少子女化趨勢下的數位童年——家庭自媒體中的幼兒心理負荷與兒童權利保障

劉雅慈

壹、前言

在這數位時代，父母們用手機記錄上傳孩子的生活已如呼吸一般的自然，又因少子女化，每個孩子都是個寶，投入更多資源「精緻育兒」；孩子被賦予極高的關注與期待，父母更樂於展示得來不易的「育兒成就」——孩子出生到第一次翻身、吃副食品、扶站、走路、叫爸爸媽媽等。對很多父母而言，原本的初心只是想要記錄孩子的童真、分享育兒的苦悶與挫折，因大數據、演算法的推播，吸引到很多同溫層的點擊按讚、留言打氣；當瀏覽率高有流量，吸引了廠商行銷業配，心想分享順便賺賺外快也不錯，開始往親子網紅經營社群，這是許多親子網紅、KOL、YouTuber「出道」的歷程。當分享變成商業活動，一切就不再自然單純，開始很多包裝、很多刻意，甚至為了創造話題流量，出現誇飾、惡搞孩子的劇本演出，無形中慢慢失去當初記錄孩子成長的初衷。

網路數位世代的便利性及無邊界的確拉近了人際間的距離，透過社群分享能夠讓遠方的親友即時參與孩子的成長；記錄育兒的崩潰與挫折，底下的留言使家長們感受到被支持和接納，不再孤單無助；分享孩子的發展里程碑與成就，獲得按讚，能使家長們覺得自己被認可為「好的父母」。這其實是人類很自然的基本心理需求，渴望被認可、被理解、被喜歡，網路的出現，讓人類部分的心理需求獲得回應滿足。然而，隨著這樣的趨勢越來越盛行，部分的隱憂也慢慢地浮現。Sharenting一詞係由「分享share」與「育兒parenting」組合而成，目前國內尚未有一致譯名，部分文獻以「曬娃」稱之（張育橙，2020），亦有研究直接保留英文原文（Blum-Ross & Livingstone,2017）。本文為利閱讀，以下採「Sharenting（曬

娃）」稱之。這樣的育兒分享滿足的是家長們的心理需求，那孩子呢？他們從這樣的Sharenting中獲得的是什麼？

年幼的孩子其實很難理解，父母為什麼要分享他的照片或影片，更不用說去控制這些分享的意圖；同時，也尚難理解自身影像在數位空間中可能累積成為長期的數位足跡。對孩子而言，其所認識的世界，多半是在父母的回應與互動中逐步形成，也包含他怎麼認識及看待自己。在社群媒體演算法的推送下，看到網紅父母分享孩子拍攝的照片或影片這樣的現象，讓人忍不住開始反思：這麼小的孩子，真的理解拍攝的意義嗎？要孩子好好配合拍照，本來就不是一件容易的事，孩子是否需要一再重複同樣的動作，才能完成畫面？是否在無形中，為了符合父母設定的腳本的形象而承受心理上的壓力？長時間暴露於大量業配玩具與消費情境中，是否可能影響孩子的價值觀，甚至削弱其對物品與經驗的珍惜？此外，有些父母為了營造話題與腳本的對比性，刻意以誇飾的表情進行演繹，這樣的互動情境，是否可能使孩子在角色理解上產生混淆？這些層層疑問是身為心理工作者，對幼兒社會心理發展可能承受之負荷，以及其是否涉及精神虐待之潛在風險的專業關切；同時，更是一名公民對於家庭自媒體盛行之下，整體社會價值與童年樣貌逐漸轉變的深層憂慮。本文將透過文獻與理論分析，探討:

