# MACnote

by Simpel

# 用户手册

2026年11月20日

依据当前测试版编写；应用处于私测阶段时不显示版本号。

> 本页的中文为机器翻译草稿，待母语者审校；以英文页为准。

更多帮助：simpeltool.app/zh-hans/macnote/help

# 目录


1 入门

2 录下一堂课或一次会议

3 制作闪卡并自测

4 在笔记里找任何东西

5 向笔记提问

6 菜单与菜单栏

7 设置，逐页说明

8 快捷键

9 故障排除

10 常见问题

# 1. 入门

应用自己教你的第一批课程。

## 写第一条笔记

按 ⌘N，输入标题后开始写。笔记会自动保存。

**格式**
选中文字可设为粗体、列表或标题。

**输入 /**
打开菜单：清单、表格、图片、草图等。

**笔记本**
每条笔记都在书架上的某个笔记本里。

## 录下会议或课堂

点麦克风。停止后，摘要草稿会立即出现在笔记中。

**在此 Mac 上运行**
录音、转录文稿和摘要不会离开你的 Mac。

**系统音频**
通话时 MACnote 也会录下其他人（只询问一次）。

**模板**
在录音下方选其他摘要模板。你自己写的内容会保留。

## 向 AI 询问你的笔记

按 ⌘J。右侧面板只根据问题下方的标签来回答。

**标签**
所选内容、此笔记、某个笔记本或全部笔记。点 × 移除。

**输入 @**
添加其他笔记、笔记本或标签。

**来源**
每个回答都会列出用到的笔记，点击即可打开。

## 用抽认卡学习

用笔记生成抽认卡，每天复习几张。

**生成卡片**
笔记 › 生成抽认卡，可根据笔记制作卡片。

**复习**
⇧⌘Y 显示到期的卡片。如实作答，它会安排下次复习。

**学习计时器**
沙漏开始 25 分钟专注和一次短休息。

## 像读书一样读笔记本

打开笔记本并选“像书一样阅读”，会从上次的位置打开。

**目录**
左侧列表可跳到任意笔记。

