



# 网络安全 家长工具包

Netsafe的指南，  
有助于父母和家庭  
确保孩子在网上的安全





与其他任何一代相比，如今的年轻人在成长过程中对数码技术的使用都要多得多。他们把握机会迅速地学习、适应。有时这也带来挑战。

这就是为什么每位家长都需要了解网络上的风险从而帮助孩子获得更好的上网体验的原因。

虽然您对数码技术的了解可能不如孩子，但帮助他们并不要求您成为技术专家。无论线上线下，是非标准都是一样的。孩子们尚未成熟、缺乏经验和生活技能，这些都是您可以提供给他们，尤其是在如何安全并有保障地行事方面。

那么，从哪里开始呢？

Netsafe已将有用的工具都打包在这个工具包里，以帮助广大家庭讨论网络安全问题。您可以在 [netsafe.org.nz/digitalparenting](https://netsafe.org.nz/digitalparenting) 上阅读更多内容。



## 帮助您着手开始的 七个步骤

本工具包是一个包含七个步骤的实用的框架。它旨在丰富您在数码方面的育儿知识并深入理解关键的网络安全概念。

### 4 一致

与您的孩子一起制定共同遵守的家庭守则，规定他们可以在网上做什么，包括可以访问的网站、恰当的行为、隐私设置和限制等。

### 1 了解

通过阅读，了解青少年上网所面临的潜在的风险、挑战和某些非法的行为，及其可能带来的后果。

### 5 教授

每个孩子都有独特的需求，但是某些网络安全概念是普遍一致的。首先教给自己 [5个技巧，以帮助您的孩子茁壮成长](#)。



## 2 学习

通过询问孩子在做什么、跟谁聊天、怎么使用他们的电子设备，来掌握他们的动向。定期交流以了解情况是否发生了变化。

## 3 探究

花些时间去探究孩子们使用的网站、应用程序和技术，提升自己的知识水平，同时了解他们的体验。

## 6 榜样

为您的孩子树立一个好榜样。您希望孩子在线上和线下如何行事，那么请先确保您自己的行为能够为他们树立一个榜样。

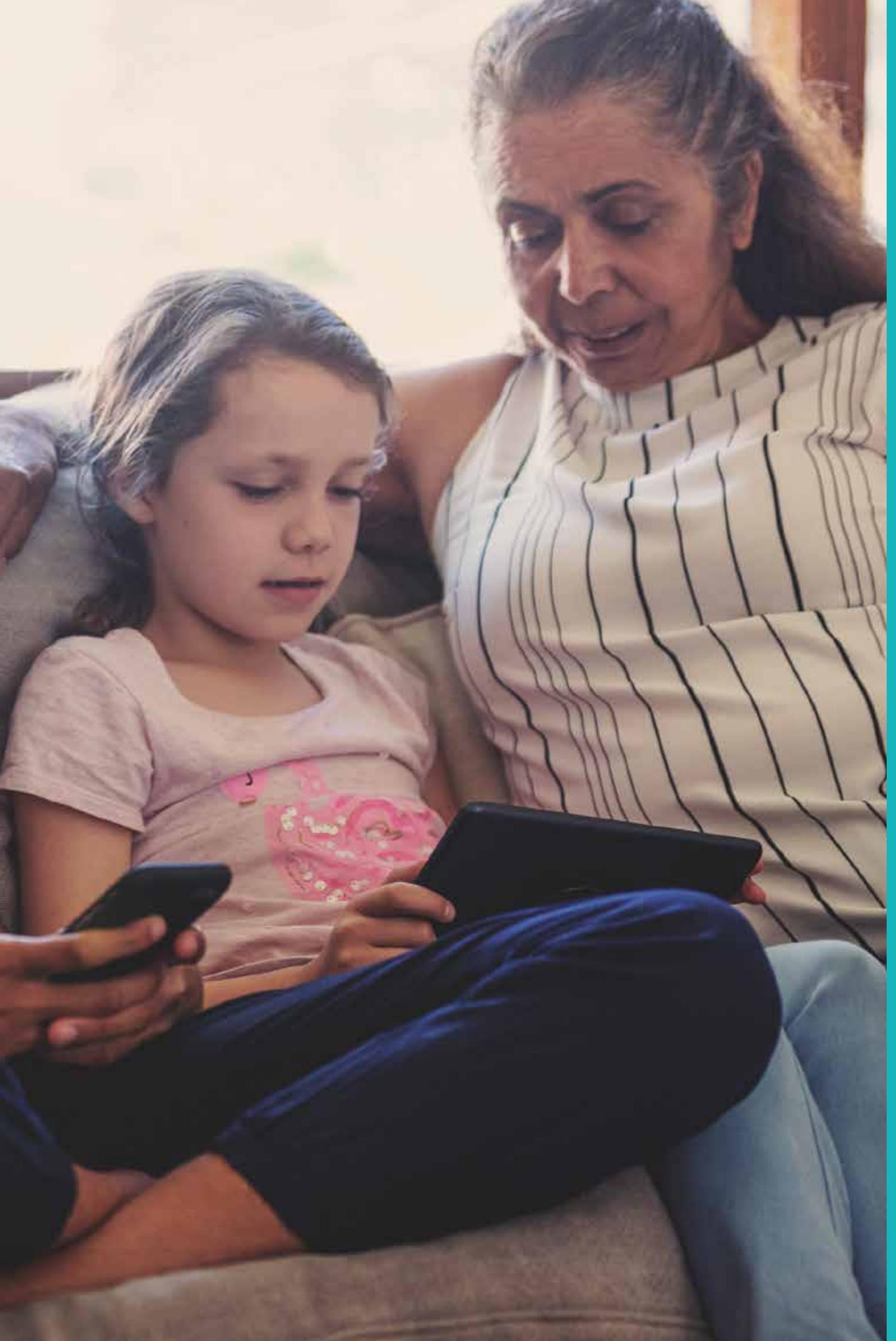
## 7 计划

制定计划，使每个人都知道如果出了问题该怎么办，在遇到困难时可以从哪里得到建议和支持。

