

從網路談如何陪伴青少年

士林地方法院

吉靜如主任調保官（吉官）



家長管理孩子手機宣言

- 孩子：希望你知道，爸媽的任務是把你培養成一個全面發展、身心健康、對社會有益的人，從而能夠適應新技術不被其左右。如果你沒能遵守下列約定，我將終止你對這支手機的所有權。
- 簽名：

- 1.這是我的手機，我付錢買的
 - 我現在把它借給你用，我是不是很大？
- 2.手機密碼必須要讓我知道
 - 這是當然的吧？
- 3.如果鈴聲響了，特別來電顯示是父母，一定要接聽
 - 接電話要說「你好」，要有禮貌。永遠不要因為來電顯示是「媽媽」或者「爸爸」，就故意不接。

- **4.每天晚上準時把手機交出來**
 - 星期一至五晚上 7：30、周末晚上 9：00，準時把手機交給我或你爸。我們會把手機關機，第二天早上 7：30 再開機。
- **5.手機不能帶到學校。**
 - 人際關係需要學習與經營，別看下課大家都在滑手機，只滑手機，你會錯失重要的互動時機，從你開始，下課學會與人面對面聊天，這個能力在未來非常需要，比成績更重要。如果到只上半天課、校外教學以及課外活動等情況，可另行考慮。

- **6.手機壞掉自己存錢修**

- 如果手機掉進廁所、摔到地上或是不翼而飛，你得承擔更換零件的費用或負責維修。這樣的事難免發生，你要做好準備。

- **7.不要用手機欺騙他人或拍同學隱私或謾罵**

- 不要利用這個高科技產品說謊、愚弄或者欺騙他人。不要在通訊軟體裡傳送傷害他人的話。不要因為有拍照錄影功能就去拍同學隱私，你會犯罪，也會付出重大代價。

- 8.遠離色情內容。

- 用手機上網時，只能搜索和瀏覽那些可以坦然與家長分享的訊息。
。如果你對任何事情有疑問，可以找個人問問，最好是問我或者你爸。

- 9.在公共場合要把手機設成靜音

- 尤其是在餐廳、電影院或者與另一個人交談的時候。你不是一個無禮的人，不要讓手機改變這一點。

- **10.你不僅需要網路人氣，更需要馬路人氣**
- 網友可以很多，但是無須深交，個資不用給，說說笑笑可以，見面要多評估，特別是安全，多花時間在生活中的朋友上，遇到問題真正能用的上的是朋友不是臉友。

- 11.不要在意網路上的評價和人氣，很多時候那都是假的
- 不要因為被退群組就憂鬱，不要因為同學小群組沒有你而失望，人與人之間，本來就有親疏遠近，不用跟全部的人都很好，重要的是你自己覺得自己好不好，對自己有信心，朝自己的腳步前進，每個人本來都有獨特性，無要強求一定要一起。

- **12.不要傳播任何人私密圖片或限制級的圖片**

- 不要發送或接收，任何人身體私密部位的圖片。不要笑。不要以為你很厲害，這些是不重要，只是開玩笑，有一天你也會被誘惑去做這樣的事。這有很大的風險，可能會毀掉你未來的生活

- **13.不要無休止地拍照和錄影，上傳自己動態**
 - 沒有必要把一切都記錄下來。要用心體驗生活，這些生活經歷將會在你的記憶中永存

- 14.不要總盯著手機
- 抬起頭來，留意你周圍發生的事情，看看窗外，聽聽鳥鳴，散散步，和陌生人說說話。保持一顆好奇之心，不要總用谷歌尋找答案。

- **15**永遠準備好，沒有手機時，你會怎麼過生活
- 手機不是必需品，有手機有其便利性，沒手機你不會死，永遠準備好，萬一手機不在身邊你也能生活，想清楚手機是身外物，不要被手機控制。

- 16生活搞得一團糟，將收回手機
- 假設有一天你把生活搞得一團糟，那時我會收回你的手機。至時候我們必須靜下來談談，然後從頭開始。你和我都在不斷學習。我是站在你這邊的「隊友」，讓我們共同面對與學習。
- 加油！我的隊友