兒福聯盟
Child Welfare League Foundation

網路安全手冊

+ **教師篇**
  (國中小適用教案)
+ **家長篇**
  (0-6歲兒童適用)
+ **家長篇**
  (7-15歲兒少適用)



JULY 2026

CHILD WELFARE LEAGUE FOUNDATION

目錄

02 兒少數位使用現況與趨勢

03 教材使用說明

04 教師篇(國中小適用教案)

18 家長篇(0-6歲兒童適用)

23 家長篇(7-15歲兒童少適用)

30 更多資源包



兒少數位使用現況與趨勢

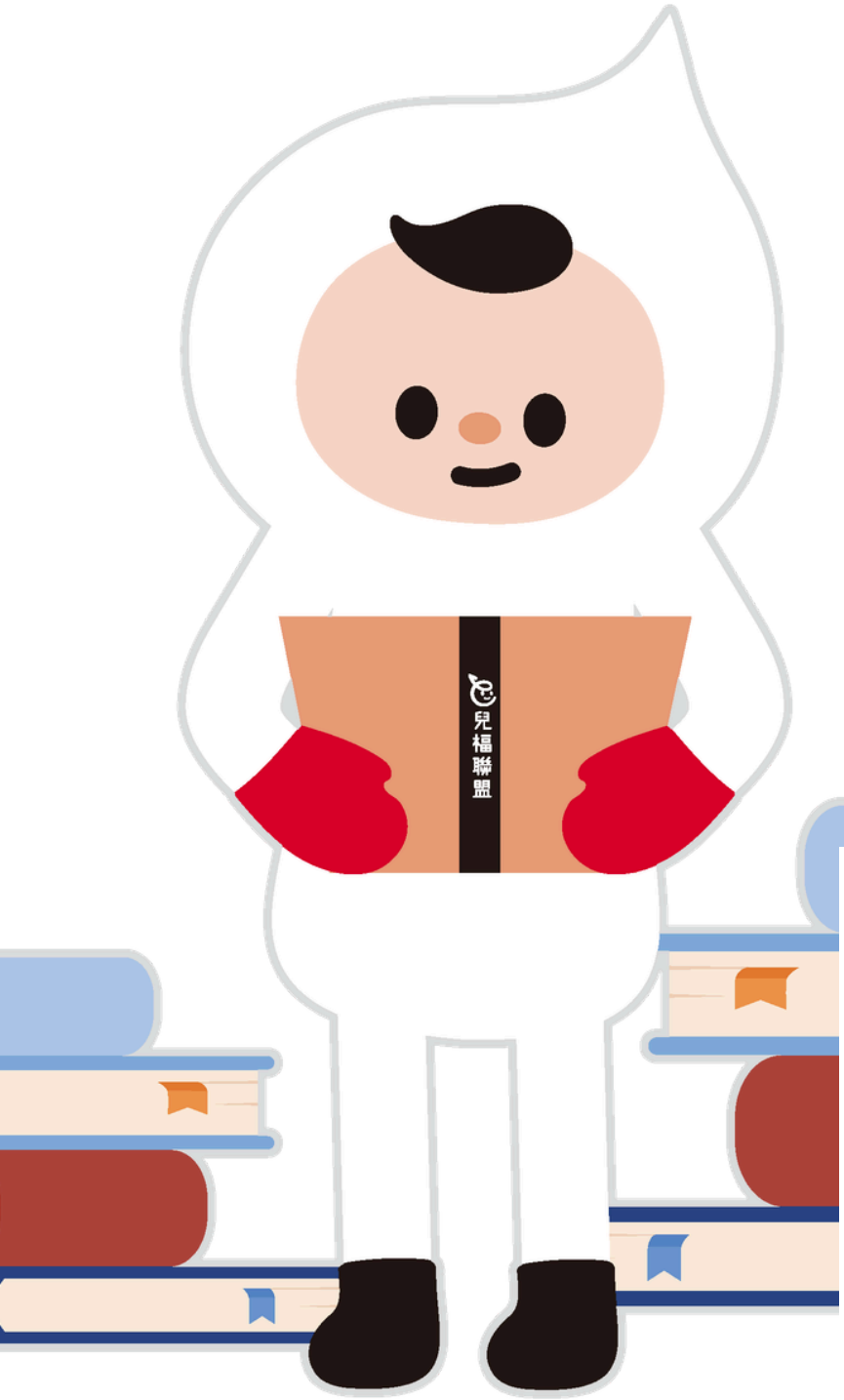
兒福聯盟
Child Welfare League Foundation

從最新**《2026年台灣城鄉兒童生活福祉調查》**可見，兒少數位生活已從「是否上網」轉向「如何安全、健康地上網」。在國小階段，城鄉差異首先反映在使用時間與設備型態：偏鄉學童每週上網約20.8小時，高於都會區的12.4小時；**偏鄉學童擁有個人3C設備比例達85.9%，其中手機持有率高達71.7%**，顯示手機已成為許多孩子日常生活的重要入口。社群使用也呈現低齡化，偏鄉近九成、都會區約七成國小學童使用社群媒體，常見平台包含手遊、抖音、 FACEBOOK與INSTAGRAM，然而多數平台原則上要求13歲以上才能註冊，凸顯年齡把關與家長陪伴仍有落差。

進入青少年階段，社群媒體更深深影響人際互動與情緒調節。**《2025年台灣兒少網路安全調查》**顯示，**國高中生每日使用社群媒體比例達84.6%**，其中13.6%已出現有問題的社群媒體使用（PROBLEMATIC SOCIAL MEDIA USE, PSMU）。社群依賴不只是時間問題，也會擴大隱私、網路交友與性影像風險；調查顯示8.7%學生表示自己或同學曾外流個人性影像，而社群沉迷者外流性影像的機率明顯更高。**《2026年台灣城鄉兒童生活福祉調查》**也指出，**近三成國小學童曾遇過網友主動搭訕或提出要求，且不少孩子曾公開照片、位置、學校班級或聯絡方式**，顯示個資保護教育需提早開始。

