

คู่มือสร้างความปลอดภัยในโลกดิจิทัล สำหรับทุกคนในครอบครัว

Family Digital Safety Playbook

ครอบครัวดิจิทัลที่แข็งแกร่งที่สุด ไม่ใช่ครอบครัวที่เข้มงวดที่สุดหรือปล่อยปละละเลย
แต่คือครอบครัวที่ "เข้าใจกัน" มากที่สุด!



สร้างสรรค์โดย:



ร่วมกับ:



สนับสนุนโดย:



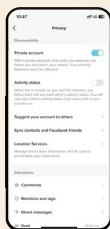
Thailand
Safe Internet
Coalition

มูลนิธิเพื่อการพัฒนาประเทศไทย
Thailand Foundation for the Development of Thailand

10 วิธีที่ TikTok ปกป้องความเป็นส่วนตัวและความปลอดภัยของเยาวชน

1. ปลอดภัยตั้งแต่การออกแบบ (Safer by design)

บัญชีของวัยรุ่นมีความแตกต่างจากผู้ใหญ่ เช่น ผู้ใช้อายุ 13-15 ปี จะถูกตั้งค่าเป็นบัญชีส่วนตัวโดยอัตโนมัติ ทำให้เฉพาะผู้ติดตามที่อนุมัติเท่านั้นที่สามารถรับชมวิดีโอได้



2. ฟีเจอร์ที่เหมาะสมตามวัย (Age-appropriate features)

วัยรุ่นไม่สามารถเข้าถึงทุกฟีเจอร์ของ TikTok ได้ เช่น Direct Message (16+), LIVE, Shop และ Gifts (18+)



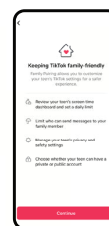
3. ปกป้องประสบการณ์การรับชมของเยาวชน (Safeguarding the teen viewing experience)

นโยบายจำกัดอายุของ TikTok ช่วยกรองเนื้อหาที่มีความซับซ้อนหรือเหมาะกับผู้ใหญ่ ออกจากฟีดของเยาวชน



4. Family Pairing บน TikTok

ฟีเจอร์ Family Pairing ช่วยให้ผู้ปกครองเชื่อมบัญชีกับบุตรหลาน และตั้งค่าความปลอดภัย เช่น จำกัดเวลาใช้งาน หรือกำหนดช่วงเวลาที่ไม่สามารถใช้งาน TikTok ได้



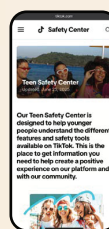
5. การยืนยันอายุ (Age assurance)

เราลบบัญชีที่เป็นของผู้ใช้ต่ำกว่า 13 ปี โดยเฉลี่ย มีการระงับบัญชีประมาณ 6 ล้านบัญชีต่อเดือนจากการตรวจพบว่าอาจเป็นผู้ใช้ต่ำกว่า 13 ปี



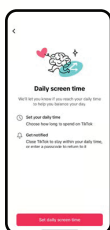
6. การให้ความรู้กับวัยรุ่น (Teen education)

Teen Safety Center ถูกออกแบบมาเพื่อช่วยให้วัยรุ่นเข้าใจฟีเจอร์และเครื่องมือด้านความปลอดภัย พร้อมองค์ประกอบแบบอินเทอร์แอคทีฟ เพื่อทดสอบความรู้ด้านความปลอดภัยออนไลน์



7. การจัดการเวลาใช้งาน (Screen time management)

บัญชีวัยรุ่นจะถูกตั้งค่าให้ใช้งานได้วันละ 60 นาที โดยอัตโนมัติ พร้อมแจ้งเตือนให้พักผ่อนช่วงกลางวัน ตั้งแต่ 22.00 น. และปิดการแจ้งเตือนในเวลากลางคืน



8. ความร่วมมือกับพันธมิตร (Partnering for success)

TikTok ร่วมมือกับองค์กรระดับโลก เช่น WePROTECT Global Alliance, Internet Watch Foundation และ Technology Coalition เพื่อรับมือความเสี่ยงใหม่ๆ และแบ่งปันแนวทางปฏิบัติที่ดีที่สุด



9. แนวปฏิบัติของชุมชน (Community Guidelines)

เราลบเนื้อหาและบัญชีที่ละเมิดนโยบาย ผู้ใช้สามารถรายงานเนื้อหาได้ง่ายๆ ด้วยการกดค้างที่หน้าจอ และกดรายงานเรามีการเผยแพร่ข้อมูลความโปร่งใสผ่าน Transparency Centre อย่างสม่ำเสมอ

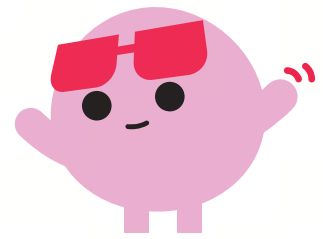


10. การกิจเพื่อสุขภาวะ (Well-being Missions)

ฟีเจอร์นี้ช่วยให้ผู้ใช้สร้างนิสัยดิจิทัลที่สมดุลในระยะยาว พร้อมมอบเหรียญตรา (Badges) เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมที่ดี



ยินดีต้อนรับสู่ "คู่มือสร้างความปลอดภัยในโลกดิจิทัล สำหรับทุกคนในครอบครัว"



แหล่งรวมทุกสารพัดรู้ที่จะช่วยให้ครอบครัวของคุณท่องโลกดิจิทัลได้อย่างมั่นใจและปลอดภัยไปด้วยกัน

ความก้าวหน้าอย่างรวดเร็วของเทคโนโลยีดิจิทัล อาจทำให้เราตั้งรับและเริ่มต้นท่องโลกดิจิทัลได้ยาก คู่มือเล่มนี้ออกแบบมาเพื่อช่วยให้ทุกคนในครอบครัวเปิดใจแบ่งปันประสบการณ์บนโลกออนไลน์ และร่วมกันสร้างนิสัยการใช้สื่อดิจิทัลที่ดี

ลองชวนคนที่คุณรักมาเปิดอกพูดคุยถึงพฤติกรรมการใช้หน้าจอ และร่วมกำหนดแนวทางความปลอดภัยที่ทำได้จริงด้วยกัน เพื่อให้ทุกคนใช้ TikTok ได้อย่างสนุกและปลอดภัย

เมื่ออ่านคู่มือเล่มนี้จบ คุณควรจะ:



ก่อนอื่นเลย เรามาค้นหา "พฤติกรรมการใช้งานดิจิทัล" ของครอบครัวคุณกัน!

เลือกคำตอบที่ตรงกับไลฟ์สไตล์ของครอบครัวคุณมากที่สุด เพียงข้อเดียว แล้วมาดูกันตอนท้ายว่าสัญลักษณ์ที่เลือกเยอะที่สุด จะบอกว่าครอบครัวคุณเป็นสายไหน!



