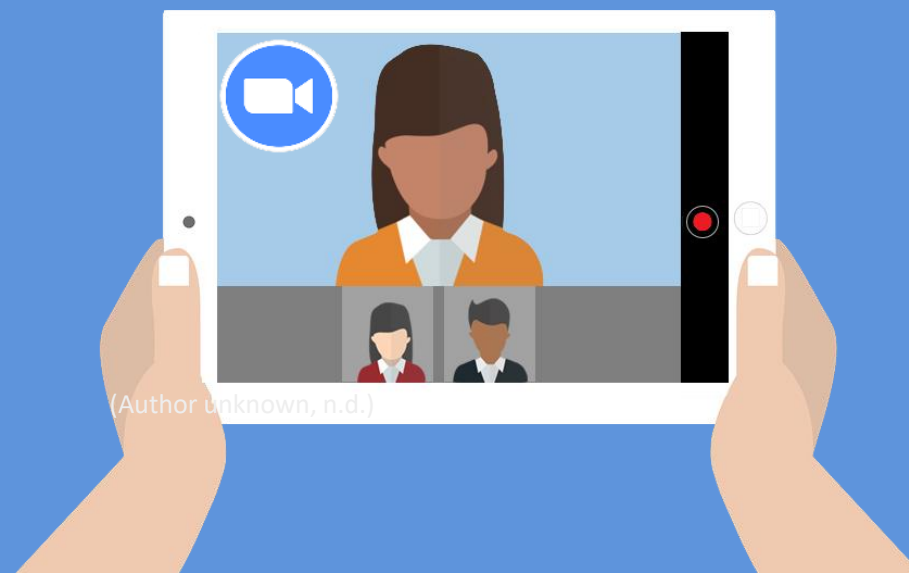


加入 Zoom 會議

「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」健康網絡得到卑詩省衛生廳的「患者為伴」計劃的支持

「安康」健康網絡與各多元文化社區合作已超過十年

「安康」健康網絡幫助慢性病患者進行自我管理

「安康」健康網絡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

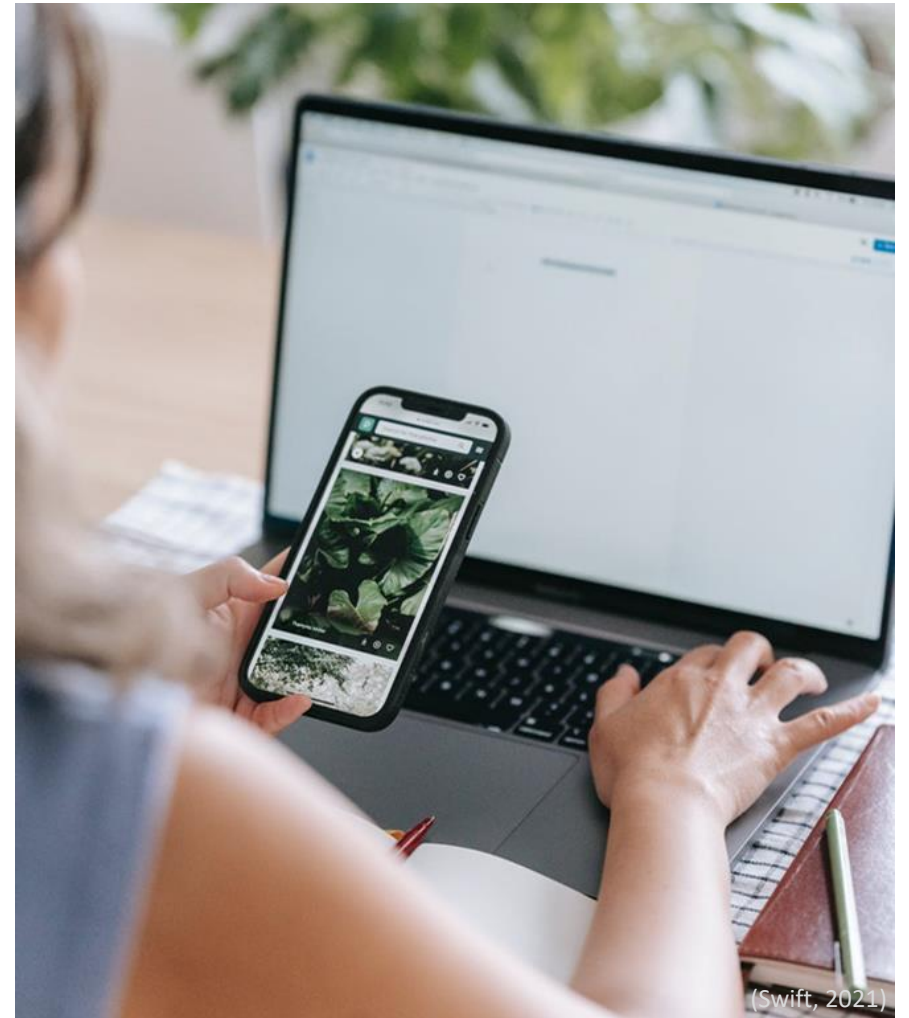


THE UNIVERSITY OF BRITISH COLUMBIA
Department of Emergency Medicine
Faculty of Medicine

感謝卑詩省衛生廳「患者為伴」計劃的支持！

網絡研討會大綱：

- 什麼是 Zoom？它如何支援您管理健康？
- 安裝 Zoom
- 加入和離開會議
- 不安裝 Zoom 應用程式而加入 Zoom 會議
- 摘要



什麼是 Zoom ? 它如何幫助您管理健康 ?



什麼是 Zoom ?

如何安裝 Zoom ?

加入和離開會議

不安裝 Zoom 應用程式而加入 Zoom
會議

摘要

什麼是 Zoom ？

Zoom 會議（通常簡稱為 Zoom）是由 Zoom Video Communications Inc. 開發，以網絡運作的通訊程式。

Zoom 是用作視像會議的幾種常用軟體程式之一。



什麼是 Zoom ？

- 在您的電腦和手機上進行免費視像會議



什麼是 Zoom ？

如何安裝 Zoom ？

加入和離開會議

不安裝 Zoom 應用程式而加入 Zoom
會議

摘要

什麼是 Zoom ？

- 在您的電腦和手機上進行免費視像會議
- 使用免費的 Zoom 計劃編排您自己免費的通話



什麼是 Zoom ？

- 在您的電腦和手機上進行免費視像會議
- 使用免費的 Zoom 計劃編排您自己免費的通話
- 在家與醫生會面



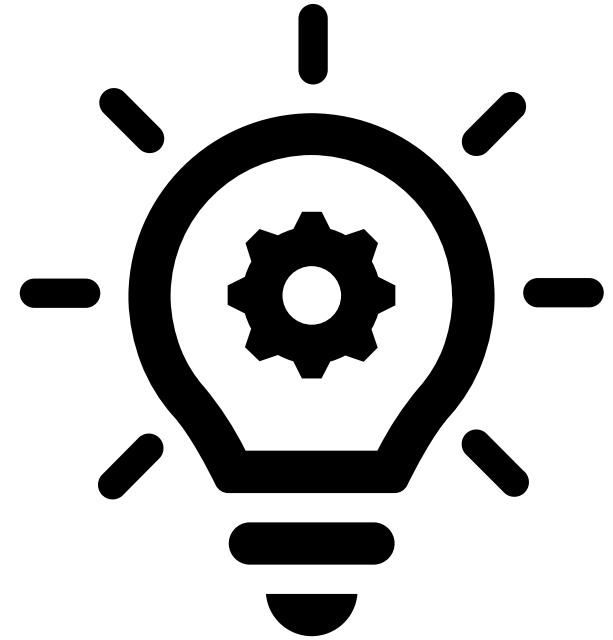
什麼是 Zoom ？

- 在您的電腦和手機上進行免費視像會議
- 使用免費的 Zoom 計劃編排您自己免費的通話
- 在家與醫生會面
- 在保持安全的同時與人保持聯繫



什麼是 Zoom ？

注意：在當今的數碼世界中，記住基本的互聯網安全提示很重要，例如不要讓任何人知道您的密碼！



您如何使用 Zoom 來支援您的健康管理？

- 參加健康網路研討會
- 在家與醫生會面，特別是進行快速的要求，例如：
 - 更新處方
 - 定期跟進您的慢性健康狀況
 - 尋求轉介專科醫生
- 進行虛擬護理探訪。詢問您的醫護人員該次會面是否適合進行虛擬護理探訪
- 聯繫您的慢性疾病支援小組

如何安裝 Zoom



什麼是 Zoom？

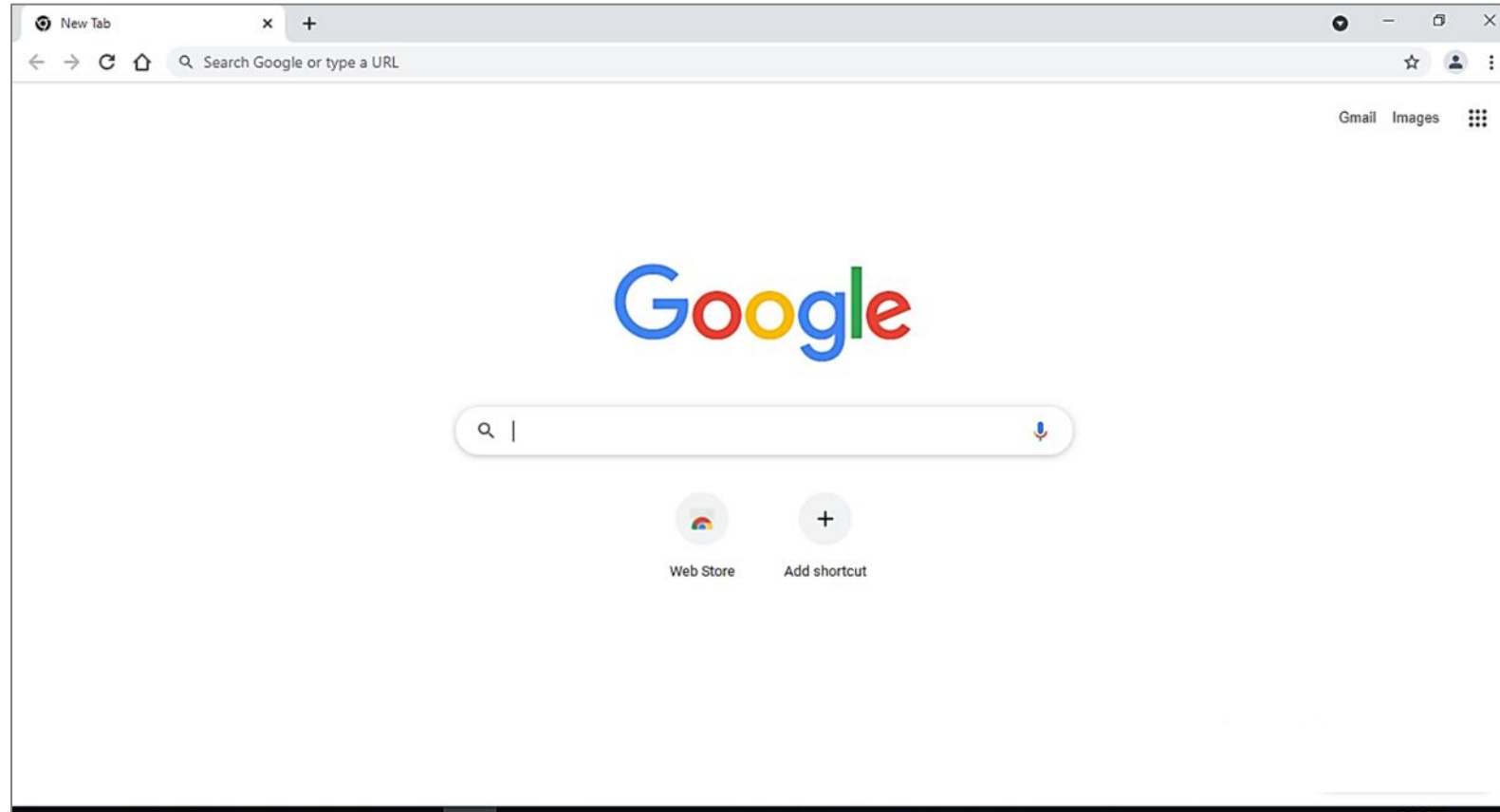
如何安裝 Zoom？

加入和離開會議

不安裝 Zoom 應用程式而加入 Zoom
會議

摘要

1. 使用瀏覽器連接互聯網



什麼是 Zoom?

如何安裝 Zoom?

加入和離開會議

不安裝 Zoom 應用程式而加入 Zoom 會議

摘要

您可以使用不同的互聯網瀏覽器。下面是一些常見的例子：



什麼是 Zoom？

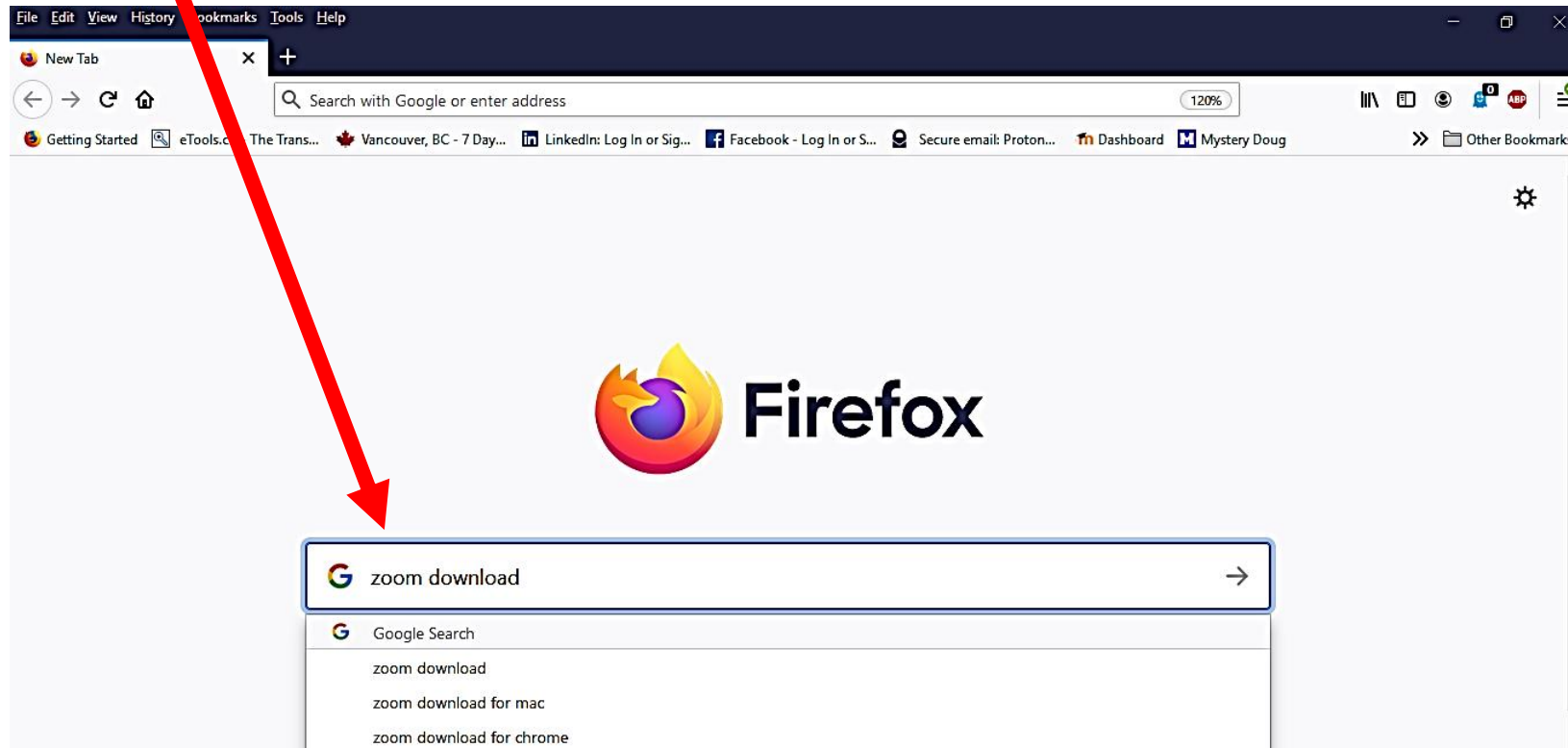
如何安裝 Zoom？

加入和離開會議

不安裝 Zoom 應用程式而加入 Zoom
會議

摘要

2. 在搜索欄中輸入「下載 Zoom」



什麼是 Zoom ?

