



Apple at Work

Mac 员工入门指南

在工作中使用 Mac



借助可靠的硬件和直观的软件,你可以在 Mac 上更顺畅地管理所有业务流程。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,你将学习如何操作和自定 Mac,如何使用 macOS 内置的效率功能,以及在从 Windows 设备转为使用 Mac 时如何查找更多支持资源和获得相关建议。如果你已经是 iPhone 或 iPad 用户,你会在 Mac 上发现许多相同的应用程序和控制选项,因此,你能在各种 Apple 设备上使用熟悉的工具顺畅开展工作。

Mac 基础知识入门

你可以立即设置并开始使用新 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“概要”指南,熟悉硬件、功能和其他方面的信息。

[MacBook Air 概要](#)

[MacBook Pro 概要](#)

[iMac 概要](#)

[Mac mini 概要](#)

[Mac Studio 概要](#)

[Mac Pro 概要](#)



软件概览

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。桌面是指位于顶部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](#)

[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。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”并选择“新建文件夹”。

[整理文件和文件夹](#)

[选择显示方式](#)

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 app，请点按其图标。要查看所有 app，请点按启动台。

要关闭 app，请点按 app 窗口左上角的关闭按钮。要退出，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配置好某些设置。确保咨询你的 IT 管理员,以了解更多信息。

[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 或访达窗口变成活跃窗口,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,以便专注于正在处理的工作,并轻松切换任务。

使用触控 ID

借助触控 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,请用两根手指按下触控板,或点击鼠标右侧。你还可以自定义鼠标设置和触控板设置,以及“系统设置”中的滚动方向、轻扫手势和按钮分配。

查看通知

“通知”会提醒你收到新消息、临近的日历日程等信息。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。

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实现放大文稿、在页面之间轻扫、旋转照片等操作。

 **提示:**如果你刚接触 Mac,请查看以下资源。

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

如果你不确定某个东西在 Mac 上叫什么,请看这份 [Windows 术语和 Mac 术语列表](#),帮助你找到要查找的内容:[Mac 上常用的术语](#)

键盘快捷键

借助 Mac 键盘快捷键,你可以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,从而节省宝贵时间。你可能对许多键盘组合键并不陌生,它们都需要借助 Mac 上的 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](#)

[常用键盘快捷键](#)

[创建自己的键盘快捷键](#)

[Mac 键盘上的 Windows 按键](#)

拍摄截屏

截屏或录屏,拍下或录制屏幕上正在发生的事情。截屏和录屏会自动存储到桌面,你也可以将它们存储到文件夹中,作为电子邮件附件发送,并与同事共享。在键盘上按下 Shift + Command (⌘) + 5,然后选择要捕捉整个屏幕、app 窗口还是特定区域。

浏览网页

Safari 浏览器是 Mac 的内置 Web 浏览器,你可以用它进行主题研究、阅读新闻文章和访问 Web 应用程序。为你喜欢的网站添加[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,即便离线也可以存储。

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\(标签页\)整理到单独的窗口中](#)。

快速调整设置

通过“控制中心”,你可以控制音量、亮度、Wi-Fi、蓝牙等设置。要打开“控制中心”,请点击菜单栏中的  图标。

按自己的方式工作

每台 Mac 都内置了辅助功能，旨在让你按自己的方式工作。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](#)

[macOS 通用辅助功能](#)

[视觉](#) | [听觉](#) | [活动能力](#) | [语音](#)

[听写信息和文稿](#)

[辅助功能支持](#)

定制你的 Mac

你可以更改“系统设置”来自定义你的 Mac，从而最好地满足自己的偏好和需求，例如自定义桌面和程序坞的外观、调整高亮显示色、更改语言、创建专注模式状态，以及设置夜览。