**编辑**
直接在书里写，页面随输入更新。

**设备**
排序、合并、移动笔记、封面、纸张、导出。

## 收听书或笔记

在书中按扬声器按钮（⌥⌘A）。页面会标记正在朗读的每个词。

**文稿**
正在朗读的句子会放大显示，点击任意一行即可跳到那里。

**语音**
基础语音可立即使用；AI 语音下载一次后即可离线朗读。

**睡眠定时器**
读完当前句子，然后在几秒内淡出。

**跟随**
让朗读的行保持可见；滚动后会等待约 5 秒。

## 在白板上做计划

白板是一张无限大的桌面，可放卡片、图片、链接和箭头。

**添加**
在左侧选择工具，或把文件拖到白板上。

**移动**
滚动移动，捏合缩放，⇧⌘1 查看全部。

**演示**
框架和场景会变成幻灯片。

## 查找任何内容

⌘O 按名称打开笔记。⌥⌘F 搜索所有文字，包括录音中的内容。

**不区分声调**
"hop nhom" 能找到 "Họp nhóm"。

**按含义**
意思相同的词也能找到。

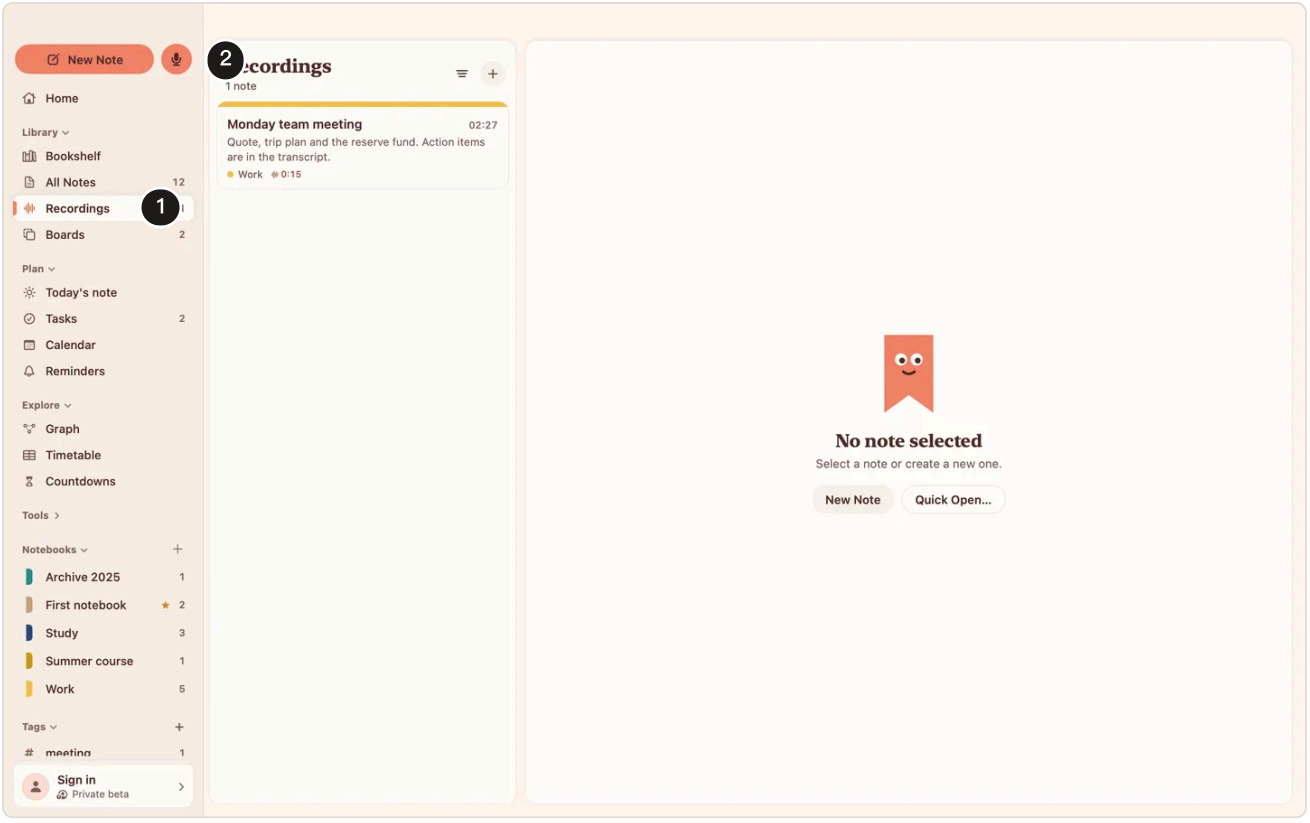
**快捷指令**

⌘/ 列出所有键盘快捷键。

# 2. 录下一堂课或一次会议

在 Mac 上录音，停止后得到文字稿和摘要草稿。

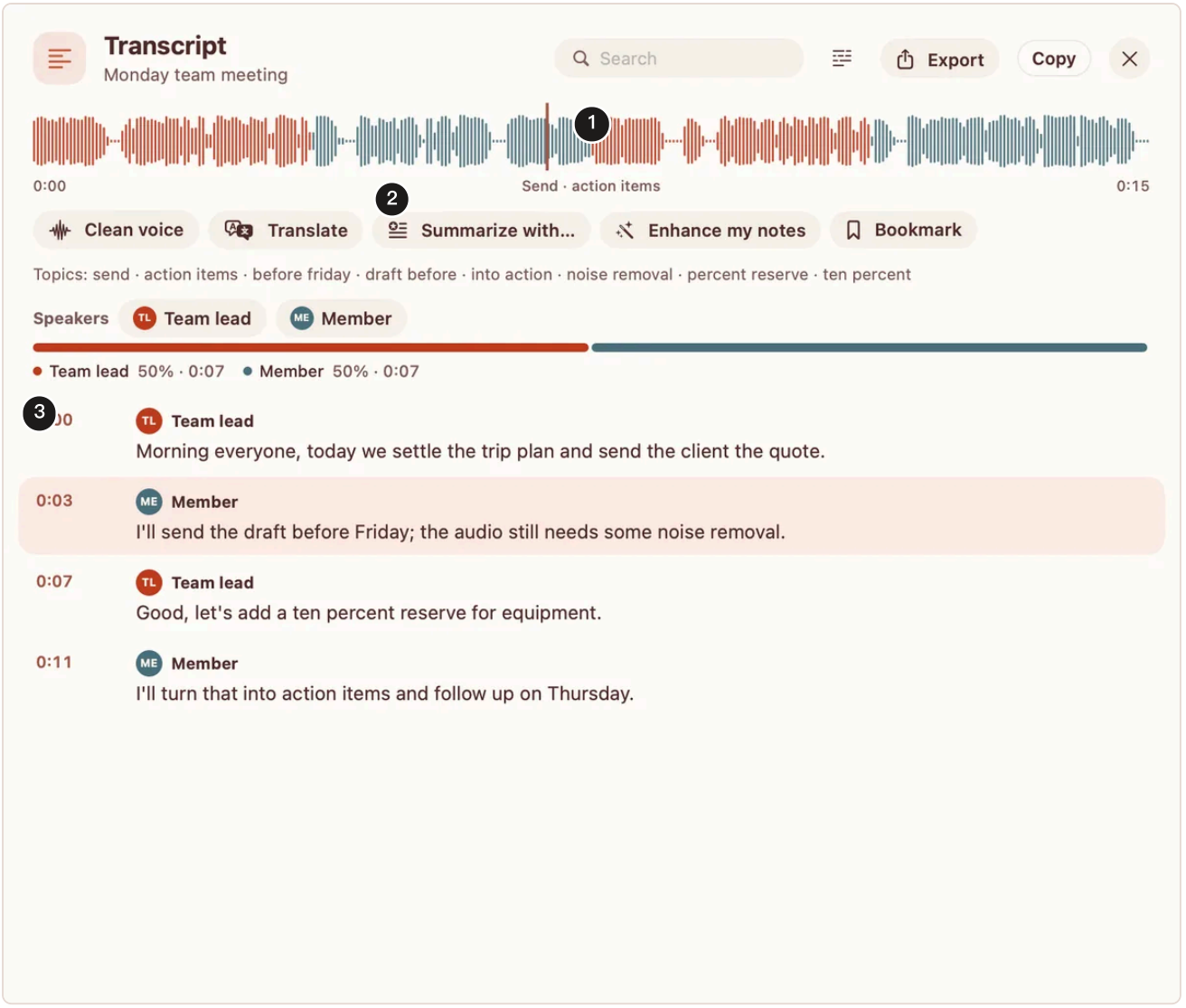
1. 先征得同意。很多老师和公司对录音有规定，请先问清楚再开始。
2. 打开“录音”菜单，上课选 录音 讲座，需要会议纪要、决定和待办选 录音 会议。快捷键 开始录音（⇧⌘R）使用默认类型。




1. 侧边栏的录音 (⌘4)
2. 麦克风按钮开始录音（或按 ⇧⌘R）

3. 在线课程或通话中，MACnote 也会录下对方的声音。权限只会询问一次；设置里的默认类型是带系统声音的会议。
4. 想标记某个时刻，按 添加书签（⌥⌘M）。想暂停一下，用 暂停（⌥⌘P），仍是同一段录音。
5. 按 停止录音（⇧⌘R）。MACnote 会写好摘要，草稿马上出现在笔记里。

