家長指南:

認識 Meta 平台上的監護工具



策略夥伴

Meta

香港青年協會 the hongkong federation of youth groups

支持單位

明愛青少年及社區服務 Caritas Youth and Community Service

香港教育城 HKedCity

風雨蘭 RAINLILY

The Samaritan Befrienders Hong Kong 香港撒瑪利亞防止自殺會

目錄

目錄 02
第 1 部分 03
歡迎 03
1.1 歡迎 04
1.2 三項須知 05
1.3 涵蓋哪些產品？ 06

第 2 部分 07
Instagram 青少年帳戶 07
2.1 概覽 08
2.2 我可以透過家長監護工具管理甚麼？ 09
2.3 如何開始使用？ 10 - 11
2.4 常見問題 12

第 3 部分 13
Facebook 與 Messenger 青少年帳戶 13
3.1 概覽 14
3.2 我可以透過家長監護工具管理甚麼？ 15
3.3 如何開始使用？ 16 - 17
3.4 常見問題 18

第 4 部分 19
WhatsApp 監管帳戶 19
4.1 家長監管帳戶包含甚麼功能？ 20
4.2 如何開始使用？ 21 - 23
4.3 常見問題 24

第 5 部分 25
尋找更多資訊 25
5.1 Meta 家庭中心 26
5.2 Meta 各平台的幫助中心 26
5.3 EYEYAH!「線上對話」互動卡 27 - 28
5.4 香港青年協會家長實用錦囊 29 - 31
5.5 本地家長支援資源 32

Meta

歡迎



1.1 歡迎

無論您的子女正在使用 Instagram、Facebook、Messenger 或 WhatsApp，本指南將幫助您了解各平台提供的家長工具。

您會在這裡找到內置保護功能的清晰說明、可選監護功能，以及設定和管理帳戶控制選項的逐步指引。

1.2 三項須知

01

內置保護功能已自動啟用

青少年帳戶內置保護措施，會自動為 13–17 歲青少年開啟，協助管理選擇誰能聯絡您的子女、他們看到的內容，以及互動方式。青少年/家長無需執行任何操作即可使用這些保護措施。

02

Meta 家庭中心匯集家長監護工具

您可以在 Meta 家庭中心集中查看和管理各項 Meta 平台的受監護帳戶。您可以在同一個地方存取監護工具、查閱設定，並尋找其他資訊和支援。
請前往 familycenter.meta.com 瀏覽。

03

家長可以選擇新增監護功能

「家長監護」是一組可選工具，您和家裡的青少年可以選擇一起設定。家長監護功能讓您獲得額外的掌控權，能夠管理特定選項（例如時間上限、聯繫對象和特定帳戶動態），同時尊重青少年的私隱。

