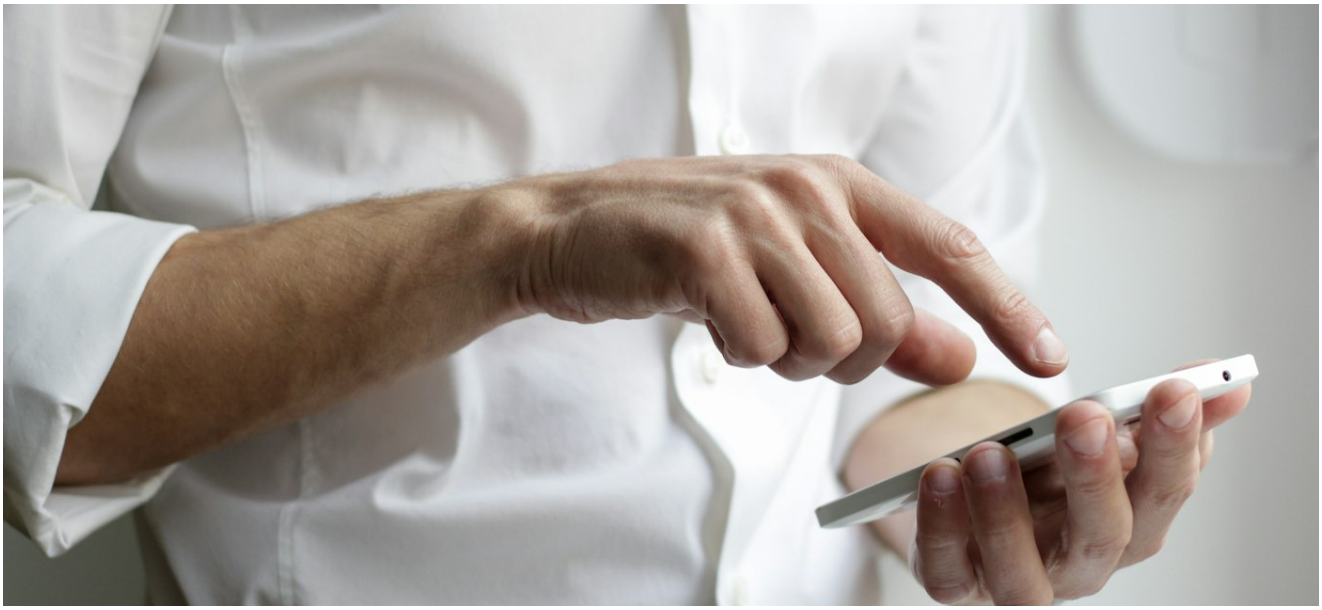
如何把生日倒计时小组件放到 iPhone 锁定屏幕

小组件那一行要在锁定屏幕上编辑，而不是在设置里。这里给出确切步骤、accessory 尺寸，以及安卓的替代做法。

作者：Lubor Šimůnek • 发布日期：September 16, 2026 • 生产力

在线版本：https://appstoryo.com/zh-hans/blog/birthday-countdown-widget-iphone-lock-screen



要把生日倒计时小组件放到 iPhone 锁定屏幕，请长按锁定屏幕，轻点自定，轻点添加小组件，再从提供该小组件的软件里挑选。Birthday Counter: Days Until 是一个免费选择，它的锁定屏幕小组件从首次启动就已包含，需要 iOS 15.0 或更高版本，并可在 44 种语言下离线运行。

声明：*AppStoryo* 由开发 *Birthday Counter: Days Until* 的工作室运营。下面的比较采用公开可核实的标准，并点名列出真实的替代软件。

添加小组件的确切步骤是什么？

锁定屏幕的小组件行要在锁定屏幕本身上编辑，而不是在设置里，所以大多数人始终找不到它。苹果在《如何在 iPhone 上添加和编辑小组件》中给出的步骤有四步：长按锁定屏幕直到出现自定按钮，轻点自定，轻点添加小组件，然后轻点或拖动你想要的小组件，最后轻点完成。

iPhone 使用手册中《创建自定的锁定屏幕》这一页补充了大多数人会错过的捷径：连按两次侧边按钮唤醒屏幕；如果没有出现自定按钮，再长按一次并输入密码。进入编辑界面后，轻点已有的小组件区域会重新打开同一个选择面板。

