INFOCOMM MEDIA DEVELOPMENT AUTHORITY

DIGITAL SKILLS for LIFE

在网上和他人沟通

电子邮件

请扫描下方二维码，
了解更多关于在网上和
他人沟通功能的内容。

GO gov.sg

主办单位

DIGITAL FOR LIFE
PLAY IT FORWARD

SMART NATION
SINGAPORE

内容

简介	2
网络安全提示	3
了解常见的电子邮件应用程序	4
使用电子邮件应用程序的常见步骤	10
使用 Gmail 的分步指南	22

简介

《数码技能益终身》指南系列手册将帮助你学习日常生活的基本数码技能。通过逐步说明和小贴士，它将助力你自信安全地游览数码世界。

本指南适用于希望学习日常生活所需基本数码技能的所有人。

生活中的数码技能分为图中所示的 5 大能力领域。

学习成果：

本指南侧重于“在网上和他人沟通”能力，您将在其中学习

- 常见电子邮件的应用程序及其图标，并通过其标志来识别它们。
- 使用电子邮件应用程序的常见功能（UI）和常见步骤 （UX）。
- 保持网络安全的实用网络安全提示。

DSL

为了帮助您获得学习成果，本指南以不同的电子邮件平台为例，说明了使用电子邮件与他人交流的常见步骤。

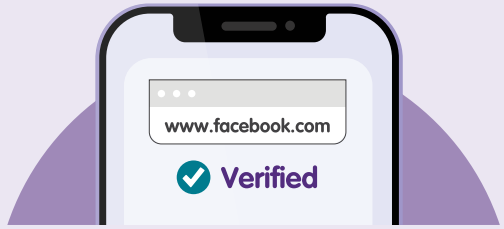
本指南以常见网络图标和移动设备设置为依据。
请注意，某些功能可能因移动设备和型号而异。

