



保護你的 數位身分

課程大綱

保護你的數位身分

1.

思考自己的數位身分：
你的數位足跡

2.

與人互動時善盡責任：
身為數位公民的你

3.

數位思辨能力：
培養思辨能力



我現在了解自己必須留意網路上的各種風險。我應該避免上網嗎？

該怎麼保護自己的數位身分呢？

你在網路上的

隱私

安全



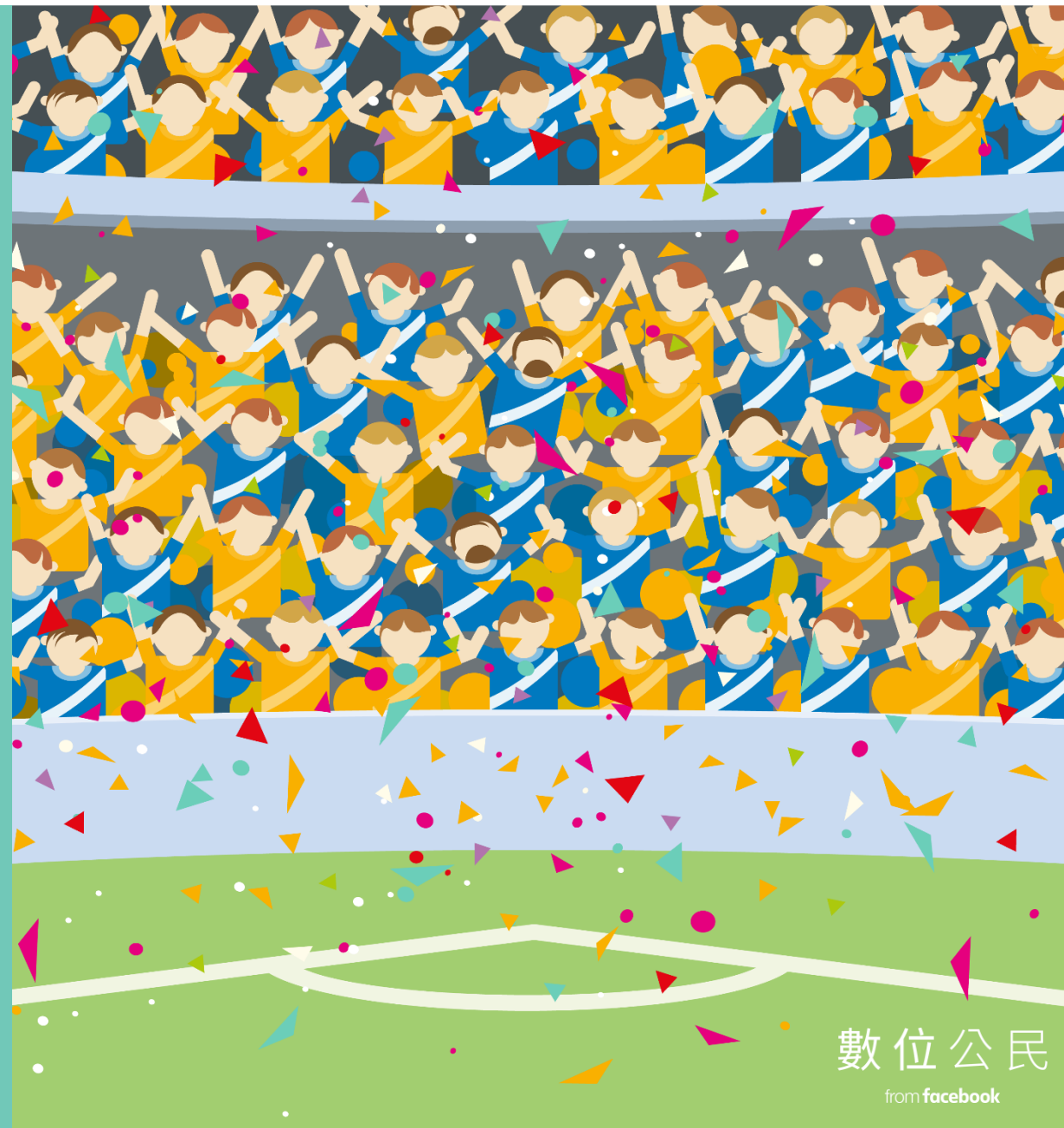
數位公民
from facebook

知道各種風險後，採取
安全措施管理數位身
分，就能降低風險



可以分享什麼

陌生人



數位公民
from facebook

可以分享什麼

1. 如果不認識所有使用某個社群平台的人，你會在平台上分享自己的銀行帳戶資訊嗎？
2. 不知道誰會看到的情況下，你會拍影片分享自己的秘密並上傳嗎？
3. 你會在從沒聽過的網站上註冊帳號，並提供自己的姓名和住址嗎？



保護你的數位身分

密碼



數位公民
from facebook

保護你的數位身分

安全程式



數位公民
from facebook

常見的密碼組合

Qwerty
letmein
1234567
loveyou

<https://www.facebook.com/safety/educators/security/passwords/overview>

Sign Up

社群平台註冊頁面

It's free and always will be.

Birthday

Why do I need to provide my birthday?

☒ Female ☐ Male

By clicking Sign Up, you agree to our [Terms](#), [Data Policy](#) and [Cookies Policy](#). You may receive SMS Notifications from us and can opt out any time.

Sign Up

設定的密碼最好：

結合大小寫英文字母

包含不同字元

不要太短

<https://www.facebook.com/safety/educators/security/passwords/overview>

Sign Up

It's free and always will be.

Birthday

Why do I need to provide my birthday?

☒ Female

☐ Male

By clicking Sign Up, you agree to our [Terms](#), [Data Policy](#) and [Cookies Policy](#). You may receive SMS Notifications from us and can opt out any time.

