

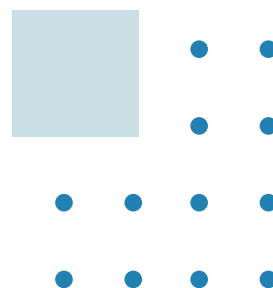


健康上網e起來



目錄

一、數位康健的定義與重要性	2
二、網路世代的數位康健問題	2
(一)生理層面的數位康健問題	3
(二)心理層面的數位康健問題	3
(三)生活層面的數位康健問題	4
三、康健的使用習慣與態度	4
(一)學校相關配套措施	4
(二)教師可以引導學生應具備的行為與習慣	6
(三)教師可以提供給家長的建議	8
(四)教師的相關教學資源	10



一、數位康健的定義與重要性

數位素養與倫理強調「安全、合理、合宜、合法」的數位科技使用態度和行為，然而許多人因過度使用數位資訊與 3C 科技產品，反而造成一些有礙身心健康問題。因此，我們應該如何避免伴隨數位科技使用而來的身心健康問題，甚至於如何善用數位科技以促進個人幸福？在現今社會，有關「數位康健」（Digital Health and Wellness）的議題愈發重要。我們期望網路世代的學生不僅具備正確的數位科技使用態度和行為，更能重視數位康健的議題，並實踐與培養良好的科技使用行為與習慣。只有如此，才能在獲得資訊科技的利益同時，也能更正向、安全、合宜地運用科技。

二、網路世代的數位康健問題

適當地使用數位資訊與3C科技產品，可以讓我們在生活、工作、休閒、身心等方面獲得益處。科技除能提高工作效率提升學習成效，也能讓人方便地建立良好的人際關係與互動，讓人的身心感到滿意和愉悅，甚至能有助於自我肯定與目標實現，為個人創造更多價值。

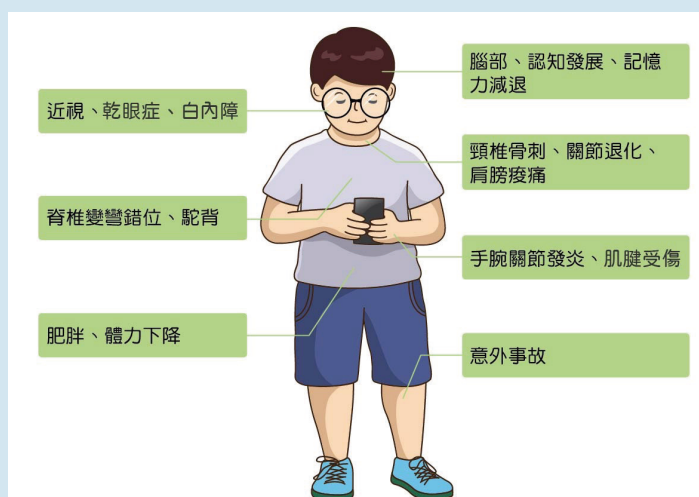
由於數位資訊與3C科技產品的設計越來越容易上手，也越方便使用，加上豐富的內容以及生動的聲光效果，使用者一不注意便容易深陷其中無法自拔。有越來越多人因為過度使用科技或是使用3C產品時，採取不適當的行為姿勢，造成各式各樣的身心健康問題，這是值得我們深思與重視的問題。本文將就「生理」、「心理」與「生活」三個部分，說明過度使用數位科技可能產生的數位康健問題。



(一)生理層面的數位康健問題

在生理的健康方面，長時間過度使用數位科技產品可能導致各種眼科疾病，例如：乾眼症、近視、白內障、黃斑部病變等。使用手機、平板等手持裝置時，若長時間維持不適當的姿勢，恐怕會帶來脊椎側彎、脊椎錯位、駝背、頸椎骨刺、關節退化、肩膀痠痛、手腕關節發炎、肌腱受傷等問題。若是數位科技的使用時間遠遠超過其他活動的時間，也可能造成肥胖、體力下降的狀況，甚至導致記憶力減退，對腦部與認知發展有所影響。

