



Apple at Work

# Mac 員工入門指南

## 使用 Mac 進行工作

Mac 具備可靠的硬體和直覺的軟體，可協助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，同時掌握更多提供支援的管道，和順利從 Windows 轉換至新平台的實用訣竅。如果你已在 iPhone 或 iPad，會發現 Mac 有許多相同的 app 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，請參閱裝置指南，以熟悉硬體、功能和其他內容。

[MacBook Air 入門指南](#)

[MacBook Pro 入門指南](#)

[iMac 入門指南](#)

[Mac mini 入門指南](#)

[Mac Studio 入門指南](#)

[Mac Pro 入門指南](#)



### 訣竅：在「提示」app 中尋找實用的提示。

在「提示」app 中，你可以存取 Mac、其他 Apple 裝置和 app 的完整使用手冊。若要充分發揮 Mac 的功能，請探索精選提示 (包括「歡迎使用 Mac」、「基本知識」和「全新功能」)，以及結合運用 Apple 裝置的相關指引。

## 深入了解軟體



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。桌面是介於螢幕最上方選單列和最下方 Dock 之間的空間。

[了解 Mac 桌面](#)

[選單列中有什麼項目](#)

[閱讀 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」，然後選擇「新增檔案夾」。

[整理檔案和檔案夾](#)

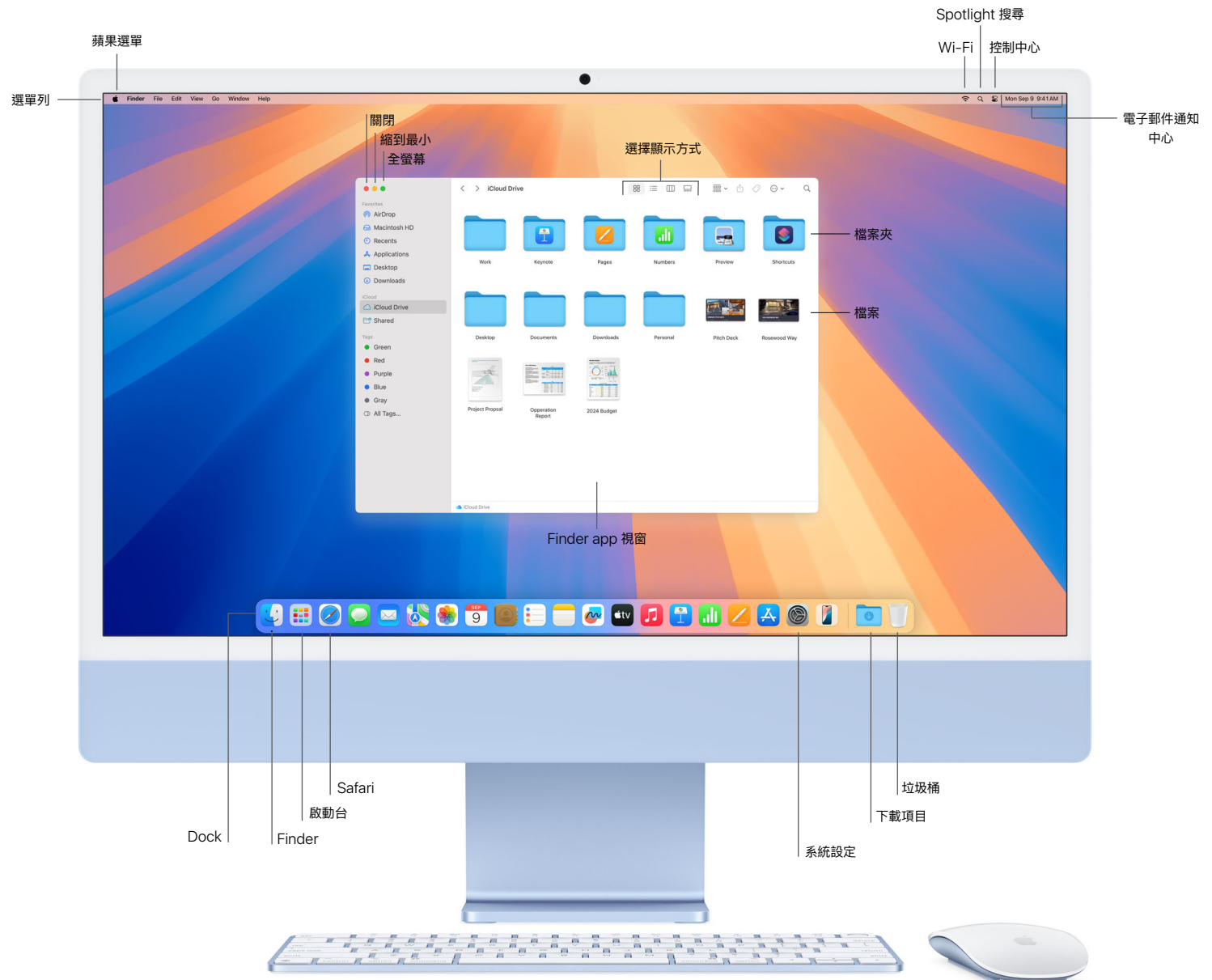
[選擇顯示方式](#)

