

硬件操作与软件 设置苹果系统 (iOS)

请扫描下方二维码、
了解更多关于设置和使
用智能设备功能的内容。



设置和使用智能设备

内容

简介	2
智能手机与平板电脑的硬件特性	3
保护和锁定智能手机与平板电脑	4
识别常见软件图标及调节智能手机与平板电脑的设置	8
智能手机与平板电脑的相机基础知识	19
智能手机与平板电脑的日常保养	26
屏幕使用时间	29

应用程序限制	33
添加联系人	36
编辑与删除联系人	37



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:

本指南重点介绍“设置和使用智能设备”能力,您将在其中学习:

- 能够根据喜好设定软件。
- 保护智能设备与账号的安全。
- 自我管理屏幕使用时间。

DSL



安全、明智及友善上网

防范网络威胁; 保护个人信息;
建立良好的线上形象。

在网上搜索信息

在网上搜索、
查看和获取
信息。



在网上和他人沟通

在网上与
他人交流
联系。



在网上交易

在网上
进行交易。



设置和使用智能设备

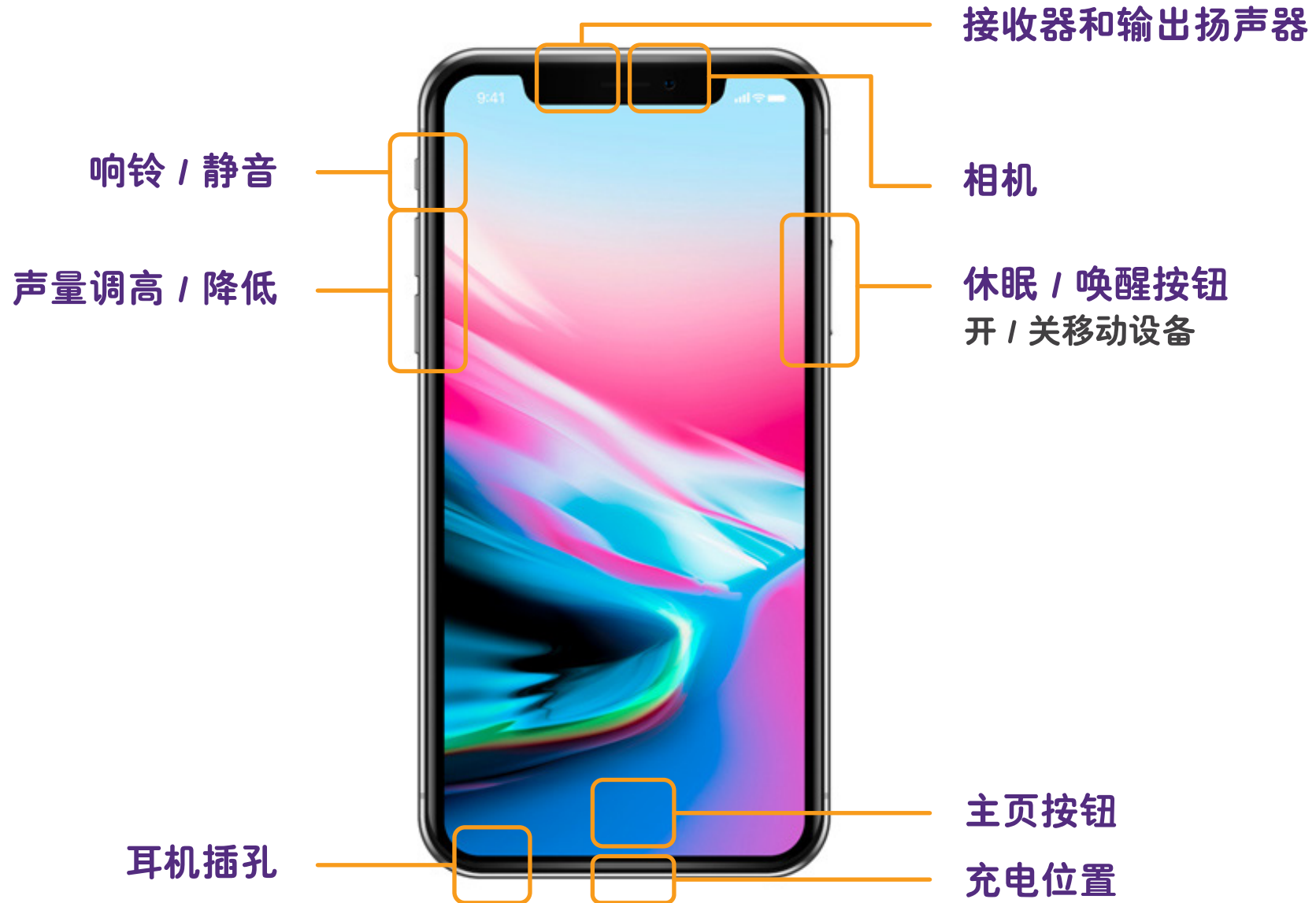
