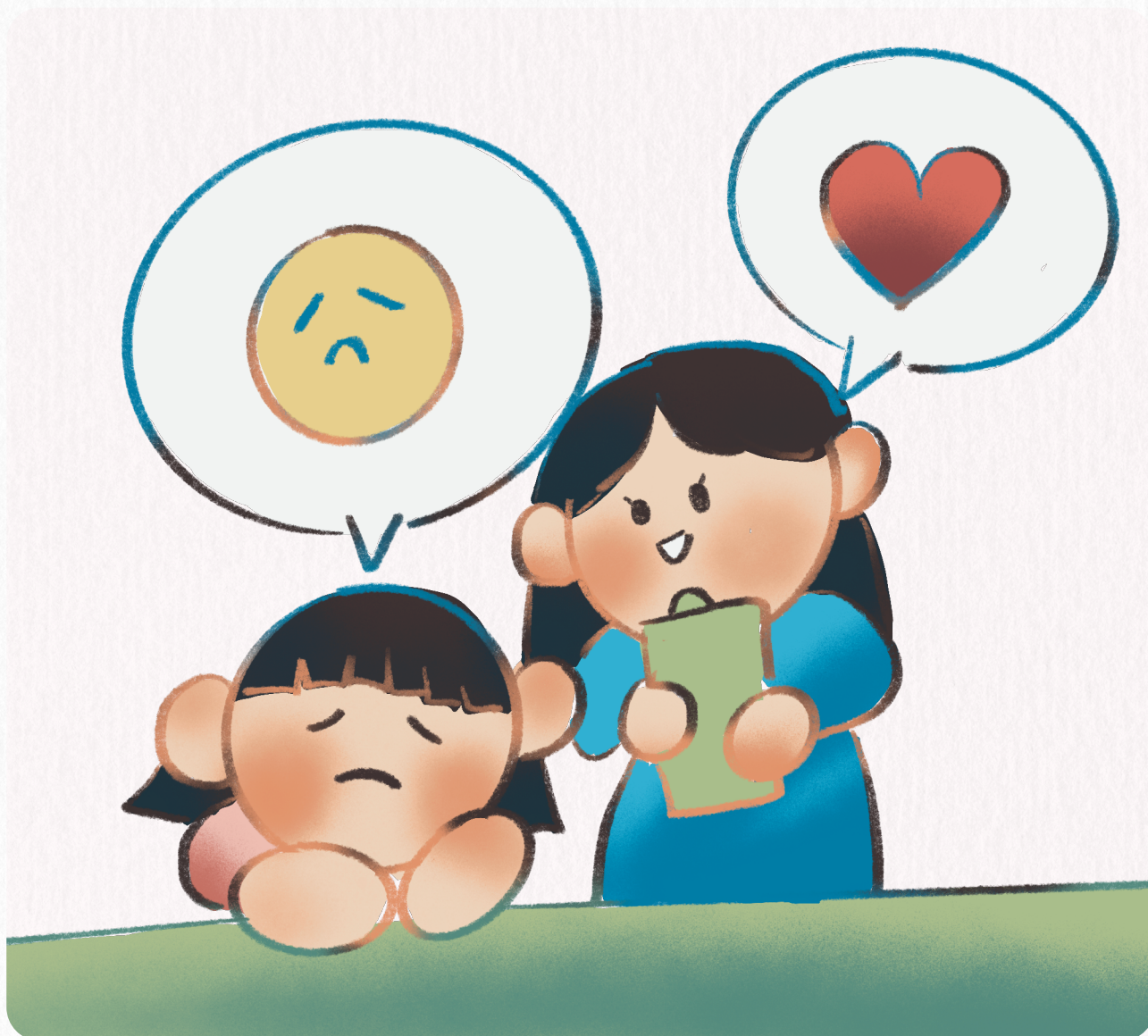




網路安全預防－打造孩子的數位護身符

撰文者 / 鄭忠豪諮商心理師

在這個一切都能「上網解決」的時代，孩子的世界早已深深連結在網路之中：社群平台、遊戲伺服器、線上學習、AI 應用、雲端資料……這些不是他們的未來，而是當下正在經歷的生活現場。

