

GOLiFE Care-X HR

中文說明書



使用 前 請 先 閱 讀

我們誠摯地感謝您購買本公司的產品。
為了保證您正確地使用本產品，
使用前請您仔細閱讀本說明書。

並請妥善地保管好本說明書，以便在需要的時候可以隨時查閱。

※ 商品上有時候會貼有一層防止損傷的保護膜。請務必將保護膜撕下後再開始使用。如果在貼有保護膜的情況下使用，則有可能因為沾上汗漬、塵埃、或汗水而導致汗損甚至生鏽。

版權及商標

本產品之著作權屬研鼎智能股份有限公司所有。

本產品在台灣完成著作設計，受中華民國著作權法保護，任何侵權行為皆被嚴格禁止，並將依法提出最高金額之賠償。

其他未宣告之商標皆屬該商標所有人之所有。

Copyright © 2011-2018 GOYOURLIFE INC. All rights reserved.

產品使用注意事項

⚠ 警告

該標誌表示如果操作不當，有可能造成重傷等嚴重後果

- 如果出現以下情況時，應立即停止使用
 - 手環機身或錶帶因任何原因變得尖銳時。※ 請立即與購買商店或本公司客服中心取得聯繫。
- 請勿將手環或零件放在嬰幼兒觸摸得到的地方
 - 萬一嬰幼兒誤吞，請盡快就醫。
- 請勿對手環拆卸更換充電電池或進行改造
 - 拆裝手環需要專門知識。更換之充電電池也需要正確規格。請交由購買商店處理。※ 若電池裝錯規格，可能導致破裂、發熱、甚至起火。
※ 錯誤拆裝手環，則可能導致進水，使手錶損壞。

⚠ 注意事項

該標誌表示如果操作不正確，有可能造成輕傷或物質方面的損失

- 應避免在以下場所使用或保存手環
 - 有揮發性藥品散發的地方（去光油等化妝品、殺蟲劑等等）。
 - 溫度長期超出 $-10^{\circ}\text{C} \sim 60^{\circ}\text{C}$ 範圍以外的地方。
 - 長期受到磁力或靜電影響的地方。
- 出現過敏或斑疹時
 - 應立即停止使用，並盡快就醫。
- 其他注意事項
 - 請勿對手環或零件進行拆卸或改造。
 - 請勿將手環交給嬰幼兒，以免導致誤吞食、受傷、或過敏。
 - 使用完的電池，應遵照當地政府規定方式處理。

目錄

使用前請先閱讀-----	01
版權與商標-----	02
產品使用注意事項-----	03
目錄-----	04
1. 第一章：產品介紹-----	06
1.1 開始使用-----	06
1.2 按鍵與外觀-----	07
1.3 自動顯示設定-----	08
1.4 配戴 Care-X HR-----	08
2. 第二章：配對與同步-----	09
2.1 與您的智慧手機配對-----	09
2.2 與您的智慧手機同步-----	11
2.3 更新手環韌體-----	12
3. 第三章：活動追蹤與功能-----	13
3.1 手環功能介紹 (需與 GoFIT App 搭配使用) -----	13
3.2 手環符號介紹-----	21
4. 第四章：裝置設定-----	22
4.1 語言、時間、單位設定-----	22

5. 第五章：GoFIT App 功能介紹-----	23
5.1 應用程式功能介紹-----	23
6. 第六章：疑難排解-----	28
7. 第七章：產品規格表-----	43

第一章：產品介紹

1.1 開始使用

使用 Care-X HR 之前，請先完成以下步驟。

- 將充電夾接頭連接至電腦 USB 連接埠。
 - 請確實對準手環與充電夾的感應處，夾穩後開始充電，直到充滿為止，充電時間約 90-120 分鐘。
 - 與相容的手機進行設定與配對
- ◇ 必須先完成裝置與智慧型手機或電腦的配對，以及免費的 GOLiFE 帳號設定，才有辦法使用全部的功能。(配對與註冊帳號請參考第二章)

