

Keselamatan dan Kesejahteraan Dalam Talian

STRONG PASSWORD

IhadKAYAtoastAT8am!



Imbas kod QR di bawah untuk mempelajari tentang kompetensi Sentiasa Berwaspada, Bijak, Berkelakuan Baik Semasa Dalam Talian:



Bagi menyokong

DIGITAL
FOR LIFE
PLAY IT FORWARD

**SMART
NATION**
SINGAPORE

Kandungan

Pengenalan	2
Elakkan Menyalahkan Diri Sendiri	3
Lindungi Privasi Data	6
Perkongsian Bertanggungjawab	9
Netika	12



Pengenalan

Panduan Kemahiran Digital untuk Kehidupan (DSL) adalah satu koleksi risalah yang direka bagi membantu anda mempelajari kemahiran digital penting untuk kehidupan seharian. Panduan ini menawarkan arahan langkah demi langkah dan petua ringkas yang memberi anda keyakinan untuk mengendalikan dunia digital dengan yakin dan selamat.

Panduan ini direka untuk sesiapa sahaja yang ingin menguasai kemahiran digital penting untuk kehidupan seharian.

Kemahiran DSL ini dikelompokkan kepada 5 bidang kompetensi seperti yang ditunjukkan dalam rajah.

DSL

Hasil Pembelajaran:

Buku panduan ini memberi fokus kepada kompetensi 'Sentiasa Berwaspada, Bijak, Berkelakuan Baik Semasa Dalam Talian' di mana anda akan mempelajari:

- Mampu menjamin akaun dan peranti mudah alih serta mengenal pasti dan melindungi daripada penipuan serta kandungan dalam talian yang berbahaya.

Sentiasa Berwaspada, Bijak, Berkelakuan Baik Semasa Dalam Talian
Berjaga-jaga terhadap ancaman siber; Lindungi maklumat peribadi; Kembangkan kehadiran dalam talian yang positif.

Teroka Maklumat Dalam Talian
Cari, lihat dan dapatkan kembali maklumat dalam talian.

Saling Berhubung Dalam Talian
Berhubung dengan orang lain dalam talian.

Berurusan Secara Dalam Talian
Jalankan urusan niaga dalam talian.

Sediakan dan Gunakan Alat Pintar
Sediakan dan kendalikan perkakasan asas dan fungsi perisian peranti mudah alih anda.

Panduan ini adalah berdasarkan ikon perisian biasa dan tetapan peranti mudah alih. Harap maklum bahawa ciri-ciri tertentu mungkin berbeza mengikut peranti dan model mudah alih yang berbeza.

1

Elakkan Menyalahkan Diri Sendiri

Pemulihan selepas Ditipu: Panduan untuk Mangsa dan Orang Tersayang

a. Kesan Penipuan terhadap Tekanan Kesihatan Seseorang



Tekanan

- Kesan kewangan penipuan boleh membawa kepada tekanan yang teruk dan kronik.
- Tekanan boleh membawa kepada kemurungan dan kebimbangan, yang dicirikan oleh kemuraman, insomnia atau serangan panik.
- Ini mempengaruhi kehidupan harian, interaksi sosial dan prestasi kerja.

Malu atau Mencela Diri Sendiri

- Mangsa mungkin berasa malu, membawa kepada kemurungan dan enggan bersosial.
- Emosi-emosi ini boleh menafikan sokongan yang mereka perlukan.

Trauma dan Paranoia

- Mangsa penipuan mungkin takut untuk menjawab panggilan telefon.
- Mangsa mungkin menjadi terlalu takut untuk mengendalikan wang.

b. Cara Mendapatkan Bantuan Selepas Menghadapi Penipuan

Jangan Asingkan Diri Anda Sendiri

- **Dapatkan sokongan sosial** daripada keluarga dan rakan-rakan.

Berbuat Baik kepada Diri Anda Sendiri

- **Emosi negatif adalah sah**, tetapi hidup dengan berasa malu tidak akan membantu.
- **Menyedari bahawa kesilapan boleh berlaku**; ini tidak menjadikan anda gagal.