设置和操作智能设备的
基本硬件和软件功能。



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。

智能手机与平板电脑的硬件特性

该图像指出按钮和开关的一般位置，请注意位置可能因不同智能手机与平板电脑的型号而异。



保护和锁定智能手机与平板电脑

设置密码 - 装有面容 ID 的苹果智能手机与平板电脑

1 选择设置



查找并点击“设置”图标。

2 选择面容 ID 与密码



3 选择打开密码



4 输入密码



5 输入密码

设置密码 取消

输入密码

○ ○ ○ ○ ○ ○

自定字母数字密码

自定数字密码

4位数字密码 

取消

设置一个复杂但您容易记住的密码。

小贴士: 建议不要选择容易被破解的密码, 如1234或您的生日✘。

设置面容 ID

1 选择设置



查找并点击
“设置”图标。

2 选择面容 ID 与密码



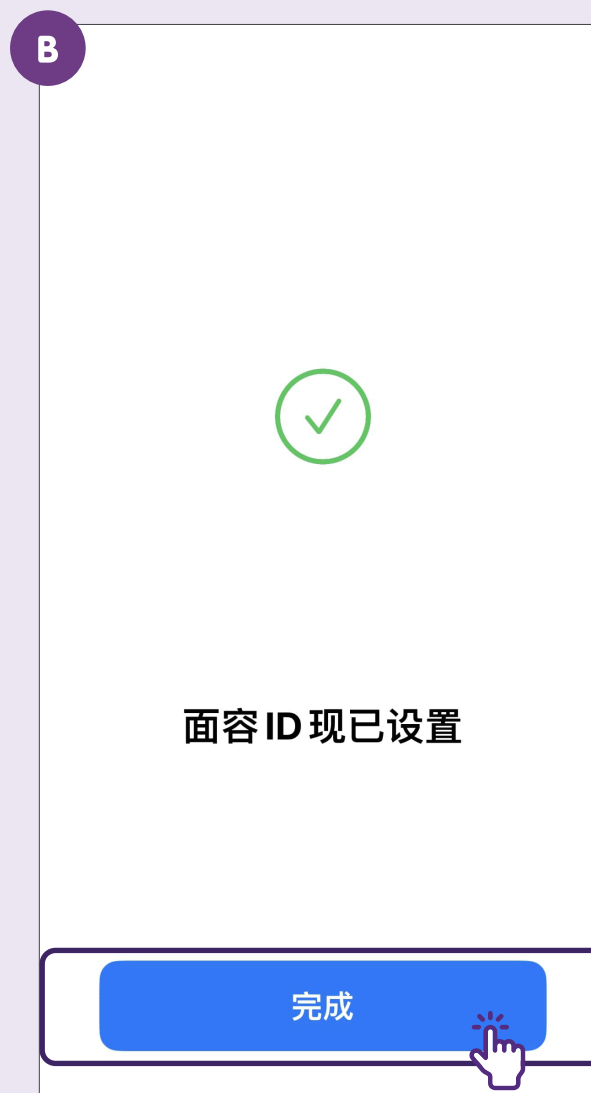
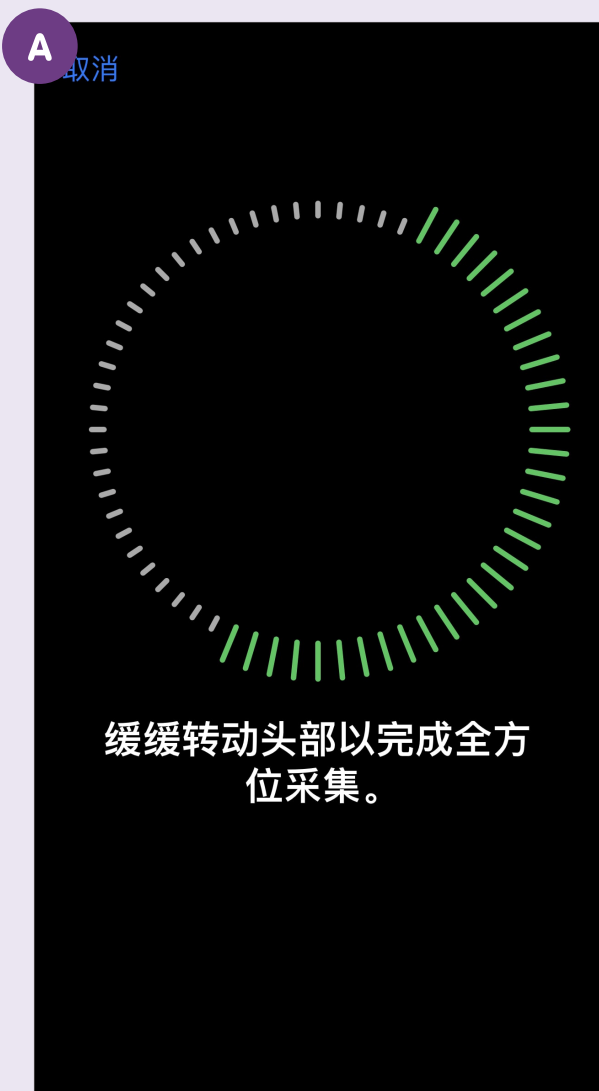
3 选择设置面容 ID



