

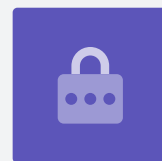
# Instagram 入門

學習 Instagram 社交媒體平台的用途，以及該平台的用戶如何彼此互動。

## Instagram 是什麼？

Instagram 是一個社交媒體平台，用戶可以上傳和分享自己移動裝置裡的相片和影片到該平台上。您可以透過下載 Instagram 應用程式到您的移動裝置來使用它。

若您是 Apple 裝置的用戶，請只從官方的 App Store 下載應用程式到您的移動裝置；若您是 Android 裝置的用戶，請只從官方的 Google Play 商店下載應用程式到您的移動裝置。



## Instagram 應用程式

讓我們從主頁面開始瀏覽最重要的功能。主頁面顯示的是您關注的其他 Instagram 用戶所發佈的相片和影片，您可以上下滾動頁面來查看這些內容。您也會看到一些廣告。

主頁面最上方有三個重要圖示：

- **加號 (+)** 圖示是用來新增相片或影片
- **愛心** 圖示可讓您查看通知以及您的活動紀錄
- **紙飛機** 圖示可讓您發送私人訊息給其他 Instagram 用戶



Instagram

在手機或平板電腦上用 Instagram  
來分享相片和影片

# Instagram 入門

主頁面最下方的圖示則可以用來查看：

- **主頁面**
- **搜尋 (Search)** 功能
- **短影片 (Reels)** (您關注的其他Instagram用戶發佈的影片)
- **商店 (Shop)** (根據您關注對象和搜尋歷史而演算出的可購買項目)
- **您的個人檔案 (Profile)**。

您可以從主頁面向右滑動以開啟裝置上的相機，並新增**貼文 (Post)**、**短影片 (Reels)** 和**限時動態 (Story)**。您甚至可以向您的粉絲開直播。您可以從主頁面向左滑動，向其他用戶**發送私訊**。

## 認識「粉絲」功能

您可以用Instagram來追蹤或連接其他用戶，並看到他們的貼文。您可以透過以下方式與貼文互動：

- 對貼文**說讚 (Like)**
- 給貼文的相片或影片**留言 (Comment)**
- 將貼文**分享 (Share)** 給您追蹤的其他人。

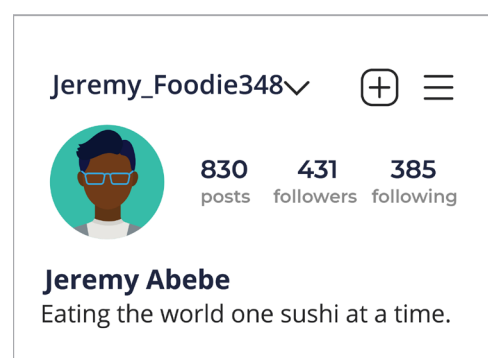
**追蹤中 (Following)** 是您連接上的其他用戶，而**粉絲 (followers)** 則是連接到您的其他用戶。

## 您的個人檔案

點按**個人檔案 (Profile)** 圖示可查看您發佈過的相片和影片、擁有的粉絲數及追蹤中的用戶數。

點按**+**圖示可新增新的相片或影片，點按**選單圖示** (看起來像三條水平線) 可以查看您的設定。

您可以透過新增大頭貼照和創建**個人簡介 (Bio)** 來個人化您的個人檔案。



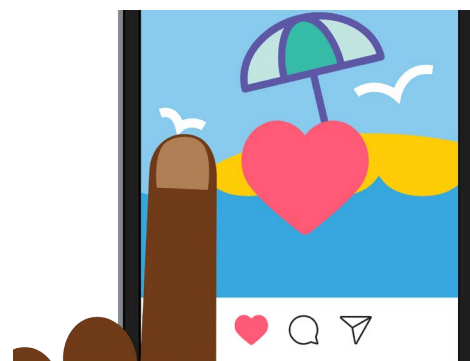
您的個人檔案顯示您的相關資料

# Instagram入門

## 點讚、留言和分享

您貼文牆上的每個相片或影片下方都會有三個小圖示：

- **點讚 (Like)**：點按兩次相片或影片以表示讚賞
- **留言 (Comment)**：點按本圖示，用螢幕鍵盤來留言
- **分享 (Share)**：點按本圖示，與其他Instagram用戶分享該相片或影片



