

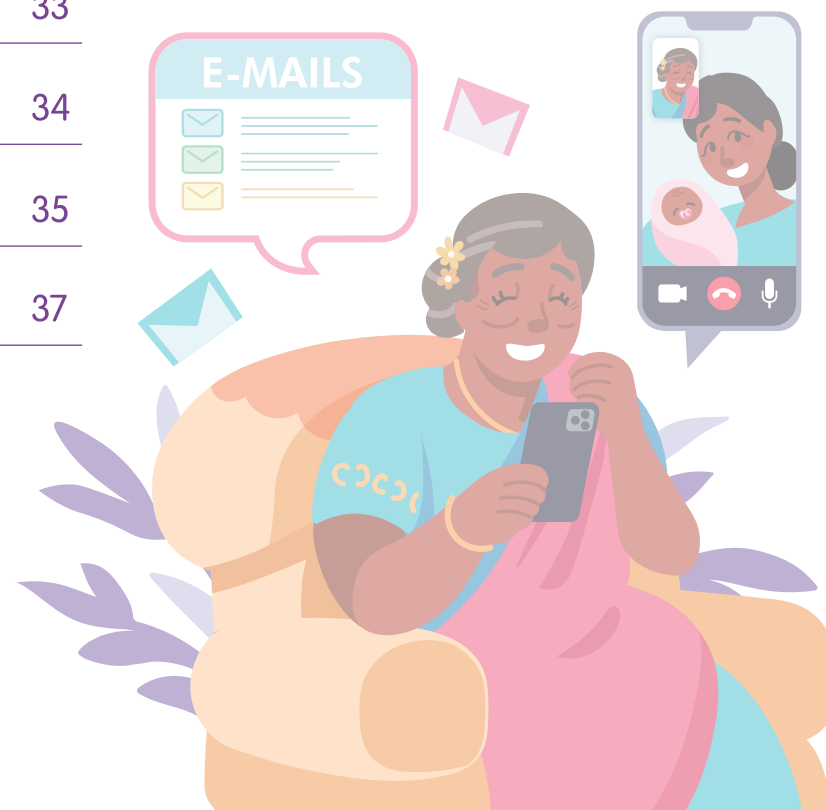
社交媒体

在网上和他人沟通



内容

简介	2	删除朋友	27
网络安全提示	3	创建帖子	28
关于社交媒体	4	评论或点赞	30
不同社交媒体应用程序的 常见功能	5	分享帖子	31
使用社交媒体应用程序的 常见步骤	7	拦截或举报公共主页	32
注册 Facebook 账户	14	拦截或举报个人主页	33
管理个人及账户信息	18	在您的时间线上举报帖子	34
管理设置和隐私	21	举报照片或视频	35
寻找并添加朋友	24	停用或删除账户	37
接受和拒绝朋友请求	26		



简介

此指南适用于对日常数码技能感兴趣的所有人, 无论其是否熟悉数码科技。

如图所示, 基本技能分为 5 个能力领域。

学习完在网上和他人沟通后, 学员将有能力:

通过不同的电子通信模式与他人或机构联系。

DSL

为了帮助您获得学习成果, 本指南以不同的社交媒体平台为例, 说明了使用社交媒体与他人交流的常见步骤。

以下指南基于常见的软件图标和智能手机与平板电脑设置。请注意不同的智能手机与平板电脑的型号可能具有不同的特性。

《数码技能益终身指南》(Digital Skills for Life Guide, 简称“DSL Guide”) 是包含以下内容的一系列小手册:

- 循序渐进式的说明和
- 小技巧

以帮助您自信、安全地上网。



安全、明智及友善上网

防范网络威胁; 保护个人信息;
建立良好的线上形象。

在网上搜索信息

在网上搜索、查看和获取信息。



在网上和他人沟通

在网上与他人交流联系。



在网上交易

在网上进行交易。



设置和使用智能设备

设置和操作智能设备的基本硬件和软件功能。



网络安全提示

为了在使用社交媒体应用程序时确保安全，请注意以下事项：



请勿打开或下载任何未经证实的链接或不明来源的附件。



请勿向任何人透露您的个人或财务资料、密码或一次性密码 (OTP)。



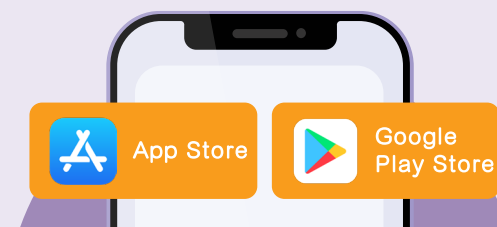
封锁无缘无故向您发送信息的陌生人。



启用双重认证 (2FA)，以加强安全性。



记得定期更新应用程序，以保护您的智能手机与平板电脑免受恶意软件的侵害。



只从官方来源下载应用程序。

关于社交媒体

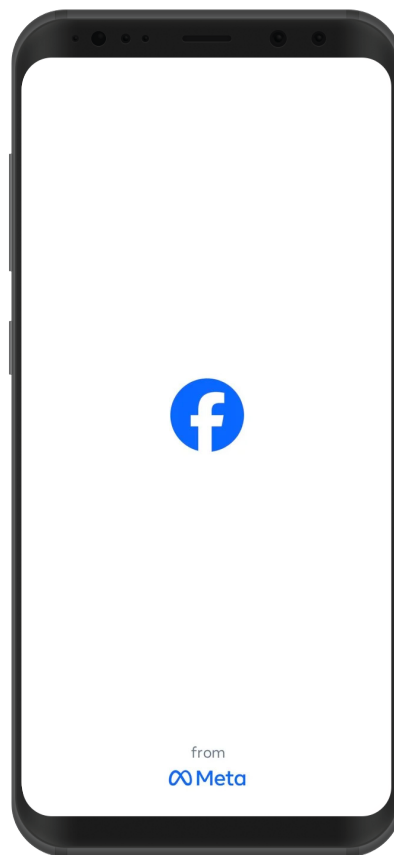
社交媒体是让用户创作和共享内容、与他人联系以及进行各种形式交流的网上平台和网站，已成为现代个人和职业通信的重要部分。

社交媒体与电话或信件等传统沟通方式不同，能让用户即时和广泛地互动，并能联系大量的全球用户。它让用户实时交换想法、信息和媒体内容，促进个人、企业和社群的沟通和联系。

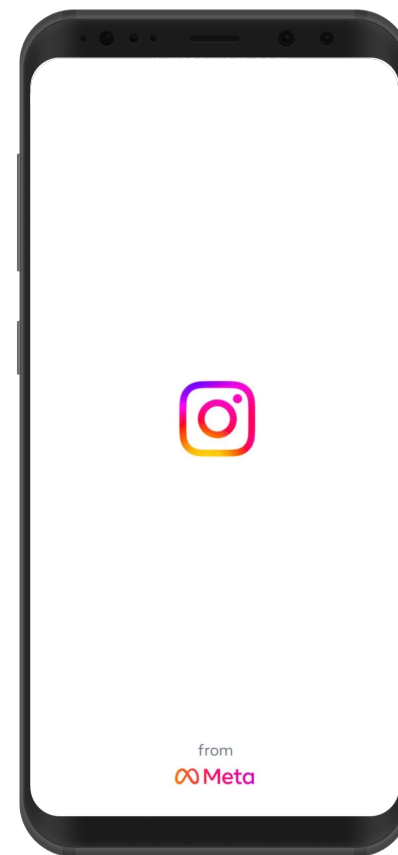
流行社交媒体平台包括Facebook、Instagram和Tik Tok。

学习使用应用程序的先决条件 使用者必须：

- 拥有一台连接移动网络或Wi-Fi网络的智能手机与平板电脑（苹果（iOS）或安卓（Android）系统），并具备完好无损的相机功能。
- 知道如何在智能手机与平板电脑上安装应用程序。