充電方式



請確實對準手環與充電夾的感應處

夾穩後開始充電

1.2 按鍵與外觀

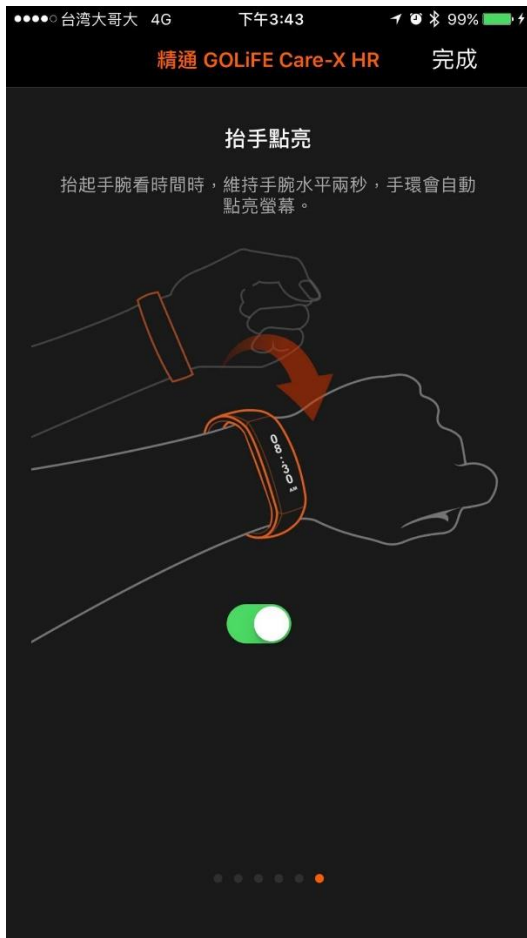


GOLiFE Care-X HR
智慧心率手環

- 按鈕：按壓以檢視不同畫面（如下長條圖）
 - 短按切換不同數據顯示。
 - 長按切換 活動 / 勿擾 模式。

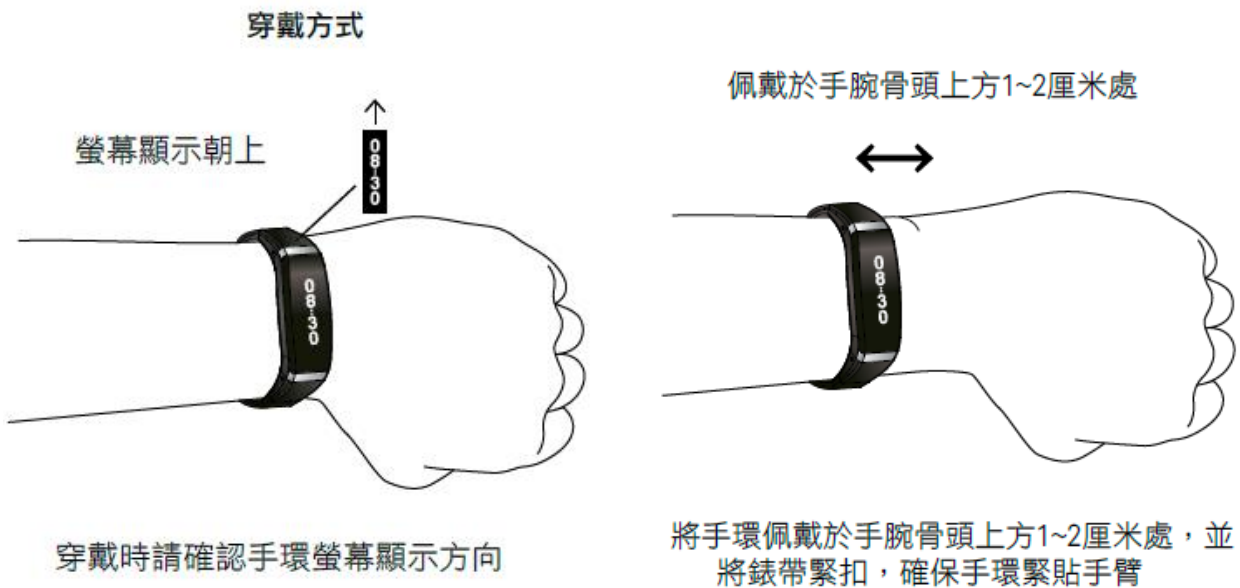


1.3 自動顯示設定



- 當您在 App 開啟功能後，一抬起手，維持水平約兩秒鐘，手環會自動顯示時間。

