
單元 3

數位公民

數位健康



∞ Meta

We Think Digital

網路聲譽



誰知道你的祕密？

這間教室裡有多少人知道這個祕密？

你住的社區裡有多少人知道這個祕密？

你沒有當面見過的人裡，有多少人知道這個祕密？

假設你必須把這個祕密寫在紙上，而我們當中有一個人把內容唸了出來。

一個禮拜過後...

這間教室裡有多少人知道這個祕密？

你住的社區裡有多少人知道這個祕密？

你沒有當面見過的人裡，有多少人知道這個祕密？

當你在社群媒體發佈近況更新、相片或其他資訊，誰是你的目標分享對象？

會因為使用的社群媒體或當下的情境而不同嗎？

無論分享對象是誰，你分享的資訊都可能被複製、轉貼到其他地方！



誰是你的目標分享對象？



活動

探究你的聲譽

遇到自己不認識，卻對自己瞭若指掌的人時，
內心有什麼感受？

如果對方掌握的資訊並不正確，你會有什麼感受？

有多少人可以取得這些資訊？

如何控制哪些關於自己的資訊能在網路上公開？



活動

在網路上搜尋自己的名字
時，你找到了什麼？

前幾筆搜尋結果的內容是什麼？

你能接受這些資訊在網路上公開嗎？

其他搜尋結果將你描繪成什麼樣的人？什麼樣的學生？
什麼樣的員工？

不認識你的人看到這些搜尋結果後，可能會對你有什麼印象？如果他們點開前幾筆搜尋結果，閱讀裡面的內容，可能會對你有什麼印象？



活動

你該怎麼做？





如果在網路上搜尋自己的名字時，找到跟自己有關的負面資訊，有什麼處理方法嗎？



上法律課囉！我們來談談

個人資料保護



1. 選擇一位公眾人物。
2. 在網路上搜尋跟這位公眾人物有關的公開資訊，思考這些資訊如何影響你對這個人的看法，並用一段文字簡短說明。
3. 請你給這位公眾人物四個建議，分享對方可以如何改變這些資訊在網路上散播的方式，以及/或是不提供任何資訊的作法，幫助他們改善網路形象/他人對自己的觀感。

如何查看 Facebook 的隱私設定

如何選擇內容的分享對象：

- ▶ 點擊動態消息或個人檔案頂端的「在想些什麼？」。你可以在這個地方進行各種操作，例如發佈近況更新、相片、影片，或在活動中打卡。
- ▶ 點擊你姓名下方的分享對象選擇器 (例如：朋友)。
- ▶ 點擊內容的分享對象 (例如：朋友、公開或只限本人)。

如何查看 Facebook 的隱私設定

如何調整 Facebook 的隱私設定？

- ▶ 點擊 Facebook 右上方的「帳號」。
- ▶ 選擇「設定和隱私」，然後點擊「設定」。
- ▶ 點擊左欄中的「隱私」。

如何查看 Facebook 的隱私設定

隱私設定檢查會引導你查看隱私和帳號安全設定，幫助你檢查目前設定，確保你是與預期的對象分享內容。如果要進行隱私設定檢查：

- ▶ 點擊 Facebook 右上方的 
- ▶ 點擊「設定和隱私」，然後點擊「隱私設定檢查」。

如何查看 Instagram 的隱私設定

如果要將帳號設為不公開：

- ▶ 點按  或右下方的大頭貼照，前往你的個人檔案。
- ▶ 點按右上方的 ，然後點按  設定。
- ▶ 點按「隱私」。
- ▶ 在「不公開帳號」旁邊點按一下，將帳號設為不公開。

如何只跟 Instagram 摯友分享限時動態？

手機上 Instagram 應用程式的操作方式：

- ▶ 點按  或右下方的大頭貼照，前往你的個人檔案。
- ▶ 點按右上角的 ，然後點按「摯友」。
- ▶ 向下捲動至「建議」。
- ▶ 點按用戶旁的「新增」，將對方加入摯友名單。你也可以點按「搜尋」來搜尋朋友。