點按兩下相片或影片可向其他人表示您喜歡該相片或影片

## Instagram限時動態

**Instagram限時動態 (Stories)** 是只會顯示24小時的短影片或相片。您可以在主頁面最上方看到推薦的限時動態。輕按一下圖示即可查看該限時動態。

點按您的**Instagram限時動態圖示 (主頁面最左方)**，即可錄製一段影片、發佈幾張相片，或甚至將其他用戶的限時動態加入到您自己的限時動態中。

請注意，Instagram限時動態只會顯示24個小時，過後就會自動刪除。

## 搜尋功能

您可以用「搜尋」(Search) 功能來尋找您有興趣的用戶和內容。點按**搜尋 (Search) 圖示**可顯示一系列不同題材或類別的內容，點按不同類別標籤即會顯示屬於該類別的貼文。您也可以畫面上方的**搜尋 (Search) 欄**中輸入特定關鍵字進行搜尋。

## 透過井字號 (#) 標籤搜尋

**井字號 (#)** 標註出Instagram內容的不同種類或主題。您可以在上傳相片時添加井字號 (#) 標籤。例如，當您張貼蛋糕的圖片時，可以添加**#烘焙 #美食 #蛋糕**等井字號 (#) 標籤。

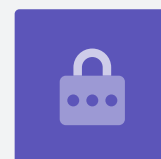
井字號 (#) 標籤有助您搜索不同主題的內容。例如，您可以搜尋主題標籤**#老爺車**來查看古董車的相片。

# Instagram 入門

## 怎麼創建Instagram帳號

Instagram歸Facebook所有，因此您可以用您的Facebook帳號資料進行登入。如果您沒有Facebook帳號，則可以使用Instagram應用程式來安全地創建免費帳號。

僅向官方的應用程式創建者下載該應用程式。您應查看誰是該應用程式的創建者，還有該應用程式的評分。



**1. 下載Instagram應用程式。** 在您移動裝置的應用程式商店中搜尋官方的Instagram應用程式，接著點按安裝。

**2. 註冊 (Sign-up)。** 完成安裝Instagram應用程式後，點擊其圖示將其打開。會出現登入畫面。

如果您是Apple iPhone或iPad的用戶，請點按**創建新帳號 (Create New Account)**。

如果您是Android手機或平板電腦的用戶，請點按**用電子郵件地址註冊 (Sign-up with email)** 或 **電話號碼 (Phone Number)** 圖示開始註冊流程。

**3. 選定一個用戶名和密碼。** 請按照系統指示創建您的Instagram用戶名。用戶名就是在Instagram上用來識別您的名字。因此，最好不要用您的全名或生日。

如果您想要的用戶名已被其他人選用，Instagram會建議使用不同的用戶名。

**4. 添加個人檔案資料。** Instagram接著會要求您提供如下有關您的資料：

- 您的網站 (如有) 連結
- 暱稱
- 有關您的個人簡介

# Instagram 入門

您可以點按螢幕左上角的**加號 (+)** 圖示來添加大頭貼照。您可以選擇已儲存在移動裝置裡的相片，或者用相機拍張新相片。

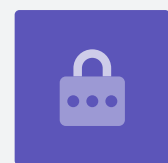
如果您使用Facebook註冊，則會顯示您的Facebook大頭貼照。您可以點按**編輯個人檔案 (Edit Profile)** 來更換大頭貼照。

**5. 選擇追蹤對象。** Instagram根據以下內容向您推薦可以追蹤的其他Instagram用戶：

- 您的關聯Facebook帳號裡的**朋友清單**
- 您手機裡的**聯絡人清單**

如需有關創建Instagram帳號或如何使用Instagram的一般說明，請在網路瀏覽器的地址欄中輸入<https://help.instagram.com/> 瀏覽Instagram使用說明 (Help Centre)。

您應選用一個別人難以猜到，但是您容易記得的密碼。強密碼包含大小寫字母的組合，並包含一個或多個數字或符號。



## 管理您的Instagram隱私設定

使用Instagram時，您可以保護自己的隱私和個人資料。請注意，由於Facebook擁有Instagram，所以Facebook有權查閱您的資料，並擁有您發佈在Instagram的相片的權利。這包含在註冊Instagram時需要同意的條款和條件中。

