

#WeAreSport

開始使用社交 媒體的指引



歡迎！

“

Jessica-Jane Applegate, MBE
2012 倫敦殘奧冠軍及2016 里約銀牌泳手

社交媒體是得到種種幫忙的好方法。

初初使用的時候，我用來向較資深的運動員發問以了解他們吃甚麼，喝甚麼，喜歡甚麼小食，做甚麼賽前計劃。基本上，你可以找到所有你想知道的事情。

網上的運動員都非常樂意幫忙，而且你可以在網路上找到很多有用的購物折扣密碼。

從我開始使用社交媒體，到現在已增加到五萬名支持者。我有自己的網頁，但是他們都比較喜歡用社交媒體和我即時聯絡。

我在 Instagram 發放我的比賽成績，快樂的事，健康飲食和很多相片。我收到回應會很開心。比賽前收到‘祝你好運’的訊息給我很多正能量。網路上有很多支持的啊！

我常收到有關游泳，營養，訓練和心理健康的意見。我也樂於和他們分享我的心得。網路上就是大家互相幫忙。

你一開始就會出現很多機會。我很幸運，在網上得到泳衣和恢復體力用品的贊助，但是你也可以在網上大力推介一些用品，而有人見到你在網路上也會提出贊助方案，何樂而不為。

網路上有很多課程和 Youtube 視頻教你如何開始，所以不用怕。我的家人仍然在幫我而我仍然很開心。你也來尋求一些啓示吧！

”



