digi unicef telenor group

家长手册

如何

与孩子谈论互联网

DIGI CyberSAFE™
与马来西亚网络安全机构合作

网络安全

© Telenor Group

2015年10月

版权所有，
未经许可请勿随意翻印或摘录。
本刊物授权于教育用途
或非营利机构使用。
关于翻印要求
或任何有关出版的问题，
请联络我们：
empower@digi.com.my

中文翻译：文桥传播中心
本刊物在出版前已经由 Digi
与马来西亚联合国儿童基金会
审核内容。

www.digi.com.my
www.unicef.my

1
第一章
介绍互联网

2
第二章
为什么我需要
与孩子谈论互联网？

3
第三章
我该如何说？

4
第四章
孩子与网络
的真实故事

前言

马来西亚的父母，如果您的孩子年龄介于15至24岁，您家里就有可能住着“数字原生代”。

2013年国际电信联盟进行全球化研究发现，马来西亚是全球首四个拥有最多“数字原生代”的国家，大约有75巴仙的青年人属于这个范围。“数字原生代”指的是年龄介于15至24岁的青年人，活跃于互联网至少五年时间。

在马来西亚，连15岁以下的孩子都每天上网。他们使用互联网学习、探索、联系朋友与拓展社会关系、获知发生在他们世界里最新的消息并享受娱乐。越来越多的孩子使用互联网时展现了创意——他们制作内容、创建视频影像和应用程式，及撰写部落格。

在世界的每个角落，孩子们在各种设备的帮助下，迅速地找到上网的方式，马来西亚的儿童和少年人也不例外。最新的调查显示，在2014年每五位网络用户当中，有两人的年龄在24岁或以下，15.5巴仙的网络用户年龄在19岁或以下。此外，31.3巴仙的马来西亚手机用户年龄在24岁或以下，12.5巴仙的年龄在19岁或以下。

显然，孩子是带领马来西亚走进数字化时代的先锋。然而，我们必须负起责任，确保孩子处在安全上网的环境，而且上网的体验是充实和正确的，直到他们长大成人。有了这强大功能的工具，我们必须确保孩子有所遵循，安全且负责任地使用互联网，不会危及自己或他人。

这本手册是提供给所有对互联网、网络使用和安全措施存有疑问的家长。当他们的孩子勇闯互联网世界，家长不免会提出一些的问题，比如：孩子在哪里和如何使用上网的时间？我们如何保护孩子避开网络猎手、网络霸凌、有害及不恰当的内容？他们会面对怎样的风险？有什么资源可以使用？我们如何与孩子谈论互联网？

希望这本手册能帮助您和孩子展开有效的互联网学习对话。

温馨祝愿，安全上网及快乐学习。

digi unicef telenor group

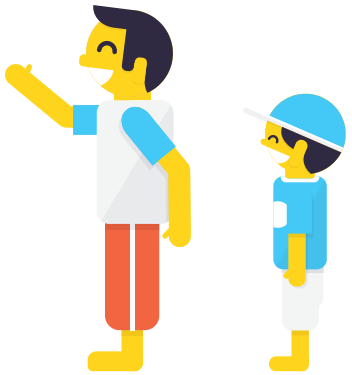
第一章

介绍互联网

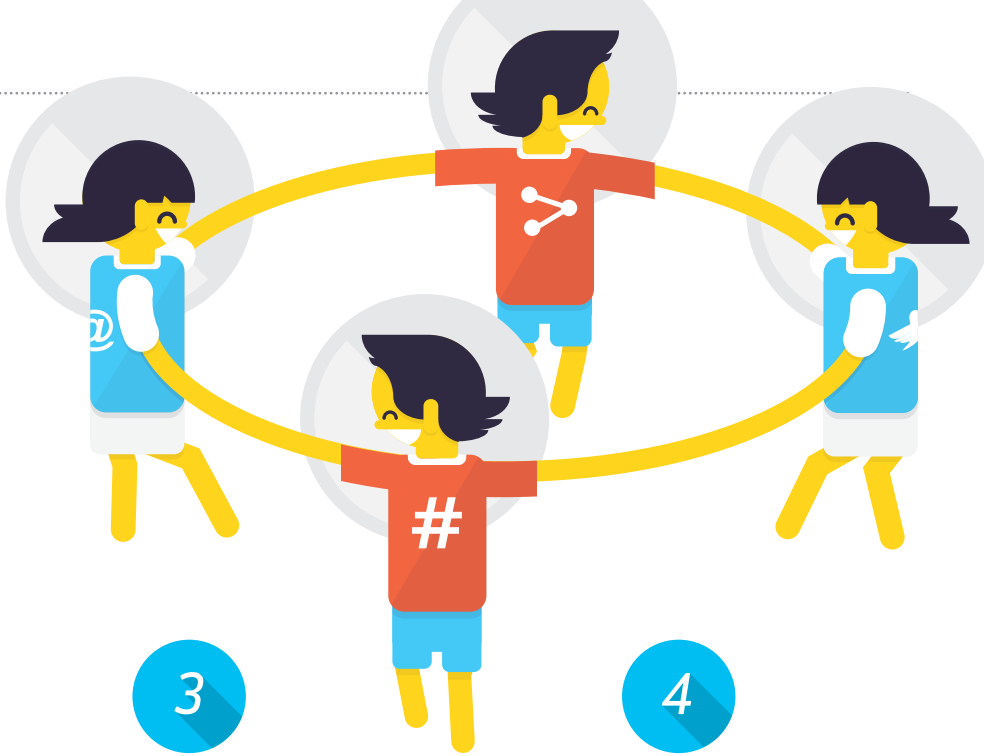
不论您信与不信，过去，我们依赖邮件、收音机、电视、印刷出版物和精装百科全书来接触世界及研究学问。人与人的联系仅限于一个密切的小圈子，比如朋友、家人和社群。互联网诞生后，扩大了我们的社交圈子，可以与全世界的人交往。我们的生活已经不同以往了。

一些国家使用互联网已超过20年。对于大多数的人来说，今时今日的互联网就像是我们的朋友。互联网是一个巨大的资源，能够链接整个世界，也把所有人联系在一起。我们可以使用互联网做很多的事情，比如研究学校的作业、与朋友保持联络、缩小隔代之间的代沟、学习烹煮受欢迎的菜肴、售卖手工制品、观赏流行娱乐或在网上查询路线。互联网能够帮助我们寻找就业机会、获得研究科研项目的方法、管理钱财、跨国购物、研究课业、透过线上期刊或“博客”发表个人想法，并学习我们不曾想过我们可以学习的事情。

如今，互联网把整个世界缩成一个键钮的大小。



如何正确的使用互联网



1 透过互联网来学习及搜索资讯

现在我们可以使用互联网搜索任何的资讯。我们只需要在搜索引擎如谷歌搜索（Google）和微软公司推出的“必应”（Bing）上输入单词或短句，相关信息的页面就会出现在我们面前。我们可以从视频网站如 YouTube，学习如何烹煮新菜肴，或折叠纸飞机。我们也可以迅速地查找信息、获取气象预报、食物的价格、研究历史资料、观赏世界各地的现场直播、看看我们梦想要去的地方的照片。

2 透过互联网与人联系

透过电子邮件、社交网络、聊天室、社交媒体、网上论坛，VoIP 语音系统等，全球化的联络方式比以往简单容易，不论我们身在何处都可以与世界上任何角落的人取得联络。在孟加拉和缅甸，合格的教师透过移动教室向乡村的学生授课；医生透过视频对话提供偏远地区的病人医药协助。简单来说，互联网是一个了不起的工具，将欠缺联系的社群连接在一起。