คำถามที่

1 ตอนนี้ก็ 5 กลุ่มแล้ว แต่ยังโง่ฟัดไม่หยุด พฤติกรรมของครอบครัวคุณมักจะเป็นแบบไหน:

- ☐ เรารู้ว่าตอนไหนควรหยุดใช้มือถือ เป็นอันรู้กันโดยไม่ต้องบอก
- ☐ เราตกลงกันไว้แล้วว่าจะเข้านอนเมื่อมีการแจ้งเตือนดังขึ้นมา (Sleep Reminder)
- เราตั้งจำกัดเวลาหน้าจอ (Screen Time) ของตัวเองไว้แล้ว จะได้ไม่ออกแวก
- "ขอต่ออีก 5 นาทีนะ!" ประโยคเด็ดที่บอกตัวเองเป็นประจำ



คำถามที่

2 กำลังดูไลฟ์อยู่แล้วเจอช่องที่น่า "ไอโฟนสภาพนางฟ้า" หรือ "ทองคำ" มาจัดโปรโมชั่นลดราคาเหลือหลักพันกว่าบาท แต่แม่ค้าบอกว่า "ให้กดลิงก์บนหน้าโปรไฟล์เพื่อเข้ากลุ่มแชทไม่รับสั่งในตะกร้า" คุณจะอย่างไร:

- ☐ ปิดผ่านทันที กฎเหล็กคือถ้าซื้อของในสื่อโซเชียล ต้องซื้อผ่านระบบตะกร้าและต้องสังเกตป้ายร้านค้าที่ได้รับการรับรองเช่น Mall หรือ Official หรือ Top Choice เท่านั้น
- ☐ แคลหน้าจอไลฟ์ส่งเข้ากลุ่มแชทครอบครัว เตือนผู้ใหญ่ในบ้านว่าถ้าเจอแม่ค้าไลฟ์แบบนี้คือโจรสลัด
- นั่งดูไลฟ์ต่อเพื่อสังเกตหน้าม้าในคอมเมนต์ และช่วยกด Report ไลฟ์นั้นว่าฉ้อโกง
- ของถูกเบอร์นี้พลาดได้ไง! รับกดลิงก์หน้าโปรไฟล์แอดเข้ากลุ่มแชทไปโอนเงินให้แม่ค้าทันที

คำถามที่

3 เพื่อนแชร์คลิป "ตำรวจวิดีโอคอลมาแจ้งข้อหาฟอกเงิน" ดูเนียนมาก แต่มีจุดสังเกตว่าขยับปากแปลก ๆ หน้าติดโมเสก คุณจะอย่างไรต่อ:

- ☐ เห็นก็รู้แล้วว่าตัดต่อหรือใช้ AI ตำรวจจริงไม่โทรวิดีโอคอลมาหรอก บล็อกทิ้งเลย
- ☐ แชร์คลิปนี้เข้ากรุครอบครัว พร้อมบอกว่า "เดี๋ยวนี้โจรมันวิดีโอคอลใช้ AI ปลอมหน้าได้แล้วนะระวังด้วย!"
- พยายามบันทึกหน้าจอหรือเก็บเบอร์/แชทไอนั้นไว้ เพื่อนำไปแจ้งเบาะแสกับศูนย์ AOC 1441
- ตกใจ กลัวจะเป็นเรื่องจริง รับทำตามที่อีกฝ่ายบอกเพราะเขาขู่ว่าจะอายัดบัญชี



คำถามที่

4

ญาติผู้ใหญ่ส่งคลิปเข้ากลุ่มแชทครอบครัว หรือแชร์คลิปลงหน้าฟีดว่า "สูตรลับ! ต้มใบมะละกอผสมโซดาและมะนาว ต้มทุกเช้ารักษามะเร็งและเบาหวานให้หายขาดได้" คุณจะรับมืออย่างไร:

- ☐ ปล่อย่ผ่าน ไม่สนใจ เพราะรู้ว่าถ้าสูตรพวกนี้มันรักษาได้จริง ป่านนี้หมอในโรงพยาบาลคงตกงานกันหมดแล้ว
- ☐ รับผิดชอบต่อกลับในกลุ่มทันทีว่า "อย่าทำกินเด็ดขาดนะ!" พร้อมอธิบาย ด้วยความเป็นห่วงว่าสมุนไพรบางอย่างกินมั่ว ๆ อาจทำให้ไตวายได้
- ☒ สวมบทนักสืบ เอาชื่อสูตรไปเสิร์ชหาความจริงจาก "ศูนย์วิจัยก่อนแชร์" หรือเพจคุณหมอที่เชื่อถือได้ แล้วส่งลิงก์บทความที่ถูกต้องกลับไปให้ทุกคนอ่าน
- ☐ น่าลอง! สมุนไพรธรรมชาติไม่น่าจะมีสารเคมีตกค้างอะไร จะลองไปตลาดหาซื้อวัตถุดิบมาต้มให้คนในบ้านกินดูบ้าง



คำถามที่

5

ตอนที่สมัครบัญชีใหม่หรือทำธุรกรรมออนไลน์ คุณจัดการเรื่องความเป็นส่วนตัวอย่างไร:

- ☐ ไม่ผูกบัตรเครดิต ไม่ให้เบอร์โทรจริงถ้าไม่จำเป็น ป้องกันตัวเองขั้นสุด
- ☐ เช็คกับครอบครัวว่า แอปนี้เชื่อถือได้ไหม และเตือนกันไม่ให้ตั้งรหัสผ่านเหมือนกันทุกแอป
- ☒ อ่านเงื่อนไขการให้ข้อมูลอย่างละเอียด และตั้งค่าปิดกั้นการเข้าถึงรายชื่อผู้ติดต่อหรือรูปภาพในเครื่อง
- ☐ กรอกข้อมูลจริงทุกอย่าง ยอมรับทุกเงื่อนไข กดอนุญาตทุกอย่างไปเลย จะได้รีบใช้งาน

คำถามที่

6

จู่ ๆ มีคนมาคอมเมนต์ป่วนในไทม์ไลน์ของคุณหรือคนในครอบครัว ชู่ว่าจะ "เปิดวาร์ป" หรือเอาเบอร์โทรและที่อยู่มาประจาน คุณจะทำอย่างไร:

- ☐ จันใช้แอคหลุม ไม่มีรูปจริง ไม่มีข้อมูลส่วนตัวอยู่แล้ว เลยไม่แคร์
- ☐ บอกให้ครอบครัวรับรู้ และเข้าไปตั้งค่า "ตัวกรองคอมเมนต์" (Filter Comments) บล็อกคำหยาบหรือคำข่มขู่
- ☒ แคลปหน้าจอคอมเมนต์นั้นไว้เป็นหลักฐาน เตรียมแจ้งความ แล้วค่อยกดบล็อกผู้ใช้นั้น
- ☐ ถ่ายคลิปวิดีโอตอบกลับคอมเมนต์ สอนกลับไปเลยให้รู้ชะงักว่าใครเป็นใคร!



คำถามที่

7

คุณเจอคลิปข่าวพาดหัว "กดลิงก์นี้ด่วน! รัฐบาลแจกเงินดิจิทัล 10,000 บาท
หมดเขตเที่ยงคืนนี้" คุณจะอย่างไร:

- ☐ ไม่เปิดอ่าน ไม่กดลิงก์ใด ๆ ทั้งสิ้น ข่าวแจกเงินแบบลิงก์คือโจร 100%
- ☐ รับโทรศัพท์กับผู้โทรในบ้านว่ามีใครปลอมกดลิงก์รับเงินพวกนี้ไปหรือยัง
- ☒ ไปตรวจสอบข้อมูลจากเพจทางการของหน่วยงานรัฐ
หรือเว็บตรวจสอบข่าวปลอม เช็กให้ชัวร์ที่ Cofact
- ☐ รับกดเข้าไปดูแล้วกรอกข้อมูลเลย กลัวเสียสิทธิ์รับเงิน!

