

# Apple台式机: 安全性和隐私

使用macOS Catalina系统电脑更安全可靠。

macOS Catalina有强大的安全保障功能。“登录” (Sign-in) 屏幕保护您的电脑和避免他人未经您的许可而获取您的信息, 还有其它后台功能可以阻止病毒和其它威胁。

## 准备工作

在开始课程前, 您的Apple电脑必须已经安装好最新的操作系统**macOS Catalina**。有关macOS Catalina的更多信息, 请参考本指引的**第6页**。您应该检查电脑是否连好电源、打开开关以及显示“登录” (Sign-in) 屏幕。同时检查鼠标和键盘已经正常连接, 电脑通过家庭Wi-Fi接入互联网。

您还需要准备好一开始设置电脑时创建的密码。

## 第一步

当您的电脑显示“登录” (Sign-in) 屏幕时, 电脑是上锁和安全的。如需登录, 您将需要使用这台电脑的账户密码。

登录:

1. 检查“登录” (Sign-in) 屏幕显示了您的账户名和图像。
2. 在您的账户名下面的白色方框中, 输入您的账户“密码” (Password), 然后按键盘上的“Enter” (回车键)。
3. “登录” (Sign-in) 屏幕随之消失, 然后“桌面” (Desktop) 出现。



您用密码登录电脑

# Apple台式机：安全性和隐私

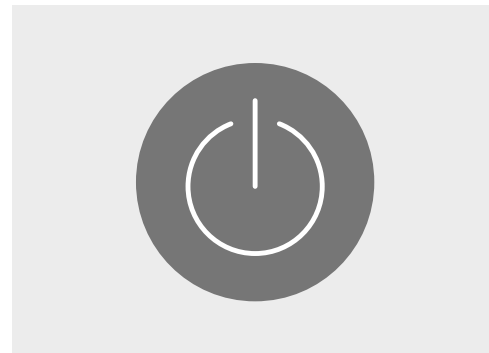
## 如何保障您的电脑

当您没有使用电脑时保障您的电脑以便保护您的信息很重要。其中一个方法是关闭电脑。在关闭电脑前，您首先应该保存您的工作和关闭所有打开的应用。

然后按住电源键大约5秒钟。（小心不要按住电源键超过5秒钟，否则您的电脑会关机然后再次自动启动。）下一步，您会看到一个方框说：“您确定要现在关闭电脑吗？”（**Are you sure you want to shut down your computer now?**）

方框提供了4个选择：

1. “重新启动”（**Restart**）会关闭您的电脑然后自动再开机，让您用密码登录电脑。
2. “睡眠”（**Sleep**）让您可以保护电脑但不用关机。
3. “取消”（**Cancel**）让您阻止电脑关机。
4. “关机”（**Shut Down**）会完全关闭您的电脑。如需再次使用您的电脑，则需要按“电源”（**Power**）按钮重新开机，然后用您的密码登录。



在电脑关机前记住关闭应用和保存您的工作

## 使用睡眠功能

当您选择“睡眠”（**Sleep**）选项时，屏幕会恢复。您的电脑现在已锁好，没有您的密码别人无法进入。

如需唤醒您的电脑，按键盘上任何一个键即可。

出于安全考虑，如果您一段时间没有用Apple电脑，它也会自动进入睡眠状态。

如果您的电脑睡眠时间不到5分钟，您无需登录就可以唤醒并使用它。如果超过5分钟，则需要使用您的用户名和密码登录。

# Apple台式机：安全性和隐私

## 改变需要密码的延迟

虽然5分钟的延迟很方便，但缩短延迟时间会更安全。您可以更改延迟时间，让Apple电脑在1分钟后就自动进入睡眠模式。

1. 点按屏幕左上方的“Apple”（苹果）图标。
2. 在随之出现的菜单中，点按“系统偏好设置”（System Preferences）。
3. 在该面板中，点按“安全性和隐私”（Security & Privacy）。一个新的面板随之打开，其中“通用”（General）应该以高亮显示。
4. 点按“要求输入密码”（Require password）右侧的方框，查看时间选项列表。
5. 选择“1分钟”（1 minute）选项。
6. 一个方框随之出现，然后您需要输入密码确认更改。输入您的密码和点按“好”（OK）。
7. 点按左上方的红色小圆点关闭“安全性和隐私”（Security & Privacy）。



