

安全上網趣

親愛的家長您好：

您知道您的孩子花多少時間上網嗎?根據教育部 eteacher 網站的調查,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。

2. 訂定我們的上網守則

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. 隨時檢查孩子的活動

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寒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。

關心孩子的網路世界

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>
- 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/> 立即服務專線：0800-049880
- 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://mediaguide.nccu.edu.tw/>
- 白絲帶家庭網安熱線：02-66280302

(服務時間：通一~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>
- 社區心理諮商資訊網：<http://community.heart.net.tw/>
- 台灣展翅協會：<http://www.ecpat.org.tw/>

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，有可能會身分訊息都是虛假的，尤其是邀約去見面時需格外留意，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，玩網路遊戲須有所節制。
- 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及自身財力。
- 網路法律—網路世界就和真實世界一樣有相關的法律及原則；使用網路時，請注意要遵守網路禮儀與規範，不要觸犯法律。