



选择适合您家庭的 科技探索之旅



制定一份适合您家庭的数字协议

一份清晰简洁的单页数字协议,是开启您的家庭网络安全和数字健康对话的简单方式。

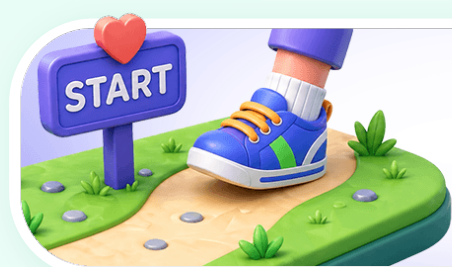


打印此份协议,填写您的家庭数字规则和指南,然后贴在冰箱上或大家都能看到的其他显眼位置。

选择您的科技探索旅程

为了帮助您打造更安全的网络体验，我们精心准备了这本《选择您的探险》互动指南。

翻到最适合孩子年龄（如果您有多个孩子，则翻到相应年龄）的章节，您将找到**与孩子共同填写数字协议所需的一切信息**——包括重点关注的挑战、需要讨论的安全设置，以及专家关于如何平衡使用科技产品的建议。



初次涉足

4-8岁儿童

翻至第(3)页



踏入丛林

9-11岁儿童

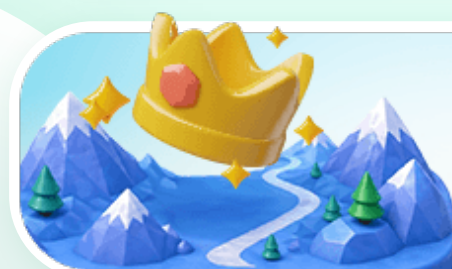
翻至第(7)页



挑战之路

12-14岁青少年

翻至第(11)页



英雄之旅

15岁及以上青少年

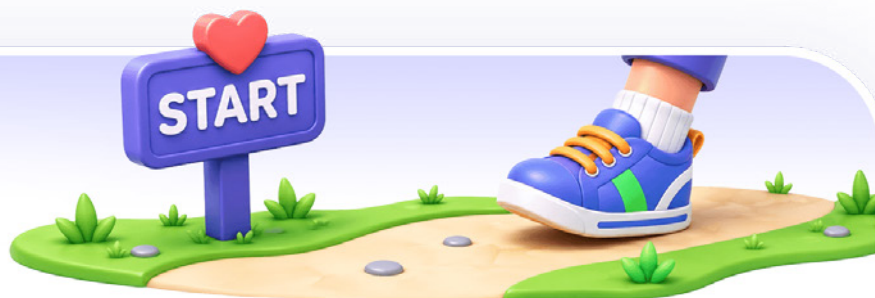
翻至第(15)页

为了让您的孩子感到自己参与其中，我们在每一章中都有与他们的直接对话。接下来，阅读本指南，并引导全家人一起讨论他们的科技产品使用习惯。

想要直接创建您的数字协议？翻到[第19页](#)开始填写。

初次涉足

4-8岁



这个年龄段的孩子天生充满好奇心和热情，正处于用新视角探索世界的时期。但是，一些能够帮助孩子更安全地探索数字世界的技巧和直觉，则需要通过经验和学习才能掌握。

这段旅程的核心在于培养健康的数字习惯，制定安全规则，并在家庭内部建立信任。

专家怎么说

在制定规则之前，让我们先来看看幼儿应如何安全地使用科技产品。以下建议将有助于我们展开家庭讨论：

- 1. 质量重于数量：**选择节奏舒缓、寓教于乐或富有创意的内容。避免观看节奏快、画面闪烁或声音嘈杂的媒体内容。
- 2. 将科技作为工具：**科技是学习、玩耍和娱乐的资源，而不是奖励或“保持安静”的手段。
- 3. 平衡是关键：**科技不应该取代那些有助于我们成长的活动，例如户外玩耍、阅读书籍和充足的睡眠。为了养成健康的睡眠习惯，专家建议在睡前至少2小时停止使用电子产品。
- 4. 以身作则：**身边的成年人应该为孩子树立积极的榜样，展示正确使用科技产品的行为。尽可能多地全家人一起玩游戏或观看视频，同时减少孩子独自使用电子设备的时间。