คำถามที่

8

คุณกำลังไลฟ์อยู่ จู่ ๆ ก็มีชาวต่างชาติโปรไฟล์ดีดูเป็นสายเปย์ ทัก DM มาจีบ
หรือส่งของขวัญ ชื่นใหญ่ให้รัว ๆ แล้วชวนไปคุยต่อในแอปอื่น คุณจะอย่างไร:

- ☐ บล็อกทั้งทันที ไม่หลงกล Romance Scam ที่หลอกให้รักแล้วชวนลงทุนแน่นอน
- ☐ แคมโปรไฟล์ไปให้คนในบ้านช่วยดู หรือเอารูปไปเสิร์ชหาต้นฉบับ
ว่าโมยรูปใครมาใช้ไหม
- ☒ ปล่อยให้ส่งของขวัญต่อไป แต่ถ้าชวนออกไปคุยแอปอื่น
หรือชวนโอนเงินเมื่อไหร่ บล็อกทันที
- ☐ ให้รายละเอียดติดต่อไปเลย เพื่อฟลุคเจอคนรวยสายเปย์ตัวจริง ชีวิตจะได้สบายชะที

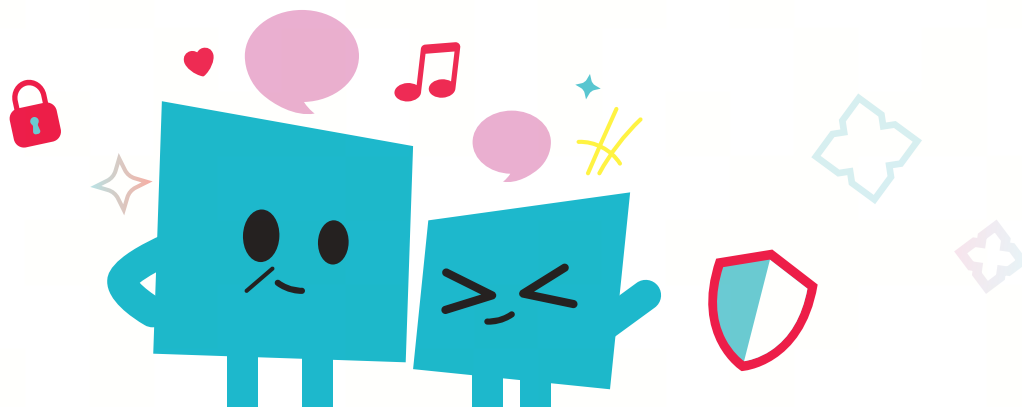


คำถามที่

9

เป้าหมายหลักในการ "สร้างเกราะป้องกันภัยไซเบอร์ของครอบครัว" ครั้งนี้ คืออะไร:

- ☐ เพื่อป้องกันไม่ให้เงินเก็บทั้งชีวิตของครอบครัวถูกดูดหายไปในวันพรุ่งนี้
- ☐ เพื่อให้ทุกคนในบ้านสื่อสารกันตลอด ก้าวทันกลโกงใหม่ ๆ ของมิจฉาชีพไปด้วยกัน
- ☒ เพื่อให้ทุกคนมีสติ รู้วิธีเช็กข้อมูลด้วยตัวเอง และไม่ตกเป็นเหยื่อของการหลอกลวงทุกรูปแบบ
- ☐ เพื่อหาทางเล่นเน็ตต่อไปได้เรื่อย ๆ โดยหวังว่าสักวันตำรวจและรัฐบาลจะจัดการปัญหานี้ให้หมดไปเอง



พฤติกรรมการใช้งานดิจิทัลของครอบครัวคุณคือ...

ถ้าคำตอบส่วนใหญ่ของคุณคือ วงกลม ○ .. คุณอยู่ในทีม

ฮีโร่รวมพลัง (Huddle Heroes)

เข้าหาและร่วมมือกันเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน:
คุณมักจะแชร์ ดู และเปิดประสบการณ์รับชม
คอนเทนต์ต่าง ๆ ไปด้วยกันเสมอ

ทำไมถึงได้ผล:

เพราะคุณแชร์สเนิมและเทรนด์ต่าง ๆ ร่วมกันอยู่แล้ว
ความสัมพันธ์บนโลกดิจิทัลของคุณจึงตั้งอยู่บนความโปร่งใส
ความปลอดภัยเกิดขึ้นผ่านประสบการณ์ที่แชร์ร่วมกัน
ทำให้การพูดคุยเรื่องนี้เป็นไปอย่างธรรมชาติและต่อเนื่อง

สิ่งที่จะต้องปรับ:

ลองปรับการตั้งค่าความปลอดภัยขั้นสูง และทำความรู้จัก
เครื่องมือสร้างสรรค์ใหม่ ๆ ไปพร้อมกัน

ฟีเจอร์ที่ต้องลอง! โหมดแนะนำโดยผู้ปกครอง (Family Pairing) และการจำกัดเวลานำจอ (Screen Time Limits)



ถ้าคำตอบส่วนใหญ่ของคุณคือ สี่เหลี่ยม □ .. คุณอยู่ในทีม

ผู้สร้างขอบเขต (Boundary Builders)

ผู้ปกครองคอยนำทาง เพื่อให้วัยรุ่นเติบโตอย่างปลอดภัย:

ผู้ปกครองจะเป็นคนกำหนดความคาดหวังและขอบเขตต่าง ๆ
ครอบครัวคุณมีการพูดคุยกันเป็นประจำและมักจะหาเวลาคุยเรื่อง
โรงเรียน เพื่อน และชีวิตทั่วไปร่วมกัน รวมถึงเรื่องราวบนโลกดิจิทัลด้วย

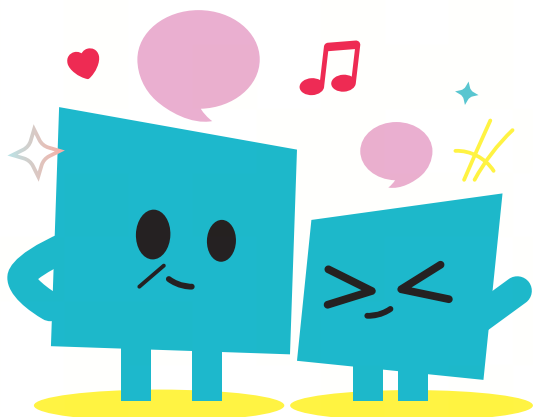
ทำไมถึงได้ผล:

ความน่าเชื่อถือของผู้ปกครองช่วยสร้างเซฟโซนที่เปรียบเสมือน
"ฐานทัพที่มั่นคง" ช่วยแนะแนวทางพฤติกรรม ปลูกฝังค่านิยม และ
ดูแลความปลอดภัย ในขณะที่วัยรุ่นกำลังเรียนรู้ที่จะท่องโลกออนไลน์
การเพิ่มเครื่องมือดิจิทัลอีกสักนิดจะช่วยเสริมฐานที่แข็งแกร่งอยู่แล้ว
ให้แน่นหนายิ่งขึ้น

สิ่งที่จะต้องปรับ:

ตกลงตั้งค่าความเป็นส่วนตัวร่วมกันล่วงหน้า และเปลี่ยนบทสนทนา
ให้กลายเป็นขอบเขตดิจิทัลร่วมกัน

ฟีเจอร์ที่ต้องลอง! การจำกัดเวลานำจอ (Screen Time Limits) และการจัดการหัวข้อเนื้อหา (Manage Topics)



พฤติกรรมการใช้งานดิจิทัลของครอบครัวคุณคือ...