一起來看看Instagram應用程式中的一些隱私設定吧：

- 1.** 點按**個人檔案 (Profile)** 頁面右上方的**選單**圖示。它看起來像三條水平線。
- 2.** 點按**設定 (Settings)**。
- 3.** 點按**隱私設定 (Privacy)**。

您會看到一些用來管理其他用戶能夠看到您Instagram帳號中哪些內容的選項。

# Instagram入門

## 不公開帳號和公開帳號

預設情況下，**不公開 (Private)** 選項處於關閉狀態，這代表您的帳號是公開 (Public)，所有Instagram用戶都可以看到您的相片和影片。

開啟不公開帳號 (Private) 選項後，只有您接受的用戶才可以追蹤並看到您的Instagram帳號內容。

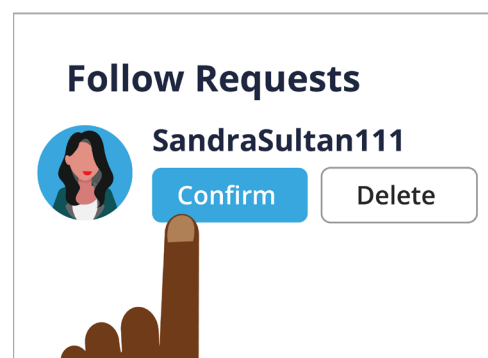
點按該開關來**開啟 (On)** 此選項。會出現一個彈出窗口要求您進行確認，請點按**切換為不公開帳號 (Switch to Private)**。

## 接受或拒絕追蹤要求

當您把帳號切換為**不公開 (Private)** 後，每當有人要求追蹤您時，您都會收到一條通知，詢問您要接受還是拒絕該要求。

若您把帳號切換為**公開 (Public)**，則任何人都可以追蹤您。您還是會收到有新用戶開始追蹤您的通知。

當您將帳號設定為公開時，還是可以拒絕其他用戶的追蹤。您可以從**粉絲 (Followers) 清單中移除 (Remove)** 或**封鎖 (Block)** 用戶，那麼該用戶以後就不會再看到您的貼文。



您可以透過將帳號切換為不公開來管理誰可以追蹤您

## 摯友名單

**摯友 (Close Friends)** 是您從粉絲清單中選出的一小群親密朋友。您可以只和摯友們分享某些相片或影片，其他粉絲看不到這些內容。這個功能在分享家庭相片或其他更私人的內容時很有用。

## 管理對您的相片及影片的互動

您可以透過其他隱私設定那些用戶可以：

- 留言給您
- 在自己的貼文中標記您
- 在自己的貼文中提及您的Instagram用戶名

例如，您可以調整**隱私設定 (Privacy Settings)** 並只允許您追蹤的對象 (**People You Follow**) 評論您發佈的相片和影片。

# Instagram 入門

## 如何創建摯友名單

您可以在**個人檔案 (Profile)** 頁面找到**摯友 (Close Friends)** 選項。

1. 點按**選單**圖示 (看起來像三條水平線)
2. 點按**摯友 (Close Friends)**
3. 滾動瀏覽您的**粉絲 (Followers)** 清單，然後點按要添加到**摯友 (Close Friends)** 名單的用戶。

## 如何封鎖和檢舉其他用戶

您可以透過**封鎖 (Blocking)** 其他用戶的帳號來管理您看到的貼文，或在特別令人反感的情況下，向 Instagram**檢舉 (Reporting)** 用戶的內容或行為。

請依照以下步驟安全地封鎖或檢舉其他 Instagram 帳號：

1. 前往您要封鎖或檢舉的用戶的個人檔案頁面
2. 點按右上角的**選單**圖示
3. 點按**封鎖 (Block)** 來封鎖來自該帳號的內容或留言。一旦您封鎖他人的 Instagram 帳號，該用戶就不能再找到或搜尋到您的帳號
4. 點按**檢舉 (Report)** 向 Instagram 檢舉具侮辱性或令人反感的行為

## 手動批准相片標籤

Instagram 用戶可以在自己的貼文中**標註 (Tag)** 您。這代表其他用戶透過在自己的貼文中加入您的 Instagram 用戶名來標註您。其他用戶就可以從該貼文連到您的 Instagram 帳號。

