人身安全使用手冊

策略與解決方案

目錄

概覽 3

人身安全概覽 3

人身安全的新功能

策略與解決方案 6

確保安全指南 6

保持安全指南

安全檢查

安裝 iOS 15 或較早版本的裝置適用的檢查表

限制帳號或裝置取用 30

「Apple 帳號」取用 30

裝置取用權限

密碼、通行密鑰 48

管理位置資訊 54

使用「訊息」的「平安通報」 54

管理 AirTag 和其他物品 56

「尋找」和位置分享

管理「定位服務」設定 66

在「地圖」中管理自動預計抵達時間分享 68

管理「照片」中的位置後設資料 69

管理內容 71

一般 71

特定 App 和功能

其他資訊 119

安全考量事項 119

其他支援資源 119

版權聲明和商標 121

概覽

人身安全概覽

如果你想檢視、限制、停止或阻止他人取用你的 Apple 裝置、帳號或個人資訊，本指南可提供協助。

【注意】本資源主要適用於安裝最新版作業系統 (iOS 18、iPadOS 18 和 macOS 15) 的 Apple 裝置，但也適用於 Apple Watch 和 HomePod。

不確定自己需要什麼嗎？

- 確保安全指南可協助立即解決問題。
- 保持安全指南可協助預先規劃。

想尋找特定解決方法？

- 使用「安全檢查」或「檢查表」（請見下文）檢視和管理你分享的內容（及分享對象）。
- 使用搜尋欄位或目錄（每個指南頁面的左上角）存取本指南中的所有內容，或使用主題索引取得更多指引。

安全檢查

「安全檢查」讓你能使用安裝 iOS 16 或以上版本的 iPhone 透過簡單方式，快速檢視和管理你與 App 和個人分享的資訊。若要查看你的 iOS 版本，請前往「設定」>「一般」>「關於本機」。若要更新，請參閱本指南後面的「更新 Apple 軟體」。

若要取用「安全檢查」，請前往「設定」 >「隱私權與安全性」>「安全檢查」。

若要進一步瞭解「安全檢查」（要求、指引、常見問題），請參閱本指南後面的安全檢查。

檢查表

雖然很多人認為「安全檢查」操作較簡單，不過 Apple 另外也提供檢查表，幫助你手動檢視和管理自己分享的內容：

- 檢查表 1：限制裝置和帳號取用權限
- 檢查表 2：管理位置資訊
- 檢查表 3：管理內容

離線說明

如果你想之後在離線狀態下參考這些資訊，你可以：

- 使用**下載本指南**連結（每個指南頁面的左下角）下載完整指南的 PDF 檔。
- 按 ⌘ + P 鍵或按住 Control 鍵並按一下，然後選取「列印頁面」來列印個別頁面。若要讓已下載拷貝中的連結保持可點選狀態，請在印表機視窗中 PDF 選單的左下角選擇「儲存為 PDF」。

其他問題

- Apple 支援（https://support.apple.com/）：取得所有 Apple 產品和服務問題的所有解決方法，包含使用手冊、忘記密碼協助等。
- 其他支援資源（位於本指南後面）：若你認為自己的人身安全受到威脅，這些額外資源可能有所幫助。

此手冊會定期更新，以提供你在使用 Apple 產品時需要確保安全的資訊。請參閱本指南後面的新功能。

人身安全的新功能

Apple ID 名稱變更

Apple ID 現在稱為「Apple 帳號」。這是 Apple 各項服務的全面更新。

人身安全使用手冊更新內容

Apple 對本指南進行了廣泛更改，包含以下內容：

新內容

- 停止共享 AirTag 和停止共享遺失 AirTag 的位置可讓你控制誰能取用你 AirTag 的位置。
- 在 iPhone 上為通話錄音和進行轉錄說明你可以在通話期間使用或停止通話錄音的方式。
- 管理「iPhone 鏡像輸出」協助你查看哪部 Mac 電腦已設定 iPhone 鏡像輸出，撤銷連線和調整設定。
- 若你不想讓其他人進入特定 App，鎖定或隱藏 App 可讓你放心。
- 管理「螢幕共享」和「螢幕控制」協助你理解對方在檢視或控制你的螢幕時可以執行什麼操作。

改進內容

- 保護你的「Apple 帳號」包含如何在所有瀏覽器上登出 iCloud.com 和關閉網頁存取權限的新內容。
- 在 iPhone 或 Apple Watch 上撥打緊急服務電話或傳送緊急訊息包含如何與緊急服務單位共享影片和照片的新內容。
- 安全檢查包含關於「iPhone 鏡像輸出」的新項目。
- 檢查表 1：限制裝置和帳號取用權限包含關於「iPhone 鏡像輸出」和更改密碼的新步驟。

策略與解決方案

確保安全指南

如果你或別人擔心自己可能在 Apple 相關產品上遭遇科技相關的跟蹤或騷擾，或想與某人切斷數位聯繫，以下策略可提供幫助。如需聯絡與騷擾、家庭暴力、跟蹤或其他問題的倡導組織尋求支援，請參閱：Here to Help 網頁（https://learn.appleservices.apple/here-to-help-zh-tw）。

如果你想尋找主動防範未來科技相關問題的方式，請參閱本指南後面的保持安全指南。

確保安全的策略

使用以下步驟，協助管理你分享的內容並保護你的裝置和帳號。

步驟 1.安全第一

重要事項：更改或刪除資訊前，請考慮可能對你的安全造成的潛在影響。

你可以下載或列印這份「確保安全指南」供未來參考，請按住 Control 鍵並按一下，然後選取「另存頁面」或「列印頁面」。

步驟 2.更新 Apple 軟體

為協助保護你的裝置，請確認你的所有 Apple 裝置都安裝最新版作業系統，具備最新的安全與隱私更新項目。如需瞭解方法，請參閱：更新 Apple 軟體。

【注意】裝置更新需要花費時間和耗用裝置電力。如果你遇到迫切或緊急情況，可能會想繼續下一個步驟。

步驟 3.使用引導式解決方法

大部分科技相關人身安全問題都與分享與取用權限相關。如需針對這些問題的引導式說明，請使用：

- **安全檢查：**直接在 iPhone 上檢視和管理分享項目最快速簡單的方法。如需瞭解方法，請參閱本指南後面的安全檢查。

  請使用安裝 iOS 16 或以上版本的 iPhone 取用：前往「設定」>「隱私權與安全性」>「安全檢查」。（你可能需要向下捲動。）

- **檢查表：**若使用 iOS 15 或較早版本或是其他 Apple 裝置，請參閱本指南後面的以下主題：
  - 限制取用
  - 停止分享
  - 管理位置

步驟 4.更進一步

某些項目無法使用引導式解決方法檢視或更動。請檢閱下列重要的其他步驟。

本指南包含數十篇與裝置、功能和設定相關的人身安全文章。如果你偏好針對特定功能或問題取得相關說明，請使用：

- 搜尋欄位（左上角）
- 本指南的目錄（左上角）
- 針對特定情況的說明（下方）

緊急措施

重要事項：更改或刪除資訊前，請考慮可能對你的安全和隱私造成的潛在影響。

快速協助

- 使用「緊急重置」（選項一）快速停止所有分享項目
- 在 iPhone 或 Apple Watch 上撥打緊急服務電話或傳送緊急訊息
- 封鎖來自特定人員的通話和訊息
- 拒絕未知的登入嘗試
- 接收有關敏感性影像和影片的警告
- 安全控制「家庭」配件
- 管理 Touch ID 指紋

蒐集證據

- 記錄可疑的活動
- 取得與其他「Apple 帳號」有關的證據

將裝置回復成出廠設定

如果你想清除所有資訊和設定（包含在你不知情的狀況下移除任何已安裝的 App），並重置你的隱私權設定，不與任何人或 App 分享位置，請參閱：將裝置回復成出廠設定。

封閉模式

如果你認為自己遭到高度複雜網路攻擊鎖定，例如開發中國家資助僱傭間諜軟體的私人公司，請參閱：使用「封閉模式」強化你的裝置。

針對特定情況的說明

建議你從上方步驟 1–4 開始操作，但你也可以使用以下章節，快速找到可能對你的情況有所幫助的文章。

有人隨時知道我的所在位置

這可能與共享你的「Apple 帳號」、「家人共享」群組，或是分享位置或內容（例如共享的行事曆或發佈在社群媒體上的照片）有關。

從上方步驟 1–4 開始操作。如果你正使用步驟 3 提供的檢查表，請從限制取用和管理位置開始。

我無法登入我的「Apple 帳號」

若要取回你的「Apple 帳號」存取權限，請參考以下 Apple 支援文章：

- 如果你認為自己的「Apple 帳號」已遭盜用
- 如果「Apple 帳號」遭鎖定、未使用或停用
- 如果忘記「Apple 帳號」密碼
- 無法重置「Apple 帳號」密碼時如何使用帳號復原

取回存取權限後，請參考以下文章：

- 更改 Apple 帳號主要電子郵件地址 — Apple 支援文章
- 保護你的裝置、App 和網站密碼
- 協助防止「Apple 帳號」和裝置遭鎖定
- 主動防範未來問題的方式：保持安全指南

我被封鎖而無法使用我的裝置，或是無法解鎖我的裝置

若要取回存取權限，請參閱 Apple 支援文章：如果忘記 iPhone 密碼或 iPhone 已遭停用。

取回存取權限後，考慮未來透過以下資源協助保護你的裝置：

- 檢查表 1：限制裝置和帳號取用權限
- 設定獨有裝置密碼
- 使用 Touch ID 來保護你的裝置，並刪除未知的指紋
- 使用 Face ID 來保護你的裝置（iPhone 或 iPad）
- 考慮新增帳號復原聯絡人
- 考慮使用保持安全指南採取預防措施。

我想逃離或考慮離開一段關係，但覺得不安全

如需聯絡與騷擾、家庭暴力、跟蹤或其他問題的受害者權益倡導組織尋求支援，請參閱：Here to Help 網頁（https://learn.appleservices.apple/here-to-help-zh-tw）。

1. 使用引導式解決方法（上文）檢視你的取用權限和分享偏好設定，如果對你來說是安全的，請進行更改。
2. 檢閱緊急措施，進一步瞭解封鎖、蒐集證據等作法。
3. 檢閱其他安全步驟，包括不必要的追蹤提示、非 Apple 帳號、行動方案等。

我需要保護其他項目

取用你的裝置

檢閱檢查表 1：限制裝置和帳號取用權限。

另外也請考慮：

- 設定獨有密碼
- 防止遭鎖定
- 使用「封閉模式」

若要檢視更多有關保護裝置和帳號的文章，請參閱「限制裝置和帳號取用權限—文章」下方的目錄（左上角）。

你的位置

檢閱檢查表 2：管理位置資訊。

另外也請考慮：

- 在 Safari 和「地圖」中讓你的瀏覽記錄保持隱密性

你的內容

檢閱檢查表 3：管理內容。

另外也請考慮：

- 安全管理你轉送的內容：郵件、簡訊和通話
- 敏感性影像和影片警告
- 管理「照片」共享設定
- 管理「照片」中的位置後設資料

你的 App 和瀏覽器

- 密碼安全性
- 共享的密碼和通行密鑰
- App 隱私權功能
- 檢視和刪除 App
- 第三方 App 設定
- Safari 瀏覽記錄隱私權
- 訊息
  - 安全設定
  - 封鎖來自特定人員的通話和訊息
  - 使用「平安通報」
- 照片
  - 管理「照片」共享設定
  - 管理位置後設資料

你的家人和住家

- 家人共享
- 家庭配件

你使用什麼裝置？

iPhone、iPad 和 Mac

幾乎所有「人身安全使用手冊」內容都適用於 iPhone、iPad 和 Mac。

- 若要檢視、限制或停止他人取用你的裝置、帳號或個人資訊資訊，請參閱本指南前面的確保安全的策略。
- 如果你想提前規劃，預防他人取得取用權限，請參閱：保持安全指南。
- 如需瞭解本使用手冊中各種內容的其他運用方式，請參閱：概覽。

如需與這些裝置相關的其他主題，請參閱：iPhone 使用手冊、iPad 使用手冊或 Mac 使用手冊。

Apple Watch

如需與 Apple Watch 相關的人身安全資訊，請參閱：

- 在 Apple Watch 上管理「活動記錄」分享
- 使用「尋找」和來理位置分享
- 傳送緊急訊息
- 安全 NameDrop（主動）
- 使用「訊息」的「平安通報」（主動）

如需瞭解其他主題，請參閱：Apple Watch 使用手冊。

家庭配件

如需「家庭」專屬的人身安全資訊，請參閱：安全控制「家庭」配件。

如需瞭解其他主題，請參閱：家庭使用手冊。

AirTag

如需 AirTag 專屬的人身安全資訊，請參閱：偵測不必要的追蹤器。

如需瞭解其他主題，請在 Apple 支援搜尋「AirTag」。

保持安全指南

任何人只要希望主動防範涉及科技的虐待、跟蹤或騷擾，都可參考本頁面的資訊。如果你目前正遭遇相關問題，請參閱本文件前面的確保安全指南。如需其他類型的 Apple 產品或服務相關說明，請參閱本文件前面的其他支援資源。

保持安全的策略

Apple 提供多項功能，協助確保你的人身安全和隱私。以下提供幾種運用方式：

第 1 級：最低限度保護

每個人都應該設下這個第一道防線，執行以下步驟來保護自己的裝置和「Apple 帳號」。

- 更新所有 Apple 裝置上的 Apple 軟體，確保你擁有最新的安全與隱私更新項目。請參閱：更新 Apple 軟體。如需瞭解方法，請參閱：更新 Apple 軟體。
- 保護裝置的取用權：
  - 設定獨有密碼。
  - 使用 Face ID 來保護 iPhone 或 iPad。
  - 管理 Touch ID 指紋。
  - 管理共享的密碼和通行密鑰。

保護「Apple 帳號」：

- 保護你的「Apple 帳號」。
- 使用雙重認證。
- 設定帳號復原聯絡人。

第 2 級：更嚴密的防護

除了第 1 級措施之外，也請思考你的 App、保護相關密碼和管理你與 App 分享的資料。

- 加強裝置、App 和網站密碼的強度。
- 檢視特定分享設定：
  - 在安裝 iOS 16 或以上版本的 iPhone 上使用「安全檢查」的「管理分享與取用權限」（選項二）選項。
  - 檢查表 3：管理內容（其他裝置上或 iOS 15 或較早版本）。
  - 安全 AirDrop。
  - 安全 NameDrop。
  - 管理 Safari 中的共享「標籤頁群組」。
  - 管理「與你分享」設定。
- 管理 App 隱私權：
  - App 隱私權功能。
  - 檢視和刪除 App。
  - 第三方 App 設定。
  - Safari 和「地圖」：讓你的瀏覽記錄保持隱密性。

第 3 級：最佳防護措施

除了第 1 和 2 級措施之外，也請瞭解 Apple 的人身安全工具，並培養安全習慣以落實最佳防護效果。

- 做好萬全準備
  - 啟用追蹤通知。
  - 防範分享資訊的詐騙要求。
  - 拒絕未知的登入嘗試。
  - 瞭解如何封鎖特定人士。
  - 「訊息」、AirDrop、FaceTime：設定敏感性內容警告。
  - 考慮使用「訊息」的「平安通報」來自動讓朋友知道你順利到家。
  - 瞭解如何撥打緊急電話或傳送緊急訊息 (iPhone 或 Apple Watch；因國家或地區而異)。
- 培養安全習慣
  - 執行其他步驟來保護非 Apple 帳號、第三方 App、密碼和社群媒體，以及「住家」、Apple「錢包」和「家人共享」。
  - 在執行 iOS 16 或以上版本的 iPhone 上定期使用「安全檢查」來管理你分享的內容。

以下為其他主題

- 管理 Touch ID 指紋。
- 使用「封閉模式」強化你的裝置。
- 在「訊息」中管理安全設定。
- 取得與其他「Apple 帳號」有關的證據。

安全檢查

iOS 16 或以上版本 iPhone 的「安全檢查」

你可在安裝 iOS 16 或以上版本的 iPhone 上透過「設定」App 取用「安全檢查」，讓你快速檢視、更新和停止與個人和 App 分享資訊。「安全檢查」提供兩個選項：

- 管理分享與取用權限選項來檢視和進行個別更動。
- 使用使用「緊急重置」來歷級停止分享所有資訊。

若要取用「安全檢查」，請前往「設定」 > 「隱私權與安全性」 > 「安全檢查」。

重要事項：更改或刪除資訊前，請考慮可能對你的安全和隱私造成的潛在影響。

要求

- 擁有安裝 iOS 16 或以上版本的 iPhone。
  - 若要查看你的 iOS 版本，前往「設定」 > 「一般」 > 「關於本機」。
  - 若要從 iOS 15.8.3 或較早版本更新：「設定」 > 「一般」 > 「軟體更新」。如需瞭解其他選項，請參閱：更新 Apple 軟體。
- 擁有使用雙重認證的「Apple 帳號」。
- 在 iPhone 上登入「設定」 > [**你的名稱**]。

【注意】如果你的 iPhone 已開啟「遭竊裝置防護」，你可以在「安全檢查」中發現差異。如需更多資訊，請參閱 Apple 支援文章：關於 iPhone 的「遭竊裝置防護」。

替代作法：檢查表

如果你是使用其他裝置 (iPad、Mac) 或無法順利使用「安全檢查」，你可以使用下列檢查表來手動調整分享與取用權限設定：

- 檢查表 1：限制裝置和帳號取用權限
- 檢查表 2：管理位置資訊
- 檢查表 3：管理內容

概覽

iPhone 上的「安全檢查」可讓你快速停止分享資訊，或檢視並更新與個人和 App 分享的設定。你可以：

- 檢查你正在與誰分享資訊
- 檢視和更改與你的「Apple 帳號」連結的裝置
- 重置 App 的系統隱私權限
- 更改你的 iPhone 密碼
- 更改「Apple 帳號」密碼
- 進行其他更改

開始前的安全考量事項

重要事項：為安全做好規劃。

- 更改或刪除資訊前，請考慮可能對你的安全和隱私造成的潛在影響。
- 「快速結束」可幫助你快速保護隱私。點一下「快速結束」來立刻關閉「設定」App 並返回主畫面（位於「安全檢查」所有畫面的右上角）。你在使用「快速退出」前所做的所有更動都會自動儲存。
- 若要在使用「安全檢查」後重新開始與別人分享資訊，只需打開 App 或你想分享資訊的服務，然後重新分享內容即可。部分 App 或服務會通知你已繼續分享資訊。

你可以使用「安全檢查」來檢查分享資訊的對象、將「訊息」和 FaceTime 限制在你的 iPhone、重置 App 的系統隱私權限、更改密碼、更改你的「Apple 帳號」密碼等等。

如果使用「安全檢查」後你想重新開始與別人分享資訊，只需打開 App 或你想分享資訊的服務，然後重新分享內容即可。

若你已開啟「遭竊裝置防護」，「安全檢查」的作業可能會稍有不同。若要進一步瞭解「遭竊裝置防護」，請參閱 Apple 支援文章：關於 iPhone 的「遭竊裝置防護」（https://support.apple.com/120340）。

【注意】如果你的 iPhone 已開啟「螢幕使用時間」取用限制，或已安裝行動裝置管理（MDM）描述檔，你仍然可以使用「安全檢查」，但部分選項可能無法使用。

使用「安全檢查」需滿足哪些條件?

只有安裝 iOS 16 或以上版本的 iPhone 支援「安全檢查」。若要使用「安全檢查」，你必須有「Apple 帳號」，且已啟用雙重認證。你也必須在 iPhone 上登入「設定」> [**你的名稱**]。(若要尋找你裝置上安裝的軟體版本，請前往「設定」 > 「一般」，然後點一下「關於本機」)。

若要取用「安全檢查」，請前往「設定」 >「隱私權與安全性」>「安全檢查」。(你可能需要向下捲動。)

【注意】如果你沒有「安全檢查」的取用權限，或是無法使用此功能，你可以手動調整分享設定和你裝置與帳號的取用權限。請參閱本指南後面的檢查表 3：管理內容。

步驟 1：打開「安全檢查」

在 iPhone 上，前往「設定」 >「隱私權與安全性」>「安全檢查」。(你可能需要向下捲動。)

步驟 2：選擇一個選項

「安全檢查」提供兩種管理分享、取用和帳號安全的方式：

- **緊急重置：**立即無差別重置與所有人和 App 的分享設定。
- **管理分享與取用權限：**檢視及自訂個人和 App 的分享與取用權限。

如需可在「安全檢查」中更改的具體細節，請參閱本指南後面的「安全檢查」常見問題。

緊急重置（選項一）

使用「緊急重置」來：

- 快速停止與所有人和 App 分享（具體請參閱「安全檢查」常見問題）。
- 檢視你的緊急聯絡人。
- 檢視與你的「Apple 帳號」連結的裝置。
- 檢視用來驗證你身分的電話號碼。
- 更改「Apple 帳號」密碼並檢視你的裝置和帳號安全性。

- 點一下「緊急重置」，然後依照螢幕上的指示操作。系統會隨著你的操作儲存進度。

  【注意】若你已開啟「遭竊裝置防護」，「安全檢查」的作業可能會稍有不同。若要進一步瞭解「遭竊裝置防護」，請參閱 Apple 支援文章：關於 iPhone 的「遭竊裝置防護」（https://support.apple.com/120340）。

管理分享與取用權限（選項二）

「管理分享與取用權限」選項可協助你檢視和管理你與他人分享的資訊、App 擁有取用權限的資訊，以及更新你的裝置與「Apple 帳號」安全性。依照以下五個步驟操作：

1. 點一下「管理分享與取用權限」。（系統會在你進行變更的同時儲存。）
2. 若要檢視和停止與他人分享資訊：
   - **點一下「人員」：**在列表中選取人員，檢視與對方分享的資訊，然後決定要停止與選取的人員分享哪些資訊。
   - **點一下「資訊」：**在列表中選取 App，檢視與對方分享的資訊，然後決定要停止與選取的人員分享哪些資訊。若「健身」或「備忘錄」等特定 Apple App 已遭刪除，你可能需要重新下載這些 App 才能查看你分享了什麼資訊。
3. 若要檢視和停止與其他 App 分享資訊：
   - **點一下 App：**在列表中選取 App，檢視與 App 分享的資訊，然後決定要停止與選取的 App 分享哪些資訊。
   - **點一下「資訊」：**點一下「資訊」，在列表中選取正在分享的資訊，檢視與 App 分享的資訊，然後決定要停止與選取的 App 分享哪些資訊。

4. 點一下「繼續」，然後執行下列任一項操作：
    - 檢視和移除與你的「Apple 帳號」連結的裝置。
    - 檢視和更新用來驗證你身分的電話號碼。
    - 更新「Apple 帳號」密碼。
    - 加入或更新緊急聯絡人。
    - 更新裝置密碼和你的 Face ID 或 Touch ID 資訊。
    - 若你有同步的電腦，可以檢視和移除這些電腦（僅限 iOS 17 或以上版本）。
    - 若你有設定「iPhone 鏡像輸出」的電腦，可以檢視和移除這些電腦（僅限 iOS 18 或以上版本）。
    - 若你有 iCloud+ 且尚未開啟「私密轉送」，則可立即開啟（僅限 iOS 17 或以上版本）。
5. 點一下「完成」。

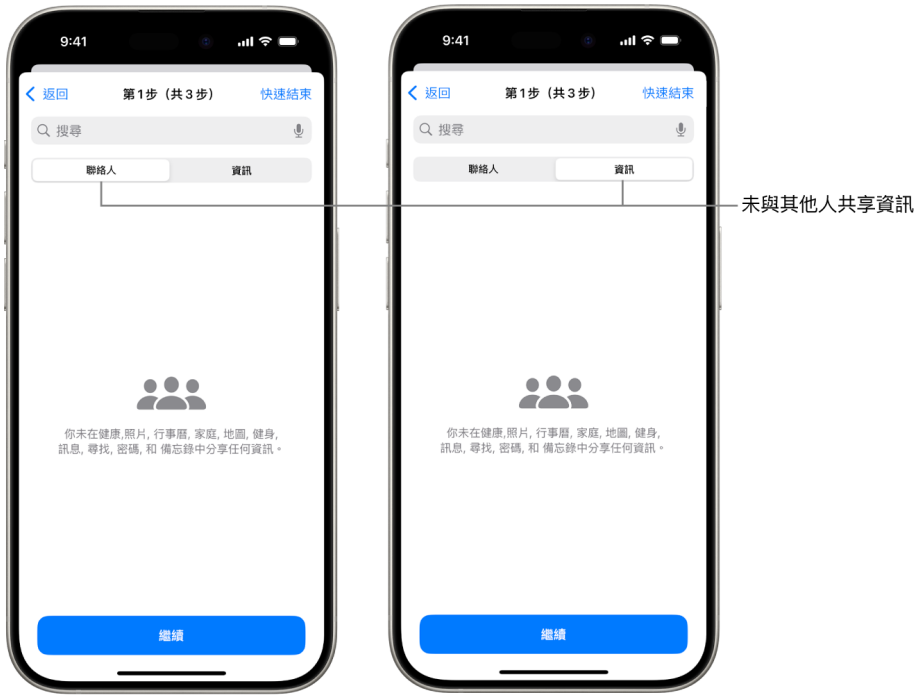
6. 完成後，請前往下一個任務來確認你已停止分享。

    重要事項：請檢閱本指南後面的其他步驟，瞭解在「安全檢查」之外保護你私人資訊的提示。

步驟 3：確定你的更動

使用「安全檢查」後，你可以使用以下 4 個步驟，確認自己對分享選項進行的更動。

1. 點一下「返回」按鈕（也可以結束再重新打開「安全檢查」）。
2. 確認你針對與他人分享的資訊所做的更動都正確。



3. 確認你針對與其他 App 分享的資訊所做的更動都正確。

4. 確定你針對以下項目進行的任何帳號更動：
    - 與你的「Apple 帳號」連結的裝置。
    - 用來驗證你身分的電話號碼。

- 你已加入或更改的緊急聯絡人。

- 你已移除的同步電腦。

在「安全檢查」之外

「安全檢查」無法檢視或更改某些類型的分享資訊，包括：

- 非 Apple 帳號和密碼。
- 社群媒體分享內容。
- 你登入不同「Apple 帳號」的裝置。
- 以為其他 App 開啟資訊分享設定的 iPad 或 Mac。

「安全檢查」常見問題

我可以在「安全檢查」中檢視和管理哪些 Apple App 和功能？

你可以使用「安全檢查」來檢視或停止與他人分享來自下列 Apple App 的資訊：

App	你想管理的資訊
	「尋找」中的共享物品
	平安通報
	共享的地圖 ETA
	共享的行事曆
	共享的密碼
	共享的備忘錄
	共享的照片（包含「共享的圖庫」和「共享的相簿」）
	使用「尋找」分享的位置
	活動記錄
	家庭
	健康

我可以在「安全檢查」中檢視和管理哪些第三方 App 取用權限？

你可以使用「安全檢查」來關閉第三方 App 對以下類型資訊的取用權限。

	藍牙
	行事曆
	相機
	聯絡人
	檔案與檔案夾
	健康
	區域網路
	定位服務
	媒體與 Apple Music
	麥克風
	動作與健身
	照片
	提醒事項
	研究
	語音辨識

我可以使用「安全檢查」對「Apple 帳號」進行哪些更動？

「安全檢查」可以用來修改與你的「Apple 帳號」相關聯的資訊。例如：

- 檢視和移除登入你帳號的裝置。
- 檢視和更新信任的電話號碼。
- 更改「Apple 帳號」密碼。
- 更新緊急聯絡人。
- 更新裝置密碼和你的 Face ID 或 Touch ID 資訊。

