

# 如何參與Zoom會議

「安康」健康網絡數碼健康知識 2022



# 鳴謝

該數碼健康知識課程由卑詩大學的“安康”健康網絡（iCON）開發。

“安康”得到卑詩省衛生廳“患者為伴”計劃的支持。

“安康”與各多元文化社區合作已超過十年。

“安康”幫助慢性病患者進行自我管理。

“安康”亦幫助人們普及數碼知識，以便他們獲取、評估和使用網上的健康資源。



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

感謝卑詩省衛生廳“患者為伴”計劃的支持！

# 網路研討會概要：

- 畫廊視圖及演講者視圖
- 更改您的屏幕名字
- 控制您的麥克風及視像
- 舉起手以及放下手
- 使用聊天室
- 總結



# 演講者視圖與畫廊視圖



視圖 View

更改名稱

音訊和視頻

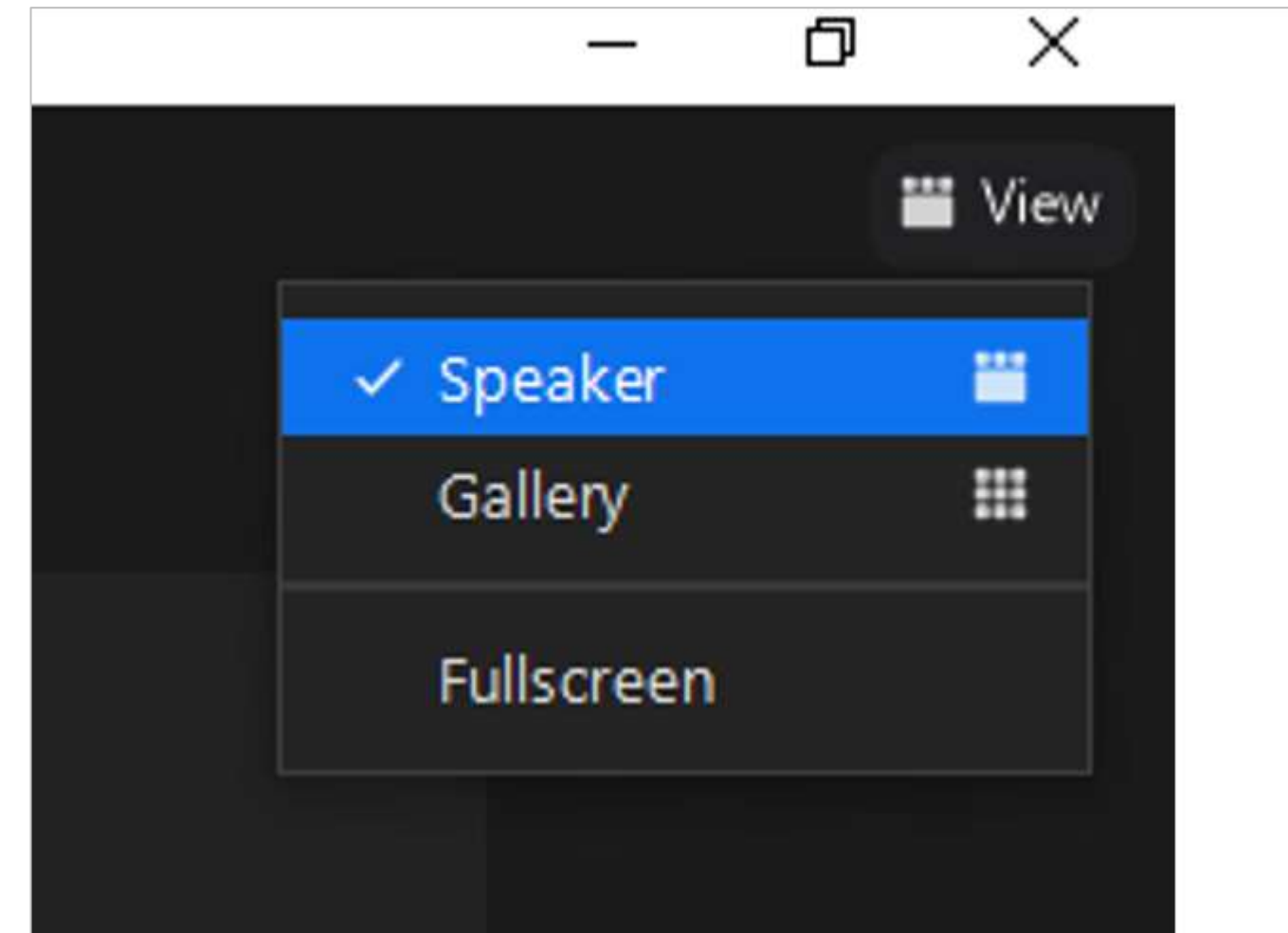
舉起手與放下手

聊天

總結



在演講者視圖的畫面上，講話人的視頻圖片很大。



當一次只有一位演講者發言時，演講者視圖會很有幫助。這種情況常在“安康”慢性病管理網路研討會和論壇上可以見到。

視圖 View

更改名稱

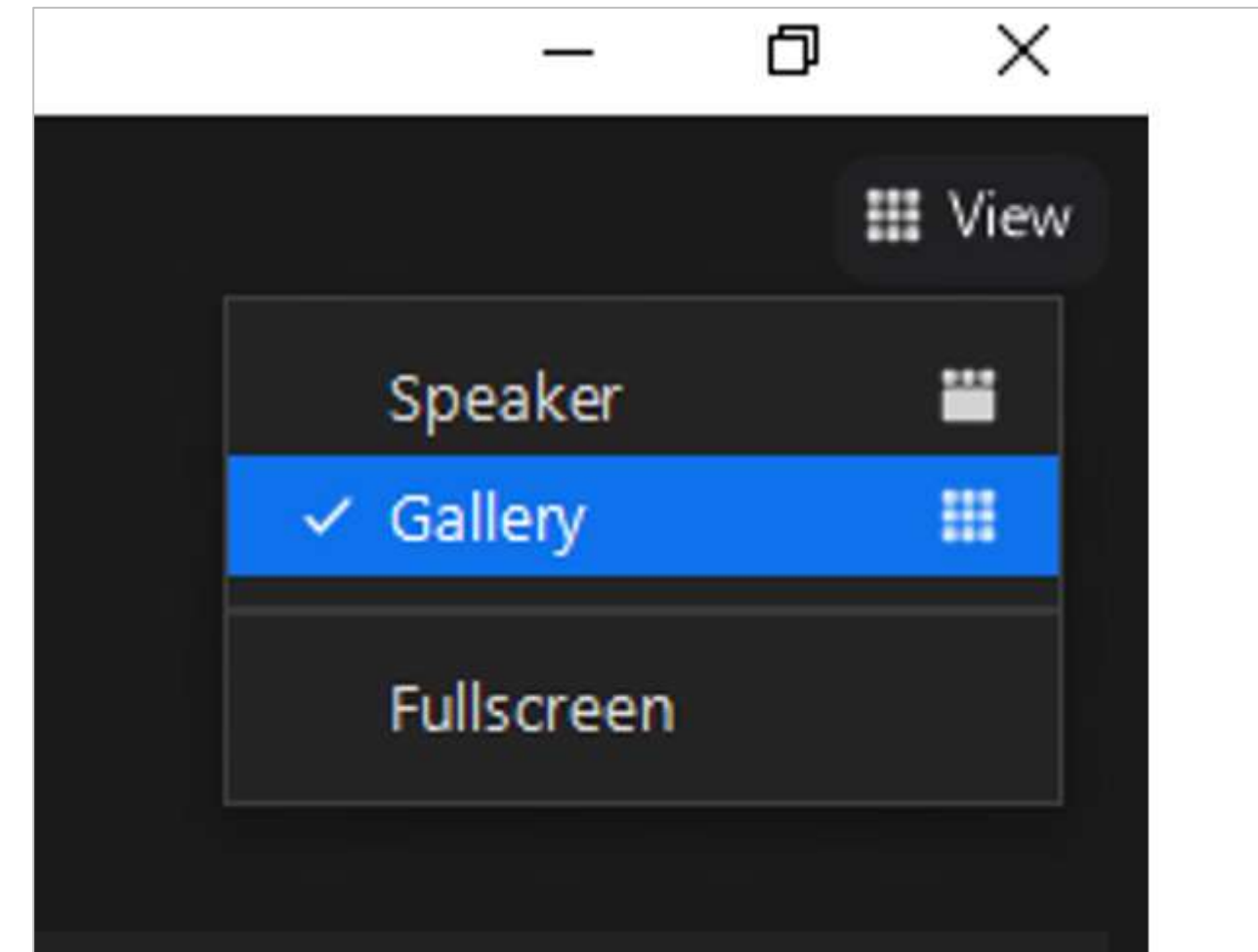
音訊和視頻

舉起手與放下手

聊天

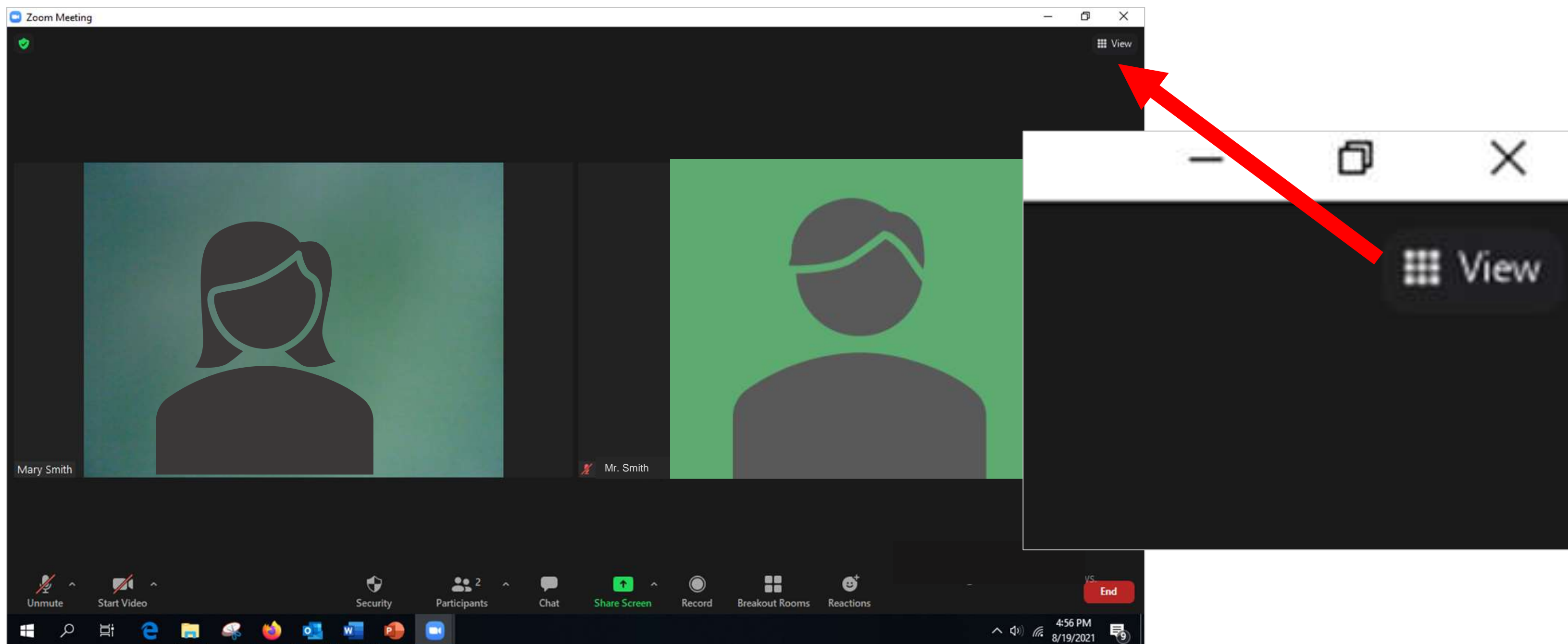
總結

在畫廊視圖裏，每個人的視像都同樣大小。



當有多個講話人同時參與發言時，圖庫/畫廊視圖會很有幫助（例如在進行小組討論時）。在健康管理中，當有虛擬支援及健康小組活動時，小組討論的情況會常常出現。

# 通過點擊“View”來改變屏幕上的視圖



視圖 **View**

更改名稱

音訊和視頻

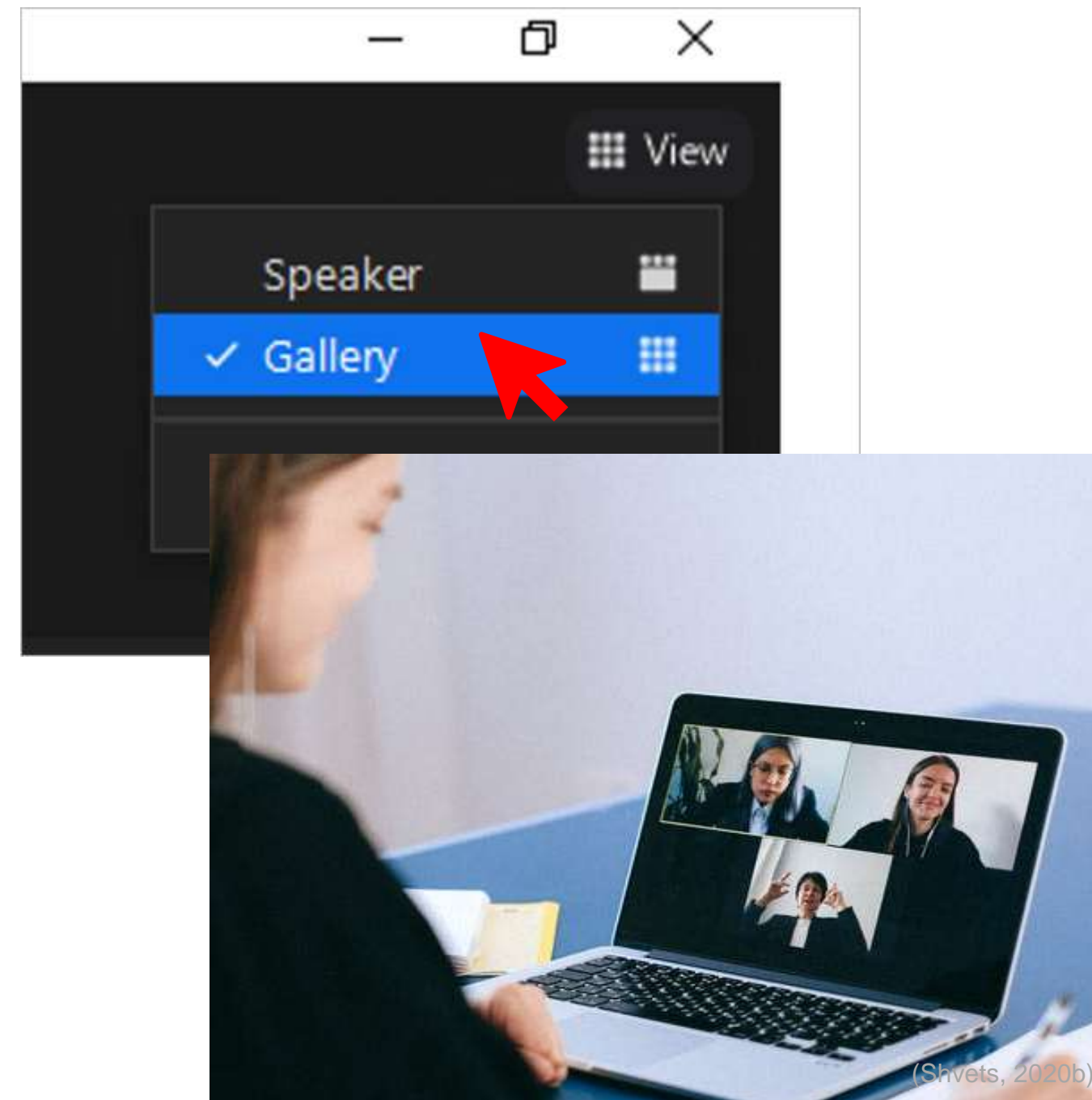
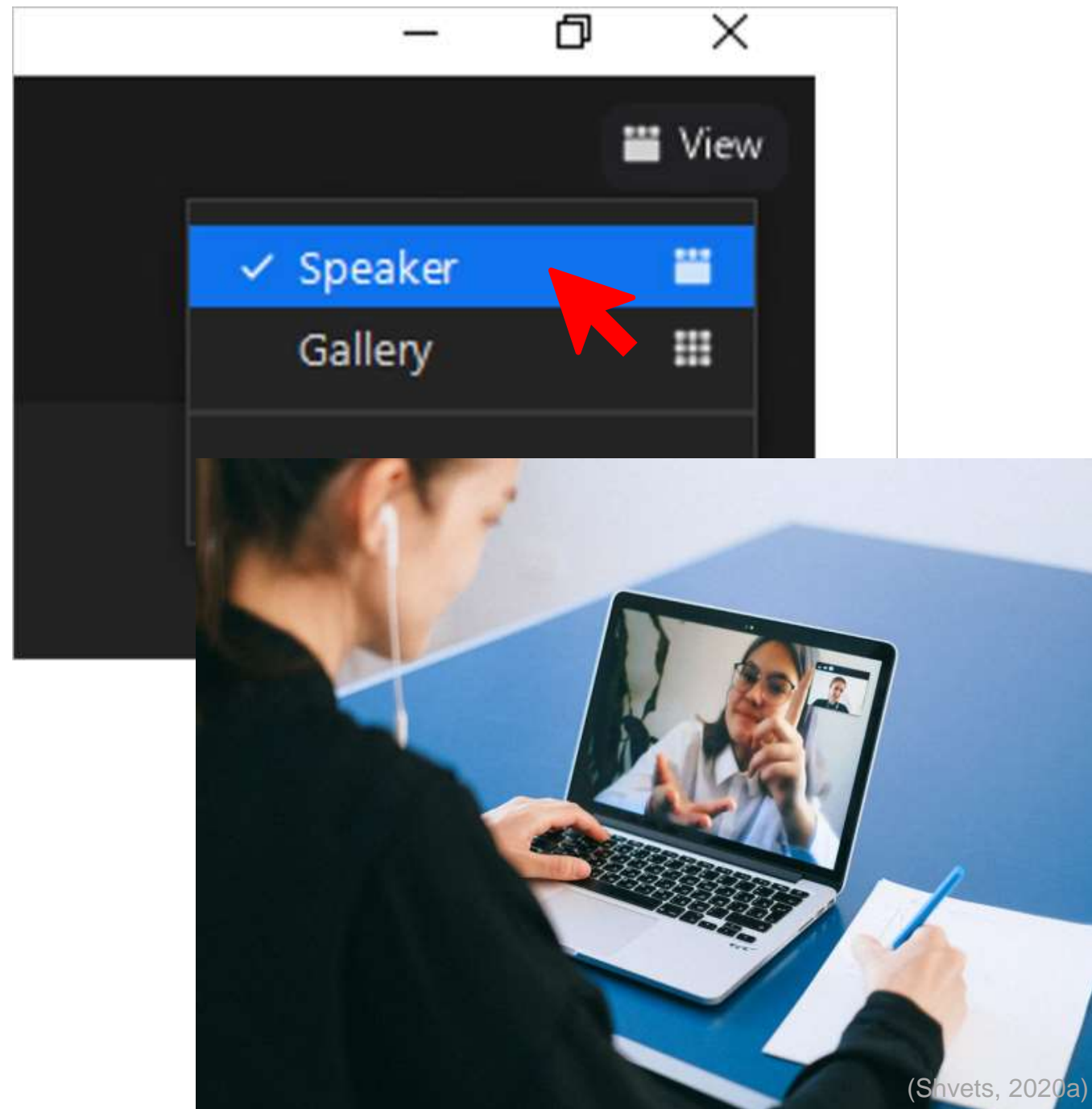
舉起手與放下手

