

# 放心探索 YouTube:

## 監管使用體驗的家庭指南

Be  
Internet  
Awesome.

 parentzone  
The experts in digital family life

National  
**PTA**  
everychild.onevoice.



**JESSICA PIOTROWSKI,**  
PHD & DIRECTOR OF  
CENTER FOR RESEARCH ON  
CHILDREN, ADOLESCENTS,  
AND THE MEDIA

**ELLEN SELKIE,**  
MD, MPH,  
PEDIATRICIAN

## 目錄

---

- |          |                          |           |                   |
|----------|--------------------------|-----------|-------------------|
| <b>3</b> | <b>受監管使用體驗是什麼？</b>       | <b>8</b>  | <b>心懷仁愛</b>       |
| <b>4</b> | <b>探索由此開始</b>            | <b>8</b>  | <b>控制你的網絡使用情況</b> |
| <b>4</b> | <b>YouTube 社群指南</b>      | <b>10</b> | <b>保護個人機密資料</b>   |
| <b>5</b> | <b>坦誠討論疑慮</b>            | <b>10</b> | <b>謹慎分享</b>       |
| <b>7</b> | <b>切勿上當受騙</b>            | <b>11</b> | <b>詞彙</b>         |
| <b>7</b> | <b>有時, 看到 #廣告並不全然是壞事</b> |           |                   |

## 圖例

---

 = 可在詞彙中找到突顯字詞

受監管使用體驗是什麼？

由你管理的 YouTube 體驗，適合已準備好讓小朋友探索遼闊 YouTube 影片世界的家長使用。此受監管使用體驗備有為青少年及較年長兒童而設的內容設定、有限功能，以及協助培養健康數碼習慣的功能。

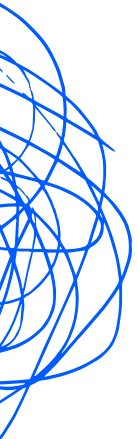
如要瞭解詳情，請瀏覽 [youtube.com/myfamily](https://youtube.com/myfamily)。



## 探索由此開始

兒童探索網上影片世界時，能夠探索其興趣、從不同觀點學習，並培養歸屬感。而全球不同創作者的影片更提供了豐富的資訊，包括 DIY 教學、音樂、學習、遊戲和節目等。為了讓你的小朋友盡享網上世界的所有好處，在幫助兒童學習行為規範，以及瞭解有需要時的求助對象方面，家長扮演著重要角色。

隨著兒童成長，他們的興趣亦會更廣泛。他們必須變得更加獨立，並尋找學習和創作的�新方法，但這樣他們就需要在數碼世界有更高的自由度，少不免會令家長感到焦慮。故此，我們希望幫助家長和監護人與他們的小朋友一起學習必要的技巧，透過受監管的使用體驗，瀏覽 YouTube 就更安全放心。我們與 PTA、Parent Zone 和 Net Safety 的各方好友協力製作了本指南，讓你們先與兒童一起閱覽，之後才授權他們透過受監管帳戶使用 YouTube。請使用本指南作為起點，協助兒童學習如何有責任地瀏覽和收看影片內容，但記得要與小朋友保持溝通，延續這段對話。



## YouTube 社群指南： 我們如何保護社群免受有害內容侵擾

為保護社群，我們的《[社群指南](#)》列出了在整個 YouTube 平台允許和禁止的內容（不限於受監管使用體驗）。這些指南適用於我們平台上所有類型的內容，包括影片、連結和縮圖，而其涵蓋的領域包括垃圾及詐騙內容、兒童安全、仇恨及騷擾、暴力和危險內容等。按一下這裡深入瞭解 [YouTube 運作方式](#)。

在 YouTube 上，不同的**機器學習**系統與人手審核員合作偵測並移除有害內容，但他們也可能會出錯，YouTube 仍可能會出現部分不當內容。如你發現違反《社群指南》的內容，請使用影片下方三點選單中的**舉報**功能，將影片提交給 YouTube 管理員審核。這有助我們為所有人帶來最佳的 YouTube 體驗。

如你認為兒童已準備好透過受監管使用體驗探索 YouTube 內容，你可參考以下安全指南建議，與兒童討論後才讓他們開始使用。



## 坦誠討論疑慮


我們明白所有家長都有不同的育兒風格，而每個兒童都獨一無二，並會在不同時間到達不同的發展階段。故此，你在為兒童設定受監管使用體驗時，可選擇 3 種不同的內容設定，分別為：「探索」、「探索更多」和「大部分 YouTube 內容」。

這些設定一般對應按年齡而定的內容分級，並逐步提供更大的 YouTube 影片存取權，可讓使用者收看更多主題和類型的內容，例如是影片網誌、教學課程、遊戲影片、音樂影片、新聞、教育內容、DIY、藝術及工藝和舞蹈等。這些設定亦逐步提供適合更成熟觀眾收看的影片，其主題包括性別、性及性別認同、暴力或敏感主題，例如是身體圖像、精神健康或從自殘中康復的故事。除了這些設定，所有內容都必須遵守 YouTube 整個平台的《社群指南》。


