



# 员工入门指南

---

## Mac 基础知识

macOS Ventura



# 简介

Mac 为你提供了必需的所有工具, 让你能够提高效率、采用全新的方式开展协作并管理业务流程。

本指南介绍了以下内容:

- 如何操作和自定 Mac
- 有助于提升个人效率的各种内置功能
- Mac 使用技巧 (适用于从 Windows 改用 Mac 的用户)
- macOS Ventura 新功能

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 设备之间无缝切换, 以熟悉的方式顺利开展工作。

# 目录

开始使用	4
硬件概览	5
软件概览	9
浏览和管理文件	10
查找和整理 App	11
搜索 Mac 上的任何内容	12
浏览多个 App 窗口	13
同时使用不同的 App	14
创建多个桌面	15
让 Siri 帮忙处理日常事务	16
掌控每日动态	17
使用键盘快捷键	18
设置触控栏和触控 ID	19
使用触控板和鼠标手势	20
自定桌面	21
配置设置	22
使用应你所需的辅助功能	23
获取支持	24

# 开始使用

要开始使用公司的网络, 你或 IT 团队需要将 Mac 注册到公司服务, 以便使用公司 Wi-Fi、邮件和日历。

[进一步了解配置描述文件](#) ↗

如果你有任何疑问, 请联系 IT 管理员了解更多信息。

---

 快速提示

查看管理式功能和限制

选择  > “系统设置” > “隐私与安全性” > “描述文件”。

---



## 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。

[MacBook Air 导览 ↗](#)

[MacBook Pro 导览 ↗](#)

[iMac 导览 ↗](#)



# 硬件概览

## MacBook Air



# 硬件概览

## 13 英寸 MacBook Pro



# 硬件概览

## iMac





## 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](#)

[使用程序坞](#)

[了解 macOS Ventura 新功能](#)



### 💡 快速提示

适用于从 Windows 转而使用 Mac 的用户的 Mac 提示  
更改 Mac 设置、打开 app、查找和删除文件。[进一步了解](#)



## 浏览和管理文件

访达是 Mac 的大本营。通过访达, 你可以整理和访问文件、项目文件夹、工作 app 以及 Mac 上的几乎所有内容。

[浏览文件](#)

[查找文件、文件夹或 app](#)

[以文件夹形式整理文件](#)

[选择显示方式](#)

[自定“访达”边栏](#)

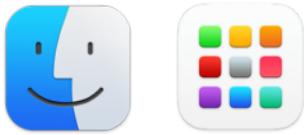


### 快速提示

#### 预览文件而无需将其打开

利用快速查看, 你能够以大图形式预览文件, 而无需将其打开。只需选中文件, 然后按下空格键即可。

[进一步了解](#)



## 查找和整理 App

在 Mac 上排列 app 的方式灵活多样，可助你在工作中一展所长。你可以自定义程序坞，轻松便捷地访问和打开常用的 app。如果所需的 app 不在程序坞中，你可使用访达或启动台来查看和打开 Mac 上的任何 app。

[在 Mac 上打开 app](#)

[打开和排列程序坞中的 app](#)

[在启动台中查看所有 app](#)

[管理 app 窗口](#)

[关闭或退出 app](#)

[了解 Mac 附带的 app](#)



### 快速提示

#### 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”。你也可以点按菜单栏中的“聚焦”，在搜索栏中输入 app 名称，然后按下 Return 键。[进一步了解](#)



## 搜索 Mac 上的任何内容

Mac 上的 app、文稿、照片和其他文件都可以快速找到。你可以在信息或网页中查找特定主题、执行快速计算、使用“快速查看”滚动预览文件等。

[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](#)



---

### 快速提示

#### 搜索图像

聚焦功能可使用照片、信息、备忘录和访达 app 中的图像信息，根据位置、场景甚至图像中的事物 (如文本、一份文档或一辆汽车) 来进行搜索。它甚至还可以查找网页图片。[进一步了解](#)

