**「健康上網一起來」宣導資料**

1. 依據教育部106年6月3日臺教資(三)字第1060079561號函辦理。
2. 為協助家長於暑假期間培養孩子良好的健康安全上網習慣，讓學生在安全、合理、合宜及合法的準則下，善用網路以豐富生活與學習。爰提出「一聽二規三動動，四感五慣六讚讚」易懂易記之內容，茲說明如下：
3. 一聽：傾聽孩子的需求。
4. 二規：對孩子上網作規範。
5. 三動動：每使用30分鐘3C產品，就要站起來活動10分鐘。
6. 四感：培養子女的歸屬感、愉悅感、成就感及意義感之高四感生活。
7. 五慣：培養人、事、時、地、物五種網路使用的好習慣：
   1. 人：和父母討論網路交友情形。
   2. 事：保護自己與他人隱私。
   3. 時：規定每天網路使用時間上限；每天先做完功課再上網。
   4. 地：睡覺時手機不放床邊，電腦放在公共區域。
   5. 物：使用適合年齡遊戲。
8. 六讚讚：多稱讚孩子合理使用網路的行為。
9. 為使學生在家亦能安全上網，避免瀏覽不適宜資訊，教育部開發「網路守護天使(NGA)」軟體，民眾可在網路守護天使推廣網站（nga.moe.edu.tw）免費下載使用。
10. 本軟體針對個人電腦使用者，提供不適宜瀏覽資訊過濾防制服務。
11. 並有網路使用停歇及停止上網時段設定功能，可避免學童網路沉迷，養成良好的電腦及網路使用習慣。
12. 敬請家長安裝使用。