



CyberParent 指南

**必备工具包 - 如何充分利用 CyberParent
新用户和协调员**

Australian Multicultural Foundation
2017



目录

I. 介绍 CYBERPARENT	3
什么是 CyberParent ?	3
CyberParent 的目标?	3
本工具包的目标	3
II. CyberParent 标签的作用	5
III. 如何获得 CYBERPARENT	6
IV. 如何下载 CYBERPARENT	7
Safari – iPhone:	7
Google Chrome – Android:	9
V. 浏览 CYBERPARENT	11
用箭头浏览:	12
用标签浏览:	18
VI. 培训课计划: 为协调员	22
培训课大纲和后勤	22
需要哪些资源?	25
VII. 附件	26
附件 1:	30
附件 2:	32

I. 介绍

什么是 CyberParent?

Australian Multicultural Foundation (AMF) 开发了一个网络应用软件叫 *CyberParent*, 促进澳洲家庭的互联网使用安全和健康。

随附 **CyberParent 指南**意在提供一个 *CyberParent* 主题及目标的概览并指导新用户获得、下载并最有效地使用 *CyberParent*。

它还为培训人员和协调人员提供主持 *CyberParent* 培训课的计划、工具和一些提示。

CyberParent 使用互动式学习工具来帮助家长深入了解他们孩子在网上的活动，特别是在社交媒体上的活动。尽管该工具主要供家长使用，但也适合整个家庭使用。

CyberParent 的目标:

内容包括：

- 互联网术语和定义
- 有关社交媒体的信息及流行应用软件介绍
- 有关年轻人在网上面临各种危险的信息，比如网络欺凌、网络游戏、诱骗/骗取信任等
- 互联网使用安全和健康的实用提示
- 你可以去哪里寻找帮助

本指南的目标:

- 提供一个 *CyberParent* 主题及目标的概览
- 指导新用户和协调员进入、下载并最有效地使用 *CyberParent*。
- 为培训人员和协调人员提供主持 *CyberParent* 培训课的计划、工具和一些提示

CyberParent 有 17 中语言设置，包括：

- 英语
- 阿拉伯语
- 汉语
- 达里语
- 丁卡语
- 波斯语
- 德语

- 希腊语
- 印地语
- 印尼语
- 意大利语
- 普什图语
- 西班牙语
- 索马里语
- 土耳其语
- 乌尔都语
- 越南语

CyberParent 适合所有上网设备，不过最适合平板电脑和智能手机使用。

整个 *CyberParent* 程序估计占用 25MB 的互联网数据。如果你担心移动数据不够，请通过 Wi-Fi 使用该软件。

请注意这个工具不会跟踪你或收集任何有关你身份和位置的信息。

如有其它问题，请尽管联系 AMF 的电子邮箱：admin@amf.net.au。

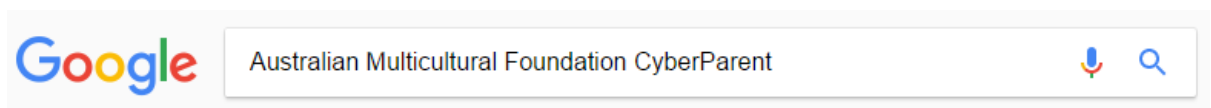
II. CyberParent 标签的作用

部分	作用
Introduction	<p>欢迎使用 CyberParent ! 如果这是你第一次使用这个应用软件，请先看简短的介绍录像，其中包括一个小测验，有助于你思考你自己家里的上网习惯。</p> <p>请记住，这个小测验不是考试，不会记录你的回答。</p>
Learn	<p>学习为家长和他们家人介绍互联网基础知识以及年轻人上网面临的一些危险。该工具将着重介绍年轻人使用互联网时面临的主要危险。</p> <p>如果你希望进一步了解学习部分的任何议题内容，请参考帮助部分所列的额外资源。</p>
Practice	<p>练习给家长机会思考他们自己家里的上网习惯并为家长和他们家人介绍更安全或更健康的做法。</p> <p>你可以采用这些建议并加以调整，以适应你家的情况，因为每个家庭都不同。请记住做事情的方法没有对错！</p>
Help	<p>帮助为互联网用户介绍资源、网络和机构，以便进一步为他们提供协助或信息，处理网络应用软件中遇到的问题。</p> <p>比如，如果你需要如何帮助孩子和如何管理家里上网的提示，点击寻找相应的资源。比如，Office of the eSafety Commissioner 有一系列供家庭参考的互联网安全提示。</p>