Sign Up

重設密碼

1. 點選 Facebook 頁面右上角的  選擇設定後，前往帳號安全和登入
2. 點選左邊的帳號安全和登入
3. 點選更改密碼旁邊的「編輯」
4. 輸入目前的密碼和新密碼
4. 點選 儲存變更

需要更多相關資源，請參考 facebook.com/help



保護你的數位身分

設定

做 Facebook 隱私設定檢查

<https://www.facebook.com/about/basics>



數位公民
from facebook

保護你的數位身分

做 Facebook 隱私設定檢查

<https://www.facebook.com/about/basics>

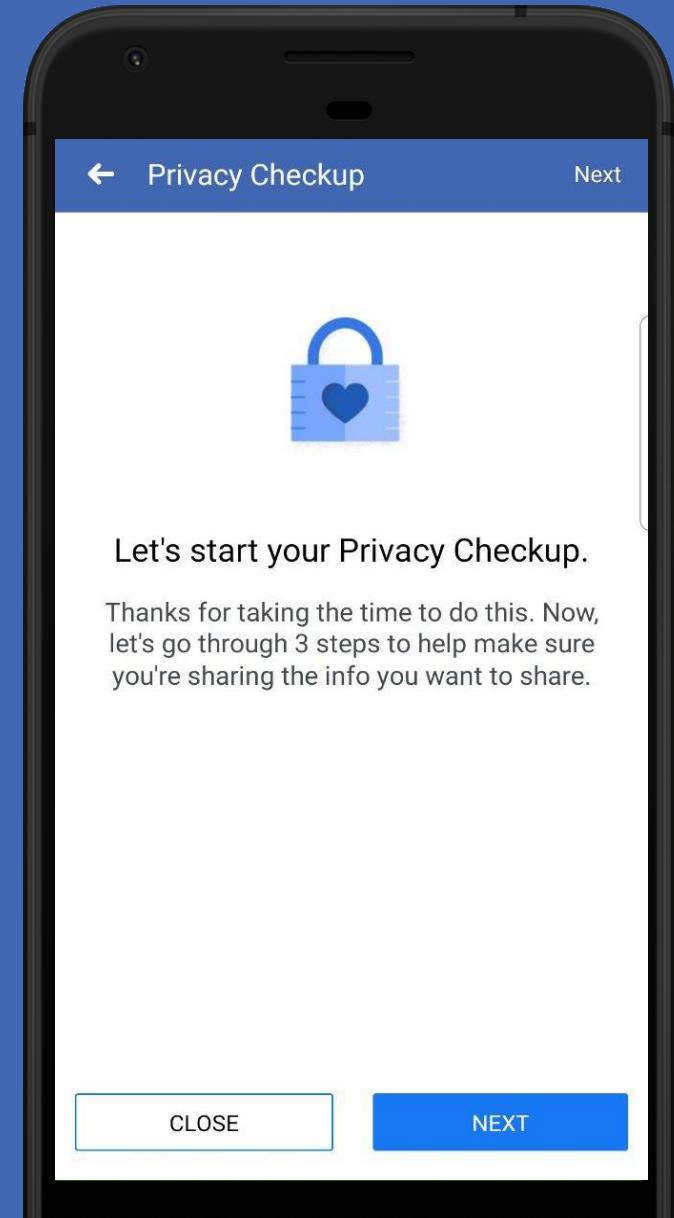
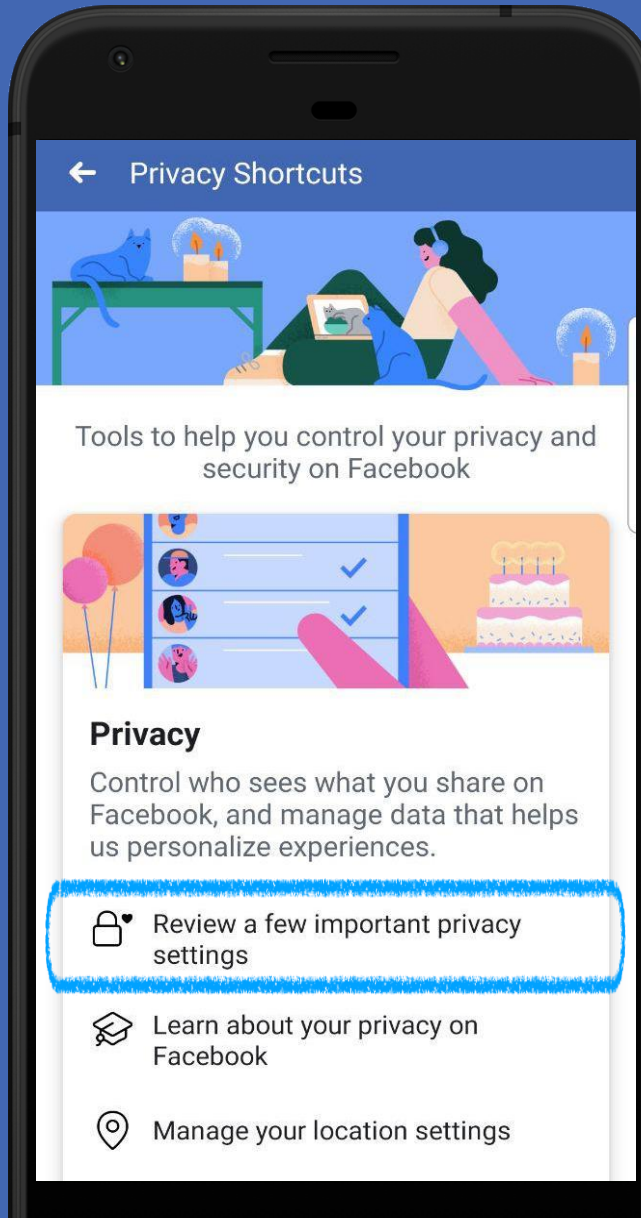
1. 點選 Facebook 頁面右上角的☰，
然後點選隱私捷徑
2. 在「隱私設定」區選擇
檢視幾項重要的隱私設定
3. 點選「繼續」，並回答
關於隱私設定的問題



隱私設定檢查

你能夠檢視以下幾項設定：

- 1) 預設貼文分享對象
- 2) 個人檔案中分享的資料
- 3) 你分享資料的應用程式和網站



登入和登出

facebook

Email or Phone

Password

Log In

Forgot account?