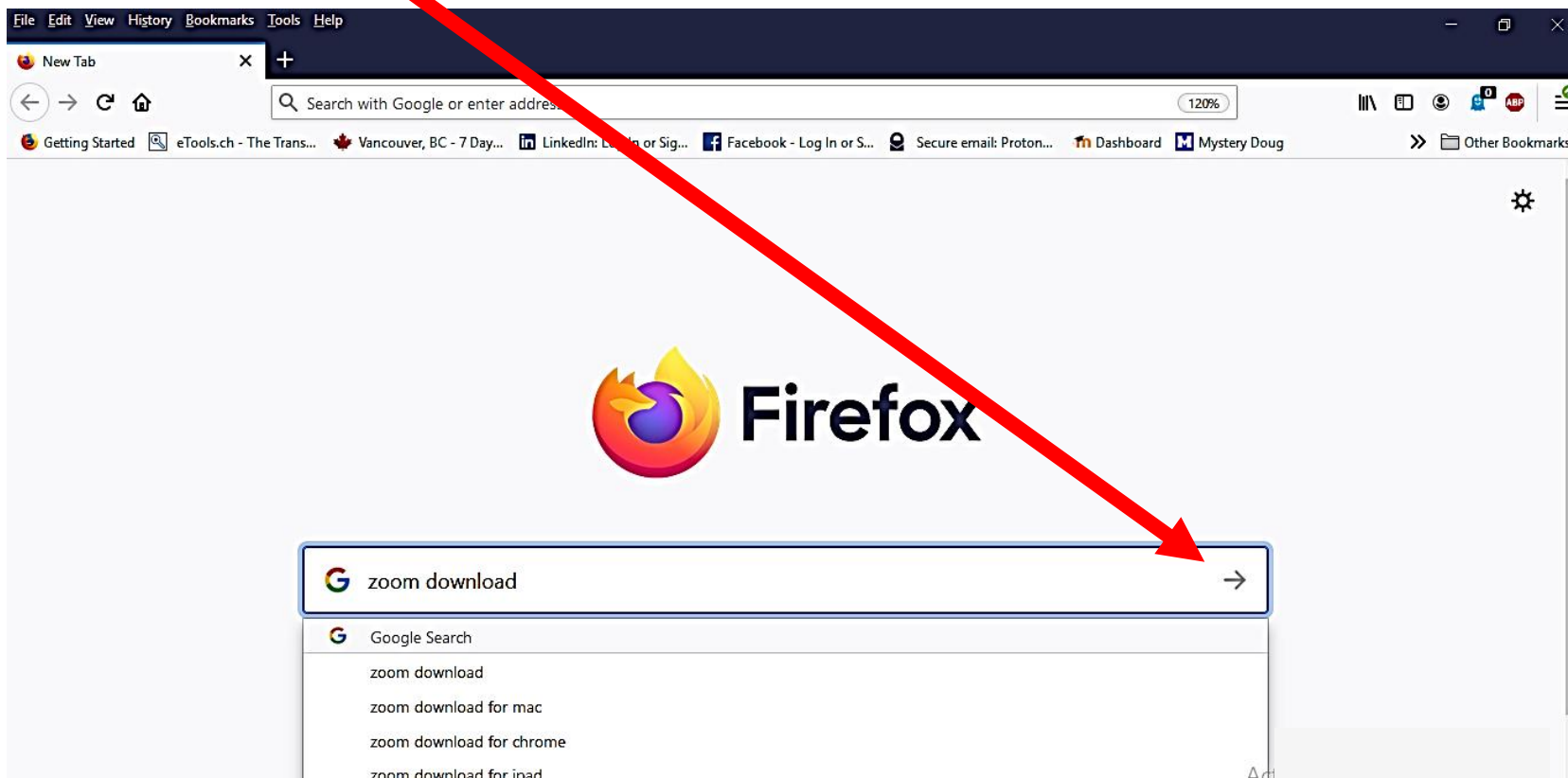
如何安裝 Zoom ?

加入和離開會議

不安裝 Zoom 應用程式而加入 Zoom
會議

摘要

3. 點擊「輸入」或搜索圖標



什麼是 Zoom ?

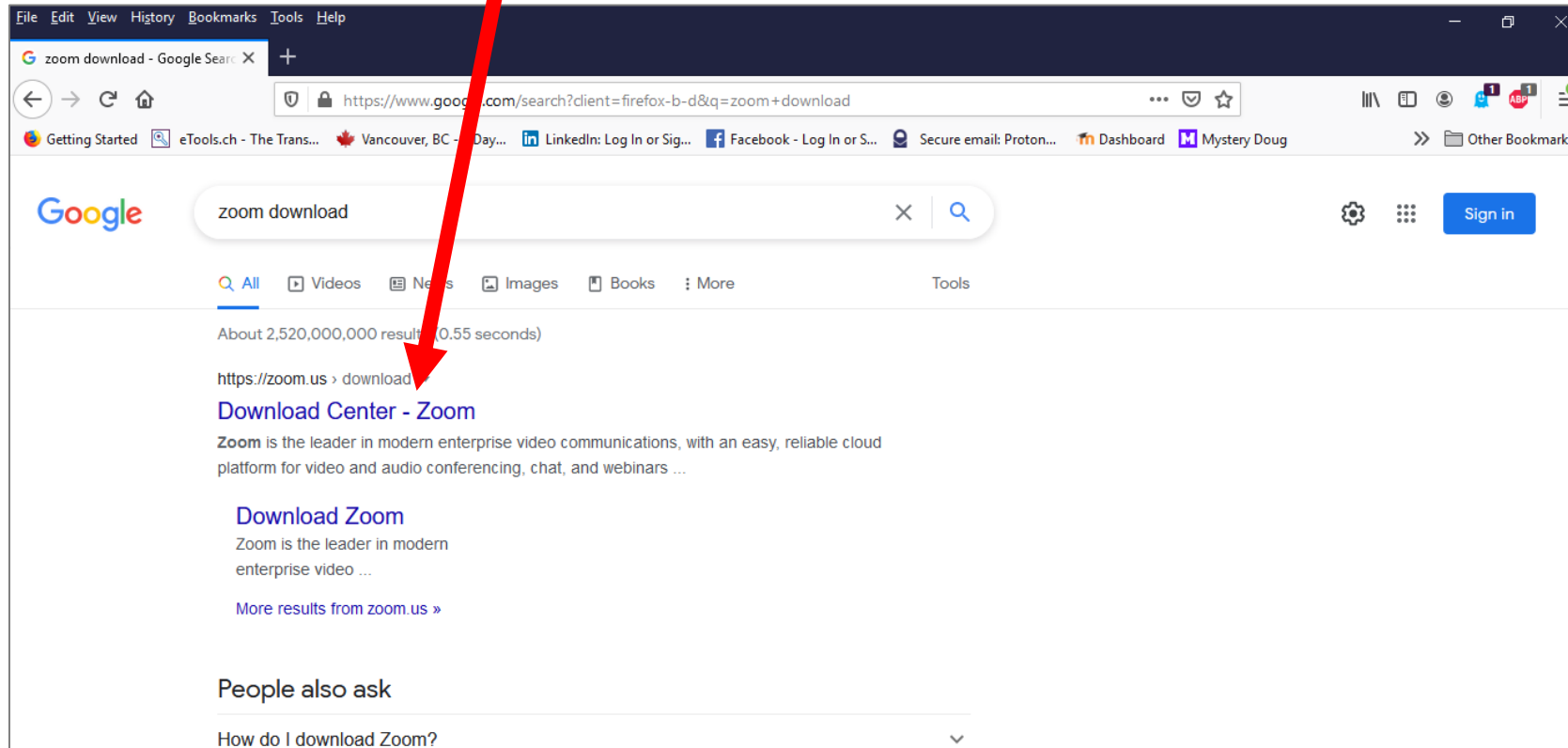
如何安裝 Zoom ?

加入和離開會議

不安裝 Zoom 應用程式而加入 Zoom 會議

摘要

4. 點擊「下載中心 - Zoom」



什麼是 Zoom ?

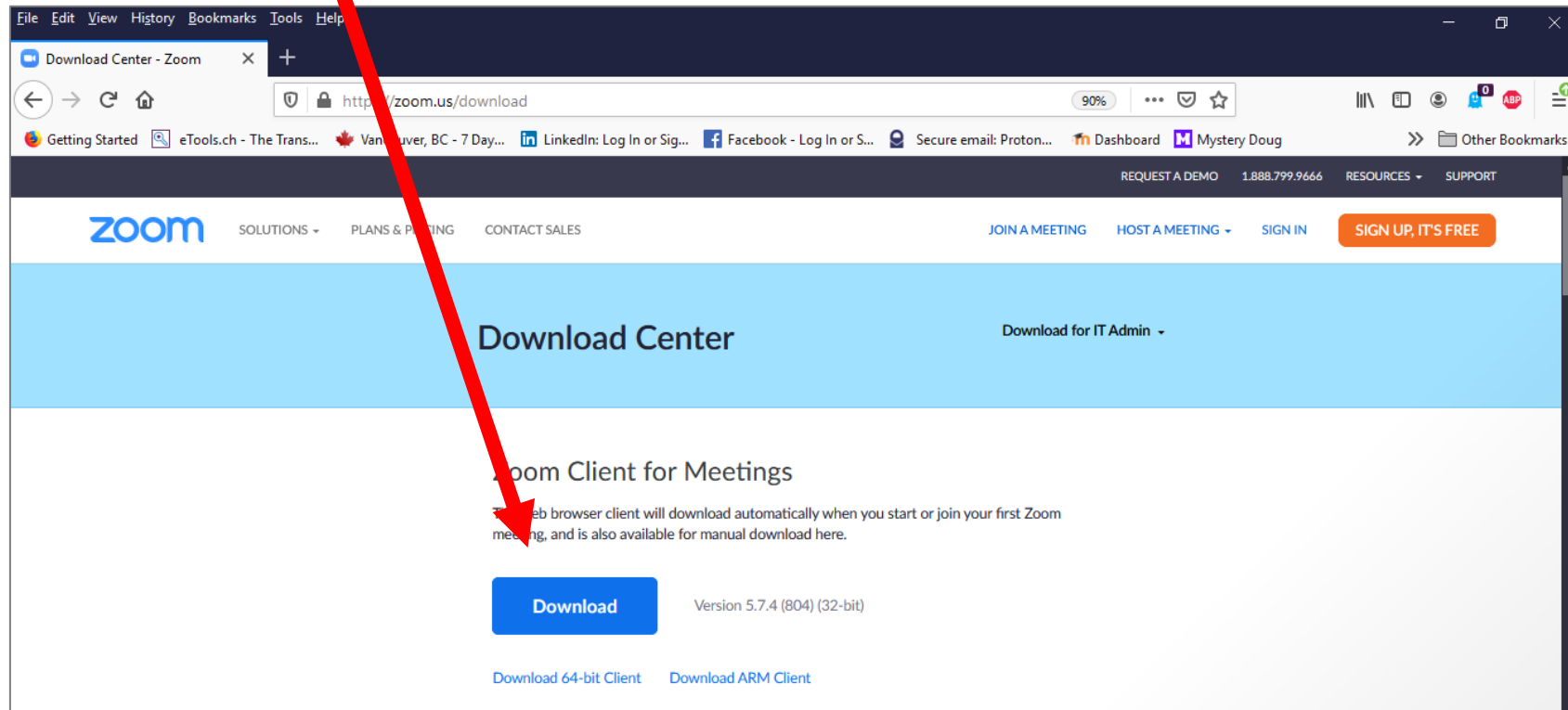
如何安裝 Zoom ?

