

安心探索 YouTube 內容:

監督式體驗的家庭指南

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

- | | | | |
|----------|----------------------|-----------|-----------------|
| 3 | 什麼是監督式體驗？ | 8 | 友善待人 |
| 4 | 探索由此展開 | 8 | 適度使用電子產品 |
| 4 | YouTube 社群規範 | 10 | 保護個人機密資訊 |
| 5 | 有疑問就找人討論 | 10 | 謹慎分享 |
| 7 | 明辨真偽, 避免受騙 | 11 | 詞彙解釋 |
| 7 | 偶爾看到 #廣告 並非壞事 | | |

圖例

 = 請參閱詞彙段落, 瞭解醒目顯示的文字定義



什麼是監督式體驗？

這是一種由你管理的 YouTube 體驗，如果家長認為孩子已準備好探索豐富的 YouTube 影片，就適合選擇這種收看模式。監督式體驗的內容設定適合青春前期及較年長的兒童，整體上可使用的功能較為限縮，不過增添了有助於養成良好數位習慣的功能。


詳情請造訪 youtube.com/myfamily。



探索由此展開

當孩子遨遊在網路影片的世界時，他們將能探索興趣、認識不同的觀點以及獲得歸屬感。這裡有各類影片等著孩子恣意探索，包括由世界各地創作者製作的 DIY 教學課程、音樂、學習、遊戲、節目等等。為了幫助孩子善用網路世界的優點，家長須扮演引導者的重要角色，並讓孩子瞭解需要時該如何求助。

孩子的興趣會隨著成長變得更加廣泛，他們將學習如何獨立自主，以及探索學習和創作的新的方式。然而，在數位世界中追求獨立自主不免會使家長感到擔憂。因此，我們希望協助家長和照顧者與孩子一起培養必要的技能，安心地在監督式體驗中使用 YouTube。我們與美國家長教師協會 (PTA)、Parent Zone 和 Net Safety Collaborative 的夥伴共同製作了這份指南。在允許孩子使用受監督的帳戶探索 YouTube 之前，建議先一起熟悉本指南。請以此為起點，教導孩子瀏覽及觀看影片時該注意哪些事，日後也別忘了關心孩子的使用狀況並保持溝通。



《YouTube 社群規範》： 我們如何保護 YouTube 社群免於有害內容的侵擾

為保護 YouTube 社群，我們在《[社群規範](#)》中明訂 YouTube 允許及禁止的內容，這不是監督式體驗獨有的規範，而是適用於整個平台中的所有內容類型，包括影片、連結和縮圖。此政策亦針對下列內容設有相關規範：垃圾內容和詐騙行為、兒童安全、仇恨言論和騷擾行為、暴力和危險內容。如要進一步瞭解 YouTube 的運作方式，請按[這裡](#)。

YouTube 的**機器學習**系統會和人工審查員共同偵測並移除有害內容，不過難免會出現誤判，因此不當內容仍可能會顯示。如果你認為有內容違反了《社群規範》，請透過影片下方的三點選單提供的**檢舉**功能回報，以利 YouTube 的管理員進行審查。你的舉手之勞能使 YouTube 更加完善，造福所有使用者。

如果你認為孩子已經準備好透過監督式體驗探索 YouTube 內容，開始前請與他們溝通一些安全守則，以下是你可以考慮的切入點。



有疑問就找人討論

我們知道每位家長都有不同的教養風格，且每個孩子都是獨一無二的，進入不同發展階段的時間點也各異。因此，在為孩子設定監督式體驗時，有 3 種不同的內容設定可選擇：「探索」、「探索更多內容」及「大部分的 YouTube 內容」。

一般而言，這些設定會配合年齡分級，年齡層越高就越能看到更多主題和類型的 YouTube 影片，例如影音網誌、教學課程、遊戲影片、音樂影片、新聞、教育內容、DIY、美勞和舞蹈等等。此外，隨著年齡層設定的提高，孩子接觸到成人主題的內容的機率也會提高，相關主題包括性行為、性愛和性別認同、暴力或敏感話題 (例如身體形象、心理健康，或是從自殘行為中恢復的故事)。不過這些同樣須遵守 YouTube 《社群規範》的規定，敬請放心。

雖然我們致力於打造適齡的體驗，但我們的系統仍有不盡完善之處，無法確保萬無一失。有時孩子可能會看見不合適或令其反感的影片，因此無論選擇的設定是「探索」、「探索更多內容」或「大部分的 YouTube 內容」，我們都建議你定期檢視孩子觀看的影片類型，並留意他們對於這些影片的感受。