6. 打开这段录音查看文字稿。录音、文字稿和摘要都不会离开你的 Mac。



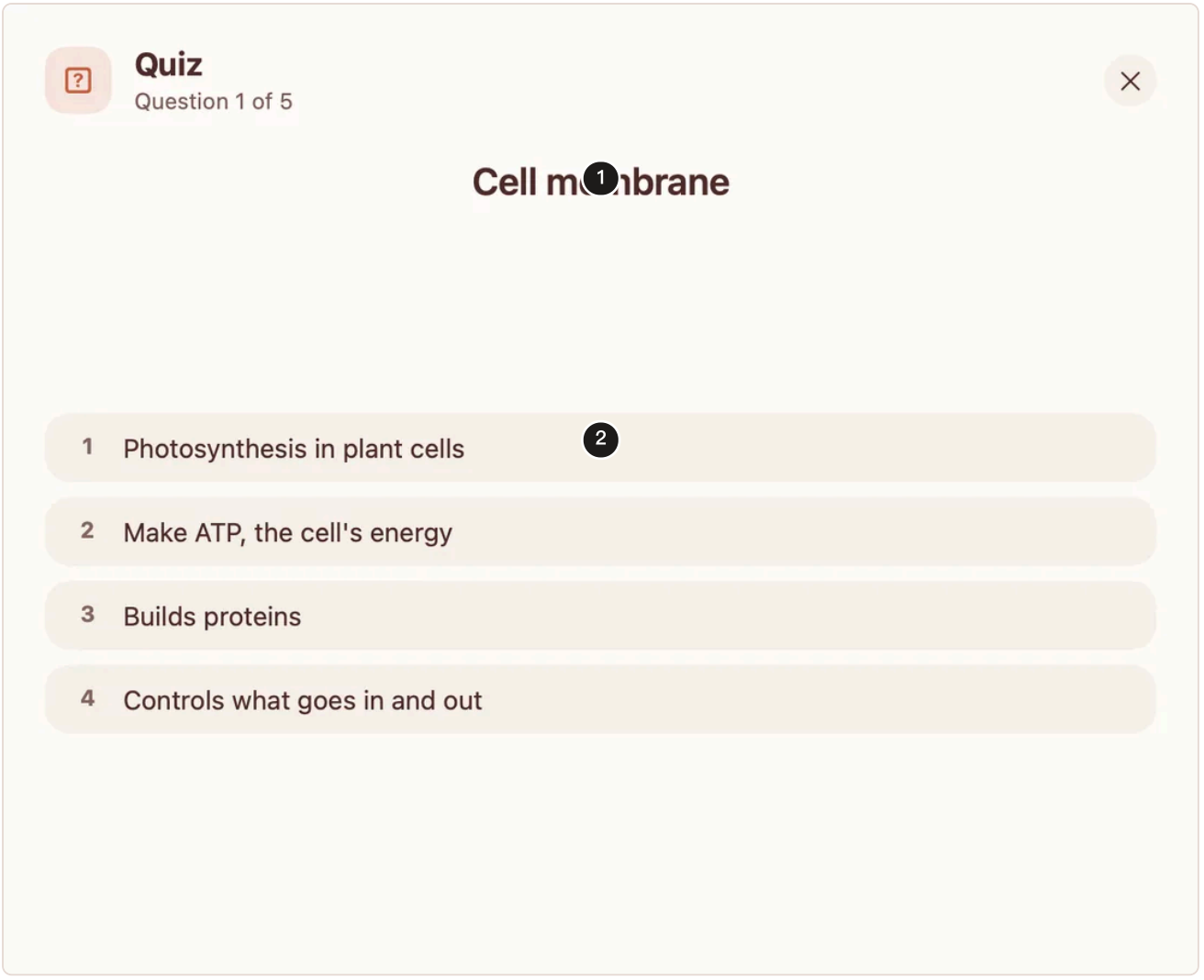

1. 按发言人着色的波形
2. 这段录音的工具：Clean voice、Translate、Summarize with…、Enhance my notes、Bookmark
3. 每一行都有时间和发言人

7. 在录音下方可以换另一个摘要模板，你自己写的内容会保留。

# 3. 制作闪卡并自测

把笔记变成学习卡片，每天复习几张。

1. 打开要学习的笔记，在“笔记”菜单选 生成记忆卡片；卡片由笔记生成，每张都可以编辑或删除。
2. 按 复习记忆卡片…（⇧⌘Y）复习到期的卡片。如实作答，它会据此安排下次复习。
3. 想用笔记本身自测，选 根据笔记出题…（⌥⌘Y）；整本笔记本则用 根据笔记本生成模拟考试…，题目更长。



