教育

- 訂頒「數位時代媒體素養教育白皮書」，並制訂「**數位時代媒體素養教育中程計畫**」(112-115年)，採行深化學校教育、擴展終身教育、充實支援體系3大面向，透過**分齡、分眾、分管道**多元策略，提升民眾媒體識讀能力。
- 聚焦強化辨識假訊息及正確面對短影音知能，培育「**知情、負責、利他**」的數位公民
- 建置「**媒體素養教育資源網**」，整合多元學習資源。



白皮書能力架構圖



中程計畫3大面向7項發展策略圖



協助降低高風險APP影響的 支持措施



鼓勵學校擴大推動戶外教育及社團活動

支持戶外教育課程

- 資源平臺公告363場域，提供學校教師增能及路線研發資源，詳列安全、課程資訊，支持教師課程專業發展。
- 專案經費支持學校發展戶外教育課程，提供參訪、體驗課程所需經費。

鼓勵多元社團活動

- 以「依學生需求開設社團」為規劃核心，促進學生興趣探索，並提升學生參與動機。
- 專案鼓勵學校推動跨校及社區合作以擴大社團量能，並可結合各方資源，提升社團品質與多樣性。

協助降低高風險APP影響的支持措施



推廣家長守護數位工具包

重要功能

- 不當內容過濾。
- APP使用管理。
- 使用時間管理。

可用環境

- iPhone、iPad手機或平板 (iOS分級保護控制)
- Android手機或平板 (Google Family Link)
- Windows電腦 (Microsoft Family Safety)

協助地點

- 三大電信業者指定門市
- 各縣市家庭教育中心
- 各縣市數位機會中心

總結

—朱常務次長俊彰