INFOCOMM MEDIA DEVELOPMENT AUTHORITY

DIGITAL SKILLS for LIFE

设置和使用智能设备

硬件操作与软件设置安卓系统 (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。

GO.gov.sg

主办单位

DIGITAL FOR LIFE
PLAY IT FORWARD

SMART NATION
SINGAPORE

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

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

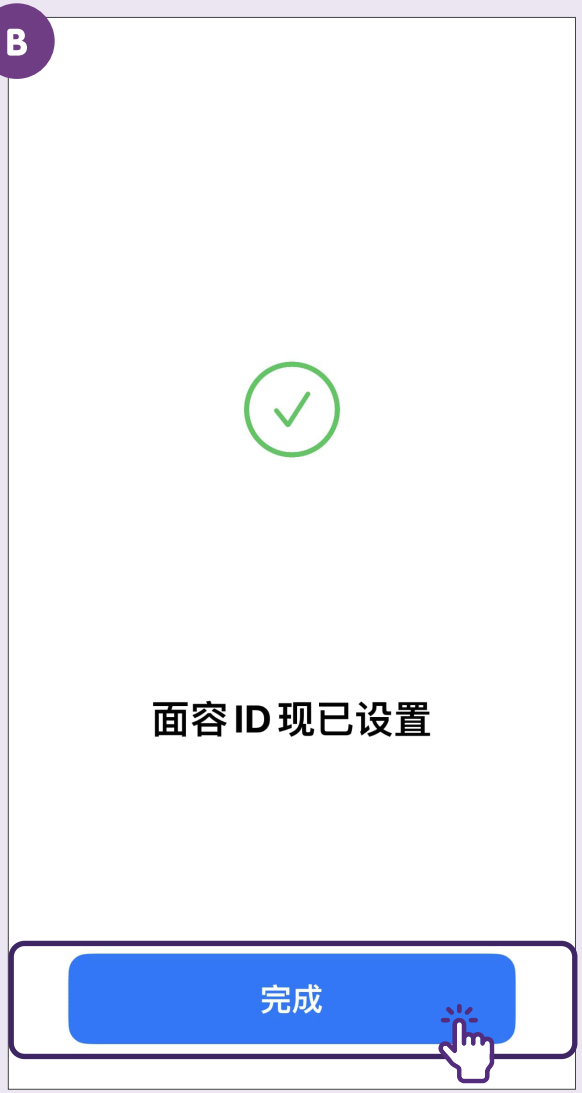
3 选择设置面容 ID

4 选择现在开始

5 设置面容 ID

A

B



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

笔记

4 选择振动模式

个性化屏幕 - 更改显示语言

1 选择设置

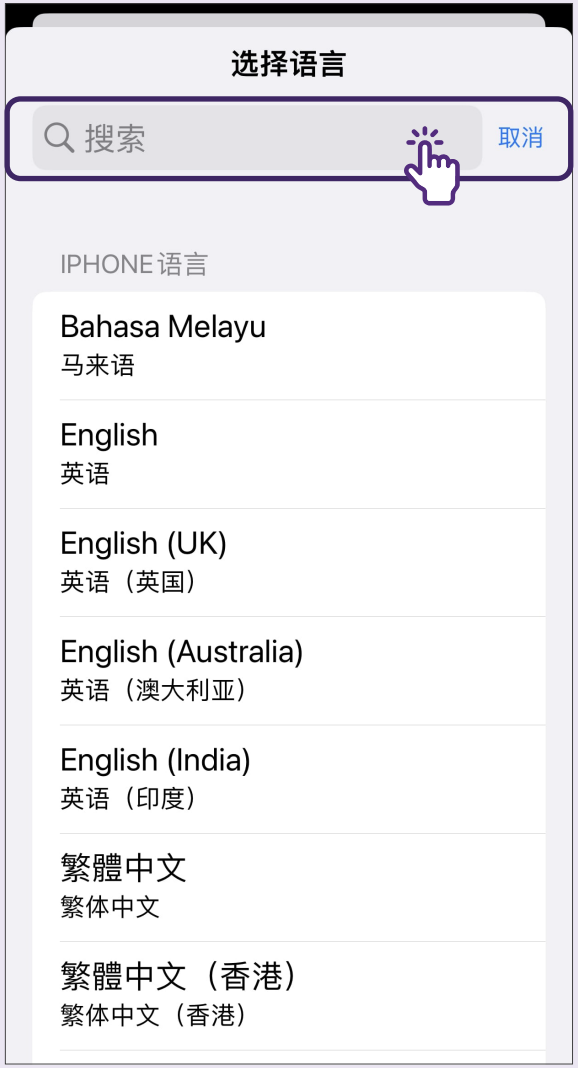
查找并点击“设置”图标。

2 选择通用

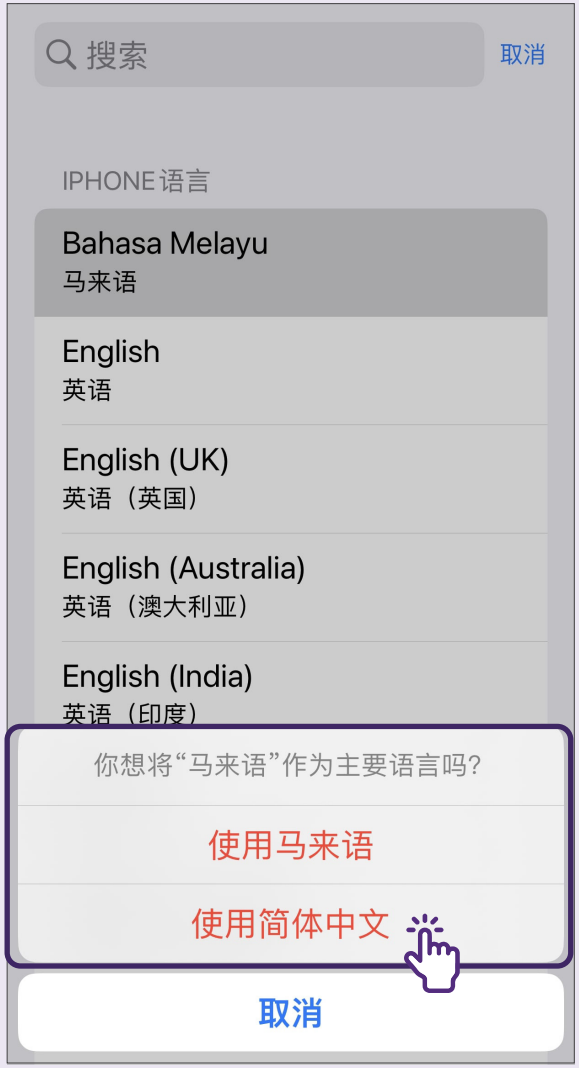
3 选择语言与地区

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

