

是方健康手錶及是方i健康 服務整合操作流程說明



是方健康手錶APP 使用說明





是方健康手錶 800Z

監測活動與健康數據的智慧手錶

具備EKG/ECG監測功能，還可全天候、高精度連續動態心率追蹤、壓力、體溫、夜間血氧飽和度連續追蹤、科學睡眠追蹤、睡眠呼吸暫停追蹤、心臟健康指數等多項健康功能監測與分析應用。



心率監測
7*24小時連續監測



睡眠監測
全天生理睡眠監測



心電圖
ECG檢測、分析



體溫
7*24小時連續監測



SpO2
夜間睡眠自動/即時監測



心臟健康指數
夜間心率變異性監測



壓力(血壓)偵測
7*24小時連續監測



睡眠呼吸暫停
記錄|分析追蹤



呼吸訓練
深呼吸有效緩解當前壓力



活動追蹤
計步|運動場景數據監測



呼吸率
心肺功能監測



女性生理
記錄|生理週期健康監護



訊息通知
訊息/通話提醒

| | |
|--------------------|------------------------------------|
| 手錶/機身尺寸(L x W x H) | 258 x 39 x 12 mm / 44 x 39 x 12 mm |
| 產品重量 / 含包裝重量 | 30g / 250g |
| 螢幕解析度 | 240 x 280 |
| 螢幕尺寸 / 類型 | 1.69 " / TFT-LCD 全螢幕觸控 |
| 螢幕面板 / 中框 | 2.5D 高硬度玻璃 / 合金噴塗, 細磨砂效果 |
| Flash | 64 Mb |
| 藍芽 | BLE 5.1 |
| 感測系統 | OSram SFH2201 |
| 電池類型 / 容量 | 300 mAh / 鋰聚合物 |
| 充電方式 / 時間 | 磁吸充電 / 2.5 Hr |
| 防水等級 | IP68 |
| 腕帶尺寸 | 140mm-210mm |
| 腕帶材質 | 矽膠 (黑色, 65硬度, 細磨砂效果) |
| 底殼材質 | ABS+PC (雙色黑色+噴塗) |
| 產品配件 | 手錶主機、充電底座、充電線 |
| NCC | CCAJ22LP0A80T6 |

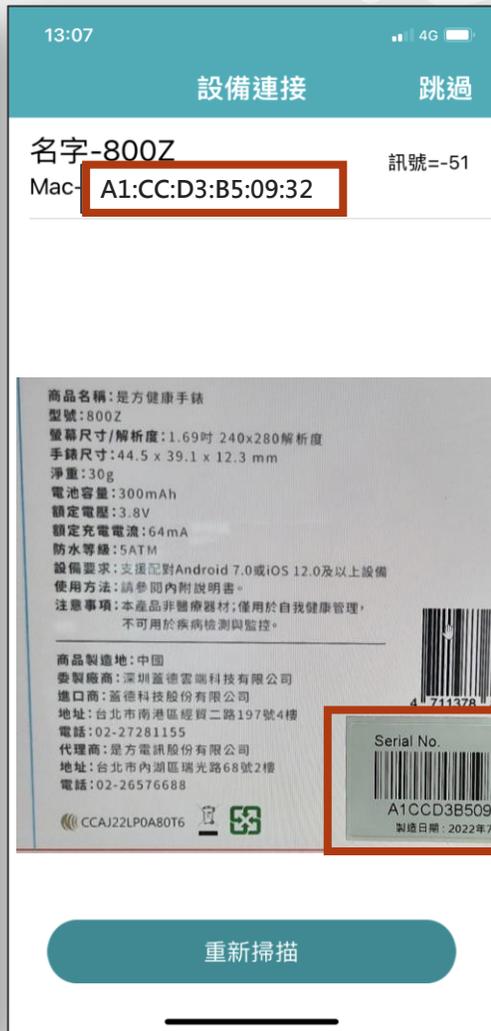
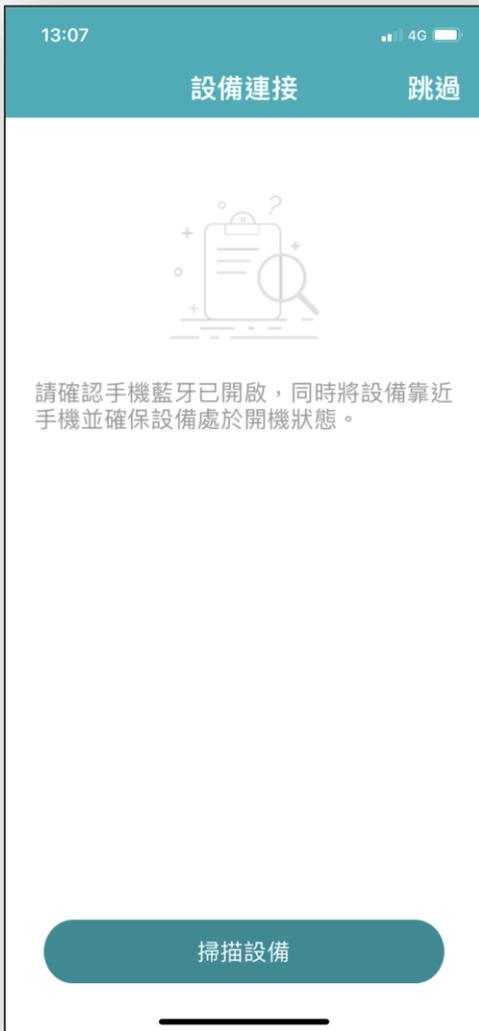
《本產品不屬於醫療器材，測量數據和結果僅供參考用於自我健康管理，不能做為診斷或治療依據》



