

# 善用網路科技與健康上網 暑假有趣又充實

親愛的家長您好：

暑假要到了，您的孩子打算如何度過暑假呢？根據教育部 eteacher 網站的調查，孩子暑假期間，每日使用網路的時間平均高達4小時，週末假日更高；隨著年級越高，使用網路時間也會越長。您是否擔心小孩在家一直上網？或是不知道孩子在網路上從事什麼活動？以下有幾點小叮嚀，提供給各位家長參考，讓我們共同關心孩子的網路世界：

## 1. 共同為電腦/手機找個安全使用的家

- 建議和孩子一起討論，電腦和手機使用最適宜的位置，最好是能夠讓爸媽放心或共同分享使用網路心得的地方，例如全家共同活動的客廳，隨時可注意和討論孩子的上網活動。
- 安裝「網路守護天使」軟體(網站：<https://nga.moe.edu.tw>)，可以過濾網站不當的內容和上網時間等。

## 2. 與孩子一起制定上網守則，培養五種網路使用好習慣

- 人：和父母討論網路交友情形
- 事：保護自己與他人隱私
- 時：上網30分鐘就休息10分鐘，並訂定網路使用時間，晚上9點之後不上網。
- 地：睡覺時手機不放床邊
- 物：選擇符合年齡的網路遊戲

## 3. 與孩子一起教學相長，注意網路使用安全

- 留意個人隱私，保護個人資料，也不侵犯他人隱私：個人的資料要保密，不輕易透露自己的真實姓名、地址或電話。
- 注意個人言論，不傷害他人，也不觸犯法律：在轉寄或張貼訊息前，要好好思考；網路是公開場合，有可能會到處流傳。
- 網路世界和現實世界一樣，都要為自己的行為負責：隱私玩笑能傷人，不隨便惡作劇或惡搞，尊重他人才能獲得別人尊重。
- 直播和觀賞前先仔細想一想：直播平台大多有年齡限制，也要注意直播內容是否侵犯著作權和他人隱私，不隨意謾罵或暴露個人資料。
- 網路遊戲的世界與真實世界還是有差異的，不要沉迷於遊戲，影響身心。
- 結交網友要小心，網友邀約要謹慎；如要赴約一定要告訴家人結伴同行。

## 4. 一起規劃和從事戶外活動，建立高四感生活

鼓勵並陪伴孩子多利用暑假期間從事非網路活動的夏令營或本市所規劃的「青春專案」活動，製造孩子和家人相處的時間，幫孩子建立高四感生活，包含歸屬感、愉悅感、成就感、意義感。

敬祝 健康平安

臺南市政府教育局  
大橋國小 敬啟

## 參考網站

1. 教育部中小學網路素養與認知 <https://eteacher.edu.tw/>
2. 教育部網路守護天使 <https://nga.moe.edu.tw/>
3. 教育部全民資安素養網 <https://isafe.moe.edu.tw/>
4. iWin 網路內容防護機構 <https://i.win.org.tw/iWIN/index.php>
5. 臺南市網路成癮防制中心 <http://sbesweb.dcs.tn.edu.tw/muse2015e/>