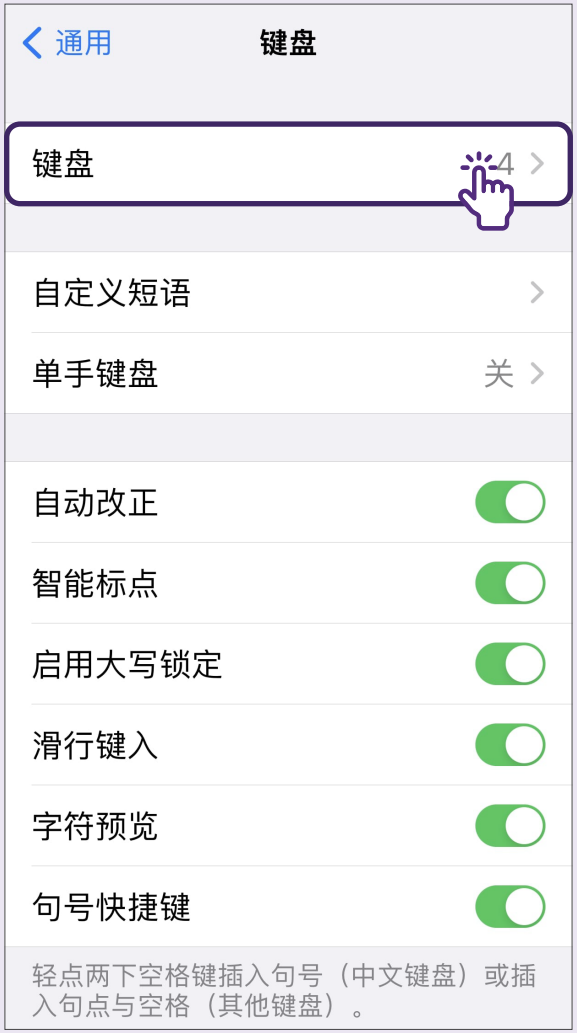
1 选择设置

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

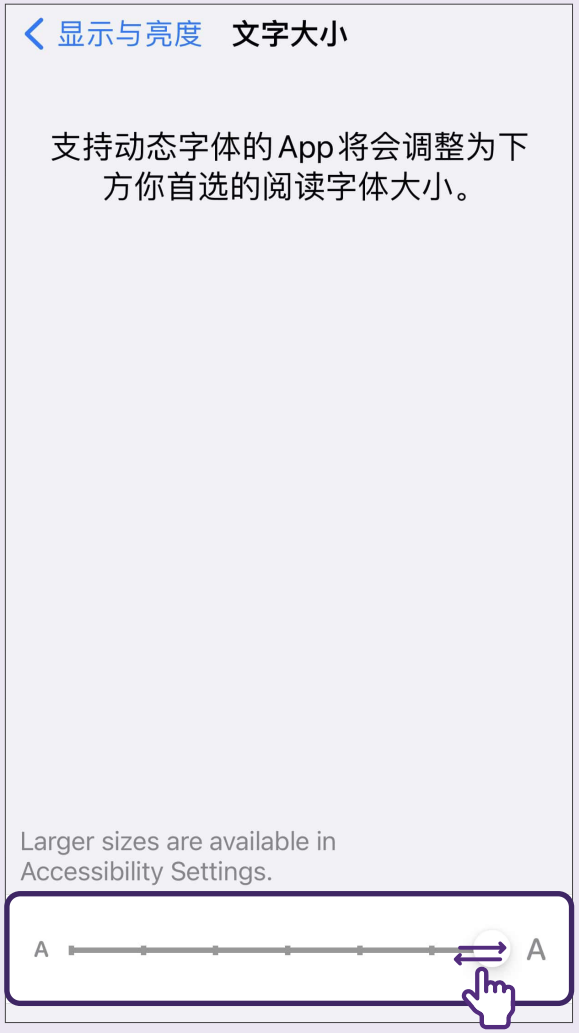
查找并点击“设置”图标。

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



6 调节亮度

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

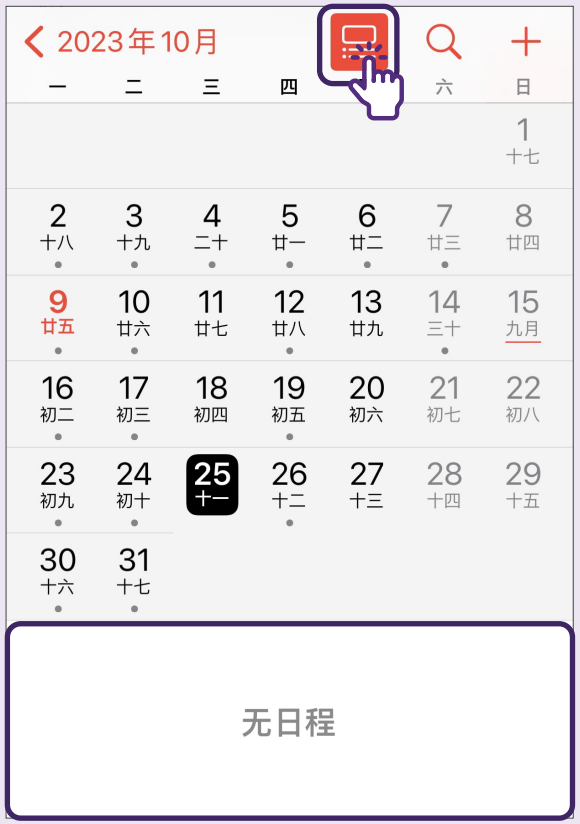
4 更改或删除闹钟

在日历中创建并编辑日程