Facebook



Instagram

不同社交媒体应用程序的常见功能

Facebook

Instagram



主页图标
返回应用的主页。



发帖图标
轻触这些图标，创建帖子。



点赞图标
轻触“拇指”或“爱心”图标，
为帖子点赞。

不同社交媒体应用程序的常见功能

Facebook

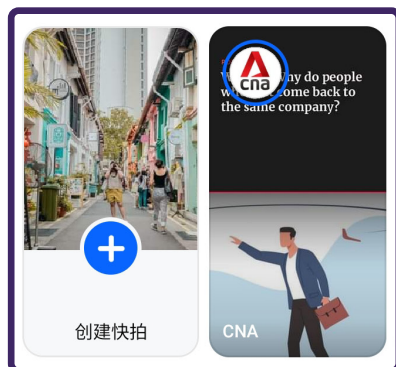


Instagram



评论图标

轻触这些图标，对帖子进行评论。



创建或查看快拍图标

创建和查看短视频（又称快拍），这些短视频一般会在 24 小时后失效。

加为好友

+ 加为好友

关注

关注或添加朋友图标

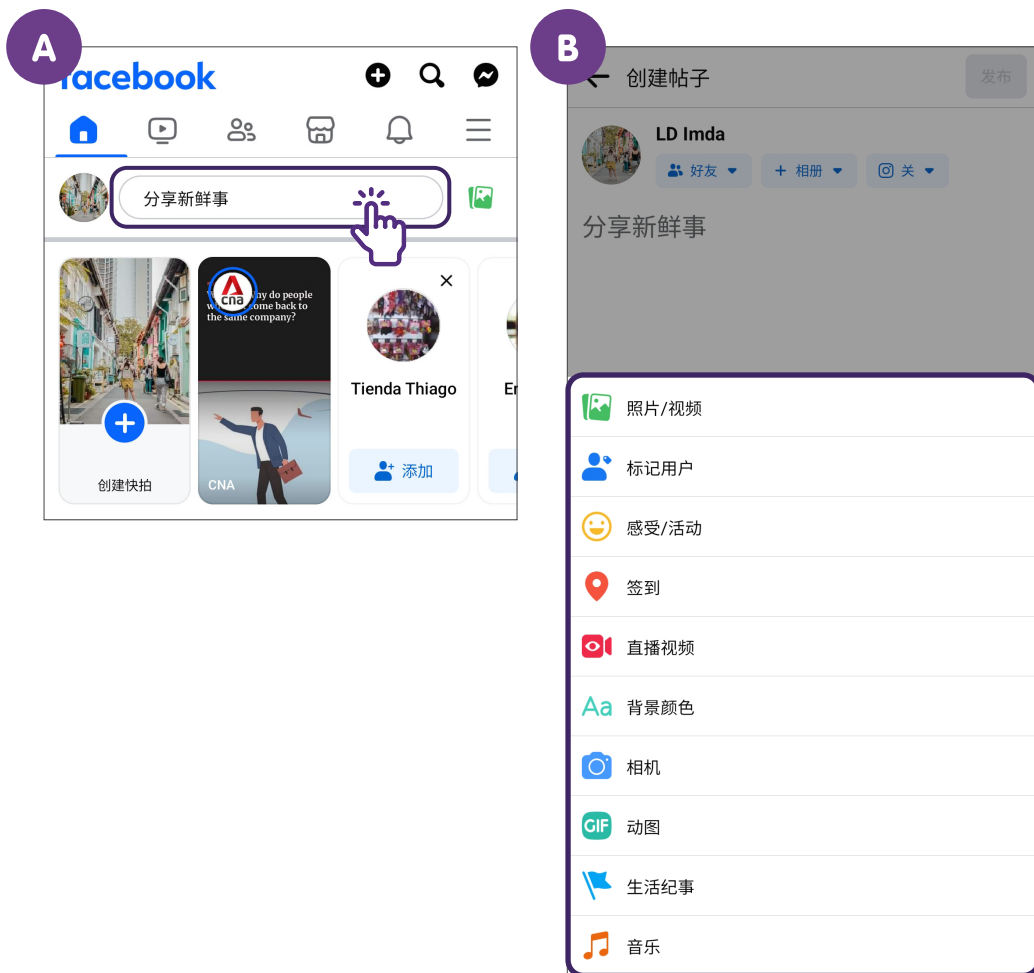
轻触这些图标，关注页面或者添加朋友，从而查看他们发布的内容。

使用社交媒体应用程序的常见步骤

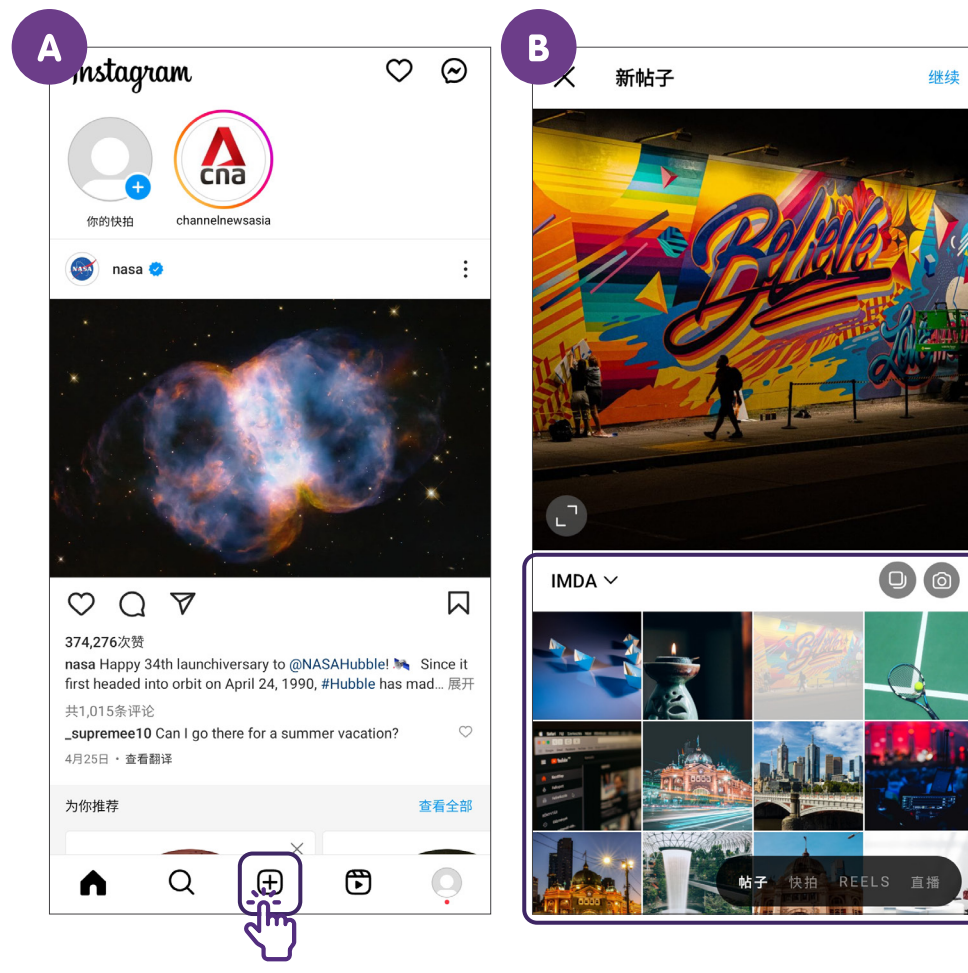
创建帖子

1 创建帖子的方法包括插入文字、图片、视频或其他媒体文件。

Facebook



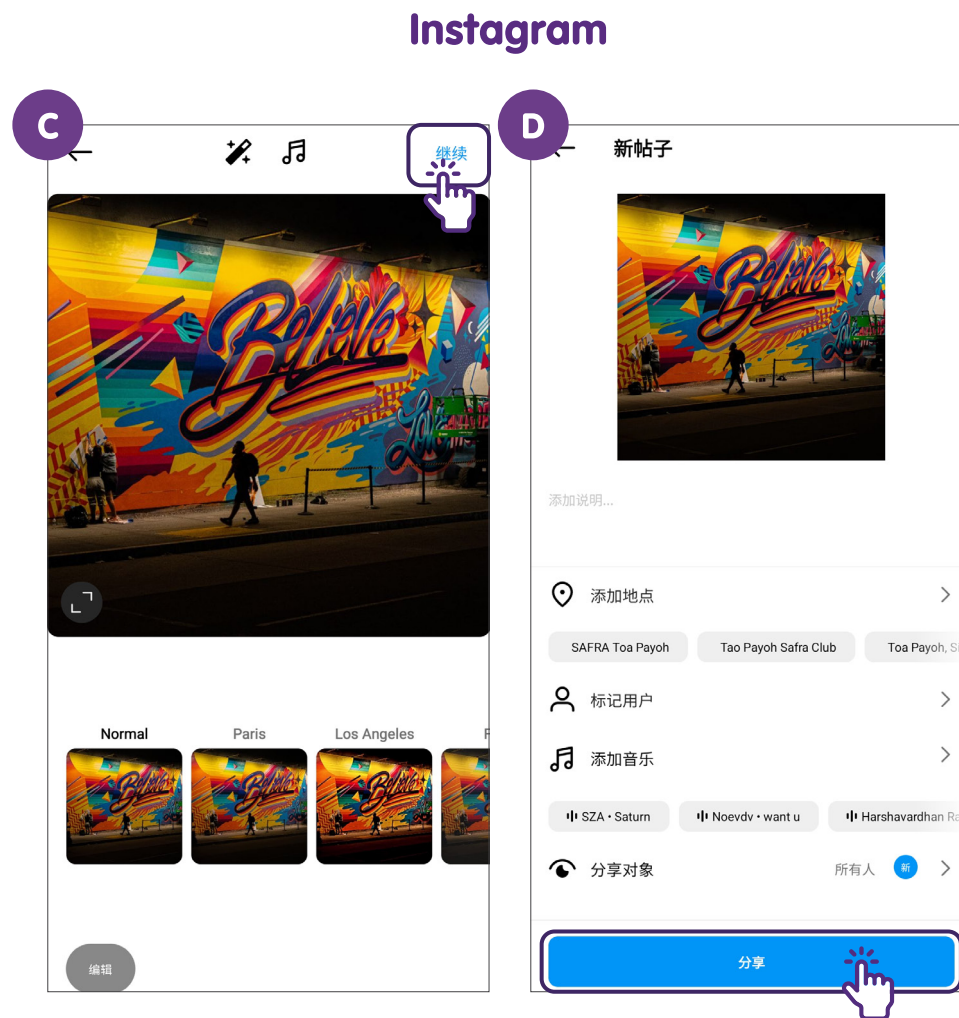
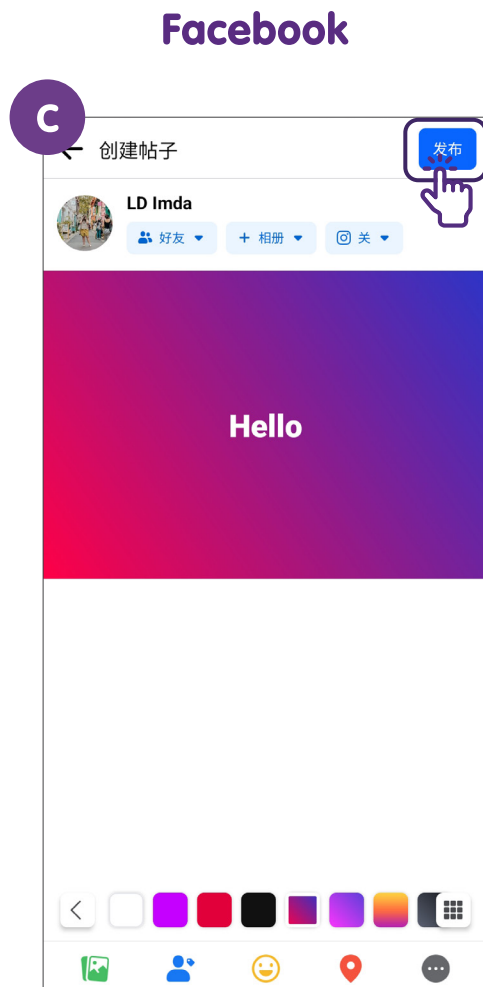
Instagram



