



蘋果專業訓練教材

macOS Support Essentials 12

macOS Monterey 支援和疑難排解

作者：Benjamin G. Levy, Adam Karneboge, Steve Leebove

譯者：TWDC 蘋果授權訓練機構



內容概覽

關於這本手冊	17
--------------	----

安裝與配置

第 1 章	介紹 macOS	23
第 2 章	更新、升級或重新安裝 macOS	33
第 3 章	設定和配置 macOS	63
第 4 章	使用命令列介面	111
第 5 章	使用 macOS 復原	141
第 6 章	升級 macOS	175

使用者帳號

第 7 章	管理使用者帳號	193
第 8 章	管理使用者個人專屬檔案夾	231
第 9 章	管理安全性和隱私權	257
第 10 章	管理密碼更改	317

檔案系統

第 11 章	管理檔案系統與儲存	345
第 12 章	管理「檔案保險箱」	387
第 13 章	管理權限與共享	403
第 14 章	使用隱藏的項目、捷徑和檔案封存	429

資料管理

第 15 章	管理系統資源	453
第 16 章	使用後設資料、Siri、Spotlight	471
第 17 章	管理時光機	501

應用程式與程序

第 18 章	安裝應用程式	531
第 19 章	管理檔案	569
第 20 章	應用程式的管理和錯誤排除	631

網路配置

第 21 章	管理基本網路設定	689
第 22 章	管理進階網路設定	713
第 23 章	網路問題錯誤排除	753

網路服務

第 24 章	管理網路服務	775
第 25 章	管理主機共享與個人防火牆	815

系統管理

第 26 章	週邊設備錯誤排除	865
第 27 章	管理印表機與掃描器	885
第 28 章	開機及系統問題錯誤排除	925

目錄

關於這本手冊	17
--------------	----

安裝與配置

第 1 章	介紹 macOS	23
1.1	macOS Monterey 12	23
1.2	macOS Monterey 的新功能	24
1.3	使用 macOS 輔助說明	30
1.4	檢視 macOS 歷史	32
第 2 章	更新、升級或重新安裝 macOS	33
2.1	macOS 安裝方法	33
2.2	準備升級或重新安裝 macOS	35
2.3	升級或安裝 macOS	44
2.4	解決安裝問題	46
練習 2.1	準備升級 Mac	48
練習 2.2	升級到 macOS Monterey	53
練習 2.3	清除 Mac 並安裝 macOS Monterey	57
練習 2.4	驗證 macOS 是否正確安裝	61
第 3 章	設定和配置 macOS	63
3.1	為新安裝 macOS Monterey 的 Mac 進行配置	63
3.2	管理系統設定	75
練習 3.1	練習設定一台 Mac	90
練習 3.2	設置系統偏好設定	93
練習 3.3	下載 Student Materials	101
練習 3.4	安裝設定描述檔	104
練習 3.5	檢視系統資訊	107

第 4 章	使用命令列介面	111
4.1	CLI 基礎知識	111
4.2	導覽 CLI	119
4.3	在 CLI 中操作檔案	123
4.4	從 CLI 管理 macOS	126
4.5	命令列提示和技巧	128
練習 4.1	命令列導覽	129
練習 4.2	使用指令管理檔案和檔案夾	133
第 5 章	使用 macOS 復原	141
5.1	macOS 復原的元素	141
5.2	從「macOS 復原」開機	142
5.3	使用「macOS 復原」	147
5.4	使用「macOS 復原」	149
5.5	為 macOS 建立一個「可開機的安裝磁碟」	160
練習 5.1	使用 macOS 復原	161
練習 5.2	建立一個 macOS 安裝磁碟	168
第 6 章	升級 macOS	175
6.1	軟體更新	175
6.2	使用行動裝置管理來安裝 macOS 更新	185
6.3	檢視安裝歷史	185
練習 6.1	使用軟體更新	186

使用者帳號

第 7 章	管理使用者帳號	193
7.1	使用者帳號	193
7.2	設定使用者帳號	202
7.3	使用螢幕使用時間限制本機使用者	207
7.4	設定登入和快速使用者切換	215
練習 7.1	建立一個標準使用者帳號	222