聊天

總結

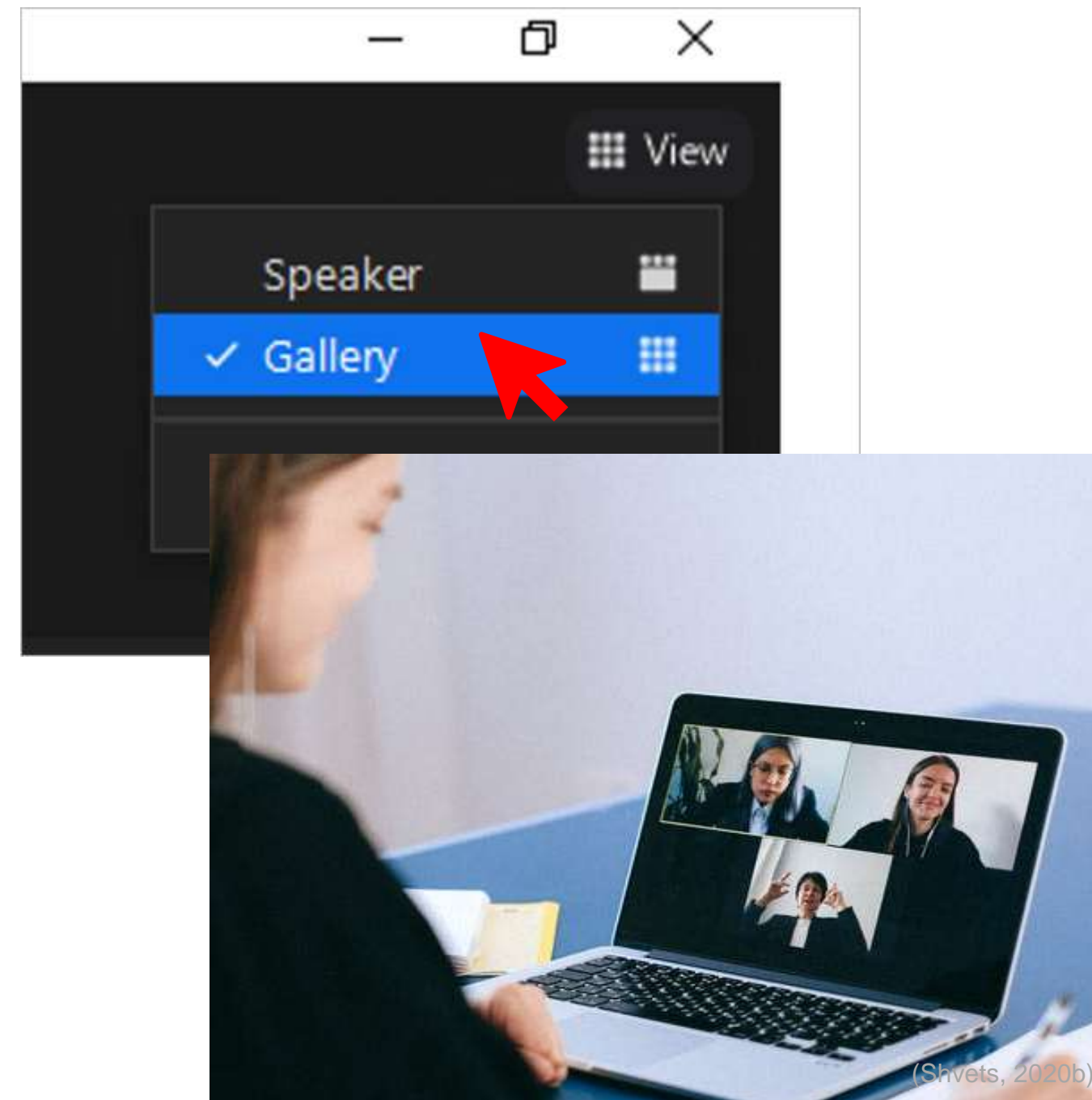
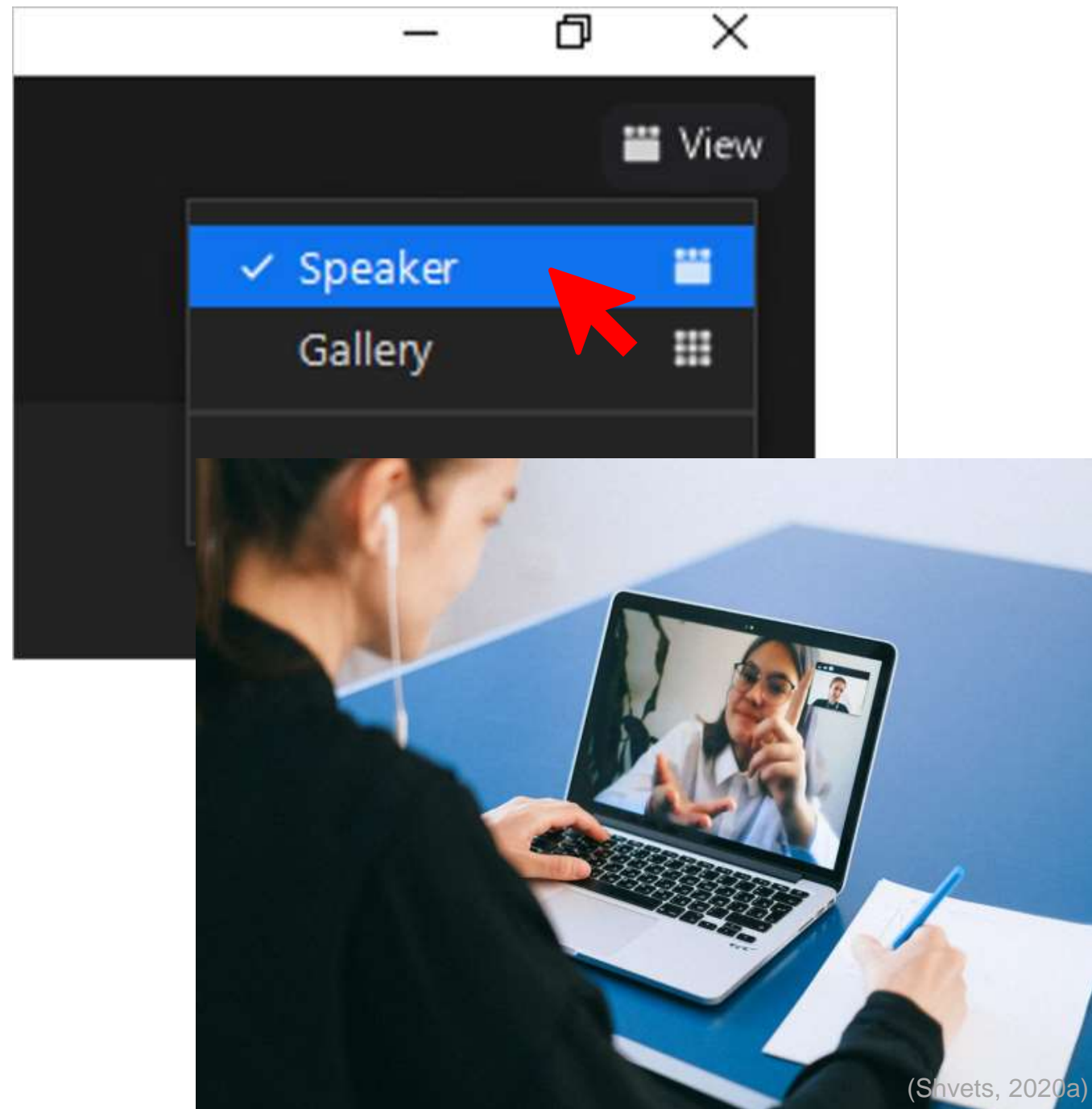


