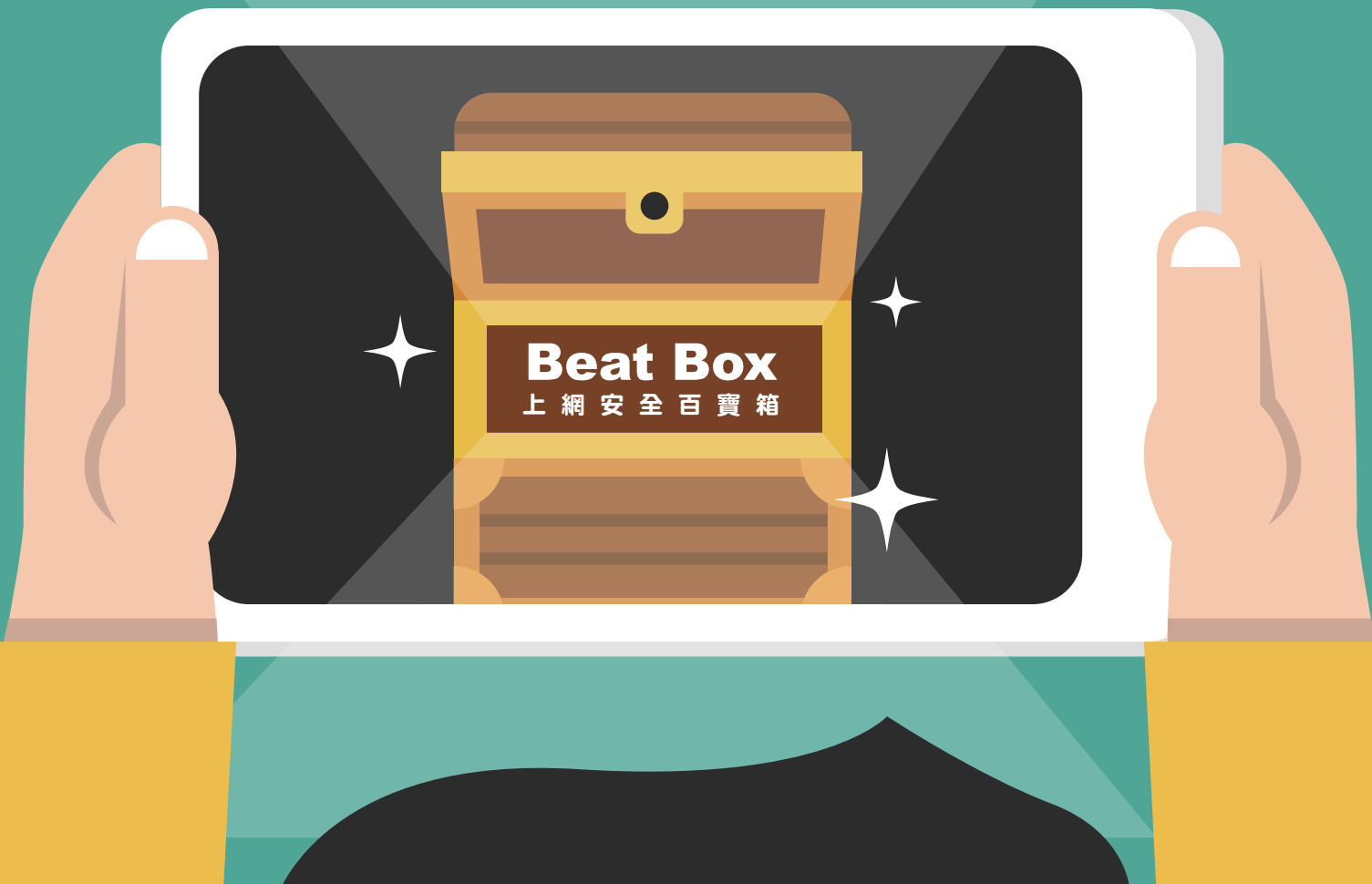
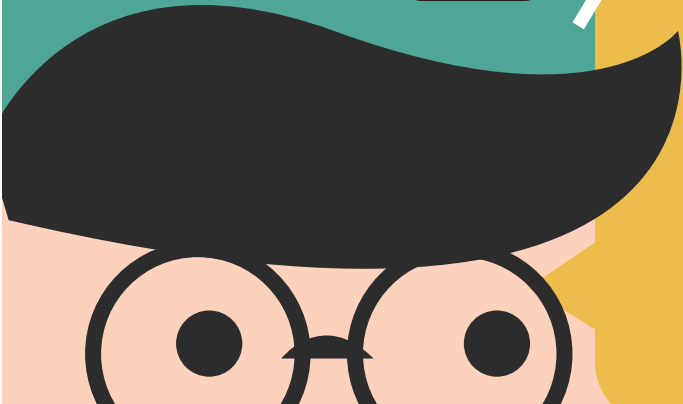




