



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, 旨在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, 便于你在自己的各种 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 macOS 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](#)

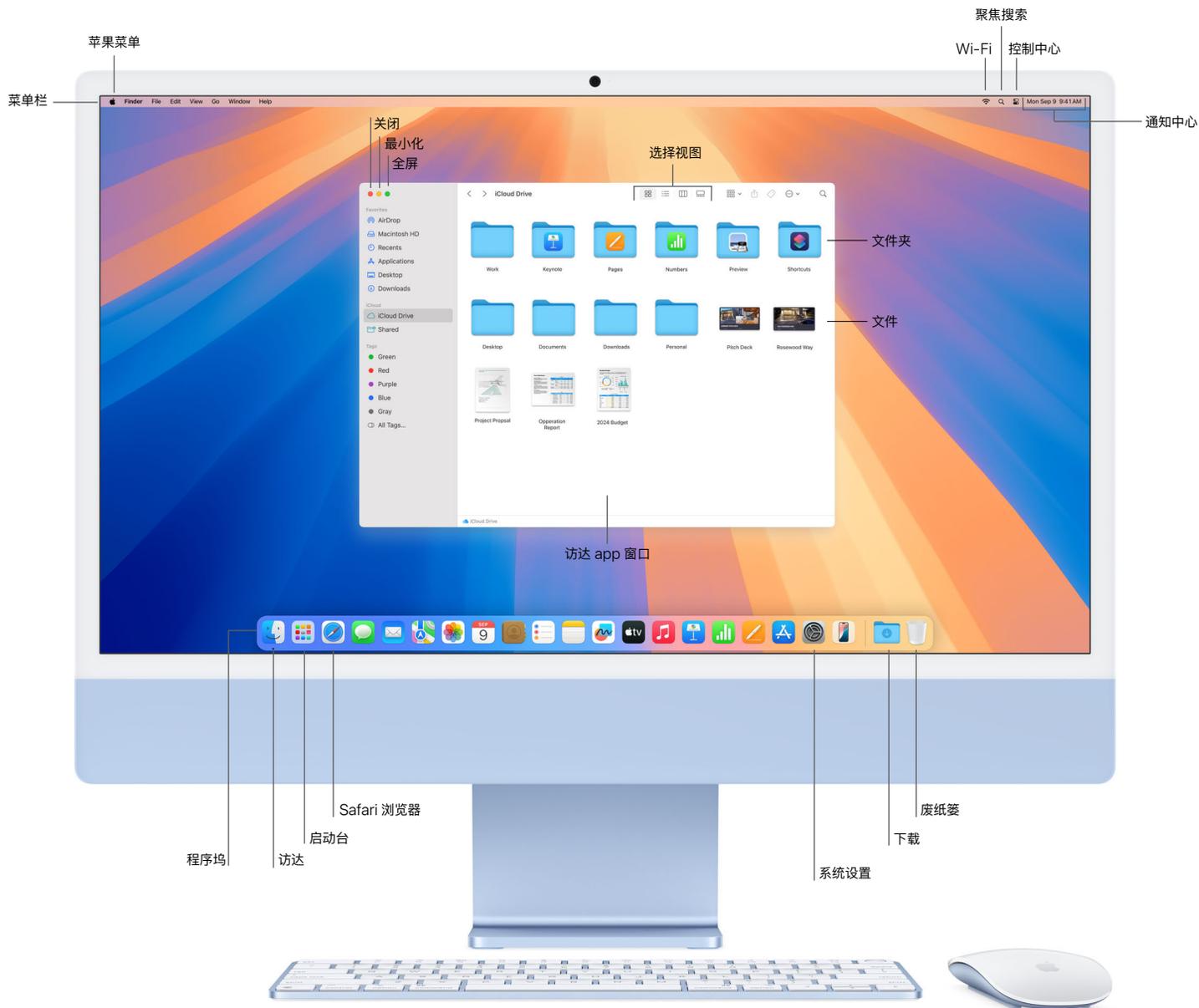
[选择视图](#)