1 选择日历

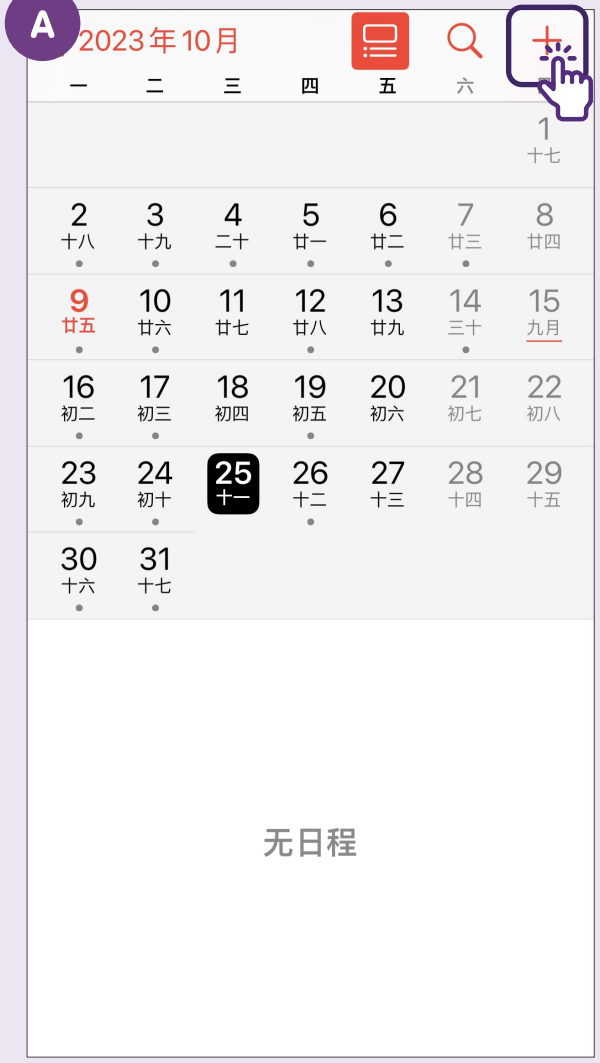
查找并点击“日历”图标

2 查看日程列表



3 新建日程

A



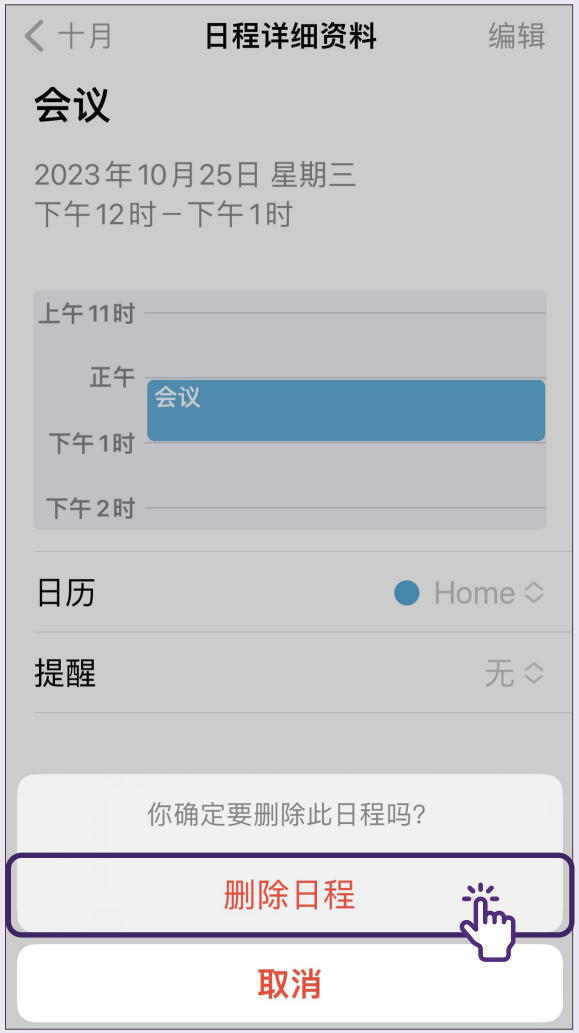
B

4 编辑日程

A

B

5 删除日程

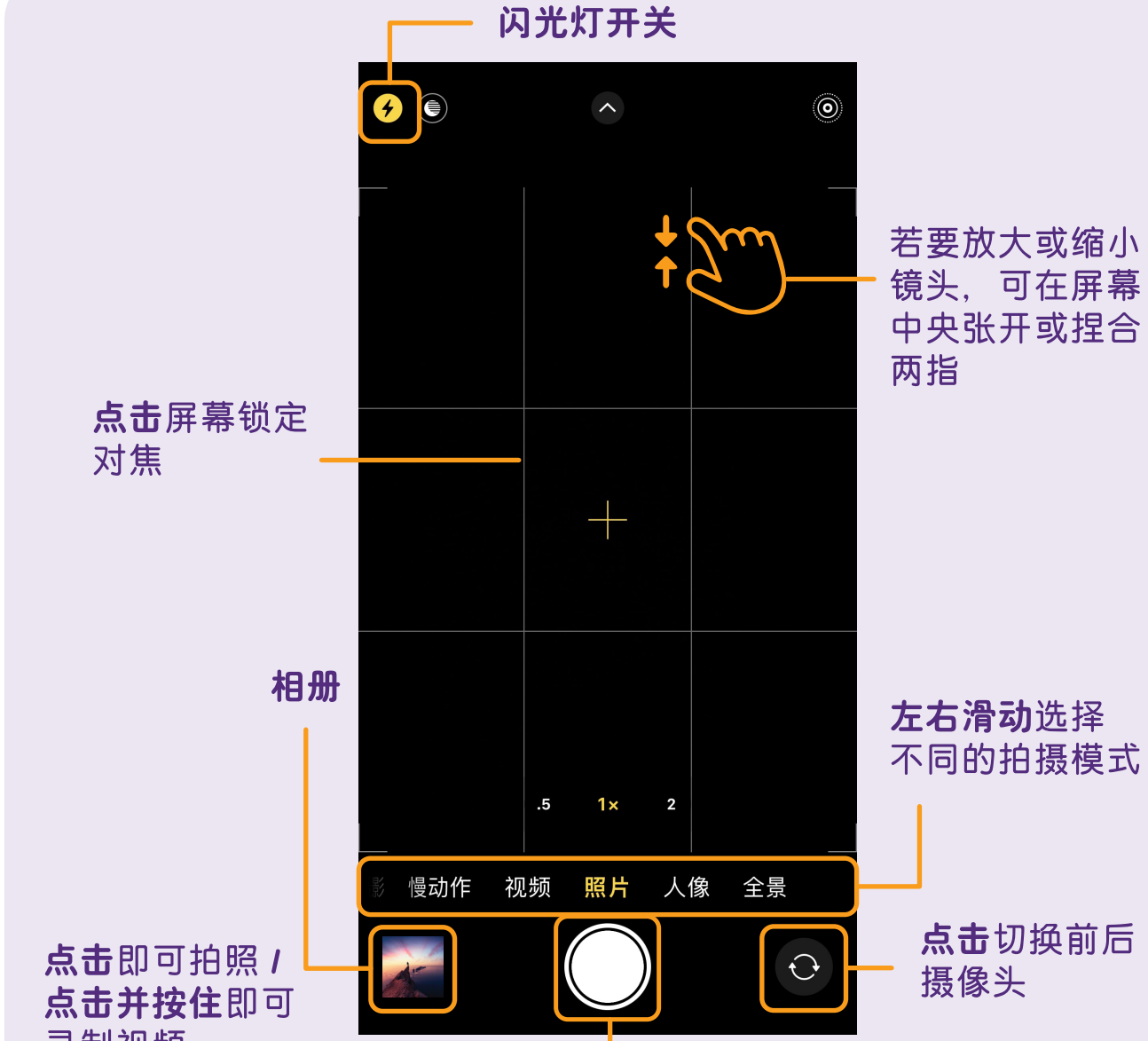


智能手机与平板电脑的相机基础知识

相机的基本功能

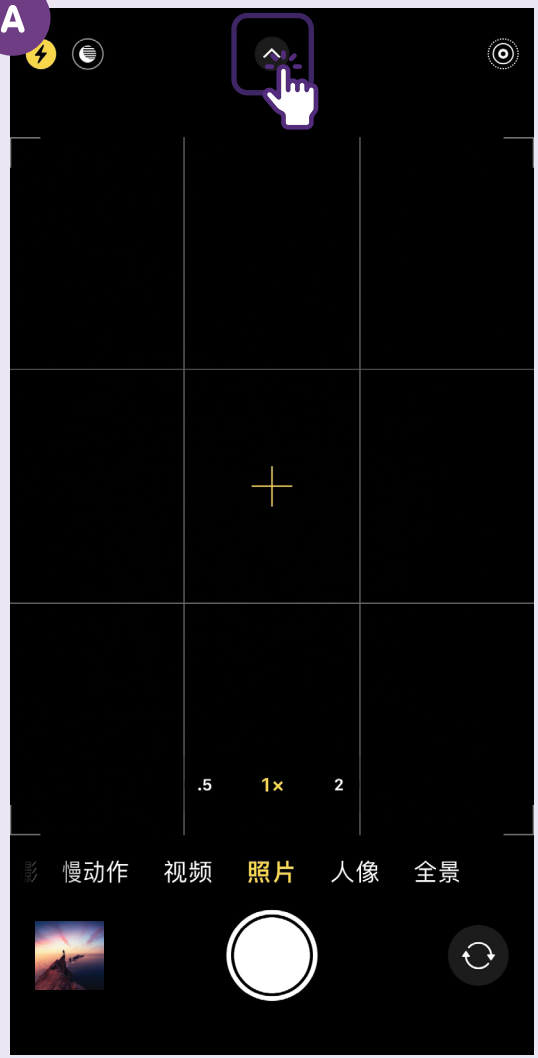
1 **选择相机**

查找并点击“**相机**”图标。

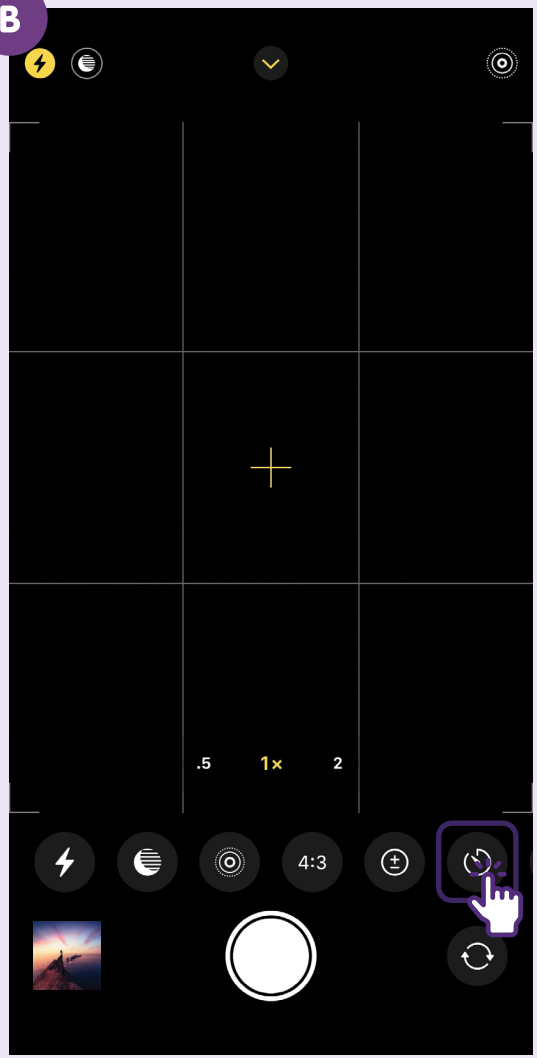