Beat Box
上網安全百寶箱



前言

在給孩子手機之前，您是否有想過孩子可能會遭遇到什麼？

兒福聯盟調查發現，四分之一兒少曾遇過網友提出特殊要求，最多的是視訊通話、情侶交往，甚至要求提供裸照。

使用手機、上網已經與現代孩子生活密不可分，面對網路上形形色色的人，身為家長究竟可以怎麼教導孩子保護自己。

底下兒盟根據多年來實務經驗，並參考紐西蘭Netsafe組織的網路安全家長工具包(Online Safety Parent Toolkit)，設計四大步驟，讓家長可以用簡單、具體的方式帶著孩子討論如何在網路上保護自己的隱私，遇到千奇百怪的網友時該如何應對。

步驟一：警覺

BE-AWARE



網路世界五花八門，給孩子手機之前，您了解網路的風險嗎？孩子們也了解嗎？
底下幾個網路交友常見風險，建議家長自己要先清楚才能跟孩子說明：

網路風險1. 網路誘拐者 (Groomer)



【知識補給站】

只要孩子開始上網，就一定會接觸到「網友」，網友因為匿名特性，單靠網路上的個人檔案、資料很難讓人判斷其真實性，其中有一類網友要特別小心，就是專門針對未成年人犯罪的網路誘拐者。

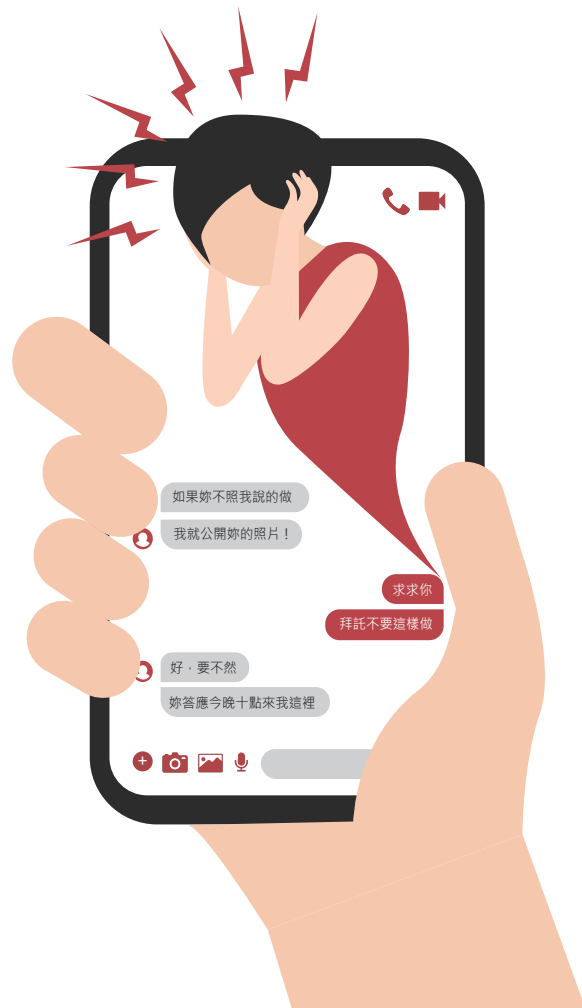
他們會...

- 用比較年輕的假照片或假個人檔案來偽裝自己
- 假裝跟孩子有共同興趣(如:手遊、運動、音樂、偶像、或其他興趣)
- 會提供人生建議，並過度了解孩子才會有的經歷
- 會主動分享自己遭遇過的困難，也鼓勵孩子這麼做
- 會給孩子很多鼓勵與注意力
- 送孩子線上寶物或是實際的禮物
- 會要求彼此是共享秘密的關係
- 會要求私下聊天或私訊
- 如果有成人或父母在場，會表現出緊張或奇怪的樣子
- 有些會提供禮物或金錢來換小孩裸露的影像

常見控制兒少手段

網路誘拐者會主動將跟孩子的互動加入「性」的成分（如：情感勒索要求提供私密影像）並試圖控制孩子，如果孩子拒絕，他們的手段會變得更控制、更具攻擊性，以下是他們常見的做法：

