

用戶指南

SM-L320
SM-L325F
SM-L330
SM-L335F
SM-L500
SM-L505F

目錄

新手上路

6 關於 Galaxy Watch8 / Galaxy Watch8 Classic

7 裝置結構圖與功能

7 手錶

12 無線充電器

13 為電池充電

13 無線充電

14 電池充電提示和注意事項

15 使用省電模式

16 佩戴手錶

16 附加與取下錶帶

18 戴上手錶

19 錶帶提示與注意事項

20 如何佩戴手錶進行準確測量

22 開啟和關閉手錶

23 連接手錶至手機

23 安裝 Galaxy Wearable 應用程式

23 透過藍牙連接手錶至手機

25 遠端連接

25 使用網絡

26 加入帳戶至您的手錶

27 控制螢幕

27 錶圈

28 螢幕

29 螢幕組成

30 開啟與關閉螢幕

31 切換螢幕

31 應用程式螢幕

33 鎖定螢幕

34 手錶

34 手錶螢幕

34 更改錶面

36 開啟 Always On Display 功能

36 開啟僅手錶模式

36 使用 Now bar 功能

37 通知

37 通知面板

37 檢查傳入通知

38 選擇用於接收通知的應用程式

38 快速面板

41 輸入文字

41 鍵盤版面

43 附加鍵盤功能

應用程式與功能

44 安裝與管理應用程式

- 44 Play 商店
- 44 管理應用程式

45 電話

- 45 簡介
- 45 撥打電話
- 47 通話期間的選項
- 47 接聽電話

48 聯絡人

49 Samsung Wallet

- 49 簡介
- 49 設定 Samsung Wallet
- 49 使用 Samsung Pay
- 50 使用門票

51 Samsung Health

- 51 簡介
- 52 能量分數
- 52 每日運動量
- 54 步數
- 55 運動
- 62 本週健身
- 63 跑步教練
- 64 睡眠
- 66 食物
- 67 身體組成
- 70 靜觀
- 71 週期追蹤
- 73 心率
- 75 壓力
- 76 血氧
- 79 水

- 80 AGEs 指數
- 82 心血管壓力
- 83 抗氧化指數
- 84 Together
- 84 設定

85 Samsung Health Monitor

- 85 簡介
- 86 測量生物特徵數據的注意事項
- 91 開始測量血壓
- 93 開始測量心電圖
- 96 開始使用睡眠窒息功能

97 GPS

98 音樂

- 98 簡介
- 98 使用音樂
- 98 管理手錶上儲存的音訊檔案

99 媒體控制器

- 99 簡介
- 100 控制音樂播放器
- 100 控制影片播放器

101 提醒

101 日曆

102 Bixby

102 天氣

103 鬧鐘

103 世界時鐘

104 計時器

104 計秒錶

- 105 媒體瀏覽器
 - 105 簡介
 - 105 管理手錶上儲存的相片
 - 106 使用媒體瀏覽器
 - 106 檢視圖像
 - 107 自訂錶面
 - 107 刪除圖像
- 108 Samsung Find
- 109 發送 SOS
 - 109 簡介
 - 109 預設 SOS 請求
 - 110 請求 SOS
 - 111 當您跌倒受傷時請求 SOS
 - 112 停止共享位置資訊
- 112 錄音機
- 113 計算機
- 114 指南針
- 114 Buds Controller
- 115 相機控制器
- 116 Samsung Global Goals
- 116 SmartThings
- 116 Google 應用程式
- 117 設定
 - 117 簡介
 - 117 三星帳戶
 - 117 連接
 - 121 模式與日常行程
 - 123 聲音和震動
 - 123 通知
 - 124 顯示
 - 124 電池
- 125 按鍵與手勢
- 126 Health
- 126 安全與私隱
- 127 位置
- 127 安全與緊急情況
- 127 帳戶與備份
- 128 Google
- 128 進階功能
- 129 裝置維護
- 129 應用程式
- 130 一般
- 130 協助工具
- 131 軟件更新
- 131 關於手錶

Galaxy Wearable 應用程式

- 132 簡介
- 134 錶面
- 135 應用程式螢幕
- 136 資訊方塊
- 136 快速面板
- 137 手錶設定
 - 137 簡介
 - 137 三星帳戶
 - 137 模式與日常行程
 - 137 聲音和震動
 - 138 通知
 - 138 顯示
 - 138 電池
 - 138 按鍵與手勢
 - 138 Health
 - 139 Wallet
 - 139 安全與緊急情況
 - 139 帳戶與備份

- 140 進階功能
- 140 裝置維護
- 140 應用程式
- 141 管理內容
- 142 流動方案 (啟用了流動網絡的型號)
- 142 一般
- 142 協助工具
- 142 手錶軟件更新
- 142 關於手錶
- 143 尋找我的手錶
- 144 商店

使用須知

- 145 使用裝置的注意事項
- 147 關於包裝內容與配件的說明
- 148 保持裝置的抗水防塵效能
- 149 過熱注意事項
- 150 清理並管理手錶
- 151 如果您對手錶上的任何材料過敏，
請慎重使用。

附錄

- 152 故障排除

新手上路

關於 Galaxy Watch8 / Galaxy Watch8 Classic

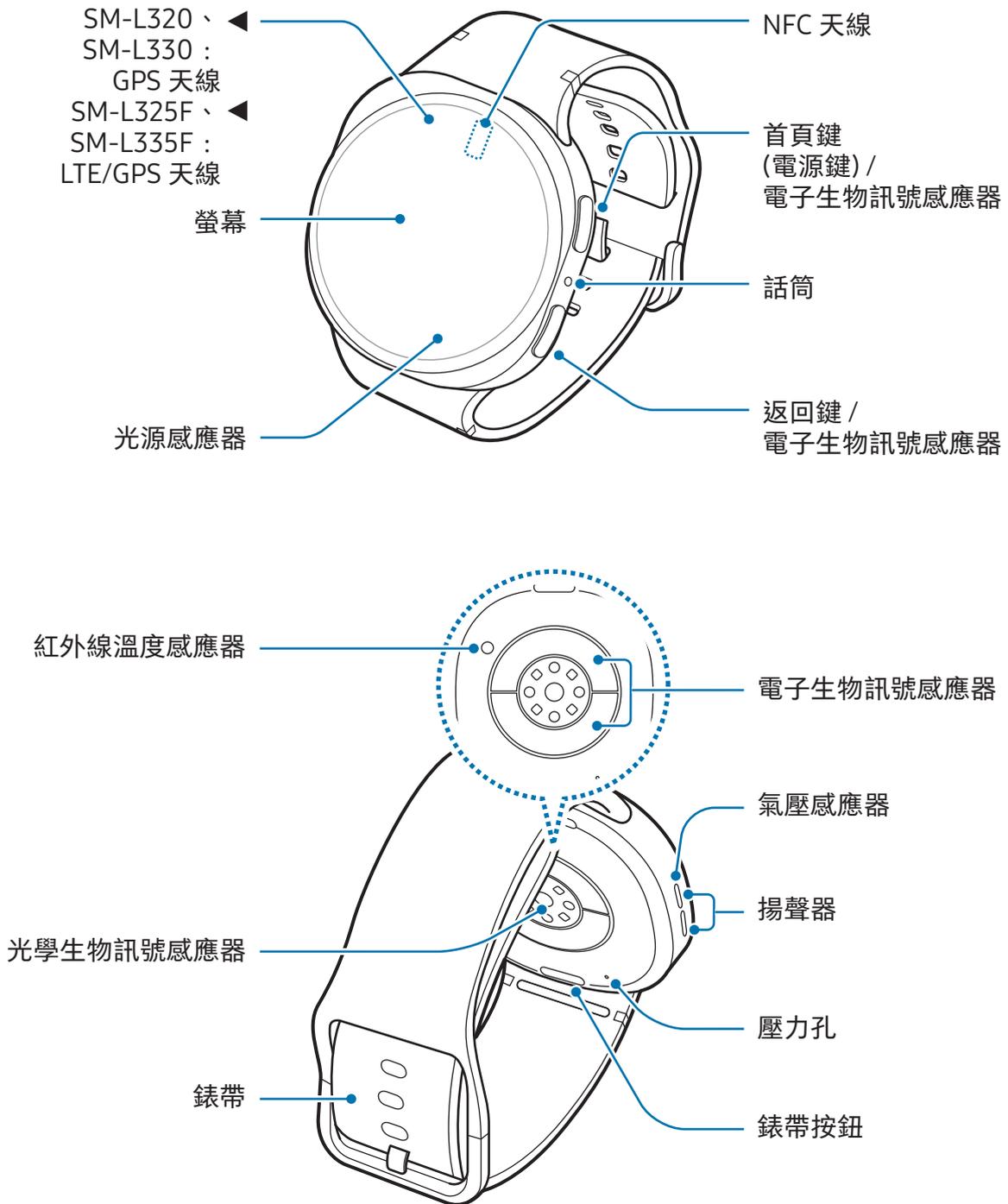
Galaxy Watch8 / Galaxy Watch8 Classic (以下簡稱手錶) 是一款智能手錶，可以分析您的運動類型、管理您的健康，並為您提供多種便利的應用程式來撥打電話與播放音樂。您可以透過使用錶圈來瀏覽各種功能或透過輕觸螢幕來啟動功能，還可根據您的品味變更錶面。

您可以在連接至手機後使用手錶。

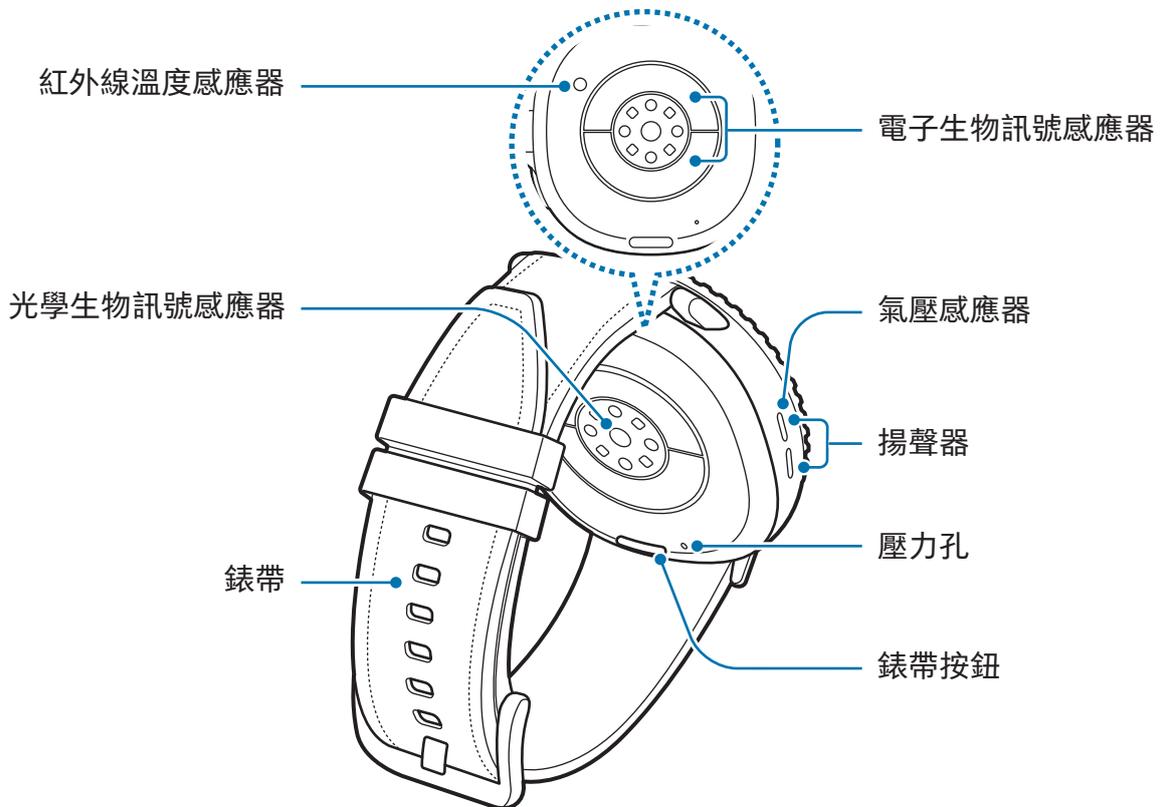
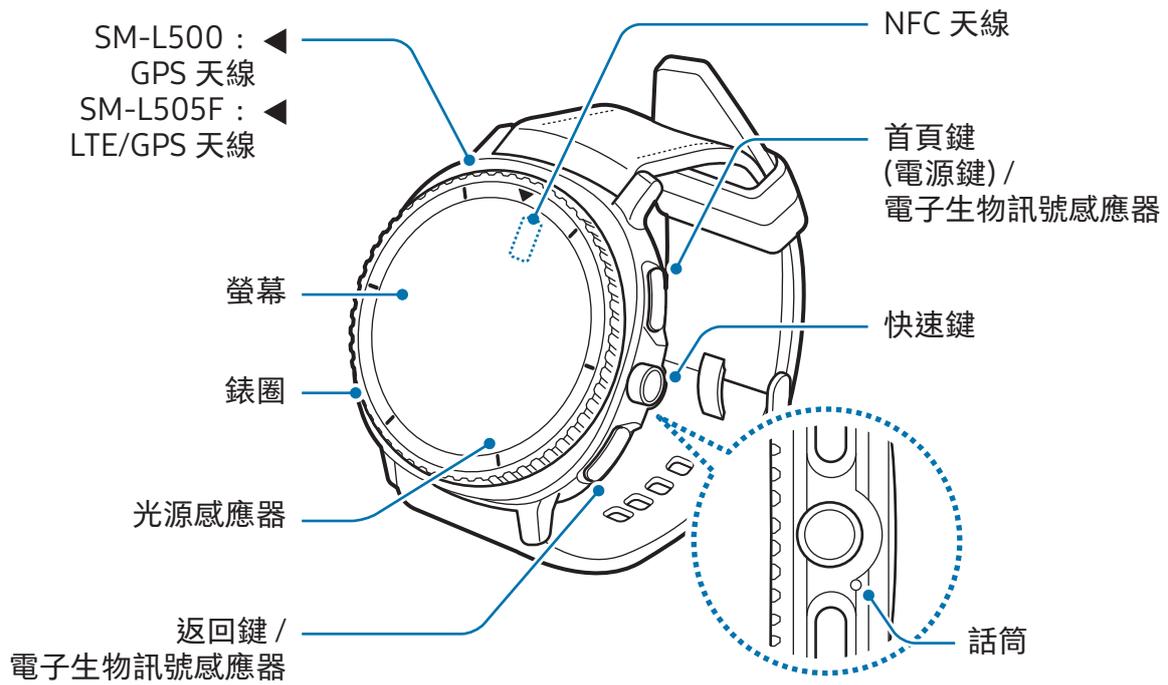
裝置結構圖與功能

手錶

► Galaxy Watch8 :



► Galaxy Watch8 Classic :





- 請在無電磁干擾的位置使用裝置，以使裝置正常運作。
- 您的裝置與部分配件(另售)含有磁鐵。裝置應遠離信用卡、已植入的醫療器械及其他可能受磁體影響的裝置。如果使用醫療器械，請保持裝置間距15厘米以上。若您懷疑您的醫療器械受到干擾，請停止使用您的裝置，並諮詢醫生或醫療器械製造商。
- 若您的心臟中植入了醫療器械，請勿將裝置放在靠近植入式器械的口袋內，例如您的胸部口袋或外套的內部口袋。
- 在受磁鐵影響的物體與您的裝置及含有磁鐵的部分配件(另售)之間保持安全距離。信用卡、銀行存摺、門卡、登機卡或泊車卡等物體可能會因裝置中的磁體受損或停用。



- 使用揚聲器時，比如播放媒體檔案時，請勿將手錶放置於耳朵附近。
- 確認錶帶保持潔淨。與灰塵和染料等污垢物接觸可能會在錶帶上留下污點，並且這些污點可能無法完全去除。
- 請勿將尖銳的物體插入手錶的外部插孔。內部組件及抗水功能可能會受損。
- 若您的手錶使用的玻璃或亞克力機身有破損的情況，可能存在受傷的風險。請將手錶送往三星服務中心或授權的服務中心修理後再使用。
- 若話筒或揚聲器中進入灰塵或異物，手錶的聲音可能會變得安靜或特定功能不運作。若您嘗試使用尖銳的物體移除灰塵或異物，手錶可能會受損且其外觀可能會受到影響。



- 在以下情況中可能會出現連接問題與電池消耗：
 - 在手錶的天線區域貼上金屬貼紙
 - 若您使用金屬錶帶
 - 在使用撥打電話或流動數據連線等功能時，用手或其他物體遮蓋手錶的天線區域
- 若壓力孔被貼紙等配件覆蓋，可能會在通話或媒體播放期間出現不必要的噪音。
- 請勿使用貼紙或保護套等配件覆蓋光源感應器區域。否則可能會使感應器發生故障。
- 對手錶講話時，確保其話筒未被遮擋。
- 壓力孔可確保當您在氣壓發生變化的環境下使用手錶時手錶的內部零件與感應器正常運作。
- 本指南中的圖像是 Galaxy Watch8 Classic 的圖像。

按鈕

按鈕	功能
首頁鍵	<ul style="list-style-type: none">• 手錶已關閉時，按住以將其開啟。• 螢幕關閉時，按下以開啟螢幕。• 按下兩次或按住以開啟您設定的應用程式或功能。• 在其他螢幕上，按下以開啟手錶螢幕。
返回鍵	<ul style="list-style-type: none">• 螢幕關閉時，按下以開啟螢幕。• 按下以啟動您設定的功能。
首頁鍵 + 返回鍵	<ul style="list-style-type: none">• 同時按下以擷取螢幕截圖。• 同時按住以關閉手錶。

設定首頁鍵或返回鍵

選擇要透過按下首頁鍵或返回鍵來啟動的應用程式或功能。

在應用程式螢幕上，輕觸設定圖示 (⚙️) → 按鍵與手勢，然後在首頁鍵或返回鍵下選擇您需要的選項。

設定與使用快速鍵 (Galaxy Watch8 Classic)

快速鍵是首頁鍵與返回鍵之間的圓形按鈕，按下該按鈕可立即啟動所需功能進行健身與戶外活動。



1 在應用程式螢幕上，輕觸設定圖示 (⚙️) → 按鍵與手勢。

2 在快速鍵下選擇所需的操作。

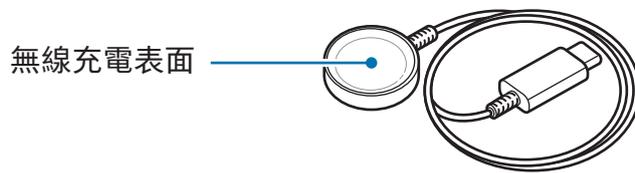
- 操作：設定快速鍵以啟動運動或功能。您選擇的操作將決定在您按下快速鍵時會發生的事情。若您不希望在按下快速鍵時啟動任何功能，選擇無。
 - 運動：您可以設為開啟運動清單或開始健身。健身期間按下快速鍵，可以暫停或停止運動，以及可以執行各項運動的詳細操作。
 - 功能：您可以設為開啟計秒錶或開啟手電筒或水中鎖定模式。

- 啟動操作的方式：您可以設定快速鍵以透過按其一次或兩次來開啟您設定的運動或功能。



- 若您頻繁發現因衣服的厚度、手套或手錶的佩戴方式而使按鈕被意外按下，請嘗試使用以下任一技巧：
 - 請參閱[如何佩戴手錶進行準確測量](#)並嘗試重新佩戴手錶。
 - 佩戴手錶時使按鈕朝向相反方向。若螢幕顛倒顯示，在應用程式螢幕上，輕觸設定圖示 (⚙️) → 一般 → 方向並在按鍵位置下設定按鈕位置以匹配實際方向。

無線充電器



- ⚠️ 由於無線充電器沒有與手錶相同的抗水認證，不要將無線充電器放入水中。

為電池充電

首次使用您的手錶前或長時間未用後請先為電池充電。

無線充電

- 1 將無線充電器連接至 USB 電源轉接器。
- 2 將手錶置於無線充電器上時，手錶的背面中心對準無線充電器中心。視乎配件或保護套的類型而定，無線充電可能無法順暢運作。如需穩定地進行無線充電，建議從手錶取下保護套或配件。
- 3 完全充電後，從手錶中斷無線充電器的連接。

檢查充電狀態

無線充電期間，您可以在螢幕上查看充電狀態。若螢幕上未出現充電狀態，在應用程式螢幕上，輕觸設定圖示 (⚙️) → 顯示並輕觸顯示充電資訊開關以開啟。

-  若手錶關閉，手錶將在您開始充電且電池充電至超過 10% 時自動開啟。若要為手錶充電且使其保持關閉狀態，在應用程式螢幕上，輕觸設定圖示 (⚙️) → 電池並輕觸自動開機開關以將其關閉。若您在手錶關閉時為其充電，按下任意按鈕可在螢幕上檢查充電狀態。

電池充電提示和注意事項

-  只可使用專為您的手錶設計並經過三星認可的充電器與纜線。不相容的充電器與纜線可能會引起嚴重事故或損壞裝置。
- 
 - 充電器連接不當可能會導致裝置嚴重損壞。任何因使用不當造成的損壞均不屬保用範疇。
 - 可使用手錶隨附的無線充電器。使用第三方無線充電器無法為手錶正常充電。
 - 若您在無線充電器潮濕時為手錶充電，裝置可能會受損。請徹底乾燥無線充電器後再為手錶充電。
- 
 - 為了節約能源，在不使用時請拔下充電器。此充電器是沒有電源開關，所以您必須從插座拔下充電器，以避免在不使用時浪費電力。在充電時應保持充電器與電源插座緊密連接且易於插拔。
 - Galaxy Watch8 Classic 與 Galaxy Watch8 不支援無線電源共享功能。
 - 手錶具有內置的無線充電線圈。可以使用無線充電板為電池充電。但是，已安裝錶帶時，因為部分錶帶的結構，手錶不可使用部分無線充電板充電。若要使用無線充電板為手錶充電，請先從手錶上取下錶帶。此外，無線充電板另售。有關可用無線充電板的更多資訊，請參閱三星網站。
 - 使用充電器時，建議使用經批准的充電器，保證充電效能。
 - 手錶和無線充電器之間有異物時，可能無法正常充電。充電前檢查上面是否存在汗水、液體或灰塵。
 - 如果電池完全放電，連接無線充電器時，手錶將無法立即開啟。為耗完電的電池充電幾分鐘，然後再開啟。
 - 若同時使用多個應用程式、使用網絡應用程式或需要連接另一裝置的應用程式，電池電量會更快耗盡。為避免在數據傳輸期間斷電，應在電池完全充電後使用這些應用程式。



- 將無線充電器連接至如電腦或多功能充電集線器等其他電源時，手錶可能會因電流偏低而無法正常充電或者充電更加緩慢。
- 可在充電時使用手錶，然而會延長電池完全充電的時間。
- 若手錶在邊使用邊充電時電力供應不穩定，螢幕可能會無回應。發生此情況時，中斷手錶與無線充電器的連接。
- 當充電時，手錶可能變熱。這屬正常現象，不會影響手錶的使用壽命或效能。佩戴手錶之前，請等待其冷卻一段時間後再使用。若電池比正常情況熱，充電器可能停止充電。
- 如果手錶不能正確充電，請將手錶和無線充電器送至三星服務中心或授權的服務中心。
- 避免使用彎曲或受損的無線充電器纜線。若無線充電器纜線受損，則停止使用。

使用省電模式

開啟省電模式以延長電池的使用時間。

若要開啟快速面板功能，從螢幕頂部邊緣向下拖動並輕觸省電圖示 (🔋) 以開啟功能。或者，在應用程式螢幕上，輕觸設定圖示 (⚙️) → 電池並輕觸省電開關以開啟。

省電模式將開啟且部分功能可能會受到限制。



若電池電量降至特定水平以下，省電螢幕將顯示。輕觸開啟以開啟省電模式。在此情況下，省電模式將在手錶的電池電量充至超過 15% 時自動關閉。但是，若您從設定或快速面板開啟省電模式，即使您的手錶的電池電量充至超過 15%，省電模式也不會關閉。

佩戴手錶

附加與取下錶帶

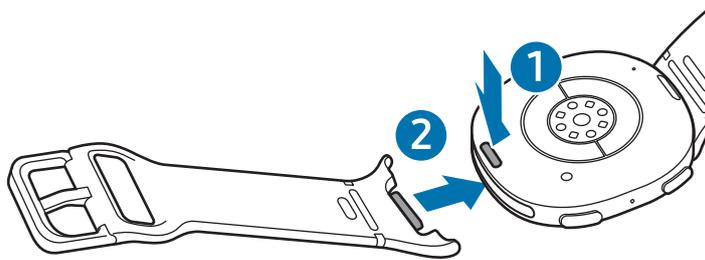
使用手錶之前附加錶帶。您可以從手錶卸除錶帶，換上新錶帶。

⚠ 在附加或取下錶帶時，請小心不要傷到指甲。

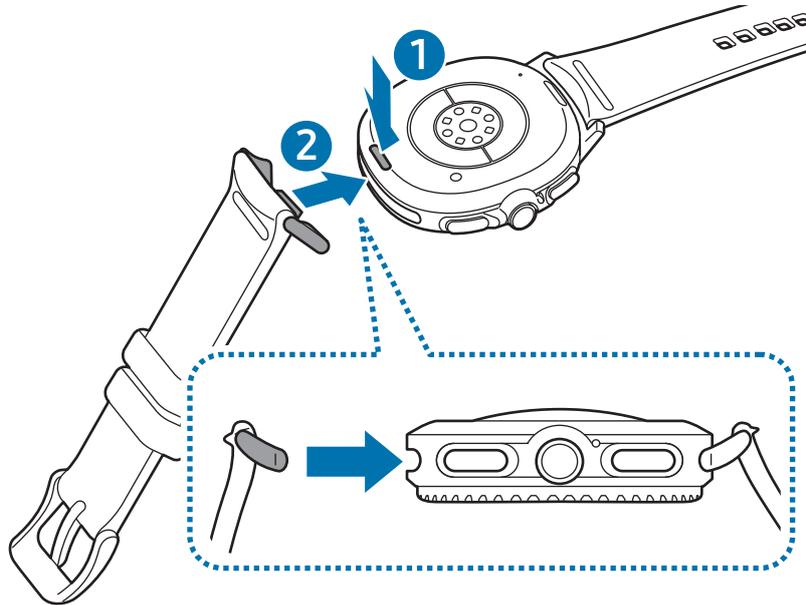
- 📌 • 隨附的錶帶可能會因地區或型號而異。
- 隨附錶帶的尺寸可能因型號而異。請使用適合您型號尺寸的適當錶帶。

附加錶帶

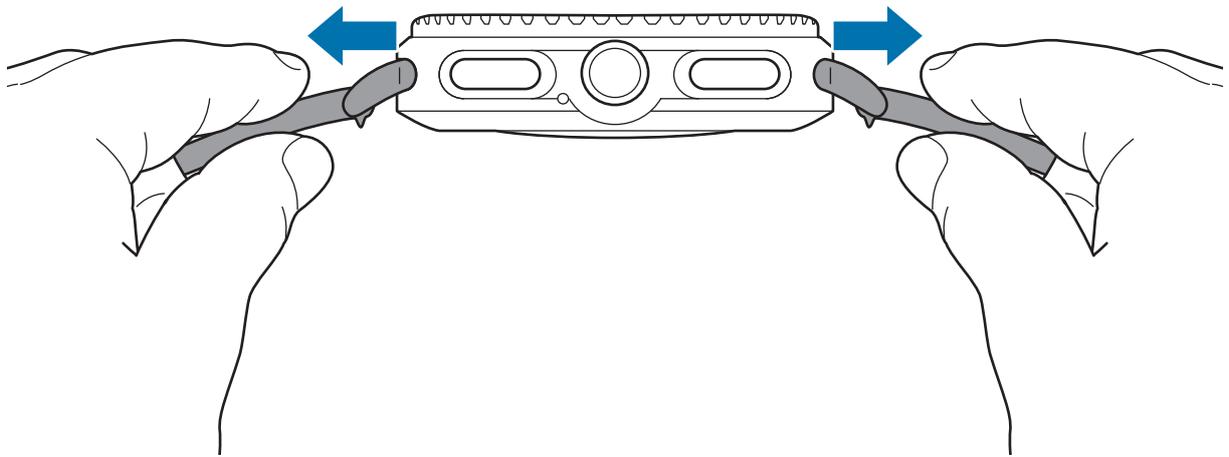
1 ▶ Galaxy Watch8：將手錶的背面與錶帶的內側朝上。將錶帶對齊手錶，使兩者成一條直線，然後按下錶帶按鈕的同時附加錶帶至您的手錶。



