

# 一起成為青少年 及兒童的網上 安全守護者

李燕珊

網絡世界上的資訊五花八門，青少年及兒童在網絡上可能會遇到不同的風險。本文向家長提出一些建議，以便能夠提供一個安全的網絡環境給子女，培養他們使用網絡的良好習慣，加強自我管理，達至自律、不沉迷，並提升他們的安全意識。冀望家長可以成為孩子在網絡上的同行者，從旁指導，守護每一位青少年及兒童，讓他們在成長過程中既能參與多元化的世界，又能夠培養出良好的數位行為，成為未來社會出色的棟樑。

## 啟用兒童模式，監護人把關有責

### 於電子設備啟用瀏覽時間限制及內容限制功能

現時不同品牌的電子設備均設有兒童模式，例如：

Android作業系統可使用Family Link、IOS可使用Screen Limit、Windows可使用Microsoft Family Safety等。只要未滿規定周歲的兒童（有關年齡限制視乎當地法律規定設置），不能自行建立帳戶，必須由家長協助申請兒童帳號。以上工具也可以設定子女使用裝置的時間上限，以免子女因過長使用電子設備而影響身心健康，限制用字不良、色情、暴力等內容，為子女建立良好的網絡環境。家長們亦可以查閱子女在網絡上的活動報告，掌握子女的愛好及習慣，為他們推薦更多正面、有趣的應用程式，從而





養成良好的網絡使用習慣。

### 設定家用防火牆設定兒童瀏覽器的限制

在現時科技發達的年代，生活離不開網絡，社會大眾每天都需要透過網絡接收最新的資訊。在一個家庭中，普遍擁有兩部或以上的電腦或電子設備，如何提供一個安全的網絡環境給未成年的子女呢？現時不同品牌的Wi-Fi路由器（Router），也有提供家長監護功能，建立每個家庭成員的設定檔，設定時間範圍及在線時間限制。另外，還有過濾器分層的設定，根據年齡的差異阻止不當內容。如果家長想瞭解子女的網絡習慣，可以查看子女訪問過哪些

網站及花費多少時間在網絡上。這些數據可以幫助家長更有效地瞭解子女最關心的資訊，同時可以守護子女的網絡安全，防患於未然。

### 關心青少年及兒童的網絡生活，要自律，不沉迷。

#### 協商上網內容及時限，建立良好習慣

現時網絡世界資訊既多且雜亂，內容更是良莠不齊，作為家長，加強和提升未成年子女對互聯網運用的自我管理控制能力，協商訂立適合的上網時間和條件，經常關心子女的網絡軌跡，積極與子女溝通交流有關瀏覽的網絡內容，引導他們以正向思維去面對網絡上的不同內容，及時



與子女討論，瞭解其看法，針對其內容進行輔導，對子女的身心健康也會有良好的影響。

### 瞭解子女的網絡社交圈子

網絡世界除了可以獲取資訊外，也是人與人之間溝通的橋樑，大家都習慣把自己生活有趣的事情分享給朋友及公開發佈於社交網絡上。子女可以透過不同的即時通訊軟件或聊天應用程式與老師、同學溝通或認識新朋友，這些都可以為青少年提供發展溝通技能，也讓他們學習和分享不同的世界觀及觀點，加強思考能力。父母必須因應社交媒體可能帶來的風險，為子女提供充分的支援及指導，成為他們網絡生活中的一員和傾訴對象。

### 建立網絡上的危機意識

#### 保障自身安全，切勿洩漏個人資料

由於電子設備曝露於網絡世界中，很容易成為網絡罪犯的目標。青少年及兒童缺乏保護私隱的能力，在網絡上很容易被盜取個人資料，例如：相片、身份資料、聯絡資



料等，更嚴重的是因相片或資料而遭受網上欺凌及騷擾。因此，父母必須給予適當的輔導，培養孩子懂得保障個人資料和尊重私隱的觀念。以下分享幾個建議，供讀者參考：

### 時常提醒子女保障個人資料及尊重私隱

作為家長，要時常提醒子女不要胡亂把私人相片、不實留言等上傳到網絡上，切勿轉載未經證實的貼文，也要尊重別人的肖像權及個人私隱，不要上傳未經當事人同意的相片及影片，以免造成觸犯法律的行為。



### 在社交網絡上注意私隱設定

在社交網頁或社交應用程式中，均有私隱設定，適當的設定可以保護個人資料不被陌生人閱讀及盜用，免受騷擾。

### 避免讓孩子使用公共電子設備

在公共場所，應避免使用公共的電子設備，父母應教導子女不要貪一時之快而去使用這些裝置設備，導致個人資料被盜用。

### 培養孩子有良好的密碼管理習慣

不同的應用程式及帳號，需要登入不同的密碼，提醒孩子對密碼設定的要訣，例如：密碼應使用8個或以上由大小階的字母、數字及標點符號組成，以減少被盜的



風險，加強子女對密碼的安全觀念，也不要胡亂分享密碼給別人，保障個人私隱。

### 提防不請自來的陌生人

現今的社交網絡充斥不同的網絡使用者，我們必須教導子女分辨網路中的善意和惡意，拒絕陌生人在網絡上的對話要求，不要點擊任何可疑的連結，不要傳送敏感的個人資料，例如：個人密碼及聯絡資料等，面對其他威脅時，要即時向家人、老師求助。



### 不要受誘惑

天下沒有免費的午餐！在瀏覽網絡時，經常會自動彈出很多不同的廣告，它們透過追蹤用戶的喜好，提供相關的商業訊息，並且標榜免費抽獎或填寫個人資料即能獲獎等事實上，這些所謂免費的抽獎，壞處多於好處，讓不法之徒可以借機收集個人資料轉賣給詐騙公司或傳銷公司，從而造成財物損失或精神滋擾。所以，家長需多提醒子女，慎防網站或其他應用程式要求填寫過多的個人資料，以及辨認舉辦其活動的公司是否可靠，確保個人資料不被洩漏。

