



Apple at Work

# Mac 员工入门指南

## 在工作中使用 Mac

凭借可靠的硬件和直观易用的软件, Mac 能帮助你更顺畅地管理所有业务工作流程。简单易用的 macOS 提供了众多强大功能, 让你能跨 app 流畅协作、更快地分析数据、与同事保持联系等等。每台 Mac 都内置了丰富的辅助功能, 让人人都能轻松使用。

在本指南中, 你将学习导览操控和自定义 Mac、使用 macOS 内置的效率功能、查找更多支持资源, 以及从 Windows 设备改用 Mac 时可在何处获得相关提示。如果你已经是 iPhone 或 iPad 用户, 你会在 Mac 上发现许多相同的 app 和控制选项, 可在自己的各种 Apple 设备上使用熟悉的工具顺畅开展工作。



# Mac 基础知识入门

你可以立即设置并启用新 Mac。要开始使用企业网络, 你或公司 IT 团队需要将 Mac 注册到企业服务, 以便使用公司的 Wi-Fi 网络、邮件和日历。然后调整常用设置, 开始使用 app、整理文件等。如果你有任何疑问, 请联系 IT 管理员了解更多信息。

## 硬件概览

从开箱那一刻起, Mac 就已蓄势待发, 能够助你大显身手。要快速设置并开始使用 Mac, 请查看设备的相应指南, 熟悉硬件、功能和其他方面的信息。

[MacBook Air 入门指南](#)

[MacBook Pro 入门指南](#)

[iMac 入门指南](#)

[Mac mini 入门指南](#)

[Mac Studio 入门指南](#)

[Mac Pro 入门指南](#)



**提示:** 在提示 app 中查找实用的建议。

在提示 app 中, 你可以查看 Mac、其他 Apple 设备和 app 的完整使用手册。要充分利用你的 Mac, 请探索提示精选集, 包括“欢迎使用 Mac”、“基础知识”和“新功能”, 以及搭配使用 Apple 设备的指导。

## 了解软件



Mac 如此强大好用，macOS 这一操作系统功不可没。打开 Mac 后，首先看到的是桌面，你可以在这里完成大部分的工作。桌面是位于屏幕顶部的菜单栏和屏幕底部的程序坞之间的空间。

[了解 Mac 桌面](#)

[探索菜单栏](#)

[查阅 Mac 使用手册](#)

## 查找文件和文件夹



访达是 Mac 的大本营。点按程序坞中的“访达”，查看你的所有文件、文件夹和 app。你可以选择偏好的视图并整理文件。要创建新文件夹，请点按菜单栏中的“文件”，然后选择“新建文件夹”。

[整理文件和文件夹](#)

[选择视图](#)

## 使用程序坞中的 app



将喜欢的 app 保存在屏幕底部的程序坞中。要打开某个 app，请点按其图标。要查看所有 app，请点按 [App](#)。

要关闭 app 窗口，请点按左上角的关闭按钮。要退出该 app，请在菜单栏中选择 [App 名称] > “退出 [App 名称]”。



## 配置设置



在系统设置中,你可以管理账户、设置 Wi-Fi、更新密码等。你所在的公司可能已经配置了部分设置,请向 IT 管理员咨询,以了解更多详细信息。

[自定义 Mac 设置](#)

[连接 Wi-Fi 网络](#)

[更改密码或用户图片](#)

[使用屏幕保护程序进一步保护隐私](#)

[将 Mac 设定为需要输入密码才能唤醒](#)

## 浏览 app 窗口



可以通过多种方式来管理打开的 app 窗口。你可以手动移动、对齐、最大化或最小化窗口。当你打开多个 App 窗口时,一次仅有一个窗口处于活跃状态。要让其他 App 或访达窗口变成活动状态,只需点击它即可。使用调度中心查看桌面上所有打开的窗口,这些窗口以单层方式排列。

以全屏模式使用 app,或以分屏浏览模式并排查看两个 app。你也可以使用台前调度将 app 和窗口整理到一个视图中,以便专注于工作,并轻松切换任务。

## 使用触控 ID



使用触控 ID,你可以解锁 Mac,打开受密码保护的项目,或登录某些第三方 app。在“系统设置”中[设置触控 ID](#)。

## 点按右键



要点按右键,请用双指点触控板,或点按鼠标右侧。在系统设置中,你还可以自定义[鼠标设置](#)和[触控板设置](#),包括滚动方向、轻扫手势和按钮分配。

## 查看通知



通知功能会在收到新信息、日历上有临近日程等情况下,向你发出提醒。要打开通知中心,请点击菜单栏中的日期和时间。你还可以根据自己的偏好调整“通知”设置。如需专注于任务并最大限度地减少干扰,可以使用[专注模式](#)暂停或静音特定通知。

## 使用触控板和鼠标手势



使用多点触控板或妙控鼠标,你可以通过[多点触控手势](#)来放大文稿、在页面之间轻扫、旋转照片等。



**提示:** Mac 新手?不妨查看[这些资源](#)。

阅读[适用于从 Windows 转而使用 Mac 的用户的 Mac 提示](#),了解如何完成一些常见任务。

如果你不确定某事物在 Mac 上的名称,请查看这份[Windows 和 Mac 术语对照表](#),帮助你找到相关内容。

## 使用键盘快捷键



Mac 键盘快捷键可节省时间,并帮助你快速完成通常需要鼠标、触控板或其他输入设备才能完成的任务。你可能已经熟悉的许多按键组合都使用 Command (⌘) 键来实现。

