

小心臉書變 Spy？五動作設定保護隱私密

人們常常開玩笑說，臉書太懂我們，就像是在「監控」一樣。事實上，臉書掌握著我們的使用者數據，還真的非常了解我們，只是這種「了解」可不見得是件好事。

像是《紐約時報》就曾經披露，有公司在未經使用者的許可之下，取得並保留 5,000 萬臉書使用者的個資。2021 年初，臉書更有超過 5 億個資外洩，連創辦人的電話都沒有倖免！

究竟，在我們幾乎每天使用的服務中，要如何保護自己的個資呢？

臉書登入超好用？小心資料全都露！

臉書對現代人來說，就像是一張超方便的「數位名片」，只要交換了帳號，便能知道對方的各種資訊。同時，我們也常透過臉書來登入其他網站或遊戲，這樣「一個帳號走天下」的方式，為生活帶來了不少便利。

然而，當我們授權其他軟體使用，或是本身在用臉書的時候，其實透漏了非常多自己的重要資訊，內容包括：電話號碼、真實姓名、性別、居住地、感情狀態、職業、生日和 email 等等。

掌握這些資料，不但能拿來用作詐騙等用途，甚至有可能被有心人士拿來偽造、冒用身分，令人防不勝防。

一步一步設定，保護重要資訊！

不過，這些其實是可以避免的，透過以下幾個方向，讓我們一起為自己的臉書來場「健康檢查」：

一、檢查第三方應用程式授權：

前文中說到，我們常常授權各式各樣的第三方應用程式存取臉書資料，到底要在臉書公開哪些內容，務必再三確認。至於那些來源不明，或是久未使用的應用程式，則最好移除它們的存取權，避免個人資料外洩。

二、不讓臉書掌握你的興趣偏好：

臉書的重要收入來源便是廣告，當它越了解你，便越愈能將你的喜好賣給廣告主，讓你不知不覺就掉入過度消費的陷阱。想要避免這種情形，可以在「廣告設定」中調整，別讓臉書透過紀錄你的行為，不斷推送相關內容。

三、加裝廣告攔截程式：

跟前一點息息相關，透過進一步在瀏覽器中加裝廣告攔截程式，例如經《紐約時報》測試的 Disconnect 或 Privacy Badger，這些程式能讓我們多一分保障，避免碰到帶有病毒的行動廣告。

四、定期清除瀏覽紀錄和 cookie

定期主動清除你在網路上留下的足跡是很重要的，千萬不要偷懶。可以自訂一個好記的週期，時間到了就清理，避免被人看透透。

五、少貼文、少分享、取消按讚

無論是 po 文、分享或按讚的行為，都能讓臉書記下你的喜好，所以盡可能避免這些主動的行為，也是保護自己的好方式。

就算臉書天天滑，個人資料保護也不可忘！

「早上起來滑一下、晚上睡前滑一下」是許多人使用臉書的日常，就算我們很難脫離臉書生活，還是要記得使用這些服務有可能帶來的負面效應，在享受服務的同時，也別忘了時時提醒自己，不要在毫無所覺的狀況下把自己給「賣」了出去。

為自己訂下個鬧鐘吧！下次「開滑」之前，先確定隱私設定都做好了，才能在開心上網的同時，也保護好自己喔！

資料來源：中小學資訊素養與認知網