



个人安全保护使用手册



策略和解决方案

目录

概览	3
个人安全概览	3
个人安全保护的新功能	5
策略和解决方案	6
实现安全指南	6
保持安全指南	11
安全检查	13
运行 iOS 15 或更低版本的设备上的核对清单	27
限制账户或设备访问	30
Apple 账户访问	30
设备访问	36
密码和通行密钥	47
管理位置信息	53
使用适用于“信息”的平安确认	53
管理 AirTag 及其他物品	55
“查找”和位置共享	62
管理“定位服务”设置	65
在“地图”中管理自动到达时间共享	67
在“照片”中管理位置元数据	68
管理内容	70
通用	70
特定 App 和功能	86
其他信息	118
安全注意事项	118
其他支持资源	119
版权和商标	120

概览

个人安全概览



若要检查你的 Apple 设备、账户或个人信息, 或者限制、停止或阻止他人访问, 本手册可以提供帮助。



【注】本资源主要适用于运行最新操作系统 (iOS 18、iPadOS 18 和 macOS 15) 的 Apple 设备, 也适用于 Apple Watch 和 HomePod。

不确定需要什么?

- [实现安全指南](#)可帮助提供即时解决方案。
- [保持安全指南](#)可帮助提前规划。

要查找特定解决方案？

- 使用“安全检查”或“核对清单”（请见下文）检查和管理你的共享内容（以及共享对象）。
- 使用搜索栏或目录（手册每页左上方）访问本手册中的所有内容，或者使用基于主题的索引获取更多指引。

安全检查

“安全检查”提供了一个简单的途径，供你快速检查和管理与 App 及个人共享的信息，所有操作均在运行 iOS 16 或更高版本 iPhone 上完成。若要了解 iOS 版本，请前往“设置”>“通用”>“关于本机”。若要更新，请参阅本手册后文中的[更新 Apple 软件](#)。

若要访问“安全检查”，请使用 iPhone 前往“设置” >“隐私与安全性”>“安全检查”。

若要进一步了解“安全检查”（要求、指引、常见问题），请参阅本手册后文中的[安全检查](#)。

核对清单

除了更易使用的“安全检查”外，Apple 还提供了核对清单（本手册后文中所述）以协助你手动检查和管理共享内容：

- [核对清单 1: 限制设备和账户访问](#)
- [核对清单 2: 管理位置信息](#)
- [核对清单 3: 管理内容](#)

离线帮助

若要稍后离线参考此信息，你可以：

- 使用[下载本手册](#)链接（手册每页左下方）将完整手册下载为 PDF。
- 使用 -P 或按住 Control 键点按“打印页面”以打印单独页面。若要在下载副本中保持链接可点按，请在打印机窗口的左下方 PDF 菜单中选取“存储为 PDF”。

其他问题

- [Apple 支持](https://support.apple.com/zh-cn) (<https://support.apple.com/zh-cn>)：访问你所有 Apple 产品和服务的解决方案，包括使用手册和忘记密码帮助等。
- [其他支持资源](#)（本手册后文中）如果你认为自身安全受到威胁，这些附加资源可能会有所帮助。

本手册会定期更新，为你提供使用 Apple 产品所需的信息，以让你感到安全和可靠。请参阅本手册后文中的[新功能](#)。

个人安全保护的新功能

Apple ID 更名

Apple ID 现称为 Apple 账户。这是所有 Apple 服务上的全局更新。

个人安全保护使用手册更新

Apple 已对本手册进行大规模更改, 包括:

新内容

- [停止共享 AirTag](#) 和 [停止共享已丢失 AirTag 的位置](#) 可让你控制谁能访问你 AirTag 的位置。
- [iPhone 上的通话录音和听写文本](#) 说明了如何在通话期间使用或停止通话录音。
- [管理 iPhone 镜像](#) 可帮助你查看哪些 Mac 电脑已设为使用 iPhone 镜像、撤销访问许可以及调整设置。
- [锁定或隐藏 App](#) 可让你不必担心他人能进入特定 App。
- [管理屏幕共享和屏幕控制](#) 可帮助你了解他人在查看或控制你的屏幕时能执行什么操作。

改进

- [保护 Apple 账户安全](#) 包括有关如何在所有浏览器上退出登录 iCloud.com 并关闭网页访问的新任务。
- [在 iPhone 或 Apple Watch 上拨打紧急电话或发送紧急短信](#) 包括有关如何与紧急服务共享视频和照片的新任务。
- [安全检查](#) 包括有关 iPhone 镜像的新内容点。
- [核对清单 1: 限制设备和账户访问](#) 包括有关 iPhone 镜像和更改密码的新步骤。

策略和解决方案

实现安全指南

如果你或你认识的人担心使用 Apple 相关产品时可能遭受技术衍生的跟踪或骚扰, 或者想要与某人切断数字联系, 下述策略均可有所帮助。若要联系为反骚扰、家暴、跟踪或其他忧虑提供相关支持的维权组织, 请参阅 [Here to Help 网页](https://learn.appleservices.apple/here-to-help) (<https://learn.appleservices.apple/here-to-help>)。

如果要寻找积极防范今后技术衍生问题的方式, 请参阅本手册后文中的[保持安全指南](#)。

安全保护策略

通过以下步骤帮助管理正在共享的信息, 并保护设备和账户安全。

步骤 1: 安全第一

 **【重要事项】** 在更改或删除信息前, 先考虑对个人安全的潜在影响。

你可以下载或打印此实现安全指南的副本以供日后参考, 方法是按住 Control 键点按并选择“将页面存储为”或“打印页面”。

步骤 2: 更新 Apple 软件

若要帮助保护设备安全, 请确保所有 Apple 设备均已安装包含最新安全性和隐私更新的最新操作系统。若要了解如何操作, 请参阅[更新 Apple 软件](#)。

【注】 完成设备更新可能需要一些时间和接入设备电源。如果处于紧急或突发情况, 你可能需要继续进行下一步骤。

步骤 3: 使用引导式解决方案

大多数由技术衍生的个人安全问题都与共享和访问息息相关。若要获得针对这些方面的引导式帮助, 请使用:

- **安全检查:** 这是可直接在 iPhone 上查看和管理共享的最快捷轻松的方式。若要了解如何操作, 请参阅本手册后文中的[安全检查](#)。
若要访问, 请使用运行 iOS 16 或更高版本的 iPhone: 前往“设置”>“隐私与安全性”>“安全检查”。(可能需要向下滚动。)
- **核对清单:** 对于 iOS 15 或更低版本或者其他 Apple 设备, 请参阅本手册后文中的以下内容:
 - [限制访问](#)
 - [停止共享](#)
 - [管理位置](#)

步骤 4: 深入检查

引导式解决方案无法用于检查或更改某些方面。请查阅这些重要的[额外步骤](#)。

本手册包含数十篇有关设备、功能和设置的个人安全保护文章。如果想就特定功能或问题获得帮助, 请使用:

- 搜索栏 (左上方)
- 本手册目录 (左上方)
- 针对特定情况的帮助 (下方)

紧急措施

 **【重要事项】** 在更改或删除信息前, 先考虑对个人安全和隐私的潜在影响。

快速帮助

- 使用[紧急重设 \(选项一\)](#) 快速停止所有共享
- 在 iPhone 或 Apple Watch 上拨打紧急电话或发送紧急短信
- [屏蔽特定人的来电和信息](#)
- [拒绝未知登录尝试](#)
- [接收敏感图像和视频警告](#)
- [安全控制“家庭”配件](#)
- [管理触控 ID 指纹](#)

收集证据

- [记录可疑活动](#)
- [获取关于其他 Apple 账户的证据](#)

将设备恢复到出厂设置

如果想要抹掉所有信息和设置 (包括在不知情的情况下安装的任何 App), 以及还原隐私设置以使你的位置不与任何人或 App 共享, 请参阅[将设备恢复到出厂设置](#)。

锁定模式

如果认为自己可能受到高度复杂的网络攻击, 如遭受由国家支持开发间谍软件的私人企业攻击, 请参阅[通过锁定模式强化设备](#)。

针对特定情况的帮助

建议从上述步骤 1-4 着手,但你也可以通过下文快速找到对个人情况可能有所帮助的文章。

有人始终知晓我的位置

这可能与以下方面有关:正在共享你 Apple 账户的人、“家人共享”群组、位置共享或内容共享(例如在社交媒体或共享日历上所发布的共享日历或照片)。

从上述步骤 1-4 着手。如果在步骤 3 中使用了核对清单,请开始[限制访问](#)和[管理位置](#)。

无法访问 Apple 账户

若要重新访问 Apple 账户,请考虑以下 Apple 支持文章:

- [如果你认为自己的 Apple 账户被盗](#)
- [如果你的 Apple 账户被锁定、处于非活跃状态或被停用](#)
- [如果你忘记了自己的 Apple 账户密码](#)
- [无法重设 Apple 账户密码时如何使用账户恢复](#)

重新获得访问许可后,请考虑以下内容:

- [更改 Apple 账户的主要电子邮件地址 — Apple 支持文章](#)
- [保护设备、App 和网站密码安全](#)
- [帮助防止 Apple 账户和设备锁定](#)
- [积极防范今后问题的方式:保持安全指南](#)

有人将我的设备锁定,或者我无法解锁设备

若要重新获得访问许可,请参阅 Apple 支持文章:[如果你忘记了 iPhone 密码或 iPhone 被停用了](#)。

重新获得访问许可后,请考虑使用这些资源以帮助今后保护设备:

- [核对清单 1:限制设备和账户访问](#)
- [设定唯一设备密码](#)
- [通过触控 ID 保护设备安全或删除未知指纹](#)
- [通过面容 ID 保护设备安全 \(iPhone 或 iPad\)](#)
- [考虑添加账户恢复联系人](#)
- [考虑利用保持安全指南采取预防措施](#)

我想脱离或正考虑结束一段不安全的关系

若要联系为反骚扰、家暴、跟踪或其他忧虑提供相关支持的受害者维权组织,请参阅 [Here to Help 网页](https://learn.appleservices.apple/here-to-help) (<https://learn.appleservices.apple/here-to-help>)。

1. 使用引导式解决方案(如上)检查访问和共享偏好设置,并在不影响自身安全的情况下进行更改。
2. 查阅这些[紧急措施](#)以进一步了解屏蔽和证据收集等。
3. 查阅这些[额外安全步骤](#),包括非预期跟踪提醒、非 Apple 账户、蜂窝号码等。

我需要保护某些信息

对你设备的访问

检查核对清单 1: [限制设备和账户访问](#)。

同时考虑:

- [设定唯一密码](#)
- [帮助防止无法解锁的情况](#)
- [使用锁定模式](#)

若要查看有关保护设备和账户的更多文章, 请参阅“限制账户或设备访问 — 文章”下方的“目录”(左上角)。

你的位置

检查核对清单 2: [管理位置信息](#)。

同时考虑:

- [在 Safari 浏览器和“地图”中保持浏览历史记录私密](#)

你的内容

检查核对清单 3: [管理内容](#)。

同时考虑:

- [安全管理转发/转移内容的方式 — 转发邮件、短信以及通话转移](#)
- [敏感图像和视频警告](#)
- [管理“照片”共享设置](#)
- [在“照片”中管理位置元数据](#)

你的 App 和浏览器

- [密码安全性](#)
- [共享密码和通行密钥](#)
- [App 隐私功能](#)
- [检查和删除 App](#)
- [第三方 App 设置](#)
- [Safari 浏览历史记录隐私](#)
- [信息](#)
 - [安全性设置](#)
 - [屏蔽特定人的来电和信息](#)
 - [使用平安确认](#)
- [照片](#)
 - [管理“照片”共享设置](#)
 - [管理位置元数据](#)

你的家人和家庭

- [家人共享](#)
- [家庭配件](#)

你拥有哪些设备？

iPhone、iPad 和 Mac

《个人安全保护使用手册》中的所有内容几乎都适用于 iPhone、iPad 和 Mac。

- 若要检查、限制或阻止他人访问你的设备、账户或个人信息，请参阅本手册前文中的[安全保护策略](#)。
- 若要提前计划防止他人进行访问，请参阅[保持安全指南](#)。
- 有关广泛了解本使用手册中内容的更多方式，请参阅[概览](#)。

有关这些设备的其他相关话题，请参阅《[iPhone 使用手册](#)》、《[iPad 使用手册](#)》或《[Mac 使用手册](#)》。

Apple Watch

有关与 Apple Watch 相关的个人安全性信息，请参阅：

- [在 Apple Watch 上管理健身记录共享](#)
- [使用“查找”管理位置共享](#)
- [发送紧急联络短信](#)
- [保护名片投送安全 \(主动\)](#)
- [使用适用于“信息”的平安确认 \(主动\)](#)

有关其他话题，请参阅《[Apple Watch 使用手册](#)》。

家庭配件

有关“家庭”特定的个人安全性信息，请参阅[安全控制“家庭”配件](#)。

有关其他话题，请参阅《[家庭使用手册](#)》。

AirTag

有关 AirTag 特定的个人安全性信息，请参阅[检测非预期跟踪器](#)。

有关其他话题，请在 [Apple 支持](#) 中搜索“AirTag”。

保持安全指南

此页面适合于力求积极防范潜在的技术滥用、跟踪或骚扰的任何用户。如果当前正遭遇此类问题, 请参阅本文稿前文中的[实现安全指南](#)。有关针对 Apple 产品或服务其他帮助类型, 请参阅本文稿后文中的[其他支持资源](#)。

安全维护策略

Apple 具有许多有助于为个人安全和隐私提供支持的功能。以下是利用这些功能的一些方式:

第 1 级: 最低保护

作为第一道防线, 每个用户都应执行以下步骤来保护其设备和 Apple 账户。

- 更新所有 Apple 设备上的 Apple 软件以确保其包含最新安全性和隐私更新。请参阅“更新 Apple 软件”。若要了解如何操作, 请参阅[更新 Apple 软件](#)。
- 保护对你设备的访问:
 - [设定唯一密码](#)。
 - [通过面容 ID 保护 iPhone 或 iPad](#)。
 - [管理触控 ID 指纹](#)。
 - [管理共享密码和通行密钥](#)。

保护 Apple 账户:

- [保护 Apple 账户安全](#)。
- [使用双重认证](#)。
- [设置账户恢复联系人](#)。

第 2 级: 进阶保护

除了第 1 级保护, 还应考虑到 App、相关密码保护和对共享数据的管理。

- [强化设备、App 和网站的密码](#)。
- 检查特定共享设置:
 - 在运行 iOS 16 或更高版本的 iPhone 上使用“安全检查”的[管理共享与访问 \(选项二\)](#)选项。
 - [核对清单 3: 管理内容](#) (在其他设备或者 iOS 15 或更低版本上)。
 - [保护隔空投送安全](#)。
 - [保护名片投送安全](#)。
 - [在 Safari 浏览器中管理共享标签页组](#)。
 - [管理“与你共享”设置](#)。
- 管理 App 隐私:
 - [App 隐私功能](#)。
 - [检查和删除 App](#)。
 - [第三方 App 设置](#)。
 - [Safari 浏览器和“地图”](#): 保持浏览历史记录私密。

第 3 级:更佳保护

除了第 1 级和第 2 级保护,还应了解 Apple 的个人安全保护工具并养成安全习惯,从而达到更佳保护。

- 准备充分
 - [启用跟踪通知](#)。
 - [避免欺诈性共享信息请求](#)。
 - [拒绝未知登录尝试](#)。
 - [了解如何屏蔽特定的人](#)。
 - [信息、隔空投送、FaceTime 通话:设置敏感内容警告](#)。
 - [考虑使用适用于“信息”的平安确认以在到家后自动告知朋友](#)。
 - [知晓如何拨打紧急电话或发送紧急联络短信 \(iPhone 或 Apple Watch; 因国家或地区而异\)](#)。
- 养成安全习惯
 - 执行[额外步骤](#)以保护非 Apple 账户、第三方 App、密码和社交媒体,以及“家庭”、Apple 钱包和“家人共享”。
 - 在运行 iOS 16 或更高版本的 iPhone 上定期使用[“安全检查”](#)管理正在共享的内容。

额外补充如下

- [管理触控 ID 指纹](#)。
- [通过锁定模式强化设备](#)。
- [管理“信息”中的安全性设置](#)。
- [获取关于其他 Apple 账户的证据](#)。

安全检查

运行 iOS 16 或更高版本的 iPhone 上的安全检查

“安全检查”功能可通过运行 iOS 16 或更高版本的 iPhone 上的“设置”App 使用，能让你快速检查、更新和停止与单个用户和 App 的信息共享。“安全检查”提供两个选项：

- 管理共享和访问选项以检查和单独进行更改。
- 使用“紧急重设”立即停止所有信息共享。

若要访问“安全检查”，请使用 iPhone 前往“设置” > “隐私与安全性” > “安全检查”。

 **【重要事项】** 在更改或删除信息前，先考虑对个人安全和隐私的潜在影响。

要求

- 拥有运行 iOS 16 或更高版本的 iPhone。
 - 若要了解 iOS 版本，请前往“设置” > “通用” > “关于本机”。
 - 若要从 iOS 15.8.3 或更低版本更新：“设置” > “通用” > “软件更新”。有关更多选项，请参阅[更新 Apple 软件](#)。
- 拥有使用双重认证的 Apple 账户。
- 已在 iPhone 上的“设置” > [你的姓名] 中登录。

【注】 如果 iPhone 打开了“失窃设备保护”，你可能会注意到“安全检查”有所不同。有关更多信息，请参阅 Apple 支持文章：[关于 iPhone 的“失窃设备保护”](#)。

替代方式：核对清单

如果使用的是其他设备 (iPad、Mac) 或在使用“安全检查”时遇到问题，你可以通过以下核对清单手动调整共享和访问：

- [核对清单 1：限制设备和账户访问](#)
- [核对清单 2：管理位置信息](#)
- [核对清单 3：管理内容](#)

概览

iPhone 上的“安全检查”可让你快速停止信息共享，或者检查并更新与单个用户和 App 的共享。你可以：

- 检查正与谁共享信息
- 检查和更改关联至你 Apple 账户的设备
- 重设 App 的系统隐私许可
- 更改 iPhone 密码
- 更改 Apple 账户密码

- 进行其他更改



开始前的安全注意事项

▼ **【重要事项】** 做好安全规划。

- 在更改或删除信息前, 先考虑对个人安全和隐私的潜在影响。
- “快速退出”有助于快速保护隐私。轻点“快速退出”可立即关闭“设置”App 并返回主屏幕(在“安全检查”中所有屏幕的右上角)。使用“快速退出”前所做的任何更改都会存储。
- 若要在使用“安全检查”后重新开始与他人共享, 请打开要共享信息的 App 或服务并重新共享该内容。部分 App 或服务会通知你信息共享已恢复。

你可以使用“安全检查”来检查正与谁共享信息、将“信息”和 FaceTime 通话限制到 iPhone 上、重设 App 的系统隐私许可、更改密码、更改 Apple 账户密码等。

如果在使用“安全检查”后想要重新开始与他人共享, 请打开要共享信息的 App 或服务并重新共享该内容。

如果打开了“失窃设备保护”, “安全检查”的运行方式可能稍有不同。若要进一步了解“失窃设备保护”, 请参阅 Apple 支持文章: [关于 iPhone 的“失窃设备保护”](https://support.apple.com/120340) (<https://support.apple.com/120340>)。

【注】 如果 iPhone 打开了“屏幕使用时间”限制或者安装了移动设备管理 (MDM) 描述文件, 你仍可使用“安全检查”, 但部分选项可能会不可用。

使用“安全检查”需要什么？

“安全检查”仅在运行 iOS 16 或更高版本的 iPhone 上可用。若要使用“安全检查”，你必须拥有使用双重认证的 Apple 账户。你还必须在 iPhone 上的“设置”> [你的姓名] 中登录。（若要了解设备上安装的软件版本，请前往“设置”>“通用”，然后轻点“关于本机”。）

若要访问“安全检查”，请前往“设置”>“隐私与安全性”>“安全检查”。（可能需要向下滚动。）

【注】 如果无法访问“安全检查”或者使用该功能遇到问题，你可以手动调整设备和账户的共享设置和访问许可。请参阅本手册后文中的[核对清单 3: 管理内容](#)。

步骤 1: 打开安全检查

在 iPhone 上，前往“设置”>“隐私与安全性”>“安全检查”。（可能需要向下滚动。）



步骤 2: 选取选项

“安全检查”提供两种管理共享、访问和账户安全性的方式：

- **紧急重设**：针对所有人和 App 立即全部重设共享。
- **管理共享与访问**：针对单个用户和 App 检查并自定义共享和访问。

有关“安全检查”中可更改方面的特定详细信息，请参阅本手册后文中的[安全检查常见问题](#)。



紧急重设 (选项一)

使用“紧急重设”以：

- 快速停止与所有人和 App 共享 (请参阅[安全检查常见问题](#)了解细节)。
- 检查紧急联系人。
- 检查关联至你 Apple 账户的设备。
- 检查用于验证身份的电话号码。
- 更改 Apple 账户密码并检查设备和账户安全性。



- 轻点“紧急重设”，然后按照屏幕指示操作。进度会随时存储。

【注】如果打开了“失窃设备保护”，“安全检查”的运行方式可能稍有不同。若要进一步了解“失窃设备保护”，请参阅 Apple 支持文章：[关于 iPhone 的“失窃设备保护”](https://support.apple.com/120340) (https://support.apple.com/120340)。

管理共享与访问 (选项二)

“管理共享与访问”选项可帮助你检查和管理正与他人共享的信息、App 可访问的信息, 以及更新设备和 Apple 账户安全性。按照以下五个步骤操作:

1. 轻点“管理共享与访问”。(你的更改会随时存储。)
2. 若要检查和停止与他人的信息共享, 请执行以下任一项操作:
 - **轻点“共享对象”**: 选择列表中的用户, 检查与用户共享的信息, 然后决定想要停止与所选用户共享哪些信息。
 - **轻点“信息”**: 选择列表中的 App, 检查与用户共享的信息, 然后决定想要停止与所选用户共享哪些信息。如果已删除某些 Apple App (如“健身”或“备忘录”), 你可能需要重新下载才能看到共享了哪些信息。
3. 若要检查和停止与其他 App 的信息共享, 请执行以下任一项操作:
 - **轻点“App”**: 选择列表中的 App, 检查与 App 共享的信息, 然后决定想要停止与所选 App 共享哪些信息。
 - **轻点“信息”**: 选择列表中正在共享的信息, 检查与 App 共享的信息, 然后决定想要停止与所选 App 共享哪些信息。



4. 轻点“继续”，然后执行以下任一项操作：
 - 检查和移除关联至你 Apple 账户的设备。
 - 检查和更新用于验证身份的电话号码。
 - 更新 Apple 账户密码。
 - 添加或更新紧急联系人。
 - 更新设备密码或者面容 ID 或触控 ID 信息。
 - 如有已同步的电脑, 你可以检查和移除 (仅限 iOS 17 或更高版本)。
 - 如有已设置 iPhone 镜像的电脑, 你可以检查和移除 (仅限 iOS 18 或更高版本)。
 - 如果有 iCloud+ 且尚未打开专用代理, 你可以现在打开 (仅限 iOS 17 或更高版本)。
5. 轻点“完成”。



6. 完成后, 前往下一个任务以验证你已停止共享。

▼ **【重要事项】** 查阅本手册后文中的**额外步骤**, 以解除“安全检查”之外有关保护隐私信息的提示。

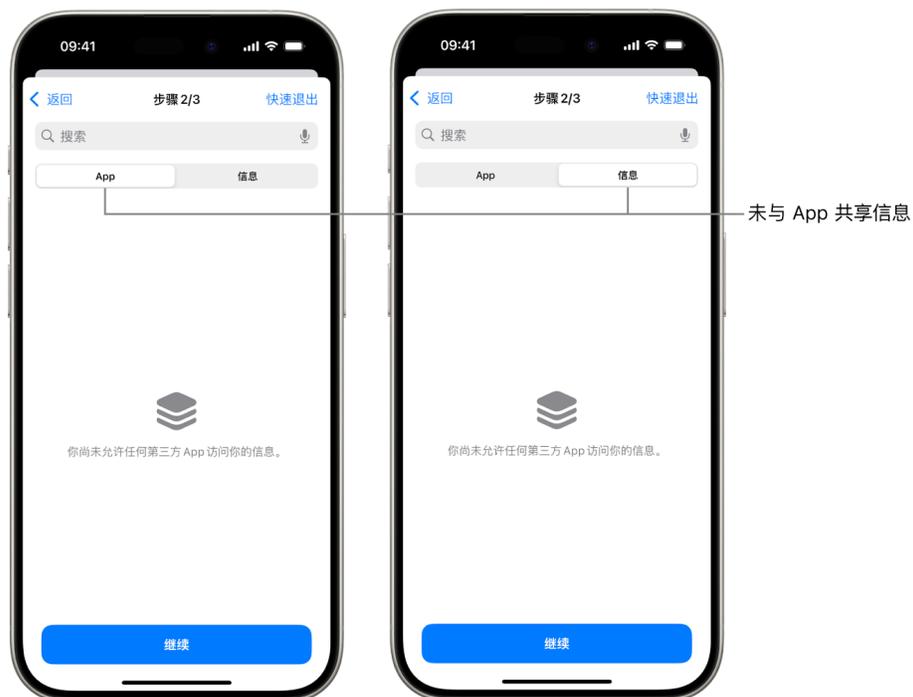
步骤 3: 验证更改

使用“安全检查”后,你可以通过以下 4 个步骤确认对共享选项所做的任何更改。

1. 轻点“返回”按钮 (或者可以退出并重新打开“安全检查”)。
2. 验证是否按预期完成了对与他人共享的信息所做的相关更改。

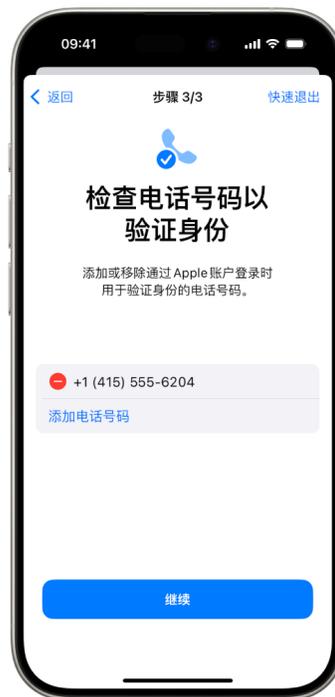


3. 验证是否按预期完成了对与 App 共享的信息所做的相关更改。



4. 验证对以下对象所做的任何账户更改：

- 关联至你 Apple 账户的设备。
- 用于验证你身份的电话号码。



- 添加或更改的紧急联系人。



- 移除的已同步电脑。



超越安全检查范围

“安全检查”无法检查或更改某些类型的共享信息, 包括:

- 非 Apple 账户及密码。
- 社交媒体共享。
- 登录其他 Apple 账户的设备。
- 为其他 App 打开信息共享设置的 iPad 或 Mac。

安全检查常见问题

我可以在“安全检查”中检查和管理哪些 Apple App 和功能？

你可以使用“安全检查”检查或停止与他人共享以下 Apple App 的信息：

App	待管理的信息
	“查找”中的共享物品
	共享备忘录
	共享地图到达时间
	共享密码
	共享日历
	共享照片 (包括共享图库和共享相簿)
	家庭
	健康
	健身记录
	平安确认
	使用“查找”共享的位置

我可以在“安全检查”中检查和管理第三方 App 的哪些访问？

你可以使用“安全检查”关闭第三方 App 对下列信息类型的访问。

	蓝牙
	日历
	相机
	通讯录
	文件和文件夹
	健康
	本地网络
	定位服务
	媒体和 Apple Music
	麦克风
	运动与健身
	照片
	提醒事项
	研究
	语音识别

我可以使用“安全检查”对 Apple 账户进行哪些更改？

“安全检查”可用于修改与 Apple 账户关联的信息。例如：

- 检查和移除登录你账户的设备。
- 检查和更新受信任的电话号码。
- 更改 Apple 账户密码。
- 更新紧急联系人。
- 更新设备密码和面容 ID 或触控 ID 信息。

如果打开了“失窃设备保护”，“安全检查”的运行方式可能稍有不同。若要进一步了解“失窃设备保护”，请参阅 Apple 支持文章：[关于 iPhone 的“失窃设备保护”](https://support.apple.com/120340) (https://support.apple.com/120340)。

为什么会有一个“快速退出”按钮？

处于虐待关系中的个体可能需要快速隐藏其使用“安全检查”的痕迹，“快速退出”按钮就是一种实现方式。

额外安全步骤

大多数个人安全问题都与共享和访问息息相关。若要获得管理这些方面的引导式帮助，请使用：

- **安全检查：**在运行 iOS 16 或更高版本的 iPhone 上，前往“设置” > “隐私与安全性” > “安全检查”，或参阅[安全检查](#)。
- **核对清单：**对于更低版本的 iOS 或其他设备，请参阅以下核对清单：[限制访问](#)、[停止共享](#)或[管理位置](#)。

“安全检查”或核对清单无法用于检查或更改某些方面。若要进一步限制共享，请考虑执行以下额外步骤。

 **【重要事项】** 在更改或删除信息前，先考虑对**个人安全和隐私的潜在影响**。

非 Apple 步骤

非 Apple App

设备上安装的 App 可能会收集有关你大致位置的信息。鉴于任何对**个人安全和隐私的潜在影响**，你不妨检查安装的 App 并删除不使用或不认识的 App。请参阅[检查和删除 App](#) 和 [第三方 App 设置](#)。

非 Apple 账户及密码

保护各种账户中的敏感个人信息，如银行、购物、电子邮件、社交媒体、教育：

- 更改账户密码。
- 检查安全性和隐私设置。
- 检查通信账户（电子邮件、电话和信息）以确保无任何内容在你未经许可的情况下被转发。

社交媒体、购物和其他账户

在社交媒体、购物或其他网站上发布照片和其他个人信息可能会暴露有关你位置和个人生活的详细信息。请确保：

- 检查社交媒体、购物和基于网页的其他账户中的隐私和安全性设置
- 检查联系人列表和粉丝列表
- 仔细考量所发布的内容是否达到所需的隐私级别
- 在“照片”中管理位置元数据

请参阅本手册后文中的[在“照片”中管理位置元数据](#)。

拥有或使用的其他设备

检查所使用的任何其他设备上的共享和访问设置,以帮助保护信息安全。若要了解如何操作,请参阅[限制设备和账户访问核对清单](#)。如果有人与你密切相处,如子女或好友,请注意其设备也可能会共享信息。

蜂窝号码

如果你正使用共享蜂窝号码,该号码的其他成员可能可以访问你的位置、通话及信息活动或账单详细信息。请联系你的运营商以进一步了解号码信息,以及可针对账户额外采取哪些安全措施,例如需要访问 PIN 码或安全码才能进行更改。

如果你未使用共享号码但他人可在线访问你的蜂窝号码账户,此人可能还可访问你的位置、通话及信息活动或账单详细信息。鉴于任何[对个人安全和隐私的潜在影响](#),你不妨考虑更新密码、PIN 码和与蜂窝号码关联的任何其他安全功能。

Apple 相关步骤

非预期的跟踪

考虑启用相关通知以检测非预期跟踪器(如 AirTag 或其他“查找”网络配件)。若要在此类物品随你移动时收到提醒,请打开:

- 蓝牙
- 定位服务
- 跟踪通知(打开“查找”App,轻点“我”,滚动到“自定义跟踪通知”,然后打开“允许通知”)

请参阅本手册后文中的[检测非预期跟踪器](#)。

家庭与 HomeKit

如果你是 Apple 家庭的一员并决定移除自己,请考虑到家庭管理者仍能使用可影响你个人安全的 HomeKit 配件,如摄像头。

请参阅本手册后文中的[安全控制“家庭”配件](#)。

Apple 钱包

如果你与他人共享 Apple 钱包中的金融卡或门禁钥匙,共享对象或许可以查看你的购买记录或锁门时间。

他人可能还可以通过共享银行账户和共享信用卡或者在线访问你的金融账户(如有权限)来查看财务交易的详细信息。若要检查近期交易和记录,请打开 Apple 钱包。鉴于任何[对个人安全和隐私的潜在影响](#),你不妨考虑更新与银行和信用卡关联的密码。

家人共享

如果你是 Apple “家人共享”群组的一员,“家人共享”组织者可能可以查看你的购买记录和更改子女设备的设置。若要退出家人共享群组,请前往“设置”,轻点你的姓名,然后打开“家人共享”设置。虽然无法将儿童账户移出“家人共享”群组,但你可以将其移到其他“家人共享”群组或直接删除其 Apple 账户。

请参阅本手册后文中的[退出“家人共享”群组或移除成员](#)。

【注】若要查看你是否为“家人共享”群组的成员,请前往“设置” > [你的姓名] > “家人共享”标签。如果看到了家庭成员姓名,则你在“家人共享”群组中。

运行 iOS 15 或更低版本的设备上的核对清单

核对清单 1: 限制设备和账户访问

对于技术背景下的个人安全而言, 保护对你设备和 Apple 账户的访问至关重要。此核对清单提供了可引导你检查和更新的相关路径, 有助于你将设备共享对象仅限制为想授予访问许可的人。

▼ **【重要事项】** 如果拥有运行 iOS 16 或更高版本的 iPhone, 你可以使用“安全检查”功能。

▼ **【重要事项】** 如果拥有运行 iOS 16 或更高版本的 iPhone, 你可以使用“安全检查”功能 (如本手册前文中所示)。



限制对你设备的访问

1. 更改 iPhone 和 iPad 密码, 以及更改 Mac 登录密码。若要了解如何操作, 请参阅本手册后文中的[设定唯一设备密码](#)。
2. 前往“设置”> [你的姓名] > “设备”, 以检查登录你 Apple 账户的设备。若要移除不认识的设备, 请轻点设备名称并选择“从账户中移除”。有关更多信息, 请参阅本手册后文中的[保护 Apple 账户安全](#)。
3. 检查设备是否存在非预期的[面容 ID 外貌](#)或[触控 ID 指纹](#)。请参阅本手册后文中的[面容 ID 和触控 ID 信息](#)。
4. 登录 [Apple 账户网站](#), 以检查 Apple 账户的个人和安全性信息。有关更多信息, 请参阅本手册后文中的[保护 Apple 账户安全](#)。
5. 如果正使用[双重认证](#), 请检查是否存在任何不认识的受信任设备。请参阅本手册后文中的“双重认证”。
6. 检查设备上是否安装了任何不认识或不记得安装过的 App。若要了解如何操作, 请参阅本手册后文中的[检查和删除 App](#)。
7. 确定 iPhone 镜像是否已设置, 必要时撤销访问许可。若要了解如何操作, 请参阅本手册后文中的[在 iPhone 或 Mac 上管理 iPhone 镜像](#)。
8. 查看是否有潜在的未知移动设备管理 (MDM) 配置描述文件。MDM 描述文件通常由雇主、学校或其他官方机构安装。若要了解如何操作, 请参阅本手册后文中的[查看和删除配置描述文件](#)。
9. 使用本手册后文中的[核对清单 3: 管理内容](#)检查和管理正在共享的内容。

核对清单 2: 管理位置信息

如果使用的是运行 iOS 15 或更低版本的 iPhone, 请使用此核对清单限制谁可以看到你的位置, 或者完全停止位置共享。如果使用的是运行 iOS 16 或更高版本的 iPhone, 请参阅[安全检查](#)。



1. 如果没有使用最新版本的 iOS、iPadOS 或 macOS, 但是担心有人可能已实际接触过你的设备, 你可以将设备恢复到出厂设置。恢复出厂设置会抹掉设备上的所有信息和设置。其中包括移除在你不知情的情况下安装的任何 App, 以及还原隐私设置, 使你的位置不与任何人或 App 共享。恢复出厂设置还会安装最新版本的操作系统。若要将设备恢复到出厂设置, 请参阅[将设备恢复到出厂设置](#)。

2. 若要停止与所有 App 和服务共享你的位置 (即使是短暂停止共享), 请前往“设置” > “隐私” > “定位服务”并关闭位置共享。这将阻止设备上的所有 App (甚至是“地图”) 使用你的位置。关闭“定位服务”时不会通知任何人, 但如果无法访问你的位置, 部分功能可能无法正常使用。

【注】 如果你担心其他人可能可以访问你的 iCloud 账户, 也可以在同一个标签页中暂时关闭“查找我的 iPhone”。在使用“定位服务”的 App 列表中, 轻点“查找”, 然后选择“永不”。

3. 若要停止与某些 App 和服务共享你的位置, 请前往“设置” > “隐私” > “定位服务”, 然后选取要停止与哪些 App 和服务共享。轻点 App 名称, 然后在“允许访问位置信息”下方, 选择“永不”。
4. 若要停止与特定联系人共享你的位置, 请打开“查找”App , 轻点“联系人”, 选择一位联系人, 然后轻点屏幕底部的“停止共享我的位置”。

如果你在“查找”中开始共享你的位置并在稍后停止共享, 联系人不会收到通知且在其朋友列表中不会看到你。如果你重新启用共享, 该用户会收到你已开始共享你位置的通知。

5. 若要停止在“地图”中共享到达时间 (ETA), 请打开“地图”, 选择“常用地点”以打开一个窗口, 其中包含所有已指定为常用地点的位置。轻点要检查自动到达时间共享设置的每个位置旁边的 , 然后向下滚动到“共享到达时间”部分并移除联系人以停止与其共享。
6. 若要检查可访问你 Apple 账户的任何人当前通过“查找”可使用哪些设备和配件, 请前往“查找”, 轻点“设备”并检查列表。如果有你不认识并想要移除的设备, 请轻点该设备, 然后轻点“移除此设备”。

【注】 如果你属于某个“家人共享”群组, 共享群组中已允许你查看其设备位置的成员将会被列出, 且设备按物主姓名分组。

7. 共享包括位置元数据的照片和视频时, 你的共享对象可能能够访问位置元数据并了解其拍摄位置。如果你担心他人可以访问与照片或视频关联的位置元数据, 则可以[移除当前元数据](#)并停止后续收集。

核对清单 3: 管理内容

如果使用的是运行 iOS 15 或更低版本的 iPhone, 请通过此核对清单了解如何与你之前的共享对象停止共享。如果使用的是运行 iOS 16 或更高版本的 iPhone, 请参阅本手册前文中的[运行 iOS 16 或更高版本的 iPhone 上的安全检查](#)。



1. 前往“设置” > [你的姓名] 并查找“家人共享”标签, 以查看你是否为“家人共享”群组的成员。如果你是“家人共享”群组的一员, 则可以看到家庭成员的姓名。
2. 如果你是某个家庭的成员且不想再共享信息, 你可以移除自己(只要你年满 13 岁)。如果你设置了家庭(你的姓名下方会显示**组织者**), 你可以从中移除年满 13 岁的任何成员。
3. 在“查找”App  中, 轻点“联系人”标签页以查看共享你位置的联系人。如果想要停止与单个联系人共享, 请选择该联系人, 然后轻点“停止共享我的位置”。若要停止与所有人共享, 请轻点“我”, 然后关闭“共享我的位置”。
4. 在“照片”App  中, 轻点“相簿”, 然后前往“共享相簿”。选择一个共享相簿, 然后轻点“联系人”以查看共享相簿的所有者和共享对象。
 - 如果你是相簿所有者并想要停止共享, 请轻点要停止共享的对象的订阅者姓名, 然后选择该选项。
 - 如果你是订阅者, 可以轻点屏幕底部的“取消订阅”。你还可以删除你共享的任何照片。
5. 在“日历”App  中, 轻点“日历”。选择一个共享日历, 然后轻点  以查看日历正在与谁共享。
 - 如果你是日历所有者并想要停止共享, 请轻点要停止共享的对象的订阅者姓名, 然后选择该选项。
 - 如果你是订阅者, 可以轻点屏幕底部的“删除日历”。
6. 如果你有 Apple Watch 且与他人共享了健身圆环, 可以选择停止共享。在 iPhone 上, 前往“健身记录”App , 然后轻点“共享”。轻点你的共享对象, 轻点其姓名, 然后轻点“移除朋友”或“隐藏我的健身记录”。
7. 你还可能选择使用第三方 App 与他人共享信息。对设备上已安装的 App 进行检查, 以了解是否有任何 App 在共享信息。请参阅[管理“照片”共享设置](#)。

限制账户或设备访问

Apple 账户访问

保护 Apple 账户安全

Apple 账户是用于登录你设备和访问 Apple 服务 (如 App Store、iCloud、“信息”、FaceTime 通话和“查找”) 的个人账户。它还包括你通过 Apple 储存以及在设备之间共享的个人信息, 如通讯录、支付信息、照片、设备备份等。如果其他人可以访问你的 Apple 账户, 则他们可以查看在设备之间同步的信息, 这可能包括“信息”和位置信息等。了解如何在 iPhone、iPad 和 Mac 上保护 Apple 账户安全。



若要保护 Apple 账户和隐私安全, 你可以执行以下一些重要操作。

保护 Apple 账户安全

1. 请勿与任何人共享你的 Apple 账户, 即使对象是家庭成员、合作伙伴和密友。如果共享 Apple 账户, 即表示你授权他人访问你的所有个人数据和内容。如果他人为你设置 Apple 账户和密码, 或者可以获取你的密码, 你应该更改密码。
2. 请使用 Apple 账户的双重认证。双重认证旨在确保只有你可以访问你的账户, 即使其他人知道你的密码也无法访问。双重认证启用后, 首次登录新设备时, 你将需要提供你的密码和受信任设备上自动显示的六位数字验证码。若要注册双重认证, 你必须验证至少一个受信任电话号码 (用于通过短信或自动电话呼叫来接收验证码的号码)。
3. 请注意关于 Apple 账户的通知。当你的账户发生更改 (如首次在新设备上登录或密码更改) 时, Apple 会通过电子邮件、短信或推送通知来通知你。因此, 请确保将你的联系信息保持最新。
请参阅本手册前文中的[拒绝未知登录尝试](#)。
4. 如果你收到尝试登录账户或账户发生未授权更改的通知, 这可能意味着有人已访问或正在尝试访问你的账户。

检查和更新 Apple 账户安全性信息

若要确保与你 Apple 账户关联的个人信息是你的信息：

1. 执行以下一项操作：
 - 在 iPhone 或 iPad 上：前往“设置” > [你的姓名]。
 - 在 Mac 上：选取苹果菜单  > “系统设置”，然后点按边栏顶部你的姓名。
 - 在 Mac 或 Windows 设备上的网页浏览器中：前往 [Apple 账户网站](https://account.apple.com) (<https://account.apple.com>)。
2. 在“登录与安全性”部分中，更新任何不正确或不认识的信息，包括姓名以及可联系你的电话号码和电子邮件地址。



3. 执行以下一项操作：
 - 如果已打开双重认证，请检查受信任设备。如果看到要从账户中移除的设备，请按照下一章节中的指示操作。
 - 如果还未设置双重认证，请参阅本手册后文中的[使用双重认证](#)。

保护账户安全和移除未知设备

如果与你 Apple 账户关联的设备中有你不认识或未授权使用你账户的设备，你可以按照以下步骤来保护账户安全并移除它们。移除未知设备可确保其不再显示验证码且阻止对 iCloud（及设备其他 Apple 服务）的访问，直至你再次使用双重认证登录。

在保护你的账户之前，你可能还想要将设备截屏以作记录。

按照以下步骤来检查账户信息和保护账户。

1. 如果想要更改密码：

- 在 iPhone 或 iPad 上：前往“设置” > [你的姓名] > “登录与安全性” > “更改密码”。选取强密码（不少于八个字符，包括大小写字母和至少一个数字）。
- 在 Mac 上：选取苹果菜单  > “系统设置”，然后点击边栏顶部你的姓名。点按“登录与安全性”，然后点击“更改密码”。

2. 如果想要更改与你 Apple 账户关联的电子邮件地址以增加安全性，请打开 Safari 浏览器 ，然后登录 [Apple 账户网站](https://account.apple.com) (<https://account.apple.com>)。选择“账户”，并在当前 Apple 账户下方选择“更改 Apple 账户”，然后输入要使用的新电子邮件地址。

3. 如果想要移除不想与你账户关联的设备：

- 在 iPhone 或 iPad 上：前往“设置” > [你的姓名]，向下滚动到设备列表，轻点要移除的设备，然后轻点“从账户中移除”。
- 在 Mac 上：选取苹果菜单  > “系统设置”，然后点击边栏顶部你的姓名。向下滚动到设备列表，点按要移除的设备，然后点击“从账户中移除”。

保护从网页访问 iCloud 数据的安全

对于你的照片、文件和备份等最重要的信息，iCloud 可帮助保持其安全、最新且在你的所有设备上可用。iCloud.com 可让你通过任何网页浏览器访问 iCloud 数据。

若要确保他人未在 iCloud.com 上登录你的 Apple 账户，你可以立即从所有浏览器退出登录。执行以下操作：

- 前往 icloud.com/settings，点按“从所有浏览器退出登录”，然后点击“退出登录”。

若要额外提高安全性和进一步控制个人数据，你还可以选择关闭对 iCloud 数据的网页访问，使数据仅在受信任设备上可用。执行以下一项操作：

- 在 iPhone 或 iPad 上：打开“设置”App，轻点你的姓名，轻点 iCloud，然后关闭“在网页上访问 iCloud 数据”
- 在 Mac 上：选取苹果菜单  > “系统设置”，点按你的姓名，点按 iCloud，然后关闭“在网页上访问 iCloud 数据”

有关更多详细信息，请参阅 Apple 支持文章：[管理对你 iCloud 数据的网页访问](#)。

使用双重认证

双重认证为 Apple 账户提供了额外的安全保护，旨在确保只有你可以访问你的账户，即使其他人知道你的密码也无法访问。你可以在 iPhone、iPad 和 Mac 上设置双重认证。



在 iPhone 或 iPad 上设置双重认证

1. 前往“设置” > [你的姓名] > “登录与安全性”。
2. 轻点“打开双重认证”，然后轻点“继续”。
3. 输入受信任电话号码，此电话号码用于接收双重认证的验证码（可以是你的 iPhone 号码）。
你可以选择通过短信或自动电话呼叫来接收验证码。
4. 轻点“下一步”。
5. 输入发送至受信任电话号码的验证码。

若要发送或重新发送验证码，请轻点“未收到验证码？”。

iPhone 不会再次要求输入验证码，除非你执行以下其中一项操作：

- 完全退出登录
- 抹掉 iPhone
- 从 Apple 账户网页登录 Apple 账户
- 出于安全性原因需要更改 Apple 账户密码

打开双重认证后，你可以在两周的时间内将其关闭。之后，你就不能关闭双重认证。若要关闭，请打开确认电子邮件并点按链接以返回到之前的安全设置。请谨记，关闭双重认证会使你的账户安全等级降低，且意味着你无法使用需要更高安全等级的功能。

在 Mac 上设置双重认证

1. 选取苹果菜单  > “系统设置”，点按边栏顶部你的姓名，然后点按“登录与安全性”。
2. 点按“设置双重认证”，然后点按“继续”。
3. 回答验证问题，然后点按“验证”。
4. 输入用于验证的电话号码，选择一种验证方法，然后点按“继续”。
5. 在要求时，使用发送到你受信任号码的六位数验证码来验证你的身份。Mac 不会再次要求输入验证码，除非你完全退出登录 Apple 账户、抹掉 Mac，或出于安全性原因需要更改密码。

用于 Apple 账户的安全密钥

安全密钥是一种看起来类似 U 盘或标签的小型外部设备，可用于在通过双重认证登录 Apple 账户时进行验证。用于 Apple 账户的安全密钥是一种可选的高级安全功能，专为需要额外防范钓鱼或社交工程诈骗等定向攻击的人群而设计。由于使用的是实体密钥而非六位数验证码，因此安全密钥强化了双重认证过程，并有助于防范第二重认证因素被攻击者截获或获取。

若要进一步了解安全密钥，请参阅 Apple 支持文章：[关于 Apple 账户安全密钥](https://support.apple.com/102637) (https://support.apple.com/102637)。

帮助防止 Apple 账户和设备锁定

账户恢复联系人是你信任的联系人, 如果你忘记账户密码或设备密码或者如果密码未经许可被更改, 账户恢复联系人可以协助你重新获得账户的访问许可。账户恢复联系人无法访问你的账户, 只能在你需要时向你发送账户恢复验证码。在 iPhone、iPad 或 Mac 上设置账户恢复联系人, 以在无法解锁时协助你重新获得数据的访问许可。



【注】除恢复联系人外, **遗产联系人**是在你去世后让信任的人访问你 Apple 账户中所储存数据的最简单、最安全的方式。请参阅 Apple 支持文章: [如何为你的 Apple 账户添加遗产联系人](https://support.apple.com/102631) (https://support.apple.com/102631)。

若要成为账户恢复联系人, 用户必须满足以下条件: 年满 13 岁, 拥有运行 iOS 15、iPadOS 15、macOS 12 或更高版本的设备, 已为 Apple 账户打开双重认证, 以及在其设备上已设置密码。



设置账户恢复联系人

如果你担心有人可能访问你的账户来更改你的密码并占取你的账户，你可以设定受信任账户恢复联系人以帮助你重新获取访问权限。

1. 执行以下一项操作：

- 在 iPhone 或 iPad 上：前往“设置” > [你的姓名]，然后轻点“登录与安全性”。
- 在 Mac 上：选取苹果菜单  > “系统设置”，点按边栏顶部你的姓名，然后点按“登录与安全性”。

2. 选择“账户恢复”，添加恢复联系人，然后使用面容 ID、触控 ID 或密码进行认证。

3. 如果你是“家人共享”群组的一员，建议选择群组成员。或者你可以选取你的一位联系人。

4. 如果选择家庭成员，他们会自动添加。如果选择联系人，他们须接受请求。

5. 他们接受请求后，你会看到一则信息，显示他们已添加为你的账户恢复联系人。

查看和移除恢复联系人

若要查看或移除恢复联系人，

1. 执行以下一项操作：

- 在 iPhone 或 iPad 上：前往“设置” > [你的姓名]，然后轻点“登录与安全性”。
- 在 Mac 上：选取苹果菜单  > “系统设置”，点按边栏顶部你的姓名，然后点按“登录与安全性”。

2. 在“恢复助理”下方，你会看到恢复联系人列表。

3. 选取要移除的恢复联系人，然后移除该联系人。

设备访问

管理触控 ID 指纹

使用触控 ID 以通过拇指或其他手指按下主屏幕按钮来安全便捷地解锁 iPhone、iPad 或 Mac，授权购买和支付，以及登录许多第三方 App。

若要使用触控 ID，你必须先在 iPhone、iPad 或 Mac 上设置密码。

🔔【重要事项】在更改或删除信息前，先考虑对个人安全和隐私的潜在影响。



通过触控 ID 保护设备

若要使用触控 ID，你必须先在 iPhone 或 iPad 上设置密码。

在 iPhone 或 iPad 上设置触控 ID

1. 如果你在首次设置 iPhone 或 iPad 时没有打开指纹识别，请前往“设置”🔍 > “触控 ID 与密码”。
2. 打开任何选项，然后按照屏幕指示操作。

【注】如果你无法添加指纹或者使用触控 ID 解锁 iPhone 或 iPad，请参阅 Apple 支持文章：[如果触控 ID 在你的 iPhone 或 iPad 上无法正常使用](https://support.apple.com/101612) (https://support.apple.com/101612)。

在 Mac 或妙控键盘上设置触控 ID

若要使用触控 ID，你必须先在 Mac 上设置密码。

1. 选取苹果菜单 🍏 > “系统设置”，然后点按边栏中的“触控 ID 与密码”👤。
2. 点按“添加指纹”，输入密码，然后按照屏幕指示操作。

如果 Mac 或妙控键盘配备触控 ID，感应器位于键盘右上方。你可以将最多三个指纹添加到你的用户账户（你可以在 Mac 上存储最多共五个指纹）。

3. 点按复选框以选择要将触控 ID 用于以下哪种用途：
 - **解锁 Mac:** 使用触控 ID 以在将 Mac 从睡眠状态唤醒时解锁 Mac。
 - **Apple Pay:** 使用触控 ID 以在 Mac 上通过 Apple Pay 完成购买。
 - **iTunes Store、App Store 与 Apple Books:** 使用触控 ID 以在此 Mac 上完成 Apple 在线商店中的购买。
 - **自动填充密码:** 使用触控 ID 自动填充用户名和密码以及在使用 Safari 浏览器和其他 App 时自动填充请求的信用卡信息。
 - **将触控 ID 感应器用于快速用户切换:** 使用触控 ID 切换 Mac 用户账户。

从 iPhone 或 iPad 删除未知触控 ID 指纹

如果 iPhone 或 iPad 上有多个触控 ID 指纹, 你可以将其删除以帮助保护设备访问。

1. 前往“设置” > “触控 ID 与密码”。
2. 如果有多个指纹可用且未命名, 请将手指放在主屏幕按钮上以识别自己的指纹。请考虑为指纹命名以助今后识别。
3. 如有必要, 请轻点指纹, 然后轻点“删除指纹”。

【注】如果你无法添加指纹或者使用触控 ID 解锁 iPhone 或 iPad, 请参阅 Apple 支持文章: [如果触控 ID 在你的 iPhone 或 iPad 上无法正常使用](#)。

从 Mac 或妙控键盘删除未知触控 ID 指纹

如果 Mac 或妙控键盘上有多个触控 ID 指纹, 你可以将其删除以帮助保护设备访问。

1. 选取苹果菜单  > “系统设置”, 然后点按边栏中的“触控 ID 与密码”.
2. 执行以下任一项操作:
 - **删除指纹:** 点按一个指纹, 输入你的密码, 点按“好”, 然后点按“删除”。
 - **添加指纹:** 点按“添加指纹”以添加新指纹, 然后选取要与触控 ID 搭配使用的选项。

通过面容 ID 保护 iPhone 或 iPad

面容 ID 适合于想要为其 iPhone 或 iPad 提供额外安全保护的任何用户使用。它有助于确保他人均无法访问你设备上储存的信息。若要使用面容 ID, 你必须先在 iPhone 或 iPad 上设置密码。

