

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。



E-MAILS

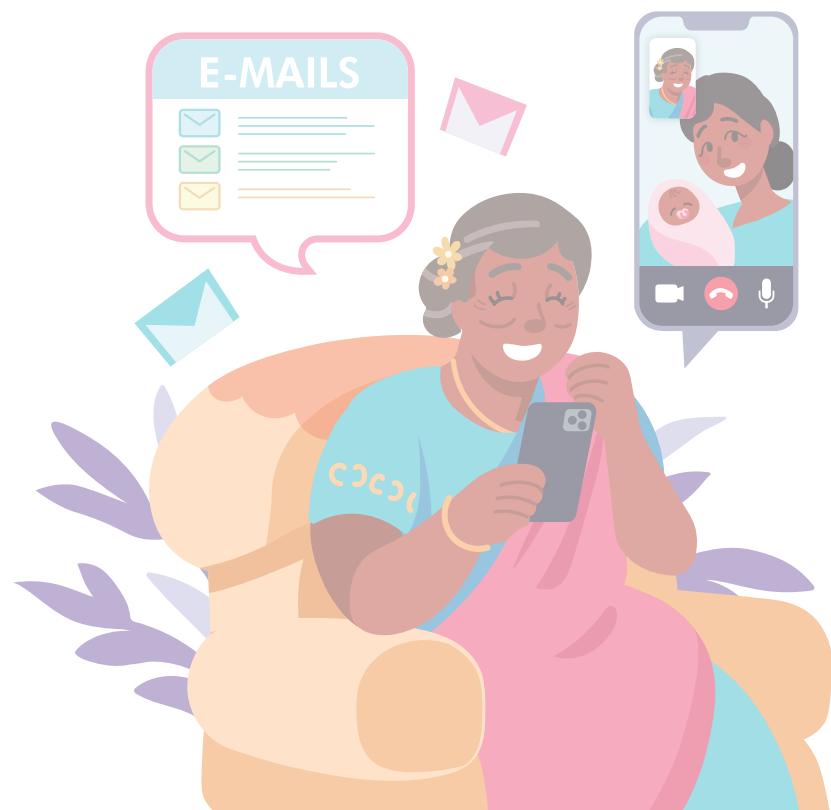


主办单位



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。

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

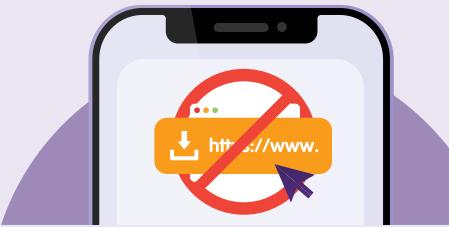
设置和操作智能设备的基本硬件和软件功能。



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)。



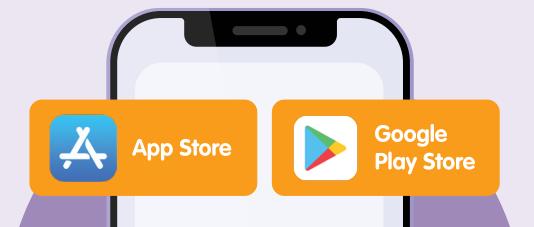
封锁无缘无故向您发送信息的陌生人。



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



分享新鲜事



