

oppo

给长辈的玩机指南

——OPPO 操作系统 ColorOS

爱拍照、爱聊天、爱刷视频……
您常用的手机功能，都在这儿啦



玩手机真的超简单！
只要给您一点时间和帮助，
相信您一定能轻松上手。
根据您平时常用的功能及应用，
我们整理出了这本《玩机指南》～
现在，
就开始愉快玩手机！

ColorOS

此手册画面来源于 ColorOS 15.0 版本，
其他版本或者机型，界面可能有差异。

写在前面	
⚠ 用手机前必看的安全贴士	01
操作图解	
④ 基础设置与管理篇	
字看不清、声音听不见怎么办	02
调整屏幕亮度，让眼睛看手机更舒适	04
音量调到最大了，还是觉得电话声音小，可以再调大一点吗？	05
怎么储存电话号码、添加联系人？	06
内存满了，清理下手机垃圾试试	07
不知道怎么就下载的应用，删掉就好了	08
④ 安全隐私篇	
骚扰电话/短信太多，快开启一键屏蔽	09
APP 开屏总有广告跳转，试试广告拦截	10
④ 拍照篇	
怎么拍照片、录视频	11
拍好的照片都去哪找	13
想拍出好照片？AI 来帮忙	15
④ 微信篇	
用微信聊天发语音就行	17
想孩子了，打个视频电话吧	19
手机里的图片怎么发给朋友	20
朋友发来的这个图不错，存下来	21
买东西用手机就能付钱	22
在家也能付水电费	24
④ 短视频篇	
短视频怎么刷	26
这个视频有意思，下次上哪找	27
我也想拍个视频发网上	28
④ 生活助手篇	
手机还能当手电筒用	30
天气预报也能在手机上看	31
唤醒小布助手，问天气、问时间都很方便	33
遇到危险，长按电源键 5 次紧急求助	34
贴心服务故事	35

非! 常! 重! 要! 的 安全小贴士

⚠ 8个“凡是”

- ① 凡是**要求汇款**的
- ② 凡是自称公检法**要求汇款**的
- ③ 凡是**要求汇款**到“安全账户”的
- ④ 凡是通知中奖、领奖让您**先交钱**的
- ⑤ 凡是让您开通网上银行**接受检查**的
- ⑥ 凡是通知“家属”出事让您**先汇款**的
- ⑦ 凡是在电话中索要**银行卡信息及验证码**的
- ⑧ 凡是**陌生网站**要登记银行卡信息的

一概不信

⚠ 5个“一律”

- ① 只要谈到**中奖**了，一律挂断
- ② **陌生人**谈到**银行卡**，一律挂断
- ③ 谈到转接**公检法**要求汇款的，一律挂断
- ④ 来路不明的**链接**，一律不点
- ⑤ 只要提到了“**安全账户**”的，一律是诈骗

