

## 与他人联系

与亲友视频通话是保持联系的好方法。相比与他们坐在一起聊天，这是最好的替代方法了。您还可以在视频通话平台上互相发送输入的信息和分享照片。



## 如何设置视频通话

在开始视频通话前，您需要准备：

- 智能手机、平板电脑、或者配备了网络摄像头、麦克风和扩音器的电脑。如今大多数设备的配置都很齐全，但如果您的设备没有麦克风和/或网络摄像头，也可以另外购买。
- 例如WhatsApp、Facebook Messenger、FaceTime或Skype等拨打视频的视频电话程序或应用程序（简称“应用”）。您可以免费下载这些应用，但需要移动数据或Wi-Fi才能使用它们。
- 互联网连接。如果您用智能手机拨打视频电话，那么最好再连入Wi-Fi时再拨打，这样您就不需要用自己的移动数据。

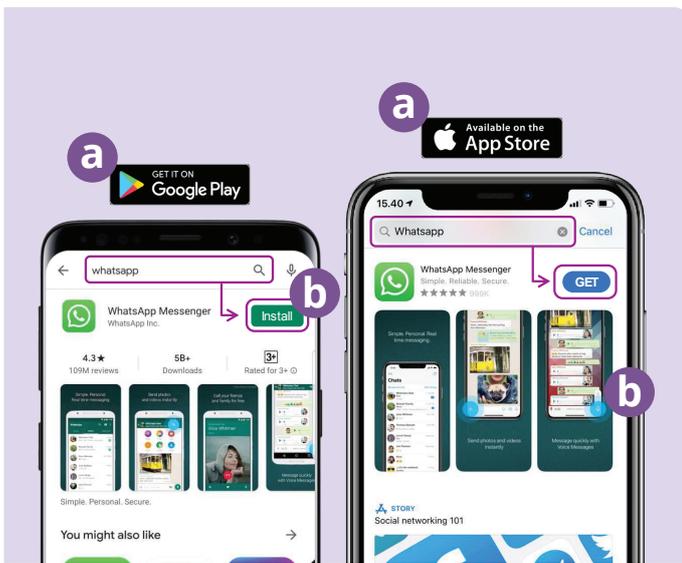


# WhatsApp

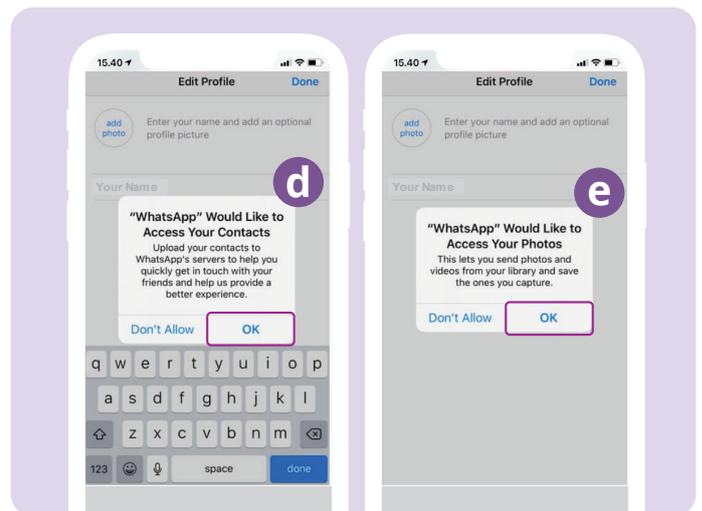
WhatsApp是一个可以拨打音频和视频电话的应用，您还可以用它来向其他WhatsApp用户发图片和视频。您还可以用它与个人或小组发信息或聊天。在使用WhatsApp前，您需要创建一个账户。它对用户友好，并且提供端到端加密。也就是说，您的信息是隐私的，只有您和接收者能看到。WhatsApp可以免费下载，但用它拨打和接收电话则需要使用移动数据或Wi-Fi上网。

