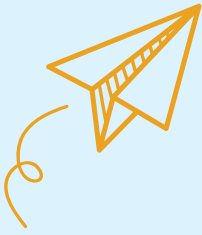


WWW



當心：

停一停、
想一想、問一問。

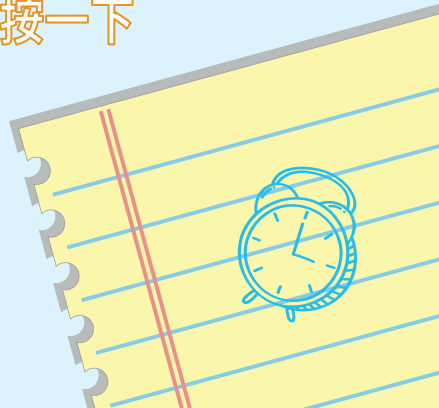


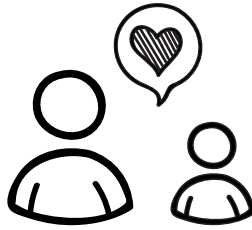
.com

TRADITIONAL CHINESE



按一下





要在生活中幫助您的孩子安全上網，
當心：停一停、想一想、問一問。有一些
想法可以幫助您與他們開始對話。
選擇一節共同閱讀，瞭解如何謹慎分
享、友好線上、防範網路欺凌以及線上
保護他們（和自己）的個人資訊。這些
工具可以幫助您向孩子們展示如何做
出正確的選擇、負責任地使用科技。
通過交談，您可以讓孩子知道一旦他
們犯了錯誤，有可以信賴的成年人會
幫助他們。

To help kids in your life be safe online, *Heads Up: Stop. Think. Connect.* has some ideas to help you start a conversation with them. Pick a section and read it together to see how to share with care, be kind online, stand up to cyberbullying, and protect their (and your) personal information online. These tools can help you show kids how to make good choices and use technology responsibly. And, by talking with them, you let kids know they have a trusted adult to help them when they make mistakes.

上網是生活的一部分。人們會在網上觀看和創建內容、發佈照片和視頻、玩遊戲、與朋友和家人分享自己所在的位置和所做的事情。但在網上發佈內容、娛樂和交流時會面臨風險。網上的某些人和情形並非總是真實可靠的。

無論手指在鍵盤、手機或平板電腦上移動得有多快，頭腦和時間才是避免網路風險最好的工具。停一停，認真想一想面臨的情況可以幫助保護你自己、朋友和家人、你的帳戶和設備。否則，最終可能會分享過多資訊，讓自己或他人尷尬，產生電腦故障，或者與戴著假面具的人交談。

✓ 謹慎分享

✓ 友善為先

✓ 防範網路欺凌

✓ 保護交流

謹慎分享



經過思考後再分享

網上的行為會產生真實的後果。分享的照片、視頻和消息會影響你自己、你的隱私、你的聲譽和周圍的人——可能是現在，也可能是將來。發貼前停一停，想一想。

關注你發貼的人可能比你想像的多。

想要完全控制誰可以看到你的個人資料、圖片、視頻或文本是不可能的——即使用了在內容被查看後或在 24 小時內將其刪除的隱私設置或應用軟體也不可能完全

控制。任何看到你發貼的人都可以截圖或錄影。問一下自己：“想不想讓某人在午餐時與全餐廳的人分享那張照片或者那個視頻？”

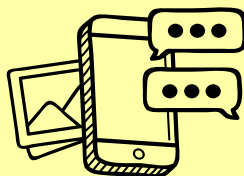
你分享的事物可能影響到其他人。未經當事人准許發送或發佈照片和視頻可能導致令人尷尬、不公平甚至不安全的狀況。首先征得當事人的同意。發佈前問一下他們：“您同意我在社交媒體上發佈這個東西嗎？”如果他們不同意，不要發佈。

一旦在網上發佈內容， 就無法將其收回

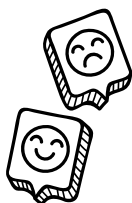
即使你刪除了已經發佈的內容，或者發佈已過期，你不想讓人看到的照片或評論也可能被保存、分享或在網上的其他地方存在—而且永存。

