



Snapchat 家长和监护人指南



有哪些内容?



Snapchat 的功能



常见问题与解答



安全与健康资源



入门沟通技巧

一封来自 Snap Inc. 家长 职员来信

亲爱的家长和监护人：

你已经知道孩子创建了 Snapchat 帐户。现在该怎么做呢？你可能有些疑问，为什么你的孩子会使用一款默认删除大部分内容的应用程序呢？社交平台日新月异，我们能理解你有时候会跟不上孩子的步伐。有疑问和担心非常正常，我们希望你能通过查阅这份指南，了解 Snapchat 这款应用程序，并参考该指南教育你的孩子，让其健康成长。

我们了解到，你想让你的孩子在使用我们的应用程序时免于伤害侵扰并完全知晓用户政策等信息。我们的目标就是为各位青少年提供一个可以释放创造



力和天性的空间。Snapchat 和其他传统社交网络的不同之处在于，这款应用程序创造了一种全新方式让青少年和亲密好友实现有趣的互动，而不是和陌生人社交。

“为什么我的孩子会使用一款默认删除大部分内容的应用程序呢？”

和其他平台不同，我们不允许公共评论，而且 Snapchatter 默认只能接收已经加为好友的人发来的消息。

Snapchat 不仅适合好友之间聊天，也适合家人之间互动。Snapchat 可以让你用更加轻松有趣的方式聊天！这是一个能让你暂时忘掉工作任务和繁琐家务，与好友快乐互动的平台，还是能让你分享难得一见的搞怪趣味照片的平台，而且这些照片不会占用你的手机相册！当孩子在校的时候，你可以用 Snapchat 将宠物照发送给孩子观看，或者使用特效镜头逗得孩子哈哈大笑！

我们理解任何社交软件都有被滥用的风险。所以我们坚持初心，投入了大量时间、资源和精力来打造一个安全的平台。我们通过应用程序内报告、社群指南以及与大量的安全合作伙伴通力协作，让青少年们知道，保卫他们的安全是我们的首要任务。

因此我们撰写了这份家长指南，希望能在如何安全地表达自我、分享重要时刻、了解世界以及一起享受快乐方面，能给你和你的家人提供相关建议。在你与孩子开诚布公地讨论他们在网上的行为时，我们希望这些建议能为你提供帮助。

请记住，我们永远支持你和你的孩子！

- 在 Snap Inc. 工作的家长



目录

3

什么是 Snapchat?

4

常见问题与解答

6

主要功能

7

我们的隐私原则

8

实用安全提示

9

健康资源

10

如何与你的孩子讨论
Snapchat



Snapchat 入门指南

什么是 Snapchat?



作为父母或者一名教育工作者，你也许知道 Snapchat 是一款即时通讯与拍照应用，是现代青少年之间相互交流的通讯应用之一。从一开始，我们就致力于帮助暂别的好友们保持愉快交流，同时舒适地表达自我。Snapchat 诞生之初，就是为了让人们使用相机舒适地表达自我。

Snapchat 被刻意打造成与传统社交媒体不同的样子，这样才能使我们的社区更加安全。我们鼓励家长和青少年定期开诚布公地交流如何正当使用 Snapchat 和其他平台，这也是我们制作这份指南的初衷。



常见问题与解答

通过相机，我们为用户打造了一种使用创作工具充分表达自我的方式，让一条 Snap 能表达的情感胜过千言万语。在 Snapchat 上，你可以在最关心的人面前表现出自己最本真的一面。下面，我们会回答一些最常见问题：

1 如何使用这款应用？

在注册了帐户并创建了你的 Bitmoji 之后，就可以开始探索了！Snapchat 的界面分为 5 个标签页，从左至右分别为：地图、聊天、相机、故事与聚光灯。Snapchat 在启动时默认会显示相机标签页。



点击相机图标即可拍照，按住该图标可拍摄视频。你可以把照片或视频（也叫做“Snap”）发送给好友，但我们设计此类消息的初衷并不包括与陌生人交流。在创建帐户时的默认设置下，未添加为好友的陌生人不能给你发送消息。