网络安全提示

为了在使用电子邮件时确保安全，请注意以下事项：

启用双重认证 (2FA)，以加强安全性。

请勿向任何人透露您的个人或财务资料、密码或一次性密码 (OTP)。



总是检查电邮来源。**请勿**打开或下载任何未经证实的链接或不明来源的附件。

记得定期更新应用程序，以保护您的智能手机与平板电脑免受恶意软件的侵害。

只从**官方来源**下载应用程序。

了解常见的电子邮件应用程序

认识电子邮件 第 5 页

不同电子邮件应用程序中的常见功能 第 6 页

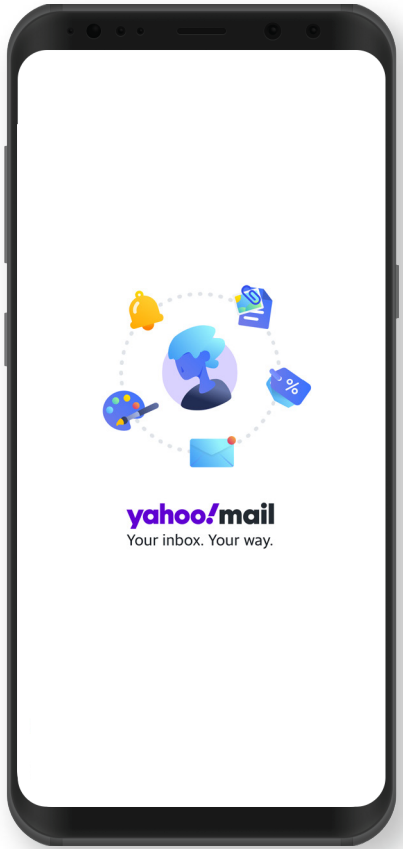
关于电子邮件

电子邮件是用户通过互联网向一名或多名收件人发出的信息。电子邮件可用于个人和业务交流。它们不仅免费，还比普通的邮政服务更快，只要有互联网连接，就可以随时随地使用。

电子邮件可用于注册一些网上服务，同时也可以在您不想分享您的手机号码时，作为一种替代的联系方式。

常用的电子邮件平台包括 Gmail 和 Yahoo Mail。

Gmail



Yahoo Mail

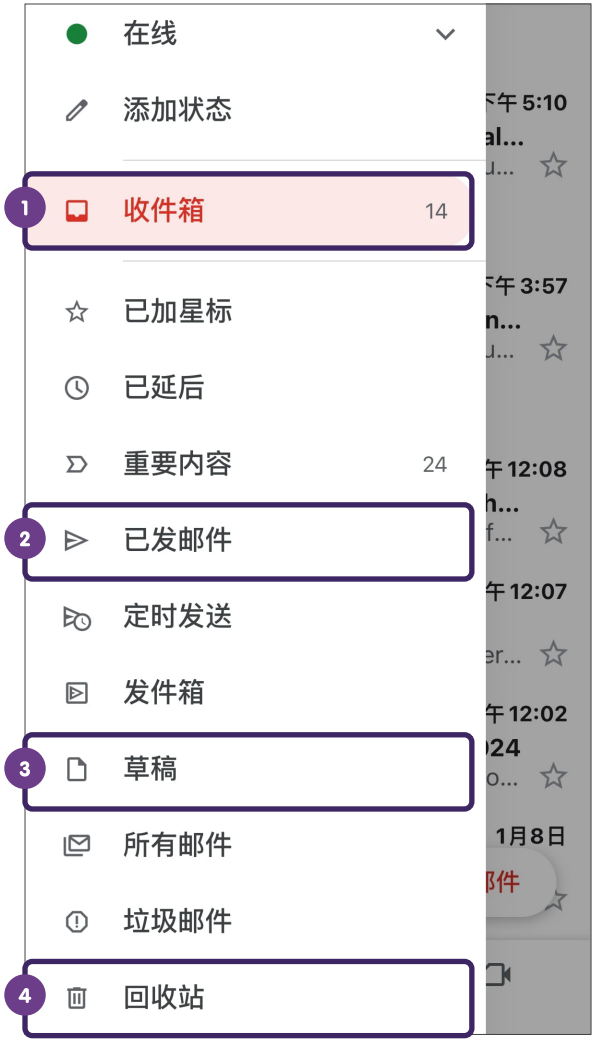
学习使用应用程序的先决条件

使用者必须：

- 拥有一台连接移动网络或Wi-Fi网络的智能手机与平板电脑（苹果（iOS）或安卓（Android）系统），并具备完好无损的相机功能。
- 知道如何连接移动网络或Wi-Fi网络。
- 知道如何在智能手机与平板电脑上安装应用程序。

不同电子邮件应用程序的常见功能

Gmail



Yahoo Mail

不同的电子邮件平台均提供文件夹功能来帮助用户分类他们的电子邮件。

常用文件夹

1. **收件箱 -** 已收取的电子邮件
2. **已发邮件/已发送邮件 -** 已发送的电子邮件
3. **草稿/草稿箱 -** 已撰写但尚未发送的电子邮件
4. **回收站/已删除邮件 -** 已删除的电子邮件

不同电子邮件应用程序的常见功能

Gmail	Yahoo Mail	
		写邮件/新建邮件
		收件人、抄送和密送 输入收件人的电邮地址。
		主题 让收件人了解电子邮件的大概内容。
		发送图标 发送电子邮件。

不同电子邮件应用程序的常见功能

Gmail	Yahoo Mail	
		回形针图标 插入附件，如图片、视频、文件。
		回复图标 仅回复发件人。
		回复全部/回复所有人图标 回复发件人和收到电子邮件的人。

不同电子邮件应用程序的常见功能

Gmail	Yahoo Mail	
		转发图标 将电子邮件转发给其他人。
		回收站/已删除邮件图标 删除电子邮件。
		存档/归档图标 用于存储电子邮件的文件夹，将其移出收件箱/主文件夹。

使用电子邮件应用程序的常见步骤

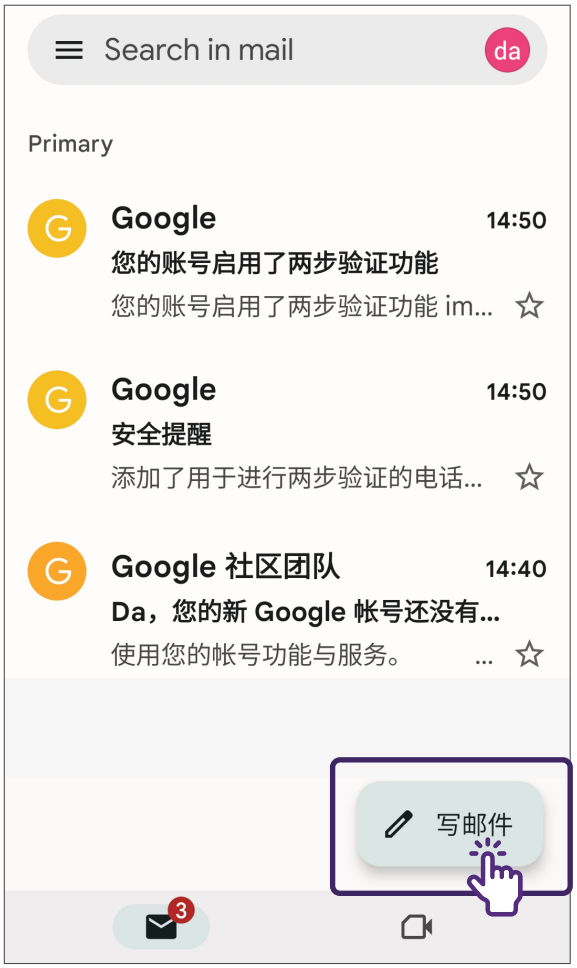
如何撰写电子邮件	第 11 页
如何插入附件	第 16 页
如何回复、转发或删除电子邮件	第 19 页

