少一點催促，
多一點自覺。

腳印星球 | 家長與孩子操作手冊



把每天的催促，變成一家人清楚的小約定。孩子完成任務、自己打卡、儲分換獎勵；家長看見努力、給予鼓勵，陪孩子一步步養成好習慣。

任務與打卡 · 積分與獎勵 · App 時間約定 · 成長與反思

圖文修訂版。示範資料；未開放功能另有標示。

你想先做哪一件事？

每個主題的步驟與圖解放在同一頁。點目錄可跳轉，閱讀時也可放大畫面。

01 少一點催促，多一點自覺。 3
02 先認識兩個操作畫面 4
03 家長第一次開始 5
04 第一次註冊，跟著這樣做 6
05 建好家庭，再邀孩子一起出發 7
06 孩子加入家庭 7
07 建立一個孩子做得到的任務 8
08 孩子完成任務與拍照 9
09 私隱，是我們設計的起點。 9
10 家長確認：給孩子清楚回饋 10
11 一起訂下值得努力的獎勵 11
12 孩子兌換，家長交付 12
13 看懂積分，也留下鼓勵理由 13
14 看趨勢，不只看今天 13
15 星球、徽章與成長日記 14
16 反思，是為了變成更好的自己。 15
17 第一次設定手機管控 16
18 選 App、網站與全類別 17
19 家長設定價格與自由使用 18
20 孩子申請15、30或60分鐘 19
21 家長批准，孩子用完自動休息 20
22 App與網站分開設定 21
23 三種方案與家庭權益 21
24 多位孩子、照顧者與裝置名稱 22
25 停用、換機與撤權 22
26 調整語言、字體與音效 23
27 異世界寵物夥伴，敬請期待 23
28 畫面上的詞，一看就明白 24
29 遇到問題，先看這一頁 24