3 透过互联网获得娱乐

电视、收音机、游戏和互联网原本属于独立个体，如今互联网把这些集合成万能的一体。我们可以通过互联网获得各种娱乐，比如视频网站 YouTube、串流媒体（streaming media）；嵌入式媒体如微软公司的媒体播放器（Windows Media Player）和 iTunes ，网络媒体（online media），数码媒体接收器如苹果电视（Apple TV）、Roku、Xbox 和 Playstation 游戏等。

4 透过互联网创造机会

互联网的网站如领英（LinkedIn）、Etsy、亚马逊（Amazon）、Craigslis、Blogger 等，提供我们具潜能的就业机会。我们也可以透过这些网站购物、进行网上销售及在网上发表文章。

自从有了互联网，我们只需动一动键钮就可以获得世界上的各种信息，同样的，全世界也可以听到我们的声音。

第二章

为什么我需要与孩子谈论互联网

因知识就是力量

在这个变化多端的世界，我们了解孩子成长的速度比以前快。我们可以提前防范，避免孩子在超级网络化的时代陷入网络陷阱。我们学习以最佳的方法来指导孩子，保护他们免于全球互通的一些风险，即滥用互联网的危险。

避免接触陌生人

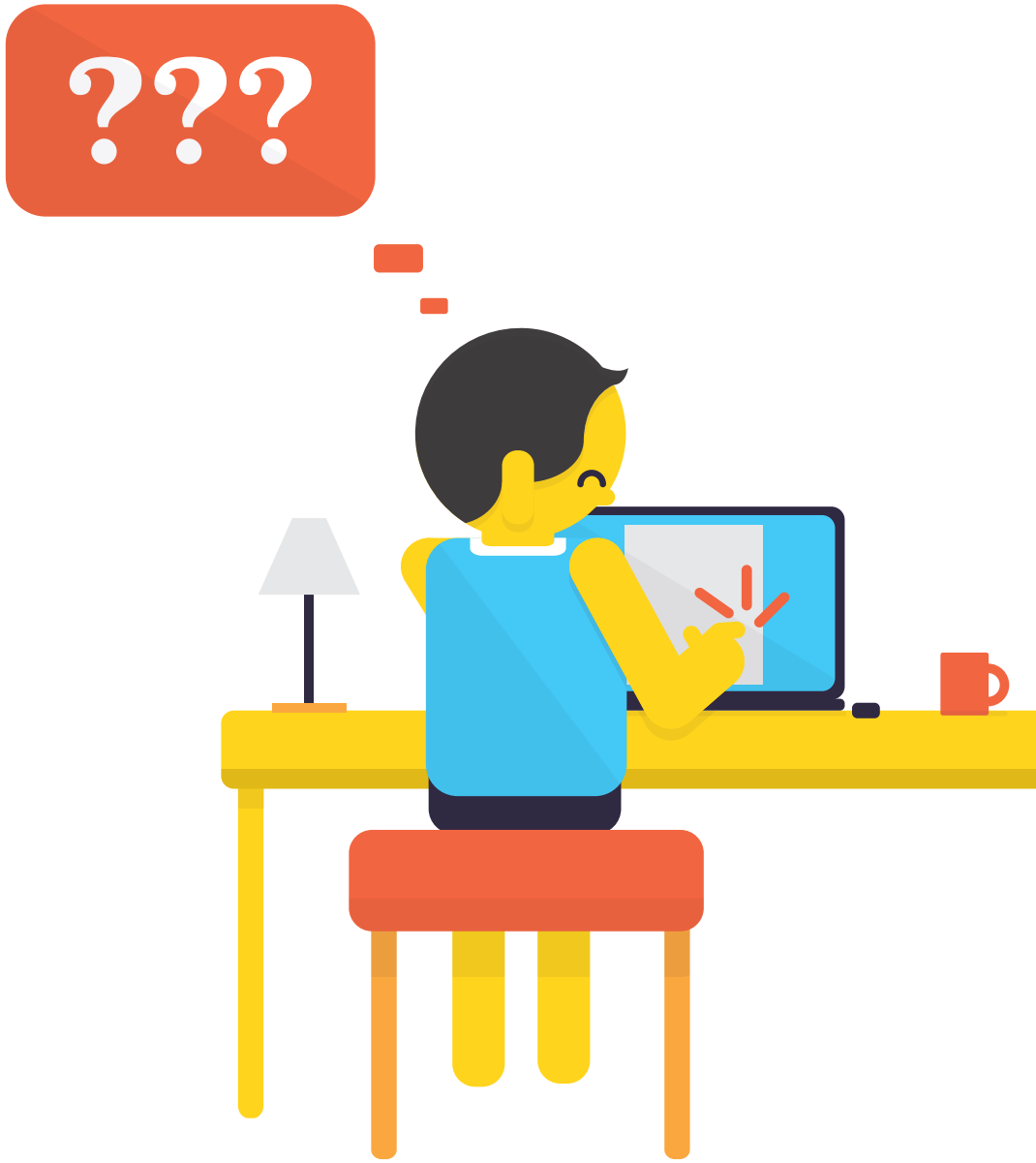
如果孩子不小心进入某些网站，接触到陌生人，或会面对一些风险。因为我们无法确认网民的身份是否真如他们自己说的那样。不过，我们自己可以提高警惕，并教育孩子有危机意识，一旦网络联系或关系出现危险，切记不要轻信那些有可能是网络猎手的网民。

最佳的防范方法就是知道孩子在社交媒体与哪些人交往。至于孩子适合在哪个年龄阶段加入社交媒体，这个问题取决于父母的决定。重点是，父母能够好好地处理孩子结交网友的情况。

如果这些人不是您的亲戚，不是孩子的同学，不是您社交群体中的熟人，您最好重新评估是否让孩子继续与这些人交往。

真相：当一些东西在网上发布后，就非常难以删除。

虽然说我们可以删除网上的一些贴文，不让人看到，实际上这些贴文一旦放上网就永远存留在线上。我们在派对上冲动的咆哮或荒唐行为，一旦上传到互联网，不是一个“撤销”或“删除”的指令就可以抹去的。这些图像、文字如病毒般在短短的几秒内扩散，甚至可变成刑事案件，伤害别人和伤害自己。图像会被滥用、篡改甚至发布在不良的网站上，因此，在发布任何图像或文字之前要三思而后行。有很多针对儿童和少年人对待互联网态度的调查发现，大多数的调查对象不关注自己的隐私被侵犯，或不介意与匿名者互动。



