

A group of young people, mostly teenagers and young adults, are walking in a line. They are all looking down at their smartphones, which they are holding in their hands. The background is a solid yellow color on the left and a solid blue color on the right. The people are wearing casual clothing like jeans, t-shirts, and jackets. The overall scene suggests a digital generation that is constantly connected to their devices.

數碼世代時間管理 管束 VS 信任

**Digital Era Time Management
Control VS Trust**

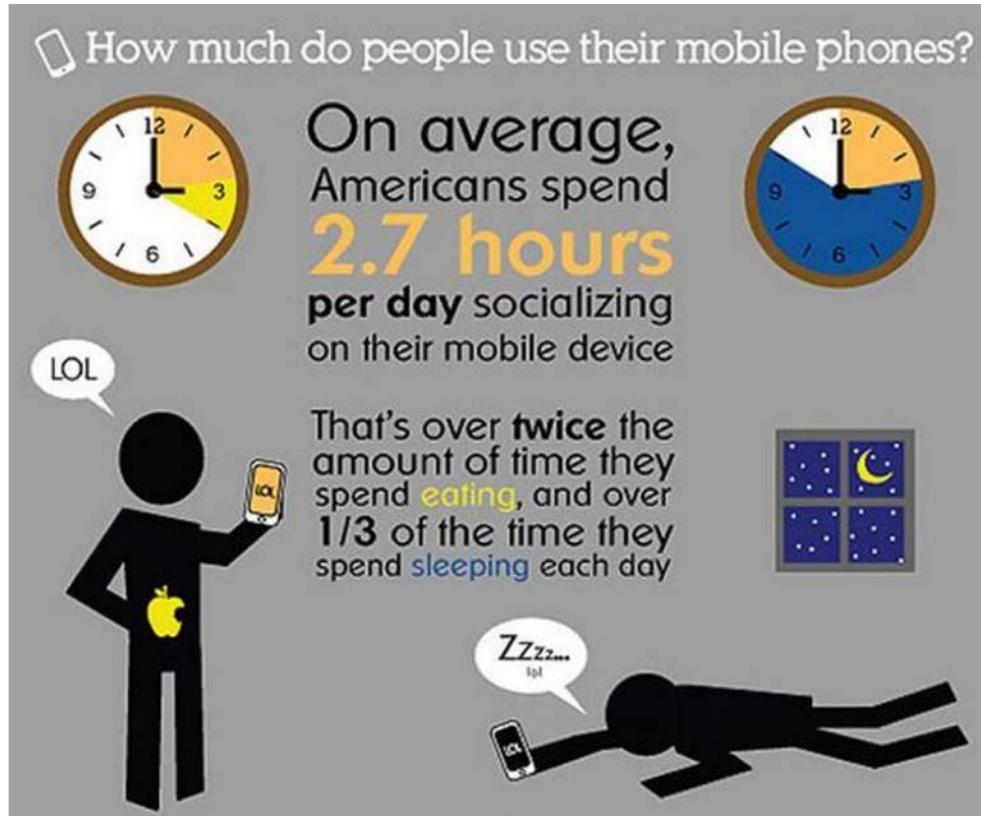
Family Control for IOS & Android Platform

數碼生活一體化，不可分隔嗎？



螢幕使用時間的管理

Manage your Screen Time



從生活習慣上進行改變

Adjusting your daily routine



8 項小帖士，從管束演化成為信任

- 以身作則，家長先減少使用時間
- 制定每天螢幕的使用量。追求平衡，並非懲罰
- 漸進式調節使用量，和氣生財
- 鼓勵團體活動時，減少使用手機 / 平板
- 鼓勵參與戶外運動
- 一齊享受數碼科技的樂趣
- 共同制定無數碼時段
- 使用特定工具，助子女及家長達成目標

如何在子女的 iOS 系統上使用保護控制



Family Sharing



Screen Time

透過「家人共享」及「螢幕使用時間」設定，你除了可以在子女的裝置上封鎖或限制特定應用程式和使用時間，限制兒童不宜內容、購買和下載，以及私隱設定。

設定流程簡介 (家長手機設定)

Settings



Alex

Apple ID, iCloud, iTunes & App Store



Alex

theplayer@mac.com

FAMILY MEMBERS



Alex

Organiser



May

Adult



Andy

Age 13

[Add Family Member...](#)

Up to six people from your household can be in a family. Only the organiser can add family members.

SHARED FEATURES



Purchase Sharing

On >



iCloud Storage

On >



Location Sharing

Off >



Screen Time

On >



Apple Music

On >

Your family can also share a photo album or family calendar, or find family devices by asking Siri to ping them or viewing them in Find My.