若要查看支持的设备列表, 请参阅 Apple 支持文章: [支持面容 ID 的 iPhone 和 iPad 机型](#) (<https://support.apple.com/102854>)。



通过面容 ID 保护 iPhone 或 iPad

- 如果你在首次设置 iPhone 或 iPad 时没有设置面容 ID, 请前往“设置” > “面容 ID 与密码” > “设置面容 ID”, 然后按照屏幕指示操作。

如果身体不便, 你可以在设置面容 ID 时轻点“辅助功能选项”。使用此选项后, 设置面部识别不需要完整的头部移动。使用面容 ID 仍然是安全的, 但它需要你以更一致的方式来注视 iPhone 或 iPad。

面容 ID 也有一个辅助功能, 方便盲人或弱视人士使用。如果不需要面容 ID 需要你睁眼并注视 iPhone 或 iPad, 请前往“设置” > “辅助功能”, 然后关闭“需要注视以启用面容 ID”。如果你在首次设置 iPhone 或 iPad 时打开了“旁白”, 此功能会自动关闭。



请参阅《iPhone 使用手册》中的[在 iPhone 上更改面容 ID 与注视设置](https://support.apple.com/zh-cn/guide/iphone/iph646624222) (<https://support.apple.com/zh-cn/guide/iphone/iph646624222>) 以及《iPad 使用手册》中的[在 iPad 上更改面容 ID 与注视设置](https://support.apple.com/zh-cn/guide/ipad/ipad058b4a31) (<https://support.apple.com/zh-cn/guide/ipad/ipad058b4a31>)。

重置面容 ID 以删除替用外貌

如果有你不想保留的替用面容 ID 外貌, 或者如果你认为有人未经许可在你的设备上添加了替用外貌, 你可以重置面容 ID, 然后再次设置。

1. 前往“设置” > “面容 ID 与密码”, 然后轻点“重置面容 ID”。
2. 请参阅上述任务以再次设置面容 ID。

拒绝未知登录尝试

打开了双重认证且新设备上发生了登录尝试时,你会在其他受信任设备上收到通知。通知会包括显示新设备位置的地图。此通知可显示在任何受信任的 iPhone、iPad 或 Mac 上。

登录尝试的位置是基于 IP 地址或设备当前所使用网络的大致位置,而不是设备的确切位置。

如果看到你的 Apple 账户正被用于在你不认识的新设备上登录的通知,请选择“不允许”以阻止登录尝试。

🚩【重要事项】你不妨在关闭通知前将其截屏。请参阅本手册后文中的[记录可疑活动](#)。

如果认为你的 Apple 账户可能被盗,请参阅本手册后文中的[保护 Apple 账户安全](#)并移除未知设备。

更新 Apple 软件

若要保护设备安全和管理个人信息访问权限,请始终确保已安装包含最新安全性和隐私更新的最新操作系统。在你的设备已运行最新版本后,你可以了解如何管理你的 Apple 账户。软件更新可优化所有 Apple 设备。



更新操作系统软件是保护设备和信息的最重要方式之一。Apple 可让你轻松下载并安装这些更新。

若要查看适用于 Apple 设备的安全性更新列表,请参阅 Apple 支持文章:[Apple 安全性更新](https://support.apple.com/100100) (https://support.apple.com/100100)。

自动更新 iPhone 和 iPad

如果首次设置设备时未打开自动更新,你可以立即打开。

1. 前往“设置” > “通用” > “软件更新” > “自动更新”。
2. 打开所有三个选项:“自动安装 [iOS 或 iPadOS] 更新”、“安全响应与系统文件”和“自动下载 [iOS 或 iPadOS] 更新”。

有更新可用时,设备将在充电且接入无线局域网时下载更新并在夜间安装。安装更新前会通知你。

若要关闭自动更新,请前往“设置” > “通用” > “软件更新” > “自动更新”,然后关闭“自动安装 [iOS 或 iPadOS] 更新”和“安全响应与系统文件”。

手动更新 iPhone 或 iPad

你可以随时手动检查和安装软件更新。

- 前往“设置” > “通用” > “软件更新”。



屏幕显示当前安装的 iOS 版本以及关于是否有更新可用的提示。

使用电脑更新 iPhone 或 iPad

1. 请确保你有以下其中一项：

- 配备 USB 端口的 Mac, 运行 OS X 10.9 或更高版本
- 配备 USB 端口的 Windows 设备, 运行 Windows 7 或更高版本

2. 执行以下一项操作：

- 使用自带的闪电转 USB 连接线将设备与电脑连接。如果电脑有 USB-C 端口, 请使用 USB-C 转 USB 转换器或 USB-C 转闪电连接线 (均单独销售)。
- 如果设备随附的是 USB-C 转闪电连接线且电脑有 USB 端口, 请使用闪电转 USB 连接线 (单独销售)。
- 如果 iPad 随附的是 USB-C 充电线且电脑有 USB 端口, 请使用 USB-C 转 USB 转换器和 USB-A 连接线 (均单独销售)。
- 如果 iPad 随附的是雷雳 4/USB-4 充电线且电脑有 USB 端口, 请使用 USB-C 转 USB 转换器和 USB-A 连接线 (均单独销售)。你可以将雷雳或 USB 连接线与雷雳设备搭配使用, 如 12.9 英寸 iPad Pro (第 5 代) 和 11 英寸 iPad Pro (第 3 代)。

- 成功将设备连接到电脑后, 请执行以下一项操作:
 - 在 Mac 上的“访达”边栏中: 选择你的设备, 然后在窗口顶部点按“通用”。

若要使用“访达”将设备更新到 iOS 15 或 iPadOS 15, 你的电脑必须运行 macOS 10.15 或更高版本。如果运行的是 macOS 的较早版本, 请使用 [iTunes](#) 来更新设备。请参阅“在 iTunes 中更新 iOS 设备上的软件”(位于 <https://support.apple.com/zh-cn/guide/itunes/itns3235/12.9/mac/10.14>)。
 - 在 Windows 设备上的 iTunes App 中: 单击 iTunes 窗口左上方附近的“iPhone”按钮, 然后单击“摘要”。
- 点按“检查更新”。
- 若要安装可用的更新, 请点按“更新”。

自动更新 Mac

- 选取苹果菜单  > “系统设置”, 点按边栏中的“通用” , 然后点按“软件更新”。
- 若要自动安装 macOS 更新, 请选择“自动保持我的 Mac 运行最新版本”。
- 若要查看高级更新选项, 请点按“高级”, 然后执行以下任一项操作:
 - 若要让 Mac 自动检查更新: 选择“检查更新”。
 - 若要让 Mac 无需询问即下载更新: 选择“下载可用的更新”。
 - 若要让 Mac 自动安装 macOS 更新: 选择“安装 macOS 更新”。
 - 若要让 Mac 自动安装来自 App Store 的 App 更新: 选择“安装来自 App Store 的 App 更新”。
 - 若要让 Mac 自动安装系统文件 and 安全性更新: 选择“安装安全响应和系统文件”。
- 点按“好”。

若要自动接收最新更新, 建议选择“检查更新”、“下载可用的更新”和“安装系统数据文件和安全性更新”。

【注】 MacBook、MacBook Pro 和 MacBook Air 必须插入电源适配器才能自动下载更新。

手动更新 Mac

你可以手动更新 Mac 的操作系统和从 App Store 获取的任何 App。

- 选取苹果菜单  > “系统设置”, 点按“通用” , 然后点按“软件更新”。
- 若要更新从 App Store 下载的软件, 请点按苹果菜单。可用更新的数字 (若有) 显示在 App Store 旁边。选取 App Store 以在 App Store App  中继续。

查看和删除配置描述文件

组织(如学校和公司)可能会使用设备配置描述文件、移动设备管理(MDM)工具和自定义 App 来管理或监督设备,这些工具可能会允许对设备上数据或位置信息进行访问。

配置描述文件可以管理用户账户和其他设备功能的各种设置。配置描述文件可在 iPhone、iPad、Mac、Apple TV 和 Apple Watch 上使用。

如果看到设备上安装了不应安装的配置描述文件,你可能可以将其删除,具体取决于安装了该文件的对象。这样做会删除与该配置描述文件关联的所有设置、App 和数据。

▼ **【重要事项】** 在更改或删除信息前,先考虑对个人安全和隐私的潜在影响。



检查配置描述文件

【重要事项】 如果你的设备属于学校或公司,请在删除任何 App 或描述文件前与系统管理员确认。

在 iPhone 或 iPad 上删除未知配置描述文件

移除描述文件时, 其所有设置和信息都会删除。例如, 如果描述文件提供了某个虚拟专用网 (VPN) 的许可来让你访问学校网络, 该 VPN 将不再能够接入此网络。



1. 前往“设置” > “通用” > “VPN 与设备管理”。

如果看不到任何描述文件, 则设备上未安装设备管理描述文件。

2. 选择描述文件, 轻点“删除描述文件”, 然后按照屏幕指示操作。
3. 重新启动设备。

在 Mac 上删除未知配置描述文件

移除描述文件时, 其所有设置和信息都会删除。例如, 如果描述文件设置了电子邮件账户, 移除它会从 Mac 上删除该电子邮件账户信息。

1. 执行以下一项操作:

- 在运行 macOS 13 或更高版本的 Mac 上: 选取苹果菜单  > “系统设置”, 点按边栏中的“通用”, 然后点按“设备管理”。
- 在运行 macOS 12 或更低版本的 Mac 上: 选取苹果菜单  > “系统偏好设置”, 然后点按“描述文件”.

如果看不到“描述文件”偏好设置面板, 则设备上未安装设备管理描述文件。

2. 在“描述文件”列表中选择描述文件, 然后点按 。
3. 重新启动 Mac。

在 iPhone 或 Mac 上管理 iPhone 镜像

iPhone 镜像可让你直接从 Mac 访问和控制 iPhone, 还会将 iPhone 通知直接发送到 Mac。

iPhone 镜像仅在 iPhone 位于附近且锁定时可用。开始直接使用 iPhone 后, iPhone 镜像会自动停止。

你可以从任一设备撤销访问 iPhone 镜像, 包括在收到 iPhone 镜像活跃中的通知时。撤销访问许可会还原 iPhone 镜像, 因此你需要重新完成设置过程才能使用。

【重要事项】 在更改或删除信息前, 先考虑对个人安全的潜在影响。



收到通知时查看和撤销访问 iPhone 镜像

如果 iPhone 镜像活跃中, 或最近曾活跃, 你会在 iPhone 上收到通知。你可以轻点该通知检查会话历史记录, 以及撤销特定 Mac 的访问许可。

1. 在 iPhone 上轻点该通知。

已设为使用 iPhone 镜像的 Mac 电脑列表会出现。有关最近会话的信息 (包括会话开始时间和持续时长) 也同时显示。

2. 轻点右上方的“编辑”, 然后选择要移除的 Mac。

在 iPhone 上查看和撤销访问 iPhone 镜像

【提示】 你还可以使用“安全检查”查看信息和移除 Mac 电脑。请参阅[运行 iOS 16 或更高版本的 iPhone 上的安全检查](#)。

1. 在 iPhone 上, 前往“设置” > “通用”。
2. 轻点“隔空播放与连续互通”, 然后轻点“iPhone 镜像”。

已设为使用 iPhone 镜像的 Mac 电脑列表会出现。有关最近会话的信息 (包括会话开始时间和持续时长) 也同时显示。

3. 轻点右上方的“编辑”, 然后选择要移除的 Mac。

在 Mac 上撤销访问 iPhone 镜像

1. 在 Mac 上前往 iPhone 镜像 App。
2. 从屏幕顶部的菜单栏选取“iPhone 镜像”>“设置”。
3. 选取“撤销访问‘[iPhone 名称]’”。

为 iPhone 镜像要求使用触控 ID 或密码

iPhone 镜像的某些设置可让设备自动连接。你可以选择改为需要认证,如触控 ID 或设备密码。

1. 在 Mac 上前往 iPhone 镜像 App。
2. 从屏幕顶部的菜单栏选取“iPhone 镜像”>“设置”。
3. 选取“每次均询问”。

让 App 停止发送通知

iPhone 镜像活跃时, iPhone 通知会直接发送到 Mac。你可以针对特定 App 关闭此选项。

1. 在 iPhone 上,前往“设置”>“通知”。
2. 选取任意 App,然后关闭“在 Mac 上显示”。

通过锁定模式强化设备

锁定模式是 iPhone、iPad 和 Mac (分别运行 iOS 16、iPadOS 16.1、macOS 13 或更高版本)上提供的一种可选的极端保护模式,仅当你认为个人可能受到高度复杂的网络攻击时才应使用,如遭受由国家支持开发间谍软件的私人企业攻击。

【注】绝大多数人从未遭受过此类攻击。



锁定模式下的设备不会像平时一样正常运行。为保障安全,App、网站和功能会严格受限,部分体验会不可用。锁定模式包括以下保护措施:

- **信息:**除图像外的大多数信息附件类型会被阻止。链接预览等部分功能会停用。
- **网页浏览:**即时 (JIT) JavaScript 编译等某些复杂的网络技术会停用,除非用户将受信任的站点从锁定模式中排除。
- **Apple 服务:**传入的邀请和服务请求(包括 FaceTime 通话)会被阻止(假如用户之前未呼叫该发起者或向其发送请求)。
- **有线连接:**设备锁定时,与电脑或配件的连接会被阻止。
- **配置描述文件:**锁定模式打开期间,无法安装配置描述文件,也无法在移动设备管理 (MDM) 中注册设备。但在锁定模式打开前启用的任何 MDM 描述文件会保留在设备上。

打开或关闭锁定模式

锁定模式必须针对 iPhone、iPad 和 Mac 分别打开。在 iPhone 上打开锁定模式时,也会自动为任何运行 watchOS 10 或更高版本的已配对 Apple Watch 打开锁定模式。你无法直接在 Apple Watch 上打开或关闭锁定模式。

- 执行以下一项操作:
 - 在 iPhone 或 iPad 上:前往“设置” > “隐私与安全性” > “锁定模式”,轻点“打开锁定模式”,轻点“打开并重新启动”,然后输入设备密码。
 - 在 Mac 上:选取苹果菜单  > “系统设置”,点按边栏中的“隐私与安全性”,然后点按“锁定模式”。点按“打开”,然后在提示时输入密码并点按“打开并重新启动”。

安全控制“家庭”配件

如果你当前是某个家庭的成员,可以使用 iPhone、iPad 或 Mac 上的“家庭”App 或者通过 HomePod 来轻松安全地查看和控制“家庭”配件。

【注】“家庭”配件可能是 Apple 产品或第三方产品。若要查看兼容“家庭”App 和你 Apple 设备的可用“家庭”配件列表,请参阅[家居配件](https://www.apple.com/cn/home-app/accessories/) (https://www.apple.com/cn/home-app/accessories/)。

停止与他人共享家庭

1. 选择“家庭”App ,然后选择“家庭设置”。如果看到多个家庭,请选取你要离开的家庭,然后选择“家庭设置”。
2. 在“用户”下,选择要从家庭中移除的用户,然后选择“移除用户”。

离开你受邀共享的家庭

如果离开家庭,你将不再能查看该家庭中的配件。

1. 在“家庭”App  中,选择“家庭”图标,然后选择“家庭设置”。如果看到多个家庭,请选取你要离开的家庭,然后选择“家庭设置”。
2. 向下滚动,然后选择“离开家庭”。选择“离开”。

还原家庭

在 iOS 16、iPadOS 16.1 和 macOS 13 或更高版本中,当你从“家庭”App 中移除某个家庭时,所有 HomeKit 设备都必须添加回新的家庭。移除家庭前,请确保你已将所有家庭配件的软件更新至最新版本。

如果尚未升级操作系统,请确保完成下方的步骤 4。

1. 在“家庭”App  中,选择“家庭”图标,然后选择“家庭设置”。
2. 在对话框底部选择“移除家庭”,然后选择“移除”。
3. 关闭“家庭”App。
4. 找到所有家庭配件,然后将每个配件还原为出厂设置。
5. 再次打开“家庭”App 并创建新家庭。
6. 将每个配件添加到新家庭中。

密码和通行密钥

保护设备、App 和网站密码安全

在运行 iOS 17、iPadOS 17 或更低版本的 iPhone 或 iPad 上,你可以在“设置”或“聚焦”搜索中或者通过 Siri 管理密码。你还可以使用密码安全建议功能识别任何弱密码或容易破解的密码。存储的密码按其对应的网站或平台整理,并以字母顺序显示。

在运行 iOS 18、iPadOS 18 或更高版本的 iPhone 或 iPad 上,你可以在“密码”App 中管理密码,并集中一处找到自己的所有密码、通行密钥和验证码。通过相同 Apple 账户登录 iCloud 并在 iCloud 设置中打开“密码与钥匙串”时,你可以在所有设备上使用。如果使用“自动填充”登录 App 和网站,你的密码会自动显示在“密码”中。



在 iOS 18、iPadOS 18 或更高版本中管理密码

1. 在 iPhone 上前往“密码”App .
2. 轻点“全部”,然后轻点要管理密码的账户。
3. 轻点“编辑”。
4. 更改或删除密码,然后轻点以确认。

在 iOS 17、iPadOS 17 或更低版本中管理密码

你可以在“设置”或“聚焦”搜索中或者通过 Siri 管理密码。

1. 前往“设置” > “密码”,然后执行以下任一项操作:
 - 若要手动添加新密码,请轻点右上角的“添加”。
 - 若要编辑或删除密码,请轻点右上角的“编辑”,轻点“选择已存储密码”,然后轻点“编辑”或“删除”。

【重要事项】 密码删除后将不再能恢复。
2. 如果添加了新密码,请进行测试以确保正确输入。

在 iOS 17、iPadOS 17 或更低版本中使用“密码安全建议”

如果创建和储存了自己的网站和 App 密码, 你可以使用密码安全建议功能识别任何弱密码或容易破解的密码 (例如容易猜到或多次使用)。你还可以使用该功能安全监控密码, 如果任何密码在已知数据泄露中遭到泄露, 还可收到提醒。

1. 前往“设置” > “密码” > “安全建议”。
2. 打开“检测已泄露的密码”, 以让 iPhone 安全监控你的密码, 并在任何密码在已知数据泄露中出现时提醒你。
3. 检查针对已创建密码的这些建议:
 - 标记为**重复使用**的密码在不同的域中使用。如果攻击者已获知你的凭证, 为多种服务使用相同密码可能会导致账户易遭受其攻击。
 - 标记为**弱**的密码可能容易被攻击者猜到。
 - 如果密码监控功能在已知数据泄露中识别到密码, 这些密码会标记为**已泄露**。
4. 若要更新重复使用的密码、弱密码或已泄露的密码, 请轻点该项目并按照屏幕指示操作。

自动删除一次性验证码

在 iOS 17、iPadOS 17、macOS 14 或更高版本中, 一次性验证码会自动填充, 因此你无需离开正在登录的 App 或网站。你可以选择在通过“自动填充”输入验证码之后自动将其删除, 或者保留验证码。

- 执行以下一项操作:
 - 在运行 iOS 18、iPadOS 18 或更高版本的 iPhone 或 iPad 上: 前往“设置” > “通用” > “自动填充与密码”。在“验证码”下, 轻点“使用后删除”, 然后将其打开。
 - 在运行 iOS 17、iPadOS 17 或更低版本的 iPhone 或 iPad 上: 前往“设置” > “密码”, 轻点“密码选项”, 然后打开“自动清除”。
 - 在运行 macOS 15 的 Mac 上: 选取苹果菜单  > “系统设置”, 点按边栏中的“通用”, 然后点按“自动填充与密码”。在“验证码”下方, 打开“使用后删除”。
 - 在运行 macOS 14 或 macOS 13 的 Mac 上: 选取苹果菜单  > “系统设置”, 点按边栏中的“密码”, 点按“密码选项”, 然后打开“自动清除”。

设定唯一设备密码

若要防止除你之外的任何人使用你的设备以及访问你的信息，请设定仅你知道的唯一密码。如果共享设备或他人知道你的密码，则其可查看和更改你的设备和关联 Apple 账户中的信息。如果你认为其他人知道你的设备密码并且想要设定仅你知道的密码，可以在“设置”或“系统偏好设置”中重设密码，具体取决于设备类型（请参阅下方指示）。



在 iPhone 或 iPad 上设定密码

为了提高安全性，请设定开机或唤醒 iPhone 或 iPad 时需要输入才能解锁的密码。设定密码还将打开数据保护，这将加密 iPhone 或 iPad 数据，以仅允许知道密码的用户访问。

【注】设备密码不是你的 Apple 账户密码，后者可让你访问 iTunes Store、App Store、Apple Books、iCloud 和其他 Apple 服务。

- 前往“设置”, 然后执行以下一项操作：
 - 在配备面容 ID 的 iPhone 或 iPad 上：轻点“面容 ID 与密码”，然后轻点“打开密码”或“更改密码”。
 - 在配备主屏幕按钮的 iPhone 或 iPad 上：轻点“触控 ID 与密码”，然后轻点“打开密码”或“更改密码”。

若要查看创建密码的选项，请轻点“密码选项”。密码默认为六位数字，但提供的选项范围也包含四位密码（最不安全）和字母数字密码（最安全）。

在 iPhone 或 iPad 上更改密码和使旧密码过期

如果你担心有人可访问你的密码，并且想要保护自己的 iPhone，可以更改密码以保护隐私并使旧密码过期。若要更改密码，请按照以下步骤操作。

1. 前往“设置”, 然后执行以下一项操作：
 - 在配备面容 ID 的 iPhone 或 iPad 上：轻点“面容 ID 与密码”，然后输入密码。
 - 在配备主屏幕按钮的 iPhone 或 iPad 上：轻点“触控 ID 与密码”，然后输入密码。
2. 轻点“更改密码”，输入当前密码。
3. 若要额外提高安全性，请轻点“密码选项”来为以后的密码选择格式。

可用格式包括四位数字密码、六位数字密码、自定义字母数字密码或自定义数字密码。
4. 输入两次新密码。
5. 轻点“检查访问权限”（如可用），检查即使密码更改后仍可能允许继续访问数据的设置。请参阅本手册前文中的[运行 iOS 16 或更高版本的 iPhone 上的安全检查](#)。

▼【重要事项】在 iOS 17 或 iPadOS 17 中更改密码后，你可以在 72 小时内使用旧密码重设密码。这是为了防止你意外忘记新密码。若要在更改旧密码后使其完全失效，请前往“设置”>“面容 ID 与密码”（或“触控 ID 与密码”），然后轻点“立即使旧密码过期”。

更改 Mac 的登录密码

如果你担心有人可访问你的密码,并且想要保护自己的 Mac,可以更改用户密码以保护隐私。

【注】你的登录密码是你在将 Mac 开机或从睡眠状态唤醒时所输入的用于解锁 Mac 的密码。它由你创建,因此可能与 Apple 账户密码相同,后者可让你访问 iTunes Store、App Store、Apple Books、iCloud 和其他 Apple 服务。

1. 执行以下一项操作:

- 在运行 macOS 13 或更高版本的 Mac 上:选取苹果菜单  > “系统设置”,点按边栏中的“用户与群组”,然后点按 .
- 在运行 macOS 12 或更低版本的 Mac 上:选取苹果菜单  > “系统偏好设置”,然后点按边栏中的“用户与群组”.

2. 点按“更改密码”。

3. 在“旧密码”栏中输入你的当前密码。

4. 在“新密码”栏中输入你的新密码,然后在“验证”栏中再次输入。

有关选取安全密码的帮助,请点按“新密码”栏旁边的 .