A photograph of a woman with long brown hair, wearing a black and white striped shirt, leaning over a young girl with curly hair tied back. They are both looking down at a device held by the girl. The background is softly blurred, suggesting an indoor setting with natural light.

## 网络安全 给父母和家庭的 建议

为了使您和家人获得更安全的上网体验，您可以采取多种措施。我们的建议可以使您更好地与孩子交流，就网络安全问题保持沟通。







# 了解网络上的挑战

## 了解您的孩子在网络上可能面临的风险和挑战。

青少年们发现，上网使他们更易于探究个人身份认同、挑战成年人设立的常规和界限，尝试建立关系以及实践各种行为。然而，许多这些行为的后果和可能的影响都被网络放大了。

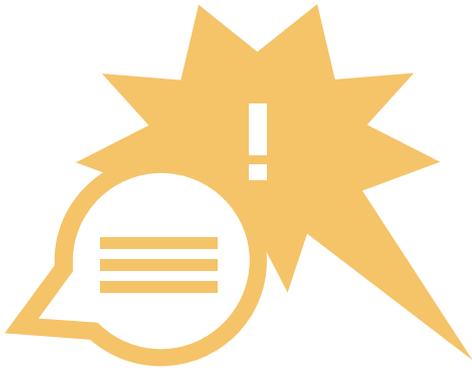
Netsafe的研究表明，将近19%的新西兰青少年经历过令人不快的数码交流，这对他们的日常活动产生了负面影响。

相同的研究表明，大多数青少年只是屏蔽自己不喜欢的联系人，却往往对情况本身置之不理，或者不向大人报告问题。尽管青少年面临的挑战因年龄和他们上网做什么而异，但有一些主要的问题，每位家长都应当有所了解。

在此我们详细介绍五个挑战：

1. 网络霸凌
2. 不受欢迎的联系人
3. 社交媒体
4. 不雅短信
5. 不良内容

“理解”部分是本框架的第一步。了解更多信息，访问 [netsafe.org.nz/understand](https://netsafe.org.nz/understand)



## 网络霸凌

根据Netsafe的研究，在新西兰，每年有五分之一的青少年在网上受到霸凌。所谓霸凌，就是当某人或一群人在网上做某事导致他人感到痛苦、恐惧或产生其他负面情绪。他们对霸凌对象的伤害是故意的并且不是一次性的事件。

《有害数码通讯法案》的制定旨在帮助那些在网上成为他人攻击目标的新西兰人。它列出了指导如何进行在线交流的十条交流原则。该法律涵盖了某些类型的霸凌行为，同时还涉及其他内容，例如诱导他人自杀（这是非法的）以及未经本人同意而分享裸露或近乎裸露的图片等。