## 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。

若要關閉 app，請按一下視窗左上角的關閉按鈕。若要結束 app，請在選單列中選擇「[App 名稱]」>「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。你的公司可能已配置部分設定，如需詳細資訊，請洽詢你的 IT 管理者。

[自訂 Mac 各項設定](#)

[連接 Wi-Fi 網路](#)

[更改你的密碼或使用者圖片](#)

[使用螢幕保護程式確保更多隱私](#)

[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。若要啟用另一個不同的 app 或 Finder 視窗，在 app 或視窗上按一下即可。使用指揮中心，即可在桌面一次排出目前已開啟的所有視窗。

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，以及登入某些第三方 app。你可以在「系統設定」中[設定 Touch ID](#)。

## 點按右鍵



按一下滑鼠右側邊角，或兩指按一下觸控式軌跡板，就等同點按右鍵。你也可以在「系統設定」中自訂滑鼠設定與觸控式軌跡板設定，包括捲動方向、滑動手勢和按鈕指定。

## 查看通知



收到新訊息，或是行事曆行程即將到來時，通知功能會向你發送提示。只須按一下選單列中的日期和時間，即可開啟通知中心。你也能依偏好來調整通知設定。如須專心工作並盡可能減少干擾，可以使用專注模式，將特定通知設為暫停或靜音。

## 執行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放大文件、滑動頁面，以及旋轉照片等動作。



**訣竅：**你是新的 Mac 使用者嗎？歡迎查看這些資源。

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

如果不確定某個項目在 Mac 上的對應名稱，[Windows 與 Mac 名詞對照表](#)可協助你找到解答。

## 使用鍵盤快速鍵



Mac 鍵盤快速鍵可節省時間，並協助你快速完成通常需要透過滑鼠、觸控式軌跡板或其他輸入裝置完成的任務。你已熟悉的許多鍵盤快速鍵組合，都會使用 Command (⌘) 鍵。

[使用 macOS 鍵盤快速鍵](#)

[了解快速鍵所使用的符號](#)

[了解常見鍵盤快速鍵](#)

[製作專屬鍵盤快速鍵](#)

[對照 Windows 鍵在 Mac 鍵盤上的對應鍵](#)

## 拍攝截圖



若要拍攝截圖或螢幕錄影，請在鍵盤上按下 Shift + Command + 5。接著，請選擇擷取整個螢幕、app 視窗，或特定區域。截圖和螢幕錄影會自動儲存到桌面，也可以在檔案夾中分門別類，還能附加至電子郵件，以及與同事共用。

## 瀏覽網際網路




Safari 是 Mac 內建的網頁瀏覽器，能讓你搜尋主題、閱讀新聞文章和存取網頁 app。你可以查看網頁的重點和摘要、將最喜愛的網站加入書籤、釘選經常參訪的網站以快速存取，以及儲存頁面以供稍後閱讀 – 即使離線也能順利讀取。

你可以使用 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) 分組並於另一個視窗中開啟。

## 可快速調整的設定



控制中心可讓你存取音量、亮度、Wi-Fi、藍牙與更多設定。若要打開「控制中心」，請按一下選單列中的  圖像。

## 將密碼安全地儲存在同一處



在密碼 app 中，你可以查看密碼、通行密鑰、驗證碼、Wi-Fi 密碼，以及網站和 app 的「使用 Apple 登入」憑證。

## 以你想要的方式工作



每部 Mac 都包含輔助使用功能，可協助你透過最適合自己的方式來進行工作。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](#)

[探索視覺輔助使用](#)、[聽力輔助使用](#)、[動作輔助](#)

[使用和語音輔助使用功能](#)

[聽寫訊息和文件](#)

[取得輔助使用支援](#)

## 自訂你的 Mac



你可以依照自身的偏好和需求來調整系統設定，例如桌面和 Dock 的外觀、反白顯示的顏色、語言、「專注模式」狀態和「夜覽」。

[使用系統設定以進行自訂](#)

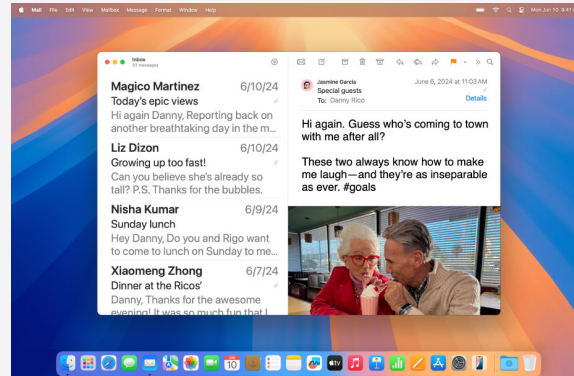
[選擇你的桌面背景圖片](#)

[在 Mac 上使用螢幕保護程式](#)

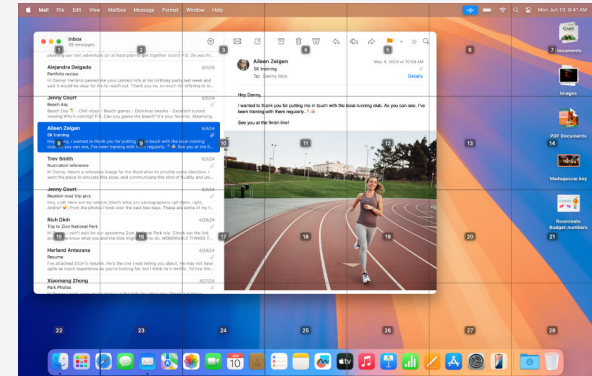
[在 Mac 上更改登入圖片](#)

