



員工入門指南

Mac 入門

macOS Ventura



簡介

Mac 為你齊備所需工具，幫助你提高生產力、以全新方式發揮合作力，並以前所未有的效率管理商務工作流程。

本指南學習重點：

- 導覽與自訂 Mac 的方式
- 提升個人生產力的內建功能
- 原 Windows 使用者也能上手的 Mac 小訣竅
- macOS Ventura 的全新功能

如果你已在使用的 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 裝置上都能以類似的方式順暢操作。

目錄

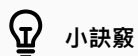
開始使用	4
硬體概覽	5
軟體概覽	9
瀏覽和管理檔案	10
尋找和整理 App	11
在 Mac 上搜尋一切內容	12
切換瀏覽 App 視窗	13
同時使用多個 App	14
製作多個桌面	15
日常任務小幫手	16
追蹤掌握一日行程	17
使用鍵盤快速鍵	18
設定觸控列和 Touch ID	19
使用觸控式軌跡板和滑鼠手勢	20
自訂桌面	21
進行各種設定	22
以你想要的方式工作	23
取得支援	24

開始使用

若要開始使用企業網路，你或 IT 團隊必須將 Mac 註冊到企業服務中，才能存取公司的 Wi-Fi、郵件和行事曆。

[進一步了解設定描述檔](#) ↗

如有任何問題，請聯絡你的 IT 管理者了解詳情。



查看受管理功能和限制

選擇  > 「系統設定」> 「隱私權與安全性」> 「描述檔」。



硬體概覽

Mac 一開箱就蓄勢待發，準備助你大顯身手。

[MacBook Air 概覽 ↗](#)

[MacBook Pro 概覽 ↗](#)

[iMac 概覽 ↗](#)



硬體概覽

MacBook Air



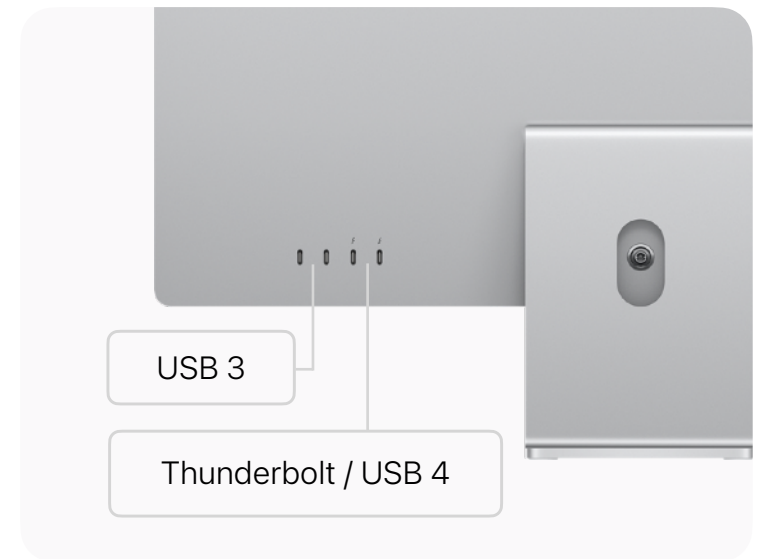
硬體概覽

MacBook Pro 13 吋



硬體概覽

iMac





軟體概覽

macOS 是讓每部 Mac 威力盡顯的作業系統。Mac 開機後首先映入眼簾的，就是桌面，你絕大多數的工作都會在此進行。選單列位在最上方，Dock 位在螢幕底部，介於兩者之間的空間，就是桌面。

[了解 Mac 桌面](#)

[探索選單列](#)

[使用 Dock](#)

[探索 macOS Ventura 最新功能](#)



小訣竅

為 Windows 轉換者提供的 Mac 操作秘訣

更改 Mac 設定、打開 app、尋找和刪除檔案。[進一步了解](#)



瀏覽和管理檔案

Finder 可說是 Mac 的管理基地。
舉凡 Mac 上的檔案、計畫案檔案夾、
工作 app，幾乎所有項目都可以透過
Finder 進行整理和存取。

[瀏覽檔案](#)

[尋找檔案、檔案夾或 App](#)

[將檔案整理到檔案夾中](#)

[選擇顯示方式](#)

[自訂側邊欄](#)

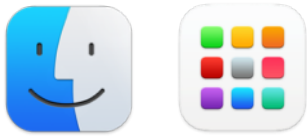


小訣竅

在不打開檔案的情況下預覽

使用「快速查看」，不必打開檔案就能放大預覽檔案。

只要選取該檔案再按空白鍵即可。[進一步了解](#)



