少一点催促，
多一点自觉。

脚印星球 | 家长与孩子操作手册



把每天的催促，变成一家人清楚的小约定。孩子完成任务、自己打卡、储分换奖励；家长看见努力、给予鼓励，陪孩子一步步养成好习惯。

任务与打卡 · 积分与奖励 · App 时间约定 · 成长与反思

图文修订版。示范资料；未开放功能另有标示。

你想先做哪一件事？

每个主题的步骤与图解放在同一页。点目录可跳转，阅读时也可放大画面。

01 少一点催促，多一点自觉。 3
02 先认识两个操作画面 4
03 家长第一次开始 5
04 第一次注册，跟著这样做 6
05 建好家庭，再邀孩子一起出发 7
06 孩子加入家庭 7
07 建立一个孩子做得到的任务 8
08 孩子完成任务与拍照 9
09 私隐，是我们设计的起点。 9
10 家长确认：给孩子清楚回馈 10
11 一起订下值得努力的奖励 11
12 孩子兑换，家长交付 12
13 看懂积分，也留下鼓励理由 13
14 看趋势，不只看今天 13
15 星球、徽章与成长日记 14
16 反思，是为了变成更好的自己。 15
17 第一次设定手机管控 16
18 选 App、网站与全类别 17
19 家长设定价格与自由使用 18
20 孩子申请15、30或60分钟 19
21 家长批准，孩子用完自动休息 20
22 App与网站分开设定 21
23 三种方案与家庭权益 21
24 多位孩子、照顾者与装置名称 22
25 停用、换机与撤权 22
26 调整语言、字体与音效 23
27 异世界宠物伙伴，敬请期待 23
28 画面上的词，一看就明白 24
29 遇到问题，先看这一页 24

