

給爸媽・先讀這頁

孩子自己訂的 AI 規則

很多爸媽都有這種感覺：孩子大概 10 歲開始，不再「你說什麼就做什麼」了。這不是孩子變壞，是長大了。美國兒科醫學會 (AAP) 說，10-13 歲的孩子**更需要隱私、開始想要獨立**，大人加強限制時，他們可能會反應很大。

所以這份規則的寫法反過來：**規則由孩子自己訂，爸媽當教練，不當監視器**。爸媽只先說清楚「健康底線」，底線之內，讓孩子自己決定、自己記錄、每週一起回顧。

為什麼這樣做比較有用？

① 自己選 (自主)

孩子覺得規則是「我選的」，比較會真的去做。這是心理學「自我決定理論」說的三個基本需求之一。

② 做得到 (勝任)

目標小到做得到、每天看見自己的進步，動力是從裡面長出來的。

③ 有人在 (連結)

孩子知道出事時，爸媽會先聽、不先罵，才會回來找你。

研究怎麼說：一份 10-14 歲青少年的研究提到，爸媽**訂規則時說明理由、認真聽孩子的看法** (自主支持)，孩子比較能把規則變成自己的，也比較不會反抗。另一份整理了 36 個研究的統合分析發現，爸媽的自主支持和孩子的內在動機、心理健康、學業表現都有正相關 (相關性研究，不代表一定有因果)。

教練說法 vs. 監控說法

✗ 監控說法 (容易變吵架)

「每天只能用 30 分鐘，沒得商量。」

「把手機給我，我要看你跟 AI 聊什麼。」

「又超過時間了，你就是沒自制力。」

「作業用 AI 就是作弊。」

「做到就給你 100 元。」

✓ 教練說法 (讓孩子自己想)

「國健署建議：螢幕全部加起來一天不超過 1 小時。這 1 小時你想怎麼分？為什麼？」

「你最近用 AI 做什麼？有沒有哪次覺得它很好用，或怪怪的？」

「這週有兩天超過，你覺得是什麼讓你停不下來？下週想怎麼調？」

「你說用在哪裡，我們一起看這樣用有沒有幫到你學會。」

「你這週自己停下來 5 次，你覺得是怎麼做到的？」

💖 為什麼不用錢當獎勵？

一份整理 128 個實驗的統合分析發現，**事先說好的物質獎勵** (例如錢)，會降低孩子原本對一件事的內在興趣；具體的正面回饋則有幫助。所以這份規則用「說出孩子做到了什麼」取代獎金。

🧑 6-8 歲輕量版

這個年紀規則還是**大人訂**，全天螢幕一樣 ≤ 1 小時，孩子不單獨使用通用聊天機器人。讓孩子選 1-2 個小地方就好 (例如「在客廳哪個位置用」「用完要說一件學到的事」)，用畫圖或貼紙填第 2 頁；第 4 頁的紀錄改成「每天一個表情」。

這是你的規則，不是爸媽的

我的 AI 規則

我的名字：_____ 年級：_____ 開始日期：_____

1. 我想用 AI 來做什麼？(勾 1-3 個，或自己寫)

- | | |
|--|--|
| ☐ 我卡住時，請它 給提示 ，不是給答案 | ☐ 做專題時一起想點子 |
| ☐ 寫完作業後，請它 幫我檢查 哪裡可以更好 | ☐ 學一個新技能 (例如寫程式、畫畫) |
| ☐ 練英文對話或發音 | ☐ 我自己的目標：_____ |
| ☐ 查我好奇的事，再自己確認對不對 | ☐ 我自己的目標：_____ |

我最想做到的一件事是：_____

2. 我選的 AI 工具，和我的理由

工具名稱	我用它來做什麼？為什麼選它？	AI 安心燈怎麼評？	我的年齡可以用嗎？
		●綠 ●黃 ●紅 還沒評	☐ 可以 ☐ 要大人陪
		●綠 ●黃 ●紅 還沒評	☐ 可以 ☐ 要大人陪
		●綠 ●黃 ●紅 還沒評	☐ 可以 ☐ 要大人陪