1.4 配戴 Care-X HR







第二章：配對和同步

2.1 與您的智慧手機配對

- 步驟一：請先下載 GOLiFE GoFIT App

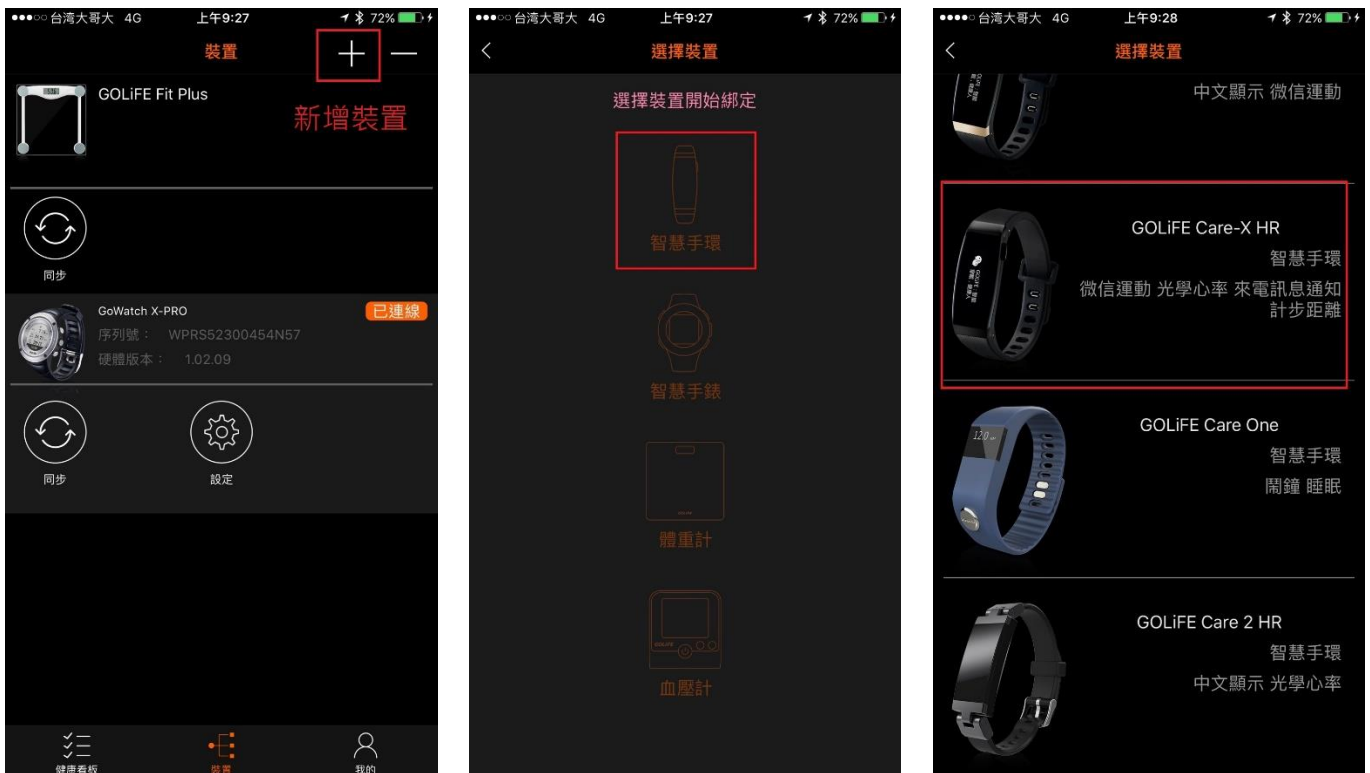
下載安裝 GoFIT App：請使用下列兩種方式下載並安裝 App

掃描 QR Code  或至  App Store  Google play 搜尋  GOLiFE Fit (iOS) / GOLiFE GoFIT (Android)