使用电子邮件应用程序的常见步骤

撰写电子邮件

1 点击“写邮件”或“新建邮件”。

Gmail



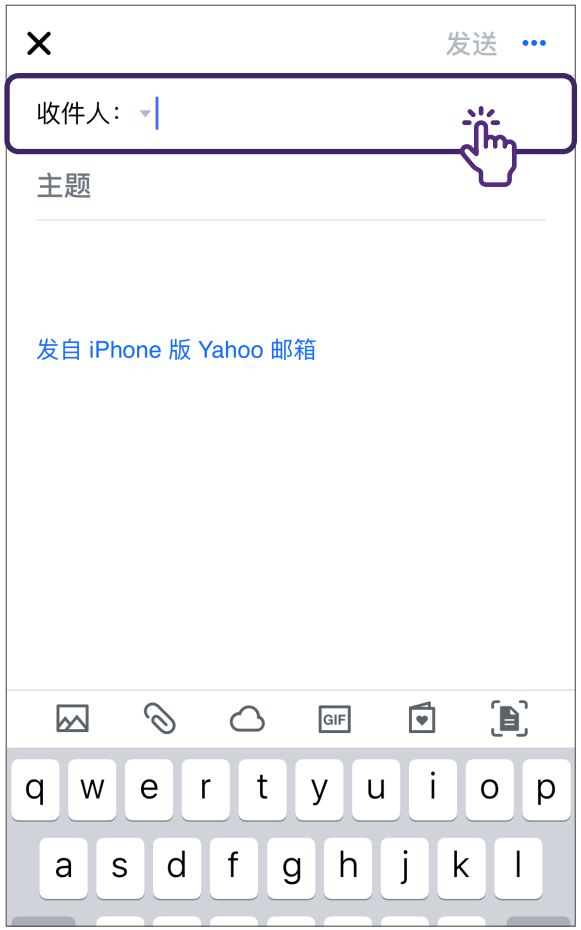
Yahoo Mail

使用电子邮件应用程序的常见步骤
撰写电子邮件

2 在“收件人”或“抄送/密送”字段中输入收件人的电邮地址。如有多名电子邮件收件人，使用逗号进行分隔。

Gmail

Yahoo Mail



请注意： **“收件人”**字段中的收件人可以看到抄送的收件人，**“收件人”**字段中的收件人将无法看到密送的收件人。

使用电子邮件应用程序的常见步骤
撰写电子邮件

3 输入“主题”。主题行可提供电子邮件内容的摘要。

Gmail

Yahoo Mail

使用电子邮件应用程序的常见步骤
撰写电子邮件

4 输入内容以起草电子邮件。

Gmail

Yahoo Mail

使用电子邮件应用程序的常见步骤
撰写电子邮件

5 点击发送 发送 图标，向收件人发送电子邮件。

Gmail

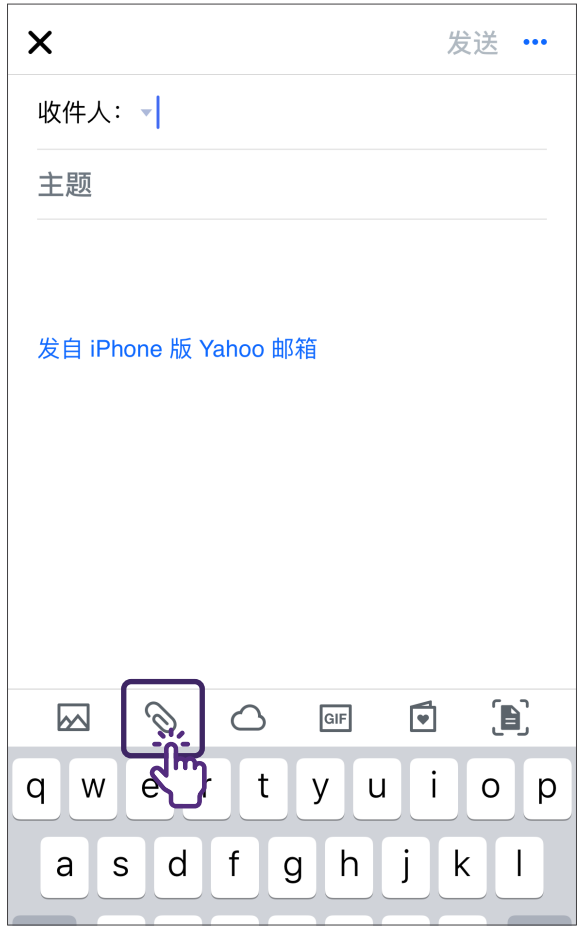
Yahoo Mail

使用电子邮件应用程序的常见步骤
插入附件

1 点击 图标可附上图片、视频和/或文件。

Gmail

Yahoo Mail



使用电子邮件应用程序的常见步骤
