

家庭遊戲約定

這是我們一起討論、一起遵守的約定 (第 2 版)

孩子：_____ 家長：_____ 生效日期：____年__月__日

一、什麼時候可以玩

上學日 (星期一到星期五) 不玩遊戲，但以下情況除外：

- 國定假日、連假、寒暑假
- 段考結束當天 (考完回家、當天功課完成後)

星期六、星期日可以玩。

日子	可以玩嗎	當天總上限	最晚下線
星期一～五 (上學日)	不能玩	—	—
段考結束當天	可以	2 小時	21:00
星期六	可以	2 小時	22:00
星期日	可以	2 小時	21:00
國定假日、連假、寒暑假	可以	2 小時	隔天上學 21:00 / 隔天放假 22:00

最晚下線原則：隔天要上學 21:00 前；隔天放假 22:00 前。

二、每次怎麼玩

- 每次最多玩 **40 分鐘**，接著休息 **10 分鐘** (離開螢幕、看遠方、喝水、起來動一動)。
- 一天最多玩 **3 次**，總共**不超過 2 小時** (所有遊戲合計，包含手機、平板、電腦、主機)。
- 時間到時，可以把正在進行的這一場打完，但不開新的一場。
- 睡覺前 **1 小時**不玩遊戲；手機、平板晚上放在客廳充電，不帶進房間。
- 跟同學組隊前，先告訴同學「我玩到幾點」。
- 用 Discord 跟同學語音聊天的時間，**也算在遊戲時間內**；上學日不上線。

三、看影片

- 上學日每天最多 **30 分鐘**；假日每天最多 **1 小時** (遊戲時間另外算)。
- 開始前先說好「今天看幾支」，看完就關。
- 關閉自動播放，少看 Shorts 短影片。
- 在客廳看，睡覺前 **1 小時**不看。
- 看到誇張標題、「送 R 幣」、課金抽獎的影片，先想想是不是騙點擊或詐騙。
- 不模仿影片裡危險的挑戰或整人。
- 看到不錯的教學影片 (例如 Roblox Studio 做遊戲)，可以分享給家長，一起試著做做看。

四、玩之前要先完成

- ☐ 當天的功課和訂正
- ☐ 隔天上學要帶的東西準備好
- ☐ 答應要做的家事
- ☐ _ _ _ _ _

五、上網安全

- 帳號密碼不告訴任何人，包括同學和好朋友。
- 遊戲和 Discord 帳號都開啟兩步驟驗證，由家長一起設定。
- 不相信「免費 Robux」「幫你刷等」「先給我東西再還你」，不點遊戲裡別人貼的連結。
- 交易道具（例如 Blox Fruits 的果實）前先想一想，覺得怪怪的就先問家長。
- 不和不認識的人到 LINE、IG 或其他 App 私聊；不傳照片，不說學校、住址、電話。
- 遇到讓我不舒服、害怕或奇怪的事，馬上告訴家長。**主動說出來不會被處罰，也不會因此被禁玩。**

六、Discord 語音和聊天

- 只跟家長知道的同學語音和私訊。
- 加入新的伺服器（群組）、加新好友之前，先跟家長說。
- 不加入大型公開伺服器（例如交易群、YouTuber 粉絲群），除非家長同意。
- 帳號和家長的「家庭中心」連結；私訊設定為只有好友可以私訊，敏感內容過濾保持開啟。
- 不點陌生人給的連結，尤其是「免費 Nitro」「Steam 禮物」，這些幾乎都是盜帳號詐騙。
- 暱稱不用本名，頭貼不用真實照片；不開視訊鏡頭給不認識的人。
- 群組邀請連結不貼到公開的地方。
- Discord 要求年齡驗證或需要證件時，先問家長，不自己處理。
- 戴耳機音量不超過 60%，連續戴 60 分鐘就讓耳朵休息一下。

