

# 聰明上網 幸福學習

## 孩子承諾...

我會努力做到以下約定，養成「聰明上網」的好習慣，使我幸福學習：

- ◎我會先完成功課與學習，並在家長同意後才上網。
- ◎我會遵守所約定的網路使用時間：平日每天不超過\_\_小時，假日每天不超過\_\_小時。
- ◎我會使用網路 30 分鐘就暫停，並休息 10 分鐘。
- ◎我睡覺時，不把電腦或手機放在床邊，並且不使用網路。
- ◎我會讓家長一起認識我的網友，且不會單獨和陌生網友見面。
- ◎我會保護好個人資料，不任意在網路上透露或分享自己或他人的姓名/照片/住址/電話/帳號密碼等資料。
- ◎我會拒絕接受網路上陌生人提供的任何好處(禮物或遊戲點數等)。
- ◎我會遵守社群網站、線上遊戲的分級使用規定。
- ◎我會遵循網路社會的禮儀規範。
- ◎我會確認網路上訊息的來源與可靠性，且不會開啓來路不明的檔案。
- ◎我會尊重智慧財產權，避免下載非法檔案。
- ◎當我做到以上約定，我會給自己一個讚，並持續保持好習慣。

## 家長承諾...

我會努力做到以下約定，協助孩子養成「聰明上網」好習慣，讓孩子能幸福學習：

- 建立良好的溝通方式**
- ◎我會傾聽與了解孩子。
- ◎我會對孩子多說關愛、讚賞以及期待好習慣的話語。
- ◎我會對孩子少說威脅、否定以及指責壞習慣的話語。
- ◎我會先與孩子討論上網的情境、想法與感受。
- 了解上網行為習慣**
- ◎我會了解與關心孩子從事那些上網活動，他從這些活動中得到的好處，協助他在現實生活中找到這些好處。
- 培養聰明上網習慣**
- ◎我會協助孩子養成聰明上網的好習慣。
- 培養幸福人生四感**
- ◎我會協助孩子，使他在現實生活中常有歸屬感、愉悅感、成就感及意義感。
- ◎我會協助孩子找到並發揮自己的興趣和優勢能力。
- 讚美已做到的、鼓勵未達成的**
- ◎在孩子完成每一次約定後，我就會讚美與鼓勵孩子。
- ◎而在孩子未達成約定時，我會和孩子討論誘惑情境、孩子的想法和感受，鼓勵孩子重建信心、繼續努力。



簽約日期：\_\_年\_\_月\_\_日至\_\_年\_\_月\_\_日

孩子的簽名：\_\_\_\_\_

家長的簽名：\_\_\_\_\_