

使用指南

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

功能表

開始使用

- 6 關於 Galaxy Watch8 / Galaxy Watch8 Classic
- 7 裝置部位圖和功能
 - 7 手錶
 - 12 無線充電器
- 13 給電池充電
 - 13 無線閃充
 - 14 電池充電技巧與使用須知
 - 15 使用省電模式
- 16 配戴手錶
 - 16 裝上及卸下錶帶
 - 18 戴上手錶
 - 19 手環使用技巧與注意事項
 - 20 如何配戴手錶以進行精確測量
- 22 開啟和關閉手錶
- 23 將手錶連接到手機
 - 23 安裝 Galaxy Wearable 應用程式
 - 23 透過藍牙將手錶連接到手機
 - 25 遠端連線
- 25 使用網路

- 26 在手錶上新增帳號
- 27 控制螢幕
 - 27 錶圈
 - 28 螢幕
 - 29 螢幕編排
 - 30 開啟和關閉螢幕
 - 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 變換錶面
 - 36 開啟 Always On Display 功能
 - 36 開啟限用手錶模式
 - 36 使用 Now bar 功能
- 37 通知
 - 37 通知面板
 - 37 查看收到的通知
 - 38 選擇欲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 使用票券

51 Samsung Health

- 51 簡介
- 52 能量評分
- 52 每日活動
- 54 步數
- 55 運動
- 62 本週運動記錄
- 63 練跑指導
- 64 睡眠
- 66 用藥
- 67 食物
- 68 身體組成
- 71 正念減壓
- 72 週期追蹤
- 74 心跳率
- 76 壓力
- 77 血氧
- 80 水

- 81 AGE 指數
- 83 血管負載
- 84 抗氧化指數
- 85 Together
- 85 設定

86 Samsung Health Monitor

- 86 簡介
- 87 測量生物辨識資料的注意事項
- 92 開始測量血壓
- 94 開始測量心電圖
- 97 開始使用睡眠呼吸中止症檢測功能

98 GPS

99 音樂

- 99 簡介
- 99 使用音樂
- 99 管理儲存在手錶上的音訊檔案

100 媒體控制器

- 100 簡介
- 101 操控音樂播放器
- 101 操控影片播放器

102 提醒

102 日曆

103 Bixby

103 天氣

104 鬧鐘

104 世界時鐘

105 計時器

105 碼錶

106 媒體瀏覽器

- 106 簡介
- 106 管理儲存在手錶上的相片
- 107 使用媒體瀏覽器
- 107 檢視影像
- 108 自訂錶面
- 108 刪除影像

109 Samsung Find

110 傳送 SOS

- 110 簡介
- 110 SOS 請求的預設步驟
- 111 請求 SOS
- 112 因跌倒而受傷時請求 SOS
- 113 停止分享定位資訊

113 語音錄製

114 計算機

115 指南針

115 Buds 控制器

116 相機控制器

117 Samsung Global Goals

117 SmartThings

117 Google 應用程式

118 設定

- 118 簡介
- 118 三星帳號
- 118 連線
- 122 模式與日常行程
- 124 聲音與震動
- 124 通知
- 125 顯示器
- 125 電池

126 按鈕與手勢

- 127 Health
- 127 安全性與隱私權
- 128 定位
- 128 安全與緊急狀況
- 128 帳號與備份
- 129 Google
- 129 進階功能
- 130 裝置維護
- 130 應用程式
- 131 一般
- 131 協助工具
- 132 軟體更新
- 132 關於手錶

Galaxy Wearable 應用程式

133 簡介

135 錶面

136 應用程式螢幕

137 資訊方塊

137 快速面板

138 手錶設定

- 138 簡介
- 138 三星帳號
- 138 模式與日常行程
- 138 聲音與震動
- 139 通知
- 139 顯示器
- 139 電池
- 139 按鈕與手勢
- 139 Health
- 140 Wallet
- 140 安全與緊急狀況
- 140 帳號與備份

- 141 進階功能
- 141 裝置維護
- 141 應用程式
- 142 管理內容
- 143 行動方案 (支援行動網路的型號)
- 143 一般
- 143 協助工具
- 143 手錶軟體更新
- 143 關於手錶
- 144 尋找我的手錶
- 145 商店

使用注意事項

- 146 裝置使用注意事項
- 148 包裝內容與配件注意事項
- 149 維護裝置防水和防塵功能
- 150 過熱注意事項
- 151 清潔與管理手錶
- 152 如您對手錶使用的任何材料過敏，
請務必留意

附錄

- 153 疑難排解
- 157 注意事項

開始使用

關於 Galaxy Watch8 / Galaxy Watch8 Classic

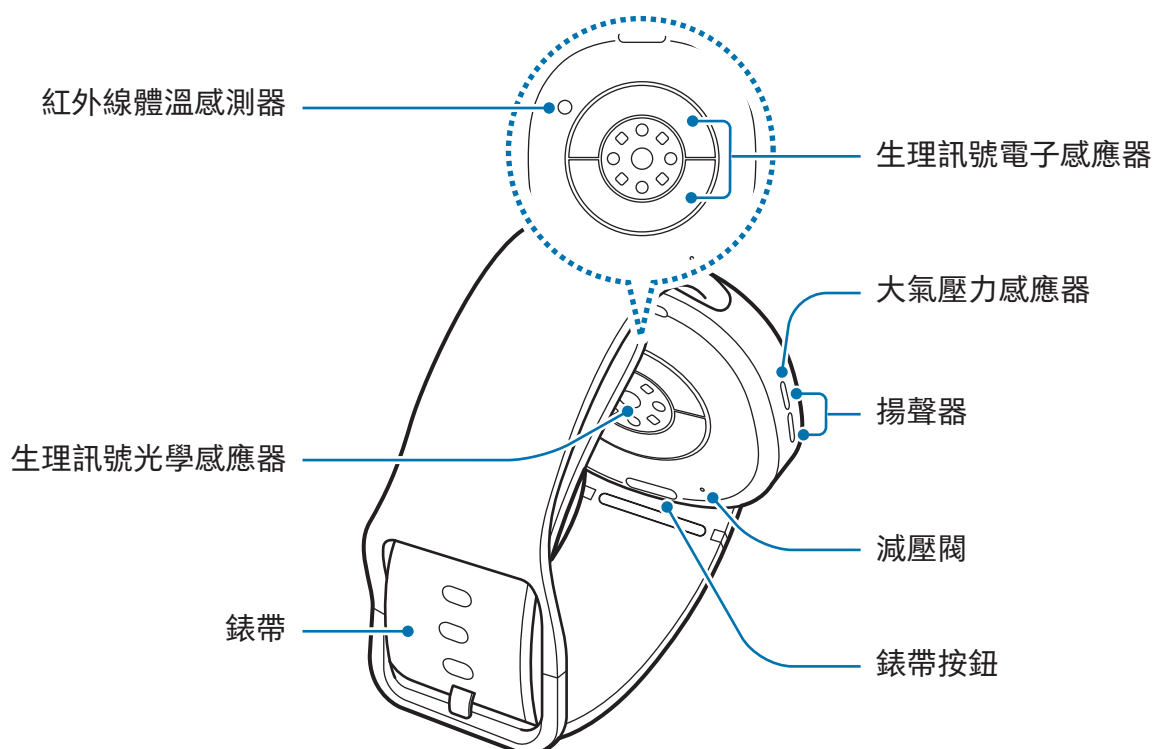
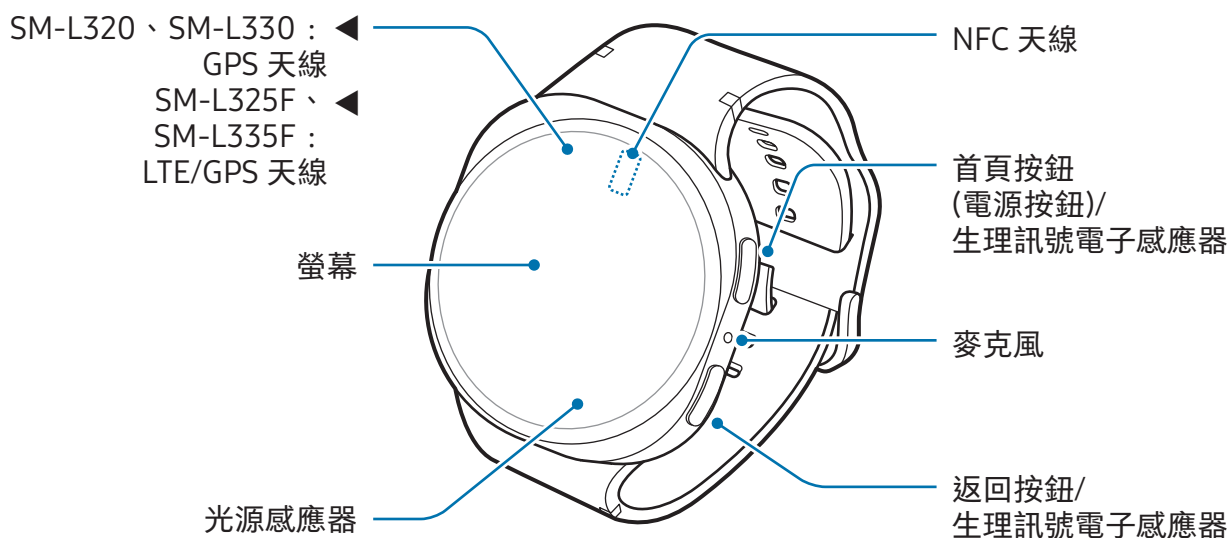
Galaxy Watch8 / Galaxy Watch8 Classic (以下稱手錶) 智慧手錶可分析您的運動習慣、管理健康且可供您使用各種便利的應用程式來撥打電話與播放音樂。您可使用錶圈並輕觸螢幕來啟動各種功能，也可依個人品味變換錶面。

您可以將手錶連線到手機後使用。

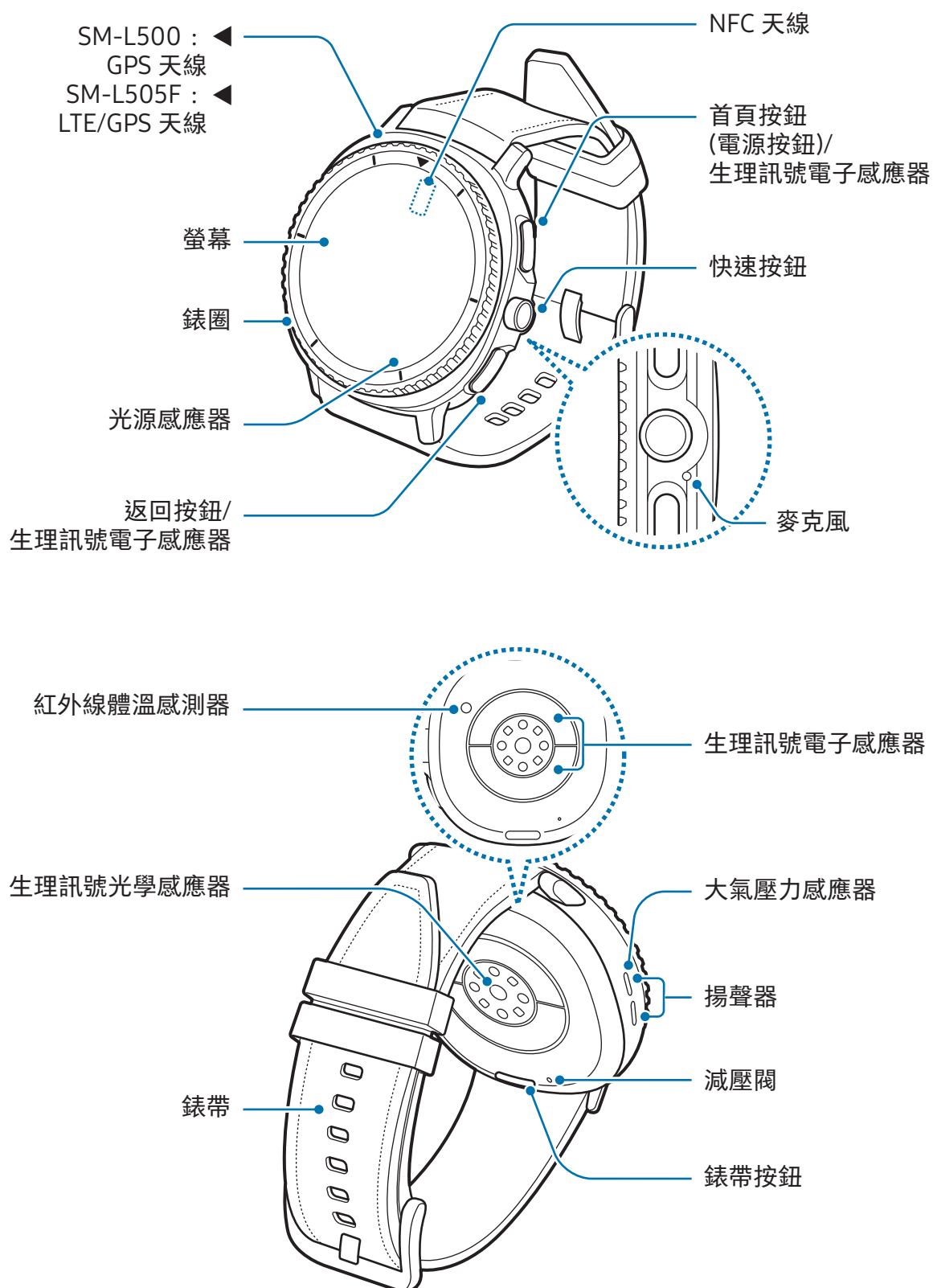
裝置部位圖和功能

手錶

► Galaxy Watch8 :



► Galaxy Watch8 Classic :





- 請於不受磁力干擾的地點使用裝置，以確保裝置可正常運作。
- 裝置及部分配件 (另售) 內含磁片。請將其與信用卡、植入式醫療器材及可能受磁力影響的其他裝置保持距離。若為醫療器材，請與裝置保持 15 cm 以上的距離。若您懷疑裝置對醫療器材產生了任何干擾，請停止使用裝置並諮詢您的醫師或醫療器材製造商。
- 若您的心臟裝有植入式醫療器材，則請勿將裝置放在靠近植入式器材的口袋內，例如胸前口袋或外套暗袋。
- 內含磁片的裝置和部分配件 (另售)，需與易受磁力影響的物品保持安全距離。裝置中的磁鐵可能會造成物品損壞或失效，例如信用卡、存摺、門禁卡、登機證或停車證。



- 使用揚聲器播放媒體檔案時，請勿將手錶靠近耳朵。
- 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。
- 請勿將尖銳物體插入手錶外部孔洞。內部零件可能與防水功能一併損壞。
- 如果在手錶玻璃或壓克力機身破損的情況下使用，可能有受傷風險。請務必於手錶送交三星服務中心或授權服務中心維修後再行使用。
- 若灰塵或異物進入麥克風或揚聲器，手錶音效可能會呈現靜音狀態或特定功能可能無法運作。如試圖利用鋒利物品除去灰塵或異物，手錶可能會受損且外觀可能會受影響。



- 連線問題與電量消耗可能會在以下情形發生：
 - 若您將金屬貼紙貼在手錶的天線區域
 - 若您使用金屬錶帶
 - 若您在使用某些功能 (如通話或行動數據連線) 時以手或其他物體覆蓋手錶的天線區域
- 如減壓閥遭貼紙等配件遮擋，通話或媒體播放期間可能會產生不必要的噪音。
- 請勿以貼紙或保護殼之類的配件遮蓋光源感應器。否則可能會使感應器發生故障。
- 發出語音指令前，請務必確認手錶的麥克風不受干擾。
- 當您在氣壓改變的環境下使用手錶時，減壓閥可確保手錶內部零件與感應器正確運作。
- 使用指南上的圖像為 Galaxy Watch8 Classic。

按鈕

按鈕	功能
首頁按鈕	• 手錶關閉時，按住即可開啟。 • 螢幕關閉時，按下即可開啟螢幕。 • 按兩下或按住即可開啟應用程式或設定的功能。 • 使用任一螢幕時，按下以開啟手錶螢幕。
返回按鈕	• 螢幕關閉時，按下即可開啟螢幕。 • 按下以啟動您設定的功能。
首頁按鈕 + 返回按鈕	• 同時按下以擷取螢幕截圖。 • 同時按住以關閉手錶。

設定首頁按鈕或返回按鈕

按下首頁按鈕或返回按鈕來選擇要啟動的應用程式或功能。

在應用程式螢幕上，輕觸設定圖示 (⚙️) → 按鈕與手勢，並在首頁按鈕或返回按鈕下選擇所需選項。

設定快速按鈕並使用 (Galaxy Watch8 Classic)

快速按鈕為首頁和返回按鈕間的圓形按鈕，按下即可立即啟動運動及戶外活動所需的
功能。



1 在應用程式螢幕上，輕觸設定圖示 (⚙️) → 按鈕與手勢。

2 在快速按鈕下選擇所需動作。

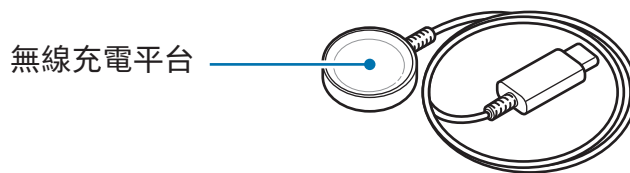
- **動作**：設定快速按鈕以啟動運動或功能。所選動作會決定按下快速按鈕時進行的操作。若不希望在按下快速按鈕時啟動任何功能，請選擇**無**。
 - **運動**：可設定開啟運動清單，或開始運動。運動期間可暫停或停止該運動，也可按下快速按鈕針對每次運動執行詳細操作。
 - **功能**：可設定開啟碼表，也可開啟手電筒或水中鎖定模式。

- **動作啟用方式**：您可設定按一或兩下快速按鈕，來開啟設定的運動或功能。



- 如發現因衣服、手套厚度或手錶貼合程度而經常不慎誤觸按鈕，建議依照下列其中一個方法操作：
 - 請參閱[如何配戴手錶以進行精確測量](#)並嘗試重新配戴手錶。
 - 請將手錶按鈕面朝反方向來配戴。如螢幕上下顛倒，請在應用程式螢幕上輕觸設定圖示 (⚙️) → 一般 → 方向並將按鈕位置設為與按鈕位置下的實際方向相符。

無線充電器



由於無線充電器不具備與手錶相同的防水認證，因此請勿將無線充電器暴露於水中。

給電池充電

首次使用之前或長時間未使用手錶，請先充電。

無線閃充

- 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，並將手錶錶背正中央與無線充電器中心處對齊。視配件或保護套類型而定，無線充電可能無法順暢運作。建議將保護套或配件從手錶取下，以確保達成穩定的無線充電。
- 3 待完全充電後，請中斷手錶與無線充電器的連接。

檢查充電狀態

無線閃充期間，您可於螢幕上查看充電狀態。如果螢幕未顯示充電狀態，請在應用程式螢幕上輕觸設定圖示 (⚙️) → 顯示器，然後輕觸顯示充電資訊開關，即可開啟此功能。

-  關機狀態下開始充電，且手錶電量達 10% 以上時，手錶將自動開啟。若要將手錶充電並維持關機狀態，請在應用程式螢幕畫面輕觸設定圖示 (⚙️) → 電池並輕觸自動開機開關將其關閉。手錶正在充電且關機期間按下任意按鈕，即可在螢幕上檢查其充電狀態。

電池充電技巧與使用須知



僅限使用專為您的手錶設計並經過三星認可的充電器和傳輸線。不相容的充電器和傳輸線可能引起嚴重事故或損壞裝置。



- 若充電器連接不當，可能導致裝置嚴重毀損。任何因使用不當所造成的損壞，均不在保固範圍內。
- 僅限使用手錶隨附的無線充電器。如使用第三方無線充電器將無法為手錶正常充電。
- 若於無線充電器潮濕時為手錶充電，裝置可能受損。為手錶充電前，請確認無線充電器完全乾燥。



- 為了節約能源，當不使用時請拔下充電器插頭。充電器本身沒有電源開關，所以在不用時必須從插座上拔下充電器的插頭以免浪費電。在充電時應保持充電器與電源插座緊密連結且易於插拔。
- Galaxy Watch8 Classic 與 Galaxy Watch8 不支援無線電力共享。
- 手錶配備內建無線充電線圈。您可以透過無線充電天線板為電池充電。然而由於部分錶帶的結構，手錶裝配錶帶時可能無法透過部分無線充電天線板進行充電。若要透過無線充電天線板替手錶充電，請先將手錶上的錶帶卸下。此外，無線充電天線板需另行購買。如欲瞭解可用無線充電天線板資訊，請參閱三星網站。
- 使用充電器時，建議採用經認可且充電效能獲得保證的充電器。
- 手錶與無線充電器之間有異物時，手錶可能無法正常充電。充電前，請先確認裝置上是否有任何汗漬、液體或灰塵。
- 如果在電池完全放電的情況下連接無線充電器時，手錶將無法立即開機。先為電力耗盡的手錶充電幾分鐘後即可開啟。
- 若同時使用多個應用程式、使用網路應用程式或需要連接另一裝置的應用程式，電池電量會消耗更快。為避免資料傳輸期間斷電，應在電池完全充電後使用這些應用程式。



- 無線充電器與電腦或其他多功能充電集線器等電源連接時，手錶可能無法正確充電，或可能會因為低電流而導致充電速度變慢。
- 雖然可以在充電時使用手錶，但是可能會延長電池完全充電的時間。
- 於手錶使用中且同步充電的狀態下，若電源不穩則螢幕可能會沒有反應。若發生這類情況，請中斷手錶與無線充電器的連接。
- 充電時，手錶可能變熱。此為正常現象，不會影響手錶的使用壽命或效能。請待手錶降溫後再配戴使用。若電池比正常情況熱，充電器可能停止充電。
- 如果手錶無法正常充電，請將手錶和無線充電器攜至三星服務中心或授權服務中心。
- 請避免使用彎曲或損毀的無線充電器。若無線充電器受損，請停止使用。

使用省電模式

開啟省電模式即可延長電池使用時間。

自螢幕上緣向下拖曳開啟快速面板，然後輕觸省電圖示 (🔋) 即可開啟功能。或者在應用程式螢幕上，輕觸設定圖示 (⚙️) → 電池，然後輕觸省電開關以開啟此功能。

將開啟省電模式且部分功能可能受限。



若裝置電量低於某種程度，將出現省電螢幕畫面。輕觸開啟即可打開省電模式。在此情況下，省電模式將於手錶電池充達 15% 以上時自動關閉。不過若您從設定或快速面板開啟省電模式，即便手錶電池充達 15% 以上，省電模式也不會自動關閉。

配戴手錶

裝上及卸下錶帶

使用手錶前請裝上錶帶。您可以將錶帶從手錶卸下，換上新錶帶。

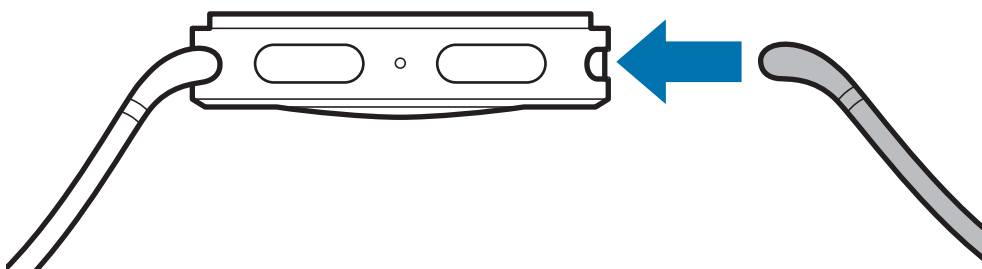
❗ 裝上或卸下錶帶時，請注意不要弄傷您的指甲。



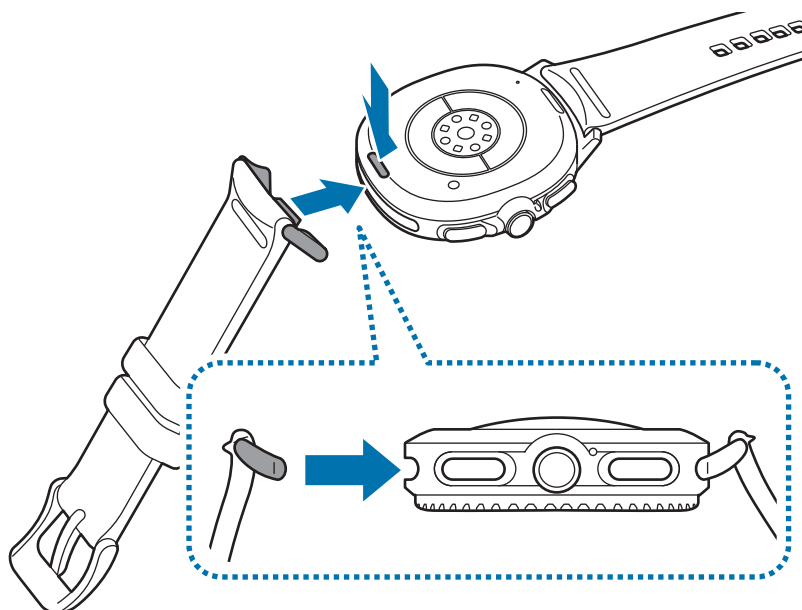
- 隨附錶帶視所在地區或型號而定。
- 隨附錶帶尺寸可能因型號而異。請使用符合錶款大小的錶帶。

安裝錶帶

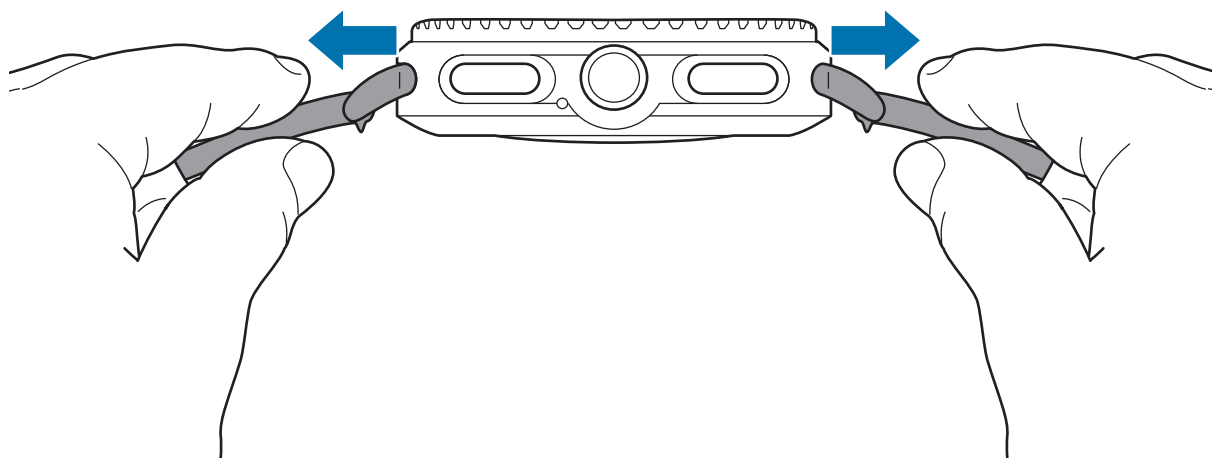
1 ► Galaxy Watch8：將錶帶與手錶對齊，並將其推入直到發出咔噠聲。