► Galaxy Watch8 Classic：將手錶的背面與錶帶的內側朝上。將錶帶對齊手錶，使兩者成一條直線，然後按下錶帶按鈕的同時附加錶帶至您的手錶。

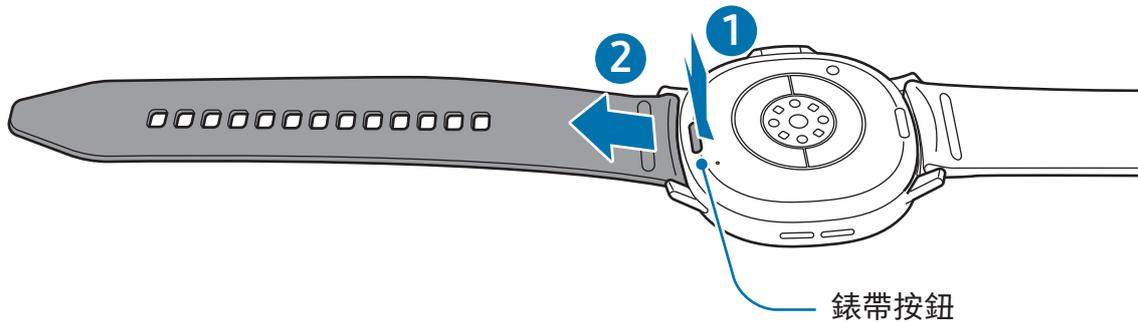


2 輕輕地拉動錶帶兩端，確保其緊密連接且不會脫離手錶。



取下錶帶

按下錶帶按鈕的同時取下錶帶。



戴上手錶

將手錶環繞在手腕上。將錶帶扣到您的手腕，將針插入調節孔中，然後按下帶扣以扣緊。若錶帶過緊，請使用更鬆的孔。

! 不要過度彎折錶帶。這樣做可能損壞手錶。

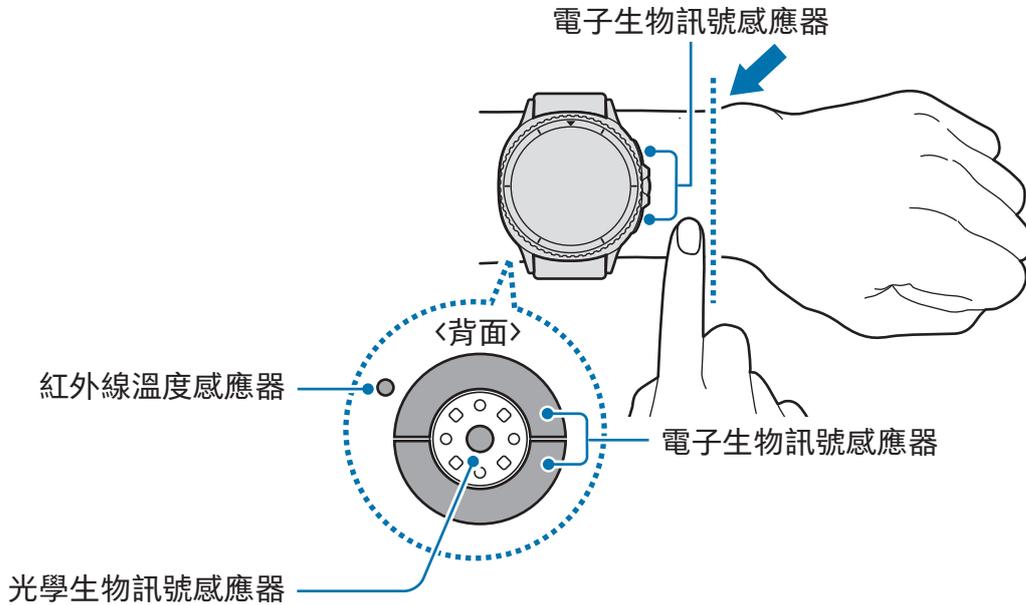
- ✍** 若要準確測量您的身體狀況，將手錶緊緊佩戴到手腕上面一點的小臂上。請參閱 [如何佩戴手錶進行準確測量](#) 瞭解更多資訊。
- 視乎材料類型而定，當特定的材料接觸手錶背面時，您的手錶可能會識別為您正將其佩戴在手腕上。
- 若手錶背面的感應器未接觸您的手腕超過 10 分鐘，您的手錶可能會識別為您未將其佩戴在手腕上。

錶帶提示與注意事項

- 為使測量準確，您必須將手錶緊緊地佩戴在手腕上。測量之後，鬆開錶帶讓皮膚透氣。建議佩戴手錶時不能過鬆或過緊，在正常情況下應感到舒適。
- 如果您長時間佩戴手錶或者在佩戴時進行劇烈運動，可能會因為特定原因引起皮膚刺激，例如摩擦、壓力或潮濕。如果您已長時間佩戴手錶，為保持皮膚健康以及讓手腕休息一下，請將裝置從手腕上取下一段時間。
- 皮膚刺激可能因為過敏、環境因素、其他因素引起，或者因為皮膚長時間接觸肥皂或汗水引起。此情況下，立即停用手錶並等待 2 到 3 天讓症狀緩解。如果症狀未緩解或加重，請就醫。
- 佩戴手錶時確保皮膚乾燥。如果您長時間佩戴潮濕的手錶，您的皮膚可能受到影響。
- 如果在水中使用手錶，應清除皮膚和手錶上的異物，並徹底晾乾，以免出現皮膚刺激。
- 請勿在水中使用除手錶外的其他任何配件。
- 若您頻繁發現因衣服的厚度、手套或手錶的佩戴方式而使按鈕被意外按下，請嘗試使用以下任一技巧：
 - 請參閱[如何佩戴手錶進行準確測量](#)並嘗試重新佩戴手錶。
 - 佩戴手錶時使按鈕朝向相反方向。若螢幕顛倒顯示，在應用程式螢幕上，輕觸設定圖示 (⚙️) → 一般 → 方向並在按鍵位置下設定按鈕位置以匹配實際方向。

如何佩戴手錶進行準確測量

為了準確測量，請將手錶緊緊佩戴到手腕上面一點的小臂上，留出一指的距離，如圖中所示。



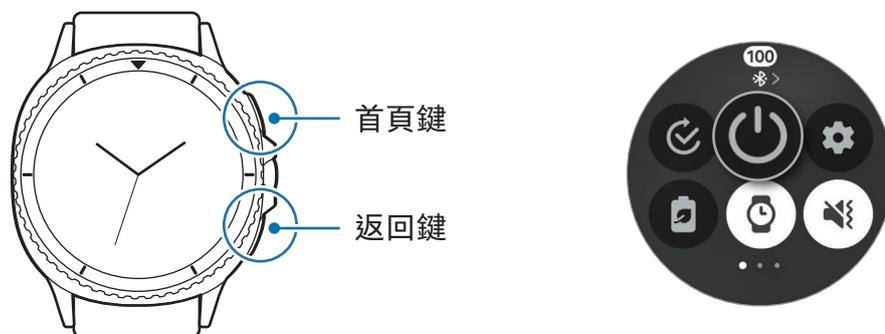
- ❗ 如果您佩戴手錶過緊，可能出現皮膚刺激，如果佩戴過松，可能出現皮膚摩擦。
- 請勿直視光學生物訊號感應器的光線。確保孩童不直視光線。否則可能會損害您的視力。
- 如果感覺手錶變熱，將其移除，直至其降溫。皮膚長時間接觸手錶的熱表面可能會導致低溫灼傷。
- 去除手錶與錶帶中的所有水分後再測量身體組成與心電圖。
- 若紅外線溫度感應器上有水、灰塵或污漬，測量可能不準確。
- 使用軟布或棉簽清潔紅外線溫度感應器。
- 📄 心率功能僅可用於測量您的心率。光學生物訊號感應器的精確度可能減弱，視乎環境、測量條件和您的生理狀態而定。
- 因為寒冷的環境溫度可能會影響您的測量，所以在冬季或寒冷的天氣裡檢查您的心率時要注意保暖。



- 進行測量前吸煙或喝酒可能導致心率與正常心率不同。
- 在進行心率測量時，請勿移動、說話、打呵欠或深呼吸。否則可能使記錄的心率不準確。
- 如果心率極高或極低，測量可能不準確。
- 若測量兒童的心率，測量可能不準確。
- 若您的手腕較細，在手錶鬆動時，由於光線反射不均勻，您可能會遇到不準確的心率測量。在這種情況下，請將手錶佩戴在內臂上。
- 若心率測量運作不正常，在手腕上朝上下左右的方向調整手錶的光學生物訊號感應器，或者將手錶佩戴在內臂上，從而使感應器與皮膚接觸。
- 若光學生物訊號感應器與電子生物訊號感應器髒污，請擦拭感應器並重試。若異物阻礙光線均勻反射，測量可能不準確。
- 光學生物訊號感應器可能會受到佩戴手錶的手腕上的紋身、標記與毛髮影響。這可能會導致您的手錶無法識別您正在佩戴裝置，而且手錶的功能可能無法正常運作。因此，請將您的手錶戴在不會干擾手錶功能的手腕上。
- 視乎您的皮膚亮度、皮膚下的血流以及感應區域的清潔度而定，測量功能可能會因特定因素而無法正常運作，例如來自光學生物訊號感應器的光線受到阻擋。
- 為準確測量，請使用山脊運動錶帶。視乎型號而定，山脊運動錶帶可能另售。
- 為了準確測量，您的手腕與按鈕位置必須與手錶上的設定相同。在應用程式螢幕上，輕觸設定圖示 (⚙️) → 一般 → 方向並檢查按鈕的位置與您佩戴手錶的方式。

開啟和關閉手錶

 在禁止使用無線裝置的區域(例如：在飛機上和醫院裡)，請遵守所有張貼的警告和官方人員的指示。



開啟手錶

按住首頁鍵幾秒鐘以開啟手錶。

首次開啟手錶或進行重設時，螢幕上將出現關於連接手錶至手機的指示。請參閱[連接手錶至手機](#)瞭解更多資訊。

關閉手錶

1 同時按住首頁鍵和返回鍵。或者，若要開啟快速面板功能，從螢幕頂部邊緣向下拖動並輕觸關機圖示(🔌)。

2 輕觸關機圖示(🔌)。

 若您想設定手錶以在按住首頁鍵時關閉，在應用程式螢幕上，輕觸設定圖示(⚙️) → 按鍵與手勢，在首頁鍵下輕觸長按，然後選擇關機功能表。

強制重啟

如果您的手錶畫面靜止且無回應，請同時按住首頁鍵與返回鍵超過 7 秒以重新啟動裝置。

緊急電話和醫療資訊

您可以撥打緊急電話或檢查您儲存的醫療資訊。

- 1 同時按住首頁鍵和返回鍵。或者，若要開啟快速面板功能，從螢幕頂部邊緣向下拖動並輕觸關機圖示 (🔌)。
 - 2 輕觸緊急電話或醫療資訊。
-  若要管理您的醫療資訊與緊急聯絡人，在您的手機上開啟 Galaxy Wearable 應用程式，輕觸手錶設定 → 安全與緊急情況。

連接手錶至手機

安裝 Galaxy Wearable 應用程式

若要將您的手錶連接至手機，在手機上安裝 Galaxy Wearable 應用程式。

視乎您的手機而定，您可以從下載地點下載 Galaxy Wearable 應用程式：

- 三星 Android 手機：Galaxy Store
 - 其他 Android 手機：Play 商店
-  • 其與支援 Google 流動服務的 Android 手機相容。
- 不可在不支援手錶同步的手機上安裝 Galaxy Wearable 應用程式。確認手機與手錶相容。
 - 您無法連接手錶至平板電腦或電腦。

透過藍牙連接手錶至手機

- 1 開啟手錶。
 - 2 選擇要使用的語言並輕觸確定圖示 (✔)。
 - 3 選擇國家或地區，然後輕觸重新啟動。
- 手錶將關閉並重新啟動，然後螢幕上將出現關於連接手錶至手機的指示。

4 在您的手機上開啟 Galaxy Wearable 應用程式。

若 Galaxy Wearable 應用程式不是最新版本，更新 Galaxy Wearable 應用程式至最新版本。

5 輕觸開始。

6 在螢幕上選擇您的手錶。

若您找不到手錶，輕觸取得幫助。

7 按照螢幕上的指示完成連接。

完成連接時，輕觸開始並按照螢幕上的指示瞭解手錶的基本控制。



- 初始設定螢幕可能因您所在的地區而異。
- 連接方式可能因您所在的地區、型號、手機與軟件版本而有所不同。
- 手錶比正常手機小，所以網絡質量可能更低，尤其是在訊號較弱或接收不良的區域。藍牙連接不可用的情況下，您的流動數據網絡或互聯網連接可能不良或斷線。
- 若首次連接或重設手錶之後將其連接至手機，在同步聯絡人等數據時，手錶的電池耗電速度將加快。
- 支援的手機與功能可能因地區、營運商或裝置製造商而異。
- 手錶與手機無法進行藍牙連接時，手錶螢幕的頂部將顯示已與手機中斷連接圖示 (🔌)。

連接手錶至新手機

您可以連接手錶至使用與舊手機相同的 Google 帳戶的新手機，無需重設手錶的數據。

1 在應用程式螢幕上，輕觸設定圖示 (⚙️) → 一般 → 將手錶數據轉移至新手機 → 確定圖示 (✅)。

2 在新手機上，開啟 Galaxy Wearable 應用程式以連接至您的手錶。



若您希望在重設手錶後連接手錶至新手機，在應用程式螢幕上輕觸設定圖示 (⚙️) 並輕觸一般 → 重設。

遠端連接

手錶和手機透過藍牙連接。當您的手機與手錶相互遠端連接時，即使藍牙連接不可用，您也可以將兩者同步。遠端連接將使用您的流動網絡或 Wi-Fi。

若此功能未開啟，在您的手機上開啟 Galaxy Wearable 應用程式，輕觸手錶設定 → 進階功能 → 遠端連接，然後輕觸開關以開啟。

使用網絡

您可以使用網絡，比如 Wi-Fi、藍牙、NFC 或流動網絡。

在應用程式螢幕上，輕觸設定圖示 (⚙️) → 連接，輕觸所需的網絡，然後輕觸開關以開啟。不使用網絡時，輕觸開關以關閉。

對於流動網絡，輕觸流動網絡並輕觸自動、總是開啟或流動方案。不使用網絡時，輕觸總是關閉。

 視乎型號而定，部分功能可能不可用。

加入帳戶至您的手錶

在已連接的手錶上註冊您的三星或 Google 帳戶，並將其加入至手錶，以存取各種手錶功能。

在手錶上註冊三星帳戶

- 1 在您的手機上開啟 Galaxy Wearable 應用程式。
- 2 輕觸手錶設定 → 帳戶與備份。
- 3 輕觸三星帳戶並按照螢幕上的指示登入您手機上的三星帳戶。
若您的三星帳戶已登入，您可以檢查已註冊的三星帳戶。

加入 Google 帳戶至您的手錶

- 1 在您的手機上開啟 Galaxy Wearable 應用程式。
- 2 輕觸手錶設定 → 帳戶與備份。
- 3 輕觸 Google 帳戶。
- 4 輕觸加入 Google 帳戶並按照螢幕上的指示將您的 Google 帳戶從手機加入至手錶。

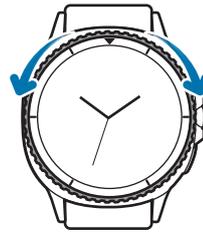
控制螢幕

錶圈

您的手錶有觸摸錶圈或可旋轉錶圈。使用兩指順時針或逆時針轉動錶圈，或者滑動觸控錶圈以控制各種手錶功能。



觸摸錶圈
(Galaxy Watch8)



可旋轉錶圈
(Galaxy Watch8 Classic)

- 捲動螢幕：旋轉或滑動錶圈以前往其他螢幕。
 - 逐項移動：旋轉或滑動錶圈以逐項移動。
 - 調整輸入值：旋轉或滑動錶圈以調整數值或亮度。調整亮度時，順時針旋轉或滑動錶圈可增加螢幕亮度。
 - 使用手機或鬧鐘功能：順時針旋轉或滑動錶圈以接聽來電或解除鬧鐘。逆時針旋轉或滑動錶圈以拒絕來電或開啟鬧鐘的重響功能。
- ⚠️
- 確保可旋轉錶圈沒有灰塵或沙子等異物。
 - 請勿在磁鐵或磁性手鐲等磁性物質附近使用可旋轉錶圈。可旋轉錶圈可能會因為磁力干擾而無法正常運作。
- 🔧
- 若錶圈無法運作，在未拆卸手錶的情況下將其送到三星服務中心或授權的服務中心。

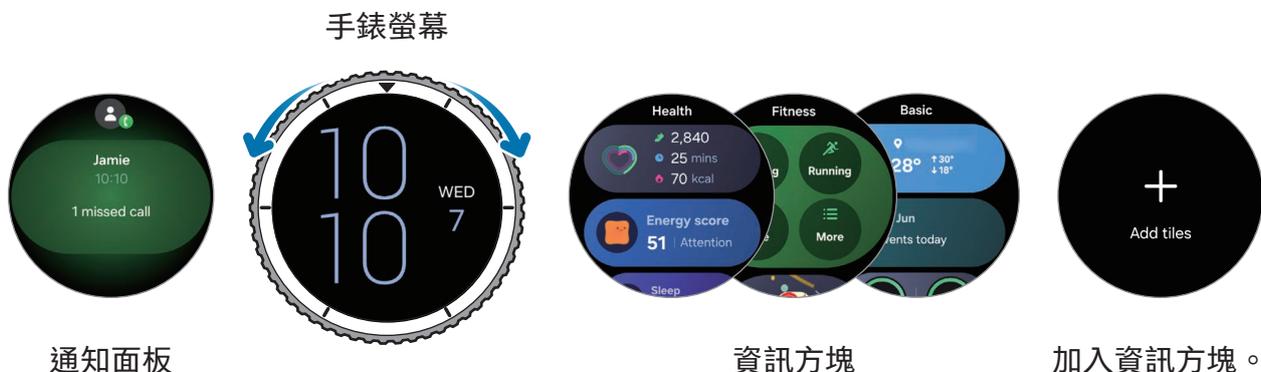
螢幕

- 輕觸：輕觸螢幕。
 - 輕觸並按住：輕觸並按住螢幕約 2 秒。
 - 拖動：觸摸並按住項目將其拖至目標位置。
 - 輕觸兩下：輕觸兩下螢幕。
 - 滑動：向上、向下、向左或向右滑動。
 - 張開與合攏：兩指在螢幕上張開或合攏。
-  • 請勿讓螢幕接觸到其他電子裝置。釋放靜電會導致螢幕出現故障。
- 為避免損壞螢幕，請勿使用任何尖銳物體輕觸螢幕，或在用指尖或其他物體觸控時用力過猛。
 - 建議不要長時間在螢幕的部分或全部區域使用固定圖片。這樣做可能會造成殘像(螢幕老化)或重像。
-  • 手錶可能無法識別螢幕邊緣附近的觸摸輸入，因為這部分不屬於觸摸輸入區。
- 當水中鎖定模式已開啟時，觸摸識別可能不可用。

螢幕組成

手錶螢幕是主螢幕的起始點，由多個頁面組成。

您可以透過向左或向右滑動螢幕或使用錶圈來檢查資訊方塊或開啟通知面板。



 可用的面板、資訊方塊和其排列可能會因軟件版本而定。

管理資訊方塊

您可以加入 Widget 至資訊方塊，從而便捷地存取您需要的功能。

輕觸加入資訊方塊並選擇您要加入的 Widget。

輕觸並按住資訊方塊時，您可以存取編輯模式以變更資訊方塊的排列或移除資訊方塊。

- 移動資訊方塊：輕觸並按住要移動的資訊方塊，然後將其拖至所需的位置。
- 移除資訊方塊：輕觸資訊方塊上的刪除圖示 (⊖) 以移除。

若要變更 Widget 的排列或移除 Widget，輕觸並按住資訊方塊並輕觸編輯。

- 移動 Widget：輕觸並按住要移動的 Widget，然後將其拖至所需的位置。
- 移除 Widget：輕觸 Widget 上的刪除圖示 (⊖) 以移除。

開啟與關閉螢幕

開啟螢幕

若要開啟螢幕，使用以下方法之一：

- 使用按鈕開啟螢幕：按首頁鍵或返回鍵。
- 抬起手腕以開啟螢幕：抬起佩戴手錶的手腕。若在抬起手腕後螢幕未開啟，在應用程式螢幕上輕觸設定圖示 (⚙️)，輕觸顯示，然後輕觸螢幕喚醒下方的抬起手腕以喚醒開關以開啟。
- 透過輕觸螢幕來開啟螢幕：輕觸螢幕。若在輕觸螢幕後螢幕未開啟，在應用程式螢幕上輕觸設定圖示 (⚙️)，輕觸顯示，然後輕觸螢幕喚醒下方的輕觸螢幕以喚醒開關以開啟。
- 使用錶圈開啟螢幕：旋轉錶圈。若在旋轉錶圈後螢幕未開啟，在應用程式螢幕上輕觸設定圖示 (⚙️)，輕觸顯示，然後輕觸螢幕喚醒下的旋轉錶圈以喚醒開關以開啟 (Galaxy Watch8 Classic)。

關閉螢幕

若要關閉螢幕，用手掌或其他物體覆蓋即可。此外，如果手錶在指定時間內不用，螢幕將會自動關閉。

切換螢幕

在手錶及應用程式螢幕之間切換

在手錶螢幕上，向上滑動以開啟應用程式螢幕。

若要回到手錶螢幕，從應用程式螢幕的頂部向下滑動。或者，按下首頁鍵或返回鍵。



返回上一個螢幕

若要返回上一個螢幕，向右滑動螢幕或按下返回鍵。

應用程式螢幕

應用程式螢幕顯示手錶上已安裝的所有應用程式的圖示。

 可用的應用程式可能因軟件版本而異。

開啟應用程式

在應用程式螢幕上，輕觸應用程式圖示以開啟應用程式。

若要從最近使用的應用程式清單中開啟應用程式，在應用程式螢幕上，輕觸最近使用的應用程式圖示 (●)。

關閉應用程式

- 1 在應用程式螢幕上，輕觸最近使用的應用程式圖示 (○)。
- 2 使用錶圈或向左或向右滑動螢幕以移動至要關閉的應用程式。
- 3 在應用程式上向上滑動以將其關閉。

若要關閉所有已開啟的應用程式，輕觸**全部關閉**。

編輯應用程式螢幕

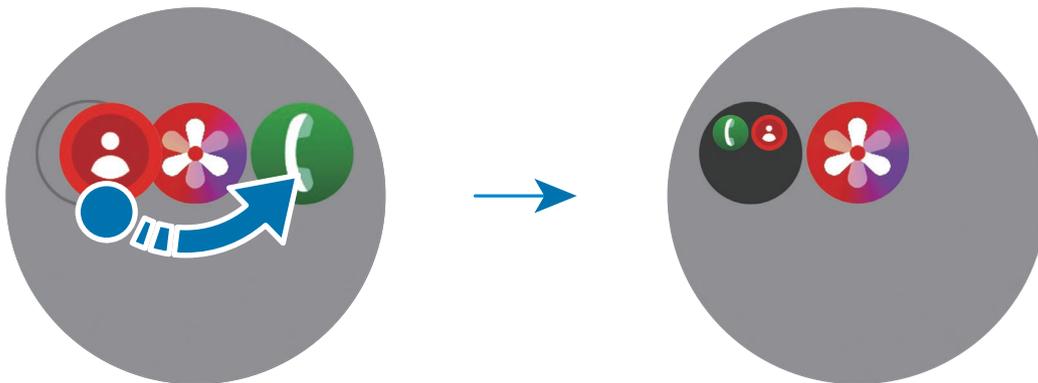
移動項目

拖動項目至新位置。

建立資料夾

將一個應用程式拖到另一個應用程式上。

將建立包含所選應用程式的新資料夾。輕觸資料夾名稱並輸入資料夾名稱。



- **加入更多應用程式**

輕觸資料夾上的加入應用程式至資料夾圖示 (+)。勾選應用程式以加入並輕觸**完成**。您也可以透過將其拖動至資料夾來加入應用程式。

- **從資料夾移動應用程式**

拖動應用程式至資料夾外的新位置。

- **刪除資料夾**

輕觸並按住資料夾，然後輕觸**刪除** → 確定圖示 (✓)。僅資料夾將被刪除。資料夾的應用程式將重新定位至應用程式螢幕。

設定應用程式螢幕視圖

選擇一個選項，以網格或列表視圖的形式在應用程式螢幕上顯示應用程式。輕觸應用程式螢幕底部的設定檢視，在檢視下選擇您需要的選項。

如果您輕觸根據使用量顯示精選應用程式開關以開啟，您可以根據您使用手錶的方式在應用程式螢幕頂部取得推薦的應用程式。

鎖定螢幕

使用螢幕鎖定功能以保護您的數據，例如手錶上儲存的個人資訊。開啟此功能時，手錶將會在您每次使用時要求您解鎖。但是，如果在佩戴手錶時解鎖一次，它將保持解鎖狀態。

設定螢幕鎖定

在應用程式螢幕上，輕觸設定圖示 (⚙️) → 安全與私隱 → 鎖定類型並選擇鎖定方式。

- 圖形：連接四個或更多點形成圖案，解鎖螢幕。
- PIN 碼：輸入數字組成的 PIN 碼解鎖螢幕。

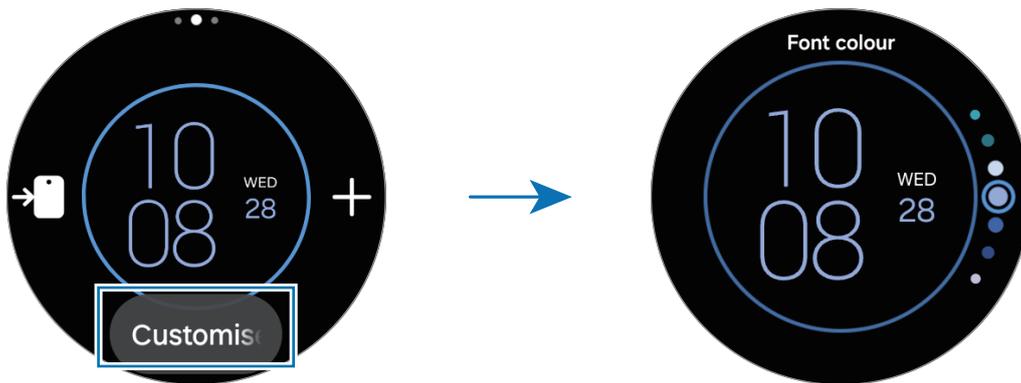
手錶

手錶螢幕

您可以檢查目前的時間或檢查其他資訊。不在手錶螢幕上時，按下首頁鍵以返回至手錶螢幕。

更改錶面

- 1 輕觸並按住手錶螢幕，然後輕觸加入錶面。
- 2 使用錶圈或向上或向下滑動螢幕，然後選擇錶面。
若您輕觸 Google Play 上的更多錶面，您可以下載更錶面。
- 3 輕觸自訂以自訂錶面。向左或向右滑動螢幕以移至您需要自訂的項目，然後透過使用錶圈或向上或向下滑動螢幕來選擇所需的色彩及其他內容。若要設定複雜的錶面，輕觸您需要的各個複雜區域。



- 您也可以從手機變更錶面並自訂。在手機上開啟 Galaxy Wearable 應用程式並輕觸錶面。

開啟低光模式

部分錶面可使用低光模式。開啟低光模式時，錶面的亮度與色彩將進行調整，使錶面在夜間在低光環境中更加明顯，減少眼部疲勞。

- 1 輕觸並按住手錶螢幕，然後輕觸加入錶面。
- 2 在經典下選擇動感經典或傳統經典。
- 3 輕觸自訂。
- 4 向左或向右滑動螢幕以移動至低光模式項目。
- 5 輕觸螢幕以將低光模式設定為自動或開啟。