使用社交媒体应用程序的常见步骤

创建帖子

- 2 在Facebook, 点击“发布”。在Instagram, 点击“继续”, 然后点击“分享”完成发帖。

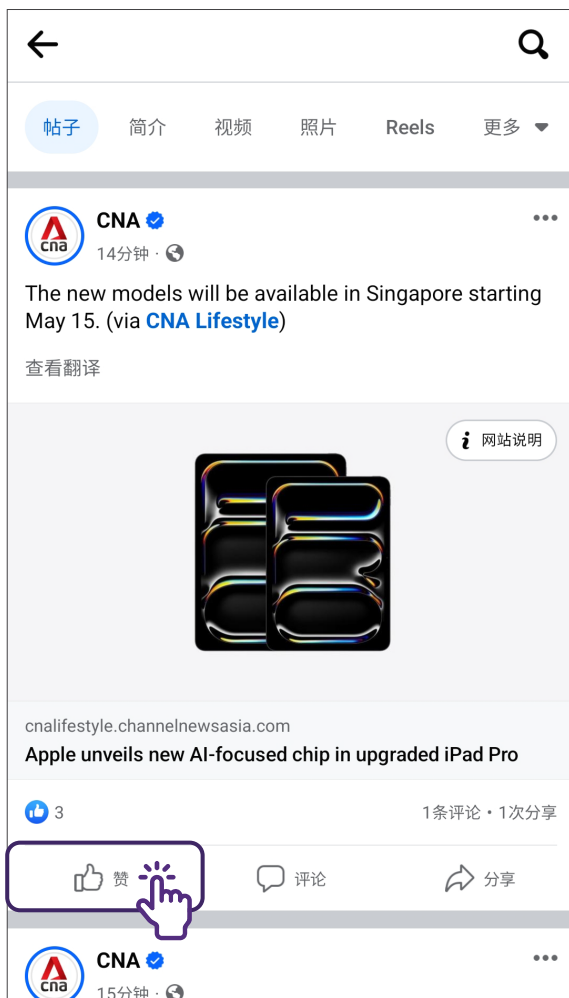


使用社交媒体应用程序的常见步骤

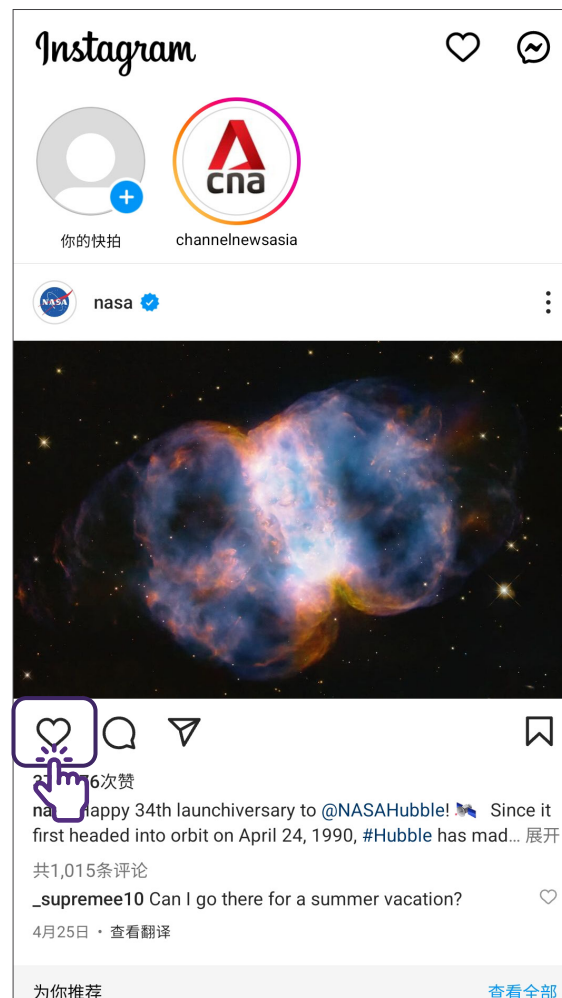
点赞

点击  或  图标，为帖子点赞。

Facebook



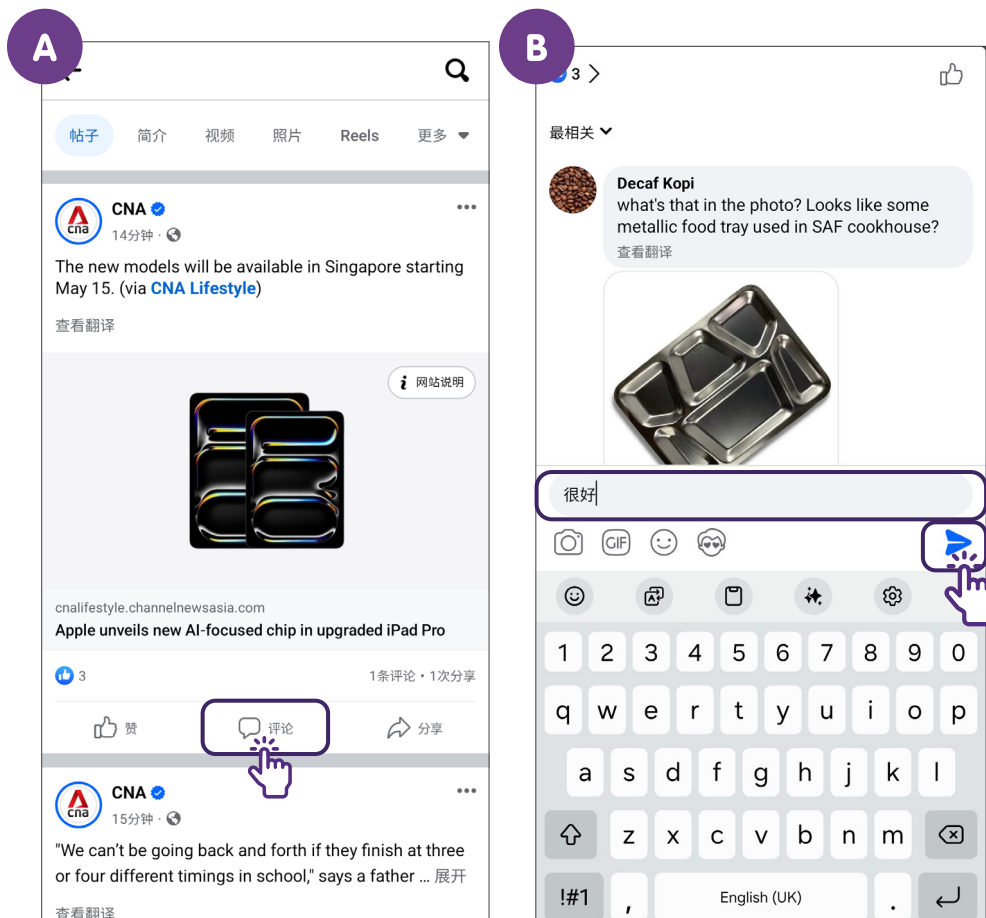
Instagram



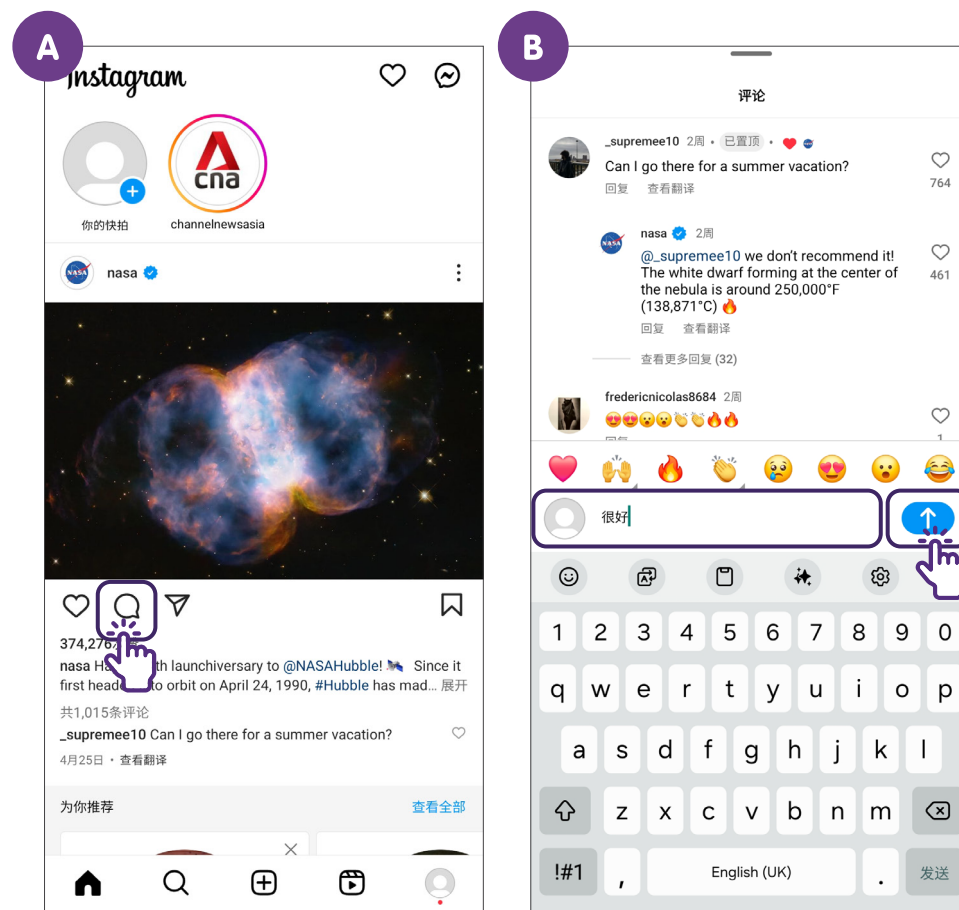
使用社交媒体应用程序的常见步骤 评论

点击  或  图标，输入您的评论，然后点击  或  图标加以分享。

Facebook



Instagram

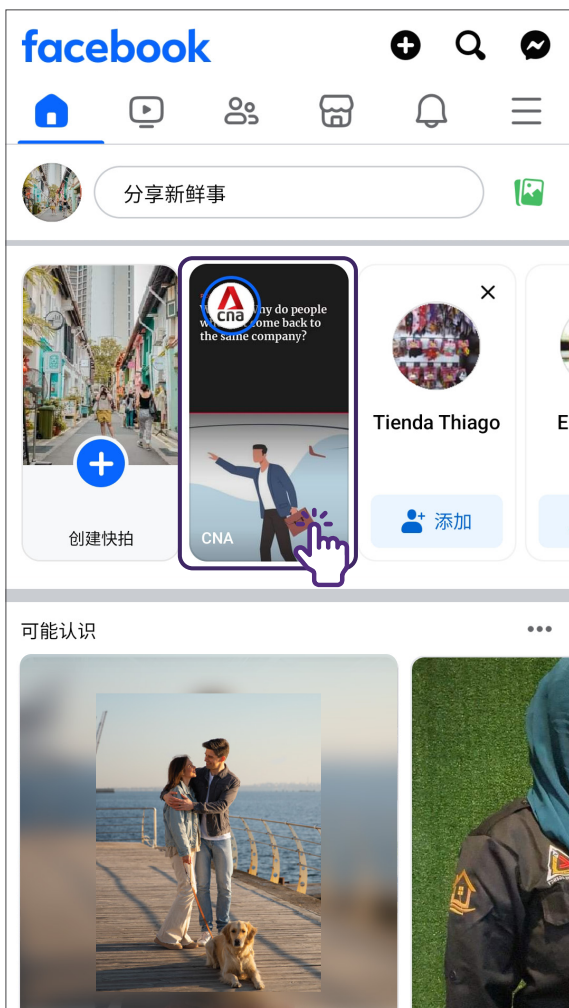


使用社交媒体应用程序的常见步骤

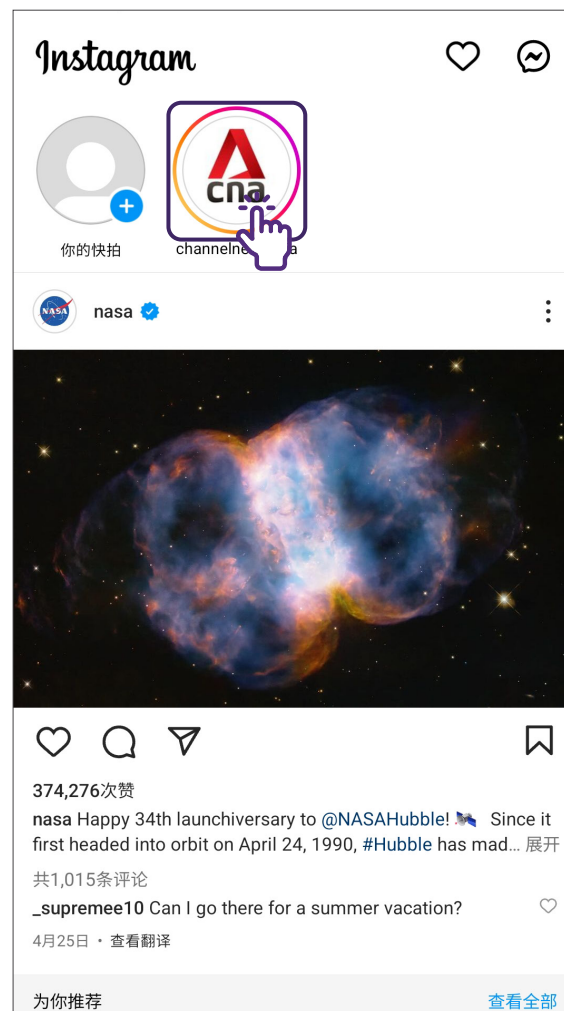
查看快拍

点击主页顶部的快拍图标，查看您的内容来源中的快拍。

Facebook



Instagram

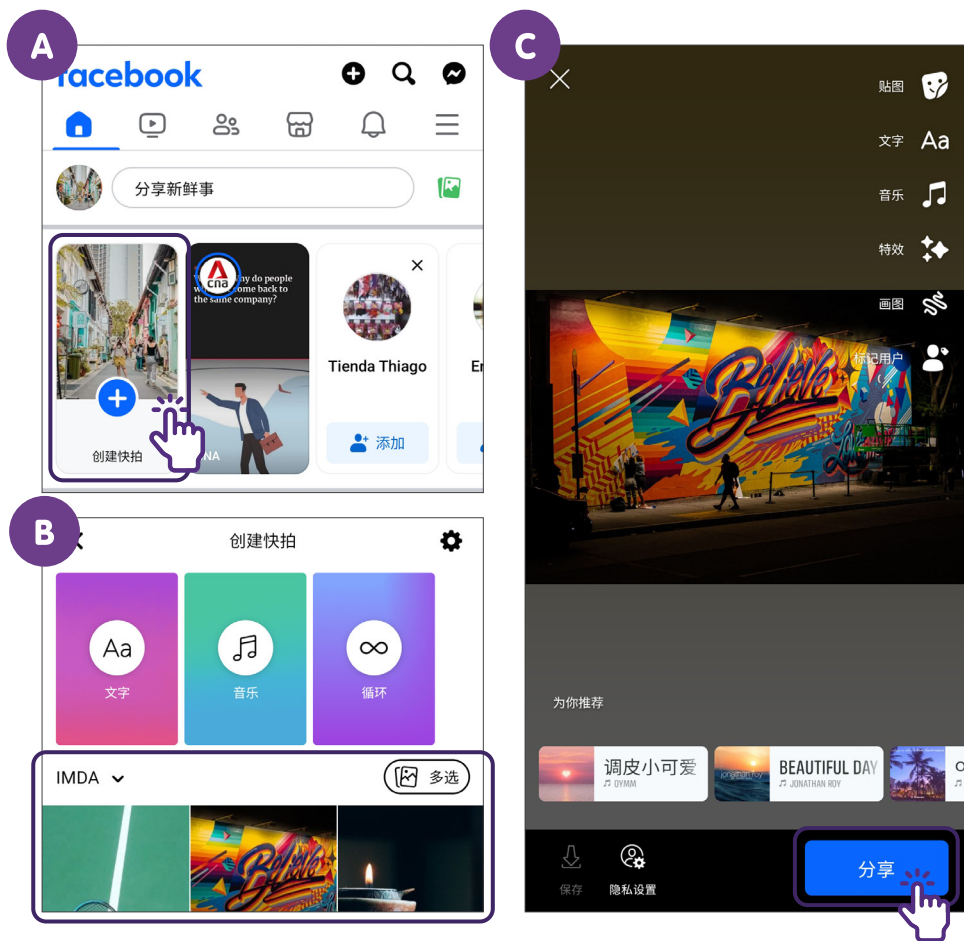


使用社交媒体应用程序的常见步骤

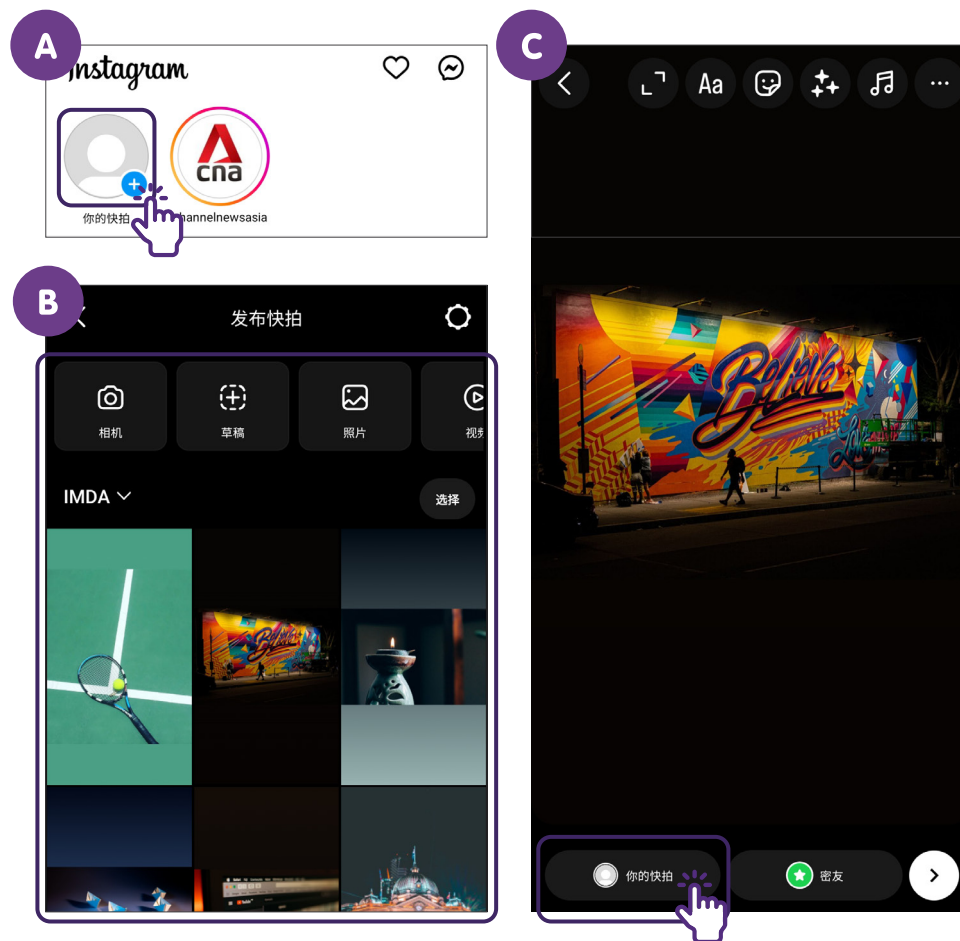
创建快拍

点击主页左上角的  图标。选择您喜欢的媒体文件，然后点击  或  图标。

Facebook



Instagram



使用社交媒体应用程序的常见步骤

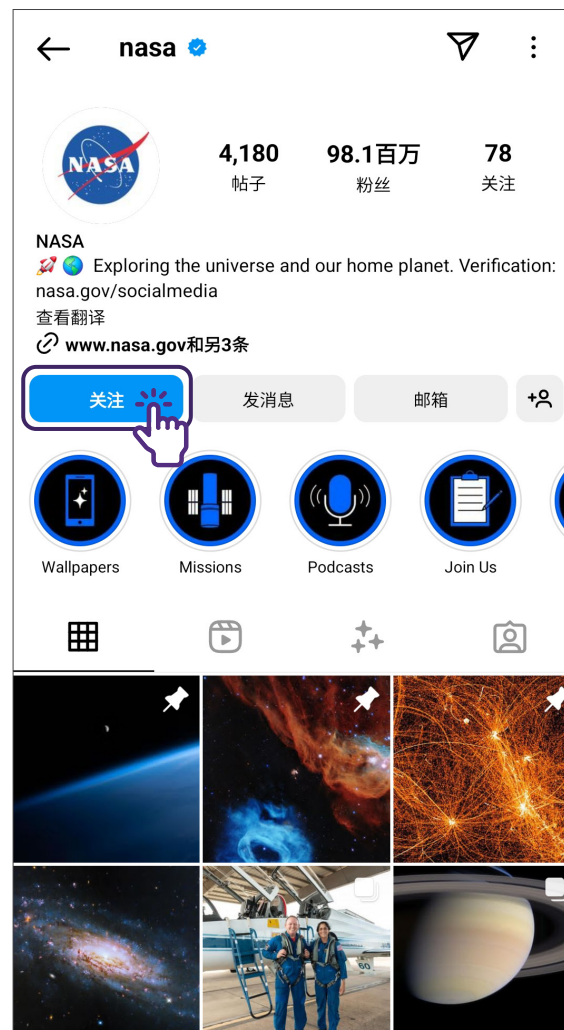
添加或关注朋友

点击个人资料页的“加为好友”或“关注”图标，添加或关注某人。

Facebook



Instagram



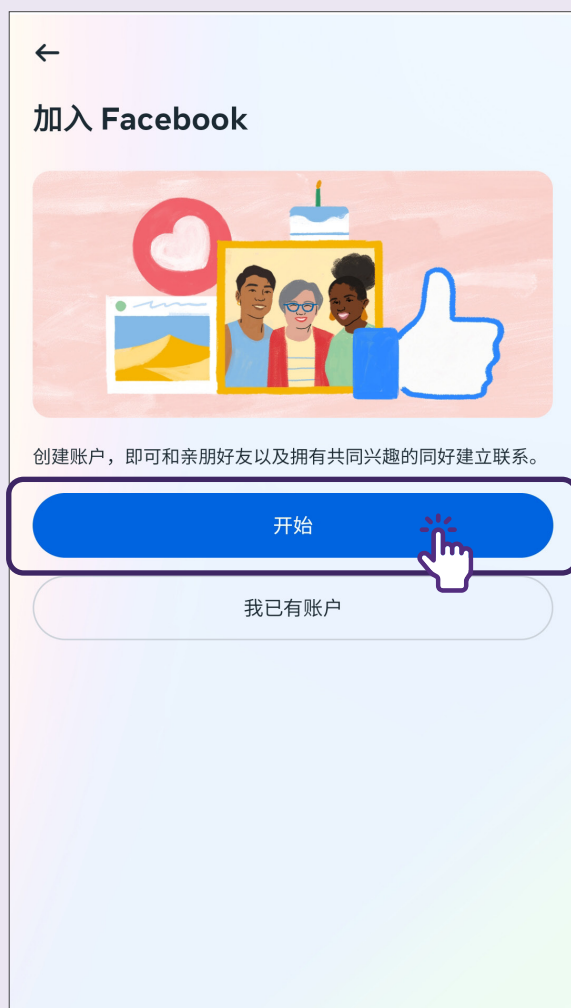
注册 Facebook 账户

1 点击新建账户



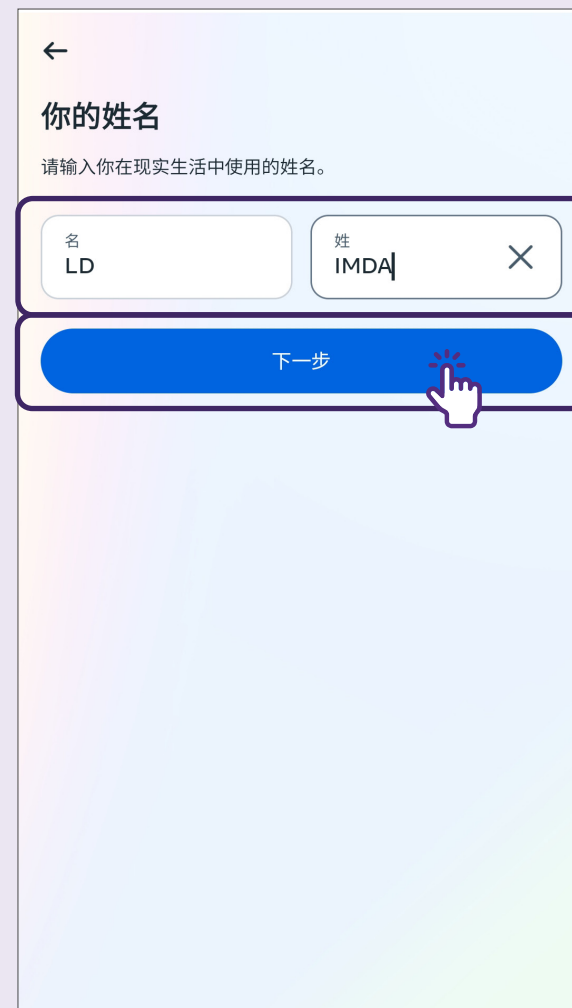
The screenshot shows the Facebook login and registration interface. At the top center is the Facebook logo. Below it are two input fields: "手机号或邮箱" (Phone number or email) and "密码" (Password). A blue "登录" (Log in) button is positioned below the password field. Underneath the button is a link for "忘记密码了?" (Forgot your password?). At the bottom of the screen, there is a "新建账户" (Create new account) button, which is highlighted with a hand icon, and the Meta logo.

2 选择开始



