

美区 Apple ID 注册教程 含 VPN 国内使用 ChatGPT 下载 全套保姆级

1、第一部分：准备工作

在开始之前，请准备好以下三样东西：

准备项目	具体要求	说明
邮箱	一个从未注册过 Apple ID 的邮箱	推荐 Gmail、Outlook、163 都可以
手机号	你现在的中国手机号 (+86)	全程不需要美国手机号
苹果设备	一台 iPhone 或 iPad	iOS 系统建议在 17 及以上

特别提醒：苹果官方在 iOS 18 中已将“Apple ID”更名为“Apple 账户”，但大家习惯上仍叫 Apple ID，本质是一样的。

2、第二部分：注册美区 Apple ID（网页端注册）

这一步全程不需要挂 VPN，直接用国内网络即可

步骤 1：打开苹果官网

用 Safari 或 Edge 浏览器打开：<https://appleid.apple.com/>



点击右上角的“Create Your Apple ID”（创建您的 Apple 账户），输入信息

已有 Apple 账户? [登录](#)

名字 杰	姓氏 美
---------	---------

国家或地区
美国

出生日期

年 1980	月 3	日 14
-----------	--------	---------

name@example.com
[redacted]@163.com

密码
.....

确认密码
.....

国家/地区选项
+86 (中国大陆)

电话号码
[redacted]

请确保输入的电话号码随时可用。每次你登录新设备或网页浏览器时，都会使用此电话号码来验证身份。这可能会产生短信或数据费用。

☒ 通知
接收 Apple 电子邮件和交通信息，包括有关 Apple 产品、服务和软件的通知。

注意：这里的邮箱不管是 QQ 邮箱还是 163 邮箱还是谷歌邮箱都可以，一个电话号码可以配合多个邮箱创建多个账号

步骤 2：输入电子邮箱验证码



验证 Apple 账户电子邮件地址

你已选择此电子邮件地址作为你的 Apple 账户。为验证此电子邮件地址属于你，请在电子邮件验证页面输入下方验证码：



此电子邮件发出 3 小时后，验证码将过期。

你收到此电子邮件的原因：
Apple 会在你选择电子邮件地址为 Apple 账户时提出验证要求。你的 Apple 账户需经过验证才能使用。

如果你未提出此请求，可以忽略这封电子邮件。未经过验证便无法创建 Apple 账户。

步骤 3：输入电话号码验证码

验证电话号码

请输入验证码。验证码已发送至：
+86

2

4

1

0

8

9

[没有收到验证码？](#)

后退

继续

步骤 4：注册成功！此时你已经有了一个“半成品”的美区 ID



3、第三部分：在 App Store 激活账号（最关键的一步）

注意：这一步也不需要挂 VPN，直连即可

步骤 1：退出当前账号

1. 打开 iPhone 上的 **App Store**
2. 点击右上角的头像图标
3. 拉到底部，点击“退出登录”

15:43



账户设置

隐藏的已购项目



简报和特别优惠



个性化推荐



开启后，系统将使用你的 App 使用数据、下载内容、购买内容和其他活动数据优化 App Store、Apple Books、iTunes Store、Apple TV、Apple 播客、Apple Games 和 Apple 订阅项目中的推荐内容。

