

【一位媽媽訂的 15 條手機使用家規】

這是一位美國媽媽，聖誕節那天，給孩子買了一部手機的同時，寫給兒子的一封信，在信中訂下了 15 條使用手機的規定，值得所有家長和孩子共同思考！我們一起想想在這個 e 世代，我們如何善用手機而不被手機綁架，這是我們和孩子需要共同學習的課題。

★ 請家長和孩子共同閱讀討論後，將你們認同的規定在□打✓，不認同的打×，親子意見不同的塗■。

親愛的孩子：

現在你已經成為一部智慧型手機的擁有者了。你是一個優秀的、有責任心的孩子，這份禮物是我對你的肯定與信任。不過在接受這份禮物的同時，你還得遵守一些規定。請把下面的使用規定從頭至尾讀一遍。我希望你能夠善用手機。如果你沒辦法遵守下面的約定，我會停止你對這部手機的使用權。

☐ 第一條：這是媽媽買的手機，媽媽有管理權。

☐ 第二條：手機密碼必須要讓我知道。

☐ 第三條：如果電話響了，就接。接起電話要說「你好」，要有禮貌。不要因為來電顯示是「媽媽」或者「爸爸」，就故意不接。

☐ 第四條：每天晚上 7:30 準時把手機交給父母。

☐ 第五條：手機不能帶去學校。和你那些手機簡訊裡的朋友好好當面交談與溝通吧！這是一種基本的生活技能。如果學校有戶外教學活動的情況，我們再討論是否有需要攜帶手機。

☐ 第六條：手機壞掉自己存錢修理。

☐ 第七條：不要使用手機來欺騙別人。

☐ 第八條：不看色情訊息。如果你有任何問題，問別人——最好是我或者你爸。

☐ 第九條：在公共場合要把手機設成靜音。特別是在餐廳、電影院，你不是一個沒禮貌的人，不能讓手機改變這一點。

☐ 第十條：不要傳播任何人私密圖片。

□第十一條：不要拍攝一堆的照片和影片。你沒有必要用手機記錄的一切，打開你的眼睛用心真切的去感受生活的點點滴滴，這些用心經歷的影像才會被儲存在你永恒的記憶裡。

□第十二條：偶爾把手機留在家裡，然後放心的出門去。相信我，即使沒有手機你也會過得很好。

□第十三條：不要過度使用手機，每隔 30 分鐘一定要讓眼睛休息。

□第十四條：用你的雙眼看世界。學習放下手機觀察你周圍的世界所發生的事情：看看窗外的景色、傾聽鳥兒的叫聲、散散步、跟人聊聊天、發發呆，而不是只會上 Google 搜尋答案。

□第十五條：你可能也會有不能善用手機的時候。我會把手機收回。

我希望你能同意這些規定。以上所列舉的大部分提醒，不僅僅適用於這部手機，也適用於你的生活。世界瞬息萬變，驚險刺激又充滿誘惑，你成長於這樣的環境，不論何時都要盡量保持淡定。要相信你聰明的頭腦和強大的內心，不會被任何機器控制。希望你喜歡這部超級棒的新手機！

聖誕快樂！

愛你的媽媽

★ 閱讀完這封信後，請家長和孩子一起討論，小朋友使用手機最重要的 3 條規定，可參考上面的 15 條規定。

①

②

③

★ 親子閱讀完這封信後的想法是.....

小朋友的內心話:

家長的迴響:

★ 學生班級: ____ 年 ____ 班 座號: ____ 號 學生姓名: _____

共讀家長簽名: _____