---



## 浏览多个 App 窗口

当你打开多个 app 窗口时,一次只能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,只要点按它即可。台前调度可将 app 和窗口自动整理成单一视图,让你既能专注手头工作,又能轻松切换任务。

[管理 app 窗口](#)

[在全屏幕模式下使用 app](#)

[查看 Mac 上打开的所有窗口](#)

[整理活跃的 app 窗口](#)



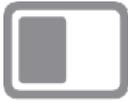
---

### 快速提示

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), 滚动浏览所有已打开的 app。

---

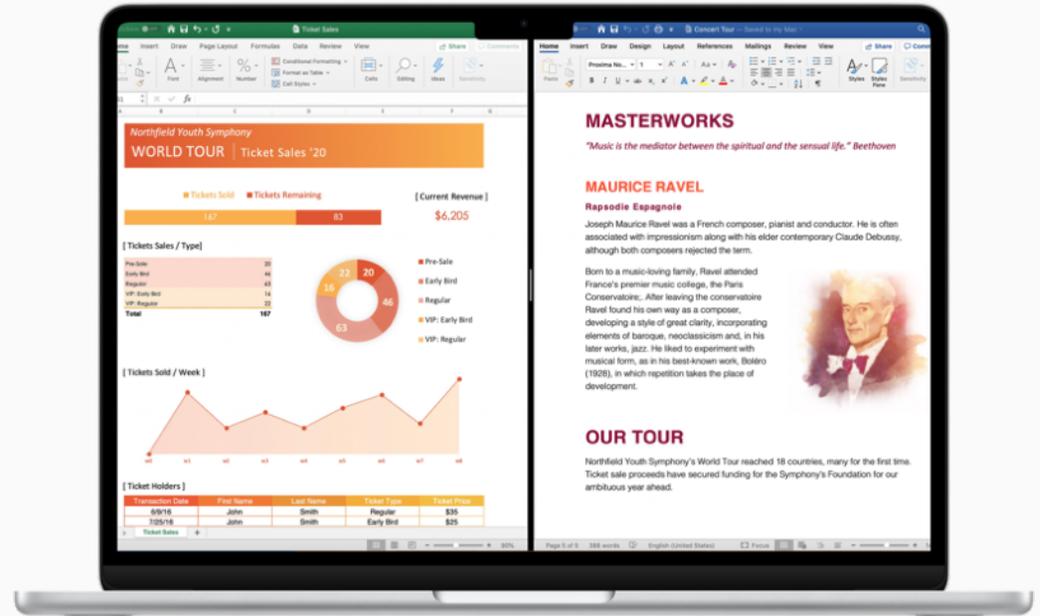


## 同时使用不同的 App

你可以使用分屏浏览在 Mac 屏幕中同时打开并操作两个 app。例如，你可以一边写电子邮件，一边为文稿添加注释。这两个 app 一起并排显示，让你不会再受到其他 app 的干扰。

[在两个并排的 app 中工作](#)

[将 iPad 用作第二台显示器](#)



### 快速提示

在其他显示器上使用分屏浏览

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。[进一步了解](#)



## 创建多个桌面

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。

[在调度中心中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](#)



### 快速提示

让每个桌面空间都独一无二

将“系统设置”分配给所有桌面后, 你可以在每个空间中更改桌面图片。[进一步了解](#)