活動

查看你的隱私設定

你什麼時候會考慮封鎖某個人，不讓對方瀏覽你的 Instagram 個人檔案，而不是直接移除粉絲，或是限制他們查看個人檔案的特定內容？

你是否曾經在 Instagram 或 Facebook 檢舉讓你感到不安全或不舒服的內容？

你是否曾經看過他人的社群媒體個人檔案，結果對他們的了解程度超出你的預期？

社群媒體與分享



同意

我有社群媒體帳號，例如 Facebook、Twitter、Snapchat 或 Instagram 等。

我每天都會使用社群媒體。

在我最常使用的社群媒體上，我的個人檔案設為公開。

在不同的社群媒體上，我有不同的朋友/追蹤者/認識的人。

對於在社群媒體上分享的資訊，我們這一代和大人那一代有不同的看法。

發佈內容時，我會根據內容選擇不同的社群媒體。

不同意

以你最常使用的社群媒體來說，你同意還是不同意？

我的社群媒體個人檔案設為公開。

我的社群媒體個人檔案只限朋友/我很熟的人瀏覽。

在社群媒體上，我有一個從來沒在現實生活中見過面的朋友/追蹤者/聯繫對象。

無論收到任何交友邀請/追蹤要求/聯繫要求，我都一律同意。

每次我認識新的朋友，都會發送交友邀請/追蹤要求/聯繫要求給對方。

以你最常使用的社群媒體來說，你同意還是不同意？

在網路上，我將父母/照顧者或老師加為我的朋友/追蹤者/聯繫對象。