- Airplane Mode
- Wi-Fi >
- Bluetooth On >
- Mobile Data >
- Personal Hotspot Off >

- Notifications >
- Sounds & Haptics >
- Do Not Disturb >
- Screen Time >

- General >
- Control Centre >

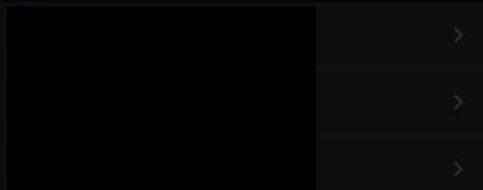
- Name, Phone Numbers, Email >
- Password & Security >
- Payment & Shipping MasterCard >
- Subscriptions >

- iCloud >
- iTunes & App Store >
- Find My >
- Family Sharing >

- >
- >

設定流程簡介 (家長手機設定)

FAMILY MEMBERS



Add Family Member...

Up to six people from your household can be in a family. Only the organiser can add family members.

SHARED FEATURES

-  Purchase Sharing On >
-  iCloud Storage On >
-  Location Sharing Off >
-  Screen Time On >

Invite via iMessage

Invite in Person

Create a Child Account

Family Member's Apple ID

Ask your family member to enter their Apple ID and password to join your family.

Apple ID example@icloud.com

Password required

[Learn more about Family Sharing](#)

Verify that you are the Family Organiser by entering the security code for the card, MasterCard (**** 2003).

Security Code ●●●



設定流程簡介 (家長手機設定)

Turn on Ask to Buy to approve any iTunes, Apple Books and App Store purchase requests by this person. You will be responsible for all charges to your account.

Ask Permission for Purchases ✓

Don't Ask

< Back

Share Purchases

Next >

Confirm the account this person wants to use to share iTunes, Apple Books and App Store purchases.

Account teenagers@gimmickhouse.com

[Change Account...](#)

Family members will be able to view and download the music, movies, TV shows, books and apps purchased on this account. Available content may vary by country or region.

[Cancel Setup](#)



Screen Time

See what apps you use the most and what may be leading to disruptions or distractions throughout the day.

Continue

Not now

設定流程簡介 (家長手機設定)



Downtime

Set a schedule for time away from the screen. Your permission will be required to allow more screen time. Calls, messages and other apps you want to allow can still be used.

Start	11:00 PM
End	6:30 AM

Set Downtime



App Limits

Set daily time limits for app categories you want to manage. After a limit has been reached, your permission will be required to allow more time.

- All Apps & Categories
- Social Networking
- Games

Show All Categories

Time Amount Set

Set App Limit

- Social Networking
- Games
- Entertainment
- Creativity
- Productivity
- Education
- Reading & Reference
- Health & Fitness
- ... Other

Time Amount 45 min

Set App Limit



Content & Privacy

You can customise content and privacy settings in Screen Time settings.



Restrict Content

You can restrict explicit and mature content in the iTunes and App Stores, Music and websites.



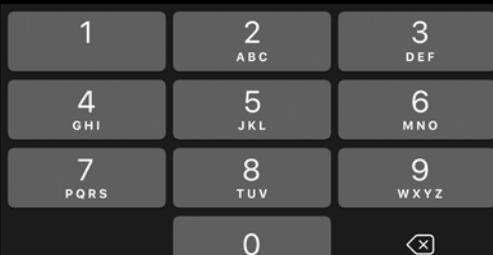
Restrict Privacy Settings

You can require your permission to make changes to privacy settings.

Continue

Screen Time Passcode

Create a passcode that will be required to allow for more Time, or to make changes to Screen time settings.



Continue



Family Sharing

Teen (teenagers@gimmickhouse.com) has been added to your family. You can view Teen's screen time device use information using iOS 12 or later.

[Learn more about Family Sharing](#)

Done

設定流程簡介(家長手機設定)

FAMILY MEMBERS

- Alex
Organiser
- May
Adult
- TA** Teen Agers
Age 13
- Andy
Age 13

[Add Family Member...](#)

Up to six people from your household can be in a family. Only the organiser can add family members.

SHARED FEATURES

- Purchase Sharing On >
- iCloud Storage On >
- Location Sharing Off >
- Screen Time On >
- Apple Music On >

Your family can also share a photo album or family calendar, or find family devices by asking Siri to ping them or viewing them in Find My.