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。

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

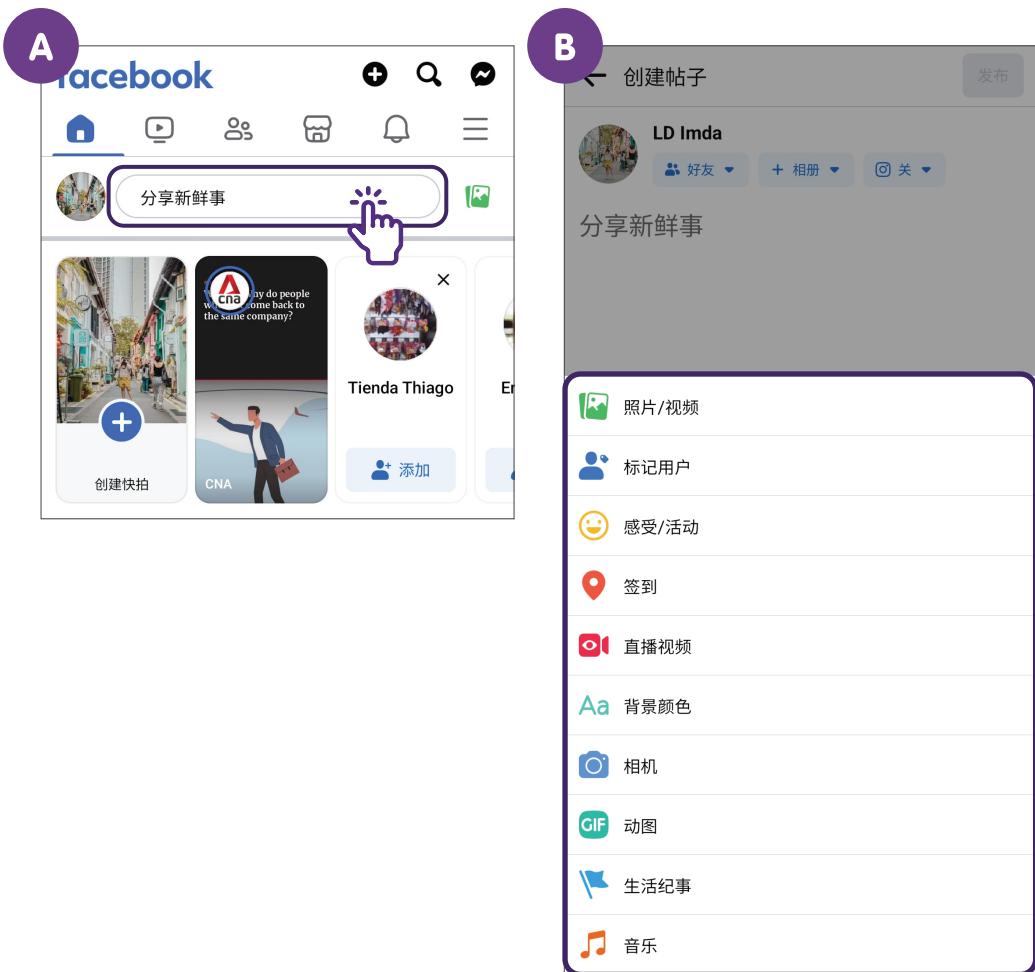
第 15 页

使用社交媒体应用程序的常见步骤

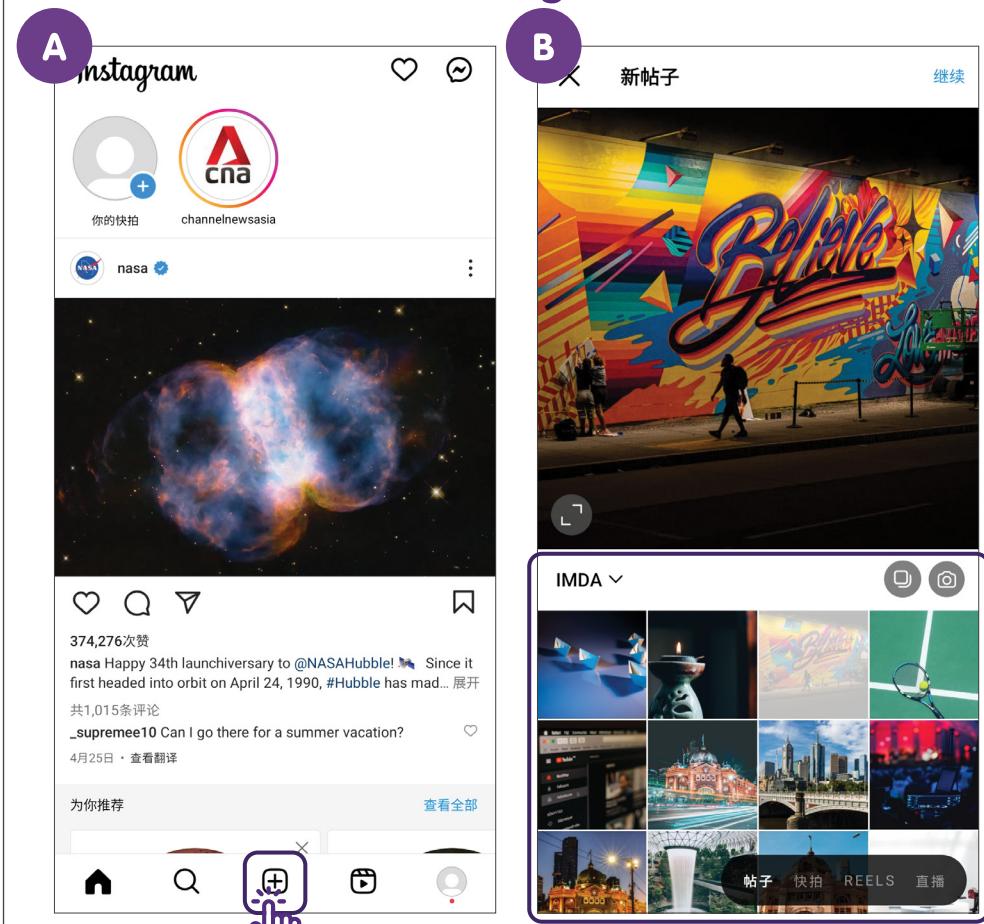
创建帖子

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



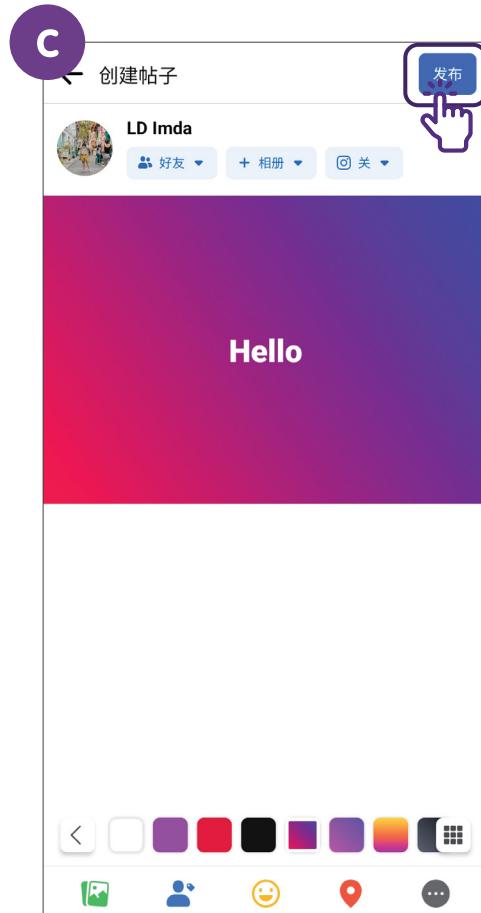
使用社交媒体应用程序的常见步骤

创建帖子

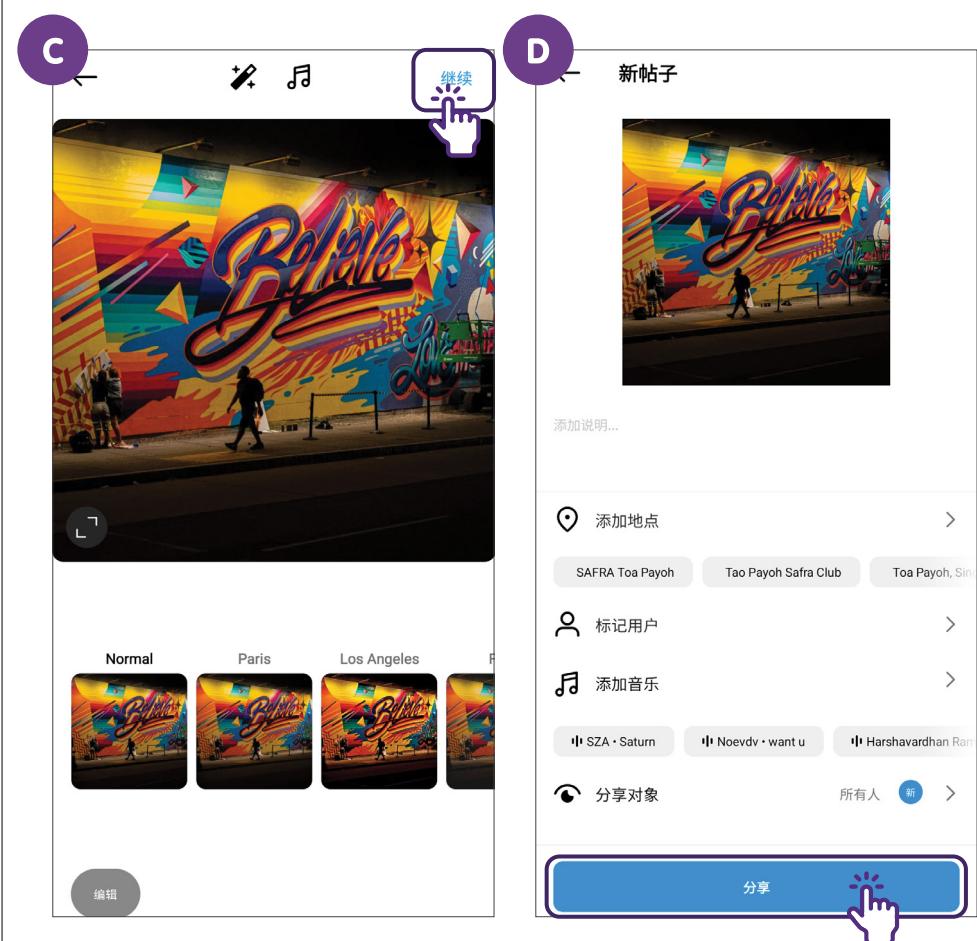
2

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

Facebook



Instagram

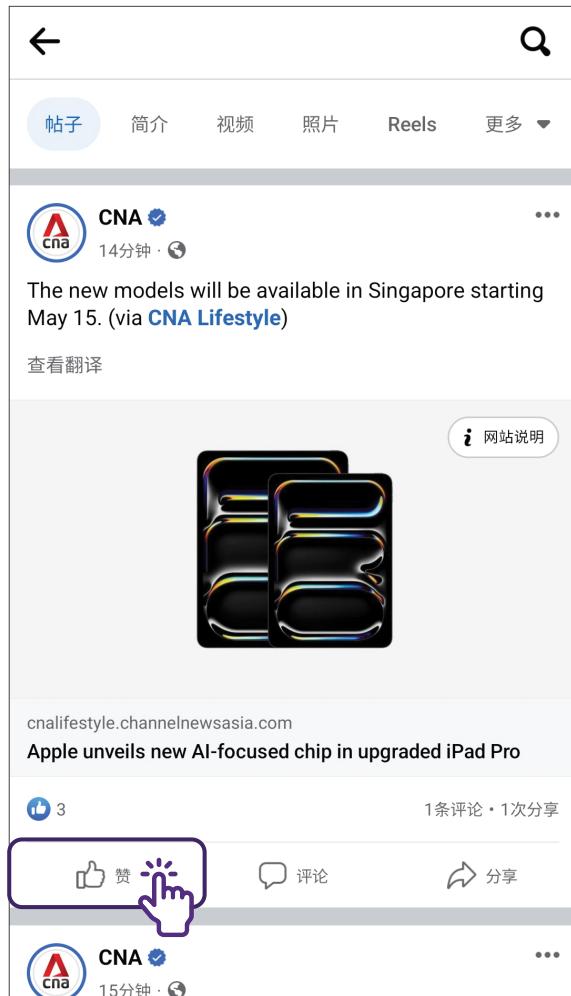


使用社交媒体应用程序的常见步骤

