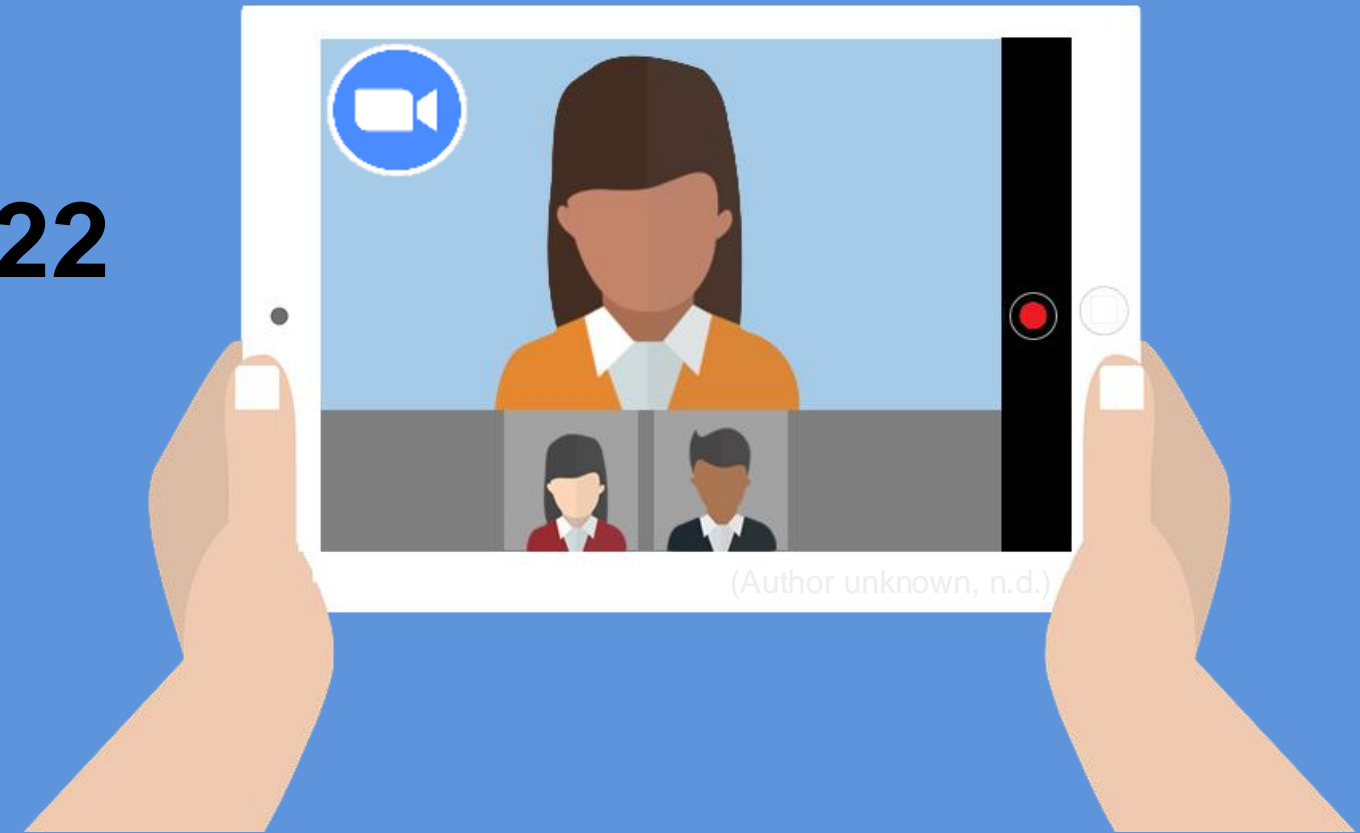


如何参与Zoom会议

「安康」健康网络数码健康知识 2022



鸣谢

该数码健康知识课程由卑诗大学的“安康”健康网络（iCON）开发。

“安康” 得到卑诗省卫生厅“患者为伴”计划的支持。

“安康” 与各多元文化社区合作已超过十年。

“安康” 帮助慢性病患者进行自我管理。

“安康” 亦帮助人们普及数码知识，以便他们获取、评估和使用网上的健康资源。

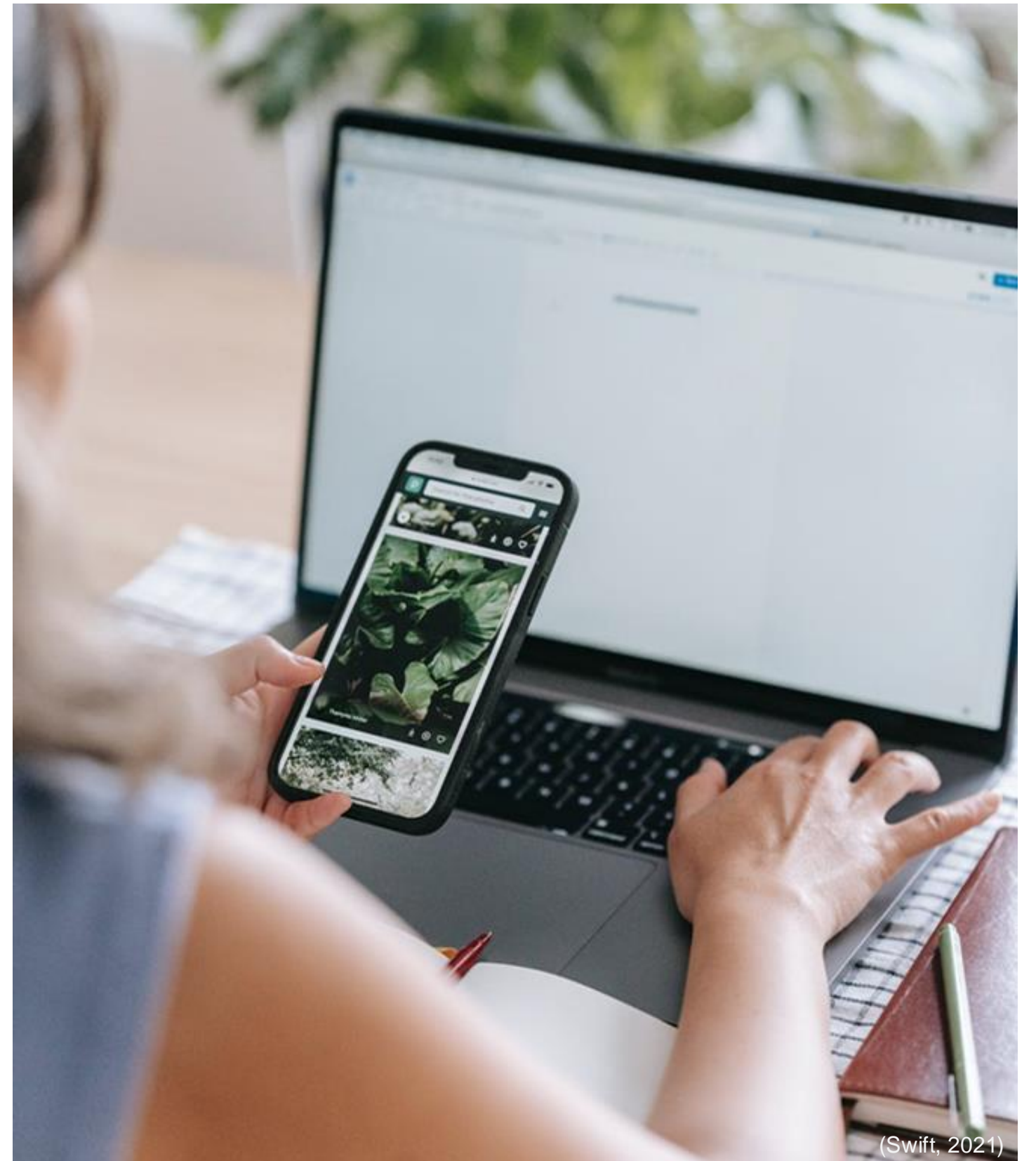


THE UNIVERSITY OF BRITISH COLUMBIA
Department of Emergency Medicine
Faculty of Medicine

感谢卑诗省卫生厅“患者为伴”计划的支持!

网路研讨会概要:

- 画廊视图及演讲者视图
- 更改您的屏幕名字
- 控制您的麦克风及视像
- 举起手以及放下手
- 使用聊天室
- 总结



演讲者视图与画廊视图



视图 View

更改名称

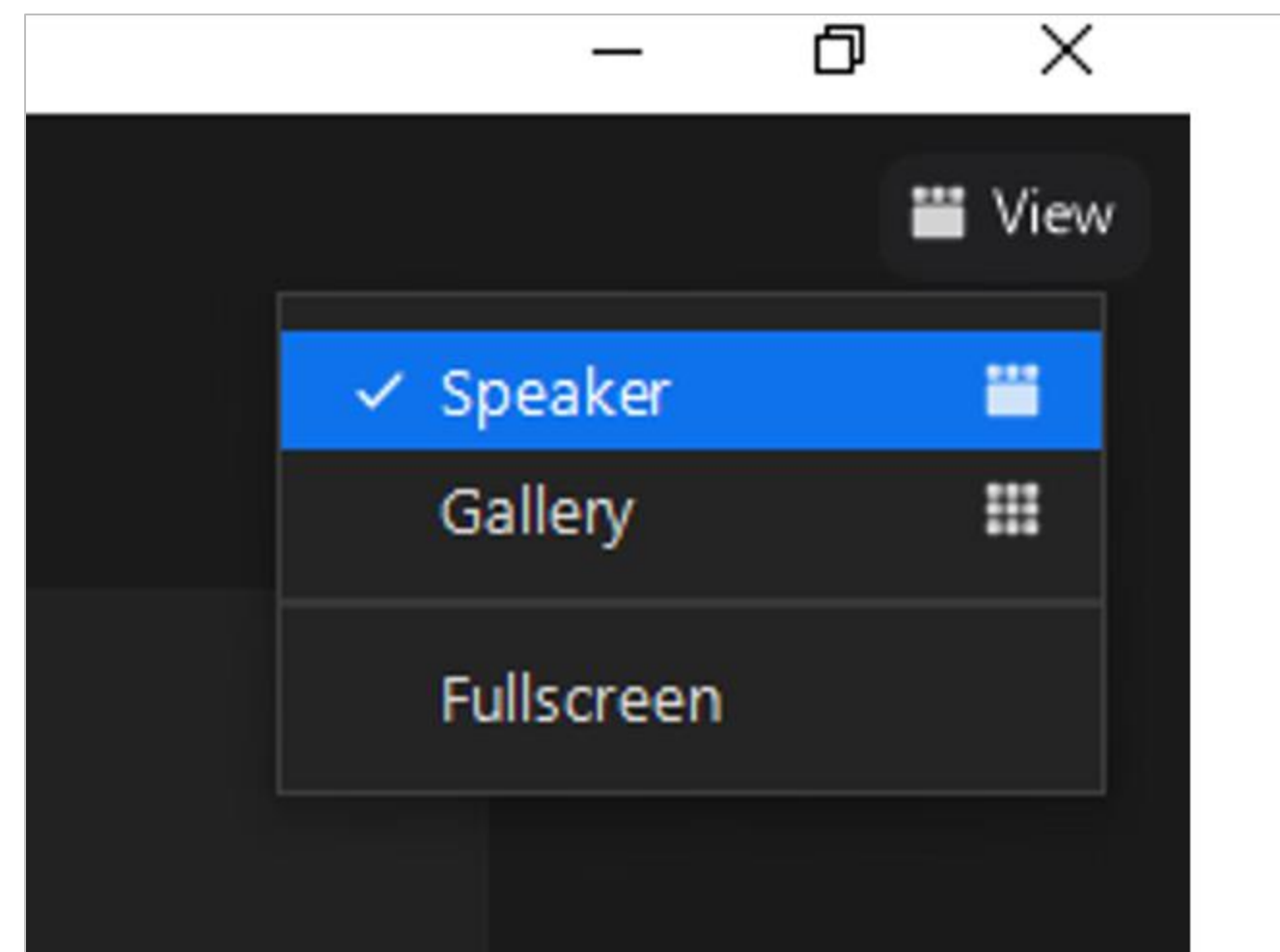
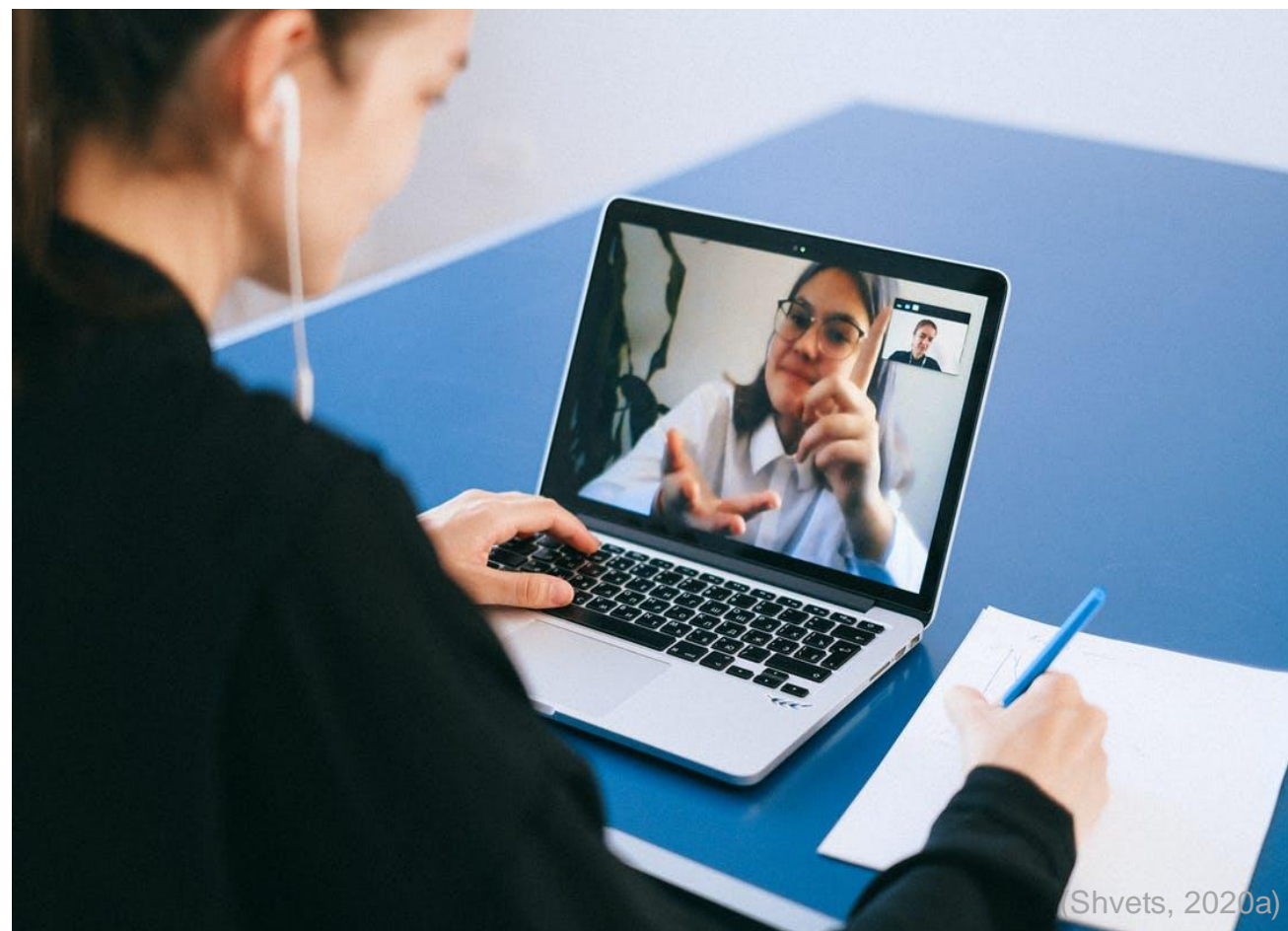
音频和视频

