

写给家长的 Safeinest 设置指南。

一份用平实语言写给家长的 Safeinest 指南——这款面向 iPhone 的英国家庭安全应用：它能做什么、不能做什么，创建家长账户，配对孩子的手机，开启屏幕使用时间，设置应用类别，设定应用限制、就寝时间和立即拦截，给孩子发消息，查看实时位置，移除孩子，真正阻止应用被删除的诚实方法，以及故障排查。

一份可以打印或离线阅读的 15 页 PDF，内容与本页相同：配对、在孩子手机上的一次性设置、限制标签页、就寝时间、保持联系、故障排查，以及关于 iPhone 允许什么、不允许什么的一页坦诚说明。本页更新更频繁，如果两者有出入，以本页为准。

Safeinest 是什么——以及 iPhone 上的真实局限

Safeinest 是一款英国家庭安全应用，帮您照看孩子的 iPhone。共有两个应用：Safeinest（家长端应用，装在您的手机上）和 Safeinest Kids（装在孩子的手机上）。您把两者配对一次，之后所有规则都在家长端应用里设定。孩子的手机会安静地执行它们。

在家长端应用中您可以：允许或拦截整类应用（社交媒体、游戏、视频、娱乐、网页浏览器、消息），设定就寝时段和上学时段，点按“立即拦截”暂停您所管控的应用，为写作业或晚餐设定定时拦截或专注会话，在孩子申请时批准加时，与孩子发消息和通话，开启实时位置并画定安全区域，以及记录您不希望应用被删除的意愿。日常规则全部由您设定。只有一项快速设置必须在孩子的手机上做一次——屏幕使用时间权限和“应用类别”卡片——本指南会一步步带您完成。

开始之前请先阅读这些局限——Safeinest 的宗旨是坦诚，不夸大承诺。在 iPhone 上，任何应用能做什么都由 Apple 决定，因此存在我们无法绕过的真实限制：

在 iPhone 上，没有应用能读取孩子的消息（iMessage、WhatsApp 等等）。Apple 不允许。消息监测和安全警报是面向 Android 手机的未来功能，不是 iPhone 今天能做的事。

在 iPhone 上，没有应用能阻止自己被删除。Safeinest 会记录您的意愿并向孩子显示“请先问问家长”的提示，但真正防止删除的是您在 iOS 设置中开启的一项设置（本指南后文会讲）。

管控是协作式的，不是绝对的。Safeinest 通过 Apple 屏幕使用时间工作。屏幕使用时间可以在手机的设置中被关闭，所以 Safeinest 执行规则并向您报告——它无法强制它们保持开启。让规

则真正生效的是屏幕使用时间密码。如果孩子确实把它关掉了，或受管控应用比之前变少，Safeinest 会告诉您。

Safeinest 目前还没有后台计时器——iPhone 提供了实现方式，我们尚未构建。立即拦截、专注会话和已批准的加时会在几秒内送达一台合着屏幕的手机。基于时间的规则——就寝时间、上学时段和定时拦截——由孩子的手机自行检查，所以它们会在手机下一次检查时开始和结束，而不是分秒不差。如果 Safeinest Kids 应用一直没有被打开，就寝时间可能要等到打开时才开始，拦截也可能稍微超过其结束时间。休息一旦生效就会保持生效，切换应用、强制退出、重启都不受影响，因为它由 iOS 持有，而不是应用本身。

没有应用能显示每个应用用了多久。Apple 把这些数据保存在孩子自己的设备上，所以没有任何家长控制应用能把“游戏：1 小时 40 分”显示到您的手机上。Safeinest 永远看不到您的孩子在用哪些应用。

获取两个应用并创建您的家长账户

Safeinest 目前处于 TestFlight Beta 测试阶段，因此您需要通过 Apple 的 TestFlight 应用，使用我们发给您的邀请链接来安装。您的手机上需要装 Safeinest，孩子的手机上需要装 Safeinest Kids。