删除此设备

此设备可以使用“自动下载”，并且可以下载以前购买的 App 和内容。

服务条款



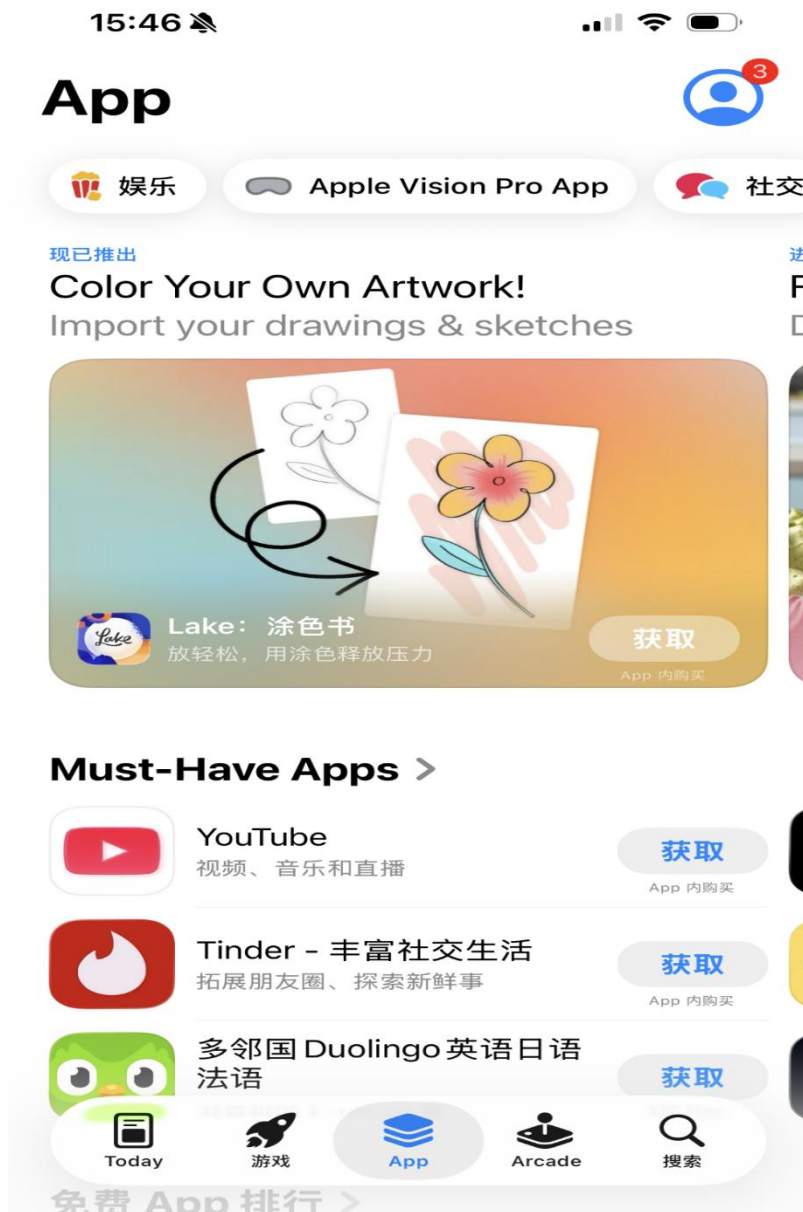
客户隐私政策



退出登录

步骤 2：登录美区账号

1. 输入刚才注册的**邮箱**和**密码**
2. 点击 **登录**
3. 如果弹出双重验证，输入手机收到的**短信验证码**



进入信息填写页面后，“Payment Method”（付款方式）系统已默认选“None”，不需要修改，直接保持“None”往下填地址即可。

步骤 3：填写账单地址

1、点击头像，点击账单寄送地址

填写 Billing Address（账单地址）：复制以下任意一个美国免税州地址：

州名	Street	City	State	Zip	Phone
俄勒冈	1234 Main Street	Portland	Oregon	97230	503-555-1212
蒙大拿	5678 Elm Avenue	Billings	Montana	59101	406-555-3434

