

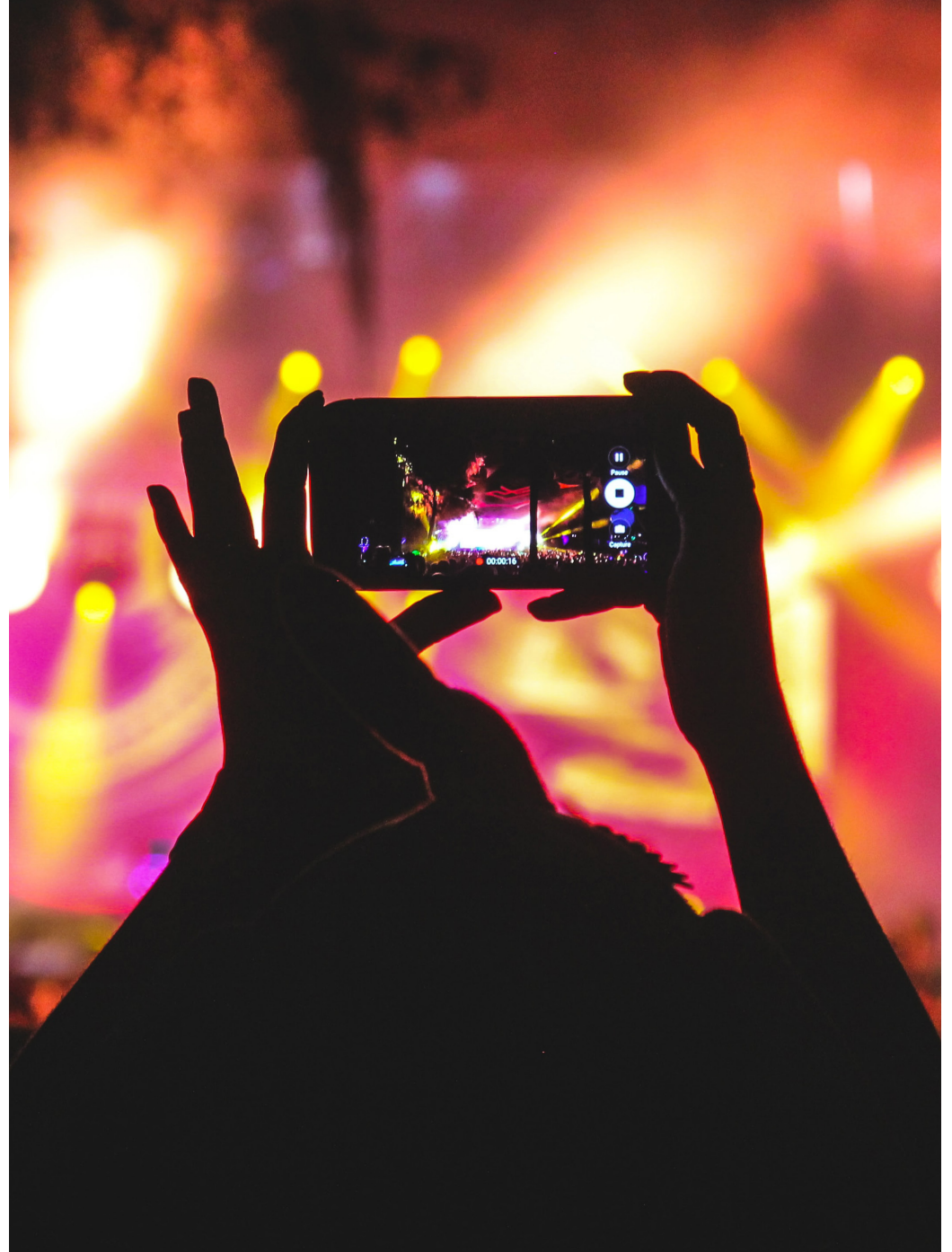


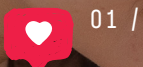
BGCA  
香港小童群益會  
The Hong Kong Children's Society

# Instagram 家長指南

目錄

- 004 簡介
- 010 甚麼是Instagram
- 014 管理私隱
- 036 管理互動
- 066 管理回應
- 090 管理時間
- 102 管理帳戶安全
- 114 支援其他用戶
- 116 健康支援秘訣
- 120 詞彙表
- 124 相關資源





# 關於 香港小童群益會

香港小童群益會創立於1936年，屬本地歷史最悠久的兒童服務機構之一。本著「培育新一代·攜手創未來」的宗旨，機構致力關注兒童及青少年的身心均衡發展，推動營造有利兒童成長的社會環境。至今已有超過174個服務點遍佈全港，提供各類型的服務以支援兒童、青少年及家長。

因應近年社會環境變遷及網絡安全等議題愈來愈備受關注，本會以推動「及早介入」的概念為核心：一方面加強家庭及家長支援的工作，鼓勵家長積極學習與反思，以簡單及具體的方式，帶領兒童及青少年討論在網絡世界保護私隱的重要性；另一方面強調以「網絡社區為本」，運用資訊科技工具以「線上到線下」的工作模式，為兒童及青少年提供輔導服務、個人成長小組、數碼創意及潛能發展訓練。

在未來，本會將積極與其他社區持份者和機構建立跨界別合作關係，為網絡新一代締造友善的成長環境。

# 讓社交媒體成為家長 與子女溝通橋樑的 五個建議

手機、平板電腦及社交媒體與孩子生活息息相關，身為家長的您們在當中扮演甚麼角色，又怎樣看待網絡與子女的關係，善用其作為親子互動的橋樑？

## 建議一：積極學習，裝備自己

面對五花八門的網上世界，鼓勵家長與時並進，掌握不同社交媒體平台的應用方法，既能夠明白子女更多，也可保障他們安全地使用網絡，如保護個人資料、了解資訊真偽、避免他們接觸不良的信息等（例如涉及暴力、色情或賭博等資訊）。

## 建議二：鼓勵自我管理、互相尊重

家長應耐心教導孩子使用社交媒體的正確態度和原則，先了解他們的需要及想法，從而引導子女妥善地分配上網、學習及社

交的時間，並優先處理好情緒和人際關係。上網時間表可由家長與子女共同訂立，家長也需彈性處理及給予子女多個建議。當子女展示出自控能力，並具備適時尋求父母協助的意識，家長們可以讚賞的方式來表達對子女的信任和尊重，並調節是否給予他們更大的自由度作自我管理。如遇到某些不適當的行為，家長要給予合理的解釋以減少子女因受到拒絕或者不明白而引起的不滿。

## 建議三：保持良好溝通

家長和子女之間需保持溝通，可嘗試善用社交媒體來與孩子互動，了解他們的日常活動及喜好。在閒暇時間，家長可開放地與孩子談論如何使用社交平台及電子產品，或者分享有趣的網絡資訊，在過程中善用同理心及坦誠以了解他們的疑問和好奇心，並給予適當的指導與建議。

## 建議四：當子女遭受網絡欺凌，應提供確切支援

當家長一但發現子女受到網絡欺凌，宜先冷靜及客觀了解事情始末，避免責備子女；同時，家長可為子女提供適當的情緒輔導，例如對孩子的經歷表示關心及體諒，讓他們知道有家人的支持。另外，如事情與學校有關，應知會校方尋求協助。

在教導子女處理網上滋擾時，具體的方案包括以下五點：

- 1) 應保存所有滋擾者或欺凌者活動的詳細記錄。
- 2) 切勿回應及對抗網上欺凌者，以免激發更多仇恨或負面情緒。
- 3) 接收到任何感到不舒服的訊息或信件時可以無需理會它。
- 4) 應使用不同電子郵件帳戶在社交網站登記，以及作個人通訊用途。
- 5) 在網絡如遇到任何不安的情況，應主動與父母商量。

#### 建議五：調整心態，關顧身心健康

在日新月異的網上世界，家長要接納自己在數碼技能上會較遜於青少年，心態上主要為了解子女的需要與狀況，而不是追趕甚或超越他們的步伐，故不宜因此勉強自己；此外網上資訊過於豐富，有時實在令人一時間難以消化，如家長因此感到壓力及有負面情緒時，應暫停或減少接收社交媒體的資訊，適時給予自己時間 (MeTime) 放鬆，也可以與家人和朋友保持聯繫商討，或者尋求社工的協助。同時，如家長不方便向實體服務求助，網上有不少網絡自助平台提供輔導或諮詢服務，讓家長可安在家中透過互聯網尋找支援。





02 /

# 甚麼是 Instagram



Instagram 是一個用來分享相片、影片和訊息的應用程式，志趣相投的人會彼此連繫、交流。Instagram 特別受青少年歡迎，他們喜歡使用 Instagram 來捕捉特別時刻、互相關注，並以有趣的方式如相片、影片、濾鏡、回應、相片文字、表情符號和主題標籤進行對話。

Instagram 設有 Apple iOS 版、Android 版和網頁版。開設 Instagram 帳戶的最低年齡限制為 13 歲。

我們規定所有人都必須年滿 13 歲才能使用 Instagram，並必須在註冊新帳戶時提供他們的年齡。雖然許多人都會誠實交待自己的年齡，但我們知道有些人可能會謊報自己的出生日期。我們希望採取更多的措施來阻止這種情況發生，但是，在網上驗證一個人的年齡是一項很複雜的任務，而我們跟許多同業都在積極解決這個問題。為了應對此一挑戰，我們正在開發新的人工智能和機器學習技術，以幫助我們確保青少年的安全並套用新的適齡功能（如本指南中所述）。

無論是透過動態消息、Direct 訊息、限時動態、連續短片、直播還是 IGTV，我們的使命是讓用戶能更親近他們喜愛的人和事物。我們知道，為了讓每個人在社群中都能自由表達自我，我們必須讓 Instagram 成為一個安全可靠的平台。

若要深入瞭解 Instagram 的安全資訊，請參閱：  
<https://www.instagram.com/creators/guide/tools-for-a-safe-positive-experience/17876204894093335/>



人們透過  
社群  
連接彼此



記錄  
特別時刻



讓人們  
更緊密  
連結



讓人們  
盡情表達  
自我



安全  
且提供  
支持



03 /

# 管理私隱

保護私隱非常重要。您可以與孩子分享各式各樣的工具，讓他們進一步控制自己的數碼身份和足跡。

要將帳戶設置為公開或不公開，是您和孩子需要討論的第一件事情。我們建議青少年應將他們的帳戶設為不公開，16 歲以下的用戶在註冊 Instagram 的時候可以選擇設定公開或不公開帳戶，且系統會預設為不公開帳戶。

青少年有權決定誰能看到他們在網上發佈的內容並且互動，使青少年在 Instagram 上展現自己，同時幫助他們在網上保持安全。



# ● 帳戶 私隱



## 帳戶私隱

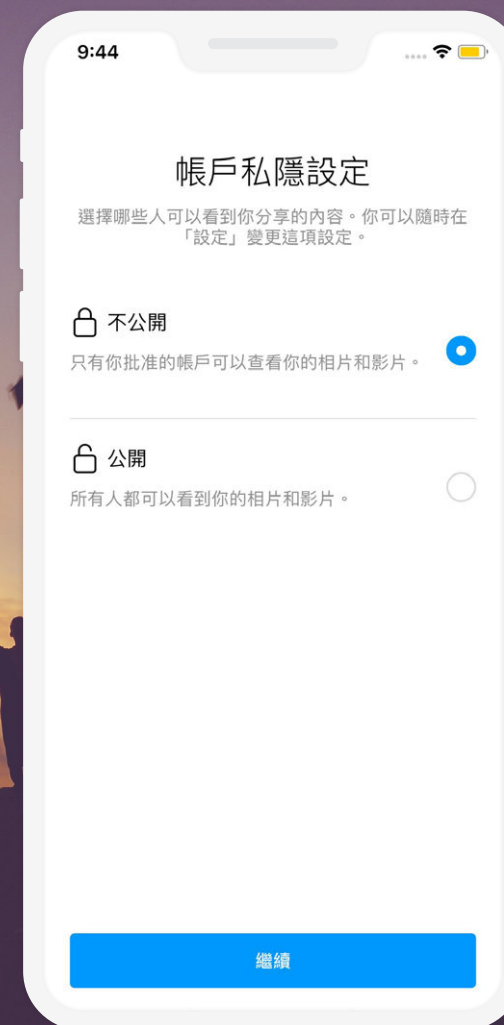
我們希望能夠取得適當的平衡點，一方面為青少年提供他們所喜愛的 Instagram 的一切元素，另一方面保護他們的安全。我們不希望有青少年不認識或不想認識的成年人主動聯絡他們，我們相信將帳戶設為不公開是防止這種情況發生的最佳方式。

擁有不公開的帳戶可以讓您的孩子控制誰可以查看或回覆他們的內容。如果孩子擁有不公開的帳戶，其他用戶必須追蹤他才能查看他的帖子、限時動態和連續短片，而且所有的追蹤要求都必須先經過他的允許才能接受。未經孩子允許追蹤要求的用戶也無法在這些地方回應他的內容，亦無法在「探索」或主題標籤等地方看到他的內容。

正因如此，16 歲以下的用戶在註冊 Instagram 的時候可以選擇設定公開或不公開帳戶，且系統會將其預設為不公開帳戶。

對於已經在 Instagram 上擁有公開帳戶的青少年，我們會向他們顯示一則通知，提醒他們帳戶目前的私隱狀態設為公開，並說明如何將他們的帳戶切換為不公開帳戶。

16 歲以下的用戶在註冊時系統會預設為不公開帳戶



此外，他們可以刪除粉絲、選擇誰可以發佈回應，以及關閉「顯示活動狀態」，如此一來他們的朋友就無法看到他們何時在線。

如果您的孩子將帳戶設為公開，則 Instagram 裡裡外外的所有人（無論是否擁有 Instagram 帳戶），都可以查看您的孩子在限時動態、動態消息或直播中分享的內容，且無需批准即可追蹤您的孩子。

我們知道一些青少年更喜歡擁有公開帳戶，例如那些嘗試吸引粉絲族群的年輕創作者，正因如此，我們仍然會為青少年提供選擇，同時盡力向他們強調不公開帳戶的好處。如果您的孩子已經擁有公開帳戶，他們可以隨時前往私隱設置將帳戶切換為不公開帳戶。





