

# 数码时代

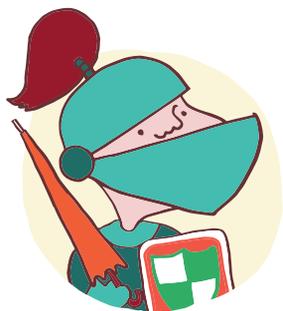


## 育儿手册

---

## 目录

---



### 守护者

重视网络安全教育

第3页



### 好榜样

以身作则：教育孩子的最佳方法

第13页



### 求真者

培养孩子的判断力

第19页



### 价值观教练

灌输孩子终身受益的价值观

第25页



### 行为界定者

寻求界限与自由的平衡点

第33页



### 长远规划者

以数码设备为工具

第41页

---

# 前言

---

各位家长，

培养孩子成长是一种非常重要而奇妙的体验，在这个资讯科技发达的年代更是如此！最新数码技术为家长提供了一个与孩子互动的绝佳平台，但它有益也有弊。

您在数码育儿之旅上也可能遇到许多新难题。例如：什么时候才是让孩子接触互联网的合适时机呢？如果孩子沉迷于互联网或移动设备，您该如何引导和纠正呢？如何教育孩子安全合理地使用网络呢？

我希望这本由媒体通识理事会精心编写的小手册能贡献绵薄之力，帮助您和孩子一起开启愉快的互联网之旅。家长对塑造孩子的世界观具有至关重要的作用，在这个全球化的数码世界，我希望每一位小宝贝长大后，都能成为精明的消费者和能明辨网络真伪的参与者，在充分利用互联网资源寻找灵感和机遇的同时，绕过一切潜在危险。

祝愿您在这个精彩的数码媒体世界里，让您的孩子安全、愉快地成长！

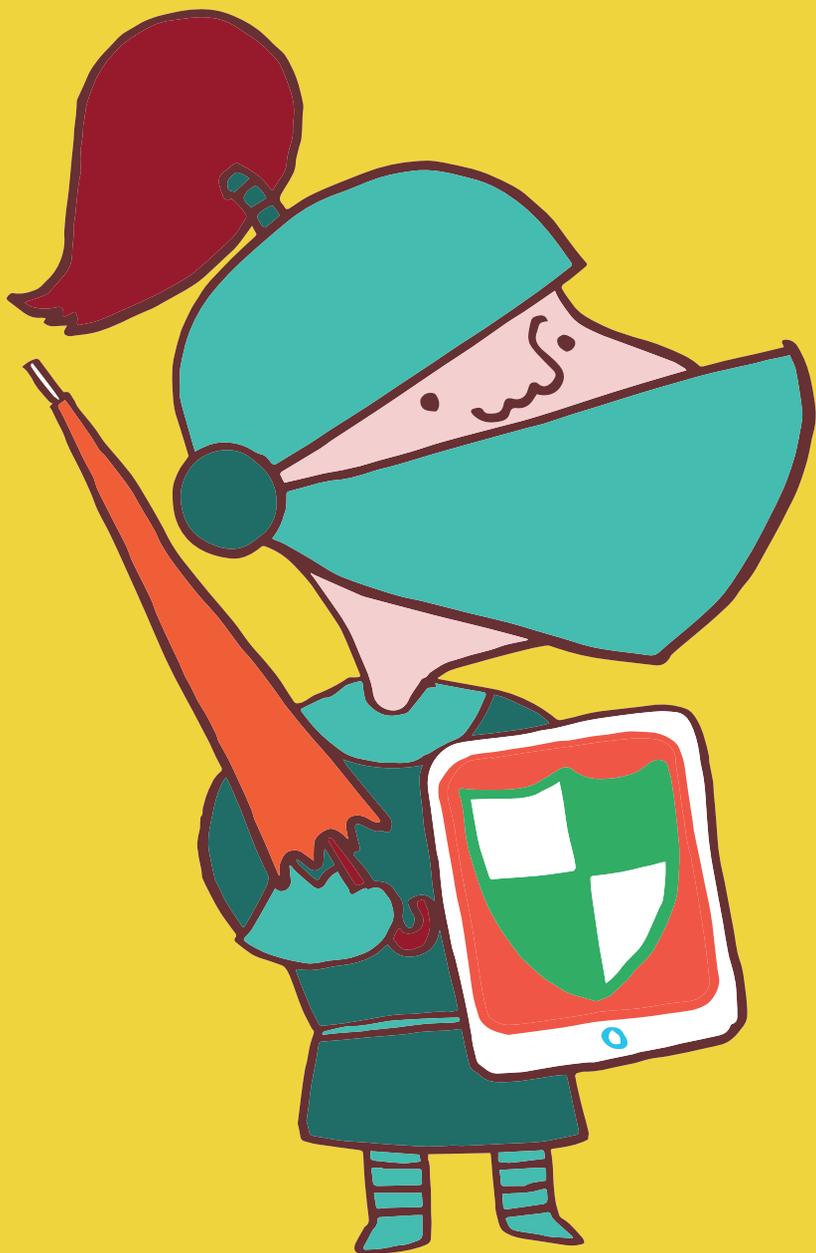
谨此致意！



李卡美女士

家长支委会主席  
媒体通识理事会副主席

# 守护者



# 第1章

## 守护者

### 重视网络安全教育

今年9岁的Suri经常在学校与同学闲聊迪士尼公主和男孩乐队的话题。她们都喜欢互相开玩笑，并以“男女关系”戏弄别人。一天，Suri独自一人在房间里玩iPad时，出于好奇，再加上受到同学的影响，便在YouTube上搜索“如何接吻”。结果搜出了许多男女接吻的视频。当她正看着接吻的场景时，她的父亲突然走进了房间。眼前的一幕让父亲感到很震惊，他既生气又尴尬，就立即没收了Suri的iPad，并对她说：“你今后再也不准上YouTube！”。

### 现实生活

身为家长，我们都希望保护子女，不让他们受互联网上不良信息和不健康内容的影响。但完全禁止子女使用这些高科技产品的做法却很难奏效。这样只会使子女想办法躲开家长或有事瞒着家长，而不是选择信任家长并向家长吐露心声。作为子女的守护者，Suri的父亲本可以借此机会教育Suri正确认识健康的异性关系，做一名能够“无话不谈”的家长，帮助Suri打消她的疑问和好奇。

如今，网络世界已经成为儿童的新乐园。他们在网上玩游戏、交朋友、保持联系，也在网上讨论作业和查找资料。同现实生活中的游乐场一样，他们在网上也可能接触到一些不良行为和粗俗语言，甚至交到损友。此外，网上还有一些居心叵测的坏人对他们虎视眈眈、用心不良。

## 儿童和青少年常用的

# 社交媒体网站

儿童和青少年可以通过多种接入设备浏览互联网，例如：台式电脑、笔记本电脑、智能手机和平板电脑。

在现实世界里，我们通过提醒孩子远离危险和教导他们如何保护自己来确保他们的安全。我们也会制定一些规矩，并希望他们能够遵守。

在虚拟世界里，由于危险无孔不入且善于伪装，因此，我们在鼓励孩子接触互联网的同时，更应该懂得如何保护及引导他们。



### 社交网络

允许用户建立个人档案，并与好友或其他用户联系的网站(取决于隐私设置)。例如：[Facebook](#)、[Google+](#)、[Pinterest](#)、[Ask.fm](#)



### 博客

供个人或用户群定期记录心情感受、发表意见、发布信息的网站。例如：[Tumblr](#)、[Blogger](#)、[WordPress](#)



