

社交媒体

在网上和他人沟通

请扫描下方二维码，
了解更多关于在网上和
他人沟通功能的内容。



内容

简介	2
网络安全提示	3
了解社交媒体应用程序	4
浏览社交媒体应用程序 的常见步骤	8
使用 Facebook 的 分步指南	16



简介

《数码技能益终身》指南系列手册将帮助你学习日常生活的基本数码技能。通过逐步说明和小贴士,它将助力你自信安全地游览数码世界。

本指南适用于希望学习日常生活所需基本数码技能的所有人。

生活中的数码技能分为图中所示的 5 大能力领域。

学习成果:

本指南侧重于“在网上和他人沟通”能力,您将在其中学习:

- 常见即时通讯的应用程序及其图标,并通过其标志来识别它们。
- 使用电子邮件应用程序的常见功能 (UI) 和常见步骤 (UX)。
- 保持网络安全的实用网络安全提示。

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。



本指南以常见网络图标和移动设备设置为依据。请注意,某些功能可能因移动设备和型号而异。

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)。



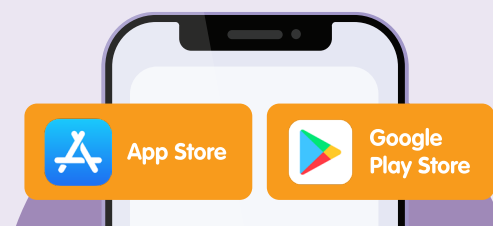
封锁无缘无故向您发送信息的陌生人。



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。

了解社交媒体应用程序

关于社交媒体

第 5 页

不同社交媒体应用程序中的常见功能

第 6 页

关于社交媒体

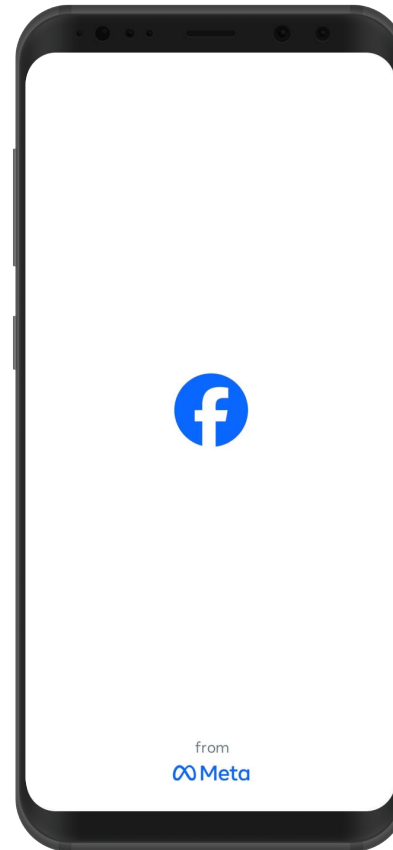
社交媒体是让用户创作和分享内容、与他人联系以及进行各种形式交流的网上平台和网站，已成为现代个人和职业通信的重要部分。

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

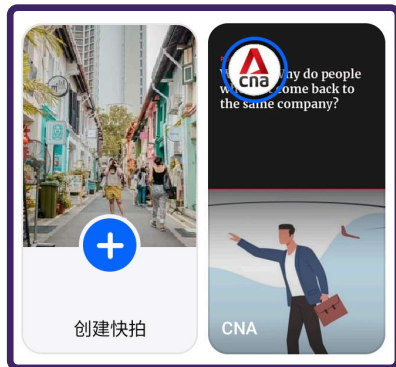
Facebook



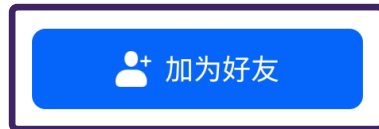
Instagram



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。



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。

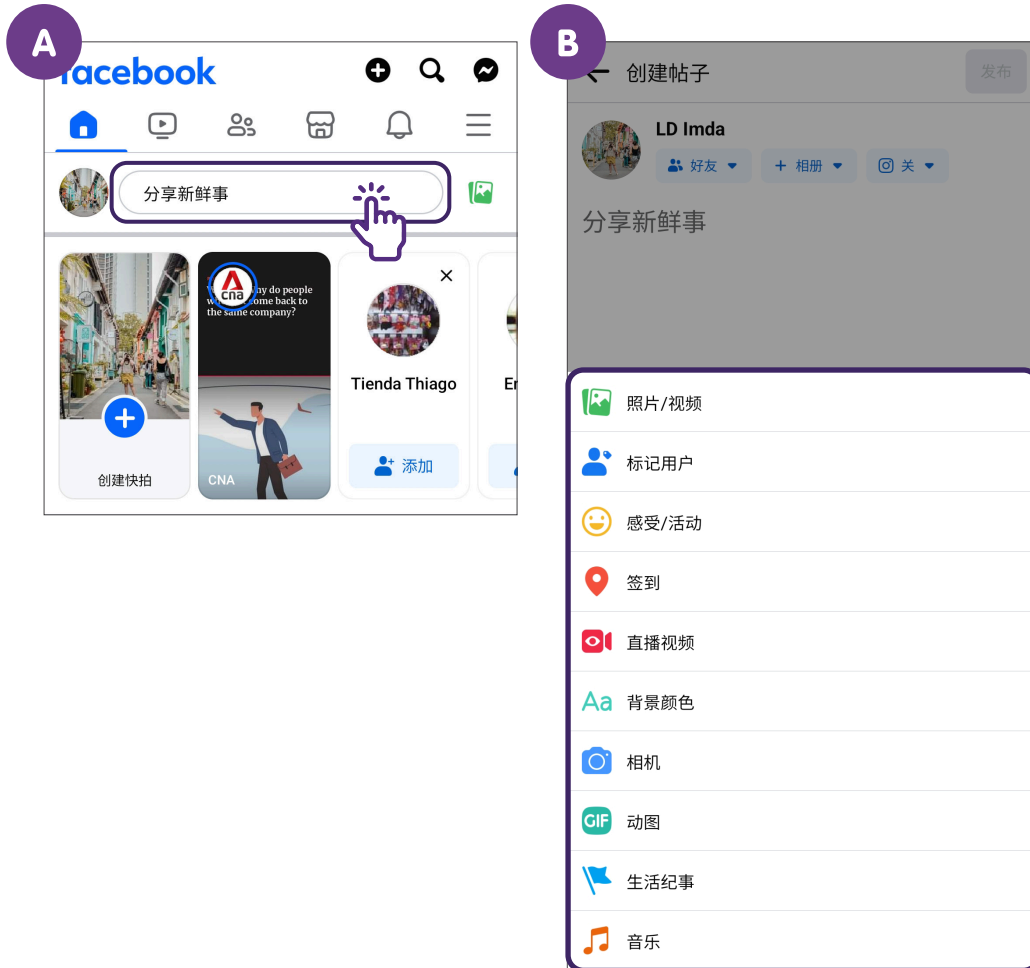
浏览社交媒体应用程序 的常见步骤

如何创建帖子	第 9 页
如何点赞帖子	第 11 页
如何评论帖子	第 12 页
如何查看限时动态	第 13 页
如何创建限时动态	第 14 页
如何添加或关注好友	第 15 页