► Galaxy Watch8 Classic：將手錶的背面和錶帶的內面朝上放置。將錶帶與手錶對齊，並將其推入直到發出咔噠聲。按壓錶帶按鈕即可更輕鬆地安裝錶帶。

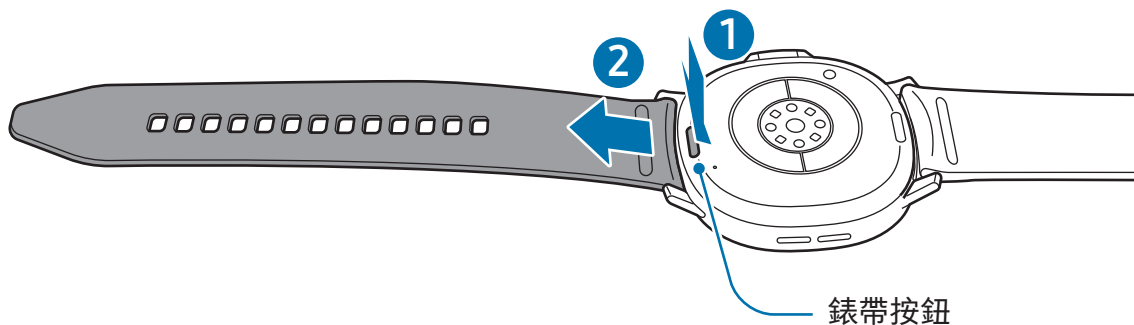


2 輕拉兩側錶帶，確保錶帶已固定於手錶上且不會脫落。



卸下錶帶

按下錶帶按鈕即可同步卸下錶帶。



戴上手錶

將手錶配戴在手腕處。將插針插入調整孔以將錶帶扣到您的手腕，然後按下錶帶扣以扣緊。若錶帶過緊，請使用較鬆的孔洞。

⚠ 請勿過度彎折錶帶。這樣做可能會損壞手錶。



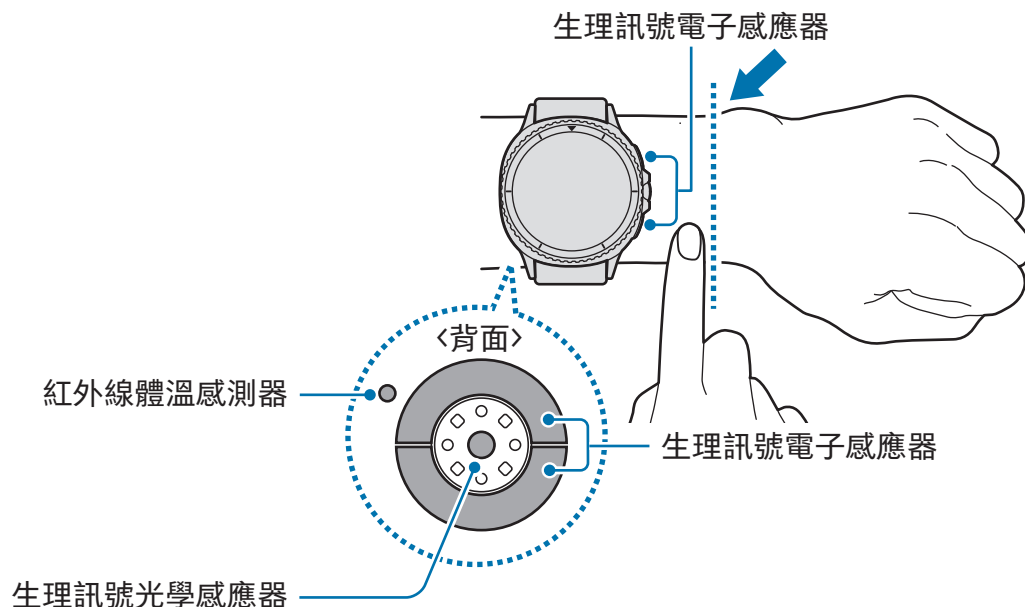
- 若要透過手錶精確地測量身體狀態，請將手錶牢固配戴於手腕上方的下臂上。請參閱[如何配戴手錶以進行精確測量](#)瞭解更多資訊。
- 根據物品材質類型而定，如某些物質與手錶的背面接觸，則手錶可能會認為裝置正由使用者配戴中。
- 若手錶背面的感應器超過 10 分鐘未與手腕貼合，則手錶可能會認為使用者未將手錶戴在腕間。

手環使用技巧與注意事項

- 為確保精準量測，配戴手錶時請務必與手腕貼合。測量後，請鬆開錶帶讓皮膚透氣。配戴手錶時建議保持適度服貼，不過緊、不過鬆，在一般情況下感覺舒適。
- 如長時間配戴手錶或在配戴時進行激烈運動，可能會因摩擦、壓力與水分而對皮膚產生刺激。若您長時間配戴手錶，請暫時將裝置取下以預防皮膚不適，同時讓手腕透氣休息。
- 皮膚刺激問題可能因過敏、環境因素、其他因素或當肌膚長期暴露於肥皂或汗水而造成。在此情況下，請立即停止使用手錶，等待 2 至 3 天讓症狀緩解。如症狀持續或加劇，請諮詢醫師。
- 配戴手錶前，請確認您的肌膚保持乾燥。若您配戴的手錶長時間處於潮濕狀態，肌膚可能會遭受感染。
- 若您在水中使用手錶，請除去皮膚上的異物，取下手錶，並徹底拭乾，避免肌膚受到刺激。
- 請勿在水中使用除手錶以外的任何配件。
- 如發現因衣服、手套厚度或手錶貼合程度而經常不慎誤觸按鈕，建議依照下列其中一個方法操作：
 - 請參閱[如何配戴手錶以進行精確測量](#)並嘗試重新配戴手錶。
 - 請將手錶按鈕面朝反方向來配戴。如螢幕上下顛倒，請在應用程式螢幕上輕觸設定圖示 (⚙️) → 一般 → 方向並將按鈕位置設為與按鈕位置下的實際方向相符。

如何配戴手錶以進行精確測量

為取得正確量測結果，請如下圖所示，將手錶牢固配戴於手腕上方的下臂處，同時保留約一根手指的寬度。



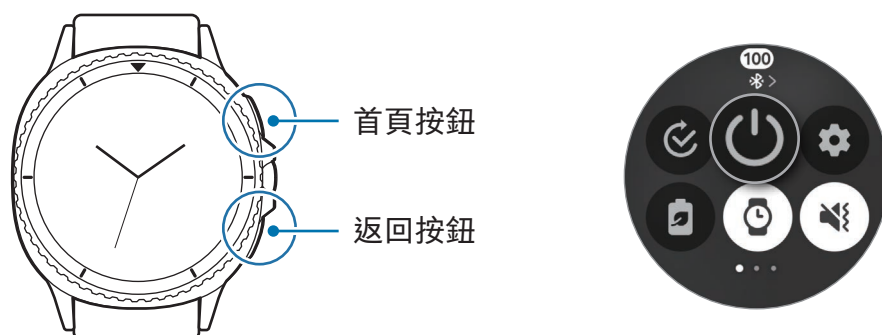
- ❗ 若將手錶繫得太緊，可能會刺激到肌膚；如繫得太鬆，則可能會有摩擦情形。
 - 請勿直視生理訊號光學感應器的光線。請確保兒童不直視光線。否則可能會損害您的視力。
 - 如手錶溫度升高，無法觸碰，請將其移除，直至其降溫。如肌膚與表面溫度升高的手錶接觸一段時間，可能導致低溫灼傷。
 - 測量身體組成與心電圖前，請徹底去除手錶與錶帶的所有水分。
 - 如紅外線體溫感測器上沾有水分、灰塵或污漬，量測結果可能不準確。
 - 請以軟布或棉花棒清潔紅外線體溫感測器。
-
- 📝 心跳功能僅可用於測量您的心跳率。視週遭環境、測量條件與使用者的生理狀況而定，生理訊號光學感應器的精確度可能減弱。
 - 環境溫度低可能會影響量測結果，冬天或天氣冷的情況下如欲查看心跳率，請注意保暖。



- 進行測量前吸煙或喝酒可能導致心跳率與正常心跳率不同。
- 在進行心跳率量測時，請勿移動、說話、打呵欠或深呼吸。否則可能使記錄的心跳率不準確。
- 如果心跳率極高或極低，量測值可能不準確。
- 測量兒童的心跳率時，測量結果可能不準確。
- 手錶鬆動時，由於光線反射不均勻，因此若您的手腕較細，可能會發生心跳率測量不準確的情況。在此情況下，請將手錶朝手腕內側方向配戴。
- 如果心跳率測量功能無法正確運作，請於手腕向右、向左、向上或向下調整手錶的生理訊號光學感應器位置，或將手錶緊貼您的手腕內側，以便感應器與肌膚接觸。
- 若生理訊號光學感應器和生理訊號電子感應器沾染髒污，請擦拭感應器並重試。如有異物導致光源無法均勻反射，測量結果可能不準確。
- 生理訊號光學感應器效能可能會受到配戴手錶該隻手腕上的刺青、胎記、與毛髮影響。這可能會導致手錶無法辨識您的配戴情形，且手錶功能可能無法正確運作。因此，請以不會影響手錶功能的該隻手腕配戴手錶。
- 測量功能可能受到特定因素影響而無法正常運作，例如根據您的肌膚亮度、皮下血流量，以及感應區的清潔度而定，生理訊號光學感應器的光線可能因此受阻。
- 為取得準確的量測結果，請使用 Ridge 運動錶帶。視型號而定，Ridge 運動錶帶可能為另售。
- 為取得準確的量測結果，手腕與按鈕方向必須和手錶的設定一致。請在應用程式螢幕上輕觸設定圖示 (⚙️) → 一般 → 方向來確認按鈕方向及手錶配戴方式。

開啟和關閉手錶

 在禁止使用無線裝置的區域（例如：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

按住首頁按鈕數秒即可開啟手錶。

首次開啟手錶或重設時，螢幕上會顯示將手錶與手機連線的說明。請參閱[將手錶連接到手機](#)瞭解更多資訊。

關閉手錶

- 1 同時按住首頁按鈕和返回按鈕。或者自螢幕上緣向下拖曳，然後輕觸電源關閉圖示 (🔌) 來開啟快速面板。
- 2 輕觸電源關閉圖示 (🔌)。

 若要在按住首頁按鈕時，設定將手錶關機，請在應用程式螢幕畫面上，輕觸設定圖示 (⚙️) → 按鈕與手勢，輕觸首頁按鈕下方的長按，並選擇電源關閉功能表。

強制重啟

若手錶當機無法回應，請同時按住首頁按鈕和返回按鈕超過 7 秒以重新啟動。

緊急通話與醫療資訊

您可撥打緊急通話或查看所儲存的醫療資訊。

1 同時按住首頁按鈕和返回按鈕。或者自螢幕上緣向下拖曳，然後輕觸電源關閉圖示 (🔌) 來開啟快速面板。

2 輕觸緊急電話或醫療資訊。

 若要管理您的醫療資訊和緊急聯絡人，在手機上開啟 Galaxy Wearable 應用程式，輕觸手錶設定 → 安全與緊急狀況。

將手錶連接到手機

安裝 Galaxy Wearable 應用程式

若要將手錶連接到手機，請在手機上安裝 Galaxy Wearable 應用程式。

視手機而定，您可從下列位置下載 Galaxy Wearable 應用程式：

- 三星 Android 手機：應用商店
- 其他 Android 手機：Play 商店

 • 此應用程式與支援 Google 行動服務的 Android 手機相容。

- 無法在不支援手錶同步的手機上安裝 Galaxy Wearable 應用程式。請確認您的手機與手錶相容。
- 無法將手錶連接平板或電腦。

透過藍牙將手錶連接到手機

1 開啟手錶。

2 選擇欲使用的語言，然後輕觸確定圖示 (✔)。

3 選擇國家、地區，然後輕觸重新啟動。

手錶將關閉再重新啟動，隨後會顯示將手錶連接到手機的指示畫面。

4 在手機上開啟 Galaxy Wearable 應用程式。

若 Galaxy Wearable 應用程式不是最新版本，請先將 Galaxy Wearable 應用程式更新至最新版本。

5 輕觸開始。

6 請於螢幕上選擇您的手錶。

如找不到您的手錶，請輕觸**取得協助**。

7 請依照螢幕上的說明來完成連線。

完成連線後，輕觸**開始**，然後按照螢幕上的指示，瞭解手錶的基本操控。



- 初始設定畫面可能根據地區而有所差異。
- 連線方式可能因您的所在地區、型號、手機與軟體版本而異。
- 手錶的體積較一般智慧型手機小，因此網路連線品質可能較差，尤其是在訊號微弱或收訊不佳的範圍。在無法取得藍牙連線的情況下，行動網路或網際網路連線訊號可能不佳或遭中斷。
- 如為首次使用或重設後將手錶連線到智慧型手機，手錶電池的耗用速度可能會在同步聯絡人等資料時變快。
- 支援的手機與功能也會視您的所在區域、電信業者或裝置製造商而異。
- 如果無法建立手錶和手機的藍牙連線，手錶螢幕頂端會顯示手機中斷連線圖示 (🚫)。

將手錶連接到新手機

您可以將手錶連接至與舊手機使用同一個 Google 帳戶的新手機，且無需重設手錶的資料。

1 在應用程式螢幕上輕觸設定圖示 (⚙️) → 一般 → 將手錶移轉到新手機 → 確定圖示 (✅)。

2 在新的手機上，開啟 Galaxy Wearable 應用程式以連接您的手錶。



若想在重設手錶後將手錶連接至新手機，請在應用程式螢幕上輕觸設定圖示 (⚙️)，接著輕觸**一般** → **重設**。

遠端連線

手錶和手機是透過藍牙連線。您可以在智慧型手機和手錶完成遠端連線時，為兩部裝置進行同步作業，這項操作在沒有藍牙連線時也可進行。遠端連線是透過行動網路或 Wi-Fi 來完成。

如果此功能已關閉，請在手機上開啟 Galaxy Wearable 應用程式，輕觸手錶設定 → 進階功能 → 遠端連線，然後輕觸開關即可啟用。

使用網路

您可使用 Wi-Fi、藍牙、NFC 或行動數據等網路功能。

請在應用程式螢幕上輕觸設定圖示 (⚙️) → 連線，輕觸欲連接網路，然後輕觸開關即可開啟。不使用網路時，輕觸開關即可關閉。

如為行動網路，請輕觸行動網路，接著輕觸自動、一律開啟或行動方案。不使用網路時，請輕觸一律關閉。

 視型號而定，可能無法使用部分功能。

在手錶上新增帳號

在連線手機上註冊您的三星或 Google 帳戶，並於手錶上新增上述帳號即可存取各種手錶功能。

在手錶上註冊三星帳號

- 1 在手機上開啟 Galaxy Wearable 應用程式。
- 2 輕觸手錶設定 → 帳號與備份。
- 3 在手機上輕觸三星帳號，並按照螢幕上的說明完成三星帳號登入。
若您已登入三星帳號，則可以查看已註冊的三星帳號。

在手錶上新增 Google 帳戶

- 1 在手機上開啟 Galaxy Wearable 應用程式。
- 2 輕觸手錶設定 → 帳號與備份。
- 3 輕觸 Google 帳戶。
- 4 輕觸新增 Google 帳戶，並按照螢幕上的說明將您的 Google 帳戶從手機新增至手錶上。

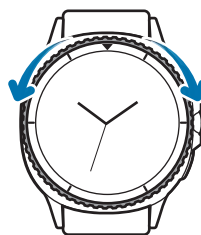
控制螢幕

錶圈

手錶上的錶圈採用觸控式或旋轉式設計。使用兩指順時鐘或逆時鐘旋轉錶圈，或滑動觸控錶圈來控制各種手錶功能。



觸控錶圈
(Galaxy Watch8)



旋轉式錶圈
(Galaxy Watch8 Classic)

- 捲動螢幕：旋轉或滑動錶圈即可移動至其他螢幕畫面。
 - 瀏覽項目：旋轉或滑動錶圈即可在不同項目間移動瀏覽。
 - 調整輸入值：旋轉或滑動錶圈即可調整音量或亮度。調整亮度時，順時鐘旋轉或滑動錶圈即可增加螢幕亮度。
 - 使用電話或鬧鐘功能：順時鐘旋轉或滑動錶圈即可接聽來電或關閉鬧鐘。逆時鐘旋轉或滑動錶圈即可拒接來電或啟用鬧鐘延遲功能。
- ⚠
- 請勿使旋轉式錶圈沾染灰塵或沙粒等異物。
 - 請勿讓旋轉式錶圈靠近磁性物質，例如磁鐵或磁力項圈。旋轉式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，請將手錶攜至三星服務中心或授權服務中心，且不得拆解。

螢幕

- 輕觸：輕觸螢幕。
- 輕觸並按住：輕觸並按住螢幕約 2 秒鐘。
- 拖曳：輕觸並按住項目，並將其拖曳到目標位置。
- 輕觸兩下：輕觸兩下螢幕。
- 滑動：向上、下、左或右滑動。
- 張開和合攏：在螢幕上張開或合攏雙指。



- 請勿讓螢幕接觸到其他電子裝置。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點觸螢幕，或以手指或其他物件過度施壓。
- 建議不要長時間在部分或整個螢幕上顯示固定圖形。如此可能會導致殘影 (螢幕烙印) 或鬼影現象。

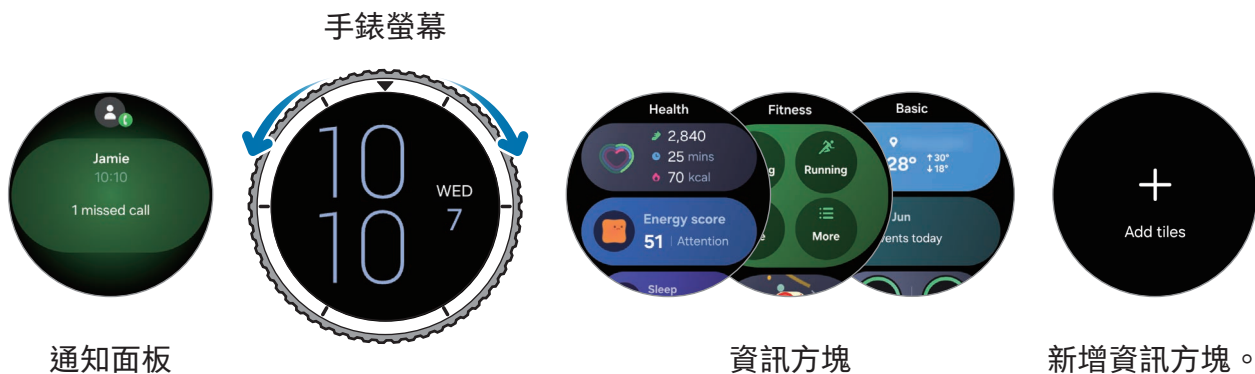


- 手錶可能無法識別螢幕邊緣附近的觸碰輸入，因為這部分不屬於觸碰輸入區。
- 水中鎖定模式開啟時，無法使用觸控辨識。

螢幕編排

主螢幕包含數個頁面，手錶螢幕則為主螢幕的開始畫面。

您可以左右滑動螢幕或使用錶圈來查看資訊方塊或開啟通知面板。



 可用的面板、資訊方塊與其排列可能因軟體版本而異。

管理資訊方塊

您可以新增資訊方塊 widget，以便存取所需功能。

輕觸新增資訊方塊並選取欲新增的 widget。

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

- 移動資訊方塊：輕觸並按住資訊方塊即可移動並拖曳至所需的位置。
- 移除資訊方塊：輕觸刪除圖示 (⊖) 資訊方塊即可予以移除。

若要變更 widget 的排序或移除 widget，輕觸並按住資訊方塊，然後輕觸編輯。

- 移動 widget：輕觸並按住 widget 即可移動並拖曳至所需的位置。
- 移除 widget：輕觸刪除圖示 (⊖) widget 即可予以移除。

開啟和關閉螢幕

開啟螢幕

若要開啟螢幕，使用下列其中一種方式：

- 透過按鈕開啟螢幕：按下首頁按鈕或返回按鈕。
- 透過舉起手腕來開啟螢幕：舉起戴著手錶的手腕。如螢幕並未在您舉起手腕後開啟，請在應用程式螢幕上輕觸設定圖示 (⚙️)，輕觸顯示器，然後輕觸螢幕喚醒下方的舉起手腕即可喚醒開關，以便開啟此功能。
- 透過輕觸螢幕來開啟螢幕：輕觸螢幕。如螢幕並未在您輕觸螢幕後開啟，請在應用程式螢幕上輕觸設定圖示 (⚙️)，輕觸顯示器，然後輕觸螢幕喚醒下方的觸碰螢幕即可喚醒開關，以便開啟此功能。
- 透過錶圈開啟螢幕：旋轉錶圈。如果螢幕並未在您旋轉錶圈後開啟，請輕觸應用程式螢幕上的設定圖示 (⚙️)，輕觸顯示器，然後輕觸螢幕喚醒下方的旋轉錶圈即可喚醒開關，以便啟用此功能 (Galaxy Watch8 Classic)。

關閉螢幕

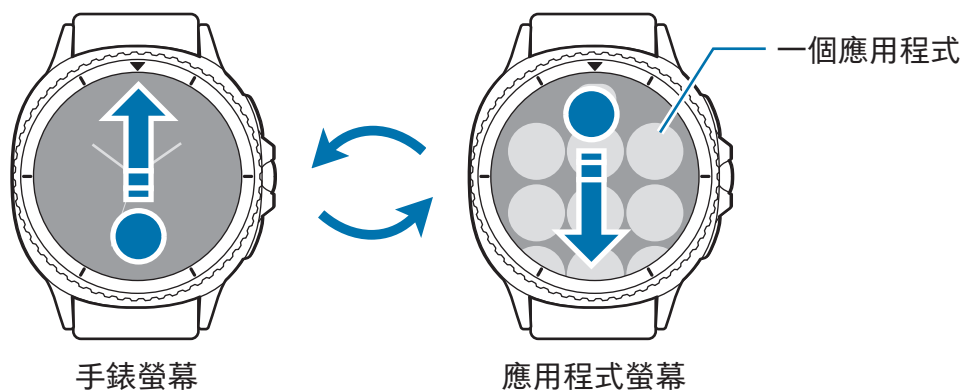
若要關閉螢幕，請用手掌或其他物品將螢幕蓋住。此外，如果手錶在一段特定時間內未使用，螢幕將自動關閉。

切換螢幕

在手錶螢幕與應用程式螢幕間切換

在手錶螢幕上，向上滑動即可開啟應用程式螢幕。

若要回到手錶螢幕，請在應用程式螢幕由上往下滑動。或者按下首頁按鈕或返回按鈕。



返回上一個螢幕

若要返回前一個螢幕，請向右滑動螢幕或按下返回按鈕。

應用程式螢幕

應用程式螢幕會顯示所有安裝在手錶的應用程式圖示。

 可用的應用程式可能因軟體版本而異。

開啟應用程式

在應用程式螢幕上，輕觸一個應用程式圖示以將其開啟。

若要從最近使用的應用程式清單開啟應用程式，請在應用程式螢幕上輕觸最近的應用程式 (○)。

關閉應用程式

- 1 在應用程式螢幕上，輕觸最近的應用程式圖示 (●)。
- 2 使用錶圈或左右滑動螢幕即可前往應用程式並關閉。
- 3 在應用程式上向上滑動來關閉。

若要關閉所有開啟的應用程式，輕觸關閉全部。

編輯應用程式螢幕

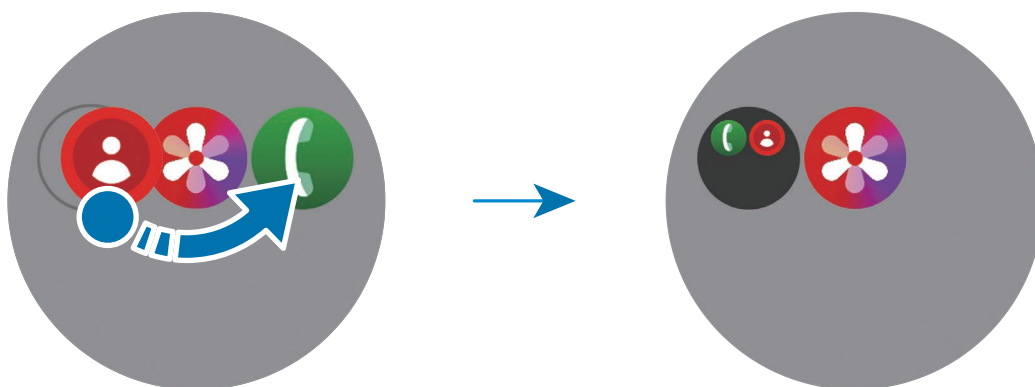
移動項目

將項目拖曳到新位置。

建立資料夾

將應用程式拖曳至另一個應用程式上。

這麼做會建立新資料夾，其中包括了剛剛選擇的應用程式。輕觸資料夾名稱並輸入資料夾名稱。



- 新增更多應用程式

輕觸資料夾上的將應用程式新增至資料夾圖示 (+)。勾選欲新增的應用程式，並輕觸完成。您也可以將應用程式拖曳到資料夾以新增應用程式。

- 移動資料夾中的應用程式

將應用程式拖曳到資料夾外的新位置。

- 刪除資料夾

輕觸並按住資料夾，然後輕觸刪除 → 確定圖示 (✓)。只會刪除選定的資料夾。該資料夾內的應用程式將會重新放置於應用程式螢幕。

設定應用程式螢幕檢視

透過網格或清單檢視選項，選擇應用程式在應用程式螢幕上的顯示方式。輕觸應用程式螢幕底部的設定視圖，然後在視圖下方選取所需選項。

若您輕觸依使用情況顯示精選應用程式開關將其開啟，應用程式螢幕頂部會根據您的手錶使用習慣推薦應用程式。

鎖定螢幕

使用螢幕鎖定功能可保護您的資料，例如儲存在手錶上的個人資訊。開啟此功能後，每次使用手錶時都必須解除鎖定。然而，配戴手錶時一旦解除鎖定，裝置便會維持解除鎖定狀態。

設定螢幕鎖定

在應用程式螢幕上輕觸設定圖示 (⚙️) → 安全性與隱私權 → 鎖定類型，接著選擇鎖定方式。

- 圖形：繪出四點以上的解鎖圖形以解鎖螢幕。
- 數字密碼：輸入 PIN 碼以解鎖螢幕。

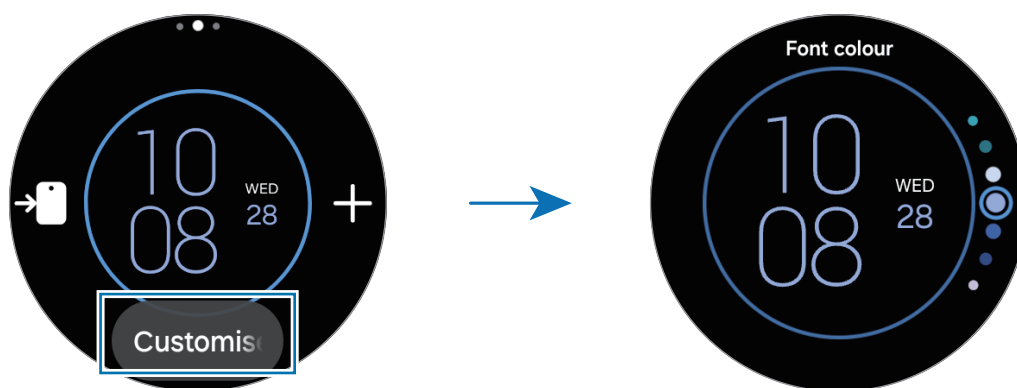
手錶

手錶螢幕

您可以查看目前時間或查看其他資訊。未使用手錶螢幕時，請按下首頁按鈕返回手錶螢幕。

變換錶面

- 1 輕觸並按住手錶螢幕，然後輕觸**新增錶面**。
- 2 使用錶圈或上下滑動螢幕，然後選取錶面。
若輕觸前往 Google Play 探索更多錶面，即可下載更多錶面。
- 3 輕觸**自訂**即可自訂錶面。向左或向右滑動螢幕即可移動欲自訂的項目，接著使用錶圈或向上或向下滑動螢幕來選取所需色彩及其他設定。若要設定功能，請輕觸所需的各個功能區域。