[使用 macOS 键盘快捷键](#)

[了解快捷键中的符号表示什么](#)

[了解常用键盘快捷键](#)

[创建自己的键盘快捷键](#)

[比较 Mac 键盘上的 Windows 按键](#)

## 拍摄截屏



要[截屏](#)或[录屏](#),请在键盘上按下 Shift-Command-5。然后选择捕捉整个屏幕、app 窗口或特定区域。截屏和屏幕录制会自动保存到桌面上,你也可将它们整理到文件夹中、添加为电子邮件附件,以及与同事共享。

## 浏览网页




Safari 浏览器是 Mac 内置的网页浏览器,你可以用它进行主题研究、阅读新闻文章和访问网页 app。查看网页的要点精选和摘要、为喜爱的网站添加书签、固定经常访问的网站以便快速访问,以及保存网页以供稍后阅读,即使在离线时也能保存。

使用 Safari 浏览器,你还可以创建独立的工作用户场景、将网站转换为 app,以及[将标签页整理成组并在单独的窗口中打开](#)。

## 快速调整设置



你可以从控制中心访问音量、亮度、Wi-Fi、蓝牙等功能。要打开“控制中心”,请点击菜单栏中的  图标。

## 在一处安全地存储密码



在密码 app 中查找网站的密码、通行密钥、验证码、Wi-Fi 密码,以及网站和 app 的“通过 Apple 登录”凭证。



# App 与功能概述

Mac 提供了众多强大的 app 和工具,可满足你的日常工作需求,例如发送电子邮件、创建文稿、访问网页 app、管理项目,以及与同事协作。macOS 内置效率功能助你大幅改进工作流程,让你不断达成日常目标并获得出色的工作业绩。

## 使用 app 开展工作



使用和排列 app 的方式灵活多样,助你在工作中一展所长。自定义程序坞以显示你常用的 app。如果所需的 app 不在程序坞中,可以用“聚焦”搜索该 app。

## 探索更多 app



在 App Store 中探索数千款可帮助提高工作效率、直观呈现数据、与同事协作和支持工作流程需求的 app。请向你的 IT 团队咨询有关企业的软件分发设置。

## 创建和管理文稿



使用内置的各款 macOS app 或来自 App Store 或网络的第三方 app 来创建报告、电子表格、图表、演示文稿等。

[在 Mac 上打开文稿](#)

[创建和编辑文稿](#)

[打印文件](#)

办公常用的各款 Microsoft Office app 在 Mac 上照用不误。



使用 [Word](#)、[Excel](#) 和 [PowerPoint](#) 查看、创建、编辑文档、电子表格和演示文稿。

请向 IT 管理员咨询你的企业是否订阅了 Microsoft 365。

## 创建和标注 PDF 文件



“预览”是一款内置 app,方便你查看和标注 PDF、填写和签署表单,并标记图像。完成后可共享文件,导出受密码保护的 PDF,或将图像以多种文件格式保存。

[给 PDF 添加注解](#)

[将文件合并到 PDF 中](#)

[合并 PDF](#)

[使用标记工具来标注文件](#)

[添加、删除或移动 PDF 页面](#)

[使用密码保护 PDF](#)

[填写和签署 PDF 表单](#)

[导出 PDF 和图像](#)



iWork 是一套内置的 Apple app。你可以使用 Pages 文稿创建文稿,使用 Keynote 讲演创建演示文稿,使用 Numbers 表格创建电子表格。

[创建和设计文稿](#)

[制作精美的演示文稿](#)

[使用电子表格直观呈现数据](#)

[将 iWork 文件转换为 Microsoft Office 文档](#)

[与同事实时协作处理文稿](#)



## 自定义 Safari 浏览器



在 Safari 浏览器中,你可以通过以下方式获得个性化的网页浏览体验:[创建独立的工作用户场景](#)、[自定义起始页](#)、[与同事共享标签页](#)、[翻译网页](#)和[添加 Safari 浏览器扩展](#)。你还可以[导入书签和密码](#)。

## 发送电子邮件



“邮件”是内置的电子邮件 app。你还可添加 Exchange 或 Outlook 账户,同步邮件、通讯录、日历、提醒事项和备忘录等 app。

[添加电子邮件账户](#)

[编写、发送和定时发送电子邮件](#)

[创建和使用电子邮件签名](#)

[撤回电子邮件](#)

[稍后跟进电子邮件](#)

[搜索电子邮件](#)

## 安排日程



使用“日历”跟踪日程安排、项目时间表和会议等。

[创建或修改日程](#)

[邀请联系人参与日程](#)

[将位置和行程时间添加到日程](#)

[设定日程提醒](#)

[将 FaceTime 视频通话添加到日程](#)

## 管理联系人



通过“通讯录”,你可以快速查看互动最多的联系人信息。你可以管理相关联系人的详细信息,并[设置联系人名片](#),以便轻松共享。

[添加来自互联网账户的联系人](#)

[分组整理联系人](#)

[给联系人发信息、打电话或发邮件](#)

[链接重复的联系人](#)

[共享联系人名片](#)

## 与同事保持联系



通过 FaceTime 通话,你可以进行视频通话或音频通话。如果你无法亲临会场,这是一种很好的开会方式。

[设置 FaceTime 通话](#)

[拨打和接听视频通话](#)

[创建链接以发起 FaceTime 通话](#)