举起手与放下手

聊天

总结

在演讲者视图的画面上，说话人的视频图片很大。



当一次只有一位演讲者发言时，演讲者视图会很有帮助。这种情况常在“安康”慢性病管理网路研讨会和论坛上可以看到。

视图 View

更改名称

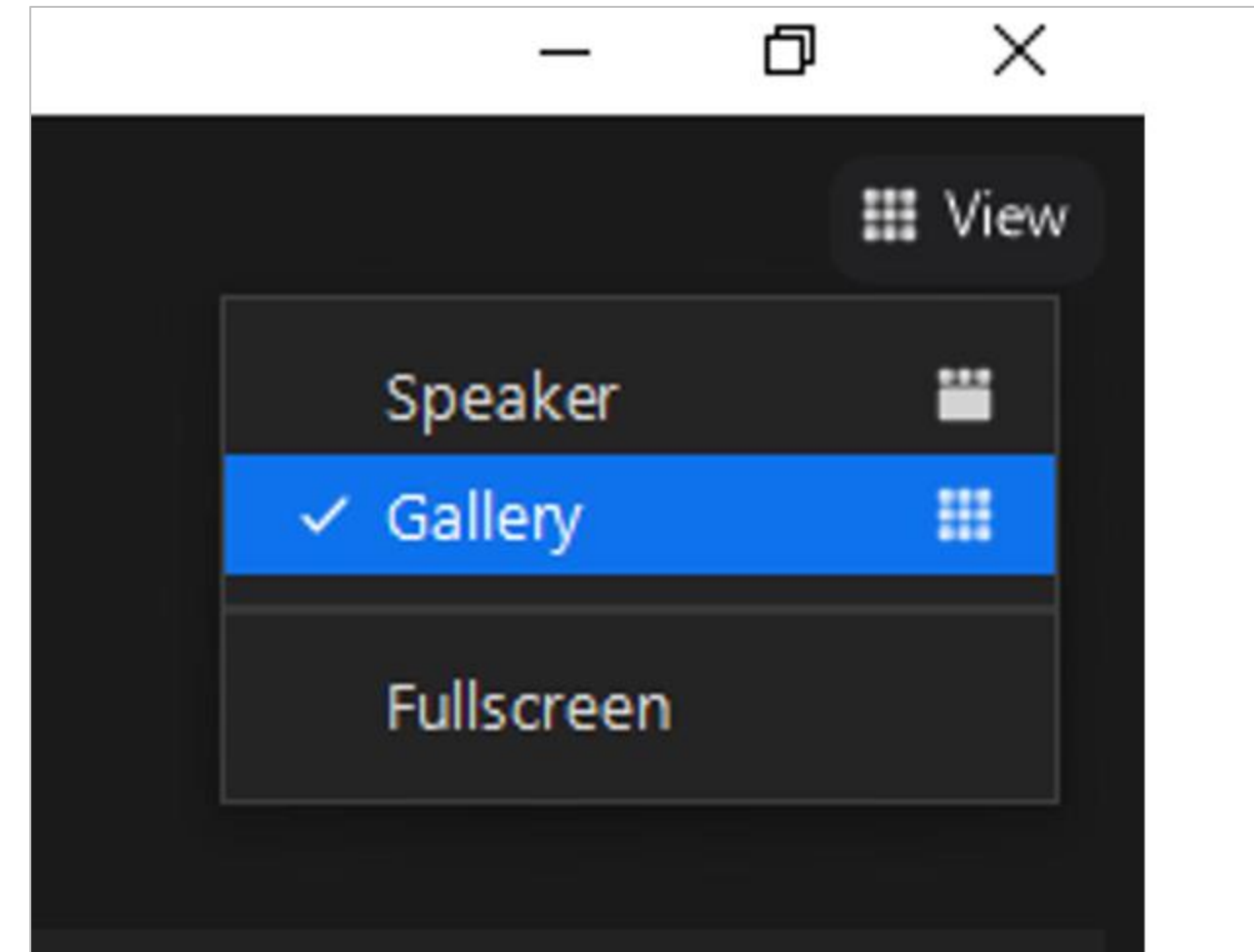
音频和视频

举起手与放下手

聊天

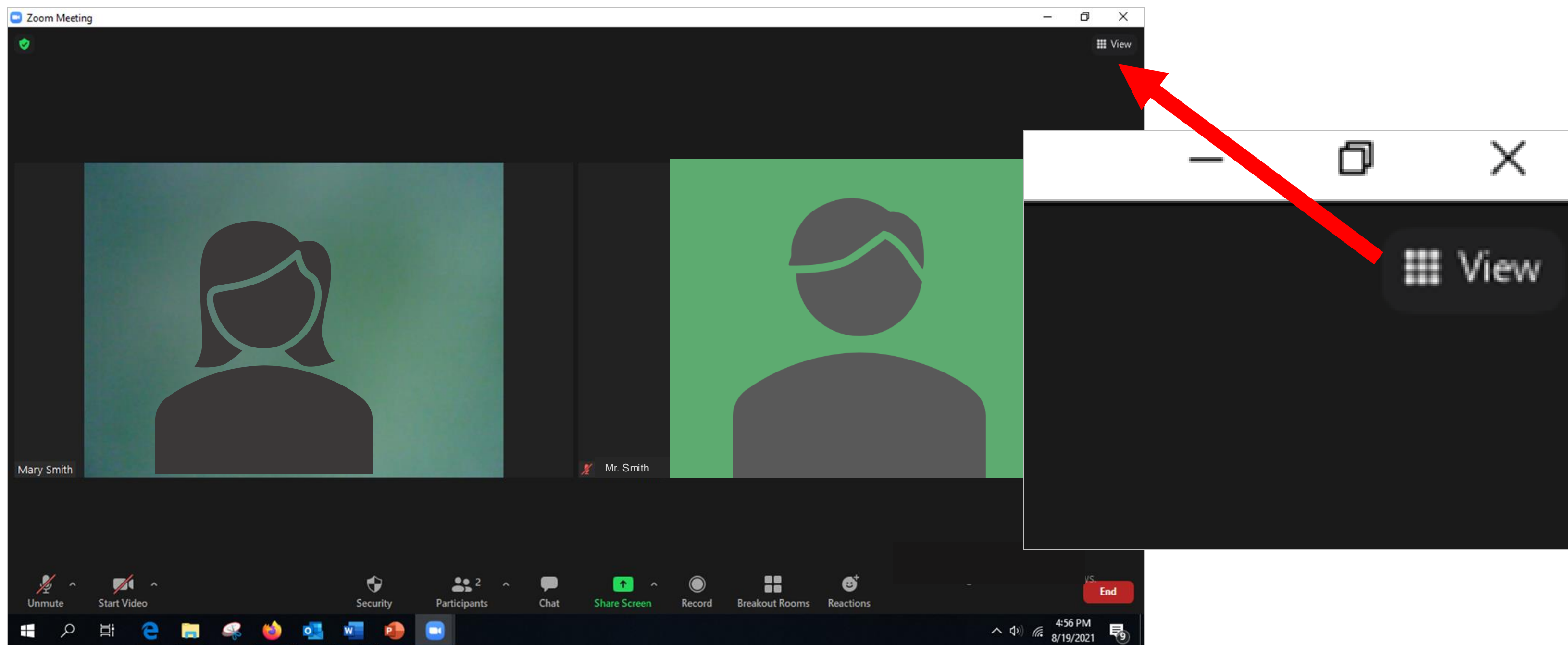
总结

在画廊视图里，每个人的视像也同样大小。



当有多个讲话人同时参与发言时，图库/画廊视图会很有帮助（例如在进行小组讨论时）。在健康管理中，当有虚拟支援及健康小组活动时，小组讨论的情况会常常出现。

通过点击"View"来改变屏幕上的视图



视图 View

更改名称

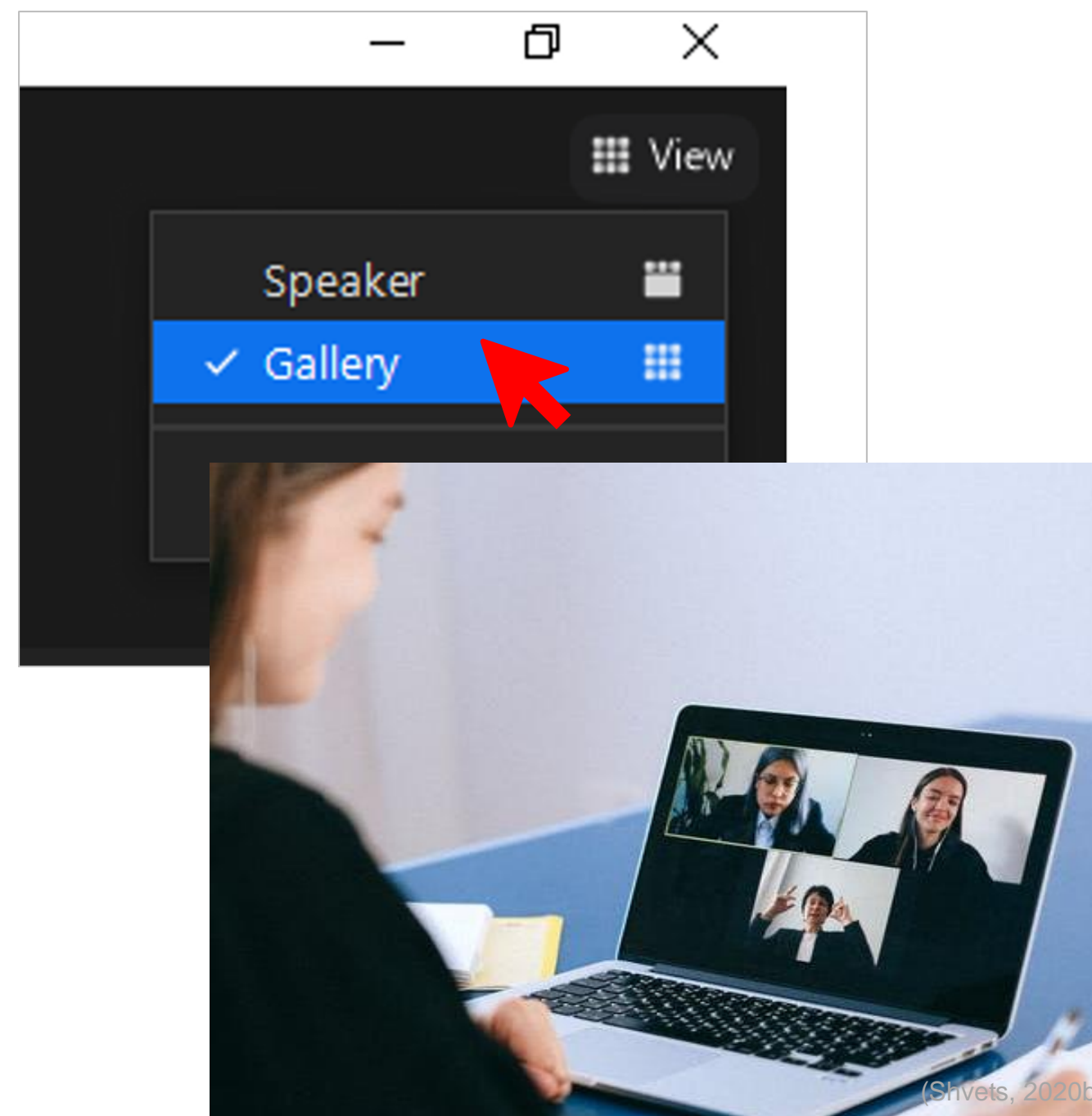
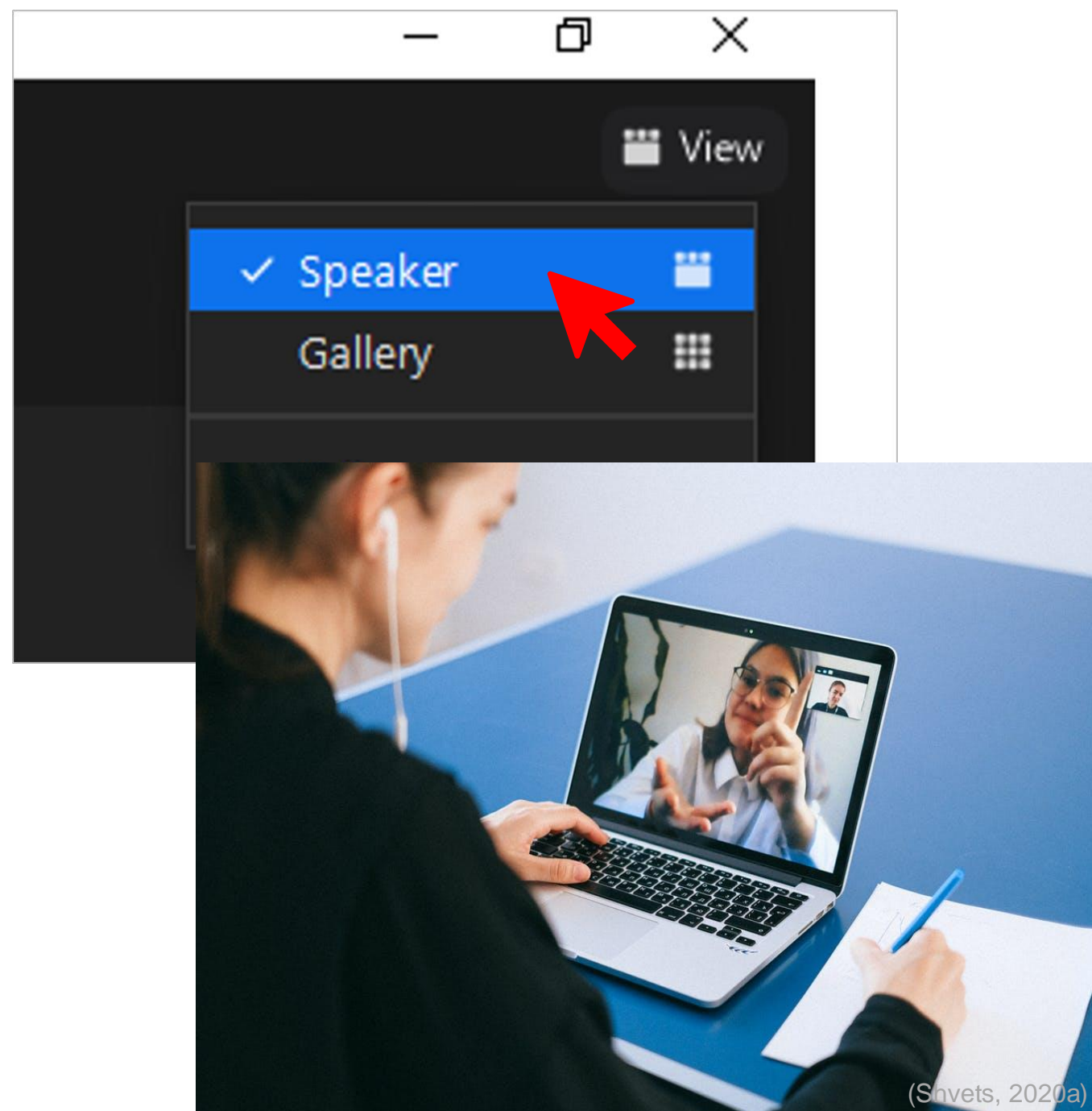
音频和视频

举起手与放下手

聊天

总结

然后点击“演讲者” (Speaker) 或“画廊” (Gallery)。



视图 View

更改名称

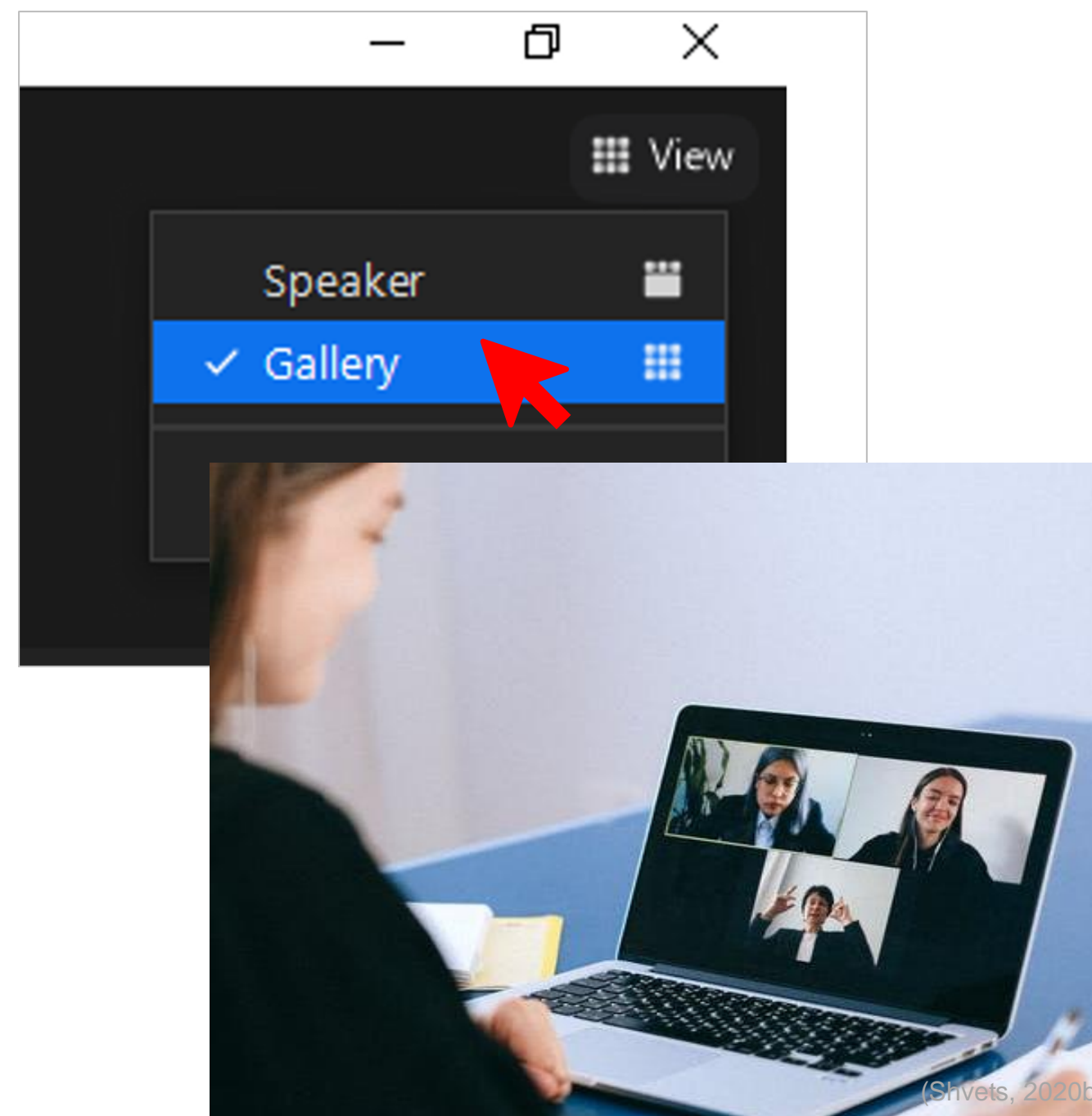
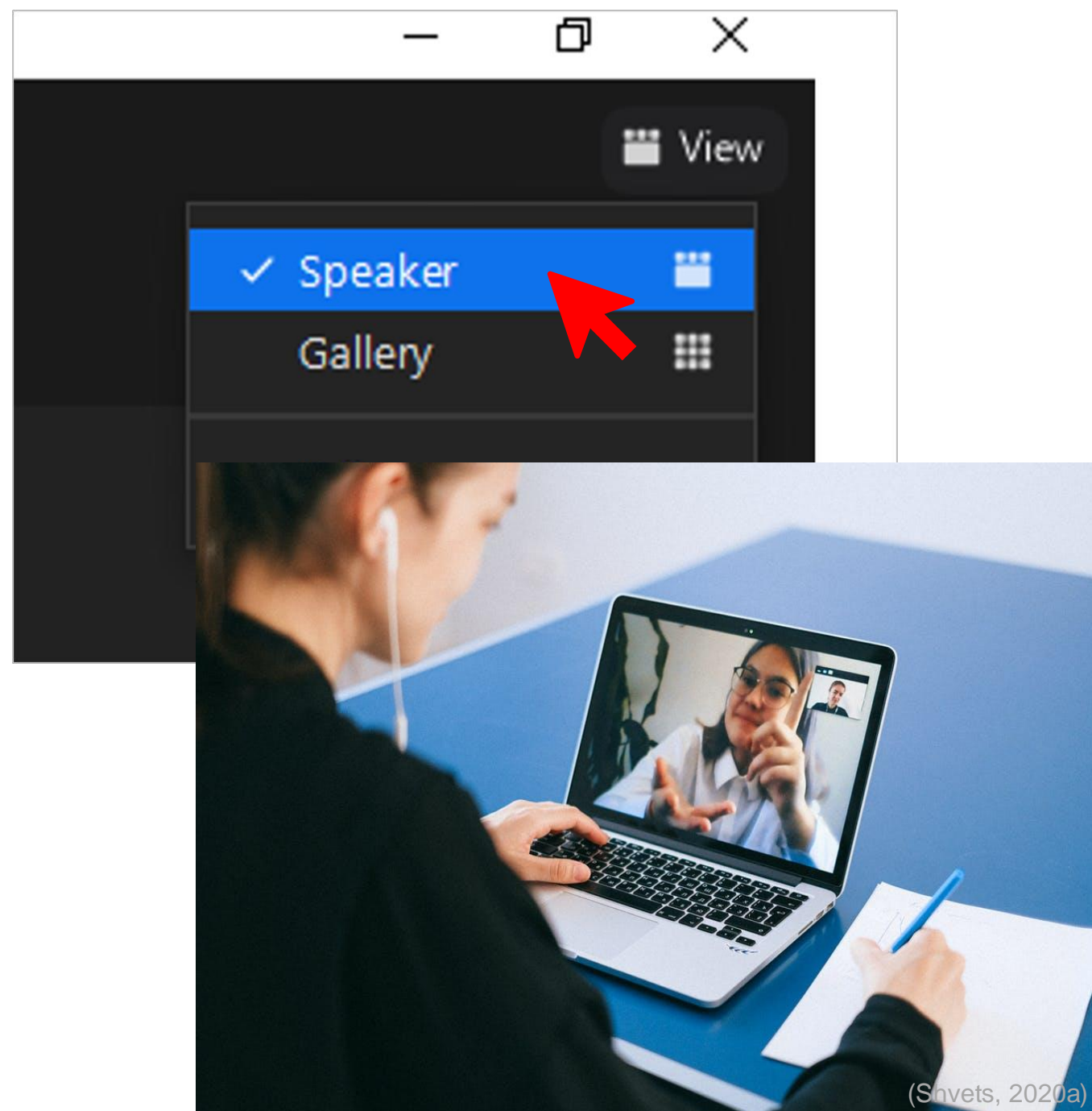
音频和视频

