

# 实用的 智能设备应用程序



应用程序（apps或applications）是那些在“智能”或手机等联网设备上使用的电脑软件程序。一些应用程序用于休闲娱乐或与亲友联系，一些则可应用于我们的日常生活，提供最新信息，方便购物和生活服务等。市面上有几百万种应用程序可供选择，虽然一开始可能不知道该选哪个，但下面这些技巧将能帮助您更有信心地使用应用程序。

## 使用应用程序

应用程序（apps）是设计用于移动设备小屏幕的程序。它们看起来是一些通过点按就可以打开的图标。

一些应用程序只有单一用途，例如玩游戏、在特定商店购物或查看天气情况。其它应用程序让您与网站关联，其中的信息和功能与台式机电脑上能看到内容一样。

一些应用程序可以免费下载和使用，一些则需要购买或以年度订阅方式使用。

大多数应用程序都是为Apple和安卓（Android）设备定制，Apple和Google Play应用商店中有数百万个应用程序可供选择。应用程序通常需要稳定的互联网连接或大量的流量才能使用。

## 下载和安装应用程序

浏览或搜索新应用程序然后安装在您的设备上很简单。您可以从与自己的智能设备操作系统相匹配的在线商店中下载应用程序。

eSafety建议您从以下两种主要来源之一下载应用程序：

- 如果您使用iPhone或iPad，可以从Apple的App Store获取应用程序。
- 如果您使用安卓（Android）手机或平板电脑，则可以从Google的Play Store中选择应用程序。

**技巧：**从App Store和Play Store下载的应用程序通常都可以安全使用。其它来源的应用程序则可能是不安全的。

您可以使用在线商店的“搜索”（Search）功能，输入名称、主题或开发应用程序的公司或组织来查询各种应用程序。

免费下载的应用程序通常是由那些在您使用期间展示的广告资助，或者它们会要求您在应用内（in-app）购买特定的内容或功能。其它应用程序则会收取初始购买费或年度订阅费。在选择应用程序前，您应该了解相关的费用。

## 哪个应用程序适合我？

要找到适合自己的应用程序，最好的方法是阅读评论和自己做研究。您应该查看应用程序的评分、它在应用商店的下载次数以及阅读它的完整功能介绍。您也可以通过亲友或知名的新闻机构等可靠来源获取一些建议。

找到自己需要的应用程序后，您需要安装它，也就是将应用下载到自己的设备中。点击Apple的App Store中的“获取”（Get）或Google的Play Store中的“安装”（Install）即可。

**技巧：**最好在连入wi-fi网络时再下载应用程序，wi-fi上网的流量费比手机流量便宜。使用手机流量下载应用程序更贵，而且会很快就用完您的流量。

## 实用的应用程序

许多应用程序有相互类似的功能。根据自己的研究、特定需求、设备类型和定价选择最适合自己的应用程序。

各种可选应用程序类别示例：

- 沟通类应用程序：WhatsApp、Facebook Messenger、Zoom。
- 新闻和娱乐类应用程序：Audible、ABC iView等电视流媒体服务。
- 旅游和生活类应用程序：Citymapper、Google Translate、Petrol Spy、Uber。
- 健康类应用程序：HealthDirect、SeniorSafety、St Johns First Aid。
- 游戏和益智类应用程序：Wordswith Friends、Luminosity、Solitaire。
- 运动和健身类应用程序：Daily Yoga、My Fitness Pal、Map my Walk。
- 理财应用程序：证券交易应用程序、Westpac和NAB等银行应用程序。
- 购物应用程序：Gumtree、eBay、Coles和Woolworths等超市应用程序。
- 为老年人定制的应用程序：Speech Central Voice Reader、Magnifier、Ear Scout。