5. 输入提示以帮助你记住密码。

如果你连续三次输入错误密码,或者你在登录窗口中点按密码栏中的问号,提示会出现。

6. 点按“更改密码”。

自动锁定设备

若要进一步增强个人隐私,你可以将设备设置为在特定条件下自动锁定。

- **iPhone、iPad:** 前往“设置”>“显示与亮度”>“自动锁定”,然后设定时长。
- **Mac:** 选取苹果菜单  > “系统设置”,点按边栏中的“锁定屏幕”,然后设定时长。
有关更多信息,请参阅《Mac 使用手册》中的在 [Mac 上更改锁定屏幕设置](https://support.apple.com/zh-cn/guide/mac-help/mh11784)。(https://support.apple.com/zh-cn/guide/mac-help/mh11784)
- **Apple Watch:** 打开“设置”App,轻点“密码”,然后打开或关闭“手腕检测”。
有关更多信息,请参阅《Apple Watch 使用手册》中的[自动锁定](https://support.apple.com/zh-cn/guide/watch/apd0e1e73b6f#apd6771615db)。(https://support.apple.com/zh-cn/guide/watch/apd0e1e73b6f#apd6771615db)

管理共享密码和通行密钥

在 iOS 17、iPadOS 17、macOS 14 或更高版本中，你可以创建或加入受信任联系人群组，以跨设备共享密码和通行密钥。共享密码群组中有两种不同的用户角色：群组所有者和群组成员。每种用户角色确定了可执行的任务种类。

- **群组所有者**：群组所有者是创建了该群组的群组成员。所有者是唯一可添加或删除其他成员的用户。
- **群组成员**：收到并接受了所有者邀请的每个人都是群组成员。所有群组成员均可随时添加、查看、编辑或删除密码。群组成员可在其选择的任何时间离开群组。



【注】如果你删除了自己与群组共享的密码或通行密钥，可在 30 天内进行恢复。如果你删除了他人与群组共享的密码或通行密钥，此人会收到在 30 天内进行恢复的通知。请参阅《密码使用手册》（适用于 Mac）中的[在 Mac 上恢复最近删除的密码或通行密钥](https://support.apple.com/zh-cn/guide/passwords/mchlee73013a/mac) (<https://support.apple.com/zh-cn/guide/passwords/mchlee73013a/mac>)。

确定你在共享密码群组中的角色

- 执行以下一项操作：
 - 在运行 iOS 18、iPadOS 18 或更高版本的 iPhone 或 iPad 上：打开“密码”App，轻点群组名称，然后查看你是群组所有者还是成员。
 - 在运行 iOS 17、iPadOS 17 或更低版本的 iPhone 或 iPad 上：前往“设置”>“密码”，查找共享密码群组，选择该群组，然后查看你是群组所有者还是成员。
 - 在运行 macOS 15 或更高版本的 Mac 上：前往“密码”App，点按边栏中的共享群组，点按“管理”，然后查看你是群组所有者还是成员。
 - 在运行 macOS 14 或更低版本的 Mac 上：选取苹果菜单 >“系统设置”，然后点按边栏中的“密码”，查找共享密码群组，选择该群组，点按“管理”，然后查看你是群组所有者还是成员。

从你拥有的共享密码群组中移除他人

如果从共享密码群组中移除了他人,此人可能仍可访问其在群组内期间你共享的账户和密码。移除某人后,你还应更改自己拥有且不再希望此人可访问的账户的密码。

- 执行以下一项操作:
 - 在运行 iOS 18、iPadOS 18 或更高版本的 iPhone 或 iPad 上:打开“密码”App,轻点群组名称,然后移除成员。
 - 在运行 iOS 17、iPadOS 17 或更低版本的 iPhone 或 iPad 上:前往“设置” > “密码”,查找共享密码群组 ,选择该群组,然后移除成员。
 - 在运行 macOS 15 或更高版本的 Mac 上:前往“密码”App,点按边栏中的共享群组,点按“管理”,然后移除成员。
 - 在运行 macOS 14 或更低版本的 Mac 上:选取苹果菜单  > “系统设置”,然后点按边栏中的“密码”。查找共享密码群组 ,选择该群组,点按“管理”,然后移除成员。

离开你作为成员的共享密码群组

如果你将自己从共享密码群组中移除,之前的群组成员可能仍可访问你在群组内期间由你共享的账户以及密码或通行密钥。离开群组后,你还应更改自己拥有且不再希望群组成员可访问的账户的密码或通行密钥。

- 执行以下一项操作:
 - 在运行 iOS 18、iPadOS 18 或更高版本的 iPhone 或 iPad 上:打开“密码”App,轻点群组名称,然后移除自己。
 - 在运行 iOS 17、iPadOS 17 或更低版本的 iPhone 或 iPad 上:前往“设置” > “密码”,查找共享密码群组 ,选择该群组,然后将自己从其中移除。
 - 在运行 macOS 15 或更高版本的 Mac 上:前往“密码”App,点按边栏中的共享群组,点按“管理”,然后从中移除自己。
 - 在运行 macOS 14 或更低版本的 Mac 上:选取苹果菜单  > “系统设置”,然后点按边栏中的“密码”。查找共享密码群组 ,选择该群组,点按“管理”,然后从中移除自己。

从共享密码群组中删除密码或通行密钥

如果你决定从共享密码群组中删除密码或通行密钥,群组成员可能仍可访问你与群组共享的账户以及密码或通行密钥。删除密码或通行密钥后,你还应更改自己拥有且不再希望群组成员可访问的账户的密码或通行密钥。

【注】如果你删除了自己与群组共享的密码或通行密钥,可在 30 天内进行恢复。如果你删除了他人与群组共享的密码或通行密钥,此人会收到在 30 天内进行恢复的通知。请参阅《密码使用手册》(适用于 Mac)中的[在 Mac 上恢复最近删除的密码或通行密钥](#) (<https://support.apple.com/zh-cn/guide/passwords/mchlee73013a/mac>)。

- 执行以下一项操作:
 - 在运行 iOS 18、iPadOS 18 或更高版本的 iPhone 或 iPad 上:打开“密码”App,轻点群组名称,然后轻点要删除密码或通行密钥的账户。轻点“编辑”,轻点“删除”,然后再次轻点“删除密码”或“删除通行密钥”确认。
 - 在运行 iOS 17、iPadOS 17 或更低版本的 iPhone 或 iPad 上:前往“设置” > “密码”,查找共享密码群组 ,选择该群组,然后轻点“删除密码”或“删除通行密钥”。
 - 在运行 macOS 15 或更高版本的 Mac 上:前往“密码”App,点按边栏中的共享群组,然后点按要删除密码或通行密钥的账户。点按“编辑”,点按“删除密码”或“删除通行密钥”,然后(再次)点按“删除密码”或“删除通行密钥”。
 - 在运行 macOS 14 或更低版本的 Mac 上:选取苹果菜单  > “系统设置”,点按边栏中的“密码”。然后点按要删除密码或通行密钥的账户旁边的 。点按“删除密码”或“删除通行密钥”,然后(再次)点按“删除密码”或“删除通行密钥”。

管理位置信息

使用适用于“信息”的平安确认

你可以在 iPhone 上使用平安确认自动通知朋友你的 iPhone 已经到达, 并选取你在未成功完成平安确认时朋友可查看的详细信息。

与之类似, 如果朋友向你发送了平安确认但其 iPhone 并未如期到达, 你可以查看其位置、电池电量百分比、蜂窝网络信号等。

【注】平安确认需要发件人和收件人均使用 iOS 17 或更高版本。位置共享不适用于韩国, 也可能不适用于其他因当地法律而无法使用的地区。

开始**基于行程**的平安确认时, 联系人会收到以下信息:

- 你的目的地和大致到达时间
- 你未回应提示, 在平安确认期间拨打了 SOS 紧急联络电话, 或者手机未按预期到达目的地时可能出现的情况

开始**基于计时**的平安确认时, 联系人会收到以下信息:

- 你开始计时的时间
- 计时结束的时间
- 你未回应有关计时的提示, 或者在平安确认期间拨打了 SOS 紧急联络电话时可能出现的情况

何时会共享哪些信息?

设置平安确认期间, 你可以选取平安确认未按预期结束时要与联系人共享的信息量。设置平安确认后, 你可以在“设置”>“信息”>“平安确认”>“数据”中更改发送的数据类型。

信息级别选项有:

- **“有限”数据:**包括你的当前位置, 以及 iPhone 和 Apple Watch 电池和网络信号的相关详细信息。
- **“完整”数据:**包括“有限”中的所有数据, 以及经过的路线、最后解锁 iPhone 和摘下 Apple Watch 的位置。

出现以下情况时, 联系人会自动收到一个链接, 用于查看你选择与其共享的信息:

- 你的手机未到达目的地。
- 行程严重延误, 且你未回应增加时间的提示。
- 你拨打了 SOS 紧急联络电话, 且未回应跟进的平安确认提示。
- 你在基于计时的平安确认结束时未回应提示。

【重要事项】如果你的手机在平安确认运行期间遗失, 联系人会收到与你未回应时的类似通知。

平安确认运行期间

基于行程的平安确认运行时, 以下信息会显示在你的锁定屏幕上: “平安确认: 解锁查看详细信息。”如果轻点此信息并解锁设备, 你会看到自己设定的目的地、基于交通和驾车状况自动更新的当前预计到达时间, 以及平安确认未成功完成时将与联系人共享的数据类型 (“有限”或“完整”)。你还可以取消平安确认。

开始基于计时的平安确认

如果你在当前位置感到不安全, 并需要通过平安确认来让受信任的联系人帮助你, 可以开始基于计时的平安确认。如果你在计时结束时未回应提示, 基于计时的平安确认会通知你的受信任联系人。

基于计时的平安确认运行时, 以下信息会显示在你的锁定屏幕上: “平安确认: 解锁查看详细信息。”如果轻点此信息并解锁设备, 你会看到以下内容:

- 平安确认的剩余时间
- 你选择接收平安确认的联系人
- 与联系人共享的数据类型:
 - “有限”或“完整”

若要开始基于计时的平安确认:

1. 打开“信息”, 然后选择想要通知的联系人。
2. 轻点屏幕顶部的“新信息”并添加收件人, 或选择现有对话。
3. 轻点 , 轻点“平安确认”, 然后轻点“编辑”。
可能需要轻点“更多”才能找到“平安确认”。
4. 选择“计时之后”。
5. 选择要为计时设定的时间长度。

基于计时的平安确认结束时, 你会收到轻点“结束平安确认”或“增加时间”的提示。结束平安确认时, 联系人会收到其已成功结束的通知。你还可以选择“增加时间”, 以允许将平安确认再延长 15、30 或 60 分钟。联系人会收到更新的结束时间。

开始基于行程的平安确认

如果驾车、搭乘公共交通或步行出行, 你可以开始平安确认以在到达预期目的地后自动通知朋友。

基于行程的平安确认运行时, 以下信息会显示在你的锁定屏幕上: “平安确认: 解锁查看详细信息。”如果轻点此信息并解锁设备, 你会看到自己设定的目的地、基于交通和驾车状况自动更新的当前到达时间, 以及平安确认未成功完成时将与联系人共享的数据类型。你还可以取消平安确认。

1. 打开“信息”, 然后选择想要通知的联系人。
2. 轻点屏幕顶部的“新信息”并添加收件人, 或选择现有对话。
3. 轻点 , 轻点“平安确认”, 然后轻点“编辑”。
可能需要轻点“更多”才能找到“平安确认”。
4. 选择“我到达时”。
5. 轻点“更改”, 然后在搜索栏中输入预期位置。
6. 若要设定位置到达半径, 请轻点屏幕底部的“小”、“中”或“大”。输入该半径后, 朋友会收到到达通知。
7. 轻点“完成”。
8. 轻点“驾车”、“公共交通”或“步行”, 然后按需轻点“增加时间”。

如果你的设备未向预期目的地行进, 你会收到提示并可在 15 分钟内回应。如果未回应, 亲友会自动收到通知。

iPhone 到达为基于行程的平安确认设定的目的地时, 平安确认会结束且联系人会收到表示你已到达的提醒。

管理 AirTag 及其他物品

检测非预期跟踪器

Apple 设计的 AirTag 和“查找”网络旨在帮助用户跟踪其所有物，同时阻止非预期跟踪。为了进一步帮助防止设备暗中跟踪用户，Apple 和 Google 创建了一套行业标准。通过该标准，用户（iPhone、iPad 和安卓）可在被跟踪时收到通知。



如果你认为自身安全受到威胁，请联系当地执法部门。如果物品是 Apple 产品，执法部门可与 Apple 合作以请求与该物品相关的信息。请参阅[美国境内](https://www.apple.com/legal/privacy/law-enforcement-guidelines-us.pdf) (https://www.apple.com/legal/privacy/law-enforcement-guidelines-us.pdf) 和[美国境外](https://www.apple.com/legal/privacy/law-enforcement-guidelines-outside-us-zhcn.pdf) (https://www.apple.com/legal/privacy/law-enforcement-guidelines-outside-us-zhcn.pdf) 的法律程序指南。你可能需要提供 AirTag、AirPods 或“查找”网络配件，以及设备的序列号。

非预期跟踪通知

非预期跟踪通知软件可用性：

- AirTag 及其他“查找”配件的非预期跟踪通知在运行 iOS 14.5、iPadOS 14.5 或更高版本的 iPhone 或 iPad 上可用。
- 对于兼容[检测非预期位置跟踪器](#)行业规范的未知蓝牙跟踪设备，其非预期跟踪通知在运行 iOS 17.5 或更高版本的 iPhone 上可用。
- Google 在运行 Android 6.0 或更高版本的设备上提供了[非预期跟踪检测](#)。运行较低操作系统版本的设备可以更新或者使用[“跟踪器检测” App](#)。

打开非预期跟踪通知

若要在运行 iOS 14.5、iPadOS 14.5 或更高版本的 iPhone 或 iPad 上接收非预期跟踪通知，请确保：

- 前往“设置”>“隐私与安全性”>“定位服务”，然后打开“定位服务”。
- 前往“设置”>“隐私与安全性”>“定位服务”>“系统服务”，然后打开“查找我的 iPhone”。
- 前往“设置”>“蓝牙”，然后打开“蓝牙”。
- 前往“设置”>“通知”> 向下滚动至“跟踪通知”，然后打开“允许通知”。
- 关闭飞行模式。如果设备处于飞行模式，你不会收到跟踪通知。

如果收到非预期跟踪通知

按照以下步骤查找该物品：

1. 轻点通知。
2. 轻点继续, 然后轻点“播放声音”; 或者在可用时轻点“查找附近”以使用“精确查找”帮助你定位该未知物品。



如果播放声音的选项不可用, 或者无法通过“精确查找”定位该物品, 则其可能不再处于附近。如果认为该物品仍在你身边, 请检查你的所有物以尝试找到它。检查身上或手边可能装有该设备的任何物品。它可能位于你较少查看的物品中, 如外套口袋、布袋的外隔层或你的车辆。如果无法找到该设备且认为自身安全受到威胁, 请前往安全的公共场所并联系执法部门。

如果之前收到了非预期跟踪通知且想要再次查看该信息, 请执行以下一项操作：

- 在 iPhone 或 iPad 上: 打开“查找”App , 轻点“物品”, 然后轻点“检测到你携带的物品”。
- 在 Mac 上: 打开“查找”App , 点按“物品”, 然后点按“检测到你携带的物品”。

如果找到 AirTag、“查找”配件或兼容的蓝牙跟踪设备

按照以下步骤获取其相关信息：

1. 将 iPhone 顶部靠近物品，直至通知出现。
2. 轻点通知。此操作会打开一个网站，其中提供了该物品的相关信息，包括：
 - 序列号或设备 ID
 - 该物品注册人的电话号码后四位或经模糊处理的电子邮件地址。这有助于识别你可能认识的物主。
3. 如果物主已将物品标记为丢失，你可能会看到一条关于如何联系物主的留言。



如果担心物品可能被用于跟踪你

🚩【重要事项】更改前，请考虑对个人安全和隐私的潜在影响。如果你认为自身安全受到威胁，请联系当地执法部门。如果物品是 Apple 产品，执法部门可与 Apple 合作以请求与该物品相关的信息 (<https://www.apple.com/legal/privacy/law-enforcement-guidelines-us.pdf>)。你可能需要提供 AirTag、AirPods 或“查找”网络配件，以及设备的序列号。

1. 为该物品及其物主信息截屏以记录。
2. 轻点“停用说明”并按照屏幕步骤操作，以停用该设备并阻止其共享自身位置。
3. 如果你认为自身安全受到威胁，请联系当地执法部门。如果物品是 Apple 产品，执法部门可与 Apple 合作以请求与该物品相关的信息。你可能需要提供 AirTag、AirPods 或“查找”网络配件，以及设备的序列号。

请参阅[美国境内](https://www.apple.com/legal/privacy/law-enforcement-guidelines-us.pdf) (<https://www.apple.com/legal/privacy/law-enforcement-guidelines-us.pdf>) 和[美国境外](https://www.apple.com/legal/privacy/law-enforcement-guidelines-outside-us-zhcn.pdf) (<https://www.apple.com/legal/privacy/law-enforcement-guidelines-outside-us-zhcn.pdf>) 的法律程序指南。

该物品停用后, 物主不再能够获取其当前位置的更新。你也不再会收到此物品的任何非预期跟踪通知。



使用安卓设备检查 AirTag 或“查找”配件

查看[查找不明追踪器支持页面](#), 以了解有关如何检查安卓设备上未知跟踪的更多信息。

(https://support.google.com/android/answer/13658562?visit_id=638525910154486952-839086324&)

如果听到 AirTag 发出声音

与物主分离了一段时间的 AirTag 会在被移动时发出声音, 以通知附近的人。如果你在听到声音后找到了 AirTag, 可以使用任何支持近场通信 (NFC) 技术的设备 (如 iPhone 或安卓手机) 查看物主是否已将其标记为丢失, 并帮助返还。

🚩【重要事项】如果你认为自身安全受到威胁, 可以联系当地[可与 Apple 合作的执法部门](#) (<https://www.apple.com/legal/transparency/government-information.html>)。你可能需要提供 AirTag 或其序列号。

关联至其他 Apple 账户的设备

如果在尝试设置 AirPods、AirTag 或其他“查找”网络配件时看到设备已与其他 Apple 账户配对的信息, 则首先需要从该 Apple 账户移除设备或物品。若要进一步了解如何移除或取消配对物品或设备, 或者通过不同 Apple 账户进行设置, 请参阅 Apple 支持文章:[如果某个物品或设备已关联到另一个 Apple 账户](#) (<https://support.apple.com/102620>)。

停止共享 AirTag

AirTag (或兼容“查找”的第三方物品) 的物主一次可与最多其他五人进行共享。物主共享 AirTag 时会创建称为**共享群组**的群组。共享群组的成员可以：

- 在其设备上的“查找”App 中查看 AirTag 的位置
- 使用“精确查找”定位 AirTag
- 播放声音查找丢失的 AirTag
- 在新成员加入共享群组时收到通知
- 查看共享群组每位成员的 Apple 账户 (如果将其他成员存储到通讯录, 可查看该成员的联系信息)

【注】仅物主才能看到 AirTag 在哪位共享群组成员身边。

共享群组中的所有人都可看到 AirTag 的位置, 因此该 AirTag 的非预期跟踪通知会对所有共享群组成员关闭。某人离开共享群组或被物主移出群组时, 将无法查看 AirTag 的位置, 非预期跟踪通知也会恢复。

若要进一步了解, 请参阅《iPhone 使用手册》中的在“查找”中共享 AirTag 或其他物品。
(<https://support.apple.com/zh-cn/guide/iphone/iph419cc5f28/ios>)



在 iPhone 或 iPad 上使用“查找”停止共享 AirTag

1. 在 iPhone 或 iPad 上打开“查找”App .
2. 轻点“物品”, 然后轻点物品名称。
3. 执行以下一项操作:
 - **移除自己:** 轻点“移除”, 然后再次轻点“移除”确认。
移除自己后, 你将无法看到 AirTag 的位置, 非预期跟踪通知也会恢复。将自己从共享群组移除前, 你可能需要查看 AirTag 是否在你附近。
 - **移除他人(如果你是物主):** 轻点此人的姓名, 轻点“移除”, 然后轻点“停止共享”。

在 Mac 上使用“查找”停止共享 AirTag

1. 在 Mac 上打开“查找”App .
2. 点按“物品”，选择要停止共享的物品，然后点按地图上的 ⓘ。
3. 执行以下一项操作：

- **移除自己：**点按“移除”，然后再次点按“移除”确认。

移除自己后，你将无法看到 AirTag 的位置，非预期跟踪通知也会恢复。将自己从共享群组移除前，你可能需要查看 AirTag 是否在你附近。

- **移除他人(如果你是物主)：**点按此人的姓名，点按“移除”，然后点按“停止共享”。

在 iPhone 上使用“安全检查”停止共享 AirTag

你可以使用“安全检查”将自己从共享群组移除。作为物主，你还可以移除他人。

1. 前往“设置” > “隐私与安全性” > “安全检查”。
2. 轻点“管理共享与访问”，然后轻点“继续”。
3. 轻点“信息”，轻点“物品”，然后轻点“停止共享”。

【注】 查找物品和共享物品位置并非在所有国家或地区都可用。

停止共享已丢失 AirTag 的位置

在“查找”中，已丢失 AirTag (或兼容“查找”的第三方物品) 的物主可通过临时网页共享其位置。例如，物主可以与航空公司共享该网页，协助其跟踪错运的行李。

有人打开该链接时，需要通过其 Apple 账户或合作伙伴电子邮件地址 (针对与 Apple 合作向客户提供此服务的公司，如航空公司) 进行认证。网页包括：

- AirTag 在地图上的位置 (如有)
- 已注册物主的电话号码
- AirTag 序列号

若要进一步了解，请参阅《iPhone 使用手册》中的在“查找”中共享丢失物品的位置。(https://support.apple.com/zh-cn/guide/iphone/iph3bedf2cc5/ios)



在 iPhone 或 iPad 上停止共享位置更新

以下任一情况出现时均会停止共享：找回 AirTag, 7 天后, 或在“查找”App 中手动结束共享。

若要在“查找”App 中手动结束共享：

1. 在 iPhone 或 iPad 上前往“查找”App .
2. 轻点“物品”，轻点包含共享网页的物品，然后轻点“共享物品位置”。
3. 轻点“停止共享物品位置”。

在 Mac 上停止共享位置更新

以下任一情况出现时均会停止共享：找回 AirTag, 7 天后, 或在“查找”App 中手动结束共享。

若要在“查找”App 中手动结束共享：

1. 在 Mac 上打开“查找”App .
2. 点按“物品”，选择使用共享网页的物品，然后点按地图上的 .
3. 在“丢失的 [物品]”下方，点按“共享物品位置”。
4. 点按“停止共享物品位置”。

【注】 查找物品和共享物品位置并非在所有国家或地区都可用。

“查找”和位置共享

适用于 iPhone、iPad、Mac 和 Apple Watch 的“查找”App 可协助跟踪设备, 还可让你和他人相互共享位置。



如果已设置“家人共享”且使用“位置共享”, 你的家庭成员会自动显示在“联系人”标签页中, 虽然其仍需与你共享其位置。请参阅本手册后文中的[退出“家人共享”群组或移除成员](#)。

位置共享详细信息以及在哪儿可见

通过“查找”与他人共享你的位置时, 对方可以在下表列出的 App 中查看。

如果你和位置共享对象都使用运行 iOS 15 或更高版本的 iPhone, 你的实时位置还会在下列所有 App 中共享。如果你正在移动, 对方可了解你前进的方向和速度。



App	描述
 “查找” App	在“查找” App 中, 他人可前往“联系人”标签页并轻点你的姓名以查看你的位置。
 “查找” App	<p>如果你和另一人相互共享位置, 都使用 iPhone 15, 并且在彼此附近, 你可使用“精确查找”查找对方的准确位置。当你位于此人附近时, “精确查找”可帮助对方查找你的位置, 直至其距你不足几英尺。如果他人尝试通过“精确查找”查找你的位置, 你会收到其尝试定位你的通知。</p> <p>若要进一步了解, 请参阅《iPhone 使用手册》中的在 iPhone 上使用“精确查找”与朋友见面。(https://support.apple.com/zh-cn/guide/iphone/iph3effd0ed6)</p>
 “查找” App	如果已设置“家人共享”且使用“位置共享”, 家庭成员会自动显示在“联系人”标签页中, 但你们彼此共享位置后位置共享才会开始。请参阅本手册后文中的 退出“家人共享”群组或删除成员 。
 “信息” App	在“信息”中, 你的位置共享对象轻点你的联系人图标时会进入“详细信息”视图, 其中显示你通过“查找”共享的当前位置。
 “信息” App	在 iOS 17 和 iPadOS 17 或更高版本的“信息”中, 你的位置共享对象还可在“信息”对话顶部看到你的大致位置。
 “地图” App	在“地图”中, 当你的位置共享对象搜索你的姓名时, 会在其地图上看到你通过“查找”共享的当前位置。

位置更改通知

你可以使用“查找” App [在你的位置更改时通知好友](https://support.apple.com/zh-cn/guide/iphone/iph9bfec93b1) (https://support.apple.com/zh-cn/guide/iphone/iph9bfec93b1)。你的位置共享对象还可设置通知以查看你的位置变化。

你可以关闭关于你的任何位置更改通知。这包括你设置的通知以及好友创建的通知。

- 若要查看关于你的所有通知, 请执行以下一项操作:
 - 在 iPhone 或 iPad 上: 打开“查找” App , 然后轻点“我”。
 - 在 Mac 上: 打开“查找” App , 点按“我”, 然后点按 。
- 查找“关于你的通知”部分。
 - 如果你**确实**看到了“关于你的通知”部分, 请选择一个姓名来查看更多详细信息。
 - 如果你**未**看到“关于你的通知”部分, 则朋友不会在你位置变化时收到通知。
- 如果看到你想删除的通知, 请选择一个姓名, 然后选择一个通知。
- 删除该通知, 然后确认删除。

在 iPhone 或 iPad 上的“查找”中停止共享位置

通过下列任一方法停止共享后, 你的位置会从他人的“查找”、“地图”、“通讯录”和“信息” App 中消失。

【重要事项】在你停止共享位置后, 之前的共享对象可能会注意到你已停止共享。在较低版本的操作系统上, 其可能会在“信息”中收到你已停止共享的通知。

1. 打开“查找” App .
2. 执行以下一项操作:
 - **若要与某人停止共享:** 选择“联系人”标签页, 查找要停止共享的对象, 轻点其姓名, 然后向下滚动并轻点“停止共享我的位置”。
 - **若要与所有人停止共享:** 选择“我”标签页, 然后关闭“共享我的位置”。

【注】如果“查找” App 已从你的设备上删除, 你可以关闭“定位服务”(前往“设置” > “隐私与安全性” > “定位服务”)以帮助确保未共享你的位置。然后从 App Store 重新下载“查找” App。

在 iPhone 或 iPad 上的“信息”中停止共享位置

通过下列任一方法停止共享后, 你的位置会从他人设备上的“信息” App 中消失。

1. 打开“信息” App .
2. 执行以下一项操作:
 - **若要停止在对话中共享信息:** 选取要停止共享的对象所在的对话, 轻点对话顶部此人的姓名, 然后轻点“停止共享”。
 - **若要通过删除对话停止共享:** 在“信息”对话列表中, 向左轻扫对话, 轻点 , 然后轻点“是”以确认要与此对话的参与者停止共享你的位置。

在 iPhone 或 iPad 上的“通讯录”中停止共享位置

通过下列任一方法停止共享后, 你的位置会从他人设备上的“通讯录” App 中消失。

1. 打开“通讯录” App .
2. 轻点此人的姓名。
3. 轻点“停止共享我的位置”。

何时为遗失或失窃设备停用“查找我的 iPhone”

“查找我的 iPhone”(在“设置” > “查找”中)可协助你在手机遗失或失窃时进行查找。

“查找我的 iPhone”打开时, 你的设备可能在关机或断开互联网连接后最多 24 小时内通过“查找”网络被找到。设备的位置通过你其他设备上“查找”中的“设备”标签页可见, 对“家人共享”中共享你位置的任何人也可见。

如果需要前往安全位置并将设备关机, 但担心他人可能利用此功能找到你的位置, 你可以在关机时暂时关闭“查找网络”, 方法是轻点“滑动来关机”下的“iPhone 关机后仍可找到”, 然后按照屏幕指示操作。如果想要停用此功能, 请使用以下任务。

【注意事项】关闭“查找我的 [设备]”和“查找”网络后, 你便无法在设备遗失或失窃时定位、锁定或抹掉它。

- **在 iPhone 或 iPad 上:** 前往“设置” > “[你的姓名]” > “查找” > “查找我的 iPhone” > “‘查找’网络”。
停用此功能意味着设备遗失或失窃且已关机时, 你无法使用此功能。
- **在 Mac 上:** 选取苹果菜单  > “系统设置”, 点按边栏顶部你的姓名, 然后点按 iCloud。点按“显示更多 App”, 然后点按“查找我的 Mac”。

管理“定位服务”设置

“定位服务”可让你选取要与哪些 App (如“地图”、“相机”、“天气”等) 和网站共享位置。“定位服务”打开后会使用各种网络的信息来确定你的大致或精确位置。你可以在 iPhone、iPad、Mac 和 Apple Watch 上找到“定位服务”。



App 正在使用“定位服务”时，“定位服务”图标  会显示在 iPhone 和 iPad 上 (在屏幕顶部的状态栏中) 以及 Mac 上 (在菜单栏中)。

即使停用“定位服务”，第三方 App 和网站仍然可能使用其他方式确定你的位置。为安全起见，无论你是否打开“定位服务”，设备的位置信息都可能会用于紧急通话以协助急救工作。

打开或关闭“定位服务”

设置设备时，系统会询问你是否要打开“定位服务”。完成设置后，你可以随时打开或关闭“定位服务”。

- 在 iPhone 或 iPad 上：前往“设置” > “隐私与安全性” > “定位服务”，然后打开或关闭位置共享。
- 在运行 macOS 13 或更高版本的 Mac 上：选取苹果菜单  > “系统设置”，点按边栏中的“隐私与安全性”，然后点按“定位服务”。打开或关闭“定位服务”，按需输入密码，然后点按“解锁”。
- 在运行 macOS 12 或更低版本的 Mac 上：选取苹果菜单  > “系统偏好设置”，点按边栏中的“安全性与隐私”，点按“隐私”，然后点按“定位服务”。如果左下方的锁已锁定 ，请点按它以解锁偏好设置面板。打开或关闭“定位服务”。
- 在 Apple Watch 上：前往“设置” > “隐私与安全性” > “定位服务”。

