

「e 世代上網安全教育」「品格教育」融入教學可用的教材資源

「看不見的時候」影片觀賞導引

湯侃如編 台北市敦化國中健康教育退休教師

台北市教育局國中健康與體育領域輔導小組

一、單元名稱：小茹的看見

二、單元目標：增進學生對交友與網路陷阱的認識及其相關議題的省思。

三、具體目標：

1. 學生能透過「網路九宮格」賓果遊戲，了解使用網路有許多正面的價值與負面的影響。
2. 學生能透過影片中的小茹和同學小姍的互動，探討交友與網路陷阱的現象、原因與影響。
3. 學生能透過影片中的小茹和其他幾位角色，思考如何幫助受害者脫離傷痛和陷阱。
4. 學生能透過影片中的小茹與自我的對話，認識應如何培養分辨是非和善惡的能力，與誠實善良的品格，以保護自己和他人的。
5. 學生願意謹慎交友、善用網路，發揮網路的優點，避免成為網路陷阱的受害者和加害者。

四、適用對象：國小五年級以上青少年學生（絕大多數學生都曾上過網，並且知道網路聊天室，已有學生因涉入網路聊天而有成癮或受害的經驗，但是對於網路陷阱並無清楚的認知。）

五、教具準備：「看不見的時候」DVD、學習單、回應問卷。

六、觀賞活動流程：（共 90 分鐘）

（一）暖身活動：【上網九宮格】賓果遊戲（15 分鐘）

1. 先將學生分成四組，每組最多 6-8 人，各組聚在一起，彼此認識、選出組長，在本單元進行中要發揮團隊合作的精神。
2. 請學生在學習單上面「九宮格」中寫出九個上網的優點或功用，在下面「九宮格」中寫出九個上網的缺點或可能遇到的陷阱，彼此不能討論。
3. 學生都寫完後，教師依序唸出上網的優點和功用，學生先達到九宮格一連線者為賓果，當六個賓果產生後即停止，計算哪一組的賓果最多即為優勝組，教師給獎品，或接受其他組別的歡呼。
4. 請學生發表沒有被老師唸出的答案，教師做歸納，共同發現網路有許多正面的價值。（上網的優點與功用：收集資料，完成作業，購物方便，製作網頁，製作簡報，收發 e-mail，交友聊天，看影片，看新聞，聽音樂，查詢氣象，查詢地圖，繪圖，作曲……）
5. 教師再依序唸出上網會有的缺點或可能遇到的陷阱，學生先達到九宮格一連線者為賓果，當六個賓果產生後即停止，計算哪一組的賓果最多即為優勝組，教師給獎品，或接受其他組別的歡呼。
6. 請學生發表沒有被老師唸出的答案，教師做歸納，可以舉些真實新聞事件，共同檢視網路有哪些負面的影響。（上網的缺點與陷阱：病毒，垃圾郵件，謠言，詐欺，黃色色情，紅色暴力，灰色沮喪，黑色靈異，網路成癮，侵犯著作權，個人資料被洩漏，因沉迷網路與家人關係疏離，影響健康如：眼睛疲勞、肩膀酸痛、手腕受傷……）
7. 教師請學生思考：如何使用網路才能發揮優點、避免負面的影響呢？鼓勵各組一位學生代表發言。

（二）影片導讀與觀賞（30 分鐘）：

1. 影片簡介：（台灣愛鄰社區服務協會白絲帶工作站繼衝破迷網、糖玻璃、鞋子不見了之後，製作發行的第四部上網安全教育影片）小茹就讀某國中八年級，父母在夜市擺攤做生意，她是家中唯一的孩子，學校放學做完功課後，必須趕到夜市幫忙。對此，她雖不願，卻也無法改變。她和其他同學一樣，喜歡上網聊天、談心事，尤其當被父親沒來由的責罵後，她透過網路來宣洩情緒。一天，在同學小姍刻意的誘導下，小茹進入看不見真人的聊天室，結交了網友阿 Ben，小茹懷著純純的夢幻赴約，孰料，卻一腳掉進了可怕的色情陷阱，她能走出痛苦的深淵嗎？在這歷程中，小茹看見了什麼？
2. 角色介紹：沈靜茹（小茹），14 歲，台北某校八年級生，個性隨和，成績中等，平時話不多。沈父，40-50 歲，在夜市擺快炒攤，脾氣火爆，稍有不順心就拿妻女出氣。沈母，近 40 歲，認真任命的傳統婦女，幫助丈夫擺攤做生意。謝姍姍（小姍），15 歲，小茹的同班同學，問題學生，追求虛榮的生活與外在打扮。阿青，15 歲，父母與小茹父母一樣在夜市擺攤，對小茹時常被父親責罵的遭遇十分同情。阿 Ben-19 歲，中輟生，因為沉溺於網路之中而失學。吳佩芬（佩芬），14 歲，小茹的同學，喜歡幻

