科技小祕訣

諾伊兒．貝魯士

專注在好的事物上。我們可以用許多好的方式來使用科技——比如學習新技能或與朋友交談。設立目標，並運用科技來協助你達成目標。

要有目的。在用平板、電腦或手機之前，要先詢問父母，並確定你有使用的理由。如果沒有，就想點別的事情做。

謹慎使用科技。天父希望我們的心思充滿美好的事物。問問自己：「這會幫助我做好事，以及讓我有美好的感覺嗎？」如果不會，就把它關掉。

設定計時器。在使用任何媒體之前，要先決定你要用多久時間。

把人擺在第一位。跟其他人在一起時，要充分關注他們。有人跟你說話時，不要使用手機或其他科技產品。

你還可以做哪些事情來讓自己開心？

- 找人一起玩。
- 看書或畫畫。
- 彈奏樂器或學習新技能。
- 探索住家附近的一個地方，比如花園、博物館或公園。

米區．米勒繪