DIGI CyberSAFE™

与马来西亚网络安全机构合作

安全网：让马来西亚学生建立安全上网的能力

2014年全国调查报告

马来西亚最大型的学生网络安全调查发现：

40% 的学生不懂得在上网时保护自己。

83% 的学生因为采取微不足道的保护措施而极易面对在线风险。

2/3 的13岁以下学生，对在线安全采取极低的保护步骤。所有儿童当中有52%认为自己处在安全上网状况。

70% 的学生并不关注自己的私隐被侵犯或不介意与匿名者互动。

>40% 认为安全上网很重要，但继续采取低水平的在线保护。意识水平并不一定意味着有关人士会采取正面的行动。

人们普遍认为来自城市地区的儿童会采取更多保护措施，恰恰相反，不论来自什么地方，儿童面对相同的在线风险。

klik dengan bijak™

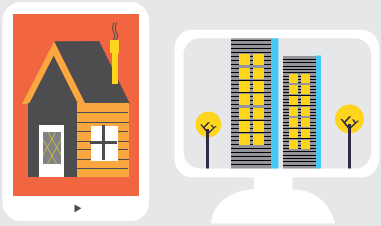
令人担忧的网络霸凌趋势

>70% 自认涉及各种形式的网络骚扰，即拿其他人的名字来开玩笑，贴上不恰当的讯息和不雅的照片。

64% 认为传送不恰当的讯息，贴上不雅的照片，以及乔装他人并非网络霸凌。

26% 表示曾经遭遇网络霸凌，最受欺凌的是13岁至15岁。

我们的孩子足够安全吗？



>50% 上网时不受监督。

40% 自称他们不受任何网络安全规则的约束。

61% 的儿童在遭遇负面的在线体验时会向家人求助。

6% 尽管有很多向家庭成员、教育工作者和公共部门投报的管道，他们在遭遇霸凌时仍然保持沉默。

那些把电脑安置在公共空间的家庭，似乎有助于提高网络安全保护。然而，单单实行这项措施并不足够，因为越来越多的孩子使用手机上网。

KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

MCMC

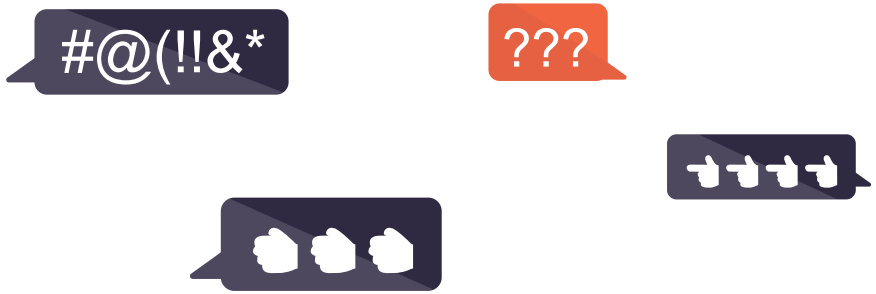
CyberSecurity MALAYSIA
Agensi di bawah MOSTI

digi

网络霸凌

有一些事情在我们看来是没有恶意，却可能对其他人造成麻烦。想一想我们在网络上如何与人交谈，如何与人联系，这将帮助我们辨别网络霸凌的行为和网络社交。

马来西亚在2014年进行的一项全国性的调查，这项调查日后或会成为亚洲其他国家的典例。调查结果发现有一半的孩子是在没有人监督的情况下上网。如今在每四人当中就有一位学生遭受网络霸凌，其中以年龄介于13岁至15岁的孩童最为严重。另外，网络骚扰的情况很严重，差不多在每四人当中就有三个人曾面对这个情况。网络骚扰的定义包括为其他小孩取低劣的绰号、贴上不恰当的讯息和不雅的照片。最令人担忧的是，三分之二的小孩认为发



送不恰当的讯息、贴上不雅的照片或乔装他人并不是网络霸凌。事实上大多数的网络霸凌者没有意识到自己的行为是在欺凌他人，也不认为自己是网络霸凌者。

我们亚洲人也可从其他国家的事例中了解一些情况。英国在2013年向超过2000名英国少年进行调查研究，结果发现在年龄介于13至22岁的群体当中，每十人就有七人曾面对网络霸凌；每五人当中有一人情况严重。在2014年向一万名青年人进行的调查研究显示，超过半数的青年人指他们在使用面子书时遭受网络霸凌。

换一个角度来看，在美国，哈佛大学公共卫生学院在2011年的研究显示，那些设有反霸凌活动的学校，尤其在最差的中学（通常年龄介于11岁至14岁），减少了一半。

在挪威则有很好的措施。挪威电信公司与合作伙伴在2009年展开全国反网络霸凌运动，他们到整百间学校和上万名学生当中，提供孩子、家长和老师防范网络霸凌的资讯。参与这项运动的孩子，每四人当中有三个人表示，他们已经知道如何避免网络和手机霸凌。

看看，如此简单的对话及果效，在家和在学校，都可以做到！

网络销售骗局和盗用个人信息

互联网上充斥着各种的信息，乍看有些信息好得让人难以置信，
我们有时候还是需要一些帮助来辨别真伪。
我们都知道销售人员是经过特别训练，有一套超强的销售技巧让人难以拒绝他们，
以至我们不清楚是否应该接受这网络购物。
为此，我们和孩子都需要学习辨别网络欺诈，避免受骗，免于金钱损失及惹上麻烦。
为了避免他人盗用我们的个人资料，我们需要注意：什么时候、怎样的情况，
才可以提供我们的个人资料，如照片、信用卡、银行户口号码和地址等。

网络病毒和恶意软件的威胁

浩瀚的互联网，同样引来骇客和网络病毒问题，导致我们的电脑、设备和重要文档遭受破坏。这些网络病毒一般上是隐藏在一些看似无害的链接上，因此我们需要学习如何避开这些病毒，确保我们的设备和电脑的安全。

不良信息

我们的孩子都有好奇心，而好奇心驱使他们进步和成长。不过，我们要注意一点，每个国家对网上的内容实施不同的管理制度，很多时候我们只要动一动手指头就轻易地进入成人色情网站。因此，我们需要教导孩子哪一些网站的内容是好的，哪一些是不好的。一些游戏网、社交媒体、相关的应用程式页面可能会刊登酒精、吸毒和色情内容，我们需要与孩子探讨这些内容，告诉他们这些都是不良的信息。

那么，家长需要留意哪一些受欢迎的网站和互联网应用程式？

Facebook 面子书

面子书是最大的网络社交媒体，用户可以分享贴文、上载照片、记事，甚至网上购物。面子书是与亲朋好友联系的最佳管道，也可以与世界上任何地方的人群接连。因此，家长需要把13岁以下孩子的账号加设隐私。这点很重要，可以避免陌生人提出交友要求。

Twitter 推特

推特是一个微博客网站，用户称为“tweeples”，他们可以在网上撰写不超过140个字的信息，即“推文”。他们也可以追随其他用户的推文。推特广受年轻人欢迎，他们喜欢关于名人的新闻或自己生活中的花絮。尽管推特在他们当中很普遍，家长还是要留意。家长需要和孩子谈论他们发布的推文内容，以及这些推文如何迅速地散播。尽管推文不断更新，也可以即刻删除，但在这之前或许已经有人阅读，甚至已截屏，因此孩子应该避免在一时激动下发布推文。在推特做好隐私设定，可以确保推文只在朋友圈子里传播，虽然如此，朋友圈子里还是有可能出现问题。

Instagram

每个人都使用的应用程式，实际上可能会毒害您的孩子，导致他们自恋或受到危害。Instagram上的照片多数是自拍照或朋友拍摄的照片。“追随者”除了观看，也可以在照片或视频上按“赞”及留言。许多少年人喜欢张贴自己的照片，包括穿泳装的照片、穿内衣裤的照片，甚至是裸体的照片，这将造成严重的后果。而且这种行为关系到自尊的问题，他们期待自己的照片能够得到朋友及陌生人的赞赏和正面的评价。

YouTube

YouTube 不只是最有名的观赏和分享视频影像的平台，也是互联网上最热门的网站。您和孩子几乎可以从这个网站找到任何的视频，如企业培训、猫咪、业余歌手的演出等。根据美国儿童在线隐私保护法，限制13岁以上者才可以注册谷歌账号，而只有谷歌账号的用户可以上传视频到YouTube。这个网站禁止色情、裸露、血腥、骚扰、非法行为、仇恨的言论及不恰当的内容。尽管它的科技技术可以审查这些上传的视频内容是否违规，不过还是有一些挑衅性和不适合未成年的内容。因此，家长应该注意孩子有无观看或上传不适合的内容。若有适当的指导，YouTube是一个富有教育和娱乐性的媒介。而 YouTube Kids 是一个专为儿童设置的应用程式。