## 如何提供帮助

告诉您的孩子在遭遇网络霸凌时应该怎么做，给他们保护自己的工具。向他们解释，霸凌行为通常不会自动消失，而且还会在网络上升级发酵并牵涉到其他人。

### **让孩子知道您希望他们如何在网络上与他人相处，这包括：**

- 让他们懂得，现实生活中不可接受的，在网络上同样不可接受
- 让孩子设身处地地想象一下遭到网络霸凌的人们的感受
- 提醒他们向您、家人、可信赖的成年人、他们的学校或Netsafe寻求帮助
- 向他们说明我们有规范网络交流的法律。这一法律赋予人们权利，同时也规定了在网络上与他人交流时的责任。

当您的孩子在网上受到霸凌时，另一件很重要的事情是将相关内容截屏或获得相关URL，并向其所在平台举报（例如社交媒体或游戏平台）。

更多帮助，请访问 [netsafe.org.nz/what-is-online-bullying](https://netsafe.org.nz/what-is-online-bullying)



## 不受欢迎的联系人

随着孩子在网上变得更加独立，他们有可能会与陌生人建立联系并进行交流。通常这是一种愉快的经历，但是有时您的孩子可能成为一些伪造身份的人的养成式诱奸或搭讪目标。

网络养成式诱奸，是指某人利用数码技术企图进行某种性虐待。有些人会假装自己也是青少年，并使用伪造的个人资料（类似于社交诈骗的“鲶鱼”），而另一些人如果年龄并不大，则可能会使用实际的个人资料。他们可能会翻看青少年的社交媒体个人资料，然后假装与其有共同爱好，或者有共同的朋友。

如果他们还没与青少年进行私聊或互传短信，他们会尝试将对话移至其他人看不见的位置。养成式诱奸者会尝试与年轻人保持亲密关系，并可能在尝试实施性行为之前花费很长时间。他们经常使用积极主动的技巧和语言，鼓励孩子披露个人信息或他们的兴趣，以建立对他们关系的信任。

## 如何提供帮助

重要的是要让您的孩子知道在网上出现任何问题时都可以向您倾诉——无论发生了什么或由谁引起。根据孩子的年龄，您可能还会考虑关闭他们所玩的游戏上的聊天功能，以减少他们受到伤害的可能性。

### 向您的孩子解释：

- 在网上伪装成其他人有多容易
- 为什么有人会在网上伪装成其他人
- 安全管理网友的办法
- 如果有陌生人想跟他们聊天或做朋友该怎么办
- 怎么才能辨别这个人确实是其声称的那个人
- 与网友聊天时，如果感觉到不对，该怎么办

如果您怀疑孩子受到养成式诱奸，请报警并尝试收集所有证据。

更多帮助，请访问 [netsafe.org.nz/grooming-and-online-predators](https://netsafe.org.nz/grooming-and-online-predators)



## 社交媒体

Facebook、抖音、Instagram、Snapchat、推特和YouTube的最低登记用户年龄为13岁。这是因为儿童的社交和情感能力仍在发育中，这使得他们更加难以识别和应对在为成年人和青少年设计的平台上遇到的挑战和困难。

如果您的孩子未满13岁且非常想使用社交媒体，请在设置个人资料之前考虑他们应对潜在的网络问题的能力。孩子对您诚实不隐瞒是最好的，因为您可以保护他们在网络上的安全。

### 如何提供帮助

确保在孩子开始使用社交媒体之前，您已教授给他们有关网络安全的基本知识。您可以通过以下方式帮助他们：

- 一起设置帐户
- 使用您的电子邮件而不是孩子的（视他们的年龄而定）
- 输入他们的实际生日，这样他们就不太可能会看到不恰当的内容
- 成为他们的好友或关注他们
- 访问他们使用的社交媒体网站的安全中心
- 定期与孩子交流隐私设置的必要性、如何处理网络上的人际冲突以及感到不安时应当怎么办。

更多帮助，请访问

[netsafe.org.nz/privacy-settings-on-social-networks](https://netsafe.org.nz/privacy-settings-on-social-networks)