我曾經刪除過朋友/追蹤者/聯繫對象。

朋友的朋友/和我沒有直接關係的人能看到我社群媒體個人檔案上的部分資料。

我曾經看過且/或調整過自己的帳號隱私設定。



假設你將內容與朋友分享，然後同樣的內容又被分享給他們的朋友。

你覺得有多少人會看到你分享的內容？

你覺得有多少人會看到你分享的內容？

假如你在社群媒體上有 2 位朋友，他們又各自有 3 位朋友，那麼最多有幾個人可以看到你分享的內容？

假如你在社群媒體上有 2 位朋友，他們又各自有 3 位朋友，
那麼最多有幾個人可以看到你分享的內容？

答案： $2 + 2 \times 3 = 8$

你覺得有多少人會看到你分享的內容？

假如你在社群媒體上有 10 位朋友，他們又各自有 10 位朋友，那麼最多有幾個人可以看到你分享的內容？

假如你在社群媒體上有 10 位朋友，他們又各自有 10 位朋友，
那麼最多有幾個人可以看到你分享的內容？

答案： $10 + 10 \times 10 = 110$

你覺得有多少人會看到你分享的內容？

假如你在社群媒體上有 300 位朋友，他們又各自有 300 位朋友，那麼最多有幾個人可以看到你分享的內容？

如你在社群媒體上有 300 位朋友，他們又各自有 300 位朋友，
那麼最多有幾個人可以看到你分享的內容？