ถ้าคำตอบส่วนใหญ่ของคุณคือ ดาว ☆ .. คุณอยู่ในทีม

นักสำรวจดิจิทัล (Digital Explorers)

มีหลักยึดและเชื่อมถึงกันเสมอ:

แม้ว่าทุกคนจะแยกย้ายกันไปท่องโลกออนไลน์ตามความสนใจของตัวเอง แต่ก็รู้เสมอว่าเมื่อไหร่ที่ต้องการคำแนะนำหรือความช่วยเหลือ เราก็พร้อมจะกลับมารวมตัวพูดคุยกันในครอบครัวได้เสมอ

ทำไมถึงได้ผล:

ความอยากรู้อยากเห็นคือจุดแข็งของคุณ แต่บางครั้งคุณอาจเปิดรับสิ่งต่าง ๆ ใจจนลืมเกราะป้องกัน! การจัดเวลาพูดคุยกันในครอบครัวเป็นประจำ จะช่วยให้เรื่องความปลอดภัยไม่ได้เป็นเพียงการแก้ปัญหาเมื่อเกิดขึ้นแล้ว แต่กลายเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันของคุณ

สิ่งที่อาจจะต้องปรับ:

พูดคุยกันอย่างสม่ำเสมอ และตกลงร่วมกันล่วงหน้าเกี่ยวกับการตั้งค่า ความเป็นส่วนตัวเพื่อสร้างขอบเขตที่ปลอดภัยกว่าเดิม



ฟีเจอร์ที่ต้องลอง! ทรัพยากรตั้งค่าความเป็นส่วนตัว (Privacy Settings) และโหมดแนะนำโดยผู้ปกครอง (Family Pairing)

ถ้าคำตอบส่วนใหญ่ของคุณคือ สามเหลี่ยม △ .. คุณอยู่ในทีม

นักเดินทางรักอิสระ (Open Navigators)

พึ่งพาตัวเองได้ มั่นใจ และพร้อมลุย:

คุณให้คุณค่ากับความเป็นอิสระและการเรียนรู้ด้วยตัวเอง โดยสร้างภูมิคุ้มกันดิจิทัลผ่านประสบการณ์ส่วนตัว คุณเชื่อว่าประสบการณ์คือครูที่ดีที่สุด และชอบการแนะนำแบบห่าง ๆ อย่างห่วง ๆ

ทำไมถึงได้ผล:

คุณให้ความสำคัญกับความรับผิดชอบส่วนบุคคล ซึ่งช่วยสร้างรากฐานภูมิคุ้มกันดิจิทัลที่แข็งแกร่ง เนื่องจากวัยรุ่นจะเรียนรู้วิธีรับมือกับความท้าทายต่าง ๆ ด้วยตัวเองตามจังหวะเวลาของตน

สิ่งที่อาจจะต้องปรับ:

เชื่อมต่อช่องว่างระหว่างการเรียนรู้อย่างอิสระกับการดูแลความปลอดภัยร่วมกันเข้าด้วยกัน



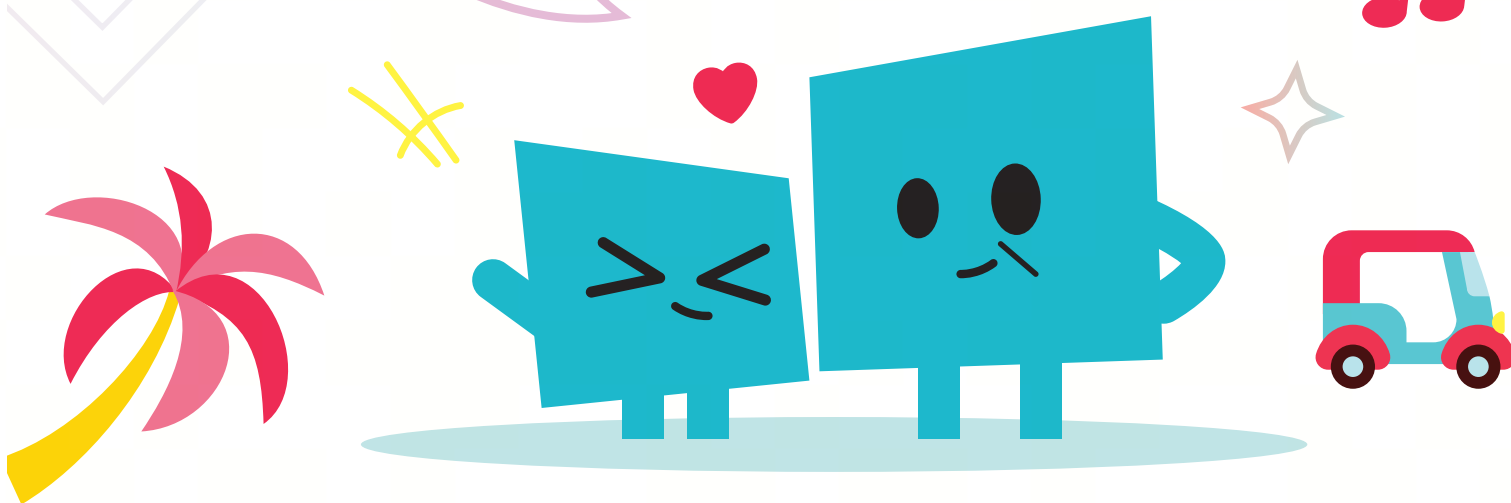
ฟีเจอร์ที่ต้องลอง!

การกรองคำหลัก (Keyword Filters) และทำความเข้าใจกับเครื่องมือตรวจสอบ AI (AI Identification Tools) UU TikTok

ไม่ว่าจะเป็นผู้ใหญ่หรือวัยรุ่น
เราอยากให้ผู้ใช้เราได้รับประสบการณ์ที่ดีที่สุดในโลกออนไลน์
ได้สร้างสรรค์และสนุกสนาน
ไปพร้อมกับความรู้สึกลปลอดภัยและสบายใจบน TikTok
แต่ก็เหมือนกับในโลกออฟไลน์
ความตระหนักรู้จะแข็งแกร่งขึ้น
เมื่อเราพูดคุยแลกเปลี่ยนและคอยดูแลซึ่งกันและกัน

เมื่อเรารู้ "พฤติกรรมการใช้งานดิจิทัล"
ของครอบครัวแล้ว
มาลองย้อนดูนิสัยดิจิทัลของเรา
เรียนรู้การสังเกตความเสี่ยง และ
ร่วมกันสร้างแนวปฏิบัติ
เพื่อความปลอดภัยที่ทำได้จริงกันเถอะ!

ครอบครัวดิจิทัลที่สตรองที่สุด
ไม่ใช่ครอบครัวที่เข้มงวดที่สุด
หรือปล่อยปละละเลย แต่คือ
ครอบครัวที่
"เข้าใจกัน" มากที่สุด!



โหมดแนะนำโดยผู้ปกครอง (Family Pairing)

เพราะความปลอดภัยต้องสร้างร่วมกัน! Family Pairing บน TikTok ช่วยให้พ่อแม่และวัยรุ่นสามารถปรับแต่งการตั้งค่าความปลอดภัยตามความต้องการของแต่ละคน โดยมีมากกว่า 50 ฟีเจอร์ด้านความปลอดภัย ความเป็นส่วนตัวและสุขภาพที่ถูกตั้งค่าเปิดอัตโนมัติสำหรับบัญชีของวัยรุ่น โดยผู้ปกครองสามารถตรวจสอบและปรับการตั้งค่าให้ลูก ๆ ได้ตามความเหมาะสม

วัยรุ่นสามารถเพิ่มระดับความเข้มงวดของตัวเองได้เสมอ แต่จะไม่สามารถลดระดับการตั้งค่าที่พ่อแม่ตั้งไว้ได้

ผู้ปกครองสามารถเชื่อมต่อบัญชี TikTok ของตนเองเข้ากับบัญชีของลูก และควบคุมฟีเจอร์ต่าง ๆ ได้แก่:

- จัดการการตั้งค่าความเป็นส่วนตัว
- ปิดเสียงการแจ้งเตือน
- ดูหัวข้อเนื้อหาที่จัดการอยู่
- ตั้งเวลาการใช้งานในแต่ละวัน
- จัดการบัญชีที่ล็อก
- ใส่คำที่ห้ามค้นหา
- กำหนดเวลาให้พักจากการใช้แอป