1. 如果孩子拒絕，會讓孩子覺得這樣不好，讓孩子自責
2. 要求孩子如果真的愛他就再做一次
3. 霸凌孩子，讓孩子覺得難受
4. 跟孩子說別人不關心他們，讓孩子遠離家人與朋友(孤立)
5. 威脅孩子若不繼續配合他或向別人尋求協助，
就會公開私密影像
6. 讓孩子因曾做過跟性有關的事，感到羞恥、尷尬或內疚
7. 讓孩子知道他們會因為曾做過的事，惹上麻煩，被家長責罵
8. 讓孩子覺得是自己的錯，因為他們有參與或享受其中過程
9. 威脅或傷害孩子周遭的家人、朋友、寵物
10. 威脅要自傷



網路騙取隱私照九大手法



徵兆

一旦孩子被網路誘拐者盯上，兒少很有可能會出現以下徵兆：



讓孩子遠離
或疏離家人



得到一些來自
您不認識的人
寄的信件或禮物



在孩子的手機
或平板上出現
一些色情內容



孩子在接聽一些
不知名的來電、
撥打您不知道的
號碼，且無法解
釋是在跟誰通話



當您進到孩子房
間時，他們會迅
速地把手機 / 平
板收起來或是切
換到別的頁面



【行動加油站】

該如何預防網路陌生人？告訴孩子：

- 在網路上偽裝有多容易
- 在網路上偽裝成別人的原因
- 跟網友保持安全距離的方法
- 如果不認識的網友想跟你認識、聊天，該怎麼辦
- 與網友的對話開始令你不舒服時，該怎麼辦
- 孩子知道在任何關係裡感到壓力，或有性愛成分存在，都不是健康的關係

求助管道

- **保留證據**：立刻完整截圖（對話、圖片、日期、時間點、對方的帳號、FB網址...）
- **進行求助**：告訴可信任的大人，如家長、老師、親友，或者可諮詢兒盟專線
（踹貢少年專線0800-001769/「哎喲喂呀兒童專線」0800-003-123）
- **盡快報警**：請警方進行調查散佈者，一年內可向各事件發生地之警察機關提出性騷擾之申訴。
- **禁止散佈**：提供散佈平台與網址，請求Web885網路諮詢熱線、iWIN網路內容防護機構協助不雅照移除。
- **隱私設定**：進行個人隱私設定，並將對方設定為黑名單，避免再被騷擾
- **主動提告**：須在事發半年內向發生地之地方法院提出民事訴訟，由檢調單位進行調查。

網路風險2.網路色情陷阱與私密照



【知識補給站】

調查發現兒少發送裸照給網友的可能性會隨著年齡增長而增加，因此，家長必須儘早開始與孩子討論。此外，研究也發現，女孩比男孩更容易收到拍裸照的要求，但男生跟女生分享機率差不多，女生沒比較多。

成年人通常能意識到私密照會產生的危險，但許多兒少並沒有概念，特別是在愛與信任的關係下，他們往往認為分享私密照給別人是不會造成傷害的。

家長應該要教導孩子們了解，私密影像被複製、轉傳給其他人是非常容易的事情，以及這類影像很容易引來別人進一步的威脅、恐嚇，帶來非常嚴重的後果。



【行動加油站】

如何預防？

1. 孩子要知道一旦在網路上分享任何文章、照片、影像，這些資料都會在網路上流傳，很難移除。
2. 跟孩子討論分享私密照的風險，以及一旦拍攝、製造出這些私密影像，將會發生什麼事。
3. 教孩子怎麼設定社群網站的隱私，限定可以觀看他們資訊的人。

如果孩子在網路上遇到傳裸照的要求，該怎麼辦？

領導孩子執行 **Say No 練習**三步驟



Step 1 :
釐清自己對這些要求的感覺跟想法

Step 2 :

