

Apple笔记本电脑: 系统偏好设置

让macOS Catalina按照您喜欢的方式工作

您的Apple电脑可以改变很多设置或偏好, 例如它使用的语言、日期和时间、屏幕亮度、Wi-Fi设置等等。

准备工作

在开始课程前, 您的电脑必须已经安装好最新的操作系统**macOS Catalina**。有关macOS的更多信息, 请参考《Apple笔记本电脑: 安全性和隐私》指引。检查电脑是否连好电源、打开开关以及显示桌面。您同时应该检查鼠标和键盘已经正常连接, 准备好家庭Wi-Fi网络用户名和密码。

第一步

您电脑的许多设置都通过“系统偏好设置”(System Preferences)选项控制。

如需打开这些控制:

1. 点按屏幕左上方的“Apple”(苹果)图标。
2. 从下拉列表中, 点按“系统偏好设置”(System Preferences)。
3. “系统偏好设置”(System Preferences)面板随之在屏幕上打开。

“系统偏好设置”(System Preferences)面板中有多个图标让您做出不同选择。您可以点按任意图标, 了解相关主题的设置。



“系统偏好设置”(System Preferences) 让您可以调整电脑的语言、日期、时间、屏幕亮度等等。

Apple笔记本电脑：系统偏好设置

设置时间和日期

在“系统偏好设置”（System Preferences）面板上，找到名为“日期与时间”（Date & Time）的图标，它看起来像个时钟。点按它打开“日期与时间”（Date & Time）菜单。

在您做出任何更改前，您需要点按左下方的小锁，上面写着“点按锁做出改变”（Click the lock to make changes）。

一个方框随之出现，要求输入您的电脑用户名和密码。这是您用于登录电脑的用户名和密码。

在方框中输入密码，然后点按“解锁”（Unlock）。

手动设置日期：

1. 找到“自动设置日期与时间”（Set date and time automatically），点按它取消打勾。
2. 现在您可以手动更改时间和日期了。在日历上方的方框中，点按代表“日”的第三个数字。用数字键盘输入新日期。
3. 您也可以使用上下箭头，或点按下方“日历”上的日期，来更改日期。
4. 点按“月”让它高亮显示，然后点按箭头更改月份。
5. 下一步，点按“年”让它高亮显示，然后点按箭头更改年份。



“日期与时间”（Date & Time）图标让您能手动设置电脑的日历和时钟

如需手动设置时间：

1. 点按显示“时间”的方框让它高亮显示小时和分钟。
2. 用键盘或点按上下箭头来改变“小时”、“分钟”、“秒”以及“上午”或“下午”。

当您设置完日期和时间后，点按“存储”（Save）按钮确定。

Apple笔记本电脑: 系统偏好设置

设置时区

您的电脑也想知道您居住地的时区。如需设置时区:

1. 首先点按面板顶端的“时区”(Time Zone) 标签查看时区选项。
2. 取消“使用当前位置自动设定时区”(Set time zone automatically using current location) 的打勾。
3. 一幅地图随之出现, 显示您电脑使用的当前时区。时区也写在了地图上, 其中有方框显示最近的城市。
4. 在地图上, 点按并拖住蓝色的小按钮改变它在地图上的位置。地图下面的信息会随着您移动按钮而改变。
5. 您也可以点按“最接近的城市”(Closest City) 方框查看列表, 选择另外一个城市。



您的电脑自动显示您所在地的时间和日期

让您的电脑设置日期和时间

让您的电脑控制日期和时间比较方便, 所以最好一直打开“自动设置时间”(Set the time automatically) 和“自动设定时区”(Set the time zone automatically)。

1. 点按“自动设定时区”(Set the time zone automatically) 方框, 然后它会变成蓝色并且中间有个小勾。
2. 点按“日期与时间”(Date & Time) 标签返回菜单, 然后点按“自动设置时间”(Set the time automatically) 旁边的方框, 之后它会变成蓝色并且中间有个小勾。
3. 点按小锁保存设置即可完成。

您的电脑现在就会自动调整时间、日期、和时区了。

Apple笔记本电脑：系统偏好设置

设置电脑的语言

如需改变电脑的语言设置，首先点按“日期与时间”（Date & Time）面板顶部的“显示所有”（Show All），返回“系统偏好设置”（System Preferences）面板。

点按看起来像一面旗帜的“语言与地区”（Language & Region）图标。“语言与地区”（Language & Region）菜单随之打开。

您会在左侧看到自己的首选语言，其中可能只列出了“英语”（English）。下面应该写着“英语（澳大利亚） - 首选语言”（English (Australia) - Primary），意思是这是您电脑上使用的主要语言。

如需选择其它语言：

1. 点按“首选语言”（Preferred Languages）列表下面的“+”符号。
2. 可用语言的列表随之打开。滑动列表寻找您需要的语言，然后点按该语言。
3. 点按“添加”（Add）按钮选择相应语言。
4. 一个新的方框随之出现，您可以将这个新语言设为主要语言。您可能需要重启电脑让设置生效。

检查和设置电脑的地区

选择正确的地区能确保电脑为您提供特别针对澳大利亚的信息和更新，以及您的电脑会使用澳大利亚的日期、时间和日历格式。

在“语言与地区”（Language & Region）菜单的右侧，您可以看到您所在地区的信息、日历、和其它常见格式。

如需将您所在地区设为澳大利亚：

1. 点按“地区”（Region）。
2. 滑动列表找到“大洋洲”（Oceania）。
3. 点按“澳大利亚”（Australia）。

完成后，点按“语言与地区”（Language & Region）菜单的左上方红点。

Apple笔记本电脑: 系统偏好设置

改变音量和屏幕亮度

Apple键盘有特殊的按键可以快速调节扬声器的音量和屏幕的亮度。这些键位于键盘最上面一行, 数字键的上方。

如需用键盘调节音量:

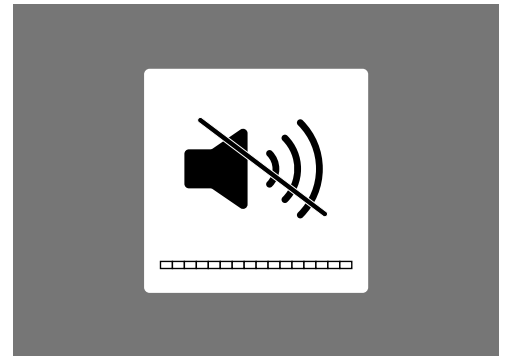
1. 如果您使用的是Apple键盘, 按住“F12”键提高音量和“F11”键降低音量。扬声器的图标会在屏幕上弹出, 显示音量改变。
2. 您可以按“F10”键静音。再按一次“F10”取消静音。

如需用鼠标调节音量:

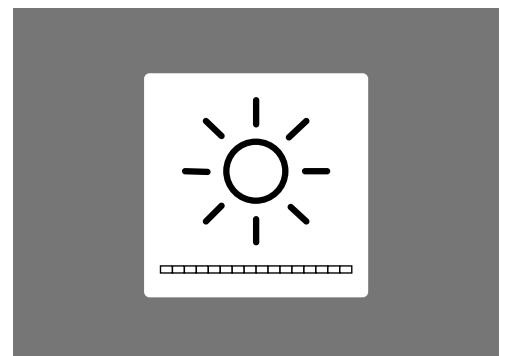
1. 如果键盘上没有音量键, 则您可以用鼠标调节音量。在屏幕的右上方, 找到“扬声器”(speaker)图标, 点按它一次。
2. 一个控制滑块随之出现。用鼠标往右滑动按钮提高音量, 往左滑动降低音量。

如需用键盘调节屏幕亮度:

1. 如果您使用Apple键盘, “F1”和“F2”键可以调节屏幕亮度。您可以看到这些键上有太阳或灯泡的符号。
2. 按较大的太阳或灯泡键提高亮度, 按较小的太阳或灯泡键降低亮度。屏幕上会出现一个图标显示亮度提高或降低。



扬声器图标表明音量改变



看起来像太阳或灯泡的图标显示屏幕亮度的改变

Apple笔记本电脑：系统偏好设置

如需用鼠标调节屏幕亮度：

1. 点按屏幕左上方的“**Apple**”（**苹果**）图标，然后点按下拉列表的“**系统偏好设置**”（**System Preferences**）。
2. 在出现的图标列表中，选择“**显示器**”（**Displays**）。一个菜单随之打开，“**显示**”（**Display**）应该在顶端以蓝色高亮显示。
3. 您还会看到一个亮度滑块控制。用鼠标往右滑动控制条上的圆圈提高亮度。
4. 用鼠标往左滑动控制条上的圆圈降低亮度。

在您移动滑块时，屏幕会随之变亮或变暗。找到合适的亮度后，点按左上方的红色按钮保存您的选择并关闭“**系统偏好设置**”（**System Preferences**）。

如何检查电脑已接入Wi-Fi

电脑应该会记住您的家庭Wi-Fi并在每次开机时自动连接。但有时候，您可能会需要手动检查连接或重新连接。

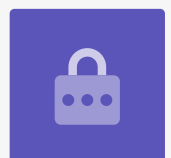
如需检查Wi-Fi已打开和连接：

1. 在屏幕的右上方，找到一组曲线，它看起来就像是一块馅饼。这就是**Wi-Fi**图标。
2. 如果其中的所有曲线是黑色的，说明您已连上网。
3. 如果Wi-Fi没有打开，您会看到一个空白的三角形。
4. 如果Wi-Fi图标中的线条是灰色，说明您电脑的Wi-Fi已经打开，但没有连接。



Wi-Fi图标位于您电脑屏幕的右上方

请记住公共Wi-Fi网络可能不安全。您在使用网上银行或其它涉及您个人信息的任务时不应该使用任何公共Wi-Fi。



Apple笔记本电脑: 系统偏好设置

如果您的Wi-Fi是关闭的:

1. 点按“**Wi-Fi**”图标, 一个下拉菜单随之出现。
2. 在菜单上, 点按“**打开Wi-Fi**” (Turn Wi-Fi on) 。
3. 您现在应该会看到一个“**Wi-Fi**”网络列表。
4. 如果第一个网络旁边有一个勾, 这说明您已连接至该网络和互联网。

如果您的Wi-Fi没有连接:

1. 点按“**Wi-Fi**”图标查看可用的网络列表。
2. 您可能会看到好几个网络, 例如邻居或附近的公共网络。如果某个网络旁边有个小锁, 说明它受到密码保护。
3. 从网络列表中, 找到您的家庭Wi-Fi名称和点按它。
4. 一个让您输入Wi-Fi密码的方框随之出现。
5. 请仔细输入密码, 确保所有大小写和符号都正确。您可以点按“**显示密码**” (Show password) 检查自己的输入是否正确。
6. 您应该勾选“**记住这个网络**” (Remember this network) 方框, 下一次电脑就会自动连接了。
7. 输入密码后, 点按“**加入**” (Join) 。

方框随之消失, Wi-Fi图标会闪烁几秒钟。然后所有线条都会变黑, 显示您已连上网。



点按“显示密码” (Show password)
检查自己输入的密码是否正确