插入附件

2 点击“添加附件”或“文件附件”。

Gmail

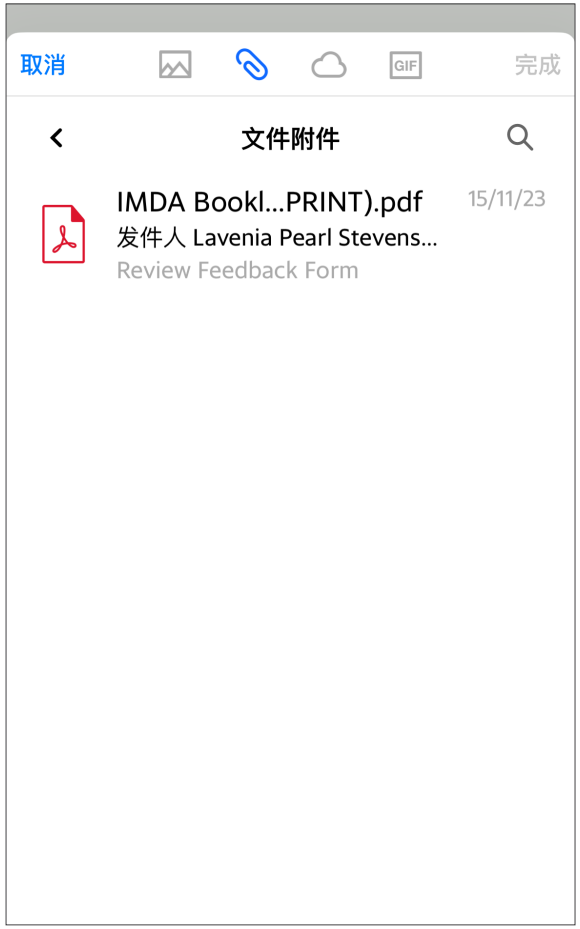
Yahoo Mail

使用电子邮件应用程序的常见步骤
插入附件

3 选择要添加的文件。

Gmail

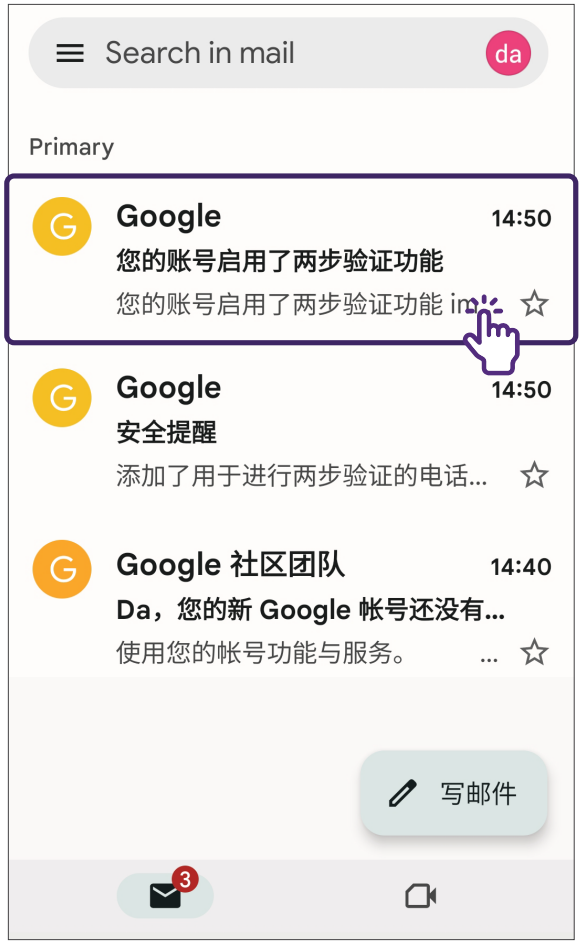
Yahoo Mail



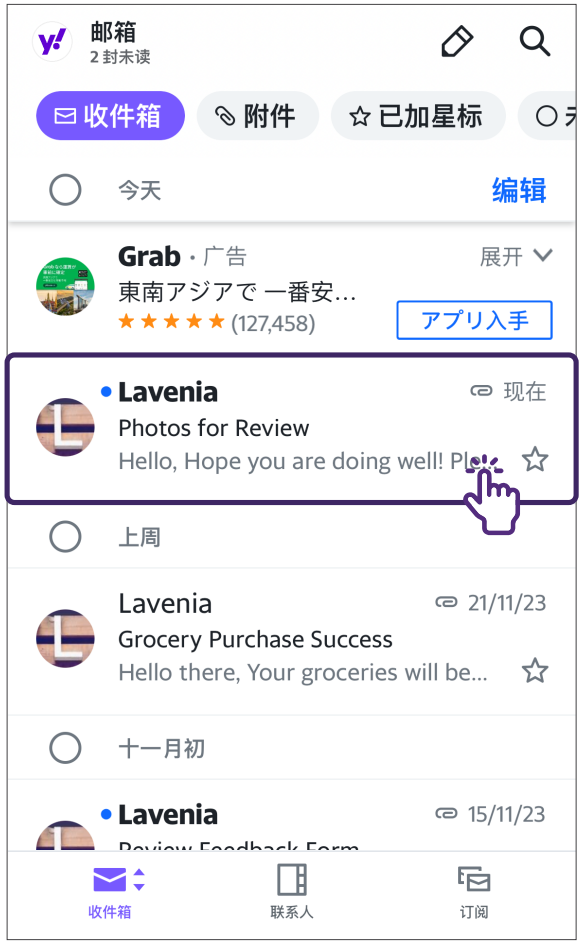
使用电子邮件应用程序的常见步骤
回复、转发或删除电子邮件

1 点击电子邮件的主题以打开并阅读邮件。未读电子邮件以粗体显示。

Gmail



Yahoo Mail

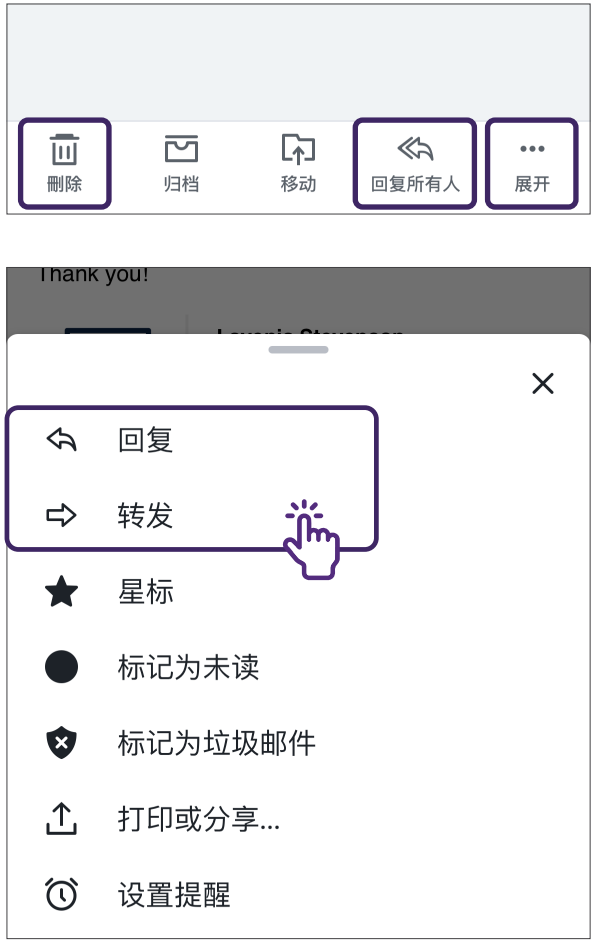


使用电子邮件应用程序的常见步骤
回复、转发或删除电子邮件

2 点击菜单图标查看更多选项。

Gmail

Yahoo Mail



使用电子邮件应用程序的常见步骤
回复、转发或删除电子邮件

Gmail	Yahoo Mail
在邮件中， 点击此图标仅回复发件人。	在邮件中， 点击此图标仅回复发件人。
点击此图标即可选择不同选项，包括： • 回复全部 • 转发	点击此图标即可选择不同选项，包括： • 回复全部 • 转发
点击此图标可删除邮件。	点击此图标可删除邮件。

