

數位守護者
Instagram 國度 · 盾之計畫

本懶人包資訊皆為 Meta 公開資料

國家通訊傳播委員會
NATIONAL COMMUNICATIONS COMMISSION

廣告

冒險者你好，歡迎進入 Instagram 國度！
請選擇登入身分：

家長與 13~17 歲青少年

身分確認 …… 完畢！

盾之計畫 任務啟動

在 Instagram 上
成功將家長帳號與「青少年帳號」綁定
即可獲得「防護之盾」！

國家通訊傳播委員會
NATIONAL COMMUNICATIONS COMMISSION

廣告

第一關

青少年啟用「青少年帳號」 召喚 4 大網安防護

1 隱私設定

預設 Instagram 帳號為
「私人帳號」
陌生人無法看到內容

2 訊息限制

僅能接收來自已關注者的
訊息與標註，
陌生人無法私訊或標註

3 內容安全

系統會自動過濾
不當內容
(如暴力、裸露、自殘等)

4 時間管理

預設每日使用 1 小時，
並設定晚上 10 點至
早上 7 點靜音

第二關

家長透過「家庭中心」 管理青少年帳號

✓ 查看聯絡對象

可查看青少年過去 7 天內曾聯絡過的對象 (不含訊息內容)

✓ 時間上限設定

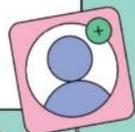
可設定青少年每日使用時間上限，並限制特定時段使用

✓ 調整帳號設定

可調整青少年的隱私與安全設定，提供全面保護

第三關

跟著啟動步驟實際執行吧！



Go! /

青少年/家長從Instagram發送「監護邀請」給彼此

家長/青少年在手機上點選連結，完成監護設定

家長可從「家庭中心」儀表板，持續查看並調整設定

恭喜，通關成功！
你們獲得了「防護之盾」！



詳細設定步驟，請掃描 QRcode

