



# 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：\_\_\_\_\_

