**益处**

**一 准备工作，连接工具推荐**

**1.1 全球免费protonVPN**

protonVPN

**[完全免费的protonvpn，全球排名第三，官网可直接访问.mp4]**

**1.2 免翻墙玩 ChatGPT！ 直接在VPS /免费Docker容器上一键安装OpenAI智能聊天机器人**

单纯体验chatGPT，原理上是自己部署海外代理

https://www.youtube.com/watch?v=A9ZkE\_ZSSKY

**1.3 chrome浏览器双字幕插件**

1. **YouTube™ dual subtitles**

使用很正常

1. **eJOY English - Learn with Movies**

双字幕插件，但是每天有字数限制

建议都安装了，可以切换使用

**1.4 ChatGPT Chrome 扩展的推特**

[https://github.com/yaroslav-n/tweetGPT]