## 如何创建账户

WhatsApp可以从Apple App store和Google Play store下载。您可以从台式机、笔记本电脑或智能手机上下载该应用。



- (a) 在Google Play或Apple App store的搜索栏中输入“WhatsApp”。
- (b) 点击“安装”（Install）或“获取”（Get）按钮安装应用。
- (c) 下载应用后，它会询问一系列设置问题，您需要提供电话号码和名字。
- (d) 允许WhatsApp使用您的联系人，然后它会自动将您电话的联系人转移至WhatsApp。
- (e) 允许WhatsApp使用您的照片，这样您就能与亲友分享照片以及保存他们发给您的图片。



WhatsApp会给您发短信，验证您的电话号码和国家代码。

## 如何创建小组

WhatsApp让您能够创建不同的聊天和发信息小组。您创建多少小组都可以，比如家人小组、朋友小组、邻居小组、或者共同喜爱某个电视剧的小组等。

创建小组很简单。点击屏幕底部的“聊天”（Chats）图标 ，然后选择屏幕右上方的“创建新的小组”（New Group） 。

WhatsApp现在会显示您的联系人。点击联系人名字旁边的小圈选择您想添加的联系人。

选好小组成员后，给小组命名然后点击“创建”（Create）按钮。  

## 如何打电话

您现在已经可以打电话了！选择您想打电话的小组或个人，然后点击视频图标  进行视频通话，或者选择电话图标  拨打音频电话。

## 如何发信息

用WhatsApp发信息就像普通发短信一样。选择您想要发信息的小组或个人，在空白信息栏输入信息即可。您还可以发送图片和视频，选择信息栏旁边的加号  ，从设备的相册中选择照片。

# Facebook Messenger

Facebook Messenger是Facebook内置的实时收发信息的一个功能。Messenger可用于发信息、拨打视频和音频电话、分享照片、视频和录音，以及小组聊天。

## 如何使用Facebook Messenger

在使用Facebook Messenger前，您需要有一个Facebook账户。您可以访问[www.facebook.com](http://www.facebook.com)注册Facebook。如果您已经有Facebook账户，您可以点击Facebook中的Messenger图标  打开Messenger。打开后，其中会显示别人曾发给您的私人信息。您也可以在其中发送和回复私人信息。

Facebook Messenger还可以从Apple App Store和Google Play Store中单独下载。您可以从台式机、笔记本电脑或智能手机上下载该应用。在Google Play或Apple App Store的搜索栏中输入“Facebook Messenger”。点击“安装”（Install）或“获取”（Get）按钮安装应用。下载应用后，您需要要用自己的Facebook登录信息登录。

# Facebook Messenger

## 如何创建小组

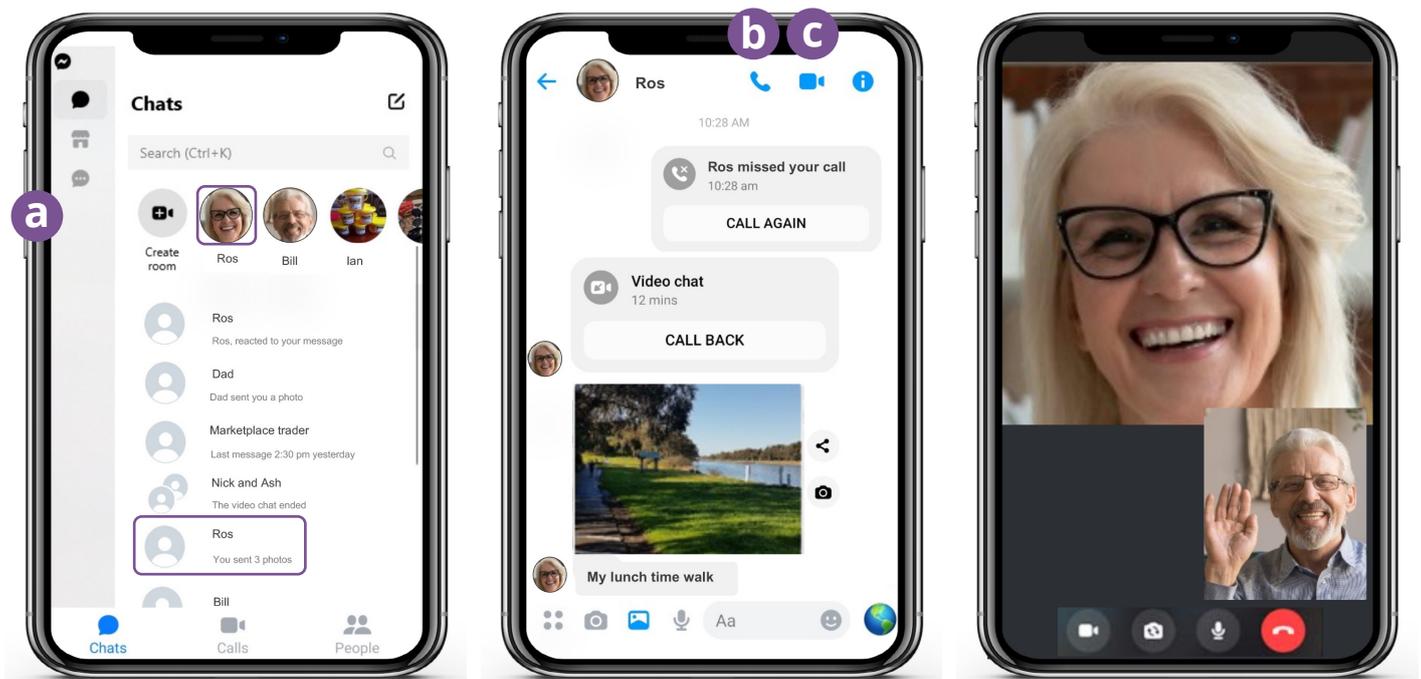
如需在Facebook Messenger上创建小组，点击笔和纸图标 ，创建一个新的聊天。然后选择“创建新的小组”（Create a new group）。

