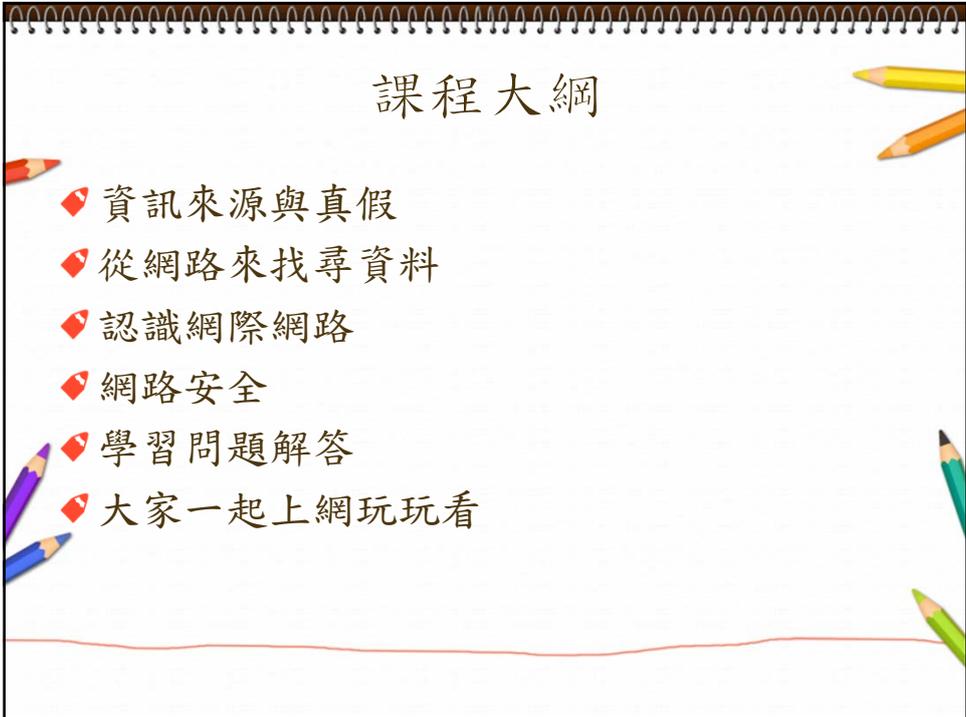




## 快樂來上網- 網路資訊的使用 (以健康保健為例)

黃呈祥老師



### 課程大綱

- ◆ 資訊來源與真假
- ◆ 從網路來找尋資料
- ◆ 認識網際網路
- ◆ 網路安全
- ◆ 學習問題解答
- ◆ 大家一起上網玩玩看

## 人生的自我充實和實現

- ◆ 智慧歷程：聽說 > 觀察 > 體驗 > 享受
- ◆ 心理歷程：好奇 > 百聞不一見 > 放棄與追尋
- ◆ 看到的不一定是真的 聽到了不一定是對的 聞到了不一定是臭的 (魔術 詐騙)

## 資訊的來源

- ◆ (欣賞健康保健 影片)
- ◆ (生命故事,選舉)
- ◆ 電視節目廣告
- ◆ 廣播電台
- ◆ 親朋好友
- ◆ 報章雜誌
- ◆ 廣告傳單
- ◆ 網路傳送

## 資訊的真假

### ◆ 黑心油 食安事件新聞的省思：

- ◆ 多的就是對的嗎
- ◆ 權威就是對的嗎
- ◆ 認證就是安全的嗎

### ◆ 幾個問題

- ◆ 芋頭還是番薯營養？
- ◆ 喝牛奶對身體有益嗎？
- ◆ 發燒就要退燒嗎？
- ◆ 水果飯前吃 還是飯後吃？
- ◆ 吃飯要配湯 還是飯水分離吃？
- ◆ 晚上失眠白天要不要補睡？
- ◆ 少食多餐 還是只吃三餐？

## 從網路來找尋資料

### ◆ 網際網路的資源介紹

#### ◆ 網路搜尋

[https://www.google.com.tw/?gws\\_rd=ssl](https://www.google.com.tw/?gws_rd=ssl)