01 少一点催促，多一点自觉。

功课、阅读、收拾书包、手机时间：每天反复提醒，家长累，孩子也容易抗拒。脚印星球把约定变成清楚的小目标，让努力看得见，帮孩子更主动，也让家长更省心。

01 把要做的事列清楚：孩子知道今天从哪里开始。

02 完成后自己打卡：练习主动记录与承担。

03 家长确认与鼓励：让孩子知道哪份努力被看见。

04 积分换约定好的奖励：把等待与努力，变成值得期待的收获。

05 一起回顾星球、徽章与周报：谈进步，也谈下一步。



真实App示范；虚构资料。

先从一两个做得到的小目标开始。让鼓励多一点，让提醒慢慢少一点。

02 先认识两个操作画面

家长与孩子有不同分页。家长管理安排，孩子记录自己的进度。

01 家长端「今日」看待确认及已完成 / 未完成任务。

02 「任务」管理习惯；「管控」管理 App / 网站与时间申请。

03 「奖励」管理心愿、送分及帐本；「周报」看趋势；「设定」管理家庭。

04 孩子端「星球」看进度；「任务」打卡；「商店」换奖励。

05 孩子端「成就」看徽章；「反思」整理想法。

06 家长操作前，先看顶部目前选中的是哪位孩子。



真实App示范；繁体介面。

03 家长第一次开始

先建立家庭和孩子资料；孩子不需要自行注册家长电邮帐户。

01 打开 App，选家长登入。

02 使用自己原本的登入方式；首次使用按画面建立帐户。

03 建立家庭；已有网页版家庭时，依画面登入及认领原家庭。

04 建立第一位孩子的暱称与图案；之后新增其他孩子时，可选范本、复制设定或空白开始。

05 到「设定」查看家庭代码，私下交给孩子。



真实App示范；虚构资料。

同一位家长请先沿用原登入方式；电邮登入与 Apple 隐藏电邮不一定是同一身份。家庭代码与手机管控设定码用途不同。

04 第一次注册，跟著这样做

由家长建立帐户，孩子用家庭代码加入。先选好一个日后会沿用的登入方式，让一家人的记录留在同一个家。

01 打开 App，在「家长登入」按「第一次用？建立帐户」。

02 填写家长能收信的「电邮」，并设定自己的「密码」。

03 依画面要求设定密码，建议使用较长、没有在其他服务用过的组合。

04 按「建立帐户」；如果出现查看信箱的提示，到电邮中完成确认。

05 确认信可能开启网页；完成后回 App，以同一电邮与密码登入。

06 已有帐户就选「已经有帐户了，去登入」，不用重新注册。

07 也可选 Apple 或 Google 登入，由家长依系统提示完成；日后请沿用同一方式。



真实App示范；虚构资料。

不要把密码交给孩子，也不用在手册或支援讯息中提供密码。Apple「隐藏我的电邮」可能与原本电邮帐户不同，看到空白家庭时先核对登入方式。

05 建好家庭，再邀孩子一起出发

帐户准备好后，把你们一家人的小目标安放进去。孩子只需要暱称，不必另外申请电邮。

01 首次登入后，依画面选「建立一个新家庭」。

02 填家庭名称与第一位孩子的暱称，选一个孩子喜欢的图案。

03 确认起始积分，再按「建立星球」建立家庭。

04 进入家长画面后，在「设定」查看家庭代码，私下交给孩子。

05 孩子在自己的装置按「我是小朋友」，输入家庭代码，再选自己的名字。

06 家长回到「任务」，与孩子一起调整第一批小目标。

已有网页版家庭，请先用原帐户登入并依画面认领；加入别人的家庭则使用家长邀请流程。家庭代码与手机管控设定码用途不同。

06 孩子加入家庭

家庭代码让孩子进入自己的任务与星球；手机管控仍需另外授权及设定。

01 在孩子装置安装并打开 Step Planet。

02 选「我是小朋友」，输入家长提供的家庭代码。

03 依画面选择正确的孩子。