表达自己！



你可以控制与谁分享内容、分享方式以及对方可以在 Snapchat 上查看内容的时长。

2 我想知道更多关于 Snap 的信息。

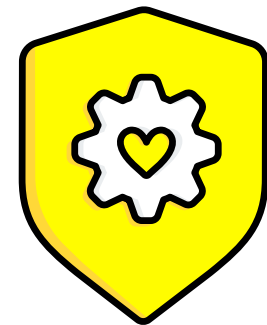
Snap 的目的是实现方便快捷的交流，像是在现实中对话一样！给好友发送过的 Snap 消息默认会被删除，就像说话的时候声音会消失一样。我们相信这种方式会让 Snapchat 上的对话更具真实感。



请注意，虽然 Snap 默认会被删除，但你的好友仍然可以通过截屏、录屏或者用其他设备摄录消息。

3 Snap 有什么样的安全标准？

Snapchat 的所有用户 都必须接受 Snap 的服务条款 以及社群指南，其中规定，禁止用户发表仇恨言论、歧视、误导信息、霸凌、骚扰、暴力内容等等。Snap 有专门的团队撰写和执行这些政策。



如需了解我们如何保护用户的相关信息，请访问[隐私中心](#)。

4 创建帐户有年龄要求吗？

有的。13 岁以下的人不允许创建帐户或使用 Snapchat，我们也不向任何 13 岁以下的人提供服务，如果你有 13 岁以下的孩子正在使用 Snapchat，请联系我们，告知孩子的用户名并提供相关亲属关系证明。



5 如何确保孩子能安全地使用 Snapchat?

Snapchat 被刻意打造得与传统社交媒体不同,这使得我们的社区更加安全。Snapchat 是一个与亲朋好友联系和交流的地方,但知道如何远离危险极其重要。建议访问[安全中心](#)更详细地了解我们的政策、我们的团队,以及针对家长和教育工作者的信息。以下是为你的孩子准备的建议:设置一个复杂的密码、认证邮箱和手机号码,只接受来自现实生活中朋友的好友请求,并阅读我们的社群指南,以帮助他们的好友远离危险行为!

“只接受生活中认识的人的好友请求。”



6 我该如何报告安全问题?

我们的社区能够通过应用内的报告功能和应用外的反馈平台轻松地与我们取得[联系](#),举报违规用户和内容。用户可以通过应用内报告、支持门户、以及 [Snapchat Support Twitter](#) 帐户来举报内容。我们会依据社群指南采取相应措施,并收集反馈来改进 Snapchat。

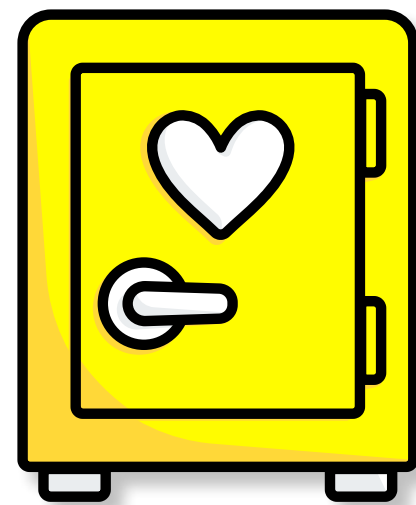
请注意: 如果你觉得有人正处于危险之中,请立即联系当地执法部门。



“

我们专注于撰写简洁有效的指南,保护我们的 Snapchat 用户,并为释放创造力和天性提供一个安全、有趣的环境。如果你的孩子遇到了安全问题,请他们务必向我们报告遇到的问题。

”



如何使用 Snapchat

主要功能

为了帮你更好地使用这款应用程序，请查阅下方的 Snapchat 基本操作。如果想了解全部功能，请查阅第 12 页的 Snap 词汇表。

首先：除了发送照片和视频消息，Snapchat 能做的事情还有很多。Snapchat 的界面有 5 个标签（从左至右）：Snap 地图、聊天、相机、故事与聚光灯。



