

國立苗栗特殊教育學校
家庭教育知能講座
青少年安全上網

兒少上網常見風險與因應

臨床心理師 蘇芳謹



全民資安素養宣導項目

主題	目標	宣導項目
網路倫理	符合倫理行為與紀律，以及認知有關網路環境和數位媒體的道德責任和義務。	個人資料保護
		著作權合理使用
		網路禮儀
安心上網	認識網路環境中正確的操作行為與能力，保護自己，並降低因錯誤行為造成的間接傷害。	網路交友認知
		網路沉迷認知
		辨識網路詐騙
		不當內容認知
網路安全	瞭解電腦安全的相關防護知識，透過技術與認知達成適宜的保護。	電腦安全防範
		行動上網安全
		網路服務平台安全使用

青少年與網際網路

對孩童而言

- 網際網路是自然而然的
- 網際網路是日常生活

孩童健康
上網是

利用資訊獲得學習:利用科技達到更好的生活

利用資訊解決問題:利用科技達到更好的生活

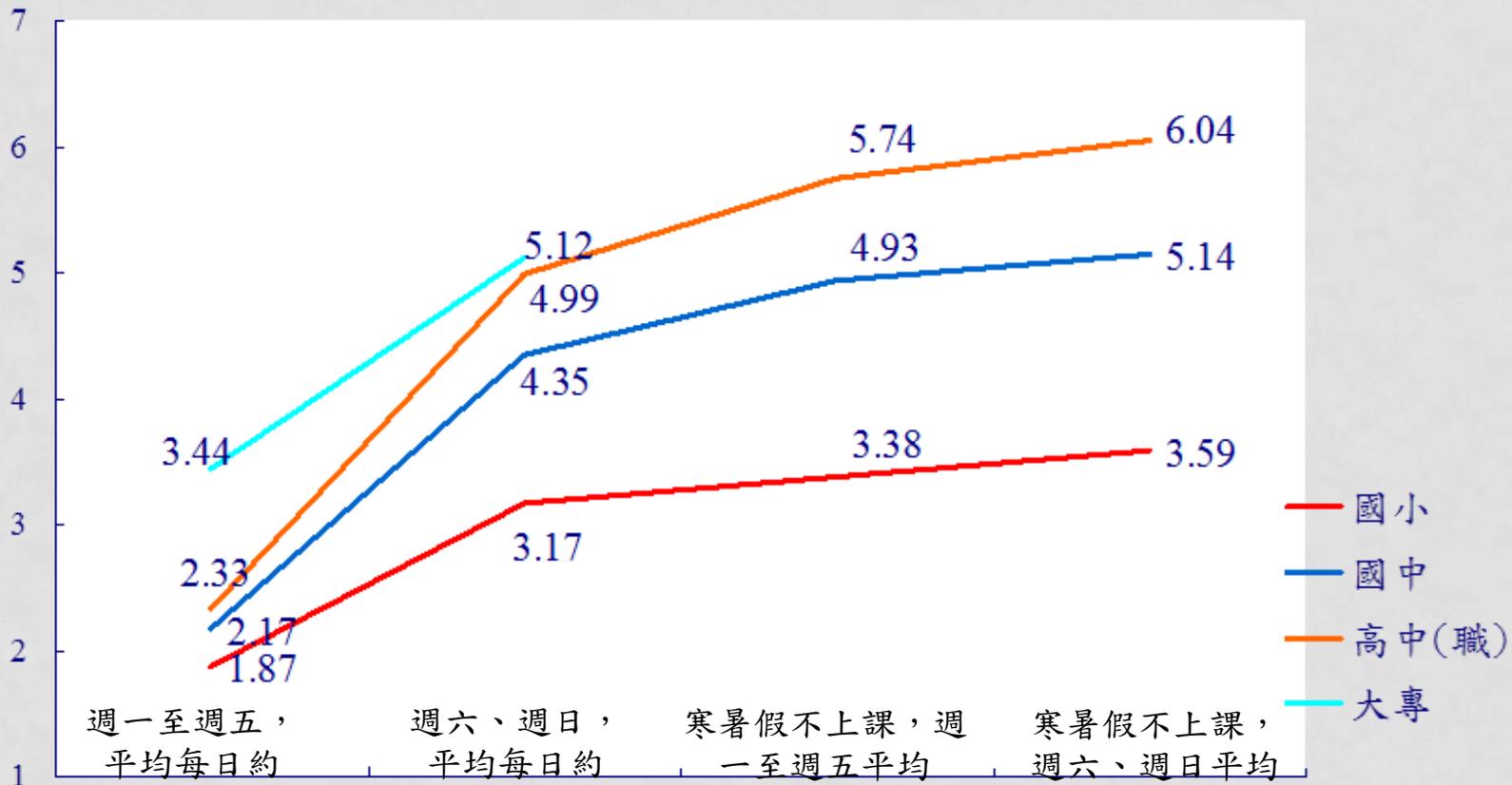
以符合道德規範的方式利用科技:資安素養

以安全無虞的方式使用網路:資安素養

青少年最早接觸網際網路的時間



學生每週網路使用時數



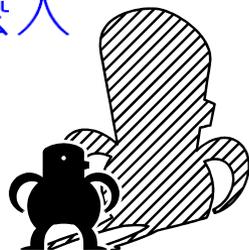
資料來源：教育部100年國民中小、高中(職)及大專校院學生安全上網與資訊素養現況調查計畫

臺灣青少年的網路風險

- 根據「臺灣青少兒數位安全調查」、
「2010臺灣青少年數位安全及網路社群調查」結果：
 - 個資外洩 (67.7%)
 - 散布網路謠言 (63.2%)
 - 網友身分辨識力下降 (55.5%)
 - 數位智財權瞭解不足 (43.3%)
 - 時間管理能力不足 (38.2%)
 - 親子數位代溝擴大 (34.3%)