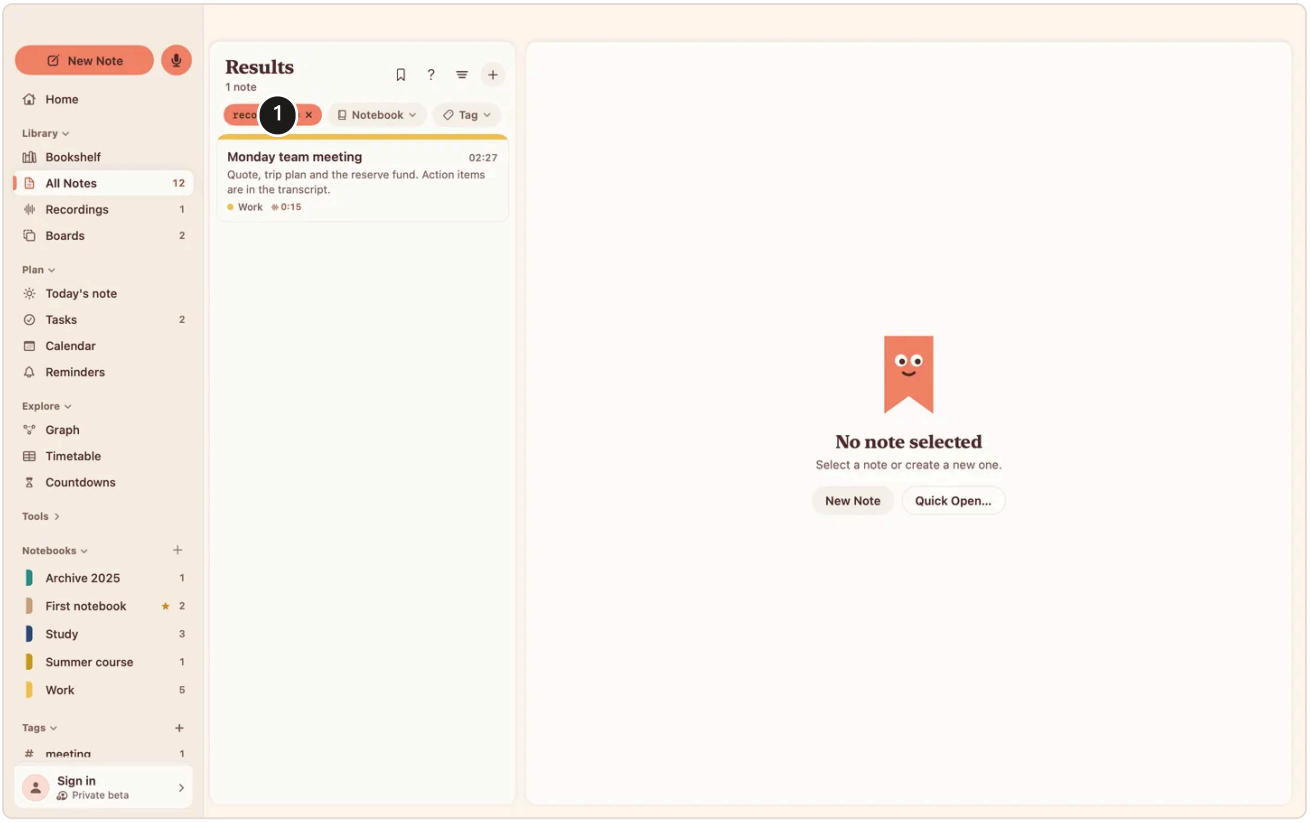

1. 问题
2. 选择一个答案

4. 沙漏会开始 25 分钟专注加一次短休息。在“设置”的笔记与编辑器 › 闪卡里可设置学习日几点开始、每天新卡片数量。

# 4. 在笔记里找任何东西

按名称打开笔记，或搜索每个词，包括录音里的内容。

1. 按 ⌘O（快速打开…），输入笔记或白板名称的一部分。
2. 按 ⌥⌘F（搜索所有笔记）搜索所有笔记、录音和图片里的每个词。




1. recording:*、笔记本、标签等筛选项可缩小结果

3. 不用输入声调：输入 "hop nhom" 能找到 "Họp nhóm"。意思相近的词也能找到。
4. tag:、notebook:、todo: 之类的词可缩小搜索范围（设置 › 搜索）。⌘/ 列出所有快捷键。

# 5. 向笔记提问

AI 面板只根据你指定的笔记回答，全程在 Mac 上运行。

1. 按 ⌘J（AI 助手），面板在右侧打开。
2. 看问题下方的标签：所选内容、本笔记、某个笔记本或全部笔记。点 × 可移除；输入 @ 可添加其他笔记、笔记本或标签。
3. 回答只来自这些标签。每个回答会显示用到的笔记，点击即可打开。想一次问遍所有笔记，用 询问你的笔记…（⌥⌘J）。
4. 这使用你 Mac 上的写作助手，不会发送任何内容（设置 › AI 与模型）。

# 6. 菜单与菜单栏

每个菜单、每一项及其快捷键。

## 文件菜单

新建内容，并从别处导入笔记。

| 项目 | 作用 | 快捷键 |
| --- | --- | --- |
| 新建笔记 | 在当前笔记本中新建笔记。 | ⌘N |
| 从模板新建笔记 | 从会议、讲座或其他模板开始。 | |
| 新建笔记本… | 书架上的一本新书。 | ⇧⌘N |
| 新建白板… | 无限画布。 | ⌥⌘B |
| 新建纸本笔记本… | 用于手写和 PDF 的页面。 | ⌥⌘N |
| 导入笔记… | 导入 .enex 文件，保留标签和图片。 | |
| 导入书… | 把没有版权保护的 EPUB 或 PDF 书放上书架。 | |
| 导入记忆卡片… | 从 CSV、TSV 或文本文件导入卡片。添加前可先看到数量。 | |
| 导入音频/视频… | 转写已有的录音。 | |
| 导入文件夹… | 每个文件夹变成一条附带其中文件的笔记。 | |
| 汇总附件… | 把笔记中的所有图片、视频和文件复制到一个文件夹。 | |
| 导出全部数据… | 以开放格式将你的全部数据保存到一个带日期的文件夹中。 | |
| 共享… | 将此笔记以 PDF、Markdown 或文本形式发送到邮件、信息、隔空投送或其他应用。 | ⇧⌘E |
| 快速打开… | 按名称跳到任意笔记或白板。 | ⌘O |
| 命令面板… | 按名称列出所有命令及快捷键。 | ⇧⌘K |
| 打开速记板 | 浮在其他应用上方的小记事本。 | ^⌘J |
| 悬浮草稿 | 浮在其他应用上方的计算便笺。 | |
| 打印… | 打印笔记或白板。 | ⌘P |
| 标准项目 | “关闭”和“全部关闭”与其他 Mac App 相同。 | |

## 编辑菜单

撤销、拷贝粘贴和查找文字。

| 项目 | 作用 | 快捷键 |
| --- | --- | --- |
| 在笔记中查找 | 在当前笔记中查找文字。 | ⌘F |
| 搜索所有笔记 | 搜索所有笔记、录音和图片。 | ⌥⌘F |

| 项目 | 作用 | 快捷键 |
| --- | --- | --- |
| 标准项目 | 撤销、剪切、拷贝、粘贴、全选、拼写和听写与其他 Mac 应用相同。 | |

## 笔记菜单

对当前笔记能做的一切。

| 项目 | 作用 | 快捷键 |
| --- | --- | --- |
| AI 助手 | 在笔记旁打开 AI 面板。 | ⌘J |
| 总结笔记 | AI 面板中的简短摘要。 | ⇧⌘J |
| 询问你的笔记… | 用你所有的笔记回答问题。 | ⌥⌘J |
| 置顶 | 把这条笔记固定在列表顶部。 | ⇧⌘P |
| 拷贝笔记链接 | 可粘贴到其他笔记的链接。 | ⌥⌘L |
| 复制 | 笔记的副本。 | |
| 用笔记生成白板 | 标题和列表变成白板上的卡片。 | |
| 演示笔记 | 把笔记作为幻灯片展示。 | ^⌘P |
| 生成记忆卡片 | 由笔记生成的学习卡片。 | |
| 导出记忆卡片… | 将此笔记的卡片或全部卡片存为 CSV 或 TSV 文件。 | |
| 移到废纸篓 | 可以从废纸篓恢复。 | ⌘⌫ |
| 待办清单 | 把行变成待办事项。 | ⇧⌘T |
| 插入表格 | 在光标处插入表格。 | ⌥⌘T |
| 插入链接… | 为选中的文字添加链接。 | ⌘K |
| 附加文件… | 添加文件或图片。 | ⇧⌘A |
| 草图… | 用触控板或数位板绘画。 | ⇧⌘D |
| 复习记忆卡片… | 复习到期的卡片。 | ⇧⌘Y |
| 考考我… | 根据你的卡片出题。 | |
| 根据笔记出题… | 根据此笔记写的题目。 | ⌥⌘Y |
| 根据笔记本生成模拟考试… | 覆盖整个笔记本的长测验。 | |
| 学习指南… | 复习用的要点和问题。 | |
| 术语表… | 笔记中的术语及简短释义。 | |
| AI 思维导图 | 把笔记变成白板上的思维导图。 | |
| 朗读笔记 | 逐词标记朗读笔记，旁边显示文稿。 | |
| 不在此笔记中自动计算 | 在此笔记中输入时不显示圈和结果;再次选择即可重新开启。 | |