建议：

5岁以下

每日屏幕时间限制：
30分钟

关机时间：
晚上18:30

5-8岁

每日屏幕时间限制：
1小时

关机时间：
晚上19:00

面临的挑战

给家长的提示：建议您先阅读本节内容，以便决定如何与孩子展开对话。



不当内容：

孩子可能会接触到不适宜的媒体内容，例如一些刺激性强、质量低劣的视频，这些视频会影响他们的注意力和情绪。



网络霸凌和不良行为：

孩子可能不了解网络行为会如何影响他人，他们会模仿诸如大喊大叫或说脏话之类的行为，却没有意识到其后果。



数字足迹：

孩子可能不知道内容可以被保存或分享。家长分享照片或视频也可能造成安全隐患。



屏幕时间过长：

控制屏幕时间可能很困难——尤其是在观看视频和玩游戏时，这会影响他们的情绪、睡眠、行为、运动和家庭亲子时间。



网络诱骗和网络猎手：

风险通常来自开放平台（例如游戏内聊天）或共享设备，孩子可能无法识别不当行为。



隐私：

网络空间会模糊公共和私人之间的界限，孩子可能会在不了解后果的情况下分享个人信息。



错误信息：

他们可能会相信屏幕上看到的内容，并在不了解其含义的情况下将其传播开来。



人工智能和聊天机器人：

一些游戏和应用程序使用会说话的人工智能角色，年幼的孩子可能会误以为这是真实的人际关系。

共同商议规则

是时候填写您的家庭数字协议了！以下是全家可以共同决定的内容：

- **允许使用哪些设备，以及在哪里使用设备**（尽量使用共享设备，并在有成人陪伴的空间使用，避免将设备留在卧室过夜）
- **何时关闭屏幕**（例如用餐期间和睡前）
- **如果遇到令人困惑或感到不舒服的网络内容，应该怎么做**
- **如果某个APP或游戏要求付费、提供照片或个人信息，应该怎么做**
- **如果某个APP或游戏询问问题或与你聊天，应该怎么做**
- **可以和谁在线聊天，以及如何聊天**（仅限在允许的平台上与认识的朋友或家人聊天）



小贴士

翻到[第20页](#)查看

已填写的协议示例！

家庭安全设置

-  **规定在公共区域（例如客厅）使用平板电脑和游戏机，禁止关起门使用。**
-  **设定明确的禁止使用设备时间**（例如用餐时），并安排一个固定的设备放置区，让电子设备在晚上“休眠”，以免影响孩子休息。
-  **屏蔽不适合孩子年龄的APP**，例如社交媒体、人工智能和允许聊天的游戏软件等。
-  **启用浏览器的安全搜索过滤功能**，屏蔽不当或恐怖内容。
-  **在下载新游戏或APP之前，与孩子一起查看其年龄评级**，并要求孩子演示使用方法，确保它们适合儿童。
-  **锁定购买功能**，确保只有在家长的允许下才能购买新的（付费）游戏和应用内消费。

翻到[第19页](#)，开始创建家庭数字协议！

准备好踏入下一段旅程？

我可以：

- ☐ 屏幕时间到后，平静地关闭设备
- ☐ 点击任何新内容之前，先征得父母或其他成年人的同意
- ☐ 如果网上有什么内容让我感到不舒服，我会告诉父母或其他成年人
- ☐ 制定一份屏幕时间结束后可以做的线下活动清单
- ☐ 用自己的语言解释一条数字规则
- ☐ 列举几个私密和个人信息的例子（例如，家庭住址或密码），并且知道这些信息不应该与别人分享。