一键开启大字体、大音量

给长辈的玩机指南 2025



新手机拿到手里，
字太小看不清、
声音也不够响怎么办？

① - 找到「设置」，点进去。



② - 手指在屏幕上往下滑几下，
要找到「辅助功能」这个选项。

就是这里！

给长辈的玩机指南 2025

一键开启大字体、大音量



③ - 看到这个「简易模式」了吗？
点开，会跳出一个窗口。

就是下面这个



④ - 选择「进入简易模式」，
手机的字号、
图标和声音就一起**变大了！**

忘记戴老花镜也不用怕！

进入简易模式

调整屏幕亮度

给长辈的玩机指南 2025



屏幕太亮或太暗，
眼睛看得不舒服？
调一下亮度就好了。

① - 从屏幕顶部向下轻滑，
进入控制中心。



② - 找到“太阳”图标，
拖动即可调节亮度。

通话声音免提外放

给长辈的玩机指南 2025



听筒音量已经调到最大了，
打电话还是觉得说话声音小？
点开免提试试吧！

① - 点一下「小喇叭」就行。
这样表示免提已打开，
这样表示免提已关闭。

声音变大，也不用一直举着手机。

② - 如果还不够响，
就按音量键，把声音再调大一点。

但在公共场合，
注意不要影响到其他人，
也不要泄露个人信息哦。



快速添加联系人

给长辈的玩机指南 2025



想打电话给家人朋友但记不住号码？
问题不大，
在手机里添加联系人就很方便了。

① - 长按【拨号】图标。

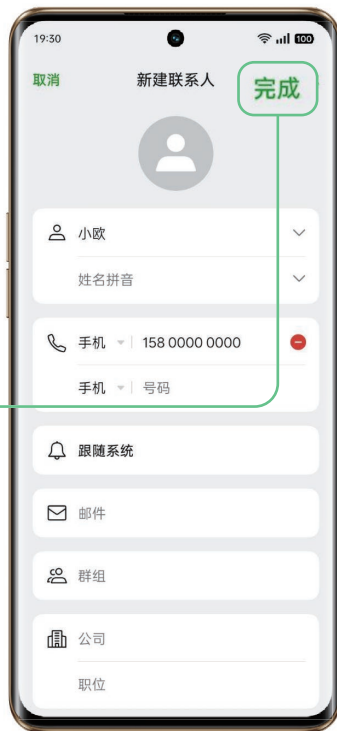
② - 点击【+ 新建联系人】。

③ - 输入姓名和号码，
点击完成就保存好啦。

姓名

号码

跟随系统



给长辈的玩机指南 2025

清理手机垃圾



用着用着就觉得手机变卡，
可能是手机内存不够，
别担心，清理一下就好。

① - 找到「手机管家」。
可能就在桌面上，
也可能在「工具」里。

② - 点进「清理存储」。

③ - 进入界面后，
再点「放心清理」，
等待清理完成就好啦。



应用卸载

给长辈的玩机指南 2025

有的应用不小心就下载下来了，
如果平时用不到，
可以删除。

- ① - 找到不要的应用，按住约 2-3 秒，
直到出现如下界面。

- 应用详情
- 卸载
- 分享
- 编辑



- ② - 选择「卸载」或「移除」。

给长辈的玩机指南 2025

一键屏蔽骚扰电话/短信

骚扰电话和广告短信太烦人，
试试开启一键屏蔽，手机清静多了。

- ① - 找到【拨号/短信】图标。
② - 点击 - 骚扰拦截
- 点击右上角 - 拦截规则设置。



- ③ - 点击来电拦截规则或信息拦截规则，按需设定即可。



打开广告拦截

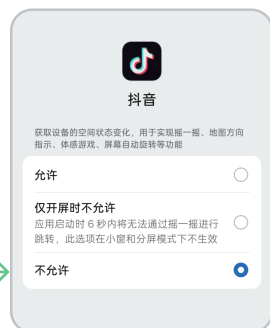
给长辈的玩机指南 2025



① - 前往设置 > 隐私 > 权限管理 > 设备动作与方向



② - 选择你想限制跳转的应用，点击【不允许】。



设置完成后，应用启动后无法通过摇一摇进行跳转，再也不会被开屏广告烦到啦。

给长辈的玩机指南 2025

拍照片/录视频



今晚的夕阳很美，要用相机定格下来。

① - 这里有个「相机」的图标，点它！



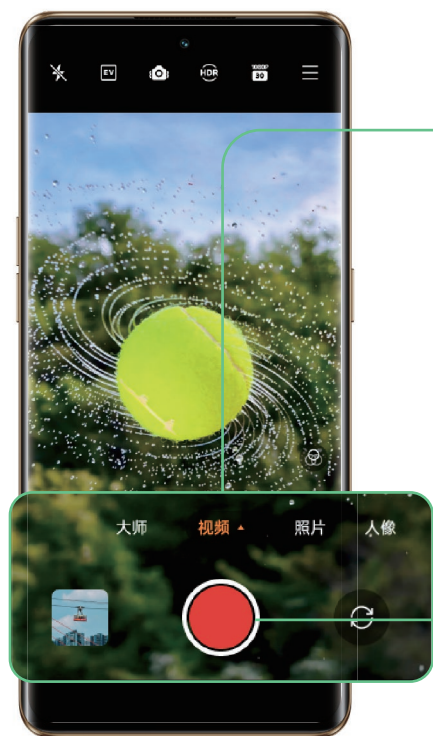
这里「照片」两个字应该是有颜色的，不是的话就需要点一下。

② - 根据手机显示调整下画面，点中间圆圈，就拍到照片啦。

点这个按钮，还可以来回切换前置自拍和后置拍照！

拍照片/录视频

给长辈的玩机指南 2025



① - 进入「相机」后，
点「视频」两个字，
就能进入视频录制模式。

② - 调整好画面，
点这里，圆圈变成方块，
视频录制就开始了。

拍完再点一下方块，
视频就录制完成，
自动保存进相册了。



点这里可以进入相册，
看刚拍好的照片和视频。

查看相册

给长辈的玩机指南 2025



不知不觉已经拍了不少照片，
过一段时间，就想翻出来看一下。

① - 点一下「相册」图标，
以前拍的视频、照片都在这里。



② - 上下滑动，
可以看到存在手机里
所有的图片和视频。

③ - 想看哪张，点一下就能放大。

查看相册

给长辈的玩机指南 2025

④ - 这里有个「分享」图标，
点一下会跳出如下弹窗。

⑤ - 点「微信」，
在跳出的名单里找到好友的名字，
可以直接把照片分享给 TA。



⑥ - 照片下方还有「编辑」图标，
点一下可以进入图片编辑模式。

裁剪图片、加滤镜等
操作都可以直接处理。



给长辈的玩机指南 2025

AI 路人消除及 AI 超清像素

想拍好看的照片发朋友圈，
试试 AI 功能，
一键提升照片质感。

① - 点击想要编辑的图片

② - 编辑 - AI 图像助手
(部分手机型号可以跳过这一步哦)



