



STOCKTON-SAN  
JOAQUIN COUNTY

**PUBLIC LIBRARY**

COMMUNITY GROWS HERE

Developed by Community Tech Network for  
Stockton-San Joaquin County Public Library

# 课程材料

Chromebook  
基本技能培训





# 课程大纲

第 1 课	电脑词汇..... 1 了解您的 Chromebook 连接到无线网络 触摸板、光标和键盘	1
第 2 课	在互联网上搜索 .....15 Chrome浏览器 YouTube	15
第3 课	电子邮件简介 .....27 使用 Gmail (Gmail 菜单、撰写、回复、转发) 电子邮件安全 (垃圾邮件和网络钓鱼)	27
第4 课	网络安全 .....44 身份盗窃 恶意软件和病毒 谷歌游戏商店 识别诈骗和假新闻 Zoom	44
第 5 课	谷歌文档.....56 谷歌云端硬盘	56
附录 1	识别盗窃 – 如果您的信息丢失或被盗怎么办? .....65	65
附录 2	辨别新闻或信息的真假.....69	69
附录 3	可负担连接互联网计划 (ACP) 和其他互联网选项 .....70	70





## 计算机类型



**笔记本电脑** - 带键盘和触摸板的小型便携式计算机



**平板电脑** - 带触摸屏的小型便携式计算机



**智能手机** - 内置电脑的手机



**台式电脑** - 专为办公室或家庭工作设计的非便携式计算机，带有单独的键盘和鼠标



**硬件** - 您可以触摸的 PC 部件 (例如屏幕、电源按钮、鼠标)



**软件** - 一组指令/程序，告诉硬件做什么 (例如网络浏览器、应用程序)



**应用程序** - 您在移动设备上下载的小型专用软件 (例如微信、YouTube)



**下载** - 将某物从一个地方转移到另一个地方 (互联网下载到设备)



**Wi-Fi** - 无线连接到互联网

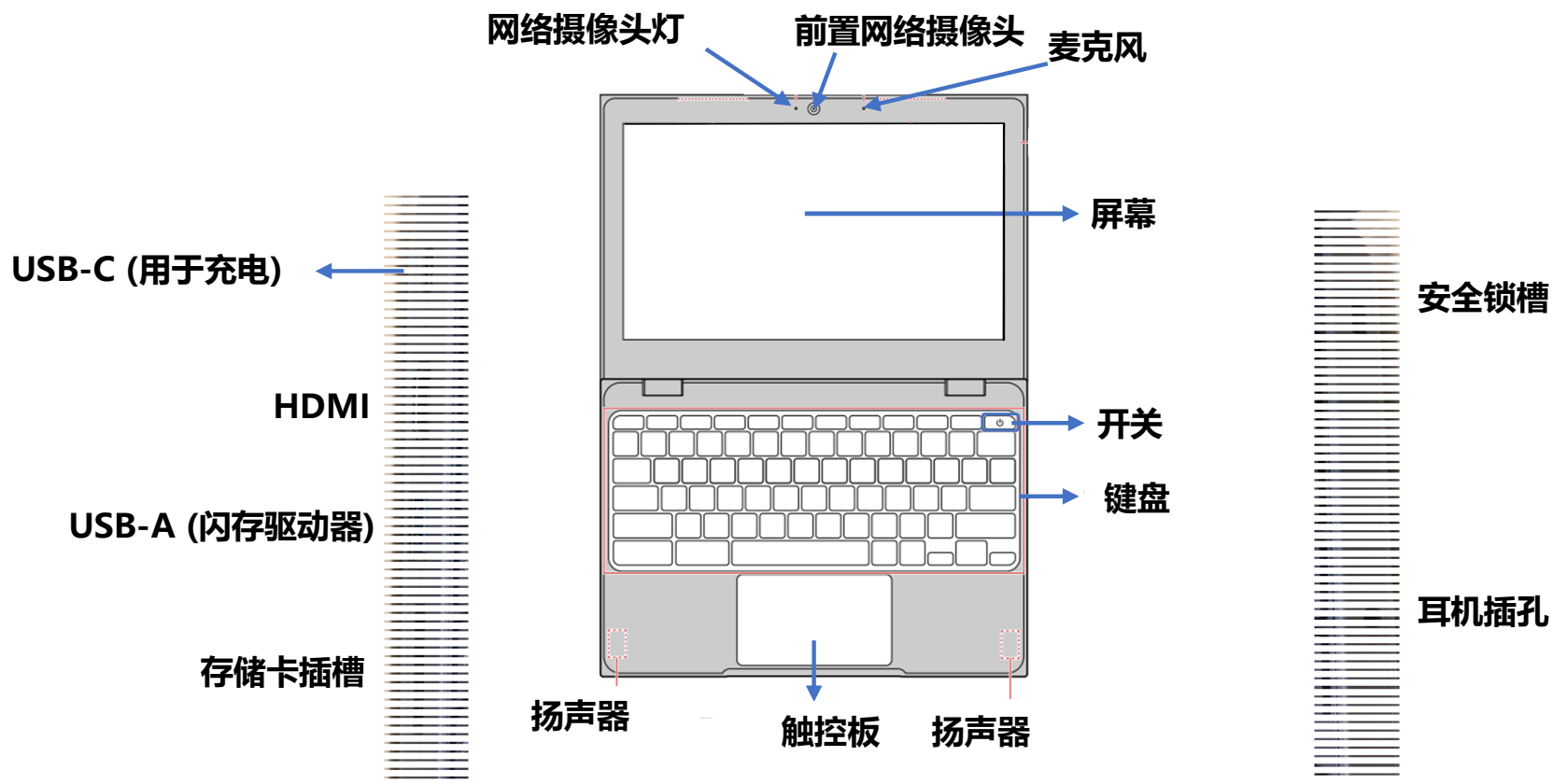
## 了解您的设备

### Lenovo 100e Chromebook 2<sup>nd</sup> Gen

**Chromebook** 是一款简约的笔记本电脑，旨在使用网站和网络应用程序而不是软件程序运行。它们只有很少的存储空间，并依靠云存储来保存您的文件和文档。

打开 Chromebook 的包装并熟悉这些部件。

请注意，左右两侧都有插孔和插槽。



## 使用触摸板

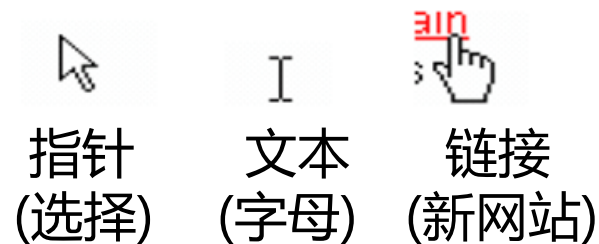
移动光标	用手指轻轻触摸触控板，然后在触控板上移动手指。
点击	将光标移动到您要单击的位置，然后用一根手指轻轻触摸触控板。
右键点击	将光标移动到要右键单击的位置。用两根手指触摸触摸板。您也可以按住 Alt，然后用一根手指点击。
滚动	将两根手指放在触摸板上并上下移动可垂直滚动，左右移动可水平滚动。
关闭标签页	指向选项卡，然后用三个手指点击或单击触摸板。
在新标签页中 打开链接	指向链接，然后用三个手指点击或单击触摸板。
拖放	用一根手指单击并按住要移动的项目。使用第二根手指，将项目移动到新位置，然后松开两根手指。

## 光标

当您使用触摸板控制光标时，您会注意到光标在不同地方有不同的呈现并代表着不同的功能。

### 光标:

- 屏幕上的箭头
- 跟随您的鼠标移动
- 不同的呈现 = 不同的功能



要了解按钮的作用或链接会将您带到何处，请将光标“悬停”在按钮或链接上。假如是按钮或图标，弹出框将指示按钮是什么功用。假如是链接，请查看屏幕左下方以检查链接指向的网址。

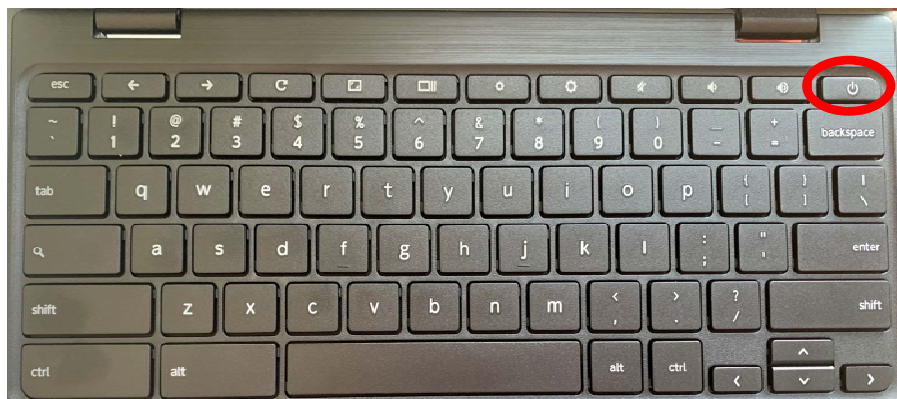


## 了解您的设备

### 打开您的 Chromebook



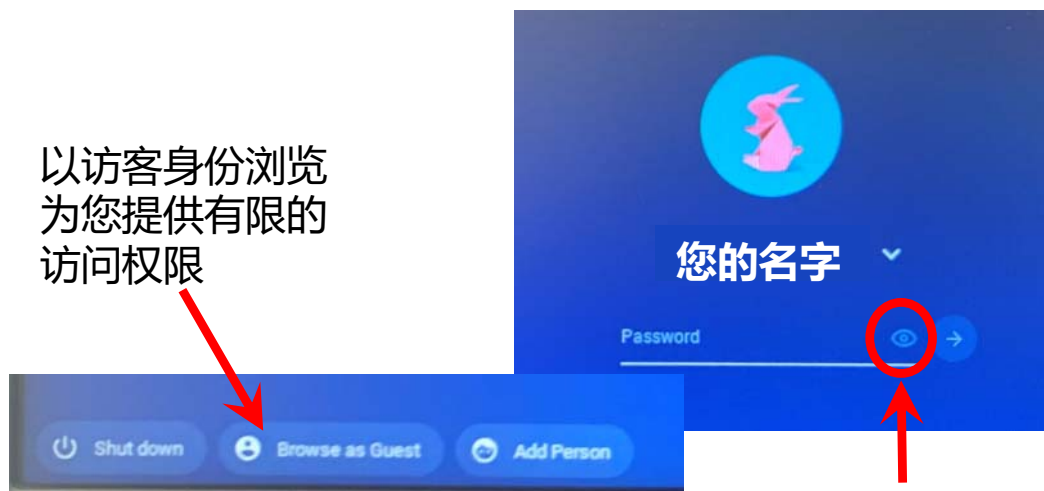
找到键盘右上角的电源按钮。只需按一次即可开机，然后等待它亮起。要将 Chromebook 从睡眠状态唤醒，只需按键盘上的任意按钮（即空格键）



### 谷歌和 Chromebook

首次使用 Chromebook 时，请按照步骤连接到 Wi-Fi 并登录您的 Google 帐户，或根据需要创建一个新帐户。  
初次登录后，您的登录屏幕将只需要您的 Google 密码。输入它并按 Enter 键。

以访客身份浏览  
为您提供有限的  
访问权限



点击眼睛显示密码

## Chromebook 主屏幕

登录后，您将到达主屏幕/桌面。

光标

通知

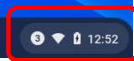
主屏幕/桌面



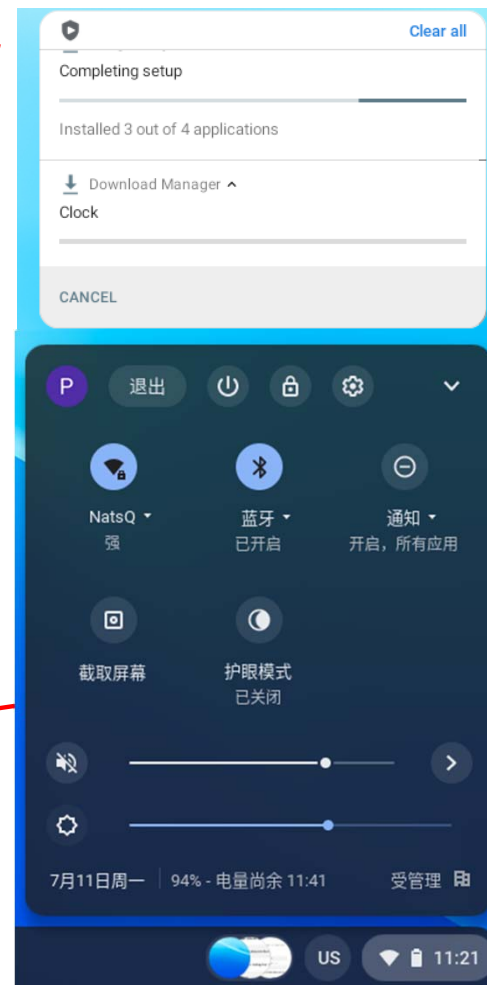
启动器



任务栏  
显示固定和已打开  
的应用程序



状态托盘  
打开常用设置和功能  
(Wi-Fi、蓝牙、关机、音量、亮度)





## 状态托盘

### 关闭您的 Chromebook



单击状态托盘，然后单击电源图标。

或者干脆把屏幕合上使 Chromebook 进入睡眠状态。下次您想使用它时，只需打开您的 Chromebook。

状态托盘还具有音量和亮度控制

### 无线网络连接

1. 单击状态栏中的 Wi-Fi
2. 单击您的 Wi-Fi 名称
3. 输入密码
4. 单击连接



您还可以退出或锁定（返回登录屏幕）



蓝色表示 Wi-Fi 已开启

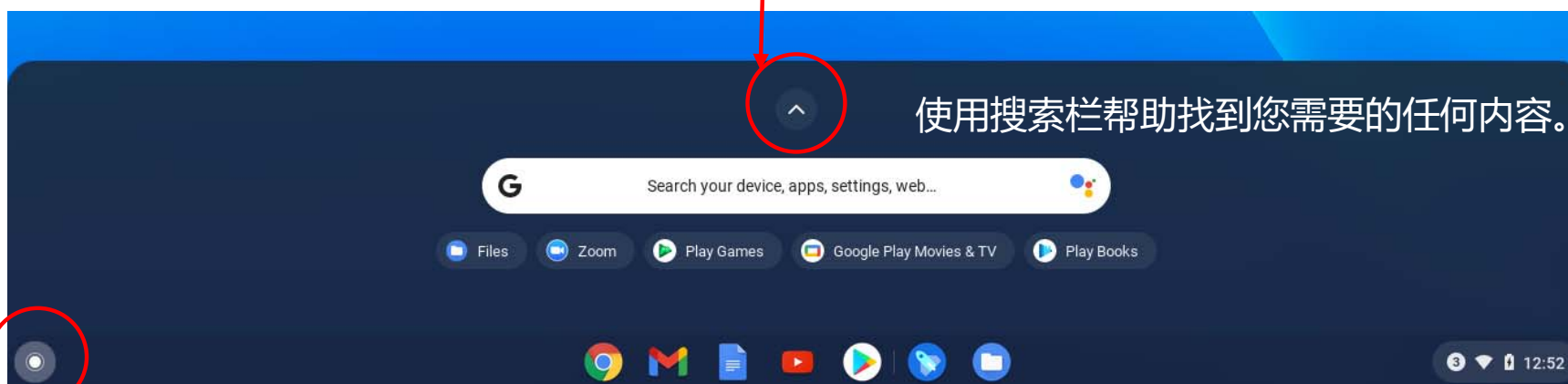
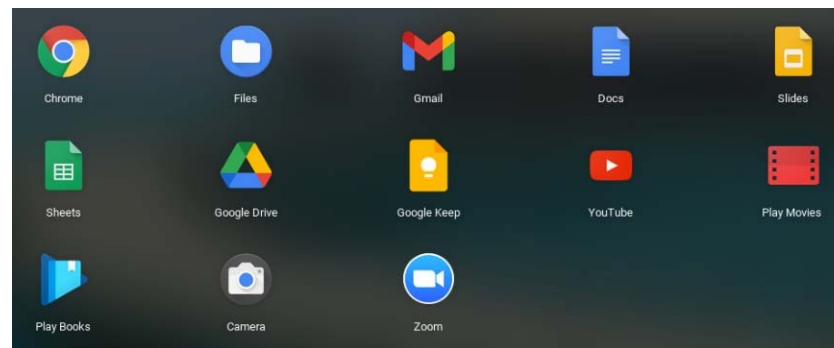