若你已開啟「遭竊裝置防護」，「安全檢查」的作業可能會稍有不同。若要進一步瞭解「遭竊裝置防護」，請參閱 Apple 支援文章：關於 iPhone 的「遭竊裝置防護」(https://support.apple.com/120340)。

為何會有「快速結束」按鈕？

正面臨虐待處境的使用者可能需要快速隱藏自己正在使用「安全檢查」。使用「快速結束」按鈕可以辦到。

其他安全步驟

大部分人身安全問題都與分享與取用權限相關。如需管理這些問題的引導式說明，請使用：

- **安全檢查：**在安裝 iOS 16 或以上版本的 iPhone 上，前往「設定」 >「隱私權與安全性」>「安全檢查」，或參閱：安全檢查。
- **檢查表：**若使用較早的 iOS 或其他裝置，請參閱以下檢查表：限制取用、停止分享或管理位置。

某些項目無法使用「安全檢查」或檢查表檢視或更動。若要進一步限制分享，可考慮採取以下其他步驟。

重要事項：更改或刪除資訊前，請考慮可能對你的安全和隱私造成的潛在影響。

非 Apple 步驟

非 Apple App

安裝在裝置上的 App 可能會收集你大略位置的相關資訊。思考任何可能對你的安全和隱私造成的影響，你可以檢視已安裝的 App，並刪除你沒有使用或不認得的 App。請參閱：檢視和刪除 App、第三方 App 設定。

非 Apple 帳號和密碼

保護帳號中的敏感個人資訊，例如銀行、購物、電子郵件、社群媒體、教育等：

- 更改帳號密碼。
- 檢視安全性和隱私權設定。
- 檢視通訊帳號（電子郵件、電話、傳訊），確認沒有任何內容在未經你許可的狀態下轉送。

社群媒體、購物和其他帳號

在社群媒體、購物或其他網站上發佈照片和個人資訊，可能會揭露你的所在位置和私生活。請務必：

- 檢查你社群媒體、購物和網站帳號的隱私權和安全性設定
- 檢查你的好友和追蹤者名單
- 仔細思考你發佈的內容，確保你需要的隱私層級
- 管理「照片」中的位置後設資料

  請參閱本指南後面的管理「照片」中的位置後設資料。

你擁有或使用的其他裝置

針對你使用的其他裝置檢查分享與取用權限設定，有助於確定你的資訊安全無虞。如需瞭解方法，請參閱：限制裝置和帳號取用權限檢查表。如果你身邊有其他人，例如小孩或朋友，請注意對方的裝置可能也會分享資訊。

行動方案

如果你使用共享行動方案，方案的其他成員可能可以取用你的位置、通話和訊息活動或是帳單詳細資訊。請聯絡你的電信業者進一步瞭解有關方案的資訊，瞭解可以對你的帳號採取什麼額外的安全措施，例如進行更動前須提供存取 PIN 或安全碼。

如果你沒有使用共享方案，但別人可以在線上取用你的行動方案帳號，對方也許也能取用你的位置、通話和訊息活動或是帳單詳細資訊。思考任何可能對你的安全和隱私造成的影響，你可以考慮更新密碼、PIN 和與行動方案相關的其他安全功能。

Apple 相關步驟

不必要的追蹤

考慮啟用通知來偵測不必要的追蹤器（例如 AirTag 或其他「尋找」網絡配件）。若要收到以下項目跟著你移動的提示，請開啟：

- 藍牙
- 定位服務
- 追蹤通知（打開「尋找」App，點一下「本人」，捲動至「自訂追蹤通知」，然後開啟「允許通知」）

  請參閱本指南後面的「偵測不必要的追蹤器」。

「家庭」與 HomeKit

若你是 Apple 家庭的成員，且決定將自己移除，請思考管理家庭的人仍可使用攝影機等 HomeKit 配件，可能會影響你的人身安全。

請參閱本指南後面的「安全控制『家庭』配件」。

Apple「錢包」

若你與別人分享Apple「錢包」中的金融卡或鑰匙，對方可能可以檢視你的購買記錄或解除門鎖的時間。

金融交易的詳細資訊也許可以透過分享的銀行帳戶和分享的信用卡檢視，或者別人若可線上取用你的金融帳號，也可以檢視。若要檢視最近的交易和記錄，請打開 Apple「錢包」。思考任何可能對你的安全和隱私造成的影響，你可以考慮更新與銀行或信用卡相關的密碼。

家人共享

如果你是 Apple「家人共享」群組的成員，「家人共享」組織者可能可以查看你的購買項目，以及更改兒童的裝置設定。若要離開家庭群組，請前往「設定」，點一下你的名稱，然後打開「家人共享」設定。雖然你無法將小孩從「家人共享」群組移除，但你可以將小孩帳號移到另一個「家人共享」群組，或直接刪除其「Apple 帳號」。

請參閱本指南後面的「從「家人共享」群組中離開或移除成員」。

【注意】若要查看你是否為「家人共享」群組的成員，請前往「設定」 > [**你的名稱**] >「家人共享」標籤頁。如果你有看到家庭成員的名稱，表示你是「家人共享」群組的成員。

安裝 iOS 15 或較早版本的裝置適用的檢查表

檢查表 1：限制裝置和帳號取用權限

保護你裝置和「Apple 帳號」的取用權限，對於科技相關人身安全相當重要。本檢查表提供你可以檢視和更新的相關路徑，協助你限制裝置只與你想授予取用權限的對象分享。

重要事項：如果你擁有安裝 iOS 16 或以上版本的 iPhone，你可以使用「安全檢查」功能。

重要事項：如果你擁有安裝 iOS 16 或以上版本的 iPhone，你可以使用本指南稍早說明過的「安全檢查」功能。

限制裝置取用權限

1. 更改 iPhone 和 iPad 上的密碼，以及更改 Mac 上的登入密碼。如需瞭解方法，請參閱本指南後面的設定獨有裝置密碼。
2. 前往「設定」 > [**你的名稱**] >「裝置」，檢視哪些裝置已登入你的「Apple 帳號」。若要移除你不認得的裝置，請點一下該裝置名稱並選取「從帳號中移除」。如需更多資訊，請參閱本指南後面的保護你的「Apple 帳號」。
3. 檢查裝置是否有未預期的 Face ID 臉孔或 Touch ID 指紋。請參閱本指南後面的 Face ID 和 Touch ID。
4. 登入「Apple 帳號」網站來檢視你的「Apple 帳號」個人和安全資訊。如需更多資訊，請參閱本指南後面的保護你的「Apple 帳號」。
5. 如果你有使用雙重認證，檢查是否有任何你不認得的受信任裝置。請參閱本指南後面的雙重認證資訊。
6. 檢視裝置上安裝的 App，檢查是否有任何你不認得或不記得有安裝的 App。如需瞭解方法，請參閱本指南後面的檢視和刪除 App。
7. 確認「iPhone 鏡像輸出」是否已設定，以及視需要撤銷連線。如需瞭解方法，請參閱本指南後面的在 iPhone 或 Mac 上管理「iPhone 鏡像輸出」。
8. 尋找可能的未知行動裝置管理 (MDM) 設定描述檔。MDM 描述檔通常是由員工、學校或其他官方組織安裝。如需瞭解方法，請參閱本指南後面的檢視和刪除設定描述檔。
9. 使用本指南後面的檢查表 3：管理內容來檢視和管理你分享的內容。

檢查表 2：管理位置資訊

如果你是使用安裝 iOS 15 或較早版本的 iPhone，請使用本檢查表來限制可檢視你位置的對象，或完全停止分享你的位置。如果你是使用安裝 iOS 16 或以上版本的 iPhone，請參閱：安全檢查。

1. 如果你沒有最新版的 iOS、iPadOS 或 macOS，且擔心有人可能已實際取用你的裝置，你可以將裝置回復成出廠設定。回復成出廠設定會清除你裝置上的所有資訊和設定。這包含了在你不知情的狀況下移除任何已安裝的 App 並重置你的隱私權設定，因此你不會與任何人或 App 分享位置。回復成出廠設定也會安裝最新版本的作業系統。若要回復成出廠設定，請參閱：將裝置回復成出廠設定。

2. 即使是一段短暫的時間，若要停止與所有 App 和服務分享你的位置，請前往「設定」 >「隱私權」>「定位服務」並關閉位置分享。這會讓裝置上的「地圖」等所有 App 停止使用你的位置。沒有人會得知你關閉了「定位服務」，但部分功能在未取用你的位置時可能無法如預期運作。

   【注意】若你擔心某人可能有取用你 iCloud 帳號的權限，你也可以暫時關閉相同標籤頁中的「尋找我的 iPhone」。在使用「定位服務」的 App 列表中，點一下「尋找」，然後選取「永不」。

3. 要停止與某些 App 和服務分享你的位置，請前往「設定」 >「隱私權」>「定位服務」，然後選擇你希望停止與其分享位置的 App 和服務。點一下 App 名稱，然後在「允許取用位置」下方選取「永不」。

4. 若要停止與特定對象分享你的位置，請在「尋找」App 點一下「聯絡人」，選取對象，然後點一下螢幕底部的「停止分享我的位置」。

   若你已在「尋找」中開始並在稍後停止分享你的位置，對方並不會得知，而且無法在其朋友列表中看到你。若你重新啟用分享，對方會收到你已開始與其分享位置的通知。

5. 若要停止在「地圖」中分享你的預計抵達時間 (ETA)，請打開「地圖」，選取「喜好地點」來打開視窗，顯示你指定為「喜好地點」的所有地點。點一下你想檢視自動預計抵達時間分享設定的每個位置旁邊的 ⓘ，然後向下捲動到「分享預計抵達時間」部分，並移除你想停止分享的對象。

6. 若要檢視哪些裝置和配件目前可被任何擁有你「Apple 帳號」取用權限的人透過「尋找」取用，請前往「尋找」>「裝置」並檢視列表。如果有你不認得的裝置並想要移除，可以點一下該裝置，然後點一下「移除此裝置」。

   【注意】如果你屬於某個「家人共享群組」，已允許你檢視其裝置位置的共享群組成員會列出，按擁有者名稱分開顯示。

7. 分享包含位置後設資料的照片和影片時，你分享照片和影片的對象可以取用該位置後設資料並得知其拍攝的位置。若你擔心某人有取用你照片或影片相關位置後設資料的權限，你可以移除目前的後設資料並防止後設資料日後被他人收集。

檢查表 3：管理內容

如果你使用的是安裝 iOS 15 或較早版本的 iPhone，可使用此檢查表來瞭解如何停止與你之前的分享對象分享。如果你使用的是安裝 iOS 16 或以上版本的 iPhone，請參閱本指南前面的「iOS 16 或以上版本 iPhone 的『安全檢查』」。

1. 前往「設定」 > [**你的名稱**] 並檢視「家人共享」標籤頁，確認你是否為某個「家人共享」群組的成員。若你在「家人共享」群組中，則會顯示家庭成員的名字。
2. 若你是「家人共享」群組中的成員且不想再分享資訊，你可以將自己移除（只要你年滿 13 歲）。若你是「家人共享」的設定者（**「組織者」**的字詞會顯示在你的姓名下方），你可以移除群組中任何年滿 13 歲的成員。
3. 在「尋找」App 中，點一下「聯絡人」標籤頁來查看你分享位置的對象。若你想停止與個別人員分享，請選取對方，然後點一下「停止分享我的位置」。若要停止與所有人分享，請點一下「本人」，然後關閉「分享我的位置」。
4. 在「照片」App 中點一下「相簿」，然後前往「共享的相簿」。選取共享的相簿，然後點一下「成員」來檢視共享相簿的擁有者和共享的對象。
   - 若你是相簿的擁有者並想停止共享，請點一下要停止共享的訂閱者的名字，然後選取該選項。
   - 若你是訂閱者，則可在螢幕底部點一下「取消訂閱」。你也可以刪除任何共享的照片。
5. 在「行事曆」App 中，點一下「行事曆」標籤頁。選取共享的行事曆，並點一下 來檢視行事曆的共享對象。
   - 若你是行事曆的擁有者並想停止共享，請點一下要停止分享的訂閱者的名字，然後選取該選項。
   - 若你是訂閱者，則可在螢幕底部點一下「刪除行事曆」。
6. 若你有 Apple Watch 並與某人分享「活動記錄」圓圈，則可選擇停止分享。在 iPhone 上，前往「活動記錄」App ，然後點一下「分享」。點一下你的分享對象，點一下對方的名字，然後點一下「移除朋友」或「隱藏我的活動記錄」。
7. 你也可以選擇使用第三方 App 來與其他人分享資訊。檢視你已在裝置上安裝的 App 來查看是否有任何 App 在分享資訊。請參閱：管理「照片」分享設定。

限制帳號或裝置取用

「Apple 帳號」取用

保護你的「Apple 帳號」

「Apple 帳號」是你用來登入裝置和取用 App Store、iCloud、「訊息」、FaceTime 和「尋找」等 Apple 服務的個人帳號。「Apple 帳號」也包含你透過 Apple 儲存和在裝置間共享的個人資訊，如聯絡人、付款資訊、照片、裝置備份等等。若其他人能取用你的「Apple 帳號」，便可檢視裝置間同步的資訊，這可能包含「訊息」和位置等事項。在此處瞭解如何在 iPhone、iPad 和 Mac 上保護你的「Apple 帳號」。

下方為你可用來確保「Apple 帳號」安全和保護你隱私權的一些重要事項。

保護「Apple 帳號」

1. 即使是家庭成員、伴侶和密友，也請勿與任何人共享你的「Apple 帳號」。若你共享了「Apple 帳號」，便會給予其他人取用你所有個人資料和內容的權限。若其他人設定了你的「Apple 帳號」和密碼，或已取用你的密碼，則你應該更改你的密碼。

2. 為你的「Apple 帳號」使用雙重認證。雙重認證的設計宗旨在確保即使有其他人知道你的密碼，你也是唯一能取用自己帳號的人。在你要透過雙重認證初次登入新裝置時，你將需要一併提供你的密碼以及在受你信任的裝置上自動顯示的六位數驗證碼。

   若要登記雙重認證，你必須確認至少有一個受信任的電話號碼，可用來接收以簡訊或自動來電傳送的驗證碼。

3. 請留意你「Apple 帳號」相關的通知。Apple 在你的帳號有異動時，例如在新裝置上有初次登入的跡象或在你的密碼變更時，會以電子郵件、簡訊或推播通知提醒你。有鑑於此，將你的聯絡資訊保持最新狀態至關重要。

   請參閱此本指南前面的「拒絕未知的登入嘗試」。

4. 若你收到有你未授權的嘗試登入或帳號異動通知，這可能表示某人已取用或試圖取用你的帳號。

檢查和更新「Apple 帳號」的安全資訊

若要協助確保你「Apple 帳號」連結的個人資訊為你所有：

1. 執行下列其中一項操作：
   - **在 iPhone 或 iPad 上：**前往「設定」 > [**你的名稱**]。
   - **在 Mac 上：**選擇「蘋果」選單 > 「系統設定」，按一下側邊欄最上方你的名稱。
   - **在 Mac 或 Windows 裝置上的網頁瀏覽器中：**前往「Apple 帳號」網站 (https://account.apple.com)。
2. 在「登入與安全性」區域中，更新任何不正確或你未識別的資訊，包含用於聯絡你的名稱、電話號碼和電子郵件地址。

3. 執行下列其中一項操作：
   - 若你已開啟雙重認證，請檢視受你信任的裝置。若你看到想要從帳號中移除的裝置，請依照下一節中的指示操作。
   - 若你尚未設定雙重認證，請參閱本指南後面的「使用雙重認證」。

確保帳號安全和移除未知的裝置

若有不認得或未授權使用你帳號的裝置連結你的「Apple 帳號」，你可以使用下方步驟來確保你的帳號安全並將裝置移除。移除未知的裝置可協助確保它不會再顯示驗證碼，且會阻擋連接 iCloud（和裝置上的其他 Apple 服務），直到你再次以雙重認證登入。

你可能也會想在確保帳號安全之前拍攝裝置的截圖留作記錄。

請依照以下步驟操作，檢視帳號資訊和保護你的帳號。

1. 若你要更改密碼：
   - **在 iPhone 或 iPad 上：**前往「設定」 > [**你的名稱**] >「登入與安全性」>「更改密碼」。選擇高強度密碼（八個以上的字元、包含大小寫字母和至少一個數字）。
   - **在 Mac 上：**選擇「蘋果」選單 >「系統設定」，按一下側邊欄最上方你的名稱。按一下「登入與安全性」，然後按一下「更改密碼」。
2. 若你想更改與你「Apple 帳號」綁定的電子郵件地址以加強安全性，請打開 Safari 並登入「Apple 帳號」網站（https://appleid.apple.com）。選取「帳號」，在你目前「Apple 帳號」的下方選取「更改 Apple 帳號」，然後輸入你要使用的新電子郵件地址。
3. 若你打算移除你不想要與你帳號連結的裝置：
   - **在 iPhone 或 iPad 上：**前往「設定」> [**你的名稱**]，向下捲動到裝置列表，點一下你要移除的裝置，然後點一下「從帳號中移除」。
   - **在 Mac 上：**選擇「蘋果」選單 >「系統設定」，按一下側邊欄最上方你的名稱。向下捲動到裝置列表，按一下你要移除的裝置，然後按一下「從帳號中移除」。

確保 iCloud 資料的網頁存取安全

iCloud 可協助你保護照片、檔案和備份等最重要的資訊安全，而且可在你所有裝置上使用。iCloud.com 提供透過任何網頁瀏覽器取用 iCloud 資料的權限。

若想確定沒有其他人已在 iCloud.com 上登入你的「Apple 帳號」，你可以立即登出所有瀏覽器。執行下列操作：

- 前往 icloud.com/settings，按一下「登出所有瀏覽器」，然後按一下「登出」。

若要獲得額外的安全性和更多對你個人資料的控制，你也可以選擇關閉你 iCloud 資料的網頁取用權限來讓你的資料只能在受信任的裝置上使用。執行下列其中一項操作：

- **在 iPhone 或 iPad 上：**打開「設定」App，點一下你的名稱，點一下 iCloud，然後關閉「在網頁上取用 iCloud 資料」
- **在 Mac 上：**選擇「蘋果」選單 >「系統設定」，按一下你的名稱，按一下 iCloud，然後關閉「再往頁上取用 iCloud 資料」

如需更多資訊，請參閱 Apple 支援文章：管理 iCloud 資料的網頁存取權。

使用雙重認證

雙重認證可為你的「Apple 帳號」提供多一層安全防護，其設計宗旨在確保即使有其他人知道你的密碼，你也是唯一能取用自己帳號的人。你可以在 iPhone、iPad 和 Mac 上設定雙重認證。

在 iPhone 或 iPad 上設定雙重認證

1. 前往「設定」 > [**你的名稱**] >「登入與安全性」。
2. 點一下「開啟雙重認證」，然後點一下「繼續」。
3. 輸入一個受信任電話號碼，此電話號碼將用來接收雙重認證的驗證碼（可以是你 iPhone 的電話號碼）。

   你可選擇透過簡訊或自動電話通話來接收驗證碼。
4. 點一下「下一個」。
5. 輸入傳送至受信任電話號碼的驗證碼。

   若要傳送或重新傳送驗證碼，請點一下「沒有收到驗證碼？」

   除非你執行以下操作，否則之後你將不會在 iPhone 上再次收到輸入驗證碼的要求：

   - 完全登出
   - 清除你的 iPhone 資料
   - 從「Apple 帳號」網頁登入你的「Apple 帳號」
   - 基於安全理由需更改你的「Apple 帳號」密碼

開啟雙重認證後，你可以在兩週內將其關閉。兩週過後，你便無法關閉雙重認證。若要將其關閉，請打開確認電子郵件，並按一下連結來回到先前的安全性設定。請記得，關閉雙重認證會使帳號安全性降低，也表示你無法使用需要較高安全層級的功能。

在 Mac 上設定雙重認證

1. 選擇「蘋果」選單 ，選取「系統設定」，按一下側邊欄最上方你的名稱，然後按一下「登入與安全性」。
2. 按一下「設定雙重認證」，然後按一下「繼續」。
3. 回答驗證問題，然後按一下「驗證」。
4. 輸入你的電話號碼進行驗證，選取驗證方式，然後按一下「繼續」。
5. 系統要求時，請以傳送到受信任的電話上的六位數驗證碼驗證你的身份。除非你完全登出你的「Apple 帳號」，清除 Mac 資料，或基於安全理由需更改密碼，否則之後你將不會在 Mac 上再次收到輸入驗證碼的要求。

「Apple 帳號」的安全性密鑰

安全性密鑰是一種小型外接裝置，看起來就像是隨身碟或標籤，當你透過雙重認證登入「Apple 帳號」時，可用來進行驗證。「Apple 帳號」的「安全性密鑰」為選用的進階安全性功能，其設計的目標對象為想對針對性攻擊（例如網路釣魚和社交工程詐騙等）獲得額外保護的人。由於使用的是實體密鑰而非六位數驗證碼，安全性密鑰不僅可加強雙重認證程序，還能防止攻擊者攔截或要求第二認證因素。

如需更多關於安全性密鑰的詳細資訊，請參閱 Apple 支援文章「關於 Apple 帳號的安全性密鑰」（https://support.apple.com/102637）。

協助防止「Apple 帳號」和裝置遭鎖定

帳號復原聯絡人為在你忘記密碼或裝置碼，或是在你的密碼未經你許可便遭到更改時可以協助你重新取用帳號的受信任人員。帳號復原聯絡人無法取用你的帳號，只能在你需要時傳送帳號復原碼給你。在 iPhone、iPad 或 Mac 上設定帳號復原聯絡人，以便在你被鎖定時重新取用你的資料。

【注意】若要授權選擇信任的人在你過世後取用儲存在你「Apple 帳號」中的資料，除了復原聯絡人以外，**「遺產聯絡人」**是最簡單的做法。請參閱 Apple 支援文章「如何加入 Apple 帳號 的遺產聯絡人」（https://support.apple.com/zh-tw/102631）。

若要成為帳號復原聯絡人，對方必須年滿 13 歲，擁有安裝 iOS 15、iPadOS 15、macOS 12 或以上版本的裝置，已為其「Apple 帳號」開啟雙重認證以及在其裝置上設定密碼。

設定帳號復原聯絡人

若你擔心某人可能取用你的帳號來更改你的密碼並阻止你使用帳號，你可以設定受信任的帳號復原聯絡人來協助你取回權限。

1. 執行下列其中一項操作：
   - **在 iPhone 或 iPad 上：**前往「設定」 > [**你的名稱**]，然後點一下「登入與安全性」。
   - **在 Mac 上：**選擇「蘋果」選單 ，選取「系統設定」，按一下側邊欄最上方你的名稱，然後按一下「登入與安全性」。
2. 選取「帳號復原」，加入復原聯絡人，然後使用 Face ID、Touch ID 或密碼認證。
3. 若你在「家人共享」群組中，則會建議群組的成員。或者你可以選擇你的其中一位聯絡人。
4. 若你選取家庭成員，系統會自動將其加入。若你選取聯絡人，則聯絡人必須接受要求。
5. 聯絡人接受要求後，你會看到已將其加為你帳號復原聯絡人的訊息。

檢視和移除復原聯絡人

如果你想檢視或移除復原聯絡人。

1. 執行下列其中一項操作：
   - **在 iPhone 或 iPad 上：**前往「設定」 > [**你的名稱**]，然後點一下「登入與安全性」。
   - **在 Mac 上：**選擇「蘋果」選單 ，選取「系統設定」，按一下側邊欄最上方你的名稱，然後按一下「登入與安全性」。
2. 「復原輔助」下方會顯示你的復原聯絡人列表。
3. 選擇你要移除的「復原聯絡人」，然後移除該聯絡人。

裝置取用權限

管理 Touch ID 指紋

用手指或大拇指按下主畫面按鈕，便能使用 Touch ID 來安全且方便地解鎖 iPhone、iPad 或 Mac、授權購買項目及付款，以及登入許多第三方 App。

若要使用 Touch ID，你必須先在 iPhone、iPad 或 Mac 上設定密碼。

重要事項：更改或刪除資訊前，請考慮可能對你的安全和隱私造成的潛在影響。

透過 Touch ID 保護你的裝置

若要使用 Touch ID，你必須先在 iPhone 或 iPad 上設定密碼。

在 iPhone 或 iPad 上設定 Touch ID

1. 如果你初次設定 iPhone 或 iPad 時未開啟指紋辨識，請前往「設定」 >「Touch ID 與密碼」。
2. 開啟任意選項，然後依照螢幕上的指示操作。

【注意】如果你無法加入指紋或使用 Touch ID 解鎖你的 iPhone 或 iPad，請參閱 Apple 支援文章：「如果 Touch ID 在 iPhone 或 iPad 上無法運作」(https://support.apple.com/zh-tw/101612)。

在 Mac 或巧控鍵盤上設定 Touch ID

若要使用 Touch ID，你必須先在 Mac 上設定密碼。

1. 選擇「蘋果」選單 > 「系統設定」，然後在側邊欄中按一下「Touch ID 與密碼」。
2. 按一下「加入指紋」，輸入你的密碼，然後依照螢幕上的指示操作。

   若你的 Mac 或巧控鍵盤配備 Touch ID，感測器位於鍵盤的右上角。你可以將最多三個指紋加入你的使用者帳號（最多可在 Mac 上儲存五個指紋）。
3. 按一下註記框來選取你要如何使用 Touch ID：
   - **解鎖 Mac：**將 Mac 從睡眠中喚醒時使用 Touch ID 來解鎖此 Mac。
   - **Apple Pay：**使用 Touch ID 來完成在此 Mac 上透過 Apple Pay 的購買。
   - **iTunes Store、App Store 與 Apple Books：**使用 Touch ID 來完成在此 Mac 上透過 Apple 線上商店的購買。
   - **密碼自動填寫：**使用 Touch ID 來自動填寫使用者名稱和密碼，以及在使用 Safari 和其他 App 時如有要求，自動填寫信用卡資訊。
   - 使用 Touch ID 感測器進行快速使用者切換：使用 Touch ID 來切換 Mac 使用者帳號。

刪除 iPhone 或 iPad 上未知的指紋

如果你的 iPhone 或 iPad 上有多組 Touch ID 指紋，你可以刪除這些指紋來幫助保護裝置的取用權限。

1. 前往「設定」 >「Touch ID 與密碼」。
2. 若有多個指紋可用且未命名，請將一隻手指放在主畫面按鈕上以識別其指紋。考慮為指紋命名，方便你之後辨識。
3. 如果有必要，點一下指紋，然後點一下「刪除指紋」。

   【注意】如果你無法加入指紋或使用 Touch ID 解鎖你的 iPhone 或 iPad，請參閱 Apple 支援文章：如果 Touch ID 在 iPhone 或 iPad 上無法運作。

刪除 Mac 或巧控鍵盤上未知的 Touch ID 指紋

如果你的 Mac 或巧控鍵盤上有多組 Touch ID 指紋，你可以刪除這些指紋來幫助保護裝置的取用權限。

1. 選擇「蘋果」選單 > 「系統設定」，然後在側邊欄中按一下「Touch ID 與密碼」。
2. 執行下列任一項操作：
   - **刪除指紋：**按一下指紋，輸入你的密碼，按一下「好」，然後按一下「刪除」。
   - **加入指紋：**按一下「加入指紋」來加入新指紋，然後選擇你要搭配 Touch ID 使用的選項。

透過 Face ID 保護 iPhone 或 iPad

Face ID 適用於想要為其 iPhone 或 iPad 提供多一層安全防護的任何使用者。此功能有助於確保沒有其他人能取用儲存在你裝置上的資訊。若要使用 Face ID，你必須先在 iPhone 或 iPad 上設定密碼。

若要查看支援裝置的列表，請參閱 Apple 支援文章：「支援 Face ID 的 iPhone 與 iPad 機型」（https://support.apple.com/zh-tw/102854）。