通过“信息”,你可以向同事发送文字、图像、音频和视频信息,以及几乎任何其他类型的文件。

[设置“信息”](#)

[向一位或多位联系人发送信息](#)

[为信息定时以便稍后发送](#)

[编辑或撤回已发送的信息](#)

[将重要的对话置顶](#)

[在 Mac 上接收短信](#)



**提示:**充分利用 Mac 中内置的 app。

Mac 中预装了众多 app,让你可以快速开始项目、与同事联系、创建文稿、整理备忘录等。[进一步了解 Mac 预装的 app。](#)

## 畅行四方



“地图”让差旅路线规划变得轻而易举。畅享城市出行导航、查看交通状况、规划包含多个停靠点的路线,轻松与他人分享你的位置或目的地。

[自定义地图视图](#)

[规划有多个停靠点的路线](#)

[畅行机场或商场](#)

## 管理时间



使用“时钟”查看全球各地的当地时间。设置不同铃声的计时器和闹钟,更高效地工作。

## 分享工作文件



使用电子邮件发送文件,或通过隔空投送直接将文件发到同事的设备。也可以使用隔空播放以无线方式将 Mac 屏幕镜像到高清电视。

## 设置提醒事项



“提醒事项”是一款内置 app，可帮助你跟踪工作日需要完成的事项，例如安排会议、发送电子邮件、跟进项目，以及众多其他任务。分区域整理提醒事项、以分栏方式查看，或用简单的看板进行规划设计。

日历 app 会在日程旁边显示计划的提醒事项。你甚至可以直接在日历 app 中创建和编辑提醒事项，这些事项还会与提醒事项列表自动同步。

[创建和整理提醒事项列表](#)

[从其他 app 添加提醒事项](#)

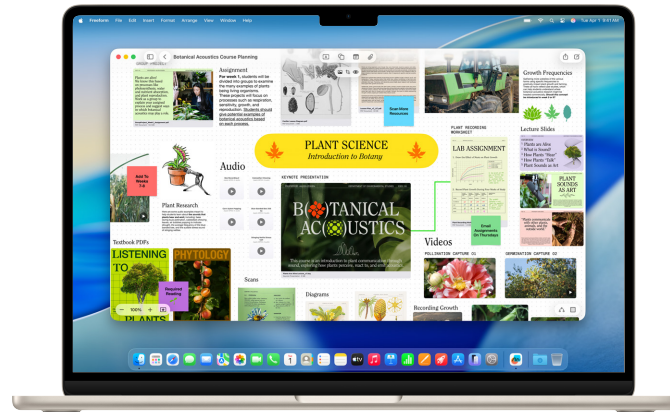
[添加日期或位置](#)

[将子任务添加到提醒事项](#)

[查看多个互联网账户中的提醒事项](#)

[使用提醒事项列表模板](#)

[分配共享提醒事项](#)



## 用白板挥洒创意



“无边记”是一块灵活的画布，适合用来绘制新项目示意图、汇总重要素材或集思广益。

通过拖动连接符控制柄来连接对象，快速构建图表和流程图。还可以搜索、翻译和拷贝手写笔记。

引导协作者使用跟随功能来浏览看板，当你的操作在画布上移动时，他们能看到你所见的画面。使用场景保存不同的视图，以便更轻松地将看板整理到不同部分并进行展示。

[创建和删除看板](#)

[搜索看板](#)

[与团队成员共享看板](#)

[协作处理共享看板](#)

[从不同设备访问看板](#)

## 记笔记



使用内置的备忘录 app 在会议中随手记下想法、创建核对清单、勾勒思路、记录行动以及计算数字。

你可以设置备忘录格式，让它们更有条理，例如更改字体和段落样式、使用高亮标记功能来进行颜色编码，以及使用可收起区域。你甚至可以在 Mac 上的“备忘录”中录音并转写<sup>1</sup>。

[创建和编辑备忘录](#)

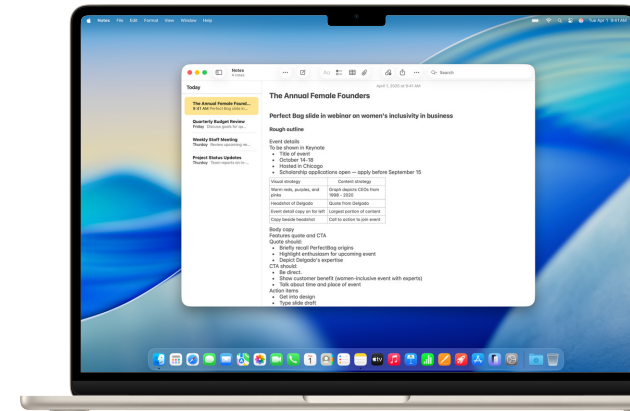
[附加图像和文件](#)

[添加表格](#)

[搜索备忘录](#)

[使用标签整理备忘录](#)

[排列和置顶重要备忘录](#)



## 同时使用多个 app



使用窗口平铺功能,你只需将 app 窗口拖移到屏幕边缘,即可轻松排列窗口,随后 macOS 会自动在桌面上建议平铺位置。快速并排平铺或是将它们放在四个角上来随心排列。

使用分屏浏览,你能在全屏状态下并排使用两个 app,不受其他 app 的干扰。

## 创建多个工作空间



如果桌面上散布着多个 app 窗口,调度中心可以帮助你快速高效地浏览这些窗口。创建附加桌面并将 app 分配到不同空间,为业务流程提供支持,例如,在一个桌面空间中与同事共享演示文稿,同时确保另一个桌面空间中机密项目的私密性。