然後點擊“演講者 (Speaker)”或“畫廊 (Gallery)”。

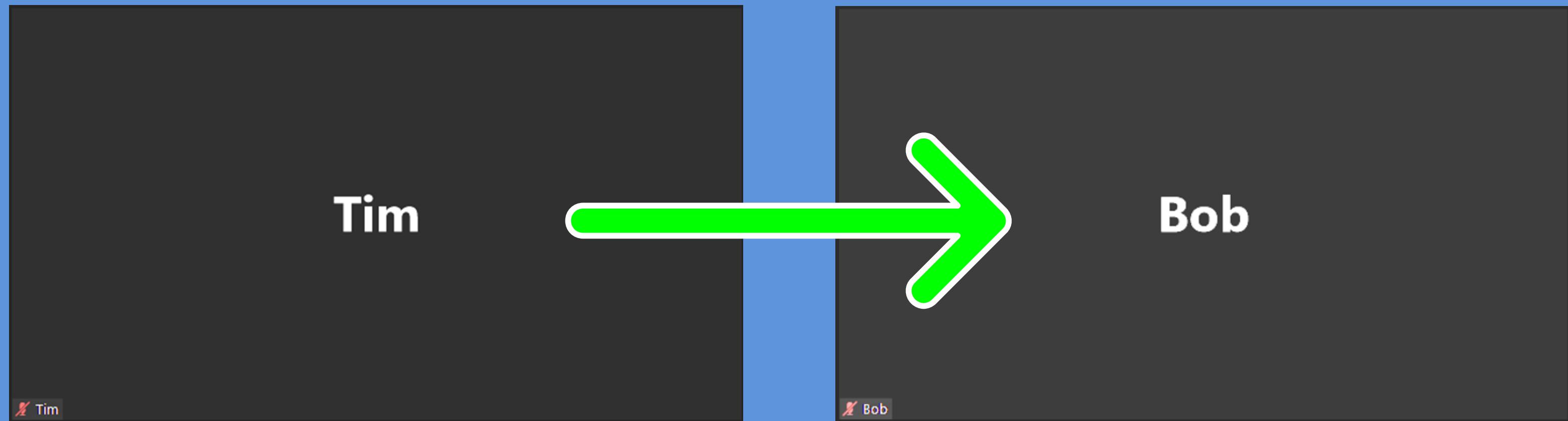




來練習一下改變您的視圖。



# 更改您的屏幕名字



視圖 View

更改名稱

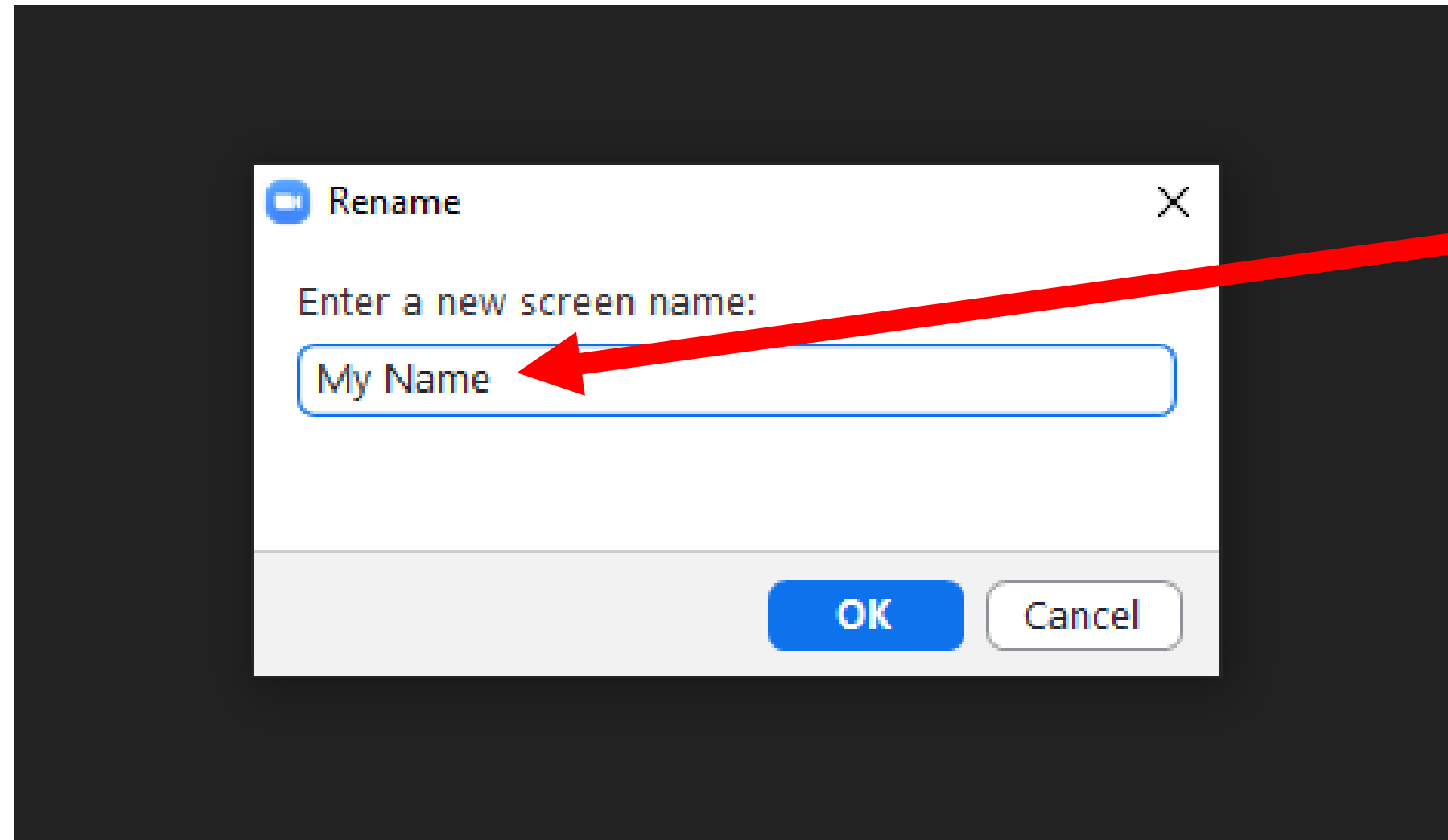
音訊和視頻

舉起手與放下手

聊天

總結

在使用Zoom時，您可以更改您的顯示名稱。

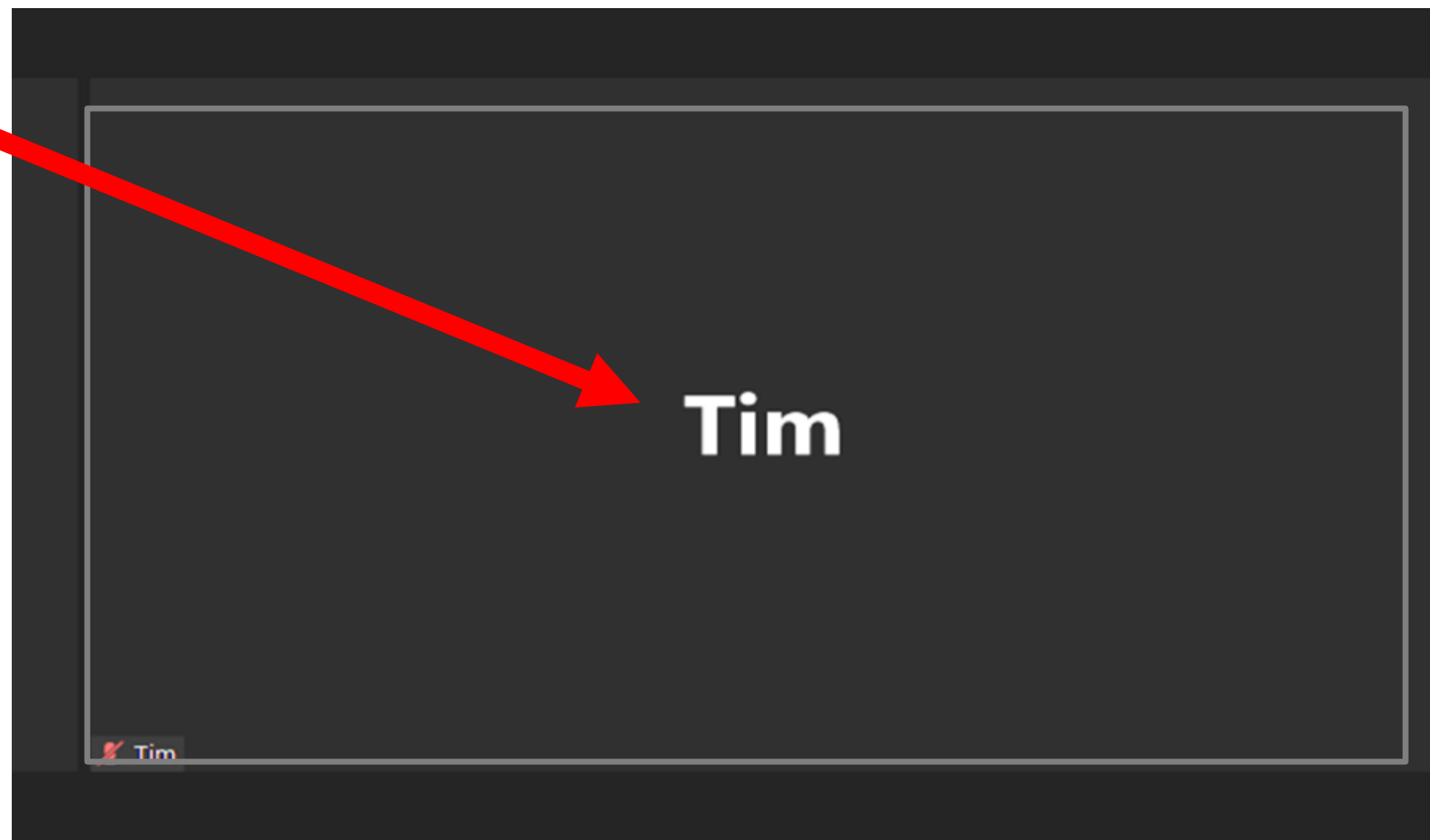


這個功能可以幫助其他人識別您，比如當在虛擬護理探訪或虛擬支援時，以及在健康管理中參與健康小組活動時。



這個名字是 **Tim**

讓我們來練習一下把這  
個名字改爲 **Bob**



這個名字是 **Tim**

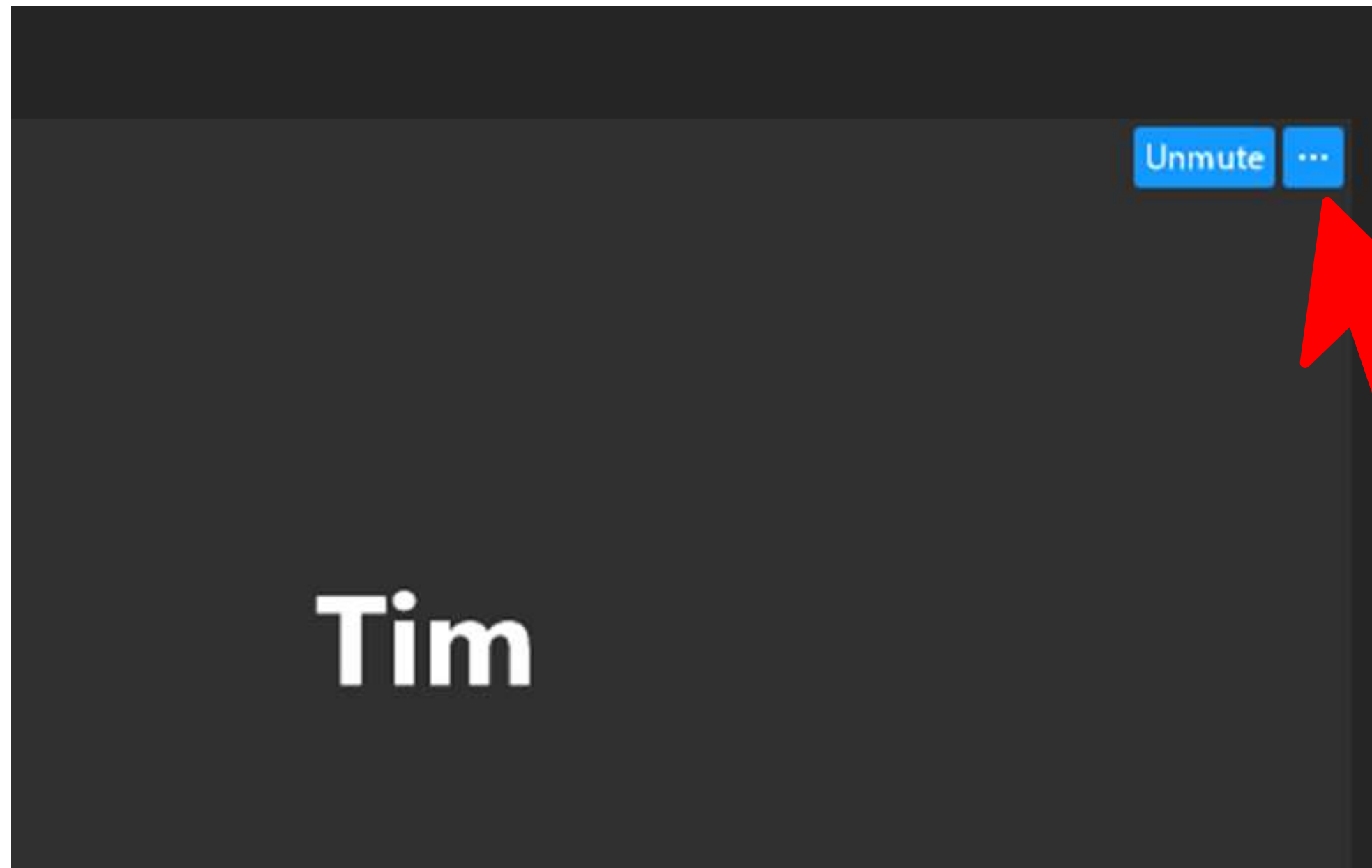
把它改成 **Bob**

1. 將光標移到您視  
像框的右上角



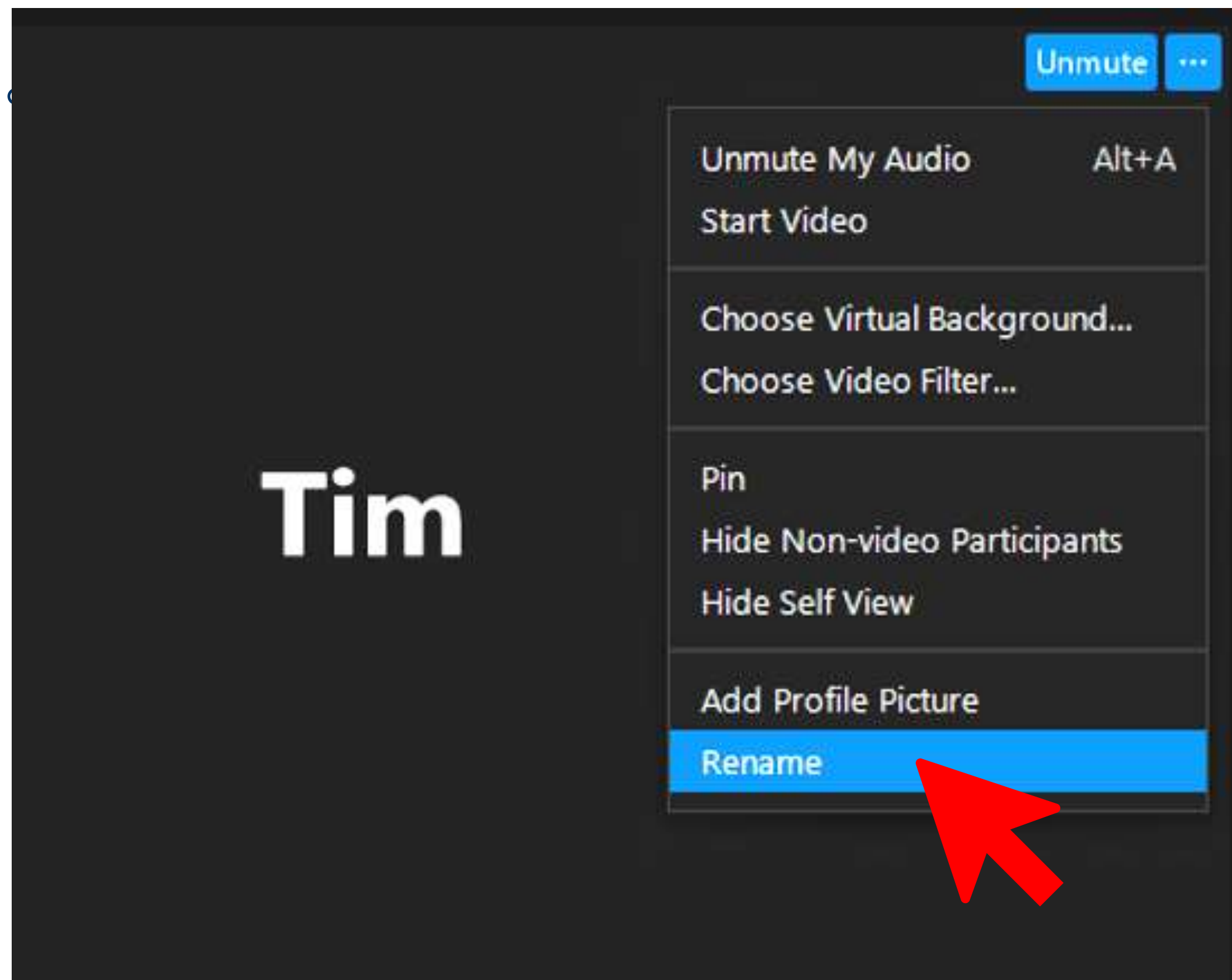
有三個點會出現 

2. 點擊三個小點。

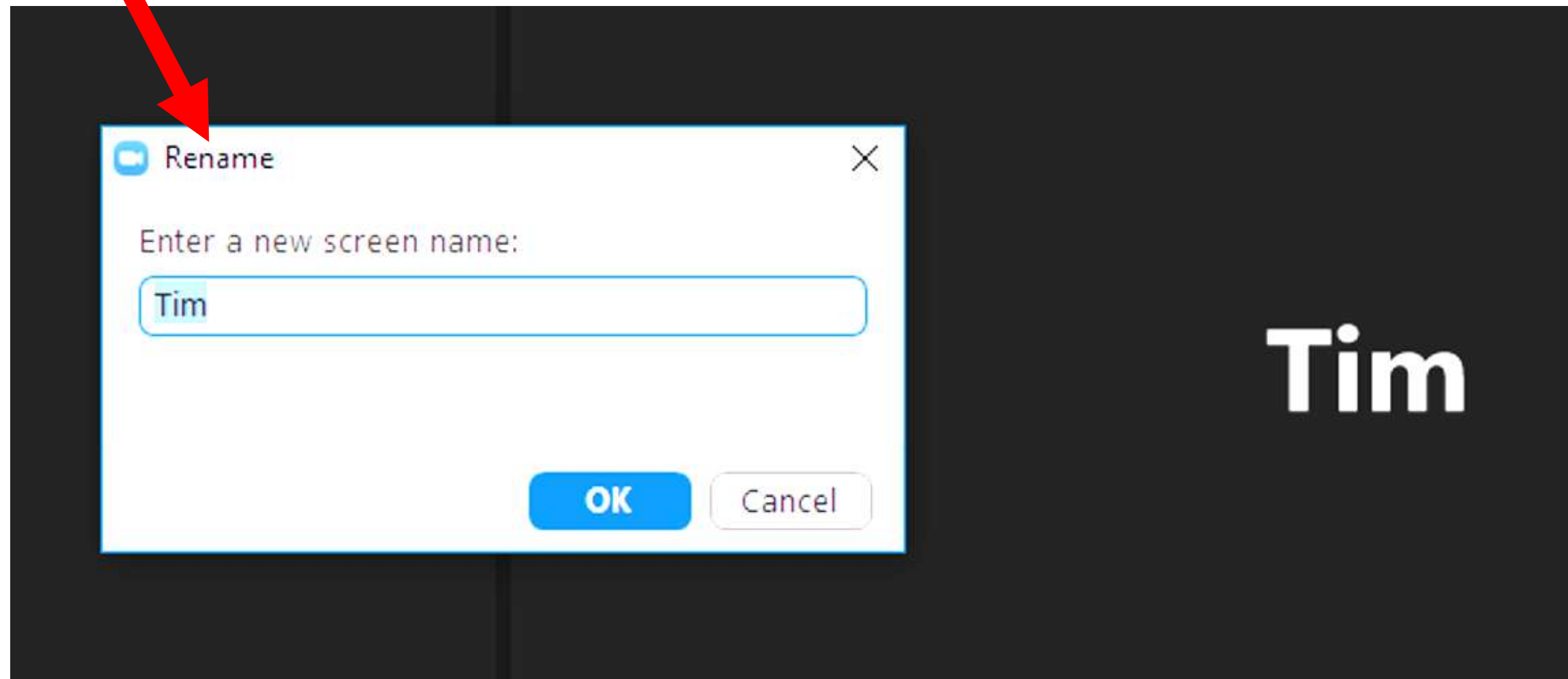




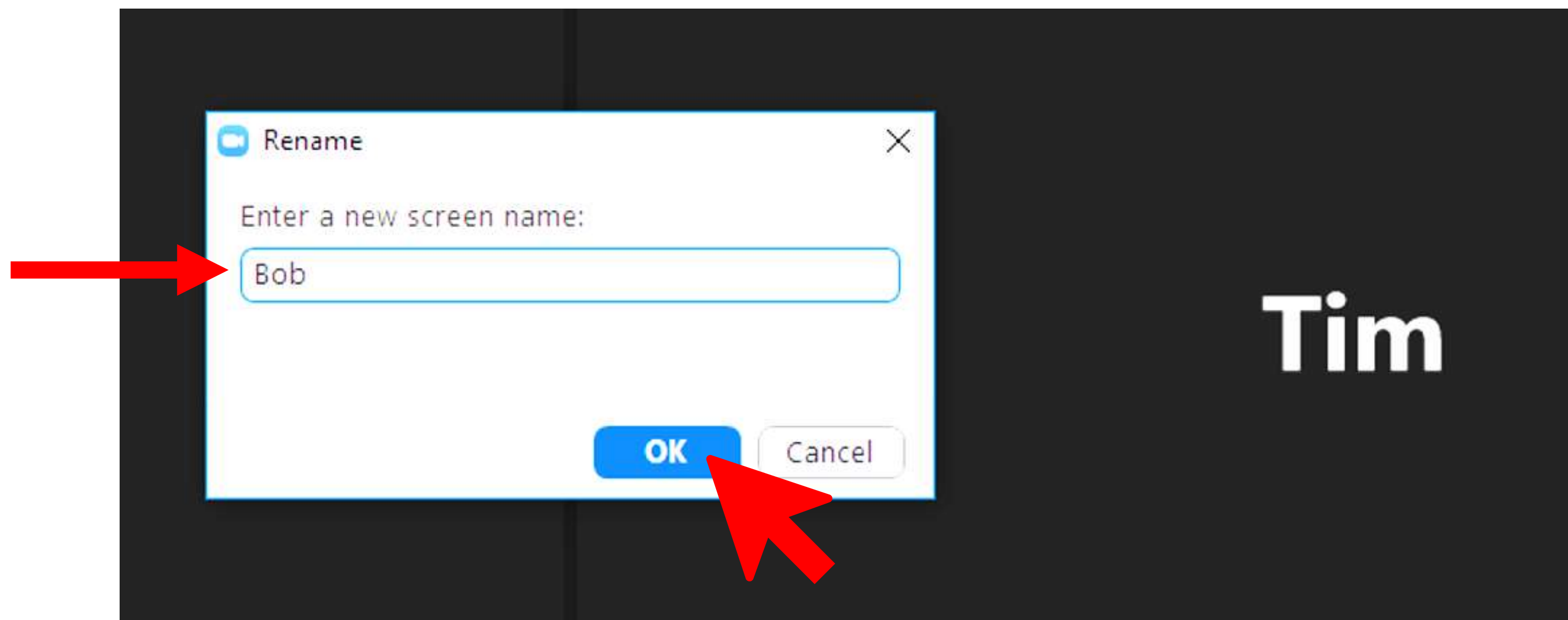
### 3. 點擊“重新命名”



“重新命名”的方格會打開。

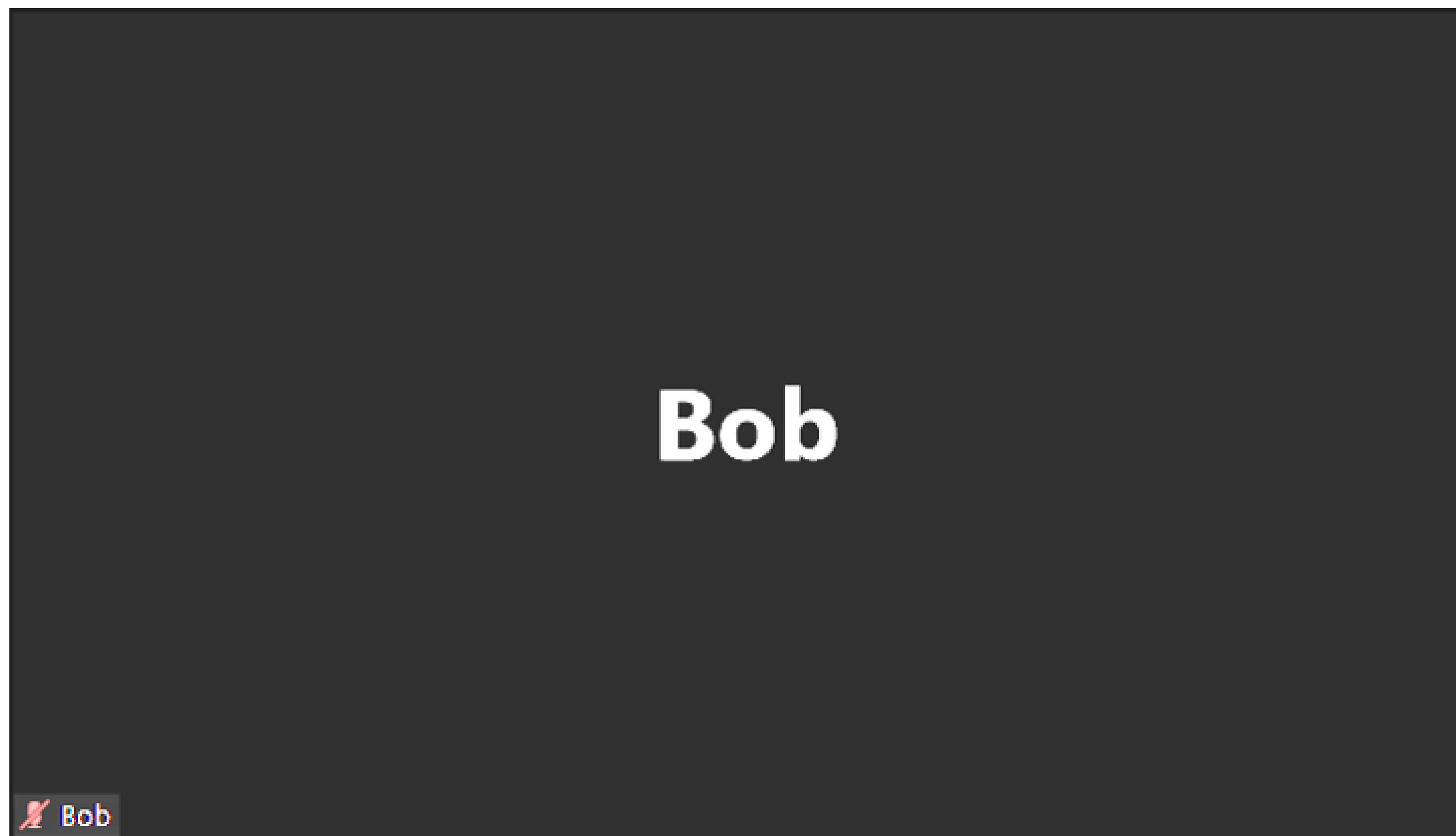


## 4. 輸入一個新的名字，然後點擊OK

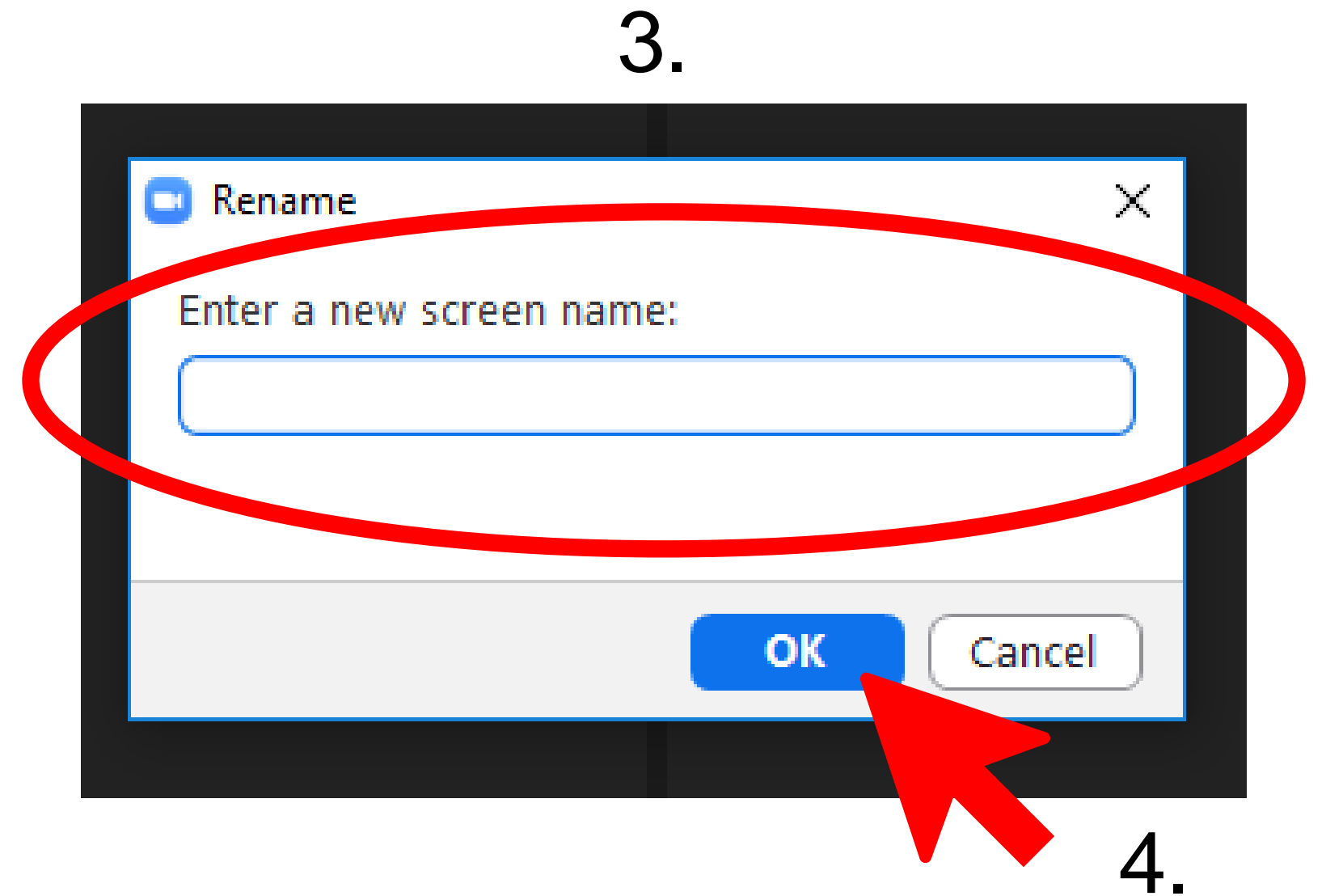
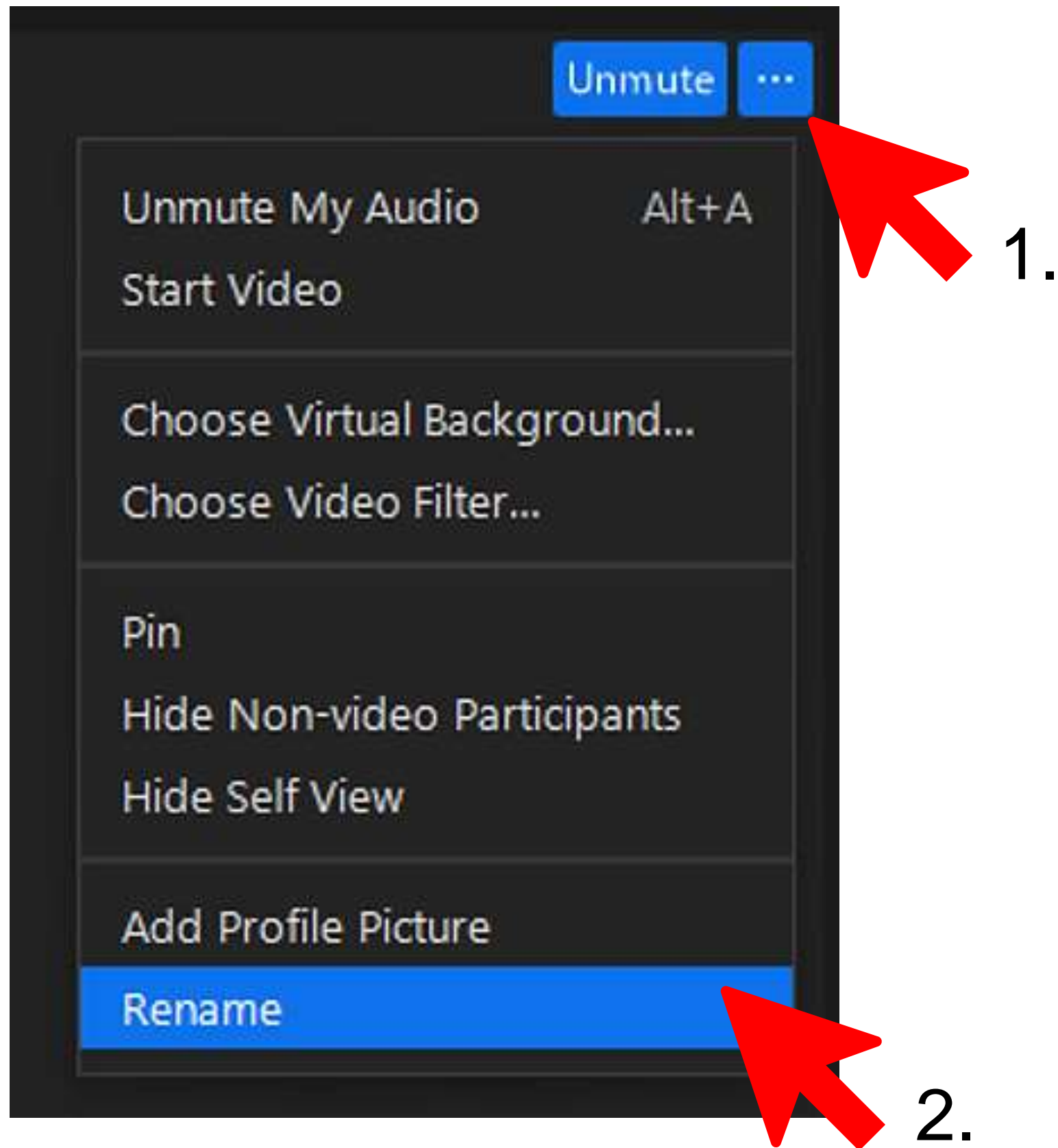




