



# 员工入门指南

---

## Mac 效率功能

macOS Ventura



# 简介

Mac 满载众多出色的 app 和功能, 各种日常任务都能胜任, 例如, 发送电子邮件、创建文稿、访问网页、与同事沟通交流等。你在 iPhone 或 iPad 上使用的许多 app, 同样也在 Mac 上提供。

Apple 设备经过精心设计, 彼此配合默契, 让你更轻松地制定日程计划、管理项目、制作内容, 以及与同事协作。本指南介绍了各种提升效率的实用技巧, 你可以在现有工作流程中加以调整运用, 从而不断达成日常目标, 取得更出色的工作业绩。

本指南是“员工入门指南”系列材料的一部分。要概括了解 macOS 和 Mac 硬件, 请参阅“员工入门指南: macOS 基础知识”。

# 目录

开始使用	5
创建和处理文件	6
访问和整理文件	7
使用 iWork	8
使用 Microsoft 365	9
搜索和浏览网页	10
自定 Safari 浏览器	11
创建和标注 PDF	12
用白板挥洒创意	13
截屏	14
共享工作内容	15
做笔记	16
添加提醒事项	17
发送电子邮件	18
安排日程	19
管理联系人信息	20
使用信息 App 沟通	21
使用 FaceTime 通话保持联系	22
畅行四方	23
管理时间	24
跨设备工作	25

# 目录

彼此配合, 更加出色	26
将 iPhone 用作网络摄像头	27
在附近的设备上继续工作	28
连接个人热点	29
扫描文稿	30
在设备间拷贝和粘贴内容	31
将 iPad 用作第二台显示器	32
用一套键盘和鼠标操控 Mac 和 iPad	33
跨设备即时标注文件	34
将速绘插入文稿	35
使用 Apple Watch 解锁 Mac	36
实现日常任务自动化	37
探索更多 App	38
获取支持	39
术语表	40

# 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。



## 创建和处理文件

要创建报告、电子表格、财务图表、演示文稿、幻灯片等，你可以使用 Pages 文稿或备忘录等 Mac 内置 app，也可以使用从 Mac App Store 中获取的第三方 app。你还可以使用标记工具，在 PDF 文稿中添加签名、填写表单、编辑图像等等。

[在 Mac 上打开文稿](#)

[创建和编辑文稿](#)

[使用标记工具来标注文件](#)

[将文件合并到 PDF 中](#)

[打印文件](#)



### 快速提示

#### 与照片中的文本互动

在照片 app 中，你可以使用实况文本来拷贝照片中显示的文本，并将其粘贴到电子邮件、文稿或信息中。[进一步了解](#)



## 访问和整理文件

借助 Mac, 你可以简化日常任务, 例如整理项目文件夹、移动工作文件、以叠放形式分组整理文件, 以及在一处集中访问云解决方案中的文件。

[整理 Mac 上的文件](#)

[以叠放形式整理文件](#)

[使用标签查找文件和文件夹](#)

[在访达中执行快速操作](#)



### 快速提示

#### 访问云存储

你可以自定访达窗口的边栏, 在窗口中轻松访问 iCloud 云盘或第三方云解决方案 (例如 OneDrive)。 [进一步了解](#)



## 使用 iWork

iWork 是一套内置 Apple app, 兼容 Microsoft Office 文件, 用以满足你的各种商务需求。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](#)

[制作引人注目的演示文稿](#)

[使用电子表格直观呈现数据](#)

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

[邀请同事实时协作处理文稿](#)



### 快速提示

#### 无需键入, 直接口述

任何可以键入文本的位置都支持听写功能。你可选择苹果菜单 > “系统设置”, 然后依次点按“键盘”和“听写”。[进一步了解](#)





