

AUSTRALIA

PARENTING

AI BALANCE

AIRBOTIX FAMILY GUIDES · 澳洲家长成长指南

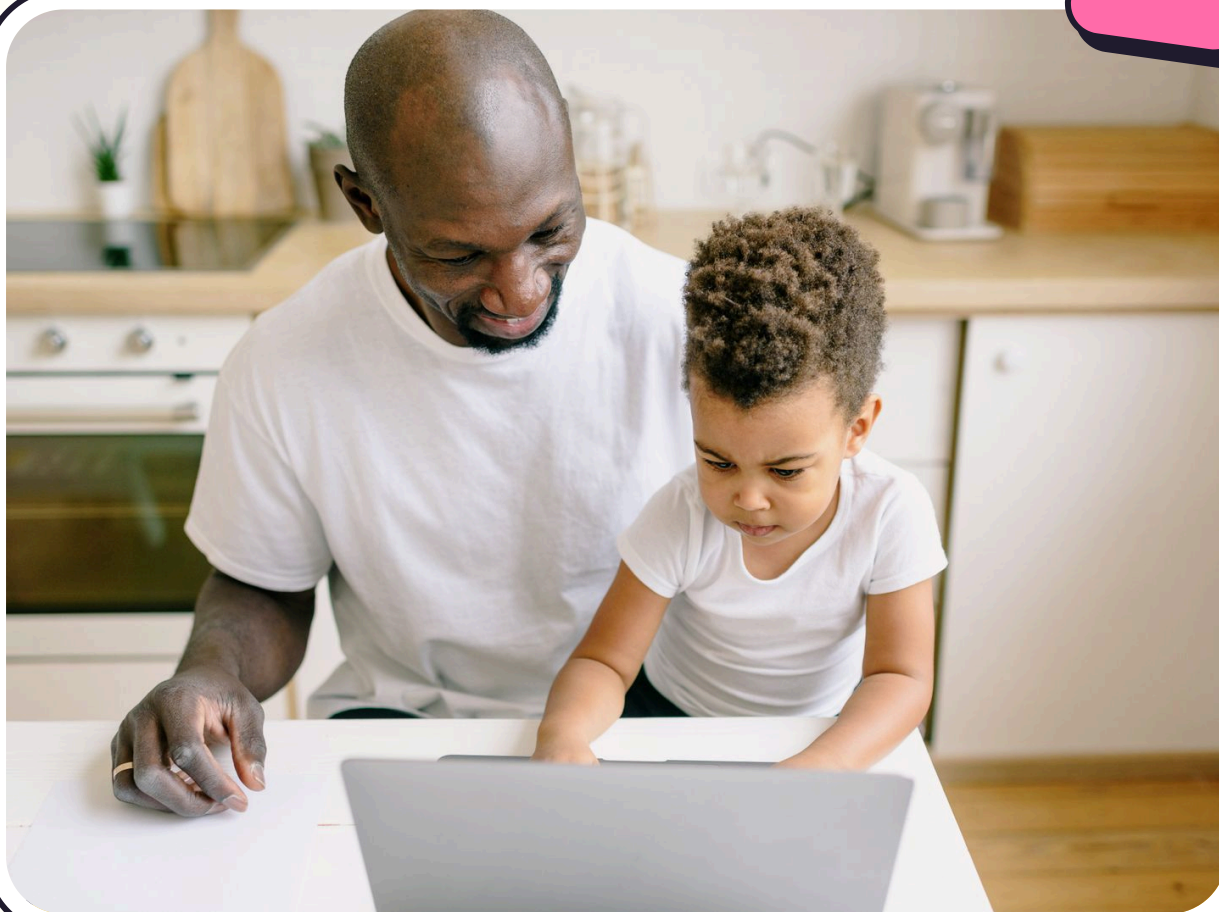
AI 时代的教养

数学、创造力和屏幕时间怎么平衡

这不是让孩子天天玩 AI。它帮助家长把数学基础、创造力、AI 使用和屏幕时间放进同一套家庭规则里。

2026 年 7 月核实版

澳洲华人家长，尤其是 5-12 岁孩子家庭



01

先给答案：不是禁止 AI， 也不是放任 AI

很多家长现在卡在两个极端：

- 一边觉得 AI 会让孩子偷懒、作弊、沉迷屏幕；
- 一边又担心如果不让孩子接触 AI，孩子以后跟不上。

更稳的家庭原则是：

AI 可以进入孩子的学习和创作，但必须和基础能力、现实任务、家长对话、屏幕规则一起出现。

可以用一句话判断一个 AI 活动是否值得：

孩子有没有用 AI 做出一个自己能解释、能修改、能负责的作品？

如果答案是“只是复制答案”，就要停下来。如果答案是“孩子在提问、验证、改进和展示”，那它更接近健康的 AI learning。

02

中国家长的焦虑，和澳洲教育的特点

很多华人家长的焦虑是真实的：

- 数学不能落后；
- 英文表达要跟上；
- 孩子不能只玩游戏；
- 屏幕时间不能失控；
- 未来又不能完全不懂 AI。

