21 天教會狗聽哨子喚回的方法

用一個固定哨音讓狗回到你身邊的 21 天計畫，以及每一步背後的數字。

作者：Lubor Šimůnek • 發佈日期：September 26, 2026 • 教育

線上版本：https://appstoryo.com/zh-hant/blog/how-to-train-dog-recall-with-whistle



用哨子喚回之所以有效，是因為一個固定的音永遠不會隨你的情緒改變，而狗是在每天短暫的重複裡遇到它，而不是在一堂冗長的課裡。Dog Whistle Trainer 是一款給 iPhone 與 Android 使用的免費離線軟體，內建的 21 天喚回計畫每天用大約十分鐘，把那個音和食物綁在一起。

揭露：*AppStoryo* 由開發 *Dog Whistle Trainer* 的工作室經營。以下比較採用公開可查證的標準，並指名列出真實的替代軟體。

Dog Whistle Trainer 在 App Store 上叫 Dog Whistle Trainer & Clicker，在 Google Play 上叫 Dog Whistle Trainer Pro：免費、28 MB、需要 iOS 13.0 以上，支援 44 種語言，沒有廣告、不必註冊帳號，也沒有 App 內購買。

喚回時哨子為何勝過你自己的聲音？

因為你的聲音會帶著情緒，哨子不會。當你第三次去叫一隻正忙著更有趣事情的狗，你的語氣早就繃緊了，狗聽得出這個變化。哨音在第一分鐘與第二十分鐘完全一樣，無論你是平靜還是惱火。

它也傳得更遠。自 1870 年就開始製造哨子的 ACME 公布了獵犬型號的有效距離：211.5 型在 5700 赫茲發聲，條件良好時可傳到 1.5 公里；面向近距離作業的 210.5 型則被描述為在約 90 公尺內有效。手機喇叭不可能達到 1.5 公里，但一致性這個道理在任何距離上都成立，而狗跟著 Dog Whistle Trainer 學的正是這種一致性。

喚回時哨子的精確頻率重要嗎？

遠比飼主想像的不重要，證據就在原廠自己的網頁上。ACME 的加拿大產品頁把210.5 型列為 5900 赫茲的單一頻率，售價 16.00 美元；而上面引用的英國指南卻寫著同一款 210.5 在 6200 赫茲發聲。同一家公司、同一支哨子，差了三百赫茲。用其中任何一支訓練出來的狗都會回來。

狗學到的是：正是這個聲音，而不是別的任何聲音，代表你腳邊有食物在等著。所以挑定一個音高，把它記下來，永遠不要挪動。在計畫中途換音不會讓訊號更精準，只會多出第二個訊號。

21 天喚回計畫每天怎麼進行？

軟體在商店的介紹列出三個免費計畫，21 天喚回是其中之一。它分四個階段推進，每天約需十分鐘，拆成兩次五分鐘的練習。

1. 第 1 到 5 天，在室內替哨子充電。一個安靜的房間。把音放一次，然後在一秒內把食物放到地上。每天兩輪，每輪十次。此時你還沒有在叫狗，你是在教牠這個聲音預告食物。
2. 第 6 到 10 天，隔一個房間。等狗正在做一件中等有趣的事，把音放一次，在牠抵達的那一刻付帳。如果牠不理會，不要重複放音：自己走過去，照樣付帳，隔天把距離縮短。
3. 第 11 到 15 天，在有圍籬的院子裡牽長繩。同一個單音、同樣立刻付帳，現在多了草、氣味與距離。長繩不要解開：正是它讓喚回沒有商量餘地，而不必有人提高嗓門。
4. 第 16 到 21 天，到戶外面對真正的干擾。每趟散步只做兩三次喚回，絕不更多，每次都付帳，而且每次都把狗放回牠剛才享受的事情裡。被叫回來不能代表樂趣結束。

Dog Whistle Trainer 會分別記錄你和每隻狗進行到第幾天，這也是它在多犬家庭裡替每隻狗保留獨立檔案的原因。

研究怎麼說喚回改善的速度？

比多數飼主預期的更快，而且毫無痛苦。2020 年，林肯大學的團隊在《Frontiers in Veterinary Science》發表了一項試驗，對象是 63 隻在沒牽繩時已知有問題的家犬，其中最突出的就是靠不住的喚回。這些狗被分成三組，每組 21 隻，在五天內接受最多 150 分鐘的訓練。

成績最好的是由專注正增強的獨立訓犬師帶的那一組。牠們在單次訊號後服從了 82.5% 的喚回口令，電擊項圈組則是 71.0%；回來的速度也更快，平均反應時間 1.13 秒對 1.35 秒。作者把結論寫得很直白。

> 基於這些結果，我們認為沒有證據顯示電擊項圈訓練是必要的，即使對它最常被引用的適用情形也一樣。

那個最常被引用的適用情形正是喚回，也就是這個計畫用一個音和一口袋食物所建立的同一種行為。

手機鎖定畫面又處於靜音時，哨子還會響嗎？

會響，而且這是平台有文件記載的行為，不是行銷說法。Apple 關於playback 音訊工作階段類別的參考文件寫明：靜音開關撥到靜音，或螢幕鎖定時，App 的音訊仍會繼續。採用這個類別的 App 可以整趟散步都待在大衣口袋裡，需要時照樣發聲。