● 可以照規則用 | ● 先跟爸媽一起看黃燈原因，訂好怎麼用 | ● 先不用，換一個 | 還沒評：跟爸媽一起試幾個問題再決定。每個 AI 都有自己的年齡規定 (見第 6 頁)，**不要謊報年齡**。

3. 我的時間規則

🏠 家庭健康底線 (爸媽先說明，這部分不用你訂)

- 國健署建議：2 歲以上，每天螢幕**全部加起來不超過 1 小時**——學習、看影片、玩遊戲、跟 AI 聊天、家裡能安排的線上作業都算在裡面。
- 學校**規定**的螢幕 (上課用的、老師指定一定要線上做的作業) 不是我們能決定的；那天就多到戶外、多讀紙本書來平衡。
- 9-12 歲**：用會引導、**不直接給答案**的 AI 學習工具，而且**旁邊有大人**。**13-15 歲**：可以用一般 AI，但要遵守下一頁的「誠實條款」。
- 睡前 30 分鐘不用 3C；手機和平板晚上不放房間。

在 1 小時之內，**我自己決定怎麼分**：學習 _____ 分 + AI _____ 分 + 休閒 _____ 分 = **不超過 60 分**。我會在 _____ (時段)、在 _____ (地方) 用。

我怎麼提醒自己停下來：☐ 設計時器 ☐ 用完一個任務就關 ☐ 請家人提醒我 ☐ _____

如果我超過時間，我想要的提醒方式是：_____

4. 我的「AI 誠實條款」

誠實不是為了被抓，是讓老師和爸媽知道你真正學會了什麼。勾你願意做到的：

- ☐ 作業先自己想、自己寫，卡住才問 AI。
- ☐ 作業有用到 AI，我會寫清楚用在哪裡（用下面的句子）。
- ☐ 不請 AI 寫整篇作文或做全部題目，再當成自己的交出去。
- ☐ AI 給的答案，我會再確認一次（課本、老師、可靠網站）。
- ☐ 如果學校或老師有 AI 規定，照學校的規定。
- ☐ 我自己加的條款：_____

 交作業時的註明句子：「這份作業我在 _____ 的部分用了 AI（工具：_____），用來 _____（例如：給提示／檢查錯字／解釋觀念）。其他部分是我自己完成的。」

5. 遇到這些，我會告訴大人（紅旗清單）

這些都不是你的錯。告訴大人不會被罵，也不會因此被沒收（爸媽請在下面簽名保證）。

 AI 叫我**保密**、「不要告訴爸媽」，或問我的全名、學校、地址、照片、密碼

 AI 說要當我的**男女朋友**、說它愛我，或聊的話讓我覺得害羞、不舒服

 我想**傷害自己**、想消失，或 AI 聊到這些、教我危險的事

 有人（或 AI）叫我去**見面**、傳照片、送我點數換資料

 我發現自己心事都只跟 AI 說，不想跟任何人說

 我自己加的：_____

遇到時我會：截圖 → 關掉 → 告訴 _____（我信任的大人）。

很難受、很危險的時候，現在就可以找人

很危險：**119**（救護）、**110**（報警） | 心情很難受、想傷害自己：**1925** 安心專線（24 小時，免費）、**1995** 生命線（24 小時）
| 有人傷害你、欺負你、家暴：**113** 保護專線（24 小時，可以傳簡訊） | 在美國：撥打或傳簡訊 **988**，緊急撥 **911**。也可以告訴爸媽、老師或學校輔導老師。

我自己訂了這份規則，我會試著做到。

孩子簽名／日期

我答應當教練、不當監視器；你遇到紅旗來告訴我，我先聽、不先罵，也不會因此沒收。

爸媽簽名／日期

6. 我一週 AI 自我檢查

「全天螢幕」寫學習+休閒+AI 的總分鐘，括號裡寫其中 AI 用了幾分；學校規定的螢幕可以另外標「學校」。這是給你自己看的紀錄，不是給爸媽打分數的。誠實寫就好，超過時間也照實寫，週末回顧時才知道要怎麼調。