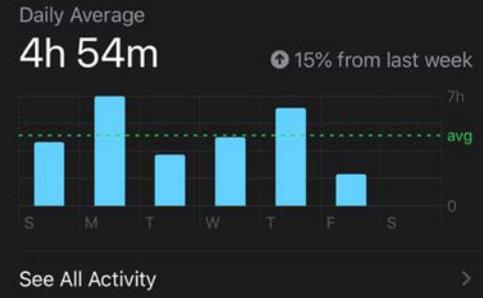
Settings

Alex
Apple ID, iCloud, iTunes & App Store >

- Airplane Mode
- Wi-Fi >
- Bluetooth On >
- Mobile Data >
- Personal Hotspot Off >

- Notifications >
- Sounds & Haptics >
- Do Not Disturb >
- Screen Time >**

- General >
- Control Centre >



- Downtime
Schedule time away from the screen. >
- App Limits
Set time limits for apps. >
- Always Allowed
Choose apps you want at all times. >
- Content & Privacy Restrictions
Block inappropriate content. >

FAMILY

- Andy >
- Teen Agers >**

設定流程簡介 (家長手機設定)

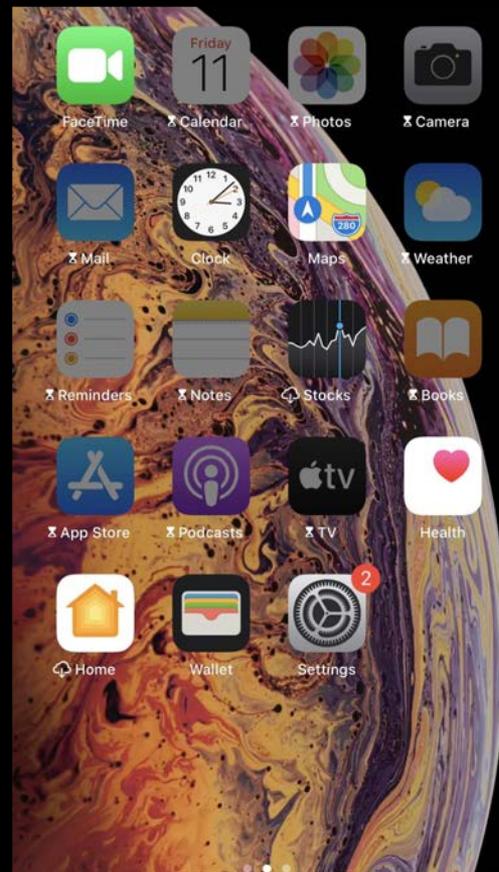


Downtime

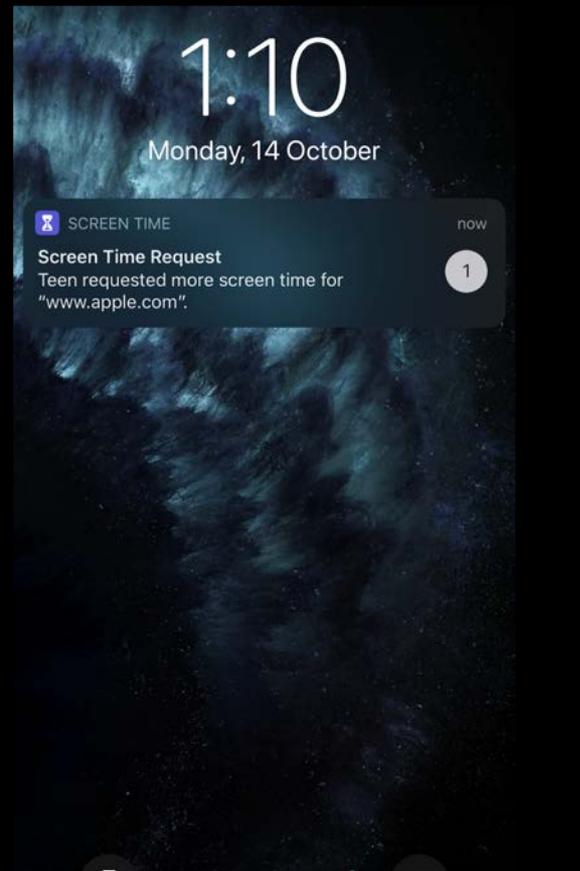
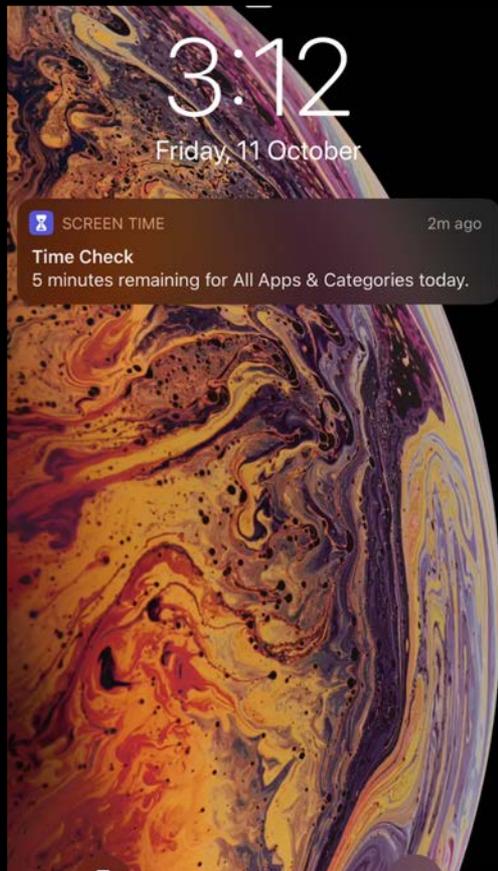
Set a schedule for time away from the screen. Your permission will be required to allow more screen time. Calls, messages and other apps you want to allow can still be used.