清楚、具體表達自己的界線



右側五種拒絕
方式，孩子可
選擇適合的進
行演練：

堅定拒絕：

「不要，我不想要用交換照片的方式來證明愛」；
「不要，我不喜歡」

動之以情表露擔心：

「我看過新聞報導和以前的新聞事件，你沒有傳出去但是被駭客或修手機的人外傳了，這樣讓我很不安心」

反問法：

「跟你相處以來喜歡的是個性和陪伴，你跟我要裸照讓我覺得你在乎的是身體而不是相處的感覺，這和我想要的不一樣」

誘發同理心/以其人之道還至其人之身法：

「那現在你傳裸照給我，你都不會擔心被我家人看到照片或被網路駭客抓走照片公布出去？我覺得很不安全，所以不喜歡這個方式」

把爸媽/老師/法律抬出來：

「上禮拜我才聽 OOO 轉貼新聞給我，說傳裸照是違法的，你傳照片給我會讓你違法，我很重視你，不希望害你違法被抓去關。」

「我從這段交往關係裡面感覺到什麼?是被陪伴嗎?是關心嗎?
是感覺到有生活重心嗎?」

「愛一個人之前要先學會愛自己、尊重自己，如果我覺得自己
很重要，他才會覺得我很重要?」

「如果對方很愛我，應該不會威脅我，或是讓我不安心?」



Step 3 :
重新定義彼此關係，
引導孩子向家人或師長諮詢

發現孩子手機裡面有私密影像，家長可以怎麼辦？

先讓自己冷靜下來，不要讓情緒左右自己的判斷，誠實地告訴孩子您心裡的想法，如果有需要，可撥打諮詢專線：**0800-049-880** 求助。

發現孩子已經分享私密影像，家長可以怎麼辦？

散佈、誘使兒少拍攝私密影像，在台灣是違法的行為。在您求助之前，應盡量掌握以下資訊：

1. 這些私密影像已經傳給多少人了？
2. 就您與孩子所知，私密影像是一手傳播的狀態，還是已被轉傳，散布範圍更廣？
3. 這些私密影像是從哪來的？您的孩子如何拿到這些影像？
4. 私密影像中的主角是誰？