III. 如何获得 CyberParent

这一节解释如果通过 AMF 网站搜索 *CyberParent* 的链接。最简单的方法是在 Google 进行搜索，不过 AMF 网站主页上有 *CyberParent* 的链接。或者，你也可以在你的浏览器上直接输入 <http://amf.net.au/cyberparent>。

1. 去 www.google.com.au 并在搜索栏里输入‘Australian Multicultural Foundation CyberParent’：



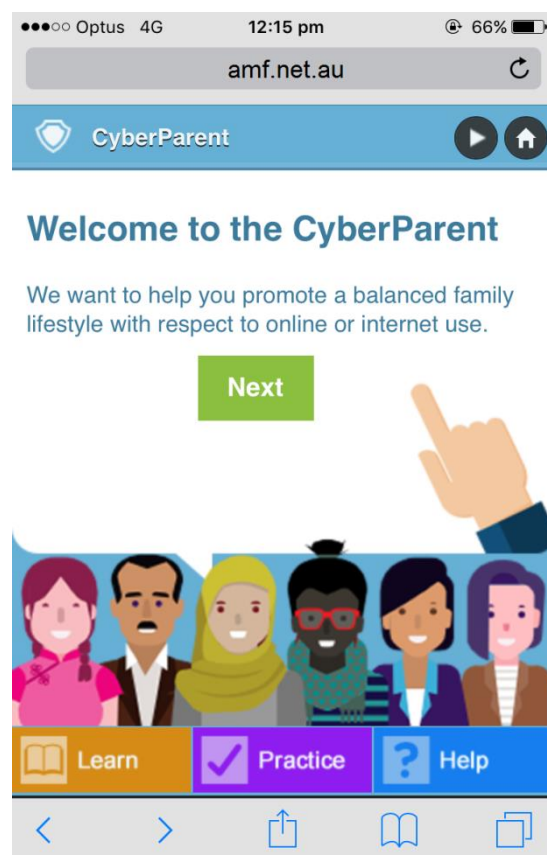
2. 点击下面的链接:

[CyberParent - Australian Multicultural Foundation](http://www.amf.net.au/CyberParent)

www.amf.net.au/CyberParent ▼

The Australian Multicultural Foundation has developed a web app called *CyberParent* which aims to discuss internet use in Australian homes and safety issues regarding...

3. 你现在找到了 CyberParent.



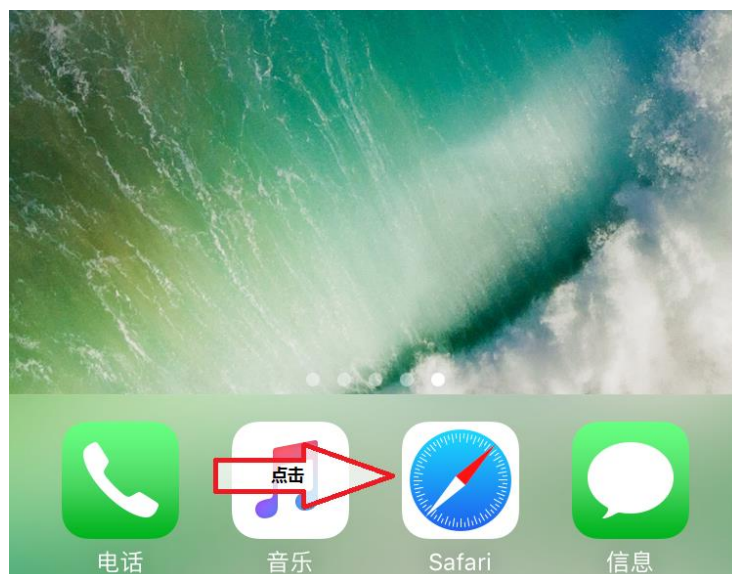
IV. 如何下

载

CyberParent

Safari – iPhone:

1. 请注意只能通过 Safari 将链接下载到 iPhone 上，其它浏览器（比如 Chrome）做不到。要通过 Safari 进入 CyberParent，点击 <http://amf.net.au/cyberparent>