[更改 Mac 使用的語言](#)

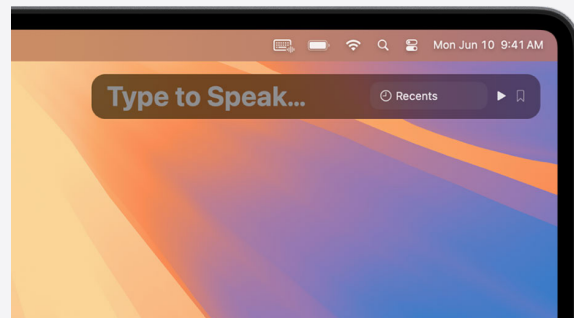
## 開始使用 Mac 輔助使用功能。



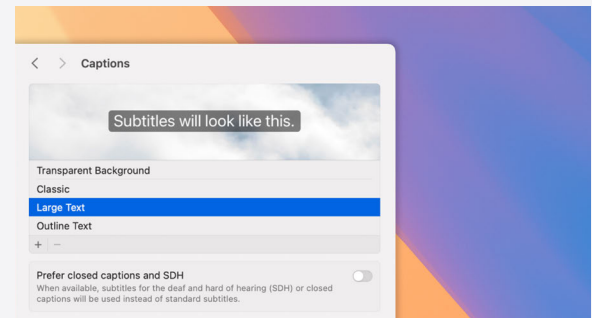
**視覺輔助：**除了放大文字、縮放、調整顯示器顏色等等輔助功能，你還能使用內建螢幕閱讀器來聆聽畫面內容，並以**鍵盤指令**、**觸控式軌跡板手勢**或**已連接的點字顯示器**導航 Mac。



**動作輔助：**你可運用語音指令、**輔助裝置**、**螢幕鍵盤**或**實體鍵盤**，以及更多其他方式來導航 Mac 和執行動作。



**語音輔助：**製作你的個人聲音，讓語音聽來就像你在說話。你也能從數十種系統語音中挑選合適語音，為你嘹亮讀出你所輸入的內容。



**聽力輔助：**取得即時對話和 app 音訊的即時字幕。配對 Made for iPhone (MFI) 助聽裝置與 Mac。[自訂音訊設定](#)以配合個人聽力需求。

# 以強大的 App 與功能順利開工

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 Dock 中沒有所需的 app，請使用 [Spotlight](#) 進行搜尋，或打開 [啟動台](#) 來存取任何 app。

## 探索更多 App



在 [App Store](#) 中，你可探索成千上萬的 app，藉此提高生產力、將資料視覺化、與同事協同合作，並支援工作流程需求。請諮詢 IT 團隊，以了解組織內部的軟體發布設定。

## 建立和管理文件



使用內建的 macOS app，或是來自 App Store 或網路的第三方 app，即可製作報告、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。其中包含了 Pages、Keynote 和 Numbers，可分別用來處理文件、簡報和試算表。

[製作和設計文件](#)

[製作引人注目的簡報](#)

[使用試算表以視覺化方式呈現資料](#)

[將 iWork 檔案轉換成 Microsoft Office](#)

[文件](#)

[在文件上與同事進行即時合作](#)

你處理工作所使用的 Microsoft Office app，也可以在 Mac 上使用。



你可以使用 [Word](#)、[Excel](#) 和 [PowerPoint](#) 來檢視、製作和編輯文件、試算表和簡報。

請諮詢你的 IT 管理者，以了解組織內部是否具備 Microsoft 365 訂閱。

## 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](#)

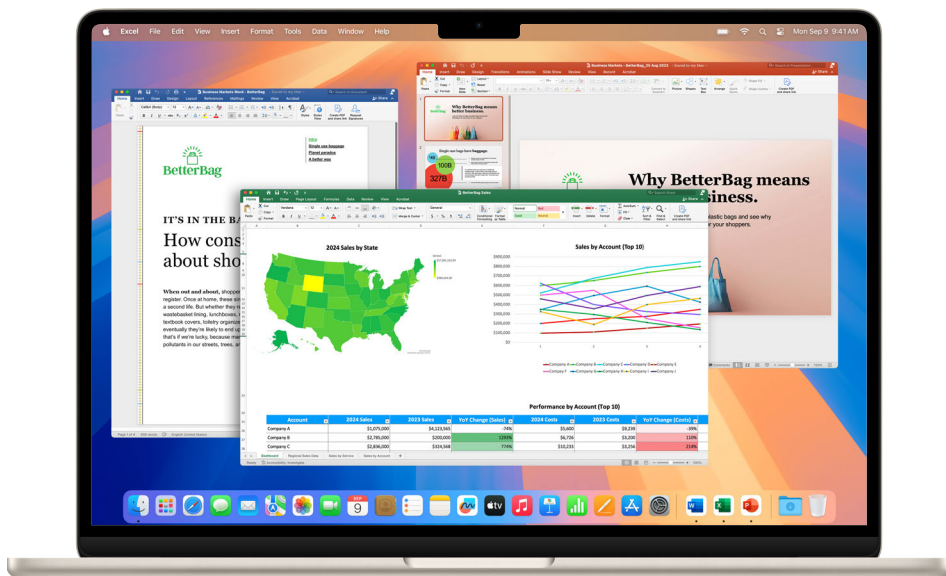
[使用標示工具加註檔案](#)