澳洲学校和课程体系里，也一直强调不只是知识记忆，还包括 critical and creative thinking、digital literacy、communication、collaboration 和 problem solving。家长不需要把它理解成“澳洲不重视基础”。更准确地说：

基础能力要稳，但孩子也要学会把基础用在真实问题和作品里。

所以家长真正要平衡的不是“数学 vs 创造力”，而是：

家长担心	更有效的平衡方式
数学不够强	保留练习，同时让孩子解释思路、发现规律、用数据做小项目。
创造力太虚	把创意变成故事、游戏、模型、presentation 或可展示作品。
AI 会偷懒	要求孩子标出 AI 帮了哪里、自己改了哪里、如何验证。
屏幕时间太多	设定用途、时间、地点和结束动作，不只数分钟。
孩子怕难	用小项目建立“我可以试、可以改”的经验。

03

家里的四象限：该鼓励什么，该限制什么

家长可以把孩子的屏幕和 AI 使用分成四类。

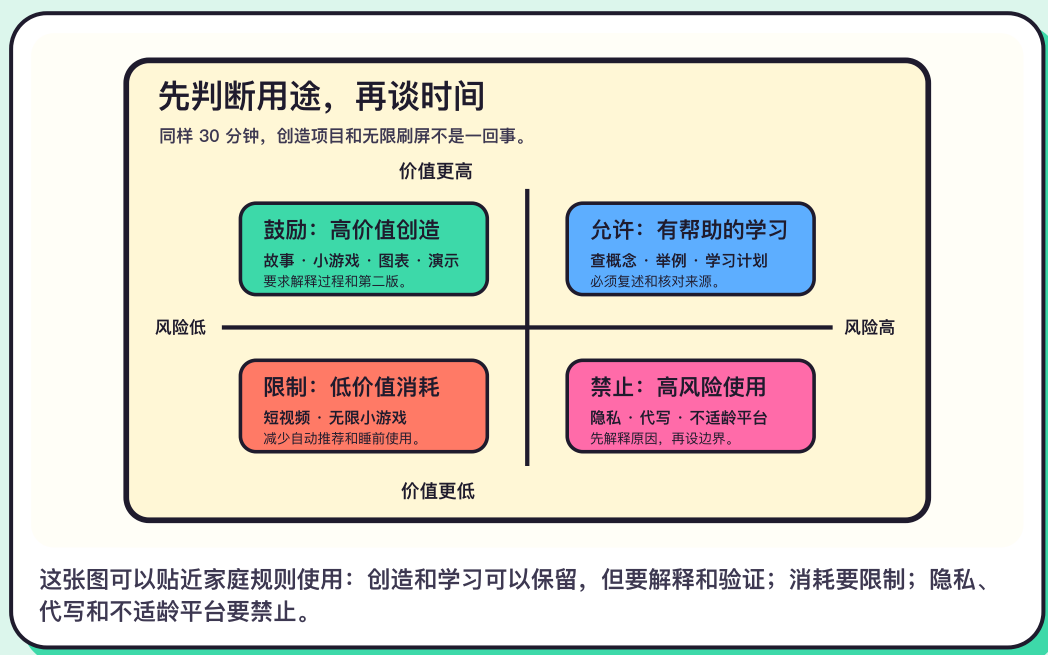
类型	例子	家长动作
高价值创造	做故事、小游戏、科学解释、数据图、presentation	鼓励，但要求解释过程和第二版改进。
有帮助的学习	查概念、让 AI 举例、整理学习计划	可以用，但必须核对来源和自己复述。
低价值消耗	无目的刷短视频、无限小游戏、算法推荐停不下来	设边界，减少自动播放和睡前使用。
高风险使用	上传隐私、让 AI 代写作业、进入不适龄平台	明确禁止，并解释原因。

