

從 0 粉開始 寫 脆

| 33 個台灣 Threads 原生帳號整理的新手指南



從 0 粉開始寫脆

33 個台灣 Threads 原生帳號整理的新手指南

Katty 著

從 0 粉開始寫脆 | 33 個台灣 Threads 原生帳號整理的新手 指南

文中的粉絲數、瀏覽數、讚數等數字，是 2026 年 9 月中左右手動記錄的，Threads 上的數字會持續變動，可能有不準的地方。如果你發現哪裡有誤，歡迎透過在書中最後面的信箱來與我聯繫。

前言 | 沒有粉絲，寫了會有人看嗎？

「沒有粉絲，寫了會有人看嗎？」

這是我 8 月開 Threads 帳號時，最讓我煩惱的地方。

我是 Katty，在一家普通的工廠當行政，固定領死薪水。會開始寫脆，是因為今年有多顆植牙要進行治療，非常缺錢，本來就一直想通過正職以外，發展出自己的副業。

寫這份指南的時候，我的粉絲不到 20 個。

雖然粉絲很少但我發現我有時候貼文真的會引起討論，**原來沒有粉絲，也會有人看**。所以我決定去看看：那些跟我一樣從零開始的人，後來是怎麼寫起來的。

我為什麼開始做這件事

我去看了現有的 Threads 排行榜，發現排在前面的，多半是在其他平台早就很紅的人。他們把 IG、YouTube 的粉絲帶過來，Threads 只是多一個據點。

這讓我很在意一件事：**如果我沒有別的平台、沒有名氣、沒有粉絲，照這些排行榜去學，其實學不到東西**。因為他們成長的起點，跟我完全不一樣。如果照著他們的公式寫下去，只會被路過的人說：請問你誰啊？

所以我一直很想找的另一種帳號是：**一開始什麼都沒有，只靠在 Threads 上一篇一篇寫，慢慢長起來的人**。我把他們叫做「原生帳號」。

什麼是「原生帳號」？

一句話說：主要靠 Threads 上的內容和互動長出粉絲的人，而不是先在其他平台有了高點閱率或大量粉絲，再轉進來的人。

我收錄的帳號，大致符合這幾個條件：

- 是一個「人」在寫：不是品牌、公司、媒體或官方帳號
- 主要在 Threads 發展：粉絲是看了他在 Threads 上的文章才追蹤的
- 有自己的內容：寫的是自己的經驗、觀察或整理，不是到處轉貼
- 有持續在寫：不是 2-3 個月發一篇

我排除的，是另一種情況：在其他平台早就很紅，Threads 只是多開一個據點。這些人很厲害，但他們的起點跟新手差太多，照著學，很難學到東西。

我是怎麼找這些帳號的

先聲明一下，這份指南裡的資料，沒有一筆是用 AI 或程式爬蟲抓的。

一開始我也想過用程式自動抓，但很快就放棄了，原因有三個：

- **怕帳號被鎖**：用程式大量抓 Threads 的資料，很容易被平台判定成機器人
- **不好抓**：平台本來就不歡迎自動抓取，技術上也很麻煩
- **抓下來的東西不是我要的**：程式只抓得到數字，抓不到「這個人為什麼值得學」

所以我用的是最笨的方法：**每天手動滑 Threads 首頁、搜尋關鍵字，一篇一篇點進去看**。看到值得研究的帳號，就截圖他的主頁和貼文，再一個一個整理、分類、分析。

這些帳號是我在滑的過程中遇到的，某種程度上**帶點隨機**，不是按照粉絲數排名挑出來的。但每一個都是我看過之後，覺得有**某個地方值得新手參考**，才留下來的。

我自己用的標準大概有四個：一、能看到他長粉的過程（不是一開帳號就很多人）；二、他的內容是自己寫的（不是分享別人、不是到處轉貼）；三、他還在持續發文（不是 2、3 個月一篇）；四、他的文章會讓人想繼續看下去。

你可能會問：為什麼不用粉絲數、互動數、轉貼率來選？這也比較準不是嗎？

因為我想找的不是數據好看的帳號，而是這個帳號的內容有沒有參考價值。而這很難靠 AI 爬蟲或數據去判斷的事情。

這也是為什麼我想直接做 Threads 原生帳號研究，儘管這是一個土方法，但這也可以證明有一件事情是 AI 也無法做到的。也就是需要自己一個個點進去看、往下滑，去感受這個帳號的內容到底值不值得參考。

你以為的流水帳，正是別人渴望閱讀的日常

我也曾無數次看著別人爆紅的貼文發呆，低頭看看自己乏人問津的文字，忍不住懷疑：我既不是專家、又沒有顯赫的資歷，憑什麼覺得有人想看我寫的東西？

但找這些帳號的過程中，我看到客運司機、工廠上班的媽媽、60 歲開始寫的創作者、剛進出版社的菜鳥編輯。他們也沒有什麼亮眼的頭銜，卻都被很多陌生人看見。

他們的條件其實沒有說高我很多甚至差不多，但他們沒有等自己「變厲害」才開始。相比之下，我們那些不敢寫的理由，說穿了只是自己給自己的限制而已。

這份指南想給你的

這份指南不會塞給你一堆「幾點發文、怎麼衝粉、怎麼海巡」的小技巧，也不是一份「保證爆紅」的公式。

我只是把 33 個真實帳號一個一個看過、記下來，再把他們共通的做法，整理成新手也能照著做的步驟：寫給陌生人看、讓人想存或想留言，也讓人想看你的下一篇。

看完這份指南，你可以從「完全不知道要發什麼」，變成腦中閃過一個念頭，就能開始想：

- 這個念頭，適合寫成讓人**存起來**的，還是讓人**留言**的？
- 開頭要怎麼寫，**陌生人才**會停下來看？
- 寫完這篇，**下一篇**可以接什麼？

如果你也正站在「想開始，卻不知道從哪裡開始」的位置，希望這份指南能讓你少猶豫一點，先寫出第一篇。

關於這份指南

如果你剛開始寫 Threads，大概會有這幾個疑問：我文筆有夠差，寫了有人看嗎？我真的沒有朋友也不常出去玩，每天就是兩點一線工作回家，有人看嗎？該寫教學還是寫生活？簡介要怎麼寫才不會像在自我吹捧？

