

康樂及文化事務署
學校體育推廣計劃
2023/2024 學年
「我智 Fit」健體計劃
「動起來·運動計劃」

Archon ALIVE
智能運動手環快速操作指南



內容

題目:	頁數 :
簡介	3
包裝清單	3
佩戴 ALIVE 手環	3
手環防水	3
手環操作	4 - 6
安全和護理	7
ALIVE 手環 - 常見問題	8 - 9

簡介:

Archon ALIVE (以下簡稱 ALIVE) 集多項運動管理、睡眠監控為一體的智能手環產品。可提供每日步數、燃燒卡路里、行走距離、訓練強度等數據。採用最新雙 LED 光學心率偵測技術，減少運動時產生的雜訊，可追蹤動態及靜態心率。是次 ALIVE 手環使用帶有康文署標誌，配合 Archon 手機應用程式一同使用。

包裝清單:

ALIVE 智能手環 x 1 pc，磁吸充電器 x 1 pc，使用手冊（中文和英文各一份）。

佩戴 ALIVE 手環:



將 ALIVE 手環調節到舒適但又貼近手腕的位置，穩固地佩戴在手腕上避免運動會滑動。腕帶亦不可綁得太緊影響血液流動。手環配帶太鬆會直接影響光學心率測量的準確性。

手環防水:

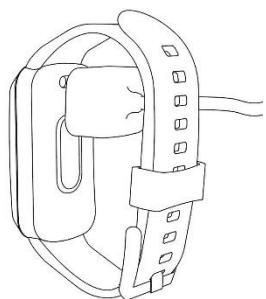
ALIVE 手環達 IP68 防水級別認證。屬於一般的生活防水，不能用於游泳、潛水、桑拿或蒸氣房。**請不要在洗澡時佩戴。**

手環操作:

1. 充電操作



使用前請先充電。先將充電器連接到 ALIVE，把充電器的另一端連接到電腦的 USB 埠或其它合規格的充電器。連接成功後，屏幕將會顯示充電圖示。充滿時間約需 2 小時。