2. 浏览到 *CyberParent* 主页后，点击 Safari 浏览器底部的这个按钮：



3. 点击这个按钮后，浏览器上会出现一个小窗口，点击“**添加到主屏幕**”按钮:

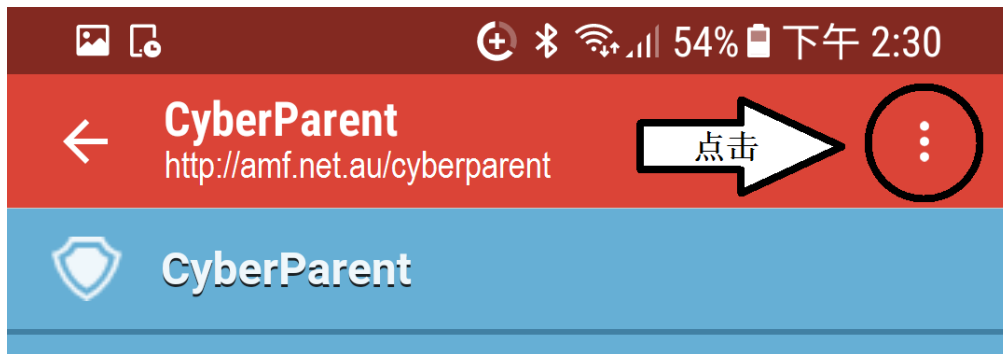


4. 现在这个网络应用软件已经下载到你的手机上供你使用:



Google Chrome – Android:

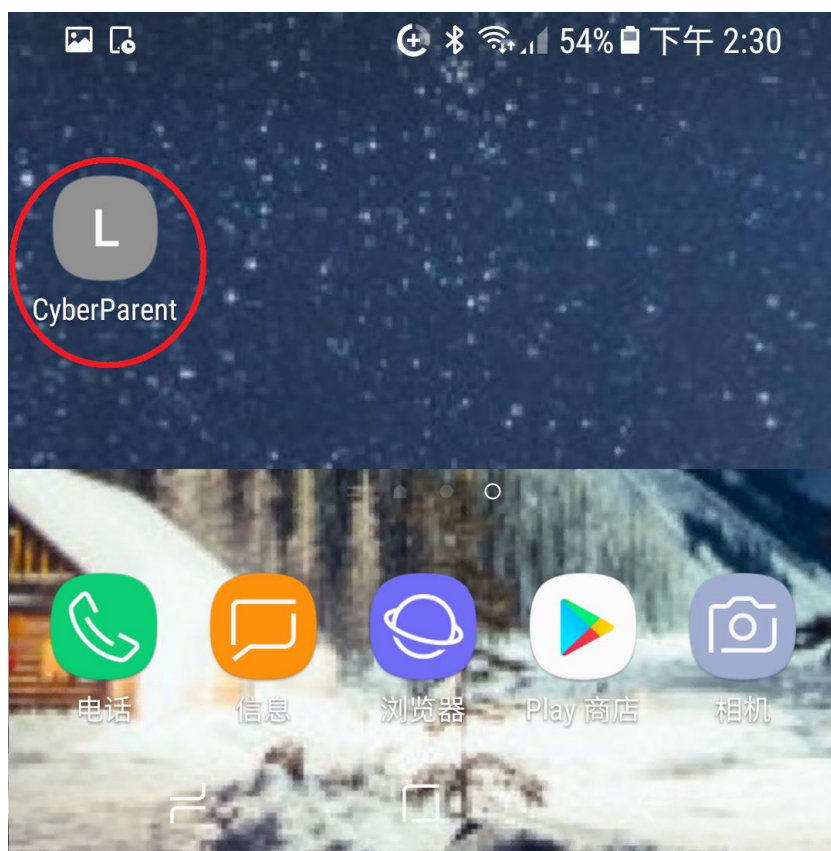
1. 浏览到 *CyberParent* 主页后 (<http://amf.net.au/cyberparent>), 点击 Chrome 浏览器右上角的这个按钮:



2. 点击这个按钮后会出现一个小标签, 点击清单底部的“**添加到主屏幕**”按钮。



3. 现在这个网络应用软件已经下载到你的手机上供你使用:



V. 浏览 CyberParent

浏览 *CyberParent* 有两种不同的方法。第一种按照提示点击**箭头**从头到尾把整个程序过一遍，你第一次使用 *CyberParent* 的话这种方法比较好。