透過 Face ID 保護 iPhone 或 iPad

- 如果你初次設定 iPhone 或 iPad 時未設定 Face ID，請前往「設定」 >「Face ID 與密碼」>「設定 Face ID」，然後依照螢幕上的指示操作。

如果你行動不便，設定 Face ID 時你可以點一下「輔助使用選項」。若使用此選項，設定面孔辨識時你就不需要執行全方位頭部移動。這並不影響 Face ID 的安全性，但在注視 iPhone 或 iPad 方面需要更多的一致性。

若你是盲人或視力不良者，Face ID 也有輔助使用功能供你使用。若你不希望 Face ID 要求你對著 iPhone 或 iPad 張開眼睛，請前往「設定」>「輔助使用」，然後關閉「使用 Face ID 需要注視螢幕」。若你在初次設定 iPhone 或 iPad 時開啟了「旁白」，此功能便會自動關閉。

請參閱「iPhone 使用手冊」中的在 iPhone 上更改 Face ID 與螢幕注視設定 (https://support.apple.com/zh-tw/guide/iphone/iph646624222/ios) 或「iPad 使用手冊」中的在 iPad 上更改 Face ID 與螢幕注視設定 (https://support.apple.com/zh-tw/guide/ipad/ipad058b4a31/ipados)。

重置 Face ID 來刪除另種容貌

若有你不想保留的另一種 Face ID 容貌，或你認為某人可能未經你許可便在你的裝置上加入了另一種容貌，你可以重置 Face ID，然後再次設定。

1. 前往「設定」 >「Face ID 與密碼」，然後點一下「重置 Face ID」。
2. 請參閱上方作業來再次設定 Face ID。

拒絕未知的登入嘗試

開啟雙重認證的狀態下，如果新裝置上出現新的登入嘗試，你的其他受信任裝置會收到通知。通知包含顯示新裝置位置的地圖。此通知可在任何信任的 iPhone、iPad 或 Mac 上顯示。

登入嘗試的位置是根據 IP 位址或該裝置目前使用中網路的大約位置，而非該裝置的精確位置。

若你看到通知表示你的「Apple 帳號」正被用來在你不認得的新裝置上登入，而你實際上並未登入，請點一下「不允許」來封鎖該登入嘗試。

重要事項：你可能會想在關閉通知前拍攝通知的截圖。請參閱本指南後面的「記錄可疑的活動」。

如果你認為自己的「Apple 帳號」可能已遭盜用，請參閱「保護你的 Apple 帳號」(在本指南後面) 並移除未知的裝置。

更新 Apple 軟體

若要確保裝置安全和管理取用個人資訊權限，請務必確定你已安裝包含最新安全性和隱私權更新項目的最新作業系統。將裝置更新到最新狀態後，你可以瞭解如何管理你的「Apple 帳號」。軟體更新對所有 Apple 裝置都有正面幫助。

更新作業系統軟體是你可針對保護裝置和資訊所執行的最重要事項之一。Apple 可讓你輕鬆下載並安裝這些更新項目。

若要查看 Apple 裝置的安全性更新項目列表，請參閱 Apple 支援文章：「Apple 安全性更新」（https://support.apple.com/100100）。

自動更新 iPhone 和 iPad

若你初次設定裝置時並未開啟自動更新，你可以現在開啟。

1. 前往「設定」 >「一般」>「軟體更新」>「自動更新」。
2. 開啟全部三個選項：「自動安裝 [iOS 或 iPadOS] 更新項目」、「安全回應與系統檔案」和「自動下載 [iOS 或 iPadOS] 更新項目」。

有更新項目可用時，裝置會在充電和連接到 Wi-Fi 時在夜間下載並安裝更新項目。系統會在安裝更新項目前通知你。

若要關閉自動更新，請前往「設定」>「一般」>「軟體更新」>「自動更新」，然後關閉「自動安裝 [iOS 或 iPadOS] 更新項目」和「安全回應與系統檔案」。

手動更新 iPhone 或 iPad

你可以隨時手動檢查和安裝軟體更新。

- 前往「設定」 >「一般」>「軟體更新」。

畫面隨即會顯示目前安裝的 iOS 版本，以及在有可用的更新時提示你。

使用電腦更新 iPhone 或 iPad

1. 確認你擁有以下其中一項：
   - 配備 USB 埠且安裝 OS X 10.9 或以上版本的 Mac
   - 配備 USB 埠且安裝 Windows 7 或以上版本的 Windows 裝置
2. 執行下列其中一項操作：
   - 使用隨附的 Lightning 對 USB 連接線將裝置連接到電腦。若你的電腦配備 USB 埠，請使用 USB-C 對 USB 轉接器或 USB-C 對 Lightning 連接線（皆另售）。
   - 若你的裝置隨附 USB-C 對 Lightning 連接線且你的電腦具備 USB 埠，請使用 Lightning 對 USB 連接線（另售）。
   - 若你的 iPad 隨附 USB-C 充電線且你的電腦具備 USB 埠，請使用 USB-C 對 USB 轉接器和 USB-A 連接線（皆另售）。
   - 若你的 iPad 隨附 Thunderbolt 4/USB-4 充電線且你的電腦具備 USB 埠，請使用 USB-C 對 USB 轉接器和 USB-A 連接線（皆另售）。你可以搭配 Thunderbolt 裝置如 iPad Pro 12.9 吋（第五代）和 iPad Pro 11 吋（第三代）使用 Thunderbolt 或 USB 連接線。

3. 將裝置成功連接到電腦後，請執行下列其中一項操作：
   - **在 Mac 的 Finder 側邊欄中：**選取你的裝置，然後按一下視窗最上方的「一般」。

     若要使用 Finder 來將裝置更新到 iOS 15 或 iPadOS 15，你必須安裝 macOS 10.15 或以上版本。若安裝較早版本的 macOS，請使用 iTunes 來更新你的裝置。請參閱：「在 Mac 上的 iTunes 中更新 iOS 裝置上的軟體」（位於 https://support.apple.com/zh-tw/guide/itunes/itns3235/12.9/mac/10.14）。
   - **在 Windows 裝置上的 iTunes App 中：**按一下 iTunes 視窗左上方附近的 iPhone 按鈕，然後按一下「摘要」。
4. 按一下「檢查更新項目」。
5. 若要安裝可用的更新項目，請按一下「更新」。

自動更新 Mac

1. 選擇「蘋果」選單 > 「系統設定」，按一下側邊欄中的「一般」，然後按一下「軟體更新」。
2. 若要自動安裝 macOS 更新項目，請選取「讓我的 Mac 自動保持最新狀態」。
3. 若要設定進階更新選項，請按一下「進階」，然後執行下列任一項操作：
   - **若要讓 Mac 自動檢查更新項目：**選取「檢查更新項目」。
   - **若要讓 Mac 不經詢問就自動下載更新項目：**選取「可用時下載新的更新項目」。
   - **若要讓 Mac 自動安裝 macOS 更新項目：**選取「安裝 macOS 更新項目」。
   - **若要讓 Mac 自動從 App Store 安裝 App 更新項目：**選取「從 App Store 安裝 App 更新項目」。
   - **若要讓 Mac 自動安裝系統檔案和安全性更新項目：**選取「安裝安全回應和系統檔案」。
4. 按一下「好」。

若要自動接收最新的更新項目，建議你選取「檢查更新項目」、「可用時下載新的更新項目」和「安裝系統資料檔案和安全性更新」。

【注意】MacBook、MacBook Pro 和 MacBook Air 必須已插入電源轉接器才能自動下載更新項目。

手動更新 Mac

你可以手動更新 Mac 的作業系統和任何從 App Store 取得的軟體。

- 選擇「蘋果」選單 > 「系統設定」，按一下「一般」，然後按一下「軟體更新」。
- 若要更新從 App Store 下載的軟體，請按一下「蘋果」選單。若有可用的更新項目，其數字會在 App Store 旁邊顯示。選擇 App Store 來在 App Store App 中繼續。

檢視和刪除設定描述檔

裝置設定描述檔、行動裝置管理 (MDM) 工具和自訂 App 可能會由組織 (如學校和企業) 用來管理或監管裝置，而這些工具可能會允許取用裝置上的資料或位置資訊。

設定描述檔可為使用者帳號管理各種設定以及其他裝置功能。設定描述檔可用於 iPhone、iPad、Mac、Apple TV 和 Apple Watch。

若你看到裝置上安裝了不該於此出現的設定描述檔，視安裝者而定，你也許可以將其刪除。執行此操作會刪除所有與該設定描述檔產生關聯的設定、App 和資料。

重要事項：更改或刪除資訊前，請考慮可能對你的安全和隱私造成的潛在影響。

檢視設定描述檔

【重要事項】若你的裝置屬於學校或企業，在刪除任何 App 或描述檔前請與系統管理者確認。

刪除 iPhone 或 iPad 中未知的設定描述檔

移除描述檔時，其所有設定和資訊都會被刪除。例如，若描述檔提供了虛擬私人網路（VPN）的權限來連接學校網路，則 VPN 無法再連接該網路。

1. 前往「設定」 >「一般」>「VPN 與裝置管理」。

   若你沒看到任何描述檔，則表示裝置上未安裝裝置管理描述檔。

2. 選取描述檔，點一下「刪除描述檔」，然後依照螢幕上的指示操作。

3. 重新啟動裝置。

刪除 Mac 中未知的設定描述檔

移除描述檔時，其所有設定和資訊都會被刪除。例如，若描述檔設定了電子郵件帳號，移除該描述檔會刪除 Mac 中的電子郵件帳號資訊。

1. 執行下列其中一項操作：

   - 在安裝 macOS 13 或以上版本的 Mac 上：選擇「蘋果」選單 >「系統設定」，按一下側邊欄中的「一般」，然後按一下「裝置管理」。
   - 在安裝 macOS 12 或較早版本的 Mac 上：選擇「蘋果」選單 >「系統偏好設定」，然後按一下「描述檔」。

   若你沒看到「描述檔」偏好設定面板，則表示裝置上未安裝裝置管理描述檔。

2. 在「描述檔」列表中選取描述檔，然後按一下 —。

3. 重新啟動 Mac。

在 iPhone 或 Mac 上管理「iPhone 鏡像輸出」

「iPhone 鏡像輸出」允許直接從 Mac 取用和控制 iPhone，而且也會直接傳送 iPhone 通知到 Mac。

當 iPhone 在附近且已鎖定才能使用「iPhone 鏡像輸出」。開始直接使用 iPhone 後，「iPhone 鏡像輸出」會自動停止。

你可以從兩部裝置中任一部撤銷「iPhone 鏡像輸出」的連線，包含在你收到「iPhone 鏡像輸出」啟用中的通知時。撤銷連線會重置「iPhone 鏡像輸出」，因此若你想要使用「iPhone 鏡像輸出」，便需要再次進行設定程序。

重要事項：更改或刪除資訊前，請考慮可能對你的安全造成的潛在影響。

收到通知時檢視和撤銷「iPhone 鏡像輸出」的連線

若「iPhone 鏡像輸出」啟用中，或最近啟用過，你會在 iPhone 上收到通知。你可以點一下通知來檢視作業記錄和撤銷特定 Mac 的權限。

1. 在 iPhone 上，點一下通知。

   已設定「iPhone 鏡像輸出」的 Mac 電腦列表便會顯示。最近作業的相關資訊，包含作業何時開始和持續多久也看得到。

2. 點一下右上角的「編輯」，然後選取你要移除的 Mac。

在 iPhone 上檢視和撤銷「iPhone 鏡像輸出」的連線

【提示】你也可以使用「安全檢查」來檢視資訊和移除 Mac 電腦。請參閱：iOS 16 或以上版本 iPhone 的「安全檢查」。

1. 在 iPhone 上，前往「設定」 > 「一般」。
2. 點一下「AirPlay 與接續互通」，然後點一下「iPhone 鏡像輸出」。

   已設定「iPhone 鏡像輸出」的 Mac 電腦列表便會顯示。最近作業的相關資訊，包含作業何時開始和持續多久也看得到。

3. 點一下右上角的「編輯」，然後選取要移除的 Mac。

在 Mac 上撤銷「iPhone 鏡像輸出」的連線

1. 在 Mac 上，前往「iPhone 鏡像輸出」App。
2. 從螢幕最上方的選單列中選擇「iPhone 鏡像輸出」>「設定」。
3. 選擇「撤銷與 [**iPhone 的名稱**] 的連線」。

需要 Touch ID 或密碼才能進行「iPhone 鏡像輸出」

「iPhone 鏡像輸出」的某些設定允許裝置自動連接。你可以改為選擇需要認證，例如 Touch ID 或裝置密碼。

1. 在 Mac 上，前往「iPhone 鏡像輸出」App。
2. 從螢幕最上方的選單列中選擇「iPhone 鏡像輸出」>「設定」。
3. 選擇「每次都詢問」。

防止 App 傳送通知

當「iPhone 鏡像輸出」啟用中，iPhone 通知會直接傳送到 Mac。你可以替特定 App 關閉此選項。

1. 在 iPhone 上，前往「設定」 >「通知」。
2. 選擇任何 App，然後關閉「在 Mac 上顯示」。

使用「封閉模式」強化你的裝置

「封閉模式」是一種極端的選用保護措施，適用於 iPhone、iPad 和 Mac（須安裝 iOS 16、iPadOS 16.1 和 macOS 13 或以上版本），只有當你認為自己可能成為高度複雜的網路攻擊目標時才應使用，例如開發中國家資助僱傭間諜軟體的私人公司所發起的攻擊。

【注意】大多數人永遠不會成為這類攻擊的目標。

當裝置處於「封閉模式」時無法正常運作。App、網站和功能會受到嚴格的安全性限制，部分體驗將無法使用。「封閉模式」包含下列保護措施：

- **訊息：**圖片以外的大部分訊息附件類型都會遭封鎖。部分功能會停用，例如連結預覽。
- **網路瀏覽：**某些複雜的網路技術會停用，例如 JavaScript 的即時編譯（JIT），直到使用者將信任的網站從「封閉模式」排除為止。
- **Apple 服務：**如果使用者先前未曾傳送通話或要求給發起人，包括 FaceTime 通話在內的傳入邀請與服務要求會遭封鎖。
- **透過共享網路的連線：**當裝置鎖定時，透過電腦或配件共享網路的連線會遭封鎖。
- **設定描述檔：**當「封閉模式」開啟時，設定描述檔無法安裝，且裝置無法註冊行動裝置管理（MDM）。然而，在「封閉模式」前已啟用的任何 MDM 描述檔都會保留在裝置上。

開啟或關閉「封閉模式」

「封閉模式」必須分別在 iPhone、iPad 和 Mac 上開啟。開啟 iPhone 上的「封閉模式」時，會在安裝 watchOS 10 或以上版本且已配對的任何 Apple Watch 上自動開啟「封閉模式」。你無法直接在 Apple Watch 上開啟或關閉「封閉模式」。

- 執行下列其中一項操作：
  - **在 iPhone 或 iPad 上：**前往「設定」 >「隱私權與安全性」>「封閉模式」，點一下「開啟封閉模式」，點一下「開啟並重新啟動」，然後輸入你的裝置密碼。
  - **在 Mac 上：**選擇「蘋果」選單 >「系統設定」，按一下側邊欄中的「隱私權與安全性」，然後按一下「封閉模式」。按一下「開啟」，然後在系統提示時輸入密碼，並按一下「開啟並重新啟動」。

安全控制「家庭」配件

若你目前是「家庭」的成員，你可以在 iPhone、iPad 或 Mac 上使用「家庭」App，或是使用 HomePod 來輕鬆且安全地控制「家庭」配件。

【注意】「家庭」配件可以是 Apple 產品或第三方產品。若要檢視與「家庭」App 和 Apple 裝置相容的可用「家庭」配件列表，請參閱：家庭配件 (https://www.apple.com/home-app/accessories/)。

停止與某人共享家庭

1. 選取「家庭」App ，然後選取「家庭設定」。若你看到多個家庭，請選擇你要離開的家庭，然後選取「家庭設定」。
2. 在「成員」下方，選取你要從家庭中移除的使用者，然後選取「移除成員」。

離開你受邀共享的家庭

若你離開家庭，便無法再檢視該家庭中的配件。

1. 在「家庭」App 中，選取「家庭」圖像，然後選取「家庭設定」。若你看到多個家庭，請選擇你要離開的家庭，然後選取「家庭設定」。
2. 向下捲動並選取「離開家庭」。選取「離開」。

重置家庭

若使用 iOS 16、iPadOS 16.1 和 macOS 13 或以上版本，當你移除從「家庭」App 中移除家庭時，所有 HomeKit 裝置都必須加回新的家庭。移除家庭之前，請確定你已將所有家庭配件上的軟體更新為最新版本。

若你尚未升級作業系統，請務必完成下方的步驟 4。

1. 在「家庭」App 中，選取「家庭」圖像，然後選取「家庭設定」。
2. 在對話框底部選取「移除家庭」，然後選取「移除」。
3. 關閉「家庭」App。
4. 尋找所有家庭配件，然後將每個配件都重置為出廠設定。
5. 再次打開「家庭」App 並建立新的家庭。
6. 將每個配件加入新的家庭。

密碼、通行密鑰

保護你的裝置、App 和網站密碼

在安裝 iOS 17、iPadOS 17 或較早版本的 iPhone 或 iPad 上，你可以在「設定」中、「Spotlight 搜尋」中或使用 Siri 來管理密碼。你也可以使用「密碼安全層級建議」功能來識別任何強度弱或易被破解的密碼。儲存的密碼會依照所儲存的網站或平台整理並按字母順序排列。

在安裝 iOS 18、iPadOS 18 或以上版本的 iPhone 或 iPad 上，你可以在「密碼」App 中管理密碼，並集中一處查找所有密碼、通行密鑰和驗證碼。只要你用同一個「Apple 帳號」登入 iCloud，並在 iCloud 設定中開啟「密碼和鑰匙圈」，就能在你的所有裝置上使用你的密碼。如果你有使用「自動填寫」功能來登入 App 和網站，你的密碼就會自動顯示在「密碼」中。

在 iOS 18、iPadOS 18 或以上版本系統中管理密碼

1. 前往 iPhone 上的「密碼」App。
2. 點一下「全部」，然後點一下要管理密碼的帳號。
3. 點一下「編輯」。
4. 更改或刪除密碼，然後點一下來確認。

在 iOS 17、iPadOS 17 或較早版本系統中管理密碼

你可以在「設定」中、「Spotlight 搜尋」中或使用 Siri 管理密碼。

1. 前往「設定」>「密碼」，然後執行下列任一項操作：
   - 若要手動加入密碼，請點一下右上角的「加入」。
   - 若要編輯或刪除密碼，請點一下右上角的「編輯」，點一下「選取儲存的密碼」，然後點一下「編輯」或「刪除」。

     【重要事項】密碼一經刪除就無法再復原。
2. 如果你加入了新密碼，請確定你正確輸入。

在 iOS 17、iPadOS 17 或較早版本系統中使用「密碼安全層級建議」功能

如果你自行製作並儲存網站和 App 的密碼，可以使用「密碼安全層級建議」功能來識別強度弱或易被破解的密碼。（例如容易猜到或用過多次的密碼）。你也可以使用這個功能來安全監視你的密碼，並在有任何密碼經由已知資料外洩事件遭洩漏時收到提示。

1. 前往「設定」 >「密碼」>「安全層級建議」。
2. 開啟「偵測已遭洩露的密碼」，讓 iPhone 安全監視你的密碼，以便在任何密碼出現在已知資料外洩事件時提示你。
3. 針對你製作的密碼檢閱這些建議：
   - 標記為**重複使用**的密碼表示已在不同網域中使用過。若將相同密碼用於超過一個服務，會導致帳號容易遭受發現你憑證的攻擊者攻擊。
   - 標記為**強度弱**的密碼表示容易被攻擊者猜到。
   - 標記為**已外洩**的密碼表示密碼已被「監視」功能識別到出現在已知資料外洩事件中。
4. 若要更新重複使用、強度弱或已外洩的密碼，點一下項目，然後依照螢幕上的指示操作。

自動刪除單次驗證碼

在 iOS 17、iPadOS 17、macOS 14 或以上版本中，單次驗證碼會自動填入，你不需要離開要登入的 App 或網站。你可以選擇在透過「自動填寫」功能輸入驗證碼後自動將其刪除，或是保留驗證碼。

- 執行下列其中一項操作：
  - 在安裝 iOS 18 或 iPadOS 18 或以上版本的 iPhone 或 iPad 上：前往「設定」 >「一般」>「自動填寫密碼」。在「驗證碼」下方，點一下「使用後刪除」，然後開啟設定。
  - 在安裝 iOS 17 或 iPadOS 17 或較早版本的 iPhone 或 iPad 上：前往「設定」 >「密碼」，點一下「密碼選項」，然後開啟「自動清除」。
  - 在安裝 macOS 15 的 Mac 上：選擇「蘋果」選單 >「系統設定」，按一下側邊欄中的「一般」，然後按一下「自動填寫與密碼」。在「驗證碼」下方，開啟「使用後刪除」。
  - 在安裝 macOS 14 或 macOS 13 的 Mac 上：選擇「蘋果」選單 >「系統設定」，按一下側邊欄中的「密碼」，按一下「密碼選項」，然後開啟「自動清除」。

設定獨有裝置密碼

若要防止除你以外的任何人使用你的裝置和取用你的資訊，請設定只有你知道的獨有密碼。如果你共享裝置或有別人知道你的密碼，對方將能檢視和更改你裝置上的資訊和綁定的「Apple 帳號」。若你相信有其他人知道你的裝置密碼而你想設定只有你知道的密碼，視裝置而定，你可以在「設定」或「系統偏好設定」中進行重置（請參閱下方操作說明）。

在 iPhone 或 iPad 上設定密碼

為提高安全性，請設定在將 iPhone 或 iPad 開機或喚醒時，需輸入才能將其解鎖的密碼。設定密碼也會開啟將 iPhone 或 iPad 資料加密的資料保護，因此只有知道密碼的人才能取用。

【注意】裝置**密碼**並非可讓你取用 iTunes Store、App Store、Apple Books、iCloud 和其他 Apple 服務的「Apple 帳號」**密碼**。

- 前往「設定」，然後執行下列其中一項操作：
  - 在配備 Face ID 的 iPhone 或 iPad 上：點一下「Face ID 與密碼」，然後點一下「開啟密碼」或「更改密碼」。
  - **在配備主畫面按鈕的 iPhone 或 iPad 上：**點一下「Touch ID 與密碼」，然後點一下「開啟密碼」或「更改密碼」。

  若要檢視製作密碼的選項，請點一下「密碼選項」。密碼預設為六位數，但選項範圍可從最不安全的四位數到最安全的（英數字元）。

在 iPhone 或 iPad 上更改密碼和讓之前的密碼到期

若你擔心某人有取用你密碼的權限且你想確保 iPhone 安全，可以更改密碼來保護你的隱私權和讓之前的密碼到期。若要更改密碼，請依照下方步驟操作。

1. 前往「設定」，然後執行下列其中一項操作：
   - 在配備 Face ID 的 iPhone 或 iPad 上：點一下「Face ID 與密碼」，然後輸入你的密碼。
   - **在配備主畫面按鈕的 iPhone 或 iPad 上：**點一下「Touch ID 與密碼」，然後輸入你的密碼。
2. 點一下「更改密碼」，輸入你目前的密碼。
3. 若你想要額外的安全防護，請點一下「密碼選項」來選取你之後密碼的格式。

   可用的格式包含四位數數字密碼、六位數數字密碼、自訂英數密碼或自訂數字密碼。
4. 輸入新密碼兩次。
5. 點一下「檢視取用權限」（若可用）來檢視即使在密碼更改後仍可能允許持續取用你資料的設定。請參閱本指南前面的 iOS 16 或以上版本 iPhone 的「安全檢查」。

   重要事項：在 iOS 17 或 iPadOS 17 中更改密碼後，你有 72 小時可以使用舊密碼來重置密碼。這是為了防止你不小心忘記新密碼。若你在更改密碼後想完全停用舊密碼，請前往「設定」>「Face ID 與密碼」（或「Touch ID 與密碼」），然後點一下「讓舊密碼到期」。

更改 Mac 上的登入密碼

若你擔心某人有取用你密碼的權限且你想確保 Mac 安全，可以更改使用者密碼來保護你的隱私權。

【注意】登入密碼為你在將 Mac 開機或從睡眠中喚醒時用來輸入以解鎖 Mac 的密碼。因為是由你製作，密碼可能會與可讓你取用 iTunes Store、App Store、Apple Books、iCloud 和其他 Apple 服務的「Apple 帳號」密碼相同。

1. 執行下列其中一項操作：
   - 在安裝 macOS 13 或以上版本的 Mac 上：選擇「蘋果」選單 > 「系統設定」，按一下側邊欄中的「使用者與群組」，然後按一下 ⓘ。
   - 在安裝 macOS 12 或較早版本的 Mac 上：選擇「蘋果」選單 > 「系統偏好設定」，然後在側邊欄中按一下「使用者與群組」。
2. 按一下「更改密碼」。
3. 在「舊密碼」欄位中輸入你目前的密碼。
4. 在「新密碼」欄位中輸入你新的密碼，然後在「驗證」欄位中再次輸入新的密碼。

   如需協助選擇安全的密碼，請按一下「新密碼」欄位旁邊的 。
5. 輸入協助你記起密碼的提示。

   若你連續輸入三次錯誤密碼，或是在你按一下登入視窗密碼欄位中的問號時，該提示便會顯示。
6. 按一下「更改密碼」。

自動鎖定裝置

若要進一步加強個人隱私，你可以將裝置設為在特定情況下自動鎖定。

- iPhone、iPad：前往「設定」>「螢幕顯示與亮度」>「自動鎖定」，然後設定時間長度。
- Mac：選擇「蘋果」選單 > 「系統設定」，按一下側邊欄中的「鎖定螢幕」，然後設定時間長度。

  如需更多資訊，請參閱「Mac 使用手冊」中的「在 Mac 上更改鎖定螢幕設定」。(https://support.apple.com/guide/mac-help/mh11784)
- Apple Watch：打開「設定」App，點一下「密碼」，然後開啟或關閉「手腕偵測」。

  如需更多資訊，請參閱「Apple Watch 使用手冊」中的自動鎖定 (https://support.apple.com/guide/watch/apd0e1e73b6f#apd6771615db)。

管理共享的密碼和通行密鑰

在 iOS 17、iPadOS 17、macOS 14 或以上版本中，你可以製作或加入受信任聯絡人的群組來在裝置間共享密碼和通行密鑰。「共享的密碼」群組中有兩種獨特的使用者角色：「群組擁有者」和「群組成員」。每個使用者角色都會決定你可以執行的任務種類。

- **群組擁有者：**「群組擁有者」為製作群組的群組成員。擁有者是可以加入或移除其他成員的唯一成員。
- **群組成員：**已收到和接受擁有者邀請的每個人都是群組成員。所有群組成員都可以隨時加入、檢視、編輯或刪除密碼。群組成員可以隨時選擇離開群組。

【注意】若你刪除與群組共享的密碼或通行密鑰，你有 30 天可以將其復原。若你刪除其他人與群組共享的密碼或通行密鑰，對方會收到可在 30 天內將其復原的通知。請參閱 Mac 版「密碼使用手冊」中的「在 Mac 上復原最近刪除的密碼或通行密鑰」(https://support.apple.com/guide/mac-help/mchlee73013a)。