举起手与放下手

聊天

总结

来练习一下改变您的视图。



视图 View

更改名称

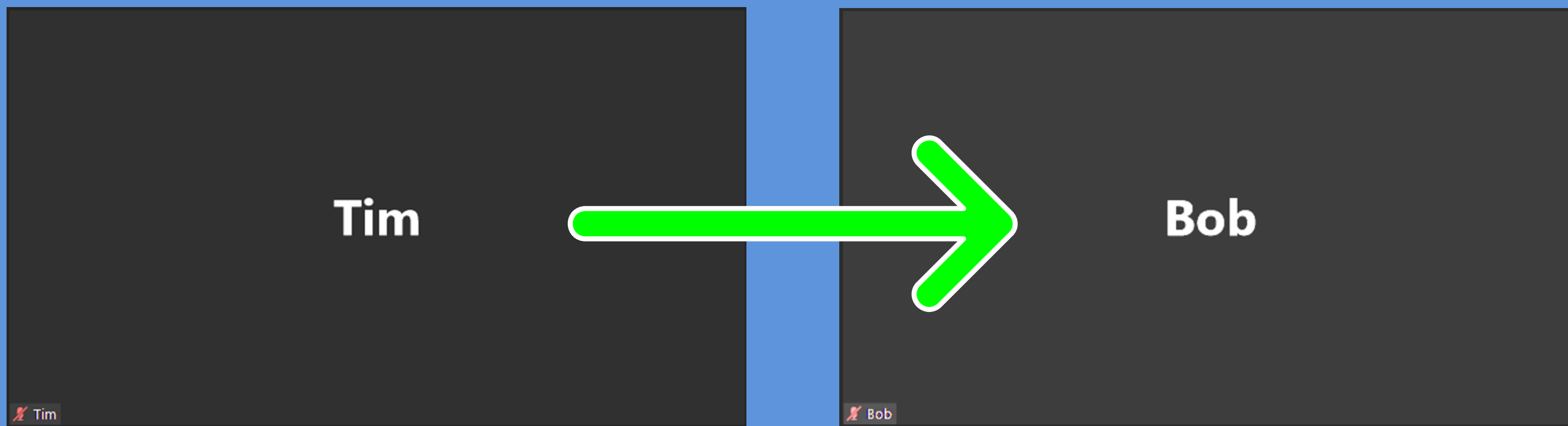
音频和视频

举起手与放下手

聊天

总结

更改您的屏幕名字



视图 View

更改名称

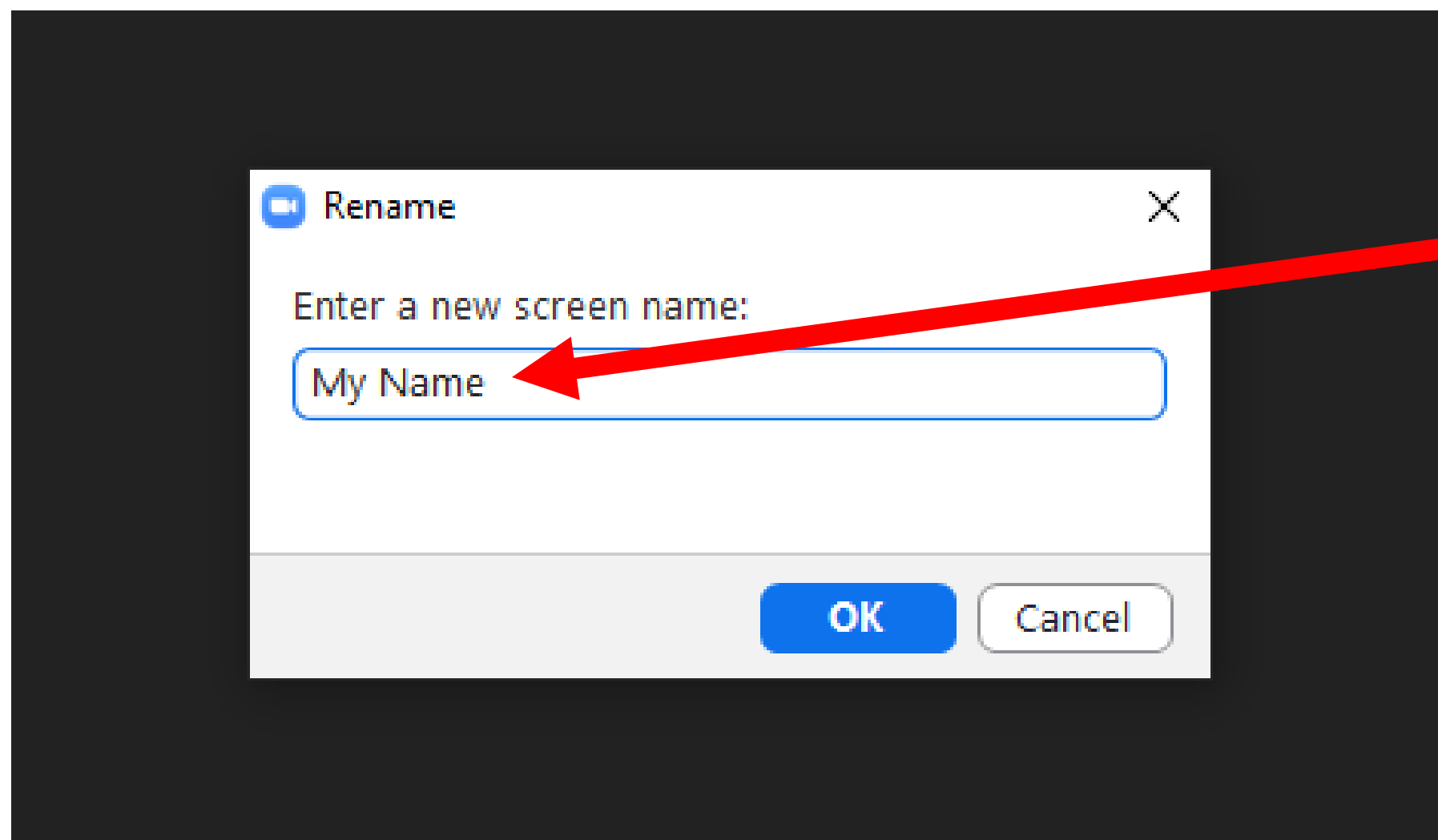
音频和视频

举起手与放下手

聊天

总结

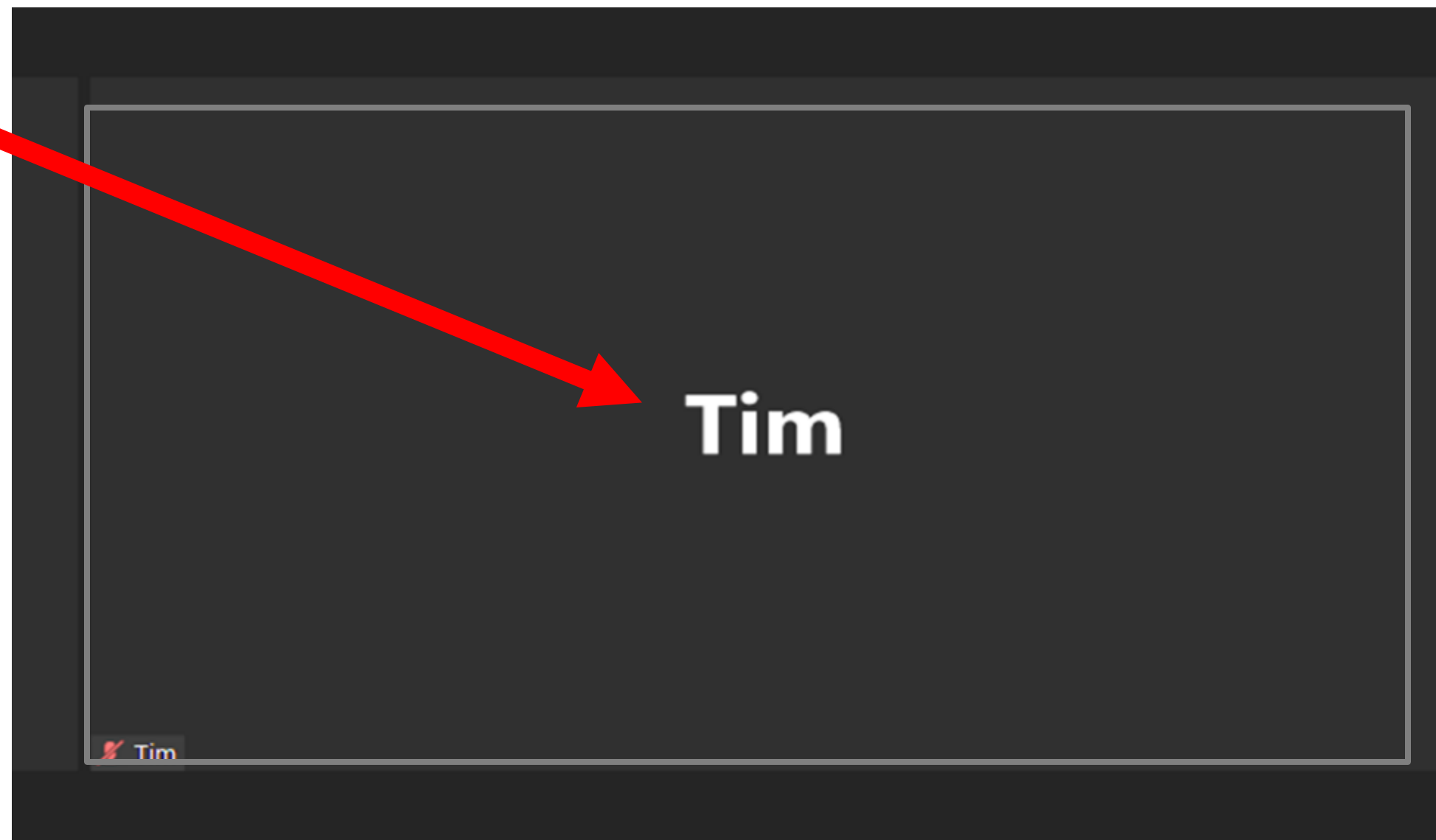
在使用Zoom时，您可以更改您的显示名称。



这个功能可以帮助别人识别您，比如当在虚拟护理探访或虚拟支援时，以及在健康管理中参与健康小组活动时。

这个名字是 **Tim**

让我们来练习一下把这个名字改为 **Bob**



这个名字是 **Tim**

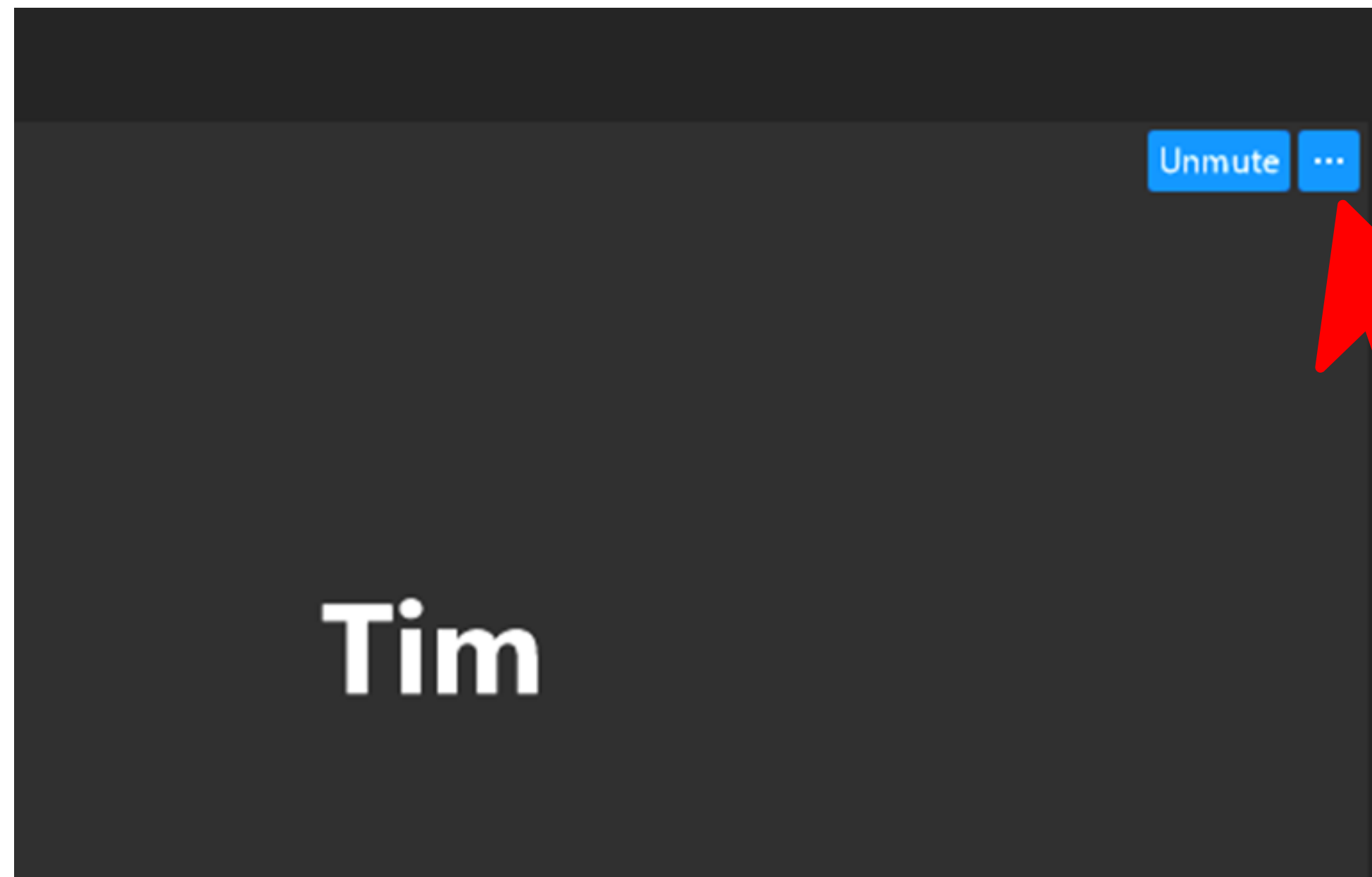
把它改成 **Bob**

1. 把光标移到您视像框的右上角



有三个点会出现 

2. 点击三个小点。



视图 View

更改名称

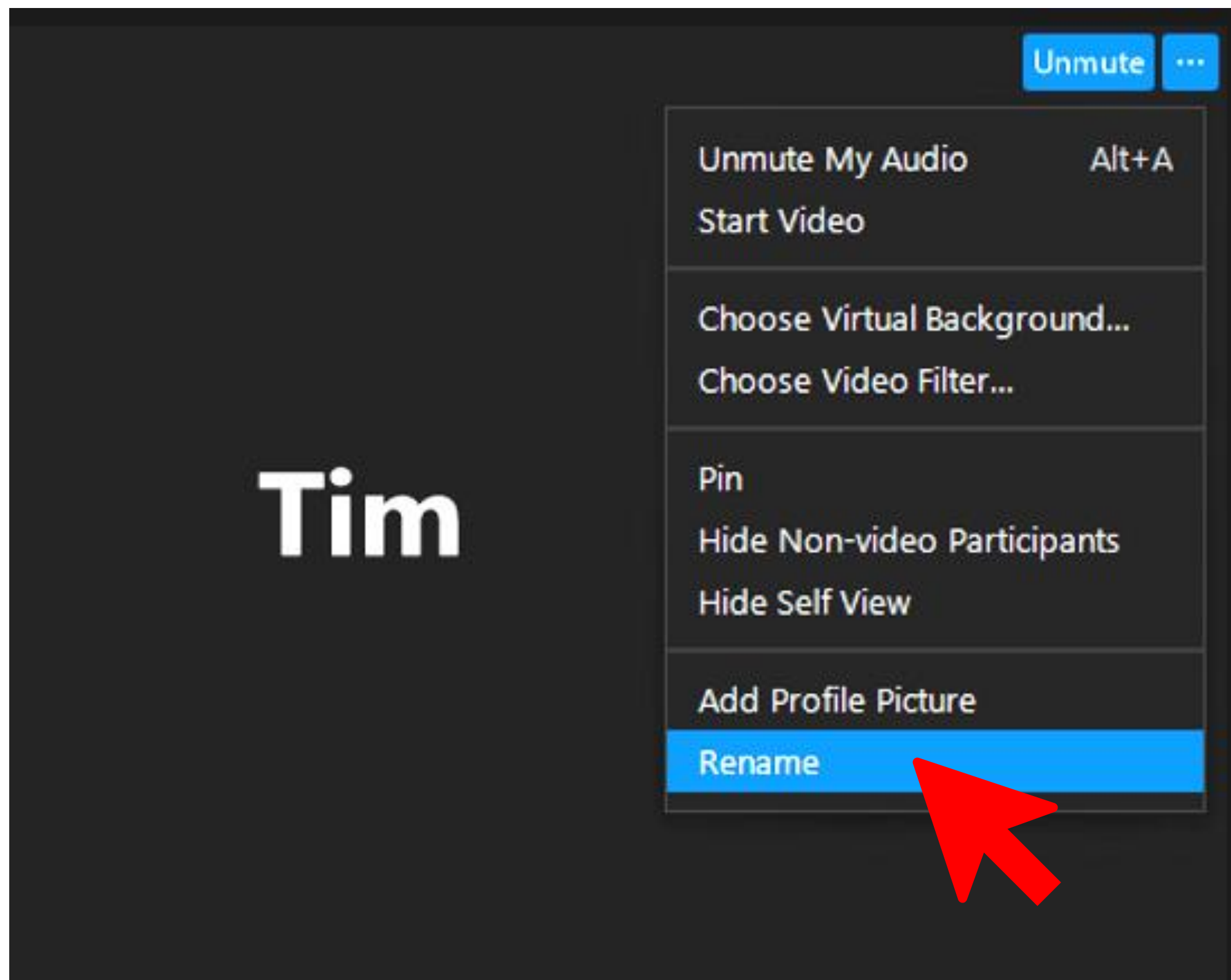
音频和视频

举起手与放下手

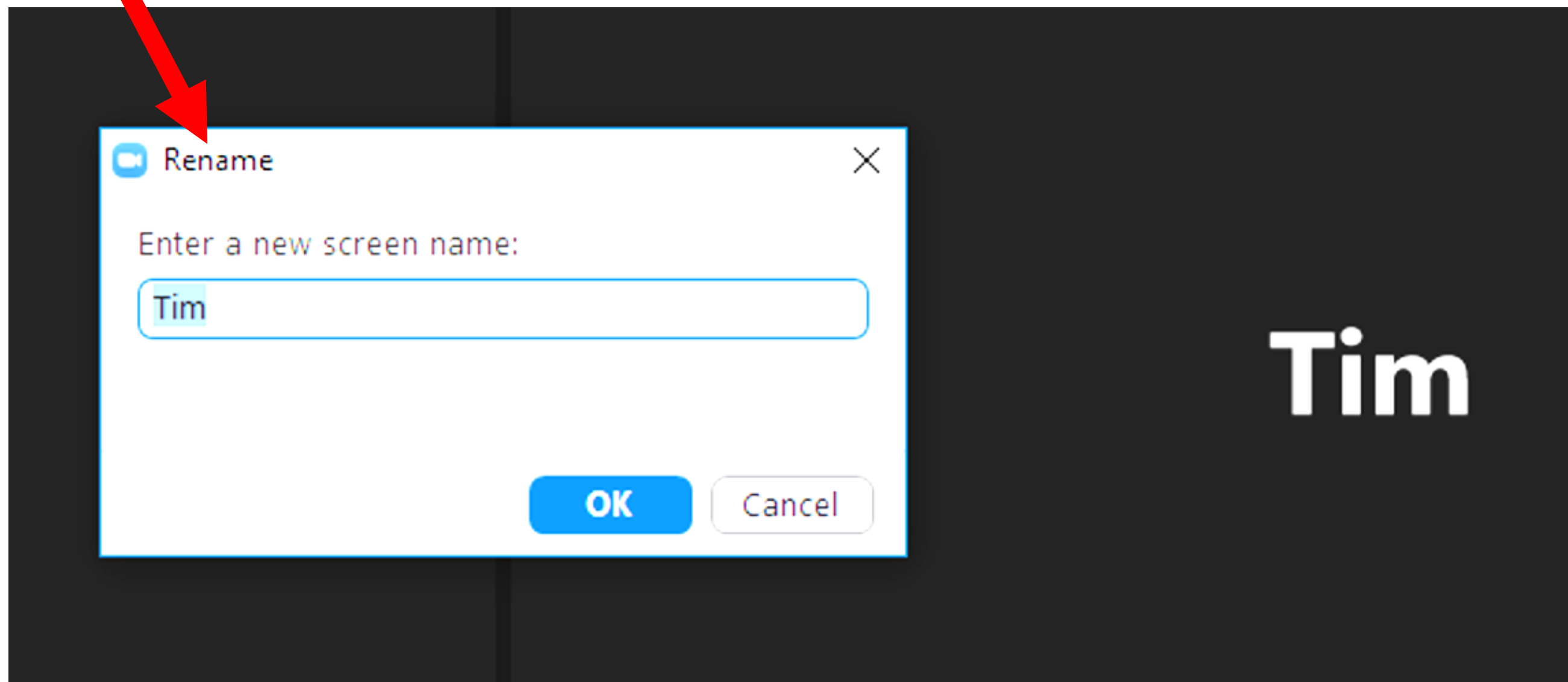
聊天

总结

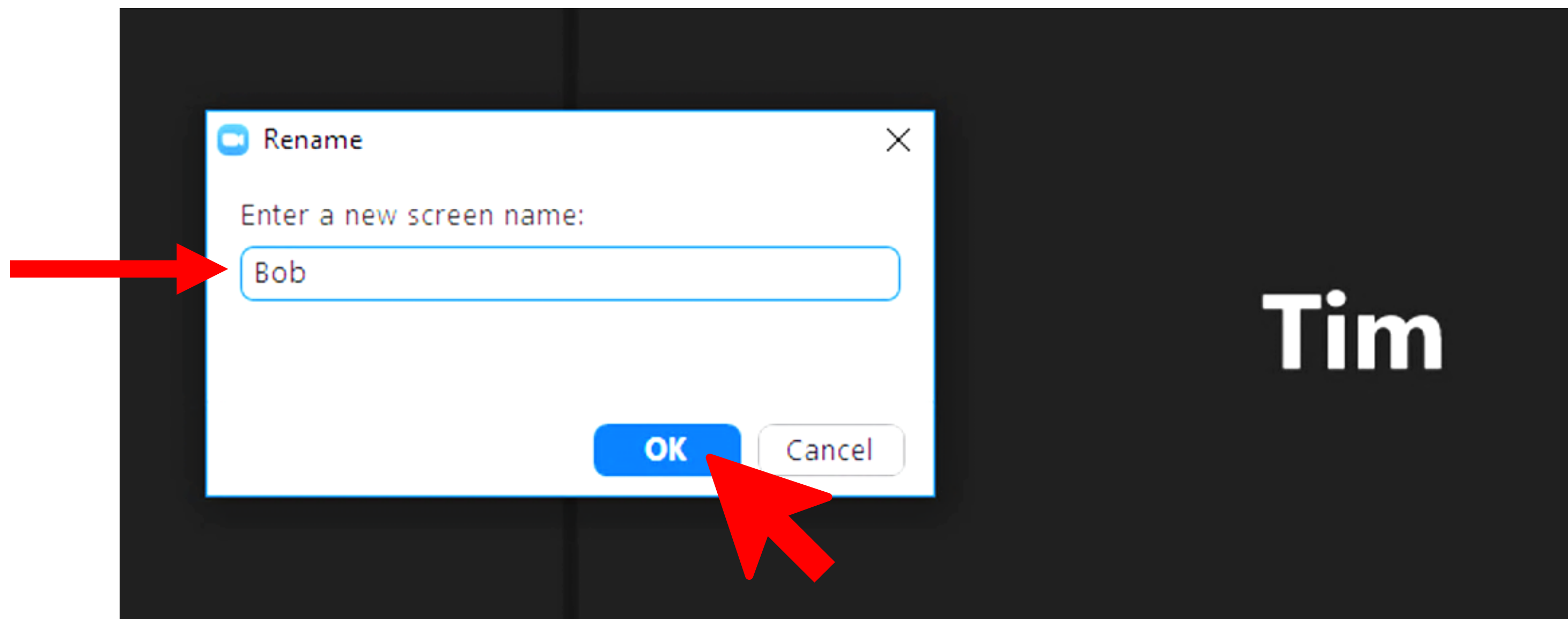
3. 点击“重新命名”。



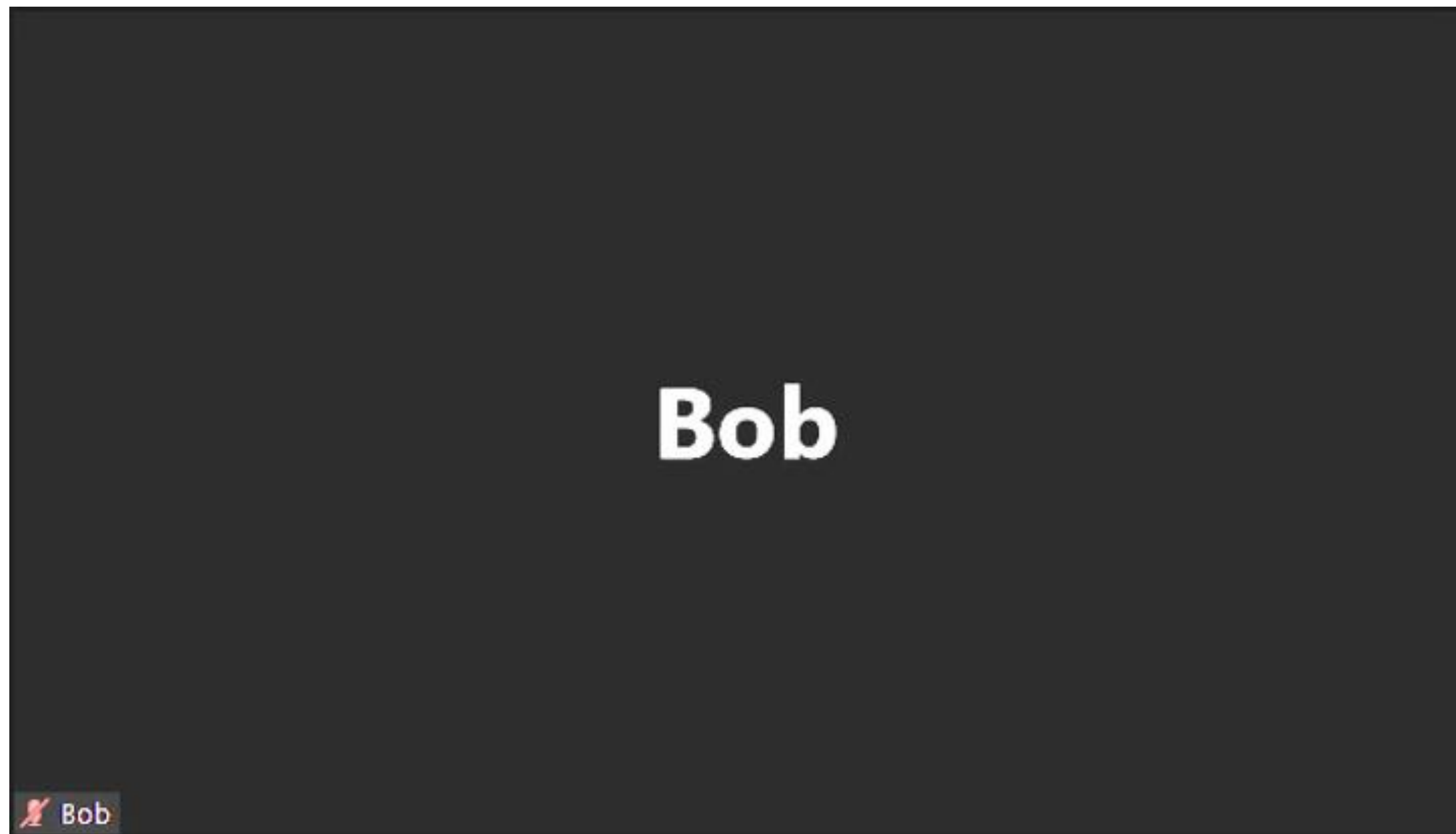