| 项目 | 作用 | 快捷键 |
| --- | --- | --- |
| 在此笔记中自动计算 | 为此笔记重新开启计算圈和结果。 | |

## 录音菜单

开始、暂停和停止录音。

| 项目 | 作用 | 快捷键 |
| --- | --- | --- |
| 开始录音 | 用默认类型录音。 | ⇧⌘R |
| 停止录音 | 停止并写出摘要。 | ⇧⌘R |
| 暂停 | 暂停但不结束录音。 | ⌥⌘P |
| 继续 | 暂停后继续。 | ⌥⌘P |
| 添加书签 | 标记此刻，以便之后查找。 | ⌥⌘M |
| 录音 会议 | 会议：纪要、决定和任务。 | |
| 录音 讲座 | 课堂：学习笔记、术语和抽认卡。 | |
| 录音 对话 | 几个人之间的谈话。 | |
| 录音到此笔记 | 录音会放进当前笔记。 | |

## 显示菜单

在各处和面板之间切换。

| 项目 | 作用 | 快捷键 |
| --- | --- | --- |
| 主页 | 你的书桌：今天、最近笔记、学习。 | ⌘1 |
| 书架 | 像书架上的书一样排列的笔记本。 | ⌘2 |
| 所有笔记 | 所有笔记在一个列表中。 | ⌘3 |
| 录音 | 所有录音及其转写。 | ⌘4 |
| 白板 | 你的所有白板。 | ⌘5 |
| 任务 | 来自笔记和会议的待办。 | ⌘6 |
| 日历 | 按天显示会议和笔记。 | ⌘7 |
| 提醒 | 带提醒的笔记，按日期排列。 | ⌘8 |
| 关系图 | 笔记之间如何相互链接。 | ⌘9 |
| 今日笔记 | 每天一条笔记。 | ^⌘T |
| 以手册形式阅读 | 逐页阅读笔记本。 | ^⌘B |
| 显示草稿 | 笔记旁的计算草稿。 | ⌘\ |

| 项目 | 作用 | 快捷键 |
| --- | --- | --- |
| 隐藏草稿 | 关闭草稿。 | ⌘\ |
| 显示 AI 面板 | 右侧的 AI 面板。 | ⌥⌘0 |
| 隐藏 AI 面板 | 关闭 AI 面板。 | ⌥⌘0 |
| 标准项目 | 边栏、工具栏和全屏与其他 Mac App 相同。 | |

## 帮助菜单

指南、导览和快捷键列表。

| 项目 | 作用 | 快捷键 |
| --- | --- | --- |
| 搜索帮助 | 此窗口：所有文章，附搜索框。 | ⌘? |
| 开始使用 | 一篇介绍基础用法的笔记，只创建一次。 | |
| 重新查看导览 | 指出窗口的主要部分。 | |
| 键盘快捷键 | 所有快捷键，可筛选。 | ⌘/ |
| 报告问题 | simpeltool.app 上的支持页面。 | |
| 新功能 | 此版本的更新内容。 | |

## 窗口菜单

排列 MACnote 的窗口。

| 项目 | 作用 | 快捷键 |
| --- | --- | --- |
| 标准项目 | Minimize、Zoom 和 Bring All to Front 与其他 Mac App 相同。 | |

## MACnote 菜单

关于、更新、设置和退出。

| 项目 | 作用 | 快捷键 |
| --- | --- | --- |
| 关于 MACnote | 版本和开发工作室 Simpel。 | |
| 检查更新… | 在后台查找新版本。 | |
| 设置… | 所有设置，按页排列。 | ⌘, |
| 标准项目 | Services、Hide 和 Quit 与其他 Mac 应用相同。 | |

## 菜单栏中的 MACnote

菜单栏图标无需打开窗口即可录音和查看计时器。

| 项目 | 作用 | 快捷键 |
| --- | --- | --- |
| 录音 | 在任何应用中开始或停止录音。 | |
| 快速笔记 | 在任何应用中写笔记。 | ^⌥N |
| 学习计时器 | 学习时显示剩余时间。 | |
| 打开 MACnote | 重新打开主窗口。 | |

# 7. 设置，逐页说明

每项设置的作用与默认值。

## 通用

语言、首先打开的内容和提示。

| 设置 | 作用 | 默认 |
| --- | --- | --- |
| 语言 | 整个应用的语言。 | 跟随系统 |
| 启动 | MACnote 打开时显示的内容。 | 书架 |
| 默认笔记本 | 新笔记放在哪里。 | |
| 帮助与提示 | 开启或关闭首次提示。 | 开 |
| 辅助功能 | 动效：跟随系统、完整或减弱。 | |
| 菜单栏与登录 | 登录时打开，以及菜单栏图标。 | |

## 笔记与编辑器

笔记的外观和输入方式。

| 设置 | 作用 | 默认 |
| --- | --- | --- |
| 外观与风格 | 字号、宽度和标题样式。 | 舒适 |
| 外观 | 浅色、深色或跟随系统。 | 跟随系统 |
| 写作快捷键 | Markdown 输入，例如用 # 表示标题。 | 开 |
| 笔记中的算式 | 按空格,算式会变成带公式和结果的标签。右键点按:复制带链接的结果(粘贴到其他笔记后会跟随此算式)、仅复制数字或公式、查看使用位置,或还原为文本。 | |
| 公式库 | 右键点按算式 › 将公式保存到库。在其他笔记中输入 ==(或在 / 后选择“已保存的公式”):Enter 插入带链接的版本,会跟随原始公式变化并使用本笔记的数值(P = 100tr);介Enter 插入副本。 | |
| 输入时计算 | 在笔记中输入 2tr - 990k 或 (1200 + 350) * 8%,淡色圈会显示结果。按空格或 Enter 写入,按 Esc 或 × 保留文本。日期、电话号码和编码不会被当作算式。 | 开 |
| 模板 | 你自己的笔记模板。 | |
| 记忆卡片 | 学习日何时开始、每天多少张新卡片，以及你希望记住的程度。 | |
| 阅读书籍 | 书籍阅读器如何帮助阅读：查询和翻译所选内容、页面外观、书签和高亮。 | |