单击眼睛查看您的密码

## 启动器和应用程序

单击左下角的启动器以查看所有 Chromebook 的应用程序。

点击箭头查看完整的应用列表；  
只需单击一个应用即可打开它



启动器

您可以单击启动板中的任何  
图标来打开应用程序

图标下的白线表示您有  
一个打开了的窗口

要搜索网络，我们将使用网络浏览器 Google Chrome。

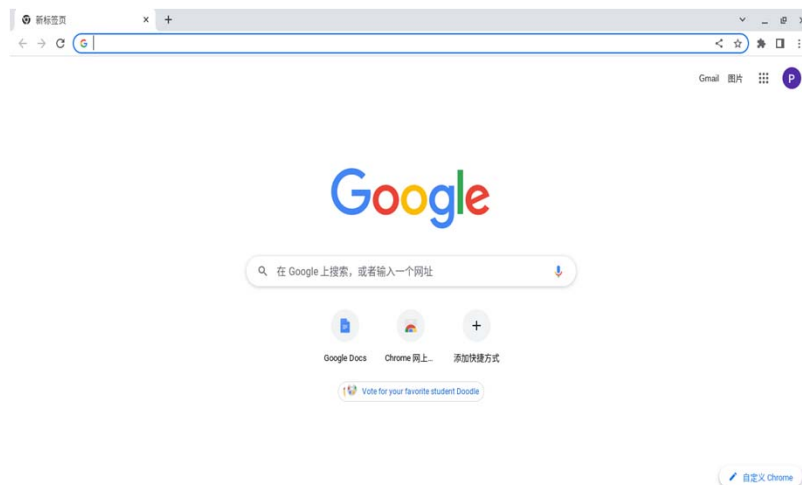




## 管理窗口

当您打开 Chrome 时,一个新窗口将会出现。  
窗口是一个框架,您可以在窗口中看到程序/网站/页面等。

当窗口打开但不是全屏时,您可以单击并拖动窗口顶部以移动它。  
您还可以通过拖动任何边缘来更改窗口的大小。

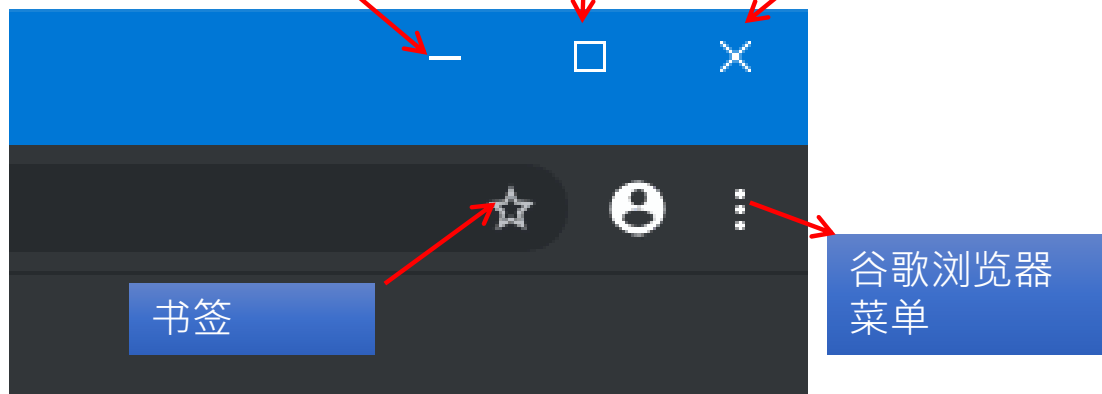


在窗口的右上角,有用于管理窗口的几个图标。

最小化视图 ①

最大化视图 ②

关闭视图 ③



1. 最小化: 缩小窗口, 将其存储在任务栏中, 不关闭程序
2. 最大化: 将窗口大小增加到整页
3. 关闭: 完全关闭窗口

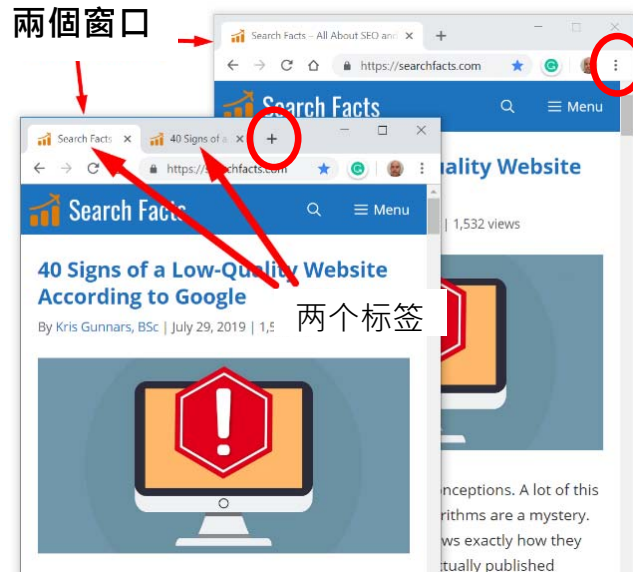
## 标签和窗口

每一个窗口都是独立的。您可以同时打开两个或多个窗口并将它们并排排列。

要打开新的Chrome窗口，请单击右上角的菜单按钮并选择**打开新的窗口**。

**标签页**位于窗口内。您可以单击以在标签页之间切换，或单击 X 以关闭特定标签页。要打开新标签页，请单击 + 号。

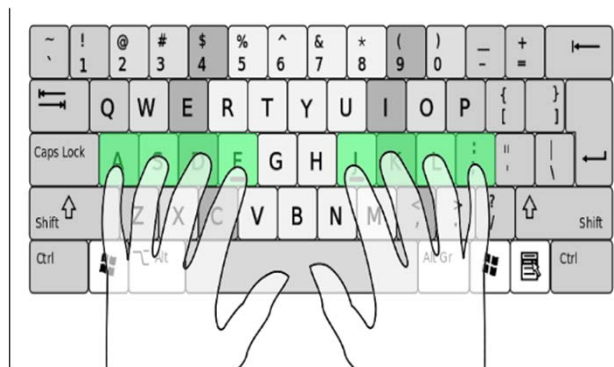
兩個窗口



练习打开两个 Chrome 窗口并将它们放在一起。在每个窗口中，练习打开和关闭标签页。然后，练习最小化窗口、最大化窗口并完全关闭它们。

## 键盘

此处显示了正确的打字手位置。使用 F 和 J 键上的凸起小条帮助您的手快速找到位置。



## 设置中文手写键盘

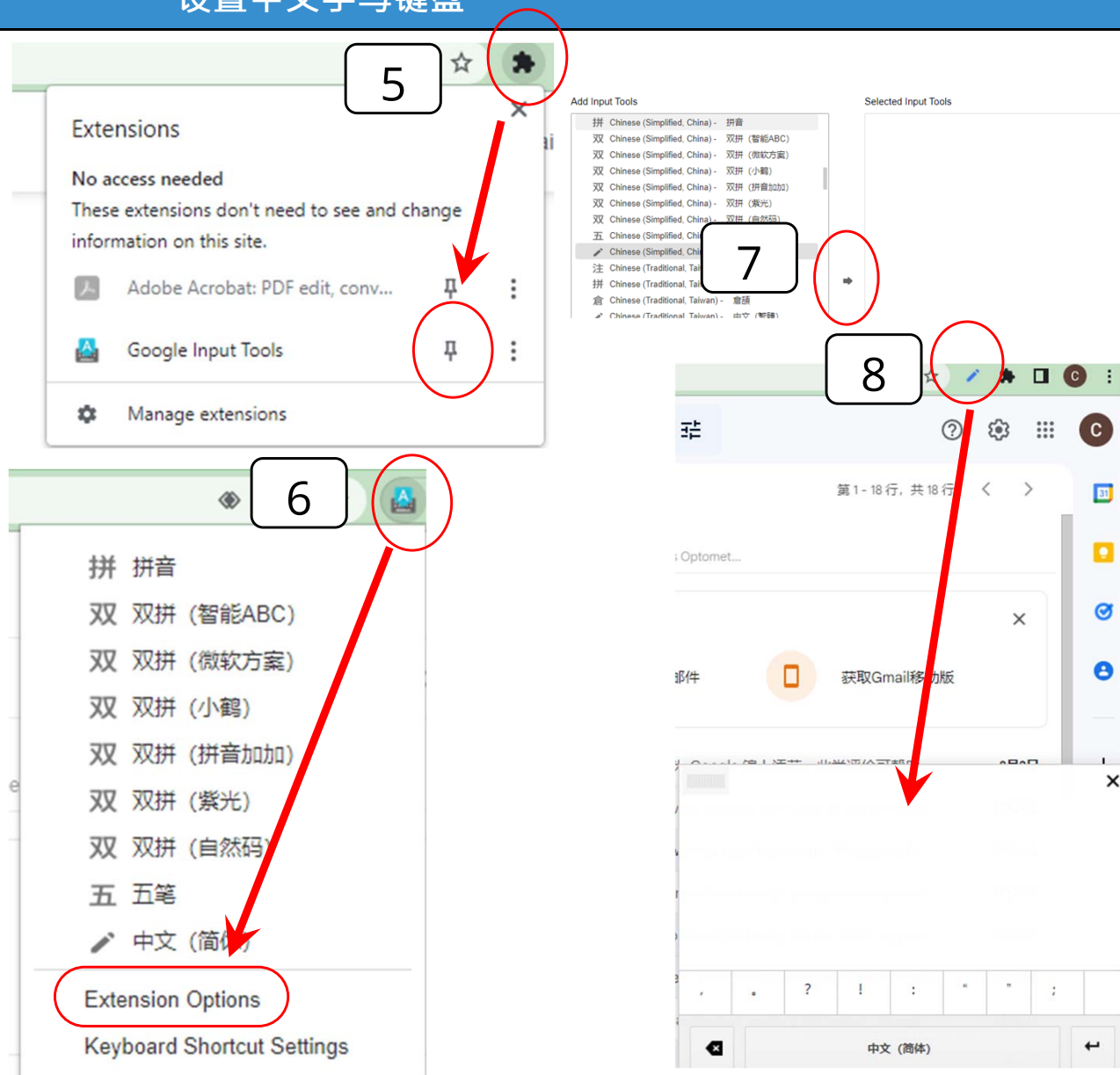
1. 在Google浏览器中搜索Google input tools extension
2. 点击添加至Chrome
3. 点击Add extension
4. 点击右上角“X” 以关闭视窗

The screenshot shows the Google search results for "Google input Tools extension". The search bar contains the text "Google input Tools extension" and is circled with a red box and the number 1. Below the search bar, the search results show "Google Input Tools" with a description: "2021年3月9日 — The Google Input Tools extension provides virtual keyboards for over 90 languages, full IMEs or direct transliteration for over 30 different ...". Below the search results, the Chrome application store is shown. The extension "Google 输入工具" is listed with a rating of 5 stars and 5,202 reviews. The "Add extension" button is circled with a red box and the number 3. Below the extension card, a dialog box asks "Add 'Google 输入工具'?" with "Add extension" and "Cancel" buttons. The "Add extension" button is circled with a red box and the number 3. To the right, the "Add to Chrome" button is circled with a red box and the number 2. Below that, a notification window titled "Google Input Tools has been added to Chrome" is shown. The notification window has a close button (X) circled with a red box and the number 4. The notification text says: "Use this extension by clicking on this icon. Manage your extensions by clicking Extensions in the Tools menu. To get your extensions on all your computers, turn on sync". Below the notification, there is a button "Turn on sync..." and the user's name "Chung Qiu" and email "elkqcy@gmail.com".

## 设置中文手写键盘

5. 点击Google浏览器右上方的“拼图”，然后点击“Google input Tools”右边的“钉子”以确认使用
6. 点击右上方“Google 输入”键，点击下方“Extension Options”
7. 挑选期望的输入法，然后点击中间箭头
8. 点击右上方的“Google 输入”键即可使用相关输入法

\*注意：  
谷歌输入只能在谷歌浏览器使用，在网页搜索栏也不适用





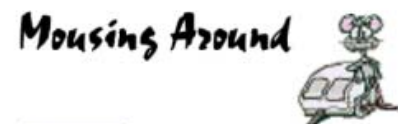
## 练习

### 练习使用触摸板:

<http://www.pbclibrary.org/mousing/mousercise.htm>(英文网页)

### Mousercise!

Practice your mousing skills with the following Mouserercise.  
Click the 'Let's start mousercising!' button below to begin.



点击开始练习



Let's start mousercising!



进行 1 分钟的打字测试 Typing Test! 看看你表现如何。如果您对自己的分数不太满意, 可尝试一些适合初学者的打字课程 Typing Lessons!