然我們致力塑造合適的使用體驗，但我們的系統並非百分百準確，更有可能會犯錯。兒童有時可能會看到不當或令人不安的影片。故此，無論你選擇「探索」、「探索更多」或「大部分 YouTube 內容」，我們都建議你定期與小朋友討論他們收看的影片類型和觀後感。

### 提示與工具分享：

- 一家人一起討論對影片內容的規則和期望，考慮就家庭媒體上約法三章，決定兒童收看 YouTube 的時間和地點。
- 清晰描述兒童不應在 YouTube 收看的內容類型，並制訂行動計劃，例如在兒童遇到這類內容時，應略過、關閉或與你討論等。
- 讓兒童知道，如任何影片令他們感到不適、不安或困惑，可以怎樣按理解自己的感覺和怎樣應對。建議他們與你或其他信任的人討論，例如是朋友、哥哥姐姐和導師等，這樣比藏在心裡好得多。
- 你可問兒童：「你觀看影片時是否會感到害怕、不知所措、疲累或憂鬱？如有這些情況，你是否會考慮暫時做其他事情？你會做什麼來讓自己好過一些？我能如何幫助你？什麼影片令你感到愉快、興奮或受到啟發？我亦希望你與我分享。」



**教導兒童不要向他人  
分享惡意影片，協助  
停止影片傳播。**



## 切勿上當受騙



資訊面板

我們必須讓兒童明白影片中的人和情景有時與真實有別。懂得分辨網上資訊的真偽是兒童上網和收看網上影片時，必須學會的一項重要技巧。

### 提示與工具分享:

- 鼓勵兒童觀看影片時使用批判思考，並相信他們的直覺。如資訊看來太好或太瘋狂，令人難以置信，這通常都不是真的。
- 教導兒童在瞭解時事、歷史人物或其他熱門主題時，參考可信的權威性資訊來源。他們可能會看到影片下方的面板顯示來自可信來源的資訊，對部分影片和搜尋結果提供更多背景資料。
- 與兒童討論，提醒他們提防可疑的網址、標誌、名稱或太誇張的主題（有時稱為「騙點擊的內容」）
- 如他們看到似乎不正確或與其他可信來源不符的內容，請鼓勵他們與家長或成人討論。
- 如影片含有疑似危險的特技、惡搞或挑戰，請記得這些影片通常是由專業團隊製作，他們專門確保影片在安全情況下拍攝。這些影片的製作涉及了很多專家，並需要多次嘗試和編輯方可完成。簡單而言，即是「在家中切勿模仿」，這可能非常危險。

## 有時，看到 #廣告並不全然是壞事


YouTube 創作者可以是一份創作者透過贊助、廣告和合作等方式，支持他們製作精彩的 YouTube 內容。兒童必須明白創作者可能會收取商品或服務作為宣傳的報酬，他們亦必須學習分辨影片是否有付費產品置入及代言。全職工作，很多熱門頻道均有自己的團隊支援頻道發展和影片製作。所有含有[收費宣傳](#)的內容都必須顯示清晰的披露聲明。

### 提示與工具分享:

- 與兒童討論影片中的收費宣傳，並教導他們識別影片中的收費宣傳。觀看[此短片](#)並問兒童如何識別所收看的內容是否含有收費宣傳。
- 討論兒童喜歡的創作者，並說明很多這些創作者均以製作 YouTube 內容為全職工作，而其營運的頻道是一門生意。這意味著他們透過與其他公司和合作夥伴合作，為其頻道提供資金。
- 留意「贊助商」和「合作夥伴」等字眼或 #廣告，這些都代表某公司向創作者付款，要求他們在影片中向你宣傳產品。



## 心懷仁愛



網上影片的內容可以很精彩，而其訊息亦可快速傳播。這可以是讓兒童學習喜歡的新舞蹈或重要理念的好方法。不過，負面訊息的傳播亦同樣快速。請鼓勵兒童思考影片中人是否做到「己所不欲，勿施於人」。如否，請討論為什麼他們選擇收看該內容。

### 提示與工具分享:

- 教導兒童不要向他人分享惡意影片，協助停止影片傳播。
- 說明如何[舉報](#)仇恨內容、包括騷擾元素和不當的影片。你亦可按一下影片下三點選單中的 [不感興趣]，以[拒絕收看](#)影片和頻道。這可確保系統不再向你建議此內容。
- 讓兒童知道如創作者的內容主題令他們或他人不安或不適，他們應與信任的成人討論。
- 談論為他人帶來正面影響的 YouTube 創作者或頻道，並阻止欺凌行為。

