

喜伴@ ONLINE

視像通訊小TIPS

“



New Life

Psychiatric Rehabilitation Association

新生精神康復會

- 此簡報的內容及資料，均屬新生精神康復會所有，受版權保護。
- 本簡報可供作非商業的教學及訓練之用，但使用者必須註明有關內容乃屬新生精神康復會所有。
- 除非事先得到本會的書面授權，否則任何人士嚴禁複製、改編、轉載、發布、翻譯或提供此簡報資訊作商業用途。

在停課期間，不少學校都會以有視像會議功能的軟件(例如：Zoom, Teams, Hangouts等)進行網上教學；大家少了面對面的社交活動，可能會多了用到WhatsApp、WeChat等通訊軟件與親友進行視像或語音通話。

等喜伴ONLINE話你知啦！



“視像通訊的「你想行為」”



🏠 環境

- ☺ 選擇一個**安靜、整潔**的地方，以免背景的聲音影響通話，或者拍攝到家中其他人或凌亂的環境

- ☺ 保持**儀容整潔**和穿著**合適的衣服**，在鏡頭前也要給別人留下好印象

儀表

談吐

- ☺ 注意**禮貌**，運用恰當的用詞、聲量和語氣
- ☺ 要互相**尊重**，不可作出騷擾或侵犯他人的言行

“視像通訊的「你想行為」”



- ☺ 保持**專注**和**投入**參與，做到「**全面接收**」
- ☺ 實踐「**你想行為**」、遵守老師/工作人員訂下的**規則**
- ☺ 尊重所有參加者的**個人私隱**，未經許可請勿於活動期間進行錄影、錄音或截圖，更不可擅自將內容對外發佈

行為 



讀心

- ☺ 實踐「讀心」技巧：**細心聆聽**和**觀察**講者及環境給予的線索以理解對方的**想法**和**感受**，並作出**恰當的回應**和行動



視像通訊軟件小TIPS



- ☺ 善用軟件的**模糊背景或虛擬背景功能**以避免拍攝到家中其他人或與活動無關的事物
- ☺ 有需要時，可暫時**關閉攝錄功能**



- ☺ 為免背景中的雜音影響通訊的質素，在自己無需發言時可暫時開啟**咪高峰靜音功能**（記得在發言時要先解除靜音啊！）



- ☺ 部份軟件設有**專注監測功能**，讓老師可以知道學生有否分心在做其他事情
- ☺ 記住**保持專注**是尊重和禮貌的表現啊！