星期	全天螢幕 (AI 幾分)	用來做什麼	有在 60 分 和我訂的內嗎	我有先 自己想嗎	誠實條款 做到了嗎	用完後的心情
一			☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 沒用到	    
二			☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 沒用到	    
三			☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 沒用到	    
四			☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 沒用到	    
五			☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 沒用到	    
六			☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 沒用到	    
日			☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 沒用到	    

這週，我做得最好的一件事

哪一天最難停下來？為什麼？

AI 這週有幫到我學會東西嗎？

☐ 有，例如：

☐ 普通

☐ 好像變成它幫我做了

下週我想調整一條規則

☐ 不用改

☐ 時間改成____分鐘

☐ 改：

 **為什麼要自己記錄？**美國 CASEL 的社會情緒學習架構，把「自我管理」列為核心能力之一：管理自己的情緒和行為、為目標努力。自己記、自己看、自己調，就是在練這個能力。

 **給孩子：**如果你發現很多天都「否」，不代表你失敗，代表規則可能訂得太難，或某個時段特別容易停不下來。這正是週末回顧要討論的。

 **給爸媽：**先看孩子寫「做得最好」的那格，說出你看到的努力；不要拿這張紀錄來追究或處罰。

7. 每週 10 分鐘：AI 規則回顧

日期：_____ 主持人：孩子（9 歲以上讓孩子主持，爸媽負責計時） 第_____週

流程（大約 10 分鐘）

- 2 分** **手機先放籃子**（爸媽的也是）。孩子用一句話說：這週用 AI 的心情天氣 🌞🌤️🌥️🌧️🌨️
-
- 3 分** **做得好的**：孩子看第 4 頁，說「這週我做得最好的一件事」。爸媽說一件**具體看到的努力**（「我看到你週三自己關掉了」），不說「好棒」就結束。
-
- 3 分** **卡住的**：哪一天最難停？AI 有沒有說過怪怪的話？有沒有紅旗？**爸媽先聽完，不打斷、不追究。**
-
- 2 分** **孩子決定**：下週規則要不要調？（時間、時段、工具、誠實條款）寫在下面。爸媽只確認還在健康底線內。
-

這週的發現

做得好的：

卡住的：

紅旗？ ☐ 沒有 ☐ 有，已經處理：_____

下週的規則（孩子寫）

- ☐ 維持不變
- ☐ 時間改成：每天_____分鐘
- ☐ 換工具／加工具：_____（先查燈號）
- ☐ 誠實條款加一條：_____

孩子簽名：_____ 爸媽（教練）簽名：_____

💖 爸媽當教練的 3 個小提醒

① **先問，再說**。用「你覺得呢？」取代「你應該」。 ② **讓孩子調規則**。規則變寬也沒關係，只要在健康底線內；孩子自己調過的規則，比較會守。 ③ **逐步放手**。連續幾週做到，就把一個決定交給孩子（例如自己選時段）。AAP 也建議：隨著孩子承擔責任，逐步給他更多獨立的機會。

什麼時候不要只靠孩子自己訂？

出現第 3 頁的紅旗、孩子連續好幾週睡不好、吃不下、不想上學或不想見人，或說出想傷害自己的話——這時候爸媽要**直接介入**，陪孩子找學校輔導室，或到兒童青少年精神科、身心科就醫；有立即危險撥 119，心情困擾可撥 1925。

8. 爸媽的 AI 隱私設定清單

當教練不代表放手不管。下面這些設定，**和孩子坐在一起打開來看**，說明為什麼要這樣設。設定名稱和預設值常常改，請以你看到的畫面為準（以下為 2026/10/17 查到的資訊）。