04 确认星球页的名字正确，以后通常直接打开即可。

05 若无法连回家庭，先请家长核对代码与孩子状态，不要随意换另一位孩子。

一位孩子多部装置共用分钟尚未推出；在另一部登入不等于已完成跨机手机管控。

07 建立一个孩子做得到的任务

清楚的任务名称、频率与积分，让孩子知道要做什么。

01 家长选孩子，打开「任务」，点新增或从范本加入。

02 填任务名称、基础分及分类，选一个容易辨认的图案。

03 选每天、指定星期、每隔几天或随时。

04 有需要才设定截止时间、拍照要求及连续加成。

05 按「储存」，回清单确认内容；修改时点开原任务。

06 需要整理次序时，在任务清单依画面提供的排序操作调整。



任务表单示范（繁体界面）；使用虚构资料。

示例：阅读20分钟、15分。连续加成会影响实得积分；逾时提交亦可能影响计分，先与孩子说明。

08 孩子完成任务与拍照

让努力被看见：先完成，再记录。

01 孩子打开「任务」，找到今天要做的事。

02 完成后，点该任务的打卡按钮。

03 若要求照片，拍任务成果或选一张合适的成果照片。

04 确认后送出，回到清单查看待确认状态。

05 先等家长确认；送出并不等于积分已经入帐。

06 随时任务可按设定重复记录，不必假装是每日必做。



画面局部。真实App示范；虚构资料。

请拍成果，避免拍到其他孩子、住址或私人资料。

09 私隐，是我们设计的起点。

每份资料都有清楚用途；只留下需要的内容。

01 成果照片会上传供家长确认；通过或退回后，会从任务记录移除。

02 孩子使用家庭代码加入，不需要个人电邮帐户。

03 手机管控由 Apple 授权；App 选取资料加密同步给获授权的家庭装置。

04 保管好密码与家庭代码；完整资料说明可在家长「设定」查看「私隐政策」。

「从记录移除」指任务记录中的照片栏位；不代表照片从不上传，或所有服务商备份会立即清除。

10

家长确认：给孩子清楚回馈

先看成果，再确认积分；需要补做时，用具体说明帮孩子理解。

01 家长打开「今日」，先确认顶部孩子名字。

02 在「等你确认」找到孩子提交的任务。

03 查看成果或照片，了解孩子完成了什么。

04 达到约定就按通过；需要再试则按退回，再和孩子谈谈可以怎样做。

05 查看已完成区与「积分流水」，一起确认这次收获。

06 孩子提议的新任务也会等待确认；家长可调整设定后储存。



真实App示范；繁体介面。

通过或退回后，任务照片会从记录移除。退回操作没有额外填写理由的栏位；可以直接和孩子说明。

11 一起订下值得努力的奖励

奖励可以是一起做的事，也可以是孩子想达成的小心愿。

01 家长选孩子，打开「奖励」。

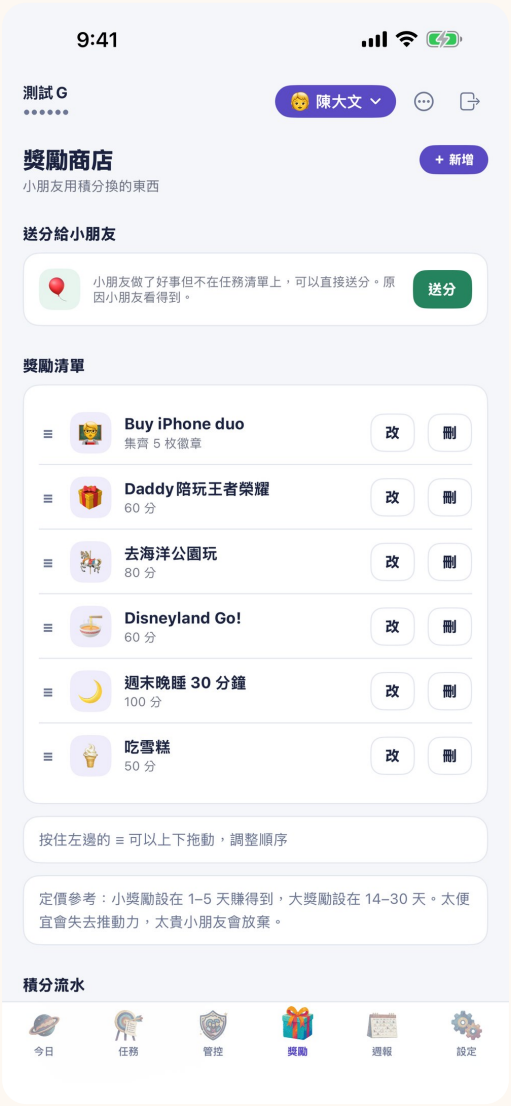
02 新增奖励名称、图案与所需积分。

03 若使用徽章作条件，设定需要的徽章数，与一般积分奖励分清楚。

04 储存后，孩子可在商店查看。

05 孩子许的新心愿由家长查看、定价后加入可兑换清单。

06 定价前先与孩子讨论，不需要把所有鼓励都变成交易。



真实App示范；繁体介面。

12 孩子兑换，家长交付

孩子看见自己的努力能换来约定好的收获。

01 孩子打开「商店」，查看余额及可兑换奖励。

02 选择想要的奖励，查看积分或徽章条件。

03 确认兑换；积分不足时先继续累积，是否可欠分依家庭设定。

04 家长在「奖励」查看等待交付的项目。

05 实际完成约定后，由家长在画面确认已交付。

06 孩子可在「兑换记录」查看进度；家长交付后，一起享受努力换来奖励的喜悦。



真实App示范；虚构资料。

一般心愿奖励与「App 时间」是两条流程。App分钟目前不能使用一般心愿的欠分额度。