設定 GOLiFE Care-X HR 智慧手環

- 打開 App，註冊 GOLiFE 帳號(有帳號者可直接登入)。註冊完畢後，請到您註冊的信箱收取 GOLiFE 認證信，點選認證按鈕後即可登入 GOLiFE 帳號。
- 打開 App 選取裝置按照步驟指示連接 GOLiFE Care-X HR。
- 進行藍牙配對前請確認已開啟行動裝置的藍牙連線功能。
(請至行動裝置中的設定 → 藍牙 → 開啟)

- 步驟二：與 Care-X HR 進行配對



The screenshots illustrate the steps to pair the GOLiFE Care-X HR smart band. The first screen shows the '新增裝置' (Add Device) button highlighted. The second screen shows the '選擇裝置開始綁定' (Select Device to Start Binding) screen with '智慧手環' (Smart Band) highlighted. The third screen shows the '選擇裝置' (Select Device) screen with 'GOLiFE Care-X HR' highlighted.



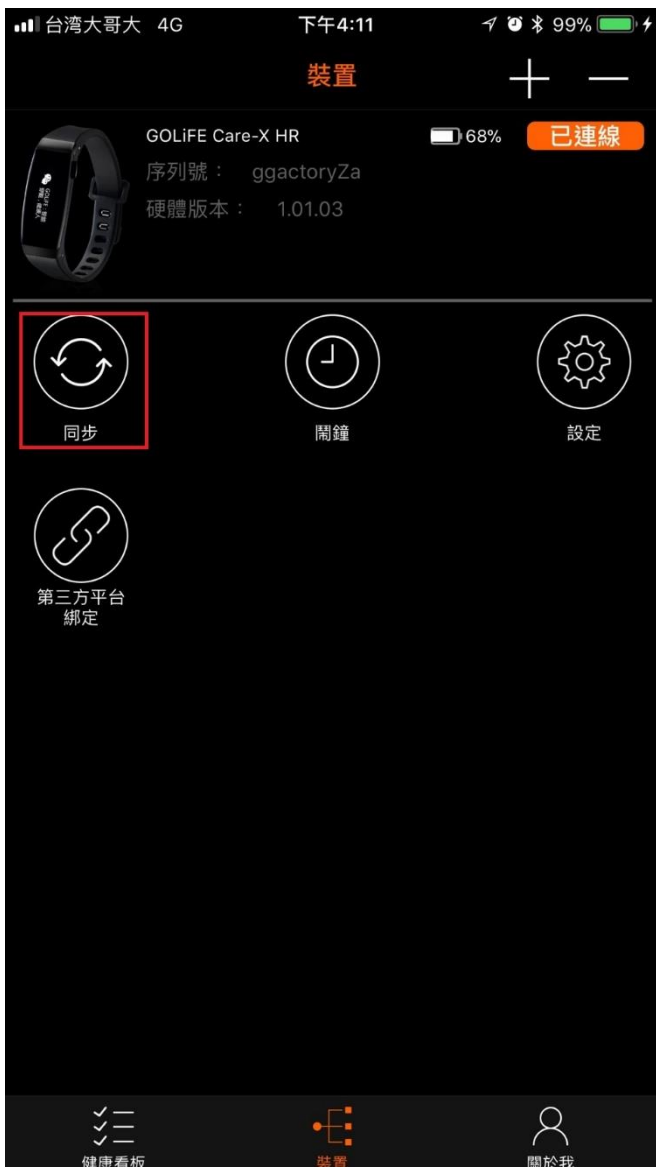
1. 打開 GoFIT App 後，按下畫面下方 "裝置"，接著選擇 "智慧手環"。
2. 選擇 Care-X HR，並確認手環在附近且是處於活動模式狀態。
3. 按下確認後，手環螢幕將顯示 4 位配對碼，輸入 4 位配對碼後即可完成配對。