這個月我一個一個去看、一個一個記，整理了 33 個「靠 Threads 內容自己長起來」的台灣帳號：粉絲數、主頁瀏覽數、貼文的讚數、留言數、分享數。

這份指南把我從這些帳號身上看到的東西，整理成新手用得上的做法。

關於書裡提到的帳號：書中點名的帳號，是我從記錄裡精選出來的參考對象。每個人我挑出一些特別值得學的做法來介紹，不代表他每一篇都完美，也不是業配。如果你想在 Threads 上成長，可以點進去看看他們是怎麼做的，找到適合自己的方向。

本集收錄了哪些領域

這一集整理的 33 個帳號，主要來自這些領域：

領域	帳號數
創業、副業（含接案、電商、個人品牌）	10
AI、科技	9
行銷、商業	6
知識、學習（語言、閱讀）	3
職涯、工作日常	3
生活、個人成長	1
健康、營養	1

可以看得出來，這一集偏向「創業」和「AI」，因為這是我一開始最先研究的方向。所以目前這本書會以這些帳號的分析為主。

因為這本書主打大方向架構與原則，所以你儘管寫的主題不一樣，但能套用的方法是雷同的。

目錄

- [前言 | 沒有粉絲，寫了會有人看嗎？](#)
- [關於這份指南](#)
- [第 1 章 | 0 粉也會被看見](#)
- [第 2 章 | 先想清楚：你要讀者「存起來」，還是「留言」](#)
- [第 3 章 | 簡介就是你的人設](#)
- [第 4 章 | 置頂文是你的名片](#)
- [第 5 章 | 讓人想看下一集](#)
- [第 6 章 | 兩個骨架：照著寫就有結構](#)
- [第 7 章 | 大帳號平常也沒幾個讚](#)
- [第 8 章 | 新手第一週清單](#)
- [第 9 章 | 會讓讀者反感的兩件事](#)
- [結語 | 先寫出來，再慢慢調整](#)
- [精選參考帳號](#)
- [這份指南的限制](#)
- [給看完的人...](#)
- [聲明與權利說明](#)

第 1 章 | 0 粉也會被看見

你最擔心的事--沒有粉絲，真的有人看？

很多人遲遲不開始，是因為覺得「我又沒有粉絲，寫了誰看」。

Threads 的個人主頁上會顯示一個數字：「最近瀏覽次數」。我把它拿來跟粉絲數比較，結果很意外：

我記錄的帳號裡，粉絲不到 5,000 的有 17 個。這 17 個帳號的瀏覽次數，全部超過粉絲數的 25 倍，其中 12 個超過 100 倍。

也就是說，這些帳號被看見的次數，遠遠超過自己的粉絲數——看的人絕大多數都還沒追蹤他。

幾個例子：

帳號	在寫什麼	粉絲	最近瀏覽	大約是粉絲的
@naen0505	接案生活與客戶互動	4,071	311 萬	760 倍
@slowlyjourneyl	60+ 創作者的塔羅與生活觀察	501	34 萬	680 倍
@s3705467	客運司機的每日行車觀察	1,415	37 萬	260 倍
@yuki.studiesjp	從零學日文、準備留學	348	8.8 萬	250 倍
@heyaalexhsu	獨立創作者、寫書	68	1.7 萬	250 倍
@chiwawa9103	菜鳥編輯的出版社日常	780	18.5 萬	240 倍
@workers202511	工廠上班 10 年的媽媽，邊上班邊經營自媒體	813	2 萬	25 倍

＊表格數字為 2026 年 9 月中手動記錄，Threads 上的數字持續變動，你現在看到的實際數值可能已經不同。

粉絲只有 68 人，瀏覽卻有 1.7 萬次。這代表看他文章的人，絕大多數根本還沒追蹤他。

這件事對你的意義

1. 你的讀者主要是陌生人，不是朋友

既然大部分瀏覽來自還沒追蹤你的人，你的貼文就要寫給「完全不認識你的人」也看得懂。

-  「大家好，我是新來的，請多指教」——陌生人看了不知道要幹嘛
-  直接講一件事：一個你遇到的狀況、一個你學到的方法、一個你想問大家的問題

2. 不需要先「衝粉」才開始

互粉、到處留言求追蹤，都不是開始寫的前提。上面這些帳號，是先有人看、覺得有意思，才慢慢追蹤的。

3. 平凡的身分，也是別人沒看過的內容

看看上面那張表：客運司機、工廠媽媽、菜鳥編輯、正在學日文的人。這些都不是「專家」或「成功人士」，但每一個都是別人平常看不到的生活。

剛進出版社的 @chiwawa9103 在一篇貼文裡自己也發現了這件事，她寫：「大家都喜歡看正向的出版業秘辛和成長故事嗎」。光是這樣的詢問貼文，那時她不到 800 粉，瀏覽已經超過了 18 萬。

