



Apple at Work

Mac 員工入門指南

以 Mac 迎接工作



Mac 結合穩定可靠的硬體和直覺好用的軟體，可讓你更順暢地管理所有商務工作流程。簡單易用的 macOS 以多元強大的方式，協助你流暢進行跨 app 協作、更快速地分析資料、與同事交流聯繫，還有更多妙用待你探索。每部 Mac 都內建精心設計的輔助使用功能，可讓每個人盡情使用並一展所長。

在本指南中，你將了解如何熟悉和自訂你的 Mac、使用內建的 macOS 生產力功能，也掌握如何取得所需資源，或是從 Windows 轉換平台後如何輕鬆上手的訣竅。如果你已在 iPhone 或 iPad，會發現 Mac 有許多相同的應用程式與控制項目，讓你在所有 Apple 裝置上都能使用熟悉的工具並順暢操作。

Mac 基本使用入門

新的 Mac 可在彈指之間完成設定並立即啟用。若要開始使用公司網路，你或 IT 團隊必須將你的 Mac 註冊到公司服務中，才能存取組織專屬的 Wi-Fi、郵件和行事曆。接著，就能調整常用設定、開始使用 app、整理檔案，並進行其他各種操作。如有任何問題，請聯絡你的 IT 管理者了解詳情。

硬體概覽

Mac 一開箱就蓄勢待發，準備助你大顯身手。若要快速設定並著手使用 Mac，請參閱裝置的重要事項指南，以熟悉硬體、功能和其他內容。

[MacBook Air 重要事項](#)

[MacBook Pro 重要事項](#)

[iMac 重要事項](#)

[Mac mini 重要事項](#)

[Mac Studio 重要事項](#)

[Mac Pro 重要事項](#)



軟體概覽

macOS 是驅動每部 Mac 運作的強大作業系統。Mac 開機後，首先你會看到桌面，你的絕大部分工作都會在此進行。選單列位在螢幕最上方，最下方的項目列則稱為 Dock，兩者之間的空間就是桌面。

[了解 Mac 桌面](#)

[選單列中有什麼項目](#)

[macOS 使用手冊](#)

尋找檔案和檔案夾

Finder 可說是 Mac 的管理基地。按一下 Dock 中的「Finder」，即可存取所有檔案、檔案夾和 app。你可以選擇偏好的顯示方式，並整理檔案。若要建立新的檔案夾，請按一下選單列中的「檔案」，並選擇「新增檔案夾」。

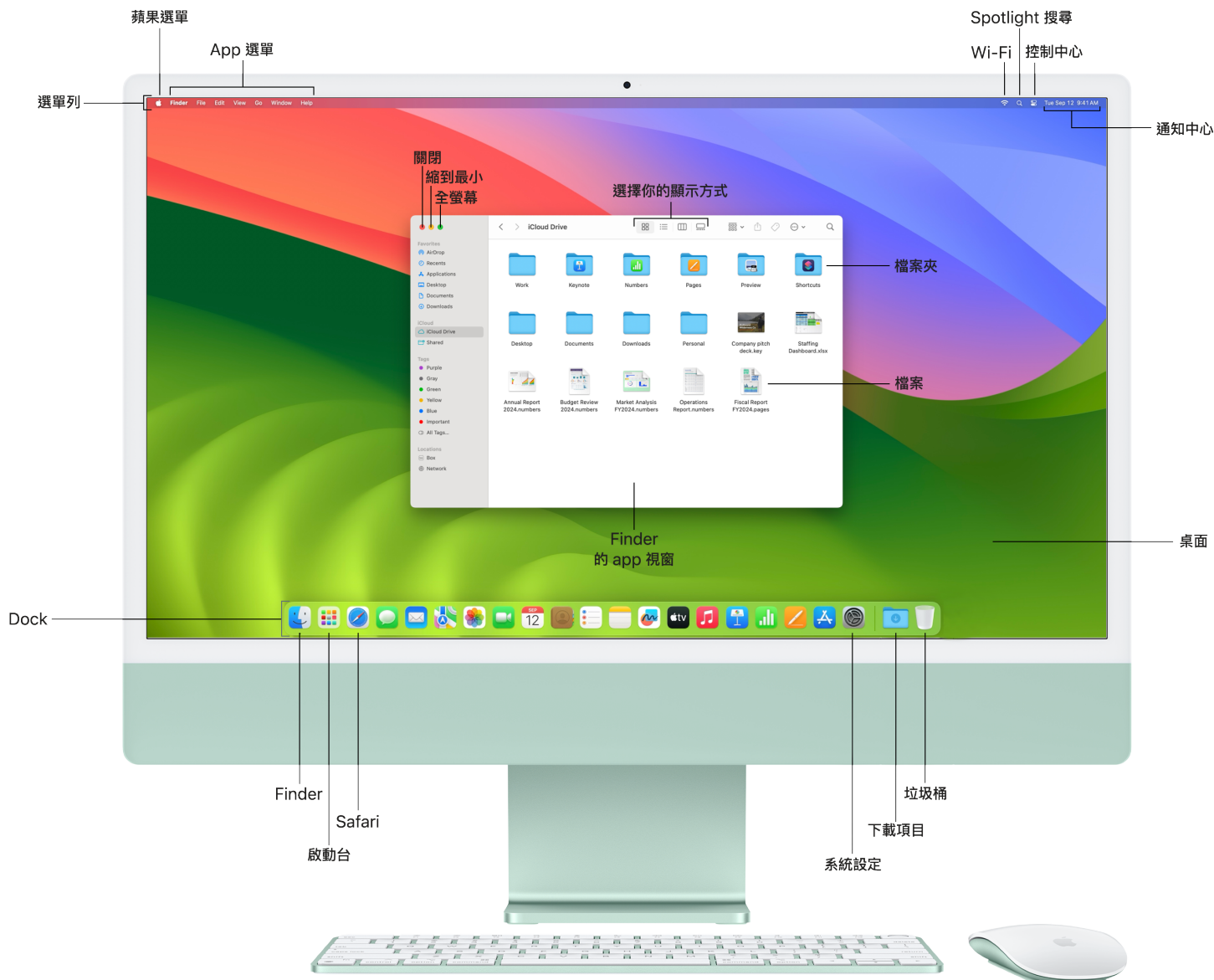
[整理檔案和檔案夾](#)