在 iPhone 或 iPad 上指定哪些 App 可使用“定位服务”

某些 App 可能在你打开“定位服务”后才可使用。App 首次需要访问“定位服务”信息时, 你会收到请求许可的通知。选取以下一个选项:

- 允许一次
- 使用 App 时允许
- 不允许

你还可以检查或更改单个 App 的位置访问许可, 以及指示 App 可使用位置的频率。以下是针对 iPhone 或 iPad 的说明。

1. 前往“设置” > “隐私与安全性” > “定位服务”, 然后检查或更改 App 的访问设置。

若要查看其请求“定位服务”的解释, 请轻点该 App。

2. 确定 App 知悉你位置的精确程度。

- 若要允许 App 使用你的确切位置, 请保持“精确位置”打开。
- 若要仅共享你的大致位置(对于不需要确切位置的 App 可能已足够), 可关闭“精确位置”。

【注】如果将 App 的访问权限设为“下次询问”, 下次 App 尝试使用“定位服务”时会再次请求你打开。

在 Mac 上指定哪些 App 可使用“定位服务”

1. 执行以下一项操作:

- 在运行 macOS 13 或更高版本的 Mac 上: 选取苹果菜单  > “系统设置”, 点按边栏中的“隐私与安全性”, 然后点按“定位服务”。关闭“定位服务”, 输入密码, 然后点按“解锁”。
- 在运行 macOS 12 或更低版本的 Mac 上: 选取苹果菜单  > “系统偏好设置”, 点按边栏中的“安全性与隐私”, 点按“定位服务”, 然后取消选择“启用定位服务”。你可能需要先解锁“系统偏好设置”才能进行更改。若要解锁, 请点按左下角的 , 然后输入密码。

2. 选择 App 旁边的复选框以允许其使用“定位服务”。取消选择复选框来为该 App 关闭“定位服务”。

如果为某个 App 关闭了“定位服务”, 下次该 App 尝试使用位置数据时会再次请求你打开。

3. 滚动到 App 列表底部以显示“系统服务”, 然后点按“详细信息”按钮以查看使用位置的特定系统服务。

若要允许“Siri 建议”和“Safari 建议”使用 Mac 的位置, 请选择“基于位置的建议”。

若要允许 Mac 识别对你重要的地点, 并在“地图”、“日历”和“提醒事项”等中提供有用的相关信息, 请选择“重要地点”。重要地点会加密处理, Apple 无法读取。点按“详细信息”以查看已识别的地点列表。若要从列表中移除地点, 请选择它并点按 。若要移除所有地点, 请点按 , 然后点按“清除历史记录”。

在“地图”中管理自动到达时间共享

在 iPhone 和 iPad (无线局域网 + 蜂窝网络机型) 上的“地图”中, 你可以与“通讯录”中的任何人自动共享前往某个常用地点的到达时间 (ETA)。设置此功能后, 每当你导航到常用地点时, 你的到达时间会共享给联系人。出发后, 屏幕底部会指示你正与他人共享到达时间。



在 iPhone 或 iPad 上管理到达时间共享

1. 在 iPhone 或 iPad (无线局域网 + 蜂窝网络机型) 上的“地图”App  中, 轻点搜索栏右侧你的头像。
2. 选择“常用地点”以打开一个窗口, 其中包含所有已指定为常用地点的位置。
3. 轻点常用兴趣点旁边的 .
4. 向下滚动到“共享到达时间”部分以查看你到达时间的自动共享对象姓名。
5. 若要移除共享对象, 请轻点要移除的姓名旁边的“停止共享到达时间”。
6. 若要添加共享对象, 请轻点“添加联系人”, 然后在“通讯录”App 中选择要与谁自动共享前往此兴趣点的到达时间。
7. 在“常用地点”中为所有其他兴趣点重复步骤 3–6。

开始导航后停止自动到达时间共享

你甚至可以在开始导航前往常用地点之后停止自动到达时间共享。如果你通过此方法停止共享到达时间, 联系人在其设备上已收到一则表明你正在导航到所选常用地点的通知; 但是他们不再可访问你的到达时间或路线信息。

 **【重要事项】** 此方式不会永久移除与该联系人的自动共享。当你下次导航到此相同常用地点时, 自动到达时间共享会再次开始。若要避免此类情况, 你必须在该常用地点中将此联系人从“共享到达时间”中移除。

1. 在 iPhone 或 iPad (无线局域网 + 蜂窝网络机型) 上的“地图”App  中, 轻点屏幕底部的“正在与[联系人姓名]共享”。
2. 在列表中找到你不再想与其共享到达时间的人。
3. 选择该联系人姓名下方的“轻点以停止”。

在“照片”中管理位置元数据

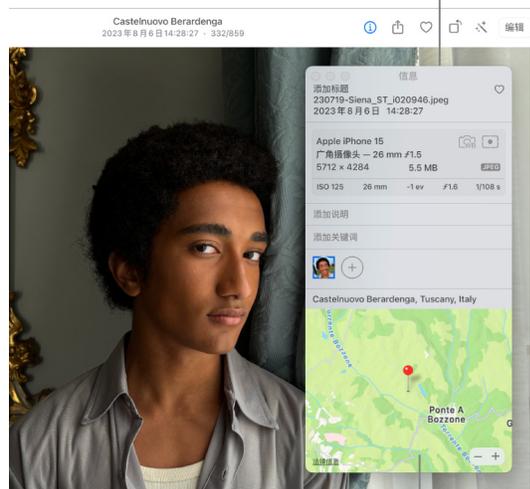
为“相机”App 打开“定位服务”时，它会使用从蜂窝网络、无线局域网、GPS 网络和蓝牙收集的信息（称为“元数据”）来确定照片或视频的拍摄位置坐标。这些坐标嵌入每张照片和每个视频中，以便你稍后在“照片”App 中基于其拍摄位置进行搜索，或者在“地点”相簿中查看基于位置的照片集。

共享包括位置元数据的照片和视频时，你的共享对象可能能够访问位置元数据并了解其拍摄位置。如果你担心他人可以访问与照片或视频关联的位置元数据，则可以移除当前元数据并停止后续收集。



在 iPhone 或 iPad 上检查包含位置元数据的照片

使用“信息”窗口查看和编辑照片的信息。



如果照片包含 GPS 信息，照片的位置会显示在“信息”窗口中。

你可以使用“照片”中的“地点”相簿轻松检查图库中嵌入了位置元数据的照片。

1. 打开“照片”App , 然后轻点“相簿”。
2. 轻点“地点”相簿，然后执行以下任一项操作：
 - 若要检查特定时间段的照片，请轻点“网格”以按时间顺序查看。
 - 若要按拍摄位置检查，请轻点“地图”以按位置查看。

在 Mac 上检查包含位置元数据的照片

你可以使用“照片”中的“地点”相簿轻松检查图库中嵌入了位置元数据的照片。

1. 在 Mac 上的“照片”App  中, 选择要检查的照片。
2. 点按 , 然后检查位置信息。

在 iPhone 或 iPad 上的“照片”中移除位置元数据

若要移除与某张照片关联的位置元数据:

1. 打开“照片”App , 然后轻点“相簿”。
2. 轻点“地点”相簿, 然后执行以下一项操作:
 - 若要检查特定时间段的照片, 请轻点“网格”以按时间顺序查看。
 - 若要按拍摄位置检查, 请轻点“地图”以按位置查看。
3. 打开要移除位置元数据的照片, 然后轻点  或向上轻扫。
你会看到“地图”App 中显示照片拍摄位置的图像。
4. 若要移除位置元数据, 请轻点“调整”, 然后轻点“移除位置”。

在 Mac 上的“照片”中移除位置元数据

若要移除与照片关联的位置元数据:

1. 在 Mac 上的“照片”App  中, 选择要更改的照片。
2. 选取“图像”>“位置”, 然后选取“隐藏位置”或“复原到原始位置”。

在 iPhone 或 iPad 上的“相机”中停止位置元数据收集

只有在“相机”App 可访问“定位服务”时, 才能收集照片和视频的位置元数据。

- 前往“设置”, 轻点“隐私与安全性”>“定位服务”>“相机”, 然后轻点“永不”。
如果不想完全停止收集位置元数据, 你可以关闭“精确位置”而非选择“永不”。这能让“相机”App 收集有关你大致位置(而非确切位置)的数据。

在 iPhone 或 iPad 上的“照片”中共享照片时不共享位置元数据

你可以与他人共享照片而不共享照片的拍摄位置。

1. 执行以下任一项操作:
 - 打开“相机”App , 选择相机胶卷, 然后选择要共享的一张或多张照片。
 - 打开“照片”App , 然后选择要共享的一张或多张照片。
2. 轻点 , 然后轻点“选项”。
3. 关闭“位置”, 然后轻点“完成”。
4. 使用共享表单中显示的其中一种方法共享照片。

管理内容

通用

Apple 产品中的 App 隐私功能

Apple 提供了设置、功能和控制来帮助你检查和管理与 App 共享的数据。



在 Apple 设备上检查和更新 App 隐私设置

设备上的隐私设置经过精心设计,可让你控制自己的数据。例如,你可以允许社交网络 App 使用相机,以便你拍照并上传到该 App。检查这些设置的一个原因是,如果其他人设置了你的设备或者可以访问你的设备且知道你的密码,你可以确保他们没有更改你的设置。



1. 执行以下一项操作:

- 在 iPhone 或 iPad 上:前往“设置” > “隐私与安全性”.
- 在 Mac 上:选取苹果菜单  > “系统设置”,然后点按边栏中的“隐私与安全性”.

2. 检查数据类型列表(例如“日历”、“通讯录”、“照片”和“提醒事项”等)。

3. 从列表中选择一种数据类型以查看设备上可访问它的 App。

App 只有在请求许可后才会显示在列表中,你可以针对已请求访问许可的任何 App 授予或移除许可。对于照片,你还可以更改向 App 授予的访问许可。只有在你授予 App 许可后,它才能使用设置中的数据类型。

【注】更改 Apple 设备上的隐私设置仅会更改这些 App 访问数据的方式。如果想要更改第三方 App (非 Apple 公司创建的 App) 的“隐私与安全性”设置,你必须登录第三方账户(通过其 App 或浏览器)并在此处更新设置。

使用“App 跟踪透明度”

“App 跟踪透明度”可让你决定 App 可否跨其他公司的 App 和网站跟踪你的活动。你可以随时撤回跟踪活动许可。如果关闭“允许 App 请求跟踪”,你将不会收到想要跟踪你活动的 App 发送的提示。此设置关闭期间,每个请求跟踪许可的 App 都会按照你已选择“要求 App 不跟踪”的情况处理。

• 执行以下一项操作:

- 在 iPhone 或 iPad 上:前往“设置” > “隐私与安全性” > “跟踪”,然后关闭“允许 App 请求跟踪”。
- 在 Apple TV 上:前往“设置” > “通用” > “隐私与安全性” > “跟踪”,然后关闭“允许 App 请求跟踪”。

通过“App 隐私报告”查看 App 如何访问你的数据

如果你担心身边的人未经许可在你的 iPhone 或 iPad 上安装了 App, 或者担心其更改了你已安装 App 的设置, 可以打开“App 隐私报告”。

你将看到每个 App 访问你数据 (例如你的位置、相机和麦克风) 的频率详情。

1. 前往“设置” > “隐私与安全性”。
2. 向下滚动并轻点“App 隐私报告”。
3. 打开“App 隐私报告”。

你随时可以关闭“App 隐私报告”, 方法是前往“设置”>“隐私与安全性”>“App 隐私报告”。此操作还将清除设备中的报告数据。

【注】“App 隐私报告”仅在你启用后开始收集信息, 所以可能需要一段时间才会显示详细信息。随着你继续在设备上使用 App, 你将可以查看更多信息。“App 隐私报告”中的数据会加密并仅储存在你的设备上。报告显示 App 在过去 7 天访问隐私敏感数据或设备感应器的频率和时间。你可以轻点每个 App 和数据类型以进一步了解。

检查和删除 App

如果担心有人可能未经允许在你的设备上安装了 App, 你可以检查 App 列表确保其中不含任何非预期内容 (下个部分中开始说明)。

如果不确定某个 App 的用途, 你可以在 App Store 中查找它。

你可以检查和更改每个 App 可访问的数据类型 (如位置、照片等)。你可以通过 iOS 16 或更高版本中的“[安全检查](#)”功能执行此操作。

你可能还想要检查仅在 App 内可用且无法通过 Apple 管理的[第三方 App 设置](#)。

 **【重要事项】** 在更改或删除信息前, 先考虑对[个人安全和隐私的潜在影响](#)。



从 iPhone 或 iPad 上的 App 资源库删除 App



1. 前往主屏幕, 然后向左轻扫过所有主屏幕页面向往 App 资源库。
2. 在搜索栏中轻点。设备上的所有 App 按字母顺序以列表显示。
3. 如果看到要移除的 App, 请按住该 App 的图标直至菜单出现。
4. 轻点“删除 App”以将其删除。

若要进一步了解, 请参阅《iPhone 使用手册》中的[从 iPhone 移除或删除 App](#)。

(<https://support.apple.com/zh-cn/guide/iphone/iph248b543ca>)

从主屏幕删除 App

1. 按住主屏幕上的 App。
2. 轻点“移除 App”, 然后轻点“删除 App”以将其删除。

若要进一步了解, 请参阅《iPhone 使用手册》中的[从 iPhone 移除或删除 App](#)。

(<https://support.apple.com/zh-cn/guide/iphone/iph248b543ca>)

从 Mac 删除 App

你可以删除可能是从互联网或外部设备(如 USB 设备)下载和安装的 App。

1. 点按程序坞中的“访达”图标, 然后点按访达边栏中的“应用程序”。
2. 执行以下一项操作:
 - **如果 App 位于文件夹中:** 打开 App 的文件夹以查找卸载器。如果“卸载 [App]”或“[App] 卸载器”显示, 请连接它, 然后按照屏幕指示操作。
 - **如果 App 不在文件夹中或没有卸载器:** 如果 App 不在文件夹中或没有卸载器: 将 App 从“应用程序”文件夹拖到废纸篓(位于程序坞末端)。

【警告】下次你或“访达”清倒废纸篓时, App 会从 Mac 永久移除。如果通过该 App 创建了文件, 可能无法再次打开这些文件。如果决定要保留该 App, 请在清倒废纸篓前将其放回。在废纸篓中选择该 App, 然后选取“文件”>“放回原处”。

若要卸载从 App Store 下载的 App, 请使用启动台。

在 iPhone 上锁定或隐藏 App

如果想要安心向他人展示 iPhone 上的内容并确保其无法进入特定 App, 你可以锁定或隐藏 App。

- **锁定 App:** App 需要面容 ID、触控 ID 或密码才能打开。已锁定 App 内的信息不会显示在 iPhone 上的部分位置, 例如通知预览、搜索、Siri 建议或通话记录中。
- **隐藏 App:** App 按上述方式锁定, 且从主屏幕消失并移到 App 资源库底部的“已隐藏”文件夹中。该 App 在 iPhone 上的其他位置仍可见。

▼【重要事项】在设备上锁定或隐藏 App 后, 它只会在该设备上锁定或隐藏。App 的锁定或隐藏状态不会通过 iCloud 同步。

【注】“家人共享”群组中 13 岁以下的儿童无法锁定或隐藏 App。“家人共享”群组中 13 到 17 岁的任何人均可锁定或隐藏 App, 但“家人共享”群组中的父母或监护人可以看到该 App 已下载及其使用时间, 并使用“屏幕使用时间”限制其访问。(受限年龄因国家或地区而异。)



锁定 App

【注】iPhone 附带的部分 App 无法锁定,包括“计算器”、“相机”、“时钟”、“通讯录”、“查找”、“地图”、“快捷指令”和“设置”。

1. 在 iPhone 上前往主屏幕,然后找到要锁定的 App。
2. 按住 App 图标直到快速操作菜单打开。
3. 轻点“需要面容 ID (或触控 ID 或密码)”。
4. 再次轻点“需要面容 ID (或触控 ID 或密码)”,然后使用面容 ID (或触控 ID 或密码) 进行认证。

隐藏 App

【注】iOS 18 或更高版本预装的 App 无法隐藏,仅单独下载的 App 可隐藏。

1. 在 iPhone 上前往主屏幕,然后找到要隐藏的 App。
2. 按住 App 图标直到快速操作菜单打开。
3. 轻点“需要面容 ID (或触控 ID 或密码)”。
4. 再次轻点“隐藏并需要面容 ID (或触控 ID 或密码)”,使用面容 ID (或触控 ID 或密码) 进行认证,然后轻点“隐藏 App”。

隐藏的 App 在哪里可见?

若要使用隐藏的 App,请前往主屏幕,向左轻扫过所有主屏幕页面前往 App 资源库,轻点“已隐藏”文件夹,然后使用面容 ID、触控 ID 或密码进行认证。

你或许还可以在以下几个其他位置看到隐藏 App 的名称:

- “设置” > App > “隐藏的 App” (需要使用面容 ID、触控 ID 或密码进行认证)
- “设置” > “屏幕使用时间”
- “设置” > “电池” > “电池健康与充电”
- App Store 购买历史记录。请参阅 Apple 支持文章: [隐藏从 App Store 购买的项目](https://support.apple.com/108091) (https://support.apple.com/108091)。

取消隐藏 App

你可以停止隐藏 App,使其重新显示在主屏幕上。

1. 前往 iPhone 的主屏幕。
2. 向左轻扫过所有主屏幕页面前往 App 资源库。
3. 轻点 App 资源库底部的“已隐藏”文件夹,然后使用面容 ID (或触控 ID 或密码) 进行认证。
4. 若要将 App 移出“已隐藏”文件夹,请按住 App,轻点“无需面容 ID (或触控 ID 或密码)”,然后使用面容 ID (或触控 ID 或密码) 进行认证。

App 会显示在主屏幕上和 App 资源库顶部附近。

第三方 App 设置

第三方 App 介绍

Apple 生态系统提供两种 App：

- **第一方 App：**由 Apple 开发，如“信息”、“日历”、Safari 浏览器或 FaceTime 通话。
- **第三方 App：**由 Apple 之外的公司和组织开发，如 Instagram、YouTube、Threads 或谷歌。

第三方 App 在 App Store 或备选 App 商店中提供。其账户设置和控制可能与 Apple 开发的 App 不同，且其中部分控制可能仅在 App 内或通过该第三方 App 开发者的网站才能访问。这个区别非常重要，因为第三方 App 通常需要额外步骤来管理共享和隐私设置。

第三方 App 的 Apple 设置

第三方 App 的部分设置可在“设置”App 中管理。此类设置包括该 App 可访问和使用的 Apple 设备功能。部分示例包括位置、“通讯录”、“照片”访问或者是否可发送通知。

若要管理此类设置，请前往“设置”，向下滚动，然后轻点要管理的 App。

仅 App 内可用的第三方设置

部分第三方 App 设置无法通过 Apple 管理，且只能直接在 App 内管理。若要管理第三方 App 与他人共享信息的方式，请打开该 App 并导航至账户设置。此类设置可能列在“偏好设置”等其他名称下，部分设置还可能列在账户设置中的不同部分。要检查的重要区域包括任何安全、安全性、隐私、数据共享和可发现性设置。对于某些 App，搜索其支持文章或常见问题对于查找所有要管理的可用设置很有必要。

【注】在某些情况下，删除账户或请求数据副本等部分设置可能仅通过该第三方 App 开发者的网站才能管理。若要更改账户设置，你必须登录该第三方 App 的网站并从其中更新设置。

屏蔽、静音和解除朋友关系

管理 Apple 生态系统内的人际关系不会影响第三方 App 中的联系人和通信。例如，在“信息”、“电话”或 FaceTime 通话中屏蔽某人不会导致在 Instagram 中屏蔽此人。此类人际关系必须在第三方 App 本身内管理。检查第三方 App 的支持网站，以了解暂时或永久屏蔽、静音用户或与用户解除朋友关系的更多信息。

检查转发设置

你可以检查和管理转发内容的方式以及转发对象。

🚩【重要事项】在更改或删除信息前,先考虑对个人安全和隐私的潜在影响。



管理 iCloud 邮件转发

你可以查看 iCloud 邮件中的邮件是否会自动转发到其他电子邮件地址,以及轻松停用转发。

1. 在 <https://www.icloud.com> 上通过 Apple 账户用户名和密码登录 iCloud。如有需要,请输入双重认证验证码。
2. 点按“邮件”,点按“邮箱”列表顶部的 ,然后选取“偏好设置”。
3. 在“通用”标签页中,查看是否已选中“将我的电子邮件转发至”以及电子邮件会转发到哪些地址。如有需要,请移除转发地址并停止转发邮件。
4. 在“规则”标签页中,检查“则”选项被设为“转发至”或“转发至电子邮件地址并标记为已读”的任何规则,并按需更改规则。
5. 退出登录 iCloud。

在 iPhone 上管理短信转发

向使用非 iPhone 手机的用户发送信息时,你的信息会作为短信发送。你可以设置 iPhone 让收发的短信显示在已登录你 Apple 账户的其他设备上。这些设备还可发送新短信。如果担心你的信息会转发到其他设备,你可以检查设备列表和停用短信转发。

1. 在 iPhone 上,前往“设置” > App > “信息”。
2. 轻点“短信转发”以查看哪些设备可通过你的设备收发短信。
3. 关闭不想收发短信的任何设备。

在 iPhone 上管理呼叫转移和其他设备上的通话

iPhone 也许能够将来电转移至其他电话号码,具体取决于你的蜂窝网络运营商。你可以检查来电是否会被转移到其他电话号码并关闭此功能。

1. 在 iPhone 上,前往“设置” > App > “电话”>“呼叫转移”。
- 滑动条为绿色表示呼叫转移已打开,你可以查看呼叫会被转移到的电话号码。

【注】如果未看到此选项,则呼叫转移在你的 iPhone 上不可用。请致电你的蜂窝网络运营商以了解更多信息。

2. 如有需要,可关闭呼叫转移。
- 关闭呼叫转移不会通知之前呼叫被转移到的电话号码。

在 Apple 设备上隐藏照片和视频

在 iPhone、iPad 或 Mac 上的“照片”中，你可以隐藏不想显示的照片。隐藏的照片会保留在图库中，以后可按需显示。



在 iPhone 或 iPad 上暂时隐藏照片

1. 在 iPhone 或 iPad 上前往“照片”App .
2. 按住要隐藏的照片。
3. 轻点“隐藏”，然后确认要隐藏照片。

所选照片会从视图中消失，但不会删除。

在 Mac 上暂时隐藏照片

1. 在 Mac 上前往“照片”App .
2. 点按边栏中的“图库”，然后选择要隐藏的照片。
3. 选取“图像”>“隐藏 [数字] 张照片”，然后点按“隐藏”。

所选照片会从视图中消失，但不会删除。

在 iPhone 或 iPad 上显示已隐藏照片

1. 在 iPhone 或 iPad 上前往“照片”App .
2. 向下滚动并轻点“已隐藏”（在“更多项目”下方）。

 **【提示】** 在 iPad 上，你可能需要先轻点左上角的边栏图标才能看到相簿。

3. 轻点“查看相簿”，然后使用面容 ID 或触控 ID 解锁“已隐藏”相簿。
4. 按住要取消隐藏的照片或视频，然后轻点“取消隐藏”。

在 Mac 上显示已隐藏照片

1. 在 Mac 上前往“照片”App .
2. 点按边栏中的“图库”，然后选取“显示”>“显示‘已隐藏’照片相簿”。

“已隐藏”相簿将显示在边栏的“更多项目”中。如果“已隐藏”相簿锁定，请使用触控 ID 或输入密码以解锁。若要隐藏“已隐藏”相簿，请选取“显示”>“隐藏‘已隐藏’照片相簿”。

3. 选择要显示的照片，然后选取“图像”>“取消隐藏 [数字] 张照片”。

在 iPhone 或 iPad 上显示或隐藏“已隐藏”精选集

“已隐藏”相簿默认在“更多项目”精选集中可见。你可以随时将其从视图中隐藏。

1. 在 iPhone 或 iPad 上, 前往“设置”> App > “照片”。
2. 向下滚动, 然后执行以下任一项操作:
 - 在“更多项目”中显示“已隐藏”相簿: 打开“显示‘已隐藏’相簿”。
 - 隐藏“已隐藏”相簿: 关闭“显示‘已隐藏’相簿”。

“已隐藏”相簿需要面容 ID、触控 ID 或密码才能解锁。若要更改该设置, 请参阅“照片”设置。

在 Mac 上显示或隐藏“已隐藏”精选集

“已隐藏”相簿默认锁定并从视图中隐藏。你可以允许其在“更多项目”精选集中可见, 还可以随时将其从视图中隐藏。

1. 在 Mac 上前往“照片”App .
2. 点按边栏中的“图库”, 然后执行以下任一项操作:
 - 在“更多项目”中显示“已隐藏”相簿: 选取“显示”>“显示‘已隐藏’照片相簿”。
 - 隐藏“已隐藏”相簿: 选取“显示”>“隐藏‘已隐藏’照片相簿”。

“已隐藏”相簿需要密码或触控 ID 才能解锁。若要更改该设置, 请参阅“照片”设置。

敏感图像和视频警告

“敏感内容警告”可帮助成年用户避免看到“信息”、隔空投送、FaceTime 视频信息和“电话”App (接收名片海报时) 中收到的不想看到的裸体图像和视频, 一切均使用“通信安全”的相同核心隐私保护技术。该功能为可选功能, 用户可在“隐私与安全性”设置中打开。



在 iPhone、iPad 或 Mac 上设置“敏感内容警告”

1. 执行以下一项操作：

- 在 iPhone 或 iPad 上：前往“设置” > “隐私与安全性”, 然后轻点“敏感内容警告”。
- 在 Mac 上：选取苹果菜单  > “系统设置”，点按边栏中的“隐私与安全性”, 然后点按“敏感内容警告”。



2. 打开“敏感内容警告”。

如果“敏感内容警告”判断你接收的照片或视频似乎包含裸体内容，会模糊该图像，显示警告说明其中似乎包含敏感内容，并提供获取帮助的途径。

获取关于其他 Apple 账户的证据

Apple 致力于保护用户的安全和隐私。如果遭遇了技术滥用、跟踪或骚扰并想要请求关于他人账户的证据，你应当与当地执法部门或法庭合作来提交请求。在认识到执法机构对数字证据有着持续不断的需求后，我们在法务部门内部建立了一支由专业人士组成的团队，专门负责管理及回应来自全球各地执法机构的所有法务请求。

所有关于 Apple 顾客信息的其他请求，包括与信息披露相关的顾客问题，都应该通过 <https://www.apple.com/cn/privacy/contact/> 提交。