另外三個人，也是這樣被看見的：

客運司機 @s3705467 他把開車遇到的乘客，寫成一來一往的對話。有一篇寫乘客刷卡「餘額不足」卻想直接走過去，他當著全車的面把人請回來補錢，這篇有 5,041 個讚。這種事，司機可能三天兩頭就遇到。但坐在車上的人，從來沒聽過司機心裡在想什麼。

工廠上班的媽媽 @workers202511 她問大家：「月薪 3 萬 5，新工作開 4 萬 2，但年資歸零，你會走嗎？」這篇有 306 個讚，留言卻有 660 則，比讚還多。她在工廠待了十幾年的猶豫，正好也是很多上班族心裡的問題。

60+ 的創作者 @slowlyjourney1 她建議想創作的人，先別急著「成為專家」，而是先練習「故事力」，再在續文裡列出 7 個步驟的練習題。這篇有 5,432 個讚，被分享超過 1,500 次。發文的前一天，我記錄到她的粉絲只有 501 人。

你每天覺得理所當然的工作或生活，對其他行業的人可能很新鮮。

平凡，不是你的缺點

回頭看這一章的人：客運司機、工廠媽媽、菜鳥編輯、60 歲才開始寫的創作者。他們被看見，不是因為人生有多精彩，而是把自己的日常，寫到連陌生人也想看下去。

把逃票的乘客請回來補錢的經過、一個「該不該換工作」的猶豫、一個練習故事力的方法，這些都是他們生活裡本來就有的東西。

你不需要先有一個不平凡的人生，才能開始寫。很多時候，是開始寫了之後，平凡的日子才慢慢變得不一樣。

這一章你可以馬上做的事

- 列出 3 件「你覺得很普通、但別的行業的人可能沒看過」的日常
- 挑一件，寫成第一篇，寫給一個完全不認識你的人看

第 2 章 | 先想清楚：你要讀者「存起來」，還是「留言」

兩種爆文，讀者反應完全相反

我原本以為，熱門貼文的共同點是「很多人分享」。看了這些帳號之後，發現只對一半。

教學型的讀者會存起來、轉給別人；故事型的讀者會留言、跟你聊。

相反的地方在於：教學型的貼文，讚少、分享多；故事型的貼文，留言多、分享少。同樣是幾百個讚，一篇被分享 2,669 次卻只有 65 則留言，另一篇有 492 則留言卻只被分享 4 次。讀者看到有用的東西，會默默存起來、轉給別人；看到別人的心情，會停下來回一句話，但不會轉發。

「存起來型」長什麼樣子

貼文	讚	留言	分享
@termcavetw 用 AI 做向量海報的實測	3,689	65	2,669
@bboy_anlee 用 Gemini 做甘特圖	463	8	373
@xinyi.studyenglish 20 個月自己練英文口說的過程	392	22	336
@catherine_profession 常用的 Chrome 擴充功能	231	9	193
@av8d.level.up LINE 編輯訊息的提醒	218	15	167

共同點：讀者看完**可以照著做**。工具名稱、步驟、方法都寫得很具體，所以會想存下來，或丟給同事、朋友、家人。

你也可以看看 [@xinyi.studyenglish](#) 她不是英文老師，是「一個正在學英文的上班族」。你不用是專家，把自己怎麼學的過程整理清楚，就是別人想存的内容。

「留言型」長什麼樣子

貼文	讚	留言	分享
@weekend.assembly 經營 Threads 的心情	516	492	4
@kelly_talks_marketing 「一人一句 行銷人希望老闆知道的事實」	436	147	117
@naen0505 接案的日常	309	118	34
@read.by.harry 徵求大家不花錢的放鬆方法	92	49	11
@andyou.tw 請 SEO 專家幫忙解釋一個問題	24	39	6

[@weekend.assembly](#) 那篇有 492 則留言，卻只被分享 4 次。很合理：一個人的心情，大家會想回應，但不會轉給同事看。

再看最後兩篇：**留言數接近、甚至超過讚數**。它們有一個共同點——**在問問題**。

[@kelly_talks_marketing](#) 那篇更簡單，整篇只有一句話，請大家接龍。一句話換來 147 則留言。

對 0 粉的新手來說，「發問」可能是最容易得到回應的寫法。你不需要有答案，只需要一個大家有話想說的問題。

為什麼這個區別對你重要

因為兩種貼文幫你的方式不一樣：

- **存起來型**：被分享出去，就會出現在更多陌生人面前
→ 幫你被更多人看見
- **留言型**：讀者跟你聊過天，下次比較會認得你 → 幫你
跟讀者建立關係

兩種都有價值，也不用只選一種。[@weekend.assembly](https://www.instagram.com/weekend.assembly/)
就兩種都寫：上面那篇心情文留言近 500 則，另一篇整理經營心得的文章，則被分享了將近 200 次。

要注意的是：寫之前先想好你要哪一種反應，寫法才會對。
教學文最後硬問「你們覺得呢？」，或者心情文裡塞一堆步驟，效果通常都不上不下。

你的素材適合哪一種？

你手上有的東西	比較適合
會用某個工具、懂某個技巧	存起來型：寫成步驟、清單
正在學一件事	存起來型：整理「我怎麼學的」
工作上遇到的人和事	留言型：寫成小故事
對某件事有疑問、有煩惱	留言型：直接問大家
一個大家都有經驗的主題	留言型：開一個接龍

這一章你可以馬上做的事

- 用上面那張表，判斷你第一篇想寫的東西屬於哪一種
- 如果是存起來型：確認內容裡有「讀者可以照著做」的具體步驟或工具名稱
- 如果是留言型：試著把它改寫成一個問句，放在文章最後