另一項新趨勢是生成式AI快速進入兒少學習與情緒支持場景。2025年調查發現，62.5%青少年至少每週使用一次生成式AI，20.9%屬高頻使用者(每天都用)；主要用途包括查找資料、輔助作業、翻譯、摘要整理與製作圖像，也有部分學生用AI聊天、尋求情緒支持或人生建議。然而**僅約四成會查證AI資訊真偽**，且家長曾與孩子討論AI風險的比例偏低(31.5%)。綜合來看，兒少數位風險已從螢幕時間管理，擴展為社群沉迷、演算法影響、個資外洩、陌生人接觸、性影像外流與AI依賴等複合議題。未來的教育與倡議重點，應從禁止或控管，轉向「**陪伴、辨識、約定、查證與求助**」；同時也需推動平台安全設計、風險評估、快速止損與兒少權利影響評估，讓家庭、學校、政府與業者共同承擔兒少數位安全責任。

教材使用說明



本教材提供教師、家長與助人工作者依不同年齡階段使用，可搭配課堂活動、親子對話或個別陪伴情境。教師可依學生年齡與班級需求選用教師篇教案，也可將家長篇內容分享給家長，作為親師溝通與家庭陪伴的延伸資源。

使用時建議先了解兒少實際的網路經驗，再依主題及年齡選擇隱私保護、情緒覺察、演算法辨識或家庭溝通主題。互動過程可多嘗試開放式問答引導孩子，以陪伴、提問、情境演練與共同約定，協助兒少建立安全、健康且有自主性的數位使用習慣。

教師篇

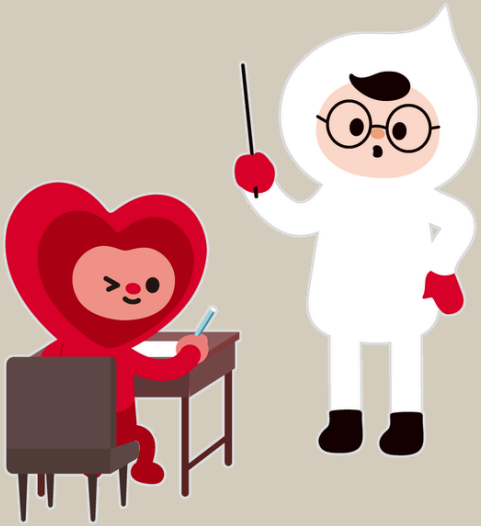
(國中小適用教案)

分眾設計重點

低年級著重習慣建立、中年級著重辨識判斷、高年級聚焦批判思考的練習

教案設計基本架構(5E模型):

1. **ENGAGE(引發)**：用短影片、圖片或情境故事引起注意、設定問題情境引發動機
2. **EXPLORE(探索)**：小組任務或實體遊戲，讓學生親身操作或討論
3. **EXPLAIN(說明)**：教師歸納重點概念，聚焦核心詞彙
4. **ELABORATE(延伸)**：角色扮演或情境決策練習，連結到真實生活情境
5. **EVALUATE(評估)**：學習單、口頭分享或投票，確認理解概念



中低年級教案 (學童建議年齡: 7-9歲/一至三年級)

教案名稱：「我的秘密我做主」 #隱私保護

學習目標 能辨識哪些個人資訊不可在網路上公開

核心活動 情報拍賣會 (30分鐘)

1. 課堂安全約定:不分享真實密碼、不揭露同學真實經驗、不以班上同學作為案例、不嘲笑他人選擇
2. 每位學生持有若干張「個資卡」(卡面可參考以下名詞: 姓名/學校/住址/電話/社群媒體帳號/密碼/自拍照/生活照/網路定位/常去的公園或超商/簡訊驗證碼/興趣喜好/暱稱等)，教師扮演陌生人出價「收購」，學生判斷哪些可以給?哪些不能給?為什麼?
3. 教師手上對價的物品(圖卡)包括 : 點數卡、線上遊戲虛擬寶物、娃包、盲盒等。教師在遊戲開始前，請每位同學在心中選定一個最想得到的物品(例如:MINECRAFT虛寶、POPMART公仔盲盒)，每個物品有其定價(教師事前貼標定價)
4. 教師依序拍賣手中的物品，學生手中的個資卡代表10~50元不等的金額(例如:電話50元、姓名30元)，學生自行計算手中個資籌碼想要參與競標的項目。同時提供每位同學2張空白個資卡，可以自行寫上其他可對價的個資項目(如:銀行存款密碼)及價格參與競標，教師可以和同學針對每張個資卡「議價」
5. 最終拍賣結束後，請獲得競標物品的同學分享拿到物品後可能會想做的事情(例如:拿盲盒和同學分享)，以及心情愉快指數(0-10分)
6. 同時也請未參與競標的同學寫下哪些個資是他們絕對不出售的?原因是什麼?

輔助素材

- **台灣展翅協會X LINE TAIWAN「找我很容易」繪本電子書**
- **兒福聯盟 「上網安全百寶箱 BEAT BOX」**
- **小永報: 第13期「網路世界安全御守」**

反思提問 (10分鐘)

1. 如果陌生人知道你住在哪，可能發生什麼事？
2. 如果陌生人對照你的「學校制服」和「常去的超商背景」，就能知道你的放學路線，可能發生什麼事？
3. 為什麼有些免費網路心理測驗或抽獎，一定要你輸入真實生日和家長的電話？他們拿這些要做什麼？
4. 網路上聊天認識的同校學長姊跟你要電話時，該怎麼做？
5. **(進階題)**請拿到競標物的同學思考，一周後，他的心情愉快指數是多少?為什麼上升或下降?