#WeAreSport

開設 Facebook 粉 絲專頁



Facebook 在全球有差不多十億個用戶。它是宣傳你是運動選手的最佳選擇。

你可能已經在用Facebook，但是你有發揮它最大的功能嗎？你可以在這 ，找到答案。

我應該用那種專頁？

Facebook 有很多種專頁。特別要提的是個人專頁 (Profile Page) 和粉絲專頁 (Fan Page)。

個人專頁

個人專頁是接收他人發送朋友邀請的地方。你可以選擇誰人能 看到你的內容。這個也被稱為自己的專頁。你可能已有這個。

假如你已經有，最好還是配合粉絲專頁，將私人生活和運動員生活分開。你的 Facebook 朋友可能對你剛吃了薄餅感興趣，但是其他人就未必一樣。

粉絲專頁

粉絲專頁多由公司或名人設立，讓他人可以在 Facebook 喜歡 (like) 或跟隨 (follow)。



當你的粉絲越來越多的時候，粉絲專頁可以發揮不同功能。你容許的話，他人可以向你傳訊息，看到你運動員生涯點滴和你的相片及視頻。

來看看 Jessica-Jane Applegate 的 Facebook 粉絲專頁你便知道它的功能。Jessica-Jane 有超過三年千個追隨者呀！

<https://www.facebook.com/JESS833>

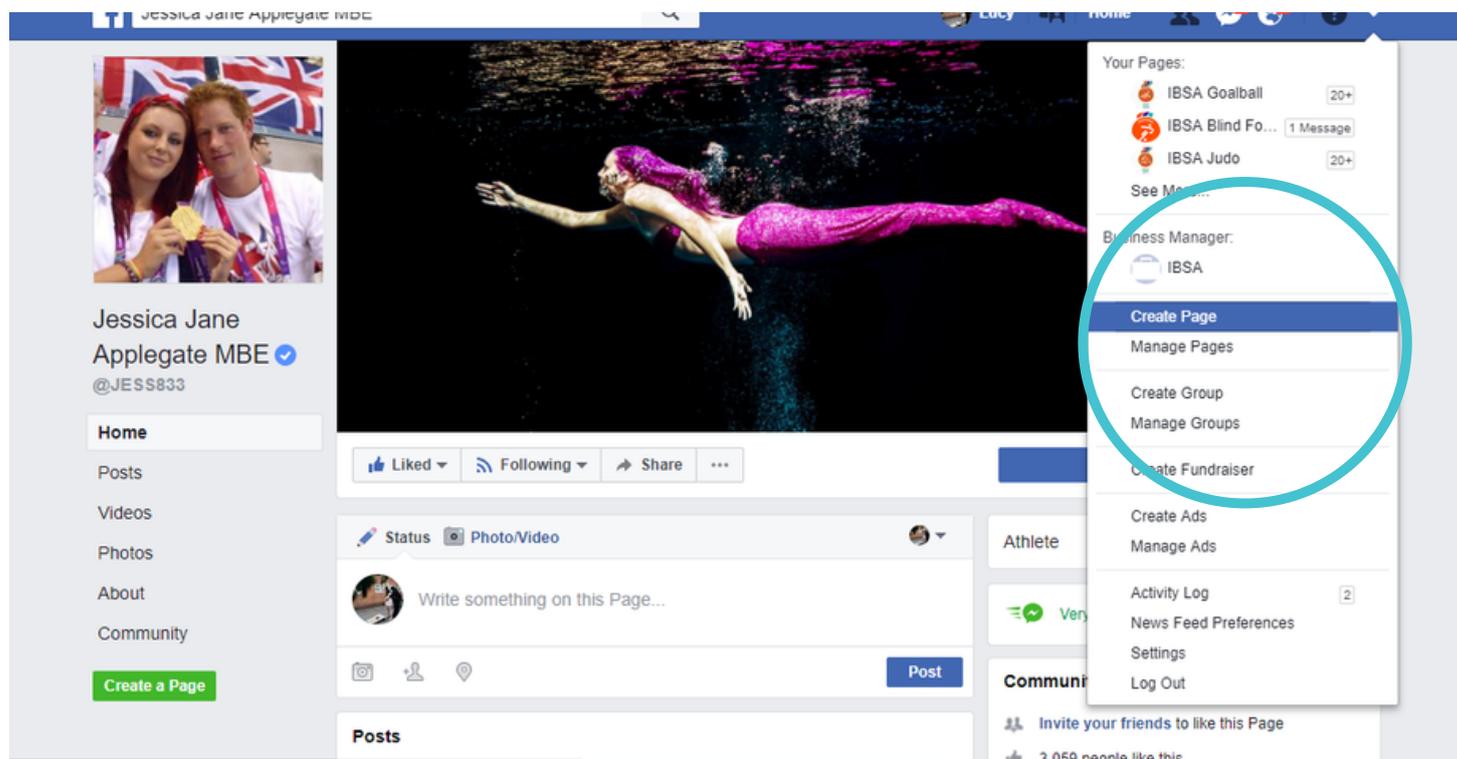


重要：任何人，只要搜尋，都可以看到粉絲專頁。全世界的人，就算沒有喜歡 (like) 或跟隨 (follow) 你的專頁也可以看到所有內容

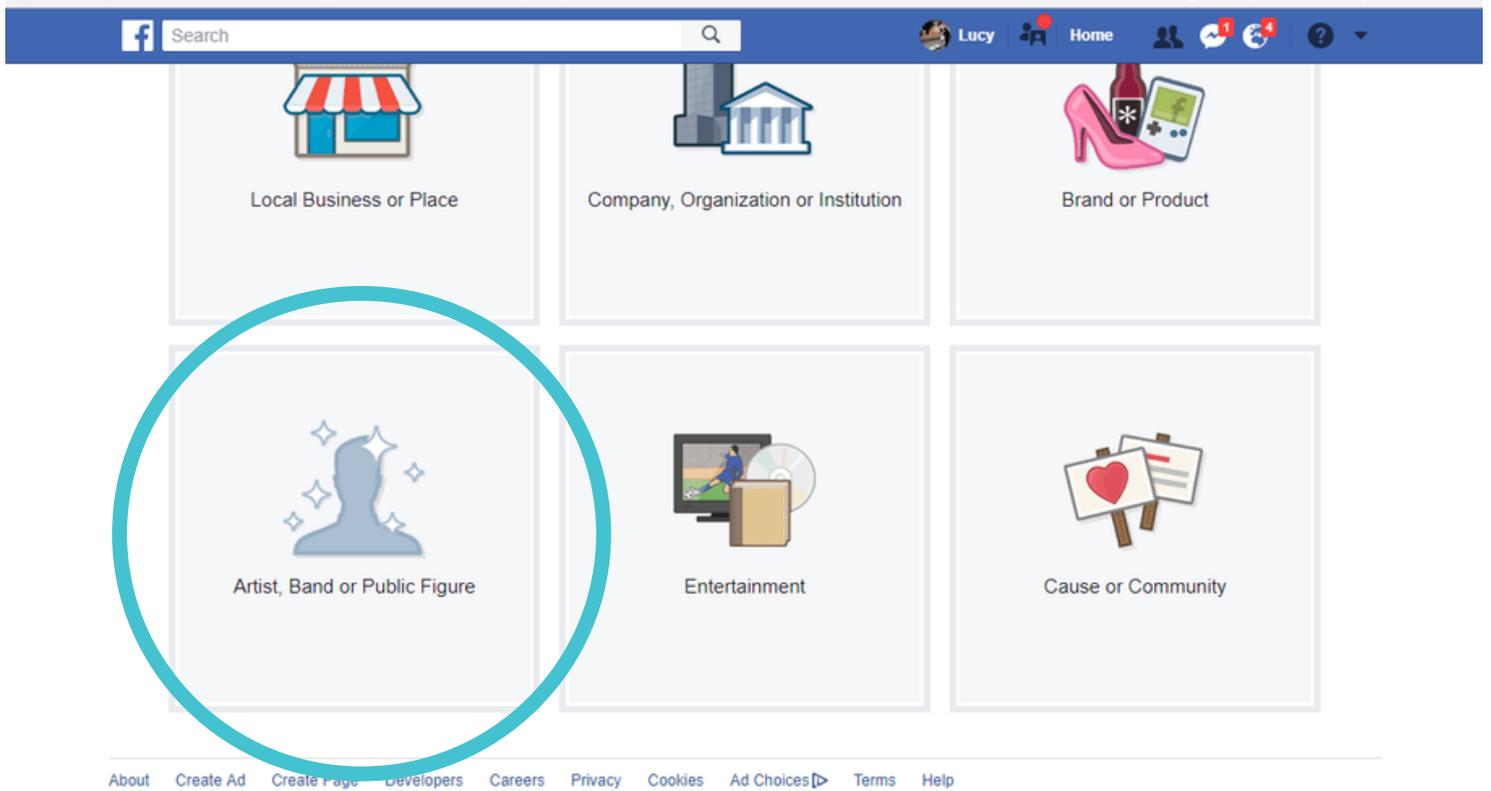


如何開設粉絲專頁

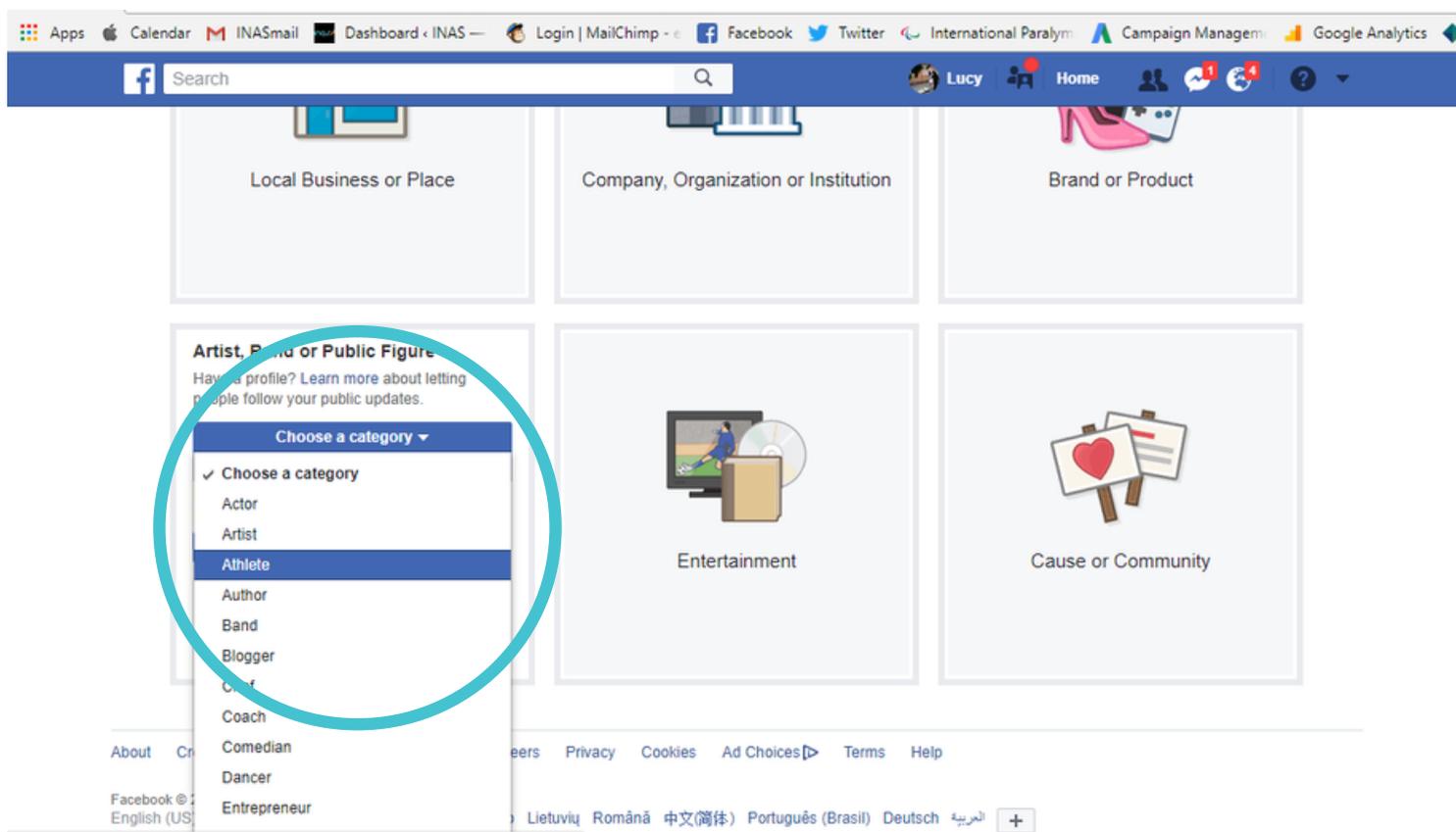
1. 登入你的 Facebook 帳號。輸入用戶名稱及密碼。如你仍未有帳戶，你先到 www.facebook.com 開設帳戶然後開設粉絲專頁。
2. 開設粉絲專頁。點擊 Facebook 版面右上方的倒三角形，然後選擇開設的專頁 (Create Page)。



