INFOCOMM MEDIA DEVELOPMENT AUTHORITY

DIGITAL SKILLS for LIFE

在网上和他人沟通

即时通讯

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。

GO gov.sg

主办单位

DIGITAL FOR LIFE
PLAY IT FORWARD

SMART NATION
SINGAPORE

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。

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。

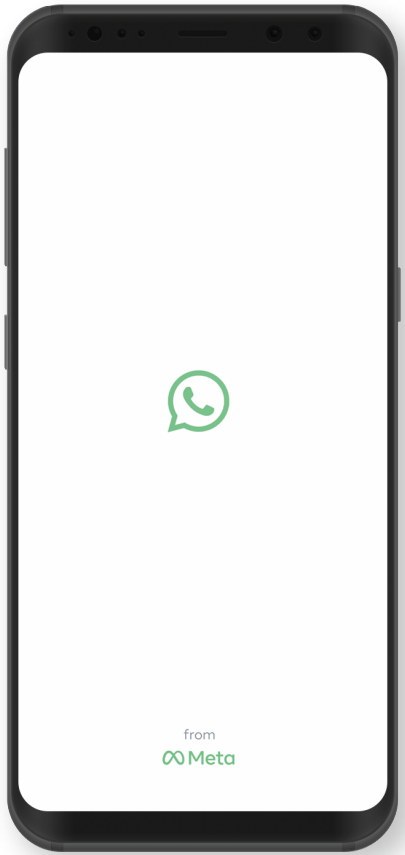
通过即时通讯，只要有互联网连接，无论身处何地，人们都可以通过发送信息和打电话来保持联系。

学习使用应用程序的先决条件

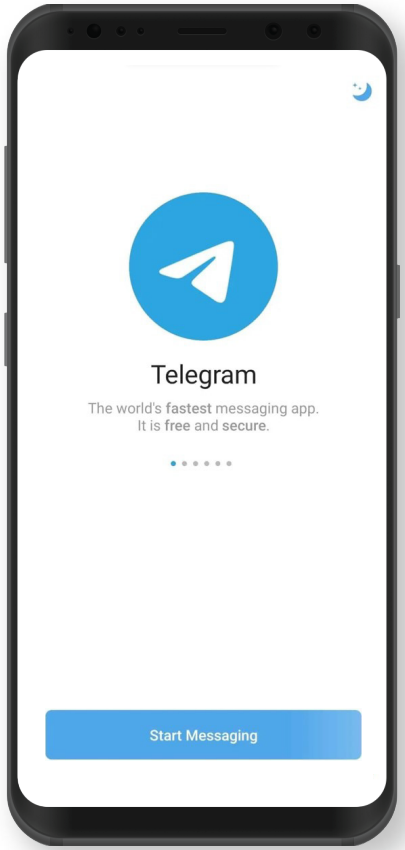
使用者必须：

- 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。

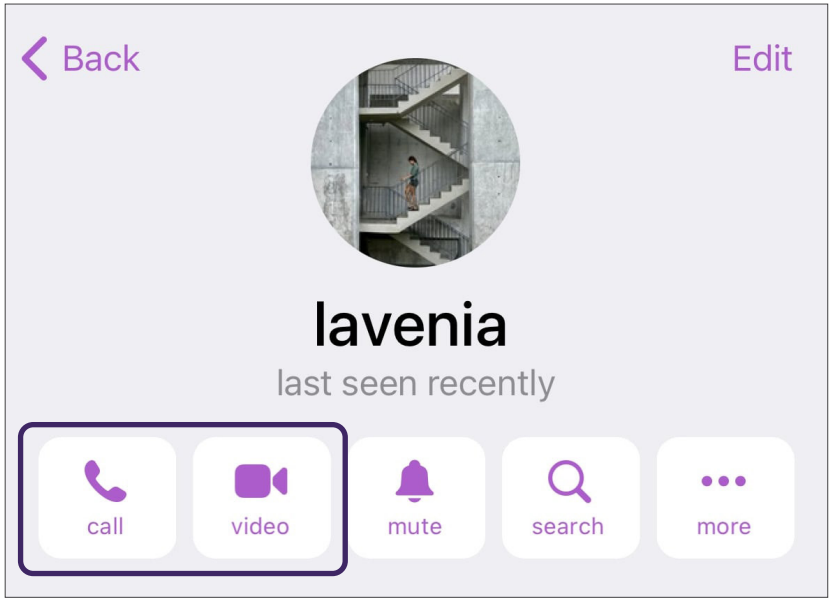


WhatsApp



Telegram

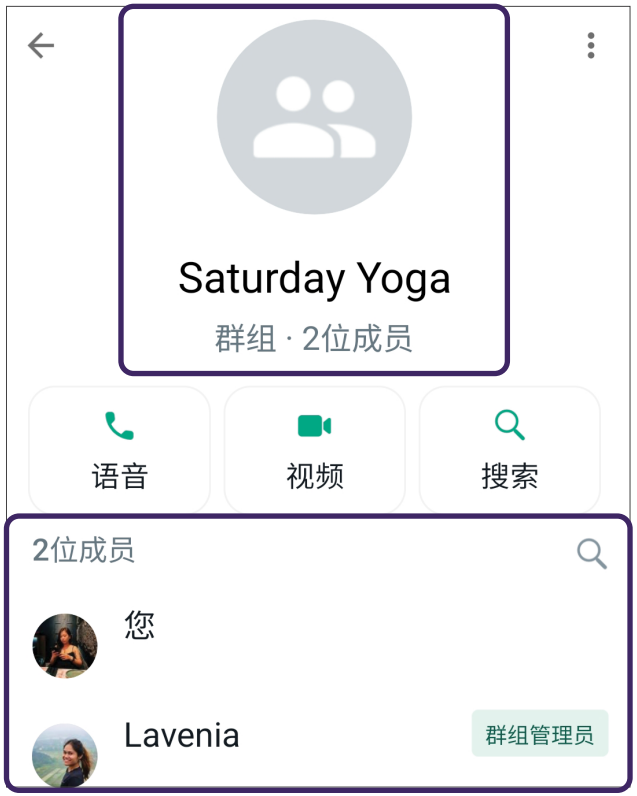
不同即时通讯应用程序的常见功能

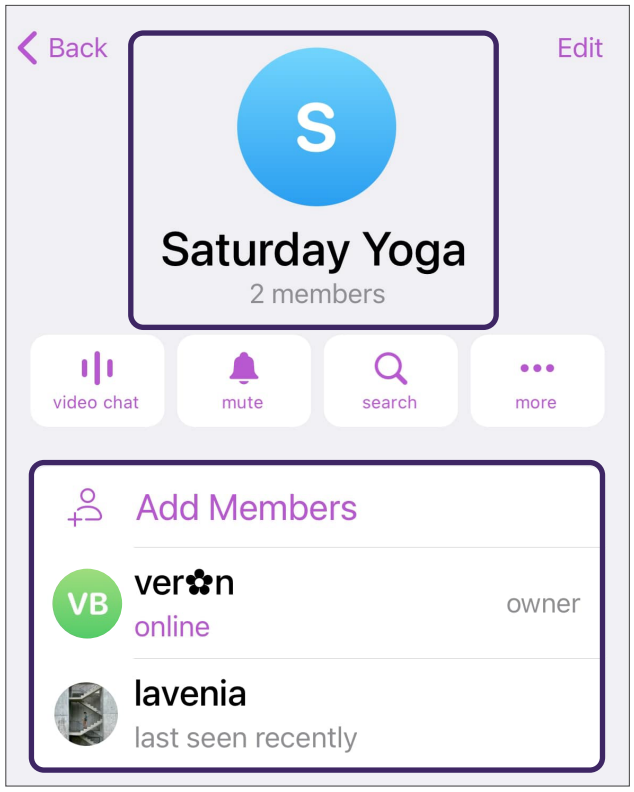
WhatsApp	Telegram
查看联系人是否在线以及联系人上次使用 WhatsApp 的时间。	
进行语音和视频通话。	
	