Messenger中显示您的Facebook联系人信息。选择您想为小组中添加的联系人，点击名字旁边的圆圈或者在“搜索”栏输入名字。

点击“给小组取名”（Name your group），输入一个小组名称（例如，电脑俱乐部朋友）。完成后选择“创建”（create）按钮。

## 如何打电话

在Facebook Messenger上打电话很简单。在Messenger中选择您的联系人 **(a)**，然后点击屏幕右上角的电话图标**(b)** 拨打音频电话，点击视频图标 **(c)** 拨打视频电话。



在Messenger中发信息就像是发短信。点击您想发信息的个人或小组，然后在空白的信息栏中输入文字。您可以选择照片图标  添加手机上的照片或视频。然后选择纸飞机图标  发送信息。

# FaceTime

FaceTime是Apple提供的视频和音频拨打服务。就像WhatsApp一样，它使用您的Wi-Fi或移动数据，无需使用传统的电话线。但与WhatsApp不同的是，您只能在Apple设备上拨打另一个Apple设备（例如，iPhone、iPad、MacBook、iMac台式机或Apple手表）。

## 设置FaceTime

您无需在Apple的手机或iPad上设置FaceTime，该应用已经安装在设备上了。

如果您在Macbook或iMac上使用FaceTime，则需要输入自己的AppleID电子邮件地址和密码，然后再登录。然后就可以从Mac上使用FaceTime了。



## 如何打电话

如需拨打FaceTime电话，只需从联系人中选择要打电话的那个人，然后选择FaceTime的视频图标选项来拨打FaceTime电话。

**注意：**WhatsApp、Facebook Messenger和FaceTime不能用来拨打000紧急电话。



## 享受视频通话

用视频通话与他人联系可以有許多有趣和有创意的方式。例如：

- 与朋友在不同地点同时散步，向对方展示各自看到景象。
- 与朋友组织虚拟的午餐或咖啡聚会。
- 联系照顾者或医生。
- 设立网上读书会。
- 与亲友玩猜字或猜谜游戏。
- 给孙子女们读睡前故事。
- 各自在自己家中“一起”做饭。
- 与朋友一起看电视剧或电影。



## 花時間了解 Be Connected指引

Be Connected是一个综合性网站，上面提供了免费资源，尤其可对澳大利亚的老年人提供支持，以帮助他们安全上网和放心使用数字技术。该网站还支持了家庭和社区机构，以便帮助社区老年人享受网络带来的各种便利。



visit [beconnected.esafety.gov.au](https://beconnected.esafety.gov.au)



本课程由eSafety为Be Connected项目编制。

[beconnected.esafety.gov.au](https://beconnected.esafety.gov.au)