

臺南市 109 年度各級學校學生安全健康上網計畫 「優質教養、健康上網」親職教育講座

壹、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。

溫馨叮嚀：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。

貳、四種不同管教方式與網路成癮的相關性

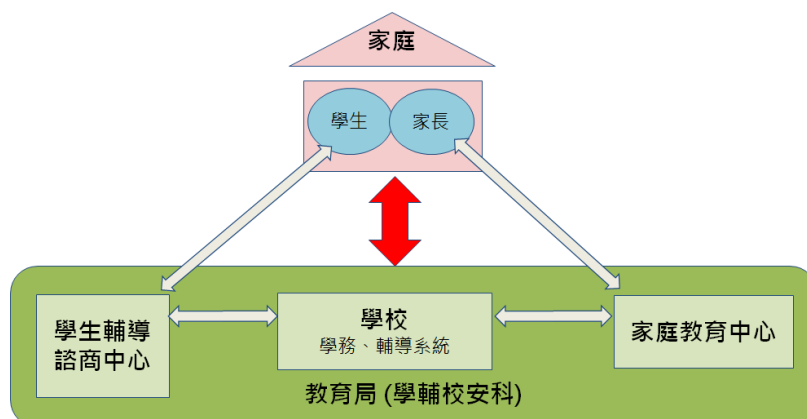
- [溺愛式管教] --- 會滿足孩子使用 3C 產品的需求，但沒有訂定使用規範，孩子比較容易過度使用，沉迷網路。
- [忽略式管教] --- 是既不了解孩子使用 3C 產品的需求，也沒有訂定使用規範，孩子比較容易過度使用，沉迷網路。
- [威權式管教] --- 對孩子訂定使用規範，但不去了解孩子使用 3C 產品的需求，親子關係容易衝突，可能無法有效管教孩子的使用行為，尤其是對青少年，可能因叛逆而過度使用。
- [民主式紀律] --- 會了解孩子的需求，也和孩子溝通討論，訂定使用規範，培養孩子自主管理好習慣，孩子較不易成癮。

參、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



肆、臺南市支援網絡：



瞭解高四感與上網替代行為間的關係(請為替代行為填上分數 0~10 分)

想上網時的替代行為-社交性活動	歸屬感	愉悅感	成就感	意義感
主動結交朋友				
參加社團活動				
打電話給朋友聊天				
與朋友逛街				
與朋友玩牌(不賭博)				
參加家庭聚會、慶生會				
參加宗教活動(例:上教堂)				
其他				
想上網時的替代行為-運動性休閒活動	歸屬感	愉悅感	成就感	意義感
騎單車				
慢跑				
游泳				
做瑜珈				
跆拳道				
球類運動				
其他				
想上網時的替代行為-藝文性活動	歸屬感	愉悅感	成就感	意義感
唱歌				
寫書法				
下棋				
拼圖				
烹飪				
學外語				
演奏樂器				
看電影				
聽音樂				
參觀古蹟				
閱讀課外書				
看展覽				
組合模型				
畫畫				
其他				

想上網時的替代行為-戶外休憩性活動	歸屬感	愉悅感	成就感	意義感
健行				
登山				
遛狗				
吃美食				
去遊樂園玩				
露營				
看星星 賞夜景				
其他				
想上網時的替代行為-實用性活動	歸屬感	愉悅感	成就感	意義感
照進度念書				
按時完成作業				
做資源回收				
照顧寵物				
寫日記				
種盆栽				
整理房間				
其他				
想上網時的替代行為-服務性活動	歸屬感	愉悅感	成就感	意義感
關懷社區銀髮族				
認領愛心撲滿				
當義工				
幫助別人				
募集發票或物資				
輔導同學課業				
打掃社區公園				
其他				

● 建議可以和孩子一起討論，藉機會多多瞭解孩子內心真正的想法喔！

※網路成癮諮詢專線：(04)2339-8781 或 (04)2332-3456 轉 3606

※全國家庭教育諮詢專線：412-8185(手機撥打請加 02)