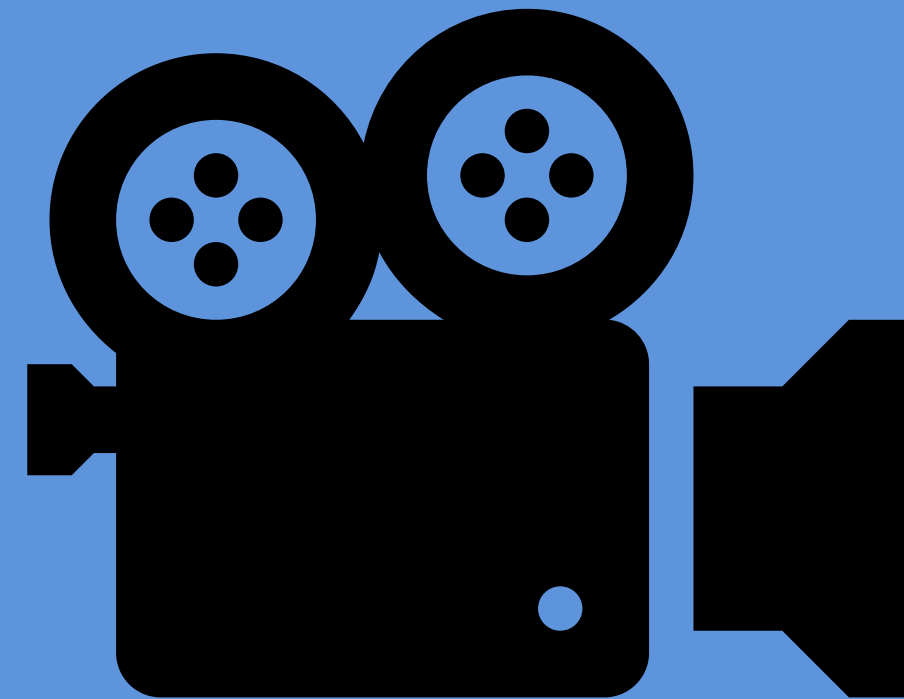
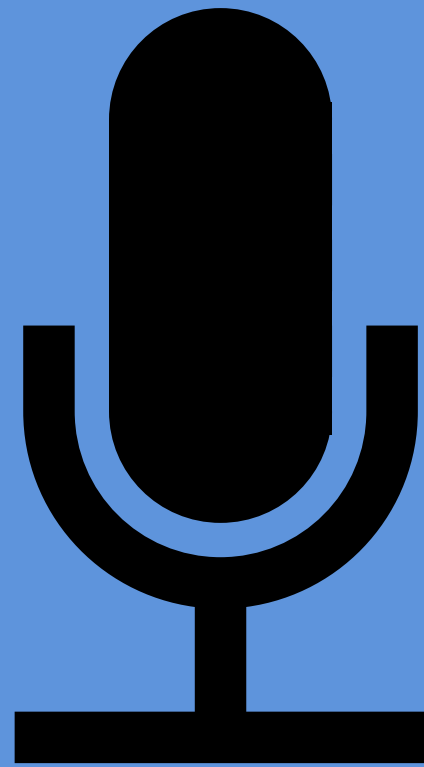
之前您的視像名字是Tim，現在變成了Bob。



嘗試更改您的名字。

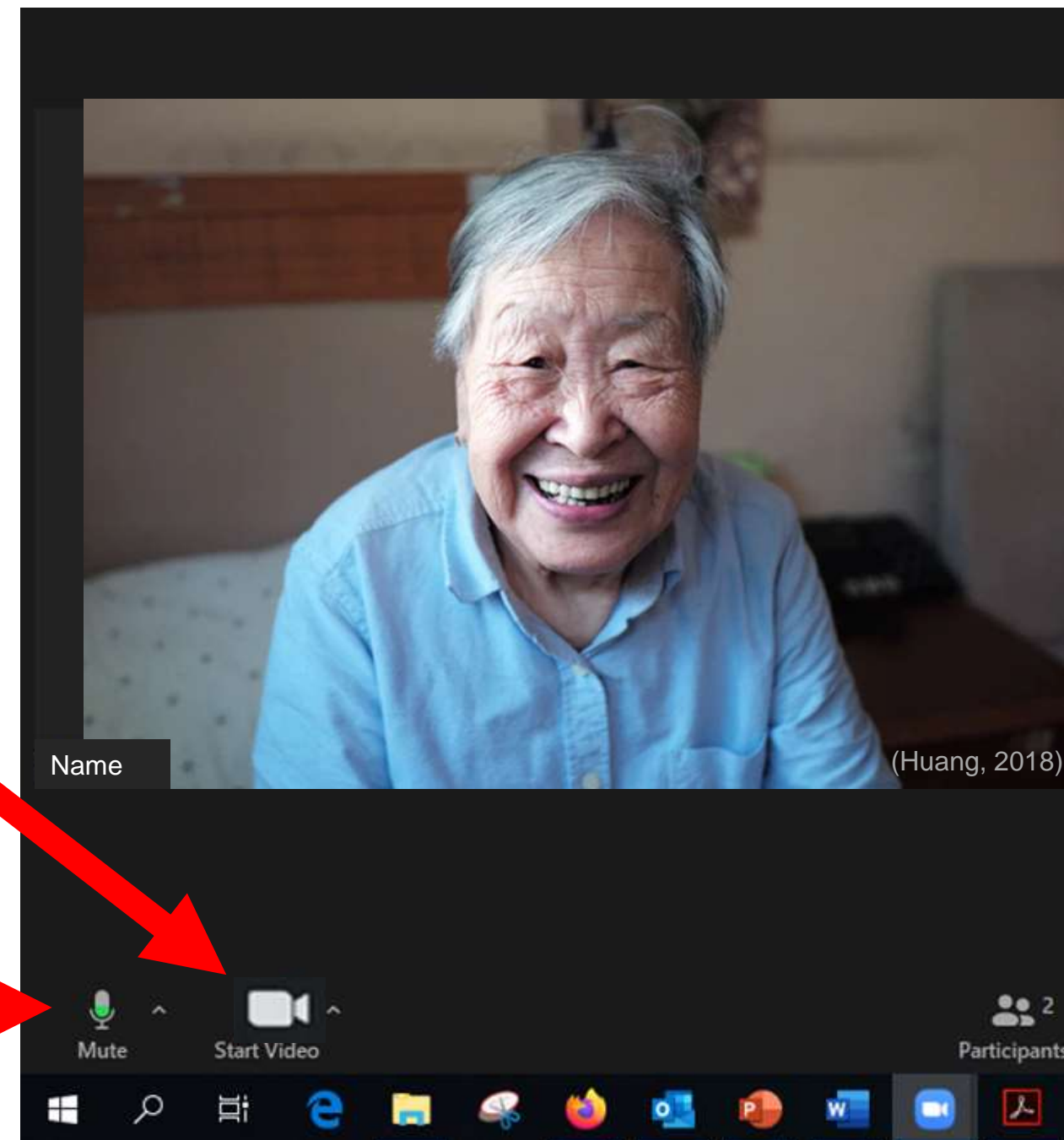


# 控制您的音頻和視頻





Zoom具有麥克風  和視頻  控制功能。



視圖 View


更改名稱

**音訊和視頻**

舉起手與放下手

聊天

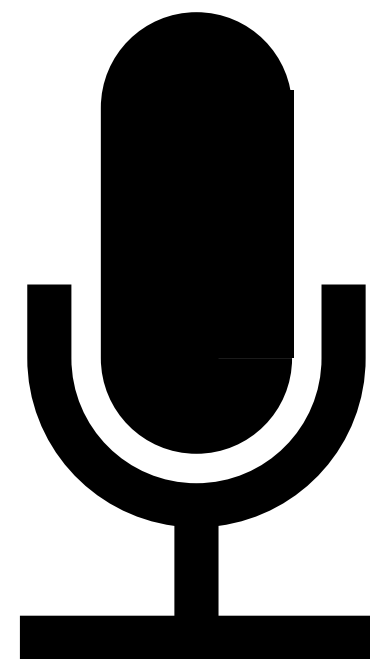
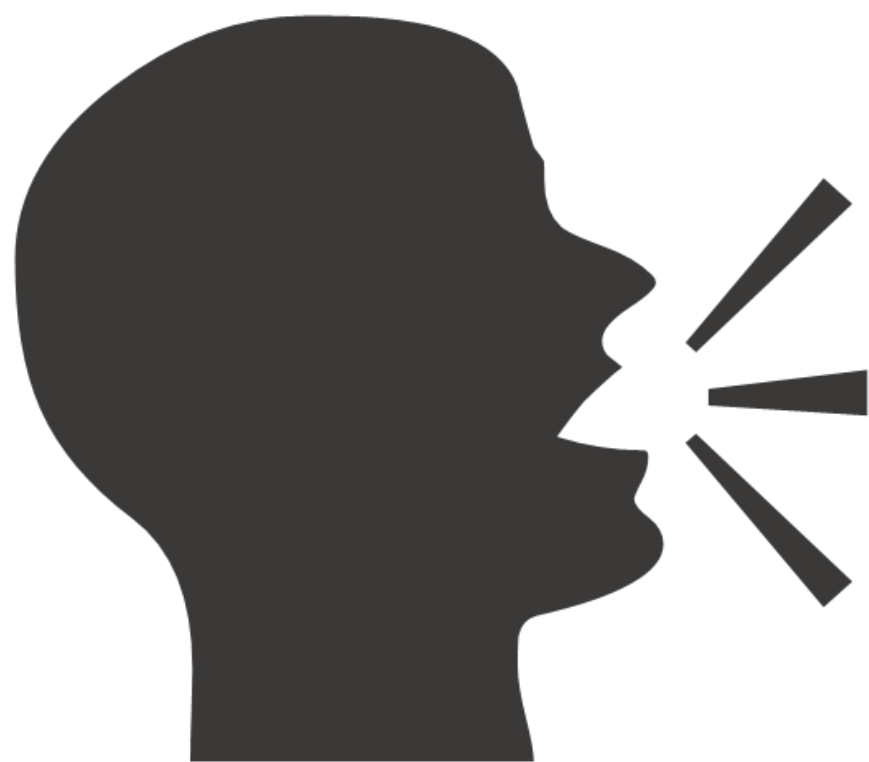
總結

在您**不**發言的時候，請點擊麥克風圖像  來將您的麥克風靜音。



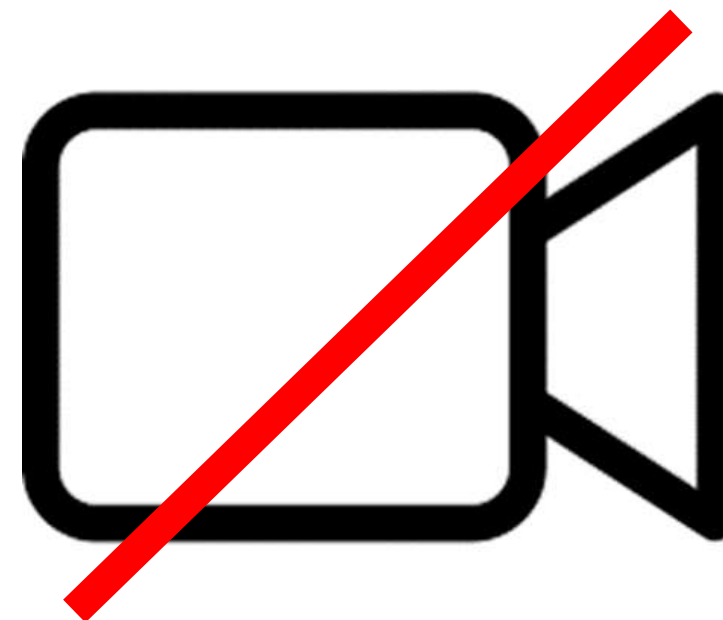
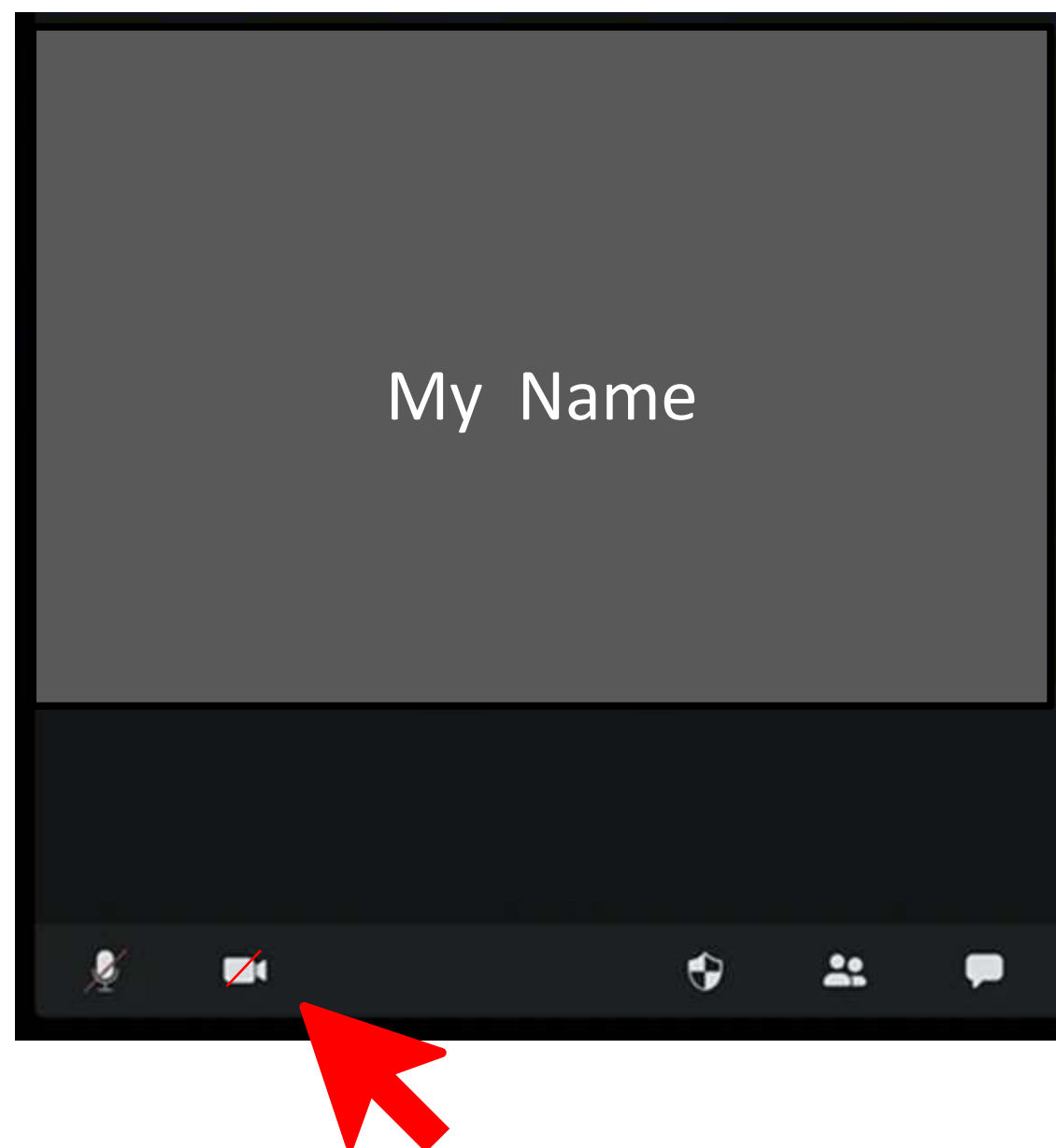
靜音 = 關

如果您要發言，請點擊麥克風圖像  來取消麥克風靜音。



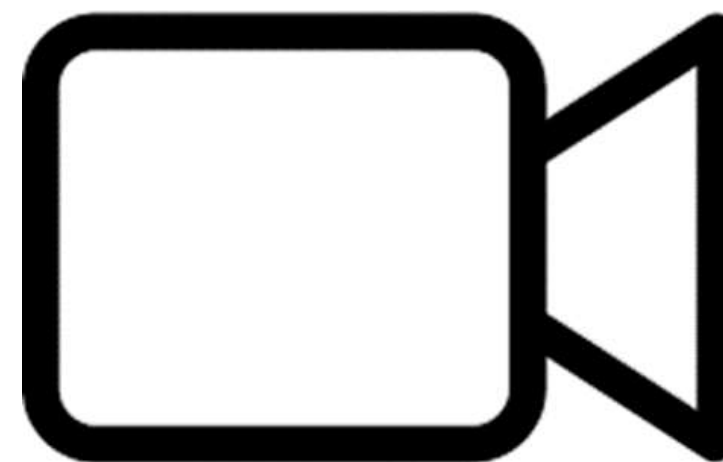
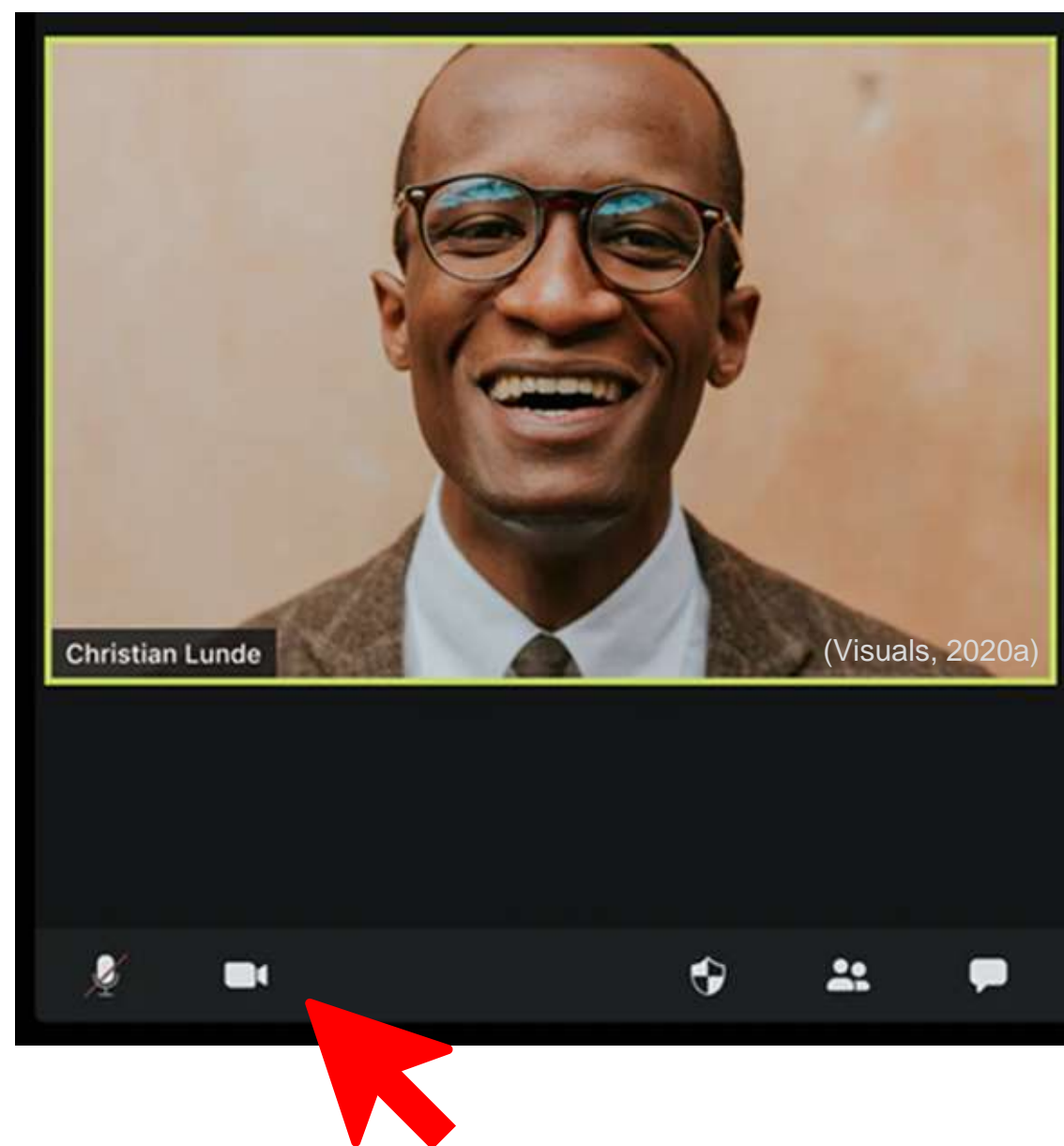
取消靜音=開