## 不雅短信

不雅短信指的是发送和接收内容暴露的短信。它可能包括裸照、内衣照和性短信、图片及视频。年轻人参与收发不雅短信原因有很多，包括探索性爱、恋爱关系或者是由于来自伴侣或朋友的压力。

新西兰的研究表明，青少年分享自己的裸照的比率相对较低（在接受调查的14-17岁的青少年中，只有4%的人这样做）。有五分之一受访者表示他们被要求发送裸照，这种现象更常见从而使青少年认为别人都在这么做，因而对其造成压力。

### 如何提供帮助

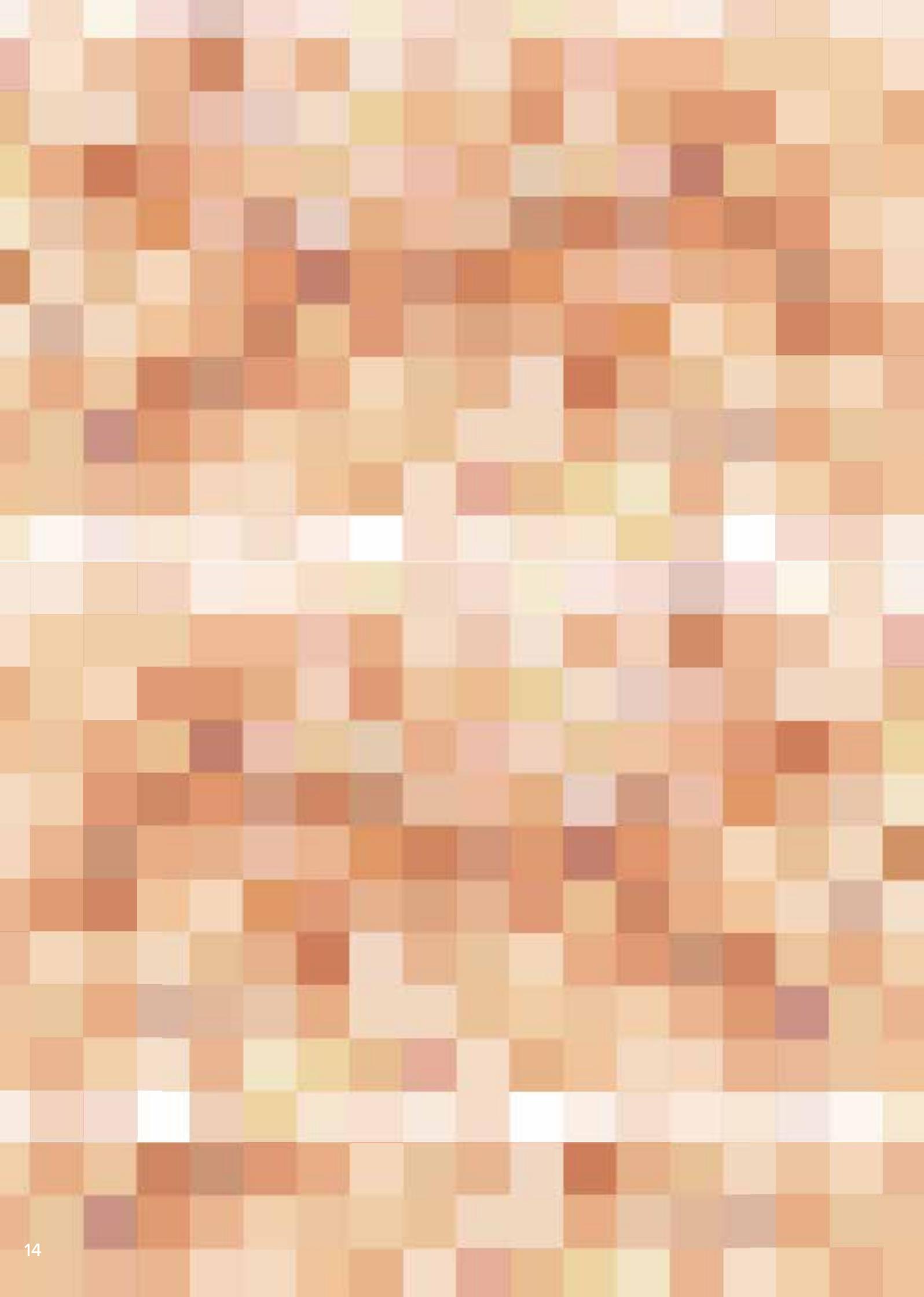
开诚布公地与你家的年轻人交流，让他们明白发送裸照意味着什么。与他们讨论分享个人信息和色情图片的风险，以及一旦创建和分享这些照片或视频会发生什么情况。