WhatsApp

WhatsApp 是被广泛使的手机短讯，用户透过互联网传送和接收短讯，无需缴交费用。除了短讯，用户还可以互通照片、视频和音频。您可以在这里进行一对一交谈，也可以组成群体聊天。WhatsApp 是非常有用而且有趣的工具，可是作为一个通讯工具，它很容易被滥用来交换不恰当的信息，年轻的用户也会接触到不必要的人群。WhatsApp 自己也说这个程序不适合16岁以下者使用，但它还是广受年轻人欢迎。当您注册成为用户，它会自动从您手机里的电话簿帮您联系其他的 WhatsApp 用户，也鼓励您添加新朋友。

Snapchat

Snapchat 是一款“阅后即焚”的照片和视讯应用程式，有关的信息在发布后的10秒内自动销毁。基于 SnapChat 的短暂特性，许多人喜欢使用它传送一些不恰当的信息，包括色情短讯。这个应用程式在年轻人当中广受欢迎，他们用来作无害的娱乐，不过家长还是要教导孩子，发布失去理智的贴文会带来的危险。许多用户误以为他们的相片不会被保存或疯传，为此家长需要提醒孩子，在网络上没有东西会彻底地销毁。家长也可以透过 Snapchat 安全中心的网站，获取一些提示。

Waze 位智

Waze“位智”是全世界最大的以社区为基础的交通导航应用程式。马来西亚有接近150万名用户，是亚太地区最多的用户，也是全球200多个国家中首15个最多用户的国家。许多驾驶者使用Waze作导航前往目的地。用户也可以提供实时的路况资讯让其他公路使用者知道。在更新路况信息的同时，您的孩子已不经意地公开了他们所在的位置和路线。

Foursquare

Foursquare 是一个地域性搜索的应用程式，提供用户所在地点的商业和服务性质的资讯（包括餐厅、商店、酒店、银行和油站）。这个应用程式根据用户之前的记录和其他资料，配合用户喜好提供建议。用户也可以追随其他用户，从中获取一些提示。Swarm 是与 Foursquare 并存的应用程式，让用户分享自己当前的地理位置和网络社交状态。用户可以在这里提出交友要求。其实，大多数的用户并不熟悉社交圈内所有的朋友。孩子有可能在不知不觉中，在这里向大众显示他们所在的位置，把自己暴露在危险中。

Line

Line 是一个移动短讯的应用程式，与 WhatsApp 的功能相似，用户可以互通短讯、视频和音频。Line 集合了社交媒体的元素，并提供多种功能，比如有趣的贴纸、绘文字（Emoji）和游戏，这点特别吸引青少年人。这些特殊功能一般都要在 Line 的官方线上商店购买，而孩子很容易失去自制力，甚至花费过多。Line Play 是一个虚拟化身的交友社区，用户有可能与超过2千万名的新朋友虚拟共处及举行派对。与其他社交媒体相同，我们需要提醒孩子，虚拟的身份纵然不是完全的欺骗，也会造成误导。Line 体现了现代年轻人的沟通和社交方式（Line 公司在2014年估计，每天有超过18亿张的贴纸在对话中使用），而家长的指导可以确保这新一代保持健全的表达形式。

Tinder

Tinder 是一个交友约会的应用程式，它为成年用户与同一地区的用户牵线配对。实际上，这往往被滥用成为性滥交的接触点。孩子也有可能成功登入，并在这过程中不经意发现成人照。Tinder 的地理定位和匿名功能，极易招徕骚扰，网络猎手也容易追踪到用户的行踪。其他的社交应用程式是建立在朋友的圈子里，而 Tinder 则是将您的个人资料和照片与陌生人分享，寻找见面的机会，这往往是一时的冲动。家长应该提醒孩子，这个应用程式只限于成年人使用，小孩在其中可能会成为网络猎手和骗子的目标。

Vine

Vine 是一个分享短片的应用程式，视频时长限于6秒或以下。它被作为传送色情图片、毒品、裸照和不恰当言辞的平台。不过话说回来，Vine也有分享一些合适的视频如小狗、小猫、婴孩的视频。如果您的孩子使用Vine，他们的内容显示取决于连接的资讯。

网络游戏

年轻的用户在使用社交媒体时面临许多风险，比如网络猎手、网络霸凌、不恰当的内容、网络成瘾，而这些风险也存在于网络游戏中。家长需要注意孩子玩网络游戏的性质，因许多的网络游戏含有色情及暴力内容。虽然许多的电影和娱乐同样含有不恰当的内容，但是网络游戏设有角色扮演的元素，这可能对孩子现实生活中的行为产生巨大的负面影响。此外，与其他玩家建立的虚拟关系也可能会带来问题。

第三章

我该如何说？

在这社交媒体革命尚未结束的时代，当今的父母不易为。
我们列出了一些提示和技巧，让家长能够与孩子展开对话，当使用互联网和应用程式，应承担责任。

从交谈开始

您最了解您的孩子，和他们坐下谈谈互联网带来的益处——从学习到网络社交、提供娱乐、制造机会，还有互联网如何开拓他们的眼界。同时，谈及如何避免滥用而深陷其中。使用合宜的语言，以和谐敞开方式谈话。

如果您的孩子已经开始使用互联网，了解他们常浏览的网站和应用程式，知道这些应用程式如何运作，以及孩子使用互联网时是否有面对挑战（比如与陌生人联络，面对网络霸凌）。请鼓励孩子将他们的互联网经历告诉您，比如他们在网上遇到某些不安的事情——有人中伤他们，说一些伤害他们的话语，或攻击他们。让他们知道，可以安心把遭遇告诉您，您一点都不觉得麻烦，并愿意和他们一起寻找解决的方法。

熟悉网络礼仪

网络世界和现实社会一样，都有一套礼仪规范需要我们遵守。最重要的是，我们要问自己，“我真的要发布这东西吗？”，“当这内容发布后，有人会因此受到伤害或生气吗？”我们用10至30秒时间来想一想发布的内容，对此进行省思是一种社会责任。

我们应该存有一个想法，如果不想事情与家人分享，那最好不要网上发布。

制定互联网的使用规则，因您无法时刻监督孩子

家长有必要制定使用互联网的基本规则，确保您的孩子安全及有合宜地使用互联网。规定孩子下载任何应用程式之前，必须征求您的同意，以便您能关注他们；若孩子想要加入社交网站，您可以选择一个您认为合适的，并与他们一起设定隐私安全。

孩子，不要把密码透露给他人！

密码只限于个人使用，保护好密码，不透露给任何人，包括男女朋友，因共享密码极有可能泄露孩子的身份资料。

在孩子的智能手机、手提电脑、平板电脑、台式电脑增设年龄限制

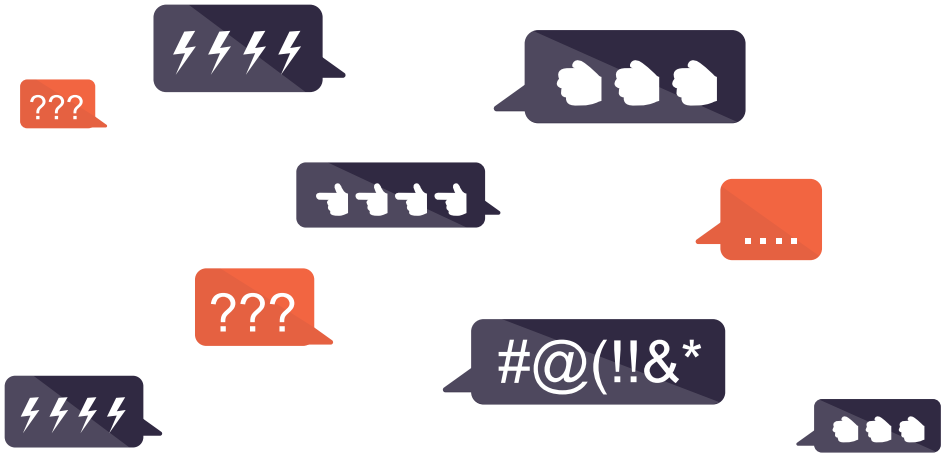
家长可以在孩子的智能手机、手提电脑、平板电脑和台式电脑上增设年龄限制，禁止他们下载或购买某些应用程式及电脑程序。如今软件和硬件升级日新月异，可穿戴技术逐渐兴起，家长应熟悉这些东西，知道如何操作，以便为孩子建立一个安全的环境。

