

中國互聯網 生存指南

2026 版

落地中國前，你需要了解的一切。

目錄

- 01 在中國被封鎖的服務
- 02 eSIM 還是 VPN — 你需要哪個
- 03 如何設置你的網路連線
- 04 必備中國 App
- 05 出行前檢查清單

中國大陸防火長城透過 DNS 過濾、IP 封鎖、流量檢測和主動干擾等手段封鎖或降速許多境外服務。存取狀況因城市、電信商、應用程式版本和政治時機而異，因此本清單應作為實用旅行參考，而非永久封鎖名單。

已封鎖

Google Search 已封鎖	Gmail 已封鎖	Google Maps 已封鎖	YouTube 已封鎖
WhatsApp 已封鎖	Instagram 已封鎖	Facebook 已封鎖	X / Twitter 已封鎖
ChatGPT 已封鎖	Gemini 已封鎖	Claude 已封鎖	Telegram 已封鎖
Snapchat 已封鎖	Pinterest 已封鎖	Dropbox 已封鎖	

不可用或受限

Netflix 受限	Spotify 受限	LinkedIn 受限
---------------	---------------	----------------

部分可用 (有限制)

Zoom 部分可用	iCloud 部分可用	Skype 部分可用	部分境外銀行和航空公司應用程式 部分可用
--------------	----------------	---------------	-------------------------

無需 VPN 或 eSIM 即可使用

微信 (WeChat) 無需VPN/eSIM	支付寶 (Alipay) 無需VPN/eSIM	抖音 / 中國版 TikTok 無需VPN/eSIM	Apple Maps 無需VPN/eSIM
高德地圖 (Amap) 無需VPN/eSIM	滴滴 (DiDi) 無需VPN/eSIM	Trip.com (攜程) 無需VPN/eSIM	通義千問 (Qwen) 無需VPN/eSIM
Kimi 無需VPN/eSIM	豆包 (Doubao) 無需VPN/eSIM		

適合大多數旅客的推薦方案

中國旅行 eSIM

- + 通常是存取 Google、WhatsApp、Instagram、Gmail、YouTube 及海外工作應用最穩定的方案
- + 無需安裝 VPN 應用程式或設定隧道
- + 出發前安裝，落地後開啟數據漫遊即可使用
- + 支援手機；如方案允許熱點共享，筆記型電腦可透過熱點聯網
- + 價格因服務商和方案而異，除非單位明確否則避免引用每日單價

最適合本國電信商提供良好中國方案的用戶

本國電信商中國漫遊方案

- + 保持原手機號碼可用，便於簡訊和銀行驗證
- + 如目前 SIM 卡已支援中國漫遊，無需切換 eSIM
- + 對需要保持原號碼的商務旅客更為便捷
- + 費用可能高於旅行 eSIM，且可能有更嚴格的使用限制

僅作備用

VPN

- 在有效的情况下，適用於筆記型電腦和飯店 Wi-Fi
- 必須在出發前安裝並測試
- 途中可能中斷，尤其在敏感時間節點或重大政治事件前後
- 在敏感時期（三月初、十月假期前後或重大會議期間），VPN 可能遭受大範圍干擾
- 不要將 VPN 作為獲取重要旅行資訊的唯一途徑

對比總覽

維度	旅行 eSIM	本國漫遊方案	VPN
最適合	以手機為主的旅客	需要保持原號碼的旅客	筆電和 Wi-Fi 備用
所需準備	出發前安裝 eSIM	出發前購買/開通漫遊方案	出發前安裝並測試
行動數據下被封鎖應用	通常可用	通常可用	取決於服務商和時機
途中出現問題	聯絡 eSIM 服務商或換方案	聯絡本國電信商	在中國境內通常難以修復
筆記型電腦支援	方案允許時可透過熱點	方案允許時可透過熱點	原生支援
敏感時期風險	較低	較低	較高

01

購買前

確認手機能否新增旅行 eSIM

請使用支援境外 eSIM 的手機。許多中國大陸版手機即使型號相同，也無法新增或啟動旅行 eSIM；電信商鎖定的手機同樣可能失敗。請在設定中確認可以新增 eSIM，並在購買前核對服務商的裝置相容清單。

02

出發前

在國內安裝 eSIM 或開通漫遊方案

線上購買後，收取 QR Code 或應用程式內安裝提示，並在出發前完成 eSIM 安裝。不要等到進入中國大陸後再安裝。如使用本國電信商，請在出發前購買中國漫遊方案並確認漫遊已開通。

03

抵達當天

開啟數據漫遊並測試核心應用程式

落地後，開啟旅行 eSIM 或本國漫遊線路，打開該線路的數據漫遊，並在離開機場前測試地圖、通訊、支付驗證和翻譯應用程式。

04

旅途中

除非客服要求，否則保留已安裝的 eSIM

部分 eSIM QR Code 僅限單次或有限次使用。請將服務商登入資訊、訂單號碼、QR Code 和客服聯絡方式保存至離線位置，但不要僅為排障而刪除已安裝的 eSIM，除非服務商明確指示。