不同即时通讯应用程序的常见功能

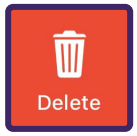
WhatsApp | **Telegram**

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

如何开始与人聊天 第 11 页

如何回复消息 第 13 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

如何分享附件 第 17 页

如何使用音频和视频工具 第 18 页

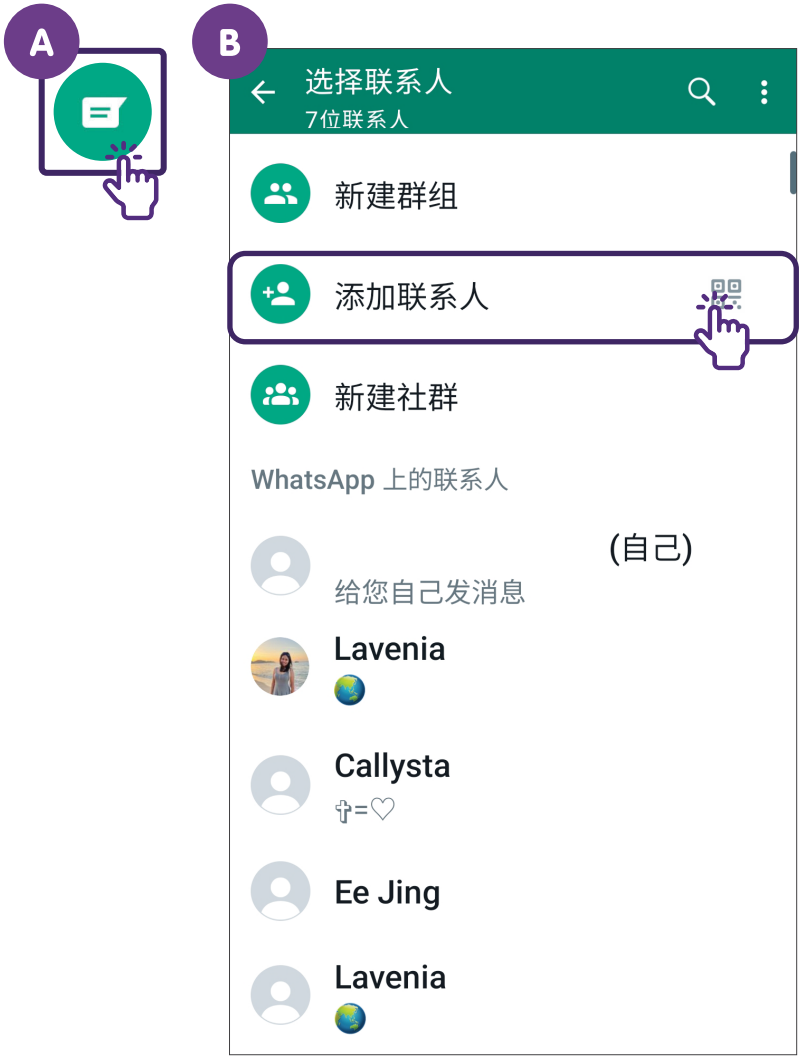
如何删除消息 第 19 页

使用即时通讯应用程序的常见步骤

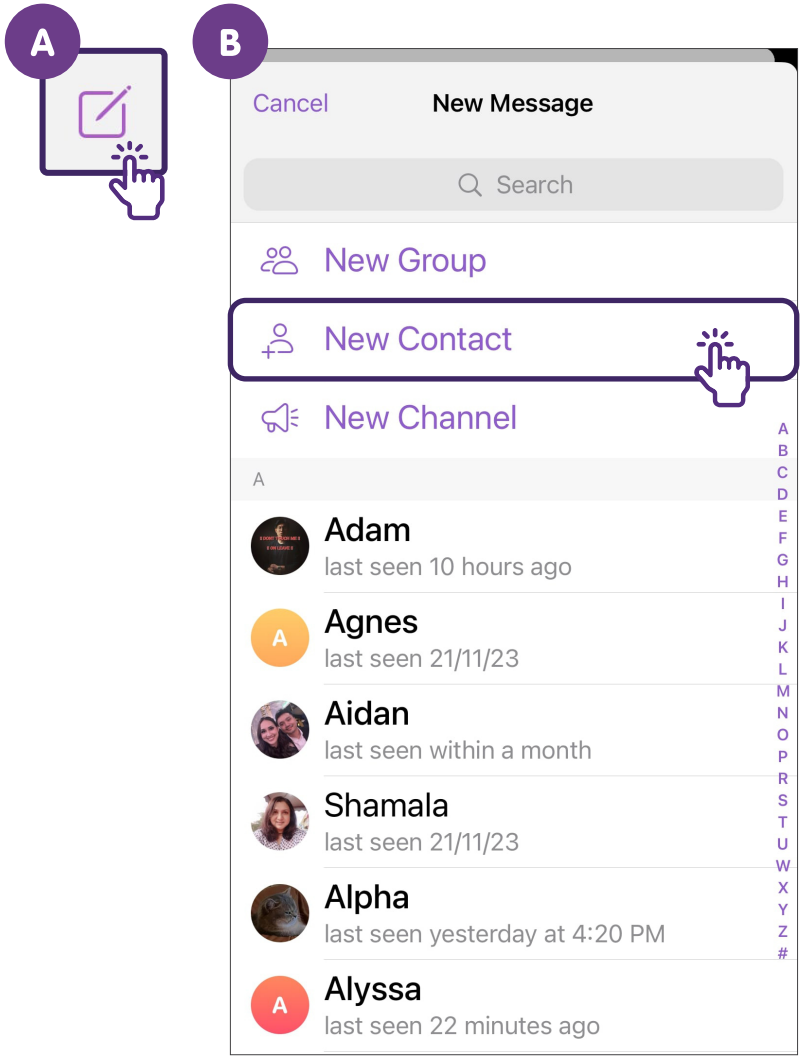
添加联系人

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”。

WhatsApp



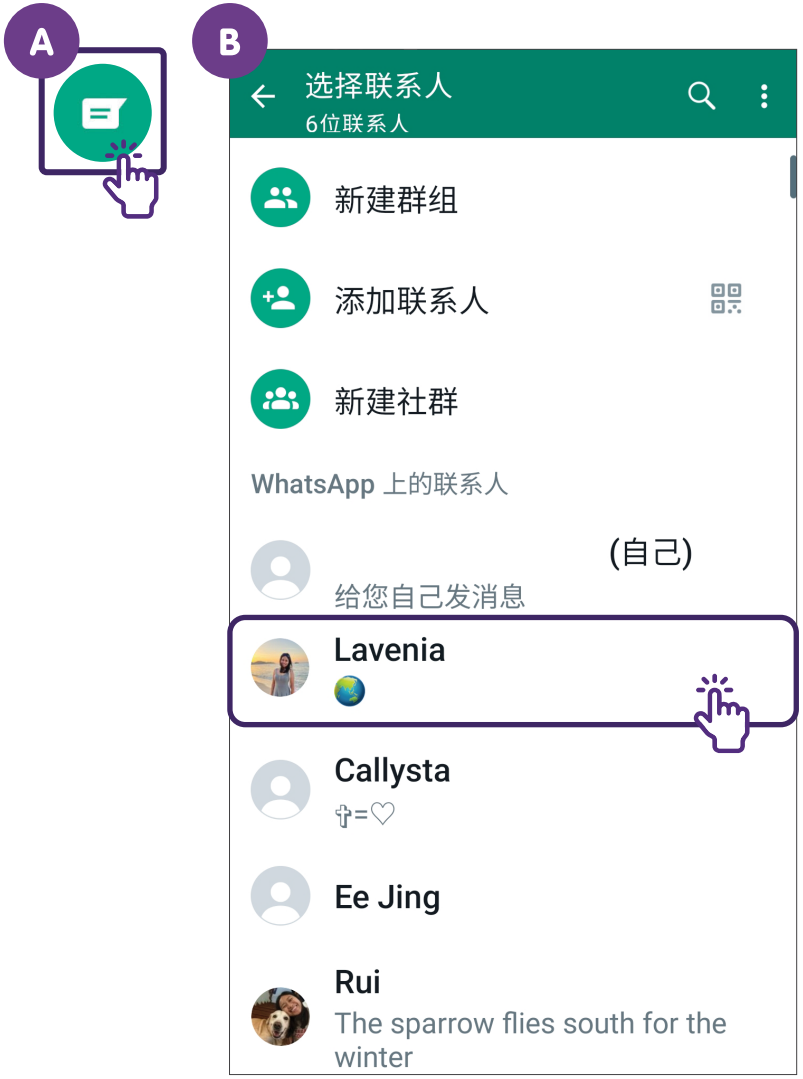
Telegram



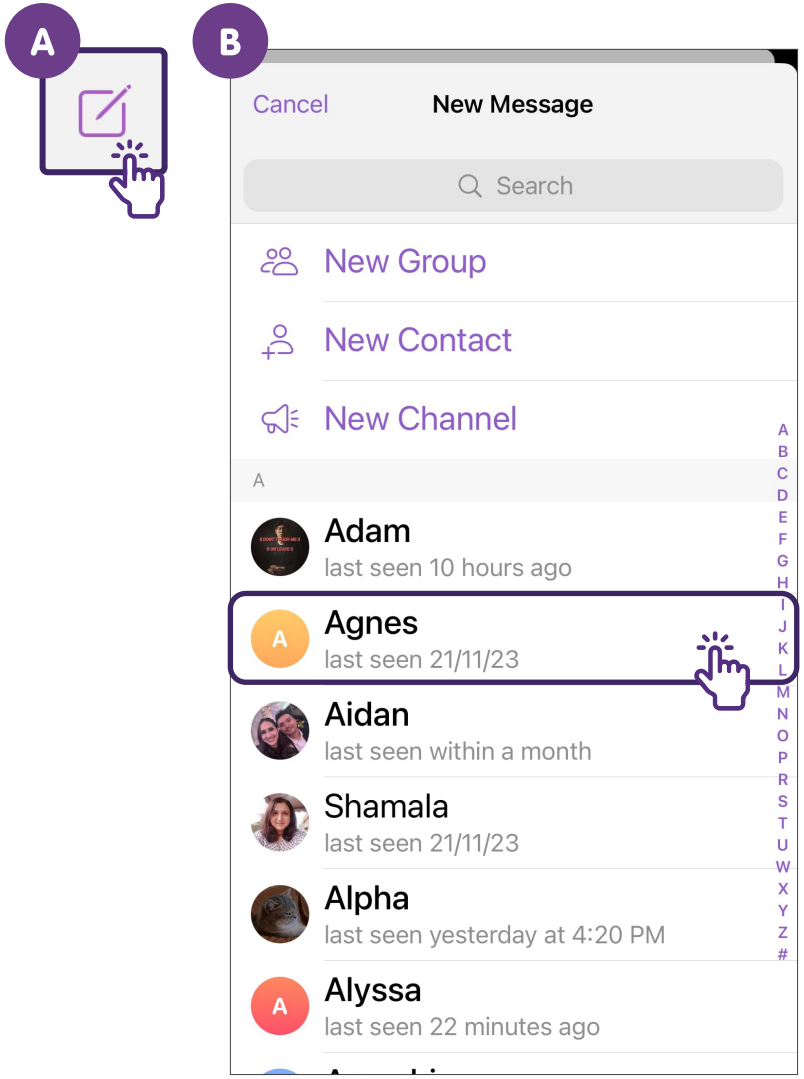
使用即时通讯应用程序的常见步骤
开始个人对话

1 点击 图标，然后点击一名联系人。

WhatsApp



Telegram



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

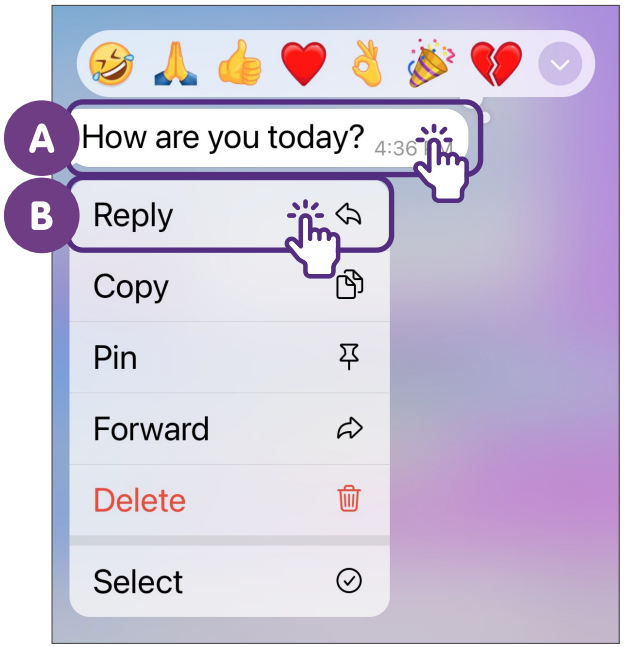
Telegram

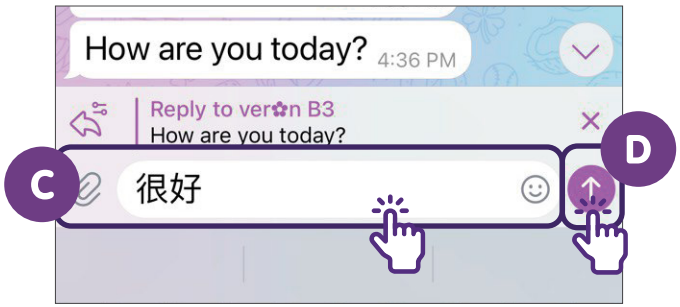
使用即时通讯应用程序的常见步骤
回复信息

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