第 8 章	管理使用者個人專屬檔案夾	231
8.1	使用者個人專屬檔案夾	231
8.2	刪除使用者帳號並保留他們的「個人專屬」檔案夾內容	239
8.3	移轉與回復個人專屬檔案夾	240
練習 8.1	回復一個已刪除的使用者帳號	246
第 9 章	管理安全性和隱私權	257
9.1	密碼安全	257
9.2	管理鑰匙圈中的祕密	261
9.3	使用 iCloud 鑰匙圈	268
9.4	管理系統範圍的安全性	270
9.5	管理使用者隱私	273
9.6	使用尋找	282
9.7	使用啟用鎖定保護您的 Mac	290
9.8	允許系統延伸功能	292
9.9	允許第三方核心延伸功能	294
9.10	鎖定您的螢幕	296
練習 9.1	管理鑰匙圈	297
練習 9.2	允許應用程式存取您的資料	304
練習 9.3	允許載入系統延伸功能	310
第 10 章	管理密碼更改	317
10.1	更改已知的密碼	317
10.2	重置遺失的密碼	319
10.3	管理使用者鑰匙圈	325
練習 10.1	使用 macOS 復原重置帳號的密碼	329
練習 10.2	重置帳號密碼	332
練習 10.3	查驗自動建立的登入鑰匙圈	335
檔案系統		
第 11 章	管理檔案系統與儲存	345
11.1	檔案系統	345

11.2	裝載、卸載和退出磁碟	359
11.3	檢查檔案系統組件	362
11.4	管理檔案系統	366
11.5	排除檔案系統故障	370
練習 11.1	查看磁碟和卷宗資訊	375
練習 11.2	清除儲存裝置	381
練習 11.3	在復原模式中修復卷宗、容器與磁碟	384
第 12 章	管理「檔案保險箱」	387
12.1	檔案保險箱簡介	387
12.2	開啟「檔案保險箱」	390
練習 12.1	重新啟動受「檔案保險箱」保護的 Mac	395
練習 12.2	使用「檔案保險箱」的復原金鑰	397
第 13 章	管理權限與共享	403
13.1	檔案系統權限	403
13.2	檢視共享權限	409
13.3	管理權限	413
練習 13.1	使用預設權限來建立項目	419
練習 13.2	測試權限變更	425
第 14 章	使用隱藏的項目、捷徑和檔案封存	429
14.1	檢查隱藏項目	429
14.2	檢查套件	433
14.3	使用檔案系統捷徑	435
14.4	使用檔案壓縮	441
練習 14.1	導覽隱藏項目	446
資料管理		
第 15 章	管理系統資源	453
15.1	macOS 檔案資源	453
15.2	系統完整保護	459

15.3	管理字體資源	461
練習 15.1	管理字體資源	462
第 16 章	使用後設資料、Siri、Spotlight	471
16.1	檔案系統後設資料	471
16.2	Siri 與 Spotlight	478
練習 16.1	檢查檔案的後設資料	495
第 17 章	管理時光機	501
17.1	關於「時光機」	501
17.2	設定「時光機」	503
17.3	回復檔案	514
練習 17.1	配置「時光機」	519
練習 17.2	使用「時光機」進行回復	524

應用程式與程序

第 18 章	安裝應用程式	531
18.1	App Store	531
18.2	應用程式安全性	542
18.3	使用拖放和軟體安裝套件來安裝應用程式	548
18.4	移除已安裝的軟體	551
練習 18.1	從 App Store 中安裝應用程式	552
練習 18.2	使用安裝程式套件	557
練習 18.3	拖放安裝一應用程式	560
練習 18.4	移除應用程式	566
第 19 章	管理檔案	569
19.1	打開檔案	569
19.2	儲存文件	583
19.3	管理自動回復	591
19.4	儲存文件至 iCloud	593
19.5	使用 iCloud 檔案共享	607

19.6	最佳化本機儲存空間	611
練習 19.1	使用其他替代應用程式	614
練習 19.2	練習自動儲存和版本	619
練習 19.3	管理文件鎖定	623
練習 19.4	儲存文件至 iCloud	624

第 20 章	應用程式的管理和錯誤排除	631
20.1	應用程式與程序	631
20.2	管理應用程式延伸功能	638
20.3	監視應用程式與程序	650
20.4	應用程式的故障排除	656
練習 20.1	強制結束應用程式	672
練習 20.2	偏好設定的故障排除	677
練習 20.3	檢查記錄	683

