



個人資料保護 學習手冊

學生版



本手冊將帶領你

認識個人資料保護法
定義的個人資料

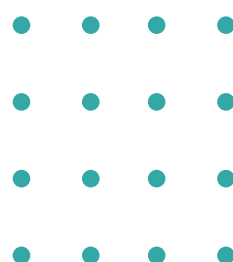
瞭解個人資料保護的
重要性

熟悉個人資料的
保護方法

應對個人資料外洩的
處理方式

手冊大綱

一、小故事	3
二、概述	4
三、個人資料的重要性	5
四、使用電腦及網路時要如何保護個人資料	6
五、動動腦時間	9
六、牛刀小試	10
七、個資保護八大妙招	12
八、個資洩漏怎麼辦？	14
九、延伸學習網站	14



一、小故事

● 安安是一位富有好奇心且喜歡交朋友的國一學生，透過朋友們的介紹，對抖抖這個迷人的影音社交平臺產生了興趣。一方面她被那些有趣且充滿活力的短影音吸引、停不住觀看，另一方面她也想在這個流行社交平臺上展現自我。

● 安安創建了全新的抖抖帳號，從此開始了創作和分享的第二人生。一開始，她會刻意以虛擬頭像進行拍攝，藉以展示歌喉或舞蹈動作。隨著日子一天天過去，安安逐漸敞開心胸，除了以真人上鏡，也會分享她日常生活的小確幸或飲食歡樂片段。

● 幾天前安安參加了一場線上抽獎活動，為了幫活動宣傳，且讓自己的粉絲也能一同參與抽獎，安安利用螢幕錄製將報名步驟完整錄製下來，引導她的粉絲填寫相關資料。安安並沒有意識到這個舉動具有洩漏個人資料的風險，在她分享填寫抽獎活動的螢幕錄製中，影片已揭露自己的各種個人資訊。除此之外，在她分享生活細節時，她也無意識揭露了就讀學校、補習班，甚至是常去的聚會地點等。有些時候的錄影，窗戶玻璃的倒影會微弱地投射出安安周遭人物的臉孔。

● 有一天，安安收到了一則自稱是才藝經紀人的私訊，提供安安加入流行舞蹈團隊的機會，並承諾給她帶來名氣和認可。受寵若驚又滿懷希望的安安迫不及待地回覆了這則訊息，並分享更多自己的個人資訊，包括電話號碼和地址。安安不知道的是，她很可能正在與一位不懷好意的人對話。

分享生活？ 社交平臺？
洩漏個資？
網路安全？ 抽獎？

二、概述

我們每個人都有專屬於自己的姓名、身分證號碼、生日、戶籍地址與電話，當這些資料集合起來時，就可以找出我們是誰，政府和學校也依據這些資料來提供我們各種服務或是提醒我們應該盡的國民義務。

然而，當這些資料落到不懷好意的人手上，就有可能被用來進行非法勾當，甚至是對我們的人身和財產安全造成很大的威脅。常見的示例是學童的就學資料、通訊電話和地址遭到洩漏，以至於家人不斷收到補習班或是商家的廣告電話與信件，讓人不勝其擾。嚴重的情況則可能是，詐騙集團知道某人的家中電話和行蹤時，偽裝成歹徒並編造出家中某位成員被綁架、需要收受贖金的謊言。

其實，除了前文提到的姓名、地址和電話屬於個人資料外，健保卡號、病歷和各種社會活動也都屬於應該謹慎保護的「個人資料」。根據個人資料保護法第二條第一項，個人資料指自然人之姓名、出生年月日、國民身分證統一編號、護照號碼、特徵、指紋、婚姻、家庭、教育、職業、病歷、醫療、基因、性生活、健康檢查、犯罪前科、聯絡方式、財務情況、社會活動及其他得以直接或間接方式識別該個人之資料。

根據法規定義，得以直接或間接方式識別該個人之資料，均為應謹慎對待的「個人資料」。當今社會，很多人會使用電腦、手機、社群平臺或雲端服務來儲存及分享文件、照片和各種檔案，這些檔案若涉及重要的個人資料，就需要大家格外妥善保護。