Apple 处理执法部门请求时的指导原则

有关美国境内外的执法部门请求，请参阅以下指南：

- 美国境内：[The Legal Process Guidelines](https://www.apple.com/legal/privacy/law-enforcement-guidelines-us.pdf)
(<https://www.apple.com/legal/privacy/law-enforcement-guidelines-us.pdf>)
- 美国境外：[法律程序指南](https://www.apple.com/legal/privacy/law-enforcement-guidelines-outside-us-zhcn.pdf)
(<https://www.apple.com/legal/privacy/law-enforcement-guidelines-outside-us-zhcn.pdf>)

记录可疑活动

如果正遭受骚扰或担心有关你账户或设备的可疑活动,你可以对相关内容进行截屏或录屏。截屏是设备屏幕上所显示内容的图片。录屏是设备屏幕上所显示内容的视频,且包括录制时设备播放的任何相关音频。你可以在 iPhone、iPad 或 Mac 上将其存储为图像或视频文件。

若就要跟踪或骚扰事件向 Apple 请求他人账户的信息,请参阅本手册后文中的[获取关于其他 Apple 账户的证据](#)。



在 iPhone 或 iPad 上截屏或录屏

1. 执行以下一项操作:

- 在配备面容 ID 的 iPhone 或 iPad 上:同时按住侧边按钮和调高音量按钮,然后松开。
- 在配备主屏幕按钮的 iPhone 或 iPad 上:同时按下主屏幕按钮和侧边按钮或睡眠/唤醒按钮(取决于你的机型),然后松开。

2. 轻点左下角中的截屏,然后轻点“完成”。

3. 选取“存储到照片”、“存储到‘文件’”或“删除截屏”。

如果选取“存储到照片”,你可以在“照片”App 的“截屏”相簿中进行查看。如果在“设置”>“照片”中打开了“iCloud 照片”,也可以在“所有照片”相簿中查看。

在 Mac 上截屏或录屏

1. 按下 Shift-Command-5 (或使用启动台) 打开“截屏” App 并显示工具。



2. 点按工具以用来选择要捕捉或录制的内容。

若要截取屏幕的一部分, 请拖移边框以重新放置, 或者拖移其边缘以调整要捕捉或录制的区域大小。

操作	工具
捕捉整个屏幕	
捕捉窗口	
捕捉屏幕的一部分	
录制整个屏幕	
录制屏幕的一部分	

3. 选择想要的任何选项。

根据你是在截屏还是录屏, 可用选项会有所不同。例如, 你可以选取设定延迟时间或者显示鼠标指针或点按动作, 以及指定存储文件的位置。

“显示浮动缩略图”选项有助于你更轻松的处理完成的截屏或屏幕录制。缩略图会在屏幕右下角浮动几秒钟, 让你有时间在其存储到指定位置之前将其拖到文稿中、进行标记或共享。

4. 开始截屏或录屏:

- **截取整个屏幕或屏幕的一部分:** 点按“捕捉”。
- **截取窗口:** 将指针移到窗口, 然后点按该窗口。
- **录制屏幕:** 点按“录制”。若要停止录制, 请点按菜单栏中的

设定“显示浮动缩略图”选项后, 你可以在缩略图短暂显示在屏幕右下角时执行以下任一项操作:

- 向右轻扫以立即存储文件并让其消失。
- 将缩略图拖到文稿、电子邮件、备忘录或“访达”窗口中。
- 点按缩略图以打开窗口, 你可以在其中标记截屏或者修剪屏幕录制, 然后共享结果。

根据你选取的截屏或屏幕录制存储位置, 某个 App 可能会打开。

将设备恢复到出厂设置

如果担心有人可能已实际接触过你的设备、篡改了其内建安全保护并且安装了跟踪软件等恶意软件，你可以将设备恢复到出厂设置。这有助于确保你的设备只有你能访问。

▼【重要事项】

- 还原到出厂设置会抹掉所有内容和设置。将设备恢复到出厂设置前，请运行“安全检查”的[管理共享与访问（选项二）](#)。你担心的问题可能与未意识到其存在的共享设置或 App 访问许可有关。
- 如果因担心设备被篡改并安装恶意软件而要抹掉所有内容和设置，请勿从备份恢复。从备份恢复可能会重新安装你尝试移除的恶意软件。

恢复出厂设置：

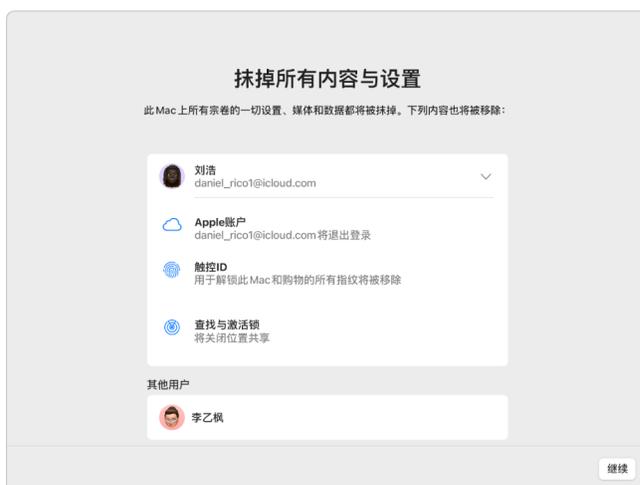
- 抹掉设备上储存的所有数据，包括面容 ID 和触控 ID 数据、密码、信息、电子邮件、照片、文件和媒体等
- 移除所有 App，包括在你不知情的情况下安装的任何 App
- 还原隐私设置，使你不与任何人或 App 共享位置
- 安装最新版本的操作系统软件（无论之前安装的是哪个版本）



要求：

- 互联网访问
- 设备密码
- Apple 账户密码
- 时间

如果想在 Mac 上使用“抹掉所有内容 and 设置”，你必须安装 macOS 12.0.1 或更高版本。或者你也可以抹掉 Mac。请参阅 Apple 支持文章：[使用“磁盘工具”抹掉搭载 Apple 芯片的 Mac](https://support.apple.com/102506) (https://support.apple.com/102506) 和 [使用“磁盘工具”抹掉基于 Intel 的 Mac](https://support.apple.com/102639) (https://support.apple.com/102639)。



针对 iPhone 和 iPad

- [用电脑将 iPhone 或 iPad 恢复为出厂设置](https://support.apple.com/108931) (https://support.apple.com/108931) — Apple 支持文章

在 Mac 上抹掉所有内容和设置

- 抹掉 Mac (macOS 12.0.1 或更高版本) — 移除内容、设置和安装的任何 App (但不重新安装 macOS), 以将其恢复到出厂设置。
 - [抹掉 Mac](https://support.apple.com/zh-cn/guide/mac-help/mchl7676b710) 以抹掉内容 (App、数据) 和设置 (例如在出售、折抵或赠送 Mac 前) (https://support.apple.com/zh-cn/guide/mac-help/mchl7676b710)。
 - 为搭载 Apple 芯片的 Mac 或基于 Intel 的 Mac [抹掉并重新安装 macOS](https://support.apple.com/zh-cn/guide/mac-help/mh27903)。(https://support.apple.com/zh-cn/guide/mac-help/mh27903)
- [使用“磁盘工具”抹掉搭载 Apple 芯片的 Mac](https://support.apple.com/102506) — Apple 支持文章 (https://support.apple.com/102506)
- [使用“磁盘工具”抹掉基于 Intel 的 Mac](https://support.apple.com/102639) — Apple 支持文章 (https://support.apple.com/102639)

特定 App 和功能

在 iPhone 或 Apple Watch 上拨打紧急电话或发送紧急短信

在紧急情况下, 你可以使用 iPhone 或 Apple Watch 快速打电话或发短信来寻求帮助。



如果你选择共享医疗急救卡, iPhone 可在你呼叫或短信求助 911 或者使用 SOS 紧急联络时将你的医疗信息发送至紧急服务 (仅限美国)。若要进一步了解医疗急救卡, 请参阅《iPhone 使用手册》中的[设置和查看医疗急救卡](https://support.apple.com/zh-cn/guide/iphone/iph08022b192/) (https://support.apple.com/zh-cn/guide/iphone/iph08022b192/)。

【注】在部分地区如需紧急救援, 可以短信求助 911。在不提供此服务的地区, 你可能会收到一条“反弹”信息, 表示短信未送达。请参阅 Apple 支持文章: [在 iPhone 或 Apple Watch 上给 911 发送短信](https://support.apple.com/101996/) (https://support.apple.com/101996/)。

你可以使用“SOS 紧急联络”快速轻松呼叫救援并提醒你的紧急联系人。因此, 确保仅将你信任的人指定为紧急联系人十分重要。

在 iPhone 上更改“SOS 紧急联络”设置

1. 前往“设置” > “SOS 紧急联络”。
2. 执行以下任一项操作:
 - **打开或关闭“按住进行呼叫”**: 按住侧边按钮和音量按钮以开始呼叫紧急服务前的倒计时。
 - **打开或关闭“按 5 次进行呼叫”**: 快速按五次侧边按钮以开始呼叫紧急服务前的倒计时。
 - **管理紧急联系人**: 在“健康”中, 轻点“设置紧急联系人”或“编辑紧急联系人”。请参阅《iPhone 使用手册》中的[设置和查看医疗急救卡](https://support.apple.com/zh-cn/guide/iphone/iph08022b192/) (https://support.apple.com/zh-cn/guide/iphone/iph08022b192/)。

在 iPhone 上设置或更改紧急联系人

设置紧急联系人后,如果你拨打紧急号码,iPhone 会通知这些联系人你已呼叫救援、与这些联系人共享你的位置以及在你位置发生变化时通知他们。如果之前已将某个人添加为紧急联系人但想要将其移除,你可以进行删除。

若要添加或删除紧急联系人:

1. 打开“健康”App ,然后轻点你的个人资料照片。
2. 轻点“医疗急救卡”。
3. 滚动到“紧急联系人”,然后轻点“编辑”。
4. 添加或删除联系人。
 - **添加联系人:**轻点  以添加紧急联系人(你不能将紧急服务设为 SOS 联系人)。
 - **删除联系人:**轻点要删除的联系人旁边的 ,然后轻点“删除”。
5. 轻点“完成”来存储更改。

当 iPhone 锁定时拨打紧急呼叫

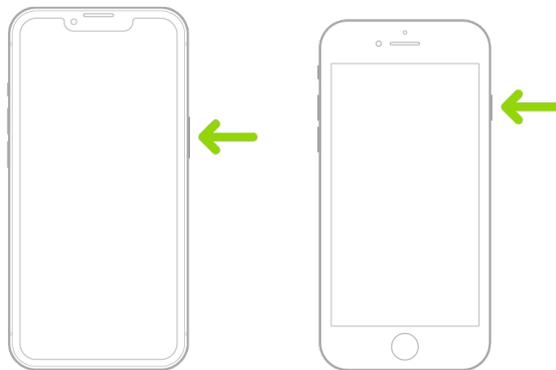
1. 在密码屏幕上,轻点“紧急呼叫”。
2. 输入紧急号码(例如在中国拨打 110),然后轻点 .

通过 iPhone 使用 SOS 紧急联络(除印度以外的所有国家或地区)

在紧急情况下,使用 iPhone 快速轻松呼叫救援并提醒你的紧急联系人(如果蜂窝网络服务可用)。紧急通话结束后,iPhone 会通过文本信息提醒你的紧急联系人,除非你选择取消。iPhone 会发送你的当前位置(如果可用),在进入 SOS 模式后的一段时间内,紧急联系人会收到你位置变化的更新。

【注】如果拥有 iPhone 14 或后续机型(任何机型),在蜂窝网络服务不可用时可能可以通过卫星联系紧急服务。请参阅本手册后文中的[在 iPhone 上使用“通过卫星发送 SOS 紧急联络”](#)。

- 同时按住侧面按钮及任一音量按钮直到滑块出现且“SOS 紧急联络”倒计时结束,然后松开按钮。
你还可以让 iPhone 在你快速按五下侧面按钮后发起“SOS 紧急联络”。前往“设置” >“SOS 紧急联络”,然后打开“按 5 次进行呼叫”。



通过 iPhone 使用 SOS 紧急联络 (印度)

- 快速按三下侧边按钮直到滑块出现且“SOS 紧急联络”倒计时结束。
- 如果打开了“辅助功能快捷键”，请同时按住侧边按钮及任一音量按钮直到滑块出现且“SOS 紧急联络”倒计时结束，然后松开按钮。

iPhone 会默认播放警示音，开始倒计时，然后呼叫紧急服务。

紧急通话结束后，iPhone 会通过文本信息提醒你的紧急联系人，除非你选择取消。iPhone 会发送你的当前位置（如果可用），在进入 SOS 模式后的一段时间内，紧急联系人会收到你位置变化的更新。

通过 Apple Watch 联系紧急服务

执行以下一项操作：

- 按住侧边按钮直到滑块出现，然后向右拖移“紧急呼叫”滑块。
Apple Watch 会呼叫你所在地区的紧急服务，例如 110。（在某些地区，你可能需要按下小键盘数字来完成呼叫。）
- 按住侧边按钮直到 Apple Watch 发出警告音并开始倒计时。倒计时结束时，Apple Watch 会呼叫紧急服务。Apple Watch 即使在静音模式下也会发出警告音，因此如果你处于不想发出声音的紧急情况，请使用“紧急呼叫”滑块来呼叫紧急服务而不倒计时。
如果不希望 Apple Watch 在你按住侧边按钮时自动开始紧急倒计时，请关闭“自动拨号”。在 Apple Watch 上打开“设置”App，轻点 SOS，轻点“按住侧边按钮”，然后关闭“按住侧边按钮”。（或在 iPhone 上打开 Apple Watch App，轻点“我的手表”，轻点“SOS 紧急联络”，然后关闭“按住侧边按钮拨号”。）你仍可通过“紧急呼叫”滑块拨打紧急电话。
- 像这样说：“嘿 Siri，拨打 110。”

从 iPhone 给紧急服务发短信 (并非在所有国家或地区都可用)

1. 打开“信息”App ，然后在“收件人”栏中键入 911 或本地紧急服务号码。
2. 在“文本信息”栏中，键入你的紧急情况。
3. 轻点 .

【重要事项】 给 911 发送短信后，iPhone 会进入 30 分钟的紧急模式。若要退出紧急模式，请重新启动 iPhone。

从 Apple Watch 给紧急服务发短信 (并非在所有国家或地区都可用)

1. 打开“信息”App ，然后轻点“新建信息”。
2. 轻点“添加联系人”。
3. 轻点 ，键入 911，然后轻点“好”。
4. 轻点“创建信息”，然后轻点“短信”。
5. 用手指书写信息，轻点  以听写信息，或者用键盘键入信息。
6. 轻点“完成”，然后轻点“发送”。

【重要事项】 给 911 发送短信后，Apple Watch 会进入 30 分钟的紧急模式。若要退出紧急模式，请重新启动 Apple Watch。

在 iPhone 上使用“通过卫星发送 SOS 紧急联络”

处于蜂窝网络和无线局域网覆盖范围之外时,你可以在运行 iOS 16.1 或更高版本的 iPhone 14 及后续机型(任何机型)上使用“通过卫星发送 SOS 紧急联络”给紧急服务发送短信。若要进一步了解,请参阅 Apple 支持文章:在 iPhone 上使用“通过卫星发送 SOS 紧急联络”(https://support.apple.com/101573)。

你还可以使用“查找”App 通过卫星与他人共享位置。请参阅《iPhone 使用手册》中的在 iPhone 上的“查找”中通过卫星发送你的位置(https://support.apple.com/zh-cn/guide/iphone/iph2aac8ae20)。

有关更多信息,请参阅《iPhone 使用手册》中的关于 iPhone 上紧急呼叫的重要信息。

与紧急服务共享实时视频或现有照片(并非在所有国家或地区都可用)

如果紧急服务提出请求,SOS 紧急联络实时视频可让你流传输实时视频或上传现有照片和视频。

【注】紧急服务可保留你流传输的实时视频的副本,以及你共享的任何视频或照片。

如果在紧急服务通话期间收到让你共享视频或照片的请求,请执行以下任一操作:

- **共享实时视频:**收到提示可开始向紧急服务流传输实时视频时,轻点“共享”。你可以轻点“相机”按钮随时暂停或重新开始共享。你可以随时停止共享,方法是轻点 ,然后轻点“停止共享相机”或“结束通话”。

【注】实时视频不会存储到你的设备,但紧急服务可能会进行存储。

- **共享现有照片或视频:**收到提示时轻点“选取”,然后选择要向紧急服务发送的照片或视频。
- **拒绝:**如果不想与紧急服务共享视频或照片,请在收到提示时轻点“以后”。

【注】SOS 紧急联络实时视频在 iPhone 14 或后续机型上可用,但会受设备限制影响,且可能在某些情况下不可用。

管理 FaceTime 通话中的屏幕共享和屏幕控制

一对一 FaceTime 视频或音频通话期间,你可以与他人共享自己的屏幕,对方也可请求查看你的屏幕。在你共享屏幕后,对方可以请求远程控制你的屏幕,你也可以允许对方远程控制。



如何判断屏幕共享或屏幕控制是否打开？

- **屏幕共享:**在 iPhone 或 iPad 上,  会出现在屏幕顶部。你还可以轻点屏幕显示 FaceTime 通话控制,然后在联系人姓名或联系信息下方检查是否显示“正在观看我的屏幕”。

在 Mac 上,  会出现在菜单栏中。

- **屏幕控制:**在 iPhone 或 iPad 上,“远程控制进行中”会出现在屏幕底部。

在 Mac 上,  会出现在菜单栏中。

对方可在屏幕共享期间做些什么？

你的屏幕共享对象可：

- 查看你屏幕上的大部分内容。
- 在你的屏幕上轻点、涂鸦或写字（圆圈、涂鸦或书写内容会在几秒钟后消失）。
- 请求远程控制你的设备（你可以接受或拒绝）。

你的屏幕共享对象**无法**：

- 查看你收到的任何通知。
- 在你输入密码时查看数字键盘。（密码会默认显示为圆点。）
- 查看需要订阅、免费试用、购买或租借才可观看的内容。

对方可在屏幕控制期间做些什么？

远程控制你屏幕的用户可：

- 打开和关闭 App、窗口或文件。
- 更改设置。
- 删除项目。
- 发送信息。
- 将你的设备关机或重新启动你的 Mac（此操作会结束 FaceTime 通话和屏幕控制）。

远程控制你屏幕的用户**无法**：

- 更改你的 Apple 账户或面容 ID 设置。
- 使用 Apple Pay。（对方或许可以通过第三方 App 付款；请参阅[第三方 App 介绍](#)。）
- 抹掉你的设备。

你的面容 ID 会在远程控制会话期间停用。屏幕被远程控制时，你仍可导览设备，且你的操作优先级高于远程操作。

停止屏幕共享

- **iPhone 或 iPad**：轻点 。
- **Mac**：点按菜单栏中的 ，然后点按“停止共享”。

结束 FaceTime 通话也会结束屏幕共享。

拒绝远程控制请求

如果收到远程控制请求并想要拒绝，请轻点或点按“不允许”。屏幕共享会继续。对方不会收到你已拒绝的通知。

停止远程控制

- **iPhone 或 iPad**：轻点屏幕共享窗口底部的“停止”。
- **Mac**：点按菜单栏中的 ，然后点按“允许控制”。（按钮会变暗。）

结束 FaceTime 通话也会结束远程控制。

在 Apple Watch 上管理健身记录共享

如果你有 Apple Watch 并且之前与某人共享了你的健身圆环, 则此人可查看你活动量和体能训练的相关信息。你的位置相关信息不会提供给此人。



使用 Apple Watch 停止共享

你可以从“健身记录”App 的“共享”标签页中隐藏进度, 或者完全停止与特定用户共享健身记录。

若要使用 Apple Watch 停止与某人共享健身记录圆环。

1. 在 Apple Watch 上打开“健身记录”App .
2. 向左轻扫, 然后转动数码表冠以滚动到屏幕底部。
3. 若要移除共享对象, 请轻点其姓名, 然后轻点“移除”。

若要进一步了解, 请参阅:

- 《Apple Watch 使用手册》中的[从 Apple Watch 共享健身记录](https://support.apple.com/zh-cn/guide/watch/apd68a69f5c7)
(<https://support.apple.com/zh-cn/guide/watch/apd68a69f5c7>)

使用 iPhone 停止共享

你可以使用 iPhone 停止与某人共享健身记录圆环。



1. 在 iPhone 上打开“健身”App , 然后轻点“共享”。
2. 轻点正与其共享的联系人。
3. 轻点屏幕右上角的“共享”按钮。
4. 轻点“移除朋友”或“隐藏我的‘健身记录’”。

若要进一步了解, 请参阅:

- 《Apple Watch 使用手册》中的[从 Apple Watch 共享健身记录](https://support.apple.com/zh-cn/guide/watch/apd68a69f5c7)
(<https://support.apple.com/zh-cn/guide/watch/apd68a69f5c7>)

保护隔空投送安全

什么是隔空投送?

隔空投送  是在附近的 Apple 设备之间共享图像、文稿或其他文件的简单方式。你可以让设备与附近的所有人共享, 将共享限制为仅联系人, 或者不与他人共享。

【注】“仅限联系人”选项在运行 iOS 10、iPadOS 13.1 和 macOS 10.12 或更高版本的设备上可用。如果设备使用的是较早的软件版本, 且你想要限制可通过隔空投送向你发送文件的用户, 可以在需要时打开隔空投送, 在不使用时停用。



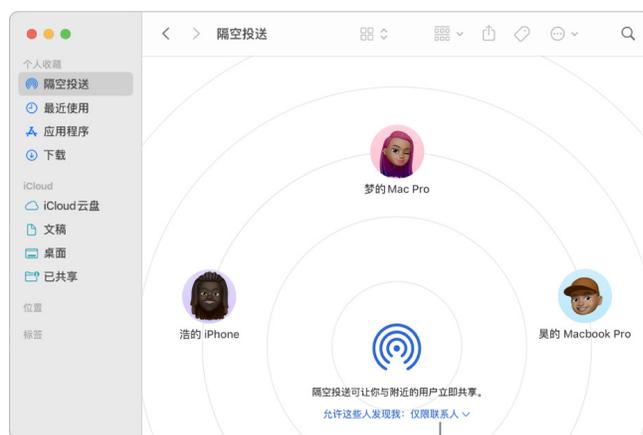
iPhone 或 iPad

- 在 iPhone 或 iPad 上, 前往“设置”>“通用”, 轻点“隔空投送”, 然后选取最适合你的选项。

若要进一步了解, 请参阅:

- 《iPhone 使用手册》中的在 iPhone 上使用隔空投送将项目发送到附近的设备
(<https://support.apple.com/zh-cn/guide/iphone/iphcd8b9f0af>)
- 《iPad 使用手册》中的在 iPad 上使用隔空投送将项目发送到附近的 Apple 设备
(<https://support.apple.com/zh-cn/guide/ipad/ipad46a13d74>)

在 Mac 上使用“访达”



控制可给你发送项目的用户。

- 点按程序坞中的“访达”图标以打开“访达”窗口。
- 在“访达”边栏中点按“隔空投送”。
- 在隔空投送窗口中, 点按“允许这些人发现我”弹出式菜单, 然后选取最适合你的选项。

若要进一步了解, 请参阅:

- 《Mac 使用手册》中的在 Mac 上使用隔空投送向附近 Apple 设备发送项目
(<https://support.apple.com/zh-cn/guide/mac-help/mh35868>)

在 Mac 上使用控制中心



1. 在 Mac 上, 点按菜单栏中的 , 然后点按 。图标呈蓝色表示已打开。
2. 点按“隔空投送”旁边的 , 然后选取最适合你的选项。

若要进一步了解, 请参阅:

- 《Mac 使用手册》中的[在 Mac 上使用隔空投送向附近 Apple 设备发送项目](https://support.apple.com/zh-cn/guide/mac-help/mh35868)
(<https://support.apple.com/zh-cn/guide/mac-help/mh35868>)

在 Apple 设备上管理“日历”共享设置

如果之前邀请了他人共享你的日历, 你可以管理其日历编辑许可, 也可以停止与其共享日历。

 **【重要事项】** 删除或停止共享日历时, 其他参与者可能会收到有关更改的通知。



在 iPhone 或 iPad 上管理日历共享设置

1. 在 iPhone 或 iPad 上轻点“日历”, 然后轻点要编辑的共享日历旁边的 .
2. 轻点共享对象, 然后执行以下任一项操作:
 - 打开或关闭“允许编辑”。
 - 轻点“停止共享”。

在 Mac 上删除日历

部分日历无法删除。

- 你无法删除授权日历,但可停止在“日历”主窗口中显示它们。请参阅[在 Mac 上取消发布日历](#)。
- 如果无法删除特定日历账户的日历,请尝试在该账户提供商的网站上删除日历。例如,若要删除谷歌日历,请前往 google.com。
- 如果日历账户只有一个日历(不含你正在共享的他人的日历),你无法删除这最后一个日历。

1. 在 Mac 上打开“日历”App ,然后点按日历列表中的日历名称。

如果在左侧未看到日历列表,请选取“显示”>“显示日历列表”。

2. 选取“编辑”>“删除”。

若要进一步了解,请参阅:

- 《日历使用手册》中的[在 Mac 上添加或删除日历](#)
(<https://support.apple.com/zh-cn/guide/calendar/icl1005>)

在 Mac 上取消订阅日历

若要停止订阅他人的日历,你可以取消订阅。

• 在 Mac 上打开“日历”App ,按住 Control 键点按日历列表中的日历,然后选取“取消订阅”。

如果在左侧未看到日历列表,请选取“显示”>“显示日历列表”。

【注】取消订阅日历时,你还可以将其报告为垃圾邀请。报告垃圾邀请有助于“日历”更好地识别垃圾订阅。

若要进一步了解,请参阅:

- 《日历使用手册》中的[在 Mac 上订阅日历](#)
(<https://support.apple.com/zh-cn/guide/calendar/icl1022>)

在 Mac 上取消发布日历

如果日历列表包含“我的 Mac”部分,你可以在该部分中将日历发布到可访问的 WebDAV 服务器上。他人可订阅你发布的日历或在网页浏览器中查看。你随时可停止发布日历而不将其从 Mac 删除。

【注】取消发布的日历不会从 Mac 删除。

1. 在 Mac 上打开“日历”App ,然后点按日历列表中日历或日历群组的名称。

如果在左侧未看到日历列表,请选取“显示”>“显示日历列表”。已发布日历的名称旁边带有 。

2. 选取“编辑”>“停止发布”。

取消发布日历后,新用户将无法订阅它。已订阅的用户会看到最后发布的副本,直至将其删除。

若要进一步了解,请参阅:

- 《日历使用手册》中的[在 Mac 上发布或取消发布日历](#)
(<https://support.apple.com/zh-cn/guide/calendar/icl1017>)

在 Mac 上停止共享 iCloud 日历

如果在 Mac 上设置了 iCloud, 你可以使用“日历”管理共享的 iCloud 日历。如果共享了 iCloud 日历或者加入了他人的共享 iCloud 日历, 每次共享日历更新时, 你都可能会收到电子邮件。你可以在 iCloud.com 上的“日历”设置中更改设置, 以停止接收此类电子邮件。

如果收到加入 iCloud 共享日历的邀请, 你可以在登录相同 Apple 账户的 iPhone、iPad 或 Mac 上或者 iCloud 日历、iCloud.com 上接受邀请。