◆ <https://tw.yahoo.com/>



◆ 專業網站:藥典查詢(用藥安全)

◆ 國家網路醫院

<http://hospital.kingnet.com.tw/medicine/>



◆ <http://www.tcm.tw/medicine.php>



◆ 政府網站

◆ E政府 <http://www.gov.tw/>



◆ E管家 <https://msg.nat.gov.tw/>



◆ 衛福部 <http://www.mohw.gov.tw/CHT/Ministry/>



◆ 中央健康保險署

[http://www.nhi.gov.tw/webdata/webdata.aspx?menu=18&menu\\_id=683&webdata\\_id=3618](http://www.nhi.gov.tw/webdata/webdata.aspx?menu=18&menu_id=683&webdata_id=3618)



◆ 醫療服務網站 <http://www.ohayoo.com.tw/全國各大醫院.htm>

全國各大醫療院所



## 認識網際網路

### ◆ 3C產品的認識

- ◆ 電器
- ◆ 通訊
- ◆ 電腦



### ◆ 上網的工具

- ◆ 個人電腦



- ◆ 手提電腦



◆ 平板電腦



◆ 手機



◆ 個人電腦 手提的電腦 平板的電腦 智慧型手機 有何差別?

◆ 電腦的發展(過去與未來)







◆ 上網的地方

- ◆ 家裡 公司 政府機關 企業網路
- ◆ [ITAWAN](#) 申請帳號介紹
- ◆ <http://itaiwan.gov.tw/index.php>



◆ 上網示範

- ◆ 身體病狀查詢
  - ◆ YAHOO奇摩查詢
  - ◆ <https://tw.yahoo.com/>
  - ◆ GOOGLE搜尋
  - ◆ <https://www.google.com.tw/>

上網示範

醫院掛號(上佑民醫院網站)



請選擇日期 | 11/10~11/16

參考症狀 | 鼻塞、鼻竇炎、鼻息肉、耳鳴、耳痛、耳朵流膿、聽力障礙、聲音沙啞、吞嚥困難扁桃腺病變、頸頸部腫痛及與舌障礙。

注意事項 | \*延醫復診-星期五下午2點半至4點停診。\*請掛號新制身心障礙鑑定之患者，直接洽本院社區健康中心諮詢，由社區健康中心協助安排掛號，電話為049-2358151分機1600、1677。

日期	門診
11月10日 星期一	第 0035 診間 曾寶玉 看診進度 14406
	下午
	晚上
上午	第 0035 診間 余萬年 看診進度 13342

門診時間表 | OPD Schedule

身分證 / 病歷號碼:

出生(月日):

身分證號碼與病歷號碼請選擇其中一項輸入即可

**填寫資料**

掛號預約單

醫師代碼: 14406 看診日期: 103/11/10 星期一

醫師姓名: 曾寶玉 看診時段: 早上

填好送出  重新填寫

**按鍵送出**

◆ 上網示範

◆ 藥典查詢 [國家網路醫院](http://hospital.kingnet.com.tw/medicine/)

<http://hospital.kingnet.com.tw/medicine/>



◆ 上網示範

◆ 群論壇網站 [台灣醫療網](http://tw16.net/)



◆ 上網示範

◆ FACEBOOK [健康保健室](#)



The screenshot shows a Facebook browser window. The address bar displays 'https://www.facebook.com/always.health?fref=ts'. The page header includes the Facebook logo and the name '健康保健室'. A large banner for 'Happy New Year 2014' is at the top. Below the banner, the page shows a profile picture of a cartoon girl, the name '健康保健室', and a post from 'PurPur健康' with the text '上週去健康保健室... 歡迎大家交流' and a date of '1/31/14'. The page also shows a 'Like' button and a 'Like' count of 5,880.

◆ 上網示範

◆ [健康保健 / 草藥及偏方 討論區](#)



The screenshot shows a Facebook group page. The address bar displays 'https://www.facebook.com/groups/137114926499057/?fref=ts'. The group name is '健康保健 / 草藥及偏方 討論區'. The page features a group photo, a welcome message, and a list of members. The members listed include Teng Yip Jian, Siew Jian-che, Vivien Yip, Tai Ching Oo, Hahing Pang, and Lily Weng. The group has 12,874 members.