七、花錢

- 每月遊戲預算：_ _ _ _ 元（用點數卡，不綁家長的信用卡）。
- 每次購買前（包含 Robux、Discord Nitro），先跟家長說要買什麼。
- 超過預算的東西，可以存下個月的預算，或當作生日、獎勵禮物來討論。

八、遊戲禮貌

- 不罵人、不嗆人、不故意鬧別人。
- 語音聊天時不嘲笑同學，不故意把人踢出群組或排擠別人。
- 輸了可以生氣，但不摔東西、不對家人發脾氣。

九、做到與沒做到

做到的話： _ _ _ _ _

(例如：連續一個月都做到，寒暑假可以選一天多玩 1 小時)

沒做到的話：

- 第一次：家長提醒，一起想怎麼改進。
- 第二次：下一個可以玩的日子，當天上限減少 40 分鐘。
- 第三次以上：暫停一個週末不玩，之後重新討論約定。

註：主動告訴家長安全問題 (被騙、被騷擾)，不算違反約定。

十、家長的承諾

- 時間快到時提前 10 分鐘提醒，不在打到一半時突然關機。
- 願意聽孩子分享遊戲和影片，不隨便批評他喜歡的遊戲、YouTuber 和朋友。
- 不偷看聊天內容；有擔心的事，會直接跟孩子好好談。
- 自己也盡量做到吃飯時間、睡前不滑手機。
- 約定有不合理的地方，願意一起討論修改。

十一、定期檢討

每次段考後一起檢討一次，需要的話就修改約定。

孩子簽名： _ _ _ _ _

家長簽名： _ _ _ _ _

日期： _ _ _ 年 _ _ 月 _ _ 日

給家長的參考：時間建議怎麼來的

這一頁是給家長看的，不需要給孩子簽。

- **單次 40 分鐘 + 休息 10 分鐘：**參考國健署「3010」護眼原則（近距離用眼 30 分鐘、休息 10 分鐘）。遊戲一場很難剛好停在 30 分鐘，所以放寬到 40 分鐘，並允許打完當前這一場，減少親子衝突。
- **每天上限 2 小時：**國際常見建議（例如加拿大兒少 24 小時活動指引）是 5–17 歲的休閒螢幕時間每天不超過 2 小時。40 分鐘 × 3 次剛好是 2 小時。這個上限只計算遊戲和 Discord 語音，看影片的時間另外規定在第三條。
- **最晚下線時間：**13 歲建議每天睡 8–10 小時（美國睡眠醫學會建議），睡前 1 小時停止螢幕有助入睡。
- **段考結束當天：**通常隔天還要上學，所以同樣是 2 小時、21:00 前下線，當作考試辛苦的獎勵，而不是「大解放」。
- **影片時間：**理想是遊戲加影片每天合計 2 小時內。上學日影片 30 分鐘、假日 1 小時是比較實際的折衷。用「看幾支」取代「看多久」，並關閉自動播放，最容易執行。
- **比時數更重要的：**每次都照約定執行、事先講好規則、讓孩子參與訂定。孩子覺得規則是自己同意的，遵守的意願會高很多。

Discord 家長設定步驟

1. 家長自己註冊一個 Discord 帳號。
2. 孩子在自己的 Discord 打開「使用者設定 → 家庭中心」，產生 QR code。
3. 家長用自己的 Discord 掃描 QR code 完成連結。
4. 在家庭中心設定：只有好友可以私訊、開啟敏感內容過濾。
5. 在孩子的「使用者設定」檢查：好友請求不要設為「所有人」，並開啟兩步驟驗證。

家庭中心可以看到：最近加的好友、加入的伺服器，並收到每週 Email 摘要。看不到聊天和語音的內容。設定名稱可能隨 Discord 版本略有不同。

提醒：Discord 自 2026 年起預設以青少年模式保護帳號。如果孩子要求借用證件做「年齡驗證」，通常是想解鎖成人內容或放寬限制，請特別留意。