給家長的一封信

關心孩子的網路世界



教育部關心您
全民資安素養網 <https://isafe.moe.edu.tw>
中小學網路素養與認知網站 <http://eteacher.edu.tw>

親愛的家長您好：

您留意過家中孩子的上網情況嗎？根據教育部調查，孩子平日的上網時間，約一個半小時，到了假日則高達三個半小時；而且，隨著年紀增長，使用網路的時間也會越長。孩子花費這麼多的時間沉浸在網路世界中，您是否擔心他們的健康狀況和課業表現會受到影響？或是憂心孩子在網路上瀏覽不適合他們閱讀的內容？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 為電腦找個安全的家

建議和孩子一起討論，電腦最適宜的位置，最好是能夠讓爸媽放心的地方。

- 電腦最好放在明顯位置，例如：客廳，好隨時注意孩子的上網活動。
- 請留意椅子與螢幕的高低位置，螢幕需在孩子能平視的位置。
- 如有需要，可以在父母的房間內裝設網路或電腦電源的開關，定時關機。



2 訂立我們的上網守則

與孩子一起制定上網守則，貼在電腦旁，親子一起簽名執行。

- 使用規則：完成功課或詢問家長（爸、媽、阿嬤、阿公）同意後才可上網。
- 上網守則：上網30分鐘就休息10分鐘，並訂立處罰與獎勵規則。
 - ★提醒您：手機亦可上網，請考慮孩子手機之網路設定。
 - ★提醒您：隨時注意孩子上網時間長短，是否有身心不適、睡眠不足的網路沉迷問題。
 - ★提醒您：與孩子討論是否可去網咖；如果可以，請注意進出時間、使用內容及網咖安全性。



3 適時關注孩子的活動

如果真的不放心孩子的網路行為，可以適時適當的檢查電腦。

- 透過電腦的瀏覽紀錄，檢視孩子的上網紀錄；如有必要，可封鎖不良網站。
- 如果孩子有網誌（部落格），可以瀏覽孩子的網誌，觀察孩子的活動或心理狀況。
- 安裝電腦使用管理及不當資訊防護軟體（例：網路守護天使（NGA）軟體<http://nga.moe.edu.tw>）
- 如有發現不宜兒少瀏覽之網路內容，可上WIN網路單一窗口進行通報。



4 與孩子一起教學相長

與孩子一起討論網路使用的注意事項，在討論中，引導孩子正確的網路行為。

- 結交網友要小心，網友邀約要謹慎，如要赴約一定要告訴爸媽、結伴同行。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。



5 一起從事戶外活動

鼓勵並陪伴孩子多利用課餘時間從事安全的戶外活動，避免每天沉迷於網路。

- 安排孩子和家人相處的時間，利用家人閒暇時間從事戶外活動。
- 鼓勵孩子培養其他正當的休閒興趣。



網路小知識

- **網路素養**—所有網路公民均應具備的網路相關知識、技能、態度，並合乎網路社會禮儀與規範。
- **網路沉迷**—過度地使用網路所造成的依賴網路現象，以及連帶的身心不適。例如：不能不用網路、越用越多、想少用但做不到、犧牲睡眠、身體不適、造成人際關係、課業工作負面影響、減少家人互動與其他休閒活動等。
- **網路交友**—利用網路連繫原本面對面朋友的情誼（如：鄰居、過去同學…等），或是利用網路結交新朋友，都稱網路交友。後者需要特別注意，因為網路的匿名性，網友的身分和訊息有可能都是虛假的，尤其是邀約去見面時需格外留意，更甚者，可能會有網路離家（逃家）現象，請提醒孩子網路交友應注意的事項。
- **網路遊戲**—現今青少年的重要娛樂來源。邊玩電腦遊戲還可以邊對話、結伴練功或角色扮演，可增加生活中許多的樂趣及議題，但也往往會讓人不自覺沉迷於遊戲的世界，請提醒孩子，玩網路遊戲需有所節制。
- **網路交易**—輕輕鬆鬆點下滑鼠，不出門也可以購物，網路為生活帶來了許多便利性，不過在輕鬆購物的同時，請注意網路購物的風險、自身財力。
- **網路法律**—網路世界就和真實世界一樣有相關的法律及規則；使用網路時，請注意要遵守網路禮儀與規範，不要觸犯法律。