Start	11:00 PM
End	6:30 AM

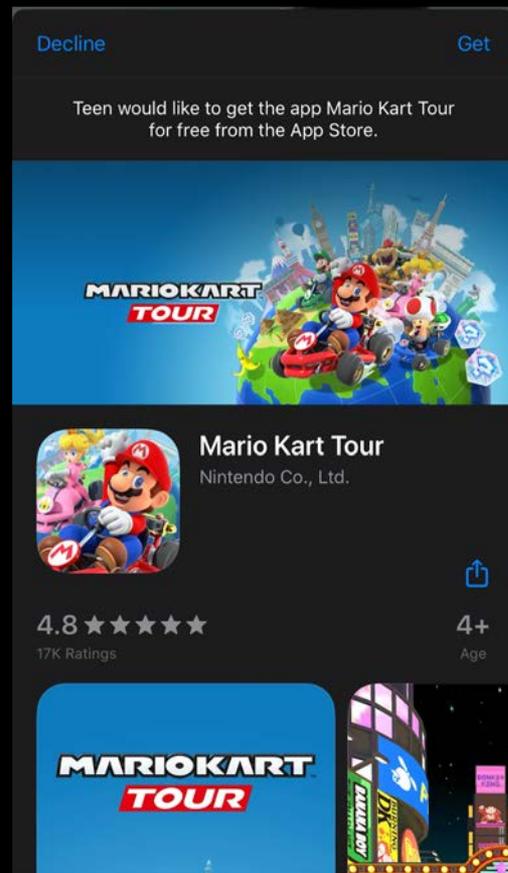
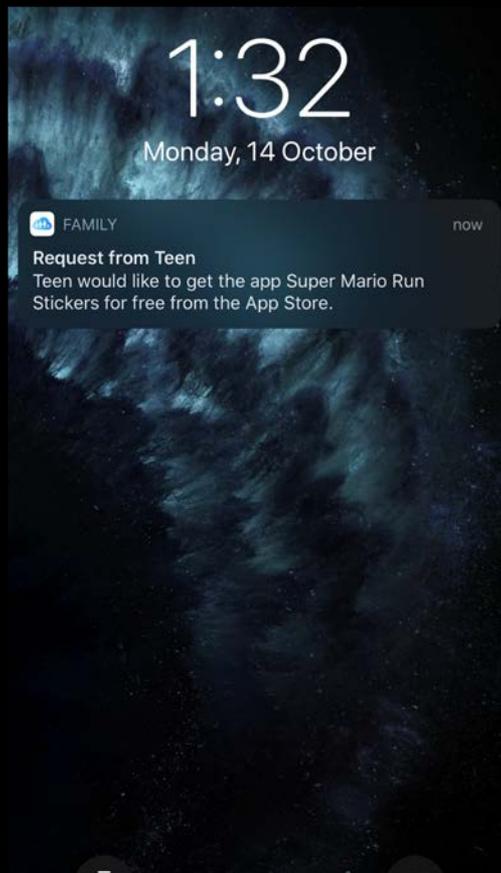
Set Downtime



設定流程簡介(家長手機設定)



設定流程簡介(家長手機設定)



完整監護子女使用 Android 系統 Google Family Link 設定攻略



Google Family Link

不少家長都會為年幼子女購買較便宜的《Android》平板使用，若配合安裝由 Google 推出的免費《Google Family Link》App，便可享有完善的家長管理功能，注意受監控的裝置需預載《Android 5.0》或以上版本。家長可用自己的《Android》或《iOS》裝置，隨時查看子女裝置的使用情況，以及管理應用程式權限，子女下載程式時，家長更會收到通知查詢是否允許。

設定流程簡介

Step 01 - 設定帳戶

首先，子女的手機必須安裝好 **Google Family Link**，在子女使用的《Android》裝置建立一個 Google 帳戶，在重設或全新裝狀態時，在登入畫面內的「建立帳戶」→「為我的子女建立帳戶」。



The screenshot shows the Google login interface. At the top is the Google logo, followed by the text '登入' (Sign in) and '使用您的 Google 帳戶。瞭解詳情' (Use your Google account. Learn more). Below this is a text input field labeled '電子郵件地址或電話號碼' (Email address or phone number). A link '忘記電子郵件地址?' (Forgot email address?) is positioned below the input field. There are two main buttons: '建立帳戶' (Create account) on the left and '繼續' (Continue) on the right. A dropdown menu is open under '建立帳戶', showing two options: '為我自己建立帳戶' (Create account for me) and '為我的子女建立帳戶' (Create account for my child). The '為我的子女建立帳戶' option is highlighted with a red rectangular box.

