不給應用程式通訊錄權限，怎麼收到生日提醒

通訊錄權限不是全給就是挑幾個，從來沒有只給生日的選項。以下是不授權也能用倒數、提醒與小工具的做法。

作者：Lubor Šimůnek • 發佈日期：September 15, 2026 • 生產力

線上版本：https://appstoryo.com/zh-hant/blog/birthday-reminders-without-giving-app-your-contacts



不給應用程式通訊錄權限也能收到生日提醒，做法是手動輸入日期而不是匯入。Birthday Counter: Days Until 就是照這個想法做的免費 iPhone 與 Android 軟體：在你授予任何權限之前它已經完整可用，只有在你點下匯入的那一刻才索取通訊錄，需要 iOS 15.0 或更新版本，而且不蒐集任何資料。

聲明：*AppStoryo* 由開發 *Birthday Counter: Days Until* 的工作室經營。下面的比較採用可公開查證的標準，並具名列出真實的替代軟體。

當你授予應用程式通訊錄權限時，它實際拿到什麼？

遠不只是生日。蘋果的 Contacts 框架文件 描述了軟體提出要求時的三種結果：完整存取、有限存取，或遭到拒絕。完整存取讓它能建立、讀取、修改與刪除通訊錄裡的每一筆資料——姓名、號碼、地址、照片、親屬關係——涵蓋整本通訊錄，而不只是你想知道生日的那十來個人。

有限存取是折衷選項：你在詢問視窗中挑選特定聯絡人，之後還能在設定裡擴大這份名單。Android 把通訊錄視為執行階段權限，Android 權限指南 專闢一節談那些保護隱私、根本不必詢問的替代做法。無論哪一種，「匯入我的生日」與「讀取我的通訊錄」在作業系統層級都是同一個要求。

安裝前先讀兩份揭露。蘋果要求在 App Store Connect 提交隱私資訊，包括軟體所整合第三方程式碼的做法，見 App Store 隱私詳情文件；Google 則要求 Play Console 的資料安全表單。第三方那一項正是原本離線的軟體外洩的地方。Birthday Counter: Days Until 的卡片在 App Store 與 Google Play 上都寫著「不蒐集資料」。

不授予任何權限，要怎麼把 Birthday Counter: Days Until 設定起來？

打開它，開始打字。軟體啟動後直接就能用，沒有權限視窗、沒有帳號、沒有擋路的歡迎頁，因為所有運算都在裝置上完成。填入姓名與日期，倒數立刻出現，可用天、週或小時顯示。可在 App Store 取得。

手動輸入的項目並不會少掉什麼。精確到天的年齡、累計存活天數、半生日、出生那天星期幾以及星座，全都由這一個日期推導，18 歲、21 歲、50 歲與滿 10,000 天的里程碑提醒也一樣。十二到二十人是實際的名單規模，也就是一次三分鐘的輸入。下載大小 33.2 MB，1.0 版日期為 2026 年 8 月 20 日；Android 版以 **Birthday Countdown, Age and Days** 之名上架，2026 年 8 月 21 日更新，兩者都支援 44 種語言。

還需要允許通知嗎，這項權限又涵蓋什麼？

需要，而且它窄得多。iOS 軟體在推送任何通知之前一定要先詢問，這一點由蘋果的 通知授權文件 明定；Android 通知執行階段權限文件 則說明，Android 13（API 級別 33）以上支援一項用於傳送非豁免通知的執行階段權限：POST_NOTIFICATIONS。

允許通知是讓軟體給你看東西；它不授予任何讀取權限，而且隨時可以撤回。Birthday Counter: Days Until 是在你建立第一則提醒時才詢問，不是啟動時，所以你可以一直把它當成安靜的倒數來用，從頭到尾沒看過那個視窗。提醒會依人累加：當天 07:00 與提前三天的提示是兩筆獨立紀錄。

怎麼分享生日名單，又不交出通訊錄？

寄一個檔案，而不是把權限交給某項服務。Birthday Counter: Days Until 的 App Store 說明用它自己的話講明了這套做法：

> Send a chosen list to someone else as a single file. You decide whether photos, notes and reminders travel with it. On the other side the import merges instead of overwriting, shows exactly what is new before anything is saved, and can be undone in one tap.

那四句話裡有三句，正好指向別處分享最常出錯的地方。覆蓋而非合併的名單會毀掉收件者原有的資料；先儲存再顯示的名單不給人拒絕重複項的機會；沒有復原的名單會把一次失手變成一下午的整理。檔案還有一個性質：它會停。寄出之後不再有任何東西流動，因為根本沒有需要撤回的連線。

到底該用哪一款生日軟體？

想要與通訊錄深度整合，就選 BirthdaysPro

- Demodit GmbH 出品，免費，14.3.4 版日期為 2026 年 6 月 15 日，1,088 則評分平均 4.78，33.6 MB，iOS 15.1，16 種語言。
- 它的說明提供來自通訊錄或軟體內新增聯絡人的提醒，並列出從 VK 與 Odnoklassniki 匯入朋友。
- 小工具以及匯出 Excel 或 CSV 屬於 Premium 內購，小工具標注為 iOS 17 起可用。請看 BirthdaysPro 的頁面。

想要自動匯入加上跨裝置同步，就選 Birthday Calendar Elite

- FunPokes Inc. 出品，免費，3.7.4 版日期為 2026 年 7 月 12 日，863 則評分平均 4.74，25.3 MB，iOS 15.6，35 種語言。
- 它的頁面寫明從 iPhone 通訊錄自動匯入，CSV 匯入免費。