[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



在 Safari 中，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」為內建的電子郵件 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](#)

[稍後再追蹤電子郵件](#)

[搜尋電子郵件](#)

## 安排行程



行事曆可用來追蹤你的行程、專案時間表、會議和其他更多項目。

[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，並使用你的個人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](#)

[建立 FaceTime 通話連結](#)

「訊息」可讓你傳送文字、影像、語音和影音訊息，或絕大多數類型的檔案給同事。

[設定訊息](#)

[傳送訊息給單人或多人](#)

[排定稍後傳送訊息](#)

[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，可讓你著手進行專案、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。](#)

## 規劃行程並掌握路線



地圖能让你輕鬆規劃商務旅行。不僅可導覽市區、查看交通路況、規劃多個停靠站的路線，還能將你的位置或目的地輕鬆分享給其他人。

[自訂地圖顯示方式](#)

[規劃多個停靠站的路線](#)

[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。你也可以使用 AirPlay，透過無線方式將 Mac 螢幕鏡像輸出到 HDTV 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類到不同區段、以直欄方式加以檢視，或使用簡單的看板進行規劃。

「行事曆」app 會顯示排程的提醒事項和行程。你甚至可以直接在「行事曆」中製作和編輯提醒事項，而這些內容將自動與你的「提醒事項」列表同步。

[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](#)



## 用白板呈現構想

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

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。手寫文字也能加以搜尋、翻譯和拷貝。

「追蹤」功能可指引合作者瀏覽你的白板，當你在移動畫布時，他們就能看到你所看見的內容。使用場景，即可儲存不同的顯示方式，更輕鬆地以不同區塊來整理和呈現白板。

[製作與刪除白板](#)

[搜尋白板](#)

[與團隊成員共享白板](#)

[在共享白板上合作](#)

[在所有裝置上存取白板](#)

## 製作筆記

使用內建的備忘錄 app，即可快速記下會議中的想法、製作檢查表、描繪靈感、記錄計畫，以及在備忘錄中進行數學解題。

你可以修改備忘錄的格式，像是更改字體和段落樣式、透過重點標示功能進行顏色標示，並使用可收合區塊，好讓它們更加整齊劃一。你甚至可以在 Mac 上的備忘錄中錄音和轉錄音訊<sup>1</sup>。

[製作和編輯備忘錄](#)

[附加影像和檔案](#)

[加入表格](#)

[搜尋備忘錄](#)

[用標籤整理備忘錄](#)

[排序和釘選重要備忘錄](#)



## 同時使用多個 App



並排視窗讓你只須將 app 視窗拖到螢幕邊緣，即可輕鬆進行排列，macOS 還會自動建議在桌面上的並排位置。你可以快速並排放置視窗，或將它們放在四個角落，創造出最理想的排列方式。

分割顯示能以全螢幕方式並排顯示兩個 app，讓你在不受其他 app 干擾的情況下，同時運用兩個 app 投入工作。

## 建立多個工作空間



如果桌面上已開啟多個 app 視窗，指揮中心可協助你快速且效率十足地加以瀏覽。只要製作額外的桌面空間，並將 app 分配到各空間，即有助於進行各種商務工作流程，像是在單一桌面空間內與同事共享簡報，同時確保另一個空間中的機密專案安全無虞。



**訣竅：**使用「快速查看」，不必開啟檔案也能預覽內容。

快速查看能以完整畫面進行幾乎任何類型檔案的內容預覽。若要預覽檔案，只需選取檔案並按下空白鍵即可。

## 切換 App 視窗



你可以在「指揮中心」中查看所有打開的視窗。以四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。

[使用 Spotlight 搜尋](#)

