

因應社群媒體影響，守護孩子心理健康

駐越南代表處教育組

依聯合國兒童基金會（UNICEF）的調查，越南約有 22% 的兒童及青少年面臨心理健康問題，但僅有 8% 能獲得相關支持服務，同時，社群媒體日益深入兒童及青少年的日常生活。專家認為，保護兒童及青少年的心理健康不能僅靠限制使用手機的時間，更需要協助孩子建立支援系統，使其在面臨數位世界所帶來的壓力時具備辨識問題、因應壓力以及主動尋求協助的能力。

河內國家大學所屬教育大學校長陳成南（TRẦN THÀNH NAM）在 2026 年 8 月 15 日於河內舉行「社群媒體對兒童青少年心理健康的影響：亟待關注與行動」研討會上表示，社群媒體正在成為孩子建立認知、人際關係以及自我形象過程中的一部分。

若能夠健康地使用社群媒體，孩子可以藉此增進人際連結、減少孤獨感、擴大資訊取得管道，並在遇到心理問題時尋求協助。然而，當使用過度或產生依賴時，社群媒體環境也可能成為壓力來源。

陳校長指出，孩子可能面臨網路霸凌、線上騷擾、負面內容等問題，同時也可能受到社群媒體上他人經過挑選與精心修飾的美照影響，而不斷與他人比較。

值得注意的是，許多孩子開始將自己的價值與按讚數、留言數或追蹤人數聯繫在一起。當他們無法獲得預期的認同時，容易產生被拒絕、焦慮或自我懷疑等感受。陳校長表示，社群媒體不只是孩子娛樂的地方，也是他們尋求認同的地方。

當網路上的壓力進入現實生活

網路霸凌是目前最令人擔憂的風險之一。一句嘲諷、一張侮辱性的圖片或一段被散播的影片，都可能迅速觸及大量人群，並長期存在於網路上。對於正處於自尊心初步形成階段的孩子而言，這些傷害可能不會隨著離開螢幕而結束。

陳校長指出，如果孩子無法獲得來自家庭、朋友及學校的支持，長期遭受網路霸凌或承受壓力的孩子可能面臨焦慮、憂鬱及壓力增加

的風險，甚至可能出現自殺意念或行為。

在此背景下，孩子對支持服務的需求與實際取得服務的能力之間存在明顯落差。UNICEF 駐越南教育專家黎英蘭（LÊ ANH LAN）引用相關研究指出，約 22% 的越南青少年面臨心理健康問題，但僅有 8% 能獲得支持服務，而能夠察覺自己孩子正面臨相關問題的父母比例僅約 5%。

這些數據顯示，一名孩子可能正在默默承受壓力，而身邊的成年人卻沒有察覺。UNICEF 同時指出，約有五分之一的越南青少年面臨心理健康問題，但僅有 8.4% 曾經接受針對情緒或行為問題的支持或諮詢服務。

黎女士認為，數位安全與心理健康應納入同一套系統，包括預防、早期發現、支持以及以孩子為友善導向的轉介機制。這意味著，保護孩子不能只關注於「孩子每天使用社群媒體幾個小時」之問題。

相反地，我們需要關注孩子在網路上看到了什麼、經歷了什麼、感受如何以及當遇到問題時，是否有人可以讓他們尋求協助。

不只是禁止或限制手機使用時間

從學校的角度來看，越南教育與培訓部學生事務司副司長阮氏戎（NGUYỄN THỊ NHUNG）引用世界衛生組織（WHO）的報告指出，高中生感到孤獨的比例接近國中生的兩倍。

具體的是 6.16% 的高中生一直感到孤獨及 10.14% 的高中生經常有孤獨感；而國中生的相應比例分別為 3.68% 及 5.92%。儘管對心理支持的需求日益明顯，學校目前所能提供的資源仍然有限。目前專職學校醫護人員僅占 50.7%，其中約 30% 具有醫療專業背景。另一項障礙則是學生害怕受到歧視，因此許多學生不願主動尋求協助。

阮副司長表示，擔心被貼上心理健康問題的標籤，也使學生不願尋求幫助。因此，專家們認為，解決方案不能僅停留在禁止或嚴格限制手機使用時間。孩子需要具備辨識自身情緒、正確的網路互動與行為、面對及脫離網路霸凌情境、最重要的是知道在需要協助時應該向誰求助等能力。

家庭同樣需要改變對孩子使用網路的管理方式。與其只問孩子：

「你今天用了多久手機？」，父母更應該關心孩子今天在網路上經歷了什麼？是否有人在網路上傷害他？是否有感到被排斥或被忽略？是否過度依賴網路上的認同與肯定？

學校則需要進一步加強心理諮詢、心理篩檢及早期發現。越南教育與培訓部表示，未來將持續提升心理諮詢工作的效率、培訓相關人員，並針對不同教育階段，建立適當的智慧型手機及社群媒體使用管理方案。

從更廣泛的角度來看，UNICEF 建議，相關政策應以孩子權利及最佳利益為基礎，同時提高國家及科技平台的責任，從產品與服務的設計階段便確保孩子的安全。在制定與孩子相關的政策、產品及支持方案時，也應該聆聽孩子的聲音與需求。

陳校長強調，孩子正在兩個世界中成長：現實世界與數位世界。我們的責任是讓這兩個世界都成為安全的世界。

守護孩子的心理健康並不是要把孩子完全帶離社群媒體，而是要幫助他們具備足夠的技能、陪伴與安全的支持，健康地進入數位世界。當一名孩子知道自己可以說出心裡的感受、有人願意傾聽，也有人願意提供協助時，螢幕另一端所帶來的壓力就不會再成為他們獨自承受的壓力。

撰稿人/譯稿人：陶氏瓊香

資料來源：2026 年 8 月 15 日政府電子報

<https://baochinhphu.vn/bao-ve-suc-khoe-tam-than-tre-em-truoc-tac-dong-cua-mang-xa-hoi-102260815141414521.htm>