③ - 照片有点糊？
点击【AI 超清像素】，
还原细节，提升质感。



AI 路人消除及 AI 超清像素

给长辈的玩机指南 2025



- ④ - 背景人太多？
点击【AI 消除】，
一键消除路人，还原景区之美。



给长辈的玩机指南 2025

在微信发送语音消息



- 打字太麻烦？
现在微信聊天，
直接发语音消息可方便了！

- ① - 点一下聊天界面左下角的小图标。
打字的地方会变成「按住说话」。



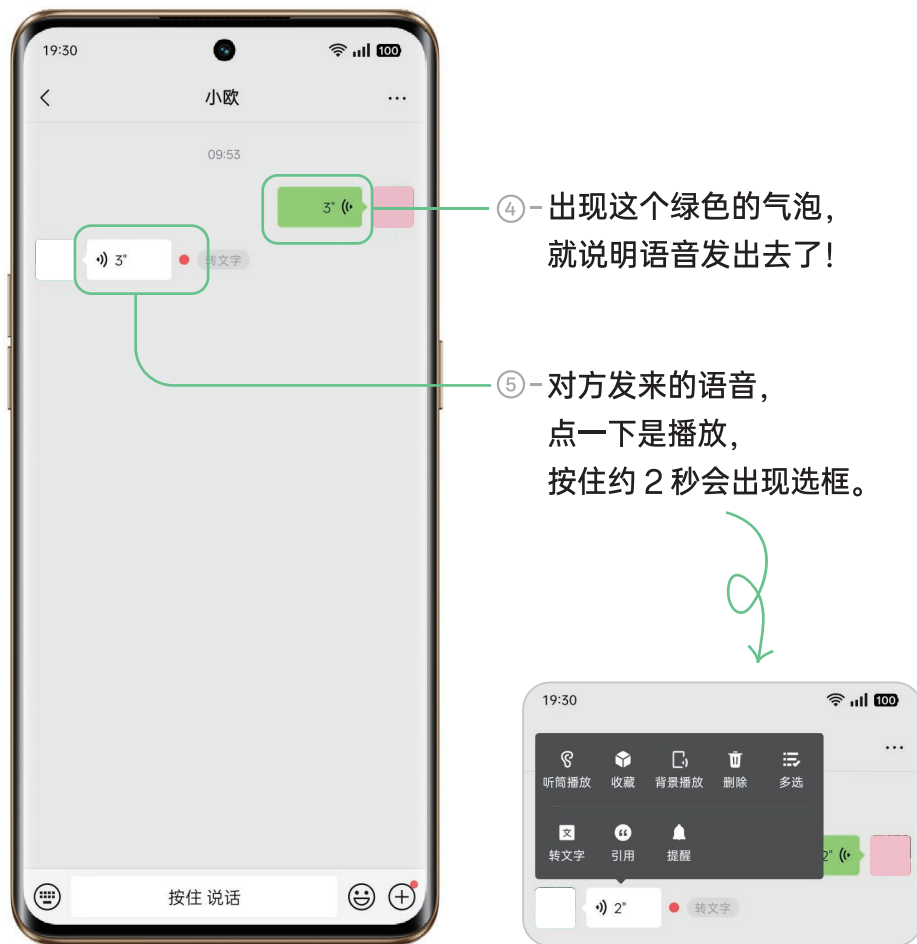
- ② - 按住「按住说话」别松手，
界面会变成这样。

- ③ - 把想说的话说完后松开手，
语音就发出去了。



在微信发送语音消息

给长辈的玩机指南 2025

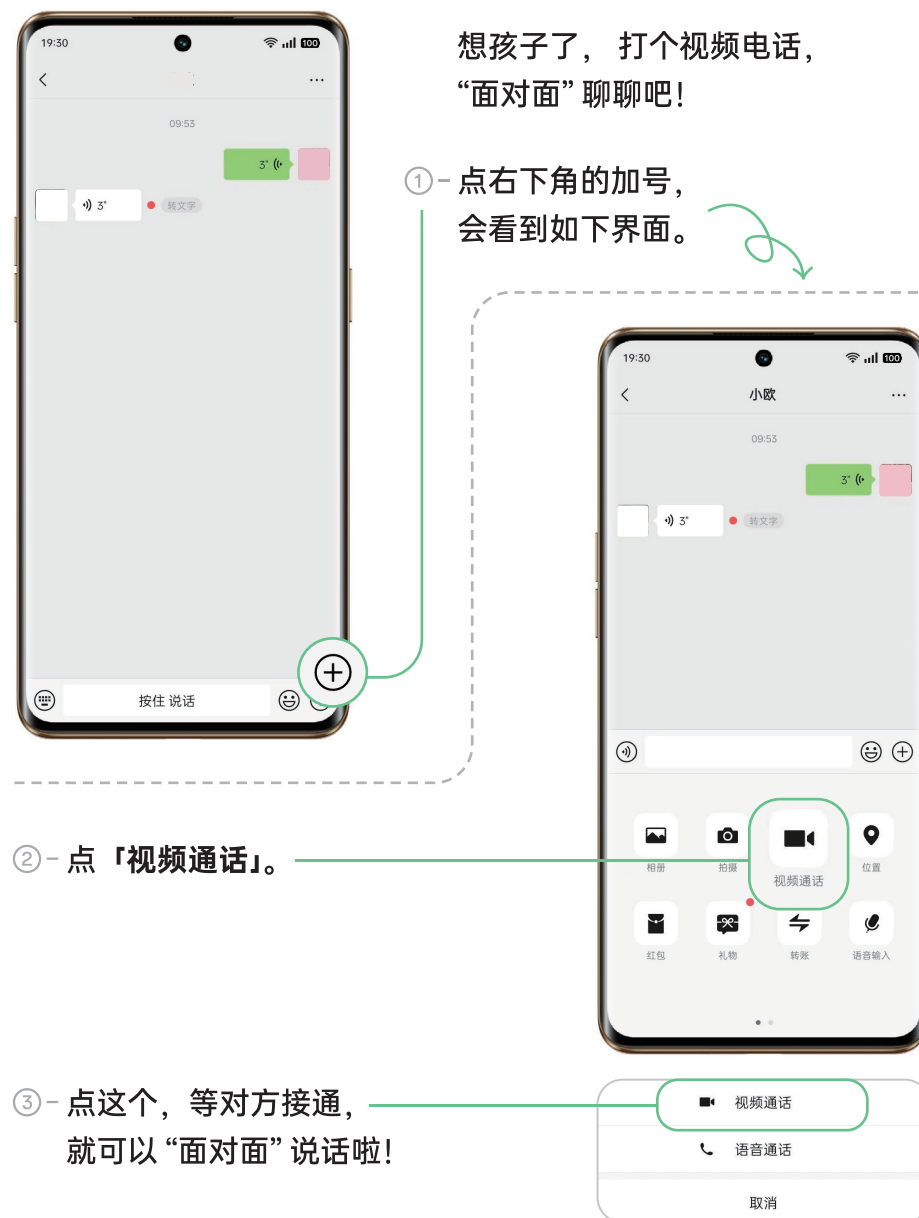


不方便公开播放的语音，选「听筒播放」放到耳边听，或者「转文字」，把语音转成文字消息！

