

Apple手提電腦：安全和隱私

維持在使用macOS Catalina時的安全性和保障。

macOS Catalina具有非常強大的安全防護功能。**登入**畫面可保護您的電腦，並防止他人在未經您許可的情況下查看您的資料，還有其他功能在背景中運行，預防病毒和其他威脅。

您需要什麼

在開始課程之前，您的Apple電腦必須安裝有最新的作業系統，macOS Catalina。有關**macOS Catalina**的詳細資訊，請參閱本指南**第6頁**。您應確認電腦已連接上電源、已開機並顯示為**登入**的畫面。您還應該確認滑鼠和鍵盤已正確連接好，且電腦已通過家用Wi-Fi連接到互聯網。

您還需要首次設定電腦時所建立的密碼或PIN碼。

開始步驟

當您的電腦顯示為**登入**畫面時，就代表它已經鎖定並且是安全的。您需要用您在這個電腦上的帳戶密碼來登入。

請依照以下步驟登入：

- 1.** 檢查登入畫面是否顯示為您的帳戶名稱和圖片。
- 2.** 請在帳戶名稱下方的白框中輸入您的帳戶**密碼**（**Password**），再按下鍵盤上的**Enter**鍵。
- 3.** 登入畫面會消失，並顯示**桌面**的畫面。



使用您的密碼登入電腦

Apple手提電腦：安全和隱私

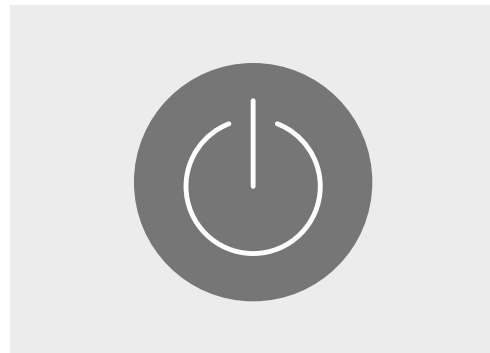
怎麼保護您的電腦

保護電腦在閒置時的安全很重要，這是為了保護您的資料。第一個方法是把它關機。關閉電腦前應先把工作存檔，並關閉所有運行中的應用程式。

然後按住電源按鈕約五秒鐘。（注意不要按住電源按鈕超過5秒鐘，否則電腦會在關機後自動重新開機。）接下來，您會看到一個寫著**您確定現在要關閉電腦嗎？（Are you sure you want to shut down your computer now?）**的對話框出現。

這個對話框提供四個選項：

- 1. 重新開機（Restart）** 會在關閉電腦後自動重新開機進入登入畫面，您可以用您的密碼登入。
- 2. 睡眠（Sleep）模式** 可以維護電腦的安全，但是不需關機。
- 3. 取消（Cancel）** 會取消關閉電腦。
- 4. 關機（Shut Down）** 會完全關閉電腦。要再使用電腦時，請按下**電源（Power）**按鈕再次開啟電腦，接著用您的密碼登入。



在關機之前，請記得關閉所有應用程式並將您的工作存檔

使用睡眠功能

當您選擇**睡眠（sleep）**選項時，螢幕將會變黑。您的電腦現在已鎖定，其他人沒有您的密碼就無法使用它。

要喚醒電腦，請按下鍵盤上的任意一個鍵。

為了安全起見，如果您一段時間未使用Apple電腦，它也會自動進入睡眠狀態。

如果電腦自動進入睡眠狀態不滿五分鐘，您可以在喚醒它後直接繼續使用，不需要登入。電腦進入睡眠狀態滿五分鐘後，就需要用您的用戶名和密碼登入。

Apple手提電腦：安全和隱私

變更「喚醒電腦需要輸入密碼」的時間

儘管有這五分鐘的緩衝時間很方便，但是把這段時間縮短一點會比較安全。您可以更改「喚醒電腦需要輸入密碼」的時間，讓您的Apple電腦在自動睡眠模式一分鐘後鎖定。

1. 點擊螢幕左上方的**Apple**圖像。
2. 點擊功能表中的**系統偏好 (System Preferences)**。
3. 點擊此面板上的**安全和隱私 (Security & Privacy)**。一個新面板會開啟，且**一般 (General)** 選項應該呈現反白狀態。
4. 點擊**需要輸入密碼 (Require password)** 右方的方框，會看到一個有不同時間選項的清單。
5. 點選**1分鐘 (1 minute)** 選項。
6. 您需要在出現的對話框中輸入您的密碼以確認變更。輸入密碼後點擊**確定 (OK)**。
7. 點擊左上方的紅色小按鈕來關閉**安全和隱私**。