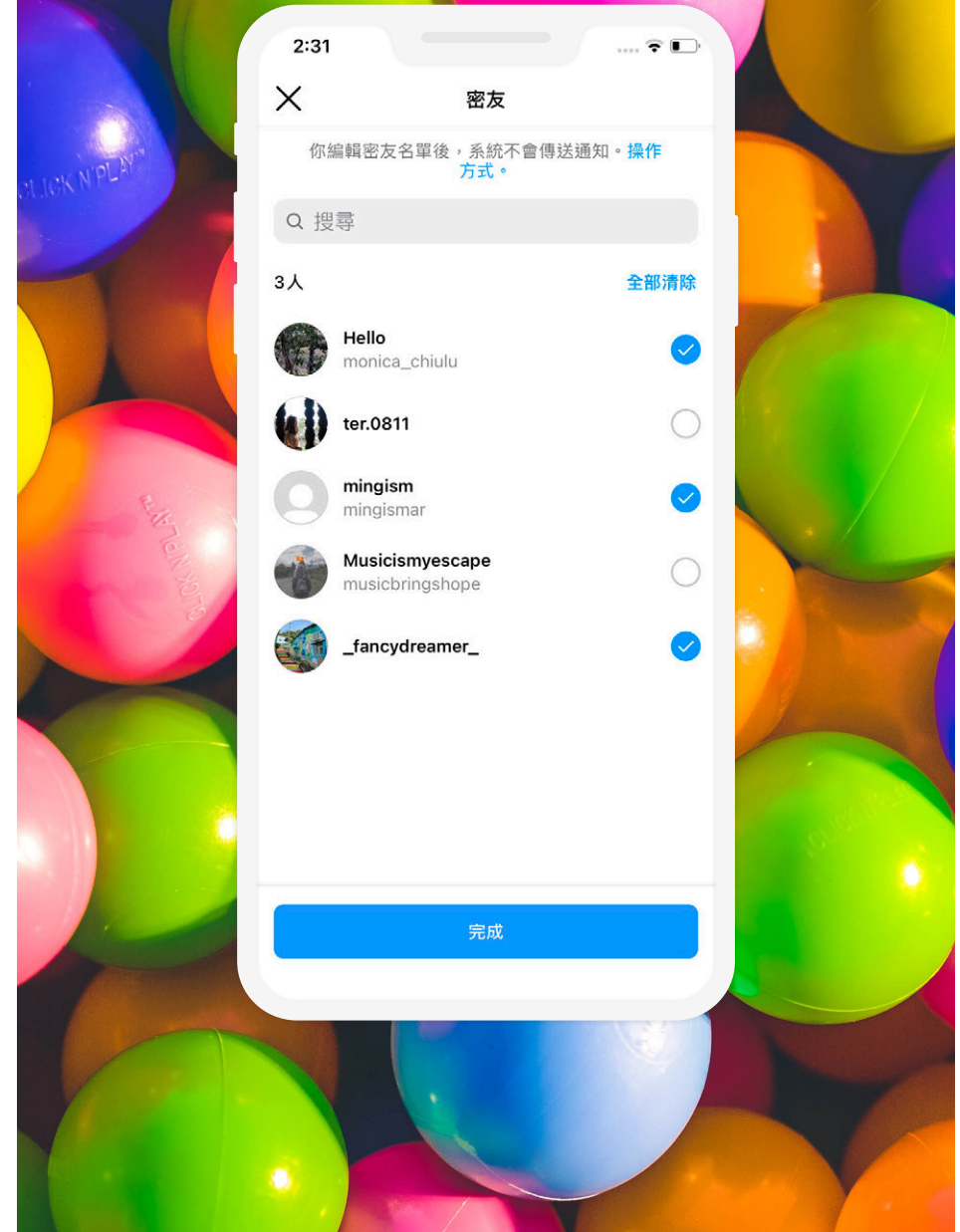
## ➔ 與密友 分享限時動態

您的孩子可以建立密友名單，然後只跟名單上的用戶分享限時動態。他們可以隨時在密友名單中新增和刪除用戶，在密友名單中被新增和刪除的用戶不會收到通知。

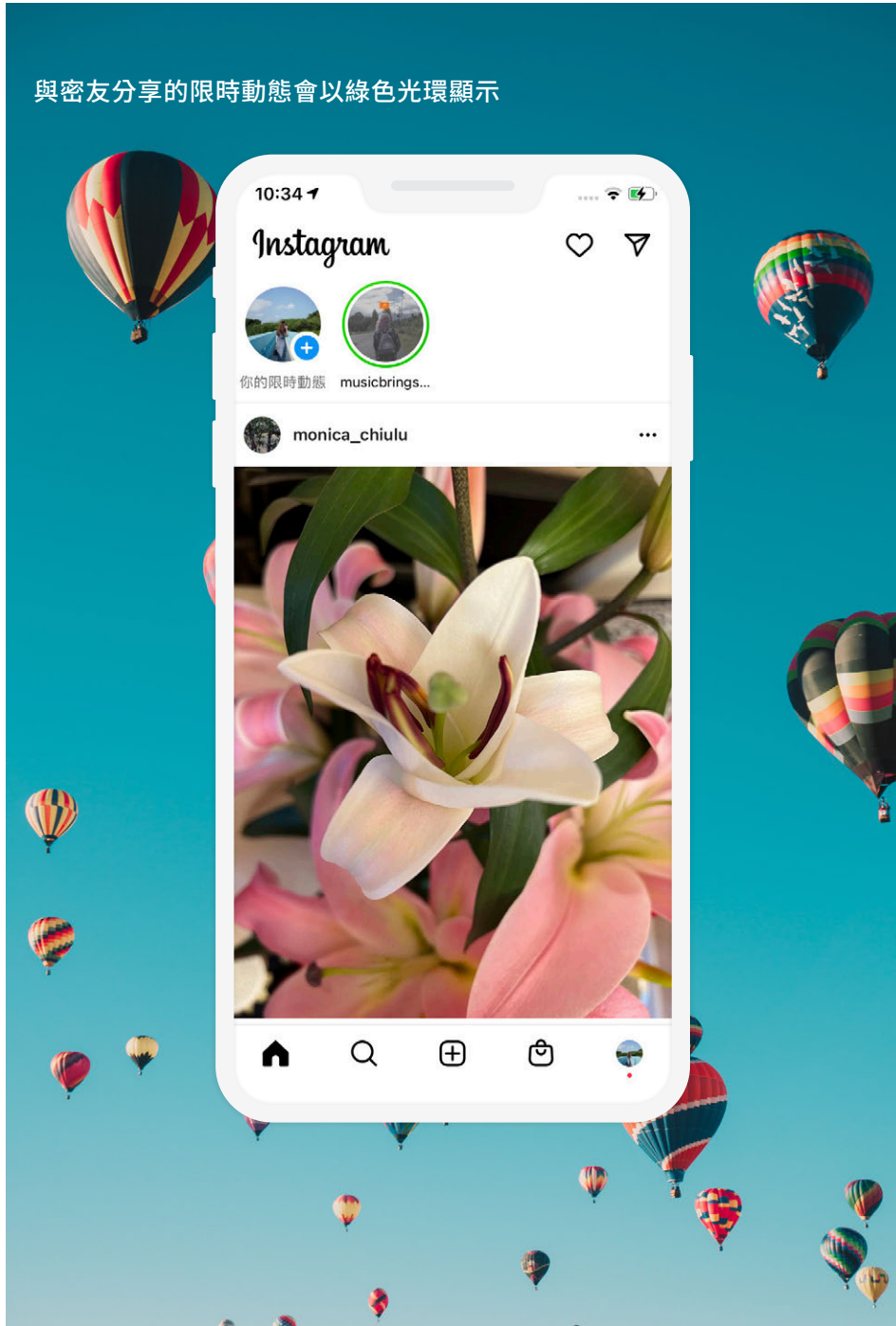
設定 → 帳戶 → 密友名單



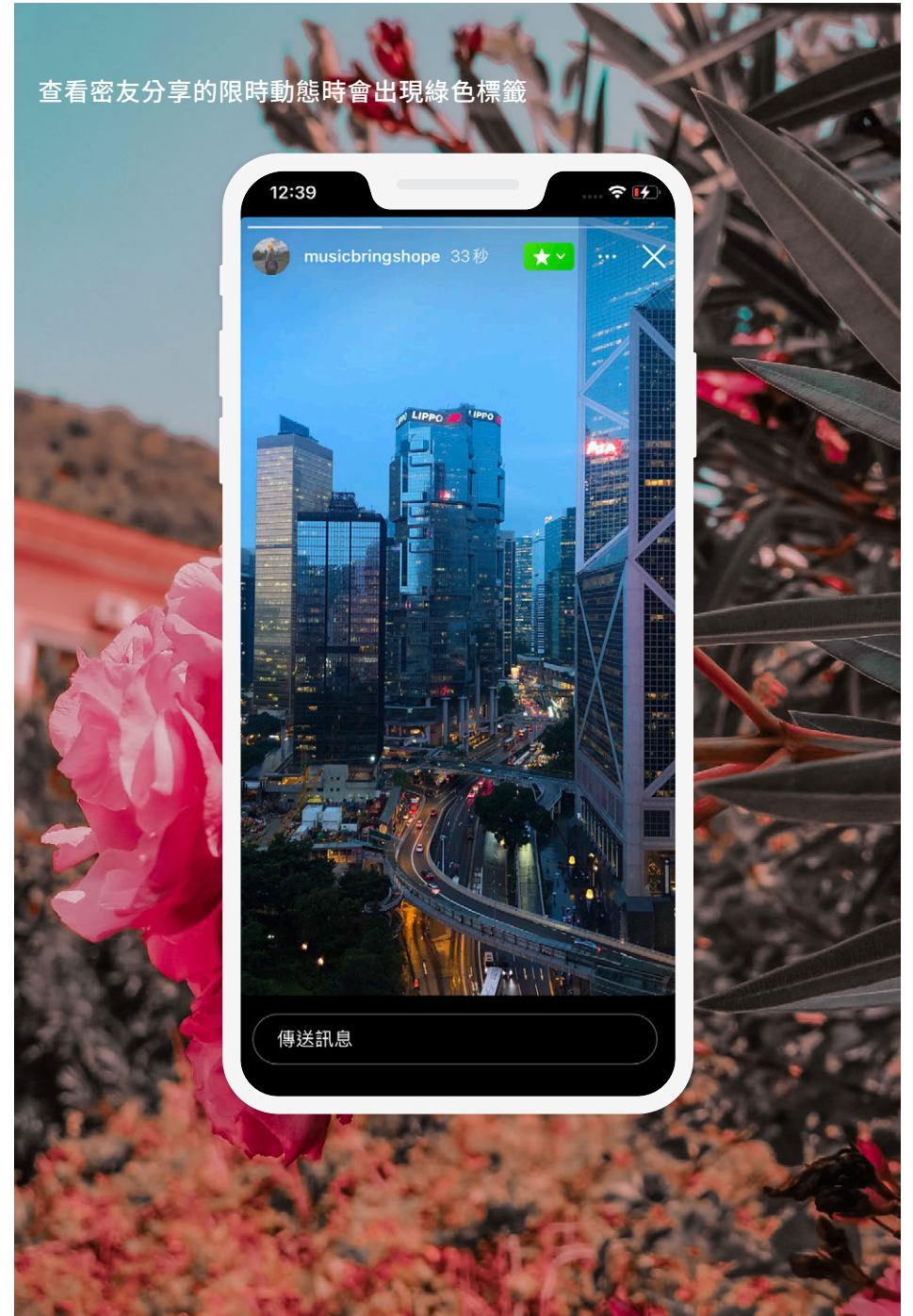
從追蹤者名單新增／刪除用戶



與密友分享的限時動態會以綠色光環顯示



查看密友分享的限時動態時會出現綠色標籤

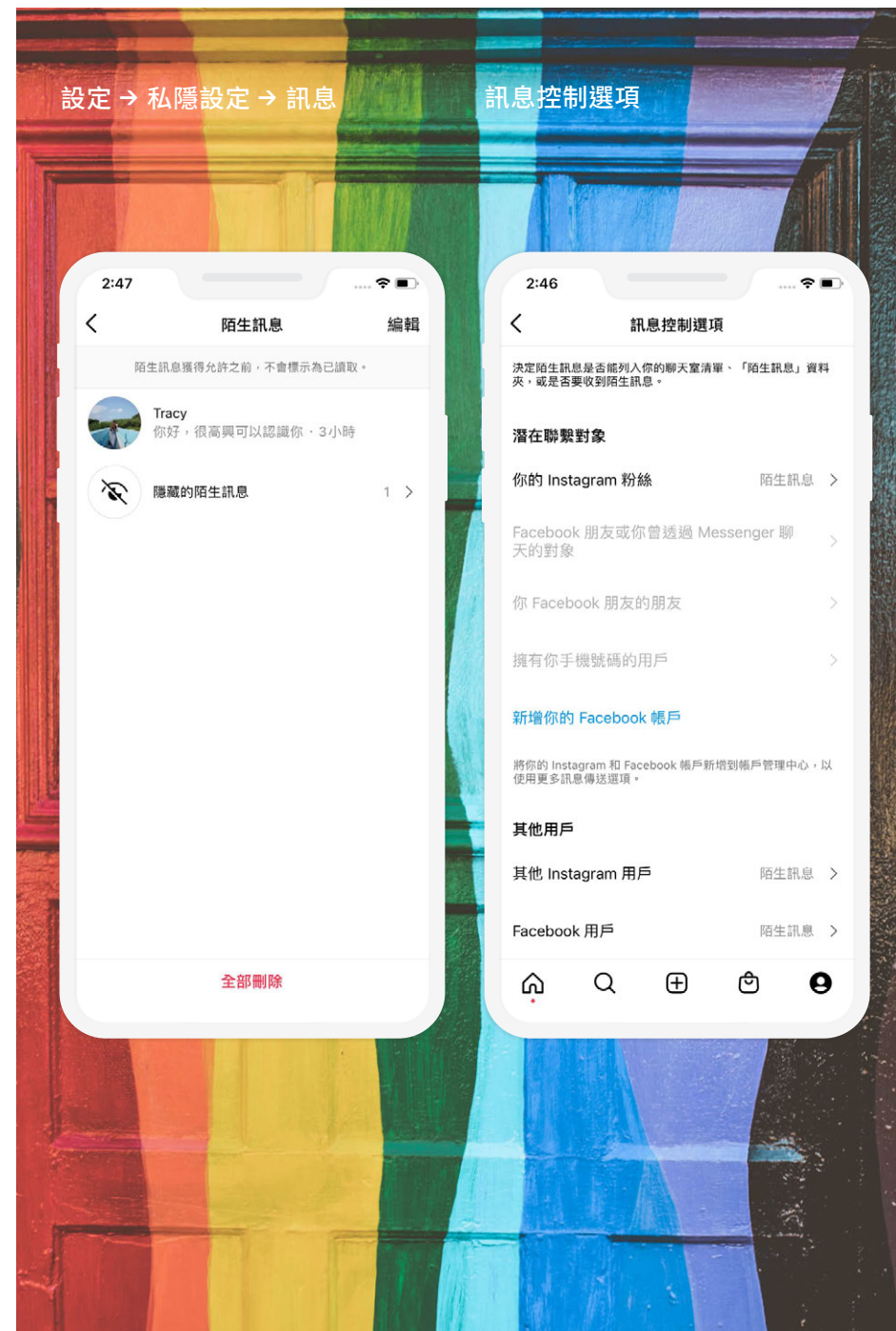


## 訊息控制選項

我們希望 Instagram 上的每位用戶（特別是青少年）都可以控制誰可以向他們傳送訊息，我們亦不希望青少年收到來自他們不認識的人（特別是成年人）傳送的擾人訊息。

有見及此，我們推出了一系列的功能來保護青少年的 DM（Direct 訊息）。

Instagram 上的每個人都可以限制誰可以向他們傳送 Direct 訊息，以及誰可以將他們新增到群組聊天室中。這意味著您的孩子可以選擇只接收其追蹤者傳送的訊息。此外，唯一能夠向青少年傳送訊息的成年人都是那些青少年有所互動的成年人。



另外，我們也採取了一些措施來保護青少年，以防止成年人傳送青少年不想收到的訊息。今年，我們推出了一項新功能，可防止成年人向沒有追蹤他們的 16 歲以下用戶傳送訊息。

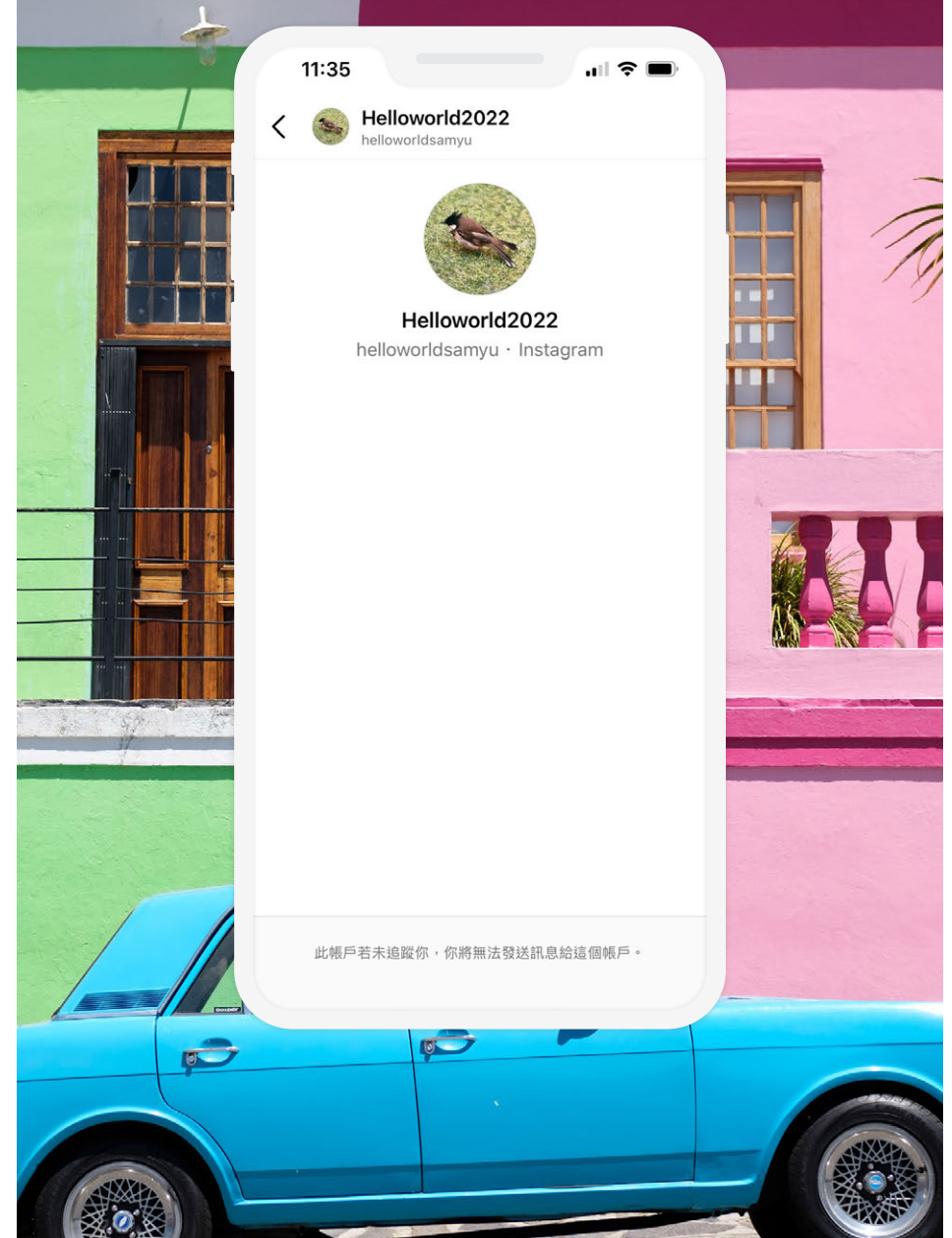
如果成年人試圖向沒有追蹤他們的青少年傳送訊息，他們就會收到一則通知，表示他們不能傳送訊息給該青少年。此功能必須依賴用戶在註冊時提供給我們的年齡，同時，我們會使用機器學習技術來預測用戶的年齡。