4 选择现在开始



5 设置面容 ID



缓慢转动头部以完成全方位采集。

点击 "继续" 进行第二次扫描。

点击 "完成"。

识别常见软件图标及调节智能手机与平板电脑的设置

铃声 - 设置智能手机与平板电脑的铃声与振动

1 选择设置



查找并点击
“设置”图标。

2 选择声音与触感



3 选择电话铃声



4 选择振动



个性化屏幕 - 更改显示语言

1 选择设置



查找并点击
“设置”图标。

2 选择通用



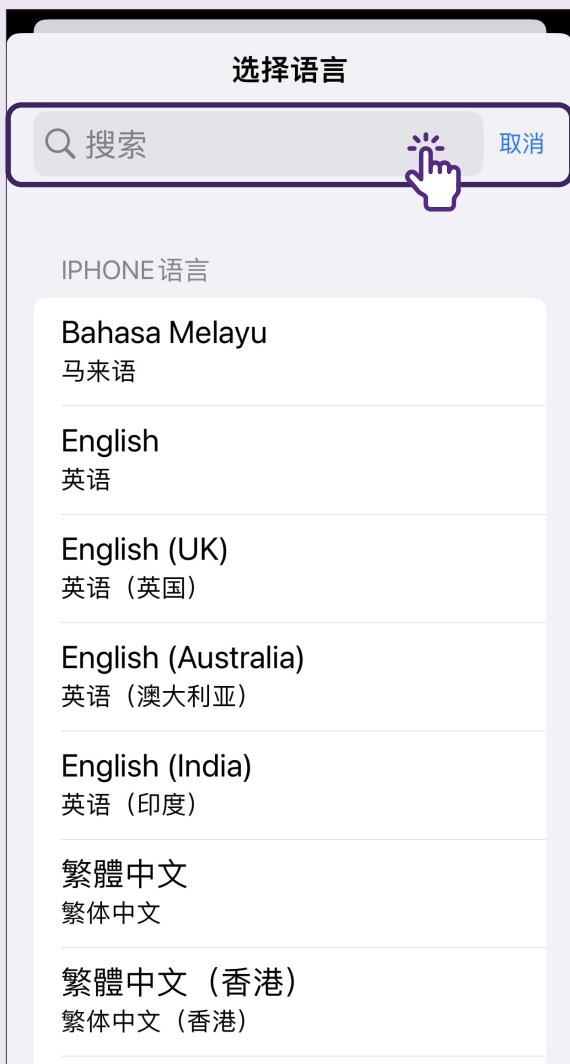
3 选择语言与地区



4 选择添加语言



5 选择语言



6 选择主要语言



个性化屏幕 - 设置键盘首选项

1 选择设置



查找并点击
“设置”图标。

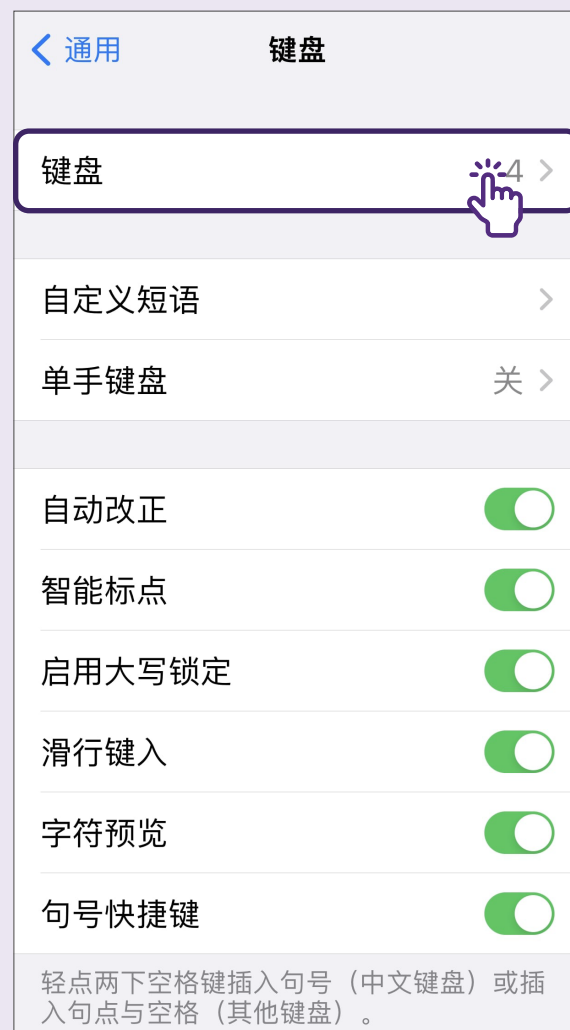
2 选择通用



3 选择键盘



4 选择键盘



5 选择添加新键盘



6 添加新键盘



个性化屏幕 - 调整屏幕显示模式、字体大小与亮度

1 选择设置



查找并点击
“设置”图标。

2 选择显示与亮度



3 选择浅色或深色模式



4 选择文字大小

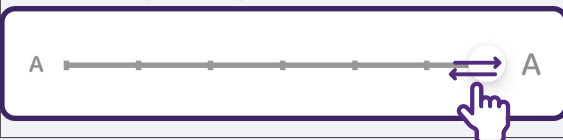


5 调节文字大小

< 显示与亮度 文字大小

支持动态字体的App将会调整为下方你首选的阅读字体大小。

Larger sizes are available in Accessibility Settings.