此外，行進間、過馬路、騎車與開車時也應避免使用手機，以免發生意外。



(二)心理層面的數位康健問題

過度使用數位科技恐怕也會引來各種心理層面的問題，例如：注意力不集中、自制力變差，甚至有現實與虛擬情境混淆等精神狀況。

關於人際互動，也可能產生同理心降低、孤獨感上升，以及社交焦慮的情況。若長時間過度使用數位科技，很可能會出現依賴感，更甚者會出現沉迷或成癮的現象。



(三)生活層面的數位康健問題

過度使用數位科技除了會造成身心的健康問題之外，對於個人的生活與家庭生活也可能產生間接的負面影響，不利於個人的生活品質與健康。在個人方面，可能會有時間管理不佳、課業退步、語文能力減弱、金錢觀錯誤等問題；在與他人相處方面，與家人的相處、親子的關係可能有間接的不良影響，更大範圍的人際關係也可能出現問題。



三、康健的使用習慣與態度

學生如何避免因使用數位科技而產生的身心健康問題，以及進一步促進數位康健呢？在此提供學校、學生、家長等不同面向的策略與做法，讓教師在面對數位康健議題時，能透過親師生三方面的合作，讓我們的學生在使用數位科技時，都能具備數位康健的行為與觀念。

(一)學校相關配套措施

學生在學校皆會使用到資訊設備或是數位資源，因此，學校應該有相關的配套措施來維護學生的數位康健：



1.環境規劃

依教育部國民及學前教育署規定，學生的活動空間要充足，教室空間照明要適當，使用大型電子設備教學時，第一排距離螢幕至少二公尺，並應定期調整學童座位。

2.教師知能

學校應辦理數位康健相關的專業知能研習，讓老師對此議題有所瞭解，並能更進一步對學生進行教學，也能在親師溝通時，適時提供相關的管教策略給家長。

3.家長宣導

可以透過親師通訊、親師座談會、校園刊物文宣等機會，對家長進行數位康健的相關宣導以及資源的提供。

4.學生宣導

可利用朝會、講座的机会進行數位康健知能的宣導，亦或辦理相關的競賽或檢測活動。

5.電腦／手機使用規範的訂立

除了學校依據教育部頒訂之「高級中等以下學校校園行動載具使用原則」與「國民小學使用電子化設備進行教學注意事項」外，教師可與學生一起討論班級或電腦教室的電腦／手機使用規範，例如3010原則（螢幕注視每30分鐘休息10分鐘）、下課時間建議學生至戶外活動、望遠凝視，與學生一起思考、討論該如何正確合宜地使用科技。

6.課程與活動融入

平時，除了安排望遠凝視的課間活動，也可以在學生使用數位科技時，加強教導其正確運用的行為與習慣，例如如何分辨網路真假資訊、網路言論的發言規範、或網路／手機隱私的設定等，並且在相關課程中融入數位康健的教學，讓學生理解數位科技的角色，數位科技除了是娛樂與生活的良伴，也可以是學習的利器，更能讓個人的理想與夢想實踐，甚至是未來生涯規劃與職業選擇的一個選項。

(二)教師可以引導學生應具備的行為與習慣

1.正確使用電腦的姿勢

現代人的一天擁有大半時間坐在椅子上，若長時間維持錯誤的姿勢反而會造成身體上的不適，唯有正確的電腦使用姿勢才能有效擺脫肩頸痠痛的人生。

正確使用電腦的姿勢



2.使用手機的正確姿勢與行為

盡量避免單手使用手機

不彎腰駝背

眼睛與手機的距離不要太近

避免在陰暗的地方使用手機

避免在行進中使用手機

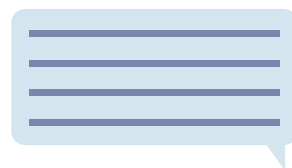


3. 使用平板的正確姿勢

把平板電腦斜放在桌上使用，不但視線平行，手也能支撐在桌上，人體負擔比較小。



另外使用平板時也必須注意身體的姿勢，若採低姿勢的方式將平板擺放在大腿上，將出現低頭、脖子彎曲或駝背的姿勢，長時間維持這些姿勢，將產生疲累、痠痛等生理方面的不適。



(三)教師可以提供給家長的建議

家庭教育事關重大，家長是孩子數位康健的第一守門員。但教師是家長的教育夥伴，可以一起齊心努力，為孩子的數位康健把關。面對家長時，教師可以提供以下方法，使家長能夠具備充足的素養，能指導孩子在數位時代中，朝向數位康健的目標前進。