Dapatkan Bantuan Profesional jika Perlu

- **Pertimbangkan bantuan profesional** jika anda berasa rendah diri untuk satu tempoh masa dan menjejaskan kerja, keluarga dan kehidupan sosial anda.
- **Dapatkan nasihat berkaitan penipuan atau hubungi talian bantuan kaunseling** untuk mendapatkan sokongan:

Penjagaan Diri

- **Libatkan diri dalam aktiviti** yang anda suka untuk mengalihkan fikiran anda daripada kesakitan akibat kehilangan anda.

Pengurusan Kesedihan

- **Perkembangan melalui peringkat kesedihan:** penafian, kemarahan, penyesalan dan akhirnya, penerimaan.
- **Rancang langkah aktif** untuk pemulihan kewangan dan emosi.
- **Urus jangkaan anda;** pemulihan boleh menjadi perjalanan yang panjang.



ScamAlert (Nasihat berkaitan penipuan):
1800-722-6688

TOUCHline (Kaunseling):
1800-377-2252

Talian TOUCH Care (untuk warga emas, penjaga):
6804-6555

c. Panduan Praktikal untuk Menyokong Orang Tersayang

Gunakan Bahasa Empati

- **Peka** terhadap perasaan orang yang anda sayangi.
- **Elakkan frasa** yang boleh memperkukuh imej diri mereka yang telah buruk atau berasa malu, seperti “menjadi mangsa penipuan”.
- **Pilih perkataan** yang menyampaikan pemahaman dan sokongan.

Tahan Diri daripada Menghukum atau Memperbetulkan

- **Tangani** perasaan mereka dahulu. Apabila mereka berada dalam keadaan fikiran yang lebih baik, mereka akan lebih terbuka kepada cadangan.
- **Elakkan frasa** seperti “anda tidak sepatutnya telah” atau “lebih berhati-hati lain kali”.



Sumber ini mengambil rujukan daripada Perkhidmatan Masyarakat TOUCH.

2

Lindungi Privasi Data

Menjaga Privasi Anda: Melindungi Data Peribadi

Kongsi Data Peribadi Anda Dengan Berhati-hati

Dalam dunia yang dipacu teknologi hari ini, adalah penting untuk memastikan maklumat peribadi anda selamat. Ikut panduan mudah ini untuk berkongsi data anda secara bertanggungjawab:



Ketahui Dengan Siapa Anda Berkongsi Data Peribadi Anda dan Mengapa

- Organisasi hendaklah memberikan maklumat tentang pengumpulan data peribadi, tujuan pengumpulan data tersebut dan mendapatkan persetujuan anda.
- **Bagus untuk mengetahui kepada siapa anda memberikan data peribadi anda dan mengapa.** Jika tidak jelas, tanya!

Berurus Niaga Dengan Organisasi yang Boleh Anda Percayai

- **Pilih organisasi dengan logo Tanda Amanah Perlindungan Data (DPTM)** kerana organisasi ini mempunyai amalan perlindungan data yang bertanggungjawab.



- **Pilih untuk berurus niaga dengan organisasi yang boleh anda percayai.**

Bertanggungjawab terhadap Data Anda

- **Cincang atau musnahkan dokumen** yang mengandungi maklumat peribadi sebelum membuang maklumat tersebut.
- **Berhati-hati** dalam berkongsi data peribadi seperti NRIC, nombor telefon, alamat dan tarikh lahir dalam talian. Sebaik sahaja data peribadi terdedah, data ini sukar untuk dikawal.

Urus Pilihan Penyemakan Imbas Anda

- **Kawal tetapan penyemakan imbas anda** dan tentukan cara anda mahu dijejaki, jika ada.
- Banyak laman web mengumpul data untuk tujuan pemasaran dan penyelidikan.

Fikir Dua Kali Sebelum Anda Berkongsi

- **Jangan berikan maklumat peribadi** dalam e-mel atau teks, walaupun kelihatan sangat mustahak.
- Organisasi yang sah tidak akan sekali-kali meminta anda memindahkan wang atau mengesahkan identiti anda melalui e-mel atau SMS /panggilan. Apabila berasa ragu-ragu, **semak dengan mereka secara langsung.**

Laporkan Peminjaman Wang Tanpa Lesen dan Perjudian

- **Laporkan kepada pihak berkuasa** jika anda melihat mesej wang haram atau perjudian.
- **Abaikan mesej tersebut** dan semak dengan sumber rasmi melalui **www.scamalert.sg** atau talian penting antipenipuan **1800-722-6688.**

Sahkan Pautan untuk Ketulenan

- Organisasi dikehendaki untuk memaklumkan anda jika pelanggaran data telah berlaku yang boleh mengakibatkan risiko kepada anda.
- **Sentiasa sahkan kesahihan pemberitahuan** dengan menyemak laman web rasmi organisasi atau talian penting sebelum mengklik mana-mana pautan.