「安全和隱私」圖像可以開啟不同選項，來維護您的電腦及個人資料安全

macOS Catalina如何使用通知功能

macOS Catalina的許多工作在背景中進行，維持您的電腦更新和安全。它有時會透過顯示**通知**的方式告知您它在進行的工作。

通知會顯示在螢幕右下角，且其他應用程式和網站也可以發送通知。

大部分的通知會在片刻後消失，這代表它們不緊急或不重要。

如果通知訊息來自您信任的應用程式或網站，您可以點擊該通知來了解接下來要做什麼的資訊。



通知訊息會顯示在電腦螢幕的右上方

Apple手提電腦：安全和隱私

macOS Catalina如何發送緊急通知

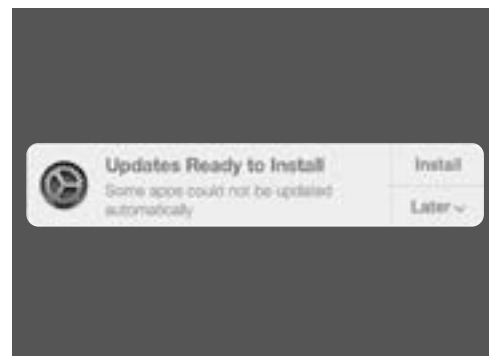
有時，您的電腦會發送彈出式通知，這樣的 notification 會留在螢幕上。這代表電腦有重要的事情想通知您

範例1：基本更新

基本系統更新以通知的形式顯示在螢幕右上方。您可以點擊**安裝 (Install)** 並立刻取得更新，或是**稍後 (Later)**，並從清單中的不同選項中選擇一個您希望收到提醒的時間。

選擇**開啟自動軟件更新 (Turn on Automatic Software Updates)** 代表您的Apple電腦將會自動處理某些更新，且您會看到的通知較少。

如果您點擊**安裝**，則可能需要等待幾分鐘，等待下載更新完成後再進行安裝。這將在背景中進行，您不必重新啟動電腦。



更新通知會讓您選擇何時安裝更新

範例2：重要更新

有些更新會需要您重新啟動電腦。您可以點擊通知訊息上的**重新開機 (Restart)** 來重新啟動電腦和立刻安裝更新，也可以點擊**稍後 (Later)** 並選擇您想要開始更新的時間。

如果您準備立即安裝更新，請確保將您的工作存檔並關閉所有應用程式。

如果您點擊**重新開機**，您可能需要等待幾分鐘，等待下載更新完成後再進行安裝。

當您的電腦準備就緒時，將會出現一個詢問**您確定要立即重新啟動電腦嗎？ (Are you sure you want to restart your computer now?)** 的對話框。您可以採取的行動包括：

1. 點擊**取消**，停下電腦的重新開機程序。
2. 點擊**重新開機**，立即重新啟動電腦。
3. 不執行任何操作，在這個情況下，電腦將在60秒後自動重新開機。

電腦重新開機後，您會看到**登入**畫面，且您需要輸入**密碼**後按下**Enter**鍵。

Apple手提電腦：安全和隱私

macOS Catalina如何保護您免受病毒侵害

您的電腦內建有安全功能，它在背景中運行並持續保護您的電腦。

包括保護您的電腦免受病毒侵害，以及維護您的密碼安全等等。

維持您的軟件更新到最新狀態是維護電腦安全重點部分。

您可能還會想購買防毒軟件來提供額外保護。您可以從商店或網站上購買防毒軟件。請注意，防毒軟件通常會有持續使用的月費，因此請務必在註冊前仔細閱讀細則。

擋住電腦的網路攝影機

大多數電腦都有一個叫做網路攝影機（webcam）的小型內建相機。要檢查您的電腦是否裝有網路攝影機，請查看螢幕上方有沒有一個小圓圈。

這個相機對進行視訊通話非常有用，且您的電腦會在需要時自動把它打開。

雖然可能性不大，但是別人也有可能在沒有您許可的情況下，連上您的相機把它打開。

為了防止這種情況，只要用一小段有色膠帶貼在鏡頭上就可以了！

macOS Catalina的完整細節

您需要知道的Apple作業系統macOS Catalina的相關資訊都在這裡，包括它是什麼、怎麼檢查您的電腦有沒有安裝，以及如果沒有的話，怎麼把它安裝到您的電腦。

