

即时通讯

在网上和他人沟通

请扫描下方二维码，
了解更多关于在网上和
他人沟通功能的内容。



内容

简介	2
网络安全提示	3
了解即时通讯应用程序	4
浏览使用即时通讯应用程序的常见步骤	9
使用 WhatsApp 的分步指南	20



简介

《数码技能益终身》指南系列手册将帮助你学习日常生活的基本数码技能。通过逐步说明和小贴士,它将助力你自信安全地游览数码世界。

本指南适用于希望学习日常生活所需基本数码技能的所有人。

生活中的数码技能分为图中所示的 5 大能力领域。

学习成果:

本指南侧重于“在网上和他人沟通”能力,您将在其中学习:

- 常见即时通讯的应用程序及其图标,并通过其标志来识别它们。
- 使用电子邮件应用程序的常见功能 (UI) 和常见步骤 (UX)。
- 保持网络安全的实用网络安全提示。

DSL

为了帮助您获得学习成果,本指南以不同的即时通讯平台为例,说明了使用即时通讯与他人交流的常见步骤。

STRONG PASSWORD
[Dharkaykoutatani]



安全、明智及友善上网

防范网络威胁; 保护个人信息;
建立良好的线上形象。

在网上搜索信息

在网上搜索、查看和获取信息。



在网上和他人沟通

在网上与他人交流联系。



在网上交易

在网上进行交易。



设置和使用智能设备

设置和操作智能设备的基本硬件和软件功能。



本指南以常见网络图标和移动设备设置为依据。请注意,某些功能可能因移动设备和型号而异。

网络安全提示

为了在使用即时通讯应用程序时确保安全，请注意以下事项：



请勿打开或下载任何未经证实的链接或不明来源的附件。



请勿向任何人透露您的个人或财务资料、密码或一次性密码 (OTP)。



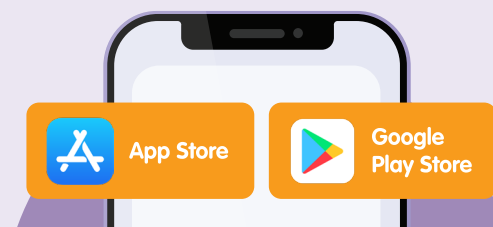
封锁无缘无故向您发送信息的陌生人。



启用双重认证 (2FA)，以加强安全性。



记得定期更新应用程序，以保护您的智能手机与平板电脑免受恶意软件的侵害。



只从官方来源下载应用程序。

了解即时通讯应用程序

关于即时通讯

第 5 页

不同即时通讯应用程序中的常见功能

第 6 页

关于即时通讯

即时通讯应用程序，如 WhatsApp 和 Telegram，可以通过互联网进行通话并实时传输信息和文件。即时通讯应用程序上的交流通常在互相认识的用户之间进行。

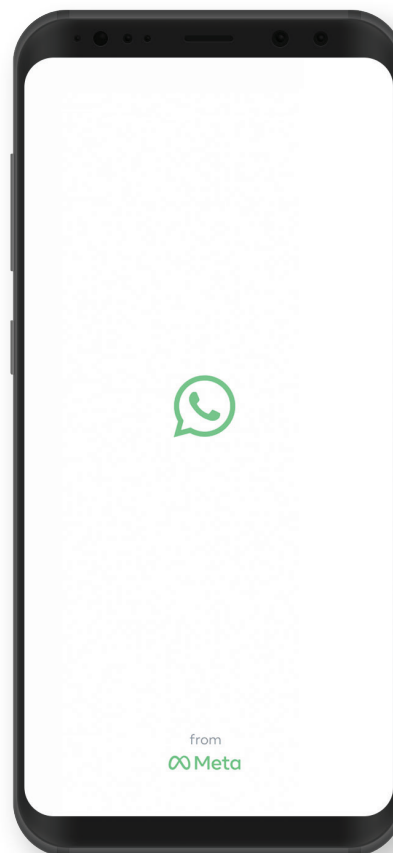
通过即时通讯，只要有互联网连接，无论身处何地，人们都可以通过发送信息和打电话来保持联系。

学习使用应用程序的先决条件

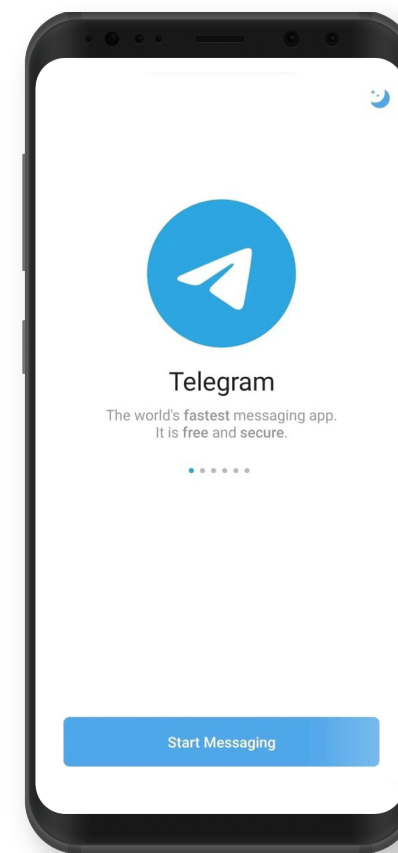
使用者必须：

- 拥有一台连接移动网络或Wi-Fi网络的智能手机与平板电脑（苹果（iOS）或安卓（Android）系统），并具备完好无损的相机功能。
- 知道如何在智能手机与平板电脑上安装应用程序。
- 拥有一台智能手机（苹果（iOS）或安卓（Android）系统），与 iPad 一起使用WhatsApp【仅适用于iPad用户】。

请注意：iPad 上并没有 WhatsApp 应用程序。您可以透过苹果(iOS) 或安卓(Android)系统手机上的 WhatsApp 应用程序，使用浏览器来连接 WhatsApp Web，在 iPad 上使用 WhatsApp。



WhatsApp



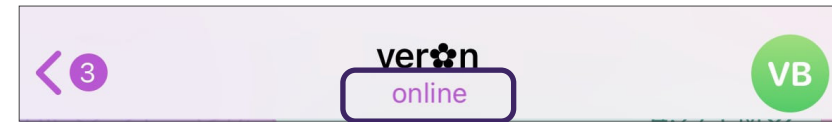
Telegram

不同即时通讯应用程序的常见功能

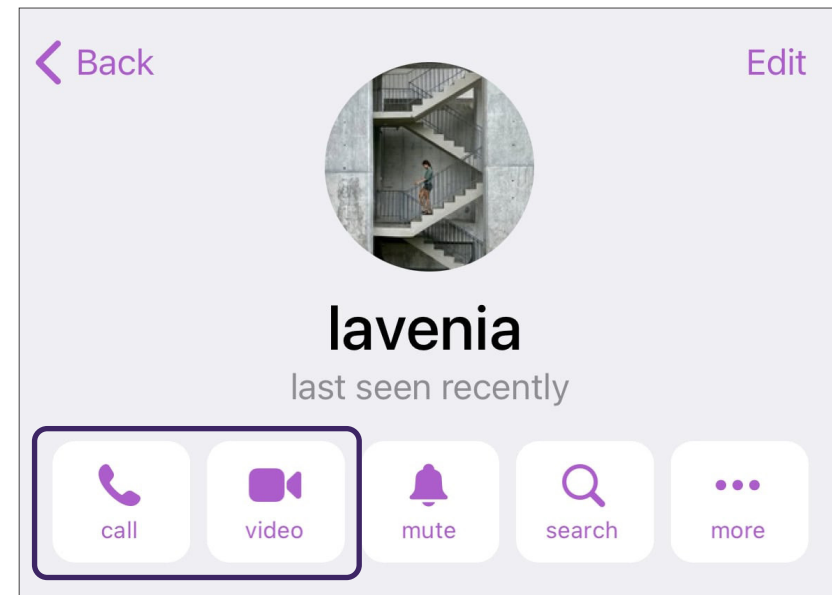
WhatsApp

Telegram

查看联系人是否在线以及联系人上次使用 WhatsApp 的时间。



进行语音和视频通话。



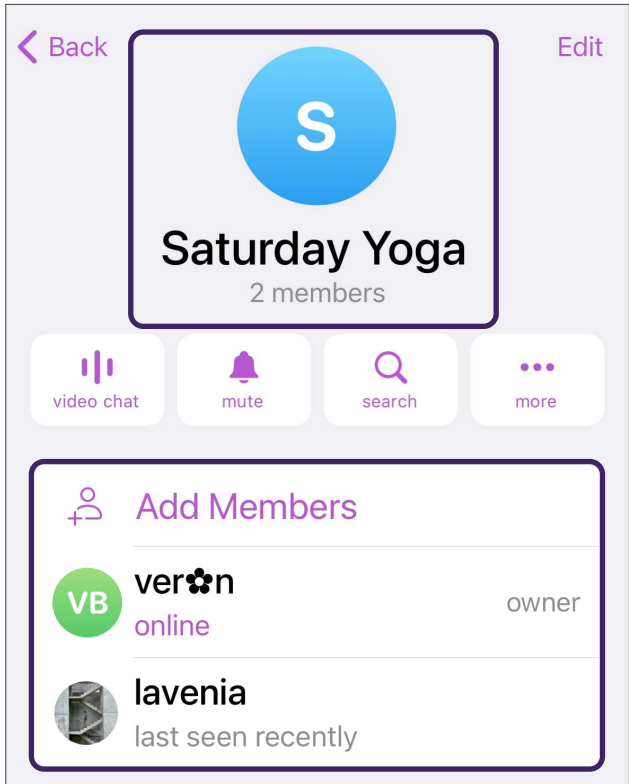
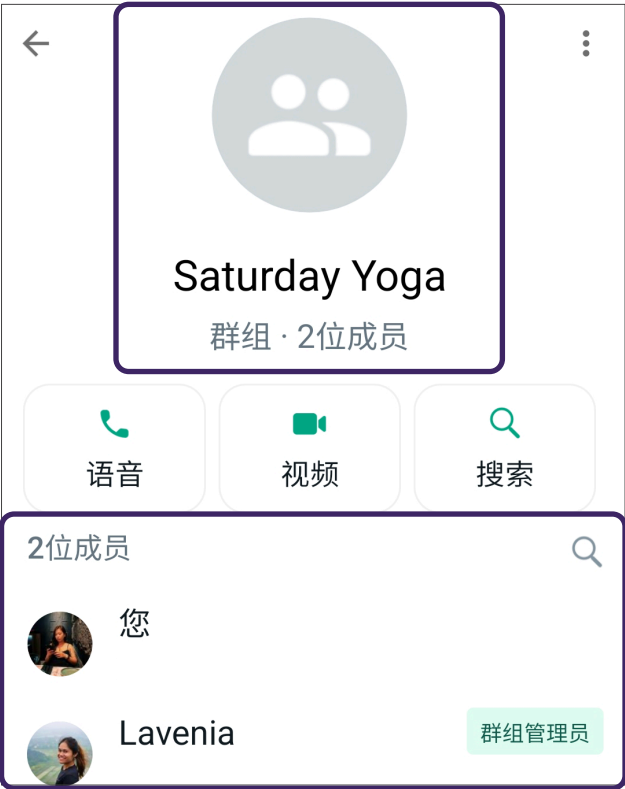


不同即时通讯应用程序的常见功能

WhatsApp

Telegram

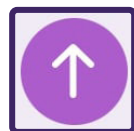
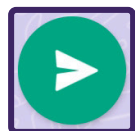
向个人或群组发送短信。



不同即时通讯应用程序的常见功能

WhatsApp

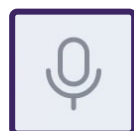
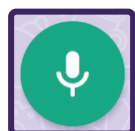
Telegram



发送图标
发送短信。



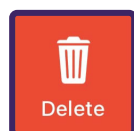
回形针图标
附上图片、视频或文件。



麦克风图标
发送语音信息。



笑脸图标
插入表情符号。



垃圾箱图标
删除信息或对话。

浏览使用即时通讯应用程序 的常见步骤

如何添加联系人

第 10 页

如何分享附件

第 17 页

如何开始与人聊天

第 11 页

如何使用音频和视频工具

第 18 页

如何回复消息

第 13 页

如何删除消息

第 19 页

如何转发消息

第 14 页

如何发送表情符号

第 15 页

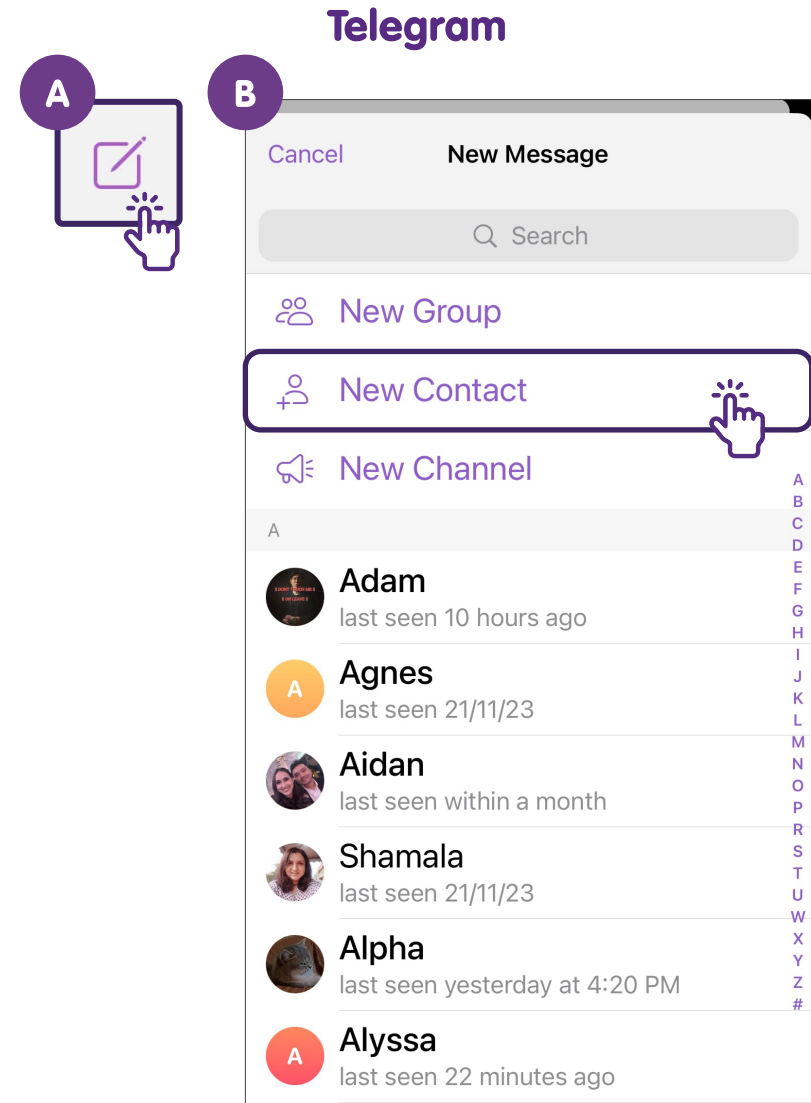
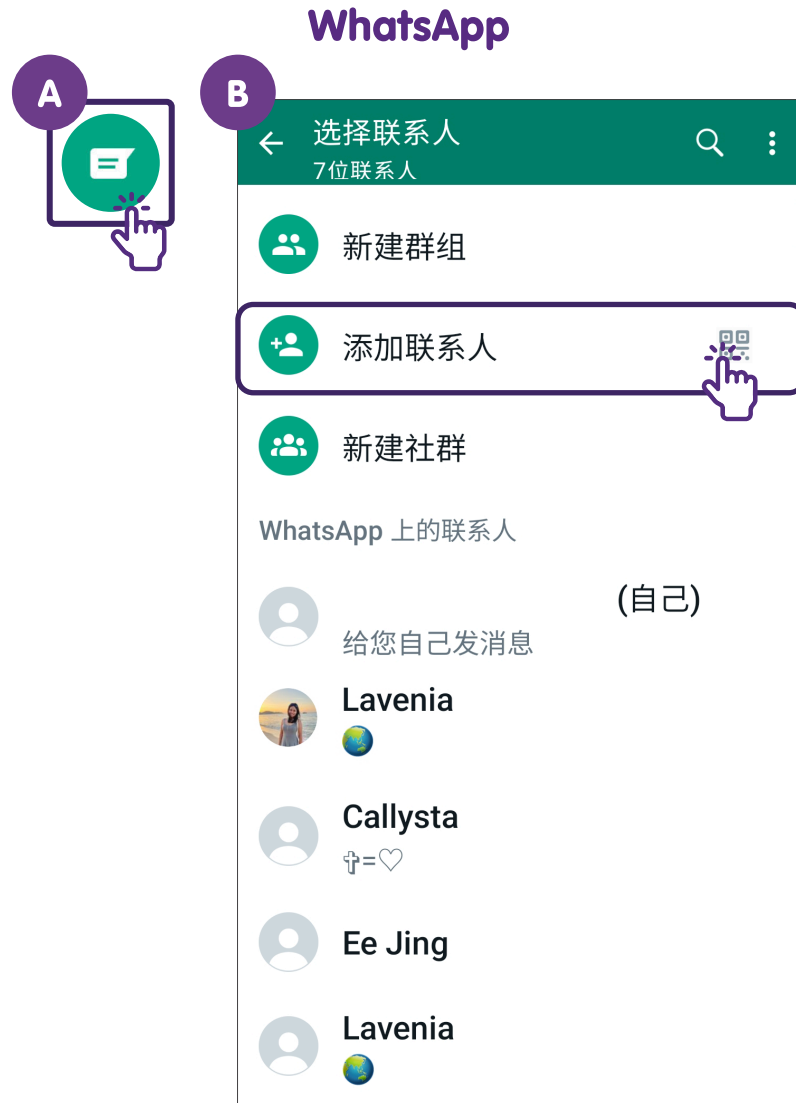
如何对消息做出表情回复

