

# 我真的需要擁有智慧型手機嗎？

2019/10/17

教育部全民資安素養網

## 我最常使用手機做哪些事情？

請各位同學試著思考一下，自己最常使用手機（不管是自己的或家長的）來做哪些事情呢？是聯絡家人、玩手機遊戲、看影片、查資料、看臉書或 IG，還是用來做其他事呢？

請你準備紙筆，試著把你經常使用的手機服務，以及每天大概會花在每一種服務的時間如下圖逐項寫下來，然後比較一下。或許有些同學會發現，原本跟家長講好擁有自己的手機，是為了緊急聯絡使用，結果實際上並不是這樣呢！

## 為什麼我會一直想要看我的手機？

網路上受歡迎的遊戲 Apps 或社群軟體，創作者在製作這些內容時，會費盡心思設計出可以吸引使用者不斷造訪的機制，例如在遊戲中設計每日簽到的獎勵，或是社群軟體會提醒你收到新的訊息，這些設計都會讓使用者不由自主的想要打開手機，而這樣的習慣養成，往往也是手機或網路沉迷的第一步啊！

## 當我擁有自己的手機時，我應該理解並做到哪些事？

當同學們有機會得到屬於自己的手機時，應當理解家長給予我們手機的真正目的，也要展現給家長看到，你具有「負責任使用手機」的能力。以下這些提醒，都是你應該努力達到的目標喔！

## 我可以做什麼？

手機並不是免費使用的，不管是打電話或是使用行動上網功能，都需要付費，因此一定要遵守家長允許使用的每月或每天上網用量及時間。好好愛惜手機，不要讓手機摔壞或遺失。  
在學校時，要遵守學校使用手機的規則。  
要以正當的方式使用手機，例如：

不傳遞辱罵、髒話或其他可能會傷害人的訊息。

當不認同他人意見時，使用面對面溝通的方式，而不是傳訊息。

不在就寢時間後（例如晚上 9 點之後）講電話或傳訊息。

不傳遞不適當的照片或影片。

不輕易相信手機上看到的訊息，未經證實的訊息也不要任意轉傳或分享。

如果我的手機可以上網，我會請家長幫我安裝安全瀏覽網頁的工具（例如：教育部網路守護天使），讓我可以安心上網。

如果我有過度使用手機的情形，我理解我可能會因此失去擁有手機的權利。

和家長約法三章，他們雖然可以觀看我手機內的資料，但也應當讓我保有隱私，並約定好哪些情況下才能看我的手機。