## 網路安全

### ◆ 常見詐騙手法

- ◆ [防詐九部曲-常見詐騙手法預防 - 165全民防騙超連結](#)

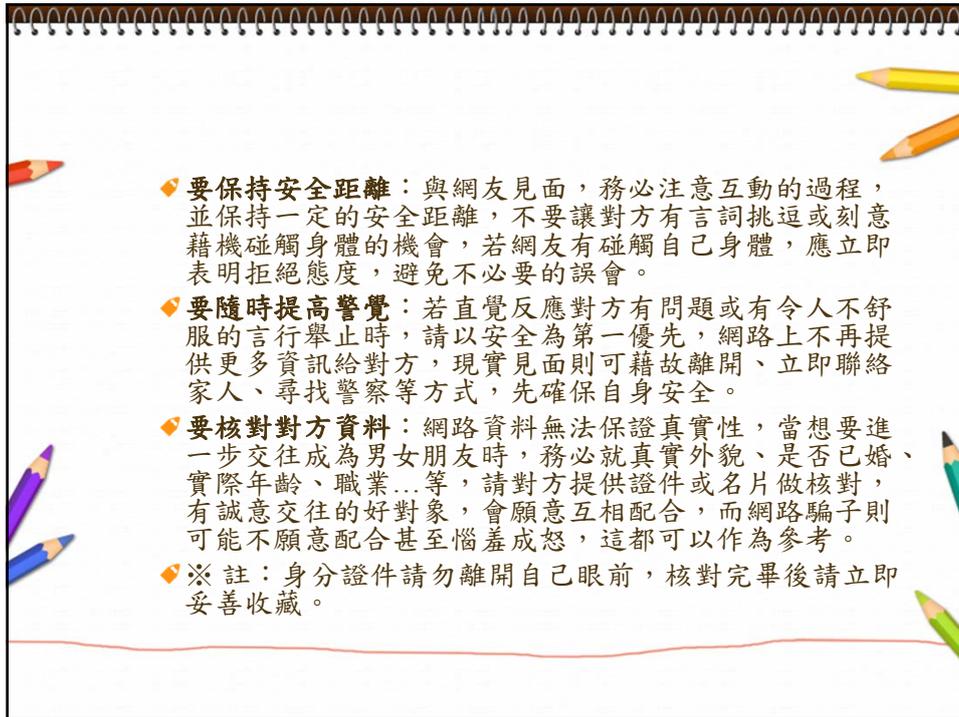
## 網路交友

### ◆ [i-Part愛情公寓| 提供聊天室約會聯誼的交友網站](#)

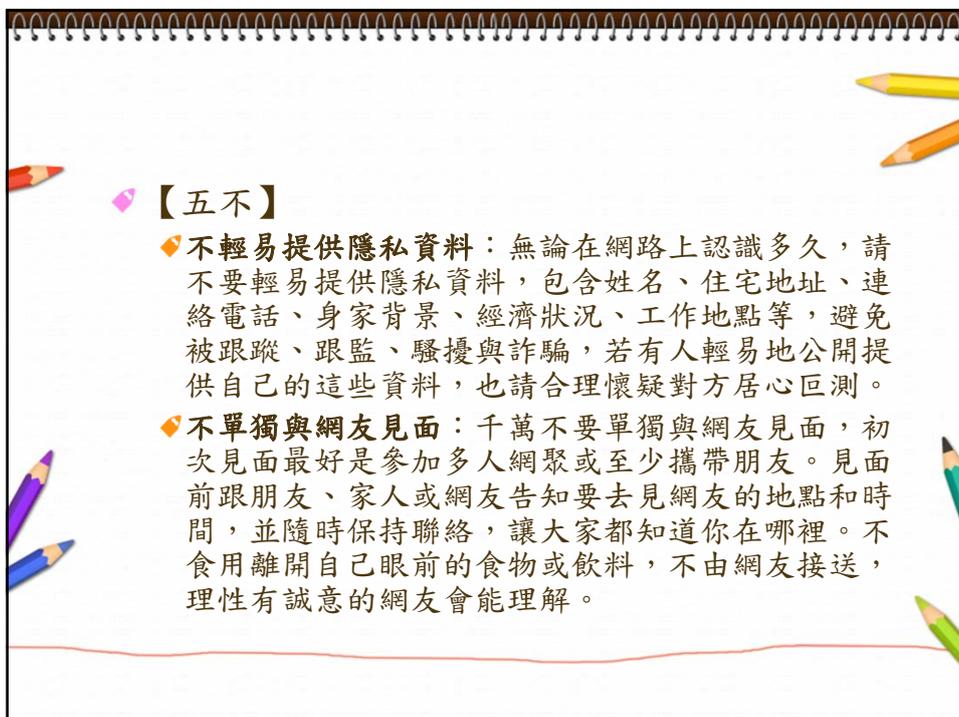
### ◆ YAHOO愛情公寓交友守則

#### ◆ 【五要】

- ◆ **要告知家人親友**：讓家人或朋友了解自己的交友狀況，試著傾聽他們的建議，親友保護你的心絕對比陌生網友來得可靠。
- ◆ **要審慎觀察言行**：跟網友在網路上留言聊天就必須審慎地觀察他的言行，若對方言語態度輕浮、很快就希望約見面、聲稱經濟出現困難需要援助、資料自介與言行不符...等，都要特別小心，多花點時間了解對方，避開無法長久交往的壞對象，就對自己多一分保障。