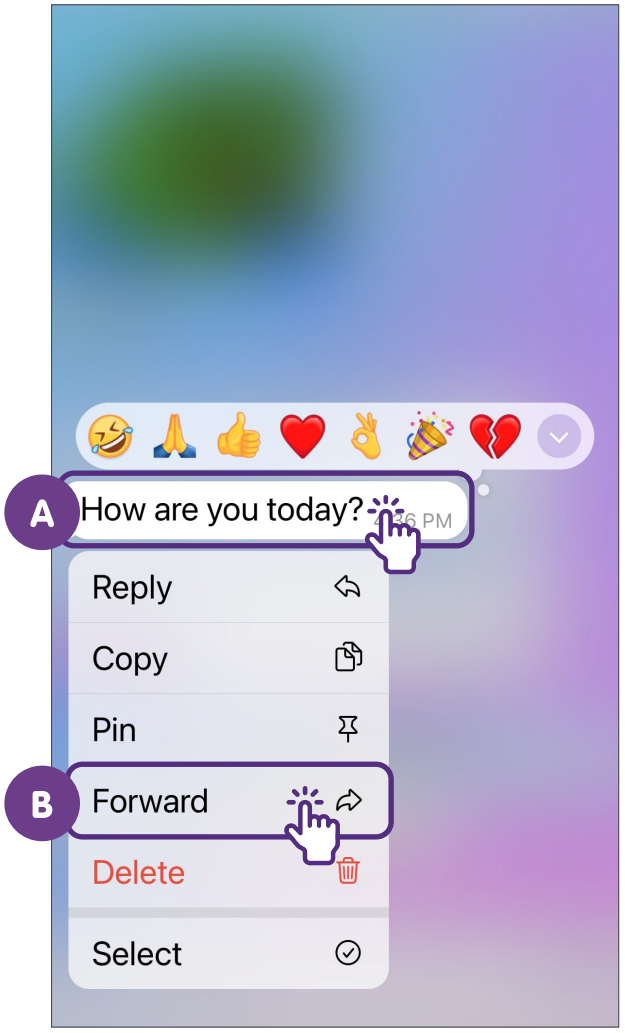


使用即时通讯应用程序的常见步骤
转发信息

轻触并按住信息，然后点击 图标。

WhatsApp

Telegram

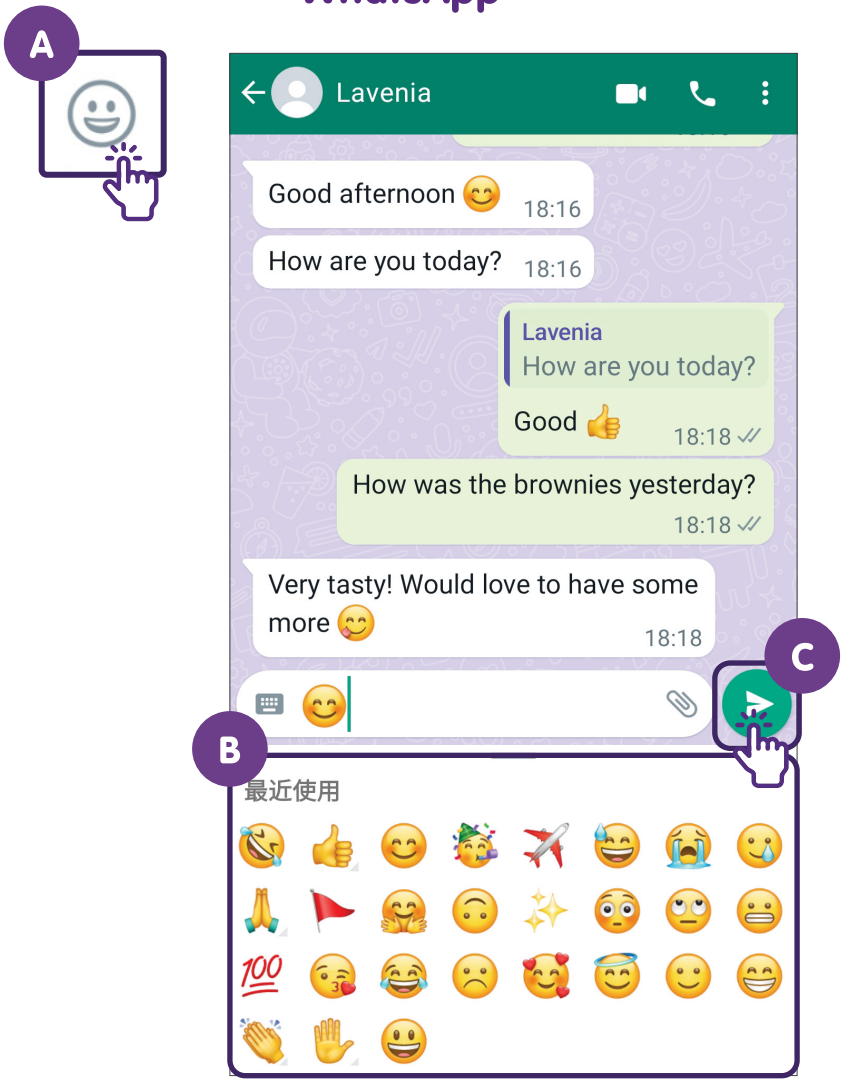


使用即时通讯应用程序的常见步骤

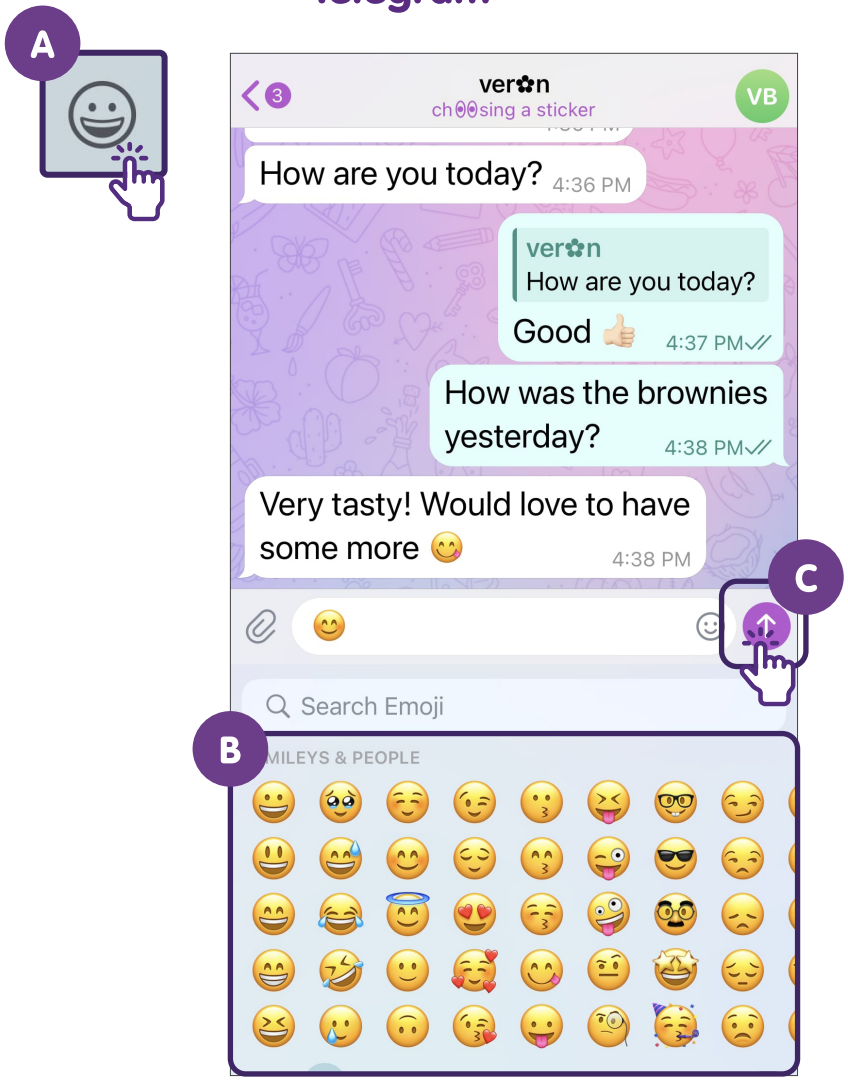
发送表情符号

点击 图标，然后选择表情符号。点击“发送”图标发送表情符号。

WhatsApp



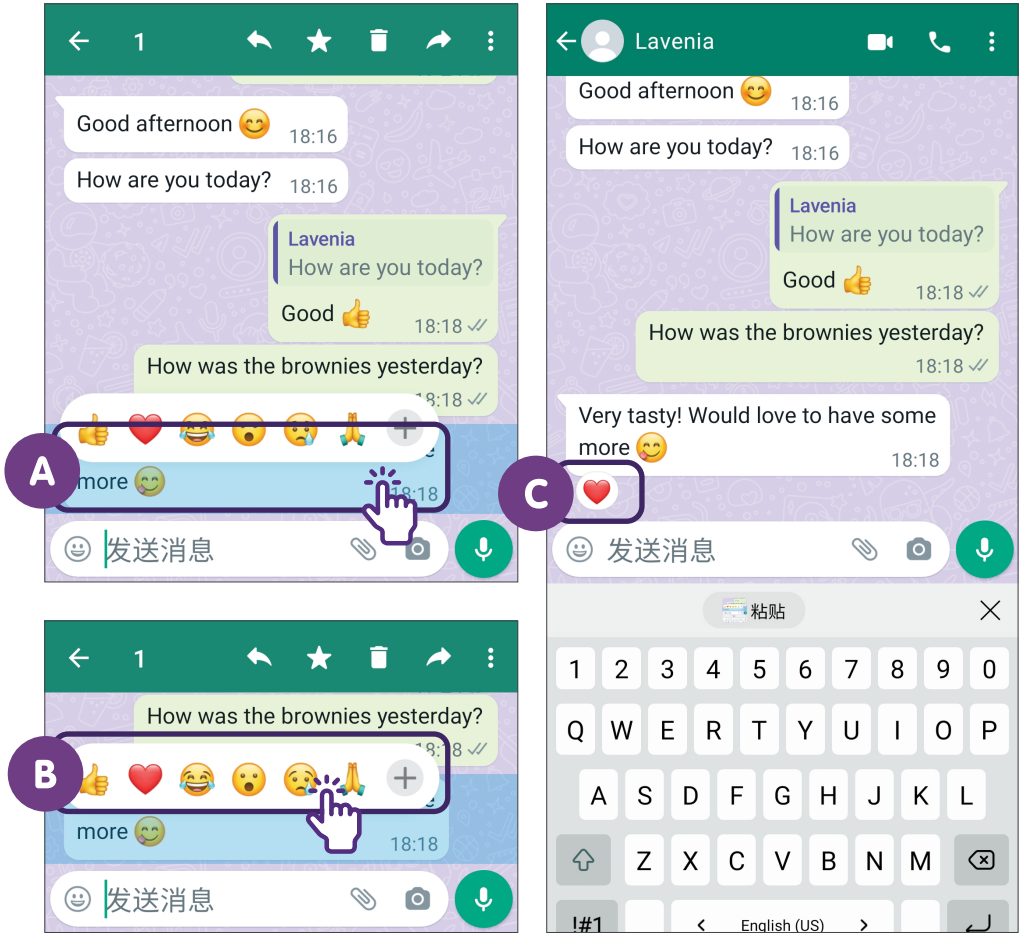
Telegram



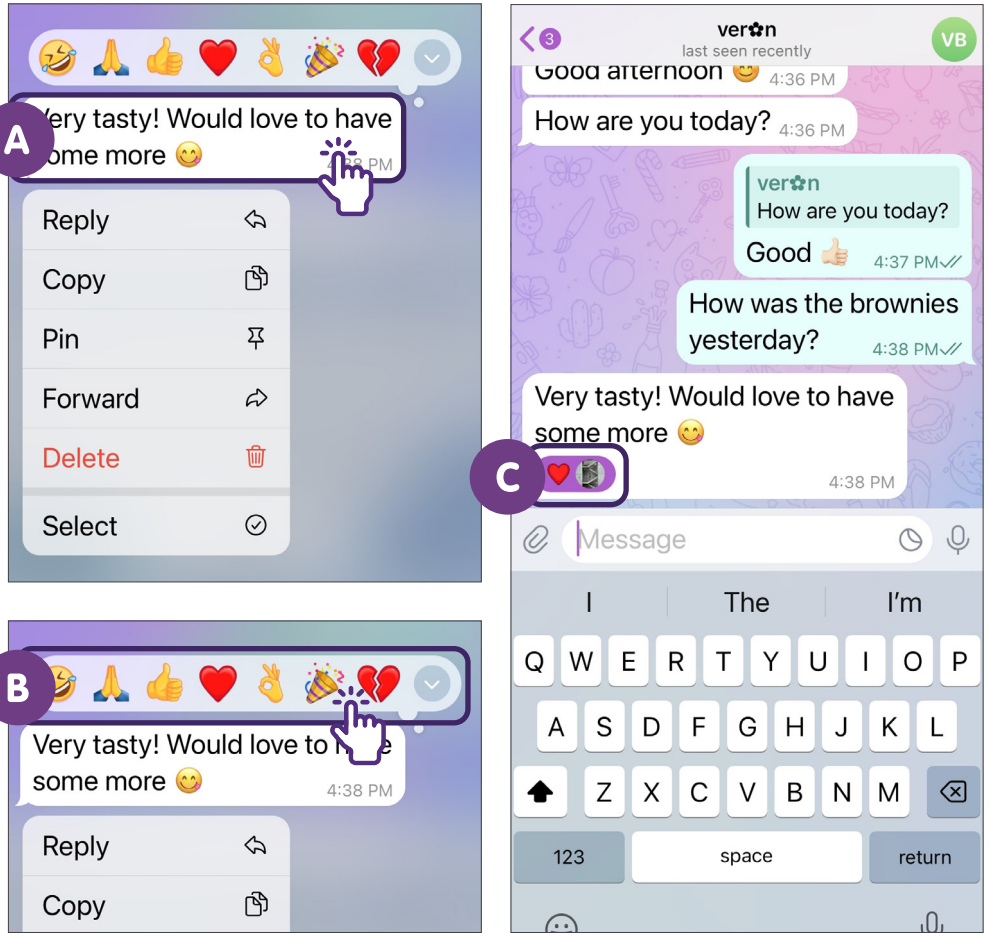
使用即时通讯应用程序的常见步骤
对信息作出反应

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



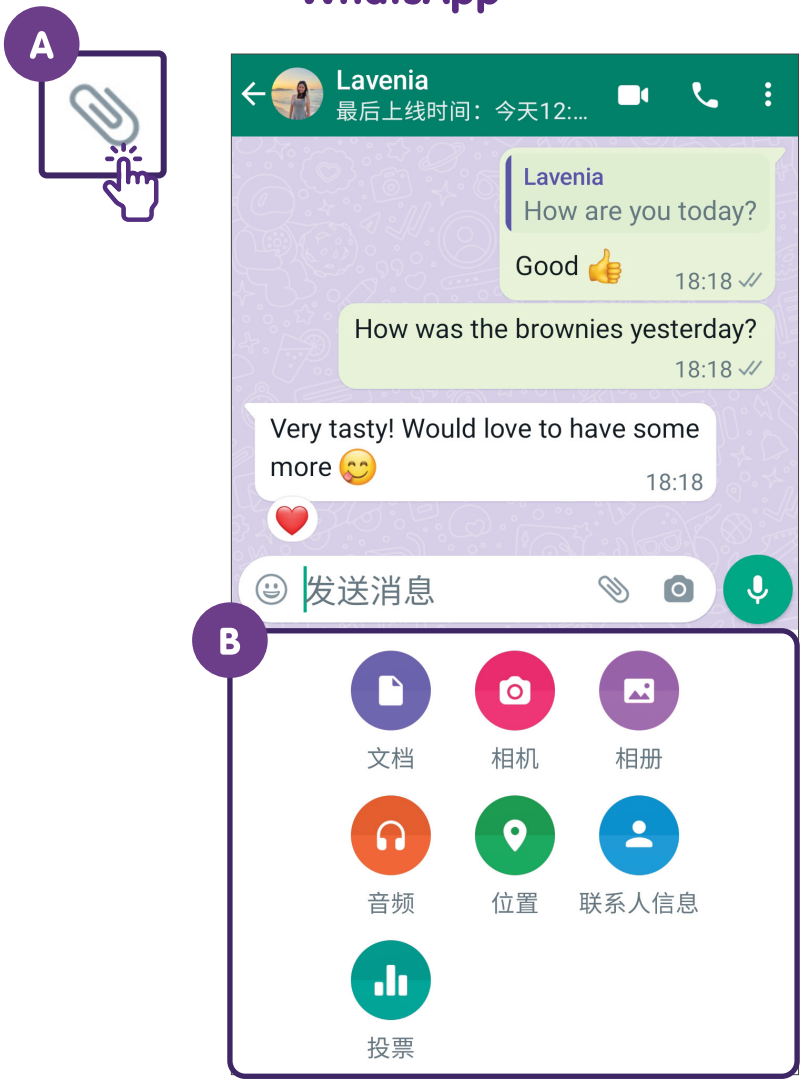
Telegram



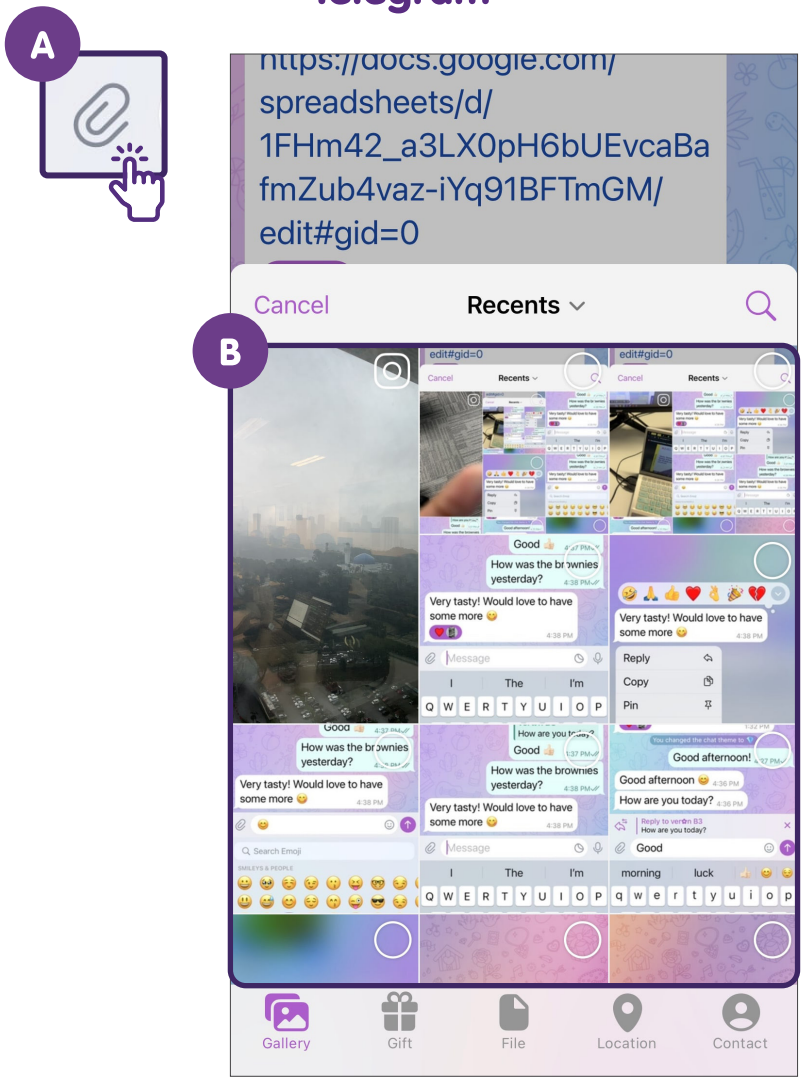
使用即时通讯应用程序的常见步骤
分享附件

点击 图标。选择要发送的附件。

WhatsApp



Telegram

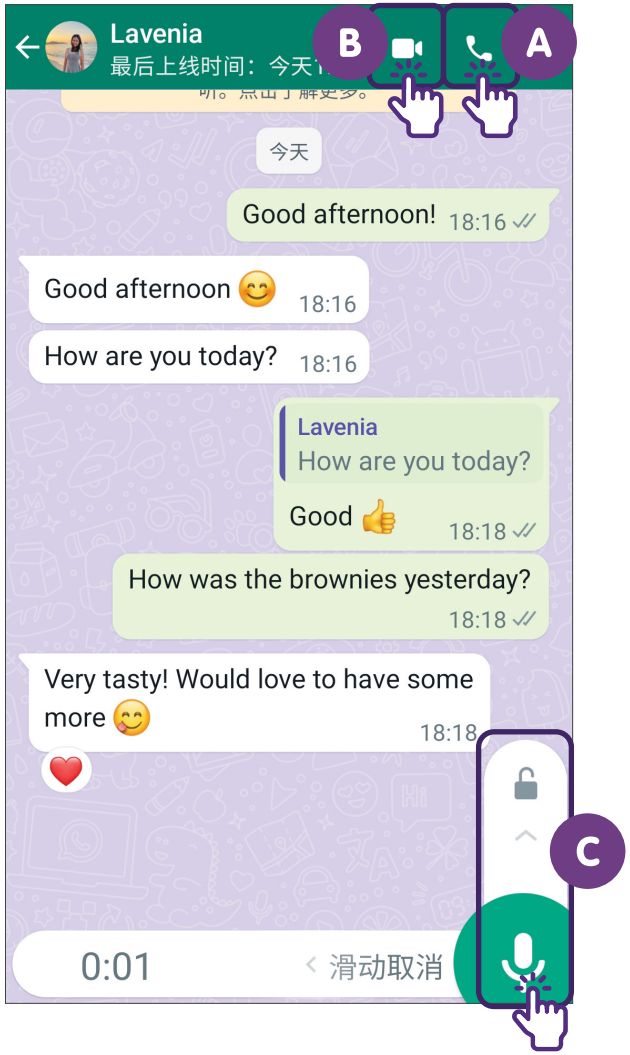


使用即时通讯应用程序的常见步骤

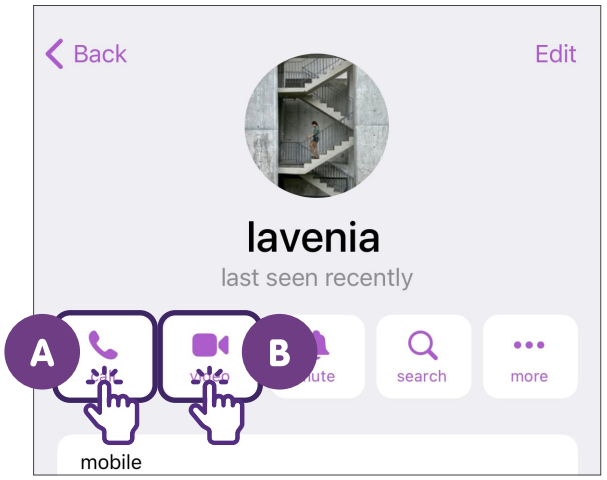
使用语音与视频工具

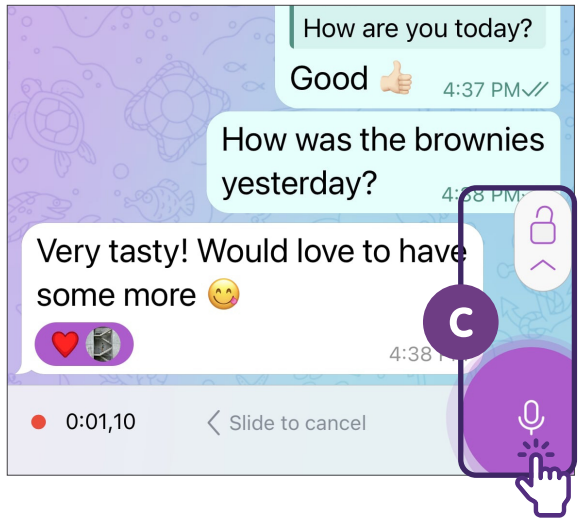
点击 或 图标进行语音或视频通话。轻触并按住 录制语音信息。松开图标即可发送语音信息。

