



# 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：\_\_\_\_\_



# 給家長的一封信

## 關心孩子的網路世界-安全上網趣

親愛的家長您好：

根據教育部 eteacher 網站的調查，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；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。

### 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，並訂立處罰與獎勵原則。

★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。

### 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。
- 檢視電腦資料夾，觀察孩子是否下載音樂或影片，提醒孩子著作權的觀念。

### 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假期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的活動。

~ 注意 ~

背後「上網公約」家長可參考使用(不用繳回)