

各國政府禁令 可以杜絕社群媒體成癮嗎？

文／余創豪 圖／達志影像



澳洲政策的示範效應

未成年人沉迷社群媒體已逐漸成為全球性的公共政策議題，主要原因在於越來越多研究指出，過度使用社群平台與心理健康問題、網路霸凌以及接觸不當內容之間存在高度關聯。因此，各國政府正透過不同程度的監管措施加以回應。2025年12月，澳洲成為全球首個全面禁止十六歲以下青少年使用社群媒體的國家。該法規要求包括TikTok、Instagram與YouTube在內的主要平台，必須阻止未成年人建立或持有帳號，違規企業將面臨高額罰款。

澳洲的政策產生了明顯的「示範效應」，促使其他國家開始討論甚至推動類似立法。今年初，印尼將 YouTube、TikTok、Facebook、Instagram、X 等列為「高風險平台」，要求停用或刪除十六歲以下用戶帳號。

在歐洲，法國國民議會已通過一項法案，計畫禁止十五歲以下兒童使用社群媒體。法國社會對此類措施的支持度相當高，顯示對青少年社群媒體影響的普遍關切。

歐盟：協調監管

歐盟執委會已將兒童網路保護列為數位政策的重點之一。與全面禁令不同，歐盟傾向建立協調一致的監管架構，包括推動年齡驗證系統、限制具有成癮性的設計（如無限滑動與自動播放），以及加強對未成年人商業剝削的保護。歐盟執委會於今年4月推出了基於「零知識證明」（ZKP）技術的年齡驗證應用程式，旨在證明使用者年齡，同時降低個資外洩風險。雖然目前歐洲議會尚未制定具約束力的統一年齡限制，但已表達支持以十六歲

作為基準，並允許較低年齡在家長監護下使用。整體而言，歐盟正朝向在保障隱私與提升兒童安全之間取得平衡，同時保留各會員國採取更嚴格措施的空間。

全球性政策趨勢

除了澳洲與法國之外，包括西班牙、丹麥、印尼以及美國部分州政府，也正研議或實施類似的限制措施，顯示這是一個全球性的政策趨勢。儘管各國做法不同，但核心目標一致：降低演算法驅動的過度使用、保護個資安全，以及減少長時間使用螢幕對心理健康的影響。最近日本總務省亦正考慮制定新法規，要求社群媒體公司必須為未成年人預設開啟基於年齡的內容過濾功能。目前這類功能通常需要手動開啟，且現行法律僅要求業者在保護青少年方面「盡力而為」。此外，日本政府還計劃建立一套風險評估系統，根據平台的成癮性設計及不當內容進行評級，讓家長與使用者能一目了然各平台的風險。

「積極成癮」可以成為替代方案

然而，對於禁制是否為最佳案方仍存在爭議，青少年傾向反叛，單純的禁止往往適得其反。父母若要求兒女減少使用社交媒體，更關鍵的責任在於提供有效的「替代方案」。這不僅是為了轉移注意力，更是為了協助孩子在真實生活中建立另一種心理依賴，即心理學家威廉·格拉瑟（William Glasser）在1970年代提出的「積極成癮」（Positive Addiction）。培養如藝術創作、體育競技或戶外活動等積極成癮的興趣，方能幫助青少年在現實世界中重拾自我價值。

這些活動之所以能成為社交媒體的最佳替代品，是因為它們具備明確的好處。首先是其「非競爭性」，這些活動的初衷是為了個人的自我實現，而非在社群平台上爭取虛擬的關注或贏過他人。此外，這些活動還具備彈性，即便某日未能練習，這種成癮也不會引發毀滅性的自責，僅會帶來良性的遺憾。

「心流」狀態有助心理成長

進一步而言，這些替代活動能引導孩子進入米哈里·契克森米哈伊（Mihaly Csikszentmihalyi）所描述的「心流」（Flow）狀態。當孩子全神貫注於創作或運動時，會產生時間感消失與自我意識消融的深度體驗。在這種狀態下，活動行為本身就是最大的獎勵，他們不再需要透過外界的「點讚」或數據回饋來獲得虛榮式的滿足，從而實現了由內而外的心理成長。

結論而言，儘管全球政府正透過法律手段來築起防線，但監管終究只是治標。家長與社會的最終目標應是重建現實生活的吸引力。我們無法單靠築起高牆來隔絕青少年與數位

世界的成癮設計，唯有當孩子在真實生活中體驗過「心流」帶來的充實感與成就感，他們才具備足夠的心理資本去對抗演算法的誘惑。

〈各國政府禁令可以杜絕社交媒體成癮嗎？〉

余創豪 chonghoyu@gmail.com

原載於台灣《國語日報》

[更多資訊](#)