WhatsApp



Telegram



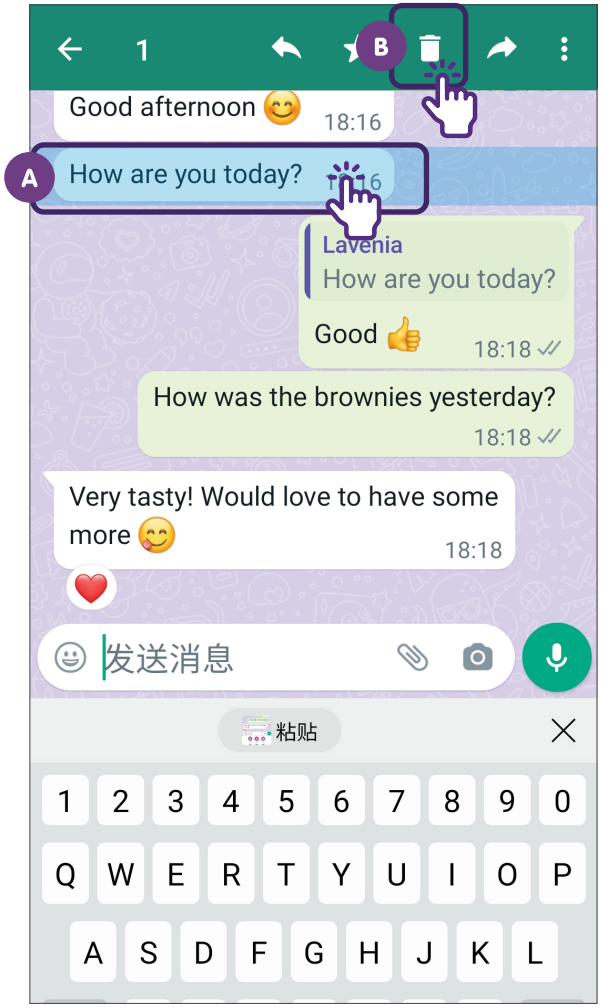


使用即时通讯应用程序的常见步骤

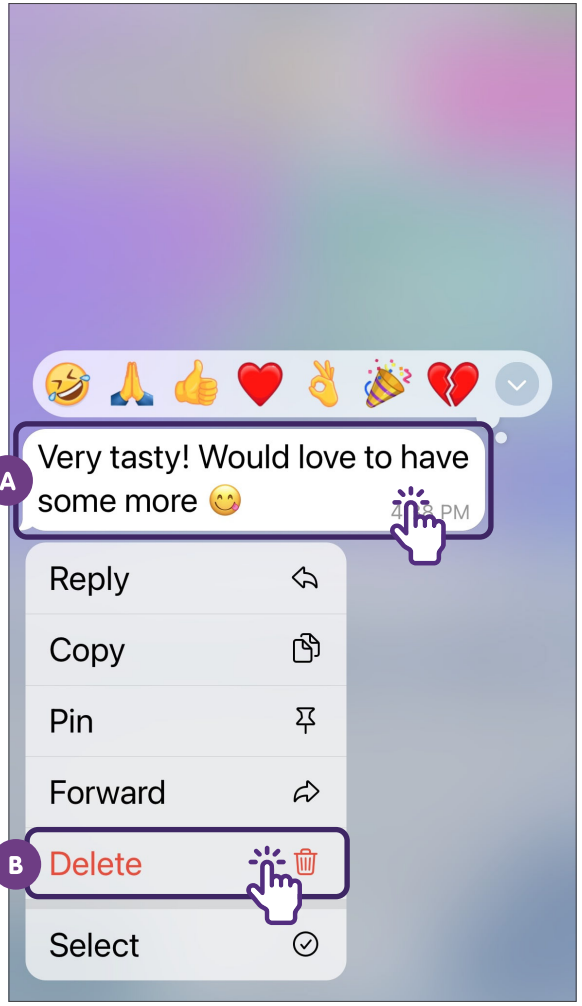
删除信息

轻触并按住信息，然后点击 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

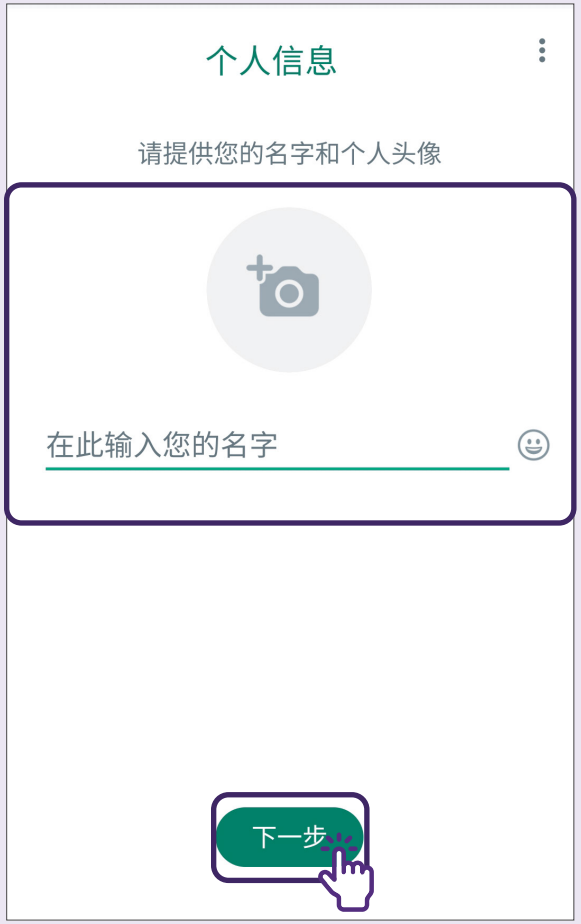
3 验证电话号码

4 输入6位数验证码

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。

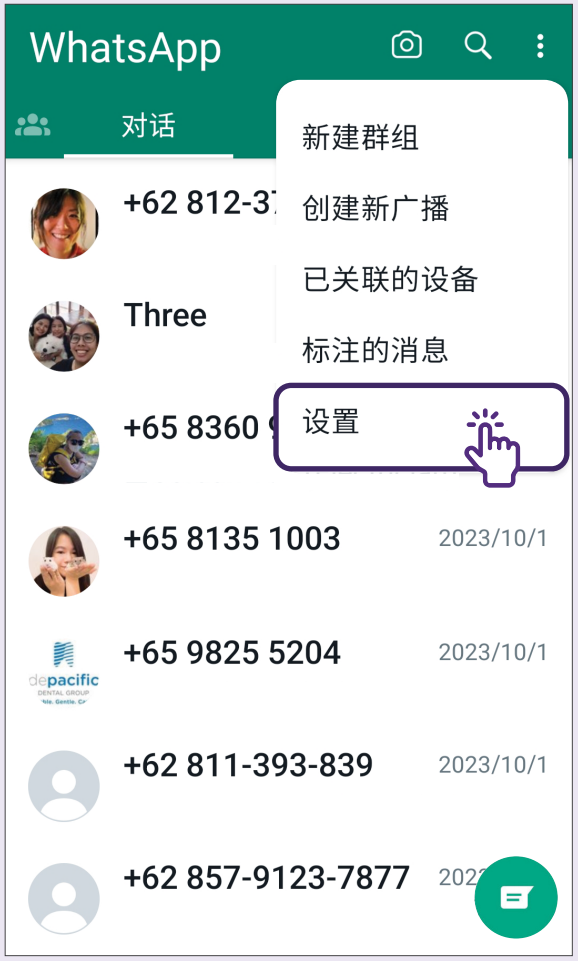
6 输入个人信息



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

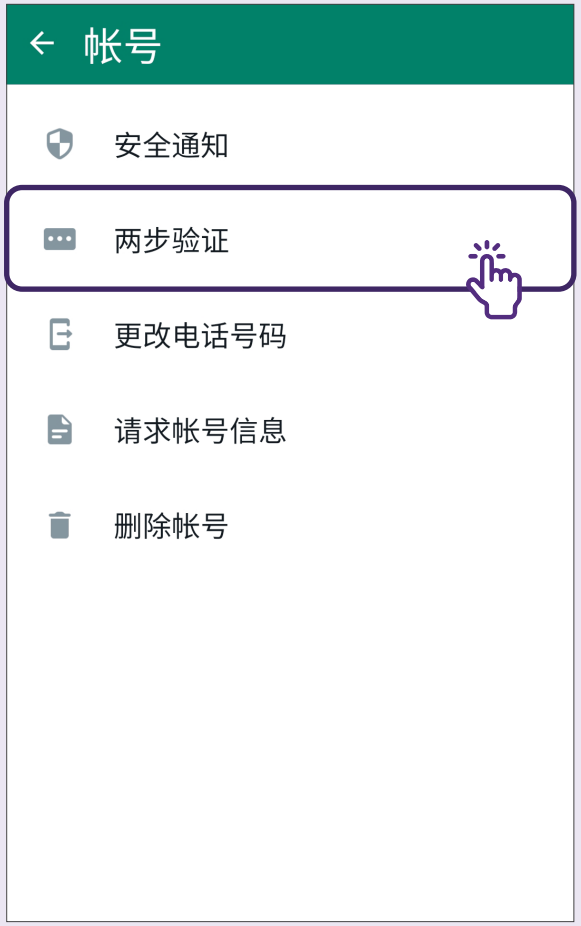


点击三个点菜单，打开**“设置”**。

2 设定偏好设置

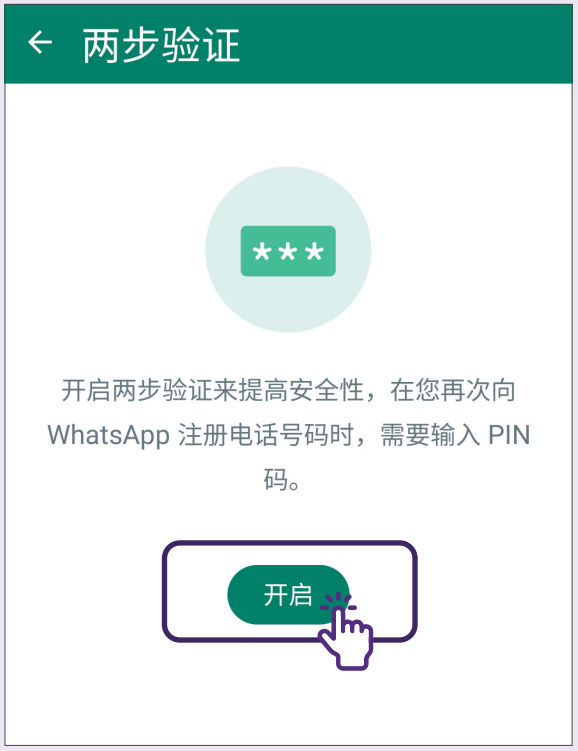
设置两步验证

1 选择两步验证



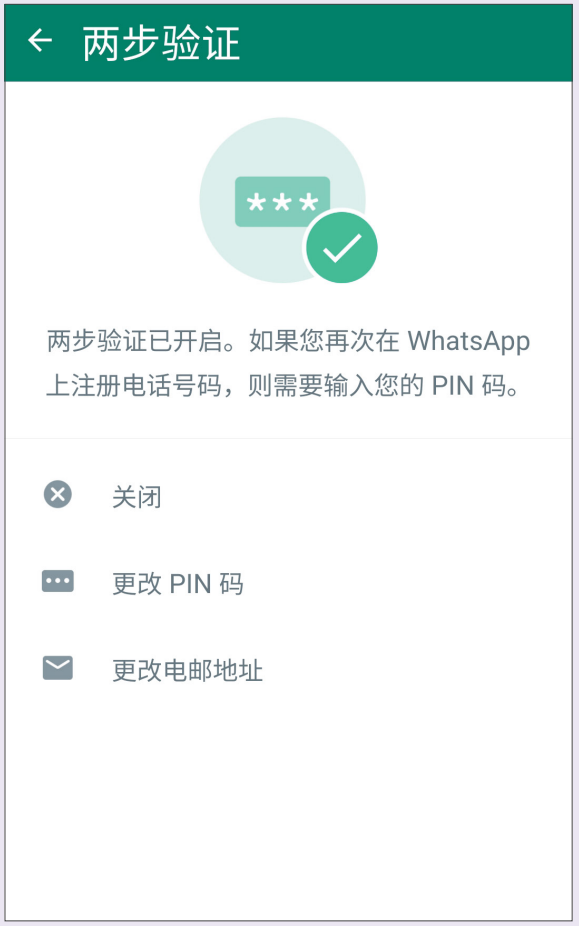
在“**设置**”页面点击“**帐号**”，然后选择“**两步验证**”。

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