3. 選擇專頁的種類。建議你選“藝人，樂團或公眾人物”這個類別。



4. 選擇類別後加入你的名字。建議你選擇“運動員”。姓名用你的真名因為其他人不知道你的暱稱。



5. 選擇了類別及加入你的名字後，便可點擊“開始”。

恭喜你，你已有你的粉絲專頁了！

前往下一個部分 --- 儘情發揮 Facebook 的功能 --- 了解如何建立你的粉絲團。



#WeAreSport

開設 Instagram 帳號





Instagram 是全球增長最快的社交媒體之一。

它和 Facebook 有點不一樣因為它是用來分享相片及視頻的。

所以，你開設帳戶前你要學會拍照和錄影才可以分享。

另外一個分別是你毋須要有不同帳號建立你的個人及粉絲專頁。你只需一個帳號，所有的功能都能發揮。

注意：雖然你可以用同一帳號建立你的個人及粉絲專頁，你分享的內容要令你的追隨者感興趣。你也要小心你發表的意見和你分享的資訊。任何人都可以搜尋到你和看到你的鋪文。



千萬不要鋪出

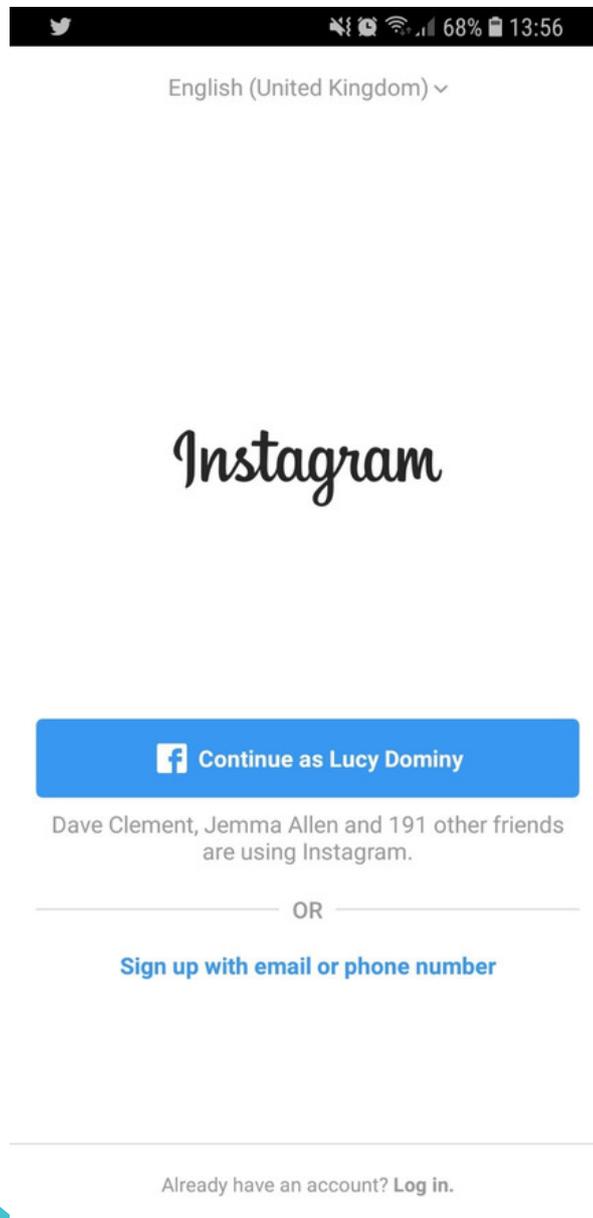
- 你的電話號碼
- 你的電郵地址
- 銀行資料
- 住址資料



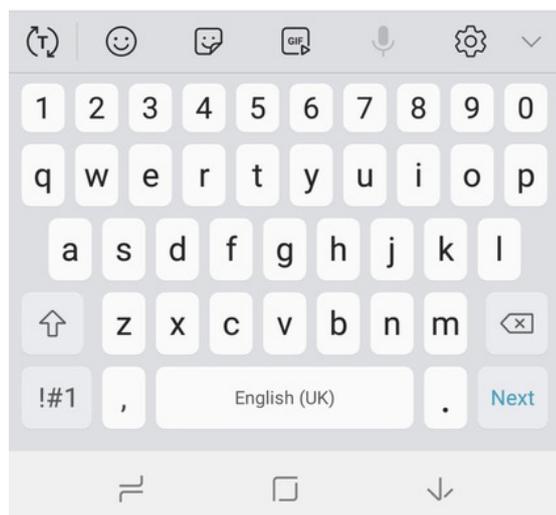
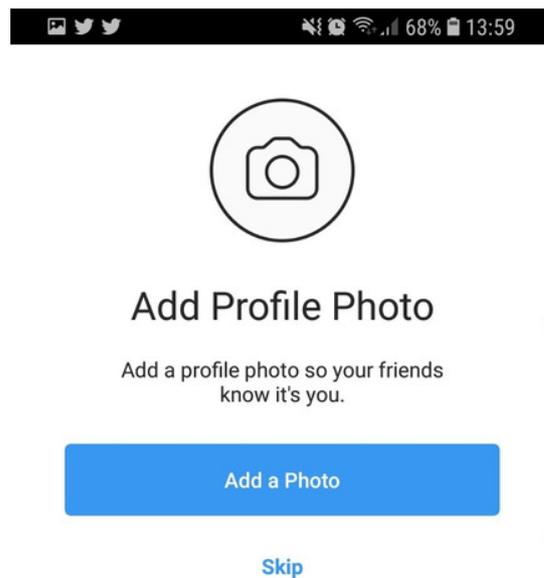
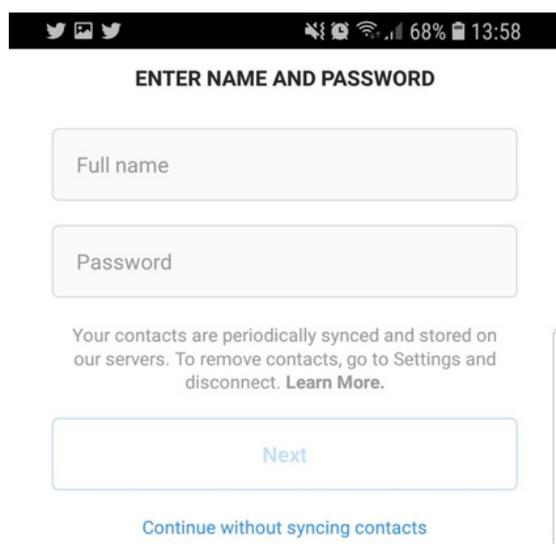
如何建立 Instagram 帳戶？

你^o能用手機開設一個 Instagram 帳戶。Instagram 不能在電腦用。

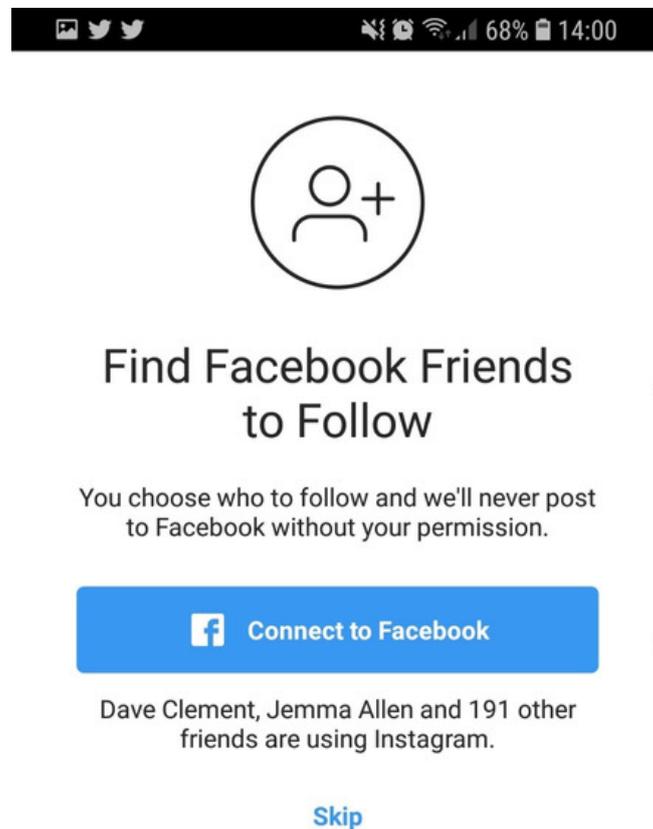
1. 從 Playstore 或 Appstore 下載 Instagram 程式。
2. 如果你有自己的 Facebook，你可以用它來建立你的 Instagram 帳戶。否則，你可以用電郵地址。



3. 輸入你的姓名和密碼。
4. 加上你的大頭照。揀一幅他人可以認定你為運動員的照片。



5. 假如你不是用 Facebook 登入，你現在可以和 Facebook 連結起來。連結後你就可以選擇將 Instagram 的鋪文同時分享到 Facebook。



6. 選擇是否加入電話號碼。你毋須一定加上，如你不想加就按“skip”。

7. 你可以選擇儲存你的登入資料以便日後毋須每次輸入。

恭喜你！你已有 Instagram 帳戶了！



#WeAreSport

建立 Twitter 帳戶



Twitter是一個全球最大的社交媒體。每個月有大約三億三千萬人使用。

用戶用“tweet”分享文字，相片，視頻及新聞故事。

假如你不是 Twitter 用戶，應該考慮建立一個帳戶，多一個方法宣揚運動員的你。

和 Instagram 不同，你祇能分享文字，不能分享相片或視頻。不過，你可以如使用 Facebook 和 Instagram 一樣使用 Twitter。附上相片或視頻的鋪文最能引起關注。