在微信打视频电话

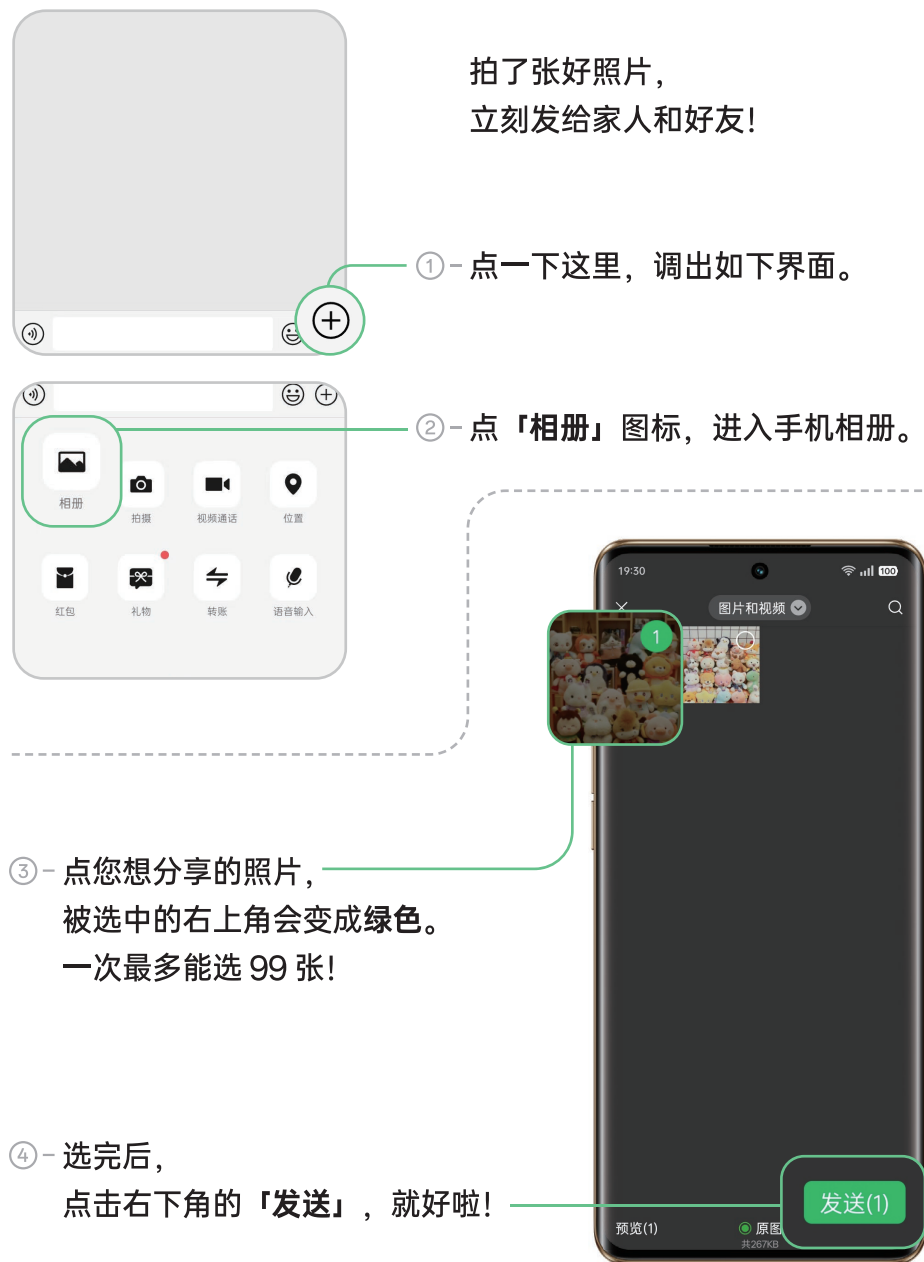
给长辈的玩机指南 2025

想孩子了，打个视频电话，“面对面”聊聊吧！



在微信发送图片

给长辈的玩机指南 2025



给长辈的玩机指南 2025

保存微信上收到的图片



用微信付款

给长辈的玩机指南 2025

⚠ 支付一定要注意安全!!! 不可以给任何陌生人进行转账或打款!!!

