

家長指引

建議家中**每一星期**有一個簡短而平心靜氣的**家庭會議**，去討論科技為我們帶來的方便和它的重要性。我們每周二推出的 TTT - Tech Talk Tuesday 網址內，提供很多工具和心得供大家如何使用現今的科技討論。很多家庭用過都覺得有很大的得着。

請瀏覽網址www.screenagersmovie.com/tech-talk-tuesdays/大家一起來試試吧！

現在才開始討論並不會太遲，最重要的就是由最基本的開始做起，並且需要一步步循序漸進。— *Delaney (德萊尼) Ruston, MD, 「屏幕少年」製片人*

以下有四項基本守則供大家參考：

1. 在兒童和青少年的房間，不應放置任何電腦或電子產品（幼童更應完全禁止使用）。**數據顯示**，和電子產品一同睡覺往往會影響正常的睡眠周期，因而 75% 的青少年缺乏有質素的睡眠。
2. 設定目標去分配讀書和作息的時間表（作息時間包括使用電子產品）。**數據顯示**，同時間進行多任務處理會影響工作時的集中力和學習成績。
3. 用膳時不應使用電子產品。**數據顯示**，用膳時有面對面的接觸，有助改善情緒和人與人之間的溝通。
4. 以身作則，在車上不應使用電話或任何電子產品。**數據顯示**，一半以上的兒童指出父母在駕駛時會同時使用手機短訊。

以下有三項提示，可幫助**提升孩子的自我控制能力**：

1. 科學證明用獎賞的方法比用責罰的方法更有效。例如，當你看見孩子專心地學習而不分心去使用任何電子產品的時候，應該給他適當的讚賞。
2. 盡量與電子產品保持距離，要知道自我控制是很困難的，所以要盡量減低誘惑。
3. 好好利用周二推出的技術交談網址內的內容，讓孩子坦誠地分享科技在他們生活中帶來的方便及運用。多點去明白孩子的想法，使他們更願意跟你合作，互相信任，共同設立使用時的各種限制。

以下是一些討論問題：

- 你知道在美國的兒童平均花在電腦和電子產品上的時間有多長？（平均 6.5 小時，還沒有把在課堂上和做功課的時間計算在內呢！）
- 你每週平均花在電腦和電子產品上的時間有多長？
- 在剛才的影片，在老鼠的實驗中，證實長時間在電腦或電子產品影響的老鼠，學習和記憶力的腦細胞都比其他老鼠差。你相信這個實驗結果對於人類也是一樣嗎？
- 你相信多玩含有暴力內容和畫面的電子遊戲會令人對暴力行為產生麻木感嗎？
- 你有沒有玩過一些受歡迎但沒有暴力內容的遊戲呢？
- 你有沒有遇過一些人只會選擇使用電腦平台去與他人溝通，而逃避與他人面對面的正常接觸呢？

以下有一些互聯網上的資源www.screenagersmovie.com

- 使用電子產品的合約：一些提議和合約樣本供參考，包括 Tessa 的合約。
- 子女教育的應用程式：一些工具去限制用電子產品的時間。
- 數碼公民教育：一些網上資源幫助父母和子女在家和在學校學習。
- 子女教育提示：網址上所提供的實際心得和見議，周二推出的技術交談網址，其它……

Family Action Plan 家庭行動計劃

1. What is the biggest concern you have regarding the use of digital device? Why? 你對使用電子產品的最大關注是甚麼？為甚麼？
2. How would you like to change? Be very specific and set goals. 你希望有甚麼改變？設定具體目標
3. What are the foreseeable difficulties in keeping up with the goal? 有甚麼可預見阻礙達標的困難？
4. How to overcome those difficulties? 怎樣克服這些困難？
5. Monitor progress every week on... like Tech Talk Tuesday 每星期騰出時間檢視進展……像周二技術交談
6. Agreed upon by all family members 獲所有家人同意