如何建立 Twitter 帳戶？

Twitter 可以用於手機或電腦。建立帳戶的方法是一樣。

1. 前往 www.twitter.com
2. 建立帳戶的板面會出現。



1千萬不要鋪出

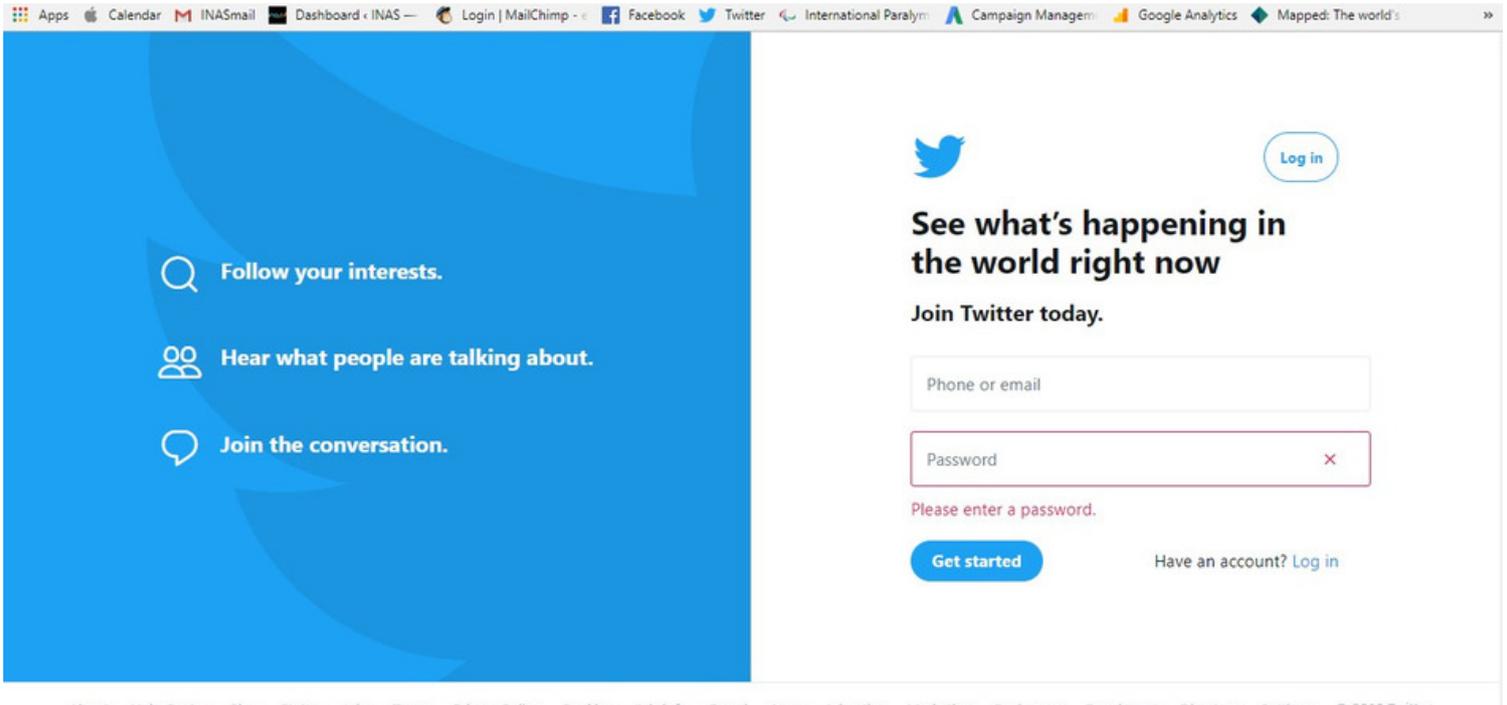
- 你的電話號碼
- 你的電郵地址
- 銀行資料
- 住址資料



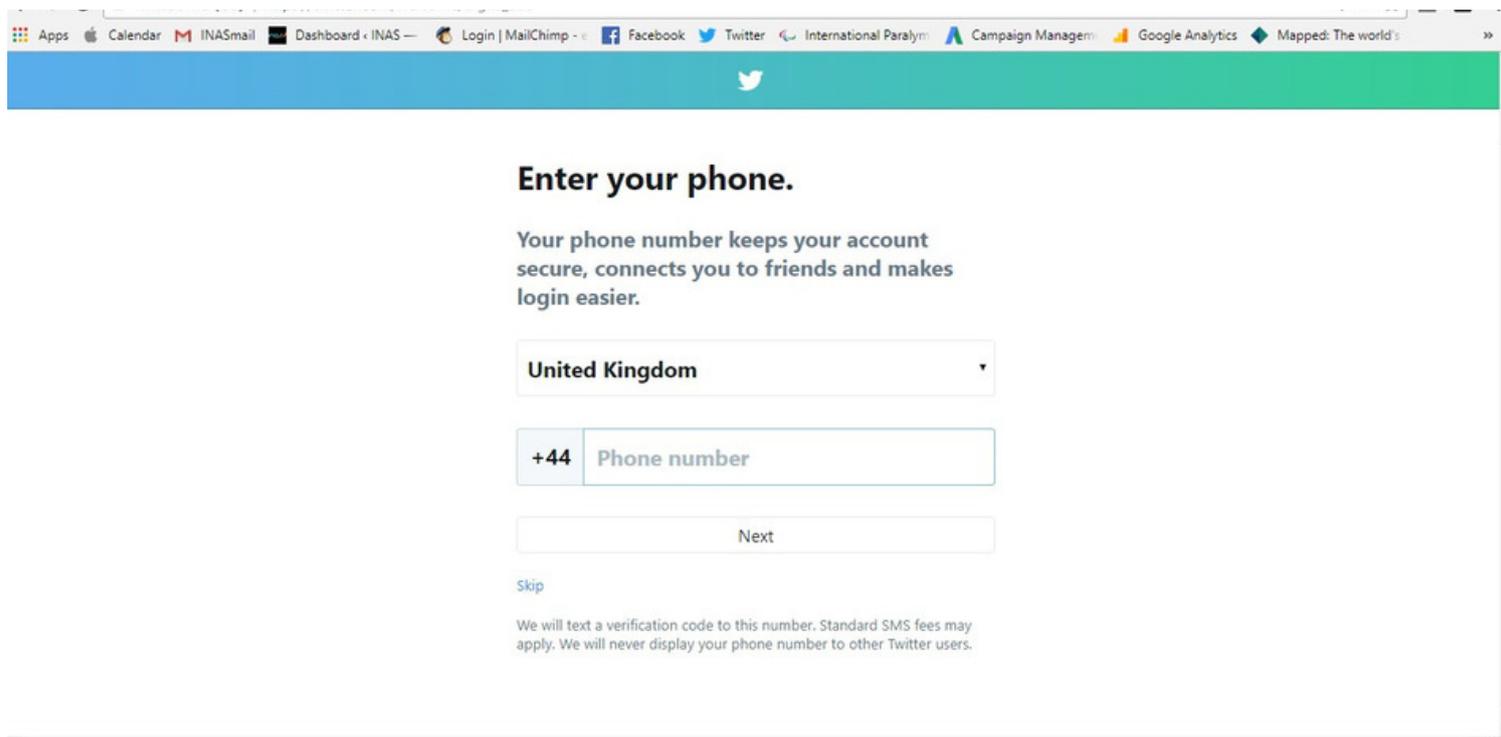


3. 輸入你的電郵地址及選擇密碼

4. 輸入你的姓名



5. 你會被問電話號碼。這不是必須的。但是可以在你忘記密碼時協助你登入你的帳戶。



Enter your phone.

Your phone number keeps your account secure, connects you to friends and makes login easier.

United Kingdom