判斷你在共享的密碼群組中的角色

- 執行下列其中一項操作：
  - **在安裝 iOS 18、iPadOS 18 或以上版本的 iPhone 或 iPad 上：**打開「密碼」App，點一下群組的名稱，然後查看你是群組擁有者或成員
  - **在安裝 iOS 17、iPadOS 17 或較早版本的 iPhone 或 iPad 上：**前往「設定」 >「密碼」，尋找共享的密碼群組 ，選取群組，然後查看你是群組擁有者或成員。
  - 在安裝 macOS 15 或以上版本的 Mac 上：前往「密碼」App，按一下側邊欄中的共享群組，按一下「管理」，然後查看你是群組**擁有者**或**成員**。
  - 在安裝 macOS 14 或較早版本的 Mac 上：選擇「蘋果」選單 >「系統設定」，然後在側邊欄中按一下「密碼」。尋找共享的密碼群組 ，選取該群組，按一下「管理」，然後查看你是群組**擁有者**或**成員**。

從你擁有的共享密碼群組中移除某人

若你從共享的密碼群組中移除其他人，對方仍可能取用他們之前在群組中時由你共享的帳號和密碼。移除某人後，你也應該更改你所擁有且不想再讓對方取用的帳號密碼。

- 執行下列其中一項操作：
  - **在安裝 iOS 18、iPadOS 18 或以上版本的 iPhone 或 iPad 上：**打開「密碼」App，點一下群組的名稱，然後移除成員
  - **在安裝 iOS 17、iPadOS 17 或較早版本的 iPhone 或 iPad 上：**前往「設定」 >「密碼」，尋找共享的密碼群組 ，選取群組，然後移除成員。
  - 在安裝 macOS 15 或以上版本的 Mac 上：前往「密碼」App，按一下側邊欄中的共享群組，按一下「管理」，然後移除成員。
  - 在安裝 macOS 14 或較早版本的 Mac 上：選擇「蘋果」選單 >「系統設定」，然後在側邊欄中按一下「密碼」。尋找共享的密碼群組 ，選取該群組，按一下「管理」，然後移除成員。

離開你加入的群組

若你從共享的密碼群組中移除自己，之前的群組成員仍可能取用你之前在群組中時由你共享的帳號和密碼或通行密鑰。離開群組後，你也應該更改你所擁有且不想再讓群組成員取用的帳號密碼或通行密鑰。

- 執行下列其中一項操作：
  - **在安裝 iOS 18、iPadOS 18 或以上版本的 iPhone 或 iPad 上：**打開「密碼」App，點一下群組的名稱，然後移除你自己。
  - **在安裝 iOS 17、iPadOS 17 或較早版本的 iPhone 或 iPad 上：**前往「設定」 >「密碼」，找到共享的密碼群組 ，選取群組，然後從該群組中移除自己。
  - 在安裝 macOS 15 或以上版本的 Mac 上：前往「密碼」App，按一下側邊欄中的共享群組，按一下「管理」，然後從中移除你自己。
  - 在安裝 macOS 14 或較早版本的 Mac 上：選擇「蘋果」選單 >「系統設定」，然後在側邊欄中按一下「密碼」。尋找共享的密碼群組 ，選取該群組，按一下「管理」，然後從中移除你自己。

從共享的密碼群組中刪除密碼或通行密鑰

若你決定從共享的密碼群組中刪除密碼或通行密鑰，群組成員仍可能取用你與群組共享的帳號和密碼或通行密鑰。將其刪除後，你也應該更改你所擁有且不想再讓群組成員取用的帳號密碼或通行密鑰。

【注意】若你刪除與群組共享的密碼或通行密鑰，你有 30 天可以將其復原。若你刪除其他人與群組共享的密碼或通行密鑰，對方會收到可在 30 天內將其復原的通知。請參閱 Mac 版「密碼使用手冊」中的「在 Mac 上復原最近刪除的密碼或通行密鑰」(https://support.apple.com/guide/passwords/mchlee73013a/mac)。

- 執行下列其中一項操作：
  - **在安裝 iOS 18、iPadOS 18 或以上版本的 iPhone 或 iPad 上：**打開「密碼」App，點一下群組的名稱，然後點一下包含你要刪除之密碼或通行密鑰的帳號。點一下「編輯」，點一下「刪除」，然後再點一下「刪除密碼」或「刪除通行密鑰」來確認。
  - **在安裝 iOS 17、iPadOS 17 或較早版本的 iPhone 或 iPad 上：**前往「設定」 >「密碼」，尋找共享的密碼群組 ，選取群組，然後點一下「刪除密碼」或「刪除通行密鑰」。
  - 在安裝 macOS 15 或以上版本的 Mac 上：前往「密碼」App，按一下側邊欄中的共享群組，然後按一下包含你要刪除之密碼或通行密鑰的帳號。按一下「編輯」，按一下「刪除密碼」或「刪除通行密鑰」，然後按一下「刪除密碼」或「刪除通行密鑰」(再一次)。
  - 在安裝 macOS 14 或較早版本的 Mac 上：選擇「蘋果」選單 >「系統設定」，在側邊欄中按一下「密碼」，然後按一下包含你要刪除密碼或通行密鑰之帳號旁邊的 ⓘ。按一下「刪除密碼」或「刪除通行密鑰」，然後按一下「刪除密碼」或「刪除通行密鑰」(再一次)。

管理位置資訊

使用「訊息」的「平安通報」

你可以使用 iPhone 上的「平安通報」來自動通知朋友你的 iPhone 已抵達，並選擇對方在你未成功完成「平安通報」時可以查看哪些詳細資訊。

同樣地，若朋友傳送「平安通報」給你但其 iPhone 尚未如期抵達，你可以檢視對方的位置、電池百分比、行動網路訊號等。

【注意】「平安通報」需要寄件人和收件人雙方都有 iOS 17 或以上版本。位置分享在南韓不受支援而且在其他地區可能會因當地法律而無法使用。

當你啟動**移動型**「平安通報」，你的聯絡人會得知：

- 你的目的地和大約抵達時間
- 若你沒有回應提示，若你在「平安通報」期間撥打「SOS 緊急服務」通話，或是若你的手機未如預期抵達目的地，對方可以預期的狀況

當你啟動**計時型**「平安通報」，你的聯絡人會得知：

- 你開始計時的時間
- 計時結束的時間
- 若你沒有回應關於計時提示或是若你在「平安通報」期間撥打「SOS 緊急服務」通話，對方可以預期的狀況

分享了什麼資訊，以及何時？

設定「平安通報」時，你可以選擇你要與你的聯絡人在「平安通報」未如預期結束時分享的資訊量。設定「平安通報」後，你可以在「設定」>「訊息」>「平安通報」>「資訊」中更改你要傳送的資料類型。

你的資訊層級選項為：

- **有限資料：**包含你的目前位置及關於你 iPhone 和 Apple Watch 電池與網路訊號的詳細資料。
- **完整資料：**包含來自「有限資料」加上你經過的路線和你解鎖 iPhone 及移除 Apple Watch 之最後位置的所有資料。

下列情況系統會自動傳送連結給你的聯絡人來檢視你選擇要與對方分享的資訊：

- 你的手機沒有抵達你的目的地。
- 你在移動期間明顯遭到延誤而且沒有回應增加時間的提示。
- 你撥打「SOS 緊急服務」通話而且沒有回應之後的「平安通報」提示。
- 你在計時型「平安通報」結束時沒有回應提示。

【重要事項】若你的手機在「平安通報」執行中時遺失，你的聯絡人會收到如同你沒有回應的通知。

在「平安通報」執行中時

在移動型「平安通報」執行中時，下列訊息會在鎖定畫面上顯示：「平安通報解鎖來檢視詳細資訊。」若你點一下此訊息並解鎖裝置，你會看到你設定的目的地，會根據交通和開車狀況自動更新的你目前預計抵達時間，以及在「平安通報」未成功完成時與你聯絡人分享的資料類型（「有限資料」或「完整資料」）。你也可以取消「平安通報」。

啟動計時型「平安通報」

若你目前所在位置讓你覺得不安全且想要一位使用「平安通報」的受信任聯絡人來支援你，你可以啟動計時型「平安通報」。若你在計時結束時沒有回應提示，計時型「平安通報」會通知你信任的聯絡人。

在計時型「平安通報」執行中時，下列訊息會在鎖定畫面上顯示：「平安通報：解鎖來檢視詳細資訊。」若你點一下此訊息並解鎖裝置，你可以看到下列項目：

- 你「平安通報」的剩餘時間
- 你已選擇要接收你「平安通報」的聯絡人
- 與你聯絡人分享的資料類型：
  - 「有限資料」或「完整資料」

若要啟動計時型「平安通報」：

1. 打開「訊息」，然後選取你要通知的對象。
2. 點一下螢幕最上方的「新增訊息」並加入收件人或選取現有的對話。
3. 點一下 ＋，點一下「平安通報」，然後點一下「編輯」。

   你可能需要點一下「更多」來尋找「平安通報」。
4. 選取「計時結束後」。
5. 選取你要啟動計時的時間量。

計時型「平安通報」結束時，你會收到點一下「結束平安通報」或「增加更多時間」的提示。結束「平安通報」時，你的聯絡人會收到「平安通報」成功結束的通知。你也可以選擇「增加時間」，這會讓你增加額外的 15、30 或 60 分鐘到你的「平安通報」。你的聯絡人會收到更新的結束時間。

啟動移動型「平安通報」

若你是搭車、大眾運輸或步行移動，你可以啟動「平安通報」來在你已抵達預期的目的地後自動通知朋友。

在移動型「平安通報」執行中時，下列訊息會在鎖定畫面上顯示：「平安通報解鎖來檢視詳細資訊。」若你點一下此訊息並解鎖裝置，你會看到你設定的目的地，會根據交通和開車狀況自動更新的你目前預計抵達時間，以及在「平安通報」未成功完成時與你聯絡人分享的資料類型。你也可以取消「平安通報」。

1. 打開「訊息」，然後選取你要通知的對象。
2. 點一下螢幕最上方的「新增訊息」並加入收件人或選取現有的對話。
3. 點一下 ＋，點一下「平安通報」，然後點一下「編輯」。

   你可能需要點一下「更多」來尋找「平安通報」。
4. 選取「我抵達時」。
5. 點一下「更改」然後在搜尋列中輸入你預期的位置。
6. 若要設定你的位置抵達半徑，請點一下螢幕底部的「小」、「中」或「大」。在你輸入該半徑後，你的朋友會收到「抵達時間」通知。
7. 點一下「完成」。
8. 點一下「開車」、「大眾運輸」或「步行」，然後視需要點一下「增加時間」。

   若你的裝置沒有朝你預期的目的地前進，你會收到提示並有 15 分鐘來回應。若沒有回應，系統會自動通知你的親朋好友。

你的 iPhone 抵達為移動型「平安通報」設定的目的地時，「平安通報」會結束而你的聯絡人會收到表示你已抵達的提示。

管理 AirTag 和其他物品

偵測不必要的追蹤器

Apple 設計了 AirTag 和「尋找」網絡，以協助使用者追蹤物品，同時防止不必要的追蹤。為了進一步保障使用者不會被未知裝置追蹤，Apple 和 Google 建立了一項行業標準。使用這個標準，使用者 (iPhone、iPad 和 Android) 可以在被追蹤時收到提示。

若你認為自己的人身安全受到威脅，請聯絡當地的執法機關。如果物品是 Apple 產品，執法機關可以與 Apple 合作，要求與該物品相關的資訊。請參閱美國境內 (https://www.apple.com/legal/privacy/law-enforcement-guidelines-us.pdf) 和美國境外 (https://www.apple.com/legal/privacy/law-enforcement-guidelines-outside-us.pdf) 的法律程序指南。你可能需要提供 AirTag、AirPods 或「尋找」網絡配件以及裝置的序號。

不必要的追蹤通知

不必要的追蹤通知軟體的可用性：

- AirTag 和其他「尋找」配件的不必要追蹤通知可在安裝 iOS 14.5、iPadOS 14.5 或以上版本的 iPhone 或 iPad 上使用。
- 對於與偵測不必要的位置追蹤器行業規範相容的未知藍牙追蹤裝置，其不必要的追蹤通知可在安裝 iOS 17.5 或以上版本的 iPhone 上使用。
- Google 為安裝 Android 6.0 或以上版本的裝置提供不必要的追蹤偵測。安裝較早作業系統的裝置可以更新或使用「追蹤器偵測」App。

開啟不必要的追蹤通知

若要在安裝 iOS 14.5、iPadOS 14.5 或以上版本的 iPhone 或 iPad 上接收不必要的追蹤通知，請確認你已：

- 前往「設定」>「隱私權與安全性」>「定位服務」，然後開啟「定位服務」。
- 前往「設定」>「隱私權與安全性」>「定位服務」>「系統服務」，然後開啟「尋找」。
- 前往「設定」>「藍牙」，然後開啟「藍牙」。
- 前往「設定」>「通知」，向下捲動至「追蹤通知」，然後開啟「允許通知」。
- 關閉飛航模式。如果你的裝置處於飛航模式，你將不會收到追蹤通知。

若你收到不必要的追蹤通知

依照這些步驟來找到項目：

1. 點一下通知。
2. 點一下繼續，然後點一下「播放聲音」，或者如果有此選項，點一下「尋找附近地點」，使用「精確尋找」來協助你定位未知的物品。

如果播放聲音的選項無法使用，或者你無法使用「精確尋找」來定位該物品，該物品可能已不在你附近。如果你認為該物品仍在你身邊，請檢查你的隨身物品來嘗試找到它。檢查你的隨身物品或任何可能包含該裝置的所有物。它可能在你不經常檢查的物品中，例如外套口袋、包包的外部夾層或你的汽車內。如果你找不到該裝置且感到安全受到威脅，請前往安全的公共場所並聯繫執法機關。

若你先前曾收到不必要的追蹤通知，想要再次檢視資訊，請執行下列其中一項操作：

- **在 iPhone 或 iPad 上：**打開「尋找」App，點一下「項目」，然後點一下「在你身旁偵測到的物品」。
- **在 Mac 上：**打開「尋找」App，按一下「項目」，然後按一下「在你身旁偵測到的物品」。

如果你找到了一個 AirTag、「尋找」配件或相容的藍牙追蹤裝置

依照以下步驟取得其相關資訊：

1. 將你的 iPhone 頂部靠近該項目直到顯示通知。
2. 點一下通知。這會打開一個網站，提供關於該物品的資訊，包含：
   - 裝置的序號或裝置識別碼
   - 註冊者電話號碼的最後四位數字或模糊處理的電子郵件地址。如果你認識裝置的擁有者，這可以協助你識別擁有者。
3. 如果擁有者將該物品標示為遺失，你可能會看到一則訊息，其中包含如何聯絡擁有者的資訊。

如果你擔心該物品可能被用來追蹤你

重要事項：進行更動前，請考慮可能對你的安全和隱私造成的潛在影響。若你認為自己的人身安全受到威脅，請聯絡當地的執法機關。如果物品是 Apple 產品，執法機關可以與 Apple 合作，要求與該物品相關的資訊（https://www.apple.com/legal/privacy/law-enforcement-guidelines-us.pdf）。你可能需要提供 AirTag、AirPods 或「尋找」網絡配件以及裝置的序號。

1. 為該物品和擁有者的資訊拍攝截圖以保留記錄。
2. 點一下「停用說明」並按照螢幕上的步驟操作來停用裝置並停止分享其位置。
3. 若你認為自己的人身安全受到威脅，請聯絡當地的執法機關。如果物品是 Apple 產品，執法機關可以與 Apple 合作，要求與該物品相關的資訊。你可能需要提供 AirTag、AirPods 或「尋找」網絡配件以及裝置的序號。

   請參閱美國境內（https://www.apple.com/legal/privacy/law-enforcement-guidelines-us.pdf）和美國境外（https://www.apple.com/legal/privacy/law-enforcement-guidelines-outside-us.pdf）的法律程序指南。

停用物品後，擁有者即無法再取得其目前位置的更新資訊。你也不會再收到任何此物品不必要的追蹤通知。

使用 Android 裝置檢查 AirTag 或「尋找」配件

請參閱「尋找不明追蹤器」支援頁面，取得更多如何檢查 Android 裝置上是否存在不必要追蹤的相關資訊。(https://support.google.com/android/answer/13658562?visit_id=638525910154486952-839086324&)

若你聽到 AirTag 發出聲音

任何 AirTag 若經移動，脫離了其擁有者一段時間後，會發出聲音來通知附近的人。若你在聽到發出的聲音後找到 AirTag，你可以使用 iPhone 或 Android 手機等任何具備「近場通訊」(NFC) 技術的裝置，查看其擁有者是否已將 AirTag 標示為遺失並協助歸還。

重要事項：若你認為自己的人身安全受到威脅，你可以聯絡可與 Apple 合作 (https://www.apple.com/legal/transparency/government-information.html) 的當地執法機關。你可能需要提供 AirTag 或其序號。

與你另一個「Apple 帳號」連結的裝置

當你嘗試設定 AirPods、AirTag 或其他「尋找」網絡配件時，如果看到已與另一個「Apple 帳號」配對的訊息，必須先從原有「Apple 帳號」移除該裝置或物品。若要進一步瞭解移除或取消配對物品或裝置，或是使用不同「Apple 帳號」進行設定，請參閱 Apple 支援文章：如果物品或裝置已連接其他 Apple 帳號 (https://support.apple.com/102620)。

停止共享 AirTag

AirTag 或與「尋找」相容之第三方物品的擁有者一次可以與最多其他五人共享。擁有者在共享 AirTag 時會製作稱為**共享群組**的群組。共享群組的成員可以：

- 在其裝置上的「尋找」App 中查看 AirTag 的位置
- 使用「精確尋找」定位 AirTag
- 播放聲音來尋找遺失的 AirTag
- 當有新成員加入共享群組時接收通知
- 查看共享群組中每個成員的「Apple 帳號」(或聯絡資訊，此前提是已將其他成員儲存到聯絡人)

【注意】只有擁有者可以查看共享群組的哪個成員擁有 AirTag。

由於共享群組的每個人都可以看到 AirTag 的位置，該 AirTag 的不必要追蹤通知會對所有共享群組成員隱藏。當有人離開共享群組，或者擁有者將其從群組中移除時，該成員將無法檢視 AirTag 的位置，且不必要的追蹤通知將重新啟用。

若要深入瞭解，請參閱「iPhone 使用手冊」中的在 iPhone 上的「尋找」中共享 AirTag 或其他物品。(https://support.apple.com/guide/iphone/iph419cc5f28/ios)

在 iPhone 和 iPad 上使用「尋找」來停止共享 AirTag

1. 前往 iPhone 或 iPad 上的「尋找」App。
2. 點一下「物品」，然後點一下物品名稱。
3. 執行下列其中一項操作：
   - **移除你自己：**點一下「移除」，然後再點一下「移除」來確認。

     當你將自己移除後，你將無法查看 AirTag 的位置，且不必要的追蹤通知會重新啟用。將自己從共享群組移除之前，建議你先查看 AirTag 是否在你附近。
   - **移除其他人（若你是擁有者）：**點一下對方的名稱，點一下「移除」，然後點一下「停止共享」。

在 Mac 上使用「尋找」來停止共享 AirTag

1. 打開 Mac 上的「尋找」App。
2. 按一下「物品」，選取你要停止共享的物品，然後按一下地圖上的 ⓘ。
3. 執行下列其中一項操作：
   - **移除你自己：**按一下「移除」，然後再按一下「移除」來確認。

     當你將自己移除後，你將無法查看 AirTag 的位置，且不必要的追蹤通知會重新啟用。將自己從共享群組移除之前，建議你先查看 AirTag 是否在你附近
   - **移除其他人（若你是擁有者）：**按一下對方的名稱，按一下「移除」，然後按一下「停止共享」。

在 iPhone 上使用「安全檢查」來停止共享 AirTag

你可以使用「安全檢查」來將自己從共享群組移除。做為擁有者，你也可以移除其他人。

1. 前往「設定」>「隱私權與安全性」>「安全檢查」。
2. 點一下「管理分享與取用權限」，然後點一下「繼續」。
3. 點一下「資訊」，點一下「物品」，然後點一下「停止共享」。

【注意】尋找物品和分享物品位置不適用於部份國家或地區。

停止分享遺失 AirTag 的位置

在「尋找」中，遺失 AirTag 或與「尋找」相容之第三方物品的擁有者可以透過暫時網頁分享 AirTag 或第三方物品的位置。例如，擁有者可以與航空公司分享網頁來協助對方追蹤自己處理不當的行李。

在某人打開連結時，必須透過其「Apple 帳號」或合作夥伴電子郵件地址（適用於與 Apple 合作提供此服務給客戶的夥伴公司，例如航空公司）認證。網頁會包含：

- 地圖上的 AirTag 位置（若可用）
- 註冊的擁有者電話號碼
- AirTag 的序號

若要深入瞭解，請參閱「iPhone 使用手冊」中的在 iPhone 上的「尋找」中分享遺失物品的位置。（https://support.apple.com/guide/iphone/iph3bedf2cc5/ios）

在 iPhone 或 iPad 上停止分享位置更新

分享會在你找回 AirTag、7 天後或你在「尋找」App 中手動結束分享時停止（視何者先發生而定）。

若要在「尋找」App 中手動結束分享：

1. 前往 iPhone 或 iPad 上的「尋找」App。
2. 點一下「物品」，點一下包含共享網頁的物品，然後點一下「分享物品位置」。
3. 點一下「停止分享物品位置」。

在 Mac 上停止分享位置更新

分享會在你找回 AirTag、7 天後或你在「尋找」App 中手動結束分享時停止（視何者先發生而定）。

若要在「尋找」App 中手動結束分享：

1. 打開 Mac 上的「尋找」App。
2. 按一下「物品」，選取包含共享網頁的物品，然後按一下地圖上的 ⓘ。
3. 在「遺失的[**物品**]」下方，按一下「分享物品位置」。
4. 按一下「停止分享物品位置」。

【注意】尋找物品和分享物品位置不適用於部份國家或地區。

「尋找」和位置分享

iPhone、iPad、Mac 和 Apple Watch 的「尋找」App 可協助你追蹤裝置，並讓你和其他人分享彼此位置。

若你設定「家人共享」並使用「位置分享」，你的家庭成員會自動在「聯絡人」標籤頁中顯示，但仍必須與你分享其位置。請參閱本指南後面的「從「家人共享」群組中離開或移除成員」。

位置分享詳細資訊和這些資訊可在哪裡檢視

透過「尋找」與其他人分享你的位置時，對方可以在下表列出的 App 中檢視。

若你和分享你位置的對象都有安裝 iOS 15 或以上版本的 iPhone，你也會在下表列出的所有 App 中分享你的「即時位置」。若你在路上，對方可以知道你移動中的方向和你的速度。

App	說明
「尋找」App	在「尋找」App 中，其他人可以前往「聯絡人」標籤頁並點一下你的名稱來查看你的位置。
「尋找」App	若你和對方有互相分享位置、都有 iPhone 15 而且就在彼此附近，你可以使用「精確尋找」來尋找彼此的精確位置。當你已定位到此人附近，「精確尋找」會協助對方找到你，直到他們在你位置幾英尺內的距離。若某人嘗試使用「精確尋找」來找到你，你會收到對方嘗試將你定位的通知。 若要進一步瞭解，請參閱「iPhone 使用手冊」中的在 iPhone 上使用「精確尋找」來與朋友碰面。(https://support.apple.com/zh-tw/guide/iphone/iph3effd0ed6)
「尋找」App	若你設定「家人共享」並使用「位置分享」，你的家庭成員會自動在「聯絡人」標籤頁中顯示，但位置分享要到你們彼此分享你的位置後才會開始。請參閱本指南後面的從「家人共享」群組中離開或移除成員。
「訊息」App	在「訊息」中，當你分享位置的對象點一下你的聯絡人圖像，系統會將對方引導至「詳細資訊」顯示方式，這會顯示你透過「尋找」分享的目前位置。
「訊息」App	在 iOS 17 和 iPadOS 17 或以上版本的「訊息」中，你分享位置的對象也可以在「訊息」討論串的最上方查看你的大約位置。
「地圖」App	在「地圖」中，當你分享位置的對象搜尋你的名稱，對方會在其「地圖」上看到你透過「尋找」分享的目前位置。

地點更改通知

你可以使用「尋找」App 來於你改變位置時通知朋友 (https://support.apple.com/zh-tw/guide/iphone/iph9bfec93b1/ios)。你分享位置的對象也可以設定通知來查看你位置改變的時間。

你可以關閉任何關於你的位置更改通知。這包含你設定的通知和朋友製作的通知。

1. 若要查看所有關於你的通知，請執行下列其中一項操作：
   - **在 iPhone 或 iPad 上：**打開「尋找」App，然後點一下「本人」。
   - **在 Mac 上：**打開「尋找」App，按一下「本人」，然後按一下 ⓘ。
2. 尋找「關於你的通知」部分。
   - 若你**有**看到「關於你的通知」部分，請選取姓名來查看更多詳細資訊。
   - 若你**沒有**看到「關於你的通知」部分，表示你的位置改變時不會通知你的朋友。
3. 若你看到想要刪除的通知，請選取名稱，然後選取通知。
4. 刪除通知，然後確認你要刪除通知。

在 iPhone 和 iPad 上的「尋找」中停止分享你的位置

當你停止透過下方列出的任一方式分享，你的位置會在另一人裝置上的「尋找」、「地圖」、「聯絡人」和「訊息」App 中消失。

重要事項：當你停止分享位置時，先前的分享對象可能會注意到你已停止分享。在較早的作業系統上，對方可能會在「訊息」中收到你已停止分享的通知。

1. 打開「尋找」App。
2. 執行下列其中一項操作：
   - **若要停止與單人分享：**選取「聯絡人」標籤頁，尋找你要停止分享的對象並點一下對方的名稱，然後向下捲動並點一下「停止分享我的位置」。
   - **若要停止與所有人分享：**選取「本人」標籤頁，然後關閉「分享我的位置」。

   【注意】若「尋找」App 已從你的裝置中刪除，你可以關閉「定位服務」（前往「設定」 > 「隱私權與安全性」 > 「定位服務」）來協助確保並未分享你的位置。然後從 App Store 重新下載「尋找」App。

停止在 iPhone 或 iPad 上的「訊息」中分享你的位置

當你停止透過下方列出的任一方式分享，你的位置會在另一人裝置上的「訊息」App 中消失。

1. 打開「訊息」App。
2. 執行下列其中一項操作：
   - **若要停止共享對話中的訊息：**選擇包含你要停止分享之對象的對話，點一下對話最上方的對方名稱，然後點一下「停止分享」。
   - **若要藉由刪除對話來停止分享：**在「訊息」對話列表中，向左滑動對話，點一下 ，然後點一下「是」來確認你要停止與此對話中的成員分享你的位置。

停止在 iPhone 和 iPad 上的「聯絡人」中分享你的位置

當你停止透過下方列出的任一方式分享，你的位置會在另一人裝置上的「聯絡人」App 中消失。

1. 打開「聯絡人」App。
2. 點一下對方的名稱。
3. 點一下「停止分享我的位置」。

何時要針對遺失或遭竊的裝置停用「尋找我的 iPhone」

「尋找我的 iPhone」（在「設定」 > 「尋找」中）可幫助你尋找遺失或遭竊的手機。

「尋找我的 iPhone」開啟時，你的裝置在關機或中斷網際網路連線後最多 24 小時內或可透過「尋找」網絡找到。你裝置的位置可在你其他裝置上透過「裝置」標籤頁中的「尋找」看到，以及你在「家人共享」中分享你位置的任何人都可以看到該位置。

若你需要前往安全的位置且想將裝置關機，但你擔心其他人可能會使用此功能來尋找你的位置，你可以點一下「滑動來關機」下方的「iPhone 關機後仍可被定位」，並依照螢幕上的指示操作，在將裝置關機時暫時關閉「尋找網絡」。若你要停用此功能，請使用下方作業。