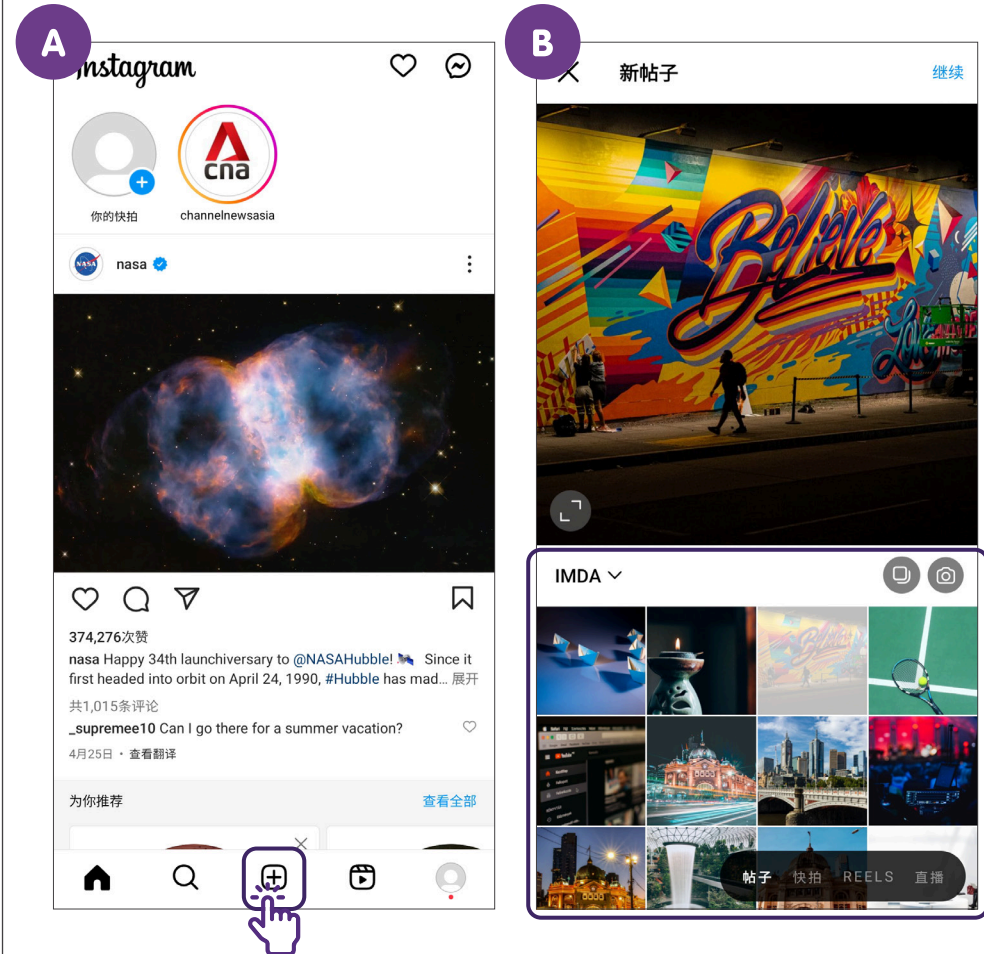
使用社交媒体应用程序的常见步骤 创建帖子

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

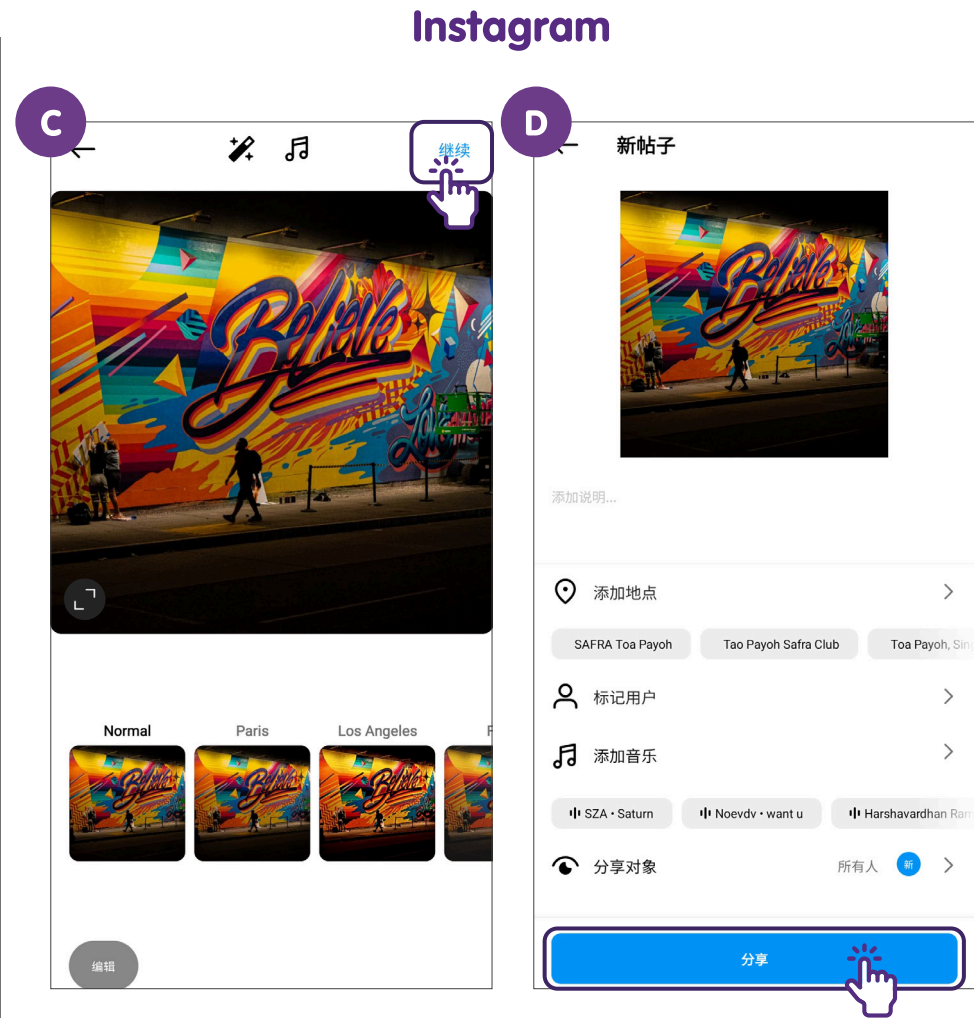
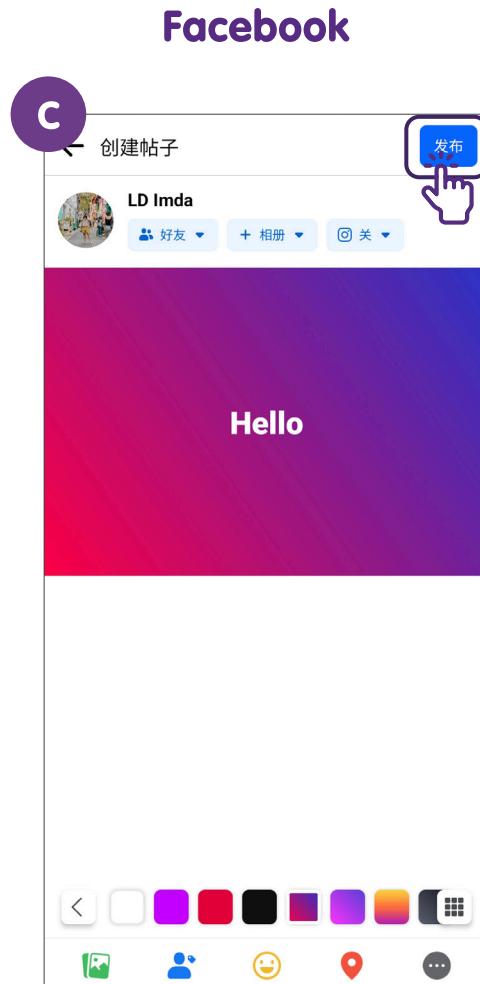