+44 Phone number

Next

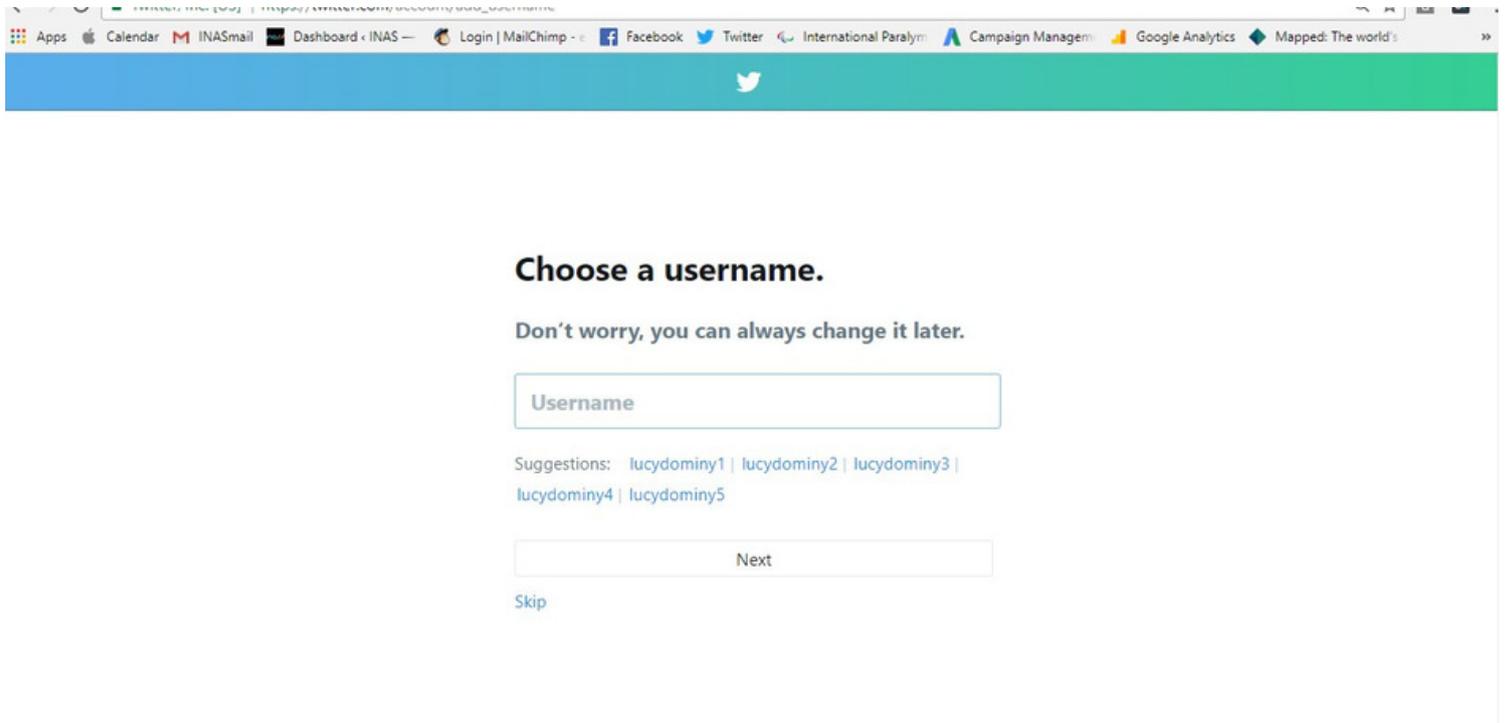
[Skip](#)

We will text a verification code to this number. Standard SMS fees may apply. We will never display your phone number to other Twitter users.



6. 輸入你的用戶名稱。Twitter 會提供建議但你應該選擇他人容易找到你的稱號。

舉例：假如你叫 Sally Smith，你可以用 sallysmith。你也可以加點創意，用 sallysmithathlete 或將名字和你的運動掛鉤。這樣做可以方便他人在很多同名同姓的人中找到你。



Choose a username.

Don't worry, you can always change it later.