“如果我已经养成了以下健康习惯，那么我正朝着正确的方向前进！”



踏入丛林

9-11岁



这个年纪的孩子已经积累了一些网络经验,准备好继续展开冒险旅程——探索新的设备以及不同的使用方式。

作为家人,你们需要共同努力,理解在不断扩展的网络世界中可能遇到的各种情况,并为屏幕时间和内容设定健康的界限。

专家怎么说

在制定规则之前,让我们先来看看青少年应当如何健康地使用科技产品。以下建议将有助于我们展开讨论:

- 1. 质量重于数量:**选择适合孩子年龄、能够帮助他们学习和创造的APP和内容,而不是漫无目的地刷屏、累积屏幕时间的APP。
- 2. 将科技作为工具:**设备可以用于学习、友谊和娱乐,但它们不应占据孩子所有的时间和精力。考虑为什么使用科技产品,而不仅仅是使用时长。
- 3. 平衡是关键:**科技产品的使用应与有助于孩子成长的事物相辅相成——比如爱好、运动、友谊、与家人共度的时光以及充足的睡眠。为了养成健康的睡眠习惯,专家建议在睡前至少2小时停止使用电子产品。
- 4. 在指导下逐渐培养独立性:**尽管孩子拥有了更多使用科技产品的自由,但受信任的成年人应该始终在孩子身边提供支持,或者在孩子感觉不对劲时给予帮助。
- 5. 在线保持友善:**与朋友和家人交流时,要尊重彼此——网上的行为和现实生活中的行为同样重要。

建议:

9岁

每日屏幕时间限制:

1小时

关机时间:

晚上19:00

10-11岁

每日屏幕时间限制:

2小时

关机时间:

晚上19:45

面临的挑战

给家长的提示:建议您先阅读本节内容,以便决定如何与孩子展开对话。



不当内容:

孩子可能无意中或者通过朋友转发接触到不适宜的内容。随着好奇心的增长,他们偶尔也会搜索成人内容。



网络霸凌和不良行为:

有害的网络行为可能更容易发生在孩子身上,原因是他们往往缺乏对后果的充分认识,容易受到同龄人压力以及渴望融入群体或看起来“很酷”的驱使。



数字足迹:

孩子可能会在不了解风险的情况下分享个人或家庭信息,而且往往意识不到自己发布的内容会造成持久的影响。



屏幕时间过长:

自我控制屏幕时间仍然是一个挑战,这会影响到情绪、睡眠、行为、运动和亲子时间。



网络诱骗和网络猎手:

风险通常来自游戏聊天和深夜使用电子设备。孩子可能无法识别不当行为,或者不知道在感到不对劲时该如何应付。



隐私:

他们可能仍然难以理解个人信息不应该被分享——无论是在公开场合还是在私人聊天中。



错误信息:

孩子变得越来越好奇,接触的内容也越来越广泛,但他们的批判性思维能力仍在发展中。



人工智能和聊天机器人:

孩子可能对人工智能平台感兴趣,并偶然或通过他人接触到这些平台——他们可能并不理解自己是在与程序互动,而不是和真人。

共同商议规则

是时候填写您的家庭数字协议了！以下是全家可以共同决定的内容：

- **允许使用哪些设备, 以及在哪里使用设备** (尽量使用共享设备, 并在有成人陪伴的空间使用)
- **何时关闭屏幕** (例如用餐期间和睡前)
- **如果遇到令人困惑或感到不舒服的网络内容, 应该怎么做**
- **如果某个APP或游戏要求付费、提供照片或个人信息, 应该怎么做**
- **如果某个APP或游戏询问问题或与你聊天, 应该怎么做**
- **可以和谁在线聊天**
- **如果遇到令人害怕或奇怪的事情, 应该怎么做**
- **如果感觉不对劲, 应该向谁求助**