第二种方法是使用屏幕底部的标签，直接去你要去的地方。你要重新访问某个页面或专门给别人看某些内容的话这种方法比较好。

这部分解释浏览 *CyberParent* 的两种方法。

一旦你进入 *CyberParent*（将第 2 部分），会请你看一个简短的介绍。按绿色按钮“**开始**”。如果你以前看过介绍、希望直接进入主页，点击屏幕左下角的“**跳过**”：



用箭头浏览:

1. 到主页后点击“下一步”启动程序：



2. 你会受到提示完成一套小测验。点击屏幕中间的大箭头听测验题。如果大箭头消失或者你要重新听一遍，点击屏幕右上角的小箭头：

点击

欢迎使用CyberParent

今天你孩子是否去外面锻炼过或玩过？

今天你们全家是否在同一房间里共度过时光？

今天你孩子是否在网上设备上花的时间超过1小时？

今天你孩子是否看过几页书？

你孩子有家庭作业吗？

是 否

是 否

是 否

是 否

是 否

学习 做法 助

3. 点击“是”或

“否”回答每个问题。一完成测验就会出现一个提示启动程序。点击黄色的“学习”开始：

欢迎使用CyberParent

今天你孩子是否去外面锻炼过或玩过？

今天你们全家是否在同一房间里共度过时光？

今天你孩子是否在网上设备上花的时间超过1小时？

今天你孩子是否看过几页书？

你孩子有家庭作业吗？

是 否

是 否

是 否

是 否

是 否

学习 做法 助

现在你已经回顾了你对孩子的作息规律，
点击开始程序的学习按钮。

4. 点击屏幕中间的大箭头听“学习”内容。如果大箭头消失或者你要重新听一遍，点击屏幕右上角的小箭头：



5. 点击第一个选项开始：

项 – “什么是互联网？”



6. 重复第 4 步：点击屏幕中间的大箭头听测验题。如果大箭头消失或者你要重新听一遍，点击屏幕右上角的小箭头：



什么是互联网？

互联网是一种资源和网络，为我们提供信息、娱乐以及不同地方的人进行交流的通讯方法。



7. 听完后或读过文字后，点击屏幕右边的箭头进入下一页：

什么是互联网？

互联网是一种资源和网络，为我们提供信息、娱乐以及不同地方的人进行交流的通讯方法。



8. 重复第 6–7 步，直到你完成“学习”这节。

9. 完成“学习”这节后，“练习”一节会自动开始。重复 4-7 步，使用箭头完成“练习”一节：



10. 当你到“什么是网上用语？”这一页时，你可以点击键盘上不同缩写字图标来了解各个缩写字的意思，比如点击‘LOL’了解它的意思：



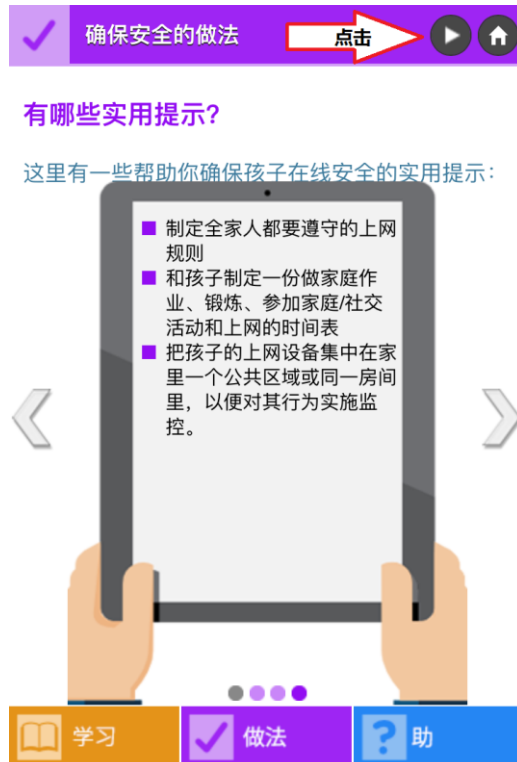
11. 点击图标时会弹出定义，比如：



12. 完成“练习”这节后，下一节是“帮助”。“帮助”这一节的作用是提供网站链接，这些网站提供 *CyberParent* 一些所议主题的更多信息。如果你要访问清单里的某个网站，点击标题便可：