จุดเริ่มต้นที่ดีสำหรับกลุ่ม:



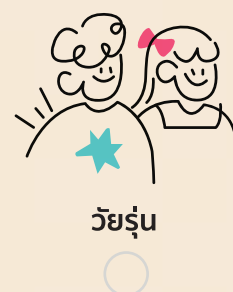
ทีมฮีโร่รวมพลัง
(Huddle Heroes)



ทีมนักสำรวจดิจิทัล
(Digital Explorers)

วิธีเชื่อมต่อบัญชีผู้ปกครองและวัยรุ่น:

1. ไปที่หน้า โปรไฟล์
2. แตะปุ่ม เมนู ≡ จากนั้นเลือก การตั้งค่าและความเป็นส่วนตัว
3. แตะ โหมดแนะนำโดยผู้ปกครอง (Family Pairing) แล้วกดดำเนินการต่อ
4. เลือก **ผู้ปกครอง** หรือ **วัยรุ่น** จากนั้นทำตามขั้นตอนเพื่อเชื่อมต่อบัญชี



ชวนคุยในครอบครัว:

สิ่งใดที่เราอยากเก็บไว้เป็นส่วนตัว และสิ่งใดที่เรายินดีที่จะแชร์ให้คนอื่นรู้บ้าง?

Blank box for family discussion notes.



สแกน QR Code
เพื่อเรียนรู้เพิ่มเติม
เกี่ยวกับ
Family Pairing!

หน้าจอแสดงการใช้งาน (Screen Time Dashboard)

เวลาการใช้งานรายวัน (Daily Screen Time) คือการตั้งค่าที่จะช่วยให้คุณบริหารเวลาการใช้งานบน TikTok ได้ดียิ่งขึ้น เพียงตั้งขีดจำกัดในแต่ละวัน ระบบจะแจ้งเตือนเมื่อคุณใช้งานครบกำหนดเวลาแล้ว

ครอบครัวสามารถปรับเปลี่ยนเวลาและตรวจสอบกิจกรรมการใช้งานร่วมกันได้ด้วย! สำหรับผู้ใช้งานอายุระหว่าง 13 ถึง 17 ปี ระบบจะตั้งค่าเริ่มต้นไว้ที่ 1 ชั่วโมงโดยอัตโนมัติ ซึ่งคุณสามารถเปิดหรือปิดการตั้งค่านี้เมื่อไหร่ก็ได้

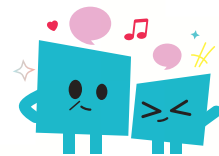
ในหน้าจอแสดงการใช้งาน คุณจะเห็น:

- เวลาทั้งหมดที่ใช้บน TikTok
- จำนวนครั้งที่เปิดแอป TikTok
- สรุปรายละเอียดเวลาทั้งหมดที่ใช้เปรียบเทียบกับสัปดาห์อื่น

จุดเริ่มต้นที่ดีสำหรับกลุ่ม:



ทีมฮีโร่รวมพลัง
(Huddle Heroes)



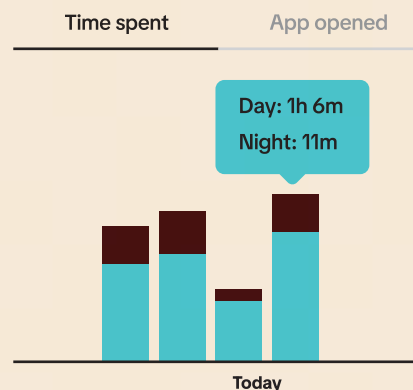
ทีมผู้สร้างขอบเขต
(Boundary Builders)

วิธีตั้งเวลาหน้าจอรายวัน:

1. ไปที่หน้า **โปรไฟล์**
2. แตะปุ่ม **เมนู** ☰ จากนั้นเลือก **การตั้งค่าและความเป็นส่วนตัว**
3. แตะ **เวลาและสุขภาพ** (Time and well-being)
จากนั้นแตะไปที่ **เวลาการใช้งาน** (Screen time)
แล้วเลือก **เวลาการใช้งานรายวัน** (Daily screen time)
4. ทำตามขั้นตอนในแอปเพื่อตั้งหรือแก้ไข
เวลาจำกัดในแต่ละวัน โดยเลือกจากตัวเลือกที่มี
หรือกำหนดเองในแต่ละวันได้เลย

หากต้องการปิด ให้ทำตามขั้นตอนเดิมแล้วกดปิดใช้งาน

Screen time summary



อยากพักสายตาสักหน่อยไหม? คุณสามารถตั้งเวลาพักสายตาระหว่างใช้งาน TikTok ได้หลังจาก
ไถฟีดติดต่อกันมาระยะหนึ่ง เพียงแตะที่ **เวลาหน้าจอ (Screen time)** จากนั้นเลือก **เวลาพักหน้าจอ (Screen time breaks)** แล้วทำตามขั้นตอนในแอปได้เลย

ทักมือโปร! ตั้งค่า การแจ้งเตือนเมื่อถึงเวลาเข้านอน (Sleep Reminders) เพื่อช่วยให้คุณผ่อนคลายก่อนนอน
รู้หรือไม่? ฟีเจอร์ลดการใช้งานก่อนนอน (Wind Down) จะทำงานอัตโนมัติสำหรับบัญชีวัยรุ่นตอน 22.00 น.
เพื่อเตือนให้พักผ่อนและเข้านอนตรงเวลา



ชวนคุยในครอบครัว:



มาเปิดแดชบอร์ดเวลาหน้าจอใน TikTok ดูด้วยกัน
แล้วลองกรอกเวลาที่คุณใช้ในสัปดาห์ที่ผ่านมาดูสิ:

จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์

นี่คือตัวเลขที่เราโอเคใช่ไหม? ใช่ / ไม่ใช่ / มาปรับกันใหม่เถอะ!

แอปพลิเคชันไหน

ที่คุณใช้งานบ่อยที่สุดในมือถือ?



สแกน QR Code
เพื่อเรียนรู้เพิ่มเติม
เกี่ยวกับ Screen Time
Management

การตั้งค่าความเป็นส่วนตัว (Privacy Settings)

คุณคือผู้ควบคุมประสบการณ์ใน TikTok ของคุณ บัญชีของผู้ใช้ที่อายุต่ำกว่า 18 ปี จะถูกตั้งค่าเป็น บัญชีส่วนตัว (Private Account) โดยอัตโนมัติ เพื่อช่วยให้วัยรุ่นแชร์คอนเทนต์ได้อย่างปลอดภัยยิ่งขึ้น โดยจะมีเพียงผู้ติดตามที่ได้รับ การอนุมัติเท่านั้นที่สามารถดูเนื้อหาได้

สำหรับ บัญชีสาธารณะ (Public Account) โพสต์ของคุณอาจถูกมองเห็นและแชร์ โดยใครก็ได้ทั้งในและนอก TikTok ไม่ว่าคน ๆ นั้นจะมีบัญชี TikTok หรือไม่ก็ตาม และใคร ๆ ก็สามารถกดติดตามคุณ เข้าดูหน้าโปรไฟล์ของคุณ รวมถึงดูรายชื่อผู้ติดตามและคนที่คุณกำลังติดตามได้ (ขึ้นอยู่กับ การตั้งค่าของคุณ)

นอกจากนี้คุณยังสามารถจัดการได้ว่า:

- ใครสามารถคอมเมนต์ ตัดต่อวิดีโอแบบดูอีก (Duet) หรือสติช (Stitch) ของคุณได้บ้าง
- อนุญาตให้คนอื่นดาวน์โหลดวิดีโอของคุณได้หรือไม่
- อนุญาตให้ระบบแนะนำบัญชีของคุณให้คนอื่นรู้จักหรือไม่
- ใครสามารถส่งข้อความตรง (Direct Message) หาคุณได้บ้าง (เฉพาะผู้ใช้อายุ 16 ปีขึ้นไปเท่านั้น)

จุดเริ่มต้นที่ดีสำหรับกลุ่ม:



ทีมนักสำรวจดิจิทัล
(Digital Explorers)



ชวนคุยในครอบครัว:



ถ้ามีคนแปลกหน้ามาขอติดตามคุณบน TikTok คุณควรทำอย่างไร?