教師可以提醒家長，應該以身作則做好榜樣，不要讓3C產品成為孩子的保姆。並且利用下述「培養、規範、陪伴」3個原則，讓孩子成為網路與3C科技的主人。

1.培養

家長須深思，若不讓孩子上網，還能從事哪些活動？家長應避免讓上網成了孩子閒暇的唯一選擇，而應幫孩子從小奠定良好的基礎，擁有多元的生活經驗、嗜好、閱讀與運動習慣。同時家長應及早培養孩子的自制能力，要以孩子自制行為的良窳，決定上網時間，並引導孩子上網學習，而非以成績高低，把上網時間變成獎懲其學業表現的工具。

2.規範

家長可從設備方面保護孩子的安全上網，例如可於家中電腦、智慧手機或平板電腦安裝相關防護軟硬體，每當上網瀏覽到不良網站就會進行過濾阻擋，預防其瀏覽不良網站內容，軟體也包含上網時間管理的功能。家長也可與孩子一起討論使用數位科技產品的行為與規範、一起制定使用數位科技的家庭公約，例如使用數位科技的地點、姿勢、時間、金錢，網路活動與人際互動都可以與家長一起分享與討論。

3.陪伴

家長應該充分瞭解孩子使用數位科技以及網路的需求與情形，不完全禁止，但要給予關注與留意。要適時稱讚孩子合理使用網路的行為，引導其善用3C科技與網路從事有意義或有價值的事。透過適當的安排，建立家庭共同上網時間，讓孩子在使用數位科技與家庭活動之間取得一個平衡。

除了上述三項原則之外，教師亦可針對家中電腦的購置、網路的安裝，以及手機等行動載具的使用規範，提供以下具體的做法，幫助家長引導孩子具備良好的數位康健行為與習慣，避免網路沉迷的危害。

1.家中電腦的購置，建議家長考慮下列要點：

- (1) 選擇適宜的主機及螢幕。
- (2) 選擇適宜孩子身高之電腦桌椅。
- (3) 慎重選擇擺設地點，建議將電腦擺放於公共場所，例如客廳或書房。
- (4) 可以制定使用電腦的公約，與孩子一起簽名，貼在電腦前，例如：

I.訂定使用條款：如功課完成或達成某些要求後，方可使用電腦。
 II.訂定限制條款：如果違反規定，應立即停止休閒性使用。
 III.訂定獎勵條款：若上網30分鐘，自動休息10分鐘的話，即給予立即性讚美或獎賞，鼓勵孩子學習自制。

- (5) 與孩子共同學習電腦使用，增進自身的電腦操作能力以及數位科技知識，也可促進親子感情。

2.如果決定安裝家裡的網路，家長應注意：

- (1) 裝設前先跟孩子一起討論裝設網路的優缺點及網路使用規則。

I.在網路上進行的活動和交談對象。
 II.使用的時段及時間長短。

- (2) 引導孩子學習控制時間，不過度使用網路，影響作息與課業。
- (3) 將網路使用公約，張貼在明顯處，親子一起簽名、執行。
- (4) 建議孩子每次都能有上網的主題或明確目的，以減少上網亂逛的情形。
- (5) 家長應盡量於一旁陪同並檢視，關心孩子使用網路的情形，包含：使用時間、所瀏覽之網站、Email內容、社群網站之成員、遊戲內容等。
- (6) 家中電腦應裝設網路保護性措施，如防火牆、開機及上網密碼、時間限制軟體等。
- (7) 家長在跟電信公司申請上網服務時，能增加申請保護性軟體或網路服務，以設定內容分級和網路使用時間，保護未成年孩子，協助孩子拒絕並遠離色情暴力等不良的網站內容。