第 3 章 | 簡介就是你的人設

陌生人點進你的主頁，只會看幾秒

[第 1 章](#)說過，大部分看你文章的人還沒追蹤你。他們覺得文章不錯，點進你的主頁，這時候決定要不要按追蹤的，就

是那幾行簡介。

我看了這些帳號的簡介，寫得好的通常回答了三件事：

你是誰（具體的身分） + 你會寫什麼 + 你跟別人哪裡不一樣

1. 你是誰：越具體越好，不用厲害

帳號	簡介裡怎麼介紹自己
@workers202511	「工廠上班 10+ 年 兩個孩子的媽媽」
@slowlyjourney1	「一位60+的創作者」
@catherine_profession	「台北科技業打工人」
@chiwawa9103	「極度菜鳥編輯一枚」

沒有人寫「專業」「資深」「專家」這種大詞。「工廠上班 10 年的媽媽」比「斜槓自媒體經營者」好記得多，因為讀者腦中馬上有畫面。

2. 你會寫什麼：讓人知道追蹤之後會看到什麼

帳號	簡介
@s3705467	「客運日常系列 職人視角x行車觀察」
@xinyi.studyenglish	「一個 office girl 的英文學習日記」
@darkseoking	「有時分享SEO，有時分享AI，有時碎碎念」

讀者按追蹤，是在賭「之後還會看到喜歡的東西」。簡介清楚寫出會寫什麼，他才敢按。

3. 你跟別人哪裡不一樣

這是最能讓人記住你的部分。我看到幾種寫法：

寫出進度或成果（沒有成就也能寫進度）

- [@yuki.studiesjp](#)：「從零到 N2 的 18 個月」
- [@read.by.harry](#)：「素人帳號 0 → 5 萬追蹤」
- [@shop_of_one73](#)：「業績 2 萬→100 萬」

@yuki.studiesjp 還沒考到 N2，寫的是一段正在進行的旅程。對新手來說，這是最好用的寫法：你不用已經成功，只要讓人想跟著看你走到哪裡。

寫出你的立場

- [@darkseoking](#)：「不收徒，不賣課」「目前只經營 Threads 這一個號」
- [@naen0505](#)：「這裡不是客服櫃檯」

一句話就讓人知道這個人的個性。

寫出反差

- [@hsianghsing.tea](#)：「窮鄉僻壤的老茶行 | 斜槓 AI Vibe Coding 的系統商」
- [@shop_of_one73](#) 在置頂自介寫：「我不是老闆，原本是門市櫃姐」

老茶行和寫程式，門市櫃姐和月營業額百萬，兩個不太會放在一起的身分放在一起，讀者就會好奇。

新手簡介練習

用這個格式填：

第一行：我是_____（具體身分，例如職業、年齡、正在做的事）
第二行：這裡會分享_____（追蹤你會看到什麼）
第三行：_____（進度／立場／反差，挑一個）

示範（虛構例子，不是真實帳號）：

改之前：「熱愛生活 | 喜歡學習 | 分享日常」

改之後：「在便利商店值大夜班的第 3 年 這裡分享大夜班遇到的人和事 正在用下班時間學畫畫，從 0 開始」

改之前的版本，放在任何人身上都成立，所以讀者記不住。
改之後的版本，讀者知道你是誰、會看到什麼，還會想知道你畫畫學得怎麼樣。

這一章你可以馬上做的事

- 用上面的格式，寫出你的三行簡介
 - 檢查一次：把你的名字拿掉，這段簡介還認得出是你嗎？如果認不出來，第一行再寫具體一點
-

第 4 章 | 置頂文是你的名片

陌生人點進主頁，第一眼看到的是置頂文

[第 3 章](#)說，陌生人點進你的主頁，會先看簡介。簡介下面，第一篇就是置頂文。

簡介告訴他「你是誰」，置頂文則是**證明給他看**。

很多人互動最高的一篇，就釘在最上面

我記錄這些帳號時發現，好幾個人**整個帳號互動最高的貼文，就是置頂文**：

帳號	置頂文在寫什麼	讚	分享
@isaac.startup	「十段 YouTube 學 Claude」，一份學習資源整理	5,908	7,806
@read.by.harry	分享自己最近一個月漲了 2,000 粉	935	69
@ay8d.levelup	用 Claude 架一個 AI SEO 健檢網站	440	402

[@isaac.startup](#) 那篇的分享數比讚數還多。一個資源整理，被存下來、轉出去將近八千次。新讀者點進他的主頁，第一眼就看到這篇，很容易覺得「這個人值得追」。

置頂可以放什麼

從這些帳號看，置頂文大致有三種：

1. 放你最多人存的那篇（證明你有料） @isaac.startup、@av8d.level.up 都是這種。讀者點進來，先看到你最有用的內容。

2. 放一篇自我介紹（讓人記住你） @shop_of_one73 的置頂是自我介紹：她不是老闆，原本是門市櫃姐，現在幫公司經營電商。 [第 3 章](#)提過，這種反差比一長串經歷好記。簡介寫不下的故事，可以放在置頂文。

3. 放你的成果或進度（讓人想跟著看） @read.by.harry 的置頂寫的是自己一個月漲了兩千粉，續文再介紹他做的寫作工具。想學經營的讀者看到，自然會想追蹤，看他接下來怎麼做。