13. 如果你在任何时候要返回 *CyberParent* 的开始页面，点击屏幕右上角的主页图标：If



用标签浏览:

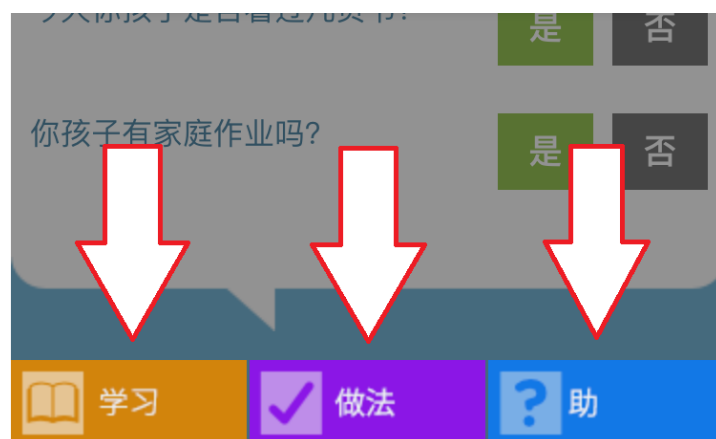
1. 到了主页，点击“下一步”启动程序：



2. 你会受到提示完成一套小测验。如果你愿意完成小测验，点击屏幕中间的大箭头听测验题。如果大箭头消失或者你要重新听一遍，点击屏幕右上角的小箭头：



3. 如果你已做过测验、希望直接进入 *CyberParent* 某个页面，你可以用屏幕底部三个标签这么做：



4. 比如，如果你要直接去有关互联网危险的页面，点击屏幕底部的**学习**标签。点击屏幕中间的大箭头听“**学习**”内容。如果大箭头消失或者你要重新听一遍，点击屏幕右上角的小箭头：



