

將 iPhone 畫面投放到 Mac 上

要將 iPhone 畫面投放到 Mac 上，可以使用 Apple 提供的內建功能或第三方工具，以下是幾種常見方法：

□ 方法一：使用 macOS 的 QuickTime Player

這是最簡單、不需要額外安裝軟體的方法。

步驟：

1. 用 Lightning 傳輸線將 iPhone 接到 Mac。
2. 開啟 Mac 上的 **QuickTime Player**。
3. 點選選單列的「檔案 > 新建影片錄製」。
4. 在跳出的視窗中，點擊「錄影」按鈕旁的 **下拉箭頭**。
5. 在「相機」與「麥克風」的選項中，選擇你的 **iPhone 裝置名稱**。
6. 這時你就會看到 iPhone 畫面顯示在 Mac 上。

“□ 適合有線使用者，不需 Wi-Fi，延遲低。”

□ 方法二：使用 macOS 的 AirPlay（螢幕鏡像）

條件：

- iPhone 與 Mac 都連接在 **同一個 Wi-Fi 網路**
- macOS Monterey 或更新版本
- 支援「AirPlay 接收器」的 Mac（2020 年後的 MacBook Air/Pro、iMac、Mac mini、Studio 等）

步驟：

1. 在 Mac 上，開啟「系統設定 > 一般 > AirPlay 接收器」，並確保已啟用。
2. 在 iPhone 上，從右上角下滑打開「控制中心」。
3. 點選「螢幕鏡像輸出 (Screen Mirroring)」。
4. 選擇你要投放的 **Mac 裝置名稱**。

“□ 無線操作便利，但可能有些延遲。”

□ 方法三：使用第三方工具（功能強大、可錄影）

如果你想要更多控制功能、無線連接、畫質調整等，可以考慮下列工具：

軟體名稱	功能	備註
Reflector	支援 AirPlay 無線鏡像	需付費

軟體名稱	功能	備註
ApowerMirror	可錄影、控制手機畫面	有免費版但有浮水印
LetsView	免費、支援無線螢幕鏡像	操作稍複雜



如你想要「**有線延遲低**」、「**穩定畫質好**」，建議使用 QuickTime。
如果你偏好「**無線方便**」，macOS 的 AirPlay 功能已非常成熟。

有特定用途（如遊戲、教學、錄影需求）也可以告訴我，我可以推薦最適合的方案。

🕒 修訂版本 #2

★ 由 treeman 建立於 6 🕒 2025 18:54:23

✎ 由 treeman 更新於 29 🕒 2025 13:43:29