## 让 Siri 帮忙处理日常事务

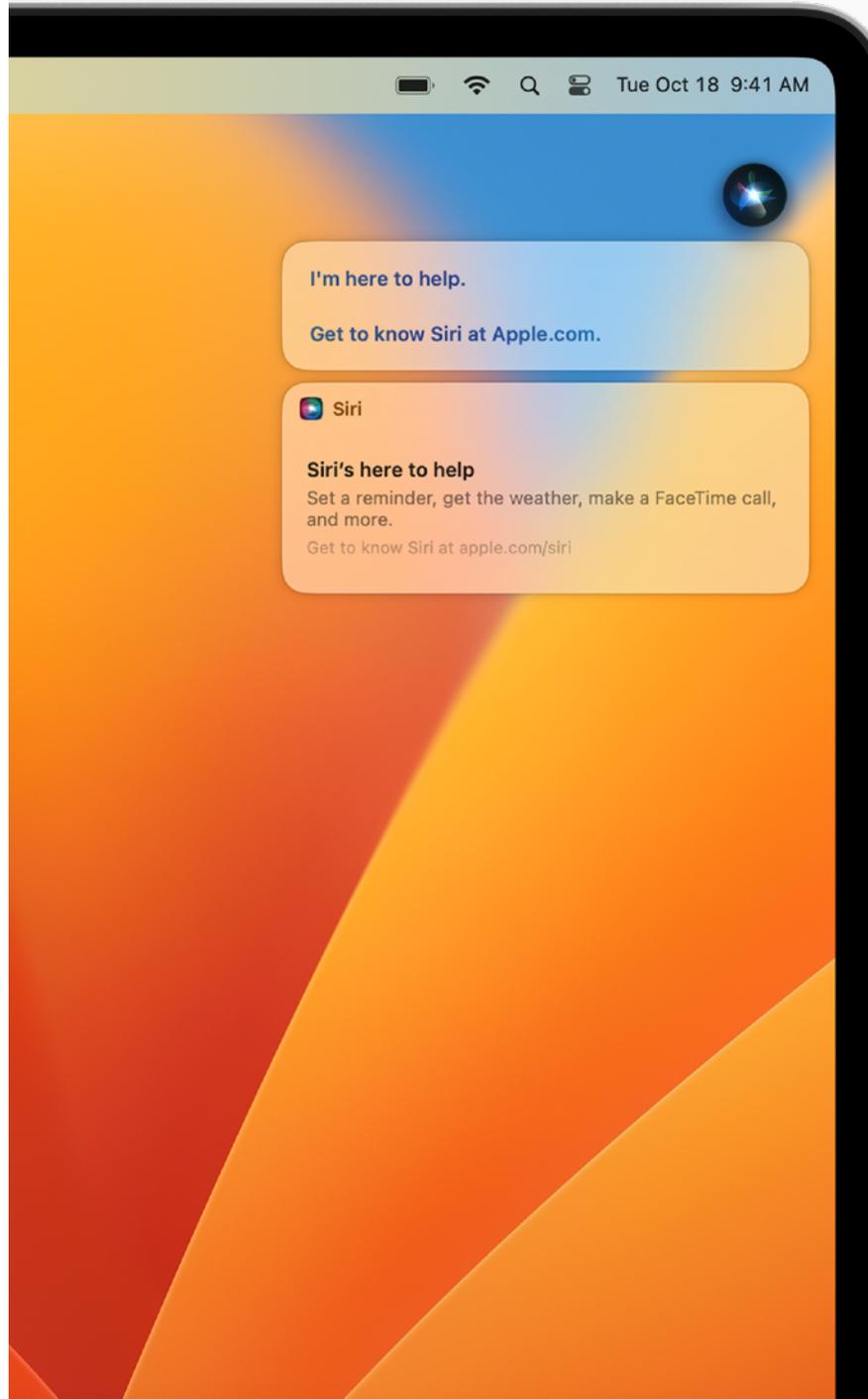
Siri 如同你的私人助理, 能让日常工作变得更轻松。几乎所有任务都能召唤 Siri 来帮忙。例如, 你可以让 Siri 查看并打开文件、发送信息、创建日历行程等等。

[打开并使用 Siri ↗](#)

[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 ↗](#)





