

資訊素養與倫理

第四堂 使用通訊平台或社交媒體注意事項

視像文字稿

大家好！本課是資訊素養與倫理的第四課，亦是本課題的最後一課，今堂會向大家介紹在使用通訊平台或社交媒體時要注意的事項。

我們會從以下四個方面去探討：

1. 何謂網絡禮儀
2. 網絡交友
3. 網絡欺凌
4. 網絡沉迷

首先討論何謂網絡禮儀。人與人之間的交往，有一些固有倫理和道德的價值觀，相同的理念都可以應用在網絡上。在網絡上與其他人交流時，我們都應該注意以下事項：

- 著重個人私隱
- 切勿使用粗俗或傷害別人的說話
- 不要發布未經證實的消息
- 對一些不實的資訊應盡快澄清

大部份人使用網絡交友程式的主要原因是：

- 關心朋友狀態
- 關心時事
- 交流訊息
- 分享成果／喜悅

網絡交友引申的問題

不適當地使用社交網絡往往會引致很嚴重的後果，對他人造成騷擾或對當事人做成不必要的傷害。例如：

- 私隱問題
- 網絡欺凌
- 網絡沉迷

私隱問題

所有個人資料，如身份證號碼、住宅地址和電話號碼等，都受法律保障。記得不可以網絡上公開他人資料。詳情可參考香港個人資料私隱專員公署的網站
<https://www.pcpd.org.hk/cindex.html>

何謂網絡欺凌？

在網上做一些傷害別人的行為都是網絡欺凌。例如：

- 於網絡上公開他人的個人資料
- 散播失實的言論以損害他人的聲譽
- 重複惡意的行為

對以上的行為，我們可以怎樣面對和處理？

- 不要隨意在網上發放個人資料
- 保持警覺性，注意潛在的危險
- 用事實澄清謠言
- 可以報警求助和要求對方刪除不當的言論

網絡沉迷

這個問題是很多人都會面對的問題。所謂網絡沉迷或網絡成癮，是泛指對於互聯網的過度使用，以致影響日常生活。網絡沉迷問題隨着網絡的普及，已經不單是青年人的問題。

如何處理網絡沉迷

我們在使用資訊科技的同時，亦要多加留意自己的日常生活，不要讓自己對網絡產生依賴。我們可以：

1. 加強多元化的人際關係，擴闊生活圈子，多些與不同人溝通。
2. 可以尋找其他興趣，漸漸取代沉迷在網絡的世界。
3. 若情況嚴重，記得尋找專業心理醫生來指導。

本課節播放完畢，多謝收看。再見！

本教材由新界西長者學苑聯網提供內容及製作。