## 在 app 窗口之间进行切换



在调度中心查看所有打开的窗口。在触控板上四指向上轻扫,然后点按一个窗口将其置于顶层。

## 搜索 Mac 上的任何内容



“聚焦”是一种更快捷的浏览和操作方式。你可以快速搜索 Mac 上的 app、文稿、照片和其他文件。

甚至双手无需离开键盘,便能执行数百项操作。全新快捷短语可协助你更快速地执行操作。

点按菜单栏中的“聚焦”图标,或同时按下 Command-空格键,打开“聚焦”搜索。

[使用“聚焦”进行搜索](#)

[通过“聚焦”执行操作和快捷指令](#)

[更改“聚焦”设置](#)

[使用“聚焦”键盘快捷键](#)



**提示:** 在 Mac 上访问云存储解决方案。

[自定义“访达”边栏](#),轻松访问 iCloud 云盘或第三方云解决方案,如飞书、Box 和 OneDrive。

## 将小组件添加到桌面



一览无余地查看提醒事项、临近日程等信息。按住 Control 键并点按桌面,选择“编辑小组件”。然后将小组件拖到桌面任意位置。

[在 Mac 上添加和自定义小组件](#)

## 演示时稳居前排 C 位



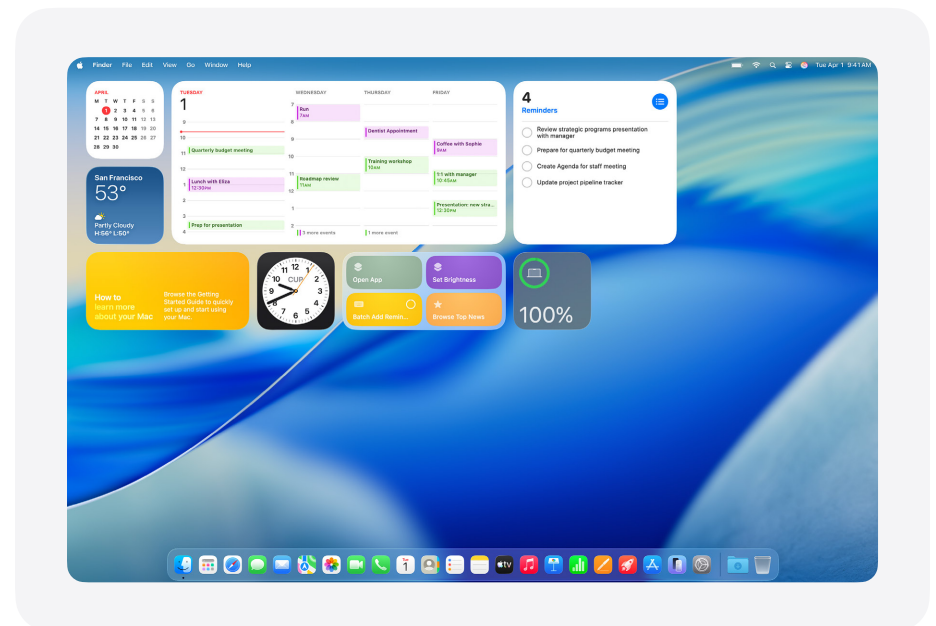
在视频通话期间将自己置于共享内容前方。点按菜单栏中的视频图标,点按“屏幕共享”,然后选择其中一个“演讲者前置”选项。

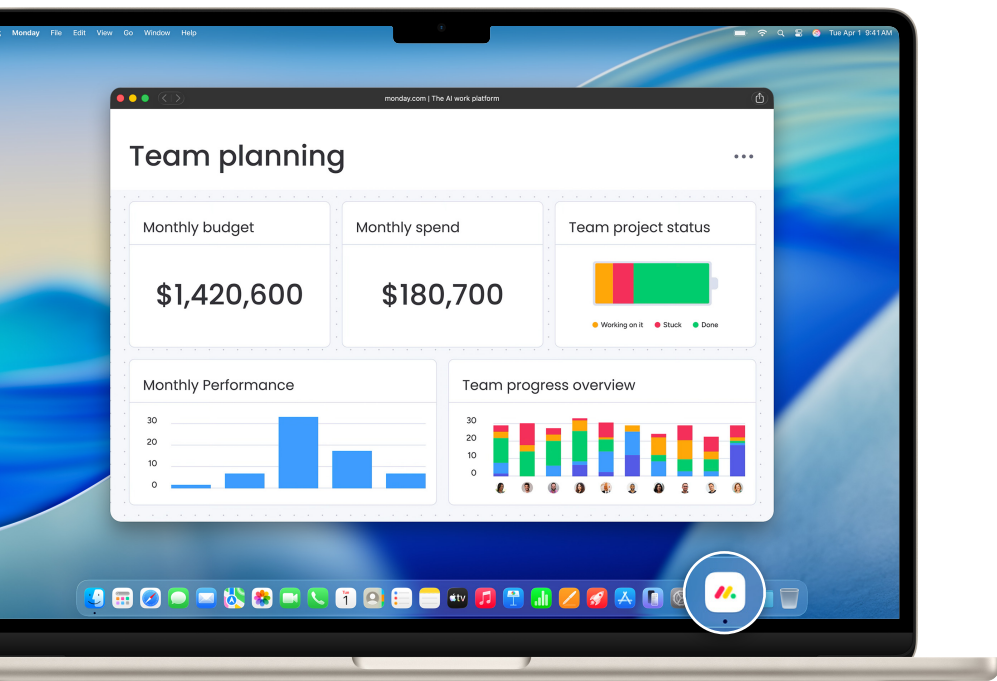
[使用视频会议功能](#)