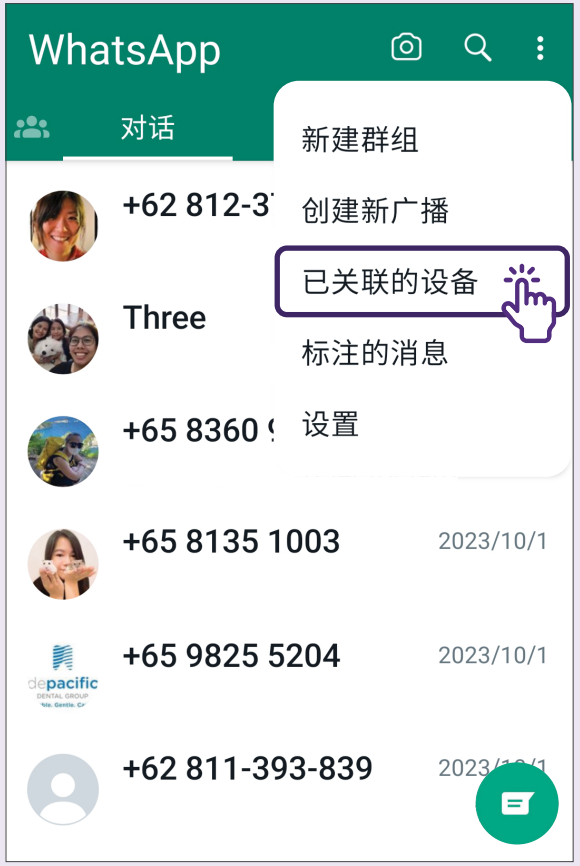
点击“**完成**”以后，您的两步验证就已开启。

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”**。

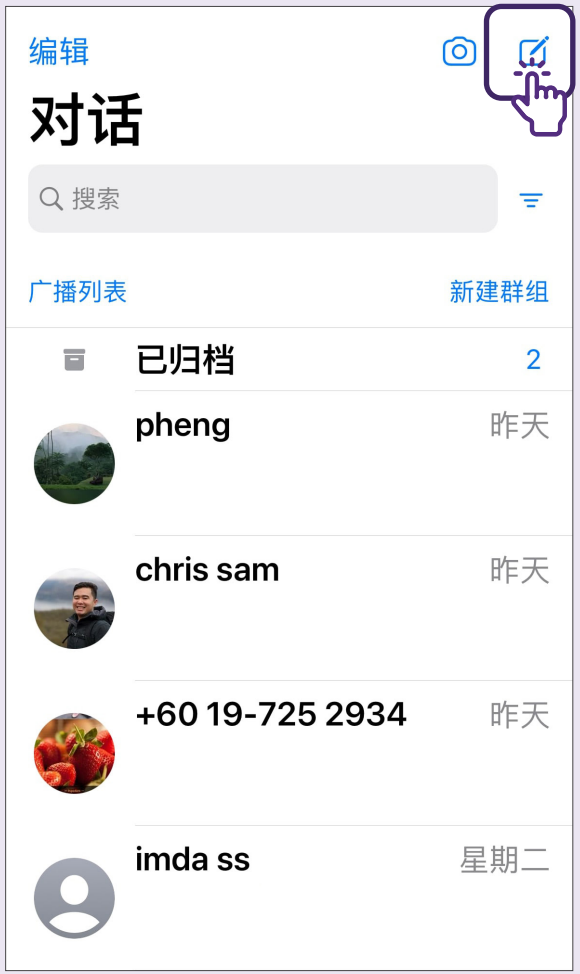
3 点击关联新设备

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。

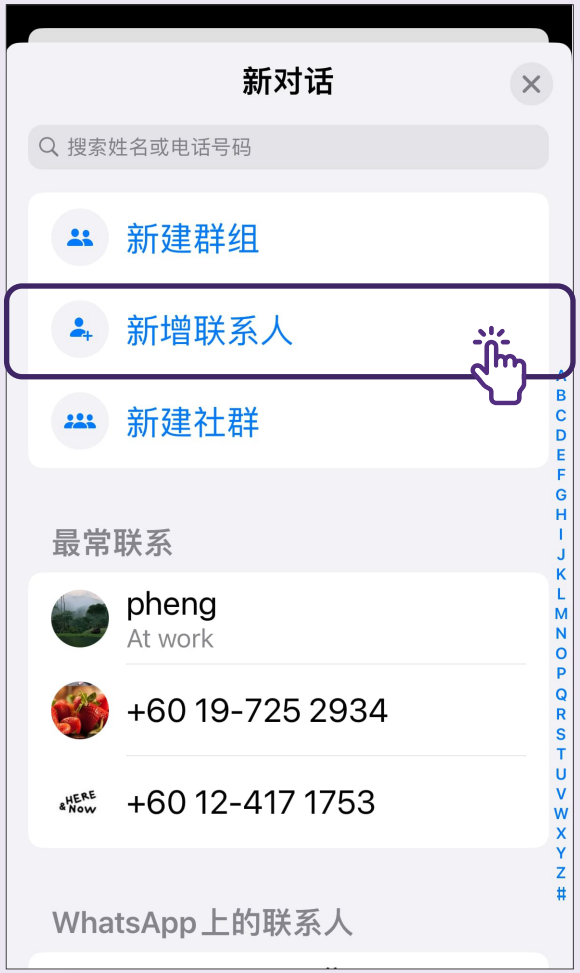
添加联系人 - 通过WhatsApp苹果系统（iOS）

1 添加联系人



在WhatsApp对话页面点击**“新对话”**图标。

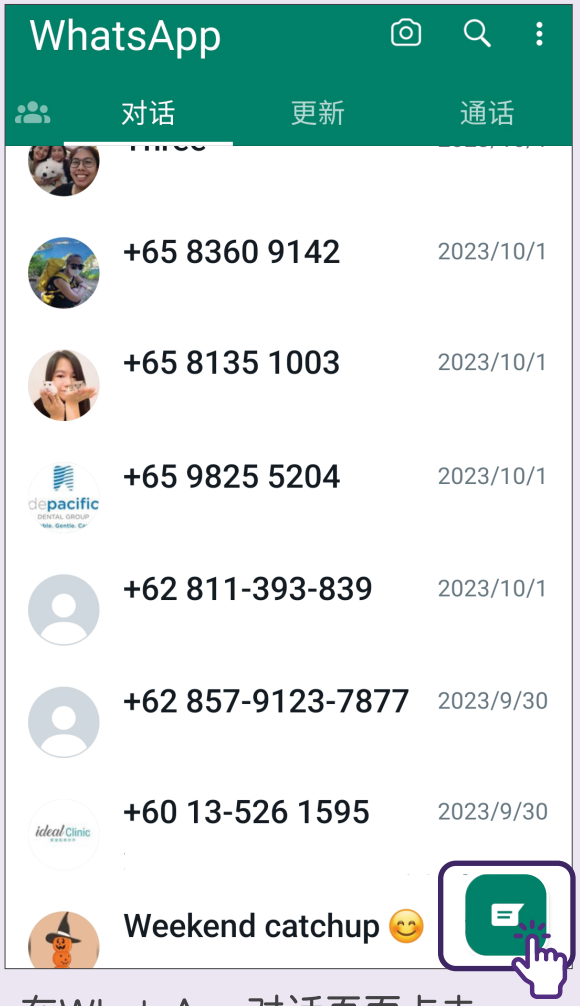
2 选择新增联系人



选择**“新增联系人”**，然后输入联系人资料。点击**“保存”**。

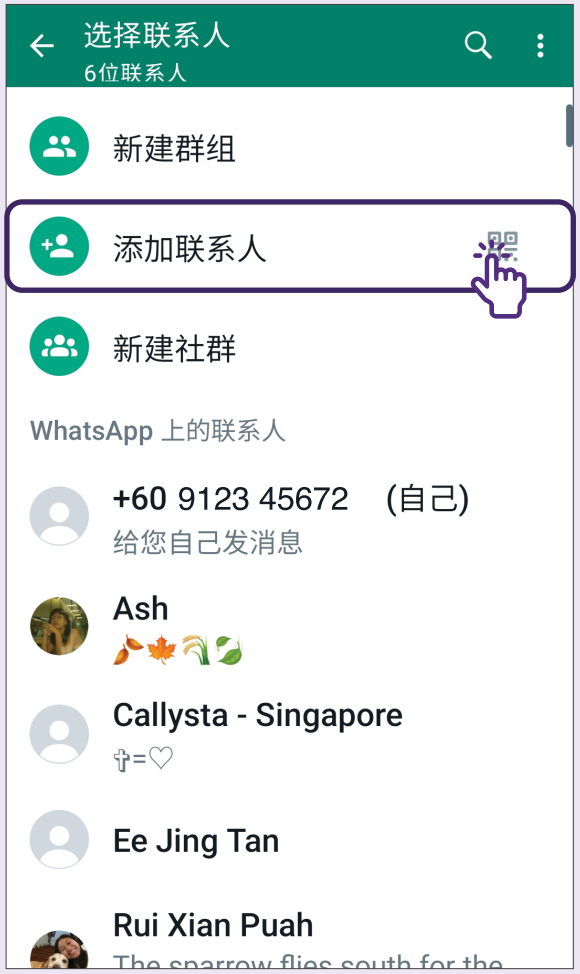
添加联系人 - 通过WhatsApp安卓系统（Android）

1 添加联系人



在WhatsApp对话页面点击**“新对话”**图标。

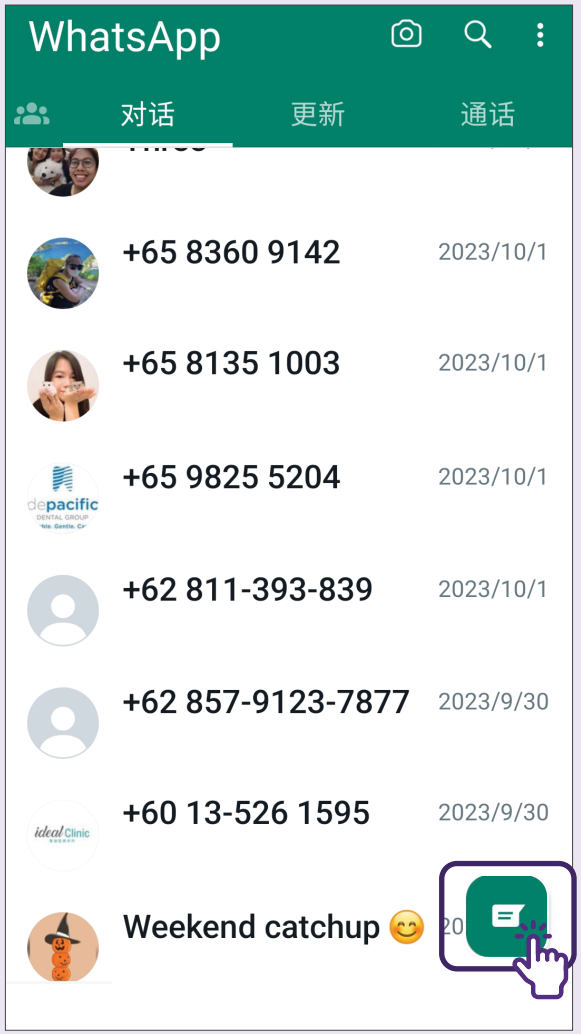
2 选择添加联系人



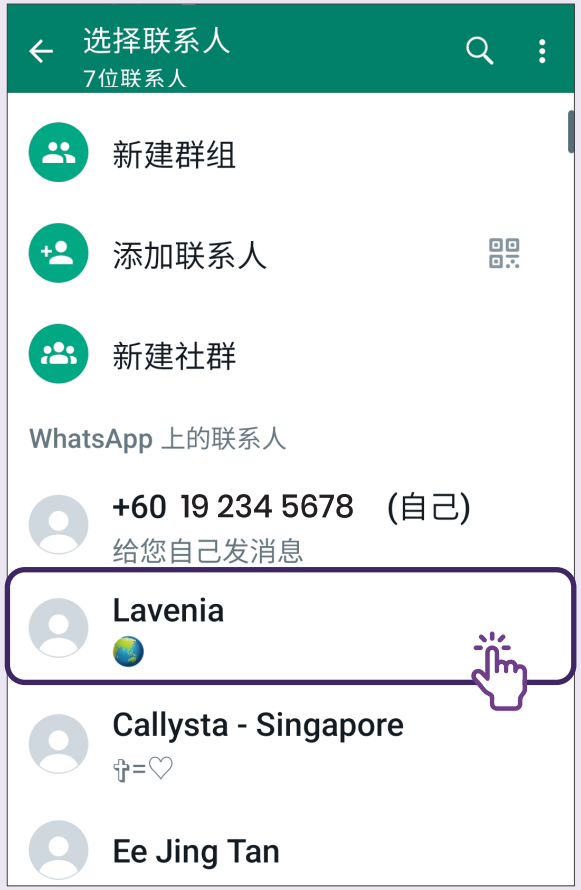
选择**“添加联系人”**，然后输入联系人资料。点击**“保存”**。

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。