答案： $300 + 300 \times 300 = 90,300$



我們來看看一個

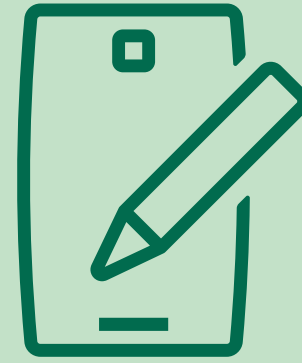
內容在網路上爆紅 的例子



如何管理自己的網路隱私？



提出一個跟隱私設定有關的
問題或看法



寫一份指南，幫助他人更了解社群媒體上的隱私

思考社群媒體貼文的分享對象。

想一想為何應該查看和/或調整社群媒體的隱私設定。

反思自己想要公開分享的內容、想設為不公開的內容，以及背後原因。

了解如何為不同內容設定適合的隱私設定，以及應該這麼做的原因。

網路上的你





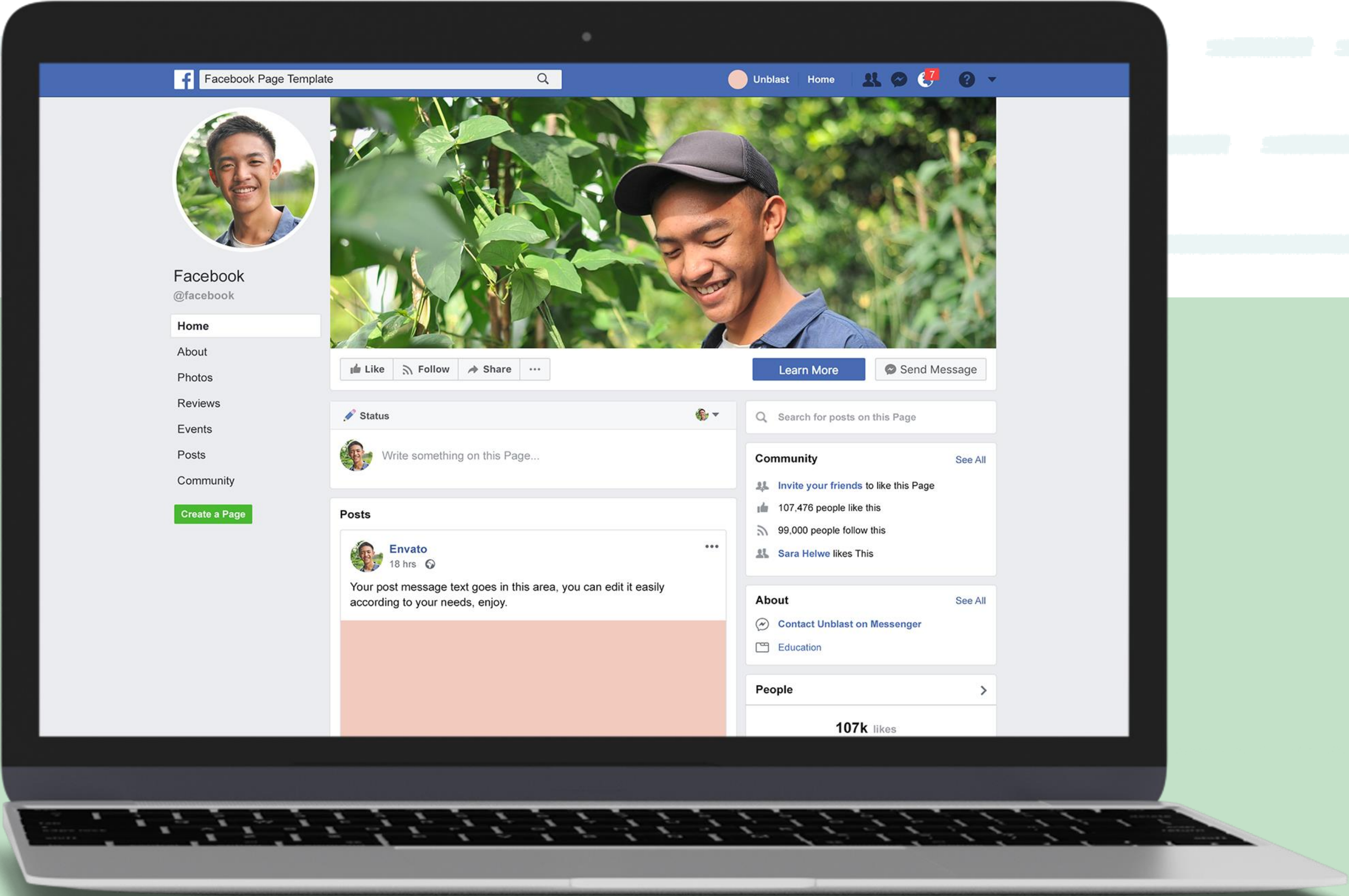
活動

@Luciano1782586：歐巴馬不管煮什麼都會燒焦，把國家經濟交到他手裡，馬上變得一塌糊塗。

@Sergei5639876：就算有人把條約砸在他臉上，歐巴馬還是不懂外交政策。

@Artemis4062456：歐巴馬根本沒有方向感，沒了 GPS，他連白宮在哪都找不到！

活動





你 (帳號擁有者) 可以實際控制的內容有
些？

你 (帳號擁有者) 無法實際控制的內容有
些？

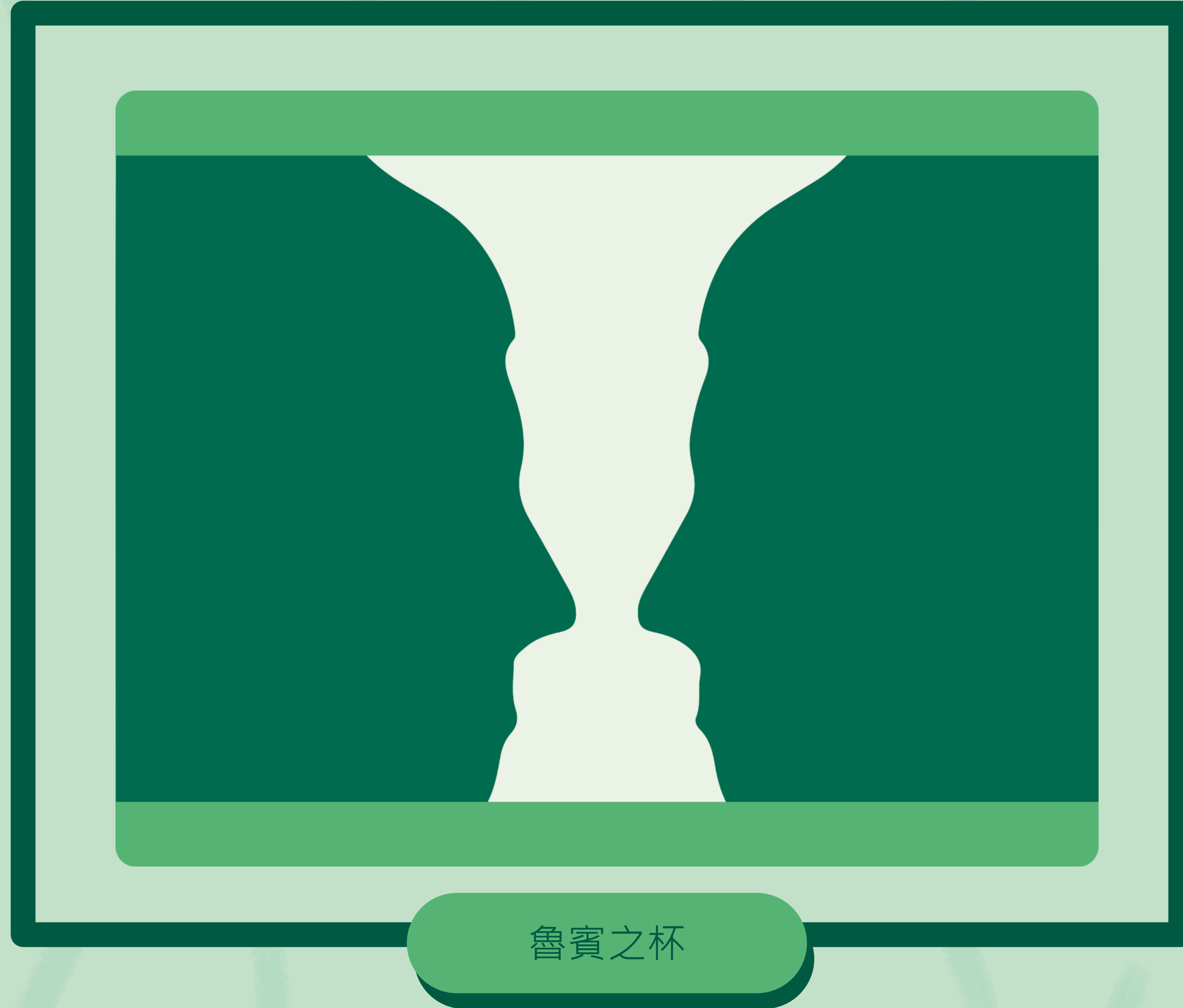
如果有人發表了關於你的言論，但基於某些原因，你並不
喜歡對方的言論，可以怎麼做？