**提示:** 使用“快速查看”,无需打开文件也可以进行预览。

“快速查看”为几乎所有文件类型提供了完整大小的快速预览。要预览文件,只需选中文件,然后按下空格键。





## 实现任务自动化



借助“快捷指令”，只需点按一下或询问 Siri，即可快速完成日常任务。执行自动操作，例如，在 app 之间移动文本、生成报告、在分屏模式下打开 app 等。在快捷指令 app 中，轻松将现成快捷指令和自定义快捷指令添加到 Mac、iPhone 或 iPad。

[进一步了解快捷指令](#)

[发现新的快捷指令](#)

[从快捷指令 app 运行快捷指令](#)

[创建自定义快捷指令](#)

## 让 Siri 帮忙处理日常事务



Siri 如同你的私人助理，帮助你更轻松地完成日常任务。向 Siri 提出几乎任何请求，它都能帮助你完成任务，例如查找和打开文件、发送消息或创建日历日程。

[探索更多 Siri 使用方法](#)

[更改 Siri 偏好设置](#)

[在你的所有 Apple 设备上使用 Siri](#)

[使用 Siri 运行快捷指令](#)

## 开网页如同开 app



将网站添加到程序坞，然后像用普通 app 一样，打开和使用网页 app。在 Safari 浏览器中点按菜单栏中的“文件”，然后选择“添加到程序坞”。

[在 Mac 上使用 Safari 浏览器网页 app](#)

[在 Safari 浏览器中将网站转换为 app](#)

## 整理桌面



你可以按文件类型、日期或标签整齐地将桌面上的文件分组。按下 Control 键并点按桌面，然后选取“使用叠放”。要更改文件的分组方式，请选择“叠放分组方式”。

[了解如何整理桌面](#)

[使用桌面叠放](#)



**提示：**在 app 窗口之间快速切换。

按下 Command-Tab 键切换到上一个 app。也可以按住 Command，然后按下 Tab 键并使用箭头键滚动浏览所有打开的 app。



## 借助连续互通功能顺畅协作

将 Mac 与 iPad、iPhone 或 Apple Watch 搭配使用，必能成就非凡之事。启用 [iCloud](#) 后，便可在自己的所有设备上访问文稿、app、照片、视频等。你可以使用 iPad 扩展 Mac 的工作空间。当设备彼此接近时，你可以流畅自如地将 Mac 上的光标移到 iPad 上，或在两台 Mac 之间来回移动。无需拿起 iPhone，便可接打电话。你也可以从 iPhone 或 iPad 上拷贝图像、视频和文本，然后再粘贴到旁边的 Mac 上，反之亦然。如需了解更多信息，请咨询你的 IT 管理员并查看以下资源：[使用“连续互通”在 Apple 设备间工作](#)、[Apple 设备的连续互通功能和要求](#)、[在 Mac 上设置 iCloud 功能以及在 Mac 上登录或退出登录 Apple 账户](#)。

### 在附近的设备上继续工作

如果各台设备都登录相同的 Apple 账户，通过接力，你可以在 Mac 上开始工作，然后在附近的 iPhone 或 iPad 上从上次离开的位置继续。许多 Apple app 都支持“接力”功能，例如邮件、Safari 浏览器、备忘录和 iWork，甚至还有一些第三方 app。

### 连接个人热点

借助智能热点，你可以通过 iPhone 或 iPad (无线局域网 + 蜂窝网络机型) 上的个人热点为附近登录同一 Apple 账户的 Mac 提供互联网接入。

### 在不同设备间拷贝和粘贴

如果两台 Apple 设备都登录同一个 Apple 账户，通过通用剪贴板，你可以在一台设备上的 app 中拷贝内容，然后粘贴到另一台设备的 app 中。例如，将 iPhone 上 Safari 浏览器中的图像拷贝并粘贴到 Mac 上的电子邮件中。

### 将 iPhone 用作网络摄像头

借助连续互通相机，你还可以将 iPhone 用作 Mac 的网络摄像头。你可以通过有线或无线的方式实现这一操作，Mac 可以自动将摄像头输入源切换为 iPhone。你还可以选择视频效果和麦克风模式。

### 将 iPad 用作第二块显示屏


通过“随航功能”，可将 iPad 用作 Mac 的第二块显示器。你可以在这边打开某个 app 工作，那边打开另一个作参考，或者在 iPad 上使用标记工具，在 Mac 上查看作品。你还可以通过镜像屏幕让两边显示同样的画面，这非常适用于进行演示。

[查看“随航”的系统要求](#)

[进一步了解外接显示器](#)

### 使用 Apple Watch 解锁 Mac

借助自动解锁，佩戴着 Apple Watch 就能立即访问 Mac，只要两个设备登录同一个 Apple 账户即可。只需唤醒 Mac 就可以开始使用，无需输入密码。