小贴士

翻到[第20页](#)查看

已填写的协议示例！

家庭安全设置

- 🏠 **规定在公共区域(例如客厅)使用平板电脑和游戏机**, 避免将设备留在卧室过夜。
- 🕒 **设定明确的禁止使用设备时间** (例如睡觉和用餐时), 并安排一个固定的设备放置区, 让电子设备在晚上“休眠”, 以免影响孩子休息。
- 🚫 **屏蔽不适合孩子年龄的APP**, 例如社交媒体、人工智能和允许与陌生人聊天的游戏软件等。
- ✅ **启用浏览器的安全搜索过滤功能**, 屏蔽不当内容。
- 👤 **在下载新游戏或APP之前, 与孩子一起查看其年龄评级**, 并要求孩子演示使用方法, 确保它们适合孩子年龄。
- 🔒 **锁定购买功能**, 确保只有在家长的允许下才能购买新的(付费)游戏和应用内消费。

翻到[第19页](#), 开始创建家庭数字协议！

准备好踏入下一段旅程？

我可以：

- ☐ 妥善保管自己使用的设备
- ☐ 屏幕时间到后，平静地关闭设备
- ☐ 至少在某些时候自主管理屏幕时间
- ☐ 在下载新APP或进行应用内购买前，会先征得成年人的同意
- ☐ 识别出哪些是网络广告
- ☐ 基本了解人工智能机器人的功能和工作原理
- ☐ 如果遇到令自己感到不舒服的网络内容，会告诉身边成年人
- ☐ 至少知道陌生人可能通过哪些方式在网上接近自己（例如，赠送礼品卡、赞美）
- ☐ 用自己的语言解释一条已制定的数字规则及其重要性
- ☐ 具备一些基本的网络安全技能，例如，知道强密码的格式及其重要性。

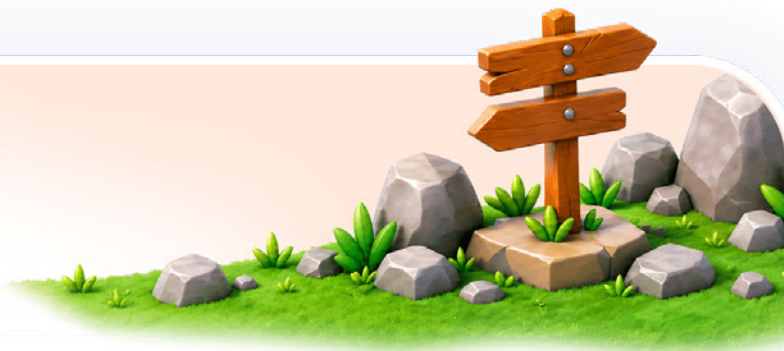


“如果我已经养成了以下健康习惯，那么我已经打下了很棒的基础！”



挑战之路

12-14岁



孩子现在已经远远超越了入门级，正在积累经验，并逐渐养成一些健康的数字习惯。他们可能花更多时间上网，甚至拥有了自己的智能手机，这也意味着你们将面临更艰巨、更复杂的挑战。

设定健康的屏幕时间限制仍然至关重要，但现在你们需要讨论更严峻的风险，并开始培养指导孩子在线行为的价值观。

专家怎么说

在制定规则之前，让我们先来看看这个年龄段的孩子应该如何健康地使用科技产品。以下建议将有助于我们展开讨论：

- 1. 质量重于数量：**选择适龄、有意义且能为日常生活增添积极元素的内容。请注意，有些APP和游戏的设计初衷就是让用户尽可能长时间地在线。
- 2. 将科技作为工具：**科技可以帮助我们学习、与他人交流、发挥创造力以及放松身心。但孩子应该有意识地使用它，而不是被它掌控了注意力。
- 3. 平衡是关键：**屏幕时间应该与那些有益于身心健康的事情相辅相成，例如睡眠、运动、学习、爱好、家庭时光以及与朋友线下相处。为了养成健康的睡眠习惯，专家建议在睡前至少2小时停止使用电子产品。
- 4. 在指导下逐渐培养独立性：**虽然孩子在网络上拥有更大的自由，但有时仍然需要成年人帮助做出安全负责的选择。坦诚地分享网络体验有助于建立信任并获得支持。
- 5. 负责任地使用网络：**无论是在即时通讯应用还是社交媒体上，记住要尊重和善待他人。发布、分享或发送消息前要三思——一旦内容上传到网上，就很难撤回。

