

鼓勵孩子養成健康的螢幕習慣

在這個充斥著應用程式、遊戲和不間斷的串流媒體的世界裡，青少年花在螢幕上的時間比以往任何時候都多。儘管科技可以成為學習和娛樂的好工具，但養成健康的螢幕習慣也很重要。作為家長，我們可以引導孩子在數位世界中如何以支持他們的身心健康、快樂和個人成長的方式生活。透過一些簡單的做法，家庭可以幫助青少年平衡他們的網路生活，同時鼓勵創造力、學習和有意義的社會關係。

可以從下面 5 個簡單的方法開始！



規定不能使用螢幕的時間和區域。

透過限制孩子在臥室、學習和吃飯時使用螢幕的時間，鼓勵他們經常放下螢幕休息。考慮留出固定的家庭時間，讓孩子放下螢幕或全家一起觀賞螢幕內容。



使用內建的數位健康工具。

與孩子一起探索設備和應用程式中幫助他們更有責任地使用科技產品的內建功能。考慮關閉自動播放功能，限制來自某些應用程式的通知，使用每晚特定時間關閉裝置的設定以及隱私設定。



樹立健康行為的榜樣。

以身作則。青少年從觀察成年人的行為中學到的東西比聽講座更多。自己養成健康的螢幕習慣，例如限制螢幕時間、休息並留出時間進行離線活動和社交互動。



幫助孩子辨識健康的行為。

詢問孩子在螢幕活動和非螢幕活動期間，他們注意到了什麼感覺，包括身體和情緒上的感受。手機震動時他們的心率是否會加快？在看了朋友的 Instagram 貼文後，他們的自尊心是否會下降？當他們的貼文獲得大量點讚和留言時，他們是否會感到一陣滿足或被認可的快感？幫助孩子們認識到社群媒體如何透過將他們的自我價值與外界認可聯繫起來，使他們養成不健康的習慣；並引導他們透過有意義的線下體驗建立自信。



了解科技公司如何從您身上獲利。

與您的青少年一起，研究數位設備、社群媒體平台、應用程式和遊戲如何使用演算法從用戶在其平台上花更多時間中獲利，以及他們使用什麼技巧來持續吸引用戶的注意力。