Instagram



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。

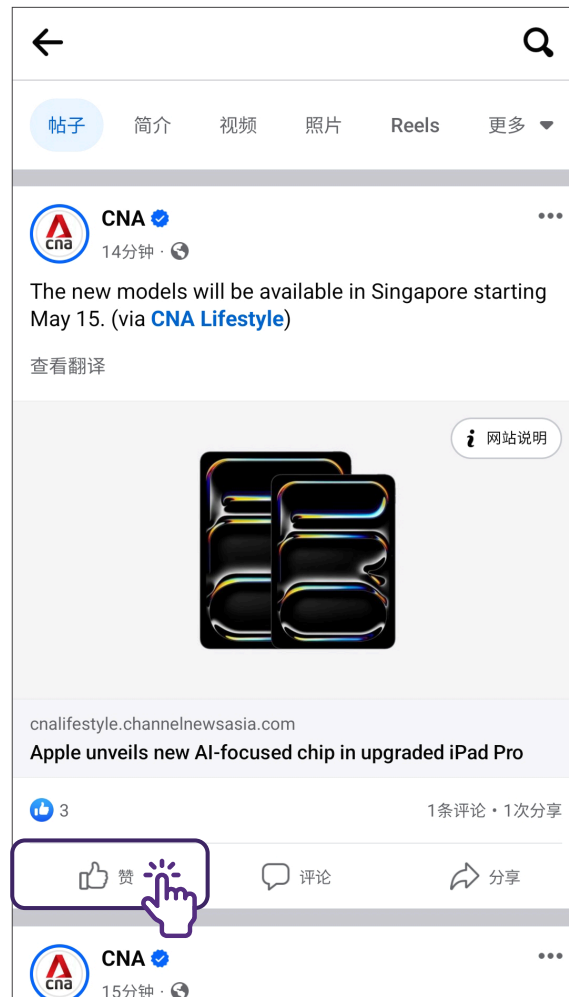


使用社交媒体应用程序的常见步骤

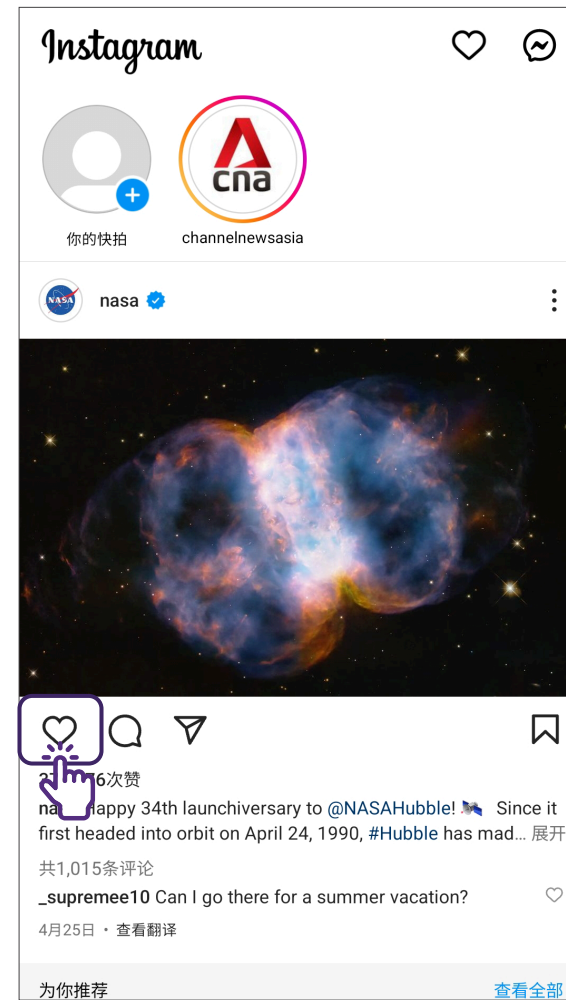
点赞

点击  赞 或  图标，为帖子点赞。

Facebook



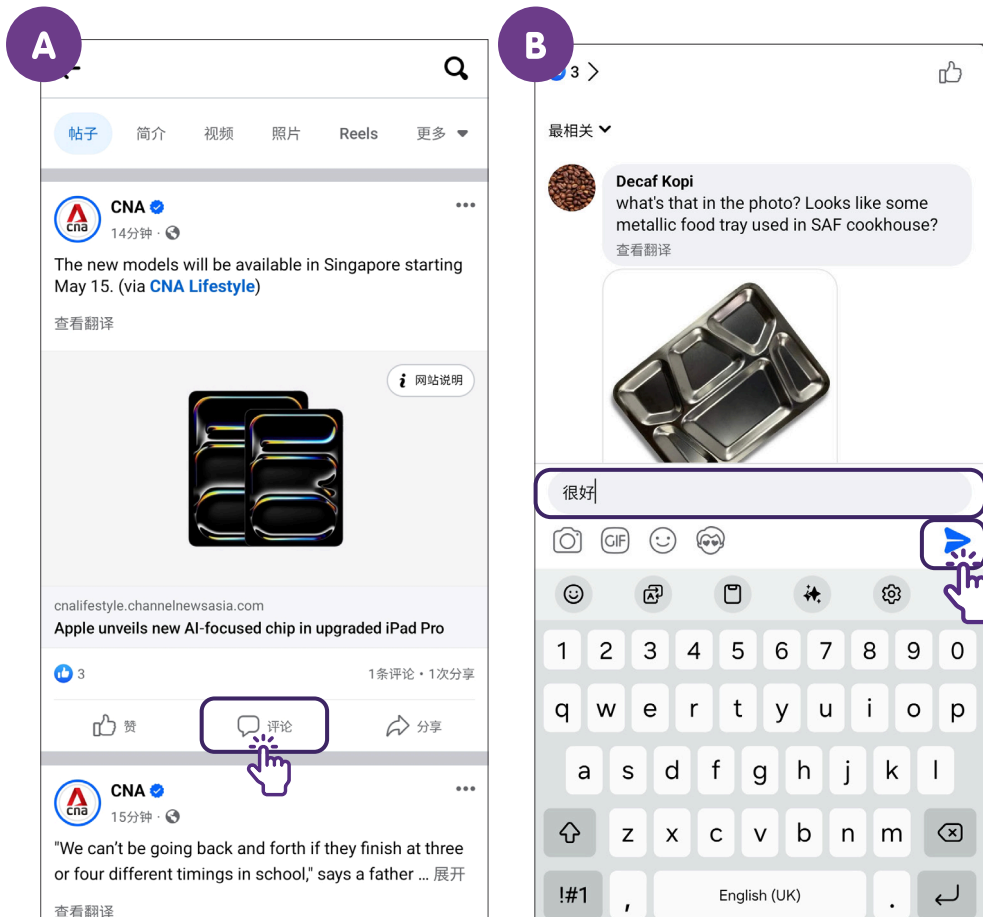
Instagram



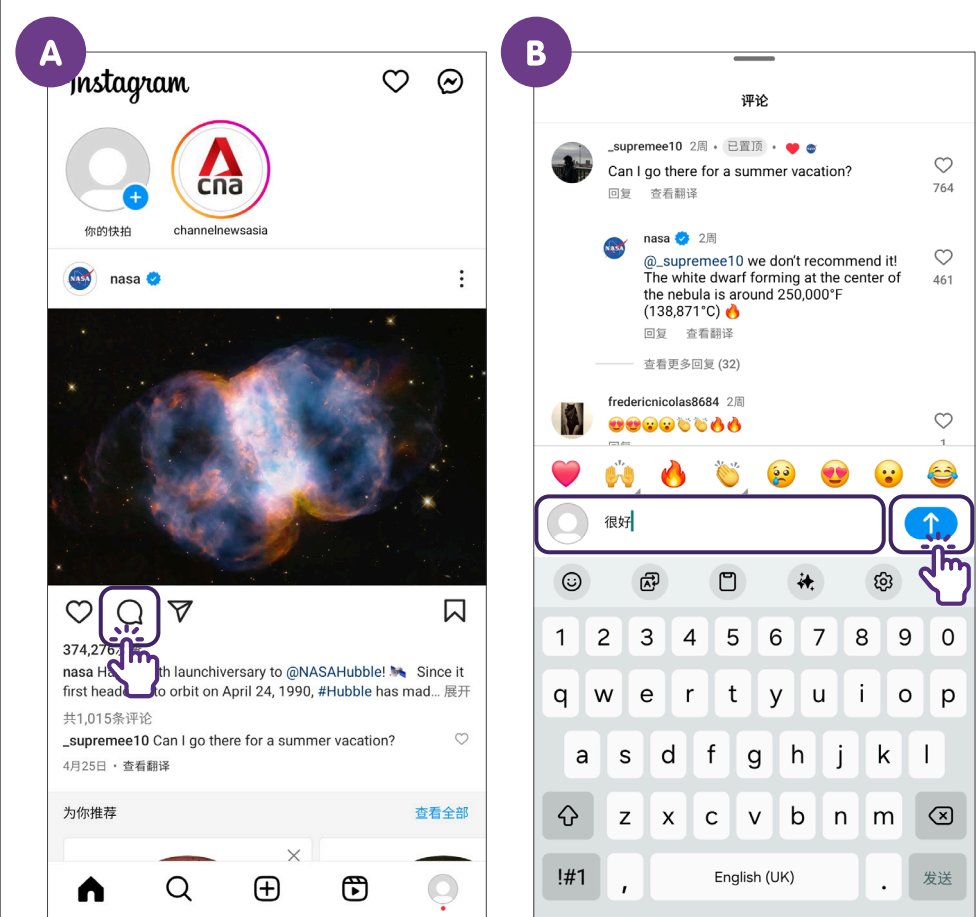
使用社交媒体应用程序的常见步骤 评论

点击  或  图标，输入您的评论，然后点击  或  图标加以分享。

Facebook



Instagram

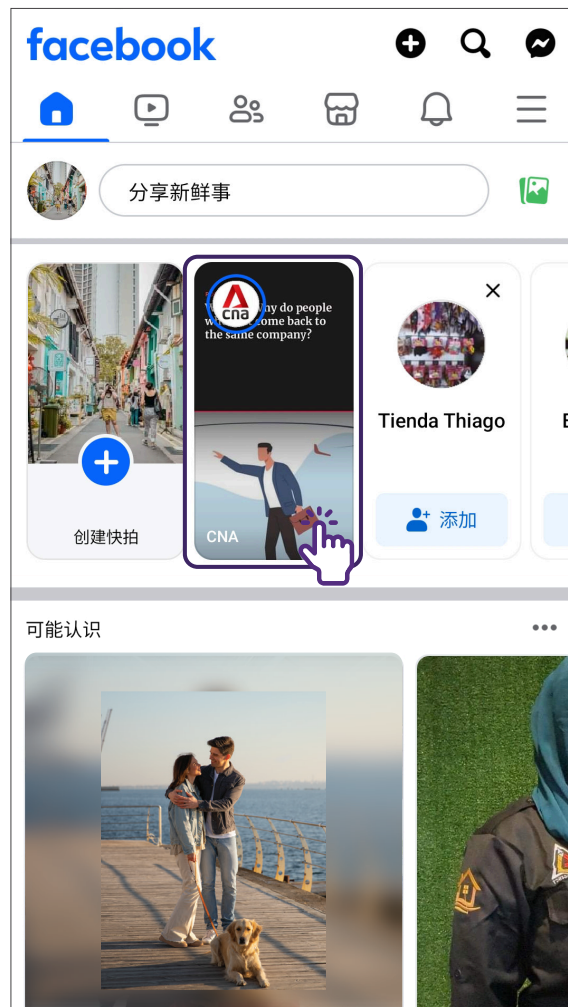


使用社交媒体应用程序的常见步骤

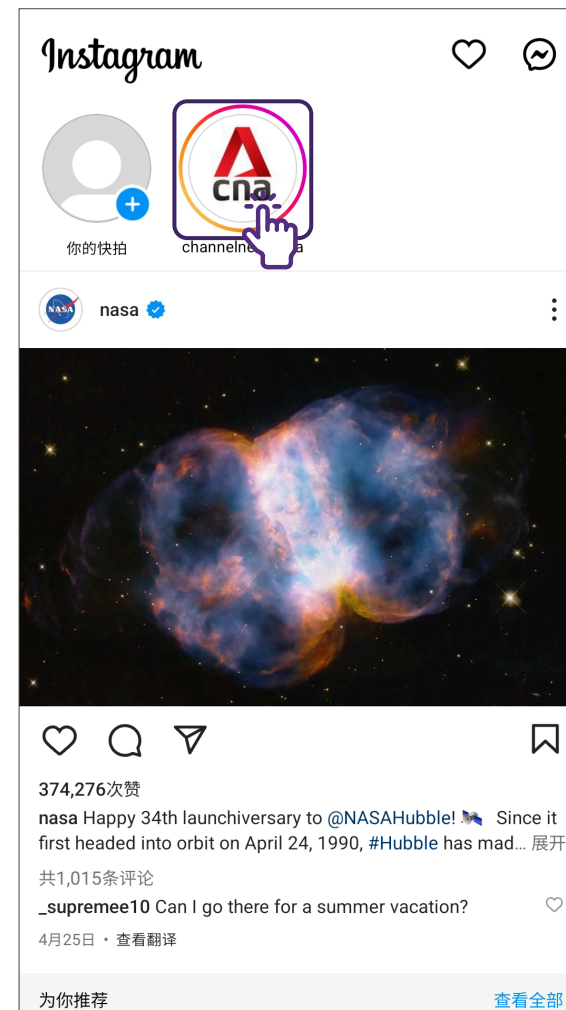
查看快拍

点击主页顶部的快拍图标，查看您的内容来源中的快拍。

Facebook



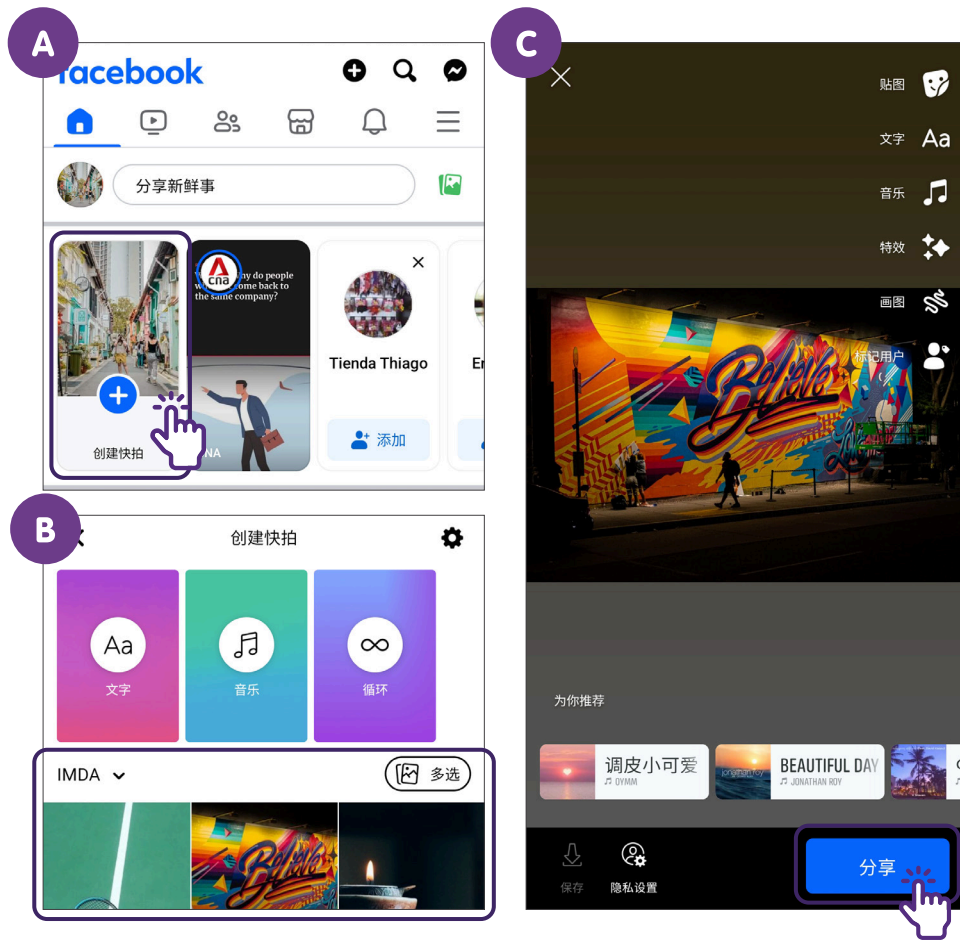
Instagram



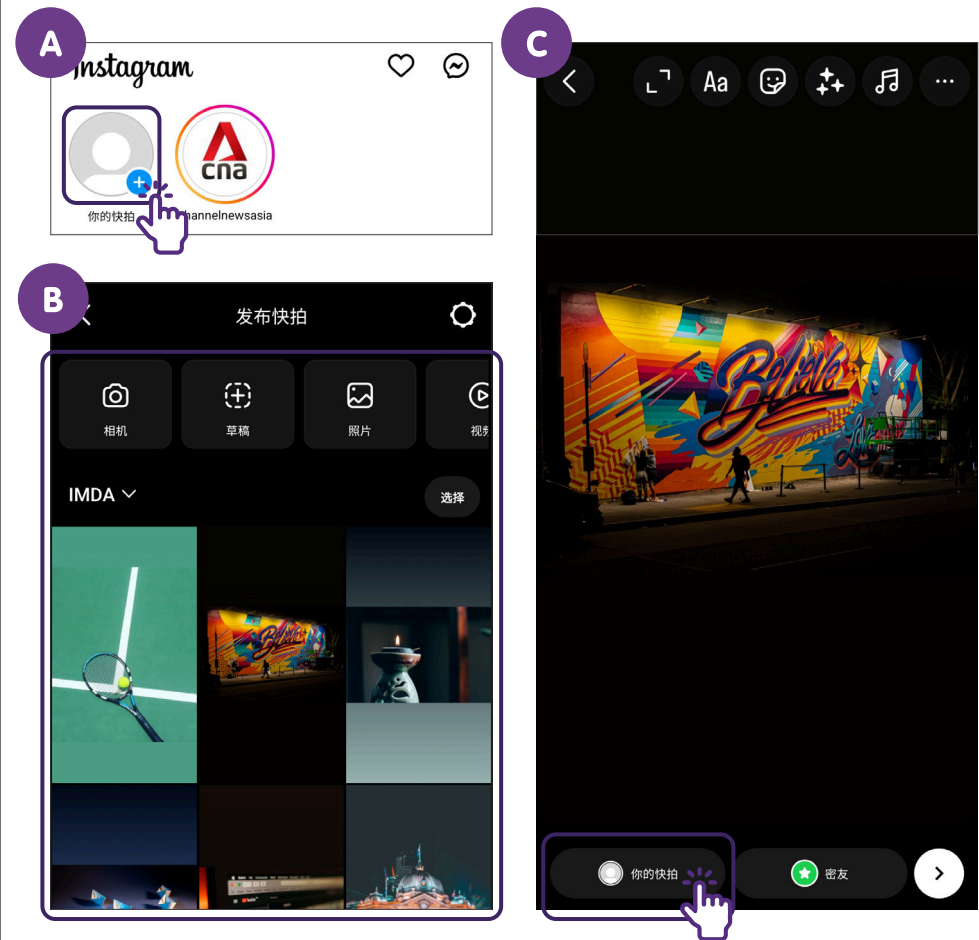
使用社交媒体应用程序的常见步骤 创建快拍

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