13 看懂积分，也留下鼓励理由

积分帐本记录来源与用途，让奖励规则透明。

01 家长在「奖励」查看积分流水。

02 点送分时填金额与理由，让孩子知道哪份努力被看见。

03 查看任务收入、奖励支出、行为扣分及返还等记录。

04 到「设定」核对每日赚分上限、扣分提示与欠分规则。

05 若改起始积分，先看清楚对余额的影响。

06 发现数字不符时，先看流水，不要重复兑换来试。

14 看趋势，不只看今天

周报用多天的记录，帮家长与孩子找出有效的小习惯。

01 家长选孩子，打开「周报」。

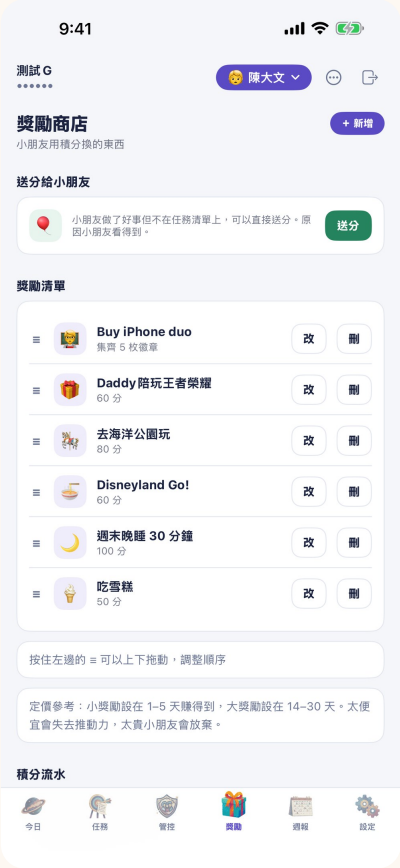
02 查看近7日完成率与积分收支。

03 查看8周热力图，找出较容易做到的日子。

04 查看近30日分类，讨论生活安排是否平衡。

05 选一项值得称赞的进步，再一起订下一个小目标。

周报反映 App 内记录，不是医疗、学业诊断，也不是完整手机使用时间报告。



真实App示范；繁体介面。

15 星球、徽章与成长日记

孩子可以回顾自己累积的努力，让成长有形可见。

01 孩子打开「星球」，查看积分、今天的事及等大人确认的进度。

02 打开「成就」，查看等级、下一级进度及徽章。

03 查看徽章的条件与进度，挑一个自己想挑战的小目标。

04 往下看成长日记及已解锁画作。

05 和家长挑一个自己想挑战的目标，不必与别的孩子比较。



真实App示范；虚构资料。

16 反思，是为了变成更好的自己。

每个人都会有做得不够好的时候。把事情说清楚、把感受写下来，再想一个下次做得到的办法；反思是重新出发的机会。

01 家长在任务页的行为区管理行为项目。

02 记录时确认扣分及理由，不把预设值当成必须扣的金额。

03 孩子到「反思」，找到待回顾的记录。

04 回答三个问题；第一及第三题必填，再送出。

05 家长查看后依规则审核，可能返还部分积分。

06 一起挑一个可做到的改进方法，再开始下一次。



画面局部。真实App示范；虚构资料。反思页为没有待办的状态。

三问分别是「发生了甚么？」「为甚么会这样？」「下次怎么做？」。第一与第三题必填。没有待反思记录时，看到空白提示是正常的。

17 第一次设定手机管控

家长先选对孩子，再到孩子装置完成 Apple 授权与 App / 网站选取。

01 家长打开「管控」→「管理设定」，产生首次设定码。

02 孩子装置打开星球页底部「手机管控设定」。

03 输入设定码，按该装置 Apple 帐号类型选择授权方式。

04 Apple家庭的儿童帐号，由同家庭家长依系统提示确认。

05 其他适用装置选自行授权，依该装置系统提示验证。

06 授权后选要管理的项目，储存并套用。

07 回家长端更新，确认装置已回报这次设定。



离线操作预览，非系统授权画面。

系统个别授权可能需要装置解锁密码。已有授权不要反复撤回。家长手机的系统App选择器可能列出自己的App，正式流程在孩子装置选取。

18 选 App、网站与全类别

单项管控精准选择；Premium 全类别管控让家长不必逐个新增同类 App。

01 已配对后，家长在自己的手机按「开启设定」，不用每次再输码。

02 孩子装置回管控设定，按继续设定；未完成草稿会保留。

03 单项清单选择 App 或网站，不要用家长手机清单代替。

04 Premium 可另外新增一个 Apple 系统类别，储存该类批次。

05 取消系统选择器不会清掉原清单；完成修改再「储存并套用」。

06 更新类别可把新 App 带入可兑换清单；背景自动更新清单未保证。



离线操作预览，非系统授权画面。