Step 02 - 設定資料

需設定帳戶基本資料，例如姓名、生日日期等，期間需以手機接收短訊驗證，建議使用自己的手機號碼，可避免日後被子女重設設定。



The screenshot shows the Google account creation interface for a child. At the top is the Google logo, followed by the text '建立 Google 帳戶' (Create Google account) and '輸入貴子女的姓名' (Enter your child's name). Below this are two text input fields: '姓氏' (Last name) with the value 'Children' and '名字' (First name) with the value 'Ezone'. Both input fields are enclosed in a red rectangular box. A '繼續' (Continue) button is located at the bottom right of the form.

設定流程簡介

Step 03 - 連結帳戶

家長需輸入自己的 Google 帳戶，用作連結及管理子女帳戶和裝置，隨後需輸入密碼及出生日期作確認。



Google

家長必須登入帳戶

未滿 13 歲兒童的專用 Google 帳戶必須與家長的帳戶連結。

Google 會查看您 Google 帳戶中的部分資訊，以便驗證您的家長身分。[瞭解詳情](#)

家長的電子郵件地址或電話號碼

繼續

Step 04 - 確認群組

完成建立帳戶後，程式顯示家長帳戶可擁有的權限，並自動將剛才建立的子女帳戶加入至 Family Link，家長需同意條款及細則繼續設定，隨後會要求再次輸入自己帳戶密碼確認條款。



Google

您可以管理的內容

Family Link 是一項家長專用工具，可協助您管理Ezone的帳戶和這個裝置。

Family Link
Google LLC

- 選擇設定和密碼
- 管理裝置使用時間*
- 查看裝置所在位置*
- 從遠端核准應用程式*

*需要 iOS 或 Android 版 Family Link 應用程式才能使用這些功能

繼續

Step 05 - 安裝程式

在子女裝置上完成所有設定步驟後，引導精靈將為該裝置及已登入家長帳戶的裝置，下載並安裝相應版本的《Google Family Link》App。



Google

下載 Family Link 應用程式

即將大功告成！如要管理Ezone的裝置，請安裝 Family Link。

- 建議選項
為您和Ezone安裝
在您和Ezone的裝置上安裝 Family Link，您就能追蹤他們的裝置使用時間、核准應用程式要求，還能查看他們的所在位置。
- 只為Ezone安裝