- ☐ รายงานข้อมูล (Report) และบล็อกบัญชีนั้นไปเลย
- ☐ ปรีกษาผู้ปกครองหรือผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้
- ☐ ไม่สนใจและปล่อยผ่านไป

อะไรคือสิ่งที่เรา "ไม่อยากให้คนแปลกหน้า" รู้เกี่ยวกับครอบครัวเราอย่างเด็ดขาด?
และอะไรคือสิ่งที่เรายินดีแชร์ให้ทุกคนบนโลกออนไลน์เห็นได้?



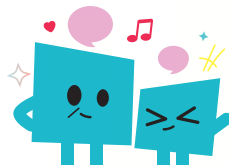
สแกน QR Code
เพื่อเรียนรู้เพิ่มเติม
เกี่ยวกับ
Privacy Settings

ออกแบบหน้าฟีดของคุณเอง!

หน้าฟีด "For You" ของแต่ละคนไม่เคยซ้ำกัน คุณสามารถเลือกคอนเทนต์ที่อยากเห็นได้ด้วยฟีเจอร์ **จัดการหัวข้อเนื้อหา (Manage Topics)**!

เนื้อหาบน TikTok จะถูกแบ่งออกเป็นหมวดหมู่ (กีฬา, อาหารและเครื่องดื่ม, ไลฟ์สไตล์ ฯลฯ) ซึ่งคุณสามารถปรับแต่งแต่ละหมวดหมู่ได้ตามใจชอบ

จุดเริ่มต้นที่ดีสำหรับกลุ่ม:



ทีมผู้สร้างขอบเขต
(Boundary Builders)



ทีมนักเดินทางรักอิสระ
(Open Navigators)

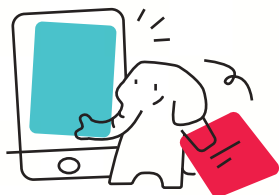
วิธีปรับแต่งจากหน้าฟีดสำหรับคุณ:

1. ในแอป TikTok ให้แตะปุ่ม **แฮช** ➔ ที่ด้านข้างของโพสต์
2. แตะ **ทำไมถึงเห็นโพสต์นี้ (Why this post)**
3. แตะ **ปรับเปลี่ยนฟีดสำหรับคุณ (Adjust your For You)**
4. แตะ **จัดการหัวข้อเนื้อหา (Manage topics)**
5. เลื่อนแถบปรับระดับความถี่ของเนื้อหาในแต่ละหัวข้อที่คุณอยากเห็นมากหรือน้อยตามใจชอบ
6. แตะ **บันทึก (Save)** ที่ด้านบนเพื่อยืนยัน

Creative arts

See less

นอกจากนี้ TikTok ยังมีเครื่องมืออื่น ๆ ที่ช่วยให้ฟีดโชว์เนื้อหาที่ตรงกับความสนใจของคุณมากขึ้น:



- **กรองคำหลัก (Filter Keywords):** ลดการแสดงผลเนื้อหาที่มีคำหลักที่คุณระบุไว้
- **เลือก "ไม่สนใจ" (Not interested):** ถ้าไม่ชอบคลิปที่เห็น? แตะกดค้างที่โพสต์นั้นเพื่อบอกให้อัลกอริทึมรู้
- **โหมดจำกัด (Restricted Mode):** จำกัดการแสดงผลเนื้อหาที่อาจไม่เหมาะสมหรือไม่สบายใจที่จะรับชม

เนื้อหาที่สร้างโดย AI (AI-generated content) หมายถึง รูปภาพ วิดีโอ และเสียงที่สร้างขึ้นหรือดัดแปลงโดยเทคโนโลยี AI ซึ่งสามารถแสดงภาพบุคคลที่ดูสมจริง หรือสื่่อออกมาในสไตล์ต่าง ๆ เช่น อนิเมะ การ์ตูน หรือภาพวาด

สิ่งที่คุณควรสังเกต:

- **ป้ายกำกับ AI:** TikTok จะติดป้ายกำกับโดยอัตโนมัติบนคอนเทนต์ที่สร้างหรือดัดแปลงด้วย AI
- **ใช้ปุ่มรายงาน (Report & flag):** ถ้ามีอะไรที่ดูแปลก ๆ หรือ "ดีเกินจริง" มันอาจจะไม่ใช่เรื่องจริง ช่วยกันรายงานหากพบการหลอกลวงคอนเทนต์ที่เป็นอันตราย หรือพฤติกรรมที่น่าสงสัยนะ!



AI-generated



กระซิบผิด... คุณสามารถเลือกปรับปริมาณเนื้อหา AI ที่อยากเห็นได้ในเมนูจัดการหัวข้อเนื้อหาด้วยนะ!



ชวนคุยในครอบครัว:



1. 3 หัวข้อคอนเทนต์แรกที่ชอบดูที่สุดใน TikTok คืออะไร?
2. เราจะใช้ AI อย่างรับผิดชอบได้อย่างไรบ้าง? อะไรที่ควรทำและไม่ควรทำ?



สแกน QR Code
เพื่อเรียนรู้เพิ่มเติม
เกี่ยวกับ Making
Your Feed For You

TikTok เป็นพื้นที่ที่ผู้คนได้ค้นพบสิ่งที่รัก สร้างชุมชนออนไลน์และปลดปล่อยความเป็นตัวเอง เราจึงอยากให้ TikTok เป็นพื้นที่ที่ปลอดภัย สนุกสนาน และสร้างสรรค์สำหรับทุกคน

รู้ไหมว่าจะไร "ห้ามทำ" บน TikTok บ้าง?

เรามีแนวทางปฏิบัติสำหรับชุมชน (Community Guidelines) เพื่อทำให้ TikTok เป็นพื้นที่ที่ปลอดภัยและสร้างประสบการณ์เชิงบวก กฎเหล่านี้จะไม่อนุญาตให้เผยแพร่เนื้อหาที่ไม่เหมาะสมหรืออาจก่อให้เกิดอันตราย เช่น:

- พฤติกรรมรุนแรงและอาชญากรรม
- ประทุษวาจา (Hate speech) และพฤติกรรมที่สร้างความเกลียดชัง
- การคุกคามและการกลั่นแกล้ง
- เนื้อหาที่เป็นภัยต่อสุขภาพจิตและพฤติกรรม เช่น เรื่องคำนิยมรูปร่างที่ไม่เหมาะสม หรือการทำขาลเล่นจี่ที่เสี่ยงอันตราย
- ประเด็นที่ละเอียดอ่อนและเหมาะสมสำหรับผู้ใหญ่ เช่น ภาพหรือเนื้อหาที่รุนแรงสะเทือนใจ



หากคุณพบเห็นเนื้อหาที่จะเมิดแนวทางปฏิบัติสำหรับชุมชนของ TikTok โปรดรายงานให้เราทราบทันที

วิธีรายงานวิดีโอใน TikTok:

1. ไปที่วิดีโอ นั้น แล้วแตะปุ่ม **แชร์** ➔ ที่ด้านข้าง หรือกดค้างที่ตัววิดีโอ
2. แตะ **รายงาน (Report)** และเลือกเหตุผล หากระบบให้เลือกหัวข้อย่อย ให้เลือกข้อที่ตรงกับสิ่งที่คุณต้องการรายงานมากที่สุด
3. แตะ **ส่ง (Submit)**