建议：

12-13岁

每日屏幕时间限制：
2小时

关机时间：
晚上19:45

14岁

每日屏幕时间限制：
2.5小时

关机时间：
晚上20:15

面临的挑战



不当内容：

社交媒体和通讯App会让孩子接触到不当内容，这可能是通过朋友分享不雅帖子或者算法推送露骨内容，陌生人也可能会索要私密照片。



网络霸凌和不良行为：

在游戏和社交App上，使用攻击性语言等不良网络行为可能会让人觉得司空见惯。朋友可能会通过欺负他人来确立自己的支配地位，并迫使其他同伴效仿类似行为。



数字足迹：

即使孩子已经知道了公共信息和私密信息的区别，当他们想要在网上建立联系或信任，或者感到压力而不得不分享私密信息时，仍然可能出现过度分享的情况。



屏幕时间过长：

社交媒体、游戏和学校作业都在网上进行，因此控制屏幕时间成为一大挑战。孩子可能会反复接触到一些有害内容，比如减肥帖子，这些内容会对孩子的身心健康带来伤害。



网络诱骗和网络猎手：

风险往往始于游戏平台，之后再转移到社交或通讯App上。深夜使用电子设备也会增加风险，因此关于不当网络关系的讨论仍然十分重要。



隐私：

孩子可能已经是识别诈骗和数据共享方面的技术达人，但务必在平台上启用隐私设置，并且永远不要共享密码或家庭住址等敏感信息。



错误信息：

随着人工智能的发展和网红内容的日益增多，识别可信信息来源变得越来越困难。在使用社交媒体时，对所看到的内容保持质疑——尤其是关于心理和身体健康方面的内容。



人工智能和聊天机器人：

孩子可能已经将AI用于学习、娱乐或提供建议。要记住，这是一个程序，而不是真人，设置界限以避免过度依赖，从而带来风险。

共同商议规则

是时候填写您的家庭数字协议了！以下是全家可以共同决定的内容：

- **允许使用哪些设备, 以及在哪里使用设备** (尽量使用共享设备, 并在有成人陪伴的空间使用, 避免将设备留在卧室过夜)
- **何时关闭屏幕** (例如用餐期间和睡前)
- **如果遇到令人困惑或感到不舒服的网络内容, 应该怎么做**
- **如果某个APP或游戏要求付费、提供照片或个人信息, 应该怎么做**
- **如果某个APP或游戏询问问题或与你聊天, 应该怎么做**
- **可以和谁在线聊天**
- **如果有人 (无论是陌生人还是熟人) 索要个人或私密信息, 应该怎么做**
- **如果感觉奇怪或有问题, 应该怎么做**
- **如果感觉哪里不对劲, 应该向谁求助**



小贴士

翻到[第20页](#)查看

已填写的协议示例！

家庭安全设置

- 🏠 **规定在公共区域 (例如客厅) 使用平板电脑和游戏机**, 避免将设备留在卧室过夜。
- 🕒 **设定明确的禁止使用设备时间 (例如睡觉和用餐时)**, 并安排一个固定的设备放置区, 让电子设备在晚上“休眠”, 以免影响休息。
- 🚫 **屏蔽不适合孩子年龄和不安全的APP**, 例如社交媒体、人工智能和允许与陌生人聊天的游戏软件等。
- 🛡️ **启用浏览器的安全搜索过滤功能**, 屏蔽不当内容。
- 🔍 **在下载新游戏或APP之前, 与孩子一起查看其年龄评级**, 并要求孩子演示使用方法, 确保它们适合孩子年龄。
- 🔒 **锁定购买功能**, 确保只有在家长的允许下才能购买新的 (付费) 游戏和应用内消费。