（一）在家庭自媒體的拍攝情境中，幼兒於影像製作與重複拍攝過程中，可能承受哪些心理負荷？

（二）鏡頭前帶有誇飾性的親子互動，是否可能影響幼兒的依附關係與真實感受？此一現象可如何從「社會參照」與「依附理論」加以理解？

（三）從《兒童權利公約》（CRC）中有關隱私權與表意／同意權、被聆聽權的觀點出發，檢視現今制度對少子女化趨勢下數位童年福祉及權利之回應。

貳、家庭自媒體現象之脈絡與文獻探討

一、幼兒心理經驗特性與情緒調節負荷

本文聚焦於此特定互動情境，並以發展心理學中對於幼兒情緒調節、情緒勞動壓力反應與心理負荷之相關理論，論述家庭自媒體拍攝對幼兒可能產生的心理影響。幼兒的情緒調節能力仍處於發展初期，尚難以穩定執行自我調節能力，對於外在環境的情緒需求與互動期待高度敏感。自我調節涉及對情緒反應強度、思想和表現行為的監控和調節（Nigg,2017）。在發展早期，自我調節往往尚未內化為穩定能力，幼兒的內在狀態或行為需要仰賴照顧者的外在調節、引導及情境支持逐步形成（Eisenberg&Spinrad,2004；

Nigg,2017）。Eisenberg等人（2010）指出，幼兒在面對外在要求時，需動用尚在發展中的奮力控制（effortful control）與情緒調節機制，若情境中包含高度的外在指令、修正或期待，將可能增加其心理負荷，並影響後續的情緒適應與行為調整能力。

此外，家庭是兒童開始理解情緒過程的最直接環境，幼兒習得情緒運用能力的常見途徑是透過觀察、參考和模仿照顧者日常的情緒行為。研究表明，照顧者在家庭環境中的情緒表達方式，會影響兒童對自身情緒的理解和表達（Valiente et al.,2004）。當照顧者能提供具支持性、回應性的情緒引導時，幼兒較能學習辨識並調節自身情緒；反之，若照顧者的互動模式偏向控制、修正或壓抑幼兒情緒表現，則可能增加幼兒互動過程中的情緒負擔（Morelen et al.,2016）。當幼兒長期處於情緒要求較高、情緒訊號較為混亂或不一致的互動環境中，其心理調適負擔亦隨之提高（McCoy&Raver,2011）。幼兒的心理負荷不源自單一互動事件，而是累積於反覆出現的日常互動經驗之中。綜合上述文獻可知，幼兒在高度依賴照顧者引導的發展階段，對外在互動情境中的情緒要求特別敏感。當互動情境具有明確目的性、重複性或需配合成人期待時，幼兒需動用尚未成熟的情緒調節能力以回應外在需求，進而可能形成心理負荷。然而，現有研究多聚焦於一般親子互動或學習情境，較少直接探討家庭自媒體拍攝此一特殊脈絡中，幼兒在影像製作與重複拍攝過程中的情緒經驗與心理負荷，顯示此一議題仍有進一步討論的空間。上述文獻顯示，幼兒的情緒調節能力與心理負荷，將受到互動情境的性質與照顧者回應方式所影響；因此，本文後續將進一步聚焦於家庭自媒體拍攝情境，分析幼兒在影像製作與重複拍攝過程中可能承受之心理負荷。

二、誇飾性互動中的社會參照與依附關係脈絡

從發展心理學的角度來看，「社會參照」（social referencing）指的是幼兒在面對不確定、新奇或具情緒張力的情境時，會透過觀察主要照顧者的表情、語調與情緒反應，來判斷環境的安全性與情緒適切性，並據以調整自身行為（Feinman,1982；Klinnert et al.,1983）。當成人的情緒反應因自媒體拍攝而被刻意調整或誇大、與實際情境不一致時，幼兒便容易產生混淆，且需同時處理外在情境與不一致訊號間的落差，進而增加其情緒調節上的負擔（Valiente et al.,2004）。此外，社會參照的運作與親子間的依附關係密切相關。依附理論指出，幼兒在與主要照顧者反覆互動的過程中，逐步形成對關係安全性與情緒回應可預測性。當照顧者能在幼兒表達需求或困惑時，提供一致、

敏感且即時的情緒回應，幼兒便能逐步建立關係安全感與外在環境的信任感，並在面對壓力或不確定情境時，運用照顧者作為情緒調節的基準，學習調節自身情緒（Bowlby,1969；Ainsworth et al.,1978）。然而，親子互動的功能若同時承載多重目的，例如在照顧與互動之外，亦需配合特定表現或外在期待，亦可能影響依附關係中情緒回應的品質。研究指出，當親子互動高度結構化或以任務導向為主時，照顧者較可能採取指令性或修正性的互動方式，而非即時回應幼兒的情緒需求，進而影響幼兒在互動中所接收到的情緒訊號（Grolnick,2003）。在拍攝進度延誤或成品不如預期時，父母可能因自身情緒而暫時忽略孩子的需要，這將影響照顧者情緒回應的品質，進而影響幼兒對關係安全感的感受與理解。

