

花蓮縣政府 函

地址：97001花蓮市府前路17號
承辦人：呂怡蒂
傳真：03-8577524
電話：03-8462860分機501
電子信箱：yidi@hlc.edu.tw

受文者：花蓮縣壽豐鄉月眉國民小學

發文日期：中華民國105年6月24日
發文字號：府教課字第1050114220號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：健康上網一起來。(本文附件超過電子交換允許大小，請至網站：<http://att.hlgov.tw/>下載)

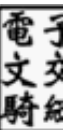
主旨：檢送「健康上網一起來」宣導資料(如附件)，惠請貴校配合辦理，請查照。

說明：

一、依據教育部105年6月16日臺教資(三)字第1050082057號函辦理。

二、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：

- (一) 一聽：傾聽孩子的需求。
- (二) 二規：對孩子上網作規範。
- (三) 三動動：每使用30分鐘3C產品，就要站起來活動10分鐘。
- (四) 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。
- (五) 五慣：培養人、事、時、地、物五種網路使用的好習慣。



105/06/27



1050001651

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。

(六) 六讚讚：多稱讚孩子合理使用網路的行為。

三、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/2016/index.html) 免費下載使用。本軟體針對個人電腦或行動載具使用者，提供不適宜瀏覽資訊過濾防制服務，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，建請貴校轉知家長下載安裝使用。

正本：本縣各公立國民中-小學、花蓮縣立體育實驗高級中學

副本：本府教育處體育保健科、本府教育處(教育網路中心)

