

暑假安全上網趣



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://www.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。

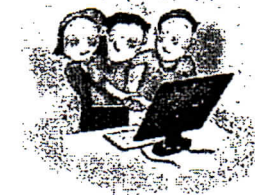
- 使用規則：完成功課或詢問家長（爸、媽、阿嬤、阿公）同意後才可上網。
- 上網守則：上網30分鐘就休息10分鐘，並訂立處罰與獎勵規則。
- ★ 提醒您：手機亦可上網，請考慮孩子手機之網路設定。
- ★ 提醒您：隨時注意孩子上網時間長短，是否有身心不適、睡眠不足的網路沉迷問題。
- ★ 提醒您：與孩子討論是否可去網咖；如果可以，請注意進出時間、使用內容及網咖安全性。



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. 適時檢查孩子的活動

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，可以瀏覽孩子的網誌，觀察孩子的活動或心理狀況。
- 安裝監控電腦使用情況或增加網路守門功能的軟體。
- 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。



5. 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。



給教師的一封信

關心學生的網路世界



教育部關心您 中小學網路素養與認知網站 (www.eteacher.edu.tw)

相關資訊網站

如果有任何問題，可透過以下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://www.eteacher.edu.tw>
- 教育部：暑假青少年休閒育樂活動 http://www.guide.edu.tw/young_boys_and_girls_summer.php
- 法務部：暑期兒童及青少年犯罪預防宣導網 <http://tpmr.moj.gov.tw/kids/>
- 內政部兒童局：網路安全諮詢網站 <http://www.web885.org.tw/>
- 國家通訊委員會：網站分級 <http://211.79.138.107/kidsafety/default.asp>
- 行政院新聞局：媒體探險家 <http://www.mediaguide.nccu.edu.tw/>
- 白絲帶家庭網安熱線：02-66280302
(服務時間：週一~週五 上午9:30-11:30；週一、二、四、五 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://lad.heart.net.tw/>
- 台灣展翅協會：<http://www.ecpat.org.tw/>
- 兒童福利聯盟：失蹤兒童少年資訊網-「愛的即時通」服務平台：<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、技能與態度，同時也能合乎於網路社會禮儀與規範。
- 網路沉迷—過度使用網路所造成的網路依賴現象，以及連帶產生的身心不適。例如：不能不用網路、越用越多、想少用卻做不到、犧牲睡眠、身體不適、造成人際關係/課業/工作之負面影響、減少家人互動與從事其他休閒活動的頻率與時間等。
- 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。其中，利用網路所結交的新朋友尤其特別需要注意，因為網路使用的匿名性，因此任何身份或訊息都有可能是虛假或捏造的。此外，若有網友邀約見面亦當格外留意，更甚者，可能有網路離家（逃家）現象，請提醒孩子網路交友活動應注意的事項（人、事、時、地、物）。
- 網路遊戲—現今青少年重要的娛樂來源。邊玩GAME還能邊對話、結伴練功或角色扮演，從事此項活動無疑增加了孩子生活中許多的樂趣及議題，但往往也讓人不自覺地沉迷於遊戲的世界中，請提醒孩子，玩網路遊戲要能有所節制（時間與金錢）。
- 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，以及自身財力。
- 網路法律—網路世界如同真實世界，一樣有相關的法律及規則；使用網路時，請注意遵守網路禮儀與規範，不要觸犯法律。

親愛的老師您好：

暑假要到了，您一定會提醒學生暑假生活務必注意安全、同時也要記得寫暑假作業。然而，面對網路世代的學生，也要麻煩您提醒學生：上網時應該注意網路安全。根據教育部調查，學生暑假期間，每日平均使用網路的時間高達4小時，週末假日上網時數更多；此外，隨著年級越高，學生使用網路的時間也會越長。以下有幾點小叮嚀，提供給老師們參考，也請老師們協助利用時間向學生們提醒與教育，讓我們共同關心學生的網路世界，也讓學生的暑假生活更為安全：

1. 為電腦找個安全的家

提醒學生和家長一起討論「家中電腦最適宜的位置」，最好是能夠讓家長放心的地方。

- 電腦最好放在明顯的位置，例如客廳，以便讓家長能夠隨時注意到學生的網路使用行為。
- 請學生留意椅子與螢幕的高低位置，螢幕需在學生能平視的位置，以免長時間使用電腦姿勢不良，影響到身體健康。
- 安裝網路守護天使軟體，可至教育部網站下載 (<http://www.edu.tw>)。

2. 落實暑假上網公約

請學生和家長一起制定上網守則，貼在電腦旁，親子一起簽名執行。可使用教育部發行的「暑假上網公約」，請學生帶回家和家長一起簽署。

- 使用規則：完成功課或取得家長（爸、媽、阿嬤、阿公等）同意後才可上網。
- 上網時間：上網30分鐘就要休息10分鐘。
- 請提醒家長隨時注意學生上網時間長短，以及是否有身心不適或睡眠不足等網路沉迷現象。

3. 教導學生安全上網守則

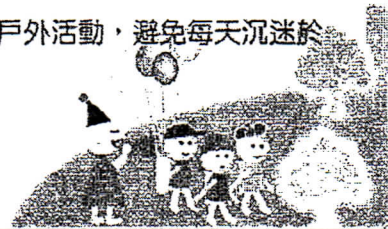
告訴學生網路使用注意事項，並指導學生正確的網路應用行為與觀念。

- 結交網友要小心，網友邀約要謹慎：如要與網友見面一定要先告訴爸媽，同時也要結伴同行。
- 個人的資料要保密，不輕易透露自己或家人的真實姓名、地址或電話。
- 轉寄或張貼訊息前，要好好思考：網路世界也是公開場合，任何訊息都有可能會到處流傳。
- 隱私玩笑能傷人，不要隨便惡作劇或惡搞，尊重他人才能獲得別人尊重。
- 網路遊戲世界與真實世界還是有差異的，不要沉迷於遊戲，以避免影響學生的身心。
- 如果學生要到網咖使用電腦網路，建議家長可共同前往瞭解，或是幫學生選一間好的網咖。

4. 鼓勵學生從事戶外活動

網路世界雖然很迷人，但請鼓勵學生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。

- 鼓勵學生多多和家人相處，利用家人閒暇時間從事戶外活動。
- 鼓勵學生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

◎安全上的題

暑假要到了，你是否開始安排你的暑假生活了？暑假你最想要做什麼事情呢？和家人到戶外踏青？和朋友去打球？到圖書館看書？窩在家裏發呆？還是上網找樂子呢？以下有幾點小叮嚀，希望你在上網前先和父母一起閱讀，並瞭解網路使用的安全，讓自己過個充實且愉快的暑假：

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，螢幕要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，並同意於暑假期間遵守以上的上網使用規則

孩子簽名：_____

家長簽名：_____





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 (www.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://www.eteacher.edu.tw>
- 教育部：暑假青少年休閒育樂活動 http://www.guide.edu.tw/young_boys_and_girls_summer.php
- 法務部：暑期兒童及青少年犯罪預防宣導網 <http://tpmr.moj.gov.tw/kids/>
- 內政部兒童局：網路安全諮詢網站 <http://www.web885.org.tw/>
- 國家通訊委員會：網站分級 <http://211.79.138.107/kidsafety/default.asp>
- 行政院新聞局：媒體探險家 <http://www.mediaguide.nccu.edu.tw/>
- 白絲帶家庭網安熱線：02-66280302
(服務時間：週一~週五 上午9:30-11:30；週一、二、四、五 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：失蹤兒童少年資訊網-「愛的即時通」服務平台：<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。