

管理螢幕使用時間

2019 冠狀病毒疫情已導致在全球家庭的螢幕使用時間達到前所未有的高峰，對被逼留在家中的家庭來說，互聯網讓子女可以上課學習並與朋友及家人保持連繫。在螢幕使用時間大增的情況下，家長有必要重新考慮新的使用守則。以下為一些協助子女維持健康均衡網上與日常生活的提示。

1. 承認現實

- 讓孩子了解螢幕使用時間對學習、工作及與他人連繫的重要性。
- 雖然很多人在這段時間都大大增加使用互聯網，但這並不等如經常上網是一件好事，因為太頻密上網並不健康，而我們亦有其他選擇來更好運用時間。
- 科學已證明兒童每晚最少需要八小時睡眠才可以保持充分休息，他們亦應參與健康的體能及社交活動。



2. 接受不是所有的螢幕使用時間都是相等的

- 上網時間大致分為三類：
 - 必須的（上課或辦公）
 - 與其他人聯繫（與家人或朋友視訊聊天或發送訊息）
 - 休閒及娛樂（遊戲、電視、電影）。
- 其中第一類會由學校控制，第二類可由您協助及鼓勵孩子進行，第三類則要一起設定規則進行。
- 在可能情況下，以正面態度看待螢幕使用時間，無論是全家人一起參考教育內容或看電影。
- 經常提醒自己及孩子需要成為良好數碼公民，確保大家的網上活動都是在安全、友善及有成效的方式進行。



3. 讓他們賺取上網娛樂時間

- 諮詢孩子的意見看他們想如何賺取螢幕使用時間。
- 讓他們寫下建議或寫在不同紙張上再隨機抽取建議來實行。
- 理想地，他們提出的建議應對他們、全家及其他人也有實質好處，例如進行創意或體能活動、閱讀書本、寫信或感謝函、與及做家务。

4. 明確訂定開始及結束時間

- 設定時間表及常規日程可讓所有人都熟習「正常」的安排。不過，這仍有賴我們如何監管、執行及遵守這上安排。
- 孩子在到達結束時間時不應感覺驚訝。
- 盡量讓他們知道使用時間即將結束或指導他們設定倒數計時鬧鐘，讓孩子們可自行調節使用進度。
- 詢問孩子他們覺得會在甚麼時候完成。當他們提出的時間得到家長確認後，孩子一般都會傾向於更好地運用時間以保持承諾。

5. 採用家長管控功能

- 家長可採用科技來管理螢幕使用時間，它們一般都透過路由器、保安軟件以及在裝置上提供，例如 Apple iOS 裝置上提供的螢幕使用時間功能。
- 這些科技對較年輕或未有能力自行調節螢幕使用時間的孩子特別有用。不過，家長在採用科技之前，應先盡量教導孩子學習如何自行管理螢幕使用時間。
- 在使用時間結束時，您的孩子可能會要求有更多的使用時間，您可以要求他們提供解釋，此舉不單可保護孩子的眼睛，亦可協助鼓勵您和孩子間的經常溝通。

2019 冠狀病毒疫情已逼使我們以嶄新方式更加依賴互聯網，它亦為我們提供絕佳機會學習新技能及培養新習慣。這些新習慣不單在現時有用，更會在將來繼續服務我們和我們的孩子。