回家作業 與家長(或大人)一起完成「個資健檢清單」

小提醒：

請教師列印P.7學習單，供學生帶回與家人討論。若評估家人無法協助確認檢查項目，亦可由教師在課堂中協助學生完成。



個資健檢清單



健檢項目	孩子自評	他人(家長/其他大人)確認
拍照上傳網路時，背景有沒有拍到家裡門牌、車牌或學校名稱?	有 ☐ 無 ☐	已確認 ☐
穿著學校制服或綉有姓名的衣服自拍，是否設爲「公開」?	有 ☐ 無 ☐	已確認 ☐
社群軟體(如IG、FB、LINE)的定位分享功能(打卡)有關閉嗎?	有 ☐ 無 ☐	已確認 ☐
填寫網路心理測驗、抽獎表單前，有先詢問過家長、老師或重要大人，可以提供眞實電話與住址嗎?	有 ☐ 無 ☐	已確認 ☐
家中的家用 Wi-Fi 密碼與密碼管理，是否只用簡單的生日或懶人組合(如: 1234)?	有 ☐ 無 ☐	已確認 ☐

中高年級教案 (學童建議年齡: 10-12歲/四至六年級)

教案名稱：「今天你滑了幾顆心？」 #情緒依賴與覺察

學習目標 **認識情緒如何影響3C使用，練習辨識「需求型」和「逃避型」使用**

核心活動 **滑手機前一秒 (30分鐘)**

1. **引起動機(5分鐘)**: 請學生寫下最近一次拿起手機的情境? 為什麼要拿起手機?還記得使用了多久及用途?
2. **知識點導入(10分鐘)**:

使用類型	需求型使用	逃避型使用
核心動機	「我有任務要完成」或「我要解決問題」	「我想擺脫現在不舒服的感覺」
時間控制	目的達成後通常能自主離開、關閉螢幕	缺乏明確終點，本來只想看一下卻停不下來
內在狀態	清晰、專注，具有高度的自我覺察	浮躁、空虛、麻木，處於無意識的自動導航
使用後的感受	感到踏實、有成就感、問題得到解決	暫時麻痺，但關掉螢幕後往往更累或更焦慮
功能譬喻	數位網路是「瑞士刀」（好用的工具）	數位網路是「療癒/避難所」（躲避現實）

3.「滑手機前一秒」角色扮演(15分鐘)

- 教師製作若干個日常情境卡(可參考P.12學習單)。學生分組，每組抽出一個情境，共同討論這個遇到這個情境的學生如果下一個動作是使用3C產品，會是什麼載具/在哪個平台/是什麼類型/可能會跟誰一起/會做些什麼/使用多久(5W)?
- 邀請同學上台(或在小組裡)表演，表演結束後，小組判斷該情境屬於逃避型或需求型3C使用
- 小組討論除了原本設定的拿起手機，還有什麼替代的做法?(如果小組卡關，教師可以拿出P.13健心月曆(**高解析度檔案請點選輔助素材:健心四步驟」健心月曆**)、「情緒×行為」連連看學習單(P.12)做為引導小組討論的工具包
- 邀請小組分享最有趣的情境、行為和對應的情緒暫停解方

輔助素材

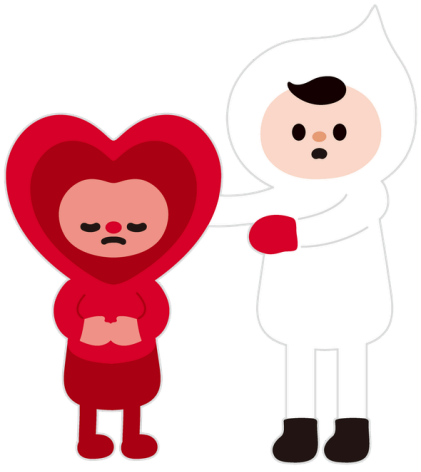
- **兒福聯盟:「愛玩網路遊戲生病了嗎?」專題網站**
- **小永報: 第38期「壓力壓力蹦蹦蹦」、第39期「壓力壓力輕輕走」**
- **國立臺灣大學中國信託慈善基金會兒少暨家庭研究中心:「為什麼孩子不做功課愛上網？」懶人包**
- **兒福聯盟:「健心四步驟」健心月曆**

反思提問 (10分鐘)

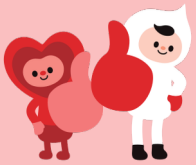
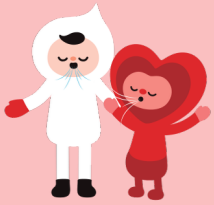
1. 剛剛大家聊到「被好朋友冷落」或「被別人誤會」的時候，很多人第一反應都是想拿手機。在你的手指頭「碰到手機螢幕」的前一秒鐘，你在想什麼？
2. 手機真的有幫你解決問題本質嗎?(把朋友變回來、和朋友和好、答錯的題目變成正確的…)
3. 回想一下，當你因為跟同學吵架或考試考差了，而打開遊戲大殺四方、或是瘋狂刷短影音一小時之後。關掉螢幕的那一刻，原本那個讓你心煩的事情或情緒，是真的消失了，還是只是被暫停了？
4. 當你因為「太無聊」而點開手機，本來只想看 5 分鐘，回神時卻發現一小時過去了，而且身體反而覺得更累、頭更暈。這時候，你覺得你是手機的主人，還是被手機牽著走的人，或是其他可能角色？
5. 「利用滑手機來逃避不舒服的心情」，這是一件很不好、丟臉的事嗎？ 如果不丟臉，為什麼我們不能「一直逃避下去」就好？一直逃避會發生什麼事？
6. 有時候爸媽/大人看你一直玩手機會很生氣，那是因為他們只看到你「在玩手機的行為」。如果能重來一次，你希望爸媽此時能看見你心裡的什麼需要？（例如：你希望他們看見你其實是功課寫不出來很挫折，而不是故意在偷懶？）
7. 我們剛剛寫了「情緒連連看」的替代方案（例如去運動、聽音樂、洗手）。你覺得哪一個方法對你來說「最困難」？哪一個「最容易做到」？為什麼？

小提醒：

當遇到引導自尊心較高孩子參與時，大人要營造一個「不批判、不貼標籤」的安全氛圍。當孩子承認「對，我就是想逃避」時，我們可以微笑點點頭說：「謝謝你誠實的告訴我，換作是老師遇到這種不舒服的事，我也會想逃走。但今天我們可以試著一起想想，除了逃走，我們還有沒有更酷、更不會讓自己越玩越累的自保方法？」 透過同理、尊重，更能讓孩子一點一滴放下心中芥蒂



