

安全及健康地使用社交媒體

社交媒體已成為今天日常生活的主要部份，亦是孩子們人際關係、個人娛樂及取得資訊的主要途徑。無論您的孩子是剛開始接觸還是已經使用社交媒體有一段時間，您都應該考慮以下提示，讓他們更安全及健康地使用此工具。

1. 細心研究：大部份兒童都已經在使用不同的應用程式，而您的孩子亦可能會被要求下載其中一些程式，例如 Instagram、Snapchat 或抖音。

- 您應下載程式及先作測試，您無須經常使用這些程式，或擔心需要追蹤誰人或被誰人追蹤，您只須嘗試使用及了解其運作。

2. 採用私隱及保安設定：當您的孩子首次下載一個社交媒體程式時，與他們一起進行整個過程。

- 使用複雜的密碼及定期變更密碼。您亦可以考慮使用一些密碼管理程式來建立及記錄強大的密碼。
- 啟用雙重認證，即使被人猜到密碼也可以被另一層保安防護。
- 將帳戶設定為私人，只與朋友分享。
- 提醒孩子，即使已經進行私隱設定，他們在程式中發佈的內容或行為都不會是絕對私人的。
- 定期檢查設定，因為程式本身也會經常更新設定。
- 在使用的裝置上安裝保安軟件，以阻截網絡歹徒在社交媒體上發佈的惡意連結。



3. 限制分享個人資料：當您首次下載程式時，它可能會要求取得相機、麥克風、聯絡人及所在地點的資訊。

- 要盡量保護私隱，您只應同意開放絕對需要的資料或功能。
- 當孩子開始在社交媒體上發佈、回應、搜尋及分享訊息時，提醒他們應用程式公司會跟蹤他們的資訊及行為，所以沒有甚麼是真正私密的。

4. **採用家庭設定：在應用程式及裝置上都附有工具及功能，協助您確保孩子只會接觸到適合其年齡的內容，並且不會花太多時間在使用裝置上。**
 - 抖音的「家庭配對」功能可以容許此操作。
 - iPhone 的「Screen Time」也提供此功能。
 - 其他選擇包括 Google Family Link、Trend Micro™ PC-cillin Maximum Security 或其他您可能已經在使用的保安軟件中。
 - 大家可研究不同選擇，以決定那一項最符合您家庭所需。

5. **討論網上所見所聞：孩子通常都很願意分享在社交媒體上的見聞。**
 - 確保他們有時間及在合適空間（晚飯或乘坐交通工具時）與您交流。
 - 提醒孩子在網上回應或分享前應該先停下來想一想，而不要意氣用事。並鼓勵他們研究一個消息的真偽，並在需要時與您討論。
 - 如果孩子的社交媒體帖子太多，鼓勵他們暫停一會。
 - 暫時離開社交媒體對身心健康都會大有好處。

6. **提醒他們甚麼才是最重要的：兒童一般都熱衷於在網上發佈很多照片並享受所得到的回應。**
 - 向孩子解釋社交媒體上的訊息都是經過重重過濾，有時會扭曲了某些人物或現實。
 - 提醒孩子他們的價值不是以網上「點讚」或「好友」的數目衡量的。
 - 找方法在日常生活中強化這概念，並要確保圍繞孩子的親友都傳遞同一訊息。

7. **鼓勵善意：在我們擔心社交媒體影響孩子的同時，我們也應提醒他們如何在網上對待其他人。**
 - 最重要的是，孩子在分享或回應一些人的影片或照片時，應先考慮其他人的感受。
 - 教導他們，在網上所做的事都不是真正匿名的。即使他看不見或不認識對方，並不等如其言語不會造成傷害。
 - 與人為善是一個必要的原則。

8. **樹立楷模：確保自己以身作則，向孩子示範您期望他們會做的事。**
 - 向孩子展示健康的社交媒體生活應該是怎樣的，並與他們分享您在社交媒體學到及體驗到的一切。
 - 保護自己及家庭的私隱。很多兒童都會著意保護自己的私隱，所以您要小心不要過度分享他們或您自己的資訊。