 **提示：快速查找 app。**

要打开 app，你可以说：“嘿 Siri，打开计算器”，或点按“聚焦”并输入 app 名称。

### 用一套键盘和鼠标操控 Mac 和 iPad

将 Mac 放在另一台 Mac 或 iPad 附近时，可以使用一套键盘和触控板或连接的鼠标跨设备工作，并在设备之间拖放内容。借助通用控制，你可以在 iPad 上用 Apple Pencil 绘制草图，然后把它拖到 Mac 上的 Keynote 讲演演示文稿中。



## 在 Mac 上接听 iPhone 电话和接收通知



借助 Mac 上的电话 app 和实时活动功能, 轻松掌握实时动态。

你能一键拨打电话, 方便快捷地访问最近通话、通讯录和语音留言等同步内容, 畅享你所熟悉的各项 iPhone 功能<sup>2</sup>。

有陌生号码打进来时, 通话筛选功能会查明来电方和通话目的。只有当对方报出姓名并说明来电原因, 手机铃声才会响起, 由你决定是否接听<sup>3</sup>。

通话保留助理可替你排队, 让你在等待接听期间保持高效工作, 并在接通人工客服时通知你<sup>4</sup>。

iPhone 上的实时活动会显示在 Mac 的菜单栏中。点按一下, 就能在 iPhone 镜像窗口打开相应 app 进行操作。

[在 Mac 上的电话 app 中接打电话](#)

[在 Mac 上检查语音信箱](#)

[在 Mac 上翻译信息和通话](#)

[在 Mac 上查看来自 iPhone 的实时活动](#)

[了解连续互通功能并查看系统要求](#)

## 通过“iPhone 镜像”在 Mac 上使用 iPhone



使用程序坞中的 iPhone 镜像 app 随时访问你的 iPhone<sup>5</sup>。使用 Mac 键盘、触控板或鼠标, 与 iPhone 和其中的 app 无线交互。同时, 你的 iPhone 始终处于锁屏状态, 所以别人既用不了, 也看不到你在做什么。

iPhone 通知会同步显示在 Mac 上, 以免你错过任何消息。你可以选择接收所有 app 或指定 app 的通知。

还可在 iPhone 和 Mac 之间移动文件、照片和视频, 就像在 Mac 上的 app 之间拖放一样轻松简单。

[通过 iPhone 镜像在 Mac 上使用 iPhone 并接收通知](#)

[了解连续互通功能并查看相关要求](#)



## 在 Apple Vision Pro 上使用 Mac 虚拟显示器



借助 Mac 虚拟显示器, 你可以在 Apple Vision Pro 上查看 Mac 屏幕, 并且可以用 Mac 触控板在不同设备间共用指针。两个设备必须登录到同一个 Apple 账户, 并且你的 Mac 必须已安装 macOS Sonoma 或更新系统。

[连接 Mac](#)

[移动、关闭 app 窗口和调整其大小](#)

[为视野截屏或录屏](#)

[了解 Apple Vision Pro 上的基本手势和控制](#)

[在 Apple Vision Pro 上使用视野镜像或隔空播放](#)

## 使用 iPhone 或 iPad 扫描文稿



借助连续互通相机，你可以在使用 iPhone 或 iPad 扫描商业文稿后，让文件立即显示在 Mac 上的文稿中。在所有设备上使用同一个 Apple 账户登录到 iCloud 后，搭配邮件、备忘录、Keynote 讲演等 app 使用这项功能。

[插入扫描文稿](#)

[查看系统要求](#)

## 跨设备即时标注文件



借助标记连续互通，你可以在 Mac 上编辑 PDF 文稿或图像，这些更新会立即同步到附近的 iPhone 或 iPad 上。在所有设备上登录同一个 Apple 账户，然后在—台设备上使用标记工具做标记、写作或速绘，或在 iPad 上使用 Apple Pencil 完成这些操作，然后在其他设备上查看更改。

[使用连续互通功能标记文件](#)

[查看系统要求](#)

## 将速绘插入 Mac 上的文稿中



借助速绘连续互通，在所有设备登录同一个 Apple 账户后，你便可在附近的 iPhone 或 iPad 上进行速绘，并让速绘立即显示在 Mac 上。将 iPad 上的速绘直接插入到 Mac 上的电子邮件、信息、文稿、备忘录或文件夹中。

[使用连续互通功能添加速绘](#)

[查看系统要求](#)



# 支持资源汇总

知道该在何处寻求帮助至关重要。你的 IT 部门是解答关于设备设置、软件安装、技术支持等问题的重要资源。Apple 还提供了各种教程、现场协助和在线培训计划, 以提供更多支持。

## Apple 资源

[Mac 使用手册](#)

[适用于从 Windows 转至 Mac 的用户提示](#)

[Mac 新手?](#)

[Mac 上常用的术语](#)

Apple 支持网站:

[Mac](#) | [iPhone](#) | [iPad](#) | [Apple Watch](#)

[联系 Apple 支持专家](#)


[参加 Apple Store 零售店的活动](#)

[在 Apple 支持社区提问](#)

