在家量戒圍的方法

戒圍就是一個數字：合手戒環的內周長。以下是在家把它量到毫米等級的做法。

作者：Lubor Šimůnek • 發佈日期：October 5, 2026 • 生產力

線上版本：https://appstoryo.com/zh-hant/blog/how-to-measure-ring-size-at-home



在家量戒圍只需要一個數字：一枚合手戒環的內周長，單位是毫米。通往它有三條路——把戒指放在 True Ring Size 校準過的螢幕上、用紙條繞一圈手指，或者使用列印出來的量圈。1 毫米的誤差就決定你訂購哪個尺碼。

聲明：*AppStoryo* 由開發 *True Ring Size* 的同一家工作室經營。以下比較採用公開可查證的標準，並直接點名真實存在的替代軟體。

你真正要找的是哪一個數字？

一個以毫米為單位的周長。戒圍的國際標準 ISO 8653 把尺碼定義為戒環內周長的毫米數：內周長 54 毫米的戒環就是 ISO 54 號。因此 1 毫米的誤差不是進位的枝節，而是整整一個尺碼。

直徑是同一件事的另一種寫法，換算毫不寬容：周長等於圓周率乘直徑，所以 1 毫米周長只相當於 0.32 毫米直徑。以下每一種做法，都以能不能守住三分之一毫米來判斷。賣家用哪一套體系標示都不影響結果：量一次，之後再換算。True Ring Size 能把一次測量值在美國、英國、歐洲、日本、中國與俄羅斯體系之間互換。

怎麼用手機螢幕量戒圍？

有兩種方式，而且都從校準開始。戒指模式下，把已經在戴的戒環放在螢幕上，調整圓圈直到邊緣正好落在戒環內側；手指模式下，把兩條參考線對齊手指。戒指模式更可靠：金屬能保持形狀，而壓在玻璃上的指尖會攤開，讀數偏大。

沒有校準，螢幕根本不知道 1 毫米有多大。W3C 的CSS Values and Units 規範為排版把 1in 固定為 96px，並在同一節提醒：當錨定單位是像素時，「物理單位可能與其物理尺寸並不相符」。Android 能給出真實資料——其DisplayMetrics 文件把 xdpi 定義為螢幕每英寸的精確物理像素數——但應用程式通常

拿到的密度是按級距取整的值，而 iOS 以點排版，蘋果的版面指南對此有說明。

所以要給螢幕一個真實尺寸。任何金融卡都可以，因為它的尺寸是標準：國際民航組織的Doc 9303 第 5 部把 ID-1 卡規格固定為 85.60 毫米 × 53.98 毫米。把卡片輪廓對齊一次，之後每次讀數都以一個實測物體為基準縮放。在 iPhone 上下載 True Ring Size，或取得 Android 版——免費、30.7 MB、完全離線，需要 iOS 13.0 或以上。

改用紙條要怎麼量？

剪一條約 6 毫米寬的紙條——要紙，不要線，因為線會伸長，繃緊的線圈讀數偏小。把紙條繞在手指根部，繞到貼合但仍能滑動，用削尖的鉛筆在兩端重疊處做記號，再把紙條貼在尺上。邊緣到記號之間的毫米數就是周長，也就是 ISO 尺碼。

這個做法不花錢，同時也最容易出錯，因為三個小誤差都往同一邊偏：把紙條拉緊大約損失 0.5 毫米，粗筆畫的線再佔 0.5 毫米，起皺的紙又多一點——加起來就小了整整一個尺碼。繞三次，取中間那個讀數。

列印量圈為什麼常常差一個尺碼？

因為紙張很少按繪製時的尺寸印出來。列印對話框一旦設成縮小頁面以符合邊界，量圈也會跟著縮小；而 1in 折算 96px 的規則，只有在輸出裝置尊重物理單位時才成立。54 毫米周長上 4% 的比例誤差就是 2.2 毫米——接近兩個尺碼。

檢驗不需要任何應用程式：把金融卡貼在幾乎每張可列印量圈都附帶的尺上。如果卡片在那裡佔不到 85.60 毫米，整張紙的比例就是錯的，上面每個圓圈也一樣。用 100% 重新列印，或者改用螢幕的做法。

該在什麼時候量，量手指的哪個部位？

手暖的時候，而且在一天的尾聲。手指在冷的時候較細，受熱、運動或吃了偏鹹的一餐之後較粗，所以寒冷清晨的讀數和晚餐後的讀數可能差到接近一個尺碼。請在三個不同的日子各量一次，把單次讀數只當草稿。

接著要在手指上量兩處。戒環必須過得了指節，又要穩穩坐在指根，所以兩處周長都取，按較大的那個訂購。寬戒環整條寬度都貼著手指，比同一標示尺碼的細戒環更緊，因此寬度超過約 6 毫米時可以考慮大半個尺碼。True Ring Size能依人分別儲存尺碼，這才讓「量三次」的習慣真正可行。