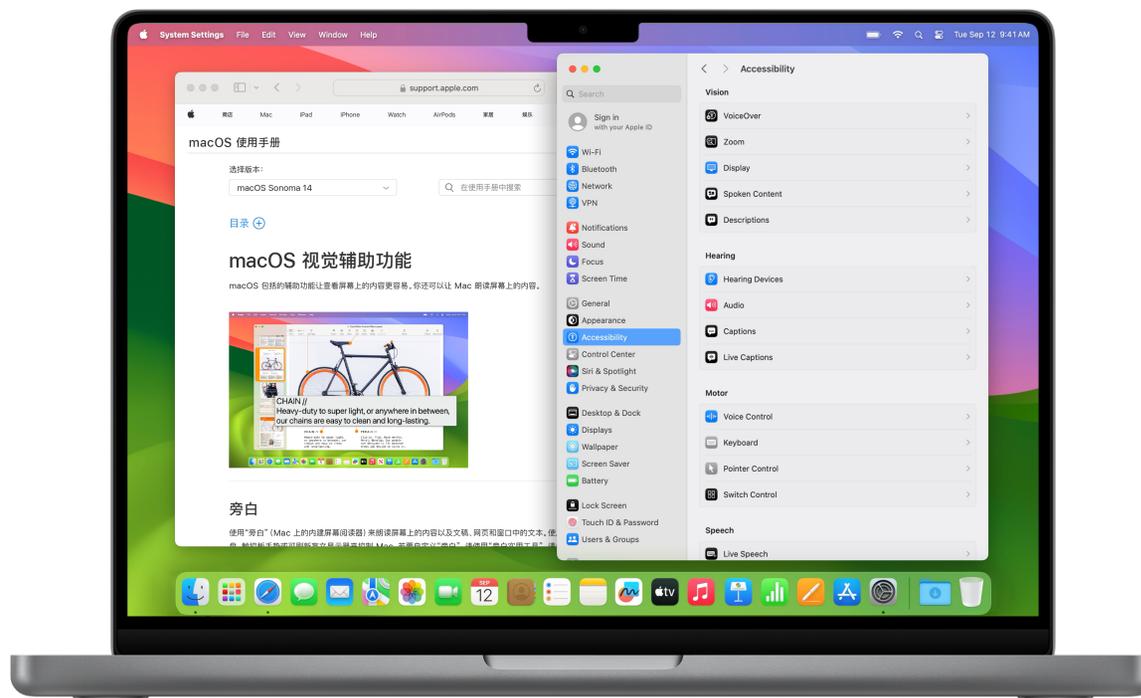
[通过“系统设置”自定义 Mac](#)

[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](#)



提示：除了使用语音外，你还可以输入对 Siri 的请求。

你可以在 Mac 上使用辅助功能的 Siri 设置来键入对 Siri 的请求，以代替说出请求。如果言语有困难或者不想让他人听到你的 Siri 请求，此功能非常有用。

要更改这些设置，请前往“系统设置”，点按边栏中的“辅助功能”，然后点按 Siri。

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 内置的效率功能帮助你大幅改进工作流程,助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。如果你要用的 app 不在程序坞中,请使用“聚焦”搜索,或打开[启动台](#)来查看和打开 Mac 上的任何 app。

探索更多 app

App Store 可帮助你探索数千款 app,用以提高工作效率、直观呈现数据、与同事协作和支持工作流程需求。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

你可以使用内置的各款 macOS app 或来自 App Store 或网站的第三方 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。Pages 文稿适用于文稿、Numbers 表格适用于电子表格,而 Keynote 讲演则适用于演示文稿。

[创建和设计文稿](#)

[使用电子表格直观呈现数据](#)

[制作精美的演示文稿](#)

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

[邀请同事实时协作处理文稿](#)



Mac 提供了办公中常用的各款 Microsoft app,你可以轻松使用 Word、Excel 和 PowerPoint 查看、创建和编辑文稿、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。

[Mac 版 Microsoft Word](#)

[Mac 版 Microsoft Excel](#)