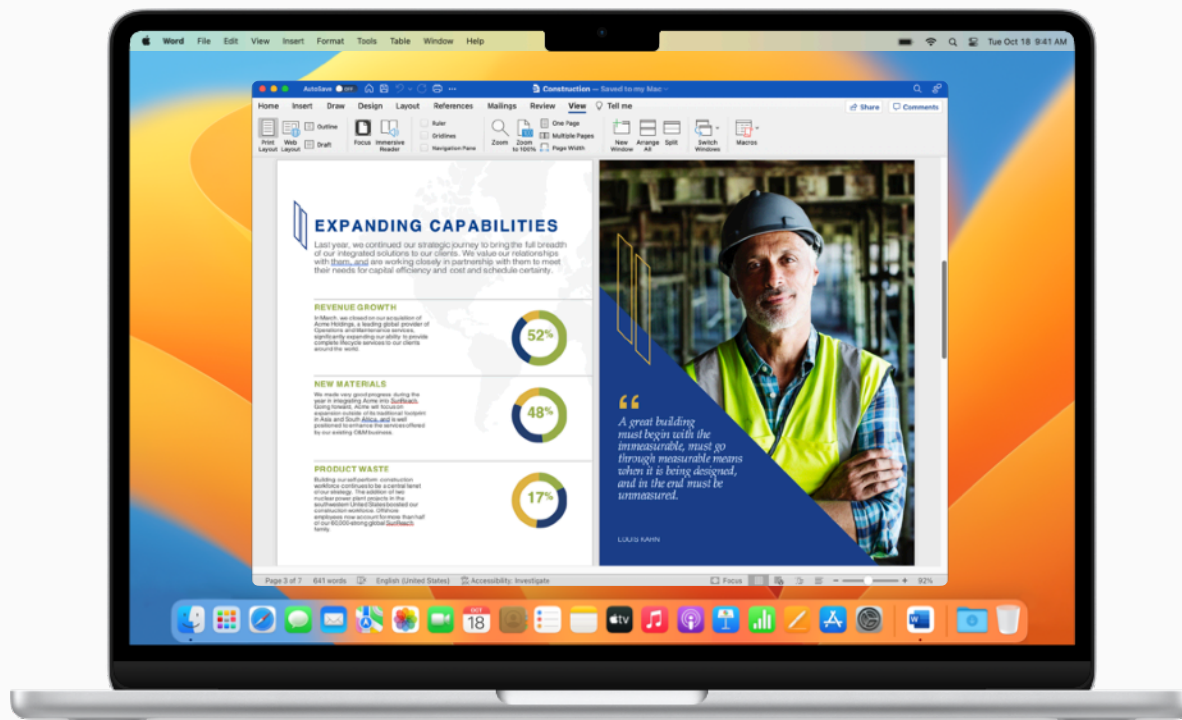
## 使用 Microsoft 365

办公常用的各款 Microsoft app 在 Mac 上照用不误。使用 Mac 版 Word、Excel 和 PowerPoint, 可以查看、创建和编辑文稿、电子表格和演示文稿。

[进一步了解 Mac 版 Microsoft Word](#)

[进一步了解 Mac 版 Microsoft Excel](#)

[进一步了解 Mac 版 Microsoft PowerPoint](#)



### 快速提示

确认公司是否拥有 Microsoft 365 许可

你所在的公司可能已经订阅了 Microsoft 365。请务必与你的 IT 管理员核实相关情况, 因为可能需要遵守某些限制。



## 搜索和浏览网页

Safari 浏览器是 Mac 的内置网页浏览器, 可用于开展主题研究、阅读新闻文章, 以及访问网页版应用程序。你可以固定喜爱的网站以便快速访问, 也能存储网页以便稍后阅读, 即使在未连接互联网时也可以访问。

[开始搜索](#)

[将网页分组整理到单个窗口](#)

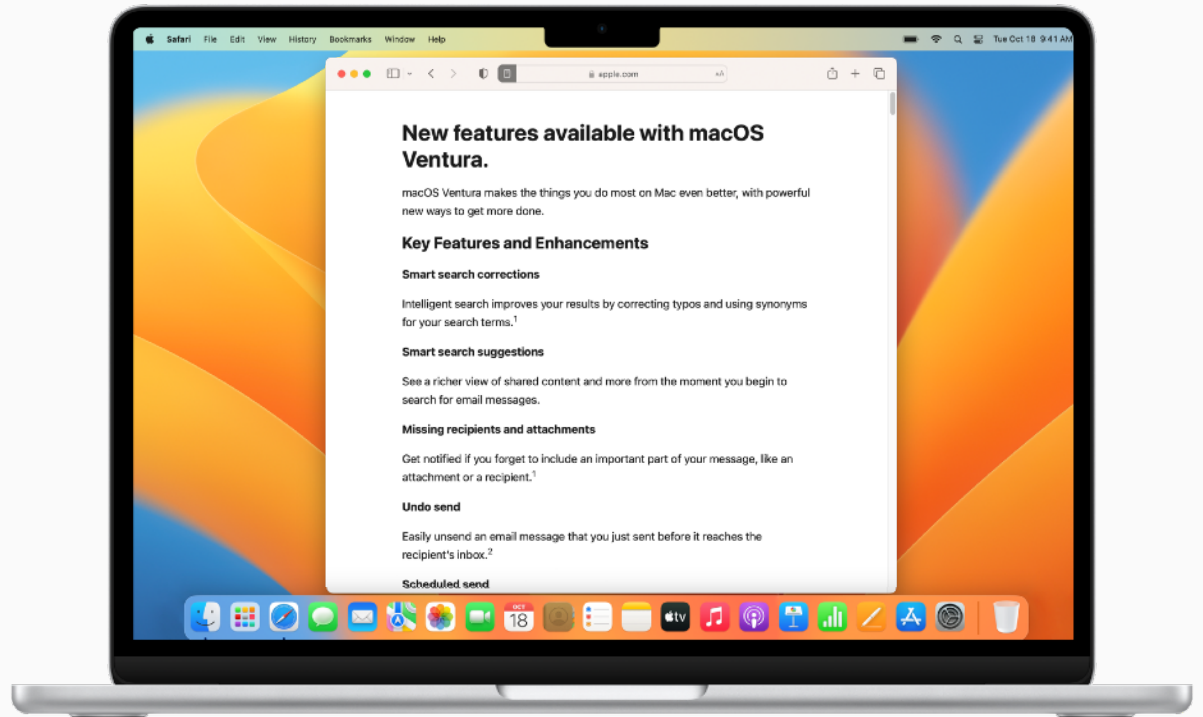
[为喜爱的网站添加书签](#)

[固定经常访问的网站](#)

