

携手共创数字健康

技术是我们生活的重要组成部分，家庭时光也是如此。为了充分利用技术，平衡屏幕时间和线下生活变得尤为重要。认识到技术的潜在缺点也很重要，从网络风险到它对我们每天情绪的影响。

在这份数字协议中，您将从家庭的角度出发与家人共同探讨技术的使用以及如何将它融入您的生活，帮助家人一起为实现家庭的数字健康而共同努力。



如何开始

我们建议家长或监护人在开始讨论家庭协议之前通读所有内容。

该协议分为多个部分。第一部分是鼓励家庭中的每一位成员讨论自己的价值观并制定一般指导规则。之后，您将被引导讨论与您家庭的数字体验相关的主题。

有效沟通的贴士

- ✓ **提前知会孩子此项家庭活动。** 告诉他们将要讨论的内容和时间，让孩子做好思想准备，而不会对此感到意外。
- ✓ **远离所有干扰。** 放下手机、关闭音乐或分散注意力的背景噪音。
- ✓ **保持积极。** 我们的目的是开放讨论，而不是争论。保持冷静，如果讨论变得过于激烈，请花一些时间冷静后再开始。
- ✓ **注意倾听。** 您的新数字协议将帮助大家理解各自不同的观点。给每一个人思考和分享的时间。

准备好了吗？大家坐在一起，来点小零食，让我们开始吧！



第一部分 了解家人的线上生活

我们经常使用的设备

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 1) _____ | 4) _____ | 7) _____ |
| 2) _____ | 5) _____ | 8) _____ |
| 3) _____ | 6) _____ | 9) _____ |

我们喜欢在网上或使用设备时做的事情

你对技术和互联网有什么担忧？

这可能是影响你个人或其他家庭成员的担忧。你们是否有共同的担忧？

孩子

家长

在以下常见的数字健康问题中，你觉得哪个对你的家人影响最大？

- ☐ 如果没有设备，不知道该做些什么或者几乎没有线下爱好（首先前往第二部分）
- ☐ 没有远离屏幕的时间，在用餐或睡前仍在使用设备（首先前往第三部分）
- ☐ 在网上分享过多个人生活，或者不把在线隐私放在首位（首先前往第四部分）
- ☐ 不知道与谁谈论数字问题，或者没有就影响我们的网络问题与他人讨论（首先前往第五部分）

如果你们已经共同讨论了所有部分，请前往第六部分。



第二部分 培养线下爱好

想一想，你什么时候最容易打开手机等设备，或者什么时候开启视频游戏机。你是否曾经只是因为无聊而使用它们？

☐ 是的，总是

☐ 是的，有时

☐ 不是

如果是，谈谈除了使用设备，你还可以做些什么。

我们无聊时可以做的事情

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

谈谈你最喜欢全家人一起做的家庭活动，无论是否涉及到电子设备。你更想和家人一起做的活动？

我们喜欢的家庭活动

想一想，你还没有尝试的新事物，或者你有兴趣探索的事物。你希望学习或尝试哪些事物？

我们可以共同尝试的新活动

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

我们可以共同或单独探索的新兴趣爱好

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____



第三部分 创造无设备时光






你认为你的家人目前可以很好地平衡屏幕和生活？

- ☐ 不，我们在数字世界中花费的时间比现实生活更多
- ☐ 我们还在努力，不过还可以更好
- ☐ 是的，我们已经取得了良好的平衡

如果你有不同的意见，请说出你为什么会有这种感觉。在下面的空白处写下你的想法。

我们目前的屏幕平衡

从以下选项中选择你希望保持无电子设备的区域，越多越好：

<input type="checkbox"/>  卧室	<input type="checkbox"/>  车内	<input type="checkbox"/>  厨房
<input type="checkbox"/>  户外空间	<input type="checkbox"/>  客厅	<input type="checkbox"/> 其他：

我们达成的共识

从以下选项中选择你希望保持无电子设备的时间，越多越好：

☐ 用餐时间

☐ 锻炼

☐ 准备（外出、上学等）

☐ 就寝时间

☐ 往返学校的路途中

☐ 家庭活动

☐ 其他：

我们达成的共识

你可以使用哪些资源或措施来帮助管理你在网上花费的时间？

我们可以实现更佳屏幕/生活平衡的方法

例如：
- 使用屏幕管理应用程序
- 放学/下班回家后将手机留在门口。



第四部分 过度分享和数字隐私

在线隐私非常重要。密码、付款信息和个人详细信息不得与家长或监护人以外的任何人共享。
你的家庭是否提供存储这些信息的安全位置？

☐ 是

☐ 否

如果否，请讨论可以安全存储此类信息的位置。
请勿写在本协议中。

在创建新账户或者准备在线购物时，你应当始终停下来考虑该操作的安全性以及在何处输入你的数据。

当你创建新帐户和密码时应该注意些什么，
以及你应该与谁讨论网络购物问题。

对于年龄较大的孩子，你可能希望谈谈如何设置预算以及管理预算。

我们达成的共识

我们都拥有自己的数字身份，有权对未经我们许可上传的图片说“不”。谈谈你喜欢在网上发布什么样的图片。

在网上发布别人的照片或个人信息之前如何获得许可？

我们达成的共识



第五部分 积极沟通

想象一下，如果在网上遇到一些让你感到不舒服的事情。你会向谁寻求帮助或建议？

考虑不同的情形：在学校、在家中或在朋友家。发生这种情形时，你可以与谁坦诚沟通？

可以倾诉的成年人

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 1) _____ | 3) _____ | 5) _____ |
| 2) _____ | 4) _____ | 6) _____ |

当你在网上感到伤心、愤怒或不舒服时，
你可以使用哪些线下策略来帮助你？

例如：听音乐、画画、
和朋友谈论你的感受。

可以使用的有效应对策略

如果有人让你在网上感到不舒服，许多网站和社交媒体应用都提供“阻止”或“限制”选项，你可以使用这些工具来屏蔽他们。你还可以在他们有恶意行为时“报告”这些用户，例如网络霸凌你或他人。

游戏和应用程序中的哪些设置可以帮助你拥有更加安全的在线空间？

可以在应用程序中使用的安全设置



第六部分
我们的家庭协议

很棒！相信你的家庭已经就如何使用技术进行了一些积极和富有成效的对话。

在下栏中写下大家同意的任何额外想法和规则。

让我们的家庭拥有数字健康的其他想法

我们何时重新审查该协议

年 月 日

签名

家长/监护人	孩子
-----	-----