Username

Suggestions: lucydominy1 | lucydominy2 | lucydominy3 | lucydominy4 | lucydominy5

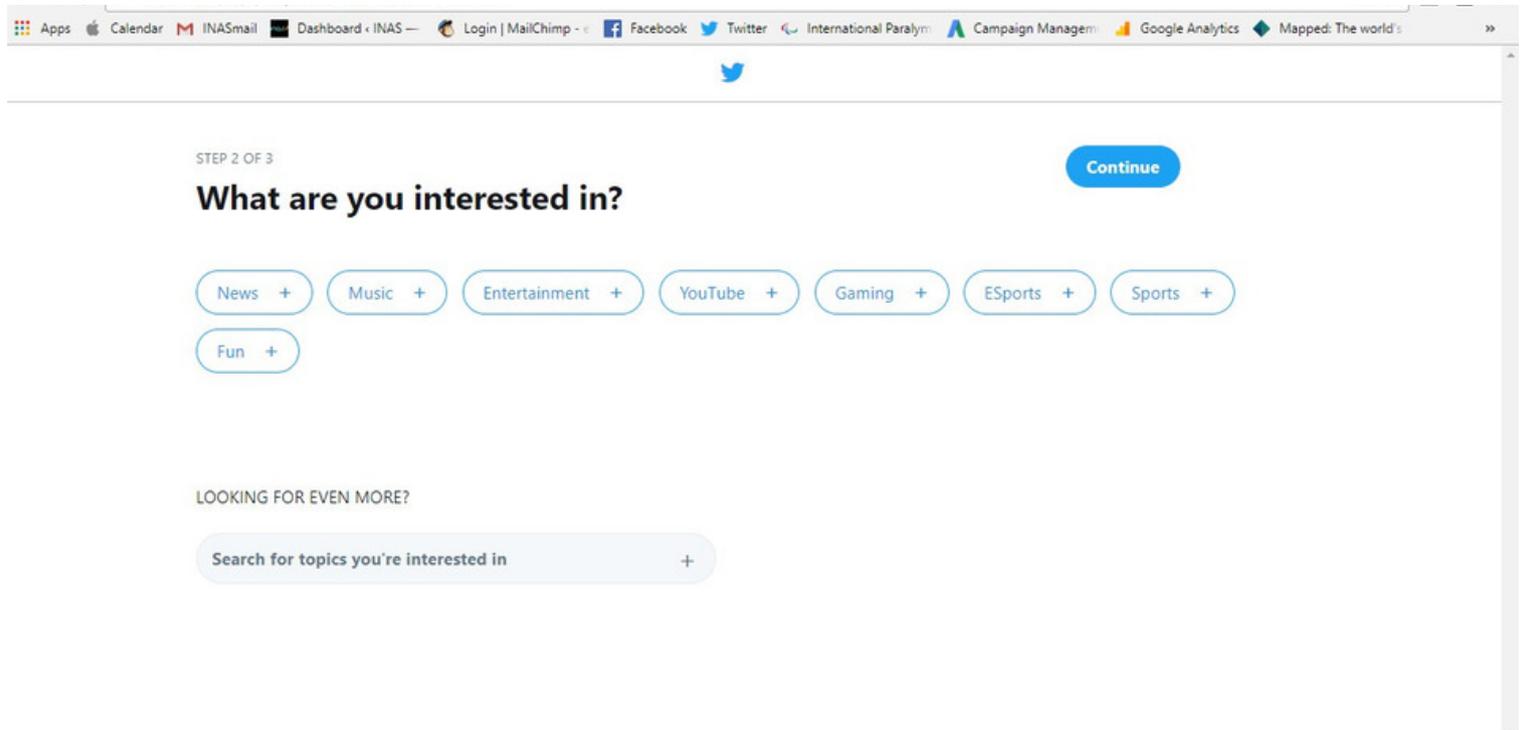
Next

Skip

7. 之後，你會被問及你的興趣是什麼。按“let's go”