加入和離開會議

不安裝 Zoom 應用程式而加入 Zoom
會議

摘要

5. 點擊「下載」



什麼是 Zoom？

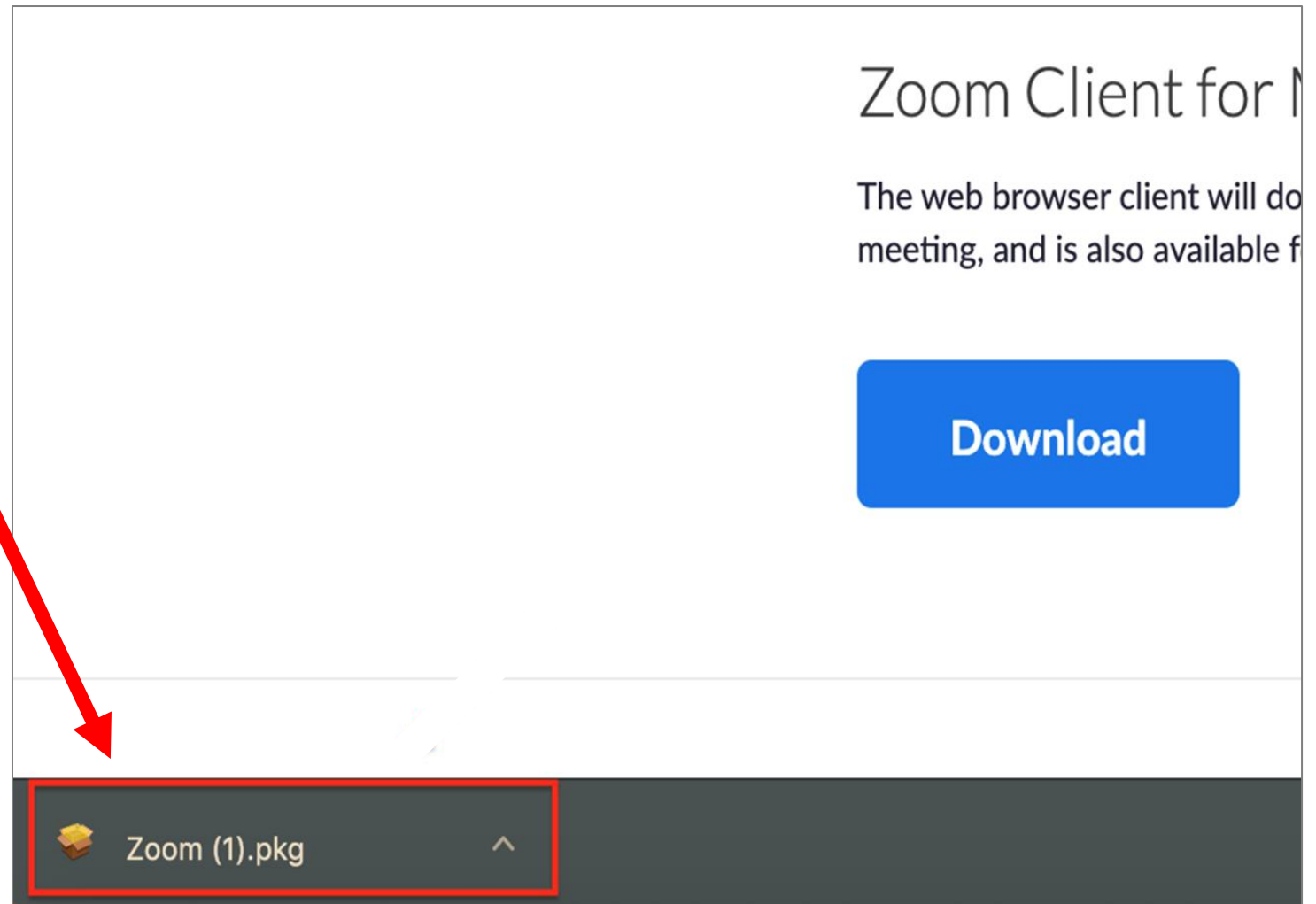
如何安裝 Zoom？

加入和離開會議

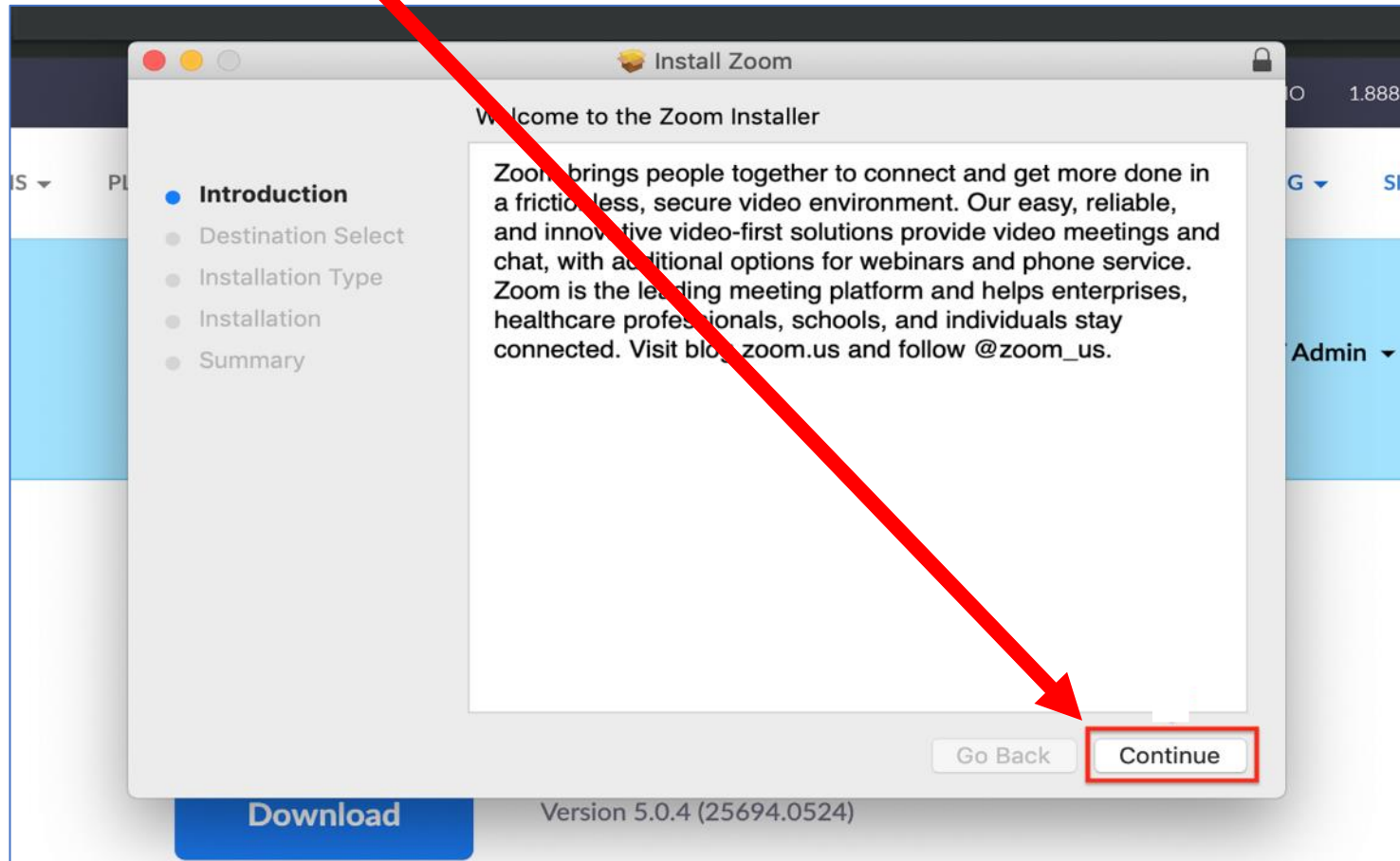
不安裝 Zoom 應用程式而加入 Zoom 會議

摘要

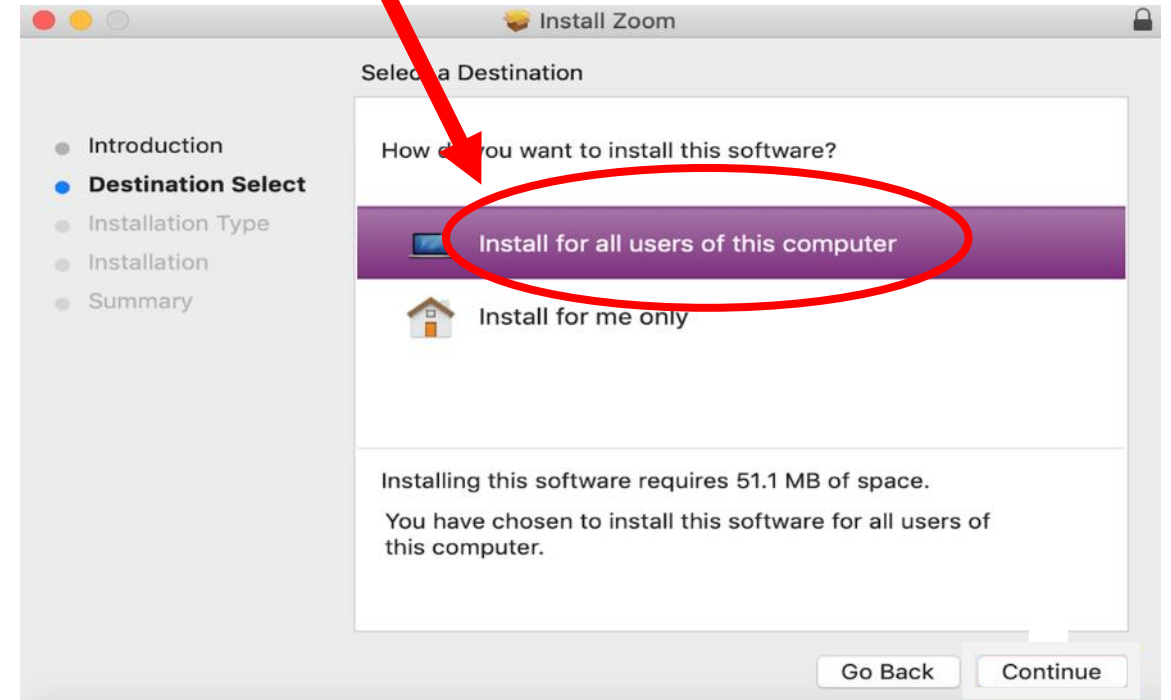
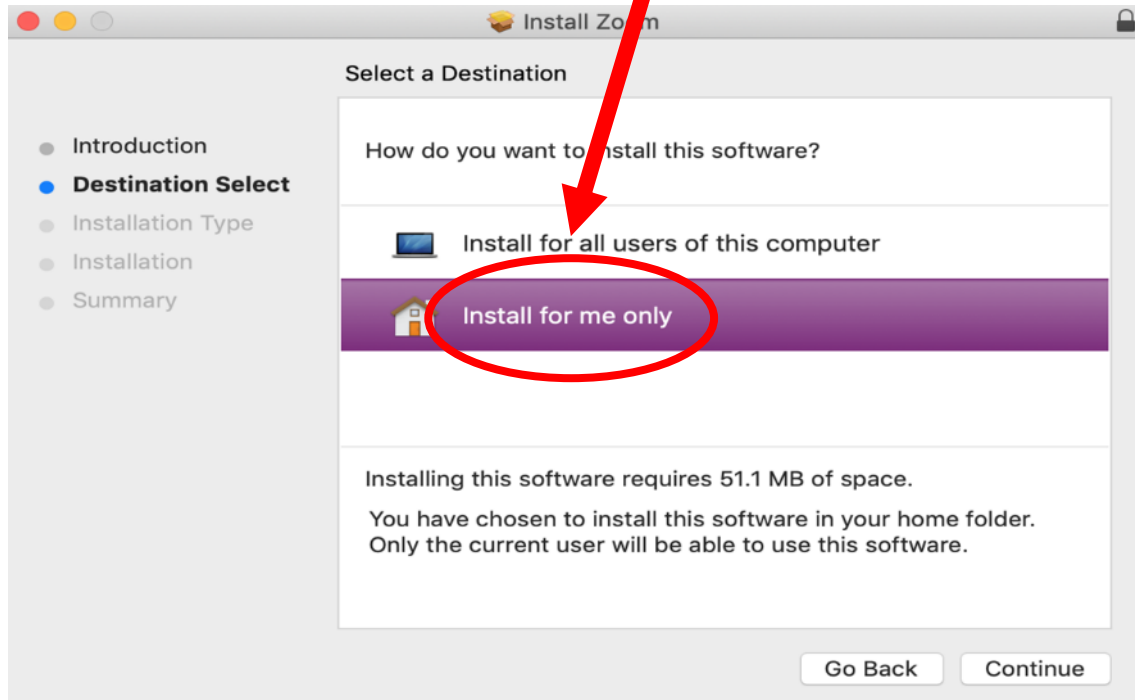
6. 點擊「Zoom」



7. 點擊「繼續」



8. 選擇「只限我」或「此電腦的所有用戶」



9. 點擊「繼續」



或



什麼是 Zoom ?

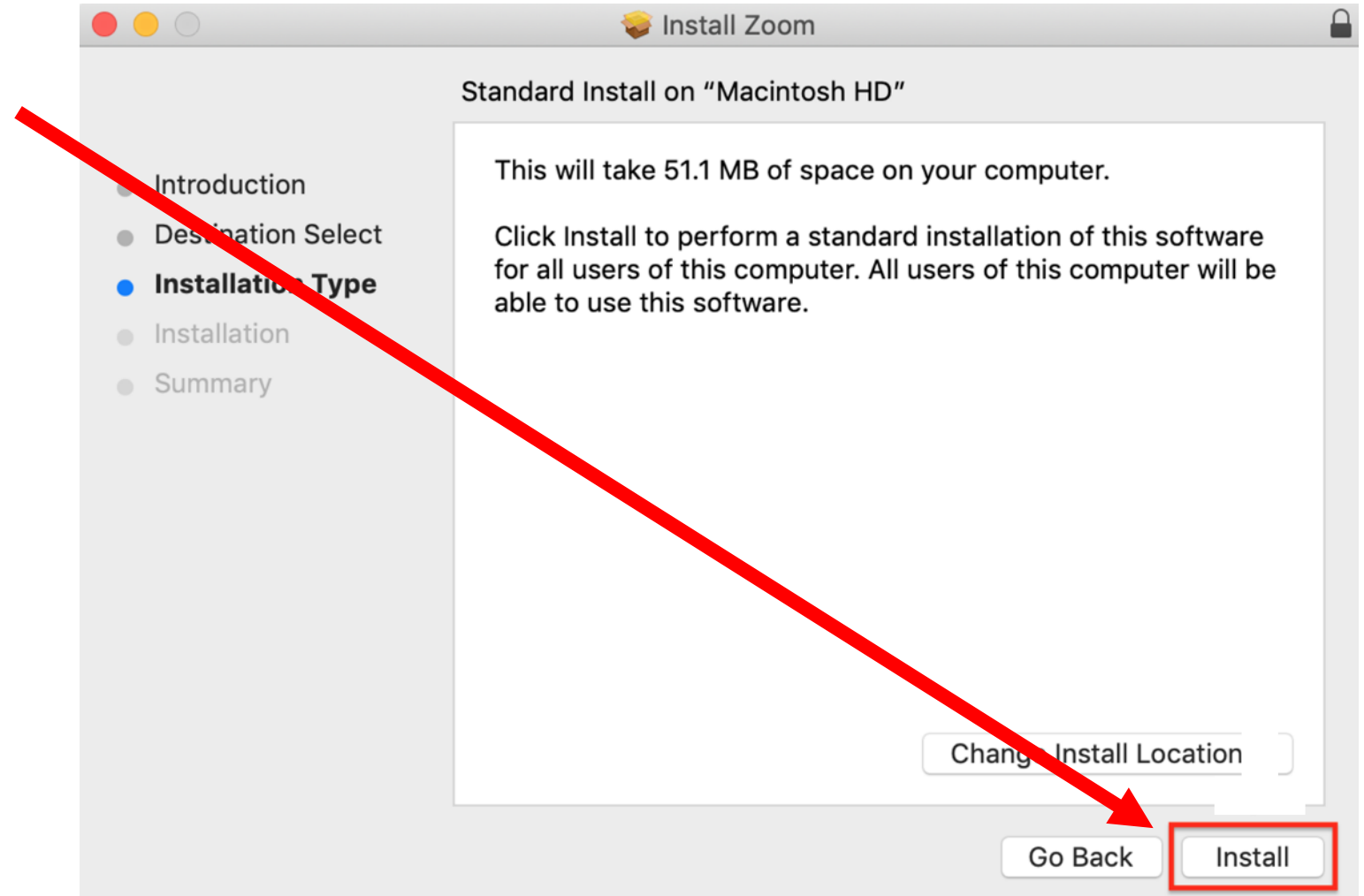
如何安裝 Zoom ?