Connect with friends and the world around you on Facebook.



See photos and updates from friends in News Feed.



Share what's new in your life on your Timeline.



Find more of what you're looking for with Facebook Search.

Sign Up

It's free and always will be.

First name

Last name

Mobile number or email

New password

Birthday

Apr

15

1994

Why do I need to provide my birthday?

☐ Female

☐ Male

By clicking Sign Up, you agree to our [Terms](#), [Data Policy](#) and [Cookies Policy](#). You may receive SMS Notifications from us and can opt out any time.

Sign Up

Create a Page for a celebrity, band or business.

English (US) Filipino Bisaya Español 日本語 한국어 中文(简体) العربية Português (Brasil) Français (France) Deutsch +

Sign Up Log In Messenger Facebook Lite Find Friends People Profiles Pages Page Categories Places Games Locations Marketplace

Groups Instagram Local Fundraisers About Create Ad Create Page Developers Careers Privacy Cookies Ad Choices» Terms

Account Security Login Help Help

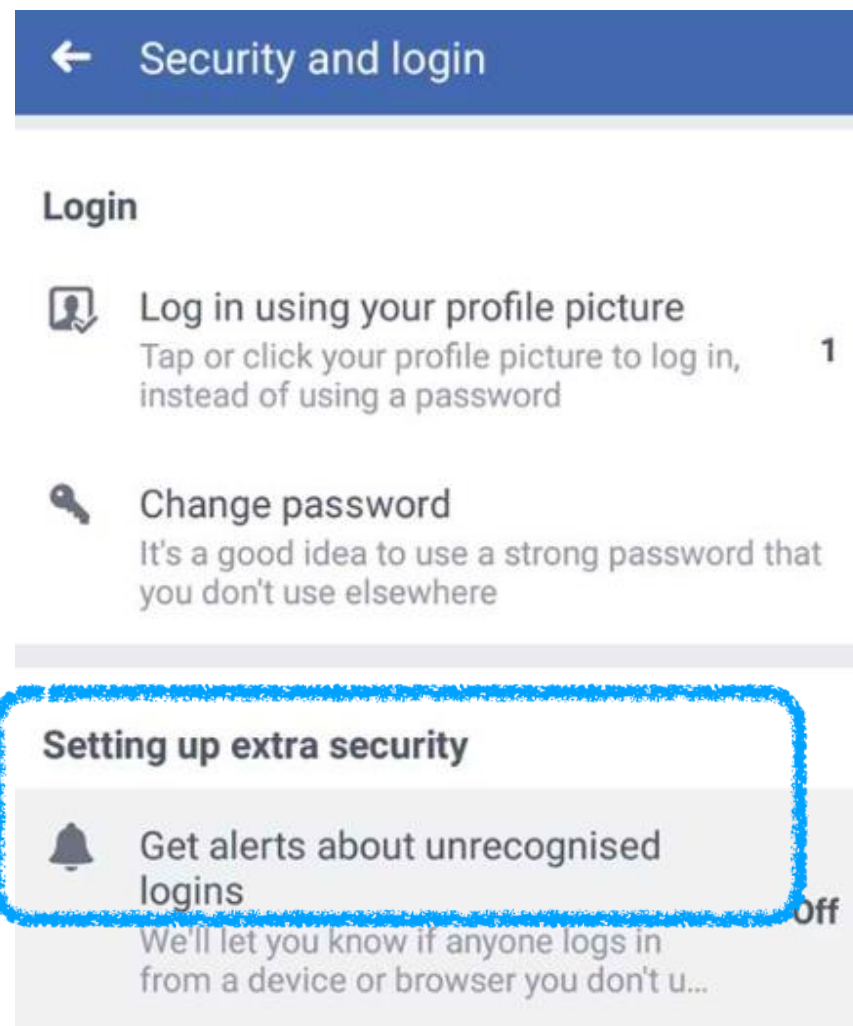
Facebook © 2019

登入活動警告

1. 點選 Facebook 頁面右上角的 ，點選設定後，前往帳號安全和登入
2. 點選左邊的帳號安全和登入
3. 找到接收不明登入活動的警告，點選編輯
4. 選擇想要收到警告的管道，例如透過電子郵件接收警告，或從經認可的裝置接收 Facebook 通知

