**給家長的一封信**

**關心孩子的網路世界**

**寒、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。