第 16 页

使用即时通讯应用程序的常见步骤

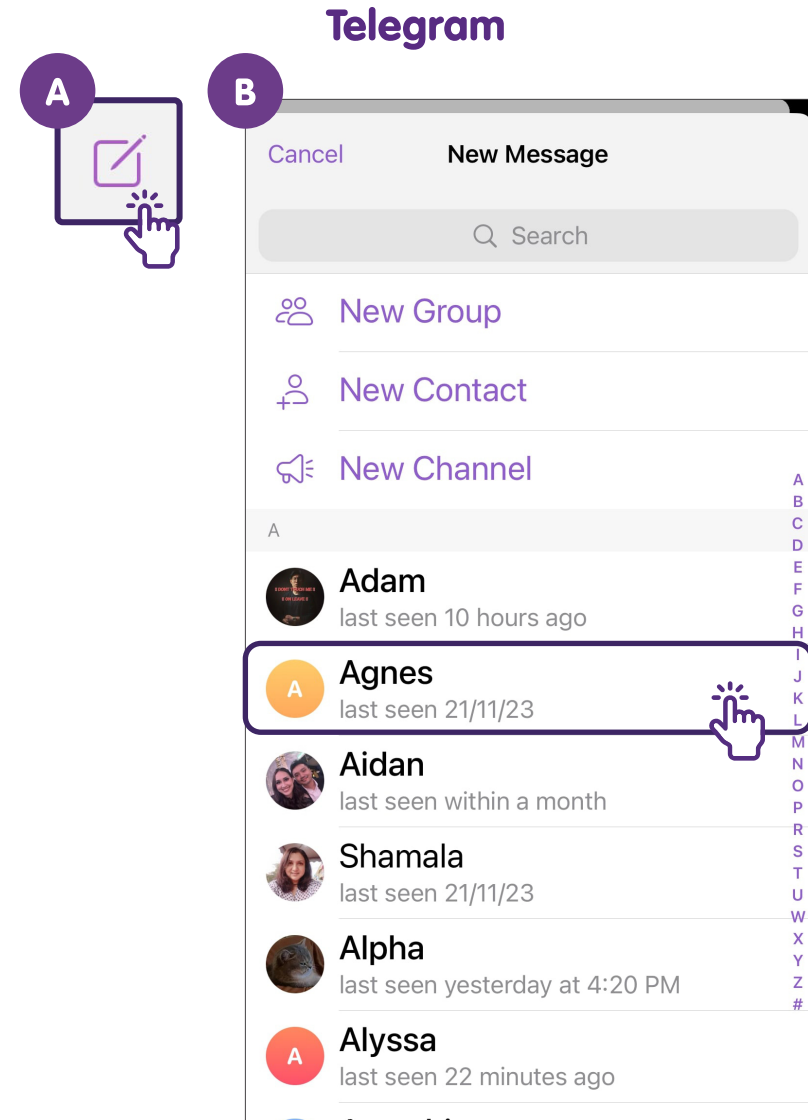
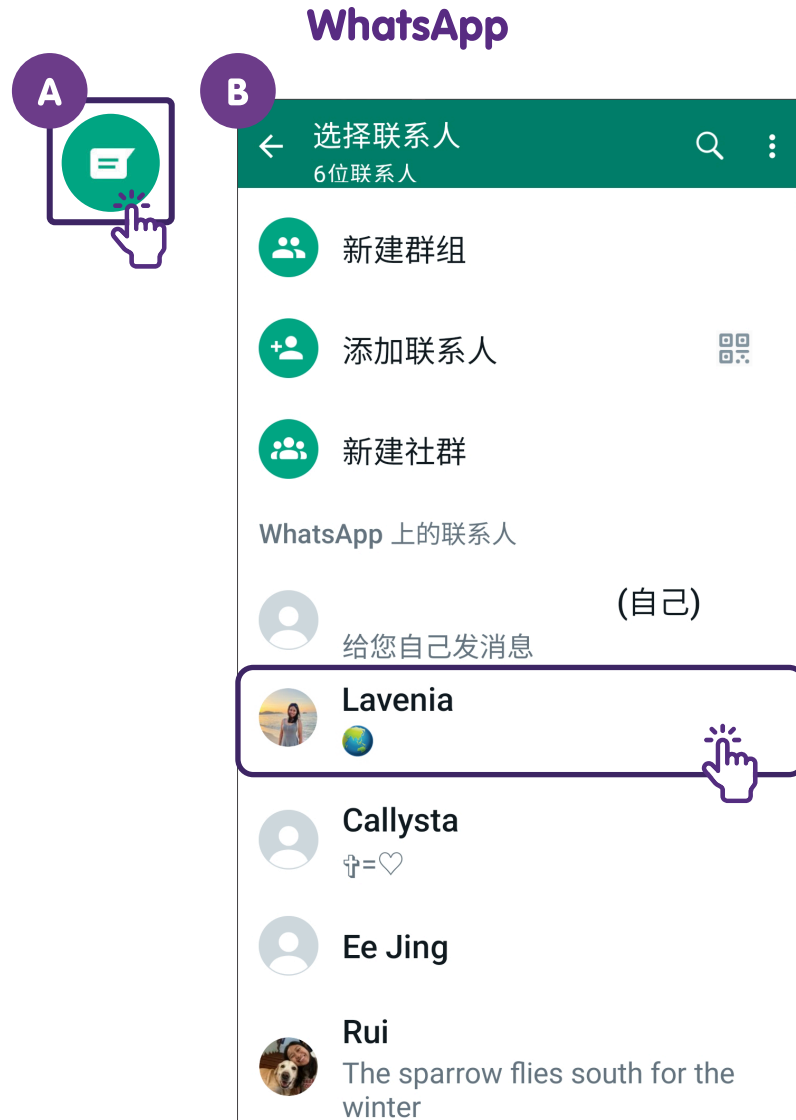
添加联系人