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, 请点按启动台。

要关闭某个 app, 请点按其窗口左上角的关闭按钮。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,只要点击它即可。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。

如果你不确定某个东西在 Mac 上的名称,请查看这份 [Windows 和 Mac 术语对照表](#),帮助你找到要查找的内容。

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



要对屏幕内容截屏或录屏,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存储到桌面上,你也可以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,以及存储网页以供稍后阅读,即使在离线时也能存储。

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[将网站\(标签页\)分组整理到单独的窗口中](#)。

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。

按照自己喜欢的方式工作



每一台 Mac 都内置了辅助功能，帮助你以适合自己的方式工作。你可以进行各种操作，比如放大屏幕上的内容、使用内置的屏幕阅读器“旁白”、通过“语音控制”下达指令等。

[开始使用辅助功能](#)

[了解视觉、听觉、肢体活动能力和语音辅助功能](#)

[听写信息和文稿](#)

[获取辅助功能支持](#)

自定义 Mac



调整“系统设置”以符合你的偏好和需求，例如桌面和程序坞的外观、高亮标记颜色、语言、“专注模式”状态和“夜览”。

[通过“系统设置”自定义 Mac](#)

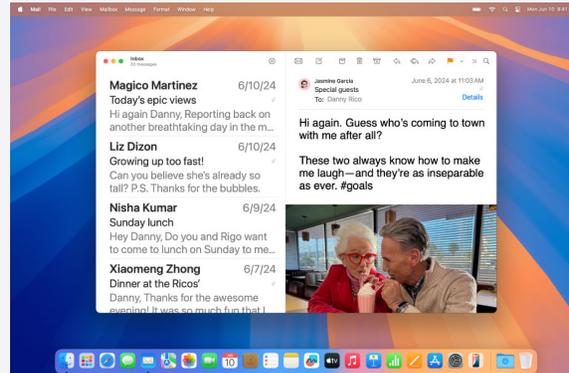
[选择你的桌面墙纸](#)

[在 Mac 上使用屏幕保护程序](#)

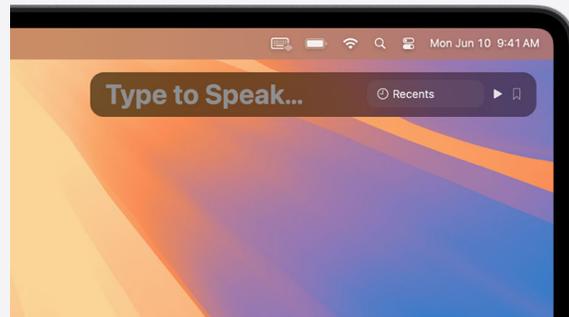
[在 Mac 上更改登录头像](#)

[更改 Mac 使用的语言](#)