| 设置 | 作用 | 默认 |
| --- | --- | --- |
| 查询和翻译 | 在书中选中文字，然后右键点按或按 ^⌘D 查询，按 ⇧⌘L 翻译。翻译在这台 Mac 上运行。 | |
| 高亮和备注 | 选中文字，在栏中选一种颜色，或按 ^⌘H 使用上一次的颜色。点按高亮可添加备注、更改颜色或移除。高亮列表可导出为 Markdown、CSV 或笔记。只导出你高亮的段落，请注意所引内容的版权。 | |
| 书签和脚注 | 按 ⌘D 会在页面上挂一条丝带。书签在目录旁边。脚注链接会在小卡片中打开，不会离开当前页；按 Esc 关闭。 | |
| 页面外观 | 阅读器栏里的 Aa 可设置一本书的字体、大小、间距、页边距和对齐方式。设置里决定每本书一开始的外观。易读字体专为区分字母而设计。 | |

## 速记板

浮动小记事本和笔记旁的草稿。

| 设置 | 作用 | 默认 |
| --- | --- | --- |
| 窗口 | 浮在其他应用上方、大小和位置。 | 置顶 |
| 关键词 | 首个词可把草稿变成列表、计时器或求和。 | |
| 笔记旁的草稿 | 在笔记旁显示计算草稿。 | 关闭 |
| 自动粘贴 | 把复制的内容存为草稿（跳过密码）。 | 关闭 |
| 速记 | 未触碰的速记何时移入黑洞，以及黑洞何时清空。 | |
| 纸张与文字 | Jotter 的纸张、字体和字号。 | |
| 计时器 | 计时结束时的提示音，以及菜单栏中的计时器。 | |
| 计算中的名称 | 写 x = 5、coffee = 995k 或 A. coffee = 995k,也可以把名称放在最后:300 + 900 = A。之后 A * B 可直接使用,改动一个数字,所有用到它的行都会重新计算。 | |
| 引用行 | 1) * 2)、#1 + #3 或 line 2 使用另一行的结果。行号显示在左侧页边。 | |
| 各行合计 | sum、total 或 tổng 从最近的空行开始把上面各行相加;avg 求平均;prev 或 ans 是上一行。 | |
| 更多数学 | + − × ÷、^ 或 ²、√、%、round、min、max、log、sin 等,以及 π 和 e。大数保持精确;0.75 as fraction 得到 3/4。 | |
| 金额和单位 | 例如:5k、2tr、1tỷ、3M、2bn、10 cm in inch、70 kg in lb、100 °F to °C、2048 MB in GB。 | |
| 计算中的日期 | 例如:today + 30 days、25/12/2026 - today、tomorrow + 2 weeks。 | |

| 设置 | 作用 | 默认 |
| --- | --- | --- |
| 汇率 | 先写下你的汇率,例如 1 usd = 25,400 vnd,再写 100 usd in vnd。保存的汇率会显示日期。 | |
| 方程 | 写 2x + 3 = 11 或 x² - 5x + 6 = 0,就会得到 x。 | |
| 贷款与储蓄 | pmt(500tr, 10%, 240) 是每月还款额;compound(100tr, 8%, 3) 是 3 年后的金额;interest(100tr, 6%, 2) 是单利利息。 | |
| 行旁的结果 | 点按结果即可复制。无法计算的行带有点状下划线,将指针移到上面可查看原因。按 Tab 补全名称。 | |

## 录音

录音的方式。

| 设置 | 作用 | 默认 |
| --- | --- | --- |
| 录音 | 默认类型，以及是否录下通话中的其他人。 | 会议，含系统音频 |
| 录音后 | 自动转写并摘要。 | 开 |
| 存储空间 | 保留音频，或只保留转写。 | |
| 实时转录与翻译 | 录音时实时显示说话内容并翻译。 | |
| 摘要模板 | 用于录音的自定义摘要样式。 | |

## AI 与模型

设备端的语音和写作模型。

| 设置 | 作用 | 默认 |
| --- | --- | --- |
| 语音识别 | 语音模型，只需下载一次。 | 推荐用于此 Mac |
| 语言 | 说话语言和摘要语言。 | 自动 |
| 写作助手 | 设备端 AI 在此 Mac 上运行，不发送任何内容。 | |
| 朗读 | 每种语言的语音、逐词标记和跟随。 | 基础语音 |
| AI 语音 | 自然的语音，免费下载一次，下载前先显示许可证。 | |

## 搜索

搜索如何找到笔记。

| 设置 | 作用 | 默认 |
| --- | --- | --- |
| 搜索 | 按含义和图片内文字搜索。 | 开 |
| 搜索语法 | tag:、notebook:、todo: 等可缩小搜索范围。 | |

## 备份与数据

资料库的副本和迁移到新 Mac。

| 设置 | 作用 | 默认 |
| --- | --- | --- |
| 备份 | 每天一份副本；保留几份。 | 每天，保留 7 份 |
| 恢复 | 恢复到某个备份。 | |
| 迁移到新 Mac | 包含一切的单个文件。 | |
| 导入与导出 | ENEX、Markdown 等。 | |
| 导出全部数据 | 以开放格式将你的全部数据保存到一个带日期的文件夹中。 | |
| 设置文件 | 将设置导出为文件，或在另一台 Mac 上导入。 | |
| 资料库 | 资料库的位置，以及清理未使用的附件。 | |
| 重置 | 将所有设置恢复为默认值。当前设置的备份会先保存。 | |