## 掌控每日动态

通知中心可帮助你跟踪一天中发生的事情,例如查看即将开始的预约、电子邮件、提醒事项等。如需专注于任务并最大限度地减少通知干扰,可以从控制中心设置专注模式 。

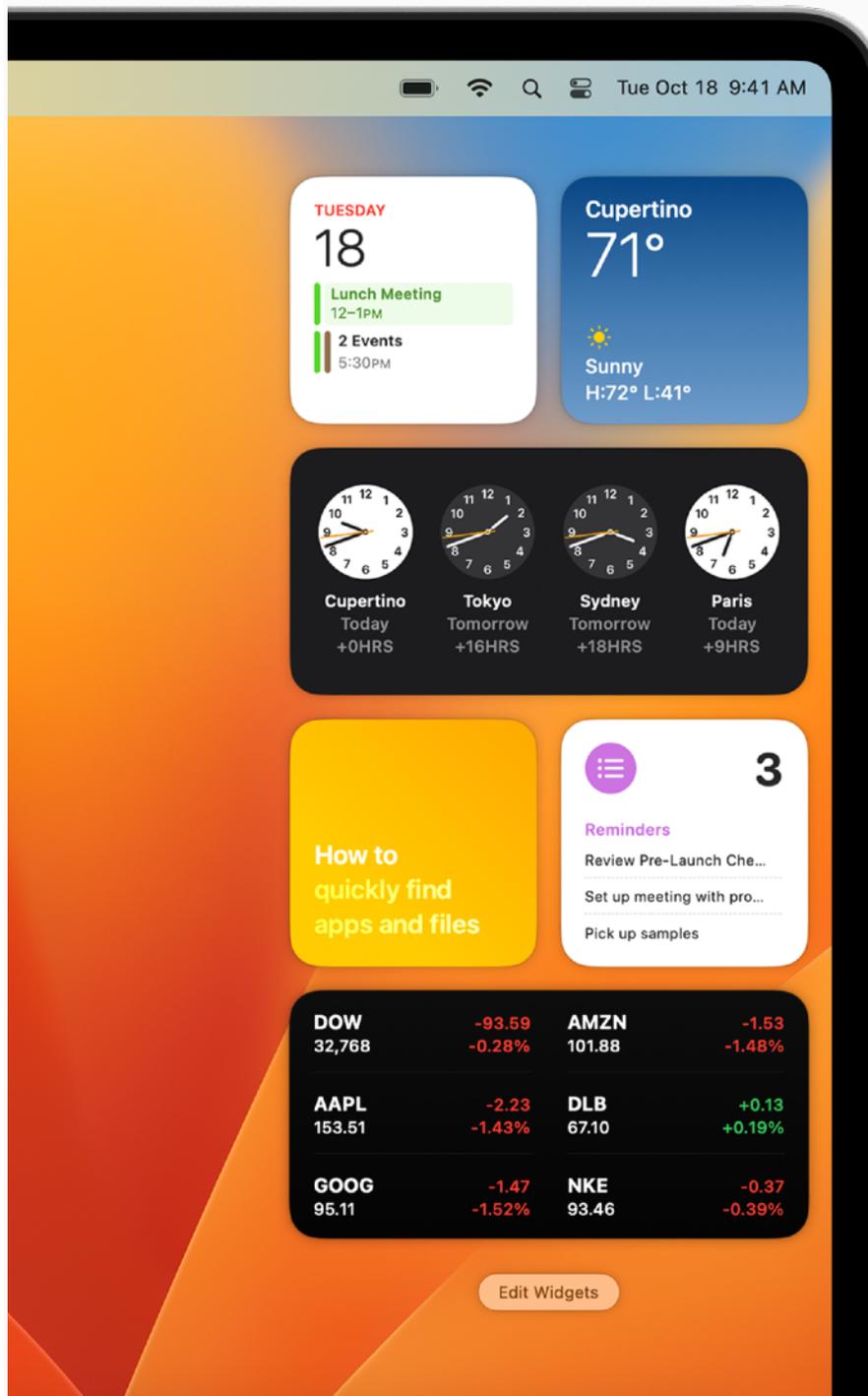
[管理和自定通知](#) 