綜合上述文獻可見，社會參照與依附關係為理解幼兒在親子互動中如何解讀情緒訊號、調整行為與建構安全感的重要理論基礎。然而，現有研究多聚焦於一般日常互動或教育情境，較少探討當親子互動被置於特定呈現目的或外在觀看情境中時，照顧者情緒訊號的轉變如何影響幼兒的社會參照歷程與依附經驗。

三、數位情境下之兒童權利公約與自主權保障

記錄孩子成長本屬於家庭私領域活動，但當影像被放置於社群網站上，成為可被觀看、分享、甚至遭不當截圖與再製的內容時，便逐漸進入公共視域。隨著數位科技與社群媒體的普及，兒童逐漸成為數位環境中的重要參與者，其生活經驗、影像與個人資料亦更頻繁地被蒐集、分享與再利用。這樣的發展使得兒童不再僅是家庭或教育體系中的被保護對象，也同時成為數位公共空間中的權利主體。因此，許多研究引入《兒童權利公約》（Convention on the Rights of the Child, CRC）作為分析兒童數位處境的重要規範基礎，明確指出兒童享有與其人格尊嚴相關的多項基本權利，其中與數位情境高度相關者，包含《兒童權利公約》第16條所保障之隱私權，以及第12條所揭示兒童有權就影響自身事項自由表示意見，並依其年齡及成熟度獲得適當重視之表意權與參與權；此亦反映兒童自主性應隨其能力發展逐步受到尊重。相關文獻指出，隱私權不僅涉及個人資訊是否遭未經同意揭露，亦涵蓋兒童是否能在未被過度監控或曝光的情況下，保有其私人生活空間（Blum-Ross&Livingstone,2017），且在數位影像與長期資料保存的情境中，兒童的隱私權更具有不可逆性與長期影響之特質。尤其在AI技術越來越精進的時代裡，網路影像所透露的資訊，已不只是照片本身而已；有心人士已經能夠透過AI圖像搜尋、人臉辨識與大數據比對，慢慢拼湊出

孩子的生活區域、活動軌跡，甚至是就讀學校等資訊。原本僅是單純的育兒記錄，背後可能隱含了更高的人身安全與隱私風險。當孩子的數位足跡被長期留存在網路上，其所帶來的影響，也往往比成人想像得更加長遠且難以逆轉。

此外，CRC亦強調兒童之表意權與參與權，主張兒童在影響其生活的重要事務中，應有表達意見與被聆聽的機會。在家庭自媒體的情境中，這不僅意味著兒童有權表達是否願意接受拍攝、影像公開或持續參與內容製作，其所表達的不願意、抗拒或不適，也應成為父母決策時的重要考量，而非僅由成人片面決定。然而，在家庭自媒體的情境中，幼兒的影像拍攝與內容製作多由成人所決定，孩子本身往往無法理解影像被拍攝、公開觀看與長期保存的意涵。雖然幼兒因尚未具備完整理解與決策能力，權利多透過父母的「替代性同意」或代理決策加以實踐。此種「替代性同意」雖在實務上難以避免，卻也引發學界對於父母或照顧者如何在決策過程中回應兒童當下感受與最佳利益的倫理討論（Archard&Skivenes,2009）。表意權不只是「讓孩子講話」，更包含兒童的「被聆聽權（Right to be heard）」保障，指的是家長在決定經營自媒體、決定上傳影片前，有沒有「主動創造空間聆聽幼兒的抗拒、困惑或不適」，並對這些聲音給予認真的看待。若成人以自身需求或便利性為考量，忽略兒童對情境的理解與情緒反應，則可能使兒童自主權僅是形式化。在家庭自媒體與Sharenting的研究中，有學者進一步指出，父母同時扮演照顧者、內容創作者與權利守門人的角色，當影像分享與內容產出涉及成人的社會互動、經濟收益或自我表達需求時，便容易使兒童權利處於結構性不對等的位置（Blum-Ross & Livingstone,2017；張育橙,2020）。