我們還開發了新的技術協助我們尋找出現潛在可疑行為的成年人帳戶（例如，這些帳戶可能被青少年多次封鎖或舉報），並防止這些帳戶找到青少年的帳戶進行互動。

透過這項技術，我們可以避免在「探索」、連續短片或「建議帳戶」中向這些成年人顯示青少年的帳戶。這些成年人也將無法看到青少年對其他用戶帖子的回應，同時也無法對青少年的帖子發表回應。最後，如果有可疑的成年人帳戶透過搜尋青少年的用戶名稱，並找到了他們的帳戶，成年人帳戶依然無法追蹤青少年的帳戶。

我們將繼續尋找可以應用這項技術的其他地方，這項技術目前已陸續在多個國家／地區推出，很快就會開放到您的國家／地區使用。

### 防止成年人向青少年傳送訊息

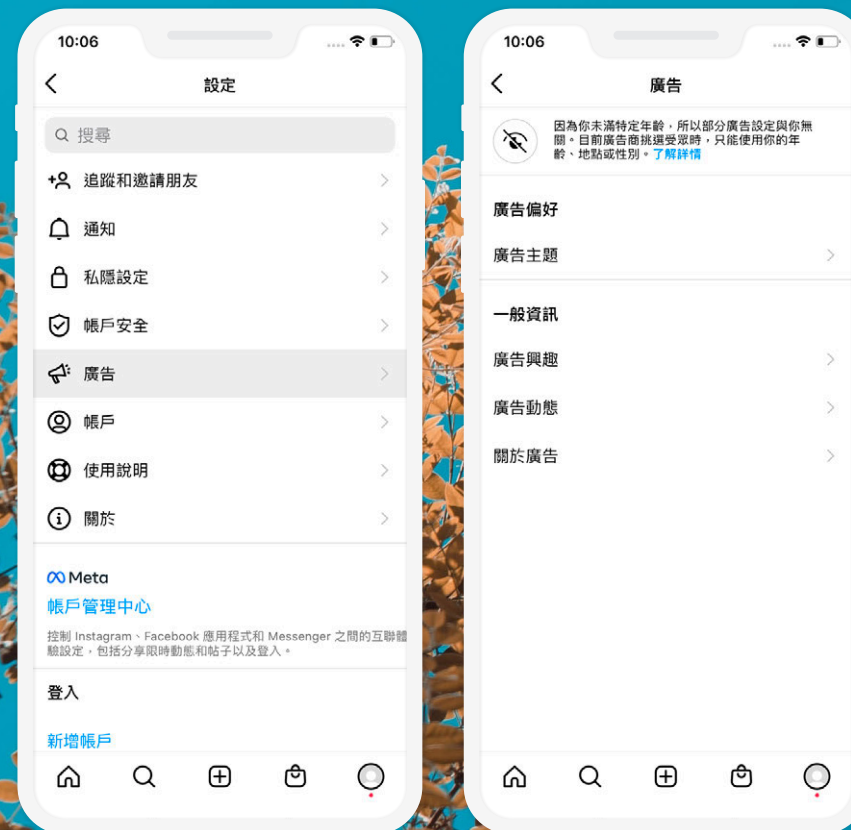




## 限制廣告客戶的接觸

我們也改變了廣告客戶在世界各地透過廣告接觸青少年的方式。我們現在只允許廣告客戶根據受眾的年齡、性別和位置，以鎖定 18 歲以下的用戶（或某些國家／地區年齡更大的受眾）刊登廣告。您可能已經收到孩子提出的要求，他們希望能夠看到更多個人化的廣告。現在，我們採取了更進一步的措施，將年齡提高到 18 歲以下、取消選擇觀看更個人化的廣告的選項，並限制落實到 Instagram 上的全球青少年用戶。

設定 → 廣告 → 廣告偏好



我們為用戶提供不同方法，例如使用我們廣告設定中的控制選項，以了解用戶的興趣或他們在其他網站和應用程式上的活動所刊登的廣告。但許多青年倡導者向我們表示，青少年可能還沒有足夠的能力作出這些決定。我們同意他們的觀點，這就是為甚麼我們在廣告客戶如何透過廣告吸引青少年方面，採取了更謹慎的做法。

當用戶年滿 18 歲時，我們會通知他們廣告客戶現在可以透過目標設定選項來接觸他們，以及我們為他們提供了控制廣告體驗的工具。





04 /

# 管理 互動

Instagram 上絕不允許任何形式的欺凌與騷擾行為。我們的政策不允許用戶出於欺凌或騷擾他人為目的而建立帳戶、發佈相片或發表回應。請告訴您的孩子，如果他們發現了刻意欺凌或騷擾他人的帳戶、相片、影片、回應或訊息，他們可以在應用程式內點按帖子或個人檔案右上角的「...」、在回應上向左滑動，或按住訊息，然後點按「舉報」。

舉報是完全匿名的；我們絕不會將孩子的相關資料與被舉報的用戶分享。

## 舉報互動

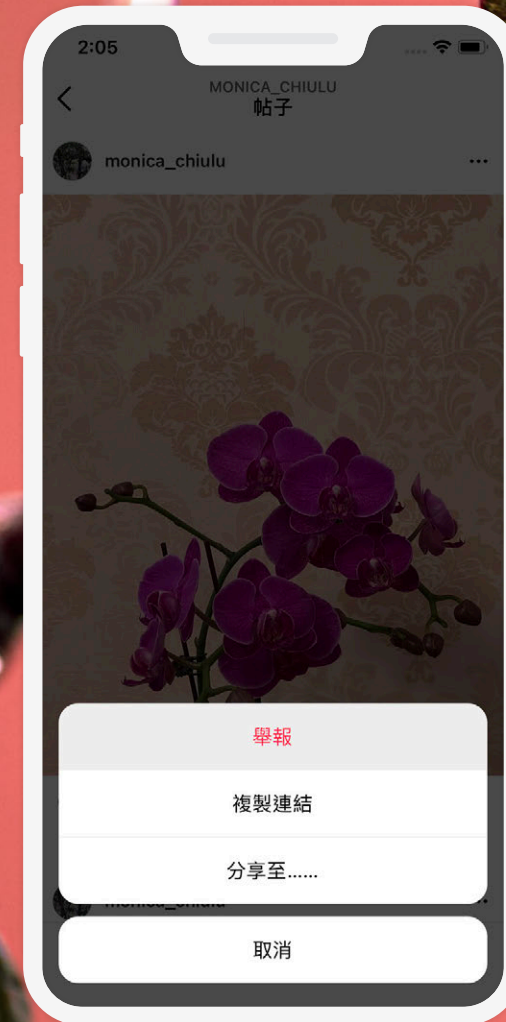
任何人都可以舉報 Instagram 上的內容，  
包括個人檔案／帳戶、帖子、回應、Direct 訊息、  
直播、限時動態、IGTV 和連續短片。



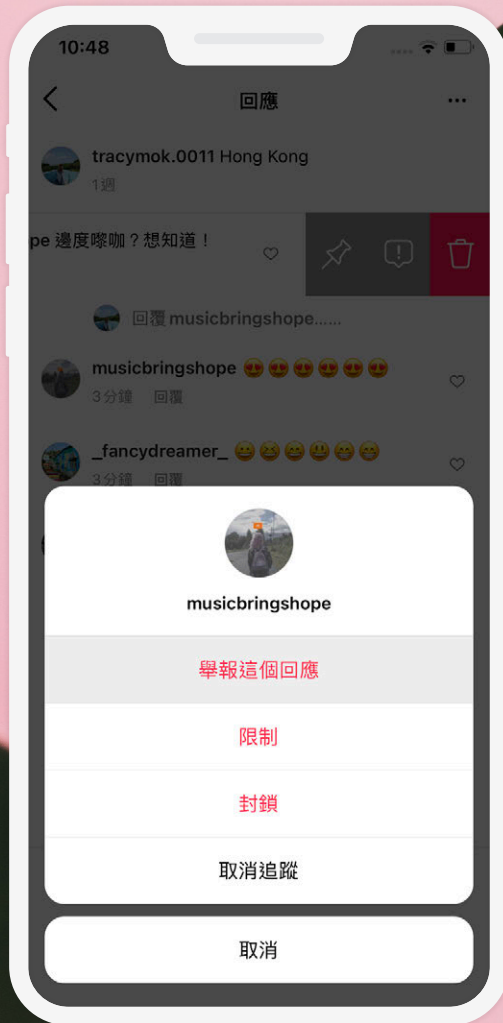
個人檔案：點按個人檔案右上角的「...」→ 舉報帳戶



帖子：點按帖子右上角的「...」→ 舉報



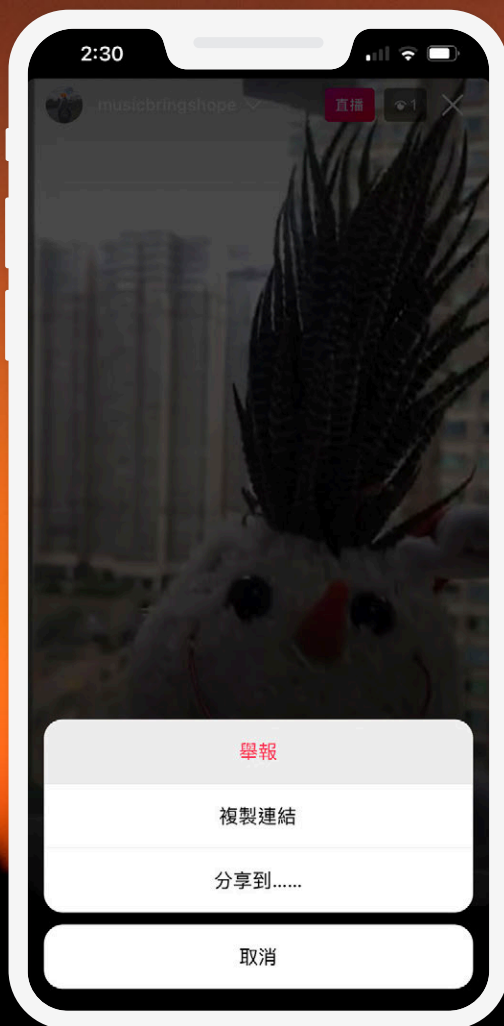
回應：在回應上向左滑動 → 點按「report icon」→ 舉報這個回應



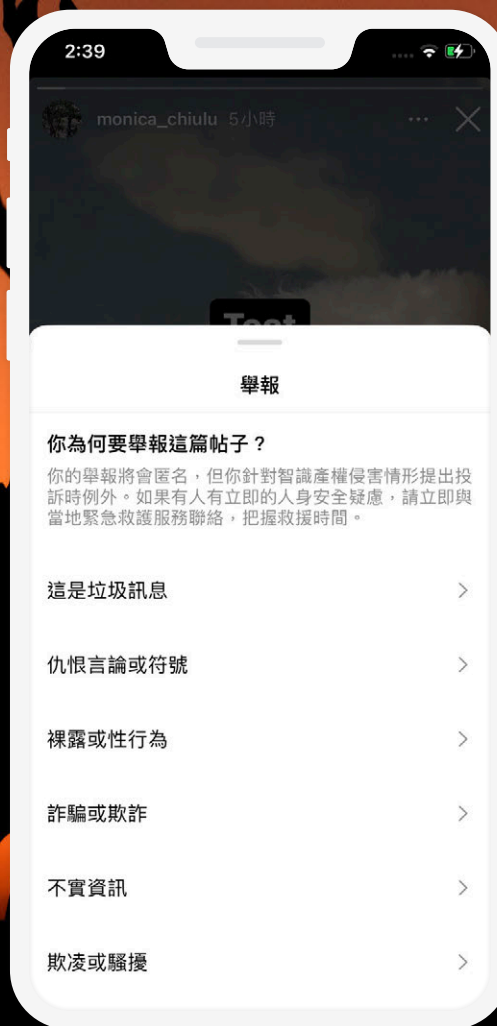
Direct 訊息：按著某一則訊息 → 舉報



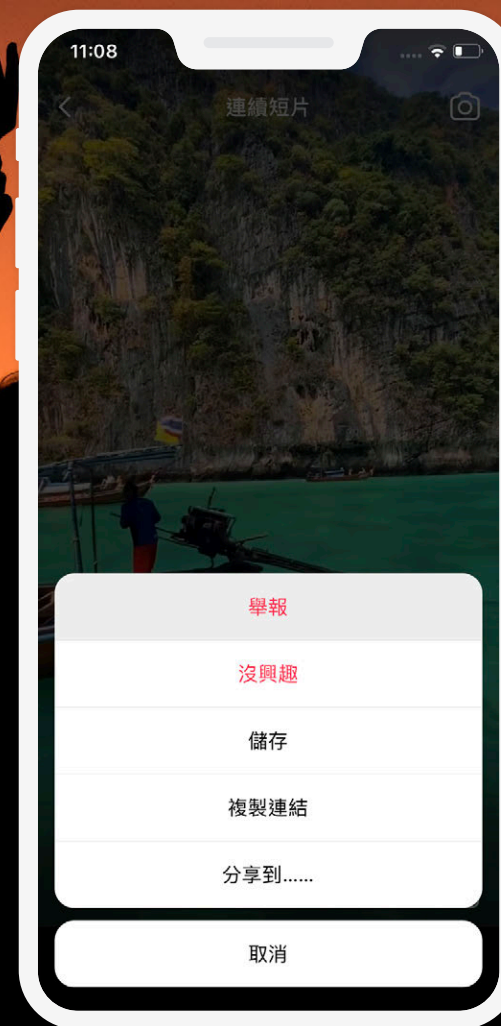
直播：點按直播底部「回應」旁的「...」→ 舉報



限時動態：點按限時動態右上角的「...」→ 舉報



連續短片：點按連續短片右下角的「...」→ 舉報



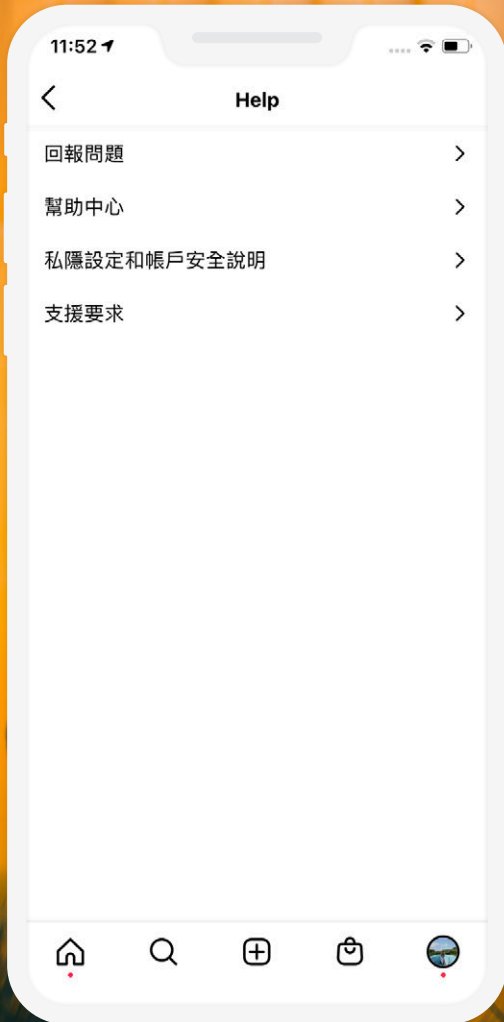
## 支援要求

社群現在能夠存取「支援要求」，您和您的孩子可以在此隨時查看提交舉報的處理進度，並關注小孩的帳戶上任何違規行為的最新資訊。這個功能是為了讓每個人都可以查看他們的舉報和違規行為，藉此提高我們處理流程的透明度。同時也為用戶提供一個專屬渠道，讓他們對不同意的決定提出申訴，以確保我們能提供公平的處理流程。