6 调节亮度

< 设置 显示与亮度

文字大小 >

粗体文本

亮度



原彩显示

根据环境光条件自动调整 iPhone 屏幕以在不同环境下保持色彩显示一致。

夜览 关闭 >

自动锁定 永不 >

抬起唤醒

显示

设置，更改或删除闹钟

1 选择时钟



查找并点击
“时钟”图标。

2 添加闹钟



3 设置闹钟

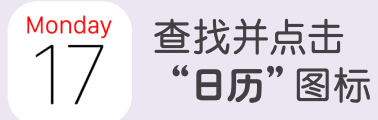


4 更改或删除闹钟

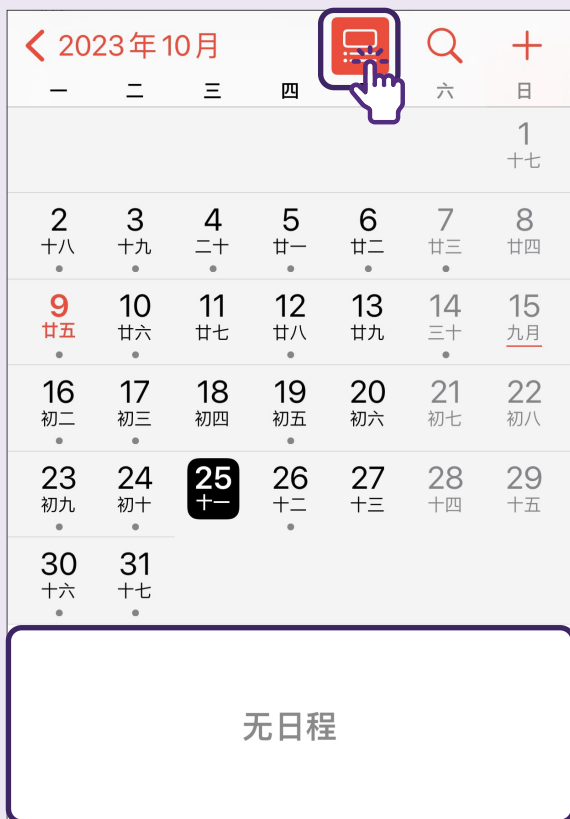