01 少一點催促，多一點自覺。

功課、閱讀、收拾書包、手機時間：每天反覆提醒，家長累，孩子也容易抗拒。腳印星球把約定變成清楚的小目標，讓努力看得見，幫孩子更主動，也讓家長更省心。

01 把要做的事列清楚：孩子知道今天從哪裡開始。

02 完成後自己打卡：練習主動記錄與承擔。

03 家長確認與鼓勵：讓孩子知道哪份努力被看見。

04 積分換約定好的獎勵：把等待與努力，變成值得期待的收穫。

05 一起回顧星球、徽章與週報：談進步，也談下一步。



真實App示範；虛構資料。

先從一兩個做得到的小目標開始。讓鼓勵多一點，讓提醒慢慢少一點。

02 先認識兩個操作畫面

家長與孩子有不同分頁。家長管理安排，孩子記錄自己的進度。

01 家長端「今日」看待確認及已完成 / 未完成任務。

02 「任務」管理習慣；「管控」管理 App / 網站與時間申請。

03 「獎勵」管理心願、送分及帳本；「週報」看趨勢；「設定」管理家庭。

04 孩子端「星球」看進度；「任務」打卡；「商店」換獎勵。

05 孩子端「成就」看徽章；「反思」整理想法。

06 家長操作前，先看頂部目前選中的是哪位孩子。



真實App示範；繁體介面。

03 家長第一次開始

先建立家庭和孩子資料；孩子不需要自行註冊家長電郵帳戶。

01 打開 App，選家長登入。

02 使用自己原本的登入方式；首次使用按畫面建立帳戶。

03 建立家庭；已有網頁版家庭時，依畫面登入及認領原家庭。

04 建立第一位孩子的暱稱與圖案；之後新增其他孩子時，可選範本、複製設定或空白開始。

05 到「設定」查看家庭代碼，私下交給孩子。



真實App示範；虛構資料。

同一位家長請先沿用原登入方式；電郵登入與 Apple 隱藏電郵不一定是同一身份。家庭代碼與手機管控設定碼用途不同。

04 第一次註冊，跟著這樣做

由家長建立帳戶，孩子用家庭代碼加入。先選好一個日後會沿用的登入方式，讓一家人的記錄留在同一個家。

01 打開 App，在「家長登入」按「第一次用？建立帳戶」。

02 填寫家長能收信的「電郵」，並設定自己的「密碼」。

03 依畫面要求設定密碼，建議使用較長、沒有在其他服務用過的組合。

04 按「建立帳戶」；如果出現查看信箱的提示，到電郵中完成確認。

05 確認信可能開啟網頁；完成後回 App，以同一電郵與密碼登入。

06 已有帳戶就選「已經有帳戶了，去登入」，不用重新註冊。

07 也可選 Apple 或 Google 登入，由家長依系統提示完成；日後請沿用同一方式。



真實App示範；虛構資料。

不要把密碼交給孩子，也不用在手冊或支援訊息中提供密碼。Apple「隱藏我的電郵」可能與原本電郵帳戶不同，看到空白家庭時先核對登入方式。

05 建好家庭，再邀孩子一起出發

帳戶準備好後，把你們一家人的小目標安放進去。孩子只需要暱稱，不必另外申請電郵。

01 首次登入後，依畫面選「建立一個新家庭」。

02 填家庭名稱與第一位孩子的暱稱，選一個孩子喜歡的圖案。

03 確認起始積分，再按「建立星球」建立家庭。

04 進入家長畫面後，在「設定」查看家庭代碼，私下交給孩子。

05 孩子在自己的裝置按「我是小朋友」，輸入家庭代碼，再選自己的名字。

06 家長回到「任務」，與孩子一起調整第一批小目標。

已有網頁版家庭，請先用原帳戶登入並依畫面認領；加入別人的家庭則使用家長邀請流程。家庭代碼與手機管控設定碼用途不同。

06 孩子加入家庭

家庭代碼讓孩子進入自己的任務與星球；手機管控仍需另外授權及設定。

01 在孩子裝置安裝並打開 Step Planet。

02 選「我是小朋友」，輸入家長提供的家庭代碼。

03 依畫面選擇正確的孩子。

