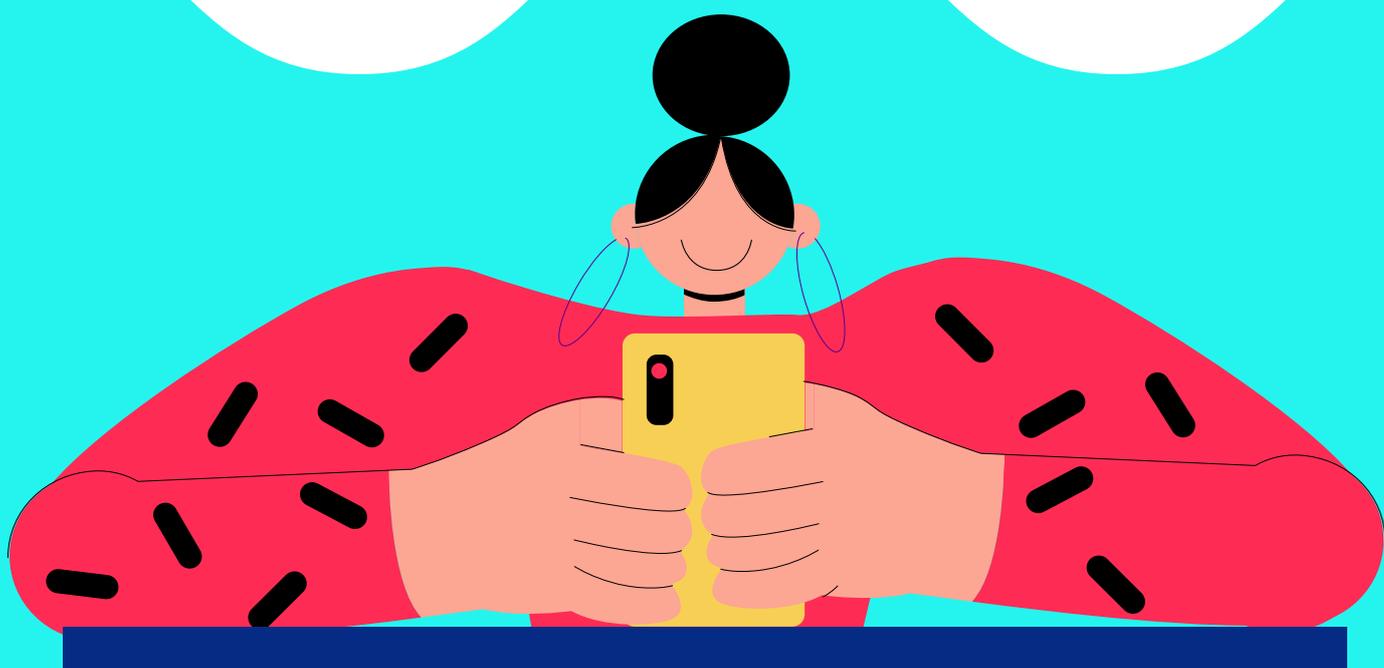


TikTok 安全準則監護 人指南：網路挑戰



我們知道，身為監護人的您想要幫助家中的青少年瞭解數位安全，讓他們學會管理自己的線上身分，不論現在或未來都一樣。因此，TikTok 致力於與家長和照顧者攜手合作，支持青少年順利進入數位世界。這份《TikTok 安全準則監護人指南：網路挑戰》主要的目的是提供攸關線上安全疑慮的一般資訊。請和家中的青少年一同參考細讀這份準則，這麼做有助於加強他們對於數位公民身分的認知，也能幫助他們留意自己的上網的安全。



青少年真正需要監護人的地方

我們瞭解，想跟上日新月異的社會趨勢和平台未必容易。因此，我們邀請了青少年來談談他們的需要和價值觀。以下是他們所說的：

「幫助我了解規則」 -

青少年重視設定帳戶、理解隱私權以及安全設定等各方面的支援，甚至欣然接受安全界限！TikTok 家庭安全配對 (Family Pairing) 功能這類安全防護工具就能讓您設定參數，尤其是在青少年剛開始接觸網路活動的時候。

「抽空與我聊天」 -

如果有人可以和青少年聊天，可以在他們上網遇到問題時幫他們一把，不管問題是大或小，都會讓青少年感到自己有伴，有人可以依靠。

「問題發生時不要驚慌」 -

若家中的青少年來向您求助 — 太棒了！青少年表示，如果向大人求助而大人卻發脾氣，或者大人一點也不擔心，他們就會不想再求助。切記，傾聽不指責、提出疑問，並且將注意力集中在解決問題上。

「相信我」 -

青少年知道信任是要靠自己爭取的，他們也知道大人會監督，但隨著他們的成長，青少年會想要有更大的自主權。等到青少年學會安全的使用平台後，您可以選擇允許他們進一步獨立使用科技。

