



美國的非營利團體「全國媒體與家庭協會」(National Institute on Media and the Family) 在研究電子媒體對家庭影響具有一訂的領導地位，他們擬定一份「家庭改變計畫書」(Family Change Plan) 內容，做為家長與孩子討論、改變線上遊戲使用行為的工具。預想遇到困難時的因應辦法，而最終也列上了獎勵目標，有了獎勵孩子就會有更明確的動力朝著目標進行改變。

各位家長不妨拿來應用一下喔！



## 我要改變～現在遊戲使用習慣

### 親子協議表

【現況】目前我每天玩\_\_\_\_\_小時，大約一星期\_\_\_\_\_小時的線上遊戲

【目標】我願意在可以玩線上遊戲的日子，每次不超過\_\_\_\_\_小時

【生效】我願意在\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日開始執行

【理由】我願意改變最重要的原因是：

\_\_\_\_\_

【替代活動】一星期當中，取代玩線上遊戲的時間，我將會做的活動包括：

\_\_\_\_\_

【幫手】可以幫助我達成目標的朋友或家人有（請列出名字及他們可以如何幫助）：

\_\_\_\_\_

【挑戰】當我遇到一些事情，讓我很難縮短玩線上遊戲的時間，我將如何克服：

\_\_\_\_\_

【獎勵】如果我在一個星期達到目標，我將如何慶祝：

\_\_\_\_\_

（家長簽名處）\_\_\_\_\_

（孩子簽名處）\_\_\_\_\_



資料引用出處：[www.parentfurther.com](http://www.parentfurther.com)