04 確認星球頁的名字正確，以後通常直接打開即可。

05 若無法連回家庭，先請家長核對代碼與孩子狀態，不要隨意換另一位孩子。

一位孩子多部裝置共用分鐘尚未推出；在另一部登入不等於已完成跨機手機管控。

07 建立一個孩子做得到的任務

清楚的任務名稱、頻率與積分，讓孩子知道要做什麼。

01 家長選孩子，打開「任務」，點新增或從範本加入。

02 填任務名稱、基礎分及分類，選一個容易辨認的圖案。

03 選每天、指定星期、每隔幾天或隨時。

04 有需要才設定截止時間、拍照要求及連續加成。

05 按「儲存」，回清單確認內容；修改時點開原任務。

06 需要整理次序時，在任務清單依畫面提供的排序操作調整。



離線操作預覽，非系統授權畫面。

示例：閱讀20分鐘、15分。連續加成會影響實得積分；逾時提交亦可能影響計分，先與孩子說明。

08 孩子完成任務與拍照

讓努力被看見：先完成，再記錄。

01 孩子打開「任務」，找到今天要做的事。

02 完成後，點該任務的打卡按鈕。

03 若要求照片，拍任務成果或選一張合適的成果照片。

04 確認後送出，回到清單查看待確認狀態。

05 先等家長確認；送出並不等於積分已經入帳。

06 隨時任務可按設定重複記錄，不必假裝是每日必做。



畫面局部。真實App示範；虛構資料。

請拍成果，避免拍到其他孩子、住址或私人資料。

09 私隱，是我們設計的起點。

每份資料都有清楚用途；只留下需要的內容。

01 成果照片會上傳供家長確認；通過或退回後，會從任務記錄移除。

02 孩子使用家庭代碼加入，不需要個人電郵帳戶。

03 手機管控由 Apple 授權；App 選取資料加密同步給獲授權的家庭裝置。

04 保管好密碼與家庭代碼；完整資料說明可在家長「設定」查看「私隱政策」。

「從記錄移除」指任務記錄中的照片欄位；不代表照片從不上傳，或所有服務商備份會立即清除。

10

家長確認：給孩子清楚回饋

先看成果，再確認積分；需要補做時，用具體說明幫孩子理解。

01 家長打開「今日」，先確認頂部孩子名字。

02 在「等你確認」找到孩子提交的任務。

03 查看成果或照片，了解孩子完成了什麼。

04 達到約定就按通過；需要再試則按退回，再和孩子談談可以怎樣做。

05 查看已完成區與「積分流水」，一起確認這次收穫。

06 孩子提議的新任務也會等待確認；家長可調整設定後儲存。



真實App示範；繁體介面。

通過或退回後，任務照片會從記錄移除。退回操作沒有額外填寫理由的欄位；可以直接和孩子說明。

11 一起訂下值得努力的獎勵

獎勵可以是一起做的事，也可以是孩子想達成的小心願。

01 家長選孩子，打開「獎勵」。

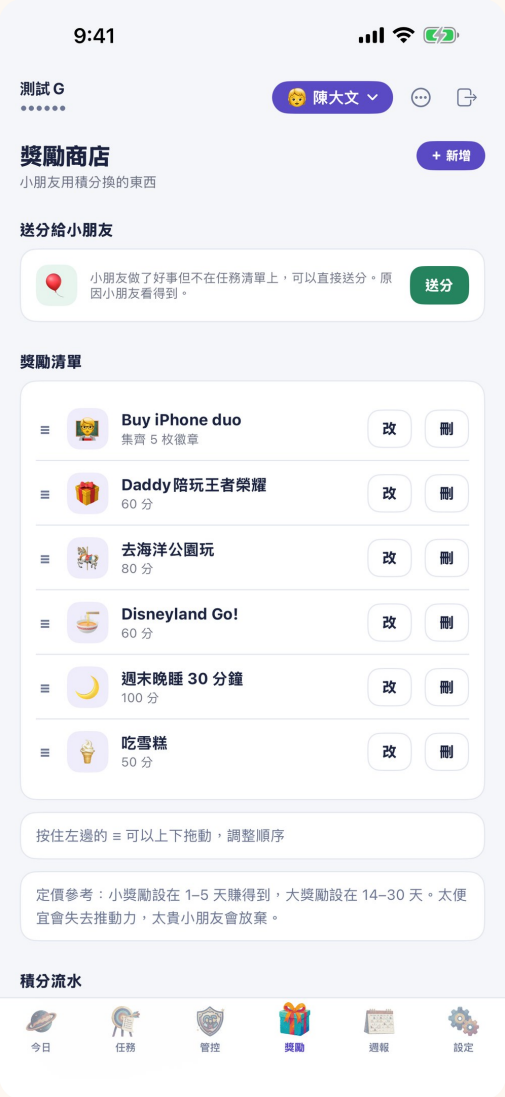
02 新增獎勵名稱、圖案與所需積分。

03 若使用徽章作條件，設定需要的徽章數，與一般積分獎勵分清楚。

04 儲存後，孩子可在商店查看。

05 孩子許的新心願由家長查看、定價後加入可兌換清單。

06 定價前先與孩子討論，不需要把所有鼓勵都變成交易。



真實App示範；繁體介面。

12 孩子兌換，家長交付

孩子看見自己的努力能換來約定好的收穫。

01 孩子打開「商店」，查看餘額及可兌換獎勵。

02 選擇想要的獎勵，查看積分或徽章條件。

03 確認兌換；積分不足時先繼續累積，是否可欠分依家庭設定。

04 家長在「獎勵」查看等待交付的項目。

05 實際完成約定後，由家長在畫面確認已交付。

06 孩子可在「兌換記錄」查看進度；家長交付後，一起享受努力換來獎勵的喜悅。



真實App示範；虛構資料。

一般心願獎勵與「App 時間」是兩條流程。App分鐘目前不能使用一般心願的欠分額度。