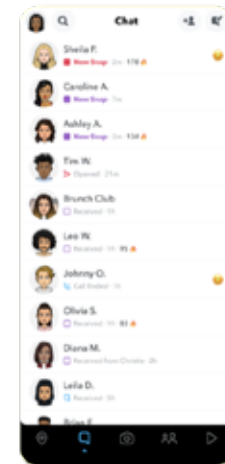
Snap 地图：

Snap 地图将我们的社区与他们的挚友及世界各地联系起来。和我们其他的产品一样，我们在设计 Snap 地图时就把用户隐私放在首位，所有用户默认关闭位置共享。当 Snapchatter 第一次使用 Snap 地图时，应用会弹出提示，允许用户选择他们想与哪些用户分享他们的位置：所有好友，或特定的几个好友，或者不分享位置信息（鬼魂噗噗模式）。Snap 地图上的地点允许 Snapchatter 查看商户的营业时间和评价，以及外卖订单信息。



聊天：

从一开始，我们就致力于帮助暂别的好友们保持愉快交流，同时舒适地表达自我。Snapchat 支持视频、照片、音频和文本聊天，也支持语音和视频通话。在默认设置下，消息会被删除，而且用户不能收到非好友发来的一对一聊天请求。



相机：

Snapchat 会自动打开相机用于拍摄 Snap（视频或照片）。拍完 Snap 后，你也可以用一些创作工具打造个性化内容，比如滤镜、文本、贴纸、附件等等。你可以将 Snap：

- 发送至聊天
- 已保存至回忆
- 添加至我的故事或者创建私密故事或自定义故事
- 删除



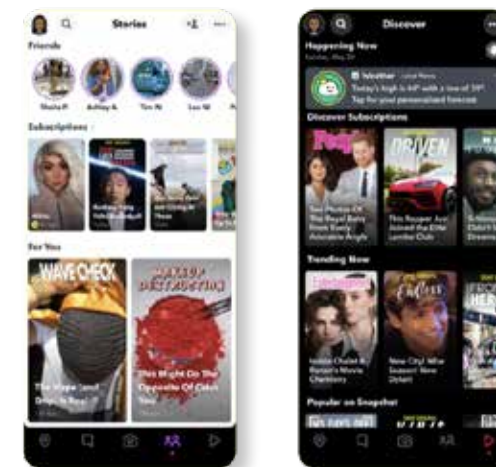
如需了解更多关于 Snapchat 何时删除 Snap 和聊天内容的信息，请点击[此处](#)访问我们的支持文档。请转到第 12 页查阅这些条款！

故事：

Snapchat 用户能在这里查看好友、创作者以及众多 Snapchat 社区中发布的故事！也可以在这里观看“发现”以及“推荐” (For You) 选项中推送的订阅消息。