三、 個人資料的重要性

集合數種個人資料，例如姓名加上電話，或是地址加上家庭狀況，就可以勾勒出某個人的大致模樣，甚至可以直接聯絡上某個特定的人，例如大家上網搜尋「張安安」這個名字，可能會搜尋到相當多個名叫張安安的人，但當我們知道某位張安安所就讀的學校或是曾經參與過的活動，就可以慢慢篩選出特定的「張安安」是哪位。

各位同學可以想想，如果這些資料落到有心人士的手上，被他們用來進行騷擾和詐騙，對我們的的生活和安全都可能造成很大的威脅。

當我們使用網路時，常會遇到信箱服務、網路購物、會員資格申請、網路抽獎等等需要填寫詳細個人資料的情況，這個時候就要特別謹慎小心；電腦內或雲端儲存服務中有時也存有一些私密資料或照片，我們必須小心這些資料被盜取或被窺視；在社交媒體上傳各種社會活動時，也應謹慎選擇分享的內容，避免透露個人的敏感資訊，如學校名稱、出席活動的具體時間和地點，以及其他可能被濫用的細節。同時，應確保帳戶設置為私人模式，僅允許熟悉的人查看和互動，避免與不熟悉的人分享太多個人資料。以下，我們要介紹常用的個人資料保護妙招，要請大家一起來保護自己、小心個資外洩。



四、使用電腦及網路時要如何保護個人資料

1. 設定開機密碼

我們每天使用的電腦或行動裝置存有許多私人資料，所以，不管是個人電腦或是行動裝置都一定要設定開機密碼，避免任何人可輕易開啟電腦而窺探裡面的資料。當然，我們也要記得定時更新密碼，或者是啟用雙重驗證功能。

而密碼的設定也是一門學問！使用者應避免採用代表個人資料的數字當作密碼，例如生日或是家中電話；也不要使用很容易被破解的數字、英文字母或鍵盤上的連續按鍵當作密碼，例如「12345678」、「password」或「qwerty」。

具有保護效力的密碼應該是兼含大小寫英文字母和數字，必要時可以加上特殊符號的一串代碼，並且，密碼的長度最好設定8碼以上，高強度的密碼才能保護我們的電腦！為了避免密碼過於複雜造成使用者難以記住，使用者可以將密碼連結自己理解的特定意義以強化記憶點，例如「Eis271828!」或是「I*314Pie」，前者連結尤拉數（Euler's number），後者則連結圓周率（ π ）。

2. 清除公共電腦資訊

當我們在學校、圖書館等等地方使用公用電腦時，請盡量避免開啟需要輸入個人帳號和密碼的網站，例如個人信箱和雲端服務。如果非得使用這些網站，切記不要讓電腦記錄你的個人帳號和密碼，使用完畢也要記得登出帳號後再離開，以避免被下一個使用電腦的人盜用。

利用「無痕模式」或「私密瀏覽」開啟需要輸入帳密的網站是較為保護個資的使用方式，不但瀏覽的頁面不會出現在瀏覽器歷史記錄中，登入資訊也會隨著關閉無痕模式（私密瀏覽）視窗後被移除。

3. 避免在網路上透露個資

當我們透過信件、即時聊天軟體或直播與網友互動時，除了使用暱稱來代稱自己，應該**避免在交談中暴露過多的個人資料**，例如真實姓名、電話號碼、就讀學校、住家地址、家庭狀況等等，因為這些資料拼湊起來都有可能顯露我們的真實身分，讓有意圖的網友進行網路騷擾、詐騙或是勒索。線上交流時，也應該謹慎分享照片或影片，這些檔案可能透露位址資訊或其他敏感資訊。

除此之外，人工智慧雖然提供了便利與效率，我們也建議使用者與人工智慧交談時，避免提供過多的個人資料、敏感資訊或尚未發表的專業內容，以避免潛在風險。

4. 留意英文位址或網頁內容

連結網站時，若有網路交易或傳輸個人資料的需求，使用具備**SSL (Secure Socket Layer)** 加密的網站，可以確保我們的資料在傳輸到網站系統時經過加密處理，提供資料安全保護。有SSL加密的網站會以「https://」作為網址開頭，不同於網址是「http://」開頭的網站。

判斷網站或服務的英文簡稱是否正確也是防範個資詐騙的方式之一。有些釣魚網站可能使用與正規網站相似的英文字母組成新網址，試圖誘導使用者提供個資。如果你無法確定網站或服務的正確性與品質，可以先上網搜尋該官方網站或應用程式的評價，或向教師或家長尋求意見，切勿因為一時的方便而將資料提供給不安全的對象，以免帶來更大的麻煩。