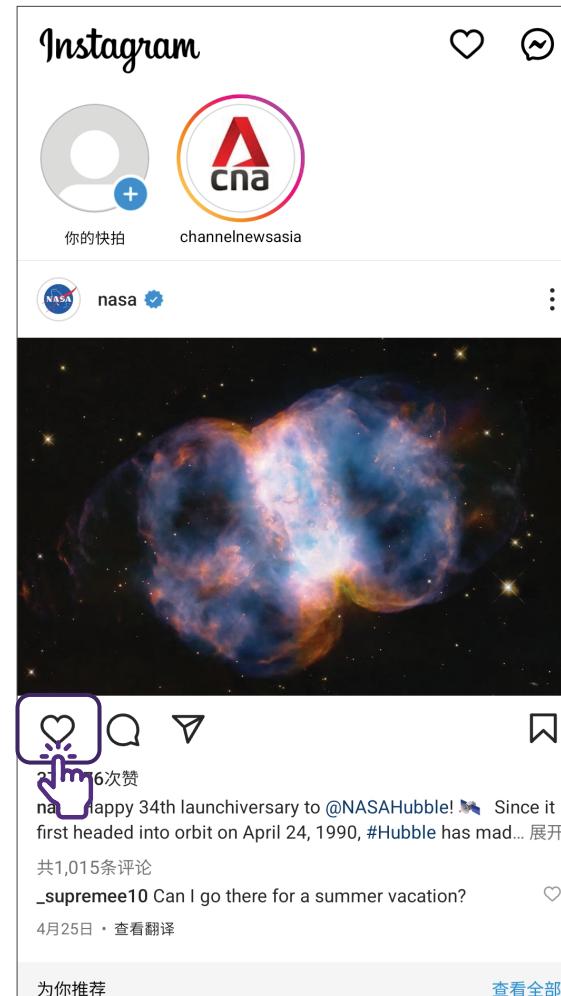
点赞

点击  赞 或  图标，为帖子点赞。

Facebook



Instagram

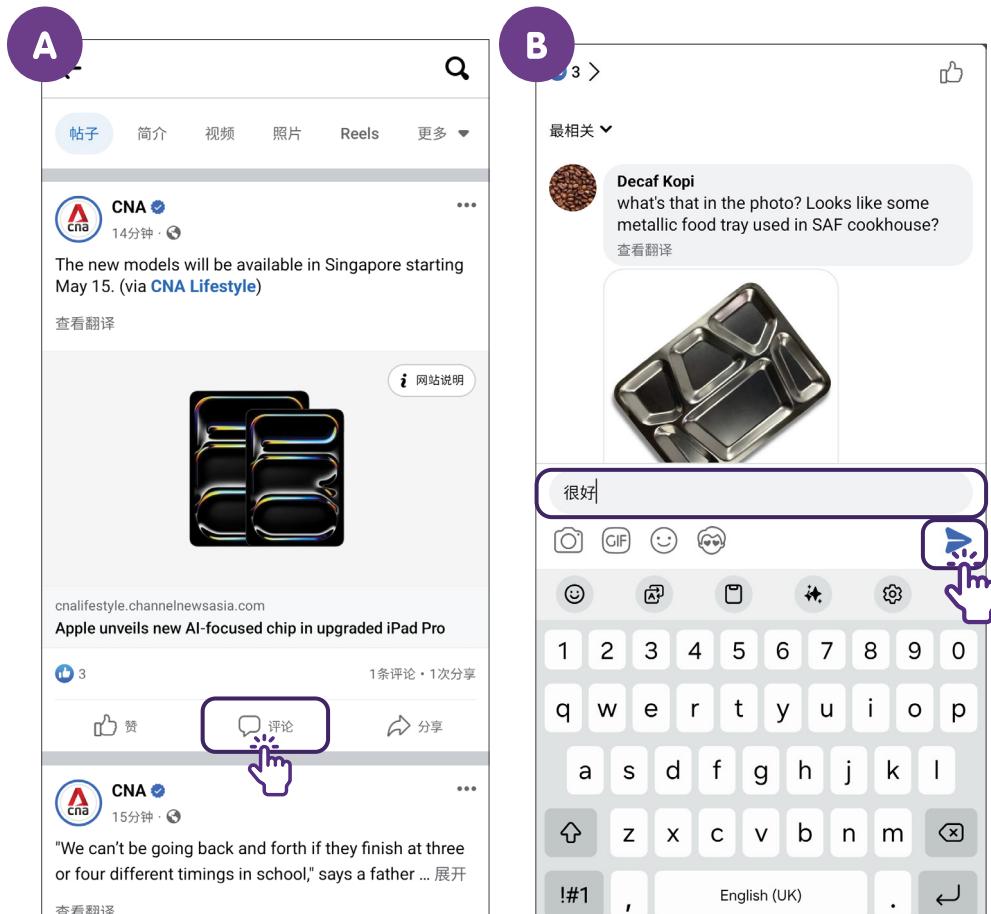


使用社交媒体应用程序的常见步骤

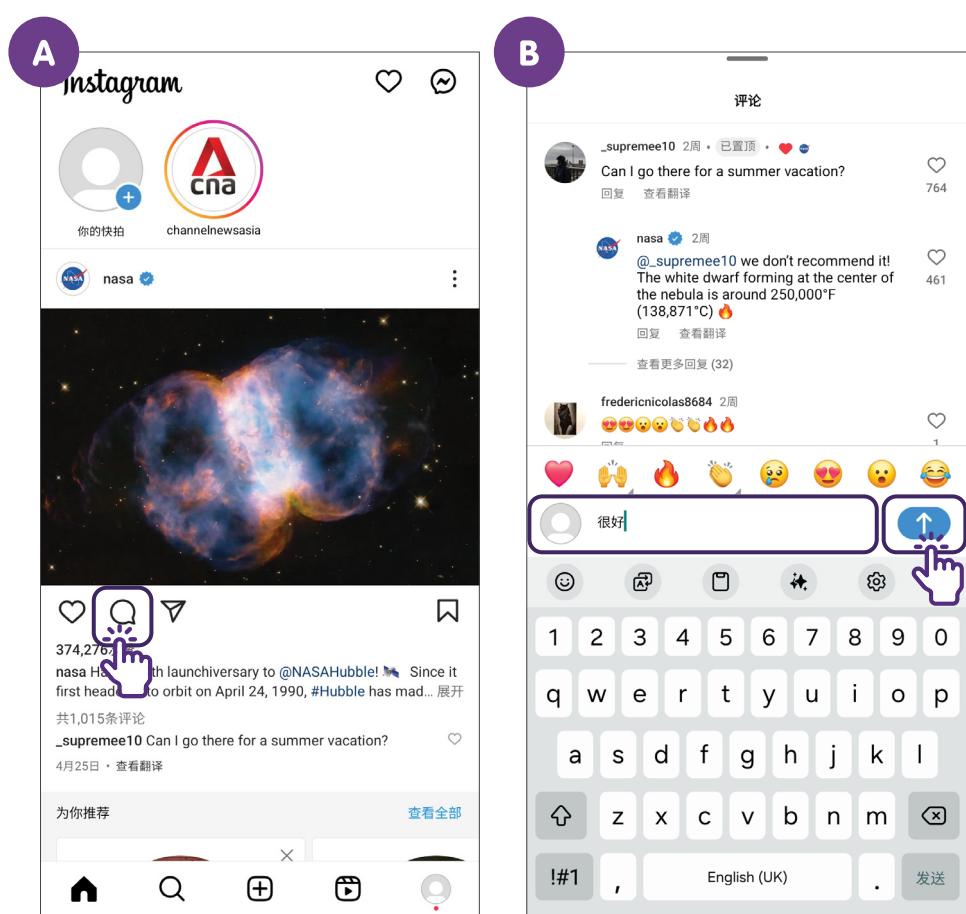
评论

点击  评论 或  图标，输入您的评论，然后点击  或  图标加以分享。

Facebook



Instagram

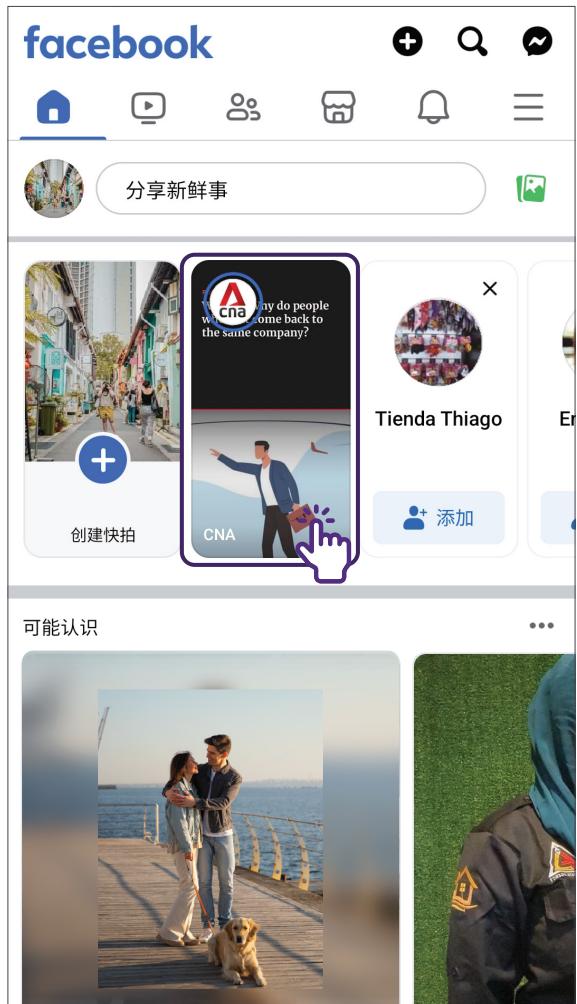


使用社交媒体应用程序的常见步骤

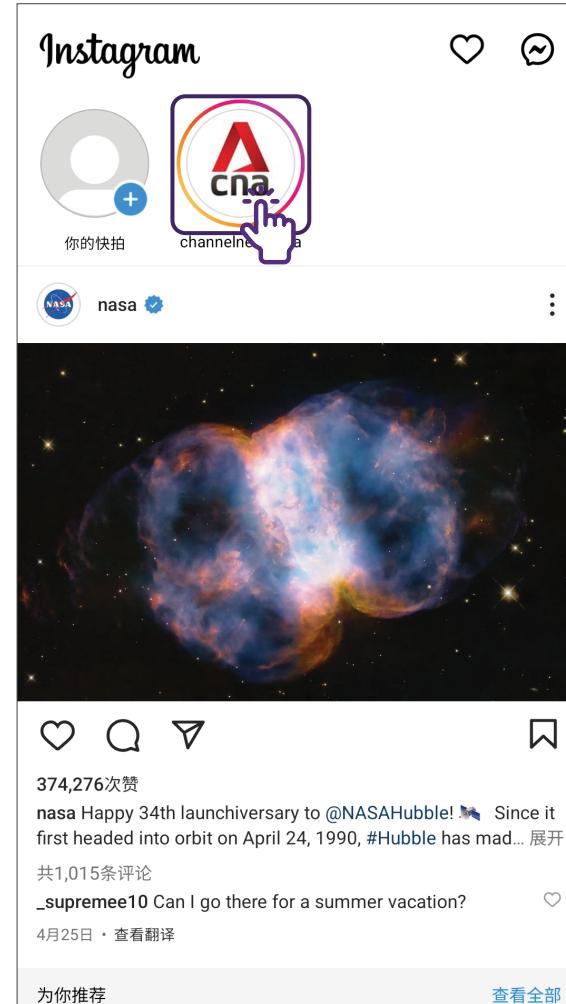
查看快拍

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

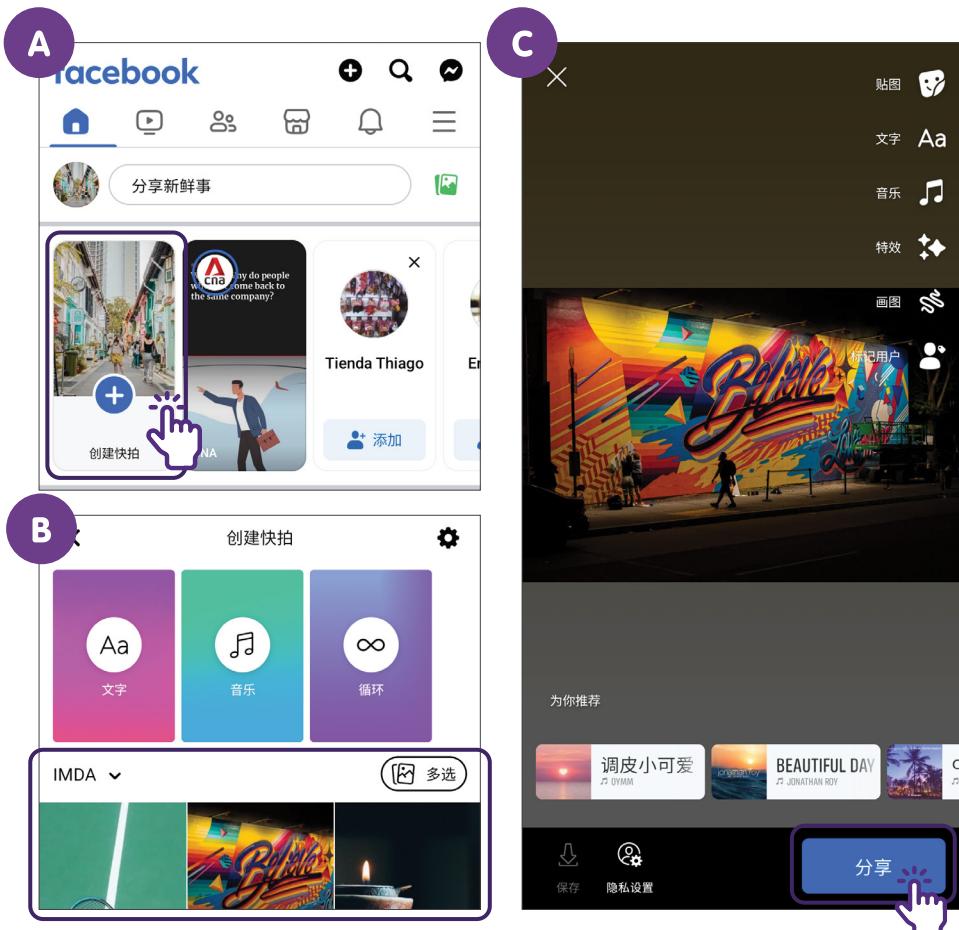


使用社交媒体应用程序的常见步骤