提示與工具分享:

- 與家人討論觀看影片的規定和期望，並考慮訂出一份觀賞媒體內容的家庭公約，規定孩子可觀看 YouTube 的時間和地點。
- 清楚向孩子說明不應觀看的 YouTube 內容類型，並約定在遇到這類影片時該如何處理 (例如略過、關閉和告訴你)。
- 讓孩子知道，如有任何影片令他們感到不舒服、不安全或不對勁，可以採取哪些做法來理解和處理這些情緒。建議孩子找你或他們信任的人 (例如朋友、哥哥姊姊、教練等) 談談，因為這樣會比悶在心裡要好得多。
- 你可以問問孩子：「看影片時有沒有曾經覺得害怕、不知所措、疲倦或難過的時候呢？有的話，你有沒有考慮過去做一下別的事情？做哪些事情會讓你心情好一點？我要怎麼幫你呢？哪些影片看了會讓你覺得開心、興奮或受到啟發？我也很想知道這些。」



告訴孩子不要將惡意影片傳給他人，藉此阻絕這類內容的散布。



明辨真偽，避免受騙



資訊面板

影片中的人物和情境可能與現實狀況有落差，務必確保孩子理解這點。孩子觀看網路影片和花時間上網的過程中，應學會辨別網路內容的真偽。

提示與工具分享：

- 鼓勵孩子在觀看影片時進行批判性思考，並相信他們的直覺。如果某件事有違常理，或令你覺得過於誇張，往往就是假的。
- 如果孩子想瞭解時事、歷史人物或其他熱門話題，告訴他們應搜尋可信賴的權威來源。他們可能會在影片下方看見一個面板，上面會顯示可靠來源提供的資訊，為特定影片和搜尋結果補充更多背景說明。
- 與孩子聊聊如何留意可疑的網址、標誌、名稱或極度誇大的標題 (有時稱為「誘餌式點擊」)
- 如果孩子覺得看到的內容有誤，或與他們信任的資訊來源出現衝突，請鼓勵他們一定要與家長或成年人討論。
- 如果影片涉及具風險的特技、惡作劇或挑戰，請記住，這些影片通常是由專業團隊在安全的前提下進行拍攝。這些影片通常由多位專業人員經過多次拍攝和剪輯而成。解釋這些都是為了告訴孩子「不要在家中嘗試」，因為這可能真的非常危險。

偶爾看到 #廣告 並非壞事

YouTube 創作可以是一份全職工作，眾多熱門頻道都有負責開發和製作影片的人力團隊。創作者在 YouTube 上製作精彩內容時，可能需要藉由贊助、廣告和合作獲得金援。請向孩子說明，創作者可能經由宣傳內容換得商品或服務，身為孩子的他們必須學會區分哪些影片含有付費商品置入及代言，哪些則沒有。如果內容涉及付費宣傳，孩子將會看見明確的揭露文字或說明片段。

提示與工具分享：

- 和孩子討論影片中的付費宣傳內容，並教導他們有哪些指標可以用來辨識付費宣傳影片。請觀看[這部短片](#)，並請孩子分享他們如何判斷影片是否含有付費宣傳內容。
- 聊聊孩子最喜歡的創作者，並說明許多創作者將製作 YouTube 內容當成全職工作，且以經營企業的方式在發展頻道。這表示他們會與其他企業和合作夥伴合作，為頻道籌措資金。
- 留意「贊助商」、「合作夥伴」或「#廣告」等用語，這可能代表某公司付費請創作者向觀眾宣傳該公司的產品。

友善待人

有的網路影片既精彩又有趣，孩子很容易吸收當中的資訊。對於學習喜愛的新舞蹈或重要事物的孩子來說，這是一件再好不過的事。但相對地，負面資訊也可能會迅速散播。請鼓勵孩子思考影片中的人物是否具有「己所不欲，勿施於人」的態度；如果沒有，請他們分享觀看該內容的原因。

提示與工具分享：


- 告訴孩子不要將惡意影片傳給他人，藉此阻絕這類內容的散布。
- 說明如何[檢舉仇恨影片](#)，包括騷擾或不當內容。孩子也可以在影片下方點選三點選單中的 [不感興趣]，以[關閉](#)影片和頻道。這樣一來，系統就不會再推薦相關內容。
- 告訴孩子，假如創作者談到的話題讓他們或其他人感到不安或不舒服，務必與他們信任的成年人討論。
- 聊聊對他人產生正面影響和勸阻霸凌行為的 YouTube 創作者或頻道。