macOS Catalina是什麼，我為什麼需要它？

所有的電腦都需要稱為「作業系統」的特殊軟件來運作。Catalina是Apple設計的一項作業系統。

有了Catalina，您的電腦可以開啟文件、播放音樂和影片、發電子郵件以及瀏覽互聯網等等。



您電腦的作業系統控制著電腦的運作方式並提供最新的安全功能

Apple手提電腦：安全和隱私

它還為您的電腦提供最新的安全功能，來保護電腦免受病毒和其他威脅的侵害。

若要繼續學習我們的課程，您就需要最新版本的macOS Catalina。

怎麼知道我是否安裝了macOS Catalina？

大多數的新Apple電腦都配備了macOS Catalina。要檢查您的電腦是否安裝了macOS Catalina的最佳方法是按下電源鍵來開啟電腦。

在您登入並進入到**桌面**畫面後，請點擊桌面左上方的**Apple圖像**。然後點擊下拉功能表中的**關於這台Mac (About this Mac)**。

概要 (Overview) 面板將打開，頂部應顯示macOS Catalina，並有以10.15開頭的版本號碼。

如果您看到其他名稱，例如macOS Mojave版本10.14.6，則說明您目前運行的不是macOS Catalina，但可以免費更新到最新版本。本指南將告訴您怎麼做。

如果我的電腦是二手電腦怎麼辦？

如果您正式獲贈或者購買了二手電腦且電腦上還有前一位所有者的資料，最好在您進行下一步前進行完全的重設。

重設會刪除前一位所有者的個人資料、檔案、程式，並讓您的電準備就緒來讓您進行設定。*Apple手提電腦：準備進行設定*課程會告訴您怎麼執行這個操作。您可以在準備就緒時開始這個課程，或者繼續閱讀本指南以獲取有關令macOS Catalina保持最新和安全的資訊。

如何檢查我的macOS Catalina是否為最新版本？

您的電腦會定期檢查是否有作業系統的新更新和版本。找到後，您的電腦會彈出一條通知，告訴您需要下載更新並安裝它。

所有在2012年後生產的Apple電腦幾乎應該都可和macOS Catalina相容。您可以參照本網頁了解更多資訊：

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

但如果您的電腦有一段時間沒開機，或者您才剛買電腦，您可能要檢查在電腦閒置時推出的所有更新。

Apple手提電腦：安全和隱私

開始之前，請確保您的電腦已透過家用Wi-Fi連接到互聯網。

在您的電腦顯示為**桌面**時，點擊桌面左上角的**Apple功能表**圖像。點擊下拉功能表中的**關於這台Mac (About this Mac)**。**概要 (Overview)** 面板將會打開。

點擊底部的**軟件更新 (Software Update)** 按鈕。您的電腦會開啟**軟件更新偏好 (Software Update preferences)** 面板或是**App Store**應用程式。

如果是**App Store**打開，您的電腦將會自動檢查更新。它還會告訴您是否有您的電腦可用的較新版本作業系統。如果有，它會顯示**安裝 (Install)** 按鈕供您操作。

如果打開的是**軟件更新偏好**，請找到**更新和安全性 (Update & Security)** 並點擊它。您的電腦將會檢查作業系統的任何更新或新版本，如果找到了更新或新版本，您會看到帶有**立即更新 (Update Now)** 按鈕的**有Mac更新可用 (An update is available for your Mac)** 消息。

無論您使用哪種電腦，安裝更新或較新版本的作業系統時都可能需要重新啟動電腦。

重新啟動之前，一定要儲存所有檔案並關閉應用程式。如果要升級到較新版本的作業系統，將檔案備份到USB隨身碟或USB硬碟也是一個好主意。您可以在 *Apple手提電腦：管理儲存空間* 課程中學到怎麼進行這個操作。

完成這個操作後，請點擊**立即更新 (Update Now)** 或**安裝 (Install)** 按鈕來開始升級。



您需要連接到互聯網才能升級
電腦的作業系統