加入和離開會議

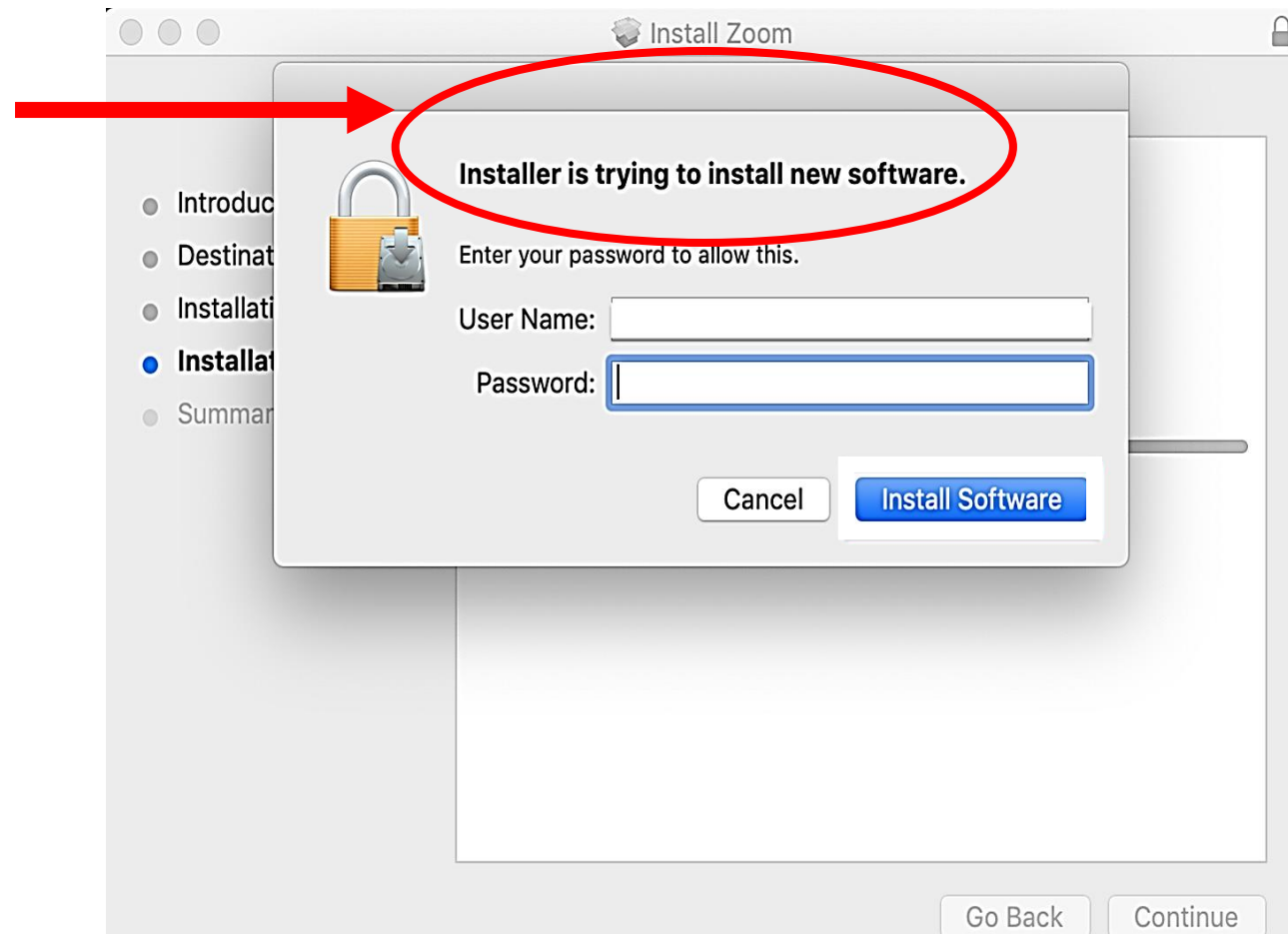
不安裝 Zoom 應用程式而加入 Zoom 會議

摘要

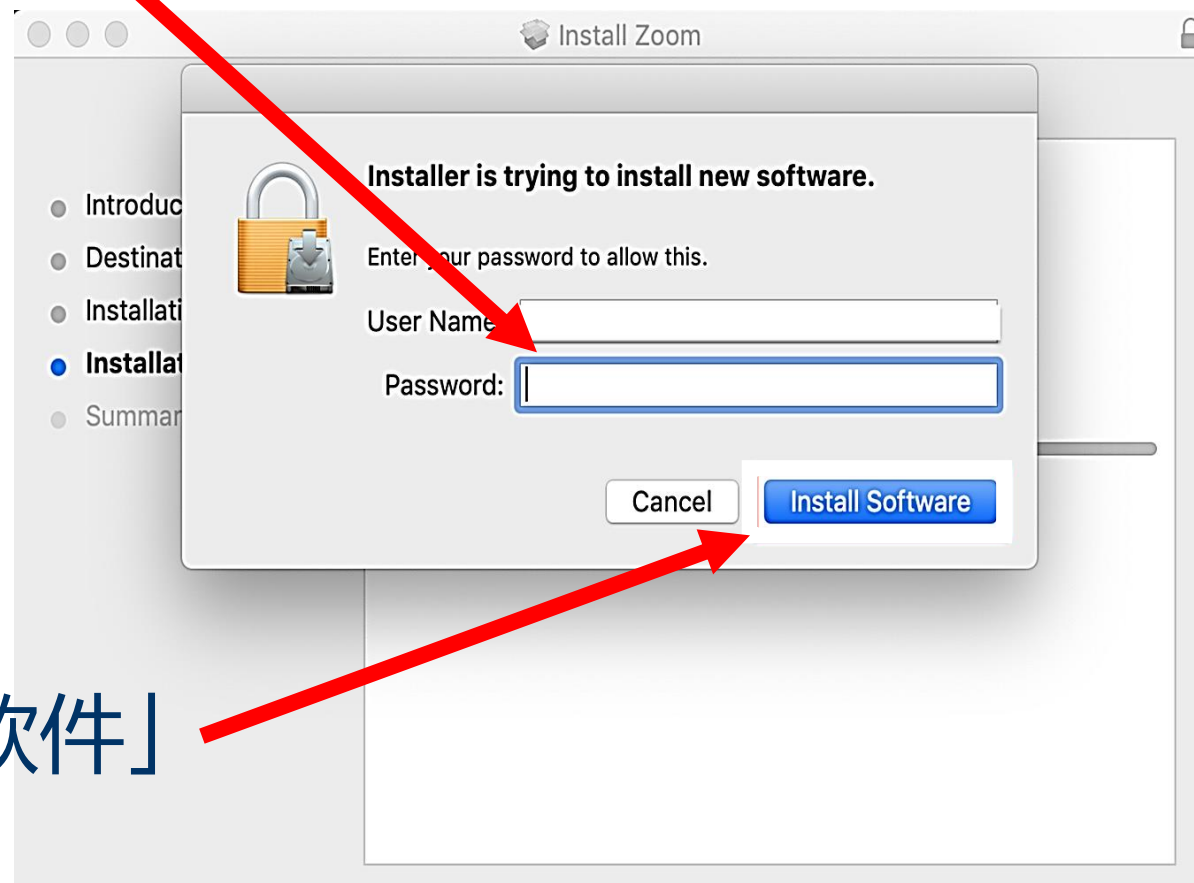
10. 點擊「安裝」



11. 你的電腦會問您是否允許今天的下載

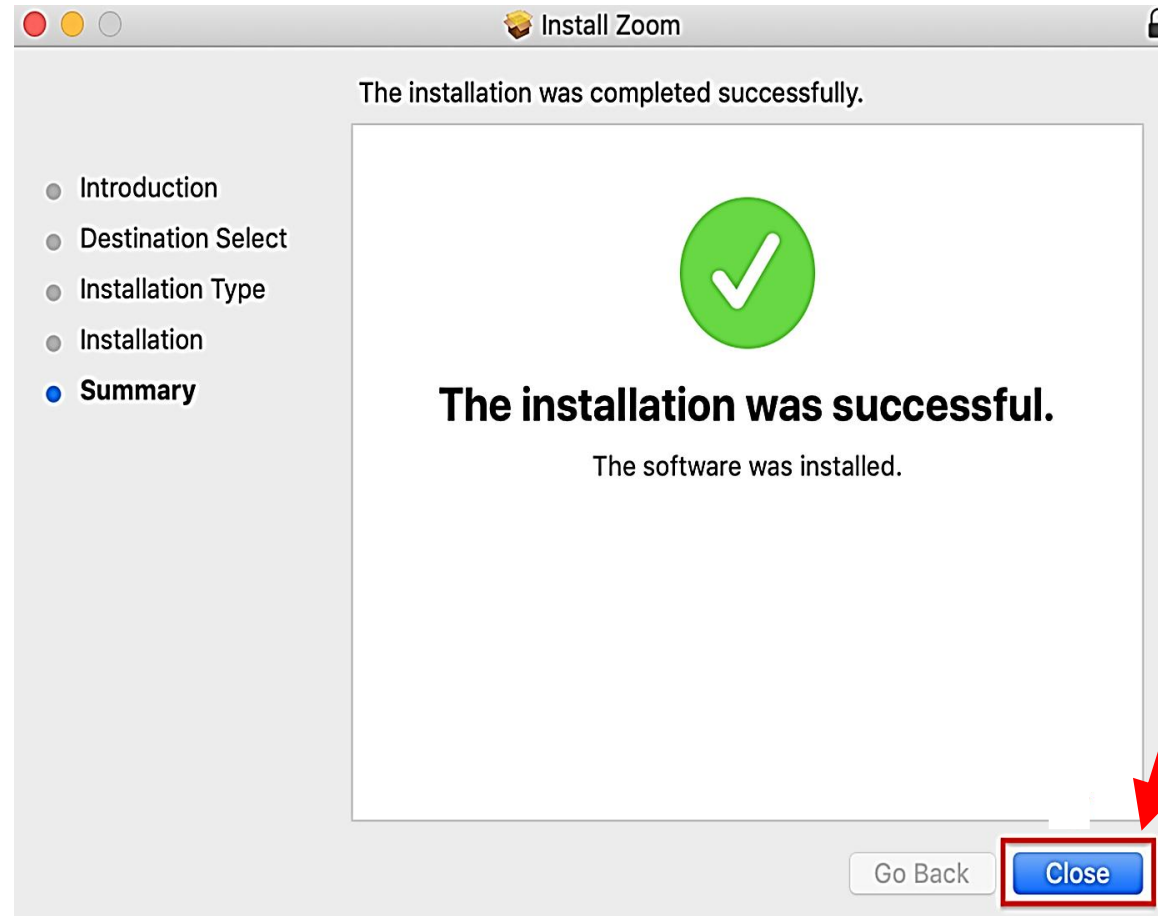


12. 輸入您的電腦密碼，而不是您的 Zoom 密碼。

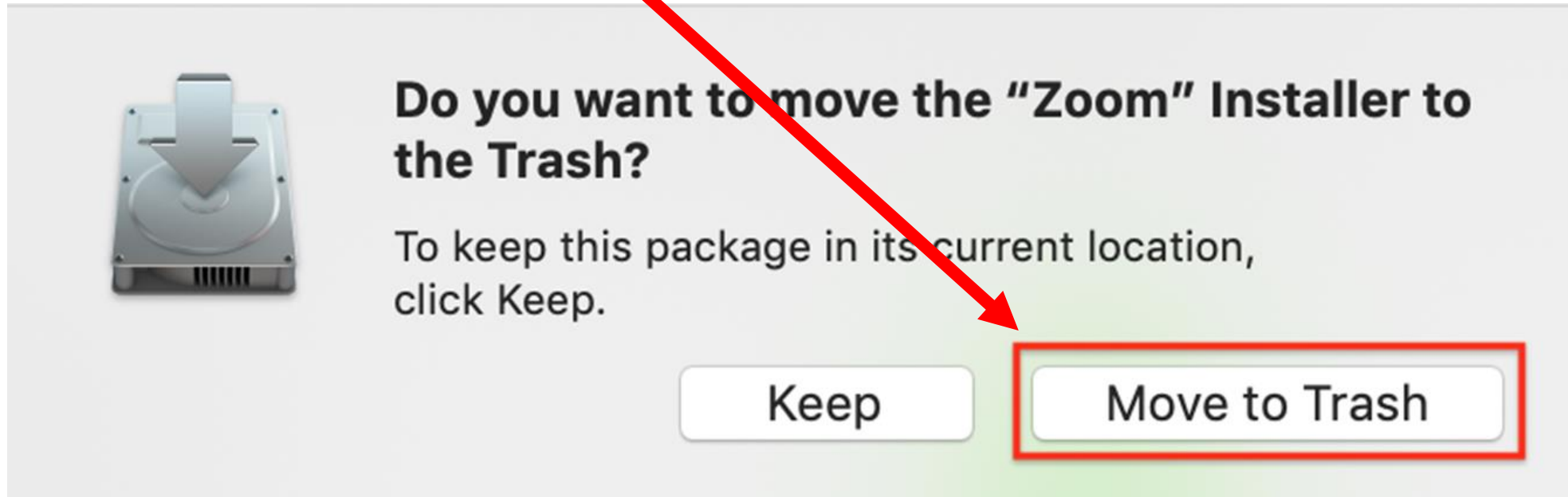


然後點擊「安裝軟件」

13. 現在 Zoom 已經裝妥在您的電腦內；點擊「關閉」。



14. 點擊「移至垃圾箱」，這不會刪除 Zoom。



如何安裝 Zoom：摘要

什麼是 Zoom？

如何安裝 Zoom？

加入和離開會議

不安裝 Zoom 應用程式而加入 Zoom
會議

摘要

如何安裝 Zoom : 摘要

- 使用互聯網  到下載版面



如何安裝 Zoom : 摘要

• 使用互聯網  到下載版面



• 下載  

如何安裝 Zoom : 摘要

- 使用互聯網  到下載版面



- 下載  

- 安裝  

如何安裝 Zoom : 摘要

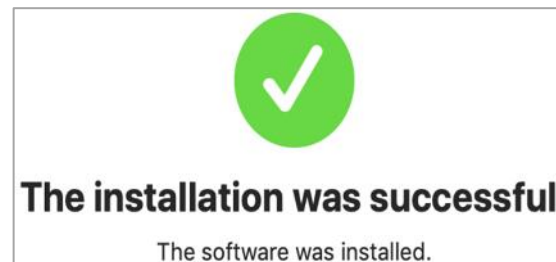
- 使用互聯網  到下載版面



- 下載  

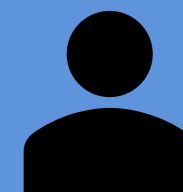
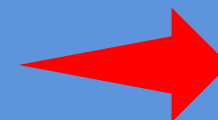
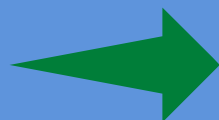
- 安裝  

- 當已安裝 



點擊「關閉」 

加入和離開會議



什麼是 Zoom?

如何安裝 Zoom?

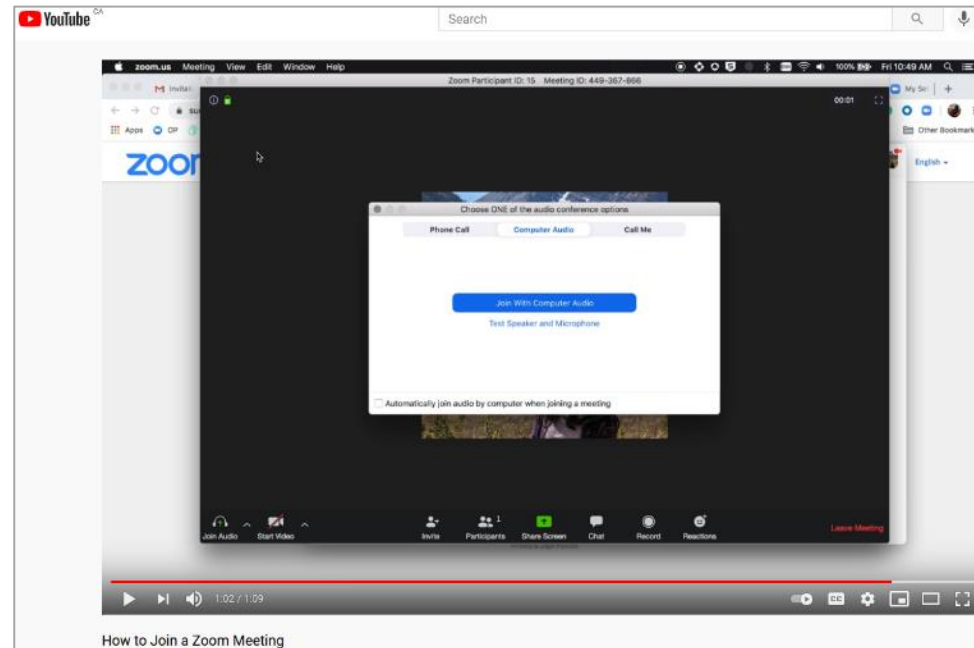
加入和離開會議

不安裝 Zoom 應用程式而加入 Zoom
會議

摘要

視頻：如何加入 Zoom 會議

點擊這連結：<https://www.youtube.com/watch?v=hIkCmbvAHQQ>



什麼是 Zoom？

如何安裝 Zoom？

加入和離開會議

不安裝 Zoom 應用程式而加入 Zoom 會議

摘要

Zoom 的會議連結是這樣的：

<https://ca01web.zoom.us/j/69967006886?pwd=VUNFaIpXaWxDSzhyQ1VRTIFCS2s2UT09>

什麼是 Zoom？

如何安裝 Zoom？

加入和離開會議

不安裝 Zoom 應用程式而加入 Zoom
會議

摘要

Zoom 的會議連結可以透過電郵送出



From: Markemailaddress@gmail.com

To: Annaemailaddress@protonmail.com

Subject: Zoom meeting

Hello Anna,

Join the Zoom meeting.

Open the link.

<https://ca01web.zoom.us/j/69967006886?pwd=VUNFalpXaWxDSzhyQ1VRTIFCS2s2UT09>

Thank you.

Mark

Zoom 的會議連結可以在一份電腦文件之中找到



Hello Ms. Smith,

FirstName LastName is inviting you to a scheduled Zoom meeting.

Topic: Doctor appointment

Join from PC, Mac, Linux, iOS or Android: <https://zoom.us/j/6866885879>

Or iPhone one-tap :

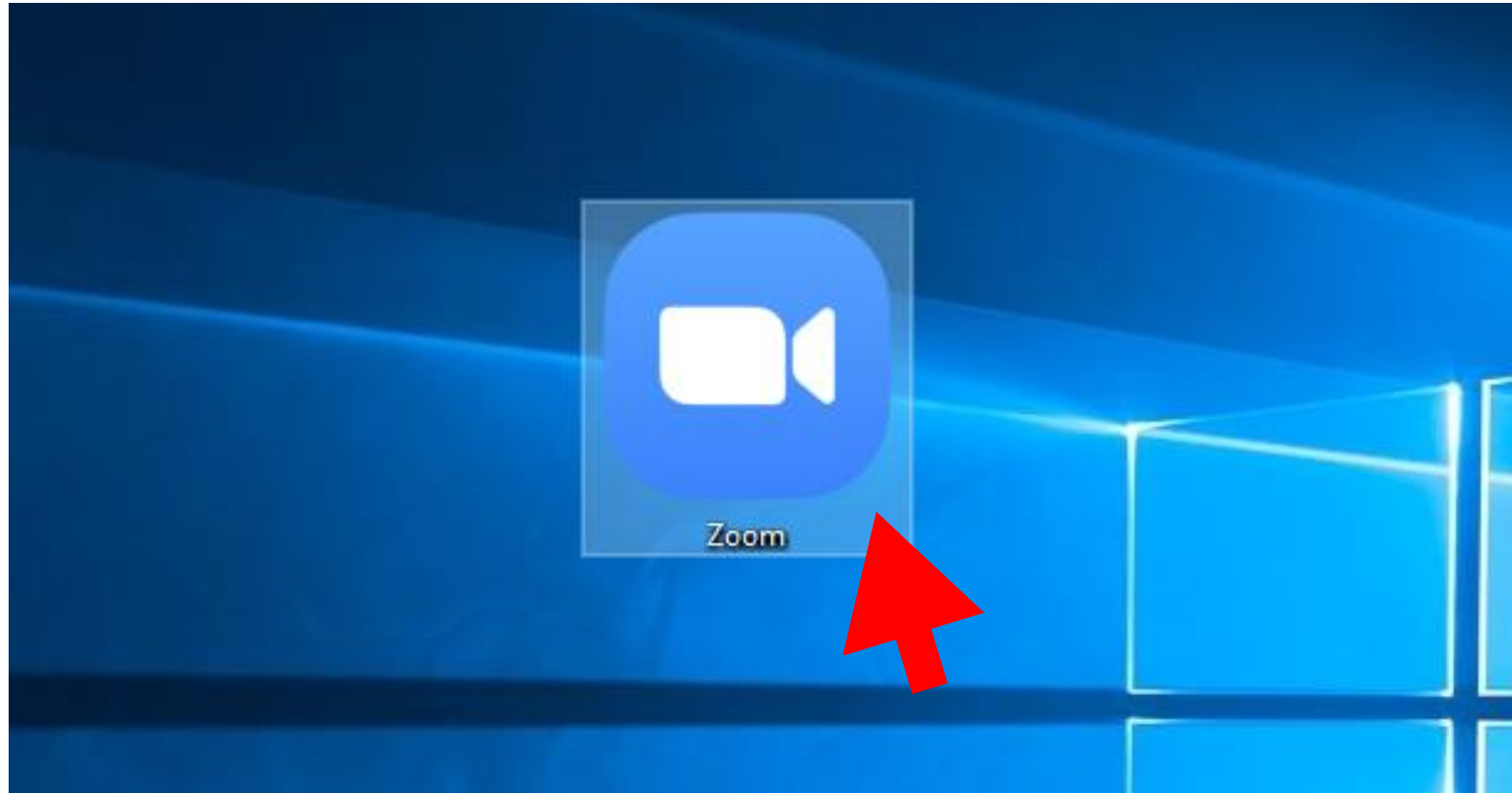
US: +16234006833,,6862345879# or +16424369923,,6822485879#

Or Telephone:

Dial(for higher quality, dial a number based on your current location):

Meeting ID: 684 665 5379

1. 在您的電腦開啟 Zoom



什麼是 Zoom？

如何安裝 Zoom？

加入和離開會議

不安裝 Zoom 應用程式而加入 Zoom
會議

摘要

2. 打開會議連結

<https://ca01web.zoom.us/j/69967006886?pwd=VUNFaIpXaWxDSzhyQ1VRTIFCS2s2UT09>



什麼是 Zoom?