2.2 與您的智慧手機同步

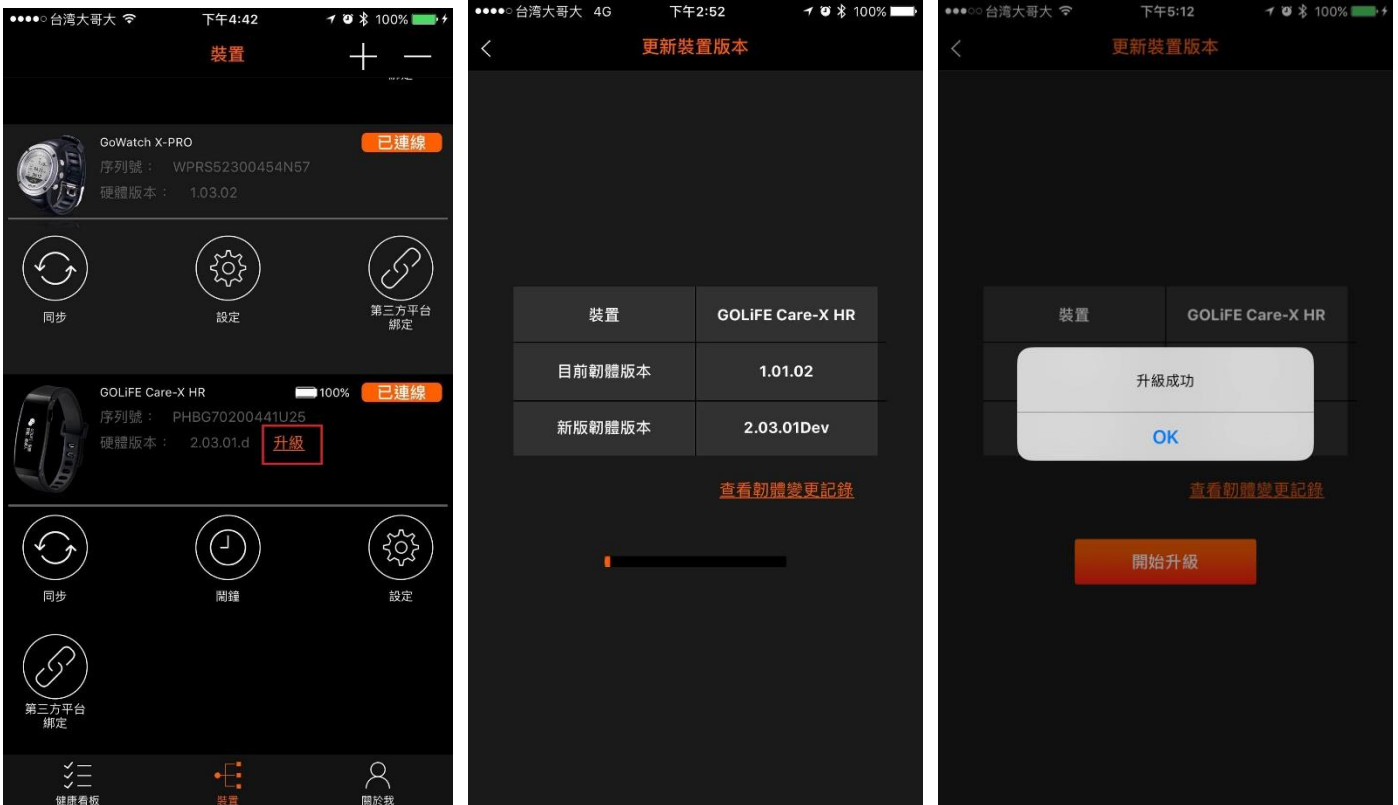
1. Care-X HR 與手機須保持 3 公尺以內的距離。
2. 打開 GoFIT App 後，下拉 App 畫面即可開始同步資料。
3. 也可至 " 裝置 " 點選型號 Care-X HR，至裝置畫面按下 " 同步 " 鈕，即可開始同步。