询问孩子有关互联网的重要问题

对于那些孩子已经加入互联网社交圈的家长，这里有一个很好的问题列表，让您询问孩子上网的情况。

Q1 使用基本的科技

1. 你最喜欢那一个网站？你在网站上做什么？
2. 最近你朋友常进入那一些网站？
3. 你是否有和陌生人联系？若是，他们想要什么？你如何处理？你如何回应他们？
4. 你是否接收到一些让你感到烦恼的信息？你如何回应？
5. 你如何让自己安全上网？
6. 有人针对你在网路上发布了一些不真实的评论，其他人看到后却信以为真，你会在意这件事吗？
7. 你是否有与学校以外的人在网上交谈？



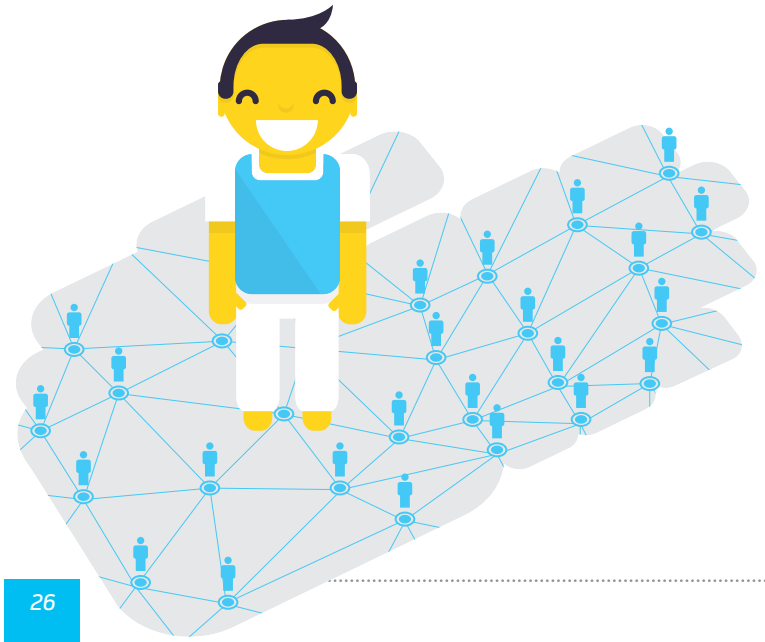
Q2 网络霸凌

1. 你是否曾在 Instagram、面子书、推特或其他社交媒体上为贴文做出辩解，或发布伤人的贴文？为什么？
2. 你是否曾经删除他人在你个人页面上留下的贴文或留言？
3. 网络霸凌经常发生吗？如果你遭遇网络霸凌，你是否愿意告诉我？
4. 你认为校方是否重视网络霸凌这件事？
5. 当你面对网络威胁时，你是否有告诉学校的老师或其他人？若有，他们是否有采取行动处理？有任何的帮助吗？
6. 你的学校是否设有匿名举报霸凌和网络霸凌的管道？
7. 如果你向朋友诉说遭受网络霸凌，你认为他们会帮助你吗？
8. 你在玩网络游戏时，是否遭受言语攻击？
9. 你是否曾在玩网络游戏时，受他人缠绕而不得不选择离开？
10. 基于网络的一些言论，学校是否出现一些关于你的流言？
11. 你会否找出造谎者？当你找到造谎者，你如何处理？
12. 你是否曾受到骚扰而在网上封锁某个人？若有，这能禁止骚扰吗？

Q3

色情短讯

1. 你是否有传送图片讯息？你有没有收到图片？若有，是谁发送给你？
2. 学生在校园内是否使用手机拍摄许多照片？这些照片有什么用途？
3. 你是否使用 Skype 或 Face Time 与朋友进行视频通话？
4. 你有使用 Snapchat 吗？你可以告诉我这是怎样操作的？你认为这些照片会完全销毁吗？
5. 有没有人在 Skype 或 Snapchat 对你做出不恰当的事，或说出不恰当的话？
6. 你知道什么是色情短讯吗？在学校里，有没有成年人与你谈论这个话题？
7. 有没有陌生人传送色情短讯给你？你如何处理这些短讯？
8. 有没有朋友传送一些色情或无礼的短讯或是照片给你？
9. 你知道传送不雅的照片会带来怎样的后果（儿童色情法）？



Q4

安全的网络社交

1. 你最常使用哪些社交网站？你有多少位朋友或跟随者？
2. 你的 Instagram 和面子书是与那一些人交往？你是否与认识的人来往？或者与世界各地的人联系？
3. 你有接到很多陌生人提出交友要求，或有陌生人追随你吗？若有，你如何处理？
4. 你有使用推特吗？为什么？你追随什么？有什么人追随你？
5. 你知道如何在 Instagram、面子书和推特上设定隐私吗？
6. 你有没有设置隐私，只限于你的朋友可以看到贴文？你如何知道有哪些人可以看到你的资料？
7. 你的个人资料是否有放在网上？你是以全名登记吗？年龄？学校？电话号码？所在位置？
8. 你是否曾被标签在照片中，而让你很烦恼？
9. 你是否知道如何更改你的隐私设定，设定为任何人若要把你标签在贴文或照片时，需要获得你同意？
10. 若是你被标签在照片中，你知道如何取消标签吗？
11. 你觉得社交网站应该是你发泄挫折感的地方吗？你的朋友是否在社交媒体上发泄情绪？有人回应吗？他们怎么说？
12. 你在 YouTube 观看那一类的视频？你是否有上载视频？
13. 你是否举报 YouTube 或其他网站上有不良视频？
14. 有其他人知道你在任何网站或社交媒体的密码吗？那你有让其他人知道电脑或手机密码吗？

第四章

孩子与网络的真实故事

如果您想知道“我的家庭要如何融入这网络世界？”
这里，有一些解答。
马来西亚、缅甸、泰国的家庭，还有一些年轻人分享了他们的亲身经验——
互联网如何成为他们生活中强而有力的工具；他们所面对的挑战及经验教训。

Mariammah Subramaniam

马来西亚

Mariammah Subramanian 是一位从事保险业，兼四个孩子的母亲。她在一个没有电源，更没有互联网的家庭长大。她前三个孩子已经成年，而小女儿 Cathyrny Anila 今年才15岁。Mariammah 如何确保 Cathryn 安全上网呢？

Mariammah 主动接触互联网，先作准备，才能轻松地与 Cathryn 谈论互联网的安全问题。Mariammah 亲自为女儿开设面子书账号，当作一个生日礼物送给她。她希望 Cathryn 从社交媒体中获得乐趣，不过她向女儿描绘社交媒体的强大功能时，也特别强调互联网的风险——“我告诉她要使用互联网来造福人群，选择她感兴趣的内容，及做一些有益处的事。”

Mariammah 和丈夫对于女儿使用互联网这件事，选择以信任和放手的方式，取代严格的限制。他们不是告诉女儿要怎么做，却只是道德责任的教导。

今时今日，点击一下就会带来深远的影响，Mariammah 承认这其中的风险，不过她认为再严厉的监管也不能解决问题。“孩子随时随地都可能上网。今天我可以坐在旁边监督她，但明天她有可能一个人上网。那时候她又会做出怎样的决定呢？”