<https://www.typing.com>

平均打字速度为 41 WPM (words per minute 每分钟的字数) 和 92% 准确度



## 在互联网上搜索

### (超越基础)

2. 了解互联网是什么以及它是如何运作的

打开 Chrome 并在搜索栏中输入:

[youtube.com/watch?v=8fOJinxLGbs](https://youtube.com/watch?v=8fOJinxLGbs)  
中文视频



互联网是由数十亿台计算机和其他电子设备组成的全球网络，通过物理电缆连接到存储网站的服务器。我们在 Internet 服务提供商 (ISP) 的帮助下访问 Internet，例如 Comcast、AT&T、Cable One 等。万维网 (www) 是可在 Internet 上浏览的大量信息集合。

当您设备连接到 Internet (上网) 时，您可以浏览大量信息、与世界各地的人交流等等。

如需详细了解 Internet 的来源，请浏览 Internet 的运作原理：打开 Chrome 并在搜索栏中输入：

[youtu.be/jKA5hz3dV-g](https://youtu.be/jKA5hz3dV-g)  
英文视频

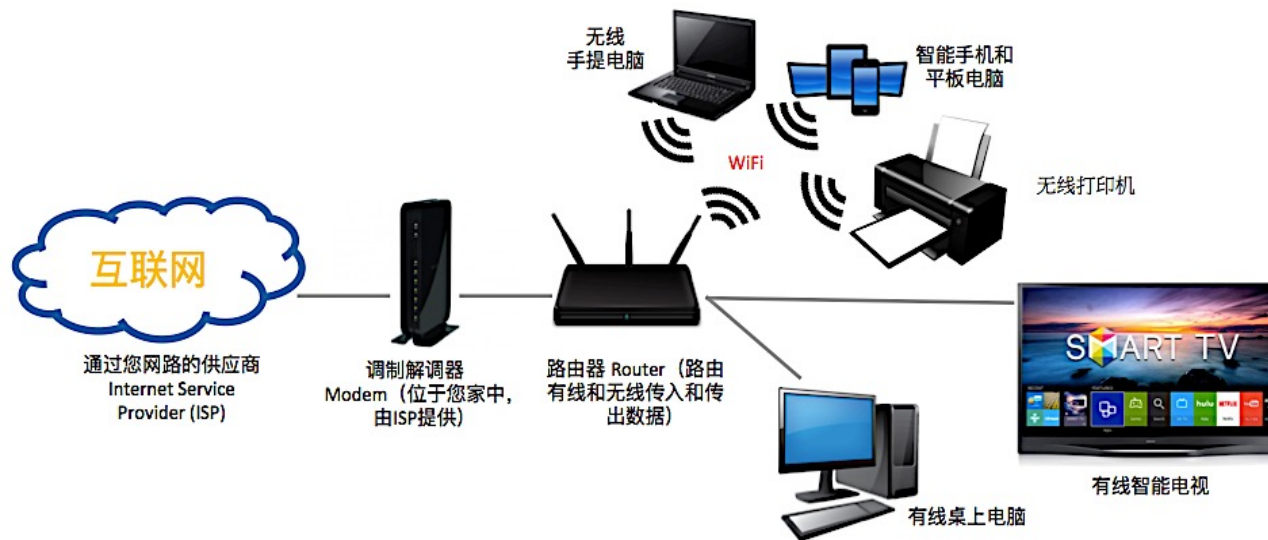


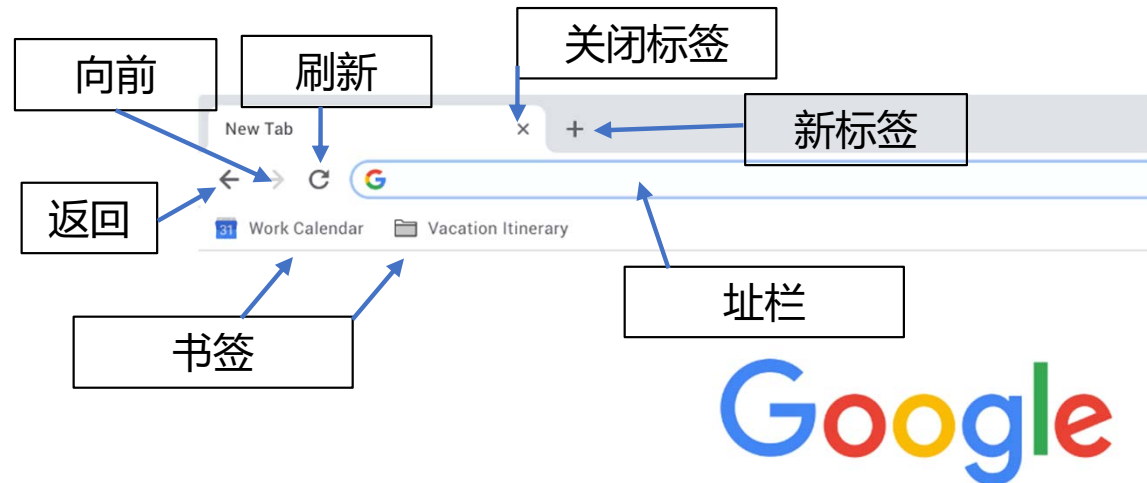
Diagram adapted from Quora

## Chrome 浏览器

### 使用 Google 搜索栏 搜索信息



打开 Chrome 浏览器以开始在 Google 上搜索。



**请按照附录指南去更改语言,  
Google 搜索栏的中文语音搜索  
只能用普通话!**



请开始说话



#### 方法一：输入搜索

- 点击 Google 搜索栏中间
- 输入您最喜欢的菜肴的名称, 以及“食谱”一词, 例如烤牛肉食谱
- 按 Enter 键开始搜索
- 单击其中一个链接以打开网站

#### 方法二：语音搜索

- 点击 Google 搜索栏上的麦克风
- 当您在屏幕上看到“请开始说话”字样时, 说出您最喜欢的菜的名称和“菜谱”字样, 例如烤牛肉食谱
- 单击其中一个链接以打开网站



## 搜索结果

输入搜索后，查看结果。根据您查找的内容，它们可能包括照片、视频、文章等。

这些是**搜索过滤器**。  
单击一个以缩小搜索范围  
(譬如仅查看视频结果)。

请注意，每个结果都会显示  
网站名称和页面标题，以及  
内容中包含的内容预览。  
单击任何链接以转到该网页。

有时，您会在顶部看到广告。



Ad · <http://www.amazon.com/> ▾  
Amazon.com Official Site | Fast Free Deliv  
Earth's biggest selection of books, electronics, apparel & mor  
[Amazon Deals](#) · [Amazon Home & Kitchen](#) · [Sign up for Prime](#)

The screenshot shows a Google search for "roast beef recipe". The search bar contains the text "roast beef recipe" and a red box highlights the search filters: "All", "Videos", "Images", "Shopping", "News", and "More". Below the search bar, it says "About 207,000,000 results (0.68 seconds)". Under the "Recipes" section, three recipe cards are visible. The first card is for "Perfect Roast Beef" from Delish.com, with a red circle around the title and another around the website name. The second card is for "Roast Beef" from Simply Recipes. The third card is for "How to make the Perfect Roast Beef in the Oven" from CopyKat Recipes. Below the recipe cards is a "Show more" button. At the bottom of the page, there is an advertisement for Amazon.com, with a red circle around the "Ad" label and a red arrow pointing to it. The ad text includes "Amazon.com Official Site | Fast Free Deliv" and "Earth's biggest selection of books, electronics, apparel & mor".

## 谷歌提示和技巧

- 使用多个关键字进行搜索时，请尽可能具体。例如，要查找您当地的水管工，请输入水管工和城市或地区的名称。
- 搜索时尽量不要写完整的句子或问题；只用关键词。您还可以使用常见的缩写
  - 示例：“一磅(pound)有多少盎司(ounce)?”，您可以写“oz in lb”
- 无需大写或标点符号。小的拼写错误也无关紧要；谷歌会明白你的意思
- 如果您正在寻找问题的简单答案，您可能根本不需要访问网站；它可能会立即出现在搜索结果中。

## 练习!

### 使用谷歌查找:

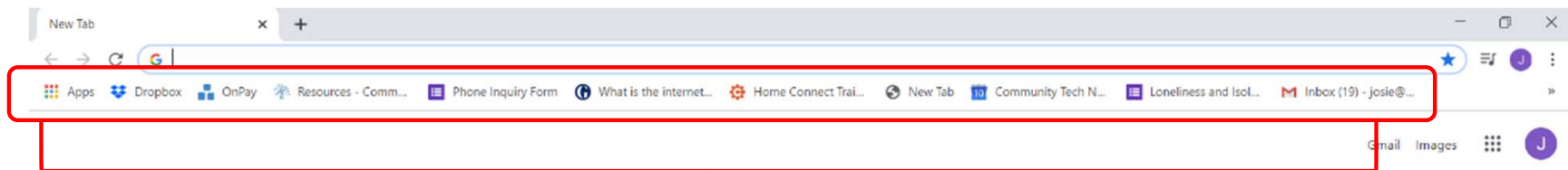
- 伦敦当前时间 \_\_\_\_\_
- 您的身高（厘米） \_\_\_\_\_
- 华氏60度(60 °F) 即摄氏多少度 \_\_\_\_\_
- 明天日出时间 \_\_\_\_\_
- 明年感恩节日期 \_\_\_\_\_
- 您最喜欢的动物的照片（进行图像搜索） \_\_\_\_\_

## 书签

您可能想使用书签来保存您喜爱的网站。

下一次您便无需输入 URL 或进行 Google 搜索即可轻松返回书签页面。

您的书签将直接显示在浏览器的地址栏下方。只需单击一个即可访问该网站。



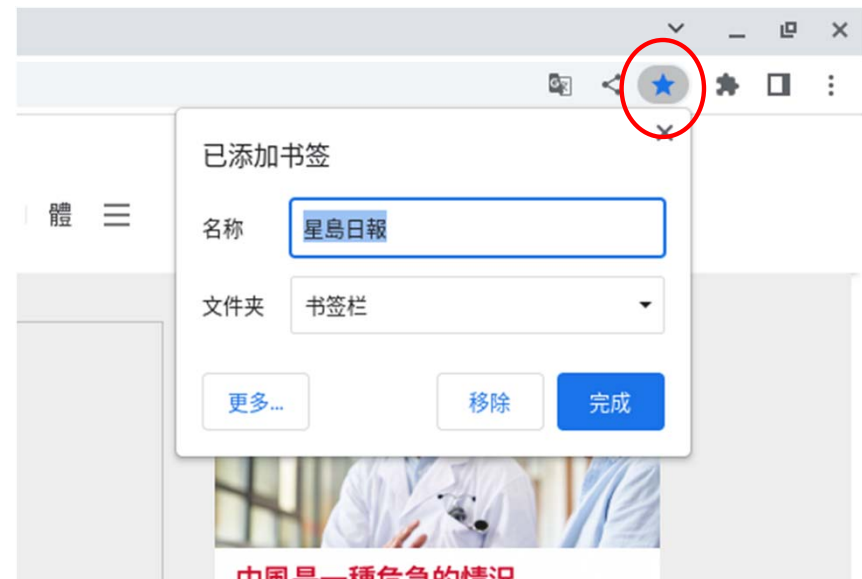
你的书签

创建书签：

- 访问网站
- 在地址栏右侧，单击**星星**
- 写下名称（或保持原样）
- 单击**完成**



\*如果您在已添加书签的页面上，  
星星会是蓝色的。



## (可选的) 优化您的搜索

您可以使用一些特殊字符来帮助优化您的搜索，例如减号。

例如，您想查找不包含巧克力的曲奇食谱，您可以搜索  
曲奇食谱 -巧克力

您还可以搜索确切的单词或短语以进一步缩小结果范围。您需要做的就是将所需的搜索词周围加上引号 (" ")。例如，如果您搜索食谱“糖霜曲奇”，您的搜索结果将只包括糖霜曲奇的食谱，而不是任何碰巧使用糖作为成分的饼干。

资源: <https://edu.gcfglobal.org/>



## YouTube

YouTube 是一个视频共享平台，用户可以在其中收听自己喜欢的歌曲或观看自己选择的任何视频。

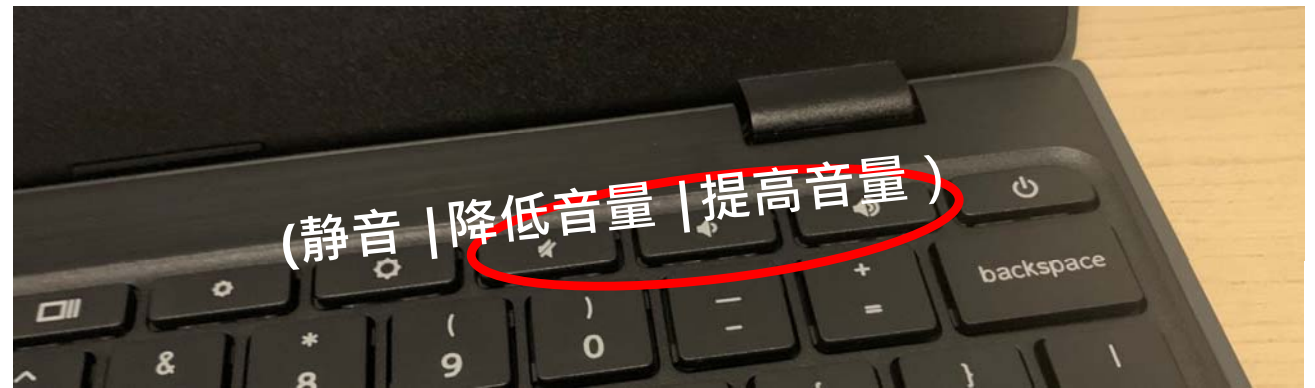
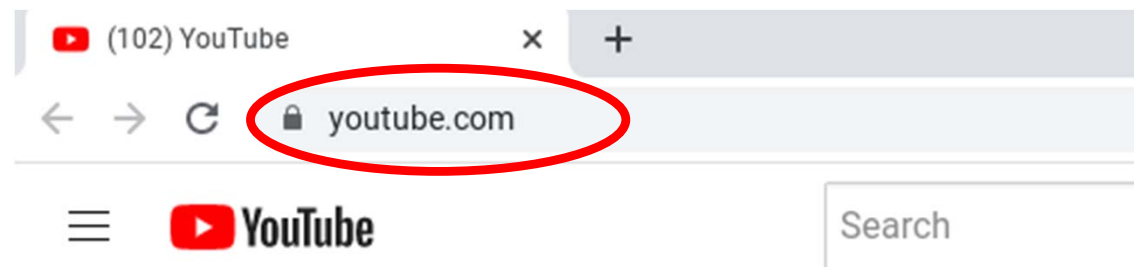
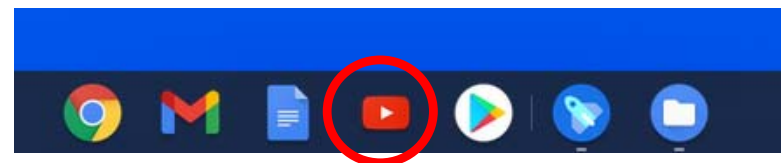


### 练习使用 YouTube

在任务栏中，单击 YouTube 图标，或在 Chrome 地址栏中输入 youtube.com

#### 重要事项！

要调整视频的音量，请使用键盘顶行的音量按钮





## YouTube

YouTube 主页显示推荐的视频。您可以单击任何这些视频立即开始观看。要搜索特定内容，请单击顶部的搜索栏。

键入或单击麦克风以使用语音输入

The screenshot shows the YouTube homepage interface. At the top, there is a search bar with the text "Search" and a microphone icon to its right. A red box highlights both the search bar and the microphone icon. Two red arrows point from the text "键入或单击麦克风以使用语音输入" (Type or click the microphone to use voice input) to the search bar and the microphone icon respectively. Below the search bar, there are several video thumbnails, including one for "Til Debt Do Us Part", "The funniest animals / Fun with cats and dogs 2022 /...", "Everything happens for a reason" -- and other lies I've...", "Relaxing Music 24/7 | Beautiful Nature to Calm...", "Mr. Perfectly Fine", "SUBSCRIBE | Minecraft Shorts | Minecraft Epic...", "Golden Retriever Meets Puppies for the First Time", and "What makes you special? | Mariana Atencio |...".