在日历中创建并编辑日程

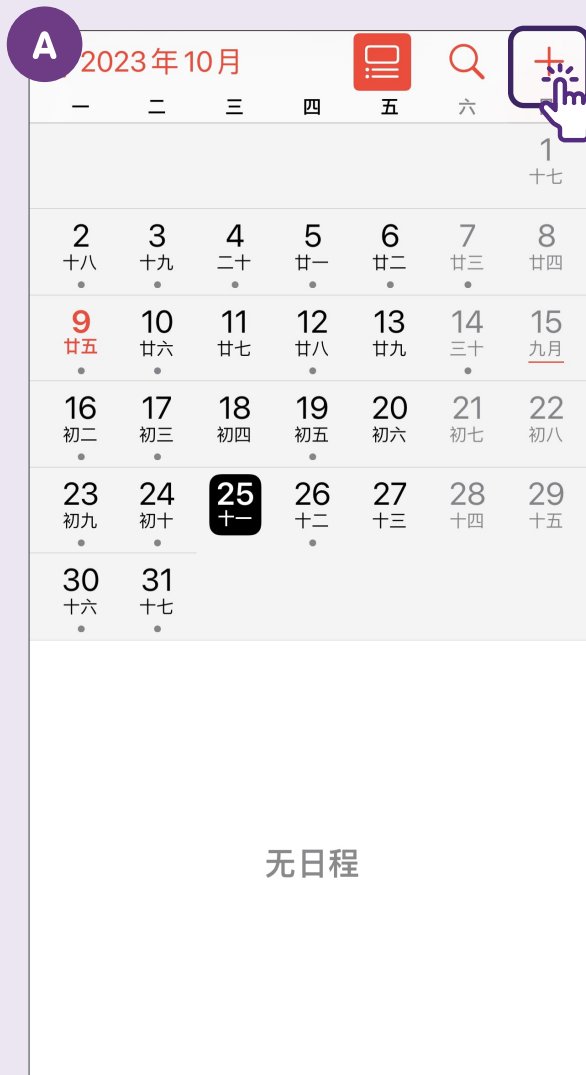
1 选择日历



2 查看日程列表



3 新建日程



4 编辑日程



5 删除日程



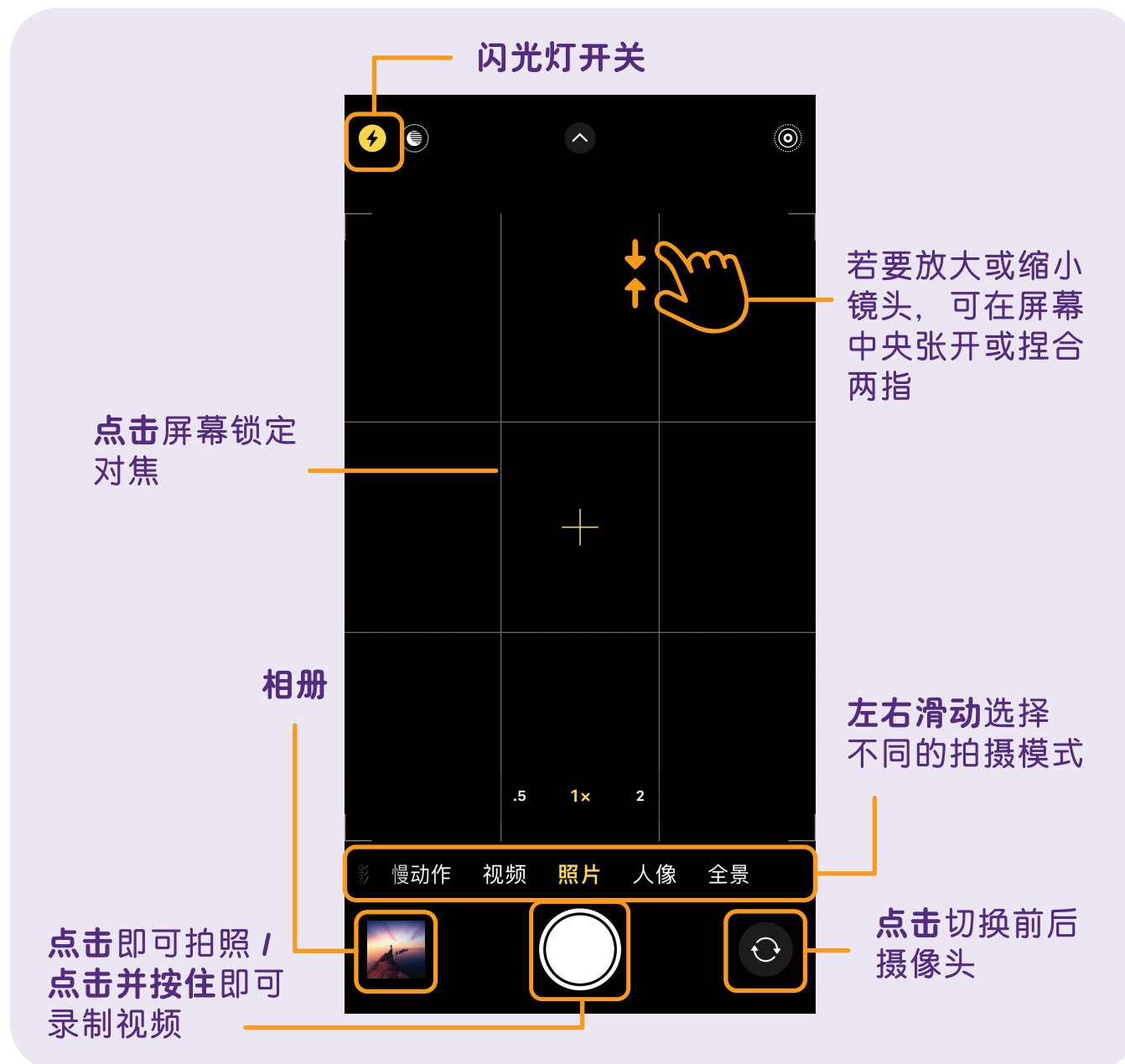
智能手机与平板电脑的相机基础知识

相机的基本功能

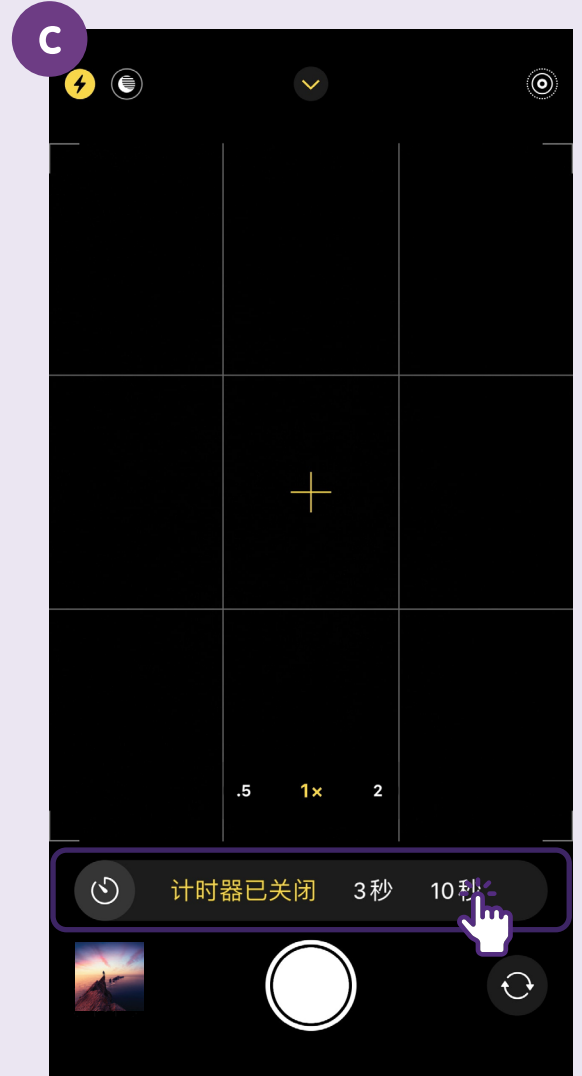
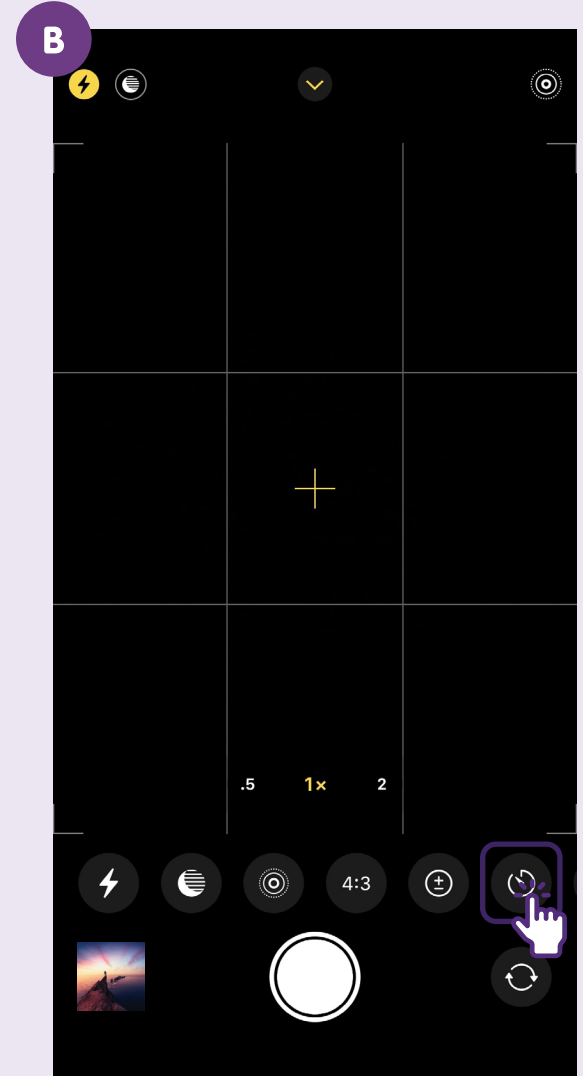
1 选择相机