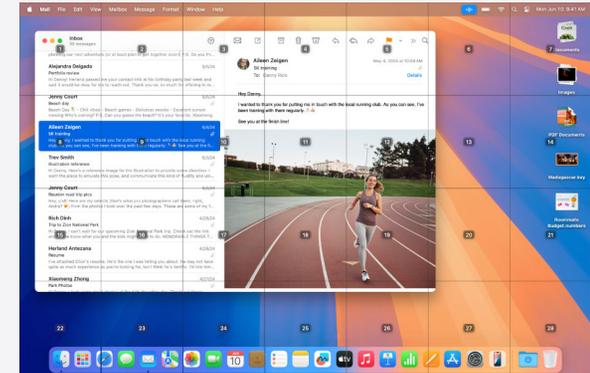
开始使用 Mac 辅助功能。



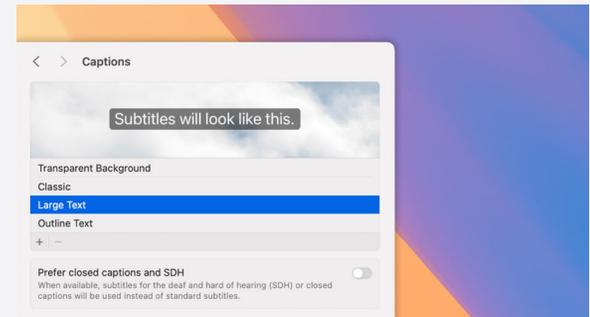
视觉。 将文本调大、放大屏幕、调整显示器颜色等。使用内置屏幕阅读器听取屏幕上显示的内容，并使用[键盘命令](#)、[触控板手势](#)或[连接的盲文显示器](#)来导览操控 Mac。



语音。 创建与自身嗓音相似的自定义声音，或从数十种系统声音中选择一种，然后用它来朗读键入的内容。



肢体活动能力。 使用[语音命令](#)、[辅助设备](#)、[屏幕键盘](#)或[实体键盘](#)等来导览 Mac 和执行操作。



听觉。 获取实时字幕，轻松跟上实时对话和 app 中的音频。将 Made for iPhone (MFi) 助听器与 Mac 配对。[自定义音频设置](#)以满足听觉方面的需求。

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 内置效率功能以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,可助你在工作中一展所长。[自定义程序坞](#)以显示你常用的 app。如果你需要的 app 不在程序坞中,请使用[“聚焦”](#)进行搜索,或打开[启动台](#)访问任意 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](#)



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](#)

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](#)

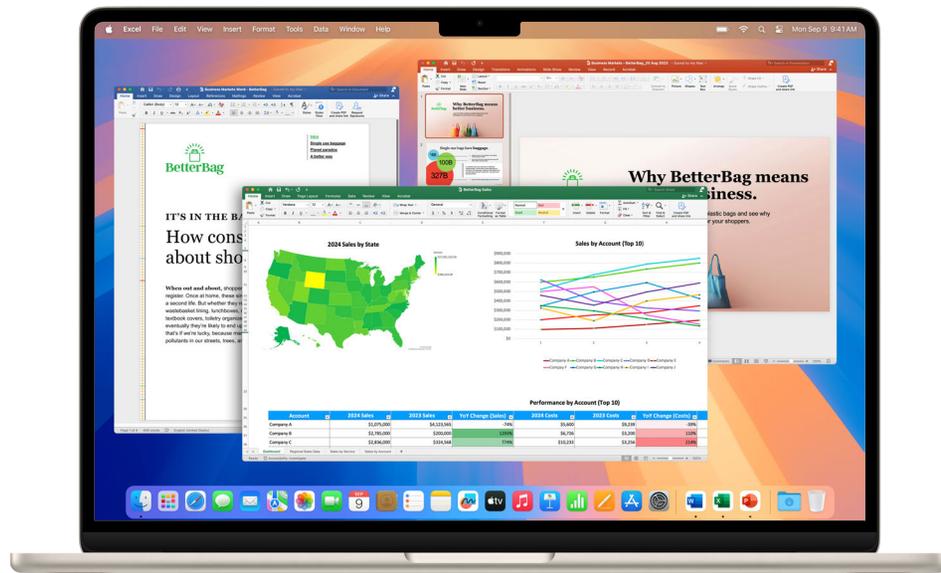
[使用标记工具来标注文件](#)

[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](#)



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:[创建单独的工作用户场景](#)、[自定义起始页](#)、[与同事共享书签页](#)、[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。你可以添加 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,并自行添加信息来设置联系人名片,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 内置的 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”查看全球不同时区的当地时间。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。也可用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](#)