Ikut Arahan untuk Melindungi Data Peribadi

- **Ikut arahan** yang dinasihatkan oleh organisasi untuk melindungi data peribadi anda, seperti menukar kata laluan atau menghubungi bank anda.

Dapatkan Perlindungan ScamShield

- **Muat turun aplikasi ScamShield** untuk membantu anda mengesan SMS penipuan dan menyekat panggilan daripada nombor yang disenaraihitamkan.

Android



iOS



Sentiasa berfikir dua kali sebelum berkongsi data peribadi. Privasi anda lebih bernilai daripada sebarang hadiah!



3

Perkongsian Bertanggungjawab

Perkongsian Bertanggungjawab Dalam Talian: Amalan Terbaik

a. F.I.K.I.R Sebelum Anda Kongsi



Adakah ini BENAR?

- Sahkan melalui **sumber lain yang boleh dipercayai dan saluran berita**.
- Gunakan laman web semakan fakta pantas seperti **Factually** (untuk kandungan berkaitan Singapura), **FactCheck** atau **Snopes** (untuk kandungan antarabangsa).
- Sahkan penipuan di **scamalert.sg** atau hubungi talian penting Antipenipuan di **1800-722-6688**.

Adakah ini MEMBANTU?

- Nilai jika artikel memberi **maklumat yang berguna**.
- Pertimbangkan **motif pencipta kandungan**.
- **Sentiasa sahkan**, kerana penipuan sering memikat mangsa dengan tawaran yang terlalu bagus untuk menjadi kenyataan.

Adakah ini memberi **INSPIRASI?**

- Pertimbangkan jika kandungan **menggalakkan tingkah laku positif dan menyokong tujuan yang bermakna.**
- Fikirkan sama ada anda akan **berbangga dikaitkan** dengan kandungan tersebut.
- Kongsi kandungan yang **memberikan inspirasi dan menaikkan semangat** orang lain.

Adakah ini **PERLU?**

- Pertimbangkan jika kandungan yang dikongsi **memberikan manfaat kepada komuniti** atau mungkin memberikan **kesan negatif** kepada seseorang.
- **Elakkan berkongsi** maklumat peribadi, teks, video atau mesej **secara berlebihan.**

Adakah ini **BAIK?**

- Pertimbangkan jika **kata-kata, nada dan sikap anda adalah baik.**
- Pertimbangkan jika anda mungkin **secara tidak sengaja menyebabkan kemudaratan.**
- Ingat bahawa **ulasan dalam talian boleh terus menyakitkan hati** walaupun telah lama disiarkan.

b. Ketahui Akibat Perkongsian yang Tidak Bertanggungjawab

Tipu Helah dan Penipuan

- Berkongsi maklumat yang tidak disahkan boleh **mengelirukan orang lain dengan dipercayai tipu helah dan penipuan**, yang berpotensi membawa akibat yang serius.
- Sebagai contoh, e-mel palsu atau mesej yang menyamar sebagai tokoh pihak berkuasa telah memperdaya individu untuk membocorkan maklumat peribadi.

Penyebaran Ketakutan yang Tidak Perlu

- Berkongsi maklumat yang tidak benar boleh **menyebarkan ketakutan yang tidak perlu**, menjejaskan tindakan dan keputusan orang ramai.
- Sebagai contoh, mesej palsu boleh menimbulkan kebimbangan yang tidak perlu, yang membawa kepada tindakan salah faham.

Persekitaran Siber Negatif

- Berkongsi kandungan negatif tentang orang lain mempunyai **kesan nyata terhadap perasaan mereka**.
- Tingkah laku dalam talian yang negatif, seperti memalukan orang ramai, boleh menyakiti emosi individu dan menyumbang kepada persengketaan dalam talian.



Sumber ini mengambil rujukan daripada Majlis Literasi Media.