翻到[第19页](#), 开始创建家庭数字协议！

准备好踏入下一段旅程？

我可以：

- ☐ 妥善保管自己使用的设备
- ☐ 大多数时候，自主管理屏幕时间
- ☐ 在下载新APP或进行应用内购买前，会先征得成年人的同意
- ☐ 识别广告和网红推荐
- ☐ 了解人工智能机器人的工作原理及其用途
- ☐ 如果遇到令自己感到不舒服的网络内容，会告诉身边成年人
- ☐ 在App上设置事先和家长商定的隐私设置
- ☐ 举报在App上发生的网络霸凌等不良事件
- ☐ 用自己的语言解释已经制定的数字规则及其重要性
- ☐ 展示基本的网络安全行为，例如创建强密码、不分享自己或他人的个人信息以及识别垃圾邮件和链接等。



如果我已经养成了以下健康习惯，那么，我正逐步成为一名负责任的数字公民！



英雄之旅

15岁以上



经过一段时间的旅程，孩子积累了宝贵的数字健康技能。遇到挑战时，通常都能迅速自信地应对——但这是一场终身游戏，总会有考验和学习的机会。

孩子越来越渴望独立，而且，可以理解的是，在涉及科技和规则时，孩子不再希望被人居高临下地指手画脚。但家人仍需通力合作，分享智慧和观点，并互相支持。

专家怎么说

在制定规则之前，让我们先来看看青少年应该如何健康地使用科技产品。以下建议将有助于家庭展开讨论：

- 1. 质量重于数量：**选择适龄、有意义且能为日常生活增添积极元素的内容。请注意，有些APP和游戏的设计初衷就是让用户尽可能长时间地在线。
- 2. 将科技作为工具：**设备可以用于学习、表达、创造、社交和娱乐——要有意识地使用它们，而不是因为无聊而本能地拿起它们。
- 3. 平衡是关键：**屏幕时间应该是健康充实生活的一部分，而不该影响到睡眠、学习、锻炼、爱好、工作、人际关系以及亲近自然。为了养成健康的睡眠习惯，专家建议在睡前至少2小时停止使用电子产品。
- 4. 独立与责任并重：**需要记住的是，在网上说的话、分享的内容和做的事情都会产生现实世界的后果，即使可能你看不见。像希望别人尊重你一样尊重他人，在发布、发送信息或分享内容之前三思而后行。
- 5. 知道何时关机：**当科技产品对孩子的注意力、情绪、自信心或睡眠产生负面影响时，一定要引起警惕。设定界限并适当休息，可以帮助孩子更好地掌控自己的网络生活，而不是被它所掌控。

建议：

15-18岁

每日屏幕时间限制：

2.5小时

关机时间：

晚上20:15

面临的挑战



不当内容：

随着使用的平台和App越来越多，完全避免接触成人内容可能非常困难。



数字足迹：

尽管孩子已经知道了公共信息和私密信息的区别，但仍然可能会犯错，或者过度分享。在准备上大学或进入就业市场时，注意数字足迹至关重要。



网络诱骗和网络猎手：

风险往往始于游戏平台、Discord等社区空间以及社交媒体。深夜使用电子设备也会增加风险。



错误信息：

孩子可能更加了解网络趋势并从社交媒体中获取新闻。尽管孩子懂得批判性地质疑内容，但人工智能正让所有人更难分辨真假。



网络霸凌和不良行为：

在这个年龄段，在网上看到负面行为是很常见的，因为此时的孩子既渴望归属感又想彰显独立性，这两种需求都可能导致一些不良行为。孩子可能还会看到某些人滥用AI工具，比如深度伪造或“裸体化”App。