使用相片自訂錶面

從手機匯入相片之後，將圖像用作您的錶面。如需瞭解關於從手機匯入相片的更多資訊，請參閱[管理手錶上儲存的相片](#)。

- 1 輕觸並按住手錶螢幕，然後輕觸加入錶面。
- 2 在相片下選擇錶面。
- 3 輕觸自訂。
- 4 向左或向右滑動螢幕以前往背景或相片項目。
- 5 輕觸螢幕，選擇要用作錶面的相片，然後輕觸確定。
若要放大或縮小相片，輕觸兩下相片，或者在相片上張開或合攏兩指。相片放大後，滑動螢幕使部分相片出現在螢幕上。
 若要同時選擇多張相片，輕觸並按住相片，透過使用錶圈或向左向右滑動螢幕來選擇相片，然後輕觸完成圖示 (✓)。若要在選擇相片之後加入額外的相片，輕觸加入相片。
- 6 輕觸確定。
- 7 滑動螢幕以變更其他項目，例如複雜的錶面，並回到之前的螢幕。
相片將出現在手錶螢幕上。在您為錶面選擇相片並加入兩張或更多相片時，您加入的相片將在您輕觸螢幕時輪流顯示。

開啟 Always On Display 功能

設定手錶螢幕與部分應用程式的螢幕以在佩戴手錶時始終保持開啟。但是，使用此功能時電池將比普通情況下更快耗盡。

若不使用此功能，從螢幕頂部邊緣向下拖動並輕觸 Always On Display 圖示 (🕒) 以開啟快速面板功能。或者，在應用程式螢幕上，輕觸設定圖示 (⚙️) → 顯示並輕觸 Always On Display 開關以關閉。

開啟僅手錶模式

在僅手錶模式中，僅會顯示時間且所有其他功能無法使用。

在應用程式螢幕上，輕觸設定圖示 (⚙️) → 電池 → 限用手錶並輕觸開啟。

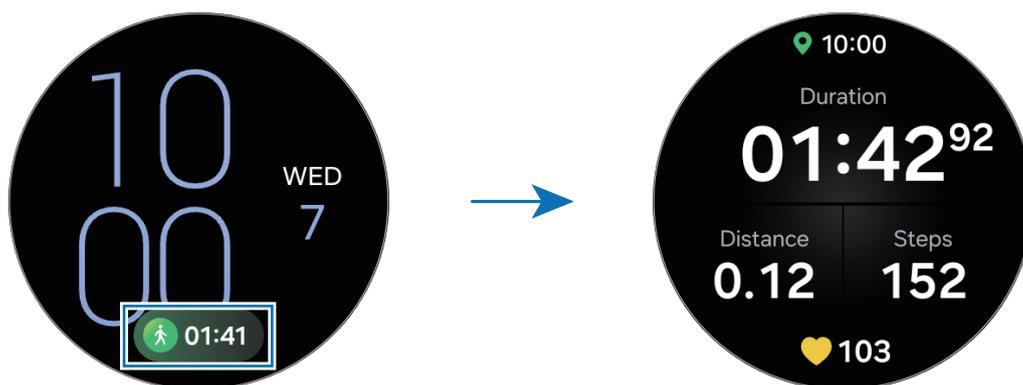
若要關閉僅手錶模式，按住首頁鍵。或者，將手錶置於無線充電器上，將其充電至特定水平。手錶將關閉，然後重新開啟。

 電池電量降至 1% 以下時，僅手錶模式將自動開啟。在電池充電至特定水平時，僅手錶模式將自動關閉。

使用 Now bar 功能

若您正在使用部分功能時，例如記錄健身或錄音，按下首頁鍵開啟手錶螢幕，顯示您目前正在使用的功能的 Now bar 將出現在手錶螢幕底部。

輕觸 Now bar 可直接開啟您正在使用的功能螢幕，從而返回至該螢幕。

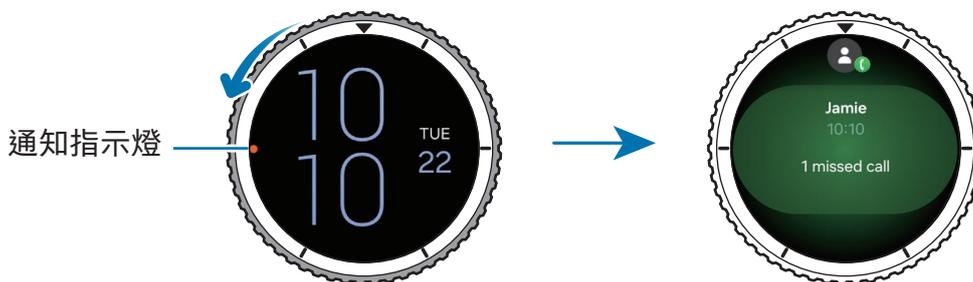


通知

通知面板

在通知面板上查看新訊息或未接電話等通知。在手錶螢幕上，逆時針旋轉或滑動錶圈。或者，向右滑動螢幕以開啟通知面板。

當有新通知時，手錶螢幕上將出現橙色通知指示燈。若未出現通知指示燈，在應用程式螢幕上，輕觸設定圖示 (⚙️) → 通知 → 進階設定並輕觸在錶面上顯示新通知指示燈開關以開啟。



- 您僅可以在佩戴手錶時接收通知。
- 使用手機時，您無法在手錶上接收通知。若要在使用手機時也能在手錶上檢查通知，在應用程式螢幕上輕觸設定圖示 (⚙️)，輕觸通知 → 手錶上的手機通知，然後選擇總是顯示在兩部裝置上。

檢查傳入通知

收到通知資訊時，關於該通知的資訊 (例如資訊類型或您收到通知的時間) 將在螢幕上顯示。若收到的通知超過兩則，使用錶圈或向左或向右滑動螢幕以檢查更多通知。

輕觸通知以檢查詳情。

刪除通知

在檢查通知時，向上滑動螢幕。

選擇用於接收通知的應用程式

選擇在手錶上用於接收通知的手機或手錶應用程式。

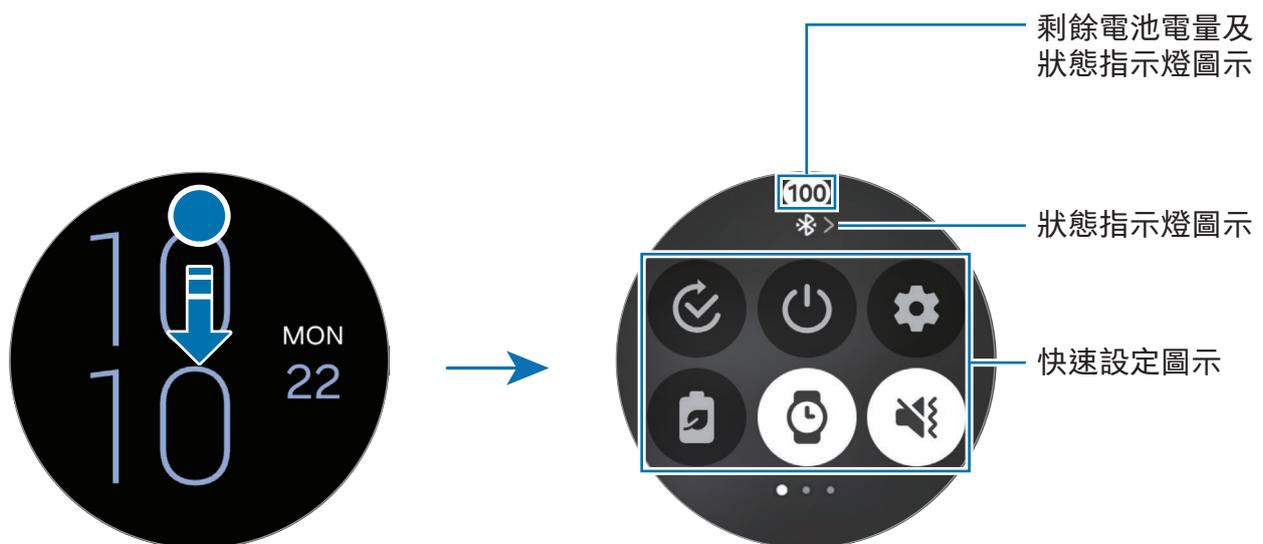
- 1 在您的手機上開啟 Galaxy Wearable 應用程式。
- 2 輕觸手錶設定 → 通知 → 應用程式通知。
- 3 從應用程式清單中輕觸要接收通知的應用程式旁邊的開關。

快速面板

從快速面板檢查手錶的目前狀態與配置設定。

若要開啟快速面板功能，從螢幕頂部邊緣向下拖動。若要關閉快速面板，在螢幕上向上滑動。

使用錶圈或向左或向右滑動螢幕以移動至下一個或上一個快速面板。



檢查狀態指示燈圖示

狀態指示燈圖示顯示在快速面板頂部，通知您手錶的目前狀態。表格中列出的圖示為最常見的圖示。

圖示	意義
	藍牙已連接
	訊號強度
	已連接 LTE 網絡
	已連接 Wi-Fi
	手錶與手機遠端連接
	電池電量

-  部分顯示特定情況的狀態指示燈圖示，例如在您使用部分模式或為手錶充電時，也會顯示在手錶螢幕的頂部。若要在手錶螢幕上隱藏狀態指示燈圖示，在應用程式螢幕上輕觸設定圖示 (⚙️)，輕觸進階功能 → 狀態指示器，然後選擇 2 秒後隱藏。
- 視乎地區營運商或型號而定，出現的狀態指示燈圖示可能有所不同。

檢查快速設定圖示

快速設定圖示出現在快速面板上。輕觸圖示以變更基本設定或啟動功能。若要檢查更多詳細設定，輕觸並按住快速設定圖示。

請參閱[編輯快速面板](#)瞭解更多關於在快速面板上加入或移除快速設定圖示的資訊。

圖示	意義
	開啟模式設定
	存取電源選項
	開啟設定
	開啟省電模式

圖示	意義
	開啟 Always On Display 功能
	開啟聲音、震動或靜音模式
	開啟手電筒
	調整亮度
	開啟請勿打擾模式
	開啟音量設定
	連接 Wi-Fi 網絡
	開啟水中鎖定模式
	開啟飛行模式
	連接藍牙音訊
	啟動尋找我的手機功能
	開啟 GPS 功能
	連接流動網絡 (啟用了流動網絡的型號)
	開啟 NFC 功能
	開啟觸控靈敏度功能
	連接至藍牙 (啟用了流動網絡的型號)

-  視乎正在執行的模式而定，模式圖示 (🔒) 可能會不同，您可以在模式正在使用時透過輕觸圖示來關閉模式。
- 視乎已連接手機的軟件版本而定，快速設定圖示可能會不同。

編輯快速面板

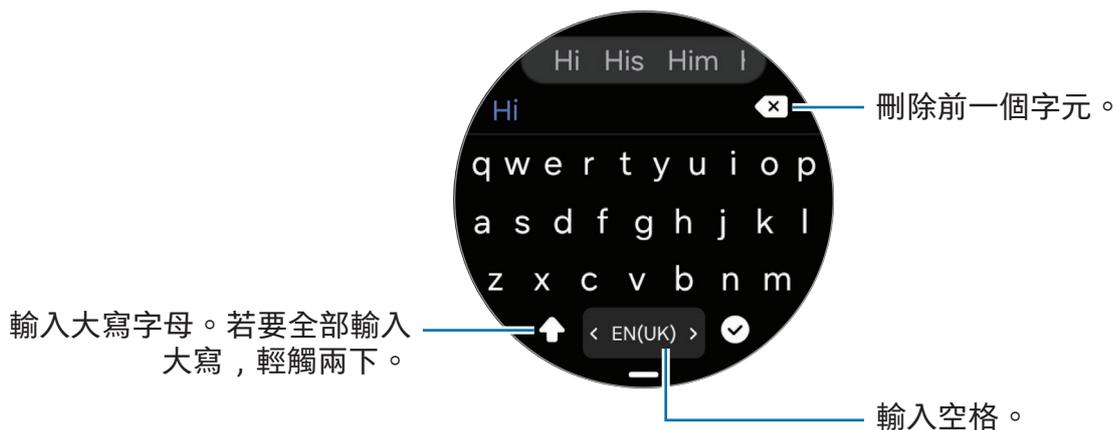
輕觸編輯圖示 (⊕) 以存取編輯模式，從而變更快速設定圖示的排列，或者加入或移除快速設定圖示。

- 移動快速設定圖示：輕觸並按住快速設定圖示以移動並將其拖至所需位置。
- 加入快速設定圖示：輕觸快速設定圖示上的加入圖示 (⊕) 以加入。
- 移除快速設定圖示：輕觸快速設定圖示上的刪除圖示 (⊖) 以移除。

輸入文字

鍵盤版面

在您輸入文字時，將顯示鍵盤。



- 文字輸入螢幕可能會因您開啟的應用程式而異。
- 有些語言不支持文字輸入。若要輸入文字，必須將其更改為受支持的輸入語言之一。

更改輸入語言

向上拖動輸入模式與設定圖示 (一)，輕觸設定圖示 (⚙️) → 輸入語言 → 管理語言，然後選擇要使用的語言。選擇兩種語言時，您可以透過在空格鍵上向左或向右滑動來切換輸入語言。最多可以加入兩種語言。

 您也可以透過在應用程式螢幕上輕觸設定圖示 (⚙️) 並輕觸一般 → 三星鍵盤 → 輸入語言 → 管理語言。

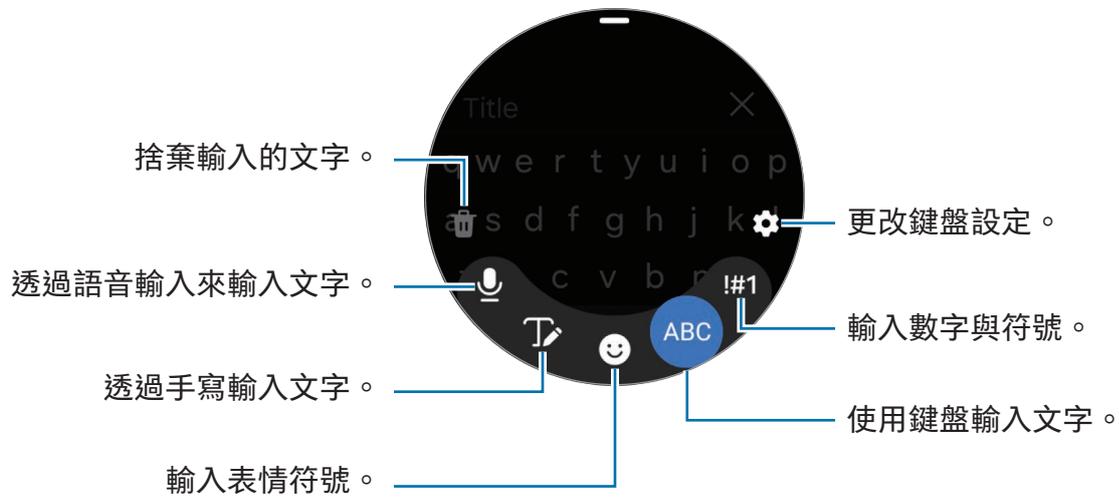
變更鍵盤類型

向上拖動輸入模式與設定模式 (一)，輕觸設定圖示 (⚙️) → 輸入語言，選擇語言，然後選擇您需要的鍵盤類型。

 在 3 x 4 鍵盤上，每個按鍵對應三到四個字元。若要輸入字元，重複輕觸對應的按鍵，直至所需的字元出現。

附加鍵盤功能

在鍵盤螢幕上，向上拖動輸入模式與設定圖示 (一) 以使用其他鍵盤功能。



- 視乎語言、營運商或型號而定，部分功能可能不可用。
- 還可以按住首頁鍵，直接從任意其他文字輸入螢幕啟動透過語音輸入來輸入文字的功能。若要使用此功能，在應用程式螢幕上輕觸設定圖示 (⚙️)，輕觸按鍵與手勢，在首頁鍵下輕觸長按，然後選擇 Bixby。

應用程式與功能

安裝與管理應用程式

Play 商店

購買和下載應用程式。

在應用程式螢幕上輕觸 Play Store 圖示 ()。按類別瀏覽應用程式或輕觸搜尋圖示 () 並搜尋關鍵字。

-  • 在您的手錶上註冊 Google 帳戶以使用 Play Store 應用程式。請參閱[加入 Google 帳戶至您的手錶](#)瞭解更多資訊。
- 若要變更自動更新設定，輕觸設定應用程式並輕觸自動更新應用程式開關以開啟或關閉。
- 您在手機上下載應用程式時，若有手錶的配套應用程式，其可能會自動安裝在手錶上。

管理應用程式

解除安裝或停用應用程式

在您的手機上開啟 Galaxy Wearable 應用程式，輕觸手錶設定 → 應用程式，輕觸一個應用程式，然後選擇一個選項。

- **解除安裝**：解除安裝已下載的應用程式。
 - **停用**：停用無法從手錶解除安裝的所選預設應用程式。
-  • 某些應用程式可能不支援此功能。
 - 部分應用程式的移除方式可以是，觸摸並按住手錶應用程式螢幕上的應用程式，並輕觸解除安裝。

啟用應用程式

在您的手機上開啟 Galaxy Wearable 應用程式，輕觸手錶設定 → 應用程式，選擇篩選圖示 (⌵)，然後輕觸已停用 → 確定。選擇應用程式並輕觸啟用。

設定應用程式權限

若要正常使用某些應用程式，它們可能需要權限才能存取和使用您手錶中的資訊。

若要按照權限類別檢查或更改應用程式權限設定，在應用程式螢幕上，輕觸設定圖示 (⚙️) → 應用程式 → 權限管理員。選擇項目並選擇應用程式。

 如果未將權限授予給應用程式，則應用程式的基礎功能可能無法正常運行。

電話

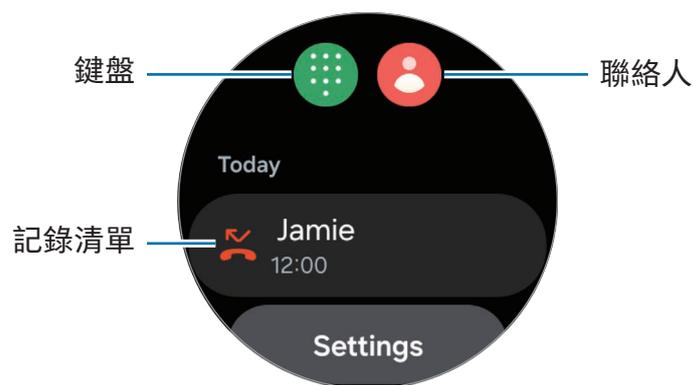
簡介

您可以撥打電話並查看來電及接聽來電。

 在訊號微弱的地方，通話期間可能聽不清楚聲音且僅可使用短暫通話。

撥打電話

在應用程式螢幕上輕觸電話圖示 (☎️)。



若要撥打電話，使用以下方法之一：

- 輕觸鍵台圖示 (⌂)，使用鍵台輸入數字，然後輕觸通話圖示 (☎)。
- 輕觸聯絡人圖示 (👤)，使用錶圈或捲動聯絡人清單，選擇聯絡人，然後輕觸通話圖示 (☎)。
- 使用錶圈或捲動記錄清單，選擇記錄條目，然後輕觸通話圖示 (☎)。

選擇要用於撥打電話的號碼 (啟用了流動網絡的型號)

撥打電話時，您可以在手錶的號碼與已連接手機的號碼之間選擇想要使用的號碼。或者，若您的手錶已連接至支援雙 SIM 卡的手機，您可以選擇要撥打電話的 SIM 卡。

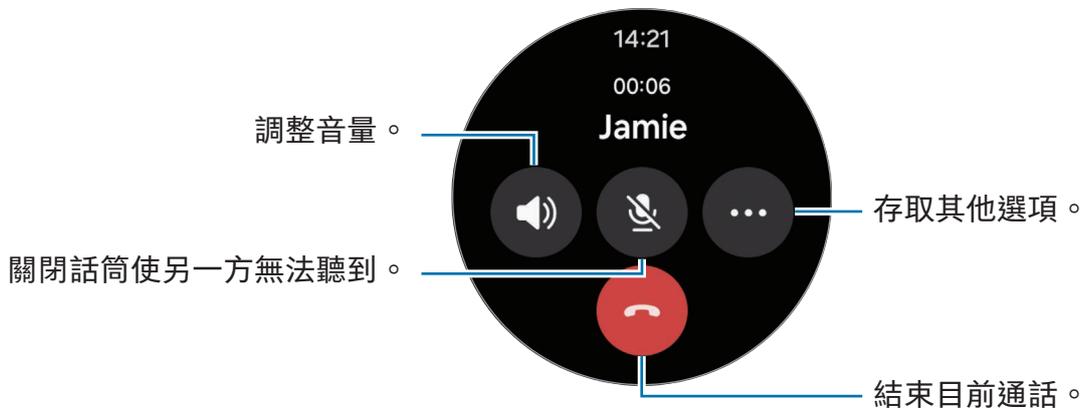
- 1 在應用程式螢幕上輕觸電話圖示 (☎)。
 - 2 輕觸鍵台圖示 (⌂)。
 - 3 輕觸用於撥打電話的 SIM 圖示 (▼) 並選擇您需要的選項。
 - 手機：使用已連接手機的號碼撥打電話。
 - SIM 1：使用所已接的手機的 SIM 卡 1 撥打電話。
 - SIM 2：使用所已接的手機的 SIM 卡 2 撥打電話。
 - 手錶：使用手錶的號碼撥打電話。
-  視乎已連接的手機而定，有些功能可能不可用。
- 您也可以透過在選擇記錄條目後輕觸並按住通話按鈕選擇要使用的號碼。

提前設定偏好的號碼 (啟用了流動網絡的型號)

- 1 在應用程式螢幕上輕觸電話圖示 (☎)。
- 2 輕觸設定。
- 3 輕觸**偏好號碼**並選擇所需的選項。
 - 電話：設定為使用已連接手機的號碼撥打電話。
 - 手錶：設為使用手錶的號碼撥打電話。
 - 總是詢問：設為每次撥打電話時總是詢問要使用哪個號碼。

通話期間的選項

以下為可用的操作：



 螢幕的外觀可能因型號而異。

使用藍牙耳機撥打電話

連接藍牙耳機時，通話將定向至藍牙耳機。

在藍牙耳機未連接時，在應用程式螢幕上，輕觸設定圖示 (⚙️) → 連接 → 藍牙。當顯示可用的藍牙裝置清單時，選擇您要使用的藍牙耳機。

接聽電話

接聽電話

有來電時，順時針旋轉或滑動錶圈。或者，將接聽圖示 (📞) 拖到大圓外面。您可以使用手錶的內部話筒、揚聲器或已連接的藍牙耳機進行手機通話。

拒絕來電

您可以拒絕來電並向來電者發送拒絕訊息。

有來電時，逆時針旋轉或滑動錶圈。或者，將拒絕圖示 (📞) 拖到大圓外面。若發送拒絕訊息，向上拖動發送快速拒絕訊息圖示 (📞) 並選擇您需要的訊息。

未接電話

如果未接到來電，未接來電通知將出現在通知面板上。在通知面板上，檢查未接來電通知。或者，在應用程式螢幕上輕觸電話圖示 () 以檢查未接來電。

聯絡人

您可以撥打電話或者發送訊息至聯絡人。已連接的手機上儲存的聯絡人也會儲存至您的手錶。

在應用程式螢幕上輕觸聯絡人圖示 ()。

 手機上的我的最愛聯絡人清單將出現在聯絡人清單的頂部。

使用以下搜尋方法之一：

- 輕觸聯絡人清單頂部的搜尋圖示 ()，並輸入搜尋條件。
- 捲動聯絡人清單。
- 使用錶圈。當您快速旋轉或滑動錶圈時，清單將按照首字母的字母順序捲動。

選擇聯絡人後，可執行以下操作之一：

- ：撥打語音電話。
- ：撰寫訊息。

在 widget 上選擇經常使用的聯絡人

從聯絡人 Widget 加入常用聯絡人以透過文字訊息或電話直接聯絡他們。輕觸並按住聯絡人 Widget，輕觸編輯 → 編輯圖示 ()，選擇您需要的聯絡人，然後輕觸完成。

-  • 若要使用此功能，必須加入聯絡人 Widget 至資訊方塊。請參閱[管理資訊方塊](#)瞭解更多資訊。
- 可以加入兩到四個聯絡人，具體取決於聯絡人 Widget 的樣式。

Samsung Wallet

簡介

使用 Samsung Wallet 中各種便捷的功能。您可以付款、檢查門票或登機證等。

您可以在 www.samsung.com/samsung-wallet 瞭解關於支持此功能的卡片之資訊等其他資訊。

在應用程式螢幕上輕觸 Wallet 圖示 () 並選擇您需要的功能。

-  • 視乎地區、營運商、型號或已連接的手機而定，此應用程式可能無法使用。
- 視乎所在地區而定，部分功能可能不可用。

設定 Samsung Wallet

首次運行此應用程式或在執行數據重設後重新啟動時，按照螢幕上的說明完成初始設定。

- 1 在您的手機上開啟 Galaxy Wearable 應用程式。
- 2 輕觸手錶設定 → Wallet 並按照螢幕上的指示。

使用 Samsung Pay

將卡片註冊到 Samsung Pay，即可進行在線和離線付款。

-  • 若要使用 Samsung Pay 付款，裝置可能需要連接 Wi-Fi 或流動網絡，這視乎所在區域而定。
- 視乎地區、營運商、型號或已連接的手機而定，此功能可能無法使用。
- 初始設定程序和卡片註冊可能會因地區、營運商或型號有所不同。

註冊卡片

在應用程式螢幕上輕觸錢包圖示 () 並按照螢幕上的指示完成卡片註冊。

付款

- 1 在手錶螢幕上或 Samsung Pay 介紹螢幕上按住返回鍵。
- 2 輸入您的 PIN 碼或繪製您設定的圖案。
- 3 捲動卡片清單，然後選擇要使用的卡片並輕觸付款。
- 4 將手錶靠近讀卡機。

讀卡機識別卡片資訊後，將進行付款。



- 付款可能因網絡連接問題無法進行。
- 付款的驗證方法可能因讀卡器而不同。

取消付款

瀏覽執行付款的位置可取消付款。

捲動卡片清單以選擇您要使用的卡片。按照螢幕上的說明完成取消付款。

使用門票

加入登機證與電影、體育賽事等活動的門票，可在一個地方存取與使用。

Samsung Health

簡介

Samsung Health 記錄並管理您的全天候活動與睡眠模式，幫助您養成健康的習慣。您可以在已連接的手機的 Samsung Health 應用程式上儲存與管理與健康相關的數據。

佩戴手錶持續運動達到一定時間後，自動偵測健身功能將開啟。此外，當手錶識別到您不運動的時間超過 50 分鐘，手錶將通知您並向您顯示部分伸展動作供您模仿，或者在您顯示螢幕，鼓勵您進行輕度活動。若您的手錶識別到您正在駕駛或睡覺，雖然您身體上處於不活動的狀態，但它不會通知您與顯示伸展螢幕。

如需詳細資料，請瀏覽 www.samsung.com/samsung-health。



- Samsung Health 功能僅供休閒、保健與健身之用。而非用於醫療用途。使用這些功能時，仔細閱讀相關說明。
- 若您在佩戴 Galaxy Ring 等其他可穿戴式裝置與您的手錶時使用 Samsung Health 功能，整合所有可穿戴裝置的數據可能需要一段時間，因為各個可穿戴裝置與手機之間的數據同步時間不同。因此，您可能會發現手機上與手錶上的 Samsung Health 應用程式的測量數據可能暫時不同。
- Samsung Health 應用程式中顯示的功能順序可能會根據您設定的興趣發生變化。

能量分數

從已連接手機上的 Samsung Health 應用程式，基於對日常測量的睡眠、活動與睡眠期間的心率進行的綜合分析檢查您的能量分數，並取得健康日常生活的指南，以便在休息與活動之間取得平衡。

