

3 設定

設定外在界限

我們可通過許多方法來保護自己，家人以及朋友免受來自數碼產品的種種誘惑和陷阱。當孩子使用這些高科技數碼產品時，父母最大的責任就是為孩子制定準則來保護他們，以下是幫助你保護自己和家人的幾個簡單步驟：

1. **學習產品：**在使用之前，先了解你的產品的利弊。學習使用產品本身已預裝的安全保護軟件來設定限制。
2. **訂立規則：**討論並簽定「家庭合約」，幫助彼此監督和保持承諾。
3. **尋求幫助：**多研究相關安全操作和願意為安全花費，問責監管的軟件和各種資源，例如：

限制和監督瀏覽活動的工具：

- CovenantEyes.com – 責任制和過濾功能。使用促銷代碼「CONNECTED」免費試用 30 天。
- Mobicip.com – 行動網路過濾功能。

在產品上安裝時間限制與監視功能的工具：

- 時間鎖定 (TimeLock) 應用程式
- 定時關屏 (Kaboom) 應用程式

3D 承諾

我/我們承諾「關機帶來契機」的行動，加強內在價值和設定外在界限，造就更深連結的 3D 網族家庭關係。

進一步

- Plugged in Parenting by Bob Waliszewski
- Logged in and Tuned Out by Vicki Courtney
- Should I Just Smash My Kid's Phone by Doug Fields & Jonathan McKee
- Biblically Handling Technology and Social Media by Biblical Discipleship Ministries

積極使用產品的應用程式建議：

- PluggedIn (Website and App)- Reviews of movies, videos, music, TV, and games from a Christian perspective
- Cleantunes App- Helps you edit profanity and other objectionable content out of your music.
- Bible App- Bible reading plans, reminders and devotional content.
- Air1 App - Find current popular Christian music and daily encouragement.

3D 網族家庭關係

以屬靈智慧來使用數碼產品



3D 網族家庭關係

科技為我們的生活帶來許多方便，但過度花時間在屏幕上，會造成只生活在自我的世界中。我們被造原是為了與上帝和彼此有豐富真實感受的關係，儘管科技再優秀，再便捷，但它終究不能取代現實生活中面對面的溝通聯繫。

你認為是你在控制數碼產品 還是它們已開始在控制你呢？你的家人又是何種情況呢？在這個似乎比以往任何時候都更「連結」的世界中，我們如何與生活中最重要的人培養出真正的連結呢？

運用「3D 網族家庭關係」幫助我們建立健康良好的數碼產品使用習慣：

- 關機帶來契機：持續地選擇固定的時間和地點，不使用任何數碼產品，只專注在與神、家人和朋友的溝通。
- 加強內在價值：以身作則地引導你的家庭走向榮耀上帝的數碼產品使用習慣。
- 設定外在界限：為自己和家中每一位成員都找到安全保護和制定彼此負責的策略。

1 關機

關機帶來契機

目的並非只是減少使用屏幕時間，而是為了增進家人之間真正的溝通聯繫。剛開始時可以只實行兩個簡單的策略，慢慢改變家人平時生活的方式。

無科技區

選擇幾個家人都同意為提高生活中的溝通而放下數碼產品的「無科技區」，可從下列中選出或自己想出合適的區域。在每區域中放一個存放數碼產品的籃子。

1. **用餐時間**：無論是在家或在餐館，養成每次吃飯時間都是面對面的交談。
2. **開車時間**：善用一起開車的時間彼此溝通，可為未來的一天禱告或分享個人這天的高潮或低潮，絕對好過一車的低頭族。（例外情況：如長途旅行時可限時使用等）
3. **約會時間**：約會時應全心全意專注在你的配偶身上。若需查看是否保姆來電，在確定後宜立刻繼續享受與配偶的約會。

真正連結的活動

其實，只要能減少使用屏幕時間，也就是增加了與配偶、家人或朋友在一起的時間。可選擇下列活動或自己想出更好的點子來增進對話或製造美麗的回憶。

- 一起玩家庭遊戲
- 一起做飯
- 一起運動
- 一起散步或騎自行車
- 朗讀一本書給孩子們聽，讓他們翻頁
- 一起做一個服務事項

2 加強

加強內在價值

你可以為家人定下很好的外在界限，但規則難免會有疏漏時，又或者朋友家是沒這些界限的，你又將如何處理呢？

沒有任何規定比強化內在價值更重要！所以當你和你的家人在斟酌數碼產品使用的規定時，謹記在心，以內在價值為指南針來主導。內在價值是一切規則的根基，也是商討外在界限的必要前提。

以下列三種方式進行：

1. **塑造**：俗話說「言教不如身教」。先從評估自己使用數碼產品的選擇開始，讓你的家人看到你行出基督徒該俱備的良好習慣。當然你也會有出錯的時候，只要坦承錯誤，並可藉此錯誤引出價值觀的話題。
2. **討論**：可利用日常生活中的平常事情和家人討論你的信念和價值觀。例如，當你們一起搜索視頻網站（YouTube）有不當內容彈出時，可停下來討論為什麼我們需要保護我們的心靈和眼睛。你也可從正面分享一個你收到鼓勵的短信，引出榮耀神的數碼產品使用的交流對話。
3. **讀經**：讀一段關於建立內在價值的關鍵經文，來幫助孩子瞭解這不只是父母說的，也是神的教導，因此我們要努力行出討神喜悅的行為。