## 术语表

**隔空投送:** 将文稿、照片、视频、网站、地图位置等, 以无线方式发送到附近的 Mac、iPhone 或 iPad 上。

**隔空播放:** 通过智能电视以无线方式将屏幕上的内容镜像到高清电视。

**苹果菜单:** 屏幕左上角的  菜单, 让你可以访问设置、最近使用的 app 和其他项目。

**App 菜单:** 点按 Mac 菜单栏中的任意菜单项, 即可针对你正在使用的 app 执行任务。

**连续互通:** 将 Mac 与你的其他 Apple 设备搭配使用, 以更高效的方式协调工作, 并在设备之间无缝移动。

**连续互通相机:** 将 iPhone 用作网络摄像头。使用身边的 iPhone 或 iPad 拍摄照片或扫描文稿, 让它们立即显示在你的 Mac 上。

**标记连续互通:** 在 Mac 上编辑 PDF 文稿或图像, 然后在附近的 iPhone 或 iPad 上立即查看更改, 反之亦然。

**速绘连续互通:** 在附近的 iPhone 或 iPad 上绘制速绘, 并让速绘立即显示在 Mac 上。

**控制中心:** 快速访问音量控制、显示亮度、蓝牙、勿扰模式、隔空播放等常用功能。



### 提示: 使用 app 内置的帮助功能。

“访达”和 Mac 上的大部分 app 在菜单栏上都有“帮助”菜单, 从中可以轻松获取有关 macOS、你的 Mac 及所使用 app 的信息。

要了解如何使用某款 app, 点按“帮助”。你也可以点按此词汇表中的链接来查看该 app 的使用手册。

**桌面:** Mac 屏幕的背景区域, 你可以在这里处理工作、打开 app, 以及保存文件和文件夹。

**桌面小组件:** 对桌面进行个性化设置, 让所有信息一目了然。小组件会自动移动到光标附近的空位, 与其他小组件组合, 形成美观的桌面布局。

**程序坞:** 这个工具栏位于屏幕底部, 方便你快速访问 app、文件夹和文件。

**勿扰模式:** 将通知静音的专注模式。收到通知时, 你不会看到或听到通知提醒, 但稍后可以在通知中心查看。

**“下载”文件夹:** 程序坞中的文件夹快捷方式, 可让你轻松访问从互联网下载、作为附件接收或通过隔空投送接收的项目。

**FaceTime 通话:** 拨打和接听视频和语音电话, 与同事畅快沟通。

**访达:** Mac 的大本营, 类似于 Windows 文件资源管理器, 你可以在这里整理和访问工作 app、文件、文件夹等。

**专注模式:** 使用专注模式最大限度地减少干扰, 帮助你专注于任务, 可以暂停和静音所有通知, 或仅接收特定通知。

**无边记:** 一个灵活的工作空间, 让你将包括照片、形状、便笺条等在内的所有内容整合在一起, 以可视化的方式呈现各种概念和构建图表。邀请同事加入你的“无边记”看板并实时协作处理。

**接力**：在一台设备上开始编写文稿、电子邮件或信息，然后在另一台设备上从中断的地方继续。

**交互式小组件**：直接在桌面上操作小组件。完成待办事项、播放或暂停媒体、访问家居控制等。

**iPhone 镜像**：使用全新的 iPhone 镜像 app 将 iPhone 屏幕镜像到 Mac 上，从而控制 iPhone 并与之交互。通过无线方式与 iPhone 和 iPhone 上的 app 进行全面交互。浏览 iPhone 主屏幕、打开并使用 app，就像拿起手机操控一样。