“安全性和隐私”（Security and Privacy）图标为保障电脑和个人信息安全提供选择

## macOS Catalina如何使用通知

macOS Catalina在后台做了很多工作来更新和保障您的电脑。它不时会通过“通知”（notification）告诉您它正在做什么。

通知出现在屏幕右上方，其它应用和网站也可以发送通知。

大多数通知过一会就会消失，这说明它们并不紧急也不重要。

如果通知是来自您信任的应用或网站，您可以点按它获取更多信息，了解下一步该怎么做。



通知出现在电脑屏幕的右上方

# Apple台式机：安全性和隐私

## macOS Catalina如何发送紧急通知

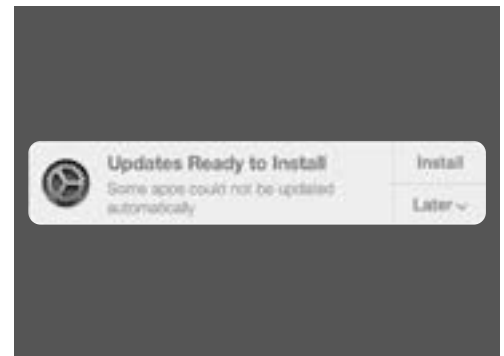
有时您的电脑会发送一直留在屏幕上的弹出通知。这说明它想告诉您一些重要的事情。

### 示例1: 基本更新

基本系统更新通知会出现在屏幕的右上方。您可以点按“**安装**” (Install) 现在就更新, 或者点按“**稍后**” (Later) 选择提醒您的时间。

选择“**开启自动软件更新**” (Turn on Automatic Software Updates), 您的Apple电脑就会自动更新一些内容, 您看到的通知将会更少。

如果您选择“**安装**” (Install), 您可能需要等几分钟时间, 让更新文件下载好才能安装。这些程序将在后台发生, 您无需重启电脑。



更新通知可让您选择安装更新的时间

### 示例2: 重要更新

一些更新需要重启电脑。您可以点按通知中的“**重新启动**” (Restart), 让电脑立即重启和安装更新, 或者点按“**稍后**” (Later) 选择您想要安装更新的时间。

如果您已经准备好直接安装更新, 则确保您的工作已保存并且关闭所有应用。

当您点按“**重新启动**” (Restart) 时, 您可能需要等几分钟时间, 让更新文件下载好才能安装。

当您的电脑准备好了, 一个方框随之出现并提问“**您确定要现在重新启动电脑吗?**” (Are you sure you want to restart your computer now?) 您可以:

1. 点按“**取消**” (Cancel) 阻止电脑重启。
2. 点按“**重新启动**” (Restart) 直接重启电脑。
3. 如果什么都不做, 您的电脑会在60秒后自己重启。

您的电脑重启后, 您会看到“**登录**” (Sign-in) 屏幕, 这时您需要输入“**密码**” (Password) 和按“**Enter**” (回车键)。