点击   图标。选择“添加联系人”或“New Contact”，填写详细信息，然后点击“保存”或“Create Contact”。



使用即时通讯应用程序的常见步骤 开始个人对话

1 点击   图标，然后点击一名联系人。



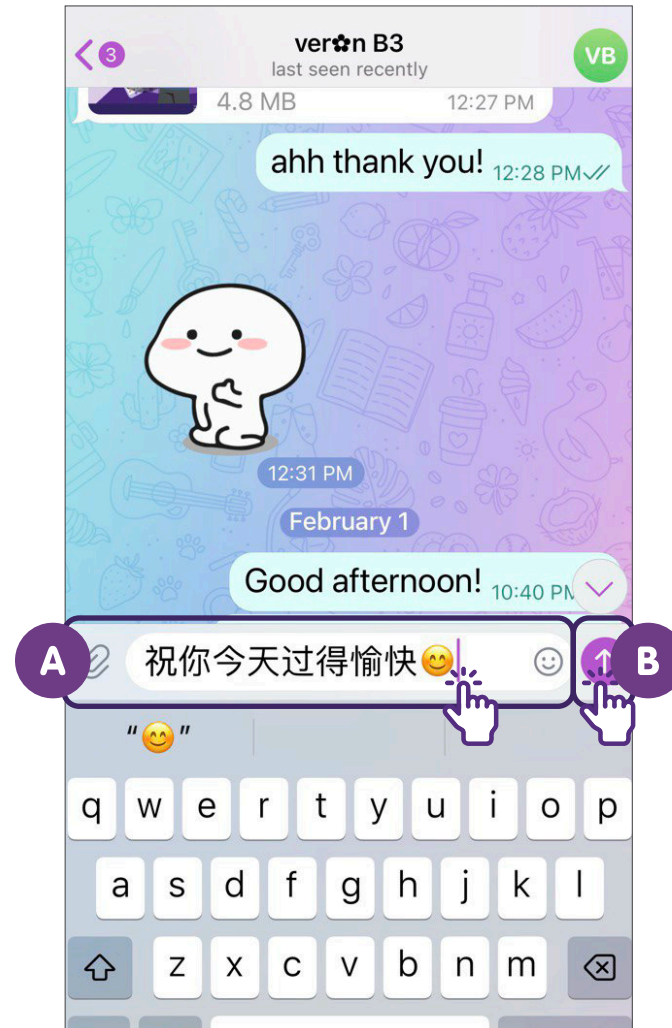
使用即时通讯应用程序的常见步骤 开始个人对话

2 输入您的信息，然后点击“发送”图标。

WhatsApp



Telegram



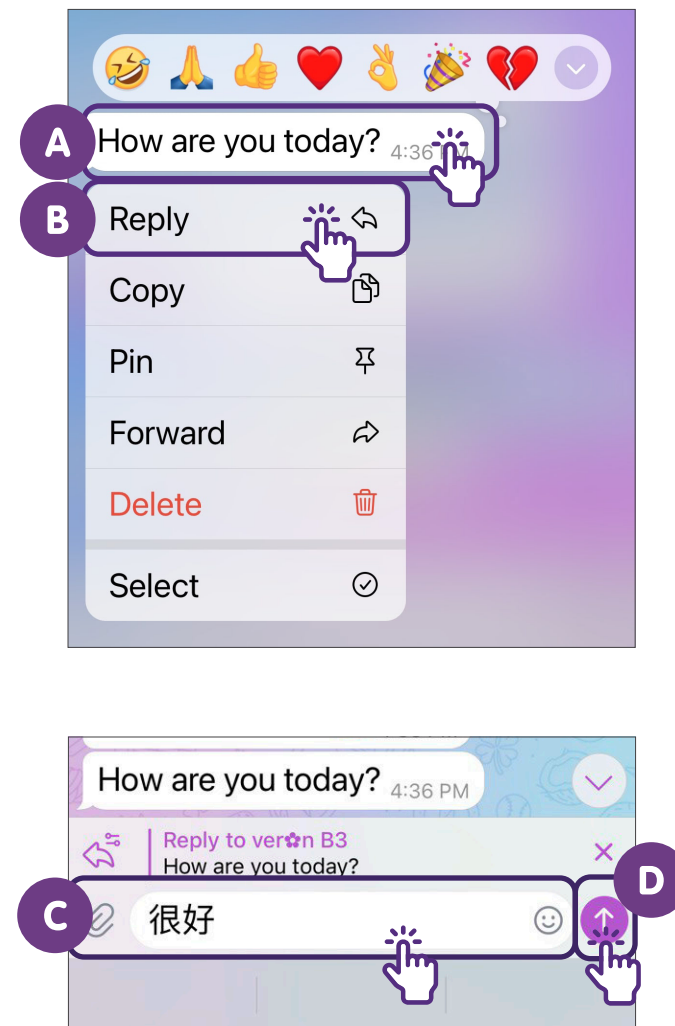
使用即时通讯应用程序的常见步骤 回复信息

轻触并按住信息。点击   图标，输入内容，然后点击“发送”图标。

WhatsApp



Telegram



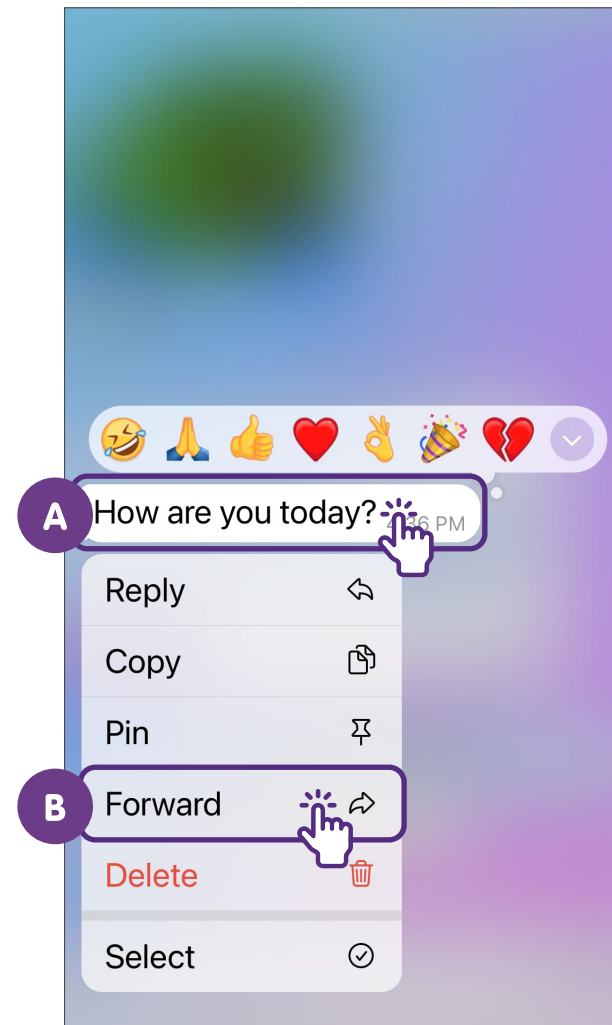
使用即时通讯应用程序的常见步骤 转发信息

轻触并按住信息，然后点击   图标。

WhatsApp



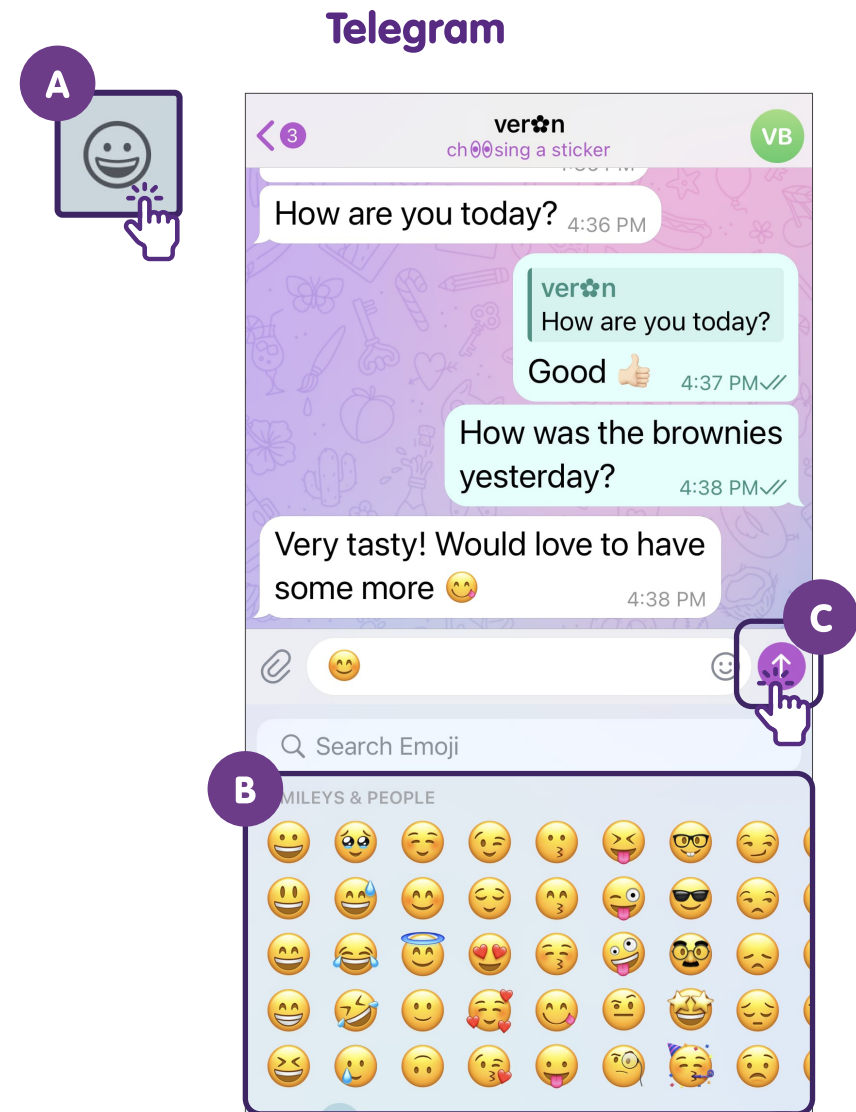
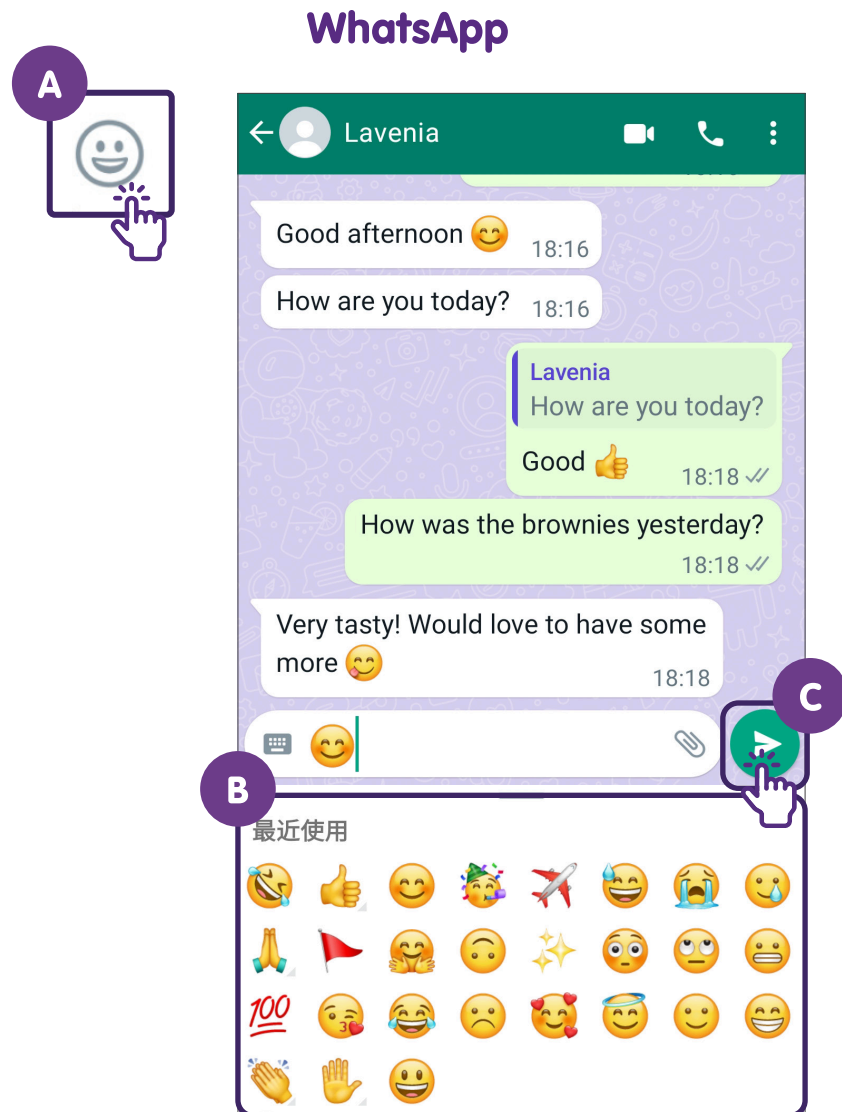
Telegram



使用即时通讯应用程序的常见步骤

发送表情符号

点击   图标，然后选择表情符号。点击“发送”图标发送表情符号。

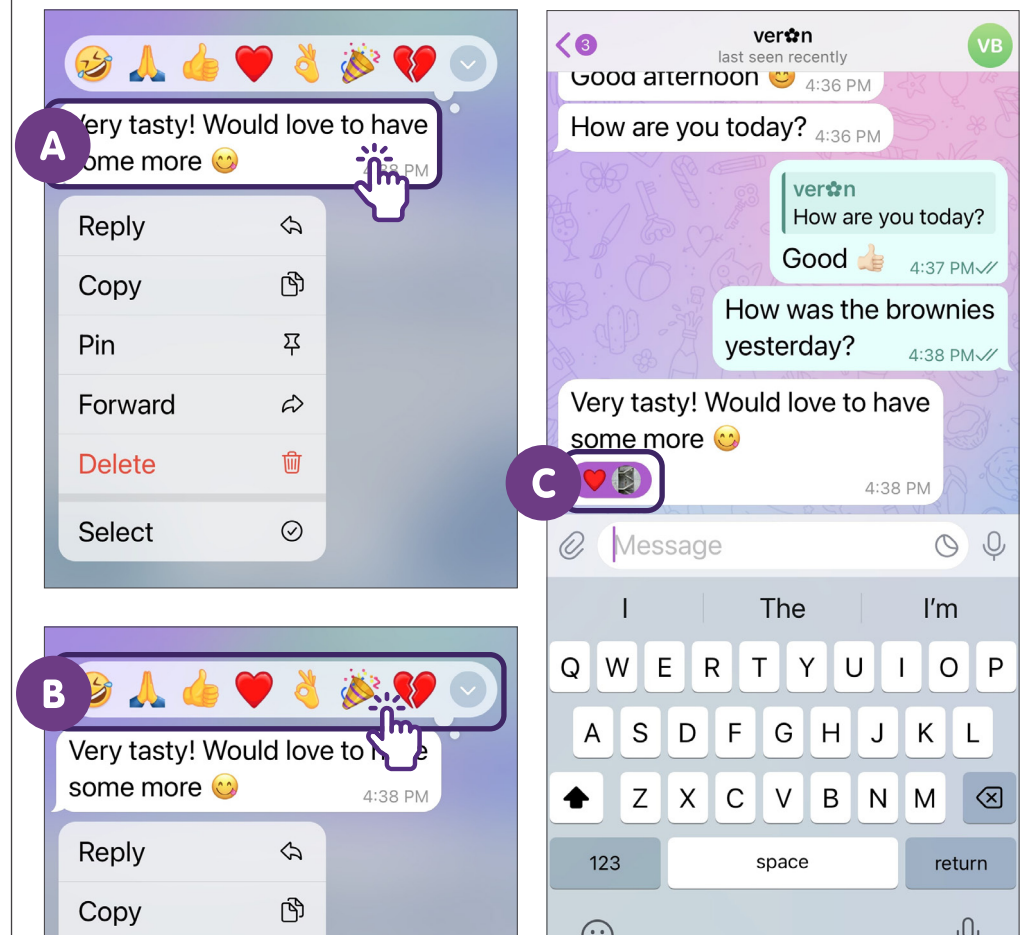
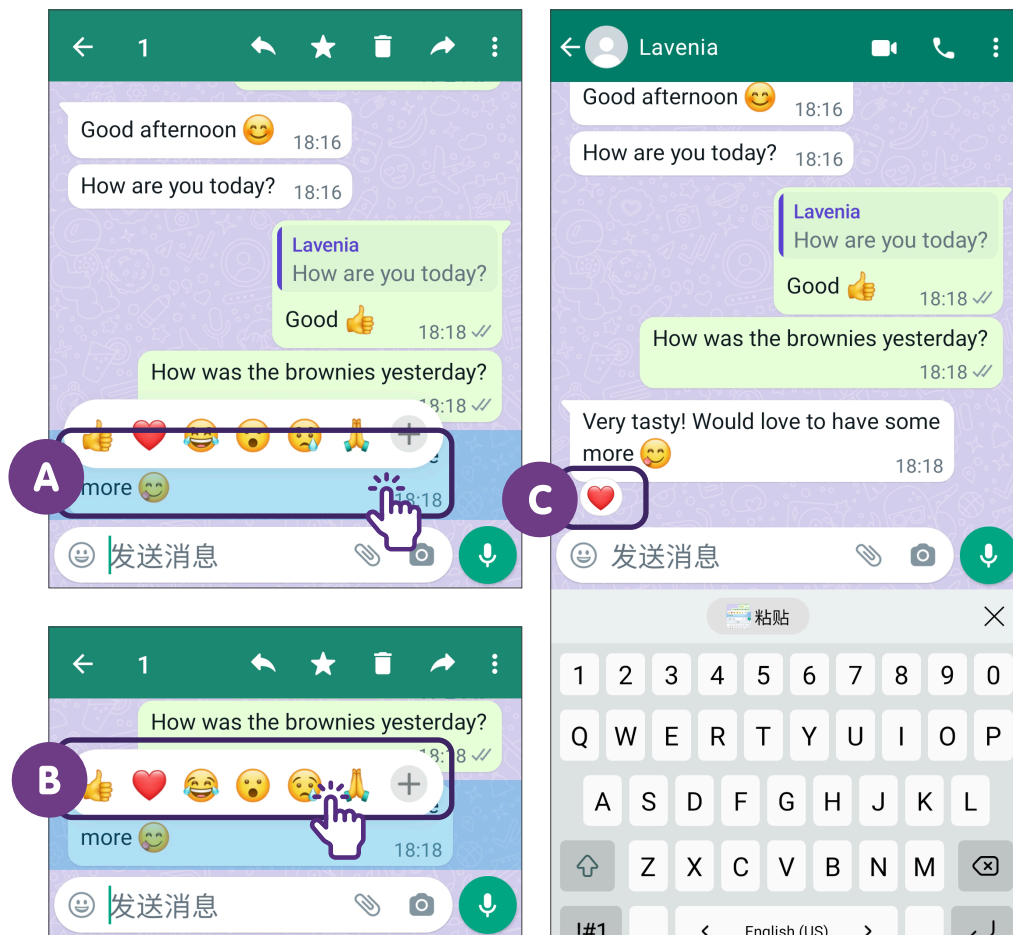