2 定时器开关

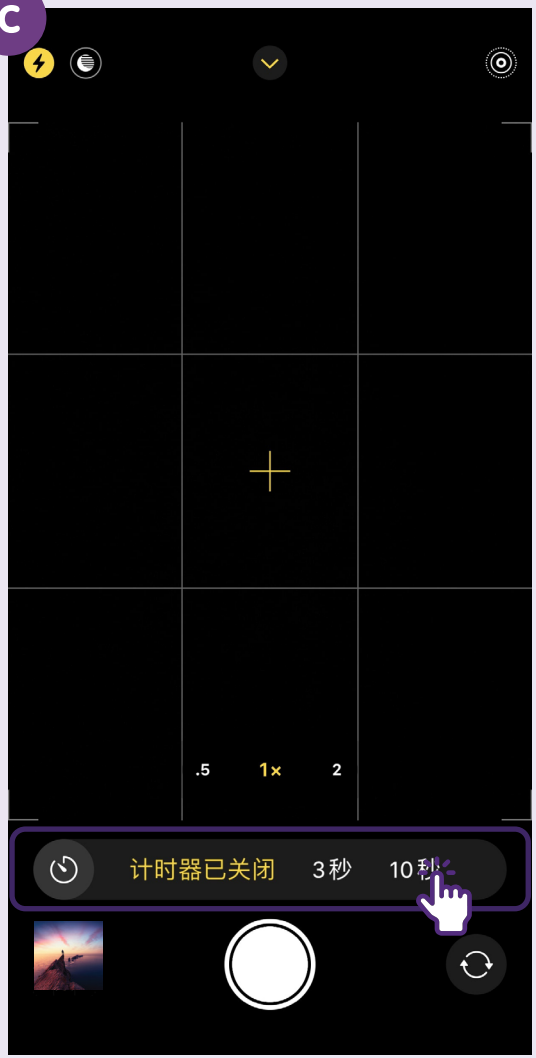
A



B



C

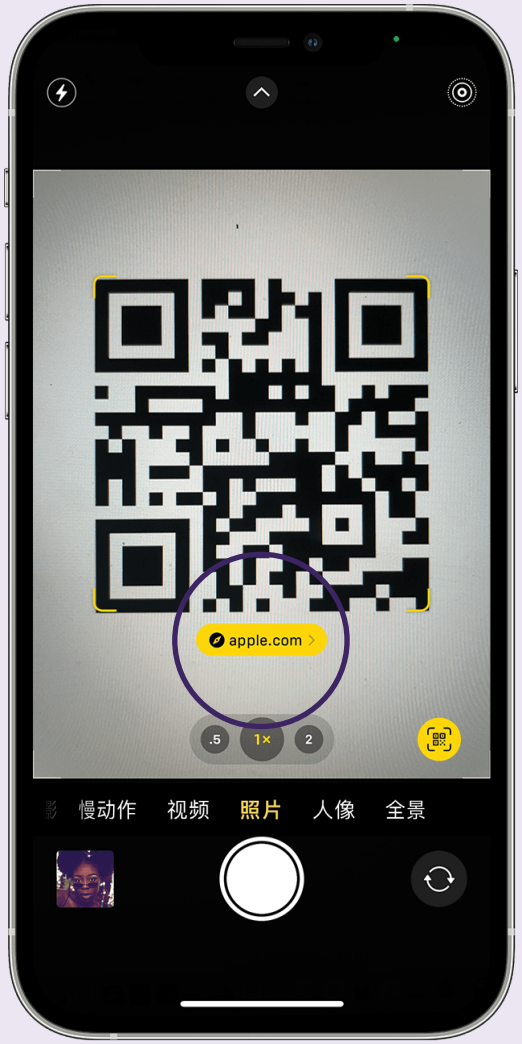


扫描二维码

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）

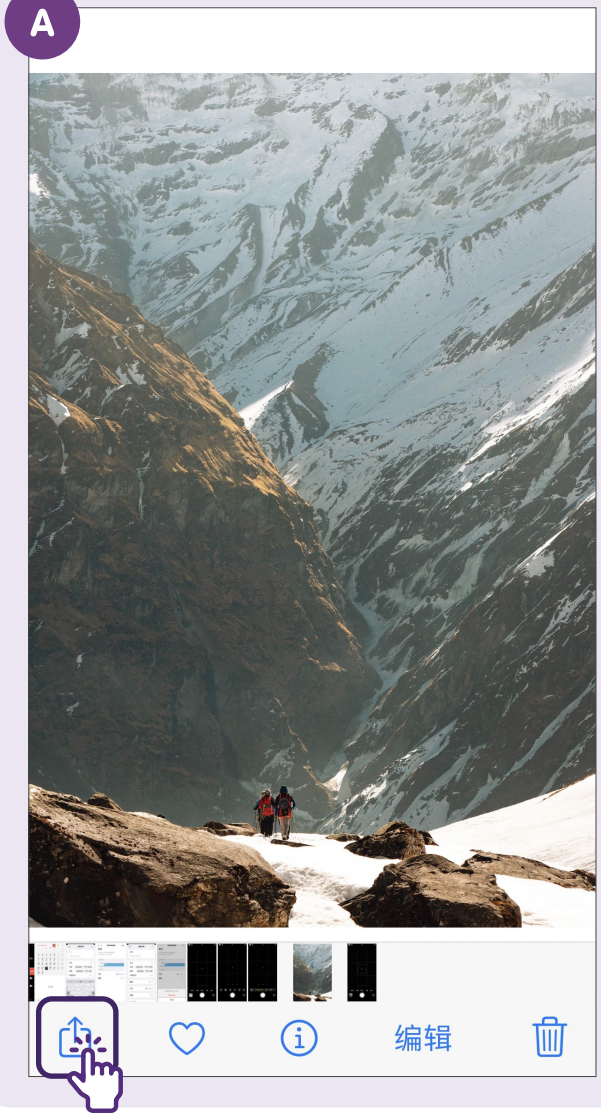
1 选择相机

查找并点击“**相机**”图标。

2 选择相册

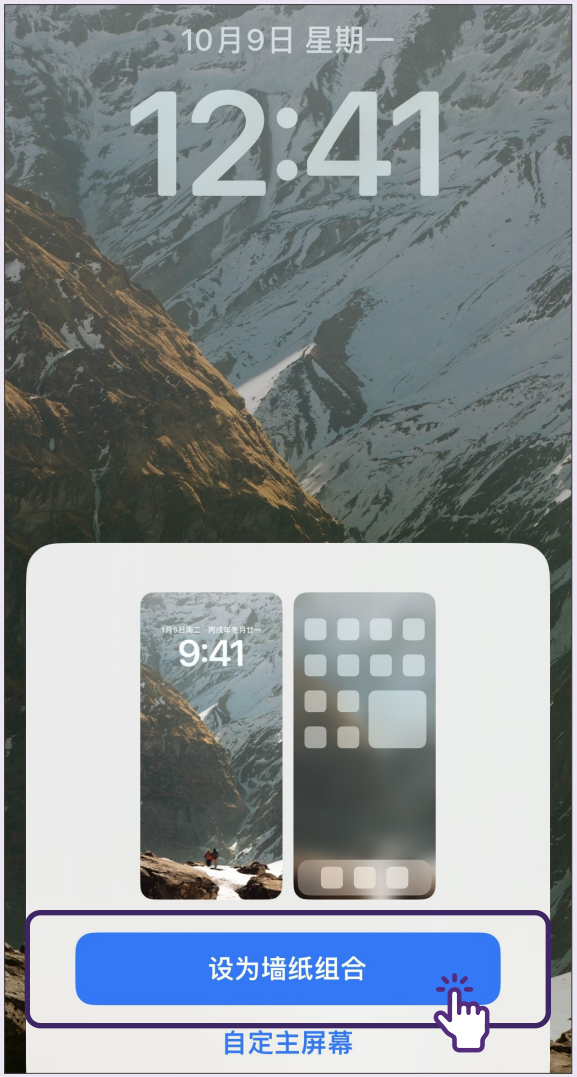
3 选择用作墙纸

A



B

4 选择屏幕设置墙纸



笔记

设置个性化墙纸（通过设置）

1 选择设置