新手怎麼選

你剛開始，還沒有「最紅的一篇」，這很正常。

- 前幾週：先釘一篇自我介紹，照[第 3 章](#)的三件事寫——你是誰、會寫什麼、你跟別人哪裡不一樣

- **寫了一陣子之後：**回頭看哪一篇被存最多次、留言最多，換成那篇
- **之後有更好的，就換掉：**置頂文不是一次決定，是跟著你的帳號一起更新的

這一章你可以馬上做的事

- 如果還沒有置頂文，寫一篇自我介紹釘上去
- 如果已經寫了一陣子，找出你分享或留言最多的一篇，考慮換成置頂

第 5 章 | 讓人想看下一集

追蹤的理由，是「之後還想看」

讀者按下追蹤，是在賭：之後還會看到喜歡的內容。如果你的貼文是一個**系列**，讀者看完一篇，就知道還有下一篇，這個賭注就變得很容易下。

我在這些帳號身上看到四種做法。

做法 1：幫貼文編號

[@shop_of_one73](#) 分享蝦皮經營技巧，貼文會標上編號，像 #60、#62。看到 #62，讀者馬上知道：前面還有 61 篇，可以回去翻。

[@phoebeyeh.studio](#) 只有一百多個粉絲，她用「Day 08」「Day 09」來記錄自己每天的進度。這是新手最容易開始的系列：不用先想好一整套內容，每天記一篇就是一集。

做法 2：即時連載你的經歷

[@chiwawa9103](#) 剛進出版社當編輯，她把新工作一天一天寫出來：才進來第四天的感想、人生第一次寫信問版權。讀者會想知道：這個菜鳥編輯接下來會遇到什麼？

[@yuki.studiesjp](#) 在簡介寫「從零到 N2 的 18 個月」，整個帳號就是一部學日文的連載。

這種寫法最適合新手：你正在經歷的事，就是現成的劇情。

做法 3：讓讀者幫你出題

[@termcavetw](#) 分享用 AI 做圖的實測，有網友在留言建議「可以試試這樣做」，他就把網友的提議做成下一篇。他記

錄到的這幾篇，每一篇都超過 300 讚，其中一篇是網友出的題目。

讀者會覺得自己參與了這個系列，下一篇出來時，就更有理由回來看。對新手來說，還有一個好處：**不用煩惱下一篇要寫什麼，留言區會告訴你。**

做法 4：把內容拆開，留一點在後面

[@xinyi.studyenglish](#) 分享自己 20 個月練英文口說的過程：主文先講結論，具體方法拆成步驟，放在串文的下一則。

[@weekend.assembly](#) 有一篇整理經營心得的文章，寫到最後一點時，直接寫「最後一點留言續」。想知道最後一點的人，就會點進去看。

新手先挑一種就好

如果你…	建議先試
每天都在做同一件事（學習、工作、挑戰）	做法 1：Day 1、Day 2 編號
剛進入一個新環境（新工作、新城市）	做法 2：即時連載
在分享技巧或工具	做法 3：請讀者出題
內容比較長	做法 4：拆成主文＋續文

這一章你可以馬上做的事

- 從上表挑一種，決定你的系列名稱，例如「轉職日記 Day 1」
 - 下一篇貼文就用這個名稱開始
-

第 6 章 | 兩個骨架：照著寫就有結構

前面幾章講的是方向。這一章整理兩個常見的寫法骨架，一個讓人想存，一個讓人想留言。這兩個骨架是我看了很多熱門貼文後歸納出來的共通結構，你可以直接套用自己的內容。

為什麼「數字＋編號」這麼好用？心理學上有個概念叫**認知負荷**：人腦一次能處理的資訊有限，一大段沒有斷點的文字會讓人本能跳過，編號等於先幫讀者切成小塊。開頭的數字則讓人在點開前就知道「這篇要花我多少力氣」，一個明確的「10 個」反而讓人願意開始。

A. 讓人想存的骨架：「具體數字開頭＋編號步驟」

① 開頭：一個具體數字，或一個情境問題

「我練了 20 個月」「整理了 10 個工具」

或「如果明天開始不能再用 oo，你會怎麼辦？」

② 一句話先給結論

讀者還沒決定要不要看完，先讓他知道能拿走什麼

③ 編號 1~N，每一點都具體到名字

工具名稱、實際步驟、可以直接照抄的句子

④ 結尾：把最後一點或完整步驟放到串文下一則

為什麼有效：

- 數字讓讀者馬上知道「能拿走多少」，「十個工具」比「一些工具」更讓人想點開
- 情境問題讓讀者先在心裡回答一次，有了自己的答案，就會想看你的答案
- 具體到名字，讀者才能照做，能照做的內容，才會被存起來
- 把後段放到串文下一則，想看完的人會點進去，也就是[第5章](#)的做法 4

寫的時候可以注意三件事：

1. **數字要真實、要具體**：「100 多位」「20 個月」「每天 10 分鐘」，不要「很多」「很久」
2. **先結論、後步驟**：很多熱門的教學文，主文只放結論，步驟拆到下一則
3. **「多練習」沒人會存，「每天用 ○○ 跟讀 10 分鐘」才會**：每一點都問自己，讀者看完能不能馬上動手

填空版：

我_____（花了多久／整理了幾個）_____，結論是：_____。

具體做法整理成 3 步：

1. _____（工具或動作的名字）

做法：_____

2. _____

做法：_____

3. _____

做法：_____

（每一步的細節，放在下一則）

B. 讓人想留言的骨架：「先秀成果，請想知道的人留言」

① 秀成果

附上圖片或影片，說明你是怎麼做出來的（一兩句就好）

② 先不給做法

「明天分享我是怎麼做的」

③ 請讀者留言

「有興趣的留言 +1」

④ 隔天兌現

第二天發文，把做法整理給留言的人

為什麼有效：

- 先給讀者看「結果」，讓人產生「我也想做」的念頭
- 留言的門檻非常低，打一個「+1」就好，不用想要說什麼
- 隔天兌現，留言的人會回來看，你也順勢多了下一篇。等於[第5章](#)「讓人想看下一集」的做法