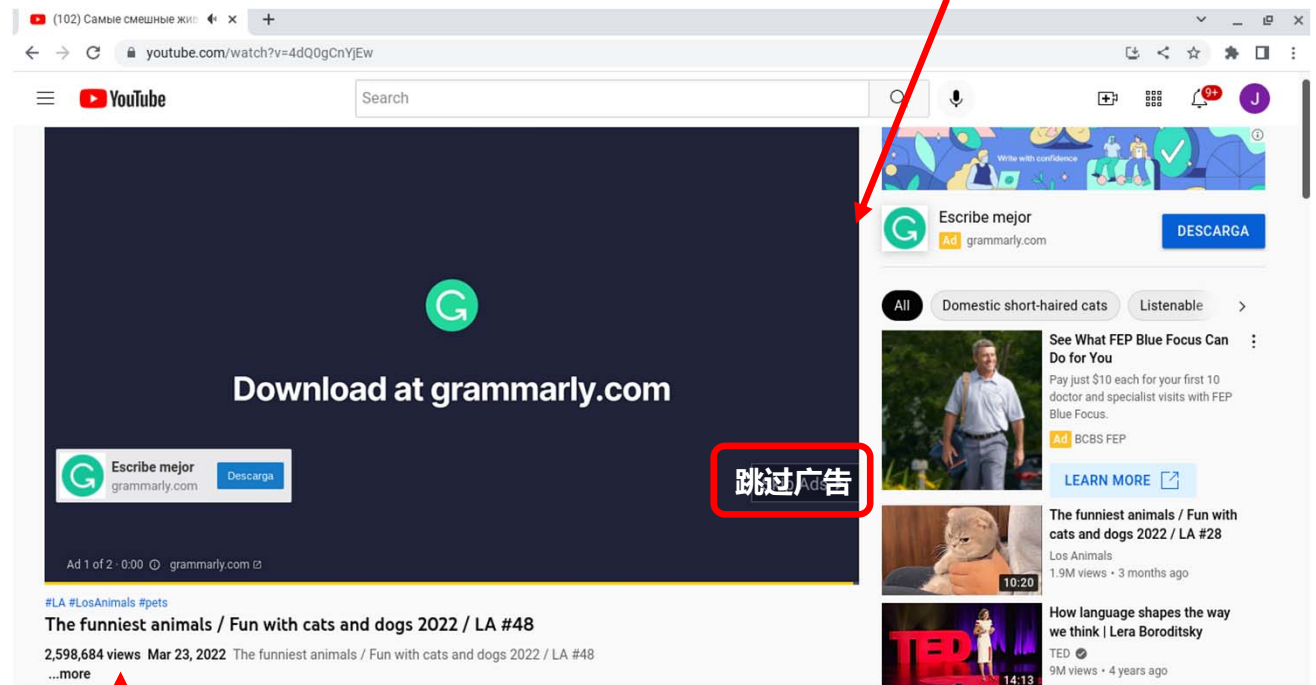
## YouTube 广告

### 跳过 YouTube 视频上的广告

YouTube 是免费的，但许多视频都带有广告。有时您必须观看这些广告，或者您可能需要等待 5 到 10 秒才能选择跳过广告。

跳过广告(Skip Ads)按钮位于视频的右下方。

### 避免点击广告



视频名称

相关视频显示在右侧。

## YouTube视频控制

将光标移到视频上以查看视频控件

全屏观看您的视频

有2个选项:

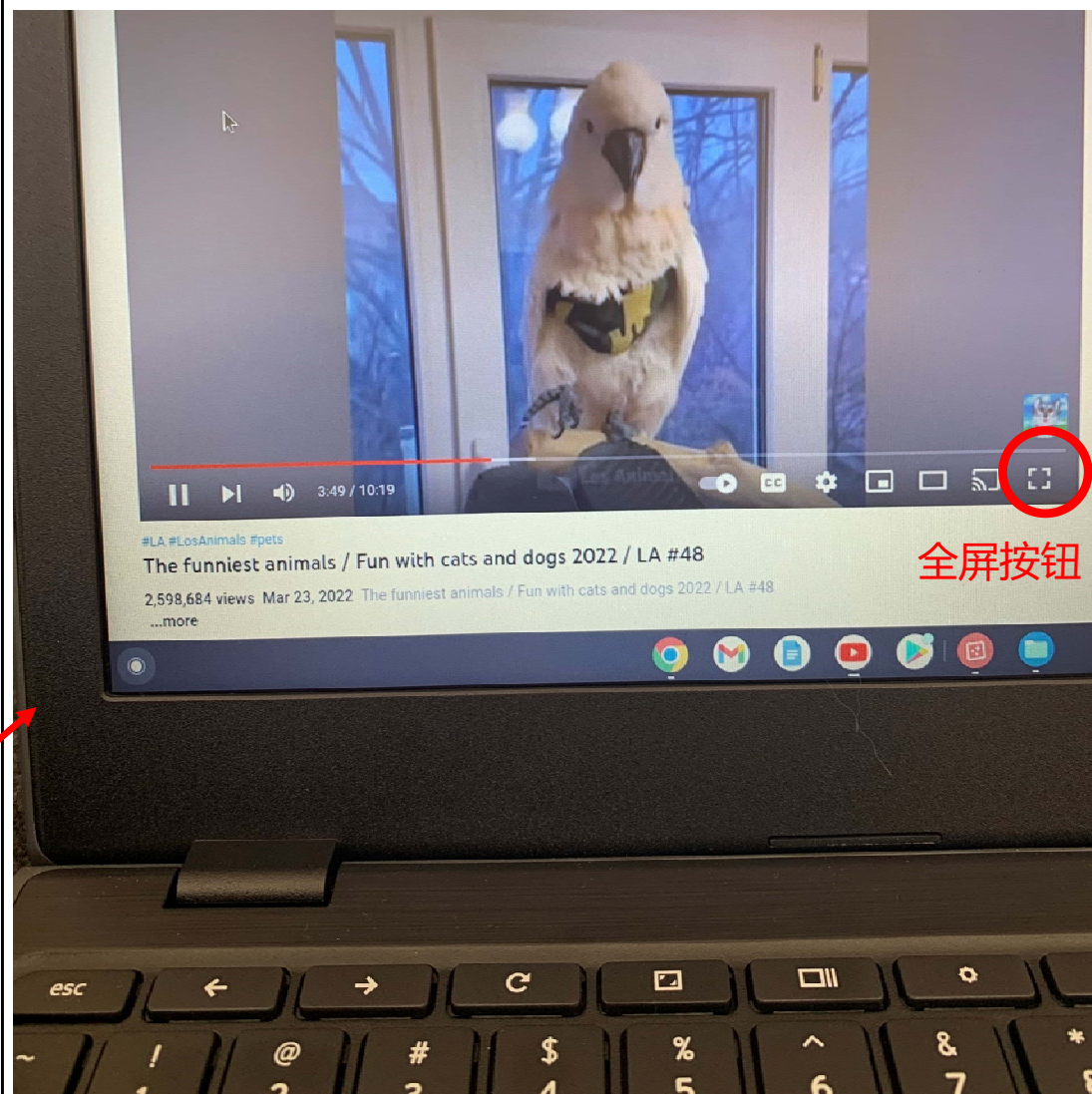
1. 将视频保留为小，并可以访问评论和其他推荐视频
2. 全屏观看您的视频

要**全屏观看**，请单击全屏按钮

要退出全屏，请点击缩小按钮或键盘上的**退出 (esc) 键**。



要暂停/播放视频，您可以按键盘上的**空格键**





## YouTube视频控制

提醒：只需将光标移到视频上即可查看视频控件

暂停

跳到下一个视频

显示您在视频中的位置

自动播放

关闭字幕

设置

迷你播放器

剧场模式

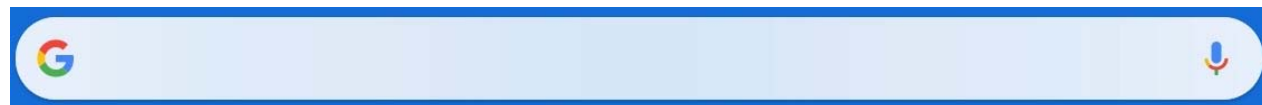
全屏

在电视上播放

家庭作业😊

下节课前:

谷歌搜索老年人的  
网站!



例子:

爱知道老年人 **seniors.lovetoknow.com**

Suddenly Senior **suddenlysenior.com**

你找到了什么?

## 电子邮件简介

### 什么是电子邮件？

电子邮件或电子邮件允许您通过 Internet 从您的计算机向收件人发送消息。电子邮件可以包括文本、文件、图像或其他附件。这是一种快速、简单、免费的交流方式！



要使用电子邮件，您必须有一个电子邮件地址。

### 电子邮件地址

每个电子邮件地址都是独一无二的，由 3 个主要部分组成：

- Username (用户名)
- @ (读音 “at” )
- Domain name (域名)

电子邮件地址的格式是怎样的？

- [username@provider.com](mailto:username@provider.com)
- [username@communitytechnetwork.org](mailto:username@communitytechnetwork.org)
- [username@gmail.com](mailto:username@gmail.com)
- [username@harvard.edu](mailto:username@harvard.edu)
- [username@yahoo.com](mailto:username@yahoo.com)

domain name

它与网站地址 (URL) 有何不同？

- [www.facebook.com](http://www.facebook.com)
- [www.communitytechnetwork.org](http://www.communitytechnetwork.org)
- [www.state.gov](http://www.state.gov)

除了发送电子邮件之外，许多事情都需要电邮地址；您通常必须提供电邮地址才能在其他网站上创建帐户。许多人有两个或更多电子邮件地址（例如，一个工作电邮地址和一个私人电邮地址）。

## 使用 Gmail

让我们打开 Gmail。在任务栏上找到该应用并点按，或在 Chrome 中输入 gmail.com。



登录后，您将看到您的电子邮件收件箱。电子邮件按时间顺序显示，最近的电子邮件在顶部。未读消息以粗体显示。要查看电子邮件，只需单击它。

您还可以通过选中该框或为它加星标来选择一封电子邮件。

您可以通过键入关键字或电子邮件地址来搜索特定电子邮件。

收件箱 (4,343) - bmfqcy@gmail.c x +

mail.google.com/mail/u/0/?tab=rm&ogbl&zx=q4t933...x8gb#inbox

Gmail 搜索邮件

写邮件

收件箱 4,343

已加星标

已延后

重要邮件

发件者姓名

电子邮件主题

接收日期

发件者姓名	电子邮件主题	接收日期
主要	社交 19个新会话 LinkedIn、Beverly Jackson、...	推广 41个新会话 Best Buy Black Friday in J.、...
Xfinity	Let's walk through your Xfinity Bill -	10:06
Pacific Gas and Ele.	Are you taking advantage of online access? - Complete your account setup to help save time an...	09:10
USPS Informed Deliv.	Your Daily Digest for Tue, Jul 12 - You have mail and packages arriving soon. 7/12/2022 USPS...	07:25

## 阅读电子邮件

单击并阅读电子邮件后，有几个选项。如果您什么都不做，电子邮件只会留在您的收件箱中

单击垃圾桶以删除电子邮件。🗑️

要回复电子邮件，请单击箭头。↩️

单击菜单按钮以获取更多选项。⋮

电子邮件主题

发件者姓名

接收日期

**回复** - 发送回复  
**转发** - 将您收到的电子邮件转发送给其他人



## 进阶知识

- 归档会从您的收件箱中删除一封电子邮件并将其存储在“所有邮件”文件夹中。
- 列为垃圾邮件会让 Gmail 知道垃圾邮件已进入您的收件箱。这将有助于加强 Gmail 的垃圾邮件过滤器并防止您在收件箱中收到类似的电子邮件。
- 标记为未读将使您的收件箱中的电子邮件变为粗体，就好像您还没有打开它一样。
- 延后电子邮件以暂时将其从收件箱中删除，直到稍后。
- 添加到Tasks使用您的 Google 日历。
- 移至到另一个文件夹以整理您的电子邮件。
- 标签会在您的收件箱中留下一封电子邮件，但会为其添加标签。



## Gmail 文件夹

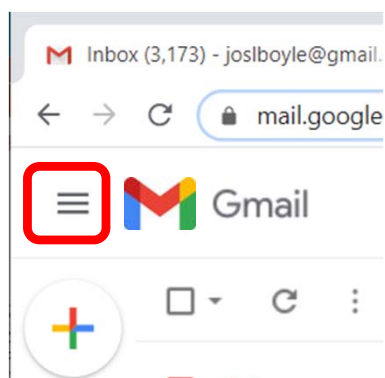
您的所有电子邮件都标有标签。

如果您预计会收到一封电子邮件，但它从未到达您的收件箱，请检查您的**垃圾邮件文件夹**。

如果您开始撰写电子邮件但没有发送，它将自动保存在您的**草稿文件夹**中。

如果菜单被隐藏，点击**三行** 打开它并查看您的选项。只需单击一个标签看文件夹当中的电子邮件，。

您可以使用这些标签来帮助收纳您的邮件，方便您日后更容易找到您需要的邮件。



## 撰写电子邮件

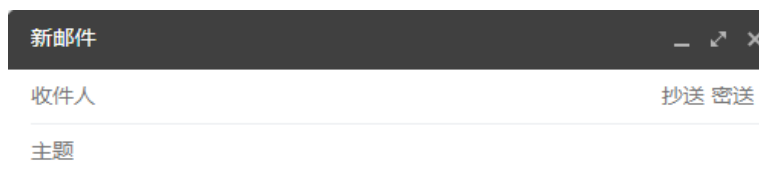
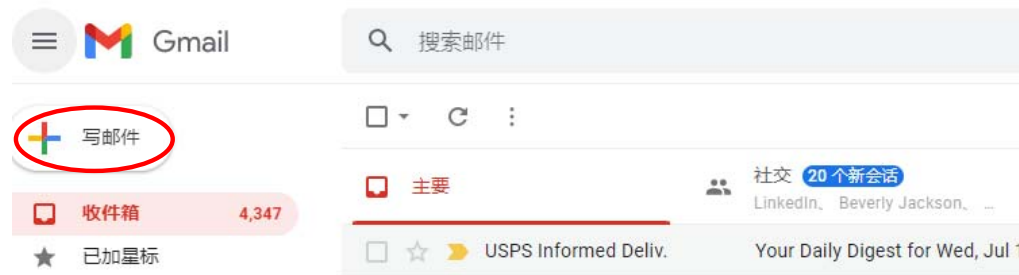
### 要编写新电子邮件：