### 微博

允许个人向任何订阅用户发布简短资讯的网站或应用程序。例如：[Twitter](#)、[Facebook](#)



### 媒体分享

供个人发布视频、图片等各类媒体文件，并允许其他用户评论的网站。例如：[YouTube](#)、[Flickr](#)、[Instagram](#)



### 即时通讯

允许个人进行跨平台即时通讯的工具。用户可以发送文本、视频、音频消息和图片。例如：[WhatsApp](#)、[Facebook Messenger](#)、[Google Talk](#)

# 反思

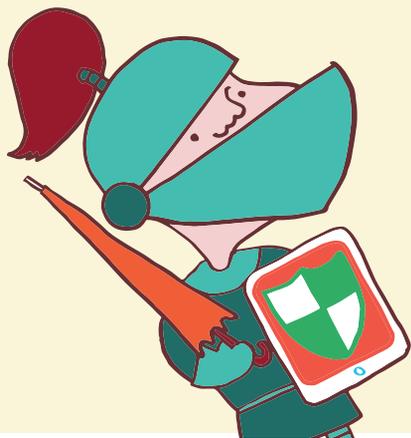
如何教育孩子安全地使用网络并且提醒他们做出明智的选择？

您了解孩子的**网上嗜好**吗？他们喜欢浏览哪些网站，玩哪些游戏，有哪些网友？

您有没有为孩子制定关于使用互联网的**家规**？  
(例如：不要回复具有攻击性或来路不明的电子邮件、聊天讯息或其他通讯。)

孩子有没有把您加为**网友**？  
(向孩子解释如果他们没有什么需要隐瞒的话，就应该把您加为网友。)

您有没有安装并设置**网上过滤软件**和**防毒软件**？



# 应对措施

好奇心是孩子们的美妙天性，就像在Suri的例子中一样，互联网可以轻易满足孩子的好奇心。现在的孩子可以熟练自如地使用数码设备来玩游戏和聊天。但身为家长，我们需要意识到：熟练使用并不等同于合理、安全地使用。他们毕竟年幼，缺乏人生经验，心智和思维还不成熟。



## 家长须知须做

- 将电脑放在公用区，以便于监督孩子的上网活动。这也适用于孩子使用笔记本电脑、平板电脑或移动设备上网的情况。
- 避免给小学生提供具有上网功能的个人移动设备。
- 利用儿童安全搜索设置或家长控制功能防止孩子接触不当内容。
- 从小就设定使用网络的限制(年龄越小，限制越多)，并让孩子通过遵守所设的规矩来赢得您的信任。
- 向孩子解释您之所以制定这些规矩的理由和原因。
- 当一名和蔼可亲、无话不谈的家长，借助孩子向您倾诉的机会对他们进行因势利导的教育。



## 孩子须知须做

- 不要与自己不熟或从来没有见过面的人分享个人资料、视频或照片。
- 不要把现实生活中不认识的人加为好友(向孩子解释什么是伪造身份和网上侵犯者)。
- 从不透露自己的密码，将个人网络资料设为“不可见”或“仅好友可见”，确保个人资料和隐私的安全。
- 从不打开陌生人发来的电子邮件。这些邮件中可能含有危害电脑安全的病毒。
- 拒绝与不熟或陌生网友见面。
- 如果在网上遇到不健康的或让自己感觉不舒服的内容，应立即告诉家长或其他可以信任的成年人。





## 设置家长控制功能

互联网过滤、安全设置和浏览限制统称为“家长控制”。这些工具可以帮助家长对孩子使用互联网进行必要的监控和限制。

### 如何开启家长控制功能 (Windows7及更高版本):

1. 确保每个孩子使用一个标准用户账户，您自己使用管理员账户。
2. 首先点击“开始”(START)按钮，然后依次点击“控制面板”(Control Panel)和“家长控制”(Parental Controls)。
3. 选择孩子的用户账户，然后点击“开启”(On)。
4. 开启了孩子用户的家长控制功能后，您便可以单独设置以下控制功能：
  - a. 浏览限制(Web restrictions)
  - b. 时间限制(Time limits)
  - c. 游戏(Games)
  - d. 允许或阻止特定程序(Allow or block specific programmes)

# 安全设置

对搜索引擎进行安全设置可以减少孩子接触色情、暴力或“儿童不宜”的内容。家长应该开启安全设置功能，从而避免孩子偶然接触这些不健康的内容。

## GOOGLE 安全搜索

[www.google.com/preferences](http://www.google.com/preferences)

## YAHOO 安全搜索

<http://search.yahoo.com/preferences/preferences>

## YOUTUBE 安全模式

用鼠标向下滚动到YouTube页面底部。

点击“安全”(Safety)下拉菜单。

通过选择“开启”(On)选项开启该功能。

注意：您需要为每一台电子设备的每一个浏览器都进行安全设置。开启这些安全设置需要您注册Google、YouTube和Yahoo账户。

# 互联网过滤

- 互联网服务供应商可以为固定宽带和移动宽带及智能手机提供互联网过滤服务。
- 开启该服务后，所有儿童不宜网站将被屏蔽。
- 用户在订购宽带服务时可以绑定该服务。

请向您的互联网服务供应商询问详情！

## 工具和做法 为您的孩子选择适当的 媒体



### 分享

与其他家长进行交流，分享适合孩子和家长浏览的媒体。

### 设置家长控制

在设备上使用互联网过滤、安全设置、浏览限制等工具。



### 阅读影评和书评

许多网站上都提供以儿童为关注焦点而撰写的影评和书评。

**Kids in Mind**

[www.kids-in-mind.com](http://www.kids-in-mind.com)

**Common Sense Media**

[www.commonsensemedia.org](http://www.commonsensemedia.org)

**Plugged In**

[www.pluggedin.com](http://www.pluggedin.com)

### 查询媒体限制级别

对于孩子可能看到的影片了解其内容的限制级别。查询新加坡资讯通信媒体发展局（资信媒体局）数据库中的相关级别和介绍。

<https://app.imda.gov.sg/classification/>



# 无论在线上或线下，都要留意孩子所观看的影片或视频内容。



**普通级 (GENERAL):**  
适合所有人观赏。



**辅导级 (PARENTAL GUIDANCE):**  
建议在家长指导下观赏。



**辅导级13 (PARENTAL GUIDANCE 13):**  
未满13岁儿童建议在家长陪伴下观赏。



**限制级16 (No Children Under 16):**  
未满16岁观众不宜观赏。



**限制级18 (MATURE 18):**  
未满18岁观众不宜观赏。



**限制级21 (RESTRICTED 21):**  
未满21岁观众不宜观赏。

请您留意这些电影、视频和电视节目的分级标志及颜色，便可很容易地区分绿色的建议级和橙色的限制级。因此，请您在充分了解相关情况的基础上做出明智的决定，为您和家人选择内容合适的电影、视频和电视节目。

# 好榜样



# 第2章

## 好榜样

以身作则：教育孩子的最佳方法



爸爸

(偶然听到) 爸爸正在智能手机上玩游戏。8岁大的女儿说, “爸爸, 你是否迷上了Candy Crush?” :-s - #DadSeriously #RoleModel (• 新加坡 - 半小时前在网上发布)



妈妈

(偶然听到) 6岁大的孩子对妈妈说, “妈妈, 你不能把手机放到一边去!” #DistractedParenting (• 新加坡 - 10分钟前用手机在网上发布)

## 现实生活

具有讽刺意味的是：科技和数码产品让我们可以时刻与他人保持联系，但也导致我们往往忽略或冷落了身边最亲近的人。

“你能不能把手机放到一边去！”你可能也从6岁大的孩子口中听过类似的话。

父母可能以各种理由回复：“但我正在手机上看新闻。”“我需要马上回老板的电子邮件和电话。”“我可以一心多用。”