使用 Gmail 的分步指南

创建Google账号

1 启用Gmail

到 Apple App Store 或 Google Play Store 下载并启用“Gmail”应用程序。

2 创建账号

启用Gmail应用程序后，点击**“创建账号”**。选择**“个人用途”**。

3 输入您的名字

输入您的名字，并点击**“下一步”**。

4 基本信息

输入您的基本个人资料，并点击**“下一步”**。

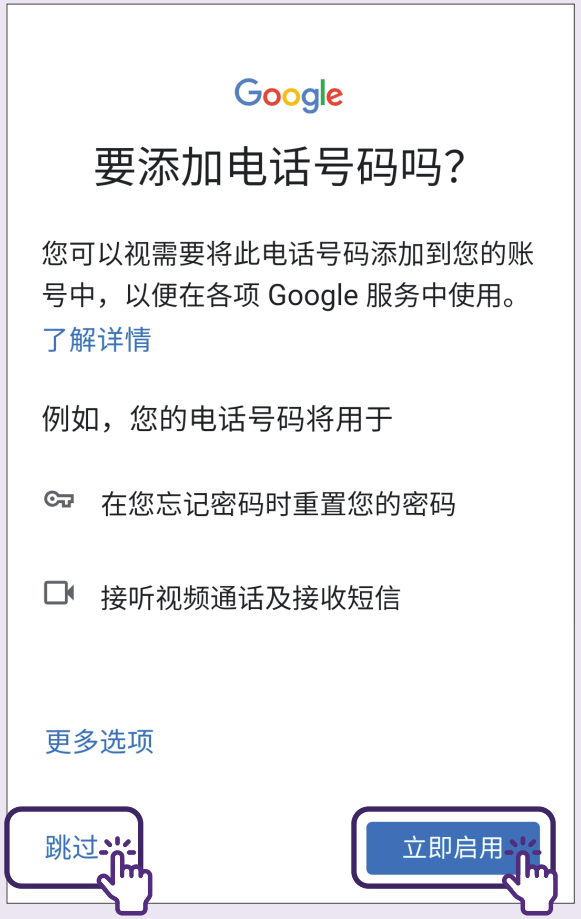
5 创建电子邮件地址

您可以选择系统为您推荐的Gmail地址，也可以自由创建地址，然后点击**“下一步”**。

6 设置密码

设置一个不容易被破解的密码，然后点击**“下一步”**。

7 添加电话号码



点击**“立即启用”**以添加手机号码，或点击**“跳过”**则无需添加手机号码。

8 查看账号信息

检查您的账号信息，然后点击**“下一步”**。

9 阅读隐私权和条款

请阅读隐私权和条款，然后点击**“我同意”**。

10 设置账号

您将会进入收件箱。点击右上角的账号图标以设置账号。

设置Google账号

1 Google账号

点击“管理您的Google账号”。