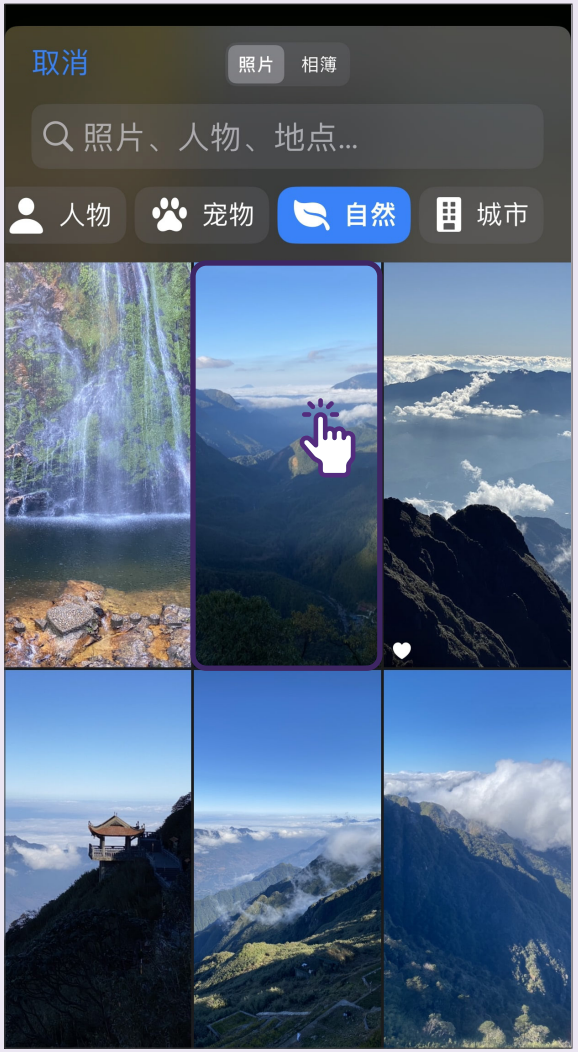
查找并点击“设置”图标。

2 选择墙纸

3 选择添加新墙纸

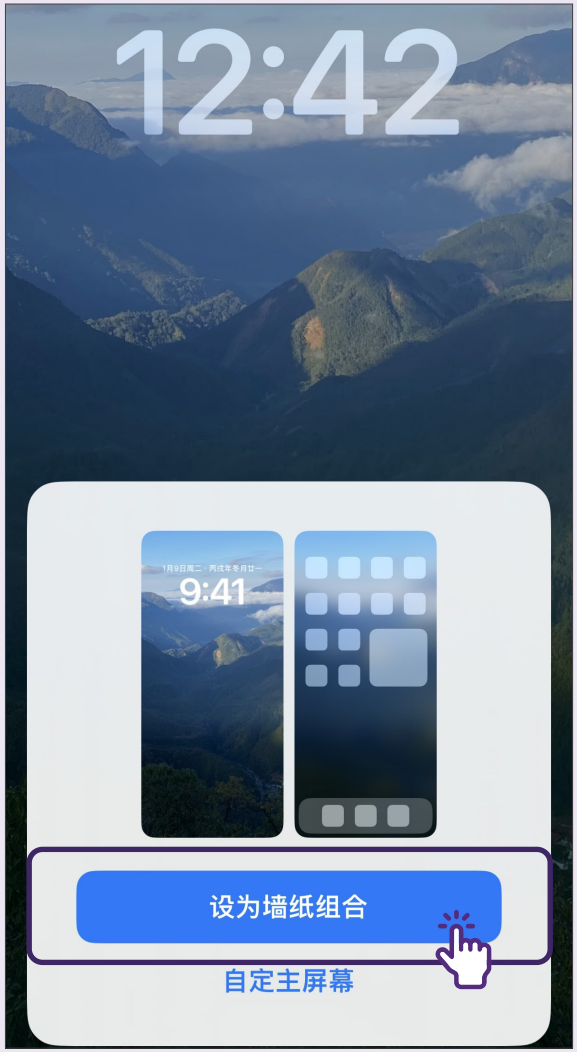
4 选择照片

5 选择墙纸



6 添加墙纸

7 设为墙纸

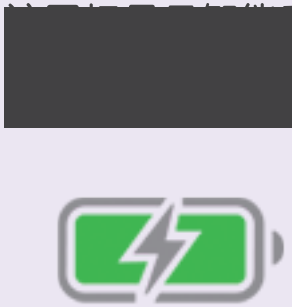


智能手机与平板电脑的日常保养 - 常见的电池状态图标

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



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