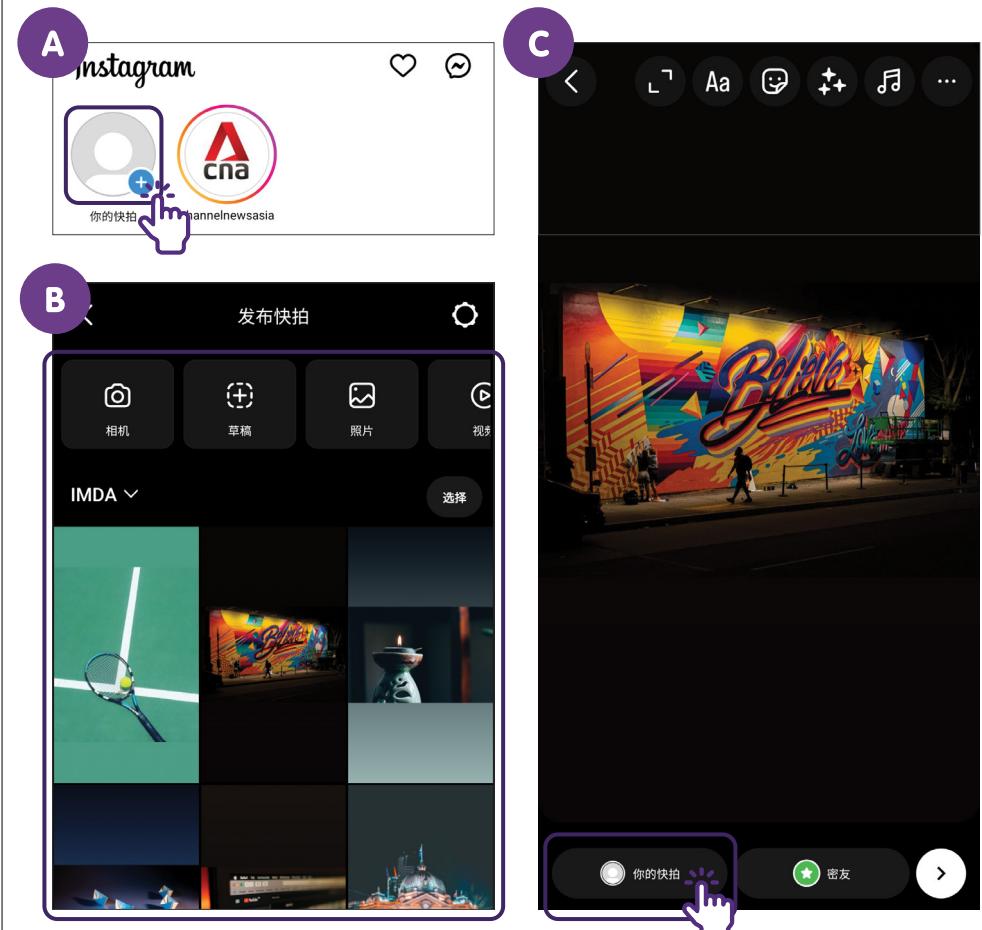
创建快拍

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

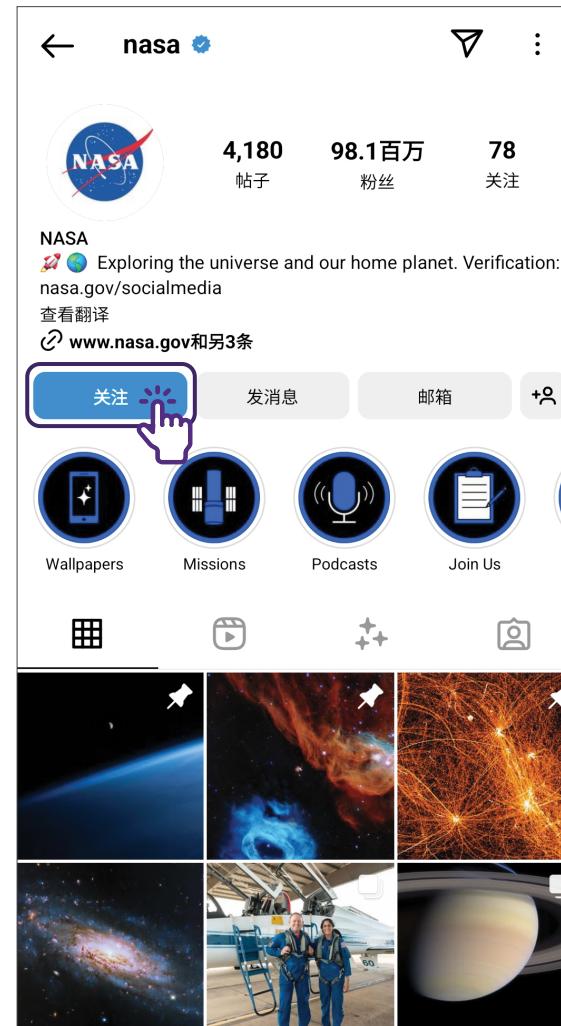
添加或关注朋友

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



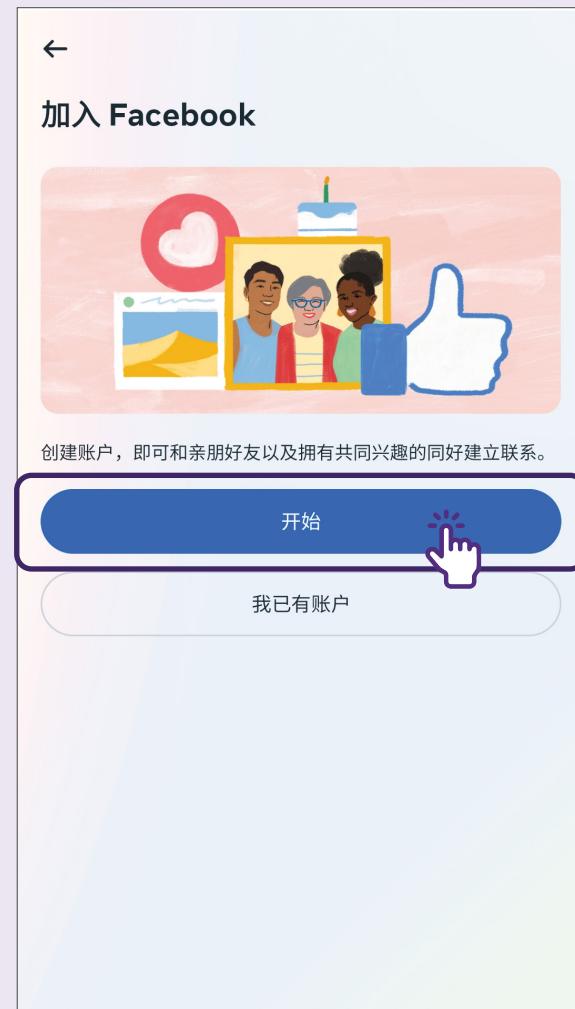
使用 Facebook 的分步指南

注册 Facebook 账户

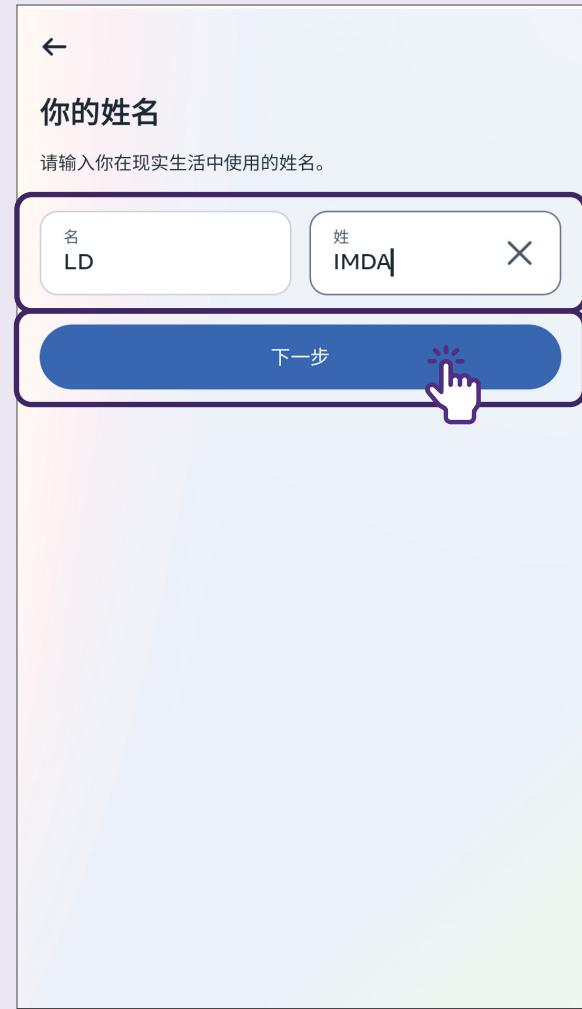
1 点击新建账户



2 选择开始



3 输入您的姓名



4 设置您的出生日期



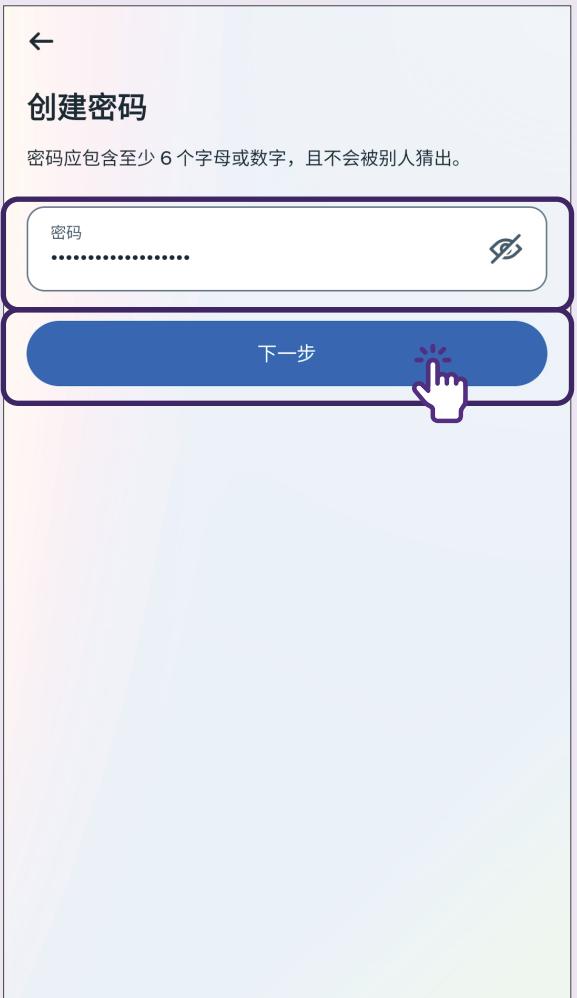
5 选择您的性别



6 使用手机号码或电子邮箱注册



7 创建密码



8 保存您的登录信息



9 同意条款和政策



备注

10 验证您的账户

X

输入验证码