在您的手机上创建家长账户。您可以使用邮箱和密码，或使用“通过 Apple 登录”（iPhone 上更快、更私密的选项）。密码至少需要 8 个字符。

1. 在您的 iPhone 上，如果还没有 TestFlight，先安装 Apple 的免费 TestFlight 应用。
2. 打开 Safeinest 的 TestFlight 邀请链接，点按“安装”获取 Safeinest（家长端）应用。
3. 在孩子的 iPhone 上，用同样的方式打开 Safeinest Kids 的邀请链接，安装 Safeinest Kids。
4. 在您的手机上打开 Safeinest。在欢迎屏幕上点按“创建账户”来新建一个账户。
5. 输入您的邮箱和密码（8 个字符以上），然后点按“创建账户”——或点按 Apple 按钮使用“通过 Apple 登录”。
6. 下次打开应用时，用相同的信息直接登录即可。

添加孩子并配对孩子的手机

配对会把孩子的手机关联到您的账户。首先在家长端应用中添加孩子（一个昵称和年龄——绝不需要完整的法定姓名或出生日期）。然后创建一个一次性配对码，在孩子的手机上输入，可以扫描 QR 码，也可以手动输入代码。

这些都在家长端应用的“设备”标签页里完成。每台已关联的手机随后会在那里显示自己的状态（例如“设置中”、“受保护”或“休息中”），以及最后一次出现的时间。

1. 在家长端应用中，打开“设备”标签页并点按“添加孩子”。
2. 输入名字或昵称，选择孩子的年龄（1 到 17 岁），然后点按“添加”。（这些信息会私密存储并加密。）
3. 在该孩子的卡片上，点按“配对码”。屏幕会出现一个 QR 码和一个 8 位代码（例如 MQNS7AYH）。它只能使用一次，几分钟后失效。
4. 在孩子的手机上，打开 Safeinest Kids 并点按“扫描 QR 码”。把相机对准您手机上的 QR 码。
5. 如果扫描不成功，在孩子的手机上点按“改为输入代码”，输入代码后点按“连接”。
6. 当显示“已连接到你的家庭”时，手机就配对完成了。回到家长端应用，在“设备”标签页下拉刷新，就能看到新手机出现在列表中。

在孩子的手机上开启屏幕使用时间访问

要让应用限制和就寝时间生效，孩子的手机必须授予 Safeinest Kids 通过 Apple 屏幕使用时间（Family Controls）管理应用的权限。这是配对后紧接着在孩子手机上完成的一次性批准。

在孩子的手机上，Safeinest Kids 的主屏有一个简短的“开启保护”设置清单。照着做一遍即可。

1. 在孩子手机的 Safeinest Kids 中，找到“屏幕使用时间访问”并点按“开启”。
2. 当 Apple 的屏幕使用时间请求出现时予以批准。状态应变为“已允许”。
3. 点按“受管控应用”旁边的“选择”，挑选 Safeinest 应管理的应用或类别，然后确认。
4. 确认状态现在显示为“受保护”。您在家长端应用设定的规则将应用于受管控的应用。
5. 请记住：这个权限可以在手机的设置中被再次关闭。要让它牢牢保持开启，请设置屏幕使用时间密码（见“锁定应用删除”一节）。

在孩子的手机上设置应用类别（一次性）

当您在家长端应用中拦截“游戏”或“视频”这类类别时，孩子的手机需要知道它上面的哪些应用算作“游戏”或“视频”。Apple 对所有应用都保密这一信息，所以您要在孩子的手机上告诉 Safeinest 一次。这是一个快速的一次性设置——完成后，您在家长端应用发出的类别拦截就会直接生效。

需要了解：Apple 的选择器总是显示完整的应用和类别列表，且无法筛选——这是 iPhone 的工作方式，任何应用都改变不了。Safeinest 会先给您显示一条提醒，然后您只勾选对应的那一行。

1. 在孩子手机的 Safeinest Kids 中，打开“主页”标签页，在“设置”下找到“应用类别”卡片。
2. 点按某个类别旁边的“选择”——例如“游戏”。读完简短提醒后，点按“打开选择器”。
3. 在 Apple 的选择器中，只勾选“类别”下的“游戏”一行（或勾选单个游戏应用），然后点按“完成”。
4. 对您计划在家长端应用中拦截的其他类别重复此操作——视频、社交媒体、消息等等。只需设置您实际会用到的类别。
5. 之后每个类别会显示它覆盖了多少个应用。从此，只要您在家长端应用中拦截该类别，这些应用就会在孩子的手机上暂停。