[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。

自訂 Finder 側邊欄，即可輕鬆存取 iCloud 雲碟或第三方雲端解決方案，例如 Dropbox、Box、OneDrive 和 Google 雲端硬碟。

## 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」，再將小工具拖移到桌面上的任一處即可。

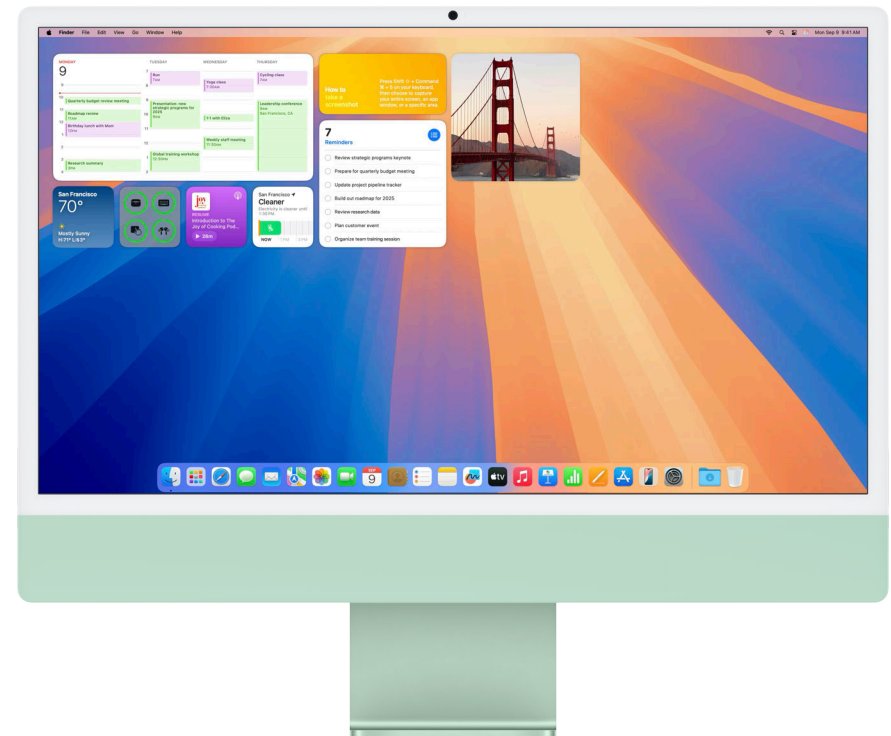
[在 Mac 上加入和自訂小工具](#)

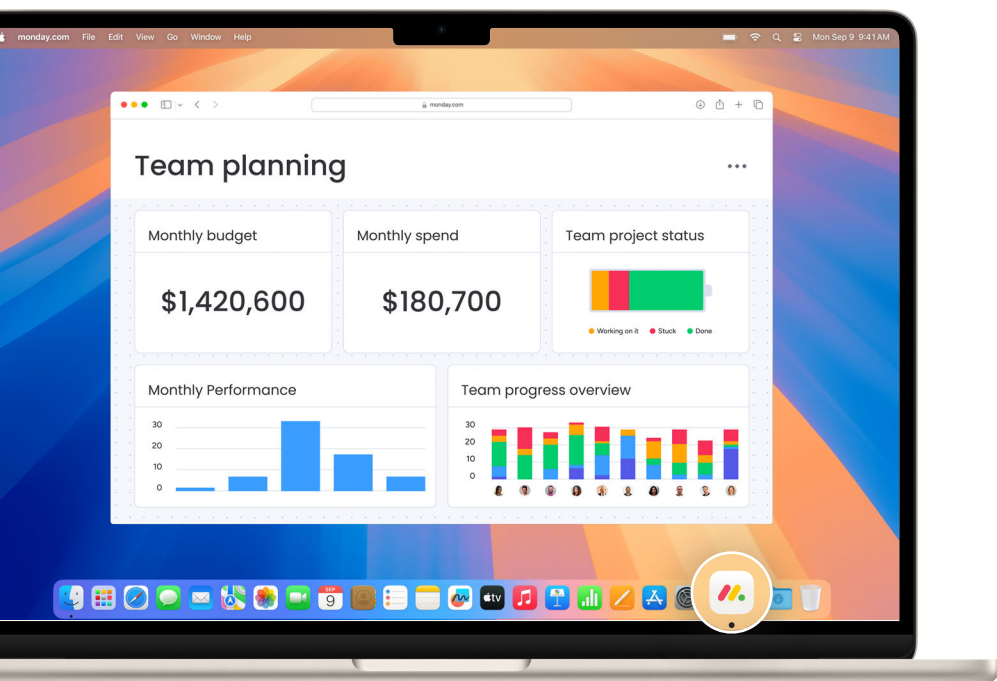
## 在簡報期間保持居中呈現



你可以在視訊通話期間，將自己顯示在共享內容的前方。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](#)





## 以 App 方式使用任何網站



將網站新增至 Dock，就能像 app 一樣直接開啟和使用。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，即可切換到上一個 app。或者，按住 Command 再按下 Tab，接著使用方向鍵，就能捲動瀏覽所有已開啟的 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」。

[了解如何整理你的桌面](#)

[使用桌面堆疊](#)

## 自動執行作業



捷徑讓你只須動手按一下，或開口要求 Siri，即可快速完成日常任務。許多動作都可供自動化，像是在 app 之間移動文字，以及在「分割螢幕」中開啟 app 等。你可以在「捷徑」app 中，將現成和自訂的捷徑輕鬆新增至 Mac、iPhone 或 iPad。

[了解捷徑](#)

[探索新捷徑](#)

[從捷徑 App 執行捷徑](#)

[製作自訂捷徑](#)