1. 在 Mac 上打开“日历”App 。

如果在左侧未看到日历列表, 请选取“显示”>“显示日历列表”。

2. 执行以下任一项操作:

- **停止与特定用户共享日历:** 将指针放在日历列表中的日历名称上, 然后点按 。点按人名, 然后按下 Delete 键。
- **停止与所有人共享日历:** 按住 Control 键点按日历列表中的日历, 然后选取“停止共享”。
- **停止订阅他人的日历:** 按住 Control 键点按日历列表中的日历, 然后选取“取消订阅”。

取消订阅日历时, 你还可以将其报告为垃圾邀请。报告垃圾邀请有助于“日历”更好地识别垃圾订阅。

若要进一步了解, 请参阅:

- 《日历使用手册》中的[在 iCloud.com 上接收日历更新](https://support.apple.com/zh-cn/guide/icloud/mm8074582205)
(<https://support.apple.com/zh-cn/guide/icloud/mm8074582205>)

退出“家人共享”群组或移除成员

“家人共享”可让最多五位家庭成员共享订阅、购买项目、照片、相簿和日历等, 一切都无需共享每个人的 Apple 账户。如果正在共享 iCloud 储存空间方案, 每个人的文件和文稿仍保持私密, 但每个人使用的储存空间大小对所有成员可见。

若要查看你是否为“家人共享”群组的成员, 请前往“设置” > [你的姓名] > “家人共享”。如果看到“设置家人共享”, 则你未通过此 Apple 账户使用“家人共享”。如果看到一个图标和“家人共享”, 你可以轻点该图标以查看家庭成员和角色。



谁可以退出“家人共享”群组？

更改或退出“家人共享”群组的许可各有不同。

- 组织者可通过关闭“家人共享”来退出“家人共享”群组。关闭“家人共享”后，所有家庭成员都会立即从家人共享群组中移除。如果家人共享群组中有 13 岁以下的儿童，组织者必须先将其转移到其他“家人共享”群组。家庭成员将无法再共享通过“家人共享”启用的订阅、购买项目和其他服务的访问许可。
- 任何年满 13 岁的家庭成员都可以随时从家人共享群组中移除自己。只需选择你的姓名，然后选择“离开家庭”。你也可以登录 Apple 账户网站，并在“家人共享”部分中选取“移除账户”。
- 出于安全原因，儿童（13 岁以下）账户无法从家人共享中移除，且无法在不提供“屏幕使用时间”密码的情况下停止共享屏幕使用时间等详细信息。组织者可访问你设备上的共享家庭内容，如共享相簿和共享日历，还可查看“屏幕使用时间”活动。

家人共享成员类型

“家人共享”群组角色的角色可能有所不同，具体取决于其年龄。

【注】划分成年人或儿童的年龄因国家或地区而异。



若要更改“家人共享”状态，了解“家人共享”群组内不同角色的功能非常有用。

- **组织者**：设置“家人共享”群组的成年人。组织者可以邀请家庭成员、移除家庭成员以及解散群组。
- **成年人**：年满 18 岁的“家人共享”群组成员。
- **父母/监护人**：可帮助管理家长控制（针对群组中的儿童）的“家人共享”群组成年人成员。组织者向“家人共享”群组添加成人成员时，如果群组中有儿童或青少年成员，可以将该成人成员指定为父母或监护人。
- **儿童或青少年**：未满 18 岁的“家人共享”群组成员。组织者、父母或监护人可以为年龄太小而不能自行创建 Apple 账户的儿童创建账户。

在你的家庭中，**家人共享组织者**（成年人）选取家人间共享的功能，以及邀请最多五名其他成员加入。接受邀请后，每个人的设备上会自动设置“家人共享”，包括共享日历和共享相簿。家人共享组织者可将有 Apple 账户的任何人添加到其家人共享，以及将年满 13 岁的任何人从家人共享群组中移除。

退出“家人共享”群组时会发生什么

如果一位成员被移除或退出“家人共享”群组，该成员的设备上会保留使用共享信用卡支付的购买项目，但会立刻无法访问家庭成员共享的其他内容：

- 前家庭成员的设备位置不会显示在 iCloud.com、Mac、iPhone 或 iPad 上的“查找”App 中。
- 前家庭成员的项目不再显示在 iTunes Store、App Store 和“图书”App 的“已购买”部分中。
- 之前下载的音乐、电影、电视节目、图书和 App 若最初由他人购买，则不再可用。前家庭成员不再能使用从你精选集中下载的此类内容。
- 如果 App 内购买项目是通过最初由他人购买的 App 购买，则此类项目会变为不可用。你可以通过购买相应 App 来重新获得该 App 内购买项目的使用许可。

在运行 iOS 18、iPadOS 18 或更高版本的 iPhone 或 iPad 上退出“家人共享”群组

如果年满 13 岁且是“家人共享”群组的成员：

1. 前往“设置” > “家人共享”（在你的姓名下方）。
2. 轻点你的姓名，然后轻点“停止使用家人共享”。

在运行 iOS 17、iPadOS 17 或更低版本的 iPhone 或 iPad 上退出“家人共享”群组

如果年满 13 岁且是“家人共享”群组的成员：

1. 前往“设置” > [你的姓名] > “家人共享”。
2. 轻点你的姓名，然后轻点“停止使用家人共享”。

在 Mac 上退出“家人共享”群组

如果年满 13 岁且是家人共享群组的成员：

1. 执行以下一项操作：
 - 在运行 macOS 13 或更高版本的 Mac 上：选取苹果菜单  > “系统设置”，然后点按边栏中的“家人共享”（在你的姓名下方）。
 - 在运行 macOS 12 或更低版本的 Mac 上：选取苹果菜单  > “系统偏好设置”，点按“家人共享”，然后点按“家人共享”。
2. 在家庭成员列表中，点按你的姓名或你姓名旁边的“详细信息”，点按“停止使用家人共享”，然后按照屏幕指示操作。
3. 点按“完成”。

在运行 iOS 18、iPadOS 18 或更高版本的 iPhone 或 iPad 上关闭“家人共享”

如果你是家人共享组织者：

1. 前往“设置” > “家人共享”（在你的姓名下方）。
2. 轻点你的姓名，然后轻点“停止使用家人共享”。

在运行 iOS 17、iPadOS 17 或更低版本的 iPhone 或 iPad 上关闭“家人共享”

如果你是家人共享组织者：

1. 前往“设置” > [你的姓名] > “家人共享”。
2. 轻点你的姓名，然后轻点“停止使用家人共享”。

在 Mac 上关闭“家人共享”

如果你是家人共享组织者：

1. 执行以下一项操作：
 - 在运行 macOS 13 或更高版本的 Mac 上：选取苹果菜单  > “系统设置”，然后点按边栏中的“家人共享”（在你的姓名下方）。
 - 在运行 macOS 12 或更低版本的 Mac 上：选取苹果菜单  > “系统偏好设置”，点按“家人共享”，然后点按“家人共享”。
2. 点按你姓名旁边的 ，然后点按“停止家人共享”。

在运行 iOS 18、iPadOS 18 或更高版本的 iPhone 或 iPad 上从“家人共享”群组移除成员

如果你是家人共享组织者：

1. 前往“设置” > “家人共享”（在你的姓名下方）。
2. 轻点 [成员姓名]，轻点“将 [成员姓名] 从‘家人共享’中移除”，然后再次轻点“移除 [成员姓名]”。

【注】如果你是家人共享组织者，则无法将自己从“家人共享”群组移除。

在运行 iOS 17、iPadOS 17 或更低版本的 iPhone 或 iPad 上从“家人共享”群组移除成员

如果你是家人共享组织者：

1. 前往“设置” > [你的姓名] > “家人共享”。
2. 轻点 [成员姓名]，然后轻点“从家庭中移除 [成员姓名]”。

【注】如果你是家人共享组织者，则无法将自己从“家人共享”群组移除。

在 Mac 上从“家人共享”群组移除成员

如果你是家人共享组织者：

1. 前往家人共享群组：
 - 在运行 macOS 13 或更高版本的 Mac 上：选取苹果菜单  > “系统设置”，然后点按边栏中的“家人共享”（在你的姓名下方）。
 - 在运行 macOS 12 或更低版本的 Mac 上：选取苹果菜单  > “系统偏好设置”，点按“家人共享”，然后点按“家人共享”。
2. 选择并移除成员：
 - 在运行 macOS 13 或更高版本的 Mac 上：在列表中选择成员，点按“从共享群组移除 [成员姓名]”，然后再次点按“移除 [成员姓名]”。
 - 在运行 macOS 12 或更低版本的 Mac 上：在列表中选择成员，点按 ，然后点按确认移除。

将数据安全储存在 iCloud 中

iCloud 可安全储存你的照片、视频、文稿、音乐、App 和设备备份等内容，并在你的所有设备上保持最新版本。iCloud 还可让你与亲朋好友共享照片、日历和位置等内容。你可以在设备或网页上通过 Apple 账户登录 iCloud。

有关 iCloud 中所储存内容的更详细信息，请参阅《iCloud 使用手册》(<https://support.apple.com/zh-cn/guide/icloud/>)。



iCloud 安全性选项

Apple 向用户提供了两个选项来加密和保护储存在 iCloud 中的数据：

- **标准数据保护 (默认设置)**：iCloud 数据会加密，加密密钥安全保管在 Apple 数据中心，并且 Apple 可协助你恢复数据和账户。只有某些 iCloud 数据 (14 种数据类别，包括“健康”数据和 iCloud 钥匙串中的密码) 会进行端对端加密。
- **iCloud 高级数据保护**：可选设置，向你提供 Apple 的最高级别云数据安全保护。如果选择打开“高级数据保护”，只有你的受信任设备能够访问大多数 iCloud 数据的加密密钥，并使用端对端加密保护这些数据。通过“高级数据保护”，使用端对端加密的数据类别增加至 23 种，包括 iCloud 云备份、“照片”和“备忘录”等。

有关更多信息，请参阅 Apple 支持文章：[如何打开 iCloud 高级数据保护](https://support.apple.com/108756) (<https://support.apple.com/108756>)，以及 [iCloud 数据安全概览](https://support.apple.com/102651) 中的“数据类别和加密方式”表格 (<https://support.apple.com/102651>)。

查看和更改 iCloud 设置

你可以在每台设备上查看和更改 iCloud 设置，包括可使用 iCloud 的 App (Apple 和第三方) 和 iCloud 云备份等：

- 在 iPhone 或 iPad 上：前往“设置” > [你的姓名] > iCloud。
停用此功能意味着设备遗失或失窃且已关机时，你无法使用此功能。
- 在 Mac 上：选取苹果菜单  > “系统设置”，点按边栏顶部你的姓名，然后点按 iCloud。

退出登录 iCloud

你还可以在设备上完全退出登录 iCloud。如果退出登录 iCloud，它将不再备份该设备上的信息。

- 在 iPhone 或 iPad 上：前往“设置” > [你的姓名]，向下滚动，然后轻点“退出登录”。
- 在 Mac 上：选取苹果菜单  > “系统设置”，点按边栏顶部你的姓名，向下滚动，然后点按“退出登录”。

管理“信息”中的安全设置

在“信息”App  中，你可以通过两种不同方式发送文本信息：

- 通过无线局域网或蜂窝网络服务，使用 iMessage 信息与同样在 iPhone、iPad 或 Mac 上使用 iMessage 信息的其他人交流。iMessage 信息显示在蓝色气泡中。
- 通过短信/彩信，并从 iPhone 转发至其他设备。短信/彩信显示在绿色气泡中。

你可以使用 iMessage 信息通过无线局域网或蜂窝网络向其他 iPhone、iPad 或 Mac 发送信息、照片或视频。这些信息始终加密，并显示在 iPhone、iPad 和 Mac 上的蓝色文本气泡中。



将“信息”限制到一台设备

如果想将“信息”限制到一台设备，你必须在不再想接收信息的设备上退出登录“信息”账户，并关闭 iCloud 云端信息。

执行以下一项操作：

- 在 iPhone 或 iPad 上：前往“设置” > “信息”，然后打开或关闭 iMessage 信息。
- 在 Mac 上：打开“信息”, 选取“信息”>“设置”，点按“iMessage 信息”，然后点按“退出登录”。确认要退出登录，然后再次点按“退出登录”。

从 iPhone 或 iPad 关闭 iCloud 云端信息

使用 iCloud 云端信息时，你收发和删除的所有信息会自动在你的每台 Apple 设备上更新。

1. 前往“设置” > [你的姓名]，然后轻点 iCloud。
2. 在“使用 iCloud 的 App”下方，轻点“显示全部”。
3. 轻点“信息”，然后关闭“同步此 [设备]”。
4. 在要从 iCloud 移除信息的每台设备上重复此任务。

从 Mac 关闭 iCloud 云端信息

使用 iCloud 云端信息时,你收发和删除的所有信息会自动在你的每台 Apple 设备上更新。

1. 在 Mac 上打开“信息”, 选取“信息”>“设置”, 然后点按“iMessage 信息”。
2. 点按“设置”, 然后取消选择“启用 iCloud 云端信息”。
3. 选取以下一项:
 - **全部停用:** 在所有设备上关闭 iCloud 云端信息。信息不再储存在 iCloud 中, 而是储存在每台设备上。
 - **停用此设备:** 仅在 Mac 上关闭 iCloud 云端信息。Mac 上的信息不再储存在 iCloud 中; 在已打开 iCloud 云端信息的任何其他设备上, 信息会继续储存在 iCloud 中。

打开和关闭 iMessage 信息

iMessage 信息使用端对端加密跨所有设备保护你的信息, 如果没有密码, 包括 Apple 在内的任何人都无法访问。iMessage 信息对话通过无线局域网和蜂窝网络进行, 因此与你收发信息用户的相关信息不会出现在电话账单中。iMessage 信息可备份, 因此如果设备遗失或失窃, 你仍可恢复重要的信息对话。

【重要事项】 若要将信息存储到 iCloud, 你必须已启用备份。若尚未启用, 将无法恢复信息。请参阅《iCloud 使用手册》中的在**所有设备上为“信息”设置 iCloud** (<https://support.apple.com/zh-cn/guide/icloud/mm0de0d4528d>)。

iMessage 信息打开时

无法使用蜂窝网络服务时, 你可以使用无线局域网连接发送 iMessage 信息。“最近删除”功能会将已删除信息存储最多 30 天, 因此如果担心有人可能从你的设备上删除了信息, 这些信息仍可能留在此标签页中。

iMessage 信息关闭时

iMessage 信息关闭时, 信息编辑、信息撤回和已读回执等功能不可用。信息会改为使用短信/彩信发送。

【重要事项】 使用短信/彩信时, 这些信息的记录可能会显示在你的电话账单中, 并且可能由蜂窝网络提供商提供给该电话号码的账户所有者。

- **在 iPhone 或 iPad 上:** 前往“设置” > “信息”, 然后打开或关闭 iMessage 信息。
- **在 Mac 上:** 打开“信息”, 选取“信息”>“设置”, 点按“iMessage 信息”, 然后点按“退出登录”。确认要退出登录, 然后再次点按“退出登录”。

打开和关闭已读回执

iMessage 信息已读回执可让 iMessage 信息用户得知自己的信息何时已被读过。如果打开已读回执, 当你读过 iMessage 信息后, 向你发送该信息的用户会在信息下方看到“已读”指示器。如果关闭已读回执, 对方只会看到信息已送达。

你可以选择为所有对话发送已读回执, 也可以只为单个对话发送。如果已为所有对话打开已读回执, 你仍可为单个对话关闭已读回执, 反之亦然。

【注】 短信和群组信息不支持已读回执。

- **在 iPhone 或 iPad 上:** 前往“设置” > “信息”, 然后打开或关闭“已读回执”。
- 在运行 macOS 13 或更高版本的 Mac 上: 打开“信息”, 前往“信息”>“设置”, 点按“iMessage 信息”标签页, 然后选择或取消选择“发送已读回执”。
- 在运行 macOS 12 或更低版本的 Mac 上: 打开“信息”, 前往“信息”>“偏好设置”, 点按“iMessage 信息”标签页, 然后选择或取消选择“发送已读回执”。

编辑已发送信息

在 iOS 16、iPadOS 16.1、macOS 13 或更高版本中, 你可以对最近发送的信息在发送后 15 分钟内进行最多五次编辑。你可以借此机会改正错别字。收件人会看到信息已编辑, 并且能够查看编辑历史。

【注】 短信无法编辑。

如果收件人的 Apple 设备运行的是较低版本的 iOS、iPadOS 或 macOS, 其会收到后续信息, 其中包含引语“编辑了”以及引号中的新信息。

- 在 iPhone 或 iPad 上: 轻点“信息”, 按住信息气泡, 轻点“编辑”, 然后编辑信息并重新发送。
- 在 Mac 上: 打开“信息”, 按住 Control 键点按信息气泡, 选择“编辑”, 然后编辑信息并重新发送。

撤回信息

在 iOS 16、iPadOS 16.1、macOS 13 或更高版本中, 你可以对最近发送的信息在发送后最多 2 分钟内撤回。你可以借此机会撤回意外发送给错误收件人的信息。收件人会看到信息已撤回。

【注】 短信无法撤回。

- 在 iPhone 或 iPad 上: 轻点“信息”, 按住信息气泡, 然后轻点“撤回”。
你和收件人双方的对话聊天记录中都会出现确认你撤回信息的提示。
- 在 Mac 上: 打开“信息”, 按住 Control 键点按信息气泡, 然后选择“撤回”。
你和收件人双方的对话聊天记录中都会出现确认你撤回信息的提示。

避免欺诈性共享信息请求

如果收到来历不明的信息提示你接收礼物、下载文稿、安装软件或按照可疑链接的指示操作, 请务必小心。想要访问你个人信息的人可能会不择手段地通过假冒电子邮件和短信、误导性弹窗广告、虚假下载、日历骚扰甚至诈骗电话, 来欺骗你共享信息(如 Apple 账户或密码), 或者让你提供双重认证验证码。

若要了解如何避免受骗而导致账户或个人信息泄露的相关提示, 请参阅 Apple 支持文章: [识别并避免社交工程欺诈, 包括网络钓鱼信息、虚假支持来电和其他诈骗](https://support.apple.com/102568) (https://support.apple.com/102568)。

【注】 钓鱼是指尝试获取你个人信息的欺诈行为。

屏蔽特定人的来电和信息

如果收到的电话、FaceTime 通话、信息或电子邮件来自不想联系的人，你可以阻止他们在今后联系你。如果在一台设备上屏蔽了某个人，在通过相同 Apple 账户登录的所有 Apple 设备上也会屏蔽这个人。

🚩 **【重要事项】** 你屏蔽的联系人不会收到自己被屏蔽的通知，你仍可给已屏蔽的联系人打电话、发信息或发电子邮件，无需取消屏蔽。但是，如果你正在与其共享你的位置，对方会在被你屏蔽后收到你已停止共享位置的通知。

在“电话”、FaceTime 通话、“信息”或“邮件”中屏蔽联系人会同时在这所有四个 App 中将其屏蔽。



屏蔽特定用户的语音来电、FaceTime 通话、信息和邮件

- **iPhone 上的“电话” App:** 在“电话”App 中，轻点“个人收藏”、“最近通话”或“语音留言”，轻点想要屏蔽的联系人姓名、电话号码或电子邮件地址旁边的 ⓘ，向下滚动，轻点“屏蔽此来电方”，然后轻点“屏蔽联系人”。
- **iPhone 或 iPad 上的 FaceTime 通话 App:** 在 FaceTime 通话记录中，轻点想要屏蔽的联系人姓名、电话号码或电子邮件地址旁边的 ⓘ，向下滚动，轻点“屏蔽此来电方”，然后轻点“屏蔽联系人”。
- **Mac 上的 FaceTime 通话 App:** 在 FaceTime 通话记录中，按住 Control 键点按想要屏蔽的联系人的姓名、电话号码或电子邮件地址，然后选择“屏蔽此来电方”。
- **iPhone 或 iPad 上的“信息” App:** 在“信息”App 中，轻点一个对话，轻点对话顶部的姓名或号码，轻点 ⓘ，向下滚动，然后轻点“屏蔽此来电方”。
- **Mac 上的“信息” App:** 在“信息”历史记录中，选择想要屏蔽的联系人的姓名、电话号码或电子邮件地址。在“对话”菜单中，选取“屏蔽聊友”，然后点按“屏蔽”。
- **iPhone 或 iPad 上的“邮件” App:** 在“邮件”App 中，选择来自发件人的电子邮件，在电子邮件顶部轻点其姓名，选择“屏蔽此联系人”，然后轻点“屏蔽此联系人”。
- **Mac 上的“邮件” App:** 在“邮件”App 中，选择来自发件人的电子邮件，在电子邮件顶部点按其姓名旁边的箭头，然后从弹出式菜单中选取“屏蔽此联系人”。

“拦截名单”图标 🚫 会显示在邮件列表中的该发件人姓名旁边，其邮件中也会添加横幅，表示已被屏蔽。横幅还会提供前往“邮件”设置“拦截名单”面板的链接，你可以在其中管理已屏蔽的发件人。

【注】 如果之前已在邮件中将发件人标记为 VIP，你必须先轻点“从 VIP 中移除”才能屏蔽该发件人。

管理已屏蔽的联系人

你可以通过允许屏蔽的四个 App (“电话”、FaceTime 通话、“信息”和“邮件”) 中的任一个来管理已屏蔽的联系人。在一个 App 中取消屏蔽时也会在这所有四个 App 中取消屏蔽。若要查看已屏蔽的号码列表, 请执行以下任一项操作:

- **iPhone:** 前往“设置” > “电话”, 然后轻点“屏蔽的联系人”。
- **iPhone 或 iPad 上的 FaceTime 通话:** 前往“设置” > “FaceTime 通话”, 然后在“通话”下方轻点“屏蔽的联系人”。
- **Mac 上的 FaceTime 通话:** 打开 FaceTime 通话, 在菜单栏中前往“FaceTime 通话” > “设置” (或“FaceTime 通话” > “偏好设置”), 然后点按“拦截名单”。
- **iPhone 或 iPad 上的“信息” App:** 前往“设置” > “信息”, 然后在“短信/彩信”下方轻点“屏蔽的联系人”。
- **Mac 上的“信息” App:** 打开“信息”, 前往“信息” > “设置” (或“信息” > “偏好设置”), 点按“iMessage 信息”, 然后点按“拦截名单”。
- **iPhone 或 iPad 上的“邮件” App:** 前往“设置” > “邮件”, 然后在“邮件主题”下方轻点“拦截名单”。
- **Mac 上的“邮件” App:** 打开“邮件”, 前往“邮件” > “设置” (或“邮件” > “偏好设置”), 点按“垃圾邮件”, 然后点按“拦截名单”。

iPhone 上的通话录音和听写文本

在部分国家和地区, 你可以对纯音频通话进行录音。如果有人开始通话录音, 通话双方参与者均会收到通话正被录音的音频通知。该音频通知会在通话期间定期重播。你无法阻止对方打开通话录音, 但可以结束通话以停止。

通话录音仅对**特定地区和语言**可用。但该功能只需对通话发起者可用即可。

 **【重要事项】** 可能还存在第三方 App (非 Apple 公司创建的 App) 允许他人进行通话录音, 并且可能不提供警告。



进行通话录音

开始前,先确保另一通话参与者愿意且明确同意被录音。

1. 在 iPhone 上前往“电话”App .
2. 拨打电话。
3. 通话期间,轻点 .