- 点击“写邮件”或加号



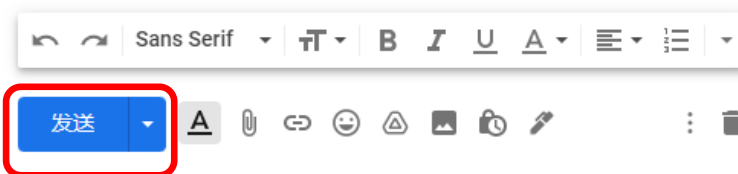
写邮件

与短信和社交媒体相比，电子邮件是一种更正式的交流方式。除非是给朋友/家人的随意电子邮件，否则请使用完整的句子、大写字母、标点符号以及正确的拼写和语法。



- 将出现一个新视窗
- 收件人：键入收件人的电子邮件地址
- 主题：键入一个简短的主题
- 在这里输入你的讯息
- 点击发送

\*底部有几个格式选项。





## 写邮件：进阶

只需在“收件人”字段中输入所有地址，即可将电子邮件发送到多个地址。或者，单击抄送或密送以添加其他电邮地址。

Cc 抄送 = 抄送 / 礼貌副本 (知会收件人以外的人)

Bcc 密送 = 密件抄送

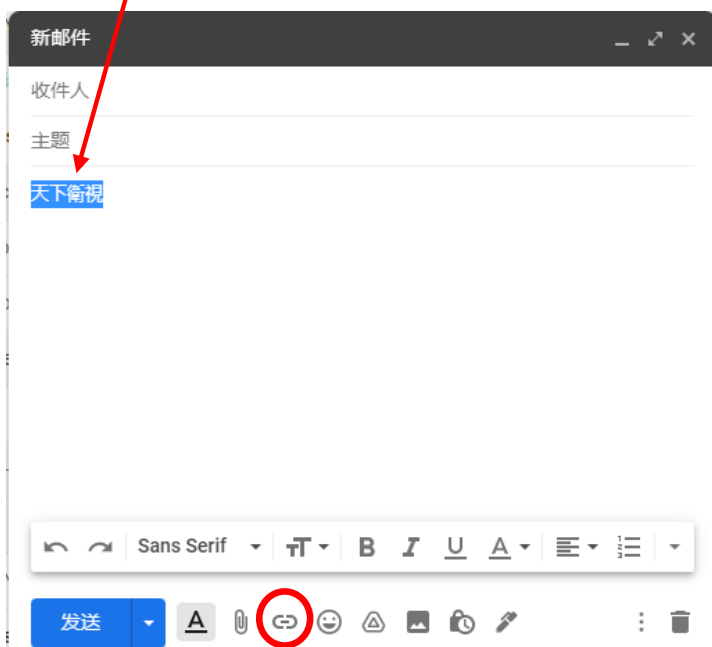
(收件人不会看到邮件也同时密送了给其他人)

单击发送按钮中的箭头以预设**安排发送时间**。

The screenshot shows an email composition window titled "新邮件" (New Email). The "收件人" (To) field is highlighted with a red circle and contains the text "抄送 密送" (Cc Bcc). Below the "主题" (Subject) field is a rich text editor toolbar. Annotations with red arrows point to various features: "撤消和重做键入" (Undo and Redo) points to the undo and redo icons; "格式化工具" (Formatting Tools) points to the font and text formatting options; "附加文件" (Attach File) points to the paperclip icon; "创建超链接" (Create Link) points to the link icon; "插入表情符号" (Insert Emojis) points to the smiley face icon; "插入照片" (Insert Photo) points to the photo icon; and "删除草稿" (Delete Draft) points to the trash can icon.

## 复制粘贴

- **要复制文本**，请将其突出显示（单击一侧，按住并拖动光标以选择文本），然后使用快捷键 CTRL+C
- 然后，转到要粘贴的位置，单击并使用快捷键 CTRL+V
- 您还可以突出显示文本并右键单击菜单
- 要复制链接，请转到要共享的网站，单击地址栏，确保整个地址突出显示，然后按 CTRL+C
- 然后，在 Gmail 中，您可以将链接嵌入到您的电子邮件中。首先，输入相关文本。突出要附加链接的文本(把相关文本底色变蓝)，然后单击底部的链接图标。



单击此处并按 CTRL+P 粘贴链接，然后单击确定

### 修改链接

要显示的文本:

链接到:

网址

电子邮件地址

此链接应转到什么网址?

[测试此链接](#)

不确定框中要放什么? 首先，在网络中查找想要链接的页面。（可能需要使用[搜索引擎](#)。）然后，从浏览器地址栏的框中复制网址，并将其粘贴到上方的框中。

取消

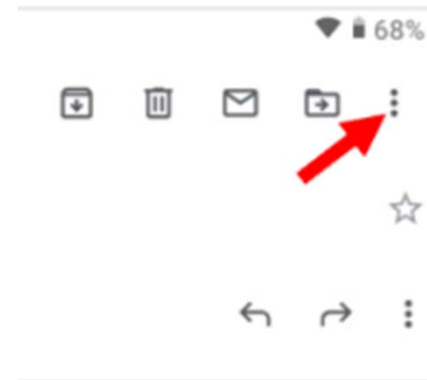
确定

## 垃圾邮件

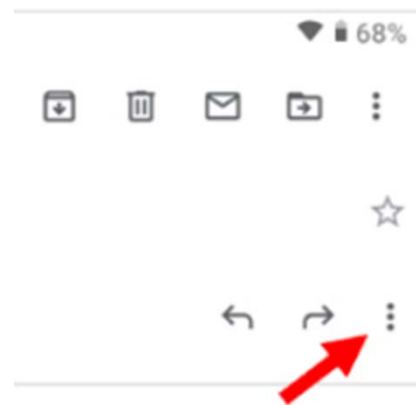
**垃圾邮件：**垃圾邮件；不请自来的广告。

如果您认为自己收到了垃圾邮件，您会怎么做？

- 只需删除电子邮件和/或
- 将电子邮件**列为垃圾邮件**或**屏蔽**发件人



- 延后
- 更改标签
- 标记为重要
- 退订
- 忽略
- 打印



- 回复全部
- 加注星标
- 打印
- 从这封邮件开始标记为未读
- 屏蔽“The New York Times”

- 列为垃圾邮件
- 添加到 Tasks
- 帮助与反馈

## 电子邮件安全

### 电子邮件的使用安全

#### 钓鱼邮件：

伪装来自银行或政府部门的邮件，以窃取您的个人信息。

#### 钓鱼邮件的迹象

- 陌生的电邮地址
- 错误的电邮地址
- 要求您立即行动
- 伪造/不匹配的 URL 链接
- 请求登录信息
- 拼写/语法错误
- 用笼统的称谓
- 缺乏细节
- 链接到不安全的网站
- 含有来历不明的附件



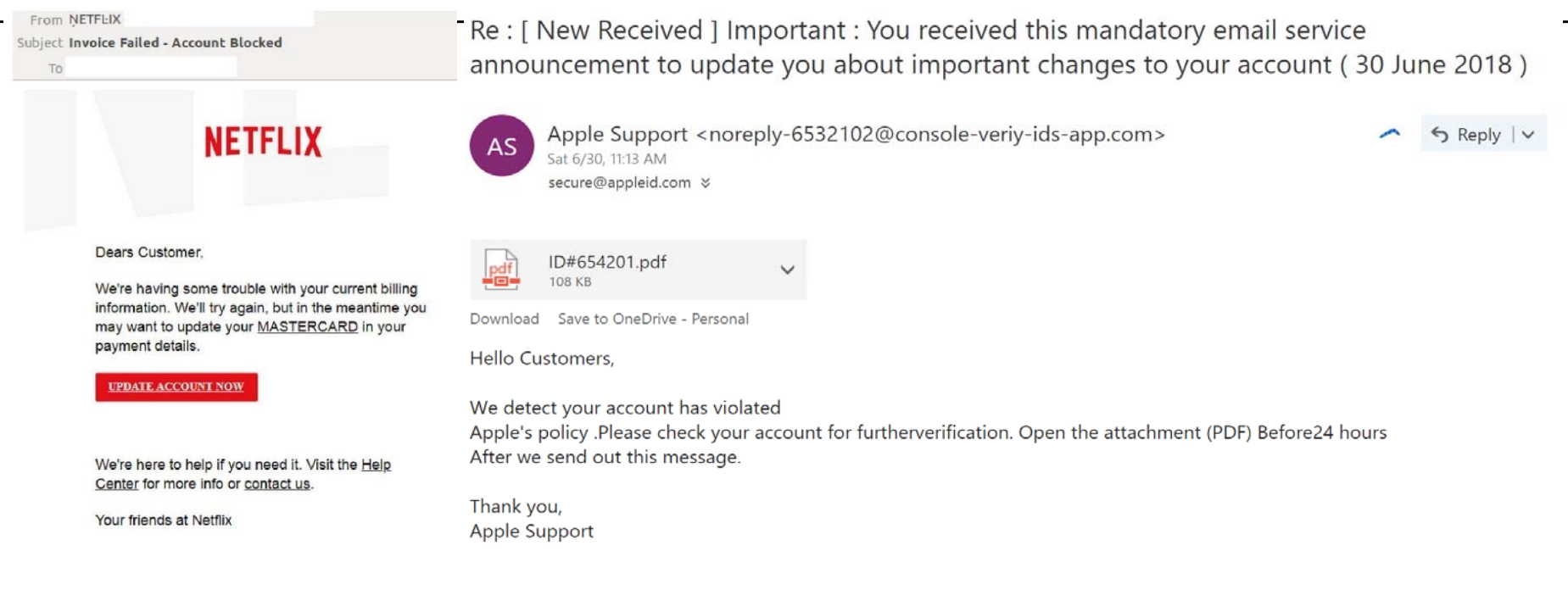
## 网络钓鱼

如果您收到来自您的银行或其他机构的电子邮件，要求您登录、更改密码、输入您的卡信息等，请务必致电确认或访问网站以登录您的帐户——不是通过链接，而是通过你的浏览器。

诈骗者可以创建相似的网站和链接以窃取您的信息。

提示：请勿点击来自银行、信用卡公司、政府机构或其他组织的电子邮件或社交媒体中的链接，除非您 100% 确定它们是合法的。

避免单击未经请求的电子邮件中的链接或下载附件，因为它们有可能链接到旨在欺骗他人或用恶意软件感染计算机的网站



The screenshot shows an email interface. On the left, an email from Netflix is partially visible with the subject "Invoice Failed - Account Blocked". On the right, a reply from Apple Support is shown. The reply subject is "Re : [ New Received ] Important : You received this mandatory email service announcement to update you about important changes to your account ( 30 June 2018 )". The sender is "Apple Support <noreply-6532102@console-veriy-ids-app.com>" dated "Sat 6/30, 11:13 AM". There is a PDF attachment named "ID#654201.pdf" (108 KB). The body of the reply says: "Hello Customers, We detect your account has violated Apple's policy .Please check your account for furtherverification. Open the attachment (PDF) Before24 hours After we send out this message. Thank you, Apple Support".

## 家庭作业😊

•练习给你的导师或朋友/家人发电子邮件

•参加网络钓鱼测验以测试您的技能!

**进阶：开启Chrome 使用 Google 查找一篇有趣的新闻文章。开一个新标签，打开Gmail并撰写电子邮件。**

- 主题栏写“家课文章”
- 包括问候语和文章的简短摘要以及您选择它的原因。
- 在电子邮件中嵌入新闻文章的链接。
- 从文章中复制一个有趣的引用并将其粘贴到您的电子邮件中。将引用资料斜体。
- 签署电子邮件并将其发送给您的讲师。

中级/高级学员：参加网络钓鱼测验  
[phishingquiz.withgoogle.com](https://phishingquiz.withgoogle.com)



## 被假冒银行打扰？

1. 您从银行收到一封电子邮件，通知您怀疑您的帐户存在未经授权的交易。为了保障您的帐户，电子邮件建议您点击一个链接以验证您的身份。你应该这样做吗？
  - A. 千万不能这样做，听起来似一封钓鱼电子邮件！如果想了解自己的帐户，我会直接致电自己的银行确认或到银行的官方网站登录查看。
  - B. 会立即点击链接以验证身份。如果有人在使用您的银行帐户应该没有一点损失
  - C. 应该会，但首先会确保该消息是否合法

## 受网络弹出来的消息的攻击？

2. 您正在浏览网络，当您看到来自网络服务提供商（ISP）弹出来的消息，说它需要您点击链接来验证或更新您的帐户信息。你应该遵守吗？
  - A. 听起来像是一个合理的要求，所以点击链接以查看他们需要什么类型的信息，然后按照说明进行操作。
  - B. 不应该。合法公司包括网络服务提供商在内从不通过弹出广告或电子邮件来索取信息。
  - C. 立即回复。因为如果您不合作可能会丢失所有电子邮件，甚至可能永久不能上网。



## 怀疑自己可能被“骗了”怎么办呢？

3. 尽管采取了所有预防措施，但假设您怀疑自己被“骗了”，并向伪装成网络服务提供商，银行，在线支付服务甚至政府机构的人提供了个人和财务信息。您该怎么办？
  - A. 不用担心。因为您是真诚地提供信息，所以这样做可能不会造成任何伤害。
  - B. 与您当地许可证委员会联系，以查看该公司是否具备有效的网络钓鱼许可证。
  - C. 首先，向ftc.gov投诉。然后，由于网络钓鱼受害者也可能成为身份盗用的受害者，请访问FTC的身份盗窃网站，以获取更多信息，网址为：[www.consumer.gov/idtheft](http://www.consumer.gov/idtheft)

## 这样安全吗？

4. 假设您为一间拥有出色信息技术办事处的机构工作。您的网络管理员会向您发送一封电子邮件，警告您存在安全漏洞，并要求您通过将密码输入安全网站来确认密码。你该怎么办？
  - A. 不要分享您的密码或任何其他个人信息。通过致电您的信息技术部门或通过电子邮件将其报告为真实的地址来报告事件。
  - B. 不要在网站上输入密码。而是通过电子邮件将您的回复发送给发件人。
  - C. 立即在网站上输入您的密码。可以信任自己机构的电子邮件。

## 令人震惊的说法？

5. OnGuard Online建议了几种避免被网络钓鱼诱骗的方法，包括在收到信用卡和银行对帐单后立即对其进行检查。如何帮助您避免被骗？
  - A. 这是确保您有偿付能力的快速方法。如果您有银行存款或信贷，您仍然是一名玩家！
  - B. 通过查看对帐单的未经授权的收费，您可以迅速了解是否有人开始使用您的帐户。如果发生这种情况立即向当局官员汇报。
  - C. 不直接寻求帮助，而是在等待骗局者耗尽了您的帐户。