您可以從 Instagram**個人檔案 (Profile)** 頁面手動管理有您標註在內的貼文：

1. 點按右上角的**選單**圖示
2. 點按**設定 (Settings)**
3. 點按**隱私設定 (Privacy)**
4. 點按**標籤 (Tags)**



用標籤來識別貼文中的人

# Instagram 入門

5. 點按**手動批准標籤 (Manually Approve Tags)**

6. 點按**手動批准標籤**旁邊的開關將其打開 (On)。

會出現一個彈出窗口說明**手動批准標籤**功能的運作方式。閱讀完畢後，點按**開啟 (Turn On)**。

## 在Instagram發佈相片

現在您的個人檔案已設定好並可以使用，現在該學習如何自己發佈貼文了。

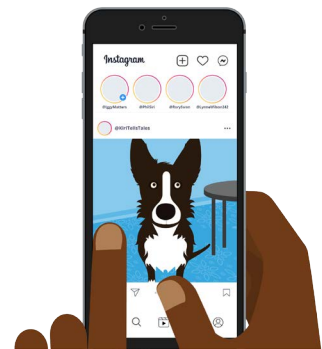
### 第1步：新增相片

點按**主頁面**畫面最上方的**加號 (+)**。您會看到您用移動裝置拍攝過的相片集預覽。您可以滾動查看較舊的相片。

若是在Apple裝置上選擇相片，請點按相片然後點按右上角的**下一步 (Next)**。

若是在Android裝置上，請點按右上角的箭頭。

如果這是您第一次新增Instagram貼文，Instagram會要求您給予其使用您裝置相簿的權限。這是在裝置上使用Instagram的要求。



您可以把儲存在移動裝置上的圖片發佈到Instagram上

### 第2步：使用濾鏡

Instagram為您的相片提供濾鏡功能，這是一種可以用來個性化相片的趣味方式。濾鏡選項在相片的下方，您可以透過向左滑動來瀏覽不同的濾鏡效果。當您找到想用的濾鏡後，請點按它。

如果您不想對相片使用濾鏡，請從清單中選擇**無濾鏡 (Normal)**。

### 第3步：編輯相片

透過**編輯 (Edit)** 選項，您可以透過裁剪、拉直、添加高光、調整陰影、銳化圖像等功能來調整相片。

嘗試不同的濾鏡和編輯功能，找到最適合您的選項。

若要在Apple裝置上完成編輯和濾鏡效果，請點按**下一步 (Next)**。



# Instagram 入門

若是在Android裝置上，請點按右上角的箭頭。

您對上傳到Instagram的相片所做的更改將不會影響移動裝置上的原始相片。因此，您可以盡情把玩濾鏡和編輯的效果，而不必擔心丟失原始相片。

## 第4步：添加說明文字和井字號 (#) 標籤

若要添加說明文字，請點按畫面最上方的**輸入說明文字……** (**Write a caption...**) 欄位。螢幕鍵盤將浮現，您就可以添加該相片的說明文字。

添加一個井字號 (#) 標籤可以按類別或主題來標註您上傳的內容，並讓其他用戶更容易找到您的貼文。Instagram會把接在#符號後的詞視為一個井字號 (#) 標籤。

您可以透過從建議地點中選擇，或者點按**新增地點 (Add location)** 並輸入相片拍攝地點來為相片新增地點。



添加#標籤有助於其他用戶  
找到您的貼文

## 第5步：標註其他Instagram用戶

您可以加入相片中其他用戶的名稱。這就叫做**標註 (Tagging)**。請依照以下步驟，標註其他用戶：

- 點按**標註人名 (Tag People)**
- 點按相片的某個區域，例如臉部
- 輸入Instagram用戶名
- 在相片上移動標籤位置，以符合您要標註的人的位置。

您也可以說明文字中標註人名。

- 點按該說明文字。螢幕鍵盤會出現
- 輸入**@符號**，然後加上Instagram用戶名
- 確保@符號和用戶名之間沒有空格。

您可以用其他分享選項來將您的相片、說明文字和相片地點發佈到您的Facebook、Twitter或Tumblr帳號（如果您已將其連接到您的Instagram帳號）。