相關網站

如果有任何問題，可透過相關網站來幫忙解決。

- 全民資安素養網 <https://isafe.moe.edu.tw/>
- 中小學網路素養與認知網站 <http://eteacher.edu.tw/>
- 教育部防制校園霸凌專區 <https://csrc.edu.tw/bully/>
- 兒童及青少年犯罪預防宣導網 <http://tpmr.moj.gov.tw/kids/>
- 網路安全諮詢網站 <http://www.web885.org.tw>
- 兒少上網安全主題網站 <http://kidsafety.ncc.gov.tw/>
- WIN網路單一窗口 <https://www.win.org.tw>
- 白絲帶家庭網安熱線 (02) 3393-1885
(服務時間：週一～週五 上午 9：30～11：30 / 下午 1：30～3：30)
- 張老師全球資訊網 <http://www.1980.org.tw>
- 台灣展翅協會 <http://www.ecpat.org.tw/>



「聰明上網，幸福學習」公約

孩子承諾...

我會努力做到以下約定，養成「聰明上網」的好習慣，使我幸福學習：

- ✓ 我會先完成功課與學習，並在家長同意後才上網。
- ✓ 我會遵守所約定的網路使用時間：平日每天不超過____小時，假日每天不超過____小時。
- ✓ 我會使用網路 30 分鐘就暫停，並休息 10 分鐘。
- ✓ 我睡覺時，不把電腦或手機放在床邊，並且不使用網路。
- ✓ 我會讓家長一起認識我的網友，且不會單獨和陌生網友見面。
- ✓ 我會保護好個人資料，不任意在網路上透露或分享自己或他人的姓名/照片/住址/電話/帳號密碼等資料。
- ✓ 我會拒絕接受網路上陌生人提供的任何好處(禮物或遊戲點數等)。
- ✓ 我會遵守社群網站、線上遊戲的分級使用規定。
- ✓ 我會遵循網路社會的禮儀規範。
- ✓ 我會確認網路上訊息的來源與可靠性，且不會開啟來路不明的檔案。
- ✓ 我會尊重智慧財產權，避免下載非法檔案。
- ✓ 當我做到以上約定，我會給自己一個讚，並持續保持好習慣。

簽約日期：____年____月____日至____年____月____日

家長承諾...

我會努力做到以下約定，協助孩子養成「聰明上網」好習慣，讓孩子能幸福學習：

建立良好溝通方式

- ✓ 我會傾聽與了解孩子。
- ✓ 我會對孩子多說關愛、讚賞以及期待好習慣的話語。
- ✓ 我會對孩子少說威脅、否定以及指責壞習慣的話語。
- ✓ 我會先與孩子討論上網的情境、想法與感受。

了解上網行為習慣

- ✓ 我會了解與關心孩子從事那些上網活動，他從這些活動中得到的好處，協助他在現實生活中找到這些好處。

培養聰明上網習慣

- ✓ 我會協助孩子養成聰明上網的好習慣。

培養幸福人生四感

- ✓ 我會協助孩子，使他在現實生活中常有歸屬感、愉悅感、成就感及意義感。
- ✓ 我會協助孩子找到並發揮自己的興趣和優勢能力。

讚美已做到的、鼓勵未達成的

在孩子完成每一次約定後，我就會讚美與鼓勵孩子。

- ✓ 而在孩子未達成約定時，我會和孩子討論誘惑情境、孩子的想法和感受，鼓勵孩子重建信心、繼續努力。

孩子的簽名：_____ 家長簽名：_____