 您也可以透過手機變更及自訂錶面。在手機上開啟 Galaxy Wearable 應用程式並輕觸錶面。

開啟低光源模式

部分錶面可使用低光源模式。開啟低光源模式時錶面的亮度與顏色將進行調整，確保在夜間或低光源環境下提高錶面可見度，並減少眼睛疲勞情況。

- 1 輕觸並按住手錶螢幕，然後輕觸**新增錶面**。
- 2 在**經典**下方選取**經典運動風**或**經典復刻**。
- 3 輕觸**自訂**。
- 4 左右滑動螢幕即可移動到**低光源模式**項目。
- 5 輕觸螢幕，將低光源模式設定為**自動**或**開啟**。

使用相片自訂錶面

從手機匯入相片後，將相片套用為您的錶面。如需更多從手機匯入相片的資訊，請參閱[管理儲存在手錶上的相片](#)。

- 1 輕觸並按住手錶螢幕，然後輕觸**新增錶面**。
- 2 在**相片**下選擇錶面。
- 3 輕觸**自訂**。
- 4 左右滑動螢幕即可移動至**背景**或**相片**項目。
- 5 輕觸螢幕，選擇欲套用為錶面的相片並輕觸**確認**。

若要縮放相片，請輕觸兩下相片，或於相片上打開或合攏兩指。放大相片時，滑動螢幕即可讓照片各部分顯示於畫面上。

-  若要同時選擇數張相片，請輕觸並按住相片，使用錶圈或左右滑動螢幕來選取相片，然後輕觸完成圖示 (✓)。相片選取完畢後，如欲新增其他相片，請輕觸**新增相片**。
- 6 輕觸**確認**。
- 7 滑動螢幕即可變更複雜功能等其他項目，並返回上一個畫面。

圖片會顯示在手錶螢幕上。選擇要用於錶面的相片，並新增兩張以上圖片時，輕觸螢幕即可依序顯示新增的圖片。

開啟 Always On Display 功能

將手錶螢幕與部分應用程式的畫面設為在您配戴手錶時一律維持開啟。然而，使用這項功能時，電池的耗電速度會比平常更快。

若不要使用此功能，請自螢幕上緣向下拖曳，然後輕觸 Always On Display 圖示 (🕒) 來開啟快速面板。或者在應用程式螢幕上，輕觸設定圖示 (⚙️) → 顯示器，然後輕觸 Always On Display 開關以關閉此功能。

開啟限用手錶模式

在限用手錶模式中，僅會顯示時間，所有其他功能均無法使用。

在應用程式螢幕上，輕觸設定圖示 (⚙️) → 電池 → 僅使用手錶，然後輕觸開啟。

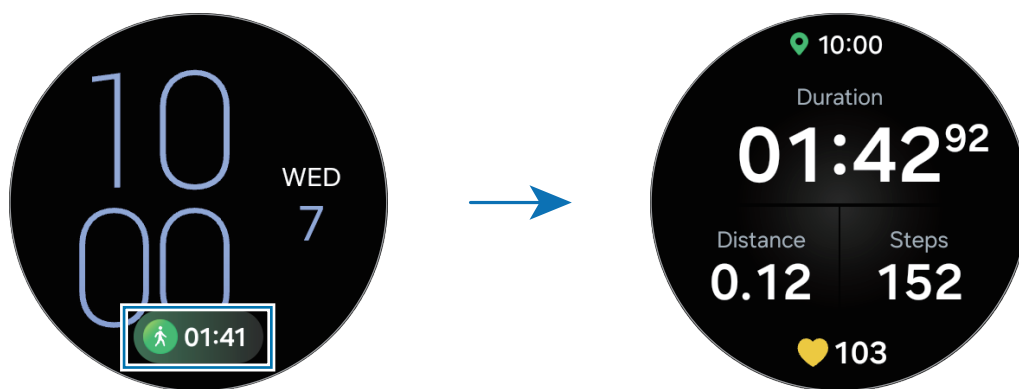
若要關閉限用手錶模式，請按住首頁按鈕。或者將手錶置於無線充電器上來充達一定程度的電量。手錶隨即關機並再次開機。

 電量低於 1% 時將自動開啟限用手錶模式。限用手錶模式將在電池充達一定程度時自動關閉。

使用 Now bar 功能

若您在進行運動記錄或錄音等部分功能時，按下首頁按鈕來開啟手錶螢幕，手錶螢幕的底部會出現 Now bar，顯示您正在使用的功能。

輕觸 Now bar 即可直接開啟並返回功能畫面。

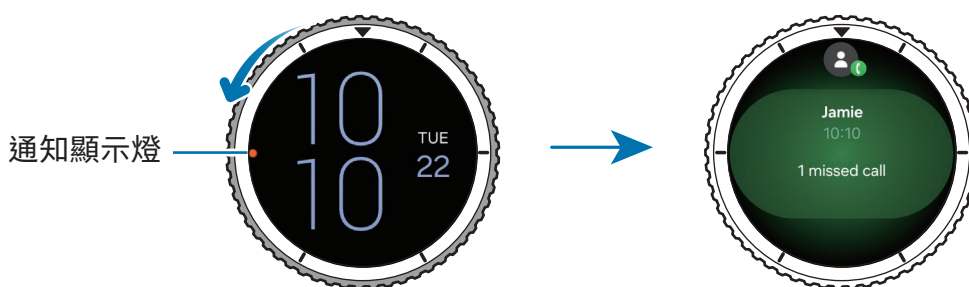


通知

通知面板

在通知面板上查看如新訊息或未接來電等通知。在手錶螢幕上，逆時鐘旋轉或滑動錶圈。或者，向右滑動螢幕以開啟通知面板。

如有新通知，手錶螢幕上將顯示橘色通知指示燈。如螢幕未顯示通知指示，請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提醒開關，即可開啟此功能。



- 您僅會在配戴手錶時收到通知。
- 如使用手機，則無法在手錶上收到通知。若要在使用手機時於手錶上同步查看通知，在應用程式螢幕上輕觸設定圖示 (⚙️)，輕觸通知 → 在手錶上收到手機通知，接著選擇兩者一律顯示。

查看收到的通知

收到通知時，通知類型或傳送時間等相關資訊會顯示在螢幕上。如收到超過兩則以上的通知，請使用錶圈或左右滑動螢幕來查看更多通知。

輕觸要查看詳細資料的通知。

刪除通知

查看通知時向上滑動螢幕。

選擇欲接收通知的應用程式

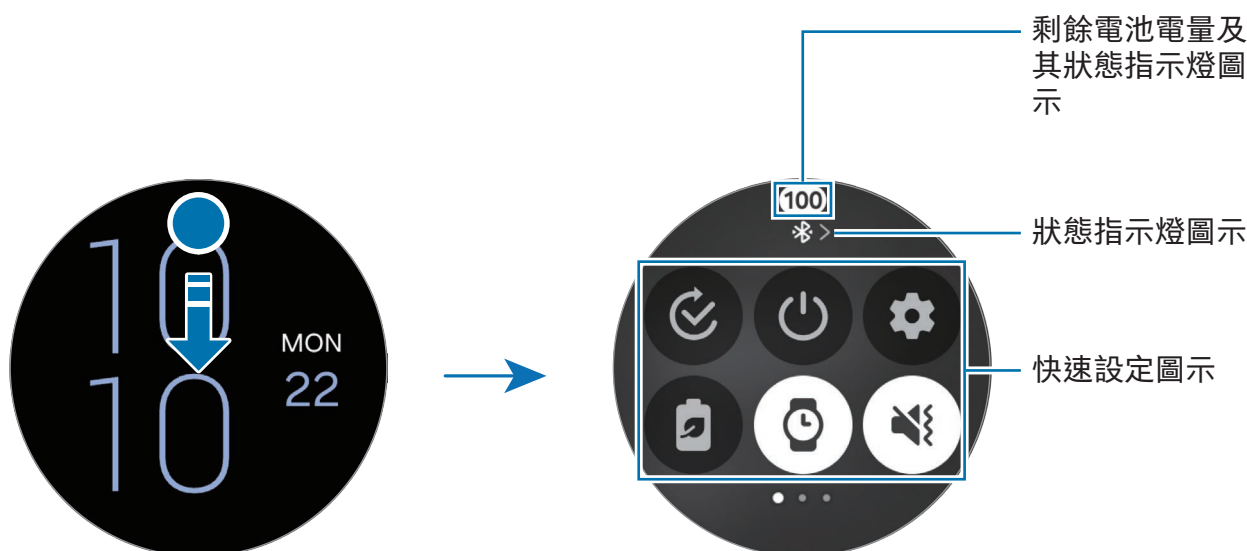
在手錶上選擇欲接收通知的手機或手錶應用程式。

- 1 在手機上開啟 Galaxy Wearable 應用程式。
- 2 輕觸手錶設定 → 通知 → 應用程式通知。
- 3 輕觸應用程式旁的開關來接收應用程式清單上的通知。

快速面板

透過快速面板查看手錶的目前狀態並配置設定。

若要開啟快速面板，請自螢幕上緣向下拖曳。若要關閉快速面板，請向上滑動螢幕。
使用錶圈或左右滑動螢幕即可前往下一個或上一個快速面板。



查看狀態指示燈圖示

狀態指示燈圖示將顯示於快速面板頂部，告知您手錶目前的狀態。表格中列出的圖示是最常見的圖示。

圖示	意義
	藍牙已連接
	訊號強度
	已連接 LTE 網路
	已連接 Wi-Fi
	手錶和手機已遠端連線
	電池電量



- 表示部分功能模式或手錶充電狀態等資訊的狀態指示燈圖示也會顯示於手錶螢幕頂端。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 → 狀態顯示器，接著選擇顯示 2 秒後隱藏。
- 視地區、電信業者或型號而定，狀態指示燈圖示可能有所不同。

查看快速設定圖示

快速設定圖示顯示於快速面板上。輕觸圖示即可變更基本設定或啟動功能。如欲查看更多詳細設定，請輕觸並按住快速設定圖示。

如欲進一步瞭解如何在快速面板上新增或移除快速設定圖示，請參閱[編輯快速面板](#)。

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 網路
	開啟水中鎖定模式
	開啟飛航模式
	連接藍牙音訊
	啟動尋找我的手機功能
	開啟 GPS 功能
	連接行動網路 (支援行動網路的型號)
	開啟 NFC 功能
	開啟觸控靈敏度功能
	透過藍牙連接 (支援行動網路的型號)



- 視執行模式而定，模式圖示 (📶) 的外觀可能有所不同，且使用模式的過程中，可透過輕觸圖示來關閉模式。
- 視連線手機的軟體版本而定，快速設定圖示的外觀可能有所不同。

編輯快速面板

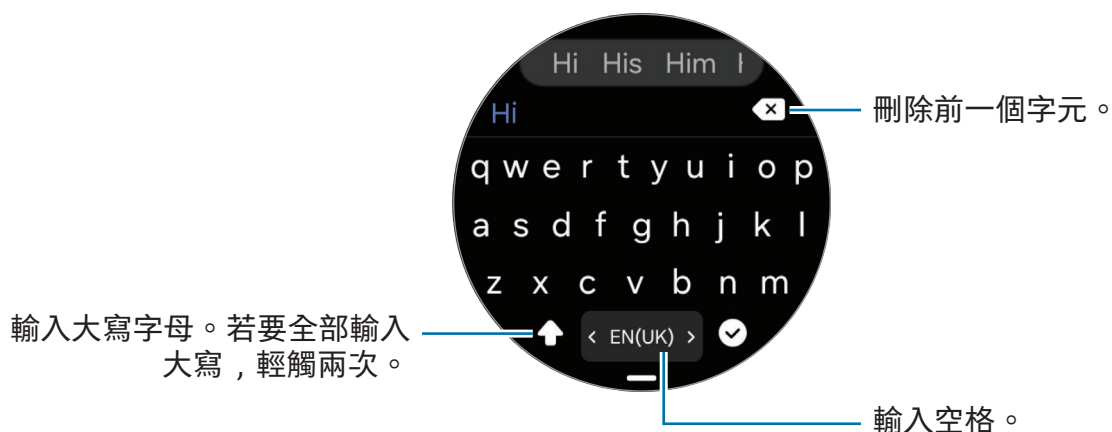
輕觸編輯圖示 (⊕) 即可進入編輯模式來變更快速設定圖示的排序，或新增或移除快速設定圖示。

- 移動快速設定圖示：輕觸並按住快速設定圖示即可移動並拖曳至所需的位置。
- 新增快速設定圖示：輕觸快速設定圖示上的新增圖示 (⊕) 即可新增。
- 移除快速設定圖示：輕觸快速設定圖示上的刪除圖示 (⊖) 即可移除。

輸入文字

鍵盤版面

鍵盤會在您輸入文字時自動顯示。



- 文字輸入螢幕可能根據您開啟的應用程式而有差異。
- 有些語言不支援文字輸入。若要輸入文字，必須將其變更為接受支援的輸入語言之一。

變更輸入語言

向上拖曳輸入模式與設定圖示(一)，輕觸設定圖示(⚙️) → 輸入語言 → 管理語言，然後選取欲使用的語言。如選擇兩種語言，則可左右滑動空格鍵，在輸入語言之間做切換。您可以最多新增兩種語言。

 若要設定輸入語言，也可以輕觸應用程式螢幕上的設定圖示(⚙️)並輕觸一般 → 三星鍵盤 → 輸入語言 → 管理語言。

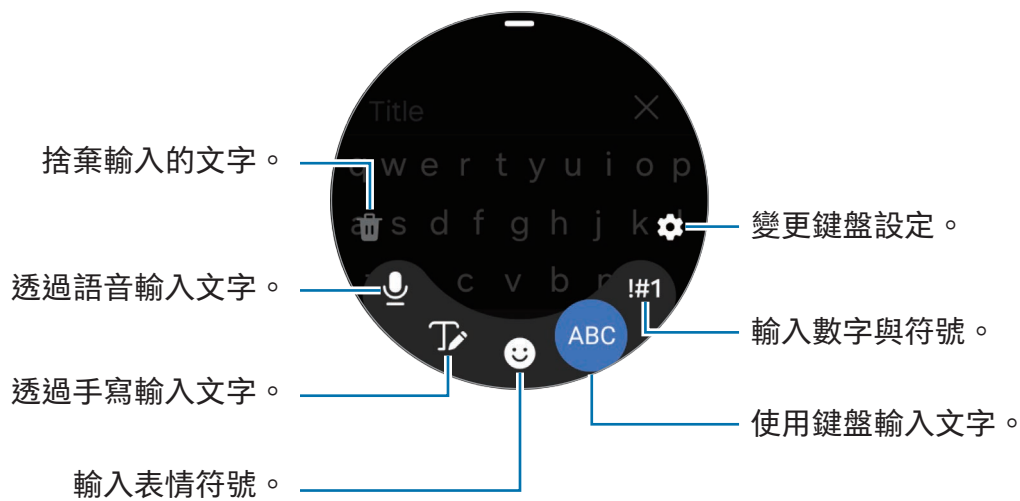
變更鍵盤類型

向上拖曳輸入模式與設定圖示(一)，輕觸設定圖示(⚙️) → 輸入語言，選擇語言，然後選取欲使用的鍵盤類型。

 3 x 4 鍵盤上，一個按鍵對應三到四個字元。若要輸入字元，反覆輕觸相應的按鍵，直至所需的字元出現。

附加鍵盤功能

向上拖曳鍵盤螢幕上的輸入模式與設定圖示 (一) 即可使用其他鍵盤功能。



- 視語言、電信業者或型號而定，可能無法使用部分功能。
- 透過語音輸入文字的功能也可以按住首頁按鈕，直接從其他文字輸入螢幕啟動。若要使用此功能，請依序輕觸應用程式螢幕上的設定圖示 (⚙️)、按鈕與手勢和首頁按鈕下方的長按，然後選取 Bixby。

應用程式與功能

安裝與管理應用程式

Play 商店

購買與下載應用程式。

在應用程式螢幕上輕觸 Play 商店圖示 ()。依類別瀏覽應用程式，或輕觸搜尋圖示 () 以搜尋關鍵字。



- 在手錶上註冊 Google 帳戶即可使用 Play 商店應用程式。請參閱[在手錶上新增 Google 帳戶](#)瞭解更多資訊。
- 若要變更自動更新設定，請輕觸設定，再輕觸自動更新應用程式開關，即可開啟或關閉此功能。
- 在手機上下載應用程式時，若應用程式有手錶版本，則會於手錶上自動安裝此應用程式。

管理應用程式

解除安裝或停用應用程式

在手機上開啟 Galaxy Wearable 應用程式，並輕觸手錶設定 → 應用程式，輕觸應用程式，然後選擇選項。

- 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。
- 在手錶的應用程式螢幕上輕觸並按住應用程式，接著輕觸解除安裝，即可移除某些應用程式。

啟用應用程式

在手機上開啟 Galaxy Wearable 應用程式，輕觸手錶設定 → 應用程式，選擇篩選條件圖示 (⌵)，然後輕觸已停用 → 確認。選擇應用程式，然後輕觸啟用。

設定應用程式權限

為了讓某些應用程式正常運作，您可能需要給予應用程式在手錶上存取或使用資訊的權限。

若要根據權限類別查看或變更應用程式權限設定，請在應用程式螢幕上輕觸設定圖示 (⚙) → 應用程式 → 權限管理員。請選擇項目並選擇應用程式。

 如果您不給予應用程式權限，應用程式的基本功能將無法正常運作。

電話

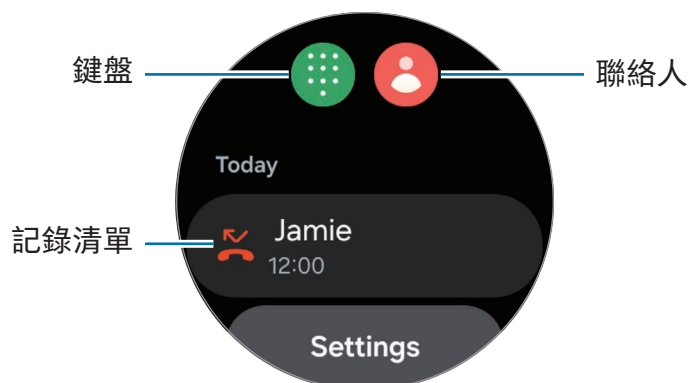
簡介

您可以撥接並查看來電。

 如於收訊不佳的區域通話，聲音可能不清晰，且僅可進行短暫通話。

撥打電話

在應用程式螢幕上輕觸電話圖示 (☎)。



若要撥打電話，使用下列其中一種方式：

- 輕觸數字鍵盤圖示 ()，使用數字鍵盤輸入數字，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，選擇記錄項目，然後輕觸通話圖示 ()。

選擇要用於撥打電話的號碼 (支援行動網路的型號)

您可於手錶和連線手機間選擇用以通話的號碼。此外，如手錶連線的手機支援雙 SIM 卡，則可選取一張 SIM 卡用以撥號。

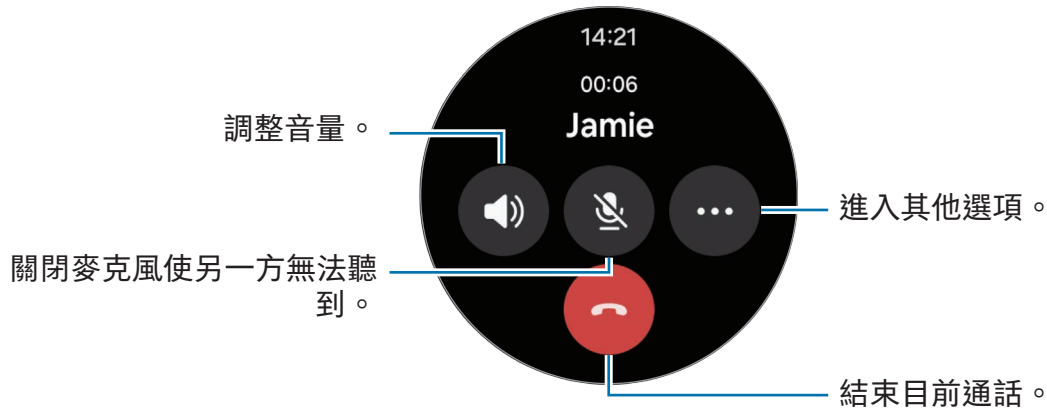
- 1 在應用程式螢幕上輕觸電話圖示 ()。
 - 2 輕觸數字鍵盤圖示 ()。
 - 3 輕觸 SIM 卡存取通話圖示 ()，並選取所需選項。
 - 手機：以連線手機的號碼撥打電話。
 - SIM 1：使用連線手機的 SIM 卡 1 號碼撥打電話。
 - SIM 2：使用連線手機的 SIM 卡 2 號碼撥打電話。
 - 手錶：使用手錶的號碼撥打電話。
-  • 視連線的手機而定，某些功能可能無法使用。
- 您也可選擇記錄項目，接著輕觸並按住通話按鈕來選擇號碼。

預先設定慣用號碼 (支援行動網路的型號)

- 1 在應用程式螢幕上輕觸電話圖示 ()。
- 2 輕觸設定。
- 3 輕觸慣用號碼並選擇所需選項。
 - 電話：設定以連線手機的號碼撥打電話。
 - 手錶：設定以手錶的號碼撥打電話。
 - 每次詢問：設定撥打電話時一律詢問欲使用的號碼。

通話期間的選項

以下為可供使用的操作：



 螢幕外觀可能因型號而異。

用藍牙耳機撥打電話

連接藍牙耳機時，通話會自動導向耳機。

未連接藍牙耳機的情況下，在應用程式螢幕上輕觸設定圖示 (⚙️) → 連線 → 藍牙。可用的藍牙裝置清單顯示時，選擇想要使用的藍牙耳機。

接聽電話

接聽電話

收到來電時，請順時鐘旋轉或滑動錶圈。或者將接聽圖示 (📞) 按住向外滑動超過圓形範圍。

您可以透過手錶的內建麥克風、揚聲器或連接的藍牙耳機進行通話。

拒接來電

您可以拒接來電並向來電者傳送婉拒訊息。

收到來電時，請逆時鐘旋轉或滑動錶圈。或者將拒接圖示 (📞) 按住向外滑動超過圓形範圍。

若要傳送拒接訊息，請向上拖曳傳送快速婉拒訊息圖示 (—) 並選擇所需訊息。

未接來電

如果有未接來電，未接來電通知將顯示於通知面板。在通知面板上查看未接來電通知。或者，在應用程式螢幕上輕觸電話 () 以查看未接來電。

聯絡人

您可以撥打電話或傳送訊息給聯絡人。儲存在連線手機上的聯絡人，也將同步儲存到手錶。

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，將顯示於聯絡人清單最上方。

使用下列搜尋方法之一：

- 輕觸聯絡人清單頂部的搜尋圖示 () 並輸入搜尋條件。
- 捲動瀏覽聯絡人清單。
- 使用錶圈。快速轉動或滑動錶圈時，清單會按照首個字母的順序捲動。

選擇聯絡人後，可執行下列操作之一：

- ：撥打語音電話。
- ：撰寫訊息。

在 widget 上選擇常用聯絡人

從聯絡人 widget 中新增常用聯絡人，以便直接透過簡訊或電話與對方聯絡。輕觸並按住聯絡人 widget，輕觸編輯 → 編輯圖示 ()，選擇您要的聯絡人再輕觸完成。

-  • 若要使用此功能，必須將聯絡人 widget 新增到資訊方塊。請參閱[管理資訊方塊](#)瞭解更多資訊。
- 視聯絡人 widget 樣式而定，可新增二至四位聯絡人。

Samsung Wallet

簡介

使用 Samsung Wallet 的多項便利功能。可進行付款，查看票券或登機證等。

您可以前往 www.samsung.com/samsung-wallet 查看更多資訊，例如支援此功能的卡片等。

輕觸應用程式螢幕的錢包圖示 () 並選取所需功能。



- 此應用程式可用與否，視地區、電信業者、型號或連線手機而定。
- 視所在地區而定，可能無法使用部分功能。

設定 Samsung Wallet

首次執行此應用程式或在執行資料重設後重新啟動時，請依照螢幕上的說明以完成初始設定。

- 1 在手機上開啟 Galaxy Wearable 應用程式。
- 2 輕觸手錶設定 → Wallet，然後遵循螢幕上的說明進行。

使用 Samsung Pay

在 Samsung Pay 中註冊卡片，即可進行線上或實體支付。



- 若要透過 Samsung Pay 付款，視所在地區不同，裝置可能必須連線至 Wi-Fi 或行動網路。
- 此功能可用與否，視地區、電信業者、型號或連線手機而定。
- 視地區、電信業者或型號而定，初始設定和卡片註冊的步驟可能有所不同。

註冊卡片

輕觸應用程式螢幕上的錢包圖示 ()，然後依照螢幕上的說明完成卡片註冊。

支付款項

- 1 請在手錶螢幕或 Samsung Pay 簡介螢幕時按住返回按鈕。
- 2 輸入 PIN 碼或畫出您設定的圖形。
- 3 捲動卡片清單，選擇要使用的卡片並輕觸付款。
- 4 將手錶靠近讀卡機。

讀卡機識別成功卡片資訊後會馬上付款。



- 付款可能因為網路連線而失敗。
- 付款驗證方法可能視讀卡機而異。

取消付款

若要取消付款，您可以造訪先前付款的地方。

捲動卡片清單，選擇要使用的卡片。依照螢幕上的說明完成取消付款。

使用票券

加入登機證、電影票、體育活動入場券等，並於單一位置統一取用。

Samsung Health

簡介

Samsung Health 會記錄並管理您 24 小時的活動與睡眠模式，以培養健康的生活習慣。您可透過連線手機上的 Samsung Health 應用程式，儲存並管理健康相關資料。

持續配戴手錶運動超過一段時間後，系統將開啟自動偵測健身功能。此外，如果手錶辨識到超過 50 分鐘未活動，就會發出通知並顯示伸展動作教學，或顯示鼓勵您進行輕量活動的畫面。如果手錶辨識到您在開車或睡眠中，可能就不會發出通知，也不會顯示伸展教學畫面，即便您的身體並沒有動作。