我们先看怎么主动扫码付款:

① - 在桌面按住「微信」图标约 2-3 秒。

② - 在弹窗中点「扫一扫」，
对准商家的收款码。

⚠ 不是商家提供的码不能扫哦!

③ - 打一下要支付的金额，
别漏小数点或按错数字。

④ - 确认没问题，
点「付款」键，
输入支付密码就搞定了。



用微信付款

给长辈的玩机指南 2025

再来看看如何让商家扫您的付款码:

① - 一样找到微信，按住图标约 2-3 秒。

② - 点「收付款」，
把付款码界面展示给老板。
看到“支付成功”的界面，
表示付款成功。



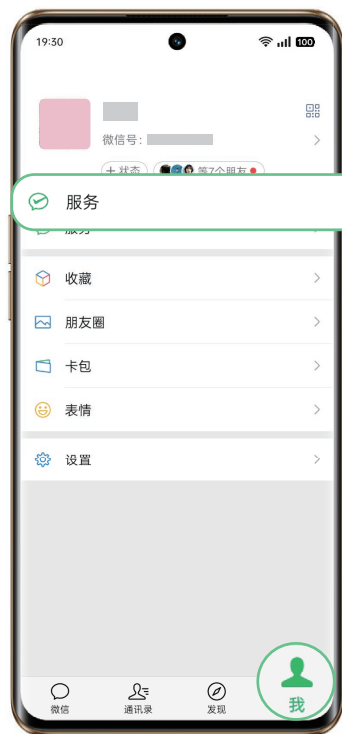
⚠ 付款界面不可以泄露给商家以外的人!