想，對同學談論網友十分好奇。

3.觀賞方式：各組都要注意看女主角小茹，另外第一組特別注意看小茹的父親、母親，第二組特別注意看小茹的同學小姍，第三組特別注意看阿 Ben 和他的兩個朋友，第四組特別注意看阿青和佩芬，在觀賞時特別注意他們的心路歷程，注意在片中這些角色令你印象最深刻的畫面或對話，並觀察他們在品格上各有哪些優點或瑕疵？你從他們身上看見了什麼？

（三）運用學習單引導學生討論分享與創意演出（30 分鐘）：

- 1.各組討論五分鐘，教師以隨機方式抽出各組一位組員代表報告。（各組報告限時三分鐘）
- 2.若時間充裕，請各組發揮想像另作編劇，讓時光倒轉，小茹在步步掉入陷阱的當下，做了另外的抉擇，使得小茹即時脫困，不僅救了自己、保護了佩芬，也可能幫助了小姍。

（四）總結：教師引導的省思（10 分鐘）：

- 1.對於小姍說：「網路看不見，才是真心交往」，有哪些迷失？你能分辨什麼是「真心」呢？
- 2.對於小姍穿戴名牌、打扮時髦，有哪些迷失？你羨慕她嗎？金錢真的是一切嗎？小茹是否交到損友？
- 3.幫助小茹走出陰影，脫離陷阱的主要力量有哪些？
- 4.要成為別人的益友和善用網路的得勝戰士，應具備哪些品格與網路素養？
- 5.小茹對於父親的責罵與母親的無力感，是她情緒的來源，當心情沒有出口的時候，從上網聊天得到紓解，有哪些迷失？小茹是否只是選擇逃避？她不知道其實有阿青這樣的朋友，會願意支持她，若能對父母多一些體恤，對周圍的人多一些關注，她也許不會那麼容易就經不起誘惑而掉入陷阱，你覺得是嗎？
- 6.帶領學生唱一首歌：眼光，鼓勵青春少年，在這充滿繽紛、聲色光影的真實或虛擬的網路世界，有智慧的眼光，有分辨是非好歹的能力，會保護自己也保護他人，能看見充滿希望與光明的未來。

（天韻創作專輯 13-飛翔-第 1 首，詞：葉薇心/曲：袁培華）

【眼光】歌詞：不管天有多黑，星星還在夜裡閃亮；不管夜有多長，黎明早已在那頭盼望；不管山有多高，信心的歌把它踏再腳下；不管路有多遠，心中有愛仍然可以走到雲端。誰能跨過艱難，誰能飛越沮喪，誰能看見前面，有夢可想，上帝的心，看見希望，你的心裡要有眼光！

（五）填寫回應問卷（5 分鐘）

- 1.請學生完成問卷填寫（不必具名）。
- 2.提醒學生針對今天觀賞活動內容，簡單扼要的陳述感想或提出個人問題。
- 3.帶領者回收問卷作為繼續輔導學生的參考資料。

七、參考資源

（一）參考書籍

- 1.玩出好品格—青少年體驗式學習的品格式教育，洪中夫著，校園書房 2005 年 10 月初版，每本書附體驗活動示範影音 DVD 光碟。
- 2.城堡裡的天使—作者/林慈翎，繪者/范心潔，校園書房 2007 年 7 月 1 日出版。是一本為台灣青少年量身打造的作品，藉著美麗的圖文故事，有趣的心理測驗，還有貼近生活的文章分享，在尋找自己、尋找別人認同的路上，陪伴你渡過青澀茫然的歲月，也與你一起編織未來的夢想，找到人生的方向。
- 3.對付網絡陷阱—作者/藤田悟，譯者/韓慧，旗林文化 2004 年 6 月初版，學生自我保護系列叢書。
- 4.提防網路色情—心靈醫治叢書 27，爾瑞夫，馬克蘭瑟著，林淑真譯，橄欖文化事業基金會發行，94 年 2 月初版。
- 5.網路情人夢—一個十三歲女孩的真實經歷，岳景梅、黃雅蓓譯，宇宙光出版社，89 年 9 月初版一刷，90 年 1 月初版四刷。
- 6.小心電玩腦！—電玩世代孩童的大腦危機，森昭雄著，張麗瓊譯，遠流出版社，94 年 5 月 10 日初版一刷。

