Caffeine Quit Streak Tracker 評測 — 一次戒斷咖啡因的免費 iOS 計數軟體

僅支援 iOS 的免費無咖啡因連續天數計數軟體，顯示戒斷階段與累計省下的錢，並與三款真實對手軟體逐項比較。

作者: Lubor Šimůnek • 發佈日期: October 24, 2026 • 生產力 • 評分: ★★★★★ 5/5

線上版本: https://appstoryo.com/zh-hant/apps/caffeine-quit-streak-tracker-review-2026



Caffeine Quit Streak Tracker 是一款僅支援 iOS 的免費軟體，它記錄你無咖啡因的連續天數，標示你目前處於哪個戒斷階段，並累計你不再花掉的錢。美國食品藥物管理局把健康成年人每日咖啡因上限訂在 400 毫克，大約是兩到三杯 350 毫升的咖啡，而這款軟體是為已經決定歸零的人準備的。

利益聲明：*AppStoryo* 由開發 *Caffeine Quit Streak Tracker* 的同一家工作室營運。以下比較採用可公開查核的標準，並指名真實存在的替代軟體。

戒咖啡因大半是在等待，而當你看得見難受的那一段還剩多久，等待就沒那麼難。這款軟體的全部承諾就在這裡。1.0 版於 2026 年 6 月 30 日上架，容量 23.4 MB，需要 iOS 13.0 以上。

Caffeine Quit Streak Tracker 究竟在做什麼？

它同時做四件事，App Store 的說明用一句話就講完了：

> The dashboard gives you a clean, at-a-glance view of your streak, your savings, your current withdrawal phase, and your next milestone.

連續天數是核心：你設定一個戒斷日期，計數器便從那一刻開始累加天、小時與分鐘。說明裡列出的慶祝節點是一天、三天、一週與一個月。省錢金額來自你自行填入的每日花費習慣。戒斷階段是一個標籤而非量測，它從最初的低落經過穩定期一路走到完全恢復。你也可以記下自己過去喝的含咖啡因飲料，正是這一步讓省錢數字不再只是一個整數猜測。所有內容都擺在同一個螢幕上，對一款在難熬的早晨才被打開的軟體來說，這是正確的取捨。Caffeine Quit Streak Tracker 在 App Store 上免費。

你實際要放掉多少咖啡因？

比大多數人估得更多，而這個落差很重要，因為戒斷的難受程度跟著你放掉的劑量走。哈佛大學的 Nutrition Source 把一杯 240 毫升手沖咖啡訂在約 95 毫克，即溶咖啡約 60 毫克，一份 45 毫升的義式濃縮約 65 毫克，一杯紅茶約 47 毫克。一罐 475 毫升的一般能量飲料約 170 毫克，而 60 毫升的濃縮能量飲品本身就約 200 毫克。美國藥管局給出的每日 400 毫克這個通常不與負面影響連在一起的量，因此相當於四杯手沖咖啡，或兩份濃縮能量飲品。能量飲料的差距很大：藥管局給出每 475 毫升 54 到 328 毫克的區間。歐洲的份量更濃，英國國民保健署列出一杯即溶咖啡 100 毫克、一杯茶 75 毫克。美國平均攝取量是每日 135 毫克，約一杯半，所以一天三杯拿鐵已經是這個平均值的三倍。

沒有咖啡因的第一週會發生什麼？

難受的那部分是真的、很短，而且紀錄充足，正因為如此階段標籤才有價值。MedlinePlus 把戒斷症狀列為頭痛、嗜睡、易怒、噁心與難以專注，並說它們通常幾天之後就會消失。哈佛描述的是同一組症狀，再加上躁動與情緒低落，並把走勢講得很清楚：症狀在停用後的頭幾天最強，大約一週後趨於緩和。咖啡因本身退得更快，依人而異在血液中停留 1.5 到 9.5 小時，這也是第二天通常比第一天更難過的原因。美國藥管局直言咖啡因戒斷不被視為危險，但可能令人難受，並建議逐步減量而不是一次停掉。這條建議與連續天數計數器並不合拍，而這款軟體也沒有假裝相反。如果你已經選了硬斷，就下載 Caffeine Quit Streak Tracker。

省錢計數器真正量到的是什麼？

是你自己的估算，乘上已經過去的時間。商店說明寫著你設定每日花費習慣，然後即時看著省下的錢往上長，算式就是這樣：一天 5 美元的咖啡一年是 1825 美元，到第三十天是 150 美元。這個數字能給人動力，而它的誠實程度完全看你填進去的金額。處在每日 135 毫克這個美國平均值的人，每天大約喝一杯半咖啡，在家沖只要幾分錢而不是咖啡店的價位，所以虛高的每日金額會算出虛高的年度總額。把自己真正買過的飲料記下來才是解法，而這恰恰是多數人會跳過的一步。

連續天數計數器什麼時候不是合適的工具？

當你的計畫是減量而不是戒斷時。美國藥管局建議逐步往下走，而一個只量測連續無咖啡因時間的計數器，對劑量砍半的一週無話可說。如果一次失手就會讓你放棄整次嘗試，它的形狀也不對，因為連續天數會歸零，而逐步減量不會。另外三個限制來自商店資料而不是口味：這款軟體只有英文，所以對本站其餘十六種語言的讀者毫無用處；沒有 Android 版本，所以手機混用的家庭無法共用這套作法；而且它從 2026 年 6 月 30 日起一直停在 1.0 版，沒有更新紀錄，也沒有可供閱讀的評分。這就是首發版本與背後有多年修補的軟體之間的差距。