能量分數透過分析最近趨勢確定。

1 在應用程式螢幕上輕觸 Health 圖示 (🏃)。

2 輕觸**能量分數**並檢查您今天的能量分數以及與您的能量分數相關的其他資訊。

要在已連接的手機上檢查與能量分數功能相關的詳細資訊，輕觸**在手機上顯示**。

📌 能量分數功能在連接的手機已安裝 6.27 版本或更新版本的 Samsung Health 應用程式時可用。

每日運動量

查看您目前的每日狀態與相關資訊，例如步數、活動時間、活動卡路里及其目標。

查看您的每日活動

在應用程式螢幕上輕觸 Health 圖示 (🏃) 並輕觸**每日運動量**。



- **步數**：查看您當天行走的步數。當您接近自己的步數目標時，圖表會上升。
- **活動時間**：查看您當天的身體活動總時間。隨著您透過進行輕度活動來接近您的活動時間目標，例如伸展或步行，圖表將上升。
- **運動卡路里**：查看您當天進行活動消耗的卡路里總數。當您接近自己的活動卡路里目標時，圖表會上升。

若要檢查與您的每日活動相關的其他資訊，使用錶圈或向上或向下滑動螢幕。

設定每日活動目標

- 1 在應用程式螢幕上輕觸 Health 圖示 (🌍)。
- 2 輕觸**每日運動量**並輕觸**設定目標**。
- 3 輕觸**運動、時間、卡路里**，並為每個目標選擇您想要的活動選項。
- 4 使用錶圈或向上或向下滑動螢幕以設定目標。
- 5 輕觸**完成**。

步數

手錶將計算您行走的步數。

測量您的步行數

在應用程式螢幕上輕觸 Health 圖示 (🏃) 並輕觸步數。



若要檢查與步數相關的其他資訊，使用錶圈或向上或向下滑動螢幕。

- 📝 • 由於手錶會在您步行一段時間後準確地識別您的移動，當您開始測量步行數時，步數追蹤器會監控您的步數，並在短暫延遲後顯示您的步行數。此外，為取得準確的步行數，在通知表明特定目標已達到之前，您可能會遇到短暫的延遲，而且此通知僅在下載並安裝 Samsung Health 應用程式後使用此應用程式時才會出現。
- 如果乘坐汽車或火車出行時使用步數追蹤器，伴隨的震動可能會影響您的步行數。
- 一層樓計為 3 米左右。樓層的計算可能與實際所行的樓層數不符。
- 視乎環境、您的移動與建築條件而定，計算的樓層數可能不準確。
- 若氣壓感應器內有水 (淋浴及水上運動) 或異物進入，則所測量的樓層數可能不準確。如果手錶上存在任何清潔劑、汗液或雨滴，請在使用前用淨水沖洗並徹底擦乾手錶，包括氣壓感應器。

設定步行目標

- 1 在應用程式螢幕上輕觸 Health 圖示 (🏃)。
- 2 輕觸步數並輕觸設定目標。
- 3 使用錶圈或向上或向下滑動螢幕以設定目標。
- 4 輕觸完成。

運動

記錄您的運動資訊並查看結果。

- 📌 • 若以下任何一項適用於您，在使用此功能之前，請尋求如醫生等持牌醫療專業人士的意見：
 - 若您患有慢性疾病，例如心臟病或高血壓
 - 若您為孕婦
 - 若您的年齡不適合獨立運動
- 若在運動時覺得頭暈、感覺疼痛或呼吸困難，立即停止運動並尋求醫生等持牌醫療專業人士的意見。
- 當您開始運動時，您的心率將被測量。為了準確測量，請將手錶緊緊佩戴到手腕上面一點的小臂上。請參閱[如何佩戴手錶進行準確測量](#)瞭解更多資訊。
- 螢幕上出現心率之前請勿移動，以便更加準確地測量心率。
- 因為環境、您的身體狀況或手錶的佩戴方式等多種情況，您的心率可能暫時不會出現。

在寒冷天氣下運動之前注意下列情況：

- 避免在寒冷的天氣中使用手錶。如有可能，在室內使用手錶。
- 如果在寒冷的天氣中在戶外使用手錶，請在使用前用袖子蓋住手錶。

開始運動

1 在應用程式螢幕上輕觸 Health 圖示 (🏃)。

2 輕觸運動。

 加入健身之後，您可以直接從運動資訊方塊方始運動。

3 使用錶圈或向左或向右滑動螢幕可選擇您需要的運動類型。

當沒有您需要的運動類型時，輕觸加入，然後選擇您需要的運動類型。或者，輕觸在手機上編輯以從 Samsung Health 應用程式加入運動類型至您的手機。

運動將開始。對於特定運動類型，輕觸開始以開始運動。

4 使用錶圈或向上或向下滑動螢幕以在健身螢幕上檢查運動資訊，例如您的心率、距離或時間。

在螢幕上向左滑動可播放音樂。

 • 選擇水上運動 (游泳、浮潛等) 時，水中鎖定模式將自動開啟，觸摸識別可能不可用。水中鎖定模式可防止在水中運動時意外操作，例如輕觸螢幕或進行輸入。

• 當您選擇泳池游泳或戶外游泳時，在以下情況下，記錄的值可能不準確：

- 如果您在到達終點前停止游泳
- 您在中途改變游泳姿勢時
- 如果您在到達終點前停止擺動手臂
- 若您游泳但沒有擺動手臂
- 若您僅用一隻手游泳
- 若您在水下游泳
- 若您開始運動之後離開水中並步行
- 若您沒有暫停或重新開始運動，但在休息時結束運動

• 水中鎖定模式開啟時，按下返回鍵可以切換健身螢幕。

5 在螢幕上向右滑動並輕觸完成。

若要暫停或重新開始運動，向右滑動螢幕並輕觸暫停或繼續。或者，按住返回鍵。



- 若要結束游泳，先按住首頁鍵以關閉水中鎖定模式，搖晃您的手錶以完全去除其中的水分，確保氣壓感應器正常運作，然後輕觸**確定**。
- 即使您結束運動，音樂也會繼續播放。若要停止播放音樂，在運動結束之前停止音樂或開啟音樂應用程式或媒體控制器應用程式以停止播放音樂。

6 完成運動後使用錶圈或向上或向下滑動螢幕以檢查您的運動結果。

進行多項運動

您可以在完成目前的運動之後立即開始另一項運動，以此記錄多種運動並直接完成全部常規活動。

健身時向右滑動螢幕，輕觸新，然後選擇下一個要開始的運動類型。



- 若要結束游泳，先按住首頁鍵以關閉水中鎖定模式，搖晃您的手錶以完全去除其中的水分，確保氣壓感應器正常運作，然後輕觸**確定**。

打破您的過往記錄

當您在相同路線上跑步或騎行時，您可以對比之前與目前的記錄，檢查您的進步情況並保持動力。此功能僅可用於部分運動，此處的描述以跑步為例。

- 1 在應用程式螢幕上輕觸 Health 圖示 ()。
- 2 輕觸**運動**。
- 3 使用錶圈或向左或向右滑動螢幕以移動至**跑步**。
- 4 輕觸螢幕底部的設定圖示 ()。

- 5 在目標下選擇競賽。
- 6 選擇跑步路線以開始健身，同時在最近路線下對比過往記錄。



- 僅記錄的距離超過 1 千米的健身才在最近路線中可用。
- 若您無法找到路線，輕觸**重新整理**或確保您在起點的 30 米內並重試。
- 若要顯示路線歷史記錄，必須在連接 GPS 後開始健身。在運動設定螢幕上，輕觸**健身開始**並選擇**手動**。
- 僅顯示最近 14 天的路線。
- 若路線偏離之前的記錄超過 10%，將不會對比記錄。

開始重複型運動

進行重複型運動時，比如深蹲或硬舉，您的手錶將透過嗶聲的方式記錄您重複動作的次數。此處的描述以深蹲為例。

- 1 在應用程式螢幕上輕觸 Health 圖示 (🏃)。
 - 2 輕觸**運動**。
 - 3 使用錶圈或向左或向右滑動螢幕可選擇您需要的一種重複型運動並開始。
當沒有您需要的重複型運動類型時，輕觸**加入**，然後選擇您需要的運動類型。或者，輕觸**在手機上編輯**以從 Samsung Health 應用程式加入運動類型至您的手機。
 - 4 按照螢幕上顯示的姿勢進入開始運動的正確姿勢，輕觸**開始**。
計數將隨嗶聲開始。
-  若您沒有進入手錶上顯示的姿勢，或者在您運動期間姿勢發生變化，可能不會開始計數或可能無法正確計數。

- 5 使用錶圈或向上或向下滑動螢幕以在健身螢幕上檢查運動資訊，例如您的心率、重複次數或卡路里。
在螢幕上向左滑動可播放音樂。
- 6 完成一組後休息一下。或者，若您想要不經休息跳轉至下一組，輕觸略過。
當您進入開始運動的正確姿勢後，遵循螢幕上顯示的姿勢，運動將開始。
- 7 在螢幕上向右滑動並輕觸完成。
若要暫停或重新開始運動，向右滑動螢幕並輕觸暫停或繼續。或者，按住返回鍵。
-  即使您結束運動，音樂也會繼續播放。若要停止播放音樂，在運動結束之前停止音樂或開啟音樂應用程式或媒體控制器應用程式以停止播放音樂。
- 8 完成運動後使用錶圈或向上或向下滑動螢幕以檢查您的運動結果。

加入自己的運動之後健身

除了手錶提供的預設運動類型之外，您可以加入自己的運動，測量持續時間與燃燒的卡路里，然後檢查您的運動結果。

- 1 在應用程式螢幕上輕觸 Health 圖示 ()。
- 2 輕觸運動。
- 3 輕觸加入 → 建立新運動。
- 4 輸入名稱並配置您自己的運動。
 - 要記錄的數據：選擇要記錄的運動數據。
 - 類別：選擇您的運動類別。
- 5 輕觸儲存。
您的運動將加入。
- 6 選擇您加入的運動並開始。

建立您自己的日常行程

您可以組合不同的運動選擇，包括熱身與休息時間，從而建立自己的健身例程。例如，您可以建立運動例程，在高強度運動與低強度運動之間交替，從而建立間隔健身。

- 1 在應用程式螢幕上輕觸 Health 圖示 ()。
- 2 輕觸**運動**。
- 3 輕觸**加入** → **建立健身日常行程**。
- 4 輸入名稱並配置您自己的例程。
 - **熱身**：加入熱身運動至您的例程並設定健身前可進行的熱身。
 - **加入運動**：選擇要加入至您的例程的運動。
 - **緩和**：加入緩和健身至您的例程，以在運動後恢復並進行設定。
 - **包含休息**：在運動之間加入休息時間。
 - **循環訓練**：為例程設定重複次數。
- 5 輕觸**儲存**。
您的例程將加入。
- 6 選擇您加入的例程並開始。

健身期間使用快速鍵 (Galaxy Watch8 Classic)

若您已在 Samsung Health 中為快速鍵設定功能，您可以使用快速鍵開始與控制您的健身。

- 1 在應用程式螢幕上輕觸設定圖示 () 並輕觸**按鍵與手勢** → **操作**。
- 2 選擇 Samsung Health。
若要使用快速鍵選擇要開始的運動或要開啟的運動清單，輕觸設定圖示 ()。
- 3 按下快速鍵可開始所選的健身或開啟運動清單。

4 健身開始後，您可以進行以下操作來透過按下快速鍵控制健身：

- 健身期間按下快速鍵以暫停或繼續健身。
- 在跑步或騎行時按下快速鍵兩次以手動記錄一圈。
- 健身期間按住快速鍵以結束健身。
- 例程健身期間按住快速鍵以切換至下一個健身。若是上次的運動，您可以結束健身。

設定運動

1 在應用程式螢幕上輕觸 Health 圖示 ()。

2 輕觸運動。

3 在各個運動類型下輕觸設定圖示 () 並設定多種運動選項。

- 目標：開啟運動目標功能並設定目標。
- 達成目標時暫停：將手錶設為在達到目標時自動暫停健身。
- 健身螢幕：設定在您健身時顯示的螢幕。
- 分割指南：設定圈數目標並在達到您設為目標的圈數時接收通知。



您可以透過在跑步或騎行時按下返回鍵兩次來手動記錄圈數。

- 心率範圍：設定心率範圍並接收通知以提醒您在目標心率範圍內健身。
- 自動暫停：設定手錶的運動功能以在您停止健身時自動暫停。
- 健身開始：設定如何開始健身。
- 音訊導覽：開啟音訊指引以透過音訊檢查您的目標與圈數。
- 螢幕總是開啟：設為健身期間螢幕總是開啟。
- 自動偵測健身：開啟自動偵測健身功能並進行設定。請參閱[自動偵測健身功能](#)瞭解更多資訊。
- 跑道：在跑道上跑步時選擇分道。

- 泳池長度：設定泳池長度。
- 開始前檢查姿勢：開啟或關閉健身開始前的姿勢檢查。
-  • 您還可以在開始健身之前不久或正在健身時變更特定設定。開始運動之前，在倒計時螢幕或 GPS 螢幕上輕觸設定圖示 (⚙️)。或者，在健身期間，向右滑動螢幕並輕觸設定。
- 視乎運動類型而定，可用運動設定選項可能有別。

自動偵測健身功能

在您佩戴手錶持續運動達到一定時間後，它就會自動識別您正在運動並記錄運動類型、持續時間以及已燃燒卡路里等運動資訊。

停止超過 90 秒時，手錶將自動識別您已停止運動並將結束記錄。

-  • 您可以檢查自動偵測健身功能支援的運動清單。在應用程式螢幕上，輕觸 Health 圖示 (🌍) 並輕觸設定 → 要偵測的運動。若未自動識別運動，開啟自動偵測健身功能並在要偵測的運動下輕觸使用此功能的運動類型的開關。
- 自動偵測健身功能將使用加速感應器與心率感應器測量一些數據，例如您花費的運動時間與燃燒的卡路里。視乎您走路的方式、運動路線與生活方式而定，測量值可能不準確。

本週健身

您可以檢查運動歷史記錄，此記錄將按日期與運動類型排列。

- 1 在應用程式螢幕上輕觸 Health 圖示 (🌍)。
- 2 輕觸本週健身。
- 3 使用錶圈或向上或向下滑動螢幕，以檢查所有運動歷史記錄。

跑步教練

取得適合您的跑步等級的推薦跑步教練課程。您可以在健身過程中接收指導訊息。

測量您的跑步等級

在使用跑步教練功能進行運動之前，需要接受跑步測試以測量您的跑步等級。

- 1 在應用程式螢幕上輕觸 Health 圖示 (🏃)。
- 2 輕觸**跑步教練**。
- 3 輕觸**下一步**。
Samsung Health 應用程式將在您已連接的手機上開啟。
- 4 輕觸**同意**。
- 5 按照螢幕上的指示輸入所需資訊並輕觸**下一個**。
- 6 在您的手錶上輕觸**開始**並開始跑步測試。
測試結束後，您可以檢查測出的跑步等級。

使用跑步教練進行運動

- 1 在應用程式螢幕上輕觸 Health 圖示 (🏃)。
- 2 輕觸**跑步教練**。
- 3 輕觸您需要的健身，輕觸**開始** → **開始**。
您將在跑步時收到指導訊息，以取得適當的步速。

睡眠

透過測量您在睡眠期間的心率與您的動作來分析您的睡眠並進行記錄。

 此功能僅用於一般健康與運動。因此，請勿將其用於醫療用途，例如診斷症狀、治療或預防疾病。

-  睡眠模式將透過使用您在睡眠期間的移動與心率變化來分析四個階段(清醒、快速眼動、淺度、深度)。在已連接的手機上，您可以在圖表中檢查各個已測出的睡眠狀態。
- 您僅可在手錶連接至您的手機時檢查詳細的睡眠分析。
- 在測量之前，為手錶的電池充電，使其超過 30%。
- 為了準確測量，請將手錶緊緊佩戴到手腕上面一點的小臂上。請參閱[如何佩戴手錶進行準確測量](#)瞭解更多資訊。

測量您的睡眠

- 1 在睡覺時佩戴手錶。
手錶將開始測量您的睡眠模式。
- 2 起床後在應用程式螢幕上輕觸 Health 圖示 ()。
- 3 輕觸睡眠。
- 4 使用錶圈或向上或向下滑動螢幕，以檢查與已測睡眠相關的全部資訊。

使用鼾聲偵測功能

- 1 在應用程式螢幕上輕觸 Health 圖示 ()。
- 2 輕觸設定 → 睡眠。
- 3 輕觸打鼾偵測。
Samsung Health 應用程式將在您已連接的手機上開啟。
- 4 輕觸開關以開啟。

5 在刪除打鼾下選擇總是以在您睡覺時測量您的鼾聲。

6 在睡覺前連接手機至充電器並將手機的話筒朝向您。

若您在睡眠期間佩戴手錶，您的鼾聲將與其他睡眠記錄一同測量。

-  • 可以在已連接手機的 Samsung Health 應用程式 (版本 6.18 或更新版本) 上開啟鼾聲偵測功能。
- 若您未將鼾聲偵測功能設為總是，未在睡覺前將手機連接至充電器，或未在睡覺前將手機的話筒朝向您，手機可能不會測量鼾聲。

使用睡眠期間的皮膚溫度功能

在您睡覺時記錄皮膚溫度的變化，並接收關於建立最佳睡眠環境的協助。

1 在應用程式螢幕上輕觸 Health 圖示 ()。

2 輕觸設定 → 睡眠。

3 輕觸睡眠時的皮膚溫度開關以開啟。

若您在睡眠期間佩戴手錶，您的皮膚溫度將與其他睡眠記錄一同測量。

-  • 若在睡眠期間持續測量您的皮膚溫度，電池將比普通情況下更快耗盡。
- 即使您未入睡，手錶可能會測量您的皮膚溫度，因為在您閱讀書籍或看電視或電影時，您的手錶能識別您的睡眠狀態。
- 將手錶佩戴緊固，確保手腕與手錶之間不會在睡覺翻身時產生空隙。
- 若您正在佩戴 Galaxy Ring 等其他可穿戴裝置與您的手錶，睡眠期間測量的皮膚溫度數據不會整合且使用 Galaxy Ring 測量的數據將顯示。

食物

記錄您在一天中攝入的卡路里，並與您的目標進行對比，以幫助管理您的體重。

記錄卡路里

- 1 在應用程式螢幕上輕觸 Health 圖示 (🌍)。
- 2 輕觸食物。
- 3 輕觸輸入，輕觸螢幕頂部的餐點類型，然後選擇選項。
- 4 使用錶圈或向上或向下滑動螢幕以設定卡路里攝取量，然後輕觸完成。
- 5 檢查您今天的卡路里攝取量。
若要檢查與卡路里攝取量相關的其他資訊，使用錶圈或向上或向下滑動螢幕。

刪除記錄

- 1 在應用程式螢幕上輕觸 Health 圖示 (🌍)。
- 2 輕觸食物並輕觸刪除。
- 3 選擇要刪除的數據並輕觸刪除。

設定您的卡路里攝取量目標

- 1 在應用程式螢幕上輕觸 Health 圖示 (🌍)。
- 2 輕觸食物並輕觸設定目標。
- 3 使用錶圈或向上或向下滑動螢幕以設定目標。
- 4 輕觸完成。

身體組成

測量您的身體組成，例如您的骨骼肌量或脂肪量。



- 此功能僅用於一般健康與運動。因此，請勿將其用於醫療用途，例如診斷症狀、治療或預防疾病。
- 若您植入了心臟起搏器、除顫器，或者您體內有任何其他電子裝置，請勿測量您的身體組成。
- 測量您的身體組成時，會有低電流經過您的身體。雖然這對人體無害，但您如果是孕婦，請勿測量您的身體組成。



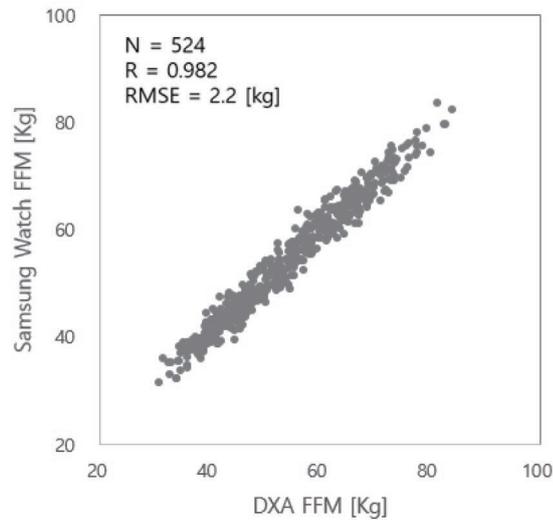
- 為了準確測量，請將手錶緊緊佩戴到手腕上面一點的小臂上。請參閱[如何佩戴手錶進行準確測量](#)瞭解更多資訊。
- 為準確測量身體組成，必須在已連接手機的 Samsung Health 應用程式個人資料上輸入您的實際身高、體重與性別，此外還需要在您的三星帳戶上輸入您的實際出生日期。若身體組成的測量結果不準確，請在手機上檢查您在 Samsung Health 應用程式中的用戶個人資料並修改。
- 與專業身體組成測量儀器不同的是，手錶必須佩戴在手腕上，會測量上半身的體組成並估計整個身體的組成，從而提供結果。

因此，在以下情況下，測量身體組成結果可能不準確：

- 您的上半身與下半身的組成過於不平衡
- 您極度肥胖
- 您有大量肌肉



- 手錶將使用生物電阻抗分析 (BIA) 法測量身體組成，與被視為黃金標準的雙能 X 線吸收 (DXA) 法相比，相關性超過 98%。

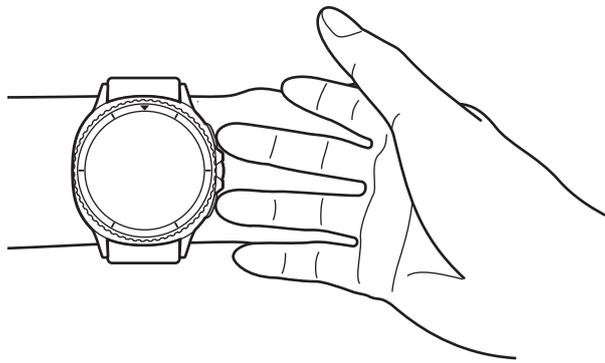


測量身體組成前，請留意以下狀況：

- 若您是未滿 20 歲的人士，當您測量身體組成時結果可能不準確。
- 如果您符合以下測量條件，您可以取得更加準確的身體組成結果：
 - 在一天之中的同一時間測量 (建議在早上測量)
 - 空腹測量
 - 上廁所後測量
 - 在非經期測量
 - 在進行運動、洗澡或蒸桑拿等會導致體溫升高的活動之前測量。
 - 取下項鍊等身上的金屬物體後測量
 - 使用手錶隨附的錶帶而不是金屬錶帶

測量您的身體組成

- 1 在應用程式螢幕上輕觸 Health 圖示 (🏠)。
 - 2 輕觸身體組成。
 - 3 輕觸測量。
- 📖 您可以透過輕觸如何測量在螢幕上詳細瞭解如何測量您的身體組成。
- 4 輸入您的體重並輕觸確認。
 - 5 按照螢幕上的指示將兩指放在首頁鍵與返回鍵上，以開始測量您的身體組成。



將手錶佩戴於左側手腕上且按鈕位於右側時，測量您的身體組成的正確位置

📖 正確的測量姿勢

- 將兩個手臂放在齊胸的高度，不要接觸身體。
- 確保放在首頁鍵與返回鍵上的兩根手指沒有彼此接觸。除了這些按鈕之外，不能觸摸手錶的其他部分。
- 為使測量結果準確，保持平穩，不要移動。
- 手指乾燥時訊號可能會受到干擾。在這種情況下，先塗抹爽膚水或乳液，使手指的皮膚濕潤，然後再測量身體組成。
- 測量結果可能會因您的皮膚或毛髮乾燥而不準確。
- 為取得準確的測量結果，請將手錶的背面擦拭乾淨後再測量。

6 在螢幕上查看身體組成的測量結果。

若要檢查與身體組成相關的其他資訊，使用錶圈或向上或向下滑動螢幕。

靜觀

在日常生活中透過記錄您的情緒或做呼吸訓練來管理您的心理健康。

記錄情緒

在日常生活中追蹤您的情緒，並找到影響您的情緒狀態的因素。

- 1 在應用程式螢幕上輕觸 Health 圖示 (🌍)。
- 2 在靜觀下輕觸心情檢查。
- 3 輕觸檢查並按照螢幕上的指示記錄您的情緒。

做呼吸訓練

- 1 在應用程式螢幕上輕觸 Health 圖示 (🌍)。
- 2 在靜觀下輕觸呼吸訓練。
- 3 輕觸開始並選擇您需要的呼吸訓練。
- 4 按照螢幕上的指示開始呼吸訓練。
若要停止呼吸訓練，輕觸停止圖示 (■)。

週期追蹤

輸入月經期資訊以開始追蹤您的月經週期。在您輸入資訊後，您可以取得預測數據，例如您的下一次預測月經日期。若相關功能在您的地區受到支援，您睡眠期間的皮膚溫度可能會被用於增強預測數據。

使用皮膚溫度預測月經功能受到支援時

- 週期追蹤可用於週期與月經預測。預期不用於避孕。
- 若您目前正在使用激素避孕或正在接受抑制排卵的激素治療，此功能將對追蹤排卵沒有幫助。
- 此資訊僅供個人參考。
- 預測可能因手錶的使用情況、輸入數據、環境條件與其他因素而異。
- 為了提高預測的準確性，建議至少在夜間睡眠期間佩戴手錶四個小時，一週五次。
- 預期不用於診斷、治癒、緩解、治療或預防任何疾病或健康狀況。
- 未經諮詢合格醫療保健專業人士的意見，不得基於所作預測而進行解讀或採取臨床行動。
- 此功能預期不用於未滿 18 歲的用戶。
- 可用性可能因國家、地區、營運商、手錶型號或已連接的手機而異。

使用皮膚溫度預測月經功能不受支援時

- 此功能僅用於管理與追蹤您的月經週期。因此，請勿將其用於醫療用途，例如診斷症狀或者治療或預防疾病。
- 此功能預期不用於計劃懷孕或避孕用途。
- 預測的日期僅供個人參考。預測的日期可能因實際日期而異。
- 18 歲以下的個人應在監護人的監護下使用此功能。
- 未經諮詢醫生，請勿根據預測的日期做出任何醫療決定。此外，未經諮詢合格的醫學專家，請勿使用 Samsung Health 應用程式提供的資訊或採取醫療行為。



- 在手機上的 Samsung Health 應用程式中開啟週期追蹤功能以在您的手錶上使用此資訊。
- 若您目前正在採取避孕措施，或者正在接受激素治療以抑制排卵，預測的日期可能不準確。(僅限使用皮膚溫度預測功能不受支援時)
- 預測的日期可能因輸入資訊而異。(僅限使用皮膚溫度預測功能不受支援時)
- 視乎型號而定，部分功能可能不可用。

輸入您的週期資訊

- 1 在應用程式螢幕上輕觸 Health 圖示 ()。
- 2 輕觸週期追蹤。
- 3 輕觸輸入生理期。
- 4 輕觸輸入欄位，並使用錶圈或向上或向下滑動螢幕以設定您的月經開始日期。
- 5 輕觸儲存。
- 6 若要檢查與您的週期追蹤相關的其他資訊，使用錶圈或向上或向下滑動螢幕。

透過測量皮膚溫度來預測您的月經週期

1 在應用程式螢幕上輕觸 Health 圖示 (👤)。

2 輕觸設定。

3 輕觸**使用皮膚溫度預測生理期**。

Samsung Health 應用程式將在您已連接的手機上開啟，而且使用皮膚溫度預測生理期功能將開啟。

- 📝 若您佩戴 Galaxy Ring 等其他可穿戴裝置與您的手錶，測量的皮膚溫度數據將不會整合，您可以直接在已連接手機的 Samsung Health 應用程式中選擇要使用哪個可穿戴裝置透過測量您的皮膚溫度來預測您的月經週期。
- 視乎所在地區而定，此功能可能不可用。

