



# 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