③ - 付款完成后，
记得点下方的小方块返回主页。

若没有小方块，
就从底部向上滑一下返回主页。

用微信支付水、电、燃气费

给长辈的玩机指南 2025



水费、电费什么的，
现在都不用出门，在家就能缴。

① - 打开微信，
点右下方的小人头「我」，
选择「服务」。

② - 这里有个水滴形状的「生活缴费」，
电费、水费、燃气费
这些都可以在这里缴。



给长辈的玩机指南 2025

用微信支付水、电、燃气费



比如要交电费：

③ - 点击「电费」跳转界面后，
点这里选择缴费单位。

④ - 输入户号，
并在下面小方框里点一下打上勾，
就能点下一步进行缴费啦。

户号可以在缴费账单、
催缴短信里可以找到。



浏览短视频

给长辈的玩机指南 2025



看孩子刷短视频，
一个接一个不带停，
都有啥好看的？

① - 点应用图标进入短视频 APP。



视频看完或不感兴趣想看下一个，
就向上滑。

想回到上一个，还可以向下滑。

觉得一个视频有趣，
可以在侧边找到 TA 的头像，
点一下，进入 TA 的主页，
可以看 TA 发的其他视频。

收藏短视频

给长辈的玩机指南 2025



这个视频讲得真好，
喜欢或收藏起来，下次还能看。

① - 喜欢的视频，
可以点侧边爱心图标的「喜欢」
或星星图标的「收藏」。

爱心变红❤️就说明喜欢成功，
星星变黄★就表示收藏好了。

② - 在「我」界面中
可以看到「收藏」或「喜欢」，
点击对应文字
就可以在列表里找到视频啦。



发布短视频

给长辈的玩机指南 2025



出去旅游觉得大海好美，
这不得拍下来发到网上。

- ① - 进入短视频 APP，
点击下方中间的图标。

切换前后摄像头的按钮在这！

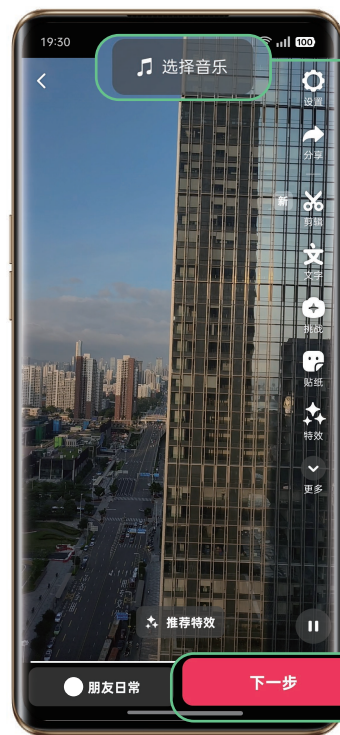


- ② - 注意这里是「视频」界面。
对准想拍的画面，
点圆圈开始录制。
拍完后同一位置点方块，
结束录制。

从这进入「相册」
可以直接上传手机里已有的视频。

给长辈的玩机指南 2025

发布短视频



给视频换一段更应景的配乐，
可以点「选择音乐」。

- ③ - 视频都搞定，
就点这边右下角的「下一步」。

有对视频感想或介绍就写在这~

- ④ - 点下「发布」，上传成功！
等着收获大家的小心心吧



打开手机手电筒

给长辈的玩机指南 2025



家里突然跳闸，蜡烛都来不及点，还是有个手电筒方便。

- ① - 手指从屏幕顶部或屏幕右侧顶部，从上往下划一下，界面会变成这样。



- ② - 点一下「手电筒」，手机背面的灯光就亮了！

这样表示手电筒已打开，

再点一下图标恢复原样，表示手电筒已关闭。

给长辈的玩机指南 2025

查看天气预报



换季的衣服收起来前得再晒一晒，看看天气预报说哪几天出太阳。

- ① - 找到「天气」应用，点开就能查看近几天的天气。

孩子在其他城市工作，也想看看 TA 那儿天气好不好。

- ① - 进入「天气」，找到右上角的这个图标。



查看天气预报

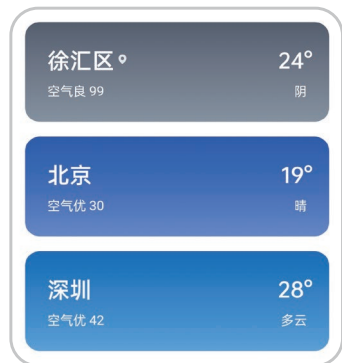
给长辈的玩机指南 2025



这个界面可以
收录多个城市的天气信息。

② - 点击右下角的加号，
可以添加城市卡片。

③ - 输入孩子所在的城市名。



也可以在推荐的热门城市中直接选择。
这个界面就出现您新选的城市天气啦。

给长辈的玩机指南 2025

语音唤醒小布助手



手上在忙没法拿手机，
又想知道现在的时间？
找小布助手帮忙！

① - 长按电源键，
就能和小布助手对话啦。

② - 想知道时间和天气，
都可以直接问哦。

③ - 小布助手功能很多，
等你来挖掘，
无聊的时候随时找小布~



快速进入紧急求助

给长辈的玩机指南 2025



遇到紧急事件需要求助，
如果没法正常拨打电话，
还有这个办法！

①- 进入【设置】，
点击【SOS 紧急联络】。

②- 进入【紧急求助】，
打开【快速进入紧急求助】开关。



③- 打开【自动拨号】开关，
可以根据需要设置拨打号码。

设置完成后，遇到紧急情况
只需要 连按电源键 5 次
就能快速求助了！



贴心服务故事



提供帮助与服务，

OPPO 服务是专业的。

我们始终秉持耐心与理解，
为大家带来更安全、舒心的用机体验。

花 90 分钟
攻克照片转移难题

➡ 梁胜



前不久，我进行了一次用时 90 分钟的通话服务，远程帮一位年近 65 岁的用户把手机上的照片导入电脑。

我一开始是按照流程进行的说明，其实已经是比较细致的操作步骤了，但发现像“新建文件夹”、“自定义命名”等感觉并不复杂的操作，对有一定年纪的用户来说，自己独立执行的时候还是存在困难，需要不断重复、拆分说明才能理解。