待機時間下可提供 6 - 7 天的電量

1.1 充電狀態



完成充電後，ALIVE 將顯示“充滿電的電池”圖標。




當 ALIVE 離開充電電線/電座，它將顯示正常的時鐘屏幕。



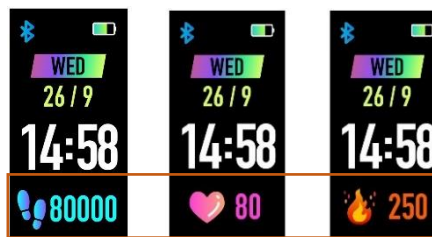
低電量時，ALIVE 會顯示低電量圖示，以提醒你充電。

2. 主頁顯示



按一下  屏幕可點亮手環，並顯示日期、時間、步數、藍牙連接和電量。

2.1 動態 UI 圖



包括動態 UI 圖，循環顯示步數、心率及卡路里。

3. 步數和活動時間



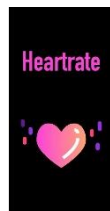
顯示每日累計步行的步數、目標步數進度和活動時間。

4. 距離(公里)和卡路里



顯示每日累計的步行距離和卡路里。

5. 心率



使用光學技術檢測心率，按一下 屏幕，開始量度心率。

顯示最近一次測量心率的結果及時間。



綠色
熱身訓練區



橙色
脂肪燃燒區



紫色
帶氧訓練區



橙色
缺氧訓練區



紅色
最高訓練區

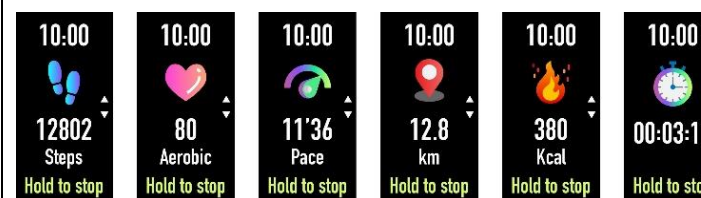
6. 運動模式



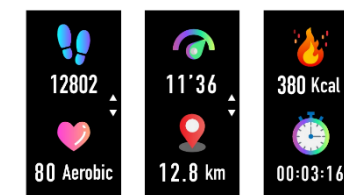
按一下 屏幕。



待倒數 3, 2, 1, 手環會震動表示開始。



跑步進行中顯示步數，心率，配速，距離，卡路里和運動時間。



若須結束請按下“長按停止”。
屏幕顯示總結：步數，最高心率，配速，距離，卡路里和運動時間。

7. 血氧



使用光學技術檢測血氧。



顯示測量血氧的結果。

8. 壓力和心率變異分析



使用光學技術檢測壓力和心率變異分析。



顯示測量壓力和心率變異分析的結果

9. 久坐提示



每小時少於 100 步會震動提醒。

是次項目預設關閉久坐提示時間為早上 8 時至下午 4 時。

10. 目標步數



設定每日目標步數。當步數達標，手環會震動及顯示動態達標圖示，通知您已完成當日目標。

安全和護理:

- **ALIVE** 不是醫療設備或醫療器械，不適用於診斷、監控、醫治、緩和、治療、治癒或預防任何疾病或其他健康狀況。用戶必須清楚明白本產品是透過硬體和演算法，盡可能準確地計算測量結果，但準確性不可能等同醫療設備或器械。紀錄的數據及心率只作為參考，如作其它用途，則要自行承擔使用的後果。
- 請勿直視心跳感應器的光線，否則可能會損害您的視力。
- 如果錶帶長時間接觸肥皂、汗水、過敏物或污染物，可能遇到皮膚敏感現象。請定期用清水清潔錶帶，清洗時不要磨擦，這樣可能會做成損害。
- 如佩戴時覺不適，請取下並暫停使用。
- 在溫度太高或太低的環境下、請不要使用手環。請不要將手環暴露在強烈的太陽光或太潮濕的環境下。設備和配件的適當使用溫度為 0° C - 45° C 。
- 保持遠離任何火種或者任何可能會損壞或劃傷手環的物件。
- 請使用包裝內的磁吸充電器連接到 **ALIVE**，線的另一端請連接到電腦的 **USB** 埠或其它合規格的充電器替 **ALIVE** 充電，並確保位置及方向正確。

ALIVE 手環 - 常見問題：

問題 1.) 為何我的運動智能手環不能夠充電？

回答：


I) 手環底部有 2 個充電接觸點，日常配戴或做運動時汗水會令接觸點髒污，只要用綿花棒沾少許消毒酒精清洗一下充電接觸點便可以；



II) 充電時，要留意手環與磁吸充電器是否連接上。建議把手環平放在枱上(屏幕向下)，磁吸充電器放在上面。把充電器的另一端連接到電腦的 USB 埠或其它合規格的充電器。連接成功後，屏幕將會顯示充電圖示。

問題 2.) 為何我的運動智能手環時間時常不準確？

回答：

I) 手環顯示時間不準確，一般發生於手環電池完全用完導致自動關機後，其設置會返回原廠設定時間。只要把手環充電後，打開有關的應用程式(i.e. Archon App)並按下同步鍵 ，當手環成功同步後，顯示時間便會自動作出更新；



ii) 要確保手環顯示時間準確，記住要培養出良好的使用習慣，定時充電。

問題 3.) 為何我的運動智能手環上傳數據時非常緩慢？

回答：

- i) 倘若手環長時間沒有進行同步/上傳運動數據，手環內儲存的資料太多時，同步上傳數據時間自然會比較長。現時手環設定每 30 分鐘自動與手機同步，我們建議一星期上傳數據 2-3 次，上傳數據時謹記要連接互聯網。
- ii) 手環電池完全用完導致自動關機後。除了運動數據可能會遺失外，也會影響到數據上傳的時間。

問題 4.) 我的充電線或其他配件損壞，可以怎樣辦？

回答：

- i) 在保養期內，如發現充電線或其他配件損壞，請聯絡 Archon 服務中心。