如需验证你的账户，请输入我们通过短信发送到
+6581888888 的 5 位数验证码。

验证码
85795

Next

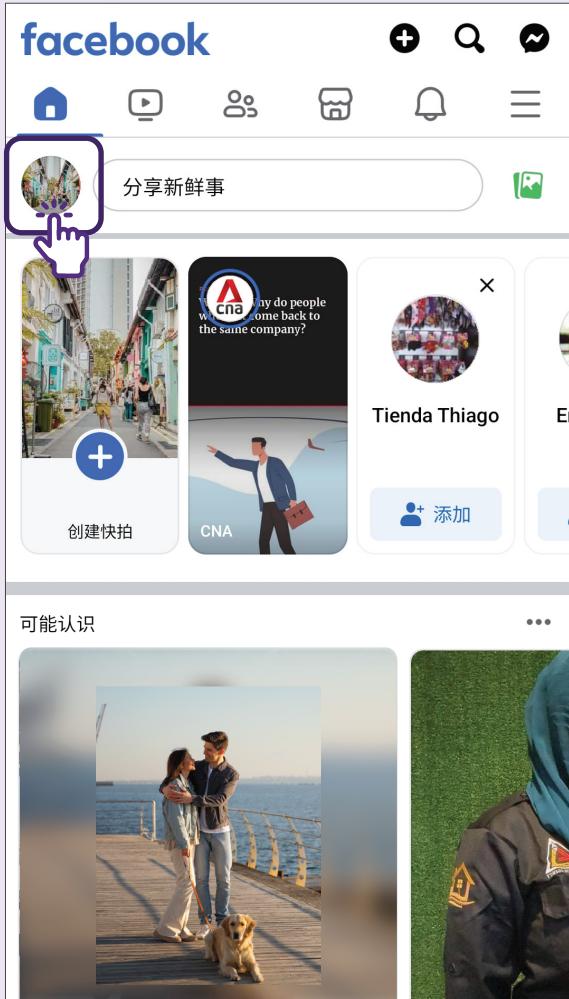


我没有收到验证码

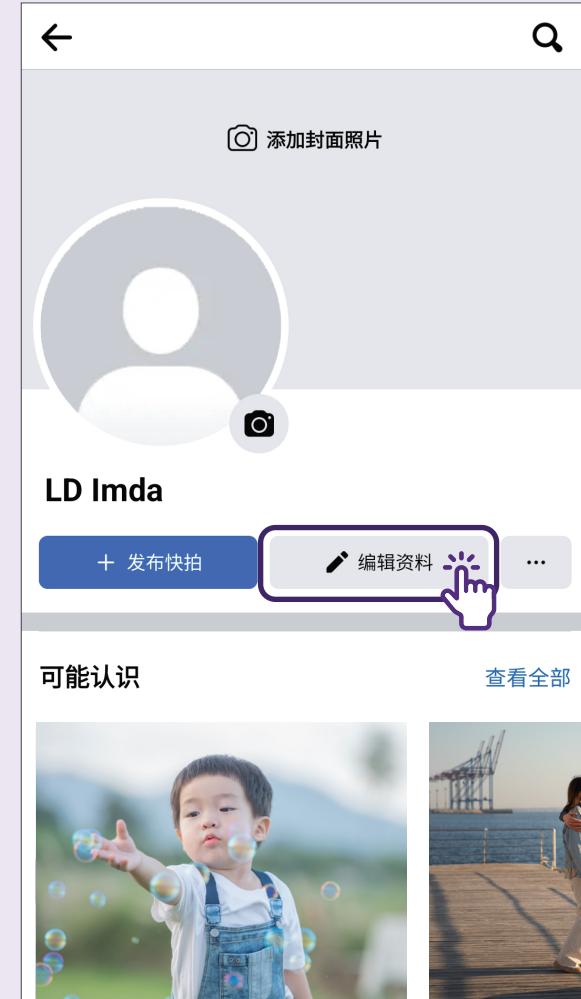
验证账户的方法：输入发到您手机上的验证码，或者点击发送到您的电子邮件中的验证链接。

管理个人及账户信息

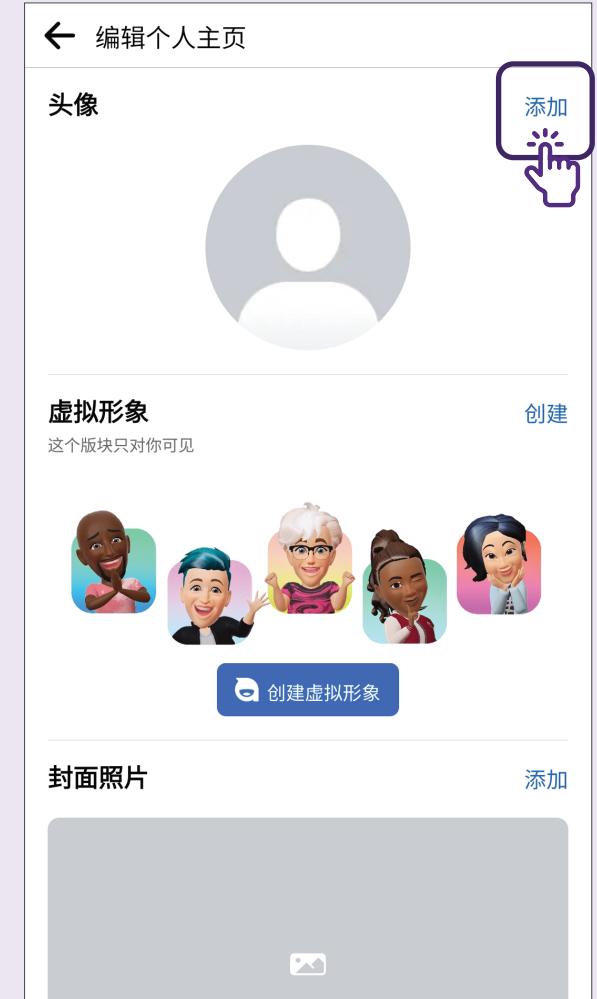
1 点击個人資料图标



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



备注

7 编辑您的简介信息

← 编辑个人主页



个性签名 [添加](#)
介绍一下自己呗...

详细信息 [添加](#)

所在地

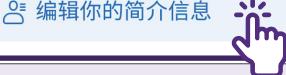
工作地点

教育经历

家乡

感情状况

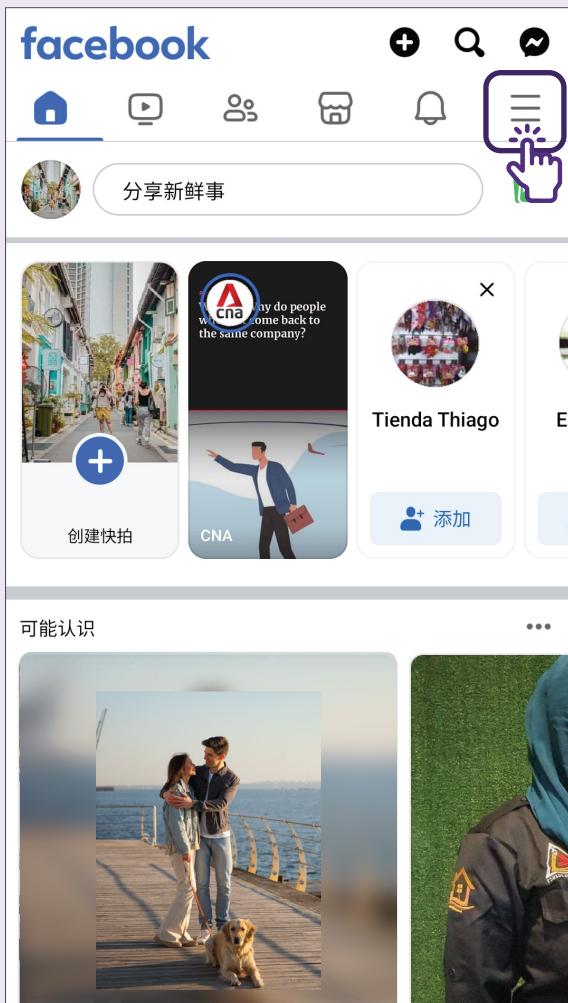
链接 [添加](#)