不同觀點





活動





活動



麻伊

簡介

大家好！我是一個 18 歲的學生，
我喜歡去聽音樂會和做科學實驗。

在全球氣候發展組織擔任志工

現居日本京都

麻伊從科學夏令營分享了一張相片
2 天前·公開

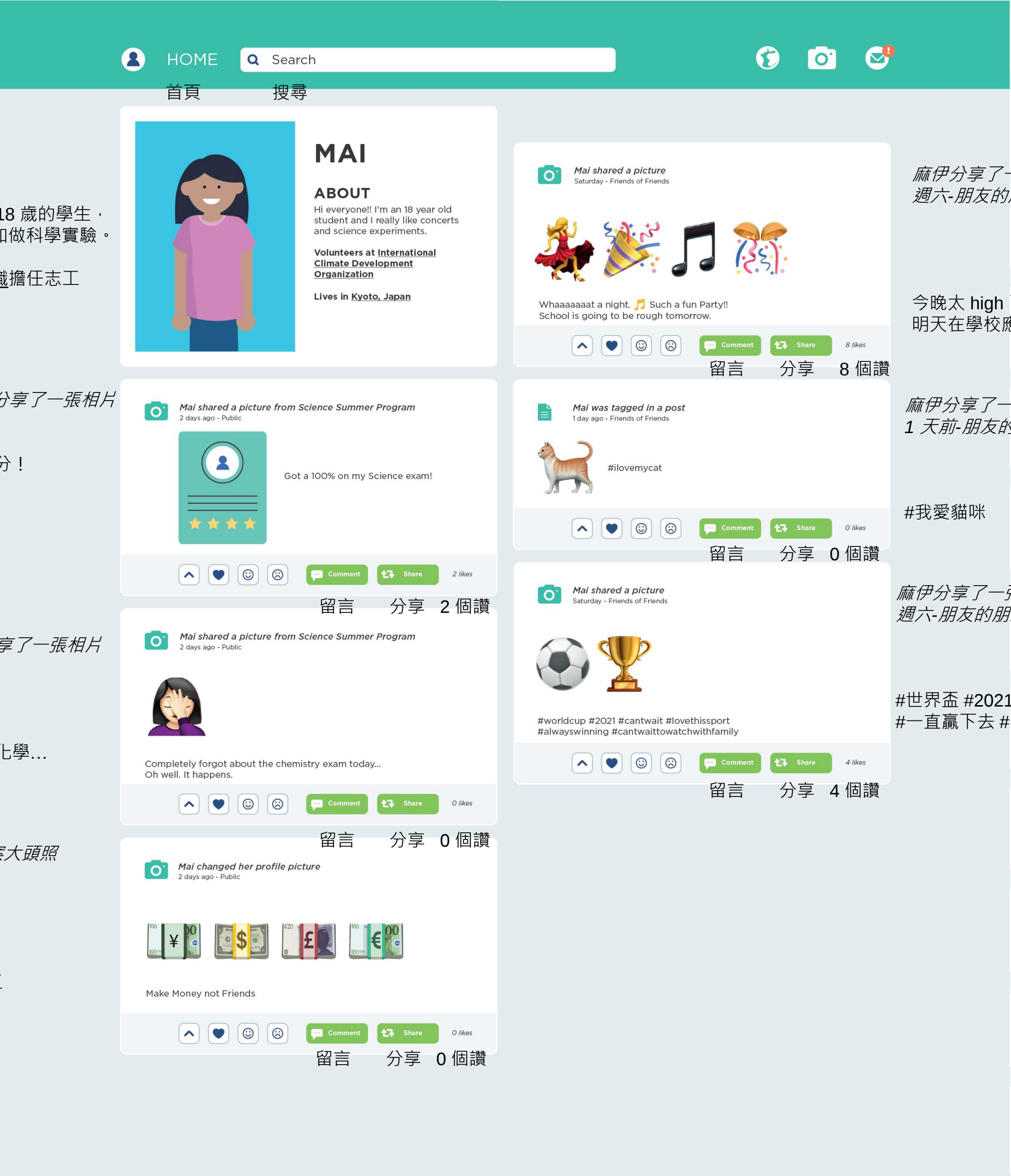
科學考試考了 100 分！

麻伊從科學夏令營分享了一張相片
2 天前·公開

完全忘了今天還要考化學...
這就是人生...

麻伊更新了個人檔案大頭照
2 天前·公開

賺錢第一，交友第二



麻伊分享了一張相片
週六·朋友的朋友

今晚太 high 了！派對超好玩！
明天在學校應該會打瞌睡～

麻伊分享了一張相片
1 天前·朋友的朋友

#我愛貓咪

麻伊分享了一張相片
週六·朋友的朋友

#世界盃 #2021 #愛足球
#一直贏下去 #等著跟家人看球賽



思考生活周遭的人從哪些角度認識你



作業

步驟 1

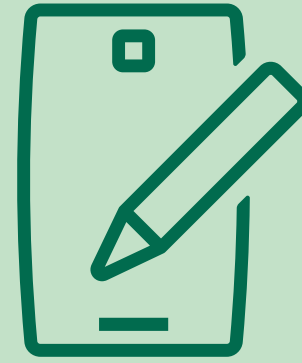
任選一則社群媒體貼文，進行拍照或截圖。

步驟 2

找出與這個人的貼文相關的三個角色 (例如：朋友、家人、老師)。

步驟 3

為每個角色撰寫一段短文，說明他們各自對這則貼文可能有什麼想法。



來討論 Facebook 的《社群守則》吧！

用戶安全：Facebook 力求維護平台的安全。帶有威嚇意味的言論可能使他人感覺受到威脅、排擠或因此不敢表達意見，因此 Facebook 不允許出現這類內容。