使用即时通讯应用程序的常见步骤 对信息作出反应

轻触并按住信息，然后选择一个表情符号。点击“+”或  查看更多选项。

WhatsApp

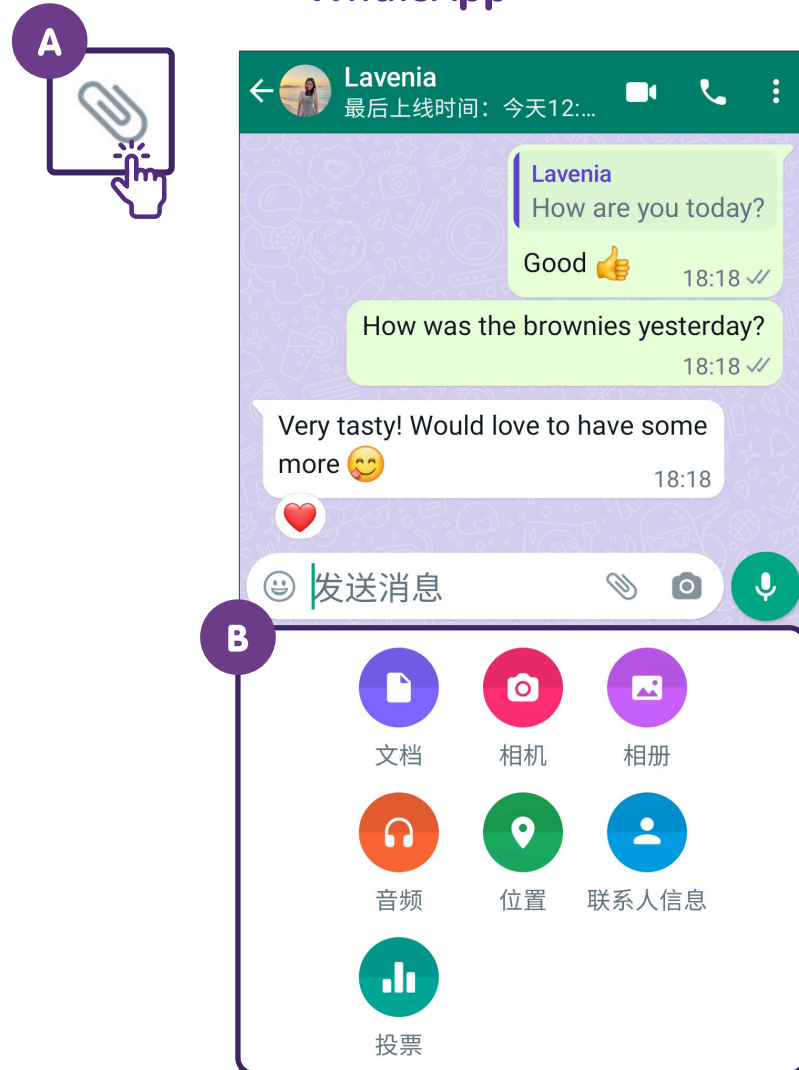
Telegram



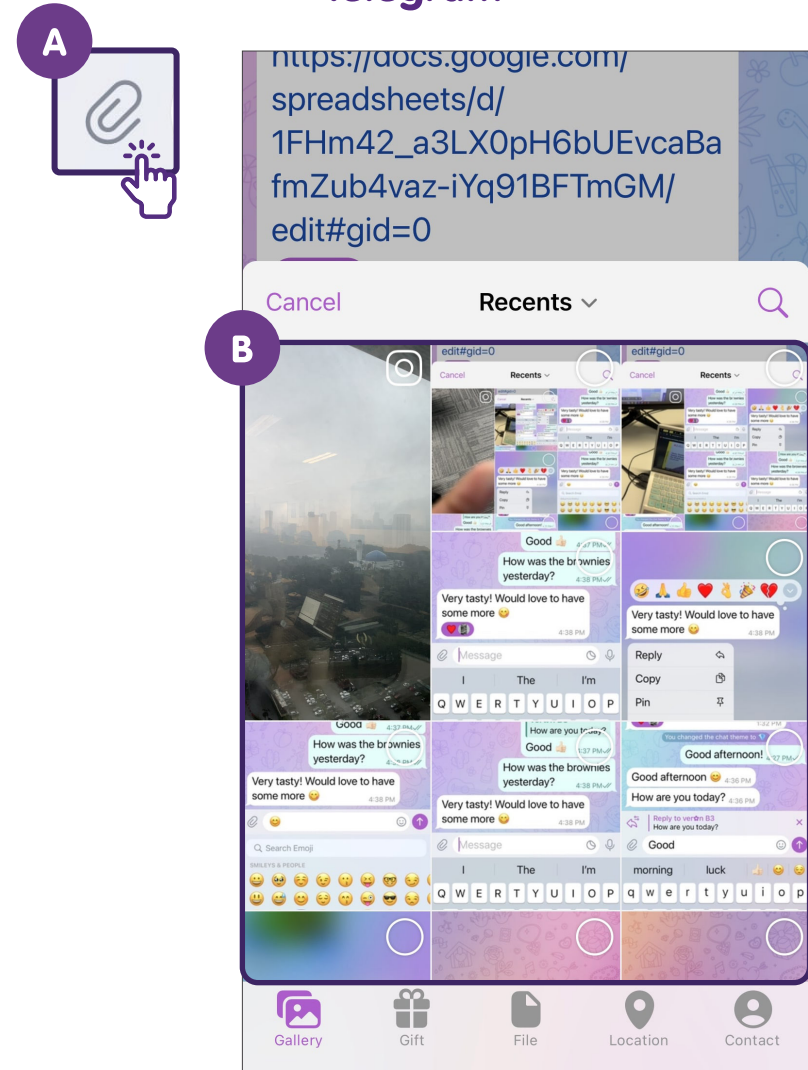
使用即时通讯应用程序的常见步骤 分享附件

点击   图标。选择要发送的附件。

WhatsApp



Telegram

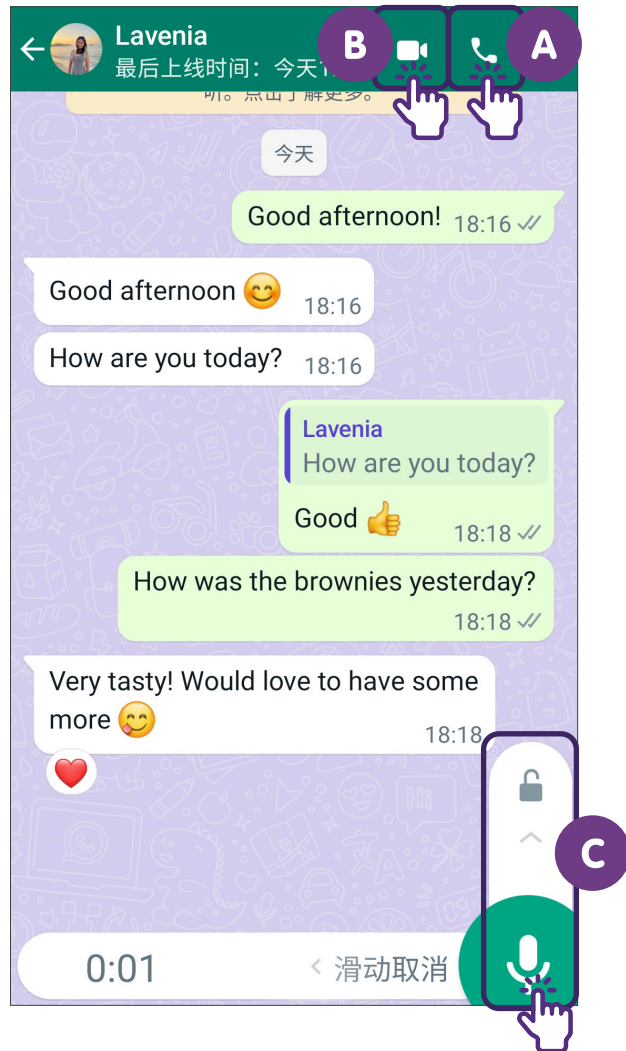


使用即时通讯应用程序的常见步骤

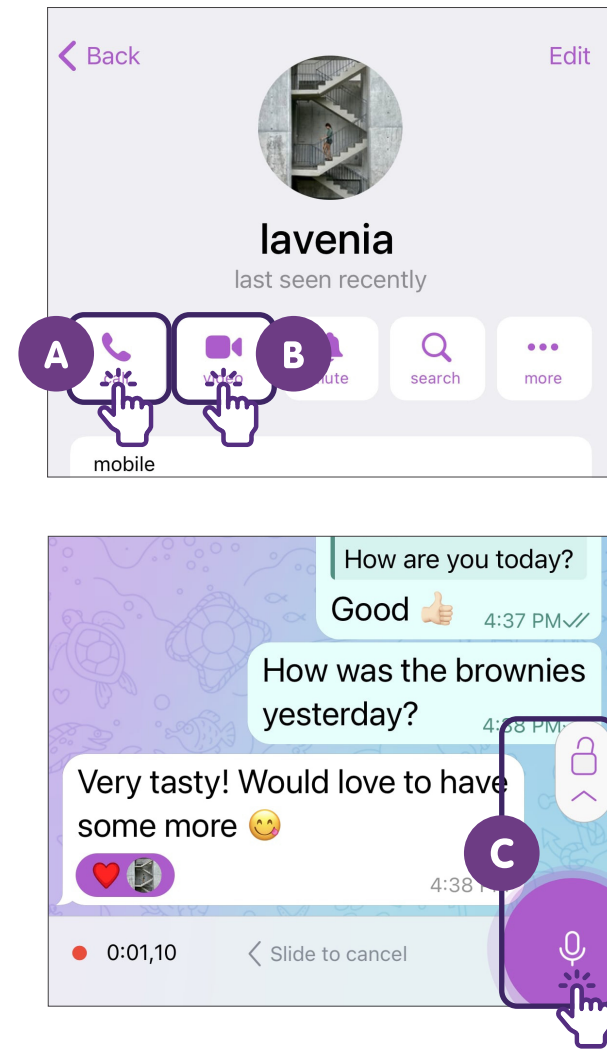
使用语音与视频工具

点击   或   图标进行语音或视频通话。轻触并按住   录制语音信息。松开图标即可发送语音信息。

WhatsApp



Telegram

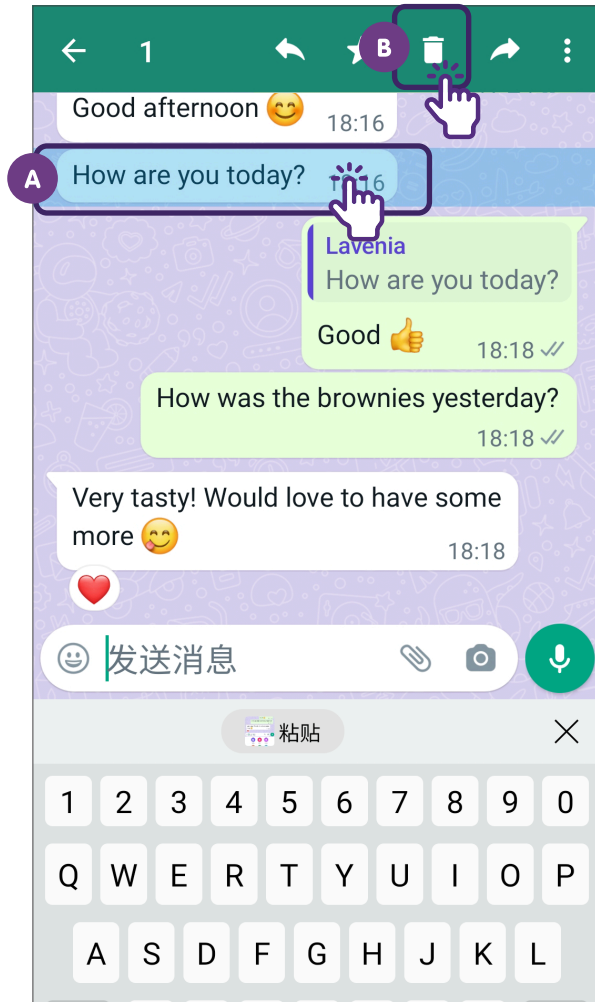


使用即时通讯应用程序的常见步骤

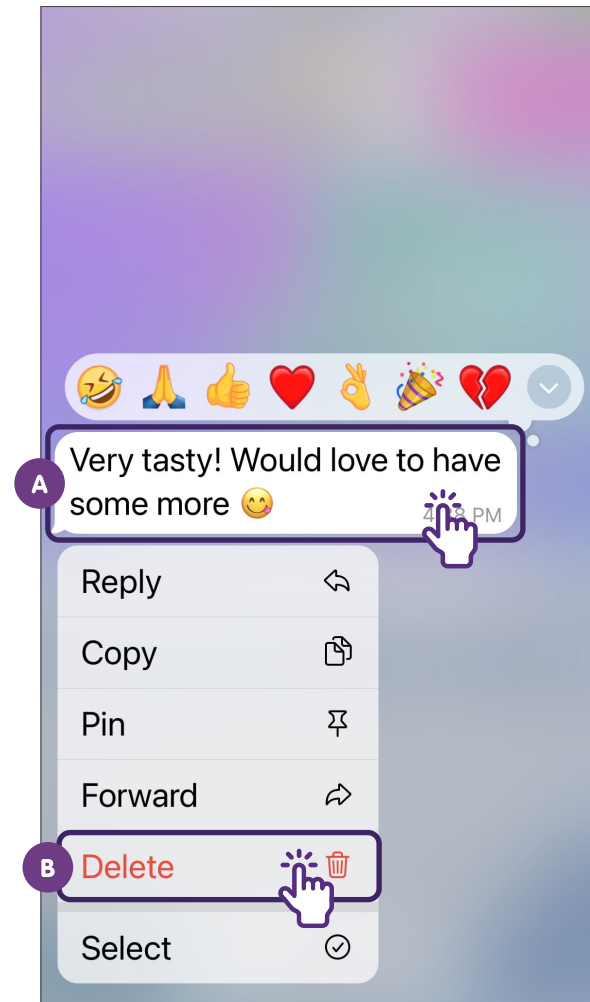
删除信息

轻触并按住信息，然后单击   图标。

WhatsApp



Telegram



使用 WhatsApp 的分步指南

注册WhatsApp账号

1 启用WhatsApp



到 Apple App Store 或 Google Play Store 下载并启用“WhatsApp”应用程序。

2 同意服务条款



欢迎使用 WhatsApp

同意并继续

3 验证电话号码

输入电话号码

WhatsApp 需要验证您的帐号。请输入电话号码

新加坡

+ 65 12345678

电讯运营商可能会向您收取短信费用

下一步

4 输入6位数验证码

验证您的电话号码

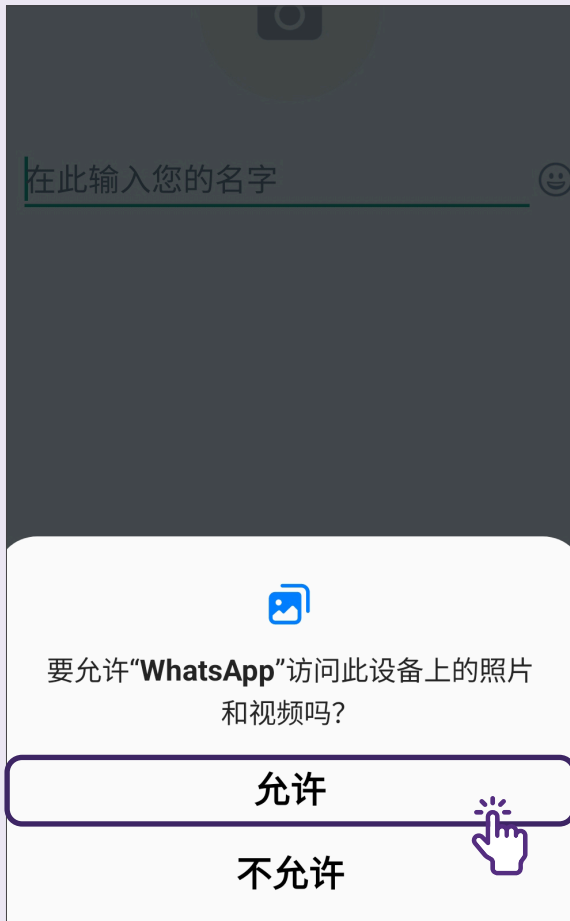
您最近已尝试过注册 +65-1234 5678。请尝试语音验证或在请求验证短信前稍等一会儿。电话号码不正确吗?

输入6位数字验证码

没有收到验证码?

