

安全在家工作及學習

第一步：設定環境

實體空間：

- ✓ 創造指定的寧靜空間及時間，讓每個人都可以專心上網。
- ✓ 確保兒童坐下時雙腳可平放地面，有足夠燈光及每觀看屏幕 30 分鐘便休息 30 秒。
- ✓ 確保每個人都擁有及使用耳機。



科技及連線能力：

- ✓ 在家居網絡上，限制路由器及所有相連裝置上系統管理員的權限。
 - 如果您的路由器可分為兩個網絡，將您的工作裝置放在其中一個網絡，並將兒童的裝置放在客用網絡。
 - 考慮使用 WiFi 擴展器來改善居所的訊號接收能力。
 - 在可能情形下，適當分配上網時間以避免網絡超出負荷。
- ✓ 考慮在路由器、裝置、應用程式商店及網站使用家長管控功能，確保兒童只接觸合適他們年齡的內容。有些設計更容許家長限制兒童上網時間。

保安：

- ✓ 在所有連接互聯網的裝置上安裝保安軟件。
- ✓ 啟用防火牆及加密功能。
- ✓ 使用多重認證，這是一個要求用戶提供兩個或更多資料以確證其身份的保安機制。
- ✓ 除非使用了 VPN，否則永不要使用公眾 WiFi 或藍芽連線。



良好習慣：

- ✓ 設定每個星期二晚上更新所有軟件，包括應用程式。
- ✓ 考慮將密碼更改為一個句子或片語，並經常進行更改。
- ✓ 備份您的工作及個人檔案。

第二步：訂立規矩

甚麼？ 決定容許使用甚麼應用程式、遊戲及裝置。

何地？ 決定兒童可在甚麼地方使用科技作學習或玩樂用途。

何時？ 設定使用科技作學習或玩樂用途的時間表。

多久？ 決定兒童可使用科技作非教育用途的時段，並平衡戶外或離開屏幕的時間。

與誰？ 在上網時須確保在網上對話及聯繫的對象是安全的。



第三步：以身作則

- ✓ 為自己設訂上網守則，設定「停止工作」警示，不要無止境地瀏覽新聞。
- ✓ 尊重家庭每位成員的上網工作或學習時間。
- ✓ 容許每位家庭成員擁有私人時間進行網上社交、娛樂及其他活動。
- ✓ 花時間與家人在一起，無論是一起上網或是進行其他活動。

