

线上安全与健康

STRONG PASSWORD

IhadKAYAtoastAT8am!



请扫描下方二维码,了解
更多关于安全、明智及友
善上网功能的内容。



Be Gracious
To Others
Online

安全、明智及友善上网

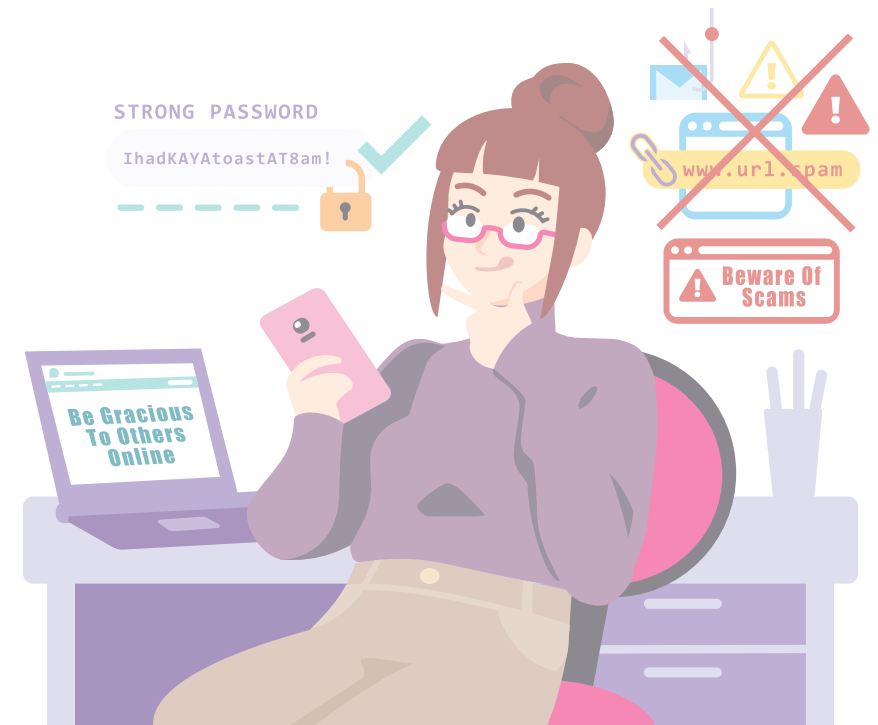
主办单位

DIGITAL
FOR LIFE
PLAY IT FORWARD

SMART
NATION
SINGAPORE

内容

简介	2
无需自责	3
保护数据与资料隐私	6
对你在线上分享的内容负责	9
网络礼仪	12



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。

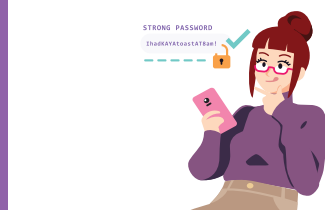
生活中的数码技能分为图中所示的 5 大能力领域。

学习成果：

本指南重点介绍“安全、明智及友善上网”能力，你将在其中学习：

- 确保智能手机与平板电脑设备和账户的安全和
- 识别和防范存在恶意的在线内容和骗局。

DSL



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。



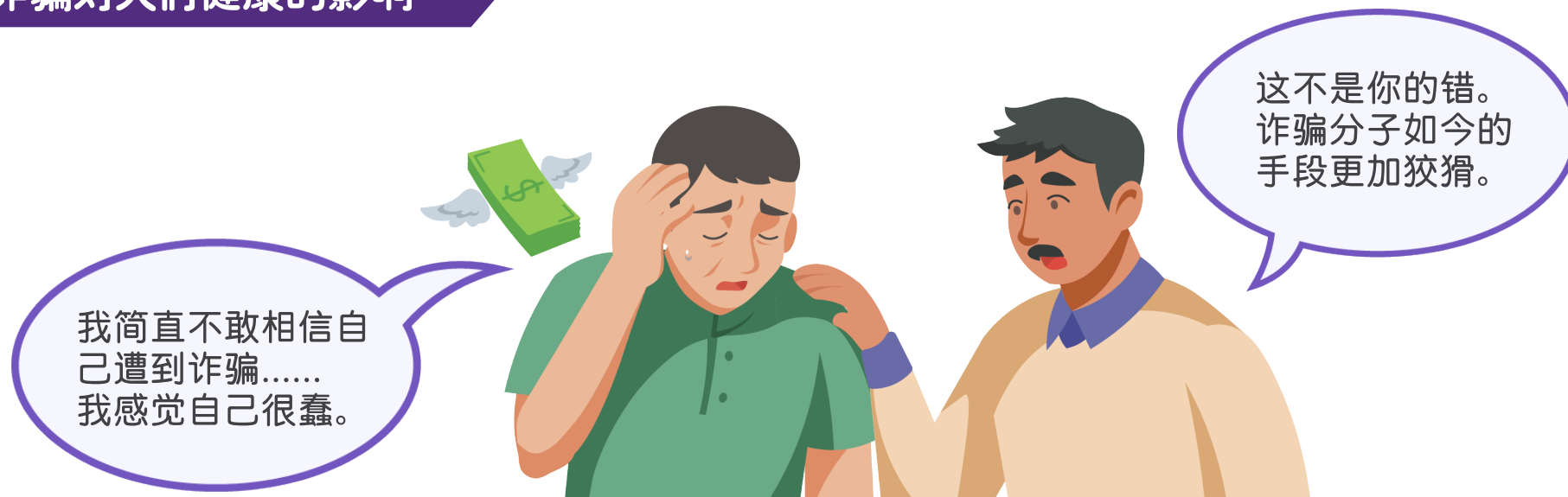
本指南以常见网络图标和移动设备设置为依据。请注意，某些功能可能因移动设备和型号而异。