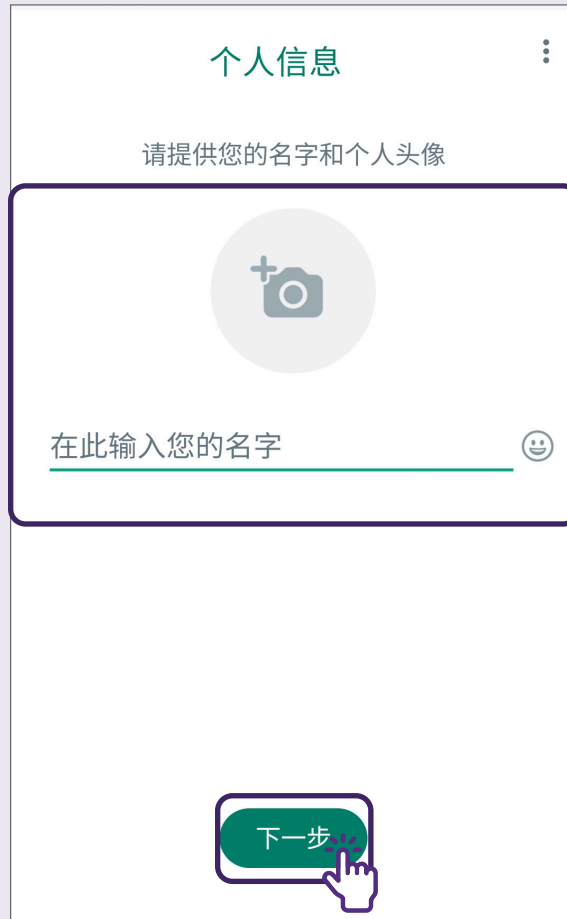
您可以在1:01后请求新验证码

5 允许读取



点击“允许”以允许WhatsApp读取您的联系人、照片、视频和文件。

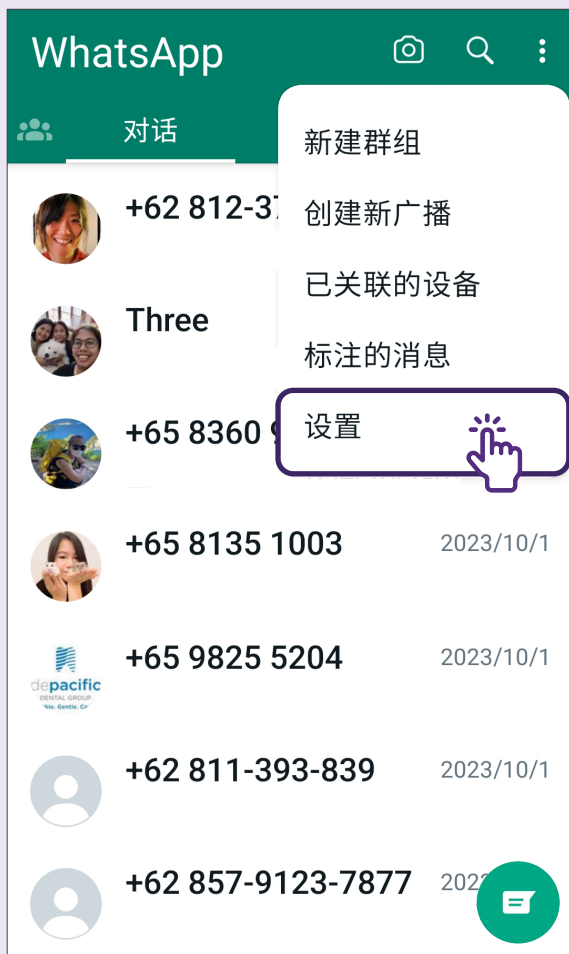
6 输入个人信息



输入您的名字, 以及添加个人照片, 然后点击“下一步”。

管理设置

1 点击设置



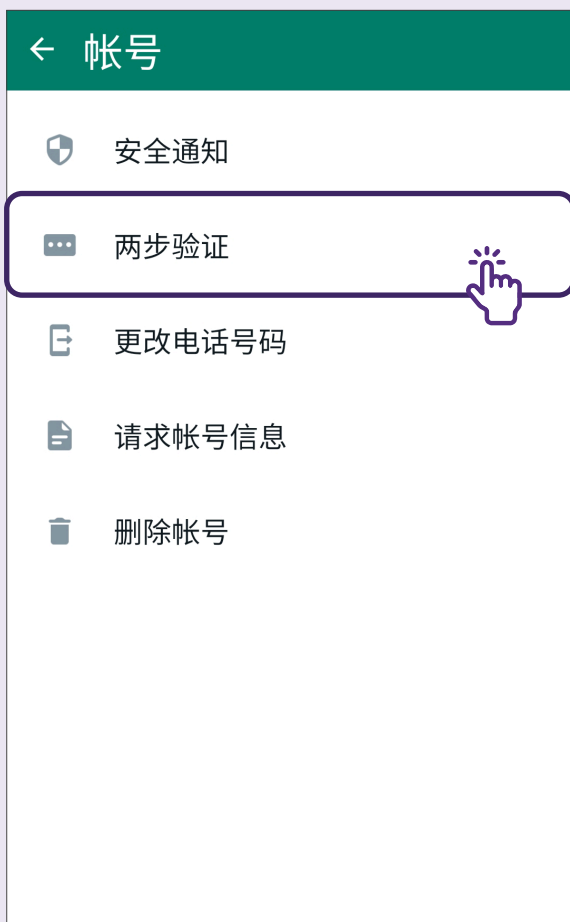
点击三个点菜单，打开“设置”。

2 设定偏好设置



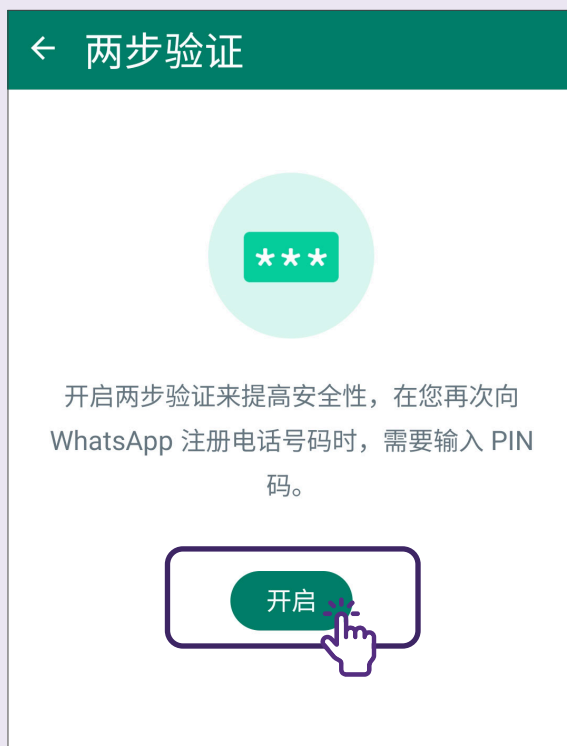
设置两步验证

1 选择两步验证



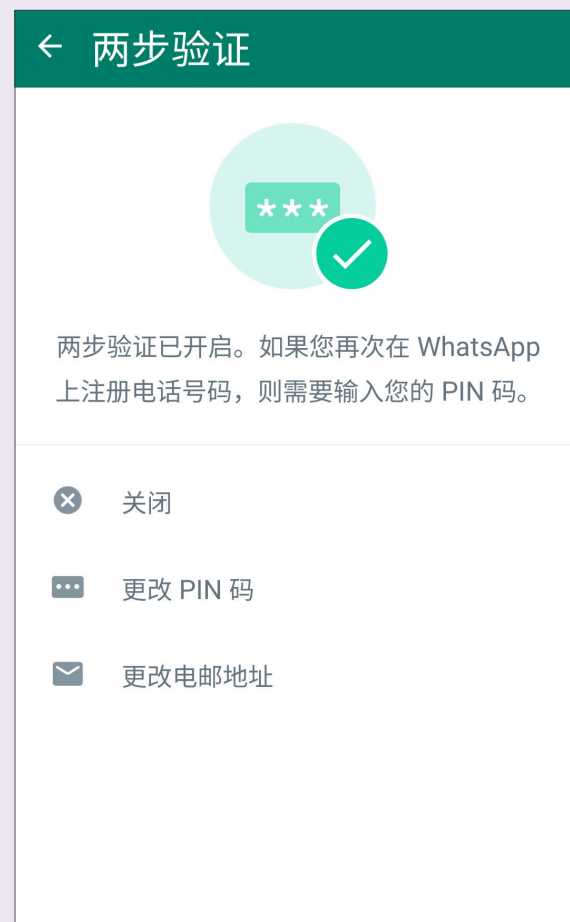
在“设置”页面点击“帐号”，然后选择“两步验证”。

2 开启两步验证



点击“开启”，然后按照应用程序里的步骤创建一个6位数PIN码。您也可以选择添加您的电邮地址，在忘记PIN码时通过电邮进行重置。如果您不想添加电邮，可以点击“跳过”。

3 两步验证已开启



点击“完成”以后，您的两步验证就已开启。

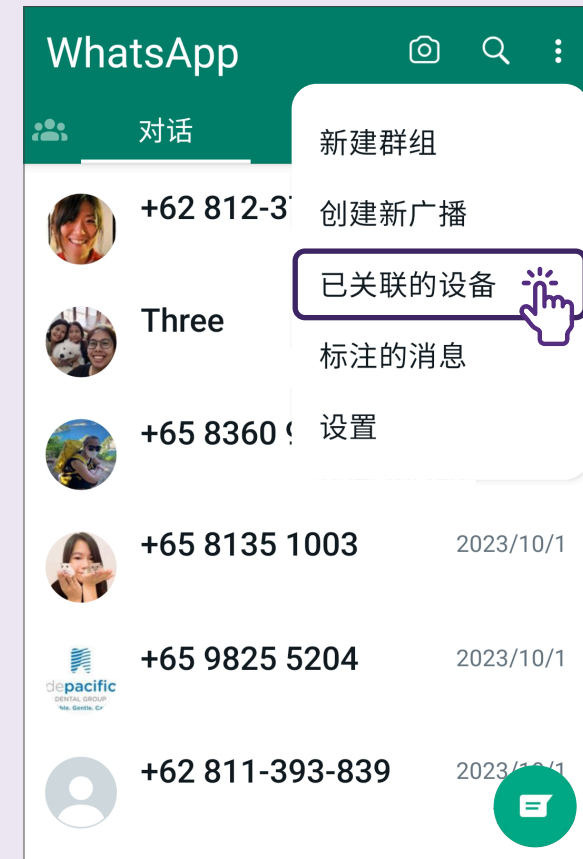
在iPad使用WhatsApp

1 在iPad打开Safari



在iPad点击打开Safari, 然后打开web.whatsapp.com页面。

2 选择已关联的设备



在您的智能手机 (苹果(iOS) / 安卓(Android)系统) 上打开WhatsApp, 然后点击菜单。选择“已关联的设备”。

3 点击关联新设备



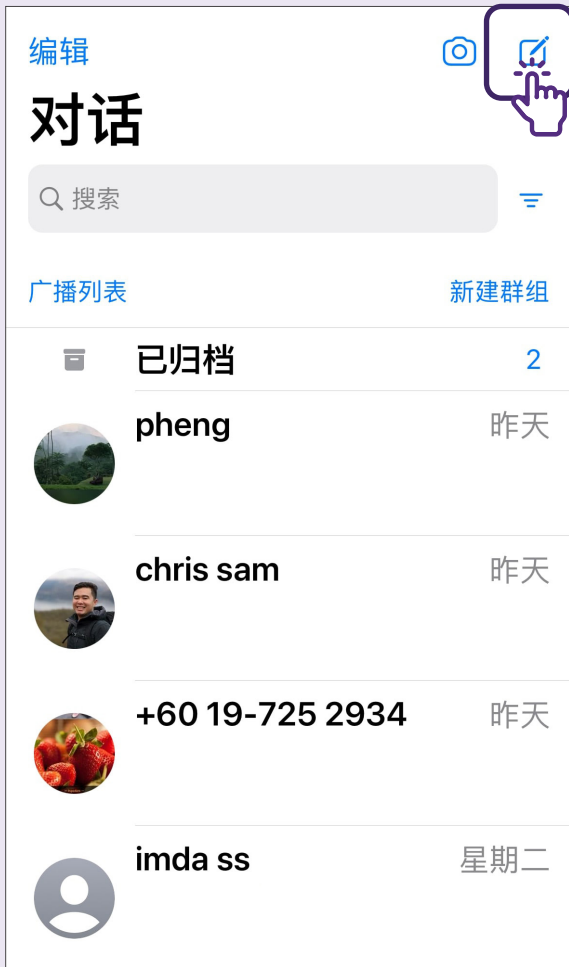
4 扫描二维码



用您的智能手机扫描iPad上的二维码并进行配对，即可在 iPad 上开始使用WhatsApp了。

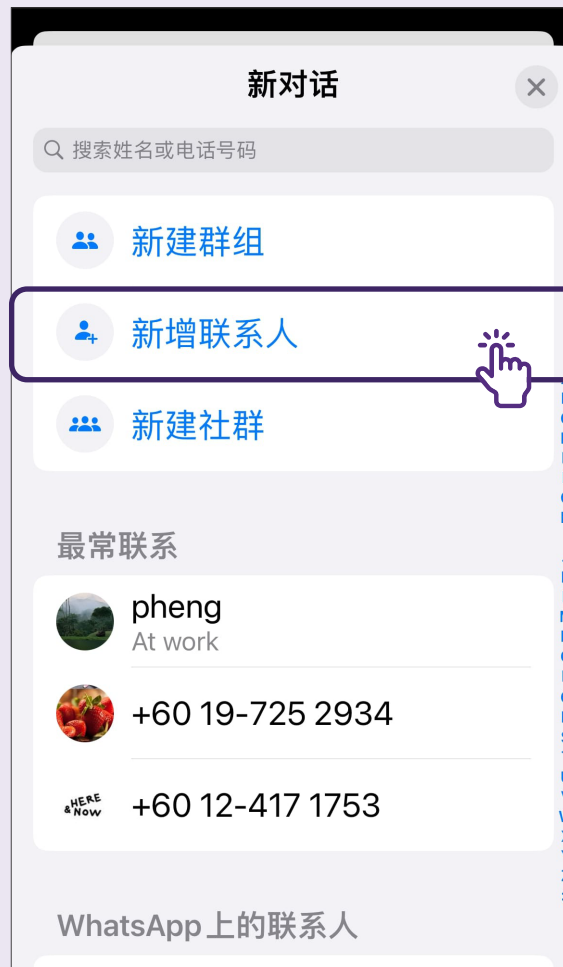
添加联系人 - 通过WhatsApp苹果系统 (iOS)

1 添加联系人



在WhatsApp对话页面点击“新对话”图标。

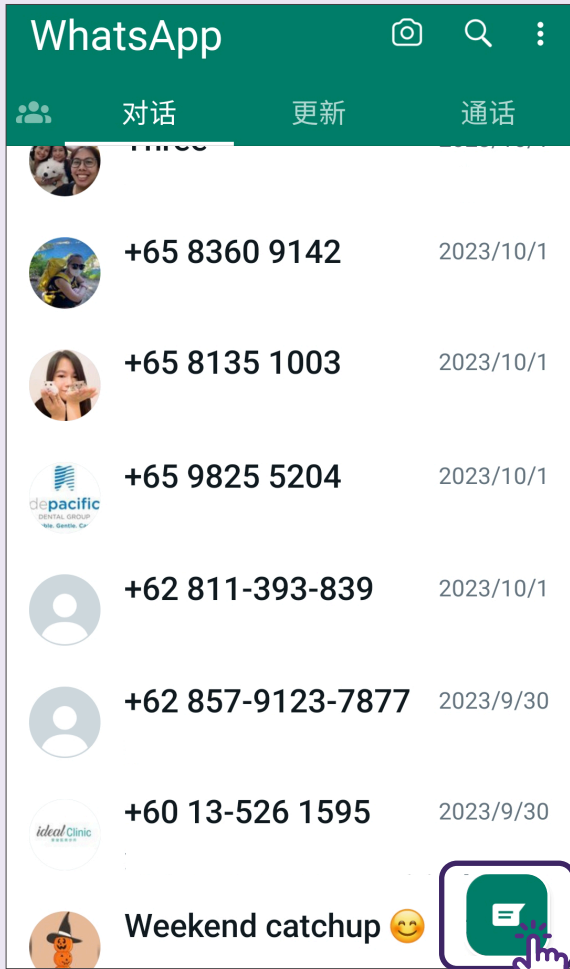
2 选择新增联系人



选择“新增联系人”，然后输入联系人资料。点击“保存”。

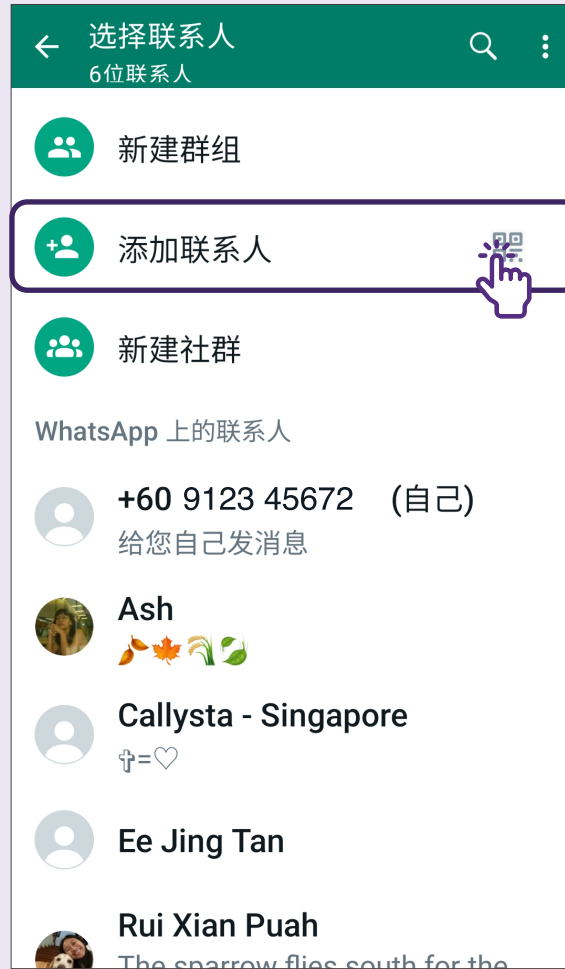
添加联系人 - 通过WhatsApp安卓系统 (Android)