[選擇顯示方式](#)

存取 Dock 中的 App

你可以將喜愛的 app 存放在螢幕最下方的 Dock 中。按一下圖像，即可開啟 app。若要查看所有 app，請按一下啟動台。

如需關閉 app，請按一下 app 視窗左上角的關閉按鈕。若要結束，請在選單列中選擇該 app 名稱，然後點一下「結束 (app 名稱)」。



進行各種設定

「系統設定」可讓你管理帳號、設定 Wi-Fi、更新密碼和執行其他操作。你的公司可能已經配置了一些設定。請務必向 IT 管理者洽詢詳情。

[自訂 Mac 各項設定](#)

[連上 Wi-Fi 網路](#)

[更改你的密碼或使用者圖片](#)

[使用螢幕保護程式多加一層隱私保障](#)

[設定喚醒 Mac 的密碼](#)

瀏覽 App 視窗

你可以透過許多方式管理打開的 app 視窗。視窗可手動移動、排列、最大化或最小化。若有多個 app 視窗同時打開，你一次只能選擇一個視窗來操作。若要選擇另一個 app 或 Finder 視窗，直接在 app 或視窗上按一下即可。使用指揮中心，即可在桌面一次排列目前已打開的所有視窗。

你可採用全螢幕來執行單一 app，或在分割顯示中檢視兩個並排打開的 app。或者，你也能使用幕前調度，將所有 app 和視窗統整在單一畫面中，以專注處理眼前的工作，並輕鬆切換不同任務。

使用 Touch ID

透過 Touch ID，你可以解鎖 Mac、開啟以密碼保護的項目，或登入某些第三方 app。你可以在「系統設定」中設定 Touch ID。

點按右鍵


兩指按下觸控式軌跡板，或按一下滑鼠右側角落，即可開啟右鍵功能選單。你也可以在「系統設定」中自訂滑鼠設定、觸控式軌跡板設定、捲動方向、滑動手勢和按鈕指定。

查看通知

「通知」會告知你收到新的訊息、有即將到來的行事曆行程，以及其他內容。按一下選單列中的日期和時間，即可開啟通知中心。你也可以根據你的偏好來設定通知設定。如果需要專注工作並盡可能減少干擾，可以使用專注模式暫停或將特定通知靜音。

觸控式軌跡板和滑鼠手勢

透過多點觸控板或巧控滑鼠，你可以使用多點觸控手勢來執行想要的動作，例如放大文件、滑動頁面，以及旋轉照片等。

 **訣竅：**如果你是初次接觸 Mac，請參閱下方資源。

透過為 Windows 轉換者提供的 Mac 操作秘訣，了解如何執行部分常見工作。

若無法確定某些項目在 Mac 上的名稱，此處的 Windows 與 Mac 名詞對照表可協助你找到解答：[Windows 與 Mac 名詞對照表](#)

鍵盤快速鍵

Mac 鍵盤快速鍵能幫你節省時間，並快速完成一般需要滑鼠、觸控式軌跡板或其他輸入裝置才能進行的操作。活用 Mac 上的 Command 鍵 (⌘)，就能使用許多你可能早已熟悉的按鍵組合。

[使用 macOS 鍵盤快速鍵](#)

[了解快速鍵所使用的符號](#)

[常見鍵盤快速鍵](#)

[製作專屬鍵盤快速鍵](#)

[Mac 鍵盤上的 Windows 鍵](#)

拍攝截圖


你可以為螢幕畫面或動態，拍攝截圖或進行螢幕錄影。「截圖」和螢幕錄影會自動儲存到桌面，也可以儲存在檔案夾中，還能附加至電子郵件，以及與同事共用。請按下鍵盤上的 Shift + Command (⌘) + 5，然後選擇拍攝整個畫面、app 視窗或特定區域。

瀏覽網際網路

Safari 是 Mac 內建的網頁瀏覽器，能用來搜尋主題、閱讀新聞文章和存取網路應用程式。你可以將喜愛的網站加入書籤、釘選經常造訪的網站方便快速存取，以及儲存網頁供稍後閱讀，即使未連接網際網路，也能離線讀取。

你也可以使用 Safari 製作個別的工作主題類別、將網站變成 app，以及將網站 (標籤頁) 分組到單一視窗。

可快速調整的設定

「控制中心」可讓你存取音量、亮度、Wi-Fi 和藍牙等項目。若要打開「控制中心」，請按一下選單列中的  圖像。

以你想要的方式工作

每部 Mac 都內建精心設計的輔助使用功能，可讓你以你想要的方式工作。你可以放大螢幕上的內容、使用內建的「旁白」螢幕閱讀器、利用「語音控制」說出指令，還有更多精彩運用。

[開始使用輔助使用功能](#)

[macOS 一般輔助使用功能](#)

[視覺輔助](#) | [聽覺輔助](#) | [行動能力輔助](#) | [語音](#)

[輔助](#)

[聽寫訊息和文件](#)

[輔助使用支援](#)

自訂你的 Mac

想要自訂 Mac 時，可以更改系統設定，以更符合你的使用偏好和需求，例如自訂「桌面和 Dock」的外觀、調整「反白」顏色、變更語言、建立「專注模式」狀態，以及設定「夜覽」。