2 管理设置

向左或向右滑动以选择需要管理的标签页。

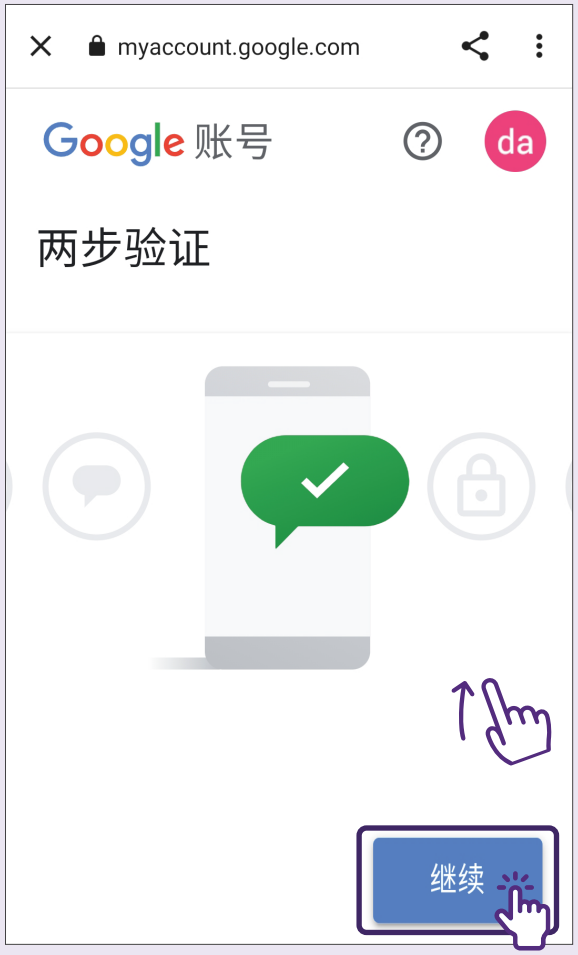
3 设置偏好

选择您的偏好设置。

4 两步验证

前往“**安全性**”标签页，选择“**两步验证**”。

5 设置两步验证



按照应用程序的步骤设置两步验证，以加强账号的安全性。

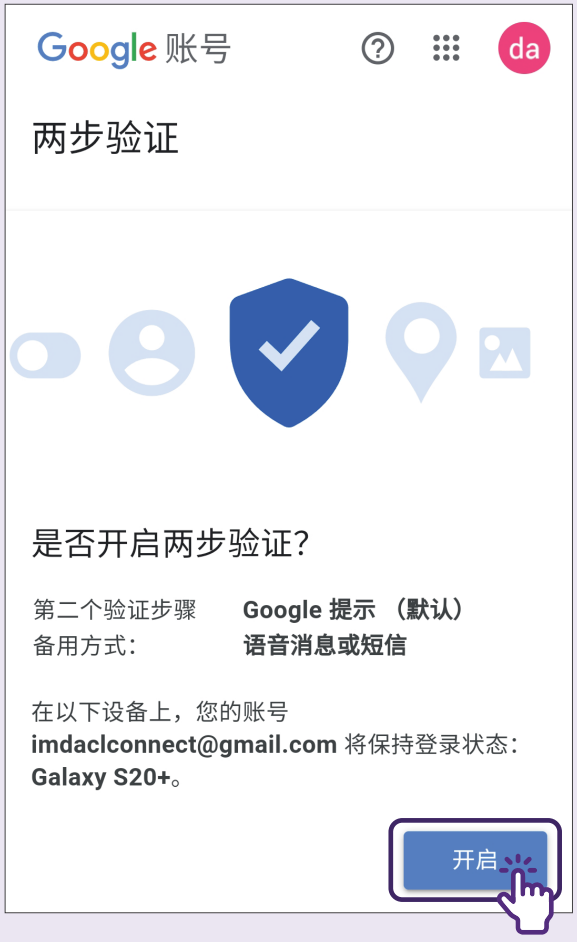
6 输入手机号码

输入手机号码后，点击“**发送**”。

7 确认手机号码

为确认手机号码，Google将发送一个验证码。输入验证码并点击**“下一步”**。

8 两步验证



开启两步验证。

登录Gmail应用程序

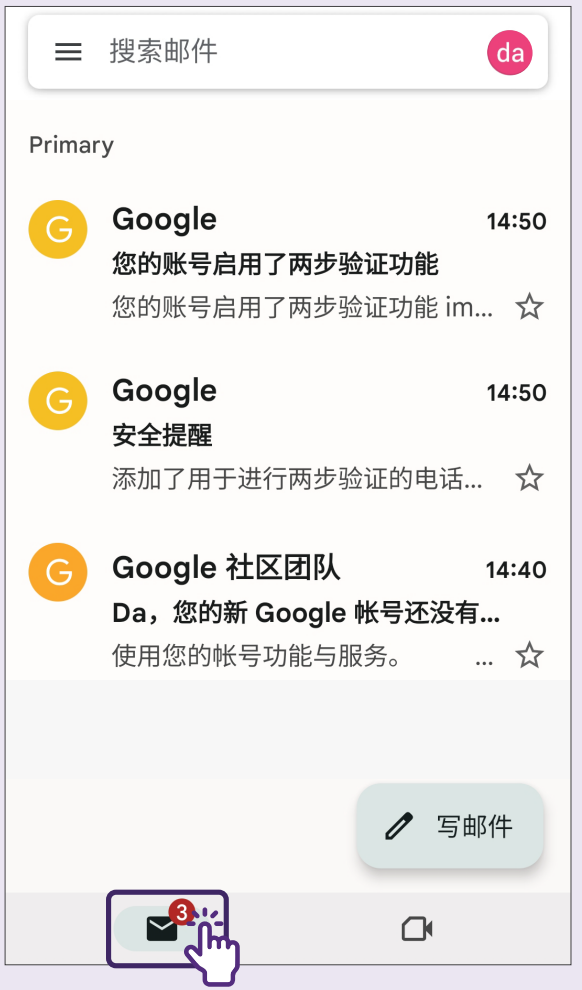
1 登录

输入电邮地址，然后点击“**下一步**”。

2 输入密码

输入密码，然后点击“**下一步**”。

3 Gmail收件箱



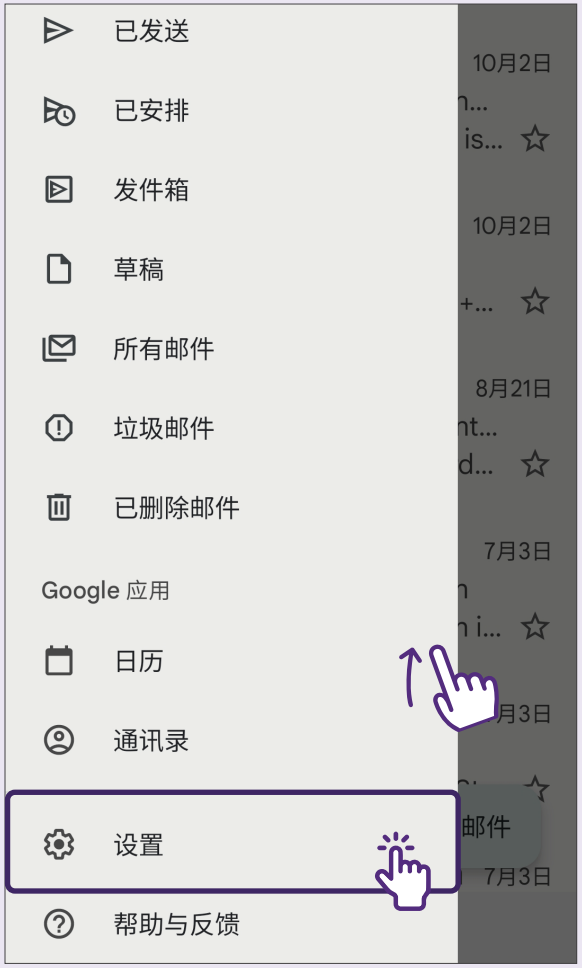
应用程序将显示Gmail收件箱。

管理Gmail设置

1 菜单

点击“**菜单**”图标。

2 设置