4. 點選儲存變更

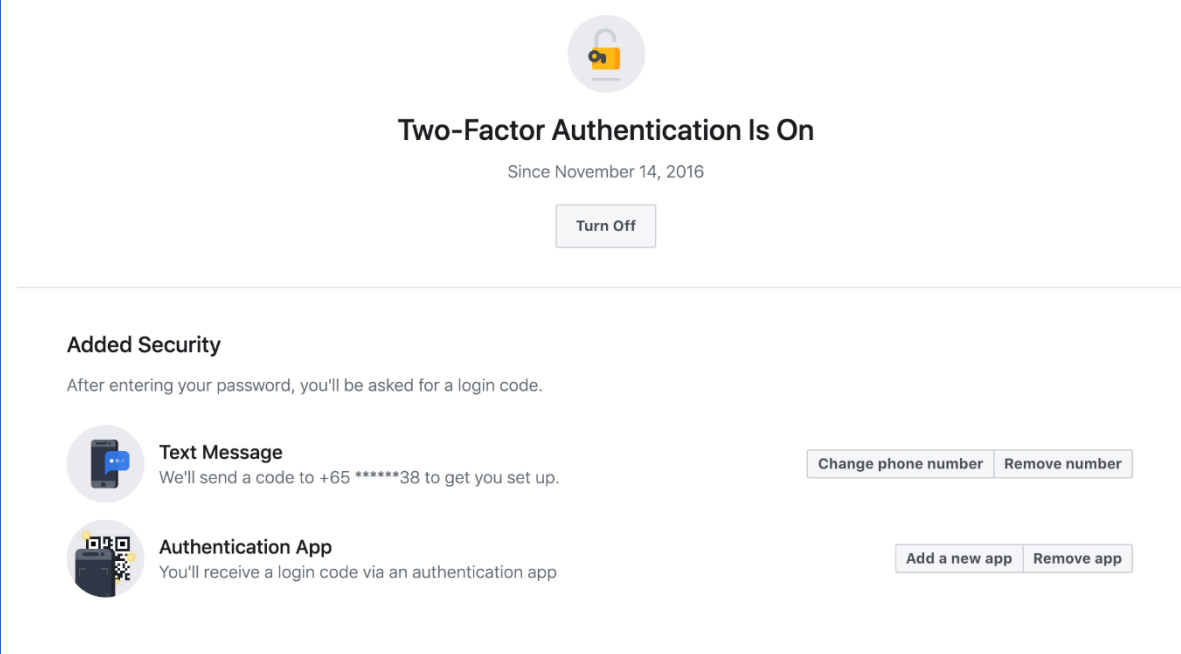
需要更多相關資源，請參考 facebook.com/help



雙重驗證 (2FA)

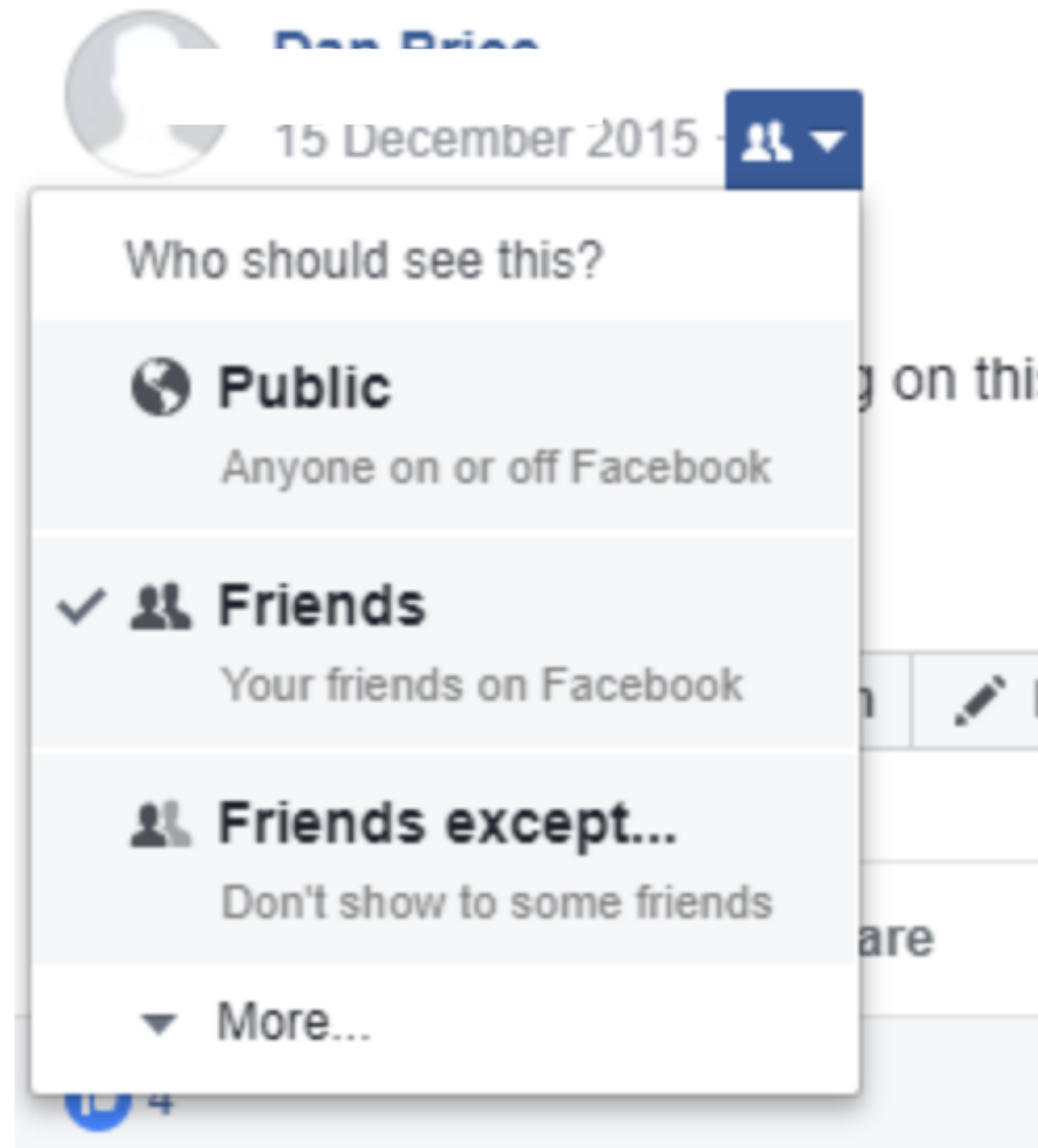
1. 點選 Facebook 頁面右上角的 ，點選設定後，前往帳號安全和登入
2. 點選左邊的帳號安全和登入
3. 往下捲動到使用雙重驗證，點選編輯
4. 選擇你想新增的帳號安全驗證方法，並依照畫面指示操作
5. 選擇帳號安全驗證方法後，點選啟用