[使用系統設定以進行自訂](#)

[選擇你的桌面背景圖片](#)

[在 Mac 上使用螢幕保護程式](#)

[在 Mac 上更改登入圖片](#)

[更改 Mac 使用的語言](#)



訣竅：除了使用語音，你也能打字發送要求給 Siri。

在 Mac 上使用輔助使用的 Siri 設定，即可打字發送要求給 Siri，而不用透過口語傳達。在無法使用語音，或不想讓其他人聽到你的 Siri 要求時，這項功能就可派上用場。

若要變更這些設定，請前往「系統設定」，按一下側邊欄的「輔助使用」，然後按一下「Siri」。

完美適用商務的 App 與功能

Mac 滿載強大的 app 與工具，可讓你輕鬆打理各種日常事務，例如發送電子郵件、建立文件、存取網頁 app、管理專案，與同事協同合作等。macOS 內建的生產力功能將你的工作流程帶向全新境界，協助你持續達成日常目標，在專業領域更上層樓。

以 App 協助工作

App 能以各種方式存取和排列，讓你有條不紊，成就最佳工作表現。自訂 Dock 來顯示你最常使用的 app。如果所需的 app 不在 Dock 上，則能使用 Spotlight 搜尋或打開啟動台，來檢視和打開 Mac 上的任何 app。

探索更多 App

App Store 可協助你探索成千上萬的 app，讓你能提高生產力、將資料視覺化、與同事協同合作，並支援工作流程需求。請洽詢 IT 團隊，以了解組織內部的軟體發布設定。

建立和管理文件

你可以使用內建的 macOS app，或是來自 App Store 或網路的第三方 app，來製作報告、試算表、圖表、簡報等精彩內容。

[在 Mac 上打開文件](#)

[製作和編輯文件](#)

[列印檔案](#)



iWork 是一款內建的 Apple app 套件。你可以分別運用 Pages、Numbers 和 Keynote，來處理文件、試算表和簡報。

[製作和設計文件](#)

[使用試算表以視覺化方式呈現資料](#)

[製作引人注目的簡報](#)

[將 iWork 檔案轉換成 Microsoft Office 文件](#)

[邀請同事即時合作處理文件](#)



平日工作常用的相同 Microsoft app，也能在 Mac 上為你所用，你可以透過 Word、Excel 和 PowerPoint 來檢視、建立和編輯文件、試算表和簡報。請洽詢 IT 管理者，以了解組織內部是否有訂閱 Microsoft 365。

[Mac 版 Microsoft Word](#)

[Mac 版 Microsoft Excel](#)

[Mac 版 Microsoft PowerPoint](#)

建立和加註 PDF 檔案

內建的「預覽程式」app 可讓你檢視 PDF 並加上註解、填寫和簽署表單，以及標示影像。完成後，可以分享檔案、輸出受密碼保護的 PDF，或是將影像另存為多種檔案類型。

[為 PDF 加入註解](#)

[將檔案結合到 PDF 中](#)

[合併 PDF](#)

[使用標示工具加註檔案](#)

[加入、刪除或搬移 PDF 頁面](#)

[以密碼保護 PDF](#)

[填寫和簽署 PDF 表單](#)

[輸出 PDF 和影像](#)



自訂 Safari

使用 Safari，你可以透過多種方式量身打造專屬的網頁瀏覽體驗，包括製作個別的工作主題類別、自訂起始頁面、與同事共享標籤頁、翻譯網頁，以及新增 Safari 延伸功能。此外，你也可以輸入書籤和密碼。

傳送電子郵件

「郵件」是用來傳送電子郵件的內建 app。你可以加入 Exchange 或 Outlook 帳號來同步「郵件」、「聯絡人」、「行事曆」、「提醒事項」及「備忘錄」。

[加入電子郵件帳號](#)

[編寫、傳送和排程電子郵件](#)

[製作和使用電子郵件簽名檔](#)

[取消傳送電子郵件](#)

[日後再次查看電子郵件](#)

[搜尋電子郵件](#)

安排行程

使用行事曆來控管你的行程、專案時間表、會議、研討會和其他活動。

[製作或修改行程](#)

[邀請其他人參與行程](#)

[加入位置和路程時間](#)

[設定行程提示](#)

[將 FaceTime 視訊通話加入行程](#)

管理聯絡人

使用聯絡人，即可從最常互動的對象當中，快速存取聯絡人資訊。你可以管理相關的聯絡人詳細資訊，並使用自己的資訊來設定聯絡人卡片，方便進行分享。

[從網際網路帳號加入聯絡人](#)

[將聯絡人分組](#)

[傳送簡訊、撥打電話或傳送電子郵件給聯絡人](#)

[連結重複的聯絡人](#)

[分享聯絡人](#)

與同事保持聯繫

FaceTime 提供包含視訊或只限語音的通話功能。無法親身與會時，FaceTime 就是參加會議的絕佳管道。

[設定 FaceTime](#)

[撥打和接聽視訊通話](#)

[製作開始 FaceTime 通話的連結](#)

訊息可讓你傳送文字、影像、語音和影音訊息，或絕大多數的其他檔案類型給同事。

[設定訊息 App](#)

[傳送訊息給單人或多人](#)

[編輯或還原已傳送的訊息](#)

[將重要對話釘選到最上方](#)

[在 Mac 上收取 SMS 訊息](#)



訣竅：善加利用 Mac 隨附的 app。

Mac 隨附豐富的 app 並安裝就緒，可讓你進行專案、與同事保持聯繫、建立文件、整理筆記，以及其他各種作業。[進一步了解 Mac 的內建 App。](#)