全类别可能封到没有逐一选过的 App。新装 App 是否先被挡，仍取决于 Apple 分类更新。

19 家长设定价格与自由使用

先设定常用价格，特殊项目才个别改价。

01 家长在「管理设定」调整「奖励兑换」预设价。

02 Premium 可设定 Apple 系统类别的价格。

03 点清单中的 App，选沿用价格或单独设定积分 / 分钟。

04 价格顺序为单项价、有效系统类别价、全域预设价。

05 选「自由使用」代表不用换分钟；价格栏位不再适用。

06 储存后等待孩子装置同步，核对已套用状态。



离线操作预览，非系统授权画面。

整理分组只是整理清单，不会把多个 App 合并成一个名额。家长储存不代表孩子装置已生效。

20 孩子申请15、30或60分钟

孩子在商店提出清楚的时间约定，家长决定是否批准。

01 孩子打开「商店」→「App 时间」。

02 选 App，点15、30或60分钟，查看所需积分。

03 确认后提出申请；每个 App 同时最多一笔待审。

04 等待时可取消；待审只预留积分，尚未正式扣分。

05 家长批准后，孩子回到 Step Planet 接收额度，再开目标 App。

06 想再玩可再申请；新批准额度会排队，不重设已用时间。



离线操作预览，非系统授权画面。

额度当天有效，未用不退积分。0积分的时间也要家长批准。App分钟需iOS17.4或更新。

21 家长批准，孩子用完自动休息

批准、接收与真正解锁是不同状态，画面会分开显示。

01 家长打开「管控」的时间申请，选对孩子。

02 核对 App、分钟及积分，只批准原申请或拒绝。

03 批准成功扣一次积分；拒绝、取消或过期释放待审预留。

04 孩子打开 Step Planet 接收；用完后系统重新封锁。

05 使用分钟由 iOS 累计；请查看「额度状态」，不要直接用时钟经过多久，推算孩子已用了几分钟。

06 若失去网路或系统监控失败，先看提示，不重复按批准来试。



离线操作预览，非系统授权画面。

锁屏后可续用；App仍开著或停留封锁页可能仍被iOS计时。孩子通常要开Step Planet接收新额度，背景即时送达未保证。

22 App与网站分开设定

封锁 YouTube App 不会自动封锁浏览器内的 YouTube。

01 家长开启设定窗，在孩子装置的网站清单另加网站。

02 要管整个站，选或设定根网域，例如163.com。

03 储存并套用后，核对主站与子网域，例如mail.163.com。

04 在 Safari 或 Chrome 实际开启核对，不能只看清单。

05 家长改「自由使用」后，等孩子同步再确认解除。

06 YouTube等服务可能使用不同根网域；需要另行核对和加入。

整站与子网域封锁已有测试；网站分钟兑换尚未开放。此功能不表示所有 App 内浏览器或不同根网域都一定被涵盖。

23 三种方案与家庭权益

孩子和照顾者的人数、想管理的 App 数量，都可以一起考虑。用刚刚好的方案，建立你家的使用约定。

01 家长在「管控」→「管理设定」查看「方案及配额」。

02 Basic：1 位孩子、1 位家长；每位孩子有 2 个手选 App / 网站管控名额。

03 Pro：3 位孩子、2 位家长；每位孩子有 5 个手选 App / 网站管控名额。

04 Premium：支援「全类别管控」，不另设方案数量上限；仍受 iOS 管控功能的技术上限限制。

05 目前方案会以淡紫背景标示，方便比较已有的权益。

06 订阅购买尚未开放；试用期限与收费安排，请以正式上线说明为准。

「手选」就是逐个挑选 App 或网站。同一个整理分组内的 App 仍各自计入名额；分组不会把它们合并成一个。