3.當家長決定給孩子使用3C產品時，應注意：

- (1) 如果孩子還沒有自己的手機，建議避免讓手機或平板電腦成為孩子的保姆，以免孩子太過依賴手機。
- (2) 可以與孩子一起訂定使用規範，包括手機使用的時機、地點、時間等，一起約定，並確實執行。
- (3) 若有與孩子共同約定「手機使用時間」，則可以在手機上設定鬧鐘，例如10分鐘，10分鐘一到，鬧鐘響時，孩子就得將手機還給父母，避免孩子過於沉迷於手機使用。
- (4) 如果需要購買3C產品給年長的孩子，除了與孩子討論功用（例如手機是為了方便聯繫家長，而不是玩具）外，確實訂立使用規範，也得考量網路的必要性，建議不用買太多功能的3C產品。另外，有些手機應用程式可以統計孩子使用的時間、或是設定手機睡眠時間的功能，家長如有需要，可以再進一步搜尋安裝。
- (5) 鼓勵孩子從事多元的健康休閒活動，例如閱讀、唱歌、繪畫、音樂、運動等。引導孩子從事戶外活動，讓孩子的眼睛多望遠方，或多消耗孩子體力，例如打籃球、跑步等，讓孩子體力與注意力集中於其他活動，晚上可以正常睡覺。
- (6) 萬一孩子出現強烈的沉迷現象，可以請教專業輔導人員，就醫或尋求協助。

(四)教師的相關教學資源

教師在進行相關宣導或教學時，可以善加運用現有資源，例如利用教育部「中小學數位素養教育資源網」提供的數位康健資源。



中小學數位素養教育資源網

1.eliteracy中小學數位素養教育資源網

教育部為了因應兒童及少年使用網路所帶來的各種影響與現象，建置「eliteracy中小學數位素養教育資源網」，範圍包括網路安全、網路交友、網路沉迷、網路禮儀等議題，希望透過網路傳遞訊息，幫助師生進一步地瞭解網路世界，教導學生如何判斷行為的對錯，能在安全、合理、合宜及合法的準則下，善用網路以豐富生活與學習。

(1) 系列動畫



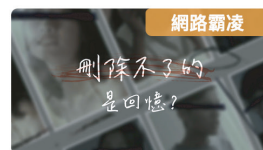
氣嘆嘆大挑戰



我看你，你看他，他看她



有圖有真相?



刪除不了的是回憶



浪漫小屋的危機



資料保護小叮嚀



網路詐騙



智慧財產權-七年級



雲端硬碟，謹慎存取



謹慎交談



我們這一家



湖中女神的困擾

(2) 宣導文宣海報

教師也可以利用親職教育家長日、家長座談、或相關活動與家長、學生宣導相關的網路知能，親師生能共同瞭解網路安全與數位素養，相信更能建立完善且健全的數位康健環境。



樂遊網路好生活，向健康Say Hi



勿將3C當保母



e度和你一起e-Learning



善用5W思考法 當個聰明小偵探



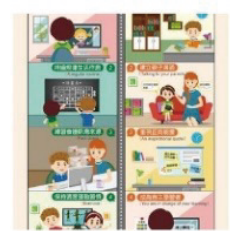
私密照外流怎麼辦



遭遇網路霸凌時可以怎麼做?