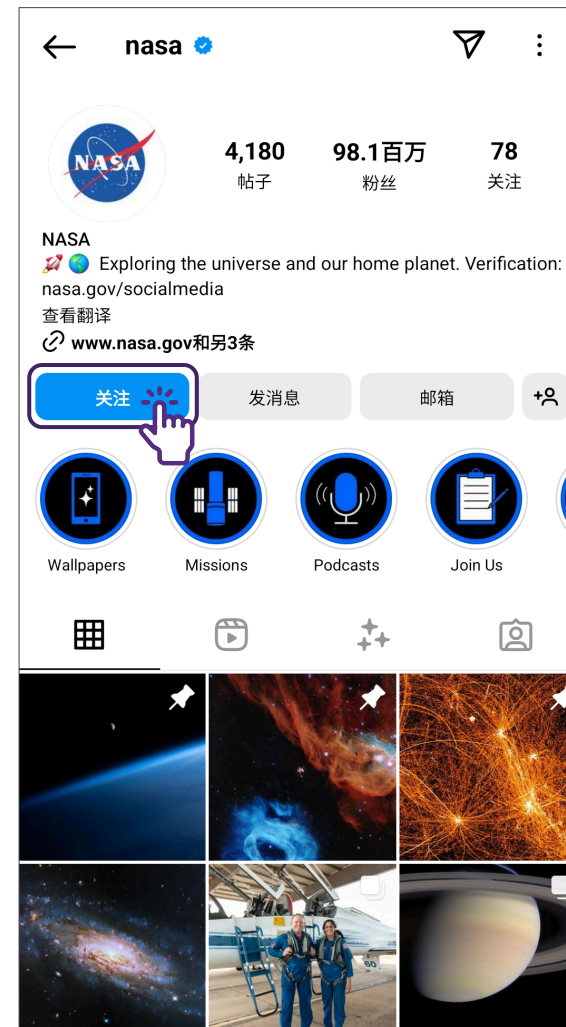
使用社交媒体应用程序的常见步骤 添加或关注朋友

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



使用 Facebook 的分步指南

注册 Facebook 账户

1 点击新建账户



Facebook logo

手机号或邮箱

密码

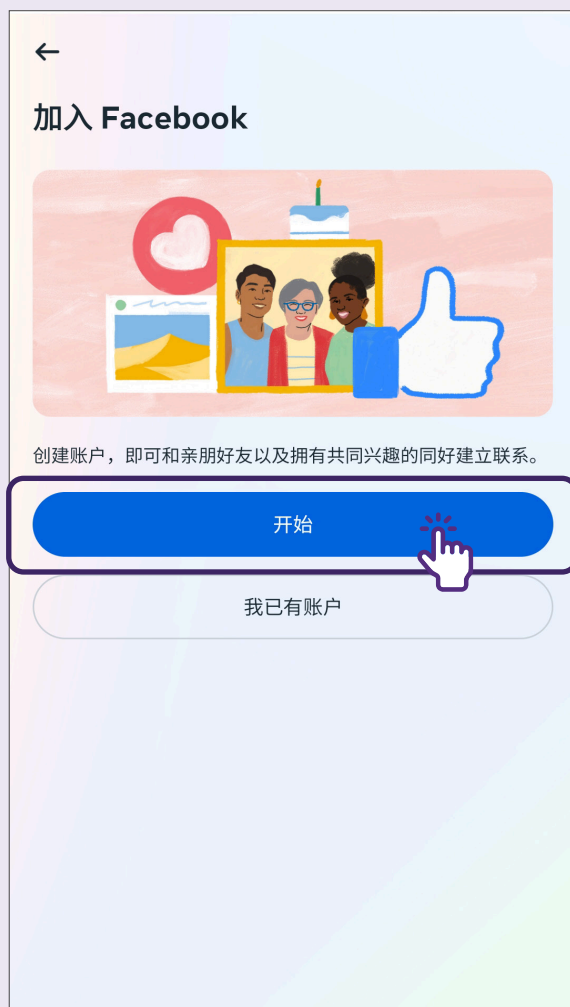
登录

忘记密码了?

新建账户

Meta

2 选择开始



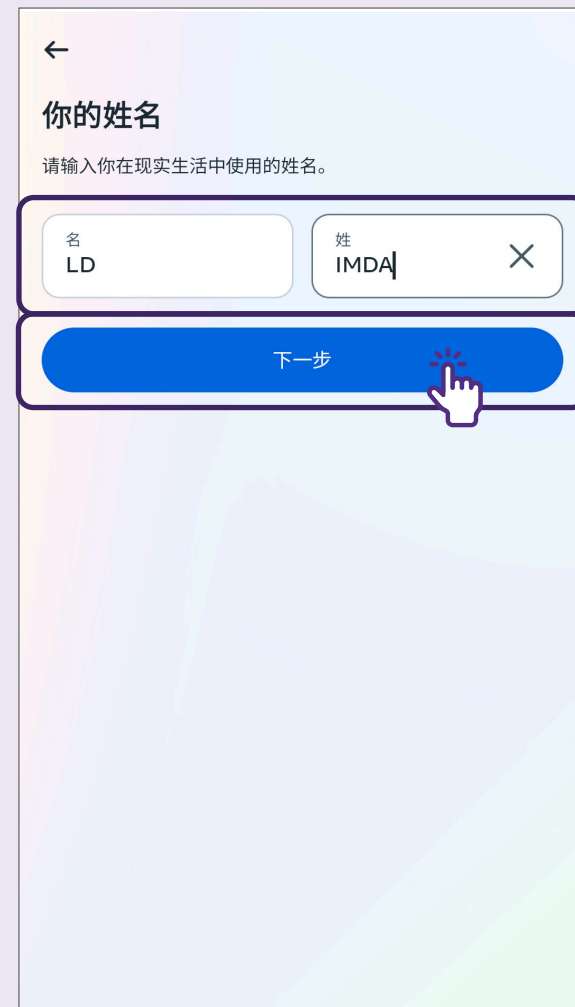
加入 Facebook

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。

开始

我已有账户

3 输入您的姓名



你的姓名

请输入你在现实生活中使用的姓名。

名 LD

姓 IMDA

下一步

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

下一步

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](#)。

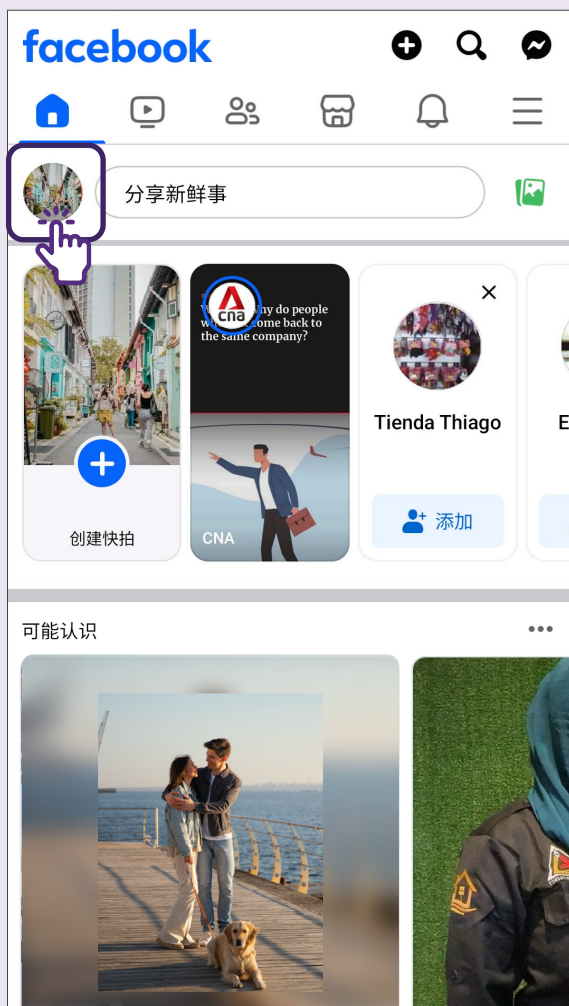
[隐私权政策](#)介绍了我们会如何使用在你创建帐户时所收集到的信息。例如，我们会使用这些信息来提供、定制并改进我们的产品，包括广告。