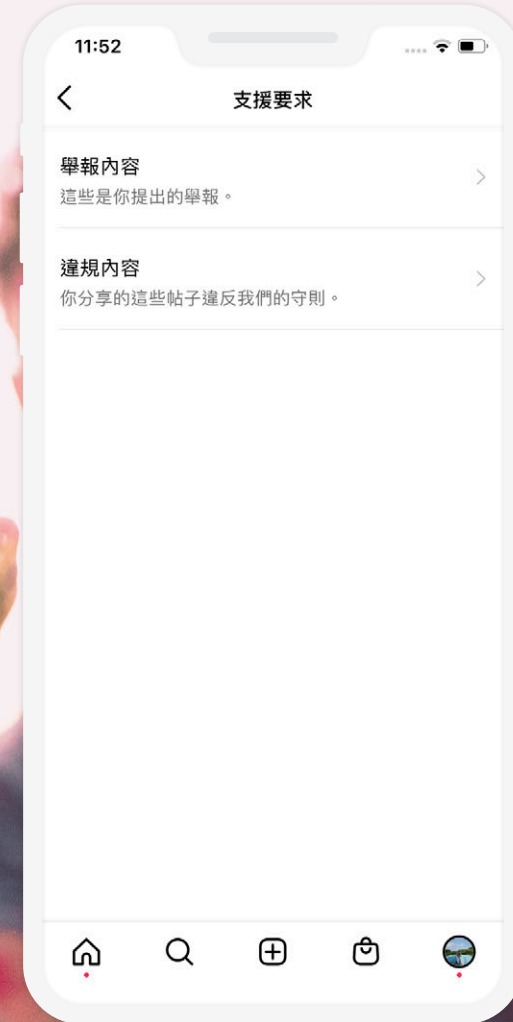




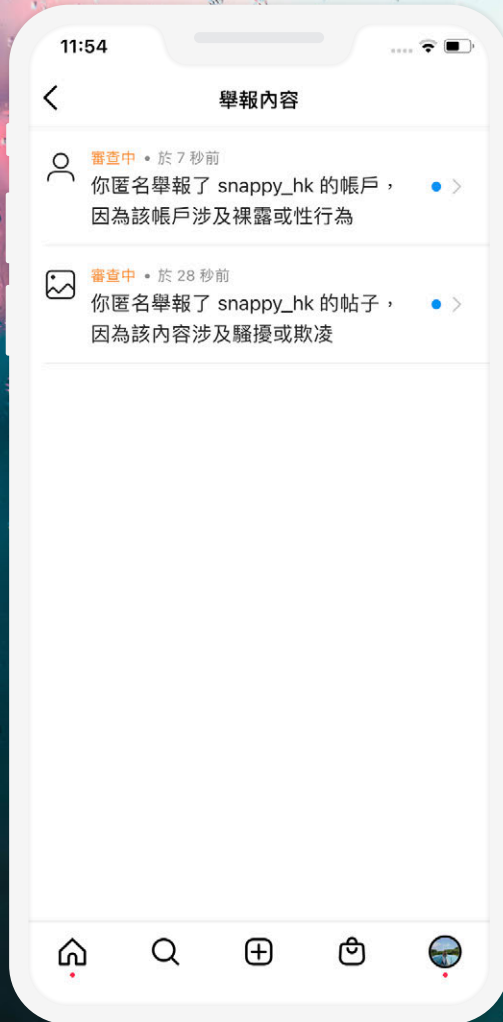
設定 → 使用說明 → 支援要求



檢視所有舉報和違規內容



### 舉報內容



### 違規內容



## 管理讚好次數

我們希望用戶能夠專注在 Instagram 上所分享的相片及影片，而不僅僅是帖子獲得了多少讚好次數。我們也希望透過我們的社群，用戶能自由地控制他們在 Instagram 上的體驗。

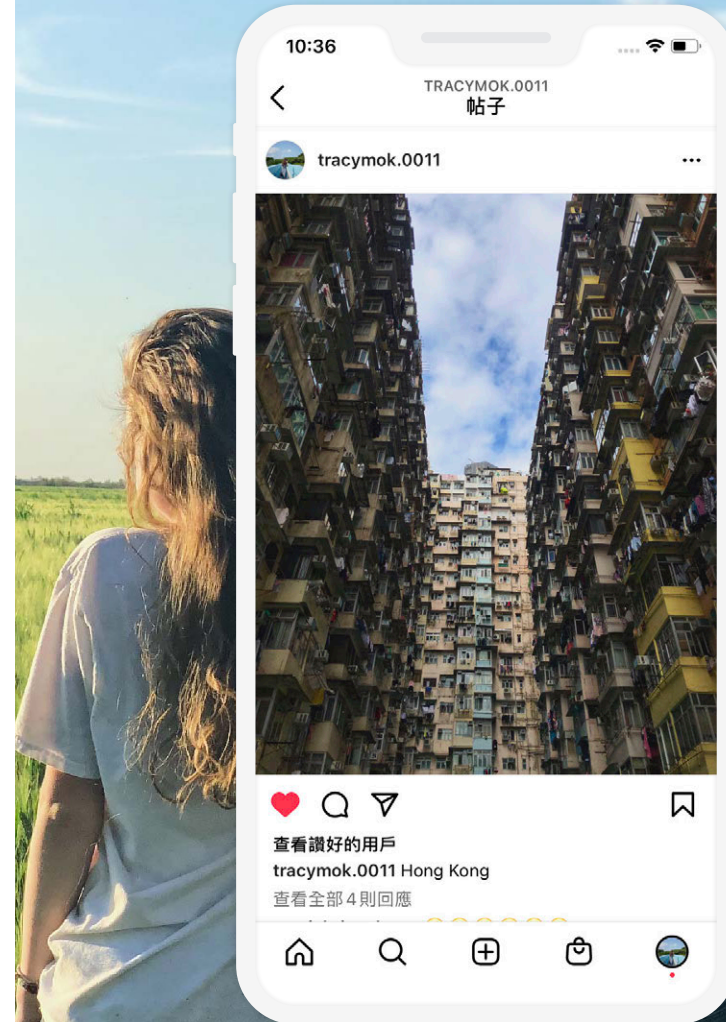
每個人現在都可以選擇隱藏其動態消息中所有帖子的讚好次數。您也可以選擇隱藏自己帖子的讚好次數，這樣其他人就看不到您的帖子獲得了多少讚好次數，您可以針對個別帖子執行此操作。您亦可以透過存取「設定」中新的「帖子」功能來隱藏其他用戶的帖子的讚好次數。



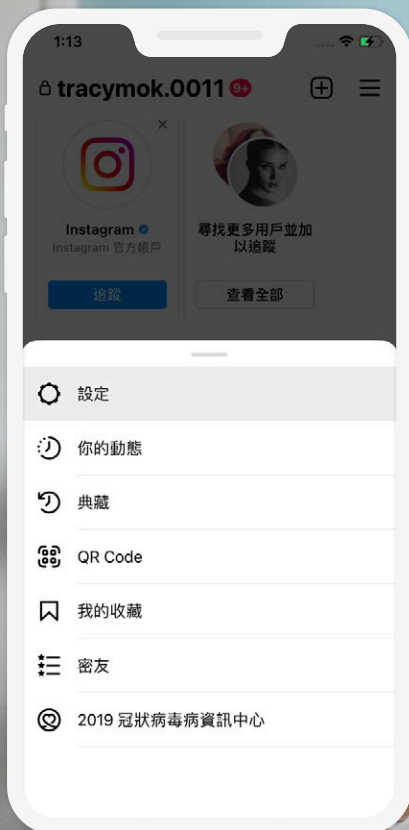
### 隱藏您的帖子的讚好人數



### 不顯示讚好人數的帖子



前往設定隱藏其他用戶帖子的讚好人數  
 設定 → 私隱設定 → 帖子 → 隱藏讚好人數和觀看次數



## 封鎖擾人的互動

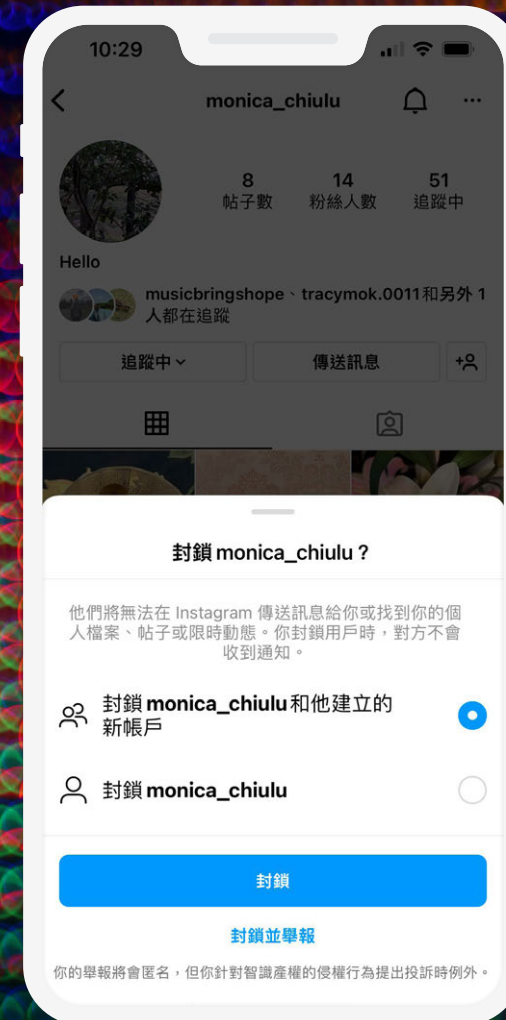
孩子可以封鎖他們不想進行互動的帳戶。被封鎖的用戶將無法看到或回應您孩子的帖子、限時動態、連續短片和直播內容。我們明白有時候青少年不想封鎖其他用戶，因為他們擔心被封鎖的用戶可能會收到通知，但請不用擔心。我們不會通知被封鎖的用戶，或是讓他們知道誰封鎖了他們，而且您可以隨時解除封鎖帳戶。

另外，我們最近也更新了封鎖功能，以避免已經被您封鎖的用戶透過新的帳戶再次聯絡您。瞭解更多資訊：

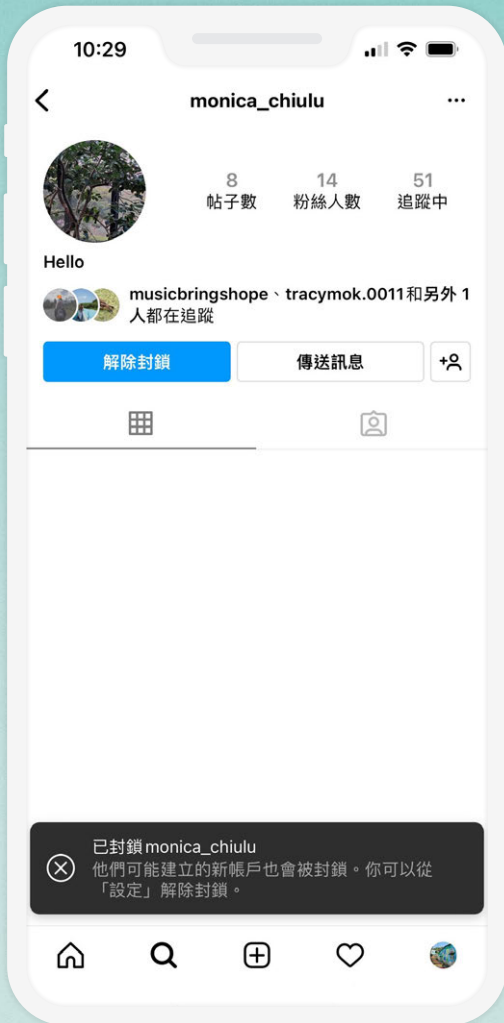
[about.instagram.com/blog/announcements/introducing-new-tools-to-protect-our-community-from-abuse](https://about.instagram.com/blog/announcements/introducing-new-tools-to-protect-our-community-from-abuse)。

現在起，每當您決定在 Instagram 上封鎖某個用戶時，您都可以選擇封鎖他們的帳戶，並搶先封鎖該用戶日後可能建立的新帳戶。

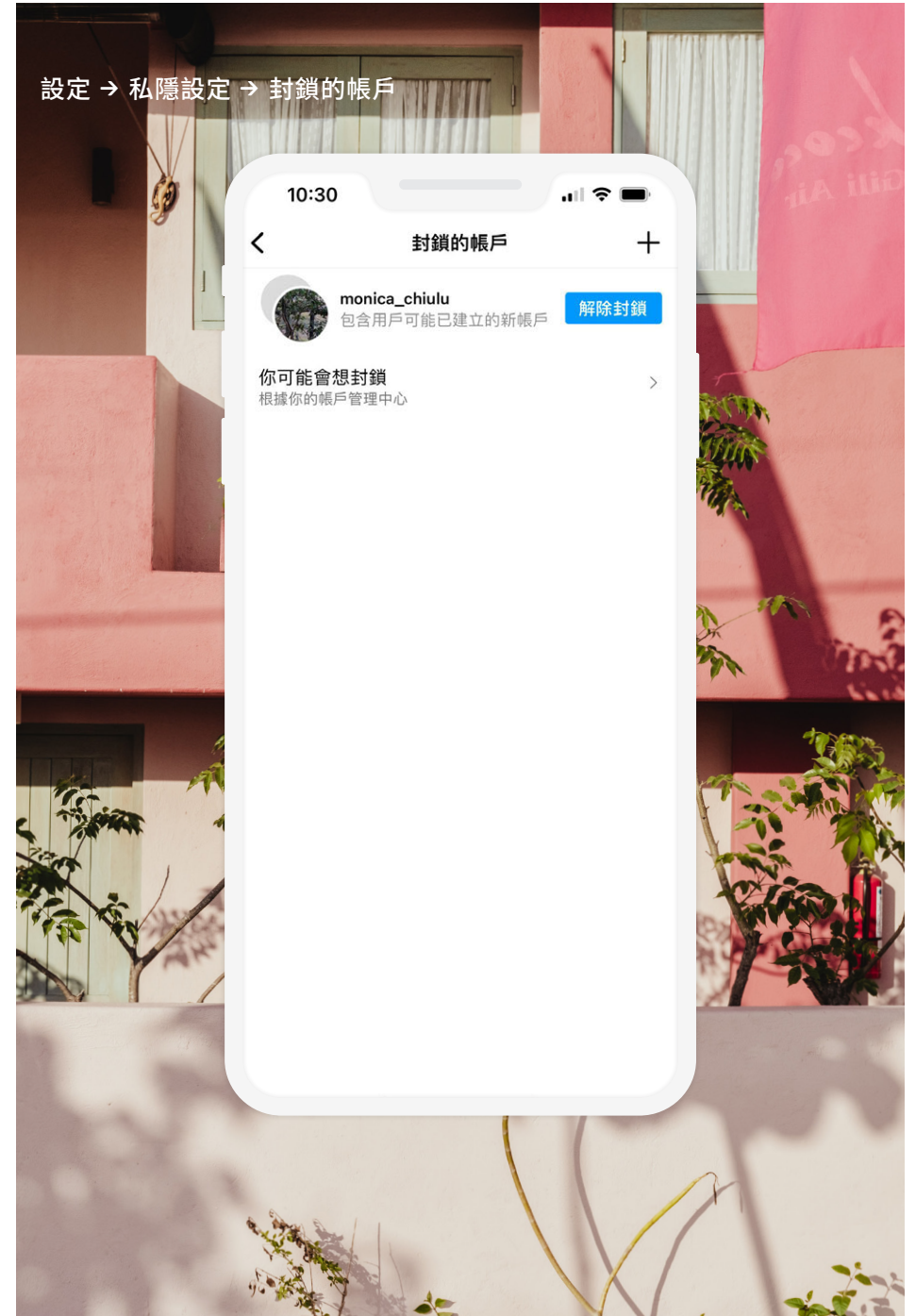
個人檔案 → 點按右上角的「...」 → 封鎖



### 被封鎖的帳戶



### 設定 → 私隱設定 → 封鎖的帳戶



## 靜音帳戶

對於孩子不感興趣但猶豫是否要取消追蹤的帳戶，「靜音」功能可以防止那些帳戶的帖子或限時動態出現在孩子的動態消息中。這些用戶不會知道自己已經被靜音，而您的孩子也可以隨時取消靜音。