在家长端应用设定规则：类别、就寝时间、立即拦截

所有规则都在家长端应用的“限制”标签页里。您选择孩子的手机能做什么，它负责执行——日常更改再也不需要碰孩子的手机。

如果配对了多个孩子，请先在顶部的选择器中选中孩子。没有保存按钮——每个开关在您拨动的那一刻就自动保存，屏幕会确认“更改立即生效”。

1. 打开“限制”标签页，（如有需要）选择您要为哪个孩子设定规则。
2. 已拦截类别：点按即可开启社交媒体、游戏、视频、娱乐、网页浏览器或消息中的任意一项。高亮的标签表示该类别已暂停。（这些只有在孩子手机上完成“应用类别”设置后才会真正起作用——见上一节。）
3. 就寝锁定：开启后，点按“从”和“到”设定应用休息的时段（默认是 21:00 到 07:00）。跨越午夜的时段也没有问题。
4. 上学时段：选择日期和时间，以及上课期间暂停哪些类别的应用。
5. 立即拦截：开启后立刻暂停您所管控的应用——晚餐、写作业或需要暂停时很方便。关闭即解除。

6. 计时器和专注：设定定时拦截（30 分钟、1 小时、2 小时或 5 小时），或点按写作业、晚餐或睡觉的专注预设。
7. 就这样——不需要保存。立即拦截、专注和已批准的加时通常几秒内就送达孩子的手机，即使 Kids 应用是关闭的。如果孩子的手机关机、离线或该应用被强制退出，iPhone 会保留这条消息，在手机恢复联网的那一刻送达。
8. 坦诚说明：基于时间的规则——就寝时间、上学时段和定时拦截——由孩子的手机自行检查，所以它们会在下一次检查时开始和结束，而不是分秒不差。如果 Safeinest Kids 应用一直没有被打开，就寝时间可能要等到打开时才开始，拦截也可能超过其结束时间。Safeinest 目前还没有后台计时器——这是我们的差距，不是 Apple 的——所以我们直说，而不是假装。屏幕使用时间密码，加上晚上打开 Kids 应用的习惯，就寝时间才靠得住。

给孩子发消息（家庭聊天）

Safeinest 内置了一个平和的家庭聊天，供您和孩子使用。巧妙之处在于：Safeinest Kids 应用本身永远不会被拦截，所以即使您暂停了其他一切，孩子仍然可以给您发消息——您也可以给孩子发。它是一条生命线，不是又一个要管的应用。

消息会向对方手机发送通知，双向皆然。如果孩子给您写了消息，您的手机会显示“新的家庭消息”；点按即可打开孩子的聊天。消息内容是私密的，绝不会显示在通知里——通知只说明有新消息到达。

1. 在家长端应用中，打开“设备”标签页，点按孩子卡片上的聊天图标（💬）。
2. 输入消息并发送。孩子的手机会收到通知。
3. 在孩子的手机上，打开 Safeinest Kids 的“家庭”标签页即可阅读和回复——即使其他应用正在休息也照常可用。
4. 孩子回复时，您的手机会显示通知。点按即可直接跳到该孩子的聊天。

提示：如果家长手机收不到通知，打开家长端应用的“设置”标签页，检查“推送状态”——它应显示“注册正常”。必要时点按“重试”，并确认手机设置中已允许 Safeinest 发送通知。

看看孩子在哪里（实时位置）

实时位置让您直接在家长端应用里看到孩子手机的位置——不需要另外的“查找”功能。它默认关闭（这是儿童守则（Children's Code）要求的高隐私默认设置），由您为每个孩子单独开启。孩子的手机会请求一次权限；选择“始终允许”效果最好。

只保留最新位置，并加密存储——Safeinest 不存储孩子去过哪里的历史记录。一如既往的真实局限：孩子可以在自己手机的设置中关闭定位，iOS 也会不时提醒他们该应用正在使用位置。如果孩子关闭了定位，更新就会停止，“最后出现”的时间会告诉您地图有多新。

1. 在家长端应用中，打开“限制”标签页并选择孩子。
2. 开启“实时位置”。它会自动保存——没有保存按钮。
3. 在孩子的手机上，Safeinest Kids 下次运行时会请求允许定位——点按“允许”（如有“始终允许”选项请选择它）。
4. 回到家长端应用，在“设备”标签页点按该孩子卡片上的位置图钉（📍）。
5. 您会看到手机多久之前出现过、精度大致如何，还有一个“在地图中打开”按钮。再次关闭开关会停止共享并清除已存的位置。