綜合上述研究可知，CRC為理解數位時代中的兒童權利提供了重要的價值框架，然而現行法律與政策多著重於資料保護或個資層面，對於家庭內部所發生的影像分享行為往往介入有限，使兒童在家庭自媒體情境中的自主權保障呈現模糊狀態。現有文獻雖已指出相關權利風險與倫理張力，但對於幼兒在家庭自媒體脈絡中，如何實際經驗其自主權與被代表的過程，仍有進一步探討的空間。期盼透過此議題之討論，有助於後續從兒童保護與政策角度，檢視現行制度對兒童權利之回應是否足夠。

參、家庭自媒體情境下幼兒心理經驗與兒童權利之整合分析

承接前述文獻探討，本節將結合理論觀點與家庭自媒體之具體情境，分析幼兒可能承受之心理負荷、依附經驗及其涉

表 1　家庭自媒體情境下幼兒心理負荷、依附經驗與兒童權利之分析架構

家庭自媒體情境	可能形成之心理負荷 / 依附經驗	涉及之兒童權利
重複拍攝、反覆要求配合	情緒調節負荷、迎合成人期待	最佳利益、表意權
誇飾性親子互動	社會參照混淆、依附安全感	被聆聽權、表意權
公開分享影像	數位足跡、隱私風險	隱私權
商業合作與業配	情緒勞動、自主性受限	自主權、最佳利益

資料來源：作者依據本文相關文獻整理。

及之兒童權利。為使本文分析架構更為清楚，茲將主要分析面向整理如表1。

承接前述文獻整理，此章節將以研究問題為主軸，整合幼兒發展、親子互動與兒童權利觀點，分析家庭自媒體情境下幼兒可能經驗的心理負荷與權利張力。

一、影像製作與重複拍攝下的心理負荷與幼兒最佳利益

父母透過日常生活的影像拍攝，記錄孩子的成長歷程。幼兒（2-6歲）正處於身心發展快速的階段，活潑好動、行為具有高度自發性與不可預測性，並非容易被掌控。然而，在家庭自媒體的拍攝情境中，父母可能因業配需求，期待幼兒配合呈現符合特定腳本的畫面，這往往需要多次的練習與重複。在拍攝過程中，父母可能不斷引導、鼓勵，甚至出現利誘威脅的互動方式。幼兒往往透過父母的語氣與情緒表現，來判斷自己的行為是否「表現得夠好」。若孩子出現疲憊、不耐煩等情緒，卻未能被即時回應或理解，對於這種反覆要求其違反自身狀態與發展特性的拍攝情境，可能構成額外的心理負荷。幼兒的發展特性本就較為活潑好動，容易受到周遭環境的吸引而分心，難以長時間專注於單一活動。當父母因業配需求而期待特定呈現時，對幼兒而言，顯然難以在一次拍攝中即達到成人的期待。面對父母反覆要求重複相同動作，孩子內在可能產生困惑，卻又難以理解或詢問拍攝的真正意圖。當拍攝多次未能符合父母期待時，父母所展現的焦慮或煩躁情緒，可能會被孩子解讀為「自己沒有做好，讓父母生氣了」，進而感到挫折，並衍生出更多負向情緒。而在父母自身情緒尚未穩定調節的情況下，當孩子出現情緒失控時，父母也更難以即時回應，或協助孩子進行共同

調節。

當孩子將父母的情緒解讀為「是自己沒有做好所造成的結果」時，往往會轉而要求自己，無形中承擔起要成為「乖、表現好」孩子的壓力。對幼兒而言，渴望獲得父母的肯定與認可，本就是自然且重要的內在心理需求；在這樣的互動脈絡下，孩子可能選擇壓抑自身的不適、疲憊與情緒反應，嘗試去迎合父母的期待與要求，希望藉此維持關係的穩定，並換取父母正向的回應。久而久之，孩子可能逐漸學會將自己的感受放在一旁，而將「符合大人期待」視為更優先的目標，使內在心理壓力在不易被察覺的情況下累積。