## 同步

所有 Mac 上的笔记和设置。

| 设置 | 作用 | 默认 |
| --- | --- | --- |
| 同步文件夹 | 两台 Mac 都能访问的文件夹，例如 iCloud Drive。 | 关闭 |
| 同步内容 | 笔记、白板、卡片和设置。录音需你开启。 | |
| 在两台 Mac 上编辑过 | 两个版本都会保留。删除你不需要的那个。 | |
| 在另一台 Mac 上已删除 | 笔记会进入这台 Mac 的废纸篓，可以找回。 | |
| 来自其他 Mac 的更改 | 查看并撤销另一台 Mac 的更改。 | |
| 状态 | 同步是否在运行、上次同步以及等待中的内容。 | |

## 健康状况

占用空间和资料库检查。

| 设置 | 作用 | 默认 |
| --- | --- | --- |
| 存储空间 | 笔记、音频和模型占用多少空间。 | |
| 完整性 | 检查资料库是否损坏。 | |
| 释放空间 | 删除旧音频，保留转写。 | |

## 隐私与权限

锁定的笔记本以及 MACnote 可使用的内容。

| 设置 | 作用 | 默认 |
| --- | --- | --- |
| 已锁定的笔记本 | 需要 Touch ID 才能打开的笔记本。 | |
| 权限 | 麦克风、系统音频、日历；只在需要时询问。 | |
| 数据 | 资料库在此 Mac 上的位置。 | |

## 集成

随处可用的快捷键、代理和其他应用。

| 设置 | 作用 | 默认 |
| --- | --- | --- |
| 命令行与 AI 代理 | 允许助手在此 Mac 上使用 MACnote。 | |
| 日历与提醒事项 | 会议笔记和提醒。 | 关闭 |
| 链接 | 笔记链接可从任何应用打开笔记。 | |

## 扩展

可以开关的小工具。

| 设置 | 作用 | 默认 |
| --- | --- | --- |
| 工具 | 课程表、倒计时、成绩、世界时钟、抽签、学习计时器、草稿。 | 开 |

## 快捷键

在任何应用中都可用的按键，以及所有 Simpel 应用通用的按键。

| 设置 | 作用 | 默认 |
| --- | --- | --- |
| 全局快捷键 | 在所有应用中都有效的按键。 | |
| 所有 Simpel 应用通用 | 设置、搜索、帮助、切换页面、关闭和退出在所有 Simpel 应用中使用相同的按键。 | |

## 账户

你的 Simpel 账户、方案、Mac、更新和应用。

| 设置 | 作用 | 默认 |
| --- | --- | --- |
| 个人资料 | 你的姓名、邮箱和头像；用邮件验证码登录或退出登录。 | |
| 方案和状态 | 本应用、MACpack 或 MACsuite，以及这台 Mac 上的许可证允许什么，用简单的话说明。 | |
| 使用中的 Mac | 这台 Mac 和许可证上的其他 Mac（同时两台）；在门户中移到另一台 Mac。 | |
| 更新与续订 | 更新渠道、更新期限，以及在后台静默更新。 | |

| 设置 | 作用 | 默认 |
| --- | --- | --- |
| 自动检查更新 | 查找新版本。 | 开 |
| 自动下载更新 | 下次退出时安装。 | 开 |
| 我的应用 | 你账户中的每个 Simpel 应用及其状态。 | |
| 付款、发票和收据 | 这里只列简短清单；详情和 PDF 在客户门户。 | |
| 安全与隐私 | 登录验证码；通行密钥和删除账户在客户门户中。 | |

## 关于 MACnote

版本、更新内容，以及 MACnote 的开发者。

| 设置 | 作用 | 默认 |
| --- | --- | --- |
| 此版本的新功能 | 你当前版本的发行说明。 | |
| 许可 | 应用内易读字体的许可。 | |
| 开发者 | Simpel，附支持、隐私和条款链接。 | |

## 高级

排查问题用的详细信息。

| 设置 | 作用 | 默认 |
| --- | --- | --- |
| 诊断 | 数量和系统信息。 | |
| 维护 | 重建搜索索引等修复。 | |
| 人物 | 用于命名说话人的已知声音。 | |

# 8. 快捷键

所有快捷键汇总一张表。

| 快捷键 | 项目 | 作用 |
| --- | --- | --- |
| ⌘N | 新建笔记 (文件菜单) | 在当前笔记本中新建笔记。 |
| ⇧⌘N | 新建笔记本… (文件菜单) | 书架上的一本新书。 |
| ⌥⌘B | 新建白板… (文件菜单) | 无限画布。 |
| ⌥⌘N | 新建纸本笔记本… (文件菜单) | 用于手写和 PDF 的页面。 |
| ⇧⌘E | 共享… (文件菜单) | 将此笔记以 PDF、Markdown 或文本形式发送到邮件、信息、隔空投送或其他应用。 |
| ⌘0 | 快速打开… (文件菜单) | 按名称跳到任意笔记或白板。 |
| ⇧⌘K | 命令面板… (文件菜单) | 按名称列出所有命令及快捷键。 |
| ^⌘J | 打开速记板 (文件菜单) | 浮在其他应用上方的小记事本。 |
| ⌘P | 打印… (文件菜单) | 打印笔记或白板。 |
| ⌘F | 在笔记中查找 (编辑菜单) | 在当前笔记中查找文字。 |
| ⌥⌘F | 搜索所有笔记 (编辑菜单) | 搜索所有笔记、录音和图片。 |
| ⌘J | AI 助手 (笔记菜单) | 在笔记旁打开 AI 面板。 |
| ⇧⌘J | 总结笔记 (笔记菜单) | AI 面板中的简短摘要。 |
| ⌥⌘J | 询问你的笔记… (笔记菜单) | 用你所有的笔记回答问题。 |
| ⇧⌘P | 置顶 (笔记菜单) | 把这条笔记固定在列表顶部。 |
| ⌥⌘L | 拷贝笔记链接 (笔记菜单) | 可粘贴到其他笔记的链接。 |
| ^⌘P | 演示笔记 (笔记菜单) | 把笔记作为幻灯片展示。 |
| ⌘⌫ | 移到废纸篓 (笔记菜单) | 可以从废纸篓恢复。 |