问题在于：孩子可不会像成年人那样理性地思考。如果孩子看到父母一直在用手机或电脑，有可能觉得手机、电脑、工作或网上的其他东西比自己更重要。这会传递出一种负面信息，可能让孩子觉得被父母忽视和孤立。

久而久之，孩子便会对这些数码产品或设备产生好奇，想知道到底是什么让父母如此着迷。最后，孩子可能因为没从父母那里得到应有的关注和肯定，而将这些设备作为父母的替代品。

# 孩子会模仿家长的行为



对于比较“疏忽大意”的家长（表现为不太管孩子，在感情上也不怎么关心孩子），他们的孩子看电视、玩视频游戏、或在电脑和手机屏幕上浏览其他内容的时间要比其他孩子每天多出30分钟。

*Journal of Early Child Development and Care, 2012*



家长可以通过亲身示范正确的社会价值观、表达对其他人的同情、讨论道德观与价值观等方式来培养孩子的价值观和同理心。

*The Oxford Handbook of Developmental Psychology, Vol 2: Self and Other*



对于那些每天平均看电视时间超过4小时的家长，他们家的男孩，更可能养成和家長一样爱看电视的习惯。可能性高出10倍以上。

*Aric Sigman博士，生物学家，英国心理学会会员，2012*



缺乏自控力的家长采取被动式教育方式可能导致孩子出现自控力差的问题。

*Steven Richfield博士，儿童心理学家，The Parent Coach一书作者*

# 您是否是一名合格的“晒娃族”？

社交媒体时代催生了一种新爱好：“晒娃”，即家长在博客、推特等社交网站上发布自家孩子的照片和视频。

我们在用数码手段记录孩子成长历程的同时，也需要注意这些成长印记将带来的影响。一丝不挂的婴儿照或大发脾气的童年照片现在可能看起来很可爱，但是这是否会导致孩子长大后被别人嘲笑？分享过多信息是否会导致陌生人认出您的孩子并私下联络他们？

一名合格的晒娃族需要注意以下几点：

## 隐私

修改社交媒体上的隐私设置，仅允许您信任的人浏览您发布的信息。

## 安全

请勿发布个人信息(例如：出生证、护照等)或可能暴露孩子地理位置的信息(例如：学校、家庭、补习中心)的照片。

## 是否妥当

发布任何内容前，先问一下自己：孩子现在及将来看到我所发布的这些内容时是否会感到尴尬或烦恼。



# 反思

为了孩子与自己的情感以及社交方面的发展需要，家长需要在家里设定一处不受数码设备影响的空间。无论您愿意与否，您都是孩子在使用数码设备时的行为榜样。孩子需要看到他们的家长以一种负责任的方式使用数码设备。他们会根据家长的实际行动，而不是家长的口头说教获得社会认知的信息。

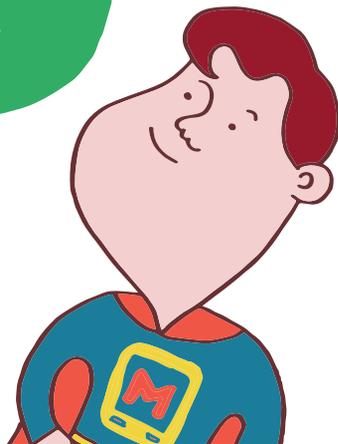
您有没有出现过以下情况？

在和家人一起吃饭时，在没有要紧事情的情况下忍不住想去回复邮件、接听电话、发送消息或发表评论。

将本可以用来陪伴孩子的时间用来玩电脑/手机。

在网络上分享孩子未来可能感到尴尬或烦恼的个人信息。

为未满最低年龄标准的孩子创建一个面簿账户。这是否等于告诉他们说谎也没有关系？



# 应对措施



## 家长须知须做

- 每当机会许可（例如：吃饭时间），将所有移动设备都放到一边，与孩子聊聊这一天各自做了些什么。通过与孩子沟通，教导他们如何与他人交流并参与社交。
- 用实际行动告诉孩子，我们可以做到不过度依赖或沉迷于移动设备。
- 分享关于孩子的信息时，请勿上传任何将来可能令他们感到尴尬的内容。
- 请勿在网上分享孩子告诉您的任何秘密。
- 分享前请三思。如果您说了某些不文明或不负责的话，孩子将会怎么看您？
- 为了更好保护孩子的隐私，请确保您社交网络账户的设置仅允许您信任的用户浏览。

# 求真者



# 第3章

## 求真者

### 培养孩子的判断力

康涅狄格大学的一名研究人员创建了一个 (<http://zapatopi.net/treeoctopus>) 内容为虚构信息的网站，声称存在一种叫做“西北太平洋树章鱼”的濒危章鱼，并将该网站的链接发给学生。该网站详细介绍这种生物的外形、习性、进化史及濒危原因，甚至还提供了这种树章鱼不同种属的照片。学生们对此虚构信息竟然信以为真，并坚信树章鱼的确存在。即使研究人员向他们解释这些信息纯属虚构，他们也不以为然。

## 现实生活

现代的孩子可以轻易浏览全球的网络图书馆。孩子们通常利用互联网来查找资讯、帮助完成作业，或者只是为了消遣娱乐。

他们可能会在网上看到一些广告、含有极端观点内容、虚假信息或网络诈骗的网站，这些会影响他们的想法，并诱导他们采取某种不当的行动。

因此，我们的孩子需要学习一项受用终身的重要技能：能够在浩如烟海的信息中明辨真伪。这项技能的关键在于懂得采用批判性思维以及培养孩子多提问。

# 资讯素养

可信度：这是谁的网站？谁在发表观点？

- 这是否是一个试图出售某种商品或服务的商业网站，或包含某种个人观点，而非客观事实的个人网站？
- 该网站的观点是什么？是否以偏概全或遗漏其他观点？
- 这些观点是基于事实，还是只是个人想法？这些观点中是否有任何偏见？
- 这些信息能否通过其他信息来源或网站得到验证？



多方查证：信息是否为最新信息，且可以证实？

- 某些信息具有时效性。确认信息的发布日期。
- 是否有连接到其他可靠信息源的链接或注脚？
- 多方查证，点击浏览搜索引擎搜索出的多个链接结果，而不是只看第一个链接。
- 至少在3个不同网站对相关信息进行对比。

# 好得令人难以置信？



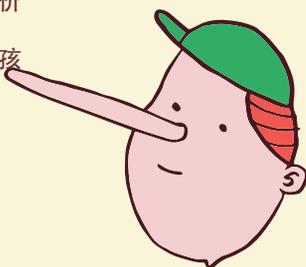
某个网站可能看起来很专业，但这并不代表其内容一定真实准确。向孩子展示，他们在网上看到的图片和影像不一定是真的，因为可能被人用软件修饰过（例如，搜索 Dove Ad - The Evolution of Beauty，该视频展示了商家为了诱惑消费者，如何对广告影像进行渲染修饰）。



教导孩子，无论在网上还是现实生活中，都要保持警惕。

骗子经常利用人们的以下心理：

- 轻信（“点击赢取...”）
- 贪心（“现在购买即可享受低价优惠”）
- 善良（“为了帮助这个不幸的孩子，请分享此文”）
- 害怕（“如果不照做就...”）



更重要的是，告诉孩子不要使用或散播自己没有证实或不确定的信息。

## 几个有用的 资源和教育网站

[www.gameclassroom.com](http://www.gameclassroom.com)