1

无需自责

如何从诈骗遭遇中走出来：给受害者及其所爱之人的提示

a. 诈骗对人们健康的影响



压力

- 诈骗的财务影响可能导致强烈和长期的压力。
- 压力可能引起抑郁和焦虑，主要表现为情绪低落、失眠或恐慌。
- 它会影响日常生活、社交和工作表现。

羞耻或自责

- 受害人可能感到羞耻，导致抑郁或社交退缩。
- 这些情绪可能导致他们无法获得所需的支持。

创伤和偏执

- 诈骗受害人可能会害怕接电话。
- 受害人可能对处理金钱感到过分恐惧。

b. 如何在遭遇诈骗后寻求帮助

不要孤立自己

- 寻求家人和朋友的社会支持。

善待自己

- 负面情绪是正常的，但沉浸于羞耻感无济于事。
- 认识错误的发生，但这并不意味着你是个失败者。

需要时寻求专业帮助

- 如果你持续感到情绪低落并且影响到工作、家庭和社会生活，考虑寻求专业帮助。
- 寻求诈骗相关的建议或联系咨询热线，以获取支持：

自我关怀

- 参与你喜欢的活动，让自己忘记损失的痛苦。

悲伤管理

- 度过悲伤的各个阶段：否认、愤怒、后悔和接受。
- 为财务和情绪恢复计划积极的步骤。
- 管理自己的期望；走出阴影可能是个漫长的过程。



ScamAlert (诈骗相关建议) :
1800-722-6688

TOUCHline (咨询) :
1800-377-2252

TOUCH Care Line (面向老年人、看护者) :
6804-6555

c. 实用贴士-帮助受骗的亲人或朋友

使用富有同理心的语言

- 对受骗的亲人或朋友的感受保持敏感。
- 避免使用可能伤害已经感到沮丧或羞愧的人的词汇。
- 选择能传递理解和支持的词汇。

避免批判或纠正

- 首先纾解他们的感受。等他们情绪好点时，会更容易听取建议。
- 避免“你本不该”或者“下次多加小心”等语句。



本资源参考触爱社会服务的资料。

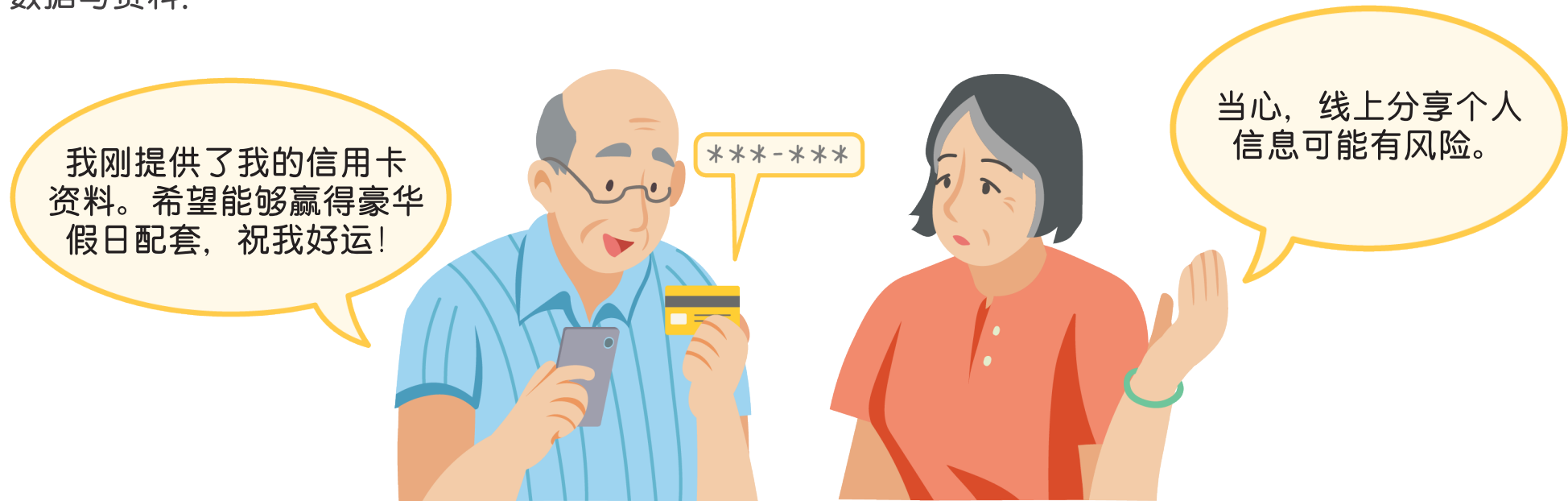
2

保护数据与资料隐私

保护自己的隐私：保护个人数据与资料

谨慎分享自己的个人数据与资料

在当今这个技术驱动的世界中，务必保证个人信息的安全。遵守这些简单提示，妥善分享自己的数据与资料：



了解你与谁分享你的个人数据与资料以及原因