## 日常任務小幫手



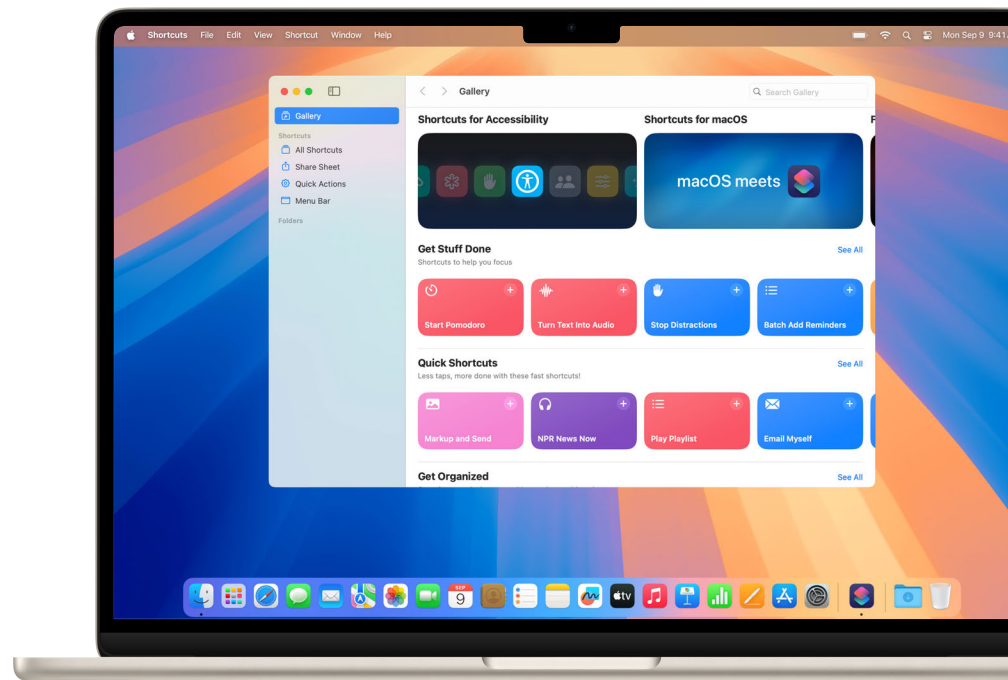
Siri 就像你的個人專屬助理，讓你的日常任務更加得心應手。你可以要求 Siri 進行絕大多數的任務，例如尋找和開啟檔案、傳送訊息，或建立行事曆行程。

[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，並查看這些資源：[使用接續互通來在 Apple 裝置間作業](#)、[Apple 裝置的接續互通功能 and 需求](#)、[在 Mac 上設定 iCloud 功能](#)，以及 [在 Mac 上登入或登出 Apple 帳號](#)。

### 在附近的裝置上接續工作



當裝置都使用相同的 Apple 帳號登入時，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 帳號登入的 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 帳號登入兩部 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。舉例來說，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，相當適合用來進行簡報。

[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 帳號登入時，自動解鎖可讓你立即取用 Mac。Mac 一喚醒就能開始使用，無須輸入密碼。



**訣竅：**快速尋找 app。

只要說出「開啟『計算機』」，或按一下 [Spotlight](#) 並輸入 app 名稱，即可使用 Siri 開啟任何 app。

### 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，可以使用單一鍵盤和觸控式軌跡板或連接的滑鼠跨裝置作業，也可以在裝置之間拖移內容。使用[通用控制](#)，你可以使用 Apple Pencil 在 iPad 上描繪草圖，再將草圖拖移到 Mac 上的 Keynote 簡報中。



## 透過 iPhone 鏡像輸出

### 在 Mac 上使用 iPhone

你隨時可以使用 Dock 上的 iPhone 鏡像輸出 app 來存取 iPhone<sup>2</sup>。如此就能使用 Mac 鍵盤、觸控式軌跡板或滑鼠，以無線方式與 iPhone 和當中的 app 進行互動，而 iPhone 會始終保持鎖定狀態，確保其他人無法取用你的裝置或查看你的動態。



「通知」會轉寄到你的 Mac，讓你不會錯過任何消息。你可以選擇接收所有 app 的通知，或只接收所選 app 的通知。

你可以在 iPhone 和 Mac 之間移動檔案、照片和影片，就像在 Mac 上的 app 之間拖移一樣輕鬆。

[存取 iPhone 鏡像輸出 App 指南](#)

[透過 iPhone 鏡像輸出和通知從 Mac 使用 iPhone](#)

[探索接續互通功能和查看需求](#)

## 在 Apple Vision Pro 上 使用 Mac 虛擬顯示器



「Mac 虛擬顯示器」可讓你在 Apple Vision Pro 上檢視 Mac 螢幕，並使用 Mac 觸控式軌跡板在兩部裝置之間共用指標。兩部裝置都必須使用相同的 Apple 帳號登入，而 Mac 必須安裝 macOS Sonoma 或以上版本。

[連接你的 Mac](#)

[將 App 視窗移動、調整大小和關閉](#)

[拍攝或錄製你的顯示畫面](#)

[了解 Apple Vision Pro 上的基本手勢和控制項目](#)

[在 Apple Vision Pro 上使用顯示畫面鏡像輸出或 AirPlay](#)



## 使用 iPhone 或 iPad 掃描文件



「接續互通相機」可讓你使用 iPhone 或 iPad 掃描商務文件，並插入到 Mac 的文件中立即顯示。在所有裝置上使用相同的 Apple 帳號登入 iCloud，就能試著搭配「郵件」、「備忘錄」、Keynote 等 app 來使用這項功能。

[插入掃描的文件](#)

[查閱系統需求](#)