需要更多相關資源，請參考 facebook.com/help



貼文隱私設定

需要更多相關資源，請參考 facebook.com/help



保護你的數位身分

Cookie



數位庫存盤點



數位庫存盤點

誰可以使用？



保障帳號安全

設置強度高的密碼



啟用登入活動警告

fb.me/LoginNotifications

開啟雙重驗證

fb.me/LoginApprovals

登出未使用的裝置

fb.me/ActiveSessions

安全性檢查

<https://www.facebook.com/about/basics>



需要更多相關資源，請參考 facebook.com/help

數位庫存盤點

你使用什麼
程式軟體？



數位公民
from facebook

數位庫存盤點

仔細檢查

密碼

個人資訊

隱私設定

安全性



數位公民
from facebook

數位健康

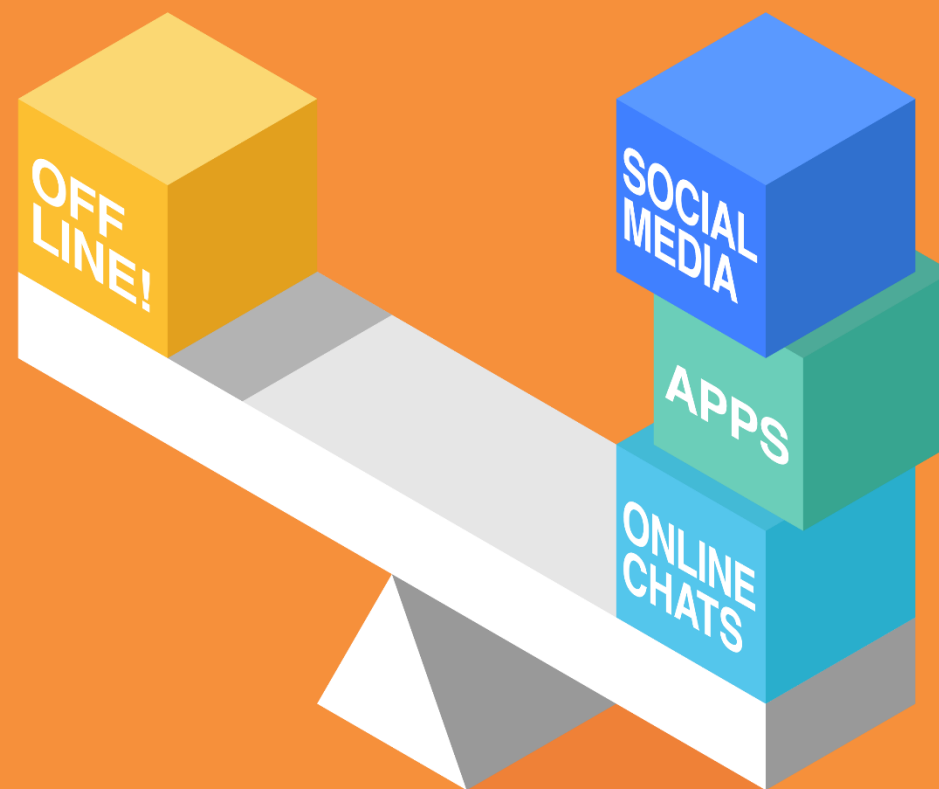
好好照顧自己



數位公民
from facebook

數位健康

均衡



數位公民
from facebook

數位健康

你的行為準則



數位公民
from facebook

你是創作人



數位公民
from facebook

如果你是個作者，你
可能會在網站上發表
評論、在部落格貼
文，或是撰寫文章