- 收集你的数据与资料的组织应告知你其目的并征求你的同意。
- 确保自己知道你正在向谁以及为何提供你的个人数据与资料。如果不清楚，务必问清楚！

与你信任的组织交易

- 选择有数据保护信任标志 (DPTM) 的组织，因为这些组织会采用可靠的数据保护方法。



- 选择你所信任的组织交易。

对自己的数据负责

- 销毁包含个人信息文件之后再丢弃。
- 线上分享身份证号、电话号码、地址和生日等个人数据时**要谨慎**。一旦发送出去就难以控制。

管理自己的浏览偏好

- 控制自己的浏览设置，确定自己希望如何被在线追踪。
- 许多网站收集数据用于行销和研究目的。

分享之前要三思

- 请勿在电子邮件或文本中提供个人信息，即便情况似乎很紧急。
- 合法组织决不会通过电子邮件或短信/电话要求你转账或验证身份。如有疑问，直接寻求官方的联络方式**与他们核实**。

举报无许可的借钱和赌博

- 如果你看到非法贷款或赌博消息，**向有关政府部门举报**。
- **无视这些消息**并通过 www.scamalert.sg 或反诈骗热线 **1800-722-6688** 与官方信源核实。

验证链接的真实性

- 如果发生可能对你造成风险的数据泄露，相关组织必须通知你。
- 在点击任何链接之前，通过组织的官网或者热线进行核实，**验证通知的真实性**。

根据指示保护个人数据

- 根据组织发出的指示保护个人数据, 例如更改密码或联系你的银行。

获得 ScamShield 保护

- 下载 ScamShield 应用, 帮助你检测诈骗短信并拦截黑名单中的电话号码。

Android



iOS



在分享个人数据
之前请三思。
你的隐私比任何
奖品都重要。



3

对你在线上分享的内容负责

负责任的在线分享：最佳实践

a. 分享前请三思



是真的吗？

- 通过其他可靠信源和新闻渠道进行验证。
- 使用事实检查网站，例如 **Factually**（针对新加坡相关内容）、**FactCheck** 或 **Snopes**（针对国际内容）。
- 通过 **scamalert.sg** 或拨打防诈骗热线 **1800-722-6688** 验证是否为诈骗。

