



親子遊戲時間約定書

全家一起說好
印出來填一填就能用

把下面五條填好、**全家一起簽名**，貼在看得到的地方。約定書不是拿來「抓違規」，而是把「爸媽說了算」慢慢換成「我們一起說好」。

1 時段

星期幾、幾點到幾點可以玩，把「能玩的窗口」框出來。

2 時長

每次、每天最多玩多久；超時的部分怎麼順延或從隔天扣抵。

3 例外日

考試週、生病、全家出遊等特殊狀況怎麼調整——先講好，臨時才不用吵。

4 違約怎麼辦

超時、偷玩、不認帳時的後果（例如隔天時間減半）。事先講定、當下照做，不臨時加碼。

5 家長也要遵守的事

最容易被忽略、卻最關鍵。例如「吃飯不滑手機」「答應的遊戲時間不臨時沒收」。規則對全家一致，孩子才服氣。

孩子簽名

家長簽名

日期