提供一系列帮助孩子巩固在校所学知识的有用方法。

[www.smithsonianeducation.org/students](http://www.smithsonianeducation.org/students)

为学生提供历史、科学、文化等方面的有用资源。

[www.factmonster.com](http://www.factmonster.com)

为学生提供科学、数学、历史等方面的有用资料。

# 反思

明辨正误和真伪的能力是一项受用终身的技能。尤其在这个信息传播速度快速的数码时代，每个孩子都应该熟练掌握这项技能。您有没有向孩子点明此中要领呢？

您有没有被网上一些“好得令人难以置信”的活动诱惑过？

您在做出购买决定前是否会进行进一步核实确认？

您是否理解自己的**偏见**？人们搜寻信息往往是为了证实自己的偏见，而不是客观地看待信息。

您是否会对信息进行**多方查证**？

**事实**是指可以证实的真实事物。  
**观点**是指某人的想法。

您是否能区分两者，从而做出明智的决定？



# 应对措施



## 孩子须知须做

- 对网上信息始终应持怀疑态度。对所阅读的内容提出一些问题。（例如：该网站是否可信？我能不能信任该信息？是否有遗漏其他的观点？）
- 至少在3个不同网站对相关信息进行对比。
- 图片和影像可能经过软件修饰过，因此眼见未必为实。
- 警惕网站或社交网络上的陌生人提供的免费赠品、奖品、礼物或快速致富交易。如果某件事情看起来好得令人难以置信，则往往是假的。
- 浏览广告信息等各类信息时始终保持批判性思维。



## 家长须知须做

- 抓住教育契机（利用新闻文章、照片、视频等）帮助孩子认识各种伪造信息和欺骗手段。
- 在搜索和处理信息方面以身作则，为孩子树立一个好榜样。

# 价值观教练



# 第4章

## 价值观教练

### 灌输孩子终身受益的价值观

对9岁大的Aisha来说，学校生活就像一场噩梦。她的同学经常嘲笑、辱骂她。这些嘲笑和脏话还被发布到社交网站上。当Aisha的妈妈发现她为了逃避上学而假装生病时才意识到事情不妙。

许多孩子都不愿和父母分享网上的负面体验，因为他们担心父母会反应过度而给自己惹上麻烦。

*Norton Online Family & School Report, 2011*

在另一所学校，今年12岁大的Gayle喜欢在学校和几个自认为“很酷”的朋友消磨时光。她们经常捉弄一个身材高大、脸上有粉刺的女孩Peishan。“我说她又胖又丑。我们还发短信骂她。我们几个都觉得这样欺负她很酷。” Gayle的妈妈在看到Gayle的手机短信时发现了该情况，并为此质问Gayle。

### 现实生活

校园霸凌行为一直存在，只是形式有一些变化。除了课堂和游乐场外，一种新的霸凌形式“网络霸凌”如今已经进入了孩子的家中。

不幸的是，基于以下原因，网络霸凌给受害者带来更大的影响：

- 网络技术的用户规模、传播速度和覆盖范围可以让文字和图片永久留在网上。
- 网上“围观者”更多，让受害者更难堪。
- 由于嘲笑在网上发生，因此受害者似乎无处逃避，即使足不出户也无法幸免；网络霸凌可能随时、随地发生。
- 由于霸凌发生在网上，更加隐蔽，因此成年人可能无法干预。

# 新形式的霸凌

“网络霸凌”指通过使用网络和/或其他数码科技，试图给其他人造成身体、情感或心理伤害的故意行为。这包括：

- 使用电子邮件、网络留言板、聊天室、手机或社交网站发布恶意留言。
- 发送不文明或具有冒犯性或威胁性的消息。
- 发送令人不愉快或具有冒犯性的照片、图像或视频。
- 把受害者的姓名从群里删除，或在社交网络上故意忽视受害者的留言。

“异于他人”（例如：身体不便或来自其他文化背景）的孩子更容易成为霸凌行为的受害者。

## 研究发现，以下因素也会助长社交媒体上的网络霸凌行为：

- ✿ 孩子缺乏父母监管和关心
- ✿ 父母过于放纵孩子（包括父母对孩子的行为不加限制，也不追究责任）
- ✿ 以父母或兄弟姐妹的霸凌行为作为“榜样”
- ✿ 无聊
- ✿ 消遣娱乐
- ✿ 朋友有霸凌行为或暴力倾向

# 孩子为什么会做出霸凌行为

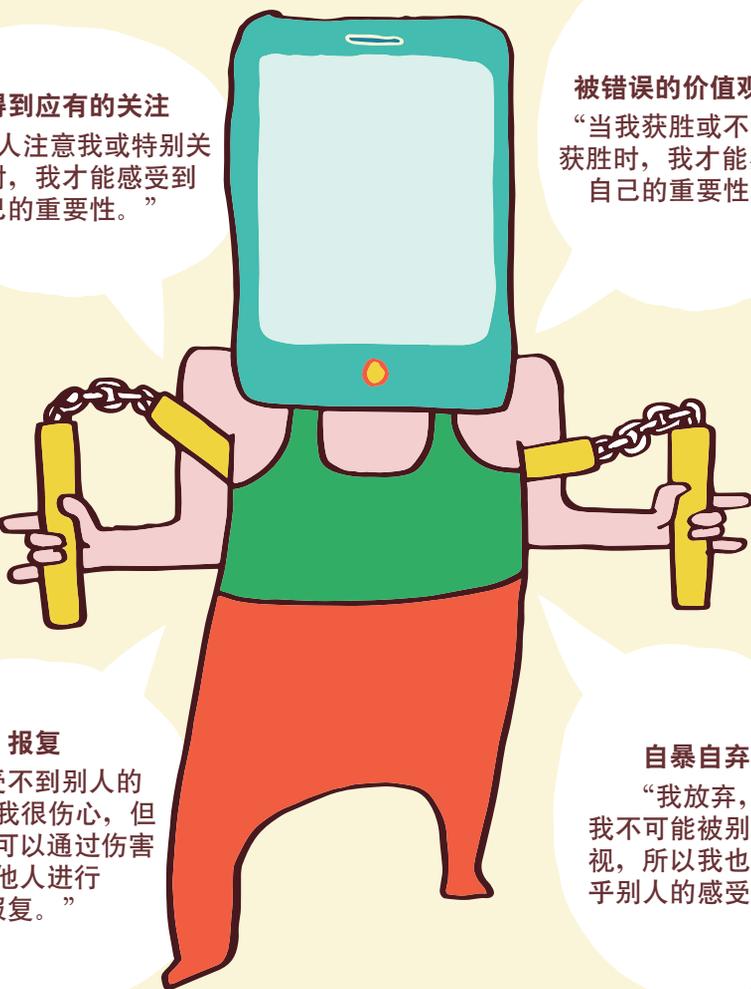
孩子做出霸凌行为往往是因为他们有一些需求没有得到满足，因此希望通过这种方式来满足这些需求。无论在游乐场霸凌或在网络霸凌，动机都一样：

## 未得到应有的关注

“当别人注意我或特别关心我时，我才能感受到自己的重要性。”

## 被错误的价值观误导

“当我获胜或不让别人获胜时，我才能感受到自己的重要性。”



## 报复

“感受不到别人的重视让我很伤心，但至少我可以通过伤害其他人进行报复。”

## 自暴自弃

“我放弃，我不可能被别人重视，所以我也不在乎别人的感受。”

# 反思

在新加坡，有补习老师、运动教练、舞蹈老师、记忆力训练老师的小孩不在少数，但您的孩子是否有自己的价值观导师？教育的真正目标应该是知识和品格。

“只教学问而不教如何做人，这无异于给社会制造威胁。”