我同意



管理个人及账户信息

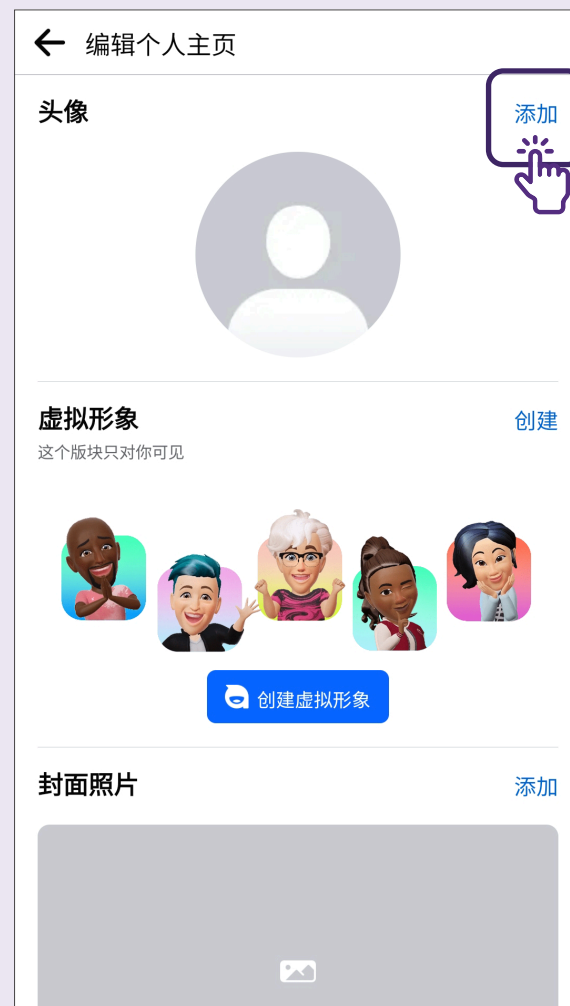
1 点击个人资料图标



2 选择编辑资料



3 更改头像



4 更改封面照片



5 添加简介

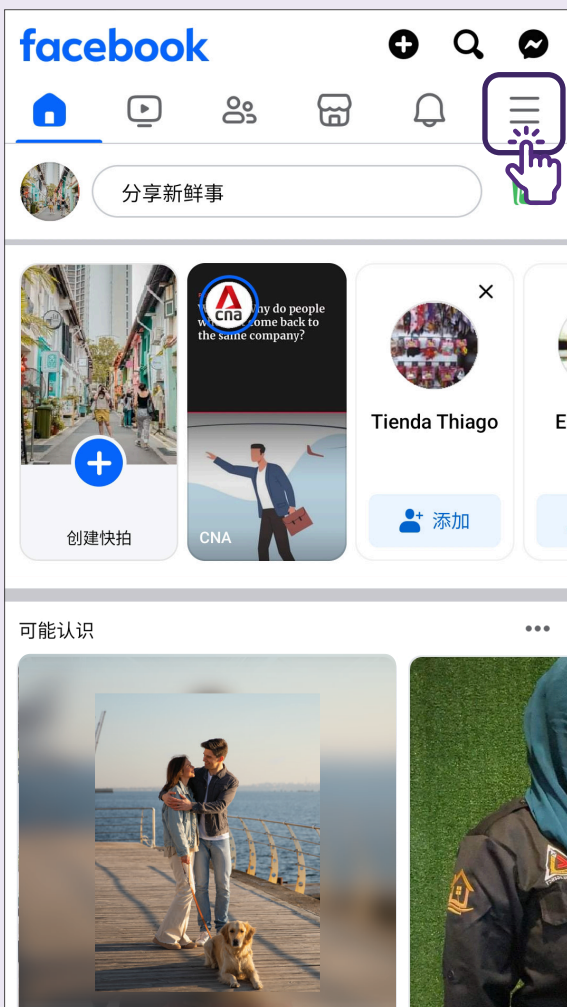


6 编辑个人信息

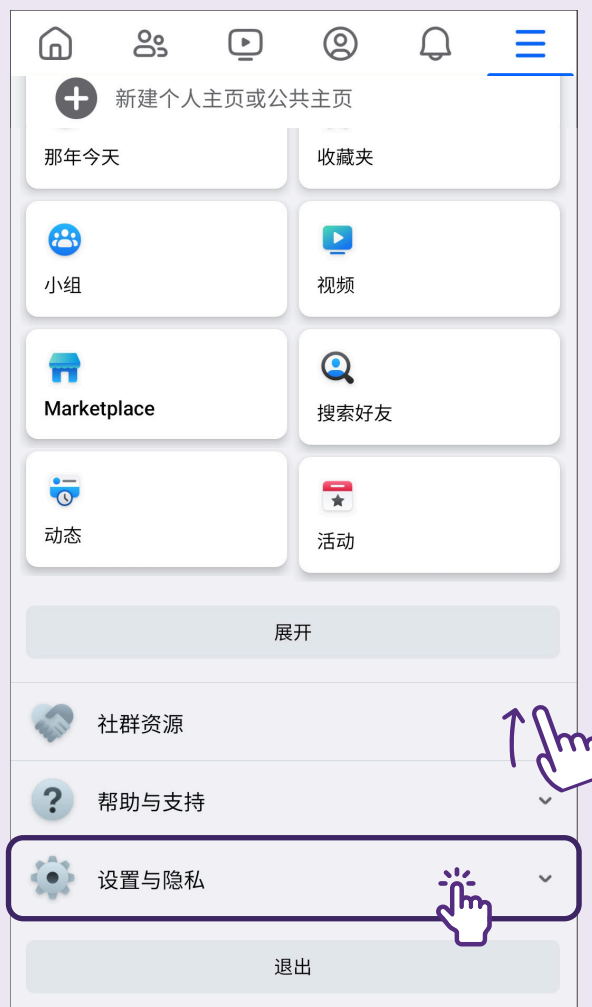


管理设置和隐私

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



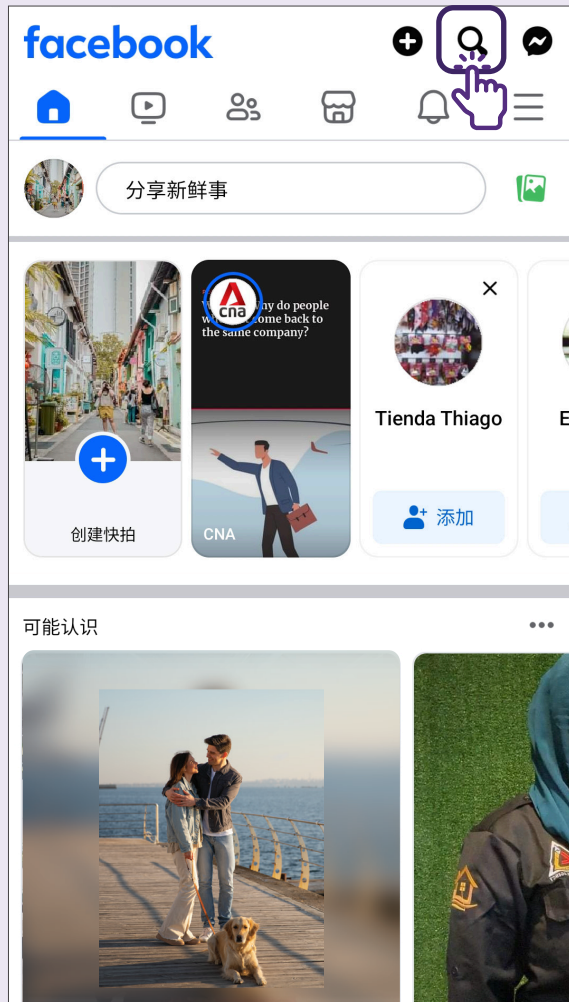
3 调整您的隐私设置



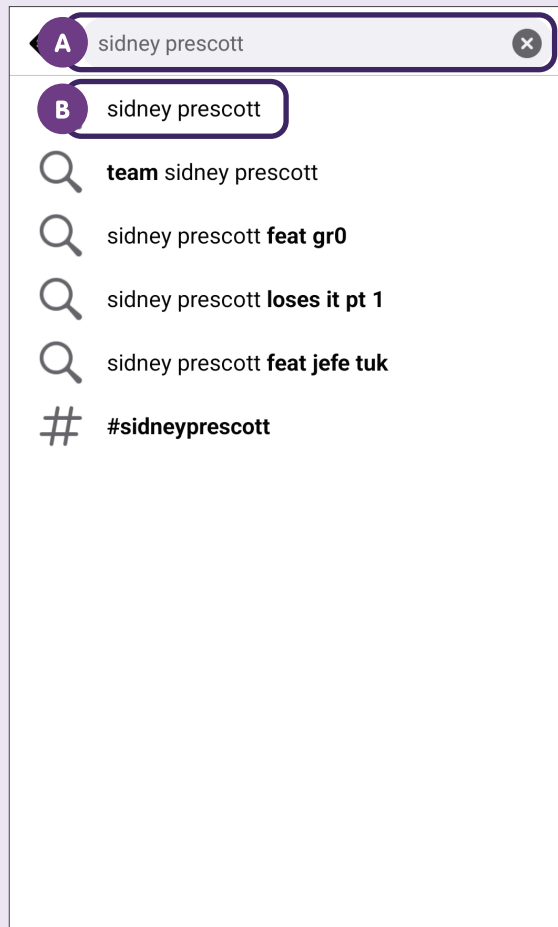
点击每个选项，按照步骤调整您的隐私设置。

寻找并添加朋友

1 点击搜索图标

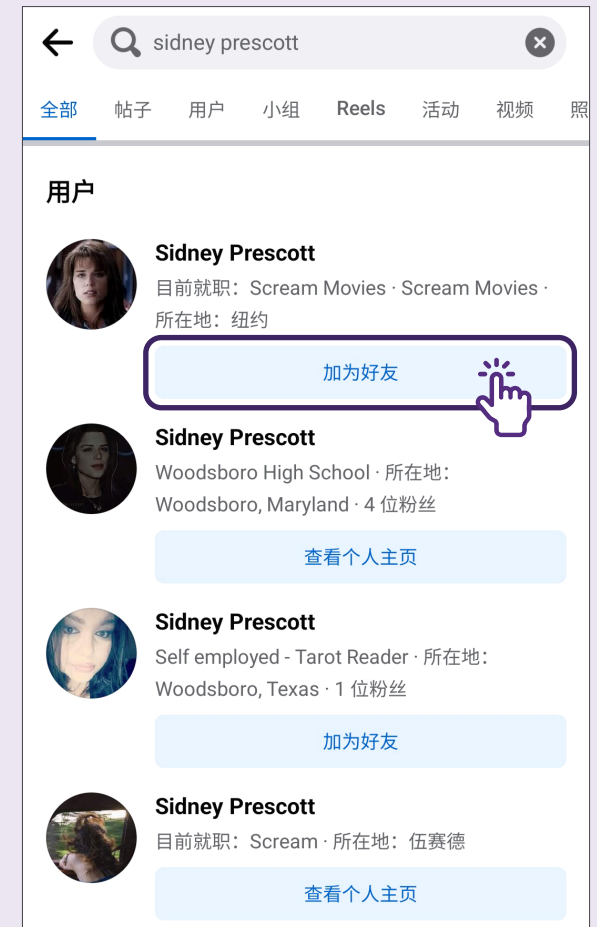


2 搜索朋友



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



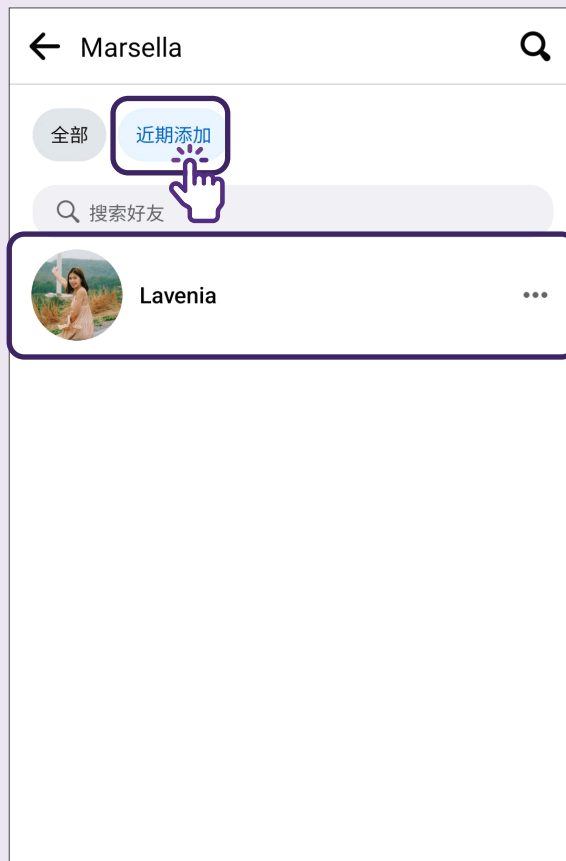
轻触“加为好友”，发送朋友请求。

4 点击全部好友