我自己失敗的例子：

我也試過這個寫法：秀了成果，寫「想知道做法的請留言」。結果那篇只有不到 100 個人看到，一則留言都沒有。

但這個失敗還是有用的。它等於先幫我測出「這個題目沒有人想知道」，我就不用再花時間去做那篇教學了。所以這個骨架除了衝留言，也可以當成一個**實驗**：沒有人留言，就代表這個題目不用再往下寫。

要注意的一點：

這個寫法有效的前提，是你**真的會兌現**。如果只是為了衝留言，最後沒給做法，或是用自動回覆機器人敷衍，讀者會覺得被騙，下次就不會再留言了。

填空版：

我最近_____（做出了一個成果），附上_____（圖／影片）。

明天分享我是怎麼做的，有興趣的留言 +1。

（隔天）

謝謝大家的 +1，做法整理在這裡：_____

 **這一章你可以馬上做的事**

- 想一想你手上的素材適合 A 還是 B（可以回頭看[第 2 章](#)的表）
 - 用上面的骨架，寫出你的下一篇
-

第 7 章 | 大帳號平常也沒幾個讚

別因為這篇 0 讚就放棄

新手最常卡住的時刻，是發了幾篇，每篇只有一兩個讚，開始懷疑自己適不適合。

我把有 3 篇以上日常貼文數字的 14 個帳號拿出來看，算他們平常一篇大概幾個讚：

14 個帳號裡，有 11 個平常一篇不到 100 個讚。全部放在一起，一篇大約 50 個讚。

上萬粉的帳號，並不是每天破百讚

這 14 個帳號裡，有 5 個超過一萬粉絲，其中還有好幾萬粉的帳號。結果是：有 3 個上萬粉的帳號，平常一篇也不到 50 個讚。

但他們都有一兩篇特別多人看、特別多人存的貼文，讚數從幾百到幾千都有，比平常高出十倍甚至上百倍。

帳號是靠少數幾篇被大量分享的貼文長起來的，不是靠每一篇都很紅。

所以該看什麼數字

與其每篇都看讚數，不如看這兩件事：

- 有沒有人存起來、分享出去？（[第 2 章](#)的「存起來型」）
- 有沒有人留言，而且不只是「推」？（[第 2 章](#)的「留言型」）

只要有一篇開始被分享、被討論，就代表你找到方向了。那一篇，就是你之後可以放在置頂的候選（[第 4 章](#)）。

不用每天想著篇篇爆，想著下一篇會更好

「平常一篇大約幾個讚」，是我從每個帳號最近 3～5 篇貼文算出來的，可能剛好碰到他們比較安靜的一段時間。所以這裡想說的不是「大帳號都沒人看」，而是：每一篇的表現起伏很大，這是正常的，大帳號也一樣。

所以不用每天想著篇篇要爆。與其盯著上一篇的數字難過，不如把力氣放在下一篇——反正起伏本來就是常態，你只要讓自己一直有下一篇可以期待就好。

這一章你可以馬上做的事

- 回頭看你發過的貼文，找出分享數或留言數最多的一篇
 - 想一想：那篇跟其他篇差在哪裡？下一篇就往那個方向寫
-

第 8 章 | 新手第一週清單

把前面七章整理成一週可以做完的事：

Day 1 | 寫好簡介 ([第 3 章](#))

- 第一行：具體的身分
- 第二行：這裡會分享什麼
- 第三行：進度、立場或反差，挑一個

Day 2 | 決定你的內容類型 ([第 2 章](#))

- 你想讓讀者存起來，還是留言？
- 用[第 2 章](#)的表，對照你手上的素材

Day 3 | 寫第一篇，寫給陌生人看 ([第 1](#)、[6 章](#))

- 不要寫「大家好我是新來的」，直接講一件事
- 用[第 6 章](#)的骨架 A 或 B

Day 4 | 決定一個系列 ([第 5 章](#))

- 編號、連載、讀者出題、拆續文，挑一種
- 取一個系列名稱

Day 5 | 發一篇問句 ([第 2 章](#))

- 問一個你真的想知道、大家也有話想說的問題
- 認真回覆每一則留言

Day 6 | 釘上置頂文 ([第 4 章](#))

- 還沒有好成績的話，先釘自我介紹

Day 7 | 回頭看數字 ([第 7 章](#))

- 不看讚數，看哪一篇被分享或被留言最多
 - 下週往那個方向多寫
 - 用[第9章](#)的兩個問題，把這週的貼文檢查一次
-

第9章 | 會讓讀者反感的兩件事

文章寫得再用心，只要沾上這兩種味道，讀者就會默默滑走。

1. 說教感：一副「我比你懂」的口氣

說教感，是指說話時帶著「我比你懂，聽我的就對了」的姿態。

常見的句子：

- 「你一定不知道……」
- 「很多人都做錯了，其實應該……」
- 「聽我的，30歲前一定要……」

為什麼讓人不舒服？

- 心理學有個概念叫**「心理抗拒」**：當人覺得自己的選擇被別人指揮，第一個反應往往不是接受，而是想反抗。你越說「一定要」，讀者心裡越想回「憑什麼」。
- 對方沒問，你就急著給建議，等於悄悄把自己放在比讀者高的位置，讀者感覺得到這種高低差。