發送色情資訊：不要這樣做。

你可能在學校或者新聞中聽到過人們“發送色情資訊”—用其手機發裸照。不要照做。絕對不能這麼做。創建、轉發甚至保存色情照片、視頻或資訊會使你面臨失去友誼和聲譽的風險。更糟的是，你的行為還可能違法。



關於社交媒體的注意事項



根據美國衛生部長的說法，使用社交媒體可能會對你造成傷害，具體取決於在社交平臺上花費的時間，看到的內容類別型，及其對人的健康至關重要的睡眠或鍛煉等活動的干擾程度。

友善為先



禮貌很重要

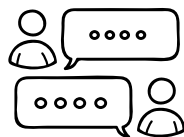
由於在網上看不到別人的面部表情、肢體語言或其他視覺線索，你可能會發佈或說出不會當面說的話。但發短信、發帖、直接消息、玩電子遊戲和發電子郵件與面對面的交談在實施上是一樣的。請注意自己的溝通方式，務必三思而後行。

慢下來。網上容易產生誤解。在發送消息前，問自己：“其他人會對這條消息有什麼感覺？”

考慮並尊重他人在網上的看法和情感 — 就像面對面打交道一樣。記住：頭像和個人資料名稱背後都有真人。

低調一點。不要全部使用大寫字母，也不要一連串的感嘆號或粗大字體。網上書寫的這種風格就跟面對面大喊大叫一樣沒有區別。

不要把所有東西都放在群聊裡。在群發消息或點擊“全部回復”前，停下來想一想：誰需要看到這條消息？



不要冒充他人

冒充他人（例如同學或老師）創建個人資料、評論或發貼是錯誤的，甚至可能造成傷害。

直言相告

如果看到朋友發送了輕率或不安全的內容，提醒他們。你可以幫助朋友減少麻煩和難堪。如果在網上看到不適宜的內容，報告並告訴可以信賴的成年人。大部分應用軟體和平臺都有報告有危險或不當行為的途徑。



要注意禮儀! 😊

防範網路欺凌



無論是在網上還是實際生活中，每個人都有權利在與他人日常交流時有安全感。

如果有人發佈刻薄的評論、傷人的表情包、尷尬的照片，或者發送關於你的聊天或私人資訊，那就是欺凌。欺凌是不當的行為。向你信賴的成年人講述這種情況，得到相應的說明，並決定如何應對。

如果有人在網上騷擾你，採取以下做法：



不理此人或將其拉黑。



保存記錄並向可以信賴的成年人求助。



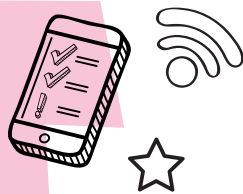
報告這一情況。大部分應用軟體和平臺都有報告不當或危險行為的工具。

欺凌往往會讓被騷擾的人感覺不好 — 也會讓欺凌者形象不佳。

欺凌還可能導致校方或警方的介入。

如果你目睹了網路欺凌，想辦法加以阻止 — 勇敢出面主持公道。如果有人能出面幫助被欺凌的人，惡劣的行為通常很快就會停止。

保護交流



保護自己的隱私

網上任何行為都會留下痕跡。通過以下步驟確保痕跡不會導致洩露不想分享的資訊。

使用隱私設置。瞭解如何為設備、應用軟體和社交媒體帳戶開啟隱私設置 — 然後加以運用。它可幫助限制誰能看到你所在的位置、所發的帖子以及誰能與你聯繫。

檢查自己的位置設置。有些應用軟體能讓使用者看到其朋友所在的位置。它們還能分享用戶的位置。想一想什麼時候需要分享自己的位置。如果不需要，關閉位

置共用。設備上的功能(如攝像頭)可能有拍照時所在位置的資訊。如果不想每次自拍都讓所有人看到自己的位置,請關閉手機攝像頭上的位置功能。每次都捫心自問:“這個應用軟體需要知道我的位置嗎?”