点击您的个人资料页上的“全部好友”。

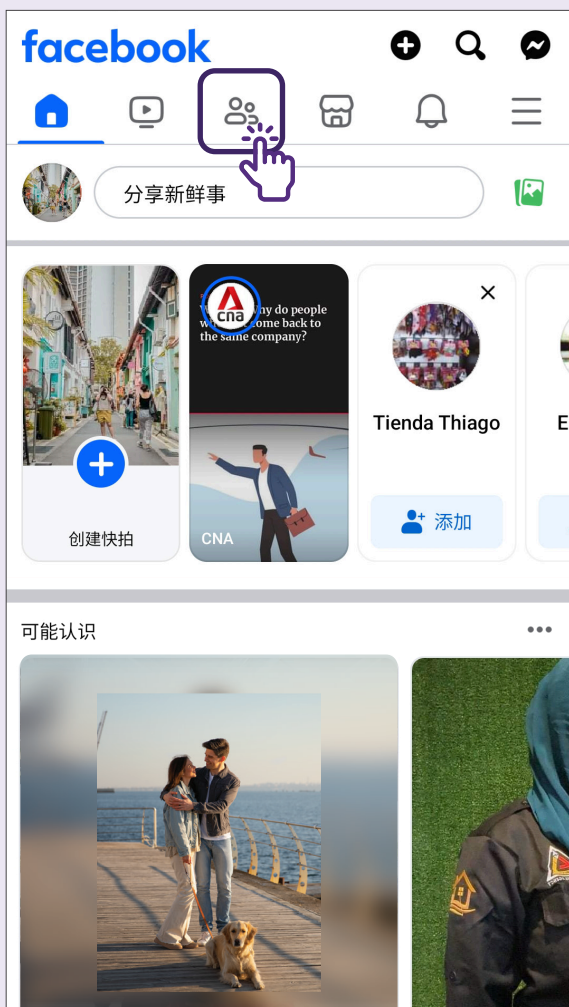
5 查看您的新朋友



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。

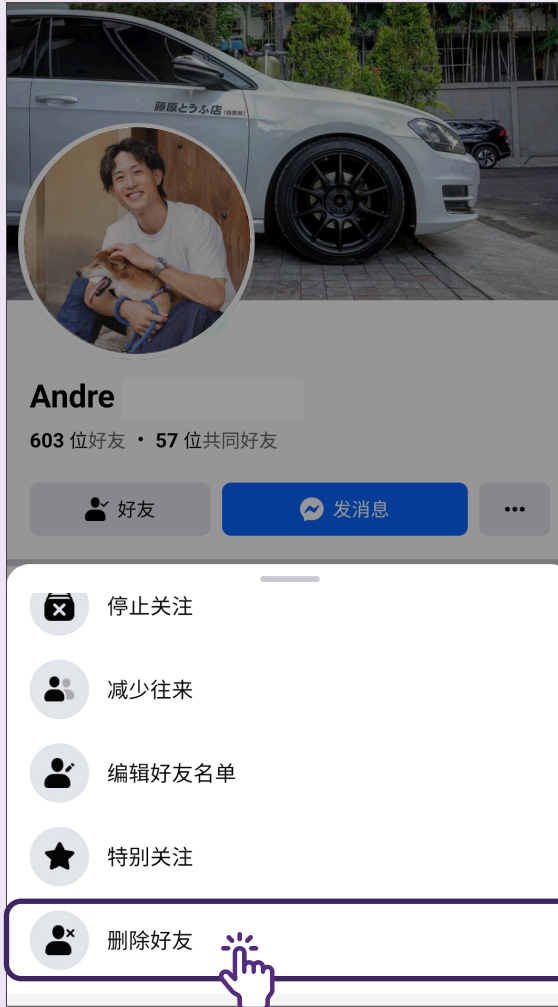
删除朋友

1 读取朋友的个人资料页



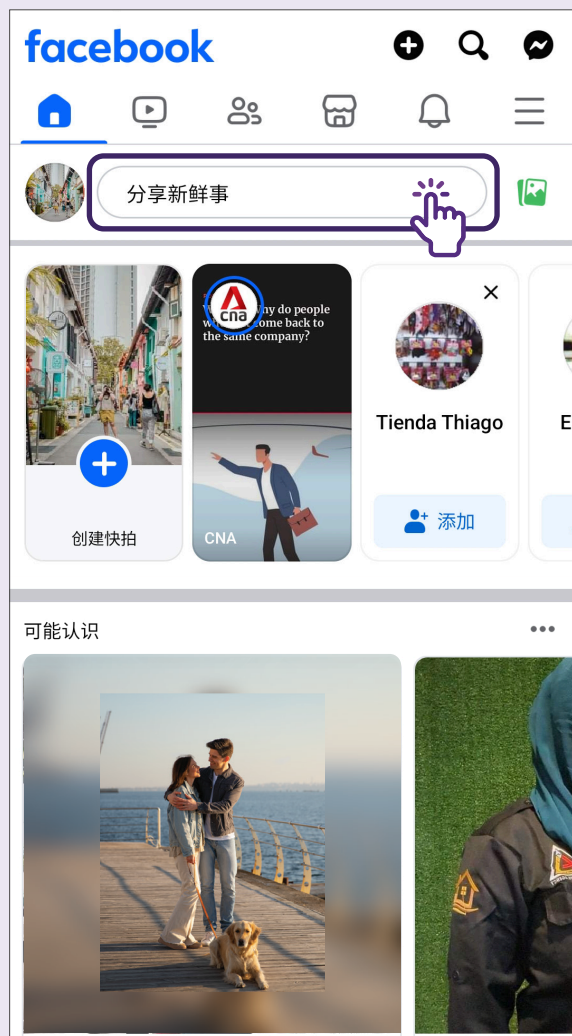
点击“好友”按钮，解除朋友关系。

2 点击删除好友加以确认



创建帖子

1 点击分享新鲜事



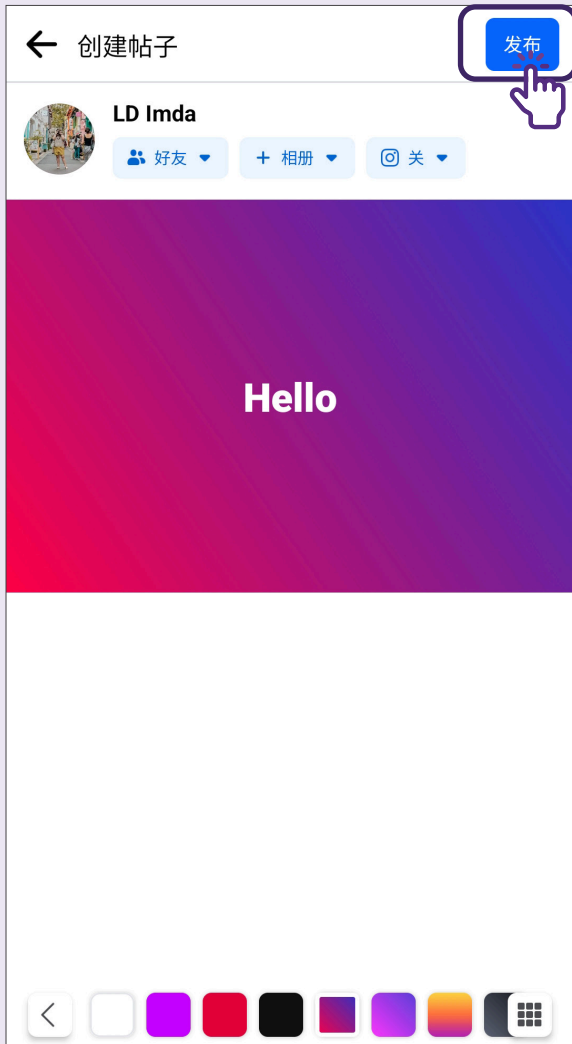
2 创建帖子



- 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

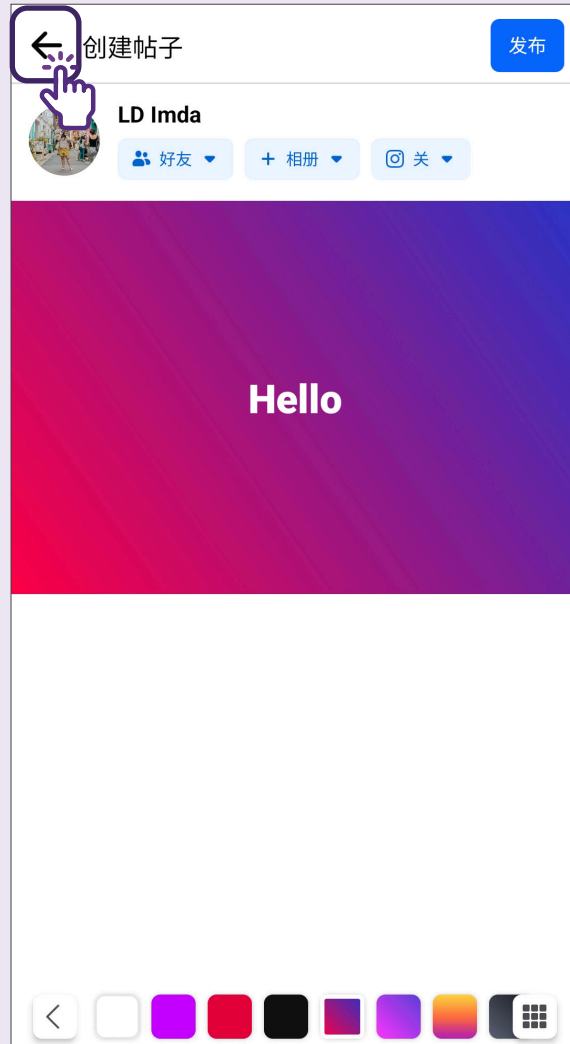
3

点击发布，
发布草稿



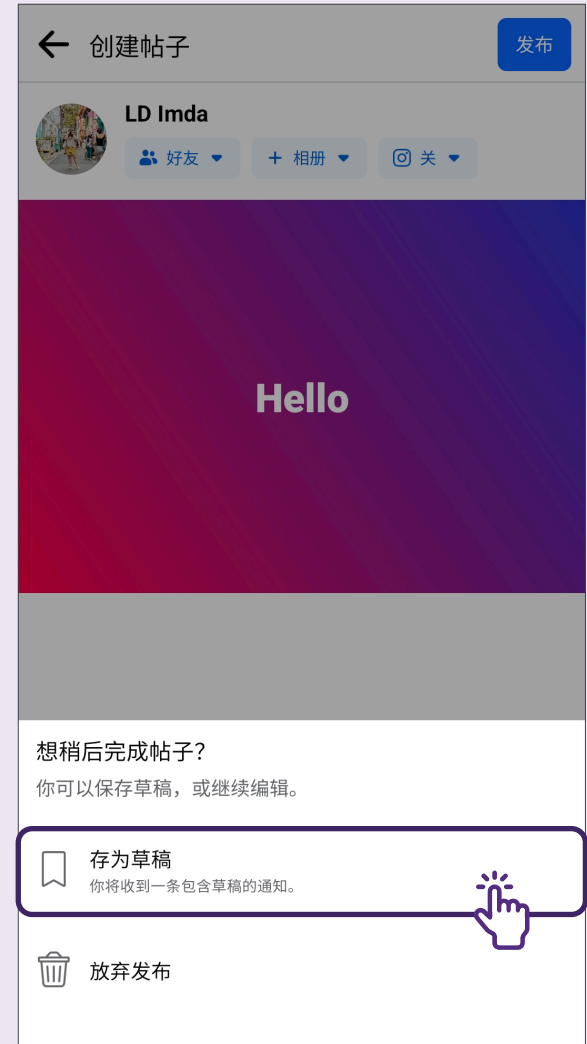
4

点击 ，保存草稿，
但不发布



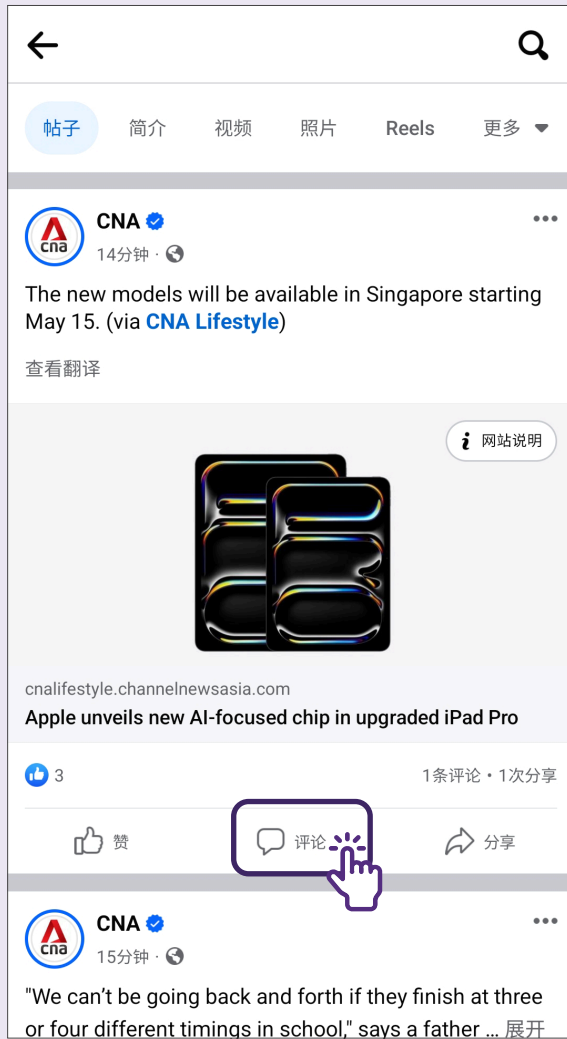
5

确认存为草稿

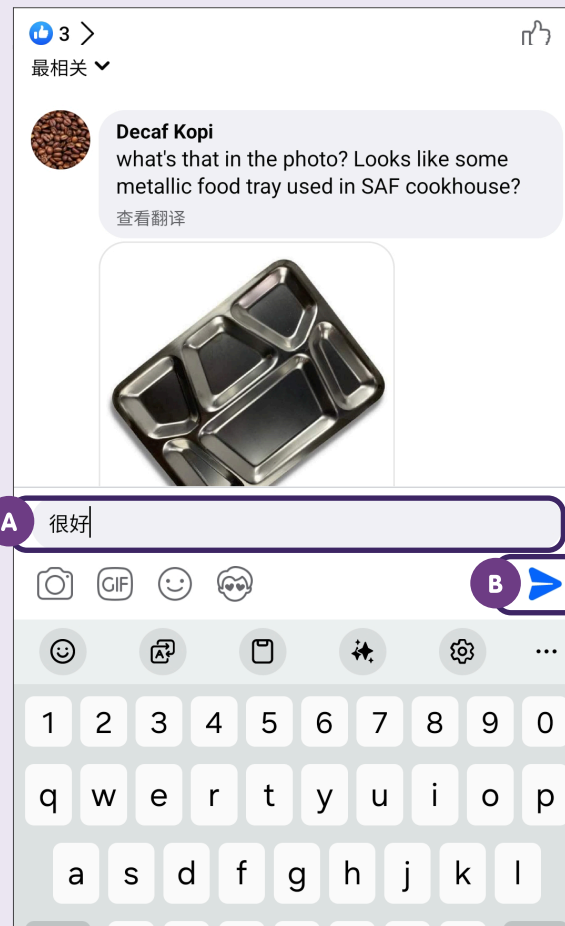