“重新命名” 的方格会打开。



4. 输入一个新的名字，然后点击 OK



之前您的视像名字是Tim，现在变成了Bob。



视图 View

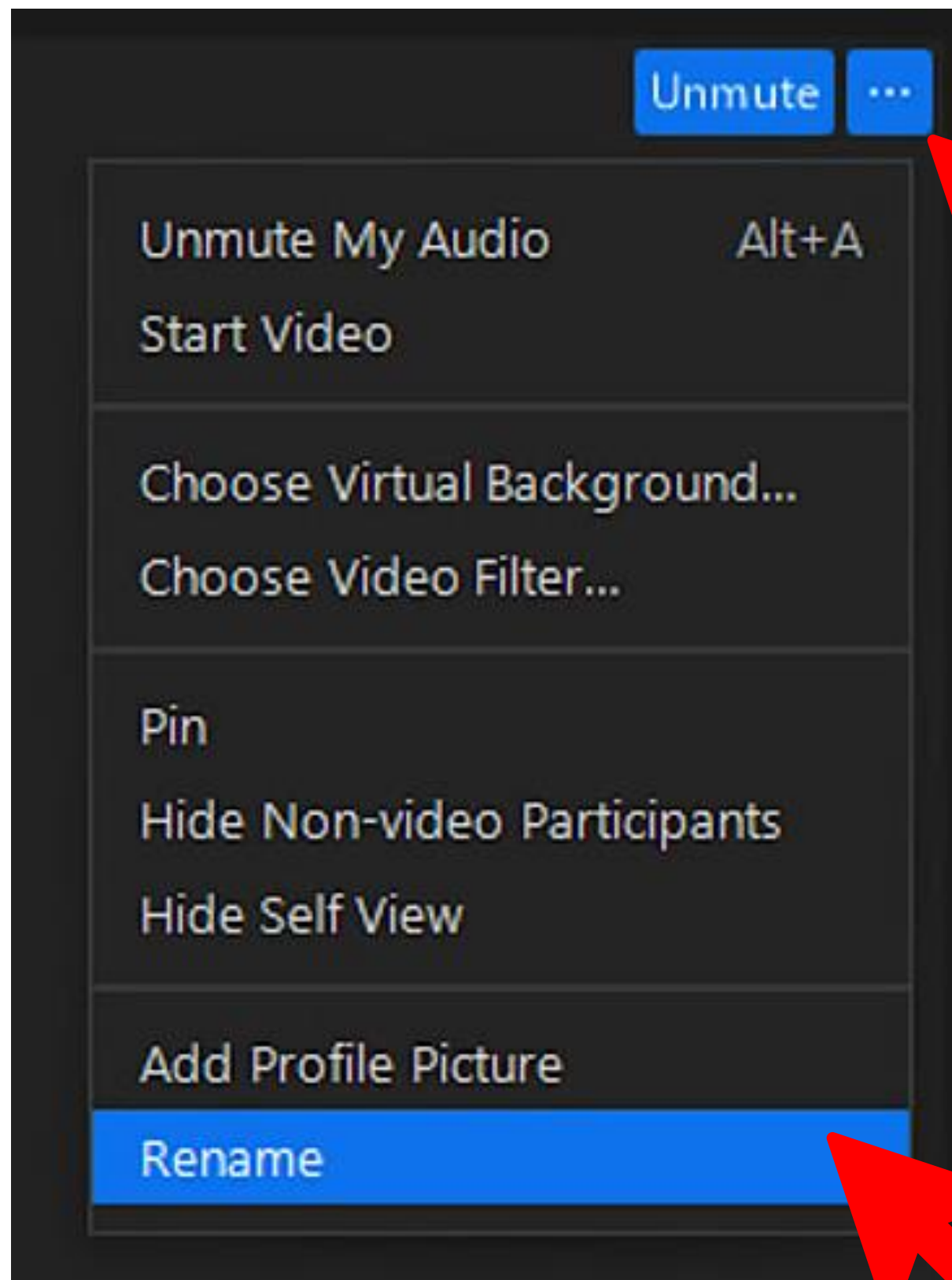
更改名称

音频和视频

举起手与放下手

聊天

总结

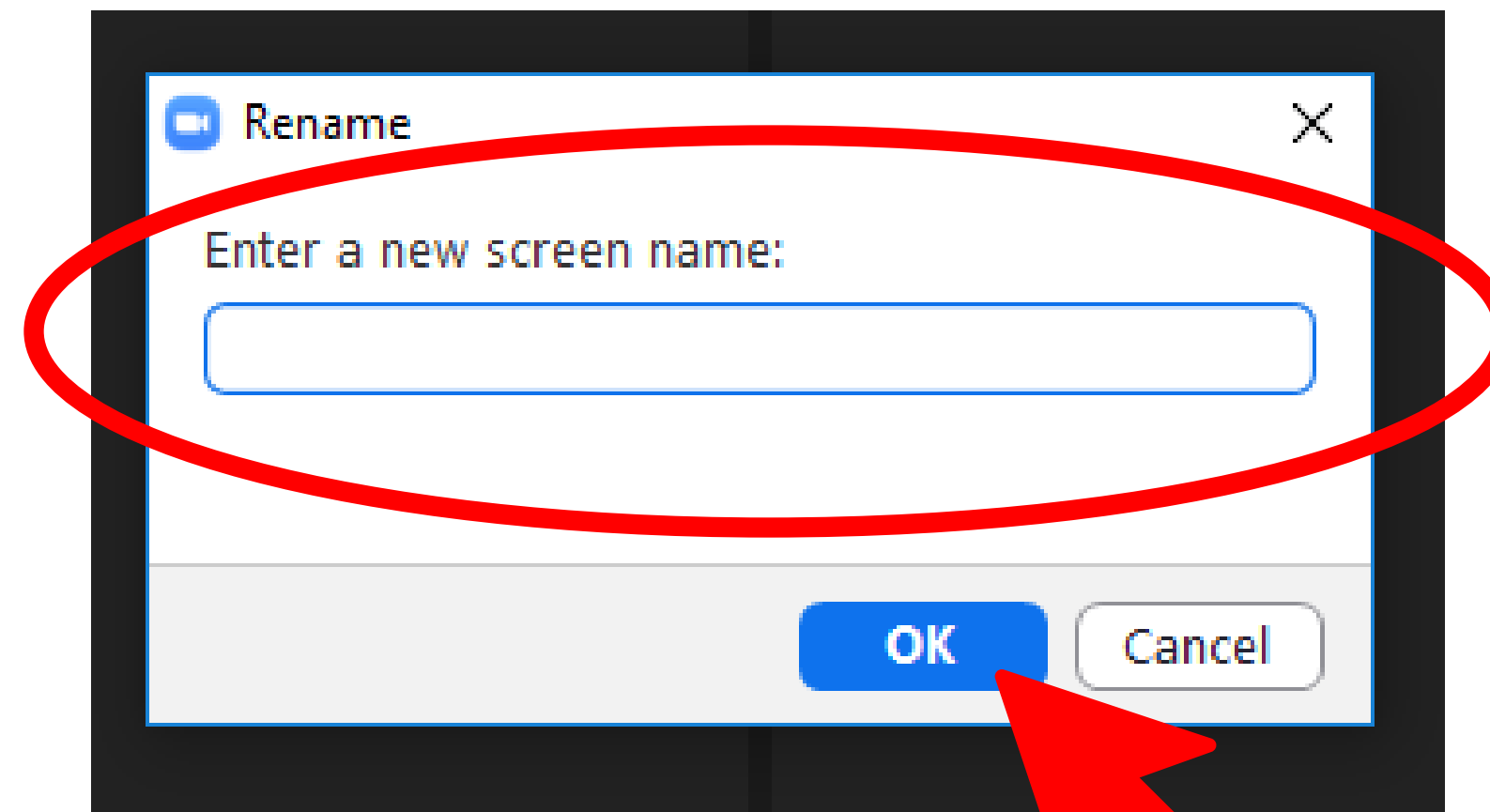


更改您的名字。

1.

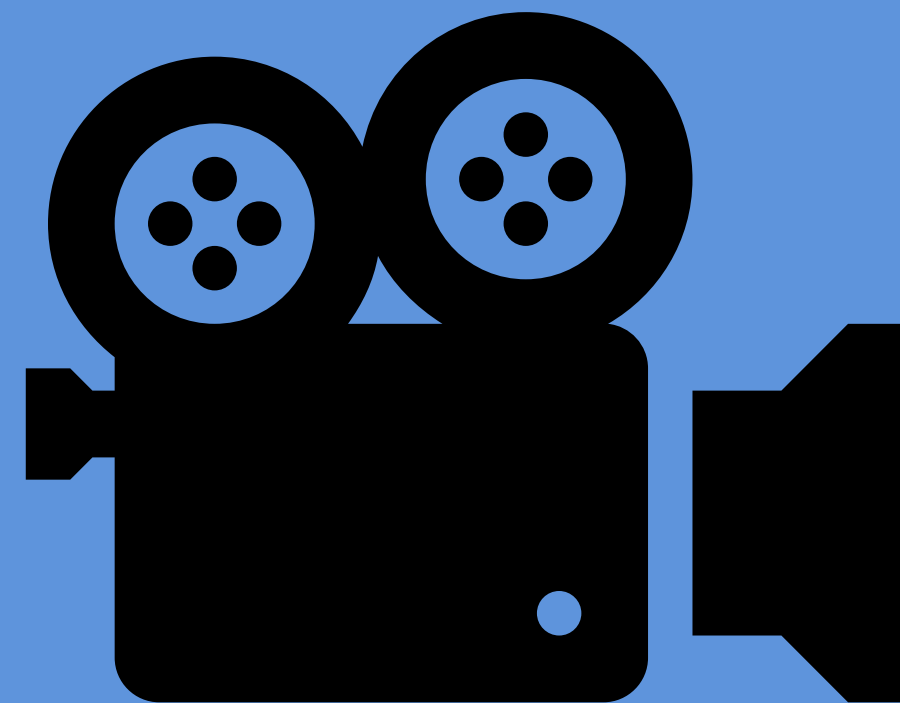
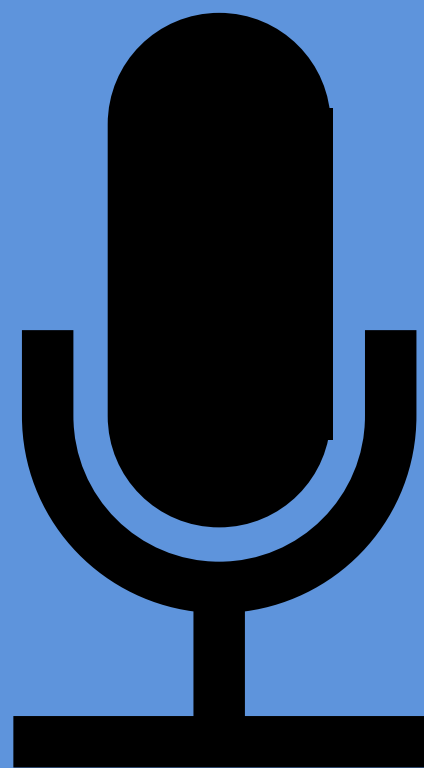
2.

3.



4.

控制您的音频和视频



视图 View

更改名称

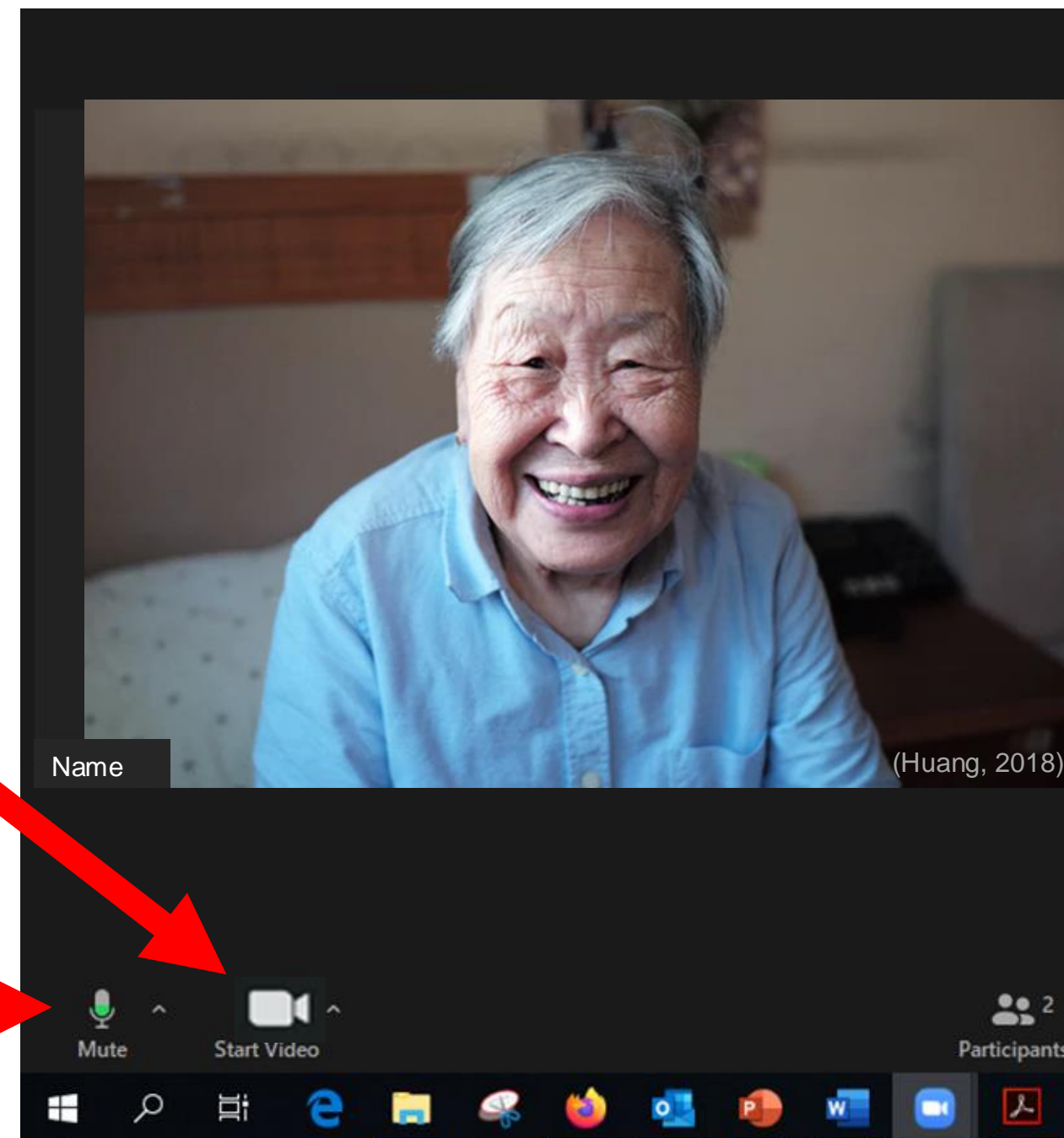
音频和视频

举起手与放下手

聊天

总结

Zoom具有麦克风🎤 和视频📹控制功能。



视图 View

更改名称

音频和视频

举起手与放下手

聊天

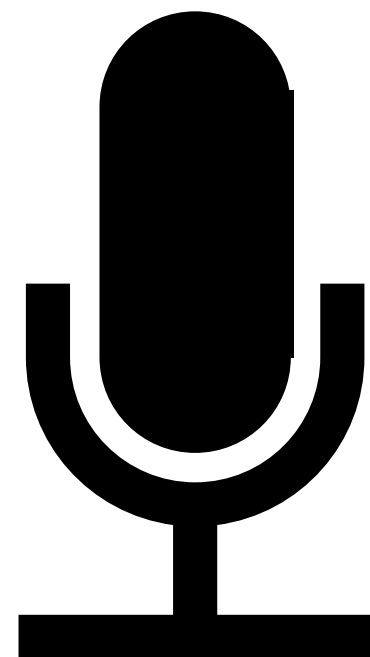
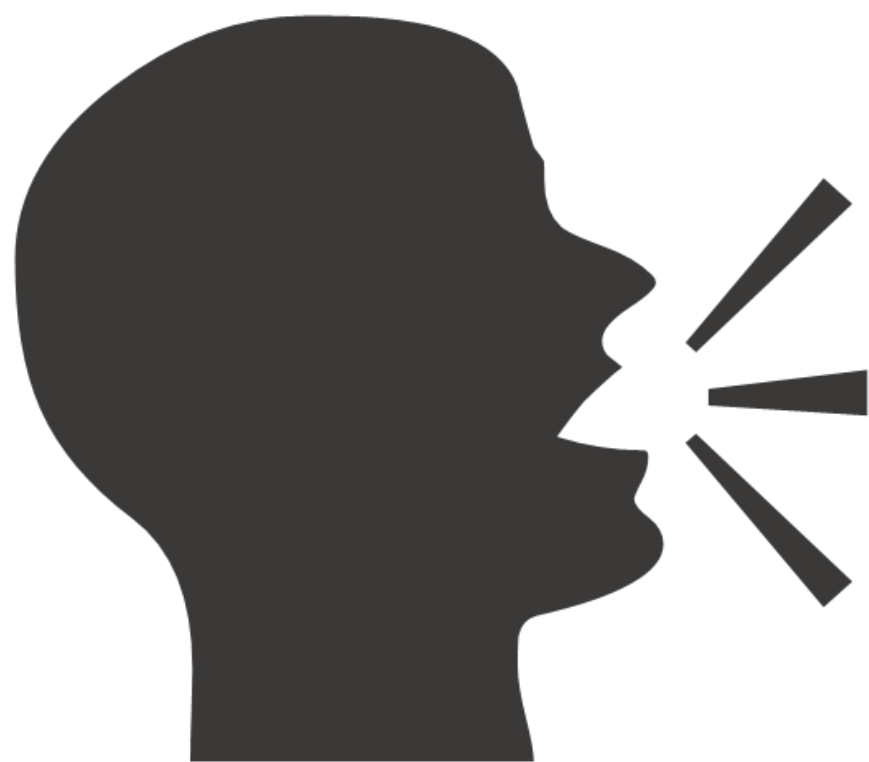
总结

在您不发言的时候，请点击麦克风图像  来将您的麦克风静音。



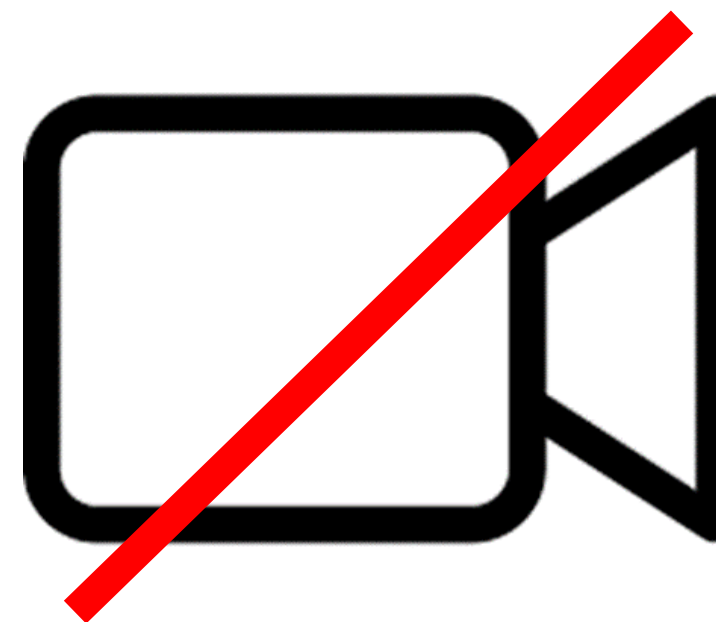
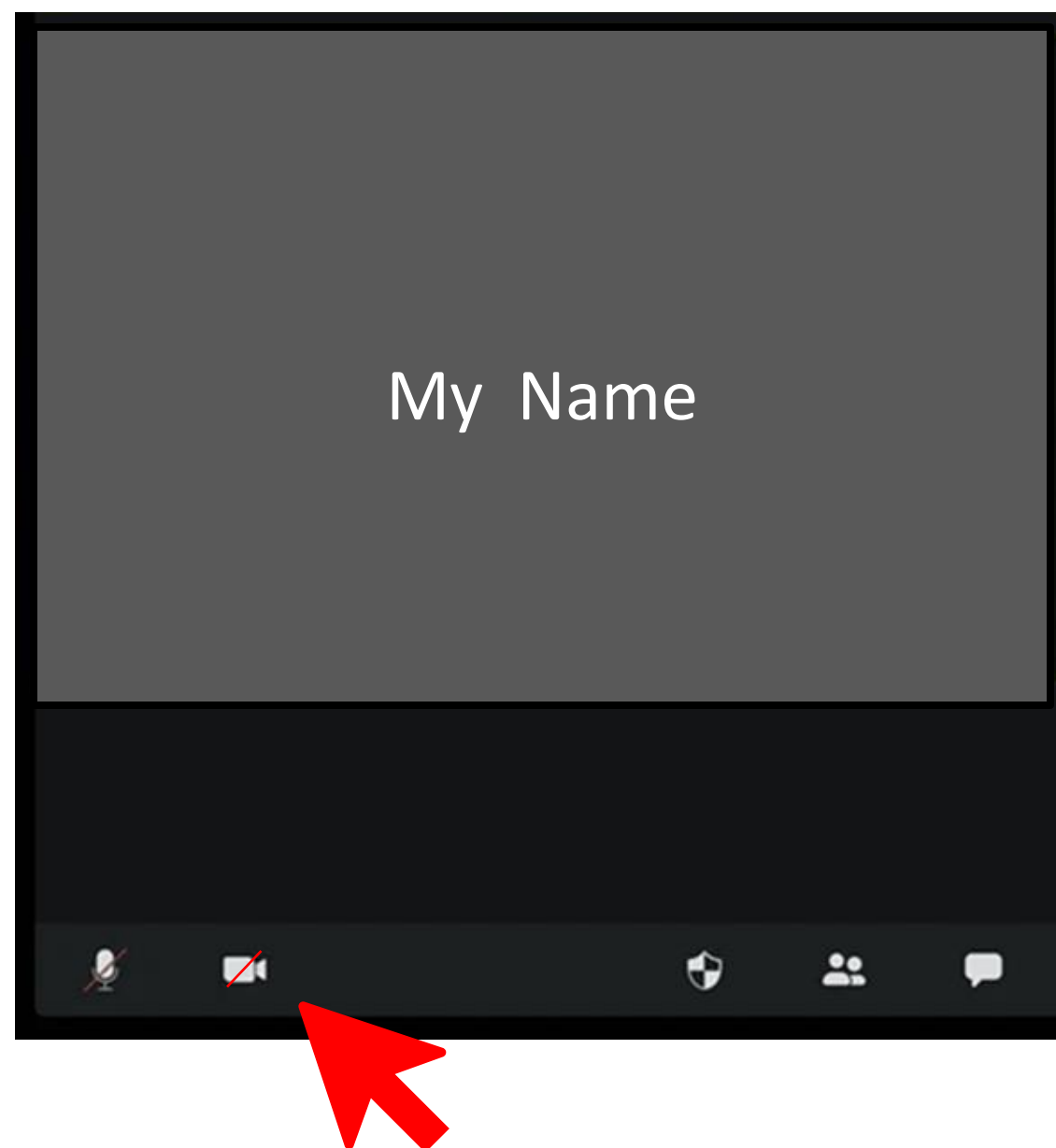
静音 = 关