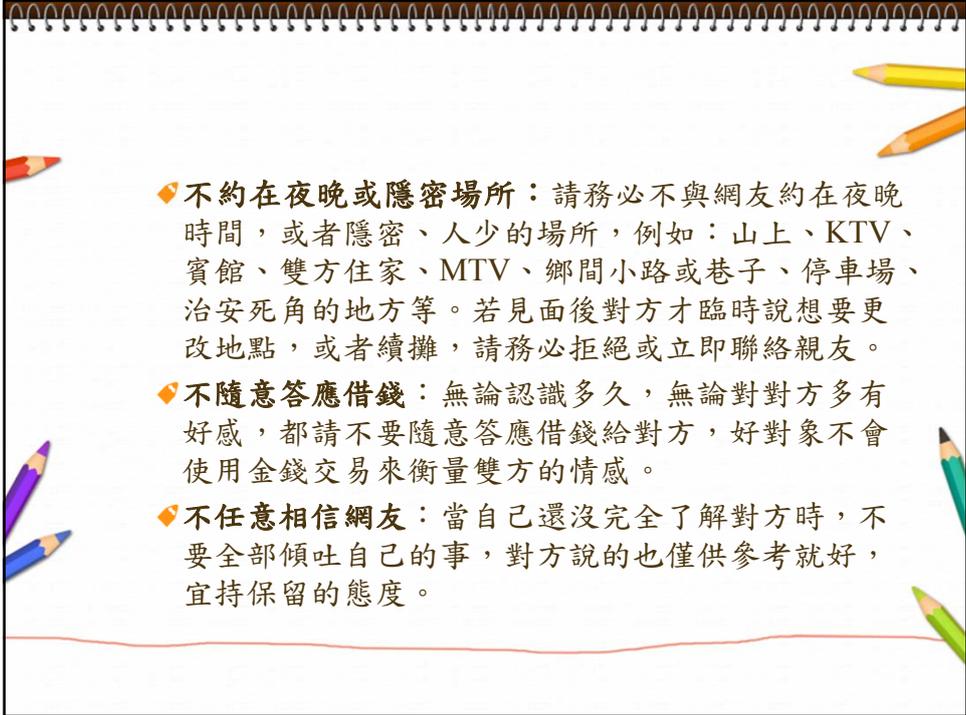


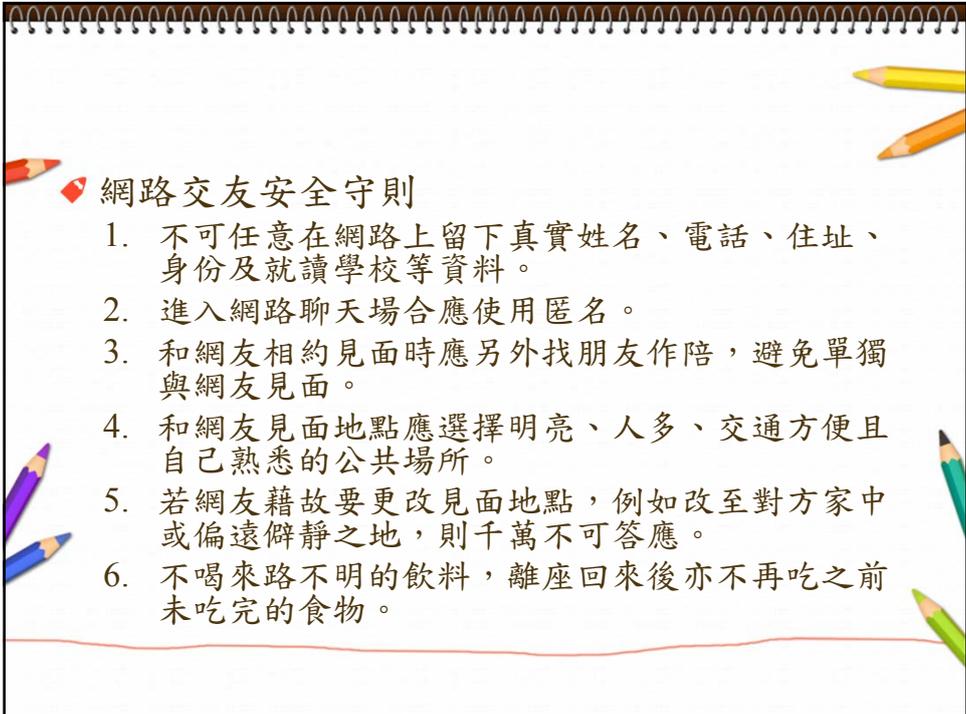
- ◆ **要保持安全距離：**與網友見面，務必注意互動的過程，並保持一定的安全距離，不要讓對方有言詞挑逗或刻意藉機碰觸身體的機會，若網友有碰觸自己身體，應立即表明拒絕態度，避免不必要的誤會。
- ◆ **要隨時提高警覺：**若直覺反應對方有問題或有令人不舒服的言行舉止時，請以安全為第一優先，網路上不再提供更多資訊給對方，現實見面則可藉故離開、立即聯絡家人、尋找警察等方式，先確保自身安全。
- ◆ **要核對方資料：**網路資料無法保證真實性，當想要進一步交往成為男女朋友時，務必就真實外貌、是否已婚、實際年齡、職業...等，請對方提供證件或名片做核對，有誠意交往的好對象，會願意互相配合，而網路騙子則可能不願意配合甚至惱羞成怒，這都可以作為參考。
- ◆ **※註：**身分證件請勿離開自己眼前，核對完畢後請立即妥善收藏。