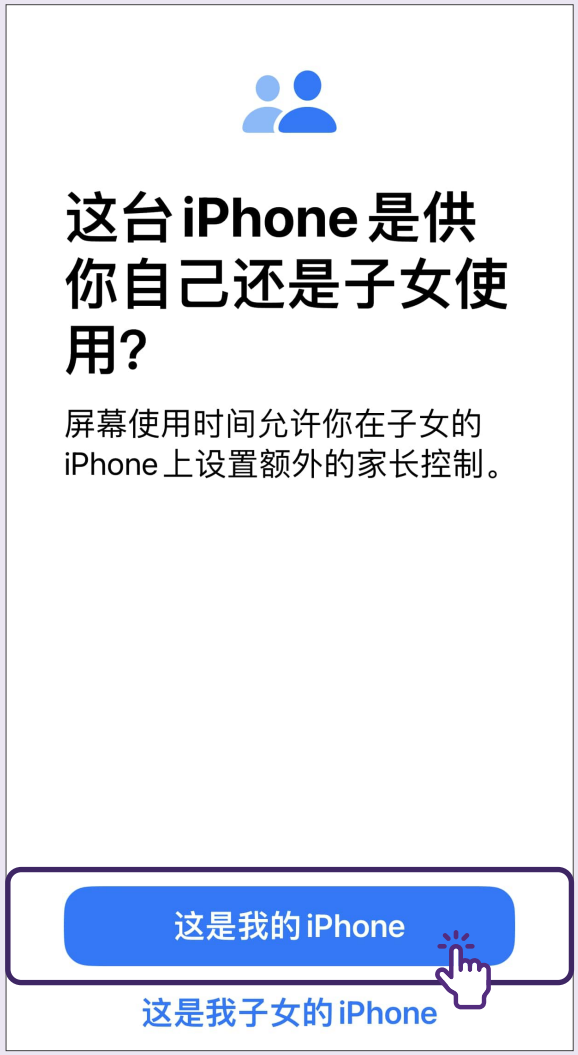
查找并点击“设置”图标。

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

5 选择这是我的 iPhone



笔记

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

笔记

4 点击“每天”查看每天使用情况

点击“每周”或“每天”可查看使用摘要。

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。

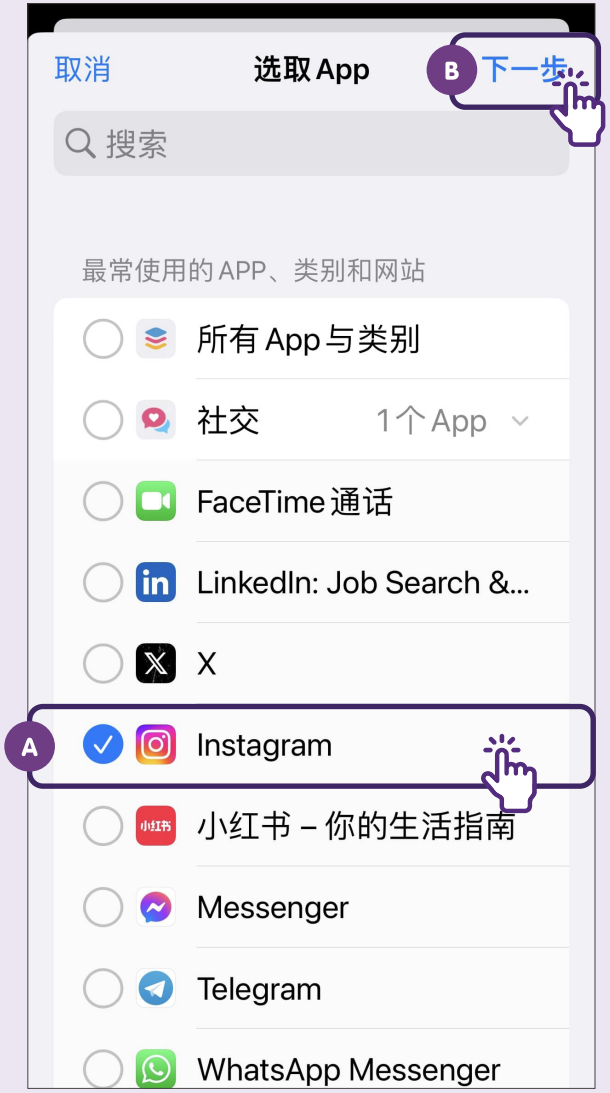
2 选择屏幕使用时间

