

天使藏在細節裡  
中場社交休息，



你最常用的社交平台是YouTube、Facebook和Instagram嗎？已經深陷社交媒體的用家們，你們應該沒有注意到，主要的社交程式都加進了新功能：休息時間。為履行社會企業責任，網絡巨頭不得不推動數碼健康，把新功能悄悄地置入設定內，現在就由我們逐一拆解！



## YouTube「休息時間」提醒

### 功能：

開啟休息時間提示後，應用程式會在你指定的時間「提醒你休息一下」，並暫停影片播放。

一般建議學生及成人使用螢幕時間，應為每30分鐘休息20至30秒，舒緩眼睛疲勞，同時提醒自己要不要沉迷使用應用程式。休息過後，你只需按下關閉或播放按鈕，影片便會繼續播放。

### 操作：

1. 登入YouTube。
2. 輕觸「帳戶」圖示。
3. 輕觸「設定」。
4. 輕觸「一般」（只適用於Android用戶，IOS用戶可跳過）。
5. 輕觸「提醒我休息一下」。
6. 選取「提醒頻率」。

### 注意：

- 暫時只適用於手機用戶，平板電腦及桌上電腦不適用。
- 需要將手機的 YouTube 應用程式更新至 13.17 以上的版本。
- 當你開始觀看影片的時候，計時器才會開始倒數。  
當你暫停觀看時，計時器也會隨之停止，直至影片繼續播放。
- 如果你暫停播放影片超過30分鐘，計時器將會重新計時。



## 你在Facebook 的美好時光

### 功能：

用家在「你在Facebook 的美好時光」內可以看到自己應用程式使用情況，如「每日花費時間」和「上週平均使用時間」。

了解自己的使用習慣後，可以從「管理時間」控制自己的用量，例如設定使用時間上限，如果用戶使用時間達到指定目標，應用程式就會推送提醒。

### 操作：

1. 登入Facebook。
2. 輕觸「選單」圖示。
3. 輕觸「設定和私隱」。
4. 輕觸「你在Facebook 的時光」。
5. 在管理時間一欄，輕觸「Set Daily Time Reminder」。

### 注意：

一般來說，Facebook會推送與用家有關的動態通知，自然讓用家按下通知內容，進入應用程式。

現在，用家也可選擇「管理通知」作進階設定，選擇要收到哪些Facebook通知內容，甚至關閉推送通知。