评论或点赞

1 点击评论

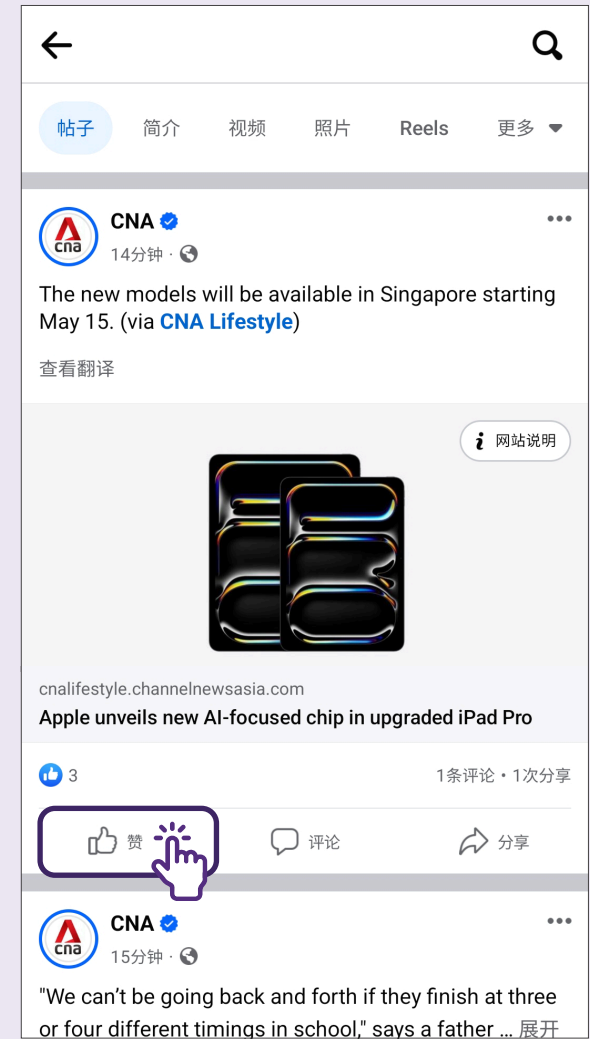


2 发布一则评论



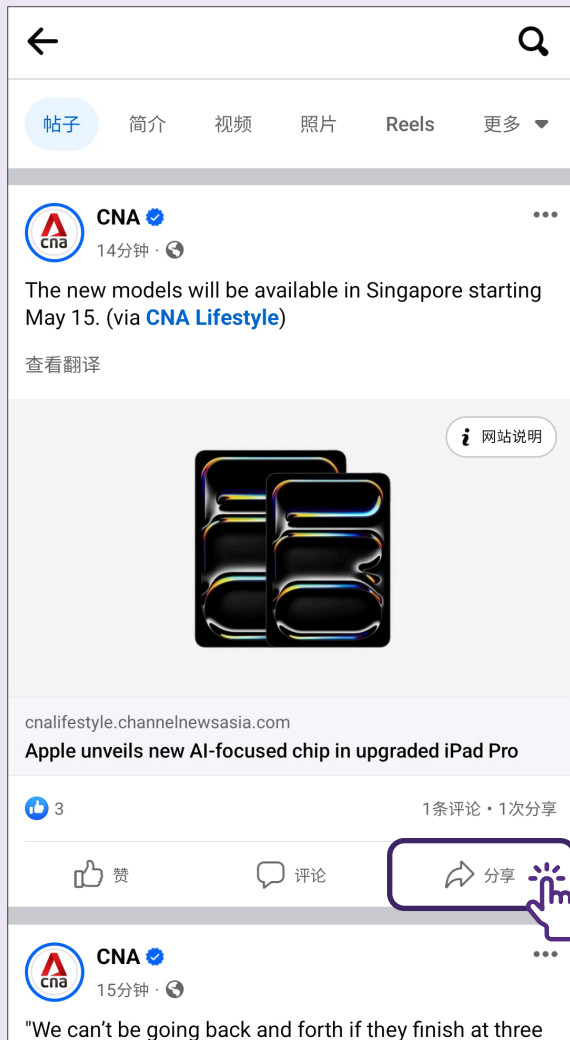
在文本框中输入评论, 然后点击
发布。

3 点赞



分享帖子

1 点击分享

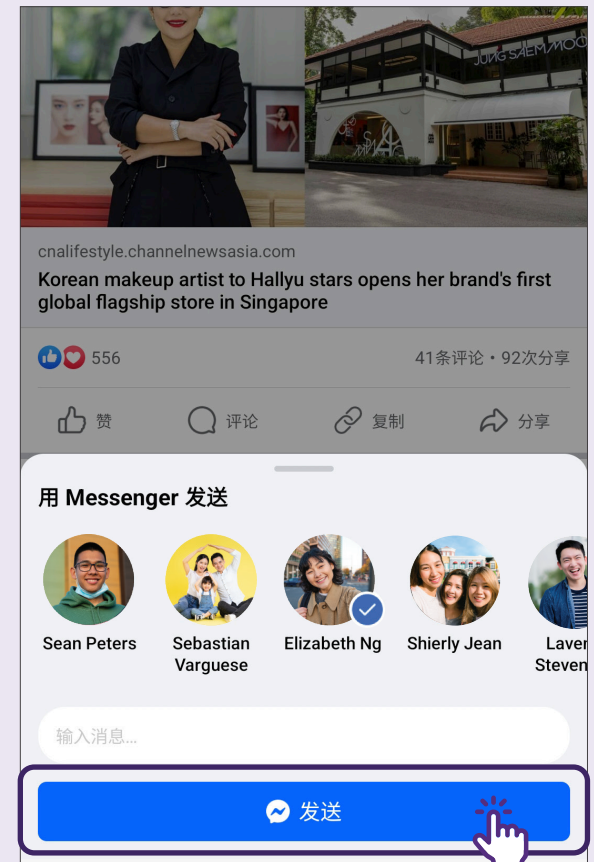


2 公开分享或分享给朋友



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。

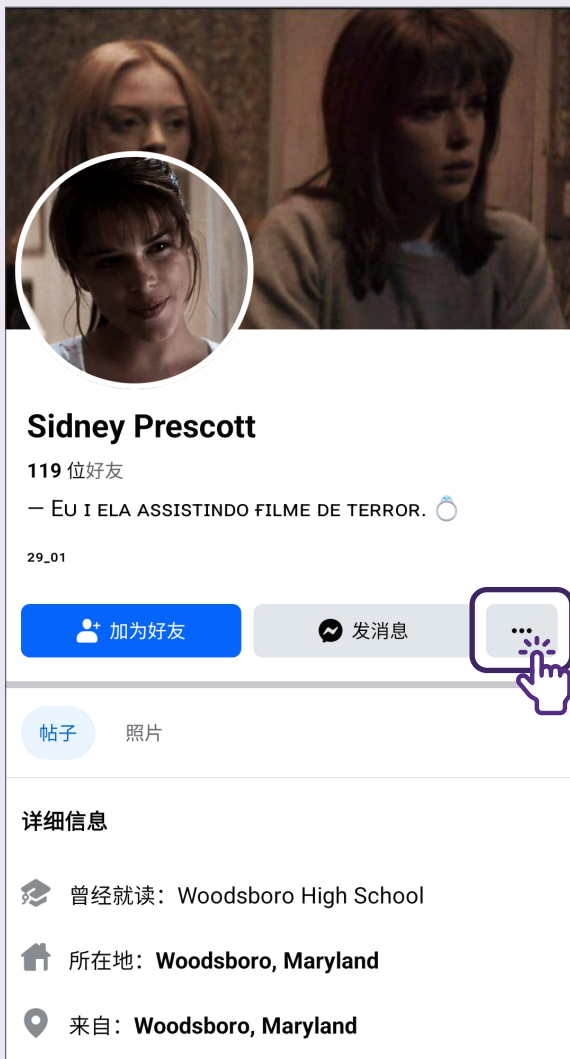
3 举报公共主页



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。

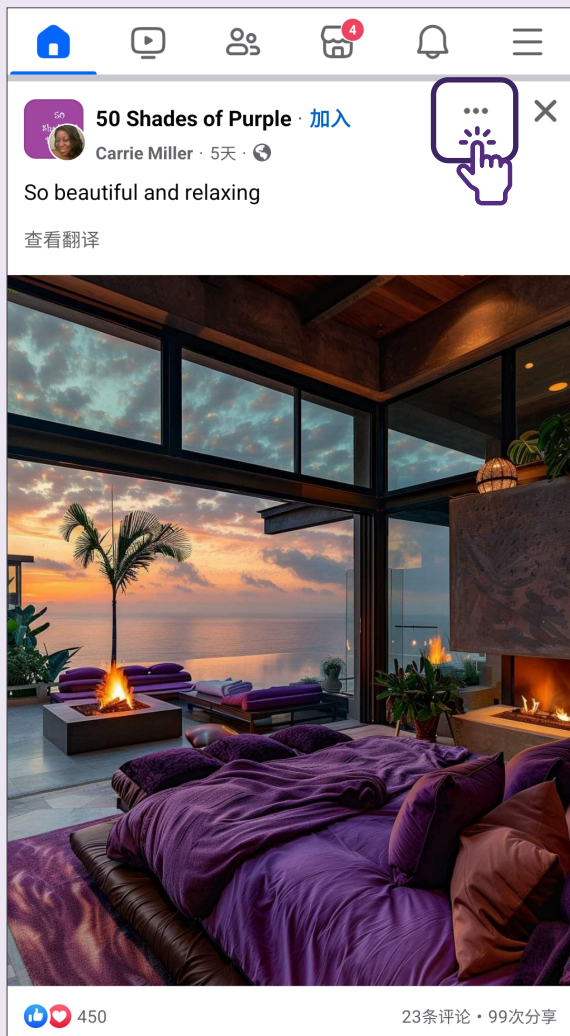
3 举报个人主页



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



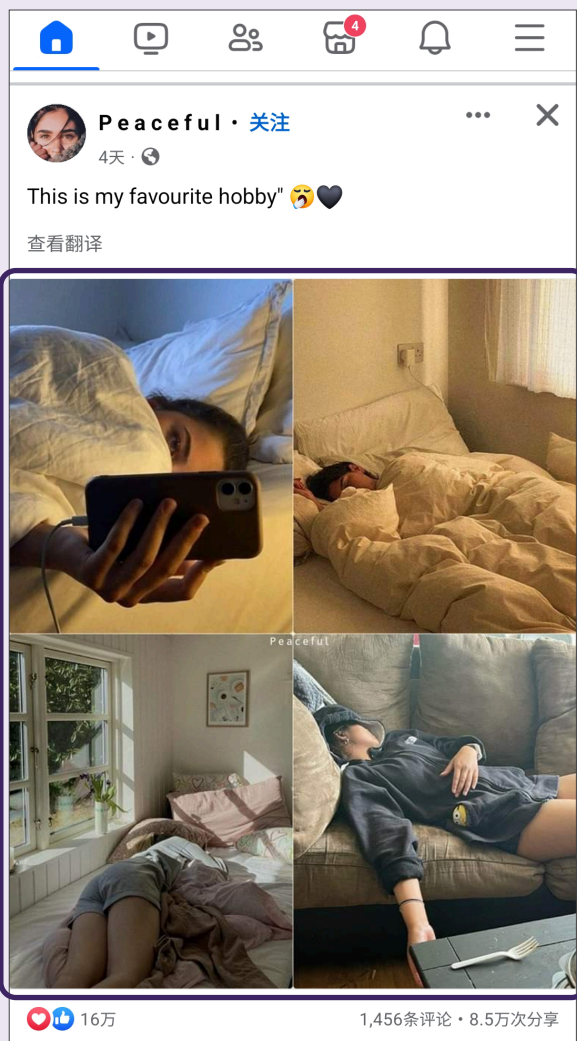
3 选择问题



选择最符合的选项, 确认举报该帖子。

举报照片或视频