这张表比“每天最多几分钟”更有用。因为同样是 30 分钟，孩子做一个小项目和连续刷短视频，价值完全不同。

04

示意图：先判断用途，再谈时间

家长真正要管的不是一个孤立数字，而是用途、风险和结束方式。可以先把孩子这次使用屏幕或 AI 的行为放进四象限。



如果孩子说“我只用了 30 分钟”，家长可以继续问：这 30 分钟是在创造、学习、消耗，还是触碰了高风险边界？

05

家庭 AI 规则：允许、必须、禁止

可以直接贴在冰箱上的版本：

可以

- 可以让 AI 解释一个难概念；
- 可以让 AI 给故事、游戏、presentation 提供灵感；
- 可以让 AI 帮你检查表达是否清楚；
- 可以让 AI 给你多个例子，然后你自己选。

必须

- 必须说清楚：这是作业、练习、创作还是娱乐；
- 必须能用自己的话复述；
- 必须检查事实和来源；
- 必须告诉家长或老师：AI 帮了哪一部分；
- 必须保留自己修改过的版本。

禁止

- 禁止直接复制 AI 答案当作自己的作业；
- 禁止输入家庭地址、学校、照片、证件、医疗、账号密码等隐私；
- 禁止使用不适合年龄的平台或内容；
- 禁止在睡前、吃饭时、走路过马路时使用；
- 禁止因为 AI 答错就责怪孩子“你怎么不会”。

06

屏幕时间：先管场景，再管分钟

eSafety 的家长资料强调：屏幕时间管理不只是数字，还要看内容质量、家庭规则、睡眠、运动、人际互动和孩子年龄。

家长可以先定四条规则：

- **地点规则：**吃饭桌、卧室睡前、走路路上不使用；
- **时间规则：**先完成必要任务，再进入娱乐屏幕；
- **内容规则：**创造类、学习类、娱乐类分开，不混成一团；
- **结束规则：**每次开始前说好什么时候结束，结束后做什么。

如果孩子很容易停不下来，可以减少自动推荐内容，把任务改成有明确终点的项目：

- 做完一个角色设定；
- 改完一页故事；
- 设计一个游戏规则；
- 录一段 60 秒讲解；
- 把 AI 答案里的三个错误找出来。

有终点的任务，比“再玩五分钟”更容易结束。

07

家长可以做的 5 件事

1. 把“你用了 AI 吗”改成“你怎么用的”

不要一开始就审问。可以问：

- AI 帮你做了哪一部分？
- 哪一部分是你自己决定的？
- 你有没有发现它哪里说得不对？

2. 让孩子验证，而不是只接受

可以让孩子做一个小动作：

- 找一个官方或老师给的来源；
- 用自己的话复述；
- 标出“我不确定”的地方。

3. 把创意变成作品

如果孩子说“我想做一个游戏”，不要马上评价难不难。先问：

- 玩家是谁？
- 目标是什么？
- 失败会发生什么？
- 第一版只做一个小关卡可以吗？

4. 保留数学和写作基础

AI 可以解释概念，但不能替代孩子练习基本功。家长可以要求：

- 数学题先自己做一遍，再让 AI 解释另一种方法；
- 写作先自己写草稿，再让 AI 提建议；
- 最后版本必须由孩子自己改。

5. 允许孩子觉得难

孩子说“这太难了”时，不一定代表他不适合。可以先把任务缩小：

- 今天只做角色；
- 今天只做规则；

08

三个 conversation starter

当孩子说：“我不会用电脑。”

