和他人保持聯繫
Covid-19版

儘管您可能需要在冠狀病毒大流行期間和其他人隔離開來，和家人朋友保持聯繫，藉此減低孤獨和與世隔絕的感受非常重要。

利用社交媒體來進行視訊通話、發送照片和傳訊息是個保持聯繫的好方法。參閱這些簡單的建議和技巧有助您在設定視訊通話和傳訊服務時更有信心。

怎麼設定視訊通話

要進行視訊通話，您會需要一個攝影機（叫做網絡攝影機）、一個麥克風和一個揚聲器。好消息是它們通常已經內建在桌上電腦、手提電腦、平板和智能手機等裝置裡。但是，如果您用的是比較老舊的桌上電腦就可能要另外買一個網路攝影機。

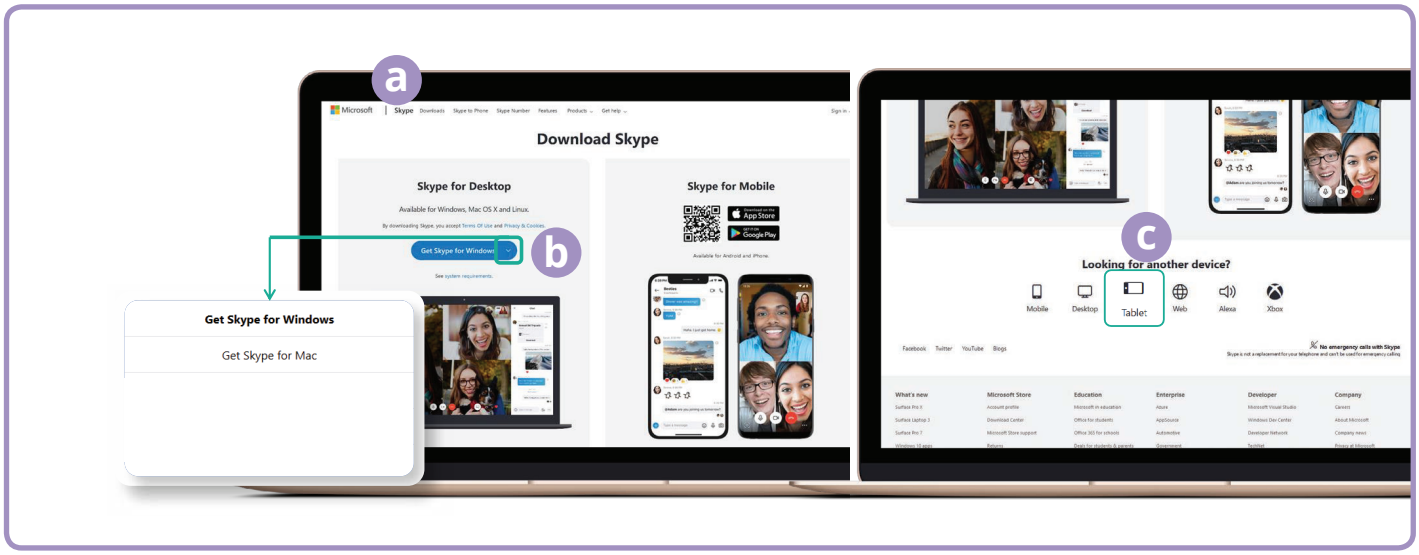
Skype

Skype是一個電訊應用程序（app），您可以用它來進行網路視訊聊天和網路語音通話。它的使用範圍包括您的所在位置和世界各地。

您可以透過Skype和其他的Skype用戶進行無限的視訊通話。撥出至另一個Skype帳戶不需付費，但是需要行動數據或是連接到Wi-Fi。您也可以用Skype撥打座機或手機號碼，不過這樣會產生少量的費用。

怎麼創立帳戶

您可以從Apple App store或Google Play商店下載Skype。下文中為您介紹從網站下載Skype的步驟：



（a）前往skype.com網站。

（b）點擊下載（Download）鈕。

（c） 選擇您的智能裝置類型（桌上電腦、手機、平板）以及它是Apple還是安卓智能裝置。

完成下載app後，系統會提示您註冊並輸入您的名字、電話號碼和電子信箱位址等個人資訊。系統還會要求您創造一個密碼。請記得創造一個高強度、安全的密碼。

新增聯絡人

當您的帳戶設定好後，Skype會提示您開始新增聯絡人到您的通訊錄中。它會自動把您手機上或是電子信箱通訊錄中已有的聯絡人推薦給您。

請點擊「聯絡人（Contacts）」圖樣， 再點擊「新聯絡人（New Contact）」鈕。

在「搜尋聯絡人（Find people）」欄位中輸入家人或朋友的名字來找到對方，接著選擇正確的聯絡人並點擊新增按鈕。

撥打電話

完成新增聯絡人後，用Skype撥打電話非常容易。只需從聯絡人清單中選擇一個聯絡人，然後點按螢幕右上角的攝影機圖樣 即可撥出視訊通話，點按話筒圖樣 則會播出語音通話。