網路配置

第 21 章	管理基本網路設定	689
21.1	網路專有名詞	689
21.2	網路活動	692
21.3	設定基本的網路設定	696
練習 21.1	連接 Wi-Fi 網路	705
練習 21.2	監視網路連線	709

第 22 章	管理進階網路設定	713
22.1	管理網路位置	713
22.2	網路介面和協定	716
22.3	管理網路服務介面	720
22.4	配置 VPN 設定	724
22.5	配置進階網路設定	729
練習 22.1	設定網路位置	741
練習 22.2	進階 Wi-Fi 設定	747

第 23 章	網路問題錯誤排除	753
23.1	一般網路問題錯誤排除	753
23.2	使用終端機來排除網路問題	758
練習 23.1	排除網路連線障礙	767

網路服務

第 24 章	管理網路服務	775
24.1	網路服務	775
24.2	配置網路服務應用程式	779
24.3	連線到檔案共享服務	790
24.4	排解網路服務錯誤	800
練習 24.1	使用檔案共享服務	808

第 25 章	管理主機共享與個人防火牆	815
25.1	開啟主機共享服務	815
25.2	遠端控制電腦	828
25.3	使用 AirDrop 共享檔案	839
25.4	管理個人防火牆	843
25.5	共享服務錯誤排除	848
練習 25.1	使用主機共享服務	850
練習 25.2	配置個人防火牆	857

系統管理

第 26 章	週邊設備錯誤排除	865
26.1	週邊設備技術	865
26.2	管理藍牙裝置	872
26.3	週邊設備問題障礙排除	879
練習 26.1	透過「系統資訊」確認週邊設備	882

第 27 章	管理印表機與掃描器	885
27.1	使用 macOS 列印	885

27.2	設定印表機與掃描器	887
27.3	管理列印工作	902
27.4	解決 Mac 上的列印問題	908
練習 27.1	設定列印	910
練習 27.2	在 Mac 上管理列印	916
練習 27.3	列印工作的錯誤排除	922
第 28 章	開機及系統問題錯誤排除	925
28.1	系統初始化和安全啟動	925
28.2	使用者階段	935
28.3	睡眠模式、登出和關機	937
28.4	調整開機	946
28.5	系統初始化的錯誤故障	954
28.6	使用者階段的錯誤排除	959
28.7	清除輔助程式	960
練習 28.1	使用安全模式	964

第 1 章

介紹 macOS

自 2001 年推出的 macOS（前身稱為 Mac OS X 或 OS X）會預先安裝在 Mac 電腦上。macOS 提供了如同 iPhone，iPad，Apple TV 與 Apple Watch 一樣為人稱頌的易於使用特性。同時 macOS 也提供了一個優異的軟體開發平台讓軟體廠商為 macOS 設計了眾多的高品質第三方軟體。

目標

- ▶ 闡述 macOS
- ▶ 闡述新版 macOS Monterey 12 功能

1.1

macOS Monterey 12

macOS Monterey 12 是目前最新版本的 macOS。macOS 結合了強大的 UNIX 開源碼基礎及最先進的使用者介面於一體。

經由標準整合

macOS 的成功可以歸功於 Apple 樂於採納產業標準規格及開源碼軟體。採用共通的標準可以節省研發工程時效並且更容易與其他平台整合。當 Apple 開發者在設計一個新功能的技術時，Apple 通常會對開發者社群發佈相關技術規格，這個方法促成了新的標準。例如 Bonjour network discovery 是由 Apple 率先開發並維護後成為一個可以讓其他人研發並使用的產業標準協定 Multicast DNS（mDNS）。

另一個範例則是 macOS，iOS，iPadOS，tvOS，watchOS 及相關作業系統的 Swift 程式語言。在 Apple 發表 Swift 之後，Swift 馬上成為歷史上成長最快的程式語言之一。Swift 的設計讓編寫又快速又安全的軟體非常的簡單。