如需詳細資料，請造訪 www.samsung.com/samsung-health。



- Samsung Health 的功能適合用於休閒、健康、運動用途。非醫療用途。使用這些功能時，請仔細閱讀相關說明。
 - 若在手錶上使用 Samsung Health 功能時有配戴其他穿戴式裝置 (如 Galaxy Ring)，可能需要一定時間才能將所有穿戴式裝置的資料整合，因為各個穿戴式裝置與手機間資料同步的時間有所不同。因此，您可能會注意到手機上 Samsung Health 的測量資料暫時與手錶上的資料不相符。
 - 根據您設定的興趣，Samsung Health 應用程式中功能顯示的順序可能有所不同。
1. 正式醫療用是採用“心電電流測量法”而本裝置是採用“光電測量法”，手錶底部安置 LED 燈和發射接收器，原理是基於手臂的血管的血液在脈動時候會發生密度改變而引起透光率的變化，依據反射回來的光強度變化而測得脈搏跳動頻率。
 2. 手錶的心跳率應用程式功能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。

能量評分

確認根據每日測量睡眠、活動和睡眠期間心跳率綜合分析的能量評分，並透過連線手機上的 Samsung Health 應用程式，養成平衡休息與活動的健康每日生活。

系統會分析近期趨勢來決定能量評分。

- 1 在應用程式螢幕上輕觸 Health 圖示 (👤)。
- 2 輕觸**能量評分**並確認今日的能量評分，以及與能量評分相關的額外資訊。
若要在連線手機上查看能量評分功能相關的詳細資訊，請輕觸顯示於手機。

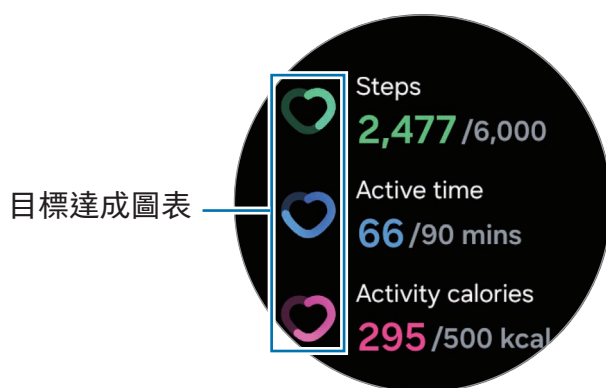
 僅當連線手機安裝 6.27 或更新版本的 Samsung Health 應用程式才可使用能量評分功能。

每日活動

查看當天的每日狀態，例如步數、活動時間、活動卡路里，以及各活動的目標和相關資訊。

查看每日活動

在應用程式螢幕上輕觸 Health 圖示 (👤) 並輕觸**每日活動**。



- **步數**：查看一整天行走的步數量。越接近步數目標，圖表也會隨之上升。
- **活動時間**：查看一整天活動身體的總時數。隨著伸展或走路等輕量運動的活動時間接近目標，圖表也會隨之上升。
- **活動消耗熱量**：查看一整天從事活動所消耗的卡路里總量。越接近活動卡路里目標，圖表也會隨之上升。

若要查看其他與每日活動相關的資訊，請使用錶圈或上下滑動螢幕。

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**每日活動**並輕觸**設定目標**。
- 3 輕觸**活動、時間、卡路里**，並針對各目標選擇您要的活動選項。
- 4 使用錶圈或上下滑動螢幕來設定目標。
- 5 輕觸**完成**。

步數

手錶會計算您走過的步數。

測量您的步數

在應用程式螢幕上輕觸 Health 圖示 (👤) 並輕觸步數。



若要查看其他與步數相關的資訊，請使用錶圈或上下滑動螢幕。



- 由於手錶需要等到您開始走動後才能正確偵測到動作，因此當您開始測量步數後，步數追蹤器將在短暫延遲後才會開始進行測量並顯示您的行走步數。此外，為了能準確測量步數，在目標達成通知出現前，您可能會經歷短暫延遲的狀況，而只有在下載、安裝並使用 Samsung Health 應用程式時才會出現此類通知。
- 如果乘坐汽車或火車出行時使用步數追蹤工具，伴隨的震動可能會影響您的步數。
- 一層樓大約計算為 3 公尺。測得的樓層數可能與實際爬過的樓層數不同。
- 依環境、您的動作、建築物狀況不同，測得的樓層數可能不準確。
- 若大氣壓力感應器滲入水分 (淋浴及水上活動) 或外界物質，則可能無法精準測量樓梯數。如手錶上沾有任何洗潔劑、汗水或雨滴，使用前請先以清水沖洗並徹底擦乾手錶，包含大氣壓力感應器。

設定步數目標

- 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 使用錶圈或上下滑動螢幕來設定目標。
- 4 輕觸完成。

運動

記錄運動資訊並查看結果。



- 若您符合下列任一情況，使用此功能前，請先諮詢醫生等持有執照的專業醫事人員：
 - 患有慢性病，例如心臟病或高血壓。
 - 懷孕
 - 年紀不適合獨自運動
- 若運動期間覺得頭暈、感覺疼痛或呼吸困難，請立即停止運動，並向持有執照的醫療專業人士 (如醫師) 尋求意見。
- 開始運動後，裝置會測量您的心跳率。為準確測量，請將手錶牢固配戴於手腕上方的下臂上。請參閱[如何配戴手錶以進行精確測量](#)瞭解更多資訊。
- 螢幕顯示心跳率之前請不要移動，這才能讓量測更準確。
- 周遭環境、您的生理狀態，或是手錶配戴方式等因素變化可能會導致暫時無法顯示心跳率。

在寒冷天氣中運動前請留意下列狀況：

- 避免在寒冷的天氣中使用手錶。可以的話請在室內使用手錶。
- 若要在寒冷的天氣下於戶外使用手錶，使用前請以袖口蓋住手錶。

開始運動

1 在應用程式螢幕上輕觸 Health 圖示 (🏃)。

2 輕觸**運動**。

 您可以在將健身活動新增到**運動**資訊方塊後，直接從該資訊方塊中開始運動。

3 使用錶圈或左右滑動螢幕即可選擇欲進行的運動類型。

如無符合需求的運動類型，請輕觸**新增**，然後選擇目標運動類型。或輕觸在手機上**編輯**，透過手機上的 Samsung Health 應用程式新增運動類型。

運動隨即會開始。針對特定的運動類型，輕觸**開始**即可開始運動。

4 使用錶圈或上下滑動螢幕，即可在健身畫面上查看運動資訊，例如心跳率、距離或時間。

向左滑動螢幕即可播放音樂。

 • 選擇水上活動時 (游泳、浮潛等活動)，將自動開啟水中鎖定模式，且可能無法使用觸控辨識。水中鎖定模式可避免誤觸操作，例如在水中運動時觸碰到螢幕或進行輸入。

• 選擇**游泳池游泳**或**開放水域游泳**時，若曾發生下列情況，記錄的數值可能不精確：

- 如在抵達終點前停止動作
- 如在路程中變換泳式
- 如在抵達終點前停止划動手臂
- 若您游泳時未划動手臂
- 若您僅以單手游泳
- 若您於水下游泳
- 若您在開始運動後離開泳池並走動
- 如果您並未暫停或重新開始運動，但卻在休息時結束運動

• 水中鎖定模式開啟時，您可按下返回按鈕來切換健身畫面。

5 向右滑動螢幕，並輕觸完成。

若要暫停或重新開始運動，請向右滑動螢幕並輕觸暫停或繼續。或者，也可按住返回按鈕。



- 若要結束游泳，請先按住首頁按鈕來停用水中鎖定模式，甩動手錶徹底去除水分，確保大氣壓力感應器能正常運作，接著輕觸**確定**。
- 即使您完成運動，仍將繼續播放音樂。若要停止播放音樂，請先停止播放音樂再結束運動，或開啟音樂應用程式或媒體控制器以停止播放音樂。

6 完成運動後，使用錶圈或上下滑動螢幕即可查看運動結果。

進行多種運動

您可以輸入不同運動，並在結束目前運動後直接進行下一種運動，完整走完運動流程。運動時向右滑動螢幕，輕觸新，然後選取下個想要從事的運動類型。



- 若要結束游泳，請先按住首頁按鈕來停用水中鎖定模式，甩動手錶徹底去除水分，確保大氣壓力感應器能正常運作，接著輕觸**確定**。

打破先前記錄

在相同路線跑步或騎腳踏車時，您可以比較之前與本次的記錄，確認是否進步並保持動力。僅部分運動適用此功能，此處將以跑步為例說明。

- 1 在應用程式螢幕上輕觸 Health 圖示 ()。
- 2 輕觸**運動**。
- 3 使用錶圈或左右滑動螢幕即可前往跑步。
- 4 輕觸應用程式螢幕底部的設定圖示 ()。

5 選擇目標下的挑戰。

6 在最新路線下選擇跑步路線並開始健身，同時比較過去記錄。



- 最新路線中僅記錄超過 1 km 的健身適用。
- 若找不到路線，輕觸重新整理或確保您位於起始點 30 m 內，並再試一次。
- 如要顯示路線記錄，必須先等 GPS 連線後再開始健身。在運動設定螢幕上，輕觸開始運動並選擇手動。
- 僅會顯示過去 14 天內的路線。
- 若路徑與先前記錄的差異達 10% 以上，則不會對照記錄。

開始重複性運動

從事深蹲或硬舉等重複性運動時，手錶會發出嗶聲來計算您重複動作的次數。這裡將以深蹲為例。

1 在應用程式螢幕上輕觸 Health 圖示 (🧑)。

2 輕觸運動。

3 使用錶圈或左右滑動螢幕即可選擇想要開始的重複性運動類型。

如無符合需求的重複性運動類型，請輕觸新增，然後選擇目標運動類型。或輕觸在手機上編輯，透過手機上的 Samsung Health 應用程式新增運動類型。

4 待您依照螢幕指示擺出正確姿勢後，請輕觸開始。

嗶聲響起後便開始計算。



- 若您未踏入手錶顯示的位置，或您的位置於運動期間變更，則可能不會開始計數，或計數不正確。

- 5 使用錶圈或上下滑動螢幕，即可在健身畫面上查看運動資訊，例如心跳率、訓練次數或卡路里。
向左滑動螢幕即可播放音樂。
- 6 完成一組動作後稍作休息。或若想直接跳到下一組運動而不休息，請輕觸略過。
在您依照螢幕上的指示擺出正確姿勢後，隨即展開運動。
- 7 向右滑動螢幕，並輕觸**完成**。
若要暫停或重新開始運動，請向右滑動螢幕並輕觸暫停或繼續。或者，也可按住返回按鈕。
-  即使您完成運動，仍將繼續播放音樂。若要停止播放音樂，請先停止播放音樂再結束運動，或開啟音樂應用程式或媒體控制器以停止播放音樂。
- 8 完成運動後，使用錶圈或上下滑動螢幕即可查看運動結果。

新增專屬運動後開始健身

除了手錶提供的預設運動類型，您也可以新增專屬運動，並測量運動時間、消耗的卡路里，還可以查看您的運動結果。

- 1 在應用程式螢幕上輕觸 Health 圖示 ()。
- 2 輕觸**運動**。
- 3 輕觸**新增** → **新建運動**。
- 4 輸入名稱並配置專屬運動。
 - **記錄資料**：選擇要記錄的運動資訊。
 - **類別**：選擇運動的類別。
- 5 輕觸**儲存**。
隨即會新增運動。
- 6 選擇您新增的運動並開始。

建立專屬日常行程

您可建立日常健身，組合不同所需運動，包含暖身和休息階段。例如，可建立交替進行高低強度運動的日常健身，打造間歇性健身。

- 1 在應用程式螢幕上輕觸 Health 圖示 ()。
- 2 輕觸**運動**。
- 3 輕觸**新增** → **建立訓練課表**。
- 4 輸入名稱並配置專屬日常行程。
 - **暖身**：將暖身運動新增到日常行程中，並設定可在健身開始前進行的暖身運動。
 - **新增動作**：選擇運動以新增到您的日常行程中。
 - **緩和**：將緩和運動新增到日常行程中來在運動後恢復，並進行設定。
 - **加入組間休息**：在運動間新增休息階段。
 - **循環**：設定日常行程的重複次數。
- 5 輕觸**儲存**。
隨即會新增日常行程。
- 6 選擇您新增的日常行程並開始。

於健身期間使用快速按鈕 (Galaxy Watch8 Classic)

若您已設定 Samsung Health 快速按鈕的功能，即可使用快速按鈕開始和控制您的健身。

- 1 在應用程式螢幕上輕觸設定圖示 ()，並輕觸**按鈕與手勢** → **動作**。
- 2 選擇 Samsung Health。
若要選擇透過快速按鈕開始的運動，或開啟運動清單，輕觸設定圖示 ()。
- 3 按下快速按鈕開始所選健身，或開啟運動清單。

4 開始運動後，即可按下快速按鈕進行下列動作來操控訓練項目：

- 於健身期間按下快速按鈕來暫停或繼續健身。
- 於跑步或騎腳踏車期間按下快速按鈕來手動記錄圈數。
- 於健身期間按住快速按鈕來結束健身。
- 於日常訓練期間按住快速按鈕即可切換到下一項訓練。若此為最後一項運動，則可結束訓練。

設定運動

1 在應用程式螢幕上輕觸 Health 圖示 ()。

2 輕觸運動。

3 輕觸每個運動類型下方的設定圖示 ()，並設定各種運動選項。

- 目標：開啟運動目標功能並進行設定。
- 如達標則暫停：設定手錶在達標時自動暫停運動。
- 健身畫面：設定運動過程中顯示的畫面。
- 分段指導：設定圈數目標，並於達成設定目標圈數時收到通知。



您可在跑步或騎腳踏車期間按下返回按鈕兩次，來手動記錄該圈資料。

- 心跳區間：設定心跳率區間，並接收通知提醒您在目標心跳率區間內進行運動。
- 自動暫停：設定手錶的運動功能，以便於停止健身時自動暫停追蹤。
- 開始運動：設定開始健身的方式。
- 語音導覽：開啟語音指導即可透過語音瞭解目標達成狀況以及圈數。
- 永遠開啟螢幕：設定運動期間維持螢幕開啟狀態。
- 自動偵測健身：開啟自動偵測運動功能並進行設定。請參閱[自動偵測運動功能](#)瞭解更多資訊。
- 跑道：選擇在田徑場上跑步的跑道。

- 游泳池長度：設定游泳池長度。
- 開始前先確認姿勢是否正確：在開始健身前開啟或關閉姿勢檢查。
-  • 您也可以**在運動前或運動期間變更某些設定**。開始運動前，輕觸倒數螢幕或 GPS 螢幕上的設定圖示 (⚙️)。或者，在運動過程中，向右滑動螢幕並輕觸**設定**。
- 可用的運動設定選項可能會因運動類型而異。

自動偵測運動功能

一旦配戴手錶並持續運動一段時間後，此功能將自動辨識您正在運動，並開始記錄運動類型、持續時間以及卡路里燃燒量等運動資訊。

當您停止超過 90 秒，手錶會自動辨識您已停止運動，並結束記錄。

-  • 可查看自動偵測運動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** → **欲偵測活動**。如未自動辨識運動，請開啟自動偵測運動功能，並在**欲偵測活動**下方輕觸使用此功能的運動類型開關。
- 自動偵測運動功能會使用加速與心跳感應器來測量您花費的運動時間與燃燒的熱量。視您的走路姿勢、運動流程與生活型態而定，測量結果的正確度也可能會有所變化。

本週運動記錄

您可以查看以日期及運動類型分類的運動記錄。

- 1 在應用程式螢幕上輕觸 Health 圖示 (👤)。
- 2 輕觸**本週運動記錄**。
- 3 使用錶圈或上下滑動螢幕即可查看所有運動記錄。

練跑指導

取得適合您目前跑步等級的練跑指導建議計畫。您可以在運動期間收到指導訊息。

測量您的跑步等級

在使用練跑指導訓練前，請進行跑步測試，測量您的跑步等級。

- 1 在應用程式螢幕上輕觸 Health 圖示 (🏃)。
- 2 輕觸練跑指導。
- 3 輕觸下一步。
Samsung Health 應用程式會在連線手機上開啟。
- 4 輕觸同意。
- 5 依照螢幕上的說明輸入所需資訊，然後輕觸下一步。
- 6 在手錶上輕觸開始，開始進行跑步測試。
測試結束後，即可查看跑步等級量測結果。

使用練跑指導訓練

- 1 在應用程式螢幕上輕觸 Health 圖示 (🏃)。
- 2 輕觸練跑指導。
- 3 依序輕觸所需訓練、開始 → 開始。
您將在跑步期間收到輔助適當配速的指導訊息。

睡眠

透過測量睡眠時的心跳率與動作來分析並記錄您的睡眠。

 此功能僅供一般健康與健身用途。因此，請勿使用於醫療目的，例如診斷症狀、治療或預防疾病。



- 睡眠模式會使用您入睡時的移動與心跳率變化，針對四階段睡眠 (清醒、快速動眼期、淺眠、熟睡) 進行分析。您可以在連線手機上查看各睡眠狀態量測結果的圖表。
- 您只能在手錶連接到手機時查看睡眠分析詳情。
- 測量前，請將手錶的電量充達 30% 以上。
- 為準確測量，請將手錶牢固配戴於手腕上方的下臂上。請參閱[如何配戴手錶以進行精確測量](#)瞭解更多資訊。

測量您的睡眠

- 1 配戴手錶入睡。
手錶將會開始測量您的睡眠。
- 2 起床後在應用程式螢幕上輕觸 Health (🧑)。
- 3 輕觸睡眠。
- 4 使用錶圈或上下滑動螢幕即可查看睡眠記錄相關資訊。

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 輕觸鼾聲偵測。
Samsung Health 應用程式會在連線手機上開啟。
- 4 輕觸開關以開啟。

5 選擇偵測鼾聲下方的永遠即可在您睡覺時持續偵測鼾聲。

6 睡前將手機連接充電器並調整手機麥克風方向，讓它面向您的位置。

戴著手錶入睡時，除了其他睡眠記錄，還會偵測您的鼾聲。



- 您可透過連線手機上的 Samsung Health 應用程式 (6.18 以上版本) 開啟鼾聲偵測功能。
- 睡前請確實執行下列動作以偵測您的鼾聲：將鼾聲偵測功能設為永遠、將手機連接充電器，讓麥克風面向您的位置。

使用睡眠期間體溫記錄功能

記錄睡眠期間的體溫變化，並透過協助打造最佳睡眠環境。

1 在應用程式螢幕上輕觸 Health 圖示 (🧑)。

2 輕觸設定 → 睡眠。

3 輕觸睡眠期間的體溫開關即可啟用。

戴著手錶入睡時，除了其他睡眠記錄，還會偵測您的體溫。



- 如果設為睡眠時持續測量體溫，電池的耗電速度會比平常更快。
- 手錶可能會在您清醒的狀態下測量體溫，因為手錶可能會在您閱讀、看電視或看電影時將您辨識為已進入睡眠狀態。
- 將手錶服貼於手腕，確保您的手腕和手錶之間不會因為睡眠中的翻身動作而出現空隙。
- 若配戴手錶時也配戴其他穿戴式裝置 (如 Galaxy Ring)，則睡眠期間測量的皮膚溫度資料不會整合，並會顯示 Galaxy Ring 的測量資料。

用藥

您可以記錄並管理用藥情形，並在排定時間收到提醒。也可以在連線手機上確認並管理已儲存到 Samsung Health 應用程式的用藥資訊。

 是否有此功能，視所在地區而定。

新增用藥資訊

- 1 在應用程式螢幕上輕觸 Health 圖示 ()。
- 2 輕觸用藥 → 從手機新增。
Samsung Health 應用程式會在連線手機上開啟。
- 3 輕觸開始。
- 4 在搜尋欄位輸入藥品名稱。找不到所需藥品時，輕觸新增自訂藥品，然後手動輸入名稱。
若有處方藥，輕觸使用處方藥圖像或使用相機掃描處方藥並新增藥品。
- 5 依照螢幕上的說明輸入藥品資訊和形狀、排程和提醒類型等來完成新增步驟。

記錄已服用的藥品

若選取中或深作為提醒樣式，可在排定的用藥時間收到提醒。將服用圖示 () 拖曳至大圓圈外，即可記錄已服用的藥品。或者，逆時鐘旋轉或滑動錶圈。

若選取淺作為提醒樣式，則用藥通知會顯示在通知面板上。依序輕觸通知面板和服用。

新增視需求藥品服用記錄

您可以新增視需求藥品服用記錄。

- 1 在應用程式螢幕上輕觸 Health 圖示 ()。
- 2 輕觸用藥 → 記錄為必需服用的藥品。
- 3 輕觸用藥時間。

- 4 輕觸輸入欄位並使用錶圈或上下滑動螢幕來設定服藥時間。
- 5 輕觸**儲存**。
- 6 依序輕觸已服用的藥品和服用。
您可以在輕觸藥品名稱時設定劑量。

刪除記錄

- 1 在應用程式螢幕上輕觸 Health 圖示 (👤)。
- 2 依序輕觸**用藥**和**刪除記錄**項目。
- 3 選擇欲刪除的資料，然後輕觸**刪除**。

食物

記錄您每日攝取的卡路里，並與您的目標卡路里進行比對，協助您管理體重。

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，再輕觸螢幕上的餐食類型，然後選擇選項。
- 4 使用錶圈或上下滑動螢幕來設定卡路里攝取量，接著輕觸**完成**。
- 5 查看今天的熱量攝取。
若要查看其他與熱量攝取相關的資訊，請使用錶圈或上下滑動螢幕。

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 選擇欲刪除的資料，然後輕觸**刪除**。

設定卡路里攝取量目標

- 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 使用錶圈或上下滑動螢幕來設定目標。
- 4 輕觸完成。

身體組成

測量您的身體組成，例如骨骼肌重量或脂肪量。



- 此功能僅供一般健康與健身用途。因此，請勿使用於醫療目的，例如診斷症狀、治療或預防疾病。
- 如果您有植入心律調節器、去顫器或任何其他體內電子裝置，請勿測量身體組成。
- 測量身體組成時，體內會有低電流通過。儘管此電流對人體無害，但請勿在懷孕時測量身體組成。



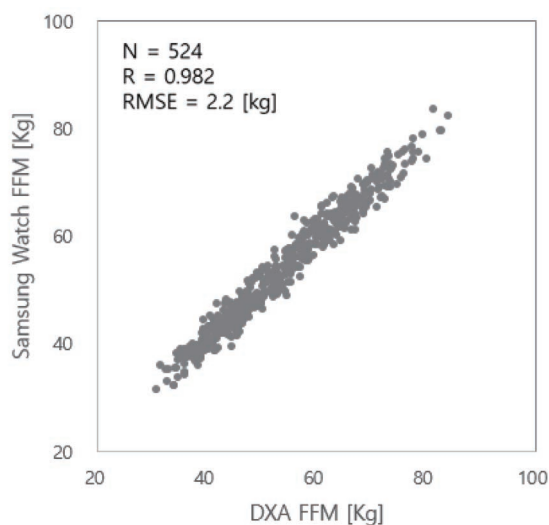
- 為準確測量，請將手錶牢固配戴於手腕上方的下臂上。請參閱[如何配戴手錶以進行精確測量](#)瞭解更多資訊。
- 為準確測量身體組成，請先於連線手機的 Samsung Health 應用程式設定檔中輸入您的實際身高、體重與性別，也須同步在三星帳號中輸入實際生日。如果測得的身體組成結果不準確，請在手機上的 Samsung Health 應用程式查看使用者個人檔案並加以修改。
- 與專業身體組成測量儀器不同，手錶必須配戴在手腕上，測量上半身的身體組成，並估算全身的身體組成後才能提供結果。

因此測量身體組成結果於下列情況中可能不準確：

- 上下半身的身體組成過於不平衡
- 過度肥胖
- 體格過於健碩



- 手錶利用生物電阻抗分析 (BIA) 方法來測量身體組成，與業界視為黃金標準的雙能量 X 光吸收儀 (DXA) 方法相比，相關性超過 98%。



測量身體組成前，請留意以下狀況：

- 如果您未滿 20 歲，測量身體組成時結果可能不準確。
- 如確實遵守下列測量條件，則可獲得較準確的身體組成測量結果：
 - 在每天相同時段測量 (建議早上測量)
 - 空腹測量
 - 上過洗手間後測量
 - 在非經期時測量
 - 在從事運動、沖澡或桑拿等會使體溫升高的活動之前測量。
 - 從身上取下項鍊等金屬物件後測量
 - 請使用手錶隨附錶帶來取代金屬錶帶

測量身體組成

1 在應用程式螢幕上輕觸 Health 圖示 (👤)。

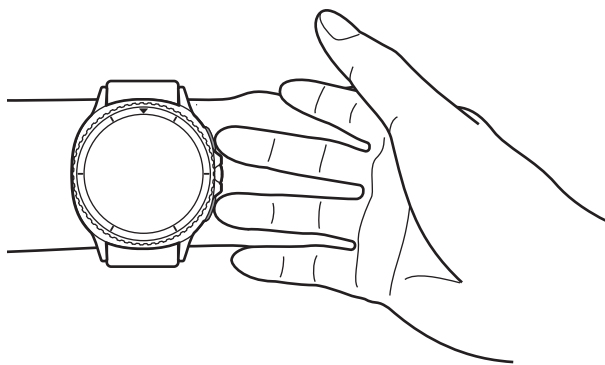
2 輕觸身體組成。

3 輕觸測量。

📖 您可輕觸如何測量，在螢幕上瞭解身體組成測量方式詳情。

4 輸入體重並輕觸確認。

5 按照螢幕上的指示，將兩根手指放在首頁和返回按鈕上即可開始測量身體組成。



以左手配戴手錶且按鈕位於右側時，正確測量身體組成的姿勢

📖 正確的量測姿勢

- 將雙臂放在胸口高度的位置，但不碰觸身體。
- 請確保放在首頁和返回按鈕上的兩根手指沒有互相接觸。此外，除了按鈕以外，亦請不要觸碰手錶的其他部分。
- 身體保持穩定，不要移動，以便取得準確測量結果。
- 手指皮膚乾燥時，訊號可能會受到干擾。這種情況下，請先塗抹化妝水或乳液來滋潤手指肌膚，再測量身體組成。
- 若皮膚或頭髮過於乾燥，測量結果可能不準確。
- 測量前請先將手錶錶背擦拭乾淨，以取得正確的量測結果。

6 在螢幕上查看身體組成測量結果。

若要查看其他與身體組成相關的資訊，請使用錶圈或上下滑動螢幕。

正念減壓

透過記錄心情或從事呼吸練習來管理日常心理健康。

記錄心情

追蹤日常心情，找到影響心理狀態的因素。

- 1 在應用程式螢幕上輕觸 Health 圖示 ()。
- 2 輕觸正念減壓下方的心情追蹤。
- 3 輕觸打卡並依照螢幕上的說明記錄心情。

從事呼吸練習

- 1 在應用程式螢幕上輕觸 Health 圖示 ()。
- 2 輕觸正念減壓下方的呼吸練習。
- 3 輕觸開始並選擇所需呼吸練習。
- 4 依照螢幕上的說明開始呼吸練習。
若要停止呼吸練習，請輕觸停止圖示 ()。

週期追蹤

請輸入經期資訊來開始追蹤月經週期。輸入資訊後就會收到預測資料，例如下次的月經週期日期。若所在地區支援相關功能，則會使用睡眠期間的體溫來提高預測資料準確率。

支援使用體溫預測經期的情況下

- 經期追蹤功能支援經期預測。此功能不應作為避孕方式。
- 如正在進行避孕或接受抑制排卵的荷爾蒙治療，則可能不適用此功能。
- 此資訊僅供個人參考。
- 預測結果可能因手錶使用方式、輸入資料、環境情況以及其他因素而有所不同。
- 若要改善預測準確率，建議一週至少配戴手錶睡覺五次，且每次睡眠時間須達四小時以上。
- 無法作為疾病或其他病況之診斷、療程、減緩、治療或預防用途。
- 請勿在尚未諮詢專業醫護人員的前提下，依據預測結果進行解讀或採取醫療動作。
- 此功能不適用於 18 歲以下的使用者。
- 功能可用程度可能因國家、地區、供應商、手錶型號或連線手機而有所不同。