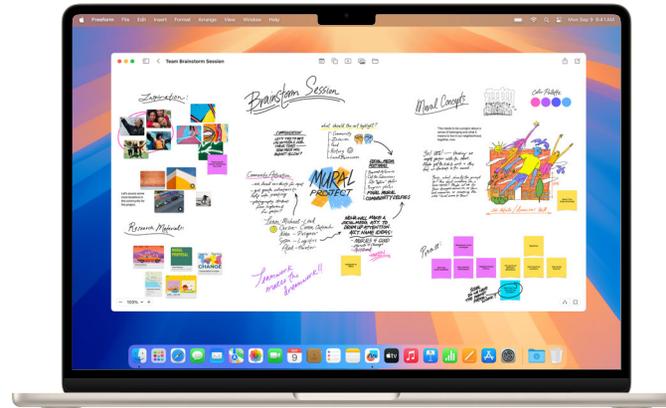
[添加日期或位置](#)

[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，当你在画布上移动时，他们能看到你在看的画面。使用“场景”存储不同的视图，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、勾勒创意、记录计划以及在“备忘录”中解数学题。

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 上从“备忘录”中录音并转写¹。

[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,你可以在全屏模式下同时并排使用两个 app,不受其他 app 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



你可以使用“聚焦”快速查找 Mac 上的 app、文稿、照片和其他文件。查找关于特定主题的信息、执行快速计算、在“快速查看”中滚动预览文件等。

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

缩小搜索结果范围

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 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



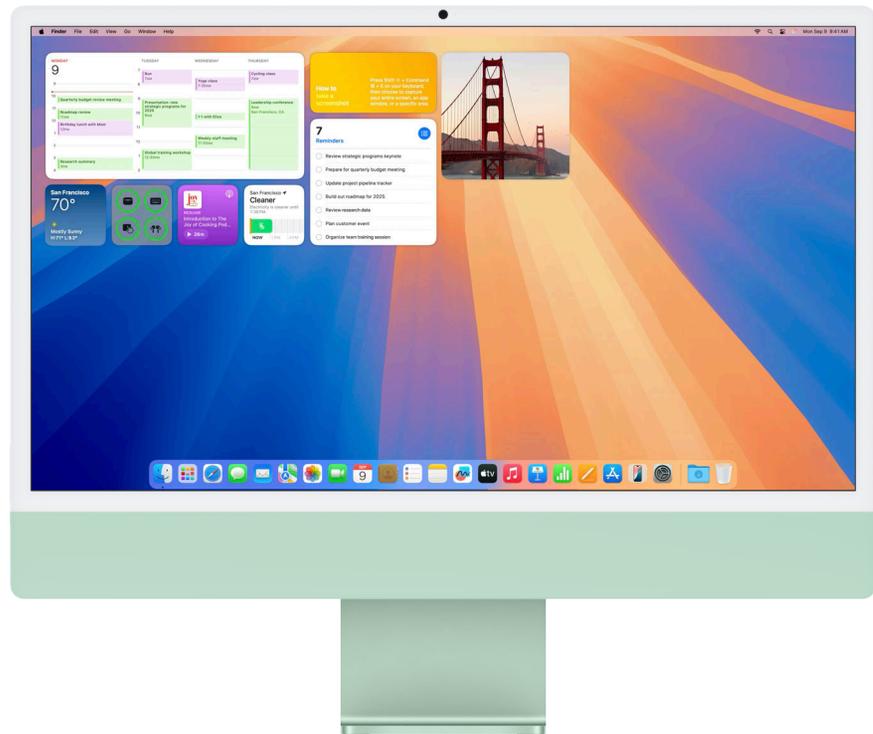
在视频通话期间将自己置于共享内容前方。点按菜单栏中的视频图标,点按“屏幕共享”,然后选择其中一个“演讲者前置”选项。