社群媒體上常見的心理測驗或抽獎活動也應謹慎看待，避免點選不明的網址，以免掉入釣魚陷阱。

5. 留意隱私權保護聲明

許多的網路服務平臺或應用程式，會希望使用者輸入一些基本資料，例如電子信箱、電話號碼或生日等等，輸入資料後使用者才能獲取網站所提供的服務或使用該應用程式。

但是，這些服務也常常是造成個人資料外洩的主要兇手，所以當我們希望獲取這些服務或程式時，一定要留意該網站或程式的隱私權保護聲明，以及注意權限開啟的要求是否合理。

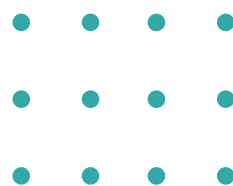
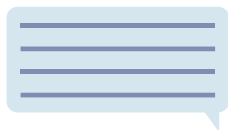
網站或程式的隱私權保護聲明可以讓我們知道輸入的資料將如何被蒐集、處理與利用，以及瞭解自己能針對提供的個人資料行使哪些權利，如查詢、閱覽、請求補充或更正，甚至是請求刪除等。

6. 檢查應用程式權限或移除程式

我們常用的Google、Line、Instagram與Apple ID可以用來連結許多應用程式，達到簡易註冊的目的，然而，以上這些帳號本身就連結手機號碼與通訊錄，以常用帳號與應用程式連動的下場可能是不小心洩漏了自己或通訊聯絡人的個人資料。

因此，**使用者於安裝應用程式時應同時檢查其權限設定，確保每個應用程式只能存取必要資料，並限制其對其他資料的存取權限。**

針對來路不明的第三方應用程式，建議先多方確認該應用程式的評價和評論，切勿因為一時的方便而將資料提供給不安全的對象，帶來更大的麻煩。



五、動動腦時間

全權是資安國中一年級的學生，上網是他在閒暇時間的最愛，除了使用即時通訊軟體跟班上同學聊天與互傳可愛的貼圖之外，他還時常瀏覽漫畫與電玩論壇網站，並把喜歡的漫畫人物或是電玩資訊分享給同學。

有一天，全權在瀏覽論壇文章時，突然發現一則加入網站會員即可得大獎的公告，他點入連結查看詳細的資訊：

「哇！只要填寫名字、電話和住家地址就可以收到iPhone等大獎耶！這麼好康的事情，怎麼能錯過呢？」全權立刻將這個資訊用通訊軟體傳送給好朋友雅雅，之後按下連結開始填入自己的資料。

這時，收到連結的雅雅回覆了訊息：「全權，你填了嗎？我覺得這個活動怪怪的耶！只要填這些資料就可以得獎，會不會太容易了啊！我們的資料送出去會被誰收到呢？」

- 你覺得雅雅和全權該不該加入這個網站的會員呢？是不是應該避免輕易在網路上提供個人資料？
- 如果是你，你會怎麼做？



六、牛刀小試

問題一：

阿堯很喜歡上網跟網友互動，大美提醒他在網路上要好好保護自己的個人資料。你能分辨以下的資訊哪些屬於個人資料嗎？

- A. 家庭狀況。
- B. 聯絡方式。
- C. 財務情況。
- D. 以上皆是。

問題二：

佳佳想要參加需填寫個人資料的網路抽獎活動，你覺得她應該注意以下哪一點才能保護自己的個資？

- A. 填寫的個人資料是否正確以避免中獎時未被通知。
- B. 開獎的日期是何時，避免錯過領獎時間。
- C. 仔細閱讀隱私權保護聲明確保僅提供必要個資。
- D. 判斷獎品的價值夠不夠豪華。

問題三：

安安想要拍片上傳社群媒體，分享個人生活點滴，請問以下何者應予避免？

- A. 公開展示個人常去商家。
- B. 在視訊中分享如何填寫抽獎個資。
- C. 揭露朋友的個人資料以促進粉絲數增加。
- D. 以上皆是。

你答對了嗎？

第一題的答案是 **D**

記得喔！我們每個人的姓名、生日、家庭狀況、聯絡方式與財務情況等資訊，都屬於個人資料，千萬不要將它們洩漏給陌生人，否則有可能引起不必要的危險。

第二題的答案是 **C**

有很多網路活動需要填寫自己的個人資料，如果你想參加的話，一定要詳細閱讀該網站的隱私權保護聲明，確認自己只提供必要的個資，也確認網站會幫你妥善且安全地保護個人資料，再決定是否填寫。