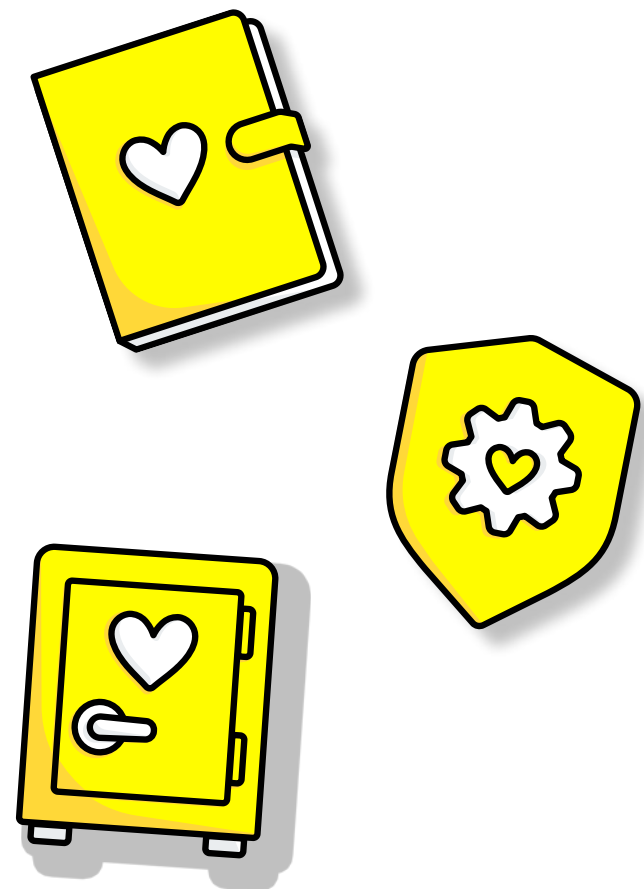
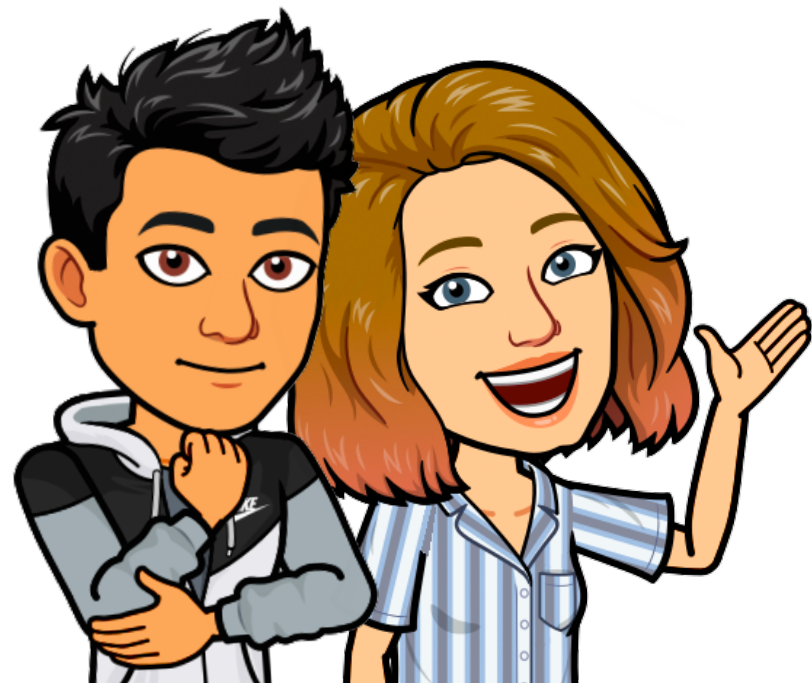
聚光灯：

聚光灯聚焦在 Snapchat 社区创建的最有趣的 Snap 上。上下滑动可浏览不同内容。如果看到非常感兴趣的内容，请点按爱心，收藏并个性化你的动态！



Snapchat 的隐私保护

我们的隐私原则



保证你的隐私安全是 Snapchat 的首要任务。我们深知，没有你的信任就没有现在的 Snapchat 以及我们拥有的一切，所以与其他大多数科技公司不同，我们会严格防止你的隐私信息外泄。

即使我们的产品会随着时间而不断更新，我们的隐私原则也不会随之改变：

- 我们坦诚沟通
- 由你来选择如何表达自我
- 隐私安全是第一准则
- 由你来决定你的信息

如需了解我们如何重视隐私安全，请访问[隐私中心](#)，你可以更详细地了解有关我们的隐私原则和隐私政策，如果你正在寻找一些重要事项的摘要，请参见“你的隐私，我来解释” (Your Privacy, Explained)。



安全使用 Snapchat

实用安全提示

Snapchat 是一个与亲朋好友联系和交流的平台，但知道如何安全使用该平台极其重要。请访问[安全中心](#)更详细地了解我们的政策、团队，以及针对家长和教育工作者的信息。请记住，Snapchat 不向低于 13 岁的人士提供服务。