「眼見不一定為憑? 認識Deepfake技術」



疫情下的學習與生活海報

數位康健相關海報



Podcast・Fun心遊網

Education
Courses
How To
Self-Improvement



FUN心遊網

教育部中小學數位素養教育資源網
FUN心遊網

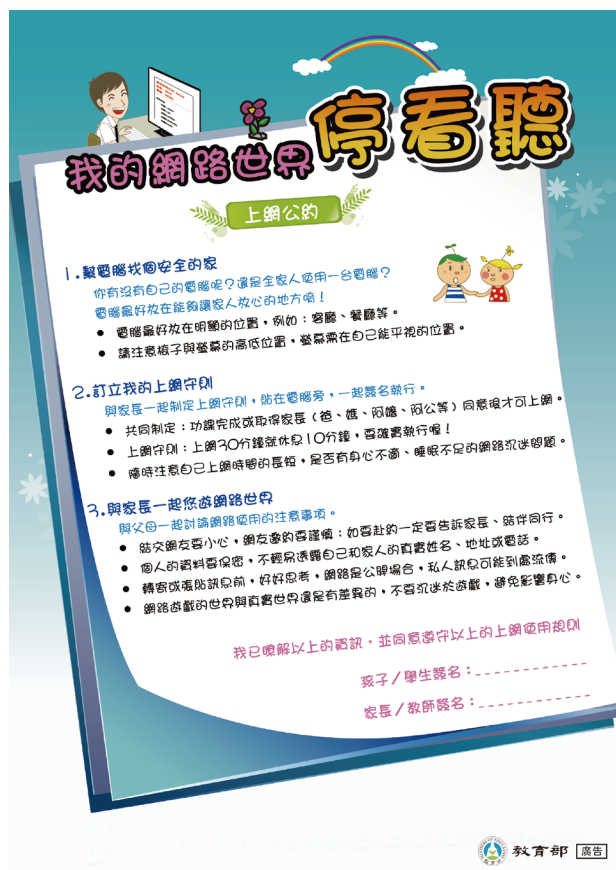
在知識爆炸化、零碎化的資訊時代，你，具備足夠的資訊素養嗎？
就讓我們跟著傑夫一起來聽「FUN心遊網」，啟動你的數位思辨力吧！

*本節目內容純屬個人意見，不代表主管機關立場。
*本節目由教育部經費補助，中小學資訊素養與倫理推廣計畫執行製作。

--
Hosting provided by SoundOn
🌐 <https://eliteracy.edu.tw>

上網公約

教師可參考現有的上網公約，自行設計成班級上網公約，或提供家長參考。



網路成癮檢測小遊戲



2.手機使用規範宣導單

(1) 適用年齡：國小學生

手機使用規範~數位康健版

你是否已經有了手機？或者即將獲得手機？

為了讓手機成為你的好夥伴，以下提出幾項使用規範，請你與家長一起討論，變成一份你們雙方都同意的手機使用規範。這份規範的目的是讓你能健康安全地使用手機，讓家長能安心與放心的將手機交給你使用，而不是禁止你使用手機，請與家長一起討論並遵守此規範，你就可以更聰明的運用手機！



- ① 這是家長購買的手機，歸屬權屬於家長，你擁有的是使用權，請你好好珍惜它。



- ② 請遵守學校訂定的「高級中等以下學校校園行動載具使用原則」，以免影響他人與自己的學習。



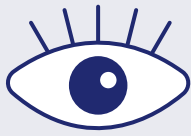
- ③ 家長有權知道你的手機／網路活動，並可在任何時間知道你的手機密碼，以確保你能安全使用。



- ④ 晚上睡覺前，請把手機交給家長，以方便幫手機充電，隔天還可以繼續使用它。



- ⑤ 請注意手機使用的禮貌，「請、謝謝、對不起」不但是日常生活的禮儀用語，也是利用手機上網與人互動時該具備的基本禮節。



- ⑥不當的姿勢、彎腰駝背或低頭、使用時間過長，都很可能會傷害你的身心健康；在太暗、太亮、過於晃動的環境使用手機，對你的視力更是很大的負擔。
-



- ⑦請勿在行走或騎車時使用手機，以免發生意外事故；如果手機因此損壞了，或是因此對身體造成不可逆的傷害，就更得不償失了。
-



- ⑧如果擁有手機後，造成你的生理、心理或課業的負面影響，家長有權可以回收你的手機。
-



- ⑨如果你因使用手機或上網遇到一些麻煩的事，例如覺得自己會一直止不住地想上網，課業、生活、社交、健康產生一團混亂，記得跟家長或老師求助。

親愛的學生，擁有迷人的手機，是一件令人興奮的事，但你的生活還有其他有趣的人事物，手機只是你的一部分，不應是你的大部分或全部。提醒你，記得多多抬起頭，看看這個綺麗的世界；適時放下手機，多去接觸真實的世界。讓手機與網路擔任你的朋友而不是主人，祝福你們一起健康成長。

