夜間散步不刺眼的最佳手電筒應用程式

高亮度 LED 會毀掉你的夜視能力。了解如何在夜間行走時使用更柔和的光線模式。

作者: Lubor Šimůnek • 發佈日期: April 13, 2026 • 生產力

線上版本: https://appstoryo.com/zh-hant/blog/best-flashlight-app-walking-at-night



夜裡使用強光的問題

在全然漆黑的環境中打開高亮度白光 LED 手電筒時，你的瞳孔會立刻收縮。花了 20 到 30 分鐘才建立起來的夜視能力，會在一瞬間被徹底破壞。而當你把燈關掉後，反而會比開燈前更看不清楚。

夜間行走時——遛狗、穿過飯店走廊、在家中走動——你往往只需要剛好能看清腳下的光線，而不是一道刺眼的強光。

夜間行走更好的選擇

- 紅色螢幕光——能完整保留夜視能力。
- 暖色螢幕光——比白光柔和許多，對眼睛更友善。
- 調暗的 LED——有些應用程式支援調整亮度。
- 純螢幕模式——把手機螢幕本身當成柔和的燈，不啟用刺眼的後置 LED。

適合夜間散步的 OneTap – Flashlight & SOS

OneTap – Flashlight & SOS 同時提供 LED 手電筒與螢幕光兩種模式。夜間散步時，把螢幕光設為紅色或暖色即可：既足以看清前方，又不會刺傷自己的眼睛或打擾他人。

- 螢幕光模式——白光、暖光、紅光等多種可選。
- LED 手電筒——需要最大亮度時使用。
- 自動關閉計時——短程散步可設為 5 分鐘。

- 口袋保護——放進口袋後燈不會自行亮起。
- 無廣告、無追蹤、可離線。

下載 iPhone 版 OneTap 或 Android 版 OneTap。

引用格式: Lubor Šimůnek (2026). 夜間散步不刺眼的最佳手電筒應用程式. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/zh-hant/blog/best-flashlight-app-walking-at-night
© 2026 lapnito.cz s.r.o.