1 添加联系人



在WhatsApp对话页面点击“新对话”图标。

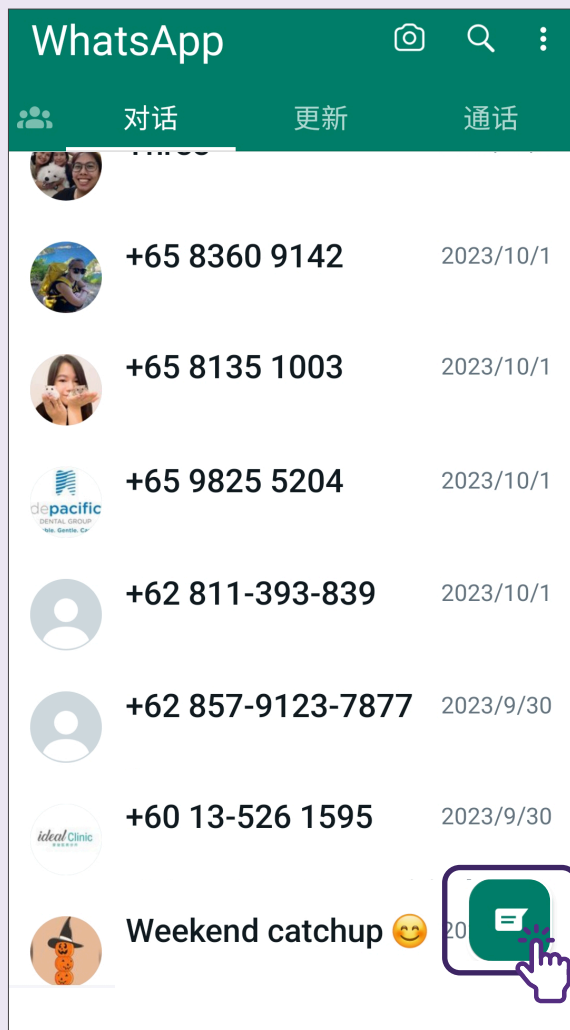
2 选择添加联系人



选择“添加联系人”，然后输入联系人资料。点击“保存”。

发送信息

1 点击新对话图标以开始新对话



2 选择联系人



或者, 选择一个现有的对话。

3 在信息框中输入内容。点击发送图标。



回复信息

- 1 点击并按住信息。
点击回复图标。



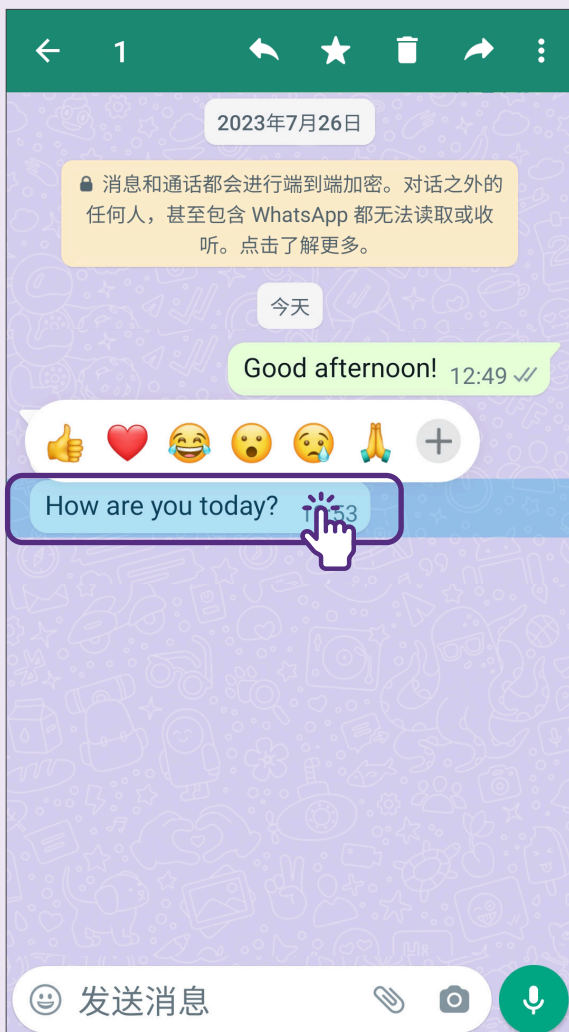
以回复特定信息。

- 2 在信息框中输入内容。
点击发送图标。

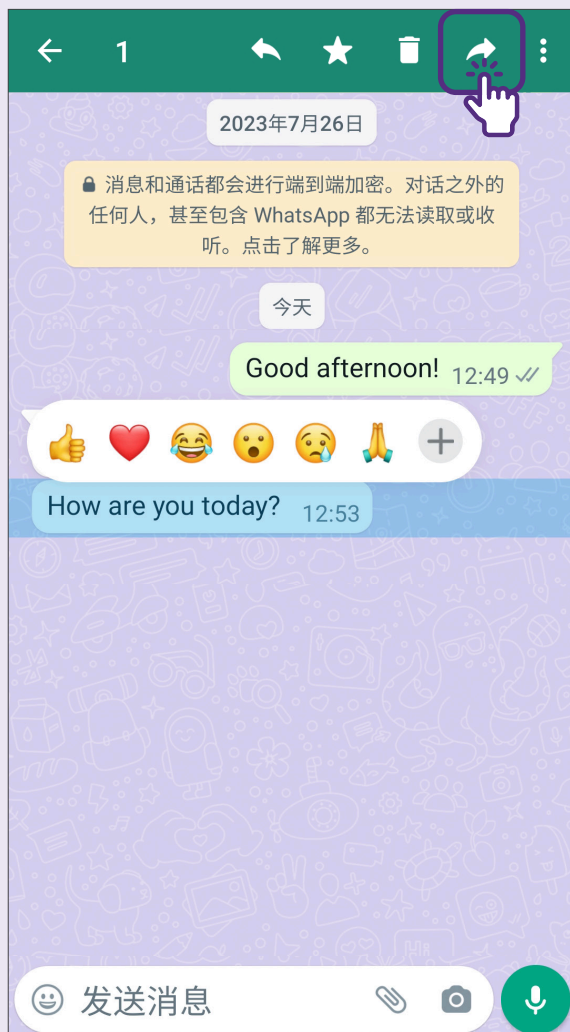


转发信息

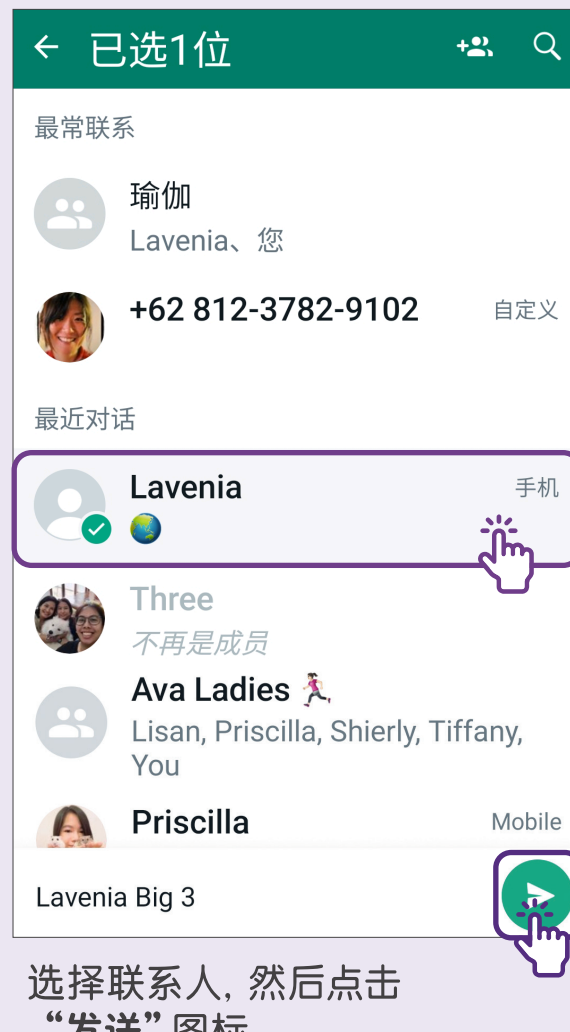
1 点击并按住信息



2 点击转发图标

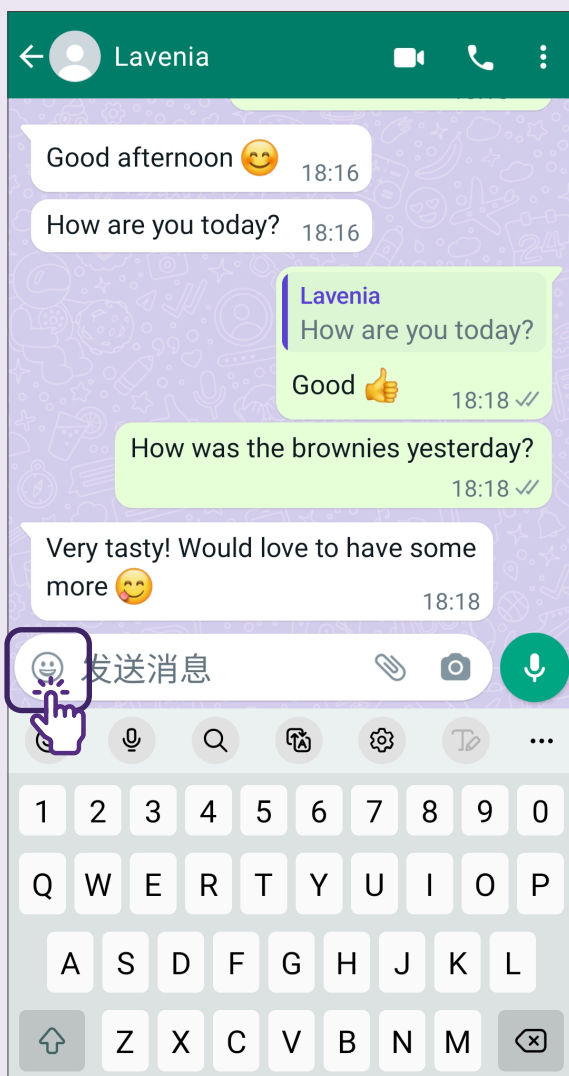


3 选择联系人

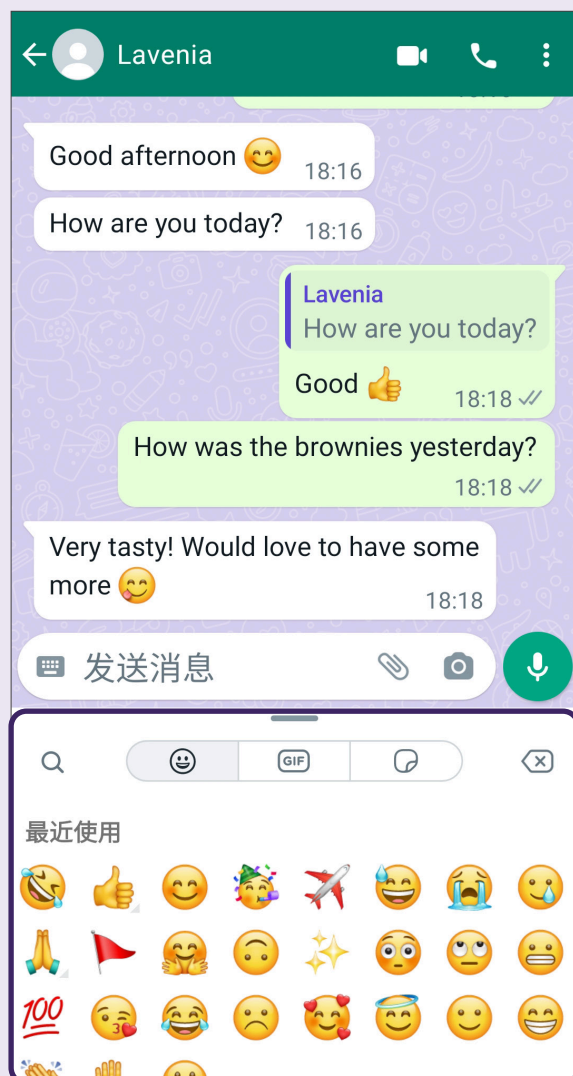


发送表情符号

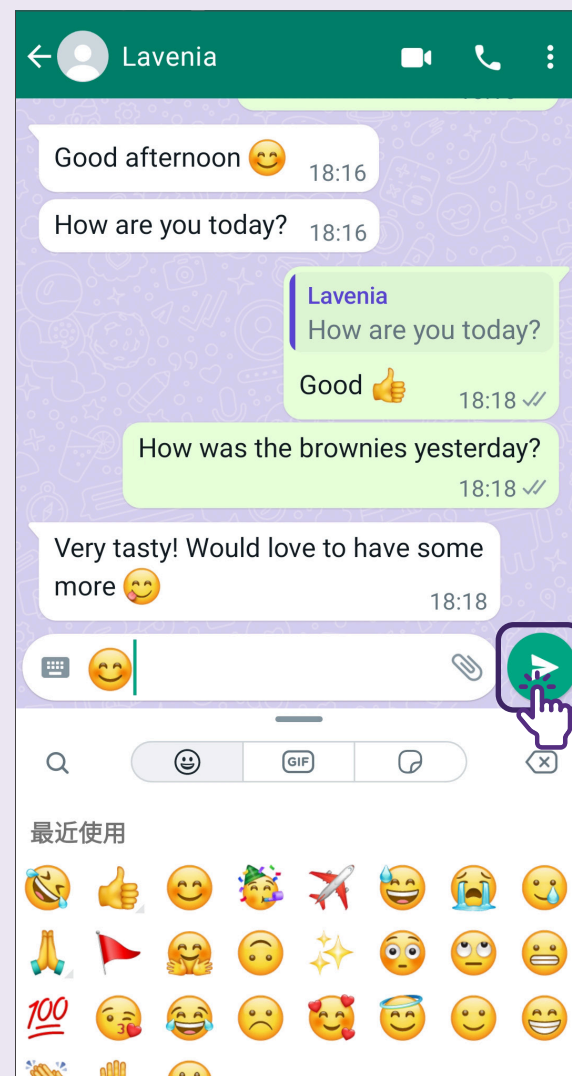
1 点击笑脸图标



2 选择表情符号

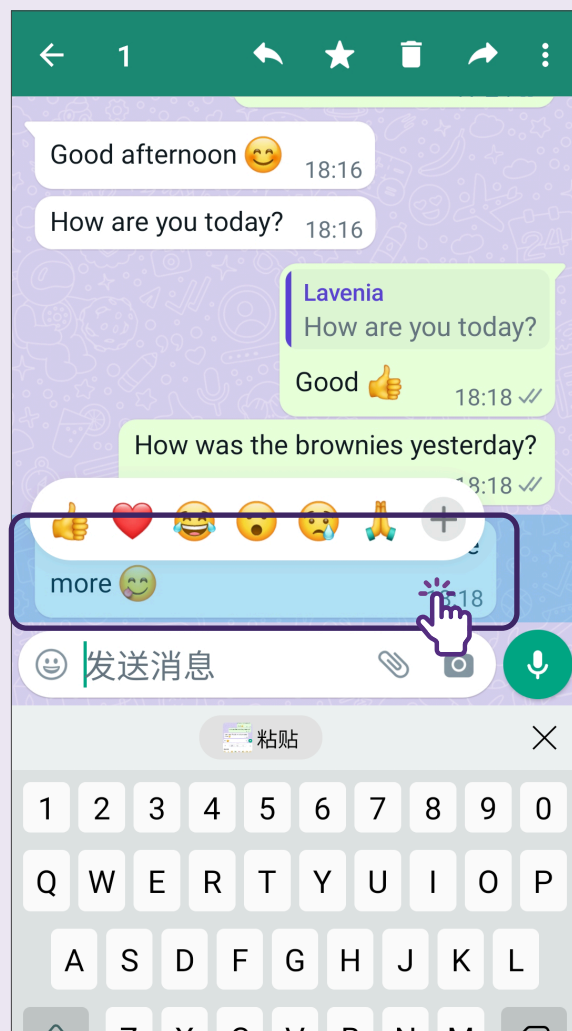


3 点击发送图标

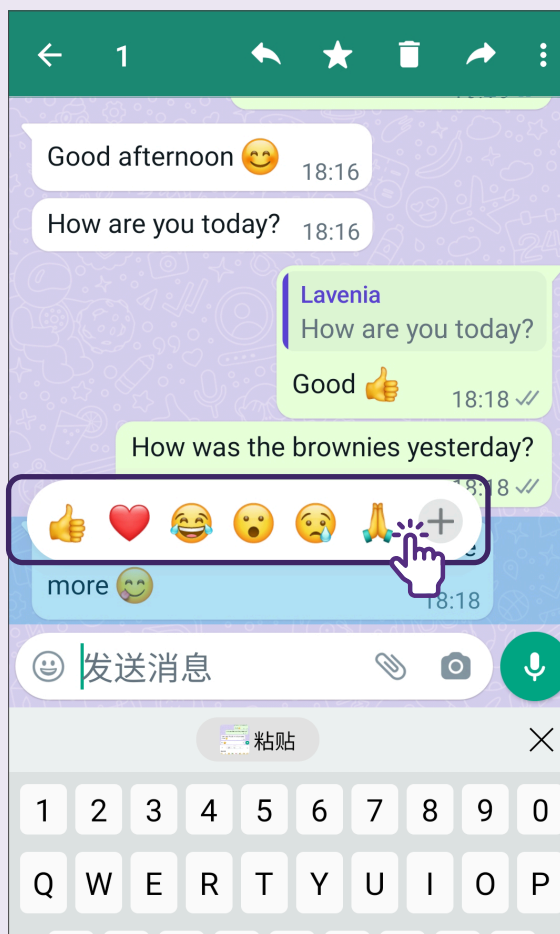


给信息留下反应表情

1 点击并按住信息

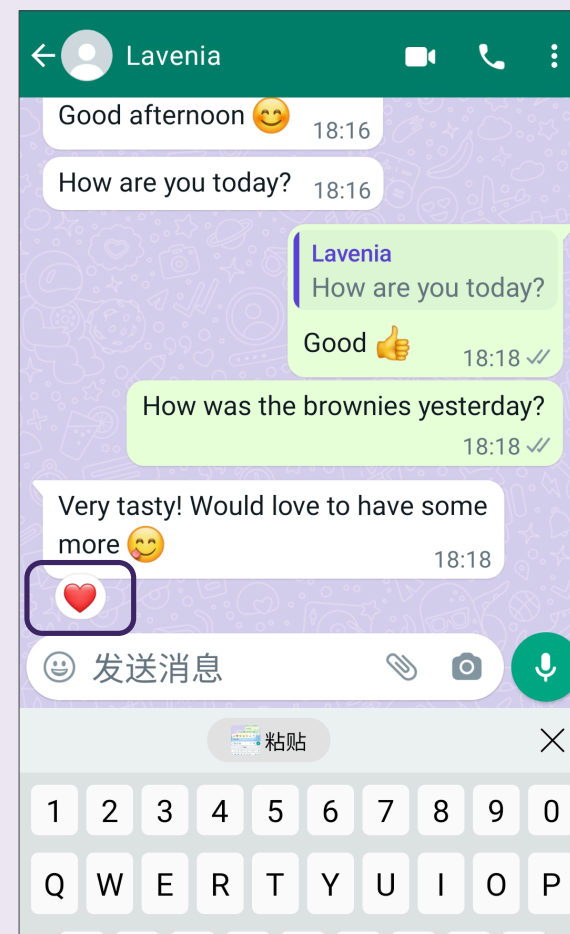


2 选择表情符号



选择表情符号或点击“+”查看更多选项。

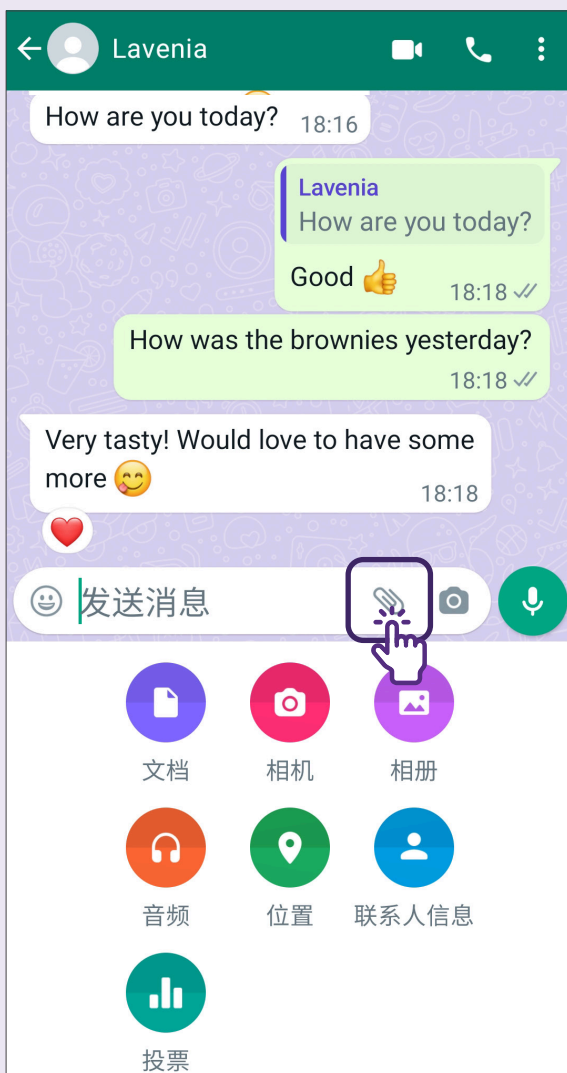
3 已留下反应表情



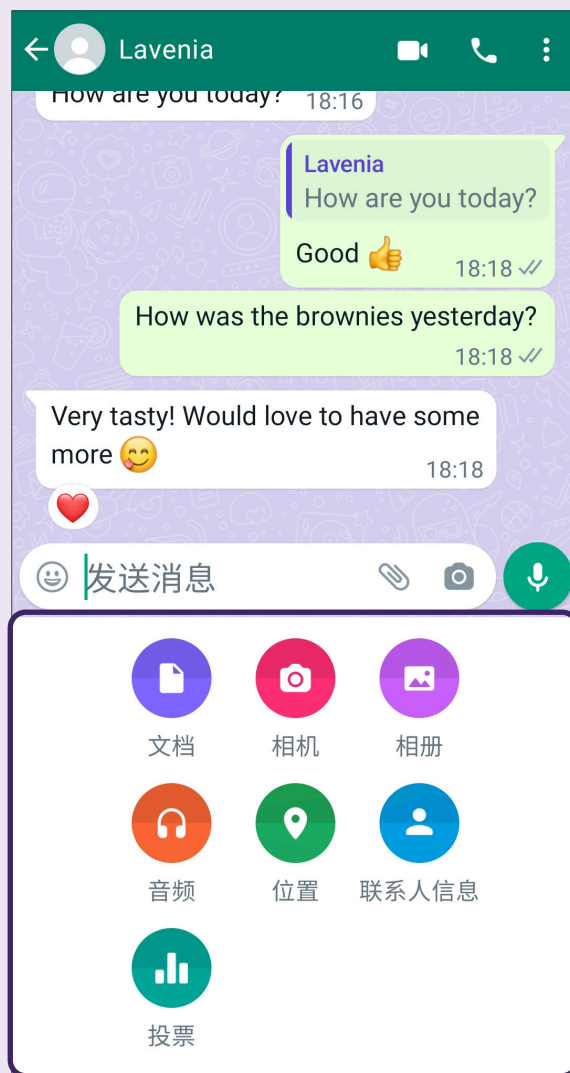
表情符号将会出现在信息的下方。

分享附件

1 点击回形针图标

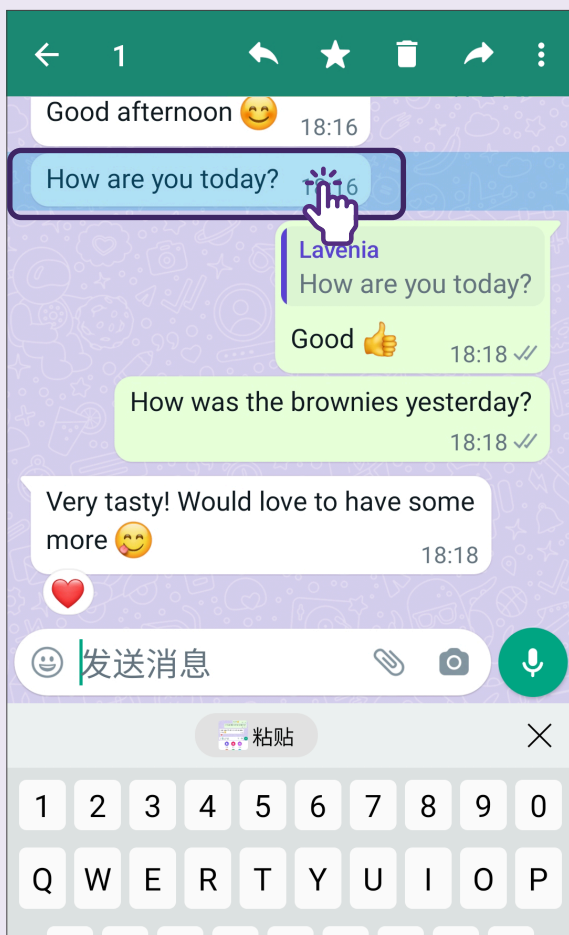


2 选择附件类型



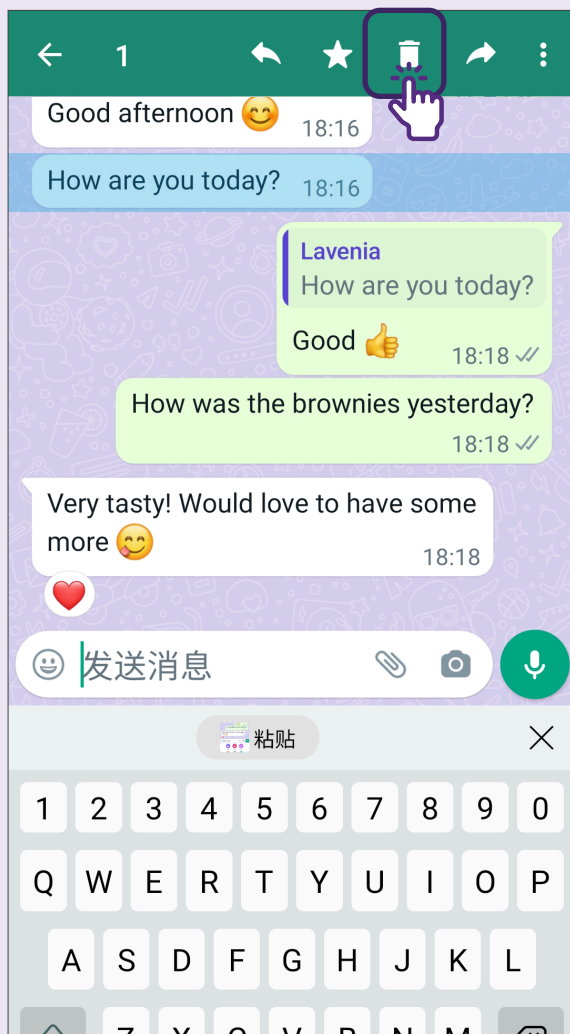
删除信息

1 点击并按住信息

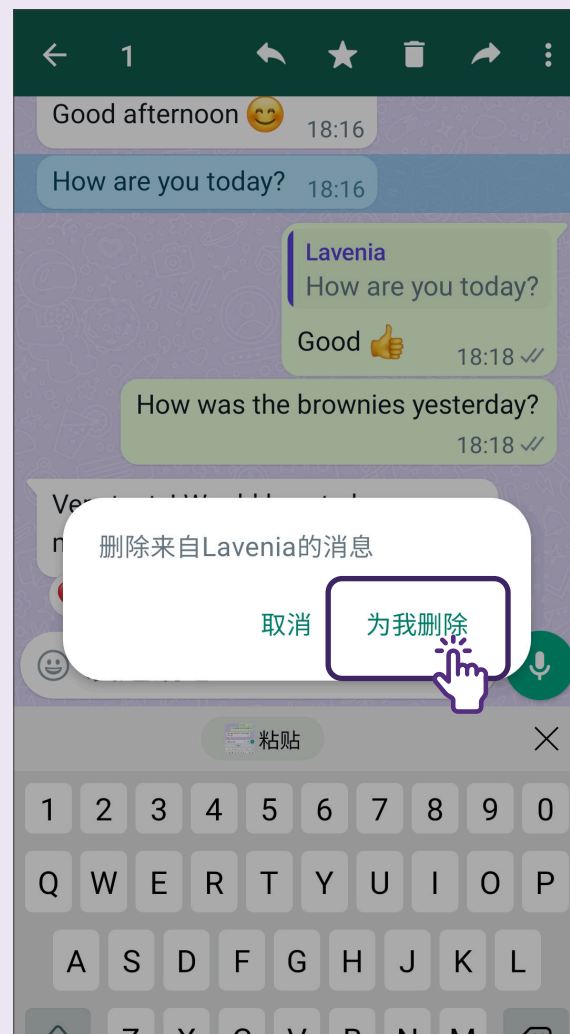