真實性驗證：Facebook 希望確保用戶在 Facebook 看到的都是真實的內容。Facebook 相信真實性有助打造更適合分享資訊的環境，這也正是為什麼他們不希望用戶利用 Facebook 來謊報身分或捏造職業。

隱私：Facebook 致力保護個人隱私和資訊。隱私受到保護，用戶才能自由地表達意見，也能更輕鬆地選擇在 Facebook 分享資訊和互動交流的方式和時機。

尊嚴無損：Facebook 相信每個人都擁有平等的尊嚴和權利，也期望用戶能尊重他人的尊嚴，不騷擾或貶低其他用戶。

你想成為 什麼樣的人？





我的網路身分





我的網路身分

你目前在網路上創作和/或分享
哪些內容 (如：影片、音樂、混
音作品、部落格、創意設計、動
畫)？

創作或分享這些內容的動機是什
麼？

你這麼做的原因是什麼？你在哪
些內容當中使用自己的本名和照
片？

有任何關於你的內容是你不希望
公開的嗎？為什麼？

來聊聊你的未來目標吧！



幾年之後，你們希望住在哪裡、做什麼工作？為什麼當初會有這個想法？

你可以如何善用網路，來幫助自己實現未來的職涯或人生目標？

除了職涯目標，你還有哪些人生目標？



活動

我的網路身分





假設你要塑造一個全新的社群媒體身分，用來強調自己的某個面向。

帳號和平台的類型 (如社群媒體、部落格等)

內容類型 (如相片、影片、文字貼文)