除了道德指南，Cathryn也和朋友互相监督。如今，网络安全是这对母女所关注的课题。Mariammah 为社区的小孩举办网络安全的讲座。“我告诉他们不论现在还是未来，都要小心上网。未来的雇主会透过互联网观察雇员的水平和品格。”至于 Cathryn ，她已经找到自己的热忱——她参与网络安全运动，并立志成为维护儿童权益的律师。

Nitipong Boon-long

泰国

今年45岁的 Nitipong Boon-long 拥有两个分别9岁和12岁的儿子。Boon-long 家境良好，拥有3台手机和4台苹果平板电脑。这也意味着他们一家的上网频率很高，几乎随时随地都可能上网。他认为互联网最重要的功能是用来获取知识和游戏。他的孩子常在家里使用平板电脑玩网络游戏，热衷于著名的网络游戏如 Fifa15 和 Minecraft。

Boon-long 认为，在这网络游戏盗号猖獗的环境，他与家人对网络安全最大的隐忧是“私人信息被盗窃和诱骗付费”的问题。Boon-long 的孩子大多数是在家上网，因而他还可以监管孩子，不过他不可能每时每刻都和孩子呆在一起。

Boon-long 表示，家长可以鼓励家庭成员学习在怎样的情况不点击。在网络游戏世界，许多看似“安全”和“可爱”的弹出广告、增值页面，以难以置信的优惠诱惑年轻用户。因此，需要教导年轻用户，未获得家长许可，不要点击这些“窗口”，以减低骇客入侵的风险，杜绝欺诈活动。除此，许多设备、应用程式及电脑程序可以设置，避免点击带有欺骗性的横幅和广告。

家长阅读使用指南和熟悉网络游戏，将有助于防止个人资料被盗用。

Sudhir Jain

印度

44岁的 Sudhir Jain 是一名金融专才，也是两个孩子的爸爸。他16岁的女儿 Shreya，及14岁儿子Shreyansh，都属于千禧一代，从小接触数码世界。他们家里有4台移动设备，也经常上网。他们广泛地使用互联网，包括网上付账、预订门票、完成学校作业、网上购物、玩网络游戏及加入社交媒体。他们的日常活动离不开互联网。Sudhir 的孩子喜欢玩网络游戏，如吃豆人（Pacman）、糖果大爆险（Candy Crush）、愤怒的小鸟（Angry Birds）、神庙逃亡（Temple Run）和地铁跑酷（Subway Surfer）。

Sudhir 的家庭体现了印度人民如何受互联网的影响。当地最受欢迎的应用程式如面子书、WhatsApp、YouTube、Instagram 和问与答（Ask.fm），还有关于音乐的 Hungama 和 Truecaller。

Sudhir 认为，他与家人最关注的互联网问题是“网络钓鱼邮件”、诽谤的信息和电脑病毒的威胁。那些每天使用智能手机、游戏机和平板电脑上网两三个小时的孩子，最容易受害。

Sudhir 有出席孩子学校举办的“Uninor Web Wise”网络安全工作坊，他也喜欢研究网络安全的课题，提升自己应对网络风险和威胁的能力。

身为青少年的父母，Sudhir 提醒自己和其他家长，必须格外谨慎。教导孩子网络安全，也要给予他们空间，两方面要取得平衡。Sudhir 认为，重要的是让孩子提防网络陌生人所带来的危害，并教导他们适当的网络行为。另一个重点是，家长应该保护孩子免受网络霸凌，或接触性侵犯者。他认为，孩子应该在成人的视线范围内使用互联网，并明智地使用。

Arkar Min Aung & Wait Yan Min Htay

缅甸

Wai Yan 是来自缅甸仰光的年轻医生，刚从医学院毕业。他的同伴 Arkar 同样来自仰光，是一名软件开发人员，目前正在研究如何让更多的缅甸孩童有机会获得网上教育。

Arkar 解释：“对于那些不曾使用互联网的人，我会说，这是一个让他们与全世界的人和事联系的工具。我会告诉他们，透过互联网，我们可以随自己的意愿获知我们想要知道的事，而不是毫无选择地接受电视台或广播电台这管道。我也会告诉他们，透过手机或电脑连接到互联网，他们不只是可以听到，也可以看到那些在远处居住或工作的孩子或亲戚。当您一想到这里就会觉得非常美妙。”

Wai Yan 表示，若是与几年前他第一次上网相比，现今的互联网已经决然不同。他告诉我们，其中最明显的区别是，可以使用手机和无线网络在任何地方上网。此外，从本质上来看，你也可以是“任何人”。你可以在社交媒体里透过虚假的身份隐藏自己，以此窥视他人的生活。你可以散播虚假的信息，也可能是假信息的受害者。Wai Yan 在泰国和缅甸之间的一个小村落进行疾病预防工作时，发生一件令人瞠目的事。

Wai Yan 说：“村民一度拒绝我们为他们注射预防丝虫病的疫苗，因他们从社交媒体上得知这是一种毒药，会杀死他们。当然这是完全错误的信息。而这事件仅仅是一个例子，在网络的伪信息中只占冰山的一角。”

Wan Yan 表示，我们必须记得一点，不能完全相信网络上的信息，或相信那些不曾见过面，只在网上聊天的网友。互联网可以（大多数情况是）用来做重要的事。Wai Yan 从网络得知，Telenor（挪威电信公司）在挪威首都奥斯陆举行青年高峰会议，他把握机会申请，最终成为其中一名年轻的出席者。如果没有互联网，他不可能获得这个机会。他表示，这样的事情远远超过我们的想像。

Wai Yan 和 Arkar 都认为监护人和家长应该积极地关注孩子上网的情况。一些家长不知情，他们认为孩子使用互联网不会有任何大问题，包括无论是好是坏。有一点很重要，家长应该带有求知欲，加上动力去认识互联网，也要了解互联网所带来的益处和缺点。家长应该让孩子知道当他们在网络上接触到一些不恰当的信息时，愿意并放心与父母商谈。

Arkar 和 Wai Yan 分别表示，如果家长能够指导孩子正确使用互联网，孩子将从中获得绝大的益处，而且远远超乎他们所想的。

那么，我们要怎样增强网络安全意识？

互联网变化迅速，实际上没有一个固定的方式来追踪您孩子使用互联网的情形。我们可以做的是继续与孩子保持开放式的沟通，让他们能够安心地与我们分享他们的见识，若遇到一些不太好的事也会告诉我们。

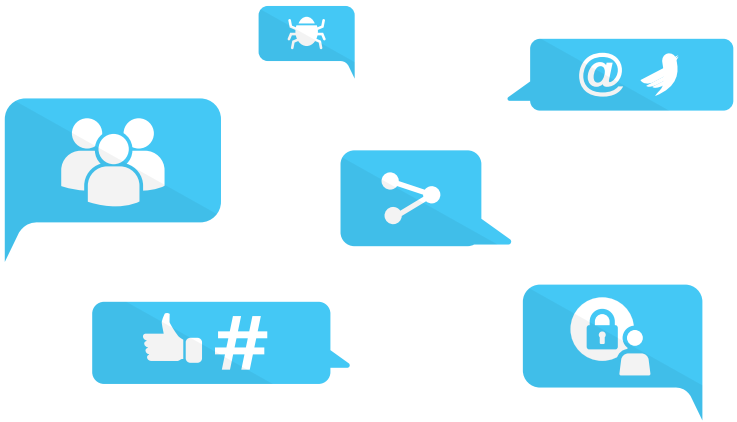
对于那些孩子已经配有智能手机的家长，有一些手机的应用程式可以帮助您掌握孩子的行踪，比如支持安卓（Android）和 iOS 系统，供用户免费使用的 Life360。另外，TimeAway 也是免费监控工具，家长可以通过它拦住一些信息、限制应用程式、掌握孩子的行踪，还可以在孩子的智能手机上制定上网时间。安卓和 iOS 系统的手机也可免费下载 MamaBear，家长以此监督孩子的社交活动、管理应用程式的使用，透过地理定位知道孩子抵达和离开目的地的时间。它也可以提醒您，孩子在什么时候添加了联系人、使用严禁的字眼、在社交媒体上传或标记图像。

mSpy 是顶尖的，也是非常高价的互联网监控软件，适合用于所有的设备和电脑。全球有超过一百万人使用它。mSpy 可以帮助您监督孩子，跟踪他们网页的记录、图像、视频、电邮、短讯、键击，更有256位（bit）的安全加密。与其使用这个“卓越功效”的应用程式，常和孩子做亲子沟通，鼓励他们共享电子设备和分享他们的故事，不失为一个好方法。