將網友限制為自己生活中認識的人。通過短信、社交媒體或電子遊戲交朋友可能很有趣 — 但有些人的實際身份與網上身份大相徑庭。如果不小心,可能會與陌生人分享個人資訊。

保護自己的資訊

一旦給了陌生人自己的個人資訊 — 例如
社保號、密碼或者銀行帳戶資訊,就沒有辦法
再收回。

下面的方法用於在網上保護自己的資訊:

不要回復索要個人資訊的郵件。即使郵件像是來自認識的朋友、家人或公司 — 或者說不回復會有不好的

後果也不要給出個人資訊。很可能它們是假冒的，想要竊取個人資訊。向可以信賴的成年人求助，將郵件報告為垃圾郵件。

在下載該應用軟體前，**檢查應用軟體想要訪問的資訊**。有些應用軟體申請許可權訪問它們不需要的資訊或功能，例如連絡人清單、攝像頭、存儲、位置和麥克風。請可以信賴的成年人說明閱讀應用軟體的隱私政策，查看如何使用你的資料，以及是否會分享該資料。然後確定那個文字遊戲是否真需要訪問你的照片。

在應用軟體內購物之前先諮詢可以信賴的成年人 — 尤其是在它們自行付費時務必先諮詢成年人。

保護自己的帳戶

你的網上帳戶中有大量的個人資訊。下面這些步驟可以防止他人侵入你的帳戶。

建立強密碼。

密碼越長，越難破解。至少有 12 位元字元，而且同時含有大小寫字母、數位和符號。考慮使用隨機文字組成的

密碼短語，讓密碼不易忘記。但不要使用常見的短語、歌詞或電影臺詞，這些都很容易被猜測到。

使用獨特的密碼。不同的帳戶使用不同的密碼。這樣，如果有人得到了一個帳戶的密碼，他們無法入侵其他帳戶。可以使用密碼管理器來跟蹤所有不同的密碼。

不洩露密碼。不要與任何人分享密碼，即使是最好的朋友或戀人。

精心挑選安全問題。儘量選擇只有自己能回答的安全



問題。不要選擇其他人可以在網上找到答案的問題 — 例如，自己的郵遞區號、出生日期或母親的閨名。如果無法避免這些問題，發揮創意！將它們當成密碼，

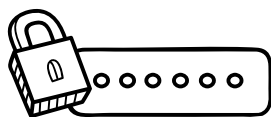
使用隨機的長答案。但要確保自己能記住答案。

使用多重身份驗證。許多帳戶通過使用“多重身份驗證”為帳戶提供更多保護 — 除了密碼，還需要其他

驗證。多重身份驗證 將你知道的事物 (例如密碼) 和你有的事物 (例如應用軟體生成的密碼) 或你自身 (例如指紋) 組合到一起。

如果密碼洩露,請迅速更改。

如果公司通知你出現資料洩露,駭客可能得到了你的密碼,請迅速更改該帳戶密碼。同時更改任何使用類似密碼帳戶的密碼。



保護自己的設備

什麼是最好的線上體驗方式?確保自己設備的安全。從些步驟著手:

將所有設備、互聯網流覽器和作業系統的安全軟體**設置為自動更新**。這樣有助於防範新的安全威脅。

不要點選連結或打開附件。如果在網上收到陌生的短信、電子郵件或消息,要你點選連結或打開附件,切勿聽信!即使是免費優惠卷也不要上當。連結和附件可能隱藏病毒或間諜軟體,它們可能會入侵你的手機、電腦或平板電腦。

用密碼保護設備。這將有助於防止照片、消息和帳戶落入壞人之手。

將它們存放在安全的場所。無論是手機、桌上型電腦還是平板電腦，都不要把它留在公共場所 — 即使是只有片刻。

登錄瞭解更多資訊

ftc.gov/KidsOnline



This booklet helps kids socialize safely online. There's help on how to share with care, be kind online, stand up to cyberbullying, and protect their personal information. Get free copies in English or Spanish at

ftc.gov/bulkorder



**FEDERAL TRADE
COMMISSION**

2023 年 8 月