如何在 iPhone 主屏幕上添加一键手电筒

分步指南：在 iPhone 主屏幕上添加手电筒小组件，轻点一次即可瞬间照明。

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

在线版本：https://appstoryo.com/zh-hans/blog/one-tap-flashlight-iphone-home-screen-how-to



为什么 iPhone 默认的手电筒开启方式很慢

默认情况下，打开 iPhone 手电筒需要先调出控制中心——从屏幕右上角向下轻扫（iPhone 8 及更早机型则是从底部向上轻扫）。这种方式虽然可行，但需要一个精准的手势加上两次点击。如果你双手拿着东西、手是湿的，或者正赶时间，这就会让人相当恼火。

主屏幕小组件把手电筒放在你一眼就能看到的位置——就在主屏幕上，轻点一次即可。

分步操作：添加手电筒小组件

1. 安装一款支持小组件的手电筒应用。我们推荐 OneTap - Flashlight & SOS——它完全免费、没有广告，并且自带主屏幕小组件。
2. 长按主屏幕，直到图标开始抖动。
3. 点按左上角的加号按钮。
4. 在小组件库中搜索**“OneTap”**。
5. 选择小组件尺寸——小尺寸（1x1）适合简单的开关，中等尺寸则提供更多选项。
6. 点按“添加小组件”，然后把它摆放到主屏幕上你喜欢的位置。
7. 点按右上角的“完成”。

就这么简单。从此以后，手电筒始终只在主屏幕上一点之遥。

小组件摆放位置的建议

- 最下面一行——单手最容易够到。
- 主屏幕第一页——解锁后立刻就能看到。
- 靠近程序坞——无论你在哪一页都能随手用到。

为什么 OneTap 是最好的 iPhone 手电筒小组件

OneTap - Flashlight & SOS 的小组件为速度而生：轻点一次，手电筒立即亮起。没有应用加载画面，没有广告，没有等待。

- 一键小组件——iPhone 上最快的手电筒。
- **LED + 屏幕补光 + SOS + 频闪**。
- 自动关闭定时器。
- 无广告、无追踪、离线可用。

前往 App Store 获取 OneTap。

引用格式: Lubor Šimůnek (2026). 如何在 *iPhone* 主屏幕上添加一键手电筒. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/zh-hans/blog/one-tap-flashlight-iphone-home-screen-how-to
© 2026 lapnito.cz s.r.o.