重要的是，要让孩子认识到原本不是内容分享对象的外人要看到这些隐私的内容有多么容易。

更多帮助，请访问

[netsafe.org.nz/sending-nudes-parents](https://netsafe.org.nz/sending-nudes-parents)







## 不良内容

有时，即使青少年不去自己找，他们也会在网上看到不当的、令人反感的或非法的内容。这些内容可能是在游戏过程中弹出的，可能是别人发送的链接；简单的一次视频搜索可能展示出一些暴露的图像，又或者一个拼错的单词可能搜索到意想不到的内容。

令人反感或非法的内容可能包括那些在新西兰受到禁止的主题、图片或其他信息。而且这些内容也可能会使年轻人感到困扰。

## 如何提供帮助

您孩子在网上看到的某些内容可能会令人不快。在他们开始使用网络之前，培养他们的适应能力非常重要；定期与孩子沟通，掌握他们在看什么、做什么也很重要。

另外一些您可以做的事情：

- 监控您的孩子在网上做什么
- 使用家长监控工具过滤孩子可以访问的内容
- 如果您的孩子看到不良内容后来向您求助，回应时务必保持冷静。
- 向他们解释如果有这类情况发生您计划怎么应对，但如果他们真的在网上看到了这类内容，请尽量不要拿走他们的电子设备或取消他们的访问权限。

更多帮助，请访问

[netsafe.org.nz/upsetting-content/](https://netsafe.org.nz/upsetting-content/)



# 掌握孩子 在网上的动向

掌握他们在网上动向的最简单的方法就是询问。

重要的是，您应该进一步了解孩子在网上做什么，以及他们想要发现什么、体验什么。**与他们谈谈他们在网上做什么、他们如何使用设备以及与谁聊天。**

**花点时间慢慢地深入**——在您看来像是儿戏的行为，可能就是孩子与陌生人建立联系和互动的方式。

研究表明，青少年是否能够成功地成为安全、自信、有能力的数码技术使用者，家长是关键。如果网络上出现了问题，定期进行的主动的对话有助于最大程度地减少损害。



他们为什么喜欢某些应用程序或网站？

他们的社交圈里都有谁？

他们在制作音乐或视频吗？

他们在玩什么？

他们分享什么信息？

**问一问孩子如果有朋友在网络上遇到问题他们会给什么建议，这样更容易让孩子打开话匣**，还可以帮助您了解他们都知道些什么、在做什么以及他们如何处事。

**遇到问题时，表现出感兴趣往往能使困难的对话变得容易。**

“学习”部分是本框架的第二步。了解更多信息，请访问 [netsafe.org.nz/learn](https://netsafe.org.nz/learn)

# 探究技术

如果您不了解孩子在网上做什么，  
请尝试一下。

**探究您孩子使用的网站、应用程序和技术。**这将有助于您增长知识，也使您对他们可能面临的挑战有更深入的了解。

**不要对新技术视而不见**，因为青少年会使用它们——不是在家里，就是在朋友家中或在学校中。

**请孩子告诉您他们最喜欢的网站或设备是什么样的**，这是一个开启网络安全对话的好办法。请他们说明他们如何保护自己的安全、使用哪些功能以及如何保护自己的身份。

**确保您也会花时间阅读条款和条件。**这些条款会说明用户使用服务的最低年龄限制，以及孩子提供的信息将被如何处置。

“探究”部分是本框架的第三步。了解更多信息，请访问 [netsafe.org.nz/explore](https://netsafe.org.nz/explore)







4

# 取得一致并提出要求和期望

有时青少年不清楚规则或不知道如何调节自己的生活。

共同讨论您的孩子在网上可能会经历什么、有何利弊。告诉孩子您希望他们采取何种行为方式，并强调他们所做的一切都会留下永久的数字足迹。

## 在以下方面提出要求和期望：

- 均衡合理的上网时间
- 适合他们使用的应用程序和网站
- 他们的行为如何影响他人
- 哪些类型的信息可以全地发到网上
- 他们应该去哪里寻求建议（包括您）、其他可信赖的成年人、老师或Netsafe。