查找并点击“相机”图标。



2 定时器开关



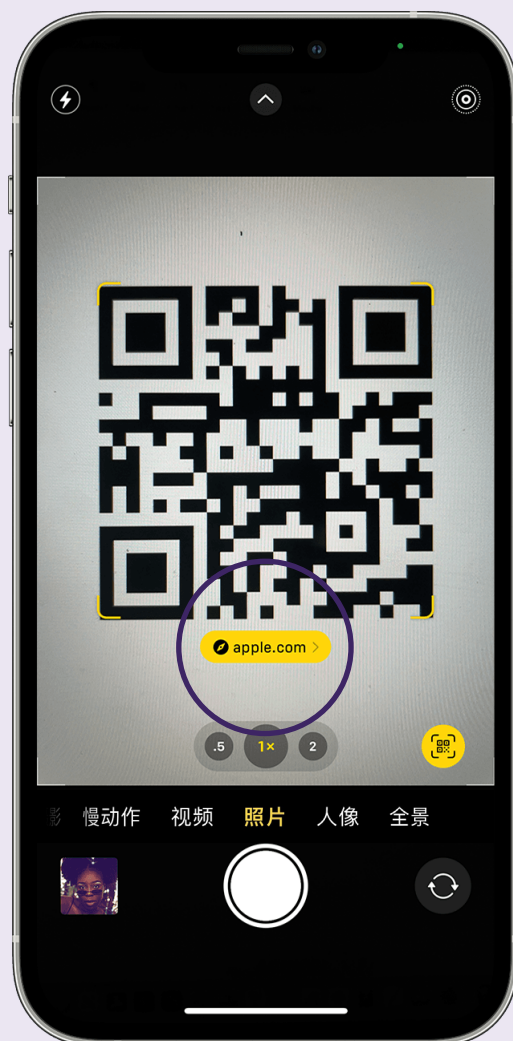
扫描二维码

1 选择相机



查找并点击
“相机”图标。

2 对准二维码进行扫描



当智能手机与平板电脑识别出二维码时，就会显示通知。

点击后即可打开相应的链接。

⚠️ 请注意:

最近发生的诈骗案件涉及将二维码改编成虚假链接，引导用户进入需要登录详细信息的虚假网站。

- **不要扫描**在公共场所随意放置的贴纸或传单形式的二维码，尤其是在他们提供优惠券或折扣的情况下。
- **使用可显示二维码指向链接的二维码扫描应用**，让您可检查是否为正确的链接。
- 如果二维码将您带到要求您填写姓名、电话号码等的网站，**请勿输入任何个人或财务信息。**