你會在「關於我」的部分寫什麼？

你會使用什麼樣的圖像？

你會如何選擇隱私設定？會根據分享的內容調整隱私設定嗎？



如何控制你的 Facebook 和 Instagram 帳號？

控制 Facebook 動態消息顯示的內容

如果要檢舉個人檔案：

- ▶ 點擊動態消息中想要檢舉的個人檔案名稱或搜尋個人檔案，以前往該個人檔案。
- ▶ 點擊右側的三點圖示，然後選擇「尋求支援或檢舉個人檔案」。
- ▶ 如果要提供意見回饋，請點擊最能貼切描述個人檔案違反《社群守則》的選項，然後點擊「繼續」。
- ▶ 視提供的意見回饋而定，你可以向 Facebook 提出檢舉。對於某些類型的貼文內容，你不需要提出檢舉，但你的意見回饋會用來讓系統變得更完善。點擊【完成】。

控制 Facebook 動態消息顯示的內容

如果要解除朋友關係：

- ▶ 在 Facebook 頂端的搜尋列中輸入對方的姓名，前往該用戶的個人檔案。
- ▶ 點選個人檔案上方的 。
- ▶ 點選「解除朋友關係」，然後選擇「確定」。

控制 Facebook 動態消息顯示的內容

如果要封鎖用戶：

- ▶ 點擊 Facebook 右上方的「帳號」(倒三角形圖示)。
- ▶ 選擇「設定和隱私」，然後點擊「設定」。
- ▶ 點擊左側功能表中的「封鎖」。
- ▶ 在封鎖用戶區塊輸入要封鎖個人檔案的姓名，然後點擊「封鎖」。
- ▶ 從顯示的個人檔案中選擇要封鎖的用戶，再次點擊「封鎖」，然後點擊「封鎖[姓名]」。

Instagram 貼文留言功能控制

如何關閉貼文的留言功能？

- ▶ 點按貼文上方的  (iPhone) 或  (Android)。
- ▶ 選擇「關閉留言功能」或「開啟留言功能」。

註：你也可以在分享貼文之前關閉留言功能。在新增貼文說明和地點的畫面上，點按「進階設定」，然後點按「關閉留言功能」。

Instagram 貼文留言功能控制

如何刪除/檢舉留言？

- ▶ 點按貼文下方的  或點按任何留言。
- ▶ 將你要刪除的留言向左滑動 (iPhone)，或者點按留言 (Android)。
- ▶ 點按垃圾桶圖示，將留言刪除。
- ▶ 或者點按 ，接著：
 - 點按「檢舉這則留言」。
 - 點按「這是垃圾訊息」或點按「內容不適當」。
 - 選擇此留言屬於濫用內容的原因。

Instagram 貼文留言功能控制

如何管理所有留言 (iPhone 版)：

- ▶ 在貼文下點按「查看所有留言」。
- ▶ 點按右上方的 ●●●，然後點按「管理留言」。
- ▶ 選擇所有你想要管理的留言。
- ▶ 接下來，你可以：
 - 點按左下方的「刪除」，接著點按「刪除留言」。
 - 點按右下方的「限制」，接著點按「限制帳號」。
 - 點按右下方的「封鎖」，接著點按「封鎖帳號」。

Instagram 貼文留言功能控制

如何管理所有留言 (Android 版)：

- ▶ 在貼文下點按「查看所有留言」。
- ▶ 選擇所有你想要管理的留言。
- ▶ 接下來，你可以：
 - 點按右上方的垃圾桶圖示，刪除所選留言。
 - 點按右上方，接著點按「封鎖帳號」。
 - 點按右上方，接著點按「限制帳號」。

Instagram 留言警語：

用戶試圖發佈可能冒犯他人的留言時，Instagram 會顯示警語。如果用戶多次嘗試發佈可能冒犯他人的留言，Instagram 會顯示措辭更強烈的警語，提醒用戶注意《社群守則》規範，並警告如果仍要繼續，留言可能遭隱藏或移除。

Instagram 分享對象控制

如果要取消追蹤用戶：

- ▶ 前往想取消追蹤的用戶個人檔案。
- ▶ 點按「追蹤中」，然後點按「取消追蹤」確認操作。
- ▶ 取消追蹤某人後，對方的個人檔案將會從追蹤中改為顯示追蹤。取消追蹤某人時，對方不會收到通知。