您可以點按**進階設定 (Advanced settings)** 來關閉您發佈的相片的留言功能。這樣一來，其他用戶就不能在該相片下方留言。

# Instagram入門

## 第6步：和您的粉絲分享相片

如果您使用的是Apple裝置，要分享相片時請點按螢幕右上角的**分享 (Share)**。若是在Android裝置上，請點按右上角的**勾號**。

如果您的Instagram帳號設定為公開，所有知道您用戶名的用戶就都可以看到您的相片。

如果您已將帳號設定為不公開，就只有您的**粉絲 (followers)** 才能看到您的相片。

## 在Instagram發佈限時動態

**Instagram限時動態 (Story)** 是上傳到您的動態中的短影片或相片，只會顯示24個小時。許多用戶用發佈限時動態來凸顯自己的最新動態，不過您完全可以發佈任何您想發的內容。

### 第1步：新增限時動態

您可以在**主頁面**畫面上看到其他用戶的**Instagram限時動態**。要觀看您追蹤對象的限時動態，只需點按下方標有其用戶名的圓圈即可。

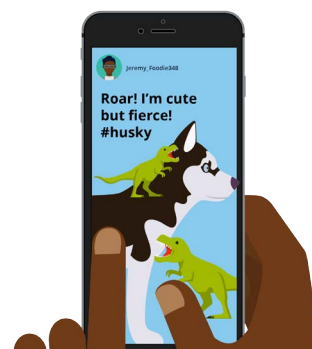
要新增您自己的限時動態，請點擊顯示**你的限時動態 (Your story)** 的圓圈。

### 第2步：拍攝新相片或影片

Instagram限時動態可讓您直接透過移動裝置的相機來發佈相片或60秒的影片。新增限時動態時，螢幕會顯示從相機看到的實時取景。

- 要拍攝新相片，請點按螢幕中心的圓圈
- 要拍攝新影片，請長按螢幕中心的圓圈不放

按住它時，您會看到一條細線繞著圓圈移動。這條線顯示您還有多長時間可以拍攝。Instagram影片最長可達60秒。



其他用戶只能在24個小時內看到您的Instagram限時動態

# Instagram 入門

## 第3步：查看您的相片或影片

螢幕上會顯示您剛拍攝的相片或影片。如果您不太滿意，請點按 **x** 符號將其刪除，然後再試一次。

## 第4步：個人化您的相片或影片

您可以透過添加文字、表情符號和貼紙來個人化您的Instagram限時動態。這些額外功能可以為您的Instagram限時動態增添趣味。

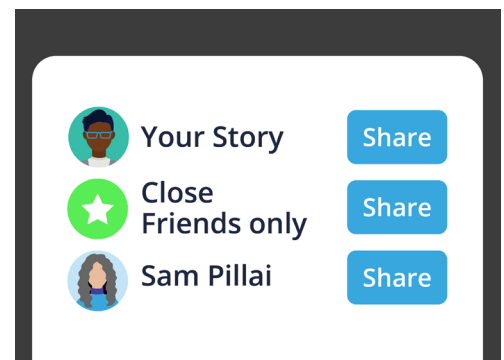
- **貼紙 (Sticker)** 可讓您添加地點，提及其他用戶或添加井字號 (#) 標籤
- **井字號 (#) 標籤** 將您的貼文分類，並使其他用戶更容易找到和查看您的貼文。

## 第5步：發佈您的Instagram限時動態

現在，您可以發佈限時動態讓您的粉絲觀看了。共有三個發佈選項：

- **你的限時動態 (Your Story)** 可以讓您發佈所有人都可以在24小時內查看的限時動態
- **摯友 (Close Friends)** 可以讓您發佈只有您設定的摯友才能查看的限時動態
- **分享給 (Sent to)** 可以讓您把您的限時動態發送給一位或多位您選擇的用戶。

點按您要使用的選項，限時動態就會發佈。



您可以透過不同的方式分享 Instagram 限時動態

## 第6步：查看您的限時動態

發佈限時動態後，您可以查看誰看了該限時動態。點按主頁面畫面中標有**你的限時動態 (Your Story)** 的圓圈，然後查看畫面左下角。

要新增其他限時動態，請長按主頁面的**你的限時動態**圖示，然後點按**新增你的限時動態 (Add to your story)**。