【注意】當你關閉「尋找我的 [**裝置**]」和「尋找」網絡，你將無法在你的裝置遺失或遭竊時定位、鎖定或清除。

- **在 iPhone 或 iPad 上：**前往「設定」 > [**你的名字**] > 「尋找」 > 「尋找我的 iPhone」 > 「尋找」網絡。

  停用此功能即表示你無法在裝置遺失、遭竊和關機時使用此功能。
- **在 Mac 上：**選擇「蘋果」選單 ，選取「系統設定」，按一下側邊欄最上方你的名稱，然後按一下 iCloud。按一下「顯示更多 App」，然後按一下「尋找我的 Mac」。

管理「定位服務」設定

「定位服務」可讓你選擇要分享位置的 App（例如「地圖」、「相機」、「天氣」等）和網站。開啟此設定時，「定位服務」會使用來自各種網路的資訊來判斷你的大約或準確位置。你可以在 iPhone、iPad、Mac 和 Apple Watch 上找到「定位服務」。

當 App 使用「定位服務」時，「定位服務」圖像 會顯示在 iPhone 和 iPad（螢幕頂端的狀態列中）及 Mac（選單列中）上。

即使你停用「定位服務」，第三方 App 和網站可能仍會使用其他方式來確認你的位置。為了安全考量，無論是否已開啟「定位服務」，裝置的位置資訊都有可能會用於緊急服務電話以協助救援行動。

開啟或關閉「定位服務」

在你設定裝置時，系統會詢問你是否要開啟「定位服務」。完成設定後，你可以隨時開啟或關閉「定位服務」。

- **在 iPhone 或 iPad 上：**前往「設定」 >「隱私權與安全性」>「定位服務」，然後開啟或關閉位置分享。
- 在安裝 macOS 13 或以上版本的 Mac 上：選擇「蘋果」選單 >「系統設定」，按一下側邊欄中的「隱私權與安全性」，然後按一下「定位服務」。開啟或關閉「定位服務」，在系統要求時輸入密碼，然後按一下「解鎖」。
- 在安裝 macOS 12 或較早版本的 Mac 上：選擇「蘋果」選單 >「系統偏好設定」，按一下側邊欄中的「安全性與隱私權」，按一下「隱私權」，然後按一下「定位服務」。如果左下方的鎖頭圖像仍為鎖住的狀態 ，請按一下圖像來解鎖偏好設定面板。開啟或關閉「定位服務」。
- **在 Apple Watch 上：**前往「設定」 >「隱私權與安全性」>「定位服務」。

在 iPhone 或 iPad 上指定哪些 App 可以使用「定位服務」

除非你開啟「定位服務」，否則部分 App 可能無法運作。App 第一次需要取用「定位服務」資訊時，你會收到要求權限的通知。選擇以下其中一個選項：

- 允許一次
- 使用 App 期間允許
- 不允許

你也可以針對個別 App 檢視或更改取用你位置的權限和其可以使用你位置的頻率。請依照 iPhone 或 iPad 的指示操作。

1. 前往「設定」 >「隱私權與安全性」>「定位服務」，然後檢閱或更改 App 的取用設定。

   若要查看要求使用「定位服務」的原因說明，請點一下該 App。

2. 決定要讓 App 知道多準確的位置。

   - 若要允許 App 使用你的特定位置，請開啟「準確位置」。
   - 若要僅共享你的大約位置（對於不需要你確切位置的 App 可能已足夠使用），你可以關閉「準確位置」。

   【注意】如果你將某個 App 的取用權限設為「下次詢問」，則系統會要求你在 App 下次嘗試使用該服務時，再次開啟「定位服務」。

在 Mac 上指定哪些 App 可以使用「定位服務」

1. 執行下列其中一項操作：

   - 在安裝 macOS 13 或以上版本的 Mac 上：選擇「蘋果」選單 >「系統設定」，按一下側邊欄中的「隱私權與安全性」，然後按一下「定位服務」。關閉「定位服務」，輸入密碼，然後按一下「解鎖」。
   - 在安裝 macOS 12 或較早版本的 Mac 上：選擇「蘋果」選單 >「系統偏好設定」，按一下側邊欄中的「安全性與隱私權」，按一下「定位服務」，然後取消選取「啟用定位服務」。你可能需要先解鎖「系統偏好設定」才能進行更改。若要執行此操作，請按一下左下角的 ，然後輸入你的密碼。

2. 選取 App 旁邊的註記框來允許其使用「定位服務」。取消選取註記框來關閉該 App 的「定位服務」。

   若你關閉 App 的「定位服務」，下次該 App 嘗試使用你的位置資料時系統會要求你再次開啟。

3. 捲動到 App 列表底部來顯示「系統服務」，然後按一下「詳細資訊」按鈕來查看會使用你位置的特定系統服務。

   若要允許將你 Mac 的位置用於「Siri 建議」和「Safari 建議」，請選取「基於位置的建議」。

   若要允許 Mac 識別你的重要位置並在「地圖」、「行事曆」、「提醒事項」等應用程式中使用實用的相關資訊，請選取「重要位置」。重要位置會經過加密而且無法由 Apple 讀取。按一下「詳細資訊」來檢視已識別的位置列表。若要從列表中移除位置，請選取位置並按一下 —。若要移除所有位置，請按一下 ，然後按一下「清除歷程記錄」。

在「地圖」中管理自動預計抵達時間分享

在 iPhone 和 iPad (Wi-Fi + 行動網路機型) 上的「地圖」中，你可以與「聯絡人」中的任何人自動分享你的「喜好位置」預計抵達時間 (ETA)。設定這個功能後，每當你導航前往該「喜好地點」，就會與指定的聯絡人分享你的預計抵達時間。你開始在路線上移動後，螢幕底部會顯示你正在與其他人分享你的預計抵達時間。

在 iPhone 或 iPad 上管理預計抵達時間分享

1. 在 iPhone 或 iPad (Wi-Fi + 行動網路機型) 上的「地圖」App 中，點一下搜尋欄位右方的個人檔案圖像。
2. 選取「喜好地點」來打開視窗，顯示你指定為「喜好地點」的所有地點。
3. 點一下「喜好地點」興趣點旁的 ⓘ。
4. 向下捲動至「分享預計抵達時間」區域，檢視你自動分享預計抵達時間的對象名稱。
5. 若要移除某個人，請點一下要移除對象名稱旁的「停止分享抵達時間」。
6. 若要新增分享對象，點一下「加入聯絡人」，然後從「聯絡人」App 中選取你想自動分享此興趣點之預計抵達時間的對象。
7. 為你「喜好地點」中的其他所有興趣點重複步驟 3–6。

導航開始後停止自動分享預計抵達時間

即使你已開始導航前往「喜好地點」，還是可以停止自動分享預計抵達時間。如果你使用這個方法停止分享預計抵達時間，對方已經在自己裝置上收到通知，得知你已導航前往你選取的「喜好地點」；不過對方無法再取得你的預計抵達時間或路線資訊。

重要事項：這個方法不會永久將對方從自動分享名單中移除。下次你導航前往相同的「喜好地點」時，會再次開始自動分享預計抵達時間。若要防止再次自動分享，你必須從「喜好地點」中的「分享預計抵達時間」移除該聯絡人。

1. 在 iPhone 和 iPad (Wi-Fi + 行動網路機型) 上的「地圖」App 中，點一下螢幕底部的「與 [**聯絡人名稱**] 分享」。
2. 在列表中找到你不想再分享預計抵達時間的對象。
3. 選取該聯絡人名稱下方的「點一下來停止」。

管理「照片」中的位置後設資料

已為「相機」App 開啟「定位服務」時，會使用從行動網路、Wi-Fi、GPS 網路和藍牙收集的資訊來判斷照片和影片的拍攝位置座標。此座標會嵌入每個照片和影片檔中，讓你之後可以在「照片」App 中根據拍攝位置搜尋照片和影片，或在「地點」相簿中檢視選集。

分享包含位置後設資料的照片和影片時，你分享照片和影片的對象可以取用該位置後設資料並得知其拍攝的位置。若你擔心某人有取用你照片或影片相關位置後設資料的權限，你可以移除目前的後設資料並防止後設資料日後被他人收集。

在 iPhone 或 iPad 上檢視包含位置後設資料的照片

你可以使用「照片」中的「地點」相簿來輕鬆檢視你圖庫中已嵌入位置後設資料的照片。

1. 打開「照片」App，然後點一下「相簿」。
2. 點一下「地點」相簿，然後執行下列任一項操作：
   - 若你想檢視特定時期的照片，請點一下「格狀」來依照時間順序檢視。
   - 若你想依照拍攝的位置檢視，請點一下「地圖」來依照位置檢視。

在 Mac 上檢視包含位置後設資料的照片

你可以使用「照片」中的「地點」相簿來輕鬆檢視你圖庫中已嵌入位置後設資料的照片。

1. 在 Mac 上的「照片」App 中，選取你要檢視的照片。
2. 按一下 ⓘ，然後檢視位置資訊。

在 iPhone 或 iPad 上的「照片」中移除位置後設資料

若要移除與特定照片相關的位置後設資料：

1. 打開「照片」App，然後點一下「相簿」。
2. 點一下「地點」相簿，然後執行下列其中一項操作：
   - 若你想檢視特定時期的照片，請點一下「格狀」來依照時間順序檢視。
   - 若你想依照拍攝的位置檢視，請點一下「地圖」來依照位置檢視。
3. 打開你要移除位置後設資料的照片，然後點一下 ⓘ 或向上滑動。

   你會在「地圖」App 中看到影像顯示照片的拍攝位置。
4. 若要移除位置後設資料，請點一下「調整」，然後點一下「移除位置」。

在 Mac 上的「照片」中移除位置後設資料

若要移除與照片相關的位置後設資料：

1. 在 Mac 上的「照片」App 中，選取你要更改的照片。
2. 選擇「影像」>「位置」，然後選擇「隱藏位置」或「回復到原始位置」。

在 iPhone 或 iPad 上的「相機」中停止收集位置後設資料

只有當「相機」App 擁有取用「定位服務」的權限時，才能收集照片和影片的位置後設資料。

- 前往「設定」，點一下「隱私權與安全性」>「定位服務」>「相機」，然後點一下「永不」。

  若你不想完全停止收集位置後設資料，可以關閉「準確位置」而非選取「永不」。這會讓「相機」App 收集你大約位置而非明確位置的資料。

在 iPhone 或 iPad 上的「照片」中分享照片時不顯示位置後設資料

你可以與其他人分享照片而不分享照片拍攝的位置。

1. 執行下列任一項操作：
   - 打開「相機」App，選取相機膠卷，然後選取一或多張你要分享的照片。
   - 打開「照片」App，然後選取要輸出的影片。
2. 點一下 ⬆，然後點一下「選項」。
3. 關閉「位置」，然後點一下「完成」。
4. 使用「分享表單」中顯示的其中一種方式分享照片。

管理內容

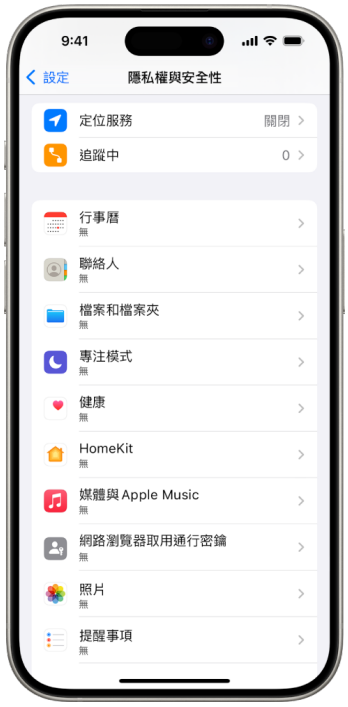
一般

Apple 產品中的 App 隱私權功能

Apple 會提供設定、功能和控制項目來協助你檢視和管理你 App 分享的資料。

檢視和更新 Apple 裝置上的 App 隱私權設定

你裝置上的隱私權設定已經過精心設定來讓你掌控你的資料。例如，你可以允許某個社群網路 App 使用你的相機，以便讓你拍攝照片並將其上傳到該 App。要檢視這些設定的一個理由為確認是否有其他人已設定或取用你的裝置並知道你的密碼。你想確定你的設定尚未遭到更改。



1. 執行下列其中一項操作：
   - **在 iPhone 或 iPad 上：**前往「設定」 >「隱私權與安全性」。
   - **在 Mac 上：**選擇「蘋果」選單 >「系統設定」，然後在側邊欄中按一下「隱私權與安全性」。
2. 檢視資料類型的列表（例如「行事曆」、「聯絡人」、「照片」、「提醒事項」等）。
3. 從列表中選取資料類型來查看裝置上的哪些 App 有其取用權限。

   App 在要求權限之前不會顯示在列表中，而且你可以從任何已要求權限的 App 中授予或移除權限。你也可以更改授予 App 的照片取用權限。App 只會在你已授予權限時才能使用設定中的資料類型。

   【注意】更改 Apple 裝置上的隱私權設定只會更改這些 App 取用你資料的方式。若你想更改第三方 App（Apple 以外的公司所製作的 App）的「隱私權與安全性」設定，則必須登入第三方帳號（透過其 App 或透過瀏覽器）並從該處更新設定。

使用「App 追蹤透明度」

「App 追蹤透明度」可讓你決定 App 是否能追蹤你在其他公司 App 和網站間的活動。你可以隨時撤銷追蹤你活動的權限。若你關閉「允許 App 要求追蹤」，你將不會收到 App 要追蹤你活動的提示。在此設定關閉時要求追蹤權限的每個 App 會被視為你已選取「要求 App 不要追蹤」。

- 執行下列其中一項操作：
  - **在 iPhone 或 iPad 上：**前往「設定」 >「隱私權與安全性」>「追蹤」，然後關閉「允許 App 要求追蹤」。
  - 在 Apple TV 上：前往「設定」>「一般」>「隱私權與安全性」>「追蹤」，然後關閉「允許 App 要求追蹤」。

使用「App 隱私權報告」查看 App 如何取用你的資料

若你擔心與你關係密切的某人未經你許可便在你的 iPhone 或 iPad 上安裝了 App 或是更改了你已安裝之 App 的設定，你可以開啟「App 隱私權報告」。

你會得知每個 App 多常取用你資料（例如你的位置、相機和麥克風）的相關詳細資訊。

1. 前往「設定」 >「隱私權與安全性」。
2. 向下捲動並點一下「App 隱私權報告」。
3. 開啟「App 隱私權報告」。

   你可以隨時前往「設定」>「隱私權與安全性」>「App 隱私權報告」來關閉「App 隱私權報告」。執行此操作也會清除你裝置中的報告資料。

   【注意】「App 隱私權報告」只會在你開啟後開始收集資訊，因此可能需要一些時間才會顯示詳細資訊。隨著你持續在裝置上使用 App，你便會看到更多資訊。「App 隱私權報告」中的資料會經過加密並只會儲存在你的裝置上。此報告會顯示 App 在過去 7 天取用隱私權敏感性資料或裝置感測器的次數和時間。你可以點一下每個 App 和資料類型來進一步瞭解。

檢視和刪除 App

如果你擔心有人未經許可便在你的裝置上安裝了 App，你可以檢視你的 App 列表，確認沒有任何你不需要的項目（下方的下個章節會開始說明操作方式）。

如果你不確定某個 App 的用途，你可以在 App Store 中查找。

你可以檢視和更改每個 App 擁有權限的資料類型（例如位置、照片等），在 iOS 16 或以上版本中透過「安全檢查」功能即可完成。

你可以也想檢視無法透過 Apple 管理，只能在 App 內取用的第三方 App 設定。

重要事項：更改或刪除資訊前，請考慮可能對你的安全和隱私造成的潛在影響。

在 IPhone 或 iPad 上從「App 資料庫」刪除 App

1. 前往主畫面，然後向左滑過所有的主畫面頁面來抵達「App 資料庫」。
2. 點一下搜尋欄位。隨即會顯示裝置上所有 App 按字母順序排列的列表。
3. 如果看到想移除的 App，按住該 App 的圖像，直到選單出現。
4. 點一下「刪除 App」以將它刪除。

   若要深入瞭解，請參閱「iPhone 使用手冊」中的從 iPhone 移除或刪除 App。

   (https://support.apple.com/guide/iphone/iph248b543ca)

從主畫面刪除 App

1. 按住主畫面上的 App。
2. 點一下「移除 App」，然後點一下「刪除 App」以將它刪除。

   若要深入瞭解，請參閱「iPhone 使用手冊」中的從 iPhone 移除或刪除 App。

   (https://support.apple.com/guide/iphone/iph248b543ca)

從 Mac 刪除 App

你可以刪除從網際網路或 USB 裝置等外接裝置下載並安裝的 App。

1. 在 Dock 中按一下 Finder 圖像，然後按一下 Finder 側邊欄中的「應用程式」。
2. 執行下列其中一項操作：
   - **若 App 在檔案夾中：**打開 App 的檔案夾來查看「解除安裝程式」。若有顯示「解除安裝 [App]」或「[App] 解除安裝程式」，請按兩下，然後依照螢幕上的指示操作。
   - **若 App 不在檔案夾中或沒有「解除安裝程式」：**若 App 不在檔案夾中或沒有「解除安裝程式」：將 App 從「應用程式」檔案夾拖到「垃圾桶」（在 Dock 末端）。

     【警告】該 App 會在下次你或 Finder 清空「垃圾桶」時從 Mac 中永久移除。若你有透過該 App 製作的檔案，你可能無法再將其打開。若你決定要保留該 App，請在清空「垃圾桶」前將其取回。在「垃圾桶」中選取該 App，然後選擇「檔案」>「還原」。

若要解除安裝從 App Store 下載的 App，請使用「啟動台」。

在 iPhone 上鎖定或隱藏 App

若你想對某人顯示你 iPhone 上的某些內容而且不想擔心對方可以進入某些 App，你可以鎖定或隱藏這些 App。

- **鎖定 App：**App 需要 Face ID、Touch ID 或密碼才能打開。已鎖定之 App 中的資訊不會在 iPhone 上的部分位置中顯示，例如通知預覽、搜尋、Siri 建議或通話記錄中。
- **隱藏 App：**App 如上所述會遭鎖定；也會從主畫面上消失並移到「App 資料庫」底部的「隱藏」檔案夾。在 iPhone 上的其他地方仍可看到該 App。

重要事項：在裝置上鎖定或隱藏 App 時，此 App 只會在該裝置上鎖定或隱藏。App 的鎖定或隱藏狀態不會與 iCloud 同步。

【注意】「家人共享」群組中未滿 13 歲的兒童無法鎖定或隱藏 App。「家人共享」群組中介於 13 到 17 歲的任何成員都可以鎖定或隱藏 App，但家人共享群組中的家長或監護人可以看到該 App 已下載和使用了多少時間，以及使用「螢幕使用時間」限制其取用權限。（上述年齡會因國家或地區而異。）

鎖定 App

【注意】iPhone 隨附的部分 App 無法鎖定，包含「計算機」、「相機」、「時鐘」、「聯絡人」、「尋找」、「地圖」、「捷徑」和「設定」。

1. 前往 iPhone 上的主畫面，然後找出你想鎖定的 App。
2. 按住 App 圖像直到快速動作選單打開。
3. 點一下「需要 Face ID」（或「需要 Touch ID」或「需要密碼」）。
4. 再點一下「需要 Face ID」（或「需要 Touch ID」或「需要密碼」），然後使用 Face ID（或 Touch ID 或密碼）認證。

隱藏 App

【注意】安裝 iOS 18 或以上版本而隨附的 App 無法隱藏，你只能隱藏你另行下載的 App。

1. 前往 iPhone 上的主畫面，然後找出你想隱藏的 App。
2. 按住 App 圖像直到快速動作選單打開。
3. 點一下「需要 Face ID」（或「需要 Touch ID」或「需要密碼」）。
4. 再點一下「隱藏並要求使用 Face ID」（或「隱藏並要求使用 Touch ID」或「隱藏並要求使用密碼」），使用 Face ID（或 Touch ID 或密碼）認證，然後點一下「隱藏 App」。

已隱藏的 App 會在哪裡顯示？

若要使用已隱藏的 App，請前往主畫面，向左滑過所有主畫面頁面來找到「App 資料庫」，點一下「隱藏」檔案夾，然後使用 Face ID、Touch ID 或密碼認證。

你或許可以在其他幾個地方看到已隱藏之 App 的名稱：

- 「設定」 > App >「隱藏的 App」（需要使用 Face ID、Touch ID 或密碼認證）
- 「設定」 >「螢幕使用時間」
- 「設定」 >「電池」>「電池健康度與充電」
- App Store 購買記錄。請參閱 Apple 支援文章：在 App Store 中隱藏購買項目（https://support.apple.com/108091）。

取消隱藏 App

你可以停止隱藏 App 來令其重新顯示在主畫面上。

1. 前往 iPhone 上的主畫面。
2. 後向左滑過所有的主畫面頁面來前往「App 資料庫」。
3. 點一下「App 資料庫」底部的「隱藏」檔案夾，然後使用 Face ID（或 Touch ID 或密碼）認證。
4. 若要將 App 移出「隱藏」檔案夾，請按住 App，點一下「不需要 Face ID」（或「不需要 Touch ID」或「不需要密碼」），然後使用 Face ID（或 Touch ID 或密碼）認證。

   App 便會在主畫面的「App 資料庫」最上方附近顯示。

第三方 App 設定

第三方 App 簡介

在 Apple 生態系統中，有兩種可用的 App：

- **第一方 App：**由 Apple 開發，例如「訊息」、「行事曆」、Safari 或 FaceTime。
- **第三方 App：**由 Apple 以外的公司或組織開發，例如 Instagram、YouTube、Threads 或 Google。

第三方 App 可在 App Store 或其他 App 商店中取得。這些 App 的帳號設定與控制項目可能與 Apple 開發的 App 不同，且部分控制項目可能只能在 App 內或透過第三方 App 開發者網站存取。這個差異相當重要，因為第三方 App 通常會要求執行額外步驟來管理分享和隱私權設定。

第三方 App 的 Apple 設定

某些第三方 App 設定可在「設定」App 中管理，包括 App 可取用和使用的 Apple 裝置功能相關設定。「位置」、「聯絡人」、「照片」或能否傳送通知是其中幾個例子。

若要管理這些設定，請前往「設定」 > 向下捲動，然後點一下你要管理的 App。

只能在 App 中管理的第三方設定

某些第三方 App 設定無法透過 Apple 管理，而是須直接在 App 內管理。若要管理第三方 App 與他人分享資訊的方式，請打開該 App 並前往帳號設定。這些設定可能會以其他名稱列出，例如「偏好設定」，且部分設定可能會列在帳號設定中的不同區域。須檢視的重要區域為任何安全功能、安全性、隱私權、資料分享和可被偵測設定。如要瞭解所有可管理的設定，你必須搜尋特定 App 的支援文章或常見問題。

【注意】某些情況下，特定設定可能只能透過第三方 App 開發者網站管理，例如刪除帳號或索取資料副本。如果想更改帳號設定，你必須登入第三方 App 的網站並在那裡更新設定。

封鎖、靜音和解除朋友關係

在 Apple 生態系統中管理關係並不會延伸至第三方 App 中的個人和通訊。例如，在「訊息」、「電話」或 FaceTime 中封鎖某人，並不會同時在 Instagram 中封鎖對方。這些關係必須在第三方 App 內管理。如需暫時或永久封鎖、靜音特定使用者或解除朋友關係的詳細資訊，請參閱第三方 App 的支援網站。

檢視轉送設定

你可以檢視和管理轉送內容的方式以及轉送的對象。

重要事項：更改或刪除資訊前，請考慮可能對你的安全和隱私造成的潛在影響。

管理「iCloud 郵件」轉寄

你可以檢視「iCloud 郵件」中的郵件是否被自動轉寄到其他電子郵件地址，並輕鬆停用轉寄。

1. 在 https://www.icloud.com 使用你的「Apple 帳號」使者名稱和密碼來登入 iCloud。如有需要，請輸入雙重認證驗證碼。
2. 按一下「郵件」，然後按一下「信箱」列表上方的 ，然後選取「偏好設定」。
3. 在「一般」標籤頁中查看是否選取了「轉寄我的電子郵件」以及轉寄對象的電子郵件地址。如有需要，可移除轉寄地址並停止轉寄郵件。
4. 在「規則」標籤頁中檢視所有「執行下列動作」選項已設為「轉寄」或「轉寄到電子郵件地址並標示為已讀」的規則，如有需要，請更改規則。
5. 登出 iCloud。

在 iPhone 上管理訊息轉寄

當你傳送訊息給非 iPhone 使用者時，將會以訊息的型式傳送。你可以設定 iPhone 以便你在傳送或接收簡訊時，讓訊息顯示在登入你「Apple 帳號」的其他裝置上。這些裝置也可以傳送新訊息。如果你擔心自己的訊息轉寄到其他裝置上，你可以檢視裝置列表並停用訊息轉寄功能。

1. 在 iPhone 上前往「設定」 > App >「訊息」。
2. 點一下「訊息轉寄」來查看哪些裝置能夠傳送和接收來自裝置的簡訊。
3. 關閉你不想收到或傳送訊息的裝置。

在 iPhone 上管理來電轉接和其他裝置上的通話

視你的電信業者而定，你的 iPhone 可能可以將接收到的來電轉接到其他電話號碼上。你可以查看接收的通話是否轉接到其他電話號碼並且關閉此功能。

1. 在 iPhone 上前往「設定」 > App >「電話」>「來電轉接」。

   如果滑桿是綠色的，表示已開啟來電轉接，並且你可以查看來電會轉接到哪一個電話號碼上。

   【注意】如果你看不到這個選項，表示你的 iPhone 無法使用來電轉接的功能。請聯絡你的電信業者以瞭解更多資訊。

2. 如有需要，請關閉來電轉接。

   關閉來電轉接並不會通知先前接收轉接來電的電話號碼。

在 Apple 裝置上隱藏照片和影片

在 iPhone、iPad 或 Mac 上的「照片」中，你可以隱藏不想顯示的照片。已隱藏的照片會保留在圖庫中，你可以在需要時重新顯示。

在 iPhone 或 iPad 上暫時隱藏照片

1. 前往 iPhone 或 iPad 上的「照片」App。
2. 按住你想隱藏的照片。
3. 點一下「隱藏」，然後確認你要隱藏該照片。

   選取的照片會從顯示方式中消失，但是並未刪除。

在 Mac 上暫時隱藏照片

1. 前往 Mac 上的「照片」App。
2. 在側邊欄中按一下「圖庫」，然後選取要隱藏的照片。
3. 選擇「影像」>「隱藏 [**數量**] 張照片」，然後按一下「隱藏」。

   選取的照片會從顯示方式中消失，但是並未刪除。

在 iPhone 或 iPad 上顯示已隱藏的照片

1. 前往 iPhone 或 iPad 上的「照片」App。
2. 向下捲動並點一下「已隱藏」（在「更多項目」下方）。

   【提示】在 iPad 上，你可能需要先點一下左上角的側邊欄圖像才能看到相簿。
3. 點一下「檢視相簿」，然後使用 Face ID 或 Touch ID 來解鎖「已隱藏」相簿。
4. 按住你要取消隱藏的照片或影片，然後點一下「取消隱藏」。

在 Mac 上顯示已隱藏的照片

1. 前往 Mac 上的「照片」App。
2. 在側邊欄中按一下「圖庫」，然後選擇「顯示方式」>「顯示已隱藏相簿」。

   「已隱藏」相簿會顯示於側邊欄的「更多項目」中。如果「已隱藏」相簿處於鎖定狀態，請使用 Touch ID 或輸入密碼來解鎖。若要隱藏「已隱藏」相簿，選擇「顯示方式」>「隱藏已隱藏相簿」。
3. 選取要顯示的照片，然後選擇「影像」>「取消隱藏 [**數量**] 張照片」。

