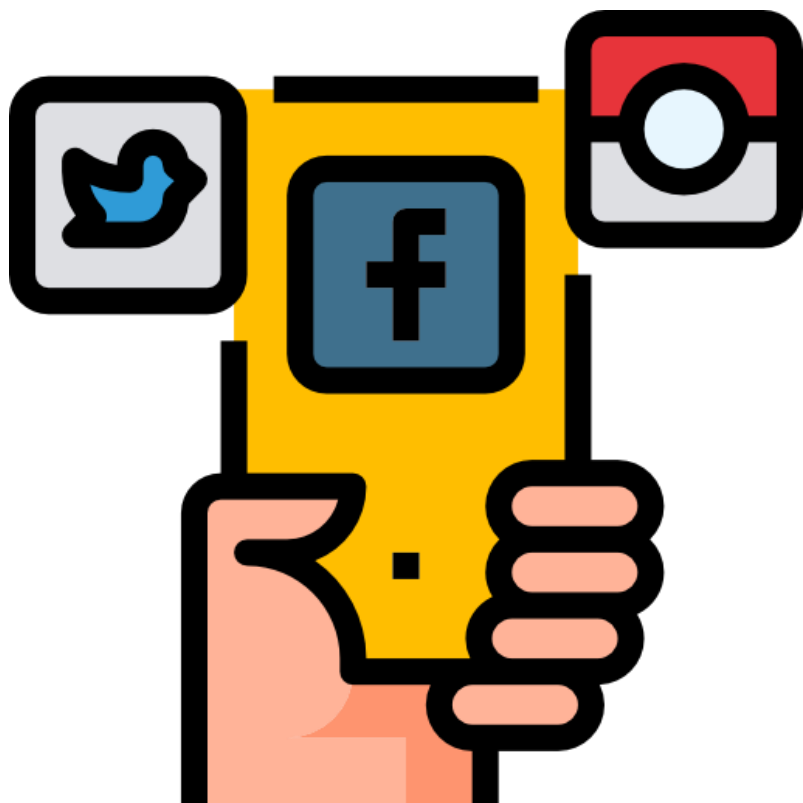




親子的手機合約

青溪國小

資料來源:[親子天下-親子的手機合約](#)