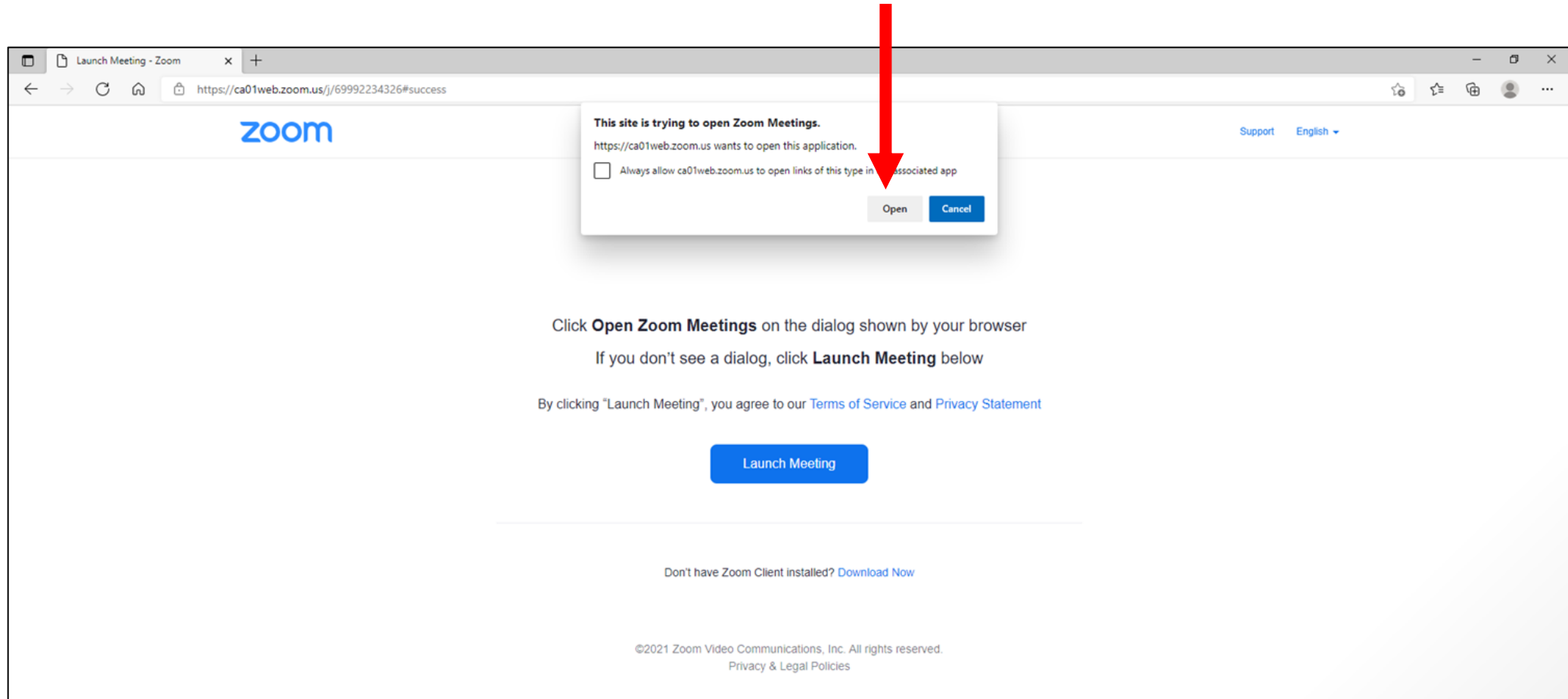
如何安裝 Zoom?

加入和離開會議

不安裝 Zoom 應用程式而加入 Zoom
會議

摘要

3. Zoom 程式會開啟。點擊「開啟」。



什麼是 Zoom ?

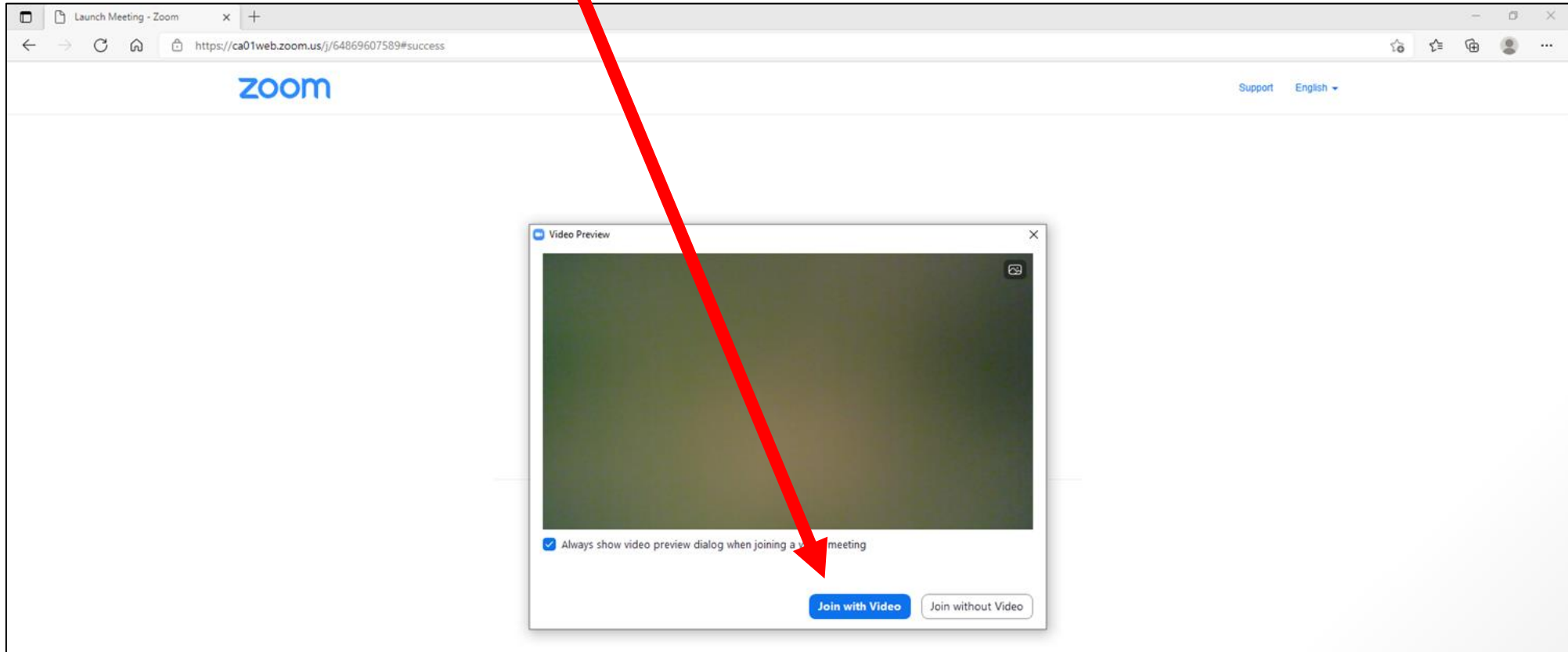
如何安裝 Zoom ?

加入和離開會議

不安裝 Zoom 應用程式而加入 Zoom
會議

摘要

4. 點擊「以視訊加入」



什麼是 Zoom ?

如何安裝 Zoom ?

加入和離開會議

不安裝 Zoom 應用程式而加入 Zoom
會議

摘要

5. 等候主持人讓您加入會議

Click **Open Zoom Meetings** on
If you don't see a dialog, c
By clicking "Launch Meeting", you agree to

Launch

Don't have Zoom Client

©2021 Zoom Video Commu

Please wait, the meeting host will let you in soon.

L. Peteherych's Zoom Meeting
2021-08-05

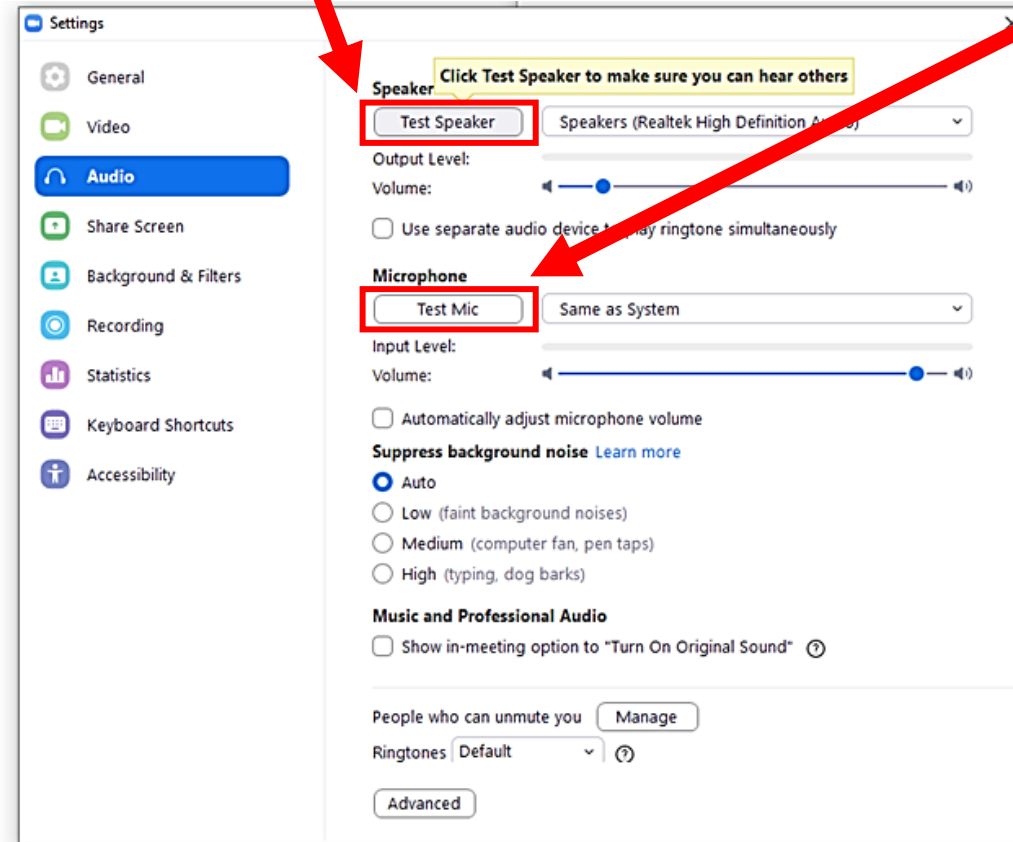
6. 測試您的電腦音訊

Test Computer Audio

測試您的揚聲器



測試您的麥克風



什麼是 Zoom ?

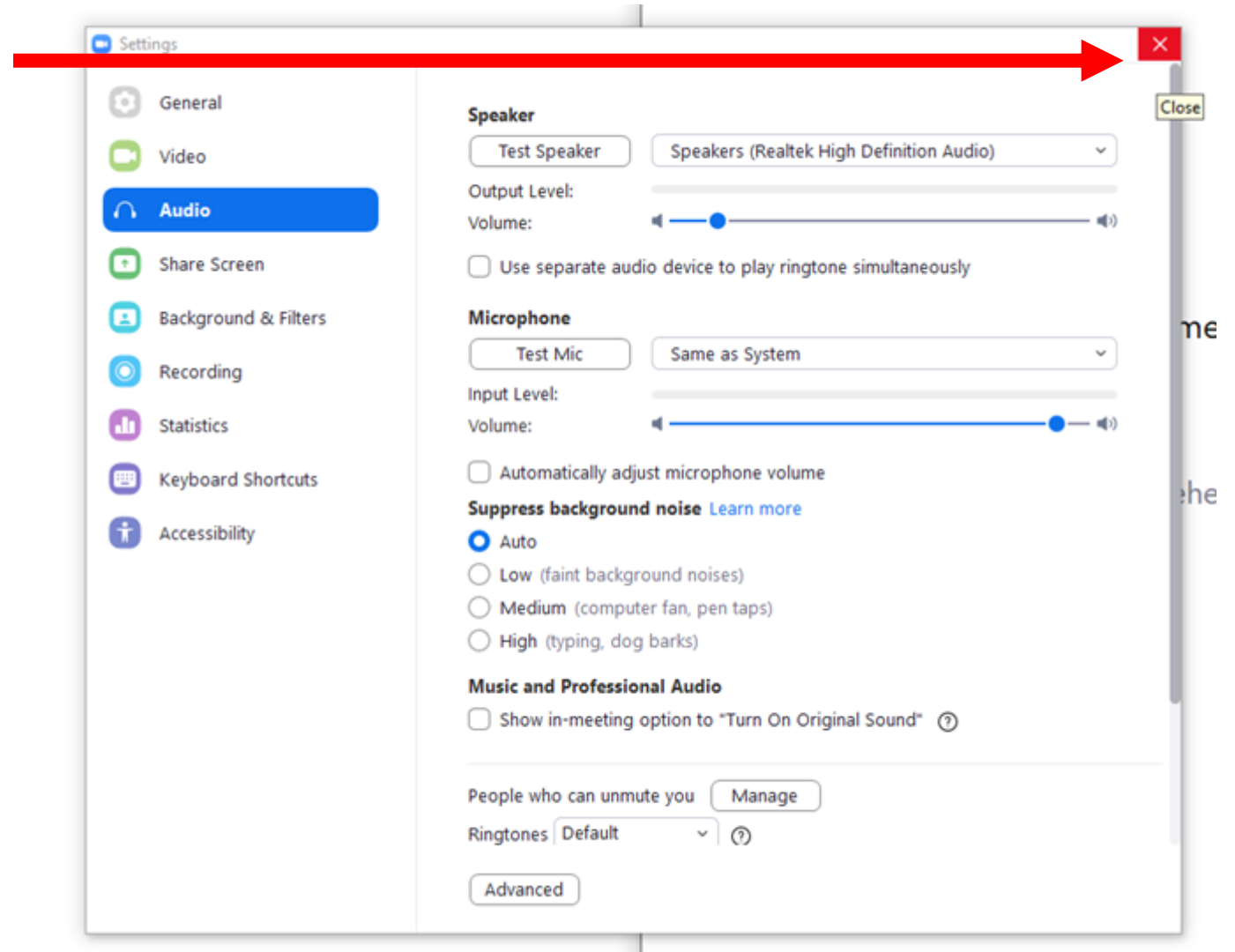
如何安裝 Zoom ?

加入和離開會議

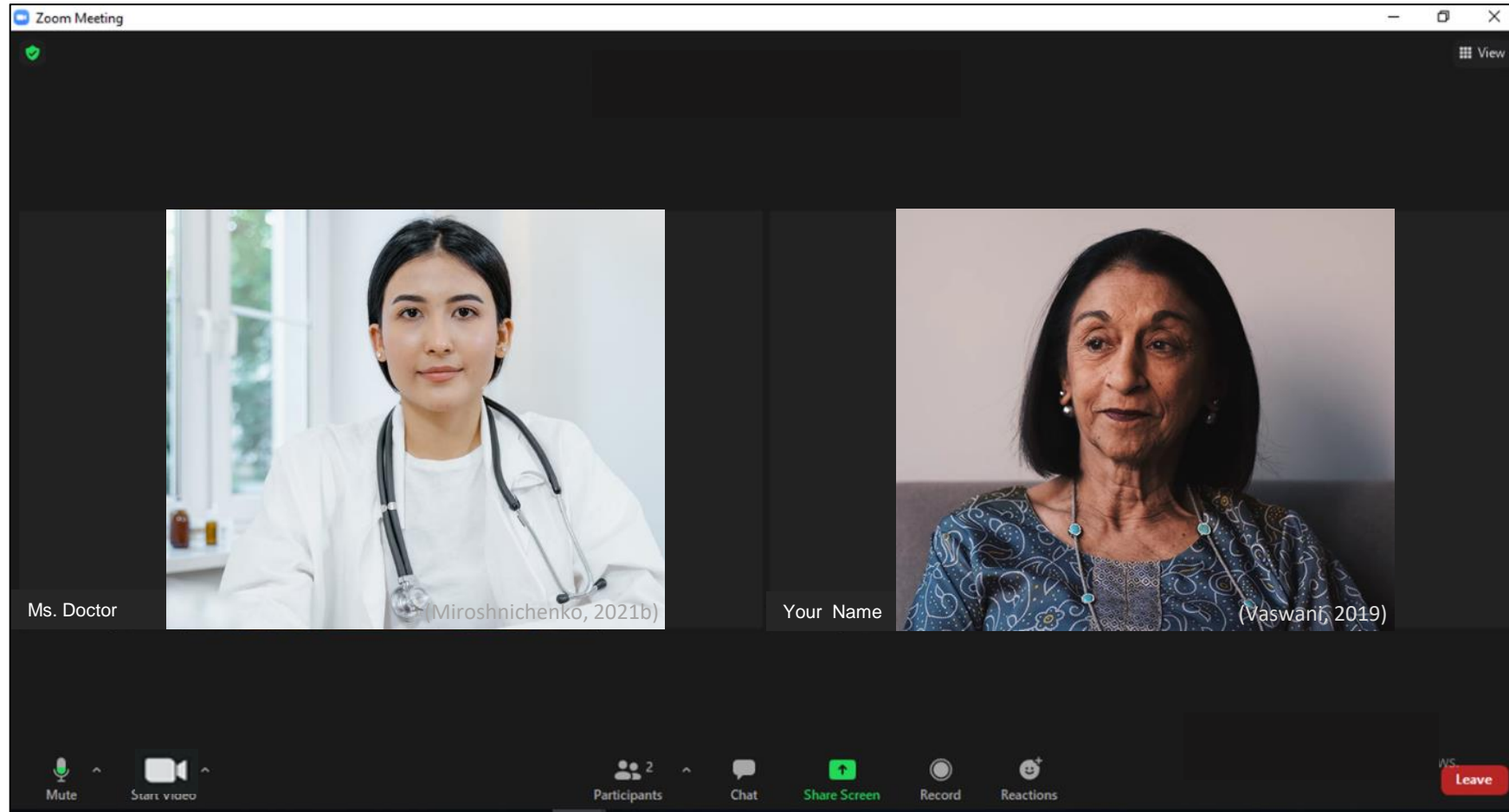
不安裝 Zoom 應用程式而加入 Zoom 會議

摘要

7. 關閉對話框



8. 主持人會讓您進入會議



什麼是 Zoom ?