สายด่วนช่วยเหลือ กรณีฉุกเฉินหรือต้องการคำปรึกษา

หากคุณหรือคนรอบข้างกำลังเผชิญสถานการณ์ฉุกเฉินหรือต้องการความช่วยเหลือ โปรดติดต่อหน่วยงานเหล่านี้ทันที:

ด้านสุขภาพจิตและสุขภาวะที่ดี:

สายด่วน 1300

ศูนย์ช่วยเหลือสังคม

รับแจ้งเหตุ ปรึกษาปัญหา และช่วยเหลือทางสังคม ตลอด 24 ชั่วโมงฟรี

สายด่วนสุขภาพจิต 1323

ปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต

แอปพลิเคชันคุ้มครองเด็ก

โดยกรมกิจการเด็กและเยาวชน

iOS

Android



สายด่วนมูลนิธิสายเด็ก 1387

สายด่วนช่วยเหลือเด็ก ศูนย์ให้คำปรึกษาฟรี

สำหรับเด็กและเยาวชนตั้งแต่แรกเกิดถึงอายุ 18 ปี ในประเทศไทย ตลอด 24 ชั่วโมง



ด้านภัยโกงและมิจฉาชีพ (Frauds & scams):

ศูนย์ AOC 1441

รับมืออาชญากรรมออนไลน์

เว็บไซต์ Thai Hotline | www.thaihotline.org

แจ้งเว็บไซต์ผิดกฎหมาย, เป็นอันตราย, สื่อก่อนการแจ้งเตือน

อยากอ่านกฎเหล่านี้แบบละเอียด วิธีการบังคับใช้ และการครอบคลุมในด้านต่าง ๆ ไหม? เราขอแนะนำให้อ่านแนวทางปฏิบัติสำหรับชุมชนของเราฉบับเต็มได้เลย!

สแกน QR Code เพื่อเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับ Community Guidelines

เมื่อรู้วิธีดูแลตัวเองให้ปลอดภัยแล้ว มาทำแนวทางปฏิบัติร่วมกัน
เพื่อเปลี่ยนความปลอดภัยให้เป็นคำสัญญาประจำวัน
ของครอบครัวเรา

แนวทางปฏิบัติในการสร้างความปลอดภัย ในโลกดิจิทัลสำหรับครอบครัว

แนวทางปฏิบัตินี้เป็นของ:

และ

นี่คือแผนร่วมกันของเรา และเราสามารถปรับเปลี่ยนแนวทางได้เสมอเมื่อจำเป็น

จุดเช็กอินเพื่อสื่อสารความเข้าใจ:

เราตกลงกันว่าจะมาเล่าเรื่องเจ๋ง ๆ แพลก ๆ หรือตลก ๆ ที่เจอจาก TikTok ให้กันฟังทุก ๆ :

☐

ทุกวัน

☐

ทุกสัปดาห์

☐

เมื่อค่าวันอาทิตย์

คำมั่นสัญญาที่จะสนับสนุนกัน:

"ถ้าเจออะไรที่ดูแปลก ๆ หรือดีเกินจริง วัยรุ่นตกลงว่าจะรีบบอกให้รู้ ส่วนพ่อแม่
/ผู้ปกครองสัญญาว่าจะรับฟังและพร้อมช่วยเหลือ เพื่อที่เราจะได้หาทางออกไปด้วยกัน"

เครื่องมือที่เราเลือกใช้:

เครื่องมือที่เราตั้งใจจะเรียนรู้และทดลองใช้งานร่วมกัน:

☐

Family Pairing

☐

Screen Time Limits

☐

Keyword Filters

☐

Privacy Settings

นิสัยดิจิทัลใหม่ 1 อย่างที่เราจะลองทำในเดือนนี้:

เราตกลงที่จะเปิดใจและพูดคุยกันมากขึ้นเกี่ยวกับนิสัยการใช้สื่ออย่างปลอดภัย:

ลงชื่อ (วัยรุ่น):

ลงชื่อ (ผู้ปกครอง):

โพยความปลอดภัยของคุณพ่อแม่!

เพราะวัยรุ่นและครอบครัวแต่ละบ้านไม่เหมือนกัน TikTok จึงมีเครื่องมือ Family Pairing ที่ใช้งานง่าย ช่วยให้ลูกปรับแต่งประสบการณ์ออนไลน์ให้ลูก ๆ ได้ในไม่กี่ขั้นตอน

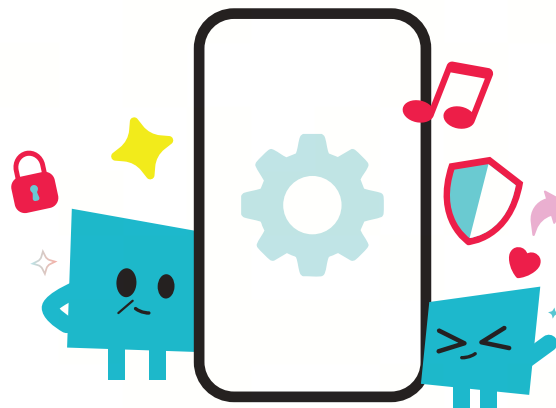
เช็กลิสต์ฟีเจอร์หลักของ Family Pairing:

- ☐ ตั้งเวลาการใช้งาน (Screen Time)
- ☐ ตั้งค่าความเป็นส่วนตัว (Privacy Settings)
- ☐ ดูหัวข้อเนื้อหาที่จัดการอยู่ (Managed Topics)
- ☐ ตั้งค่าว่าใครสามารถคอมเมนต์หรือแท็ก (Mention) ลูกของคุณได้บ้าง
- ☐ เปิดโหมดจำกัดเนื้อหา (Restricted Mode)



4 สิ่งสำคัญที่จะช่วยให้คุณแนะนำลูก ๆ ให้มีพฤติกรรมดิจิทัลที่เหมาะสม:

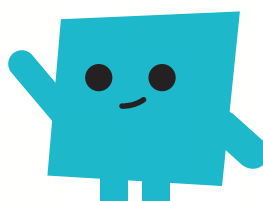
- **สร้างขอบเขตออนไลน์:**
ตั้งขีดจำกัดที่ชัดเจนเพื่อสร้างพื้นที่ปลอดภัยให้ลูก
- **คิดก่อนคลิก:**
เตือนให้ลูกหยุดคิดสักนิดก่อนจะทำอะไรบนโลกออนไลน์
- **รายงานเนื้อหาที่ไม่เหมาะสม:**
แจ้งรายงานทันทีเมื่อลูกพบภัยออนไลน์หรือเนื้อหาที่ไม่เหมาะสม
- **ใส่ใจและซัพพอร์ต:**
สร้างพื้นที่ปลอดภัยในบ้านเพื่อสนับสนุนลูกเมื่อต้องเผชิญความท้าทายในโลกออนไลน์



ทิปเปิดใจคุยกับคุณลูกวัยรุ่น:

อยากคุยกับลูกแต่ไม่รู้จะเริ่มยังไง? นี่คือคำแนะนำจากวัยรุ่นส่งตรงถึงพ่อแม่เรื่องการคุยเรื่องความปลอดภัยออนไลน์ให้ได้ผล!

