

樂善蓮社創新長者學苑

「社交媒體互連繫」網上課程

第三堂：以影像和短片為主的社交平台（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」——第三堂。今堂向大家介紹 Instagram！Instagram 是一個以分享相片和短影片為主的社交平台，現在開始為大家介紹。

「如何在智能手機安裝 Instagram？」

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「Instagram」，然後點擊下載應用程式。下載及安裝完成後，你可以在手機畫面中找到一個彩色相機的方形圖案。點擊圖案，即可啟動 Instagram！

「如何建立 Instagram 帳戶？」

打開 Instagram 應用程式，你會看到「登入」與「建立新帳戶」兩個選項。然後，點擊「建立新帳戶」，進入帳戶創建頁面。在註冊選項頁面，提供了兩種註冊方式供你選擇。第一，使用手機號碼註冊；第二，使用電子郵件地址註冊。輸入你的手機號碼或電子郵件地址後，便會收到驗證碼。輸入正確驗證碼後，就可以去到「設定密碼」。輸入你的個人密碼後，按「下一步」。輸入你的生日日期及姓名，然後建立帳戶名稱。

下一步，你會進入「取得來自 Facebook 的建議」頁面，由於我們上一堂已介紹過 Facebook 註冊帳戶，此時我們可以將 Facebook 和 Instagram 兩個平台的帳戶連接起來。如果你擁有 Facebook 帳戶，只需按下「繼

續」，授權「Instagram」使用「Facebook」資訊登入即可。Instagram 便會自動幫你同步 Facebook 上的朋友，你可以快速找到家人和朋友，直接追蹤他們，不需要一個個搜尋。

「介紹主畫面的五大功能鍵」

每次打開應用程式都會自動跳到主頁面，在主頁面下方的功能鍵分別是「屋子」圖案代表主頁面，可以觀看朋友的影像帖文及限時動態；「放大鏡」圖案代表搜尋，在搜尋欄輸入描述文字來尋找想觀看的影像。你亦會在此頁面中隨機地看到不認識的人所發布的熱門相片及影片；中間的「飛機」圖案代表私訊，在自己的 Instagram 帳戶與朋友建立「聊天室」，在「聊天室」內上傳自己的相片或影片分享給朋友；「短片」代表小短片，觀看別人的有趣短片，例如跳舞、生活小技巧等等；「人像」圖案代表你的個人相簿，會顯示自己在 Instagram 所分享過的相片或影片。

「設為不公開帳戶」

簡單地介紹了應用程式的主要功能鍵後，就需要在私隱設定內設為「不公開帳戶」。為什麼？因為 Instagram 帳戶原設定為公開，亦是分享相片後，所有陌生人都可以觀看你的貼圖。為了確保只有自己信任的人能看到 Instagram 裡的影像，就跟隨以下步驟設定為「不公開帳戶」。

點擊「人像」圖案，便會看到畫面上方的「三條橫線」代表帳戶設定，按下設定後，然後向下滑動並點擊「帳戶私隱設定」。在「帳戶私隱設定」畫面，點擊右方的圖案切換為「不公開帳戶」。設定之後，只有你批准的追蹤人才能看到你的帖文和限時動態。

「允許你的朋友追蹤你及互相追蹤」

如何批准你的朋友追蹤你？當你告訴朋友自己的 Instagram 帳戶名稱後，需要你點擊主頁面的圖案，然後點擊右上方的「心形」圖案，便會看到朋

友的追蹤要求。確認是你的朋友帳戶後，可按「核准」來允許他看到你的帖文和限時動態。你亦可以按「追蹤對方」來互相觀看大家的影像帖文及限時動態。

除了以上追蹤對方的方法，你還可以透過「搜尋」來尋找你的朋友 Instagram 帳戶名稱。在「搜尋欄」輸入帳戶名稱便顯示對應名稱的帳戶，點擊「追蹤對方」。然後等你的朋友確認後，大家便可以互相透過 Instagram 看到對方的動態了解大家的生活點滴。

由於很多陌生人亦會隨意地要求追蹤你的帳戶，因此需要各位老友記要在網絡世界裡對不認識的人要保持警惕。

「心心圖案」

當大家互相追蹤後，可以透過主頁面的動態觀看對方的影像。當你看到有趣的影像可以按一下帖文的「心心」圖案來向對方表達你的支持及欣賞。如果你想在影像帖文內留言表達你的看法，就點擊「留言」，輸入你的內容，例如「真開心見到你的分享！」，輸入之後記得按「發送」。這樣你便可以透過 Instagram 跟朋友互動了！

「分享你的第一張影像帖文吧！」

首先先允許 Instagram 存取你的相片和影片，就可以即時分享你的相片，在介面左上方的位置，按下「加」圖案。再按介面上「帖子」的功能鍵，便自動去到「新帖子」的頁面。再按「相機」圖案，畫面就會同步地呈現內置手機的鏡頭所拍攝的畫面，當鏡頭對準你想拍攝的物件或人，然後按下「白色的圓形」圖案的按鈕，相片就會拍攝完成，然後你可以按「繼續」並「分享」。你剛拍攝的相片就會發布在帖文動態內。當按下「人像」圖案，你便可以觀看有多少影像曾經發布過，這亦是一個永久相簿。你朋友隨時點擊你帳戶，可以觀看你過去影像帖文，亦可以當成你的影像記錄。

「觀看限時動態」

在主頁面的上方就可以瀏覽朋友的「限時動態」帖文，它就像「短暫日記片段」，僅保留 24 小時，過後便會自動消失。只需要點擊圓形頭像便可觀看朋友所發布的「限時動態」。例如在限時動態內觀看了朋友發布的花花影片，明天過後，當點擊你朋友帳戶頭像，就不能再看見昨日的花花影片。

「如何發布個人限時動態？」

點擊上方個人頭像，然後點擊「相機」圖案，當鏡頭對準你想拍攝的物件或人，然後按下「白色的圓形」圖案，按下「向右」箭嘴就會發布了你的「限時動態」。

所以想你朋友只在短時間內觀看的影像，可以選擇「限時動態」功能；想將你的影像固定於 Instagram 相簿，就可以選擇「帖子」功能來分享。

在分享影像帖文需要謹慎喔！在拍照時需留意背景，避免不小心洩漏個人住宅地址或其他私人資訊！

除了如何使用 在 Instagram 分享個人照片之外，還有透過 Instagram 追蹤不同類型的帳戶，從而獲得更多有趣和實用的資訊。例如你可以追蹤媒體帳戶，快速了解時事。或者追蹤食譜或美食帳戶，發現新菜色或餐廳。首先點擊底部的「放大鏡」圖案，在搜尋欄輸入你感興趣的關鍵字，例如「養生食譜」、「香港行山」。瀏覽結果，點擊想追蹤的帳戶，然後點擊你感興趣的帳戶，然後按「追蹤」。透過這樣的方式，Instagram 讓你輕鬆獲取新資訊，豐富日常生活。

今堂令大家認識了 Instagram 基本限時動態的分享教學，希望各位老友記可以透過一些社交媒體留住生活美好時刻！今日課堂分享到此完結，謝謝！

本影片由樂善蓮社創新長者學苑提供內容及製作。

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。