[Mac 版 Microsoft PowerPoint](#)

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 Safari 浏览器

借助 Safari 浏览器,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”是用于发送电子邮件的内置 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、会面和会议等。

[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](#)

[创建联系人群组](#)

[给联系人发送信息、拨打电话或发送电子邮件](#)

[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,不妨使用这种方式会面。

[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](#)

[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,供你用于处理项目、与同事联系、创建文稿、整理备忘录,等等。[进一步了解 Mac 内置的 app。](#)

🗺️ 畅行四方

地图让计划差旅行程变得轻而易举。你可以轻松掌握所在方位、查看当前的交通状况、制定包含多个停靠点的路线,甚至可以与他人共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。

🌀 分享你的作品

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。你还能使用“隔空播放”将 Mac 屏幕上的内容以无线方式发送到 HDTV 屏幕。

设置提醒事项

“提示事项”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。

[创建和整理提醒事项列表](#)

[从其他 app 添加提醒事项](#)

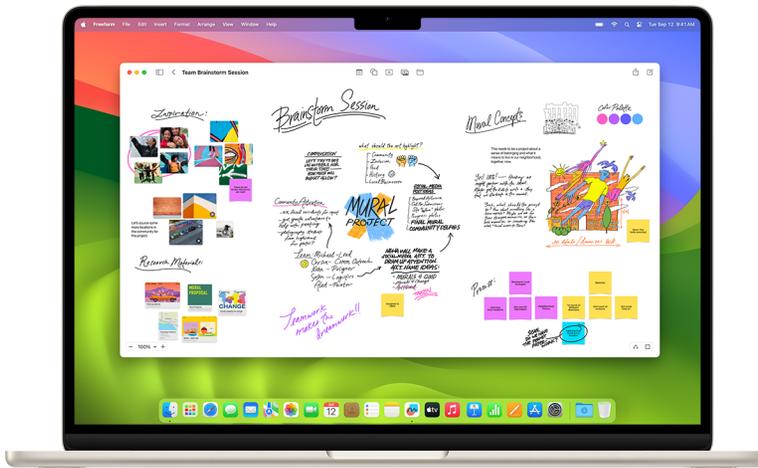
[添加日期或位置](#)

[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](#)



记笔记

你可以使用内置的备忘录 app 在会议过程中随手记下想法、创建核对清单、勾勒想法、记录计划等。

[撰写备忘录及设置备忘录格式](#)

[创建快速备忘录](#)

[附加图像和文件](#)

[添加表格](#)

[使用标签整理备忘录](#)

[排列和置顶备忘录](#)

[搜索备忘录](#)

用白板挥洒创意

“无边记”是一块灵活的画布，非常适合用来绘制新项目示意图、汇总重要素材，或在看板上集思广益。

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。借助跟随功能，你可以引导协作者跟随你的看板视角，当你在画布上移动时，他们就能看到你所见的画面。

