



立即發佈：2025 年 7 月 3 日

KATHY HOCHUL 州長

暑假開始之際，HOCHUL 州長強調，要為家長和孩子推出「遠離網路，走出戶外」的倡議

鼓勵家長與孩子溝通，讓他們在夏天放下智慧型手機和數位設備，積極參與戶外活動

州長對戶外活動、娛樂和青少年運動的投資今年夏天為孩子們提供了更多活動選擇

州長為「AI 伴侶」採取全國首創的保障措​​施，繼續保護數位時代的孩子

隨著紐約州數百萬學齡兒童開始放暑假，Kathy Hochul 州長今天敦促家長、監護人和照顧者採取措施，學習如何確保兒童網路安全。當今的兒童和青少年比以往任何時候都更加沉迷於數位化。他們是在不斷接觸科技環境中成長的一代。儘管技術可以提高生產力和改善資訊獲取而帶來顯著好處，但亦可能存在負面影響。科技的陰暗面可能導致科技成癮、社交孤立、網路霸凌和接觸不當內容。這就是為什麼在這個數位時代，父母擁有資源來保護孩子的線上活動非常重要。

Hochul 州長表示，「夏天正式到來，我們希望紐約的家庭能夠充分利用這個機會——而不是迷失在無休止的刷電子設備中，我敦促父母與孩子進行真誠的對話，討論過度使用螢幕的風險，並協助其知曉何時該放下設備，與朋友和家人一起到戶外創造美好回憶。」

國務卿 Walter T. Mosley 表示，「現在暑假到了，很多孩子將有更多的空閒時間，但同樣重要的是確保其課外時間不會被數位世界所佔據。我鼓勵家長和監護人使用消費者保護部門 (Division of Consumer Protection, DCP) 提供的這些提示作為有用的指南，開始有關網路安全的對話，並知曉何時該遠離網路，走出戶外！」

為了協助消除社交媒體對兒童的負面影響，Kathy Hochul 州長最近發起了「[遠離網路，走出戶外](#)」(Get Offline, Get Outside) 活動。該活動鼓勵紐約的孩子和家庭放下手機和電腦，遠離社交媒體，享受娛樂和戶外社交聚會，把身心健康放在首位。

這項活動的建立基礎是州長為促進年輕人和家庭健康生活以及保護兒童上網所做的努力。去年，州長簽署了[first-in-the-nation legislation \(國內首項立法\)](#)，保護兒童免受成癮性社交媒體內容的影響，並在線上平臺保護兒童的個人數據。

隨著技術的發展，不受約束的AI 技術正在帶來新的風險，比如模擬人際關係的 AI 聊天機器人和製作未成年露骨圖像的深度偽造應用程式等。今年，州長在全國範圍內制定了首個針對「AI 伴侶」（旨在模擬人類與用戶關係的聊天機器人，例如成為 AI 朋友或浪漫伴侶）的保障措施。如果使用者談及自殘，紐約的「AI 伴侶」營運商現在將被要求實施安全協議，例如將使用者轉介到危機熱線，並中斷使用者長時間使用這些系統。為了因應 AI 「脫衣」應用程式和網站的驚人成長，Hochul 州長亦確保對州刑法進行更新，將 AI 生成的兒童性虐待材料視為兒童色情製品。

以下提示將協助家長保護和支援其孩子上網：

進行開放的對話

為兒童和青少年創造一個安全的空間，讓他們談論在網路或社交媒體上看到的內容：儘早並經常談論他們可能在網上遇到的內容和資訊。分享範例並討論他們在聯網生活中經常遇到的潛在數位困境。教導您的孩子批判性地思考線上內容和挑戰。

鼓勵提問：創造一個讓他們感到舒適並可以提問而不用擔心受到評判的環境。提出反映他們在網路上可能遇到的例子和情況的問題。例如：

- 他們如何看待病毒挑戰？
- 他們如何判斷網路上的東西是真是假？
- 他們如何判斷某件事是明智還是愚蠢？

為了激發與孩子的對話，請查看[Common Sense Media 的家庭科技規劃師](#)，其中提供了適齡問題供您與孩子討論。

鼓勵有關線上行為及其對其聲譽和未來影響的對話：青少年可能會發布有損其線上聲譽或未來機會的內容。與您的孩子談論保護他們的數位足跡、注意他們的線上活動和維護良好線上聲譽的重要性。一旦內容上傳到互聯網，幾乎不可能完全刪除，因此瞭解風險至關重要。社交平台追蹤數據，粉絲評判發布的內容，任何在線上分享的內容都可能被複製、分享或濫用。即使旨在保密，任何照片、貼文或評論都可能被未來的雇主或在數位背景調查中看到。強調發佈前仔細思考的重要性以及發佈到網路上內容的永久性。