## 网络安全

### 什么是“网络安全”？

在使用互联网时，要提高个人用户的安全性，以防止私人资料外泄而造成不必要的安全风险。



有适当的网络安全措施  
可以自我防范网络犯罪行为



### 网络安全的威胁



## 身份盗窃

### 什么是身份盗用？

某人在您不知情或未经您许可的情况下窃取您的个人信息并将其用于自己的行为。



Source: [its.ucsc.edu/news/identity-theft.html](https://its.ucsc.edu/news/identity-theft.html)

### 窃贼如何处理您的信息？

一旦身份窃贼获得您的个人信息，他们就可以

- 耗尽你的银行账户
- 增加信用卡费用
- 开设新的公用事业账户
- 通过您的健康保险获得治疗
- 以您的名义申请退税并获得退税等

资料来源:

<https://www.identitytheft.gov/>

<p><b>身份被盗用有哪些的迹像?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 您会看到无法解释的银行帐户提款。</li> <li>• 您在信用报告中找到不熟悉的帐户或费用。</li> <li>• 医疗服务提供商向您收取您没有使用的服务费用。</li> <li>• 您的健康计划拒绝了您的合法医疗索赔，因为记录显示您已经达到了您的给付限额。</li> <li>• 美国国税局 (IRS) 通知您，以您的名义提交了一份以上的报税表，或者您有属于其工作的雇主的收入。</li> <li>• 您会收到一间拥有您账户的公司或现任公司的通知书宣称公司里面的数据资料被泄露。</li> </ul>
<p><b>确保您网上的个人资料安全</b></p> <p><b>假如您的个人资料被丢失或泄露时应该怎么办?</b></p> <p>参考附录 1</p>	<p><b>避免使用公共 Wi-Fi 的网络</b> (咖啡馆, 图书馆等) 进行网上理财或交易, 例如网上银行或网上购物。</p> <p><b>提防假冒诈骗者</b>-确保您知道谁在获取您的个人或财务资料。除非是您自己联络对方也明确对方是可信的, 否则请不要通过电话, 邮件或互联网提供个人资料。</p> <p><b>将资料加密</b>-使用安全网站-检查您的网址有没有显示 <b>HTTPS</b> 和加锁。除非您在安全的网站上, 否则请勿发送或接收私人资料。</p> <p><b>请勿在社交媒体上分享过多个人信息</b>-如果您发布过多有关自己的信息, 身份盗窃者可以找到有关您生活的信息, 并用它来回答您帐户中的挑战问题, 并可以查看 您金钱和个人资料。您可以考虑将您的社交媒体页面的权限设置为一小部分人查看。</p>

## 恶意软件和病毒

### 什么是“恶意软件”？

通过执行恶意行为而编写的软件例如勒索软件，由网络攻击者开发的电脑代码，目的是造成数据，系统损坏或入侵网络。



由网络攻击者开发的代码组成软件，目的是造成数据，系统损坏或擅闯网络

### 病毒或恶意软件如何感染您的设备？

- 网上下载而意外感染一种或多种的病毒
- 下载被感染的应用程序
- 将设备连接到被感染的电脑，例如为了同步和加载音乐

### 避免病毒和恶意软件的方法：

- 只下载您信任的应用程序
- 仅从您信任的网站下载
- 下载之前上网查看相关资料，检查其评分/分数
- 请勿在公共 WiFi 上从网站下载应用程序或其他内容
- **下载前请务必三思！**



Google Play 商店	
<p><b>什么是下载?</b></p> <p>下载是将文件或程序从一个地方传到另一个地方（例如从网络上传到您的电脑设备，例如手机，平板电脑或笔记本电脑）</p>	
<p><b>Google Play 商店</b></p>  <p>Google Play 商店是一个已预先加载到您设备上的应用程序!</p> <p>您可以在 Google Play 商店里搜索您喜欢的应用程序例如电影，书籍，音乐，游戏等!</p>	 <p>您可以通过它的安全系统下载应用程序。</p> <p><b>Google Play 商店对所有应用程序都进行了筛选，以确保它们没有病毒。</b></p>

## 练习使用Play商店

首先，点击主屏幕上的  
Play 商店应用图标

点击该应用并启动后,您将  
进入Play商店主屏幕

在此处, 您可以选择通过以  
下任一方式搜索特定的应  
用程序:

- 1.点击搜索栏, 然后输入所  
需的应用程序名称
- 2.点按麦克风按钮, 即可启  
动语音搜索

注意: 请勿将您的信用卡/连接保存到Google Play商店

点击这里输入文字或语音输入



我们不想您把银行卡/信用卡连接到Google play商店,  
以免某些声称免费的应用程式有隐藏费用!

## 练习使用 Play 商店安装应用程序

找到所需的应用程序后，您会在右侧看到一个安装按钮

如果您向下看/向下滚动，则会看到评论，评分和下载次数

请务必阅读一些评论，以确保您下载的应用程序质量好



下载和安装应用可能需要几分钟。安装后，新图标将添加到您的主屏幕和应用程序屏幕

**“应用内购买”：下载应用程序后，会有一些附加的内容，需要你付费后才能使用。这属种情况被称为应用内购买。通常在游戏类中比较常见。**

查看评论  
5星=最佳

↓ 下载次数表示受欢迎程度。  
这个应用程序已被下载多少次？

## 卸载不需要的应用程序

1. 单击**状态托盘**中的**设置**
2. 点击应用
3. 点击管理您的应用
4. 找到并点击应用程序
5. 点击卸载，然后再次确认



(部分应用无法卸载)

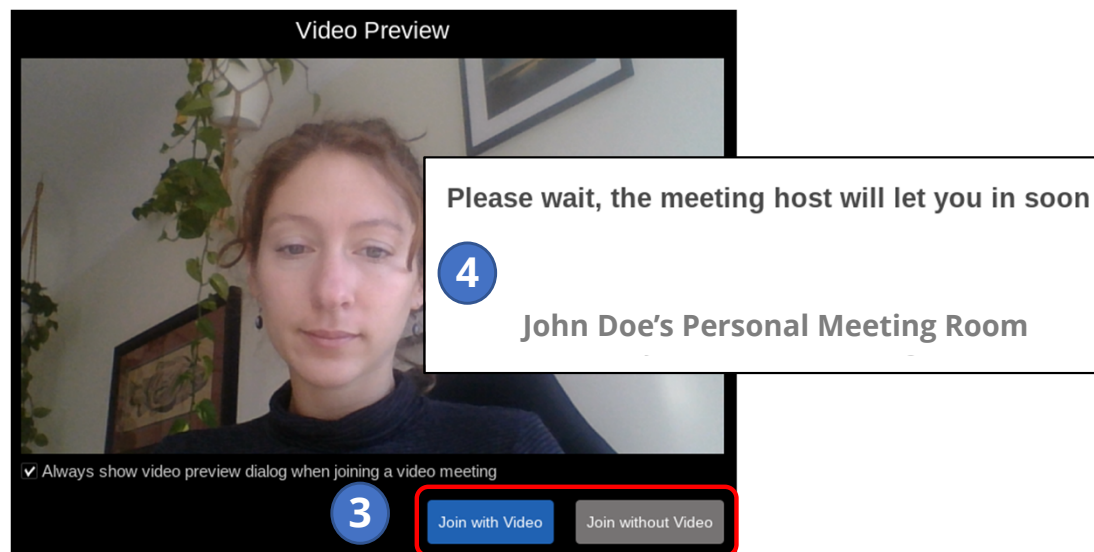
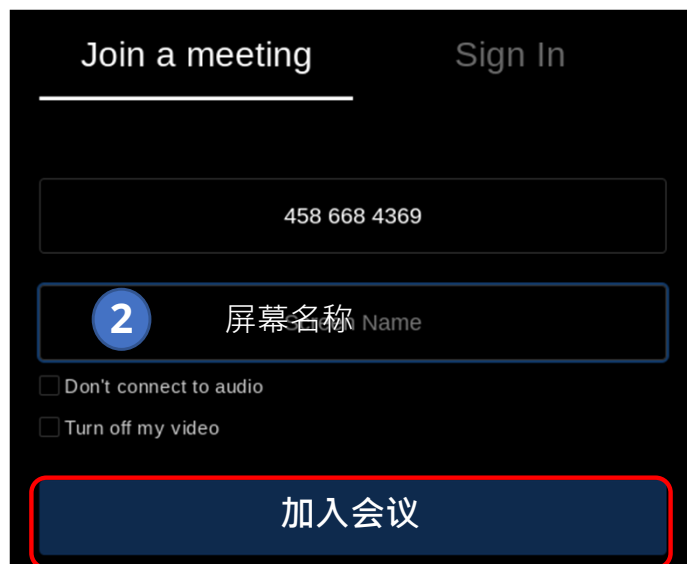
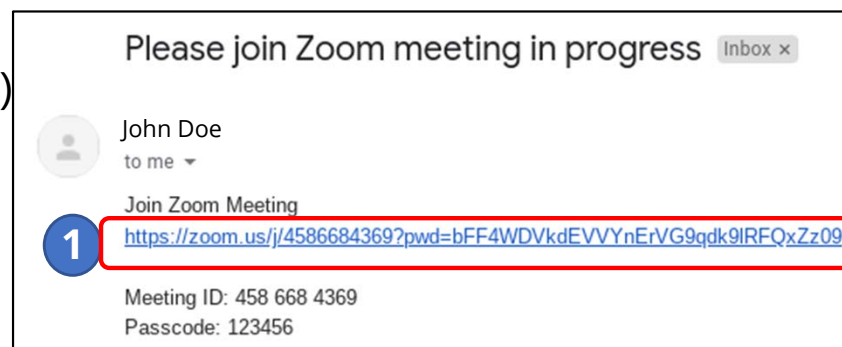
## 通过链接加入 Zoom

Zoom 是一种流行的视频会议程序。

加入 Zoom 会议的最简单方法是使用链接。

Zoom 主持人/组织者可以通过电子邮件、短信 (SMS)、Whatsapp 等方式向您**发送邀请**，也可以将其发布在组织的网站上。

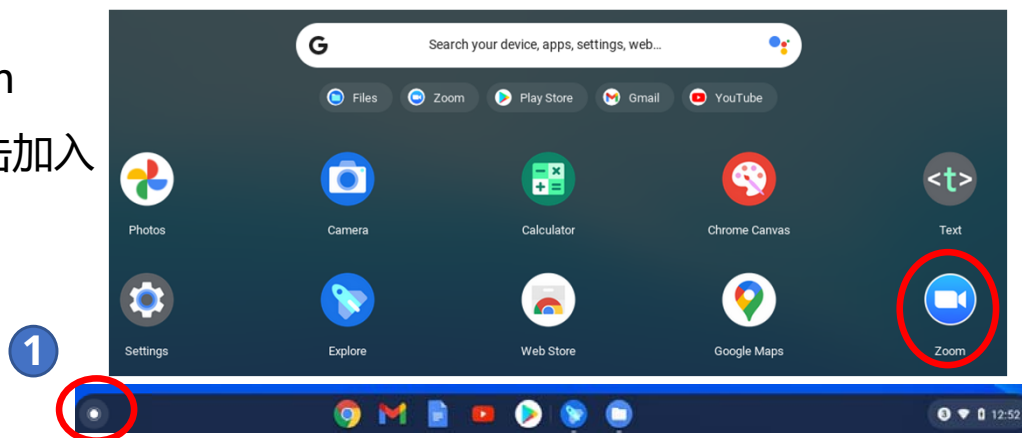
1. 点击链接;Zoom将打开
2. 输入您的姓名, 然后单击**加入会议**(Join)
3. 单击以加入视频或不加入视频
4. 等主持人允许你进入



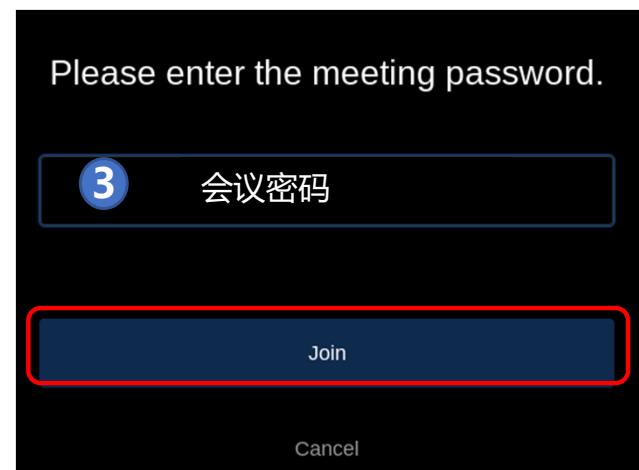
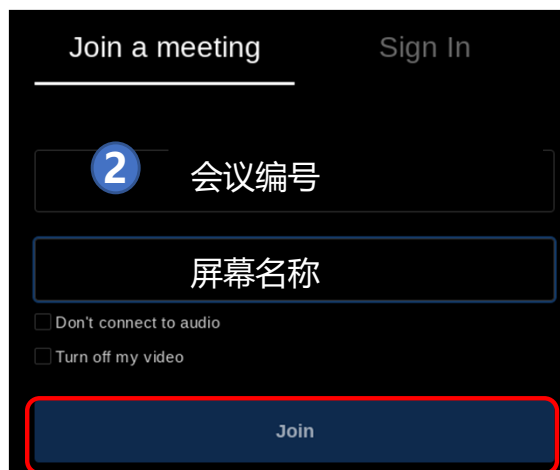
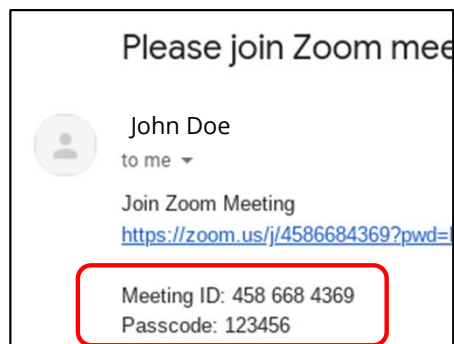
## 使用会议 ID 加入 Zoom

如果您没有链接，您也可以使用会议ID和密码进入会议，这些信息包含在Zoom邀请中，或者可以在组织的网站上找到。

1. 单击**启动器**并在您的应用列表中找到 Zoom
2. 仔细输入会议ID，输入您的名称，然后单击加入
3. 如果询问，请输入密码，单击加入
4. 单击以加入或不加入视频
5. 等主持人允许你加入