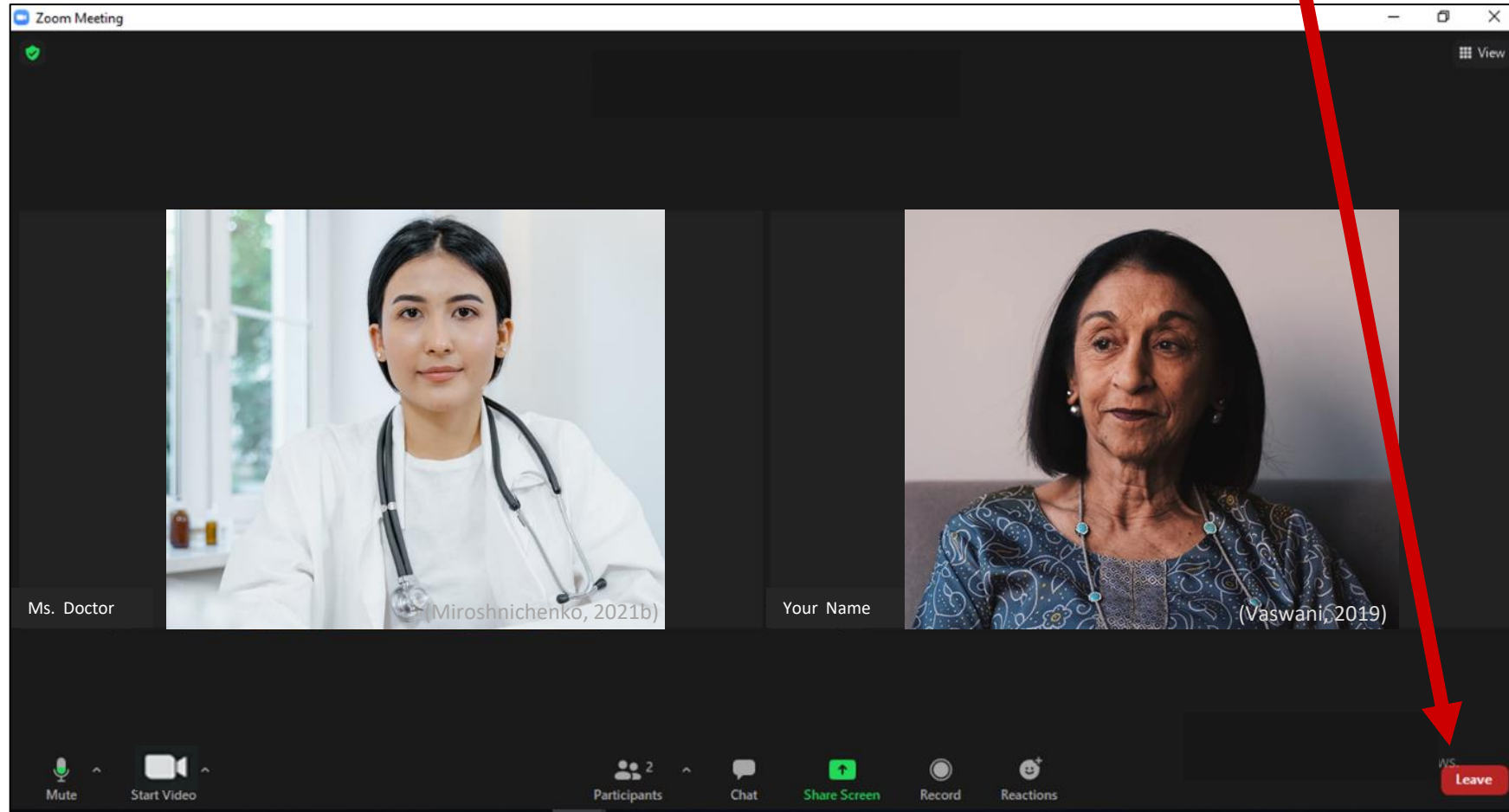
如何安裝 Zoom ?

加入和離開會議

不安裝 Zoom 應用程式而加入 Zoom 會議

摘要

9. 會議結束時，點擊離開。



什麼是 Zoom？

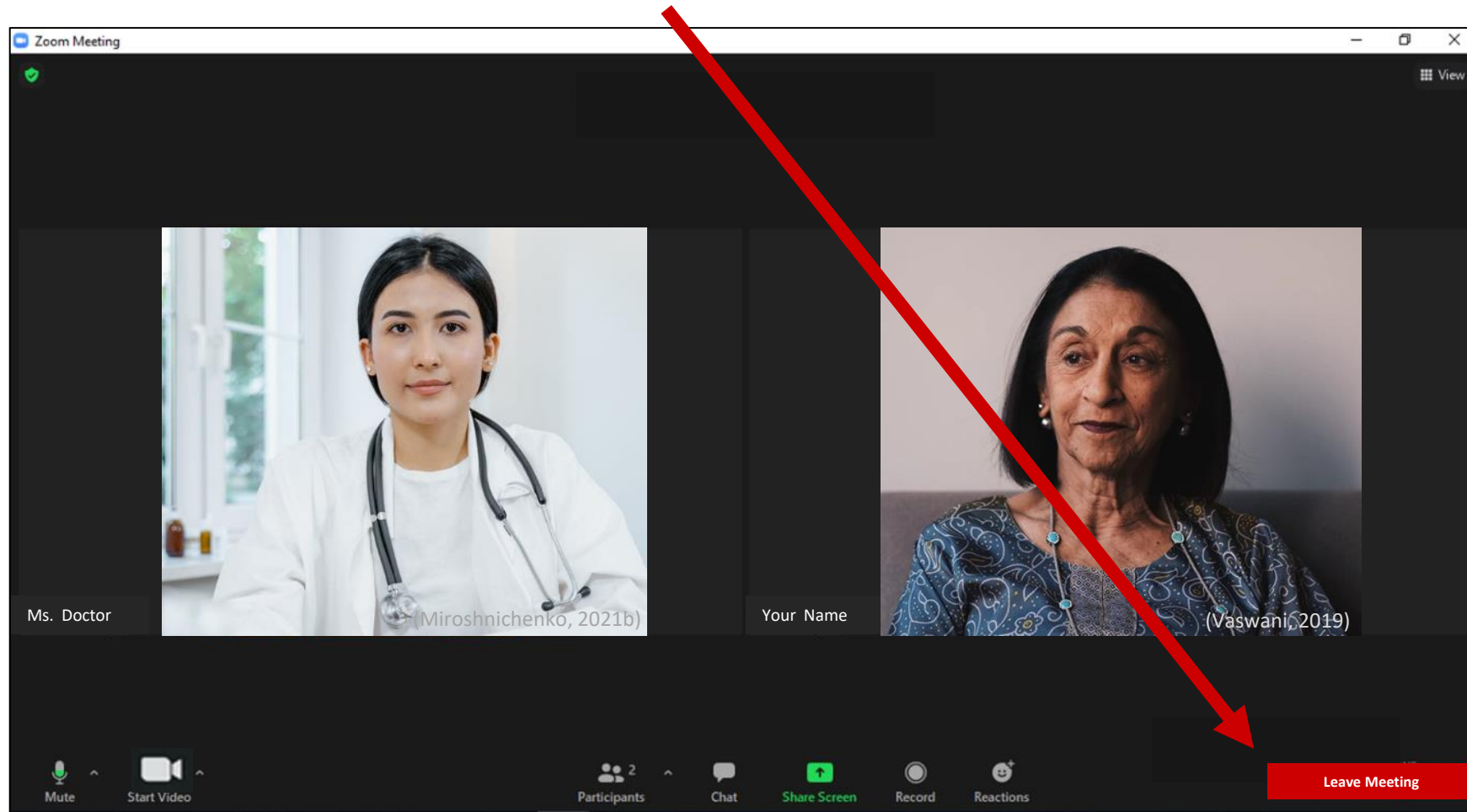
如何安裝 Zoom？

加入和離開會議

不安裝 Zoom 應用程式而加入 Zoom 會議

摘要

10. 接下來，點擊離開會議。



什麼是 Zoom？

如何安裝 Zoom？

加入和離開會議

不安裝 Zoom 應用程式而加入 Zoom 會議

摘要

加入會議：摘要

什麼是 Zoom？

如何安裝 Zoom？

加入和離開會議

不安裝 Zoom 應用程式而加入 Zoom
會議

摘要

加入會議：摘要

- 打開 Zoom 會議連結

<https://ca01web.zoom.us/j/69967006886?pwd=VUNFalpXaWxDSzhyQ1VRTIFCS2s2UT09>

什麼是 Zoom？

如何安裝 Zoom？

加入和離開會議

不安裝 Zoom 應用程式
而加入 Zoom 會議

摘要

加入會議：摘要

- 打開 Zoom 會議連結 <https://ca01web.zoom.us/j/69967006886?pwd=VUNFalpXaWxDSzhyQ1VRTIFCS2s2UT09>

- 加入會議

Join with Video

加入會議：摘要

- 打開 Zoom 會議連結

<https://ca01web.zoom.us/j/69967006886?pwd=VUNFalpXaWxDSzhyQ1VRTIFCS2s2UT09>

- 加入會議

Join with Video

- 測試揚聲器和麥克風

Test Computer Audio



加入會議：摘要

- 打開 Zoom 會議連結

<https://ca01web.zoom.us/j/69967006886?pwd=VUNFalpXaWxDSzhyQ1VRTIFCS2s2UT09>

- 加入會議

Join with Video

- 測試揚聲器和麥克風

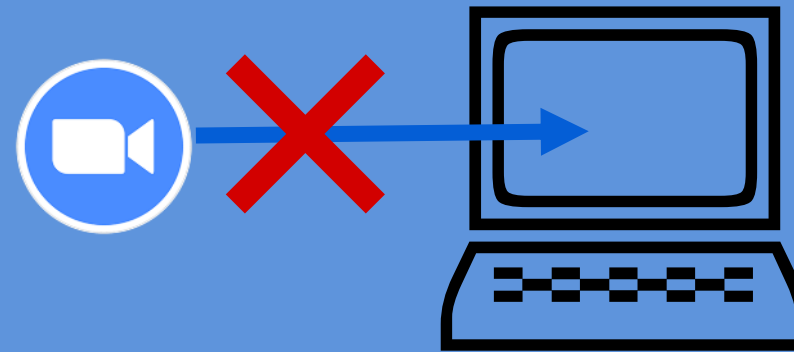
Test Computer Audio



- 離開會議

Leave Meeting

不安裝 Zoom 應用程式而加入 Zoom 會議



什麼是 Zoom？

如何安裝 Zoom？

加入和離開會議

不安裝 Zoom 應用程式而加入 Zoom
會議

摘要

您可以透過互聯網瀏覽器加入：



什麼是 Zoom？

如何安裝 Zoom？

加入和離開會議

**不安裝 Zoom 應用程式
而加入 Zoom 會議**

摘要

1. 開啟您的電郵

2. 點擊 Zoom 會議連結



zoom meeting Inbox x

 **Sender Name**
to Me ▾

Sender Name is inviting you to a scheduled Zoom meeting.

Topic: Sender Name's Zoom Meeting
Time: Aug 17, 2021 04:15 PM Pacific Time (US and Canada)

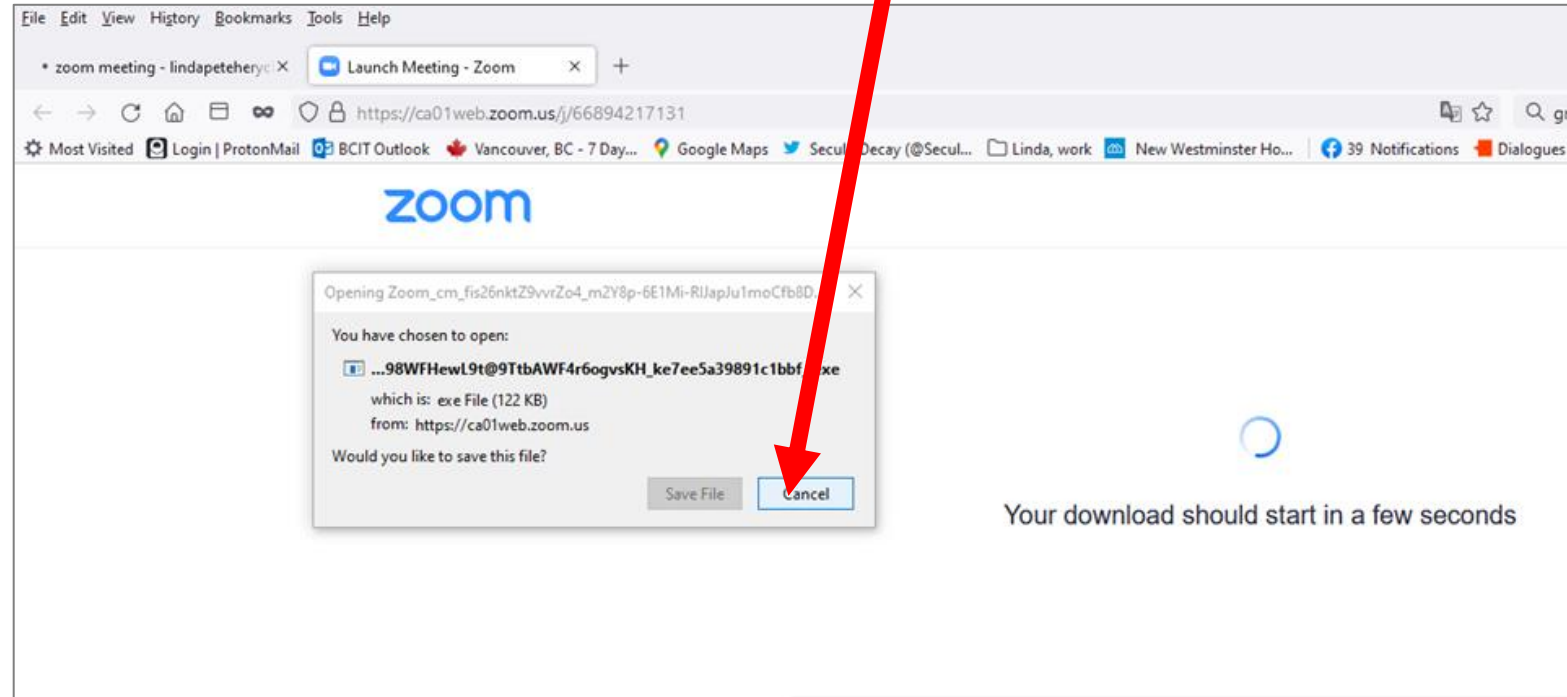
Join Zoom Meeting
<https://ca01web.zoom.us/j/62237966984>