（二）優質網站

- 1.哇咧星樂園（<http://www.walei.net>）—國民健康局推薦讓孩子開心、家長安心、學校放心的優質青

少年網站。

2.教師網路素養與認知網 (<http://eteacher.edu.tw>) —交大傳播所周倩教授

3.媒體探險家 (<http://www.mediaguide.nccu.edu.tw/>) —政大廣電系黃葳威教授

4.社團法人台灣愛鄰社區服務協會 (<http://www.i-link.org.tw>)

5.愛家基金會 (<http://www.family.org.tw/>)

6.宇宙光全人關懷網 (<http://www.cosmiccare.org/>)

7.飛颺青少年成長中心—飛颺少年網站 (<http://www.flyyoung.org/>)

8.終止童妓協會 (<http://www.ecpat.org.tw/>) —Web547 網路色情檢舉熱線，Web885 網路幫幫我諮詢專線--網路問題找我諮詢

9.財團法人台灣網站分級推廣基金會 (<http://www.ticrf.org.tw/>)

(三) 參考文章

以下四篇文章均轉載自愛家基金會出版之《愛家》雜誌 2007 年 7 月號 (第 12 卷第 7 期)

主題：家有網路衝突，怎麼辦？

隨著網路資訊的快速發展，上網已成為現代青少年主要的活動之一。但許多父母對孩子長時間上網，造成的身心、課業、與家人互動等問題，感到困擾與憂心，卻苦無對策；而父母干涉孩子上網，經常會成為衝突的引爆點，影響親子關係。父母要如何以愛心、耐心、智慧，引導孩子合宜的使用網路？有效解決上網引發的親子衝突？而讓網路成為家人溫馨、和諧的互動天地？

◎〈專家觀點〉改變溝通模式，成為孩子的榜樣 / 林愛翎 (哇咧星樂園青少年網站站長)

網路只是親子衝突的導火線，真正引發的關鍵，是父母有沒有改變思考問題的角度與溝通的模式。

若只把一台電腦放在家中，沒有通往複雜世界的網路線，它可能引發的親子衝突會減少許多。網路科技的雙向溝通特性，輕易的打破了孩子與成人世界間的一道牆，孩子探索世界的本能是從出生就開始，世界不再是父母所能控制的了。

加拿大傳播學者麥克魯漢，曾經提出媒介即訊息的理念，他說明了一個傳播科技的發明不只是一個中立的媒介，其特性會帶給人們生活形式的改變。電視科技尚能過濾內容，網路科技卻使父母不能再當守門員，孩子甚至還會沈迷於其中。

換個角度思考問題

也許你會認為最快解決的方式是把電腦或網路線拆掉，但現實世界不論是學校課業、建立人際關係、休閒娛樂、訂票……，都離不開網路，這樣的處理態度便是引起衝突的開始。以下我建議父母換個角度思考問題，也許可以幫助你減低發生親子衝突的機會。

一、列出自己擔心兒女上網的原因？(可參考以下幾點)再想想兒女的氣質與優缺點，哪些才是你真正該擔心的事？

- 使用超時，影響課業與健康。
- 擔心網路交友不慎，或在網咖認識不好的朋友。
- 使用網路作非法的事情。
- 沈迷色情網站、網路購物。
- 發生成癮現象。

過度的擔心，會讓子女感覺你不信任他(她)，但是完全的放任，卻會使他們陷入危險，只有找出擔心的焦點，才能對症下藥；用權威的方式，只能解決眼前的問題，讓他暫時符合你的期望，卻無法真正幫助他。以下針對不同的問題，提出一些處理的方法：

(1) 自制能力差：若孩子本身有自制問題，除了電腦不能擺在他房間，也要與他一起討論，訂下合理的上網時間，及違反上網規則要如何處罰的規定。有了事先的約定，孩子較會願意接受你的管教。

(2) 人際關係不佳：孩子若沒有朋友，就會過分倚賴網路世界的朋友；此時你得注意他是否因過度自我中心、表達能力不佳、無法體會他人感受，而人緣不好；或是遭受到排擠、自我形象不好，需要幫助他建立自信心。