Instagram 分享對象控制

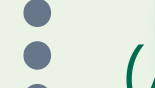
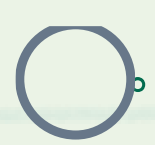
如何移除粉絲：

如果你將帳號設為不公開，可以在 Android 版或 iPhone 版 Instagram 應用程式上從粉絲名單移除粉絲。

- ▶ 點按 Instagram 個人檔案或右下方的大頭貼照，前往你的個人檔案。點按畫面頂端的「粉絲人數」。
- ▶ 在你要移除的粉絲右側，點按「移除」，然後點按「移除」確認。

Instagram 分享對象控制

如何封鎖某人：

- ▶ 從對方的動態消息或限時動態貼文點按用戶名稱，或是點按  並搜尋對方的用戶名稱，以前往其個人檔案。
- ▶ 點按右上方的  (iPhone/電腦) 或  (Android)。
- ▶ 如果要封鎖該帳號和對方可能建立的新帳號，點按底部的「封鎖」確認操作。
- ▶ 如果只想封鎖該帳號，點按  封鎖 [用戶名稱] 旁的 。再次點按「封鎖」確認。

Instagram 分享對象控制

如何透過設定來限制或取消限制某人：

- ▶ 點按  或右下方的大頭貼照，前往你的個人檔案。
- ▶ 點按右上方的 。
- ▶ 點按「設定」，然後點按「隱私設定」。
- ▶ 點按聯繫對象下方的「已限制的帳號」。
- ▶ 點按「繼續」。
- ▶ 搜尋想要限制的帳號，然後點按用戶名稱旁的「限制」，或點按「取消限制」來取消限制某人。

Instagram 分享對象控制

如何變更你的 Instagram Direct 訊息設定：

- ▶ 點按  或右下方的大頭貼照，前往你的個人檔案。
- ▶ 點按右上方的 。
- ▶ 依序點按  設定 > 隱私設定 > 訊息。
- ▶ 點按聯繫對象下方的「已限制的帳號」。
- ▶ 接下來，你可以：
 - 選擇能向你傳送陌生訊息的對象，點按用戶名稱右邊的圓圈進行設定。
 - 選擇能將你加入群組的對象，點按用戶名稱右邊的圓圈進行設定。

Instagram 分享對象控制

如何啟用「Hidden Words」過濾功能：

- ▶ 點按  或右下方的大頭貼照，前往你的個人檔案。
- ▶ 點按右上方的 ，然後點按 「設定」。
- ▶ 點按「隱私設定」，然後點按「Hidden Words」。
- ▶ 選擇「自訂字眼清單」，並新增你希望在貼文留言或陌生訊息中自動隱藏的字眼、數字或表情符號。你隨時都可以編輯這份清單。

Instagram 分享對象控制

如何限制互動：

- ▶ 點按  或右下方的大頭貼照，前往你的個人檔案。
- ▶ 點按右上方的 ，然後點按 「設定」。
- ▶ 點按「隱私設定」，然後點按「限制」，並啟用該功能。不是粉絲與新加入的粉絲可以分開限制。

Instagram 分享對象控制

如何管理標籤：

- ▶ 點按  或右下方的大頭貼照，前往你的個人檔案。
- ▶ 點按右上方的 ，然後點按  「設定」。
- ▶ 點按「隱私設定」，然後點按「貼文」。
- ▶ 點按「手動批准標籤」。
- ▶ 點按「手動批准標籤」旁邊的按鈕，啟用這項設定。
- ▶ 點按「待審查標籤」，查看所有你被標註在內的貼文。接下來，你可以針對多篇貼文：
 - 完全移除標籤。
 - 將被標註在內的貼文新增到你的個人檔案。

與自我對話： 青少年的自我疼惜練習





學習如何疼惜自己



值得感謝的一刻





想一想你最近跟誰說了

謝謝你

想一想生活中值得感謝的一刻



我們擁有的
東西

善行

大自然

其他重要的
事物



活動

用文字或繪圖的方式說明你感謝的事情。

單元 3

數位公民

數位健康



∞ Meta

We Think Digital