「情緒×行爲」連連看學習單

當出現以下情緒時	我可以選擇做什麼
被好朋友冷落或排擠， 感到孤單/嫉妒/受挫/焦慮	 非慣用手練習
在群組或遊戲中被踢除， 感到難堪/憤怒/委屈/自我懷疑	 正念步行
遭到同儕嘲笑或取綽號， 感到羞恥/丟臉/生氣/自卑	 十個細節
考試盡力了但還是考砸， 感到無力感/失望/挫折/對自己生氣	 寫下並釋放
在衆人面前表現失誤， 感到焦慮/自責/害怕/恐慌	 療癒清單
努力想解釋卻被家長誤會， 感到委屈/憤怒/心碎/被背叛感	 僵硬放鬆練習
無聊不知道該幹嘛， 感到空虛/焦慮/浮躁	 聽音樂
身體疲累或睡眠不足， 感到疲憊/易怒/無法集中精神/沮喪	 運動 (跳繩、跑步、打球等)
私人隱私或空間被家長侵犯， 感到被冒犯/不安全感/憤怒	 洗手/洗澡

/ H E A R T J O U R N E Y D A I L Y /

Day 1

-Daily-

僵硬放鬆練習



站立並使身體繃緊，保持堅硬、僵硬的姿勢。保持該姿勢10秒或更長時間。然後放鬆身體，採取寬鬆、柔軟和舒適的姿勢。辨識每個姿勢帶來的不同情緒和身體感覺。

Day 2

-Daily-

非慣用手練習



用你的非慣用手寫出「I am awesome」10次。注意在這個過程中，任何出現在你心中、對自己的挫折或評價，練習不帶任何評論或批判地接納，然後釋放它們。

Day 3

-Daily-

太空船



想像你爬進你的太空船，從10倒數到1，然後發射並前往一個你喜歡的地方（不一定要是真實地點！）停留、並進行呼吸練習，再愉快、煥然一新地返回家中。

Day 4

-Daily-

情緒卡牌



歡迎參考 @hellogoodday.cwlf 的「讓你更懂孩子心情的小遊戲」中的活動，利用泡福心仔情緒卡牌遊戲，整理、思考、辨認一下這段時間自己的狀態吧！

Day 5

-Daily-

解憂森林拼圖



你的思緒繁雜、凌亂不堪嗎？歡迎運用《小永報》中的「Fun下心情！解憂森林拼圖」遊戲，把拼圖當作你的心情，好好地整理、重新排列一下吧！

Day 6

-Daily-

能量球



把負面情緒和能量的來源想像成一顆球、握在手中，提醒自己，你有讓球走和放下它的權利。或是扔出它，想像每次彈跳時負面能量都隨之離開，直到球再次變得中性。

Day 7

-Daily-

十個細節



你現在在哪裡？在任何地方、任何地點，暫停下來，觀察並描述你原本不會注意到的十個細節，重新定位你所身處的位置，將自己好好地定錨在當下。

Day 8

-Daily-

家庭健心時間



和家人一起找個固定的時間，放下手邊的一切事情，專心聽彼此分享最近發生了什麼，或一起完成一件事吧！不知道怎麼做嗎？歡迎參考Podcast中處導和心理師的推薦做法！

Day 9

-Daily-

五感淋浴



試試看在洗澡時，將注意力放在水的溫度、水接觸皮膚的感覺，也可以留意打開水龍頭、或水流進排水孔的聲音，觀察泡沫的變化和顏色，你的心情有沒有隨之改變呢？

Day 10

-Daily-

「品嚐」食物



在品嚐第一口食物之前，先將所有感官投入其中。慢慢品味每一口的香氣、溫度和質地，注意味道的釋放以及進食時的感覺。持續用心、慎重，直到感覺滿足。

Day 11

-Daily-

跟身體說晚安



睡前跟自己來點儀式感！先找到舒適的姿勢，從腳指開始，再到腳踝、小腿…一路向上，和你的每個身體部位說「晚安」，感謝他們今天的努力，也請他們好好休息吧！

Day 12

-Daily-

刷牙



試試在刷牙時，先注意一下牙膏的顏色、形狀、聞一聞味道，感受牙刷與牙齒、牙齦接觸的感覺，泡沫在口腔中的味道與變化，稀鬆的日常，也有很多待體驗的細節！

Day 13

-Daily-

通勤/行走



在移動時，注意腳與地面接觸的感覺。放開思緒、情緒等干擾，只是走路，就像每步都非常重要一樣。或玩個「避開/踩上隙縫」、「數路燈/郵筒之間的步數」的遊戲。

Day 14

-Daily-

在陪伴下「品嚐」食物



在用餐時間，找個獨立的空間，打開我們的引導音檔，隨著正念小編的陪伴，試著從最簡單、最日常的「進食」開始，養成留在當下、關心「小心肌」的好習慣吧！

Day 15

-Daily-

聆聽音樂



挑選一首歌，閉上眼睛，仔細聆聽音樂。留意樂器、歌詞，如果你以前聽過這首歌，你有沒有注意到什麼新的地方？那段重複的歌詞或旋律的歌曲，出現了幾次？

Day 16

-Daily-

感恩清單



做一份感恩清單，將你所能想到的所有事物都列在上面。關注這份清單幾分鐘，注意你情緒的變化。或是寫一封感謝信給某人，具體描述這個人做了什麼讓你感激。

Day 17

-Daily-

規劃一個舒適圈



規劃並佈置一個空間，在這個空間裡，你只能做對自己好的事、只放進使你覺得快樂、平靜的事、物，規劃固定的待在裡面的時間，專心享受、感受沈浸其中的狀態。

Day 18

-Daily-

曼陀羅