掌握所在方位

地圖能讓你輕鬆規劃商務旅行。掌握所在方位、查看目前的交通狀況、規劃含有多個停靠點的路線，還可以與他人分享自己的位置或目的地。

[自訂地圖顯示方式](#)

[規劃包含多個停靠點的路線](#)

[於機場和購物商場中掌握方位](#)

管理時間

使用時鐘 app，即可查看世界各時區的當地時間。還能設定不同聲音提醒的定時器和鬧鐘，來提高工作效率。

分享工作成果

你可以使用電子郵件傳送檔案，或透過 AirDrop 直接將它們傳送到同事的裝置。你可以使用 AirPlay，透過無線方式將 Mac 上的內容分享到 HDTV 螢幕上。

設定提醒事項

內建的提醒事項 app 可協助你掌握一天工作當中的所有待辦事項，像是安排會議、傳送電子郵件、後續追蹤專案情況等。你可以將提醒事項歸放到不同區段、以直欄方式來檢視，或使用簡單的看板進行規劃。

[製作和整理提醒事項列表](#)

[從其他 App 加入提醒事項](#)

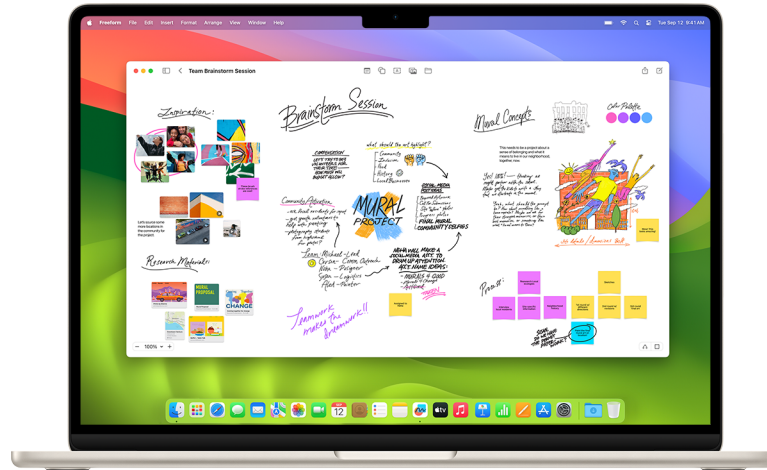
[加入日期或位置](#)

[為提醒事項加入子任務](#)

[查看多個網際網路帳號中的提醒事項](#)

[使用提醒事項列表樣板](#)

[指派共享的提醒事項](#)



製作筆記

不論是會議討論、建立檢查表、繪製想法、記錄計畫或其他情況，都可使用內建的備忘錄 app，快速記下腦海中一閃即逝的奇思妙想。

[編寫備忘錄和修改備忘錄格式](#)

[開啟快速備忘錄](#)

[附加影像和檔案](#)

[加入表格](#)

[用標籤整理備忘錄](#)

[排序和釘選重要備忘錄](#)

[搜尋備忘錄](#)

用白板呈現構想

無邊記提供靈活彈性的畫布，非常適合用來為新專案繪製圖表、彙整重要素材，或是在白板上腦力激盪。

只要拖移連接器控點來連接物件，就能快速建立圖表和流程圖。使用「追蹤」，即可引導合作者瀏覽你的白板，當你在移動畫布時，他們也能看到你給大家看的內容。

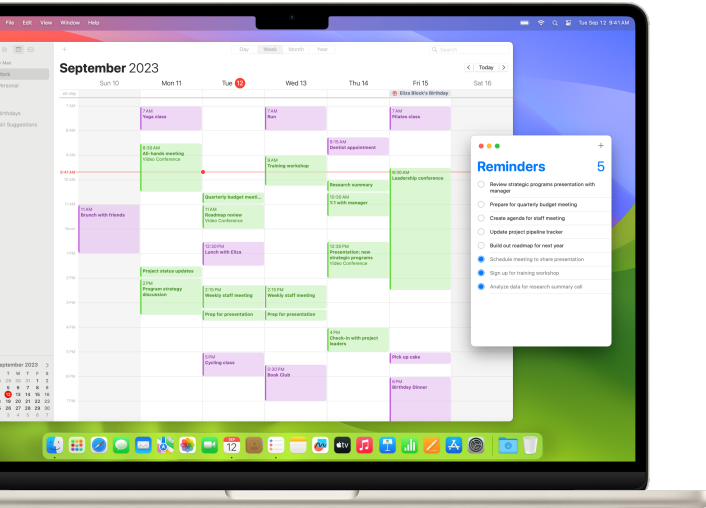
[製作白板](#)

[在所有裝置上存取白板](#)

[搜尋所有白板](#)

[在共享白板上合作](#)

[刪除無邊記白板](#)



☐ 同時使用多個 App

分割顯示可供在 Mac 上以全螢幕方式執行兩個 app，一次進行兩項作業，例如一邊寫電子郵件，一邊為文件加上註解。兩款 app 可以並列使用，不受其他 app 干擾。

☐ 建立多個工作空間

桌面散布許多眼花撩亂的 app 視窗時，「指揮中心」可幫助你快速又有效率地瀏覽這些視窗。你可以製作額外的桌面，來支援商務工作流程的運作，例如在一個桌面空間中與同事分享簡報，同時將機密專案放在另一個桌面空間來確保隱私。

[在指揮中心裡查看所有開啟的視窗和空間](#)

[建立額外的桌面空間](#)

[分配 App 到各空間](#)

↔ 切換 App 視窗

你可以在「指揮中心」內看到所有打開的視窗。以三指在觸控式軌跡板上向上滑動，然後按一下視窗，就能將它移至最前。

🔍 在 Mac 上搜尋內容

使用 Spotlight，即可快速尋找 Mac 上的 app、文件、照片和其他檔案。你可以尋找有關特定主題的資訊、執行快速計算、使用快速查看來檢視並捲動瀏覽檔案預覽，以及進行其他操作。