孩童應具備的健康上網基本認知

你不曉得網路上的對方
是什麼人



網路上的惡意程式與各
種詐騙

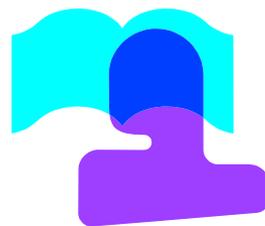


孩童健康上網
基本認知

網路上的不當內容



保護個人與他人隱私



當代青少年的困境

- 物質富裕、精神荒蕪
- 當代年輕人是第一代的「網路原生代」
- 建立和維持情誼的模式：利用網路
- 聯絡的成本低廉、隨手可得、負擔低廉
- 頻繁的交流：青少年強烈依賴外界的認同，而漸漸失去自我撫慰的能力。
- 作家讀書筆記：會不會有一天，IG上的「完美形象」也成了壓垮你的最後一根稻草？
——吳曉樂讀《麥蒂為何而跑》
- <http://okapi.books.com.tw/article/10878>

惡意的網路交友特點

- 刻意地取得信心
 - 主動透露連絡方式
 - 宣稱集體出遊
 - 安慰對方，共同分享心情故事
- 博取好感
 - 讓對方認為其很有才華或很特別
 - 主動教導對方某種技能
- 試探與利誘
 - 藉由略帶性暗示的文字，試探對方是否為性開放之人
 - 以援交條件直接利誘



上班我都在附近買 麵線或是肉羹或是雞肉飯筒筒單單的就很棒了 而且很喜歡擺攤的阿姨 都很熱情

下午 8:49



那你呢!!! 比較喜歡吃什麼樣的東西?

下午 8:52



最近在公司附近有一間路邊攤的麵線很好吃 哈哈有機會可以帶妳去吃

下午 9:01



可是搞不好 我約不到你 感覺你很忙碌



下午 9:25



我也不知道怎麼感覺得~~~~

我最近也很久沒有看電影了... 也想去看看電影 可是我來台北是一個人也沒有甚麼朋友 不然下次我想看電影 你會陪我嗎....?