想停止在視頻中露面，請點擊視頻圖像 

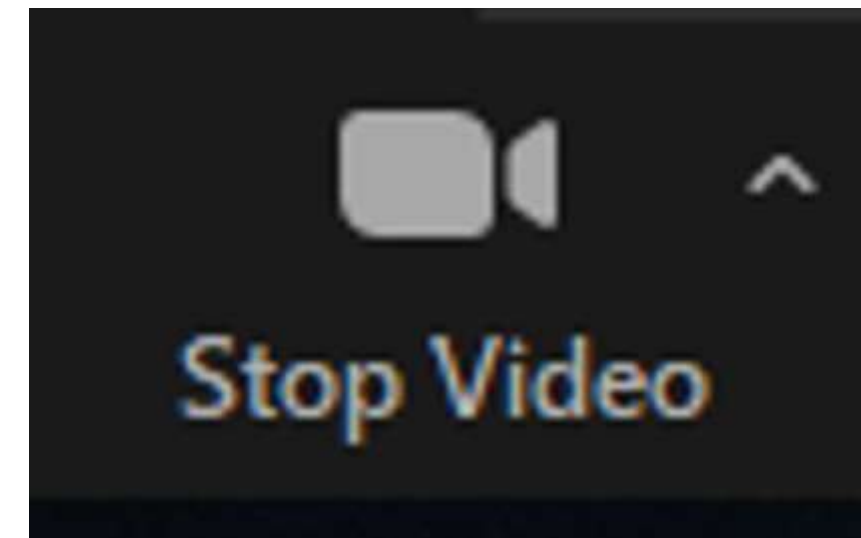
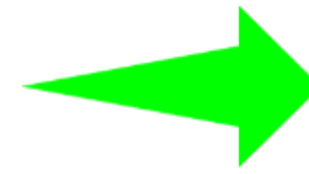
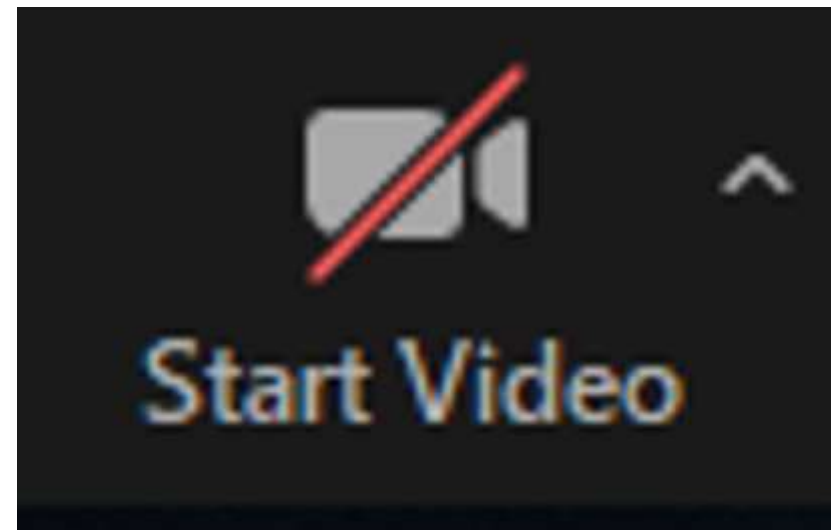
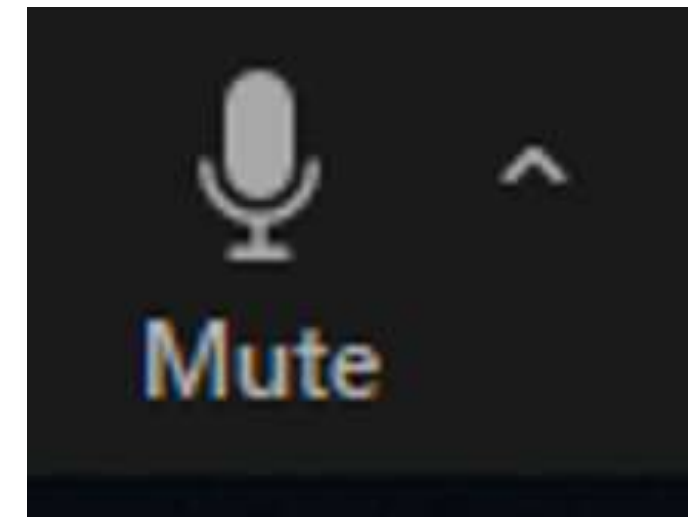
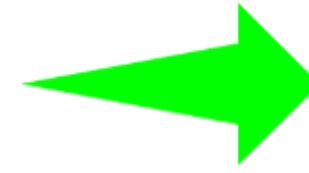
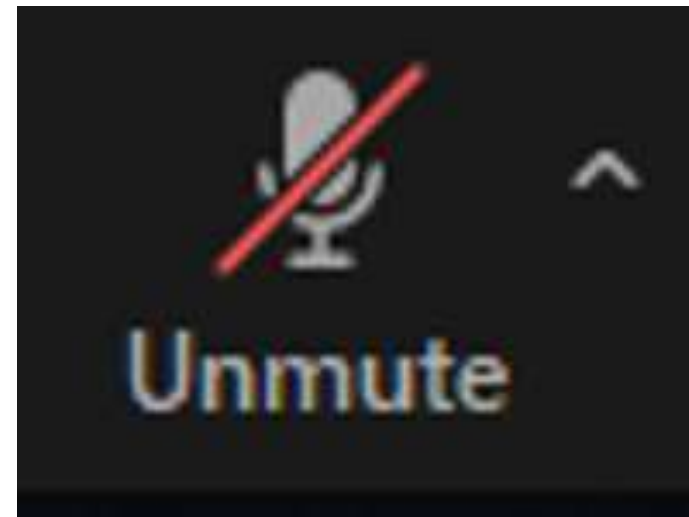