以下範例是一些 macOS 支援的共通標準：

- ▶ 連接標準 – 通用序列匯流排（USB），包含 USB-C，Thunderbolt，藍芽無線，IEEE 802 家族的乙太網路以及 Wi-Fi 標準。
- ▶ 檔案系統標準 – 一個檔案系統會決定資訊的讀寫，通常是在一個檔案的狀態下如何由儲存裝置存儲及讀取。macOS 支援的檔案系統標準有檔案分配表（FAT），New Technology File System（NTFS），ISO 9660 光碟片標準，及通用光碟格式（UDF）。
- ▶ 網路標準 – 動態主機設定協定（DHCP），域名系統（DNS），超文字安全傳輸協定（HTTPS），網際網路資訊存取協定（IMAP），簡單郵件傳輸協定（SMTP），檔案傳輸協定（FTP），Web Distributed Access and Versioning（WebDAV），及伺服器訊息區塊 / 檔案分享系統（SMB/CIF），包含 SMB3。
- ▶ 文件標準 – ZIP 檔案壓縮，富文本格式（RTF），可攜式文件格式（PDF），標籤圖像文件格式（TIFF），圖像互換格式（GIF），聯合攝影專家小組（JPEG），攜帶型網路圖形（PNG），進階音訊編碼（AAC），動態影像專家小組（MPEG）家族的媒體標準，高效率視訊編碼（HEVC 同時也稱為 H.265），及高效率影像格式（HEIF 基於 HEVC）。

1.2

macOS Monterey 的新功能

macOS Monterey 可以在使用 Apple 晶片及基於 Intel 的 Mac 電腦。

當此手冊付印時，Apple 對於其目標為期兩年的 Apple 晶片轉移至所有 Mac 電腦的計畫已經進行了一年多一點。目前已經採用 Apple 晶片的 Mac 電腦有

- ▶ MacBook Pro（16 吋，2021）
- ▶ MacBook Pro（14 吋，2021）
- ▶ iMac（24 吋，M1，2021）

- ▶ Mac mini (M1, 2020)
- ▶ MacBook Air (M1, 2020)
- ▶ MacBook Pro (13 吋, 2020)

更新的資訊請參考 Apple 支援文章 HT211814，「使用 Apple 晶片的 Mac 電腦」。

除了大幅進步的效能與電池續航力，在大部分情形下使用者應該感覺不出 macOS Monterey 運行在 Apple 晶片的 Mac 電腦與基於 Intel 的 Mac 電腦的不同點。此手冊註明了使用 Apple 晶片的 Mac 電腦與基於 Intel 的 Mac 電腦會有不同行為的情境。

除了之前版本的 macOS 所擁有的功能之外，macOS Monterey 包含了數百項小部分改進以及一些重要的新功能。Mac 作業系統自 2001 年發表以來，macOS Monterey 是第 17 個主要的版本。每個發佈的 Mac 作業系統版本擁有一個版本號碼跟相關的名稱。之前的每一個發佈的版本號碼由數字 10 作為開頭，例如 macOS Mojave 10.14 及 macOS Catalina 10.15。macOS Big Sur 是版本 11 而 macOS Monterey 是版本 12。在此手冊中，舊版的 Mac 作業系統版本則以版本名稱作為識別，例如 macOS Catalina。

在 macOS Monterey 的網頁 (www.apple.com/macos/monterey) 使用鮮豔的互動動畫及演示來強調 macOS Monterey 的新功能。千萬記得要去看看。

額外來說，您可以找到一份詳盡列出新功能的文件「眾多新功能，都在 macOS Monterey」網址是 www.apple.com/macos/monterey/features。

整體來說，macOS Monterey 包含了比之前更多對於隱私權與安全性的改進。可以在第九課「管理安全性與隱私權」了解更多。

專注模式

「專注模式」在您需要全神貫注或抽離片刻時，幫助您專注當下不受打擾。選擇一種「專注模式」，只接收想要的通知，讓您能專心完成工作，或好好享受一頓不被干擾的晚餐。您可從建議的「專注模式」選項列表中選擇，或建立自己的選項。當您使用「專注模式」時，您的狀態會自動顯示在「訊息」上。如果真的有緊急訊息，別人還是有辦法通知到您。當您在一部裝置上啟用「專注模式」後，您所有的其他裝置都會自動完成設定。



提醒 ► 本使用手冊在參考項目部分的多數圖片都採用全白色桌面背景是爲了在印刷頁面上突顯特定功能的效果。在練習部分則採用不同的桌面來協助顯示不同的使用者。您可以自行設定來使用圖片或者顏色成爲適合您 Mac 電腦的桌面背景。