面對這樣的拍攝要求與壓力，當孩子表達不願意或嘗試拒絕時，父母是否能以孩子的感受為優先而選擇停下來？抑或是為了完成拍攝目的，而轉以威脅、利誘，甚至帶有恐嚇意味的方式，要求孩子繼續配合？當孩子主動表達不願意拍攝，卻發現自己的聲音被忽略、被漠視時，可能逐漸感受到「自己的感受並不重要」、「即使說了也沒有用」。在這樣的經驗中，孩子或許只能選擇順從與照做，內心卻默默承受著被忽視的失落感，以及持續配合演出的心理壓力。

此外，業配所編排的拍攝劇本，往往為了製造效果，而要求幼兒演繹出不符合其年齡的行為表現，甚至需要反覆背誦生硬的台詞。對孩子而言，這樣的拍攝經驗，容易產生混淆——為什麼在家中這個原本應該可以自在做自己的空間，卻不能呈現真實的樣貌，而必須配合演出、成為「別人期待的樣子」。當家庭空間同時成為拍攝與工作的場域，公私領域的界線逐漸模糊，對幼兒而言，也更難理解何時是在生活、何時又是在「工作」。對幼兒來說，「遊戲」是學習的主要途徑。當「遊戲」被異化為「工作（需要產出結果）」，這不僅是壓力的來源，更是剝奪了兒童發展中最重要的「自由遊戲權」。這種場域角色的混雜，可能使孩子在互動與自我表現上感到困惑，進而承受額外的心理壓力。

親子網紅透過業配與團購所帶來的收益確實相當可觀，對父母而言，這往往被視為一種工作與賺錢的方式，也常被理解為是「為了孩子」所做的選擇。在這樣的脈絡下，有些父母甚至會安排孩子在家自學，讓生活中有更多時間與素材，能夠配合拍攝與業配的需要，例如自學相關商品的呈現。然而，這樣的安排，也意味著孩子可能較少有機會與同儕互動，日常生活中反而需要不斷配合拍攝、演出，承擔一定程度的情緒勞動。

當孩子的生活節奏、學習方式，甚至人際經驗，逐漸圍繞著拍攝與產出而被重新安排時，是否仍能確保這些選擇真正以孩子的最佳利益為優先，值得進一步思考。尤其在孩子尚未具備充分理解、選擇

與拒絕能力的情況下，其在家庭自媒體中的參與，究竟仍屬於家庭照顧與陪伴的一部分，還是已逐漸接近一種尚未好好面對的勞動剝削問題，或許值得被好好正視。

二、誇飾性親子互動、社會參照與依附中的權利張力

日常親子互動多半是自發且自然的，也是情感真實流動的時刻。然而，當這些互動需要呈現在社群媒體上時，往往帶有配合拍攝主題或情節設計的目的性，而呈現出表演性與誇飾性，使年幼孩子難以分辨其中的真實與演出。親子網紅除了透過業配獲取收益外，也需要藉由話題性來累積點閱率，因而發想各式主題進行演繹與創作，例如以「一寶媽、二寶媽、三寶媽的崩潰程度」作為情境設定，透過誇張化的表演呈現親職壓力。對在旁觀看並參與其中的幼兒而言，面對母親刻意放大的行為與情緒反應，究竟應如何理解這些表現，並非一件容易的事。當幼兒接收到與日常互動不一致的情緒訊號時，可能難以判斷哪些反應是真實的、哪些是為了拍攝而演出的；在此情境下，幼兒又要如何從中學習情境辨識，並作為日後理解情緒與行為反應的依循。

當親子互動被置於家庭自媒體的拍攝情境中，照顧者的情緒表現可能因拍攝主題而被刻意放大、轉換，甚至呈現與日常互動不一致的樣貌，幼兒在進行社會參照時，便可能接收到混雜且難以判斷的情緒訊號。

在這樣的互動脈絡下，若照顧者的情緒回應缺乏穩定性與可預期性，幼兒不僅在當下情境中感到困惑，也可能影響其對主要照顧者是否「可依賴」的內在感受。從依附關係的發展來看，幼兒正是透過這些反覆且相對一致的互動經驗，逐漸建立對關係安全感的理解。當社會參照所依循的情緒線索變得不穩定時，依附關係中作為安全基礎的功能，亦可能因此受到影響。