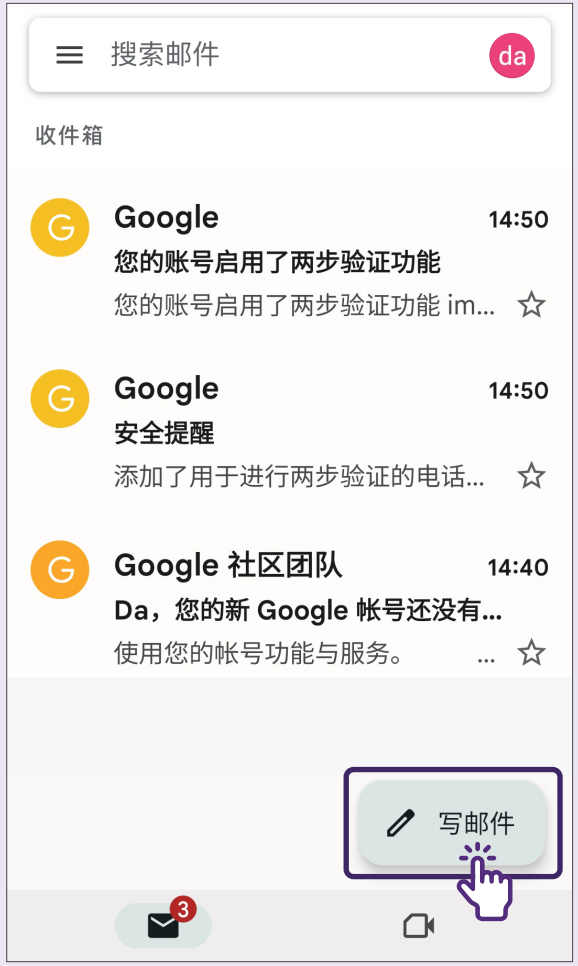
往下滑至“**设置**”。

3 常规设置

继续下滑，以按照您的喜好进行设置。

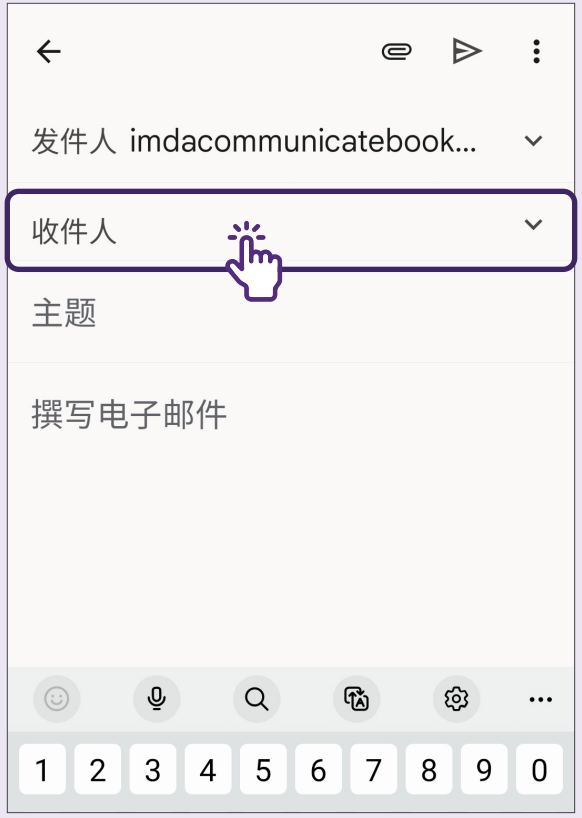
撰写邮件

1 撰写邮件



点击“**写邮件**”。

2 输入收件人的电邮地址



您可以在“**收件人**”或“**抄送/密送**”字段中输入电邮地址。若有多个收件人，可在电邮地址之间加入逗号。

3 输入主题

4 输入文字

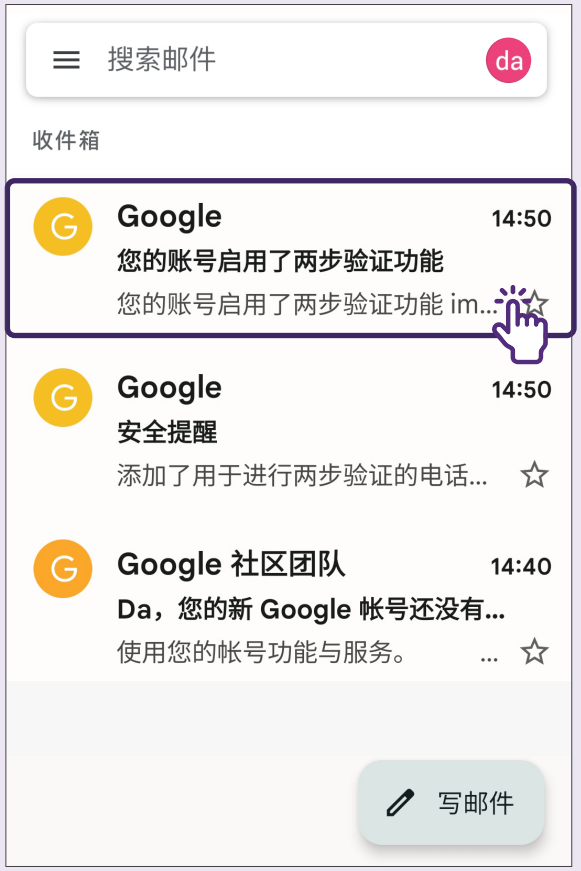
输入文字以撰写邮件。

5 发送邮件

点击“**发送**”图标，即可发送邮件给收件人。

回复、转发或删除邮件

1 选择邮件



点击电子邮件的主题以打开并阅读邮件。

未读电子邮件以粗体显示。

2 回复/转发/删除邮件

在邮件中，

点击此图标仅回复发件人。

点击此图标即可选择不同选项，包括：

- 回复全部
- 转发

点击此图标即可删除此电子邮件。

添加附件

1 添加媒体附件

点击“回形针”图标以添加图片、视频和/或文件。

2 添加附件

点击“添加附件”。

3 选择文件

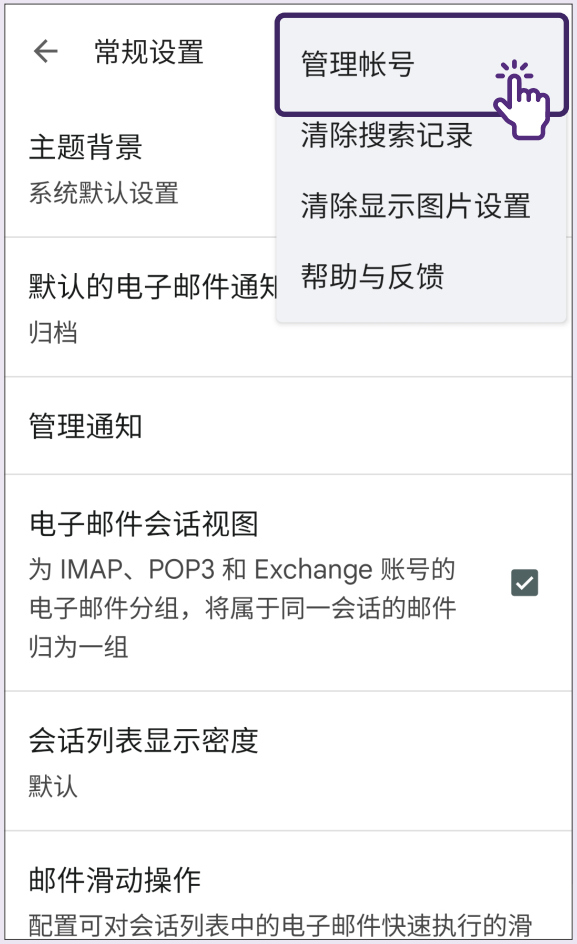