手機相容性參考

iPhone: 請使用支援境外 eSIM 的型號。不要假設中國大陸版 iPhone 能新增旅行 eSIM。

Samsung: 近期 Galaxy S 系列通常支援 eSIM，但具體取決於地區、型號變體和電信商鎖定狀態。

Google Pixel: 支援 eSIM 的 Pixel 型號通常可用，但請在購買前確認地區和電信商鎖定狀態。

其他品牌: 在設定中檢查「新增 eSIM」或「新增行動方案」，購買前與 eSIM 服務商確認相容性。

支付

支付寶優先 · 現金備用

支付寶 (Alipay) — 外國旅客的首選。支援境外手機號碼和 Visa、Mastercard 等主流國際信用卡。

微信支付 (WeChat Pay) — 如已有微信，或需要聯絡當地朋友、飯店、導遊或使用小程序時非常實用。

較大金額的外卡支付可能有服務費，通常在 200 元以上約 3%，具體取決於當前政策和刷卡路由。人民幣現金仍是法定貨幣，可作備用。

叫車

滴滴是 Uber 的實用替代品

滴滴 (DiDi) — 使用滴滴 App 或支付寶/微信內的滴滴小程序。如可能，請在出發前新增國際信用卡。

路邊計程車 — 將目的地 (含電話號碼) 準備為中文字元，直接展示給司機。

不要依賴司機閱讀英文地址或 Google Maps 座標。

翻譯

提前準備離線工具

Google 翻譯 — 出發前下載中文離線包。拍照和文字翻譯對菜單和標誌很有用。

微軟翻譯 / 有道翻譯 — 語音、拍照和離線翻譯的優質備選。

登機前測試離線模式。

離線備份

截圖關鍵時刻能救急

截圖 — 飯店中文名稱、中文地址、電話號碼、護照頁、預訂確認、eSIM 訂單和緊急聯絡方式。

紙本備份 — 在包裡放一張列印好的飯店地址和緊急聯絡方式。

110 = 報警 · 120 = 急救 · 119 = 消防

地圖與交通

不要依賴 Google Maps

Apple Maps — 在 iPhone 上，Apple Maps 是中國最適合外國人的選項之一，在中國大陸使用高德地圖資料。

高德地圖 (Amap) — 步行、捷運出口、公車、路況、商場和景點的本地導航最為詳盡。如可用，請開啟英文模式。

Google Maps 可能可以透過 eSIM 或漫遊開啟，但中國的位置資料通常過時或不準確。

票務與飯店

使用對外國人友善的預訂流程

Trip.com (攜程) — 訂高鐵、機票、飯店和景點的最全面選項，支援護照資訊和英文介面。

12306 — 中國鐵路官方應用程式。適合改簽和退票，但對短期旅客而言流程可能不夠友善。

填寫姓名時請與護照完全一致。

通訊

微信有用，但不一定必需

微信 (WeChat) — 如需聯絡中國朋友、導遊、飯店、餐廳、房東或當地服務，則必不可少。

WhatsApp — 可透過許多旅行 eSIM 或漫遊方案使用，但在普通大陸 Wi-Fi 或本地 SIM 數據下通常無法使用。

新註冊的微信帳號經常觸發安全驗證。請提前數週開始註冊，並做好接受好友輔助驗證、銀行卡驗證或護照驗證的準備。

其中幾項在落地後處理會非常困難或費力。請在仍可正常使用本地網路、應用程式商店、電子郵件、簡訊和銀行驗證的情況下提前完成。

網路連線

- 購買並安裝中國旅行 eSIM 或開通本國電信商中國漫遊**
出發前安裝並測試，落地後開啟數據漫遊
- 確認手機 eSIM 相容性及地區支援**
旅行 eSIM 請避免使用中國大陸版手機
- 將服務商登入資訊和訂單詳情保存至離線位置**
除非客服指示，否則不要刪除已安裝的 eSIM
- 如使用 VPN：出發前安裝並測試**
僅作備用；敏感時期可能遭遇大範圍干擾

支付

- 設定支付寶**
在中國境外完成 Visa 或 Mastercard 綁卡及實名驗證
- 選擇性：設定微信支付**
如已有微信或有當地聯絡人則很實用
- 攜帶一些人民幣現金備用**
偏遠地區、老式商家、網路故障或刷卡問題時有用
- 大額支付前確認外卡手續費**
較大金額交易可能有服務費，具體取決於當前政策

導航

- 在 Apple Maps 和高德地圖中儲存飯店位置**
Apple Maps 在中國大陸使用高德 / AutoNavi 資料
- 安裝高德地圖**
開啟英文模式，儲存機場、飯店和主要車站位置
- 安裝滴滴**
新增支付方式並測試英文叫車流程
- 儲存目的地中文名稱**
計程車司機可能看不懂英文地址或地圖座標

AI 與翻譯

- 出發前測試通義千問或 Kimi**
使用中國可存取的 AI，而非依賴 ChatGPT、Gemini 或 Claude
- 下載中文離線翻譯包**
在無網路情況下測試拍照和語音翻譯
- 儲存常用中文短語**
飯店地址、過敏資訊、飲食需求和緊急用語

通訊

- 提前 2-4 週嘗試註冊微信**
新帳號可能需要輔助驗證
- 保留 WhatsApp 用於聯絡海外聯絡人**
可透過許多旅行 eSIM 或漫遊方案使用，但普通大陸網路不行
- 儲存飯店電話號碼**
便於計程車司機和緊急溝通

離線備份

- 截圖儲存飯店中文名稱、地址和電話**
直接展示給計程車司機或車站工作人員
- 離線儲存護照、簽證、預訂單和保險資訊**
同時儲存手機截圖和一份雲端副本
- 離線儲存 eSIM QR Code/訂單/客服資訊**
儲存好 QR Code 和帳戶資訊，但避免隨意刪除已安裝的 eSIM
- 儲存緊急聯絡號碼**
110 報警 · 120 急救 · 119 消防