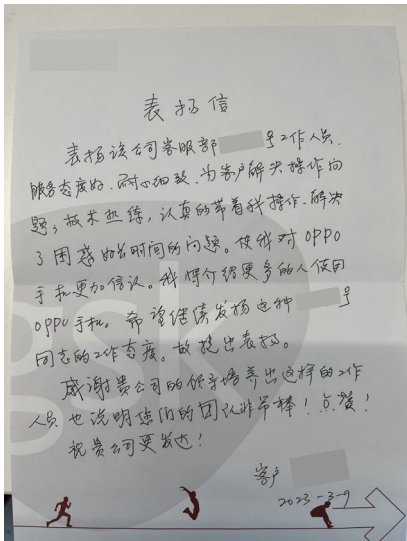
而且很多老人是特别不喜欢麻烦别人的。在一些步骤进行不顺利时用户自己会特别着急，一直不停跟我打招呼，明明有问题但会很犹豫。

就感觉需要把老年用户当小孩，一步一步地教、细细地讲解，多一分耐心、再多一分耐心！

“您现在是什么界面呢？您操作到哪里了？”

在一遍遍的询问和复述中，时间到了中午，“终于复制好了！”电话那头用户的声音也渐渐平稳、舒缓，我也长舒一口气。

为了防止他忘记，电话后还把完整的操作步骤以短信的形式发给了他，希望他已经把这个功能用得很熟练了！



不仅打开地震预警
更考虑方方面面

⬇ 肖大正 @武汉站点

我记得很清楚，在 8 月 6 日山东地区地震之后，一位老年用户进线咨询如何开启地震预警。能有危机意识，并借助手机功能进行防范，这对老年人来说是非常难得的！

我按照流程一步一步远程指引用户，帮助用户成功开启此功能，并主动告知了会影响到这个功能的一些设置开关。

“为了百分百确保您不错过地震预警通知，还有些设置需要您关闭，比如说睡眠待机优化，您如果开启了睡眠待机优化的话，它就没有办法去及时收到了，可能会有一些延迟。咱们尽量提前把这些风险避免，我现在教您操作，好吗？”

“这个关闭会怎么样呢？”用户继续询问。

“关闭的话没有太大的影响，只是可能会有一些程序在后台使用，也就是咱们的耗电量有所增加。”

“好的！”听到解释后，用户很愉快地按照我的指引进行了操作，“然后像 WiFi 呀、定位服务这个，也是需要我们开启的，能够确保我们及时收到地震预警的一些消息。”

“啊，那这...这怎么弄？”

.....

开启了 WiFi、定位服务、开启静音时震动.....这好像都一些基础操作，可是如果发生地震，用户的手机因为后台自动优化可能导致通知延迟，预警失败，这是攸关生命的大事，更何况是对手机功能并没有那么熟悉的老人！我们必须要从用户需求出发，再简单的小事也不可以忽略。

用户需求无小事
我们随时都在

➔ 赵磊



智能手机普及率越来越高，越来越多的老年人也开始使用手机。但是，由于老年人对手机的使用不熟练，导致手机下载流氓软件、严重可能还会导致手机损坏。在这种情况下，我们售后服务中心服务就变得尤为重要。很多老年人他们子女都不在身边，手机出现问题，第一时间就会来找我们。

前几天在服务中心接待了一位 80 岁的老人，他对手机微信功能不了解，平时子女也不在身边，就来求助我们想知道怎么发文字、语音、用表情。我们演示的时候，他怕自己记不住，还会画在本子上。

服务过程中发现用户平时爱看短视频，经常没注意视频里的“广告”字样，误下多余的应用，也就给他介绍了如何卸载软件，交流了许多手机使用的技巧和注意事项。

我们始终坚持为用户提供优质的服务，让用户在使用手机时能够更加放心和满意。如果您有任何手机维修需求，欢迎随时联系我们。

愿贴心服务
成为我们友谊的起点



官方微信
扫码关注



官方微信视频号
扫码关注



ColorOS 官方视频号
扫码了解更多好用功能



OPPO 服务小程序
扫码了解更多玩机技巧