[更改“通知”偏好设置](#) 

[设置专注模式](#) 

[打开或关闭专注模式](#) 

[更改专注模式设置](#) 





## 使用键盘快捷键

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。

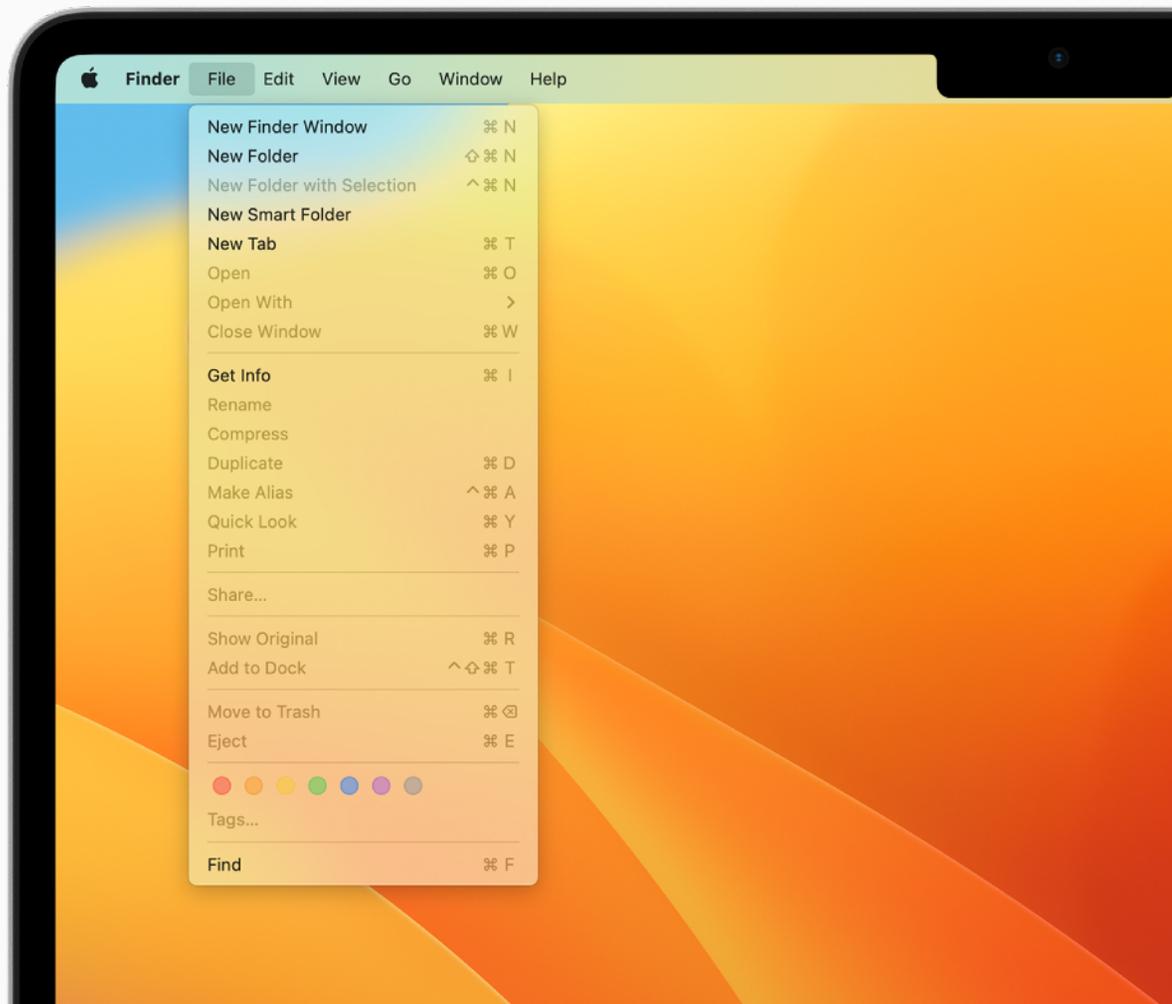
[使用 macOS 键盘快捷键 ↗](#)