13 看懂積分，也留下鼓勵理由

積分帳本記錄來源與用途，讓獎勵規則透明。

01 家長在「獎勵」查看積分流水。

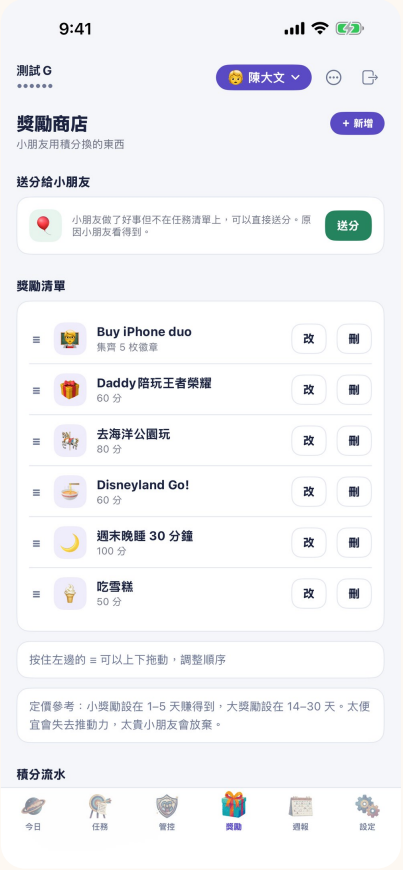
02 點送分時填金額與理由，讓孩子知道哪份努力被看見。

03 查看任務收入、獎勵支出、行為扣分及返還等記錄。

04 到「設定」核對每日賺分上限、扣分提示與欠分規則。

05 若改起始積分，先看清楚對餘額的影響。

06 發現數字不符時，先看流水，不要重複兌換來試。



真實App示範；繁體介面。

14 看趨勢，不只看今天

週報用多天的記錄，幫家長與孩子找出有效的小習慣。

01 家長選孩子，打開「週報」。

02 查看近7日完成率與積分收支。

03 查看8週熱力圖，找出較容易做到的日子。

04 查看近30日分類，討論生活安排是否平衡。

05 選一項值得稱讚的進步，再一起訂下一個小目標。

週報反映 App 內記錄，不是醫療、學業診斷，也不是完整手機使用時間報告。

15 星球、徽章與成長日記

孩子可以回顧自己累積的努力，讓成長有形可見。

01 孩子打開「星球」，查看積分、今天的事及等大人確認的進度。

02 打開「成就」，查看等級、下一級進度及徽章。

03 查看徽章的條件與進度，挑一個自己想挑戰的小目標。

04 往下看成長日記及已解鎖畫作。

05 和家長挑一個自己想挑戰的目標，不必與別的孩子比較。



真實App示範；虛構資料。

16 反思，是為了變成更好的自己。

每個人都會有做得不夠好的時候。把事情說清楚、把感受寫下來，再想一個下次做得到的辦法；反思是重新出發的機會。

01 家長在任務頁的行為區管理行為項目。

02 記錄時確認扣分及理由，不把預設值當成必須扣的金額。

03 孩子到「反思」，找到待回顧的記錄。

04 回答三個問題；第一及第三題必填，再送出。

05 家長查看後依規則審核，可能返還部分積分。

06 一起挑一個可做到的改進方法，再開始下一次。



畫面局部。真實App示範；虛構資料。反思頁為沒有待辦的狀態。

三問分別是「發生了甚麼？」「為甚麼會這樣？」「下次怎麼做？」。第一與第三題必填。沒有待反思記錄時，看到空白提示是正常的。

17 第一次設定手機管控

家長先選對孩子，再到孩子裝置完成 Apple 授權與 App / 網站選取。

01 家長打開「管控」→「管理設定」，產生首次設定碼。

02 孩子裝置打開星球頁底部「手機管控設定」。

03 輸入設定碼，按該裝置 Apple 帳號類型選擇授權方式。

04 Apple家庭的兒童帳號，由同家庭家長依系統提示確認。

05 其他適用裝置選自行授權，依該裝置系統提示驗證。

06 授權後選要管理的項目，儲存並套用。

07 回家長端更新，確認裝置已回報這次設定。



離線操作預覽，非系統授權畫面。

系統個別授權可能需要裝置解鎖密碼。已有授權不要反覆撤回。家長手機的系統App選擇器可能列出自己的App，正式流程在孩子裝置選取。

18 選 App、網站與全類別

單項管控精準選擇；Premium 全類別管控讓家長不必逐個新增同類 App。

01 已配對後，家長在自己的手機按「開啟設定」，不用每次再輸碼。

02 孩子裝置回管控設定，按繼續設定；未完成草稿會保留。

03 單項清單選擇 App 或網站，不要用家長手機清單代替。

04 Premium 可另外新增一個 Apple 系統類別，儲存該類批次。

05 取消系統選擇器不會清掉原清單；完成修改再「儲存並套用」。

06 更新類別可把新 App 帶入可兌換清單；背景自動更新清單未保證。



離線操作預覽，非系統授權畫面。