FaceTime 增加嶄新的體驗，嶄新的聯繫

新增的功能及內建的協作工具讓 FaceTime 變得前所未有的強大好用。享受空間音訊；格狀顯示；FaceTime 連結及排程；麥克風模式讓您控制繁忙環境下的背景噪音；另外「同播共享」讓您與朋友分享影片與音訊，一同欣賞最新的電影或音樂專輯。

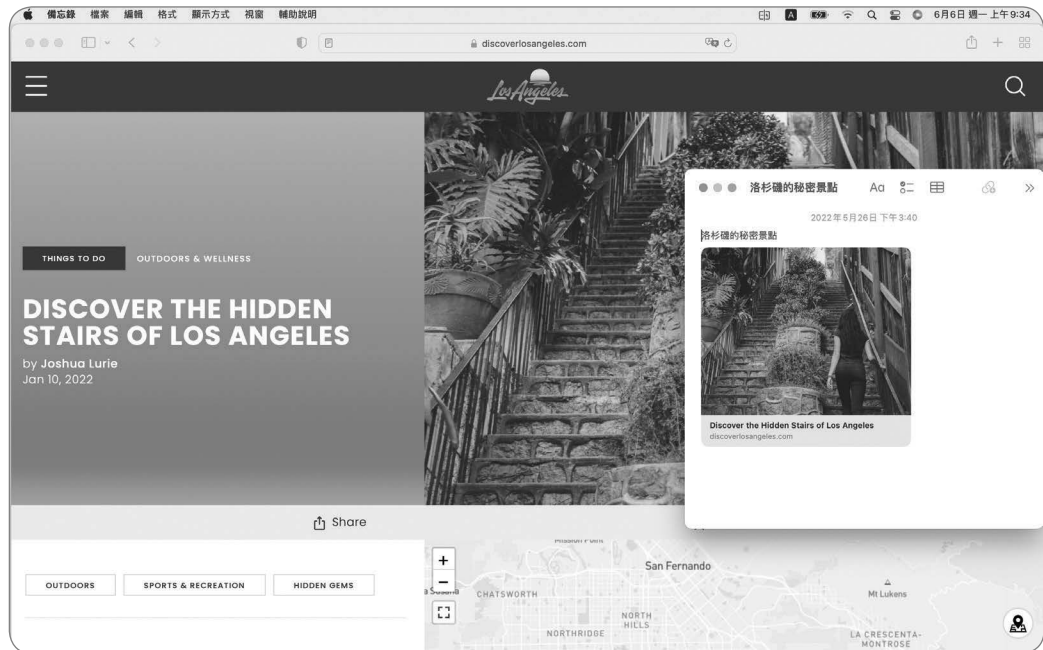
現在更是首次讓 Windows 及安卓系統可以參加 FaceTime 通話，而且是經過端對端加密的安全性通話。

快速備忘錄，全新推出

「備忘錄」是您記錄任何想法的首選 app，有了「快速備忘錄」更讓您隨時隨地更不受限的記下您的點子。就如同您直接增添筆記到目前使用中的任何 app 上一樣。您可以在「快速備忘錄」增加連結，Safari 重點標示，標籤，與「提及」，讓您可以方便的取得重要的人名，電話及想法。您在支援的 apps 上添加「快速備忘錄」的連結後，備忘錄縮圖就會在您回到該 app 瀏覽時出現。不管您使用的是 Mac、iPad 或 iPhone，「快速備忘錄」也都匯集顯示在「備忘錄」app 上。

您可以透過全新的「活動」顯示方式查看其他人在您的共享備忘錄上增加的內容。您也可以使用「提及」功能通知共享備忘錄裡的其他成員。只要在備忘錄上鍵入成員的名字就可以送出通知給他。

使用「#」符號和方便搜尋的關鍵字就可以在備忘錄上使用「標籤」功能，之後就能在「標籤瀏覽器」中搜尋備忘錄。



地圖的新功能與新的詳細內容

全新的城市體驗增加了前所未見的豐富細節來呈現道路，社區，樹，建築物等等。探索神奇的 3D 地標例如日間模式與深色模式的金門大橋。大眾運輸地圖也做了改進並且新增更多國家的城市，整合了 Apple Pay 讓大眾運輸付款更迅速方便。