繼續

設定流程簡介

Step 06 - 啟用功能

最後，用戶需在子女的裝置上，啟用「Family Link Manager」，日後便能在自己的裝置進行遙距管理。

啟用設定檔管理員？

Family Link Manager

如果繼續操作，您的使用者將受到您的管理員管理。除了您的個人資料以外，管理員可能還可以儲存其他相關聯的資料。

您的管理員可以監控及管理與這位使用者相關聯的設定、存取權、應用程式和資料，包括網路活動和您的裝置位置資訊。

 Family Link 管理員可協助家長監管這個裝置上的活動。

啟用這個管理員將允許「Google Play 服務」應用程式執行以下作業：

設定密碼規則

控制螢幕解鎖密碼所允許的長度和字元。

監視螢幕解鎖嘗試次數

監控螢幕解鎖時密碼輸入錯誤的次數；如果密碼輸入錯誤的次數過多，則會鎖住平板電腦或全部清除平板電腦中的資料。

鎖定螢幕

控制鎖定螢幕的方式和時間。

設定螢幕上鎖密碼到期日

控制螢幕上鎖密碼的變更頻率。

設定儲存裝置加密

必須為儲存的應用程式資料進行加密。

Step 07 - 管理功能

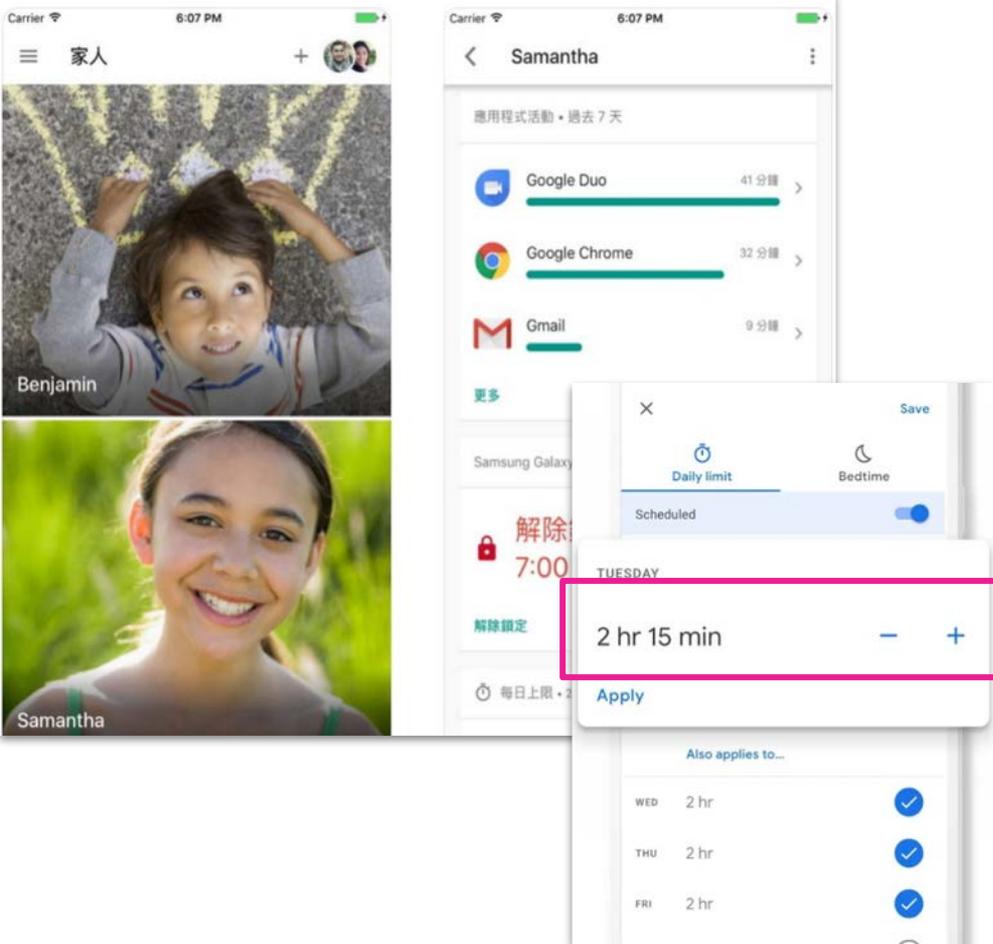
在家長版的《Google Family Link》App 內，可逐一更改以上的各項設定，並能設定使用時間、即時位置追蹤等，若子女嘗試安裝任何 App，家長亦會收到推送通知。



設定

為Ezone選擇正確的內容篩選設定、帳戶設定和其他控制設定

管理子女的裝置使用時間



- ❖ 設定每日使用時間限制
- ❖ 為子女的應用程式設定使用時間限制
- ❖ 變更子女使用應用程式的時間限制
- ❖ 給予子女額外時間
- ❖ 設定就寢時間
- ❖ 鎖定或解鎖子女的 Android 裝置或 Chromebook

❖ 注意：每日使用時間限制會套用至子女使用的每部 Android 裝置或 Chromebook。舉例來說，如果您設定的每日使用時間限制是 2 小時，子女就能分別使用每部裝置 2 小時。

管理子女的裝置可下載使用什麼應用程式及瀏覽特定網站

審查應用程式

家長可審查裝置內的所有應用程式，包括預載的 App，再決定是否讓子女使用。



篩選網站

針對 Google Chrome 及 Google 搜尋，限制顯示成人內容或只可瀏覽特定網站



設定權限

設定 Google Play 服務使用限制，讓子女下載特定歲數用戶使用的程式



第三方管理軟件

ourpact.com



Ourpact 係一款第三方管理軟件。佢提供免費及收費版本。適合iOS 和Android使用。提供多方面監控及螢幕使用時間管理。可以「遠距」設定使用時間上限，還有許多強大的功能：設定排程就寢時間、設定家庭用餐時間避免干擾、寫作業時間只能開啟教育類型的 App、設定每日使用時間配額、家庭定位器、網頁內容過濾器等，可意讓家長更了解並加以管理子女的手機使用情形。