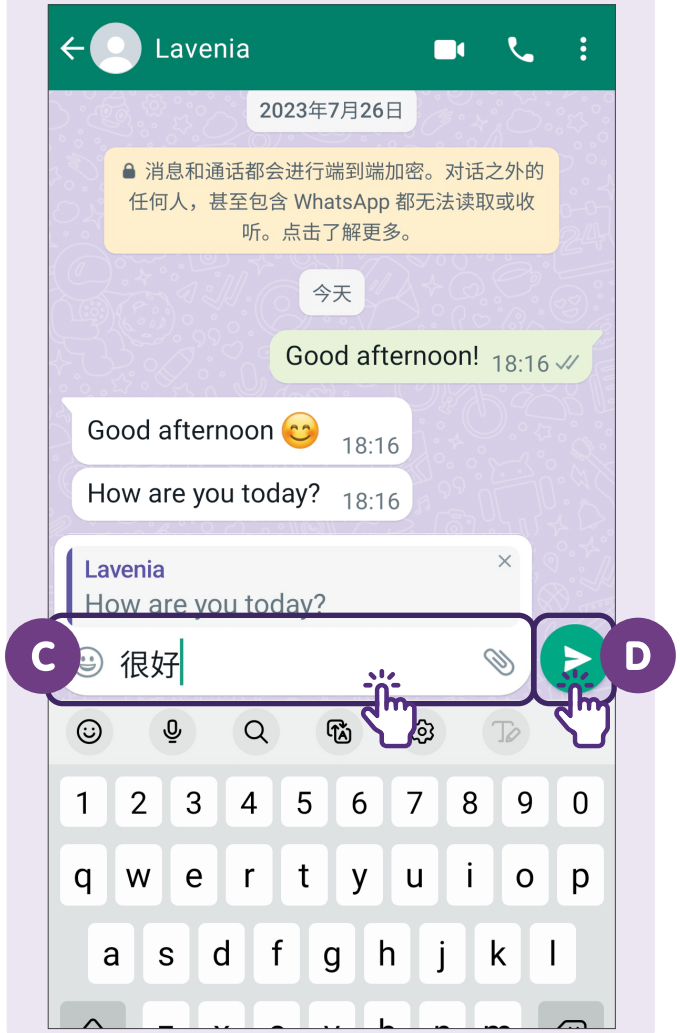
3 在信息框中输入内容。点击发送图标。

回复信息

1 点击并按住信息。点击回复图标。

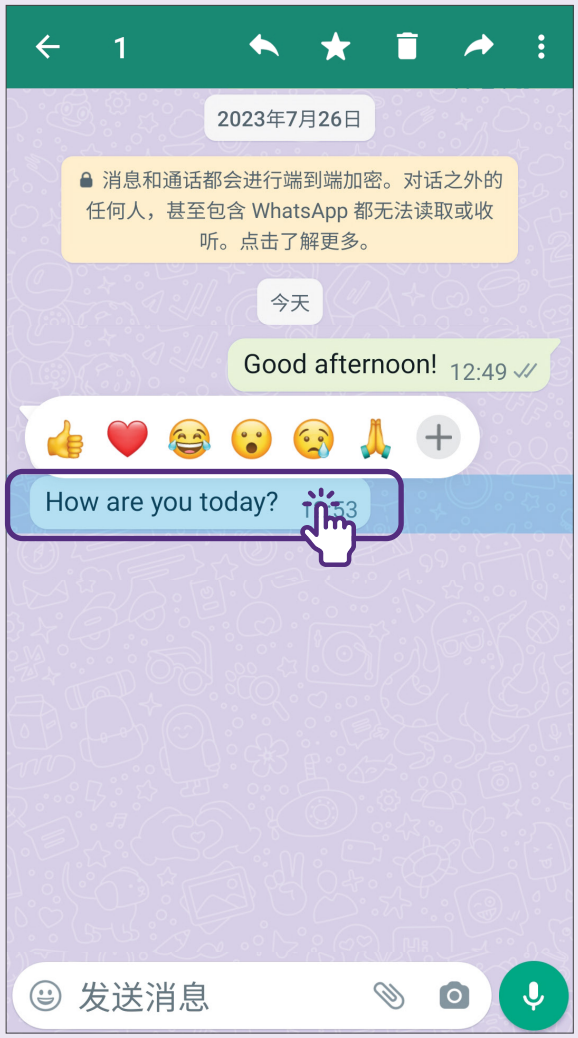
以回复特定信息。

2 在信息框中输入内容。点击发送图标。



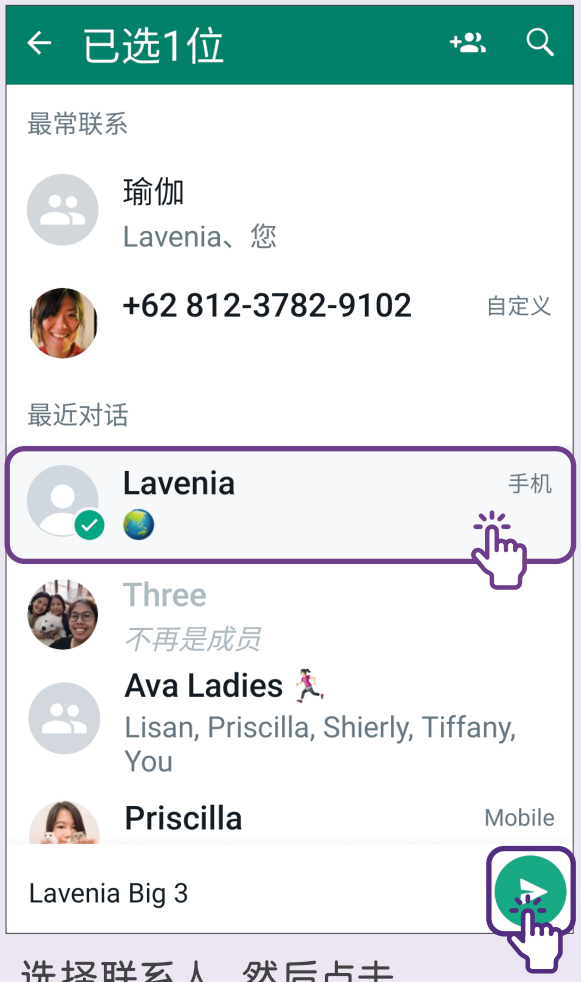
转发信息

1 点击并按住信息



2 点击转发图标

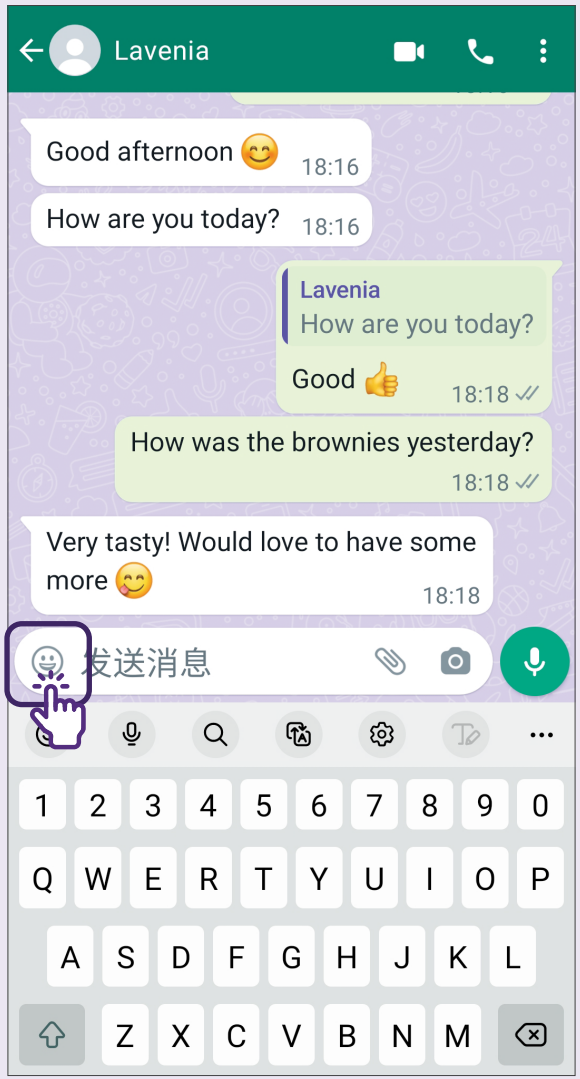
3 选择联系人



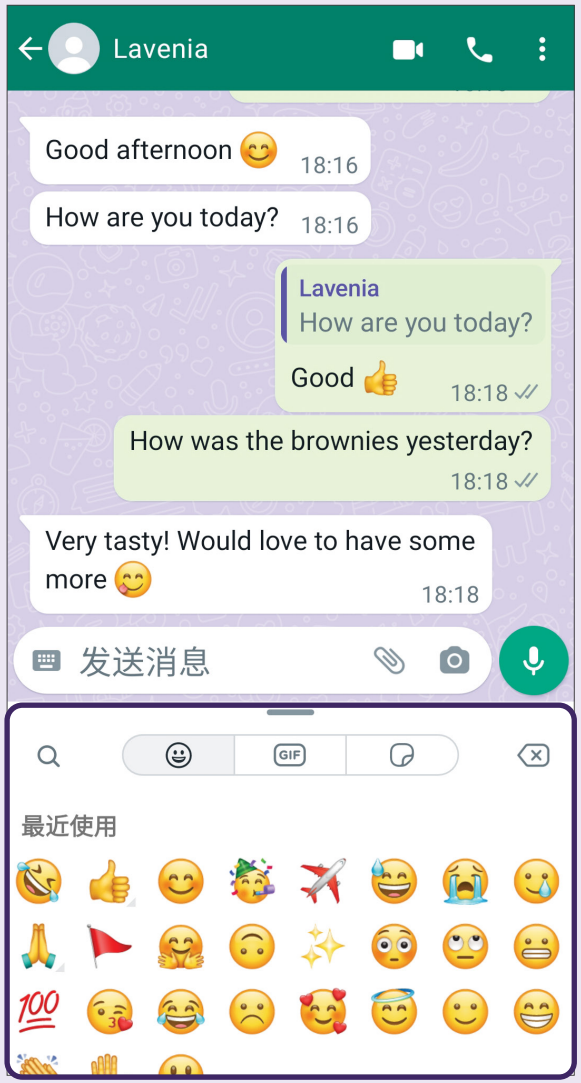
选择联系人，然后点击“**发送**”图标。

发送表情符号

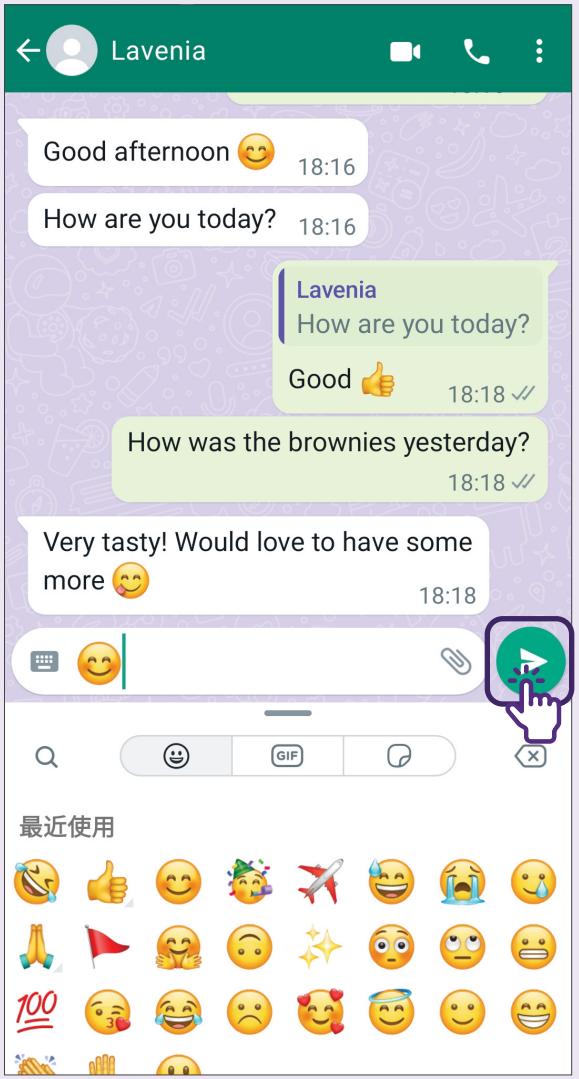
1 点击笑脸图标



2 选择表情符号

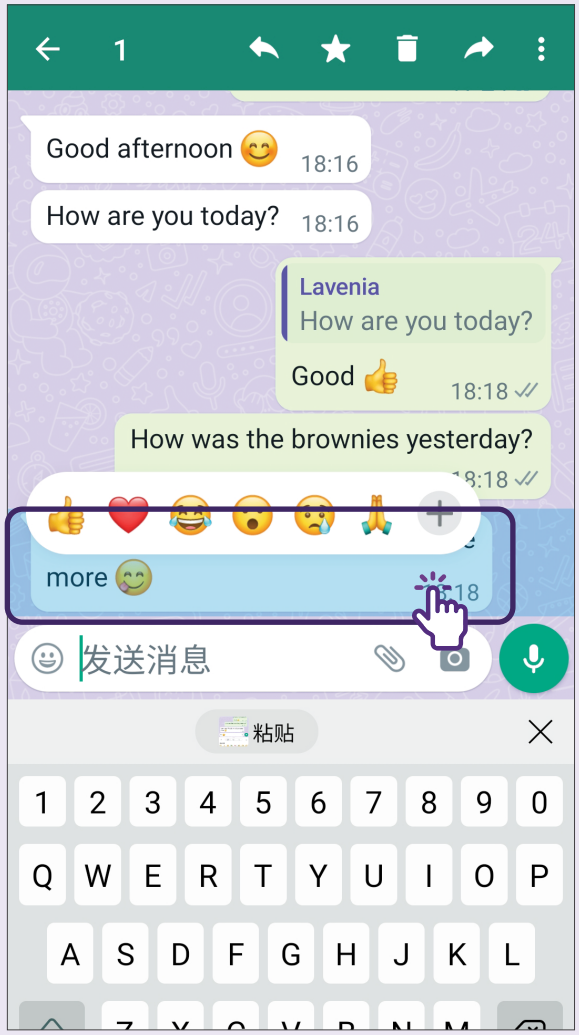


3 点击发送图标

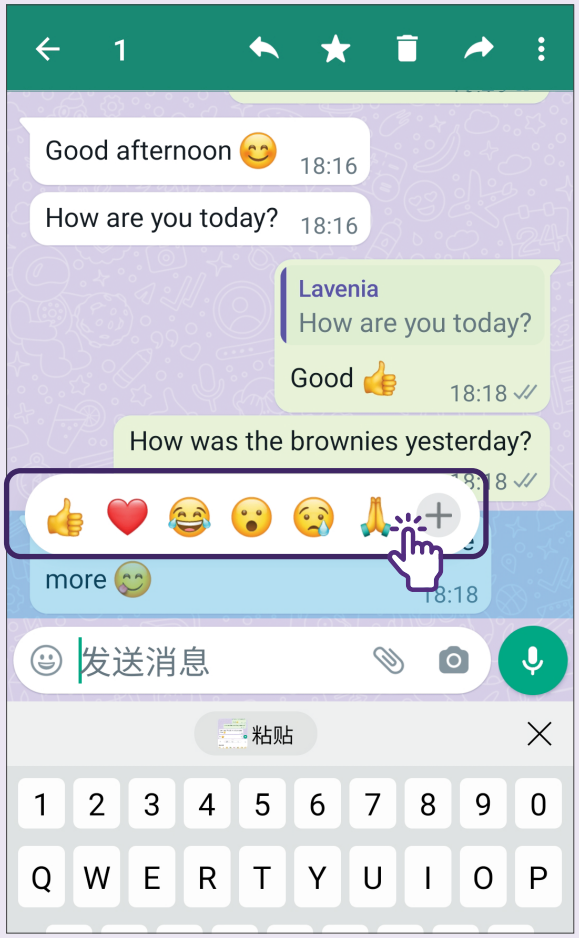


给信息留下反应表情

1 点击并按住信息

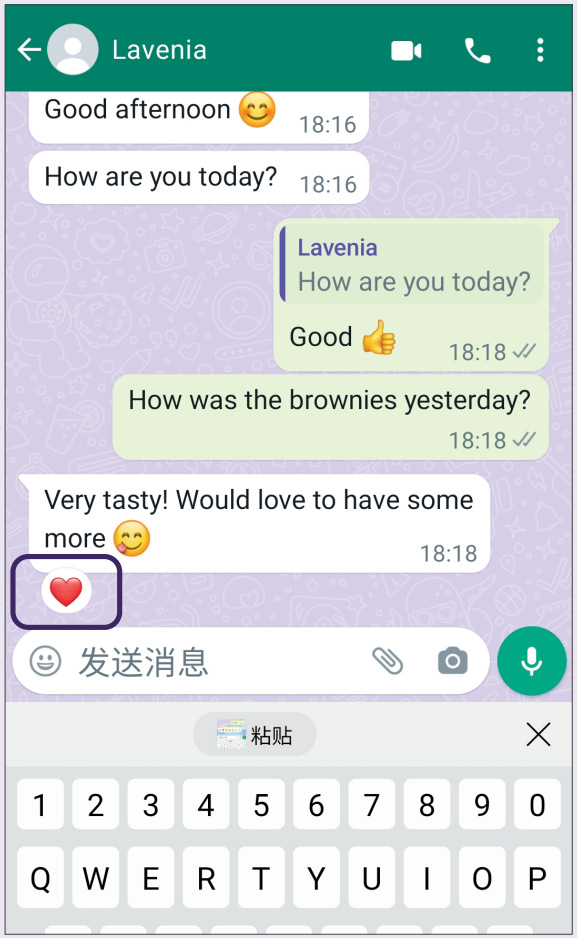


2 选择表情符号



选择表情符号或点击 “+” 查看更多选项。

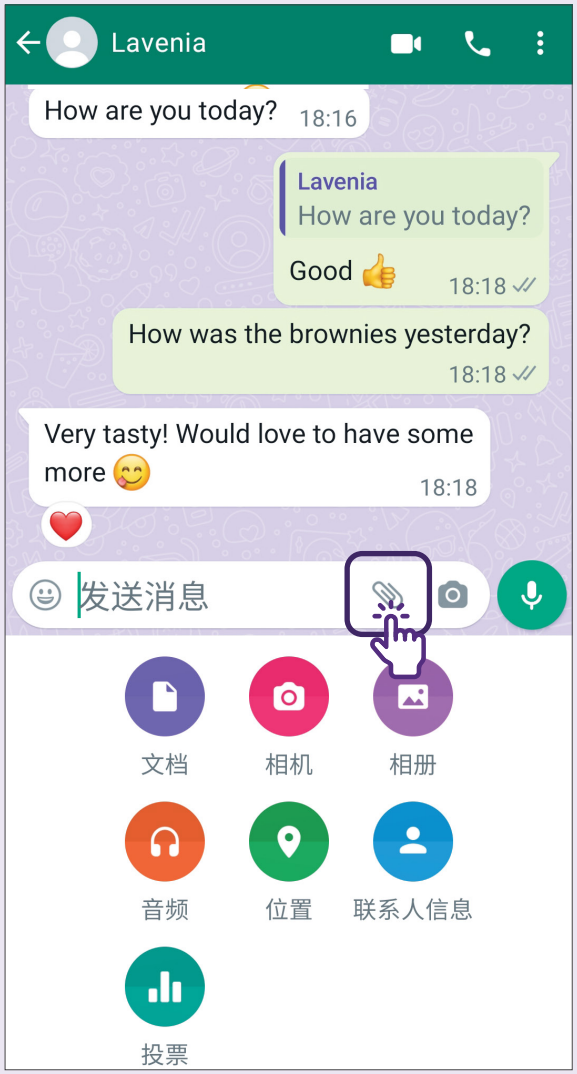
3 已留下反应表情



