

如何使用 Zoom拨打视频电话



什么是Zoom?

Zoom是全球最受欢迎的视频会议平台。它让用户可以实时看到全球各地的人并与他们对话。

用户可以与一个人视频通话或者参与小组的视频通话。每天都有数百万人因为各种原因使用Zoom，例如举行商业会议、参加在线课程、看病、联系亲友等。

与任何在线应用程序一样，您需要了解如何安全使用Zoom。

使用Zoom之前的准备工作

- 网络连接
- 智能设备
- 家庭数据流量或移动流量计划

网络连接

Zoom在您的设备上同时使用视频和音频功能。这需要稳定、高速的互联网连接以确保优质的通话。如果网速太慢，您会发现视频画面有延迟或者声音变得模糊不清。

设备

您将需要“智能”（能联网的）设备，例如台式电脑、笔记本电脑、iPad或手机。设备上有内置摄像头也很重要，或者您可以在家庭电脑上连接单独的摄像头。

数据流量计划

Zoom可能会使用大量的数据流量，加入视频的人越多需要越多流量。因此要确保您有足够的流量。

开始使用

如果您用的是台式机或笔记本电脑

1. 打开电脑的网页浏览器并在网址栏或搜索栏中输入<https://zoom.us/>。
2. 点击“免费注册”（SIGN UP IT'S FREE）按钮创建账户。

按照指引输入个人信息，其中包括生日、姓名和电子邮件。网站还会要求您设置密码。记住创建一个安全的强密码。

3. Zoom然后会给您的电子邮件发送验证链接——您需要点击链接激活自己的账户。
 4. 您的账户激活后，下载“客户端”安装在自己的电脑上，然后就可以开始用Zoom了。
- 如果会议有限制，可以通过接收密码参与会议。

如果您使用的是移动设备

1. 前往Play Store或App Store。
2. 搜索Zoom会议应用程序。
3. 下载和安装应用程序，按照指示操作。

使用Zoom

登录后，使用主页上的菜单设置和个性化自己的Zoom账户。您可以查看和更改自己的档案信息、隐私设置、以及设置会议和查看邀请。

会议主持人

- 召集会议和发送电子邮件邀请。
- 管理与会人员、发言人和会议结束时间。
- 可以给与会者发送密码，这样没有收到邀请的人就无法参与。
- 可以改变安全设置，例如锁定会议、隐藏与会者档案图片以及停用聊天信息功能，以便保护参与者。

与会者

- 通过电子邮件获得邀请参加会议，邮件中包含日期和时间、进入“会议室”的链接以及会议号（识别）编码。

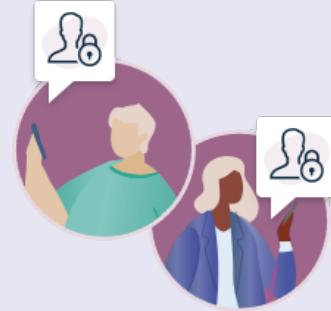
技巧：主持会议时，点击屏幕右上角的“安排会议”（Schedule a Meeting），按照指引从联系人列表中邀请参与者。您也可以在这个阶段添加会议信息，例如主题、计划的日期和时间。Zoom将会自动生成专属的会议号和密码。

在会议中

- 使用设置选择您想使用的摄像头或麦克风。
- 您可以向其他人显示您的屏幕，输入信息和与会者“聊天”，以及使用表情和符号分享自己的反应。
- 当您不想让其他人听到自己的声音或所处环境中的背景杂音时，将麦克风设为静音。
- 如果您不想其他与会者看到您，关闭摄像头。
- 如果您不想其他与会者看到您所处的环境，使用摄像头设置改变您的背景——选择Zoom的其中一个虚拟背景或上载一个自己的图片作为背景。
- 如果您想使用滤镜来改变自己的外貌，点击视频旁边的箭头选择其中一个选项——点击视频图标再改回原来的状态。

无障碍功能

- 关闭字幕
- 键盘快捷键
- 自动字幕
- 朗读屏幕支持



有关Zoom的无障碍选项的更多信息，请访问网站zoom.us/accessibility。

安全使用Zoom

强密码有助于预防经济诈骗和身份盗窃。不要向别人透露自己的密码。

使用随机的会议号

- 个人会议号（Personal Meeting ID，英文简称PMI）是分配给每个账户持有者的专属10位数字。您可以使用它进入虚拟会议室。
- 如果您使用自己的个人会议号安排会议，除非您锁定了会议，否则其他参与者之后都可以用这个号码进入会议室参加您主持的会议。
- 每次安排会议都用随机生成的会议号会更安全。
- 您可以在自己的账户信息中更改个人会议号设置。

不要公开发布会议信息

仅通过电子邮件向参与者发送会议链接和密码。不要通过其它方法发送或在社交媒体上公布。

避免透露个人信息

如果您使用Zoom给亲友打电话，与他们的交谈就像是正常的面对面交谈一样通常是安全的。但如果是与不认识的人联系就需要非常小心。不要在Zoom的通话或聊天信息中向其他人透露自己的电话号码、家庭地址或财务信息等个人资料。

考虑人们可以看到的内容

请记住，除非您使用虚拟背景，否则摄像头视线内的所有内容都会被其他Zoom会议的参与者看到。同时最好关闭设备屏幕上所有您想保密的信息的窗口，尤其是那些包含个人财务信息的内容。

检查声音

记住检查您的麦克风是否已打开。当您没有说话时最好总是设为静音，这样就不会错误分享一些个人对话或打扰会议。

有关使用Zoom的更多信息，请访问：beconnected.esafety.gov.au/how-to-use-zoom。

有关Zoom的隐私和安全问题的更多信息，请访问zoom.us/docs/en-us/privacy-and-security.html。

技巧：您日常正在使用Zoom与孩子们保持联系吗？有关祖父母和照顾者安全上网的实际建议，请前往esafety.gov.au/seniors/online-safety-grandparents-carers。



用一些时间了解Be Connected

Be Connected综合性网站提供免费资源，旨在帮助澳大利亚老年人安全上网和在数码世界自信畅游。该网站也能帮助家庭和社区机构支持社区老年人享用互联网带来的便捷。

beconnected.esafety.gov.au