### Zoom 邀请中包含会议 ID 和密码：



## 使用 Zoom

参加 Zoom 会议后，了解如何管理摄像头和麦克风是非常重要的。  
将光标移到缩放窗口上以显示 Zoom 操控按钮。

### 什么时候静音？

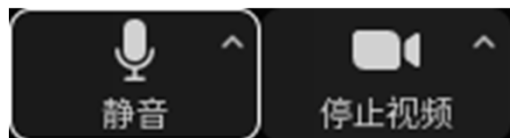
一般来说，保持沉默是一个好习惯直到你需要说话。

### 什么时候关闭相机？

- 如果有令人分心的事情
- 可能打断的背景
- 扬声器或您的 Wi-Fi 连接不稳定。

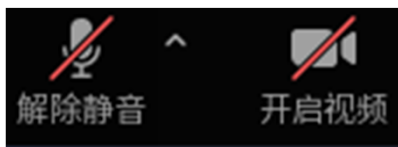
开启麦克风

开启镜头

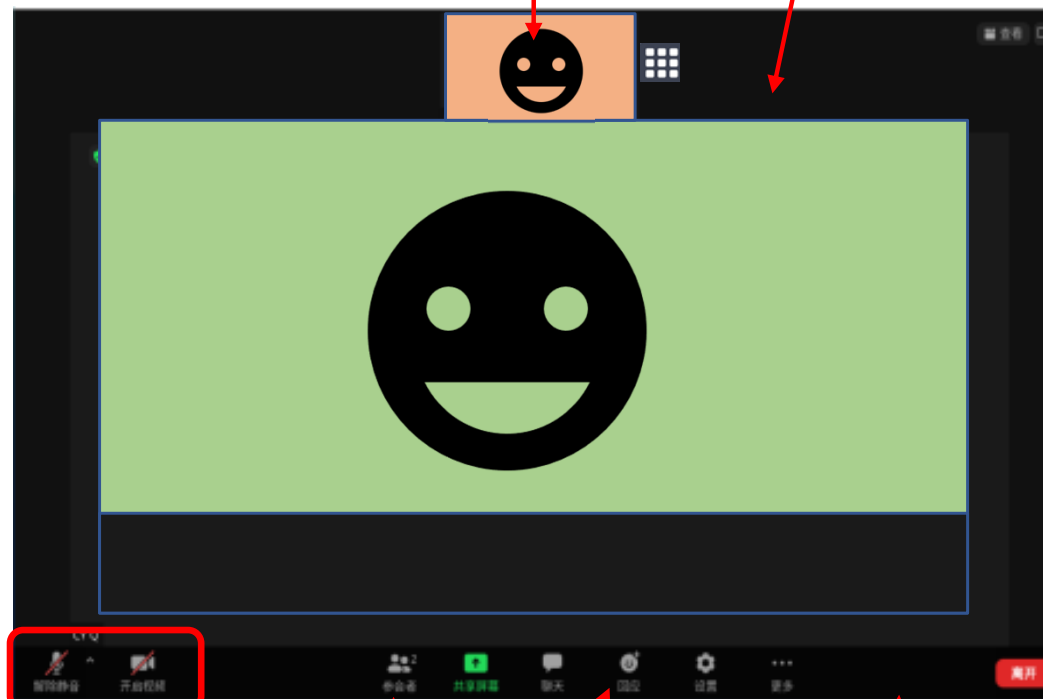


关闭麦克风

关闭镜头



你的视频 在演讲者视图和画廊视图之间切换 全屏



其他视频

参与者

聊天和反应

Zoom 设置



<p><b>功课 ☺</b></p> <p><b>1. 下载免费游戏</b></p> <p>例子：单人纸牌游戏，2048，麻将游戏</p>	<p><b>确保您自己是前往 Play 商店下载任何应用程序</b></p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <p>您下载了什么游戏? _____</p> </div>						
<p><b>2. 有关识别欺诈的评论</b></p> <p><b>浪漫骗局</b></p> <p>您在约会网站上遇到一个特别的人，但是一旦他/她获得了您的信任，他/她就需 要钱。</p> <p><b>其他常见的诈骗类型：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 国税局/政府</li> <li>• 彩票/抽奖</li> <li>• 技术支援</li> <li>• 家庭紧急情况</li> <li>• 遇到麻烦的孙子</li> </ul> <p>Source: <a href="https://consumer.ftc.gov/features/scam-alerts">consumer.ftc.gov/features/scam-alerts</a></p>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div data-bbox="575 477 1066 964" style="width: 45%;"> <p style="background-color: #f1c40f; padding: 5px; text-align: center;"><b>骗局的迹象</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center; width: 30%;"></td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 很快就爱上了。</li> <li>• 自称来自美国，但在国外从事商务或军事服务</li> </ul> </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"></td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 要求钱，并引诱您离开约会网站。</li> </ul> </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"></td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 声称需要钱 - 用于紧急情况，医院账单或旅行。</li> <li>• 计划见面，但由于紧急情况而不能见面。</li> </ul> </td> </tr> </table> </div> <div data-bbox="1444 483 1940 526" style="width: 45%; text-align: right;"> <p><i>Adapted from snbonline.com</i></p> </div> </div> <p style="margin-top: 20px;">诈骗者要求您通过电汇，充值卡或礼品卡付款，因为他们可以迅速获得现金并保持匿名。他们还知道交易几乎不可能撤消。</p> <p style="color: red; font-weight: bold; margin-top: 10px;">切勿将钱或礼物寄给您未曾见面的人。</p> <p style="margin-top: 20px;"><b>奶奶：我在医院，病了，请立即汇款。</b></p> <p style="margin-top: 10px;"><b>爷爷：我被困在海外，请汇款。</b></p> <p><b>抵制立即采取行动的冲动</b>—无论故事多么生动。</p> <p><b>验证对方的身份。</b> 提出一个陌生人无法回答的问题。拨打您知道是真实的家人或朋友的电话号码。即使有人告诉您将事情保密，也请与家人或朋友圈中的其他人一起查实故事。</p> <p style="font-weight: bold; margin-top: 10px;">请勿发送现金，礼品卡或汇款 - 骗子获得钱后就没了！</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 很快就爱上了。</li> <li>• 自称来自美国，但在国外从事商务或军事服务</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 要求钱，并引诱您离开约会网站。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 声称需要钱 - 用于紧急情况，医院账单或旅行。</li> <li>• 计划见面，但由于紧急情况而不能见面。</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 很快就爱上了。</li> <li>• 自称来自美国，但在国外从事商务或军事服务</li> </ul>						
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 要求钱，并引诱您离开约会网站。</li> </ul>						
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 声称需要钱 - 用于紧急情况，医院账单或旅行。</li> <li>• 计划见面，但由于紧急情况而不能见面。</li> </ul>						

### 3. 识别虚假新闻的评论

什么是假新闻? 假新闻分为两种:

不真实的故事-故意设计故事使人相信虚假的东西, 例如购买某种产品或查看某个网站 (点击诱饵)

具有真实性但并非100%准确的故事-带有偏见的假新闻, 使读者相信某种政治观点。

资料来源:

[mindtools.com/pages/article/fake-news.htm](http://mindtools.com/pages/article/fake-news.htm)

### 假新闻从哪里来?

- 假新闻并不是什么新鲜事。
- 几乎任何人都可以轻松地透过互联网和社交媒体平台发表自己的想法或向他人分享 故事。
- 大多数人在分享之前不会上网检查网上的资料来源。
- 越来越难以确定新闻报道的来源。

### 如何识辨假新闻? 先疑、后问、再查

- 培养辨别能力。运用你的常识!
- 检查资料来源
  - 台湾事实查核中心 <https://tfc-taiwan.org.tw/articles/report>
- 看看还有谁在报道这个故事
  - **值得信赖的网站:** [bbc.com/ukchina/simp](http://bbc.com/ukchina/simp), [singtaousa.com](http://singtaousa.com), [worldjournal.com](http://worldjournal.com), [ktsf.com](http://ktsf.com)
- 注意标题误导
- 提防虚假图像和视频作为证据

假图



真图



重温	
<b>复习第 1 课</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 打开/关闭设备</li> <li><input type="checkbox"/> Chromebook 基础知识</li> <li><input type="checkbox"/> 触摸板、光标和键盘</li> <li><input type="checkbox"/> 创建一个 Gmail 帐户/登录</li> </ul>
<b>复习第 2 课</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 在互联网上搜索</li> <li><input type="checkbox"/> 使用 Chrome 浏览器</li> <li><input type="checkbox"/> 在 YouTube 上观看电影或听音乐</li> </ul>
<b>复习第 3 课</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 检查和阅读电子邮件</li> <li><input type="checkbox"/> 回复/转发电子邮件</li> <li><input type="checkbox"/> 撰写新电子邮件</li> <li><input type="checkbox"/> 了解电子邮件安全：垃圾邮件和网络钓鱼</li> </ul>
<b>复习第 4 课</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 下载并安装应用程序</li> <li><input type="checkbox"/> 了解在线安全：恶意软件、身份盗用、诈骗、假新闻</li> <li><input type="checkbox"/> 视频会议：Zoom</li> </ul>

## 谷歌文件

谷歌文件是一个免费的文字处理器

您可以使用它来创建简历，信件、论文、报告、传单、清单等。

单击启动器并找到**谷歌文件**！（或在 Chrome 中访问 docs.google.com）

插入文本

格式化文本

突出显示文本

删除文本



文件



应用程序启动后，您可以创建一个空白文件，或从众多文件中选择一个具有预设格式的模板。这样你只需要添加你的文本。

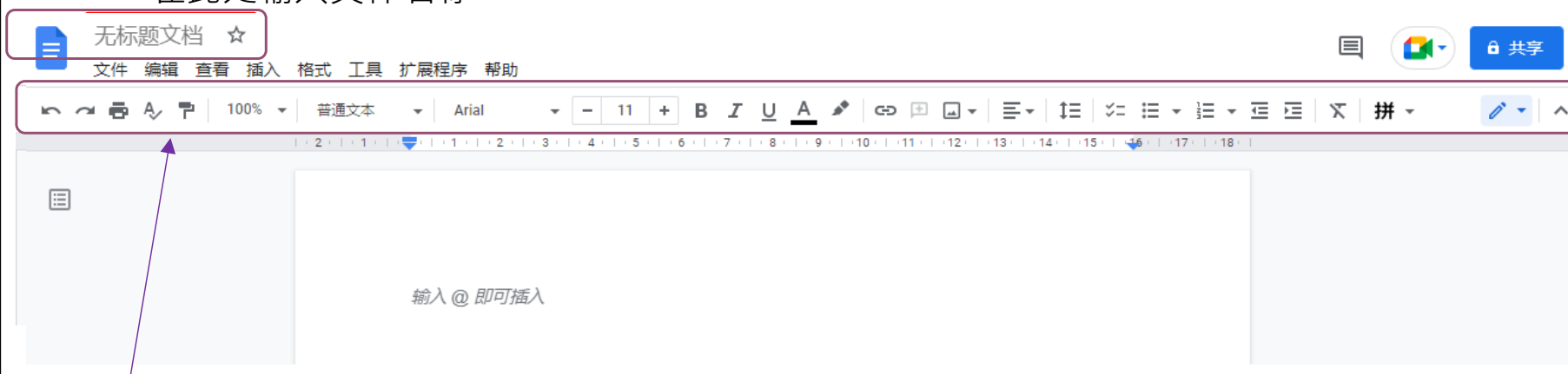
让我们从一个空白文档开始。



## 谷歌文档实践

- 点击“無標題文档”并输入你的名字
- 在文件本身，编写以下内容：  
我对学习 Google Docs 很感兴趣，因为.....  
我想了解更多关于.....

在此处输入文件名称



**格式化使您的文本更易于阅读、显示您的努力并突出显示文档的重要部分。查看页面顶部的格式菜。有两种格式化文本的方法：**

- 根据需要设置格式首选项（即粗体、红色字体、14 号）并开始输入
- 首先键入，然后突出显示文本并应用格式更改

\*要选择文本，在要突出显示的单词之前或之后单击，用一只手按住 Shift 键，用另一只手按向左或向右箭头（或在触控板上使用手指）

## 谷歌文档格式

你可以将浮標悬停在一个按钮上,你便可以知道那个按钮的作用。

	撤消或重做您的最后更改或打印您的文档
	从任何文本复制格式并将其应用于另一文本选择。
Normal text   Arial   10	更改样式、字体或字体大小
	使文本粗体、斜体或下划线或更改文本颜色。
	添加或更改文本突出显示颜色。
	插入链接、评论或图片
	更改文本对齐方式
	更改行距或添加数字或项目符号
	更改文本缩进
	删除文本格式



## 键盘快捷键

要使用键盘快捷键，请同时按下 Ctrl 按钮（左下方）和第二个按钮。添加到您的文档中，并练习编号、项目符号和格式。尝试使用键盘快捷键！

- Ctrl+X 剪切（删除）选定的文本。
- Ctrl+C 复制选定的文本。
- Ctrl+V 粘贴复制或剪切的文本。
- Ctrl+A 选择整个文档。
- Ctrl+B 使选定的文本变为粗体。
- Ctrl+I 使选中的文本变为斜体。
- Ctrl+U 为所选文本加下划线。
- Ctrl+Z 撤消（最后一个操作）

**无需保存**；当您处理文档时，更改会自动保存。  
当您返回 Google 文档时，您会看到近期的文档。

示例:

### 我最喜歡的食物

- 花生醬
- 巧克力
- 牛油果

### 我最喜歡的電影

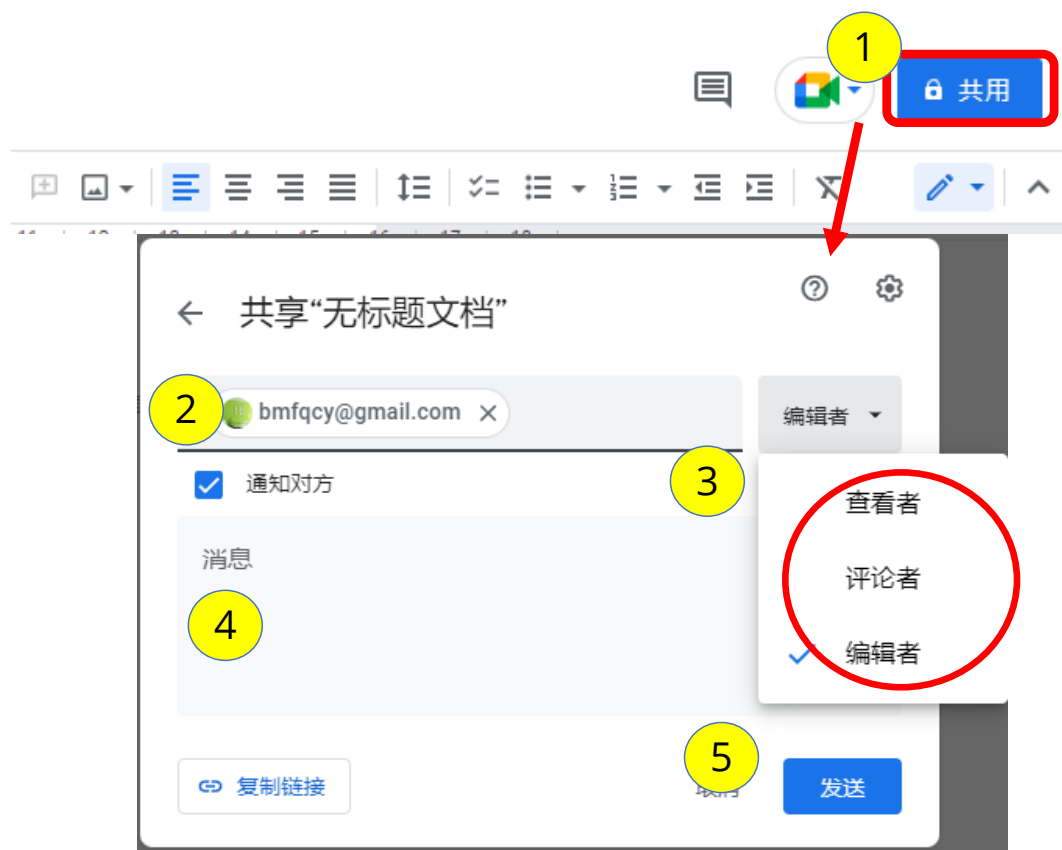
1. 少林足球
2. 功夫
3. 逃学威龙



## 分享您的 Google 文档 (1/2)

Google Docs的一个好处是让您很容易地与他人共享文档，并且多人可以实时远程协作处理一个 Doc。

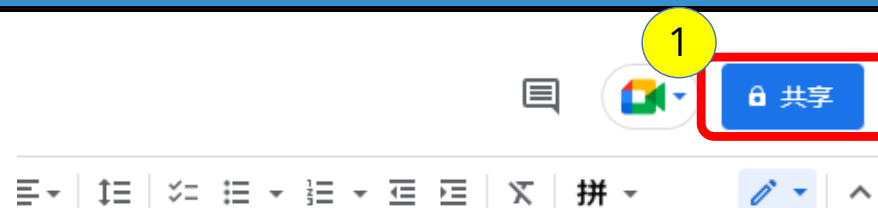
- 单击文档右上角的蓝色“共享”按钮。
- **(#1)**
- 将出现一个文本框。您可以通过在搜索栏中输入他们的姓名或电子邮件地址来选择要与谁共享您的文档。 **(#2)**
- 在搜索栏的右侧，单击以查看下拉列表。这使您可以决定其他人可以对您的文档执行哪些操作。 **(#3)**
- 写一条消息（可选）。如果选中“通知人员”，添加的人员将收到一封电子邮件。 **(#4)**
- 单击“发送”与他们共享您的文档。 **(#5)**