3.相關參考書目

(1) 親子天下數位教養系列書籍或專刊

數位教養相關議題可以參考由親子天下出版之《數位世界的孩子系列》書籍（共四冊）、2022年3月號《小行星幼兒誌》等。

(2) SOS，3C成癮怎麼辦

作者：葉啟斌，出版社：大塊文化，出版日期：2015/12/29。

數位科技的發展與快速，現代人的生活與數位科技使用密不可分，因此也造成了數位科技成癮的現象及偏差行為。書中分別闡述四大脈絡以彰顯網路對人類生活各個階段上的影響。

(3) 人格，無法離線：網路人格如何入侵你的真實人生？

作者：ELIAS ABOUJAOUDE, MD，譯者：張邵聿，出版社：財信出版，出版日期：2012/10/11。

雖然虛擬世界已澈底融入許多人的生活，但從另一方面來看，網路也在不知不覺間對人們的居家生活、感情關係、工作事業、親職能力產生負面影響，甚至影響人們對於自我角色的認同。本書作者以精神科醫師的專業角度以及接觸過的案例，歸納出虛擬世界轉變人類心理而衍伸出的一些人格問題與精神症狀。

(4) 欲罷不能：科技如何讓我們上癮？滑個不停的手指是否還有藥醫！

作者：亞當·奧特 Adam Alter，譯者：廖建容，出版社：天下文化，出版日期：2017/09/29。

本書作者亞當·奧特（Adam Alter）是一名社會心理學博士，他希望透過本書讓讀者認識何謂行為成癮，然後意識到自己是否有成癮行為，並能解決行為成癮所帶來的問題（例如：可採取評估成本與效益、導正有害觀念、介入方法、鼓勵個案思考等方式）。

(5) 關掉螢幕，孩子大腦重開機

作者：維多利亞·鄧可莉，譯者：張佳蓁，出版社：橡實文化，出版日期：2016/05/19。

在現代生活中，我們能處處觀察到孩童與電子產品之間形影不離的景象，例如：在餐廳，孩童正用平板看著卡通影片；在家中，孩童使用電腦玩著線上遊戲；在學校，孩童用智慧型手機傳著即時訊息。孩童對於這些電子產品的使用模式皆不陌生，甚至還可能是生活重心的一部分。這些電子產品帶給孩童不同於傳統社會的生活模式，也帶給了孩童大腦、心智和社會發展一種獨特的挑戰。

(6) 數位分心症候群：截斷干擾，找回專注的力量

作者：法藍西絲·布思 Frances Booth，譯者：張佳蓁，出版社：橡實文化，出版日期：2015/07/23。

你是否發現自己越來越多時候被「黏」在數位媒體上，總是隔著螢幕看世界？現今，我們手邊總是有著各類電子設備，注意力不斷被分散，我們投注越來越多時間吸收數位資訊，卻越來越少沉靜地思考，或是與人面對面地溝通、傾聽。

(7) 你被孩子3C勒索嗎？

作者：王意中，出版社：寶瓶文化，出版日期：2016/05/17。

《你被孩子3C勒索嗎？》這本書針對學齡前幼兒、國小、國中、高中青春期等階段，探討3C產品與網路的接觸、使用、沉迷及成癮等議題，以及在親子關係發展中可能出現的狀況。

(8) 數位癡呆症：我們如何戕害自己和子女的大腦

作者：Manfred Spitzer曼福瑞德·施彼策，譯者：李中文，出版社：暖暖書屋，出版日期：2015/07/29。

我們不斷將生活技能託付予數位媒體的過程中，儘管獲得了便捷，卻也相對地減少了人類應有的心智勞動歷程。各類科技和服務究竟使我們變聰明或變笨？