不支援使用體溫預測經期的情況下

- 此功能僅限用於管理與追蹤您的生理週期。因此，請勿使用於醫療目的，例如診斷症狀、治療或預防疾病。
- 此功能不適用於懷孕計畫或避孕目的之用。
- 預測日期僅供個人參考。預測日期可能與實際日期有所不同。
- 18 歲以下之青少年須徵求監護人的同意以使用此功能。
- 不得在未經專業醫師診斷的情況下，依預測日期做出任何醫療決策。另外，如未事先諮詢合格的專業醫療人員，則請勿使用 Samsung Health 應用程式提供的資訊，或做出任何醫療相關決策。



- 在手機的 Samsung Health 應用程式中開啟經期追蹤功能即可於您的手錶上使用此功能。
- 若您正在服用避孕藥或進行荷爾蒙治療抑制卵巢排卵，則預測日期可能不準確。(僅在不支援使用體溫預測經期的情況下可能發生)
- 預測日期可能因輸入資訊而有所改變。(僅在不支援使用體溫預測經期的情況下可能發生)
- 視型號而定，可能無法使用部分功能。

輸入月經週期資訊

- 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，然後使用錶圈或上下滑動螢幕來設定經期的開始日期。
- 5 輕觸儲存。
- 6 若要查看其他與經期追蹤相關的資訊，請使用錶圈或上下滑動螢幕。

透過測量體溫推估生理週期

- 1 在應用程式螢幕上輕觸 Health 圖示 (👤)。
- 2 輕觸設定。
- 3 輕觸以體溫計算經期。

Samsung Health 應用程式會在連線手機上開啟，也會開啟以體溫計算經期功能。

-  若配戴手錶時也配戴其他穿戴式裝置 (如 Galaxy Ring)，則測量的皮膚溫度資料不會整合。如要預測月經週期，您可直接透過連線手機上的 Samsung Health 應用程式，選擇要用於測量皮膚溫度的穿戴式裝置。
- 是否有此功能，視所在地區而定。

心跳率

測量並記錄您的心跳率。

-  手錶的心跳率追蹤工具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。

-  為準確測量，請將手錶牢固配戴於手腕上方的下臂上。請參閱[如何配戴手錶以進行精確測量](#)瞭解更多資訊。

測量心跳率前，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跳率差異較大，請休息 30 分鐘，然後重新測量。
- 在冬季或寒冷的天氣條件下，在測量心跳率時請注意保暖。
- 進行量測前吸煙或飲酒可能導致心跳加快且可能造成心跳率異常。

- 在進行心跳率測量時，請勿說話、打呵欠或深呼吸。否則可能使記錄的心跳率不準確。
- 心跳率測量結果可能因測量方法和測量時的環境而有所不同。
- 若感應器無法運作，請檢查手錶在手腕上的位置，並排除任何干擾感應器的物件。若感應器持續發生相同問題，請前往三星服務中心或授權服務中心。

手動測量心跳率

- 1 在應用程式螢幕上輕觸 Health 圖示 ()。
- 2 輕觸心跳率。
- 3 輕觸測量以開始測量您的心跳率。
- 4 在螢幕上查看測得的心跳率。
若要查看其他與心跳率相關的資訊，請使用錶圈或上下滑動螢幕。

變更心跳率量測設定

- 1 在應用程式螢幕上輕觸 Health 圖示 ()。
- 2 輕觸心跳率。
- 3 輕觸設定，並選擇量測下方的測量方式。
 - 連續測量：裝置將連續測量您的心跳率。
 - 每 10 分鐘：休息的時候，裝置會每隔 10 分鐘測量一次您的心跳率。
 - 僅限手動：您必須輕觸測量才能手動測量心跳率。

設定心跳率提醒

如心跳率高於或低於設定的靜止心跳率，且持續超過 10 分鐘，便會傳送提醒給您。

- 1 在應用程式螢幕上輕觸 Health 圖示 ()。
- 2 輕觸心跳率。
- 3 輕觸設定，並於心跳率提醒下方設定心跳率範圍。
 - 心跳率高：設定如心跳率持續高於設定的心跳次數，即傳送提醒給您。
 - 心跳率低：設定如心跳率持續低於設定的心跳次數，即傳送提醒給您。

壓力

利用手錶收集的生物資料查看您的壓力指數，並透過手錶提供的呼吸練習減輕壓力。

-  • 越常測量壓力程度，累積更多資料，結果就越準確。
- 您的壓力程度與情緒狀態並無直接關聯。
- 當您睡覺、健身、活動量大或剛完成健身時，可能無法測量壓力程度。
- 為準確測量，請將手錶牢固配戴於手腕上方的下臂上。請參閱[如何配戴手錶以進行精確測量](#)瞭解更多資訊。
- 是否有此功能，視所在地區而定。

手動測量您的壓力程度

- 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程度。
在螢幕上查看測得的壓力程度。

透過正念冥想功能紓解壓力

- 1 在應用程式螢幕上輕觸 Health 圖示 ()。
- 2 輕觸壓力。
- 3 輕觸前往 [正念冥想]，然後開始記錄心情並從事呼吸練習。請參閱[正念減壓](#)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，並選擇量測下方的測量方式。
 - 連續測量：裝置將連續測量您的壓力指數。若壓力指數長時間偏高，你也會收到提醒。
 - 僅限手動：您必須輕觸測量才能手動測量壓力指數。

血氧

測量血氧濃度，以便確認您的血液是否正常輸送氧氣到身體各部位。

 此功能僅供一般健康與健身用途。因此，請勿使用於醫療目的，例如診斷症狀、治療或預防疾病。

測量血氧濃度前，請留意以下狀況：

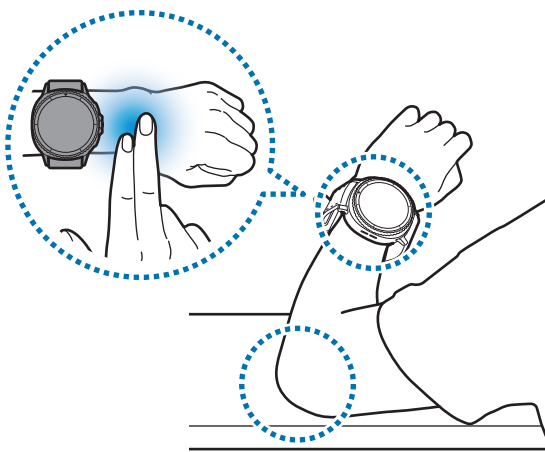
- 測量前休息五分鐘。
- 在冬季或寒冷的天氣條件下，在測量血氧濃度時請注意保暖。
- 血氧濃度量測結果可能因測量方法和測量時的環境而有所不同。

手動測量您的血氧濃度

- 1 在應用程式螢幕上輕觸 Health 圖示 (👤)。
- 2 輕觸血氧。
- 3 輕觸測量即可開始測量血氧濃度。

正確的量測姿勢

- 為取得精確量測結果，請將手錶牢固配戴於手腕上方的下臂上，距離手腕約兩根手指的寬度。此外，請將手肘放在桌面上，並讓手腕靠近心臟。



- 請勿移動，並維持正確姿勢，直至測量完畢。
 - 您可輕觸如何測量，在螢幕上瞭解血氧濃度詳情。
 - 若未正確測量您的血氧濃度，請將錶帶放鬆一或多個孔洞，並將手錶配戴到更靠近手腕的位置。為準確測量，請將手錶牢固配戴於手腕上方的下臂上。測量前，請確保手錶緊實牢固，但不至於不舒服。
- 4 在螢幕上查看測得的血氧濃度。如果您休息時的血氧濃度落在 95% 到 100%，可視為介於正常範圍。

睡眠時測量您的血氧濃度

設為睡眠時持續測量您的血氧濃度。

- 1 在應用程式螢幕上輕觸 Health 圖示 (🏠)。
- 2 輕觸設定 → 睡眠。
- 3 輕觸睡眠期間血氧濃度開關即可啟用。

戴著手錶入睡時，除了其他睡眠記錄，手錶也會測量您睡眠時的血氧濃度。



- 如果設為睡眠時持續測量血氧濃度，電池的耗電速度會比平常更快。
- 測量血氧濃度時，您可以看見生理訊號光學感應器發出的閃爍光源。
- 手錶可能會在您清醒的狀態下測量血氧濃度，因為手錶可能會在您閱讀、看電視或看電影時將您辨識為已進入睡眠狀態。
- 將手錶服貼於手腕，確保您的手腕和手錶之間不會因為睡眠中的翻身動作而出現空隙。

水

記錄並追蹤攝取的水量。

記錄飲水量

- 1 在應用程式螢幕上輕觸 Health 圖示 ()。
 - 2 輕觸水。
 - 3 每次飲水時輕觸 + 250 毫升。
若意外新增錯誤值，請選擇刪除，選擇要刪除的資料再輕觸刪除。
-  若要變更水杯容量，輕觸設定水杯容量，並將其變更為想要的容量。

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 使用錶圈或上下滑動螢幕來設定每日目標。
- 4 輕觸完成。

AGE 指數

糖化終產物 (AGE) 是體內蛋白質或脂質與糖反應結合後的化學物質。這類化學物質會囤積在體內多處部位，包含血管、器官、關節與視網膜上，並引發老化和慢性疾病。此外，高糖飲食以及不良的生活習慣 (例如抽菸、運動量不足、睡眠不足) 皆會催生 AGE，並加快其囤積速度。近期研究表明，AGE 指數會在 6 個月內產生緩慢變化，但指數較高與提早老化和慢性疾病等徵狀相關。Galaxy Watch8 Classic 和 Galaxy Watch8 可透過進階式生理訊號光學感應器，測量皮膚上囤積的 AGE 指數。請在睡眠期間進行測量以查看您的 AGE 指數。



- 此功能僅供一般健康與健身用途。因此，請勿使用於醫療目的，例如診斷症狀、治療或預防疾病。請務必諮詢醫師，以瞭解自身醫療狀況的詳細資訊。
- 測量 AGE 指數時，請勿使用有皮膚疾病或開放式傷口的手腕進行。
- 手錶所用之光源感應器，均會在符合安全法規的限制範圍內運作。然而具光敏性皮膚的使用者可能會對光產生不良反應，例如皮膚變色或起紅疹。如您具有任何光敏症狀，請勿測量 AGE 指數。
- 含光敏成份的化妝品可能會造成皮膚對紫外線 (UV) 敏感。如您使用的化妝品包含以下成分，請勿測量 AGE 指數：
 - 維生素 A 酸類 (例如 A 醇或維 A 酸)
 - 果酸 (AHA)
 - 水楊酸 (BHA)
 - 部分精油 (例如柑橘油)
 - 部分藥物和草本萃取物
- 若不希望測量 AGE 指數，請在應用程式螢幕上輕觸 Health 圖示 (👤) → 設定，然後輕觸量測下方的 AGE 指數 (實驗室) 開關將其關閉。

在睡眠期間測量 AGE 指數前，請留意以下狀況：

如遵循下列量測狀況，配戴手錶就寢將可取得更精確的 AGE 指數：

- 請確保配戴手錶的手腕乾燥且清潔。
- 請確保手錶背面的感應器清潔。
- 生理訊號光學感應器效能可能會受到手腕上的刺青、傷疤與毛髮影響。請考慮將手錶配戴在不會受到上述影響的位置，或另一隻手腕上。
- 睡前請勿過量飲酒。

睡眠期間測量糖化終產物 (AGE)

1 配戴手錶入睡。

配戴手錶入睡時，除了其他睡眠記錄，還會偵測 AGE 指數。

2 起床後在應用程式螢幕上輕觸 Health (👤)。

3 輕觸 AGE 指數。

4 使用錶圈或上下滑動螢幕即可查看 AGE 指數相關資訊。

可在連結手機的 Samsung Health 應用程式上，查看先前的量測資料與資訊。



- 測量 AGE 指數時，您可以看見生理訊號光學感應器發出的閃爍光源。
- 手錶可能會在您清醒的狀態下測量 AGE 指數，因為手錶可能會在您閱讀、看電視或看電影時將您識別為已進入睡眠狀態。
- 將手錶服貼於手腕，確保您的手腕和手錶之間不會因為睡眠中的翻身動作而出現空隙。

血管負載

你可以藉由追蹤血管負載趨勢來監測自己的整體健康和生活習慣。

 此功能僅供一般健康與健身用途。因此，請勿使用於醫療目的，例如診斷症狀、治療或預防疾病。

在睡眠期間測量血管負載前，請留意以下狀況：

如遵循下列量測狀況，配戴手錶就寢將可取得更精確的血管負載結果：

- 請確保配戴手錶的手腕乾燥且清潔。
- 請確保手錶背面的感應器清潔。
- 為取得精確量測結果，請將手錶牢固配戴於手腕上方的下臂上，距離手腕約兩根手指的寬度。
- 生理訊號光學感應器效能可能會受到手腕上的刺青、傷疤與毛髮影響。請考慮將手錶配戴在不會受到上述影響的位置，或另一隻手腕上。
- 請勿在睡前暴飲暴食或過度運動。

在測量血管負載前設定基準值

透過測量血管負載設定基準值後，即可監測血管負載的相對變化。

首次使用此功能時，請在未來 14 天中的至少三晚配戴手錶入睡。為取得精確量測結果，至少須連續睡眠 4 小時以上。若生活習慣有所改變，例如開始增加運動量或服藥，請重設基準值以反映最符合當下的健康狀態。

-  設定基準值時請保持平常的生活習慣，以便取得精確的健康情況。
- 您的基準值只會儲存在手錶上，不會與連線手機同步。若更換手錶，則必須再次設定基準值。

在睡眠期間測量血管負載

- 1 配戴手錶入睡。

配戴手錶入睡時，系統將自動測量您的血管負載。

- 2 起床後在應用程式螢幕上輕觸 Health (👤)。

- 3 輕觸**血管負載**，查看當日血管負載相對於基準值的變化。

若要在連線手機上查看血管負載功能相關的詳細資訊，請輕觸顯示於手機。

 將手錶服貼於手腕，確保您的手腕和手錶之間不會因為睡眠中的翻身動作而出現空隙。

抗氧化指數

透過測量抗氧化指數查看您的氧化壓力指數。

 此功能僅供一般健康與健身用途。因此，請勿使用於醫療目的，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，然後輕觸測量。

- 4 在手機上輕觸**確認**。

可在連線手機的 Samsung Health 應用程式上查看量測進度。

- 5 依照螢幕上的說明，以大拇指腹確實按住手錶背面的生理訊號光學感應器正中央。

- 6 在螢幕上查看抗氧化指數測量結果。

 為取得精確量測結果，量測之間應至少等待 10 秒鐘。

Together

與其他使用 Samsung Health 應用程式 Together 功能的好友比較步數記錄。開始與好友進行步數挑戰後，即可在手錶上查看挑戰狀態。

1 在應用程式螢幕上輕觸 Health 圖示 ()。

2 輕觸 Together。

若要在連線手機上 Together 功能相關的詳細資訊，請輕觸顯示於手機。

 在手機的 Samsung Health 應用程式中開啟 Together 功能，並在手錶上查看 Together 資訊。

設定

調整運動與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：設定接收提醒，鼓勵自己達到每日活動目標，並在成功時接收通知。
- 量測：設定心跳率與壓力的測量方式，並開啟或關閉睡眠期間可測量的其他功能。
- 週期追蹤：開啟或關閉睡眠期間測量皮膚溫度的功能，以預測月經週期。
- 自動偵測運動：開啟自動偵測運動功能並配置設定，例如選擇欲偵測的運動類型。
- 閒置時間：開啟此功能後，若持續 50 分鐘未活動即會收到提醒，也可以設定欲接收通知的時間與天數。
- 開放其他裝置搜尋：授予其他裝置權限，可搜尋您的手錶。
- 將資料分享給裝置與服務：設為與其他連線的健康平台應用程式、運動器材和電視共用資訊。
- 隱私設定：選擇欲分享資訊的目標應用程式或服務供應商，以在運動期間顯示所需資訊。

 視地區、電信業者或型號而定，可能無法使用部分功能。

Samsung Health Monitor

簡介

您可隨時透過手錶的 Samsung Health Monitor 測量如血壓或心電圖等生物辨識資料，包含生理訊號光學感應器和生理訊號電子感應器。由於手錶已和手機自動同步，您可使用連線手機的 Samsung Health Monitor 應用程式查看量測記錄。

您可以與您的醫師一起根據量測結果，更有系統地管理健康資訊。



- 如連線手機上未安裝 Samsung Health Monitor 應用程式，請於手錶上開啟 Samsung Health Monitor 應用程式，並依照螢幕上的說明在手機上下載。
- Samsung Health Monitor 應用程式僅適用於三星手機。
- 未滿 22 歲人士不可使用 Samsung Health Monitor 應用程式測量自身的生物辨識資料。
- 視所在地區而定，可能不支援此應用程式。

測量生物辨識資料的注意事項



一般預防性措施

- Samsung Health Monitor 應用程式無法作為高血壓、心律不整和其他心臟疾病等醫療診斷之用。無論任何情況下，都請勿將此應用程式取代醫師的醫療診斷或治療。緊急情況下，請立即聯絡鄰近醫院。
- 未經醫師建議，請勿更動您的藥物、劑量或使用方式。
- Samsung Health Monitor 應用程式的數值和結果僅供參考。無論任何情況下，如未取得醫師意見，請勿利用這些資料做出醫療決策。
- 為準確測量，請將手錶牢固配戴於手腕上方的下臂上。請參閱[如何配戴手錶以進行精確測量](#)瞭解更多資訊。
- 基於安全性理由，請務必在家中或安全場所中，透過藍牙將手錶連線至手機。不建議在公共場所連線至手機。



測量血壓的預防性措施

- 測量前，請準備好舒適的座椅和桌面，以便擺放手臂和手機。
- 坐進您準備的舒適座椅，坐直並將背部靠在椅背上。
- 測量血壓時，請務必將手臂舒適地靠在桌面上。
- 測量血壓前，請以舒適的坐姿休息至少五分鐘。
- 請在安靜的室內環境中測量血壓。
- 請勿在從事身體活動時測量血壓。
- 開始測量血壓後，請保持平靜，不要說話，直至測量完成以前都不要移動或交談。
- 如果您位於會產生強烈電場的機器附近，例如 MRI (核磁共振成像)、X 光機、電磁防盜系統或金屬探測器，請勿測量血壓。
- 請勿在手術或心臟去顫等醫療處理過程中測量血壓。
- 血壓測量環境溫度建議介於 12 °C 到 40 °C，相對溼度介於 30% 到 90%。
- 測量血壓前 30 分鐘，請避免飲酒、攝取含咖啡因的食物、抽菸、運動和洗澡。
- 測量血壓時，請確保手腕乾燥，且如有塗抹乳液或大量流汗，請勿測量。
- 測量血壓時請勿刻意深呼吸或放慢呼吸，正常呼吸即可。
- 懷孕時請勿使用 Samsung Health Monitor 應用程式測量血壓，因為結果可能不準確。



- 如果您有下列任何狀況，請勿使用 Samsung Health Monitor 應用程式測量血壓：
 - 心律不整
 - 患有心臟疾病或遭遇心臟病發作
 - 血液循環或末梢血管疾病
 - 心脈瓣膜疾病 (主動脈瓣疾病)
 - 心肌病
 - 其他心血管疾病
 - 末期腎臟病 (ESRD)
 - 糖尿病
 - 神經功能障礙 (例如：顫抖)
 - 凝血功能障礙或正在服用抗凝血劑
- 請勿使用有刺青或有任何記號的手腕測量血壓，生理訊號光學感應器可能會受到刺青或記號的影響。
- Samsung Health Monitor 應用程式會從穿戴血壓計的手臂上讀取的數據來校正與測量血壓。若雙臂的血壓落差過大 (超過 10 mmHg)，請務必諮詢醫師。
- 請勿使用經他人校正過的手錶來測量自己的血壓。
- Samsung Health Monitor 應用程式可測量的血壓讀數範圍如下：如果經過校正，收縮壓範圍介於 80 mmHg 到 170 mmHg，舒張壓則介於 50 mmHg 到 110 mmHg。測量時，收縮壓範圍介於 70 mmHg 到 180 mmHg，舒張壓則介於 40 mmHg 到 120 mmHg。
- 訊號可能會因個人的皮膚亮度、肌膚底下的血量與感應器的清潔度而受到影響。



測量心電圖的預防性措施

- 測量前，請準備好舒適的座椅和桌面，以便擺放手臂和手機。
- 坐進您準備的舒適座椅，坐直並將背部靠在椅背上。
- 記錄心電圖時，請務必將手臂舒適地靠在桌面上。
- 記錄心電圖前，請以舒適的坐姿休息至少五分鐘。
- 請在安靜的室內環境中測量心電圖。
- 請勿在從事身體活動時測量心電圖。
- 開始記錄心電圖後，請保持平靜，不要說話，直至測量完成以前都不要移動或交談。
- 如果您位於會產生強烈電場的機器附近，例如 MRI (核磁共振成像)、X 光機、電磁防盜系統或金屬探測器，請勿記錄心電圖。
- 請勿在手術或心臟去顫等醫療處理過程中記錄心電圖。
- 心電圖檢測環境溫度建議介於 12 °C 到 40 °C，相對溼度介於 30% 到 90%。
- 測量心電圖時，請確認手腕並未過度乾燥。如果與感應器接觸的肌膚經過適量汗水、化妝水或乳液的滋潤，就能取得更準確的心電圖訊號。
- 如果您有植入心律調節器、去顫器或任何其他體內電子裝置，請勿測量心電圖。
- 如果您有心房顫動以外的心律不整症狀，請勿使用 Samsung Health Monitor 應用程式記錄心電圖。
- Samsung Health Monitor 應用程式無法偵測心臟病發作。如發生任何可疑症狀，請立即聯絡急診服務。
- 如確實遵守下列測量條件，則可獲得較準確的心電圖量測結果：
 - 從身上取下項鍊等金屬物件後測量
 - 請使用手錶隨附錶帶來取代金屬錶帶



使用睡眠呼吸中止症檢測功能的注意事項

- 若您已診斷罹患睡眠呼吸中止症，請勿使用睡眠呼吸中止症檢測功能。
- 若您已診斷罹患下列疾病，請勿使用 Samsung Health Monitor 應用程式的睡眠呼吸中止症檢測功能。
 - 肢動相關疾病：帕金森氏症、顫抖症或週期性肢體抽動症 (Periodic Leg Movement During Sleep, PLMS)。
 - 心臟疾病：血管疾病的徵兆心臟衰竭 (Congestive Heart Failure, CHF)、心房顫動
 - 肺部疾病：慢性阻塞性肺病 (Chronic Obstructive Pulmonary Disease, COPD)、慢性支氣管炎、肺氣腫、肺纖維化
- 若未滿 22 歲請勿使用睡眠呼吸中止症檢測功能。
- 若懷孕或因感冒、過敏、氣喘或其他情況而造成暫時性呼吸症狀，請勿使用睡眠呼吸中止症檢測功能，因為這可能導致結果不準確。
- 請勿在未諮詢醫師的情況下，僅依據睡眠呼吸中止症風險偵測結果自行調整任何服藥劑量或時間頻率。
- 手錶無法偵測所有阻塞型睡眠呼吸中止症的症狀。手錶可以偵測到中與重度阻塞型睡眠呼吸中止症狀，但無法檢測到中樞神經性睡眠呼吸中止症狀。
- 監管機構未批准此款手錶作為測量血氧濃度儀器使用。
- Samsung Health Monitor 應用程式的睡眠呼吸中止症檢測功能為預先篩檢測功能，並非用已取代專業醫療人士所提供的傳統診斷或治療方式。如身體不適，即便手錶未偵測到睡眠呼吸中止症情況，仍請諮詢醫師。

開始測量血壓

測量血壓前的預設步驟

測量血壓前，請先在 Samsung Health Monitor 應用程式輸入設定檔並校正手錶。如果未輸入設定檔，就無法測量血壓，且若未校正手錶或經過他人的校正，讀數則無效。

 購入手錶後，初次使用 Samsung Health Monitor 應用程式測量血壓時，請務必用手臂式血壓計校正手錶。初次校正後，請每隔 28 天重新校正一次。手臂式血壓計請另行購買。

- 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 應用程式會在手機上開啟。
- 3 閱讀並同意條款與細則，然後輕觸**同意**。
- 4 輸入設定檔資訊，例如姓名、性別和生日，並輕觸**繼續**。
- 5 輕觸**校正手錶**。
- 6 請將血壓計壓脈帶穿戴在未配戴手錶的上臂。請參閱血壓計的使用指南，以深入瞭解如何正確穿戴壓脈帶。
- 7 依照螢幕上的說明完成校正。

測量血壓

校正後，即可使用手錶的生理訊號光學感應器測量血壓，無需透過手臂式血壓計等任何其他醫療裝置。

 校正時，必須將手錶配戴在慣用手的手腕上。

1 在應用程式螢幕上輕觸 Samsung Health Monitor 圖示 ()。

2 輕觸**血壓** → **測量**。

螢幕上隨即會顯示測得的收縮壓、舒張壓及脈搏。

查看血壓讀數

測量血壓後，在手錶的螢幕上查看讀數。您可在連線手機的 Samsung Health Monitor 應用程式查看先前的讀數和資訊。此外也可在手機的 Samsung Health Monitor 應用程式上共用、刪除與管理您的量測結果。

如果讀數異常過高或過低，並且您感覺到不尋常的身體症狀，請立即聯絡鄰近醫院尋求適當的醫療檢查。如果判斷並非處於緊急情況，請至少再測量兩次。

開始測量心電圖

測量心電圖前的預設步驟

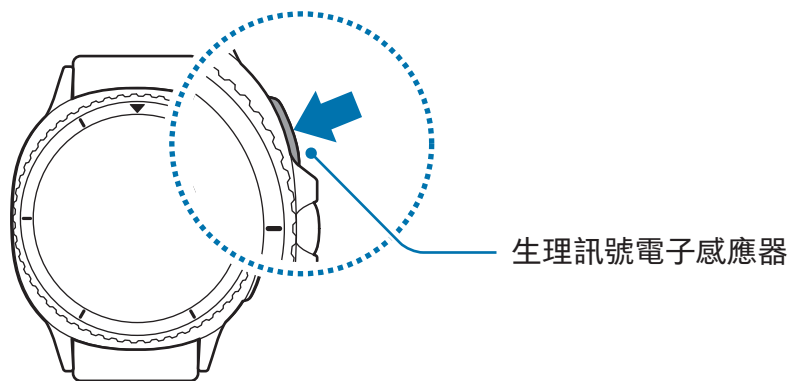
測量心電圖前，先在 Samsung Health Monitor 應用程式輸入設定檔。如未輸入設定檔，即無法測量心電圖。

- 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 應用程式會在手機上開啟。
- 3 閱讀並同意條款與細則，然後輕觸同意。
- 4 輸入設定檔資訊，例如姓名、性別和生日，並輕觸繼續。
- 5 輕觸設定心電圖，然後依照螢幕上的說明準備測量心電圖。