心率

測量並記錄您的心率。

⚠️ 手錶的心率追蹤器僅適用於健身和資訊提供目的，不適用於診斷疾病或其他健康狀況，或用於醫治、緩和、治療或預防疾病。

📝 為了準確測量，請將手錶緊緊佩戴到手腕上面一點的小臂上。請參閱[如何佩戴手錶進行準確測量](#)瞭解更多資訊。

測量心率前，請留意以下狀況：

- 測量前休息五分鐘。
- 如果測量值與期望的心率差異較大，請休息 30 分鐘，然後重新測量。
- 在冬季或寒冷的天氣條件下，在測量心率時請注意保暖。
- 測量前抽煙或喝酒會增加心率，可能會導致心率不同於您的正常心率。

- 在進行心率測量時，請勿說話、打呵欠或深呼吸。否則可能使記錄的心率不準確。
- 心率測量結果可能因測量方法和測量時的環境而有所不同。
- 如果感應器沒有運作，檢查手錶在手腕上的位置並確認沒有東西遮擋感應器。如果感應器仍然發生同樣的問題，請造訪三星服務中心或授權的服務中心。

手動測量心率

- 1 在應用程式螢幕上輕觸 Health 圖示 (📶)。
- 2 輕觸心率。
- 3 輕觸測量以開始測量您的心率。
- 4 在螢幕上查看測出的心率。
若要檢查與心率相關的其他資訊，使用錶圈或向上或向下滑動螢幕。

變更心率測量設定

- 1 在應用程式螢幕上輕觸 Health 圖示 (📶)。
- 2 輕觸心率。
- 3 輕觸設定並在測量下選擇測量方法。
 - 連續測量：您的心率將被持續測量。
 - 每 10 分鐘：靜息時將每隔 10 分鐘測量一次您的心率。
 - 僅手動：僅在輕觸測量時手動測量您的心率。

設定心率提示

您可以在您的心率高於或低於您設定的靜息心率值超過 10 分鐘時收到提示。

- 1 在應用程式螢幕上輕觸 Health 圖示 (🌍)。
- 2 輕觸**心率**。
- 3 輕觸**設定**並在**心率提示**下設定心率範圍。
 - **高心率**：設為在您的心率持續高於您設定的心率時接收提示。
 - **低心率**：設為在您的心率持續低於您設定的心率時接收提示。

壓力

利用手錶收集的生物數據檢查您的壓力水平，並按照手錶提供的呼吸運動緩解壓力。

- 📝 • 壓力水平測量越頻繁，結果就會因累積的數據而越準確。
- 您測出的壓力水平不一定與您的情緒狀態相關。
- 在您睡眠、健身、頻繁移動或剛完成健身時可能不會測量您的壓力水平。
- 為了準確測量，請將手錶緊緊佩戴到手腕上面一點的小臂上。請參閱[如何佩戴手錶進行準確測量](#)瞭解更多資訊。
- 視乎所在地區而定，此功能可能不可用。

手動測量您的壓力等級

- 1 在應用程式螢幕上輕觸 Health 圖示 (🌍)。
- 2 輕觸**壓力**。
- 3 輕觸**測量**以開始測量您的壓力水平。
在螢幕查看測出的壓力水平。

使用靜觀功能緩解壓力

- 1 在應用程式螢幕上輕觸 Health 圖示 (🌍)。
- 2 輕觸壓力。
- 3 輕觸前往 [靜觀] 並開始記錄您的情緒及做呼吸訓練。請參閱[靜觀](#)瞭解更多資訊。

變更壓力測量設定

- 1 在應用程式螢幕上輕觸 Health 圖示 (🌍)。
- 2 輕觸壓力。
- 3 輕觸設定並在測量下選擇測量方法。
 - 連續測量：您的壓力水平將被持續測量。您還可以在壓力水平長時間保持高時收到提示。
 - 僅手動：僅在輕觸測量時手動測量您的壓力水平。

血氧

測量血液的氧氣水平，查看您的血液是否正常地向各個身體部位輸送氧氣。

 此功能僅用於一般健康與運動。因此，請勿將其用於醫療用途，例如診斷症狀、治療或預防疾病。

測量血氧水平前，請留意以下狀況：

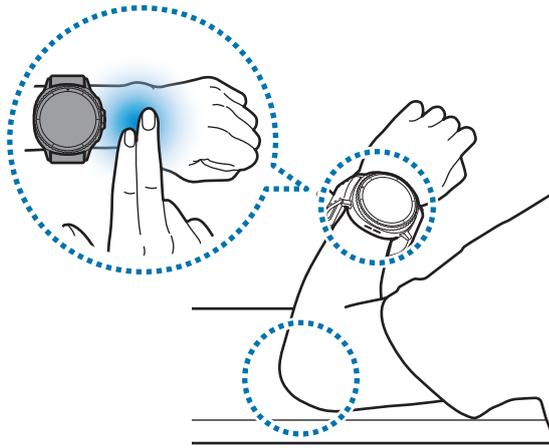
- 測量前休息五分鐘。
- 在冬季或寒冷的天氣條件下，在測量血氧水平時務必注意保暖。
- 血氧水平測量值可能因測量方法和測量時的環境而異。

手動測量您的血氧水平

- 1 在應用程式螢幕上輕觸 Health 圖示 (🏠)。
- 2 輕觸血氧。
- 3 輕觸測量以開始測量您的血氧水平。

正確的測量姿勢

- 為了準確測量，請將手錶緊緊佩戴到手腕上面一點的小臂上，留出兩指的距離。此外，將您的手肘放在桌上，手腕靠近心臟。



- 請勿移動，保持正確的姿勢，直到結束測量。
 - 您可以透過輕觸如何測量在螢幕上詳細瞭解如何測量您的血氧。
 - 若您的血氧水平未得到正確測量，請將錶帶鬆開一個或多個孔位，並將手錶佩戴在離手肘更近的位置。為了準確測量，請將手錶緊緊佩戴到手腕上面一點的小臂上。測量前，確保戴緊手錶，但緊度不應讓您感到任何不適。
- 4 在螢幕查看測出的血氧水平。如果您的靜息血氧水平在 95% 至 100% 之間，則視為在正常範圍內。

睡眠時測量您的血氧水平

設為睡眠時持續測量您的血氧水平。

- 1 在應用程式螢幕上輕觸 Health 圖示 (🌐)。
- 2 輕觸設定 → 睡眠。
- 3 輕觸睡覺時的血氧開關以開啟。

若您在睡眠期間佩戴手錶，您的睡眠血氧水平將與其他睡眠記錄一同測量。



- 若在睡眠期間持續測量您的血氧水平，電池將比普通情況下更快耗盡。
- 測量您的血氧水平期間，因為光學生物訊號感應器閃爍，您將看到燈光。
- 即使您未入睡，手錶可能會測量您的血氧水平，因為在您閱讀書籍或看電視或電影時，您的手錶能識別您的睡眠狀態。
- 將手錶佩戴緊固，確保手腕與手錶之間不會在睡覺翻身時產生空隙。

水

記錄並追蹤您的飲水量。

記錄飲水量

- 1 在應用程式螢幕上輕觸 Health 圖示 (🌍)。
 - 2 輕觸水。
 - 3 每次喝水時輕觸 + 250 毫升。
若您意外加入不正確的值，選擇刪除，選擇要刪除的數據，然後輕觸刪除。
-  若要變更杯子容積，輕觸設定杯子大小，然後將其變更為所需容積。

設定目標飲水量

- 1 在應用程式螢幕上輕觸 Health 圖示 (🌍)。
- 2 輕觸水 → 設定目標。
- 3 使用錶圈或向上或向下滑動螢幕以設定每日目標。
- 4 輕觸完成。

AGEs 指數

糖化終產物 (AGEs) 是由體內的蛋白質或脂質與糖結合而產生的化學物質。它會在大部分身體部位積聚，包括血管、器官、關節和視網膜，從而造成衰老與慢性疾病。此外，高糖飲食與不良生活方式 (例如吸煙、缺少運動、缺少睡眠) 可能會加速 AGEs 產生與積聚。近期的研究表明，AGEs 指數會在 6 個月內緩慢變化，但是較高的指數與早衰及慢性疾病存在關聯。Galaxy Watch8 Classic 與 Galaxy Watch8 可以透過進階光學生物訊號感應器測量皮膚上積聚的 AGEs 指數。透過在睡覺時測量您的 AGEs 指數來檢查。

- ⚠ • 此功能僅用於一般健康與運動。因此，請勿將其用於醫療用途，例如診斷症狀、治療或預防疾病。務必諮詢醫生，瞭解關於您的醫療狀況的更多資訊。
- 在測量您的 AGEs 指數時，請勿使用存在皮膚問題或開放創口的手腕。
- 手錶使用在安全規則設定的限制內運轉的光源感應器。但是，皮膚對光過敏的個人可能會對光有不良反應，例如皮膚變色或皮疹。若您出現任何光敏症狀，請勿測量您的 AGEs 指數。
- 含有光敏成份的化妝品可能會使您的皮膚對紫外 (UV) 線過敏。若您使用含有以下成份的化妝品，請勿測量您的 AGEs 指數：
 - 類視黃醇 (例如，視黃醇或視黃酸)
 - 果酸 (AHAs)
 - 水楊酸 (BHAs)
 - 部分精油 (例如，柑橘油)
 - 部分藥物與草本提取物
- 如果您不想在應用程式螢幕上測量 AGEs 指數，輕觸 Health 圖示 (👤) → 設定，在測量下輕觸 AGEs 指數 (實驗室) 開關以關閉。

在睡眠期間測量您的 AGEs 指數之前，請注意以下情況：

在您佩戴手錶就寢時，如果您符合以下測量條件，您可以取得更加準確的 AGEs 指數：

- 確保佩戴手錶的手腕乾燥且乾淨。
- 確保手錶背面的感應器乾淨。
- 光學生物訊號感應器可能會受到手腕上的紋身、傷疤與毛髮影響。考慮將手錶佩戴在沒有這些干擾因素的地方或佩戴在另一個手腕上。
- 就寢前請勿過度飲酒。

睡眠期間測量您的糖化終產物 (AGEs)

1 在睡覺時佩戴手錶。

若您在睡眠期間佩戴手錶，您的 AGEs 指數將與其他睡眠記錄一同測量。

2 起床後在應用程式螢幕上輕觸 Health 圖示 (👤)。

3 輕觸 AGEs 指數。

4 使用錶圈或向上或向下滑動螢幕，以檢查與已測 AGEs 指數相關的全部資訊。

您可以在已連接手機的 Samsung Health 應用程式中檢查之前的測量結果與資訊。



- 測量您的 AGEs 指數期間，因為光學生物訊號感應器閃爍，您將看到燈光。
- 即使您未入睡，手錶可能會測量您的 AGEs 指數，因為在您閱讀書籍或看電視或電影時，您的手錶能識別您的睡眠狀態。
- 將手錶佩戴緊固，確保手腕與手錶之間不會在睡覺翻身時產生空隙。

心血管壓力

您可以透過追蹤心血管壓力趨勢來監測您的整體健康與生活方式。

 此功能僅用於一般健康與運動。因此，請勿將其用於醫療用途，例如診斷症狀、治療或預防疾病。

在睡眠期間測量您的心血管壓力之前，請注意以下情況：

在您佩戴手錶就寢時，如果您符合以下測量條件，您可以取得更加準確心血管壓力結果：

- 確保佩戴手錶的手腕乾燥且乾淨。
- 確保手錶背面的感應器乾淨。
- 為了準確測量，請將手錶緊緊佩戴到手腕上面一點的小臂上，留出兩指的距離。
- 光學生物訊號感應器可能會受到手腕上的紋身、傷疤與毛髮影響。考慮將手錶佩戴在沒有這些干擾因素的地方或佩戴在另一個手腕上。
- 請勿在睡前過度飲水、進食或運動。

在測量心血管壓力前設定基準

在設定基準後，您可以透過測量心血管壓力來監測心血管壓力的相對變化。

首次使用此功能時，在接下來的十四天內在睡覺時佩戴手錶超過三晚。為取得準確的測量結果，至少需要 4 個小時的連續睡眠。如果您變更生活方式，例如開始增加運動量或開始服藥，請重設您的基準以反映您最近的健康狀態。

-  在設定基準時，請保持您平時的生活方式，以準確取得您的健康狀況。
- 您的基準僅會儲存至手錶中，不會與您已連接的手機同步。如果您換用其他手錶，將需要再次設定您的基準。

在睡覺時測量心血管壓力

- 1 在睡覺時佩戴手錶。

如果您在睡覺時佩戴手錶，手錶將自動測量您的心血管壓力。

- 2 起床後在應用程式螢幕上輕觸 Health 圖示 (🌐)。

- 3 輕觸心血管壓力並檢查您今天相比於基準的心血管壓力變化。

要在已連接的手機上檢查與心血管壓力功能相關的詳細資訊，輕觸在手機上顯示。

-  將手錶佩戴緊固，確保手腕與手錶之間不會在睡覺翻身時產生空隙。

抗氧化指數

透過測量您的抗氧化指數來檢查您的氧化壓力水平。

-  此功能僅用於一般健康與運動。因此，請勿將其用於醫療用途，例如診斷症狀、治療或預防疾病。

- 1 在應用程式螢幕上輕觸 Health 圖示 (🌐)。

- 2 輕觸抗氧化指數。

- 3 從手腕上取下手錶並輕觸測量。

- 4 在手機上輕觸確定。

您可以在已連接手機的 Samsung Health 應用程式中檢查測量進度。

- 5 按照螢幕上的指示，將拇指指腹緊緊按在手錶背面中央的光學生物訊號感應器上。

- 6 在螢幕上檢查測出的抗氧化指數結果。

-  為取得準確的測量結果，您應該在兩次測量之間至少等待 10 秒。

Together

與同樣使用 Samsung Health 應用程式的 Together 功能的朋友對比您的步行數記錄。與朋友開始步數挑戰時，您可以在您的手錶上檢查挑戰狀態。

1 在應用程式螢幕上輕觸 Health 圖示 (🏃)。

2 輕觸 Together。

要在已連接的手機上檢查與 Together 功能相關的詳細資訊，輕觸在手機上顯示。

 在手機上的 Samsung Health 應用程式中開啟 Together 功能，以在您的手錶上檢查 Together 資訊。

設定

配置與運動及健身相關的各種設定。

在應用程式螢幕上輕觸 Health 圖示 (🏃) 並輕觸設定。

- 一般：設為接收提示以鼓勵您達到每日活動目標，並在您成功時接收通知。
- 測量：設定如何測量您的心率與壓力，以及如何開啟或關閉可以在睡眠期間測量的其他功能。
- 週期追蹤：開啟或關閉在您睡覺時測量皮膚溫度以預測月經週期的功能。
- 自動偵測健身：開啟自動偵測健身功能並配置設定，例如選擇要偵測的運動類型。
- 不運動時間：開啟此功能以在 50 分鐘不活動後接收提示，並設定要接收通知的時間與星期。
- 設定為可被其他裝置偵測：授予其他裝置發現您的手錶的權限。
- 與裝置和服務共享數據：設為與其他已連接的健康平台應用程式、運動器械與電視共享資訊。
- 私隱：選擇要與之共享資訊的應用程式或服務供應商，以在運動期間顯示必要資訊。

 視乎地區、營運商或型號而定，部分功能可能不可用。

Samsung Health Monitor

簡介

您可以使用手錶的 Samsung Health Monitor 隨時測量生物特徵數據，例如您的血壓或心電圖，因為您的手錶內包含光學生物訊號感應器與電子生物訊號感應器。您可以在已連接的手機上使用 Samsung Health Monitor 應用程式檢查測量歷史記錄，因為您的手錶與手機已自動同步。

與您的醫生一起基於您的測量結果更加系統化地管理您的健康。



- 若您沒有在已連接的手機上安裝 Samsung Health Monitor 應用程式，在您的手錶上開啟 Samsung Health Monitor 應用程式，按照螢幕上的指示將其下載至手機。
- Samsung Health Monitor 應用程式僅在三星手機上受到支援。
- 未滿 22 歲的人士無法使 Samsung Health Monitor 應用程式測量生物特徵數據。
- 視乎所在地區而定，此應用程式可能不可用。

測量生物特徵數據的注意事項

一般注意事項

- Samsung Health Monitor 應用程式無法用於醫療目的，例如診斷高血壓、心臟異常與其他心臟疾病。請勿在任何情況下使用此應用程式取代醫生的醫療判斷或治療。若發生緊急情況，請立即聯絡附近的醫院。
- 未經醫生建議，請勿變更您的藥物、劑量或用法。
- Samsung Health Monitor 應用程式的讀數與結果僅供參考。未經醫生提供建議，請勿在任何情況下將其用於做出醫療決定。
- 為了準確測量，請將手錶緊緊佩戴到手腕上面一點的小臂上。請參閱[如何佩戴手錶進行準確測量](#)瞭解更多資訊。
- 出於安全原因，始終在家中或安全的地方透過藍牙連接手錶至手機。建議不要在公共場所連接至手機。



測量血壓的注意事項

- 測量之前，準備舒適的椅子與桌子來放手臂與手機。
- 在您準備的舒適的椅子中端坐，背部要有支撐。
- 測量血壓時將手臂舒適地放在桌子上。
- 在測量血壓之前，在舒適的姿勢下靜息至少五分鐘。
- 在安靜的室內測量血壓。
- 請勿在進行身體活動時測量血壓。
- 開始測量血壓時，保持靜止，不要說話，在測量完成之前不要移動或說話。
- 當您在產生強電子場的機器附近時，例如 MRI (磁共振成像)、X 光機、電磁防盜系統或金屬探測器，請勿測量血壓。
- 請勿在醫療過程中測量血壓，例如手術或除顫。
- 請於溫度在 12 °C 至 40 °C 之間及相對濕度在 30% 至 90% 之間的環境中測量血壓。
- 在測量血壓前 30 分鐘，避免攝入酒精、含有咖啡因的食物、吸煙、運動及洗澡。
- 測量血壓時手腕必須乾燥，請勿在塗抹乳液或大量出汗後測量。
- 測量血壓時，請勿深呼吸或故意放慢呼吸，而是要像平常一樣呼吸。
- 若您是孕婦，請勿使用 Samsung Health Monitor 應用程式檢查血壓，因為結果可能不準確。



- 若您存在以下任意情況，請勿使用 Samsung Health Monitor 應用程式測量血壓：
 - 心律不齊
 - 潛在心臟疾病或曾出現心臟病發作
 - 循環或周圍性血管疾病
 - 心臟瓣膜病(主動脈瓣疾病)
 - 心肌病
 - 其他心血管疾病
 - 晚期腎病 (ESRD)
 - 糖尿病
 - 神經系統疾病(例如，顫抖症)
 - 凝血障礙或您在服用液稀釋劑
- 在測量血壓時，請勿使用刺有紋身或上面有標記的手腕，因為光學生物訊號感應器可能會受到紋身或標記的影響。
- Samsung Health Monitor 應用程式將根據佩戴血壓計的手臂讀數校準並測量血壓。若您的兩個手臂血壓差異較大(超過 10 mmHg)，必須諮詢醫生。
- 請勿使用為其他人校準過的手錶測量您的血壓。
- Samsung Health Monitor 應用程式的血壓可測量讀數範圍如下：在校準的情況下，收縮壓範圍是 80 mmHg 至 170 mmHg，舒張壓是 50 mmHg 至 110 mmHg。如果測量，收縮壓是範圍是 70 mmHg 至 180 mmHg，舒張壓是 40 mmHg 至 120 mmHg。
- 訊號可能會受到個人的皮膚亮度、皮膚下的血液量、感應器的清潔度的影響。



測量心電圖的注意事項

- 測量之前，準備舒適的椅子與桌子來放手臂與手機。
- 在您準備的舒適的椅子中端坐，背部要有支撐。
- 測量心電圖時將手臂舒適地放在桌子上。
- 在測量心電圖之前，在舒適的姿勢下靜息至少五分鐘。
- 在安靜的室內測量心電圖。
- 請勿在進行身體活動時測量心電圖。
- 開始測量心電圖時，保持靜止，不要說話，在測量完成之前不要移動或說話。
- 當您在產生強電子場的機器附近時，例如 MRI (磁共振成像)、X 光機、電磁防盜系統或金屬探測器，請勿測量心電圖。
- 請勿在醫療過程中測量心電圖，例如手術或除顫。
- 請於溫度在 12 °C 至 40 °C 之間及相對濕度在 30% 至 90% 之間的環境中測量心電圖。
- 測量心電圖時手腕不能過於乾燥。若接觸感應器的皮膚因適量汗水、爽膚水或乳液而濕潤，您會取得更加準確的心電圖訊號。
- 若您植入了心臟起搏器、除顫器，或者您體內有任何其他電子裝置，請勿測量您的心電圖。
- 如果您患有除心房顫動以外的心律不齊，請勿使用 Samsung Health Monitor 應用程式測量心電圖。
- Samsung Health Monitor 應用程式無法偵測心臟病發作。若您有任何可疑的心臟病發作症狀，請立即聯絡急救服務。
- 如果您符合以下測量條件，您可以取得更加準確的心電圖結果：
 - 取下項鍊等身上的金屬物體後測量
 - 使用手錶隨附的錶帶而不是金屬錶帶



使用睡眠窒息功能的注意事項

- 若您已經被診斷患有睡眠窒息，請勿使用睡眠窒息功能。
- 若您已經被診斷患有以下疾病，請勿使用 Samsung Health Monitor 應用程式的睡眠窒息功能：
 - 運動相關疾病：柏金遜症、顫抖症或睡眠時週期性肢動症 (PLMS)。
 - 心臟疾病：充血性心力衰竭 (CHF)、心房纖顫
 - 肺病：慢性阻塞性肺病 (COPD)、慢性支氣管炎、肺氣腫、肺纖維化
- 若您未滿 22 歲，請勿使用睡眠窒息功能。
- 若您懷孕或因為感冒、過敏、哮喘或其他疾病而正在經歷短暫的呼吸症狀，請勿使用睡眠窒息功能，因為結果可能不準確。
- 請勿在未諮詢醫生的情況下根據睡眠窒息風險偵測結果變更藥物劑量或排程。
- 手錶無法偵測所有阻塞性睡眠窒息的情況。手錶可偵測中度至重度阻塞性睡眠窒息的跡象，但不能偵測到中樞性睡眠窒息。
- 手錶未被監管部門認定為血氧飽和度測量儀器。
- Samsung Health Monitor 應用程式的睡眠窒息功能是預篩查工具，預期不用於替代合格醫療保健專業人士的診斷或治療。若您感覺不舒服，即使手錶未偵測到睡眠窒息的跡象，也請諮詢醫生。

開始測量血壓

預設定後測量血壓

在 Samsung Health Monitor 應用程式上輸入您的個人資料並校準您的手錶之後再測量血壓。若您沒有輸入個人資料，您將無法測量血壓，如果您沒有校準手錶或讓其他人校準，讀數將無效。

 在購買手錶後首次使用 Samsung Health Monitor 應用程式測量血壓時，務必使用袖帶式血壓計校準手錶。在初始校準之後，每隔 28 天重新校準一次。袖帶式血壓計另售。

- 1 在應用程式螢幕上輕觸 Samsung Health Monitor 圖示 ()。
- 2 輕觸**血壓** → 開啟應用程式。
Samsung Health Monitor 應用程式將在您的手機上開啟。
- 3 閱讀條款及細則並輕觸**同意**。
- 4 輸入您的個人資料，例如您的姓名、性別與出生日期，然後輕觸**繼續**。
- 5 輕觸**校準手錶**。
- 6 將血壓計的袖帶戴在沒有佩戴手錶的那只手臂的上臂。請參閱血壓計的用戶指南，瞭解關於正確佩戴袖帶的更多資訊。
- 7 按照螢幕上的指示完成校準。

測量血壓

您可以在校準後使用手錶的光學生物訊號感應器測量血壓，無需使用袖帶式血壓計等任何其他醫療裝置。

 您必須將手錶佩戴在用於校準的手腕上。

- 1 在應用程式螢幕上輕觸 Samsung Health Monitor 圖示 ()。
- 2 輕觸**血壓** → **測量**。
在螢幕上查看測出的收縮壓與舒張壓及脈搏率。

檢查血壓讀數

測量血壓之後在手錶的螢幕上查看讀數。您可以在已連接手機的 Samsung Health Monitor 應用程式上檢查之前的讀數與資訊。在手機的 Samsung Health Monitor 應用程式上分享、刪除與管理您的結果。

若您的讀數異常高或異常低，並且您感覺到一些不尋常的身體症狀，請立即聯絡附近的醫院，以取得適當的醫療照護。如果經判定您沒有出現緊急情況，請至少重新再測兩次。

開始測量心電圖

預設定後測量心電圖

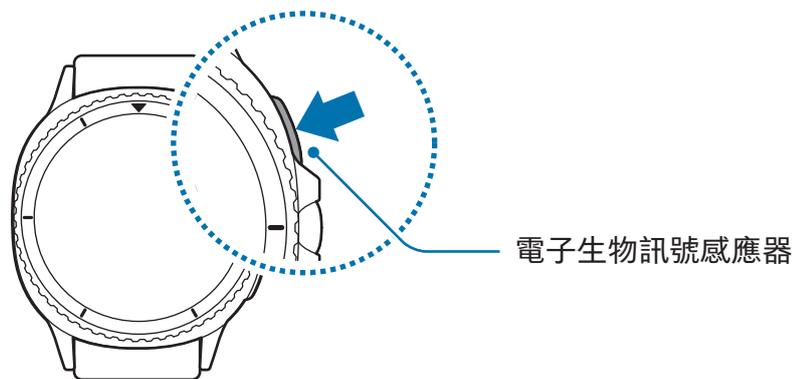
在 Samsung Health Monitor 應用程式上輸入您的個人資料後再測量心電圖。若您沒有輸入個人資料，您將無法測量心電圖。

- 1 在應用程式螢幕上輕觸 Samsung Health Monitor 圖示 (📶)。
- 2 輕觸心電圖 → 開啟應用程式。
Samsung Health Monitor 應用程式將在您的手機上開啟。
- 3 閱讀條款及細則並輕觸同意。
- 4 輸入您的個人資料，例如您的姓名、性別與出生日期，然後輕觸繼續。
- 5 輕觸設定心電圖並按照螢幕上的指示準備測量您的心電圖。

測量心電圖

透過心電圖測量結果預先檢查您的心臟狀態，從而管理您的健康。

- 1 在應用程式螢幕上輕觸 Samsung Health Monitor 圖示 (📶)。
- 2 輕觸心電圖 → 確定並將手指輕輕地放在電子生物訊號感應器上。手腕與手錶之間不留任何空隙。



測量將開始且螢幕上將顯示心電圖波形。

- 3 在螢幕上檢查測出的心電圖。輕觸加入，選擇您目前遇到的其他身體症狀，然後輕觸儲存。
- 4 輕觸完成。

檢查心電圖結果

測量心電圖之後，在手錶及已連接的手機的 Samsung Health Monitor 應用程式螢幕上查看結果與心電圖波形。心電圖波形顯示心臟的心率節律與電活動，而且分為幾個部分。若您發現心電圖波形與讀數的結果異常，請與您的醫生分享心電圖圖表與結果，以透過更加全面的身體檢查取得準確的診斷。

您可以在已連接手機的 Samsung Health Monitor 應用程式上檢查之前的結果與資訊。在手機的 Samsung Health Monitor 應用程式上分享、刪除與管理您的結果。

- **竇性心律**：正常心跳節奏在 50–100 BPM 之間。
- **心房顫動**：心律不齊的一種類型，心跳不規律。諮詢醫生。
- **心房顫動伴高心率**：心率介於 100–150 BPM 之間時，心電圖波形被歸為**心房顫動**。諮詢醫生。
- **高心率**：心率介於 100–150 BPM 之間時，心電圖波形被歸為**竇性心律**。如果您的結果一致表明**高心率**，而且您的靜息心率異常高於平日，請諮詢您的醫生。
- **不確定**：結果不是一種**竇性心律**，也不是**心房顫動**，屬於以下一種情況：
 - 室性早搏 (PVC)
 - 心率低於 50 或超過 150 BPM 時
 - 心率不規律但不是**心房顫動**時