注意：为什么要用免税州？ 以后买 App 不用交税，\$2.99 的软件只付\$2.99。

15:53

<

✓

账单接收人姓名

名字

mr

姓氏

jay

账单寄送地址

街道

1234 Main Street

街道

选填

城市

Portland

州

俄勒冈州

⌵

邮政编码

97230

电话

503 5551212

国家/地区

美国

2、之后保存退出就行了

验证方法：在 App Store 搜索"ChatGPT"，如果能搜到并显示"获取"按钮 → ☒ 确认成功。

4、第四部分：配置 VPN（让海外 App 在国内能用）

为什么要配 VPN？

注册好美区 ID 后，在国内网络下直接打开 ChatGPT 等海外 App 会显示“无法连接”或“该地区不可用”。配置 VPN 后就能正常使用。

本教程使用 hide.me VPN，优点：

- 1、无需信用卡即可注册
- 2、免费流量（够日常使用）
- 3、支持“伪装模式”，国内网络可用

步骤 1：下载 hide.me VPN（这个就是用美区 app store 下载，国行的找不到）

1. 确保 App Store 登录的是你刚注册好的美区账号
2. 搜索 "[hide.me](#) VPN"
3. 点击 "获取" 下载安装



hide.me VPN

全球最快 VPN

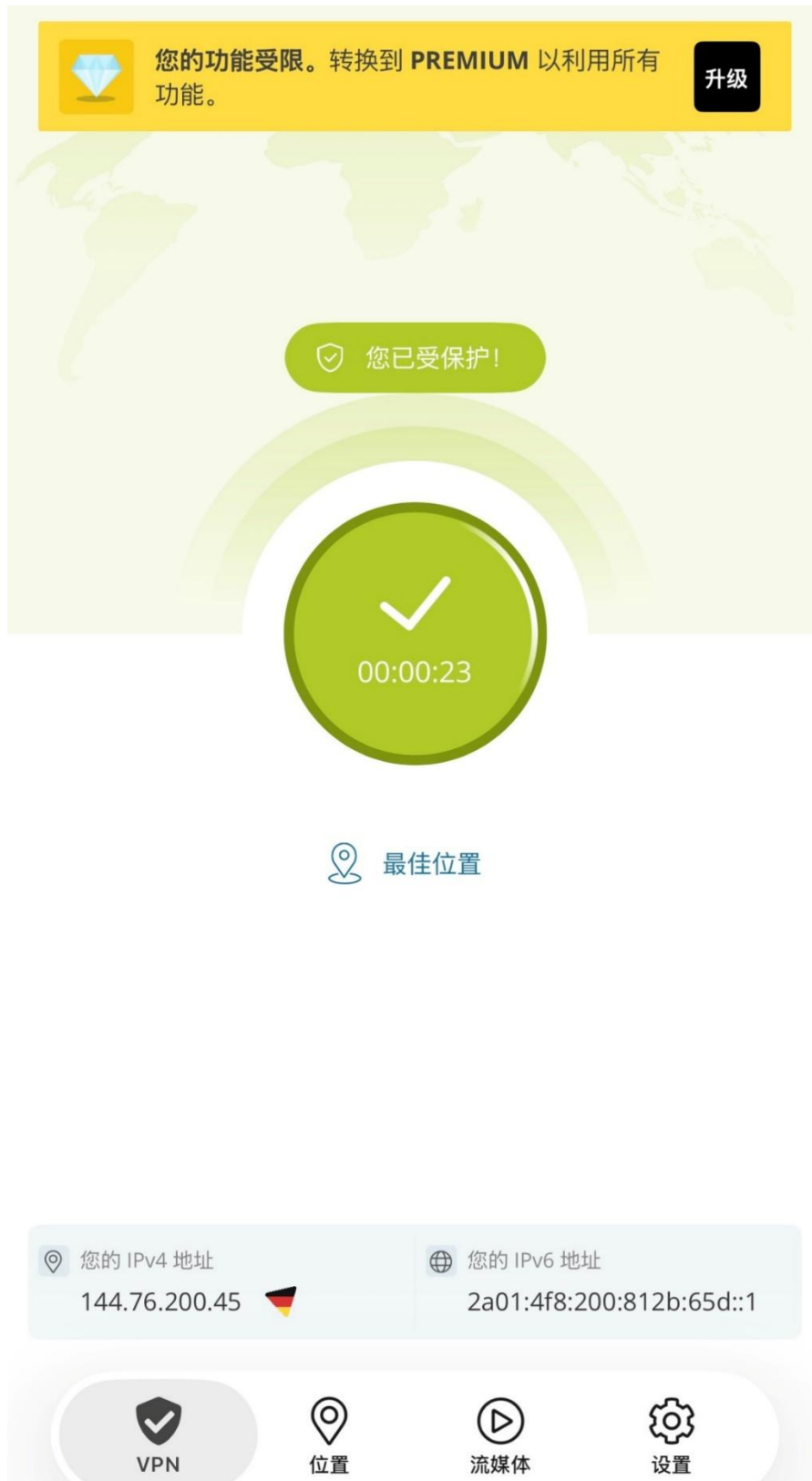
★★★★☆ 7428

效率 | 工具 | eVenture

打开

步骤 2：打开 hide.me app

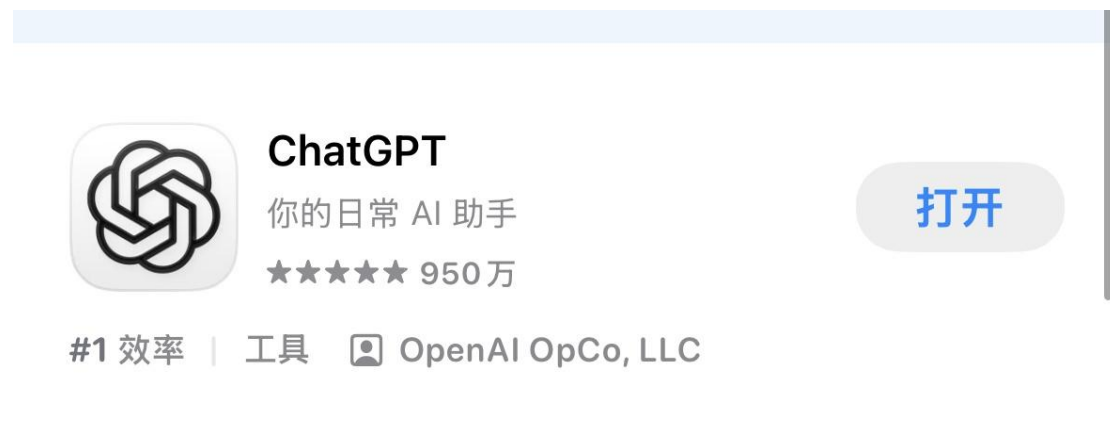
1. 点击开关按钮便会自动连接到速度最快的节点



5、第五部分：下载并使用 ChatGPT

步骤 1：下载 ChatGPT

1. 打开 App Store（确保登录的是美区账号）
2. 搜索 "ChatGPT"
3. 认准开发商为 "OpenAI"，图标是黑底白色对话气泡
4. 点击 "获取" 下载安装



步骤 2：注册/登录 ChatGPT

1. 打开 ChatGPT App
2. 点击 "Continue with email"（使用邮箱继续）
3. 输入你的邮箱（QQ/163 这些国内邮箱都可以）
4. 输入邮箱收到的 6 位验证码
5. 设置密码，完成注册
6. 之后就可以和 chatgpt 愉快的对话了

注意：打开 chatgpt 之前要打开 vpn，不然打不开

16:12



你好

你好! 😊 很高兴见到你。有什么想聊的, 或者
需要我帮你做什么?



+ 询问 ChatGPT