The screenshot shows the "加入 Facebook" (Join Facebook) screen. It features a back arrow at the top left. The main heading is "加入 Facebook". Below the heading is an illustration showing a group of people, a birthday cake, a photo, and a thumbs-up icon. A text prompt reads: "创建账户，即可和亲朋好友以及拥有共同兴趣的同好建立联系。" (Create an account, so you can connect with family and friends, and people with shared interests). At the bottom, there are two buttons: a blue "开始" (Get started) button, which is highlighted with a hand icon, and a light blue "我已有账户" (I already have an account) button.

3 输入您的姓名



The screenshot shows the "你的姓名" (Your name) screen. It has a back arrow at the top left. The heading is "你的姓名", followed by the instruction: "请输入你在现实生活中使用的姓名。" (Please enter the name you use in real life). There are two input fields: "名" (First name) with the text "LD" and "姓" (Last name) with the text "IMDA" and a clear button (X). Below the input fields is a blue "下一步" (Next) button, which is highlighted with a hand icon.

4 设置您的出生日期

←

你的出生日期

请选择你的出生日期。你之后随时可以把此项设为私密。[为什么需要提供我的出生日期?](#)

出生日期 (0岁)
2024年5月8日

设置日期

1999	2	31
2000	3	01
2001	4	02

取消 设置

5 选择您的性别

←

你的性别

你可以稍后更改个人主页中性别信息的分享对象。

女

男

更多选项
如果你希望选择其他性别，或不想透露性别信息，请选择“更多选项”。

下一步

6 使用手机号码或电子邮箱注册

←

你的手机号

请输入能联系上你的手机号。其他人无法在你的主页上看到这一信息。

手机号
|

你可能会收到我们发送的 WhatsApp 和短信通知。[详细了解](#)

下一步

使用邮箱注册

7 创建密码



创建密码

密码应包含至少 6 个字母或数字，且不会被别人猜出。

密码

.....



下一步



8 保存您的登录信息



保存登录信息？

我们会保存 LD IMDA 的登录信息，你下次登录时无需再输入。

保存



以后再说

9 同意条款和政策



同意 Facebook 的条款和政策

使用我们服务的用户可能已经把你的联系方式上传到了 Facebook。 [详细了解](#)

轻触我同意，即表示你同意创建帐户，并同意 Facebook 的条款、隐私权政策和 Cookie 政策。

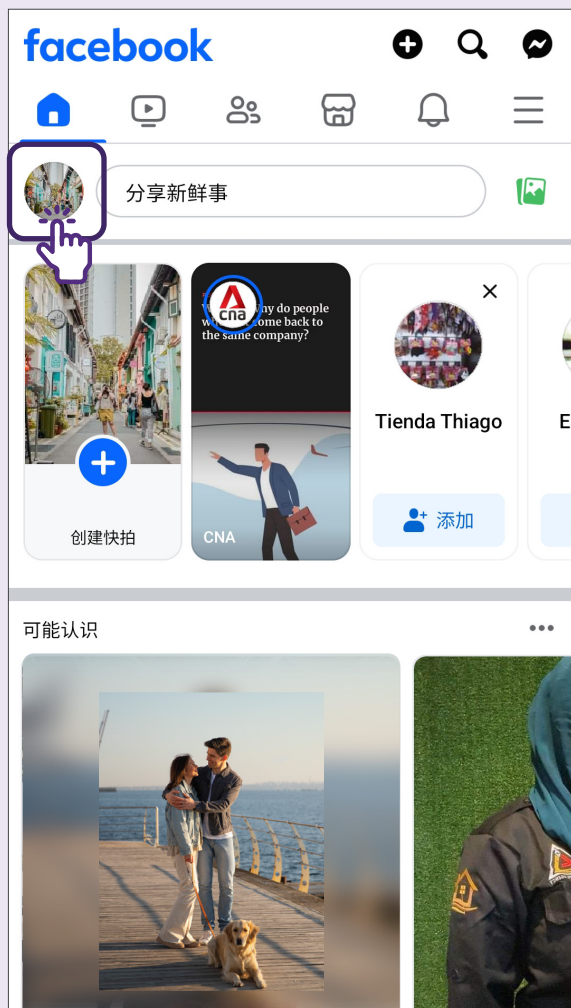
[隐私权政策](#)介绍了我们会如何使用在你创建帐户时所收集到的信息。例如，我们会使用这些信息来提供、定制并改进我们的产品，包括广告。