**Keynote 讲演**：使用过渡效果、图像、幻灯片动画和超过 40 种 Apple 设计的精美主题，制作引人注目的演示文稿。

**实时语音**：在接打电话、FaceTime 通话或面对面交流时，键入你想说的话，让系统朗读出键入的内容。

**实况文本**：拷贝照片中显示的文字，用来查询含义、搜索网页和翻译文本。你还可以使用相应的文本来拨打电话、打开网站或输入电子邮件地址。

**Mac 虚拟显示器**：在 Apple Vision Pro 上查看 Mac 屏幕，并使用触控板在两个设备之间控制指针。

**数学笔记**：在备忘录 app 中计算数字、分配变量和求表达式的值。

**菜单栏**：菜单栏贯穿 Mac 的屏幕顶部。左侧的菜单用于在 app 中执行任务，右侧的图标用于检查 Mac 的状态。

**信息**：在与同事沟通时发送文本、图像、音频或视频信息，以及几乎任何其他类型的文件。

**Mac 版 Microsoft 365**：办公常用的 Word、Excel、PowerPoint 和 Outlook 等 Microsoft app 在 Mac 上照用不误。

**调度中心**：以全屏或分屏浏览模式查看所有打开的窗口、桌面空间和 app，方便在其间轻松切换。

**通知中心**：快速查看约会、备忘录、天气、头条等内容。点按菜单栏右端的日期和时间，即可打开通知中心。

**Numbers 表格**：制作电子表格来整理和呈现数据，还可添加图像、形状和表格。使用交互式图表，以动画形式直观呈现数据。

**PDF 表单智能检测**：可自动检测整个系统中的可填写文稿和表单，如文件 app 和邮件 app 中的文稿，以及已扫描的文稿。借助强大的设备端语言模型，自动填充功能可以识别可填写字段，以便你快速填写姓名和地址等信息。

**Pages 文稿**：从零开始创建文字处理文稿和页面布局文稿，或从超过 90 款精美 Apple 模板和风格中进行选择。

**通行密钥**：一种登录 app 或网站的方式，无需创建和记住密码。通行密钥使用触控 ID 或面容 ID 而非密码识别你的身份。

**个人声音**：一款语音辅助功能工具，让面临失声风险的用户能在 Mac 上以安全私密的方式创建与自身嗓音相似的声音，以便在 Mac 上接打电话和进行 FaceTime 通话时配合实时语音功能使用。

**Mac 上的电话 app**：通过 Mac 上的全新电话 app，无需拿出 iPhone 也可保持联系，包括拨打或接听电话，以及检查语音邮箱。

**演讲者前置**：在视频通话中共享屏幕的同时，始终显示你的视频。使用小尺寸叠层，将自己置于演示文稿顶部的可移动气泡中，或使用大尺寸叠层，在保持自己可见的同时，让共享屏幕展现在你身侧。

**预览**：查看和标注 PDF、填写和签署表单，还可以编辑图像。



#### 提示：听写和输入。

在听写、键盘输入等模式间流畅切换，无需停止听写。当你输入时，“听写”可智能地暂时停用麦克风，并在你停止键入时重新启用。

**快速查看**: 无需打开文件就能以完整大小预览几乎所有类型的文件。你甚至可以直接在“快速查看”窗口中使用标记工具编辑文件。

**快速备忘录**: 无论你身处何处, 或者正在做什么, 都能随手记下想法并添加链接。在备忘录 app 的“快速备忘录”文件夹里, 你能找到所有快速备忘录。

**Safari 浏览器**: Mac 内置的网页浏览器, 可用于上网阅读新闻报道、研究主题以及发掘新资源。

**Safari 浏览器要点精选**: 关于你正在查看的网页有用的信息摘要, 例如路线和附加详细信息的链接。

**Safari 浏览器用户场景**: 确保工作浏览和个人浏览分开。每个用户场景都有单独的历史记录、Cookie、扩展、标签页组和收藏夹。

**截屏和录屏**: 拍摄 Mac 屏幕照片或录屏。

**快捷指令**: 一款可在 Mac 上实现日常任务自动化的 app。

**“快捷指令”小组件**: 在 Mac 上运行快捷指令。

**随航**: 将横屏模式的 iPad 用作第二台显示器, 从而扩展 Mac 桌面。

**Siri**: 一个内置的智能助手, 助你在 Mac 上快速完成任务, 例如打开文件或 app、发送信息或电子邮件、拨打电话等。

**分屏浏览**: 同时在两个并排的 app 中工作。分屏浏览会自动用两个窗口填充你的屏幕, 因此你无需手动移动并调整窗口大小。

**聚焦**: 快速查找 Mac 上的 app、文稿、电子邮件等内容。

**叠放**: 分组整理桌面上的文件, 让桌面井然有序。当你将文件保存到桌面时, 该文件会自动添加到对应的叠放。

**台前调度**: 将正在使用的 app 放在中间显眼的位置, 保持桌面整洁。最近使用的 app 会整齐地排列在屏幕左侧方便快速访问, 而你正在使用的 app 窗口会保持在中间。

**系统设置**: 自定义你的 Mac。它类似于 Windows 电脑上的“控制面板”。

**废纸篓**: 存储已删除的文件, 直到你清空废纸篓。它类似于 Windows 电脑上的“回收站”。

**通用剪贴板**: 在一台设备上拷贝文本、图像、照片和视频, 然后在另一台 Apple 设备上粘贴该内容。

**通用控制**: 用一套键盘和鼠标或触控板操控 Mac 和 iPad, 且无需进行任何设置。只需将设备放在一起, 就能在设备之间顺畅移动指针。

**语音备忘录**: 使用你的 Mac, 通过内置麦克风、耳机或外接麦克风创建录音。

**网页 app**: 将喜欢的网站保存在程序坞中, 以便快速访问。简洁的样式让浏览更轻松。

### 提示: 阅读网页文章不分心。

在 Safari 浏览器中隐藏广告、导览项或其他干扰信息, 专心查看网页文章。要启用 Safari 阅读器, 请在菜单栏中选择“显示”>“显示阅读器”, 或按下 Shift-Command-R。

<sup>1</sup>在搭载 Apple 芯片且语言设置为英语 (澳大利亚、加拿大、爱尔兰、新西兰、南非、英国和美国) 的 Mac 电脑上可用。<sup>2</sup>需要在你的 iPhone (已加入运营商服务计划) 和 Mac 上登录同一个 Apple 账户; iPhone 和 Mac 应彼此接近并使用同一个 Apple 账户登录 FaceTime 通话, 且均需开启无线局域网功能并连接到同一网络。Mac Studio、Mac mini 和 Mac Pro 需外接麦克风或耳机。<sup>3</sup>支持粤语 (中国大陆、香港、澳门)、英语 (澳大利亚、加拿大、印度、爱尔兰、新西兰、波多黎各、新加坡、南非、英国、美国)、法语 (加拿大、法国)、德语 (德国)、日语 (日本)、韩语 (韩国)、中文普通话 (中国大陆、澳门、台湾)、葡萄牙语 (巴西) 和西班牙语 (墨西哥、西班牙、美国)。<sup>4</sup>支持英语 (澳大利亚、加拿大、印度、新加坡、英国、美国)、法语 (法国)、德语 (德国)、日语 (日本)、中文普通话 (中国大陆)、葡萄牙语 (巴西) 和西班牙语 (墨西哥、西班牙、美国)。<sup>5</sup>适用于搭载 Apple 芯片的 Mac 电脑, 以及搭载 Apple T2 安全芯片和 Intel 处理器的 Mac 电脑。需要在你的 iPhone 和 Mac 上通过双重认证登录同一个 Apple 账户; iPhone 和 Mac 应彼此接近并均开启蓝牙和无线局域网功能, 且 Mac 未使用隔空播放或随航功能。目前未在欧盟提供。