如果您要发言，请点击麦克风图像  来取消麦克风静音。

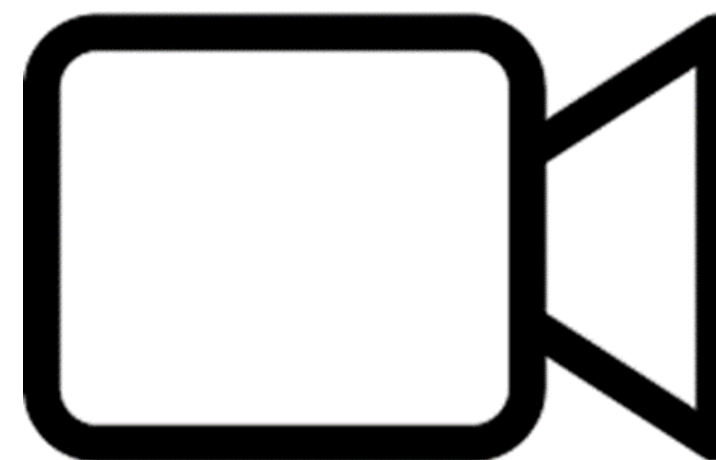
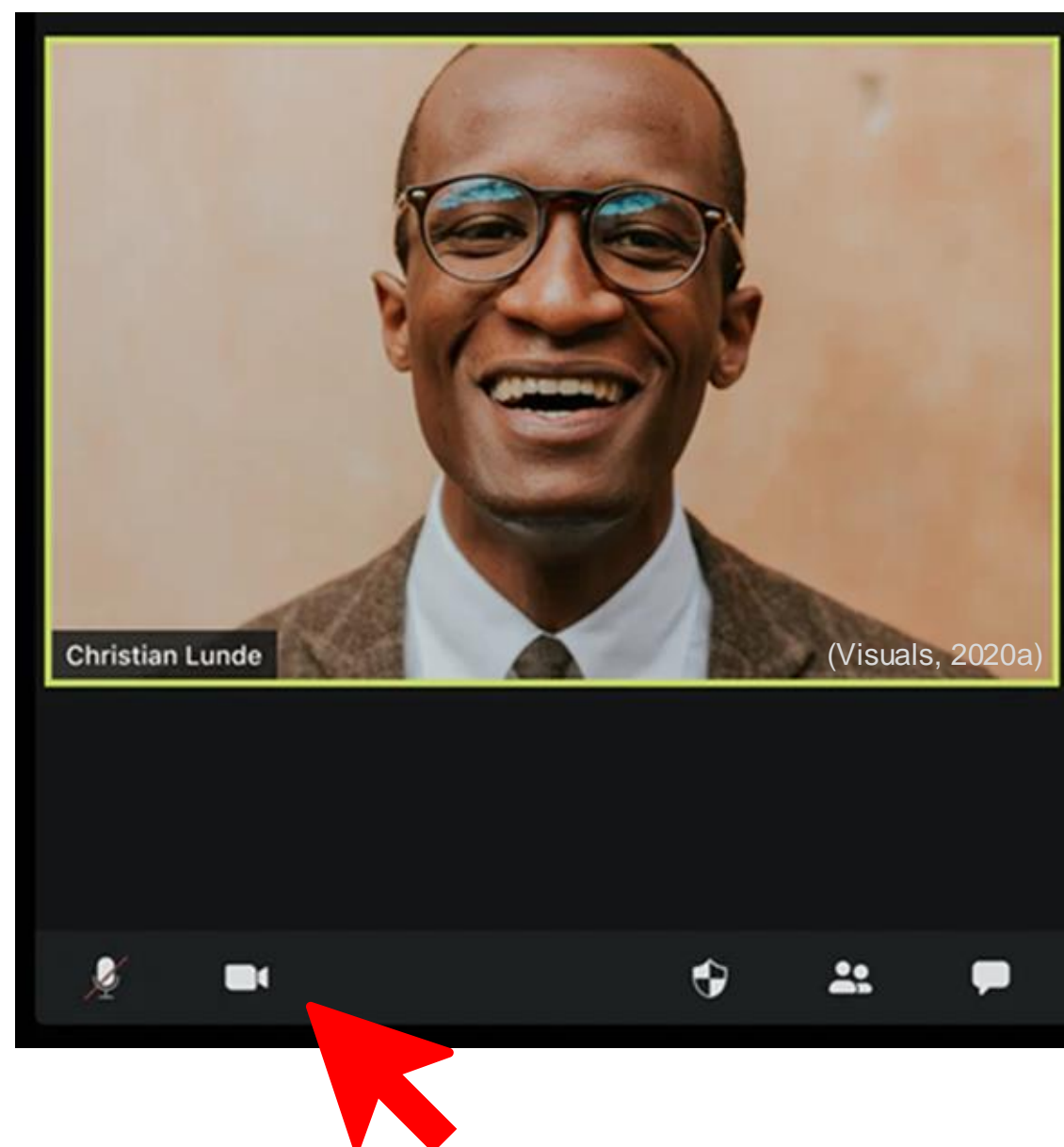


取消静音 = 开

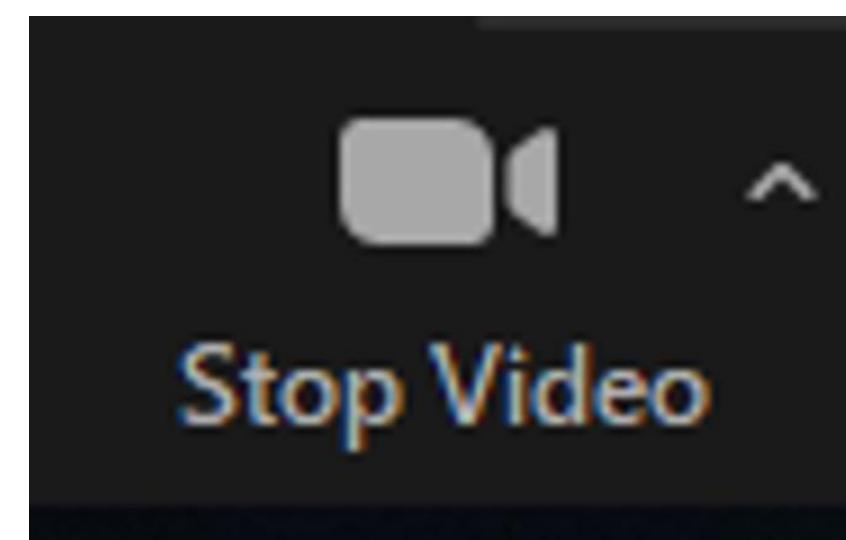
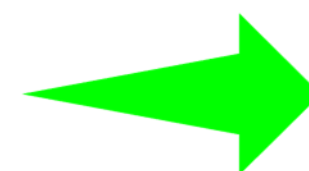
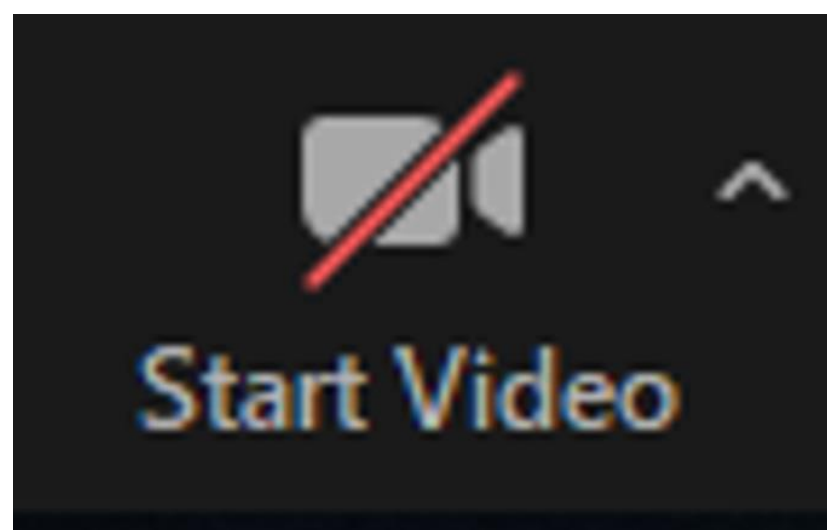
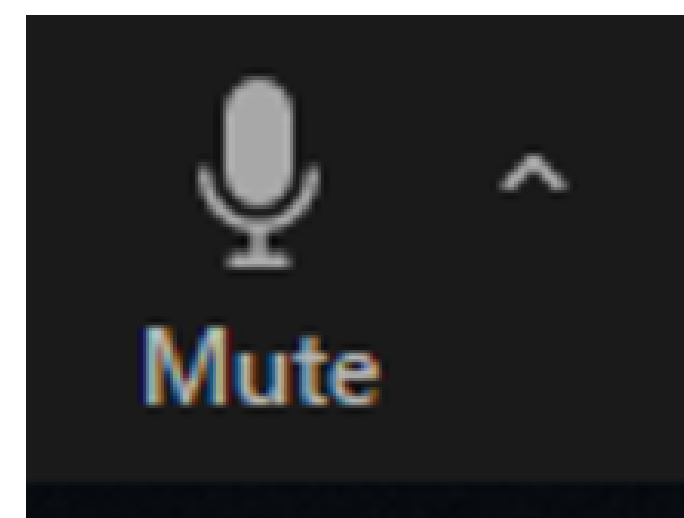
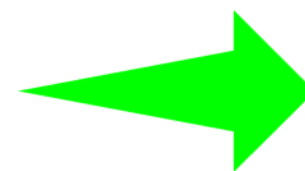
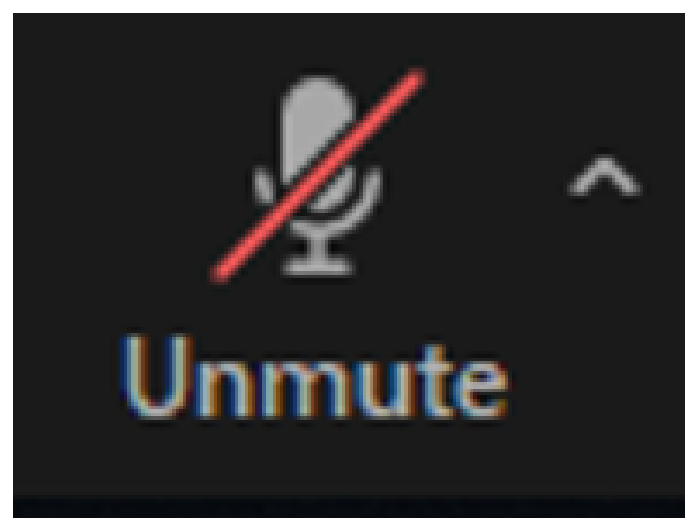
想停止在视频中露面，请点击视频图像 