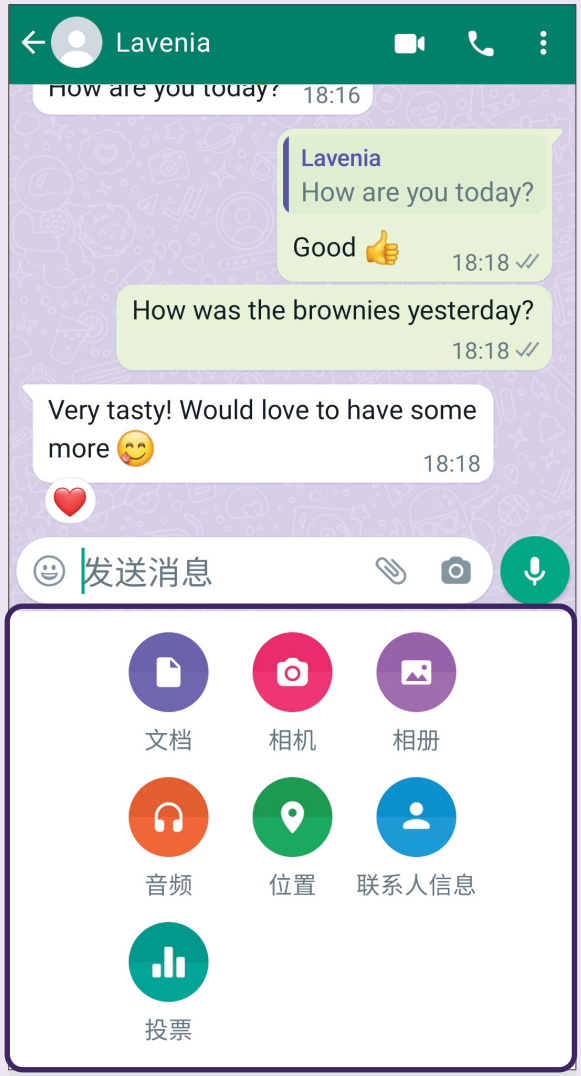
表情符号将会出现在信息的下方。

分享附件

1 点击回形针图标

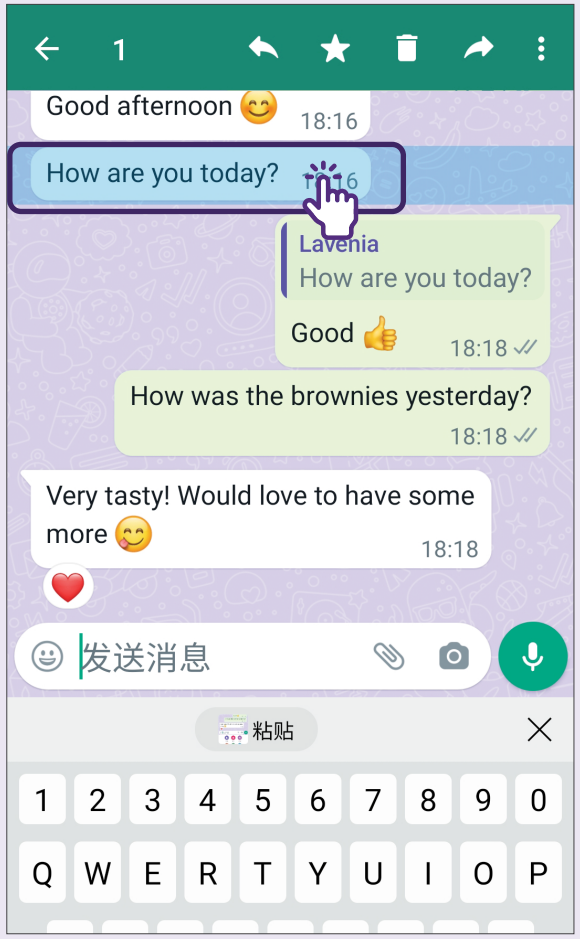


2 选择附件类型



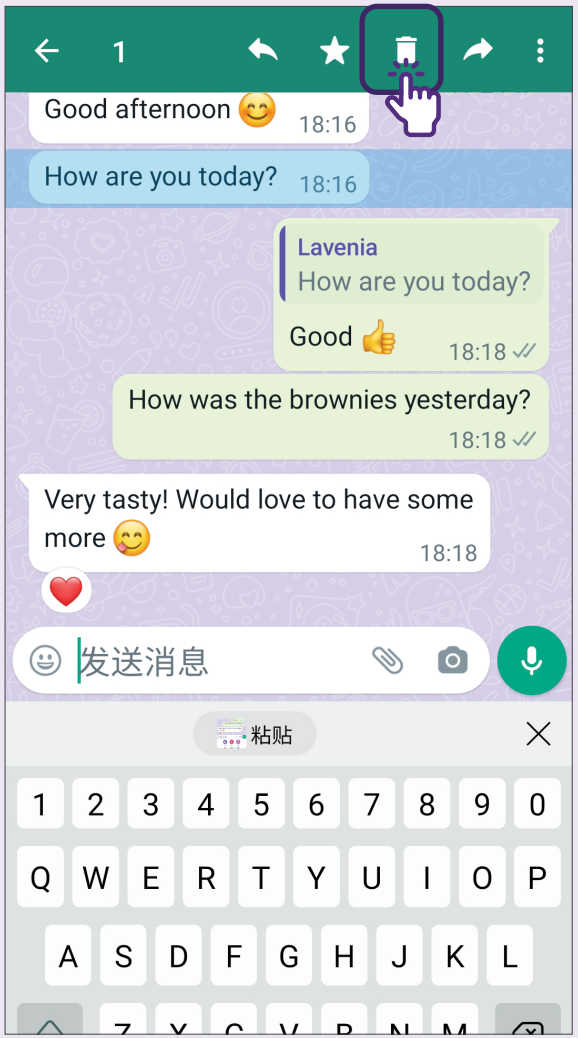
删除信息

1 点击并按住信息

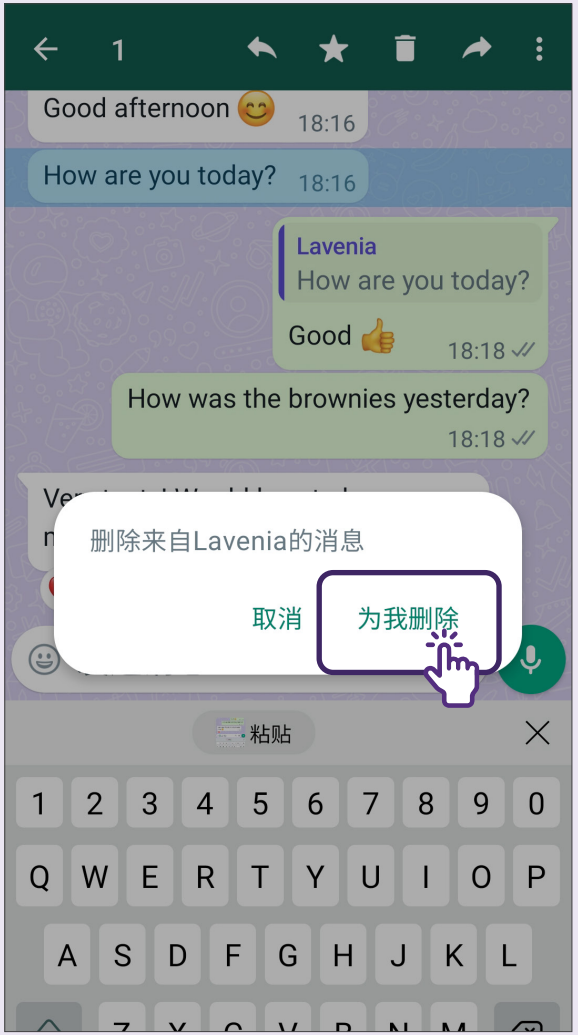


点击并按住您想删除的信息。

2 点击垃圾箱图标

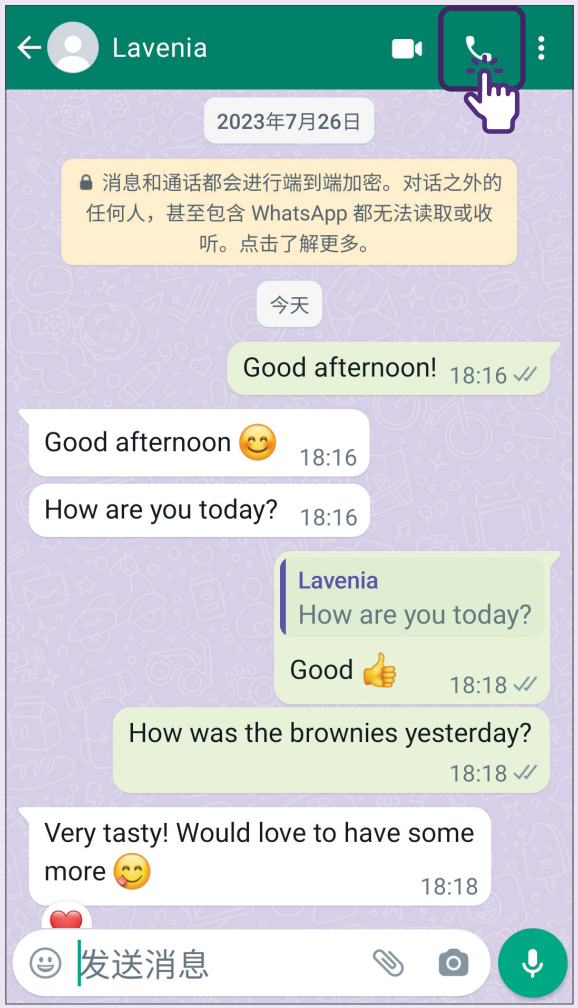


3 删除信息



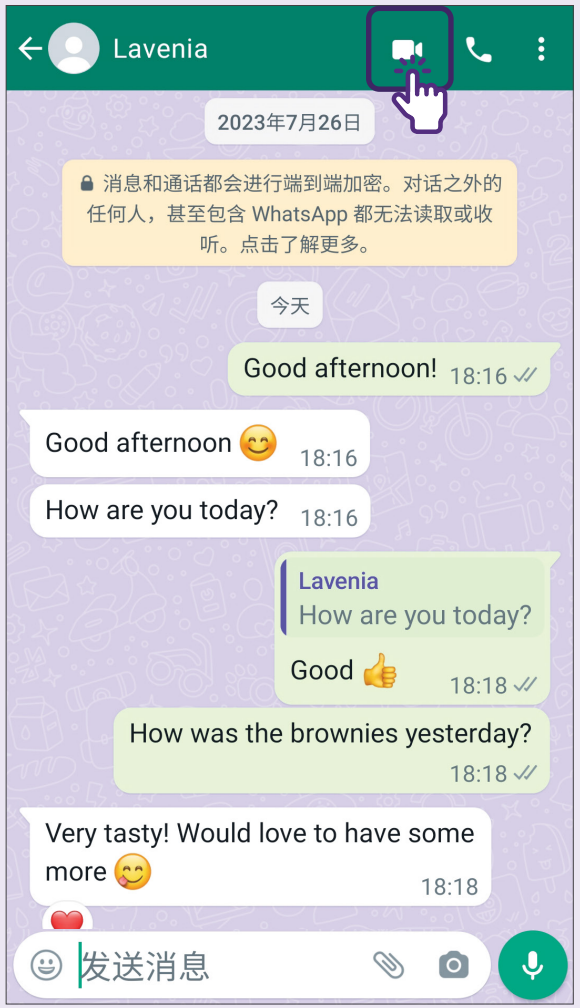
使用语音与视频工具

1 拨打语音电话



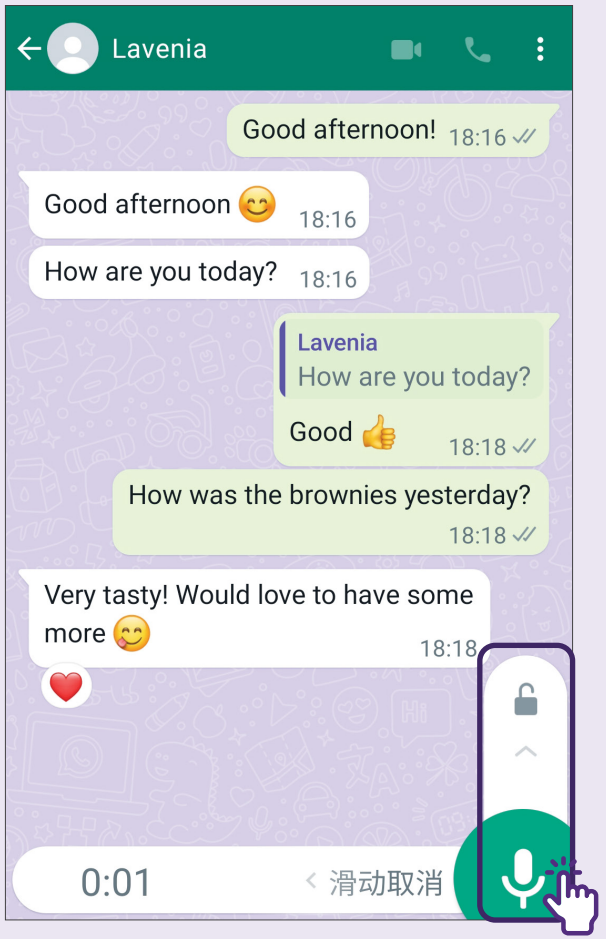
点击 **“电话”** 图标。

2 拨打视频电话



点击 **“视频”** 图标。

3 发送语音信息



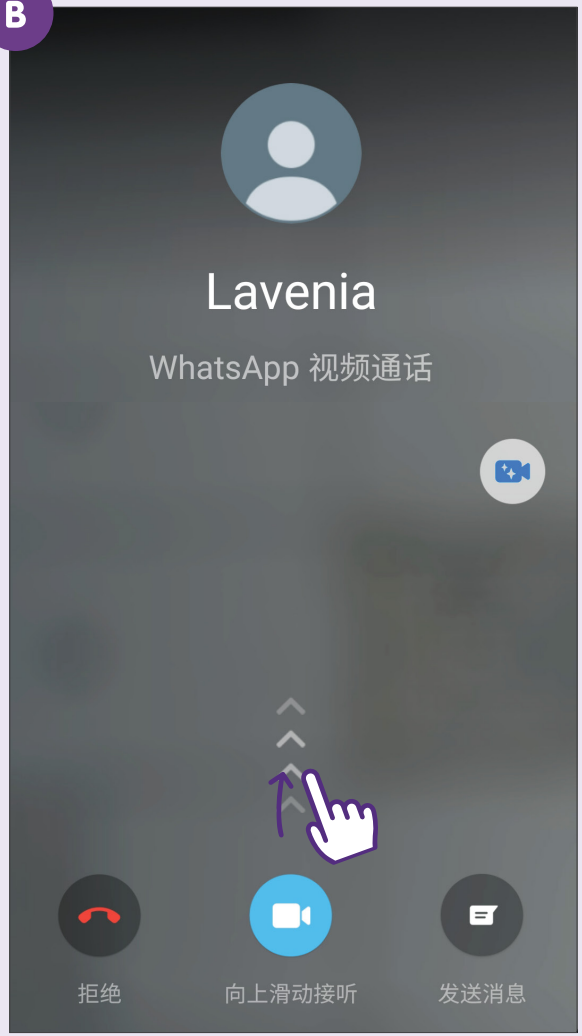
点击并按住 **“麦克风”** 图标以开始录音，松开即可发送语音信息。

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

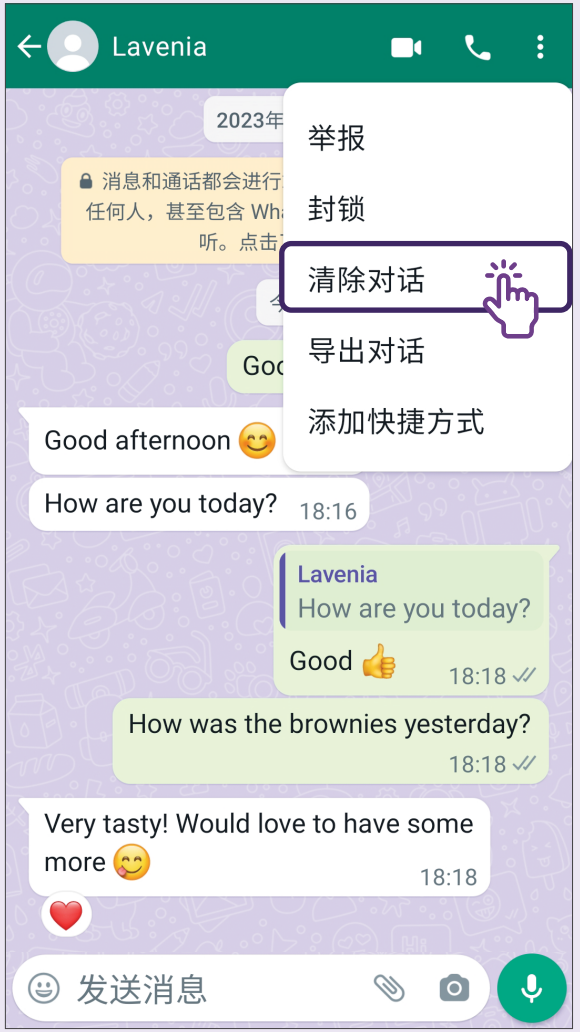
B

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

A

选择要封锁/举报的信息。