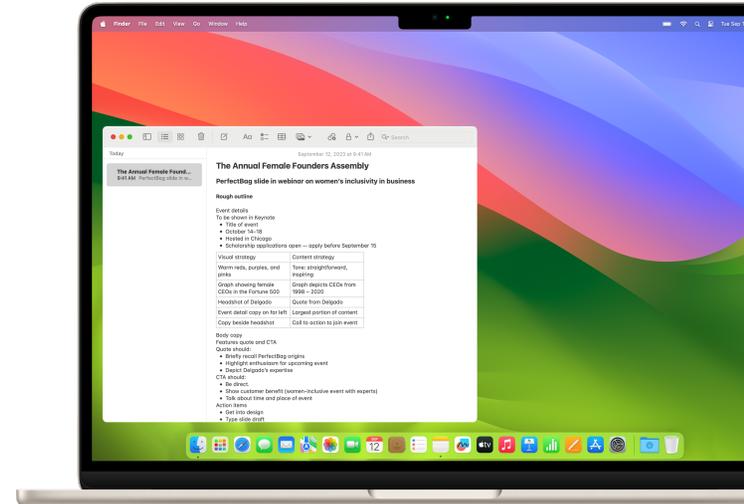
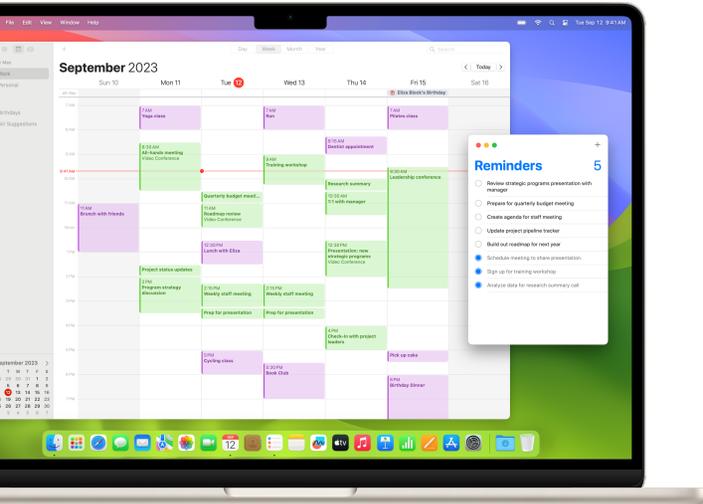
[创建看板](#)

[从不同设备访问看板](#)

[搜索所有看板](#)

[协作处理共享看板](#)

[删除看板](#)



同时使用两个 app

分屏浏览可在 Mac 屏幕上同时打开两个 app 进行操作，例如一边写电子邮件，一边为文稿添加注释。这两个 app 一起并排显示，你不会再受到其他 app 的干扰。

打造多个工作空间

当桌面上散布着多个 app 窗口时，调度中心可助你快速、高效地浏览各个窗口。你可以创建附加桌面来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。

[在调度中心查看所有打开的窗口和空间](#)

[创建附加桌面空间](#)

[将 app 分配到不同的空间](#)

在 app 窗口之间进行切换

你可以在调度中心查看所有打开的窗口。在触控板上三指向上轻扫，然后点按窗口将其置于顶层。

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。

[搜索 Mac 上的任何内容](#)

[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。

你可以自定义“访达”窗口的边栏，在窗口中轻松访问 iCloud 云盘或第三方云解决方案（例如 Box 和 OneDrive）。

将小组件添加到桌面

提醒事项、临近日程等信息一目了然。按住 Control 键并点按桌面，然后选择“编辑小组件”。将小组件拖到桌面任意位置。

[在 Mac 上添加和自定义小组件](#)