在 iPhone 或 iPad 上顯示或隱藏「已隱藏」選集

依照預設，在「更多項目」選集中可以看到「已隱藏」相簿。你可以隨時從顯示方式中將其隱藏。

1. 在 iPhone 或 iPad 上，前往「設定」> App >「照片」。
2. 向下捲動，然後執行下列任一項操作：
   - **在「更多項目」中顯示「已隱藏」相簿：**開啟「顯示已隱藏相簿」。
   - **隱藏「已隱藏」相簿：**開啟「顯示『已隱藏』相簿」。

「已隱藏」相簿需要 Face ID、Touch ID 或密碼才能解鎖。若要更改這項設定，請參閱：「照片」設定。

在 Mac 上顯示或隱藏「已隱藏」選集

依照預設，系統會鎖定「已隱藏」相簿並從顯示方式中隱藏。你可以允許該相簿顯示在「更多項目」選集中，也能隨時從顯示方式中隱藏。

1. 前往 Mac 上的「照片」App 。
2. 在側邊欄中按一下「圖庫」，然後執行下列任一項操作：
   - **在「更多項目」中顯示「已隱藏」相簿：**選擇「顯示方式」>「顯示已隱藏相簿」。
   - **隱藏「已隱藏」相簿：**選擇「顯示方式」>「隱藏已隱藏相簿」。

需輸入密碼或使用 Touch ID 才能解鎖「已隱藏」相簿。若要更改這項設定，請參閱：「照片」設定。

敏感性影像和影片警告

「敏感性內容警告」會協助成年使用者避免在以「訊息」、AirDrop、FaceTime 影音訊息和「電話」App 接收「聯絡人海報」時看到不想要的裸體影像和影片，一切皆是使用「通訊安全」關鍵所在的相同隱私權保護技術。該功能為選用，可由使用者在「隱私權與安全性」設定中開啟。

在 iPhone、iPad 或 Mac 上設定「敏感性內容警告」

1. 執行下列其中一項操作：
   - **在 iPhone 或 iPad 上：**前往「設定」 >「隱私權與安全性」，然後點一下「敏感性內容警告」。
   - **在 Mac 上：**選擇「蘋果」選單 >「系統設定」，按一下側邊欄中的「隱私權與安全性」，然後按一下「敏感性內容警告」。

2. 開啟「敏感性內容警告」。

   若「敏感性內容警告」確認你已收到似乎包含裸露內容的照片或影片，便會模糊該影像，顯示警告指出這似乎為敏感性內容，並提供取得協助的方式。

取得與其他「Apple 帳號」有關的證據

Apple 致力於保護使用者的安全性與隱私權。若你遭遇科技輔助的濫用、跟蹤或騷擾事件，且想請求與其他人的帳號有關的證據，你應與執法機關或審判機關合作來提出請求。體認到執法機關持續對數位證據的有所需求，我們的法律部門擁有一支敬業的專業人員團隊，負責管理和回應全球執法機關提出的所有法律請求。

有關 Apple 客戶的所有其他資訊請求，包括資訊揭露的相關客戶問題，應參訪 https://www.apple.comcom/privacy/contact/。

Apple 的執法機關請求指南

請參閱下列執法機關請求指南，分別適用於美國境內與境外：

- **美國境內：**法律程序指南

  (https://www.apple.com/legal/privacy/law-enforcement-guidelines-us.pdf)
- **美國境外：**法律程序指南

  (https://www.apple.com/legal/privacy/law-enforcement-guidelines-outside-us.pdf)

記錄可疑的活動

如果你正遭遇騷擾或擔心帳號或裝置出現可疑活動，你可以拍攝截圖或螢幕錄影來拍下相關內容。截圖是裝置螢幕上實際顯示畫面的圖片。螢幕錄影是裝置螢幕上實際顯示畫面的影片，包含錄影當下透過裝置播放的任何相關音訊。你可以在 iPhone、iPad 或 Mac 上將其儲存為影像或影片檔。

如果你想向 Apple 索取與跟蹤或騷擾情況相關的他人帳號的資訊，請參閱本指南後面的取得與其他「Apple 帳號」有關的證據。

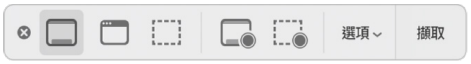
在 iPhone 或 iPad 上拍攝截圖或螢幕錄影

1. 執行下列其中一項操作：
   - 在配備 Face ID 的 iPhone 或 iPad 上：同時按下側邊按鈕和調高音量按鈕並放開。
   - **在配備主畫面按鈕的 iPhone 或 iPad 上：**同時按下並放開主畫面按鈕和側邊按鈕或睡眠/喚醒按鈕（視你的機型而定）。
2. 點一下左下角的截圖，然後點一下「完成」。
3. 選擇「儲存到照片」、「儲存到檔案」或「刪除截圖」。

   若你選擇「儲存到照片」，可在「照片」App 的「截圖」相簿中檢視，或者若「設定」>「照片」中的「iCloud 照片」已開啟，便可在「所有照片」相簿中檢視。

在 Mac 上拍攝截圖或螢幕錄製

1. 按下 Shift + Command + 5（或使用「啟動台」）來打開「截圖」App 和顯示工具。



2. 按一下要使用的工具來選取你要拍攝或錄製的內容。

   針對螢幕的部分，請拖移畫面來重新調整位置或拖移畫面邊緣來調整你要擷取或錄製的區域大小。

動作	工具
擷取整個螢幕	
擷取視窗	
擷取部分螢幕	
錄製整個螢幕	
錄製部分螢幕	

3. 選取任何你要的選項。

   可用的選項會根據你是拍攝截圖或螢幕錄製而有所不同。例如，你可以選擇設定定時延遲或顯示滑鼠指標或點按，以及設定要儲存檔案的位置。

   「顯示浮動縮覽圖」選項可協助你更輕鬆搭配完整拍攝或錄製作業。「顯示浮動縮覽圖」會在螢幕右下角浮動幾秒鐘，讓你有時間將其拖移到文件中，進行標示或在將其儲存到你指定的位置前進行分享。

4. 開始截圖或螢幕錄製：

   - **針對整個螢幕或部分螢幕：**按一下「擷取」。
   - **針對視窗：**將指標移到視窗，然後按一下視窗。
   - **針對錄製：**按一下「錄製」。若要停止錄製，請按一下選單列中的 ⊗。

   已設定「顯示浮動縮覽圖」時，你可以在縮覽圖短暫顯示於螢幕右下角時執行下列任一項操作：

   - 向右滑動來立即儲存檔案並令其消失。
   - 將縮覽圖拖到文件、電子郵件、備忘錄或 Finder 視窗中。
   - 按一下縮覽圖來打開視窗；你可在此標示截圖或裁剪錄製內容，以及分享你的成果。

   視你選擇儲存截圖或錄製內容的位置而定，App 可能會打開。

將裝置回復成出廠設定

如果你擔心有人可能已實際取用你的裝置、竄改裝置的內建安全性，以及安裝跟蹤軟體等惡意軟體，你可以將裝置回復成出廠設定。這有助於確保你的裝置只有你本人可以取用。

重要事項：

- 重置成出廠設定會清除所有內容和設定。將裝置回復成出廠設定之前，請先執行「安全檢查」的「管理分享與取用權限」（選項二）。你擔心的問題可能與你沒有意識到的分享設定或 App 取用權限有關。
- 如果你因為擔心裝置遭竄改和安裝了惡意軟體，而清除所有內容和設定，請勿從備份回復。從備份回復可能會重新安裝你嘗試移除的惡意軟體。

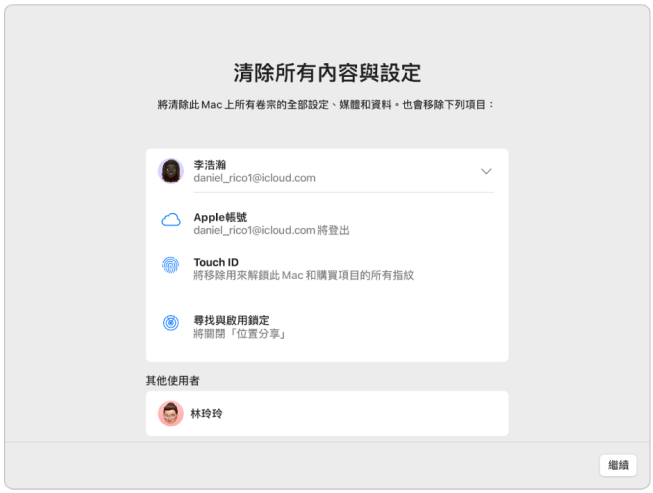
回復成出廠設定：

- 清除裝置上儲存的所有資料，包括 Face ID 和 Touch ID 資料、密碼、訊息、電子郵件、照片、檔案、媒體和更多項目
- 移除所有 App，包括在你不知情的情況下安裝的 App
- 重置你的隱私權設定，這樣就不會與任何人或 App 分享位置
- 安裝作業系統的最新版本（無論先前之裝的是哪個版本）

要求

- 網際網路連線
- 裝置密碼
- 「Apple 帳號」密碼
- 時間

若你要在 Mac 上使用「清除所有內容和設定」，你必須擁有 macOS 12.0.1 或以上版本。另外，你可以清除你的 Mac。請參閱 Apple 支援文章：「使用『磁碟工具程式』清除配備 Apple 晶片的 Mac」(https://support.apple.com/102506) 和「使用『磁碟工具程式』清除配備 Intel 處理器的 Mac」(https://support.apple.com/102639)。



若使用 iPhone 和 iPad

- 「使用電腦將你的 iPhone 或 iPad 回復成出廠設定」(https://support.apple.com/108931) — Apple 支援文章

清除 Mac 上所有內容和設定

- 清除你的 Mac (macOS 12.0.1 或以上版本) —移除你的內容、設定和你安裝的所有 App，但不重新安裝 macOS 以回復成出廠設定。
  - 清除 Mac 來清除你的內容 (App、資料) 和設定 (例如在你賣掉、換購或送人前) (https://support.apple.com/guide/mac-help/mchl7676b710)。
  - 若使用配備 Intel 處理器的 Mac，請參閱：「清除並重新安裝 macOS」。(https://support.apple.com/guide/mac-help/mh27903)
- 「使用「磁碟工具程式」清除配備 Apple 晶片的 Mac」— Apple 支援文章 (https://support.apple.com/102506)
- 「使用「磁碟工具程式」清除配備 Intel 處理器的 Mac」— Apple 支援文章 (https://support.apple.com/102639)

特定 App 和功能

在 iPhone 或 Apple Watch 上撥打緊急服務電話或傳送緊急訊息

發生緊急狀況時，你可以使用 iPhone 或 Apple Watch 來快速撥號或傳訊息尋求協助。

若你選擇分享「醫療卡」，iPhone 可在你撥打或傳簡訊給 911 或使用「SOS 緊急服務」時傳送你的醫療資訊給緊急服務中心 (僅限美國)。若要進一步瞭解「醫療卡」，請參閱「iPhone 使用手冊」中的「設定和檢視「醫療卡」」(https://support.apple.com/guide/iphone/iph08022b192/)。

【注意】如需部分地區的緊急救助，你也可以傳送簡訊給 911。在未提供此服務的地方，你可能會收到簡訊無法傳出的「彈回」訊息。請參閱 Apple 支援文章：「在 iPhone 或 Apple Watch 上傳送訊息給 911」(https://support.apple.com/zh-tw/101996)。

「SOS 緊急服務」可讓你快速輕鬆撥號尋求協助並提醒你的緊急聯絡人。因此，確定你指定為緊急聯絡人的對象是你所信任之人這點至關重要。

在 iPhone 上更改「SOS 緊急服務」設定

1. 前往「設定」 >「SOS 緊急服務」。
2. 執行下列任一項操作：
   - **開啟或關閉「按住通話」：**按住側邊按鈕和音量按鈕以開始倒數計時撥打緊急服務電話。
   - **開啟或關閉「按五下通話」：**快速按五下側邊按鈕以開始倒數計時撥打緊急服務電話。
   - **管理緊急聯絡人：**在「健康」App 中，點一下「設定緊急聯絡人」或「編輯緊急聯絡人」。請參閱「iPhone 使用手冊」中的「設定和檢視醫療卡」(https://support.apple.com/zh-tw/guide/iphone/iph08022b192)。

在 iPhone 上設定或更改緊急聯絡人

緊急聯絡人的設定可讓 iPhone 在你撥打緊急服務號碼時傳送你已撥號尋求協助的通知給對方，與其分享你的位置，以及在你的位置變動時告知對方。若你之前已將某人加為緊急聯絡人而想將對方移除，你可以刪除緊急聯絡人。

若要加入或刪除緊急聯絡人：

1. 打開「健康」App，然後點一下你的個人檔案圖片。
2. 點一下「醫療卡」。
3. 捲動到「緊急聯絡人」，然後點一下「編輯」。
4. 加入或刪除聯絡人。
   - **加入聯絡人：**點一下 來加入緊急聯絡人（你無法將緊急服務設為 SOS 聯絡人）。
   - **刪除聯絡人：**找到你要刪除的聯絡人，點一下旁邊的 ，然後點一下「刪除」。
5. 點一下「完成」來儲存你所做的更動。

在 iPhone 遭鎖定時撥打緊急服務電話

1. 在「密碼」畫面上點一下「緊急服務」。
2. 撥打緊急服務號碼（例如在台灣撥打 119），然後點一下 。

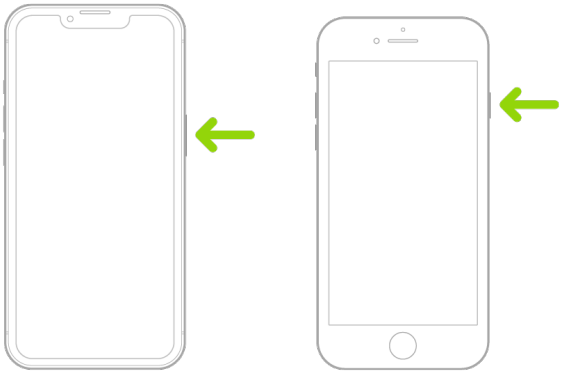
搭配 iPhone 使用「SOS 緊急服務」（印度以外的所有國家或地區）

如果發生緊急情況，可以使用 iPhone 快速且輕易地撥打電話尋求協助，並通知你的緊急聯絡人（若行動網路服務可用的話）。緊急服務電話結束後，除非你選擇取消，否則 iPhone 會透過簡訊聯絡你的緊急聯絡人。你進入 SOS 模式後一段時間後，iPhone 會傳送你的目前位置（若可取得的話），當你的位置改變時，緊急聯絡人會收到更新位置。

【注意】若你使用 iPhone 14 或後續機型（任何機型），或許可以在行動服務無法使用時透過衛星聯絡緊急服務。請參閱本指南後面的「在 iPhone 上使用透過衛星傳送的 SOS 緊急服務『』」。

- 同時按住側邊按鈕和任一音量按鈕，直到滑桿顯示和「SOS 緊急服務」上的倒數結束，然後放開按鈕。

  或者，你也可啟用 iPhone 的設定，在快速按五下側邊按鈕時開始「SOS 緊急服務」。前往「設定」 >「SOS 緊急服務」，然後開啟「按五下通話」。



搭配 iPhone 使用「SOS 緊急服務」（印度）

- 快速按下側邊按鈕三次直到滑桿顯示和「SOS 緊急服務」上的倒數結束。
- 若你已開啟「輔助使用快速鍵」，請同時按住側邊按鈕和任一音量按鈕，直到滑桿顯示和「SOS 緊急服務」上的倒數結束，然後放開按鈕。

依照預設，iPhone 會播放警告聲，開始倒數，然後撥打給緊急服務中心。

緊急服務電話結束後，除非你選擇取消，否則 iPhone 會透過簡訊聯絡你的緊急聯絡人。你進入 SOS 模式後一段時間後，iPhone 會傳送你的目前位置（若可取得的話），當你的位置改變時，緊急聯絡人會收到更新位置。

使用 Apple Watch 聯絡緊急服務中心

執行下列其中一項操作：

- 按住側邊按鈕直到滑桿顯示，然後將「緊急服務電話」滑桿拖到右側。

  Apple Watch 會撥打你所在地區的緊急服務電話，例如 911。（在部分地區，你可能必須按下數字鍵盤號碼才能完成撥號。）

- 持續按住側邊按鈕直到 Apple Watch 發出警告聲並開始倒數。倒數結束時，Apple Watch 即會撥打給緊急服務中心。即使 Apple Watch 處於靜音模式也會發出警告聲，因此若你遭遇不想製造噪音的緊急情況，請使用「緊急服務電話」滑桿來不經倒數便撥打給緊急服務中心。

  若你不想讓 Apple Watch 在你按住側邊按鈕時自動開始緊急倒數，請關閉「自動撥號」。打開 Apple Watch 上的「設定」App，點一下 SOS，點一下「按住側邊按鈕」，然後關閉「按住側邊按鈕」。（或是打開 iPhone 上的 Apple Watch App，點一下「我的手錶」，點一下「SOS 緊急服務」，然後關閉「按住側邊按鈕來撥號」。）你仍可以使用「緊急服務電話」滑桿撥打緊急服務電話。

- 請說「嘿 Siri，撥打 911」。

從 iPhone 傳送訊息到緊急服務單位（無法在某些國家或地區使用）

1. 打開「訊息」App，然後在「收件人」欄位輸入 911 或你當地的緊急服務號碼。
2. 在「訊息」欄位中，輸入你的緊急情況。
3. 點一下。

   【重要事項】傳簡訊給 911 後，iPhone 會進入緊急模式 30 分鐘。若要離開緊急模式，請重新啟動 iPhone。

從 Apple Watch 傳送訊息到緊急服務單位（無法在某些國家或地區使用）

1. 打開「訊息」App，然後點一下「新增訊息」。
2. 點一下「加入聯絡人」。
3. 點一下，輸入 911，然後點一下「好」。
4. 點一下「新增訊息」，然後點一下 SMS。
5. 用手指撰寫訊息，點一下 來聽寫訊息，或用鍵盤輸入訊息。
6. 點一下「完成」，然後點一下「傳送」。

   【重要事項】傳簡訊給 911 後，Apple Watch 會進入緊急模式 30 分鐘。若要離開緊急模式，請重新啟動 Apple Watch。

在 iPhone 上使用「透過衛星傳送的 SOS 緊急服務」

在安裝 iOS 16.1 或以上版本的 iPhone 14 和後續機型（任何機型）上，你可以使用「透過衛星傳送的 SOS 緊急服務」來在你身處行動數據和 Wi-Fi 覆蓋範圍外時傳訊息至緊急服務。若要瞭解更多資訊，請參閱 Apple 支援文章：「在 iPhone 上使用『透過衛星傳送的 SOS 緊急服務』」（https://support.apple.com/101573）。

你也可以使用「尋找」App 來透過衛星與別人分享你的位置。請參閱「iPhone 使用手冊」中的「在 iPhone 上的『尋找』中透過衛星傳送你的位置」（https://support.apple.com/zh-tw/guide/iphone/iph2aac8ae20）。

如需更多資訊，請參閱「iPhone 使用手冊」中的關於 iPhone 上緊急服務電話的重要資訊。

與緊急服務單位共享即時影像或現有照片（不適用於部分國家或地區）

若緊急服務單位要求，「SOS 緊急服務即時影像」可讓你連續播送即時影像或上傳現有照片和影片。

【注意】緊急服務單位可以保留你連續播送的即時影像副本和你共享的任何影片或照片。

若你在緊急服務通話中接獲共享影片或照片的要求，請執行下列任一項操作：

- **共享即時影像：**在系統提示開始連續播送即時影像到緊急服務單位時，請點一下「分享」。你可以隨時點一下「相機」按鈕來暫停或重新開始共享。你可以點一下 ，然後點一下「停止共享相機」或「結束通話」來隨時停止共享。

  【注意】即時影像不會儲存到裝置，但可以由緊急服務單位儲存。

- **共享現有照片或影片：**在系統提示時，請點一下「選擇」，然後選取你要傳送到緊急服務單位的照片或影片。
- **拒絕：**若你不想與緊急服務單位共享影片或照片，請在系統提示時點一下「稍後再說」。

【注意】「SOS 緊急服務即時影像」適用於 iPhone 14 或以上版本，會受裝置限制，而且可能不是所有情況都可使用。

在 FaceTime 中管理「螢幕共享」和「螢幕控制」

在一對一 FaceTime 視訊或語音通話期間，你可以與其他人共享螢幕，或對方可以要求查看你的螢幕。共享你的螢幕後，對方可以要求或你可以讓其遠端控制你的螢幕。

螢幕共享或螢幕控制開啟時如何分辨？

- **螢幕共享：**在 iPhone 或 iPad 上，會在螢幕最上方顯示。你也可以點一下螢幕來顯示 FaceTime 控制項目，然後查看對方名稱或聯絡人資訊下方的「正在檢視我的螢幕」。

  在 Mac 上，會在選單列中顯示。

- **螢幕控制：**在 iPhone 或 iPad 上，「已啟用遠端控制」會在螢幕底部顯示。

  在 Mac 上，會在選單列中顯示。

對方在螢幕共享期間可以執行什麼操作？

你共享螢幕的對象可以：

- 查看你螢幕上的大多數內容。
- 在你的螢幕上點一下、繪圖或撰寫（圓圈、繪圖或撰寫內容會在幾秒後消失）。
- 要求遠端控制你的裝置（你可以接受或拒絕）。

你共享螢幕的對象**無法**：

- 查看你收到的任何通知。
- 查看你輸入你密碼的數字鍵盤。（依照預設，密碼會顯示為圓點。）
- 查看需要訂閱、免費試用或是購買或租借才能觀看的內容。

對方在螢幕控制期間可以執行什麼操作？

遠端控制你螢幕的對象可以：

- 打開和關閉 App、視窗或檔案。
- 更改設定。
- 刪除項目。
- 傳送訊息。
- 將裝置關機或重新啟動 Mac（這會結束 FaceTime 通話和螢幕控制）。

遠端控制你螢幕的對象**無法**：

- 更改你的「Apple 帳號」或 Face ID 設定。
- 使用 Apple Pay。（對方或許可以使用第三方 App 進行購買；請參閱：第三方 App 簡介。）
- 清除你的裝置。

你的 Face ID 在遠端控制作業期間會停用。在螢幕接受遠端控制時你仍可導覽裝置，你的動作會比遠端動作優先執行。

停止螢幕共享

- **iPhone 或 iPad：**點一下 。
- **Mac：**按一下選單列中的 ，然後按一下「停止共享」。

結束 FaceTime 通話也會結束螢幕共享。

拒絕遠端控制要求

若你收到想要拒絕的遠端控制要求，請點一下或按一下「不允許」。螢幕共享會繼續進行。對方不會收到你已拒絕的通知。

停止遠端控制

- **iPhone 或 iPad：**點一下螢幕共享視窗底部的「停止」。
- **Mac：**按一下選單列中的 ，然後按一下「允許控制」。（按鈕會變暗。）

結束 FaceTime 通話也會結束遠端控制。

在 Apple Watch 上管理「活動記錄」分享

若你有 Apple Watch 且之前已與某人分享你的「活動記錄」圓圈，對方可以查看你活動量和體能訓練的相關資訊。這並不會讓對方取得你的位置相關資訊。

使用 Apple Watch 來停止分享

你可以從「活動記錄」App 中的「分享」標籤頁中隱藏進度，或完全停止與特定對象分享你的活動記錄。

若要使用 Apple Watch 停止與某人分享「活動記錄」圓圈。

1. 打開 Apple Watch 上的「活動記錄」App。
2. 向左滑動，然後轉動數位錶冠來捲動到螢幕底部。
3. 若要移除你分享的對象，請點一下對方姓名，然後點一下「移除」。

若要進一步瞭解，請參閱：

- 「Apple Watch 使用手冊」中的「分享你的 Apple Watch 活動記錄」(https://support.apple.com/zh-tw/guide/watch/apd68a69f5c7/watchos)

使用 iPhone 來停止分享

你可以使用 iPhone 來停止與某人分享「活動記錄」圓圈。

1. 打開 iPhone 上的「健身」App，然後點一下「分享」。
2. 點一下要分享的對象。
3. 點一下螢幕右上角的「分享」按鈕。
4. 點一下「移除朋友」或「隱藏我的活動記錄」。

若要進一步瞭解，請參閱：

- 「Apple Watch 使用手冊」中的「分享你的 Apple Watch 活動記錄」(https://support.apple.com/zh-tw/guide/watch/apd68a69f5c7/watchos)

安全 AirDrop

什麼是 AirDrop?