當幼兒面對父母帶有誇飾性的演出而感到困惑或不舒服時，其感受是否能被好好理解與回應？抑或父母是否能意識到這樣的行為可能對孩子造成的影響，進而願意停下來予以說明與解釋，協助孩子理解這樣的表現僅是拍攝中的演出，而非真實的情緒與互動？從兒童權利的角度來看，若孩子被視為具有權利主體地位，其感受與理解本身，便值得在互動中被停下來好好回應。

三、家庭自媒體中的兒童自主權、同意與制度回應

在家庭自媒體的情境中，兒童的影像分享與內容呈現，多半由父母或主要照顧者所決定。當父母選擇分享孩子崩潰倒地大哭的畫面，或是孩子僅穿著內褲跳舞的影片時，是否曾停下來思考過，孩子是否

真正同意這樣的呈現？又是否曾設想，若這些影像在未來被孩子的同儕觀看、甚至成為取笑的素材，孩子的內在感受將承受多大的傷害？此外，當父母在影片中以嘲諷或預設立場的語氣，替孩子註解、詮釋其情緒與想法時，孩子的真實感受是否真的如成人所描述的那樣？這些情境都非兒童基於充分理解後所作出的自主決定，亦未充分尊重孩子的自主權。

當影像一經上傳便可能長期留存於網路空間，即便父母初衷僅是分享與記錄孩子的成長與成就，實際上卻也可能在無意間，將孩子的隱私權置於風險之中。尤其在當前詐騙與數位濫用情形日益普遍的環境下，更難以忽視影像流傳是否會在未來對孩子造成傷害與影響的可能性。父母作為孩子最重要的他人，理應是最需要保護孩子的一方；然而，當成人同時面臨自身的社交需求、情感表達，甚至經濟動機時，是否可能在不自覺中，將孩子的最佳利益置於較為次要的位置，值得被進一步反思。

肆、家庭自媒體之制度回應與政策建議

近年來，家庭自媒體與Sharenting現象在臺灣亦逐漸受到關注。根據兒福聯盟（2019）針對臺灣家長網路育兒分享現況之調查，有84%的家長曾於網路分享育兒情況，其中超過三成家長自孩子出生起即開始分享；然而，曾有逾一成家長表示遭遇孩子照片遭不當截圖或轉載等不愉快經驗，而僅有一成家長表示每次分享前都會詢問孩子意願。此結果顯示，Sharenting已不僅是家庭教養方式的選擇，更涉及兒童隱私權、表意權及自主權等權利保障議題，也凸顯提升家長數位素養與兒童權利意識的重要性。相較於國內仍以倡議與宣導為主，部分國家已逐步透過制度與政策回應Sharenting所衍生的兒童權利議題，例如針對兒童參與拍攝所產生的勞動收入，設立信託機制加以保障。另外，以愛爾蘭為例，雖尚未以強制立法全面限制父母的分享行為，其數據保護委員會（Data Protection Commission, DPC）在2023年10月提出的「Po文前請三思（Pause Before You Post）」全國性倡議，呼籲家長在網路上分享含有兒童個人資料、照片或影片前，應先停下來思考數位足跡（digital footprint）可能對兒童未來隱私權、人身安全與心理感受所帶來的長期影響。此一倡議，切實地將Sharenting現象從傳統的家庭私領域拉高至公共政策討論的公領域。然而，相較之下，臺灣現行的法律與政策，仍僅多著重於個人資料保護或平台層級的規範，對於發生於家庭內部、以日常親子互動形式呈現的影像分享行為，實際可介入的空間仍相對有限。在此情況下，兒童於家庭自媒體情境中所可能面臨

的權利風險，往往難以及時被辨識與回應，也使得相關責任多半仍停留在家庭內部自行承擔。

面對家庭自媒體與Sharenting越來越盛行的現象，如果只是停留在風險意識覺醒仍顯不足。更要思考的是，家長可以做些什麼？國家政策能否立法支持？以及，重要推動力量的社群平台，又應負起何種企業責任？以下藉由文獻整理嘗試分別從家長、國家政策與社群平台三個層次，討論可能的前進方向。