(3) 不了解網路的法治觀念：告知孩子在網路上轉寄色情圖片、竊取帳號密碼與遊戲寶物等，都是犯法的行為，一旦觸法被抓，未成年犯罪記錄需要三年才能消除。

(4) 缺乏兩性教育與良好道德觀：接觸色情內容，極難防範，必須由思想引導開始，當他知道時間

是上帝給人美好的禮物，用來追求夢想時，就不會沈迷在相同的事物上。當他知道接觸色情內容，會對人或異性產生錯誤的認知後，心中便會有罪咎感，這個罪咎感可以幫助他遠離許多的試探。

(5) 挫折忍受力低：若是你的孩子在現實生活缺乏成就感，便容易流連於當網路遊戲中的英雄，而不願面對現實生活的挫折。這問題凸顯出，現代孩子的挫折忍受力降低，因此請勿相信「小孩不會碰到重大壓力或困境，他們終將平凡長大」的迷思，分享自己失敗的經驗，幫助他建立面對挫折的能力。

從改變溝通開始

二、先改變自己溝通的方式，讓孩子眼睛一亮

以下是一位國三生的想法：

「我快受不了我媽了，居然把我的鍵盤、滑鼠都拿去丟掉，難道她不知道我一天中唯一可以放鬆心情的方式，就是在網路上寫寫日記，看看別人給我的留言？每次都說我可以跟她寫 Email 溝通，但又不讓我上網，真是口是心非，我真的懷疑我是她親生的？」

這個國中生其實成績很優異，總在全班的前三名，但只要媽媽看到他上網，就認為會影響課業。其實這位母親應該擔憂的是他的人際關係，而不是課業問題，但因為母親只在乎成績，而忽略了他在學校經常與人衝突，促使他轉而寄託於網路朋友的鼓勵。

當你願意讓孩子先說完他的想法，而不打斷他的話，之後再說出自己的意見，就算你的看法與他衝突，也不輕易發怒，這樣的溝通模式，會讓你的孩子察覺到你也願意為他改變，這可以讓他冷靜下來，和你討論你所擔心的事情，因此，你就能多點了解他上網的目的，而減少無謂的擔心。另外，儘量用正面的言語鼓勵孩子，告訴他，你年輕的時候也曾面對許多誘惑，但現今環境的誘惑更大，他要更加努力培養自制力與判斷力，才不致迷失方向。

若是你願意用 Email 或是即時線上溝通軟體(msn)表達你的關切，子女會覺得你很有心，也可避免面對面時，因為發脾氣而講不到重點，無法表達你的關懷。

三、及早培養選擇的能力，給予他學習長大的機會

網路時代讓孩子提早學會做正確的選擇、增加自制的能力。若是能提供更多具有吸引力的休閒活動，孩子便可以選擇不坐在電腦前面。若他從小就養成做一件事情前先思考其優缺點的習慣，堅持的界限，並且嘗試為自己的行為及結果負責；這樣到了青少年時期，便有能力在複雜的網路世界中，選擇對自己有益處的東西，堅守你教他的處事原則。

網路只是親子衝突的導火線，真正引發的關鍵，是你有沒有改變溝通模式，如果你仍用權威式溝通，就會與正要蛻變為大人的青少年產生衝突；父母若能建立自己成為孩子心中的榜樣，凡事有一定的原則與價值觀，便能發揮真正的影響力，不然孩子到了青少年時期就會像斷線的風箏，再也收不回來。

◎〈家長心聲 1〉用智慧引導孩子上網 / 黃曉丹

我的孩子竟然會看色情影片？怎麼可能？怎麼會？我的腦子霎時一片空白……。

夜深了，當我坐在電腦前，無意識的移動滑鼠看了一下記錄，突然間，看到了一些很驚悚、噁心的色情標題，是我從來不曾見過的。於是，我試著打開視窗，一個袒露雙乳的女人馬上映入眼簾，然後還有好多張猥褻的畫面，有的用不堪的標題：亂倫，偷情，A 片等等。我的孩子竟然會看色情影片？怎麼可能？怎麼會？我的腦子霎時一片空白。難怪最近班導師語帶玄機的要我多留意一下孩子，因為覺得他的眼神怪怪的。許多負面的想法不斷地自我腦海中湧出，我的情緒也開始發酵，覺得自己快要發飆了！

從挫折中自省

我是個單親媽媽，只有一個念國一的孩子。一直希望孩子能在良好的環境中長大，於是儘量在物質上滿足他，不讓他覺得跟其他人不一樣。青少年需要更多的愛與關懷、體認、理解及陪伴，所以，我也儘量讓他表達自己的想法，不會立即否定他，先對他的想法給予肯定，再舉出他沒想到的部份，一直討論到我們有交集為止。當然，過程中也有失敗的經驗，最後只好使出家長的權威。