步驟二：探索

EXPLORE





【知識補給站】

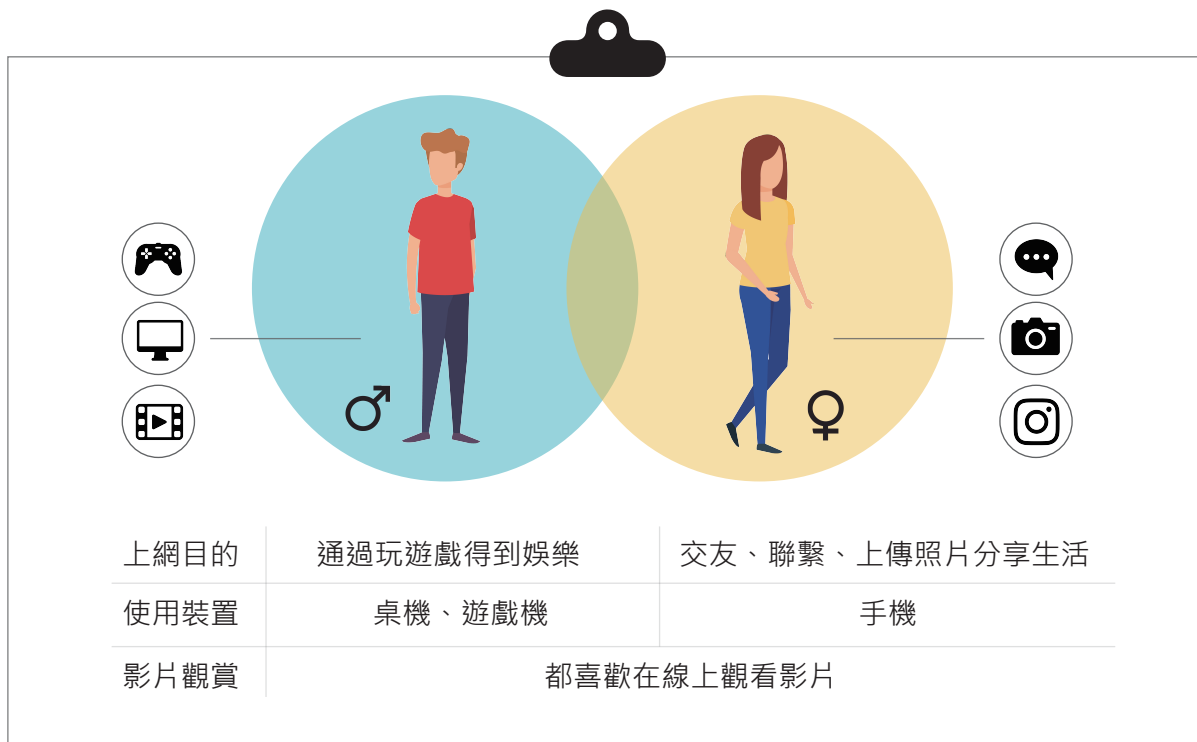
想要讓孩子遠離網路危險，關鍵就是要知道他們在做什麼？

想知道孩子的上網行為，問就對了，底下是給親子討論網路的一些建議：

1. 了解孩子正在或是想要在網路上做什麼事情或體驗。跟孩子談談他們的上網行為，如何使用那些裝置（手機、平板、電腦）？他們會跟誰聊天？
2. 在孩子接觸網路媒體之前，您要先進行檢視，若有不宜內容，先傾聽孩子喜愛的原因，再說自己的看法，誠實告訴孩子不宜的原因，孩子若感受到您的關心，將更尊重您的看法。
3. 把自己的頻道調到跟小孩一樣，彼此才能進行對話。這對你來說可能像遊戲一樣，但孩子就是這樣跟陌生人互動的。
4. 定期跟孩子討論上網行為，才能了解有何變化。研究發現親子對話愈多，孩子在網路世界愈安全、愈有自信與能力，能將網路傷害極小化。
5. 問問孩子，如果朋友在網路上遇到問題，他會給朋友的建議是什麼。這可以幫助您更容易跟孩子聊聊他們的經驗，他們對網路的認知以及上網作什麼、以及上網行為的狀況如何。
6. 與孩子的對話時要表現您很有興趣，不隨意批評論斷，這樣孩子如果以後在網路上遇到威脅，才容易跟您進行比較深入的討論。

上網行為，男孩、女孩大不同

不同性別的上網習慣也會有所不同，在跟孩子討論網路安全時，您要特別留意、敏感到兩性的差異，底下是女生和男生上網的差別說明：



步驟三：約定

AGREE





【知識補給站】

制定孩子上網的規則，讓孩子清楚知道你對於他們網路行為的期待，訂下合約，並跟孩子討論怎麼落實合約的內容。合約內容應包含以下五項：

- 上網時間控制
- 適合使用的網站和程式
- 他們會影響他人的行為，務必對自己行為負責
- 哪些資訊是可以安全在網路分享
- 他們應該去哪裡尋求協助（父母，另一位可信任的成人，老師或機構）

小提醒

1. 根據每個孩子的年齡和發展階段，家長與孩子約定的方法、內容會有所不同。
例如，如果是小學生，他可能會同意只在房子內家長可以監視他們的地方（如：客廳）使用手機、平板或電腦裝置，但17歲的孩子就無法接受，他們可以在自己的臥室裡使用平板電腦，但前提條件是要裝設一些家長監護應用程式。
2. 一旦做好約定，務必要落實約定的內容，並開放後續可以調整的空間，保持一定彈性。
3. 討論約定的過程中孩子應該要有表達意見的權利，家長的角色則是傾聽與孩子溝通，並做出最後的決定，這是家長責無旁貸的義務。



【行動加油站】

網路安全約定五步驟

步驟 1

了解清楚對方具體
已經知道什麼了

步驟 2

讓孩子知道無論如何，
您都會支持他們

步驟 3

討論如果需要幫助，
孩子可以聯繫誰

步驟 4

討論通報、檢舉或刪除
不當內容 (如：恐怖、暴
力、色情) 的方法

步驟 5

備有緊急聯繫方式，
以備不時之需



步驟四：教導

TEACH



每個孩子上網會遇到的狀況不盡相同，但有些網路安全的概念是相通的，底下是幾點基本網路安全的原則，讓您可以參考，並教導孩子：



Keep It Locked

密碼可以保護孩子的個人資料，教導孩子設計強度較強的密碼，並且提醒孩子不可告訴別人自己的密碼。



Keep It Real

要讓孩子知道在網路上的人不一定如他所說的那樣，邀請陌生網友或與其交談並不安全。



Keep It Friendly

教導您的孩子在網路上友善並尊重他人，在網路上跟不認識的人交談或共享信息，要小心謹慎。



Keep It Helpful

數位足跡是指你在網路上留下的任何紀錄，需要仔細管理。在網路上發布任何內容前要先三思，一旦在網路發出訊息、推文、上傳影音或更新狀態，幾乎就不能完全刪除(即使以後將其刪除或修改)。這些數位足跡都可能存在風險，包含透漏個資而被騷擾，傳送私密照片或影片導致被性勒索、性虐待、性侵犯或報復式揭露等。