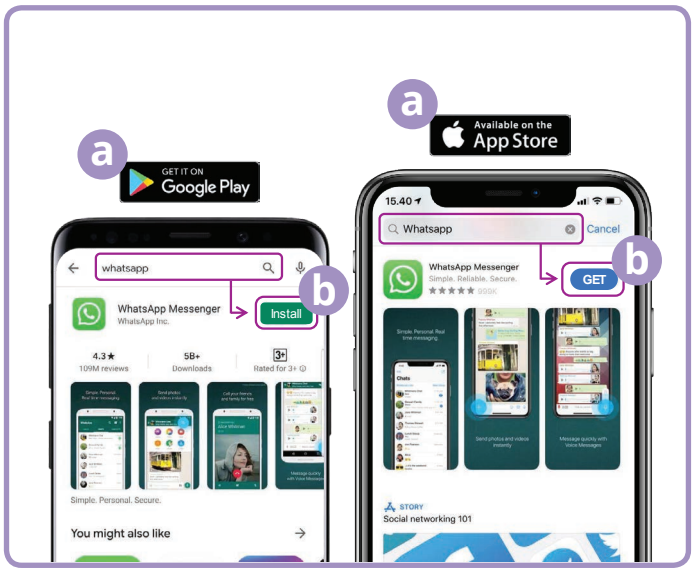
WhatsApp

WhatsApp是一個電訊應用程序（app），您可以用它來在您的所在位置及世界各地進行網路視訊聊天和網路語音通話。您可以用WhatsApp和個人或群組傳訊息或聊天。

您可以撥打電話或收發訊息、照片和影片。WhatsApp開放免費下載，但是它需要行動數據或連接到Wi-Fi才能撥打和接聽電話。

怎麼創立帳戶

您可以從Apple App store或Google Play商店下載Whatsapp。您可以下載該app到您的桌上電腦、手提電腦或智能手機。



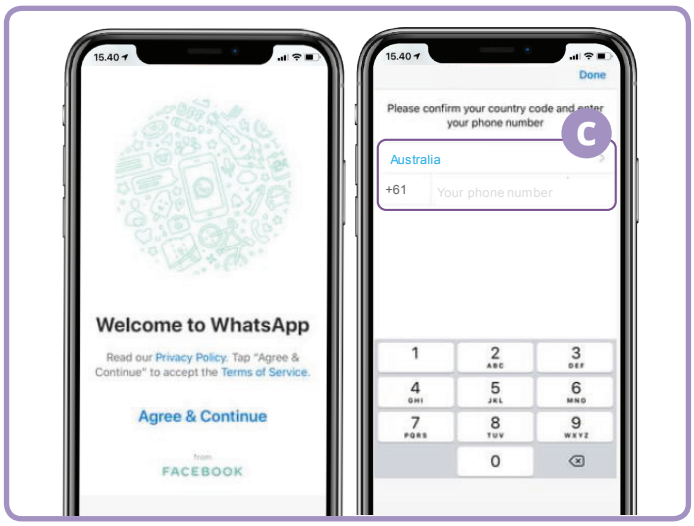
（a） 前往Google Play商店或是Apple App store，接著在搜尋欄中輸入WhatsApp。