- **不佳記錄**：用於分析心電圖測量結果的訊號未正確測量時出現。若出現這種情況，重新測量。

 若持續出現**不確定或不佳記錄**，且您感覺到一些不尋常的身體症狀，請諮詢醫生。

-  • 若持續出現**不佳記錄**，請清理電子生物訊號感應器並重新測量心電圖。如果感應器上的皮膚乾燥，或者手腕上有毛發，訊號可能會受到干擾。在這種情況下，先塗抹爽膚水或乳液，使皮膚濕潤，或剔除部分毛發，然後再測量心電圖。
- 若心電圖波形下上顛倒，可能無法正確分析您的心電圖。在應用程式螢幕上輕觸設定圖示 (⚙️) 並輕觸**一般** → **方向**以檢查關於您在哪個手腕上佩戴手錶的設定與按鈕的位置。然後，按正確的方向佩戴手錶並重新測量您的心電圖。

使用不規律心律通知功能

若您的手錶使用不規律心律通知功能連續偵測到不規律心率，其將識別可能提示**心房顫動**的心律不正發作。在此情況下，手錶將顯示通知，表示已偵測到不規律心律且會提示您進行心電圖測量。您可以使用此功能接收協助，以應對與您的心臟健康相關的潛在風險。

出現不規律心律螢幕時，輕觸**進行心電圖檢查**並測量您的心電圖。

-  • 在測量心電圖後，您可以在手機的 Samsung Health Monitor 應用程式上開啟與關閉此功能。
- 視乎所在地區而定，此功能可能不可用。

開始使用睡眠窒息功能

預設後使用睡眠窒息功能

在 Samsung Health Monitor 應用程式上輸入您的個人資料後再使用睡眠窒息功能。若您沒有輸入個人資料，您將無法使用睡眠窒息功能。

- 1 在應用程式螢幕上輕觸 Samsung Health Monitor 圖示 (📶)。
- 2 輕觸**睡眠窒息** → **確定**。
Samsung Health Monitor 應用程式將在您的手機上開啟。
- 3 閱讀條款及細則並輕觸**同意**。
- 4 輸入您的個人資料，例如您的姓名、性別與出生日期，然後輕觸**繼續**。
- 5 按照螢幕上的指示準備使用睡眠窒息功能。

使用睡眠窒息功能

透過在家檢查睡眠窒息症狀的情況來管理您的健康，不必找專家看診。

- 1 在應用程式螢幕上輕觸 Samsung Health Monitor 圖示 (📶)。
 - 2 輕觸**睡眠窒息** → **繼續**，然後輕觸**睡眠窒息功能**開關以開啟。
 - 3 輕觸**確定**，然後在接下來的十天內戴著手錶睡兩個晚上。
- 📝 • 睡覺之前，為手錶的電池充電，使電量超過 30%。
 - 為準確偵測睡眠窒息，至少需要持續睡 4 個小時。

檢查睡眠窒息風險偵測結果

您的手錶將在睡眠期間測量血氧水平相對降低的情況，並利用此現象來偵測可能是睡眠窒息跡象的呼吸中斷。在成功測量兩個晚上的睡眠之後，若您的手錶偵測到中度到重度的阻塞性睡眠窒息的跡象，您可能會收到通知。

若您收到通知表示您的手錶已偵測到中度到重度阻塞性睡眠窒息的跡象，請告訴您的醫生，以進行進一步的專業測試。即使沒有偵測到睡眠窒息的跡象，若您感到不舒服，也請諮詢您的醫生。

您可以在已連接手機的 Samsung Health Monitor 應用程式上檢查結果。

 在諮詢醫生之前，請勿再次使用睡眠窒息功能。

-  每次睡眠數據分析可能需長達 90 分鐘或更久的時間。
- Samsung Health Monitor 應用程式的睡眠窒息功能不是用於追蹤與監測健康狀況的工具，所以即使您認為自己目前沒有任何健康問題，您也應該至少等待 30 天，然後再使用該功能。

GPS

手錶擁有 GPS 天線，所以您可以在不連接至手機的情況下檢查即時位置資訊。

在應用程式螢幕上，輕觸設定圖示  → 位置並輕觸開關以開啟。

-  您的手錶與手機已連接時，此功能將使用手機的 GPS。開啟手機的位置功能以使用 GPS 感應器。
- 即使您的手錶已連接至手機，當使用 Samsung Health 功能與健康平台應用程式時，將使用手錶中的 GPS 天線。
- 在建築物之間或室內等因地勢低窪導致訊號受阻的位置、多樹或多山的地形、水下或在惡劣的天氣條件下，GPS 訊號強度可能變差。

音樂

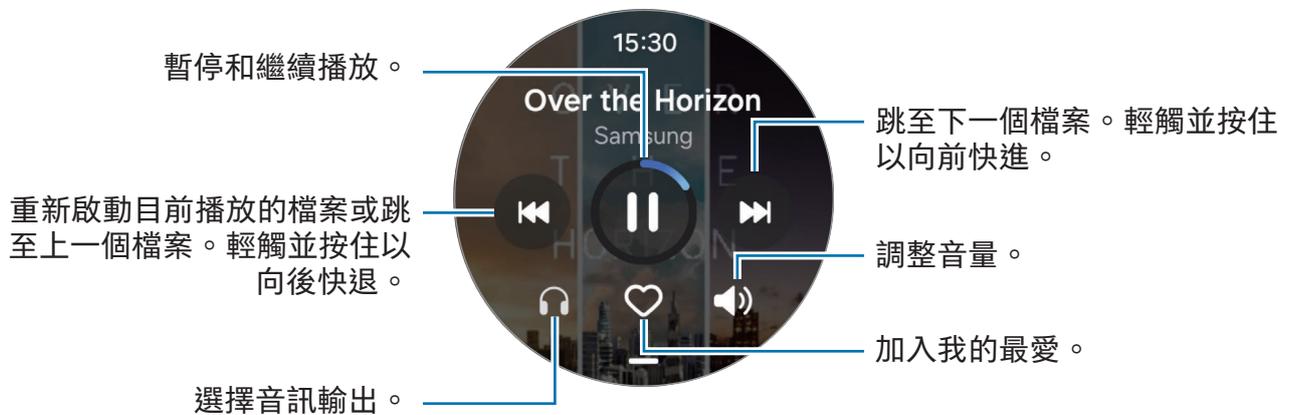
簡介

聆聽手錶上儲存的音樂。

使用音樂

在應用程式螢幕上輕觸音樂圖示 (🎵)。

向上拖動隊列與設定圖示 (☰) 並輕觸資料庫以開啟資料庫螢幕。在資料庫螢幕上，您可以檢查播放清單，並可以按照曲目、專輯與演出者排列音樂。



管理手錶上儲存的音訊檔案

檢查手錶上的音訊檔案，按類型分類，並且透過按照需要加入或移除音訊檔案來進行管理。您可以從您的手機自動同步音訊檔案至手錶。

- 1 在您的手機上開啟 Galaxy Wearable 應用程式。
- 2 輕觸手錶設定 → 管理內容。

3 選擇手錶上的曲目。

手錶上儲存的音訊檔案將出現並按類別排列。

- 若要從手機發送音訊檔案至手錶，輕觸加入圖示(+)，選擇音訊檔案，然後輕觸加入至手錶。
- 若要刪除手錶上儲存的音訊檔案，輕觸並按住您想要刪除的檔案，然後輕觸刪除。

若要每 6 個小時與手錶同步手機上的音訊檔案，輕觸自動同步開關以開啟。然後，輕觸要同步的播放清單，選擇要匯入至手錶的播放清單，然後輕觸完成。當手錶的剩餘電池電量超過 15% 且手錶上的省電模式關閉時，所選播放清單將自動與之同步。

媒體控制器

簡介

控制手錶或已連接的手機上安裝的媒體應用程式以播放或暫停音樂與影片。

-  若要在已連接的手機上播放音樂或影片時從您的手錶自動開啟此應用程式，在應用程式螢幕上，輕觸設定圖示 (⚙️) → 進階功能並輕觸自動啟動媒體控制開關以開啟。

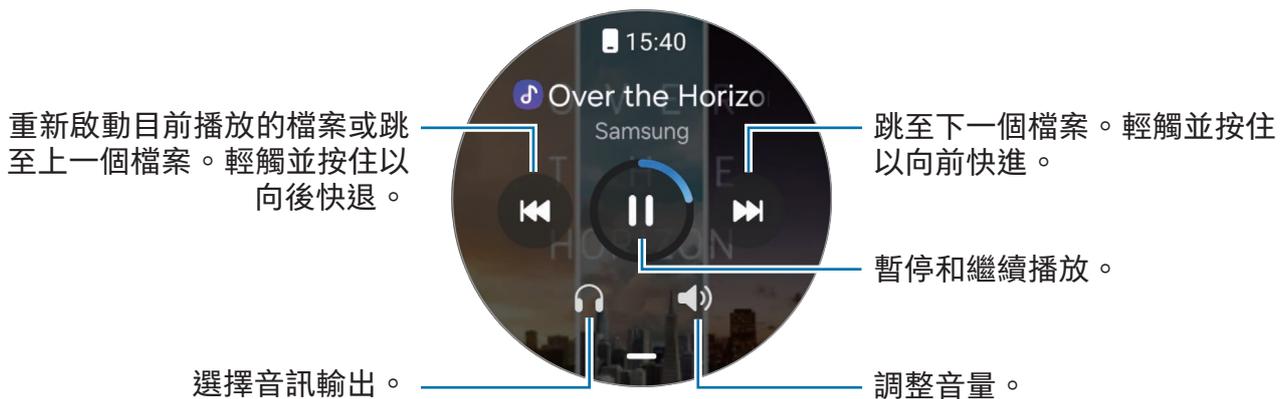
控制音樂播放器

1 在應用程式螢幕上輕觸媒體控制器圖示 (🎵)。

2 選擇手機或手錶。

若您選擇手機，音樂將從已連接手機的音樂應用程式播放，並且可以透過您的手錶控制音樂播放器。

若您選擇手錶，音樂將從手錶的音樂應用程式播放，並且您可以透過手錶的揚聲器或已連接的藍牙耳機聆聽音樂。



控制影片播放器

1 在已連接的手機上播放影片。

2 在應用程式螢幕上輕觸媒體控制器圖示 (🎵)。

您可以透過手錶控制影片播放器。

提醒

註冊待辦事項為提醒，並根據您設定的條件接收通知。

-  • 若要使用位置提醒，必須開啟 GPS 功能。視乎型號而定，位置提醒可能不可用。
- 手錶上的所有提醒將與已連接的手機自動同步，以便您還可以從手機接收提示並檢查。

使用 Reminder

在應用程式螢幕上輕觸 Reminder 圖示 ()。

- 若要建立提醒，輕觸編寫提醒圖示 ()。
- 若要完成提醒，輕觸完成圖示 () 或選擇提醒並輕觸完成。
- 若要還原提醒，輕觸導覽抽屜圖示 () → 已完成，選擇要還原的提醒，然後輕觸還原。
- 若要刪除提醒，輕觸並按住提醒，然後輕觸刪除。

日曆

您可以加入事件至您的手錶與手機，幫助您更有效地管理您的日程。

 手機上儲存的事件還將自動同步至您的手錶，並且可以在手錶上檢查。

- 1 在應用程式螢幕上輕觸日曆圖示 () 並輕觸加入事件圖示 ()。
- 2 輸入日期、時間與事件詳細資料，然後輕觸儲存。
已儲存的事件將加入至清單並將在您設定的時間顯示。

若要按日期檢查本週事件，輕觸按週檢視並選擇日期。

若要檢查日曆，輕觸月份圖示 () 並使用錶圈或向上或向下滑動螢幕以移動至所需月份。

Bixby

Bixby 是可以幫助您更便捷地使用手錶的用戶介面。

您可以與 Bixby 對話。Bixby 將啟動您請求的功能或顯示您需要的資訊。如需詳細資料，請瀏覽 www.samsung.com/bixby。



- 對手錶講話時，確保其話筒未被遮擋。
- 視乎您所在的地區而定，Bixby 僅可用於部分語言且特定功能可能不可用。

喚醒 Bixby

按住首頁鍵的同時，說出您想對 Bixby 說的話。若要使用此功能，在應用程式螢幕上輕觸設定圖示 (⚙️)，輕觸**按鍵與手勢**，在首頁鍵下輕觸**長按**，然後選擇 Bixby。

或者，說出喚醒詞組，例如「Hi, Bixby」或「Bixby」，然後說出您想說的話。

設定喚醒詞組

- 1 在應用程式螢幕上輕觸設定圖示 (⚙️) 並輕觸**進階功能** → Bixby。
- 2 輕觸**語音喚醒** → **喚醒詞組**並選擇您想要的喚醒詞組。

天氣

在手錶上檢查已連接手機上所設定位置的天氣資訊。

在應用程式螢幕上輕觸天氣圖示 (☀️)。

若要檢查天氣資訊，例如特定時間的天氣或每週資訊，使用錶圈或向上或向下滑動螢幕。

若要加入其他城市的天氣資訊，輕觸**管理地點** → 在**手機上管理**並從已連接的手機加入城市。

鬧鐘

分別設定與管理手錶的鬧鐘與手機的鬧鐘。

 當您的手錶透過藍牙連接至手機時，您可以從手錶檢查手機上的所有鬧鐘清單。

設定鬧鐘

- 1 在應用程式螢幕上輕觸鬧鐘圖示 ()。
- 2 輕觸在手錶上加入以設定僅會在手錶上響的鬧鐘。
您也可以透過輕觸在手機上加入來從已連接的手機加入鬧鐘。
- 3 輕觸輸入欄位，使用錶圈或向上或向下滑動螢幕以設定鬧鐘時間並後輕觸下一頁。
- 4 設定其他通知選項，例如響起的日期以及是否重複鬧鐘，然後輕觸儲存。
儲存的鬧鐘將加入至鬧鐘清單。

若要開啟或關閉鬧鐘，輕觸鬧鐘清單中鬧鐘旁邊的開關。

關閉鬧鐘

將解除圖示 () 拖到大圓外面以關閉鬧鐘。或者，順時針旋轉或滑動錶圈。

若要使用重響功能，將重響圖示 () 拖到大圓外面。或者，逆時針旋轉或滑動錶圈。

刪除鬧鐘

在鬧鐘清單上，輕觸並按住鬧鐘，然後輕觸刪除。

世界時鐘

在應用程式螢幕上輕觸世界時鐘圖示 () 以檢查從手機加入的世界時鐘。

若要加入世界時鐘，輕觸在手機上加入。或者，若您已加入世界時鐘，輕觸在手機上管理，然後在已連接的手機上加入或移除世界時鐘。

計時器

設定計時器

- 1 在應用程式螢幕上輕觸計時器圖示 (🕒)。
 - 2 輕觸自訂圖示 (🕒)。
 - 3 輕觸輸入欄位，使用錶圈或向上或向下滑動螢幕以設定持續時間，然後輕觸開始圖示 (▶)。
-  若您選擇一項預設，計時器將立即開始。您也可以透過使用錶圈或向上或向下滑動螢幕來檢查更多預設。

解除計時器

計時器結束計時後，將解除圖示 (⊗) 拖到大圓外面。或者，順時針旋轉或滑動錶圈。若要重新啟動計時器，將重複圖示 (🔄) 拖到大圓外面。或者，逆時針旋轉或滑動錶圈。

計秒錶

- 1 在應用程式螢幕上輕觸計秒錶圖示 (⌚)。
- 2 透過使用錶圈或向左或向右滑動螢幕來選擇您需要的計秒錶樣式。若要變更計秒錶樣式，輕觸並按住螢幕。
- 3 輕觸開始為事件計時。若要在為事件計時時記錄單圈時間，輕觸圈數或圈圖示 (🕒)。

4 輕觸**停止**或**停止圖示** (⏸) 以停止計時。

- 若要重新開始計時，輕觸**繼續**或**繼續圖示** (▶)。
- 若要清除單圈計時，輕觸**重設**或**重設圖示** (↺)。

 在應用程式螢幕上，輕觸**設定圖示** (⚙️) → **按鍵與手勢** → **操作**並選擇**計秒錶**以使用快速鍵直接開始與控制計秒錶。使用期間，按下快速鍵可停止或繼續使用計時器，按兩次可記錄單圈時間。停止時，按住快速鍵可清除全部單圈時間。(Galaxy Watch8 Classic)

媒體瀏覽器

簡介

您可以存取手錶上儲存的或與手機同步的圖像、相簿與故事。此外，您可以透過使用相片將錶面個人化。

管理手錶上儲存的相片

檢查手錶上的相片，按類型分類，並且透過按照需要加入或移除相片來進行管理。您可以從您的手機自動同步相片至手錶。

1 在您的手機上開啟 **Galaxy Wearable** 應用程式。

2 輕觸**手錶設定** → **管理內容**。

3 選擇手錶上的圖片。

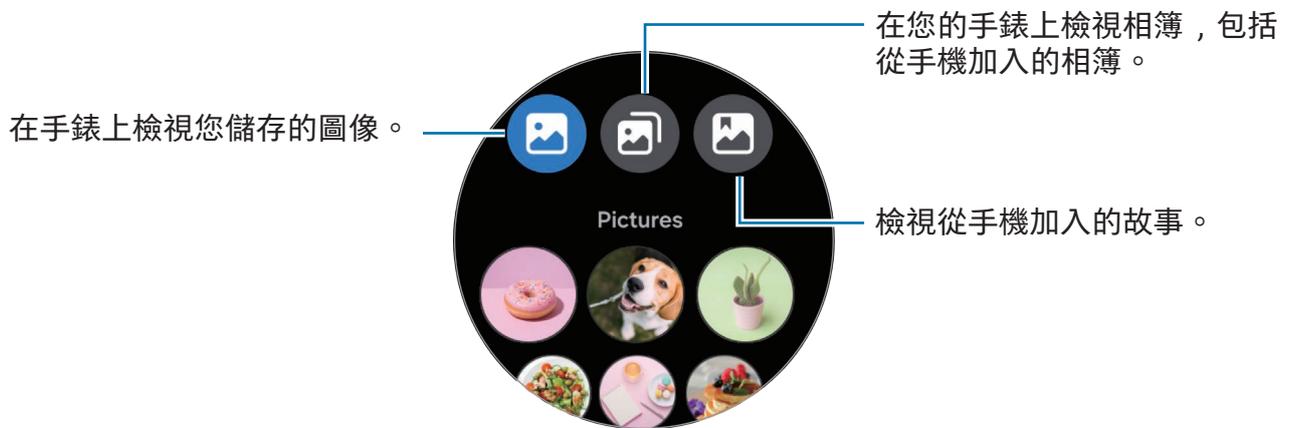
手錶上儲存的相片將出現並按類別排列。

- 若要從手機發送相片至手錶，輕觸**加入圖示** (+)，選擇相片，然後輕觸**完成**。
- 若要刪除手錶上儲存的相片，輕觸並按住您想要刪除的檔案，然後輕觸**刪除**。

若要每六個小時與您的手錶同步手機上的圖像，輕觸**自動同步相簿**開關以開啟。然後，輕觸**要同步的相簿**，選擇要匯入至手錶的相簿，然後輕觸**完成**。當手錶的剩餘電池電量超過 15% 且手錶上的省電模式關閉時，所選相簿將自動與之同步。

使用媒體瀏覽器

在應用程式螢幕上輕觸媒體瀏覽器圖示 (🌸)。



檢視圖像

檢查並管理儲存在手錶上的圖像。

- 1 在應用程式螢幕上輕觸媒體瀏覽器圖示 (🌸)。
- 2 選擇類別。
- 3 使用錶圈或向上或向下滑動螢幕以捲動清單並選擇圖像。

放大或縮小

檢查圖像時，輕觸兩下圖像，兩指在圖像上張開或合攏以放大或縮小。

放大圖像時，您可以透過在螢幕周圍捲動以檢視圖像的其餘部分。

自訂錶面

使用相片將錶面個人化之後，您可以在手錶上檢視相片。請參閱[使用相片自訂錶面](#)瞭解更多資訊。

- 1 在應用程式螢幕上輕觸媒體瀏覽器圖示 ()。
- 2 輕觸並按住要使用的圖像。
若要選擇更多圖像，使用錶圈或向左或向右滑動螢幕並選擇圖像。
- 3 輕觸加入至手機圖示 () 並選擇錶面類型。

刪除圖像

- 1 在應用程式螢幕上輕觸媒體瀏覽器圖示 ()。
- 2 輕觸並按住要刪除的圖像。
若要選擇更多您要刪除的圖像，使用錶圈或向左或向右滑動螢幕並選擇您要刪除的其他圖像。
若要選擇全部圖像，輕觸**全部**。
- 3 輕觸刪除圖示 ()。

Samsung Find

若您丟失已註冊與手錶相同的三星帳戶的手機或其他可穿戴裝置，您可以使用手錶尋找。您還可以分享您預設的其他人的位置。

 若此應用程式未正常運作，在應用程式螢幕上，輕觸設定圖示 (⚙️) → 應用程式 → 應用程式清單 → Samsung Find → 權限 → 位置並選擇一律允許。

尋人

- 1 在應用程式螢幕上輕觸尋找圖示 (📍)。
- 2 輕觸人物。
- 3 從清單上選擇您要尋找的人。
地圖將顯示此人的位置。輕觸更多圖示 (⋮) 以檢查詳細位置。

尋找我的裝置

- 1 在應用程式螢幕上輕觸尋找圖示 (📍)。
- 2 輕觸裝置。
- 3 從清單中選擇您要尋找的裝置。
地圖將顯示裝置的位置。輕觸更多圖示 (⋮) 以檢查詳細地址。

發送 SOS

簡介

發生緊急情況時，包括您跌倒受傷時，撥打緊急電話並發送包含您的位置資訊的 SOS 訊息至之前註冊的聯絡人。此外，您可以將手錶設為發送 SOS 後在其上顯示您的醫療資訊。

-  若手錶的 GPS 功能未開啟且其需要發送您的位置資訊，其將自動開啟以確定您的位置。
- 根據您所在的地區或情況，可能不會發送您的位置信息。

預設 SOS 請求

輸入醫療資訊

輸入您的醫療資訊，例如您的姓名與血型。在緊急情況期間，此資訊可以直接在您的手錶上存取。

- 1 在您的手機上開啟 Galaxy Wearable 應用程式並輕觸手錶設定 → 安全與緊急情況。
- 2 輕觸醫療資訊，輸入您的資訊，然後輕觸儲存。

發送 SOS 時，輸入的醫療資訊將出現在手錶的 SOS 螢幕上。

註冊緊急聯絡人

加入在請求 SOS 時可以幫助您的聯絡人。

- 1 在您的手機上開啟 Galaxy Wearable 應用程式並輕觸手錶設定 → 安全與緊急情況。
- 2 輕觸緊急聯絡人。
- 3 輕觸加入緊急聯絡人，從現有聯絡人中選擇您需要的聯絡人，然後輕觸完成。

請求 SOS

設定 SOS 請求

- 1 在您的手機上開啟 Galaxy Wearable 應用程式並輕觸手錶設定 → 安全與緊急情況。
- 2 輕觸緊急 SOS 並設定 SOS 請求。
 - 若要選擇要撥打緊急電話的聯絡人，輕觸緊急呼叫號碼並選擇聯絡人或手動輸入號碼。
 - 若要發送包含您的目前位置的 SOS 訊息至緊急聯絡人，輕觸向緊急聯絡人發送 SOS 開關以開啟。請參閱[註冊緊急聯絡人](#)詳細瞭解如何設定緊急聯絡人以發送訊息。
 - 若要在 SOS 請求螢幕上的倒計時後自動撥打緊急電話並發送 SOS 訊息，輕觸需要滑動才能呼叫開關以關閉，並輕觸倒數以設定發出 SOS 請求前的倒計時時間。

發送 SOS 請求

- 1 在緊急情況中，按下手錶首頁鍵五次。
- 2 將緊急通話圖示 () 拖到大圓外面。或者，逆時針旋轉或滑動錶圈。手錶將撥打電話給您的緊急聯絡人。
- 3 電話結束時，將開始共享圖示 () 拖到大圓外面。或者，逆時針旋轉或滑動錶圈。您目前的位置將共享給您的緊急聯絡人，SOS 螢幕將顯示在您的手錶上。
 -  • 若不想撥打電話或共享您的目前位置，在 SOS 請求螢幕上將取消圖示 () 拖到大圓外面。或者，順時針旋轉或滑動錶圈。
 - 若向緊急聯絡人發送 SOS 功能關閉，手錶不會將包含您的目前位置的訊息發送給緊急聯絡人。

當您跌倒受傷時請求 SOS

設定當您跌倒受傷時的 SOS 請求

- 1 在您的手機上開啟 Galaxy Wearable 應用程式並輕觸手錶設定 → 安全與緊急情況。
- 2 輕觸嚴重跌倒偵測，輕觸開關以開啟，然後設定要在您跌倒受傷時發送的 SOS 請求。
 - 若要設定您的手錶確定您跌倒受傷的條件，輕觸偵測跌倒情況時。
 - 若要選擇要撥打緊急電話的聯絡人，輕觸緊急呼叫號碼並選擇聯絡人或手動輸入號碼。
 - 若要在您跌倒受傷時發送包含您的目前位置的 SOS 訊息至緊急聯絡人，輕觸向緊急聯絡人發送 SOS 開關以開啟。請參閱註冊緊急聯絡人詳細瞭解如何設定緊急聯絡人以發送訊息。

當您跌倒受傷時發送 SOS 請求

若存在巨大的衝擊，手錶將透過您的手臂活動來偵測跌倒受傷。若跌倒後超過 30 秒未偵測到活動，將顯示提醒，同時發出聲音並震動。若 60 秒後仍無回應，將在倒計時結束後自動撥打緊急電話並發送 SOS 訊息至之前註冊的聯絡人。

-  在進行高衝擊力健身時，手錶可能會認為您在跌倒中受傷。如果是這樣，請取消提示以不發送 SOS 訊息。
- 若向緊急聯絡人發送 SOS 功能關閉，手錶不會將包含您的目前位置的訊息發送給緊急聯絡人。
- 若您在重度跌倒後想要手動撥打緊急電話與發送 SOS 資訊，在您的手機上開啟 Galaxy Wearable 應用程式，輕觸手錶設定 → 安全與緊急情況 → 嚴重跌倒偵測，然後輕觸需要滑動才能呼叫開關以開啟。

停止共享位置資訊

共享您的位置資訊時，手錶螢幕上會出現 SOS 通知圖示 (SOS)，您可以在通知面板上檢查共享狀態。

若要停止分享您的位置資訊，輕觸通知面板，然後輕觸停止共享 → 確定圖示 (✓)。

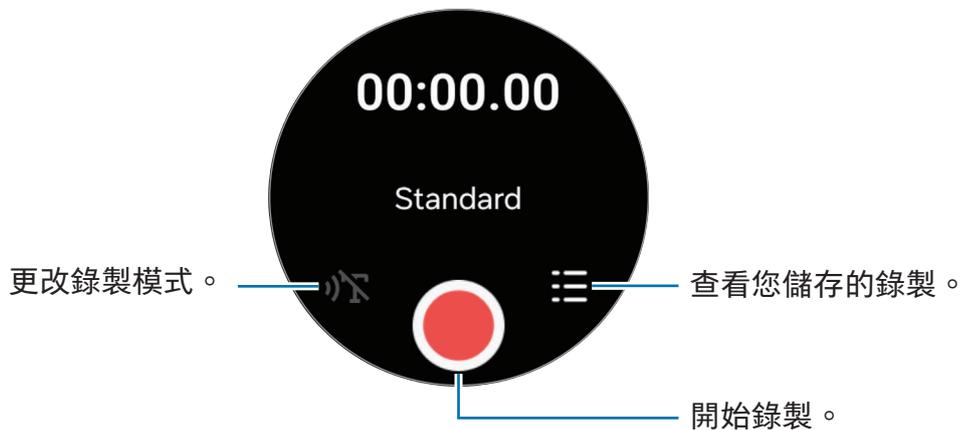
 若您不停止發送 SOS 訊息，則在發出第一條 SOS 訊息後的 24 小時內，包括您的位置資訊在內的其他訊息將以每 15 分鐘一次的頻率持續發送至之前註冊的聯絡人。但是，此訊息僅會在您目前的位置與發送上一條訊息的位置有一定距離時發送。