讨论方式因孩子的年龄和阶段而异，并且应当让你们在讨论时感到舒服自如。

家长监控一类的技术选择可能会有所帮助，但只有与网络安全教育结合使用，它们才能发挥最佳作用。

拨出时间与您的孩子一起创建有关网络活动的家庭守则，这是整个家庭都可以参与的实用的步骤。

这时你们可以谈论家庭的价值观以及什么最适合你们。

青少年需要明白每个人都在网络上遇到挑战和难题。谈论你们遇到的问题，即使是像忘记密码这样的小事；介绍您如何解决这些问题。

鼓励孩子告诉您他们在网上做些什么，当遇到令他们不安的情形时随时向您倾诉。不管发生了什么，原因又是什么，请尽量不要反应过度。

“取得一致”部分是本框架的第四步。了解更多信息，请访问 [netsafe.org.nz/agree](https://netsafe.org.nz/agree)

获得更多如何使用家长监控的信息，请访问 [netsafe.org.nz/filters](https://netsafe.org.nz/filters)

了解更多有关使用在网上的时间的信息，请访问 [netsafe.org.nz/screen-time](https://netsafe.org.nz/screen-time)

# 教授常识

让他们知道网络安全的常识。

大多数社交媒体和游戏机构都设有安全中心。与孩子一起查看安全中心，并教他们如何使用那里提供的工具。首先介绍如何屏蔽别人、如何举报内容以及如何使用隐私设置。教孩子截屏或获取URL地址，以防万一出问题时需要此类信息。

家长在某个阶段可能会考虑的另一个问题是他们的孩子是否需要电子设备。如果您正在考虑给孩子添置电子设备，需要有关建议，请访问 [netsafe.org.nz/byod](https://netsafe.org.nz/byod)

“教授”部分是本框架的第五步。了解更多信息，请访问 [netsafe.org.nz/teach](https://netsafe.org.nz/teach)

Netsafe **帮助您的孩子健康成长的五个技巧**是您可以教授的最佳网络安全工具：

## 1 保持锁定

密码和身份识别码有助于保护孩子的个人资料和帐户。与他们一起设置身份识别码和密码，并向他们强调不要将其透露给您以外的任何人。获得更多信息，请访问 [netsafe.org.nz/passwords](https://netsafe.org.nz/passwords)。

## 2 保持隐私

在网上分享某些信息可能使您的孩子更容易受到身份盗用或养成式诱奸的伤害。分享以下信息时请务必谨慎：

- 密码
- 地址
- 生日
- 银行账户信息
- 学校信息
- 他们在应用程式上的定位
- 可用于猜测安全问题的个人信息

## 3 保持合宜

数字足迹是您在网上留下的一条条“网页导览路径”，需要小心管理。它们可能会在孩子以为它们已被删除之后仍然长久存在，甚至如影随形直至孩子成年。了解更多信息，请访问 [netsafe.org.nz/digital-footprint](https://netsafe.org.nz/digital-footprint)。