通话双方参与者均会听到通话正被录音的音频通知。

4. 若要停止录音,请轻点  或直接挂断。

通话录音会自动存储到“备忘录”App 中的“通话录音”文件夹。

访问通话录音或听写文本

你发起的通话录音会自动存储到“备忘录”App 中的“通话录音”文件夹。对于[特定地区和语言](#),你还可以查看通话录音的听写文本。听写文本可能不会立即提供,你可能会看到转写正在进行中的信息。

【注】请先验证听写文本的准确性,再放心使用它。听写文本不一定能完全表达该对话。

1. 在 iPhone 上前往“备忘录”App .
2. 选择“通话录音”文件夹中的一个备忘录,然后执行以下一项操作:
 - **播放录音:**轻点 .
 - **查看听写文本:**轻点“听写文本”。
 - **存储或删除录音和听写文本:**轻点 ,然后选取一个选项。

停止通话录音

如果不想通话被录音,请执行以下一项操作:

- 录音发起者可通过轻点  停止。一则信息会播放,表示通话录音已结束。
- 双方参与者均可通过轻点  结束通话。

【注】任何录音内容会自动存储在录音发起者的“备忘录”App 中。

在 iPhone 上关闭通话录音

“通话录音”默认可用,但你可以选择将其移除。此操作会使你无法进行通话录音,但不会阻止他人对你们的通话进行录音。

1. 前往“设置” > App > “电话”。
2. 轻点“通话录音”,然后关闭“通话录音”。

发布日期:2025 年 3 月 31 日

保护名片投送安全

什么是名片投送？

通过名片投送（隔空投送的一部分），iPhone 和 Apple Watch 用户只需将设备彼此靠近，即可轻松共享其联系信息。你可以选取想要共享或不想共享的特定联系人详细信息。

名片投送会自动运行。如果需要关闭名片投送，请参阅本手册后文中的[关闭名片投送](#)。

【注】名片投送需要双方设备均运行 iOS 17.1、watchOS 10.1 或更高版本；Apple Watch SE（第 2 代）、Apple Watch Series 7 及后续机型以及 Apple Watch Ultra 机型支持名片投送。



检查和更新联系人名片

你可以通过更新联系人名片来更新在名片投送中共享的信息，例如当你只想共享名字或姓名首字母时。

【注】名片投送只会共享你的姓名、所选电话号码或电子邮件地址，以及与你的联系人名片关联的名片海报信息。它不会共享联系人名片中的其他信息，如家庭地址或生日。通过“通讯录”或名片投送共享你的联系信息时，你的称呼代词默认不共享。共享其他联系人的信息时，其称呼代词永不共享。

1. 打开“通讯录”App .
2. 轻点“我的名片”>“编辑”。
3. 检查和更新要通过名片投送共享的姓名、电话号码和电子邮件地址。

若要进一步了解，请参阅：

- 《iPhone 使用手册》中的在 [iPhone 上添加或编辑联系信息和照片](https://support.apple.com/zh-cn/guide/iphone/iph18b749db1) (https://support.apple.com/zh-cn/guide/iphone/iph18b749db1)
- 《iPad 使用手册》中的在 [iPad 上添加或编辑联系信息和照片](https://support.apple.com/zh-cn/guide/ipad/ipadfcfa2d42) (https://support.apple.com/zh-cn/guide/ipad/ipadfcfa2d42)

共享你的联系信息

你可以与另一个人共享你的联系信息。

1. 执行以下一项操作：

- **从 iPhone 或 iPad 共享：**将 iPhone 放在另一用户的 iPhone 或 Apple Watch 上方几厘米远的位置。
- **从 Apple Watch 共享到 Apple Watch：**在 Apple Watch 上打开“通讯录”App , 轻点右上角你的头像, 轻点“共享”, 然后将手表靠近另一用户的 Apple Watch。
- 两台设备都会出现光晕且 Apple Watch 会振动, 表示已建立连接。

2. 继续保持设备彼此靠近, 直至两个屏幕上都显示“名片投送”。

3. 选择共享你的联系人名片 (或者特定电话号码或电子邮件地址) 并接收他人的联系人名片, 或者选择仅接收他人的联系人名片。

如果共享的是联系人名片, 请轻点 , 选择要包括的栏, 然后轻点“存储”。相同信息栏会在下次你使用名片投送时默认选中。

若要取消, 请在名片投送传输完成前将两台设备相互远离或者锁定 iPhone。

若要进一步了解, 请参阅：

- 《iPhone 使用手册》中的[使用 iPhone 上的“名片投送”共享你的联系信息](https://support.apple.com/zh-cn/guide/iphone/iph1b6c664b7)
(<https://support.apple.com/zh-cn/guide/iphone/iph1b6c664b7>)
- 《Apple Watch 使用手册》中的[在 Apple Watch 上使用“名片投送”共享联系信息](https://support.apple.com/zh-cn/guide/watch/apd46c6e11cf)
(<https://support.apple.com/zh-cn/guide/watch/apd46c6e11cf>)

关闭名片投送

1. 打开“设置”App .
2. 轻点“通用”>“隔空投送”。
3. 关闭“将设备彼此靠近”。

在 Apple 设备上管理“照片”共享设置

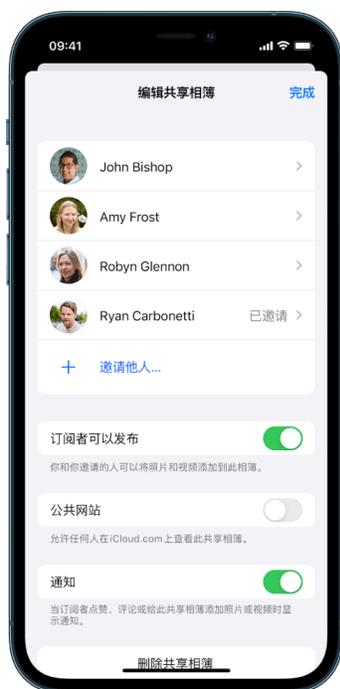
通过“照片”中的共享相簿, 你可以选取要共享的照片和视频, 以及要与谁共享。你还可以随时更改共享设置。如果停止与某人共享照片或相簿, 此人对共享相簿及其中内容的访问许可会移除。

如果你订阅了共享相簿, 可以删除你共享的任何照片。你还可以选择“取消订阅”以取消订阅该共享相簿。



若要从 Mac 控制内容共享对象, 请参阅本手册后文中的[在 Apple 设备上管理“与你共享”设置](#)。

在 iPhone 或 iPad 上的“照片”中管理共享相簿的共享设置



1. 在 iPhone 或 iPad 上选择共享相簿, 然后轻点“邀请他人”。
2. 执行以下任一项操作:
 - **邀请新订阅者:** 轻点“邀请他人”, 然后输入要添加的订阅者姓名。
订阅者可将照片和视频添加到相簿。关闭“订阅者可以发布”按钮, 这样只有你才能添加照片和视频。
 - **移除订阅者:** 轻点订阅者的姓名, 然后轻点“移除订阅者”。
 - **从共享相簿中移除自己:** 执行以下一项操作:
 - 轻点右上角的省略号, 然后轻点“取消订阅”。
 - 轻点右上角的 iCloud 账户图标, 然后轻点“取消订阅”。
 - **关闭通知:** 滑动以关闭“通知”。

若要进一步了解, 请参阅:

- 《iPhone 使用手册》中的[在 iPhone 上共享照片和视频](https://support.apple.com/zh-cn/guide/iphone/iphf28f17237)
(<https://support.apple.com/zh-cn/guide/iphone/iphf28f17237>)
- 《iPad 使用手册》中的[在 iPad 上共享照片和视频](https://support.apple.com/zh-cn/guide/ipad/ipad4f44c78f)
(<https://support.apple.com/zh-cn/guide/ipad/ipad4f44c78f>)

在 iPhone 或 iPad 上管理 iCloud 共享照片图库设置

iCloud 共享照片图库可让你与最多五位其他用户无缝共享照片和视频。向 iCloud 共享照片图库提供照片和视频时，它们会从个人图库移出，并移入共享图库。你可以通过共享图库选取要共享的内容，还可从相机直接自动共享内容。所有参与者在共享图库中具有相同的添加、编辑和删除内容许可，设置共享图库的用户（即图库创建者）会为所有内容提供 iCloud 储存空间。

参与者可随时选择离开共享图库。

如果你是图库创建者，你可以随时将参与者从共享图库移除，或者删除共享图库。将参与者从共享图库移除时，该参与者会收到通知，还可将共享图库中的所有项目拷贝到其他个人图库。参与者无法移除其他参与者。

【注】“照片”中的共享图库需要 iOS 16、iPadOS 16.1 或更高版本。若要了解设备上安装的软件版本，请前往“设置”>“通用”，然后轻点“关于本机”。

• 前往“设置” > “照片” > “共享图库”，然后执行以下任一项操作：

• **从共享图库中移除参与者：**轻点“删除参与者”。

• **离开共享图库：**轻点“离开共享图库”。

离开共享图库时，你可以将共享图库中的所有内容拷贝到你自己的图库，或者仅拷贝你提供的内容。

• **删除共享图库（你必须是组织者）：**轻点“删除共享图库”。

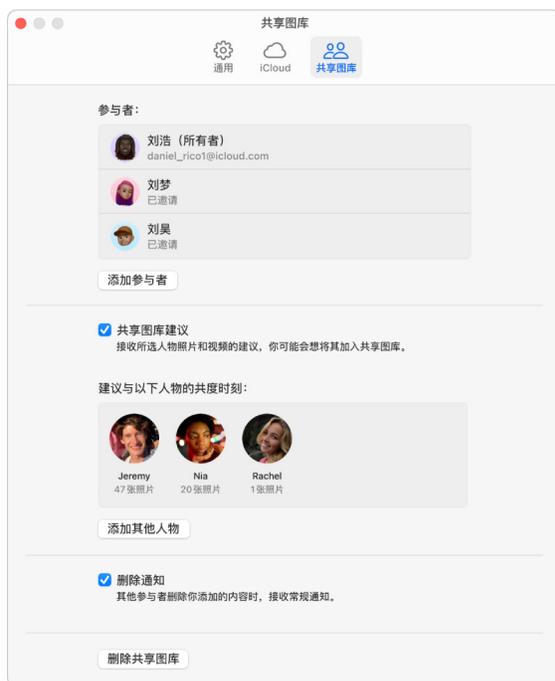
所有参与者都会收到共享图库已删除的通知。

若要进一步了解，请参阅：

• 《iPhone 使用手册》中的[在“照片”中设置或加入 iCloud 共享照片图库](https://support.apple.com/zh-cn/guide/iphone/iph28ac9ea81)
(<https://support.apple.com/zh-cn/guide/iphone/iph28ac9ea81>)

• 《iPad 使用手册》中的[在“照片”中设置或加入 iCloud 共享照片图库](https://support.apple.com/zh-cn/guide/ipad/ipad94c5ed43)
(<https://support.apple.com/zh-cn/guide/ipad/ipad94c5ed43>)

在 Mac 上的“照片”中管理共享相簿的共享设置



1. 在 Mac 上打开“照片”App , 然后在边栏中的“共享相簿”下方点按一个共享相簿。
2. 点按工具栏中的 .
3. 在“邀请他人”栏中, 执行以下一项操作:
 - **邀请新订阅者:** 输入电子邮件地址。
如果要邀请的人未使用 iCloud, 你可以选择“公共网站”复选框为共享相簿创建 URL。拥有此 URL 的任何人都可查看和下载共享相簿的内容。
 - **移除订阅者:** 选择订阅者的电子邮件地址, 然后按下 Delete 键。
 - **重新邀请订阅者:** 点按订阅者姓名旁边的下箭头, 并选取“重新发送邀请”。

若要进一步了解, 请参阅:

- 《照片使用手册》中的 [Mac 上“照片”中共享相簿是什么?](https://support.apple.com/zh-cn/guide/photos/pht7a4c765b)
(<https://support.apple.com/zh-cn/guide/photos/pht7a4c765b>)
- 《照片使用手册》中的 [在共享相簿中添加和移除用户](https://support.apple.com/zh-cn/guide/photos/phtdfcac5c5)
(<https://support.apple.com/zh-cn/guide/photos/phtdfcac5c5>)

在 Mac 上从 iCloud 共享照片图库移除参与者

【注】 Mac 上“照片”中的共享图库需要 macOS 13 或更高版本。若要了解设备上安装的软件版本, 请从屏幕左上角的苹果菜单  中选取“关于本机”。

加入共享图库不到 7 天的参与者只能获取其自己提供的项目。

1. 在 Mac 上的“照片”App  中, 选取“照片”>“设置”, 然后点按“共享图库”。
2. 轻点要移除的用户旁边的 , 然后选取“移除”。
3. 点按“从共享图库中移除”。

若要进一步了解, 请参阅:

- 《照片使用手册》中的 [什么是 Mac 上“照片”中的 iCloud 共享照片图库?](https://support.apple.com/zh-cn/guide/photos/pht153ab3a01)
(<https://support.apple.com/zh-cn/guide/photos/pht153ab3a01>)

在 Mac 上的“照片”中离开或删除 iCloud 共享照片图库

参与者可随时选择离开共享图库。如果你是共享图库组织者, 你可以将其删除。删除共享图库时, 所有参与者都会收到通知, 并可选择将共享图库中的所有项目保留在其个人图库中。

如果在加入共享图库的 7 天内离开, 你只能保留自己提供的项目。

【注】 Mac 上“照片”中的共享图库需要 macOS 13 或更高版本。若要了解设备上安装的软件版本, 请从屏幕左上角的苹果菜单  中选取“关于本机”。

1. 在 Mac 上的“照片”App  中, 选取“照片”>“设置”, 然后点按“共享图库”。
2. 点按“离开共享图库”(如果你是参与者)或“删除共享图库”(如果你是组织者)。
3. 选择以下一个选项:
 - **全部保留:** 将共享图库中的所有照片添加到你的个人图库。
 - **仅保留我提供的内容:** 仅将你向共享图库提供的照片添加到你的个人图库。

4. 点按“删除共享图库”，然后再次点按“删除共享图库”以确认删除。

若要进一步了解，请参阅：

- 《照片使用手册》中的[什么是 Mac 上“照片”中的 iCloud 共享照片图库？](https://support.apple.com/zh-cn/guide/photos/pht153ab3a01)
(<https://support.apple.com/zh-cn/guide/photos/pht153ab3a01>)
- 《照片使用手册》中的[离开或删除共享图库](https://support.apple.com/zh-cn/guide/photos/pht4dd77b3aa#pht82b300b22)
(<https://support.apple.com/zh-cn/guide/photos/pht4dd77b3aa#pht82b300b22>)

在 Safari 浏览器中管理共享标签页组

你可以共享标签页组，以及使用 iCloud 的用户协作。共享标签页组一共可有 100 位参与者。参与者可在标签页组中添加和移除标签页，每个人都能实时看到更新。

与你协作的每位用户都必须登录其 Apple 账户、在 iCloud 设置中打开“Safari 浏览器”(<https://support.apple.com/zh-cn/guide/iphone/iphde0f868fd>) 以及打开双重认证。



在 iPhone 或 iPad 上的 Safari 浏览器中管理共享标签页组

若未看到“协作”按钮，则你没有任何共享标签页组。

1. 轻点“Safari 浏览器”, 然后轻点右上角的 .
2. 轻点“管理共享标签页组”，然后执行以下任一项操作：
 - **移除用户**：轻点姓名，然后轻点“移除访问权限”。
 - **停止与所有人共享**：轻点“停止共享”。
 - **添加用户**：轻点“与更多人共享”，然后进行邀请。

若要进一步了解，请参阅：

- 《iPhone 使用手册》中的[在共享标签页组中添加和移除用户](https://support.apple.com/zh-cn/guide/iphone/iph4a323d663#iph5f23c7659)
(<https://support.apple.com/zh-cn/guide/iphone/iph4a323d663#iph5f23c7659>)
- 《iPad 使用手册》中的[在共享标签页组中添加和移除用户](https://support.apple.com/zh-cn/guide/ipad/ipad76b9549e#iPad252604e8)
(<https://support.apple.com/zh-cn/guide/ipad/ipad76b9549e#iPad252604e8>)

在 Mac 上的 Safari 浏览器中管理共享标签页组

若未看到“协作”按钮, 则你没有任何共享标签页组。

1. 在 Mac 上的 Safari 浏览器 App 中, 点按工具栏中的 。
2. 点按“管理共享标签页组”, 然后执行以下任一项操作:
 - **移除用户:** 点按姓名, 点按“移除访问权限”, 然后点按“继续”。
 - **停止与所有人共享:** 点按“停止共享”, 然后点按“继续”。
 - **添加用户:** 点按“与更多人共享”, 然后点按“信息”以进行邀请。

若要进一步了解, 请参阅:

- 《Safari 浏览器使用手册》中的[在共享标签页组中添加和移除用户](https://support.apple.com/zh-cn/guide/iphone/iph4a323d663#iph5f23c7659)
(<https://support.apple.com/zh-cn/guide/iphone/iph4a323d663#iph5f23c7659>)

在 Safari 浏览器和“地图”中保持浏览历史记录私密

如果担心有人可以使用你的设备, 检查并清除浏览器及其他 App 的搜索历史记录和缓存可能是一种好的做法。许多 App 会储存你搜索和查看内容的相关信息, 以便你以后轻松再次找到。例如, 使用“地图”App 时, 保留已搜索或已导航位置的历史记录可让你更轻松导航回最近去过的地方。

如果个人处境不安全并需要上网查找安全对策, 但不希望 Safari 浏览器保存你的浏览记录, 你可以在 iPhone、iPad 和 Mac 上打开无痕浏览窗口。使用无痕浏览时, 浏览详细信息不会存储, 也不会和设备之间共享。另外, 如果已将设备更新至 iOS 17、iPadOS 17、macOS 14 或更高版本, Safari 浏览器会在闲置一段时间后锁定无痕浏览标签页, 使其只能通过密码、面容 ID 或触控 ID 打开, 从而在你离开设备时保护你的隐私。你可以在 iPhone、iPad 和 Mac 上清除浏览历史记录以及打开无痕浏览窗口。

请参阅本手册后文中的如何在 iPhone、iPad 或 Mac 上打开无痕浏览窗口。



在 Safari 浏览器中清除浏览历史记录

如果你一直在网上查找有关安全性策略的信息并担心有人可能会看到你的浏览历史记录, 你可以移除 Safari 浏览器保存的有关你浏览内容的所有记录。

- **在 iPhone 或 iPad 上:** 前往“设置” > “Safari 浏览器” > “清除历史记录与网站数据”。
- **在 Mac 上:** 打开 Safari 浏览器 App , 选取“历史记录” > “清除历史记录”, 点按弹出式菜单, 然后选取要清除浏览历史记录的时间范围。

在你清除历史记录时, Safari 浏览器会移除其保存的你浏览所产生的数据, 包括:

- 所访问网页的历史记录
- 已打开网页的后退和前进列表
- 经常访问的站点列表
- 最近搜索
- 网页图标
- 针对已打开网页存储的快照
- 已下载项目的列表(已下载文件不会被移除)
- 针对“网站快速搜索”添加的网站
- 请求使用你位置的网站
- 请求向你发送通知的网站

在 iPhone 或 iPad 上的“地图”中清除最近的路线和常用地点

1. 打开“地图”App , 然后在搜索栏中向下滚动到“最近搜索”。
2. 执行以下一项操作:
 - 向左轻扫最近的路线。
 - 轻点列表上方的“更多”, 然后向左轻扫最近的路线; 或者若要删除一组路线, 请轻点组上方的“清除”。
3. 若要移除常用的地点, 请滚动到“常用地点”, 然后轻点“更多”。从右向左轻扫要删除的常用地点, 或者轻点“编辑”并轻点  以移除多个常用地点。

在 Mac 上的“地图”中清除最近路线和常用地点

1. 打开“地图”App , 然后在边栏中滚动到“最近搜索”。
2. 在“最近搜索”下方, 点按“清除最近搜索”。
3. 若要移除常用的地点, 请按住 Control 键点按位置(在边栏中的“常用地点”下方), 然后选取“从常用地点中移除”。

在 iPhone 上打开无痕浏览窗口

1. 打开 Safari 浏览器 App , 然后轻点 。
2. 在屏幕底部轻点标签页栏底部中央的 , 然后轻点“无痕浏览”。

该标签页会自动添加到名为“无痕浏览”的标签页组中。你可以打开群组中的多个无痕浏览标签页。

你可以通过观察搜索栏为灰色或显示有“无痕浏览”字样, 来轻松确认当前正在使用无痕浏览模式。

若要隐藏站点并退出无痕浏览模式, 请轻点 , 然后轻点  来打开屏幕底部菜单中的其他标签页组。下次你使用无痕浏览模式时, 该无痕浏览站点会再次出现。

若要关闭无痕浏览标签页, 请轻点 , 然后向左轻扫想要关闭的每个标签页。

在 iPad 上打开无痕浏览窗口

- 在 Safari 浏览器 App 中, 轻点 , 然后轻点“无痕浏览”。

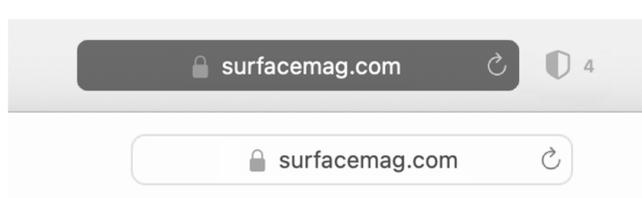
无痕浏览模式打开后, 搜索栏显示为黑色背景而非白色, 同时你访问的站点不会出现在 iPad 上的“历史记录”或其他设备上的标签页列表中。你可以打开“无痕浏览”标签页组中的多个无痕浏览标签页。

若要隐藏站点并退出无痕浏览模式, 请轻点 , 然后切换到其他标签页组。下次你使用无痕浏览模式时, 这些标签页会再次出现。

在 Mac 上打开无痕浏览窗口

1. 在 Safari 浏览器 App  中, 选取“文件”>“新建无痕浏览窗口”, 或者切换到已使用无痕浏览的 Safari 浏览器窗口。

使用无痕浏览的窗口会显示带白色文本的深色智能搜索栏。



2. 像往常一样浏览。

【注】设备锁定或处于睡眠状态时, 或者当你未活跃使用 Safari 浏览器时, Safari 浏览器中的无痕浏览窗口会锁定。解锁或唤醒设备时, 或者再次开始使用 Safari 浏览器时, 只需通过面容 ID、触控 ID 或设备密码解锁无痕浏览窗口即可。



如果想在 Mac 上始终以无痕浏览模式打开窗口

1. 在 Safari 浏览器 App  中, 选取“Safari 浏览器”>“偏好设置”, 然后点按“通用”。
2. 点按“Safari 浏览器打开方式”弹出式菜单, 然后选取“新无痕浏览窗口”。

如果未看到此选项, 请执行以下一项操作:

- 在运行 macOS 13 或更高版本的 Mac 上: 选取苹果菜单  > “系统设置”, 点按边栏中的“桌面与程序坞”, 然后确保已选中“退出 App 时关闭窗口”。
- 在运行 macOS 12 或更低版本的 Mac 上: 选取苹果菜单  > “系统偏好设置”, 点按“通用”, 然后确保已选中“退出 App 时关闭窗口”。

进一步强化 Safari 浏览器隐私

- 在“下载”文件夹中, 删除在使用无痕浏览窗口期间下载的任何项目。
- 关闭仍处于打开状态的其他任何无痕浏览窗口, 以防止他人使用“返回”和“前进”按钮来查看你访问过的页面。

在 Apple 设备上管理“与你共享”设置

有人从“音乐”、“视频”、“新闻”、“照片”、“播客”和 Safari 浏览器 App 与你共享内容时，“与你共享”可自动将其整理到“与你共享”部分中，供你轻松访问。在“信息”App 中与你共享的内容会自动整理到“音乐”、“视频”、“新闻”、“照片”、“播客”和 Safari 浏览器 App 的“与你共享”部分中。



在 iPhone 或 iPad 上按用户管理

如果你不想让某些通过“信息”与你共享的内容显示在相关 App 中，可以按用户关闭此功能。

1. 在 iPhone 或 iPad 上轻点“信息”，然后轻点不想跨 App 共享其内容的对话。
2. 主题打开时，轻点顶部该用户的姓名。
3. 关闭“在‘与你共享’中显示”，然后轻点“完成”。

若要进一步了解，请参阅：

- 《iPhone 使用手册》中的[在“信息”中共享内容](https://support.apple.com/zh-cn/guide/iphone/iphb66cfeaad)
(<https://support.apple.com/zh-cn/guide/iphone/iphb66cfeaad>)
- 《iPad 使用手册》中的[在“信息”中共享内容](https://support.apple.com/zh-cn/guide/ipad/ipad5bf3d77b)
(<https://support.apple.com/zh-cn/guide/ipad/ipad5bf3d77b>)

在 Mac 上按用户管理

如果你不想让某些通过“信息”与你共享的内容显示在相关 App 中，可以按用户关闭此功能。

1. 在 Mac 上打开“信息”App ，然后选择对话。
2. 点按对话右上角的 ⓘ，然后取消选择“在‘与你共享’中显示”以将共享内容从“与你共享”部分移除。
“与你共享”关闭时，你仍可固定共享内容以将其显示在对应 App 中。

若要进一步了解，请参阅：

- 《Mac 使用手册》中的[在 Mac 上的“信息”中跟踪共享内容](https://support.apple.com/zh-cn/guide/messages/ichtdc9ebc32)
(<https://support.apple.com/zh-cn/guide/messages/ichtdc9ebc32>)

在 iPhone 或 iPad 上按 App 管理

如果想要打开或关闭“音乐”、“视频”、“新闻”、“照片”、“播客”或 Safari 浏览器 App 内的“与你共享”，你可以调整设置。

- 在 iPhone 或 iPad 上, 前往“设置” > “信息” > “与你共享”, 然后关闭“自动共享”, 或者对特定 App 关闭“与你共享”。

在 Mac 上按 App 管理

如果想要打开或关闭“音乐”、“视频”、“新闻”、“照片”、“播客”或 Safari 浏览器 App 内的“与你共享”，你可以调整设置。

1. 在 Mac 上打开“信息” App .
2. 选取“信息” > “设置”或“偏好设置”。
3. 点按“与你共享”, 然后执行以下一项操作:
 - **对所有 App 关闭:** 点按“关闭”。
 - **对所选 App 关闭:** 取消选择 App。

若要进一步了解, 请参阅:

- 《Mac 使用手册》中的[在 Mac 上的“信息”中跟踪共享内容](https://support.apple.com/zh-cn/guide/messages/ichtdc9ebc32)
(<https://support.apple.com/zh-cn/guide/messages/ichtdc9ebc32>)

其他信息

安全注意事项

做出更改或删除信息之前, 请谨记:

- 你不妨记录可疑活动。另请参阅[获取关于其他 Apple 账户的证据](#)。
- 你对共享或访问许可的更改可能被其他人留意。采取行动之前, 请在本手册中查找此图标, 获取你可能要考虑的安全相关信息: 。
- 更改共享关系后, 你可能无法再访问对你有重要意义的工具和信息。
- 其他公司开发的 App (如 Youtube 或 Instagram) 有其自己单独的设置, Apple 无法控制。请参阅每一款 App 的指引以查看、管理或检查这些 App 是否会在发生改变时发送通知。请参阅[第三方 App 设置](#)以了解更多信息。

其他技术安全资源

如需技术方面的更多安全性信息或支持, 你可访问以下网站。

美国

- [The Safety Net Project](#) at the National Network to End Domestic Violence
- [National Center for Victims of Crime](#)

英国

- [Refuge UK](#)

澳大利亚

- [WESNET Safety Net Australia](#)

其他支持资源

对于其他 Apple 相关疑虑, 请考虑以下资源。

Apple 支持

常规 Apple 相关协助可通过自助资源或联系专家获取。Apple 支持在未经你明确许可的情况下仅能极其有限地访问你的信息, 并且无法访问你的数据和/或密码。

- [Apple 支持](https://support.apple.com/zh-cn) (https://support.apple.com/zh-cn)
- 美国 – 1-800-275-2273; 加拿大 – 1-800-263-3394

Apple 平台安全保护

搜索“[Apple 平台安全保护](#)”以获取硬件和系统安全性、加密和数据保护以及服务安全性 (包括 Apple 账户、iCloud、“通过 Apple 登录”、Apple Pay、“信息”、FaceTime 通话和“查找”) 信息。

Apple 隐私

探索 [Apple 隐私](#) 网页以了解保护你数据的功能和由你掌控的设置、查看 App 的隐私标签和对政府请求的透明度报告, 以及熟悉 Apple 的隐私政策。

你的数据和隐私

通过 Apple 账户登录 [数据和隐私网站门户](#), 进一步了解 Apple 收集的内容, 获取或传输你的数据副本, 以及更正、停用或删除你的数据。

Apple 支持社区

搜索“[Apple 支持社区](#)”以从全球其他 Apple 客户处获取答案和向其提问。

版权和商标

Copyright © 2025 Apple Inc. 保留一切权利。

未经 Apple 的事先书面同意, 将“键盘” Apple 标志 (Option-Shift-K) 用于商业用途可能因构成商标侵权和不正当竞争而违反美国联邦和各州法律。

Apple、苹果、Apple 标志、AirDrop、AirPods、AirTag、Apple Books、Apple Music、Apple Pay、Apple TV、Apple Wallet、Apple Watch、Apple Watch SE、Apple Watch Series、Apple Watch Ultra、Digital Crown、Face ID、FaceTime、FileVault、Finder、Find My、HomeKit、HomePod、HomePod mini、iMessage、iPad、iPadOS、iPad Pro、iPhone、iTunes、Launchpad、Lightning、Mac、MacBook、MacBook Air、MacBook Pro、macOS、Magic Keyboard、Magic Mouse、Magic Trackpad、NameDrop、OS X、Safari、Siri 和 Touch ID 是 Apple Inc. 在美国及其他国家和地区注册的商标。

App Store、iCloud、iCloud+、iCloud Keychain 和 iTunes Store 是 Apple Inc. 在美国及其他国家和地区注册的服务标记。

Apple
One Apple Park Way
Cupertino, CA 95014
apple.com

iOS 是 Cisco 在美国及其他国家和地区的商标或注册商标, 经许可后使用。

Bluetooth® 文字商标和标志是 Bluetooth SIG, Inc. 拥有的注册商标。Apple 经许可后使用此类标记。

这里提及的其他公司和产品名称及标志可能是其相应公司的商标。

我们已尽力确保本手册上的信息准确。Apple 对印刷或文字错误概不负责。

部分 App 并非在所有地区都可用。App 可用性可能会随时改变。

CN028-00805