Step 1. 新會員註冊

- 新會員請點選下方**註冊**按鈕
- 註冊方式：使用**手機號碼**註冊
- 填寫個人資訊：
 - ✓ 膚色
 - ✓ 性別、出生年月日
 - ✓ 體重、身高
 - ✓ 數據資料單位設定
 - ✓ 設定目標(步數、睡眠)





Step 2. 設備連接

- 點選下方**掃描設備**按鈕
- 參考包裝盒背面，比對掃描出來的設備**Mac**資料清單，點選符合之設備進行藍芽綁定

備註：MAC也可以從手錶上的設定-系統設定內查詢



Step 3. 設備資料上傳綁定

- 跳出設備綁定上傳資料提醒視窗，請點選【是】

Step 4. 通知設定

- 可選擇來電、訊息等是否透過手錶進行通知提醒

Step 5. 健康監測紀錄

- 查詢各項健康監測數據，下拉可進行手錶資料同步
- 模組管理可針對紀錄顯示項目順序或顯示與否進行設定
- 健康紀錄包含：步數、睡眠、心率、壓力(血壓檢測)、體溫、夜間血氧(含睡眠呼吸中止監控評估)、心電圖等
- 點下各項健康紀錄的圖可查詳細資料
- 健康紀錄分享功能：點選  可分享健康紀錄畫面資料給親友



Step 6. 健康數據監測設定

- 健康數據監測設定可從：
 - ✓ 從APP我的>我的設備>800Z > 開關設定
 - ✓ 從手錶>設定>健康與監測進入設定
- 開啟心率、血壓、體溫自動監測功能，進行7*24小時連續監測
- 開啟睡眠及夜間血氧監測功能，進行全天候睡眠監控





Step 7. 運動數據紀錄

- 提供室內外跑步、步行、騎車、健走等10種運動鍛鍊模式
- 從運動紀錄清單點選，可查詢每筆運動記錄詳細資料
- 運動鍛鍊模式啟動：
 - ✓ 從手錶中的運動功能進入
 - ✓ 從APP > 運動 > 手環運動 > 





Step 8. 心電圖量測

- 心電圖量測啟動方式：
 - ✓ 從手錶中的ECG功能進入
 - ✓ 從APP > ECG > 點選開始測試
- 從ECG清單點選檢測紀錄，可查詢分析結果、檢測詳細資料及波形報告等



Step 9. 個人資料設定

- APP > 我的 > 上方頭像進入，可設定：
 - ✓ 暱稱
 - ✓ 性別
 - ✓ 出生年月日
 - ✓ 體重
 - ✓ 身高
 - ✓ 頭像照片

是方i健康APP 服務整合流程說明



是方i健康 健康自主管理一把罩

輕鬆掌握健康狀態

歸戶「個人健康資訊」管理平台
華人智慧健康風險分析引擎動態預測
紅綠燈方式呈現個人健康狀態



健康管家訊息推播

結合天氣資訊、空氣品質指數
提供個人運動建議
每日提供精選文章陪你顧健康



便捷收集健康數據

Health Kit及Google Fit資料串接
智慧穿戴/量測裝置資料上傳
視覺影像辨識技術
搭配萬筆食物營養成分資料庫快速記錄飲食



揪團逗陣來運動

連結活動紀錄，搭配社群互動與趣味
競賽，追求健康的過程也能玩的愉快

Step 10. 是方i健康服務整合



- 是方健康手錶APP提供是方i健康服務連結
 - ✓ 從我的>更多>是方i健康APP
 - ✓ 點選後連結Google Play / Apple Store 的是方i健康APP下載服務
- 完成是方i健康會員註冊或登入，可進行是方健康手錶綁定整合

(提供二種方式進行服務整合，詳見10-1、10-2)



10-1. 以是方健康手錶帳號註冊與登入是方i健康

適用情境：新註冊是方i健康之會員，可使用是方健康手錶會員進行註冊與登入



1. 選擇「是方健康手錶」
第三方登入



2. 輸入「是方健康手錶」
會員帳號及密碼登入驗證



3. 首次登入請創建「是方
i健康」會員帳號



4. 完成「是方i健康」會員註冊後，
自動連結手錶健康數據綁定上傳

10-2. 是方i健康會員進行手錶綁定連結

適用情境：既有是方i健康之會員，透過裝置綁定是方健康手錶進行健康數據資料整合上傳



1. 至會員>設定>應用程式與裝置，進行是方健康手錶綁定



2. 輸入「是方健康手錶」會員帳號及密碼授權驗證



3. 連結後手錶健康數據可整合到是方i健康紀錄

Step 11.手錶健康數據歸戶整合至是方i健康

手錶健康數據快速整合到是方i健康的紀錄中，進階體驗是方i健康的健康指數評估與數值異常告警等健促服務

數據上傳設定：會員>設定>資料同步排序

挑選是方健康手錶為第一優先

- ✓ 量測數據：體溫/心率/血壓
- ✓ 活動數據：步數/運動訓練項目
- ✓ 睡眠數據：睡眠時間/睡眠周期/夜間血氧數據等