你到底該用哪一款咖啡因軟體？

如果你要同樣單一的用途，但想要更長的更新紀錄，就選 **Quit Caffeine: Stop Coffee**

- Appgineering GbR 出品，免費，對應 2026 年 2 月的首發，1.3.3 版發布於 2026 年 9 月 9 日。
- 七個月四次更新是一種維護節奏；1.0 版目前只是一個承諾。
- 它要 59.3 MB 與 iOS 15.1，而且只有兩則評分：它的資歷在版本紀錄裡，不在使用者評價裡。

如果你要戒的不只咖啡因，或者你不讀英文，就選 **Quitzilla: Quit Tracker**

- Andrii Hula 出品，免費，2.1 版日期為 2026 年 9 月 24 日，1524 則評分平均 4.78。

- 29 種語言對一種，而且它能統計你命名的任何習慣，不只是咖啡因。
- 坑在門檻上：它要求 iOS 26.0，所以升不上最新系統的 iPhone 會被完全排除。

如果你想管理咖啡因而不是把它戒掉，就選 HiCoffee - Caffeine Tracker

- 6.1 版日期為 2026 年 9 月 23 日，843 則評分平均 4.82，四種語言，140.9 MB。
- 六個大版本加上在商店裡的五年，使它成為這份名單上最成熟的選擇。
- 它是為記錄攝取量與安排時間而做的，目標正好相反：減到 200 毫克時很有用，拿來量測歸零的天數則沒有意義。

如果你要最小、要求最低的硬斷計數器，就選 Caffeine Quit Streak Tracker

- iOS 13.0 是四款裡最低的要求，23.4 MB 是最小的下載容量。
- 階段標籤與省錢總額在同一個螢幕上，一眼就能同時回答兩個問題。
- 免費，目前沒有評分，只有英文：在 App Store 下載 Caffeine Quit Streak Tracker。

Caffeine Quit Streak Tracker 常見問題

Caffeine Quit Streak Tracker 可以在 Android 上執行嗎？

不行。2026 年 10 月 16 日在 Google Play 上查核了六個看起來合理的套件名稱，每一個都回傳 404，所以這款軟體只存在於 App Store。如果你需要 Android 版本，Quitzilla 與 Days Since 都有推出。

哪些 iPhone 可以執行 Caffeine Quit Streak Tracker？

任何執行 iOS 13.0 以上的機型都可以，App Store 把它寫成支援 130 款裝置。這是這裡比較的四款軟體中最低的門檻，遠低於 Quitzilla 現在對每一台 iPhone 提出的 iOS 26.0。

一次把咖啡因戒掉安全嗎？

美國藥管局說咖啡因戒斷不被視為危險，但可能令人難受，並建議改為逐步減量。這是一般性資訊而不是針對你的建議，所以如果你正在服藥，請去問醫師。也請記得這款軟體的模型是硬斷而非減量。

咖啡因戒斷會持續多久？

哈佛指出症狀在停用後的頭幾天最強，大約一週後趨於緩和。MedlinePlus 給的時間更短，說頭痛與嗜睡通常幾天之後就會消失。咖啡因本身在 1.5 到 9.5 小時內退去，所以第二天往往最難熬。

一杯咖啡裡有多少咖啡因？

按哈佛的數字，一杯 240 毫升手沖咖啡約 95 毫克，即溶約 60 毫克，低咖啡因咖啡約 4 毫克。英國國民保健署給即溶咖啡的數字更高，是 100 毫克，並提醒咖啡店的份量可能超過這個值。

戒斷階段這一欄實際告訴你什麼？

它是標籤，不是量測。商店說明把它寫成你所處的階段，從最初的低落經過穩定期到完全恢復。它只是把已經公開的一般預期疊在你的連續天數上，並沒有從你身上讀到任何資料。

低咖啡因咖啡會中斷無咖啡因的連續天數嗎？

這條規則由你自己訂，而算術站在寬鬆那一邊：哈佛把低咖啡因咖啡訂在每杯約 4 毫克，約等於一杯手沖咖啡的二十四分之一。喝上幾杯仍然低於一杯 47 毫克的紅茶。

省錢計數器量到的是什麼？

是你填入的每日花費金額，乘上你的連續天數，所以一天 5 美元的習慣到第三十天會顯示 150 美元。在相信年度總額之前，先把真正買過的東西記下來。Caffeine Quit Streak Tracker 免費。

一個 23.4 MB 的計數器不會替你把咖啡因戒掉，但到了第二天，一個有名字的階段與一個往上走的天數，比聽起來更有用。Caffeine Quit Streak Tracker 適合已經決定硬斷的人。

引用格式: Lubor Šimůnek (2026). *Caffeine Quit Streak Tracker* 評測 — 一次戒斷咖啡因的免費 *iOS* 計數軟體. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o.. https://appstoryo.com/zh-hant/apps/caffeine-quit-streak-tracker-review-2026
© 2026 lapnito.cz s.r.o.