[存储网页以供离线阅读](#)

[获取图片相关信息](#)

[记录关于网页的笔记](#)



### 快速提示

#### 专心阅读, 不受打扰

你可以隐藏广告、导航或其他分心的项目, 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”, 或使用键盘快捷键 Shift-Command (⌘)-R。 [进一步了解](#)



## 自定 Safari 浏览器

Safari 浏览器可带来个性化的网页浏览体验, 让你轻松完成各种任务, 例如添加背景图像、与同事共享标签页、拓展 Safari 浏览器的功能、播放网络视频, 甚至翻译网页。

[自定起始页](#)

[共享标签页组](#)

[导入书签和密码](#)

[添加 Safari 浏览器扩展](#)

[翻译网页或图像](#)

[播放网络视频](#)

[在 Safari 浏览器中使用键盘快捷键](#)



### 快速提示

#### 阻止跨站跟踪

你可以减少搜索网页时收到的产品和服务广告。在 Safari 浏览器 app 中, 选取“Safari 浏览器”>“偏好设置”, 然后点按“隐私”, 选择“阻止跨站跟踪”。[进一步了解](#)



## 创建和标注 PDF

预览是一款内置 app, 方便你查看和标注 PDF、填写和签署表单, 并编辑图像。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](#)

[合并 PDF](#)

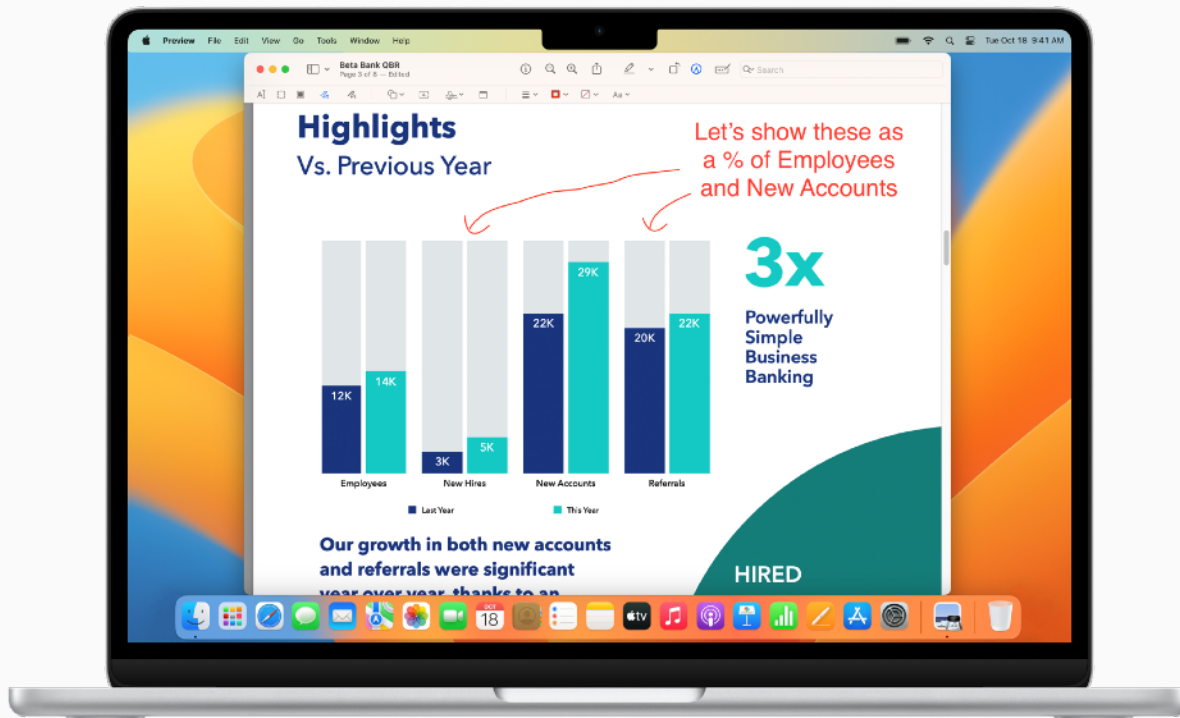
[添加、删除或移动 PDF 页面](#)

[使用密码保护 PDF](#)

[填写和签署 PDF 表单](#)

[导出 PDF 和图像](#)

[在预览 app 中使用键盘快捷键](#)



