

有很多紐約人現在都感到很緊張、焦慮和悲傷。心理健康支援——無論是與您關心的人保持聯繫、下載有用的應用程式、還是與諮詢師進行視訊會議——都能有所幫助。

當您待在家裡或實行社交距離時，科技可以提供免費且保密的支援。運用下面的提示來建立聯繫。

1 如果您需要手機或平板電腦，請利用這些免費優惠方案

- 紐約市公立學校的學生可以[在此處登記](#)，向教育局 (Department of Education) 申請索取免費的平板電腦，以支援包括由學校提供的心理健康支援和社交情感教育等遠端學習。
- 紐約人凡收入情況符合條件，即可透過政府支援的 **SafeLink Wireless** 計畫獲得免費手機和每個月通話時間。請造訪[此網站](#)或致電 **311** 以瞭解計畫詳情。
- 紐約市房屋管理局 (New York City Housing Authority, NYCHA) 和 T-Mobile 正在給住在布朗克斯和布魯克林 NYCHA 開發區的 10,000 名老年人分發有上網功能的平板電腦，幫助年長的紐約人在 COVID-19 危機期間獲得服務並與親人保持聯繫。

2 運用低價或免費的 Wi-Fi 和行動服務選項來建立聯繫

免費 Wi-Fi：

- [造訪此頁面以尋找全市各處的免費 Wi-Fi 存取地點](#)，這些地點是由已經對所有使用者（而不只是訂戶）開放其 Wi-Fi 熱點的供應商 Altice 和 Charter 所提供。
- Altice [為 K-12 年級學生和大學生提供免費寬頻上網服務](#)。

臨時免費上網服務：

- 若家中有 K-12 年級學生和/或大學生，登記訂購新的 Spectrum 服務就可能有資格獲得 [60 天的免費寬頻服務](#)。
- 登記訂購新的 Comcast 服務的家庭可能有資格獲得 [60 天的免費 Wi-Fi 服務](#)。

暫時降價的網際網路和手機服務：

- [AT&T](#) 為現有客戶提供開放熱點和無限數據，並為低收入戶提供每個月 10 美元的套餐計畫。
- [T-Mobile](#) 為現有客戶提供無限數據以及其他優惠。

3 下載免費的應用程式 (apps)，可以幫助您應對和促進情感健康

幸福和情感支援應用程式可以幫助您隨時隨地從容地應對。在 [NYC Well 網站](#) 上瀏覽大量的免費應用程式，其中許多以多種語言提供支援，包括：

- 針對 COVID-19 的焦慮和整體心理健康狀況，可以下載 [Shine](#)。
- 對於自我保健和整體心理健康感興趣的退伍軍人和服務人員可以下載 [COVID Coach](#)。
- 想在 COVID-19 期間保持社交聯繫並減少孤獨感的學生可以下載 [Nod](#)。
- 如果需要應對憂鬱症，請下載 [Litesprite](#)，這是一款經過臨床驗證的心理健康視訊遊戲。
- 現在，所有紐約人都可以免費使用 [Headspace](#)，這是一系列經過精選的以科學為依據、以證據為基礎的引導式冥想，另外還有在家進行心智鍛煉、睡眠和兒童娛樂內容，以助於緩解不斷增加的壓力和焦慮。

4 使用免費的視訊會議平台來獲取心理健康支援

- 在 COVID-19 危機期間，心理健康服務提供者可以使用如 Google Meet、WhatsApp、微信 (WeChat) 或 Zoom 等常見的視訊聊天應用程式來與客戶保持聯繫。您可以使用以下免費的視訊聊天應用程式，多加利用視訊心理健康支援：
 - **Zoom** 提供長達 40 分鐘的免費視訊和音訊會議，您可以[建立帳戶](#)以從手機、平板電腦或桌上型電腦存取。如果您是使用 Zoom 的新手，[Zoom 說明中心](#) 提供的逐步說明、即時訓練和網路研討會可以幫助您快速入門。
 - **Google Meet** 為擁有 Google 帳戶的所有人提供免費的視訊會議。您可以在[此處](#)註冊申請一個免費的 Google 帳戶。
- 您也可以使用這些免費的視訊聊天應用程式與朋友和家人保持聯繫，這有助於您應對焦慮、減輕壓力並且保持積極的心態。以下是如何在冠狀病毒爆發期間[與家人和朋友保持聯繫的一些提示](#)。
- 如果想尋找可以提供幫助的專業人員，請在 NYC Well 網站上[瀏覽這個心理健康和戒毒服務提供者資料庫](#)。

5 安全上網

請遵循以下三個由[全國網路安全聯盟 \(National Cyber Security Alliance\)](#) 提供的基本準則來保護您的線上隱私：

- **使用強式密碼來鎖定電腦、平板電腦和手機：**強式密碼包含至少 **8** 個字元，並且包括特殊字元、大小寫字母和數字的組合。
- **點按之前請三思：**如果您收到一封由陌生人發來的郵件，在點按任何連結或跟進處理「危機」情況（例如您的銀行帳戶或稅務問題、緊急電匯要求或其他可疑的要求）之前，請仔細考慮。這類郵件很可能是騙局，所以應該刪除。
- **謹慎共享：**在網上發佈個人或私人資訊可能會使您面臨風險。