1.3 涵蓋哪些產品？

本指南涵蓋以下產品和家長工具。

雖然 Instagram、Facebook 和 Messenger 上的青少年帳戶具有許多相同的內置保護功能，但部分設定和監護功能會因產品而異。



Instagram

青少年帳戶與家長監護



Facebook 與 Messenger

青少年帳戶與家長監護



WhatsApp 家長監管帳戶

專為 13 歲以下兒童而設，由家長監管

Meta

Instagram 青少年帳戶



2.1 概覽

Instagram 青少年帳戶配備一系列內置保護功能，並會自動開啟。

這些功能包括：

功能	功能作用
13+ 內容設定	「青少年帳戶」的內容設定會自動設為 13+，協助限制敏感或不適合該年齡的內容
不公開帳戶	青少年帳戶預設為不公開帳戶。青少年必須接受新追蹤者，對方才能查看其內容或與他們互動
訊息限制	「青少年帳戶」預設採用 Instagram 最嚴格的訊息設定，因此青少年帳戶會自動設定為僅接收來自他們追蹤或先前聯繫過之帳戶的訊息
互動限制	青少年帳戶會自動設為僅允許被其追蹤對象標註和提及。「隱藏字詞」的最嚴格版本亦會自動開啟，隱藏並過濾潛在的冒犯性留言和陌生訊息
限制訊息中不當的相片	裸露防護機制會自動開啟，將訊息中偵測到包含裸露內容的圖像模糊處理，並提供有關發送此類內容所涉及的風險的資訊
每日時間上限	青少年帳戶會在每天花費在使用應用程式的總時間達到 60 分鐘後，自動收到關閉 Instagram 的提醒
睡眠模式	青少年帳戶會在每天晚上 10 點到早上 7 點自動開啟睡眠模式。在此期間，系統會將 Instagram 通知靜音、開啟訊息自動回覆功能
直播限制	青少年帳戶的直播功能預設為關閉狀態

2.2 我可以透過家長監護工具管理甚麼？

家長監護工具為多項可選功能，家長和青少年皆須同意參與方可使用，以獲得更多功能和洞察報告。

家長可以：

- 設定每日使用時間上限
- 選擇在「睡眠模式」期間封鎖 Instagram 使用權
- 查看青少年在 Instagram 上的使用時間
- 查看粉絲、追蹤中和已封鎖的帳戶
- 查看青少年在過去七天曾與誰聊天
- 審查青少年設定變更的要求或放寬保護設定
- 在青少年舉報帳戶或帖文時接收資訊，包括舉報類型及被舉報的帳戶
- 在青少年於短時間內於 Instagram 多次嘗試搜尋與自殺或自殘相關的字眼時，收到提示訊息

私隱附註：「家長監護」功能不允許家長閱讀私人訊息、接聽通話或查看密碼

2.3 如何開始使用？

基本條件：青少年必須為13 至 17 歲，而家長必須年滿 18 歲，而雙方需各自擁有Instagram 帳戶。

01 發送邀請：



a. 開啟 Instagram，進入個人檔案，點擊右上角三條線的「選單」，選擇「設定和動態」



b. 點選「家庭中心」下的「青少年帳戶的監護功能」



c. 點選「監護」並點選「繼續」



d. 選擇您邀請監護的帳戶後，按「傳送」或點按「分享連結」，將邀請連結傳送給青少年子女

2.3 如何開始使用？

02 接受邀請：



對方點擊並在自己的帳戶中
同意建立監護關係

03 設定完成後：



青少年帳戶的監護功能會顯示
在家庭中心中，您可以開始檢視
並調改預設

詳細資料：

2.4 常見問題

常見問題

Q1 : 我的青少年子女需要同意接受監護嗎？

是的，任何一方都可以發送邀請，但家長和青少年雙方都必須同意。

Q2 : 我可以查閱我的青少年子女的 Instagram 訊息嗎？

不可以，家長監護功能不會提供私人訊息內容的存取權限。

Q3 : 當我的青少年子女長大後會有什麼改變？

隨著青少年子女年齡增長，適用於他們的年齡相關批准要求及帳戶保護措施可能會有所調整。請瀏覽 Instagram 幫助中心，了解最新資訊。

Meta

Facebook 與 Messenger 青少年帳戶



3.1 概覽

Facebook 和 Messenger 上的青少年帳戶包含自動保護措施，以管理分享對象、訊息、內容和使用時間等。

這些功能包括：

功能	功能作用
分享對象限制	設定已自動定為只有朋友才可以查看其帖文、限時動態、Reels、朋友名單及追蹤的專頁
訊息限制	預設採用更具保護性的訊息設定，只有 Facebook 朋友和現有Messenger 聯絡人才能與青少年聊天
13+ 內容設定	青少年帳戶內容設定參考了 13+ 內容分級和家長意見，以協助提供適合年齡的內容體驗
標籤審查	青少年必須先審查自己被標註在內的貼文，決定是否讓其帖文顯示在個人檔案上
Reels 保護	系統會自動為新青少年帳戶的設定調整為防護強度最高，不允許任何人混合配搭青少年日後所發佈的Reels
每日上限	青少年累計使用時間達到 60 分鐘，系統就會自動跳出全螢幕通知，提醒他們關閉應用程式
睡眠模式	在晚上 10 時至早上 7 時，應用程式的通知會自動被靜音
直播限制	青少年帳戶的直播功能預設為關閉狀態