全類別可能封到沒有逐一選過的 App。新裝 App 是否先被擋，仍取決於 Apple 分類更新。

19 家長設定價格與自由使用

先設定常用價格，特殊項目才個別改價。

01 家長在「管理設定」調整「獎勵兌換」預設價。

02 Premium 可設定 Apple 系統類別的價格。

03 點清單中的 App，選沿用價格或單獨設定積分 / 分鐘。

04 價格順序為單項價、有效系統類別價、全域預設價。

05 選「自由使用」代表不用換分鐘；價格欄位不再適用。

06 儲存後等待孩子裝置同步，核對已套用狀態。



離線操作預覽，非系統授權畫面。

整理分組只是整理清單，不會把多個 App 合併成一個名額。家長儲存不代表孩子裝置已生效。

20 孩子申請15、30或60分鐘

孩子在商店提出清楚的時間約定，家長決定是否批准。

01 孩子打開「商店」→「App 時間」。

02 選 App，點15、30或60分鐘，查看所需積分。

03 確認後提出申請；每個 App 同時最多一筆待審。

04 等待時可取消；待審只預留積分，尚未正式扣分。

05 家長批准後，孩子回到 Step Planet 接收額度，再開目標 App。

06 想再玩可再申請；新批准額度會排隊，不重設已用時間。



離線操作預覽，非系統授權畫面。

額度當天有效，未用不退積分。0積分的時間也要家長批准。App分鐘需iOS17.4或更新。

21 家長批准，孩子用完自動休息

批准、接收與真正解鎖是不同狀態，畫面會分開顯示。

01 家長打開「管控」的時間申請，選對孩子。

02 核對 App、分鐘及積分，只批准原申請或拒絕。

03 批准成功扣一次積分；拒絕、取消或過期釋放待審預留。

04 孩子打開 Step Planet 接收；用完後系統重新封鎖。

05 使用分鐘由 iOS 累計；請查看「額度狀態」，不要直接用時鐘經過多久，推算孩子已用了幾分鐘。

06 若失去網路或系統監控失敗，先看提示，不重複按批准來試。



離線操作預覽，非系統授權畫面。

鎖屏後可續用；App仍開著或停留封鎖頁可能仍被iOS計時。孩子通常要開Step Planet接收新額度，背景即時送達未保證。

22 App與網站分開設定

封鎖 YouTube App 不會自動封鎖瀏覽器內的 YouTube。

01 家長開啟設定窗，在孩子裝置的網站清單另加網站。

02 要管整個站，選或設定根網域，例如163.com。

03 儲存並套用後，核對主站與子網域，例如mail.163.com。

04 在 Safari 或 Chrome 實際開啟核對，不能只看清單。

05 家長改「自由使用」後，等孩子同步再確認解除。

06 YouTube等服務可能使用不同根網域；需要另行核對和加入。

整站與子網域封鎖已有測試；網站分鐘兌換尚未開放。此功能不表示所有 App 內瀏覽器或不同根網域都一定被涵蓋。

23 三種方案與家庭權益

孩子和照顧者的人數、想管理的 App 數量，都可以一起考慮。用剛剛好的方案，建立你家的使用約定。

01 家長在「管控」→「管理設定」查看「方案及配額」。

02 Basic：1 位孩子、1 位家長；每位孩子有 2 個手選 App / 網站管控名額。

03 Pro：3 位孩子、2 位家長；每位孩子有 5 個手選 App / 網站管控名額。

04 Premium：支援「全類別管控」，不另設方案數量上限；仍受 iOS 管控功能的技術上限限制。

05 目前方案會以淡紫背景標示，方便比較已有的權益。

06 訂閱購買尚未開放；試用期限與收費安排，請以正式上線說明為準。

「手選」就是逐個挑選 App 或網站。同一個整理分組內的 App 仍各自計入名額；分組不會把它們合併成一個。