手機雖然是個很好的資訊工具，
但是不當使用也會帶來相當的
危害。



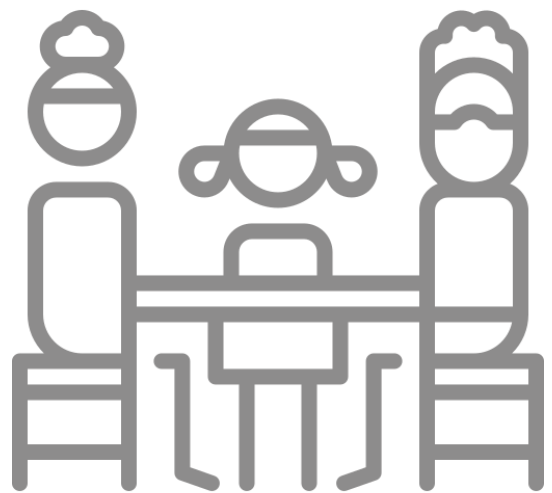
家人相聚時

家人相聚時，不要用手機玩
遊戲、打字、上社群軟體



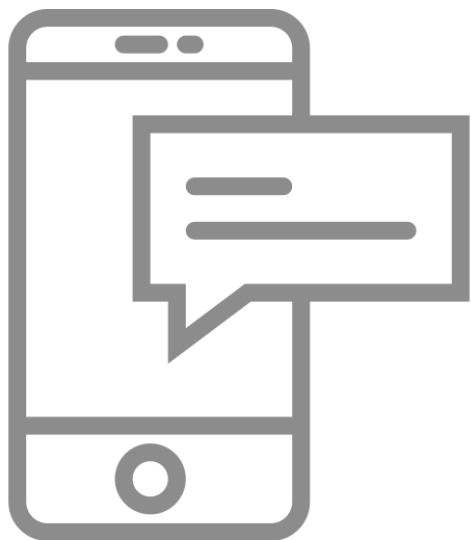
不邊走邊用

不要邊走邊用手機



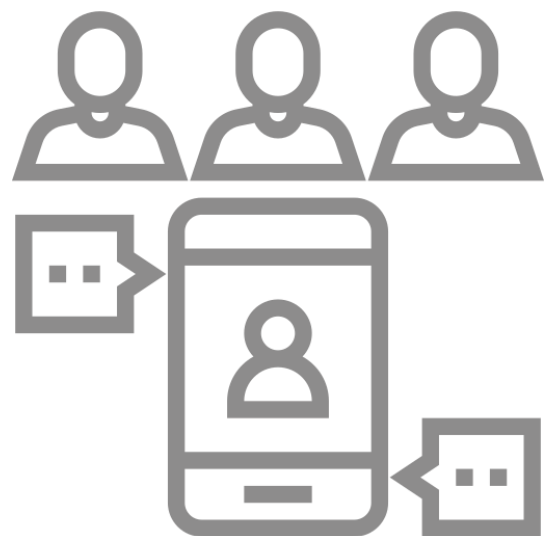
用餐不使用

用餐時不要使用手機



信任孩子

在手機上做過的事情要對父母誠實以告，信任一旦失去了很難挽回

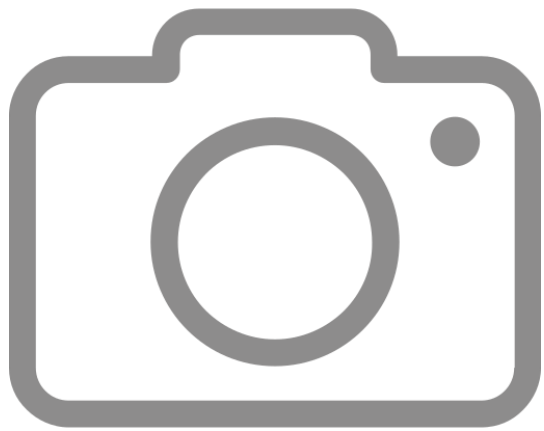


設定行事曆提醒

把自己該做的事情（含家務）
輸入手機的提醒事項，事情尚
未完成前，不用手機（聽音樂
除外）

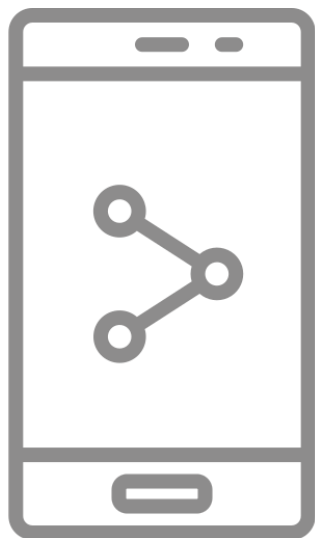
不用手機霸凌

不用手機做霸凌、嘲笑、粗
魯的事情



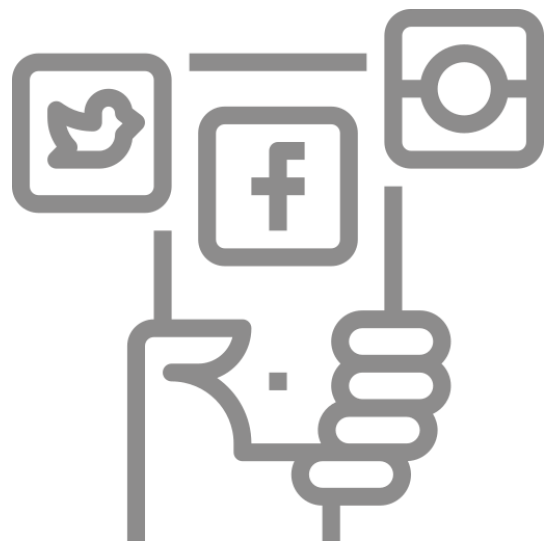
不隨意上傳照片

沒經過他人同意不隨便上傳
他人照片



過濾內容

如果有些內容不適合讓父母
看到，那就不要放在網路上
了

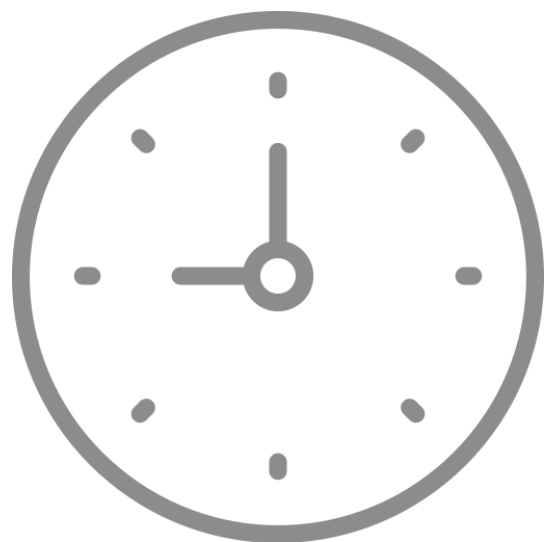
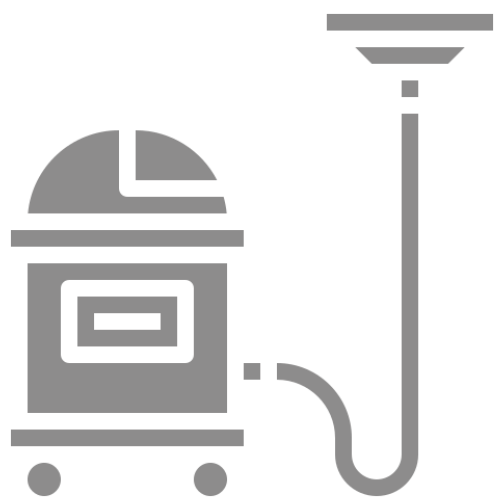


限制使用軟體

我只能使用臉書和Instagram社群軟體，如果我要使用更多服務，那我得在現有的這些社群軟體上好好的表現適當的行為

管控用量

我會好好管控我自己的資料使用量還有電話帳單



幫忙做家事

我會做家事來抵用我1/2的電話帳單，如果我的電話帳單花費過多，我會多做家事補回來

約定使用時間

晚上9點過後，我的手機會交給父母保管。我也知道當父母有必要檢查我的手機時，我就該交出來



跟小孩溝通的立場
討論後再來實施

父母是小孩的榜樣，如果連父母都無法克制自己手機的濫用，那要小孩遵守，這個任務會很艱鉅！