錄音機

錄製或播放錄音。

製作錄音

- 1 在應用程式螢幕上輕觸錄音機圖示 (🎙️)。
- 2 輕觸錄音圖示 (●) 開始錄音。對著手錶的話筒說話。
若要暫停錄音，輕觸暫停圖示 (⏸)。



3 輕觸停止圖示 (■) 以結束錄音。

錄音將儲存。要收聽錄音，選擇錄音檔案。

 手錶上的錄音檔案將自動同步至已連接的手機並轉錄為文字，然後您可以檢查摘要。轉錄的文字還可以翻譯為其他語言。根據您已連接的手機型號，這些功能可能不受支援。

更改錄音模式

在應用程式螢幕上輕觸錄音機圖示 (🎙️)。

選擇您需要的模式。

- 🎙️：這是標準錄音模式。
- 🗣️：手錶最多可以錄音 10 分鐘，將其轉換為文字，然後儲存。為取得最佳效果，請保持手錶靠近您的嘴巴，並在安靜的場所響亮而清晰地說話。

 如果語音轉文字語言與您的說話語言不相符，手錶將無法識別語音。使用此功能之前，在錄音機螢幕上輕觸語音轉文字以設定語音轉文字語言。

計算機

您可以執行計算。

在應用程式螢幕上輕觸計算機圖示 (🧮)。

輕觸歷史記錄圖示 (🕒) 並檢查計算歷史記錄。若要清除歷史記錄，輕觸清除。

向上拖動協助面板圖示 (☰) 以計算小費或使用單位換算工具。

指南針

您可以將手錶作為指南針使用。

- 1 在應用程式螢幕上輕觸指南針圖示 ()。
- 2 向上拖動更多資訊圖示 () 並輕觸校準以擺動佩戴手錶的手腕來校準指南針。校準之後，將顯示指南針。

向上拖動更多資訊圖示 () 以檢查其他資訊，例如坡度、海拔與氣壓等。

-  • 無線充電器等磁性物質的存在可能會影響手錶的內部指南針感應器並降低其準確性。此外，含有磁性物質的金屬錶帶可能會因磁通量影響手錶的內部指南針感應器，這取決於您的錶帶佩戴方式。
- 即使指南針曾在建築密集的城市中、建築中或室內停車場或車內等有限的室內空間中經過校準，指南針感應器可能會受到磁力干擾的影響，導致精確度降低。

Buds Controller

您可以查看連接至手錶的 Galaxy Buds 的電池狀態並變更其設定。

在應用程式螢幕上輕觸耳塞控制器圖示 ()。

相機控制器

您可以遠端控制連接至手錶的手機的相機，並且遠距離拍照或錄像。

 視乎已連接的手機而定，此應用程式可能無法使用。

拍照

- 1 在應用程式螢幕上輕觸相機控制器圖示 ()。
在已連接的手機上開啟相機應用程式。
- 2 檢查預覽螢幕並輕觸拍照圖示 () 以拍照。



錄製影片

- 1 在應用程式螢幕上輕觸相機控制器圖示 ()。
在已連接的手機上開啟相機應用程式。
- 2 輕觸影片圖示 () 以變更拍攝模式至影片並輕觸開始錄製圖示 () 以錄製影片。
若要在錄製時從影片擷取圖像，輕觸擷取圖示 ()。
- 3 輕觸停止錄製圖示 () 以停止錄製影片。

Samsung Global Goals

全球目標由聯合國大會於 2015 年設立，其中所含的目標旨在創造可永續發展的社會。這些目標有能力消除貧困、對抗不平等與阻止氣候變化。

透過 Samsung Global Goals 瞭解關於全球目標的更多資訊並加入運動，共創更加美好的未來。

SmartThings

您可以透過手錶控制已連接至手機的智能電器與物聯網 (IoT) 產品。

- 1 在應用程式螢幕上輕觸 SmartThings 圖示 (🏠)。
- 2 輕觸所有日常行程或所有裝置，然後選擇要控制的裝置或日常行程。

若要加入日常行程或裝置，輕觸在手機上顯示並在已連接的手機上加入。

- 📌 若您未在已連接的手機上安裝 SmartThings 應用程式，或者若手錶與手機上的 SmartThings 應用程式版本不匹配，您將無法使用此應用程式。在您輕觸在手機上顯示時，下載最新版本的應用程式至手機。

Google 應用程式

Google 為手錶提供了一些應用程式。可能需要擁有 Google 帳戶才能存取某些應用程式。

- 地圖：使用 GPS 在地圖上查找您的位置並搜尋地圖。
- 訊息：在您的手錶或手機上發送與接收訊息。
- Google 助理：使用您的語音使用手錶功能或搜尋資訊。
- 📌 • 視乎營運商或型號而定，部分應用程式可能不可用。
- 若要使用 Google 應用程式，您的手錶需要連接至 Wi-Fi 或流動網絡。啟用了流動網絡的型號可以直接獨立使用應用程式，而 Wi-Fi 型號需要使用藍牙連接至手機。

設定

簡介

自訂功能和應用程式的設定。根據您的使用規律透過配置各種設定來設定您的手錶。
在應用程式螢幕上輕觸設定圖示 (⚙️)。

 視乎地區、營運商或型號而定，設定中的部分功能可能不可用。

三星帳戶

在已連接的手機上註冊三星帳戶，或檢查之前已註冊的三星帳戶。
在設定螢幕上，輕觸三星帳戶。

連接

Wi-Fi

開啟 Wi-Fi 功能以連接至 Wi-Fi 網絡。

- 1 在設定螢幕上，輕觸**連接** → **Wi-Fi** 並輕觸開關以開啟。
- 2 從 Wi-Fi 網絡清單中選擇網絡。
需要輸入密碼的網絡會顯示鎖圖示。
- 3 輕觸**連接**。

-  • 如果無法正常連接至 Wi-Fi 網絡，重新啟動手錶的 Wi-Fi 功能或無線路由器。
- 在 5150–5350 MHz 頻率範圍內操作時，該裝置僅限於室內使用。

藍牙

透過藍牙連接至手機。您也可以連接其他啟用了藍牙的裝置，例如藍牙耳機。

在設定螢幕上，輕觸**連接** → **藍牙**。

⚠ 使用藍牙的注意事項

- 三星不對透過藍牙發送或接收數據引起的損失、攔截或濫用負責。
- 共用和接收數據時，永遠確保裝置採取了安全措施，且屬可信任的裝置。如果裝置間存在障礙，有效距離可能會縮短。
- 某些裝置，尤其是未經 Bluetooth SIG 測試或認可的裝置，可能與您的裝置不相容。
- 不可將藍牙功能用於非法目的 (例如：出於商業目的盜錄檔案副本或非法竊聽)。對於非法使用藍牙功能所造成的後果，三星概不負責。

NFC 與感應式付款

可使用此功能來付款或購買車票或事件門票，但前提須先下載所需的應用程式。

在設定螢幕上，輕觸**連接** → **NFC 與感應式付款**。

⚠ 手錶內含 NFC 天線。小心處理手錶，以免損壞 NFC 天線。

透過 NFC 功能付款

必須先註冊手機付款服務，才能使用 NFC 功能進行付款。若要註冊或瞭解更多關於該服務的資訊，請聯絡您的服務供應商。

1 在設定螢幕上，輕觸**連接** → **NFC 與感應式付款**並輕觸開關以開啟。

2 將手錶的 NFC 天線區域觸碰 NFC 讀卡機。

若要設定預設應用程式，在設定螢幕上，輕觸**連接** → **NFC 與感應式付款** → **預設錢包應用程式**並選擇應用程式。

 付款服務清單可能不包括所有可用的付款應用程式。

飛行模式

將手錶設為關閉手錶上的所有無線功能。您僅可使用非網絡服務。

在設定螢幕上，輕觸**連接**並輕觸**飛行模式**開關以開啟。

 請遵循航空公司提供的規定以及機組人員的指示。在允許使用本裝置的地方，請始終在飛行模式中使用。

流動網絡 (啟用了流動網絡的型號)

自訂設定以控制流動網絡。

在設定螢幕上，輕觸**連接** → **流動網絡**並選擇**流動網絡**連接選項。

- **自動**：設定為與手機的藍牙連接中斷時自動使用手錶的流動網絡。
 -  手錶透過藍牙連接至手機時，手錶的流動網絡將關閉以節省電池電量。隨後，您無法接收發送至與撥打至手錶號碼的訊息與來電。
 - 與手機的藍牙連接中斷連接時，手錶的流動網絡將自動連接。隨後，您可接收發送至及撥打至手錶號碼的訊息與來電。
- **總是開啟**：設為無論是否與手機連接，總是使用手錶的流動網絡。

- **總是關閉**：設為不使用手錶的流動網絡。
- **流動方案**：訂閱營運商的流動方案或其他服務。
-  • 視乎營運商而定，有些需要網絡連接的服務可能無法使用。
- 若您未訂購營運商的流動方案，手錶的流動網絡將關閉以節省電池電量，而且網絡服務可能不可用。

數據使用量 (啟用了流動網絡的型號)

記錄您的數據使用量並自訂限制設定。設定手錶以在您達到指定的流動數據限制後自動停用流動數據連接。

在設定螢幕上，輕觸**連接** → **數據使用量**。

- **帳單週期開始於**：設定方案的數據使用量的月度開始日期。
- **設定數據上限**：開啟或關閉在您已達到指定的流動數據限制時自動停用流動數據連接的功能。
- **數據上限**：設定流動數據限制。

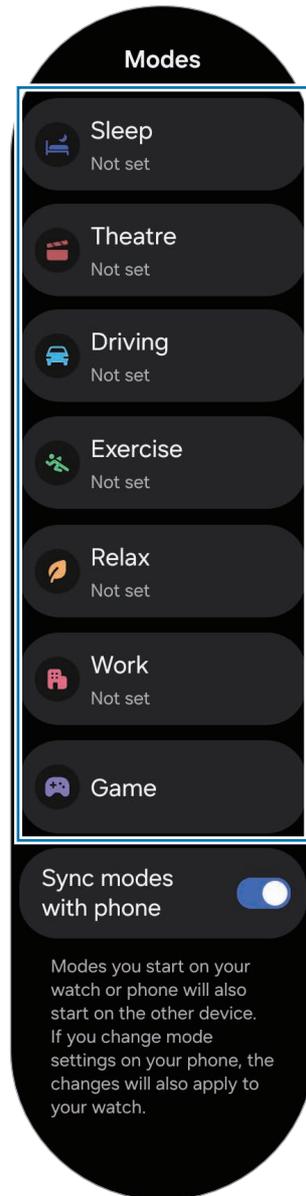
模式與日常行程

使用模式

開啟或關閉可基於您目前的活動或位置與您的已連接手機同步的模式。

在設定螢幕上，輕觸**模式與日常行程** → **模式**。

1 選擇您需要的模式。



2 輕觸開啟。

對於自動執行的模式，其將在偵測到已加入至已連接手機的條件時開啟。

若要變更模式設定，輕觸在手機上設定並在已連接的手機上配置設定。

若已連接手機與手錶之間的模式同步沒有運作，輕觸與手機同步模式開關以開啟。任何在已連接手機上新加入的模式或變更的模式設定都會與手錶同步，模式的執行狀態也是一樣。



若與手機同步模式功能關閉，或者若已連接的手機有不同的軟件版本，則僅部分模式可用。

使用日常行程

開啟或關閉與已連接的手機同步的手動執行日常行程。例如，您可以變更您的聲音設定。

在設定螢幕上，輕觸模式與日常行程 → 日常行程。

1 選擇您需要的日常行程並輕觸開始。

如果沒有日常行程，輕觸在手機上加入並在已連接的手機上加入手動執行日常行程。

2 若要停止正在執行的日常行程，輕觸停止。

若要變更日常行程設定，輕觸在手機上設定並在已連接的手機上配置設定。

聲音和震動

變更聲音與震動設定。

在設定螢幕上，輕觸聲音和震動。

- 聲音 / 震動 / 靜音：設為手錶以使用聲音模式、震動模式中靜音模式。
- 震動並發出聲音：設定手錶以震動並響鈴。
- 震動：設定震動持續時間與強度。
- 通話震動：變更來電震動設定。
- 通知震動：變更通知震動設定。
- 系統震動：選擇要接受震動回饋的操作。
- 音量：調整音量水平。
- 鈴聲：更改來電鈴聲。
- 通知聲音：更改通知聲音。
- 系統聲音：為特定操作啟用聲音。

通知

更改通知設定。

在設定螢幕上，輕觸通知。

- 應用程式通知：選擇在手錶上用於接收通知的手機或手錶應用程式。
- 手錶上的手機通知：設定在佩戴手錶時如何接收手機通知。
- 請勿打擾：設定手錶以將允許的通知以外的所有通知靜音。
- 進階設定：配置通知進階設定。
- 通知說明：檢查與通知相關的更多資訊。

顯示

變更螢幕設定。

在設定螢幕上，輕觸顯示。

- **亮度**：調整螢幕的亮度。
- **最佳化亮度**：設定手錶以記錄您的亮度調整並在相似的照明條件下自動應用。
- **Always On Display**：設定手錶螢幕與部分應用程式的螢幕以在佩戴手錶時始終保持開啟。但是，使用此功能時電池將比普通情況下更快耗盡。
- **螢幕喚醒**：選擇如何開啟螢幕。請參閱[開啟螢幕](#)瞭解更多資訊。
- **螢幕逾時**：設定在關閉螢幕背景燈前手錶等待的時間長度。
- **顯示最後一個應用程式**：設定在螢幕關閉之後上一個使用的應用程式保持開啟的時間。若您在螢幕關閉後在設定的時間內再次開啟螢幕，將顯示您上次使用的應用程式而非手錶螢幕。
- **字體**：設定螢幕的字體風格。
- **觸控靈敏度**：增加螢幕的觸摸靈敏度，以便在戴手套時使用。
- **顯示充電資訊**：設定手錶以在螢幕關閉期間充電時顯示充電資訊。

電池

檢查剩餘電池電量和手錶使用時間。電池電量不足時，開啟省電模式可以減少電池消耗。

在設定螢幕上，輕觸電池。

- **省電**：開啟省電模式以延長電池的使用時間。
- **限制健康功能**：在省電模式開啟時，關閉部分 Samsung Health 功能以延長電池的使用時間。
- **電池使用量**：檢查自手錶上次充滿電以來您使用的應用程式與相應的耗電量。

- **正在休眠的應用程式**：選擇應用程式以在背景中休眠。休眠應用程式僅偶爾在背景中執行，以延長電池的使用時間。
 - **限用手錶**：僅手錶會出現在螢幕上，所有其他功能將會關閉以減少電池消耗。按下首頁鍵檢查手錶。若要關閉僅手錶模式，按住首頁鍵。或者，將手錶置於無線充電器上，將其充電至特定水平。手錶將關閉，然後重新開啟。
 - **電池保護**：設定手錶以在電池達到一定水平時停止充電，在電池低於一定水平時恢復充電。
 - **顯示充電資訊**：設定手錶以在螢幕關閉期間充電時顯示充電資訊。
 - **自動開機**：設定手錶以在其已關閉而您開始充電且電池充電至超過 10% 時自動開啟。
-  剩餘使用時間顯示電池電量耗盡前的剩餘時間。剩餘使用時間可能因您的手錶設定和操作條件而有所不同。

按鍵與手勢

開啟按鍵或手勢功能並配置設定。

在設定螢幕上，輕觸**按鍵與手勢**。

- **快速鍵**：選擇要使用快速鍵啟動的應用程式或功能。請參閱[設定與使用快速鍵 \(Galaxy Watch8 Classic\)](#) 瞭解更多資訊。(Galaxy Watch8 Classic)
- **首頁鍵**：選擇要在您按兩下或按住首頁鍵時啟動的應用程式或功能。
- **返回鍵**：選擇要在您按下返回鍵時啟動的應用程式或功能。
- **捏兩下**：設為在您將佩戴手錶的那隻手的食指與拇指同時輕觸兩次時啟動與跑步應用程式相關的功能，例如接聽來電或解除提示。您還可以開啟手錶螢幕底部的 Now bar。
- **搖晃**：設為啟動透過轉動佩戴手錶的手腕兩次以拒絕來電或解除提示等功能。
- **咚咚咚**：設為透過向上與向下彎曲佩戴手錶的手腕兩次來啟動所選的功能。

Health

配置與運動及健身相關的各种設定。

在設定螢幕上，輕觸 **Health**。

- **一般**：設為接收提示以鼓勵您達到每日活動目標，並在您成功時接收通知。
- **測量**：設定如何測量您的心率與壓力，以及如何開啟或關閉可以在睡眠期間測量的其他功能。
- **週期追蹤**：開啟或關閉在您睡覺時測量皮膚溫度以預測月經週期的功能。
- **自動偵測健身**：開啟自動偵測健身功能並配置設定，例如選擇要偵測的運動類型。
- **不運動時間**：開啟此功能以在 50 分鐘不活動後接收提示，並設定要接收通知的時間與星期。
- **設定為可被其他裝置偵測**：授予其他裝置發現您的手錶的權限。
- **與裝置和服務共享數據**：設為與其他已連接的健康平台應用程式、運動器械與電視共享資訊。
- **私隱**：選擇要與之共享資訊的應用程式或服務供應商，以在運動期間顯示必要資訊。

安全與私隱

檢查手錶的安全性與隱私狀態並變更設定。

在設定螢幕上，輕觸 **安全與私隱**。

- **鎖定類型**：變更螢幕鎖定方式。請參閱[鎖定螢幕](#)瞭解更多資訊。
- **手腕偵測**：設為偵測您是否正在佩戴手錶。
- **密碼、通行金鑰和自動填寫**：為密碼、密鑰或自動填寫變更您偏好的服務或管理全部服務。
- **私隱**：變更隱私設定，並設為基於您的興趣與手錶使用方式取得個人化服務。

位置

變更位置資訊使用的設定。

在設定螢幕上，輕觸**位置**。

- **應用程式權限**：檢查有權存取手錶位置的應用程式清單並編輯權限設定。
- **定位服務**：檢查您的手錶正在使用的位置服務。

安全與緊急情況

管理您的醫療資訊與緊急聯絡人。您也可以設定為在發生緊急情況時請求 SOS。請參閱 [發送 SOS](#) 瞭解更多資訊。

在設定螢幕上，輕觸**安全與緊急情況**。

- **醫療資訊**：設定或檢查您的醫療資訊。
- **緊急聯絡人**：新增您的緊急聯絡人。
- **緊急 SOS**：設為在緊急情況下透過按下手錶的首頁鍵五次來請求 SOS。
- **嚴重跌倒偵測**：設為在您的手錶偵測到重度跌倒時請求 SOS。
- **緊急共享**：發送包含您的位置資訊與電池電量不足提示警告的訊息至緊急聯絡人。
- **無線緊急提示**：變更應急功能的設定，例如無線緊急提示。

帳戶與備份

在已連接的手機上註冊三星或 Google 帳戶並將其加入至手錶後，您可以使用手錶的各種功能。您還可以在已連接手機上使用 Smart Switch 自動定期備份手錶的數據與檔案。

在設定螢幕上，輕觸**帳戶與備份**。

- **帳戶**：在已連接的手機上註冊您的三星或 Google 帳戶並將其加入到您的手錶。請參閱 [加入帳戶至您的手錶](#) 瞭解更多資訊。
- **備份**：檢查在已連接的手機上使用 Smart Switch 自動備份的手錶數據。

Google

更改 Google 的設定。

在設定螢幕上，輕觸 Google。

- **數碼助理**：使用您的語音使用手錶功能或搜尋資訊。
- **帳戶**：檢查已連接的手機上註冊的 Google 帳戶並將其加入到您的手錶。
- **密碼管理工具**：將儲存在其他裝置上 Google 帳戶中的密碼與手錶同步。您還可以直接從手錶自動登入至應用程式與網站。

進階功能

開啟進階功能。

在設定螢幕上，輕觸進階功能。

- **中斷連接提示**：設為佩戴時在您的手錶失去與手機的藍牙連接時接收提示。
- **水中鎖定**：在入水之前開啟水中鎖定模式。當水中鎖定模式已開啟時，觸摸識別可能不可用。
- **狀態指示器**：變更手錶螢幕頂部狀態指示燈圖示的顯示設定。
- **Now bar 樣式**：設定如何在手錶螢幕底部顯示 Now bar。
- **自動啟動媒體控制**：設為在已連接的手機上播放音樂或影片時，在手錶上自動開啟媒體控制器應用程式。
- **當手機播放媒體時顯示在 Now bar 上**：設為在已連接的手機上播放音樂或影片時在手錶螢幕底部顯示進行中圖示。
- **Bixby**：Bixby 是可以幫助您更便捷地使用手錶的用戶介面。請參閱 [Bixby](#) 瞭解更多資訊。

裝置維護

裝置維護功能提供手錶電池、儲存空間與記憶體狀況的概述。

在設定螢幕上，輕觸**裝置維護**。

- **電池**：檢查手錶的剩餘電池電量與使用時間。電池電量不足時，開啟省電模式可以減少電池消耗。請參閱**電池**瞭解更多資訊。
- **儲存空間**：檢查已用與可用儲存空間的狀態，並輕觸**在手機上管理**以透過在檢查後刪除不必要的檔案來釋放儲存空間。
 內置儲存空間的實際可用容量會少於指定的容量，這是因為作業系統和預設應用程式佔用了部分儲存空間。可用的容量可能會在更新手錶時更改。
- **記憶體**：檢查記憶體使用情況或輕觸**立即清理**來透過停止背景中的應用程式釋放記憶體。

應用程式

配置手錶應用程式的設定。

在設定螢幕上，輕觸**應用程式**。

- **選擇預設應用程式**：選擇類似功能的預設應用程式。
- **健康平台**：設定您的個人資料以用於管理您的健康數據，以及設為與其他已連接的健康應用程式共享資訊。
- **應用程式清單**：管理手錶的應用程式。您也可以檢查應用程式的使用資訊並解除安裝或停用不必要的應用程式。
- **權限管理員**：檢查所有應用程式的權限清單，包括系統應用程式，並變更其權限設定。
- **三星應用程式更新**：檢查部分預裝三星應用程式的更新。

一般

自訂手錶的一般設定。您也可以連接手錶至新手機或重設手錶。

在設定螢幕上，輕觸一般。

- **觸摸錶圈**：變更觸摸錶圈設定。(Galaxy Watch8)
- **文字轉語音**：更改 TalkBack 開啟時的文字轉語音功能設定，例如語言、速度等。
- **日期與時間**：手動設定日期與時間。
 -  中斷您的手錶與手機的連接以使用此功能，因為這些資訊已與已連接的手機同步。
- **三星鍵盤**：變更三星鍵盤的設定。
- **鍵盤清單與預設**：選擇鍵盤以預設使用並變更鍵盤設定。
- **快速回應**：配置您的手錶以使用與已連接手機同步的表情符號回覆、建議的回覆與自訂回覆功能。
- **方向**：在佩戴手錶後設定手錶以匹配您佩戴它的手腕，即是左手還是右手，以及設定按鈕的方向。
- **將手錶數據轉移至新手機**：連接手錶至使用與舊手機相同的 Google 帳戶的新手機，無需重設手錶的數據。請參閱[連接手錶至新手機](#)瞭解更多資訊。
- **重設**：刪除手錶上的全部數據。但是，若在重設之前您的手錶已連接至手機，您的手錶數據與檔案將備份。

協助工具

配置各種設定以增強手錶協助工具。

在設定螢幕上，輕觸協助工具。

- **您正在使用的功能**：查看您正在使用的協助工具功能。
 -  此功能僅會在使用協助工具功能時顯示。
- **TalkBack**：開啟 TalkBack，它可提供語音回饋。若要檢查說明資訊以瞭解如何使用此功能，輕觸設定 → [教學課程](#)或說明。
- **視覺增強**：自訂設定以提高患有視覺障礙的用戶可存取性。

- **聽力改善**：自訂設定以提高患有聽覺障礙的用戶的可存取性。
- **互動與敏捷度**：自訂設定以提高行動不便者的可存取性。
- **進階設定**：管理其他進階功能。
- **已安裝的應用程式**：檢查安裝在手錶上的協助工具服務。

軟件更新

透過無線升級 (FOTA) 服務更新手錶的軟件。您也可以變更更新設定。

在設定螢幕上，輕觸**軟件更新**。

- **下載並安裝**：手動檢查並安裝更新。
- **自動更新**：將手錶設為自動安裝更新。

關於手錶

存取手錶的其他資訊。

在設定螢幕上，輕觸**關於手錶**。

- **狀態資訊**：檢查資訊，例如 Wi-Fi MAC 地址、藍牙地址與序號。
- **法律資訊**：存取與手錶相關的法律資訊。您也可以發送手錶的診斷資訊至三星。
- **軟件資訊**：存取軟件版本與安全性狀態。
- **電池資訊**：檢查電池資訊，例如電池容量。

Galaxy Wearable 應用程式

簡介

您可以使用 Galaxy Wearable 應用程式查看手錶的剩餘電池並配置設定。

在您的手機上開啟 Galaxy Wearable 應用程式。

若要透過輸入關鍵字來搜尋設定，輕觸搜尋圖示 (Q)。您也可以透過選擇建議下的標籤來搜尋設定。

若要設定 Galaxy Wearable 應用程式，輕觸所有裝置圖示 (⊞) → 更多選項圖示 (⋮)，然後輕觸設定。

- 若要使用 Galaxy Wearable 應用程式，必須連接手錶至手機。請參閱[連接手錶至手機](#)瞭解更多資訊。
- 視乎所連接手機的類型、營運商或型號而定，有些功能可能不可用。



管理裝置連接

您可以管理各種裝置連接，例如檢查已連接至手機的可穿戴裝置或使用 Galaxy Wearable 應用程式連接新裝置。

管理已連接的裝置

在手機的 Galaxy Wearable 螢幕上，輕觸所有裝置圖示 (⌘)。

目前已連接的裝置與之前連接過的裝置將顯示在清單上。

- 若要中斷目前已連接的裝置與手機之間的連接，輕觸清單中已連接裝置旁邊的中斷連接圖示 (⌘)。
- 若要重新連接之前連接過的裝置，從清單中選擇裝置並輕觸**連接**。

加入新裝置與移除裝置

- 1 在手機的 Galaxy Wearable 螢幕上，輕觸所有裝置圖示 (⌘)。
- 2 輕觸加入新裝置圖示 (+) 並按照螢幕上的指示連接新的可穿戴裝置。
新的可穿戴裝置將連接並加入至清單。

若要從清單中移除可穿戴裝置，輕觸更多選項圖示 (⋮) → **移除裝置**，選擇裝置，然後輕觸**移除**。

錶面

可以更改手錶類型以在手錶螢幕上顯示。

在手機的 Galaxy Wearable 螢幕上，輕觸**錶面**。

選擇您需要的錶面並輕觸**自訂**或**自訂圖示** (🔧) 以更改螢幕顏色或組件，例如指針和轉盤，甚至選擇要在手錶螢幕上顯示的項目。

製作我的樣式錶面

使用抽取自所拍相片中的色彩組合將錶面變為圖案圖像。您可以使用您喜愛的時尚樣式隨意匹配手錶的錶面。

 此功能僅在三星或 Android 手機上可用。

- 1 在手機的 Galaxy Wearable 螢幕上，輕觸**錶面**。
- 2 在動態圖形下選擇**我的風格**。
- 3 輕觸**自訂圖示** (🔧)。
- 4 輕觸**背景** → **相機**。
若要選擇手機上儲存的相片，輕觸**媒體瀏覽器**。
- 5 輕觸**拍照圖示** (📷) 以拍照，然後輕觸**確定**。
- 6 將您想要使用的相片拖入圓圈，或調整相片的大小以選擇您想要使用的色彩。
- 7 選擇圖案類型並輕觸**完成**。
- 8 輕觸**儲存**。
錶面將變為我的樣式錶面。

製作 Galaxy Avatar 錶面

將您的錶面變更為您自己的虛擬人偶。

 此功能僅在支援 Galaxy Avatar 功能的三星手機上可用。

- 1 在手機的 Galaxy Wearable 螢幕上，輕觸錶面。
- 2 在動畫下選擇 Galaxy Avatar。
- 3 輕觸自訂圖示 ()。
- 4 輕觸角色。
- 5 輕觸加入圖示 () 並按照螢幕上的指示建立您的虛擬人偶。
- 6 在其他虛擬人偶下選擇已創建的虛擬人偶以將其傳輸至您的手錶。
- 7 輕觸儲存。
錶面將變為 Galaxy Avatar 錶面。