AirDrop 是在相鄰的 Apple 裝置間輕鬆分享影像、文件或其他檔案的一種方式。你可以讓裝置與附近的所有人分享、限制只與聯絡人分享，或是不與任何人分享。

【注意】「只限聯絡人」選項適用於安裝 iOS 10、iPadOS 13.1 和 macOS 10.12 或以上版本的裝置。若你的裝置使用較早的軟體版本而你想限制誰可以透過 AirDrop 傳送檔案給你，你可以在需要時開啟「只限聯絡人」，然後在不使用時將其停用。

iPhone或iPad

- 在 iPhone 或 iPad 上，前往「設定」 >「一般」，點一下 AirDrop，然後選擇最適合你的選項。

  若要進一步瞭解，請參閱：

  - 「iPhone 使用手冊」中的「在 iPhone 上使用 AirDrop 來將項目傳送至鄰近的 Apple 裝置」(https://support.apple.com/guide/iphone/iphcd8b9f0af)
  - 「iPad 使用手冊」中的「在 iPad 上使用 AirDrop 來將項目傳送至鄰近的 Apple 裝置」(https://support.apple.com/guide/ipad/ipad46a13d74)

在 Mac 上使用 Finder

控制可以傳送項目給你的人。

1. 按一下 Dock 中的 Finder 圖像 來打開 Finder 視窗。
2. 在 Finder 側邊欄中按一下 AirDrop。
3. 在 AirDrop 視窗中，按一下「允許下列人員尋找我：」彈出式選單，然後選擇最適合你的選項。

   若要進一步瞭解，請參閱：

   - 「Mac 使用手冊」中的使用 AirDrop 來將項目傳送到附近的 Apple 裝置(https://support.apple.com/guide/mac-help/mh35868)

在 Mac 上使用「控制中心」

1. 在 Mac 上，按一下選單列中的 ，然後按一下 。顯示藍色表示已開啟。
2. 按一下 AirDrop 旁邊的 ，然後選擇最適合你的選項。

   若要進一步瞭解，請參閱：

   - 「Mac 使用手冊」中的使用 AirDrop 來將項目傳送到附近的 Apple 裝置 (https://support.apple.com/guide/mac-help/mh35868)

在 Apple 裝置上管理「行事曆」共享設定

若你先前邀請了某人共享你的行事曆，可以管理對方編輯行事曆的權限，或者也可以停止與對方共享行事曆。

重要事項：當你刪除或停止共享行事曆，系統會通知共享對象相關更動。

在 iPhone 或 iPad 上管理行事曆共享設定

1. 在 iPhone 或 iPad 上點一下「行事曆」，然後點一下你想編輯的共享行事曆旁邊的 。
2. 點一下人員，然後執行下列任一項操作：
   - 開啟或關閉「允許編輯」。
   - 點一下「停止共享」。

在 Mac 上刪除行事曆

部分行事曆無法刪除。

- 你無法刪除委派行事曆，但可以停止在「行事曆」視窗中顯示。請參閱：在 Mac 上取消發佈行事曆。
- 如果你無法刪除特定行事曆帳號的行事曆，請嘗試在帳號提供者網站上刪除行事曆。例如，若要刪除 Google 行事曆，請前往 google.com。
- 如果行事曆帳號只有一個行事曆（別人與你共享的行事曆不算），你無法刪除該最後一個行事曆。

1. 打開 Mac 上的「行事曆」App，然後在行事曆列表中按一下行事曆的名稱。

   如果沒有在左側看到行事曆列表，選擇「顯示方式」>「顯示行事曆列表」。

2. 選擇「編輯」>「刪除」。

若要進一步瞭解，請參閱：

- 「行事曆使用手冊」中的「在 Mac 上加入或刪除行事曆」

  (https://support.apple.com/guide/calendar/icl1005)

在 Mac 上取消訂閱行事曆

如果你想停止訂閱某人的行事曆，你可以取消訂閱。

- 打開 Mac 上的「行事曆」App，在行事曆列表中按住 Control 鍵並按一下該行事曆，然後選擇「取消訂閱」。

  如果沒有在左側看到行事曆列表，選擇「顯示方式」>「顯示行事曆列表」。

  【注意】取消訂閱行事曆時，你也可以回報為垃圾行事曆。回報垃圾行事曆可幫助「行事曆」更有效識別垃圾訂閱項目。

若要進一步瞭解，請參閱：

- 「行事曆使用手冊」中的「在 Mac 上訂閱行事曆」

  (https://support.apple.com/guide/calendar/icl1022)

在 Mac 上取消發佈行事曆

如果你的行事曆列表上有「我的 Mac」區域，你可以在自己擁有存取權的 WebDAV 伺服器上，將行事曆發佈到該區域。其他人可以訂閱你發佈的行事曆，或在網頁瀏覽器中檢視。你隨時可以停止發佈行事曆，且不需要從 Mac 上刪除。

【注意】取消發佈的行事曆不會從你的 Mac 上山除。

1. 打開 Mac 上的「行事曆」App，然後在行事曆列表中按一下行事曆或行事曆群組的名稱。

   如果沒有在左側看到行事曆列表，選擇「顯示方式」>「顯示行事曆列表」。已發佈的行事曆名稱旁邊會顯示。

2. 選擇「編輯」>「停止發佈」。

   取消發佈行事曆後，新的使用者就無法訂閱該行事曆。已訂閱的使用者會看到你刪除前最後發佈的副本。

若要進一步瞭解，請參閱：

- 「行事曆使用手冊」中的「在 Mac 上發佈或取消發佈行事曆」

  (https://support.apple.com/guide/calendar/icl1017)

在 Mac 上停止共享 iCloud 行事曆

若你已在 Mac 上設定 iCloud，你可以使用「行事曆」來管理你共享的 iCloud 行事曆。如果你共享了某個 iCloud 行事曆或加入了某人的共享 iCloud 行事曆，每當該共享的行事曆有更新，你可能就會收到電子郵件。你可以前往 iCloud.com 上的「行事曆」設定更改設定，設為停止收到這類電子郵件。

如果你收到加入 iCloud 共享行事曆的邀請，你可以在登入同一個「Apple 帳號」的 iPhone、iPad 或 Mac、「iCloud 行事曆」或 iCloud.com 上接受邀請。

1. 打開 Mac 上的「行事曆」App。

   如果沒有在左側看到行事曆列表，選擇「顯示方式」>「顯示行事曆列表」。

2. 執行下列任一項操作：

   - **停止與特定聯絡人共享行事曆：**在行事曆列表中將指標放在目標行事曆名稱上，然後按一下。按一下聯絡人名稱，然後按 Delete 鍵。
   - **停止與所有人共享行事曆：**在行事曆列表中按住 Control 鍵並按一下行事曆，然後選擇「停止共享」。
   - **停止訂閱別人的行事曆：**在行事曆列表中按住 Control 鍵並按一下行事曆，然後選擇「取消訂閱」。

     取消訂閱行事曆時，你也可以回報為垃圾行事曆。回報垃圾行事曆可幫助「行事曆」更有效識別垃圾訂閱項目。

若要進一步瞭解，請參閱：

- 「行事曆使用手冊」中的「在 iCloud.com 上接收行事曆更新」

  (https://support.apple.com/guide/icloud/mm8074582205)

從「家人共享」群組中離開或移除成員

「家人共享」最多可讓五位家庭成員用來共享訂閱項目、購買項目、照片、相簿、行事曆等等，完全無須共享彼此的「Apple 帳號」。如果你有共享 iCloud 儲存空間方案，每位成員的檔案和文件都會保持私密狀態，不過所有成員都能看到已使用的儲存空間量。

若要查看你是否為「家人共享」群組的成員，請前往「設定」> [**你的名稱**] >「家人共享」。若你看到「設定家人共享」，則你並未以此「Apple 帳號」使用「家人共享」。若你看到「家人共享」的圖像，可以點一下圖像來查看你的家庭成員和角色。

誰可以離開「家人共享」群組？

更改或離開「家人共享」群組的權限因人而異。

- 組織者可以透過關閉「家人共享」來離開「家人共享」群組。當「家人共享」關閉時，所有家庭成員都會從家庭群組中一次移除。若家庭群組中有未滿 13 歲的兒童，組織者必須將其移轉到另一個「家人共享」群組才能解散群組。家庭成員將無法再共享透過「家人共享」啟用的訂閱項目、購買項目和其他服務。
- 任何 13 歲以上的家庭成員都可以隨時將自己從家庭群組中移除。只需選取自己的名稱，然後選取「離開家庭」即可。你也可以登入「Apple 帳號」網站，然後在「家人共享」區域中選擇「移除帳號」。
- 基於安全理由，兒童（未滿 13 歲）帳號無法從家庭中移除而且必須有「螢幕使用時間」密碼才能共享「螢幕使用時間」的詳細資訊。組織者可取用你裝置上共享的家庭內容，例如共享的相簿和共享的行事曆，以及可以檢視「螢幕使用時間」活動。

「家人共享」成員的類型

「家人共享」群組的成員可以根據年齡而有不同的角色。

【注意】被視為成人或孩童的年齡會依國家或地區而有所不同。

若要更改「家人共享」的狀態，請先瞭解「家人共享」群組中的不同角色如何運作。

- **組織者：**設定「家人共享」群組的成人。組織者可以邀請家庭成員、移除家庭成員和解散群組。
- **成人：**「家人共享」群組中 18 歲以上的成員。
- **家長/監護人：**「家人共享」群組中的成人成員，可以為群組中的兒童管理分級保護控制。當組織者將成人加入到「家人共享」群組時，若群組中有兒童或青少年成員，組織者可以將成人指定為家長或監護人。
- **兒童或青少年：**「家人共享」群組中 18 歲以下的成員。組織者、家長或監護人可以為年齡過小而無法自行建立帳號的小孩建立「Apple 帳號」。

家庭中身為**組織者**的成人可選擇家人要共享的功能和邀請最多其他五位成員加入。邀請獲接受後，「家人共享」會自動在每個成員的裝置上設定，包含共享的行事曆和共享的相簿。組織者可以將任何擁有「Apple 帳號」的人加入其家庭，以及從家庭群組中移除任何年滿 13 歲的成員。

離開「家人共享」群組會發生什麼情況

若有成員被移除或離開「家人共享」群組，該成員可保留已使用共享信用卡付款的購買項目，但會立即失去家庭成員其他共享項目的取用權：

- 前家庭成員的裝置位置不會顯示在 iCloud.com 上，也不會顯示在 iPhone、iPad 或 Mac 上的「尋找」App 中。
- 前家庭成員的項目不會再顯示於 iTunes Store、App Store 和 Apple Books 的「已購項目」區域中。
- 你之前下載的音樂、電影、電視節目、書籍和 App 若原本是由其他人購買，將無法再使用。前家庭成員無法再使用從你的選集下載的此內容。
- 若你用來進行 App 內購買的 App 原本是由其他人所購買，此項目將無法再使用。你可以購買該 App 來重新取用其 App 內購買功能。

在安裝 iOS 18、iPadOS 18 或以上版本的 iPhone 或 iPad 上離開「家人共享」群組

若你年滿 13 歲且為「家人共享」群組中的成員：

1. 前往「設定」 >「家人共享」（在你的名稱下方）。
2. 點一下你的名字，然後點一下「停止使用家人共享」。

在安裝 iOS 17、iPadOS 17 或較早版本的 iPhone 或 iPad 上離開「家人共享」群組

若你年滿 13 歲且為「家人共享」群組中的成員：

1. 前往「設定」 > [**你的名稱**] >「家人共享」。
2. 點一下你的名字，然後點一下「停止使用家人共享」。

在 Mac 上離開「家人共享」群組

若你年滿 13 歲且為家人共享群組中的成員：

1. 執行下列其中一項操作：
   - 在安裝 macOS 13 或以上版本的 Mac 上：選擇「蘋果」選單 >「系統設定」，然後按一下側邊欄中的「家人共享」（在你的名稱下方）。
   - 在安裝 macOS 12 或較早版本的 Mac 上：選擇「蘋果」選單 >「系統偏好設定」，按一下「家人共享」，然後按一下「家人共享」。
2. 在家庭成員列表中，按一下你的名字或名字旁邊的「詳細資訊」，按一下「停止使用家人共享」，然後依照螢幕上的指示操作。
3. 按一下「完成」。

在安裝 iOS 18、iPadOS 18 或以上版本的 iPhone 或 iPad 上關閉「家人共享」

如果你是家庭組織者：

1. 前往「設定」 >「家人共享」（在你的名稱下方）。
2. 點一下你的名字，然後點一下「停止使用家人共享」。

在安裝 iOS 17、iPadOS 17 或較早版本的 iPhone 或 iPad 上關閉「家人共享」

如果你是家庭組織者：

1. 前往「設定」 > [**你的名稱**] >「家人共享」。
2. 點一下你的名字，然後點一下「停止使用家人共享」。

在 Mac 上關閉「家人共享」

如果你是家庭組織者：

1. 執行下列其中一項操作：
   - 在安裝 macOS 13 或以上版本的 Mac 上：選擇「蘋果」選單 > 「系統設定」，然後按一下側邊欄中的「家人共享」（在你的名稱下方）。
   - 在安裝 macOS 12 或較早版本的 Mac 上：選擇「蘋果」選單 > 「系統偏好設定」，按一下「家人共享」，然後按一下「家人共享」。
2. 按一下你名稱旁邊的 ，然後按一下「停止家人共享」。

在安裝 iOS 18、iPadOS 18 或以上版本的 iPhone 或 iPad 上移除「家人共享」群組中的成員

如果你是家庭組織者：

1. 前往「設定」 > 「家人共享」（在你的名稱下方）。
2. 點一下 [**成員名稱**]，點一下「從家庭中移除 [**成員名稱**]」，然後再點一下「移除 [**成員名稱**]」。

【注意】若你是家庭組織者，你無法將自己從「家人共享」群組中移除。

在安裝 iOS 17、iPadOS 17 或較早版本的 iPhone 或 iPad 上移除「家人共享」群組中的成員

如果你是家庭組織者：

1. 前往「設定」 > [**你的名稱**] > 「家人共享」。
2. 點一下 [**成員名字**]，然後點一下「從家庭中移除 [**成員名字**]」。

【注意】若你是家庭組織者，你無法將自己從「家人共享」群組中移除。

在 Mac 上移除「家人共享」群組中的成員

如果你是家庭組織者：

1. 前往「家人共享」群組：
   - 在安裝 macOS 13 或以上版本的 Mac 上：選擇「蘋果」選單 > 「系統設定」，然後按一下側邊欄中的「家人共享」（在你的名稱下方）。
   - 在安裝 macOS 12 或較早版本的 Mac 上：選擇「蘋果」選單 > 「系統偏好設定」，按一下「家人共享」，然後按一下「家人共享」。
2. 選取並移除成員：
   - 在安裝 macOS 13 或以上版本的 Mac 上：從列表中選取成員，按一下「從共享群組中移除 [**成員名稱**]」，然後再按一下「移除 [**成員名稱**]」。
   - 在安裝 macOS 12 或較早版本的 Mac 上：在列表中選取該成員，按一下 ，然後按一下來確認移除。

在 iCloud 中安全儲存資料

iCloud 會安全儲存你的照片、影片、文件、音樂、App、裝置備份等內容，並在所有裝置間保持更新。iCloud 也可讓你與親朋好友分享照片、行事曆、位置等項目。你可以在你的裝置或在網頁上使用你的「Apple 帳號」登入 iCloud。

請參閱「iCloud 使用手冊」以取得更多關於 iCloud 中之儲存項目的詳細資訊 (https://support.apple.com/zh-tw/guide/icloud/welcome/icloud)。

iCloud 安全性選項

Apple 提供兩個選項讓使用者加密及保護儲存在 iCloud 的資料：

- **標準資料保護 (預設設定)：**你的 iCloud 資料會經過加密處理，且加密金鑰會安全保管在 Apple 資料中心，方便 Apple 之後協助你復原資料和帳號。系統只會對特定 14 種類別的 iCloud 資料進行端對端加密處理，包含「健康」資料和「iCloud 鑰匙圈」中的密碼。
- **iCloud 進階資料保護：**Apple 提供一項最高等級雲端資料安全性的選用設定。如果你選擇開啟「進階資料保護」，就只有你信任的裝置能透過加密金鑰存取大部分 iCloud 資料，這些資料受到端對端加密機制嚴密保護。而且一旦開啟「進階資料保護」，可使用端對端加密機制的資料類別會增加到 23 種，包括 iCloud 備份、照片、備忘錄等等。

如需更多資訊，請參閱 Apple 支援文章：「如何開啟『iCloud 進階資料保護』」(https://support.apple.com/zh-tw/108756)，以及「iCloud 資料安全性概覽」中關於「資料類別和加密」的表格 (https://support.apple.com/zh-tw/102651)。

檢視和更改 iCloud 設定

你可以在每部裝置上檢視和更改 iCloud 設定，包含哪些 App (Apple 和第三方) 會使用 iCloud、iCloud 備份等等：

- **在 iPhone 或 iPad 上：**前往「設定」 > [**你的名字**] > iCloud。

  停用此功能即表示你無法在裝置遺失、遭竊和關機時使用此功能。
- **在 Mac 上：**選擇「蘋果」選單 ，選取「系統設定」，按一下側邊欄最上方你的名稱，然後按一下 iCloud。

登出 iCloud

你也可以在裝置上完全登出 iCloud。若你登出 iCloud，iCloud 便不會再備份該裝置上的資訊。

- **在 iPhone 或 iPad 上：**前往「設定」 > [**你的名字**]，向下捲動，然後點一下「登出」。
- **在 Mac 上：**選擇「蘋果」選單 >「系統設定」，按一下側邊欄最上方你的名稱，向下捲動，然後按一下「登出」。

在「訊息」中管理安全設定

在「訊息」App 中，你可以透過兩種方式傳送簡訊：

- 透過 Wi-Fi 或行動服務，使用 iMessage 傳訊息給同樣在 iPhone、iPad 或 Mac 上使用 iMessage 的對象。iMessage 訊息會以藍色泡泡顯示。
- 從 iPhone 轉寄到其他裝置的 SMS/MMS 訊息。你的 SMS/MMS 訊息會以綠色泡泡顯示。

你可以透過 Wi-Fi 或行動網路，使用 iMessage 來將訊息、照片或影片傳送到其他 iPhone、iPad 或 Mac。這些訊息一律會經過加密並在 iPhone、iPad 和 Mac 上以藍色文字泡泡顯示。

限制只在一部裝置上使用「訊息」

若要限制只在一部裝置上使用「訊息」，你必須在不想收到訊息的裝置上登出「訊息」，然後關閉 iCloud 雲端「訊息」。

執行下列其中一項操作：

- **在 iPhone 或 iPad 上：**前往「設定」 >「訊息」，然後開啟或關閉 iMessage。
- **在 Mac 上：**打開「訊息」，選擇「訊息」>「設定」，按一下 iMessage，然後按一下「登出」。確認你要登出，然後再按一下「登出」。

從 iPhone 或 iPad 關閉 iCloud 雲端「訊息」

如果有使用 iCloud 雲端「訊息」，所有你傳送、接收和刪除的訊息都會自動在每部 Apple 裝置上更新。

1. 前往「設定」 > [**你的名稱**]，然後點一下 iCloud。
2. 在「使用 iCloud 的 App」底下，點一下「顯示全部」。
3. 點一下「訊息」，然後關閉「同步此 [**裝置**]」。
4. 在每部裝置上重複執行此操作，即可從 iCloud 移除訊息。

從 Mac 關閉 iCloud 雲端「訊息」

如果有使用 iCloud 雲端「訊息」，所有你傳送、接收和刪除的訊息都會自動在每部 Apple 裝置上更新。

1. 打開 Mac 上的「訊息」，選擇「訊息」>「設定」，然後按一下 iMessage。
2. 按一下「設定」，然後取消選取「啟用 iCloud 雲端訊息」。
3. 選擇以下其中一項：
   - **停用全部：**在所有裝置上關閉 iCloud 雲端「訊息」。之後訊息不會再儲存到 iCloud，而是儲存在每部裝置上。
   - **停用此裝置：**只在 Mac 上關閉 iCloud 雲端「訊息」。Mac 上的訊息不會不會再儲存到 iCloud，而在已開啟 iCloud 雲端「訊息」的其他裝置上，訊息還是會儲存到 iCloud。

開啟或關閉 iMessage

iMessage 使用端對端加密技術，在所有裝置間保護你的訊息，沒有你的密碼任何人都不能取用這些訊息，包括 Apple 在內。因為 iMessage 對話是透過 Wi-Fi 和行動網路傳送，與你傳訊的對象相關資訊不會顯示在電話帳單上。iMessage 可以備份，因此如果你的裝置遺失或遭竊，你仍可復原重要的訊息討論串。

【重要事項】若要讓「訊息」儲存至 iCloud，你必須啟用備份。如果尚未啟用，你的訊息將無法還原。請參閱「iCloud 使用手冊」中的「在所有裝置上為「訊息」設定 iCloud」(https://support.apple.com/guide/icloud/mm0de0d4528d)。

iMessage 開啟時

當你無法取用行動網路服務時，可以使用 Wi-Fi 連線來傳送 iMessage。「最近刪除項目」功能會儲存刪除的訊息最多 30 天，所以如果你擔心有人可能從你的裝置刪除訊息，這些訊息可能仍保留在這個標籤頁中。

iMessage 關閉時

當 iMessage 關閉時，無法使用編輯訊息、取消傳送訊息和讀取回條等功能。訊息會改用 SMS/MMS 傳送。

【重要事項】使用 SMS/MMS 時，這些訊息的記錄可能會顯示在你的電話帳單上，且這些訊息記錄可能會透過行動網路服務提供者發佈給該電話號碼的帳號擁有者。

- **在 iPhone 或 iPad 上：**前往「設定」>「訊息」，然後開啟或關閉 iMessage。
- **在 Mac 上：**打開「訊息」，選擇「訊息」>「設定」，按一下 iMessage，然後按一下「登出」。確認你要登出，然後再按一下「登出」。

開啟和關閉讀取回條

iMessage 讀取回條可讓 iMessage 使用者知道收件者已讀取自己的訊息。若啟用讀取回條，當你讀取後，傳送 iMessage 給你的寄件者會在訊息下方看到「已讀」指示器。若關閉讀取回條，對方只會看到訊息已傳送。

你可以選擇為所有對話傳送讀取回條，或只為個別對話傳送。若你已為所有對話開啟讀取回條，仍可針對個別對話關閉此功能，反之亦然。

【注意】SMS 訊息和群組簡訊不支援讀取回條功能。

- **在 iPhone 或 iPad 上：**前往「設定」>「郵件」，然後開啟或關閉「讀取回條」。
- 在安裝 macOS 13 或以上版本的 Mac 上：打開「訊息」，前往「訊息」>「設定」，按一下 iMessage 標籤頁，然後選取或取消選取「傳送讀取回條」。
- 在安裝 macOS 12 或較早版本的 Mac 上：打開「訊息」，前往「訊息」>「偏好設定」，按一下 iMessage 標籤頁，然後選取或取消選取「傳送讀取回條」。

編輯已傳送的訊息

在 iOS 16、iPadOS 16.1 和 macOS 13 或以上版本中，訊息送出後 15 分鐘內可以編輯最多五次。這讓你有機會修正錯字。收件人會看到訊息已編輯，且可以檢視編輯記錄。

【注意】SMS 訊息無法編輯。

如果收件人的 Apple 裝置使用舊版 iOS、iPadOS 或 macOS，對方會收到開頭加上「已編輯」的跟進訊息，以及帶有引號的新訊息。

- **在 iPhone 或 iPad 上：**點一下「訊息」，按住訊息泡泡，點一下「編輯」，然後編輯訊息並重新傳送。
- **在 Mac 上：**打開「訊息」，按住 Control 並按一下訊息泡泡，選取「編輯」，然後編輯訊息並重新傳送。

取消傳送訊息

在 iOS 16、iPadOS 16.1、macOS 13 或以上版本中，訊息送出後最多兩分鐘內都可以取消傳送最近傳送的訊息。這讓你有機會收回不小心傳給錯誤對象的訊息。收件人會看到訊息已取消傳送。

【注意】SMS 訊息無法取消傳送。

- **在 iPhone 或 iPad 上：**點一下「訊息」，按住訊息泡泡，然後點一下「取消傳送」。

  你和收件人的對話聊天記錄中都會顯示確認你已取消傳送訊息的備註。
- **在 Mac 上：**打開「訊息」，按住 Control 並按一下訊息泡泡，然後選取「取消傳送」。

  你和收件人的對話聊天記錄中都會顯示確認你已取消傳送訊息的備註。

防範分享資訊的詐騙要求

若你收到不請自來的訊息，提示你接收禮物、下載文件、安裝軟體或前往可疑的連結，請謹慎處理。想要取用你個人資訊的對象會使用偽造的電子郵件和簡訊、誤導人的彈出式廣告、假裝的下載項目、行事曆詐騙甚至是虛假來電等任何可能的手段來欺騙你分享「Apple 帳號」或密碼等資訊，或是讓你提供雙重認證的驗證碼。

針對如何防範受騙洩漏你的帳號或個人資訊，請參閱 Apple 支援文章：「辨識及防範社交工程詐騙，包括網路釣魚訊息、假的支援電話和其他詐騙」(https://support.apple.com/102568)。

【注意】網路釣魚指的是企圖取得你個人資訊的詐騙手法。

封鎖來自特定人員的通話和訊息

若你接到的通話、FaceTime 通話、訊息或電子郵件來自你不想聯絡的對象，你可以封鎖對方日後與你的聯絡。若你在一部裝置上封鎖某人，則會在所有已使用同一個「Apple 帳號」登入的 Apple 裝置上封鎖對方。

重要事項：你封鎖的對象將不會收到自己已遭封鎖的通知，而且你仍可以在不解除封鎖的情況下撥號、傳訊或寄電子郵件給封鎖的聯絡人。然而，若你有與對方分享你的位置，則其在你封鎖之後會收到你已停止分享位置的通知。

封鎖「電話」、FaceTime、「訊息」或「郵件」中的聯絡人會在這全部四個 App 之間封鎖對方。

封鎖來自特定人員的語音通話、FaceTime 通話、訊息和郵件

- **iPhone 上的「電話」App：**在「電話」App 中，點一下「常用聯絡人」、「通話記錄」或「語音信箱」，點一下你要封鎖的聯絡人姓名、電話號碼或電子郵件地址旁邊的 ⓘ，向下捲動，點一下「封鎖此來電者」，然後點一下「封鎖聯絡人」。
- **iPhone 或 iPad 上的 FaceTime App：**在你的 FaceTime 通話記錄中，點一下你要封鎖的聯絡人姓名、電話號碼或電子郵件地址旁邊的 ⓘ，向下捲動，點一下「封鎖此來電者」，然後點一下「封鎖聯絡人」。
- **Mac 上的 FaceTime App：**在你的 FaceTime 通話記錄中，按住 Control 鍵並按一下你要封鎖的聯絡人姓名、電話號碼或電子郵件地址，然後選取「封鎖此來電者」。
- **iPhone 或 iPad 上的「訊息」App：**在「訊息」App 中，點一下對話，點一下對話最上方的名稱或號碼，點一下 ⓘ，向下捲動，然後點一下「封鎖此來電者」。
- **Mac 上的「訊息」App：**在你的「訊息」記錄中，選取你要封鎖的對象姓名、電話號碼或電子郵件地址。從「對話」選單中，選擇「封鎖成員」，然後按一下「封鎖」。
- **iPhone 或 iPad 上的「郵件」App：**在「郵件」App 中，選取來自寄件人的電子郵件，在電子郵件最上方點一下對方姓名，選取「封鎖此聯絡人」，然後點一下「封鎖此聯絡人」。
- **Mac 上的「郵件」App：**在「郵件」App 中，選取來自寄件人的電子郵件，在電子郵件最上方按一下對方姓名旁邊的箭頭，然後從彈出式選單中選擇「封鎖此聯絡人」。

  在訊息列表中，寄件人名稱的旁邊會顯示「已封鎖」圖像 ⊘，且對方的訊息會加上橫幅，註明此人遭封鎖。橫幅也會提供一個連結，可連到「郵件」設定的「已封鎖」面板，你可以在這裡管理已封鎖的寄件者。

【注意】若之前已在郵件中將寄件人標示為 VIP，你必須先點一下「從 VIP 中移除」才能封鎖對方。

管理封鎖的聯絡人

你可以透過「電話」、FaceTime、「訊息」和「郵件」這四個允許進行封鎖的 App 中的任一個來管理封鎖的聯絡人。在一個 App 中解除封鎖便會在全部四個 App 之間解除封鎖。執行下列任一項操作來查看你已封鎖的數量列表：

- **iPhone：**前往「設定」 >「電話」，然後點一下「封鎖的聯絡人」。
- **iPhone 或 iPad 上的 FaceTime：**前往「設定」 > FaceTime，然後在「通話」下方點一下「封鎖的聯絡人」。
- **Mac 上的 FaceTime：**打開 FaceTime，在選單列中前往 FaceTime >「設定」（或 FaceTime >「偏好設定」），然後按一下「封鎖名單」。
- **iPhone 或 iPad 上的「訊息」App：**前往「設定」 >「訊息」，然後在 SMS/MMS 下方點一下「封鎖的聯絡人」。
- **Mac 上的「訊息」App：**打開「訊息」，前往「訊息」>「設定」（或「訊息」>「偏好設定」），按一下 iMessage，然後按一下「封鎖名單」。
- **iPhone 或 iPad 上的「郵件」App：**前往「設定」>「郵件」，然後在「討論串」下方點一下「封鎖名單」。
- **Mac 上的「郵件」App：**打開「郵件」，前往「郵件」>「設定」（或「郵件」>「偏好設定」），按一下「垃圾郵件」，然後按一下「封鎖名單」。

在 iPhone 上為通話錄音和進行轉錄

在部分國家和地區，你可以錄製僅限音訊的電話。若某人開始通話錄音，雙方都會收到正在為通話錄音的音訊通知。音訊通知在通話期間會定期重複播放。你無法防止某人開啟通話錄音，但你可以結束通話來停止錄音。

通話錄音只適用於特定地區和語言。然而，只有發起通話的對象需要讓此功能準備就緒。

重要事項：可能會有允許某人為你的電話錄音的第三方 App（Apple 以外的公司所製作的 App），而且這些 App 可能不會提供警告。

為通話錄音

開始之前，請確定你的通話對象有意且明確同意接受錄音。

1. 前往 iPhone 上的「電話」App。
2. 進行通話。
3. 在通話期間，點一下。

   通話雙方都會聽到正在為通話錄音的音訊通知。
4. 若要停止錄音，請點一下或直接掛斷。

   通話錄音會自動儲存到「備忘錄」App 中的「通話錄音」檔案夾。

取用通話錄音或逐字稿

你發起的通話錄音會自動儲存到「備忘錄」App 中的「通話錄音」檔案夾。在特定地區和語言中，你也可以檢視通話錄音的逐字稿。逐字稿可能無法立即提供；你可能會看到轉錄進行中的訊息。

【注意】在信任逐字稿之前請驗證其是否準確。逐字稿可能無法完美代表對話。

1. 前往 iPhone 上的「備忘錄」App。
2. 選取「通話錄音」檔案夾中的備忘錄，然後執行下列其中一項操作：
   - **播放錄音：**點一下。
   - **檢視逐字稿：**點一下「逐字稿」。
   - **儲存或刪除錄音和逐字稿：**點一下，然後選擇選項。

停止通話錄音

若不想讓通話接受錄音，請執行下列其中一項操作：

- 發起錄音的對象可以點一下來停止。系統會播放訊息，表示通話錄音已結束。
- 通話雙方都可以點一下來結束通話。

【注意】錄製的任何內容都會自動儲存在發起錄音之對象的「備忘錄」App 中。

在 iPhone 上關閉「通話錄音」

「通話錄音」預設為可用，但你可以將其從選項中移除。這可防止你為通話錄音，但不會防止其他人對你們的通話錄音。

1. 前往「設定」> App >「電話」。
2. 點一下「通話錄音」，然後關閉「通話錄音」。

發佈日期：2025 年 3 月 31 日

安全 NameDrop

什麼是 NameDrop?