一、家長可以做些什麼？

首先，家長可從提升自身的數位素養開始，理解數位足跡的永久性與不可逆性，並在日常使用社群媒體時，為自己與孩子建立相對清楚且健康的使用界線。其次，深刻理解孩子是有獨立主體性的個體，他們的隱私與意願需要被無條件尊重，即使他們年幼無法用言語完全表達，成人仍有責任去感受、理解並回應孩子的狀態。最後，家長亦可在每一次分享之前，如愛爾蘭的「Po文前請三思（Pause Before You Post）」宣導，練習回到動機的反思，問問自己：「這樣的分享，是為了孩子，還是更多出於自己的需要？」為親子互動保留一個願意停下來思考的空間（Livingstone,Stoilova,&Nandagiri,2019）。聯合國兒童基金會（United Nations Children's Fund,[UNICEF],n.d.）亦提醒家長，在分享兒童照片或影片前，應審慎思考分享的必要性、可能留下的數位足跡，以及是否符合兒童的最佳利益，並隨著孩子年齡增長，逐步尊重其對影像分享的意見與選擇（UNICEF,n.d.）。

二、政策立法的推進

在制度層面，或可借鏡國際經驗，如：愛爾蘭採取強化數位素養（發起「Po文前請三思」倡議）、推動平台法律約束（實施嚴格的《線上安全法》與《歐盟數位服務法（DSA）》）以及保護兒童數位隱私（關注兒童數位近用與法定同意年齡）的綜合策略（Data Protection Commission,2023），可作為臺灣在思考如何保障少子女化趨勢下數位童年福祉、跨越私領域管轄困境時的重要政策借鏡。同時，逐步展開更公開的社會討論，釐清家庭自媒體情境中，是否存在「數位童工」的風險，以及其界線與定義為何（Clark&Jno-Charles,2025），研擬更具體的數位肖像權保護法規，亦有助於回應家庭自媒體快速發展所帶來的新型態風險。此外，針對因影像拍攝與內容創作所產生的兒童相關收入，建立信託或專款保護機制（Livingstone,Stoilova,&Nandagiri,2019；Masterson,2020），亦可作為確保兒童經濟利益不被挪用或剝削。

三、社群平台的企業責任

平台可透過演算法的調整，降低對涉及剝削性或過度展示兒童負面情緒內容的推播強度，避免以流量邏輯放大對兒童不利的影像呈現。此外，建立更清楚、且對兒童更友善的內容規範與檢舉機制，有助於讓使用者在發現疑慮內容時，能夠被理解並有效回應（Masterson,2020）。平台亦可考慮與兒童福利相關團體合作，成立數位足跡相關部門，向親子內容創作者提供兒童權利與數位保護的相關資訊，協助其在創作過程中，對孩子的處境與權利保持更多覺察。

伍、討論與建議

在整理此一議題的相關文獻時，可以發現真正貼近Sharenting與家庭自媒體情境的研究相當有限，這或許與其於家庭私領域有關，使得研究介入與政策規範本身充滿困難，不容易被清楚界定。然而，正因為這樣的互動多半發生在家庭內部、以日常生活的形式出現，兒童在其中所承受的經驗，反而更容易被視為理所當然，而較少被放在權利或風險的視角下加以檢視。我國《兒童及少年福利與權益保障法》（兒少法）第46條、第49條雖然對兒少隱私洩漏、身心虐待或不正當行為有所規範，但面對家庭內部的「自媒體拍攝」、「日常業配」，遊走在家庭私領域與商業勞動模糊地帶的現象，在被認定「剝削」或「不當對待」上存在執法與通報的實質困境。

此一探討嘗試回到一個相對單純、卻不那麼容易回答的問題：孩子是否真的被好好對待。隨著社會對親職角色與教養方式的反思逐漸累積，過往以父母為尊的思維已不再被全然接受，打罵教育也逐漸被視為不合宜、不合法；然而，若將Sharenting與家庭自媒體中的互動特性，與兒童情緒虐待的相關概念加以對照，仍可發現兩者在「反覆性」、「兒童情緒需求被忽略」，以及「缺乏拒絕與退出空間」等面向上，存在著部分相互重疊的風險特徵。在此脈絡下，家庭自媒體並非單純的分享或紀錄，而是一個值得被更謹慎看待的互動場域。兒童在其中的處境、感受與自主性，或許仍有許多尚未被充分理解與回應之處，也有待在未來被持續地討論、思考與看見。