## 管理应用程序

### 更新应用程序

您需要定期更新应用程序以确保它们能正常工作。更新让您可以安装新功能或安全措施、修补漏洞以及让设备的操作系统保持最新。当有更新可用时，应用商店应该会通知您。

您可以将手机设置为自动更新。

- **iPhone:** 点按“设置” (Settings) 和“App Store”。然后点按“App 更新” (App Updates) 旁边的按钮，滑动至右侧打开自动更新功能。
- **安卓 (Android):** 打开Play Store中“设置” (Settings) 的应用自动更新功能。

**技巧:** 仅在连入wi-fi时更新应用程序。更改手机上的设置，确保应用更新没有在您不知情时使用了手机流量。

### 删除应用程序

对于那些装在设备上从来不用的应用程序，您就可以删了它们。删除应用程序可以释放存储空间作其它用途。请记住，如果您删除了一个应用程序，那与之相关的数据信息也会被删除，其中包括您创建或储存的图片、记录或信息。

- **iPhone:** 长按应用程序图标直至屏幕上所有图标开始晃动。然后点按您想删除的图标旁边的“X”。

- **安卓 (Android):** 长按应用程序图标直至删除选项出现。然后点按“卸载” (Uninstall) 或将图标拖至屏幕上方附近的“卸载” (Uninstall)。

**技巧:** 如果您删除了已购的应用程序，应用商店会记住您已经买过应用程序，如果您的订阅费或会员资格仍然有效，此后仍可以免费安装。

## 管理应用内购买

一些应用程序可以免费安装，但是有应用内 (in-app) 购买项目，您可能在不知不觉间购买了一些东西。您可以在设备的设置中关闭应用内 (in-app) 购买来避免发生这种情况。

- **iPhone:** 前往“设置” (Settings) 并点按“屏幕使用时间” (Screen Time)。然后点按“内容和隐私访问限制” (Content and Privacy Restrictions)。选择“iTunes 和App Store购买项目” (iTunes and App Store purchases)，然后选择“App内购买项目” (In-app Purchases) 并设置为“不允许” (Don't allow)。
- **安卓 (Android):** 前往“设置” (Settings) 然后点按“购物身份验证” (Require Authentication for Purchases)。初始设置为每30分钟，但您应该改为“使用此设备在Google Play上购买任何内容时” (For all purchases through Google Play on this device)。

## 管理通知

大多数应用程序会在新内容或信息可用时通知您。一些应用程序的通知是必须的，但一些则不是。重要通知包括系统提醒，例如提醒您某个费电的应用程序，或者通知您手机的数据流量即将用完。

您可以关闭非必要的通知。

- **iPhone:** 前往“设置”（Settings），然后选择“通知”（Notifications）。点按“显示预览”（Show Previews），然后从中选择。您可以选择始终接收通知、手机解锁时接收通知或从不接收通知。
- **安卓（Android）:** 前往“设置”（Settings），然后选择“应用和通知”（Apps and Notifications）。您可以在这里管理所有应用程序的通知。选择一个应用，然后打开或关闭通知。

## 网络个人安全技巧

记住以下技巧，助您安全使用智能设备上的应用程序。

- 不要与他人共享自己的Apple App Store或Google Play Store的登录信息或密码。
- 绝不要向在Facebook或Words with Friends等应用程序中认识的人透露自己的个人或财务信息或者给他们转钱。
- 检查您的应用程序设置，控制自己与他人共享的信息内容。例如，限制可以查看您的位置的人。
- 留意那些在网上表现得非常友好随后却暗示自己有经济困难的人——他们可能只是骗取您的信任，然后盗用您的金钱或身份信息。
- 出于安全原因，仅从您的操作系统建议的官方商店中下载应用程序。

有关本主题的更多信息，请访问Be Connected的网站  
[beconnected.esafety.gov.au/topic-library/essentials](https://beconnected.esafety.gov.au/topic-library/essentials)。

## 用一些时间了解Be Connected

Be Connected综合性网站提供免费资源，旨在帮助澳大利亚老年人安全上网和在数码世界自信畅游。该网站也能帮助家庭和社区机构支持社区老年人享用互联网带来的便捷。

[beconnected.esafety.gov.au](https://beconnected.esafety.gov.au)