

# 与他人联系 2019冠状病毒（COVID-19）版

虽然在冠状病毒疫情期间您可能需要自我隔离，但是和亲友保持联系降低孤独和隔离感也很重要。

使用社交媒体进行视频通话、发送照片和信息是保持联系的好方法。阅读下面的小提示和技巧来帮助您顺利设置视频通话和信息发送服务。



## 如何设置视频通话

如需进行视频通话，您需要有一个摄像头（也称为网络摄像头）、麦克风和扬声器。别担心，台式电脑、笔记本电脑、平板电脑和智能手机等设备通常都有这些功能。但如果您的台式电脑比较旧，则可能会需要单独买一个网络摄像头。



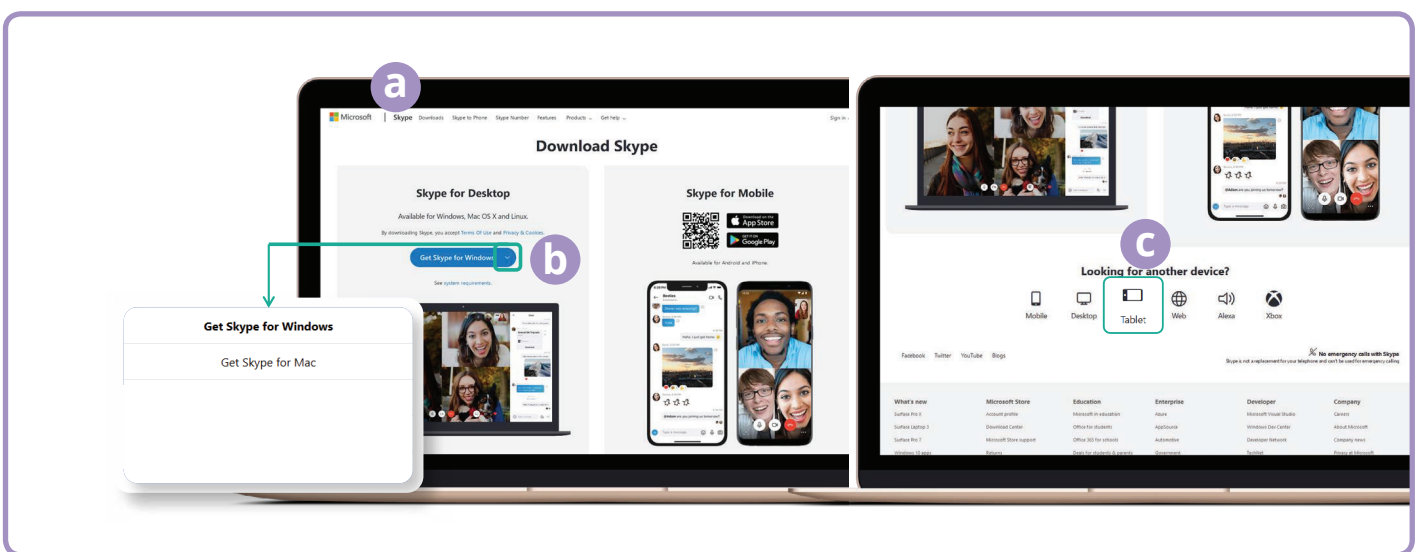
## Skype

Skype 是一个电信应用，您可以通过它在网上进行视频聊天和语音通话。在本地和海外都可以使用这个应用。

使用Skype可以无限制地与其他Skype用户进行视频通话。呼叫其他Skype账户不收费，但Skype需用使用移动数据或Wi-Fi上网。您也可以通过Skype拨打固定电话或手机号码，但这么做会产生一些费用。

### 如何创建账户

Skype可以从Apple App store和Google Play store下载。下面是从网站下载Skype的步骤：



(a) 前往skype.com.