◆ **【五不】**

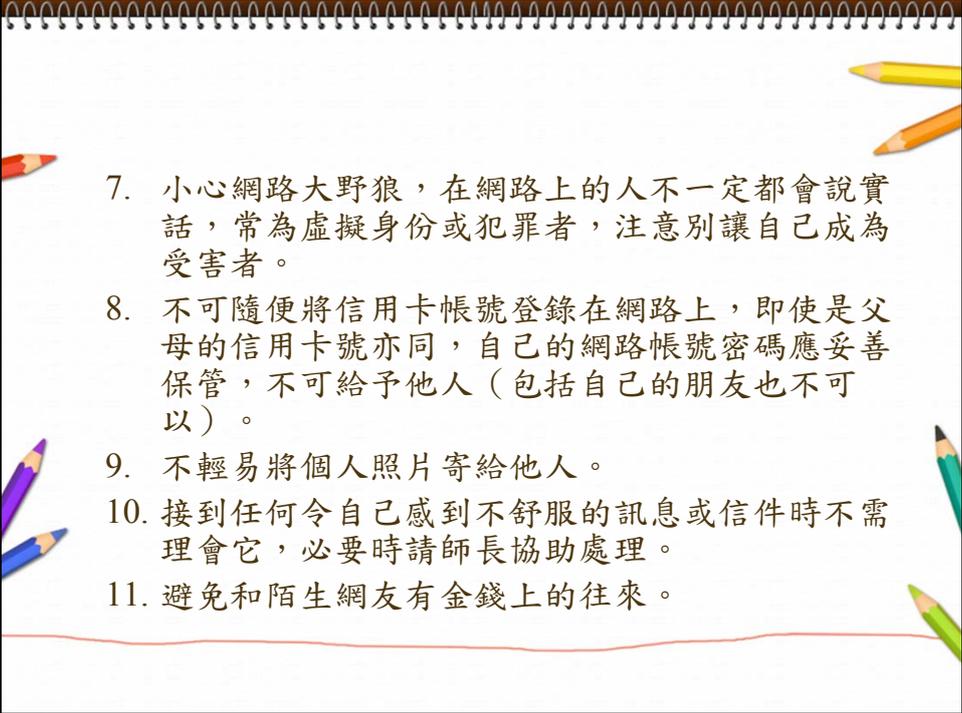
- ◆ **不輕易提供隱私資料：**無論在網路上認識多久，請不要輕易提供隱私資料，包含姓名、住宅地址、連絡電話、身家背景、經濟狀況、工作地點等，避免被跟蹤、跟監、騷擾與詐騙，若有人輕易地公開提供自己的這些資料，也請合理懷疑對方居心叵測。
- ◆ **不單獨與網友見面：**千萬不要單獨與網友見面，初次見面最好是參加多人網聚或至少攜帶朋友。見面前跟朋友、家人或網友告知要去見網友的地點和時間，並隨時保持聯絡，讓大家都知道你在哪裡。不食用離開自己眼前的食物或飲料，不由網友接送，理性有誠意的網友會能理解。