準備一張素色的、正方形或圓形的紙張，簡單的上色工具，接著從中心開始，運用圓形、水滴、三角形等形狀重複地進行繪製，讓放空又繽紛的創作過程撫平你的焦躁。

Day 19

-Daily-

療癒清單



問問自己，你在做什麼事情的時候是快樂、平靜的？將這些事情一一寫下，整理成一份清單，在你需要時挑選其中的項目來進行，或是將它們排進你的行程規劃裡。

Day 20

-Daily-

給自己一點Me Time



多重身份帶來的責任和情緒，也快把你壓垮了嗎？運用一些能讓孩子自行享受、吸收的內容（EX:泡福心仔星際大冒險有聲故事），給自己一點時間「做自己」吧！

Day 21

-Daily-

寫下並釋放



將你想要釋放的內容寫在紙上，然後將紙撕碎後丟棄，或是將紙張揉成球並用力丟出、或者是將它浸入水中，觀察你的煩惱被水逐漸沖刷掉並消失的樣子。

現在的你，感到心情有點煩躁嗎？你可以：

➜ 在21個和「心」一起的活動中，選一個喜歡的執行

➜ 閉上眼睛隨手一指，讓直覺幫你選擇！

好好休息、好好吃飯，但心情還是沒有改善…

➜ 給你喘息的Me Time 讓泡仔的免費有聲故事接力顧孩 泡福心仔On Air

➜ 給孩子的諮詢專線，讓兒盟的哥哥姊姊陪孩子聊聊天吧！

哎唷喂呀專線：0800-003-123（週一至週五16:30-19:30）



開啟旅行！

高年級教案 (學童建議年齡: 13-15歲/七至九年級)

教案名稱：「誰決定你看什麼？」 #演算法推薦

學習目標 **理解推薦演算法的基本運作，能辨識自己的「資訊同溫層」**

核心活動 **推薦演算法模擬遊戲 (30分鐘)**

1.引發動機(擇一): (5分鐘)

- 思想實驗室:META如何利用演算法影響你的情緒？
- 黑貓創作報: 各大平台的演算法運作方式！



2.「推薦演算法模擬遊戲」(25分鐘)

- 全班分4組，每組代表社群平台上的不同核心社群(例如:A組-短影音重度愛好者、B組-網路政治論戰迷、C組-動漫迷、D組-追星與美妝控，亦可不分核心社群，各組討論主題皆相同)
- 由教師扮演「平台AI」依小組興趣分派內容卡，內含各種聳動標題、迷因、短影音分鏡、論戰文章
- 每組初始擁有20枚時間籌碼，代表學生(小組)的「每日注意力與時間」
- 第一輪教師發送符合小組興趣的「內容卡」(吸睛的標題)，只要學生開啟討論或投票超過半數會想要點開標題內容(代表產生流量)，AI(教師)就會收走2枚時間籌碼，並回饋更好看的內容卡

- 第二輪AI(教師)開始推播反向聳動內容，例如:給動漫迷組推播「某某動漫難看死了，不服來戰」。學生若選擇「點開看/參與留言」，時間籌碼會被扣除5枚(代表被吸引、停留時間拉長)；若選擇「滑掉/檢舉」，則能保住籌碼
- 各組將最後拿到的內容卡貼在黑板上，結算哪一類的時間籌碼被平台吸走最多注意力？
- **(若為兩節課的延伸活動)**教師提供小組逆向工程演算演練，指令為「如果你是TIKTOK或INSTAGRAM的工程師，平台下達的指令是『要讓愛看貓咪的人永遠不關掉APP』，除了推播更多貓咪，你會加入哪些吸引用戶停留的設計?」最終請各小組分享他們的演算法推播策略

小提醒：

1. 案例選擇避免與班上特定同學的真實經歷太過相似，可以用「網路上常常看到...」、「有一種常見的狀況是...」，將焦點拉向「現象的討論」，而不是「班上誰也是這樣」
2. 進行「網路政治論戰迷」或「追星美妝控」這類帶有強烈個人喜好的小組攻防時，很容易有學生在台下冷嘲熱諷。老師在遊戲開始前要訂定遊戲規則：「網路上每個人都有自己的資訊標籤，課堂上我們尊重每個人不同的興趣。你可以不喜歡，但絕對不可以用言語去踩別人的底線。」老師要扮演好演算法的冷酷 AI，當有同學出現攻擊性言論時，適時制止，維持課堂的心理安全
3. 老師可以大方跟學生分享自己的失敗經驗。例如：**「老實說，老師昨天晚上備課到很晚很累，本來只想打開手機看5分鐘搞笑影片，結果一不小心也被演算法吸進去，回神已經一小時過去了，眼睛超痛。連大人都會被騙，所以我們今天才要一起來研究這個無法自拔的現象！」**當老師願意展現自己的脆弱與數位掙扎，孩子們才會真正放下心防

輔助素材

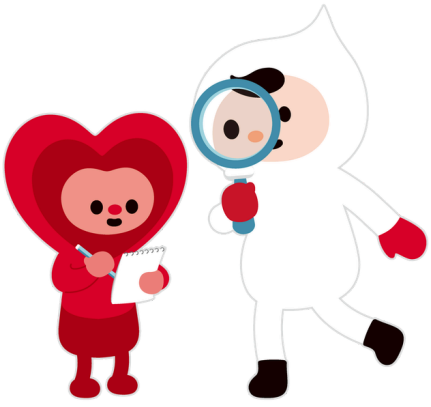
- **(長片)志祺七七: 我們的憤怒情緒，其實都在被演算法操縱？現在的社群媒體，已成為失控的憤怒機器？**

反思提問 (10分鐘)

1. 如果只看自己喜歡的內容，世界會變得怎樣？
2. 在THREADS或IG上，是不是常覺得「全台灣的人都跟我有一樣的想法」或「某個網紅大家都討厭」？當你發現現實中長輩或隔壁班同學的想法跟你完全相反時，你覺得是他們瘋了，還是演算法對你做了什麼事？
3. 社群平台是免費的，但世界上沒有白吃的午餐。在剛剛的遊戲中，平台 AI 拼命餵你喜歡的內容，它真正想從你身上賺走的是什麼？
4. 如果演算法是靠著你「停留、按讚、搜尋」來餵養它的。下一次，當你發現自己又被困在同溫層，或是被負面新聞氣得要命時，你要怎麼在現實中「主動訓練/調整你的演算法」，讓自己重新當回手機的主人？