演示时位于前方居中的位置

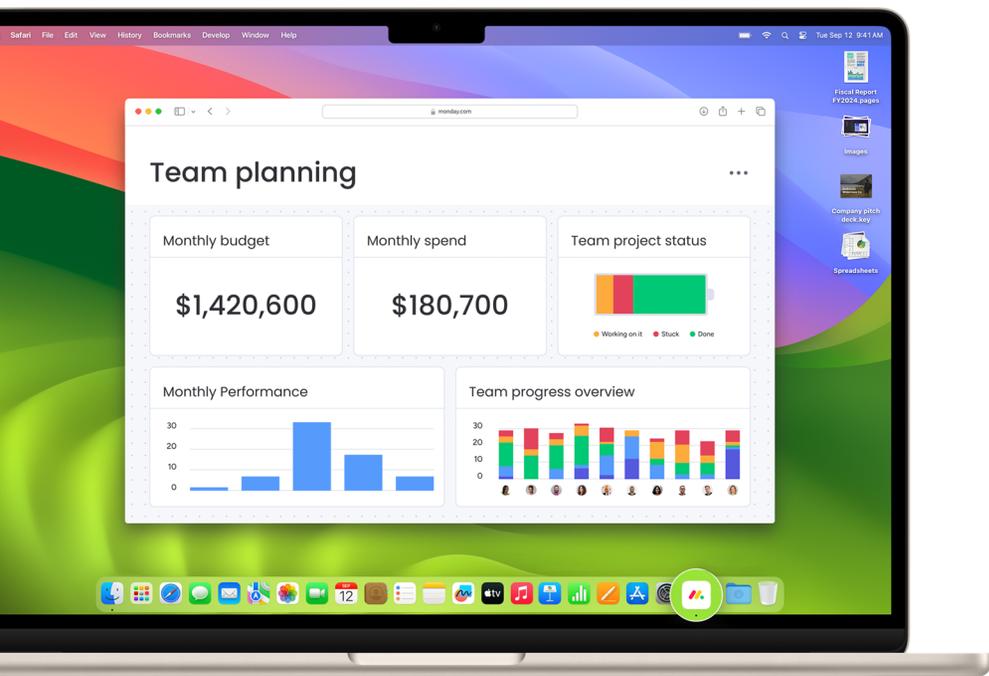
在视频通话中让你处于所分享内容前方。点按菜单栏中的“视频”图标，点按“屏幕共享”，然后选择其中一个“演讲者前置”选项。

[使用视频会议功能](#)

 **提示：**使用“快速查看”，你甚至无需打开文件即可预览文件。

借助“快速查看”功能，无需打开文件，即可以完整大小快速预览几乎任何类型的文件。要在不打开文件的情况下查看预览，请选择相应文件，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 浏览器中点击菜单栏中的“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](#)



提示：在 app 窗口之间快速切换。

按住 Command (⌘)-Tab 键 (或结合箭头键使用 Command (⌘)-Tab 键)，滚动浏览 Mac 上已打开的所有 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 键并点击桌面，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”。

[整理桌面上文件的方式](#)

[使用桌面叠放](#)

🔗 实现任务自动化

“快捷指令”提供了只需点按一下或吩咐 Siri 即可快速完成日常任务的方法。各种任务都能自动完成，例如将文本从一个 app 移动到另一个、生成报告、分屏查看特定 app 等。你还可以使用快捷指令 app，将现有快捷指令或自定义快捷指令添加到 Mac、iPhone 或 iPad 中。

[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

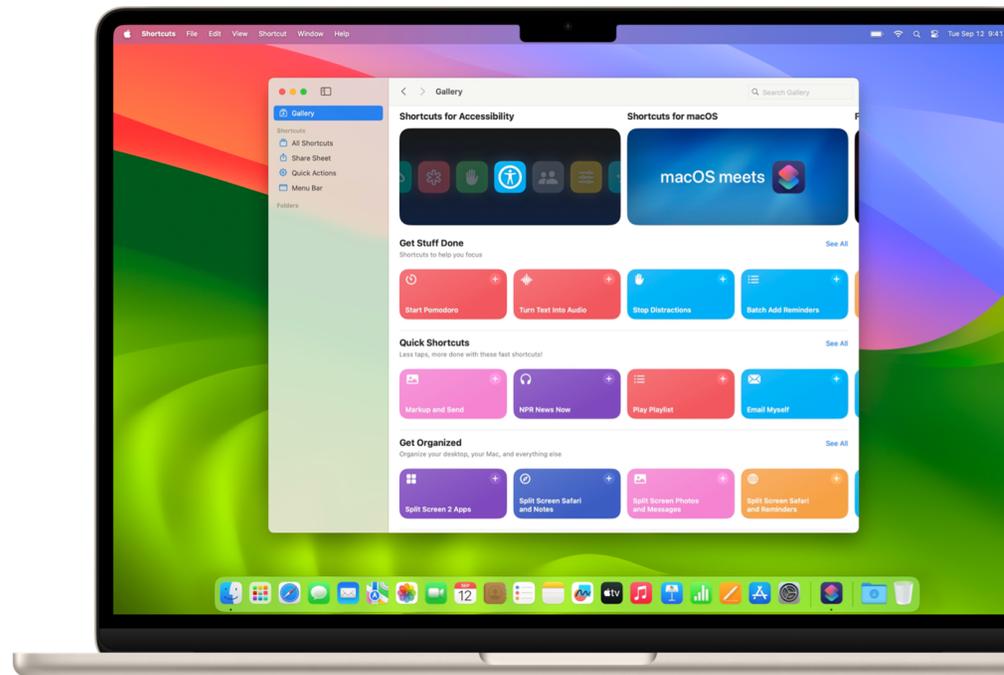
Siri 如同你的私人助理，可帮助你更轻松地完成日常任务。几乎所有任务都能召唤 Siri 来帮忙。例如，你可以让 Siri 查找并打开文件、发送信息、创建日历日程等。