## 4 保持真实

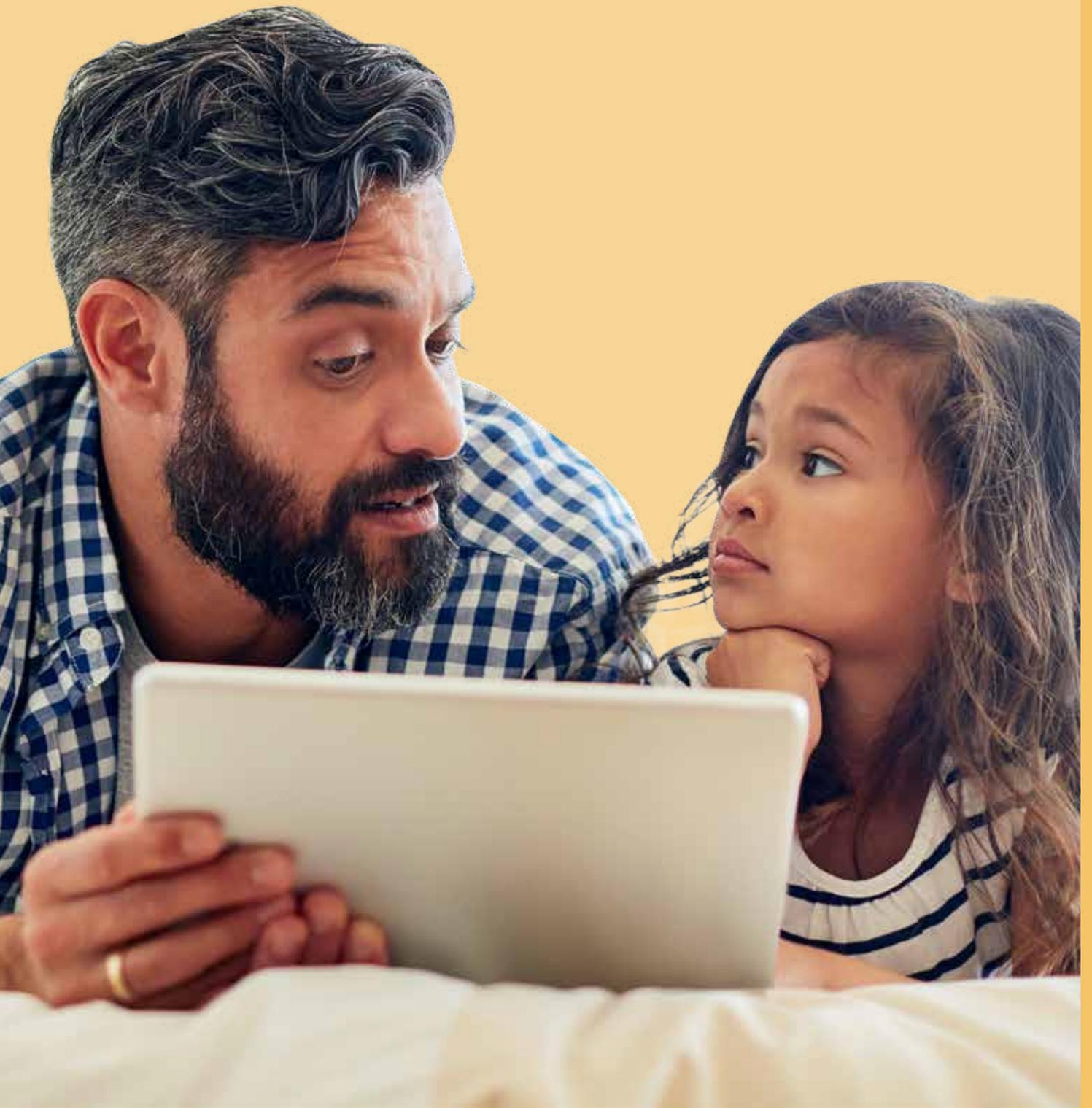
对于成年人来说，这似乎是常识，但儿童却很难理解并不是每个人都是表里如一的。当有人想跟自己加好友、聊天或关注自己，这是一件令人兴奋的事。**与孩子讨论邀请陌生人或与其聊天的话题，告诉他们为什么这样不安全以及应该如何处理这样的情况。**

## 5 保持友善

教您的孩子在网上与人为善、尊重他人，与陌生人交谈或分享信息时要小心。



# 5





成为他们的  
榜样

6



**青少年的眼睛是雪亮的，所以您最好别说一套做一套。**

**观察一下家中各人使用技术设备的方式。**

考虑是否对某些模式、行为或活动进行反思。有人在饭桌上玩手机吗？您在网上如何聊天或发帖？

**如果连您自己都做不到，就很难对家人提出期望和要求。**

与您的孩子讨论关键的安全问题时，首先要保证自己也做得很到位。

“榜样”部分是本框架的第六步。了解更多信息，请访问 [netsafe.org.nz/role-model](https://netsafe.org.nz/role-model)

# 制定计划

青少年需要知道从哪里获得帮助。

要让孩子知道，当他们在网上遇到难题时，有什么选项。您希望他们向您、家人、可信赖的成年人、他们的学校还是Netsafe寻求帮助？

青少年选择求助，这是非常关键的一步。Netsafe的研究表明，当在网上遇到问题时，许多青少年选择不寻求帮助。他们通常选择无视问题，或者试图自己解决问题，或者认为父母的处理会是马上把技术设备拿走。

当青年来向您求助时，您应当着眼于解决问题，而不是惩罚当事人或没收他们的电子设备——即使他们确实犯了错。如果您不让他们继续使用技术设备，那么下次再有事发生，您就不太可能成为他们第一时间要找的人了。