有两处容易绊住人。这一行的空间是固定的，如果已经放满，就得先移除一个小组件。而且只有真正随附锁定屏幕小组件的软件才会出现在选择面板里。从App Store 安装 Birthday Counter: Days Until，它的条目会立刻出现，中间没有任何购买步骤。

为什么锁定屏幕小组件显示的内容比主屏幕的少？

因为它是空间预算不同的另一种小组件尺寸，而不是缩小版。苹果的WidgetFamily 文档列出两组。system

组覆盖主屏幕尺寸：systemSmall、systemMedium、systemLarge、systemExtraLarge 和 systemExtraLargePortrait。accessory 组覆盖锁定屏幕和手表表盘：accessoryCircular、accessoryRectangular、accessoryInline 和 accessoryCorner。锁定屏幕只从第二组里取。

这些名字诚实地描述了空间。accessoryInline 的文档写明它是一个只有一行文字和一张可选图片的扁平小组件，因此只放得下一个名字和一个数字，再无其他。accessoryCircular 是一个仪表或两位数字。accessoryRectangular 在 iPhone 上最宽裕，却也只容得下两三行短句。

所以合理的排布随尺寸而变：锁定屏幕放最近的一个生日，主屏幕放完整名单。同一份文档提醒，小组件尺寸在不同机型上并不一致，内容应避免写死数值。这就是同一个小组件在某台 iPhone 上显得宽松、在另一台上显得局促的原因。

安卓上与锁屏倒计时对应的做法是什么？

在安卓上，同一个倒计时放在主屏幕。在你去找一个并不存在的设置之前，这一点值得先说清楚。平台确实在AppWidgetProviderInfo中定义了放置类别：WIDGET_CATEGORY_HOME_SCREEN、WIDGET_CATEGORY_KEYGUARD、WIDGET_CATEGORY_NOT_KEYGUARD 和 WIDGET_CATEGORY_SEARCHBOX。但 keyguard 类别只有在设备锁屏本身就承载小组件时才起作用，而多数手机并非如此。

尺寸是以数字而非名称公布的。谷歌的小组件尺寸指南给手机上的 2x1 小组件的宽度是 109 到 306 个密度无关像素，高度是 56 到 130；4x2 则是 245 到 624 乘 115 到 276。一块 2x1 方格就是 accessoryRectangular 的诚实对应物：一个名字，一个数字。安卓版以 Birthday Countdown, Age and Days 的名称发布，可以从它的Google Play 页面添加。

你到底该用哪一款倒计时小组件软件？

想自己设计小组件就选 Countdown Buddy

- Taptics Ltd. 出品，免费，2026 年 5 月 11 日的 1.23.7 版本，评分数 25,590 条。
- 它的介绍写明为主屏幕和锁屏提供可个性化的倒数与正数小组件，是四款里最强的定制承诺。
- 代价是体积和覆盖面：149 MB，而且要求 iOS 18.0 或更高版本，把较旧的 iPhone 排除在外。参见Countdown Buddy 的页面。

如果生日只是众多事件类型之一，就选 Days • Countdown & Widgets

- MD Apps LTD 出品，免费，2026 年 9 月 2 日的 3.39 版本，评分数 12,389 条。
- 它的介绍称锁屏小组件让你无需解锁手机即可倒数，并自 iOS 16 起提供，且对所有事件类型一视同仁。
- 需要 iOS 17.0 或更高版本，体积 145 MB，提供 10 种语言。参见Days • Countdown & Widgets 的页面。

想要最轻的通用倒计时就选 TimeCount - Countdown & Widget

- App Forgeron LLC 出品，免费，2026 年 8 月 24 日的 1.9.19 版本，评分数 23,589 条。
- 67 MB、iOS 16.0 或更高版本，是这里三款替代软件中最小也最宽松的一款。
- 它在 App Store 的介绍没有提到锁屏小组件，所以请视为未经证实，而不是已作承诺。参见TimeCount 的页面。

如果锁屏小组件正是目的，就选 Birthday Counter: Days Until

- 免费且没有付费档位，iOS 15.0 或更高版本，33 MB 下载量，44 种语言，支持 127 种设备型号。
- 它在 App Store 的介绍明确写出了小组件尺寸：

> Home Screen and Lock Screen widgets in small, medium and large sizes. Widgets that other apps lock away are included from the first launch.