Meeting ID: 622 3796 6984

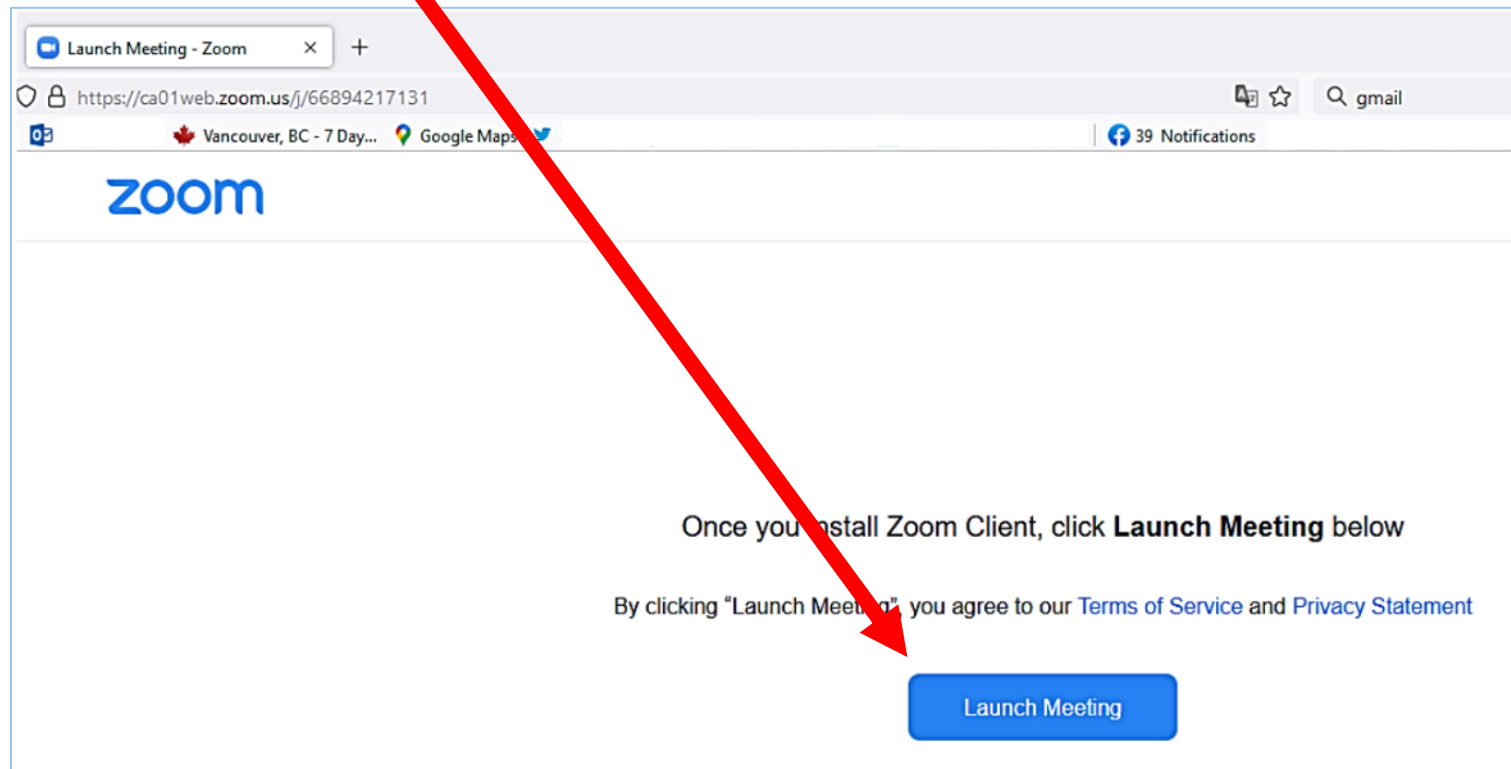


3. Zoom 會嘗試下載，點擊「取消」。

Cancel



4. 點擊「啟動會議」



什麼是 Zoom？

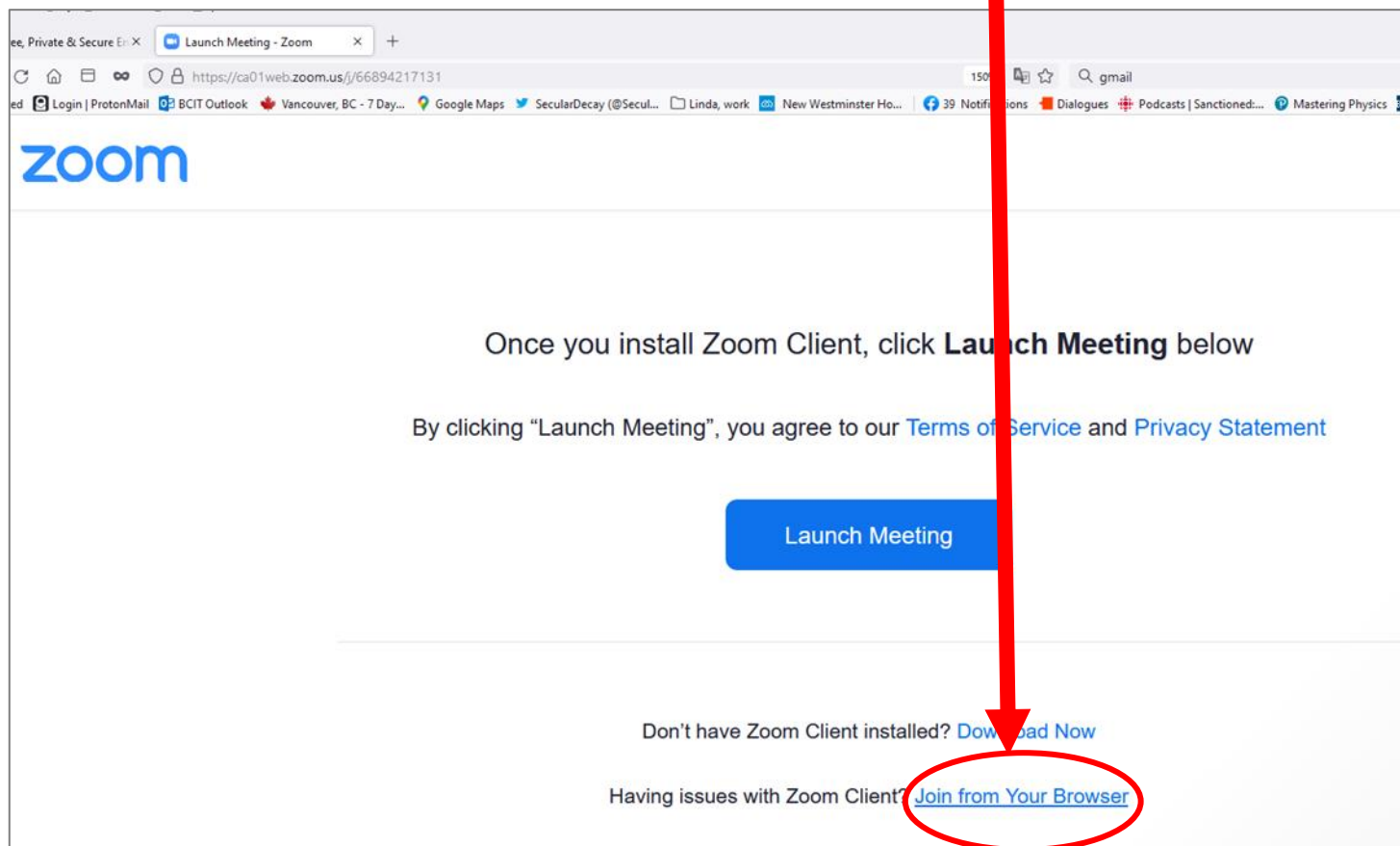
如何安裝 Zoom？

加入和離開會議

**不安裝 Zoom 應用程式
而加入 Zoom 會議**

摘要

5. 點擊「從您的瀏覽器登入」



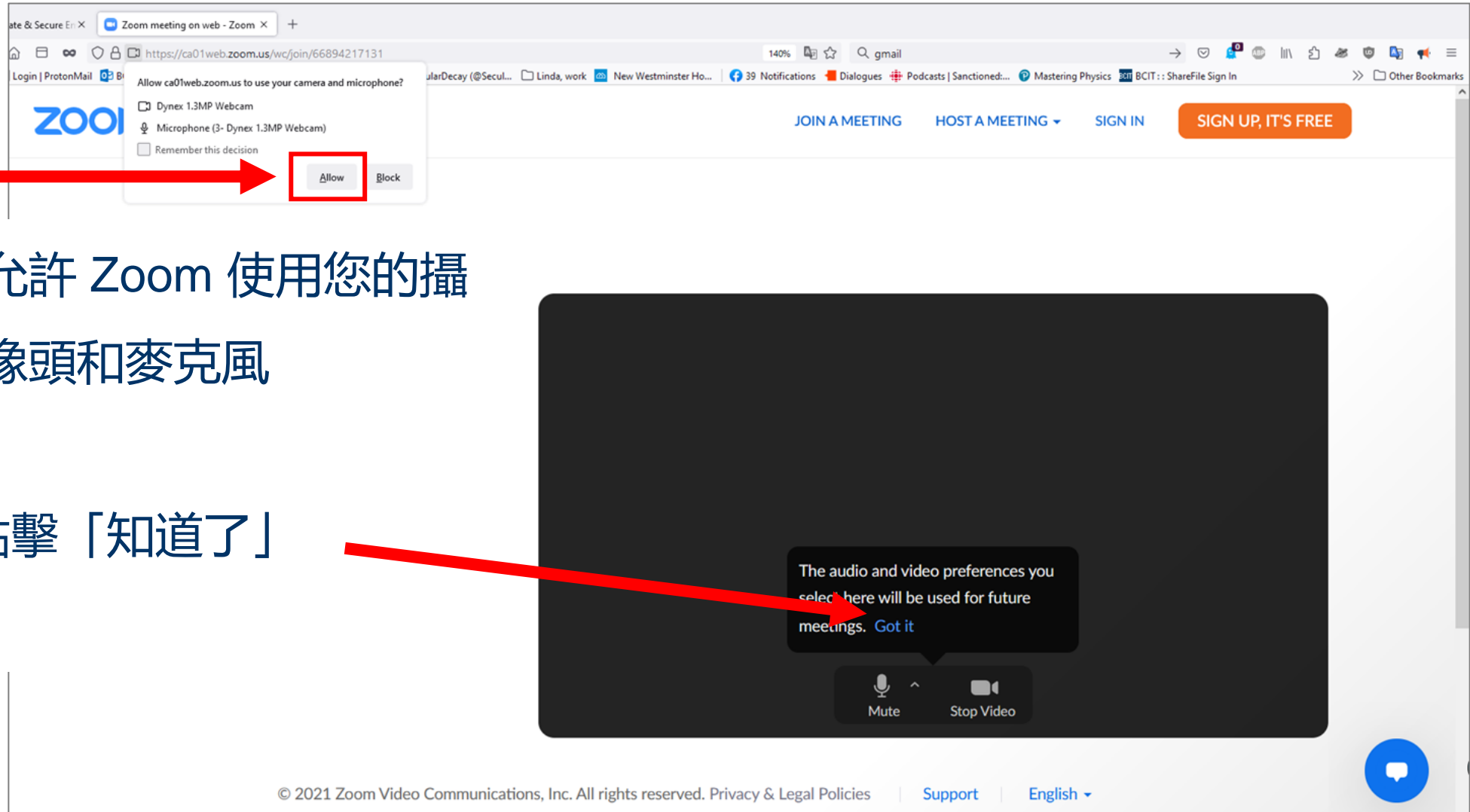
什麼是 Zoom？

如何安裝 Zoom？

加入和離開會議

**不安裝 Zoom 應用程式
而加入 Zoom 會議**

摘要



6. 允許 Zoom 使用您的攝
像頭和麥克風

7. 點擊「知道了」



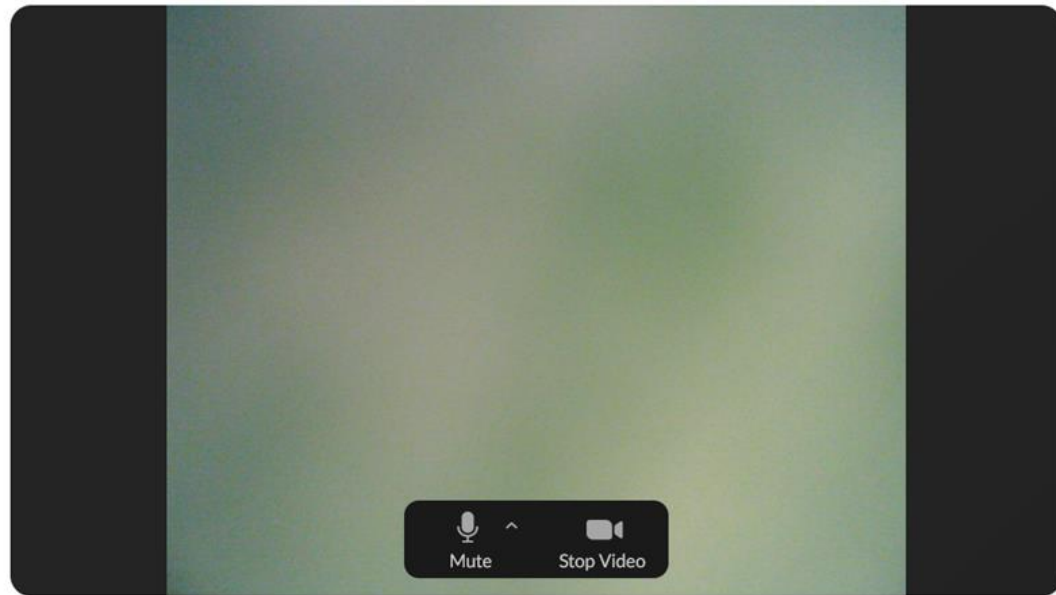
8. 輸入您的名字

Your Name

Join

A screenshot of the Zoom name input form. It shows a text input field with the placeholder "Your Name" and the text "My Name" entered. Below the input field is a blue button labeled "Join". A red arrow points down to the input field, and another red arrow points up to the "Join" button.

9. 點擊「加入」



© 2021 Zoom Video Communications, Inc. All rights reserved. Privacy & Legal Policies

[Support](#) | [English](#)

[什麼是 Zoom?](#)

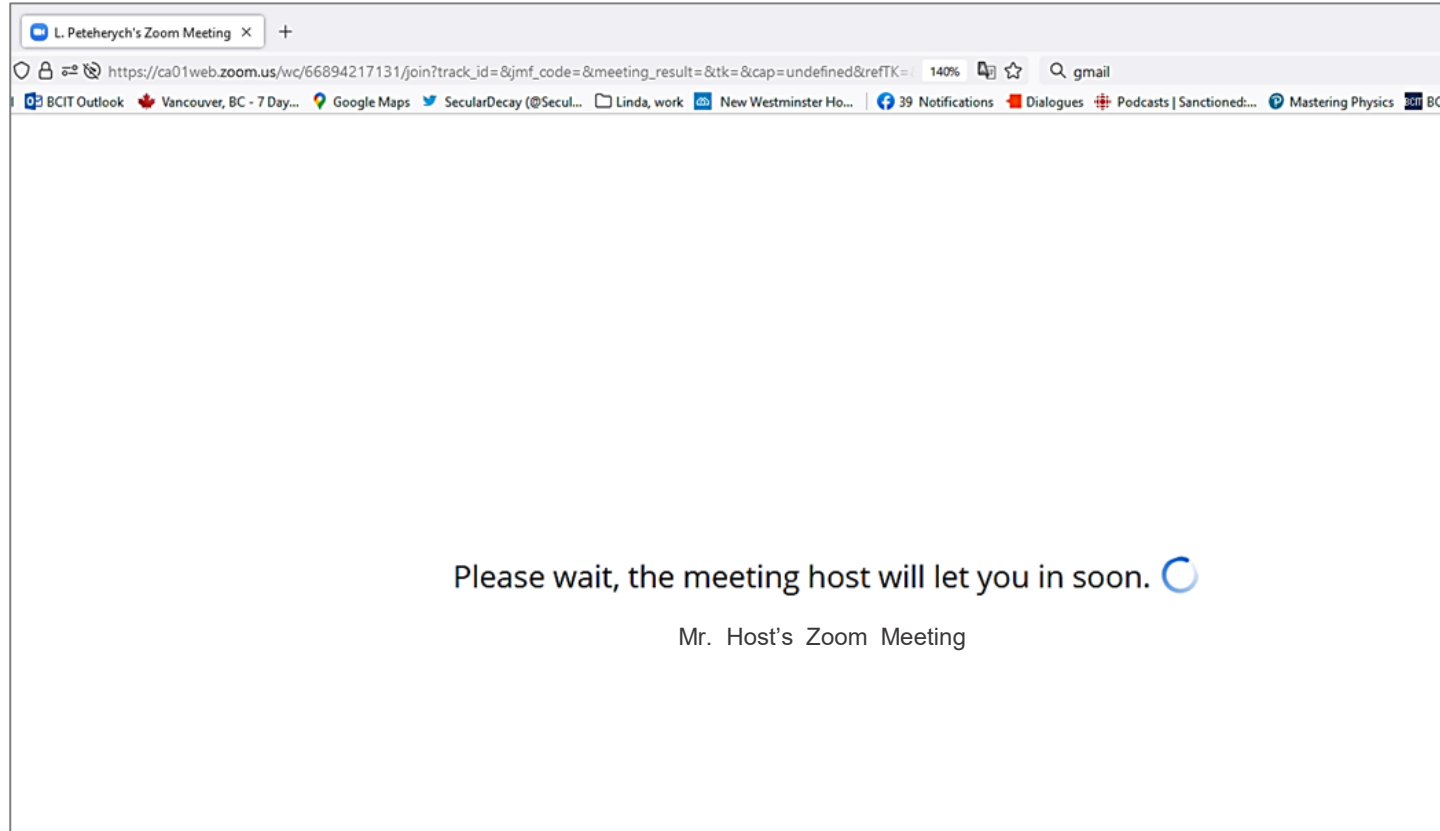
[如何安裝 Zoom?](#)

[加入和離開會議](#)

**不安裝 Zoom 應用程式
而加入 Zoom 會議**

[摘要](#)

10. 等待主持人讓您加入會議



什麼是 Zoom ?