## 在不同的裝置上加註檔案



「接續互通標示」可讓你在 Mac 上編輯 PDF 文件或影像，而這些更新內容會立即反映在附近的 iPhone 或 iPad 上。在所有裝置上使用相同的 Apple 帳號登入，即可使用任一裝置上的「標示」工具，或是使用 iPad 上的 Apple Pencil，來標註、撰寫或繪製內容，你可以在所有裝置上看到已進行的變更。

[使用接續互通標示檔案](#)

[查閱系統需求](#)

## 將塗鴉插入到 Mac 上的文件中



當所有裝置以相同的 Apple 帳號登入時，使用「接續互通塗鴉」功能在附近的 iPhone 或 iPad 上進行繪製，影像就會立即顯示在 Mac 上。舉例來說，你可以將繪圖從 iPad 直接插入到 Mac 上的電子郵件、訊息、文件、備忘錄或檔案夾中。

[使用接續互通加入塗鴉](#)

[查閱系統需求](#)



## 立即取得所需支援

請務必了解可為你提供協助的資源管道。你的 IT 部門就是相當理想的資源，可解答有關裝置設定、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

[Mac 使用手冊](#)

[Mac 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](#)

[與 Apple 專家聯繫](#)


[參加 Apple 直營店活動](#)

[向 Apple 支援社群提問](#)

### 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 或 iPad。

[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](#)：螢幕畫面左上角的  選單，可讓你存取設定、最近使用過的 app 和其他項目。

[應用程式選單](#)：按一下 Mac 選單列中的任一選單項目，即可執行適用於目前所用 app 的任務。

[接續互通](#)：讓 Mac 和其他 Apple 裝置以更有效率的方式彼此搭配使用，並在裝置之間無縫銜接作業。

[接續互通相機](#)：使用 iPhone 作為網路攝影機。你可以使用附近的 iPhone 或 iPad 拍照或掃描文件，讓內容立即顯示在 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，並讓它立即出現在你的 Mac 上。

[控制中心](#)：快速存取常用的功能，例如音量控制、顯示器亮度、藍牙、「勿擾模式」、AirPlay 等。



**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 以及絕大多數的 Mac app，都會在選單列中提供輔助說明選單，協助你輕鬆取得有關 macOS、Mac 和所使用 app 的資訊。

若要了解如何使用 app，請開啟 app 並按一下「輔助說明」。你也可以按一下本詞彙表中的連結，以檢視 app 的使用手冊。

[桌面](#)：這是 Mac 畫面的背景區域，可用來處理工作、開啟 app，以及儲存檔案和檔案夾。

[桌面小工具](#)：可將桌面個人化，讓資訊一目了然。小工具會自動移到指標附近的空位，進而與其他小工具結合為群組，讓桌面空間更清爽美觀。

[Dock](#)：這是位在螢幕最下方的項目列，可供快速存取 app、檔案夾和檔案。

[勿擾模式](#)：可在專注模式下，將通知設為靜音。你暫時不會看到或聽到這段期間收到的通知，但可於稍後前往「通知中心」加以查看。

[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 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，也可以和多達 32 人進行群組通話。

[Finder](#)：這是 Mac 的重要中樞，功能類似於 Windows 的「檔案總管」，可讓你整理和存取工作 app、檔案、檔案夾和其他項目。

[專注模式](#)：「專注模式」可將干擾降到最低並協助你專心處理任務、將所有通知暫停並靜音，或僅允許特定通知。

[無邊記](#)：這是一個彈性的工作空間，可視覺化呈現概念並建立圖表，藉此統整所有項目，包括照片、形狀和便利貼等。你可邀請同事加入你的「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。

iPhone 鏡像輸出：使用新的「iPhone 鏡像輸出」app，將 iPhone 畫面鏡像輸出至 Mac，藉此控制 iPhone 並與之互動。你可透過無線方式，與 iPhone 及當中的 app 完整互動。不僅能瀏覽 iPhone 的「主畫面」，還可開啟 app 並加以使用，就像直接在手上操控手機一樣。

Keynote：利用過場效果、影像、幻燈片動畫以及超過 40 種 Apple 設計的搶眼主題，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：只要輸入想說的話，就能在打電話、FaceTime 通話，和面對面的對話時，讓裝置大聲說出來。

原況文字：拷貝照片中的文字，並使用該內容來查詢字詞的意思、在網路上搜尋，甚至翻譯文字。還可以用來撥打電話、打開網站或傳送電子郵件。

Mac 虛擬顯示器：可在 Apple Vision Pro 上檢視你的 Mac 畫面，並使用觸控式軌跡板在兩部裝置之間控制指標。

數學備忘錄：使用「備忘錄」計算數字、指派變數和解答表示式。

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、音訊或視訊訊息，或絕大多數類型的檔案。

Mac 版 Microsoft 365：你處理工作所經常使用的 Microsoft app (例如 Word、Excel、PowerPoint 和 Outlook)，在 Mac 上也完整齊備。

指揮中心：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：快速查看約會、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。

Numbers：製作試算表來整理和呈現數據資料，並加入影像、形狀和表格。使用互動式圖表，即可透過動畫或視覺化方式呈現資料。

PDF 智慧型表單偵測：可在系統中自動辨識出現在「檔案」、「郵件」和掃描文件中的待填文件與表單。有了更出色的「自動填寫」功能，強大的裝置端語言模型能自動識別待填欄位，並啟動「自動填寫」，繼而在表單上快速填入資訊 (例如姓名和地址)。