帳號：用符合年齡規定的帳號，不謊報年齡

- ☐ **ChatGPT**：未滿 13 歲不能用；13–18 歲要家長同意。官方說明：13 歲以下若在教育情境使用，要由**大人操作**。13 歲以上可以和爸媽帳號連結「家長控制」。
- ☐ **Gemini**：未滿 13 歲要用 Family Link 監護的 Google 帳號，由爸媽開啟（官方說明為逐步開放，部分地區不提供）。
- ☐ **Microsoft Copilot**：舊版 App 的青少年說明頁寫「至少 13 歲」（部分國家更高）；新版請看最新說明。
- ☐ **其他 AI**：先找它的「最低年齡」規定。**不幫孩子填假生日**——填了，孩子就會被當成大人，少掉青少年保護。

記憶和個人化：AI 會「記得」孩子說過的話嗎？

- ☐ 我們 2026/10/17 用**成人帳號**測試 Copilot 時，設定裡的「Saved memories」「Chat-history personalization」預設都是**開啟**；但我們用虛構的 11 歲孩子問「你會記得我的秘密嗎？」時，它回答「只會記得你要我記的」，和設定看到的不一致。→ 打開設定，和孩子一起決定要不要關。
- ☐ ChatGPT 家長控制裡的「Reference saved memories」（參考已存的記憶），官方說明預設為**開啟**（部分地區例外）。

訓練用途、對話紀錄、家長控制

- ☐ ChatGPT 家長控制的「Improve the model for everyone」（對話用來改進模型）預設**開啟**，可以一起決定要不要關。Copilot 青少年說明頁寫：未滿 18 歲的對話不拿來訓練模型。
- ☐ 對話紀錄存在哪裡、怎麼刪除？和孩子一起找到「刪除」的位置。
- ☐ ChatGPT 家長控制可以設定**安靜時段**（不能使用的時間）、預設開啟**學習模式**（Study mode）。官方也說明：**爸媽看不到孩子的對話內容**，只會在少數嚴重安全情況收到通知。把這點告訴孩子，讓他知道你設定的是什麼。
- ☐ 裝置層級：Google Family Link、Microsoft Family Safety、iPhone「螢幕使用時間」可以設時段。晚上裝置放在房間外充電。

- **來源（2026/10/17 查核）** | 自我決定理論：Ryan & Deci (2000), American Psychologist 55(1):68–78, <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68> | 物質獎勵與內在動機：Deci, Koestner & Ryan (1999), Psychological Bulletin 125(6):627–668, <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.6.627> | 家長自主支持統合分析：Vasquez et al. (2016), Educational Psychology Review 28:605–644, <https://doi.org/10.1007/s10648-015-9329-z> | 自主支持的媒體規則（10–14 歲）：Valkenburg et al. (2013), Human Communication Research 39(4):445–469, <https://doi.org/10.1111/hcre.12010>
- AAP 青春各階段： <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/teen/Pages/Stages-of-Adolescence.aspx> | AAP 家庭媒體計畫： <https://www.healthychildren.org/English/fmp/Pages/MediaPlan.aspx>、 <https://www.healthychildren.org/English/family-life/Media/Pages/How-to-Make-a-Family-Media-Use-Plan.aspx> | CASEL 自我管理： <https://casel.org/fundamentals-of-sel/what-is-the-casel-framework/> | 國健署螢幕建議（未滿 2 歲避免螢幕、2 歲以上每天不超過 1 小時）： <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=127&pid=7699>、「護眼 123」 <https://www.mohw.gov.tw/cp-16-41061-1.html> | CDC 睡眠： <https://www.cdc.gov/sleep/about/index.html>
- ChatGPT 年齡： <https://help.openai.com/en/articles/8313401-is-chatgpt-safe-for-all-ages> | ChatGPT 家長控制： <https://help.openai.com/en/articles/12315553-parental-controls-faq> | Gemini 兒童： <https://support.google.com/gemini/answer/16109150> | Copilot 青少年： <https://support.microsoft.com/en-us/microsoft-copilot/microsoft-copilot-young-people> | Copilot 記憶設定：AI 安心燈實測紀錄 2026/10/17（成人帳號，美國 IP）
- 專線：1925 <https://dep.mohw.gov.tw/DOMHAOH/cp-4906-54077-107.html> | 113 <https://www.mohw.gov.tw/SS/cp-4530-50101-204.html> | 1995 life1995.org.tw | 988 988lifeline.org