3.2 我可以透過家長監護工具管理甚麼？

家長監護工具為多項可選功能，家長和青少年皆須同意參與方可使用。以獲得更多工具和洞察報告。

家長可以：

- 設定每日使用時間上限
- 選擇在「睡眠模式」期間封鎖使用權
- 查看青少年在 Facebook 和 Messenger 上的使用時間
- 查看青少年的朋友和聯絡人
- 查看青少年在過去七天曾與誰聊天
- 在青少年舉報帳戶或帖文時接收資訊，包括舉報類型及被舉報的帳戶
- 審查青少年設定變更的要求或放寬保護設定

私隱注意事項：家長監護功能不允許家長閱讀 Messenger 聊天記錄或收聽通話

3.3 如何開始使用？

基本條件：青少年必須為 13 至 17 歲，而家長必須年滿 18 歲，而雙方需各自擁有 Facebook 帳戶。

01 發送邀請：



a. 瀏覽家庭中心 familycenter.meta.com



b. 點選「動態和控制選項」下的「新增或邀請帳戶」

02 接受邀請：



c. 選擇您邀請監護的帳戶後按「傳送邀請」，或點按「分享連結」，將邀請連結傳送給青少年子女



將邀請連結傳送給青少年子女，對方點擊並在自己的帳戶中同意建立監護關係

3.3 如何開始使用

03 設定完成後：



青少年帳戶的監護功能會顯示
在家庭中心中，您可以開始檢視
並調改預設

詳細資料：

在 Facebook 設定監護關係

在 Messenger 設定監護關係

3.4 常見問題

常見問題

Q1 : Facebook 和 Messenger 是否一併涵蓋？

是，青少年帳戶適用於這兩項產品，但部分設定可能會出現在不同位置。

Q2 : 我的青少年需要同意接受監護嗎？

是，家長和青少年雙方必須同意，才能連結監護功能。

Q3 : 我可以閱讀我的青少年的 Messenger 聊天記錄嗎？

否，家長監護功能不會提供訊息內容的存取權限。

Meta

WhatsApp 監管帳戶

WhatsApp 家長監管帳戶專為 13 歲以下的兒童而設，讓兒童在家長監護下使用 WhatsApp 與親友通訊



4.1 家長監管帳戶包含甚麼功能？

WhatsApp 家長監管帳戶專注於傳送訊息和通話功能，並預設開啟適合其年齡的保護措施

兒童可以：

- 傳送和接收文字訊息
- 分享相片和影片
- 進行語音和視像通話
- 使用適合其年齡的貼圖和GIF
- 加入經家長批准的群組對話

家長可以：

01 使用監管與限制功能：

- 聯絡人與群組管理：家長可以選擇誰能聯絡其子女、決定子女可以加入哪些群組，以及查看來自未知聯絡人的陌生訊息。
- 私隱設定：由家長 PIN 碼鎖定，子女無法自行更改
- 功能限制：無法使用頻道及動態功能，亦不會向家長監管帳戶顯示廣告
- 私隱保障：所有個人對話維持端對端加密，家長無法查看或聽取實際訊息內容

02 收到有關子女帳戶的重要活動通知，包括：

- 新增聯絡人
- 封鎖、解除封鎖或舉報其他用戶
- 收到來自非聯絡人的訊息請求
- 建立、加入或退出群組
- 群組對話開啟自動刪除訊息功能
- 群組超過特定人數 (例如 30、50、100 人)

4.2 如何開始使用？

家長監管帳戶適用於未滿13歲的用戶，並且必須由年滿 18 歲的家長或監護人設定。家長監管帳戶功能須使用最新版本的 iPhone 版或 Android 版 WhatsApp。