## 分享您的 Google 文档 (2/2)

更广泛地共享链接的另一种选择是设置它以便任何有链接的人都可以访问文件。这是不太安全的。记住如果您授予某人编辑器访问您的文档的权限，他们所做的任何更改都会影响您电脑上的文件。

- 单击文档右上角的蓝色“共享”按钮。( #1)
- 将出现一个文本框。在底部，您可能会看到“受限：只有拥有存取权的使用者可以使用这个连结开启。单击“更改为任何知道链接的使用者”。( #2)
- 然后可以指定授予的访问权限级别（查看者、评论者、编辑者）( #3)
- 点击“复制链接” ( #4)
- 然后，您可以将链接粘贴 (Ctrl +V) 到要与之共享文档的电子邮件消息或网站。



## 谷歌云端硬盘

好奇您的 Google 文档存储在哪里？您所有的文档都保存在您的 Google 云端硬盘上，而不是您的 Chromebook 上！

Google Drive 是一个基于云的存储系统，每个 Google 帐户都有 15GB 的免费存储空间。要访问存储在您的 Google Drive 中的文件，您只需在任何设备上登录您的 Google 帐户。单击启动器并搜索 Google Drive，或在 Chrome 中访问 drive.google.com)。如果您有任何文件，它们会显示在此处。

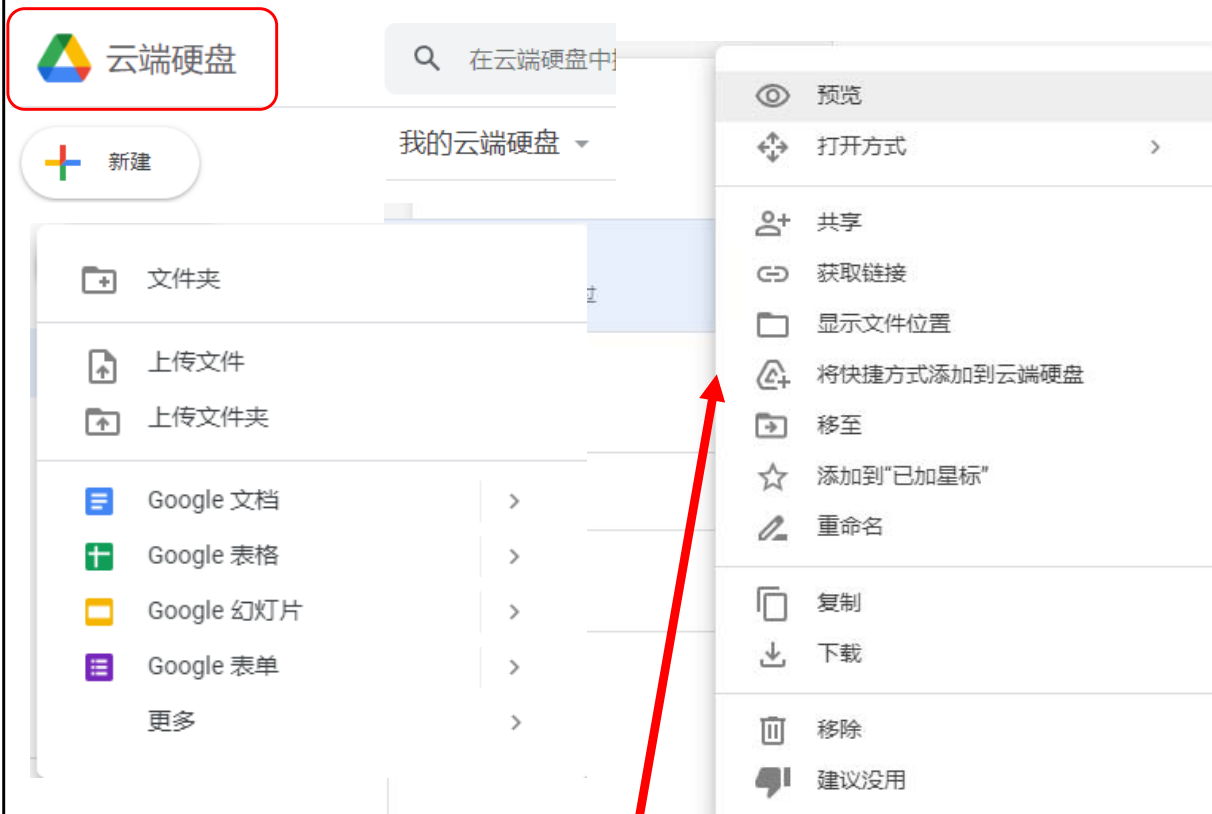
您基本上可以在 Google Drive 中存储任何类型的文件：

- 相片
- 视频
- PDF 文件
- 微软办公文件：
- Word、Excel、PowerPoint
- 电子邮件附件
- 谷歌文档、表格、幻灯片等



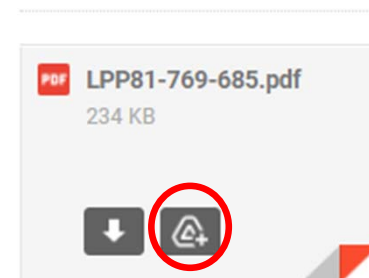
## 谷歌云端硬盘

**要添加到 Google Drive，请单击新建。从这里您可以创建文件夹、上传文件或创建新的 Google Doc、Google Sheet（电子表格）、Google Slides（演示文稿）等。**



如果您收到带有附件的电子邮件，您可以将其添加到您的云端硬盘而不是下载它：

- 将光标悬停在文件上，然后单击添加到云端硬盘按钮



**要管理硬盘中的文件，您可以“右键单击”文件（用两根手指在触摸板上单击）以打开选项菜单，包括共享、移动到（放入文件夹）、重命名等。您可以使用这些工具更好地组织文件。**



---

## 假如您的个人资料被丢失或泄露时应该怎么办？

---

### 六 社会安全卡号码

---

- 如果泄露您资料的公司为您提供免费的信用监控，请好好利用它。
- 从 [annualcreditreport.com](http://annualcreditreport.com) 的网站获取免费的信用报告。检查任何一个您不认识的帐户或费用。
- 考虑信用冻结。信用冻结使他人更难以您的名字开设新帐户。
  - 如果您冻结了账户，下次您要申请新的信用卡或手机或申请任何一种服务时需要准备采取一些额外的步骤。
  - 如果您决定不冻结信用，请至少考虑[放置欺诈警报](#)。
- 尝试提早报税 – 当有人使用您的社会安全卡号码获得退税或工作时，就会发生税收身份盗用的情况。在诈骗者可以这样做之前，请立即回覆国税局的来信。
- 不要相信任何人来电说您将会被捕，除非您为缴税或欠债而付款–即使他们拥有部分或全部的社会安全号码，或者他们声称来自国税局。



- 继续在[Annualcreditreport.com](http://Annualcreditreport.com)上查看您的信用报告。您可以每年一次从三个信用报告公司中订购免费信用报告。
- 

## ✖ 网上登录或密码

---

- 登录到您的帐户并更改您的密码。如果可能，还更改您的用户名。
  - 如果您无法登录，请与公司联系。询问他们如何恢复或关闭帐户。
  - 如果您在其他任何地方使用相同的密码，也请进行更改。
  - 问自己这是金融网站吗，您的信用卡号是否已存储？检查您的帐户是否有不明的费用。
- 

## ✖ 银行卡或信用卡号码

---

- 请与您的银行或信用卡公司联系，以取消您张卡并申请一张新卡。
- 定期检查您的交易。确保没有人滥用您的卡。如果您发现欺诈性指控，请致电欺诈部门并将其删除。
- 如果您设置了自动付款，请使用新的卡号进行更新。
- 请在[annualcreditreport.com](http://annualcreditreport.com)上查看您的信用报告。

---

## ✖ 银行账户信息

---

- 请与您的银行联系以关闭该帐户并开设一个新帐户
- 定期检查您的交易，以确保没有人滥用您的帐户。如果您发现欺诈性收费或提款，请致电欺诈部门并将其删除。
- 如果您设置了自动付款，请使用新的银行帐户信息进行更新。
- 请到[annualcreditreport.com](https://annualcreditreport.com)的网站查看您的信用报告。

---

## ✖ 驾驶执照信息

---

- 请与您就近的DMV联系，以报告丢失或被盗的驾驶执照。如果其他人试图使用您的的驾驶执照，该州可能会在您的驾驶执照号码上作一个标记，或者他们可能建议您再申请一张执照。
- 请到[annualcreditreport.com](https://annualcreditreport.com)的网站查看您的信用报告。

---

## ✖ 儿童的个人信息

---

- 为您的孩子申请信用冻结– [如果您所在的州可以使用此服务](#)。信用冻结将使他人难以使用您孩子的资料开设帐户。要冻结，请遵循每个信用局的特定说明：
  - [Equifax](#)
  - [Experian](#)
  - [Transunion](#)
  
- 无论您处于哪种状态，都可以检查您的孩子是否有一份信用报告。每个局都有针对这些请求的具体说明：
  - [Equifax](#)
  - [Experian](#)（点击“您应该知道的信息”的“未成年子女说明”）
  - [Transunion](#)
  
- 如果征信局为您的孩子准备了一份信用报告，则征信局将向您发送该报告的副本。使用信用报告随附的说明删除欺诈性帐户。
  
- 查看FTC有关[儿童身份盗用的信息](#)。

## 附录 2

### ❖ 如何识别虚假新闻：事实核查资源

Annenberg 公共政策研究中心 [www.factcheck.org](http://www.factcheck.org) Pennsylvania 大学的无党派研究项目

AllSides [www.allsides.com](http://www.allsides.com) 提供有关不同政治党派的专题新闻报道观点

Snopes [www.snopes.com](http://www.snopes.com) 规模最大最古老的事实检查网站

Poynter 研究所 [www.politifact.com](http://www.politifact.com) 事实检查辨识假的新闻媒体

### ❖ 测试您的媒体读识

虚拟测验 <http://factitious.augamestudio.com/#/>

由 AU 游戏实验室和 JoLT 程序制作的假新闻问答游戏

政治虚假新闻测验 <https://www.politifact.com/article/2017/jun/19/real-or-fake-tour-fake-news-quiz-find-out/>

如果您不确定有关新闻报道，请通过此测验获取有关如何判断真假新闻的指导

### ❖ COVID-19 新型冠状病毒肺炎资讯

疾病预防与控制中心

国家健康保卫局 <https://chinese.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

世界卫生组织 <https://www.who.int/zh/home> 联合国负责国际公共卫生的专门机构

加州 COVID-19 疫情简报 <https://covid19.ca.gov/zh-hans/>

## 附录 3

平价上网计划是[FCC的一项计划](#)，旨在为负担互联网服务费用有困难的家庭提供援助。

平价上网计划提供：

- 最30美元/月的宽带服务折扣；
- 对符合条件的部落地区的家庭的最高75美元/月的折扣；以及
- 符合条件的家庭还可以获得高达100美元的一次性折扣，用于从参与计划的厂商购买笔记本电脑、台式计算机或平板计算机，但需从购买价中支付10美元以上，50美元以下的费用。

平价上网计划仅包括每户一项月度服务折扣和一项装置折扣。

### 哪些人符合条件？

如果家庭成员之一至少符合下列条件之一，则该家庭符合条件：

- 收入处于或低于联邦贫困指导线的200%；
- 参与了某些援助计划，如SNAP、Medicaid、联邦公共住房援助、SSI、WIC或“[生命线](#)”计划；
- 参与了部落特别计划，如印第安事务局一般协助计划、部落TANF或印第安人保留地的食品分配计划；
- 获准享受免费和降价学校午餐计划或学校早餐计划福利，包括通过USDA小区合格规定享受这些福利；
- 在本奖励年度获得联邦佩尔助学金；
- 或符合参与计划的服务提供商的现有低收入者计划的合格条件。

请造访[fcc.gov/ACP](http://fcc.gov/ACP)，参阅[消费者问题解答](#)和该计划的其他有关资源。

### 采取两个步骤，参与计划

1. 造访[AffordableConnectivity.gov](http://AffordableConnectivity.gov)，提交申请或打印邮寄申请表；
2. 联络你首选的参与了计划的服务提供商，选择符合条件的服务方案，让你的账单得到打折。

某些服务提供商可能会要求你以另一种方式完成申请。

符合条件的家庭除了必须向该计划提出申请之外，还须同参与此计划的服务提供商联络，选择服务方案。

## 家里需要网络?

如果您不符合 ACP 资格，这里有一些资源可用于寻找替代选择。在 Google 中输入地址以访问该网站：

### 正常价格网络选项

- <https://www.usnews.com/360-reviews/internet-providers>
- <https://www.reviews.org/internet-service/best-internet-service-providers/>
- <https://www.broadbandsearch.net>

### 移动数据计划

- <https://www.reviews.org/mobile/best-unlimited-data-cell-phone-plans/>