美国前总统西奥多·罗斯福

您有没有和孩子谈论过**霸凌**行为？他们是否知道有哪些受害者和霸凌者？

您在网上的行为是否**得当**？您发布的信息是否**尊重**其他人？

如果您的孩子告诉您，他/她的一位朋友正被人欺负，您会教孩子怎样**帮助**这位朋友，还是会告诉孩子“少管闲事”？

您家有哪些可以帮助孩子养成良好行为的**家庭价值观**？您如何向孩子**灌输**这些价值观？



# 应对措施



## 孩子须知须做

如果您的孩子是网络霸凌受害者：

- 如果遇到任何滥用或不当使用社交媒体的行为，立即告诉家长或报告老师。
- 保留网络霸凌的截屏、简讯、电邮或其他证据。
- 不要和他人在线上争吵。
- 不要回复或联系网络霸凌者。将霸凌者加入黑名单。

如果您的孩子是一个网络霸凌者：

- 查明孩子这么做的原因，他是否想以此吸引您的关注？
- 教孩子尊重别人并拥有同理心。
- 明确告诉孩子这种行为不可接受，如果不停止的话他/她将为此受到惩罚。



## 家长须知须做

- 不要反应过度，也不要责骂孩子或说“我早就告诉过你了”之类的话。
- 不要立即剥夺孩子的上网权利。先了解情况。
- 花时间和孩子沟通，肯定孩子的优点。用心聆听孩子的心声，并表示理解他/她的感受。
- 加入孩子的社交网络圈！借此机会了解孩子的网上动态。
- 有时候家长的干预可能让情况变得更糟。和孩子进行角色扮演，教他如何处理霸凌者。

互联网时代的价值观教育

## 对孩子有哪些帮助？



### 责任心

对自己的言行负责。

- 让孩子知道所有不当的行为都有一定的后果。
- 帮助孩子意识到，他们可以选择在网上做一些积极正面和正确的事情。

### 同理心

己所不欲，勿施于人。

- 有同理心的小孩更容易交到朋友。
- 教孩子在网上发表评论或发送简讯之前先仔细想想以下问题，“这会不会伤害其他人的感情？”“这是不是真的？”“我想说的这些话有没有用或有没有必要？”



## 正直

能够以正确的方式做正确的事情；  
品德高尚。

- 为孩子树立一个正直的榜样：  
从不说谎、诚实待人、信守承诺。
- 告诉孩子，即使周围的人都在做某件事情，也可以选择加入，尤其是当事情是错误的时候。



## 尊重

尊重别人。

- 尊重孩子，以身作则：不大声吼叫、威胁或辱骂孩子；允许孩子分享他们的看法和感受。同样，也要求孩子尊重其他家庭成员。
- 教孩子如何解决冲突和控制情绪。与孩子进行类似如下的对话，“当你想要其他小孩的东西，但他们却不肯给你时，你会怎么做？”，“当你觉得自己是对的，其他人是错的时候，你要怎么做？”。
- 教孩子尊重不同的意见。即使朋友不同意自己的看法时，也没有必要骂人。



# 行为界定者



# 第5章

## 行为界定者

### 寻求界限与自由的平衡点

Ryan今年12岁，天资聪颖，学习成绩优异。自从朋友向他介绍了DOTA2后，他每天玩这款游戏的时间都超过6个小时。由于父母都有工作，Ryan在家的大部分时间都没人管，因此他一放学回家就开始玩游戏。

沉迷于游戏让他在虚拟世界中的游戏角色等级越来越高，但现实生活中的学习成绩却一落千丈。有一次，他的父亲在凌晨一点醒来，看见Ryan房间的灯依然亮着，他发现Ryan在全神贯注地玩游戏。Ryan的父亲很生气，他立即拔掉了电脑的电源插头，并命令Ryan上床睡觉。

Ryan父亲的处理方式是否妥当？如果换做是您，在这种情况下您将如何处理？

### 现实生活

“再玩一小会儿”，“再升一级我就不玩了”。如果您的孩子喜欢玩手机或网络游戏，您一定经常听到他们这么说。直到Ryan的学习成绩一落千丈，他的父母才察觉Ryan对游戏的沉迷。

家长的职责就如同足球比赛中的边裁。任何体育比赛都要遵守一定的规则。在球场边线以内，运动员可以自由发挥球技。边裁的职责是确保运动员在球场边线以内比赛，并遵守比赛规则。

家长应该为孩子提供与其年龄相适应的选择，并和孩子一起设定他们需要遵守的界限和规则，而不是粗暴地规定孩子可以或不可以做什么。

## 设置家长控制功能



在和其他小孩社交的过程中，为孩子提供一个发掘共同点的机会，尤其对男孩子而言。



一些游戏有助于开发孩子的三维想象、阅读、解决问题和团队协作能力。



和孩子一起玩游戏可以为家长提供一个与孩子互动和培养感情的机会。家长还可以在游戏过程中教孩子学会团队协作。

## 但需警惕以下类型的游戏

- 许多游戏中都有赌博和碰运气的游戏场景。这些赌博场景通常设计为玩家自选，但目的却在于引诱玩家快速获得奖励和升级。
- 网上有许多不收费的赌博模拟游戏，获胜率往往较高。这些游戏可能会让孩子觉得在赌博游戏中赢钱很容易，这样他们将来更有可能参与真钱赌博。
- 由于通过数码媒体接触到赌博，孩子很容易喜欢上这些游戏，或在年纪尚小时便开始在网上玩赌博游戏。
- 一些视频游戏（例如：Video Poker）貌似需要运用策略、决策等技能，但实际上也包含赌博元素。因此，玩这些游戏的儿童可能在不知不觉间接触赌博，并有可能逐渐演变为未来的实际赌博。

# 我们为什么玩电玩...



## 社交意愿

鉴于孩子目前所处的社会文化环境，互联网、社交媒体和游戏已经成为他们和朋友社交联系的一个重要平台。

如果他们不玩游戏，便很可能在无意间被孤立和排斥。

## 大型多人在线角色扮演游戏 (MMORPG)

像《英雄联盟》和《遗迹保卫战》类似的大型多人在线角色扮演游戏 (MMORPG)，需要多名玩家组队一起玩。玩家会认为他们在游戏中和其他队友的关系是真实且有意义的。



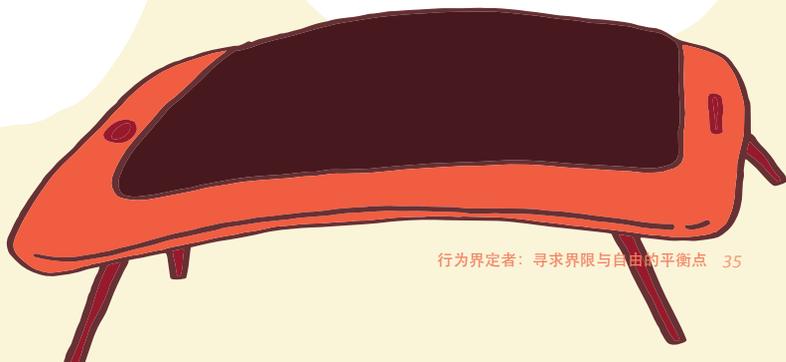
## 成就感

随着玩家在游戏过程中级别的升高，他们的游戏角色可以变得更加强大，或获得一定的游戏奖励（例如技能提升、特殊装备等）。与现实生活相比，这种满足感和成就感来得更快。



## 来自同伴的压力

孩子会受到同伴使用最新的社交媒体工具、玩最新推出的网络/手机游戏带来的压力。此外，在玩大型多人在线角色扮演游戏 (MMORPG) 的过程中，还存在一些说不出的压力，（例如：不能让队友失望等等），这让孩子很难停止玩游戏。