想在视频中露面，请点击视频图像 



来试试吧。



举起手与放下手



视图 View

更改名称

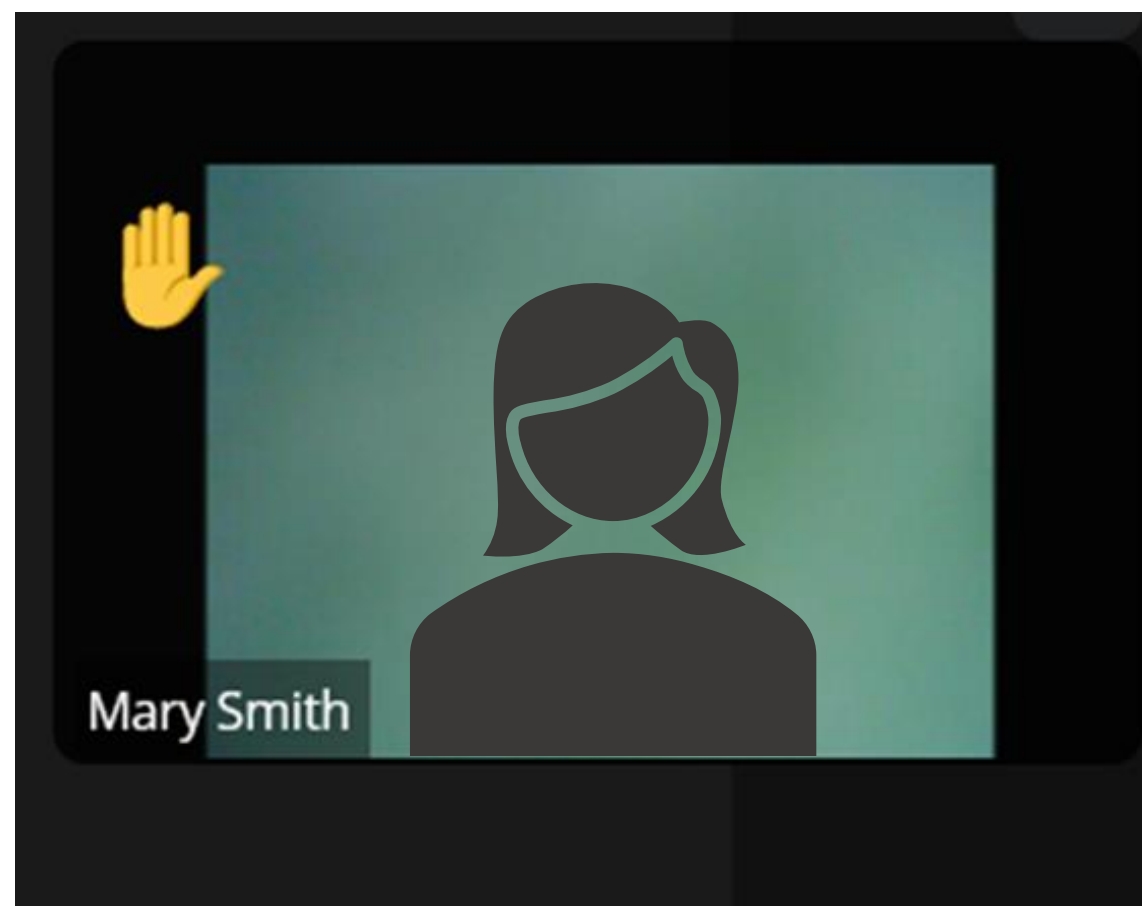
音频和视频

举起手与放下手

聊天

总结

您可以在Zoom会议中举手。



您可以使用这个功能来让别人知道您想发言或提问，例如当您参与健康管理中的虚拟支援及健康小组活动时。

视图 View

更改名称

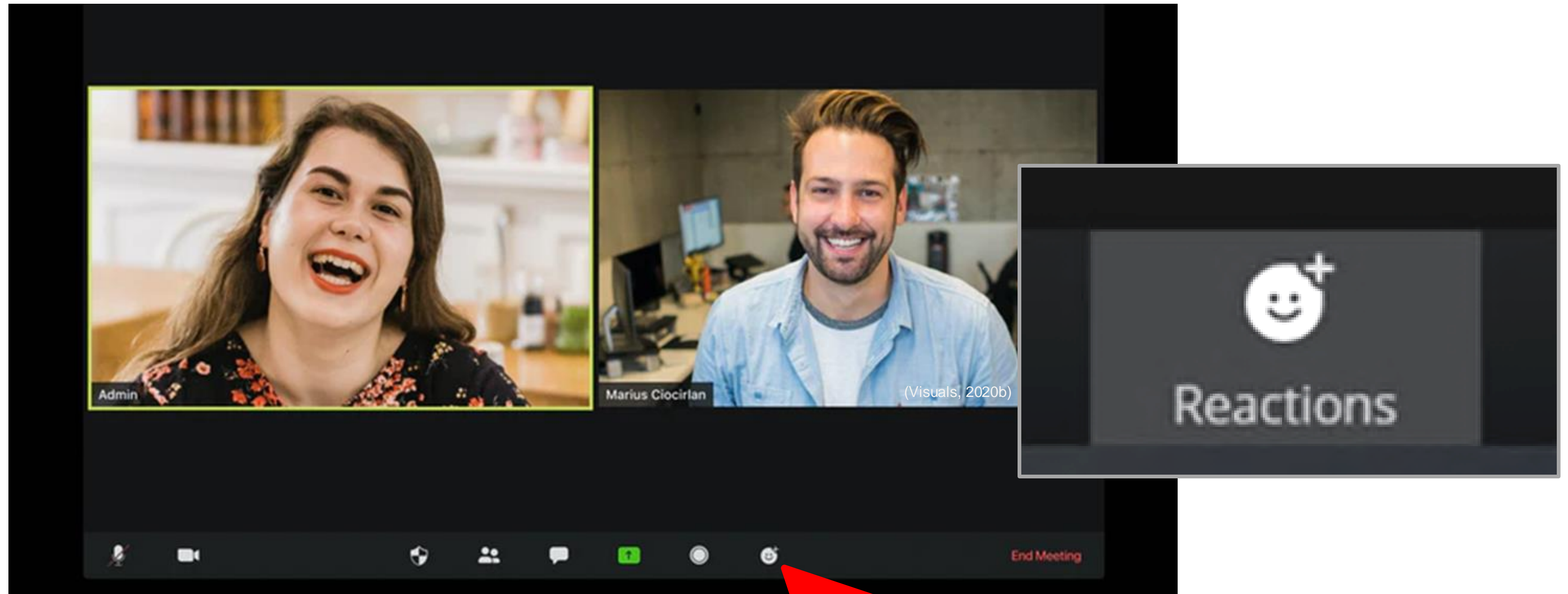
音频和视频

举起手与放下手

聊天

总结

如要举手，请点击“反应（Reactions）”。



视图 View

更改名称

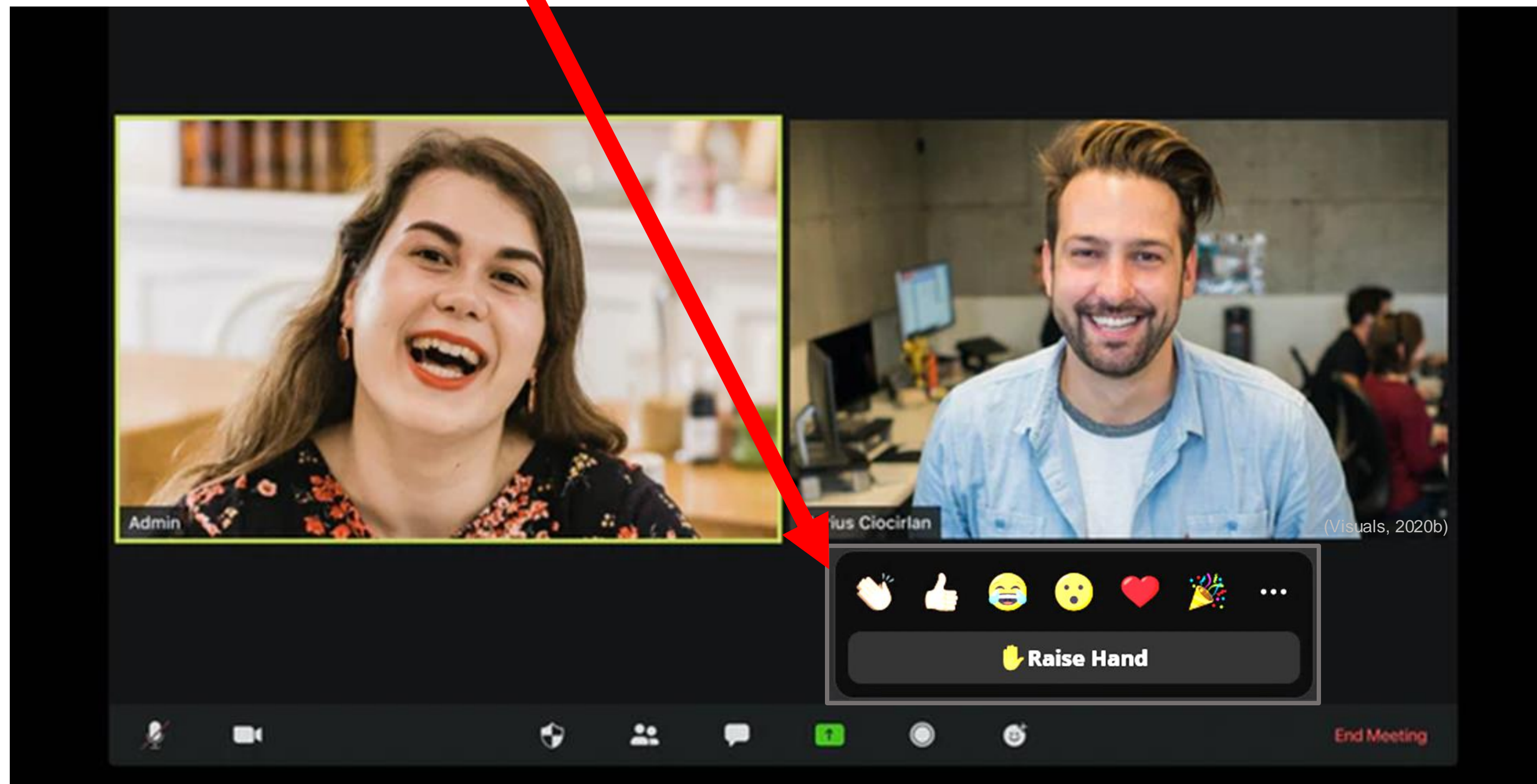
音频和视频

举起手与放下手

聊天

总结

反应 (Reactions) 框会打开。



视图 View

更改名称

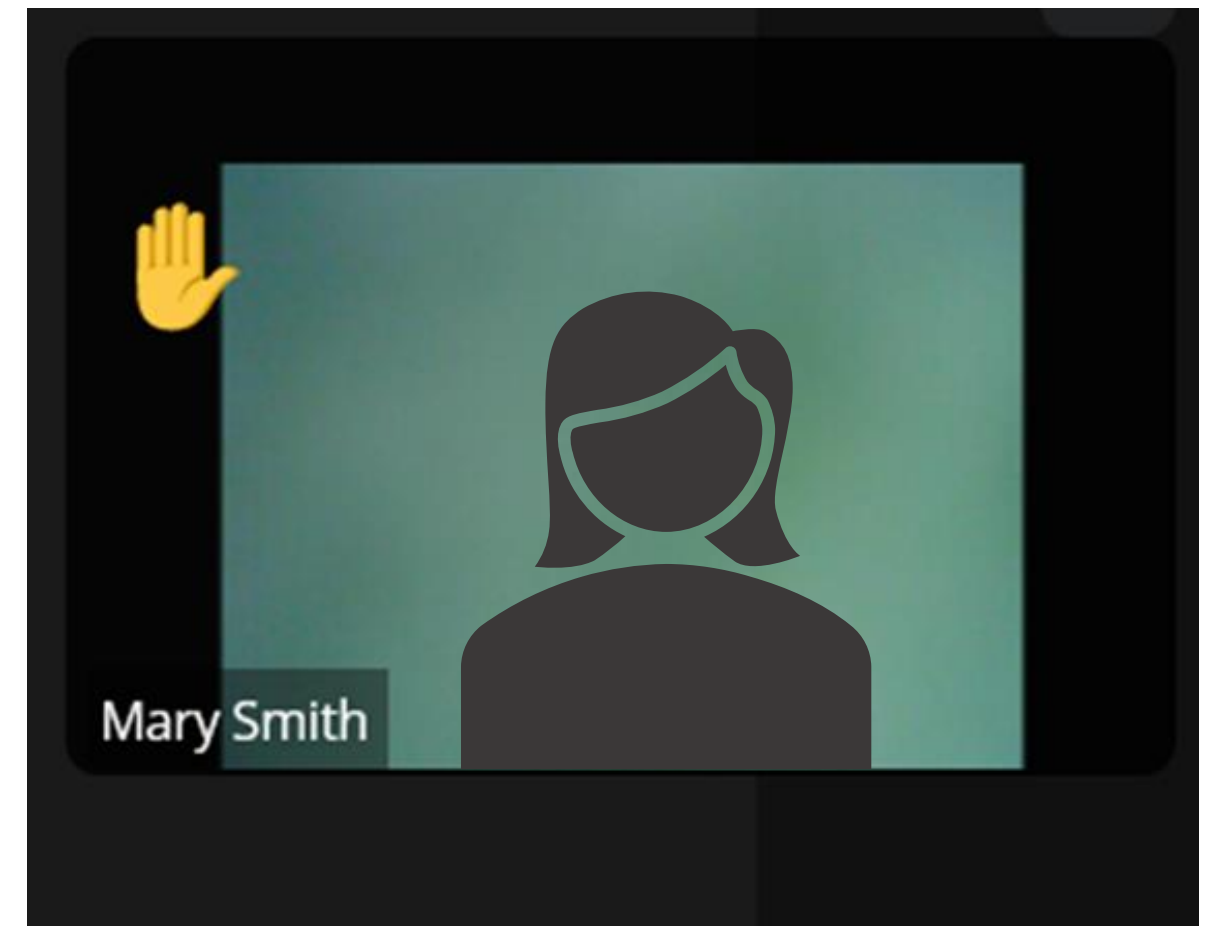
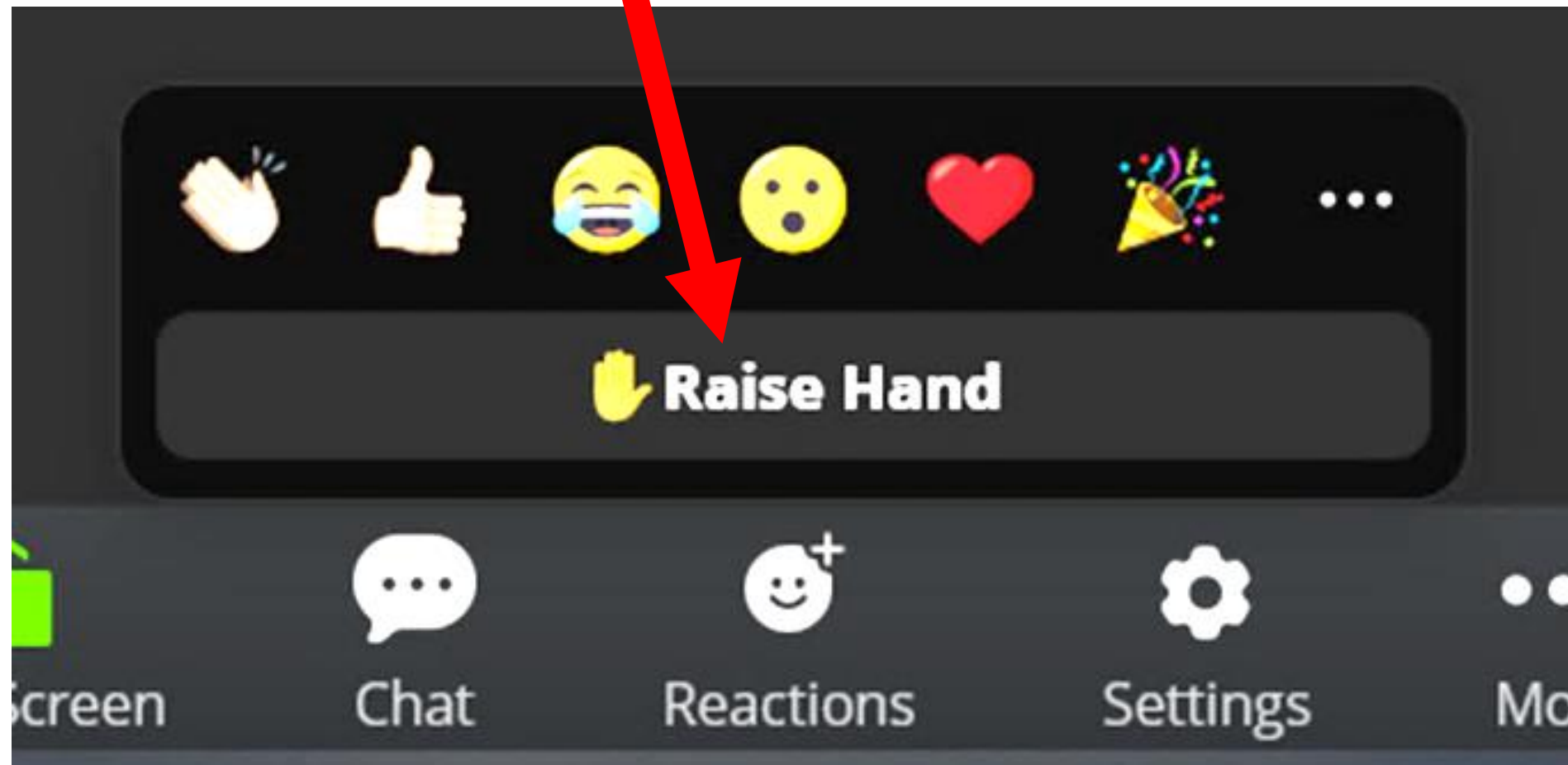
音频和视频

举起手与放下手

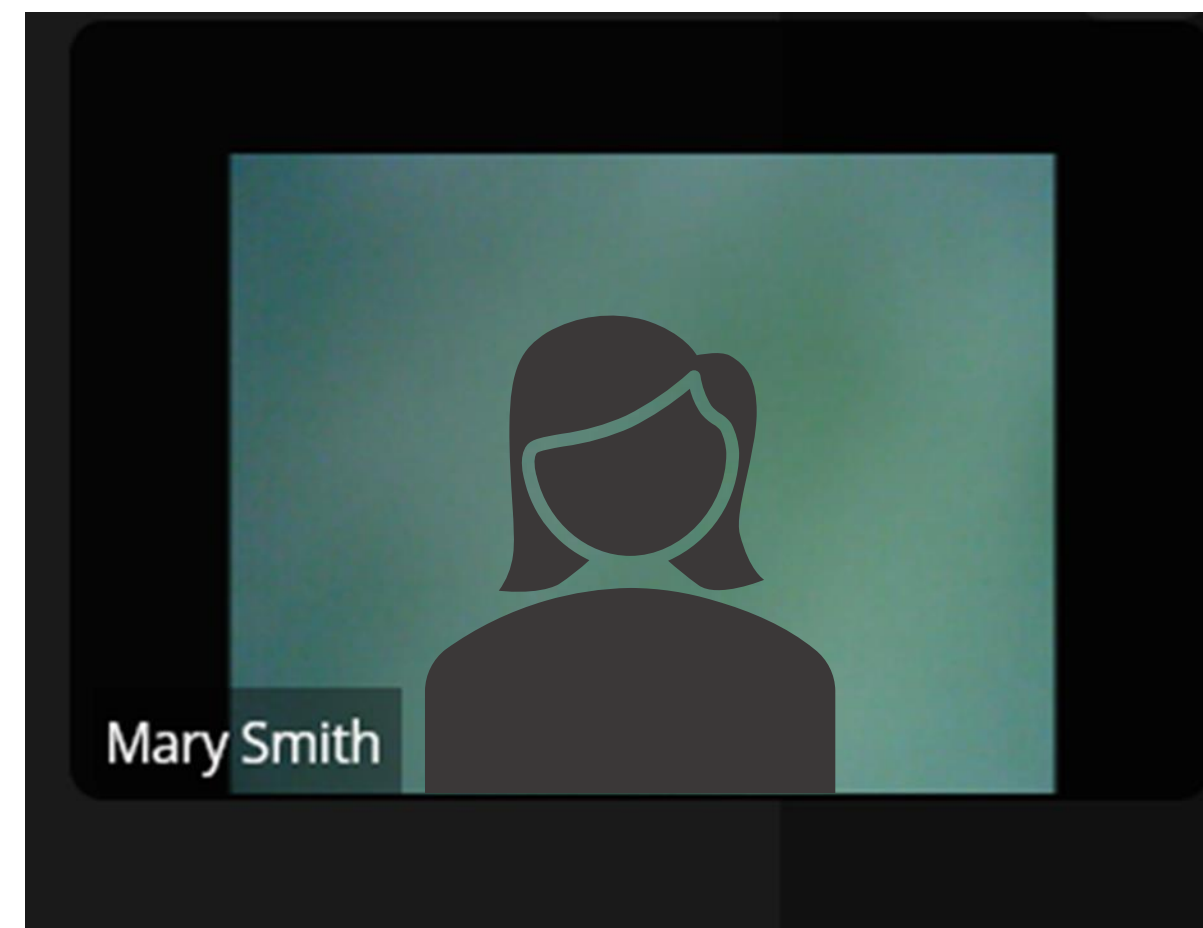
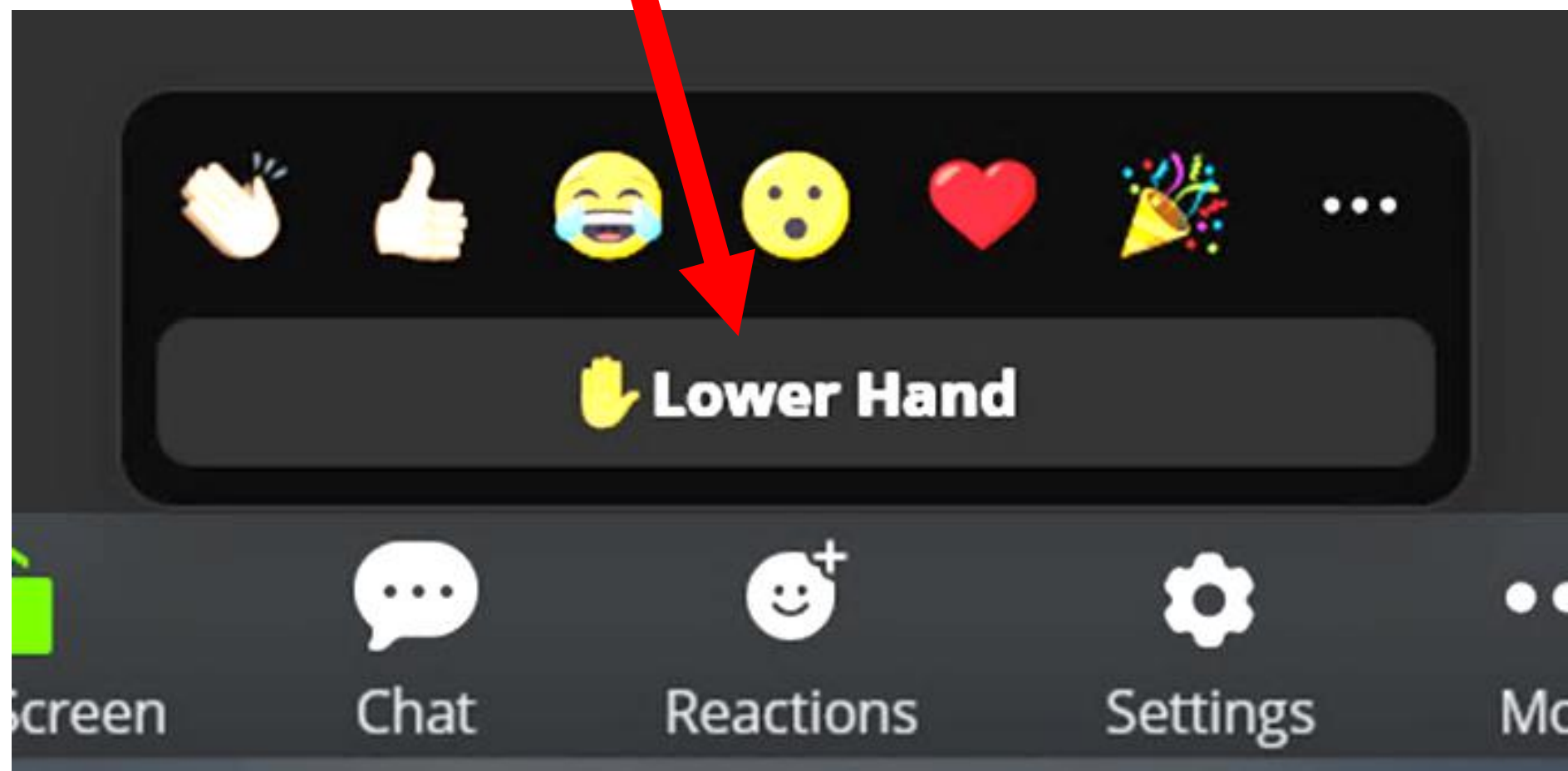
聊天

总结

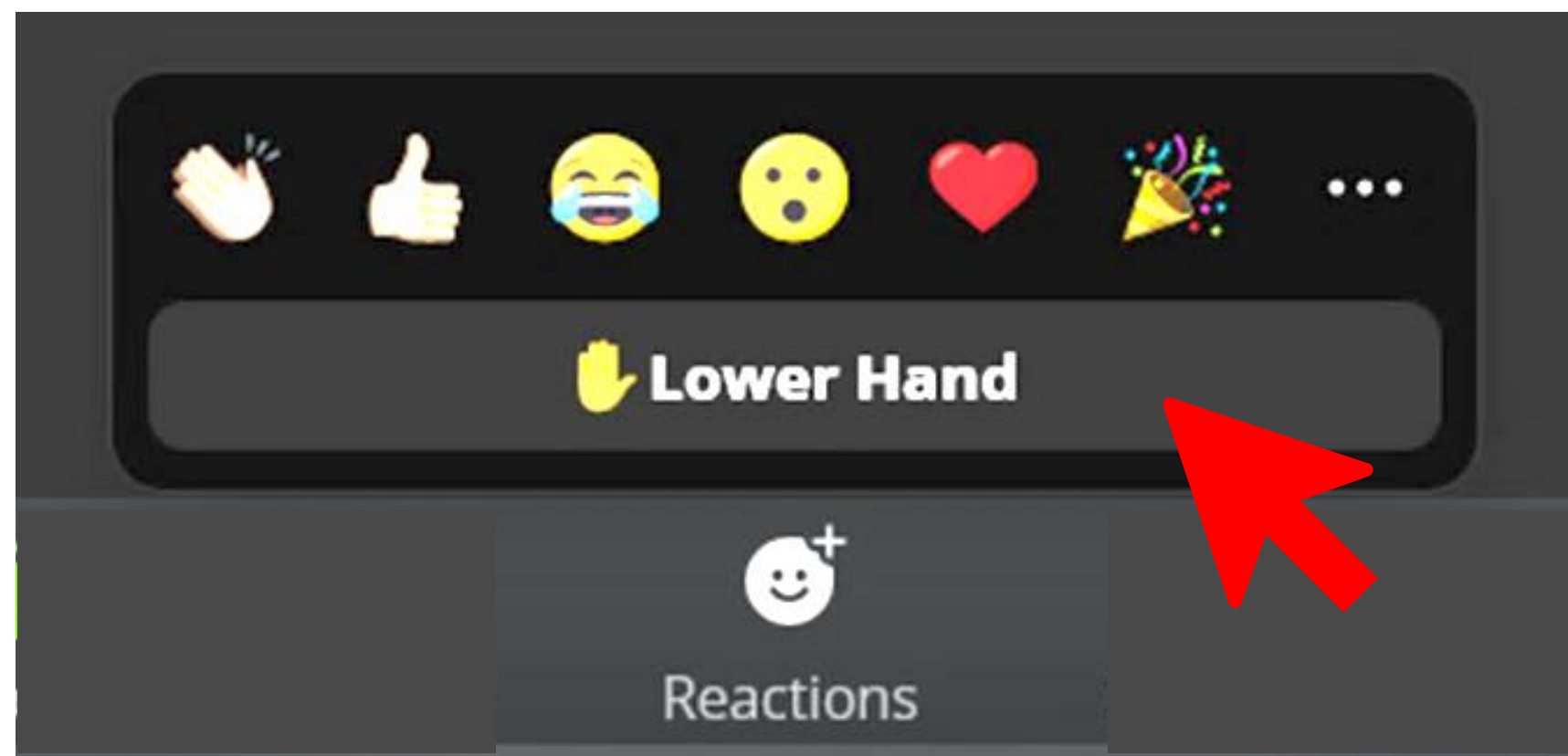
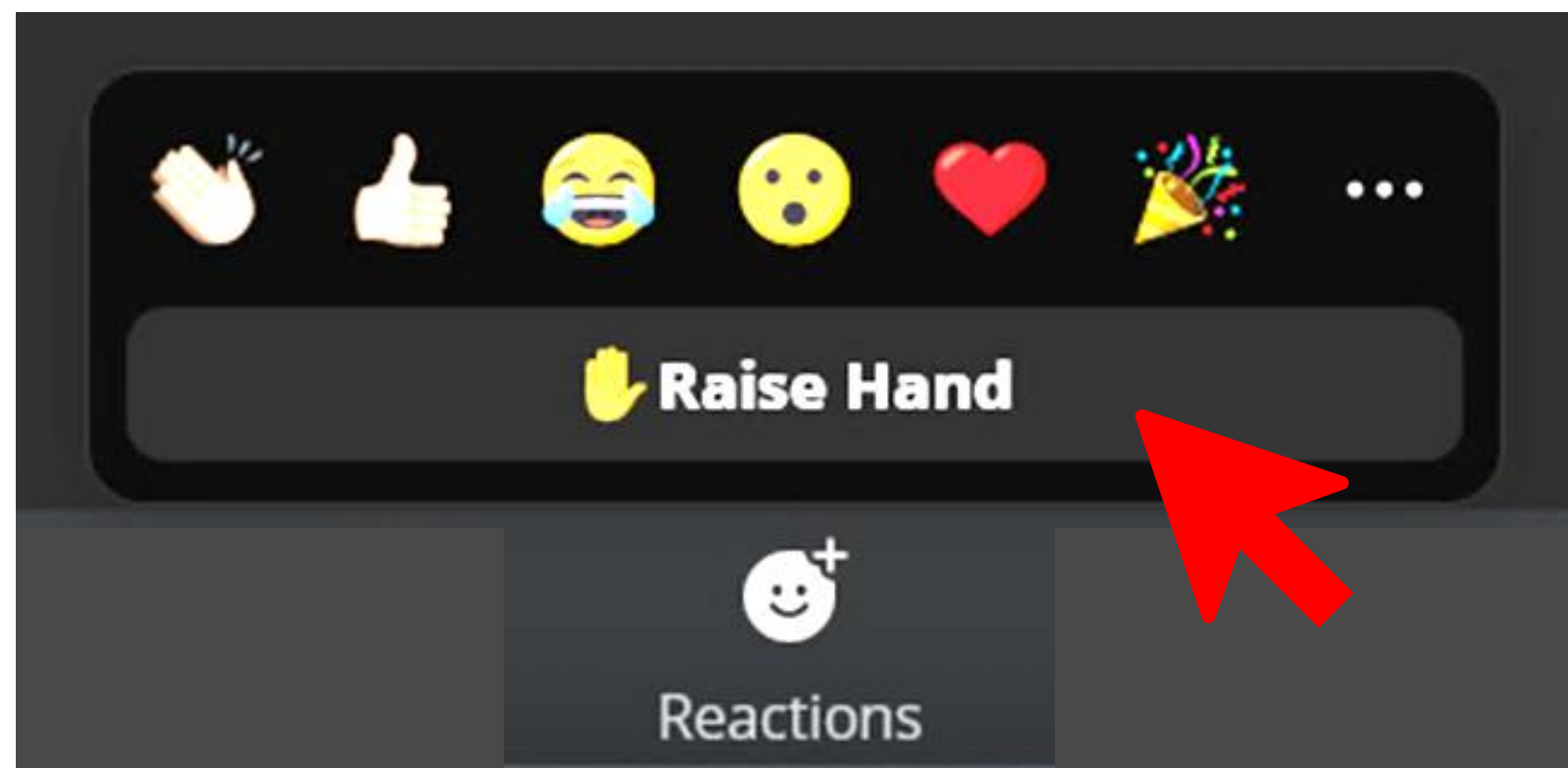
点击“举手 (Raise Hand)”，您将会在您的视像上看见一只手。



