

國語日報

財團法人國語日報社發行
董事長兼社長 / 孫慶國
社址 / 10078臺北市中正區福州街2號
網址 <http://www.mdnkids.com>
訂報 (02)2341-2448
總機 (02)2392-1133

讀報 學習之旅

揭開報紙的祕密
參觀編輯部、印刷廠

歡迎申請 網址 <https://nie.mdnkids.com/>



數位版訂報

紙本訂報

今日特價10元

兒盟調查 臺灣兒少八成社群恐慌 兩成陷沉迷



19歲體操選手吸菸 日奧運代表隊除名

日本體操協會昨天表示，十九歲的女子體操代表隊隊長宮田笙子，因被檢舉抽菸、飲酒，退出日本巴黎奧運代表隊。根據日本法令，年滿二十歲才可飲酒抽菸。經過調查，確認宮田笙子在六月到七月期間，曾在國家訓練中心內飲酒，也在私人場所抽菸，因此依相關規定，將她從國家隊除名。圖為去年宮田笙子參加比利時體操世界錦標賽跳馬項目。

文 / 王大綱 圖 / 美聯社

沈育如 / 臺北報導

兒福聯盟昨天公布調查顯示，高達九成的臺灣兒少有使用社群媒體，平均每天使用時間超過四小時，假日更近七小時；長時間使用社群媒體，對兒少身心造成負面影響，超過半數曾在網路與朋友吵架，或收到詐騙、色情訊息；逾兩成沉迷社群網站，情況比國外嚴重，逾八成出現社群恐慌狀況，程度比疫情期間更加嚴重。

調查顯示，臺灣兒少平均十歲擁有自己的手機，十一歲就自己創社群媒體帳號，超過九成五使用社群媒體，Instagram、臉書和抖音是最常使用的社群媒體平臺。每人平均有三點五個平臺，國中學生多使用抖音及臉書，高中生多使用Instagram。

這次調查也對比國外研究，結果發現，臺灣兒少社群媒體沉迷情況更嚴重，超過五分之一經常使用社群媒體，而忽視其他活動，比國外的一成三高出許多；超過四分之一曾嘗試減少使用時間，但未能成功，比國外的一成八高；最令人擔憂的是，還有一成八「想花更多時間在社群媒體」，是國外的兩倍。

兒盟表示，與其一味限制兒少上網，不如積極營造更適合兒少的網路社群，呼籲業者設置推播及廣告的檢舉機制，以便不合適年齡的廣告透過檢舉下架；兒少註冊時應使用真實年齡或改回真實年齡，保護及審核機制才能有效運作；親子討論並設定網路使用時間表；將社群媒體通知設定改為「關閉」，減少查看通知的頻率。

免費心理諮商 適用年齡擴至45歲

李庭芝 / 臺北報導

衛福部去年針對十五歲到三十歲族群，推出一項「年輕族群心理健康支持方案」，每年提供三次免費心理諮商。衛福部昨天宣布，今年擴大適用年齡到四十五歲，八月一日上路，服務人數從約三萬人增至六萬人，並拍攝宣導影片，鼓勵有心理諮商需求的人，並拍攝影片，促進心理健康。

衛福部表示，國內常見精神疾患包括憂鬱、焦慮等，以三十歲到四十五歲人口盛行率最高，二〇一〇年到二〇二〇年的統計盛行率，更高達兩成五到兩成七，也就是每四人就有一人有心理困擾。

心理健康司司長陳亮好指出，擴大延伸心理支持方案有三大重點，包括「鼓勵求助、面對問題」、「個人能力、正向成長」、「風險轉介、及早就醫」；也建置「心理健康支持方案地圖索引」，民眾上網即可查詢附近合作機構，以及預約名額狀況。



德國動物園 東北虎寶首亮相

德國科隆動物園在七月十八日首度公開一對東北虎寶，牠們是今年四月出生，目前體重約十三公斤。園方表示，這是歐洲為了保育東北虎的計畫之一。東北虎原本分布在俄羅斯東南部和中國東北等地區，屬高度瀕危物種，是體形最大的老虎，一般成年公虎體重至少達一百八十公斤，母虎則逾百公斤。圖為兩隻幼虎和母親一起亮相。

文 / 王大綱 圖 / 美聯社