Keep It Privacy

在網路公開個人重要個資可能導致個資被竊取，而更容易遭到威脅或誘拐。這些資料包含：密碼、地址、生日、銀行帳戶、就讀學校、網路定位、或其他可透過安全問題登入帳號的個人資訊。

 求助諮詢

家長諮詢專線：0800-049-880

 兒少專線

13-18歲：「踮貢少年專線」0800-001-769

12歲以下：「哎喲喂呀兒童專線」0800-003-123

諮詢網站：Web885 網路諮詢熱線

<http://www.web885.org.tw/>

檢舉網頁內容：iWIN 網路內容防護機構

<https://i.win.org.tw/>

2026年5月兩名男學生被指控利用「Deepfake 深度偽造」技術，將近20名同校女學生的日常照片合成性影像

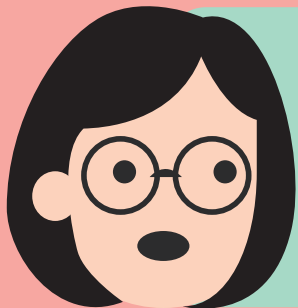
在網路群組中散佈。事件曝光後，校方已啟動性別平等教育委員會調查，台中地檢署也隨之介入。

原本單純的同儕關係，演變成檢警介入的刑事案件，這起事件反映出，當學生手握方便且快速取得的AI工具，卻沒有妥善且合適的學習時，校園的傷害將不再侷限於教室與走廊，更可能透過網路平台後迅速擴散。

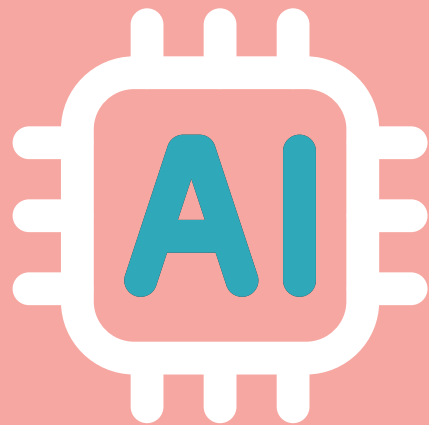
資料來源：

台中某私中驚爆學生散布「深偽性影像」近20名女學生受害 <https://tw.news.yahoo.com/share/1db11e1c-31f5-3e1e-9ba0-2bb150f77b93>

家長準備好了嗎？



對許多家長而言，孩子待在家裡滑手機，看起來像是「很安全」。但事實上，孩子每天接觸的社群平台、匿名群組與AI工具，都可能成為新的風險破口。過去我們擔心的是孩子在現實世界遇到危險，現在更需要關注的是：孩子是否有能力在網路世界中辨識風險、應對危機，並學會尊重他人及法律界線。



AI來了！孩子開始使用人工智慧，家長準備好了嗎？

近年生成式人工智慧（AI）快速進入孩子的生活與學習場域，從查資料、寫作業、畫圖，到聊天問答、製作影片，都可能接觸到AI工具。AI帶來便利與創新，也伴隨新的風險與挑戰。

