

# 網路正用相關資訊及資源網站

## (一)網路成癮測驗

您對孩子的網路使用情形瞭解嗎？知道您的孩子有下列的情形嗎？

1. 孩子花費過多的時間上網，不敢讓我知道真正上網的時間，還會背著我偷偷上網？
2. 孩子因為過度上網，而影響生活作息、健康、學業成績以及和家人朋友的關係。
3. 孩子因為上網，減少和家人互動、讀書及放棄過去他喜愛的活動時間。
4. 孩子無時無刻都想著要上網，即使不讓他上網，他也常常心不在焉，想著網路上的事情。
5. 雖然我告訴孩子應該減少上網時間，但孩子仍無法減少。
6. 孩子也知道上網已帶來許多壞處，但還是無法減少時間。
7. 孩子在考前壓力大、考後要舒壓、心情不好時，就上網來暫時忘掉壓力。
8. 孩子上網的時間越來越長，才會感到滿足
9. 孩子不能上網時，就會坐立不安、發脾氣、心情不穩定、緊張或沮喪。

※溫馨提醒：0-2 項一般使用，3-4 項網路沉迷，5 項以上網路成癮危險群。

## (二)各年齡層 3C 產品教養建議



### (三)「優質教養、健康上網」教養口訣：一聽、二規、三動動、四感、五慣、六讚讚！

一、聽：持續傾聽孩子的需求，給予同理的回應

二、規：訂定孩子健康上網規範

三、動動：要孩子每 30 分鐘要起來活動 10 分鐘

四、感：高四感生活(歸屬感、愉悅感、成就感、意義感)

五、慣：培養網路使用的好習慣

◆ 人：和父母討論網路交友情形

◆ 事：保護自己與他人隱私

◆ 時：規定每天網路使用時間上限；按照事情的輕重緩急排序，  
每天先做完功課再上網

◆ 地：睡覺時手機不放床邊，電腦放在公共區域

◆ 物：使用適合年齡遊戲，引導孩子正確使用網路

六、讚讚：多稱讚孩子合理使用 3C 產品的健康上網行為

### (四) 相關資源網站

1、網路成癮諮詢專線：(06)267-9751 轉 176

2、兒少網路性剝削求助資源

◆ iWIN 專線：02-2577-5118

為防止兒童及少年接觸有害其身心發展之網際網路內容，可透過此專線舉報，iWIN 會協助聯繫網絡平台，將暴力、色情、血腥、賭博、自殺之不當內容網站下架。

◆ 兒福聯盟踴躍少年專線：0800-00-1769 (諧音「一起來貢」)

提供 13 歲(含)以上至未滿 18 歲少年，免付費電話諮詢服務，藉由此專線傾聽青少年的煩惱、抒發情緒，也協助一起面對困難。

◆ 全民資安素養網：<https://isafe.moe.edu.tw/>

3、全國家庭教育諮詢專線：412-8185(手機撥打請加 02)