 编辑你的简介信息

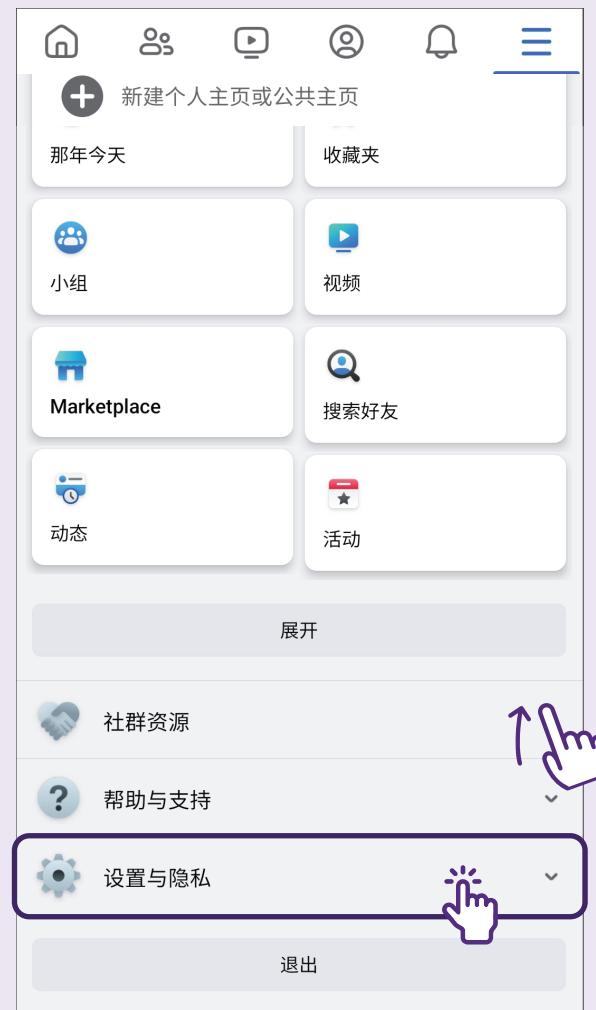
点击“编辑你的简介信息”，
更新您的其他个人信息。

管理设置和隐私

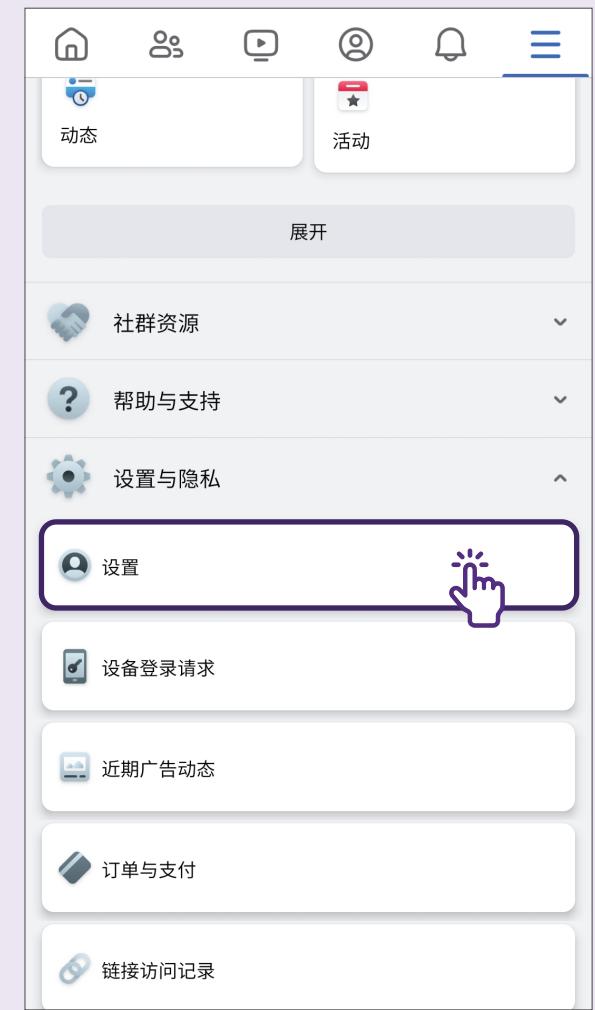
1 点击菜单图标



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

隐私设置检查

我们会逐步引导你检查帐户设置，确保每项设置都符合你的要求。

你想先从哪个版块开始呢？



谁能看到你分享的内容



如何保护帐户安全



其他人如何在 Facebook 上找到你



你在 Facebook 上的数据设置

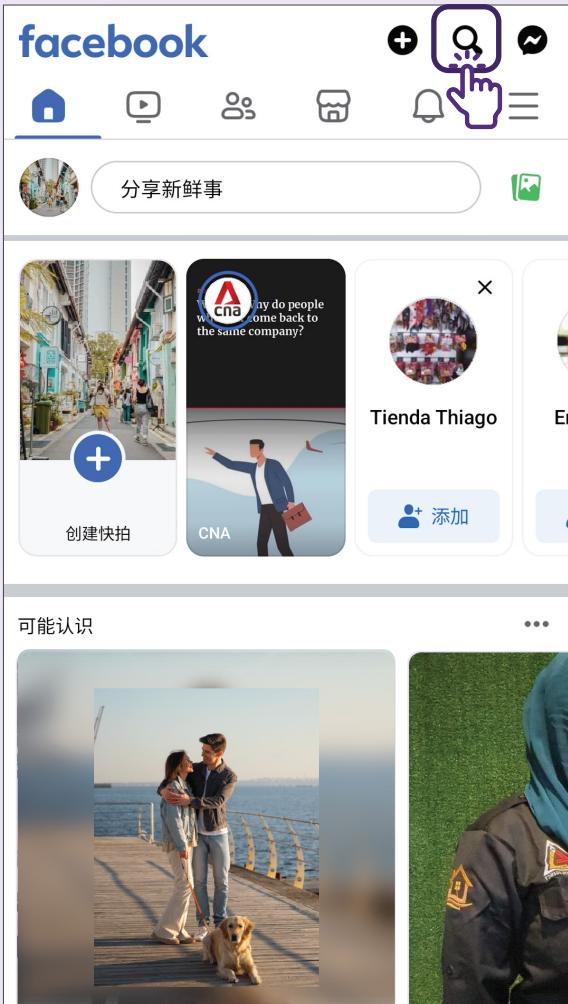


你的 Facebook 广告偏好

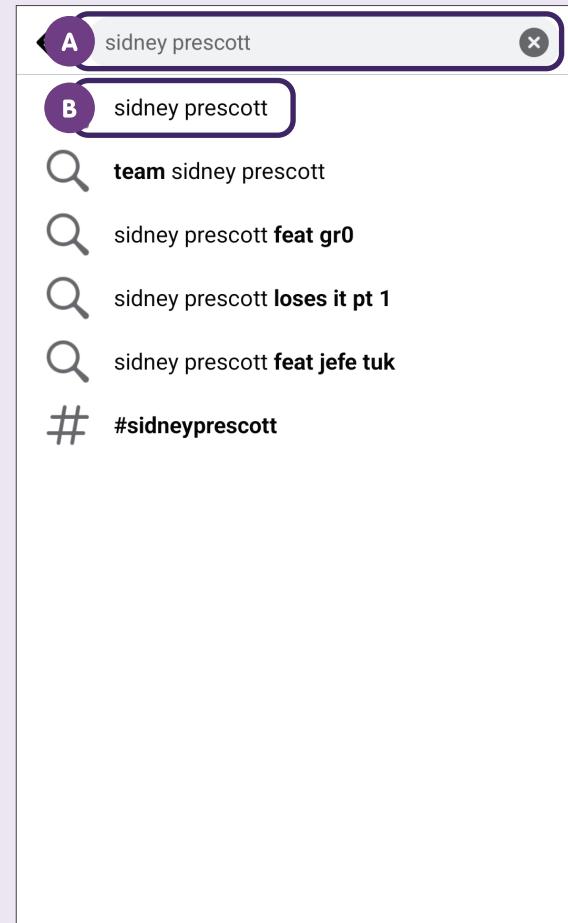
点击每个选项，按照步骤调整您的隐私设置。

寻找并添加朋友

1 点击搜索图标

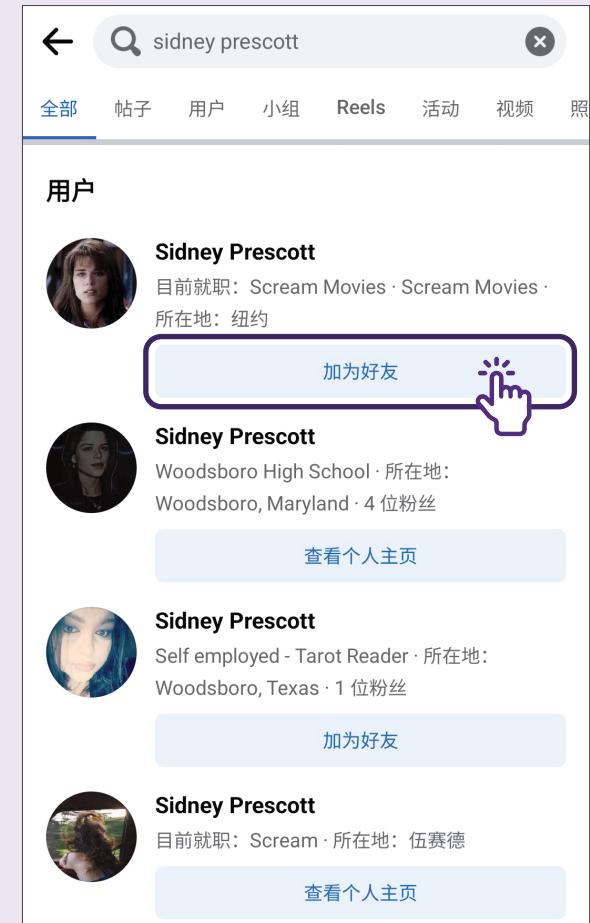


2 搜索朋友



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