选择您要添加的文件（可复选）。

停用或删除Google账号

1 打开菜单

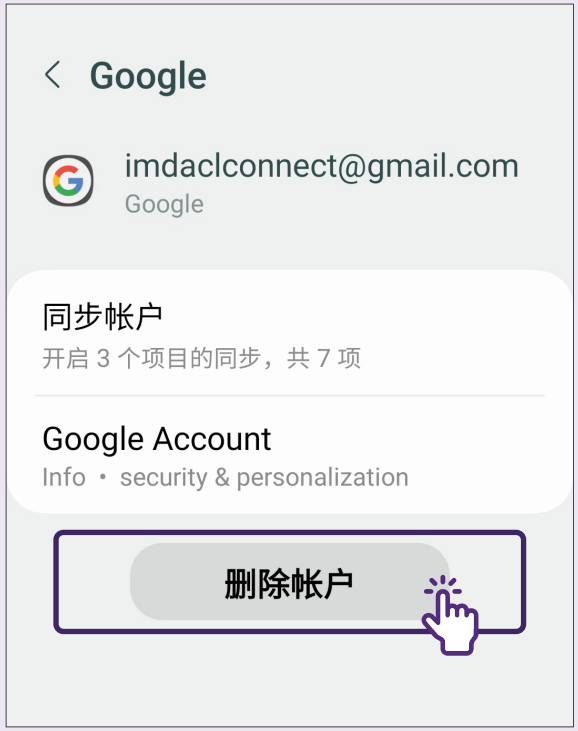
点击“**菜单**”图标，然后点击“**常规设置**”。

2 管理帐号



点击右上角的三个点图标，然后选择“**管理帐号**”。

3 删除帐户



如果您不想再使用该帐号，请点击“**删除帐户**”。

请注意：请仔细阅读所有注意事项并确保您已备份资料。一旦删除帐号，所有资料都将会丢失。

笔记

笔记

笔记

想获取更多信息和寻找离您最近的数码转型社区援助站，请联系：

资讯通信媒体发展局
联系中心

热线：+65 6377 3800
电邮：info@imda.gov.sg
网站：digitalforlife.gov.sg

请扫二维码
游览《数码益终身》
官方网站

© 2025 资讯通信媒体发展局（IMDA）版权所有未经IMDA明确许可，不得使用或复制此材料的任何内容。与本指南相关的内容也可能受到版权保护，这并不限于：文档、PPT简报、图像、音频或视频。未经授权，禁止保留、复制、转载或修改受版权保护的材料。

此资源参考了Google LLC's Gmail 和 Yahoo 平台上的公开内容。