# 免费游戏？请三思！

手机或网络游戏往往采取免费游戏(Free-to-Play)的盈利模式。这些游戏旨在通过以下方式诱使玩家投入现金：



**游戏过关。**免费游戏通常看起来好像是技巧类游戏（例如“糖果粉碎传奇”）或趣味游戏（例如：“植物大战僵尸”）。游戏刚开始时难度较低，玩家可以轻松过关。但随着关数的增加，游戏将变得越来越难。想要继续过关的玩家可能会忍不住花钱购买游戏币、道具、特殊技能等形式的“支援”。有许多小孩为了游戏过关而最终花费了上千元钱。

**情感联系。**一些游戏可以让孩子养电子宠物、建造农场/村庄、经营旅馆等等。在游戏过程中，如果某只宠物死亡，已经对游戏产生情感联系的玩家往往为了使该宠物复活而不惜花钱。

# 反思

家长如何当好这个行为界定者，在管教和自由之间取得平衡，并给孩子提供选择空间？

您知道孩子平时玩哪些**游戏**吗？

您有没有将带有赌博场景的游戏删掉？

您有没有为孩子规定玩游戏的时间**限制**或游戏过关花钱的**限制**？

您是否知道，如果您将电子设备作为孩子玩伴的时间越早、越长，孩子长大后**沉迷于**这些电子设备的可能性越大？

您在控制自己玩电脑的时间方面是否为孩子树立了一个好**榜样**？



# 应对措施

虽然电脑和网络可能对孩子的学习和成长有一定帮助，但不加节制的无度使用却可能影响家庭生活以及和睦关系。帮助孩子在网络世界和现实生活之间达到最佳平衡。



## 孩子须知须做

- 网络赌博和游戏与酒精和毒品一样，会让人上瘾。
- 任何一种靠碰运气的游戏都一样，赌博次数越多，输的几率就越大。我们不可能预知这种靠碰运气的游戏结果。
- 许多免费游戏的设计是为了诱使玩家在游戏升级和过关上花费金钱和时间。
- 平衡室内和户外活动，每在电脑或手机屏幕前待一个小时，对应进行两个小时的户外游戏或体育运动。
- 做完作业才能玩游戏。
- 有些孩子会对职业游戏玩家产生崇拜。帮助孩子认识到，职业游戏玩家和职业运动员一样，为了取得出色成绩，也需要在游戏、休息和其他活动之间取得平衡。



## 家长须知须做

- 在孩子使用社交媒体方面制定明确的规定和时间限制。当孩子遵守这些规定和限制时，对他们的自律给予表扬和鼓励。
- 对于年龄较小的孩子，家长可以制定一份时间计划表，规定孩子什么时候可以玩电脑/手机，可以玩多长时间，可以做或不能做什么（例如：浏览YouTube时需要家长在旁监督）。
- 对于年龄较大的孩子，家长可以开家庭会议，与孩子一起制定电脑使用规定和违反规定的后果。这种方式可以让他们更认同这些规定，而更有责任感（例如：规定做完作业才能玩游戏，且玩游戏的时间不能超过\_\_分钟/小时。违反规定的后果：\_\_天之内不能玩游戏）。
- 将这些家庭规定写下来，并挂在家中显眼的位置。
- 当孩子违反规定时，父母双方必须立场一致，坚决执行惩罚措施。
- 当孩子对不准他们玩游戏表示抗议或发脾气时，就给他们看当初你们一起商量出的规定。如果孩子发脾气，千万不要让步；否则他们以后将继续用发脾气来得到想要的东西。明确告诉孩子，如果他们发脾气，以后就再也不能用电脑/手机。
- 如果孩子自幼学会遵守纪律，他们长大后就不容易沉迷于互联网，而且家长也更容易控制他玩游戏。
- 选择需要两名或两名以上玩家参与的游戏，以此培养孩子的团队协作精神，并让玩游戏变成一项家庭活动。
- 设置家长控制功能和密码，防止孩子在游戏中购买道具或其他物品。
- 鼓励并支持孩子参加体育、音乐、美术等其他活动。

# 长远规划者



# 第6章

## 长远规划者

### 以数码设备为工具

她的桌子上杂乱地摆放着电线、电机、电阻、一只电烙铁及其他一些设备和工具。她是一位发明家及网络名人，曾在白宫科学展(White House Science Fair)上和美国总统握过手。对于11岁的Sylvia Tood而言，这一切已不足为奇。

Sylvia制作和主持的科学系列视频在YouTube上的点击量已经超过150万次。她对科学的热情源自于小时候爸爸带她参加的一场介绍发明项目的活动。

从那时起，Sylvia的爸爸开始用视频记录Sylvia的科学实验过程。起初这只是只是一件父女俩可以一起做的有趣事情。如今，她的YouTube系列视频已经成为全家人的活动。尽管大多数想法都是Sylvia自己想出来的，但爸爸妈妈也帮她一起思考，为她出谋划策。爸爸不仅扮演摄影师的角色，还和她一起制作脚本。Sylvia负责利用木偶、音乐、家庭实验室和技术设备来展示操作过程。她在自得其乐的同时让科学变成一件有趣的事情。

### 现实生活

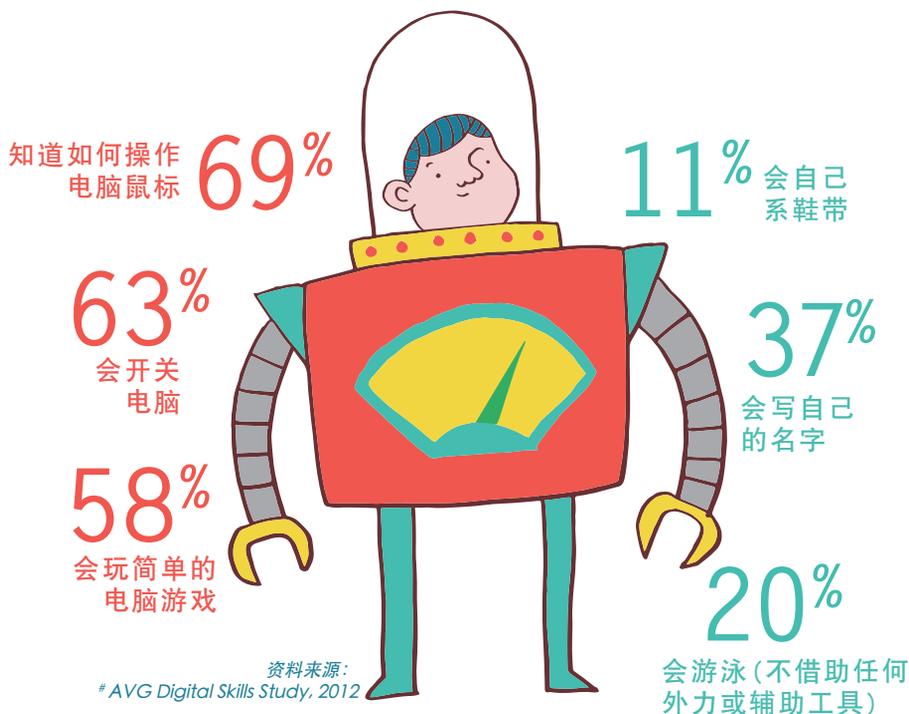
当被问及他是如何培养Sylvia的科学探索热情时，Todd先生回答说，“当孩子告诉家长他们想做什么时，家长总是回答“以后再说”。”而对于许多家长而言，“以后再说”意味着“永不再提”。但Todd先生并没有这样做。