结语

对数百万名首次使用互联网的用户和小孩来说，互联网就像一道通往无限资讯和学习的大门。不过他们也面对网络盗窃、诈骗、欺凌、滥用及恶意软件带来的风险。我们都有责任装备孩子，不单懂得使用互联网，也正确认识网络，提高使用互联网来学习和交流的安全意识。

然而，我们感到为难的是，现在的孩子大多数使用手机上网，我们无法每时每刻监督和看管他们。其实，孩子使用手机上网的安全性，是建立在我们与他们之间的沟通与信任。这就是他们发展出良好的生活技能及明确地使用网络的方式。阅读这本手册后，我们为您总结一些基本的原则。



限制孩子上网的时间

设定一个时限让孩子可以自由使用互联网来聊天、玩游戏或线上交流。其余的时间，他们的电脑或手机只可以用来做作业或有益处的事。

除了您，不可向他人透露账号密码。最好把电脑放在家里的公共活动空间，那么孩子在上网时，您可以在一旁监督他们。

经常与孩子交流和学习

您可以与孩子交谈并探讨技术方面的事宜。在交谈的过程，采取开放式的态度，讲话的语气尽量表现积极和信任。这是很重要的，能让孩子知道他可以和您交谈，分享说出他们面对的各种事情，包括好与不好的事，比如他们犯了一些错误或浏览一些他们不应该看的网站。重要的一点，在他们犯错后，不要对他们过于严厉处罚，免得他们往后不再愿意和您敞开交谈。

分享网络信息及保持密切关系

让孩子告诉您，他们喜欢的网站及其他的网络服务，掌握孩子的网络账号资料。提醒孩子

寻找更多本地资源

许多国家设有热线服务，当您面对电脑或网络问题，如安全问题、令人反感的信息等，可以联络这些热线。此外，也有一些特别为孩子而设的热线，能保护孩子并提供他们一些指导。**（马来西亚的资源资料已经列在这本手册的背面。）**

最底限度？要与孩子展开开放式的谈话，设定一些上网的规则，一起探讨网络上的信息。保护孩子的安全，设定准则，慎重而非批判性地与孩子探讨网络行为。如果您的孩子在谈话过程感觉良好，他们以后在上网时面对问题，比如恐吓、不良的网站或可疑的人物等，他们也会愿意提出来让您知道。这些就是迈向安全而缤纷的网络世界的一些技巧。

词汇表与阅读文献

网络词汇

Algorithm 算法

Algorithm 算法是根据程序步骤来处理数据及做出系统性的推理。例如：面子书的算法是，根据用户的喜好和浏览记录来帮助用户发掘相关的内容。面子书的算法也了解用户喜欢以怎样的方式出现在面子书上，并显示与他们相关的信息。

App 应用程式

App 是“application software”应用程式的简写，是使用在流动设备如智能手机和平板电脑的电脑程序。例如：谷歌地图是交互式的地图应用程式，用户可以通过GPS（全球定位系统）的技术寻找位置和方向。

Blog 部落格

部落格是由个人或组群管理的非正式、交流式的网站或网页。例如：suitcasesandstrollers.com，是一个新加坡妈妈 Aimee Chan 撰写的旅游网志。

Chatroom 聊天室

聊天室是网络上的一个空间，让用户可以即时在线、交互式交流。

Cyberbullying 网络霸凌

这是网络上的欺凌行为，发生在聊天室、社交媒体及电子邮件上。网络霸凌通常是指网民之间含有威胁和恐吓，及视为有危险的对话。

Embedded media 嵌入式媒体

嵌入式媒体是把媒体文件和播放器嵌入在网页中，如图像互换格式动画（GIF animation）、视频、音频播发器。

Hacker
骇客

骇客利用电子数据侵入其他用户的网络系统，盗取他人的个人资料如银行账户，并盗用他人身份。

Online predator
网络猎手

网络猎手出于不良动机而利用互联网来寻找猎物，尤指诱骗孩童的网络使用者。

Platform
平台

一个提供硬件和软件运作的环境。

Search engine
搜索引擎

搜索引擎是提供搜索功能的工具，用户只需输入关键字和词句，就可以从互联网上找到相关的信息。

Selfie
自拍

自拍是拍摄自己的影像。一般自拍者使用自己的智能手机拍照，然后把照片分享到社交媒体。

Social media
社交媒体

用户在应用程式和网站上展开社交活动，与人互动和分享信息。颇受欢迎的社交媒体如推特、LinkedIn 和面子书。

Social profile
社交简介

在社交网络里，用户的资料简介就代表他的身份，通常是用户所在位置、名字、喜好、婚姻状况、性别和他们赞赏的事。

Social wall
社交墙

在社交媒体里，社交墙是用户档案页上的留言板，其他的用户可以在这里写信息、分享链接和照片。

Streaming media
串流媒体

串流媒体指的是将一连串的媒体资料如视频、音乐，甚至是您在线上观赏的足球赛，进行压缩，再透过网络分阶段地传送到您的电脑或手机。

Viral
疯传

透过互联网的社交媒体、网站和电子邮件，快速的散播资讯和内容。

Virus malware
恶意软件病毒

恶意软件病毒指的是，互联网含有危险的软件程序，它们能迅速地传播。通常这个病毒是以间谍软件（未经用户许可而盗窃用户资料的软件）方式传播。

Voip programs VoIP
语音系统

VoIP语音系统是网际协议通话技术软件（有时候是硬件），经由互联网来拨打电话。

阅读文献

'5 Ways to Protect Girls from Online Bullying'. SheKnows. 5 Jan. 2012.

'Cyber Bullying Statistics'. BullyingStatistics.org. n.d. Web. 2013.

'Children Online'. A AC AP.org. American Academy of Child & Adolescent Psychology. n.d. Web. 2014.

'Children and Video Games: Playing with Violence'. A AC AP.org. American Academy of Child & Adolescent Psychology. n.d. Web 2011.

'Cyberbullying & Social Media'. MeganMeier Foundation.org. n.d. Web. 2014.

'Enough is Enough'. InternetSafety101.org. n.d. Web. 2014.

'e-Safety Education'. iSAFE.org. n.d. Web. 2014.

'Facebook Community Standards'. Facebook.com. n.d. Web. 2014.

'Make it Happy: Flood the Internet with Positivity'. DoSomething.org. n.d. Web.

'NetSmartz 411'. Netsmarts411.org. National Center for Missing & Exploited Children. n.d. Web. 2014.
'Online Abuse'. Twitter.com. Twitter.com Support and Help Desk. n.d. Web. 2014.

'Predators 101'. InternetSafety101.org. n.d. Web.2014.

'Share Aware: Help Your Child Stay Safe on Social Networks'. NSPCC.org.uk. n.d. Web. 2014.

Michele Borba, EdD. SheKnows. *'Bullies in Cyberspace'.* 14 Oct. 2008. Web.

Collier, Anne. *'Social Media Literacy in an App'.* ConnectSafely.org. 16 Jan. 2015. Web.