怎麼改：把「教訓」換成「分享」

-  「你們都用錯 AI 了，聽我說。」
-  「我用了三個月 AI，才知道自己其實一直用錯方法。分享我改掉的 3 個習慣。」

主角從「你錯了」變成「我踩過的雷」。第 1 章那些被看見的人，很多也是這樣寫的。

例外：有自信，不等於說教

你一定也看過這種人：講話很直、很有把握，有時候讓人有點不爽，卻又忍不住一直看下去。

差別在於，他是在講自己的經驗，不是在貶低別人。

- 說教：「一些人自以為覺得 oo 比較好真的蠢死了，我直接 ooo。」→ 讓人感覺負能量爆表還很自大

- 有自信：「這件事我做了十年，我的看法是這樣。」→ 讓人覺得他真的有料，想聽他怎麼說

這種人讓人想看，是因為：

- **他真的有東西**：經驗、成果、做過的事，讀者願意相信真的懂的人
- **他敢表態**：大部分的人講話都很保守，一個明確的立場反而讓人好奇，就算不同意，也想留言跟他辯

但對剛開始的新手來說，讀者還不認識你，同樣的口氣很容易被當成說教。所以如果你想寫得有自信，**先把你的經驗、做過的事放在前面**，讓讀者知道你有資格這樣說。

2. 行銷蟑螂：每篇文都藏著想賣東西的企圖

「行銷蟑螂」是到處用內容包裝推銷的人，文章總有一股「很想賣你東西」的味道。

常見的樣子：

- 故事寫得很溫馨，最後一句突然變成「私訊我領取」
- 用自動回覆機器人假裝互動，留言「+1」就丟一個連結
- 每篇都是「我以前月薪 2 萬，現在……」，最後接課程

- 跑到別人的熱門文底下留言導流

為什麼讓人反感？

- 心理學有個**「說服知識」**的概念：人一旦察覺「這個人想說服我」，就會開始打折看待他說的每一句話，連原本真誠的部分也一起懷疑。
- 讀者是抱著看故事、學東西的心情點進來的，最後發現是廣告，會有被騙的感覺。這種感覺一旦出現，下次看到你的名字就會直接滑走。

怎麼避免：

- 先給，再說：讓讀者從你這裡真的拿到東西，大部分的貼文就是單純分享
- 要賣就直接說：不要把廣告包裝成故事
- [第6章](#)的「+1 留言」可以用，但一定要兌現：親自回覆，不要用機器人敷衍

發文前，問自己兩個問題

把自己當成一個完全不認識你的人，讀一遍你的貼文：

1. 這篇讀起來，是在「跟我分享」，還是在「教訓我」？
2. 看完之後，我是拿到了東西，還是被推銷了東西？

這一章你可以馬上做的事

- 找出你最近發的一篇貼文，用上面兩個問題檢查一次
- 如果有「你一定要」「你們都錯了」這類句子，改成「我自己是怎麼做的」

結語 | 先寫出來，再慢慢調整

整份指南濃縮成八句話：

1. 沒有粉絲也會有人看，你的讀者大多是陌生人，寫給他們看
2. 先決定要讀者「存起來」還是「留言」，寫法跟著不同
3. 簡介寫具體的身分，沒有成就，就寫你的進度
4. 置頂文是名片，先放自我介紹，之後換成最多人存的那篇
5. 做成系列，讓讀者有理由回來看下一集
6. 套一個骨架，就不用每次從零開始想
7. 大帳號平常也沒幾個讚，看分享和留言，不要只看讚數
8. 不說教、不硬賣，讀者才會一直回來

這些都不是公式。真正會讓你成長的，是寫了、看反應、再調整的過程。第一篇不需要完美，**先寫出來**，第七篇會比第一篇好，第三十篇會比第七篇好。

總結

最後，我想跟那些真的開始想認真寫 Threads 的新手，還有每天忍不住盯著數字看的人，說一些自己的心裡話。

我以前經營無名小站、FB 的時候，按讚數基本上不會超過 3 個，留言也都是親朋好友。

所以當我第一次發 Threads，居然有一篇拿到上千次瀏覽，還收到一個私訊時，我真的差點相信自己要起飛了。我甚至已經開始想：「我是不是可以靠 Threads 變有錢？」

「是不是可以變成文字型網紅？」「那我的數位商品是不是也可以賣了？」

結果第二篇、第三篇發出去，瀏覽數和按讚數直接掉回個位數。

那一刻，真的就像被數字硬生生拖回現實。

但後來我才發現，我真正需要小心的，不是那些數字，而是我開始用那些數字評價自己。小時候，我們已經被成績、分

數、排名綁架過一次了。長大以後，好不容易不用再考試了，卻又開始拿瀏覽數、按讚數、粉絲數、錢，重新替自己打分數。所以如果你也正在認真寫 Threads，卻也瀏覽次數不高，感覺自己一事無成，不要把一篇文章的數字，變成是對自己的評價。

那最重要的不看數字我寫文章幹嘛？

只有——寫，你就知道了。

精選參考帳號

依你想走的方向，挑一兩個帳號點進去看。每個帳號後面寫的，是最值得參考的那一個做法。

想寫「教學、工具、技巧」

帳號	值得參考的做法
@termcavetw	工具實測，並把讀者的提議做成下一篇
@bboy_anlee	把 AI 工具轉成職場上馬上能用的做法
@catherine_profession	用上班族的日常角度，整理常用工具
@av8d.level.up	分享能直接套用在工作上的 AI 工具，置頂放最強的一篇
@isaac.startup	置頂一份被大量收藏的學習資源整理
@onebite_design	分享 AI 做圖的實測，一篇被分享超過 1,400 次
@harryworld	AI 工具實作影片，教學帶動高留言互動
@andyou.tw	用自己的木筆網站實測 SEO，留言數比讚數還多
@kelly_talks_marketing	一句話換來 147 則留言，行銷人的心聲系列
@zzxxccvv1597	先丟一個聽起來很扯的事實（請了 7 個員工，月薪只要 6,000），再揭曉是 AI 做的