「尊重我的隱私」 -

如果家中的青少年喜歡搗蛋，您會擔心也是天經地義的，要在他們期盼得到的隱私權與拿捏安全份際之間取得平衡並不容易。許多青少年表示，他們想理解您擔心的理由，也想尋找能夠培養互相信任感的方法。



幫助青少年培養數位素養的 10 大祕訣

▣ 第 1 項祕訣： 確認青少年的科技掌握度

立下規矩，說清楚家中的青少年能夠進入網路世界的時間，包括要確定家中的青少年只能使用符合年齡限制的應用程式。

▣ 第 2 項祕訣： 共同設下明確的線上活動界限

針對家中青少年可以觀看、使用以及當成娛樂的內容（例如應用程式、網站、遊戲），設下明確且符合年齡層的規定並達成共識。

▣ 第 3 項祕訣：妥善規定使用時間

健康的數位習慣和健康的飲食習慣一樣重要。幫助家中的青少年培養使用社群媒體時的自律能力以及時間管理技巧。

▣ 第 4 項祕訣：討論網路霸凌

保持溝通，關心家中的青少年使用網路的經驗、他們和朋友談論的事情，或是談談他們有沒有遇上網路霸凌問題。

▣ 第 5 項祕訣：討論隱私權

幫助家中的青少年瞭解個人資訊的價值，以及在登入任何應用程式或網站前必須仔細閱讀隱私權政策的重要性。

▣ 第 6 項祕訣：討論有風險的聯絡人和危險的內容

提醒家中的青少年，網路上的人未必會坦誠告知自己的身分。指導青少年學會在應用程式設定中限制不想理會的聯絡人和危險的內容。

▣ 第 7 項祕訣：討論色情簡訊

主動確認家中的青少年是否曾經分享或被他人要求分享自己的私密內容或會滿足性慾的內容。向他們解釋，在網路上分享這類內容嚴重的後果。因為別人在網上分享內容的方式往往是不受控制的。

▣ 第 8 項祕訣：討論虛假/謬誤資訊

和家中的青少年談談「假新聞」，並且鼓勵他們理性思考自己在網路上看見的內容，包括網紅和產品宣傳（例如這項資訊可能有著什麼樣的目的或隱而不宣的企圖），並且提醒他們確認資訊來源的可信度。

▣ 第 9 項祕訣：打造安全防護網

共同制定一致的數位使用規範，讓家中的每一份子共同打造一個有力的支持與安全防護網。

▣ 第 10 項祕訣：一起製作影片

和家中的青少年一起創作有趣的內容是培養感情、瞭解青少年興趣的好方法，在過程中也能討論適合和不適合製作的內容類型。



網路挑戰以及與青少年討論 這類挑戰的秘訣

青少年強烈渴望融入，成為大團體或大環境的一份子，鮮少會考慮風險或後果。以下是一些您需要知道的網路挑戰，以及和家中的青少年一起應對的方法：

- 挑戰通常是指人們會透過錄製影片紀錄自己做的一些困難的活動，再分享影片並慫恿他人仿效。
- 這類影片能提供一些正面的機會，因此相當受歡迎，比方說，青少年可以藉此和朋一起做這類活動、可以測試某人的體能極限，或是單純發揮創意。
- 不過，有些影片可能會有導致嚴重傷害之虞。
- 有些挑戰會誘騙人們相信訊息 - 有可能會因此引發恐懼和驚慌。
- 青少年可以尋找其他能符合自己興趣或需求的方法，避免沉迷於網路挑戰。



與青少年討論網路挑戰的 4 大祕訣

祕訣 1: 點出潛在風險並思考後果 (包括他們本身或他人有可能會受傷)，幫助家中的青少年做出安全的選擇。

祕訣 2: TikTok 的「停下來、思考、決定、行動」四步驟流程是相當簡單的方法，可以幫助青少年了解如何管理風險。

STOP:



停下來思考一下。

THINK:



這種行為安全嗎？有害的嗎？是真實的嗎？如果你不確定，請向身旁成人或好友尋求幫助，或從可靠來源的網站的尋找更多信息。

DECIDE:



如果它有風險或有害，或者你不確定它是否有害，就不要做。無論如何，這種行為不值得把自己或他人置於危險之中。

ACT:



在應用程式中報告這些有害處的挑戰或騙局，不要與他人分享。

祕訣 3: 當您擔心某項挑戰可能不安全時，要坦白告訴家中的青少年，並且要清楚說明理由。

祕訣 4: 有些風險是顯而易見的，但有些風險則比較複雜，未必容易察覺。如果您不確定，請上網搜尋由可靠來源提供的資訊，並且和家中的青年一起坐下來好好討論。

請參閱：

TikTok 安全準則監護人指南：

<https://www.tiktok.com/safety/zh-tw/guardians-guide/>



 **TikTok**