我们还为 Snapchat 用户提供应用内支持，以帮助那些可能正在经历精神创伤或情绪危机的人，或者希望了解这些问题来帮助好友渡过难关的人。当 Snapchat 用户搜索特定的话题时，包括与焦虑、抑郁、压力、悲伤、自杀想法、霸凌等话题相关的内容，我们的“Here For You”工具将提供由专业人士撰写的安全资源，助他们渡过难关。

以下是一些安全使用 Snapchat 的提示！

1 设置复杂密码：请设置长度至少为 8 个字符的密码，但不要包含个人信息，比如你的名字、用户名、电话号码或者生日信息。设置密码时请使用数字、符号、大写字母与小写字母的混合组合，也不要将你的密码告诉其他人，或者使用与其他应用程序或网站一样的密码。

2 验证你的电子邮箱和手机号码：验证 Snapchat 设置中填写的电子邮件地址和电话号码是否与关联至 Snapchat 帐户的相符。

3 设置双重验证：这是一项可选的安全功能，设置完成后，登录 Snapchat 帐户时系统会验证是否为用户本人操作！该功能可以加强帐户的安全性。点击[此处](#)了解详细信息。

4 只与好友互动：Snapchat 是为好友之间聊天而设计的应用程序。我们建议你只接受现实生活中亲密朋友的好友邀请。请提醒你的孩子，约见网络上认识的陌生人有很大的风险！

5 检查你的隐私设置：在设置中选择谁能向你发送 Snap 消息、查看你的故事或者在 Snap 地图中查看你的位置。默认设置中，只有你的好友能直接联系你或者查看你的故事。

6 在地图中自定义你的位置：你可以选择向所有好友分享你的位置信息，或者选择仅对部分好友可见，在你想一个人静一静的时候，也可以打开隐身模式，不向任何人分享位置信息。Snap 地图只在你使用应用程序的时候才会更新你的位置信息，当然也只有在你允许的时候才会向别人分享位置信息！

7 更改我的故事的可见范围：默认隐私设置仅允许好友查看你的故事。在发送 Snap 到你的故事的时候，可见范围会与当前隐私设置保持一致。即使之后更改隐私设置，这条 Snap 的可见范围也将保持不变。

8 在 Snapchat 中举报滥用行为：你可以随时在 Snapchat 中举报滥用行为，包括骚扰、霸凌和其他安全问题。如果有人让你感到不适，你还可以屏蔽该 Snapchatter 或者退出任何群聊。如需举报，请按住某条 Snap 或故事并点选“报告 Snap”按钮。

9 移除好友和屏蔽好友的区别：当你从好友列表中移除好友时，他们将无法看到你的任何私密故事，但还是能看到你公开发布的内容。根据你的隐私设置，他们可能还可以跟你聊天或者给你发 Snap 消息。当你屏蔽某个好友的时候，此人就无法看到你的故事，也无法给你发送 Snap 消息或者聊天消息。



重视用户的安全和健康

健康资源

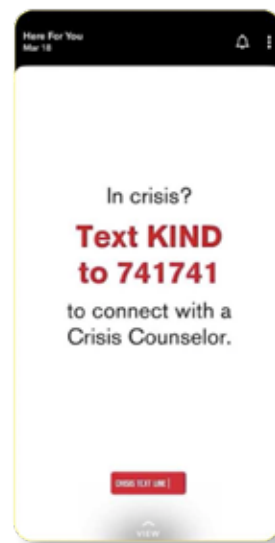
Snap 大力投入社区的安全和健康建设。我们借助团队、技术、政策以及合作伙伴的力量来保证我们用户的安全与健康，并让用户享有知情权。

我们与行业专家和非政府组织合作，向有需要的用户提供资源与支援。如需了解我们的完整安全合作伙伴列表，请访问[安全合作伙伴](#)页面。

Snapchat 在应用中提供资源和健康功能来帮助你的孩子健康成长，如果他们希望寻求感情支持，又或者只是单纯想找个人聊聊，都可以联系我们！我们的健康功能旨在培训和赋能 Snapchat 社区的成员，帮助那些可能也在经历心理健康问题的好友渡过难关！