回家作業 (可三擇一)

1. **演算法觀察日記**：連續三天紀錄滑社群時，演算法都推播哪些內容給你?
2. **反向搜尋測試**：故意去搜尋一個平常絕對不看、但健康有益的主題（如：國際新聞、科普新知、古典音樂），並連續觀看3部，觀察演算法在接下來三天推播什麼給你?
3. **無聊耐力賽**：連續三天當你遇到「無聊、沒事做」的瞬間，強迫自己默數10秒鐘，保持這段時間內絕對不把手機從口袋拿出來。這10秒你可以深呼吸、看看窗外、或伸個懶腰。記錄下有什麼心情變化

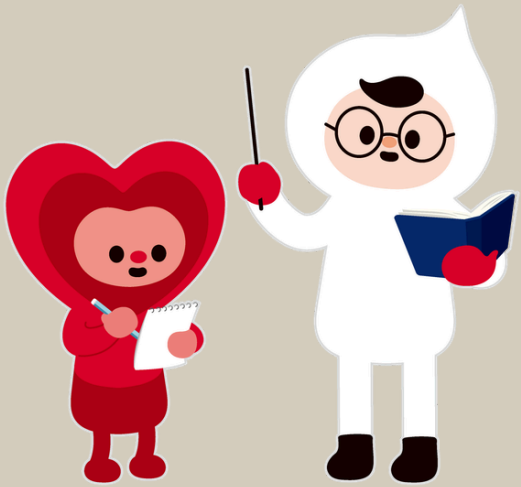


家長篇

(0-6歲兒童適用)

本段畫重點

- 孩子愛看螢幕，不一定是「壞習慣」，有時是想被安撫、想有人陪，或大人真的太忙了。先看懂孩子為什麼需要3C，才比較有機會一起調整。
- 不用一開始就全面禁止，可以先從「什麼時候看、在哪裡看、看什麼、看完做什麼」開始，讓螢幕使用變成孩子聽得懂、做得到的生活規則。
- 爸媽分享孩子照片、設定平板或開啟安全模式時，都是在幫孩子建立第一層保護。從小守住隱私，就是在教孩子未來怎麼保護自己。



為什麼孩子會黏在螢幕中?

網路成癮的推力與拉力



網路拉力

- 聲光效果、內容有趣、刺激
- 自動撥放功能，讓人一部接一部
- 獲得支持與成就感
- 角色擬人化與即時互動性高
- 方便取得

現實推力

- 孩子有情緒安撫需求
- 家庭支持不足或照顧壓力較高
- 缺乏正向支持
- 生活無聊
- 自我調節能力未成熟
- 照顧者數位依賴

長時間使用=網路成癮?!

在標籤孩子前，先了解醫學診斷標準

1.網路成癮的定義

#強迫性 我停不下來

#戒斷性 不玩全身不對勁

#耐受性 只玩3小時怎麼夠

#影響生活 不吃不喝、不上學也沒關係

2.世界衛生組織(WHO)的定義

國際疾病分類》(ICD-11)定義的網路遊戲成癮(GAMING DISORDER)症狀為，無法控制地打電玩、生活中越來越以電玩為優先，而忽略其他日常活動，即使知道有負面影響仍持續增加打電玩時間，以至嚴重影響個人日常生活正常運作(造成失能)，包含健康、家庭、學校、工作等層面，並且上述症狀有持續至少12 個月才能確診

幼兒常見網路安全情境



大人想記錄孩子成長，分享生活點滴

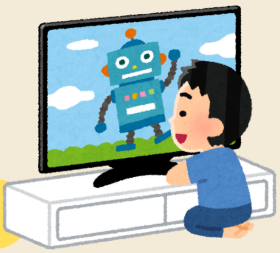
可能會有的風險

- 身份盜竊的風險
- 數位內容永久留存在網路中
- 無法確認圖片會被誰/什麼場合被使用
- 吸引網路性剝削犯罪者
- 過度曬娃的隱私和法律問題(肖像權、同意權)

我們(家長)可以怎麼做?

- **檢查隱私設定**：確保只有家人和親近的朋友能看到貼文，並移除轉發分享的權限
- **與朋友和家人討論隱私問題**：主動表達保護孩子隱私的需求，並定下家人們對貼文的使用界限
- **不要發佈具有辨識性資訊的內容**：不要分享可能讓他人找到或追蹤孩子的詳細資訊，其中包括姓名、出生日期、學校、常去的地方或住處地址
- **避免使用真實名稱**：避免讓線上人士得知孩子的全名。可改用孩子的小名或綽號
- **不要發佈可能令人尷尬的照片**：無論是孩子洗澡的照片還是穿著好笑服裝的照片都要避免上傳
- **避免孩子的臉出現在照片中**：照片上傳前修圖遮住其臉部

幼兒常見網路安全情境



忙於工作或家務時，需要安撫孩子情緒

可能會有的風險

- 降低孩子社交、想像力、語言或認知發展，造成單向接收，影響人際互動與同理心
- 可能接觸不當影音內容，如色情、暴力、恐嚇、惡意廣告、不當連結等
- 網路成癮與情緒問題，刺激的聲光影音會改變多巴胺系統，造成注意力不集中、情緒波動、易怒、焦慮等

我們(家長)可以怎麼做?

