



WA
**digital
inclusion**
project

数字技能培训 – 密码和身份双重验证 社区倡导计划

2025



讲师笔记：密码和 **2FA**（身份双重验证）

- 为学员打印此讲义：
 - [密码](#)
- 打印一份包含笔记部分的幻灯片，供您在讲课时使用
- 阅读资料：
 - 浏览幻灯片，并确保您熟悉其内容。
 - 给学员的讲义。
- 如果您有任何疑问，请在课程开始前联系Elliot Elliot@wacoss.org.au
- 讲课之前删除/隐藏此幻灯片，并在最后一张幻灯片上更新下一节课的时间/日期。
- 您可以在电脑或手机上将任何图片换成您的社群的图像。

对原住民的认可

我们知道，我们身处原住民的土地。我们尊重这片土地上的原住民。

原住民在这片土地上生活了很多年。

我们尊重所有原住民及其长者。

我们可以从他们的故事中学到很多东西。

这片土地过去是、将来也永远是原住民的土地。

密码和身份双重验证

西澳数字参与项目

课程简介

本次讲座将涵盖：

- 密码是什么。
- 如何创建高强度的密码。
- 保证您的密码安全。
- 身份双重验证



简介

- 向小组介绍您自己
- 分享您使用密码的经历——当您了解更多信息后，您的密码经历是否发生了改变？



密码是什么？



- 密码是用于保护您的在线帐户的**秘密单词或短语**。
- 它能确保您**个人信息的安全**。

您的特殊词？



<https://youtu.be/aHaBH4LqGsl?feature=shared&t=55>

观看 0:55 - 3:42

创建高强度的密码



- 混合使用字母、数字和符号。
- 避免使用容易猜到的信息，例如您的姓名或生日。
- **密码短语**：较长的单词序列，容易记住但难以猜测。
- 高强度密码示例：**"Table1Shirt2Flower!"**
- 密码短语示例：**"SunnyBeach2025!"**
- 请勿使用这些示例密码作为您自己的密码。

记住密码的技巧

- 创建一个故事或短语。

例如，访问当地社区中心时得到灵感，
 ， **“Thecommunitycentrehasfreewifi”**
 (“社区中心有免费无线网”)。

- 强密码示例：

“C0mmun1tyC#ntr3h@sfreeWiFi”



身份双重验证 (2FA)



- **2FA** 为您的帐户添加了额外的保护。
- 输入密码后，它需要第二步，例如将代码发送到您的手机。

设置2FA

- 前往您的帐户设置。
- 寻找安全或 **2FA** 选项。
- 按照说明进行设置。



有用的资源



有关设置高强度且安全的密码/密码短语的更多信息，请参阅讲义或前往：

- https://goodthingsaustralia.org/wp-content/uploads/2024/05/smithfamily_strong_passwords.pdf
- <https://www.cyber.gov.au/protect-yourself/securing-your-accounts/passphrases>

课程回顾



本次讲座涵盖：

- 高强度密码和 **2FA** 有助于保证您的帐户安全。
- 切记不同的帐户使用不同的密码。
- 尽可能启用 **2FA**。

问题？

感谢您的出席!

下一节课时间：



WA
**digital
inclusion**
project

感谢
社区倡导计划