点击“放下手 (Lower Hand)”，手就会消失。



来试试吧。



视图 View

更改名称

音频和视频

举起手与放下手

聊天

总结

使用聊天室



视图 View

更改名称

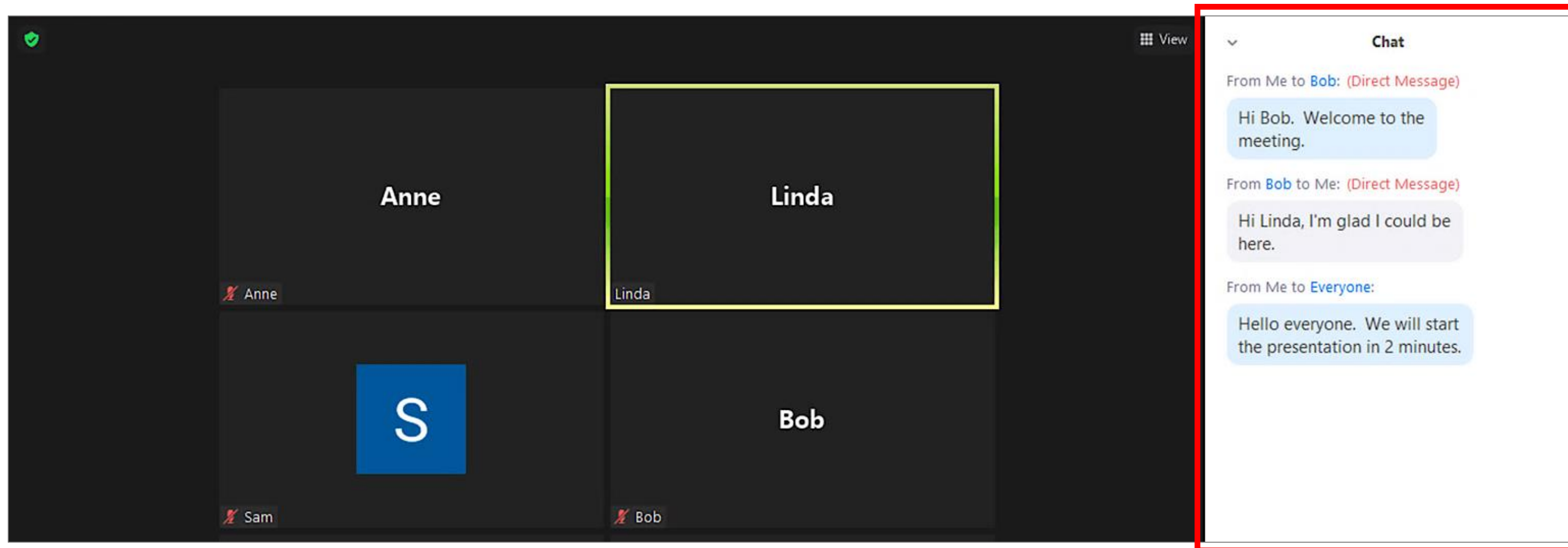
音频和视频

举起手与放下手

聊天

总结

想发讯息给Zoom会议中的与会人士，您可以使用聊天室对话框。



视图 View

更改名称

音频和视频

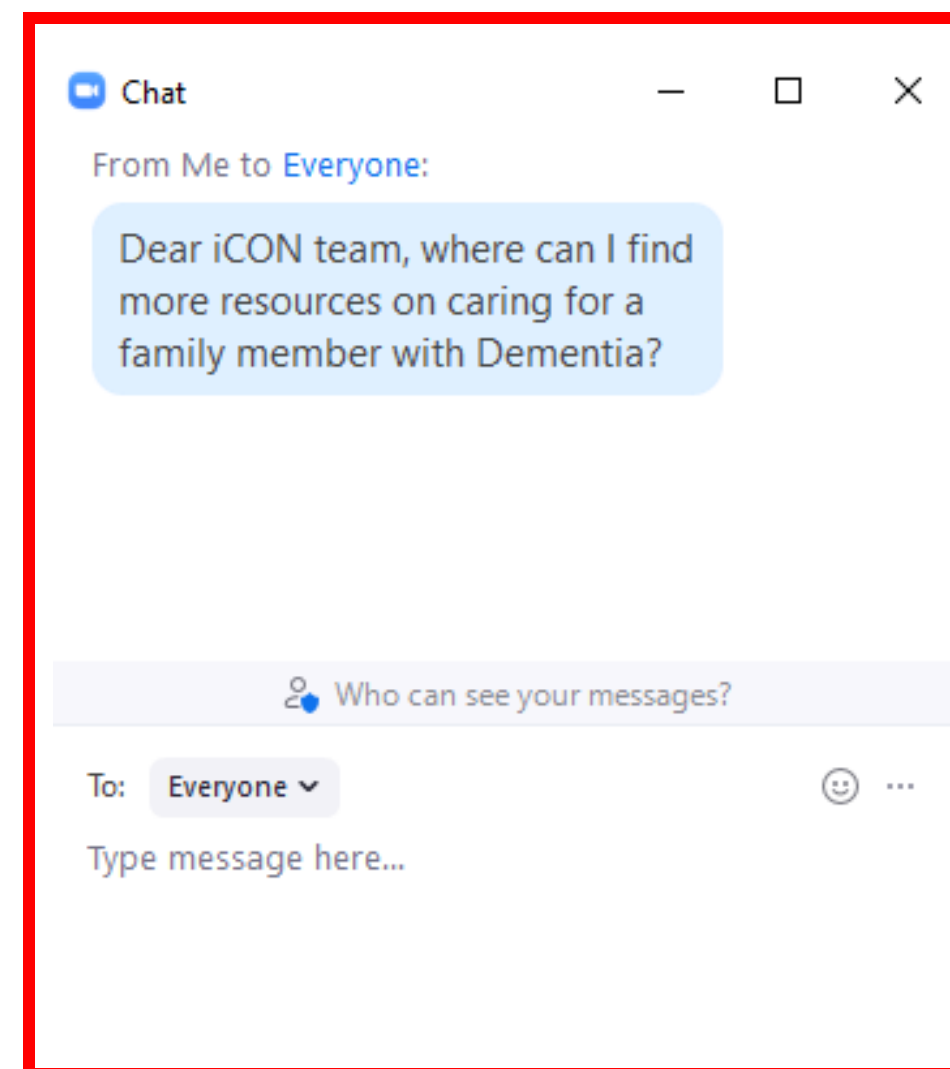
举起手与放下手

聊天

总结

您也可以使用这个功能来提问。

例如，在参与“安康”慢性疾病管理网络研讨会时，您可以使用聊天室的对话框来提出关于如何进行健康管理的问题。



视图 View

更改名称

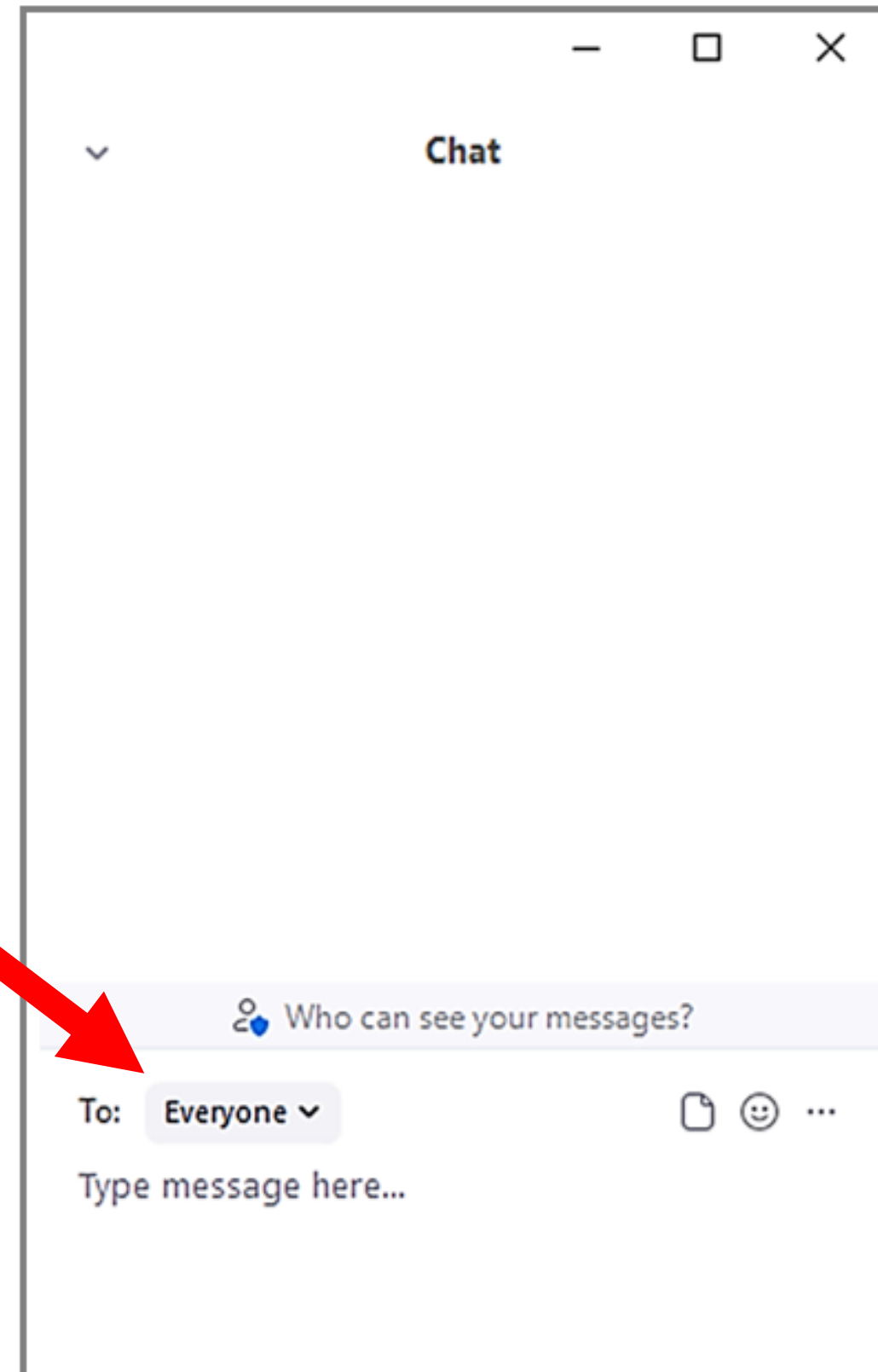
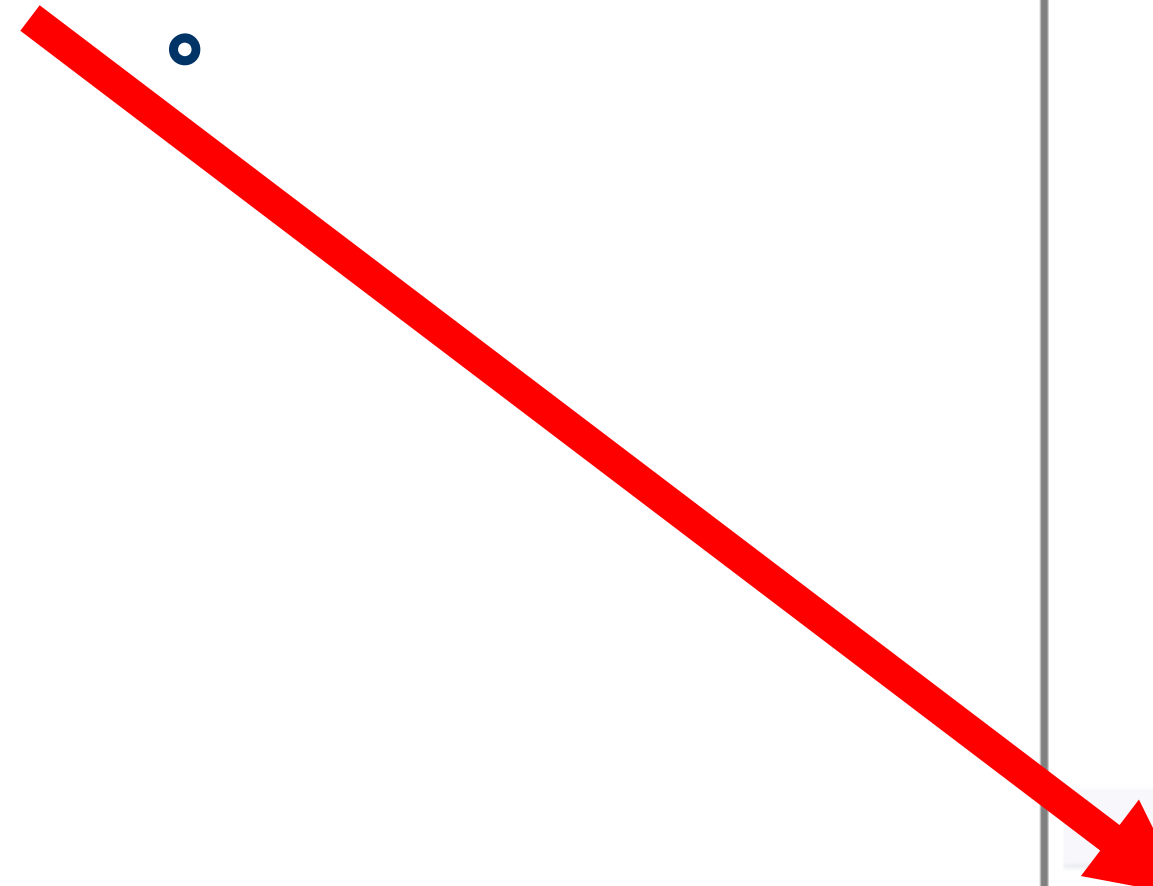
音频和视频

