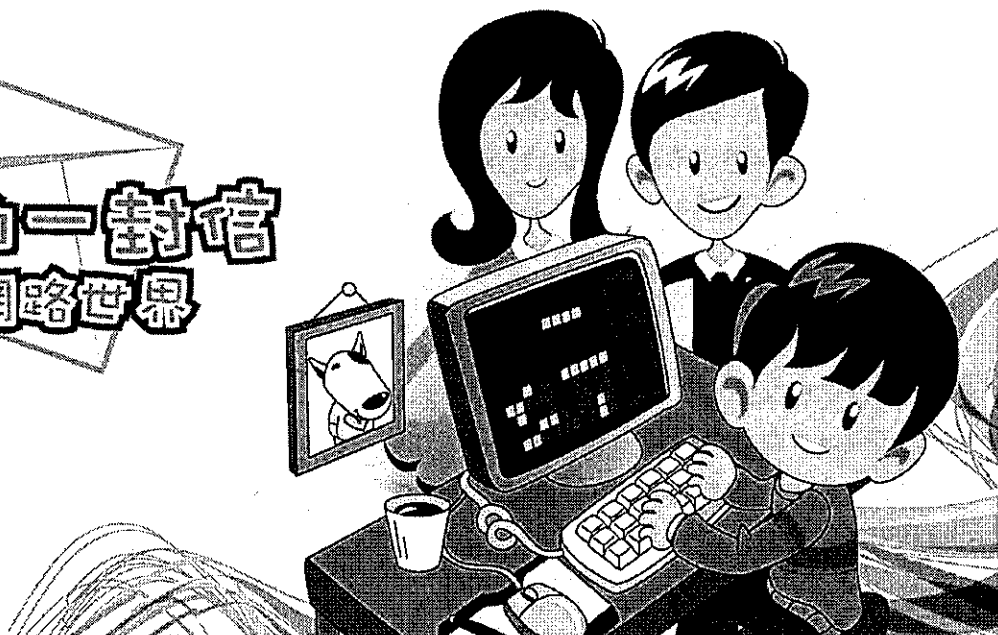


# 給家長的一封信

## 關心孩子的網路世界



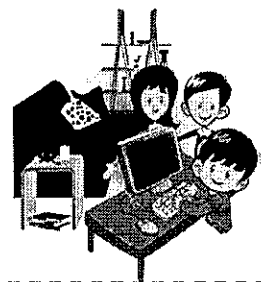
親愛的家長您好：

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。

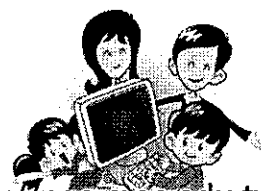
- 使用規則：完成功課或詢問家長（爸、媽、阿嬤、阿公）同意後才可上網。
- 上網守則：上網30分鐘就休息10分鐘，並訂立處罰與獎勵規則。
  - ★提醒您：手機亦可上網，請考慮孩子手機之網路設定。
  - ★提醒您：隨時注意孩子上網時間長短，是否有身心不適、睡眠不足的網路沉迷問題。
  - ★提醒您：與孩子討論是否可去網咖；如果可以，請注意進出時間、使用內容及網咖安全性。



### 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。

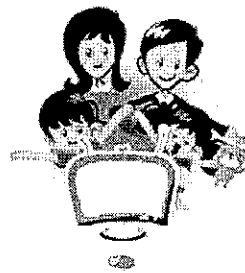
- 透過電腦的瀏覽紀錄，檢視孩子的上網紀錄；如有必要，可封鎖不良網站。
- 如果孩子有網誌（部落格），可以瀏覽孩子的網誌，觀察孩子的活動或心理狀況。
- 安裝電腦使用管理及不當資訊防護軟體（例：網路守護天使（NGA）軟體 <http://nga.moe.edu.tw>）
- 如有發現不宜兒少瀏覽之網路內容，可上WIN網路單一窗口進行通報。



#### 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/>