| 快捷键 | 项目 | 作用 |
| --- | --- | --- |
| ⇧⌘T | 待办清单 (笔记菜单) | 把行变成待办事项。 |
| ⌥⌘T | 插入表格 (笔记菜单) | 在光标处插入表格。 |
| ⌘K | 插入链接… (笔记菜单) | 为选中的文字添加链接。 |
| ⇧⌘A | 附加文件… (笔记菜单) | 添加文件或图片。 |
| ⇧⌘D | 草图… (笔记菜单) | 用触控板或数位板绘画。 |
| ⇧⌘Y | 复习记忆卡片… (笔记菜单) | 复习到期的卡片。 |
| ⌥⌘Y | 根据笔记出题… (笔记菜单) | 根据此笔记写的题目。 |
| ⇧⌘R | 开始录音 (录音菜单) | 用默认类型录音。 |
| ⇧⌘R | 停止录音 (录音菜单) | 停止并写出摘要。 |
| ⌥⌘P | 暂停 (录音菜单) | 暂停但不结束录音。 |
| ⌥⌘P | 继续 (录音菜单) | 暂停后继续。 |
| ⌥⌘M | 添加书签 (录音菜单) | 标记此刻，以便之后查找。 |
| ⌘1 | 主页 (显示菜单) | 你的书桌：今天、最近笔记、学习。 |
| ⌘2 | 书架 (显示菜单) | 像书架上的书一样排列的笔记本。 |
| ⌘3 | 所有笔记 (显示菜单) | 所有笔记在一个列表中。 |
| ⌘4 | 录音 (显示菜单) | 所有录音及其转写。 |
| ⌘5 | 白板 (显示菜单) | 你的所有白板。 |
| ⌘6 | 任务 (显示菜单) | 来自笔记和会议的待办。 |
| ⌘7 | 日历 (显示菜单) | 按天显示会议和笔记。 |
| ⌘8 | 提醒 (显示菜单) | 带提醒的笔记，按日期排列。 |
| ⌘9 | 关系图 (显示菜单) | 笔记之间如何相互链接。 |
| ^⌘T | 今日笔记 (显示菜单) | 每天一条笔记。 |

| 快捷键 | 项目 | 作用 |
| --- | --- | --- |
| `^⌘B` | 以手册形式阅读 (显示菜单) | 逐页阅读笔记本。 |
| `⌘\` | 显示草稿 (显示菜单) | 笔记旁的计算草稿。 |
| `⌘\` | 隐藏草稿 (显示菜单) | 关闭草稿。 |
| `⌥⌘0` | 显示 AI 面板 (显示菜单) | 右侧的 AI 面板。 |
| `⌥⌘0` | 隐藏 AI 面板 (显示菜单) | 关闭 AI 面板。 |
| `⌘?` | 搜索帮助 (帮助菜单) | 此窗口：所有文章，附搜索框。 |
| `⌘/` | 键盘快捷键 (帮助菜单) | 所有快捷键，可筛选。 |
| `⌘,` | 设置… (MACnote 菜单) | 所有设置，按页排列。 |
| `^⌥N` | 快速笔记 (菜单栏中的 MACnote) | 在任何应用中写笔记。 |
| `^⌘D` | 查询和翻译 (笔记与编辑器) | 在书中选中文字，然后右键点按或按 ^⌘D 查询，按 介⌘L 翻译。翻译在这台 Mac 上运行。 |
| `^⌘H` | 高亮和备注 (笔记与编辑器) | 选中文字，在栏中选一种颜色，或按 ^⌘H 使用上一次的颜色。点按高亮可添加备注、更改颜色或移除。高亮列表可导出为 Markdown、CSV 或笔记。只导出你高亮的段落，请注意所引内容的版权。 |
| `⌘D` | 书签和脚注 (笔记与编辑器) | 按 ⌘D 会在页面上挂一条丝带。书签在目录旁边。脚注链接会在小卡片中打开，不会离开当前页；按 Esc 关闭。 |
| `^⌘A` | 页面外观 (笔记与编辑器) | 阅读器栏里的 Aa 可设置一本书的字体、大小、间距、页边距和对齐方式。设置里决定每本书一开始的外观。易读字体专为区分字母而设计。 |

# 9. 故障排除

症状、原因、解决办法。

### 录音里没有通话对方的声音

MACnote 通过系统声音录下对方，只会询问一次权限。请检查“设置 › 隐私与权限”，并确认“设置 › 录音”里的默认类型是带系统声音的会议。

### 摘要只是摘录文字稿，没有重写

写作助手需要设备端 AI（macOS 26）。在 macOS 15 或没有设备端 AI 时，MACnote 会从文字稿里挑选句子；文字稿本身在所有受支持的 Mac 上都一样。

### 第一次转写要等一会儿

语音模型只在第一次转写时下载一次，之后录音和转写都可离线进行。可在“设置 › AI 与模型”查看和选择模型。

### 我不小心删了一条笔记

删除的笔记会先进入废纸篓，可以从那里恢复（笔记 › 移到废纸篓）。在另一台 Mac 上删除的笔记也会进入这里的废纸篓。

### 我在两台 Mac 上改了同一条笔记

两个版本都会保留，删掉不需要的那个即可。在“设置 › 同步”里还能查看并撤销另一台 Mac 的改动。

### 资料库好像不对，能退回去吗?

MACnote 每天自动备份，默认保留 7 份（设置 › 备份与数据 › 备份）；用“恢复”可退回其中一份。“设置 › 健康 › 完整性”可检查资料库是否损坏。

### MACnote 占用空间很大

“设置 › 健康”显示笔记、音频和模型各占多少空间。“释放空间”会删除旧音频，保留文字稿。

### 我改了设置，想恢复默认

“设置 › 备份与数据 › 重置”会把所有设置恢复默认。会先备份当前设置，所以之后可以恢复。

### 这些都解决不了

在应用里点“帮助 › 报告问题”会打开 simpeltool.app 的支持页。你也可以在本站“支持”页给我们写信。

# 10. 常见问题

对常见问题的简短回答。

### Mac 能不上传就把讲座转成文字吗?

可以。MACnote 录下讲座并在 Mac 本机转写，支持约 90 种语言。首次转写时下载一次语音模型。需要 macOS 15 及以上和 Apple Silicon。

### 可以锁住某个笔记本，只有触控 ID 才能打开吗?

可以。在 MACnote 里，您可以用这台 Mac 的触控 ID 锁住某个笔记本。已锁定的笔记本在您用指纹解锁之前会一直隐藏。

### 笔记应用里有番茄钟吗?

有。MACnote 在笔记旁边提供计时器（包括番茄钟），还有清单和字数统计。