

Apple笔记本电脑: 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笔记本电脑: 安全性和隐私

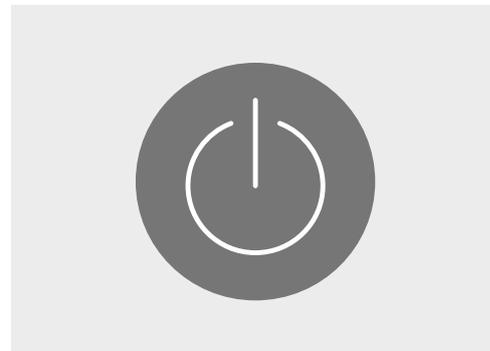
如何保障您的电脑

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笔记本电脑: 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笔记本电脑: 安全性和隐私

macOS Catalina如何发送紧急通知

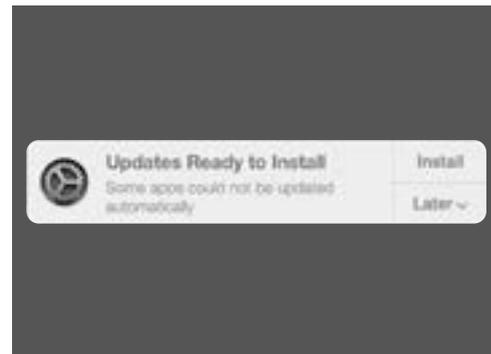
有时您的电脑会发送一直留在屏幕上的弹出通知。这说明它想告诉您一些重要的事情。

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笔记本电脑: 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笔记本电脑: 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笔记本电脑: 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笔记本电脑: 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笔记本电脑: 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