点击并按住您想删除的信息。

2 点击垃圾箱图标

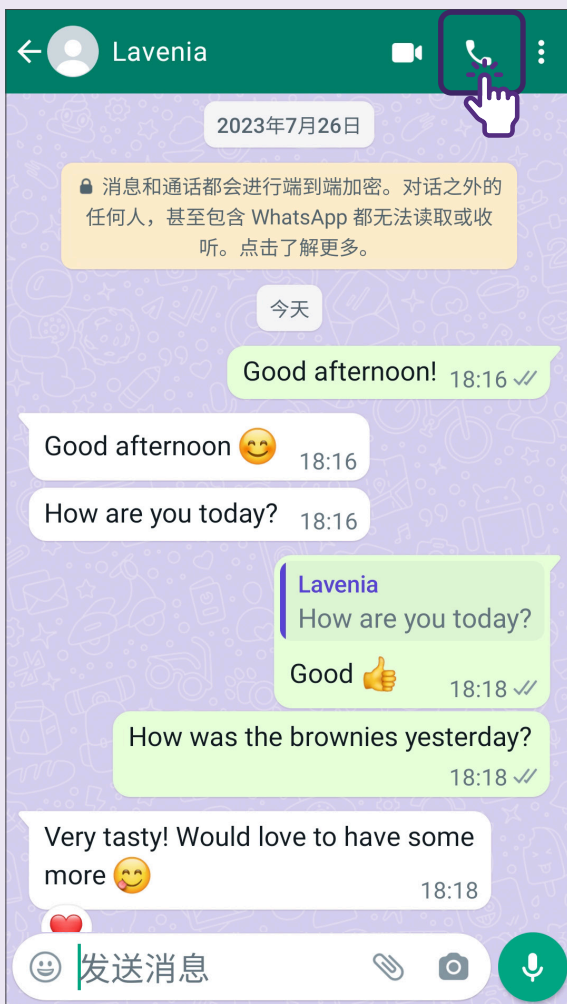


3 删除信息



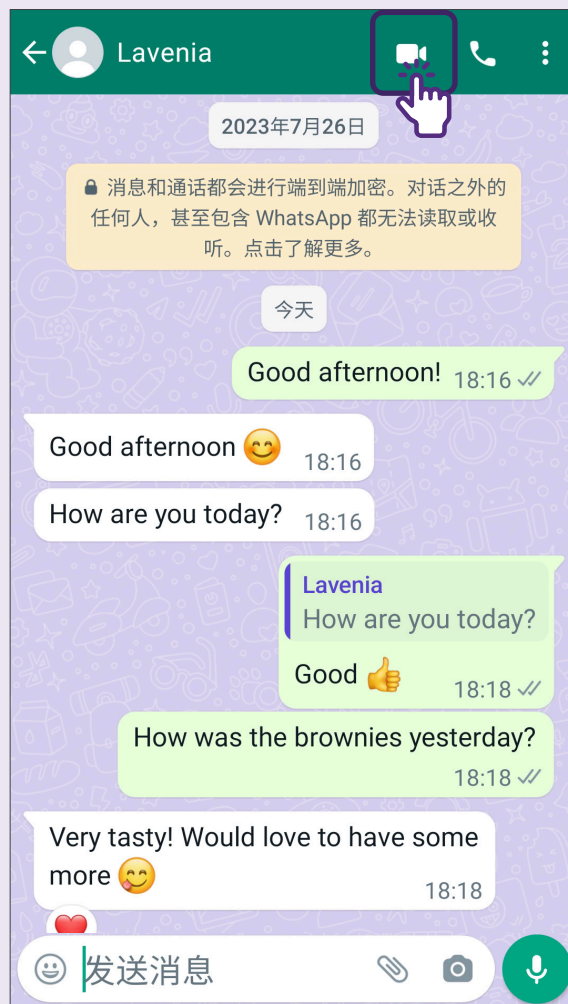
使用语音与视频工具

1 拨打语音电话



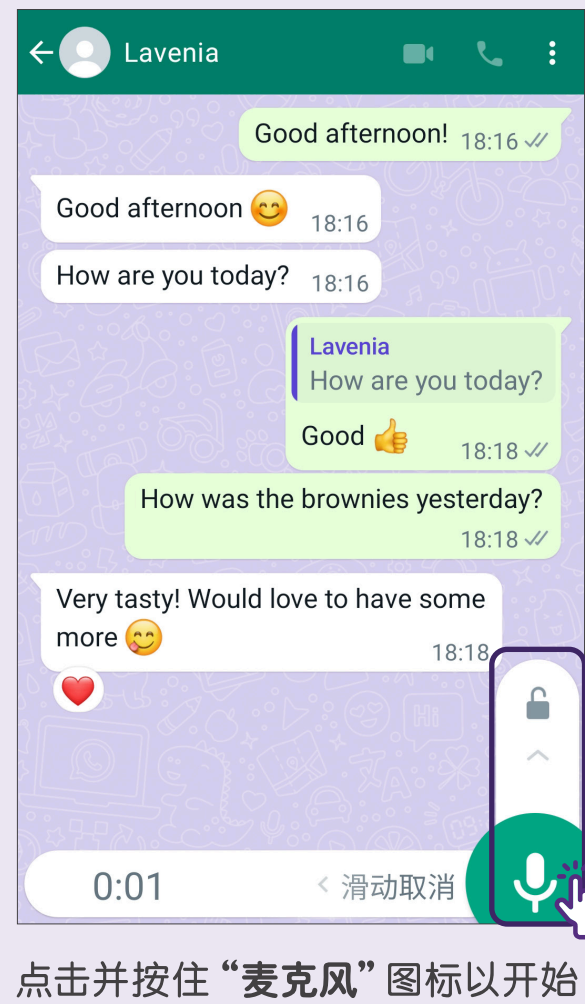
点击“电话”图标。

2 拨打视频电话



点击“视频”图标。

3 发送语音信息

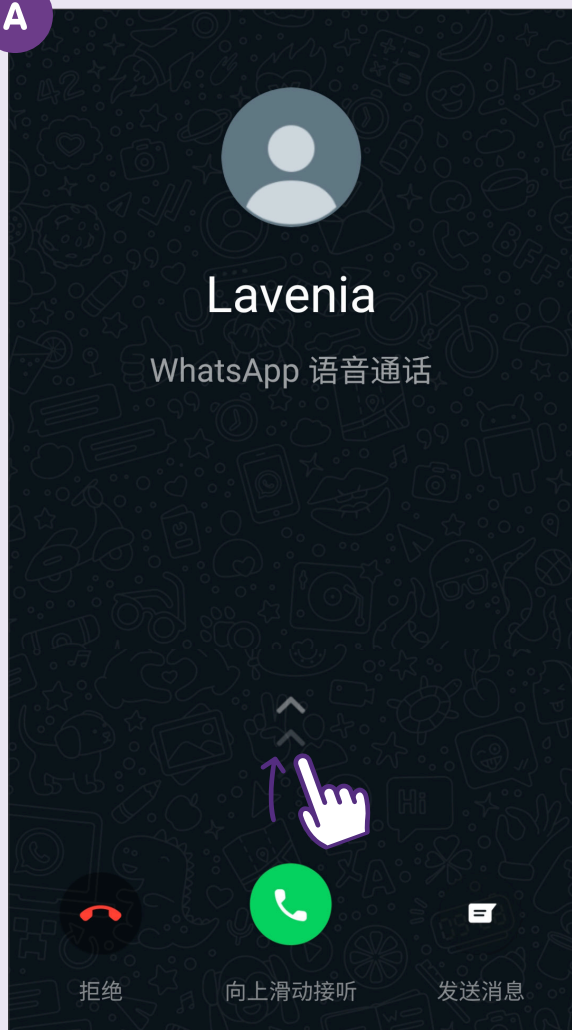


点击并按住“麦克风”图标以开始录音，松开即可发送语音信息。

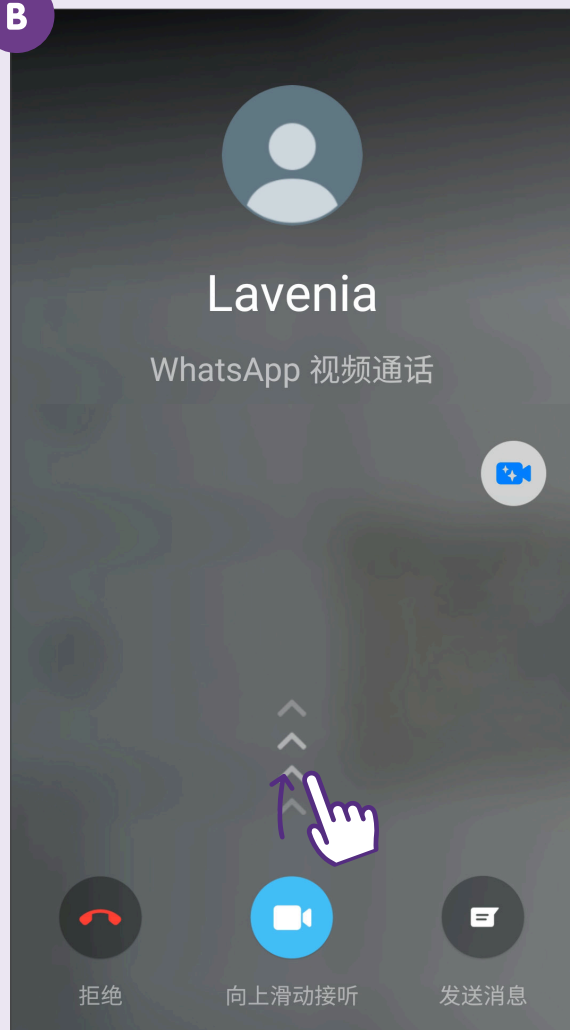
接听语音和视频通话

1 在移动设备处于锁定状态时，向上滑动可接听语音或视频通话

A



B



2 在移动设备处于解锁状态时接听语音或视频通话

A

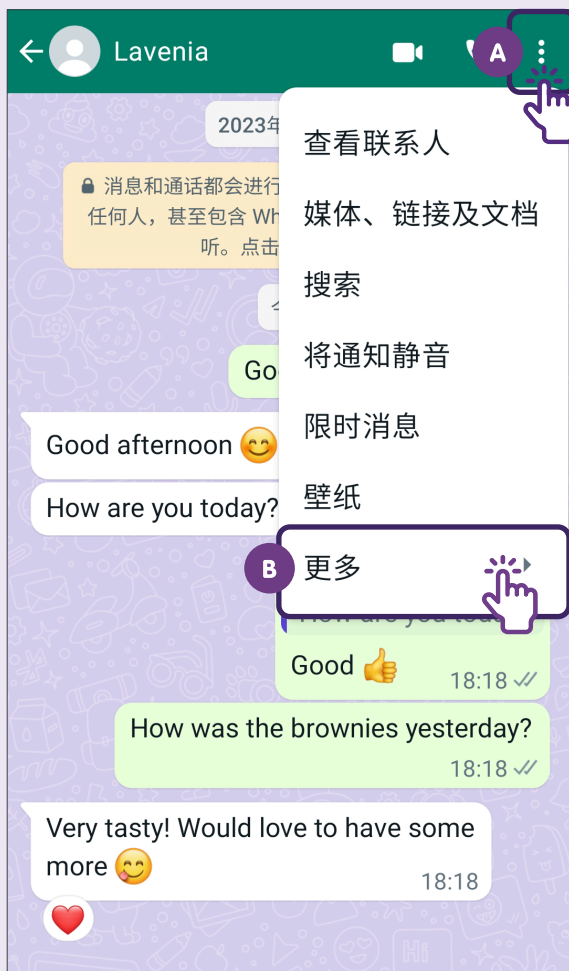


B



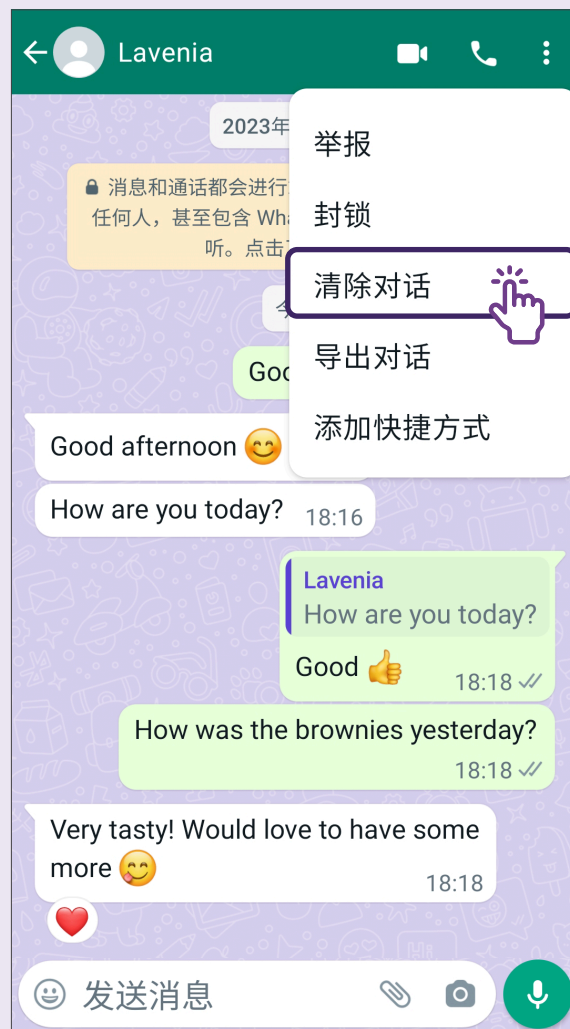
删除对话

1 点击三个点菜单

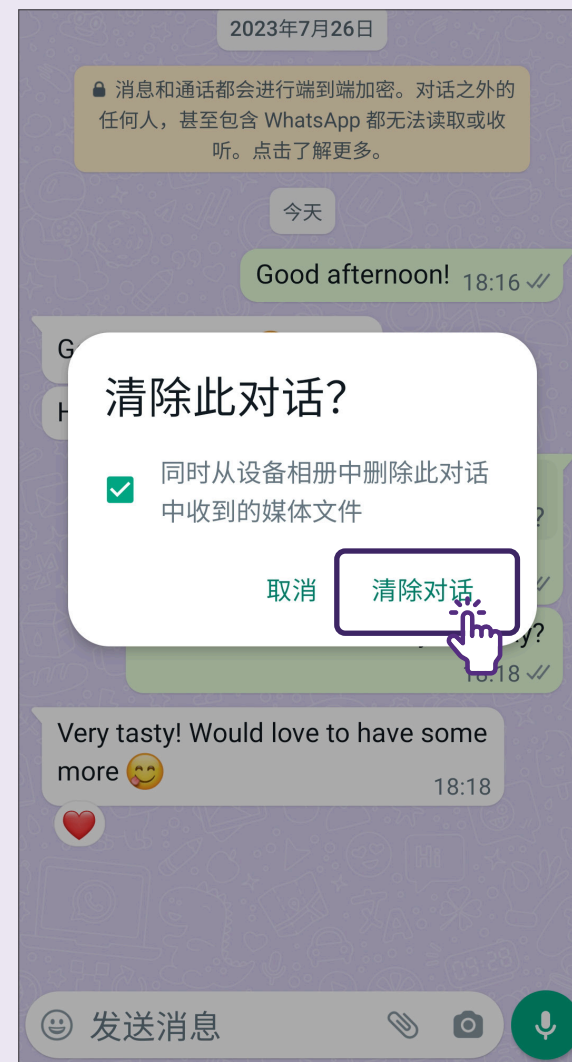


选择“更多”。

2 选择清除对话



3 点击清除对话



封锁和举报对话

1 封锁/举报不在您的联系人列表中的发送者



选择要封锁/举报的信息。

点击“封锁”以避免联系人通过电话/信息的方式联系您。对话也会从WhatsApp里删除。

点击“举报该联系人”以转发最后5条信息给WhatsApp进行审查，而联系人将会自动被封锁。

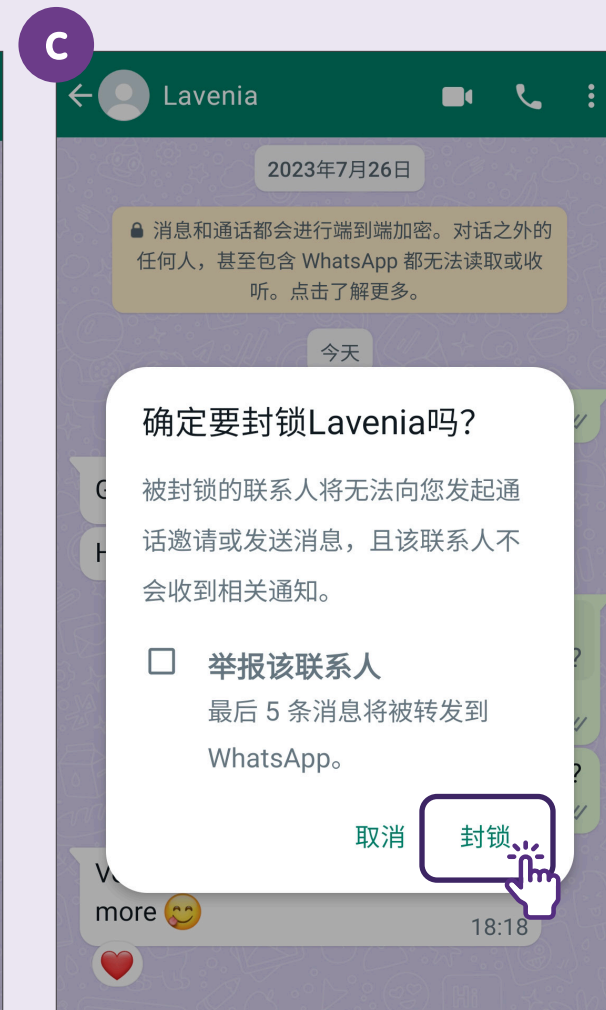
2 封锁/举报在您的联系人列表中的发送者



点击 3 个点菜单，然后点击“更多”。选择“举报”或“封锁”。



点击“举报”。



或者点击“封锁”。

删除账号

1 选择帐号



在“设置”页面选择“帐号”。

2 删除帐号



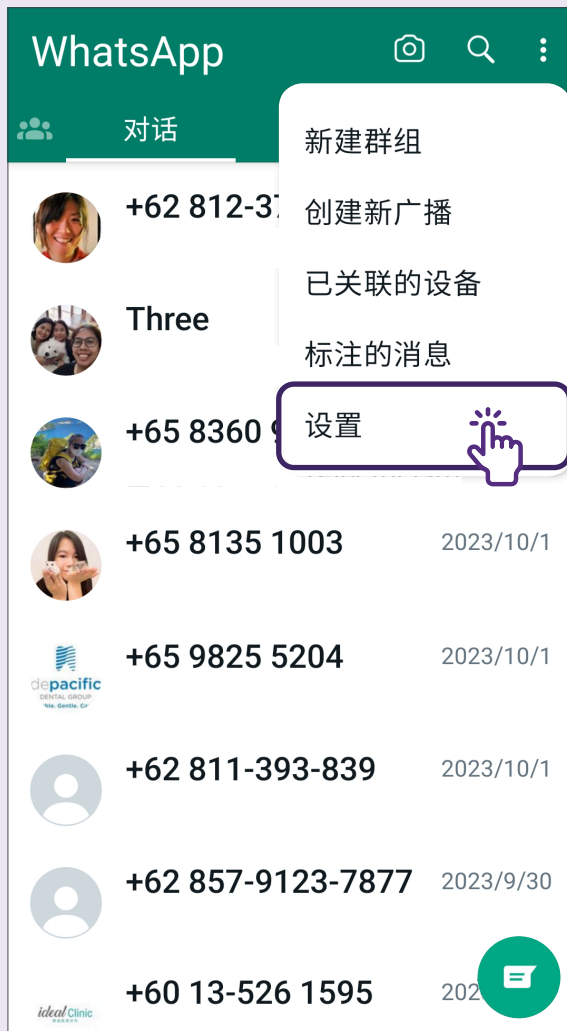
点击“删除帐号”并输入您的国家代码以及电话号码, 然后点击“删除帐号”。安卓手机用户需要先选择删除帐号的原因, 然后再点击“删除帐号”。

请注意: 删除您的WhatsApp账号将会:

- 从WhatsApp删除您的账号。