按一下選單列中的 Spotlight 圖像，或按下 Command (⌘) + 空白鍵，即可打開 Spotlight 搜尋。

[在 Mac 上使用 Spotlight 搜尋內容](#)

[縮小搜尋結果](#)

[更改 Spotlight 設定](#)

[使用 Spotlight 鍵盤快速鍵](#)

💡 訣竅：在 Mac 上存取雲端儲存解決方案。

透過自訂側邊欄，就能在 Finder 視窗中輕鬆存取「iCloud 雲碟」，或是 Dropbox、Box、OneDrive 和 Google 雲端硬碟等第三方雲端解決方案。

🛠️ 在桌面上加入小工具

你可以一目了然地查看提醒事項、即將到來的行程和其他內容。只要按住 Control 鍵並按一下桌面，然後選擇「編輯小工具」，並將小工具拖移到桌面上的任一處即可。

[在 Mac 上加入和自訂小工具](#)

📺 在簡報期間保持居中呈現

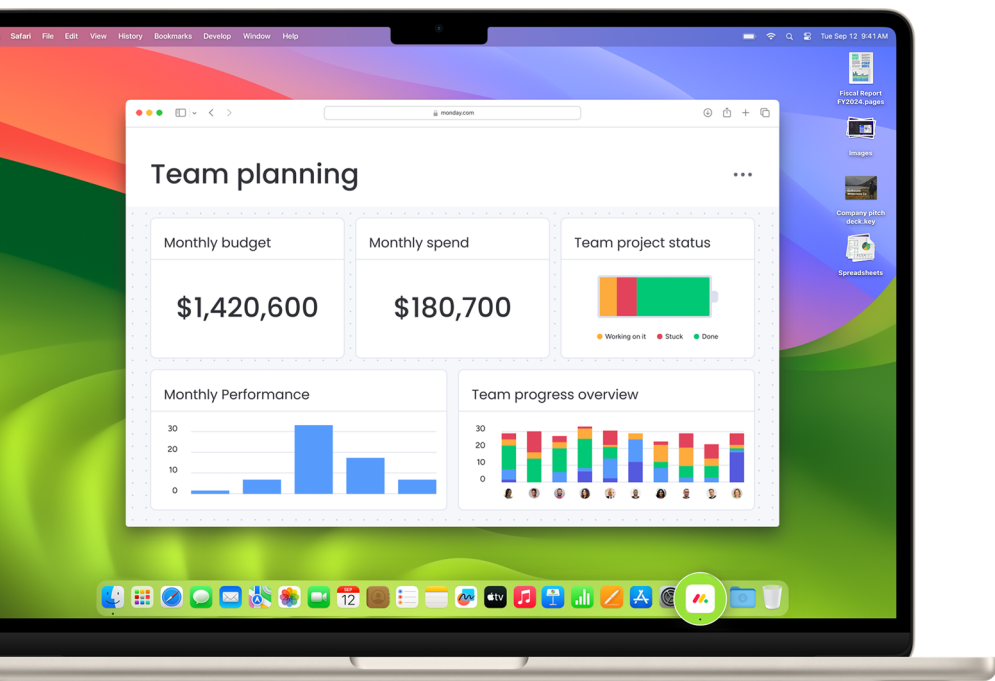
視訊會議時，你可以讓自己出現在所分享的內容前方。只要按一下選單列中的視訊圖像，並按一下「共享螢幕」，然後從「發表人置前」選項中任選一種即可。

[使用視訊會議功能](#)

💡 訣竅：使用快速查看，無須開啟檔案就能進行預覽。

「快速查看」可在無須開啟檔案的情況下，快速地以完整大小來預覽絕大多數的檔案內容。若要在不開啟檔案的情況下查看預覽，請選取檔案，然後按下空白鍵即可。





將每個網站化為 App 般來使用

將網站新增至 Dock，就能像使用任何 app 一樣來開啟和使用。只要在 Safari 中按一下選單列中的「檔案」，然後選擇「加入 Dock 中」即可。

[在 Mac 上使用 Safari 網頁 App](#)

[在 Safari 中將網站變成 App](#)

訣竅：快速切換 app 視窗。

按下 Command (⌘) + Tab (或使用 Command (⌘) + Tab 搭配方向鍵)，即可捲動查看 Mac 上已打開的所有 app。

整理桌面

你可以依照檔案類型、日期或標籤分組，讓桌面上的檔案保持井然有序。只要按下 Control 鍵並按一下桌面，然後選擇「使用堆疊」即可。若要更改檔案的分組方式，請選擇「堆疊分組方式」。

[整理桌面上檔案的方式](#)

[使用桌面堆疊](#)

自動執行作業

捷徑讓你只需按一下或詢問 Siri，即可完成許多例常工作。舉凡將文字從一個 app 移至另一個 app、產生報告，以及使用「分割螢幕」顯示特定 app 等，皆可自動執行。使用「捷徑」app 可將既有或自訂的捷徑加到 Mac、iPhone 或 iPad。

[了解捷徑](#)

[探索新捷徑](#)

[從 App 執行捷徑](#)

[製作自訂捷徑](#)

日常任務小幫手

Siri 就像你的個人專屬助理，可讓日常任務更加得心應手。你能交辦 Siri 幾乎所有大小事，讓它為你效勞。例如，尋找並打開檔案、傳送訊息，以及建立行事曆行程。

[了解 Siri 的各種用法](#)

[更改 Siri 偏好設定](#)

[在所有 Apple 裝置上使用 Siri](#)

