

健康上網一起來

一聽二規三動動

四感五慣六讚讚

一
傾聽孩子的
需求

二
對孩子
上網
做規範

三
每用30分鐘
就要站起來
活動10分鐘

四
高四感生活
(歸屬感、
愉悅感、
成就感、
意義感)

五
培養五種網路
使用好習慣

人：和父母討論網路交友情形。
事：保護自己與他人隱私。
時：規定每天網路使用時間上限；
每天先做功課再上網。
地：睡覺時手機不放床邊，電腦放
在公共區域。
物：使用適合年齡遊戲。

六
稱讚
安全健康
上網好習慣