网络世界会是一个很混乱的地方！

点击以下一个选项，了解基本概念和工具。



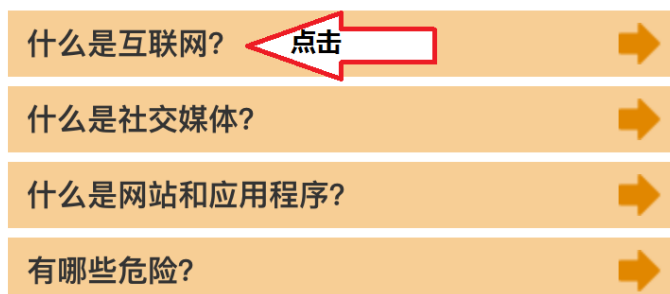
5. 现在你可以
危险？”。

点击问题“有哪些



网络世界会是一个很混乱的地方！

点击以下一个选项，了解基本概念和工具。



6. 你现在到了你要看的页面。重复第 4 步听播音内容。



有哪些危险？

利用互联网来分享信息和知识是非常好的，但使用互联网时也伴随某些危险。重要的是你要知道你的孩子在网上做什么。



7. 使用屏幕左右两侧的箭头来前进或后退“有哪些危险？”这部分内容；或者你也可以使用标签上方的小点：



有哪些危险？

利用互联网来分享信息和知识是非常好的，但使用互联网时也伴随某些危险。重要的是你要知道你的孩子在网上做什么。

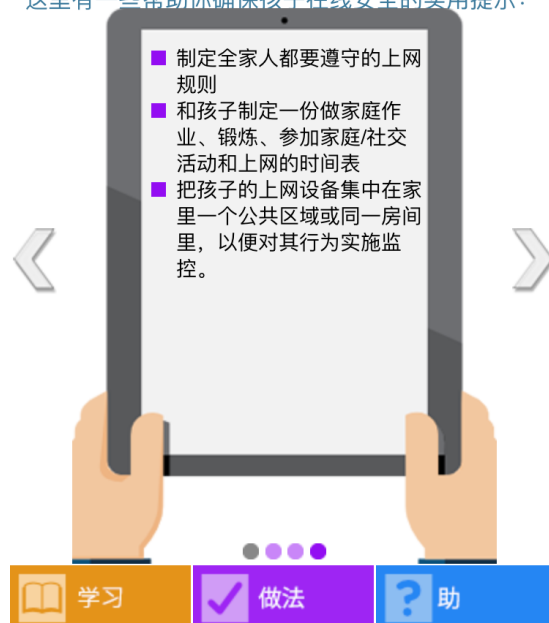


8. 如果你在任何时候要返回 *CyberParent* 的开始页面，点击屏幕右上角的主页图标：



有哪些实用提示？

这里有一些帮助你确保孩子在线安全的实用提示：



VI. 培训课计划: 为协调员

这部分内容的作用是为协调人员提供主持 *CyberParent* 培训课的计划和一些提示，适合 90 分钟的培训课，以便有时间进行讨论、提问和做简短的评价。建议协调人员每节课安排 10–20 名参加人，用投影仪为大家介绍 *CyberParent* 这个程序。

培训课大纲和后勤

培训课大纲样本如下：

时间	时间	细节
5 分钟	<u>介绍和登记</u>	<ul style="list-style-type: none">- 介绍自己以及讲课的内容。- 用登记单（见附件 2）记下参加人姓名、电子邮箱和电话号码。请注意：这个信息仅供主持人作参考。- 详细说明本节课的目标（见本工具包的第 1 部分）并简单讨论 <i>CyberParent</i> 的主题。<ul style="list-style-type: none">a. 让参加人放松，告诉他们听课时可以随时提问。
30 分钟	<u>一般性的讨论</u>	<ul style="list-style-type: none">- 用以下提示组织大家讨论他们家里如何使用互联网以及他们有哪些策略监控互联网的使用：<ul style="list-style-type: none">a. 你们是否基本上每天都上网？是的话，为什么上网？b. 你们的孩子是否每天都上网？c. 你们对上网是否有信心？d. 你们是否知道年轻人上网存在危险？e. 你们在家里如何控制上网？f. 你们对孩子上网有哪些顾虑？
5 分钟	<u>演示：如何进入 CyberParent</u>	见本工具包的第 2 部分内容。 <ul style="list-style-type: none">- 使用里面的说明向参加人解释如何通过 Google 搜索或去 AMF 网站主页查找 <i>CyberParent</i> 的链接。

		<p>a. 一定要记下电子邮箱和电话号码（如果参加人愿意留下这些细节的话），这样你就能通过电子邮件/短信给他们发 CyberParent 和工具包 的链接。</p> <p>b. 用投影仪或电脑向大家讲解这些内容。</p>
5 分钟	<u>演示：如何下载 CyberParent</u>	<p>见本工具包的第 3 部分内容。</p> <ul style="list-style-type: none"> - 使用里面的说明向参加人解释如何下载链接，这样他们可以随时进入 CyberParent。 - 如果你有时间，建议你在上课时协助参加人在他们的智能手机上下载链接，这样他们走时已经下载好了 CyberParent。 <ul style="list-style-type: none"> a. <i>这需要花些时间，因为手机不同的话下载方法不同。</i>
5 分钟	<u>CyberParent 小测验</u>	<ul style="list-style-type: none"> - 下载 CyberParent 之后，让参加人花一分钟时间回答测验题 – 这是一个让他们思考家里上网习惯的机会。 <ul style="list-style-type: none"> a. <i>可以让大家一起做 – 解释说这只是推动大家去思考，而不是一种考试。</i>
30 分钟	<u>了解 CyberParent</u>	<ul style="list-style-type: none"> - 讲解 CyberParent 的每个步骤： <ul style="list-style-type: none"> a. 在主屏幕（最初的小测验）– 有两种不同的浏览方法。第一种按照提示点击箭头从头到尾把整个程序过一遍；第二种方法是使用屏幕底部的标签，直接去你要去的地方。如果你已经从头到尾过了一遍 CyberParent、希望直接去某个地方，那么这二种方法比较好。为了今天讲课目的，我们将从头到尾过一遍。 b. 解释每个标签的作用： <ul style="list-style-type: none"> ▪ “学习”为家长和他们家人介绍互联网基础知识以及年轻人上网面临的一些危险。 ▪ “练习”给家长机会思考他们自己家里的上网习惯并为家长和他们家人介绍更安全或更健康的做法。