測量心電圖

事先透過心電圖量測結果來確認自己的心臟狀態，以便管理自身健康。

- 1 在應用程式螢幕上輕觸 Samsung Health Monitor 圖示 (📶)。
- 2 輕觸心電圖 → 確定並將一根手指輕輕放在生理訊號電子感應器上。手腕和手錶之間請勿留下任何空隙。



測量開始後，螢幕將顯示心電圖波形。

- 3 在畫面上查看測得的心電圖結果。輕觸**新增**，選擇目前經歷的其他症狀，接著輕觸**儲存**。
- 4 輕觸**完成**。

查看心電圖結果

完成心電圖記錄後，可在手錶和連線智慧型手機的 Samsung Health Monitor 應用程式螢幕上查看結果和心電圖波形。心電圖波形會顯示心跳節律和電子化的心臟活動，且會區分成數個部分。如果您在心電圖波形和讀數中發現異常結果，請與醫師分享心電圖表和結果，以便透過更徹底的檢查獲得準確診斷。

您可在連線手機的 Samsung Health Monitor 應用程式查看先前的測量結果和資訊。此外也可在手機的 Samsung Health Monitor 應用程式上共用、刪除與管理您的量測結果。

- **竇性心律**：正常的心跳節律介於 50 到 100 BPM。
- **心房顫動**：一種心跳不規律的心律不整類型。請諮詢醫師。
- **心房顫動伴隨心跳過快**：當心跳率介於 100 至 150 BPM，則該心電圖歸類為**心房顫動**。請諮詢醫師。
- **心跳過快**：當心跳率每分鐘介於 100 至 150 BPM，則該心跳圖歸類為**竇性心律**。若您的結果持續顯示**心跳過快**，且靜止心跳率異常過高，請諮詢醫師。
- **不明確**：結果並非**竇性心律**或**心房顫動**類型，也無法歸類為下列其中一種症狀：
 - 心室早期收縮 (PVC)
 - 心跳率低於 50 BPM 或高於 150 BPM
 - 心跳率異常，但沒有**心房顫動**

- **記錄效果不理想**：裝置似乎並未正確測量到用於分析心電圖量測結果的訊號。這種情況下，請再次測量。



如持續顯示**不明確或記錄效果不理想**，且您感到有不尋常的身體症狀，請諮詢醫師。



- 如持續顯示**記錄效果不理想**，請將生理訊號電子感應器擦拭乾淨並再次測量心電圖。訊號可能會因為感應器接觸到乾燥肌膚或手腕上的毛髮而發生中斷情形。這種情況下，請先塗抹化妝水或乳液來滋潤肌膚，或去除部分毛髮，再測量心電圖。
- 如果心電圖波形上下顛倒，可能是心電圖分析不正確。在應用程式螢幕上輕觸設定圖示 (⚙️)，接著輕觸**一般** → **方向**，即可查看配戴手錶的手腕設定以及按鈕的位置。接著，以正確方向配戴手錶，並再次測量心電圖。

使用心律不整通知功能

如果手錶透過心律不整通知功能持續偵測到不規律的心跳，便會將此心律不整現象判定為**心房顫動**。若發生此狀況，手錶將會顯示偵測到心律不整的通知，並會提醒您進行心電圖量測。此功能可以協助您應對心臟健康相關的潛在風險。

出現心律不整通知畫面時，輕觸**進行心電圖檢測**即可開始測量。



- 依照心電圖量測說明操作，您可以在手機的 Samsung Health Monitor 應用程式中開啟或關閉此功能。
- 是否有此功能，視所在地區而定。

開始使用睡眠呼吸中止症檢測功能

使用睡眠呼吸中止症檢測功能的預設步驟

使用睡眠呼吸中止症檢測功能前，先在 Samsung Health Monitor 應用程式輸入設定檔。如未輸入設定檔，即無法使用睡眠呼吸中止症檢測功能。

- 1 在應用程式螢幕上輕觸 Samsung Health Monitor 圖示 ()。
- 2 輕觸睡眠呼吸中止症 → 確定。
Samsung Health Monitor 應用程式會在手機上開啟。
- 3 閱讀並同意條款與細則，然後輕觸同意。
- 4 輸入設定檔資訊，例如姓名、性別和生日，並輕觸繼續。
- 5 請依照螢幕上的說明來使用睡眠呼吸中止症檢測功能。

使用睡眠呼吸中止症檢測功能

在家檢查睡眠呼吸中止症的狀況來管理自身健康情況，無須與專家約診。

- 1 在應用程式螢幕上輕觸 Samsung Health Monitor 圖示 ()。
- 2 輕觸睡眠呼吸中止症 → 繼續並輕觸睡眠呼吸中止檢測功能開關來啟用。
- 3 輕觸確定並在未來十天中的兩晚配戴手錶入睡。



- 睡眠前，請將手錶的電量充達 30% 以上。
- 為正確偵測睡眠呼吸中止症，至少須連續睡眠 4 小時以上。

確認睡眠呼吸中止症風險檢測結果

手錶會在睡眠期間測量血氧濃度的相對下降量，並以此資料偵測可能是睡眠呼吸中止症的呼吸中斷情況。若成功測量兩晚睡眠情況，且手錶也偵測到中至重度阻塞型睡眠呼吸中止症狀，您會收到通知。

若收到手錶通知偵測到中至重度阻塞型睡眠呼吸中止症狀，請將此結果與醫師分享，尋求進一步的專業檢測。若感到不適，即使未偵測到睡眠呼吸中止症狀，仍請諮詢醫師。

您可在連線手機的 Samsung Health Monitor 應用程式查看結果。

 請先諮詢醫生才能再次使用睡眠呼吸中止症檢測功能。

-  每次睡眠資料分析可能須 90 分鐘或以上。
- 由於 Samsung Health Monitor 應用程式的睡眠呼吸中止症檢測功能並非追蹤與監控健康情況的工具，因此即使認為並未面臨任何健康問題，仍至少須等待 30 天才能再次使用此功能。

GPS

手錶搭載 GPS 天線，無須連接手機即可隨時查看即時定位資訊。

在應用程式螢幕上輕觸設定圖示 (⚙️) → **定位**，並輕觸開關以開啟。

-  手錶與手機連接時，此功能會使用手機上的 GPS。開啟手機的定位功能後才能使用 GPS 感應器。
- 手錶的 GPS 天線將於使用 Samsung Health 功能和健康平台應用程式時開啟，即使手錶連接至智慧型手機時也不例外。
- 位於訊號受阻的低窪地區位置時，GPS 訊號強度會降低，例如：在建築物內、室內、樹木茂盛或山區地形、水下，或惡劣天氣下。

音樂

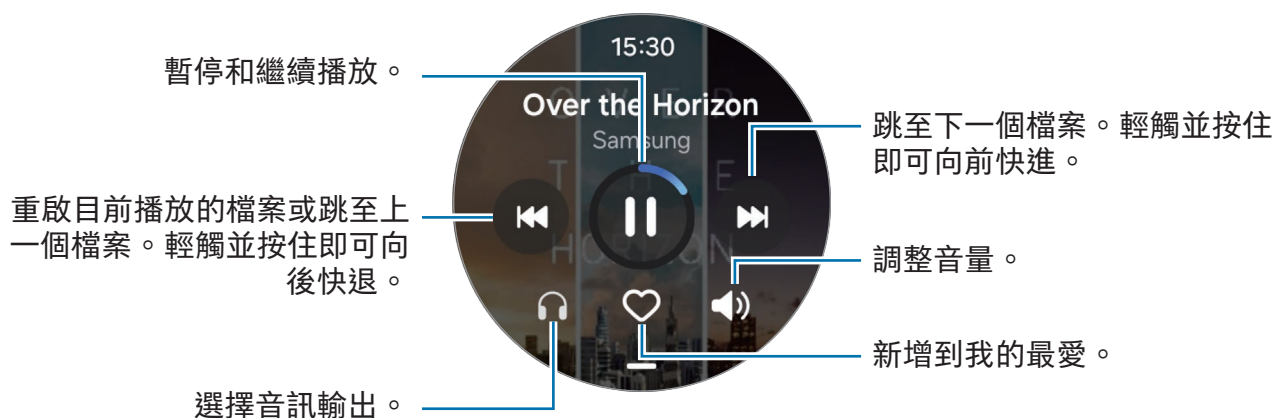
簡介

聆聽儲存在手錶上的音樂。

使用音樂

在應用程式螢幕上輕觸音樂圖示 (🎵)。

向上拖曳佇列與設定圖示 (⌵) 並輕觸媒體庫即可開啟媒體庫畫面。在媒體庫畫面上，您可以查看播放清單，然後按照曲目、專輯、演出者排序音樂。



管理儲存在手錶上的音訊檔案

查看手錶上根據類型分類的音訊檔案，並依照需求透過新增或移除進行管理。您可將音訊檔案從手機自動同步到手錶上。

1 在手機上開啟 Galaxy Wearable 應用程式。

2 輕觸手錶設定 → 管理內容。

3 選擇手錶上的歌曲。

螢幕將會顯示儲存在手錶上的音訊檔案，並根據類型分類。

- 若要將手機上的音訊檔案傳送至手錶，請輕觸新增圖示(+)，選擇音訊檔案，接著輕觸新增至手錶。
- 若要刪除儲存在手錶上的音訊檔案，輕觸並按住欲刪除的檔案，接著輕觸刪除。

若要將手機上的音訊檔案與手錶每隔 6 小時進行同步，輕觸**自動同步**開關即可開啟此功能。然後，輕觸**要同步的播放清單**，選擇要匯入手錶的播放清單，再輕觸**完成**。在手錶剩餘電量超過 15% 以及省電模式停用的情況下，所選播放清單將自動同步到手錶。

媒體控制器

簡介

控制安裝在手錶或連線手機上的媒體應用程式，以播放或暫停音樂和影片。

-  若希望在連線手機上播放音樂或影片時，自動從手錶開啟此應用程式，請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**開關即可開啟此功能。

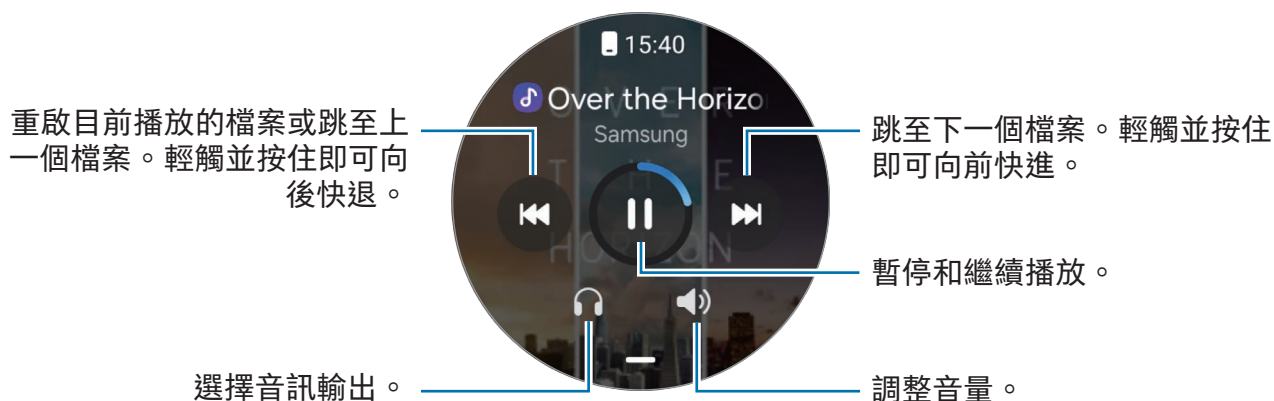
操控音樂播放器

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。

如選擇手機，將從連線手機的音樂應用程式播放音樂，且可透過手錶控制音樂播放器。

如選擇手錶，則會從手錶的音樂應用程式播放音樂，且可使用手錶的揚聲器或連線藍牙耳機收聽音樂。



操控影片播放器

1 在連線手機上播放影片。

2 在應用程式螢幕上輕觸媒體控制器圖示 (🎵)。

您可以使用手錶操控影片播放器。

提醒

將待辦事項註冊為提醒並依據設定條件來接收通知。



- 若要使用定位提醒，需開啟 GPS 功能。該型號可能不支援定位提醒。
- 手錶上的所有提醒事項皆會自動同步到連線手機，讓您在手機上也能接收與查看提醒。

使用提醒

在應用程式螢幕上輕觸提醒圖示 (✓)。

- 若要建立提醒，輕觸建立提醒圖示 (+)。
- 若要完成提醒項目，輕觸完成圖示 (○) 或選取提醒，然後輕觸完成。
- 若要還原提醒項目，輕觸導覽選單圖示 (✓) → 已完成，選擇要還原的提醒，並輕觸還原。
- 若要刪除提醒，觸碰並按住提醒並輕觸刪除。

日曆

可在手錶和手機上新增活動，幫助自身更有效管理排程。



手機上儲存的活動會自動同步到手錶上，並可透過手錶確認。

1 輕觸應用程式螢幕上的日曆圖示 (7) 再輕觸新增活動圖示 (+)。

2 輸入日期、時間和活動詳細資訊，再輕觸儲存。

已儲存的活動會新增到清單中，並在設定的時間顯示。

若要依日期查看當週的活動，輕觸按週檢視並選擇日期。

若要查看日曆，請輕觸月份圖示 (📅) 並使用錶圈，或上下滑動螢幕前往所需月份。

Bixby

Bixby 使用者介面可協助您以更輕鬆的方式使用手錶。

您可以與 Bixby 對話。Bixby 會啟動您要求的功能或顯示所需資訊。如需詳細資料，請造訪 www.samsung.com/bixby。



- 發出語音指令前，請務必確認手錶的麥克風不受干擾。
- Bixby 僅適用於部分語言，且視您的所在地區而定，某些功能可能無法使用。

喚醒 Bixby

按住首頁按鈕即可開始與 Bixby 對話。若要使用此功能，請依序輕觸應用程式螢幕上的設定圖示 (⚙️)、按鈕與手勢和首頁按鈕下方的長按，然後選取 Bixby。

或者說聲「Hi, Bixby」或「Bixby」等喚醒指令，然後再說出您的要求。

設定喚醒指令

- 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 → 喚醒短句並選擇欲使用的喚醒指令。

天氣

於手錶上查看連線手機設定的位置天氣資訊。

在應用程式螢幕上輕觸天氣圖示 (☀️)。

若要查看天氣資訊，例如特定時間的天氣或當週資訊，請使用錶圈或上下滑動螢幕。

若要新增其他城市的天氣資訊，輕觸管理地點 → 在手機上管理，並從連線手機上新增城市。

鬧鐘

分別設定與管理手錶和手機的鬧鐘。

 如果手錶透過藍牙連線到手機，則可從手錶上查看手機的完整鬧鐘清單。

設定鬧鐘

- 1 在應用程式螢幕上輕觸鬧鐘圖示 ()。
- 2 輕觸**從手錶新增**，以設定只會在手錶上響鈴的鬧鐘。
您也可以輕觸**從手機新增**，以從連線手機上新增鬧鐘。
- 3 輕觸輸入欄位，使用錶圈或上下滑動螢幕來設定鬧鐘時間，接著輕觸**下一頁**。
- 4 設定其他鬧鐘選項，例如響鈴日期，以及是否要重複響鈴，然後輕觸**儲存**。
儲存的鬧鐘將會新增至鬧鐘清單。

若要開啟或關閉鬧鐘，輕觸鬧鐘清單中鬧鐘旁的開關。

關閉鬧鐘

將關閉圖示 () 拖曳出大圓圈外可關閉鬧鐘。或者，順時鐘旋轉或滑動錶圈。

如欲使用延遲功能，請將延遲圖示 () 拖曳至大圓圈外。或者，逆時鐘旋轉或滑動錶圈。

刪除鬧鐘

在鬧鐘清單中輕觸並按住鬧鐘，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 () 即可查看從手機新增的世界時鐘。

若要新增世界時鐘，請輕觸**從手機新增**。或者，如果您已新增世界時鐘，請輕觸**在手機上管理**，然後在連線手機上新增或移除世界時鐘。

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，使用錶圈或上下滑動螢幕來設定持續時間，接著輕觸開始圖示 ()。
-  如果選擇預設值，計時器會馬上開始計時。您也可以使用錶圈或上下滑動螢幕來查看更多預設選項。

關閉計時器

計時器結束計時後，將關閉圖示 () 拖曳至大圓圈外。或者，順時鐘旋轉或滑動錶圈。若要重新開始計時，請將重複圖示 () 拖曳至大圓圈外。或者，逆時鐘旋轉或滑動錶圈。

碼錶

- 1 在應用程式螢幕上輕觸碼錶圖示 ()。
- 2 請使用錶圈或左右滑動螢幕來選取理想的碼錶樣式。
若要變更碼錶樣式，請輕觸並按住螢幕。
- 3 輕觸開始為活動計時。
若要在活動中記錄單圈時間，請輕觸記錄或單圈圖示 ()。

4 輕觸停止或停止圖示 (⏸) 即可停止計時。

- 若要重新開始計時，請輕觸繼續或繼續圖示 (▶)。
- 若要清除單圈時間，請輕觸重設或重設圖示 (↺)。

 在應用程式螢幕上輕觸設定圖示 (⚙) → 按鈕與手勢 → 動作再選擇碼錶開始進行，並直接透過快速按鈕控制碼錶。使用期間，按下快速按鈕停止或繼續計時器，而按兩次可記錄圈數時間。計時器停止時，按住快速按鈕可清除所有圈數時間。(Galaxy Watch8 Classic)

媒體瀏覽器

簡介

您可以存取儲存在手錶上或與手機同步的圖像、相簿和圖像故事。此外，您也可以使用相片打造個人化錶面。

管理儲存在手錶上的相片

在手錶上查看根據類型分類的相片，並依需求透過新增或移除進行管理。您可將相片從手機自動同步到手錶上。

1 在手機上開啟 Galaxy Wearable 應用程式。

2 輕觸手錶設定 → 管理內容。

3 選擇手錶上的圖像。

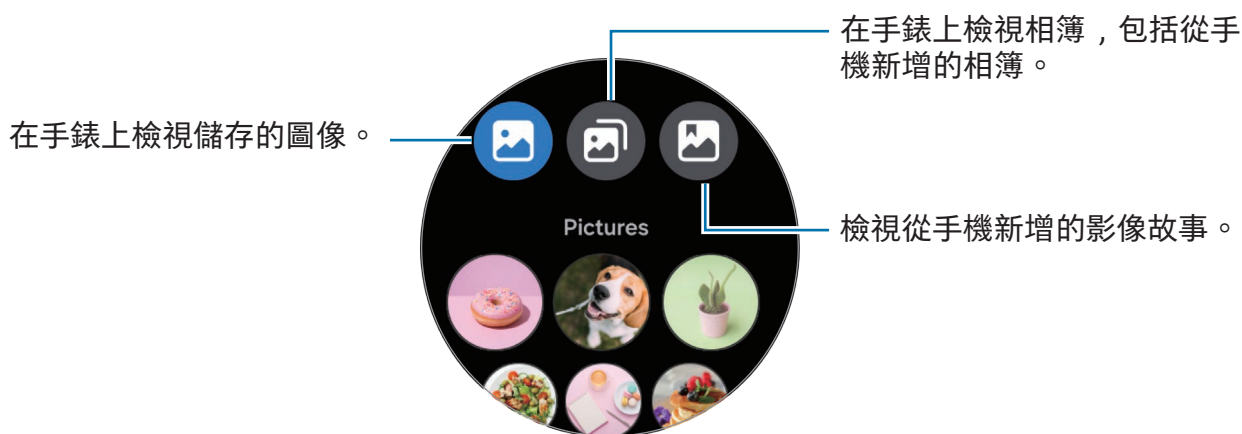
螢幕將會顯示手錶上儲存的相片，並根據類型分類。

- 若要將手機上的相片傳送到手錶上，請輕觸新增圖示 (+)，選擇相片，接著輕觸完成。
- 若要刪除手錶上儲存的相片，輕觸並按住欲刪除的檔案，接著輕觸刪除。

若要每隔六小時將手機上的圖像與手錶進行同步，輕觸自動同步相簿開關即可開啟此功能。然後，輕觸要同步的相簿，選擇要匯入手錶的相簿，再輕觸完成。在手錶剩餘電量超過 15% 以及省電模式停用的情況下，所選相簿將自動同步到手錶。

使用媒體瀏覽器

在應用程式螢幕上輕觸媒體瀏覽器 (🌸)。



檢視影像

查看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 (🌸)。
- 2 選擇類別。
- 3 使用錶圈或上下滑動螢幕，即可捲動圖像清單並選擇圖像。

放大或縮小

查看圖像時，輕觸兩下圖像、在圖像上兩指分開或合攏以縮放。

影像放大時，可以在螢幕上捲動，以檢視影像的其他部分。

自訂錶面

使用相片個人化錶面之後，即可在錶面上檢視相片。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 ()。
- 2 輕觸並按住欲使用的圖像。
若要選擇更多圖像，請使用錶圈或左右滑動螢幕，然後選取圖像。
- 3 輕觸新增至手機圖示 () 然後選取錶面類型。

刪除影像

- 1 在應用程式螢幕上輕觸媒體瀏覽器 ()。
- 2 輕觸並按住欲刪除的圖像。
若要選擇更多的圖像進行刪除，使用錶圈或左右滑動螢幕，再選擇其他要刪除的圖像。
若要選擇所有影像，請輕觸**全部**。
- 3 輕觸刪除圖示 ()。

Samsung Find

若您遺失的手機或其他穿戴式裝置也與手錶註冊在相同的三星帳號下，可使用手錶進行尋找。您也可以和其他預設人分享位置。

 若此應用程式並未正常運作，請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。

尋找他人

- 1 在應用程式螢幕上輕觸尋找圖示 (📍)。
- 2 輕觸成員。
- 3 從清單中選擇您要尋找的對象。
地圖將顯示此人的位置。輕觸更多圖示 (⋮) 即可查看其詳細地點。

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。
地圖上會顯示裝置的位置。輕觸更多圖示 (⋮) 即可查看詳細地址。

傳送 SOS

簡介

如發生跌倒受傷等緊急狀況，您可以向先前註冊的聯絡人撥打緊急電話並傳送包含定位資訊的 SOS 求救訊息。此外，您也可以將手錶設定為在傳送 SOS 求救訊息後顯示您的醫療資訊。



- 若手錶未開啟 GPS 功能，又需要傳送您的定位資訊，裝置將會自動開啟定位功能以判別您的所在位置。
- 定位資訊可能因您的所在地區或情況而無法傳送。

SOS 請求的預設步驟

輸入醫療資訊

輸入您的醫療資訊，例如姓名及血型。遇到緊急狀況時，他人將可直接從您的手錶上存取此資訊。

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

傳送 SOS 求救訊息時，輸入的醫療資訊將會顯示在手錶的 SOS 螢幕上。

註冊緊急聯絡人

請新增發出 SOS 求救訊息時可協助您的聯絡人。

- 1 在手機上開啟 Galaxy Wearable 應用程式並輕觸手錶設定 → 安全與緊急狀況。
- 2 輕觸緊急聯絡人。
- 3 輕觸新增緊急聯絡人，並從您現有的聯絡人中選擇目標對象，接著輕觸完成。

請求 SOS

設定 SOS 請求

- 1 在手機上開啟 Galaxy Wearable 應用程式並輕觸手錶設定 → 安全與緊急狀況。
- 2 輕觸 SOS 緊急服務並設定 SOS 請求。
 - 若要選擇欲撥打緊急通話的聯絡人，輕觸欲撥打的緊急求救號碼，並選擇聯絡人或手動輸入。
 - 若要向緊急聯絡人傳送包括目前定位資訊的 SOS 訊息，輕觸傳送 SOS 求救訊息給緊急聯絡人開關即可開啟此功能。請參閱[註冊緊急聯絡人](#)瞭解更多傳送訊息給緊急聯絡人的相關設定資訊。
 - 若要在 SOS 請求螢幕上倒數計時結束後，自動開始緊急通話並傳送 SOS 求救訊息，輕觸需要滑動以撥號開關將功能關閉，並輕觸倒數以設定 SOS 請求前的倒數時間。

傳送 SOS 請求

- 1 發生緊急情況時，請按五下手錶的首頁按鈕。
 - 2 將緊急通話圖示 () 拖曳至大圓圈外。或者，逆時鐘旋轉或滑動錶圈。
手錶會向緊急聯絡人撥打電話。
 - 3 若通話結束仍持續震動，請將開始分享圖示 () 拖曳至大圓圈外。或者，逆時鐘旋轉或滑動錶圈。
您目前的位置資訊將會分享給您的緊急聯絡人，手錶也將同步顯示 SOS 螢幕。
-  • 若不需要撥打電話或分享您目前的定位資訊，在 SOS 請求螢幕上將取消圖示 () 拖曳至大圓圈外。或者，順時鐘旋轉或滑動錶圈。
- 若傳送 SOS 求救訊息給緊急聯絡人功能未開啟，將不會向緊急聯絡人傳送含有您目前定位資訊的訊息。

因跌倒而受傷時請求 SOS

設定因跌倒而受傷時請求 SOS

- 1 在手機上開啟 Galaxy Wearable 應用程式並輕觸手錶設定 → 安全與緊急狀況。
- 2 輕觸重摔偵測，並輕觸開關將其開啟，再設定您摔倒受傷後要傳送的 SOS 請求。
 - 若要設定手錶判斷您是否跌倒受傷的條件，輕觸如偵測到跌倒狀況。
 - 若要選擇欲撥打緊急通話的聯絡人，輕觸欲撥打的緊急求救號碼，並選擇聯絡人或手動輸入。
 - 若要在您跌倒受傷時向緊急聯絡人傳送包括目前定位資訊的 SOS 訊息，輕觸傳送 SOS 求救訊息給緊急聯絡人開關即可開啟此功能。請參閱[註冊緊急聯絡人](#)瞭解更多傳送訊息給緊急聯絡人的相關設定資訊。

設定因跌倒而受傷時傳送 SOS 請求

如發生嚴重衝撞，手錶會透過手臂的動作偵測摔車傷勢。如摔車後超過 30 秒未偵測到動作，則會發出音效與震動並顯示警報。如 60 秒後仍無回應，手錶會自動撥打緊急電話，並在倒數計時後，自動向先前註冊的聯絡人傳送 SOS 求救訊息。

-  • 您正在進行會發生巨大衝擊的運動時，手錶可能會認為您因跌倒受傷。若是如此，請取消警示來停止傳送 SOS 求救訊息。
- 若傳送 SOS 求救訊息給緊急聯絡人功能未開啟，將不會向緊急聯絡人傳送含有您目前定位資訊的訊息。
- 若您在重摔後想要手動撥打緊急通話並傳送 SOS 求救訊息，在手機上開啟 Galaxy Wearable 應用程式，輕觸手錶設定 → 安全與緊急狀況 → 重摔偵測，然後輕觸需要滑動以撥號開關即可開啟此功能。