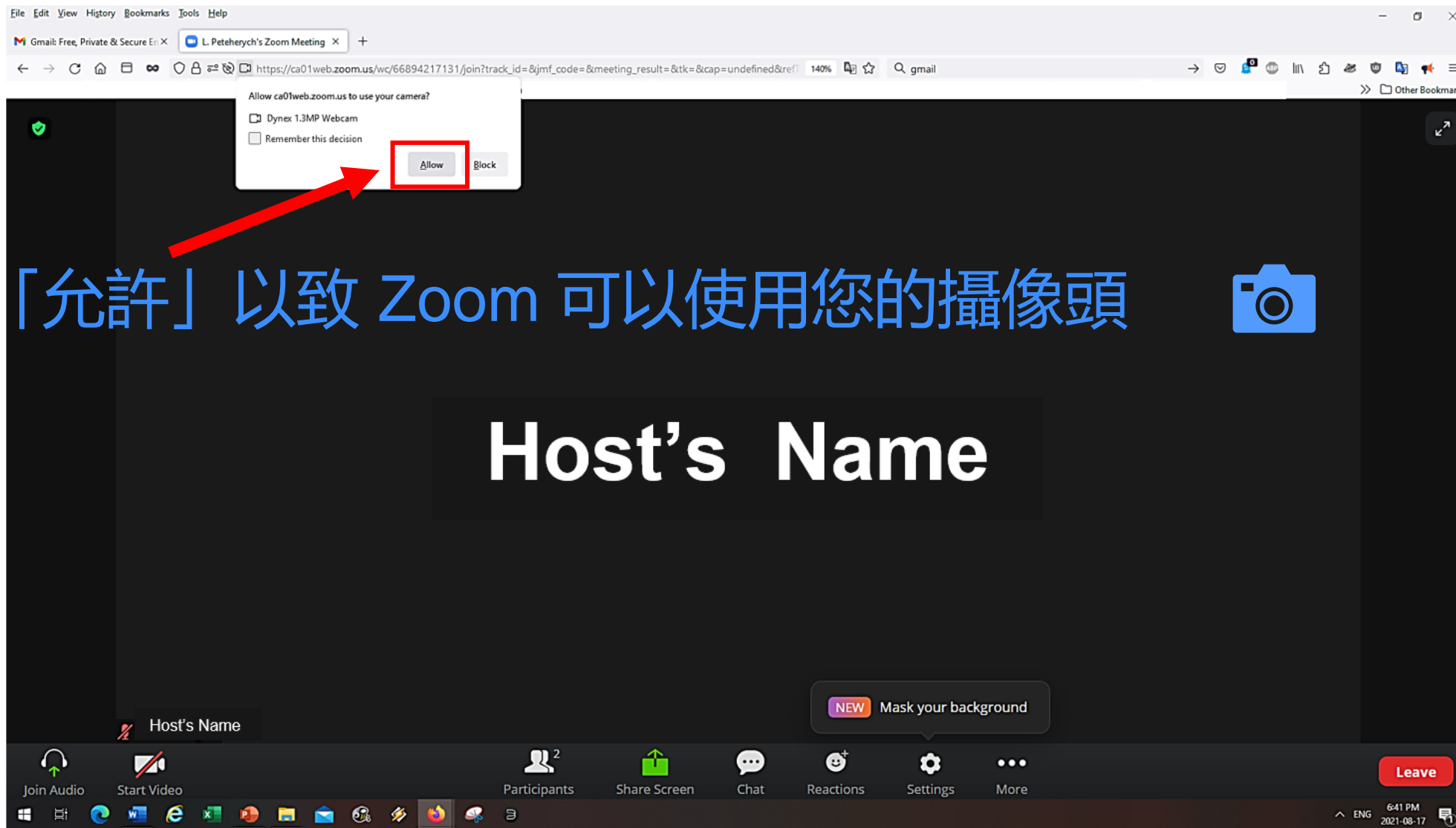
如何安裝 Zoom ?

加入和離開會議

**不安裝 Zoom 應用程式
而加入 Zoom 會議**

摘要

11. 點擊「允許」以致 Zoom 可以使用您的攝像頭



什麼是 Zoom?

如何安裝 Zoom?

加入和離開會議

不安裝 Zoom 應用程式
而加入 Zoom 會議

摘要

現在您已加入在會議中



什麼是 Zoom？

如何安裝 Zoom？

加入和離開會議

**不安裝 Zoom 應用程式
而加入 Zoom 會議**

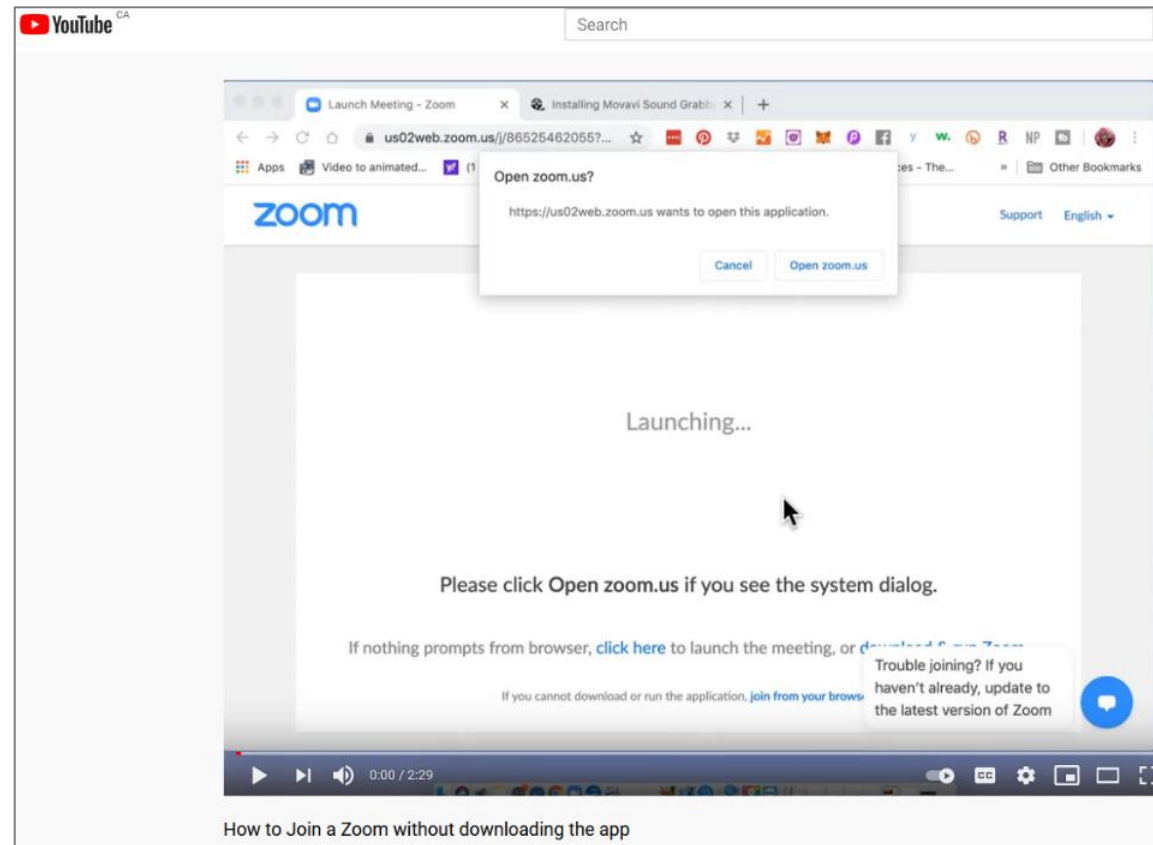
摘要

點擊這連結或在瀏覽器中輸入連結以觀看此視頻：

<https://www.youtube.com/watch?v=cNfd6xqT9A0>

本視頻中的信息與本課中的信息大致相同。

您的電腦或手機也可能略有不同



什麼是 Zoom？

如何安裝 Zoom？

加入和離開會議

**不安裝 Zoom 應用程式
而加入 Zoom 會議**

摘要

加入會議：摘要

什麼是 Zoom？

如何安裝 Zoom？

加入和離開會議

**不安裝 Zoom 應用程式
而加入 Zoom 會議**

摘要

加入會議：摘要

- 開啟 Zoom 會議連結

<https://ca01web.zoom.us/j/69967006886?pwd=VUNFalpXaWxDSzhyQ1VRTIFCS2s2UT09>

什麼是 Zoom？

如何安裝 Zoom？

加入和離開會議

**不安裝 Zoom 應用程式
而加入 Zoom 會議**

摘要

加入會議：摘要

- 開啟 Zoom 會議連結

<https://ca01web.zoom.us/j/69967006886?pwd=VUNFalpXaWxDSzhyQ1VRTIFCS2s2UT09>

- 取消下載

Cancel

加入會議：摘要

- 開啟 Zoom 會議連結

<https://ca01web.zoom.us/j/69967006886?pwd=VUNFalpXaWxDSzhyQ1VRTIFCS2s2UT09>

- 取消下載

Cancel

- 啟動會議

Launch Meeting

加入會議：摘要

- 開啟 Zoom 會議連結

<https://ca01web.zoom.us/j/69967006886?pwd=VUNFalpXaWxDSzhyQ1VRTIFCS2s2UT09>

- 取消下載

Cancel

- 啟動會議

Launch Meeting

- 從您的瀏覽器登入



加入會議：摘要

- 開啟 Zoom 會議連結

<https://ca01web.zoom.us/j/69967006886?pwd=VUNFalpXaWxDSzhyQ1VRTIFCS2s2UT09>

- 取消下載

Cancel

- 啟動會議

Launch Meeting

- 從您的瀏覽器登入



- 允許 Zoom 使用您的攝像頭和麥克風



摘要



(Montgomery, 2020)

什麼是 Zoom？

如何安裝 Zoom？

加入和離開會議

不安裝 Zoom 應用程式而加入
Zoom 會議

摘要

我們學了：

Zoom 是讓您在電腦或手機上作開會之用

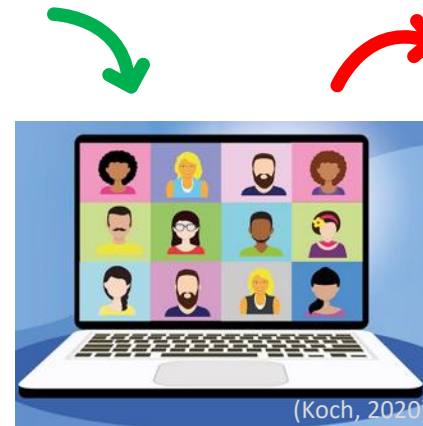


(Erol, 2020)

如何在您的電腦內安裝 Zoom



如何加入和離開 Zoom 會議



如何不安裝 Zoom 而加入會議



什麼是 Zoom？

如何安裝 Zoom？

加入和離開會議

不安裝 Zoom 應用程式而加入 Zoom 會議

摘要

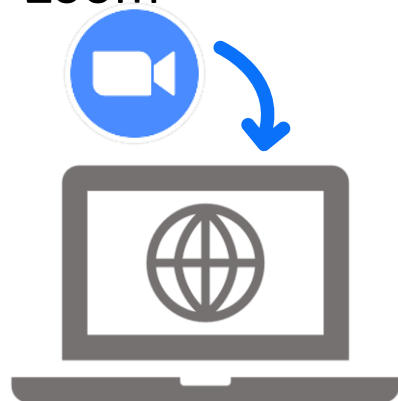
問題：

Zoom 是讓您在電腦或手機上作開會之用

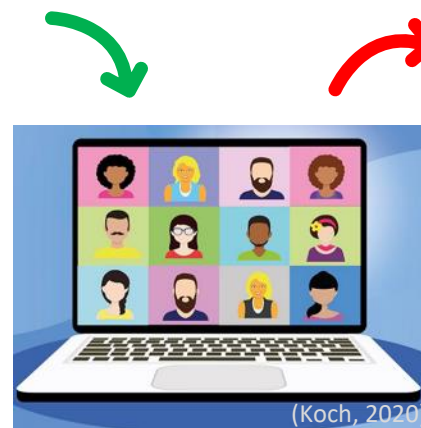


(Erol, 2020)

如何在您的電腦內安裝 Zoom



如何加入和離開 Zoom 會議



(Koch, 2020)

如何不安裝 Zoom 而加入會議



(Koch, 2020)

什麼是 Zoom？

如何安裝 Zoom？

加入和離開會議

不安裝 Zoom 應用程式而加入 Zoom 會議

摘要

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！過去的網絡研討會健康主題包括在家中應對慢性疾病、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) 網上疼痛支緩和Health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，將卑詩省的人們就照顧家人或朋友的共同經歷聯繫起來

資料來源

- Bernazzani, S. (2020, March 5). *Everything You Need to Know About Using Zoom*. Retrieved November 20, 2020, from <https://www.owlabs.com/blog/zoom>
- Boyarsky, K. (n.d.). *Everything You Need to Know About Hosting Zoom Webinars*. Retrieved November 20, 2020, from <https://www.owlabs.com/blog/zoom-webinar>
- Edwards B. J. (2020). *How to Mute Yourself on a Zoom Call*. How-To Geek. Retrieved November 30, 2020, from <https://www.howtogeek.com/670311/how-to-mute-yourself-on-a-zoom-call/>
- Zoom (2020). *Comprehensive Guide to Educating Through Zoom*. Retrieved November 30, 2020 from <https://zoom.us/docs/doc/Comprehensive%20Guide%20to%20Educating%20Through%20Zoom.pdf>
- Zoom (2020). *Download Center*. Retrieved November 30, 2020 from <https://zoom.us/download>
- Zoom (n.d.). *How Do I Host A Video Meeting?* Retrieved November 30, 2020, from <https://support.zoom.us/hc/en-us/articles/201362613-How-Do-I-Host-A-Video-Meeting->
- Zoom (2020). *How to Join a Zoom Meeting*. Retrieved November 30, 2020 from <https://www.youtube.com/watch?v=hIkCmbvAHQQ>

資料來源

- Zoom (2020). How to Schedule a Zoom Meeting. Retrieved November 30, 2020, from https://www.youtube.com/watch?v=LE2w9tRpF4I&feature=emb_title
- Zoom (2020). *Joining and Configuring Audio and Video in Zoom*. Retrieved November 30, 2020 from https://www.youtube.com/watch?v=-s76QHshQnY&feature=emb_title
- Zoom (n.d.). Video Conferencing, Web Conferencing, Webinars, Screen Sharing. Retrieved November 20, 2020, from <https://zoom.us/features>
- Zoom (2020). Zoom. Retrieved November 30, 2020 from <https://zoom.us/>

圖像來源

- Author unknown. (n.d.). Zoom Clip Art Video Conferencing. Retrieved from: https://www.pinclipart.com/pindetail/ibhxxJb_fa-c-b-zoom-clip-art-video-conferencing/
- Erol, H. (2020). [No title]. Retrieved from: <https://pixabay.com/illustrations/phone-screen-device-video-call-5615121/>.
- Koch, A. (2020). [No title]. Retrieved from: <https://pixabay.com/illustrations/video-conference-online-home-office-5167472/>.
- Miroshnichenko, T. (2021a). *Woman in White Long Sleeve Shirt Holding Yellow Pencil*. Retrieved from: <https://www.pexels.com/photo/woman-in-white-long-sleeve-shirt-holding-yellow-pencil-8376176>.
- Miroshnichenko, T. (2021b). *Woman in White Scrub Suit Sitting at the Table*. Retrieved from: <https://www.pexels.com/photo/woman-in-white-scrub-suit-sitting-at-the-table-8376281/>.
- Montgomery, C. (2020.) *Zoom call with coffee*. Retrieved from: <https://unsplash.com/photos/smgTvepind4>.
- Rana, R. (2020). *Me chatting to my sister and the family in the UK from a beach in Alibag on the first day of 2020*. Retrieved from: <https://unsplash.com/photos/WENBRUAh7W8>.
- Shvets, A. (2020a). *People on a Video Call*. Retrieved from: <https://www.pexels.com/photo/people-on-a-video-call-4226140/>.
- Shvets, A. (2020b). *People on a Video Call*. Retrieved from: <https://www.pexels.com/photo/people-on-a-video-call-4225920/>.
- Swift, T. (2021). *Businesswoman checking smartphone while using laptop*. Retrieved from: <https://www.pexels.com/photo/businesswoman-checking-smartphone-while-using-laptop-6913714/>.
- Vaswani, A. (2019). [No title]. Retrieved from: <https://unsplash.com/photos/1CoyeOsvqG4>.
- Note: screen captures were provided by Peteherych, L on slides 10-24, 32, 34-36, 38-42, 53-61

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.