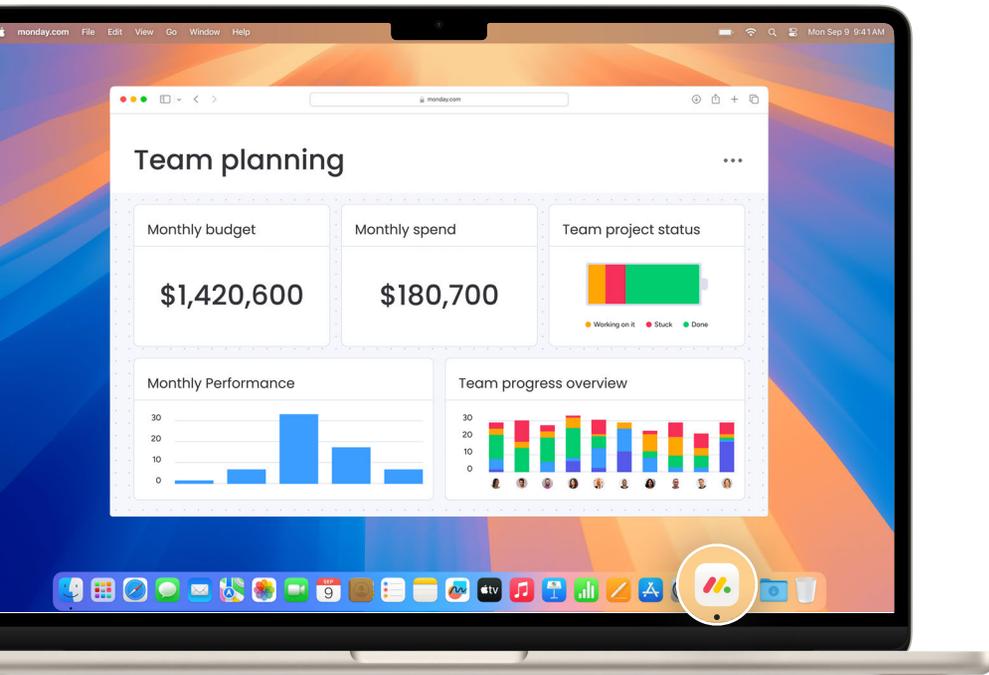
使用视频会议功能



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。





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。或者按住 Command 再按 Tab 键，然后使用箭头键滚动浏览所有打开的 app。

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，轻松将现有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



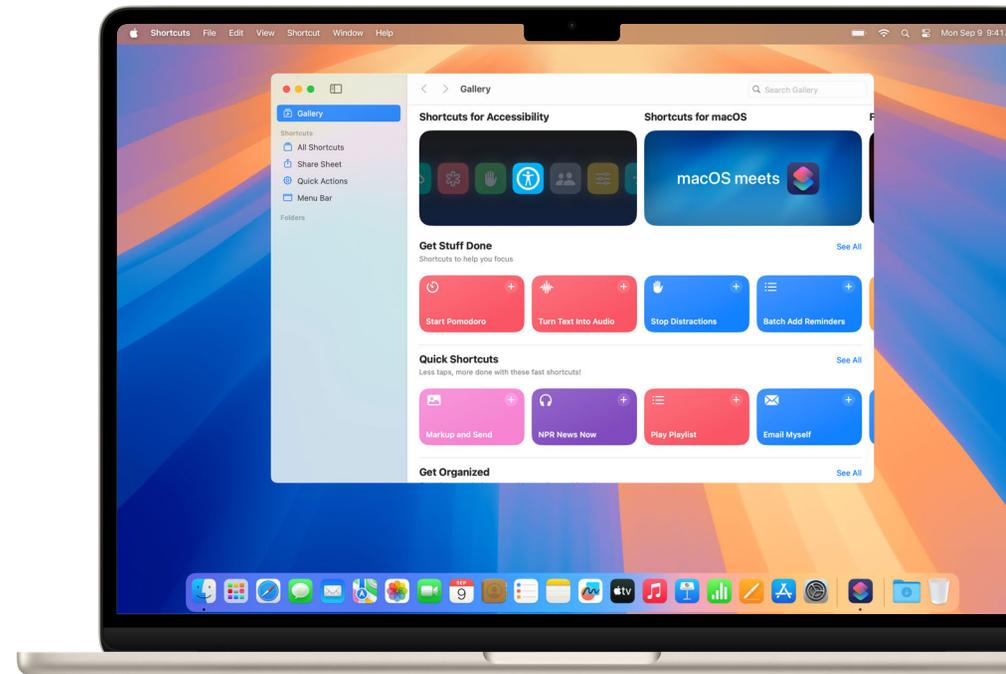
Siri 如同你的私人助理，帮助你更轻松地完成日常任务。向 Siri 提出几乎任何请求，它都能帮助你完成任务，例如查找和打开文件、发送消息或创建日历日程。