Pages：建立全新文件，從頭開始打造你的文字處理和頁面布局，亦有 90 多種精美的 Apple 樣板和樣式可供挑選。

通行密鑰：無須建立和記住密碼，即可登入 app 或網站。通行密鑰會改用 Touch ID 或 Face ID 來辨識本人。

個人聲音：這項語音輔助使用工具，可讓面臨失聲風險的人士在 Mac 上既私密又安全地建立近似個人聲調的聲音，以利結合「即時語音」功能，在打電話和 FaceTime 通話時加以使用。



#### 訣竅：聽寫和打字輸入。

無須停用聽寫功能，即可順暢切換聽寫、鍵盤打字等操作。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使用。

發表人置前：在視訊通話中開啟共享螢幕時，你無須退居幕後。透過小型置前畫面，或是簡報最上方的可移動泡泡，你就能繼續置身在螢幕上。你也能使用大型置前畫面，讓自己更顯眼，並將共享螢幕內容美觀地並列在旁邊。

預覽程式：查看 PDF 並進行加註、填寫與簽署表單，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」。

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 重點：有關目前所檢視網頁的實用資訊摘要，例如路線和詳細資訊的連結。

Safari 主題類別：將工作和個人瀏覽區隔開來。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。

截圖和螢幕錄影：為 Mac 螢幕拍攝截圖或加以錄製。

捷徑：這款 app 可協助你自動化 Mac 上的日常作業。

捷徑小工具：使用「捷徑」小工具執行 Mac 上的捷徑。

並行：可以將 iPad 橫放以當成第二部顯示器，延伸你的 Mac 桌面空間。

Siri：一款內建的聰明智慧助理，可在 Mac 上為你快速執行任務，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：透過「分割顯示」並列使用兩款 app。它會自動使用兩個視窗填滿你的螢幕，讓你無須手動加以移動並調整大小。

Spotlight：Spotlight 可用來快速尋找 Mac 上的任何項目，包括 app、文件和電子郵件等。

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

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 會整齊排列在畫面左側，以利快速存取，而目前使用的 app 視窗則會保持置中。

系統設定：變更系統設定並自訂你的 Mac。這與 Windows 上的「控制台」相似。

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 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式軌跡板，即可在 Mac 和 iPad 之間來回作業。只要將裝置並排放在一起，就能讓指標穿梭其間，移動自如。

語音備忘錄：使用 Mac 作為錄音裝置，以使用內建麥克風、支援的耳機或外接麥克風建立錄音。

網頁 App：將你常用的網站儲存至 Dock 中，以輕鬆存取。簡化的格式有助於簡化瀏覽體驗。



#### 訣竅：閱讀網路文章，你可不受干擾。

你可以在 Safari 中檢視網頁文章，且不受廣告、導覽或其他項目所干擾。若要啟用 Safari 閱讀器，請在選單列中選擇「檢視」>「顯示閱讀器」，或按下 Shift + Command + R。

<sup>1</sup>適用於配備 Apple 晶片的 Mac 電腦，支援英文（澳洲、加拿大、愛爾蘭、紐西蘭、南非、英國和美國）。<sup>2</sup>適用於配備 Apple 晶片的 Mac 電腦，以及配備 Intel 處理器與 T2 安全晶片的 Mac 電腦。iPhone 和 Mac 須使用雙重認證登入同一個「Apple 帳號」；iPhone 和 Mac 須在彼此附近，並開啟藍牙和 Wi-Fi，且 Mac 未使用 AirPlay 或「並行」功能。目前未在歐盟國家提供。

© 2025 Apple Inc. 保留一切權利。Apple、蘋果、Apple 標誌、AirDrop、AirPlay、Apple Pencil、Apple TV、Apple Watch、Face ID、FaceTime、Finder、力度觸控 (Force Touch)、<sup>1</sup>「無邊記」(Freeform)、iMac、iPad、iPad mini、iPadOS、iPhone、iWork、Keynote、「啟動台」(Launchpad)、「原況文字」(Live Text)、Mac、MacBook Air、MacBook Pro、Mac mini、macOS、Mac Pro、Mac Studio、<sup>2</sup>巧控鍵盤 (Magic Keyboard)、<sup>3</sup>巧控滑鼠 (Magic Mouse)、MagSafe、「指揮中心」(Mission Control)、「夜覽」(Night Shift)、Numbers、Pages、Safari、「並行」(Sidecar)、Siri、Spotlight、「幕前調度」(Stage Manager) 和 Touch ID 是 Apple Inc. 在美國及其他國家或地區註冊的商標。Apple Vision Pro、「Mac 虛擬顯示器」(Mac Virtual Display) 和多點觸控 (Multi-Touch) 是 Apple Inc. 的商標。App Store、Apple Store、iCloud 和「iCloud 雲端」(iCloud Drive) 是 Apple Inc. 在美國及其他國家或地區註冊的服務商標。藍牙® 字樣與標誌是 Bluetooth SIG, Inc. 擁有的註冊商標，Apple 依授權規定使用。iOS 是 Cisco 在美國及其他國家或地區的商標或註冊商標，且依授權規定使用。此處提及的其他產品和公司名稱可能為其所屬公司的商標。