## 控制你的網絡使用情況

健康數碼生活可確保我們使用科技的方式不會為我們的精神、身體、社交和情緒健康帶來負面影響。這對兒童亦都一樣。當然，健康生活可應用到不同裝置、媒體、應用程式，甚至是科技以外，而且其定義對每個人都不同。使用我們的工具自訂你的受監管使用體驗，可助你健康地使用科技。

### 提示與工具分享:

- 與家人討論家庭在數碼生活的基本規則，一起設定目標，並協助兒童學懂留意自己的裝置使用時間。YouTube 的休息和睡覺時間提醒在受監管使用體驗中會自動開啟。
- 鼓勵兒童收看鼓勵身體活動的內容，例如是舞蹈、瑜珈或武術訓練，並在上網期間休息，舒展一下筋骨。
- 設定每週使用 YouTube 的時間上限，並讓他們查看[觀看時間一覽](#)，瞭解他們是否花太多時間上網。
- 開啟[通知勿擾時段](#)，在所選時段暫停所有應用程式發出的聲音和震動。
- 設定[通知摘要](#)，在每天一次過收取所有通知。
- 使用此受監管的 YouTube 體驗時，自動播放將自動關閉，所以你和家人或可討論不自動播放下一部影片有何好處。是否有某些情況你希望開啟自動播放？(提示：音樂播放清單!)





**一家人一起討論對影片  
內容的規則和期望**



## 保護個人機密資料

個人私隱和安全在網絡和現實世界中同樣重要。你兒童的 YouTube 活動不會對外公開 (除非你以兒童的身分登入)，我們只會使用這些資料改善他們的使用體驗，例如提醒他們會收看的影片、提供更多相關建議和搜尋結果。

### 提示與工具分享:

- 教導兒童使用[相關工具](#)，讓他們可暫停、清除和查看他們的收看及搜尋記錄。
- 建立帳戶時，請務必協助兒童設定安全密碼。
  - 使用易記的密碼，但切勿使用個人資料，例如是姓名或生日。
  - 混合使用大小寫字母、符號和數字。
  - 例如像這樣以符號和數字取代部分字母：  
R3pl@ce le++ers wit# sYmb0ls & n^mb3rs 1ike Thi\$
  - 請勿在多個網站使用相同的密碼。

## 謹慎分享

分享網上影片可以很簡單快捷，但當兒童滿心歡喜想分享影片時就未必那麼容易 (視乎分享方式而定)。使用受監管帳戶的兒童可使用各種影片製作工具，但影片會鎖定為私人內容，因此他們無法在 YouTube 上公開分享。不過，他們可下載影片至自己的裝置，或者複製在 YouTube 上看過的影片網址，並在平台以外與其他人分享 (例如透過社交媒體、短訊或電郵)。

### 提示與工具分享:

- 將影片視為是面對面溝通，如果說出相關內容有所不當，便不應與他人分享。
- 一家人一起討論分享指南。可以分享此內容嗎？透過哪一個應用程式？你可與誰分享？
- 請注意，分享仇恨內容或有害影片，與製作此類影片一樣可造成負面影響。千萬小心，切勿分享惡意或失實內容以助長網絡欺凌。

## 詞彙

---

### 騙點擊的內容:

發佈者發佈故意誇張或誤導的標題，以吸引使用者點擊進入其網頁或觀看其影片。

### 陰謀論:

以虛構說法將事件錯誤解釋為與某些群體或個人有關，用意多為煽動對特定群體的辱罵或仇恨。

### 過濾氣泡:

使用者所得到的建議內容是來自先前的互聯網搜尋記錄及互動。隨著時間的推移，過濾氣泡會隔絕使用者接觸與自己觀點或興趣不同的內容。長遠來說，這樣更會削弱人們對複雜主題或事件的理解能力，以及減少對不同群體的同理心及群體之間的對話。

### 舉報:

點擊 YouTube 影片下方的舉報圖示，可舉報影片以便 YouTube 管理員審核。管理員會根據 YouTube 的《社群指南》比對並判斷影片是否適合在平台上出現。

### 忽略:

如發現有不想再看到的影片，你可點擊影片下方三點選單的 [不感興趣] 忽略影片。系統將不會再向你建議此影片。

### 縮圖:

縮圖為每部影片的小型預覽圖像，可讓觀眾在瀏覽 YouTube 時快覽每部影片的內容。

### 機器學習:

處理大量數據或資料以協助日後作出更好判斷及建議。

## 製作合作夥伴

---

Be  
Internet  
Awesome.

parentzone  
The experts in digital family life

National  
**PTA**  
everychild.onevoice.



JESSICA PIOTROWSKI,  
PHD & DIRECTOR OF  
CENTER FOR RESEARCH ON  
CHILDREN, ADOLESCENTS,  
AND THE MEDIA

ELLEN SELKIE,  
MD, MPH,  
PEDIATRICIAN