如果你是個影像工作者，
你可能會錄製短片和影片，
或在影音部落格貼文



在社交媒體貼文、評論和分享內容時，你同時也是一個創作人



如果你是學生，並用
網路學習，可能需要
參與班級聊天室或在
網路上發表作業



因此請創作和發佈
合宜的內容



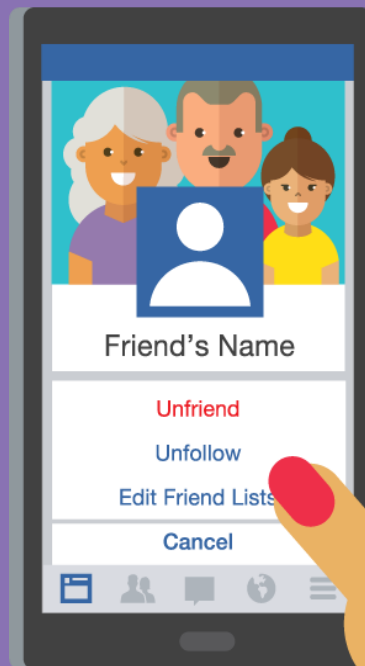
靜下來並思考你在網
路上的作為，並檢視
自己張貼和分享的資
訊



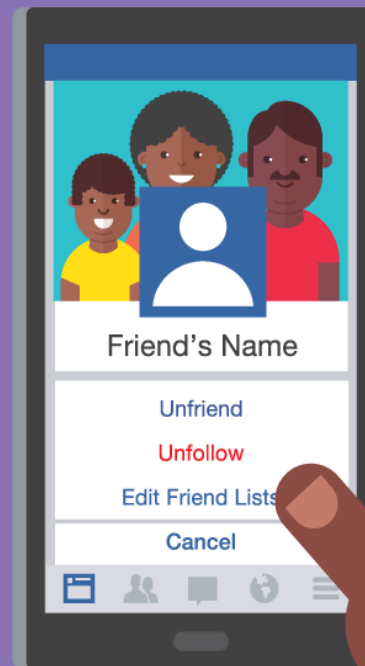
你擁有對數位自我的 自制力



解除朋友關係

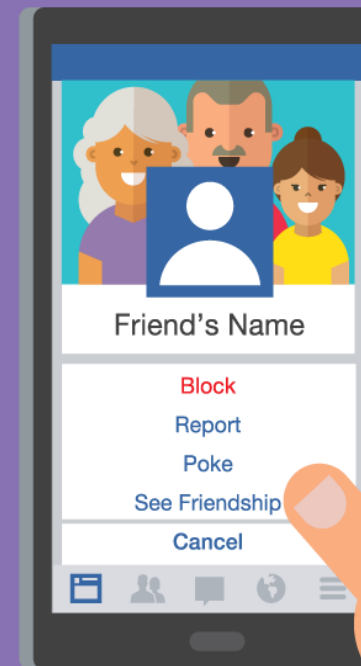


取消追蹤



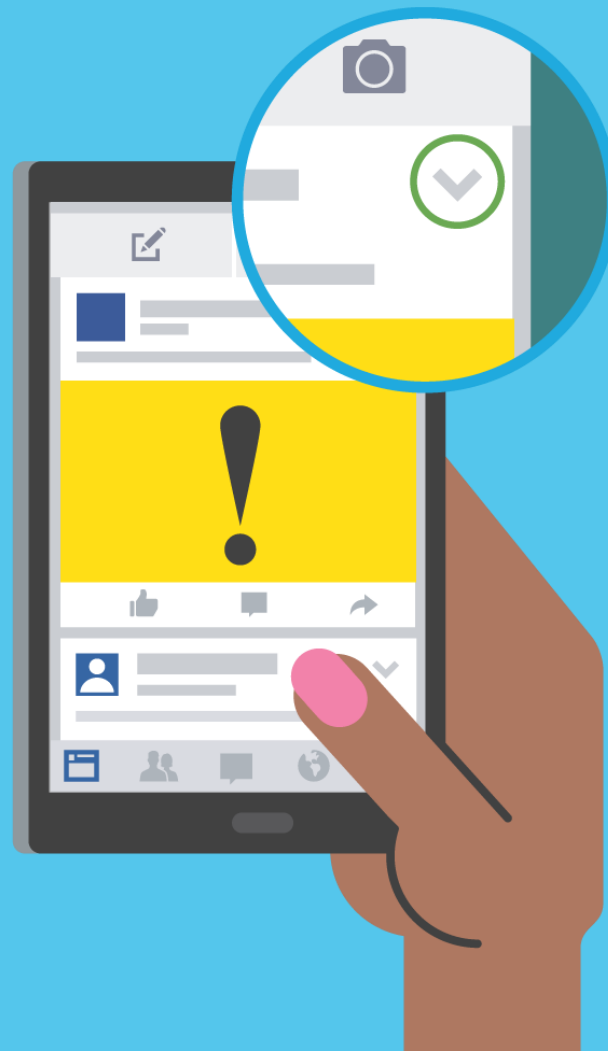
封鎖

fb.me/Blocking



檢舉

fb.me/Reporting



行動

說明

解除朋友關係

Facebook 不會通知對方，但你會從對方的好友名單上移除

取消追蹤

你不會在動態消息中看到對方的貼文，但跟對方還是朋友

檢舉

Facebook 收到任何舉報時，會審查受檢舉的內容，並將違反
社群守則的內容下架

封鎖

自動解除朋友關係，你無法看到對方的動態或貼文，對方被你
封鎖後也看不到你張貼的任何內容

總結

如何保護我的數位身分？

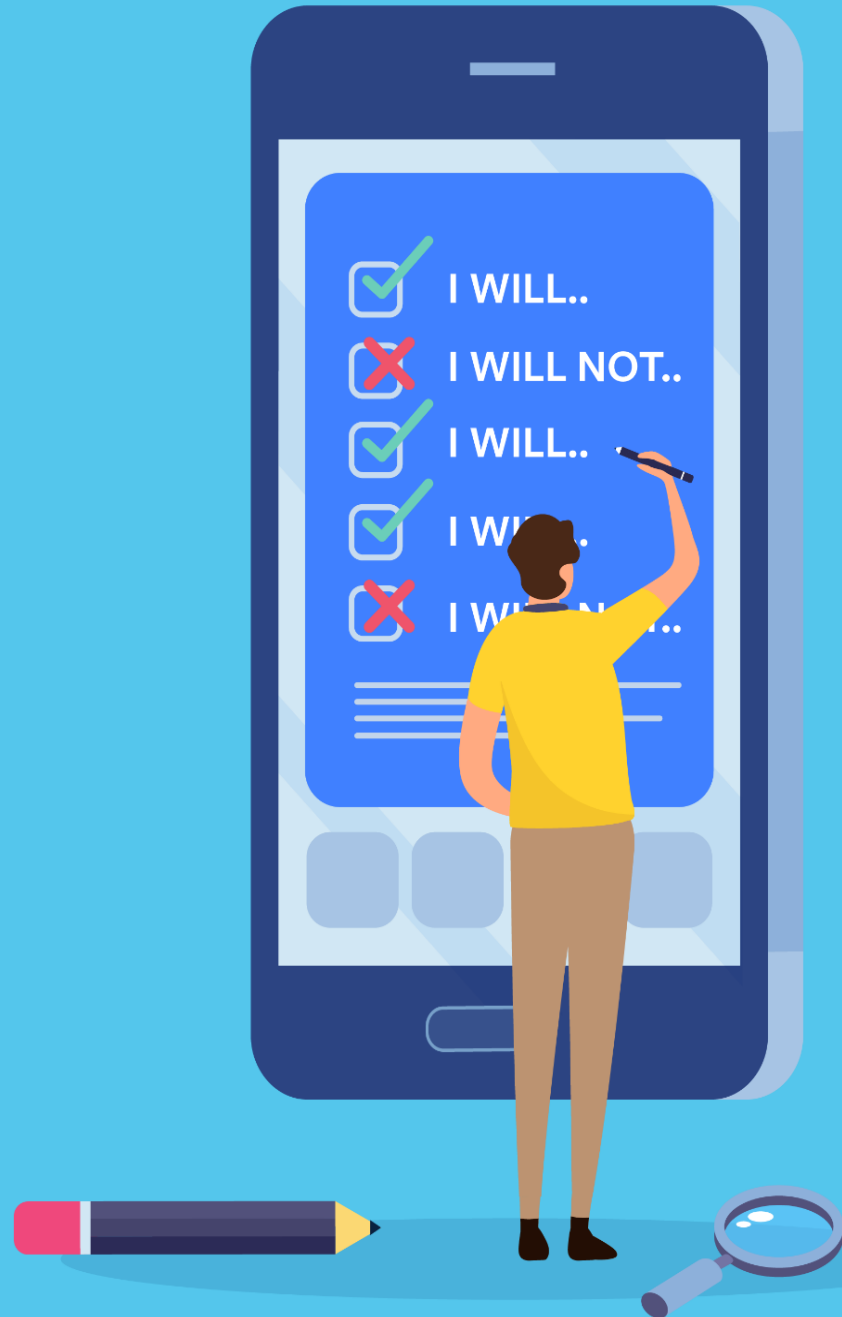
1.

