

暑假期間

家長如何陪伴孩子安全上網？

轉載自eteacher中小學網路素養與認知(<https://eteacher.edu.tw>)

平日孩子大多數的時間都在學校，晚上回到家，家長通常能掌控孩子的上網時間。但到了假日，尤其是暑假，當家長工作時，就是孩子上網的高峰期。孩子會不會在暑假期間過度沉迷於網路，造成視力問題？或是養成過度依賴網路或 3C 產品的習慣？或是孩子網路交友，與網友相約外出？玩網路遊戲會不會與網友發生衝突、或者遇到詐騙等問題？這些都是我們需要特別留意的。尤其是年紀較大的學童或擁有自己上網工具的青少年，他們有更多的上網行為，我們更須留意其上網活動，並適時提醒他們上網或使用電腦/手機的注意事項，以陪伴孩子安全上網。我們可以從三個部分：放暑假前或平時、暑假期間、暑假即將結束，來談家長可以怎麼陪伴孩子安全上網？

放暑假前或平時，家長可以怎麼陪伴孩子安全上網？

不只是暑假，平時家長就可以與孩子一起建立良好的網路使用態度與習慣，陪伴孩子一起安全上網。如果平常家長沒有留意到孩子的網路活動或使用的習慣，建議在暑假前可以調整好家裡的網路環境，並與孩子共同訂立上網公約。

調整家中網路環境

家中的電腦最好是放在公用的空間，例如客廳或書房，避免放在孩子的房間；此外，電腦螢幕最好是朝向大家都可以看得到的地方，這樣家長可以隨時看到孩子的上網活動。

留意電腦椅子與螢幕的高低位置，螢幕需在孩子能平視的位置，螢幕與眼睛之間的距離大約是螢幕對角線的 3-5 倍，或是一個手臂長，大約是 50 公分到 60 公分。許多家庭已不使用桌機，而是使用平板電腦與筆記型電腦，眼睛也應距離螢

幕 50 公分到 60 公分（觀看手機最佳距離，眼睛距離螢幕應有 30 到 40 公分），而且使用平板電腦與筆記型電腦時，這些設備通常位置較低，為避免孩子彎曲脖子觀看螢幕，造成頸椎傷害，家長可考慮購買增高架，讓眼睛平視螢幕。

如果有必要，現今許多電信業者都有提供「上網時間管理」的設定服務，讓家長可輕鬆有效地隨時設置上網時間和上網時段，也有提供隔絕不當網站的服務，家長可參考電信業者的網站或與電信業者諮詢。此外，教育部也有提供網路守護天使軟體（<http://nga.moe.edu.tw>），此軟體可阻擋不當網站、提供上網時間控管，手機也可以使用此軟體。

訂立網路規範

家長可以和孩子一起訂立明確的網路使用規範，將使用時間、方式等，清楚地寫下來，貼在共同上網的地方（書房或客廳），讓孩子知道他可以使用智慧型手機或平板電腦，但是需遵守共同制定的網路規範，例如：寫完作業才能使用、一次使用半小時、不隨意下載軟體、下載任何軟體前先告知父母等。也可適當地獎勵孩子，當孩子都達到要求，或當孩子成績進步時，可以獎勵的方式，與孩子一起下載遊戲。

暑假前，家長可以與孩子一起召開網路規範的「時間」討論會，讓孩子思考，自己需要花多少時間在電腦或手機上。與孩子一起討論，制定規範，讓孩子有參與感，而不是被強制規定。如果孩子的網路時間結束了，但還是持續使用電腦或手機，或要求再增加時間，父母應提醒孩子確實遵守規範，因為這是親子共同制定的。但當孩子都確實遵守規範時，也別忘了鼓勵孩子，讓孩子知道自己是一個能說到做到、有誠信的人，讓孩子維持正向的行為。

如果暑假期間孩子的白天主要看護者為阿公阿嬤，也可以與阿公阿嬤一起說明規範，與孩子一起遵守。（上網公約可參考 eteacher 網站 > 宣導文宣 > 宣導海報 下載使用。）

