

## 幫助孩子適度使用媒體

從手機到平板電腦，從線上電影到YouTube，科技和媒體無處不在。孩子喜歡它們，是因為可以很方便地看節目、玩遊戲和閱讀資訊。家長和看護人喜歡它們，是因為孩子可以邊玩邊學（以及在做飯的時候讓孩子有事可做）。但如果任由孩子一直盯著手機看，一集接一集地自動播放，很容易便沉溺其中。家長可以採取幾個簡單的措施，幫助孩子有節制地使用媒體和科技。

請閱讀下面的5個建議：

1

### 規定在什麼時間和地方不能看屏幕。

限制孩子睡前、學習和吃飯時看屏幕的時間，幫助他們克制對科技的使用。

2

### 嘗試家長控制。

根據您家的情況設置內容限制。除了與孩子討論健康的媒體使用習慣外，還可以使用您家的應用程式和平台提供的功能，例如內容過濾、隱私設置和時間限制，以管理孩子對媒體的使用和接觸。

3

### 制訂明確的家庭守則。

與孩子一起確定可以使用哪些媒體和科技，以及在什麼時間可以使用。為全家人制訂一份媒體使用計劃，有助於大家保持一致。

4

### 一起看節目和玩遊戲。

根據年齡選擇合適的優質媒體，與孩子一起玩。請瀏覽[commonsensemedia.org](http://commonsensemedia.org)查找節目、遊戲及其他內容。

5

### 幫助孩子理解什麼是健康的行為。

嘗試與孩子交流看屏幕時和不看屏幕時的感受，包括身體和情緒上的感受。



MEDIA BALANCE & WELL-BEING

We find balance  
in our digital lives.