下午 10:01



先被店長叫去忙了~ 先這樣子囉!!! 有時候來不及回你訊息 希望你別生氣

下午 10:47

★ 蛋黃哥賀歲經典領取
🏠

活動方式：

- 💎 分享20位好友
- 💎 分享15人以上群組3個

因人數眾多,請各位耐心等待系統審核後統一發送
系統將會按照順序發送 🐰

動態貼圖

下午12:35

蛋黃哥賀歲經典限時
免費領取

[立即確認](#) >

下午12:35



摠~~ 我也是可以聽你說話的

只是我怕我喝了點酒不小心會說錯話 😄 😄

下午 10:51



來打勾勾~~~~ 你有事情也要跟我說 💕

下午 11:38

以下為尚未閱讀的訊息



待會又要更忙了... 別擔心 我先去忙

下午 11:39



一個禮拜新的開始 加油加油!!

下午 1:59



可是我自己好像也沒有甚麼休息...

下午 2:00



今天好像比昨天冷吼...

沒穿衣服在房間一直用手機好像有點冷..我先洗澡去~

下午 2:03



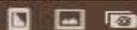
洗完熱水澡精神都來了~ 你會這樣嗎??

下午 2:34



你對吃講究嗎?

下午 2:58



< 小夕 >



14:02

午安呦 ~ 你在等我訊息嗎?

14:02

抵達公司~ 😊

15:08

乎~~

19:17

我現在才要吃飯呢...

19:18



20:24

剛吃飽沒多久又被叫去幫忙~~

20:24

你呢? 在做什麼呀?

20:25

想我嗎? 嘿嘿

20:28

有多想~~

20:28



20:29

像強力膠一樣

21:31

當然知道還是彼此有空間 不過我在感情裡是屬於那種比較愛跟得吧 哈哈

21:36

也屬於比較黏的.... 你呢?

21:36

其實蠻希望自己可以長得醜一點 ~~ 也許這樣真心的朋友會比較多

21:40

感覺現在的人都很外質.... 我自己比較看感覺交朋友 跟交男朋友的... 感覺不對 在帥 在有錢 我也看不上...

21:41

其實跟你聊天 覺得你還蠻好的 所以很不希望你會跟那些看外貌的人一樣...

21:42

但我相信你會去看我主頁更懂我對吧...?

21:44

因為我覺得你跟其他人是不一樣的 不會用不懂我的想法來看待我...

21:45

你有看到我剛剛發的那篇嗎...

21:46

老實說我真的沒有去過明山看過夜景...

21:50

其實我很喜歡跟另一半有個這樣子紀念的一天呢

21:51

可能我很在乎紀念日的意義吧 .. 會不會很幼稚?



22:01

剛剛在看著我們怎麼開始聊天的哈哈 看著覺得很欣慰

22:02

因為都是你在聽著我說 陪著我

22:02

聊天的感覺吧... 女生很容易喜歡上每天都在陪著她聊天的人

22:02

哈哈有點害羞

22:16

網路交友安全需知

- 告訴孩童，交網友其實就如同平時交朋友一樣，需要長時間的相處，才能真正瞭解對方、發展友誼。
 - 不要只看到網路上的照片，就投入幻想
 - 不要只聽甜言蜜語，就深信對方所說的話
- 提醒孩童，不要將自己的切身資料放置在網路留言版或交友網站，或告知不熟識未曾見過面的對方平常在現實生活中不願意對陌生人、朋友說或透露的資訊。
- 協助孩童設定網路交友網站服務的隱私權設定