✧ 上傳活動至 GOLiFE GoFIT App 中，可同時同步在 GOLiFE 雲端網站上，您可以在 App 或是 GOLiFE 雲端網站中檢視相關同步資料。

✧ GOLiFE Fit 雲端網站: <http://fit.goyourlife.com/>



2.3 更新手環韌體



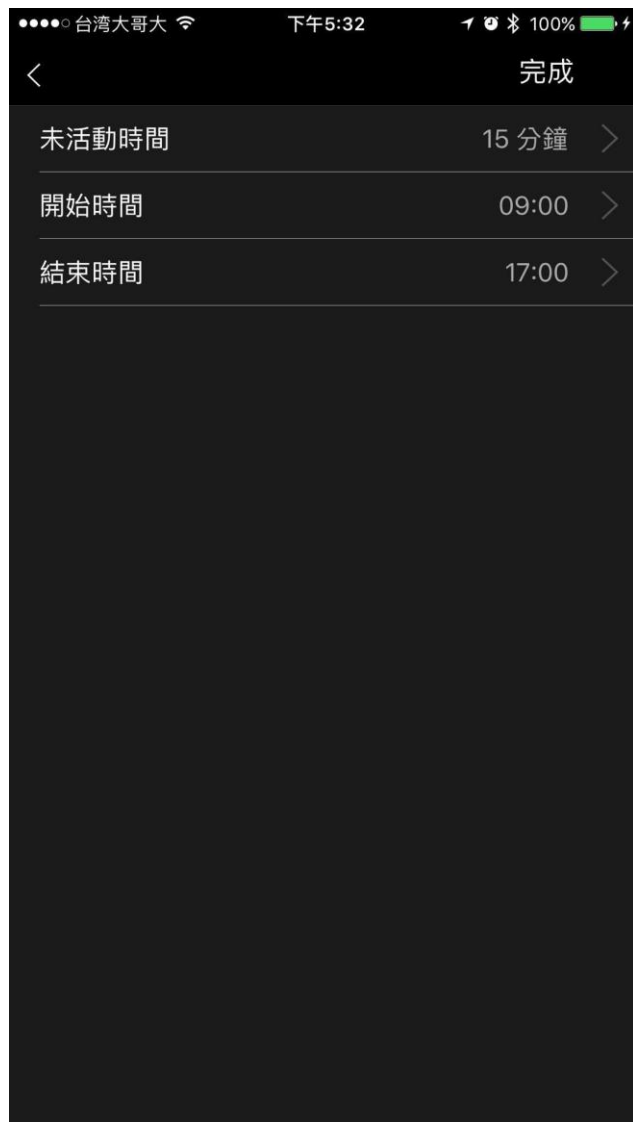
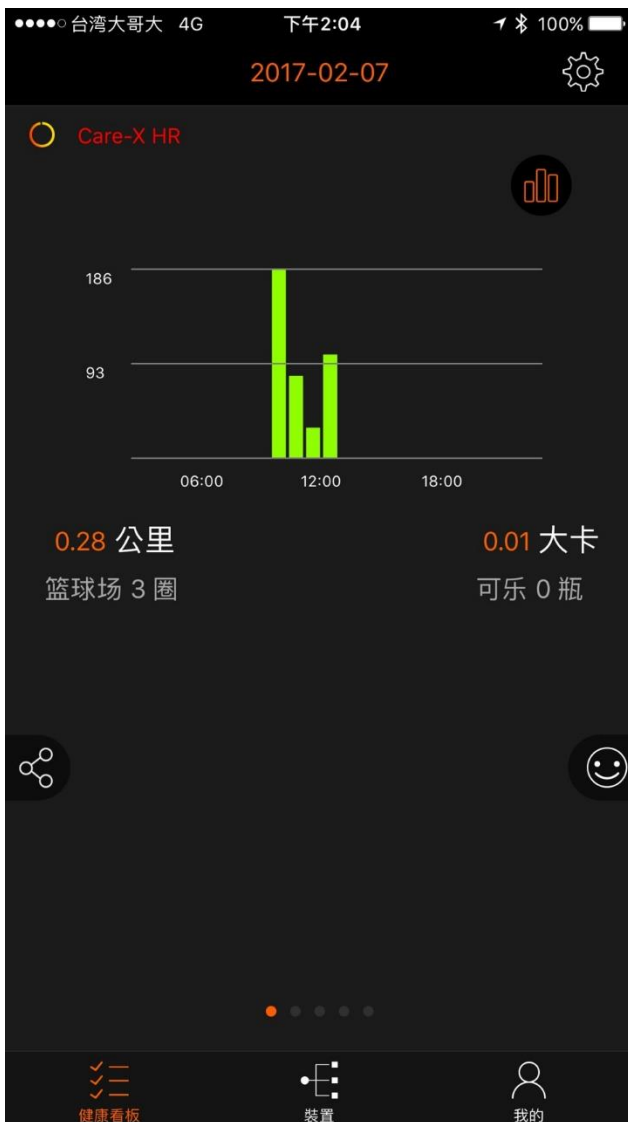
1. 打開 GoFIT App 後，按下 " 裝置 " 選擇 Care-X HR，查看硬體版本是否有 " 升級 " 字樣。
2. 點選 " 升級 "，按下 " 開始升級 " 即可更新。(若手環已是最新韌體將不會出現 " 升級 " 字樣)
 - ✧ 請拔下手環，盡量將手環靠近手機擺放。
 - ✧ 若對韌體更新紀錄有疑慮時，也可至 " 查看韌體變更紀錄 " 觀看相關資訊。
3. 確認您的 App 在前景運行更新。(請勿跳出 App)
4. 按下 " 開始升級 " 後，手環將出現  同步圖示，代表更新中。
5. 更新完畢後即跳出 " 升級成功 "，按下 " OK "，代表已順利完成更新。