### 快速提示

在其他 app 中标记文件

你还可以[直接在邮件 app](#)中标记图像和 PDF, 或使用[快速查看](#)在不打开任何 app 的情况下标记文件。



## 用白板挥洒创意

无边记 app 提供了一个灵活多用的画板, 非常适合用来绘制新项目草图、汇总重要素材, 或在看板上集思广益。

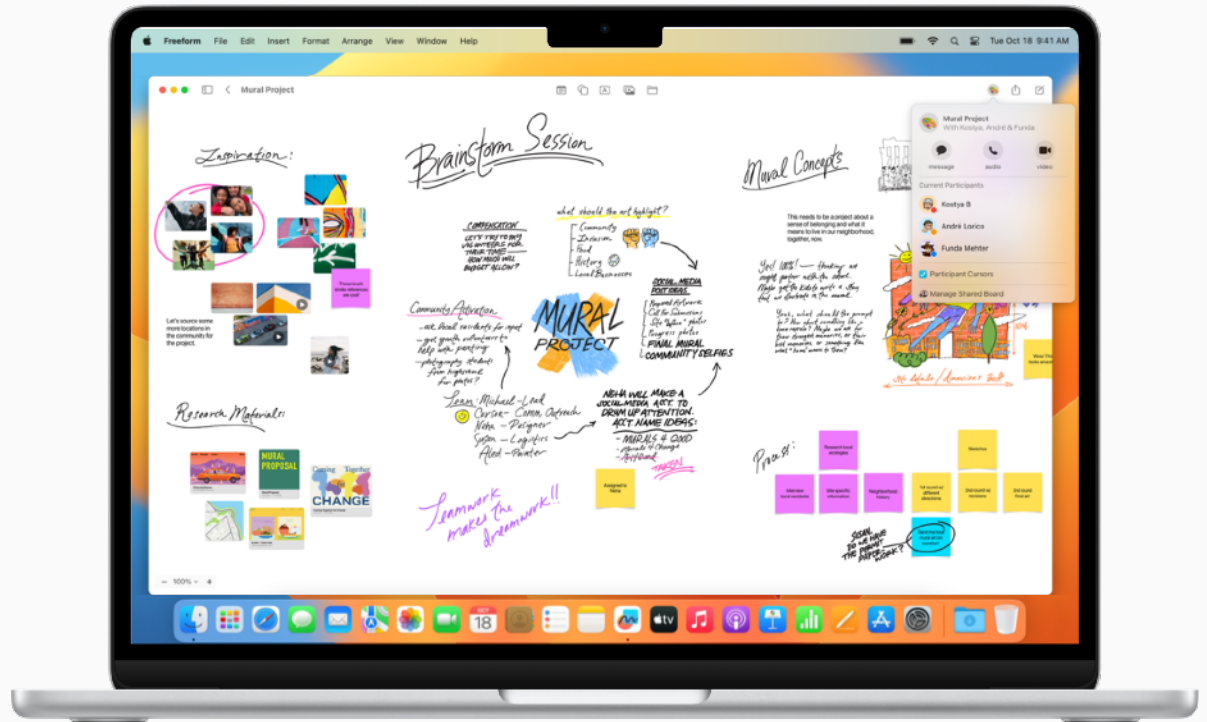
[创建看板 ↗](#)

[从各种设备访问看板 ↗](#)

[搜索所有看板 ↗](#)

[协作处理共享看板 ↗](#)

[删除看板 ↗](#)





## 截屏

你可以截屏,也可以录制屏幕,将当前屏幕上的内容记录下来。截屏和屏幕录制会自动存储到桌面上,你也可将它们存储到文件夹中、作为电子邮件附件发送、与同事共享等。

[截屏或录制屏幕](#)


[标记截屏](#)

[在设备间拷贝并粘贴截屏](#)



### 快速提示

#### 使用键盘快捷键

使用键盘快捷键 **Shift-Command-5** 打开截屏,或从启动台中启动截屏 。



## 共享工作内容

在 Mac 上共享文件非常简便。你可以通过隔空投送, 将文件直接发送到同事的设备; 也可使用隔空播放镜像, 将 Mac 显示屏上的内容无线共享到 HDTV 屏幕。你还可以直接从其他 app 将内容存储到备忘录 app 中, 并邀请同事协作处理文稿。

[将文件无线发送给附近的同事](#)

[将工作内容投送到 HDTV](#)

[使用其他 app 发送备忘录](#)

[共享或发布网页](#)



### 快速提示

#### 共享录音

在语音备忘录 app 中, 你可以制作录音, 并使用邮件和备忘录等其他 app 共享录音。[进一步了解](#)



## 做笔记

使用备忘录 app 在会议中简要记录大家的意见, 勾勒思路草图, 实现群策群力, 一起创建清单等等。

[查看备忘录](#)

[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](#)

[在备忘录 app 中使用键盘快捷键](#)



---

### 快速提示

#### 锁定备忘录

你可以创建密码, 然后用密码来锁定或解锁备忘录。[进一步了解](#)

---





## 添加提醒事项

内置的提醒事项 app 可帮助你跟踪工作日需要完成的大小事务, 例如安排会议、发送电子邮件、跟进项目等等。

[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](#)