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

设置应用程序的使用时间限制。

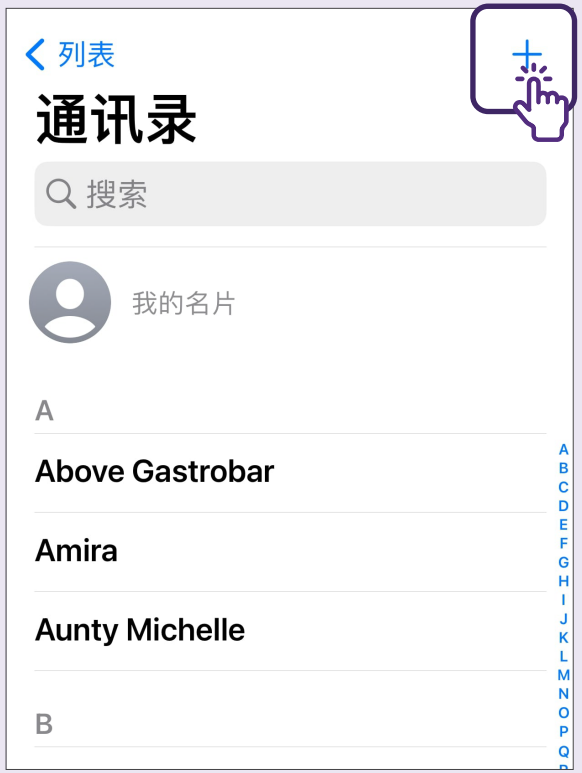
点击“自定每日时长”为特定的日子设置时间限制。

添加联系人 - 通过手机通讯录

1 选择通讯录

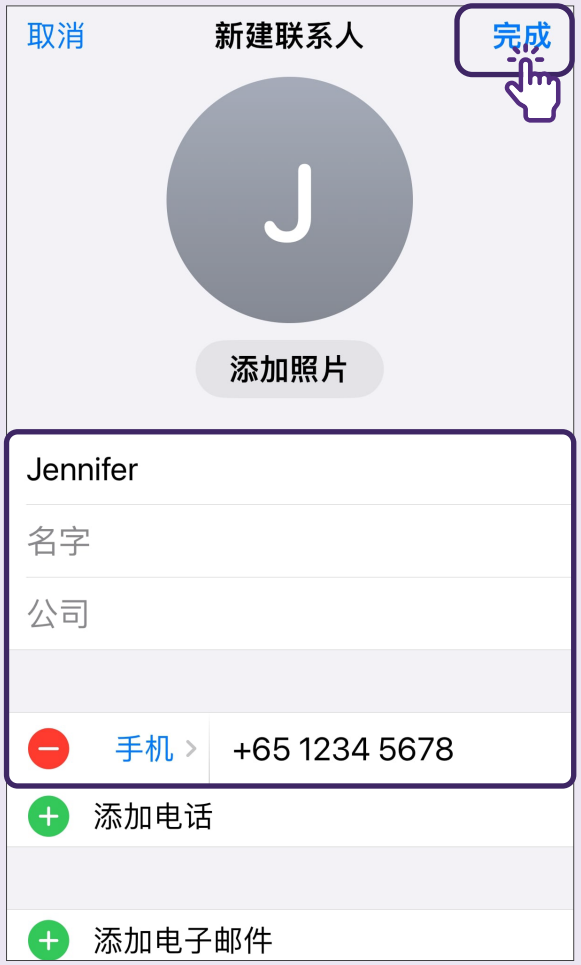
在您的智能手机或平板电脑查找并点击 **“联系人”** 应用程序。

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。

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。