我同意



管理个人及账户信息

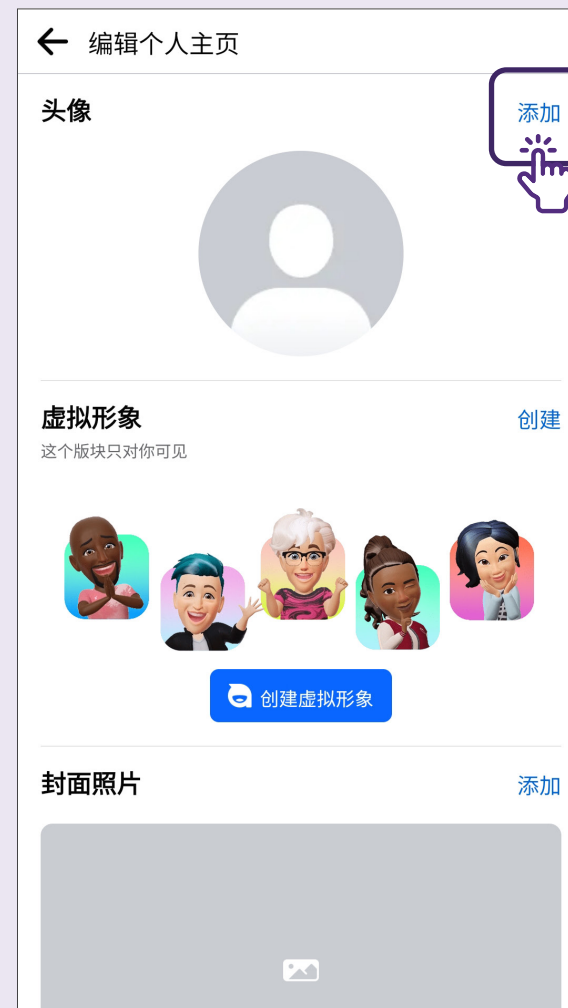
1 点击个人资料图标



2 选择编辑资料



3 更改头像



4 更改封面照片



5 添加简介

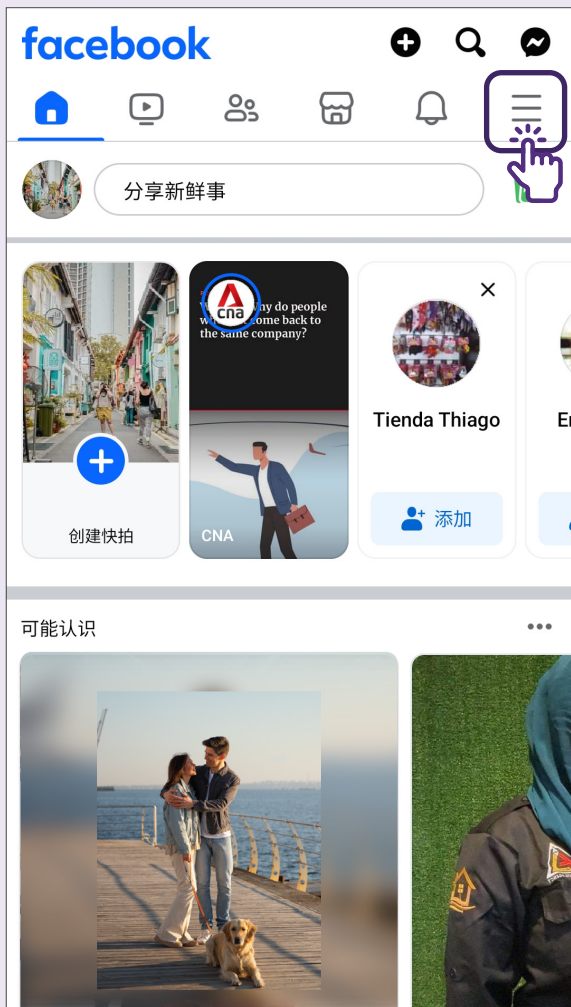


6 编辑个人信息

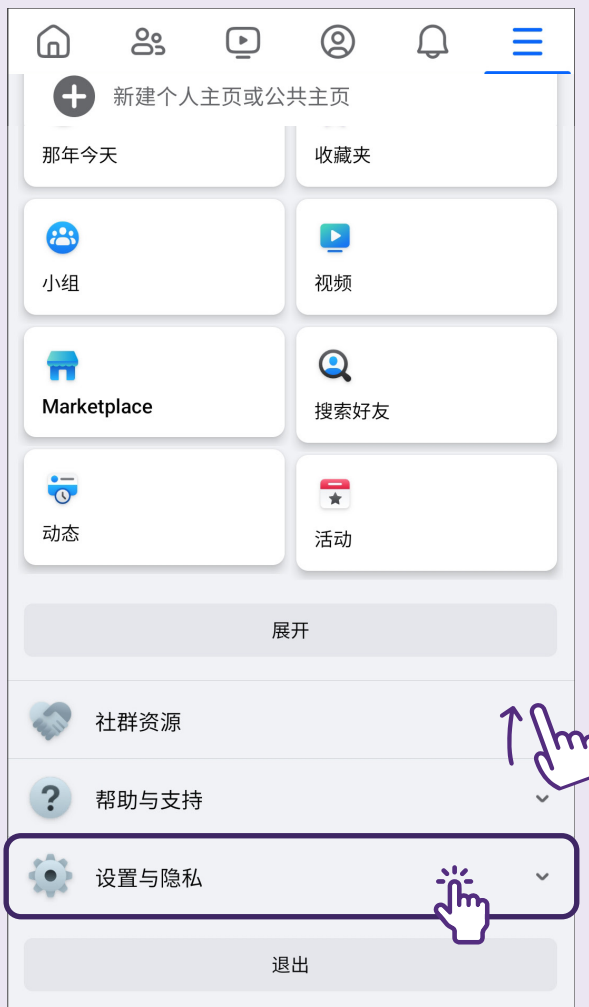


管理设置和隐私

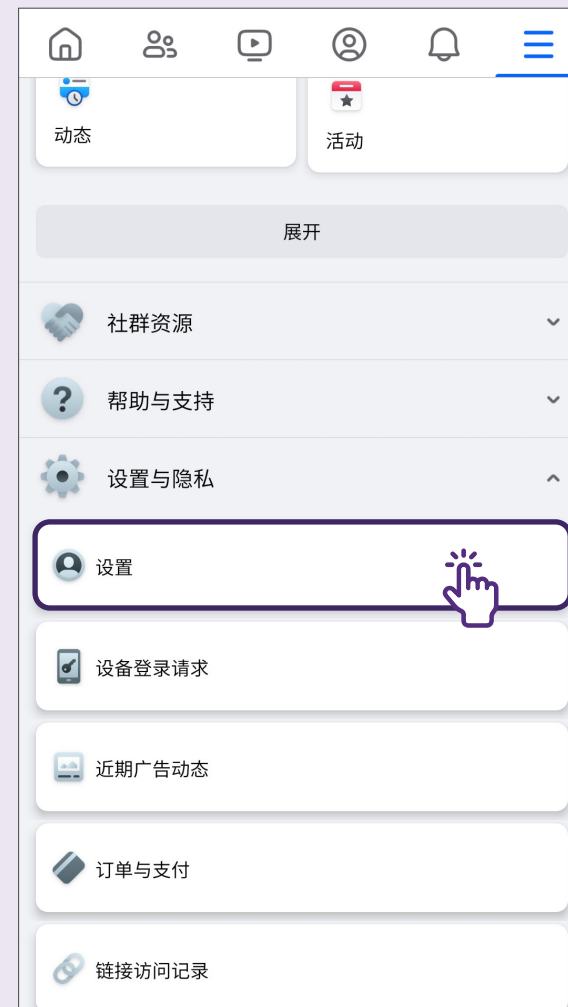
1 点击菜单图标



2 点击设置与隐私



3 选择设置



管理设置和隐私

1 调整您的个人偏好



点击每个选项卡，调整您的 Facebook 设置和偏好。

2 设置分享对象和可见度



点击每个选项卡，控制谁可以查看您的个人资料和帖子。

3 更改设备权限



点击“设备权限”，调整您的设备的权限设置。

管理设置和隐私

1 点击设置



2 点击隐私设置检查



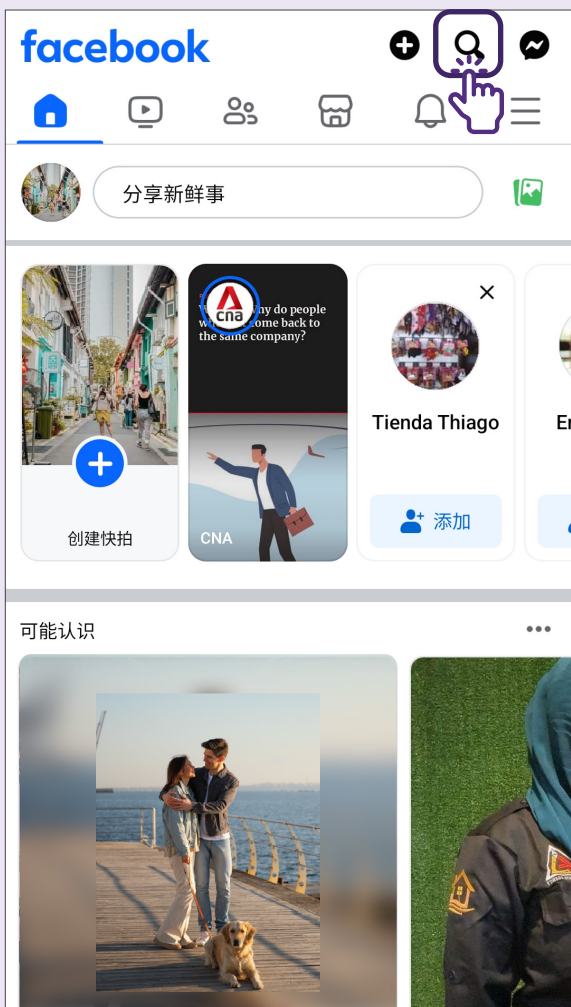
3 调整您的隐私设置



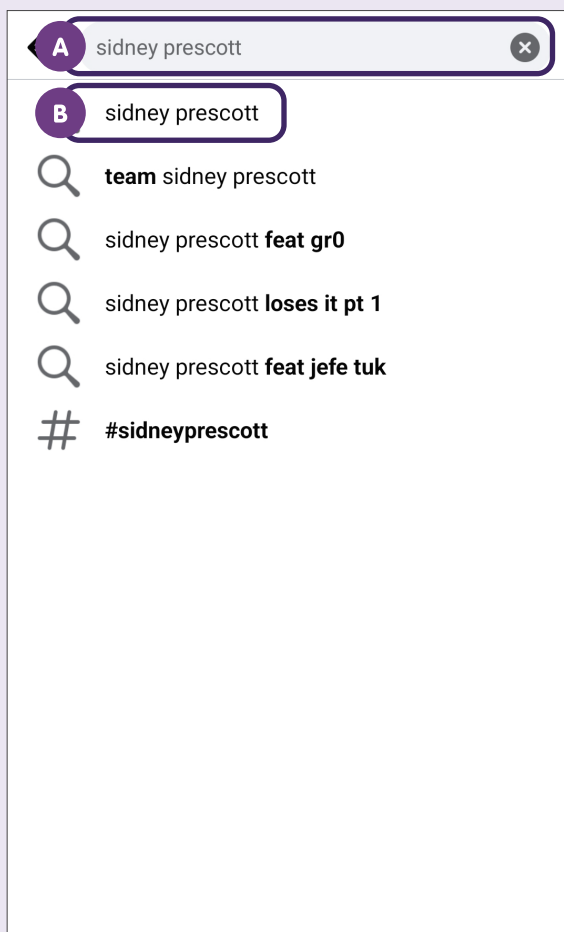
点击每个选项，按照步骤调整您的隐私设置。

寻找并添加朋友

1 点击搜索图标

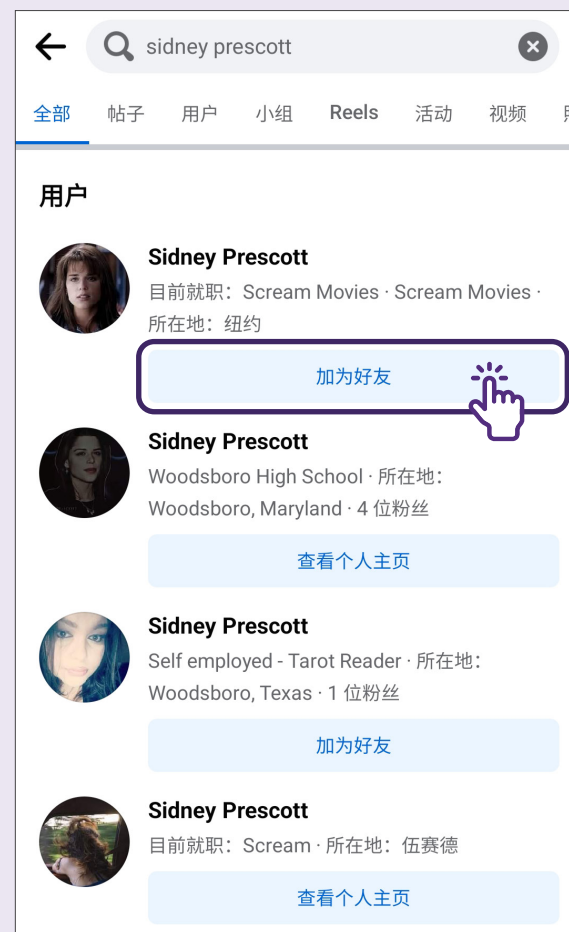


2 搜索朋友