[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 ↗](#)



### 快速提示

#### Mac 上常用的术语

Mac 上的 Command 键与 Windows PC 上的 Control 键类似。通常, 你只需将 PC 快捷键中的 Control 替换为 Command 即可。[进一步了解 ↗](#)



## 设置触控 ID 和触控栏

使用触控 ID, 你可以解锁 Mac、从登录窗口登录、切换用户、打开受密码保护的项目, 或登录某些第三方 app。如果 Mac 键盘最上方配有触控栏, 它将根据当前的操作自动调整, 并在你需要时提供直观的快捷键和 app 控制选项。

[设置触控 ID ↗](#)

[使用触控栏 ↗](#)

[自定触控栏 ↗](#)

[在触控栏上显示功能键 ↗](#)





## 使用触控板和鼠标手势

使用多点触控板或妙控鼠标, 你可以通过手势完成放大文稿、浏览网页、旋转照片等操作。

[使用多点触控手势](#)

[查看所有触控板或鼠标手势](#)

[更改“触控板”偏好设置](#)

[更改“鼠标”偏好设置](#)

[更改鼠标的跟踪和滚动速度](#)





## 自定桌面

合理设置 Mac 的显示亮度和桌面外观, 有助于提升工作效率。开启深色模式后, 变暗的控制选项和窗口会隐入背景, 让你更能专心处理工作。你也可以使用夜览调节显示屏颜色, 让屏幕在夜间或光线较暗的环境下更护眼。

[自定桌面图片 ↗](#)

[更改桌面的外观 ↗](#)

[整理桌面 ↗](#)

[让屏幕在夜间更护眼 ↗](#)





## 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。请务必认真阅读“开始使用”页面,并咨询 IT 管理员,以了解更多信息。

[自定 Mac 设置](#)

[连接 Wi-Fi 网络](#)

[更改密码或用户图片](#)

[使用触控 ID 解锁 Mac](#)

[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](#)



---

### 快速提示

#### 从菜单栏访问 Wi-Fi

选择  > “系统设置”, 点按“控制中心”, 从左侧列表中找到 Wi-Fi, 并确保选中“在菜单栏中显示”。

---



## 使用你所需要的辅助功能

每台 Mac 都内置了丰富的辅助功能,旨在应你所需,让你轻松使用。你可以进行各种操作,例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等。

[设置辅助功能](#)

[使用键盘控制辅助功能选项](#)

[获取辅助功能支持](#)

[查看通用辅助功能](#)



### 快速提示

#### 键入请求以使用 Siri

从程序坞打开“系统设置”,点按“辅助功能”,然后点按“Siri”并选中“启用‘键入以使用 Siri’”复选框。

[进一步了解](#)

# 获取支持

---

## 快速提示

### 获取 macOS 中的屏幕帮助

使用 Mac 上内置的帮助功能, 获取有关 macOS、Mac 设备和所用 app 的信息。

[进一步了解](#) ↗

---

务请知悉从哪里获得帮助。你的 IT 部门是寻求帮助的首选途径, 不过 Apple 也提供了各种各样的教程、人工协助和众多方案, 为你的日常需求提供帮助和支持。

有关 Help Desk 支持或紧急停机问题, 请联系你的 IT 部门。

macOS 支持

[macOS 使用手册](#) | [macOS 支持](#)

macOS 新手

[Mac 新手?](#) | [适用于从 Windows 转而使用 Mac 的用户的](#)

[Mac 提示](#) | [Mac 上常用的术语](#)

Mac 概要手册

[MacBook Air](#) | [MacBook Pro](#) | [iMac](#)

访问 [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

下载 [Apple 支持 app](#)