Todd先生看到了积极引导、鼓励女儿追求理想的重要性。对Todd家庭来说，这件事情只有10%和科技有关，另外90%则是梦想的热情和家庭的乐趣。

遗憾的是，对新加坡大多数家庭而言，数码设备似乎扮演着“抚慰孩子”和“娱乐孩子”的角色，而不是帮助孩子成长的工具。对于呜呜哭啼、发脾气、叫喊“无聊”、“不知道做什么”、“我要玩手机”的小孩，家长通常会立即用数码设备安抚他们，让他们停止哭闹。

# 我们生活在一个数码世界

## 2-5岁儿童研究分析

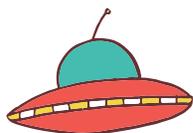


在哈佛精神医学部临床讲师Catherine Steiner-Adair博士进行的一项研究中，她采访了1000名4至18岁的孩子，希望了解数码设备给他们的人际关系、社会和情感生活带来了哪些影响，研究结果令人堪忧：

- 在某种程度上，数码设备正逐渐成为一种代替父母陪伴孩子的工具。
- 太多的屏幕时间会阻碍儿童成长发育。
- 家长对数码设备的沉迷将影响家长和孩子的沟通。

资料来源：\* *The Big Disconnect: Protecting Childhood and Family Relationships in the Digital Age*, 2013

# 关于儿童使用数码设备的建议

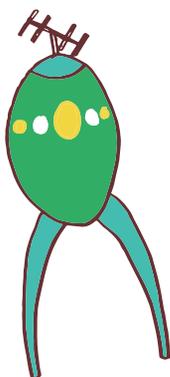


## 2岁以下

数码设备：不建议使用

需要掌握的技能：自我抚慰。如果一发现孩子泄气不开心，父母让孩子看电视或玩手机，这就等于在教孩子放弃学习自己平静下来的技能。孩子的大脑应该是他们的刺激因素，而不是电视或手机屏幕。

过度使用的风险：过早让孩子接触数码设备（例如：智能手机）会增强孩子早点拥有一台属于自己的数码设备的愿望，增加父母利用手机来抚慰孩子的依赖性，削弱孩子对其他游戏活动和发展领域的兴趣。



## 2-6岁

数码设备：每天仅限1-2小时

需要掌握的技能：肢体动作、语言表达、识字、玩耍。这方面的大脑发育需要通过户外玩耍、搭积木、跳舞、跳绳、涂色等多感官活动实现，而非通过被动地接受屏幕上的内容或用手指滑动屏幕。

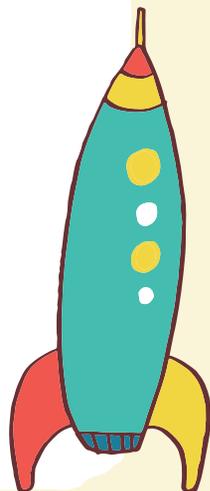
过度使用的风险：孩子的创造力、耐心和专注度会受到影响。如果孩子习惯了与能够瞬时带来满足感和刺激的电脑或手机屏幕进行互动，他们不会运用思维能力和智力来独立寻找答案。

## 7-12岁

数码设备：全家人一起讨论孩子在使用数码设备方面的详细情况（例如：时间长短、允许孩子玩的游戏类型等）、应遵守的规定及其理由。考虑制定一份家庭数码设备使用协议，并让每位家庭成员都签上自己的名字。

需要掌握的技能：保持平衡、跑、跳等大动作技能；书写、手眼协调能力、社交/情绪控制、思维能力、决策等精细动作技能。

过度使用的风险：沉迷其中、偶然看到不良内容、遇到网上侵犯者、患上肥胖症/近视的风险较高。此外，孩子发展面对面交流所需的同理心和社交能力的机会也会减少。



# 反思

有远见的育儿模式是以孩子长期发展为考量的一种育儿方式。这需要家长明确明白自己想将孩子培养成怎样的人，并在现阶段加以积极引导。就像有句非洲谚语所说，“种树的最佳时机是二十年前。第二佳时机则是现在。”

您有没有用数码设备和家人一起做过有趣的事？

您有没有教导孩子认识和面对数码世界与现实世界有用的价值观和生活技能？

您是否将电视、手机或平板电脑作为一种抚慰或陪伴孩子的工具，而不是亲自陪伴孩子？

您认为做一个成功的父母的定义是什么？



# 应对措施



## 孩子须知须做

- 培养其他兴趣和爱好。
- 利用数码设备支持其他爱好和运动（例如：利用网络来研究某项爱好或运动）。
- 当被要求放下手中的数码设备时，应该能够做到。



## 家长须知须做

- 和孩子一起做一些无需使用数码设备的活动，以此培养孩子的感情，（例如：散步、阅读、玩棋盘游戏）。生活方式更加平衡的孩子长大后沉迷于某项事情的可能性极低。
- 将数码设备作为辅助工具（而非娱乐方式），用来激发和培养孩子的志愿、兴趣和学习能力。
- 将某一天或某一周固定为无数码设备日或周。您也可以为每天晚上规定一个小时的无数码设备时间。
- 向学校咨询，了解更多在线学习工具，并鼓励孩子充分利用这些在线学习平台。

# 如何让好动的孩子在公共场所保持安静

有些家长可能觉得，要让孩子乖乖坐在餐桌前吃完饭、安静地坐在地铁或公交车内，或者不和其他兄弟姐妹在汽车后座上争吵十分困难。许多父母通过让孩子玩智能手机或平板电脑来保持安静。

育儿学院理事兼儿童早期教育讲师Rebecca Chan博士建议家长摒弃这种不与孩子交流，把孩子交给数码游乐园的做法，而尝试下面这些简单有效的方法：

## 1. 找茬游戏



家长可以从市场上直接购买，也可以和孩子在记事本上一起设计。该游戏可以让孩子在发现异同的过程中，增强视觉辨别能力和提高专注度。

## 2. 间谍游戏



对于学龄前儿童，家长可以为孩子布置一个特定物品、颜色、线条、形状，然后让孩子去寻找。该游戏有助于增强孩子的环境观察能力和审美意识。

## 3. 素描板和马克笔



和孩子一起外出时，可以带上一个小素描板和书写工具（例如：淡色马克笔或铅笔）。这些东西可以轻松放入手袋或尿布袋中。绘画和涂鸦可以促进儿童思维能力和创造力的发展。

#### 4. 射击游戏



家长和孩子轮流选择一个数字。例如，孩子选择了“八”，然后家长和孩子一起说“一、二、三，射击！”在说“射击”的同时，家长和孩子各自都用一只手伸出几根手指（手指数由自己随意选择）。游戏的目标是家长和孩子伸出的手指数之和等于八。这样一直玩下去，直到手指数之和等于八。

从九岁开始，孩子的自我意识将逐渐增强，可能不太喜欢父母在公共场所过多关注自己，而且也会更加独立。

对于7至12岁的孩子，家长可以尝试以下方法：

##### 1. 故事书或电子书



鼓励孩子外出时随身携带一本故事书。这有助于培养孩子的阅读习惯。使用电子书（例如：Kindle）也是一种利用高新科技的好方式，而且与智能手机或平板电脑相比，家长能够更容易控制。