屏幕时间过长：

青少年经常反映难以控制屏幕时间。平台的设计以及保持在线的压力，让许多孩子无法放下电子设备。



隐私：

孩子可能已经是识别诈骗、数据共享和隐私设置方面的技术达人，但同伴压力仍然会造成孩子分享本不该分享的信息。



人工智能和聊天机器人：

青少年是ChatGPT等AI聊天机器人的活跃用户，随着学校和社交生活变得越来越复杂，过度依赖可能会成为一个问题。

共同商议规则

是时候填写您的家庭数字协议了！以下是全家可以共同决定的内容：

- **允许使用哪些设备，以及在哪里使用设备**（例如，尽量在公共空间使用某些设备，并避免将设备留在卧室过夜）
- **何时关闭屏幕**（例如用餐期间和睡前）
- **如果网上某些人或事让孩子感到不安、受到威胁或不舒服时，应该怎么做**
- **如果某个APP或游戏要求付费、提供照片或个人信息，应该怎么做**
- **如何确保安全、负责任和积极的使用人工智能**（例如，我们应该如何使用AI工具来完成学校作业，是否应该使用，以及何时不应该依赖AI，比如提供情感建议时）
- **如果陌生人联系你，应该怎么做**
- **如果有人表现出猎手行为**（例如索要个人信息或照片，并强迫线下见面），应该怎么做
- **在网络互动中感到不对劲时，应该向谁求助**
- **如何在各大平台上举报网络不良事件**



小贴士

翻到[第20页](#)查看

已填写的协议示例！

家庭安全设置

- 🏠 **规定在公共区域（例如客厅）使用平板电脑和游戏机**，避免将设备留在卧室过夜。
- 🕒 **设定明确的禁止使用设备时间**（例如睡觉和用餐时），并安排一个固定的设备放置区，让电子设备在晚上“休眠”，以免影响休息。
- 🚫 **屏蔽不适宜或令人分心的App**，例如社交媒体和赌博平台。
- 🛡️ **启用浏览器的安全搜索过滤功能**，屏蔽成人内容。
- 🔍 **在下载新游戏或APP之前，查看年龄评级，并要求孩子演示使用方法**，确保它们适合其年龄。
- 🔒 **锁定购买功能**，确保只有在家长的允许下才能购买新的（付费）游戏和应用内消费。

翻到[第19页](#)，开始创建家庭数字协议！

继续数字旅程.....

现在,您已经拥有了创建一份对全家人都公平的数字协议所需的一切信息。您可以利用它来培养以下六项核心的数字健康习惯,帮助孩子成长为一位负责任的科技达人。



- 1. 对屏幕时间的自我认知。**了解何时屏幕时间过长,并通过定期安排无屏幕时间和培养非数字爱好来管理屏幕时间。
- 2. 理解网络风险。**全面了解各种网络安全风险,并知道这些风险可能发生的地点和方式。
- 3. 识别网红营销。**清楚网红文化的运作方式,并知道何时会在网上被推销产品。
- 4. 负责任地使用人工智能。**了解大型语言模型的工作原理、人工智能聊天机器人和陪伴机器人之间的区别,以及使用这些工具的伦理影响。
- 5. 批判性思维。**知道如何找到可信的信息来源,验证人工智能的回复,并对社交媒体上的新闻和信息进行批判性思考。
- 6. 网络安全技能。**为银行账户和其他重要的在线账户使用强密码,并能够识别诈骗。

家庭名称: _____

数字协议

我们使用的设备

→ 写下家中所有平板电脑、游戏机、手机或其他设备。

我们喜欢在网上做些什么

→ 每个家庭成员写下自己最喜欢在网上做的事情, 这可以帮助你们花更多时间在有益的数字活动上。

我们的无屏幕区域

→ 家中用于休息和亲子活动的空间, 例如: 餐厅、卧室。

我们的离线时间

→ 断开互联网的时间, 例如: 用餐、睡前一小时等。

如果感觉不对劲, 我们可以找谁倾诉?