尋找和整理 App

Mac 上的 app 能以各種方式整理排列，協助你在工作上成就最佳表現。自訂 Dock 以取用並打開常用的 app。如果 Dock 中找不到你所需要的 app，請打開 Finder 或「啟動台」來查看和打開 Mac 上的任何 app。

[在 Mac 上打開 App ↗](#)

[在 Dock 中打開並排列 App ↗](#)

[在啟動台查看所有 App ↗](#)

[管理 App 視窗 ↗](#)

[關閉或結束 App ↗](#)

[探索 Mac 上包含的 App ↗](#)



小訣竅

快速尋找 App

你可以請 Siri 幫你打開 app。例如說出：「打開計算機」。也可以按一下選單列中的 Spotlight，接著在搜尋欄位中輸入 app 名稱，然後按下 Return 鍵。

[進一步了解 ↗](#)



在 Mac 上搜尋一切內容

在 Mac 上快速尋找 app、文件、照片和其他檔案。在訊息中或網頁上搜尋特定主題、執行快速計算、使用「快速查看」檢視並捲動瀏覽檔案預覽，以及進行其他操作。

[在 Mac 上搜尋任何內容](#)

[縮小搜尋結果](#)

[更改 Spotlight 設定](#)

[使用 Spotlight 鍵盤快速鍵](#)



小訣竅

搜尋影像

Spotlight 會使用「照片」、「訊息」、「備忘錄」和 Finder 裡的影像資訊，依位置、場景，甚至是影像裡的文字、小狗或汽車等事物進行搜尋。另外也能搜尋網頁上的影像。[進一步了解](#)



切換瀏覽 App 視窗

若有多個 app 視窗同時打開，一次只會有一個現用中的視窗。若要讓另一個 app 或 Finder 視窗成為現用中，在 app 或視窗上按一下即可。使用「幕前調度」，可以將 app 和視窗整理到單一畫面中，讓你專注處理眼前工作，並能輕鬆切換不同任務。

[管理 App 視窗](#)

[以全螢幕使用 App](#)

[在 Mac 上查看所有打開的視窗](#)

[整理使用中的 App 視窗](#)



小訣竅

快速切換 App 視窗

按 Command + Tab (或使用 Command + Tab 搭配方向鍵) 以捲動瀏覽所有打開的 app。

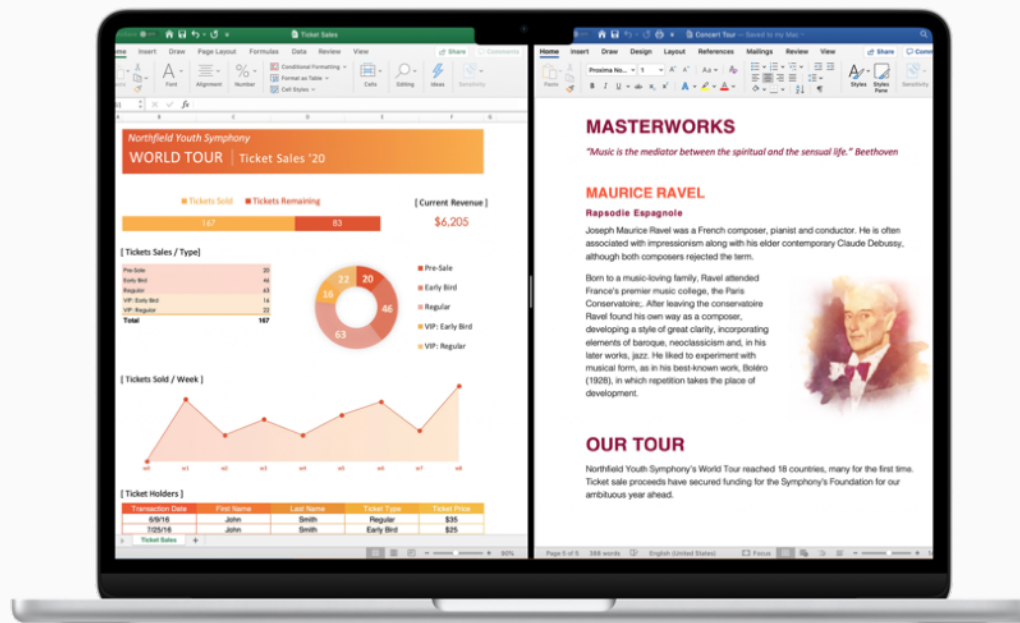


同時使用多個 App

「分割顯示」可以讓你用兩款 app 填滿 Mac 螢幕，同時處理兩項作業，例如一邊寫電子郵件，一邊為文件加上註解。你可以並列使用兩款 app，不受其他 app 干擾。