兒童是國家未來的主人翁，值得被好好保護與對待，若成人能對網路及數位足跡有更多的認識，並在分享前停一步思考，或許就能降低孩子陷入風險的可能。期待我們國家跟社會能夠共同提升兒童權利的敏感度，讓孩子得以被尊重、被守護。

（本文作者為寶貝心理諮商所所長／諮商心理師）

關鍵詞：Sharenting（曬娃）、家庭自媒體、兒童權利公約（CRC）、心理負荷

參考文獻

兒童福利聯盟（2019年3月13日）。《2019臺灣家長網路育兒分享現況調查報告》。https://www.children.org.tw/publication_research/research_report/729

張育橙（2020）。〈數位時代下兒童隱私權保障──以Sharenting為中心〉。《法學新論》，55，1-38。

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Erlbaum.

Archard, D., & Skivenes, M. (2009). Hearing the child. *Child & Family Social Work*, *14*(4), 391-399. https://doi.org/10.1111/j.1365-2206.2008.00606.x

Blum-Ross, A., & Livingstone, S. (2017). Sharenting, parent blogging, and the boundaries of the digital self. *Popular Communication*, *15*(2), 110-125. https://doi.org/10.1080/15405702.2016.1223300

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment. Basic Books.*

Clark, D. R., & Jno-Charles, A. B. (2025). The child labor in social media: Kidfluencers, ethics of care, and exploitation. *Journal of Business Ethics*, *201*, 35-62. https://doi.org/10.1007/s10551-025-05953-7

Data Protection Commission. (2023). *Pause before you post: Guidance for parents on sharing images of their children online*. Data Protection Commission. https://dataprotection.ie/en/children

Eisenberg, N., & Spinrad, T. L. (2004). Emotion-related regulation: Sharpening the definition. *Child Development*, *75*(2), 334-339. https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00674.x

Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Eggum, N. D. (2010). Emotion-related self-regulation and its relation to children's maladjustment. *Annual Review of Clinical Psychology*, *6*, 495-525. https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131208

Feinman, S. (1982). Social referencing in infancy. *Merrill-Palmer Quarterly*, *28*(4), 445-470.

Grolnick, W. S. (2003). *The psychology of parental control: How well-meant parenting backfires*. Erlbaum.

Klinnert, M. D., Campos, J. J., Sorce, J. F., Emde, R. N., & Svejda, M. (1983). *Emotions as behavior*

regulators: Social referencing in infancy. In R. Plutchik & H. Kellerman (Eds.), Emotions in early development (Emotion: Theory, Research, and Experience, Vol. 2, pp. 57-86). Academic Press. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-558702-0.50009-1

Livingstone, S., Stoilova, M., & Nandagiri, R. (2019). *Children's data and privacy online: Growing up in a digital age*. An evidence review. London School of Economics and Political Science, Department of Media and Communications.

Masterson, M. A. (2020). When play becomes work: Child labor laws in the era of "kidfluencers." *University of Pennsylvania Law Review.* https://ssrn.com/abstract=3650376

McCoy, D. C., & Raver, C. C. (2011). Caregiver emotional expressiveness, child emotion regulation, and child behavior problems among Head Start families. *Social Development*, *20*, 741-761. https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2011.00608.x

Morelen, D., Shaffer, A., & Suveg, C. (2016). Maternal emotion regulation: Links to emotion parenting and child emotion regulation. *Journal of Family Issues*, *37*(2), 189-214. https://doi.org/10.1177/0192513X13515864

Nigg, J. T. (2017). Annual research review: On the relations among self-regulation, self-control, executive functioning, effortful control, cognitive control, impulsivity, risk-taking, and inhibition for developmental psychopathology. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, *58*(4), 361-383.

United Nations Children's Fund. (n.d.). *What you need to know about "sharenting"*. https://www.unicef.org/parenting/child-care/sharenting

Valiente, C., Eisenberg, N., Shepard, S. A., Fabes, R. A., Cumberland, A. J., Losoya, S. H., & Spinrad, T. L. (2004). The relations of mothers' negative expressivity to children's experience and expression of negative emotion. *Journal of Applied Developmental Psychology*, *25*(2), 215-235. https://doi.org/10.1016/j.appdev.2004.02.006