調整個人隱私設定

2.

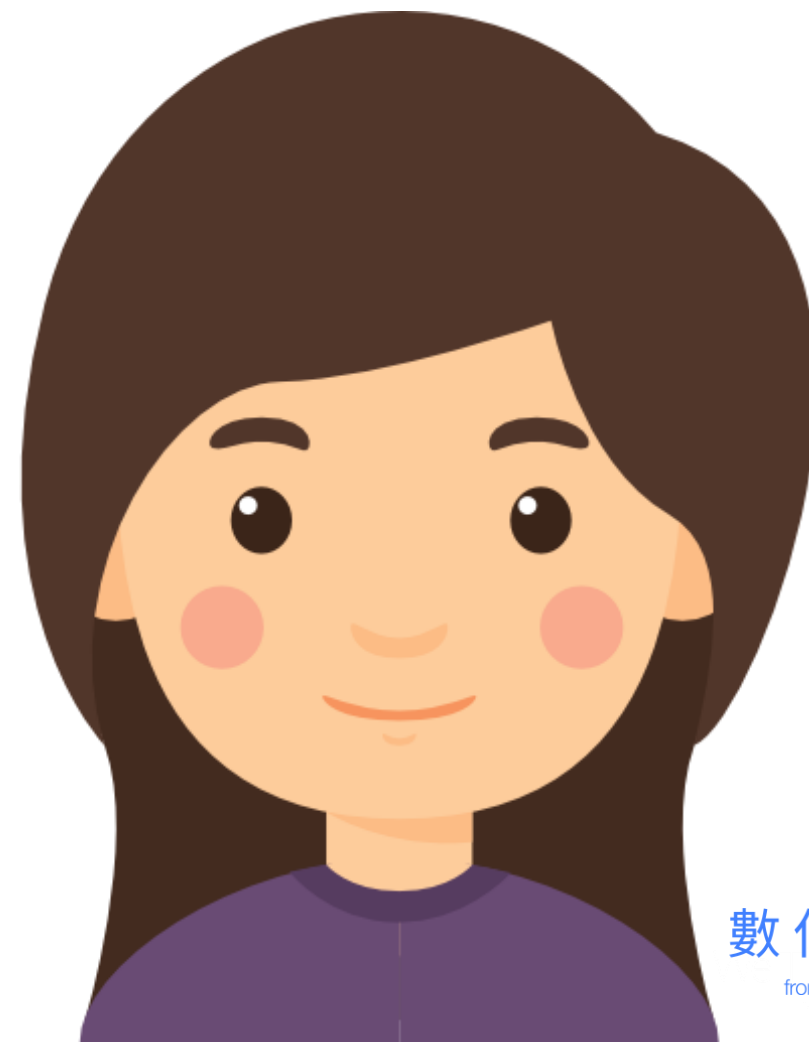
反思自己的網路行為，想想你
張貼和分享的資訊

現在就學以致用，幫助 Angela 做出正確安全的網路選擇吧！



Angela 剛開始上網，她發現了一個新的社群媒體平台。她其實不太知道有哪些人使用，但加入平台感覺很好玩！

註冊時，她必須提供姓名和地址資訊。



步驟

1 檢查設定 (登入及登出警告和許可, 使用後登出)