NameDrop（AirDrop 的一部分）可讓 iPhone 和 Apple Watch 使用者輕鬆透過將裝置靠近來分享聯絡資訊。你可以選擇要分享的特定聯絡人詳細資訊，或是不想分享的詳細資訊。

NameDrop 會自動作業。若你需要將 NameDrop 關閉，請參閱本指南後面的關閉 NameDrop。

【注意】NameDrop 需要兩部裝置都安裝 iOS 17.1、watchOS 10.1 或以上版本；Apple Watch SE 第二代、Apple Watch Series 7 和後續機型以及 Apple Watch Ultra 機型支援 NameDrop。

檢視和更新「聯絡人名片」

你可以更新「聯絡人名片」來更新你用 NameDrop 分享的資訊，例如，若你只想分享你的名字或起始字母。

【注意】NameDrop 只會分享你的姓名、你所選電話號碼或電子郵件地址，以及綁定你「聯絡人名片」的「聯絡人海報」資訊。這不會分享你「聯絡人名片」中的其他資訊，例如你的住家地址或生日。當你透過「聯絡人」或 NameDrop 分享你的聯絡人資訊時，預設情況下不會分享你的代名詞。分享其他人的資訊時，絕對不會分享對方的代名詞。

1. 打開「聯絡人」App。
2. 點一下「我的名片」>「編輯」。
3. 檢視和更新你想透過 NameDrop 分享的姓名、電話號碼和電子郵件地址。

   若要進一步瞭解，請參閱：

   - 「iPhone 使用手冊」中的在 iPhone 上加入或編輯你的聯絡資訊和照片

     (https://support.apple.com/guide/iphone/iph18b749db1)
   - 「iPad 使用手冊」中的在 iPad 上加入或編輯你的聯絡資訊和照片

     (https://support.apple.com/guide/ipad/ipadfcfa2d42)

分享你的聯絡資訊

你可以與其他人分享你的聯絡資訊。

1. 執行下列其中一項操作：
   - **從 iPhone 或 iPad 分享：**將你的 iPhone 靠近另一人的 iPhone 或 Apple Watch 上方幾公分。
   - 從 Apple Watch 分享到 Apple Watch：打開 Apple Watch 上的「聯絡人」App，點一下你在右上角的圖片，點一下「分享」，然後將你的 Apple Watch 拿向另一人的 Apple Watch。
   - 兩部裝置發出亮光以及 Apple Watch 震動就表示已完成連線。
2. 繼續靠近彼此的裝置，直到 NameDrop 顯示在兩人的螢幕上。
3. 選擇你的聯絡人名片（或特定電話號碼或電子郵件地址）並接收其他人的名片，或選擇只接收其他人的名片。

   如果要分享你的聯絡人名片，請點一下 ›，選取要包含的欄位，然後點一下「儲存」。相同欄位會在你下次使用 NameDrop 時預設為選取。

   若要取消，在 NameDrop 傳送完成之前將兩部裝置移開或鎖定 iPhone。

   若要進一步瞭解，請參閱：

   - 「Apple Watch 使用手冊」中的使用 iPhone 上的 NameDrop 來分享你的聯絡資訊

     (https://support.apple.com/guide/iphone/iph1b6c664b7)
   - 「Apple Watch 使用手冊」中的使用 Apple Watch 上的 NameDrop 來分享聯絡資訊

     (https://support.apple.com/guide/watch/apd46c6e11cf)

關閉 NameDrop

1. 打開「設定」App。
2. 點一下「一般」> AirDrop。
3. 關閉「將裝置互相靠近」。

在 Apple 裝置上管理「照片」共享設定

透過「照片」中的「共享的相簿」，你可選擇你要共享的照片和影片，以及你要分享的對象。你也可以隨時更改共享設定。若你停止與某人共享照片或相簿，對方取用共享相簿和相簿內容的權限會被移除。

若你是共享相簿的訂閱者，你可以刪除任何你共享的照片。你也可以選取「取消訂閱」來取消訂閱共享的相簿。

若要從 Mac 控制分享內容的對象，請參閱本指南後面的「在 Apple 裝置上管理『與你分享』設定」。

在 iPhone 或 iPad 上的「照片」中管理「共享的相簿」的共享設定

1. 在 iPhone 或 iPad 上選取共享的相簿，然後點一下「邀請其他人」按鈕。
2. 執行下列任一項操作：
   - **若要邀請新的訂閱者：**點一下「邀請其他人」，然後輸入你想要加入的訂閱者姓名。

     訂閱者可以加入照片和影片到相簿。關閉「訂閱者可發佈」按鈕，便只有你可以加入照片和影片。
   - **若要移除訂閱者：**點一下訂閱者名稱，然後點一下「移除訂閱者」。
   - **若要將自己從「共享的相簿」中移除：**執行下列其中一項操作：
     - 點一下右上角的刪節號，然後點一下「取消訂閱」。
     - 點一下右上角的 iCloud 帳號圖像，然後點一下「取消訂閱」
   - **若要關閉通知：**滑動來關閉「通知」。

若要進一步瞭解，請參閱：

- 「iPhone 使用手冊」中的「在 iPhone 上分享照片和影片」

  (https://support.apple.com/zh-tw/guide/iphone/iphf28f17237/ios)
- 「iPad 使用手冊」中的「在 iPad 上分享照片和影片」

  (https://support.apple.com/zh-tw/guide/ipad/ipad4f44c78f/ipados)

在 iPhone 或 iPad 上管理「iCloud 共享的照片圖庫」設定

透過「iCloud 共享的照片圖庫」，你可以與最多其他五人同步共享照片和影片。你將照片和影片貢獻到「iCloud 共享的照片圖庫」後，檔案會從你的「個人圖庫」移到「共享的圖庫」中。透過「共享的圖庫」，你可以選擇要共享的內容，或是直接從相機自動共享內容。所有成員都擁有同等權限，可在「共享的圖庫」中新增、編輯和刪除內容，而設定「共享的圖庫」的圖庫建立者需為所有內容提供 iCloud 儲存空間。

成員可以隨時選擇離開「共享的圖庫」。

圖庫建立者可以隨時從「共享的圖庫」移除成員，或是刪除自己的「共享的圖庫」。當你從「共享的圖庫」移除成員時，對方會收到通知，然後可以將所有項目從「共享的圖庫」拷貝到自己的「個人圖庫」。成員無權移除其他成員。

【注意】需安裝 iOS 16 或 iPadOS 16.1 或以上版本才能使用「照片」中的「共享的圖庫」。若要尋找你裝置上安裝的軟體版本，請前往「設定」>「一般」，然後點一下「關於」。

- 前往「設定」 >「照片」>「共享的圖庫」，然後執行下列任一項操作：
  - **若要從「共享的圖庫」移除成員：**點一下「刪除成員」。
  - **若要退出「共享的圖庫」：**點一下「退出共享的圖庫」。

    當你離開「共享的圖庫」時，可以將「共享的圖庫」中的所有內容拷貝到你自己的圖庫中，或者只拷貝你貢獻的內容。
  - **若要刪除「共享的圖庫」（你必須是組織者）：**點一下「刪除共享的圖庫」。

    所有成員都會收到「共享的圖庫」已刪除的通知。

若要進一步瞭解，請參閱：

- 「iPhone 使用手冊」中的在 iPhone 上的「照片」中設定或加入「iCloud 共享的照片圖庫」

  (https://support.apple.com/zh-tw/guide/iphone/iph28ac9ea81)
- 「iPad 使用手冊」中的在 iPad 上的「照片」中設定或加入「iCloud 共享的照片圖庫」

  (https://support.apple.com/zh-tw/guide/ipad/ipad94c5ed43)

在 Mac 上的「照片」中管理「共享的相簿」的共享設定

1. 打開 Mac 上的「照片」App，然後在側邊欄中按一下「共享的相簿」底下的一個共享的相簿。
2. 按一下工具列中的。
3. 在「邀請其他人」欄位中，執行下列其中一項操作：
   - **邀請新的訂閱者：**輸入電子郵件地址。

     若你邀請的對象並未使用 iCloud，你可以選取「公開的網站」註記框來製作共享相簿的 URL。有此 URL 的任何人都可以檢視和下載共享相簿的內容。
   - **移除訂閱者：**選取訂閱者的電子郵件地址，然後按下 Delete 鍵。
   - **重新邀請訂閱者：**按一下訂閱者姓名旁邊的向下箭頭並選擇「重新傳送邀請」。

若要進一步瞭解，請參閱：

- 「照片使用手冊」中的 Mac 上「照片」中的共享的相簿是什麼？

  (https://support.apple.com/guide/photos/pht7a4c765b)
- 「照片使用手冊」中的「在 Mac 上的「照片」中於共享相簿內加入和移除人員」

  (https://support.apple.com/guide/photos/phtdfcac5c5/)

在 Mac 上從「iCloud 共享的照片圖庫」移除成員

【注意】若要在 Mac 上使用「照片」中的「共享的圖庫」，需安裝 macOS 13 或以上版本。若要尋找你裝置上安裝的軟體版本，請按螢幕左上角的「蘋果」選單，然後選擇「關於這台 Mac」。

如果成員加入「共享的圖庫」還未滿 7 天，就只能擷取自己貢獻的項目。

1. 在 Mac 上的「照片」App 中，選擇「照片」>「設定」，然後按一下「共享的圖庫」。
2. 按一下你要移除之人員旁邊的，然後選擇「移除」。
3. 按一下「從共享的圖庫移除」。

若要進一步瞭解，請參閱：

- 「照片使用手冊」中的什麼是 Mac 上「照片」中的「iCloud 共享的照片圖庫」？

  (https://support.apple.com/zh-tw/guide/photos/pht153ab3a01)

在 Mac 上的「照片」中離開或刪除「iCloud 共享的照片圖庫」

成員可以隨時選擇離開「共享的圖庫」。如果你是「共享的圖庫」的組織者，可以刪除該圖庫。當你刪除「共享的圖庫」時，所有成員都會收到通知，然後可將「共享的圖庫」中的所有項目保存在自己的「個人圖庫」中。

如果你加入「共享的圖庫」還不到 7 天就離開，則只能保留自己貢獻的項目。

【注意】若要在 Mac 上使用「照片」中的「共享的圖庫」，需安裝 macOS 13 或以上版本。若要尋找你裝置上安裝的軟體版本，請按螢幕左上角的「蘋果」選單，然後選擇「關於這台 Mac」。

1. 在 Mac 上的「照片」App 中，選擇「照片」>「設定」，然後按一下「共享的圖庫」。
2. 按一下「退出共享的圖庫」(如果你是成員) 或「刪除共享的圖庫」(如果你是組織者)。
3. 選取下列其中一個選項：
   - **保留所有項目：**將「共享的圖庫」中的所有照片加入你的「個人圖庫」中。
   - **只保留我貢獻的項目：**只將你貢獻到「共享的圖庫」的照片加入你的「個人圖庫」。

4. 按一下「刪除共享的圖庫」，然後再按一下「刪除共享的圖庫」以確認刪除。

若要進一步瞭解，請參閱：

- 「照片使用手冊」中的什麼是 Mac 上「照片」中的「iCloud 共享的照片圖庫」？
  (https://support.apple.com/zh-tw/guide/photos/pht153ab3a01)
- 「照片使用手冊」中的「離開或刪除『共享的圖庫』」
  (https://support.apple.com/zh-tw/guide/photos/pht4dd77b3aa#pht82b300b22)

管理 Safari 中的共享「標籤頁群組」

你可以與 iCloud 的使用者共享「標籤頁群組」及合作。共享標籤頁群組一共可以有 100 位成員。成員可以從「標籤頁群組」加入和移除標籤頁，且所有人都能即時看到更新。

與你合作的所有人都必須登入自己的「Apple 帳號」、在 iCloud 設定中開啟 Safari (https://support.apple.com/guide/iphone/iphde0f868fd) 並開啟雙重認證。

在 iPhone 或 iPad 上管理 Safari 中的共享「標籤頁群組」

如果你沒有看到「合作」按鈕，表示你沒有任何共享的「標籤頁群組」。

1. 點一下 Safari，然後點一下右上角的 。
2. 點一下「管理共享的標籤頁群組」，然後執行下列任一項操作：
   - **移除成員：**點一下名稱，然後點一下「移除權限」。
   - **停止與所有人共享：**點一下「停止共享」。
   - **新增成員：**點一下「與更多人共享」，然後邀請他們。

若要進一步瞭解，請參閱：

- 「iPhone 使用手冊」中的「在共享的「標籤頁群組」中加入和移除成員」
  (https://support.apple.com/zh-tw/guide/iphone/iph4a323d663#iph5f23c7659)
- 「iPad 使用手冊」中的「在共享的「標籤頁群組」中加入和移除成員」
  (https://support.apple.com/zh-tw/guide/ipad/ipad76b9549e#iPad252604e8)

在 Mac 上管理 Safari 中的共享「標籤頁群組」

如果你沒有看到「合作」按鈕，表示你沒有任何共享的「標籤頁群組」。

1. 在 Mac 上的 Safari App 中，在側邊欄中按一下 。
2. 按一下「管理共享的標籤頁群組」，然後執行下列任一項操作：
   - **移除成員：**按一下名稱、按一下「移除權限」，然後按一下「繼續」。
   - **停止與所有人共享：**按一下「停止共享」，然後按一下「繼續」。
   - **新增成員：**按一下「與更多人共享」，然後按一下「訊息」邀請他們。

若要進一步瞭解，請參閱：

- 「Safari 使用手冊」中的「在共享的『標籤頁群組』中加入和移除成員」(https://support.apple.com/zh-tw/guide/iphone/iph4a323d663#iph5f23c7659)

在 Safari 和「地圖」中讓你的瀏覽記錄保持隱密性

如果你擔心有人可取用你的裝置，檢閱並清除瀏覽器或其他 App 的搜尋記錄是個好做法。許多 App 會儲存與你搜尋和瀏覽內容相關的資訊，方便你日後重新發現這些內容。例如，當你使用「地圖」App 時，記錄你搜尋過或導航前往過的位置，可讓你更輕鬆導航回到最近造訪過的地方。

若你的人身情況並不安全而需要查詢線上安全性策略，但不想要 Safari 保留你檢視過的記錄，你可以在 iPhone、iPad 和 Mac 上打開「私密瀏覽」視窗。使用「私密瀏覽」時，你瀏覽記錄的詳細資訊不會儲存，而且不會在你的裝置間分享。此外，若你已將裝置更新到 iOS 17、iPadOS 17、macOS 14 或以上版本，Safari 會在閒置一段時間後鎖定「私密瀏覽」標籤頁來讓標籤頁只能使用你的密碼、Face ID 或 Touch ID 打開，藉此在你遠離裝置時保護你的隱私權。你可以在 iPhone、iPad 和 Mac 上清除瀏覽記錄及打開「私密瀏覽」視窗。

請參閱本指南後面的「如何在 iPhone、iPad 或 Mac 上打開『隱私權』視窗」。

清除 Safari 中的瀏覽記錄

若你已在查詢線上安全性策略的相關資訊並擔心某人可能會查看你的瀏覽記錄，你可以移除 Safari 保留你瀏覽過的所有記錄。

- **在 iPhone 或 iPad 上：**前往「設定」 > Safari >「清除瀏覽記錄和網站資料」。
- **在 Mac 上：**打開 Safari App，選擇「瀏覽記錄」>「清除瀏覽記錄」，按一下彈出式選單，然後選擇你要清除多久之前的瀏覽記錄。

清除瀏覽記錄時，Safari 會移除其儲存為你瀏覽結果的資料，包含：

- 你參訪之網頁的瀏覽記錄
- 已開啟之網頁的上一頁和下一頁列表
- 經常參訪之網站的列表
- 最近的搜尋項目
- 網頁的圖像
- 為已開啟之網頁儲存的快照
- 你已下載之項目的列表（不會移除已下載的檔案）
- 你已加入進行「快速網站搜尋」的網站
- 已要求使用你位置的網站
- 已要求傳送通知給你的網站

在 iPhone 或 iPad 上的「地圖」中清除最近的路線和喜好地點

1. 打開「地圖」App，然後在搜尋欄位中向下捲動至「最近項目」。
2. 執行下列其中一項操作：
   - 將最近的路線向左滑動。
   - 點一下列表正上方的「更多」，然後將最近的路線向左滑動，或是若要刪除路線群組，請點一下群組上方的「清除」。
3. 如果你想移除某個喜好地點，請捲動至「喜好地點」，然後點一下「更多」。在要刪除的喜好地點上由右至左滑動，或點一下「編輯」再點一下 來移除多個喜好地點。

在 Mac 上的「地圖」中清除最近的路線和喜好地點

1. 打開「地圖」App，然後在側邊欄中捲動至「最近項目」。
2. 在「最近項目」下方，按一下「清除最近項目」。
3. 若你想移除某個喜好地點，請按住 Control 並按一下地點（側邊欄中「喜好地點」下方），然後選擇「從喜好地點中移除」。

在 iPhone 上打開「私密瀏覽」視窗

1. 打開 Safari App，然後點一下。
2. 點一下畫面底部「標籤頁」列底部中央的 ，然後點一下「私密瀏覽」。

   該標籤頁會自動加入名為「私密瀏覽」的「標籤頁群組」中。你可以在群組中打開多個私密標籤頁。

你可以藉由檢查搜尋欄位列是否為灰色或顯示「私密瀏覽」一詞，來輕鬆確認是否處於「私密瀏覽模式」。

若要隱藏網站並退出「私密瀏覽模式」，請點一下，然後點一下 以從螢幕底部的選單中打開其他「標籤頁群組」。私密網站會在你下次使用「私密瀏覽模式」時再次出現。

若要關閉私密標籤頁，請點一下，然後向左滑動你要關閉的每個標籤頁。

在 iPad 上打開「私密瀏覽」視窗

- 在 Safari App 中，點一下 ，然後點一下「私密瀏覽」。

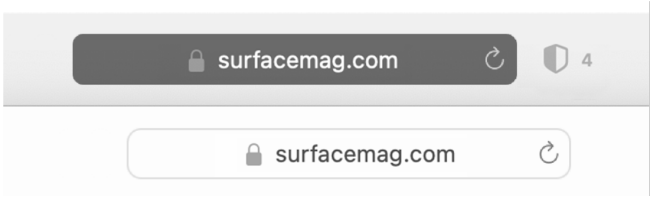
  開啟「私密瀏覽」模式時，搜尋欄位背景為黑色而非白色，而且你參訪的網站不會在 iPad 上的「瀏覽記錄」中或你其他裝置上的標籤頁列表中顯示。你可以在「私密標籤頁群組」中打開多個私密標籤頁。

  若要隱藏網站並結束「私密瀏覽」模式，請點一下 ，然後切換到其他標籤頁群組。標籤頁會在你下次使用「私密瀏覽」模式時再次出現。

在 Mac 上打開「私密瀏覽」視窗

1. 在 Safari App 中，選擇「檔案」>「新增私密視窗」，或切換到已在使用「私密瀏覽」的 Safari 視窗。

   使用「私密瀏覽」的視窗會有包含白色文字的深色「智慧型搜尋」欄位。



2. 按照平常的方式瀏覽。

   【注意】當你的裝置處於鎖定或睡眠狀態，或是沒有在使用 Safari，Safari 中的私密瀏覽視窗會鎖定。當你解鎖或喚醒裝置，或再次開始使用 Safari，只需用 Face ID、Touch ID 或裝置密碼解鎖即可。

若你想在 Mac 上一律以「私密瀏覽」打開視窗

1. 在 Safari App 中，選擇 Safari >「偏好設定」，然後按一下「一般」。
2. 按一下「打開 Safari 時打開：」彈出式選單，然後選擇「新的私密視窗」。

   如果沒有看到此選項，請執行下列其中一項操作：

   - 在安裝 macOS 13 或以上版本的 Mac 上：選擇「蘋果」選單 >「系統設定」，按一下側邊欄中的「桌面與 Dock」，然後確認已選取「結束 App 時關閉視窗」。
   - 在安裝 macOS 12 或較早版本的 Mac 上：選擇「蘋果」選單 >「系統偏好設定」，按一下「一般」，然後確定已選取「結束 App 時關閉視窗」。

若要進一步強化 Safari 隱私權

- 在「下載項目」檔案夾中，刪除你使用「私密瀏覽」視窗時下載的任何項目。
- 關閉任何其他仍開啟的「私密瀏覽」視窗，藉此防止其他人使用「上一頁」和「下一頁」按鈕來查看你參訪的頁面。

在 Apple 裝置上管理「與你分享」設定

當某人與你分享來自「音樂」、Apple TV、News、「照片」、Podcast 和 Safari App 的內容，「與你分享」可以自動將其整理到「與你分享」專區以便輕鬆取用。在「訊息」App 中與你分享的內容會自動整理到「音樂」、Apple TV、News、「照片」、Podcast 和 Safari App 中的「與你分享」專區中。

在 iPhone 或 iPad 上依照人員管理

若你不想讓透過「訊息」與你分享的內容在相關 App 中顯示，你可以依照對象關閉此功能。

1. 在 iPhone 或 iPad 上點一下「訊息」，然後點一下包含你不想在 App 間分享之內容的對話。
2. 討論串開啟時，在最上方點一下對方的姓名。
3. 關閉「在『與你分享』中顯示」，然後點一下「完成」。

若要進一步瞭解，請參閱：

- 「iPhone 使用手冊」中的「在 iPhone 上的「訊息」中分享照片、連結等項目」(https://support.apple.com/guide/iphone/iphb66cfeaad)
- 「iPad 使用手冊」中的「在 iPad 上的「訊息」中分享照片、連結等項目」(https://support.apple.com/guide/ipad/ipad5bf3d77b)

在 Mac 上依照人員管理

若你不想讓透過「訊息」與你分享的內容在相關 App 中顯示，你可以依照對象關閉此功能。

1. 在 Mac 上打開「訊息」App，然後選取對話。
2. 按一下對話右上角的 ⓘ，然後取消選取「在與你分享中顯示」來從「與你分享」區域中移除分享的內容。

   關閉「與你分享」時，你仍可釘選分享的內容來在相對應的 App 中顯示。

若要進一步瞭解，請參閱：

- 「Mac 使用手冊」中的「在 Mac 上的『訊息』中追蹤分享的內容」(https://support.apple.com/guide/messages/ichtdc9ebc32)

在 iPhone 或 iPad 上依照 App 管理

若你要開啟或關閉「音樂」、Apple TV、News、「照片」、Podcast 或 Safari App 中的「與你分享」，你可以調整設定。

- 在 iPhone 或 iPad 上，前往「設定」 >「訊息」>「與你分享」，然後關閉「自動分享」或關閉特定 App 的「與你分享」。

在 Mac 上依照 App 管理

若你要開啟或關閉「音樂」、Apple TV、News、「照片」、Podcast 或 Safari App 中的「與你分享」，你可以調整設定。

1. 打開 Mac 上的「訊息」App。
2. 選擇「訊息」> **「設定」**或**「偏好設定」**。
3. 按一下「與你分享」，然後執行下列任一項操作：
   - **若要關閉所有 App：**按一下「關閉」。
   - **若要關閉所選的 App：**取消選取 App。

若要進一步瞭解，請參閱：

- 「Mac 使用手冊」中的「在 Mac 上的『訊息』中追蹤分享的內容」(https://support.apple.com/guide/messages/ichtdc9ebc32)

其他資訊

安全考量事項

進行更動或刪除資訊前，請記得：

- 你可以記錄可疑的活動。另請參閱：取得與其他「Apple 帳號」有關的證據。
- 你對分享或存取權限進行更動時，別人可能會收到通知。請在本指南中尋找這個圖像，取得你可以在採取行動之前思考的安全相關資訊：。
- 當你更改分享關係時，你可能會失去對你而言重要的工具和資訊取用權限。
- 其他公司開發的 App（例如 Youtube 或 Instagram）有其各自專屬的設定，Apple 無法控制。請參閱各 App 的檢視和管理方式說明，或確認發生更動時這些 App 是否會傳送通知。如需詳細資訊，請參閱：第三方 App 設定。

其他科技安全資源

如果你需要科技相關安全的更多資訊或支援，可以造訪以下網站。

美國

- National Network to End Domestic Violence（全國制止家庭暴力網）的 The Safety Net Project（安全網計畫）
- National Center for Victims of Crime（全國犯罪受害人中心）

英國

- Refuge UK

澳洲

- WESNET Safety Net Australia（澳洲 WESNET 安全網）

其他支援資源

針對其他 Apple 相關疑慮，請參閱下方資源。

Apple 支援

透過自助式資源或聯絡專家來尋求一般 Apple 相關協助。Apple 支援在未經你明確許可的情況下對你的資訊擁有極為受限的取用權限，且無法取用你的資料和/或密碼。

- Apple 支援（https://support.apple.com）
- US – 1-800-275-2273; In Canada – 1-800-263-3394

Apple 平台安全性

如需硬體和系統安全性、加密與資料保護以及服務安全性（包括「Apple 帳號」、iCloud、「使用 Apple 登入」、Apple Pay、「訊息」、FaceTime 和「尋找」）的相關資訊，請搜尋 Apple 平台安全性。

Apple 隱私權

如需瞭解保護資料和設定並讓你保有主控權的功能、檢閱 App 的詳細資訊和政府要求的透明度報告，以及熟悉 Apple 隱私權政策，請探索 Apple 隱私權網站。

你的資料與隱私權

請用你的「Apple 帳號」登入資料與隱私權入口網站，進一步瞭解 Apple 會收集、取得或傳輸你的哪些資料副本，以及校正、停用或刪除你的哪些資料。

Apple 支援社群

如需查看其他 Apple 客戶（全球）的答案和詢問問題，請搜尋 Apple 支援社群。

版權聲明和商標

Copyright © 2025 Apple Inc. 保留一切權利。

若在未經 Apple 書面許可的情況下將「鍵盤」上的 Apple 標誌 (Option + Shift + K) 用於商業用途，即違反了聯邦及州法律的商標保護和公平競爭原則。

Apple、蘋果、Apple 標誌、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. 在美國及其他國家和地區註冊的商標。

App Store、iCloud、iCloud+、iCloud Keychain和 iTunes Store 是 Apple Inc. 在美國及其他國家和地區註冊的服務標誌。

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

IOS 是 Cisco 在美國及其他國家的商標或註冊商標，且經過授權使用。

Bluetooth® 文字商標和標誌是 Bluetooth SIG, Inc. 擁有的註冊商標，Apple 對於此類標誌的使用皆經過授權。

此處提及的其他公司和產品名稱及標誌可能為其所屬公司的商標。

Apple 已盡力確保本手冊的內容正確無誤。Apple 對於任何印刷或文字所造成的錯誤概不負責。

部分 App 無法在部分地區使用。App 的可用性可能會有所更動。

TA028-00805