[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。要了解更多信息，请咨询你的 IT 管理员并查看以下资源：[什么是“连续互通”](#)、[查看连续互通功能的系统要求](#)、[设置 iCloud 功能](#)以及[使用 Apple ID 登录](#)。

在附近的设备上继续工作

如果设备都使用相同的 Apple ID 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，包括邮件、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

借助智能热点功能，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相同 Apple ID 登录的 Mac 提供互联网接入。

在不同设备间拷贝和粘贴

如果使用同一个 Apple ID 登录两台 Apple 设备，通过“[通用剪贴板](#)”，你可以在一台设备上的 app 中拷贝内容，然后将内容粘贴到另一台设备的 app 中。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 用作第二块显示器

通过“[随航](#)”，你可以将 iPad 用作 Mac 的第二台显示器。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。你还可以使用屏幕镜像功能，让两边显示相同的内容，这是与他人共享内容的理想方式。

[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

通过[自动解锁](#)，你可以通过佩戴 Apple Watch 来立即访问自己的 Mac，前提是两个设备已使用同一个 Apple ID 登录。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。

你可以让 Siri 帮你打开 app，比如你可以说：“[打开计算器](#)”，或者点按菜单栏中的“[聚焦](#)”，然后在搜索栏中输入某个 app 的名称。

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，甚至可以在设备之间拖放内容。通过“[通用控制](#)”，你可以进行各种操作，比如在 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。

 **提示：**借助 [iCloud 密码扩展程序](#)，你可以将 iCloud 钥匙串中的密码和验证码自动填充到 Chrome 和 Edge 浏览器的网站中。

使用 iPhone 或 iPad 扫描文稿

借助连续互通相机功能,你可以使用 iPhone 或 iPad 扫描商务文稿或拍摄照片,相应的扫描件或照片就会立即显示在 Mac 上的文稿中。在所有设备上使用同一个 Apple ID 登录到 iCloud 后,你就能搭配邮件、备忘录、Keynote 讲演等 app 使用这项功能。

[插入照片或扫描件](#)

[查看系统要求](#)

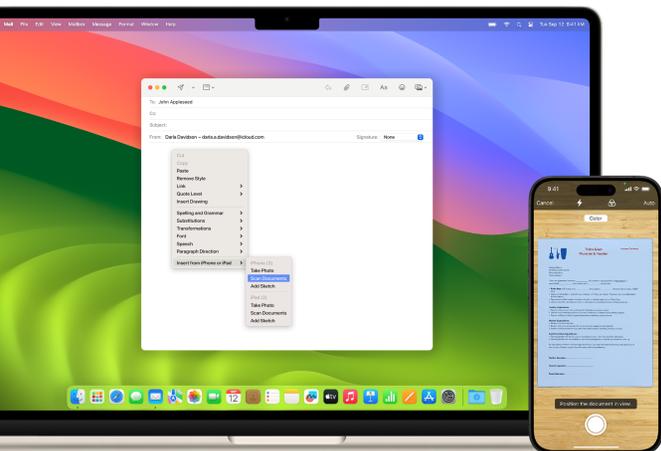


将 iPad 上的速绘插入到 Mac 上的文稿中

借助速绘连续互通功能,在所有设备上使用同一个 Apple ID 登录后,你便可在身边的 iPhone 或 iPad 上进行速绘,并使速绘立即显示在 Mac 上。例如,你可以在 iPad 上进行速绘,然后将速绘插入 Mac 上的电子邮件、信息、文稿、备忘录或文件夹中。