保守你的心：腓立比書 4：8

設定時間限制：哥林多前書 6：12

不妥的內容：詩篇 101：3-4

發表言論：以弗所書 4：15，29

3 設定

設定外在界限

我們可通過許多方法來保護自己，家人以及朋友免受來自數碼產品的種種誘惑和陷阱。當孩子使用這些高科技數碼產品時，父母最大的責任就是為孩子制定準則來保護他們，以下是幫助你保護自己和家人的幾個簡單步驟：

1. **學習產品：**在使用之前，先了解你的產品的利弊。學習使用產品本身已預裝的安全保護軟件來設定限制。
2. **訂立規則：**討論並簽定「家庭合約」，幫助彼此監督和保持承諾。
3. **尋求幫助：**多研究相關安全操作和願意為安全花費，問責監管的軟件和各種資源，例如：

限制和監督瀏覽活動的工具：

- CovenantEyes.com – 責任制和過濾功能。使用促銷代碼「CONNECTED」免費試用 30 天。
- Mobicip.com – 行動網路過濾功能。

在產品上安裝時間限制與監視功能的工具：

- 時間鎖定 (TimeLock) 應用程式
- 定時關屏 (Kaboom) 應用程式

3D 承諾

我/我們承諾「關機帶來契機」的行動，加強內在價值和設定外在界限，造就更深連結的 3D 網族家庭關係。

進一步

- Plugged in Parenting by Bob Waliszewski
- Logged in and Tuned Out by Vicki Courtney
- Should I Just Smash My Kid's Phone by Doug Fields & Jonathan McKee
- Biblically Handling Technology and Social Media by Biblical Discipleship Ministries

積極使用產品的應用程式建議：

- PluggedIn (Website and App)- Reviews of movies, videos, music, TV, and games from a Christian perspective
- Cleantunes App- Helps you edit profanity and other objectionable content out of your music.
- Bible App- Bible reading plans, reminders and devotional content.
- Air1 App - Find current popular Christian music and daily encouragement.

3D 網族家庭關係

以屬靈智慧來使用數碼產品



3D 網族家庭關係

科技為我們的生活帶來許多方便，但過度花時間在屏幕上，會造成只生活在自我的世界中。我們被造原是為了與上帝和彼此有豐富真實感受的關係，儘管科技再優秀，再便捷，但它終究不能取代現實生活中面對面的溝通聯繫。

你認為是你在控制數碼產品 還是它們已開始在控制你呢？你的家人又是何種情況呢？在這個似乎比以往任何時候都更「連結」的世界中，我們如何與生活中最重要的人培養出真正的連結呢？

運用「3D 網族家庭關係」幫助我們建立健康良好的數碼產品使用習慣：

- **關機帶來契機：**持續地選擇固定的時間和地點，不使用任何數碼產品，只專注在與神、家人和朋友的溝通。
- **加強內在價值：**以身作則地引導你的家庭走向榮耀上帝的數碼產品使用習慣。
- **設定外在界限：**為自己和家中每一位成員都找到安全保護和制定彼此負責的策略。

① 關機

關機帶來契機

目的並非只是減少使用屏幕時間，而是為了增進家人之間真正的溝通聯繫。剛開始時可以只實行兩個簡單的策略，慢慢改變家人平時生活的方式。

無科技區

選擇幾個家人都同意為提高生活中的溝通而放下數碼產品的「無科技區」，可從下列中選出或自己想出合適的區域。在每區域中放一個存放數碼產品的籃子。

1. **用餐時間：**無論是在家或在餐館，養成每次吃飯時間都是面對面的交談。
2. **開車時間：**善用一起開車的時間彼此溝通，可為未來的一天禱告或分享個人這天的高潮或低潮，絕對好過一車的低頭族。（例外情況：如長途旅行時可限時使用等）
3. **約會時間：**約會時應全心全意專注在你的配偶身上。若需查看是否保姆來電，在確定後宜立刻繼續享受與配偶的約會。

真正連結的活動

其實，只要能減少使用屏幕時間，也就是增加了與配偶、家人或朋友在一起的時間。可選擇下列活動或自己想出更好的點子來增進對話或製造美麗的回憶。

- 一起玩家庭遊戲
- 一起做飯
- 一起運動
- 一起散步或騎自行車
- 朗讀一本書給孩子們聽，讓他們翻頁
- 一起做一個服務事項

② 加強

加強內在價值

你可以為家人定下很好的外在界限，但規則難免會有疏漏時，又或者朋友家是沒這些界限的，你又將如何處理呢？

沒有任何規定比強化內在價值更重要！所以當你和你的家人在斟酌數碼產品使用的規定時，謹記在心，以內在價值為指南針來主導。內在價值是一切規則的根基，也是商討外在界限的必要前提。

以下列三種方式進行：

1. **塑造：**俗話說「言教不如身教」。先從評估自己使用數碼產品的選擇開始，讓你的家人看到你行出基督徒該俱備的良好習慣。當然你也會有出錯的時候，只要坦承錯誤，並可藉此錯誤引出價值觀的話題。
2. **討論：**可利用日常生活中的平常事情和家人討論你的信念和價值觀。例如，當你們一起搜索視頻網站（YouTube）有不當內容彈出時，可停下來討論為什麼我們需要保護我們的心靈和眼睛。你也可從正面分享一個你收到鼓勵的短信，引出榮耀神的數碼產品使用的交流對話。
3. **讀經：**讀一段關於建立內在價值的關鍵經文，來幫助孩子瞭解這不只是父母說的，也是神的教導，因此我們要努力行出討神喜悅的行為。

保守你的心：腓立比書 4：8

設定時間限制：哥林多前書 6：12

不妥的內容：詩篇 101：3-4

發表言論：以弗所書 4：15，29