01 在子女手機上下載與註冊：



a. 準備家長與子女的手機裝置，並在子女的手機上打開 WhatsApp



b. 點按更多選項，並選擇「建立家長監管帳戶」



c. 註冊並驗證子女的電話號碼



d. 輸入子女的出生日期以確認年齡

4.2 如何開始使用？

02 連結家長帳號與設定 PIN 碼：



a. 點按「繼續」以連結到家長帳號，在子女裝置顯示 QR Code



b. 使用家長手機的相機掃描該QR Code



c. 在家長裝置上點按同意並繼續，透過自拍驗證家長或監護人已年滿18歲 (相片將於驗證後刪除)



d. 建立 6 位數的**家長 PIN 碼** (請勿與子女分享此 PIN 碼)，日後修改私隱設定皆需輸入此密碼

4.2 如何開始使用？



e. 點按完成，並返回
子女裝置輸入 PIN 碼
存取家長監管功能



f. 設定完成，
您可以使用監管功能

詳細資料：

4.3 常見問題

常見問題

Q1: 我可以閱讀子女的 WhatsApp 訊息嗎？

不可以，個人訊息和通話會保持端對端加密。

Q2: 當我的子女年滿 13 歲時會怎樣？

該帳戶可以轉移至標準的 WhatsApp 體驗。家長可以將此過渡期延遲最多 12 個月。

尋找更多資訊



5.1 Meta 家庭中心

設定和管理家長監護功能，並支援家長數碼體驗的工具和資源。

探索更多 familycenter.meta.com

立即掃描 QR Code 瀏覽：

5.2 Meta 各平台的幫助中心

尋找最新的設定步驟、產品資訊及疑難排解。

Instagram 幫助中心

help.instagram.com

Facebook 幫助中心

facebook.com/help

WhatsApp 幫助中心

faq.whatsapp.com

5.3 EYEYAH!「線上對話」互動卡



核心理念

隨著社群媒體融入日常，如何引導青少年建立安全線上習慣至關重要。此工具採用五種生活情境插畫，協助親子及師生對話，涵蓋的主題包括管理螢幕使用時間、學習線上友善待人、控制動態消息，以及探索社交空間，培養孩子的批判性思考並聆聽他們的想法及線上體驗，繼而理解 Meta「青少年帳戶」的內建安全防護功能，建立健康的線上界限



「線上對話」互動卡

工具特點

- 無需下載：網頁版適用於手機/平板/電腦上使用
- 對象廣泛：適合親子互動、教師引導班級討論及個人使用
- 隨處可用：能於家中環境、校園教室或工作坊中使用
- 劃分年齡：提供「13-17 歲青少年帳戶」與「18 歲以上」兩個模式

立即體驗：

5.4 香港青年協會家長實用錦囊

如何幫助子女應對網絡體驗，引導子女建立健康的數碼生活習慣？

數碼健康與正向管教

以理解代替責備

青少年的「前額葉」尚未發育成熟，自控力有限。數碼世界豐富多元、充滿吸引力，孩子容易沉浸其中而忘記時間，這是成長階段的正常現象，並非孩子「不聽話」。家長的角色應**轉型為「同行者」**，核心是**「不盲目禁止，也不放任不管」**。

