

手機育兒，誰要負責？失控的兒童演算法

刊出日期：2023/12/12 | 文字：王品淳 | 責任編輯：翁敏軒

全文共3528字，閱讀大約需要7分鐘

在大眾運輸上、三五好友聚餐的場景中，可以見到兒童全神貫注得觀看手機上的影片，在雙薪家庭、缺乏玩伴的年代，遇到小孩坐不住、需要陪伴的情況，家長就會拿出手機、平板來哄小孩，打開 YouTube 讓小孩挑選有趣的影片以轉移注意力。這個立即見效的育兒招式，對家長來說最簡單省力。

兒福聯盟 2022 年的調查[1]中顯示有過半數的家長 (52.6%) 無法在育兒和自我修復間取得良好平衡，家長往往都要在小孩按下播放鍵後才能稍有喘息空間，專心於手頭上的任務。該份調查追蹤三到六歲兒童玩 3C 產品的情形，令人驚訝的是兒童使用的比例從 2020 年的 6.5% 上升至 19%，增加三倍以上。

而高品質親子關係和教養環境，需要建立在父母獲得足夠休息與正面情緒下。手機育兒氾濫的原因為何？本篇報導透過第一手訪談資訊，直搗最真實的育兒困境。

歡迎光臨數位育兒時代

為了能深入了解家長對於孩童使用手機觀看 YouTube 影片的實際情況，本篇報導訪問了三位現育有 2-12 歲兒童的家長，詢問家長對其兒童觀看 YouTube 影片的了解程度。

除了科技產品普及率升高，現代家庭生活型態也助長手機育兒的現象。雙薪家庭的家長下班後，需要大量的休息時間回復精神，讓休息獨處與陪伴孩童經常成為兩難的局面。

手機育兒能止一時之止血，卻埋下長期的隱憂。青少年使用社群媒體所帶來的負面影響可能會外顯在言語、互動模式或情緒上。但相對年齡更低的孩子，未具備過濾訊息與判讀的能力，正面受到不當資訊的衝擊，傷害極大且父母難察覺異狀。

一人一機 全家成癮

「有時候在做家事、忙工作，他（小孩）自己一個人也很無聊，我沒有辦法抽身，他自己會拿著手機找我解鎖，我也就沒有多管。」

受訪家長 B 表示自己也相當重視小孩接觸 3C 的問題，會關注親子天下或追蹤相關 Facebook 專頁閱讀教養相關的專題，不過文章提供的處理情形都很理想，但實際育兒上總有無法避免的情況。

▲（沉迷於手機導致親子疏離 / 圖片來源：[shutterstock](#)）

深入了解後發現，三位家長一天也花不少時間在手機上，生活中塊狀時間幾乎都被看新聞、股票、瀏覽社群媒體及看影片放鬆佔據。受訪家長 A 在下班後有長時間跟直播的習慣，而正值好奇心與模仿行為旺盛的孩童，會將重要他人的行為視為學習的標竿。此時父母自己陷入手機成癮之中，間接的加劇孩童對於手機的依賴程度。

受訪家長 C 也坦承有時候自己太專注在手機的影片，忘記監督小孩用手機的時間，沒有特別注意小孩觀看的內容，頂多就是知道他在看卡通或是用手機打遊戲。受訪家長 A 家中常見全部人都在客廳，但人手一台手機、平板各看各的情景。不過還是會和小孩約定好每日可以看手機的時長。

陪伴不夠 手機來救

受訪家長 A 回憶起自己的童年，大家通常都會有跟自己年齡相仿的手足，街坊鄰居間都很熟悉，生活在同一條街的孩子都會彼此陪伴，但現在大樓林立、生活步調快速，社區間已經難回復過往的親密程度。

「像弟弟就很常會問說為什麼只有姊姊可以有手機！」

缺乏玩伴讓現代小孩的童年充滿螢幕與藍光，受訪家長 C 育有一對姊弟，姊姊就讀高中，弟弟才正在讀小四。年齡差距導致沒有共同話題或興趣，很難玩在一起。姊姊也常沉迷於在手機上，弟弟看到姊姊都有自己的手機可以用，難免感到不公平，吵著想要手機。

被螢幕侷限的繽紛童年

使用者一旦長時間使用、高度黏著平台，這些平台就能夠更全面地收集使用者的資料，透過演算法分析使用者的行為、品味和偏好，推薦系統便能更加精準地為使用者呈現符合其口味的內容，讓孩童一部接著一部，掉入影片的無限循環中。

「以前很愛逛街，去到哪裡都要跟著，也會主動說想出門打打球，現在只要有一台手機他就可以自己坐在沙發一整天。」

受訪家長 A 無奈地表示孩童沉迷於看 YouTube 影片，這種壞習慣變相縮減可發展其他休閒興趣的契機語時間。這看似方便的推薦背後隱藏著一個平台方精心策畫的陷阱，刻意讓使用者無法從社群、影音平台中抽身。