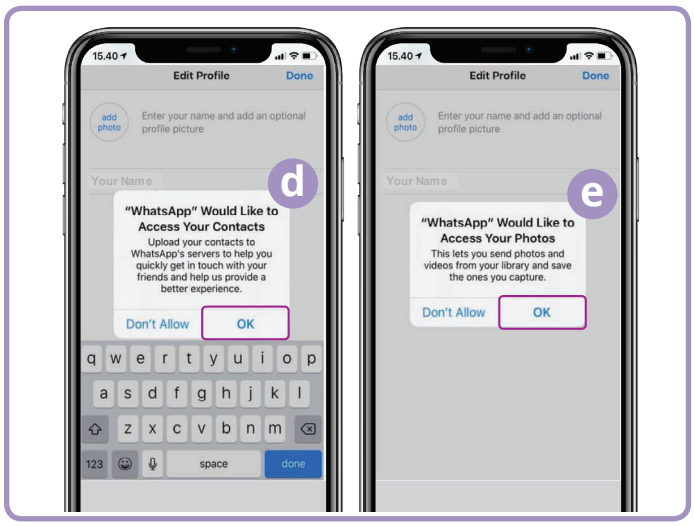
（b） 點按「安裝（Install）」或是「取得（Get）」鈕來安裝該app。

（c） 完成下載app後，系統會詢問一系列的設定問題，包括您的電話號碼和姓名。

（d） 允許WhatsApp存取您的聯絡人。這會讓您電話上的聯絡人自動加進WhatsApp。

（e） 允許WhatsApp存取您的照片。這讓您可以分享圖片給家人及朋友，也可以儲存他們發送給您的圖片。





為確認您的電話號碼和國碼，WhatsApp會發送簡訊給您。

怎麼建立群組

您可以在WhatsApp上建立不同群組，並和群組成員聊天及傳訊息。您可以隨心所欲為人們建立多個群組，像是家人群組、朋友群組甚至是一起看您最愛電視節目的興趣群組。

建立群組很簡單。點按畫面底部的「聊天（Chats）」圖樣 Chats ，接著點按畫面右上角的「新群組（New Group）」 New Group 連結。

WhatsApp會顯示您的聯絡人。點按您希望加入的聯絡人名字旁邊的圓圈。 Dad Mobile

選好群組成員後，接著給您的群組命名並點按「建立（Create）」鈕。

怎麼撥打電話

您現在可以撥打電話了！首先點選您想要聊天的群組或個人，接著點按攝影機圖樣 即可撥出視訊通話，或是點按話筒圖樣 撥出語音通話。

怎麼發送訊息

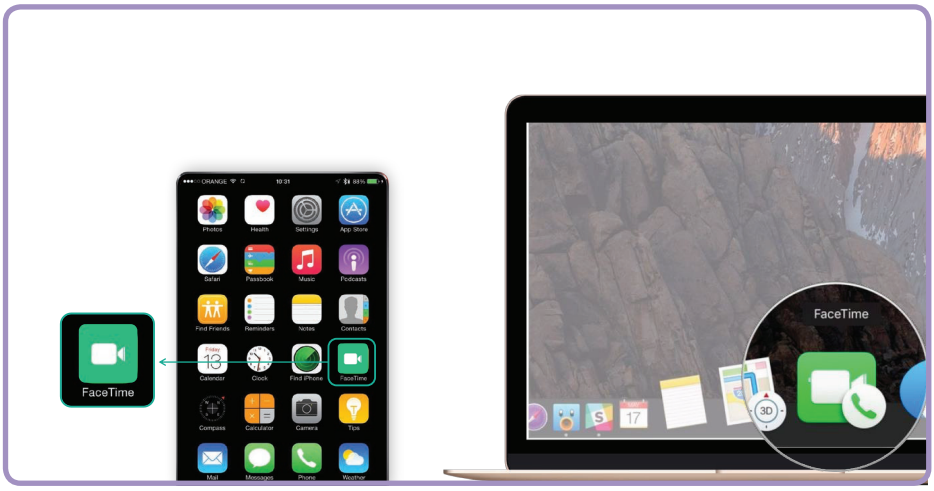
透過WhatsApp發送訊息就像是發送一般簡訊。先選擇您要發送訊息給哪個群組或個人，接著在空白的訊息欄中輸入訊息即可。您還可以發送圖片和附加檔案，只要點選訊息欄旁邊的加號 並選擇您的智能裝置上的圖片即可。

FaceTime

FaceTime是Apple的視訊及語音通話服務。它跟WhatsApp一樣使用的是您的Wi-Fi或是行動數據，而不是傳統的電話線。不過它跟Whatsapp不一樣的地方是您只能用它從Apple智能裝置撥打給其他的Apple裝置（iPhone、iPad、Macbook、iMac桌上電腦或是Apple watch）進行通話。FaceTime app已經內建在您的Apple智能裝置上，所以您不需自行安裝。

對FaceTime進行設定

您不需要在Apple iPhone或iPad上下載安裝FaceTime，因為它已經內建在該裝置裡了。



如果您在Macbook或iMac桌上電腦上使用FaceTime，則需要輸入Apple ID電子信箱位址和密碼接著登入。這樣您就可以在Mac上使用FaceTime了。

怎麼撥打電話

要進行FaceTime通話，只需從聯絡人清單中選擇要打給誰，然後選擇FaceTime選項即可進行FaceTime通話。

注意！請務必記得Skype、WhatsApp和FaceTime不能用來撥打零零零緊急通話。

什麼時候使用視訊通話

隨著現行的社交距離法令推行，和親友保持聯繫以及關心可能因隔離而感到孤單的家人比以往都更加重要。您可以透過視訊通話用多種趣味、有創意的方式和人們保持聯繫。以下是一些例子：

- 和朋友們規劃一場不需實際聚在一起的虛擬午餐或咖啡約會。
- 和護理人員或專業醫療人員聯絡。
- 組織線上讀書會。
- 和家人或朋友玩比手畫腳或猜字謎遊戲。
- 為您的孫子女朗讀床邊故事。
- 在各自的家裡「一起」做飯。
- 和朋友一起看電視或電影。
- 如果您有智能行動裝置，可以和在不同地點的朋友同時出門散步。您可以和朋友彼此分享路上的風景。

用這個時間來探索 Be Connected吧

Be Connected是一個面面俱到並提供免費資源的網站，專門設計來支持年長澳洲人安全地連線上網並帶著信心遨遊數位世界。該網站對想要幫助年長者學習網路益處的家人或社區組織也很有用。

beconnected.esafety.gov.au