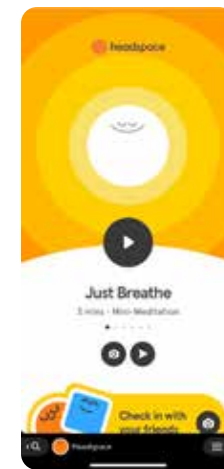
危机短信热线 (Crisis Text Line)：我们与危机短信热线合作，如果有美国境内的 Snapchat 用户正在遭受心理危机，可以随时与专业的危机咨询师一对一免费聊天，只要发送 **KIND 至 741741**，或在应用内搜索危机短信热线即可！如果你在美国境外，请访问我们的[安全资源](#)获取更多信息。

CRISIS TEXT LINE |



Headspace 小游戏：

在 Headspace 和 Snap 的合作下，Snapchat 用户可以通过应用程序直接获取冥想指导或参加冥想练习。通过 Headspace 小游戏，Snapchat 用户可以和好友一起参加冥想，并发送鼓励消息，为有需要的好友加油打气。注意，此功能仅在特定的国家/地区可用。



Here For You：该工具内置于搜索功能中，当检测到用户输入的词汇与危机相关时，该工具便会显示来自专业非营利组织的已经完成本地化处理的资源和内容。相关的搜索主题包括抑郁、焦虑、悲伤、霸凌、身体形态、以及性少数群体等有关心理健康的话题。

应用内报告：我们的应用内报告工具可以让 Snapchat 用户匿名报告好友的潜在自残倾向。我们还同时将资源分享给提交报告的用户，以及正在使用应用内支持的用户，并提供一个支持网站，其中列出了 20 多个国家/地区及对应语言的自残和危机热线资源并且支持以对应语言显示。

2017 年，我们为社区的成员上线了应用内危机资源。此类干预内容以 Snapchat 支持消息的形式展现给各位用户。当我们认为存在迫在眉睫的生命威胁时，出于善意，我们的执法部门将主动联系执法人员。但 Snapchat 不是专业的心理健康干预方。如果用户的好友或爱人正处于危险中，请使用紧急服务求助，如自杀预防热线、危机短信，或拨打 911。

安全 Snapshot 发现频道：请鼓励你的孩子订阅安全 Snapshot，这是一档发现节目，专注于为 Snap 用户提供数字安全教育，并告知用户让 Snapchat 帐户远离危险的重要途径！注意，此频道仅在特定的国家/地区可用。

资源页：请访问我们的[安全中心](#)，其中为你和你的孩子提供了安全合作伙伴和资源的完整清单！

在应用中点按
可开启扫描



如何与你的孩子交流 入门沟通技巧

我们深知，与你的孩子沟通如何使用 Snapchat 非常重要。因此，我们与 MindUP、危机短信热线的专家以及 Snap 家长职员合作，共同为你总结了一些入门沟通技巧，包括如何使用 Snap 与你的孩子沟通、识别潜在的危险行为以及如何使用这款应用助力健康生活。