停止分享定位資訊

分享您的定位資訊時，手錶螢幕上將會 SOS 通知顯示 (🚑) 圖示，您可以在通知面板上查看分享狀態。

若要停止分享定位資訊，輕觸通知面板，然後輕觸停止分享 → 確定圖示 (✅)。

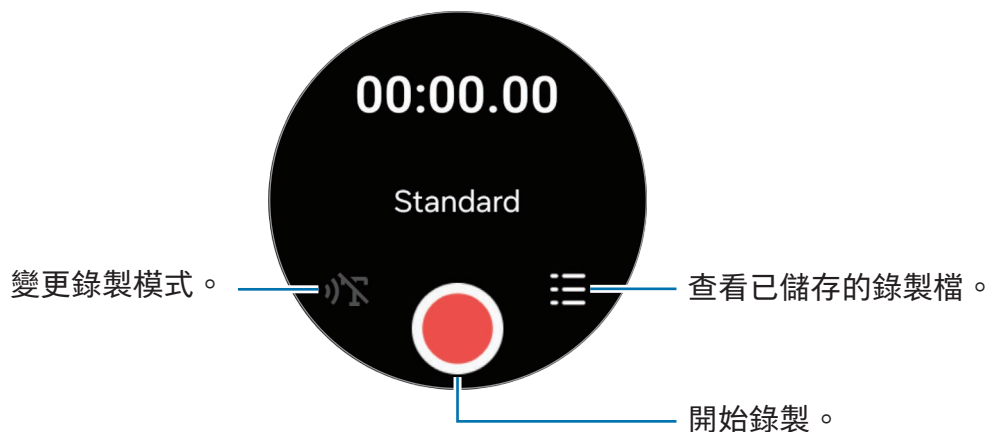
📌 如未停用 SOS 訊息 (其中包含位置資訊)，則首封訊息送出後的 24 小時內，每隔 15 分鐘將持續傳送額外訊息給先前登記的聯絡人。不過，只有在您目前所處位置與上一封訊息傳送的位置有一段距離的情況下才會傳送訊息。

語音錄製

錄製或播放錄音檔。

錄音

- 1 在應用程式螢幕上輕觸錄音機圖示 (🎙️)。
- 2 輕觸錄製圖示 (●) 以開始錄製。對手錶的麥克風說話。
若要停止錄音，請輕觸停止圖示 (⏸)。



3 輕觸停止圖示 (■) 以完成錄製。

系統將儲存此錄音檔。若要聽取錄製的聲音，請選擇錄音檔。

-  手錶錄製的音訊檔案會自動同步到連接的手機上，並轉換為文字稿，稍後您即可查看摘要。轉錄的文字也可翻譯為其他語言。視您連接手機的型號而定，可能不支援此功能。

變更錄製模式

在應用程式螢幕上輕觸錄音機圖示 (🎙️)。

選擇所需模式。

- 🎙️：此為標準的錄製模式。
 - 🗣️：手錶最長可錄製聲音達 10 分鐘，轉換為文字並儲存。為達最佳結果，請將手錶靠近您的嘴部，在安靜的空間裡大聲、清晰地說話。
-  如果語音轉文字的語言設定與您說的語言不同，手錶將無法辨識您的聲音。使用此功能前，請輕觸語音錄製螢幕上的語音轉文字來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 (🧮)。

輕觸記錄圖示 (🕒) 並查看計算記錄。若要清除記錄，輕觸清除。

向上拖曳輔助面板圖示 (—) 即可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 向上拖曳更多資訊圖示 () 並輕觸校準，即可透過揮動配戴手錶的手腕來校正指南針。
校正後隨即會顯示指南針。

向上拖曳更多資訊圖示圖示 () 即可查看其他資訊，如坡度、高度與大氣壓力。

-  • 如果附近有磁性物質，例如無線充電器，手錶的內建指南針感應器可能會受影響，進而降低準確度。此外，視您配戴錶帶的方式而定，含有磁性物質的金屬錶帶可能會透過磁通量影響手錶的內建指南針感應器。
- 即便指南針是在高樓林立處、建築物內或在室內停車場或車內等有限室內空間中進行校準，指南針感測器仍可能受到磁性干擾，因此降低準確性。

Buds 控制器

您可以查看連線至手錶的 Galaxy Buds 電池狀態，並且變更設定。

在應用程式螢幕上輕觸 Buds 控制器圖示 ()。

相機控制器

您可以遠端控制連線至手錶的手機相機，遠距拍攝相片或錄製影片。

 此應用程式可用與否，需視連線的手機而定。

拍攝相片

- 1 在應用程式螢幕上輕觸相機控制器圖示 (●)。
相機應用程式將會在連線手機上開啟。
- 2 查看預覽螢幕，然後輕觸拍照圖示 (○) 即可拍照。



錄製影片

- 1 在應用程式螢幕上輕觸相機控制器圖示 (●)。
相機應用程式將會在連線手機上開啟。
- 2 輕觸影片圖示 (◻) 即可變更影片拍攝模式，再輕觸開始錄影圖示 (●) 即可錄製影片。
若要在錄製時從影片擷取影像，輕觸擷取圖示 (●)。
- 3 輕觸停止錄製圖示 (■) 以停止錄影。

Samsung Global Goals

全球發展目標由聯合國大會於 2015 年制定，目標旨在協助建立永續社會。相關目標擁有終結貧困、對抗不平等，以及中止氣候變遷的能力。

歡迎與 Samsung Global Goals 一同深入瞭解全球目標的相關內容，並加入各項活動以邁向更美好的未來。

SmartThings

您可以透過手錶操控與手機連線的智慧家電和物聯網產品。

- 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**，再選擇要控制的裝置或日常行程。

若要新增日常行程或裝置，請輕觸顯示於手機，並將其新增到連接的手機上。

 若尚未在連線手機上安裝 SmartThings 應用程式，或是手錶和手機上的 SmartThings 版本不一致，將無法使用此應用程式。輕觸顯示於手機時會在手機上下載最新版應用程式。

Google 應用程式

Google 提供部分手錶適用的應用程式。可能需要使用 Google 帳戶才能存取某些應用程式。

- **地圖**：在地圖上搜尋您的定位並使用 GPS 查看地圖。
- **訊息**：在手錶或手機上收發訊息。
- **Google 助理**：透過語音使用手錶功能或搜尋資訊。
- **Gemini**：和 Gemini 互動來使用各種功能，如搜尋資訊或撰寫內容。

 視電信業者或型號而定，可能無法使用部分應用程式。

設定

簡介

自訂功能與應用程式的設定。您可以變更不同的設定，按照自己的使用模式設定手錶。
在應用程式螢幕上輕觸設定圖示 (⚙️)。

 視地區、電信業者或型號而定，可能無法使用設定中的部分功能。

三星帳號

在連線手機上註冊三星帳號或查看先前註冊的三星帳號。
在設定螢幕上，輕觸三星帳號。

連線

Wi-Fi

開啟 Wi-Fi 功能來連接到 Wi-Fi 網路。

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

 若您無法正確連接 Wi-Fi 網路，請重新啟動手錶的 Wi-Fi 功能或無線路由器。

藍牙

透過藍牙連線到手機。您可以連接其他具有藍牙功能的裝置，例如藍牙耳機。

在設定螢幕上，輕觸連線 → 藍牙。

❗ 藍牙使用注意事項

- 對於透過藍牙傳送或接收的資料遺失、攔截或誤用，三星概不負責。
- 共享和接收資料時，確保裝置隨時皆已採取安全措施，且屬可信任的裝置。如果裝置間存在障礙物，有效距離可能會縮短。
- 某些裝置 (尤其未經 Bluetooth SIG 測試或核可的裝置) 可能與您的裝置不相容。
- 請勿將藍牙功能使用於非法目的 (例如，盜版文件的檔案或非法竊聽用於商業用途的通訊)。對於非法使用藍牙功能造成的影響，三星概不負責。

NFC 及感應式支付

您可以使用此功能來付款或購買車票或活動門票，但前提是須先下載所需的應用程式。

在設定螢幕上，輕觸連線 → NFC 及感應式支付。

❗ 手錶包含內建 NFC 天線。使用手錶時請小心，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。若要註冊或取得關於服務的更多資訊，請聯絡您的服務供應業者。

1 在設定螢幕上，輕觸連線 → NFC 及感應式支付，然後輕觸開關以開啟。

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，請在設定螢幕上輕觸**連線** → **NFC 及感應式支付** → **預設錢包應用程式**，然後選擇應用程式。

 付款服務清單可能不包括所有可用的付款應用程式。

飛航模式

將手錶設為關閉所有無線功能。您僅可使用非網路服務。

在設定螢幕上，輕觸**連線**，然後輕觸**飛航模式**開關以開啟。

 請遵守航空公司所制定的規範與空服人員的指示。在允許使用裝置的情況下，請務必保持飛航模式。

行動網路 (支援行動網路的型號)

自訂設定以控制行動網路。

在設定螢幕上輕觸**連線** → **行動網路**，並選擇行動網路連線選項。

- **自動**：設定即可在手錶與手機的藍牙連線中斷時，自動改用行動網路。
 -  手錶透過藍牙連線到手機時，手錶的行動網路就會關閉，藉此節省電力。因此，您無法接收手錶號碼收到的訊息與來電。
 - 如果與手機的藍牙連線中斷，手錶隨即會自動連接行動網路。接著便可接收手錶號碼收到的訊息與來電。
- **一律開啟**：設為一律使用手錶的行動網路，不論是否與手機連線。

- 一律關閉：設為不使用手錶的行動網路。
 - 行動方案：申辦電信業者的行動方案或其他服務。
-  • 視電信業者而定，可能無法使用某些需要網路連線的服務。
- 如未向電信業者申辦任何行動方案，則會關閉手錶的行動網路來節省電量，且無法使用網路服務。

數據使用量 (支援行動網路的型號)

追蹤數據用量，並且自訂上限設定。將手錶設為在達到指定的行動數據上限時，自動停用行動數據連線。

在設定螢幕上，輕觸連線 → 數據使用量。

- 帳單計費週期始於：：設定月費方案數據使用的開始日期。
- 設定數據限制：開啟或關閉在達到指定的行動數據上限時，自動停用行動數據連線的功能。
- 數據上限：設定行動數據上限。

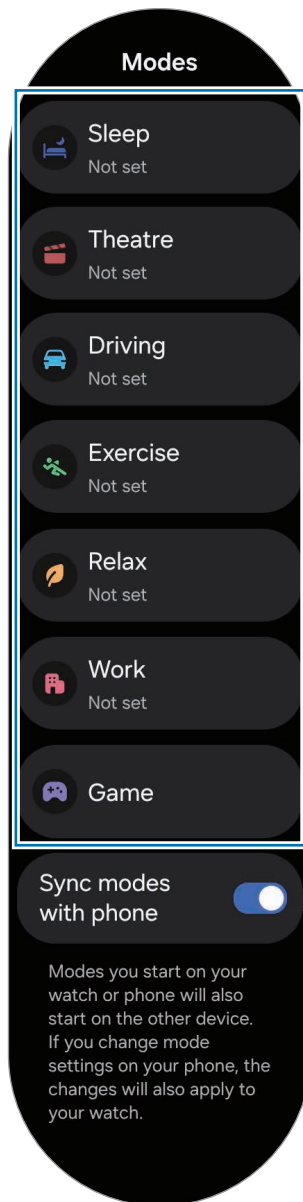
模式與日常行程

使用模式

依據目前活動或定位來開啟或關閉同步到連線手機的模式。

在設定螢幕上，輕觸**模式與日常行程** → **模式**。

1 選擇所需模式。



2 輕觸開啟。

針對自動執行的模式，將於連線手機偵測到新增條件時自動開啟。

若要變更模式定，請輕觸在手機上設定即可於連線手機上調整設定。

若連線手機和手錶間的模式同步功能無效，請輕觸將模式同步到手機開關即可開啟。如連線手機上加入任何新模式或模式設定有所變更，則包含模式執行狀態在內，都將一併同步到手錶。



如關閉將模式同步到手機功能，或連線手機的軟體版本不同，則某些模式將受到限制。

使用日常行程

開啟或關閉與連線手機同步的手動日常行程。例如，可變更聲音設定。

在設定螢幕上，輕觸模式與日常行程 → 日常行程。

1 選取日常行程並輕觸開始。

若沒有日常行程，請輕觸在手機上新增即可於連線手機上新增手動日常行程。

2 若要停止執行日常行程，請輕觸停止。

若要變更日常行程設定，請輕觸在手機上設定即可於連線手機上調整設定。

聲音與震動

變更聲音與震動設定。

在設定螢幕上，輕觸聲音與震動。

- 聲音/震動/靜音：設定手錶使用聲音模式、震動模式或靜音模式。
- 響鈴時震動：設定手錶同步響鈴震動。
- 震動：設定震動持續時間與強度。
- 通話震動：變更通話震動設定。
- 通知震動：變更通知震動設定。
- 系統震動：選擇要收到震動回饋的動作。
- 音量：調整音量。
- 鈴聲：變更來電鈴聲。
- 通知音效：變更通知音效。
- 系統聲音：為特定動作啟用聲音。

通知

變更通知設定。

在設定螢幕上，輕觸通知。

- 應用程式通知：在手錶上選擇欲接收通知的手機或手錶應用程式。
- 在手錶上收到手機通知：設定配戴手錶時接收通知的方式。
- 請勿打擾：設定手錶將所有通知靜音，允許的例外狀況除外。
- 進階設定：設定通知進階設定。
- 通知相關協助：查看與通知相關的更多資訊。

顯示器

變更螢幕設定。

在設定螢幕上，輕觸顯示器。

- **亮度**：調整螢幕亮度。
- **最佳化亮度**：將手錶設為持續追蹤您的亮度調整值並自動套用至類似的亮度條件。
- **Always On Display**：將手錶螢幕與部分應用程式的畫面設為在您配戴手錶時一律維持開啟。然而，使用這項功能時，電池的耗電速度會比平常更快。
- **螢幕喚醒**：選擇螢幕開啟方式。請參閱[開啟螢幕](#)瞭解更多資訊。
- **螢幕逾時**：設定在關閉螢幕背光前，手錶等待的時間長度。
- **顯示上一個應用程式**：設定螢幕關閉後，最後使用的應用程式維持開啟的時間。如螢幕關閉後，於所設時間內再度開啟螢幕，將會顯示最後使用的應用程式畫面，而非顯示手錶螢幕。
- **字型**：設定螢幕的字型樣式。
- **觸控靈敏度**：增加螢幕觸控靈敏度，讓手錶可在配戴手套的情況下使用。
- **顯示充電資訊**：將手錶設為充電期間螢幕關閉的狀態下，仍會顯示充電資訊。

電池

檢查剩餘電力與能使用手錶的時間。電力過低時，開啟省電模式即可降低耗電量。

在設定螢幕上，輕觸電池。

- **省電**：開啟省電模式以延長電池使用時間。
- **限制健康功能**：開啟省電模式後會關閉部分 Samsung Health 功能以延長電池使用時間。
- **電池使用情況**：確認將手錶完整充飽後曾使用的應用程式，以及各應用程式使用的電量。

- **休眠應用程式**：選擇在背景中進入休眠的應用程式。休眠應用程式僅會偶爾在背景運作，以延長電池的使用時間。
- **僅使用手錶**：為降低耗電量，僅會顯示手錶且將關閉所有其他功能。按下首頁按鈕即可查看手錶。若要關閉限用手錶模式，請按住首頁按鈕。或者將手錶置於無線充電器上來充達一定程度的電量。手錶隨即關機並再次開機。
- **電池保養**：設定手錶達到特定電量時即停止充電，並在降至特定電量時繼續充電。
- **顯示充電資訊**：將手錶設為充電期間螢幕關閉的狀態下，仍會顯示充電資訊。
- **自動開機**：設定在關機狀態下開始充電，且手錶電量達 10% 以上時，手錶將自動開啟。



剩下的使用時間顯示電力用盡前還剩下多少時間可使用裝置。剩下的使用時間可能會因您的手錶設定和操作條件而有所不同。

按鈕與手勢

開啟按鈕或手勢功能並配置設定。

在設定螢幕上，輕觸**按鈕與手勢**。

- **快速按鈕**：選擇使用快速按鈕時欲啟動的應用程式或功能。請參閱[設定快速按鈕並使用 \(Galaxy Watch8 Classic\)](#) 瞭解更多資訊。(Galaxy Watch8 Classic)
- **首頁按鈕**：選擇在您按兩下或按住首頁按鈕時欲啟動的應用程式或功能。
- **返回按鈕**：選擇按下返回按鈕時欲啟動的應用程式或功能。
- **捏合兩下**：設為配戴手錶該大拇指與食指互點兩下時，啟動所執行應用程式的相關功能 (例如接聽來電、關閉提醒)。也可開啟手錶螢幕底部的 Now bar。
- **晃動**：設定旋轉配戴手錶的手腕兩次即可啟動拒接來電或關閉提醒等功能。
- **敲門手勢**：設定上下彎曲配戴手錶的手腕兩次，即可啟動所選功能。

Health

調整運動與健身相關的各種設定。

在設定螢幕上，輕觸 **Health**。

- **一般**：設定接收提醒，鼓勵自己達到每日活動目標，並在成功時接收通知。
- **量測**：設定心跳率與壓力的測量方式，並開啟或關閉睡眠期間可測量的其他功能。
- **週期追蹤**：開啟或關閉睡眠期間測量皮膚溫度的功能，以預測月經週期。
- **自動偵測運動**：開啟自動偵測運動功能並配置設定，例如選擇欲偵測的運動類型。
- **閒置時間**：開啟此功能後，若持續 50 分鐘未活動即會收到提醒，也可以設定欲接收通知的時間與天數。
- **開放其他裝置搜尋**：授予其他裝置權限，可搜尋您的手錶。
- **將資料分享給裝置與服務**：設為與其他連線的健康平台應用程式、運動器材和電視共用資訊。
- **隱私設定**：選擇欲分享資訊的目標應用程式或服務供應商，以在運動期間顯示所需資訊。

安全性與隱私權

查看手錶的安全性與隱私權狀態並變更設定。

在設定螢幕上，輕觸 **安全性與隱私權**。

- **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。
- **左右手偵測**：設定以偵測您是否正配戴手錶。
- **密碼、密碼金鑰與自動填入**：變更慣用服務或管理密碼、密碼金鑰與自動填入的所有服務。
- **隱私設定**：更改隱私權設定，設定為根據興趣和手錶使用習慣來取得個人化服務。

定位

變更定位資訊的使用設定。

在設定螢幕上，輕觸**定位**。

- **應用程式權限**：查看擁有手錶定位存取權限的應用程式清單並編輯權限設定。
- **位置服務**：查看手錶正在使用的定位服務。

安全與緊急狀況

管理醫療資訊與緊急聯絡人。也可設定在發生緊急狀況時，發出 SOS 求救訊息。請參閱[傳送 SOS](#)瞭解更多資訊。

在設定螢幕上，輕觸**安全與緊急狀況**。

- **醫療資訊**：設定或查看醫療資訊。
- **緊急聯絡人**：新增緊急聯絡人。
- **SOS 緊急服務**：設定在緊急情況下按五下手錶的首頁按鈕來發出 SOS 求救。
- **重摔偵測**：設定手錶在偵測到重摔時發出 SOS 請求。
- **緊急救援情報分享**：向緊急聯絡人發送一則訊息，其中包括您的定位資訊以及低電量提醒警告。
- **無線緊急警報**：變更緊急情況相關設定，例如無線緊急警報。

帳號與備份

在連線手機上註冊三星或 Google 帳戶後，即可使用各種手錶功能，並將其新增至手錶。您可以透過連線手機上的 Smart Switch 自動定期備份手錶的資料和檔案。

在設定螢幕上，輕觸**帳號與備份**。

- **帳號**：在連線手機上註冊三星或 Google 帳戶並將其新增到手錶。請參閱[在手錶上新增帳號](#)瞭解更多資訊。
- **備份**：查看手錶上的資料是否透過連線手機上的 Smart Switch 自動備份。

Google

變更 Google 設定。

在設定螢幕上，輕觸 Google。

- **數位助理**：透過語音使用手錶功能或搜尋資訊。
- **帳戶**：查看在連線手機上註冊的 Google 帳戶，並將其新增到手錶。
- **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。也可直接從手錶自動登入應用程式與網頁。

進階功能

開啟進階功能。

在設定螢幕上，輕觸進階功能。

- **中斷連線提醒**：設定在配戴手錶時，如果與手機的藍牙連線中斷，即自動即傳送提醒。
- **水中鎖定**：下水前開啟水中鎖定模式。水中鎖定模式開啟時，無法使用觸控辨識。
- **狀態顯示器**：變更手錶螢幕頂端狀態指示器圖示的顯示設定。
- **Now bar 樣式**：設定手錶螢幕底部的 Now bar 顯示方式。
- **自動啟動媒體控制**：設為連線手機正在播放音樂或影片時，手錶會自動開啟媒體控制器應用程式。
- **在 Now bar 上顯示手機媒體播放狀態**：設為連線手機正在播放音樂或影片時，手錶螢幕底部會顯示進行中圖示。
- **Bixby**：Bixby 使用者介面可協助您更便利地使用手錶。請參閱 [Bixby](#) 瞭解更多資訊。

裝置維護

裝置維護功能可供您查看手錶電池、儲存空間和記憶體等狀態概覽。

在設定螢幕上，輕觸**裝置維護**。

- **電池**：檢查剩餘電力與能使用手錶的時間。電力過低時，開啟省電模式即可降低耗電量。請參閱**電池**瞭解更多資訊。
- **儲存空間**：查看已使用和可用儲存空間的狀態，並輕觸**在手機上管理**，檢查後將不需要的檔案刪除以釋放儲存空間。



作業系統和預設應用程式會占用部分儲存空間，因此內部儲存空間的實際可用容量會小於指定的容量。可用容量可能會在您更新手錶時變更。

- **記憶體**：檢查記憶體用量，或輕觸**立即清理**以透過關閉背景應用程式來釋出記憶體。

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**：選擇功能相似的預設應用程式。
- **健康平台**：設定個人檔案以供健康資料管理使用，並設定與其他連線的健康應用程式分享資訊。
- **應用程式清單**：管理手錶的應用程式。您也可以查看應用程式的使用資訊，並解除安裝或停用非必要的應用程式。
- **權限管理員**：查看所有應用程式(包括系統應用程式)的權限清單，並變更權限設定。
- **三星應用程式更新**：查看部分預載三星應用程式的更新。

一般

自訂手錶的一般設定。也可將手錶連接新手機或重設手錶。

在設定螢幕上，輕觸一般。

- 觸碰錶圈：變更觸控錶圈的設定。(Galaxy Watch8)
- 文字轉語音：變更 TalkBack 開啟時的文字轉語音功能設定，如語言、速度等。
- 日期與時間：手動設定日期與時間。



由於已和連線手機同步，中斷手機與手錶的連線即可使用此功能。

- 三星鍵盤：變更三星鍵盤的設定。
- 鍵盤清單及預設：選取預設使用鍵盤與變更鍵盤設定。
- 快速回應：設定手錶來使用與連線手機同步的表情符號回覆、回覆建議和自訂回覆功能。
- 方向：設定手錶和配戴的同一隻手腕配對(無論左或右腕)以及戴上手錶後，按鈕或返回按鈕的方向。
- 將手錶移轉到新手機：您可以將手錶連接至與舊手機使用同一個 Google 帳戶的新手機，且無需重設手錶的資料。請參閱[將手錶連接到新手機](#)瞭解更多資訊。
- 重設：刪除手錶上所有的資料。然而，重設之前，若手錶已與手機連線，隨即會自動備手錶資料與檔案。

協助工具

配置不同設定以改善手錶的協助工具。

在設定螢幕上，輕觸協助工具。

- 現正使用的功能：查看您正在使用的協助工具功能。



此功能僅於正在使用協助工具功能的情況下適用。

- TalkBack：開啟 TalkBack 即可提供語音回饋。若要查看說明資訊以瞭解如何使用此功能，請輕觸設定 → 教學課程或說明。
- 視覺輔助：自訂設定以供視障使用者操作。

- **聽力輔助**：自訂設定以供聽障使用者操作。
- **互動與敏銳度**：自訂設定，以便靈活度較低的使用者操作。
- **進階設定**：管理其他進階功能。
- **已安裝的應用程式**：查看手錶上安裝的協助工具服務。

軟體更新

透過空中韌體升級 (FOTA) 服務更新手錶軟體。您也可以變更更新設定。

在設定螢幕上輕觸**軟體更新**。

- **下載並安裝**：手動檢查並安裝更新。
- **自動更新**：設定手錶自動安裝更新。

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**：查看資訊，例如 Wi-Fi MAC 位址、藍牙位址以及序號。
- **法律資訊**：存取與手錶相關的法律資訊。您也可以將手錶的診斷資訊傳送給三星。
- **軟體資訊**：存取軟體版本和安全性狀態。
- **電池資訊**：查看電池容量等電池資訊。

Galaxy Wearable 應用程式

簡介

您可以透過 Galaxy Wearable 應用程式查看手錶的剩餘電力與配置設定。

在手機上開啟 Galaxy Wearable 應用程式。

若要輸入關鍵字搜尋設定，輕觸搜尋圖示 (Q)。您也可透過選取建議下的標籤來搜尋設定。

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

- 若要使用 Galaxy Wearable 應用程式，必須先將手錶與手機連線。請參閱[將手錶連接到手機](#)瞭解更多資訊。
- 視連線手機類型、電信業者或型號而定，某些功能可能無法使用。



管理裝置連線

可管理多個裝置連線，例如檢查與手機連接的穿戴式裝置，或將新裝置與 Galaxy Wearable 應用程式連線。

管理連接的裝置

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

清單上會顯示目前連接的裝置與先前連接的裝置。

- 若要將目前連接的裝置與手機中斷連接，請輕觸清單中已連接裝置旁的中斷連接圖示 (⌘)。
- 要與您先前連接過的裝置重新連接，請從清單中選擇該裝置，並輕觸**連接**。

新增與移除裝置

- 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 (+)，然後依照螢幕上的說明來與新穿戴式裝置連接。
隨即就會與新穿戴式裝置連接，並將其新增至清單上。

若要從清單中移除穿戴式裝置，請輕觸更多選項圖示 (⋮) → **移除裝置**，選擇裝置再輕觸**移除**。

錶面

可以變手錶螢幕上顯示的手錶樣式。

在手機的 Galaxy Wearable 螢幕上，輕觸**錶面**。

選擇理想錶面，並輕觸**自訂**或**自訂圖示** () 來變換螢幕顏色或元件，如時針與錶盤，甚至可選擇欲顯示於手錶螢幕上的項目。

製作 My style 錶面

從拍攝的相片擷取色彩元素來將錶面變更為圖騰。手錶錶面可與任何您喜歡的造型樣式搭配。

 此功能僅適用於三星或 Android 手機。

- 1 在手機的 Galaxy Wearable 螢幕上，輕觸**錶面**。
- 2 選擇**動態視覺圖像**下我的風格。
- 3 輕觸**自訂圖示** ()。
- 4 輕觸**背景** → **相機**。
若要選擇儲存在手機上的相片，請輕觸**媒體瀏覽器**。
- 5 輕觸**拍照圖示** () 以拍攝相片，接著輕觸**確定**。
- 6 將欲使用的相片部位拖曳至圓圈內，或是調整相片尺寸，以選擇欲使用的色彩。
- 7 選擇圖樣類型，然後輕觸**完成**。
- 8 輕觸**儲存**。
錶面隨即會變更為 My style 中設定的選項。

製作 Galaxy 虛擬人偶錶面

將錶面變更為專屬虛擬人偶。

 此功能僅適用於支援 Galaxy 虛擬人偶的三星手機。

- 1 在手機的 Galaxy Wearable 螢幕上，輕觸**錶面**。
- 2 在動畫下方選取 Galaxy 虛擬人偶。
- 3 輕觸自訂圖示 ()。
- 4 輕觸**卡通人物**。
- 5 輕觸新增圖示 () 然後依照螢幕上的說明製作虛擬人偶。
- 6 選擇**其他虛擬人偶**下方建立的虛擬人偶即可將其傳輸至手錶。
- 7 輕觸**儲存**。

