

# 健康上網一起來

## 一聽二規三動動

### 四感五慣六讚讚



**一**  
傾聽孩子的需求

**二**  
對孩子上網做規範

**三**  
每用30分鐘  
就要站起來  
活動10分鐘

**四**  
高四感生活  
(歸屬感、  
愉悅感、  
成就感、  
意義感)

**五**  
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：規定每天網路使用時間上限；  
每天先做功課再上網。  
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。

**六**  
稱讚  
安全健康  
上網好習慣