设置个性化墙纸（通过相册）

1 选择相机



查找并点击“相机”图标。

2 选择相册



3 选择用作墙纸

A



B



设置个性化墙纸（通过设置）

1 选择设置



查找并点击“设置”图标。

2 选择墙纸



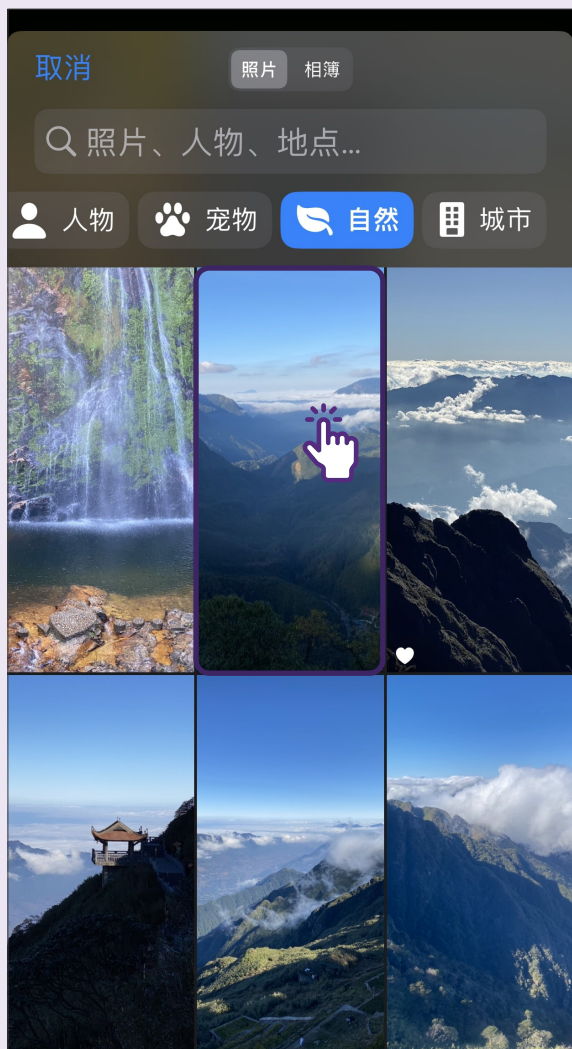
3 选择添加新墙纸



4 选择照片



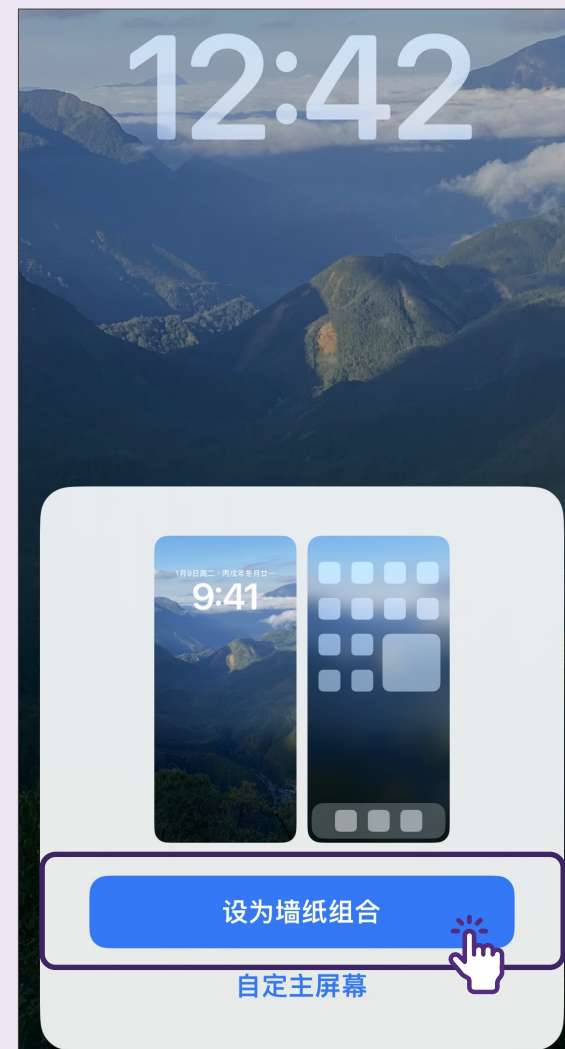
5 选择墙纸



6 添加墙纸



7 设为墙纸



智能手机与平板电脑的日常保养 - 常见的电池状态图标

1 电池电量

该图标显示智能手机与平板电脑的电池电量。



2 充电图标

该图标显示智能手机与平板电脑正在充电。



3 电池图标位置

位于状态栏中。



智能手机与平板电脑的日常保养 - 电池设置

1 选择设置



查找并点击
“设置”图标。

2 选择电池



3 电池设置



开启: 绿色
关闭: 灰色

智能手机与平板电脑的日常保养 - 软件更新

1 选择设置



查找并点击
“设置”图标。

2 选择通用



3 选择软件更新



4 开启自动更新



屏幕使用时间 - 开启屏幕使用时间

1 选择设置



查找并点击
“设置”图标。

2 选择屏幕使用时间



3 选择打开屏幕使用时间



4 选择打开屏幕使用时间



屏幕使用时间 - 查看屏幕使用时间

1 选择设置



查找并点击
“设置”图标。

2 选择屏幕使用时间



3 选择查看所有活动



4 点击“每周”查看每周使用情况



应用程序限制 - 设置应用程序限制