LeClerc Greer, Katie. *'The Age Old Device Debate'.* iKeepSafe.org. 9 Jun. 2014. Web.

Captain Marlowe. *'Be Aware Before You Share'.* iKeepSafe.org. 10 Dec. 2014. Web.

Martin, Amanda. HoneyKidsAsia. *'Online Safety for Kids'.* 21 Feb. 2014. Web.

McKay, Tiernan. SheKnows. *'Can You Steer Your Kids Away From Facebook?'.* 22 Mar. 2012. Web.

Offenbacher, Taryn. SharedHope.org. *'5 Scary Statistics About Internet Safety'.* 7 Aug 2013. Web.

Perets, Abbi. SheKnows. *'Cyberbullies'* 5 Jan. 2014. Web.

Prabhu, Trisha. Google Science Fair 2014.*'Rethink: An Effective Way to Prevent Cyberbullying'.* Web.

紧要联络方式

Cyber 999

电脑安全事件可以联系 Cyber 999， 方法如下：

1. 填写网上表格 https://www.mycert.org.my/online_form/index.html
2. 发送电子邮件到cyber999@cybersecurity.my
3. 发送短讯到15888。采用的格式：CYBER999REPORT（电邮地址）（投诉事件）发送到15888。每个短讯收费RM0.15。
4. 电话联络。办公时间请拨打1-300-88-2999 / 24x7（紧急事件）：+ 6019-2665850。在办公时间（9AM-6PM）拨打 MyCERT 和 Cyber 999 热线，所有的对话将会受到监管。
5. 从App Store（应用程式商店）或谷歌商店下载 Cyber 999 Mobile Apps。

马来西亚通讯及多媒体消费者论坛

Communications & Multimedia Consumer Forum of Malaysia（www.cfm.org.my）

消费者投诉关于互联网或互联网服务供应商的问题，方法如下：

1. 热线：1800-182-222
2. 电邮投诉：aduan@cfm.org.my
3. 直接在网站提出投诉（CoP）：www.com-plaint.cfm.org.my

马来西亚通讯及多媒体内容论坛

Communication & Multimedia Content Forum of Malaysia（www.cmcf.my）

举报冒犯亵渎性的内容，如色情、暴力和不恰当的短讯（包含谎言、诈骗或猥亵）：

1. 热线：1800-882-623
2. 电邮投诉：secretariat@cmcf.org.my
3. 直接在网站提出投诉：http://www.cmcf.my/online-form-online-content

马来西亚通信及多媒体委员

Malaysia Communication and Multimedia Commission（aduan.skmm.gov.my）

最后的方法可以是向马来西亚通信和多媒体委员投诉。

1. 热线：1800-188-030
2. 电邮投诉：aduanskmm@cmc.gov.my

马来西亚儿童热线

Childline Malaysia

为儿童和成人而设的全国24小时热线，可以举报虐待、欺凌、疏忽照顾等。

1. 热线：15999（Digi 用户免收费）
2. 网站：http://stopchildabuse.unicef.my/pro-tect_reportAbuse.html

紧要联络方式

保护与拯救儿童协会
Protect and Save the Children

关于保护儿童免于性侵犯和剥削事件，请联络：

1. 电话：03-79574344
2. 电子邮件：protect@psthechildren.org,my

防止自杀协会
Befrienders

防自杀协会提供每天24小时，一周7天的热线援助。

1. 热线：03-79568144 & 03-79568145（每天24小时）
2. 电邮：sam@befrienders.org.my
3. 或电话预约

网站

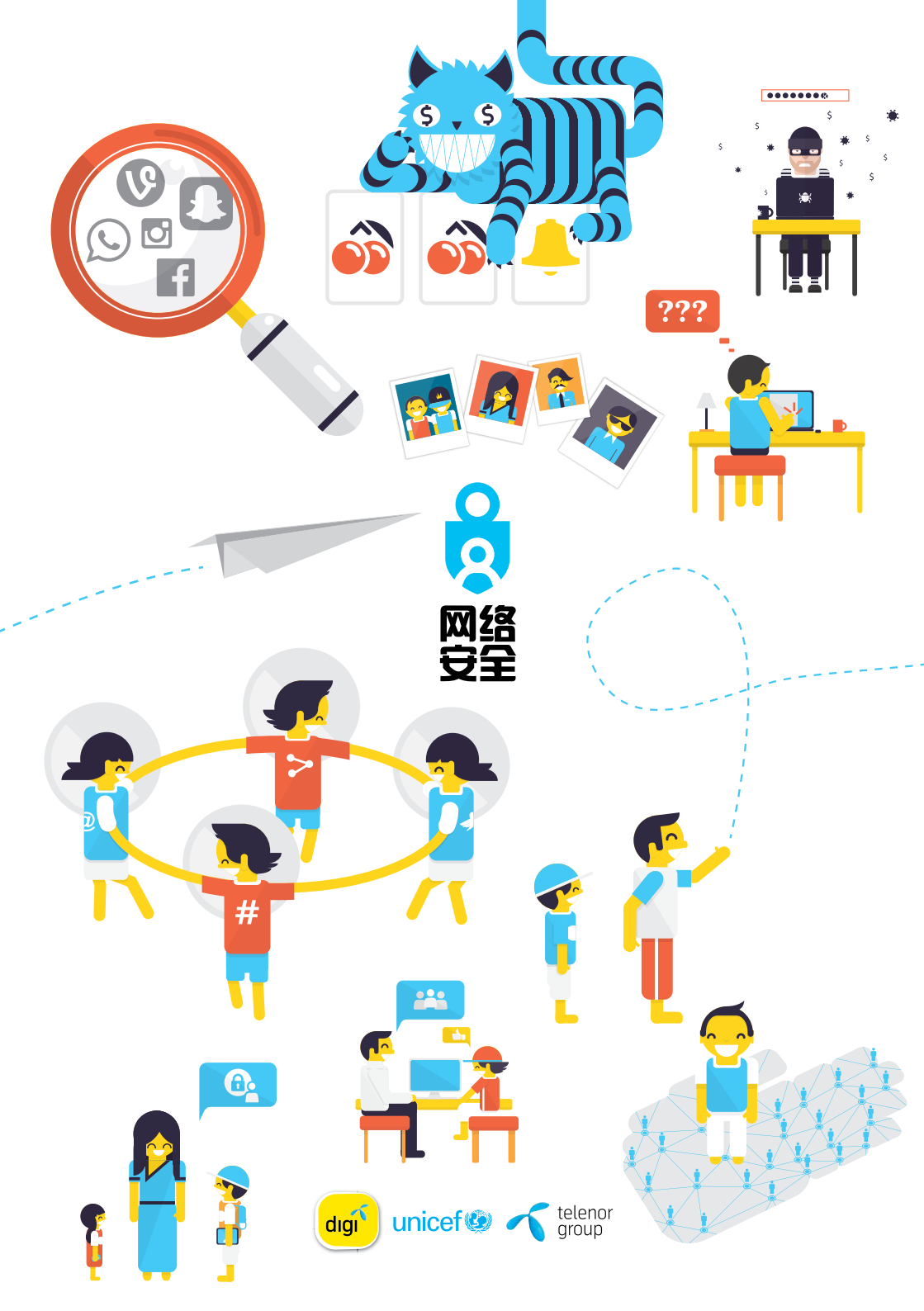
Digi 网络安全
Digi Cybersafe
www.digi.cybersafe.my
www.digi.com.my/digicybesafe

精明上网
Klik Dengan Bijak
www.klikdenganbijak.my

保护与拯救儿童协会
P.S the Children
www.psthechildren.org.my

停止虐待儿童
Stop Child Abuse
http://stopchildabuse.unicef.my

联合国儿童基金会
UNICEF
www.unicef.org/malaysia


???
网络
安全
#
digi
unicef
telenor
group