有帮助吗？

- 评估文章是否提供了有用信息。
- 考虑内容创作者的动机。
- 最好寻求验证，因为骗子往往会向受害人提供好得令人难以置信的交易。

是否鼓舞人心?

- 考虑内容是否鼓励积极行为并且支持有意义的事业。
- 反思你是否想与内容产生关联，或者为内容感到自豪。
- 分享启发他人、提升他人的内容。

有必要吗?

- 考虑分享的内容是否造福社区或者会对有些人造成负面影响。
- 避免过度分享个人信息、文本、视频或消息。

是善意的吗?

- 考虑自己的措辞、语调和态度是否为善意。
- 考虑自己是否可能无意间对他人造成伤害。
- 谨记，即使很久以前发表的网上评论仍会继续伤害他人。

b. 知道不负责任分享后果

恶作剧和诈骗

- 分享未经验证的信息可能误导他人相信恶作剧和诈骗，从而造成严重后果。
- 举个例子，有人因收到冒充政府官员的虚假电子邮件或信息而受骗泄露个人信息。

散播非必要的恐惧

- 分享非真实的信息可能散播非必要的恐惧，影响人们的行动和决定。
- 举个例子，虚假消息可能造成非必要的担忧，导致他人依据错误信息作出行动。

负面的网络环境

- 分享有关他人的负面内容会对他人的感受造成伤害。
- 负面的线上行为，例如公开羞辱，可能会伤害个人的情感，并导致恶劣的线上环境。



本资源参考媒体通识理事会的资料。

4

网络礼仪

在线上互相尊重并传播正能量

a. 理解尊重自己和他人的重要性

我被这个帖子气疯了，
我要骂他一顿！



请记住，
即使我们彼此意见
不一致，我们也应该
尊重对方的观点。

保护你在线上的声誉

- 在线发布内容之前要小心，因为任何内容都能被发现并复制。
- 负面或不当的帖子可能损害自己在线上的声誉。

对事不对人

- 分享意见时要秉持敏感和尊重的原则。
- 避免侮辱，但可以表达不同意见。

b. 展示积极行为并正面使用网络内容

发布正面信息与内容

- 以文明和尊重的方式参与建设性讨论。
- 避免在经历负面体验后立即在线上发布内容。
- 在线发布建设性帖子或分享积极的建议。

抵制网络负面言论

- 向对应网站报告网络霸凌和骚扰。
- 举报负面内容和虚假信息，营造更积极的网络环境。

尊重他人隐私

- 人肉搜索是指分享个人信息以骚扰或威胁某人。在新加坡，这是一种犯罪行为。
- 不要参与此类恶意行为。

展示同理心

- 在反对之前尝试理解他人的视角。
- 切记你的措辞可能影响他人；按照你想受到对待的方式善待他人。

请勿公开羞辱他人

- 网民可能在不清楚来龙去脉的情况下匆忙得出结论，从而造成严重后果。
- 不要将个人的不满情绪放在线上，最好私下解决。

分享前请三思

- 对未经验证的内容保持谨慎，尤其是要约和交易。
- 避免分享可能传播负面情绪和羞辱他人的内容。

尊重知识产权

- 尊重知识产权，未经允许请勿使用他人的作品。
- 使用他人内容时，务必先获得许可并提供适当标注内容来源。

c. 如何帮助他人正确使用网络内容

以身作则

- 为朋友和家人树立正面榜样；你的行动可以激发良好的网络礼仪。

分享可靠资源

- 在向朋友和家人分享信息之前，验证信息的可靠性。

指出负面行为

- 不要作壁上观；应指出负面行为并建议替代方法。

在网上尊重他人，能为大家创造更积极和正面的空间。让我们通过善意引领一个友善的网络环境。



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。