想寫「工作、生活裡的故事」

帳號	值得參考的做法
@naen0505	把接案時遇到的人和事寫成故事，留言區很熱鬧
@chiwawa9103	新工作的即時連載，讀者會想知道下一步
@s3705467	簡介清楚：只寫最真實的客運日常
@workers202511	一邊上班一邊經營，簡介的身分很具體
@slowlyjourney1	60+ 創作者的生活觀察，證明任何年紀都能開始
@jjfreedomlab	離職創業媽媽，用「創業日記」「離職日記」標籤做成連載

想記錄「學習過程」

帳號	值得參考的做法
@xinyi.studyenglish	不是老師，把自己的學習過程整理成可以照做的步驟
@yuki.studiesjp	用「從零到 N2 的 18 個月」把帳號變成一部連載
@read.by.harry	閱讀日更，簡介直接寫出成長進度
@xxpriscillaxuxx	把學術研究拆成 7 個學習方法的串文，置頂被分享超過 3,000 次
@nutritioniseasy	一年半自學日文到 N1，把教材、App、免費網站整理成一份清單
@yofish.read	從書裡抄下一句話，連到自己的讀書卡片，整理成一串觀點

想經營「個人品牌、副業」

帳號	值得參考的做法
@shop_of_one73	置頂自介的身分反差，加上編號系列
@hsianghsing_tea	老茶行＋寫程式，兩個身分的反差讓人好奇
@darkseoking	簡介一句話就寫出立場和個性
@phoebeyeh.studio	小帳號用「Day 1、Day 2」記錄每天的進度
@heyaalexhsu	粉絲不到一百，文章卻被上萬人看到
@weekend.assembly	心情文和心得文都寫，留言、分享兩種都拿得到
@growithealth	讀書筆記整理成「一人公司」系列，適合存起來
@haojun_0422	工程師接案人，置頂放自己開發的實用工具
@juanrollroll	置頂公開「經營第 23 天」的數據成績單，再用串文拆解做法
@ai.lanrenbao	置頂自我介紹寫成故事，最後留一句「請看下篇」
@ai_tjb	置頂用具體數字開場（90 天寫 165 篇），並預告「第三則那招今晚就能抄走」

這份指南的限制

這份指南來自我在 2026 年 9 月，一個一個人工記錄的台灣 Threads 帳號。有幾件事要先說清楚：

- **樣本不大**：只記錄了幾十個帳號，不是全台灣的統計
 - **數字會變**：文中的讚數、粉絲數都是記錄當下的數字，現在可能已經不同
 - **分類是我整理的**：「存起來型」「留言型」是我看完內容後分的，不是官方分類
 - **瀏覽次數是整個帳號加起來的**：主頁上的「最近瀏覽次數」，很可能是其中一兩篇特別多人看，不代表每一篇都有這麼多人看
 - **不知道當時的粉絲數**：一篇貼文爆紅時，作者有多少粉絲，我沒辦法知道
-

給看完的人...

如果你已閱讀到這裡，Katty 非常誠摯地謝謝你。

這份指南是**免費**的，從找帳號、截圖、記錄到寫成這本書，都是我下班後一個一個手動完成的。

如果它對你有一點幫助，有兩個方式可以讓下一集更快出來：

關於贊助

這本書是免費的，目前還沒有開放贊助管道。如果它對你有幫助，去填下面的許願池、給我一點回饋，就是現在最好的支持。

許願池：下一集，你想看什麼？

這一集主要是創業和 AI 領域。下一集要整理哪個領域，想交給你來決定。也可以留下你的 email，下一集出來時，我會第一個通知你。

 到 許 願 池 告 訴 我：
<https://forms.gle/jtr9tVJ13C2N6Ss86>

20 秒就能填完。

聲明與權利說明

1. 與官方無關 本指南為個人整理的免費內容，與 Meta、Threads 官方沒有任何關係，也沒有接受任何被提到的帳號贊助。

2. 資料來源 文中所有帳號名稱、粉絲數、瀏覽數、讚數、留言數、分享數，都是 2026 年 9 月在 Threads 上公開可見的資訊，由我手動瀏覽、記錄，**沒有使用爬蟲或自動化工具**。數字會隨時間變動，一切以 Threads 上的原文為準。

因為所有數字都是在 2026 年 9 月中左右一個一個手動記下來的，記錄的時間點不同，也可能有看錯、抄錯的地方。**如果你發現哪個數字不太準，麻煩告訴我**，我會在下一版修正：designfromzerokatty@gmail.com

3. 著作權歸屬

- 文中引用的簡介文字與貼文片段，著作權屬於原作者。我只引用**必要的簡短片段**，並附上帳號名稱與連結，目的是評論與教學說明
- 這些內容都是創作者辛辛苦苦做出來的，所以寫這本電子書時，我決定**不把他們的文字內容截圖放進來**，而是從大方向去分析他們的做法與方向。想看原文，請點連結到 Threads 上閱讀
- 如果你喜歡某個帳號、想認真研究他們的作品，很歡迎點連結過去給他們一點鼓勵與關注
- 本指南的整理方式、分類、分析與文字說明，著作權屬於作者本人

4. 被提到的創作者 書中提到的帳號，是我主觀挑選的**參考對象**，介紹每個人值得學的做法，不代表對該帳號的全面評價。如果你是**被提到的創作者**，希望修改內容、更換連結，或不想被收錄，請聯絡我，我會盡快處理：
designfromzerokatty@gmail.com

5. 使用與轉載

- 歡迎免費分享這份電子書的**完整檔案或下載連結**
- 請勿修改內容、拿掉作者資訊，或將本指南用於販售
- 也請勿將本指南的部分內容或目錄架構翻譯成其他語言後轉賣，請勿觸法