想在視頻中露面，請點擊視頻圖像 



來試試吧。



# 舉起手與放下手



視圖 View

更改名稱

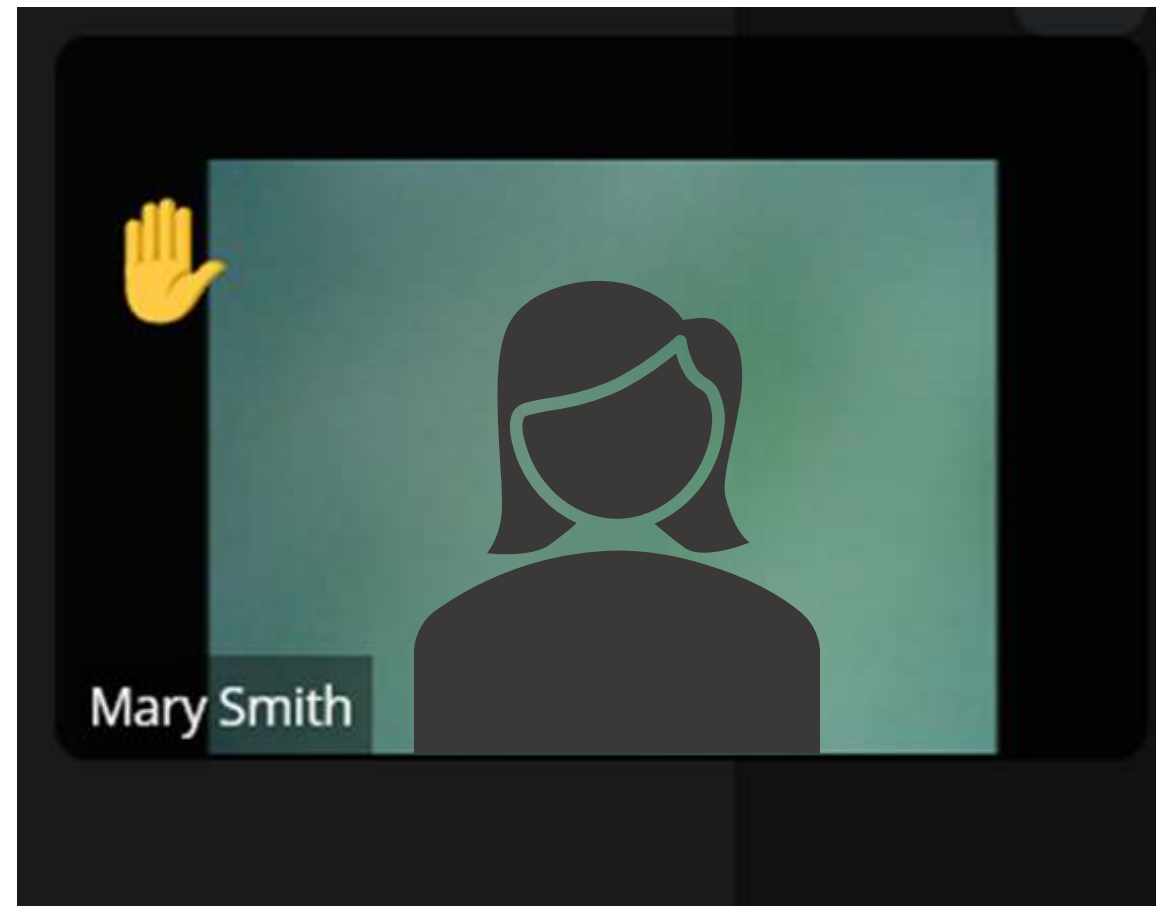
音訊和視頻

舉起手與放下手

聊天

總結

# 您可以在Zoom會議中舉手。



您可以使用這個功能來讓其他人知道您想發言或提問，例如當您參與健康管理中的虛擬支援及健康小組活動時。

視圖 View

更改名稱

音訊和視頻

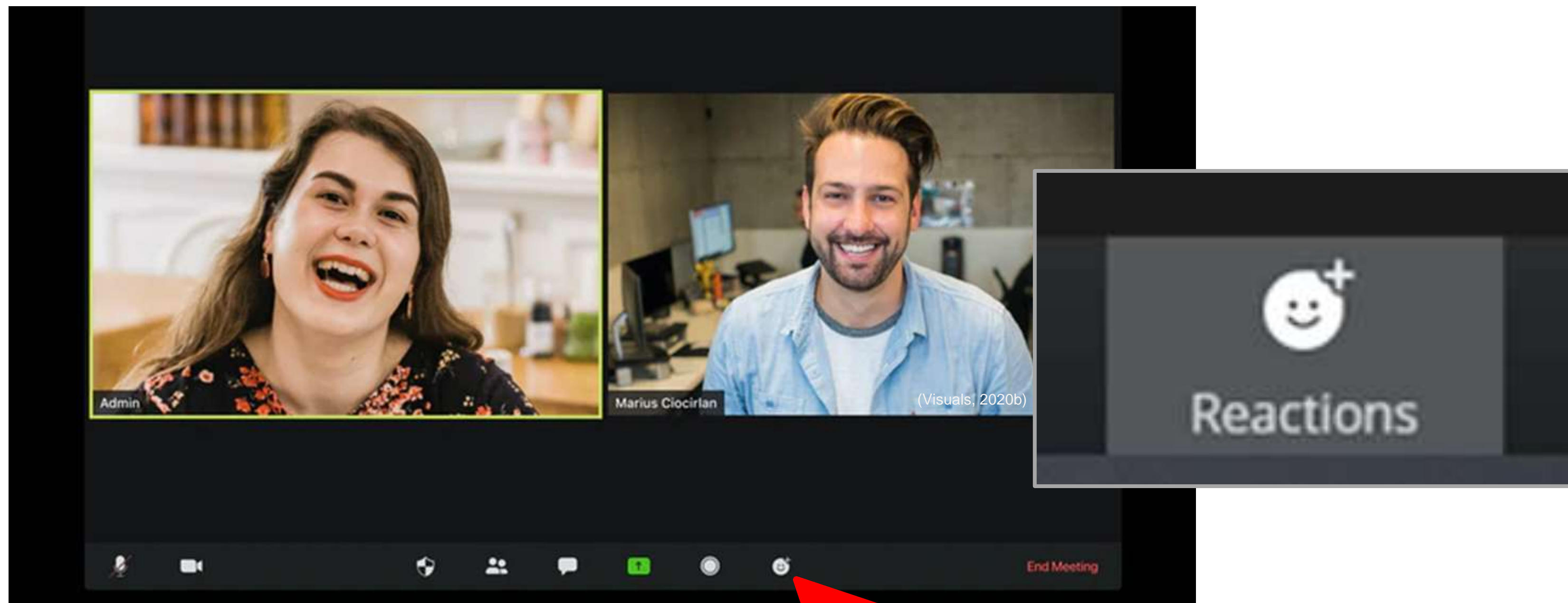
**舉起手與放下手**

聊天

總結



如要舉手，請點擊“反應（Reactions）”。



視圖 View

更改名稱

音訊和視頻

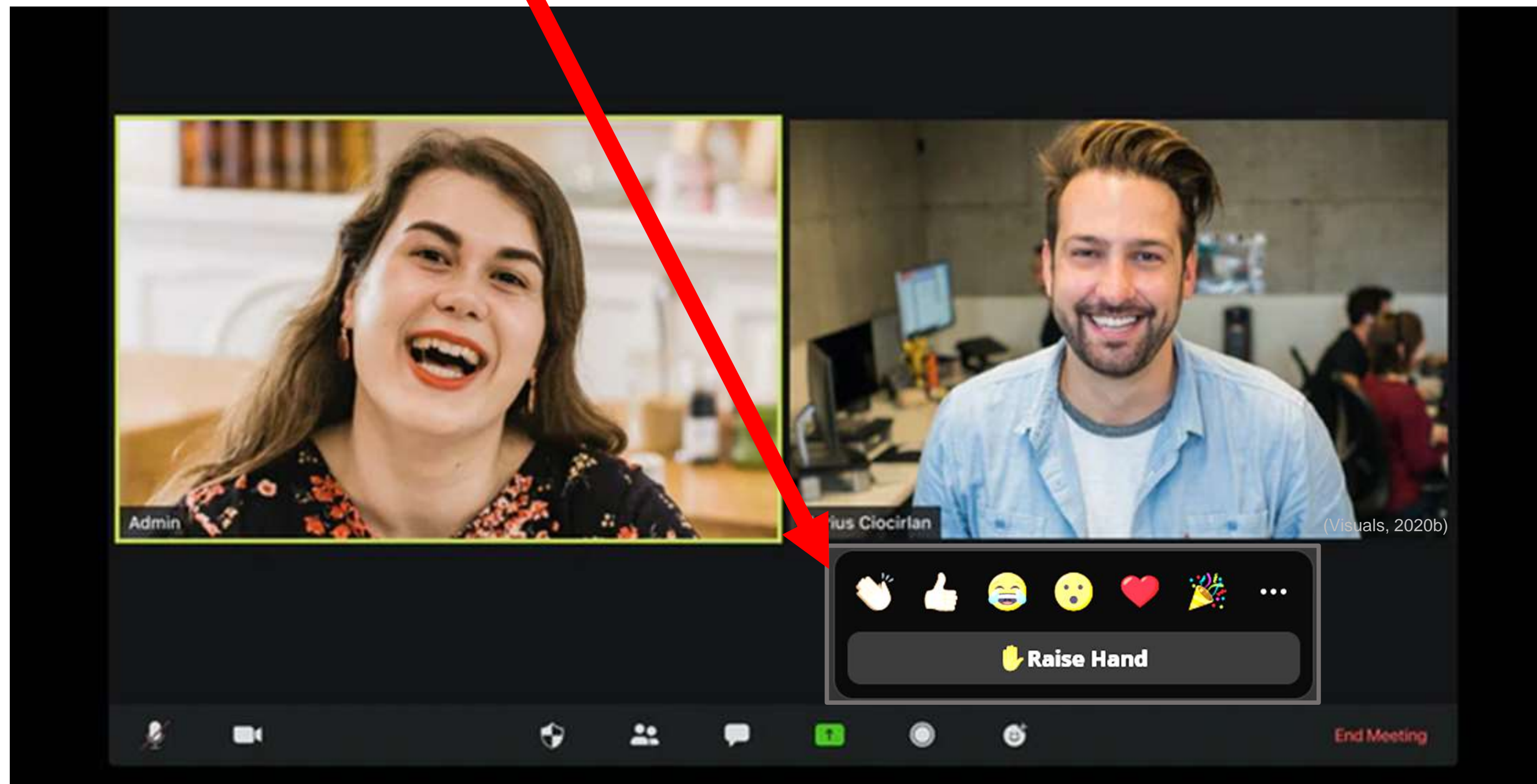
舉起手與放下手

聊天

總結



反應 (Reactions) 框會打開。



視圖 View

更改名稱

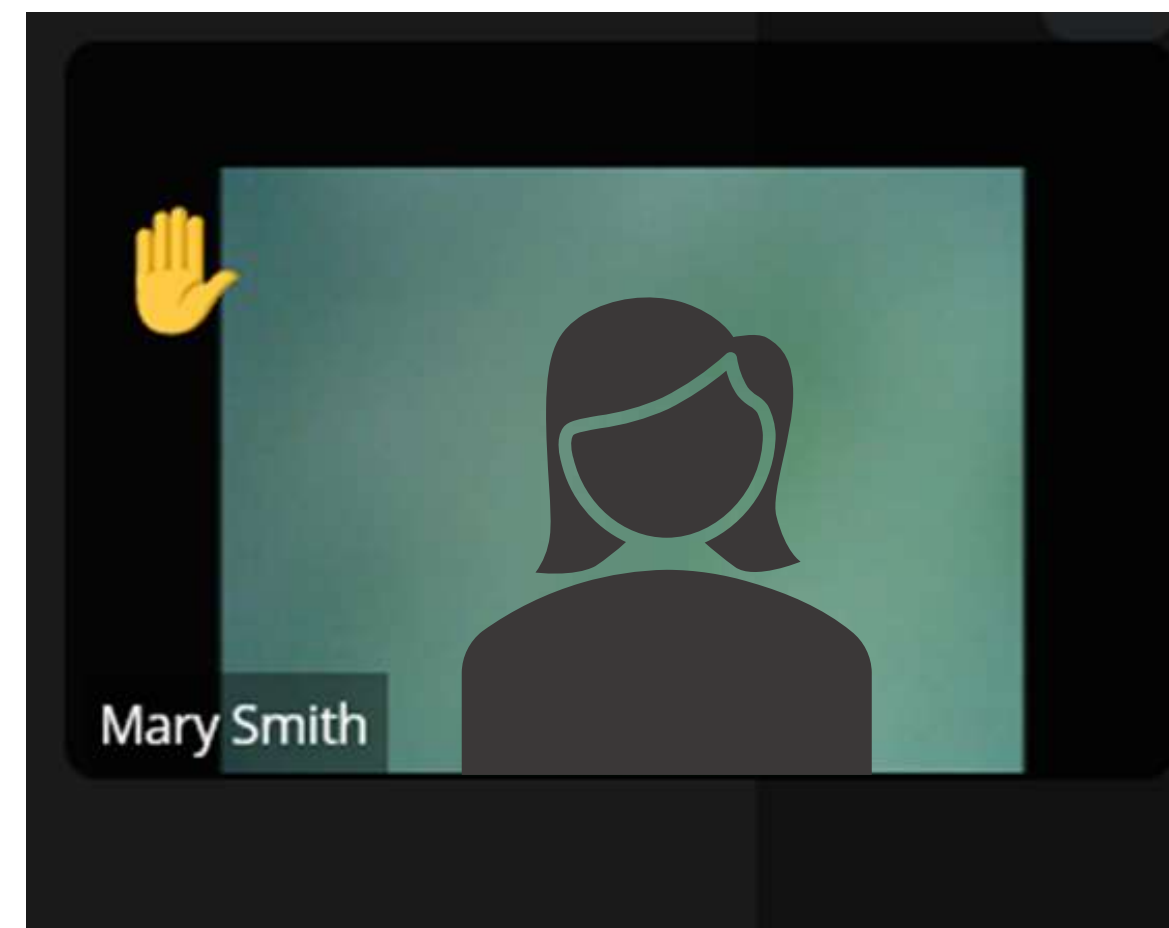
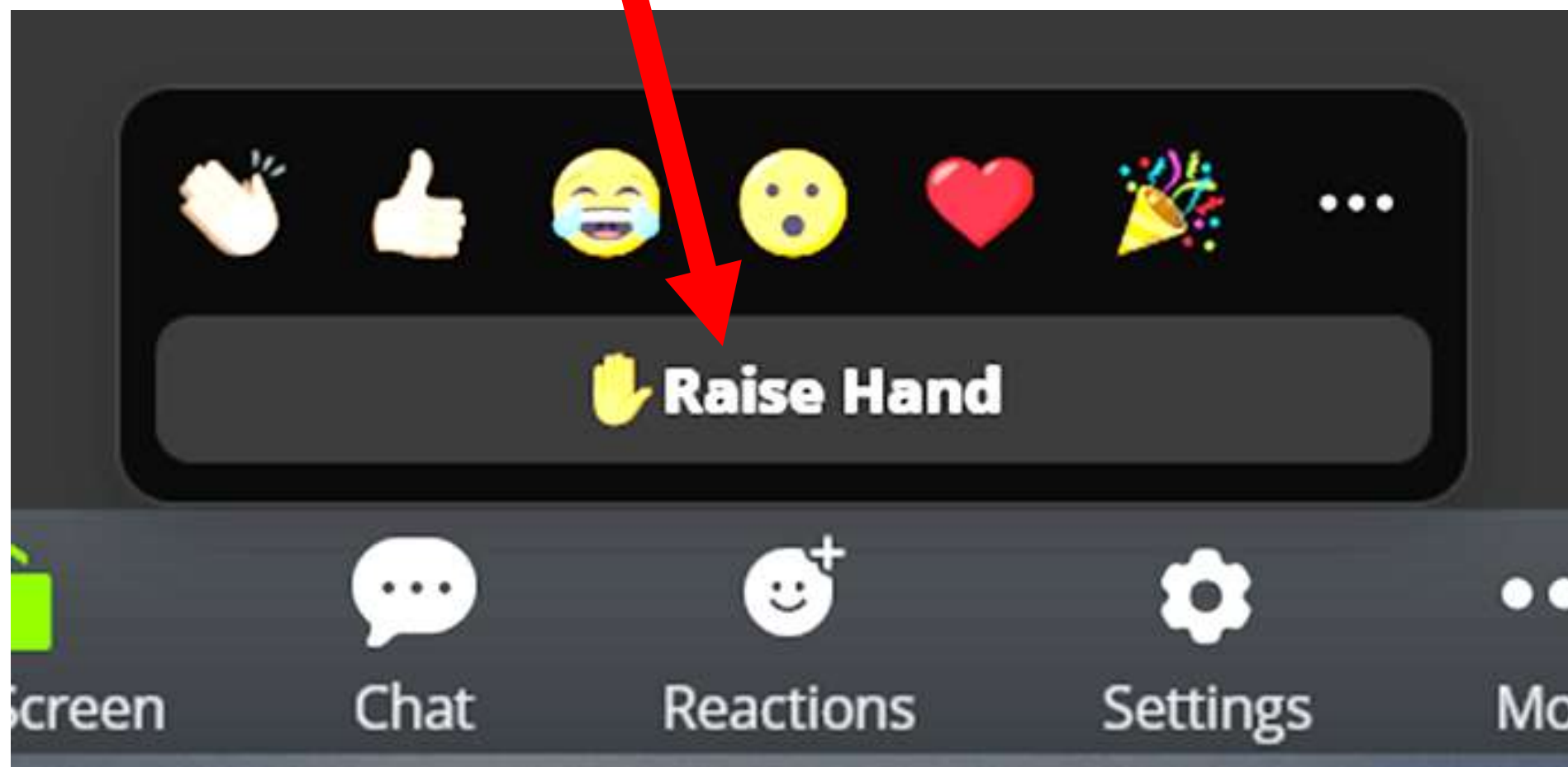
音訊和視頻

舉起手與放下手

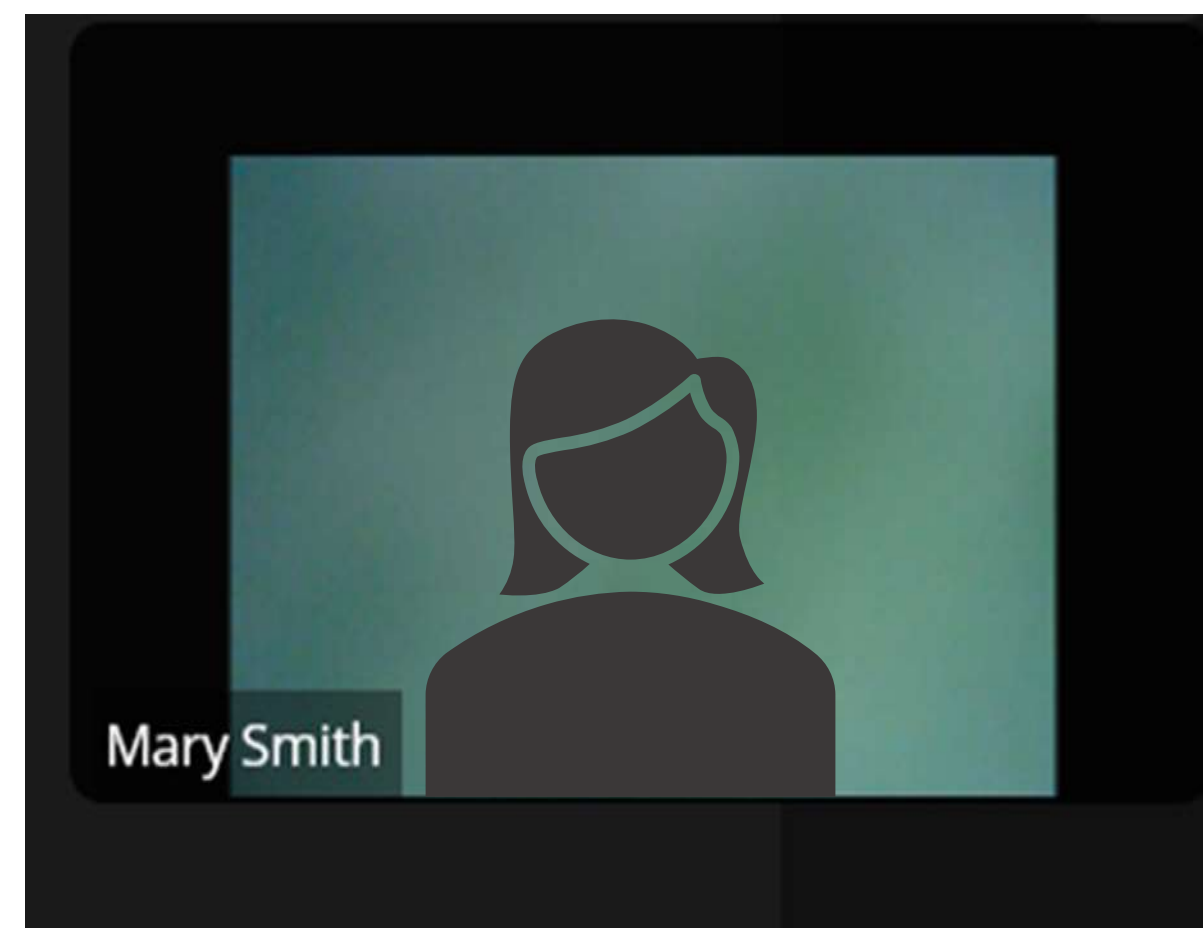
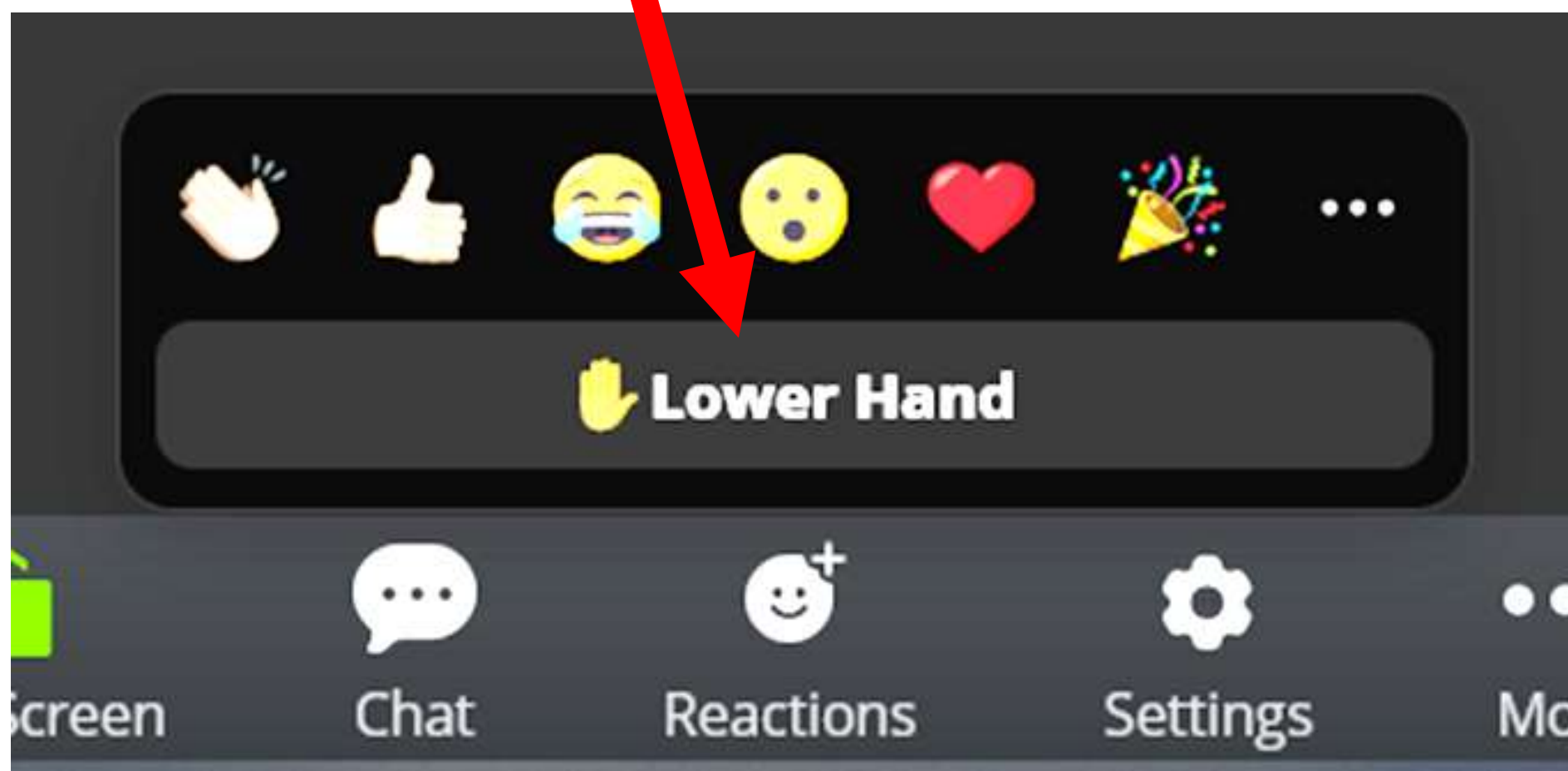
聊天

總結

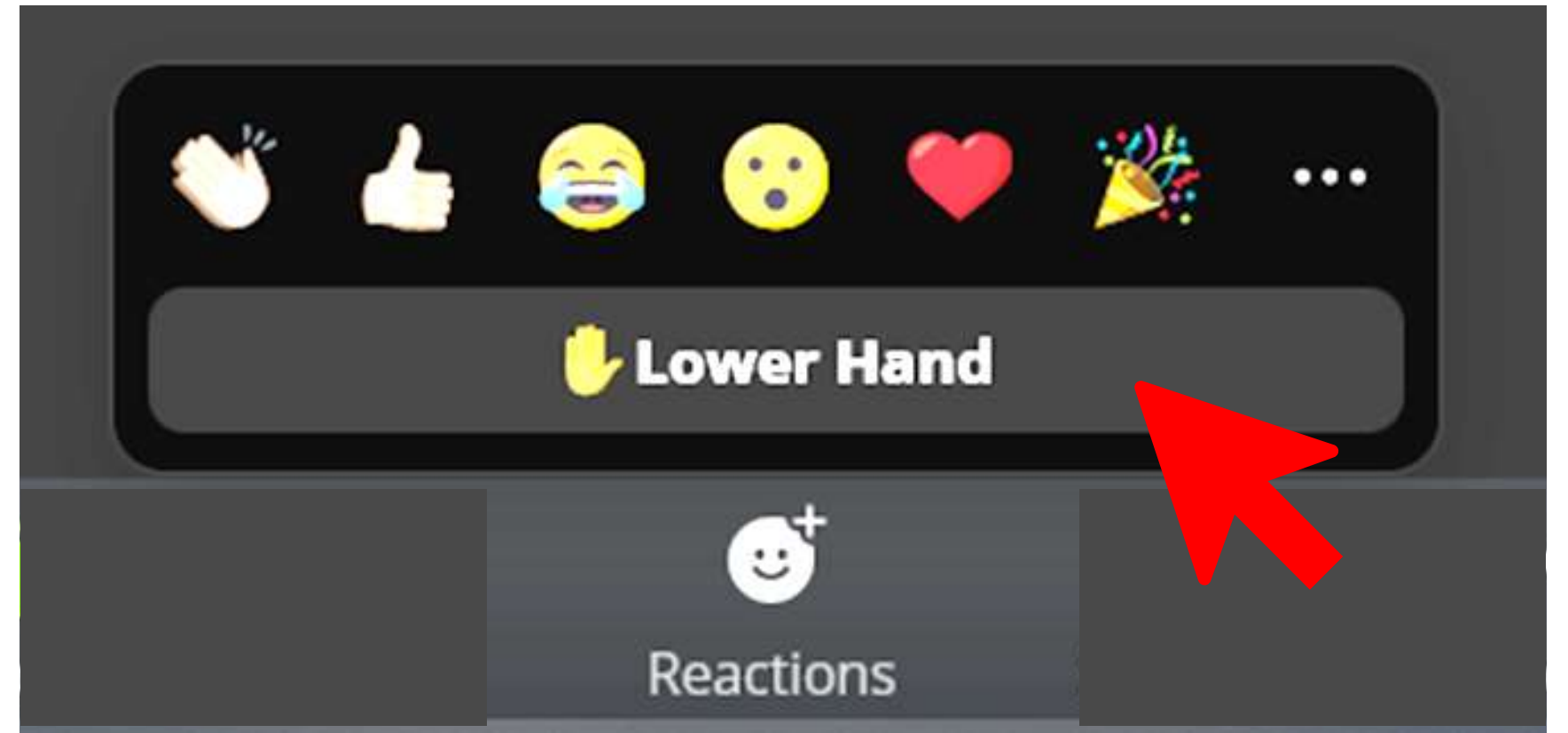
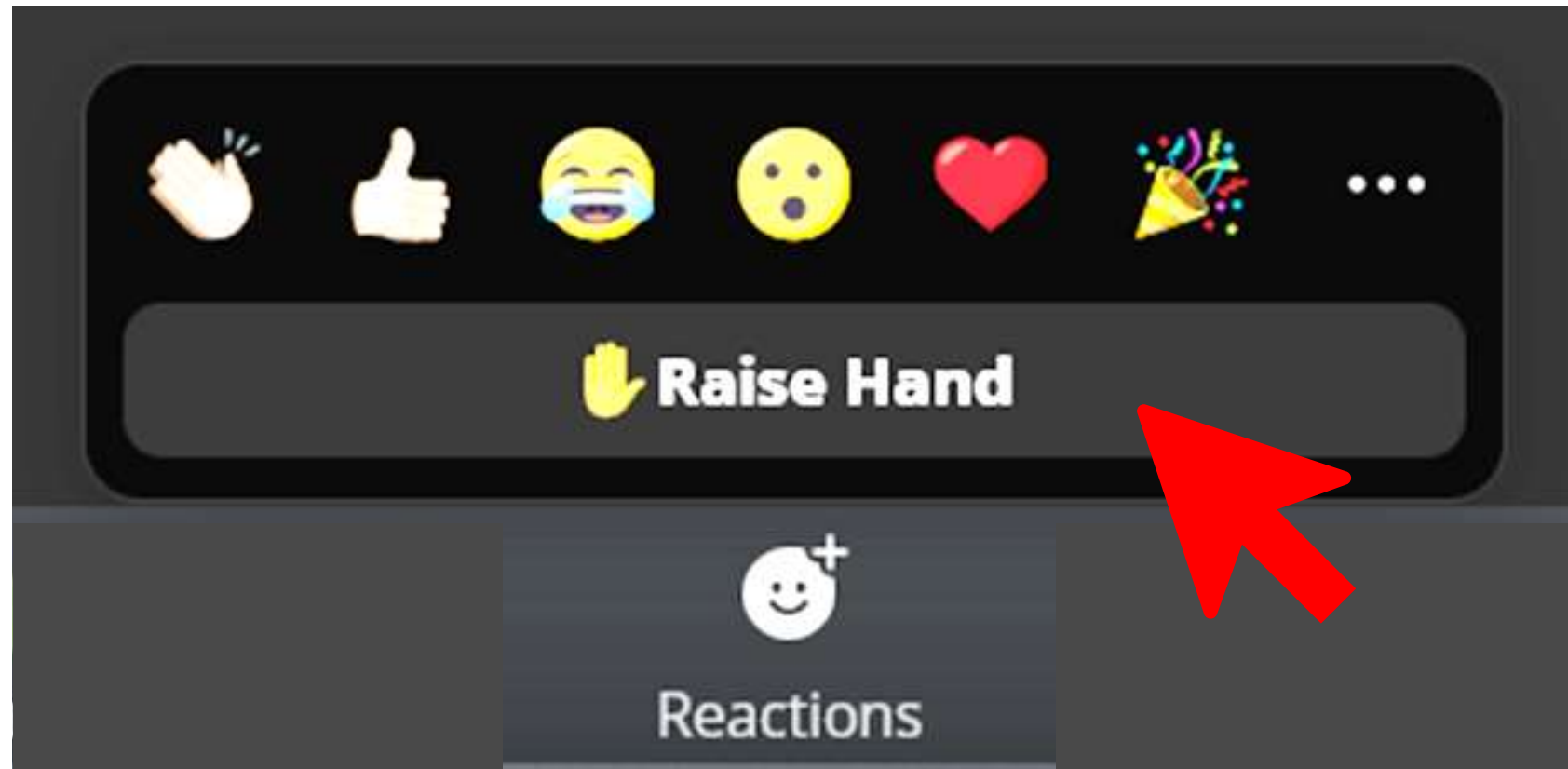
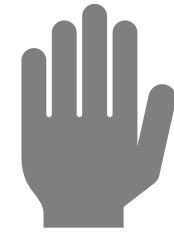
點擊“舉手 (Raise Hand)” ，您將會在您的視像上見到一隻手。



