

關係連結區

規劃出日常生活中不使用數碼產品時間，也就是真實生活中溝通連結的時間。

- ☐ 用餐時間
- ☐ 開車時間（某些情況可例外，如長途旅行時可限時使用等。）
- ☐ 約會時間（父母之間）
- ☐ 家庭時間
- ☐ 教會（崇拜或聖經學習工具除外）

我們的承諾

我們 _____ 家同意相互幫助，履行在本合約中所規定的使用數碼產品的良好習慣。

簽名：

網族家庭關係 家庭合約

歡迎你加入這個建立網族家庭關係的運動，即是在家中用有意義的溝通取代不良的數碼產品使用習慣的運動。

想一想

大多數人雖然意識到自己正逐漸步入因數碼產品帶來不健康的生活模式，卻仍然享受著數碼產品帶來的諸般好處。很不幸的是這些不良習慣正在破壞家庭成員的溝通和人際關係。為了幫助我們彼此真正的連結互動，保護家人避免可能發生的危險，建立明確的界限，並協商如何使用我們的數碼產品是極有益和必要的。

談一談

使用這份家庭合約來帶領大家積極參與討論和訂立適當界限。在解說合約中的建議時，不妨提供冰淇淋或受歡迎的點心，讓這次的討論成為一個愉快的經驗。

主動引領

首先，解釋做父母的責任，即保護和引導孩子們在生活各方面做出榮耀神的選擇，包括使用數碼產品。為了讓孩子明白這並非只針對他們，父母先解釋合約中有關父母的部份，表明自己願以身作則先遵行好的習慣，再期待孩子跟進。請依據您家庭的生活習慣來修改或增減合約內容。

所以，你們或吃或喝，
無論做甚麼，都要為榮耀神而行。
哥林多前書 10:31

給父母/成年人的建議

挑選所有可行的項目或加入自己的想法。

- ☐ **了解:**我會熟悉我的孩子使用的任何數碼產品，以便指導和保護他／她。
- ☐ **分享:**我會花時間積極參與孩子網上的活動，就好像平日不上網時，我們在一起活動的關係一樣。
- ☐ **討論:**我會討論合理使用數碼產品的規則和期望，並寫下來作為提醒。
- ☐ **時間:**我會監督每個家庭成員（包括我自己）一天之中需花費多少時間以及在何時上網比較適合。（上學和上班的時間可除外。）
- ☐ **限制:**我不會將數碼產品當成孩子的保姆，我會盡我所能全心專注在日常生活中與孩子的溝通。
- ☐ **身教:**健康的使用界限需應用在父母身上。我會尊重我們的無科技區，遵守相同的規則，規定數碼產品使用時間，為孩子樹立好榜樣。
- ☐ **檢查:**我會監控我孩子的網上活動，經常檢查網站，社交媒體和其他受歡迎的應用程式。如果發現有任何需要注意或不當的網站，我會和他們一起進入網站觀察。
- ☐ **保護:**我會裝置為家長監控設計的應用程式或工具。
- ☐ **冷靜:**如果我的孩子將他在網上的經驗告訴我時，我不會過度反應。我們會冷靜的討論，並一起解決問題。
- ☐ **平衡:**我會為我的家庭找出積極使用數碼產品的方式，如彼此鼓勵，彼此代禱。
- ☐ **執行:**如果家裡成員違背了合約，我們會冷靜地討論應有的後果。

☐ _____

給孩子/青少年的建議

挑選所有可行的項目/或加入自己的想法。

- ☐ **保護:**我不會在網路上向任何人提供個人資料，包括姓名、地址、電話號碼、年齡、學校、鞋碼等。如果有人問，我會立即告知家長/監護人。
- ☐ **分享:**我會告訴父母我的登錄名和密碼，但對其他人絕不洩露，即使是我最好的朋友！
- ☐ **許可:**在設置任何網上帳戶，包括電子郵件、社交媒體、即時通訊、以及下載或購買任何軟件、應用程式、音樂、遊戲等之前，我會徵求父母的許可。
- ☐ **說出:**如果我在網上看到任何我知道是不對的或是讓我不舒服的內容，我會立即告訴我的父母。
- ☐ **回應:**我會接父母親打來的電話，除非我在開車。當我開車時我不會接電話、回簡訊或是使用任何數碼產品。
- ☐ **公開:**我若在網上認識任何人，我會告訴我的父母。除非我父母批准，我不會回復陌生人的電子郵件，短訊或答應對方要和我做朋友的要求。我也不會寫信，打電話或自己去見任何網上認識的人，除非我的父母允許並與我一起去。
- ☐ **判斷:**我不會將不合適的或攻擊性的圖片、短訊發給別人或者散播到網上，也不會去接收這些負面信息。（簡單測試：你會將它發給外公外婆嗎？）
- ☐ **察驗:**我不會上網搜索暴力的、非法的或者不適合的內容，也不會通過社交媒體或者短信等方式對別人失禮。不會使用數碼產品做出卑劣或者傷害別人的行為。
- ☐ **尊重:**我會遵守我們家庭的「無科技區」的設定，收起我的數碼產品。
- ☐ **充電:**我會將數碼產品放在 _____（指定地點）每晚 _____ 點開始充電。
- ☐ **服從:**我知道可以使用數碼產品是賦予的特權，而不是我的權力。我會遵守家庭合約，並保持這份特權。如果我違反合約，我明白我可能會失去數碼產品的使用權高達50年。

☐ _____