# Apple台式机：安全性和隐私

## macOS Catalina如何保护您免受病毒困扰

您的电脑自带安全措施，它会在后台工作保护您的电脑。

其中包括保护电脑免受病毒侵袭、保护账户密码和其它内容。

持续更新软件是保护电脑安全的重要步骤。

您也可以购买杀毒软件对电脑提供额外保护。您可以从商店或网上购买。但请注意，杀毒软件通常都有持续订阅收费，因此在购买前请仔细阅读附属细则。

## 阻止电脑的网络摄像头工作

大多数电脑有内置的小摄像头，它们被称为网络摄像头。如需检查您的电脑是否有网络摄像头，请查看屏幕上方是否有一个小圆圈。

这个摄像头可用于拨打视频电话，当您有需要时，您的电脑会自动打开它。

虽然可能性不大，但是别人还是可以连接您的摄像头并在未经您许可的情况下打开它。

为了避免这种情况，用一小块纸胶带挡在摄像头前就可以了！

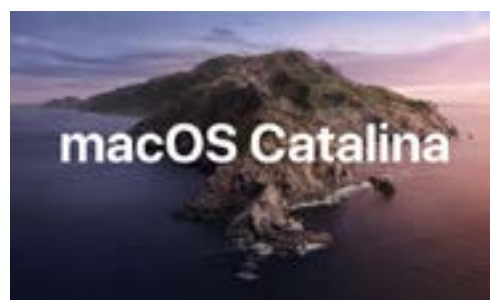
## 有关macOS Catalina

以下内容有关Apple操作系统macOS Catalina的方方面面，包括它是什么、怎么检查您是否有这个系统、如何在电脑上安装这个系统等等。

### 什么是macOS Catalina以及为什么我需要它？

所有电脑都需要一个称为操作系统的特定软件。Catalina是由Apple设计的操作系统。

Catalina让您可以打开电脑上的文件、播放音乐和视频、发送电子邮件、上网等等。



您电脑的操作系统控制了它的工作方式并提供最新的保障功能

# Apple台式机：安全性和隐私

它还为电脑提供了最新的安全保障功能，保护电脑免受病毒和其它威胁的影响。

为了跟着我们的课程学习，您需要最新版的macOS Catalina。

## 我怎么知道我的电脑是否安装了macOS Catalina?

大多数新的Apple电脑都安装了macOS Catalina。确定电脑已安装macOS Catalina的最佳方法是按电源开关打开电脑。

登录电脑后您会进入“桌面”（Desktop），点按左上方的“Apple”（苹果）图标。然后点按下拉菜单的“关于本机”（About This Mac）。

“概览”（Overview）面板随之打开，最上方应该显示“macOS Catalina”，版本号以“10.15”开头。

如果您看到了不同的名称，例如“macOS Mojave”，版本号是“10.14.6”，那说明您的系统运行的不是“macOS Catalina”，但您可以免费更新最新的版本。本指引会告诉您怎么做。

## 如果我的电脑是二手的该怎么办?

如果别人送给您或您刚刚购买了一台二手电脑，而且上面还有前用户的信息，则最好先完全重置电脑再继续。

重置电脑将删除前用户的个人信息、文件、程序，并让您的电脑准备好设置。《Apple台式机：准备设置》会告诉您怎么做。当您准备好时便可以开始这一课程，或者您也可以继续阅读这份指引获取一些关于更新和保障macOS Catalina的信息。

## 我怎么检查我的电脑有最新的macOS Catalina?

您的电脑会定期检查是否有新的更新文件或操作系统的新版本。如果发现了新的更新，电脑会弹出信息告诉您需要下载更新并安装。

几乎所有在2012年以后生产的Apple电脑都能使用macOS Catalina。您可以通过以下网址查看更多信息：

<https://www.apple.com/au/macOS/how-to-upgrade/#hardware-requirements>

如果您的电脑很长一段时间都没有打开了，或者您才刚买了电脑，那么您需要检查一下在未使用电脑期间是否推出了任何更新。

# Apple台式机: 安全性和隐私

在您开始前, 请确保电脑已经连入家庭Wi-Fi。

当电脑显示“桌面”(Desktop)后, 点按桌面左上方的“Apple”(苹果)菜单图标。随后点按下拉菜单中的“关于本机”(About This Mac)。“概览”(Overview)面板随之打开。

点按底部的“软件更新”(Software Update)按钮。不同电脑会有不同反应, “软件更新”(Software Update)偏好设置面板或“App Store”会随之打开。

如果打开的是“App Store”, 您的电脑会自动检查更新。它还会告诉您电脑是否可以使用新版本的操作系统。如果有更新, 电脑会提示您, 提示中会有“安装”(Install)按钮。

如果打开的是“软件更新”(Software Update)偏好设置面板, 则找到并点按“更新和安全性”(Update & Security)。您的电脑会寻找更新或新的操作系统软件, 如果找到了, 您就会看到“您的Mac有更新可用”(An update is available for your Mac)这样的信息, 其中会有“现在更新”(Update Now)按钮。

无论您的电脑以哪种方式检查更新, 在安装更新或新版本的操作系统时都需要重启电脑。

在重启电脑前, 保存您的所有文件和关闭所有应用很重要。如果您要更新较新版本的操作系统, 先将您的文件备份至“U盘”(USB stick)或移动硬盘(USB hard drive)是个好主意。您可以通过《Apple台式机: 管理储存空间》课程学习怎么做。

完成后, 点按“现在更新”(Update Now)或“安装”(Install)按钮开始更新。



您需要连接至互联网才能更新您的  
电脑操作系统