第三題的答案是 **D**

對於上傳到社群媒體上的個人資訊，應該要謹慎選擇分享內容與分享對象，不論是自己的還是朋友的個人資料，都需要受到妥善的保護。



七、個資保護八大妙招

1. 資訊設備設開機密碼並定期更新

記得幫自己的資訊設備設定開機密碼，保護設備裡的資料不會被其他人瀏覽。此外，養成定期更新密碼與開啟兩階段認證的習慣，以確實達到對資訊設備內容的安全保護。

2. 英文數字混符號增加密碼強度

當我們在設定資訊設備的開機密碼或是個人帳戶密碼時，請記得使用「大、小寫英文字母」加上「數字」再加上「特殊符號」混合而成的密碼。如果密碼長度超過8碼，更能確保密碼不至於被不肖人士破解。

當然，使用者要有一定的密碼邏輯以幫助記憶，千萬不要因為自己設定的密碼過於複雜而抄寫密碼置於半公開的場域。

3. 避免於公用電腦登入帳號與密碼

使用公用電腦時，千萬要避免操作需要鍵入個人帳號密碼的網頁，如果不得已需要開啟這些平臺，一定要使用無痕模式或確認帳號密碼沒有被網頁自動記錄下來。此外，離開電腦前也要記得登出自己的帳號，以防止他人未經授權而使用你的帳號。

4. 定期更新應用程式與防毒軟體

當系統或軟體提示有可用的更新時，不要忽略這些更新。這些更新通常是為了修補安全漏洞，確保系統能夠應對新的木馬程式或病毒，能夠保護使用者的資料和系統安全。安裝和更新防毒軟體等安全工具，可以保障我們免於受到惡意攻擊。

5. 填寫個資前留意隱私保護聲明

如果因為申請個人信箱、參與網路活動或是加入網站會員而必須填寫個人資料時，千萬要詳細閱讀網站中的隱私權保護聲明，確保該網站以SSL (Secure Socket Layer) 機制進行加密的資料傳輸，並加裝防火牆以防止資料遭到非法存取。只有網站授權的工作人員才能蒐集、處理與利用我們的資料。

6. 網路互動提高警覺性

當我們在網路上發言或是與網友互動時，千萬不要透露太多的私人資料，例如姓名、就讀學校、電話號碼、住家地址，以及身分證號碼等等，因為我們不知道這些資料會不會被有心人士移作非法的用途。除此之外，我們也應該避免在公開網站或社交媒體上公開敏感性資料。

7. 個資換獎不適當

如果在網路上或現實生活中遇到需要提供個人資料才能換取獎品的活動或機會，我們應該謹慎對待並請家長協助判斷。這樣的活動可能是詐騙者試圖詐取個人資料的手段之一。

詐騙者可能以此種方式誘使你提供個資，並利用這些資料進行不法行為。我們應該避免陷入不適當的換獎活動所帶來的風險。

8. 移除不使用的應用程式

使用者安裝應用程式時會授予不同程度的資料使用權限，除了安裝時的檢查，也要養成習慣定期移除不再使用的應用程式，只保留需要和信任的應用程式，這樣可以減少個人資料洩漏的風險。

八、個資洩漏怎麼辦？

我們應該對於日常使用的帳戶保持一定的警覺性，避免與他人共用帳密，也留意任何可疑或未經授權的活動，發現疑似帳號有未經授權的登入活動或個資洩漏的情境時，應保持冷靜。先自行修改相關帳號的密碼，也通知相關的網站、服務提供者或機構，告知他們有關個資洩漏的情況，請求他們告知應變步驟或請求他們採取措施來保護你的個人資料。

除此之外，立即通知家長或老師、關閉被盜用的帳號，甚至是變更密碼後繼續注意帳戶活動等也是可行的方法。

九、延伸學習網站

eliteracy中小學資訊素養與認知網。<https://eteacher.edu.tw/>

Moving with Confidence in the Digital World.
<https://www.datenschutzlernen.ch/learn-privacy.html>

國家發展委員會個人資料保護專區。<https://pipa.ndc.gov.tw/>