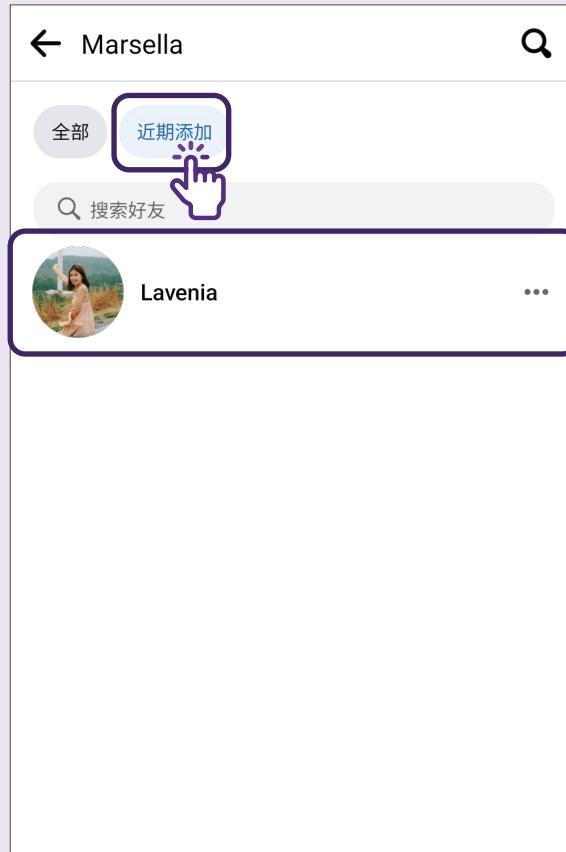
轻触“加为好友”，发送朋友请求。

4 点击全部好友



点击您的个人资料页上的
“全部好友”。

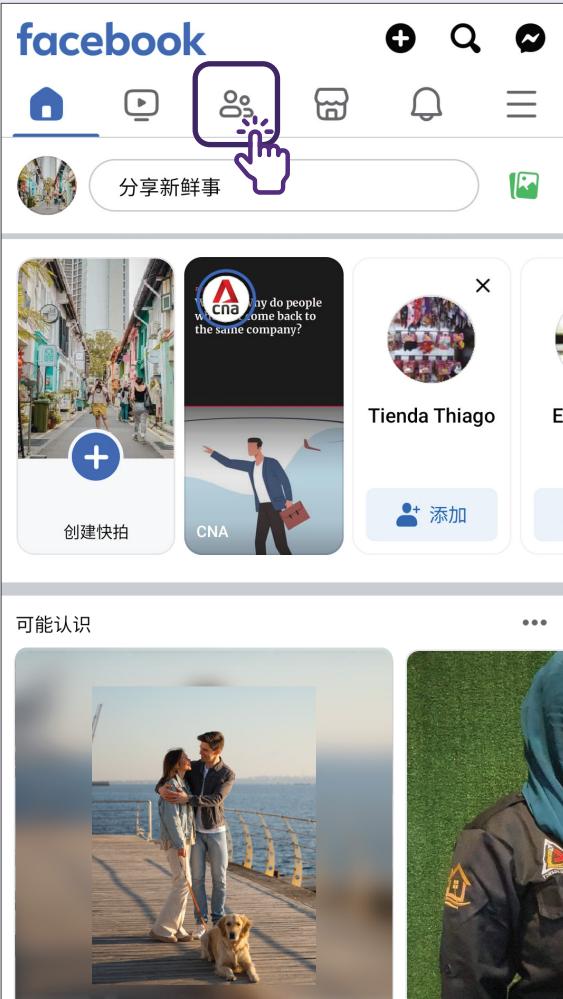
5 查看您的新朋友



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。

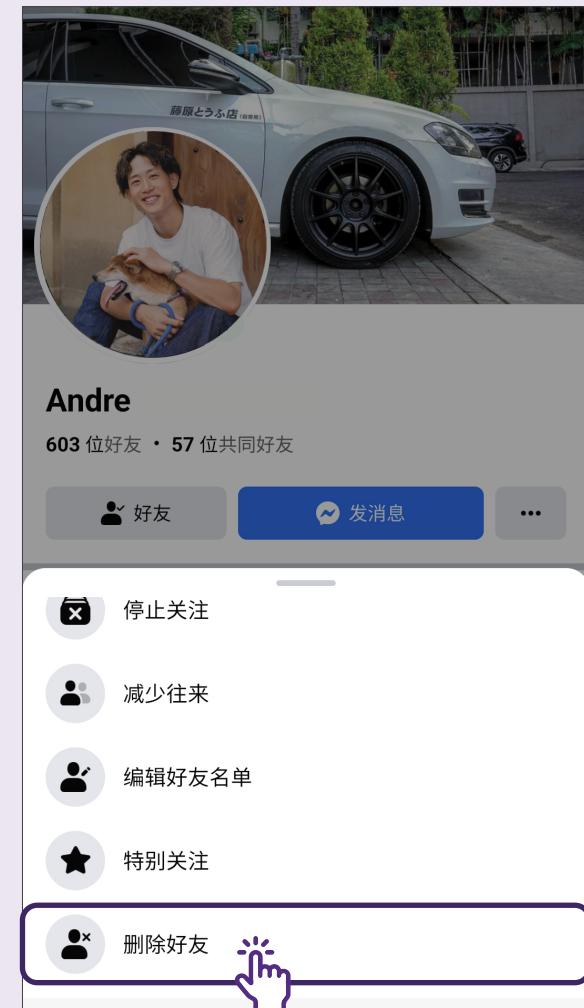
删除朋友

1 读取朋友的个人资料页



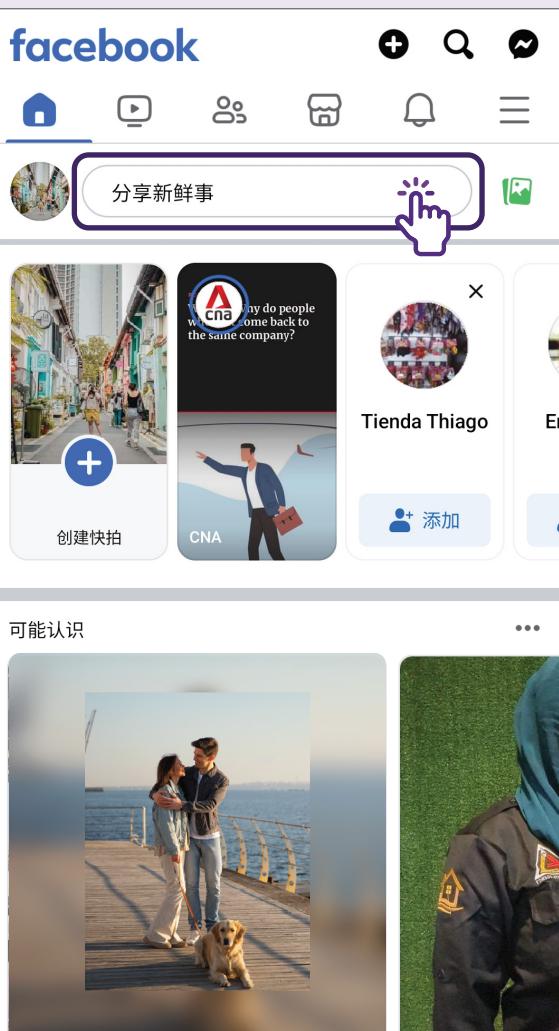
点击“好友”按钮，解除朋友关系。

2 点击删除好友加以确认



创建帖子

1 点击分享新鲜事

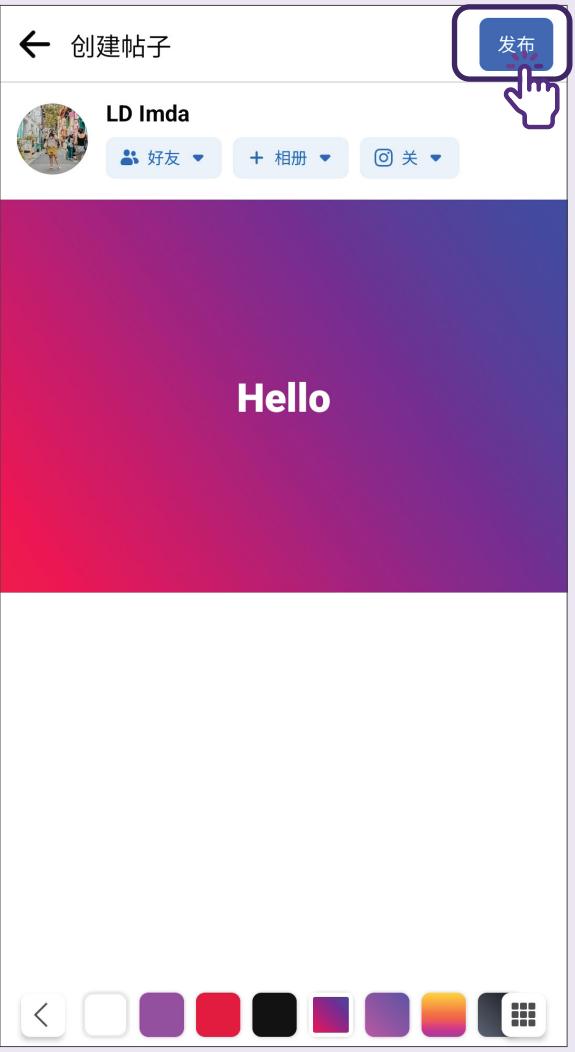


2 创建帖子

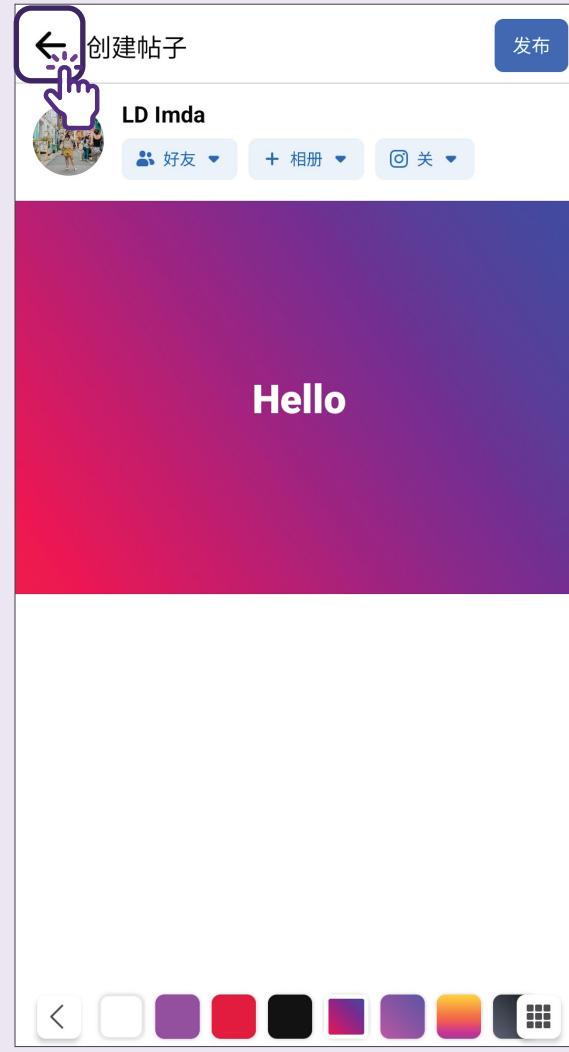


- A 在此处输入文字
- B 附加照片或视频
- C 标记某人
- D 插入您的当前感受或活动
- E 添加您的位置
- F 开始直播
- G 编辑帖子的背景色
- H 拍照或拍摄视频
- I 插入 GIF
- J 分享您生活中的重要时刻
- K 分享音乐文件