在搜索栏中输入名称并在下方的搜索栏中点击该名称。

3 点击加为好友



轻触“加为好友”，发送朋友请求。

4

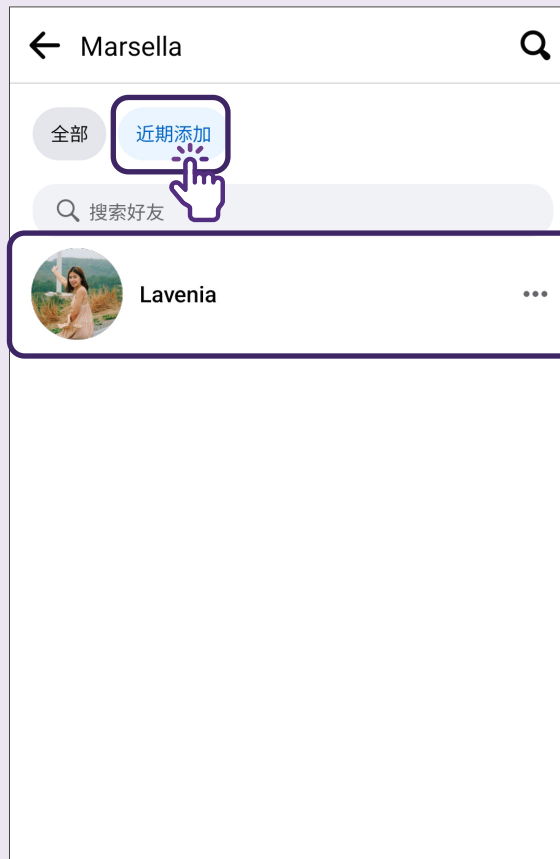
点击全部好友



点击您的个人资料页上的“全部好友”。

5

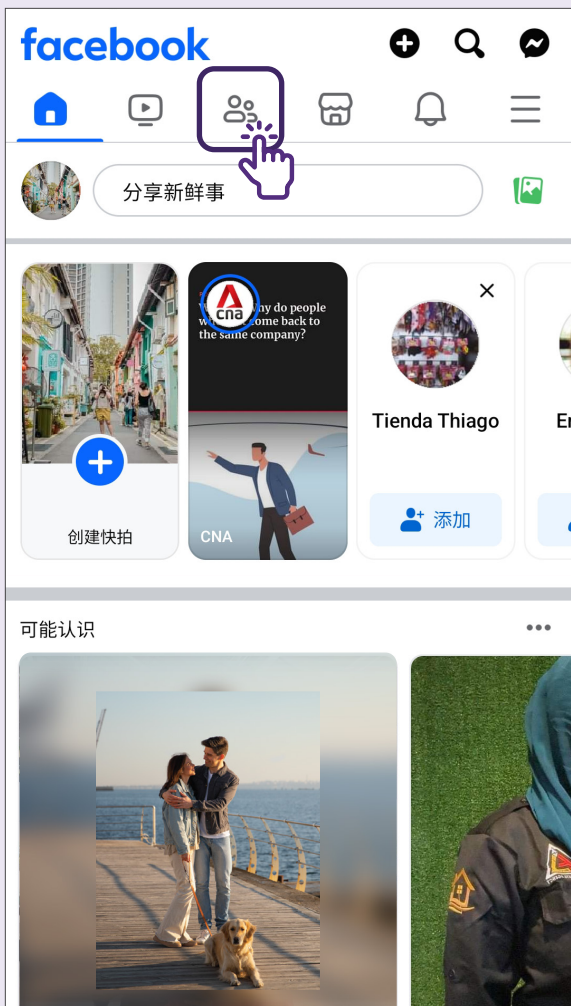
查看您的新朋友



如果您的朋友请求被接受，则您的新朋友将显示在此页面。

接受和拒绝朋友请求

1 点击主页上的朋友图标



2 接受朋友请求



点击“确认”按钮，接受朋友请求。

3 拒绝朋友请求



点击“删除”按钮，拒绝朋友请求。

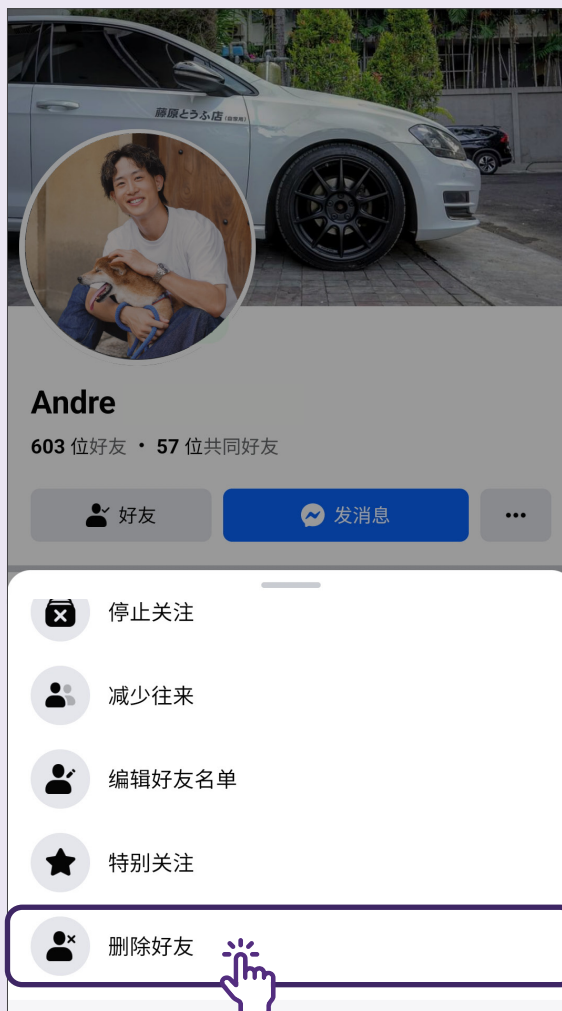
删除朋友

1 读取朋友的个人资料页



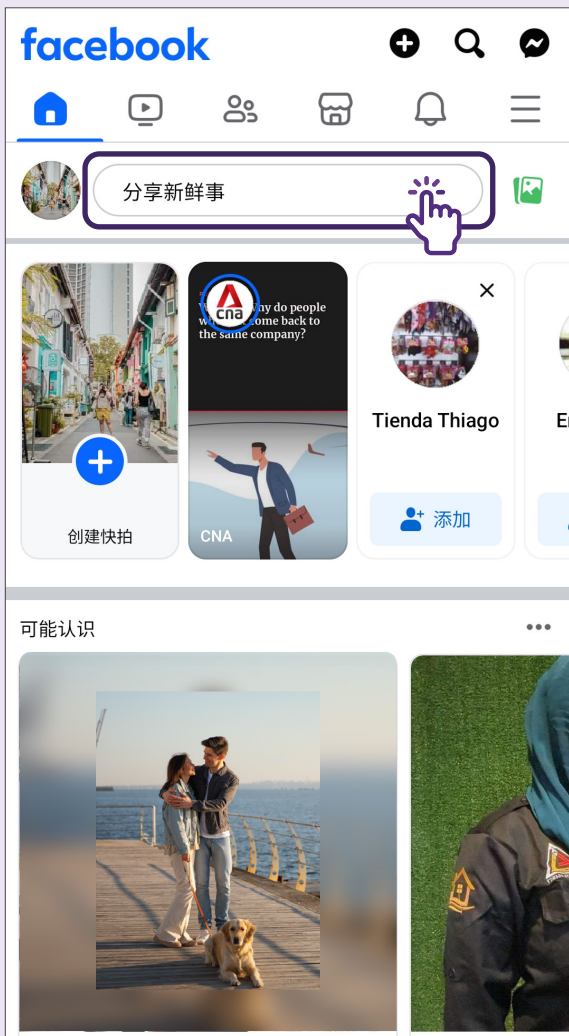
点击“好友”按钮，解除朋友关系。

2 点击删除好友加以确认



创建帖子

1 点击分享新鲜事



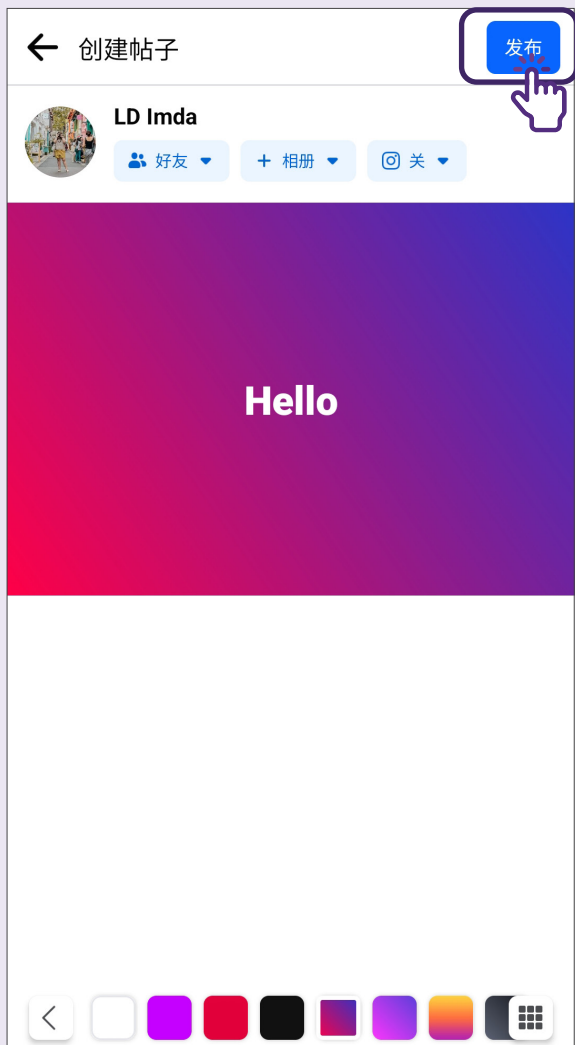
2 创建帖子



- A 在此处输入文字
- B 附加照片或视频
- C 标记某人
- D 插入您的当前感受或活动
- E 添加您的位置
- F 开始直播
- G 编辑帖子的背景色
- H 拍照或拍摄视频
- I 插入 GIF
- J 分享您生活中的重要时刻
- K 分享音乐文件