[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](#)



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。当设备相距不远时，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系统要求](#)、[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

如果设备都用相同的 Apple 账户登录，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使用同一 Apple 账户登录的 Mac 提供互联网接入。

在不同设备间



拷贝和粘贴

如果两台 Apple 设备都使用同一个 Apple 账户登录，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，你现可将 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”](#)，你可以将 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，只要两个设备已使用同一个 Apple 账户登录即可。唤醒 Mac 便可开始使用，无需输入密码。



提示：快速查找 app。

要使用 Siri 打开 app，你可以说：“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。



通过“iPhone 镜像”



在 Mac 中使用 iPhone

使用程序坞中的 iPhone 镜像 app 随时访问你的 iPhone²。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。

[查看 iPhone 镜像 app 使用指南](#)

[在 Mac 上通过“iPhone 镜像”使用 iPhone 和管理通知](#)

[了解连续互通功能并查看系统要求](#)

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，并可以用 Mac 触控板在不同设备间共用指针。两部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, 然后在附近的 iPhone 或 iPad 上立即查看相应更新。在所有设备上使用同一个 Apple 账户登录, 然后在一台设备上做标记、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, 在所有设备上使用同一个 Apple 账户登录后, 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。例如, 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](#)

[Mac 支持](#)

[适用于从 Windows 转而使用 Mac 的用户](#)

[的 Mac 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。

隔空播放镜像: 通过智能电视以无线方式将屏幕上的内容丝毫不差地镜像到高清电视。

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, 并在设备之间实现无缝衔接。

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: 使用附近的 iPhone 或 iPad 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:** 使用内置帮助功能, 在 app 内获取屏幕帮助。

“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 app, 请将其打开, 然后点按“帮助”。你也可以点按此词汇表中的链接来查看 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: 将通知加以静音的专注模式。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。

启动台: 你可以在这里集中查看和打开 Mac 上的 app。

实时语音: 在拨打电话、FaceTime 通话或面对面对话中, 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, 甚至翻译文本。你还可以使用相应文本来拨打电话、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: 用备忘录 app 来处理数字、分配变量和运算表达式。

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。借助增强的自动填充功能, 你可以在表单中快速填充信息 (例如姓名和地址), 这是因为强大的设备端语言模型能识别可填写的栏位并启用“自动填充”。

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噪音相似的声音, 以便在拨打电话和进行 FaceTime 通话时配合实时语音功能使用。



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。当你使用键盘输入时, “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。

演讲者前置: 在视频通话中分享屏幕的同时, 仍能参与到对话中。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, 让共享屏幕巧妙地展现在你身侧。

预览: 查看和标注 PDF、填写和签署表单, 还可以编辑图像。

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: 一款可帮助你在 Mac 上实现日常任务自动化的 app。

“快捷指令”小组件: 使用“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: 通过“分屏浏览”在两个并排的 app 中工作。它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: 使用“聚焦”快速查找 Mac 上的 app、文档、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。当你将文件存储到桌面时, 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: 更改系统设置并自定义你的 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, 直到通过清倒废纸篓永久删除。它类似于 Windows 电脑上的“回收站”。

通用剪贴板: 在一台 Apple 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: 将你的 Mac 用作录音设备, 使用内置麦克风、受支持的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, 以便轻松访问。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**, 请在菜单栏中选取“显示”>“显示阅读器”, 或按下 Shift-Command-R。

¹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。²适用于配备 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。