應用程式螢幕

在應用程式螢幕上重新排列應用程式並變更應用程式的排列樣式。您還可以將應用程式螢幕設為根據您使用手錶的方式顯示精選應用程式。

在手機的 Galaxy Wearable 螢幕上，輕觸應用程式螢幕。

若要重新排列應用程式，輕觸並按住要移動的應用程式，將其拖至所需的位置。

資訊方塊

自訂並管理手錶上的資訊方塊與 Widget。

在手機的 Galaxy Wearable 螢幕上，輕觸資訊方塊。

加入或移除資訊方塊

輕觸加入資訊方塊圖示 (+)，在三星應用程式下選擇您要加入的 Widget，然後輕觸儲存。

若要刪除 Widget，在您要移除的 Widget 上輕觸刪除圖示 (⊖) 並輕觸儲存。如果資訊方塊沒有 Widget，其將被自動刪除。

重新排列順序

輕觸並按住您要移動的資訊方塊，將其拖至所需的位置，然後輕觸儲存。

若要變更 Widget 在資訊方塊上的排列，輕觸並按住您要移動的 Widget，將其拖至所需的位置，然後輕觸儲存。

快速面板

選擇手錶的快速面板上顯示的快速設定圖示。您也可以重新排列快速設定圖示。

在手機的 Galaxy Wearable 螢幕上，輕觸快速面板。

加入或移除快速設定圖示

若要加入快速設定圖示，輕觸可用按鍵下的加入圖示 (+)，然後輕觸儲存。若要刪除圖示，輕觸刪除圖示 (⊖) 並輕觸儲存。

重新排列快速設定圖示

輕觸並按住要移動的圖示，將其拖至所需的位置，然後輕觸儲存。

手錶設定

簡介

檢查您的手錶的狀態並配置您的手錶設定。

在手機的 Galaxy Wearable 螢幕上，輕觸**手錶設定**。

三星帳戶

在已連接的手機上註冊三星帳戶，或檢查之前已註冊的三星帳戶。

在手機的 Galaxy Wearable 螢幕上，輕觸**手錶設定** → **三星帳戶**。請參閱[在手錶上註冊三星帳戶](#)瞭解更多資訊。

模式與日常行程

設定以同步手錶與手機的模式設定。

在手機的 Galaxy Wearable 螢幕上，輕觸**手錶設定** → **模式與日常行程**。

- **與手機同步模式**：設定以同步手錶與手機的模式設定。開啟此功能時，任何在您的已連接手機上新加入的模式或變更的模式設定都會與手錶同步，模式的執行狀態也是一樣。

 視乎已連接手機的軟件版本而定，僅部分模式同步功能會受到支援。

聲音和震動

變更聲音與震動設定。

在手機的 Galaxy Wearable 螢幕上，輕觸**手錶設定** → **聲音和震動**。如需詳細資訊，請參閱應用程式與功能中的[聲音和震動](#)。

通知

更改通知設定。

在手機的 Galaxy Wearable 螢幕上，輕觸**手錶設定** → **通知**。如需詳細瞭解列出的功能之外的其他功能，請參閱應用程式與功能中的**通知**。

- **與手機同步請勿打擾設定**：設定以同步手錶與手機的請勿打擾設定。

顯示

變更螢幕設定。

在手機的 Galaxy Wearable 螢幕上，輕觸**手錶設定** → **顯示**。如需詳細資訊，請參閱應用程式與功能中的**顯示**。

電池

檢查剩餘電池電量和手錶使用時間。電池電量不足時，開啟省電模式可以減少電池消耗。

在手機的 Galaxy Wearable 螢幕上，輕觸**手錶設定** → **電池**。如需詳細資訊，請參閱應用程式與功能中的**電池**。

按鍵與手勢

開啟按鍵或手勢功能並配置設定。

在手機的 Galaxy Wearable 螢幕上，輕觸**手錶設定** → **按鍵與手勢**。如需詳細資訊，請參閱應用程式與功能中的**按鍵與手勢**。

Health

配置與運動及健身相關的各種設定。

在手機的 Galaxy Wearable 螢幕上，輕觸**手錶設定** → **Health**。如需詳細資訊，請參閱應用程式與功能中的 **Health**。

Wallet

使用 Samsung Wallet 中各種便捷的功能。

在手機的 Galaxy Wearable 螢幕上，輕觸**手錶設定** → **Wallet**。

 視乎所在地區或已連接的手機而定，此功能可能不可用。

安全與緊急情況

管理您的醫療資訊與緊急聯絡人。您也可以設定為在發生緊急情況時請求 SOS。如需詳細資訊，請參閱應用程式與功能中的[安全與緊急情況](#)或[發送 SOS](#)。

在手機的 Galaxy Wearable 螢幕上，輕觸**手錶設定** → **安全與緊急情況**。

帳戶與備份

在已連接的手機上註冊三星或 Google 帳戶並將其加入至手錶後，您可以使用手錶的各種功能。您還可以在已連接手機上使用 Smart Switch 自動定期備份手錶的數據與檔案，並將此備份儲存至三星雲端。

在手機的 Galaxy Wearable 螢幕上，輕觸**手錶設定** → **帳戶與備份**。

-  將定期自動備份的手錶的數據與檔案儲存至三星雲端，以便您可以在意外重設為原廠設定導致數據與檔案受損或遺失時進行還原。
 - 若您的手錶已連接至手機，您的手機擁有超過 30% 的電池電量，而且螢幕已關閉，手錶上的數據將在凌晨 1 點至凌晨 5 點之間自動備份。
- 帳戶**：在已連接的手機上註冊您的三星或 Google 帳戶並將其加入到您的手錶。請參閱[加入帳戶至您的手錶](#)瞭解更多資訊。
- 備份**：自動備份您的數據至已連接的手機，輕觸將備份儲存至三星雲端開關以開啟，以便儲存備份至三星雲端。

進階功能

開啟進階功能。

在手機的 Galaxy Wearable 螢幕上，輕觸**手錶設定** → **進階功能**。如需詳細瞭解列出的功能之外的其他功能，請參閱應用程式與功能中的**進階功能**。

- **遠端連接**：設定手錶以在裝置之間的藍牙連接不可用時遠端連接您的手機至流動網絡或 Wi-Fi 網絡。

裝置維護

裝置維護功能提供手錶電池、儲存空間與記憶體狀況的概述。您也可以測試您的手錶。

在手機的 Galaxy Wearable 螢幕上，輕觸**手錶設定** → **裝置維護**。如需詳細瞭解列出的功能之外的其他功能，請參閱應用程式與功能中的**裝置維護**。

- **診斷**：使用 Samsung Members 測試您的手錶。

應用程式

配置手錶應用程式的設定。

在手機的 Galaxy Wearable 螢幕上，輕觸**手錶設定** → **應用程式**。如需詳細瞭解列出的功能之外的其他功能，請參閱應用程式與功能中的**應用程式**。

- **應用程式設定**：變更部分手錶應用程式的詳細設定。

管理內容

從您的手機同步已儲存的音訊檔案或圖像至手錶，或者將其傳輸至您的手錶。

在手機的 Galaxy Wearable 螢幕上，輕觸**手錶設定** → **管理內容**。

• 音樂

- **手錶上的曲目**：按類別檢查與管理手錶上的音訊檔案。請參閱[管理手錶上儲存的音訊檔案](#)瞭解更多資訊。
- **自動同步**：將手機設為每六個小時與手錶自動同步已加入至選作**要同步的播放清單**的播放清單中的音訊檔案。
- **要同步的播放清單**：選擇要與手錶自動同步的播放清單。



此功能僅在 Samsung Music 應用程式已安裝在您的手機上且您開啟**自動同步**功能時顯示。

• 媒體瀏覽器

- **手錶上的圖片**：按類別檢查與管理手錶上的圖像。請參閱[管理手錶上儲存的相片](#)瞭解更多資訊。
- **自動同步相簿**：將手機設為與手錶自動同步已加入至選作**要同步的相簿**的相簿中的圖像。
- **要同步的相簿**：選擇要與手錶自動同步的相簿。
- **自動同步圖像限制**：設定自動同步期間可以發送的圖像數量上限。



要同步的相簿與自動同步圖像限制可能會在您開啟**自動同步相簿**功能時出現。

- **選擇要同步的故事**：選擇手機上儲存的故事以與手錶同步。
- **自動同步最新的故事**：將手機設為與手錶自動同步您的最近故事。



手錶與手機之間的檔案同步僅會在手錶的剩餘電池電量超過 15% 且手錶上的省電模式已關閉時發生。

流動方案 (啟用了流動網絡的型號)

在手錶上啟動後透過流動網絡使用多種其他服務。

在手機的 Galaxy Wearable 螢幕上，輕觸手錶設定 → 流動方案。

一般

自訂手錶的一般設定。您也可以連接手錶至新手機或重設手錶。

在手機的 Galaxy Wearable 螢幕上，輕觸手錶設定 → 一般。如需詳細資訊，請參閱應用程式與功能中的一般。

協助工具

配置各種設定以增強手錶協助工具。

在手機的 Galaxy Wearable 螢幕上，輕觸手錶設定 → 協助工具。如需詳細資訊，請參閱應用程式與功能中的協助工具。

手錶軟件更新

透過無線升級 (FOTA) 服務更新手錶的軟件。您也可以變更更新設定。

在手機的 Galaxy Wearable 螢幕上，輕觸手錶設定 → 手錶軟件更新。請參閱軟件更新瞭解更多資訊。

關於手錶

存取手錶的其他資訊。

在手機的 Galaxy Wearable 螢幕上，輕觸手錶設定 → 關於手錶。如需詳細資訊，請參閱應用程式與功能中的關於手錶。

尋找我的手錶

若您忘記將手錶放在什麼地方，您可以使用已連接的手機上安裝的 Galaxy Wearable 應用程式、SmartThings 應用程式的 SmartThings 尋找功能或 Samsung Find 應用程式查找。

-  • SmartThings 尋找功能與 Samsung Find 應用程式的支援情況可能因已連接手機的軟件版本而異。
- 若已連接的手機上的 SmartThings 尋找功能或 Samsung Find 應用程式擁有那些功能，螢幕可能會自動切換以查找您的手錶。若同時支援 SmartThings 尋找功能與 Samsung Find 應用程式，Samsung Find 應用程式將開啟。

使用 Galaxy Wearable 應用程式尋找

- 1 在手機的 Galaxy Wearable 螢幕上，輕觸**尋找我的手錶**。
- 2 輕觸**開始**。
手錶將發出聲音與震動，且其螢幕將開啟。

若要停止發出聲音與震動，在手錶上將解除鬧鐘圖示 (⊗) 拖到大圓外面。或者，使用錶圈。您也可以透過在手機上輕觸**停止**來停止。

遠端控制手錶

若您的手錶丟失或被盜，在手機的 Galaxy Wearable 螢幕上，輕觸**尋找我的手錶**，輕觸**設定安全性**，然後遠端控制您的手錶。

- **鎖定手錶**：遠端鎖定手錶以防止未經授權存取。可在透過藍牙或遠端連接將手機連接至手錶時使用此功能。當您的手錶鎖定時，透過輸入預設的 PIN 碼手動解鎖，或者透過藍牙重新連接手錶至您的手機即可自動解鎖。
- **重設手錶**：刪除手錶中儲存的所有數據。手錶重設後，無法還原資訊或使用尋找我的手錶功能。但是，在重設前於手錶與手機連接時已備份與已儲存的數據將在三星雲端上可用。

使用 SmartThings 應用程式的 SmartThings 尋找功能或 Samsung Find 應用程式尋找

在手機的 Galaxy Wearable 螢幕上，輕觸**尋找我的手錶**。

可透過 SmartThings 應用程式取得的 SmartThings 尋找螢幕將在手機上顯示，或者 Samsung Find 應用程式將在手機上開啟，然後您可以檢查放錯地方的手錶的位置。此外，您可以循著手錶發出的聲音尋找它。

 若要使用 Samsung Find 應用程式尋找您的手錶，與離線尋找裝置相關的 Samsung Find 功能也必須開啟。

商店

下載要在您的手錶上使用的應用程式與錶面。

在手機的 Galaxy Wearable 螢幕上，輕觸**商店**。

使用須知

使用裝置的注意事項

使用裝置之時，請先閱讀本指南，以確保安全和正確使用。

- 說明基於裝置的預設設定。
- 部分內容可能與您的裝置不同，視乎地區、服務供應商、型號規格或裝置的軟件而定。
- 使用某些應用程式或功能時，裝置可能需要連接到 Wi-Fi 或流動網絡。
- 需要高 CPU 和記憶體使用量的內容 (高品質內容) 將會影響裝置的整體效能。視乎裝置的規格和裝置使用的環境而定，與該內容相關的應用程式可能不會正常運作。
- 對於由三星以外的供應商提供的應用程式所導致的效能問題，三星概不負責。
- 對於由用戶編輯註冊表設定或修改作業系統軟件而導致的效能問題或不相容，三星概不負責。嘗試自訂作業系統，可能會導致裝置或應用程式不能正常工作。
- 本裝置中提供的軟件、聲源、螢幕牆紙、圖像及其他媒體內容被許可作有限使用。針對商業或其他用途擷取和使用這些資料將違反版權法。用戶對非法使用媒體導致的法律問題應負全責。
- 視乎資費方案而定，使用訊息、上載和下載、自動同步或定位服務等數據服務可能會產生額外費用。對於大數據傳輸，建議使用 Wi-Fi 功能。
- 裝置隨附的預設應用程式隨時可能更新，並可能在未經事先通知的情況下撤銷支援。
- 裝置的作業系統不同於之前的某些 Galaxy Watch 系列，因為相容性問題，您無法使用之前購買的內容。

- 型號規格與支援的服務可能因地區而有所不同。
- 修改裝置的作業系統或安裝非官方來源的軟件，可能會導致裝置故障並損壞或丟失數據。這些操作違反三星授權協議，會使您的保用失效。
- 根據您的手錶所連接手機的製造商和型號，部分功能的運行方式可能與本指南所述的不同。
- 裝置會根據周圍環境自動調整對比範圍，即使在強烈的戶外陽光下，您也可以清楚地查看螢幕。因為產品性質使然，長時間顯示固定圖片可能會造成殘像(螢幕老化)或重像。
 - 建議不要長時間在螢幕的部分或全部區域使用固定圖片，不使用裝置時請關閉螢幕。
 - 您可以將螢幕設為在您未使用時自動關閉。在手錶的應用程式螢幕上，輕觸設定圖示 (⚙️) → 顯示 → 螢幕逾時，然後選擇您希望在關閉螢幕之前裝置等待的時長。
 - 要將螢幕設為根據周圍環境自動調整亮度，在手錶的應用程式螢幕上，在手錶的應用程式螢幕上，輕觸設定圖示 (⚙️) → 顯示，然後輕觸最佳化亮度開關以開啟。
- 視乎地區或型號而定，某些裝置必須經聯邦通訊委員會 (FCC) 核准。

若您的裝置經 FCC 核准，則您可以檢查其 FCC ID。若要存取 FCC ID，在手錶的應用程式螢幕上，輕觸設定圖示 (⚙️) → 關於手錶 → 狀態資訊。若您的裝置沒有 FCC ID，這意味著裝置未授權在美國或其領土銷售，僅可攜帶入境美國供持有人私人使用。
- 您的裝置含有磁體。裝置應遠離信用卡、已植入的醫療器械及其他可能受磁體影響的裝置。如果使用醫療器械，請保持裝置間距 15 厘米以上。若您懷疑您的醫療器械受到干擾，請停止使用您的裝置，並諮詢醫生或醫療器械製造商。

說明圖示

-  **警告**：可能會傷害自己或他人的情況
-  **注意**：可能會損壞裝置或其他設備的情況
-  **備註**：附註、使用技巧或其他資料

關於包裝內容與配件的說明

請參閱快速入門指南，瞭解包裝內容。

- 手錶隨附的項目和可用的配件可能會因所在地區或營運商有所不同。
- 隨附項目僅針對本裝置設計，可能與其他裝置並不相容。
- 外觀和規格如有變更，恕不另行通知。
- 可另向當地的三星零售商購買附加的配件。購買前確認它們與手錶相容。
- 除手錶外，某些配件可能不具有相同的抗水與防塵認證。
- 使用經過三星認可的配件。使用未經認可的配件可能導致效能問題和故障，此情形不屬保用範疇。
- 是否提供所有配件完全決定於生產廠家。有關可用配件的更多資訊，請參閱三星網站。

保持裝置的抗水防塵效能

- 裝置抗水防塵，且符合以下國際標準。
 - 5ATM 抗水等級認證：裝置經過了浸入 50 米淡水中靜止不動達 10 分鐘的測試，達到了 ISO 22810:2010 的要求。
 - IPX8 抗水等級認證：裝置經過了浸入 1.5 米淡水中靜止不動達 30 分鐘的測試，達到了 IEC 60529 的要求。
 - IP6X 防塵等級認證：經測試達到了 IEC 60529 的要求。
- 您可以在運動、洗手或者雨天時使用此裝置。
- 您在泳池或海洋中游泳時，可以在水不深的地方使用此裝置。
- Galaxy 裝置的抗水效能並非永久，可能會因正常磨損而隨時間降低，具體情況因使用環境或條件而異。建議每年在三星服務中心或授權的服務中心測試一次您的 Galaxy 裝置的抗水效能。
- 您必須按照這些指南操作，保護裝置的抗水防塵效能。
 - 游泳後，在擦乾泳池水或海水之前，請用淡水沖洗裝置，然後使用乾淨的軟布將裝置徹底擦乾，以維持裝置的抗水效能。泳池水中的消毒劑或海水中的鹽可能會影響抗水效能。
 - 若淡水之外的其他液體將裝置弄濕，比如咖啡、飲料、肥皂水、油、香水、防曬霜、洗手液、化妝品等化學品，請使用淡水沖洗裝置，然後使用柔軟的乾布將裝置徹底擦乾，以維持裝置的抗水效能。

- 佩戴裝置時，請勿在水下停留、浮潛、潛水或水肺潛水、玩滑水或衝浪等水上運動，請勿在河流等流速很快的水中游泳。此外，請勿使裝置接觸到高壓清潔機器或類似物體。這會導致水壓急劇上升，致使我們公司擔保的抗水效能發生變化。
- 若裝置受到撞擊或損壞，其抗水防塵效能可能會受損。
- 請勿在沒有適當指導的情況下拆卸裝置。
- 若您使用風筒等能夠吹出熱風的機器乾燥裝置，或者若您在桑拿室等炎熱的環境中使用裝置，抗水效能可能會因空氣或水的溫度急劇上升而受損。

過熱注意事項

如您在使用裝置時因為過熱感到不適，請立即停止使用本裝置並將其從您的手腕除下。

- 如果達到指定的溫度，為避免發生問題，例如裝置故障、皮膚不適或損害和電池電量耗盡，裝置上將會出現一個警告。出現初始警告時，裝置功能將關閉，直到裝置冷卻至特定溫度。但是，LTE 型號上可使用緊急通話功能。
- 如果裝置溫度繼續上升，將出現第二個警告。此時，裝置將關機。在裝置的溫度處於推薦的作業溫度範圍內之前，請勿使用裝置。但是，使用 LTE 型號時，即使顯示第二條警告訊息，之前已連接的緊急通話功能將保持啟用直到使用結束。

推薦的作業溫度範圍

裝置的推薦作業溫度介於 0 °C 至 35 °C 之間。在建議溫度範圍之外使用裝置可能會損壞裝置或縮短電池的使用時間。

清理並管理手錶

遵循這些要點，確保您的手錶可以正常運作，並維持其外觀。否則可能對手錶造成損壞，並引起皮膚刺激。

- 關閉手錶並取下錶帶後清潔。
- 防止裝置沾到灰塵、汗水、墨水、油以及化妝品、抗菌噴霧、洗手液、清潔劑與殺蟲劑等化學產品。手錶外部與內部零件可能受損或可能導致效能不佳。如果您的手錶沾到上述物質，請使用不起毛頭的柔軟布料進行清潔。
- 清潔手錶時請勿使用肥皂、清潔劑、研磨性的材料和壓縮空氣，也不可使用超聲波或外部熱源進行清潔。這樣做可能損壞手錶。手錶上殘留的肥皂、洗滌劑、洗手液或清潔劑可能引起皮膚刺激。
- 當您清理防曬霜、乳液或油污時，請使用不含肥皂的清潔劑，然後徹底清洗並晾乾您的手錶。
- 混合錶帶不防水。請勿在使用混合錶帶時游泳或淋浴。
- 混合錶帶在連接手錶時，可能因為皮革材質特性而發出怪聲。此為正常現象，您可以在錶帶連接點塗上皮革保養品，以便解決此問題。
- 避免手錶的混合錶帶接觸化學品、直射陽光、炎熱或潮濕的環境或水。如果您這樣做，皮革材質的顏色與形狀可能會發生變化。如果錶帶被弄濕，請立即使用無線頭的柔軟布料擦拭，並在通風良好且蔭蔽的地方晾乾。
- 如果混合錶帶被弄髒，請使用無線頭的柔軟布料擦拭。如有必要，用清水輕微沾濕布料。



隨附的錶帶可能會因地區或型號而異。請確保相應地適當清理並維護錶帶。

如果您對手錶上的任何材料過敏，請慎重使用。

- 三星已透過內部和外部的認證機構測試手錶上的有害材料，包括接觸皮膚的所有材料測試、皮膚毒性測試以及手錶佩戴測試。
- 手錶含鎳。如果您的皮膚較為敏感，或您對手錶上的任何材料過敏，請採取必要的注意措施。
 - 鎳：手錶含有少量的鎳，含量低於歐洲 REACH 法規規定的參考值。您不會接觸到手錶內部所含的鎳，且手錶已通過國際認證測試。但是，如果您對鎳過敏，使用手錶時務必小心。
- 用於製造手錶的材料符合美國消費者產品安全委員會 (CPSC) 標準、歐洲法規和其他國際標準。
- 關於三星如何管理化學物品的更多資訊，請參閱三星網站。

附錄

故障排除

聯絡三星服務中心或授權的服務中心前，請嘗試以下解決方法。某些情形可能不適用於您的手錶。

您也可以透過 Samsung Members 解決使用裝置時可能遇到的任何問題。

手錶顯示網絡或服務錯誤訊息

- 所在區域訊號較弱或接收不良時，可能無法接收訊號。請移至另一個區域，然後重試。移動時，可能會反覆出現錯誤訊息。
- 如未申請，則無法存取某些選項。如需詳細資料，請聯絡營運商。

手錶無法開啟

電池完全放電時，手錶將無法開啟。開啟手錶前，先為電池完全充電。

觸摸識別運作緩慢或不正常

- 在以下情況中，觸摸識別可能無法正常運作：
 - 若您將螢幕保護貼或可選配件附加至螢幕
 - 如果在觸碰螢幕時佩戴手套、手不乾淨，或用尖利物體或指尖輕觸螢幕
 - 在潮濕條件下或沾到水時
- 請重新啟動手錶，以清除任何暫時的軟件問題。
- 確認手錶的軟件已更新到最新版本。
- 如果螢幕遭刮傷或損壞，請造訪三星服務中心或授權的服務中心。

手錶畫面靜止不動或遇到問題

請嘗試以下解決方案。如果問題仍然未得到解決，請聯絡三星服務中心或授權的服務中心。

重新啟動手錶

如果手錶畫面靜止不動或當機，您可能需要關閉應用程式或關閉手錶並重新開啟。

強制重啟

如果您的手錶畫面靜止且無回應，請同時按住首頁鍵與返回鍵超過 7 秒以重新啟動裝置。

重設手錶

如果上述方法未能解決您的問題，請執行原廠設定。

在應用程式螢幕上，輕觸設定圖示 (⚙️) → 一般 → 重設 → 重設。或者，在您的手機上開啟 Galaxy Wearable 應用程式並輕觸手錶設定 → 一般 → 重設 → 重設。若在手錶重設時您的手錶與手機未連接，手錶上儲存的數據將被刪除。

另一藍牙裝置無法定位您的手錶

- 確保手錶的藍牙功能已開啟。
- 重設手錶並重試。
- 確保您的手錶與另一個藍牙裝置位於藍牙連線範圍內 (10 米)。距離可能因裝置使用的環境而有所不同。

若上列步驟無法解決問題，請聯絡三星服務中心或授權的服務中心。

未進行藍牙連接或您的手錶與手機已中斷連接

- 確認兩個裝置上的藍牙功能都已開啟。
- 確認裝置之間不存在障礙物，例如牆壁或電子裝置。
- 確保手機上安裝了最新版本的 Galaxy Wearable 應用程式。若 Galaxy Wearable 應用程式不是最新版本，更新 Galaxy Wearable 應用程式至最新版本。
- 確保您的手錶與另一個藍牙裝置位於藍牙連線範圍內 (10 米)。距離可能因裝置使用的環境而有所不同。
- 重新啟動兩個裝置並重新在手機上開啟 Galaxy Wearable 應用程式。

電話無法接通

- 確認手錶透過藍牙連接至手機。
- 確認您的手機與手錶存取正確的流動數據網絡。
- 確認未針對在手機上撥打的電話號碼設定通話限制。
- 確認您未對手機上的撥入電話號碼設定通話限制。
- 檢查部分模式是否開啟。若部分模式已開啟，收到來電時來電可能會靜音且螢幕可能不會開啟。

通話時對方無法聽到您的聲音

- 確保沒有蓋住內建話筒。
- 確保話筒靠近嘴部。
- 如果使用藍牙耳機，確保耳機連接正確。

通話時出現回音

調整音量或移至另一區域。

蜂窩網絡或互聯網經常斷線或音質很差

- 確認未遮蔽手錶的內置天線。
- 所在區域訊號較弱或接收不良時，可能無法接收訊號。由於營運商的基站問題，您可能遇到連線故障。請移至另一個區域，然後重試。
- 在移動中使用裝置時，因為營運商網絡的問題，無線網絡服務可能不可用。

電池未正常充電 (適用於三星認可的充電器)

- 確認將手錶正確連接至無線充電器。
- 請前往三星服務中心或授權的服務中心並更換電池。為取得更優的服務支援，請攜帶您正在使用的充電器與 USB 纜線。若無線充電無法運作，也請攜帶無線充電器。

電池耗盡的速度比購買之初更快

- 將手錶或電池暴露在極冷或極熱的溫度條件下時，有效電量可能會變短。
- 使用某些應用程式時，電池消耗增加。
- 電池屬於消耗品，隨著時間的推移，可使用電量將會變短。

您的手錶過熱

當您使用需要更多電力的應用程式，或較長時間使用手錶上的應用程式時，或會感覺手錶在發熱。這屬正常現象，不會影響手錶的使用壽命或效能。

如果手錶過熱或感覺裝置長時間發熱，暫時請勿使用。如果手錶持續過熱，請聯絡三星服務中心或授權的服務中心。

您的手錶無法找到您的目前位置

手錶將使用您的手機的位置資訊。GPS 訊號在某些位置可能受阻，例如室內。設定以使用 Wi-Fi 或流動網絡來尋找您目前的位置。

手錶機殼外圍有一個小空隙

- 此小隙是不可避免的製造工藝，且部件可能會發生輕微顫動或震動。
- 隨著時間過去，部件間的摩擦可能會使此隙稍微擴張。

手錶儲存空間不足

刪除無用數據、未使用的應用程式或檔案，以釋放儲存空間。

版權

版權 © 2025 Samsung Electronics Co., Ltd.

本指南受國際版權法保護。

不得以任何形式或方式 (電子或機械) 複製、分發、轉譯或傳播本指南中的任何內容，包括影印、錄製或存儲在任何儲存裝置和檢索系統中。

商標

- Samsung 和 Samsung 標誌是 Samsung Electronics Co., Ltd. 的註冊商標。
- Bluetooth® 是 Bluetooth SIG, Inc. 在全球的註冊商標。
- Wi-Fi®、Wi-Fi Direct™、Wi-Fi CERTIFIED™ 與 Wi-Fi 標誌是 Wi-Fi Alliance 的註冊商標。
- 其他所有商標和版權的所有權歸各自擁有人擁有。