個人檔案 → 點按「追蹤中」→ 靜音



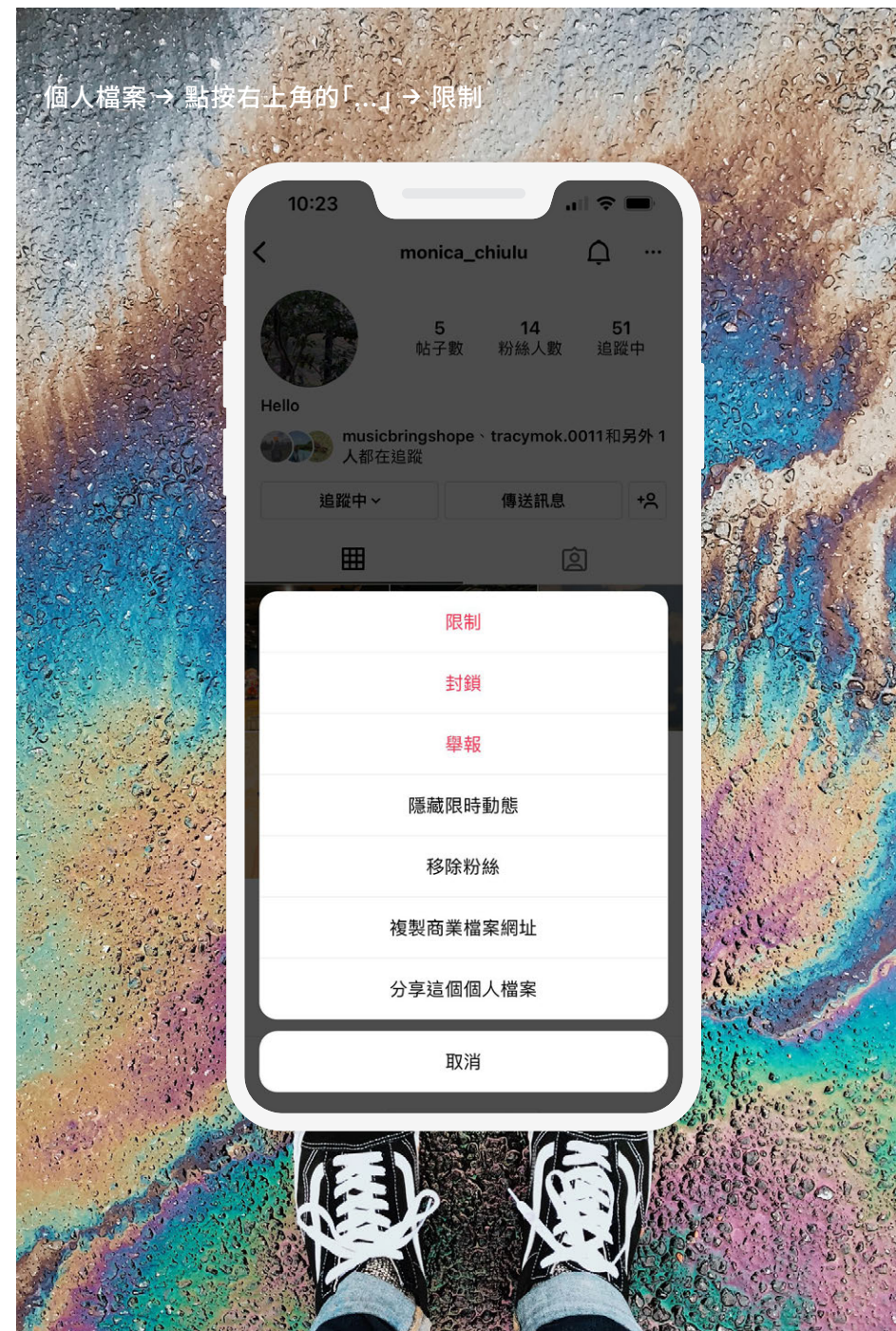


## 限制帳戶

青少年有些時候會不願意封鎖或取消追蹤某人，擔心這樣的舉動可能會導致人際關係失和或讓情況惡化。

為了解決這樣的問題，我們開發了「限制」模式，讓您的孩子保護自己的帳戶免受擾人的互動干擾，同時不讓欺凌者知道自己的帳戶受到限制。

一旦他們「限制」了某個用戶，則該受限用戶發表的回應將只有該用戶自己看得到。受限用戶無法在 Instagram 上看到您的上線時間，或您是否已讀他們的 Direct 訊息。當然，您的孩子可以隨時移除限制。



## 管理回應

孩子可以控制誰可以在他們的相片及影片上發表回應。在 Instagram 私隱設定的「回應」中，他們可以選擇：允許所有人回應、允許他們的追蹤對象及其粉絲回應、只限他們的追蹤對象回應，或只限他們的粉絲回應。他們也可以將回應直接從帖子中刪除。



## 過濾冒犯性回應

除了完全關閉回應功能外，我們還提供一些控制選項協助管理您的帖子下顯示的回應，以及隱藏冒犯性或惡意欺凌的回應。我們建立了過濾工具，可以自動隱藏疑似具有冒犯性或欺凌目的的回應。另外，我們剛推出了一個「隱藏更多回應」選項，可以隱藏那些雖然沒有違反我們的規定但仍可能造成傷害的回應。

孩子也可以自行建立過濾清單，以隱藏那些他們認為具有冒犯性的字詞或表情符號，我們會確保含有這些字詞或表情符號的回應不會出現在他們的帖子下方。我們非常鼓勵青少年用戶這樣做，以確保他們不喜歡的內容都不會出現在他們的帖子下方。

在回應上點按右上角的「...」→ 隱藏更多回應



## 過濾冒犯性訊息

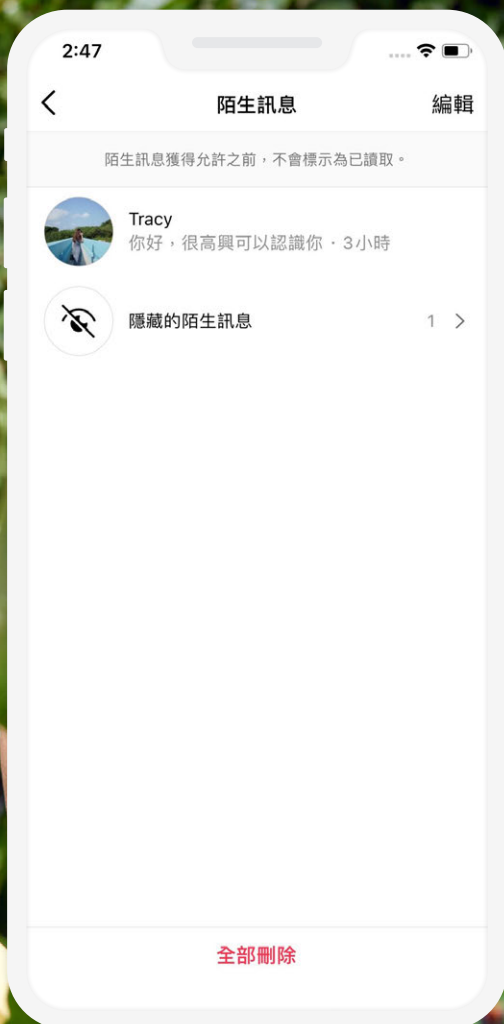
我們不希望有任何 Instagram 用戶在 Direct 訊息 中收到具有欺凌目的、冒犯性或濫用訊息。因為 Direct 訊息 是一個私人對話的空間，所以我們並不會像 Instagram 其他地方般主動搜尋仇恨言論或欺凌內容。但這並不表示我們沒有方法保護社群免於接收有害的訊息。除了現有的訊息控制選項讓您選擇誰可以傳送訊息給您之外，我們也建立了新的工具。當開啟這個工具後，系統將自動過濾含有冒犯性字詞和表情符號的 Direct 訊息 要求，以確保您不必看到這些訊息。

在您的孩子啟用此功能後，他們可以使用由我們與全球頂尖的反歧視和反欺凌組織共同開發的預定冒犯性詞彙清單，或透過自訂清單列出他們個人認為令人反感的字詞或表情符號。我們建議您的孩子這樣做，因為我們知道不同的字詞可能會對不同的人造成傷害。所有包含這些冒犯性字詞或表情符號的 Direct 訊息 要求都將被自動過濾到另一個隱藏的陌生訊息收件匣中，而且在收到訊息時不會出現通知。如果他們選擇打開隱藏的陌生訊息收件匣，系統會覆蓋訊息文字，因此他們不會看到冒犯性的語言，而他們可以主動點擊以顯示該訊息，並選擇接受、刪除或舉報這些訊息要求。

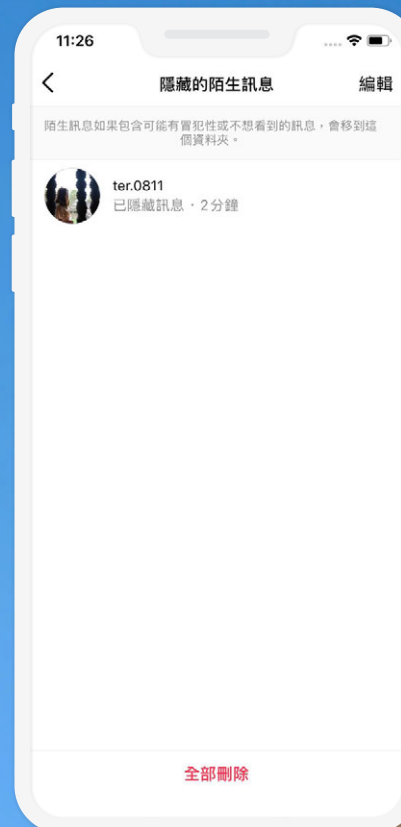
您可以前往「私隱設定」，並在新的專屬功能「隱藏字詞」中開啟和關閉回應和 Direct 訊息 要求的過濾工具。



訊息 → 要求分頁 → 訊息要求 → 隱藏的陌生訊息



隱藏 Direct 訊息



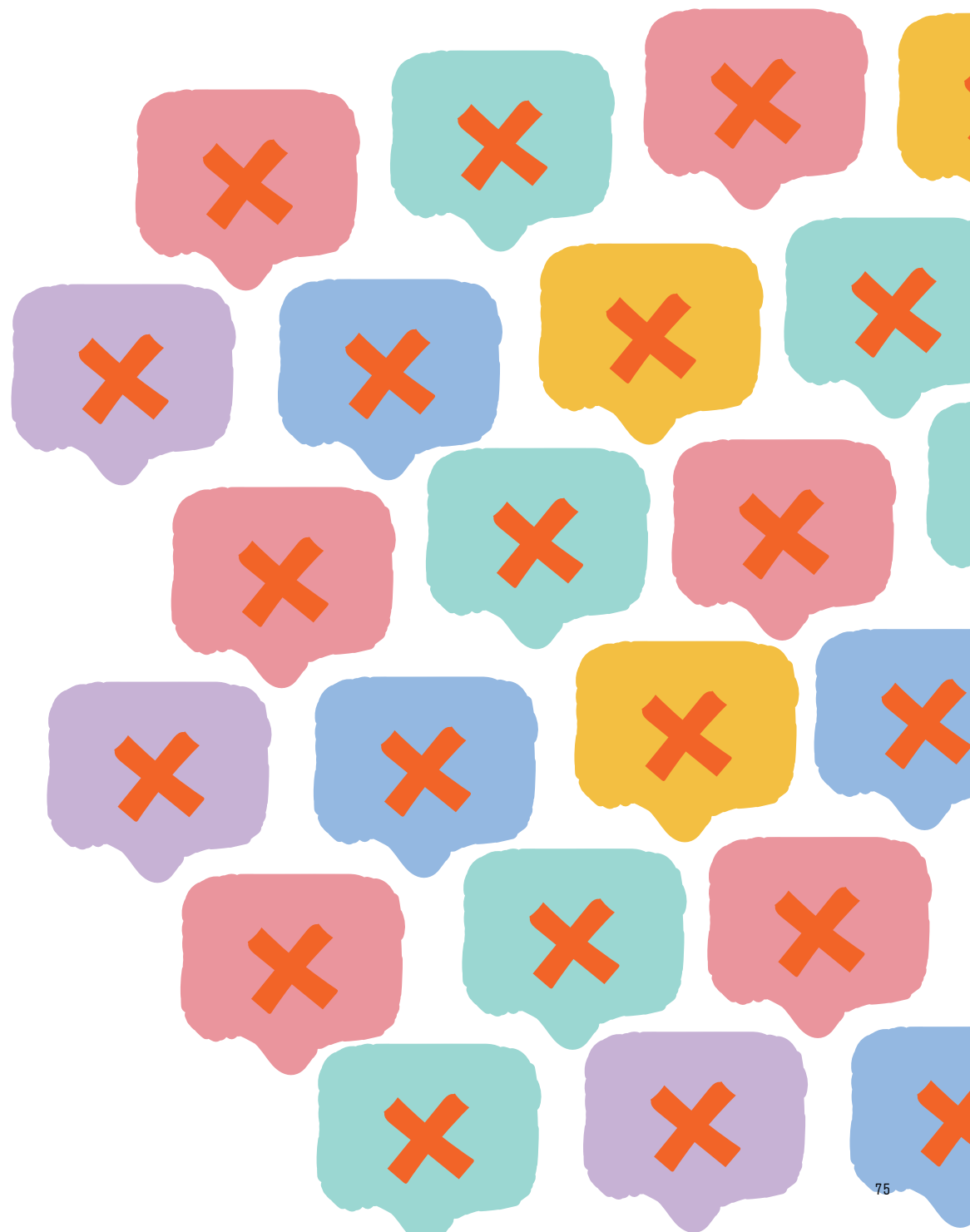


## 批量回應管理

我們知道要管理一大串回應格外費力，因此現在我們推出批量刪除回應的功能，另外也可批量封鎖或限制發表負面回應的帳戶。

若要在 iOS 裝置上啟用此功能，請點按回應或「查看所有回應」，然後點按右上角的「...」圖示。選擇「管理回應」，然後選擇要刪除的回應（一次上限為 25 則）。您也可以在這裡選擇一次限制或封鎖多個帳戶。

若是使用 Android 裝置，請點按回應或「查看所有回應」，然後選擇您要管理的回應。點按右上角的垃圾桶圖示即可批量刪除回應。如果您要限制或封鎖多個帳戶，您可以點按右上角中的其他圖示。