##### 2. 音频书籍/设备



家长可以从书店购买或从国家图书馆借取音频书籍和音频设备（例如：阅读笔）。这些音频故事精彩有趣，引人入胜，可以帮助孩子练习听力、语言表达能力和发音。

##### 3. 智力游戏、谜语、笑话书



填字游戏或数独不仅有趣，还能帮助孩子锻炼智力。这个年龄段的孩子也喜欢谜语和笑话。家长可以下载一些笑话和谜语应用程序，在和孩子互相解谜的过程中考验彼此的智慧。

# 协助中心

---

如果您的孩子需要帮助，或需要咨询网络沉迷或霸凌问题，请联络：

## **TOUCH Cyber Wellness**

Blk 162 Bukit Merah Central  
#05-3555, Singapore 150162  
电话：6273 5568 | 传真：6271 5449  
电邮：cyberwellness@touch.org.sg

## **MeToYou Cyber Care**

7A Lorong 8 Toa Payoh  
Agape Village #02-05/06  
Singapore 319264  
电话：9173 1766  
电邮：contact@metoyou.org.sg

## **National Addiction Management Service**

Buangkok Green Medical Park  
Block 9, Basement, 10 Buangkok View  
Singapore 539747  
垂询请致电：6389 2000  
网络沉迷帮助热线：6-RECOVER (6-7326837)  
电邮：nams@imh.com.sg

## **Project 180 (Youth Services)**

Blk 145 Simei St 2,  
#01-06, Singapore 520145  
电话：67871125 | 传真：6787 9943  
电邮：project180@fyccs.org

# 做一名数码时代的 聪明家长！

## 数码时代育儿备忘录！



如今，互联网在我们日常生活中的作用日益重要。对孩子来说，互联网是一个可以结交朋友、查找信息、娱乐放松的地方。作为家长，我们如何在确保孩子安全的同时，帮助他们充分享受这个数码娱乐世界带来的诸多便利？以下是一些简单实用的小贴士！

### 创建一个安全的环境

我们允许孩子通过智能手机、笔记本电脑和平板电脑来探索数码世界。我们该如何保护设备不受恶意软件和病毒攻击？如何确保孩子不受被动看到或主动看到的不良内容影响？

为了给孩子创建一个安全健康的网络环境，家长可以：

- 安装防病毒软件和防火墙等必要的安全工具，为所有联网设备提供保护。
- 借助家长控制工具管理孩子的互联网访问权限：
  - 通过安装互联网过滤软件屏蔽儿童不宜网站和内容。向互联网服务供应商提供商了解更多信息。
  - 为防止孩子过度使用互联网，家长可以利用一些软件为孩子设置上网时间限值。
  - 在搜索引擎和YouTube上设置安全搜索模式，防止孩子接触不良内容。在网上搜索“安全搜索”，并学习如何使用。
- 教孩子设置复杂密码（至少8位字符，并包含大小写、数码和符号），告诉孩子千万不要将密码告诉其他人。
- 教孩子识别和避免网络诈骗。告诉他们不要点击弹出式广告或打开陌生人发来的电子邮件。如果某个广告承诺得天花乱坠，则很可能是诈骗广告。
- 制定以下规则：
  - 上网或玩游戏的时间限制。
  - 没有家长允许，不要点击任何应用程序的游戏购买链接。家长也可以禁用某些自动登陆功能，以免孩子购买此类游戏。
  - 让孩子知道违反规定的后果，并持之以恒地执行这些规定。



## 帮助孩子掌握互联网智慧

像我们教导孩子警惕现实世界中的各种危险和风险一样，我们也需要帮助他们避开与个人安全和隐私有关的网络风险。这意味着，家长需要向孩子传授批判性思维等宝贵技能，并教导他们如何采取最佳做法，从而帮助他们掌握互联网智慧。

### ✔ 如何培养孩子的互联网智慧

- 尽管我们不建议儿童（13岁以下）加入社交网络，但孩子总有一天会步入社交网络。因此，教导孩子在网络上分享信息时采取以下最佳做法：借助家长控制工具管理孩子的互联网访问权限：
  - 不要在网络上公开共享个人信息（例如地址、日程安排和联系电话）、密码、照片和视频。
  - 拒绝和陌生人见面。不要把现实生活中不认识的人加为好友。
  - 在网络上和其他人交流互动时应表现出同理心。有责任感，尊重他人。不要在网络上伤害其他人。
  - 尊重他人的隐私，未经朋友允许，不分享他们的照片或发布的信息。
- 教孩子保护个人网上名誉。这意味着，在发布任何将来可能给自己造成麻烦的信息之前，应该再三考虑。
- 教孩子通过从多个信息源进行核实对比来鉴别网络信息的真伪。不要散播任何自己不确定的信息，因为这可能是在散布谣言。
- 利用教育契机（新闻文章、照片、视频等）帮助孩子认识各种伪造信息和欺骗手段。
- 告诉孩子，如果他们在网上遇到低俗、下流或让自己感觉不舒服的内容，应立即告诉家长或其他可以信任的成年人。
- 如果孩子向您倾诉这些烦恼，请不要反应过度或剥夺他们上网的权利。应仔细了解情况，并帮助他们妥善应对。

# 父母是孩子最好的榜样



孩子需要看到他们的家长以负责任的方式使用数码设备。他们获得社会认知的信息不是来自家长的言辞说教，而是实际行动的示范。

积极健康的家庭环境和亲密无间的亲子关系是防卫所有风险（无论来自网络世界还是现实世界）的最佳屏障。

## 父母是孩子最好的榜样

- 让孩子看到，您并没有让数码设备控制自己的生活。在用餐时间远离手机和平板电脑，与家人一起分享各自的生活。这不仅有助于增强您和孩子的感情，还能向他们灌输正确的价值观。
- 您是否对自己在社交媒体上的言行负责？提醒自己在发布信息前仔细思考。做一名负责任的信息传递者，为孩子树立一个好榜样。
- 您有没有在社交媒体上分享过多信息？为了保护孩子，请勿分享可能让别人认出他们或让他们将来感到难堪的信息、文字或照片。
- 除了以身作则外，家长还应采取以下措施，尽量降低孩子将来沉迷于网络的可能性：
  - 不再把数码设备作为抚慰孩子的工具 - 改用其他方式吸引孩子的注意力。
  - 鼓励孩子在网络世界和现实生活之间达到平衡。
  - 教孩子保护个人网上名誉。这意味着，在发布任何将来可能给自己造成麻烦的信息之前，应该再三考虑。
- 最重要的是，父母应多花时间陪伴孩子，并在他们尚处于年幼阶段，还愿意听父母话的时候，与孩子建立相互信任的亲密关系。

# 注释：

A large yellow rounded rectangle occupies the central portion of the page. Inside this rectangle, there are 18 horizontal yellow lines of varying lengths, arranged vertically from top to bottom, providing a space for handwritten notes or annotations.

出版



支持机构



编辑合作机构



我们还要感谢以下机构的大力支持与帮助：  
维新小学 (West View Primary)  
触爱网络健全服务 (TOUCH Cyber Wellness)  
MeToYou Cyber Care  
媒体通识理事会2016版权所有，并保留所有权利。



MEDIA  
LITERACY  
COUNCIL

[www.medialiteracycouncil.sg](http://www.medialiteracycouncil.sg)



MediaLiteracyCouncilSG



MLCSingapore



MLCSingapore

#### 关于媒体通识理事会 (Media Literacy Council)

媒体通识理事会与媒体行业、社会各界和政府部门通力合作，积极推广有关媒体素养和网络健康的公众教育及宣传计划。在目前互动性和参与性日益增强的媒体环境下，媒体通识理事会旨在培养并鼓励公众成为有辨识能力的媒体消费者，能够有效评估媒体内容，并安全负责地使用、创建和分享媒体内容。