可以说：

我们不需要一次学会电脑。今天只学一件事：怎么把你的想法说清楚，让工具帮你开始。

当孩子说：“AI 直接给答案就好了。”

可以说：

AI 给的是草稿。真正的作品要看你怎么选择、检查和修改。

当孩子说：“这太难了。”

可以说：

难不代表你不行。我们把它切小一点：你先告诉我第一步想做什么。

这三句话的目标不是逼孩子继续，而是把“我不行”改成“我可以试一个小步骤”。

什么时候要退一步？

不是每个孩子都应该马上参加 workshop，也不是每个家庭都需要立刻学 AI。

可以先退一步的情况：

- 孩子明显睡眠不足、情绪紧张或因为屏幕频繁冲突；
- 孩子把 AI 当作逃避作业和思考的方式；
- 家长自己还没有设好家庭规则；
- 孩子对某项活动强烈抗拒，而且抗拒持续出现；
- 学校已经对某类 AI 使用有明确规定，家庭还没弄清楚。

退一步不是放弃，而是先把规则 and 安全感建起来。可以先从无屏幕的项目开始：讲故事、画角色、设计棋盘规则、用纸做游戏关卡，再把它搬到 AI 或电脑里。

家庭 AI 使用清单

每周一次，家长和孩子可以一起看这张清单。

☐ 这个星期孩子有没有做出一个作品，而不只是看内容？

☐ 孩子有没有说明 AI 帮了哪里？

☐ 孩子有没有修改 AI 的建议？

☐ 孩子有没有检查事实或来源？

☐ 屏幕使用有没有影响睡眠、运动或家庭关系？

☐ 家里有没有明确的无屏幕时间和地点？

☐ 孩子有没有因为一个小项目变得更愿意表达？

☐ 家长有没有避免把 AI 变成新的焦虑来源？

如果这张清单大部分是“否”，先不要加更多工具。先减少范围，重新设规则。

官方来源、更新时间和边界

本资料于 2026-07-16 (AEST) 核对以下公开来源：

- [Australian Framework for Generative AI in Schools ↗](#)
- [eSafety Commissioner — Parents ↗](#)
- [eSafety Commissioner — Screen time ↗](#)
- [Australian Curriculum — Critical and Creative Thinking ↗](#)
- [Australian Curriculum — Digital Literacy ↗](#)

本指南只提供一般家庭教育信息，不构成心理、医疗、法律、学校纪律、升学或职业建议。如果孩子出现持续睡眠、情绪、注意力、社交或学习困难，请联系学校、GP、心理健康或相关专业支持。

关于 Airbotix Family Guides

Airbotix Family Guides 从澳洲家长正在面对的问题出发，把教育选择、家庭规则和未来技能整理成可以实际使用的指南。

Airbotix 的课程不是让孩子无限制使用 AI，也不是把 AI 变成新的补习压力。我们的重点是项目制学习：孩子用 AI 做故事、游戏和真实作品，在老师引导下练习提问、验证、debug、表达和迭代。

如果你现在只想在家开始，可以先用第 04、05、09 页建立家庭规则。如果你想让孩子在结构化环境里做 AI game、interactive story 或 creative project，可以通过官网或 Rain 了解当前课程与活动。

NEXT STEP

先建立家庭规则，再决定孩子下一步

官网查看更多 Family Guides；Rain 负责课程、活动和合作咨询；Source 回到 eSafety 原始资料核对。

hello@airbotix.ai

WEBSITE

Airbotix Resources

查看更多按年龄和家庭阶段整理的 Family Guides。



airbotix.ai/resources ↗

SALES

Contact Rain

咨询课程、活动和合作。
Rain 不提供心理、医疗、学校录取或收入承诺。



[Rain WeChat](#) ↗

SOURCE

eSafety parents

回到 eSafety 查看澳洲家长网络安全与屏幕时间资料。



esafety.gov.au ↗