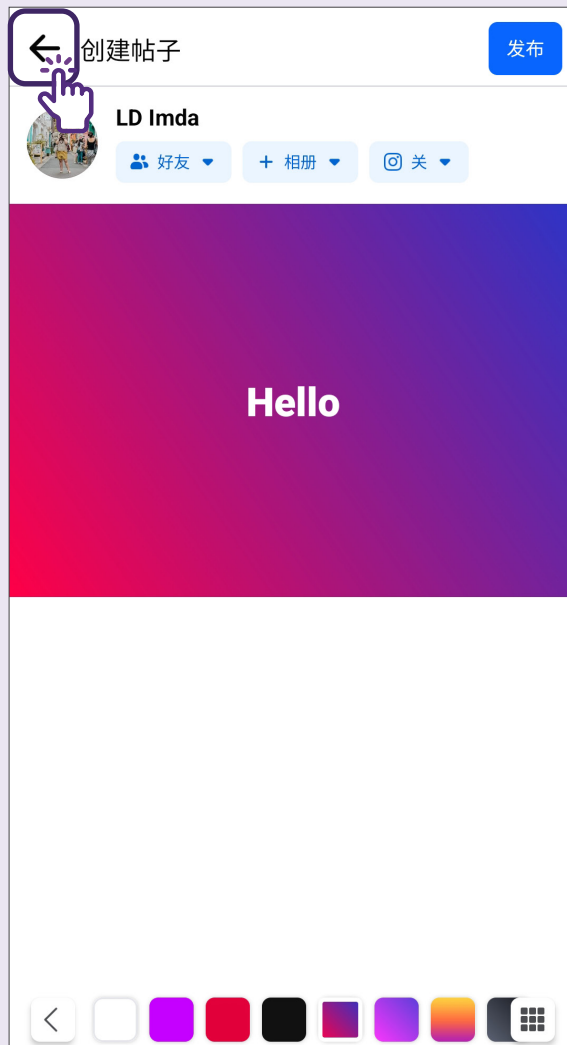
3

点击发布，
发布草稿



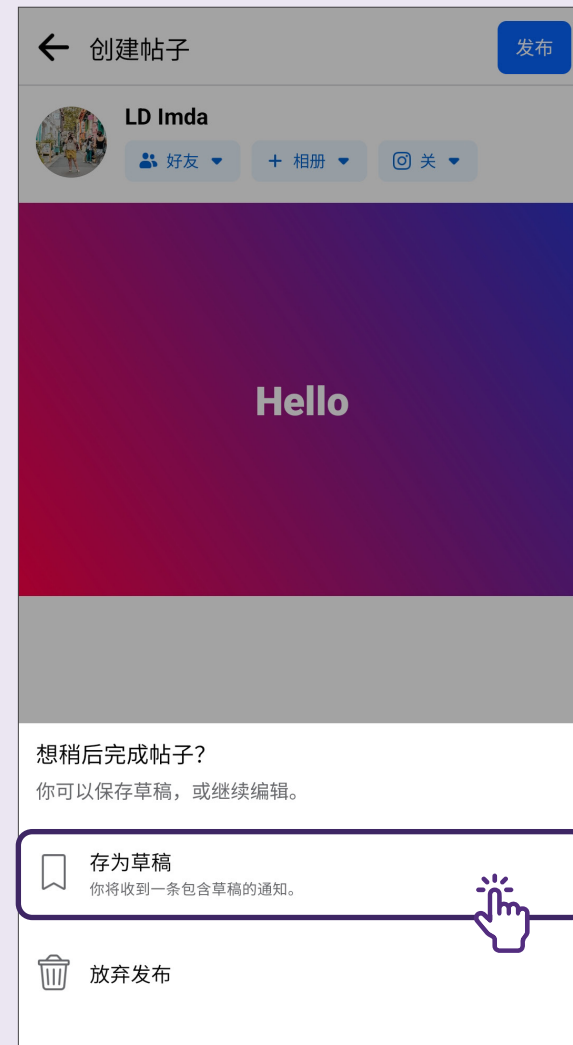
4

点击 ，保存草稿，
但不发布



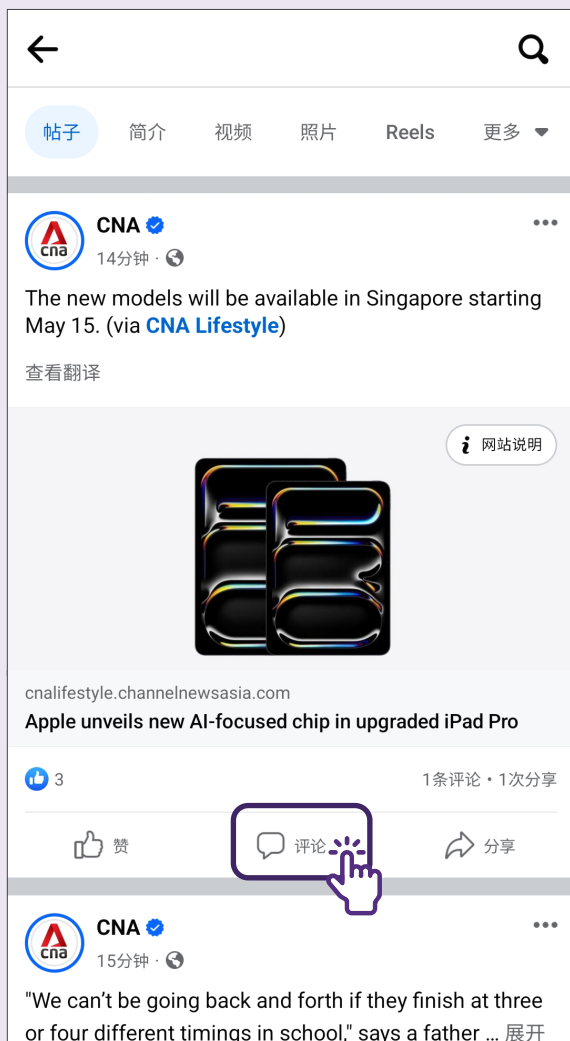
5

确认存为草稿

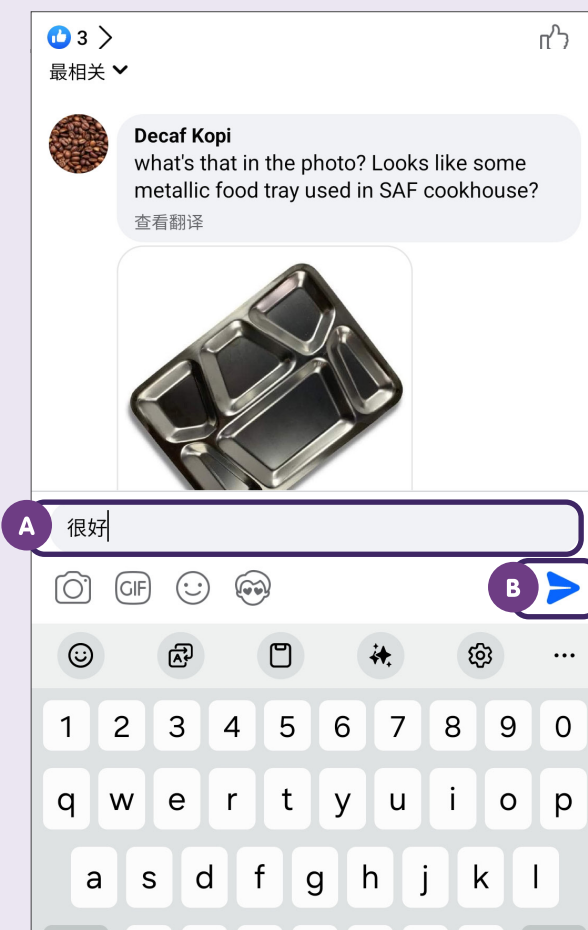


评论或点赞

1 点击评论

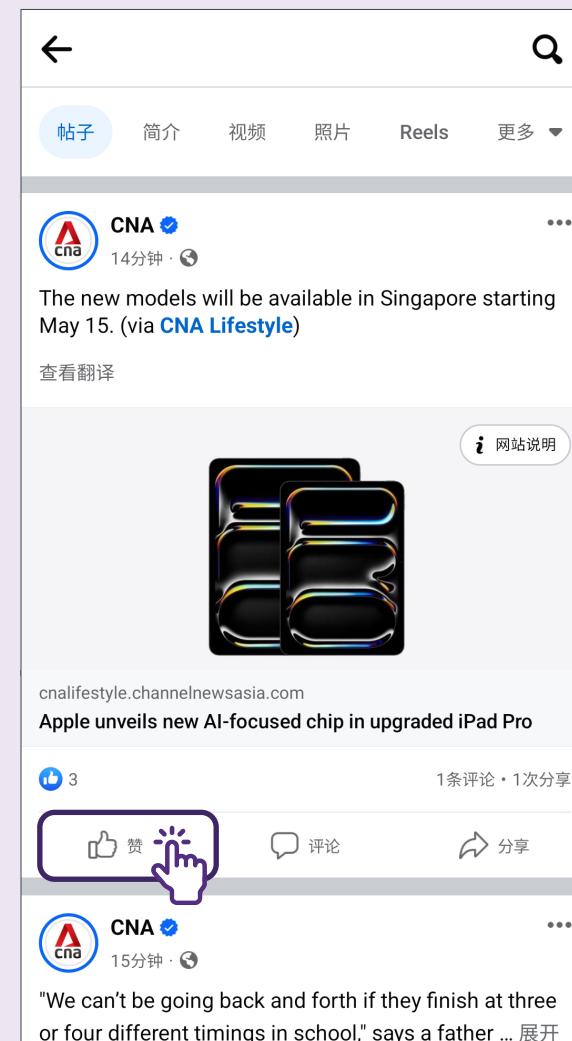


2 发布一则评论



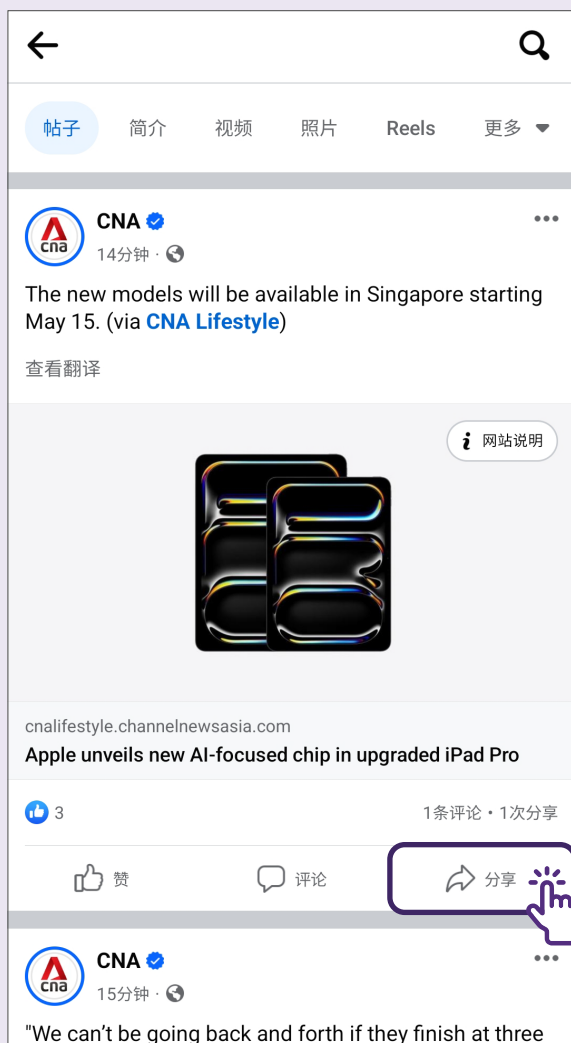
在文本框中输入评论, 然后点击
发布。

3 点赞



分享帖子

1 点击分享

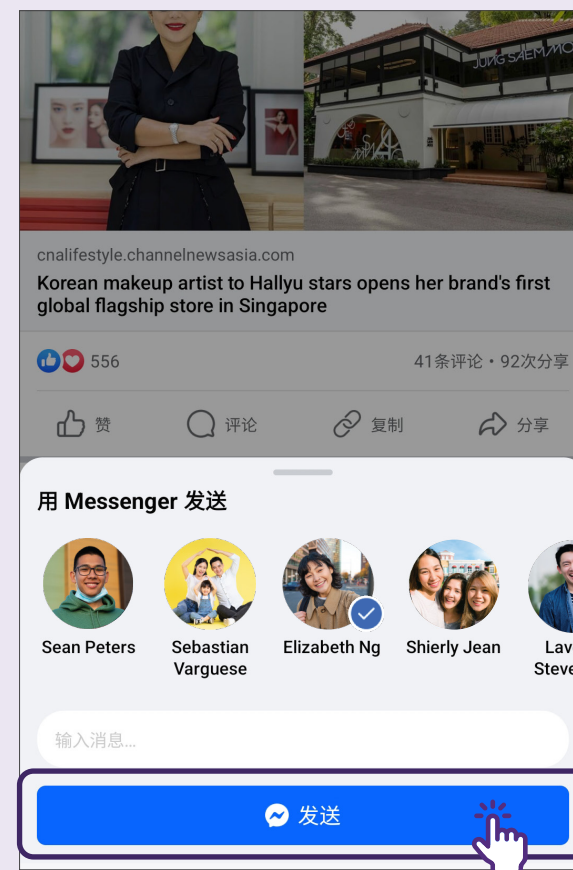


2 公开分享或分享给朋友



点击“立即分享”，公开分享帖子，或者点击某个朋友的姓名，私下分享给朋友。

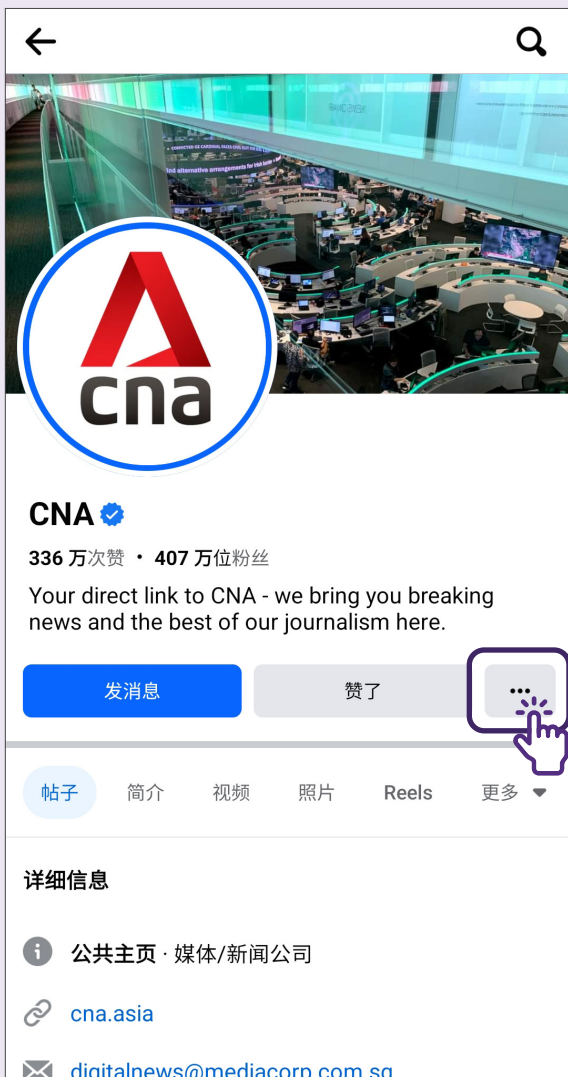
3 点击发送，确认将帖子分享给朋友



点击“发送”，分享给朋友。（此功能需要使用飞书信应用程序）。

拦截或举报公共主页

1 点击菜单图标



2 拦截或举报公共主页



点击“拉黑”，拦截公共主页。
点击“举报个人主页”，举报公共主页。

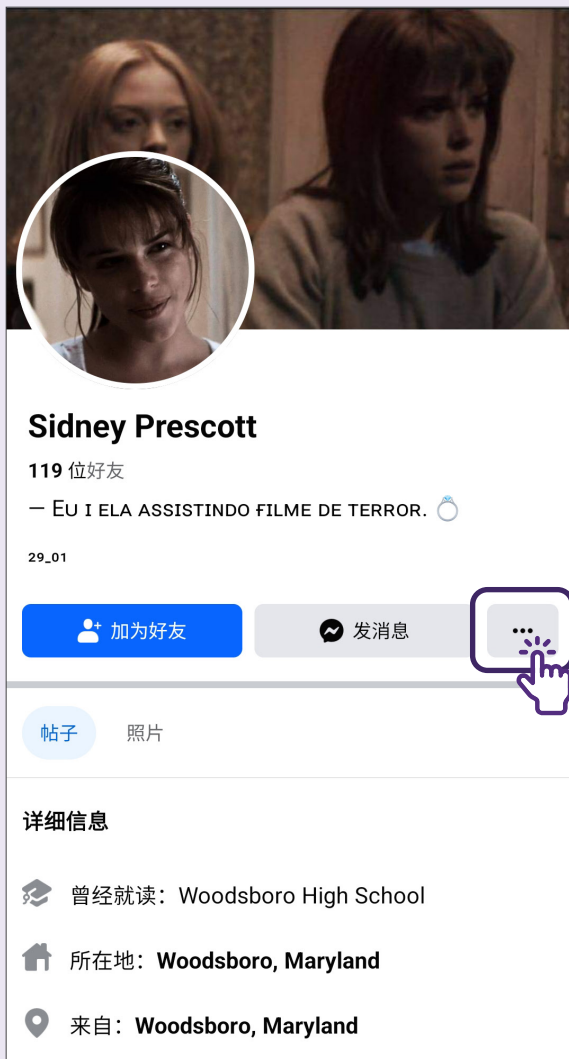
3 举报公共主页



选择最符合的选项，确认举报该公共主页。

拦截或举报个人主页

1 点击菜单图标



2 拦截或举报个人主页



点击“拉黑”，拦截个人主页。
点击“举报个人主页”，举报个人主页。

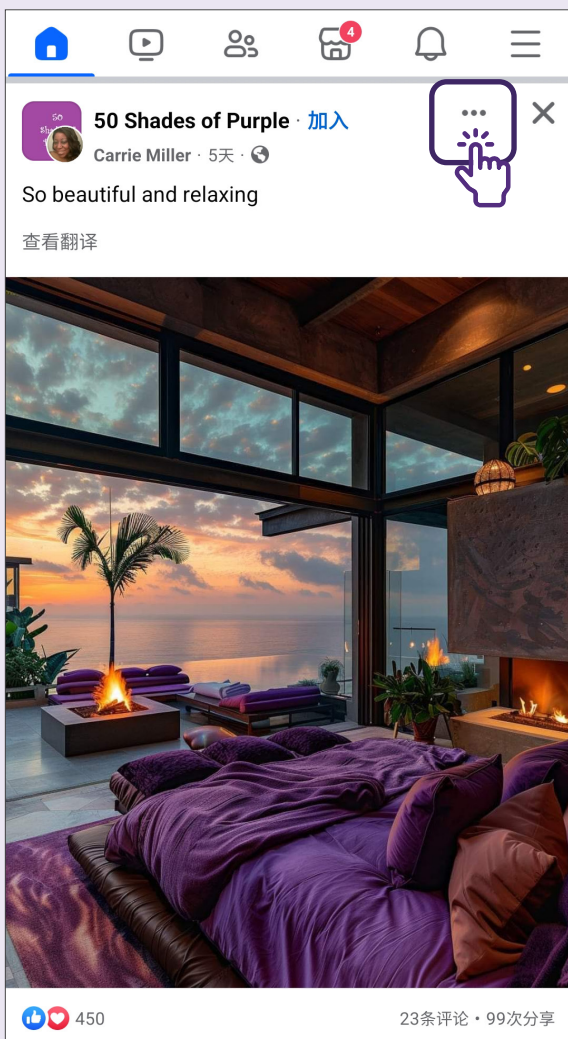
3 举报个人主页



选择最符合的选项，确认举报该个人主页。

在您的时间线上举报帖子

1 点击菜单图标