[使用速绘连续互通功能](#)

[查看系统要求](#)



跨设备即时标注文件

借助标记连续互通功能,你可以在 Mac 上编辑 PDF 文稿或图像,然后在附近的 iPhone 或 iPad 上查看相应更新。在所有设备上用同一个 Apple ID 登录后,你可使用标记工具(也可以在 iPad 上用 Apple Pencil)做标记、书写或速绘,接着在你的其他设备上立即查看更改。

[使用标记连续互通功能](#)

[查看系统要求](#)



支持资源汇总

在需要帮助时,知道向哪里求助非常重要。你的 IT 部门是解答设备设置、软件安装、技术支持等相关问题的重要资源。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

[macOS 使用手册](#)

[macOS 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 Support 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、iPad 或 iPod touch 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 HDTV。

苹果菜单: 屏幕左上角的  菜单,方便你快速访问常用项目。

应用程序菜单: 点按屏幕左上角的任意菜单选项,针对当前正在使用的应用程序执行任务。

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

连续互通相机: 将你的 iPhone 用作网络摄像头,或者使用附近的 iPhone 或 iPad 拍照或扫描文稿,让它们立即显示在 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: 访问音量控制、显示屏亮度、蓝牙、勿扰模式、隔空播放等常用功能。

桌面: 位于菜单栏和程序坞之间的空间。你可以在这里完成工作、打开 app、保存文件和文件夹。

 **提示: 使用内置帮助功能,在 app 内获取屏幕帮助。**

“访达”和 Mac 上大部分 app 在菜单栏上都有“帮助”菜单,你可以在这里轻松获取有关 macOS、Mac 以及所用 app 的信息。

Mac 预装的每款 app 都包含内建的帮助。要了解如何使用某款 app,请打开这个 app,然后在菜单栏中选择“帮助”。也可以点按下方“描述”栏中的链接,打开某款 app 的使用手册。

程序坞: 这个工具栏位于屏幕底部,方便你快速访问常用应用程序、文件夹和文件。

勿扰模式: 用于将通知静音的专注模式。开启后,你将不会看到或听到通知送达;通知会集中在通知中心里,供你稍后查看。

“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、作为附件收到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。

访达: Mac 的大本营,类似于 Windows 文件资源管理器。通过“访达”,你可以整理和访问工作 app、文件、项目文件夹等。

专注模式: 暂停提醒并将所有通知静音,或者仅接收特定通知,以最大限度地减少干扰并专注于任务。

无边记: 一个灵活的空间,可让你将包括照片、形状、便笺在内的所有内容拼凑在一起,从而以可视化方式快速呈现概念和构建图表。邀请其他人加入你的“无边记”看板进行实时协作。

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。例如完成代办事项列表中的事项、播放或暂停媒体、访问家庭控制项，等等。

Keynote 讲演：使用过渡效果、图像、幻灯片动画和超过 30 种 Apple 设计的精美模板，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：在接打电话、FaceTime 通话或面对面对话中，输入你想说的话，让系统朗读出键入的内容。

实况文本：在照片 app 中拷贝和使用照片中显示的文本，以便查询字词的含义、搜索网页，甚至将文本翻译成另一种语言。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。

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、音频和视频信息，以及几乎任何其他类型的文件。

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

调度中心：在 Mac 上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：查看约会、备忘录、天气、头条等内容。点击菜单栏右端的日期和时间，即可打开通知中心。