面對新科技，家長不必過度恐慌，也不需要全面禁止。陪伴孩子了解AI的優點、限制與使用界線，才是最重要的事。



什麼是生成式人工智慧？

生成式人工智慧 (AI) 是能依照使用者輸入的指令，自動產生文字、圖片、影音或其他內容的工具，例如聊天機器人、AI繪圖工具、影音生成工具等。

它能快速產出內容，但並不是真正理解事情，而是根據大量資料進行預測與生成，因此結果不一定完全正確，也可能帶有偏見或錯誤。



AI可以成為孩子的好幫手

若在適當引導下，AI可以協助孩子：

1 查詢資料與整理重點

2 理解較困難的課業內容

3 練習語言表達與寫作

4 激發創意與想法

5 增加學習效率與自主學習能力



善用AI，有機會成為孩子學習上的輔助工具。

1

資訊不一定正確

AI可能提供錯誤、過時，甚至捏造的內容，孩子若全盤相信，容易被誤導。

2

過度依賴，減少思考

若孩子習慣直接讓AI完成功課或回答問題，可能影響思考能力與學習動機。

3

個人資料外洩

若輸入姓名、學校、照片、位置或家庭資訊，可能增加隱私風險。

4

沉迷虛擬互動

若長時間與聊天機器人互動，甚至把AI當成主要陪伴對象，可能影響真實人際關係。

5

接觸錯誤健康資訊

孩子若向AI詢問身心健康、情緒困擾、外貌焦慮等問題，AI的建議可能不完整，甚至具有誤導性。

6

Deepfake
(深度偽造) 風險

透過AI技術，照片或影片可能被合成、變造，製作成假影像，甚至被拿來惡作劇、霸凌、羞辱他人或散播不實內容。



家長可以 怎麼做？



1. 主動了解孩子怎麼使用AI

可從日常聊天開始，例如：「最近有沒有用AI幫忙做功課？」了解孩子的使用方式與需求。

2. 陪孩子一起使用與討論

和孩子一起體驗AI工具，討論哪些內容可信、哪些地方需要再查證。

3. 教孩子查證資訊

提醒孩子不要只相信AI的答案，可搭配課本、老師、可信網站或專業人士交叉確認。

4. 訂定家庭使用規則

可共同討論並建立原則，例如：

- (1) 作業先自己思考，再使用AI
- (2) 不輸入個人隱私資訊
- (3) 不用AI欺騙、霸凌或傷害他人
- (4) 不任意上傳他人照片製作內容
- (5) 控制每日使用時間

5. 建立影像使用界線

提醒孩子：

- (1) 不拿他人照片開玩笑
- (2) 未經同意不使用他人影像
- (3) 不散播變造照片或影片
- (4) 看見可疑影像先查證、不轉傳

6. 保持真實生活平衡

鼓勵孩子維持閱讀、運動、與家人朋友互動，避免過度依賴科技陪伴。





如何辨識AI生成圖片與影片？

現在的AI影像技術愈來愈逼真，但仍可透過以下方式提高警覺：

1 留意畫面細節

觀察是否出現不自然的地方，例如：

- (1)手指數量異常
- (2)臉部模糊或表情僵硬
- (3)背景扭曲變形
- (4)光線、陰影方向不一致
- (5)影片中嘴型與聲音不同步

2 留意畫面細節

確認內容來自哪裡：

- (1)是否為可信任媒體或官方帳號？
- (2)其他新聞來源是否也有報導？
- (3)是否只有單一社群帳號流傳？

3 留意畫面細節

和孩子一起思考：

- (1)誰製作這段內容？
- (2)製作目的是娛樂、宣傳，還是欺騙？
- (3)為什麼這段內容現在被大量分享？
- (4)是否可能經過變造？

4 留意畫面細節

若內容真假不明，先停看聽，避免成為假訊息的傳播者。



與其直接禁止，不如多和孩子聊聊：

- 1.你最近都用AI做什麼？
- 2.AI幫了你哪些忙？
- 3.如果AI說錯了，你會怎麼判斷？
- 4.如果有人拿同學照片做假影片，你覺得會造成什麼傷害？
- 5.哪些事情你覺得不能交給AI做？

透過對話，能幫助孩子建立思辨、同理與責任感。

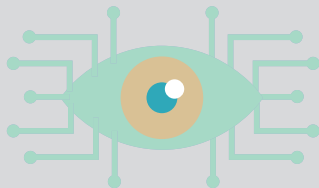


親子對話
小提醒



若孩子遇到AI或Deepfake問題，家長可這樣做

1. 先冷靜傾聽，避免責備孩子
2. 保存畫面、對話紀錄或連結
3. 協助檢舉下架不當內容
4. 通知學校共同處理
5. 若涉及霸凌、性影像或違法行為，可尋求警方與專業單位協助



**AI將成為下一代成長環境的一部分。比起擔心孩子使用，
不如陪孩子學會安全使用、理性判斷、尊重他人，
讓科技成為助力，而不是風險。**

資料來源：

美國教育專家建議家長主動協助孩子培養正確的AI使用習慣

https://depart.moe.edu.tw/SF/News_Content.aspx?n=58A0564C438161A0&sms=E05F8BC3309A79C4&s=0B6CD81A8F3E4675

教導兒少正確使用 AI 並防範 Deepfake

https://i.win.org.tw/news_detail.php?SerialNo=1571&Type=1¤tPage=3

生成式人工智慧 | 什麼是生成式 AI | 安全使用生成式人工智慧的技巧 | Netsafe

社群媒體篇



當世界開始禁止孩子用社群媒體，我們準備好了嗎？

「我們不會晚上把一個 8 歲小孩留在巴黎市中心，但是，我們晚上會把手機留在孩子的房間裡，那其實就像夜晚讓孩子獨自在巴黎街頭遊蕩一樣危險。」

這句話點出許多家長容易忽略的現象：孩子雖然在家裡、在房間裡，看似安全，卻可能正獨自面對一個沒有邊界的網路世界。

LINE、Instagram、Treads、TikTok、Facebook、YouTube.....社群媒體已成為孩子交朋友、分享生活、獲取資訊的重要空間。近年全球也愈來愈重視兒少使用社群媒體的風險。澳洲更宣布自2025年起實施 16歲以下社群媒體年齡限制政策，要求平台阻擋未滿16歲使用者登入，被視為全球最嚴格的社群媒體管制措施之一。