2 举报帖子



3 选择问题



选择最符合的选项, 确认举报该帖子。

举报照片或视频

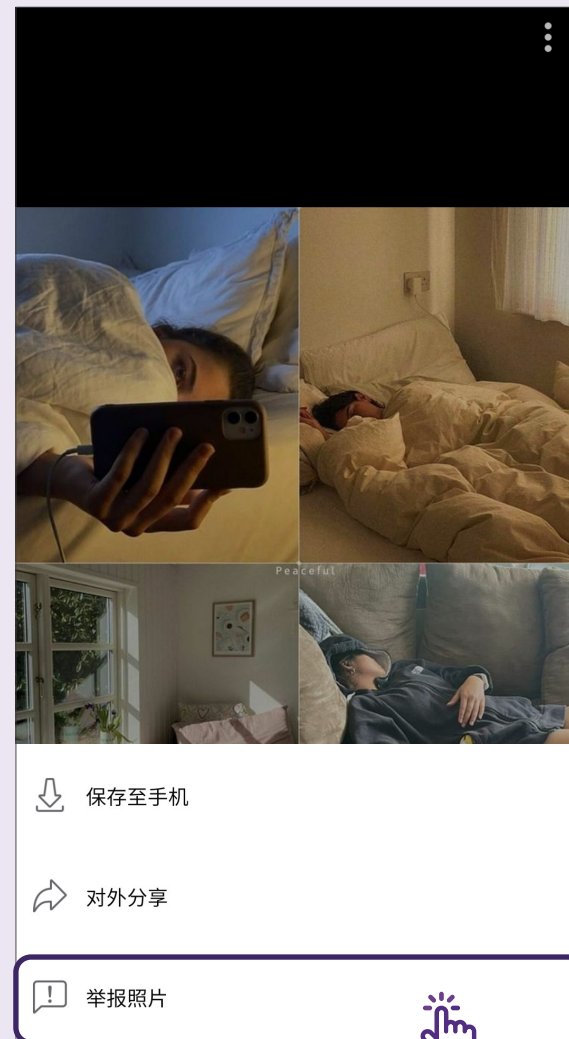
1 点击照片或视频



2 点击菜单图标



3 举报照片或视频



4

选择问题

举报 ×

请选择举报原因

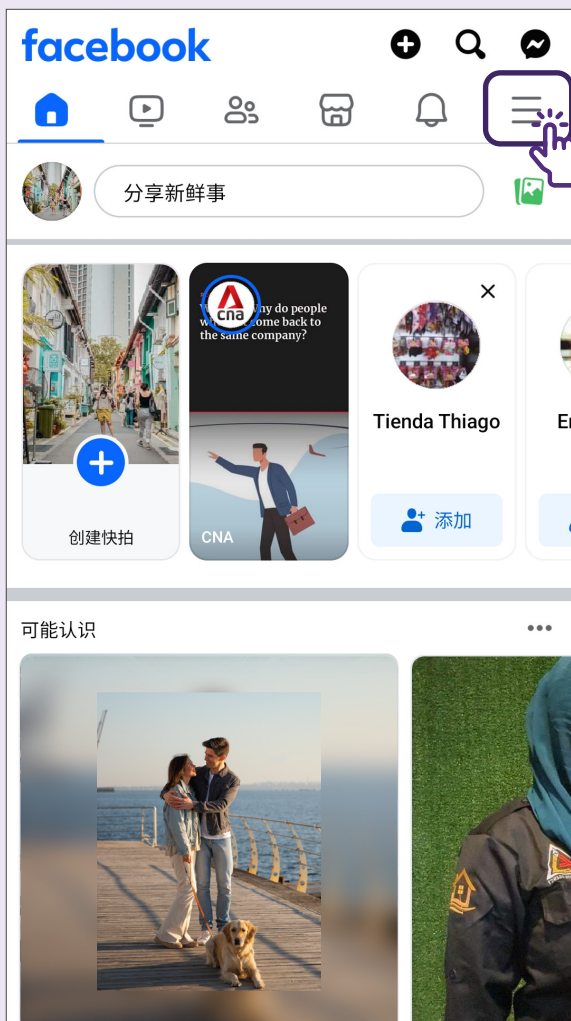
如果有人正面临危险，请先求助然后再向 Facebook 举报，不要耽搁！

恐怖主义	>
涉及儿童	>
饮食失调	>
仇恨言论	>
违规销售	>
药物	>
垃圾信息	>
虚假信息	>
自杀或自残	>
骚扰	>
暴力	>
裸露内容	>

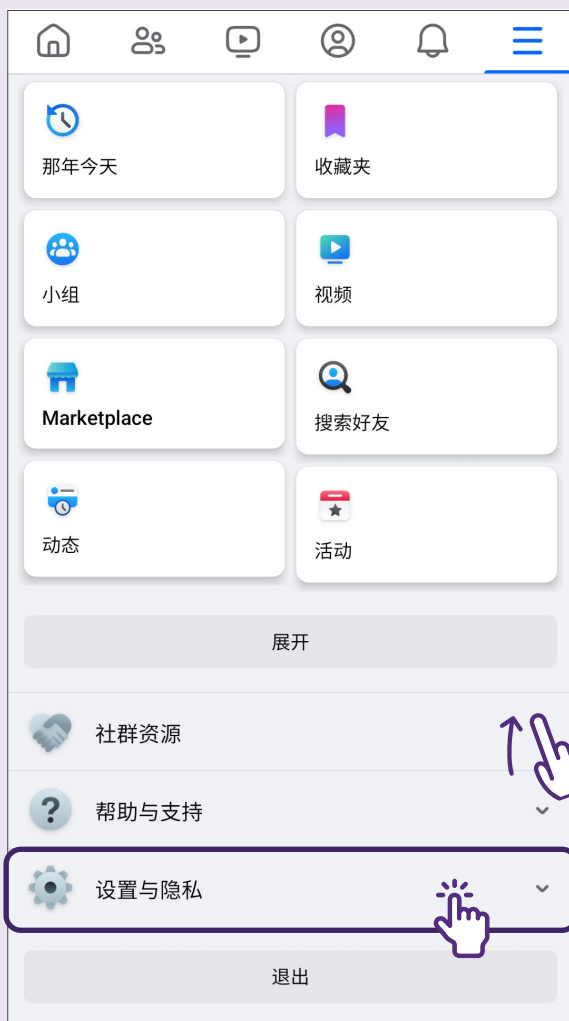
- 点击“**举报照片**”或者点击“**举报视频**”。
- 选择最符合的选项，确认举报该照片或视频。

停用或删除账户

1 点击菜单图标



2 点击设置与隐私



3 点击设置



4 点击账户中心中的 在账户中心查看详情



5 点击个人详情



6 点击账户所有权 和控制



7 选择停用或删除



8 停用账户



选择“停用账户”，然后点击“继续”，暂时停用您的账户。

9 删除账户



或者，选择“删除账户”，然后点击“继续”，永久删除您的账户。

想获取更多信息和寻找离
您最近的数码转型社区援
助站， 请联系：

资讯通信媒体发展局
联系中心

热线： +65 6377 3800

电邮： info@imda.gov.sg

网站： digitalforlife.gov.sg

© 2024 资讯通信媒体发展局（IMDA）版权所有未经IMDA明确许可，不得使用或复制此材料的任何内容。与本指南相关的内容也可能受到版权保护，这并不限于：文档、PPT简报、图像、音频或视频。未经授权，禁止保留、复制、转载或修改受版权保护的材料。

这些资源参考了 Meta Platforms, Inc. 上公开可用的内容。