Safari 更新

Safari 現在更注重使用者運用瀏覽器標籤頁群組的方式。以最適合您的方式來組合標籤頁，儲存且命名這個標籤頁群組來跨裝置使用。現在的標籤列更加精簡並把空間留給網頁。您可以在第九課找到更多關於 Safari 保護隱私權及安全性的資訊。

通用控制

只要使用單一組鍵盤與滑鼠或觸控式軌跡板就可以順暢的在您的 Mac 與 iPad 間操作 – 甚至可以連結不只一台 Mac 或 iPad。從您的 Mac 移動游標到您的 iPad 上，在您的 Mac 上輸入的文字能顯示在您的 iPad 上。

您甚至可以在 Mac 和其他裝置間拖放內容。只要在所有裝置上使用相同的 Apple ID 就不需要任何設定 – 只要把您的裝置放在一起然後就可以順暢的在裝置間移動游標。

改良的訊息

您在「訊息」app 中收到的連結、影像和其他內容等，現在起也會分別出現在對應 app 的「與您分享」全新區塊中。您可以在「照片」、Safari、Apple Podcast 和 Apple TV app 中輕鬆找到共享的內容、推薦人，而且不必回到「訊息」中回覆，從您所在的 app 裡就能直接操作。「訊息」app 會以拼貼或精美的圖片堆疊來顯示收到的多張照片，供您滑動瀏覽。您能以格狀顯示方式輕鬆檢視、利用「點按回應」快速回覆，或將這些照片儲存至您的圖庫。

AirPlay 到 Mac

Mac 具有 AirPlay 的功能了。由其他 Apple 裝置分享、播放、或者投映簡報到您的 Mac 上。您也可以鏡像輸出或延伸顯示您的螢幕。Mac 現在可以作為 AirPlay 的揚聲器使用，所以您可以由其他裝置播放音樂或 podcasts 並在您的 Mac 上享受高傳真音效，Mac 也可以作為輔助揚聲器來營造多室音訊。

Mac 上的捷徑

「捷徑」一開始只有在 iOS 上，現在 macOS Monterey 也有「捷徑」讓您節省時間，將需要多個步驟且重複的工作流程自動化成為一個步驟，或利用「捷徑」編輯器將您的 apps 與服務連結在一起。「捷徑」可以在 Dock，選單列，Finder，Spotlight 或 Siri 上執行。瀏覽「捷徑資料庫」中預先建立的捷徑，不論是快速製作專屬 GIF 檔，還是清理「下載項目」檔案夾等，各種捷徑應有盡有。

將您要動作拖曳排出您要的順序，編輯器會建議您下一個應該增加的動作。分享捷徑就如同分享連結一樣。簡易提示功能會協助您設定保護資料的權限。

原況文字及圖像查詢

Mac 現在可以讓您與圖片中的文字互動。點擊圖片中的地址就會在「地圖」app 上開啟。您可以對圖片中看到的任何電話號碼執行撥號、發簡訊或儲存。也可以如同處理其他文字一樣進行剪下貼上的動作。任何圖片上的個人資訊及詳情都只保留在您的裝置上不會外洩。

您可以迅速的了解更多關於一張照片或是一張網路上的影像中的地標、藝術品、狗類品種等等。



Mac Catalyst 的改善

Apple 在 macOS Catalina 上推出了 Mac Catalyst 技術讓開發者在 Mac 上使用 iPad apps。如今 macOS Monterey 透過改良對 macOS 選單列、輸入裝置、手勢、映射顯示輸出的支援讓使用者體驗上更加細緻。

macOS Monterey 替開發者新增了框架及應用程式介面（APIs），所以會更容易使用相同的編碼替不同的 Apple 平台創建 apps。這些 apps 在 Mac 上執行時會擁有更完善的 Mac 使用體驗。

Apple 現在提供 App Store apps 的通用購買。開發者可以讓客戶只購買一個平台上的 app 然後就可以在 Mac 電腦、iOS、iPadOS、tvOS 和 watchOS 所有裝置上互通使用。