锁定应用删除——以及真正阻止删除的那个诚实步骤

在“限制”标签页有一个“锁定应用删除”开关。开启后会记录您不希望应用被删除的意愿，并在孩子的手机上显示“请先问问家长”的提示。请清楚它的本质：在 iPhone 上，没有应用能真正阻止自己被删除。这个开关是一个温和的信号，不是硬锁。

真正可靠的防删除方法，是由您（家长）在孩子的 iOS 设置中开启的一项设置，并用屏幕使用时间密码保护。孩子的手机加入您的 Apple 家人共享、由您担任组织者时效果最好。密码应只有您知道。

1. 在孩子的 iPhone 上，打开设置并点按“屏幕使用时间”。
2. 如果屏幕使用时间尚未开启，先开启它。点按“使用屏幕使用时间密码”，设置一个孩子不知道的 4 位密码（请选一个与手机解锁密码不同的密码）。
3. 点按“内容和隐私访问限制”并开启。
4. 点按“iTunes 与 App Store 购买项目”（或“App Store、媒体与购买项目”），再点按“删除 App”，选择“不允许”。
5. 回到家长端应用的“限制”标签页，您还可以开启“锁定应用删除”，让孩子看到那条礼貌的“先问问家长”提示。它会自动保存。

6. 请保管好屏幕使用时间密码。让删除和屏幕使用时间设置无法被更改的，是这个密码——不是应用。

移除孩子

如果您在 Safeinest 中不再需要某个孩子——孩子长大了，或添加错了——您可以把他们完全移除。这会解除其手机的关联，并从服务器删除其规则、消息和位置。此操作无法撤销，所以 Safeinest 会先请您确认。

1. 在家长端应用中，打开“设备”标签页。
2. 在该孩子的卡片上，点按移除人员图标。
3. 阅读确认信息，然后点按“移除”。该孩子及其关联的手机、规则、消息和位置将全部删除。
4. 孩子的手机在下一次检查时会回到“连接到你的家庭”屏幕。

了解安全警报（经遮盖处理的预览）

Safeinest 不会在 iPhone 上发送基于消息的安全警报，也做不到：Apple 不给任何应用访问其他应用消息的权限。iPhone 版家长端应用中也没有警报屏幕，应用中也没有任何功能提供它。我们宁愿您在安装前就知道这一点，而不是之后才发现。

如果我们把这一功能带到 Android，它会是这样工作的：您只会看到简短、经遮盖处理的预览——绝不会是完整消息。摘录会先在孩子的设备上裁剪再存储，完整消息永远不会离开孩子的手机。一条警报会显示：孩子、类别（例如自残或自杀、欺凌或骚扰、性内容，或其他）、优先级（紧急、需要关注，或已记录），以及发生时间。

无论孩子用什么手机，这些英国号码都值得放在手边：NHS 111、Childline 0800 1111、Samaritans 116 123。如果有人处于紧迫危险中，请拨打 999。Safeinest 是辅助工具，不能替代与孩子的交流。

孩子看到的体验

Safeinest Kids 的语气平和、尊重，不吓人。配对后，主屏只是说明这台手机由家人照看，并显示一个小小的“受保护”状态。孩子不设定也不更改任何规则——规则全部来自您。

当应用休息时（就寝时间或立即拦截），点按这些应用会显示 Apple 自己的拦截屏幕，而不是打开应用——iPhone 不允许任何应用更改那个屏幕的样式。在 Safeinest Kids 里，孩子会看到平和的解释：应用正在休息、稍后会回来，还可以向您申请加时。您没有限制的日常应用照常工作，Safeinest Kids 本身永远不会被拦截，所以孩子随时可以给您发消息或打电话。

如果您开启了“锁定应用删除”，孩子会看到一张“已由家人锁定——请先问问他们”的卡片，附有“申请移除”按钮。点按它会向您发送请求；它本身不会移除任何东西。在您家长端应用的“设备”标签页中，该孩子的手机会显示“请求移除应用”。要允许移除，在“限制”标签页关闭“锁定应用删除”即可。

隐私与您的数据处理方式

Safeinest 依据 UK GDPR 和 ICO 的儿童守则（Children's Code，即适龄设计守则）构建，以数据最少化为出发点。它存储孩子的年龄而非出生日期，存储昵称而非法定姓名。