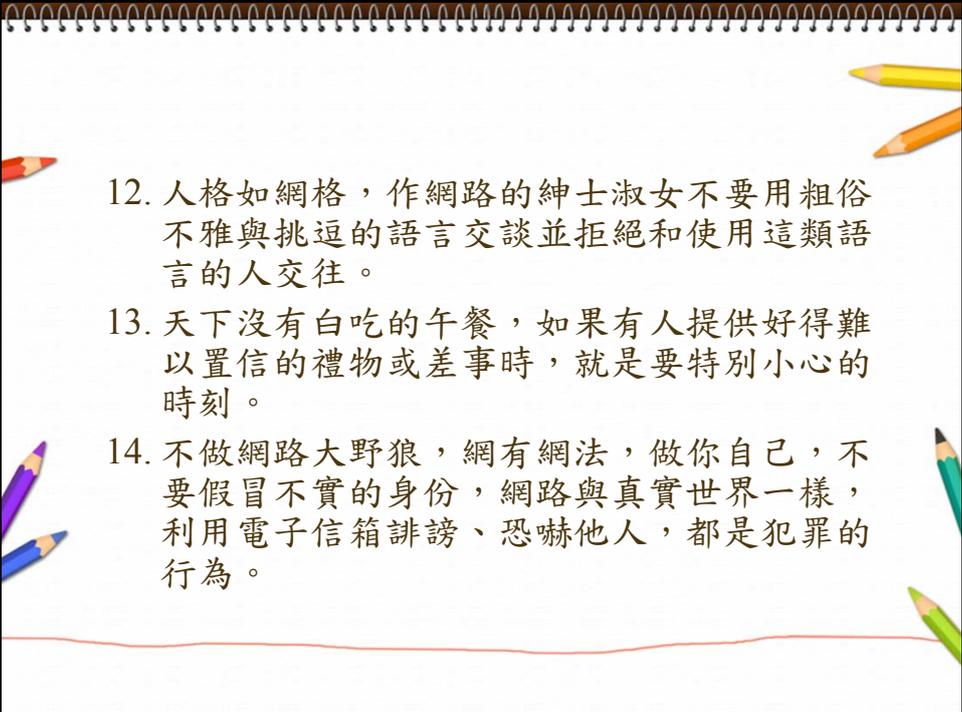
- 
- ◆ **不約在夜晚或隱密場所：**請務必不與網友約在夜晚時間，或者隱密、人少的場所，例如：山上、KTV、賓館、雙方住家、MTV、鄉間小路或巷子、停車場、治安死角的地方等。若見面後對方才臨時說想要更改地點，或者續攤，請務必拒絕或立即聯絡親友。
  - ◆ **不隨意答應借錢：**無論認識多久，無論對對方多有好感，都請不要隨意答應借錢給對方，好對象不會使用金錢交易來衡量雙方的情感。
  - ◆ **不任意相信網友：**當自己還沒完全了解對方時，不要全部傾吐自己的事，對方說的也僅供參考就好，宜持保留的態度。