點擊“放低手（Lower Hand）”，手就會消失。



來試試吧。





# 使用聊天室



視圖 View

更改名稱

音訊和視頻

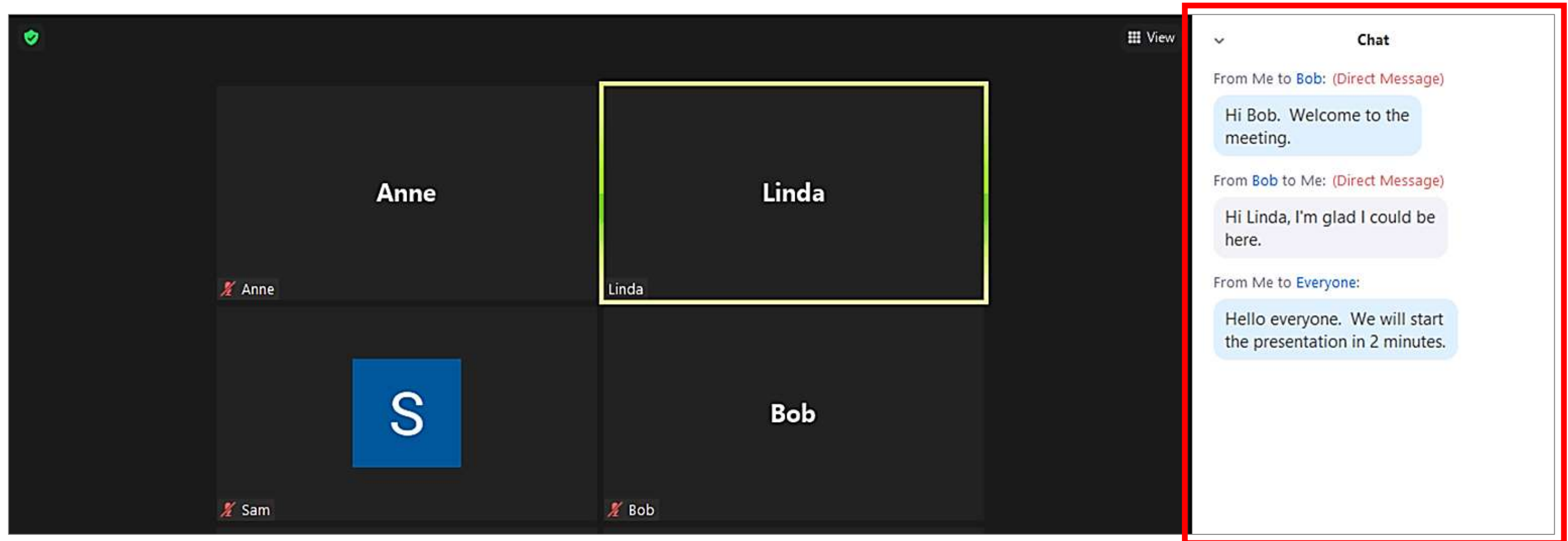
舉起手與放下手

聊天

總結



想發訊息給Zoom會議中的與會人士，您可以使用聊天室對話框。



視圖 View

更改名稱

音訊和視頻

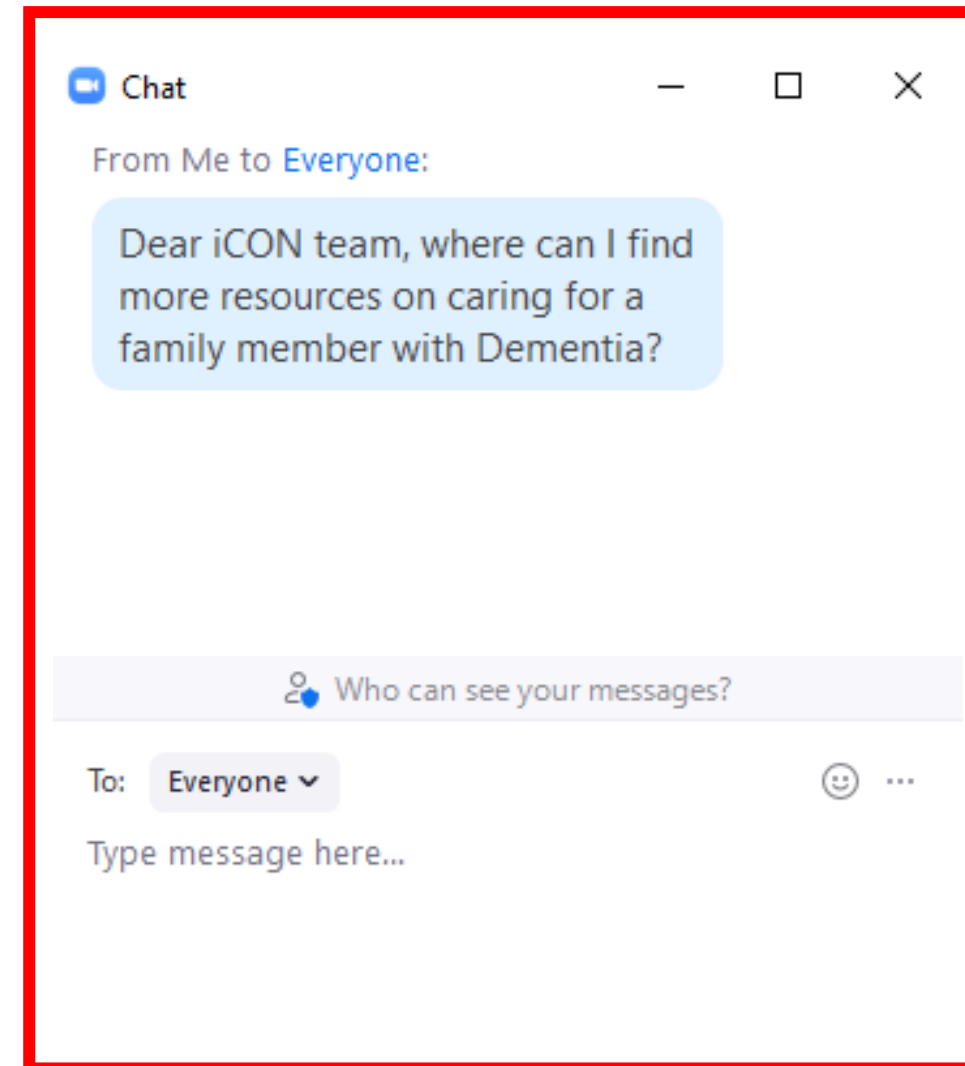
舉起手與放下手

聊天

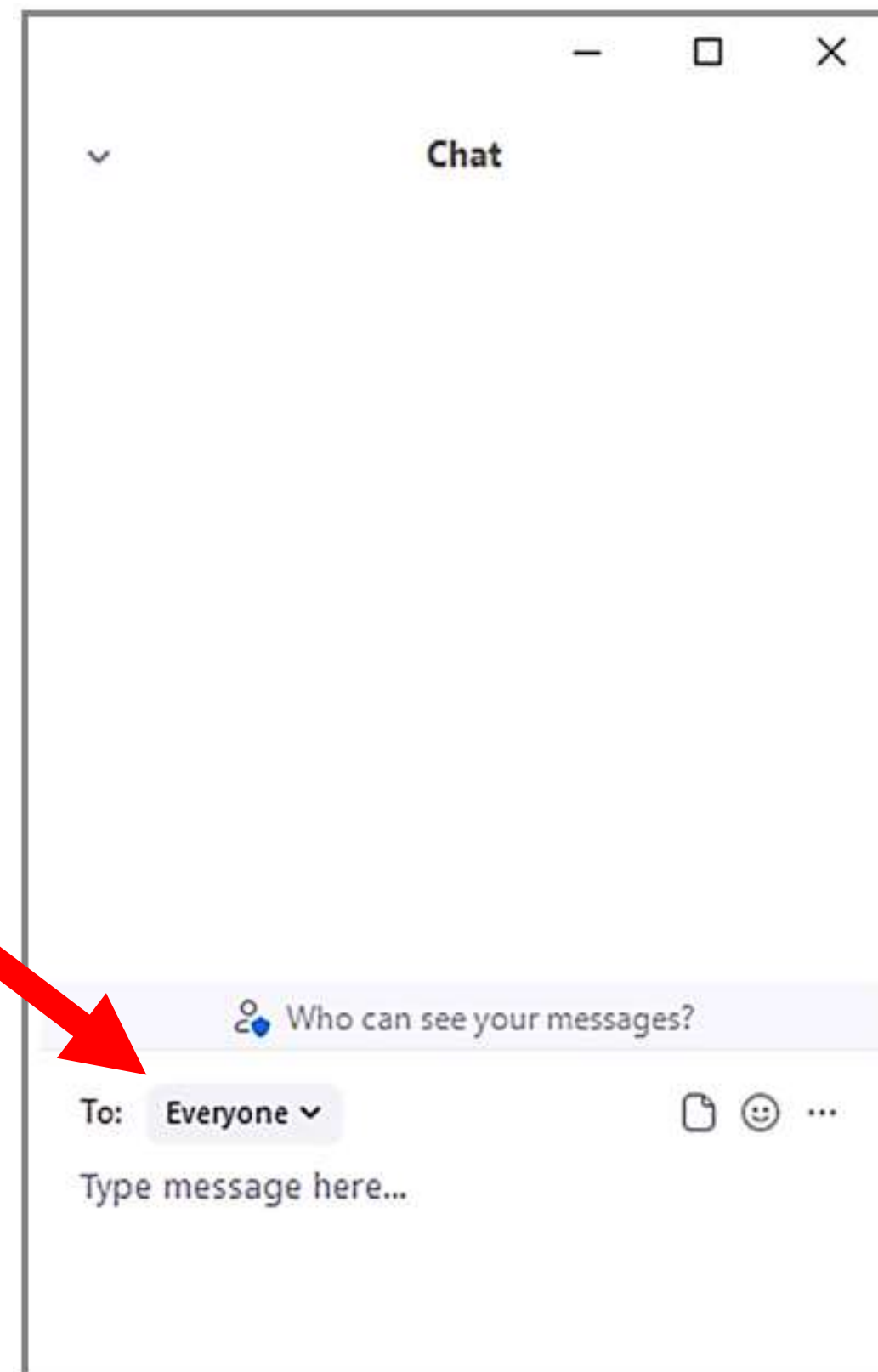
總結

您也可以使用這個功能來提問。

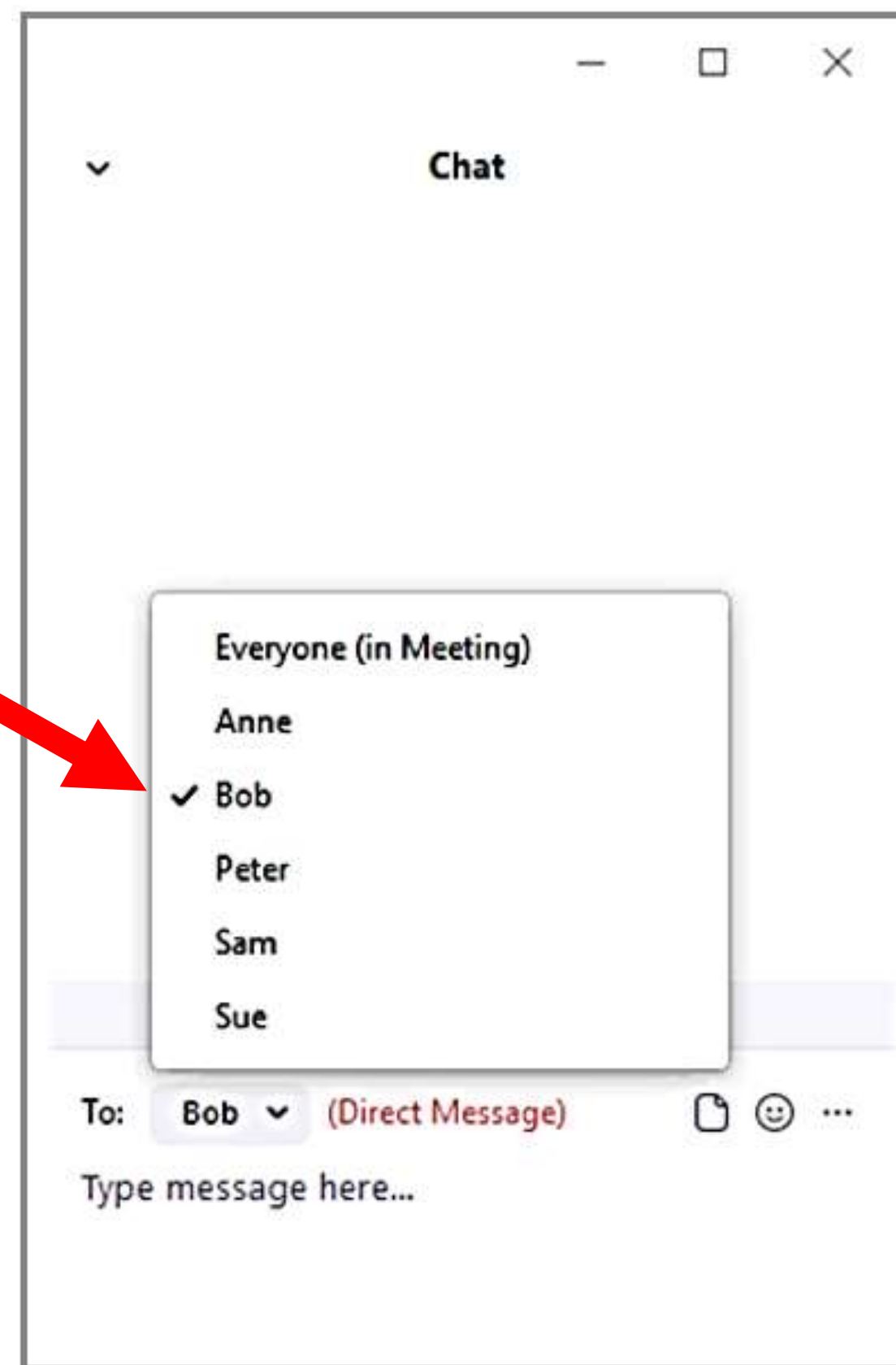
例如，在參與“安康”慢性疾病管理網絡研討會時，您可以使用聊天室的對話框來提出關於如何進行健康管理的问题。



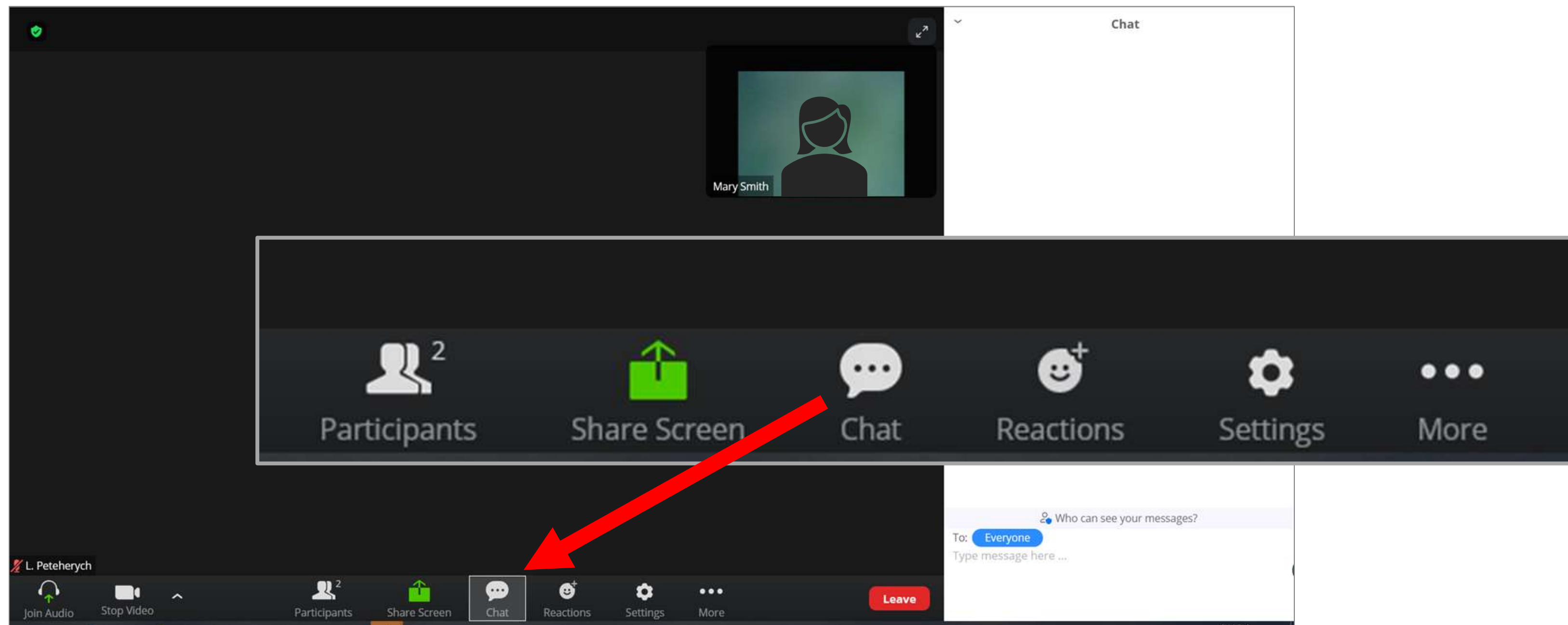
您可以發信息給“每個人  
(Everyone)”。



您也可以只對某一個人發出  
訊息。



點擊聊天圖像  來打開聊天室對話框。



視圖 View

更改名稱

音訊和視頻

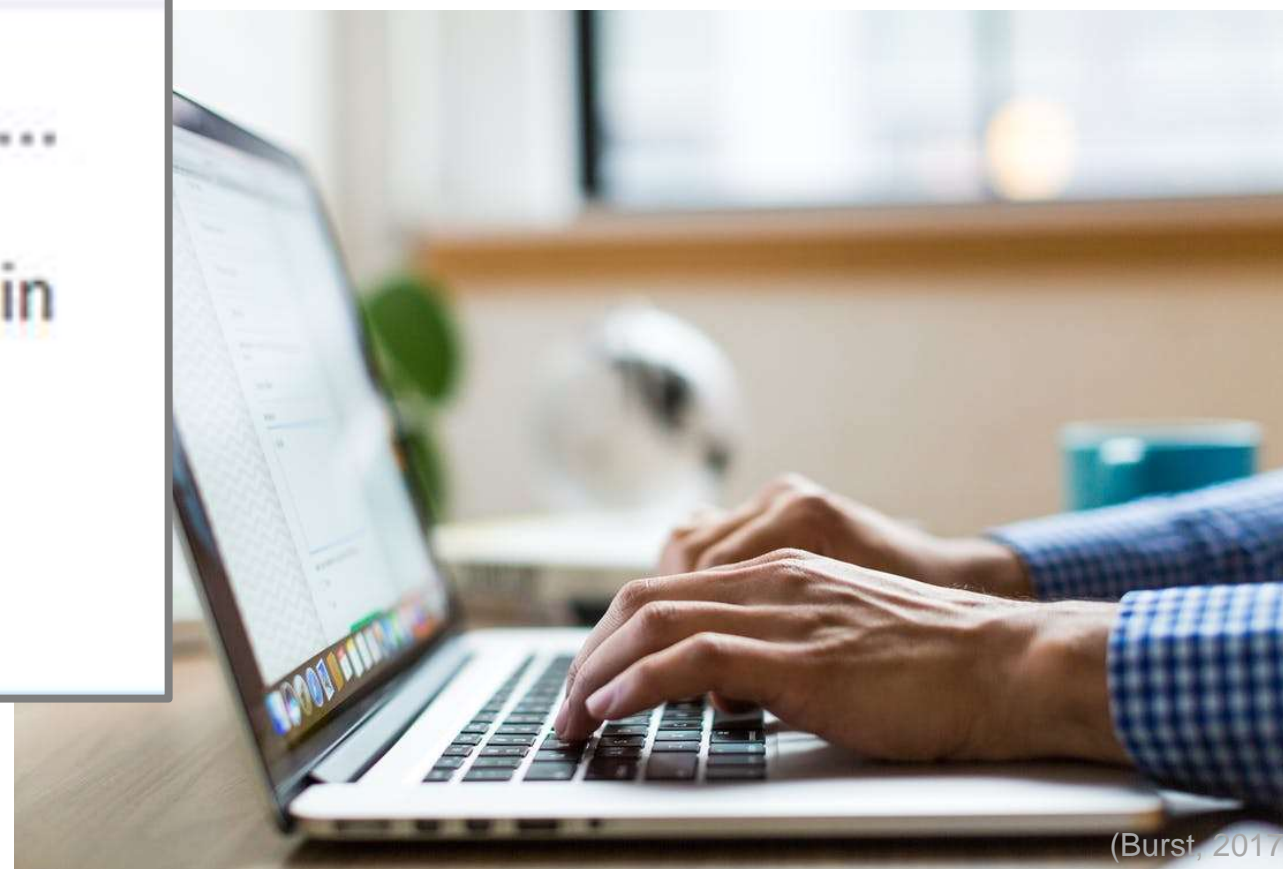
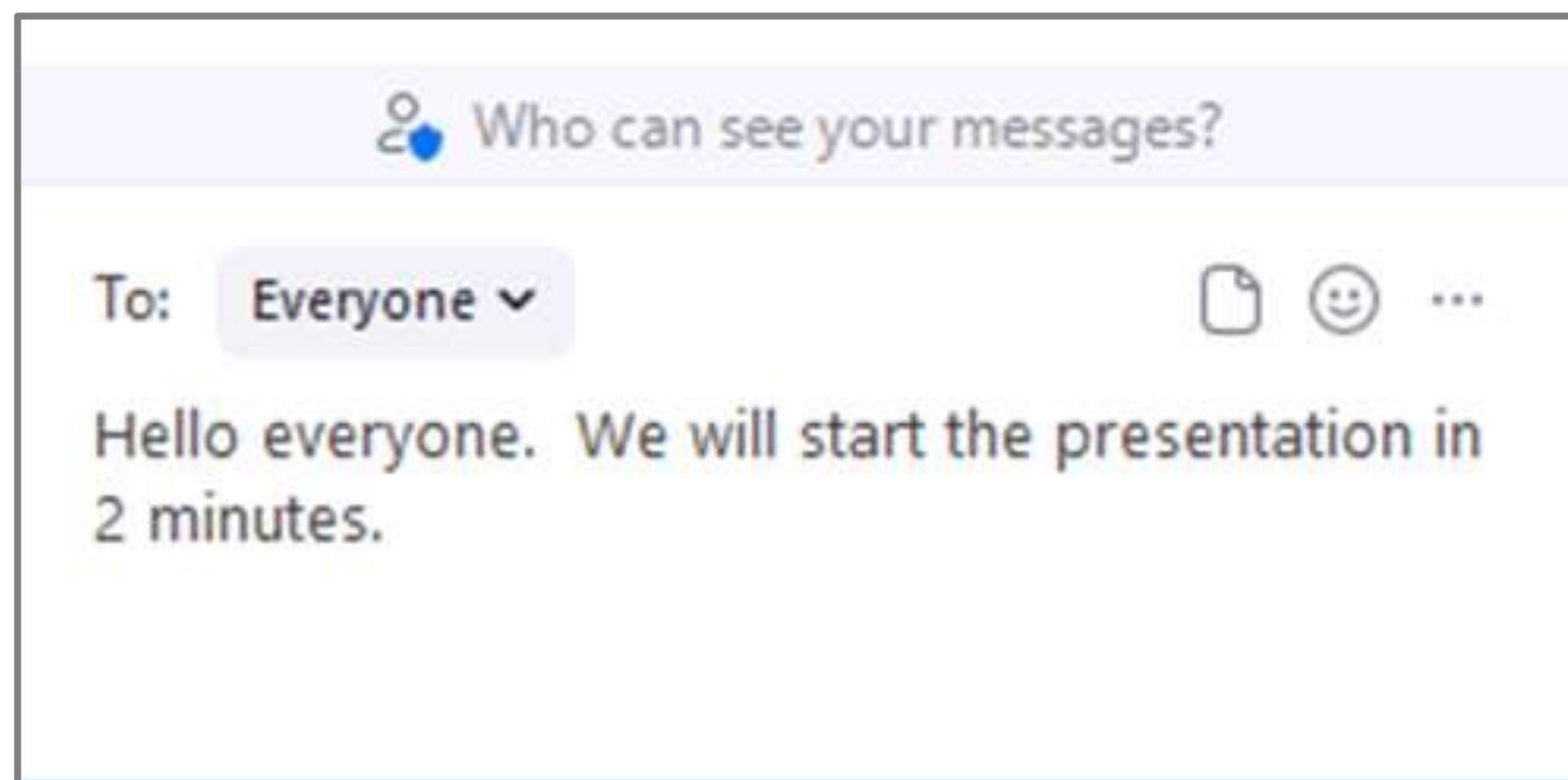
舉起手與放下手