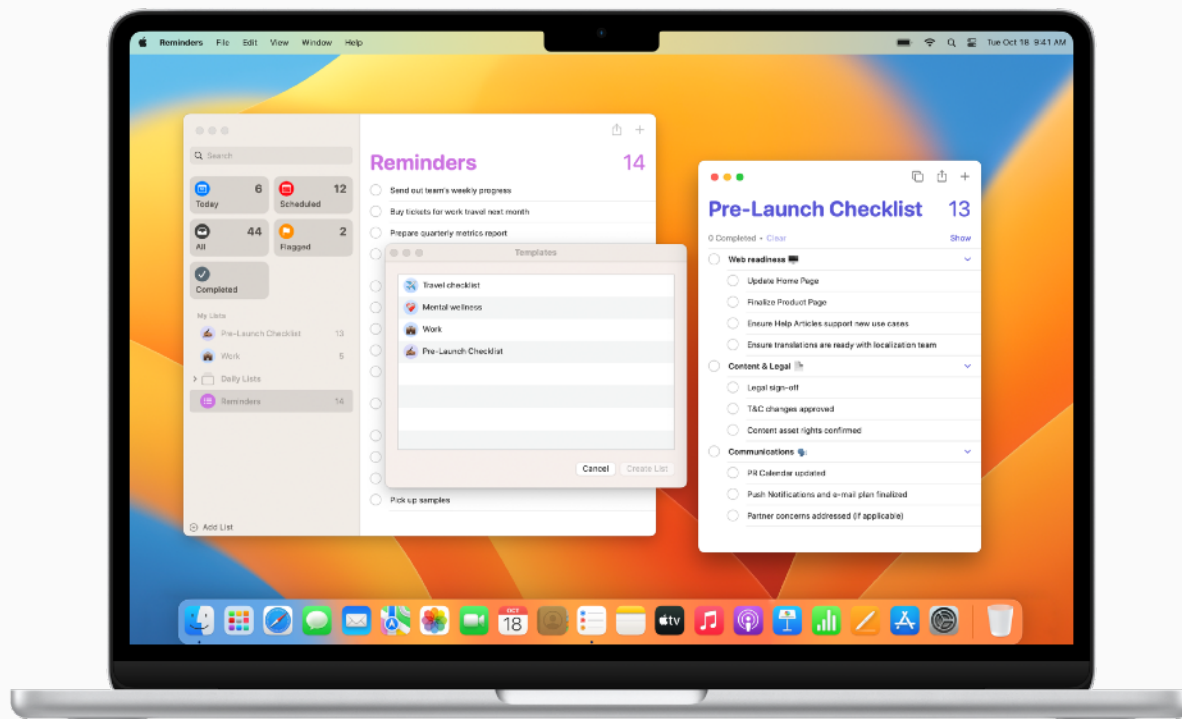
[将子任务添加到提醒事项](#)

[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](#)

[在提醒事项 app 中使用键盘快捷键](#)





## 发送电子邮件

内置的邮件 app 可发送电子邮件、附加文件, 并标记文稿。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。

[添加或移除电子邮件账户](#)

[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](#)

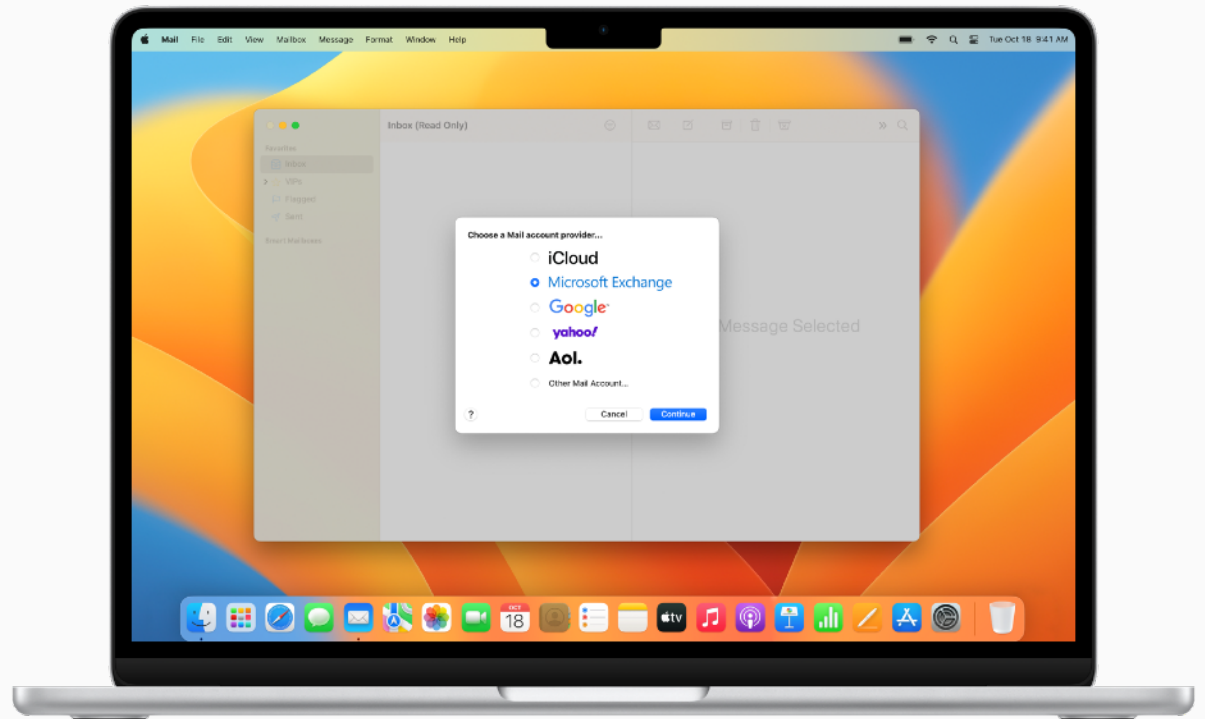
[稍后跟进电子邮件](#)

[标记电子邮件附件](#)