1 选择设置



查找并点击“设置”图标。

2 选择屏幕使用时间



3 选择App限额



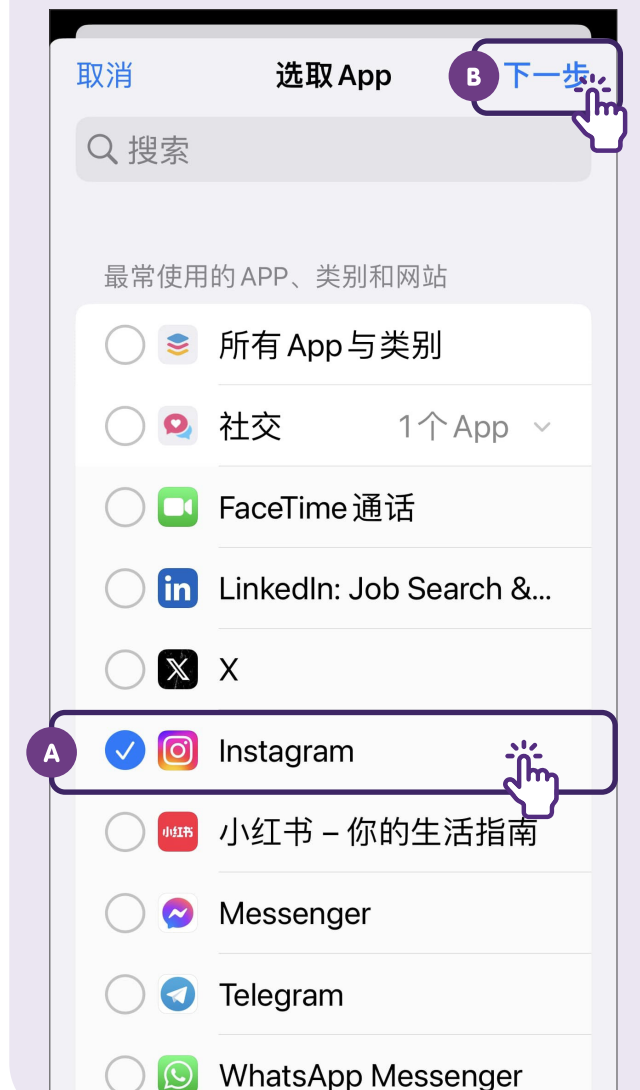
4 选择添加限额



5 选择类别



6 选择应用程序



7

设置应用程序的时间限制

A



B



设置应用程序的使用时间限制。

点击“自定每日时长”为特定的日子设置时间限制。

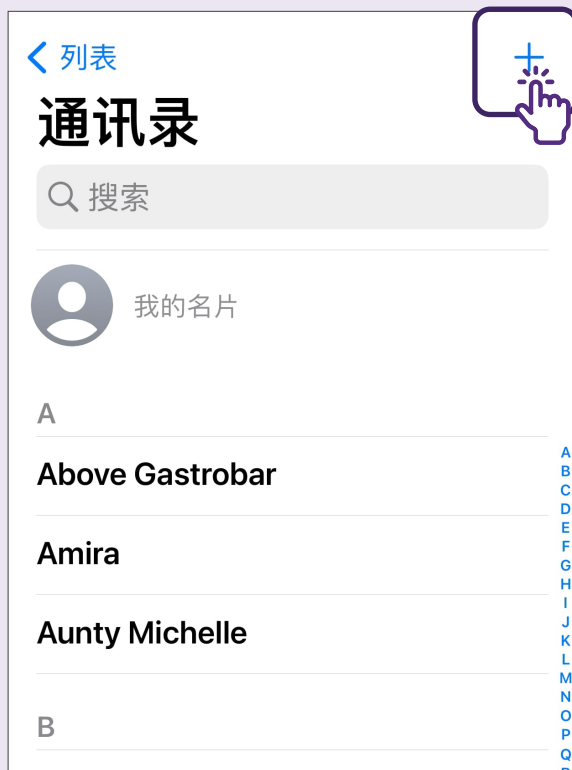
添加联系人 - 通过手机通讯录

1 选择通讯录



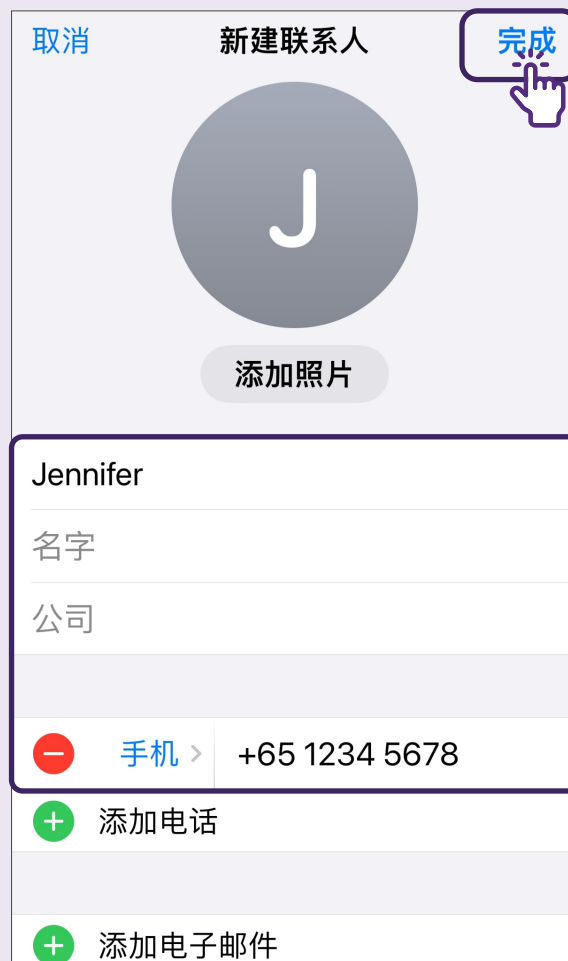
在您的智能手机或平板电脑查找并点击“联系人”应用程序。

2 添加联系人



点击右上角“+”图案。

3 输入联系人资料



输入联系人资料后，点击“完成”。

编辑与删除联系人

1 编辑联系人



打开联系人应用程序, 点击您想要编辑的联系人, 然后点击“编辑”。修改完成以后, 点击“完成”。

2 删除联系人



点击您想要删除的联系人, 然后点击“编辑”。往下滑动屏幕并选择“删除联系人”。再次点击“删除联系人”以确认。

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

反馈：go.gov.sg/imda-feedback

网站：digitalforlife.gov.sg



请扫描下方二维码
访问《数码益终身》
门户网站。

© 2026 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。