鼓勵有關應對社交媒體壓力的對話：青少年可能會接觸到有害和不適當的內容，包括不切實際的身體標準、不公平的比較和網路霸凌，並覺得需要在網路上展現完美的形象。專注於培養孩子在線下的自尊和自信，可以協助其應對社交媒體帶來的壓力。

警告您的孩子瞭解社交媒體的現實以及社交媒體「挑戰」的危險：與他們談論在網路上可能遇到的各種挑戰，包括危險的特技、有害的行為和令人尷尬的任務。

與您的孩子談談他們在網路上可能遇到的危險：美國聯邦調查局報告稱，兒童和青少年受到威脅和脅迫在網路上傳送露骨圖片的案件數量有所增加。為了阻止性勒索詐騙，請與您的孩子和青少年談論網路安全和網路引誘的風險。許多性勒索事件的常見切入點是透過 Instagram 或 Snapchat 等社交媒體應用程式，因此提醒孩子們，圖片或影片可能會被其他人儲存並在以後用於勒索。請造訪 [FBI 網站](#)，查看更多與兒童和青少年交談的資源。

設定安全和健康的線上限制：

設定家長指導：密切注意孩子的線上活動，設定適合年齡的界限並制定規則。

啓動家長控制：家長控制可用於管理螢幕時間、阻止不適當的內容、防止意外消費以及遠離陌生人。使用家長控制軟體或應用程式來限制對某些網站或內容的存取。若要瞭解如何啓動家長控制，請參閱 [Internet Matter' s How-To-Guides \(上網操作指南\)](#)。

檢查隱私權設定：熟悉您孩子在所有線上平台上的設備隱私權設定，並考慮限制誰可以存取其個人資訊、聯絡人清單和位置。確保隱私權設定適合他們的年齡，並且他們瞭解如何保護自己的個人資訊。

有關如何設定家長指導的更多提示，請參閱 DCP 關於 [Data Privacy and Online Video Games \(資料隱私權與線上電玩遊戲\)](#) 和 [Children' s Technology Toys \(兒童科技玩具\)](#) 的消費者警告。

提升數位素養與安全：

安全、保障與隱私權：推廣線上安全實踐，包括設定強密碼和定期管理隱私權設定。如果他們有社交媒體帳戶，請確保其社交媒體帳戶設定為私人帳戶，並提醒他們拒絕不認識者的好友請求。

保持軟體為最新版本：確保您孩子的設備具有最新的軟體和安全性修補程式。如果您的裝置支援自動更新，請設定自動更新。

謹防詐騙及身分盜竊：讓孩子意識到詐騙和身分盜竊至關重要，因為這些可能會造成嚴重的個人後果。與您的孩子談論警惕未經請求的通訊：不要點按來自未知寄件者的連結或開啓附件。詐騙者和色狼經常以兒童為目標，向他們傳送未經請求的訊息和好友請求。

及時瞭解最新資訊：隨著新數位技術的推出，它們帶來了一系列不斷發展的線上資料保護和隱私權挑戰。紐約州消費者保護部提供有關網路安全、詐騙和身分盜竊預防的免費資源和提示。我們為青少年和家長提供一系列免費的面對面研討會和網路研討會。提醒您的

孩子他們可以得到協助。我們的線上安全演示提供了安全瀏覽數位世界的策略和技巧。如欲詳細瞭解我們的簡報或索取簡報，請造訪我們的[網站](#)。

關於紐約州消費者保護司

在 [Facebook](#)、[X](#) 和 [Instagram](#) 上關注紐約州州務院，並在每週二查閱更多實用提示，這些提示可賦權紐約州消費者和提供教育資訊。在[此處](#)註冊以直接透過您的電子郵件或電話接收消費者提醒。

消費者無法自行成功達成調解時，紐約州消費者保護辦公室為消費者與商家提供自願調解。消費者援助熱線 1-800-697-1220 的服務時間是週一至週五上午 8:30 至下午 4:30（不包括州節假日），也可隨時造訪 www.dos.ny.gov/consumer-protection 提出消費者投訴。亦可透過 X 的 [@NYSConsumer](#) 或 [Facebook](#) 聯絡消費者保護司。

###

可造訪網站 www.governor.ny.gov 瀏覽更多新聞
紐約州 | 州長辦公室 | press.office@exec.ny.gov | 518.474.8418
註冊州長辦公室的最新動態：ny.gov/signup | 傳送簡訊「NEW YORK」至 81336

[退出訂閱](#)