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



廣告