敏感信息被压到最少并静态加密。家庭消息在我们的服务器上加密，绝不显示在通知里。实时位置默认关闭、按孩子逐个开启，只保留最新位置——从不保留历史。语音通话在两台手机之间直接进行，从不录音。Safeinest 无法读取孩子其他应用里的任何内容。

简而言之：您得到保护孩子所需的一切，仅此而已。如有隐私方面的问题，请通过 hello@safeinest.com 联系我们。

应用里的其他功能

这些功能今天都已在应用里，大多数家长要一两周后才发现——所以我们把它们提前列在这里。

上学时段：在“限制”标签页中选择上学的日期和时间，以及上课期间暂停哪些类别的应用。和就寝时间一样，这由孩子的手机检查，会在其下一次检查时生效。

专注和计时器：点按写作业、晚餐或睡觉即可一键开始专注会话，或设定 30 分钟、1 小时、2 小时或 5 小时的定时拦截。专注会话几秒内就在孩子的手机上开始；时间到后，应用会在手机下次检查时恢复。

加时：孩子可以申请多用几分钟并说明原因。您“设备”标签页中孩子的卡片上会出现金色的“批准 / 暂不”横幅，批准后所有限制会解除恰好孩子申请的分钟数——几秒内就到孩子的手机上。

语音通话：点按通话按钮即可在 Safeinest 内呼叫孩子，孩子也可以呼叫您。两台手机都会显示正式的来电响铃界面。音频在两台手机之间直接传输并加密；我们从不录音，也不保留通话记录——所以不存在谁打给谁的清单。

家庭 SOS：孩子有一个 SOS 按钮，会立即提醒每一部家长手机，并在家庭聊天中写入一条永久记录，即使错过通知也不会丢失。它呼叫的是您的家人，不是紧急服务——紧急情况请拨打 999。

安全区域：在位置屏幕上，您可以在学校、家或祖父母家周围画一个圈（50 米到 5 公里），孩子到达或离开时 Safeinest 会告诉您。这需要为该孩子开启实时位置。

始终允许的应用：在孩子的手机上，电话、地图等应用可以设为在拦截期间照常工作。这份清单在孩子的手机上选择，所以如果它变多了，Safeinest 会告诉您。请注意，如果整个类别被暂停，iPhone 也会暂停这些应用——Apple 没有提供在类别拦截中开例外的方法。

Safeinest 会告诉您的事：屏幕使用时间被关闭、受管控应用比之前变少、更多应用被设为始终允许、孩子断开了某台手机的连接、某台手机请求移除应用，以及某台手机两天没有音讯。这些以通知形式送达（部分还会发邮件）。除最后一项外，其余都需要 Kids 应用曾被打开过，所以一台关机或已删除应用的手机会以“两天没有音讯”的提醒出现。

故障排查

大多数问题都能很快解决。以下是常见问题和处理办法。

配对码过期或无效：配对码只能使用一次，且只有几分钟有效期。在家长端应用的“设备”标签页再次点按“配对码”生成新的，然后在孩子的手机上扫描或输入新代码。确保两台手机都已联网。

限制在孩子的手机上不生效：在孩子手机的 Safeinest Kids 中检查三件事——“屏幕使用时间访问”显示“已允许”、“受管控应用”下至少选择了一个应用、该手机在您的“设备”标签页中最近“出现”过。打开或刷新 Safeinest Kids 会促使它获取并应用您的最新规则。家长端应用没有保存按钮——每个开关在拨动时自动保存。另外检查孩子手机上的“应用类别”设置：一个什么都没勾选的类别不会拦截任何东西。

屏幕使用时间总被关闭：这就是协作式的局限——在孩子的手机上设置屏幕使用时间密码（见“锁定应用删除”），没有您的密码就无法更改。

重新配对手机（换新手机，或从头再来）：在孩子手机的 Safeinest Kids 中点按“断开这台手机的连接”，然后在家长端应用创建新的配对码并重新配对。如果您开启了“锁定应用删除”，那个按钮会被有意隐藏——孩子只能点按“申请移除”，先向您发送请求等待批准。在“限制”标签页关闭锁定，按钮就会重新出现。您也可以完全不碰孩子的手机，直接在“设备”标签页自行解除该手机的关联。

还是解决不了：发邮件至 hello@safeinest.com 简单描述问题，我们会帮您。