觀看時間要短 內容更要好

家長們都表示會跟小孩約法三章可以手機的特定時段和時長，擔心小孩太早近視，或是變得宅都沒有運動，可見家長在生理健康上的重視。受訪家長都普遍有共識已很難將網路使用從孩童的世界中根除，也有研究報告指出適度的使用網路對於孩童的心理健康有正向的幫助，可提升孩童的社交能力。

觀察到受訪家長對於使用時長的關注度遠勝於關注觀看內容的品質，但若是孩童在 YouTube 上花了三小時都在收看學習英文的影片，手機育兒便不會成為親子議題上的燙手山芋。

透過觀察與訪談本刊欲強調孩童「收看的內容」是家長需更加注意之處，因接觸大量不當內容所帶來的心理傷害難以即時被發現或外顯，經常被家長們忽視，但不當內容所造成的心理影響，可能比生理影響來的更加深遠。

Youtube毒蘋果：艾莎門事件在台灣上演

▲（艾莎門事件影片示意圖 / 圖片來源：寶貝幫）

外層包裹甜蜜的糖衣，內裏卻是兒童不宜的劇毒內容，艾莎門 (Elsa Gate) 以偽裝成卡通內容的方式讓演算法誤判為適合兒童觀看的内容，其標題通常使用簡單的英文單字，封面則吸引兒童的目光，呈現出明亮鮮豔的顏色。

這些影片內容包含了針筒注射、懷孕墮胎、流血暴力等不適當的場面。這些行為以真人扮演迪士尼公主和漫威英雄來引起孩童的好奇心，透過製造大量不當、扭曲的情節，惡意滲透進孩童收看的内容中。

艾莎門事件前幾年在外國盛行，引起發高度轟動與關注。不過，令人更感到驚訝的是，從這次的訪談中發現台灣也曾出現過類似的情景，艾莎門類型的影片已滲透到台灣孩童的日常生活中。受訪家長表示曾看過小孩看到外國人扮演漫威角色，並上演秘密懷孕、毆打孕婦的情節。有一些內容還經過中文配音，大大降低了華語地區兒童對於這種不當內容的進入門檻，讓孩童更輕易可以理解背後的惡意內容。

過濾內容 困難重重

艾莎門類型的內容經刻意包裝，目的即逃過演算法和父母把關。若父母不湊近螢幕仔細觀察，很難發現異狀。

訪談時也追問發現觀看艾莎門內容的後續。家長表示發現的當下有迅速制止，但有察覺到小孩感到訝異，無法理解明明自己只是在看喜歡的蜘蛛人，為何媽媽的反應要這麼大？事發當時家長也難用三言兩語與孩童溝通制止的原因。事後回憶用「我說不能看就是不能看！」，這樣的回應可能刺激到孩童，激發好奇的心態。

即便各影音平台承諾將嚴格把關特定年齡層的瀏覽內容，但深入了解孩童使用 YouTube 的使用情形後發現，家長不太清楚 YouTube Kids 的運作以及如何透過後台設定來嚴格過濾內容。且孩童在觀看 YouTube 影片時都是向父母索取手機，不足 13 歲若無謊報年齡也無法創建帳號，多數都是直接使用父母的帳號，意即孩童暴露在為父母年齡和收看習慣兩身打造的演算法中，大幅提升觀看到不當內容的風險。

值得注意的是，平台的設計與規範和實際使用習慣上存在巨大落差。受訪家長 A 表示一開始接觸到的就是 YouTube，後來發現太多不適合小孩觀看的内容後，下載並設定好 YouTube Kids 給小孩使用時卻遭受巨大的反彈。小孩表示內容過於無聊，只能看到一些唱歌跳舞的內容，吵著要還原設定，往後看到 YouTube Kids 的應用程式標誌也會刻意跳過，選擇 YouTube。

放下手機 從家長做起

手機育兒是敵是友，端看父母怎麼做。數位應用能力是未來世代的重要競爭力之一，有研究深入探討父母對於使用數位媒體的價值觀是否會影響小孩的數位應用能力[3]。該研究指出家長若能培養並在小孩面前展現專業的數位使用能力與知識，對於小孩未來在創意與學術上都能有極大的助益。和前文所提到的模仿重要他人行為同理，家長若能帶領小孩正確使用網路資訊，便能攜手培養良好的網路使用習慣。

期望未來家長們在重視使用時長的同時也了解到把關內容的重要性，做自己小孩的內容守門員，不讓孩子淪為失控演算法下的代宰羔羊。

參考資料

[1] [2022育兒現況暨疫情後親子遊戲趨勢調查](#)

[2] Type of screen time moderates effects on outcomes in 4013 children: evidence from the Longitudinal Study of Australian Children

[3] Families and screen time: Current advice and emerging research

© 2023 All rights Reserved

[演算法巨嬰：我們何時斷奶](#)