4

Netika

Etika Digital 101: Hormat dan Positif Dalam Talian

a. Faham Kepentingan Menghormati Diri dan Orang Lain



Jaga Reputasi Digital Anda

- **Berhati-hati** sebelum membuat hantaran dalam talian, kerana semuanya boleh ditemukan dan disalin.
- Hantaran yang negatif atau tidak sesuai boleh **menjejaskan reputasi digital anda**.

Fokus pada Hujah, Bukan pada Individu

- **Kongsi pendapat anda** dengan kepekaan dan hormat.
- **Elakkan penghinaan**; tidak mengapa bersetuju untuk tidak bersetuju.

b. Tunjukkan Tingkah Laku Positif dan Terima Penggunaan Internet yang Positif

Siarkan Secara Positif

- **Melibatkan diri dalam wacana yang membina** secara sivil dan hormat.
- **Elakkan menyiarkan serta-merta** selepas pengalaman negatif.
- **Rangka hantaran anda** secara membina atau kongsi pengesyoran positif.

Tunjukkan Pendirian Teguh kepada Kenegatifan

- **Laporkan** pembuli dan gangguan siber kepada tapak penehosan.
- **Laporkan** kandungan negatif dan maklumat palsu untuk persekitaran internet yang lebih positif.

Hormati Privasi Orang Lain

- **Pendedahan maya** ialah perkongsian maklumat peribadi untuk mengganggu atau mengancam; ini ialah satu kesalahan di Singapura.
- Elakkan daripada terlibat dalam amalan jahat ini.

Amalkan Empati

- **Cuba untuk memahami** perspektif lain sebelum tidak bersetuju.
- Ingat bahawa kata-kata anda memberi kesan kepada orang lain; berbuat baik dan perlakukan orang lain sebagaimana anda ingin diperlakukan.

Jangan Malukan Orang Lain Secara Umum

- Netizen boleh membuat kesimpulan tanpa konteks, membawa kepada akibat yang serius.
- **Buat rungutan peribadi di luar talian** dan selesaikan secara peribadi.

Fikir Sebelum Anda Kongsi

- **Berhati-hati dengan kandungan yang tidak disahkan**, terutama tawaran dan perjanjian.
- **Elakkan berkongsi kandungan yang memalukan** orang lain yang boleh menyebarkan kenegatifan.

Hormati Harta Intelek

- **Hormati hak harta intelek** dengan tidak menggunakan kerja orang lain tanpa kebenaran.
- **Sentiasa minta kebenaran dan berikan kredit yang sewajarnya** apabila menggunakan kandungan orang lain.

c. Cara Membantu Orang Lain Mendapat Penggunaan Internet yang Positif

Kepimpinan melalui Teladan

- **Tunjukkan contoh positif** kepada rakan dan orang tersayang; tindakan anda boleh memberikan inspirasi kepada etika digital yang baik.

Kongsi Sumber yang Boleh Dipercayai

- **Sahkan kebolehpercayaan** maklumat yang berguna sebelum berkongsi dengan rakan dan keluarga.

Nyatakan Tingkah Laku yang Negatif

- **Jangan menjadi penonton;** tangani tingkah laku negatif dan cadangkan pendekatan alternatif.

Menghormati orang lain dalam talian mewujudkan ruang yang lebih positif kepada semua. Mari memimpin dengan kebaikan!



Sumber ini mengambil rujukan daripada Majlis Literasi Media.

Untuk maklumat lanjut dan mencari hab komuniti Digital SG terdekat anda:

Pusat Panggilan IMDA

Talian penting: +65 6377 3800

Maklum balas: go.gov.sg/imda-feedback

Laman web: digitalforlife.gov.sg



Imbas kod QR untuk melawati Portal Digital Sepanjang Hayat.

© 2026 Info-communications Media Development Authority. Segala hak terpelihara.
Tiada bahagian dalam sumber ini boleh digunakan atau disalin tanpa persetujuan eksplisit daripada IMDA.
Bahan yang digunakan berkaitan dengan panduan ini juga mungkin tertakluk kepada perlindungan hak cipta.
Ini tidak terhad kepada: dokumen, slaid, imej, audio dan video. Pengekalan, penduaan, pengedaran, atau pengubahsuaian bahan berhak cipta tanpa kebenaran adalah dilarang sama sekali.