 **提示：听写和输入。**

无需中断听写，你就可以在听写、通过键盘输入等操作间流畅切换。当你通过键盘输入时，“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。

 **提示：在其他外接显示器上以分屏浏览模式工作。**

请确保“桌面与程序坞”设置中的“显示器具有单独的空间”已打开。

Numbers 表格：制作电子表格来整理和呈现数据，还可添加图像、图表和表格。使用交互式图表，生动展示信息，直观呈现数据。

PDF 表单智能检测：现在，整个系统中的可填写文稿和表单均可自动识别，包括文件 app 和邮件 app 中的文稿，或已扫描的文稿。通过增强的自动填充功能，强大的设备端语言模型会识别可填写的栏并启用自动填写，更迅速地在表单上填入姓名和地址等常用信息。

Pages 文稿：从零开始创建文字处理文稿和页面布局文稿，或从 Apple 设计的超过 70 款精美模板和风格中进行选择。

通行密钥：一种登录 app 或网站账户的方式，无需创建和记住密码。通行密钥不使用密码，而是使用触控 ID 或面容 ID 来识别你的身份。

个人声音：这一语音辅助功能工具让可能丧失语言能力的人能在 Mac 上以安全私密的方式创建听起来像自己的声音，并可在接打电话和进行 FaceTime 通话时配合实时语音功能使用。

演讲者前置：在视频通话中共享屏幕时，让自己位于演示画面最前方，在沟通中始终置身其内。使用小尺寸叠层，将自己置于可移动气泡中，或者使用大尺寸叠层，让自己处于显眼位置，共享屏幕则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：几乎任何文件类型都能以完整大小预览，无需打开文件。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，或者正在执行何种操作，都能在 Mac 上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, 可用于在网上阅读新闻文章、研究主题以及发掘新资源。

Safari 浏览器用户场景: 创建用户场景, 按不同主题区分浏览内容, 比如“工作”和“个人”。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: 在 Mac 上拍摄屏幕图片或录制屏幕。

快捷指令: 一款可帮助你实现日常任务自动化的内置 app。

“快捷指令”小组件: 全新的“快捷指令”小组件可在 Mac 上运行快捷指令。

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

Siri: 一个内置的智能助手, 可让它帮你在 Mac 上执行操作, 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 Mac app 中工作。分屏浏览能用两个 app 填满 Mac 屏幕, 无需手动移动和调整窗口大小。

“聚焦”搜索: 点按“聚焦”图标, 查找 Mac 上的 app、文稿或任何其他内容。

叠放: 分组整理桌面上的文件, 让桌面井然有序。每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中。

 **提示: 自动整理电子邮件。**

创建智能邮箱, 根据你指定的标准自动将电子邮件整理到单个邮箱中。

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 沿屏幕左侧整齐排列以供快速访问, 正在使用的窗口放在屏幕中央。

系统设置: 更改系统设置来自定 Mac, 类似于 Windows 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, 跨 Mac 和 iPad 无缝操控, 无需进行任何设置。只需将设备并排放在一起, 就能在设备之间顺畅移动光标。

语音备忘录: 将 Mac 用作录音设备。你可使用内置麦克风、支持的耳机或外置麦克风创建录音。

Mac 上的网页 app: 将常用的网站添加至程序坞, 方便随时使用。以精简版式访问这些网站, 使浏览更轻松。

Mac 桌面上的小组件: 个性化设置你的桌面, 让你在工作时也能一览信息资讯。小组件会自动移动到光标附近的空位, 与其他小组件组合, 在你的桌面形成美观的布局。

 **提示: 在不受干扰的情况下阅读网页文章。**

隐藏广告、导航菜单或其他干扰信息, 专心查看网页文章。要启用 Safari 浏览器的阅读器, 请从菜单栏选择“显示”>“显示阅读器”, 或在 Safari 浏览器中使用键盘快捷键 Shift-Command (⌘)-R。