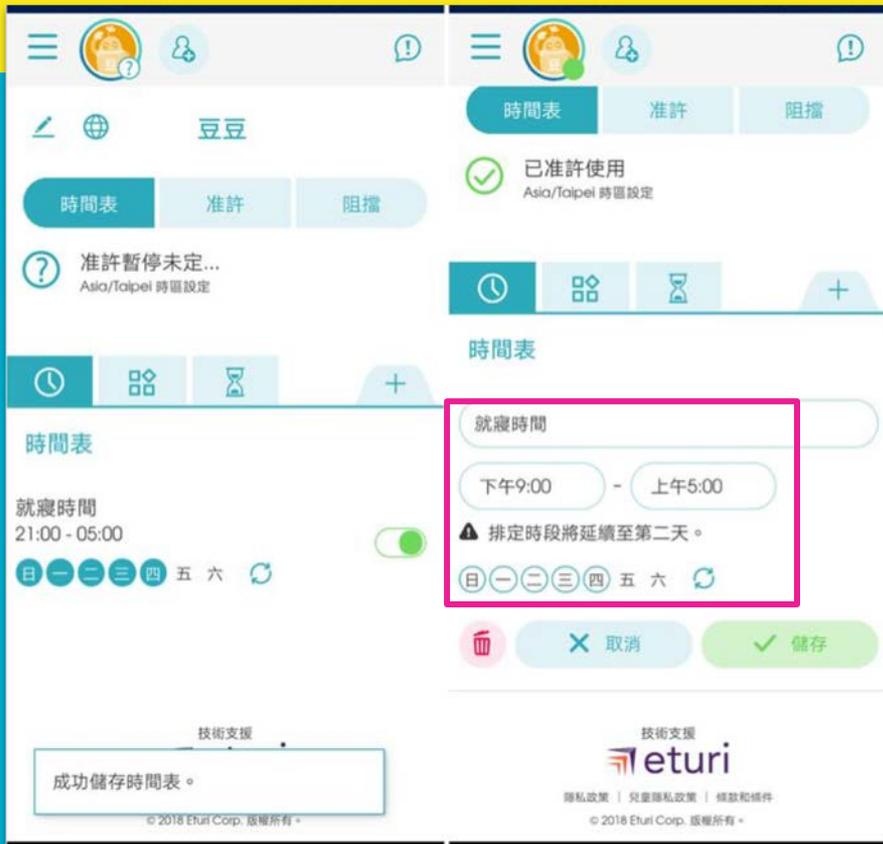
1. 家長及子女的手機都必須安裝好 OurPact / OurPact Jr.
· 需先註冊一個帳戶