[搜索电子邮件](#)

[启用邮件隐私保护](#)

[使用邮件扩展](#)



### 快速提示

#### 自动整理电子邮件

你可以基于指定的标准创建智能邮箱, 以自动将电子邮件整理到单个邮箱中。[进一步了解](#)



## 安排日程

使用日历 app 跟踪你的日程安排、项目时间表和会议等等。

[添加或删除日历账户](#)

[创建或修改日程](#)

[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](#)

[邀请联系人参与日程](#)

[在日历 app 中使用键盘快捷键](#)



### 快速提示

从其他 app 中添加日程

Siri 可以识别邮件等 app 中的日程, 并将其添加到“Siri 建议”日历中。[进一步了解](#)



## 管理联系人信息

通讯录存储你最常沟通的联系人信息,方便你快速访问。你还可以创建联系人,并使用自己的信息设置联系人名片,以便分享。

[添加来自任意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](#)

[共享联系人信息](#)

[在通讯录 app 中使用键盘快捷键](#)



### 快速提示

#### 让 Siri 帮你更新联系人信息

想要添加联系人信息?不妨吩咐 Siri 代劳。比如,你可以说:“Christopher 是我的同事”或“Colleen 是我的老板”。



## 使用信息 App 沟通

与同事沟通时,你可以使用信息 app 发送文本、图像、音频和视频信息,或者绝大多数其他类型的文件。这非常适合与个人或群体进行实时沟通协作。

[设置信息 app](#)

[向一位或多位联系人发送信息](#)

[编辑或撤回刚发出的信息](#)

[管理群组对话](#)

[从 iPhone 或 iPad 添加文件](#)

[将重要的对话置顶](#)

[设置 iPhone 以在 Mac 上获取短信](#)

[在信息 app 中跟踪共享内容](#)



### 快速提示

#### 让 Siri 帮你发送信息

想要发送信息?不妨让 Siri 代劳。比如,你可以说:“给 John 发信息,说我开会可能要迟到了”。



## 使用 FaceTime 通话 保持联系

利用 FaceTime 通话, 你能够进行视频或音频通话。如果你无法亲临会场, 不妨使用这种方式会面。

[设置 FaceTime 通话](#)

[在 FaceTime 通话中拨打电话](#)

[创建链接以发起 FaceTime 通话](#)

[管理通话](#)

[更改显示方式](#)



[在网页上加入 FaceTime 通话](#)

[在 FaceTime 通话中使用键盘快捷键](#)



### 快速提示

#### 在 FaceTime 通话中共享你的屏幕

借助同播共享功能, 你可以在 FaceTime 视频通话期间展示 app、网页等。在通话中, 打开要共享的 app, 点按“FaceTime 通话”按钮 , 然后点按“共享屏幕”按钮 。你可以选择仅共享 app 窗口, 或共享整个屏幕。[进一步了解](#)



## 畅行四方

地图 app 使你的商务旅行规划变得轻而易举。你可查找周围的路线、查看当前的交通状况,甚至可与他人共享你的位置或目的地。

[查找位置](#)

[获取路线](#)

[共享位置](#)

[显示交通状况](#)

[规划有多个停靠点的路线](#)

[显示附近的公共交通选项](#)

[畅行机场](#)



### 快速提示

#### 自定地图视图

你可设置地图和路线中显示的选项,选择是否显示标签以及标签的大小,并在地图上显示距离比例。

[进一步了解](#)



## 管理时间

使用时钟 app 查看全球不同时区的当地时间, 或设置铃声各异的计时器和闹钟, 让工作更高效。

[设置世界时钟 ↗](#)

[使用 Siri 设置闹钟 ↗](#)

[为最常设置和使用的计时器创建快捷指令 ↗](#)

[在通知中心查看时钟 ↗](#)







## 跨设备工作

如果你是 iPhone 或 iPad 用户, 你会在 Mac 上发现许多相同的 app 和功能。启用 iCloud 后, 你可以跨设备访问所有最新版的文稿、app、照片和视频等。

[什么是 iCloud? ↗](#)

[设置 iCloud ↗](#)

[使用通行密钥记住账户密码 ↗](#)

[查看 iCloud 的系统要求 ↗](#)



# 彼此配合， 更加出色

单独使用 Mac、iPad、iPhone 或 Apple Watch 时，已能够成就非凡之事。加以搭配使用，更让你大显身手。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。腕佩 Apple Watch 时，还能自动解锁 Mac。

[什么是连续互通 ↗](#)

[查看连续互通的系统要求 ↗](#)

[设置 iCloud 功能 ↗](#)



## 将 iPhone 用作网络摄像头

借助连续互通相机功能, 你还可以在所有商务通话中让 iPhone 摄像头兼职 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。

[将 iPhone 设置为网络摄像头](#)

[选择视频效果和麦克风模式](#)

[使用 Apple ID 登录](#)

[查看系统要求](#)





## 在附近的设备上继续工作

借助接力功能, 在所有设备上使用同一个 Apple ID 登录后, 你便可在 Mac 上开始工作, 然后在身边的 iPhone 或 iPad 上从中断的地方继续。许多 Apple app 都支持接力功能, 包括 FaceTime 通话、邮件、Safari 浏览器、Pages 文稿、Numbers 表格、Keynote 讲演、地图、信息、提醒事项、日历和通讯录, 甚至还有一些第三方 app。