(b) 点击“下载”（Download）按钮。

(c) 选择您的设备（台式机、手机、平板电脑）以及设备是Apple的还是Android的。

下载应用后会提示您注册和输入一些个人信息，其中包括姓名、电话号码和电子邮件地址。您需要创建一个密码。记住设一个安全可靠、难被猜中的密码。

### 增加联系人

设好账户后，Skype会提示您向通讯录中添加联系人。它会自动建议添加已经在您的电话或电邮通讯录中的联系人。

点击“联系人”（Contacts）图标，



然后选择“新联系人”（New Contact）按钮。



在“查找联系人”一栏中输入亲友的名字找到他们，选择正确的人名，点击添加按钮。

### 打电话

添加好联系人后，用Skype打电话很简单。从列表中选择其中一个联系人，然后点击屏幕右上方的视频图标 进行视频通话，或者点击电话图标 打音频电话。

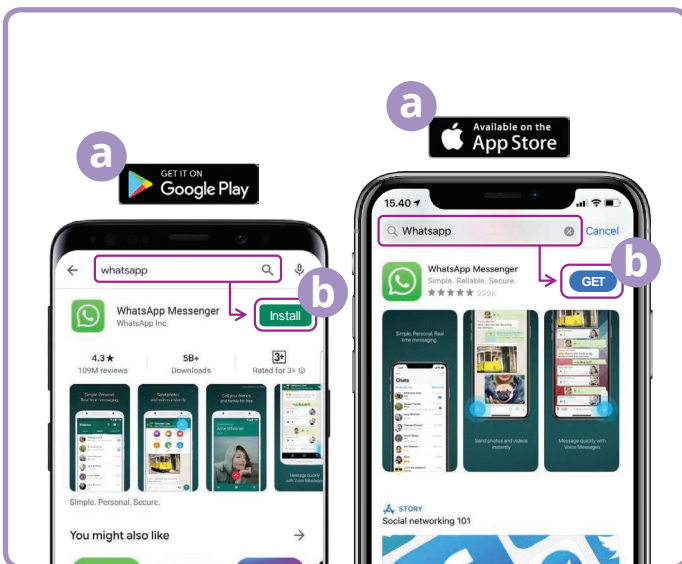
## WhatsApp

WhatsApp是一个电信应用，您可以通过它给本地或国外用户发信息、进行语音和视频通话。用WhatsApp可以与个人或小组发信息或聊天。

您可以打电话或收发信息、照片和视频。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。



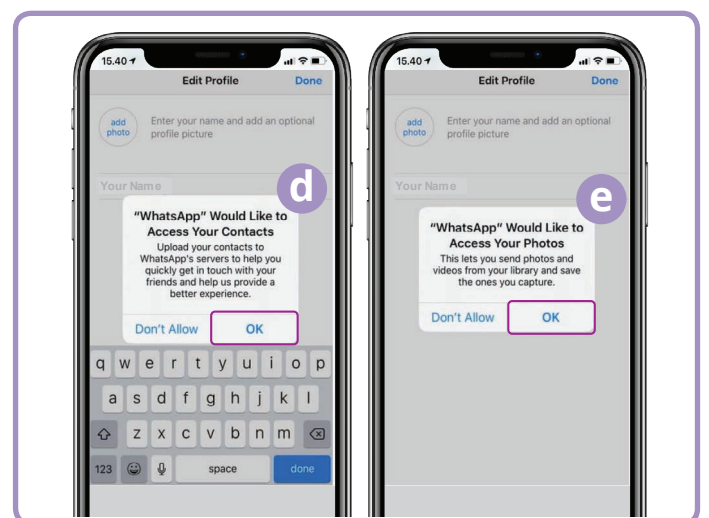
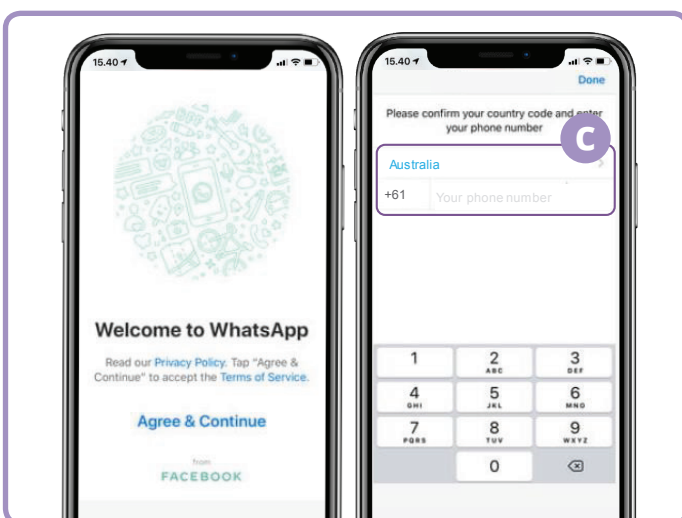
(a) 在Google Play或Apple App store的搜索栏中输入“WhatsApp”。