24 多位孩子、照顾者与装置名称

家长先分清谁的资料，再做修改。

01 家长在顶部切换孩子，再查看任务、奖励与管控。

02 到「设定」管理孩子资料，新增数量受方案限制。

03 家庭建立者可依家长成员入口产生邀请，交给另一位照顾者登入加入。

04 不要让所有照顾者共用同一登入来代替成员权限。

05 在孩子装置资料按更改名称，例如「Jimmy的iPad」。

06 需要辨认装置时，看详情的识别码末四码。

真正不同家长身份的完整权限流程仍在收尾验收；新增成员与同孩多装置管控不是同一功能。

25 停用、换机与撤权

停用要由家长处理，并等孩子装置确认解除，避免残留封锁。

01 家长在管理设定的停用 / 更换装置区提出停用。

02 让原孩子装置连网并打开 Step Planet，完成同步确认。

03 家长更新画面，等待停用完成，不只看已送出。

04 需要换机时，再按正式首次配对流程设定新装置。

05 若撤回Apple授权，Step Planet不能绕过系统继续管理；恢复需重新授权及可能重新选取。

06 删除整个家庭或帐户前，先处理受管装置的停用。

帐户删除与真正跨机换机仍有上线前收尾，不把登出、删App或更改名字当成功换机。不要用正式家庭试删。

26 调整语言、字体与音效

孩子读得懂、家长看得清楚，才容易每天使用。

01 家长在「设定」调整语言、文字大小与音效。

02 孩子在星球页提供的语言 / 音效入口调整自己的装置。

03 孩子端语言设定只影响自己的装置，不必全家用同一语言。

04 需要协助时，家长开设定内的支援或私隐政策连结。

05 帐户问题先核对登入方式与家庭，避免重复注册。

27 异世界宠物伙伴，敬请期待

每一份努力，都像为新的冒险点亮一颗星。五位来自不同元素世界的伙伴，正等著与大家见面。

01 孩子在星球页打开「五行伙伴· 异世界」预告。

02 认识迪迪、麻糬、企鹅布甸、晨熙和猫猫鹰。

03 一起想像：你最想和哪位伙伴踏上旅程？

04 看完按关闭，回到今天的小目标。

敬请期待。现在是角色与未来世界预告，领养、养成及探索玩法尚未开放；实际玩法以上线版本为准。



真实App示范；虚构资料。

28 画面上的词，一看就明白

按钮与功能名称会以引号标示。遇到下面的词，可以先用这些简单意思理解。

01 「打卡」：孩子完成任务后，按一下记录这次努力。

02 「待确认」：已送出，正在等家长查看，积分还未一定入帐。

03 「兑换记录」：查看换了什么、是否已经收到奖励。

04 「预留积分」：先留给待审的时间申请，暂时不能拿去换别的奖励。

05 「自由使用」：这个 App 或网站不用兑换分钟，就可以使用。

06 「装置已套用」：孩子装置已回报收到并套用这次设定。

07 「根网域」：网站的主要名字，例如163.com；mail.163.com是它的子网域。

08 「iOS 技术上限」：iPhone / iPad 的系统管控功能有数量与能力限制，付费方案也不能超越。

29 遇到问题，先看这一页

先分清「已储存」「已批准」和「装置已套用」，可以省去很多重复操作。

01 名称或图示还在同步：让孩子装置连网开Step Planet，再在家长页更新。

02 批准后仍被挡：孩子先回Step Planet接收额度；另查是否有Apple原生限制。

03 选了App却能用网站：网站需另外加入，App封锁不会自动涵盖。

04 多个游戏被挡：检查是否启用了全类别管控。

05 设定页过期：家长手机按开启设定，再在孩子端继续，不要清草稿。

06 积分不符：查看待审预留与帐本，不要反复兑换。

07 需要支援时，记下发生时间、画面提示及装置类型；不要传密码或完整设定码。