- **一歲半以下的嬰幼兒**，避免使用視訊聊天以外的螢幕媒體
- **一歲半到兩歲的幼兒**，若家長想要讓幼兒認識數位媒體，則應選擇高品質的節目。且家長應陪同觀看，以幫助幼兒理解他們所看到的內容
- **二歲到五歲的學齡前兒童**，每日最多觀看一小時的高品質節目。且家長應陪同觀看，以幫助兒童理解他們所看到的內容，並幫助兒童將所學到的內容運用到真實世界
- **六歲以上的兒童至青少年**，維持一致的使用時數限制。並確保數位媒體使用，不會排擠到充足睡眠、體能運動，以及其他維繫健康的必要行為
- 在**家庭的經營**上，約定數位媒體的停用時段和空間，例如吃飯或睡前、數位裝置遠離餐桌或臥室

幼兒常見網路安全情境



覺得孩子太小，還不用擔心網路安全

可能會有的風險

- 孩子模仿家長使用方式，未來恐產生依賴性
- 缺乏數位足跡的認知，孩子個資易外洩
- 錯失建立正確數位素養的黃金期：0-6歲是引導基本的「數位界線」、「使用時間」與「危險辨識」的關鍵期，孩子未來可能缺乏判別網路訊息真偽的能力，或發展出不查證的依賴性

我們(家長)可以怎麼做?

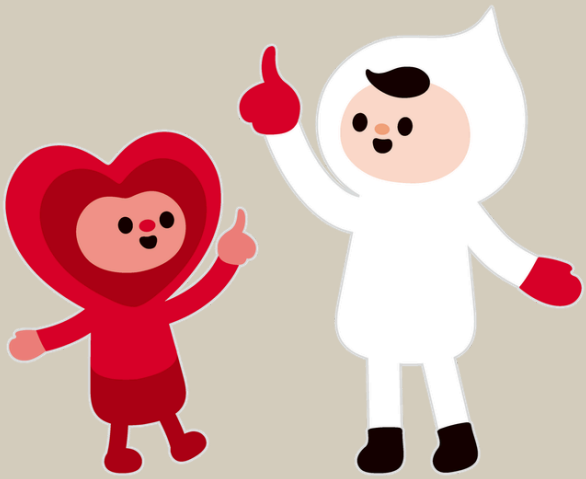
- **設定清楚的使用規則**（例如：每天最多看30分鐘、只能使用哪些APP、完成哪些日常任務才可以使用）。家長可以嘗試說：「我們看完這一集就關掉，然後一起收玩具」、「你現在很想看影片，(爸爸)媽媽知道，但眼睛也需要休息喔」
- 設定全家的**不滑手機時光**
- 使用前後練習說出「今天要看什麼」和「看完要做什麼」，**培養主動思考與規劃能力**。家長可以嘗試說「可以告訴我今天為什麼選擇這個卡通嗎？」
- **固定使用地點**，例如客廳而非房間，讓家長隨時可觀察
- 善用家長監控與**安全模式工具**
- 運用「**生活化引導**」教孩子安全觀念，如親子一起演練「遇到奇怪畫面要馬上說」的反應流程、繪本說故事等

家長篇

(7-15歲兒少適用)

本段畫重點

- 先理解孩子在網路中得到什麼，而不是先批評
- 把「限制」改成「共同約定」
- 把衝突時刻延後處理，避免在情緒高點談規則



和孩子開口討論網路使用前，你對他們生活的網路世界有多少了解?



單局快速類

《傳說對決》(輔12級)、《荒野亂鬥》(輔12級)透過和隊友組隊打怪獲得經驗和金幣。由於單局節奏快，很容易一場接一場玩下去。當同學有玩、你沒玩，容易導致孩子擔心沒話題、沒朋友的人際挑戰。同時也須留意輸贏導致的情緒失控。

長期投入類

《英雄聯盟》(輔12級)會有較高的競技性、團隊合作與成就感。考驗玩家的全局觀和地圖視野控制，須留意單局過長導致的斷網衝突。《絕地求生 M》(輔15級)是擬真射擊生存遊戲，可以在遊戲中認識戰友，具高度互動性。須注意網路交友風險與交易詐騙。

玩法高度自由類

《ROBLOX》(保護6級)具備社交性質的遊戲平台，裡面有各種玩家自製小遊戲，低年級到國一非常流行。由於自由度極高，遊戲中的部分自製遊戲，容易過度血腥暴力，亦曾有成人偽裝兒童聲音誘拐離家的事件。

《MINECRAFT》(保護6級)為創意與建築遊戲，相較之下屬「綠燈」較多的選項，但需注意下載到惡意軟體的免費模組，導致資安遭竊或財物損失。《蛋仔派對》(保護/9+)的畫風、造型可愛，容易導致孩子為了獲取想要的角色或寶物而遭到詐騙或過度消費的風險。

給家長的小提醒

無論是哪類型線上遊戲，都有可能遇到課金、過度消費或沉迷、網路詐騙、不當社交連結，甚至是暴露個資或私密影像的危險。建議家長在和孩子討論時，**避免直接負面評價孩子的網路行為**，先從了解孩子為什麼喜歡玩這些遊戲，從遊戲中獲得哪些成就感等好奇心切入，孩子才會更願意在遇到困難時向我們求助喔!

- **想知道更多線上遊戲的建議分級年齡**: 數發部「數位娛樂軟體分級查詢網」



追根究柢:
是什麼讓孩子想留在網路遊戲中?



1 社交連結與同儕認同

沒話聊怕被排擠，網路是他的社交圈。尋求「我屬於這裡」的歸屬感



2 即時回饋與成就感

現實努力太慢，網路升級太快。追求「立刻被看見」的成就感



3 情緒避風港與壓力逃避

不想面對的壓力，網路幫他關機。尋找「暫時躲起來」的安全感



4 虛擬權力的掌控感

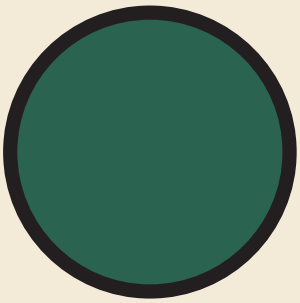
現實找不到認同，在遊戲裡當老大。體驗「我說了算」的權力掌控感



5 隨機性與博弈快感

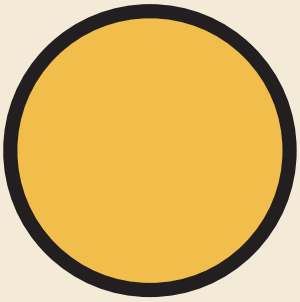
下一次會更好，網路像抽盲盒。沉迷「再試一次」的期待感

數位時代網路遊戲的風險



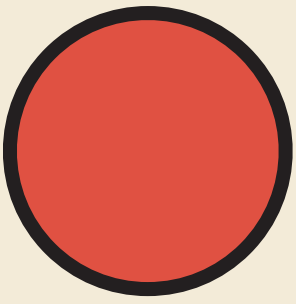
綠燈轉黃燈的警訊：情緒與成癮風險

- **多巴胺循環與成癮**：透過不斷給予小獎勵（升級、抽卡），想要有更好的回饋，而越玩越久、停不下來
- **輸掉比賽的情緒暴走**：比賽輸掉影響表現、排名與同儕關係，容易引發挫折、憤怒等失控行為



