

如何使用 Zoom進行視訊通話



什麼是Zoom？

Zoom是世界上最受歡迎的視訊會議平台之一。它讓人們能夠實時見到世界上任何地方的任何人，並與之交談。

用戶可以與一個人單獨進行視訊通話，也可以參與多人的群組視訊通話。每天都有數百萬人使用Zoom，原因五花八門，例如召開業務會議、參加線上課程、進行醫療門診及與親友聯絡。

和使用其他線上應用程式一樣，瞭解如何安全使用Zoom非常重要。

使用Zoom需要些什麼

- 互聯網連接
- 一個智能裝置
- 家用或移動數據方案

互聯網連接

Zoom同時使用您裝置上的視訊和音訊功能。這需要穩定、高速的互聯網連接以確保良好品質。如果您的連接速度較慢，您可能會注意到視訊畫面出現延遲，或者聲音可能會失真。

智能裝置

您會需要一個「智能」（可以連接至互聯網）裝置，例如桌上電腦、手提電腦、iPad或手機。重要的是，您的裝置需有內建攝像頭，或您可以將一個單獨的攝像頭連接到家用電腦上。

數據方案

Zoom可能會大量消耗您的可用數據量，且越多人通話，消耗的數據越多。因此請確保您有足夠的可用數據。

入門指南

如果您使用桌上電腦或手提電腦

1. 在電腦上開啟網頁瀏覽器，並在網址欄或搜尋欄中輸入<https://zoom.us/>。
2. 點擊「免費註冊（SIGN UP IT'S FREE）」鈕建立新帳戶。

依照指示輸入您的個人資料，包括出生年月日、姓名和電子郵件地址。您還會被要求設定一個密碼。請記得設定一個高強度、安全的密碼。

3. 接著Zoom會發送一個驗證連結至您的電子郵件地址——您需要點擊該連結來啟用您的帳戶。
4. 啟用帳戶後，將Zoom下載到您的桌上電腦以開始使用。

如果您使用移動裝置

1. 開啟Play商店（Play Store）或App Store。
2. 搜尋Zoom會議應用程式。
3. 依照指示下載並安裝應用程式。

使用Zoom

登入後，您可以使用主畫面上的選單來探索並自定義您的Zoom帳戶。您可以查閱並更改您的個人資料、隱私設定和密碼，以及發起會議和查看您的會議邀請。

會議主持人

- 負責發起會議並發送電子郵件邀請
- 控制誰可以加入會議、誰可以發言以及會議何時結束
- 可以向參與者發送密碼，未受邀的人便無法加入
- 可以更改安全設定，透過鎖定會議、隱藏參與者顯示圖片和停用聊天功能來保護參與者

會議參與者

- 透過電子郵件邀請（內容包括日期和時間、會議「間」的連結和會議ID（辨識碼））加入會議

- 可以用密碼來加入限制參與者的會議

實用技巧：要主持會議，請點擊屏幕右上角的「安排會議（Schedule a Meeting）」，然後依照指示從您的聯絡人清單中邀請參與者。您也可以在這個階段添加會議詳細資料，例如主題和提議的日期和時間。Zoom會自動生成一組獨特的會議ID和密碼。

會議期間

- 透過設定選擇您要用的攝像頭或麥克風。
- 您可以向其他人展示您的屏幕，輸入文字訊息與其他參與者「聊天」，並使用表情符號和符號與其他人互動。
- 當您不想讓其他人聽到您或您所在地的背景噪音時，請將麥克風靜音。
- 如果您不想讓其他參與者看到您，請關閉攝像頭。
- 如果您不想讓其他參與者看到您在哪裡，請透過相機設定（camera settings）來更改您的背景——您可以選用Zoom的虛擬背景或上傳自己的圖像。
- 如果您想用濾鏡來改變您的外表，請點擊視訊圖標旁的箭頭並選擇一個選項——再次點擊視訊圖標即可更改回來。

輔助功能

- 隱藏字幕 (Closed captioning)
- 鍵盤捷徑 (Keyboard shortcuts)
- 自動生成逐字稿 (Automatic transcripts)
- 螢幕報讀功能 (Screen reader support)



欲知有關Zoom輔助功能的詳情，請瀏覽zoom.us/accessibility網頁。

在Zoom上保持安全

高強度密碼有助保護您免遭金融欺詐和身份盜用。不要把密碼告訴任何人。

使用隨機會議ID

- 個人會議ID (Personal Meeting ID, 簡稱PMI) 是分配給每個帳戶持有人的獨特10位數號碼。個人可以透過PMI來進入自己的虛擬會議室。
- 如果您用您的PMI發起會議，則任何有該號碼的參與者都可以用該號碼加入您之後主持的任何會議，除非您鎖定會議。
- 每次使用隨機生成的ID來發起新會議比較安全。
- 您可以在帳戶設定中更改您的PMI設定。

不要公開分享會議的參與資訊

只透過電子郵件將會議連結和密碼發送給參與者。不要以任何其他方式發送或在社交媒體上分享。

避免透漏個人資訊

用Zoom和家人或熟識的朋友通話通常是安全的，可以像一般面對面談話時一樣與他們聊天。但如果您是與不熟識的人通話，請務必小心。不要在Zoom通話或聊天室中透漏詳細的個人資訊，例如您的電話號碼、家庭住址或財務資訊。

想想人們能看到什麼

請記得，除非您使用虛擬背景，否則Zoom視訊通話中的其他人可以看到您攝像頭拍到的所有內容。另外建議您關閉屏幕上所有您想保密的頁面，尤其是任何顯示您個人財務資訊的頁面。

檢查聲音

記得檢查您的麥克風是否開啟。您沒發言的時候最好將麥克風靜音，這樣就不會意外洩漏私人談話或擾亂會議。

欲知有關如何使用Zoom的詳情，請瀏覽beconnected.esafety.gov.au/how-to-use-zoom 網頁。

欲知有關Zoom隱私和安全的詳情，請瀏覽zoom.us/docs/en-us/privacy-and-security.html 網頁。

提示：您是否正透過Zoom和孩子們保持聯絡？提供給祖父母或照顧者的實用互聯網安全相關建議，請瀏覽：esafety.gov.au/seniors/online-safety-grandparents-carers



花點時間探索 Be Connected

Be Connected 是一個內容廣泛的網站，其免費資源專門用於支持澳洲年長者安全地連接互聯網，並自信地瀏覽數碼世界。該網站對希望幫助年長的社區成員獲取互聯網效益的家庭或社區機構也很有幫助。

beconnected.esafety.gov.au