加入我们

创建你自己的 Snapchat 帐户不仅能帮助你了解这款应用程序，还可以更便捷地联系你的孩子。

专家秘诀：让孩子教你使用新的 Snapchat！

以下是一些可以促进交流的有趣问题：

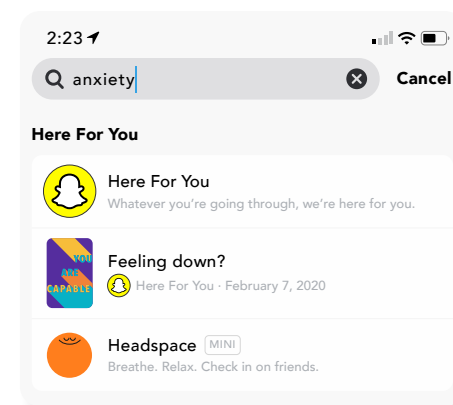
- 我能看看你的 Bitmoji 是什么样的吗？
- 你想创建一个家庭私密故事或者我们的群聊吗？
- 你最常用的滤镜是什么？
- 你最喜欢的发现节目是哪个？可以给我推荐一些吗？
- Snapchat 上的挚友是怎么回事？
- 你最长的 Snap 连环炮是谁？
- 我能保存 Snap 吗？保存的目标位置是哪里？
- 我怎么在 Snap 地图中切换为鬼魂噗噗模式？
- 应用程序中你最喜欢的标签是哪个？
- 我怎么能确保只有我的好友能看到我发布的内容？
- 你最喜欢的 Snap 游戏是什么？

发现问题：

你应该了解孩子的哪些行为需要重点关注，这很重要。这些行为可能表明你的孩子在网上遇到了麻烦，可能需要你、顾问人员或其他成年人的额外支持。你有没有注意到以下几点呢？

- 表现出了与以往不同的性格（感到焦虑、恐惧或愤怒）
- 回避科技相关的话题
- 回避使用手机或者电脑
- 远离好友和家人
- 在学校的行为异于往常（成绩下降、出勤率低、上课睡觉）
- 有自残倾向

如果你发现了以上行为，请与你的孩子交谈，并试图寻找专业人士解决，或使用我们的 Here For You 工具。若有任何紧急情况，请让你的孩子知道危机短信热线随时有效，可以发送 **KIND 至 741741**。我们直接与他们合作，以确保 Snapchat 社区能得到他们专业水平的危机应对服务支持，此项服务完全免费且保密。



CRISIS TEXT LINE |

健康生活：

Snapchat 的设计理念是，人们只能看到你想要分享的内容。我们还采用“以安全指导设计”的方法开发新产品和新功能，帮助我们的社区在他们或他们的好友经历心理健康危机时获得预防型健康工具和资源。



可以和孩子交流以下内容：

- 你使用 Headspace 参加过冥想吗？
研究发现，冥想可以减轻压力并增进健康水平
- 如果你需要举报某人的 Snapchat，你知道该怎么做吗？
- 你是否观看过为保障安全而开设的安全 Snapshot 发现频道？
- 你订阅 Here For You 了吗？你可以在 Snapchat 的搜索栏中搜索“Here For You”找到此功能
- 如果在 Snapchat 上有什么事情困扰着你，你有可以倾诉的对象吗？
- 你知道在 Snapchat 上可以获取哪些支持资源吗？
- 你会花多少时间使用这款应用程序？
- 当你使用这款应用程序时，你是否曾感到不堪重负？
当你感受到这种情绪后，你会做什么？

“

**通过培养积极的心理习惯，
如练习正念意识、表达感恩
之情、践行良善之举，我们
都能让生命变得更加健康，
活得更加快乐和幸福。**

- Molly Stewart Lawlor 博士

mindup
For Life

The Goldie Hawn
Foundation

”

和孩子交流过后：

现在你和你的孩子都是已经是 Snapchat 沟通方面的专家了，那么制定一些今后需要遵守的协议就是个不错的办法！请确保经常和孩子交流类似的话题。你甚至可以和孩子签订社交媒体合同，既能尊重孩子隐私，也能增强你们双方的信任。采取上述承诺措施都有助于增进你们双方的互信程度。

为了帮助孩子养成健康的社交媒体使用习惯，下面列出了一些能够促进你和孩子健康交流的入门沟通技巧：

- 制定讨论规范；留出时间用于交谈和倾听，就像家庭聚餐交谈一样
- 让你的孩子参与谈话，并适当问一些问题，比如，“你有什么看法？”并以开放的态度回应他们的想法
- 学习如何去除干扰并保持眼神交流，向孩子展现你真的在倾听
- 征得孩子同意，共同制定一个时间段，规定在该时间段内允许/禁止使用手机和社交媒体