例如「訊息」app 就是使用 Mac Catalyst 創建的 app。

1.3

使用 macOS 輔助說明

您可以由「輔助說明」選單，或點選在「對話方塊」或「偏好設定」上的「輔助說明」按鈕（看起來像一個「問號」的圖像）來使用 macOS 內含的輔助說明。

在 Finder 或具有「輔助說明」選單的 app 中，選擇選單列中的「輔助說明」，然後執行下列其中的一項操作。

- ▶ 在搜尋欄位中輸入欲搜尋的詞彙，然後由選單項目列表中選擇或將游標移至選單項目列表之上來顯示項目位置。



- ▶ 在搜尋欄位中輸入欲搜尋的詞彙，然後選擇搜尋結果中的「輔助說明主題」或者選擇「顯示所有輔助說明主題」。



- ▶ 要開啟特定 app 的使用手冊，請將搜尋欄位保持空白並且選擇「app 輔助說明」，app 是指目前在前景 app 的應用程式名稱。假如目前在前景的 app 是 Finder，請選擇 macOS 輔助說明來開啟 macOS 使用手冊。



當您使用 macOS 使用手冊或者一個 app 的使用手冊時，爲了確保您可以隨時瀏覽使用手冊的內容，使用手冊的視窗會保持顯示在桌面與其他 app 的最上層。以下的列表包含了一些您可以在使用 macOS 使用手冊或一個 app 的使用手冊時可以操作的動作：

- ▶ 拖曳標題列來移動整個視窗。
- ▶ 拖曳一個視窗的邊際或角落來調整視窗大小。
- ▶ 在搜尋欄位中輸入欲搜尋的詞彙。
- ▶ 顯示上一個（<）主題或下一個（>）主題。
- ▶ 按住「上一個」按鈕以顯示之前瀏覽過的主題列表。
- ▶ 按一下在「下一個」按鈕旁的「目錄」按鈕來顯示或者隱藏更多的主題。
- ▶ 按一下「分享」按鈕（外形如一個有向上箭頭的方盒）來使用 Safari 開啟主題、列印主題，或選擇其他選項。



- ▶ 按下 Command + 加號 (+) 可將文字放大或按下 Command + 減號 (-) 將文字縮小。
- ▶ 按下 Command + F 並鍵入在目前的主題中欲搜尋的文字。

大部分的 app 使用手冊都可以在以下的 URL 規律中找到「support.apple.com/guide/*app*」，*app* 即為該 app 的英文名稱。如果 app 的英文名稱分為兩個字，例如 Disk Utility，則在兩個字中加入破折號 (-)。

更多資訊請參考「macOS 使用手冊」上的「使用 Mac 上隨附的輔助說明」，位於「support.apple.com/guide/mac-help/hlpvw003」。

1.4 檢視 macOS 歷史

以下列表顯示自 OS X Mavericks 10.9（此版本為可直接升級至 macOS Monterey 的最舊版 Mac 作業系統版本）之後的 Mac 作業系統版本。

更多資訊請參考 Apple 支援文章 HT201260「查出 Mac 所使用的 macOS 版本」。

版本名稱	發佈日期	最新版本	最新日期
OS X Mavericks 10.9	2013 年 10 月 22 日	10.9.5	2014 年 9 月 17 日
OS X Yosemite 10.10	2014 年 10 月 16 日	10.10.5	2015 年 8 月 13 日
OS X El Capitan 10.11	2015 年 9 月 30 日	10.11.6	2016 年 7 月 18 日
macOS Sierra 10.12	2016 年 9 月 20 日	10.12.6	2017 年 7 月 19 日
macOS High Sierra 10.13	2017 年 9 月 25 日	10.13.6	2018 年 8 月 28 日
macOS Mojave 10.14	2018 年 9 月 24 日	10.14.6	2019 年 7 月 22 日
macOS Catalina 10.15	2019 年 10 月 7 日	10.15.7	2020 年 9 月 24 日
macOS Big Sur 11	2020 年 11 月 12 日	11.6.2	2021 年 12 月 13 日
macOS Monterey 12	2021 年 10 月 25 日	12.1	2021 年 12 月 13 日

提醒 ▶ 如果您的 Mac 與最新版的 macOS 並不相容，您或許仍可升級至較早的版本。更多資訊請參考 Apple 支援文章 HT211683「如何取得舊版 macOS」。