#### ◆ 網路交友安全守則

1. 不可任意在網路上留下真實姓名、電話、住址、身份及就讀學校等資料。
2. 進入網路聊天場合應使用匿名。
3. 和網友相約見面時應另外找朋友作陪，避免單獨與網友見面。
4. 和網友見面地點應選擇明亮、人多、交通方便且自己熟悉的公共場所。
5. 若網友藉故要更改見面地點，例如改至對方家中或偏遠僻靜之地，則千萬不可答應。
6. 不喝來路不明的飲料，離座回來後亦不再吃之前未吃完的食物。

- 
7. 小心網路大野狼，在網路上的人不一定都會說實話，常為虛擬身份或犯罪者，注意別讓自己成為受害者。
  8. 不可隨便將信用卡帳號登錄在網路上，即使是父母的信用卡號亦同，自己的網路帳號密碼應妥善保管，不可給予他人（包括自己的朋友也不可以）。
  9. 不輕易將個人照片寄給他人。
  10. 接到任何令自己感到不舒服的訊息或信件時不需理會它，必要時請師長協助處理。
  11. 避免和陌生網友有金錢上的往來。

- 
12. 人格如網格，作網路的紳士淑女不要用粗俗不雅與挑逗的語言交談並拒絕和使用這類語言的人交往。
  13. 天下沒有白吃的午餐，如果有人提供好得難以置信的禮物或差事時，就是要特別小心的時刻。
  14. 不做網路大野狼，網有網法，做你自己，不要假冒不實的身份，網路與真實世界一樣，利用電子信箱誹謗、恐嚇他人，都是犯罪的行為。

◆ 做e世代好公民發現犯罪或可疑行為，立即向內政部警政署刑事警察局-線上檢舉信箱



◆ 內政部警政署165反詐騙



◆ 密碼保管



◆ 網路駭客



The image is a spiral-bound notebook page with a white background and a brown cover. It features two main sections. The first section is titled '密碼保管' (Password Protection) and includes an image of a set of keys with an orange keychain. The second section is titled '網路駭客' (Network Hacker) and includes an image of a person in a black balaclava using a laptop, with binary code in the background. The page is decorated with colorful pencils (red, yellow, orange, purple, blue, green) around the edges.

學習問題解答

◆ 健康保健操

◆ (中文輸入法)勺勺口教學

The image is a spiral-bound notebook page with a white background and a brown cover. It features a title '學習問題解答' (Learning Problem Solving) and two bullet points. The first bullet point is '◆ 健康保健操' (Health and Fitness Exercises) and the second is '◆ (中文輸入法)勺勺口教學' (Chinese Input Method) '勺勺口教學' (Shao Shao Kou Teaching). The page is decorated with colorful pencils (red, yellow, orange, purple, blue, green) around the edges.

## 大家一起上網玩玩看

- ◆ 老師示範 分組上網
  - ◆ 如何開機和關機
  - ◆ 連接網路用瀏覽器上網站
  - ◆ 搜尋引擎的應用
  - ◆ 在桌面建立捷徑

## 學習心得

