親子共學｜國小高年級至國中｜約 10 分鐘

群組還在聊，手機怎麼收？

睡前訊息收尾練習

選一個平常的上課日，先從一晚試起。

練習例子｜週二晚上九點在家，班上群組還在聊，明早要上課。

01 哪件事一定要今晚回？

不用翻聊天紀錄。說說事情的類型，分成「今晚要回」和「明早再看」。

今晚要回：_____

明早再看：_____

02 今晚怎麼收尾？

寫下最後查看時間，再一起練一句道別。

最後查看時間：_____

我可以說：「我先下線，明早再回。」也可以自己寫一句。

03 真有急事，怎麼聯絡？

約好可信任的大人和聯絡方法；覺得不舒服或不安全，可直接求助。

找誰、怎麼聯絡：_____

隔天回看｜昨晚哪一步最難？今晚只調整一個地方。

來源：不帆心家庭教室｜自律上網，網上自由

不帆心家庭教室