[並列使用兩款 App ↗](#)

[將 iPad 作為第二部顯示器使用 ↗](#)



小訣竅

在其他顯示器上以分割顯示工作

確定已在「桌面與 Dock」中開啟「顯示器有單獨空間」選項。[進一步了解 ↗](#)



製作多個桌面

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](#)

[製作額外的桌面空間](#)

[分配 App 到各空間](#)



小訣竅

讓每個桌面空間擁有獨一無二的風格

為所有桌面指定「系統設定」後，就可以更改每個空間的桌面圖片。[進一步了解](#)



日常任務小幫手

Siri 就像你專屬的個人助理，可協助你更輕鬆地完成各項日常工作。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、建立行事曆行程等。

[開啟並使用 Siri ↗](#)

[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 ↗](#)





追蹤掌握一日行程

「通知中心」可協助你追蹤一天當中的大小事，讓你查看即將進行的預定行程、電子郵件和提醒事項等。如果需要專心處理工作，希望盡可能減少通知時，可以從「控制中心」設定「專注模式」🌙。

[管理和自訂通知](#) ➤

[更改通知的偏好設定](#) ➤

[設定專注模式](#) ➤

[開啟或關閉專注模式](#) ➤

[更改專注模式設定](#) ➤





使用鍵盤快速鍵

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。

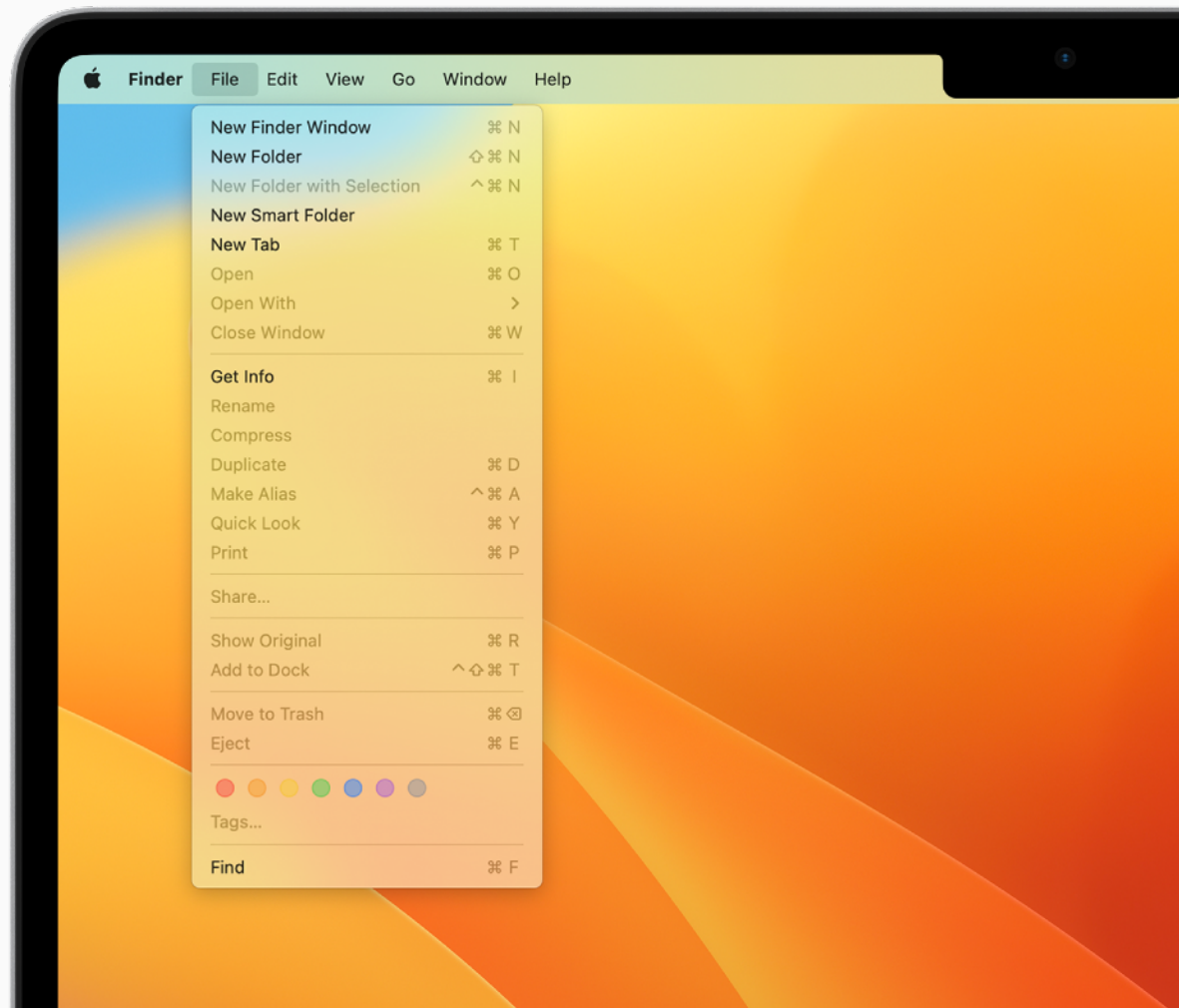
[使用 macOS 鍵盤快速鍵](#)