適度使用電子產品


數位健康是指使用科技的習慣不會對自身心理、生理、社會或情緒健康造成負面影響。當然，兒童也適用這個道理。身心健康與你使用的裝置、媒體和應用程式相關，也涉及科技使用以外的層面，而且因人而異。請使用我們的工具來自訂監督式體驗，培養良好的科技使用習慣。

提示與工具分享：

- 討論家人使用數位裝置的基本原則，共同設定目標，並協助孩子自我監控裝置使用時間。YouTube 監督式體驗會自動啟用「休息片刻」和「就寢時間」等提醒。
- 鼓勵孩子觀看可活動筋骨的內容，例如舞蹈、瑜珈或武術練習，並提醒他們上網一段時間要記得休息和伸展一下。
- 設定每週使用 YouTube 的時間上限，並請孩子查看[觀看時間資料](#)，瞭解自己是否花太多時間在上網。
- 開啟[通知靜音時段](#)，即可在指定時間暫停應用程式的所有音效和震動。
- 設定[摘要通知](#)，每天一次接收所有通知。
- 在 YouTube 的監督式體驗中，自動播放功能會自動關閉，和家人一起想想看不自動播放下一部影片有哪些優點？哪些情況下適合開啟自動播放功能？
(提示：音樂播放清單！)



與家人討論觀看影片的規定和期望，並考慮訂出一份觀賞媒體內容的家庭公約



保護個人機密資訊

無論在網路和現實世界，個人隱私和安全都同等重要。孩子的 YouTube 活動記錄不會公開 (除非你以孩子的身分登入)，且只會用於改善他們的使用體驗，例如提醒他們看過哪些影片，以及提供更切合需求的推薦內容與搜尋結果等等。

提示與工具分享:

- 教孩子使用[這些工具](#)暫停、清除及查看觀看記錄和搜尋記錄。
- 建立帳戶時，請務必幫他們設定高強度密碼。
 - 選用好記的密碼，但請避免使用如姓名或生日等個人資料。
 - 混合使用大寫與小寫英文字母、符號和數字。
 - R3pl@ce le++ers wit# sYmb0ls & n^mb3rs 1ike Thi\$
(取密碼時，將英文字母替換成符號或數字，如本例所示)
 - 不要將同一組密碼重複用於多個網站。

謹慎分享

網路影片可以輕易地快速分享，不過孩子可能會因一時興起分享的影片惹上麻煩。登入受監督帳戶的孩子可以使用影片製作工具，但影片會鎖定為「私人」內容，因此孩子無法在 YouTube 上將影片的瀏覽權限改成「公開」。即便如此，孩子還是可以將影片下載到裝置上，或複製觀看過的 YouTube 影片網址，然後透過社群媒體、訊息或電子郵件等其他方式分享給別人。

提示與工具分享:

- 分享影片的原則就如同面對面溝通，不恰當的話就別說出口。
- 與家人討論分享的準則。這部影片適合分享嗎？透過哪個應用程式？可以與誰分享？
- 請記住，分享仇恨或有害的影片的行為，可能與創作這類影片一樣不恰當。請不要因為分享惡意或不實內容而助長了網路霸凌行為。

詞彙解釋

誘餌式點擊:

發布商刻意採用誇大或具誤導性的標題，引誘使用者點開網頁或影片。

陰謀論:

針對某項事件杜撰不實說法，並將該事件與特定團體或個人不當連結，通常目的是激起他人對該族群的謾罵或仇恨。

過濾氣泡:

使用者看到的推薦內容均為系統依據其先前的網路搜尋和互動記錄所提供。一段時間後，使用者會因此無法接觸到與自身觀點不同的看法或興趣喜好。長期下來，這種情況會限制使用者對複雜議題或事件的瞭解，並減少不同群體之間的同理心和對話。

舉報 (或「檢舉」):

按一下 YouTube 影片下方的旗標圖示，使用者即可舉報該影片，交由 YouTube 的管理員進行審查。管理員會依據 YouTube 的《社群規範》比對影片內容，藉此確認是否適合在本平台上播放。

關閉:

如有不想再看到的影片，你可以在影片下方點選三點圖示選單中的 [不感興趣] 即可關閉影片。系統往後就不會再推薦這部影片給你。

縮圖:

縮圖是指影片的小型預覽畫面，可幫助瀏覽 YouTube 的觀眾大致瞭解影片內容。

機器學習:

這項技術可處理大量數據或資訊，有助於在日後制定更明智的決策及推薦更符合需求的內容。

本指南與以下單位聯合製作

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