[在设备间使用接力功能](#)

[使用 Apple ID 登录](#)

[查看系统要求](#)





## 连接个人热点

借助智能热点, 当所有相关设备均已使用同一 Apple ID 登录后, Mac、iPhone、iPad 或 iPod touch 便可通过附近 iPhone 或 iPad (无线局域网 + 蜂窝网络机型) 上的个人热点接入互联网, 而无需进行任何设置。

[使用智能热点](#)

[在 Mac 上设置 iCloud](#)

[查看系统要求](#)





## 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 Keynote 讲演、备忘录、邮件、信息等 app 使用这项功能。

[插入照片或扫描件 ↗](#)

[使用 Apple ID 登录 ↗](#)

[查看系统要求 ↗](#)





## 在设备间拷贝和粘贴内容

借助通用剪贴板, 当使用同一个 Apple ID 登录两台 Apple 设备后, 你便可从一台设备上的 app 中拷贝内容, 接着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。

[在设备间拷贝和粘贴内容](#)

[使用 Apple ID 登录](#)

[查看系统要求](#)





## 将 iPad 用作第二台显示器

利用随航功能, 可将 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, 让两边显示同样的画面, 这非常适合用来与他人分享内容。

[查看随航的系统要求](#)

[设置随航](#)

[开始使用随航](#)

[进一步了解外接显示器](#)







## 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。通用控制解锁了跨设备处理工作的新方式, 例如, 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。

[使用通用控制](#)

[使用 Apple ID 登录](#)

[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, 在身边的 iPhone 或 iPad 上查看相应更改。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) 在文件上做标记、书写或速绘, 接着在 Mac 上立即查看更改。

[使用标记连续互通功能](#)

[使用 Apple ID 登录](#)

[查看系统要求](#)





## 将速绘插入文稿

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, 然后直接将速绘插入 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](#)

[使用 Apple ID 登录](#)

[查看系统要求](#)





## 使用 Apple Watch 解锁 Mac

借助自动解锁, 当你使用同一个 Apple ID 登录 Mac 和 Apple Watch 后, 佩戴着 Apple Watch 就能立即访问 Mac。只需唤醒 Mac, 便可开始使用, 而无需输入密码。

[使用自动解锁](#)

[使用 Apple ID 登录](#)

[查看系统要求](#)



### 快速提示

#### 确认 Mac 是否支持自动解锁

选择苹果菜单 > “关于本机”, 然后点按“系统报告”。在边栏的“网络”部分中, 点按“Wi-Fi”, 然后在右侧查找“自动解锁: 支持”。



## 实现日常任务自动化

借助快捷指令,你只需点按一下或是向 Siri 发出指令,即可在 Mac 上快速完成任务。你可以实现各种任务的自动化,例如,获取前往日历 app 中下一个日程的路线,将文本从一个 app 移到另一个 app,生成支出报告等等。你还可以使用快捷指令 app,将现有快捷指令或自定快捷指令添加到 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](#)

[使用 Siri 运行快捷指令](#)

[创建自定快捷指令](#)



### 快速提示

构建快捷指令时查看可用操作

你可以将其他 app 建议的快捷指令添加为自定快捷指令中的操作。[进一步了解](#)



## 探索更多 App

在 App Store, 你能找到数千款 app, 轻松提升效率、直观呈现数据、与同事顺畅协作, 从而更快地完成工作。


[在 App Store 上查找办公类 app](#)

[在 apple.com 上了解精挑细选的商务 app](#)



### 快速提示

#### 一次购买, 处处可用


你使用 Mac 从 App Store 购买的 app, 也可安装到另一台设备上。只需通过购买 app 时所用的 Apple ID 登录, 在 App Store 中找到该款 app, 然后点按“下载”按钮 。

# 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 帮助

[macOS 使用手册](#) | [macOS 支持](#)

macOS 新手

[Mac 新手?](#) | [Mac 上常用的术语](#) | [适用于从 Windows 转而使用 Mac 的用户的 Mac 提示](#)

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](#)