由於我們家是三代同堂，電腦就擺在客廳一角，這也是因為擔心自己沒法陪伴孩子時，長輩們能起一點監督作用。但即使事前有防範，還是發生今天這樣的事情。當我冷靜下來，開始自問：「為什麼要大怒？是因為色情影片，還是因為孩子？」「是孩子。」我又問自己：「為什麼因為孩子發怒？」「是

因為他看了不是這年紀該看的色情影片。」「那麼，是誰讓他看的？」「當然是他自己囉。」「為何他會去看？」我心一驚。「對啊！他為何會去看呢？是好奇？被誘惑嗎？同學教的嗎？」從記錄裡發現，兒子看這樣的影片已經有一段時間了，「我為何都不知道，沒有察覺呢？難道，我沒有錯嗎？不是我開放電腦讓他玩的嗎？為何要怪他呢？我也從沒聽過他的說法，這樣公平嗎？他是會反抗的孩子，尤其在聽到不能玩電腦時。」(即使如此，有時我還是堅持：不給玩就是不給玩。)

從討論中引導孩子

於是我們開始針對使用網路進行討論，孩子之所以這麼乖，是因為我常更改電腦密碼，要玩電腦前得先問我密碼。

我們發現電腦網路的優點：資訊豐富、跟我們的生活密不可分、上網查資料寫功課都用得到。也發現其缺點：影響我們之間的互動及他的課業和生活作息；有時他在電腦上玩電動，白天看到恐怖畫面，晚上還會做噩夢……。經過討論，我再次重申：不能看恐怖、色情、血腥、暴力影片或遊戲。我藉機問他，為何會在電腦上看到色情片時，他的臉紅了，說是玩遊戲時就會跑出來，我試著照他的話去做，好像真是這樣。於是我又問他看這些好不好？他說不好。我說，我們不能看這些東西，這是不好的，他還是可以用電腦，但只有週末可以在客廳裡玩。兒子很高興的答應了，還向我一再保證，以後絕不會再上色情網站了。

◎〈家長心聲 2〉網住親子情 / 姜麗美

網路真的是可以網住與串起父母與孩子的心，只要我們對孩子持續的關懷與鼓勵，必定會讓親子關係更加接近。

因為工作的緣故，下班後常需要處理公司的事務，所以家裡早就開始使用網際網路，電腦一直是我們家庭生活的重心，它提供生活中諸多的方便，從 BBS 到 MSN，從電子商務至娛樂休閒，都不曾缺席。孩子從小就跟著接觸電腦，當然也玩線上遊戲，也曾有過所謂的「沈迷」階段。在學校裡，他可以和同學們討論如何破解、如何過關，如何在遊戲中，不斷的提升等級與身分；許多同學都向他請益討教，他的優越感與成就感，真是不可言喻。伴隨而來的，自然就是待在電腦旁邊的時間越來越長，成績逐漸的下滑，有時還半夜起來過關斬將拿金牌，與家人的互動時間縮短，一天和我說不到幾句話，學校成績可想而知。

網路增進親子互動

做媽媽的我哪可能不擔心，心中有更多的憤怒與疑惑，除了告誡、勸勉之外，也質疑「為什麼我的孩子會變成這樣？」經過一段時間的溝通、協調，當然還有禱告，我們讓孩子知道，網路世界及網路有趣之處，絕不是只有線上遊戲，還可以利用網路吸收新知，成為學習的利器，也跟他一起討論出合宜的使用規則及適用方式。

一開始我在電腦旁邊放一只鬧鐘，設定為 30 分鐘，鬧鐘響起就得休息 10 分鐘，之後可以再上網，觀看知識資訊 30 分鐘，再休息 10 分鐘，一天上網的時間不得超過 2 小時，一週不得超過 15 小時，且嚴格執行。同時讓孩子在其他活動上獲得成就與滿足感，對孩子有興趣的事保持好奇，對挫折關懷，展現出願意與孩子一起面對困難的態度，都使親子關係獲得改善，有更多的快樂、關愛與滿足，漸漸地，孩子不再視網路為下課後的唯一選擇。

