

為協助家長於暑假期間培養孩子良好的健康安全上網習慣，教育部提出「一聽二規三動動，四感五慣六讚讚」易懂易記之內容，茲說明如下：

- (一)一聽：傾聽孩子的需求。
- (二)二規：對孩子上網作規範。
- (三)三動動：每使用30分鐘3C產品，就要站起來活動10分鐘。
- (四)四感：培養子女的歸屬感、愉悅感、成就感及意義感之高四感生活。
- (五)五慣：培養人、事、時、地、物五種網路使用的好習慣：
  - 1、人：和父母討論網路交友情形。
  - 2、事：保護自己與他人隱私。
  - 3、時：規定每天網路使用時間上限；每天先做完功課再上網。
  - 4、地：睡覺時手機不放床邊，電腦放在公共區域。
  - 5、物：使用適合年齡遊戲。
- (六)六讚讚：多稱讚孩子合理使用網路的行為。

## 教育部給家長的一封信



# 給家長的一封信

## 關心孩子的網路世界

教育部關心您 中小學網路素養與認知網站 (eteacher.edu.tw)

### 相關資訊網站

如果有任何問題，可透過相關資訊網站來幫忙解決。

- 教育部：中小學網路素養與認知網站 <http://eteacher.edu.tw>
- 教育部：全民資安素養網 <https://isafe.moe.edu.tw>
- 教育部：暑假青少年休閒育樂活動 <http://www.guide.edu.tw/summer.php>
- 法務部：兒童及青少年犯罪預防宣導網 <http://tpmr.moj.gov.tw/kids/>
- 內政部：網路安全諮詢網站 <http://www.web885.org.tw>
- 國家通訊傳播委員會：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>
- 台灣網路成癮輔導網：<http://iad.heart.net.tw>
- 台灣展翅協會：<http://www.ecpat.org.tw>
- 兒童福利聯盟：失蹤兒童少年資料管理中心：<http://www.missingkids.org.tw>  
(失蹤諮詢專線0800-049880)



### 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—利用網路維繫原本面對面朋友的情誼（如鄰居、過去同學等），或是利用網路結交的新朋友，都稱網路交友。後者需要特別注意，因為網路的匿名性，有可能會身份訊息都是虛假的，尤其是邀約去見面時需格外留意，更甚者，可能有網路離家（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GAME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。





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. 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。

- 電腦最好放在明顯的位置，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，可以在父母房間內裝設網路或電腦電源的開關，定時關機。
- 安裝「網路守護天使」軟體，可至教育部網站下載 (<http://nga.moe.edu.tw>)。



### 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. 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，給予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。



### 4. 一起從事戶外活動

網路世界雖然很吸引人，但請鼓勵並陪伴孩子多利用暑假期間從事安全的戶外活動，避免每天沉迷於網路。

- 製造孩子和家人相處的時間，利用家人閒暇時間從事戶外活動。
- 鼓勵孩子參加非網路活動的夏令營或暑假活動。







# 我的網路世界 停看聽

## 上網公約

### 1. 幫電腦找個安全的家

你有沒有自己的電腦呢？還是全家人使用一台電腦？  
電腦最好放在能夠讓家人放心的地方唷！

- 電腦最好放在明顯的位置，例如：客廳、餐廳等。
- 請注意椅子與螢幕的高低位置，螢幕需在自己能平視的位置。



### 2. 訂立我的上網守則

與家長一起制定上網守則，貼在電腦旁，一起簽名執行。

- 共同制定：功課完成或取得家長（爸、媽、阿嬤、阿公等）同意後才可上網。
- 上網守則：上網30分鐘就休息10分鐘，要確實執行喔！
- 隨時注意自己上網時間的長短，是否有身心不適、睡眠不足的網路沉迷問題。

### 3. 與家長一起悠遊網路世界

與父母一起討論網路使用的注意事項。

- 結交網友要小心，網友邀約要謹慎：如要赴約一定要告訴家長、結伴同行。
- 個人的資料要保密，不輕易透露自己和家人的真實姓名、地址或電話。
- 轉寄或張貼訊息前，好好思考，網路是公開場合，私人訊息可能到處流傳。
- 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，避免影響身心。

我已瞭解以上的資訊，並同意遵守以上的上網使用規則

孩子/學生簽名：\_\_\_\_\_

家長/教師簽名：\_\_\_\_\_



教育部關心您 中小學網路素養與認知網站 <http://www.eteacher.edu.tw>

網路守護天使程式,歡迎家長下載安裝使用.

教育部網路守護天使過濾防制軟體,免費提供個人電腦使用者下載安裝,提供不當資訊過濾防制服務,杜絕不當資訊;並包含網路使用停歇機制功能,避免網路沉迷,保護學童視力,也讓老師家長對學童網路使用狀況能更有效掌握與監控,使學童可養成電腦網路的良好使用習慣。

程式說明

<http://nga.moe.edu.tw/>

軟體下載與使用手冊

<http://nga.moe.edu.tw/download.php>

另外中華電信hinet也有提供上網時間管理的服務(要付費)

<http://hicare.hinet.net/timecontrol/demo1.html>