- iCloud 同步、CSV 匯出與移除廣告都在 Pro 裡，也就是說免費層帶廣告。請看 Birthday Calendar Elite 的頁面。

想在蘋果裝置上一次買斷，就選 Birthdays: Birthday App

- Alexander Feist 出品，免費，7.1.1 版日期為 2026 年 8 月 28 日，227 則評分平均 4.66，37.1 MB，iOS 14.3，2 種語言。
- 它的頁面寫明資料只留在你的裝置與 iCloud 上、軟體沒有廣告，生日可以當成檔案分享，並提供 CSV 與 PDF 匯出以及一個 Watch 軟體。
- 免費層上限為 10 個生日，這個上限靠一次性買斷解除，而不是訂閱。請看 Birthdays: Birthday App 的頁面。

希望權限始終是選配，就選 Birthday Counter: Days Until

- 從第一次啟動就免費，沒有訂閱、廣告或帳號，在 iPhone 與 Android 上支援 44 種語言。
- 只有當你使用那兩項功能時才會索取通訊錄與通知，就算你始終不授權，軟體照樣能用。
- 主畫面與鎖定畫面的小、中、大三種小工具都內建，不當成升級販售。

什麼時候 Birthday Counter: Days Until 是錯的選擇？

當你希望通訊錄是唯一依據的時候。如果你每認識一個人就把生日寫進聯絡人，並期待軟體自己察覺，那麼 BirthdaysPro 或 Birthday Calendar Elite 這種以匯入為先的方案才是你要的。需要跨裝置持續同步時它同樣不合適：這裡的分享是一個檔案，所以在你寄出下一個檔案之前兩支手機會越差越遠。1.0 版目前還沒有任何評分，而對手已經到第 14 版。整年的 PDF 與 Watch 複雜功能在 Birthdays 的功能表裡，不在這一款上。

關於生日提醒與通訊錄權限的常見問題

軟體能只讀取我通訊錄裡的生日欄位嗎？

不能。兩個平台都沒有只針對生日的權限。蘋果把存取描述為對整筆聯絡人紀錄的完整或有限存取，而有限授權依然會回傳你所選聯絡人的每個欄位，不只是日期。實際上最窄的選擇，是挑定特定的人做有限存取，或者乾脆自己把日期打進去。

如果我拒絕所有權限，Birthday Counter: Days Until 還能用嗎？

能用，只有那兩項按定義必須授權的功能除外。倒數、近期名單、年齡計算、里程碑、分組、禮物備註、行事曆檢視與小工具，在什麼都不授權的情況下全都照常運作。只有匯入聯絡人與定時提醒需要授權，而且各自在你第一次使用時才詢問，所以兩項都拒絕仍留下一個可用的倒數，由你自己去看。

iPhone 上的有限通訊錄存取是什麼，在這裡有用嗎？

它是讓你在詢問視窗中選擇軟體能看到哪些聯絡人的選項，蘋果說明之後還能在設定裡擴大或縮小這份名單。有用之處在於，以匯入為基礎的軟體因此只看到十二個人而不是一千兩百人。但它並不會縮小軟體對這十二人所看到的內容，而且每加一個新的人都還是要你自己動手。

為什麼允許通知比允許通訊錄是更小的決定？

因為方向相反。通知權限讓軟體寄東西給你；通訊錄權限讓它讀取關於你和你通訊錄裡每個人的資訊。Android 在 Android 13、API 級別 33 上以執行階段權限 POST_NOTIFICATIONS 把通知授權正式

化，iOS 則一向要求推送前先取得授權。兩者都可以撤回。

沒有雲端帳號，我要怎麼把名單搬到新手機？

匯出成檔案，再到新裝置上打開這個檔案。Birthday Counter: Days Until 把備份當成你自己匯出並保管的普通檔案，所以搬遷走的是你本來就有的管道：AirDrop、某個通訊軟體、寄給自己的電子郵件，或是你自己掌控的資料夾。匯入是合併而不是覆蓋，並在儲存前顯示哪些是新的，因此執行兩次也不會重複。

Android 版是換了名字的同一款軟體嗎？

是同一款軟體，只是商店名稱不同。在 App Store 上它叫 Birthday Counter: Days Until；在 Google Play 上頁面標題是 Birthday Countdown, Age and Days。商店名稱按平台分別擬定，各有長度與關鍵字規則，所以標題不同很正常，並不是仿冒的跡象。與其看標題，不如核對開發者名稱。

不授予任何權限，小工具也能用嗎？

能用。主畫面與鎖定畫面的小、中、大三種小工具從第一次啟動就在，而且只讀取軟體內已經儲存的名單，所以完全不需要任何權限。中型最實用，因為它能同時放下好幾個接近的名字與各自的天數。這一點與 BirthdaysPro 有實質差別，後者把小工具放在 iOS 17 起的 Premium 內購之後。

如果我確實必須匯入聯絡人，這裡哪一款最安全？

安全取決於揭露而不是我們的看法，而且三款都能在安裝前讀到。Birthdays: Birthday App 聲明資料只留在你的裝置與 iCloud 上而且沒有廣告。Birthday Calendar Elite 把移除廣告列為付費項，代表免費層帶廣告。BirthdaysPro 列出了社群網站匯入。無論選哪一款都請給有限存取，或者從 Google Play 安裝 Birthday Counter: Days Until 並把日期自己打進去。

引用格式: Lubor Šimůnek (2026). 不給應用程式通訊錄權限，怎麼收到生日提醒. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o.. https://appstoryo.com/zh-hant/blog/birthday-reminders-without-giving-app-your-contacts
© 2026 lapnito.cz s.r.o.