1. ช่วยอธิบายกฎให้ฟังหน่อย
2. สอดแนบไปด้วยพร้อมคุยด้วยเสมอตอนที่ลูกพร้อม
3. อย่าเพิ่งตื่นตกใจเวลาเกิดเรื่องผิดพลาดขึ้นมา
4. เชื่อใจกันหน่อยนะ
5. เคารพความเป็นส่วนตัวของลูกบ้าง



ช่องทางเข้าถึง
Guardian Guide

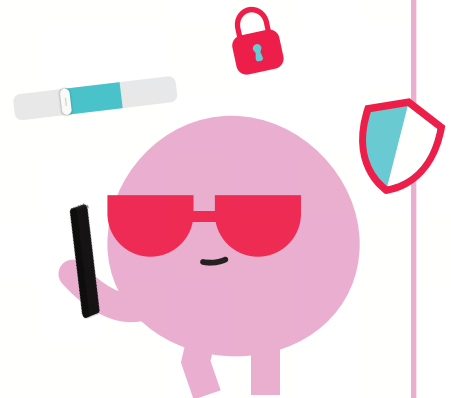
โพยความปลอดภัยสำหรับวัยรุ่น!

ความปลอดภัยและความสุขของคุณคือสิ่งสำคัญที่สุดสำหรับเรา เราพร้อมสนับสนุนคุณในทุกอย่างก้าว ตั้งแต่เคล็ดลับการบริหารเวลาการใช้งาน ไปจนถึงการสร้างนิสัยดิจิทัลที่สมดุล

เช็กลิสต์ความปลอดภัยสำหรับวัยรุ่น:

คุณกำลังก้าวไปถูกทางเพื่อสร้างประสบการณ์ดิจิทัลที่ปลอดภัยยิ่งขึ้นหรือยัง?

- ☐ จัดการว่าใครสามารถดูและคอมเมนต์โพสต์คุณได้บ้าง
- ☐ เลือกกลุ่มคนที่ส่งข้อความตรง (DM) หากันได้ (สำหรับผู้ใช้อายุ 16 ปีขึ้นไป)
- ☐ จัดการหิวข้อเนื้อหาที่อยากดู
- ☐ ตั้งจำกัดเวลาหน้าจอของตัวเอง



แนวทางสำคัญ 4 ด้าน ที่จะช่วยให้วัยรุ่นฝึกฝนนิสัยดิจิทัลที่ดีและปลอดภัย:

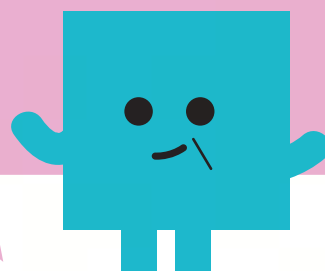
- **สร้างขอบเขตออนไลน์:**
จัดสรรเวลาใช้หน้าจอและการปฏิสัมพันธ์ออนไลน์ให้พอดี
- **คิดก่อนคลิก:**
แฮชแท็กคอนเทนต์อย่างมีสติเพื่อดูแล "ประวัติการใช้งานในโลกดิจิทัล หรือ Digital Footprint" ของตัวเอง
- **รายงานเนื้อหาที่ไม่เหมาะสม:**
รายงานคอนเทนต์ที่เป็นอันตราย เพื่อช่วยให้สังคมออนไลน์น่าอยู่และปลอดภัยขึ้น
- **ใส่ใจและซัพพอร์ต:**
หันหน้าเข้าหาคนที่ไว้วางใจและขอความช่วยเหลือทันทีเมื่อเจอปัญหา



เปิดอกทำความเข้าใจห้วงอกคนเป็นพ่อเป็นแม่

ความปลอดภัยควรสร้างขึ้นบนความไว้วางใจ ไม่ใช่การจับผิด!
นี่คือสิ่งที่พ่อแม่อยากบอกเกี่ยวกับการสร้างสมดุลระหว่างอิสรภาพในการสร้างสรรค์ กับความปลอดภัยออนไลน์ของคุณ

1. ช่วยทำให้พ่อแม่เห็นหน้อยว่าลูกดูแลตัวเองและแบ่งเวลาได้อย่างเหมาะสมจริง ๆ
2. ช่วยอธิบายเทรนด์ใหม่ ๆ นี่ให้พ่อแม่ฟังและเข้าใจหน่อยนะ
3. ช่วยทำให้พ่อแม่มั่นใจนิดนึงว่ากลุ่มเพื่อน ๆ ในโลกออนไลน์ของคุณล้วนเป็นกลุ่มที่ปลอดภัย
4. มาทำแบบฟอร์มแนวทางปฏิบัติในการสร้างความปลอดภัยดิจิทัลร่วมกันเถอะ พ่อแม่จะได้ลดความกังวลลงบ้าง



ช่องทางเข้าถึง
Teen Safety Center

คู่มือเล่มนี้เป็นความมุ่งมั่นตั้งใจจริงของเราเพื่อช่วยเหลือให้ครอบครัวร่วมมือกันท่องโลกดิจิทัลร่วมกันได้อย่างปลอดภัย เพราะเราเชื่อว่าความปลอดภัยไม่ได้ขึ้นอยู่กับการตั้งค่าระบบเพียงอย่างเดียว...

แต่มันเริ่มต้นจาก "บทสนทนาดี ๆ" ในครอบครัวคุณ



รู้หรือไม่?

คุณสามารถร่วมส่งเสริมสุขภาวะดิจิทัลที่ดีไปด้วยกันได้ เพียงเปิดใจฟังใจอีไอ "เวลาและสุขภาวะ (Time and Well-being)" ในแท็บตั้งค่าบนแอป TikTok เพื่อสร้างสมดุลให้ชีวิตดิจิทัล



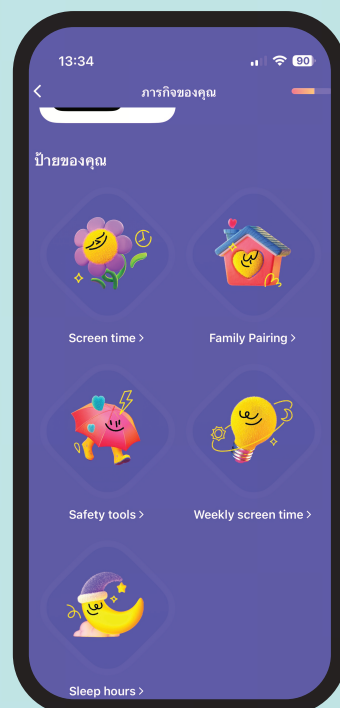
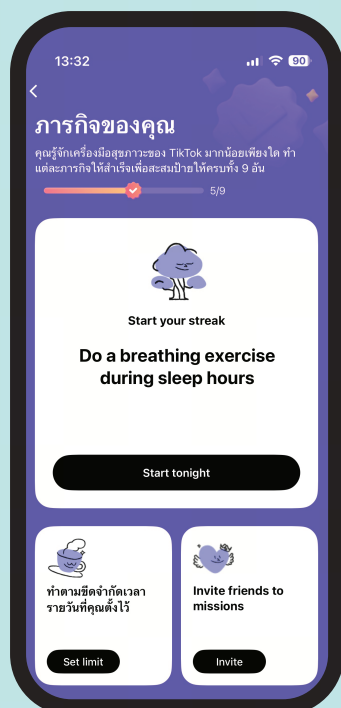
ป้าย >

5/9

+2 >

วันนี้...

เลือก 2 คำเพื่อสร้างคำยืนยันตัวเองที่ตรงกับความรู้สึกของคุณ



TikTok Safety Center

เมื่อเปิดอ่านมาถึงหน้าสุดท้ายของผู้มีเล่มนี้แล้ว มาร่วมกันสานต่อคำสัญญาที่จะสร้างนิสัยดีที่ติดตัวกันไปกันนะ

ภารกิจสร้างสุขภาวะ 30 วัน

ภารกิจ:				เป้าหมาย:		
เริ่ม :				สิ้นสุด :		
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	รางวัล :				