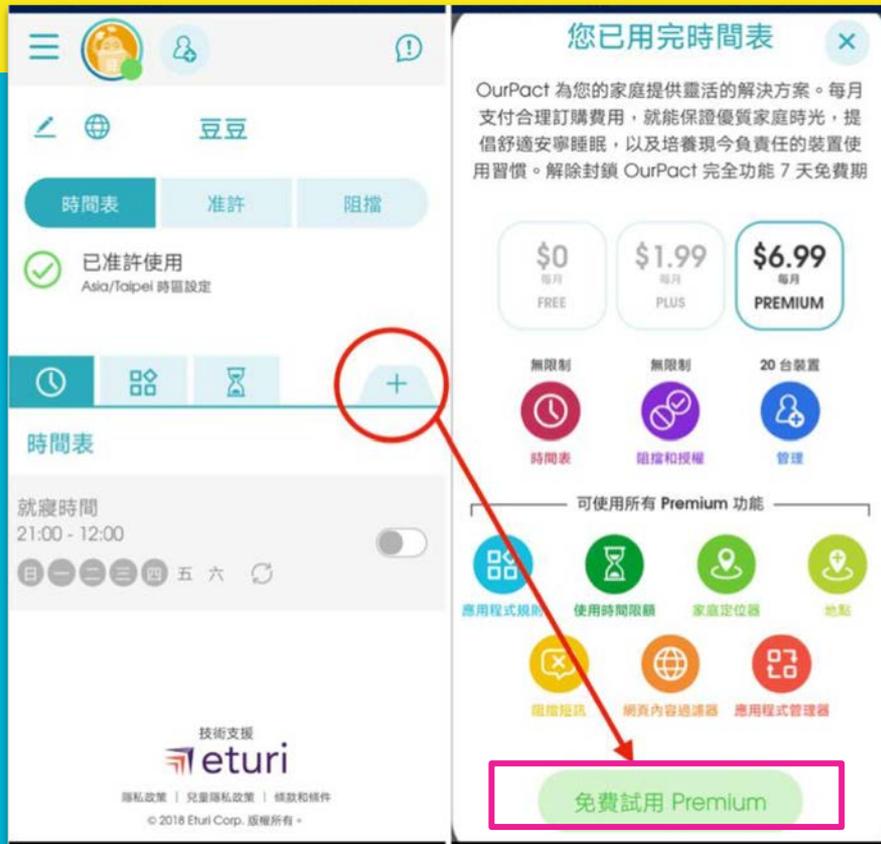
2. 下載並配對完成後, 便可安排每天的子女使用手機的時間



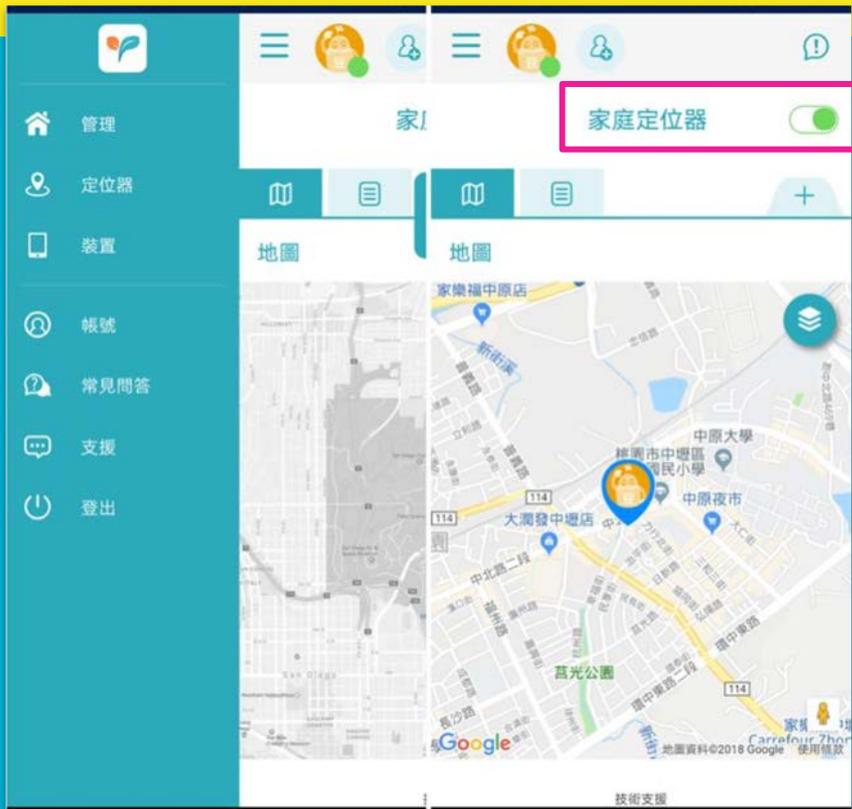
3. 時間表可依照星期，定立更仔細的時間限制



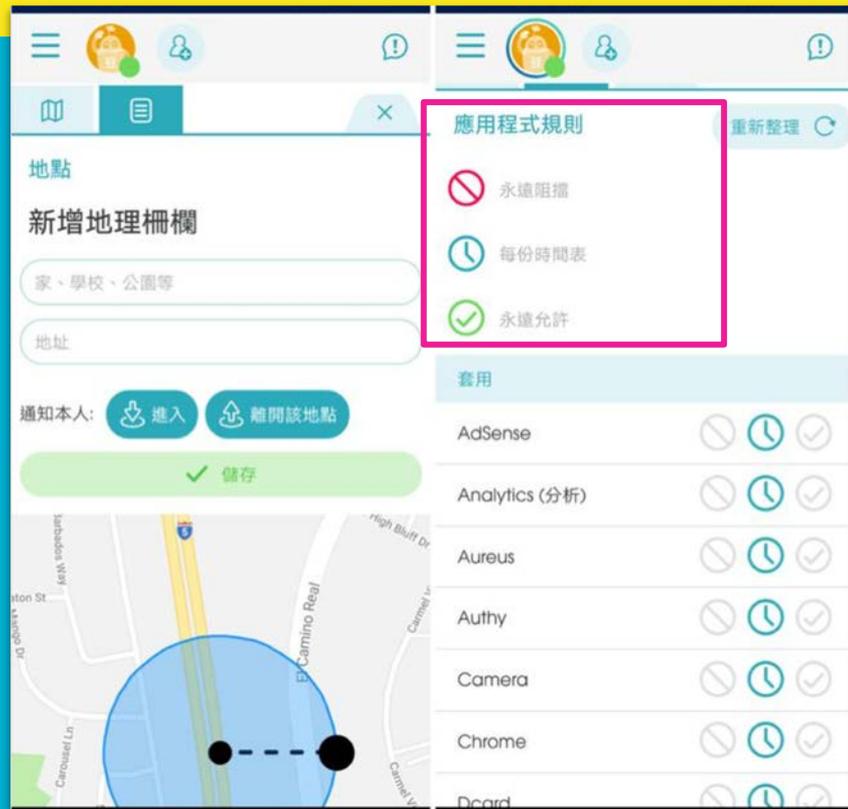
4. 目前這些是免費功能，若想體驗付費功能，可點擊" + " 試用



5. 付費功能一：「家庭定位器」，除了追蹤子女即時位置，還有進階功能 e.g. 還有離開、進入某範圍後通知家長，看圖6



6. 付費功能二：家長可知道子女安裝了哪些 App，還可以「隨時」控制能否使用哪些 App



7. 付費功能三：啟動「手機使用時間」每日配額，不讓子女過度使用時間，設定每日可使用上限，超過時間後，手機會進入鎖定畫面。



Thank You