Netsafe已创建了《家庭安全上网协定》，为此类沟通提供指导，使相关体验更轻松。

这个协定分为三个版本，以适应不同年龄段的人群  
[netsafe.org.nz/family-safe-online-treaty](https://netsafe.org.nz/family-safe-online-treaty)。

您也许会发现，现在是时候依照我们介绍的方法开启对话，着手行动。

“计划”部分是本框架的第七步。了解更多信息，请访问 [netsafe.org.nz/plan](https://netsafe.org.nz/plan)。





# 家庭安全上网协定

Netsafe希望所有的新西兰孩子和他们的家庭在使用互联网和设备时都能享受安全愉快的时光。为此，一家人可能需要就一些准则达成共识。

## 1 要友善

上网时，要为别人考虑，要以友好的态度和方式交谈、分享。

## 2 要保密

确保你和他人的密码和信息安全。

## 3 要谨慎

分享前要再三思考，确保分享的内容是你为之骄傲的，也是乐于与大家面对面分享的。

## 4 要求真

你在网上看到的并不全是真的。有些东西貌似是真的，但其实是编造的或假冒的，如果不能确定，请小心求证或者去问老师。

## 5 要诚实

当我们从互联网上复制或使用时，我们必须用正确的方式共享它们，并遵守共享不属于自己东西的规则。

## 6 要公平

当你想要录音，或者分享涉及他人的照片或视频时，请务必征得他们的同意。如果他们身在其中，那么他们对其在网上如何被处理就应当有发言权。

## 7 要负责

如果你将自己的电子设备带到学校，使用的时间和方式都必须得到老师的同意。

## 8 要牢记!

如在网上遇到困难，可从Netsafe ([netsafe.org.nz](http://netsafe.org.nz) 或 0508 NETSAFE) 获得免费和保密的帮助。

---

此外还有哪些有用的准则？如果不遵循这些准则，有什么后果？

---

---

---

如果我们由于本协议出了问题而需要帮助，我们会求助于：

---

---

我签名确认我同意上述准则

孩子的签名 \_\_\_\_\_

日期 \_\_\_\_\_

我/我们同意共同公平公正地管理上述准则。技术设备的使用应得到每个人的尊重，如有不遵守准则，将在家中讨论。我/我们会加你为好友并关注你，但我们不会在网上跟踪监视你。

家长/监护人 签名 \_\_\_\_\_

日期 \_\_\_\_\_

# 获得支持

关于网络安全问题，有很多地方提供支持。



**Netsafe:** 为每个新西兰人提供免费和保密的网络安全服务。它为遭遇网络霸凌、虐待、骚扰和其他网络挑战的人士提供帮助。



**CERT NZ:** 提供有关如何使您的信息在网络上安全有保障的实用信息和建议。您还可以举报网络安全问题。



**新西兰警方:** 如果您认为自己或其他人有即时危险，或罪行已发生，请致电111。





# 与Netsafe建立联系

Netsafe是一个独立的非营利组织，致力于维护网络安全。我们每周7天提供免费的支援、教育和网络事件的专业知识，以保障大家的网络安全。

## 联系Netsafe的帮助热线

您每天都可以找到我们。无论您正在遭遇网络霸凌、收到可疑的网络请求，还是想为家人寻求建议，我们都可以为您提供帮助。

- 拨打免费电话0508 NETSAFE
- 电子邮件 [help@netsafe.org.nz](mailto:help@netsafe.org.nz)
- 发送短信“Netsafe”至4282
- 在[netsafe.org.nz/report](https://netsafe.org.nz/report)网站上进行举报

## 访问[netsafe.org.nz](https://netsafe.org.nz)

我们的网站提供一系列有关网络安全主题的信息、技巧和自助指南。我们还为教育部门提供资源，并提供有关网络安全最新趋势的建议。

浏览[netsafe.org.nz/digitalparenting](https://netsafe.org.nz/digitalparenting)

## 随时了解最新信息

您可以在[netsafe.org.nz/newsletter](https://netsafe.org.nz/newsletter) 上订阅我们每月一次的简报，或在Facebook、推特和Instagram上关注“NetsafeNZ”随时了解最新的网络完全新闻、建议和提示。



## 与我们联系

了解最新建议

@netsafenz