8. Twitter 會提供一些嗜好的選擇。



7. 假如你同意按該暗燈方選的 + 號。它就會成為你的興趣，而 Twitter 會根據這些資料提供你會喜歡的資訊。

10. 你也可以加入 Twitter 沒有建議的嗜好。你只需搜尋和加上。

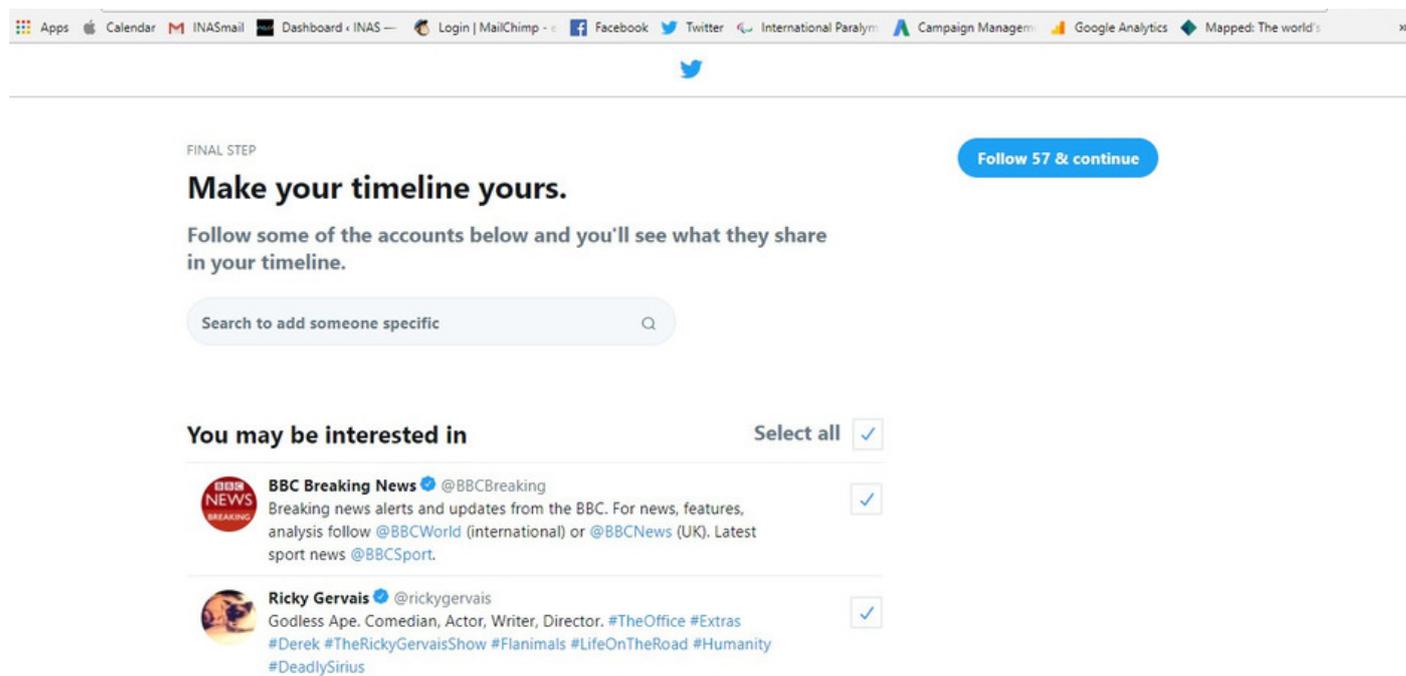


11. 最後一步就是開始追隨一些人。基於你在 9 和 10 提供的興趣，Twitter 會提出建議。你毋須追隨全部。假如你想稍後才選擇追隨那些人，你可以按 “select all” 然後剔除所有選擇。

12. 假如 Twitter 已經為你選擇了你感興趣的就按 “follow & continue”。

13. 要是你想自己選擇追隨何人就按 “continue”

14. 你會看到你的主頁。Twitter 會要求你確認你的電郵地址。你要去看 Twitter 給你的電郵。細心閱讀指引及要清楚明白 Twitter 會將你的資料作甚麼用途。



The screenshot shows the Twitter account setup page. At the top, there's a navigation bar with various icons. Below it, the page is titled "FINAL STEP" and "Make your timeline yours." A blue button says "Follow 57 & continue". Below this, there's a search bar labeled "Search to add someone specific". Underneath, there's a section "You may be interested in" with a "Select all" checkbox. Two accounts are listed: "BBC Breaking News" and "Ricky Gervais", each with a checkbox to follow.

恭喜你！你已有 Twitter 帳戶了！



社交媒體上的安全

除了可以封鎖他人，刪除留言及檢舉其他社交媒體用戶 (問問幫你開設Facebook, Instagram 和 Twitter 的人)，以下是使用社交媒體的安全小貼士。

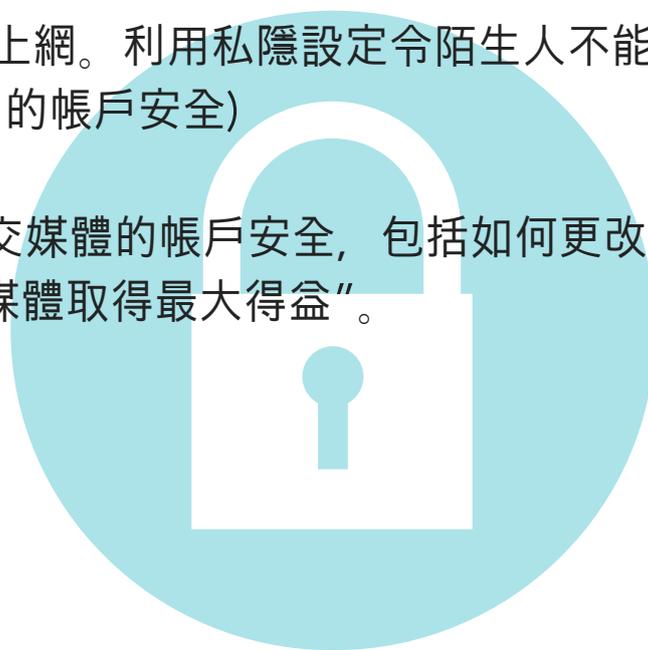
- 不要因為群體壓力或者社交媒體上其他人做的事迫自己做自己不喜歡做的事。
- 不要公開你的個人資料 – 不論在個人專頁或粉絲專頁 – 例如電話號碼，你家的相片，辦公室或學校，地址或生日。
- 可以的話，另外開設電郵註冊及接收社交媒體公司的電郵。到你想關閉你的帳戶或專頁，你只需要停用你的電郵帳號。在 Hotmail, Yahoo 或 Gmail 開設新的電郵帳號非常簡單快捷。
- 用強的密碼。除了可能要幫你處理粉絲專頁的人外，不要將密碼告訴任何人。
- 你放上網路的東西不會消失。不要發表或公開一些日後可能令自己或他人尷尬的言論或圖片。
- 不要作侮辱性或可能冒犯他人或社會某些族群的言論。
- 留意朋友關於你的留言，或回覆你的鋪文，特別小心有關你的個人資料及活動。
 - 請留意，很多公司會定期檢視現職或未來員工的社交媒體，所以你要小心你說的話，你上載的照片和你的簡介。
 - 學習如何正確使用網頁。
 - 提防網上釣魚騙局，包括從個人或公司寄來邀請你瀏覽一網頁的。
 - 假如你上了當，要從帳戶中移除所有的“like”和准許。
 - 上網前，你要有有效的防毒和防火牆軟件。

Staying safe
on social
media

以上的貼士不單是適用於粉絲專頁，對你的社交媒體也適用。再給你一些使用個人帳戶的提示：

1. 小心在 Facebook 收到陌生人的朋友邀請。不要接受你不認識的人做朋友。
2. 小心在 Facebook 收到陌生人的訊息。假如你有疑問，找人幫忙吧。
3. 學習如何正確地上網。利用私隱設定令陌生人不能看到你的個人資料(可參考 Facebook 的帳戶安全)

想了解更多關於社交媒體的帳戶安全，包括如何更改設定以保障自己安全，請閱“從社交媒體取得最大得益”。



#WeAreSport

Follow INAS



@inassport



@inassport



@inas_sports

www.inas.org