# 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。[进一步了解](#)

**隔空播放镜像:** 通过 Apple TV 以无线方式将屏幕上的内容丝毫不差地镜像到 HDTV。[进一步了解](#)

**苹果菜单:** 通过屏幕左上角的  菜单, 你可以快速访问常用项目。[进一步了解](#)

**App 菜单:** 点按屏幕左侧的任何菜单选项, 针对当前使用的应用程序执行任务。[进一步了解](#)

**自动解锁:** 使用 Apple Watch 解锁你的 Mac 并批准相关请求。[进一步了解](#)

**连续互通:** 将 Mac 与其他 Apple 设备搭配使用, 以更智能的方式工作, 在不同设备之间体验无间。[进一步了解](#)

**连续互通相机:** 将 iPhone 用作网络摄像头, 或使用身边的 iPhone 或 iPad 拍摄照片或扫描文稿, 并让照片或扫描件立即显示在 Mac 上。[进一步了解](#)

**标记连续互通:** 在 Mac 上编辑 PDF 文稿或图像, 在身边的 iPhone 或 iPad 上立即查看更改, 反之亦然。[进一步了解](#)



**速绘连续互通:**使用身边的 iPhone 或 iPad 进行速绘,并使速绘立即显示在 Mac 上。[进一步了解 ↗](#)

**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。[进一步了解 ↗](#)

**桌面:**位于菜单栏和程序坞之间的空间。在桌面上,你可以完成工作、打开 app,或保存文件和文件夹。[进一步了解 ↗](#)

**程序坞:**程序坞栏位于屏幕底部,让你可以快速访问最常用的应用程序、文件夹和文件。[进一步了解 ↗](#)

**勿扰模式:**一种可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。[进一步了解 ↗](#)

**“下载”文件夹:**程序坞中的快捷文件夹,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无线传输接受的文件。[进一步了解 ↗](#)

**FaceTime 通话:**拨打和接听视频和语音电话,与同事畅快沟通。[进一步了解 ↗](#)

**访达:**访达类似于 Windows 文件资源管理器,是 Mac 的大本营。通过访达,你可以整理和访问工作 app、文件、项目文件夹等。[进一步了解 ↗](#)

**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。[进一步了解 ↗](#)

**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位置继续。[进一步了解 ↗](#)

**iCloud:**存储文件、图像、视频和 app,以供在任何设备上访问。无论是与同事共享照片、日历、位置,还是找回丢失的设备,都大有用处。[进一步了解 ↗](#)

**iCloud 云盘:**自动将“桌面”和“文稿”文件夹及其中的文件存储于 iCloud,以便你通过各种设备或者 iCloud.com 访问这些内容。[进一步了解 ↗](#)

**智能热点:**当所有设备处于彼此的通信范围内时,使用 iPhone 或 iPad 上的个人热点将 Mac 接入互联网。[进一步了解 ↗](#)

**iWork:**一套内置 Apple app,用以满足你的各种商务需求。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。[进一步了解 ↗](#)

**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。[进一步了解](#)

**启动台:** 在这里可以集中查看并打开 Mac 上的所有 app。[进一步了解](#)

**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, 甚至可以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。[进一步了解](#)

**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。[进一步了解](#)

**信息:** 在与同事沟通时发送文本、图像、音频和视频信息, 或者绝大多数其他类型的文件。[进一步了解](#)

**Mac 版 Microsoft Office:** 办公常用的 Word、Excel 和 PowerPoint 等各款 Microsoft Office app 在 Mac 上照用不误。[进一步了解](#)

**调度中心:** 在 Mac 上以全屏幕或分屏浏览模式查看所有打开的窗口、桌面空间和 app, 方便你轻松地在它们之间切换。[进一步了解](#)

**通知中心:** 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。[进一步了解](#)

**Numbers 表格:** 制作电子表格来整理和演示数据, 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。[进一步了解](#)

**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 70 款精美的 Apple 模板和风格中进行选择。[进一步了解](#)

**通行密钥:** 一种登录 app 或网站账户的新方式, 无需创建和记住密码。通行密钥通过触控 ID 或面容 ID 进行身份验证, 而不是使用密码。[进一步了解](#)

**预览:** 查看和标注 PDF、填写和签署表单, 还可以编辑图像。[进一步了解](#)

**快速查看:** 以大图形式预览几乎所有类型的文件, 而无需打开文件。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。[进一步了解](#)

**快速备忘录:** 无论你身处何处, 或者需要处理怎样的任务, 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。[进一步了解](#)

**Safari 浏览器:**一款内置网页浏览器,可用于在网上阅读新闻文章、研究主题以及发掘新资源。[进一步了解](#)

**截屏:**在 Mac 上拍摄屏幕图片或录制屏幕。[进一步了解](#)

**快捷指令:**一款可帮助你实现日常任务自动化的内置 app。[进一步了解](#)

**随航:**将横屏显示的 iPad 用作 Mac 的第二台显示器,从而扩展桌面。[进一步了解](#)

**Siri:**一个内置的智能助手,可让它帮你在 Mac 上执行一些操作,例如打开文件或 app、发送信息或电子邮件、拨打电话等等。[进一步了解](#)

**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。[进一步了解](#)

**聚焦:**无论是查找文件,还是搜索 Mac 上的 app、文稿或其他任何内容,你都点按“聚焦”图标 。[进一步了解](#)

**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。[进一步了解](#)

**台前调度:**将正在使用的 app 放在中间显眼的位置,同时将最近使用的 app 沿屏幕一侧整齐排列以供快速访问。[进一步了解](#)

**系统设置:**更改系统设置来自定 Mac,类似于 Windows 上的控制面板。[进一步了解](#)

**废纸篓:**存储已删除的文件,直至通过清倒废纸篓永久删除。它类似于 Windows 电脑上的回收站。[进一步了解](#)

**语音备忘录:**将 Mac 用作录音设备。你可使用内置麦克风、受支持的耳机或外置麦克风创建录音。[进一步了解](#)

**通用剪贴板:**从一台 Apple 设备上拷贝文本、图像、照片和视频,然后将相应内容粘贴到另一台 Apple 设备上。[进一步了解](#)

**通用控制:**用一套键盘和鼠标或触控板,横跨 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\*。[进一步了解](#)