這項政策也讓世界開始思考：也許我們真正要問的，不是孩子能不能使用社群媒體，而是，孩子是否已具備安全使用的能力？平台與大人是否已提供足夠保護？

為什麼孩子這麼容易被社群媒體吸引？

社群平台透過：

- 1.按讚、留言、追蹤數
- 2.即時通知提醒
- 3.無限滑動短影音
- 4.演算法推薦內容

讓孩子持續停留在線上，獲得被關注與被認同的感受。對仍在發展中的青少年來說，這些設計特別具有吸引力，也較難自我控制使用時間。

社群媒體的正面功能

若適當使用，社群媒體可以幫助孩子：

- 1.與朋友保持聯繫
- 2.表達創意與興趣
- 3.參與社團與公共議題
- 4.接觸多元知識內容
- 5.建立數位溝通能力

關鍵不在「能不能用」，而在「怎麼用」。



1

過度使用與成癮

孩子可能出現：一拿起手機就停不下來、無聊就想滑手機、睡前滑到很晚、因不能使用而情緒暴躁。

2

睡眠與專注力下降

訊息通知與夜間使用，容易影響：睡眠品質、上課專注力、學習效率

3

網路霸凌與排擠

例如：被嘲笑留言、被偷拍上傳、被排除在群組外、假帳號騷擾

4

自我比較與外貌焦慮

長期觀看他人精修生活內容，可能讓孩子覺得：我不夠漂亮、我生活很無聊、別人都比我受歡迎。

5

詐騙與陌生人接觸

可能遇到：假抽獎、釣魚連結、冒充朋友借錢、誘導加私訊或見面。

6

個資與隱私外洩

孩子可能不知不覺公開：學校名稱、行蹤位置、個人照片、家庭資訊。



家長可以 怎麼做？



1. 不只問「滑多久」，也問「在看什麼」

比起只限制時間，更重要的是了解：

- (1) 最近都在看什麼內容？
- (2) 常和誰互動？
- (3) 哪個平台最常用？

2. 一起設定社群使用規則

可與孩子共同討論(參考各年齡段手機使用規範)

- (1) 晚上睡前1小時不用手機
- (2) 手機不帶進房間睡覺
- (3) 吃飯時不滑手機
- (4) 做功課時開啟勿擾模式
- (5) 每日使用時間上限

3. 協助設定隱私與安全功能

提醒孩子：

- (1) 帳號設為私人
- (2) 只接受認識的人追蹤
- (3) 關閉陌生訊息邀請
- (4) 開啟雙重驗證
- (5) 定期更換密碼

4. 教孩子辨識網路風險

提醒孩子：

- (1) 不點陌生連結
- (2) 不提供帳號密碼
- (3) 遇到威脅或勒索立刻求助
- (4) 不隨意與網友單獨見面(參照步驟一)

5. 建立線下生活平衡

鼓勵孩子持續有：

- (1) 運動習慣
- (2) 家庭活動
- (3) 真實朋友互動
- (4) 興趣發展



真實生活越充實，
越不容易沉迷社群。





親子對話 小提醒

與其直接禁止，不如多和孩子聊聊：

- (1)你最喜歡哪個平台？為什麼？
- (2)最近看到什麼讓你印象深刻？
- (3)有沒有內容讓你不舒服？
- (4)如果被陌生人私訊，你會怎麼做？
- (5)你覺得自己有被手機綁住嗎？

孩子需要的，不只是限制使用社群媒體，
更是大人陪他一起**學會在數位世界中保護自己、管理自己。**
真正的安全，不是把孩子隔絕在門外，
而是教會他們走進世界時，知道如何照顧自己。

資料來源：

社群焦慮斷捨離・青少年社群媒體成癮後患無窮

<https://forum.nhri.edu.tw/r240/>

兒福聯盟《2025青少年網路社交及霸凌行為調查報告》

<https://netsafe.org.nz/social-media-safety>