[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](#)



小訣竅

Windows 與 Mac 名詞對照表

Mac 上的 Command 鍵作用類似於 Windows PC 上的 Control 鍵。

只要把 Command 鍵想像成 Control 鍵，就能比照運用 PC 的快速鍵功能了。[進一步了解](#)



設定觸控列和 Touch ID

透過 Touch ID，你可以解鎖 Mac、從登入視窗登入、切換使用者、開啟以密碼保護的項目，或登入某些第三方 app。

Mac 鍵盤上方若設有觸控列，它會隨你目前執行的工作而變化，適時為你提供操作直覺的快速鍵與 app 控制項目。

[設定 Touch ID](#)

[使用觸控列](#)

[自訂觸控列](#)

[在觸控列上顯示功能鍵](#)





使用觸控式軌跡板和滑鼠手勢

有了多點觸控軌跡板或巧控滑鼠，就可以使用手勢來縮放文件、瀏覽網頁、旋轉照片，還能進行更多操作。

[使用多點觸控手勢](#)

[查看所有觸控式軌跡板與滑鼠手勢](#)

[更改觸控式軌跡板的偏好設定](#)

[更改滑鼠的偏好設定](#)

[更改滑鼠軌跡和捲動速度](#)





自訂桌面

設定 Mac 的光線和外觀，有助於提高工作效率。打開「深色模式」會看到控制項目變暗，視窗也會退到背景中，這樣就能好好專心工作。或者使用「夜覽」調整顯示器的顏色，在夜間或低光源環境中觀看螢幕時，眼睛會比較輕鬆。

[自訂桌面圖片 ↗](#)

[更改桌面外觀 ↗](#)

[整理桌面 ↗](#)

[在夜間獲得更舒適的瀏覽體驗 ↗](#)





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。請務必參閱「開始使用」頁面，並詢問 IT 管理者以了解詳情。

[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 Touch ID 解鎖 Mac](#)

[使用螢幕保護程式多加一層隱私保障](#)

[設定喚醒 Mac 的密碼](#)



小訣竅

從選單列存取 Wi-Fi

選擇 > 「系統設定」，按一下「控制中心」，從左側列表找出「Wi-Fi」，確定已選取「在選單列中顯示」。



以你想要的方式工作

每部 Mac 皆隨附輔助使用功能，可讓你以想要的方式工作。例如，放大螢幕上的內容、使用名為「旁白」的內建螢幕閱讀器、利用「語音控制」說出指令，還有更多精彩運用。

[設定輔助使用功能](#)

[使用鍵盤來控制輔助使用選項](#)

[取得輔助使用支援](#)

[查看一般輔助使用功能](#)



小訣竅

對 Siri 鍵入請求

從 Dock 打開「系統設定」，按一下「輔助使用」，然後按一下「Siri」，並選取「啟用『輸入來和 Siri 對話』」註記框。[進一步了解](#)

取得支援



小訣竅

在 macOS 中取得螢幕輔助說明

使用 Mac 上的內建輔助說明可以知道 macOS、Mac 和所使用 app 的相關資訊。[進一步了解](#)

需要協助時，你必須知道能在何處取得支援。公司 IT 部門是第一線的好幫手；Apple 也製作了一系列完整的教學內容，並提供專人協助與各種方案，以全方位的支援滿足你的日常需求。

如需服務台支援或有緊急停機狀況，請聯絡你的公司 IT 部門進行處理。

macOS 支援

[macOS 使用手冊](#) | [macOS 支援](#)

初次使用 macOS

[你是新的 Mac 使用者嗎？](#) | [為 Windows 轉換者提供的 Mac 操作秘訣](#) | [Windows 與 Mac 名詞對照表](#)

Mac 重要事項手冊

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

造訪 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

下載 [Apple 支援 App](#)

追蹤 [Twitter 上的 Apple 支援](#)

觀賞 [YouTube 上的 Apple 支援影片](#)