然而，作為心理師，我們最擔心的，不是孩子用得太多，而是孩子早已進入網路世界，卻沒學會「如何自保」。

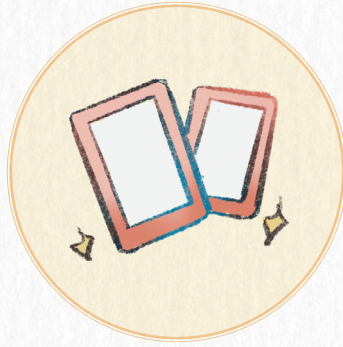
● 數位時代的三大風險

根據 2023 年教育部與資安機構的統計，青少年在網路中最常遇到的三大風險類型分別是：



資安風險

如帳號被盜、個資外洩。許多孩子仍使用生日、手機號等弱密碼，且忽略了雙重驗證的重要性。



社交風險

如遭陌生人私訊騷擾、假交友誘導裸照，甚至朋友之間「鬧著玩」傳不雅照片後擴散。



內容風險

包括暴力色情、仇恨言論與假資訊。孩子被動接受演算法推薦，卻缺乏判斷力，可能深陷其中而不自知。

這些風險表面看似虛擬，實際上造成的心理影響卻極為真實。一張照片、一個點擊、一段對話，都可能讓孩子陷入羞辱、威脅甚至社交孤立。

● 家長的盲點與誤區

許多家長抱持「我不給手機，他就不會出事」的心態，但實際上：

- 1 青少年會想盡辦法繞過限制（用朋友帳號、開小號）
- 2 真正讓孩子受傷的，往往是沒人告訴他怎麼保護自己
- 3 根據數據，超過 40% 孩子遇到網路風險後選擇不告訴家長，只因「怕被罵」、「怕被沒收」

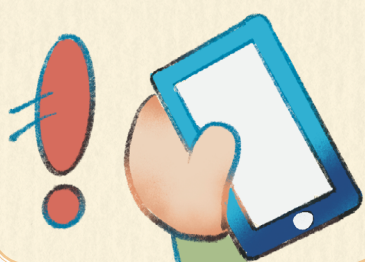
因此，封鎖不是安全，沉默才是危機。網路安全的第一步，不是技術，而是信任與對話的建立。

家長可落實的五大防護實作



啟用雙重驗證

幫助孩子在 Google、IG、LINE 等平台開啟防盜機制，是基本的帳號保護。



設定隱私權限

教導孩子調整誰能看到他的限動、訊息與貼文，並注意拍照背景是否暴露個資（如校徽、街景）。



訂立家庭網路使用契約

明訂基本原則，例如：

- ▶ 不與陌生人私訊
- ▶ 不點來源不明連結
- ▶ 若有危險情況，一律「先講、再處理、不責備」



情境演練與角色扮演

- ▶ 例如：「如果有人傳不雅照片給你，你會怎麼做？」
 - ▶ 「如果帳號突然不能登入了，你會找誰？」
- 這些不僅提升反應能力，也讓孩子內化求救流程。



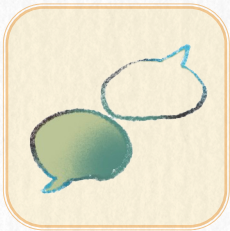
每月舉辦一次「網路安全日」

- ▶ 檢查登入紀錄與密碼更新
- ▶ 討論近期網路新聞或資安事件
- ▶ 提問：「最近有沒有看到讓你不舒服的網站或訊息？」

● 真正的防線，是孩子「敢開口」

我們在心理輔導中常看到，當孩子遇到裸照勒索或社交威脅時，第一反應不是報警，而是逃避，甚至自殘。因此，真正關鍵的防線不是技術，而是：孩子願不願意「告訴你」。

如何建立這道心理安全網？



週週一次「網路聊聊日」，主動問孩子：

- ▶ 「最近有沒有看到什麼讓你不舒服的東西？」
- ▶ 「如果有人叫你拍影片，你會怎麼想？」



明確告訴孩子：

- ▶ 「不管發生什麼事，你說了，我不會先罵你，我只想幫你處理。」



成為孩子的備援系統：

- ▶ 當帳號被鎖、資料外洩、被陌生人威脅，孩子心裡知道：我有爸爸／媽媽可以求助，不會孤單一人。

● 法治與數位素養的培養

防護不只是防禦，更包含教育孩子「在網路上也有法律責任」：

- 1 冒充、偷拍、散布照片是犯罪
- 2 傳訊息恐嚇、留言人身攻擊，皆可能涉及刑法
- 3 在匿名網路上的言論，也會有法律責任

家長可善用教育資源，如：

- 1 教育部「數位公民素養」平台
- 2 NCC 青少年資安教材
- 3 法務部青少年法律影片

透過日常對話，引導孩子思考：「如果今天受害的是你／同學，你希望大家怎麼做？」

~ 總結 ~ 讓孩子不只是上網，而是帶著防身術生活

親愛的家長，我們的孩子並不是不懂網路，而是成長得太快、來不及學會怎麼保護自己。

我們不能阻止網路存在，但可以教會孩子辨識危險、保護自己、勇敢求援。這就是我們能送給孩子，最珍貴的「數位護身符」。

請記住三件事：

- 1 帳號安全，是孩子的「數位身分證」
- 2 孩子願意求助，是最強的防火牆
- 3 你不一定很懂網路，但你可以讓他知道：「有你可以靠」