(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，包括您的电话号码和名字。

(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。您创建多少个小组都可以，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

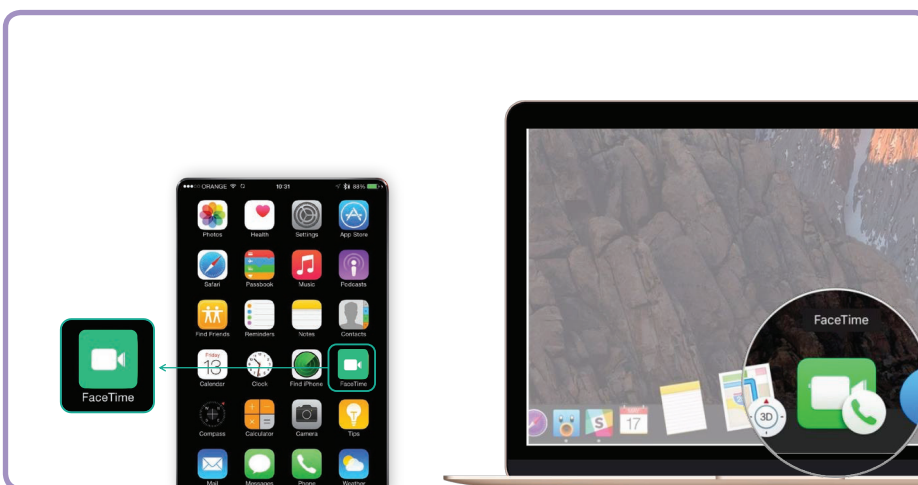
用WhatsApp发信息就像普通发短信一样。选择您想要发信息的小组或个人，在空白信息栏输入信息即可。您还可以选择信息栏旁边的加号，发送图片和附件，   然后从设备的相册中选择照片。

## FaceTime

FaceTime是Apple的拨打视频和音频应用。与WhatsApp一样，它使用您的Wi-Fi或移动数据上网，而不是用传统的电话线连线。但是，与WhatsApp不一样的是，您只能在Apple设备上使用以及呼叫另一个Apple设备（iPhone、iPad、Macbook、iMac台式机或Apple手表）。FaceTime应用是Apple设备的自带应用，因此无需安装。

## 设置FaceTime

您无需在Apple的iPhone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Apple ID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选项来拨打FaceTime电话。

请注意！Skype、WhatsApp和FaceTime不能用来拨打000紧急电话。



## 什么时候使用视频通话

在当前执行保持社交距离规定的情况下，与亲友保持联系、了解我们关心的人是否觉得特别孤立比以往更为重要。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：

- 与朋友组织虚拟的午餐或咖啡聚会来代替真实会面。
- 联系照顾者或医生。
- 设立网上读书会。
- 与亲友玩猜字或捉迷藏游戏。
- 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。
- 如果您有移动设备，与住在不同地方的朋友同时散步。你们可以互相展示自己看到的风景。



## 花时间了解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。

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