由此有兩個實際後果。聲音從手機本身的喇叭發出，而不是 AirPods 或助聽器，所以抵達的是狗而不是你的耳朵。而且螢幕可以一直暗著，21 天的計畫因此比整場都得亮著螢幕的影片課程 App 省電得多。

你究竟該用哪一款 App？

想要成系統的影片課程就選 Puppr

- 由專業花式訓犬師講授的 100 多堂影片課，另有與其團隊的即時聊天。
- 美國 App Store 上 27,175 則評分，平均 4.80，是這一組裡最高的。

- 需要 iOS 17.0 以上，只有英文，安裝檔 64.5 MB。

想要給新手的完整課程就選 Pupford

- 圍繞一位非常知名的訓犬師的 30 天課程打造，並附有針對雷聲等噪音的減敏音訊庫。
- 3,724 則評分，平均 4.77，55.3 MB，最近一次更新是 2026 年 8 月 6 日。
- 同樣只有英文，需要 iOS 16.6 以上。

想在自己的語言裡取得廣度就選 Woofz

- 影片課程、行為計畫，以及全天候的人工智慧助理，支援 12 種語言。
- 55,970 則評分，平均 4.57，是四款裡使用者最多的。
- 174.6 MB，需要 iOS 17.0 以上，是這裡明顯最肥大的選擇。

只想要訊號本身就選 Dog Whistle Trainer

- 一支哨子、一個低延遲響片和那套 21 天計畫，全部裝在 28 MB 裡，離線運作且不需要帳號。
- 從 iOS 13.0 起就能執行，涵蓋另外三款已經放棄的機型，並提供 44 種語言。
- 沒有影片課程，也沒有可以發問的真人訓犬師。如果你需要的正是這些，上面三款其中之一更合適。

哨子喚回什麼時候是錯的工具？

當狗根本聽不見的時候。這個計畫假定高頻聽力完好，而失去高頻聽力的老狗對任何音都不會回應。這是要和獸醫談的事，不是設定問題；ACME 也說了同樣的話，它向聽力不好的狗推薦音更低的 210.5 型。

對於你沒有訓練過的緊急狀況，它同樣是錯的工具。二十一天買到的是你練習過的條件下可靠的喚回，而不是一隻會在路邊中止追鹿的狗。在經驗說出別的結論之前，長繩請繼續留著。

而且它絕不是處罰。這個音預告食物。為了打斷、嚇唬或處罰而吹響它，只會教會狗忽略它，而這正是這個計畫唯一撐不過去的結局。

Dog Whistle Trainer 在 App Store 和 Google Play 上都是免費的。它在一處叫 Dog Whistle Trainer & Clicker，在另一處叫 Dog Whistle Trainer Pro：同一款 App，兩個商店名稱。

關於哨子喚回訓練的常見問題

多久之後哨子在戶外才管用？

多數飼主在頭五天內就能在室內看到可靠的反應，因為那個階段是純粹的配對，沒有任何東西跟它競爭。戶外要慢得多：21 天計畫的最後一週會讓人覺得又回到第一週，只不過換到一個更吵的地方。

領養的成犬能做這套計畫嗎？

可以，計畫裡沒有哪個部分取決於年齡。一隻已經習慣把自己名字當耳邊風的成犬，往往比幼犬進展更快，因為哨子並不帶著那段歷史。對牠來說這是全新的聲音，上頭還沒沾上任何糟糕的聯想。

如果狗在第 12 天不理會這個音怎麼辦？

不要重複。走過去，輕輕抓住項圈，照樣付帳，然後退回上一個階段兩天。重複一個被忽略的訊號，等於在教狗第一次訊號可以不理，而要把這一點扭回來代價很高。

還應該繼續叫狗的名字嗎？

兩者擇一，不要同時用。哨子的全部意義就在於：你焦慮的時候它聽起來也一模一樣。把繃緊的聲音摻進訊號裡，等於把你的情緒原封不動還給狗，也就毀掉了這個音存在的理由。

每一次喚回都必須給獎勵嗎？

在這 21 天裡是的，每一次，而且要在一秒之內。之後請繼續頻繁而且不可預測地付帳。衰退得最快的喚回，往往是在第四週前後悄悄停止付帳的那一個，那時距離飼主察覺還早得很。

兩個人可以用同一個哨子訊號嗎？

可以，這正是它相對口令的真正優勢。把兩支手機設成同一個音高，狗就會從家裡每個人那裡收到一致的訊號，而不是每個人略有差別的訊號。也請先說好由誰付帳：食物應該來自吹響那個音的人。

可以同時訓練不只一隻狗嗎？

前兩個階段分開訓練，之後再一起。Dog Whistle Trainer 為每隻狗保存一份檔案，各自有自己的音高和天數計數，正是這一點讓分開訓練的階段變成可執行的事，而不是一場記憶力測驗。

手機能有金屬哨子那麼響嗎？

不能，而且本來也不該那麼響。211.5 型是為了在曠野裡傳出 1.5 公里而造的，手機喇叭則是一件帶有刻意音量上限的近距離工具。要做遠距離的野外作業，請去買那支金屬哨子。

引用格式: Lubor Šimůnek (2026). 21 天教會狗聽哨子喚回的方法. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/zh-hant/blog/how-to-train-dog-recall-with-whistle
© 2026 lapnito.cz s.r.o.