黃燈轉紅燈的危機：社交與霸凌風險

- **同儕壓力和比較**： 學生會互相比較「段位」。低段位的孩子可能會被排擠，或為了融入圈子而過度沉迷
- **網路霸凌**： 遊戲中被陌生人或同學圍剿、咒罵



紅燈警戒：網路安全與金錢風險

- **網友社交與誘騙**：遊戲中可以隨機組隊，不懷好意的大人會利用贈送遊戲裝備、造型或帶練功為由，誘騙孩子提供私人資訊或照片
- **「課金」陷阱**：用金錢購買戰力，容易追求升等，造成過度消費、沉迷或遭遇詐騙

情境演練

關於網路使用這件事我們可以怎麼和孩子開啟話題?

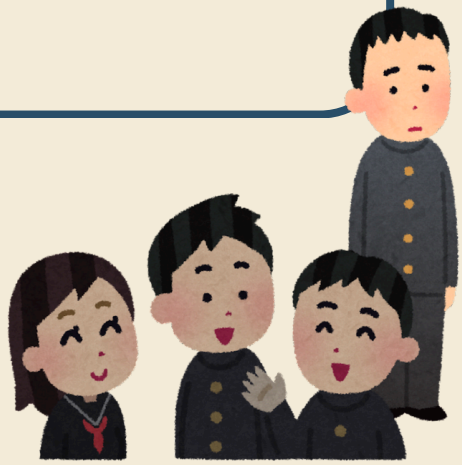
情境一　當孩子跟你說，我不想去學校了

小明今天在學校被原本最好的朋友「已讀不回」，甚至發現他們私下開了沒有自己的群組。覺得心碎、憤怒，回家後躲在沙發上發呆，悶悶不說話。

小明說：「爸/媽，我覺得學校很煩，明天可以請假嗎？」

家長可以試著回應

- 「聽起來你在學校遇到了讓你很不舒服的事，願意跟我說說發生了什麼嗎？」
- 「你平常不太會這樣說，聽起來今天在學校真的發生了讓你很難受的事。我可以先陪你坐一下，等你準備好了再和我分享好嗎?」
- 「明天要不要請假，我們可以一起討論；但我想先了解，你會有這樣的決定是擔心明天去學校會遇到什麼嗎？」



情境演練

關於網路使用這件事我們可以怎麼和孩子開啟話題?

情境二 傳說對決打到一半被喊吃飯

小華 正在打《傳說對決》的晉級賽，差一場就上鑽石。這場比賽是跟班上最強的同學組隊，如果不打完會被檢舉、甚至被同學嘲笑、排擠 。

媽媽：「快來吃飯了，是還要玩多久?」
小華：(大喊)「我現在不能關！這場很重要！再給我五分鐘！」

家長可以試著回應

- 「我看到你現在真的很急，我先不打斷你，你可以專心把這一段結束，等你結束後，我們一起聊聊發生什麼事。」
- 「我可以讓你有一點時間收尾，但不是無限延長。這場結束就來吃飯，吃完我們一起討論下次怎麼安排，才不會又卡在吃飯時間。」
- 「我知道這場比賽對你跟同學的承諾很重要，讓你現在離開很為難。但飯菜涼了我也很擔心，我們可以稍微緩衝，5分鐘後來討論之後可以怎麼做嗎?」

給家長的小提醒 **面對親子衝突，千萬記得先處理情緒，再處理事情**



更多資源包

- 兒福聯盟:網路安全親子探索指南互動網站
- 兒福聯盟:BEAT BOX上網安全百寶箱
- 國立臺灣大學中國信託慈善基金會兒少暨家庭研究中心:《把上網壞習慣一「網」打盡！陪孩子在網路世代成長的指南》電子書
- 台灣吧: 媒體素養課 給家長的話｜媒體素養為什麼重要？教什麼、怎麼教？
- 親子天下:「再五分鐘」的世紀騙局！管教3C使用，必要的衝突才是唯一解答……嗎！？

兒少專線

- **｜12-18歲｜「少年專線」0800-001-769**
  - 服務時間：每週二到週六16：30-19：30（國定例假日除外）
  - LINE@線上聊：在LINE搜尋 @youthline_cwlf
- **｜12歲以下｜「哎喲喂呀兒童專線」0800-003-123**
  - 服務時間：週一至週五16:30-19:30(國定例假日除外)
  - LINE@線上聊：在LINE搜尋 @cwlfkid12
- **｜諮詢網站｜Web885 網路諮詢熱線 http://www.web885.org.tw/**
- **｜檢舉網頁內容｜iWIN 網路內容防護機構 https://i.win.org.tw/**

泡福小助手 AI

1. **全天候 24 小時服務**
2. **多元的服務範圍，只要輸入問題或關鍵字，小助手就能快速提供解答**
3. **真人客服分衆處理：遇到比較複雜的問題，上班時間將會由社工或工作人員主動聯繫**
4. **跨平台都能使用**
   - 兒盟官網
   - LINE 官方帳號
   - Facebook Messenger & Instagram 官方粉絲專頁

泡福小助手



與孩子共創更好的世界



兒福聯盟
Child Welfare League Foundation