錶面隨即會變更為 Galaxy 虛擬人偶中設定的選項。

應用程式螢幕

重新排序應用程式螢幕上的應用程式，並變更應用程式樣式。您也可以根據自己的手錶使用方式，設定要顯示在應用程式螢幕上的精選功能。

在手機的 Galaxy Wearable 螢幕上，輕觸**應用程式螢幕**。

若要重新排序應用程式，輕觸並按住應用程式即可移動並拖曳到理想位置。

資訊方塊

自訂並管理手錶上的資訊方塊和 widget。

在手機的 Galaxy Wearable 螢幕上，輕觸資訊方塊。

新增或移除資訊方塊

輕觸新增資訊方塊圖示 (+)，在三星應用程式下方選取所需 widget，然後輕觸儲存。

若要刪除 widget，請在欲移除的 widget 上輕觸刪除圖示 (⊖)，然後輕觸儲存。若資訊方塊中沒有 widget，系統將自動予以刪除。

重新排序

輕觸並按住欲移動的資訊方塊，並將其拖曳到理想位置，然後輕觸儲存。

若要變更資訊方塊上的 widget 排序方式，請輕觸並按住欲移動的 widget，並將其拖曳到理想位置，然後輕觸儲存。

快速面板

在手錶的快速面板上，選取所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。

新增或移除快速設定圖示

若要新增快速設定圖示，請輕觸可用按鈕下方的新增圖示 (+)，然後再輕觸儲存。若要刪除圖示，請輕觸刪除圖示 (⊖) 並輕觸儲存。

重新排序快速設定圖示

輕觸並按住欲移動的圖示，並將其拖曳到理想位置，然後輕觸儲存。

手錶設定

簡介

查看手錶的狀態並調整手錶的設定。

在手機的 Galaxy Wearable 螢幕上，輕觸**手錶設定**。

三星帳號

在連線手機上註冊三星帳號或查看先前註冊的三星帳號。

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

模式與日常行程

設定將手錶和手機的睡眠模式設定同步。

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

- **將模式同步到手機**：設定將手錶和手機的模式設定同步。開啟此功能時，如連線手機上加入任何新模式或模式設定有所變更，則包含模式執行狀態在內，都將一併同步到手錶。

 視連線手機的軟體版本而定，可能僅支援部分模式同步功能。

聲音與震動

變更聲音與震動設定。

在手機的 Galaxy Wearable 螢幕上，輕觸**手錶設定** → **聲音與震動**。如需更多資訊，請參閱應用程式與功能中的[聲音與震動](#)。

通知

變更通知設定。

在手機的 Galaxy Wearable 螢幕上，輕觸**手錶設定** → **通知**。除所列功能之外，如需更多其他功能的資料，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**：設定即可同步手錶和手機上的請勿打擾設定。

顯示器

變更螢幕設定。

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

電池

檢查剩餘電力與能使用手錶的時間。電力過低時，開啟省電模式即可降低耗電量。

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

按鈕與手勢

開啟按鈕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** → **按鈕與手勢**。如需更多資訊，請參閱應用程式與功能中的**按鈕與手勢**。

Health

調整運動與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**。如需更多資訊，請參閱應用程式與功能中的 **Health**。

Wallet

使用 Samsung Wallet 的多項便利功能。

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

 此功能可用與否，視所在地區或服務連線手機而定。

安全與緊急狀況

管理醫療資訊與緊急聯絡人。也可設定在發生緊急狀況時，發出 SOS 求救訊息。如需更多資訊，請參閱應用程式與功能中的[安全與緊急狀況](#)或[傳送 SOS](#)。

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

帳號與備份

在連線手機上註冊三星或 Google 帳戶後，即可使用各種手錶功能，並將其新增至手錶。您也可以透過連線手機上的 Smart Switch 自動定期備份手錶的資料和檔案，並將備份資料儲存至三星雲端。

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

-  • 儲存自動定期備份至三星雲端的手錶資料和檔案，如此一來便能在您不慎執行原廠資料重設而導致資料和檔案損毀或遺失時進行復原。
 - 若手錶與手機連接、手機電量超過 30% 且螢幕已關閉，則手錶的資料會於 1 AM 與 5 AM 自動備份。
- **帳號**：在連線手機上註冊三星或 Google 帳戶並將其新增到手錶。請參閱[在手錶上新增帳號](#)瞭解更多資訊。
- **備份**：自動將資料備份到連線手機，輕觸將備份資料儲存到三星雲端開關以啟用，即可將備份資料儲存至三星雲端。

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**。除所列功能之外，如需更多其他功能的資料，請參閱應用程式與功能中的[進階功能](#)。

- **遠端連線**：將手錶設為裝置間的藍牙連線無法使用時，可透過行動網路或 Wi-Fi 網路與智慧型手機進行遠端連線。

裝置維護

裝置維護功能可供您查看手錶電池、儲存空間和記憶體等狀態概覽。您也可以測試手錶。

在手機的 Galaxy Wearable 螢幕上，輕觸**手錶設定** → **裝置維護**。除所列功能之外，如需更多其他功能的資料，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**。除所列功能之外，如需更多其他功能的資料，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

將手機上儲存的音訊檔案或圖像同步到手錶，或傳輸到手錶。

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

- **音樂**

- **手錶上的歌曲**：根據分類查看並管理手錶上的音訊檔案。請參閱[管理儲存在手錶上的音訊檔案](#)瞭解更多資訊。
- **自動同步**：將手機設定為每隔 6 個小時自動將新增至**要同步的播放清單**中的音訊檔案同步到手錶。
- **要同步的播放清單**：選擇要自動同步到手錶的播放清單。



如果手機已安裝 Samsung Music 應用程式，且開啟**自動同步**功能，此功能才會顯示。

- **媒體瀏覽器**

- **手錶上的圖像**：根據分類查看並管理圖像。請參閱[管理儲存在手錶上的相片](#)瞭解更多資訊。
- **自動同步相簿**：將手機設定為自動將新增至**要同步的相簿**中的圖像同步到手錶。
- **要同步的相簿**：選擇欲自動同步到手錶的相簿。
- **自動同步圖像上限**：設定自動同步期間可傳送的圖像數量上限。



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

- **選擇欲同步的影像故事**：選擇在手機上儲存的影像故事並與手錶同步。
- **自動同步最新影像故事**：將手機設定為自動將最近的影像故事同步到手錶。



唯有手錶剩餘電量超過 15% 且省電模式關閉的情況下，才能同步手錶和手機之間的檔案。

行動方案 (支援行動網路的型號)

在手錶上啟用行動網路後，即可透過行動網路使用各種服務。

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

一般

自訂手錶的一般設定。也可將手錶連接新手機或重設手錶。

在手機的 Galaxy Wearable 螢幕上，輕觸**手錶設定** → **一般**。如需更多資訊，請參閱應用程式與功能中的[一般](#)。

協助工具

配置不同設定以改善手錶的協助工具。

在手機的 Galaxy Wearable 螢幕上，輕觸**手錶設定** → **協助工具**。如需更多資訊，請參閱應用程式與功能中的[協助工具](#)。

手錶軟體更新

透過空中韌體升級 (FOTA) 服務更新手錶軟體。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** → **手錶軟體更新**。請參閱[軟體更新](#)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**。如需更多資訊，請參閱應用程式與功能中的[關於手錶](#)。

尋找我的手錶

若您找不到手錶，可使用 Galaxy Wearable 應用程式、SmartThings 應用程式的 SmartThings Find 功能，或已連接手機上安裝的 Samsung Find 應用程式尋找手錶。



- 視連接手機的軟體版本而定，針對 SmartThings Find 功能和 Samsung Find 應用程式的支援可能有所不同。
- 若已連接手機上的 SmartThings Find 功能或 Samsung Find 應用程式具此類功能，則螢幕可能會自動進行切換以搜尋您的手錶。若同時支援 SmartThings Find 功能和 Samsung Find 應用程式，則會開啟 Samsung Find 應用程式。

透過 Galaxy Wearable 應用程式搜尋

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

2 輕觸**開始**。

手錶會發出音效並震動，也會開啟螢幕。

若要停止音效與震動，請在手錶上將關閉提醒圖示 (⊗) 拖曳至大圓圈外。或者直接使用錶圈。您也可以在手機上輕觸**停止**來停止裝置的動作。

遠端遙控手錶

手錶遺失或遭竊時，請輕觸手機螢幕上 Galaxy Wearable 的**尋找我的手錶**，輕觸**設定安全性**並遠端控制手錶。

- **鎖定手錶**：遠端鎖定手錶以防止未經授權的存取。您可於手機透過藍牙或遠端連線連接到手錶時使用此功能。手錶鎖定時，請輸入預設 PIN 碼來手動解鎖，或透過藍牙再次將手錶連接到手機來自動解鎖。
- **重設手錶**：刪除所有儲存在手錶上的資料。手錶重設後，即無法還原資訊或使用尋找我的手錶功能。然而，重設前在手錶與手機連線期間所備份與儲存的資料，仍可透過三星雲端存取。

透過 SmartThings 應用程式的 SmartThings Find 功能或 Samsung Find 應用程式進行搜尋

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

手機上隨即會顯示 SmartThings 應用程式中可用的 SmartThings Find 螢幕畫面，或開啟 Samsung Find 應用程式，稍後即可確認遺失手錶的位置。此外，您也可以循著手錶發出的鈴聲找到它。



若要使用 Samsung Find 應用程式尋找手錶，必須開啟 Samsung Find 的離線搜尋裝置相關功能。

商店

下載要在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**。

使用注意事項

裝置使用注意事項

使用裝置時，請先閱讀本指南，以確保安全和妥善使用。

- 說明以裝置的預設設定為基礎。
- 部分內容可能與您的裝置不同，視乎地區、服務提供者、型號規格或裝置的軟體而定。
- 裝置使用某些應用程式或功能時，需要連接 Wi-Fi 或行動網路。
- 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。
- 對於由三星以外的提供者提供的應用程式所導致的效能問題，三星概不負責。
- 因修改登錄檔或作業系統軟體造成的效能或不相容性問題，三星概不負責。嘗試自訂作業系統可能會導致您的裝置或應用程式不能正常工作。
- 本裝置中提供的軟體、聲源、桌布、圖片及其他媒體僅提供有限使用許可。針對商業或其他用途擷取和使用這些資料將違反版權法。對於非法使用媒體而導致的法律問題，使用者應負全部責任。
- 使用訊息、上傳和下載、自動同步或定位服務等資料服務可能會產生額外費用，視資費方案而定。對於大資料傳輸，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。
- 本裝置的作業系統與前幾代的部分 Galaxy Watch 不同，因此有相容性問題，導致您無法使用過去購買的內容。

- 型號規格和支援的服務可能視地區而異。
- 修改裝置的作業系統或安裝非官方來源的軟體，可能會導致裝置發生故障並毀損或遺失資料。這些操作違反三星授權協議，會使您的保固失效。
- 視您連線至手錶的手機製造商與型號而定，部分功能可能無法如本指南中所述般運作。
- 裝置會根據周圍環境自動調整對比範圍，即使在戶外強光下仍可清晰瀏覽螢幕。由於產品原有特性，長時間顯示固定圖形可能會導致殘影(螢幕烙印)或重影。
 - 建議不要長時間在部分或整個螢幕上顯示固定圖形，並於不使用時關閉螢幕。
 - 可將螢幕設定為不使用時即自動關閉。在手錶的應用程式螢幕上輕觸設定圖示 (⚙️) → 顯示器 → 螢幕逾時，然後選擇螢幕關閉前裝置的待機時間。
 - 若要將螢幕設為根據周圍環境自動調整亮度，請在手錶的應用程式螢幕上輕觸設定圖示 (⚙️) → 顯示器，然後輕觸最佳化亮度開關來啟用此功能。
- 某些裝置必須獲得聯邦通訊委員會 (FCC) 的核准，視乎區域或型號而定。

若您的裝置經 FCC 核准，則您可查看其 FCC ID。若要存取 FCC ID，請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。如裝置無 FCC ID，代表裝置尚未授權於美國或其領土販售，若攜帶前往美國境內，僅限裝置擁有者個人使用。
- 您的裝置內含磁片。請將其與信用卡、植入式醫療器材及可能受磁力影響的其他裝置保持距離。若為醫療器材，請與裝置保持 15 cm 以上的距離。若您懷疑裝置對醫療器材產生了任何干擾，請停止使用裝置並諮詢您的醫師或醫療器材製造商。
- 警語：使用過度恐傷害視力。
- 注意事項：
 - 使用 30 分鐘請休息 10 分鐘。
 - 未滿 2 歲幼兒不看螢幕，2 歲以上每天看螢幕不要超過 1 小時。

說明圖示

-  **警告：**可能會對您或其他人造成傷害的情形
-  **小心：**可能會導致裝置或其他設備受損的情形
-  **注意：**註解、使用提示或其他資訊

包裝內容與配件注意事項

請參考快速入門指南了解包裝內容。

- 視所在地區或電信業者而定，手錶隨附項目和可用配件可能會有所差異。
- 隨附項目僅針對本裝置設計，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。購買前請確認其與手錶相容。
- 除了手錶，部分隨附商品與配件可能不具相同的防水與防塵認證。
- 請使用三星核可的配件。使用未經核可的配件可能造成效能問題和故障，此情形不在保固範疇內。
- 是否提供所有配件完全因生產廠家而定。有關可用配件的更多資訊，請參閱三星網站。

維護裝置防水和防塵功能

- 本裝置具防水防塵功能，且符合下列國際標準。
 - 5ATM 防水等級認證：裝置通過浸入靜止的水下 50 m 10 分鐘的測試，符合 ISO 22810:2010 之要求。
 - IPX8 防水等級認證：裝置通過浸入靜止的水下 1.5 m 30 分鐘的測試，符合 IEC 60529 之要求。
 - IP6X 防塵等級認證：通過測試測試，符合 IEC 60529。
- 您可於運動、洗手或雨天的情況下使用本裝置。
- 您可穿戴裝置前往水深適當的游泳池或海邊游泳。
- 根據使用環境或情況而異，Galaxy 裝置的防水能力並非永久有效，可能會隨著時間及正常損耗而降低。建議您每年前往三星服務中心進行一次 Galaxy 裝置防水功能檢測。
- 請務必遵循相關準則以維護裝置防水防塵功能。
 - 為維持裝置防水效果，游泳完畢待泳池水或海水乾後，請以清水沖洗裝置並用乾淨軟布徹底拭乾。防水功效果可能受到游泳池的消毒劑或海水鹽分影響。
 - 如有清水以外的液體滲入裝置，包含咖啡、飲料、肥皂水、油質、香水、防曬乳、乾洗手或化妝品等化學物質，請以清水沖洗裝置，並徹底拭乾，以維持其防水功能。

- 請勿穿戴裝置長時間處於水下、浮潛、潛水或水肺潛水，或從事滑水、衝浪等水上遊戲，且不得在河川等急流中游泳。此外，請勿讓裝置與高壓清洗機或類似產品接觸。如此恐導致水壓大幅升高，使本公司產品保證的防水效果受到影響。
- 若裝置遭受撞擊或受損，防水防塵功能可能會連帶受到影響。
- 請勿自行拆解裝置，須由專業人士正確指導。
- 若以吹風機等傳導熱空氣的機器烘乾裝置，或於桑拿等高溫環境下使用裝置，則防水功能恐因空氣或水溫大幅變化而受損。

過熱注意事項

若您在使用裝置時感到不適，請立即停止使用並將裝置從手腕上取下。

- 為避免裝置故障、皮膚不適與電池電力耗盡等問題，裝置達到特定溫度時，將出現警告。出現第一次警告時，裝置功能自動關閉，直到裝置降到一定的溫度為止。不過，LTE 機型仍可使用緊急通話功能。
- 若裝置溫度持續增加，將出現第二次警告。此時，裝置將自動關機。請等待裝置回到建議的操作溫度範圍後再使用裝置。然而，使用 LTE 機型時，雖然第二次警告會出現，先前連接的緊急通話功能將維持啟用，直到通話結束為止。



建議操作溫度範圍

本裝置的建議操作溫度是介於 0 °C 到 35 °C 之間。於建議溫度範圍外的環境下使用裝置可能造成裝置受損或降低電池壽命。

清潔與管理手錶

依據相關要點來確保您的手錶妥善運作，並維護其外觀。如不遵守則可能導致手錶受損且使皮膚感到刺激。

- 清潔前，請關閉手錶並取下錶帶。
- 避免讓裝置暴露於灰塵、汗水，墨水，油以及化妝品、抗菌噴霧、洗手劑、洗衣精以及殺蟲劑等化學產品下。否則可能會損害手錶裝置的內、外部零件，或導致效能降低。若手錶裝置接觸到任何上述物質，請使用不含棉絨的柔軟布料來清潔裝置。
- 請勿使用肥皂、清潔劑、拋光物質與壓縮空氣系統來清潔，且請勿使用超音波或外來熱源清洗您的手錶。這樣做可能會損壞手錶。肌膚可能因肥皂、乾洗手劑或手錶殘留的清潔劑而受到刺激。
- 欲卸除防曬油、乳液或護膚油，請使用無皂清潔劑，然後洗淨並徹底拭乾手錶。
- 混合材質的錶帶不防水。使用混合材質錶帶時，請勿於游泳或淋浴時配戴。
- 由於皮革材質的特性，手錶的混合材質錶帶連接處可能會發出摩擦異音。此為正常現象，您可於錶帶連接處使用皮革保養產品來解決此情況。
- 避免使手錶的混合材質錶帶直接化學成分、暴露於陽光、潮濕或炎熱環境之中，或接觸到水分。否則皮革材質的顏色和形狀可能改變。若錶帶沾濕，請以不含棉絨的柔軟布料，於通風良好的陰涼處立即將其拭乾。
- 若混合材質錶帶沾染髒污，請以不含棉絨的柔軟布料擦拭。必要時將布料以淡水稍微沾濕。



隨附錶帶視所在地區或型號而定。請確認您依照說明妥善清潔並維護錶帶。

如您對手錶使用的任何材料過敏，請務必留意

- 三星已透過內部與外部認證機構針對手錶上發現的有毒物質進行測試，包含所有與皮膚接觸的物質、皮膚毒性測試以及手錶配戴測試。
- 手錶內含鎳材質。如您是過敏性肌膚或對手錶所採用的任何物質過敏，請務必留意。
 - 鎳：手錶內含少量的鎳，低於歐盟 REACH 法規限制參照含量。您將不會直接接觸手錶內部的鎳，且手錶已通過國際認證測試。然而，若您對鎳敏感，使用手錶時請特別留意。
- 三星僅會使用符合美國消費品安全委員會 (CPSC)、歐洲國家法規以及其他國際標準的材質來製造手錶。
- 如需更多三星化學物質管理方式的詳細資訊，請參閱三星網站。

附錄

疑難排解

在聯絡三星服務中心或授權服務中心前，建議嘗試下列解決方法。有些情形可能不適用於您的手錶。

您也可使用 Samsung Members 來解決裝置使用期間可能遭遇的所有問題。

手錶將顯示網路或服務的錯誤訊息

- 若您在訊號微弱或收訊不良的區域中，可能會無法接收訊號。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。
- 若無訂閱，則無法使用部分選項。如需詳細資料，請聯絡您的電信業者。

手錶未開機

電池完全放電後，手錶將無法開啟。手錶開機前，請先將電池充滿。

觸控辨識運作緩慢或不正常

- 在下列情況中，觸控辨識可能無法正常運作：
 - 如果螢幕裝上螢幕保護貼或選配配件
 - 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
 - 在潮濕環境下或沾到水時
- 請重新啟動手錶，以清除所有暫存性的軟體錯誤。
- 請確認您的手錶軟體已更新至最新版本。
- 如螢幕遭刮傷或損壞，請造訪三星服務中心或授權服務中心。

手錶當機或發生問題

請嘗試下列解決方法。如果問題仍然未得到解決，請聯絡三星服務中心或授權服務中心。

重新啟動手錶

若手錶發生當機，您可能需要關閉應用程式，或者關閉手錶並重新開機。

強制重啟

若手錶當機無法回應，請同時按住首頁按鈕和返回按鈕超過 7 秒以重新啟動。

重設手錶

如果上述方法無法解決問題，請執行重設為原廠設定。

在應用程式螢幕上，輕觸設定圖示 (⚙️) → 一般 → 重設 → 重設。或者，開啟手機上的 Galaxy Wearable 應用程式並輕觸手錶設定 → 一般 → 重設 → 重設。若重設手錶時，您的手錶和手機並未連線，儲存在手錶上的資料將會被刪除。

另一部藍牙裝置無法定位您的手錶

- 確認手錶的藍牙功能已開啟。
- 重設手錶並重試。
- 請確認您的手錶和其他的藍牙裝置位於藍牙連線範圍內 (10 m)。距離可能因裝置使用的環境而有所不同。

若上述建議無法解決問題，請聯絡三星服務中心或授權服務中心。

未進行藍牙連線或您的手錶與手機已中斷連線

- 確認兩部裝置上的藍牙功能皆已開啟。
- 確認裝置之間不存在障礙物，例如牆壁或電子裝置。
- 確認手機上已安裝最新版本的 Galaxy Wearable 應用程式。若 Galaxy Wearable 應用程式不是最新版本，請先將 Galaxy Wearable 應用程式更新至最新版本。
- 請確認您的手錶和其他的藍牙裝置位於藍牙連線範圍內 (10 m)。距離可能因裝置使用的環境而有所不同。
- 重新開啟兩部裝置，並開啟手機上的 Galaxy Wearable 應用程式。

電話無法接通

- 請確認手錶已透過藍牙連接到手機。
- 請確認手機與手錶已存取正確的行動網路。
- 請確認您並未對手機上撥打的電話號碼設定通話限制。
- 請確認您並未對手機上的來電號碼設定通話限制。
- 查看是否有開啟的模式。若您開啟某些模式，則來電可能會靜音，且收到來電時螢幕可能不會開啟。

對方無法聽到您的通話

- 確認您沒有蓋住內建麥克風。
- 確認麥克風靠近嘴部。
- 若使用藍牙耳機，請確認耳機連接正確。

通話時出現回音

調整音量或移至另一區域。

行動網路或網際網路經常斷線或音質很差

- 請確認手錶內部天線並未遭到遮蔽。
- 若您在訊號微弱或收訊不良的區域中，可能會無法接收訊號。由於電信業者基地台發生問題，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，由於電信業者可能發生網路問題，因此可能無法使用無線網路服務。

電池未正常充電 (適用於三星核可的充電器)

- 請確認您已將手錶正確連接至無線充電器。
- 請造訪三星服務中心或授權服務中心更換電池。請攜帶您正在使用的充電器或 USB 傳輸線以享有更好的服務支援。若無線充電器故障，請一併攜帶前往。

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，有效電量可能會下降。
- 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，有效電量將會變短。

手錶摸起來過熱

使用需要更多電量的應用程式或長時間使用手錶上的應用程式時，手錶可能會變熱。此為正常現象，不會影響手錶的使用壽命或效能。

若手錶過熱或發燙時間過久，請暫時不要使用。如手錶過熱情況仍持續，請聯絡三星服務中心或授權服務中心。

手錶找不到您目前所在位置

手錶將使用手機的定位資訊。GPS 訊號在某些位置可能受阻，例如室內。設為使用 Wi-Fi 或行動網路尋找您目前所在位置。

手錶錶殼外圍有一個小空隙

- 此空隙是一種製造生產工藝上的技術限制，且搖晃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空隙稍微擴大。

手錶的儲存空間不足

刪除不需要的資料、未使用的應用程式或檔案，即可釋出儲存空間。

注意事項

電磁波警語：

- 取得審驗證明之低功率射頻器材，非經核准，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能。
- 低功率射頻器材之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。
- 前述合法通信，指依電信管理法規定作業之無線電通信。低功率射頻器材須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。
- 應避免影響附近雷達系統之操作。
- 高增益指向性天線只得應用於固定式點對點系統。

商品名稱 / 型號	腕帶式裝置 / SM-L320, SM-L325F, SM-L330, SM-L335F, SM-L500, SM-L505F
額定電壓	5.0 V ; 2.0 A
製造年份	請參照腕帶式裝置背面標籤製造年份標示
製造國別	請參照腕帶式裝置背面鐳射製造國別標示
製造 / 產品號碼	請參照腕帶式裝置背面標籤 IMEI 號碼
廠商名稱、地址、電話 (製造 / 進口 / 代理商)	台灣三星電子股份有限公司 台北市內湖區陽光街 292 號 3-4 樓 02-6603-5168
功能規格或相容性	符合全球 GSM/WCDMA 行動電話規範標準
使用方法	請參照線上使用指南
使用規範及注意事項	請參照線上使用指南中的注意事項章節
緊急處理方法	請參照線上使用指南緊急處理方法或洽原購買代理商或經銷商
服務諮詢專線	0800-329-999
額定頻率	50-60 Hz

* 減少電磁波影響，請妥適使用。

製造商名稱及地址

SAMSUNG ELECTRONICS VIETNAM

THAI NGUYEN Co., Ltd.

Yen Binh Industrial Park, Dong Tien Ward, Pho Yen Town

Thai Nguyen Province

Vietnam

設備名稱：腕帶式裝置，型號(型式)：SM-L320, SM-L330, SM-L500

Equipment name , Type designation (Type)

單元 Unit	限用物質及其化學符號 Restricted substances and its chemical symbols					
	鉛 Lead (Pb)	汞 Mercury (Hg)	鎘 Cadmium (Cd)	六價鉻 Hexavalent chromium (Cr ⁺⁶)	多溴聯苯 Polybrominated biphenyls (PBB)	多溴二苯醚 Polybrominated diphenyl ethers (PBDE)
電路板	-	0	0	0	0	0
外殼	0	0	0	0	0	0
螺絲	0	0	0	0	0	0
螢幕	0	0	0	0	0	0

備考 1.“超出 0.1 wt %”及“超出 0.01 wt %”係指限用物質之百分比含量超出百分比含量基準值。

Note 1 : “Exceeding 0.1 wt %”and“exceeding 0.01 wt %”indicate that the percentage content of the restricted substance exceeds the reference percentage value of presence condition.

備考 2.“0”係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值。

Note 2 : “0”indicates that the percentage content of the restricted substance does not exceed the percentage of reference value of presence.

備考 3.“-”係指該項限用物質為排除項目。

Note 3 : The“-”indicates that the restricted substance corresponds to the exemption.

- 本機限在不干擾合法電臺與不受被干擾保障條件下於室內使用。
- 型號 1 (SM-L320) :
 - 審定合格標籤 :  CCAK25LP0910T2
- 型號 2 (SM-L325F) :
 - 審定合格標籤 :  CCAK254G0060T1
- 型號 3 (SM-L330) :
 - 審定合格標籤 :  CCAK25LP0900T9
- 型號 4 (SM-L335F) :
 - 審定合格標籤 :  CCAK254G0050T8
- 型號 5 (SM-L500) :
 - 審定合格標籤 :  CCAK25LP0890T6
- 型號 6 (SM-L505F) :
 - 審定合格標籤 :  CCAK254G0040T5

版權

Copyright © 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、錄製或儲存在任何儲存空間和檢索系統中。

商標

- Samsung 和 Samsung 標誌是 Samsung Electronics Co., Ltd. 的註冊商標。
- Bluetooth® 是 Bluetooth SIG, Inc. 的全球註冊商標。
- Wi-Fi®、Wi-Fi Direct™、Wi-Fi CERTIFIED™ 和 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所有人所有。