

手機使用契約書

父母讓我使用手機，表示我擁有負責任的能力

透過簽署手機使用契約書，我也開始成為一個能夠對自己負責任的人

手機是_____的

- _____申請並支付電話費，是手機的所有人；我則享有使用的權利
- 手機平時放置家長規定的停機坪，使用完必須放回原位
- 使用規則經討論協商而來，並視狀況調整，由家長做最後決定
- 遺失損失時，我需要負責賠償，但我會盡力負起照顧手機的責任

遵守手機使用規則

- 學校功課及家庭要求完成之後，我才擁有使用的權利
- 每天 30 分鐘，不可累積，晚上 9:00 後不可使用，不可在房間內使用
- 下在 APP 需要事先告知家長，家長會每天檢視 APP，隱私內容須自行處理
- 不能帶到學校，除非學校課業要求，或與家長討論過後並獲得同意
- 手機帶出門就是通訊工具，可以用來通話或是傳訊息，不可以用來打發時間（玩遊戲、看影片、或閒逛網站）
- 不可以用來開別人玩笑、欺騙或傷害別人，不要涉入無謂的爭議

真實世界永遠比手機更重要

- 手機很重要，要小心沉迷
- 手機是工具，不該變玩具
- 可以用說的，就不傳訊息
- 書上找得到，就不查谷歌

當違反下列原則，我將失去手機的使用權利

- 飲食、睡眠或是運動習慣出了狀況
- 為使用手機，而與父母爭吵
- 未告知父母，擅自使用手機
- 未遵守原則，經提醒仍未調整

家長：_____

使用人：_____

日期：_____/_____/____