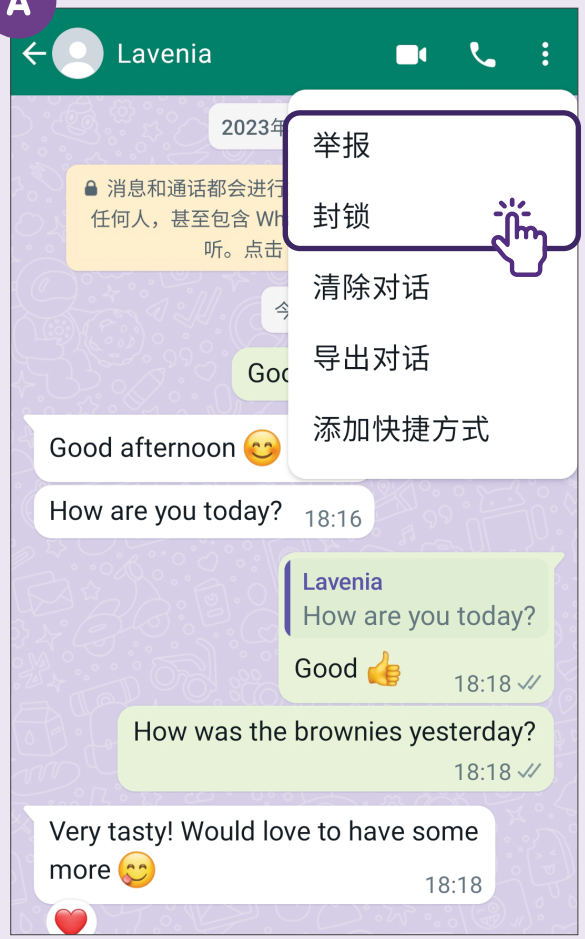
B

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

A



点击 3 个点菜单，然后点击 **“更多”**。选择 **“举报”** 或 **“封锁”**。

B

点击 **“举报”**。

C

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

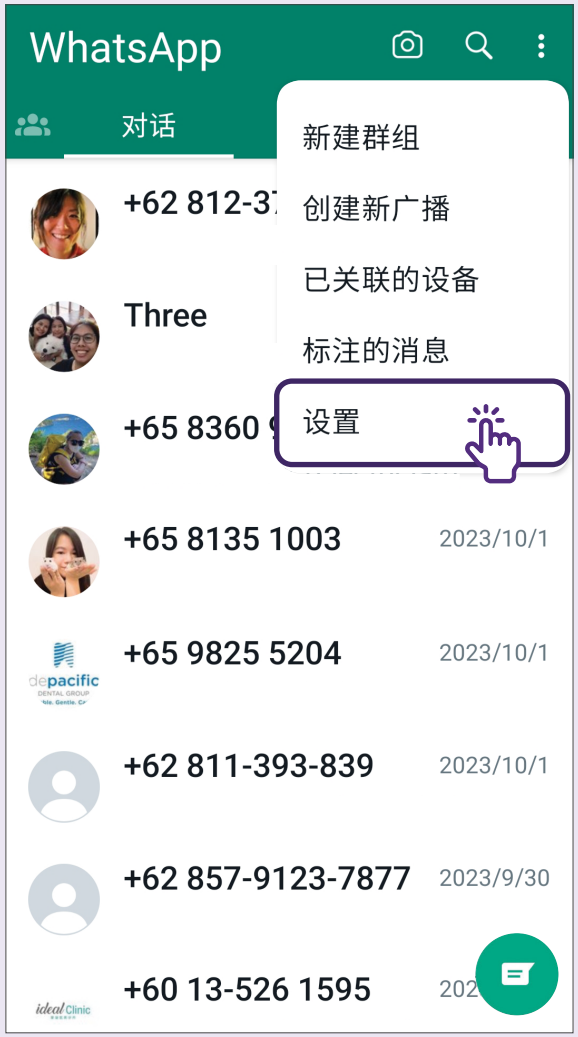
点击“**删除帐号**”并输入您的国家代码以及电话号码，然后点击“**删除帐号**”。安卓手机用户需要先选择删除帐号的原因，然后再点击“**删除帐号**”。

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



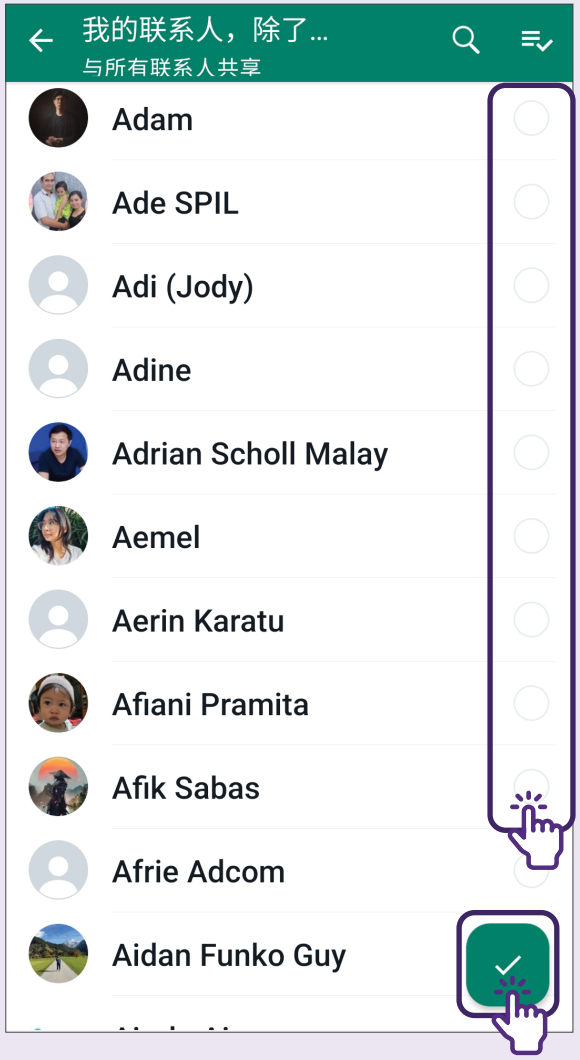
2 选择隐私

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

笔记

笔记

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
电邮：info@imda.gov.sg
网站：digitalforlife.gov.sg

请扫二维码
游览《数码益终身》
官方网站

© 2025 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。