[使用 Siri 執行捷徑](#)



使用接續互通順暢互聯運作

將 Mac 搭配 iPad、iPhone 或 Apple Watch 一同使用，就能成就各種非凡事物。只要啟用 [iCloud](#)，你就能在所有裝置之間存取文件、app、照片、影片和其他內容。使用 iPad 來擴展你的 Mac 工作空間。當裝置彼此相鄰時，可將游標從 Mac 順暢地移動到 iPad，或是在兩部 Mac 之間流暢穿梭。無須拿出 iPhone，就能撥打和接聽電話。還能從自己的 iPhone 或 iPad 拷貝影像及文字，在附近的 Mac 中貼上這些內容，反之亦可。若要深入了解，請洽詢你的 IT 管理者，並參閱這些資源：[什麼是接續互通](#)、[檢閱接續互通功能的系統需求](#)、[設定 iCloud 功能](#)，以及[使用 Apple ID 登入](#)。

在附近的裝置上接續工作

當裝置都使用相同的 Apple ID 登入時，在 Mac 上開始工作後，就能使用[接力](#)，在附近的 iPhone 或 iPad 接續處理工作。你可以使用「接力」來搭配許多 Apple app，例如「郵件」、「Safari」、「備忘錄」和 iWork，甚至也能搭配部分第三方 app 使用。

連接個人熱點

有了即時熱點功能，iPhone 或 iPad (Wi-Fi + 行動網路機型) 上的「個人熱點」就能為附近使用相同 Apple ID 登入的 Mac 提供網際網路連線。

在裝置間拷貝與貼上

若使用相同的 Apple ID 登入兩部 Apple 裝置，[通用剪貼板](#)可讓你從一部 Apple 裝置上的 app 拷貝內容，然後貼到另一部裝置的 app 中。如今你可以從 iPhone 拷貝 Safari 中的影像，然後將它們貼入 Mac 上的電子郵件中。

使用 iPhone 作為網路攝影機

「[接續互通相機](#)」讓你可以將 iPhone 相機作為 Mac 網路攝影機。該功能以有線或無線方式運作，你的 Mac 可以自動切換為使用 iPhone 相機。你也可以[選用視訊效果及麥克風模式](#)。

將 iPad 當成第二部顯示器使用

透過[並行](#)，就能將 iPad 當成 Mac 的第二部顯示器來使用。你可以在某個 app 上作業，同時參考另一個 app 上顯示的資訊；或是在 Mac 上檢視工作，同時在 iPad 上使用標示工具。你也能鏡像輸出螢幕畫面，讓兩部裝置同步顯示相同內容，與他人進行分享時，這是最理想的方式。

[查閱並行功能系統需求](#)

[進一步了解外接顯示器](#)

使用 Apple Watch 解鎖 Mac


當你佩戴著 Apple Watch，且兩部裝置皆以相同的 Apple ID 登入時，自動解鎖可讓你即時取用 Mac。Mac 一喚醒就能開始使用，無須輸入密碼。

訣竅：快速尋找 app。

你可以請 Siri 幫你打開 app。例如說出：「打開計算機」，或是按一下選單列中的 [Spotlight](#) 並在搜尋欄位中輸入 app 名稱。

用一組滑鼠和鍵盤控制 Mac 及 iPad

將 Mac 放在另一部 Mac 或 iPad 附近時，就可以使用單一鍵盤和觸控板或連接的滑鼠跨裝置作業，甚至可以在裝置之間拖移內容。透過[通用控制](#)，你可以做到更多事，像是在 iPad 上使用 Apple Pencil 繪製草圖，再拖移至 Mac 的 Keynote 簡報中。

 訣竅：透過 [iCloud 密碼延伸功能](#)，即可將「iCloud 鑰匙圈」裡的密碼和驗證碼自動填寫至 Chrome 和 Edge 中的網站。

📷 使用 iPhone 或 iPad 掃描文件

使用「接續互通相機」,就能以 iPhone 或 iPad 來掃描商務文件或拍照,掃描項目或照片會立即顯示在 Mac 的文件中。在所有裝置上使用相同的 Apple ID 登入 iCloud,就能試著搭配「郵件」、「備忘錄」、Keynote 等 app 來使用這項功能。

插入照片或掃描文件

查閱系統需求

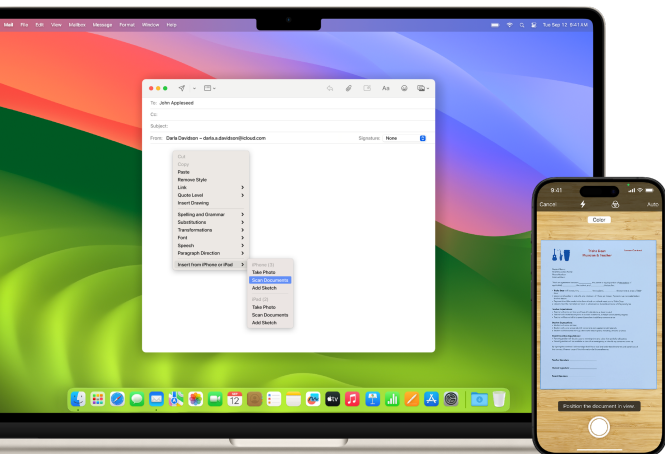


🖋️ 將塗鴉從 iPad 插入至 Mac 上的文件中

當所有裝置以相同的 Apple ID 登入時,使用「接續互通塗鴉」功能在附近的 iPhone 或 iPad 上繪製草圖,影像會立即顯示在 Mac 上。例如,你可以在 iPad 上繪製草圖,然後直接插入 Mac 上的電子郵件、訊息、文件、筆記或檔案夾中。