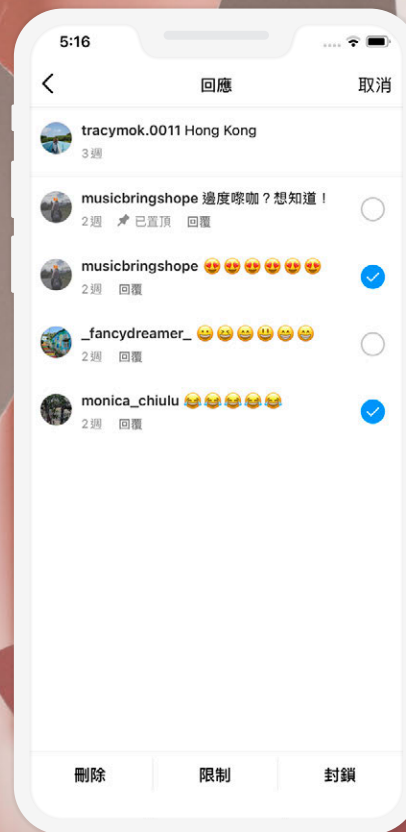
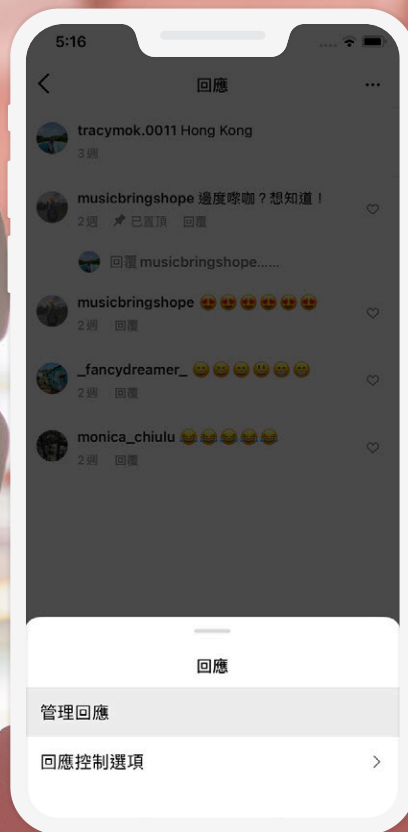
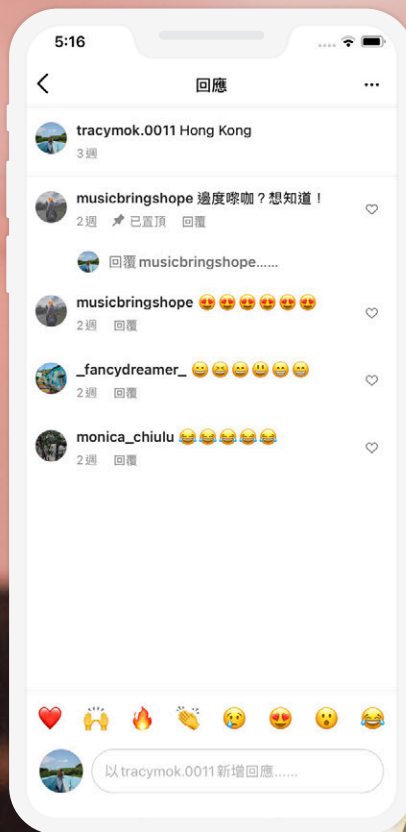


點按右上角的「...」

點按「管理回應」

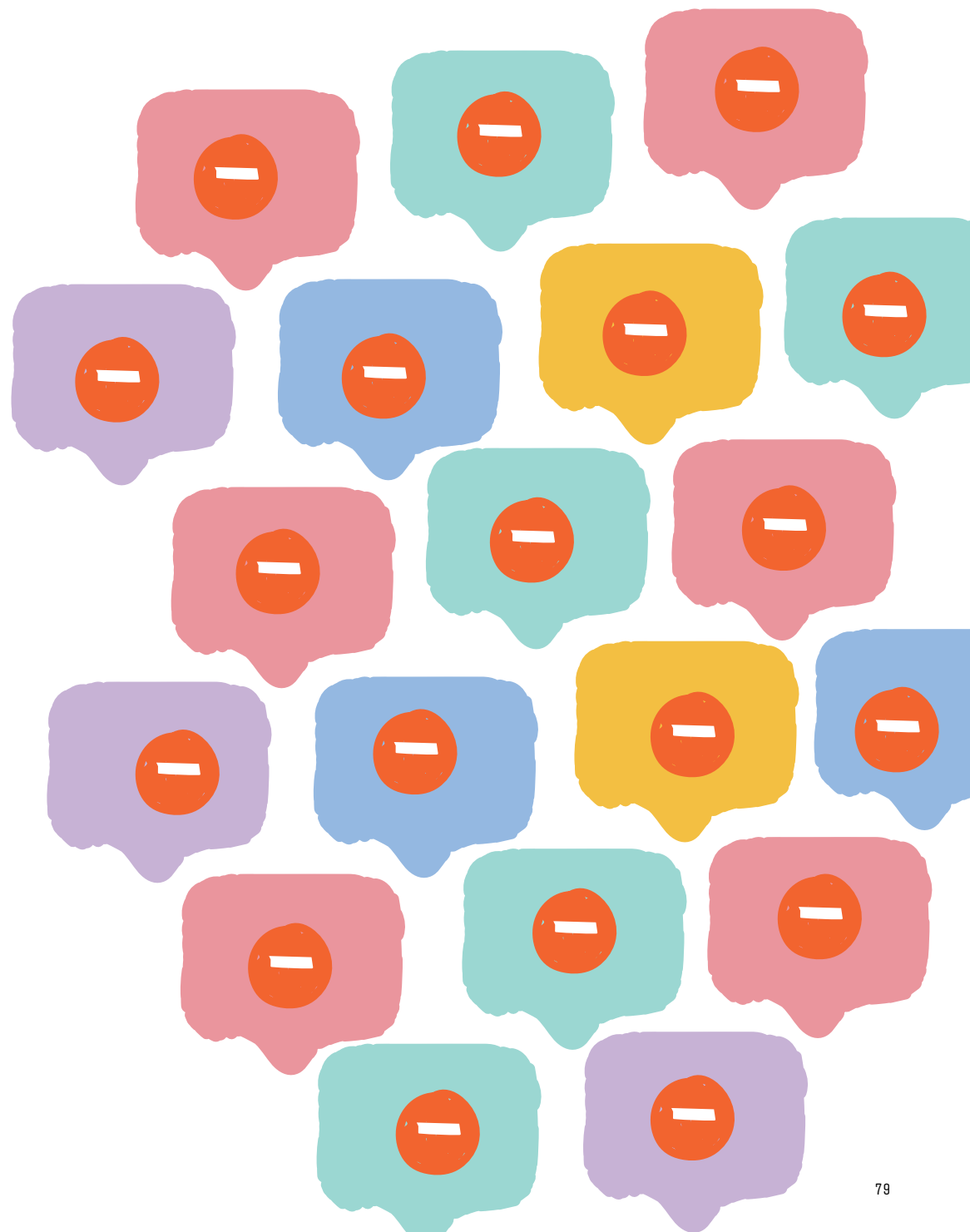
選擇您要移除的回應 →  
點按「刪除」

點按「刪除回應」



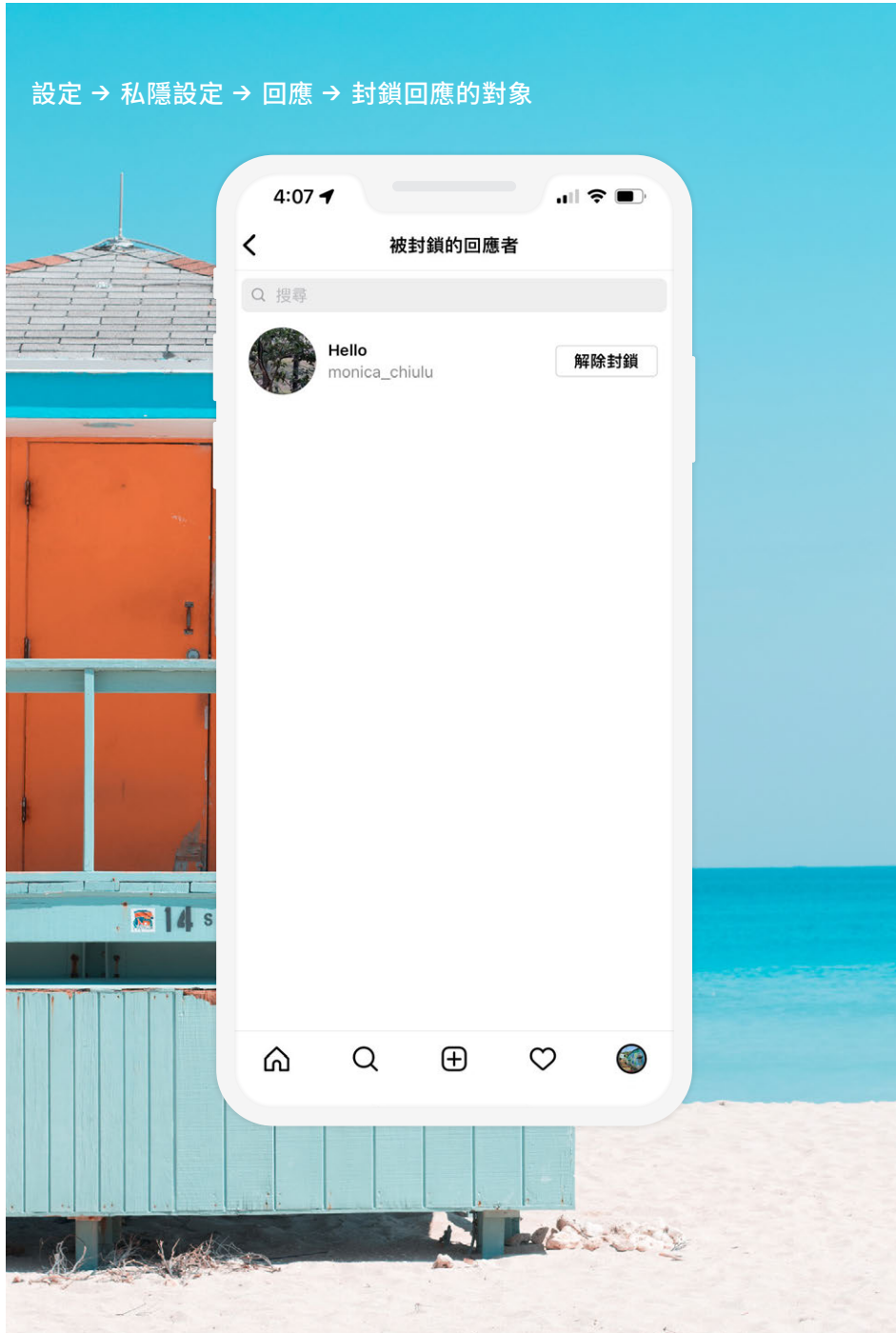
## 封鎖回應

孩子可以封鎖他們不想與之互動的帳戶，系統將不再顯示被封鎖的帳戶所發表的回應。您的孩子也可以關閉所有帖子或個別帖子的回應功能。

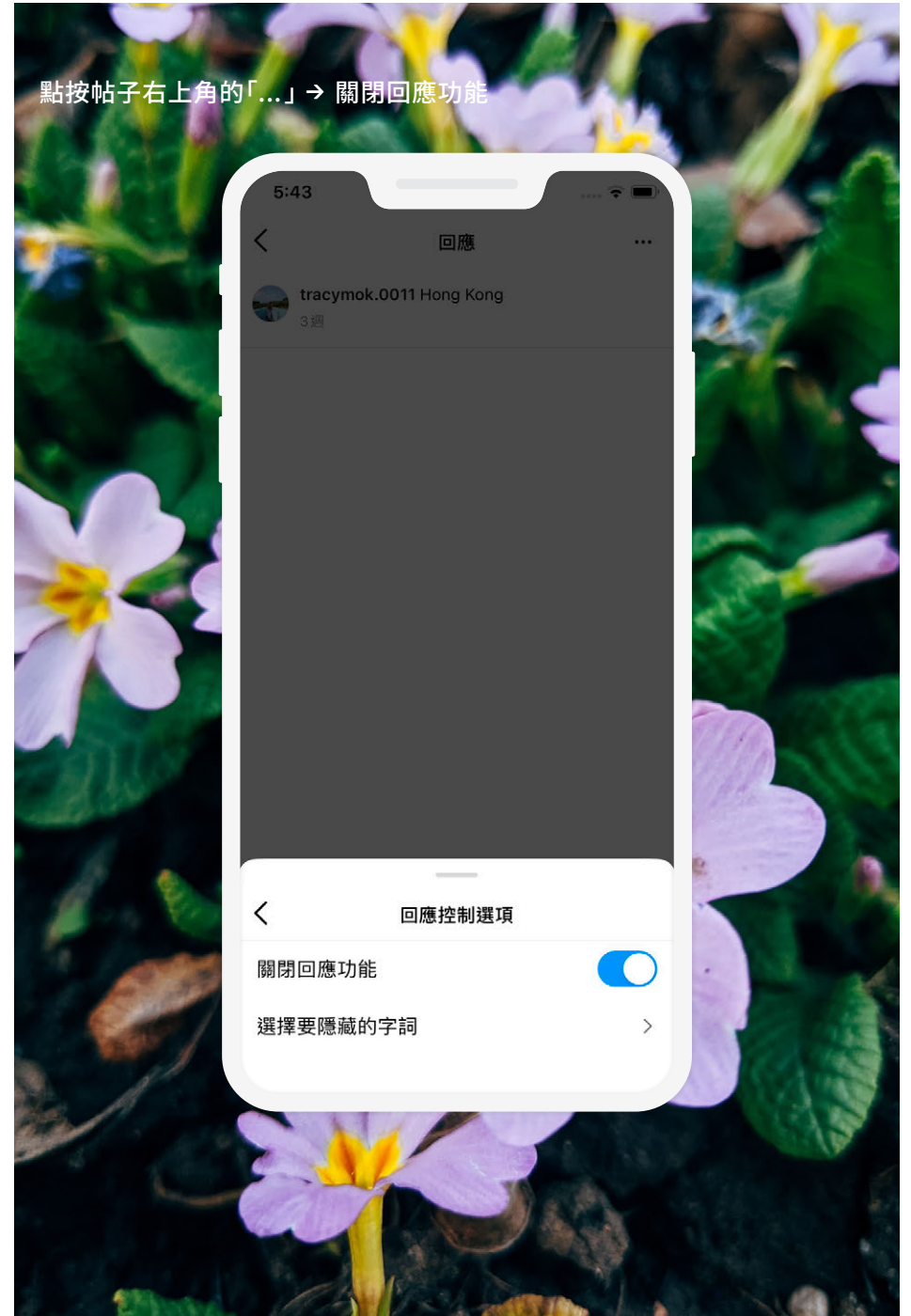




設定 → 私隱設定 → 回應 → 封鎖回應的對象

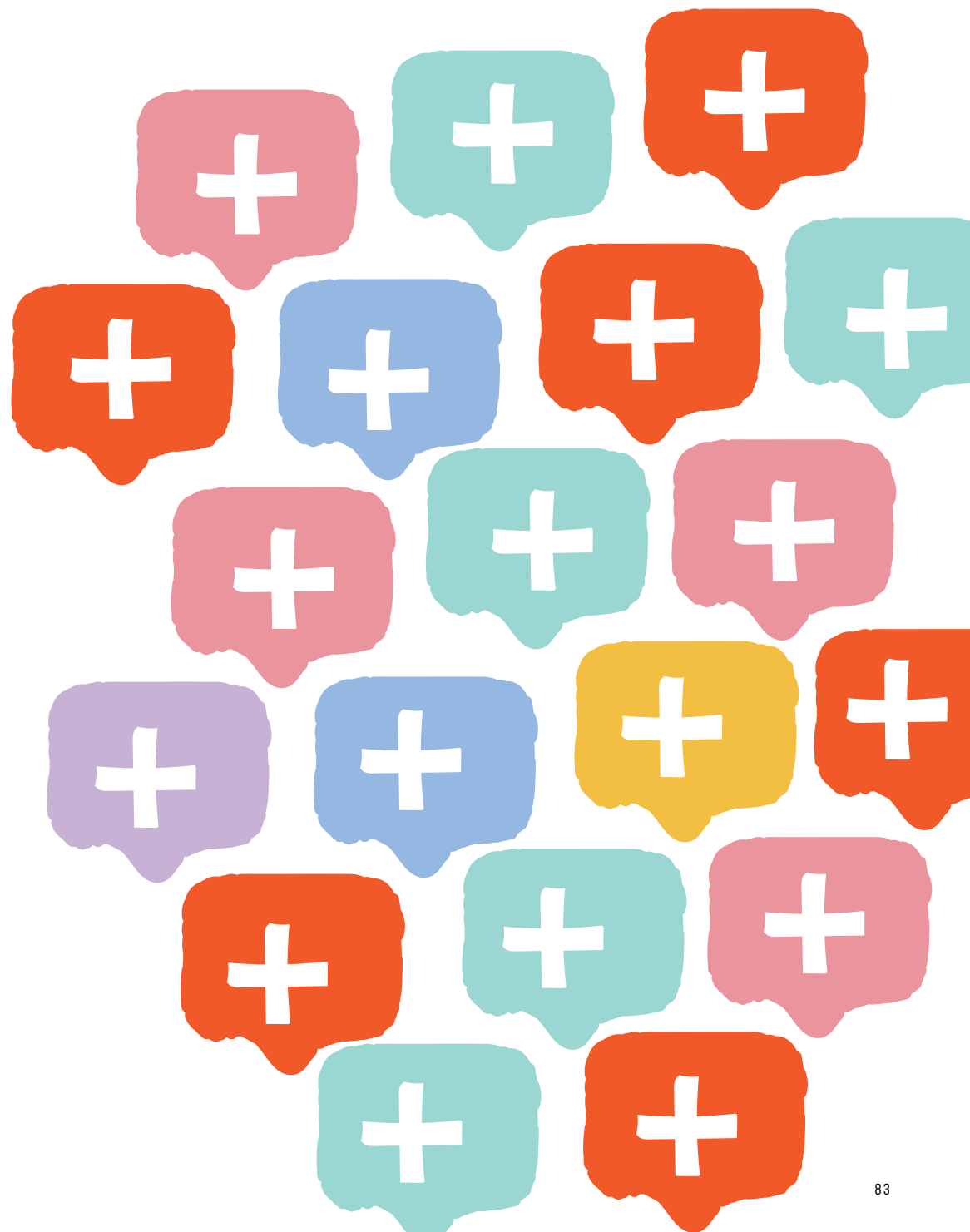


點按帖子右上角的「...」→ 關閉回應功能



## + 將正面回應置頂

除了移除負面的回應外，我們希望提供簡單的方式來增強與鼓勵用戶參與正面積極的互動。「置頂回應」可以讓孩子釘選數則回應至回應串的最上方，讓他們引導帳戶的討論風氣，進而與他們的社群互動。