面對網路遊戲，網路世代應該

- 培養多元的消遣娛樂方式
- 不要讓電玩成為生活中唯一的消遣娛樂方式
- 建立自律的能力
- 玩電玩，不要讓電玩玩你
- 提高玩電玩的層次
- 不要只做一個電玩的消費者，可試著做一個電玩的生產者

網路沉迷

- 你是否一心一意想著網路上的一切（包括剛剛上網發生的事情；接下來在網路上又會有什麼事發生）？
- 你是否會覺得上網的時間需要一次比一次久，才能滿足上網的需求？
- 你是否無法控制自己上網的時間，上了網就是停不下來？
- 當你離線或不能上網時，你是否會覺得不安、易怒、沮喪或是暴躁？
- 你在網路上的時間常較原來預估的久。
- 你是否曾因為上網使得重要的人際關係、課業或工作陷入困境？
- 你是否曾對家人或醫生隱瞞自己對網路涉入的程度？你是否利用網路來逃避問題或平復煩躁不安的情緒？

網路沉迷

- 網路世代預防網路沉迷之方法：
 - 釐清生活目標、使用網路目的
 - 學習管理自我時間
 - 建立與經營多元、良好的人際關係
 - 培養紓解壓力的方法
 - 規劃多元的休閒活動

電玩成癮 今天起正式列入精神疾病

47129蘋果新聞 出版時間：2018/06/18 07:12

- 下面的新聞也許還沒成為確定的醫療診斷(目前台灣精神醫療沿用DSM診斷分類系統)，不過此議題已經成為世界趨勢。
- 世界衛生組織（WHO）今年初決定將電玩成癮列入精神疾病，相關規定將自今天（19日）起生效，WHO將通知世界各國政府，將電玩成癮納入醫療體系。
- WHO在今年初宣布，該組織將在今年發布的第11版《國際疾病分類》（ICD-11）中，加入「電玩成癮」（gaming disorder），並列為精神疾病。

電玩成癮 今天起正式列入精神疾病

47129蘋果新聞 出版時間：2018/06/18 07:12

- WHO敘明，電玩成癮的症狀包括：
 - 無法控制地打電玩（頻率、強度、打電玩的長度都要納入考量）
 - 越來越常將電玩置於其他生活興趣之前，即使有負面後果也持續或增加打電玩的時間。
 - 相關行為要持續至少12個月才能確診。
 - 如果症狀嚴重，確診前的觀察期也可縮短。
- 部分國家此前已承認電玩成癮是重大的公共衛生議題，許多國家都有「治療」電玩成癮的民間戒癮機構。

（國際中心／綜合外電報導）

網路霸凌

- 霸凌(bullying)指的是出現在校園中、青少年族群間恃強凌弱與以大欺小的行為
- 透過現代網路科技而進化的霸凌行為即稱為網路霸凌(cyber-bullying)，又稱電子霸凌、簡訊霸凌、數位霸凌或線上霸凌。
- 校園網路霸凌的主要工具：
網際網路（電子郵件與網站貼文）、
通訊器材（行動電話）

網路霸凌

- 常見網路霸凌行為：
網路文字、圖像騷擾、個人訊息
通訊器材（行動電話）
- 校園網路霸凌的處理方式：
要遵守法律、要終止流傳、要勇於求助
要勇敢通報、要即時處理、要分開輔導。

網路法律

- 網路世代的應有概念：
 - 網路絕不是「化外之地」
 - 犯罪問題在網路上更嚴重與頻繁
 - 因為使用網路，很容易變成「被害人」或「被告」

面對網路世代，家長需要

- 陪伴
 - 瞭解孩子新的網路生活模式與經驗
 - 注意孩子是否安全、合理、合宜、合法的使用網路與具有適當的網路態度
 - 偵測孩子網路使用問題與行為，尋求解決方式、求助管道
- 關心
 - 從小學會時間與金錢管理
 - 裝設網路防毒與色情防護軟體
- 奠基
 - 從小培養多元的興趣與生活經驗
 - 正確觀念與習慣從小養成