使用接續互通塗鴉功能

查閱系統需求



📍 在不同裝置之間即時標注檔案

「接續互通標示」可讓你在 Mac 上編輯 PDF 文件或影像,並在附近的 iPhone 或 iPad 上顯示這些更新內容。以相同的 Apple ID 登入所有裝置,就能使用「標示」工具,以及在 iPad 上使用 Apple Pencil,來標示、書寫或素描,並立即在你的其他裝置上看到最新的更動。

使用接續互通標示功能

查閱系統需求



立即取得所需支援

需要協助時，你必須知道能在何處取得支援。你的 IT 部門就是相當理想的資源，有助於解答有關裝置設定、軟體安裝和技術支援等問題。如需其他資源，Apple 也有提供教學、專人協助和線上訓練計畫。

Apple 資源

[macOS 使用手冊](#)

[macOS 支援](#)

[為 Windows 轉換者提供的 Mac 操作秘訣](#)

[你是新的 Mac 使用者嗎？](#)

[Windows 與 Mac 名詞對照表](#)

[YouTube 上的 Apple 支援影片](#)

[X \(前身為 Twitter\) 上的 Apple 支援](#)

Apple 支援網站：

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

聯絡 Apple 支援專家


參加 Apple 直營店活動

在 [Apple 支援社群](#) 上發問

詞彙表

AirDrop：將文件、照片、影片、網站、地圖位置等內容，以無線方式傳送到附近的 Mac、iPhone、iPad 或 iPod touch。

AirPlay 鏡像輸出：透過 Apple TV，以無線方式將螢幕上的完整內容鏡像傳送至 HDTV。

蘋果選單：位在螢幕左上角的  選單，可讓你快速存取常用項目。

應用程式選單：按一下螢幕左上方選單中的選項，即可依目前使用的應用程式執行任務。

接續互通：讓 Mac 和其他 Apple 裝置以更智慧的方式互聯使用，並在裝置之間無縫銜接作業。

接續互通相機：將 iPhone 當成網路攝影機使用，或使用附近的 iPhone 或 iPad 拍攝或掃描文件，然後讓影像立即顯示在 Mac 上。

接續互通標示：在 Mac 上編輯 PDF 文件或影像，並且在附近的 iPhone 或 iPad 上即時看到變更，反之亦可。

接續互通塗鴉：使用手邊的 iPhone 或 iPad 繪製草圖，並讓塗鴉立即出現在你的 Mac 上。

控制中心：可供存取常用的功能，例如音量控制、「顯示器亮度」、「藍牙」、「勿擾模式」、AirPlay 等。

桌面：位於選單列和 Dock 之間的空間，可供你在此執行工作、打開 app，或是儲存檔案和檔案夾。



訣竅：使用內建輔助說明功能，即可在螢幕上開啟 app 中的輔助說明。

Finder 和 Mac 上的絕大多數 app 都會在選單列中提供「輔助說明」選單，來協助你輕鬆取得有關 macOS、Mac 和所使用 app 的資訊。

Mac 隨附的每款 app 都包含內建的輔助說明。若要了解如何使用 app，請打開 app，然後選擇選單列中的「輔助說明」。或者，請按一下「說明」欄位下方的連結，來開啟該 app 的使用手冊。

Dock：位在畫面最下方的項目列，可供快速存取喜愛的應用程式、檔案夾和檔案。

勿擾模式：可將通知設為靜音的一種專注模式。收到通知時不會顯現提示或發出聲音，但會集中到「通知中心」，方便稍後查看。

下載項目檔案夾：Dock 中的檔案夾捷徑，不管是從網際網路下載的檔案、收到的附件，或是透過 AirDrop 無線傳輸接收的項目，都可以在此處輕鬆存取。

FaceTime：撥打和接聽視訊和語音通話，你可以和一名同事單獨通話，也可以和最多達 32 名參與者進行群組通話。

Finder：Mac 的管理基地，類似於 Windows 檔案總管。你可以在這裡整理和存取工作 app、檔案、計畫案檔案夾等。

專注模式：暫停所有通知並將它們靜音，或只允許特定的通知，以將分心因素降至最少，助你心無旁騖地處理工作。

無邊記：將照片、形狀、便條紙等所有項目集中在一起，以快速視覺化概念並建立圖表的靈活空間。可邀請成員加入你的「無邊記」白板，並即時進行合作。

接力：在一部裝置上開始處理文件、電子郵件或訊息，然後在另一部裝置上接續處理未完的進度。

互動式小工具：直接透過桌面上的小工具進行操作。你可以完成待辦事項列表上的項目、播放或暫停媒體、存取家庭控制項目，並進行其他操作。

Keynote：利用過場效果、影像、幻燈片動畫以及超過 30 種 Apple 設計的搶眼樣板，製作引人注目的精彩簡報。

啟動台：你可在此集中檢視並打開 Mac 上的所有 app。

即時語音：只要打出想說的話，就能在打電話、FaceTime 通話，或面對面的對話時，讓裝置大聲說出來。

原況文字：在「照片」app 中，你可拷貝並使用照片中顯示的文字來查詢字義、執行網路搜尋，甚至將文字翻譯成另一種語言。還可以用來撥打電話、打開網站或傳送電子郵件。

選單列：螢幕最上方的一條項目列。左側選單可以協助你在 app 中執行任務，右側圖像則可讓你查看 Mac 的目前狀態。

訊息：與同事聯繫時，可以傳送文字、影像、音訊與視訊訊息，或絕大多數類型的檔案。

Mac 版 Microsoft 365：平日工作常用的 Microsoft app，包括 Word、Excel 和 PowerPoint，也能在 Mac 上為你所用。