举起手与放下手

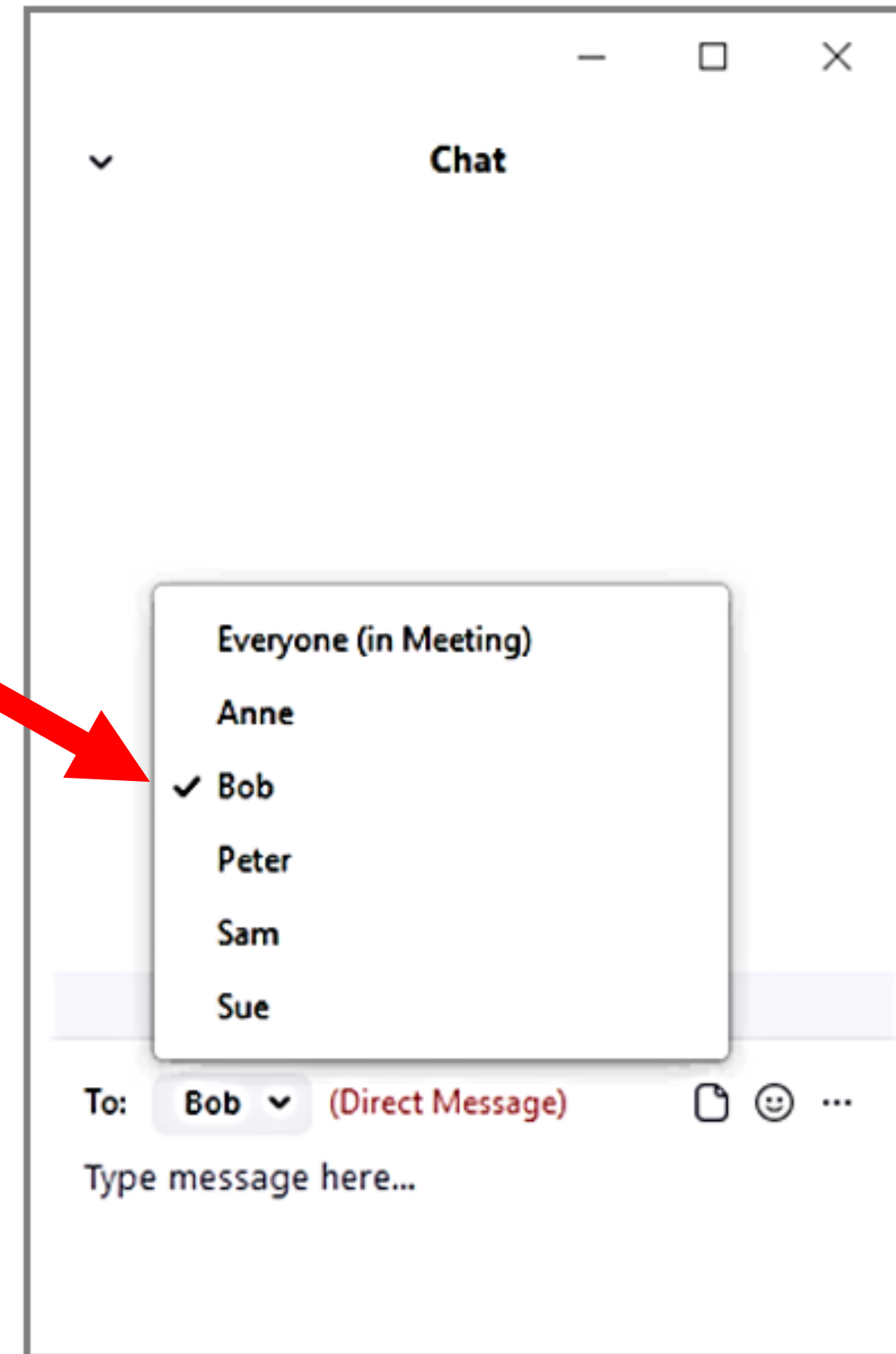
聊天

总结

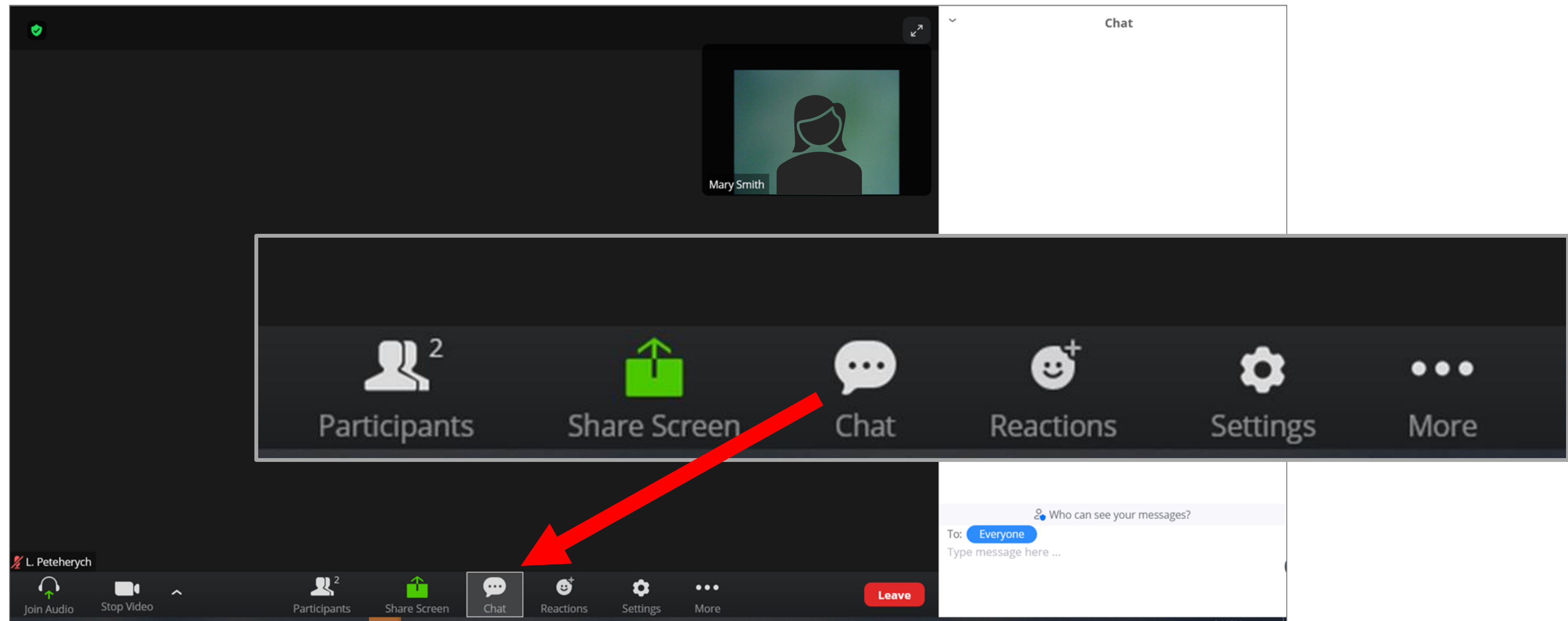
您可以发信息给“每个人
(Everyone)”。



您也可以只对某一个人发出
讯息。



点击聊天图像  来打开聊天室对话框。



视图 View

更改名称

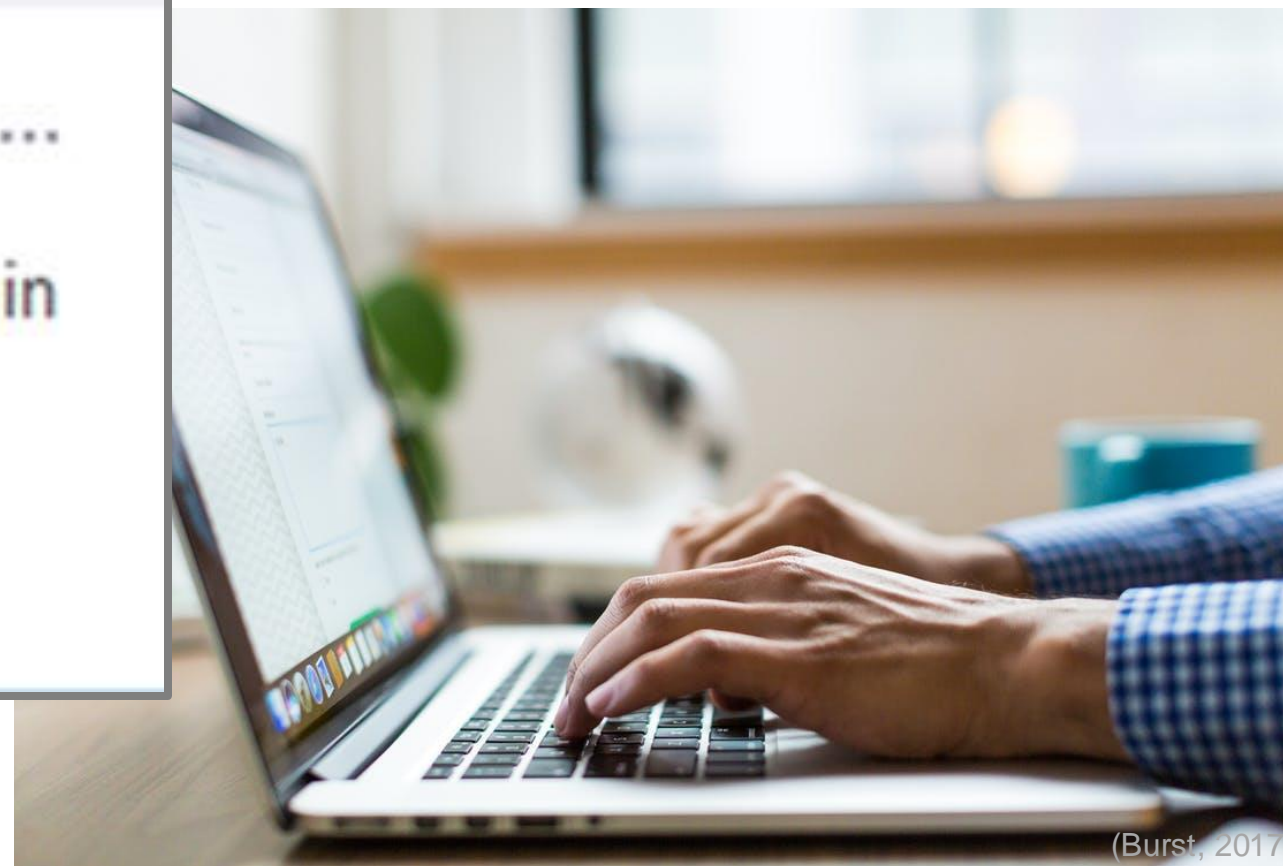
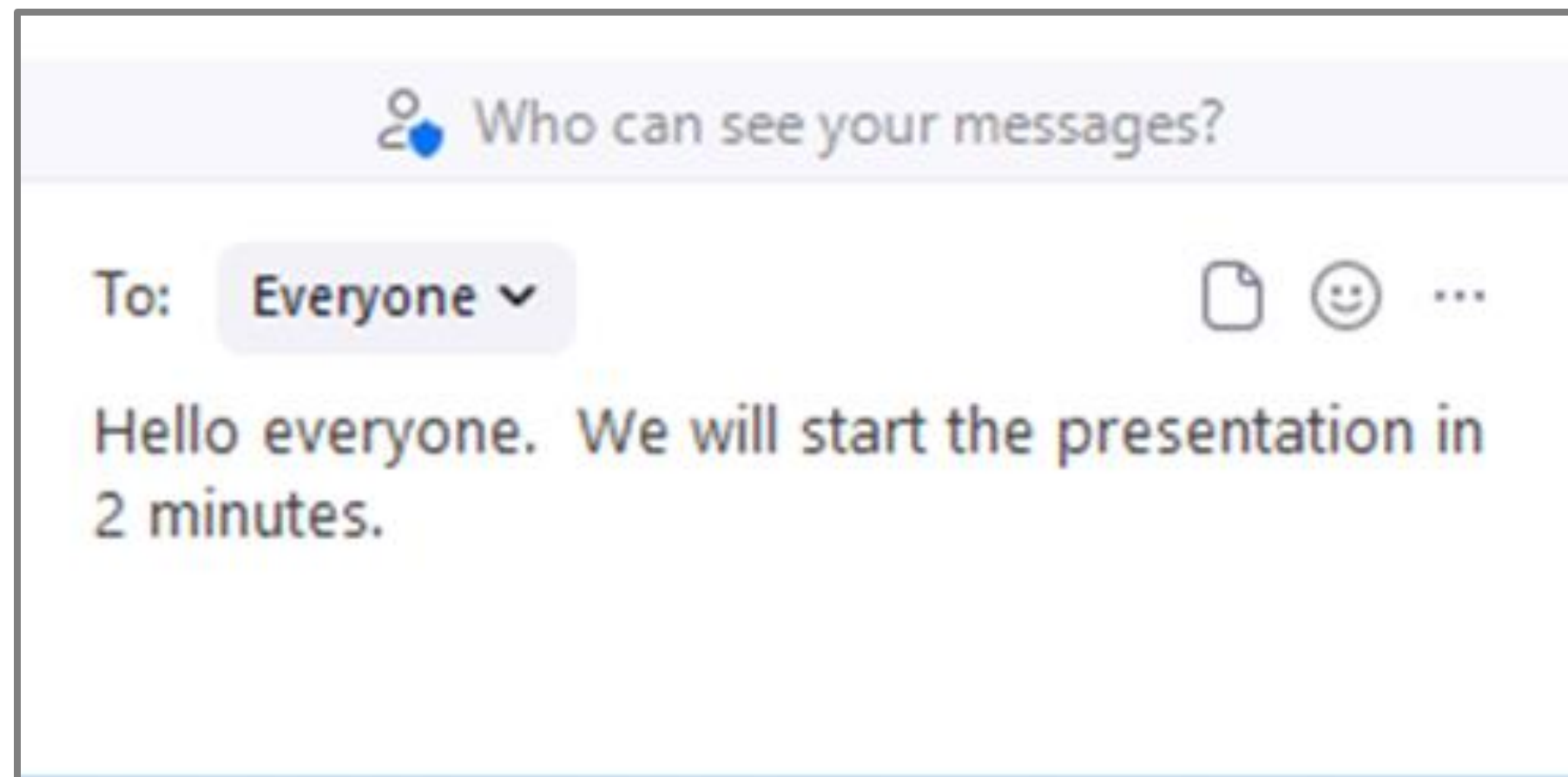
音频和视频

举起手与放下手

聊天

总结

在聊天室对话框中输入您的讯息，
然后，按“Enter”来发送您的讯息。



(Burst, 2017)

视图 View

更改名称

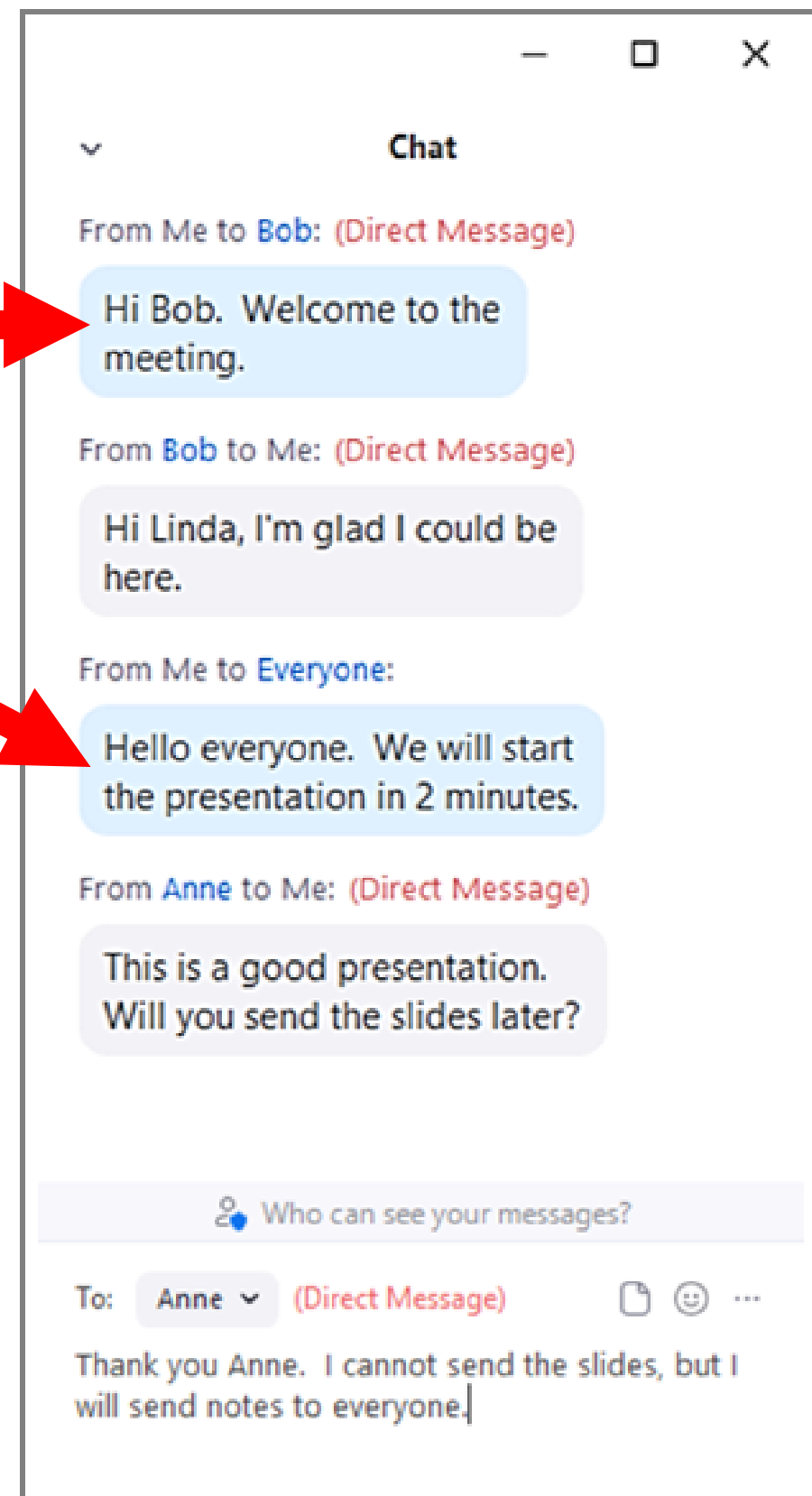
音频和视频

举起手与放下手

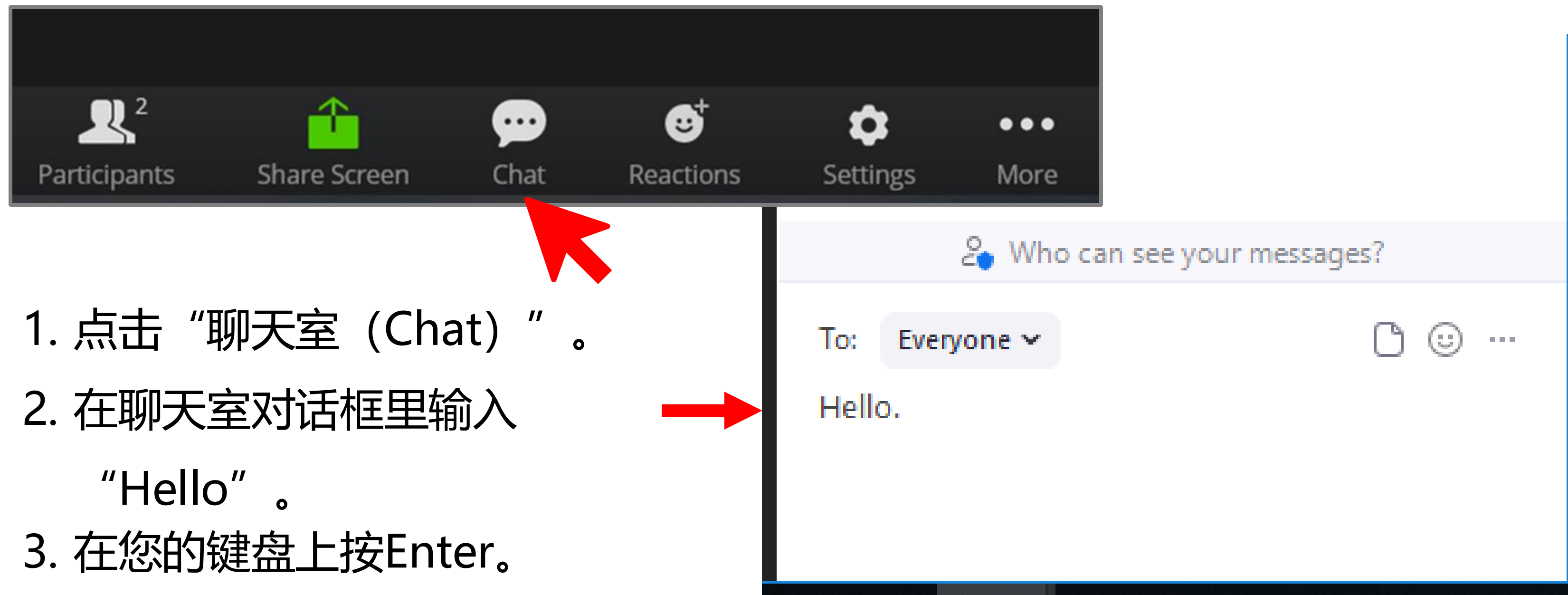
聊天

总结

您的讯息将会在不同的颜色中显示。



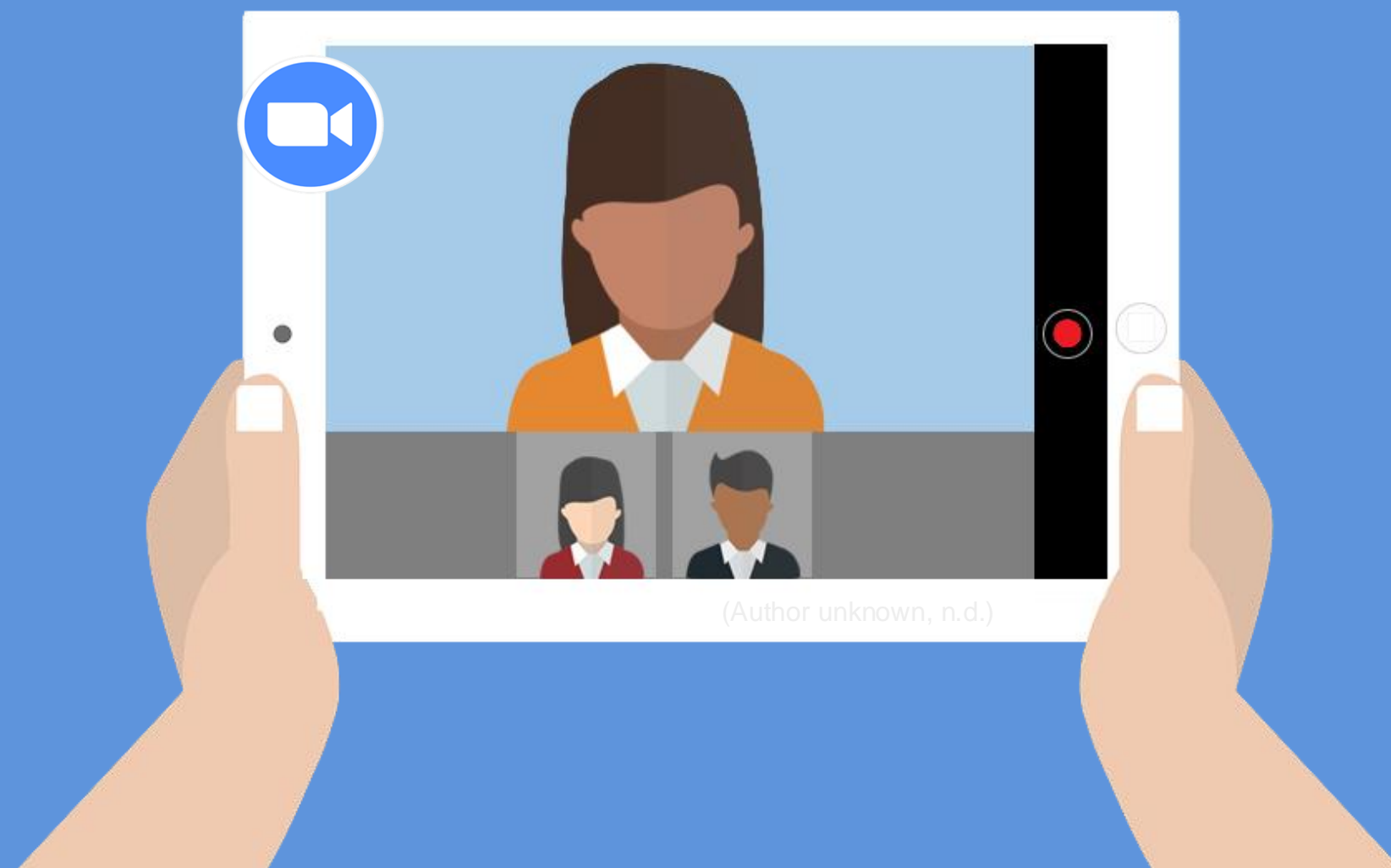
来试试在聊天室发送讯息吧。



The image shows a meeting control bar with icons for Participants, Share Screen, Chat, Reactions, Settings, and More. A red arrow points to the Chat icon. Below the bar, a chat window is open, showing a dropdown menu for 'Who can see your messages?' set to 'Everyone'. The chat input field contains the text 'Hello.' and a red arrow points to it.

1. 点击“聊天室 (Chat)”。
2. 在聊天室对话框里输入“Hello”。
3. 在您的键盘上按Enter。

学习总结



视图 View

更改名称

音频和视频

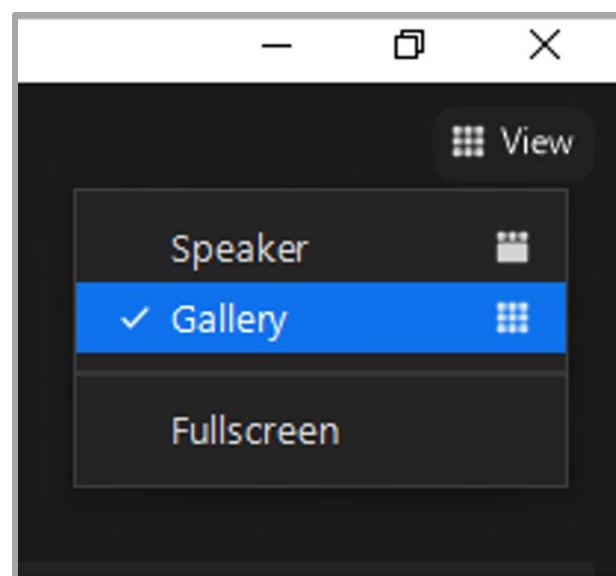
举起手与放下手

聊天

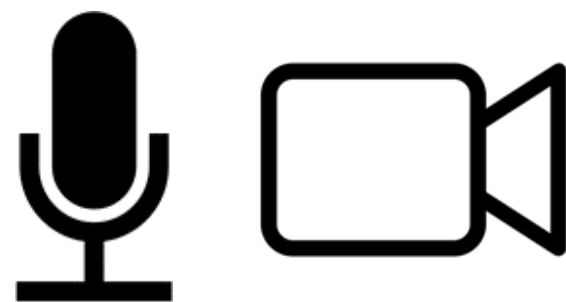
总结

我们学习了：

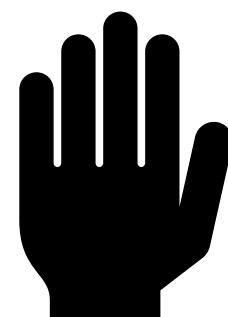
演讲者视图
与画廊视图。



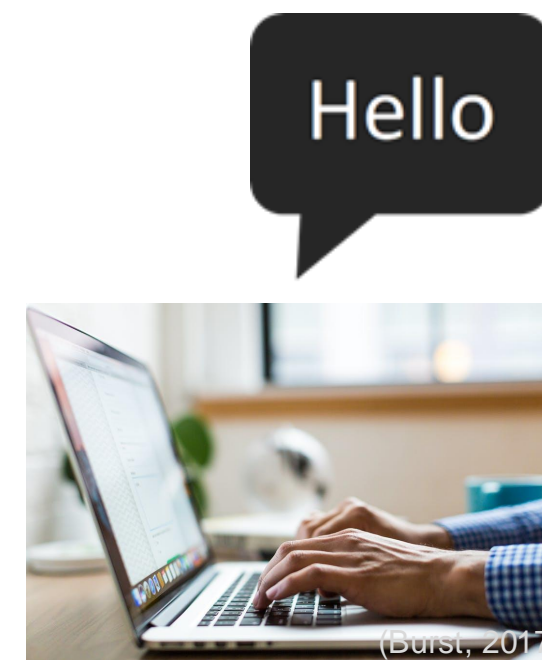
控制您的麦克风和视像。



举起手与放下手。



使用聊天室。



视图 View

更改名称

音频和视频

举起手与放下手

聊天

总结

问题?

以下是使用Zoom进行健康管理的免费资源例子:

- **「安康」健康网络慢性病管理 Zoom 网络研讨会** (<https://iconproject.org/events/>)
 - 参观我们的网站, 了解即将举行的活动! 过去的网络研讨会健康主题包括在家中应对慢性疾病、关节炎和骨质疏松症、中风、心血管疾病和糖尿病、健康饮食等!
 - **卑诗自我管理协会 (Self Management BC) 的网上项目**
(<https://www.selfmanagementbc.ca/virtualself-managementprograms>)
 - 一系列关于自我管理主题的6个Zoom 研讨会, 包括慢性病、慢性疼痛、糖尿病和癌症
- **卑诗疼痛协会 (Pain BC) 网上疼痛支援和健康小组**
(<https://painbc.ca/about/programs/pain-support-wellness-groups>)
 - Zoom 支援小组由一位有类似经历的「同路人」主持, 该主持人会向参加者提供关于疼痛的讯息以及应对疼痛的技巧;参加者置身于有共同经历的群体当中, 从而感觉更有信心与能力面对挑战。
- **卑诗照顾者协会(Family Caregivers of BC) 网上支援小组**
(<https://www.familycaregiversbc.ca/family-caregiver-support-groups/>)
 - 每月进行两次的 Zoom 支援小组, 把卑诗省的人们就照顾家人或朋友的共同经历联系起来

图像来源

- Author unknown. (n.d.). *Zoom Clip Art Video Conferencing*. Retrieved from: https://www.pincliptart.com/pindetail/ibhxxJb_fa-c-b-zoom-clip-art-video-conferencing/.
- Burst. (2017). *Person Using Macbook*. Retrieved from: <https://www.pexels.com/photo/person-using-macbook-374720/>
- Fischer, M. (2020). *Teacher Teaching His Students*. Retrieved from: <https://www.pexels.com/photo/teacher-teaching-his-students-5212342/>
- Huang, J. (2018). [No title]. Retrieved from: <https://unsplash.com/photos/I1Plc-FAAnQ/info>.
- Pădureț, DC. (2020). [No title]. Retrieved from: <https://unsplash.com/photos/bw2rUF3TNaM>.
- Public Domain Pictures. (2016). *Black Microphone*. Retrieved from: <https://www.pexels.com/photo/blur-close-up-device-focus-41941/>.
- Shvets, A. (2020a). *People on a Video Call*. Retrieved from: <https://www.pexels.com/photo/people-on-a-video-call-4226256/>
- Shvets, A. (2020b). *People on a Video Call*. Retrieved from: <https://www.pexels.com/photo/people-on-a-video-call-4226140/>
- Swift, T. (2021). *Businesswoman checking smartphone while using laptop*. Retrieved from: <https://www.pexels.com/photo/businesswoman-checking-smartphone-while-using-laptop-6913714/>.
- Visuals. (2020a). *Zoom (Video chat)*. Retrieved from: <https://unsplash.com/photos/Y4qzW3Asvql>.
- Visuals. (2020b). *Zoom (Video chat)*. Retrieved from: <https://unsplash.com/photos/ufK-deiLqY8/info>
- Note: screen captures were provided by Peteherych, L on slides 5-17, 19, 22-24, 26-31, 33-39, 41-42.

再次感谢:



THE UNIVERSITY OF BRITISH COLUMBIA
Department of Emergency Medicine
Faculty of Medicine

感谢卑诗省卫生厅“患者为伴”计划的支持!



© 2020 The University of British Columbia.

The work is licensed under Creative Commons Attribution-Non-Commercial-No Derivatives 4.0 International License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

It was created by UBC Digital Emergency Medicine. For permissions to use this work for commercial purposes please contact The University of British Columbia's University-Industry Liaison Office.