幫助孩子正確使用網路

除了訂定合理明確的網路使用規則外，我們將電腦擺在客廳的公用區域，也注意孩子網路瀏覽的記錄，安裝過濾軟體，降低孩子接觸不良網站的機會。

再者，我們也教導孩子，嚴禁將家人及自己的隱私資訊在網路上透露，包括：

- 不在網路上談及家裡的地址、電話號碼、學校、父母親的姓名、身分、工作場所、家庭經濟等。
- 收到有攻擊性、威脅性、或者感到不舒服的信件或資訊，要立刻告訴爸媽或兄長，不要去反駁或回信。
- 在公共場所上網，要注意避免留下任何個人資料。
- 上網是件好事，但不可沈迷其中，要多與父母及兄長溝通，不影響正常的學習和生活。

我對自己要求甚高，期待自己在任何事上都做到完美，自然也期望孩子們有超水準的表現。當初看到

孩子流連網路世界的時候，心中的焦急不安與憤怒，真是無法以言語形容，也曾想把電腦移走，或是切斷網路，讓孩子沒有電腦可用。但感謝神給我智慧，選擇了和他坐下來，好好的談，並用聖經的話語與他分享。

網路科技充滿希望與便利，提供資訊與娛樂，透過網路互動，也讓我更了解自己的孩子，成為孩子的好朋友。現在孩子已經大了，不住在家裡，我們經常使用 MSN 或透過網路電話來聯絡，網路真的是可以網住與串起父母與孩子的心，只要我們對孩子持續的關懷與鼓勵，必定會讓親子關係更加接近。

◎〈家長心聲 3〉積極面對網路，贏得孩子 / 邱志遠

作為現代的父母，要積極面對問題，更要越戰越勇，因為家庭是我們不能打輸的戰場，更不能因此輸掉孩子的未來。

網路漫遊或許是許多父母心裡的噩夢，甚至把它視為毒蛇猛獸，真希望「它」永不進入家裡客廳。其實這是很矛盾的心理，因為後現代的「網際網路」正是現今世界重要的推動力，「它」與人之間的關係日益密切，影響力也與日俱增，要將其排拒於客廳外是何等的難。

《聖經》創世記裡，上帝對該隱說：「你若行得好，豈不蒙悅納？你若行得不好，罪就伏在門前；它必戀慕你，你却要制伏它。」馬丁路德也有一句名言互相呼應：「你沒有辦法禁止烏鴉從你頭上飛過，但你至少可以不容牠們在你的頭上築巢。」這顯示問題永遠是有的，但你要選擇如何與它相處，則操之在你。

嚴格防堵不如愛心引導

其實，孩子們的上網問題，對我們家而言，一直是要學習的功課，有段時間，我與內子每次回到家總是要疑神疑鬼，眼觀四方看有沒有什麼不一樣？電腦是熱的嗎？看書只是做樣子嗎？通常，在一番檢視後，又有一段稍息立正訓話的時間。而孩子們需要提高警覺，隨時注意父母返家的汽機車聲、腳步聲、開門聲，真是又緊張又刺激。有時真覺得我們像法官，又像小偷——蹣手蹣腳的，或許在小孩的眼中我們更像毒蛇猛獸吧！這樣的家庭關係真只有「糟」字可以形容。慢慢的，我想到自己年輕時，也曾經試探父母的底線，如今自己當了父母卻都忘了？當誠實面對此一情景時，我終於可以比較正常的看待孩子，況且青少年的孩子，此時此刻不是更需要我們從旁引導他們嗎？

擬定孩子的上網策略

慢慢的我採取以下的策略，來面對孩子的上網問題：

1.公開透明化：允許小孩上網，但事先與他們約法三章，先讀完書、做完作業才可以上網，上網時間每天以不超過一小時為限，偶爾可以有些彈性。由於我們家沒有購買電腦螢幕，直接使用單槍投影，大人小孩一起上網，所以，雖然我們一竅不通，但如此可讓我們了解孩子們在做些什麼，也可以拉近親子關係。

2.交換：訂下遊戲規則，如：若孩子今天沒有看書，就不可以玩電腦，或是今天的行為脫序了，就不能玩電腦，取消其福利。如此一來，可以解決許多因電腦導致的親子緊張關係。

3.替代：小孩會沈迷電腦，常是因為大人沒有找其他事情讓他們做，孩子通常不會自己去找事情做，也不知道自己能做什麼。因此，上網成為他們最好打發時間的方式，大人應該常設計戶外活動，例如：放學時先打球，再回家洗澡、吃飯，或假日全家出遊，減少一些「太閒」的時間。

總之，作為現代的父母，要積極面對問題，更要越戰越勇，因為家庭是我們不能打輸的戰場，更不能因此輸掉孩子的未來。