- 坦诚地讨论网上的风险和你的担忧，为他们提供实用的建议，告诉孩子遇到网络风险时的处理方法，如屏蔽与举报

以下是一些帮助你的孩子在社交媒体上保持身心健康的重要指南：

- 发布的社交内容仅对熟人圈子可见十分重要——仅接受现实中真正认识的人发来的好友申请
- 发布内容前，一定要先问自己：“奶奶会如何评价我发布的内容？”
- 如果看到让你感到不适的内容，别袖手旁观，一定要举报！
- 始终遵守社群指南，举止友善



Snap 词汇表

(A-Z)

Snap 地图：你可以查看新鲜事，找到你的好友，使用该工具开启一次冒险之旅。位置共享在默认情况下是关闭的，你可以决定是否与好友分享你的位置，或是通过鬼魂噗噗模式关闭位置共享。

Snap 明星：拥有很多粉丝的创作者（比如网红和名人）将会得到一颗金星。你可以订阅这些创作者。

Snapcode：Snapcode是一种特殊类型的图片，你可以用 Snapchat 扫描它，每张图片都有不同的功能，比如添加新好友或解锁滤镜和特效镜头。

创作工具：在创建完 Snap 之后，可以使用该工具添加贴纸、文字、涂鸦工具和其他特效。

定位服务：Snapchat 将你的位置用于滤镜、搜索、Snap 地图、广告等功能。如果启用该功能，你的位置信息会在 Snapchat 开启时更新。

发现：观看优质新闻与娱乐信息，包括 Snap 原创内容与主流媒体提供的内容。

回忆：回忆中保存了 Snapchatter 的个人 Snap 和故事集锦。

仅自己可见：该功能可以在“回忆”中找到，它允许 Snapchatter 将保存在回忆中的 Snap 和故事转移到“仅自己可见”标签中，其中的内容需要输入密码才能查看。

聚光灯：一个探索 Snapchat 的世界并查看社区观点的娱乐平台

快速添加：“快速添加”中的推荐好友根据几个因素考量，比如你已经是谁的好友，你订阅了谁都会影响推荐好友列表。

连环炮：聊天界面中，好友名字旁边显示的 🔥 表情通常用于记录你们已经连续聊天（即，互相分享 Snap）的天数。Snap 连环炮以一种轻松有趣的方式，让你了解自己经常和谁发送 Snap 消息！

聊天：可以使用该工具向你的真实好友发送视频、打电话或发送文字消息。

滤镜：在 Snap 中向右滑动，即可调出滤镜选项，你可以增加色彩效果、显示场馆信息、装扮你的 Bitmoji、显示你正在做什么等等内容。

私密故事：私密故事允许用户创建故事，但此类故事内容只对指定好友可见。

搜索：根据输入的内容的不同，搜索结果也会不同，这样才会找到与你最相关的内容，比如可以显示搜索的好友，或跳转至 Here For You 工具。

特效镜头：点击面部可开启特效镜头轮播栏。你可以使用特效镜头为 Snap 添加 3D 效果、物品、字符和其他效果。

我的故事：按时间顺序播放的一系列 Snap，好友可以在 24 小时内观看。你可以设置为所有人可见、好友可见或者指定某个好友列表可见。

我们的故事：来自社区中不同的 Snap 用户提交的照片集锦。在我们的故事中的 Snap 是公开内容，可以在 Snap 地图上显示，甚至可以在其他平台查看。

相机：可以使用该工具向你的好友发送 Snap，即照片和视频！

隐身模式：启用时，你的好友将无法在 Snap 地图中看到你的位置！

游戏与 Snap 小程序：在 Snapchat 上与好友一起玩游戏是增进友谊的良好方式！Snap 小程序是一种内存占用很低的专为聚会设计的小程序，比如你可以用它计划一场电影之夜或制作一副卡牌。

自定义故事：选择自定义故事的成员！加入的任何人都能添加内容到此类故事并查看其他成员。





Snap Inc.