2 設定強度高的密碼

3 啟用雙重驗證

4 定期進行隱私/ 安全設定檢查

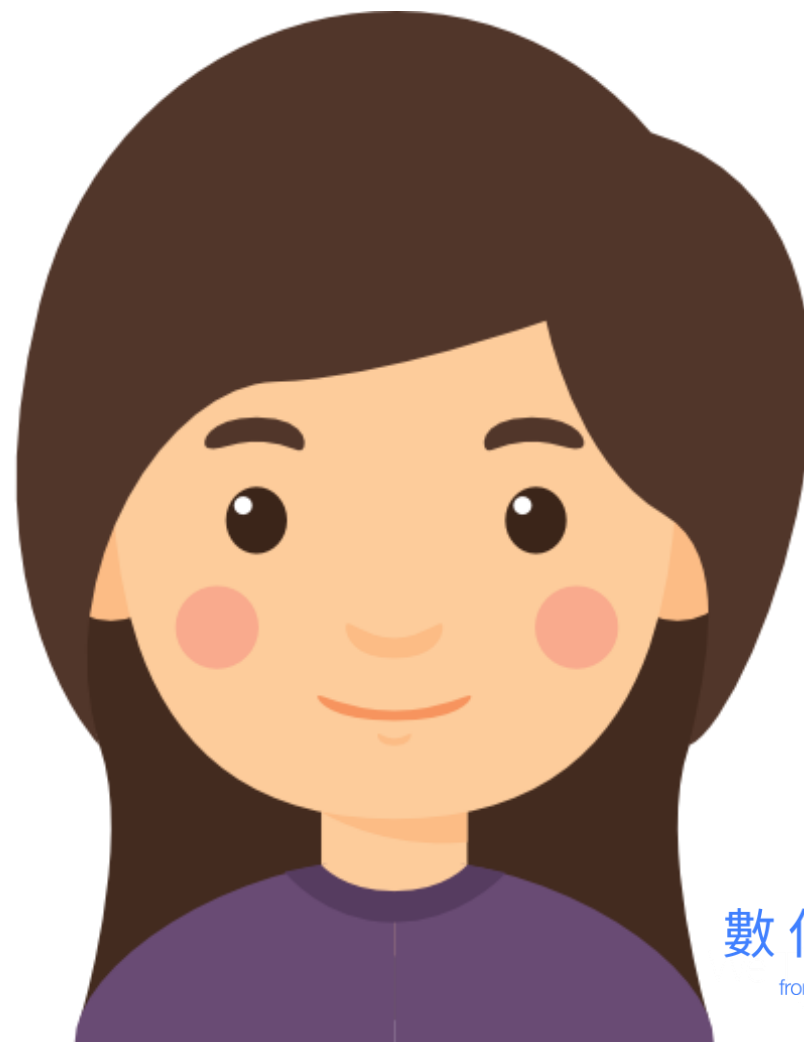
5 發現帳號被盜用時, 向 FB 舉報

如果你們小組知道正確
的答案，請舉手大聲說
出「讚！」



小試身手 # 1

- Angela 喜歡到網咖玩遊戲，也會登入社群平台瀏覽朋友的貼文。
- 她今天到了網咖，但不確定自己的資訊是否安全。
- 她該怎麼做？



選項

A

沒有在使用個人裝置時，確保每次都有登出

B

設定強度高又難猜到的密碼

C

建立很多個帳號，以免其中一個被盜用

D

A 和 B 都對

步驟

1 檢查設定 (登入及登出警告和許可, 使用後登出)

2 設定強度高的密碼

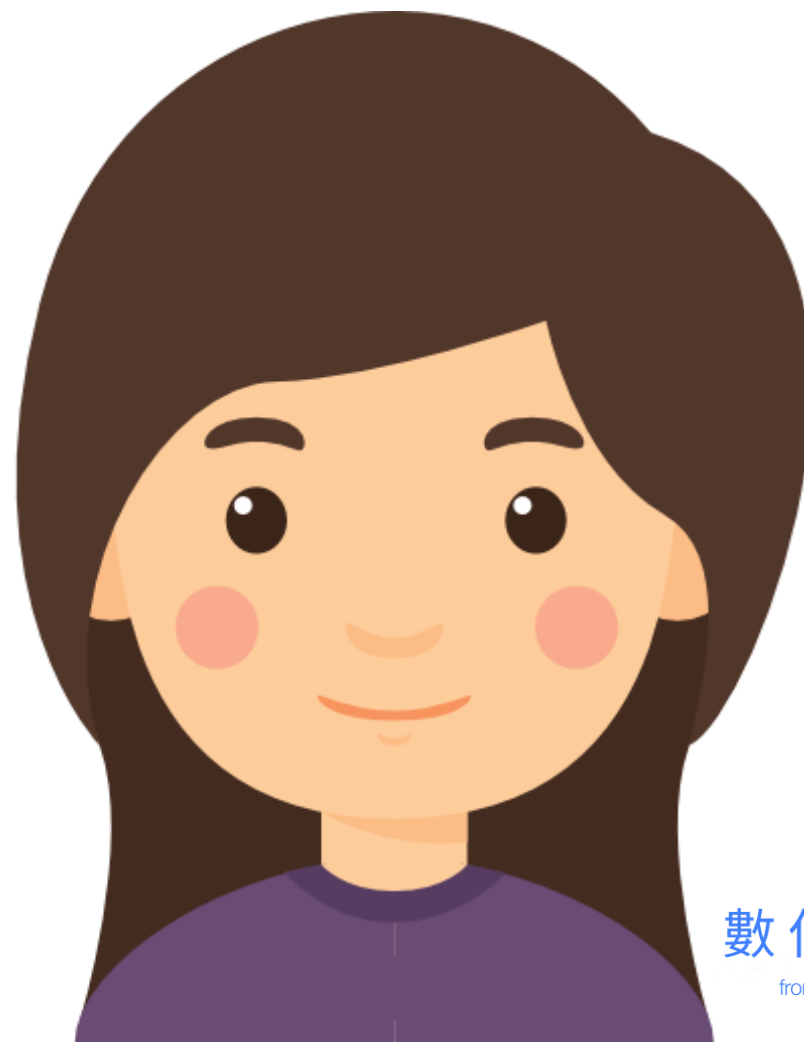
3 啟用雙重驗證

4 定期進行隱私/ 安全設定檢查

5 發現帳號被盜用時, 向 FB 舉報

小試身手 # 2

- Angela 很想嘗試各種賺錢的方法
- 她不太清楚使用這個社群平台的人有誰，但既然這個平台有這麼多分享和讚數，她決定別想太多，提供自己的銀行帳戶資訊就對了！



選項

A

查看這個社群平台的
評價

B

有那麼多人分享和按
讚，提供銀行帳戶資
料沒問題！

C

不提供帳戶資料並
舉報社群平台

D

A 和 C 都對

步驟

1

查看朋友清單，確認你是不是真的認識對方

2

調整貼文的隱私設定，必要時進行變更

3

調整貼文的位置設定

總結

你的數位足跡

1.

什麼是數位身分？
所有你在網路上輸入、張貼和
分享的資訊都構成你的數位身
分

2.

為什麼保護自己的數位身分很
重要？
有心人士會利用我們在網路上的
行為對我們不利，但如果採
取防護措施，就能降低各種網
路風險

3.

如何保護自己的數位身分？
調整隱私設定，想想自己在網
路上分享和張貼的內容

如何成為負責任的網路使用者？

打造安全的網路環境

1. 思考自己的數位身分：你的數位足跡

保障自己網路安全的作法，例如：隱私/安全設定、你分享的資訊

2. 與人互動時善盡責任：身為數位公民的你

網路上與人互動的安全作法，例如：如何在網路上溝通、面對危險人物的應對方式

3. 數位思辨能力：培養思辨能力

打造安全網路社群的作法，例如：如何回應各種資訊、因應假新聞

謝謝大家