

樂善蓮社創新長者學苑
「社交媒體互連繫」網上課程
第二堂：最大的社交媒體平台（教學短片）
視像文字稿

各位老友記，大家好！歡迎收看「社交媒體互連繫」——第二堂。今堂我們會簡單教大家如何使用 Facebook。Facebook 是一個免費的「社交媒體平台」。

「如何擁有 Facebook 帳戶？」

首先，在手機主畫面上找到應用商店（iOS 用戶使用 App Store，Android 用戶使用 Google Play 或華為用戶使用 Huawei AppGallery），然後點擊進入。在應用商店的主頁面，點擊頂部的「搜尋欄位」。在「搜尋欄位」中輸入「Facebook」，然後點擊「放大鏡」圖案下載應用程式。下載及安裝完成後，你可以在畫面上點擊「開啟」即可啟動 Facebook！同時，你也可以在主畫面上找到一個藍色，而上面有一個白色「f」字的圖案，點擊圖案即可啟動 Facebook。如果你是使用電腦，打開瀏覽器（例如是 Google Chrome 或 Edge），然後在網址欄輸入「www.facebook.com」，跟住按鍵盤的「Enter」鍵，就可以進入 Facebook 的網站了。

首先，需要建立 Facebook 新帳戶，當註冊完成後，便會要求你「登入帳號」。輸入你的「電話號碼」或「電郵地址」，以及密碼，然後按「登入」。

「瀏覽朋友的動態」

成功登入後，Facebook 手機應用程式就會自動去到主頁面，如按下介面內的「屋子」圖案亦會跳到主頁面。在電腦操作方面，Facebook 的主頁

面就在上方的藍色的「屋子」圖案。當大家都點擊或按下主頁面後就會顯示你的親戚朋友，或你追蹤的專頁所發表的最新內容帖文，亦稱為「動態」。在智能手機上，你只需要用手指向下滑，或電腦畫面上用滑鼠滾動，就可以看到更多的帖文。

「加親朋為好友」

在手機應用程式的主頁面，點擊右上方的「放大鏡」圖案的「搜尋欄」。另外，網頁版的 Facebook 亦會在左上方看到「搜尋欄」。在「搜尋欄」中輸入你想加為好友的親戚朋友名字、電話號碼或電子郵件地址，然後按「搜尋」，Facebook 就會根據你的資訊幫你找到相關的人物。在搜尋過程中，可能會出現相同名字的人，所以你可以透過相片或地區來辨認。當你確認相片中的朋友，按下「加朋友」的按鈕，就會發送好友請求。然後，你只需要等朋友接受請求，當他接受後，你們就可以互相看到對方的「動態」了。

「如何回應好友請求」

有人加你為好友，如何接受好友請求？使用 Facebook 應用程式的你，就點擊在介面頂部的通知圖案（鈴鐘）；如使用瀏覽器瀏覽 Facebook 網頁，通知圖案會在右上方。按下「通知」便會顯示朋友的請求。點擊「確認」後，大家便可以在 Facebook 互動了。記得不要隨便接受陌生人的請求。

「與朋友的互動 - 按讚或留言」

當打開手機應用程式還是網頁版的 Facebook，畫面便會自動去到主頁面，便會看到朋友的帖文。在瀏覽帖文過程中，看到你的朋友發布旅行相片的帖文。你想讚賞相片中的風景很壯麗，可以按或點擊一下在帖文中的「讚」按鈕，「讚」按鈕便會呈現藍色以表示你已讚賞了這篇帖文。除了「讚」以外，你還可以長按「讚」按鈕，便會顯得有愛心、哈哈、嘩...等等的其他表情圖案來表達你對帖文的不同表情回應。

如果你想用文字表達意思，就按下帖文的「留言」按鈕，然後輸入你想講的內容。輸入完成後，記得按「發送」，留言就會顯示在帖文下面。在留言或發表帖文時，記得保持禮貌，不要分享太私人或敏感的資料，例如電話號碼或地址，保障自己的安全。

「分享自己的生活」

當你學懂按讚和留言之後，你就可以試下分享自己的生活點滴！例如，今天想分享在公園與朋友一起做早操的相片，在網頁版還是智能手機上的 Facebook 主頁面，在頂部會看到一個「發表帖文」的框，框中寫著「你在想什麼？」。按下或點擊此框，然後會跳出「建立帖子」的頁面，按下白色內容位置，輸入文字。例如：「今天很快樂與老友們在公園一起享受晨光之美」。輸入內容後，在輸入框下面會見到一個選項（例如：朋友、公開、只限本人）。當你選擇「好友」，便只有你的 Facebook 好友才可以觀看。再者，想加插相片在帖文內，就要在「在新增到帖子」的項目欄，按下「綠色相簿」圖案，加入你的相片便可以再按「發布」。當發布完全後，你的朋友就會在他們的 Facebook 動態裡看到你的帖文。

「參加專頁和群組」

我們還可以透過 Facebook 專頁和群組讓你更快速地與朋友或社群連結。在智能手機上的 Facebook 主頁面，點擊頂部的「搜尋」圖案，輸入你感興趣的群組名稱或關鍵字，例如「旅行」。在搜尋結果中，找到你想加入的群組，並點擊進入群組頁面，然後點擊「加入群組」按鈕。在瀏覽器的 Facebook 頁面，同樣地透過左上角的搜尋欄輸入關鍵字，然後按下 Enter。點擊搜尋結果中的群組名稱，進入目標群組。

如果是公開群組，你會立即加入並能看到所有內容；但如果是私密群組，需要等待群組的管理員批准你的申請。完成加入後，你可以開始瀏覽群組帖文，也可以在群組頁面內發表自己撰寫的內容！

「安全使用 Facebook」

在使用 Facebook 的時候，需要特別留意資訊的真偽。在 Facebook 的「動態」中，你可能會看見陌生人所散播的廣告。請不要亂點擊廣告，特別是要求你輸入個人資料或付款的廣告，這些有可能是詐騙陷阱。例如，近期有騙徒假冒旅遊機構職員，透過社交平台發布虛假廣告，聲稱提供買一送一機票優惠至多個熱門旅遊地點，誘騙受害人點擊連結並轉帳。所以，動態內的帖文有機會存在謠言或虛假資訊。請勿輕信或急於分享帖文的資訊，建議先查證資訊上的可信程度。如果你發現可疑的內容，可點擊帖文的右上方的「...」圖案，然後按「舉報」，Facebook 便會調查並移除有問題的內容。

各位老友記可以利用 Facebook 的網絡平台與親戚朋友保持聯絡、觀看他們的近況，分享自己的生活點滴！今日課堂分享到此完結，謝謝！

溫馨提示：本教學影片僅供一般示範及參考之用。影片於 2025 年 12 月製作，所示範之流動應用程式或網站介面、功能及操作流程，均為該日期之版本狀況。應用程式或網站其後或會更新，實際情況可能改變。如與最新版本有所差異，請以官方最新版本為準。

本影片由樂善蓮社創新長者學苑提供內容及製作。