24 多位孩子、照顧者與裝置名稱

家長先分清誰的資料，再做修改。

01 家長在頂部切換孩子，再查看任務、獎勵與管控。

02 到「設定」管理孩子資料，新增數量受方案限制。

03 家庭建立者可依家長成員入口產生邀請，交給另一位照顧者登入加入。

04 不要讓所有照顧者共用同一登入來代替成員權限。

05 在孩子裝置資料按更改名稱，例如「Jimmy的iPad」。

06 需要辨認裝置時，看詳情的識別碼末四碼。

真正不同家長身份的完整權限流程仍在收尾驗收；新增成員與同孩多裝置管控不是同一功能。

25 停用、換機與撤權

停用要由家長處理，並等孩子裝置確認解除，避免殘留封鎖。

01 家長在管理設定的停用 / 更換裝置區提出停用。

02 讓原孩子裝置連網並打開 Step Planet，完成同步確認。

03 家長更新畫面，等待停用完成，不只看已送出。

04 需要換機時，再按正式首次配對流程設定新裝置。

05 若撤回Apple授權，Step Planet不能繞過系統繼續管理；恢復需重新授權及可能重新選取。

06 刪除整個家庭或帳戶前，先處理受管裝置的停用。

帳戶刪除與真正跨機換機仍有上線前收尾，不把登出、刪App或更改名字當成功換機。不要用正式家庭試刪。

26 調整語言、字體與音效

孩子讀得懂、家長看得清楚，才容易每天使用。

01 家長在「設定」調整語言、文字大小與音效。

02 孩子在星球頁提供的語言 / 音效入口調整自己的裝置。

03 孩子端語言設定只影響自己的裝置，不必全家用同一語言。

04 需要協助時，家長開設定內的支援或私隱政策連結。

05 帳戶問題先核對登入方式與家庭，避免重複註冊。

27 異世界寵物夥伴，敬請期待

每一份努力，都像為新的冒險點亮一顆星。五位來自不同元素世界的夥伴，正等著與大家見面。

01 孩子在星球頁打開「五行夥伴· 異世界」預告。

02 認識迪迪、麻糬、企鵝布甸、晨熙和貓貓鷹。

03 一起想像：你最想和哪位夥伴踏上旅程？

04 看完按關閉，回到今天的小目標。

敬請期待。現在是角色與未來世界預告，領養、養成及探索玩法尚未開放；實際玩法以上線版本為準。



真實App示範；虛構資料。

28 畫面上的詞，一看就明白

按鈕與功能名稱會以引號標示。遇到下面的詞，可以先用這些簡單意思理解。

01 「打卡」：孩子完成任務後，按一下記錄這次努力。

02 「待確認」：已送出，正在等家長查看，積分還未一定入帳。

03 「兌換記錄」：查看換了什麼、是否已經收到獎勵。

04 「預留積分」：先留給待審的時間申請，暫時不能拿去換別的獎勵。

05 「自由使用」：這個 App 或網站不用兌換分鐘，就可以使用。

06 「裝置已套用」：孩子裝置已回報收到並套用這次設定。

07 「根網域」：網站的主要名字，例如163.com；mail.163.com是它的子網域。

08 「iOS 技術上限」：iPhone / iPad 的系統管控功能有數量與能力限制，付費方案也不能超越。

29 遇到問題，先看這一頁

先分清「已儲存」「已批准」和「裝置已套用」，可以省去很多重複操作。

01 名稱或圖示還在同步：讓孩子裝置連網開Step Planet，再在家長頁更新。

02 批准後仍被擋：孩子先回Step Planet接收額度；另查是否有Apple原生限制。

03 選了App卻能用網站：網站需另外加入，App封鎖不會自動涵蓋。

04 多個遊戲被擋：檢查是否啟用了全類別管控。

05 設定頁過期：家長手機按開啟設定，再在孩子端繼續，不要清草稿。

06 積分不符：查看待審預留與帳本，不要反覆兌換。

07 需要支援時，記下發生時間、畫面提示及裝置類型；不要傳密碼或完整設定碼。