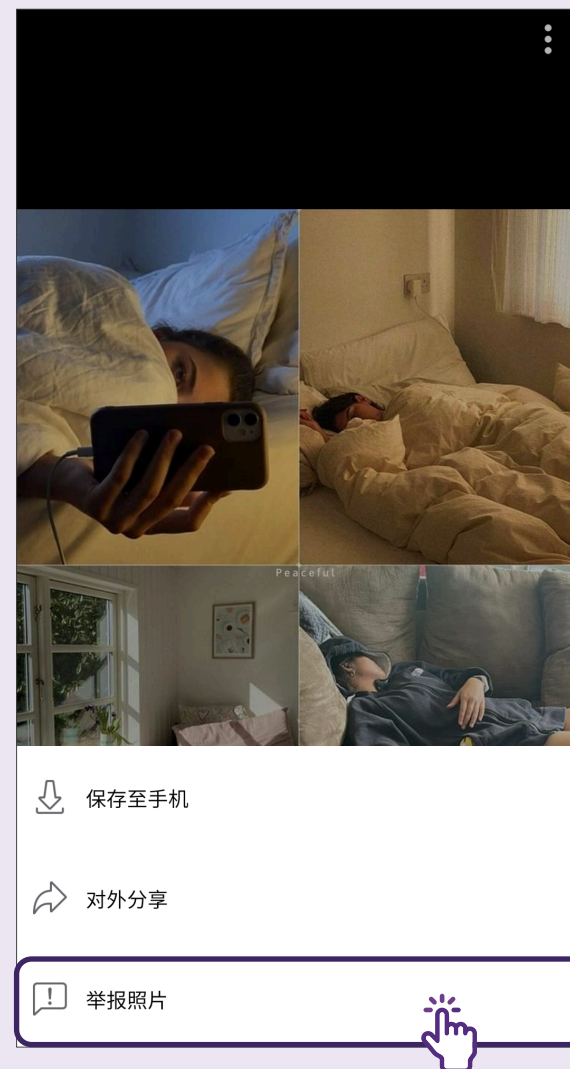
1 点击照片或视频



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

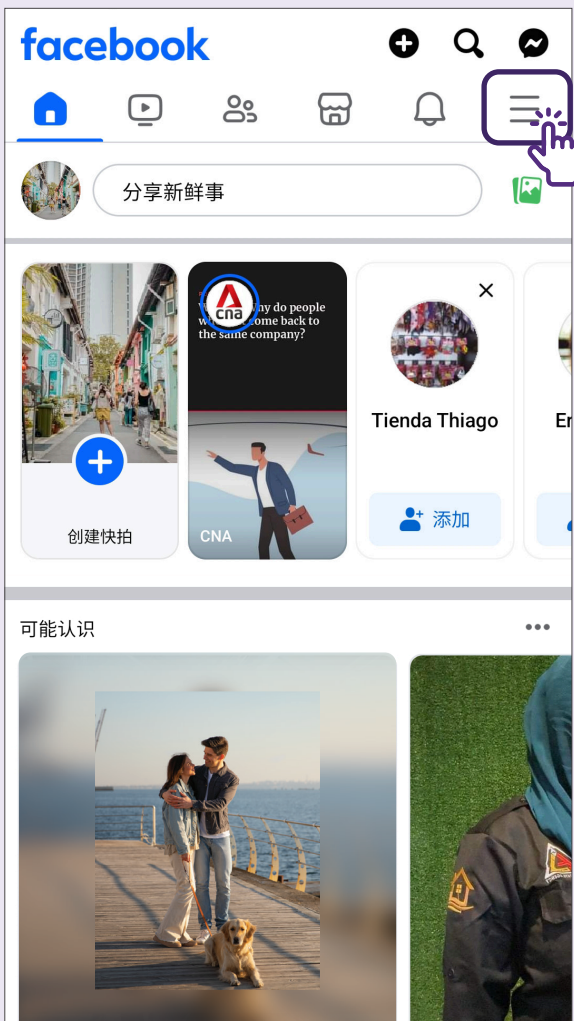
如果有人正面临危险，请先求助然后再向 Facebook 举报，不要耽搁！

- 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 >

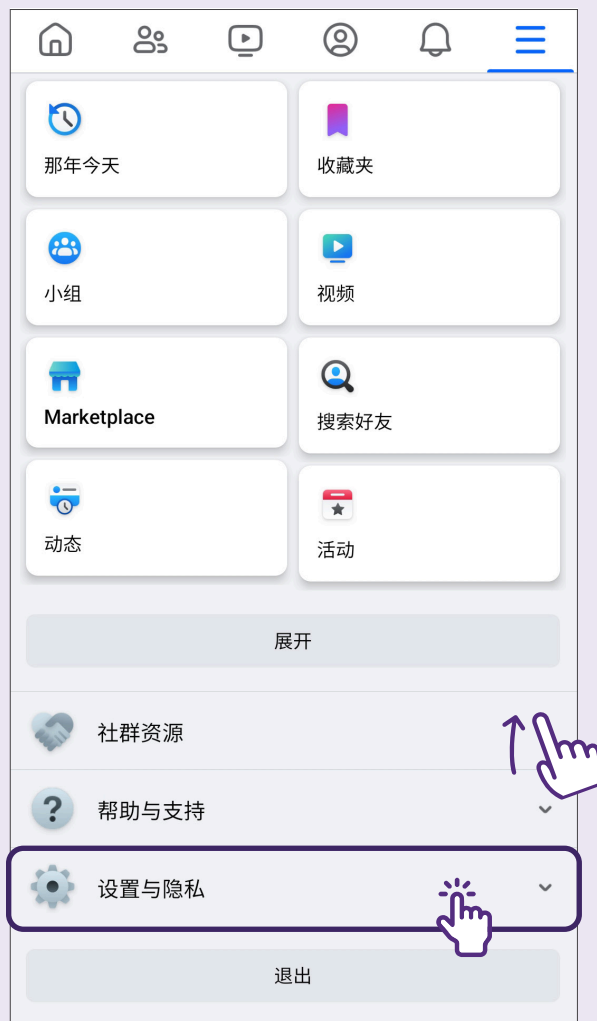
- 点击“**举报照片**”或者点击“**举报视频**”。
- 选择最符合的选项，确认举报该照片或视频。

停用或删除账户

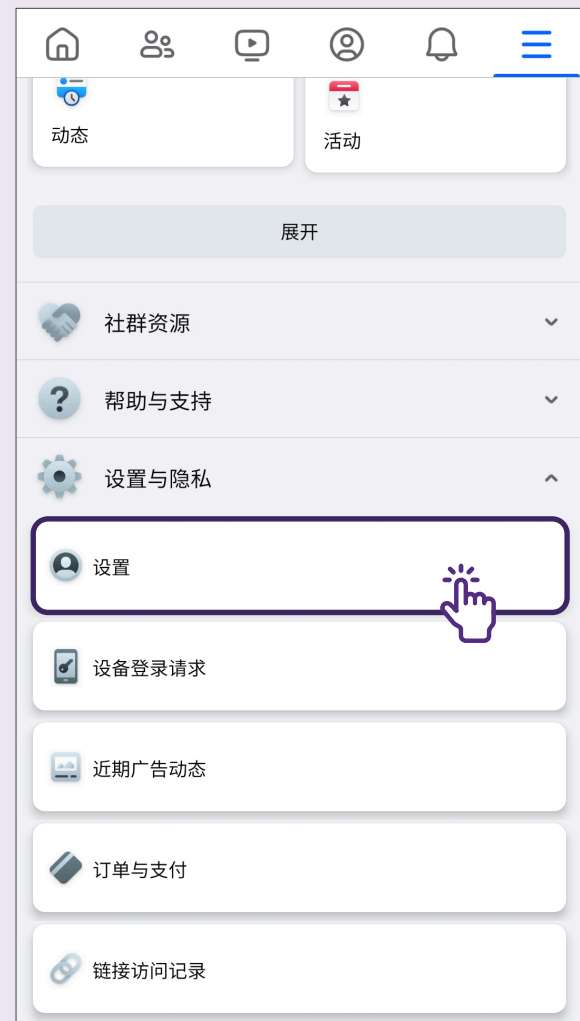
1 点击菜单图标



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

反馈：go.gov.sg/imda-feedback

网站：digitalforlife.gov.sg



请扫描下方二维码
访问《数码益终身》
门户网站。

© 2026 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。