瞭解孩子的網路活動

家長最好在孩子剛開始學電腦和第一次申請網路帳號的時候，就開始瞭解和管控孩子的網路活動。建議家長一定要知道孩子的網路帳號，如果孩子是第一次申請網路帳號，例如社群網站，家長可以與孩子一起瀏覽社群網站的規範，一起申請帳號，家長也可以知道孩子的網路帳號。

家長最好能成為孩子的網友，例如臉書裡的好友、LINE 的好友、網頁部落格的好友、網路社群裡的一員。透過網路上的分享，能比較了解孩子的網路生活狀況和交友狀況。

以身作則，多培養與孩子的親子關係

家長與孩子平時就養成良好的網路使用習慣，家長更應以身作則，避免全家聚餐或聚會時人手一機低頭滑手機的景象。

家長可利用吃飯時間或飯後，與孩子聊聊學校生活、週末、暑假計畫等，多培養與孩子的美好親子關係，而非空閒時間即使用 3C 產品。

暑假期間，家長與孩子應該要特別注意哪些安全上網事項？

規劃暑假活動

家長可與孩子一起或請孩子規劃暑假出遊行程，利用網路搜尋相關飯店、知名景點、知名小吃等，利用 google map 這類工具規劃路線，讓孩子有參與感，也讓孩子瞭解網路是一個很好的工具，而非僅是打發時間的玩具。

也可以請孩子幫忙看一下高速公路的路況，或請孩子找找在車上要聽的音樂，讓孩子有參與感。

規劃暑假計畫

暑假期間孩子常常沉迷於網路的原因多為打發時間，因此家長可與孩子一起規劃暑假行程，例如安排休閒運動、家庭活動，或是一起到書店或圖書館挑選幾本書，也可以安排課程，例如羽球課、游泳課、足球課、音樂課等，讓孩子藉由運動或音樂培養自身興趣，也增加成就感。

家長可與孩子一起制定暑假計畫，例如每天要做的事情（應該要做的事、想要做的事），應該要做的事情（寫作業、看書、打掃、陪阿嬤買菜等）做完了，才能做想要做的事情（使用電腦、看電視等）。當孩子都有做到計畫事項，別忘了多鼓勵孩子。

平時的上網公約與暑假的上網公約可能有所不同，例如暑假的上網時間可能可以稍微寬鬆些，但都要讓孩子知道孩子僅有電腦或手機的使用權，手機或電腦的所有權與保管權在家長手上，並讓孩子了解確實遵守公約的重要。

望遠凝視、護眼操

暑假結束許多學童都有近視加深或假性近視的問題，為避免暑假期間學童沉迷於 3C 產品，除了上述規劃暑假計畫、上網公約外，家長也可以多利用假日帶孩子出去走走，望遠凝視，多望遠方，多享受大自然，家長也可以趁機休息一下。

不僅是暑假，平時也可以與孩子多多運動，可以每天睡前或起床進行護眼操，眼睛望遠望近、向左向右的轉動，並配合輕鬆的身體伸展操。

暑假即將結束，家長應該如何幫助孩子收收心？

暑假即將結束，孩子往往希望繼續保留使用 3C 產品的時間以及自己的時間。家長可循序漸進地提醒孩子假期的時間，不要在八月底才提醒孩子要開學了，可給予孩子多些緩衝時間，例如七月底與孩子一起檢視暑假計畫的完成度，八月可以做些什麼，提醒孩子只剩一個月的時間，還可以一起計畫什麼活動、可以如何充充電，以準備新的學期到來。

家長也可與孩子一起討論新學期的計畫，或是一起制定新的 3C 使用公約，讓孩子有參與感，而非僅是家長的強制規定。

家長可帶孩子到書店逛逛，看看新學期的書籍，討論新學期即將要學哪些新的內容，讓孩子有開學的準備，也培養孩子學習新事物的興趣。如果可以，也可以帶孩子採購新學期的文具，讓孩子期待新學期的到來，而非僅有暑假的結束失落感。

暑假期間雖然是孩子上網的高峰期，對家長來說暑假也是一個很好的試金石。家長可以是孩子的監督者、老師，也可以是孩子的朋友，利用暑假好好制定網路使用規範、陪伴孩子網路活動、提醒孩子面對網路資訊該有的網路素養與認知並注意資訊安全，陪著孩子在資訊世代成長，相信暑假對家長或孩子來說，都會是一段相伴成長的美好經歷。