

## 網族家庭關係 技術提示

### 使用說明

如何在家中養成使用移動設備的健康習慣

### 實用價值

頻繁使用互聯網已成為我們生活的方式之一。若能適當的使用移動設備，就能讓它服事人而非人受移動設備的控制。下列提示不僅讓家人以屬靈智慧來使用數碼產品，並且可以保護家人。

### 你知道嗎？

- 美國兒科學院建議不宜在兒童房間中放置任何屏幕，包括電視，視頻遊戲和移動設備等。
- 美國兒科學院也建議 2 歲以上的兒童每天看屏幕的時間不宜超過 1-2 小時，2 歲以下的幼兒不宜有屏幕時間。
- 根據「數碼時代的育兒」報告，84% 的兒童每天看屏幕的時間超過 2.5 小時。
- 美國兒科學院的一項研究顯示出，平均 8-10 歲的兒童

- 美國兒科學院的研究顯示，8 歲-10 歲的兒童每天看媒體的平均時間將近 8 小時，青少年每天看媒體的平均時間超過 11 小時。
- 根據皮尤研究(Pew Research)互聯網報告，截至 2013 年 3 月，超過 78% 的青少年有一個數碼產品，超過 97% 的兒童/青少年使用互聯網。
- 愛家協會報導，兒童被引入色情媒體的平均年齡已降至 8 歲。
- 根據國際購買集團的全球市場調查，一般家庭平均有 5 到 6 台連接互聯網數碼產品。

### 技術提示：

- 使用安全軟件服務，可幫助增強你的家人在使用電腦，智能手機，電子遊戲，iPod 或任何可以上網的裝置時的安全。（可在 [covenanteyes.com](http://covenanteyes.com) 使用促銷代碼 CONNECTED 免費試用 Covenant Eyes 30 天。）
- 讓孩子使用移動設備之前，先去店裡查問清楚你打算買的移動設備是否有設限軟件及如何使用。
- 詢問孩子當天移動設備使用情形、網站發放的內容、與誰交談等等。保持與孩子之間的相互溝通。
- 向你的孩子請教各類移動設備的問題、新網站、受歡迎的流動電玩遊戲，以及如何使用。從孩子的解說中，更能幫助父母瞭解新媒體的好處和危險性。
- 家中每位成員在固定的時間（如晚上 8 點至早上 7 點）和固定地點（如廚房或父母的臥室）給移動設備充電。
- 規定家中每位成員的移動設備使用時間，包括父母在內（學校和工作除外）。亦可使用工具/應用程式，以幫助監控時間。
- 為保護孩子並幫助他們有好睡眠，子女房間皆設定為無移動設備區。
- 你的孩子很快就會長大，為了讓他們有好的榜樣，放下你的移動設備，與你的孩子有效地連結和溝通。