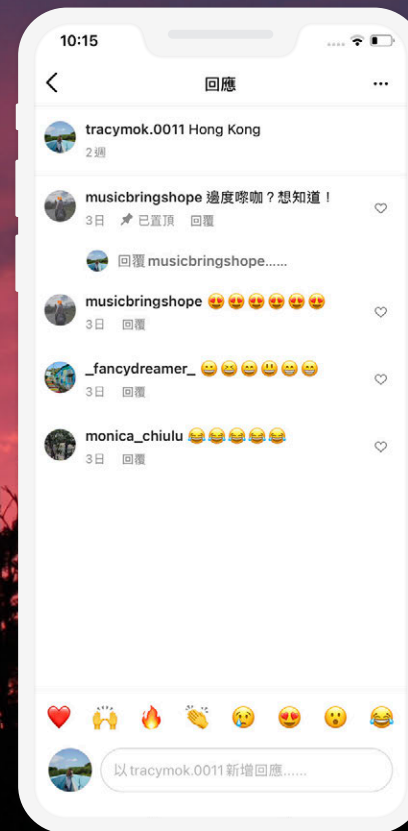
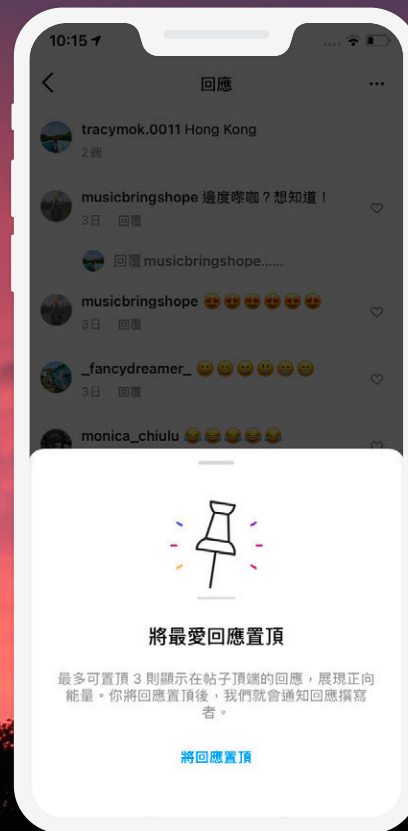
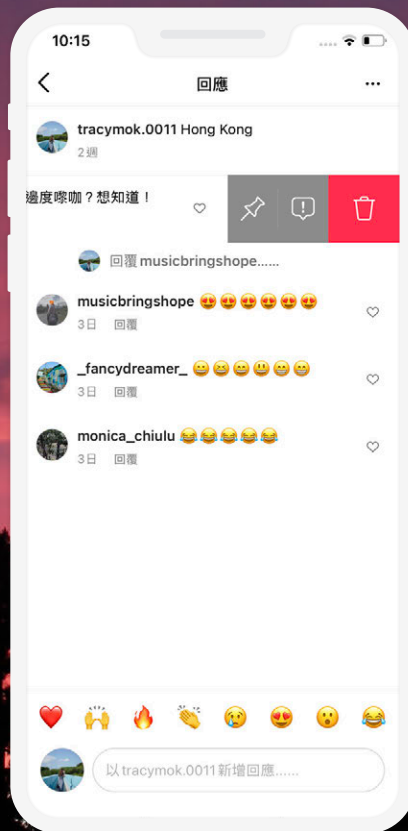
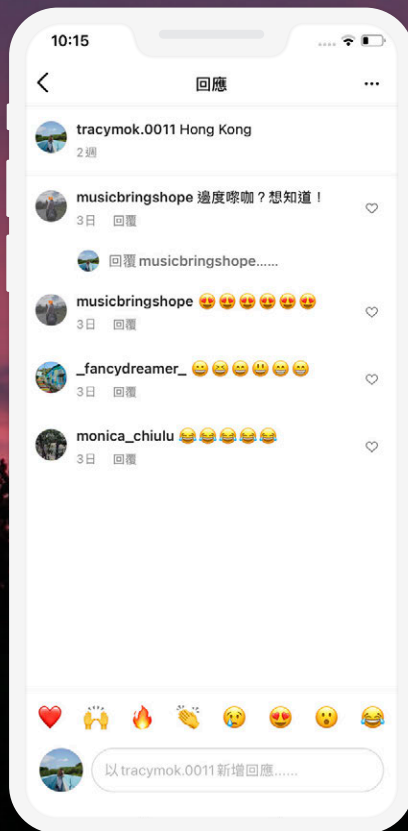


查看回應

在回應上向左滑動 →  
點按「pin icon」

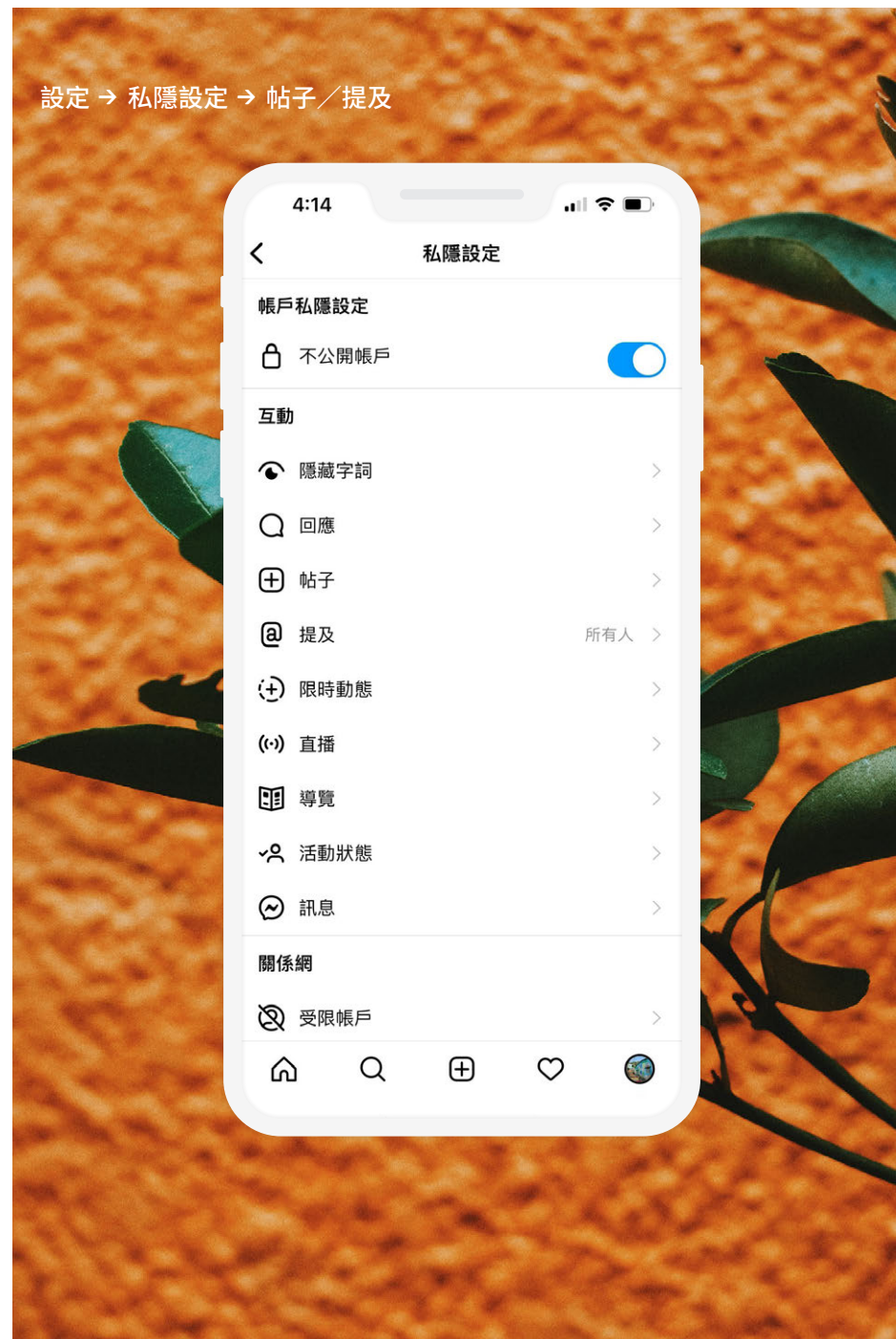
點按「將回應置頂」

置頂回應會顯示在回應串的最上方



## 控制標籤和提及功能

我們建立了新的控制選項，讓用戶管理誰可以在 Instagram 上標註或提及他們。您的孩子可選擇讓所有人、只限追蹤對象，或不讓任何人在回應、說明文字或限時動態中標註或提及他們。







05 /

# 管理 時間

關於使用 Instagram 的時間，和您的孩子保持開放溝通，並對每天或每週在平台上使用的時間達成共識極為重要。

特別是在壓力大的緊張時刻，定期休息也很重要。我們提供多種工具，協助您和您的家人了解和管控孩子使用應用程式的時間。你可以與家人共同討論達成最合理的使用時間。

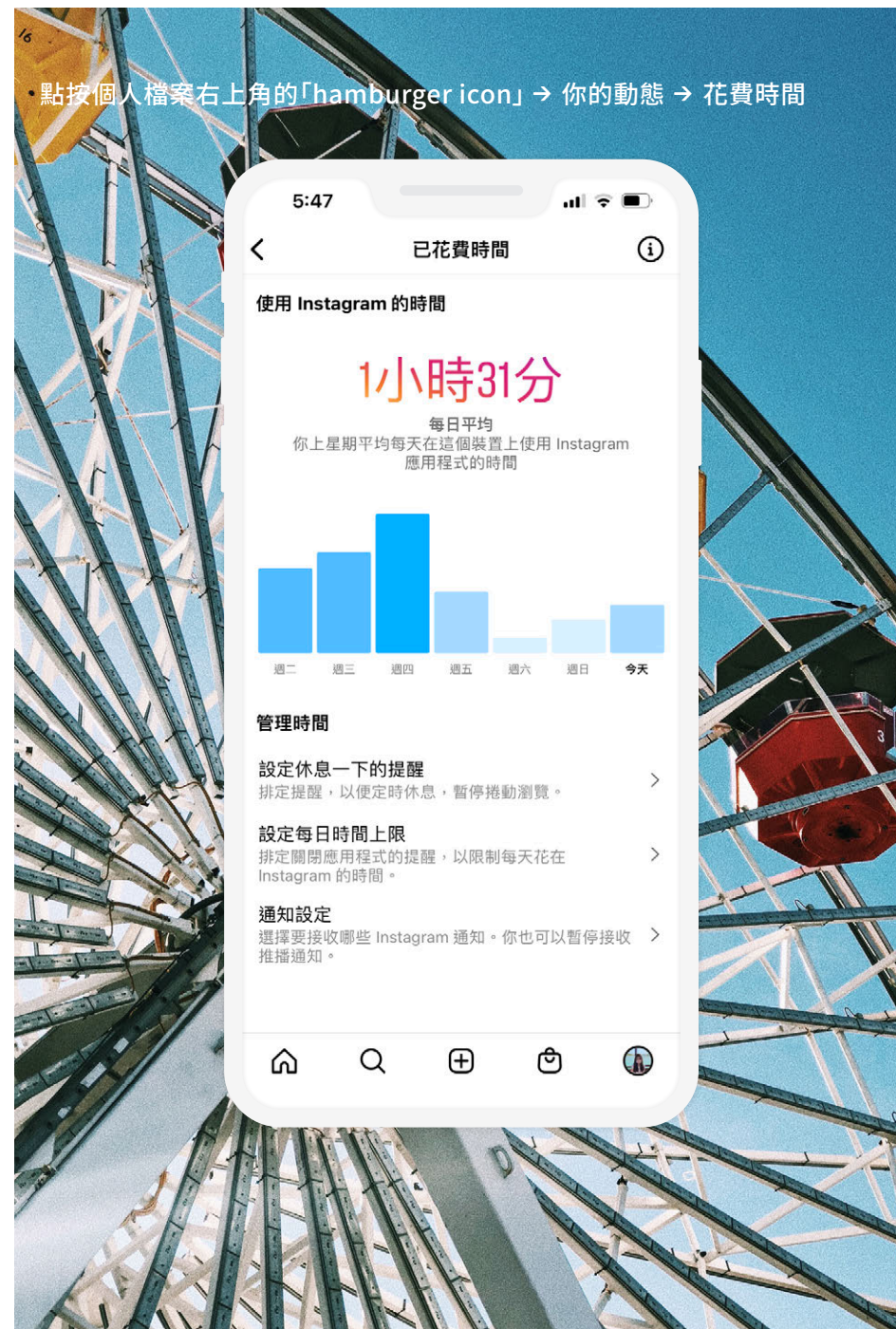




# 檢視您的 動態記錄

「動態管理中心」顯示過去一天和過去一週孩子使用 Instagram 的時間，以及使用此應用程式的平均時間。孩子可以點按藍色長條，檢視特定某一天花了多少時間使用 Instagram。

點按個人檔案右上角的「hamburger icon」→ 你的動態 → 花費時間

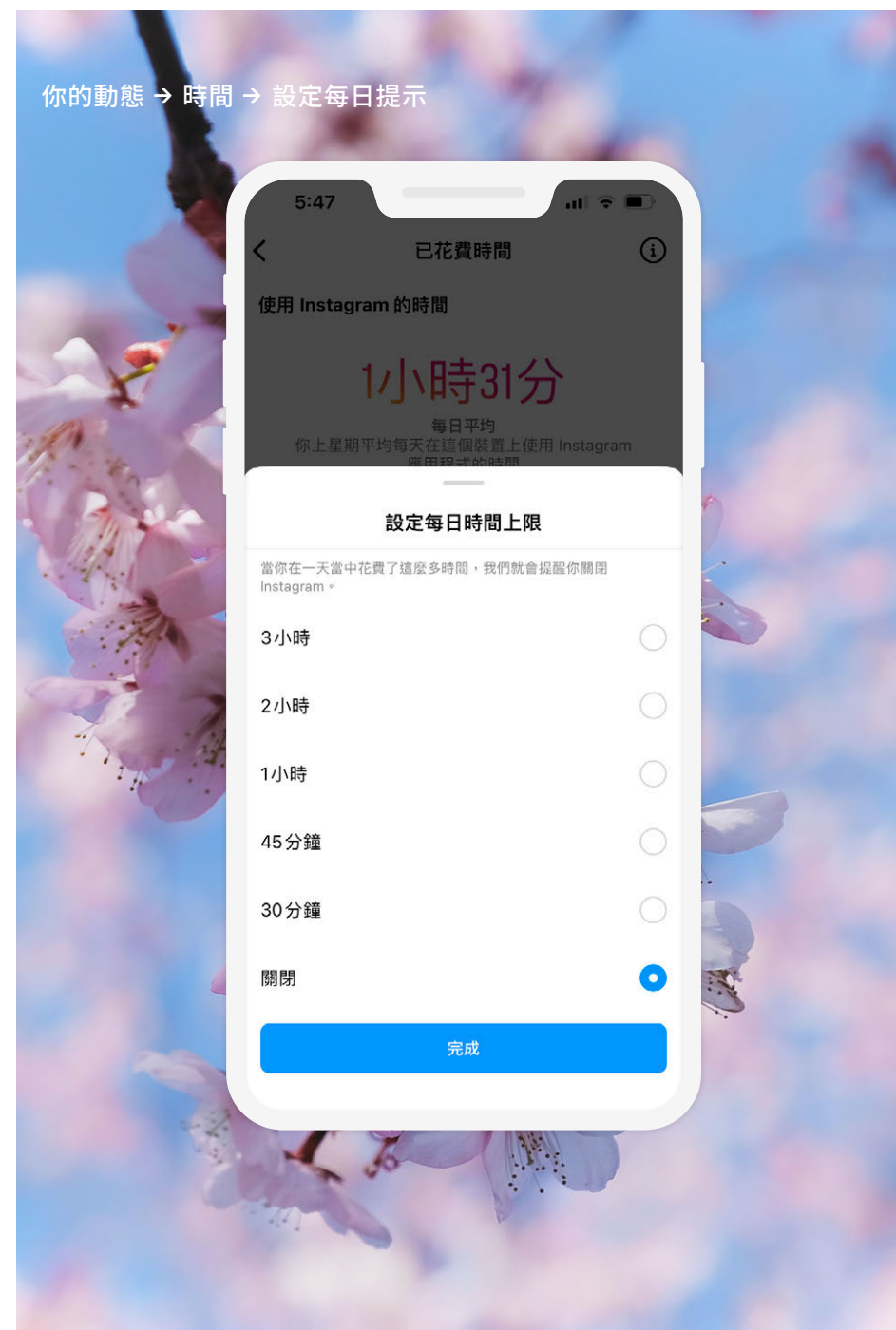




## 設定每日提示

孩子可以使用每日提示來設定他們使用 Instagram 的時間上限。

您可以與孩子談談他們使用應用程式時的感受。他們會不會有時候覺得使用時間太短？和您的孩子一起設定每日提示，是與他們討論每天使用 Instagram 的合理時間的好方法。