- 清除您的WhatsApp消息历史记录。
- 从所有的WhatsApp群组中把您删除。
- 删除您的备份消息记录。

变更群组隐私设定

1 选择设置



2 选择隐私



3 选择群组

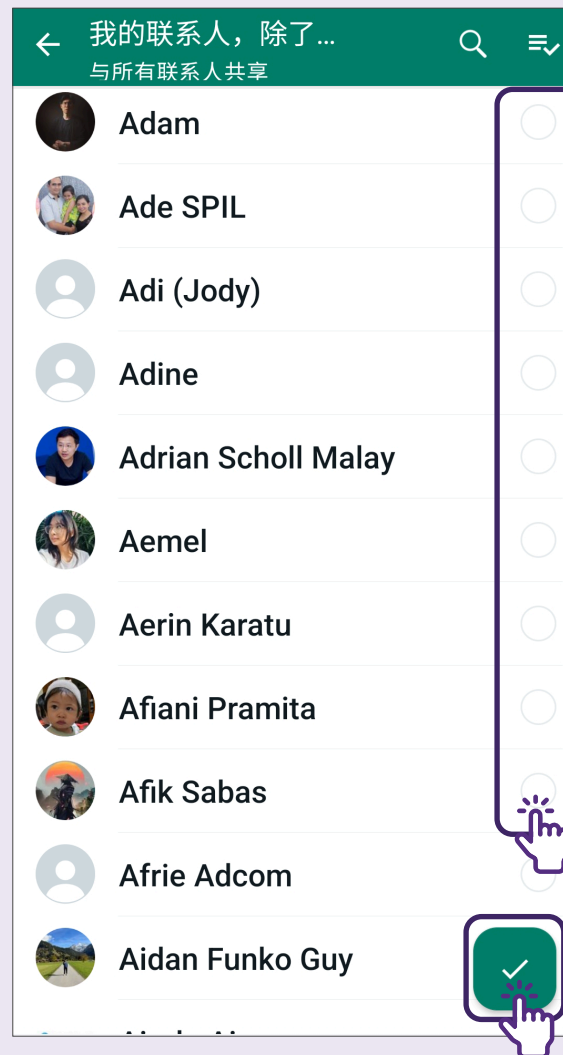


4 选择我的联系人，除了...



选择“我的联系人，除了...”后，您可以搜寻或选择要排除的联系人。

5 选择要排除的联系人



笔记



A large, light purple rounded rectangle containing horizontal lines for writing notes. The rectangle is empty and occupies most of the page.

笔记

A large, light purple rounded rectangle with a white background and horizontal lines, intended for taking notes. The rectangle is positioned in the upper middle of the page and contains 18 horizontal lines.

笔记

A large, light purple rounded rectangle containing horizontal lines for writing notes. The rectangle is positioned in the upper left quadrant of the page and is intended for taking notes.

想获取更多信息和寻找离
您最近的数码转型社区援
助站，请联系：

资讯通信媒体发展局联系中心

热线：+65 6377 3800

反馈：go.gov.sg/imda-feedback

网站：digitalforlife.gov.sg



请扫描下方二维码
访问《数码益终身》
门户网站。

© 2026 资讯通信媒体发展局 (IMDA) 版权所有未经IMDA明确许可，不得使用或复制此材料的任何内容。与本指南相关的内容也可能受到版权保护，这并不限于：文档、PPT简报、图像、音频或视频。未经授权，禁止保留、复制、转载或修改受版权保护的材料。

此资源参考了 Meta 和 Telegram 平台上的公开内容。