什麼情況下在家量是不對的做法？

當戒指事後無法改圈的時候。碳化鎢與鈦無法像黃金那樣切開再接合，而整圈鑲石的永恆戒指沒有多餘金屬可以取走，所以第一次訂購就必須正確。這類情形應該帶去備有整套鋼製量圈的珠寶店，而不是交給任何應用程式，包括我們自己的。

手指形狀不穩定時同樣不適合：關節腫脹、孕期與體重大幅變化都會讓數字移動，而指節明顯比指根粗的手指需要的是有活口的戒環，不是更精確的測量。如果沒有卡片、硬幣或尺可以校準，螢幕上的量圈就只是在猜——請改用紙條。

到底該用哪一款戒圍軟體？

2026 年 9 月 24 日，這四款在美國區 App Store 都是免費；版本與日期取自這些頁面。

想要評價數最多的一款，就選 Ring Sizer by Jason Withers

- Uniqo Lab. 推出，6,817 則評分、平均 4.5——這個類別裡最大的評價基數。
- 版本 4.0.6，2026 年 8 月 13 日更新。如果長期公開紀錄比其他一切都重要，這就是合理的選擇。

以平均分數為篩選條件，就選 Ring Sizer - Ring Size Meter

- AppLiks Sp. z O.O. 推出，459 則評分、平均 4.8——本清單中的最高分。
- 版本 2.0.7，2026 年 5 月 15 日更新，但樣本數遠小於榜首那款。

以前用過，就繼續用 Ring Sizer - Size Measure App

- LightApps OU 推出，2,399 則評分、平均 4.2。
- 版本 2.3.5，最後更新日期為 2025 年 12 月 5 日——這裡最舊的日期，換新手機之前值得知道。

想要離線測量並內建換算，就選 True Ring Size

- 免費、無廣告、無內購，iPhone和Android都有。
- 完全不連網也能用；商店頁面聲明不收集任何資料。
- 把一次測量值換算到六國體系，並把直徑與周長並排顯示。
- 版本 1.0，2026 年 7 月 31 日推出，只有一則評價——與榜首恰好相反的取捨。

沒有哪一款軟體能勝過未校準螢幕的物理限制，True Ring Size: Sizer & Gauge 的 App Store 介紹也在最後一行承認了這件事：

> 注意：螢幕測量取決於你的螢幕；請用卡片校準，並量兩次以取得最佳結果。

這適用於本頁的每一種做法：拿一個尺寸已公布的物體做校準，量三次，兩個候選尺碼取較大的那個，下單前先確認這枚戒環到底能不能改圈。到 Google Play 取得 True Ring Size，或在 App Store 下載。

在家量戒圍：常見問題

用手機螢幕能準確量出戒圍嗎？

可以，前提是先校準，而且量戒指而不是量手指。用金融卡校準，等於給螢幕一個已知的 85.60 毫米基準，把像素密度的猜測排除掉。測量一枚你已經在戴的戒環，比把手指壓在玻璃上更容易重現，因為戒環會保持形狀。

沒有量圈工具，怎麼知道自己的戒圍？

把一條 6 毫米寬的紙條繞在手指根部，在重疊處做記號，再用尺以毫米量出它的長度。這個長度就是內周長，也就直接是 ISO 尺碼。在三個不同的日子重複一次，取中間的讀數。

戒圍指的是直徑還是周長？

兩者都在用，這也是各家商品頁互相矛盾的原因。ISO 8653 以毫米表示內周長，而許多美國對照表給的是內徑。換算靠圓周率：周長 54 毫米對應直徑 17.2 毫米。把軟體顯示的數值記下來，訂購時再換算。

相差一個尺碼是多少？

相鄰兩個美國整數尺碼之間，周長約差 2.5 毫米，直徑約差 0.8 毫米。這個量小到：拉緊的紙條、粗鉛

筆線，或者以 96% 比例列印的紙，任一項單獨出現都足以讓你錯一個尺碼。

手指應該早上量還是晚上量？

晚上，而且要在手暖的時候。手指在寒冷時和一夜休息之後較細，所以早上量出來往往偏小，做出來的戒指到了白天就過不了指節。分在不同日子量三次，勝過只量一次卻格外小心。

可列印的量圈為什麼給出錯誤答案？

因為列印會改變它的比例：如果列印對話框為了符合邊界而縮小頁面，每個圓圈都會一起縮小。把金融卡貼在列印件自帶的尺上檢驗——卡片必須佔滿 85.60 毫米，否則這張紙不能用。

我能不問對方就量出別人的戒圍嗎？

只能借助她已經戴在那根手指上的戒指。借來，在校準過的螢幕上或用尺量出內側尺寸，然後還回去。靠照片或手的大小去猜不算測量，而憑猜測訂下一枚無法改圈的戒指，是補不回來的。

True Ring Size 免費嗎，能離線使用嗎？

它免費，沒有廣告也沒有內購，而且完全離線運作：換算表與校準資料都留在裝置上。iOS 版下載 30.7 MB，需要 iOS 13.0 或以上；Android 版在 Google Play 上。

引用格式: Lubor Šimůnek (2026). 在家量戒圍的方法. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/zh-hant/blog/how-to-measure-ring-size-at-home
© 2026 lapnito.cz s.r.o.