它是四款里范围最窄的：只管生日和年龄，不管节日或截止日期。如果你的名单混着多种事件类型，上面的通用倒计时软件更合适。

什么时候锁屏生日小组件是错的工具？

当这条信息不该被任何拿起手机的人读到时。锁屏小组件在身份验证之前就已绘制，所以名字和日期会明晃晃地留在桌面上或车厢里。对于敏感的名单，一条必须解锁才能读的通知才是更私密的选择。

在 iOS 16 以下也不适用，因为苹果正是在 iOS 16 引入锁屏小组件的。Birthday Counter: Days Until 可以装在 iOS 15.0 上，但在 iOS 15 你只有主屏幕小组件和提醒，锁屏那一行根本不存在。安卓手机上同样没有对应物。

而且小组件是显示，不是闹钟：你看它时它才把倒数摆出来，它不会打断你。如果真正的风险是错过生日，那就在安装 Birthday Counter: Days Until时同时设一条定时提醒。

关于生日倒计时小组件的常见问题

为什么轻点添加小组件时看不到这款软件？

因为选择面板只列出随附 accessory 小组件的软件，而许多倒计时软件只提供主屏幕小组件。安装后先打开软件一次，让系统登记它的小组件扩展，再重新打开编辑界面。如果还是没有，说明这款软件在当前 iOS 版本上确实不提供，软件内部的任何设置都改不了这一点。

iPhone 锁定屏幕一次能放下几个小组件？

这一行给的是固定的空间而不是固定的数量，因为 accessory 的尺寸各不相同：圆形的窄，矩形的大约占两个圆形的宽度。苹果的说明写道，空间不够时就轻点已有小组件上的移除按钮。按一个矩形小组件，或者两个圆形小组件来估算即可。

锁屏小组件能显示不止一个生日吗？

很少，而且并不舒服。accessoryInline 的文档写明是一行文字加一张可选图片，accessoryRectangular 也只放得下两三行短句，所以塞进第二个名字通常要以第一个的天数为代价。合理的分工是锁屏放最近的一个生日，完整名单放进主屏幕的中号或大号小组件，那里的面积要大得多。

倒计时的数字多久刷新一次？

小组件由系统按它自己掌握的计划更新，而不是持续更新，所以请把这个数字看作精确到天而非精确到秒。对生日倒计时来说这已经足够，因为它只在午夜变一次。如果在时区变更或长时间低电量模式之后小组件显得陈旧，解锁手机通常就会促成一次刷新。

锁屏小组件费电吗？

只读取本机名单的 accessory 小组件几乎不费电：它不发起网络请求，只有在系统要求时才重新算一次日

期差。费电的是那些按定时器去取远端数据的小组件。Birthday Counter: Days Until 用你已经存好的日期在设备上计算每一个倒数，所以小组件增加的是一次重绘而不是一次同步，在飞行模式下照样能用。

Birthday Counter: Days Until 的锁屏小组件免费吗？

免费，而且这正是一条值得去商店页面而不是文章里核实的说法。App Store 的介绍写明小号、中号和大号的主屏幕与锁屏小组件从首次启动起就已包含，而这款软件根本没有付费档位。另有几款竞争软件反其道而行，把锁屏小组件放在付费解锁之后，这一点在它们自己的介绍里也写着。

安卓版为什么叫另一个名字？

商店名称是按平台分别选定的，各自有长度上限和关键词规则，所以同一款软件在 App Store 叫 Birthday Counter: Days Until，在 Google Play 叫 Birthday Countdown, Age and Days。名称不同很正常，并不是仿冒的迹象。想确认就去两个页面核对开发者名称，安卓版可以从它的 Google Play 页面添加。

安卓锁屏上到底能不能放倒计时？

在一台普通手机的常规小组件选择面板里放不了。平台仍然为小组件定义了 keyguard 类别，但它只在设备锁屏被设计成能承载小组件时才生效，而主流安卓手机把小组件放在主屏幕。务实的做法是用一块 2x1 或 4x2 方格显示倒数，再加一条当天的定时通知。

引用格式: Lubor Šimůnek (2026). 如何把生日倒计时小组件放到 *iPhone* 锁定屏幕. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/zh-hans/blog/birthday-countdown-widget-iphone-lock-screen
© 2026 lapnito.cz s.r.o.