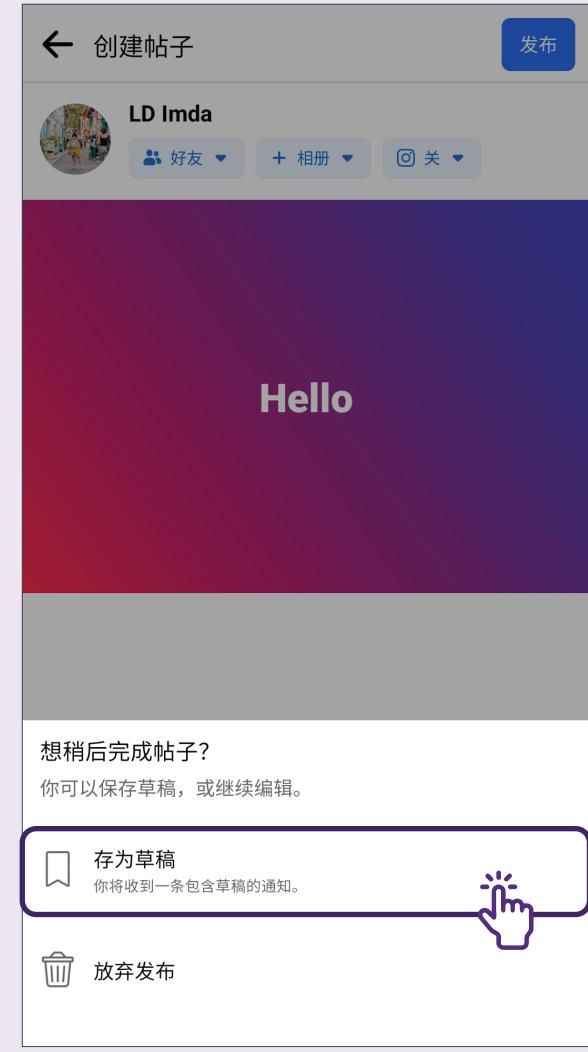
3 点击发布，
发布草稿



4 点击 ←，保存草稿，
但不发布



5 确认存为草稿

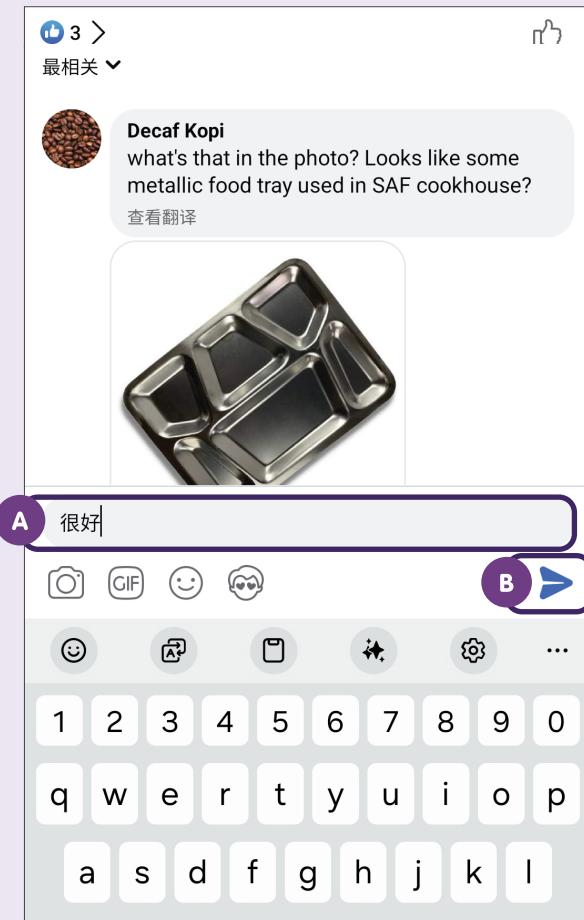


评论或点赞

1 点击评论

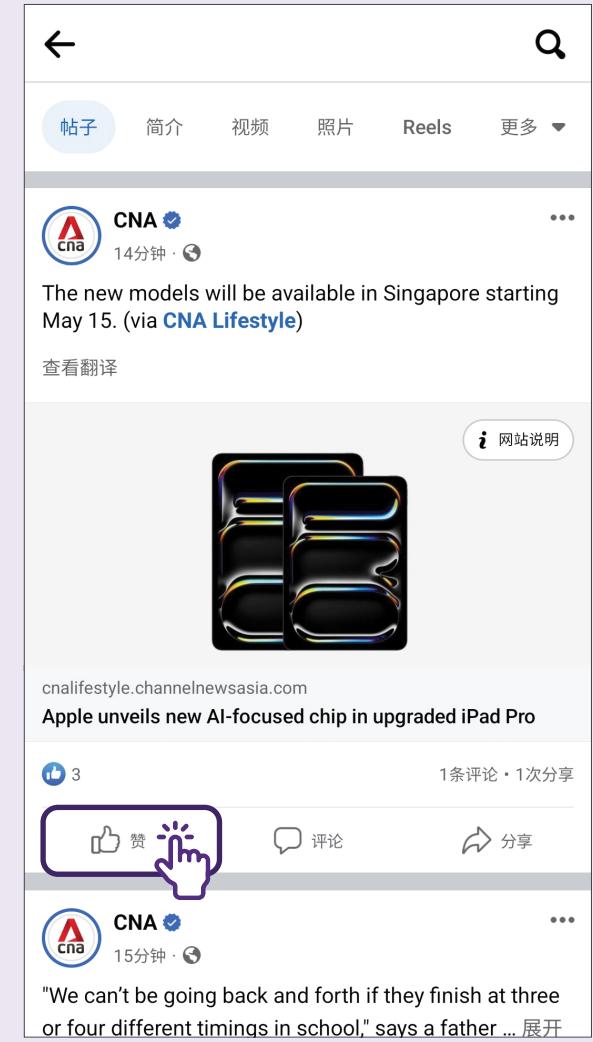


2 发布一则评论



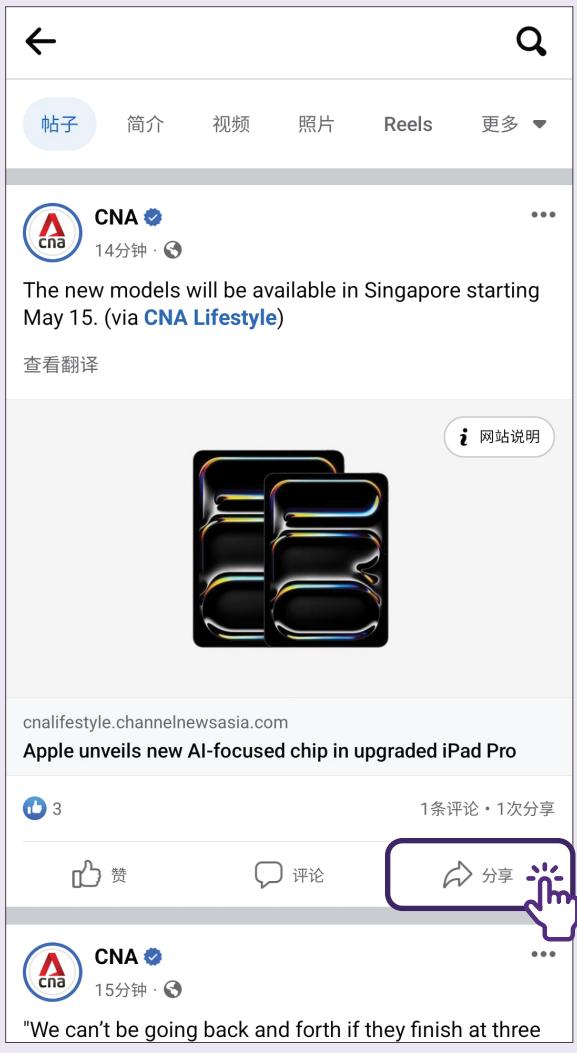
在文本框中输入评论，然后点击
发布。

3 点赞



分享帖子

1 点击分享

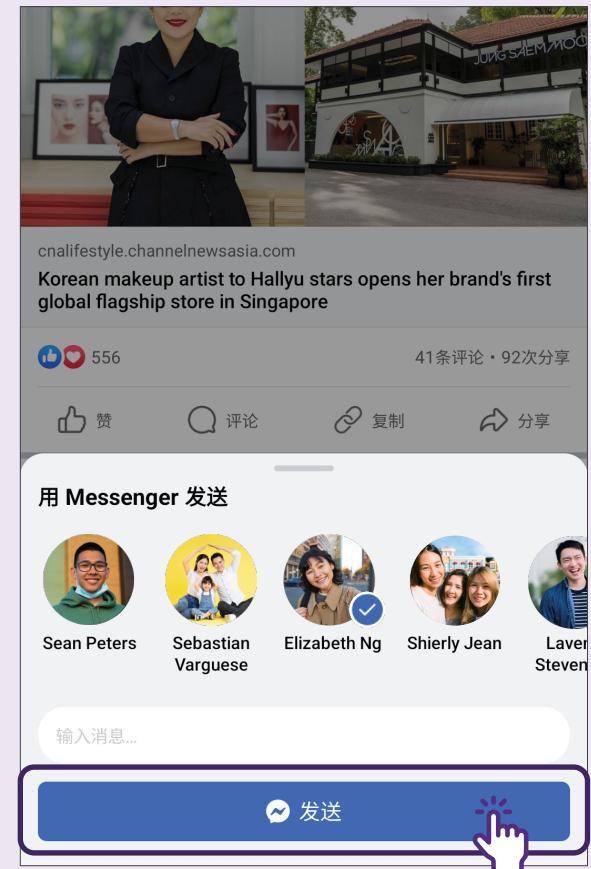


2 公开分享或分享给朋友



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



Sidney Prescott

119 位好友

- EU I ELA ASSISTINDO FILME DE TERROR.

29_01

加为好友

发消息



帖子

照片

详细信息

曾就读: Woodsboro High School

所在地: Woodsboro, Maryland

来自: Woodsboro, Maryland

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。

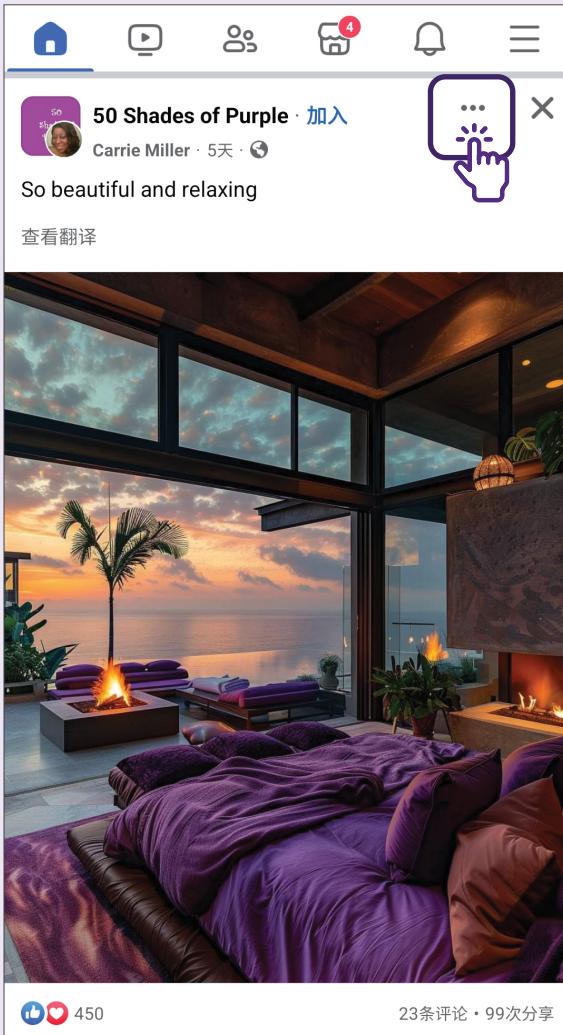
3 举报个人主页



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

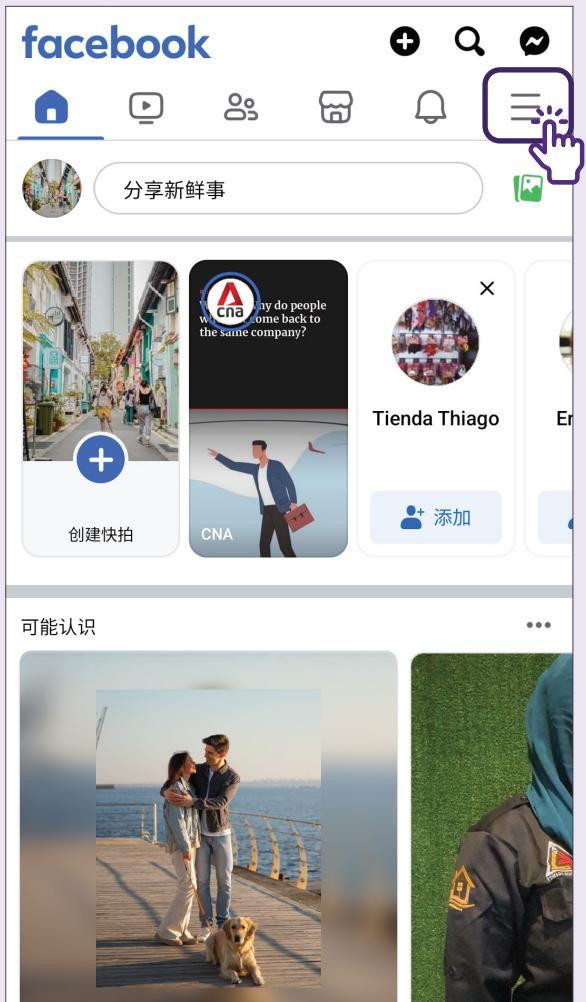
选择问题



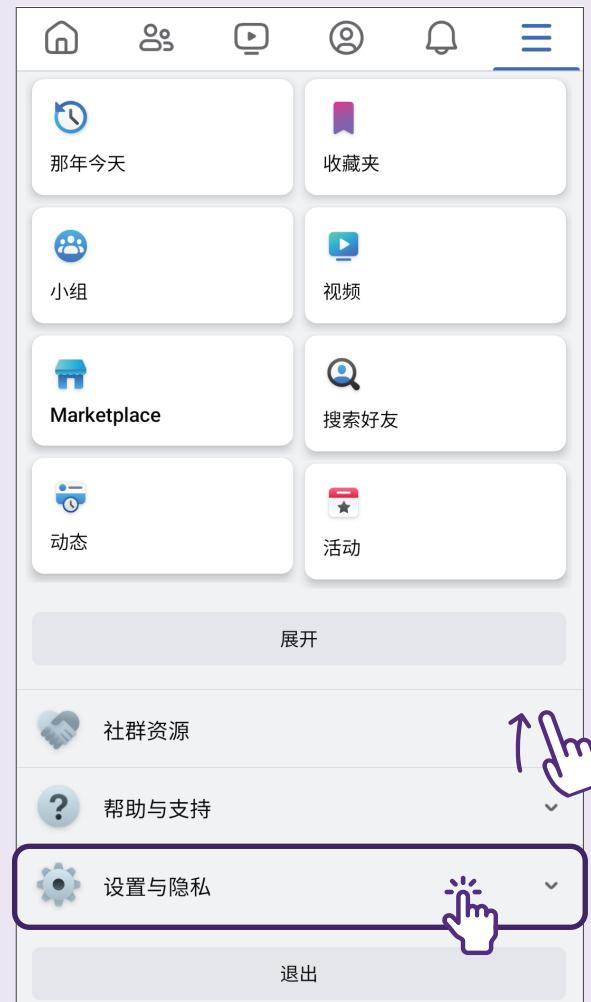
- 点击“**举报照片**”或者点击“**举报视频**”。
- 选择最符合的选项，确认举报该照片或视频。

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



9

删除账户



选择“停用账户”，然后点击“继续”，暂时停用您的账户。

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



请扫二维码
游览《数码益终身》
官方网站

© 2025 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。