## 🔊 關閉推送通知

孩子可以使用「暫停所有通知」功能來關閉特定期間的 Instagram 通知。

預設時間結束後，通知功能將回復到原先的設定，無需再重置。

設定 → 通知 → 全部暫停



# 沒有其他新動態了

查看所有朋友的帖子並與之互動可能會讓青少年感到一些壓力。所以當他們在動態消息中瀏覽完過去兩天內的所有帖子後，他們就會看到一則訊息顯示「沒有其它新動態了」。

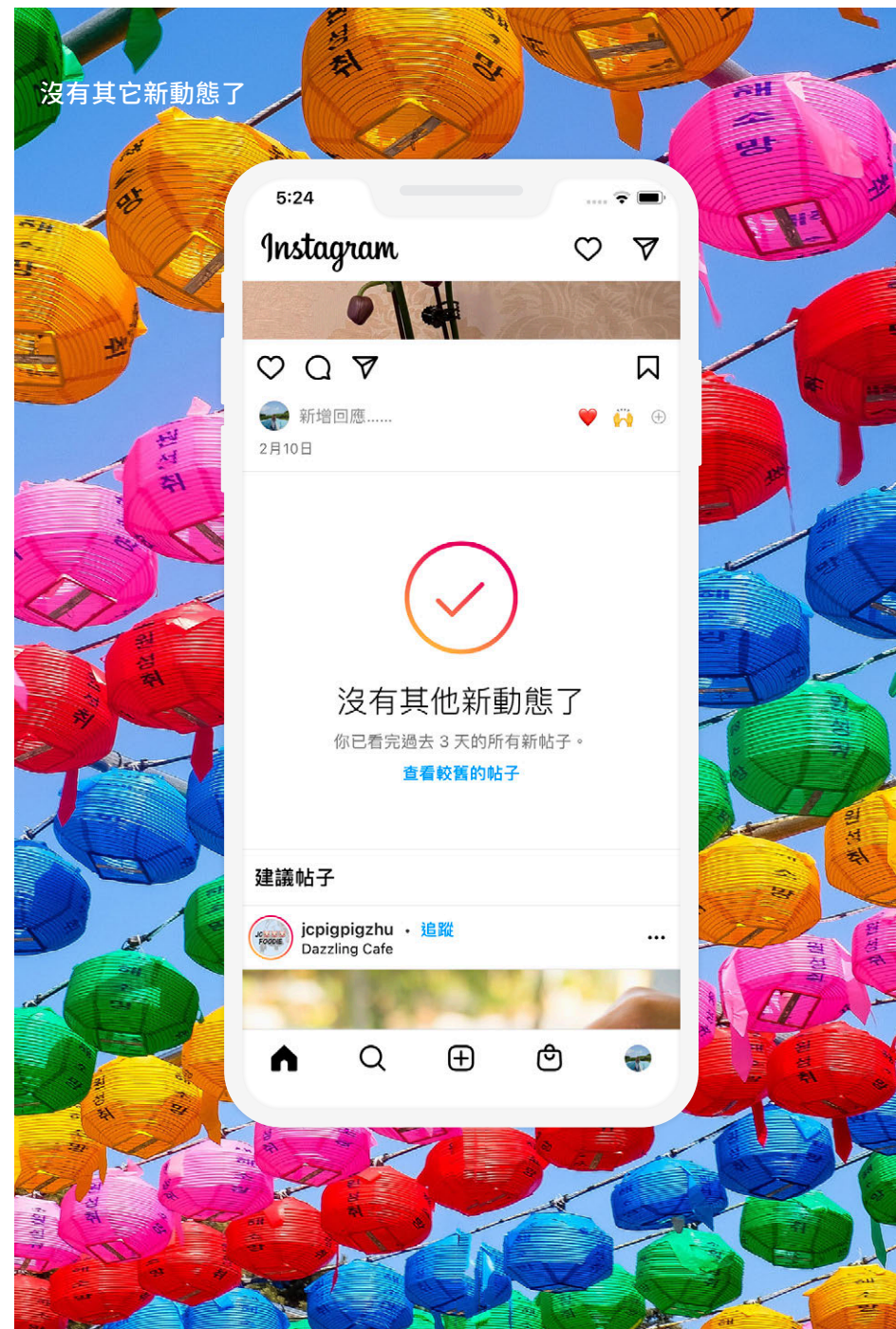
如此一來，他們就會知道自己已看過所有朋友和社群正在關注的內容。

## 休息一下

讓青少年對於自己在 Instagram 上花費的時間感到滿意很重要，因此我們推出了「休息一下」提醒，讓他們能夠在如何分配時間上做出明智的決定。如果某人在 Instagram 上已經瀏覽了一段時間，我們會要求他們休息一下，並建議他們設定提醒，就會知道何時應該休息一下。

為確保青少年知道有此功能，我們會向他們顯示一則通知，建議他們開啟「休息一下」提醒。

「休息一下」提醒是我們在現有時間管理工具包括每日限制上增加的功能，當人們達到了每天想在 Instagram 上花費的總時間便會收到提醒，並建議他們將 Instagram 的通知較為靜音。





06 /

# 管理 帳戶安全

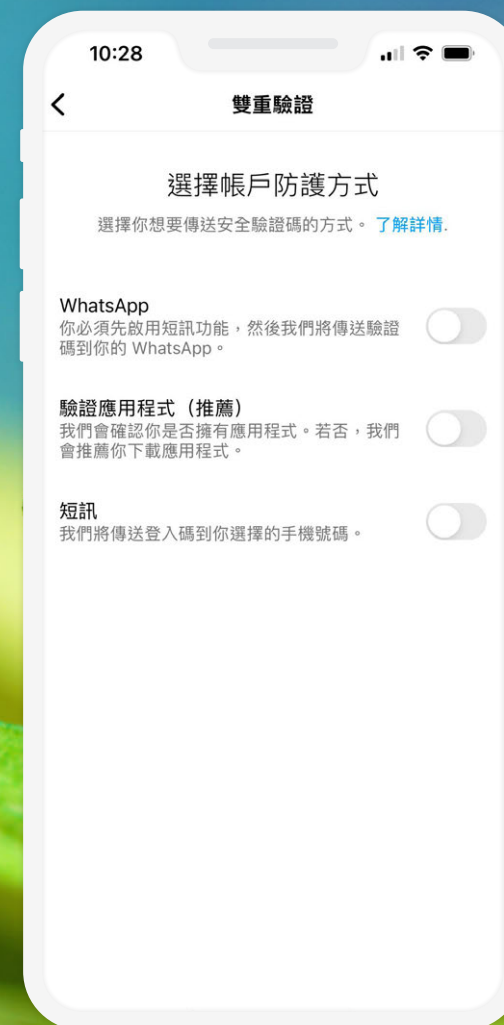
確保您和孩子的 Instagram 帳戶安全非常重要。我們鼓勵您建立強大的密碼，讓人難以猜測，並建議您絕對不要和任何人分享您的密碼。我們建立了多種功能，可幫助您管理您的帳戶安全，並協助維護及管理您的 Instagram 帳戶安全性。

## 雙重驗證

為確保孩子的帳戶安全，且您的登入資料不外洩，尤其是使用多個裝置的情況下，「雙重驗證」可額外提供一層保護，有助於避免帳戶遭到密碼盜用，而該功能可在設定中開啟。

開啟功能後，每當用戶登入 Instagram 帳戶時都需要提供密碼，以及透過驗證應用程式或短訊取得安全驗證碼。

設定 → 帳戶安全 → 雙重驗證



# ✉ 來自 Instagram 的 電郵

驗證孩子的帳戶安全，確保您與孩子不會錯過來自 Instagram 有關孩子帳戶的重要官方電郵。另外，需要特別注意的是，Instagram 絕對不會透過 Direct 訊息 或任何其他渠道聯絡您的孩子，我們僅會透過應用程式設定中核准的聯絡渠道傳送訊息。

設定 → 帳戶安全 → 來自 Instagram 的電郵



## 登入活動

用戶一次只能登入一個 Instagram 帳戶，但裝置可替多個 Instagram 帳戶儲存登入資料。您可以從 Instagram 應用程式設定中新增或移除登入資料。







## 備用驗證碼

若您已開啓雙重驗證，卻無法透過驗證應用程式或短訊接收雙重驗證的代碼時，您將可以使用備用驗證碼登入帳戶。

設定 → 帳戶安全 → 雙重驗證  
其他方式 → 備用驗證碼





07 /

# 支援 其他用戶



這種情況或許永遠不會發生，但如果青少年很擔心其他 Instagram 用戶的情緒狀況，他們一定要知道如何採取行動。您可能已經與孩子談論過心理健康的話題，如果尚未談論過，不妨嘗試和他們談談，如何以具有善意且不帶批判眼光的方式幫助他人。Instagram 提供多種工具，供用戶檢舉令人擔心的行為，我們會在後續的頁面介紹這些工具。

如果您的孩子受到自殘或自殺事件的影響，Instagram 有工具可以提供幫助，例如當他們嘗試搜尋自殘或自殺相關內容時，我們會提供獲專家採納的相關資源，另外我們也將與專家合作一起改善相關政策。

# 健康支援秘訣



孩子使用社交媒體的方式，可能會比他們使用社交媒體的時間更重要，而他們使用 Instagram 的方式會影響他們是否會看到特定內容。

青少年只需透過與他們喜歡的個人檔案和帖子互動，就能幫助改善使用體驗，而他們還可以做一些更明確的事情來影響自己所看到的內容：

### 01 挑選密友。

青少年可以選擇可以看到他們限時動態的密友。這個功能是為了讓他們只和親近的好友分享內容，而我們同時也會在動態消息和限時動態中優先顯示來自這些密友的內容。

### 02 將您不感興趣的用戶設為靜音。

如果青少年不想看到某些帳戶分享的內容，卻又不太想直接取消追蹤，他們可以選擇將那些帳戶設為靜音。被設為靜音的帳戶不會知道自己被其他用戶設為靜音。

### 03 將推薦帖子設為「不感興趣」。

每當青少年看到推薦內容時（無論是在「探索」或在動態消息），他們都可以表示自己對該帖子「不感興趣」。我們之後就會盡量避免向青少年顯示類似的推薦內容。

### 04 保持客觀視角。

當孩子看到其他人發佈的內容時，要確保他們明白這只是他人故事中的一小部分，而單靠一個帖子或影片很難真實反映出故事的全貌，以避免他們誤以為自己需要在網上和真實世界中遵守某種特定標準而釀成壓力。當他們回顧自己對 Instagram 上看到和分享的內容的感受時，他們可以就如何使用這些內容做出明智的決定。我們為青少年建立了一個獨立的工具包，以幫助他們建立自我意識，另外又建立了一個家長指南為您提供指引。

除了提供更多有關 Instagram 如何排序、顯示和審核內容的資訊，我們還可以做更多的事情來幫助您根據自己的喜好塑造您的 Instagram 體驗。我們也需要繼續改善我們的排序技術，並犯更少的錯誤。我們計劃從現在開始積極地介紹我們針對這三個領域所進行的工作。敬請期待！



# Instagram 詞彙表

## 封鎖

孩子可使用「封鎖」功能，阻擋 Instagram 上的騷擾對象。封鎖他人後，對方不會收到通知，而該用戶之後也無法再透過任何方式與您的孩子互動。

## 回應

回應是指對某人在 Instagram 上發佈的內容做出反應。回應會顯示於動態消息中帖子的下方，並且可以使用文字或表情符號回應。

## 社群守則

我們希望能促進一個正面發展的多元社群。每位 Instagram 用戶都必須遵守我們的《社群守則》，這個守則旨在為所有人建立一個安全且開放的互動環境。守則中的規定包括禁止發佈裸露內容或仇恨言論。若違反這些守則，可能會導致內容被刪除、帳戶被停用，或面臨其他限制。

## Direct 訊息

青少年可以透過 Instagram Direct 訊息 與個人或群組交流，他們也可分享相片和影片給聊天對象。

## 探索

青少年可以在「探索」功能中，瀏覽他們可能感興趣的帳戶和主題標籤的相片和影片。「探索」功能會因用戶不同而有變化，而內容會根據孩子追蹤的帳戶和主題標籤而產生。

## 動態消息

青少年可以從追蹤的帳戶查看動態消息，他們通常會將動態消息中的帖子視為獨特且帶有慶祝意味的內容。動態消息帖子可以是相片或影片。

## IGTV

用戶可以透過 IGTV 分享長達一小時的影片內容。孩子可以在此欣賞自己最愛的創作者的影片，或是自行製作長篇的內容。

## 直播與視像聊天

您的孩子可以進行直播，以便即時與粉絲分享內容。在直播時，他們可以邀請朋友加入直播、共同主辦直播，或是留言與傳送愛心。此外，他們也可以和最多 4 個人在 Direct 訊息中一起視像聊天。

## 帖子

帖子是指您的孩子發佈至動態消息或限時動態的影音內容。帖子可以是相片或影片。

## 個人檔案

透過 Instagram 個人檔案，孩子的朋友和粉絲可以瀏覽其帖子和限時動態。個人檔案中包括簡介，如果孩子將個人檔案設為不公開，其他人便只能看到他們的個人資料相片和簡介。

## 連續短片

連續短片能讓用戶使用 Instagram 相機錄製並編輯長達 30 秒的短片。您可以在連續短片中加入特效和音樂，或使用自己的原創音效。

## 舉報

孩子可以使用「舉報」功能，讓 Instagram 得知他們看到某件事情並不恰當，並對 Instagram 上任何他們認為違反《社群守則》的內容提出舉報。

## 限制

「限制」工具可以讓孩子保護自己的帳戶免受擾人的互動干擾，同時不讓受限用戶知道自己的帳戶受到限制。限制帳戶後，只有受限的用戶會看到他們對帖子的回應，並無法查看孩子上線時間及讀取 Direct 訊息的時間。

## 限時動態

限時動態在發佈 24 個小時後便會消失，除非孩子啟用了典藏功能，否則只有他們本人可以查看過期的限時動態。孩子可以將這些過期的限時動態分享至限時動態精選中，這些內容便可永遠存在於帳戶中，而任何能夠查看孩子限時動態的用戶都可以使用螢幕截圖保留這些限時動態。



10 /

# 相關資源

如果您需要更多的工具和資源來幫助您引導孩子建立健康的  
社交媒體使用習慣，請參考下列的實用資源：

[about.instagram.com/community/parents](https://about.instagram.com/community/parents)

[about.instagram.com/community/safety](https://about.instagram.com/community/safety)

[help.instagram.com](https://help.instagram.com)

香港小童群益會

<https://www.bgca.org.hk/>