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ “帮助”为互联网用户介绍资源、网络 and 机构，以便进一步为他们提供协助或信息，处理网络应用软件中遇到的问题。 <p>c. 在“学习”一节，一定要不时停下来讨论讲课内容并问参加人哪些内容与他们生活有关，比如你们的孩子用什么应用软件？你们经常访问哪些网站？</p> <p>d. “危险”一节应详尽讲解，组织大家一起讨论，详细解释每一个问题，确保参加人了解每一种危险的具体内容；还应该问参加人他们、他们的孩子或朋友是否经历过哪些危险以及如何采取的补救措施。</p> <p>e. “练习”一节互动性强，占用时间较多。比如：</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ “多少时间才够？”列出的行为变化应该放在某一特定背景中讨论，这样参加人就不会惊慌 – 向家长解释如果他们注意到孩子花很多时间上网而且看出了这些症状，这或许表示他们能够改变他们的上网习惯。 ▪ 让大家一起做测验题，请参加人回答问题。 ▪ 强调关键讯息，即应该支持孩子、多和孩子交流他们的上网习惯，而不是不理睬他们或对他们发脾气。 ▪ 让大家一起讨论实用提示，请参加人谈他们是否在家里使用某种方法，比如做完家庭作业前不得上网；还要讲清楚这些提示并不是硬性规定 – 每个家庭都有自己的一套做法。 ▪ 请参加人注意缩写字，让他们在自己有空时看。
--	--	---

		<p>f. 花时间解释帮助页面列出的每一项资源 – 特别是危机应对部分，这样参加人就能知道到哪去寻找各种帮助或信息。</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>如果你有时间，最好要点击链接并介绍每个机构的作用。</i>
5 分钟	<u>CyberParent 的语言设置</u>	<ul style="list-style-type: none"> - 向参加人解释 <i>CyberParent</i> 有 17 中语言设置并和他们讨论这些设置。这些语言包括： <ul style="list-style-type: none"> a. 英语, 阿拉伯语, 汉语, 达里语, 丁卡语, 波斯语, 德语, 希腊语, 印地语, 印尼语, 意大利语, 普什图语, 西班牙语, 索马里语, 土耳其语, 乌尔都语, 越南语
10 分钟	<u>最后提问</u>	<ul style="list-style-type: none"> - 回答参加人有关 <i>CyberParent</i>、其内容以及上课时所讨论的任何主题的提问。
5 分钟	<u>评价 (可选择)</u>	<p>见附件 1 中的样板</p> <p>请注意，可自行选择填此评估表。其主要目的是主持人得到自己讲座的反馈。虽然主持人不需要交返回评估表，AMF 欢迎主持人的任何反馈。</p> <ul style="list-style-type: none"> - 准备好一页纸的评价单发给每个参加人，给他们 5 分钟时间填写评价单。如果你希望继续讨论或你认为面对面进行评价更为合适，那么就要包括以下重要问题： <ul style="list-style-type: none"> a. 你觉得今天这堂课有用吗？为什么有用或没有用？ b. 今天这堂课最有用的内容是什么？ c. 你是否认为 <i>CyberParent</i> 网络应用软件有助于你和你家人改善家里的上网习惯？ d. <i>CyberParent</i> 网络应用软件如何能进一步帮到你和你的家人？ e. 还有其它哪些信息/资源能协助你在家里培养更健康/更安全的上网习惯？ f. 你对互联网安全最大的顾虑是什么？

需要哪些资源？

- 电脑（最好配投影幕、配套的连接线和扩音器）
- 互联网连接
- 能容纳参加人和协调人员的培训课堂
- 茶/咖啡和点心
- 评价单、登记单和笔

VII. 附件

附件 1: CyberParent 培训评价调查

1. 请勾一项对以下表述进行评价：

❖ 信息很有用

很有用 5 4 3 2 1 根本没用

❖ 信息很有趣而且容易理解

很有趣 5 4 3 2 1 完全无趣

❖ 今天上过课后我提高了对互联网和社交媒体的认识

提高了很多 5 4 3 2 1 一点没有

❖ 今天上过课后我提高了对网上一些危险的认识

提高了很多 5 4 3 2 1 一点没有

❖ 今天上过课后我觉得我提高了监控我孩子上网的能力

提高了很多 5 4 3 2 1 一点没有

2. 以后你会使用 CyberParent 网络应用软件吗？

3. 如何能让 CyberParent 网络应用软件进一步方便你使用？

4. 你使用这个应用软件时要设置何种语言？

附件 2: CyberParent 培训课考勤表

地点：_____ 日期：_____

姓名	电话号码	电子邮箱