聊天

總結

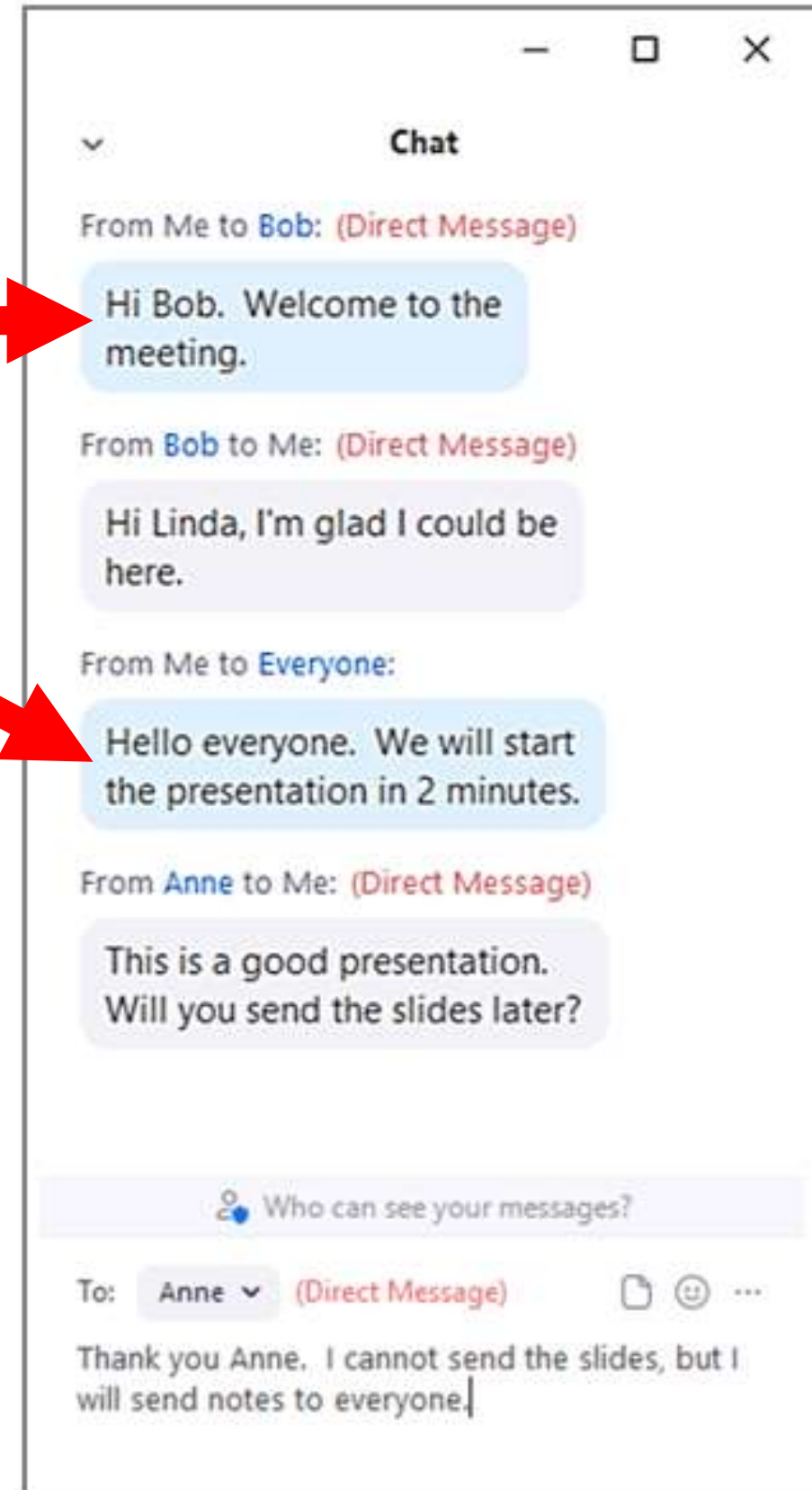


在聊天室對話框中輸入您的訊息，  
然後，按 “Enter” 來發送您的訊息。

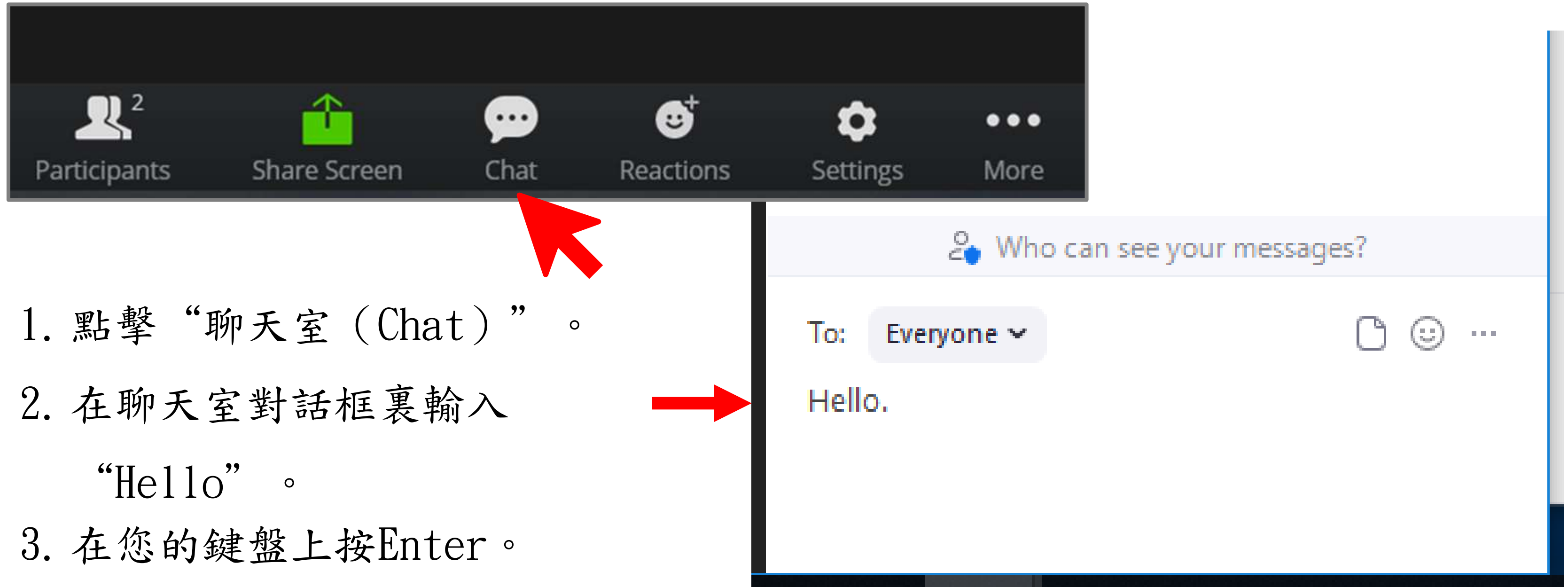


(Burst, 2017)

您的訊息將會在不同的顏色中顯示。



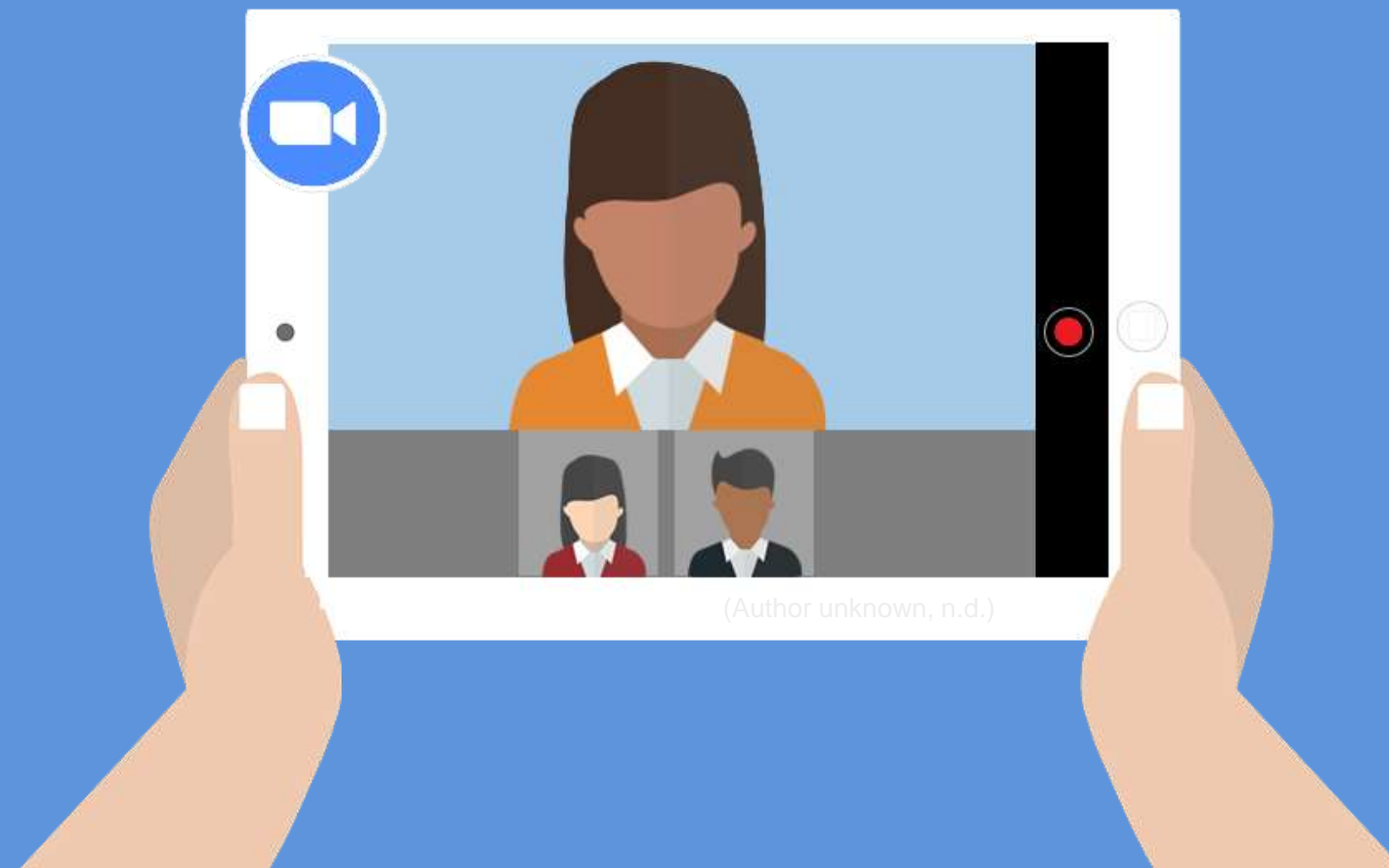
來試試在聊天室發送訊息吧。



The image shows a meeting interface with a dark top bar containing icons for Participants, Share Screen, Chat, Reactions, Settings, and More. A red arrow points to the 'Chat' icon. Below this, a list of instructions is provided. To the right, a chat window is open, showing a header 'Who can see your messages?' and a message input area with 'To: Everyone' and a dropdown arrow. The message 'Hello.' is entered in the input field. A red arrow points from the second instruction to the chat input area.

1. 點擊“聊天室（Chat）”。
2. 在聊天室對話框裏輸入“Hello”。
3. 在您的鍵盤上按Enter。

# 學習總結



視圖 View

更改名稱

音訊和視頻

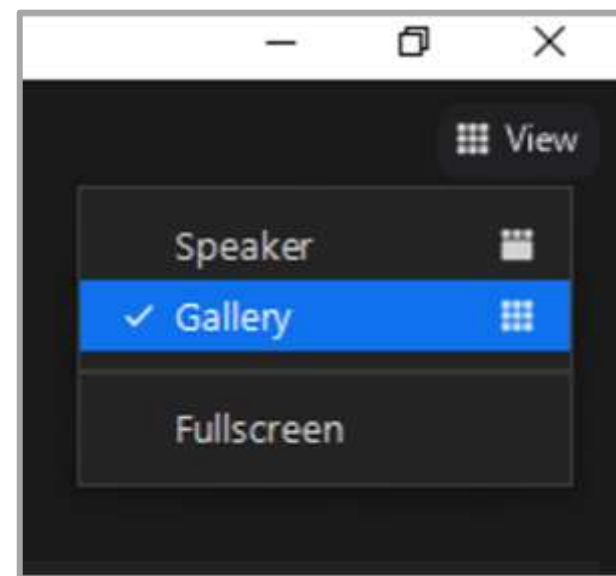
舉起手與放下手

聊天

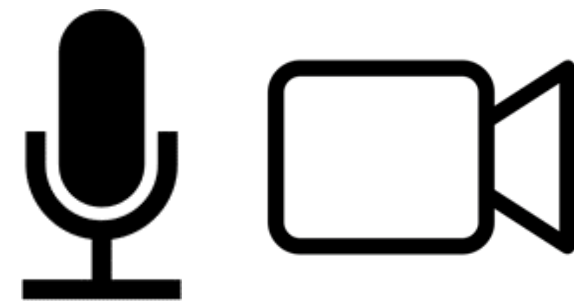
**總結**

# 我們學習了：

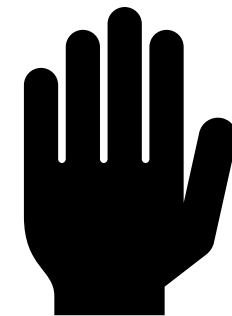
演講者視圖  
與畫廊視圖。



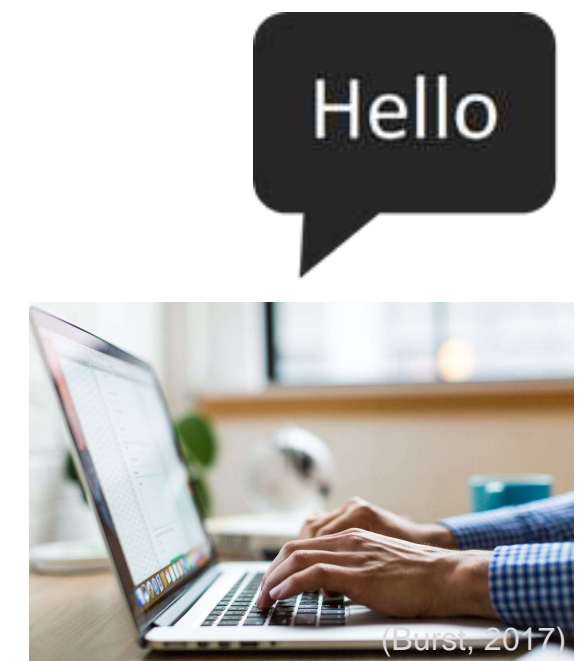
控制您的麥克風  
和視像。



舉起手與放下手。



使用聊天室。



視圖 View

更改名稱

音訊和視頻

舉起手與放下手

聊天

**總結**



# 問題？

以下是使用Zoom進行健康管理的免費資源例子：

- **“安康”健康網絡慢性病管理Zoom網絡研討會** (<https://iconproject.org/events/>)
  - 參觀我們的網站，了解即將舉行的活動！過去的網絡研討會主題包括：在家中應付慢性疾病、關節炎和骨質疏鬆症、中風、心血管疾病和糖尿病、健康飲食等等！
- **卑詩自我管理協會 (Self Management BC) 的網上項目**  
(<https://www.selfmanagementbc.ca/virtualself-managementprograms>)
  - 一系列關於自我管理主題的6個Zoom研討會，包括慢性病、慢性疼痛、糖尿病和癌症。
- **卑詩疼痛協會 (Pain BC) 網上疼痛支援和健康小組**  
(<https://painbc.ca/about/programs/pain-support-wellness-groups>)
  - Zoom支援小組由一位有類似經歷的“同路人”主持，該主持人會向參加者提供關於疼痛的訊息以及應對疼痛的技巧；參加者置身於有共同經歷的群體當中，從而感覺更有信心與能力面對挑戰。
- **卑詩照顧者協會 (Family Caregivers of BC) 網上支援小組**  
(<https://www.familycaregiversbc.ca/family-caregiver-support-groups/>)
  - 每月進行兩次的Zoom支援小組，將全省範圍內同有照顧家人或朋友經歷的照顧者聯繫起來。

# 圖像來源

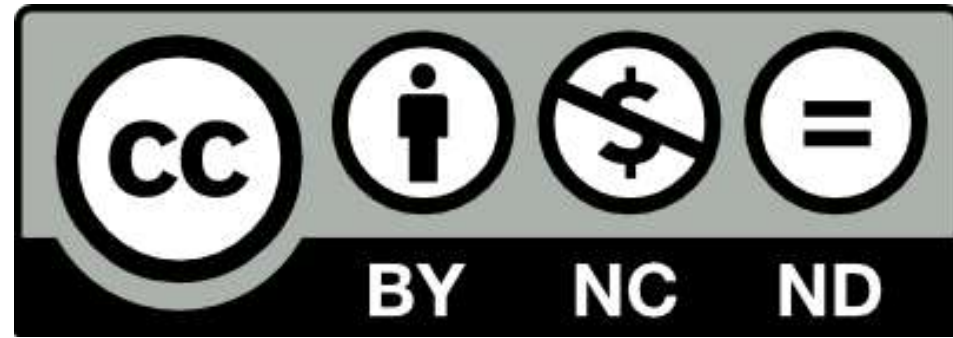
- Author unknown. (n.d.). *Zoom Clip Art Video Conferencing*. Retrieved from: [https://www.pincliptart.com/pindetail/ibhxxJb\\_fa-c-b-zoom-clip-art-video-conferencing/](https://www.pincliptart.com/pindetail/ibhxxJb_fa-c-b-zoom-clip-art-video-conferencing/).
- Burst. (2017). *Person Using Macbook*. Retrieved 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.

# 再次感謝：



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

感謝卑詩省衛生廳“患者為伴”計劃的支持！



© 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.