ChatGPT 使用环境配置手册

（适用于已拥有美区 Apple ID 的用户）

一：核心准备：环境检查清单

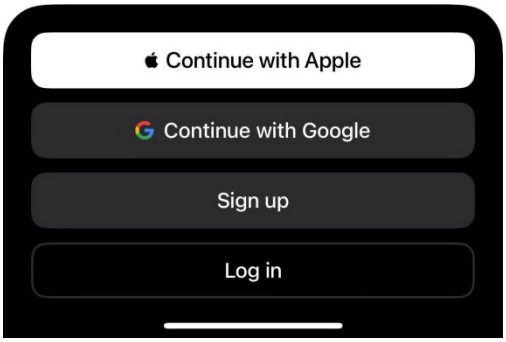
在开始注册前，请务必完成以下所有项目的检查，这是成功注册的基石。

序号	必备项目	要求说明
1	**美区 Apple ID**	已成功登录 App Store，并能正常下载美区应用。
2	**纯净网络环境**	使用 ai SIM 卡/ai eSIM 等提供**稳定美国原生 IP** 的 SIM 卡/eSIM。
3	**系统设置**	设备语言、地区、时区均已设置为**美国（English/US）实测语言为中文也可以，尽量避免失误，请将语言改为英文。**
4	**国际邮箱**	准备一个 **Gmail** 或 **Outlook** 邮箱用于注册。
5	**隐私设置**	已关闭设备的 GPS 定位服务和广告追踪功能。

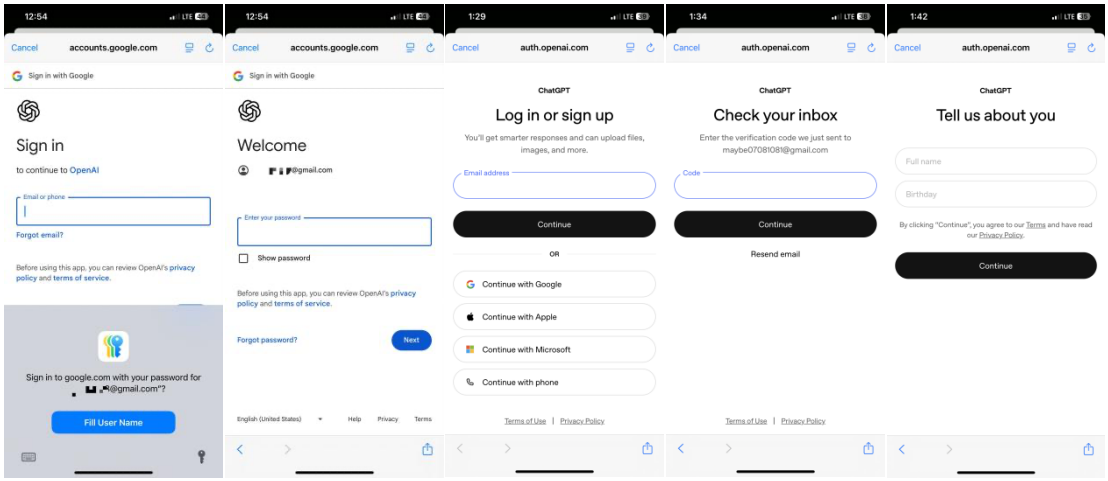
重要前提：请确保已拔除国内 SIM 卡，全程使用 ai SIM 卡/ai eSIM 的移动数据，**并关闭 Wi-Fi**。

二：账号注册与登录建议

1. 下载 ChatGPT APP，确保右上角头像已显示为您的美区 Apple ID。
2. 打开 ChatGPT APP，点击右下角的 **"Sign Up"**（注册）按钮。
3. 使用 Gmail 或 Outlook 等国际邮箱注册 Open ai 账号。切勿使用 QQ/163 邮箱。
   提示：如果手机已登录使用相同 Gmail 邮箱的美区 Apple ID，注册时可选择“Continue with Apple 或者 Continue With Google ”快速登录。

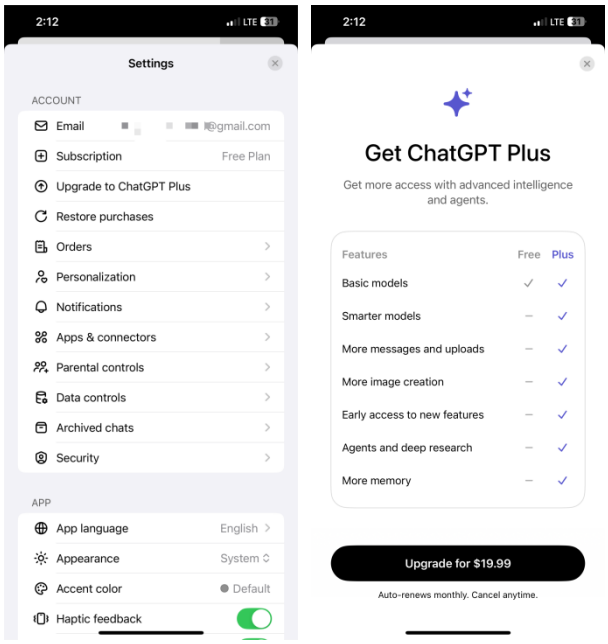


注册流程，按步骤往下填即可：



2. 输入姓名（可填英文名）及出生日期（需≥18 岁，格式：DD/MM/YYYY）。
3. 验证通过后自动进入聊天界面，免费版可直接使用基础功能。
4. 登录环境：尽量在“干净”的设备上登录，避免与曾使用中国 IP 的设备或浏览器混用。
5. 账号被封：若账号被封禁，可尝试更换全新 IP、设备及浏览器后，使用新邮箱重新注册。

如果需要升级 ChatGPT Plus（可选）



请严格按照本手册步骤操作，以建立稳定、可靠的 ChatGPT 使用环境。