指揮中心：在 Mac 上以全螢幕或「分割顯示」檢視所有打開的視窗、桌面空間與 app，輕鬆切換，穿梭自如。

通知中心：查看約會、備忘錄、天氣、頭條新聞等通知。若要打開「通知中心」，請按一下選單列右端的日期和時間。



訣竅：在其他外接顯示器上以「分割顯示」工作。

請確定已在 [桌面與 Dock 設定](#) 中開啟「顯示器有單獨空間」選項。

Numbers：製作試算表來整理和呈現數據資料，並加入影像、圖表和表格。使用互動式圖表為資訊加入動態效果，讓資料的視覺呈現更形生動。

PDF 智慧型表格偵測：智慧功能如今可以在系統中，自動辨識出現在「檔案」、「郵件」或掃描文件等處的待填文件與表格。有了「增強的自動填寫」，強大的裝置端語言模型就能辨識可填寫的欄位，並啟動「自動填寫」功能，讓你更快速地填寫姓名和地址等資訊。

Pages：建立全新文件，從頭開始打造你的文字處理和頁面佈局，亦有 70 多種由 Apple 精心設計的精美樣板和樣式可供挑選。

通行密鑰：此方法無須建立和記住密碼，即可登入 app 或網站帳號。相較於密碼，通行密鑰使用 Touch ID 或 Face ID 來辨識本人。

個人聲音：語音輔助使用工具，可讓面臨失聲風險的人士在 Mac 上既私密又安全地建立與個人相似度高的聲音，並可結合「即時語音」功能，在打電話和 FaceTime 通話時使用。

發表人置前：在視訊通話中共享螢幕時，讓自己出現在簡報內容前方，以保有面對面交談的感覺。你可以使用小型置前畫面把自己放在可移動泡泡中，或使用大型置前畫面讓自己處於顯眼的位置，共享的螢幕內容會優美地在你旁邊呈現。

預覽程式：查看 PDF 並進行加註、填寫與簽署表格，還能編輯影像。

快速查看：無須打開檔案，就能以完整畫面進行幾乎任何類型檔案的內容預覽。甚至還可以直接在「快速查看」視窗中使用「標示」工具編輯檔案。

快速備忘錄：無論身在何處或在 Mac 上進行何種作業，都可以馬上記下想法和加入連結。前往「備忘錄」app 的「快速備忘錄」檔案夾，就能找到你的所有「快速備忘錄」。



訣竅：聽寫和打字輸入。

無須停止「聽寫」，也可以在聽寫、鍵盤打字等操作之間順暢切換。當你使用鍵盤打字時，「聽寫」功能會聰明地暫時關閉麥克風，並在你停止打字時恢復。

Safari：內建的網頁瀏覽器，可供你閱讀新聞報導、研究各種主題，並探索網路上的新資源。

Safari 主題類別：以工作和個人等不同主題，個別進行瀏覽。每個主題類別都有個別的瀏覽記錄、Cookie、延伸功能、「標籤頁群組」和喜好項目。

截圖：在 Mac 上拍攝目前螢幕的畫面，或錄製螢幕動態。

捷徑：一款內建 app，可幫助你自動執行日常工作。

捷徑小工具：使用新的「捷徑」小工具執行 Mac 上的捷徑。


並行：可以將 iPad 橫放，當成 Mac 的第二部顯示器，來延伸桌面。

Siri：一款內建的智慧助理，你可以要求它在 Mac 上執行你要的任務，例如打開檔案或 app、傳送訊息或電子郵件、撥打電話等。

分割顯示：並列使用兩款 Mac app。「分割顯示」會以兩個 app 來填滿 Mac 螢幕，不必親手移動視窗和調整視窗大小。

Spotlight 搜尋：在 Mac 上按一下 Spotlight 圖像，即可尋找檔案、搜尋 app、文件或任何其他內容。

堆疊：將檔案整齊地歸類在桌面的群組中。每當你將檔案儲存到桌面時，都會自動加入到適當的堆疊中。

 **訣竅：自動整理電子郵件訊息。**

製作**智慧型信箱**，即可自動根據你指定的規則，將電子郵件訊息整理到單一信箱中。

幕前調度：將你正在使用的 app 置於中央，讓桌面保持整齊清爽。最近使用的 app 會整齊排列於螢幕左側，以供快速取用，你正在使用的視窗則會位於螢幕中央。

系統設定：更改系統設定並自訂 Mac，類似 Windows 的「控制台」功能。

垃圾桶：存放已刪除的檔案，直到清空「垃圾桶」時永久移除檔案為止。這類似於 Windows 電腦的「資源回收筒」功能。

通用剪貼板：可以從一部 Apple 裝置拷貝文字、影像、照片和影片，再到另一部 Apple 裝置貼上這些內容。

通用控制：無須另行設定，僅需單一組鍵盤和滑鼠或觸控板，即可在 Mac 和 iPad 之間來回作業。只要將裝置並排放在一起，就能讓游標穿梭其間，移動自如。

語音備忘錄：Mac 可作為錄音裝置。使用內建麥克風、支援的耳機或外接麥克風，即可開始錄音。

Mac 上的網頁 App：將你常用的網站儲存至 Dock，輕鬆存取。透過精簡的格式存取這些網站，瀏覽過程更簡易。

Mac 桌面上的小工具：為你的桌面增添個人風格，並在工作時快速一覽所需資訊。小工具會自動移到游標附近的空位，並與其他小工具結合為群組，打造適合你桌面的美觀布局。

 **訣竅：在不受干擾的情況下，閱讀網路文章。**

你可以在閱讀文章時隱藏廣告、導覽或其他干擾項目。若要啟用「Safari 閱讀器」，請在選單列按一下「顯示方式」>「顯示閱讀器」，或在 Safari 中使用鍵盤快速鍵 Shift-Command (⌘)-R。