

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



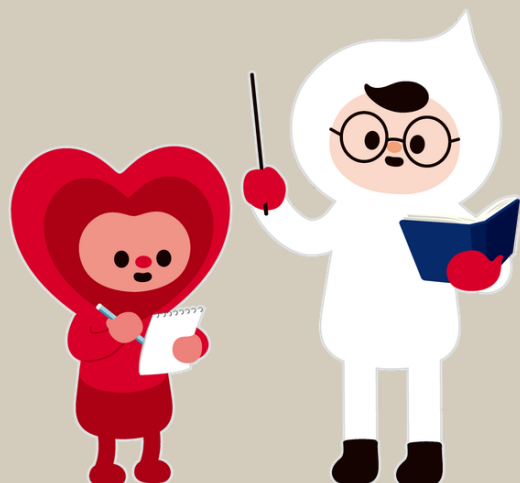
家長篇

(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)

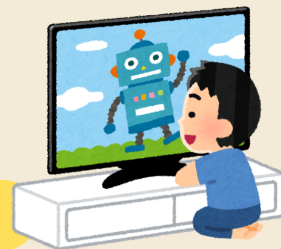


我們(家長)可以怎麼做？

- **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「看完要做什么」，**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

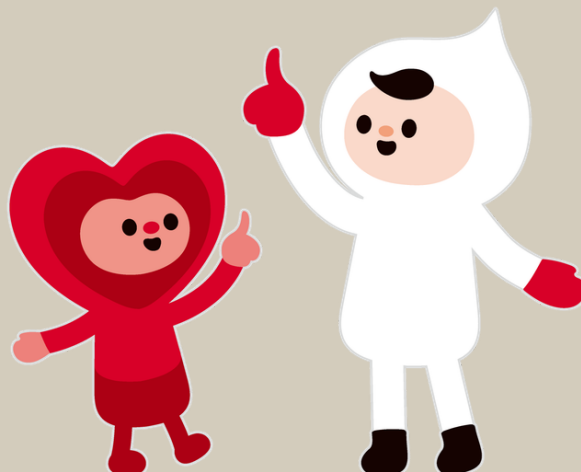
家長篇

(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。

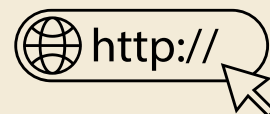
《MINECRAFT》(保護6級)為創意與建築遊戲，相較之下屬「綠燈」較多的選項，但需注意下載到惡意軟體的免費模組，導致資安遭竊或財物損失。《蛋仔派對》(保護/9+)的畫風、造型可愛，容易導致孩子為了獲取想要的角色或寶物而遭到詐騙或過度消費的風險。



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

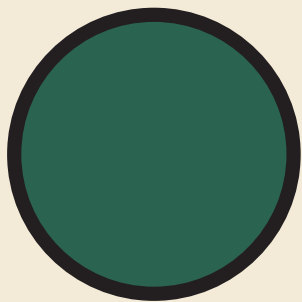
隨機性與博弈快感

下一次會更好，網路像抽盲盒。沉迷「再試一次」的期待感



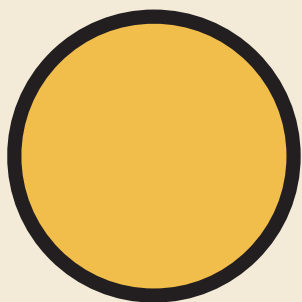


數位時代網路遊戲的風險



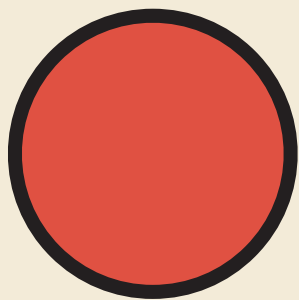
綠燈轉黃燈的警訊：情緒與成癮風險

- **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

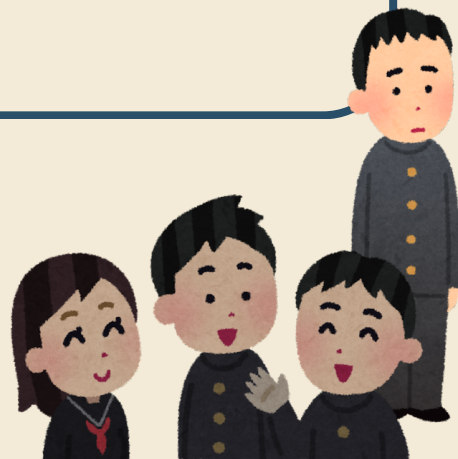
小明今天在學校被原本最好的朋友「已讀不回」，甚至發現他們私下開了沒有自己的群組。覺得心碎、憤怒，回家後躲在沙發上發呆，悶悶不說話。

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—「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 真人客服分眾處理：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