實務應對四策略

01 **建立邊界**
設立「無螢幕區」（如餐桌、睡前一小時），讓全家人共同遵守。

02 **善用監護工具**
不偷偷監控，而是與子女共同設定社交平台的安全保護功能，如社交平台的通知靜音功能及每日使用時間提醒，養成自我管理的習慣。

03 **家庭媒體合約**
全家人（包括父母）一同開會訂立網絡使用規則及違反後果，鍛鍊孩子的自我管理與延遲滿足能力。

04 **培養數碼素養**
與孩子一起學習辨別網上資訊真偽，建立批判性思維，成為負責任的數碼公民。

💡 **小貼士：** *家庭媒體合約的重點在於「共同協商」——讓孩子參與制定規則，他們會更有動力遵守*

5.4 香港青年協會家長實用錦囊

高效親子溝通：合適時機與正向態度

避開溝通地雷

切勿在孩子玩連線遊戲（特別是無法隨時中斷的遊戲）中途強行打斷或責罵，此舉極易引發激烈衝突，令孩子感到不被尊重

尋找黃金溝通時機

- 選擇雙方情緒穩定、非匆忙的時間（如散步時、茶餘飯後）
- 當孩子在現實中遇到學業或人際挫敗，想逃避到網絡世界時，正是給予關心與價值肯定的關鍵時刻

核心態度：先連繫，後改變

以好奇取代審判 —— 多討論、少指責

- 主動詢問：*「您最近常玩的這款遊戲／常用的這個平台有甚麼吸引您的地方？」*
- 表達真誠興趣，理解孩子的數碼世界，而非質問式盤問

雙向核對期望 —— 不單方面規定時間

- 與孩子坐下來討論：*「您期望每天娛樂時間是多少？為什麼？」*
- 同時表達家長的擔憂，透過平等協商達成共識

5.4 香港青年協會家長實用錦囊

防範私隱風險與網絡安全

認識網絡私隱風險

01

不慎洩密
留意子女在與網友互動時，不自覺地透露個人敏感資料（如真實姓名、就讀學校、住址、甚至心情日記），導致私隱外洩

02

「曬B」/ 過度分享子女 /「家長放閃」的風險：
教育家長在網上分享子女的成長軌跡與清晰照片，有機會導致孩子的樣貌及生活足印被用作其他用途

實務守護保護行動

01

定期「私隱掃除」
與子女一同檢查並審視手機及應用程式（App）的權限設定，果斷關閉不必要的相簿存取、咪高風語音權限與精準定位追蹤

02

善用平台監護工具
建議家長積極運用各大社交平台（如 Meta 家庭中心）的監護與家長指導功能，設定訊息接收權限，有效阻截陌生人的惡意傳訊

03

建立「網上交友」的安全邊界
特別提醒子女，網上虛擬聊天對象的身分往往難以核實。家長需協助子女在網上交友時保持高度警惕，避免過度建立情感依附，並嚴格堅守「絕不向陌生人透露任何個人資料」的底線

重點回顧

理解 → 同行 → 協商 → 信任

- ✓ 理解大腦發展的限制，不苛責孩子的行為
- ✓ 以同行者角色參與孩子的數碼世界，了解他們的興趣
- ✓ 透過平等協商建立規則，讓孩子擁有參與感
- ✓ 以信任為基礎，逐步培養孩子的自律能力

5.5 本地家長支援資源

以下機構提供免費支援，協助家長守護子女網絡安全。

機構	網站資源
明愛青少年及社區服務 Caritas Youth and Community Service	Family+資源網 familyplus.caritas.org.hk
香港教育城 HKedCity	家長資源網 parent.edcity.hk
香港青年協會 the hongkong federation of youth groups	家長全動網 psn.hkfyg.hk
	賽馬會「家長聊閣空間」 www.jcparentchat.hk
風雨蘭 RAINLILY	性暴力危機支援中心 rainlily.org.hk/chi/service
	未經同意的私密影像下架支援 rainlily.org.hk/ibsv/tada
The Samaritan Befrienders Hong Kong 香港撒瑪利亞防止自殺會 Listen · Company · Care · Grow 聆聽 · 同行 · 關愛 · 成長	情緒支援服務 sbhk.org.hk

如果您無法在本手冊中找到所需的資訊，請瀏覽相關產品的幫助中心，
或探索 Meta 家庭中心以獲取更多指引和資源
Meta 的產品會不斷發展，本手冊亦會隨時間更新，以反映最新功能和家長工具。
如需最新資訊，請瀏覽 Meta 家庭中心或相關的幫助中心