→ 值得信赖、愿意倾听且不加评判的成年人。

我们将使用的家庭安全设置

→ 制定规则并借助Qustodio等家长控制工具进行管理, 例如每日屏幕时间限制、屏蔽App等。

为了帮助大家养成安全健康的数字习惯, 我们还承诺.....

→ 制定更多大家都同意遵守的规则: 如果遇到困难, 可以参考示例协议!

我们的家庭承诺

姓名: _____	日期: _____
姓名: _____	日期: _____
姓名: _____	日期: _____
姓名: _____	日期: _____
姓名: _____	日期: _____

→ 在此, 所有家庭成员签字, 承诺互相支持并共同遵守此协议。

家庭名称:

史密斯家的

数字协议

我们使用的设备

爸爸:手机、笔记本电脑、台式电脑
妈妈:手机、笔记本电脑、Kindle
凯特:手机、平板电脑、台式电脑
杰米:手机、Switch、笔记本电脑

凯特12岁

杰米14岁

→ 写下家中所有平板电脑、游戏机、手机或其他设备。

我们喜欢在网上做些什么

妈妈:听播客
爸爸:浏览论坛
凯特:和朋友聊天
杰米:看YouTube视频

→ 每个家庭成员写下自己最喜欢在网上做的事情,这可以帮助你们花更多时间在有益的数字活动上。

我们的无屏幕区域

餐桌
我们的卧室
车内

→ 家中用于休息和亲子活动的空间,例如:餐厅、卧室。

我们的离线时间

上下学/上下班途中(上学或上班前不使用电子屏幕)
家庭用餐时间
周日

→ 断开互联网的时间,例如:用餐、睡前一小时等。

如果感觉不对劲,我们可以找谁倾诉?

爸爸、妈妈,斯蒂芬阿姨,老师

→ 值得信赖、愿意倾听且不加以评判的成年人。

我们将使用的家庭安全设置

凯特 1. 每日屏幕时间:2小时

2. 关机时间:晚上19:45

3. 屏蔽13岁以上的App、人工智能、社交媒体和Snapchat

杰米 1. 每日屏幕时间:2.5小时

2. 关机时间:晚上20:15

3. 屏蔽15岁以上的App、AI机器人应用和Discord

→ 制定规则并借助Qustodio等家长控制工具进行管理,例如每日屏幕时间限制、屏蔽App等。

为了帮助大家养成安全健康的数字习惯,我们还承诺.....

下载新的App或游戏时,需事先征得同意。

拍摄或分享他人照片或视频之前,需事先征得同意。

不与任何人分享密码或个人信息。

在确定可以安全且适合观看之前,与他人共同观看社交媒体内容(例如TikTok)。

除非是学习目的,否则不单独或关门使用设备。

→ 制定更多大家都同意遵守的规则:如果遇到有困难,可以参考示例协议!

我们的家庭承诺

姓名: 爸爸

日期: 2026年3月20日

姓名: 妈妈

日期: 2026年3月20日

姓名: 凯特

日期: 2026年3月20日

姓名: 杰米

日期: 2026年3月20日

姓名:

日期:

→ 在此,所有家庭成员签字,承诺互相支持并共同遵守此协议。

顺利执行您的协议

一些工具可以帮助您将约定的规则变成习惯。借助 Qustodio, 您的家庭可以:



-  为所有设备设置每日时间限制, 轻松实现推荐的屏幕时间目标
-  为AI和社交媒体等APP设置每日屏幕时间限制, 帮助孩子提高专注力并减少无目的的刷屏
-  通过逐一或按类别屏蔽应用程序和网站, 使数字体验符合不同年龄段的用户需求
-  使用“例程”功能, 为一天中的不同时段设置不同的规则 (例如, 在用餐和就寝时间屏蔽设备)
-  利用“智能警报”功能, 引导关于网络安全和数字自主权的深入讨论。