※ 若遇到裝置無法回應的情況，請參考第六章疑難排解。

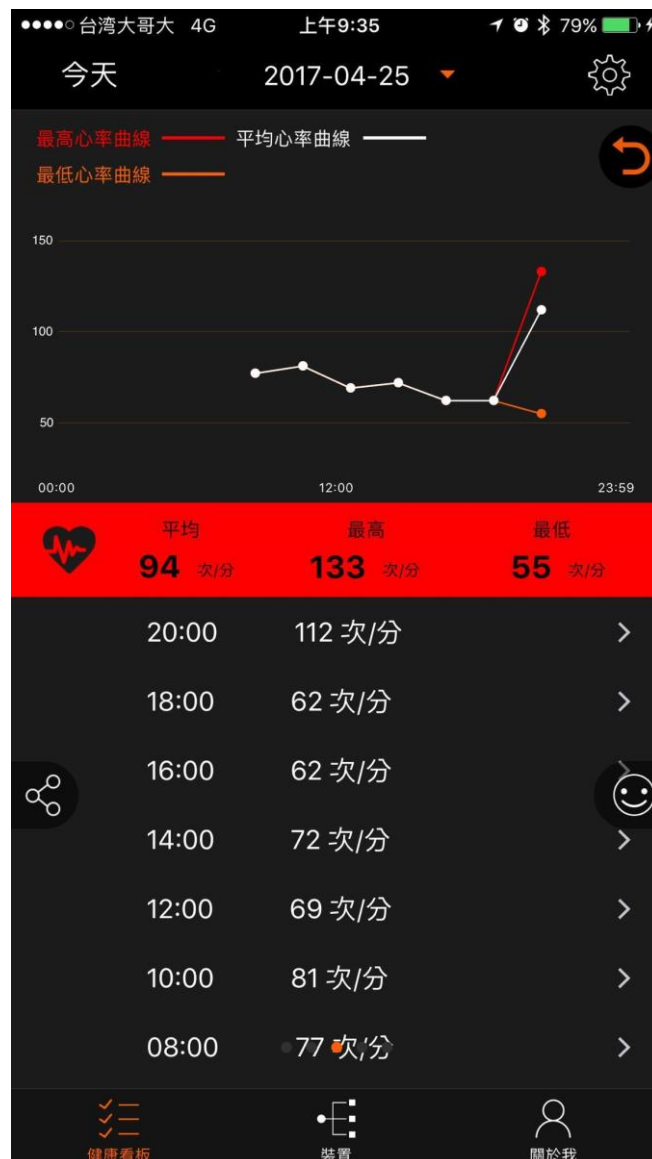
第三章：活動追蹤和功能

3-1 手環功能介紹（需與 GoFIT App 搭配使用）

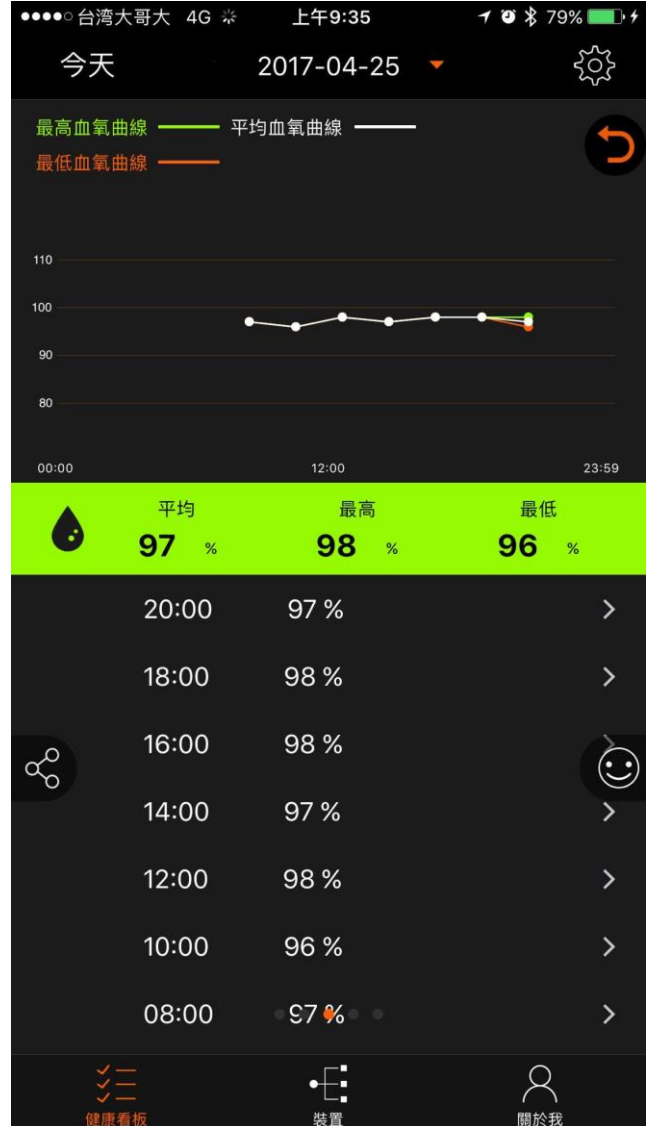
- 時間日期：顯示目前時間與日期，透過手機同步更新現在時刻。
- 活動追蹤：追蹤您的每日步數、移動距離及消耗卡路里。
- 久坐提示：設定久坐提示來提醒您整天保持活動狀態。如果您停留在同一處時間太久，手環會產生輕微震動。



- 心率功能：手環將顯示您目前每分鐘的心跳數 (bpm)，App 可設定自動量測時間 (預設為每 2 小時測量一次)。測量結果將儲存在 App 中 (需開啟 App 同步資料)，並分析當日平均、最高、最低之心跳數，提供使用者追蹤每日的心跳趨勢。



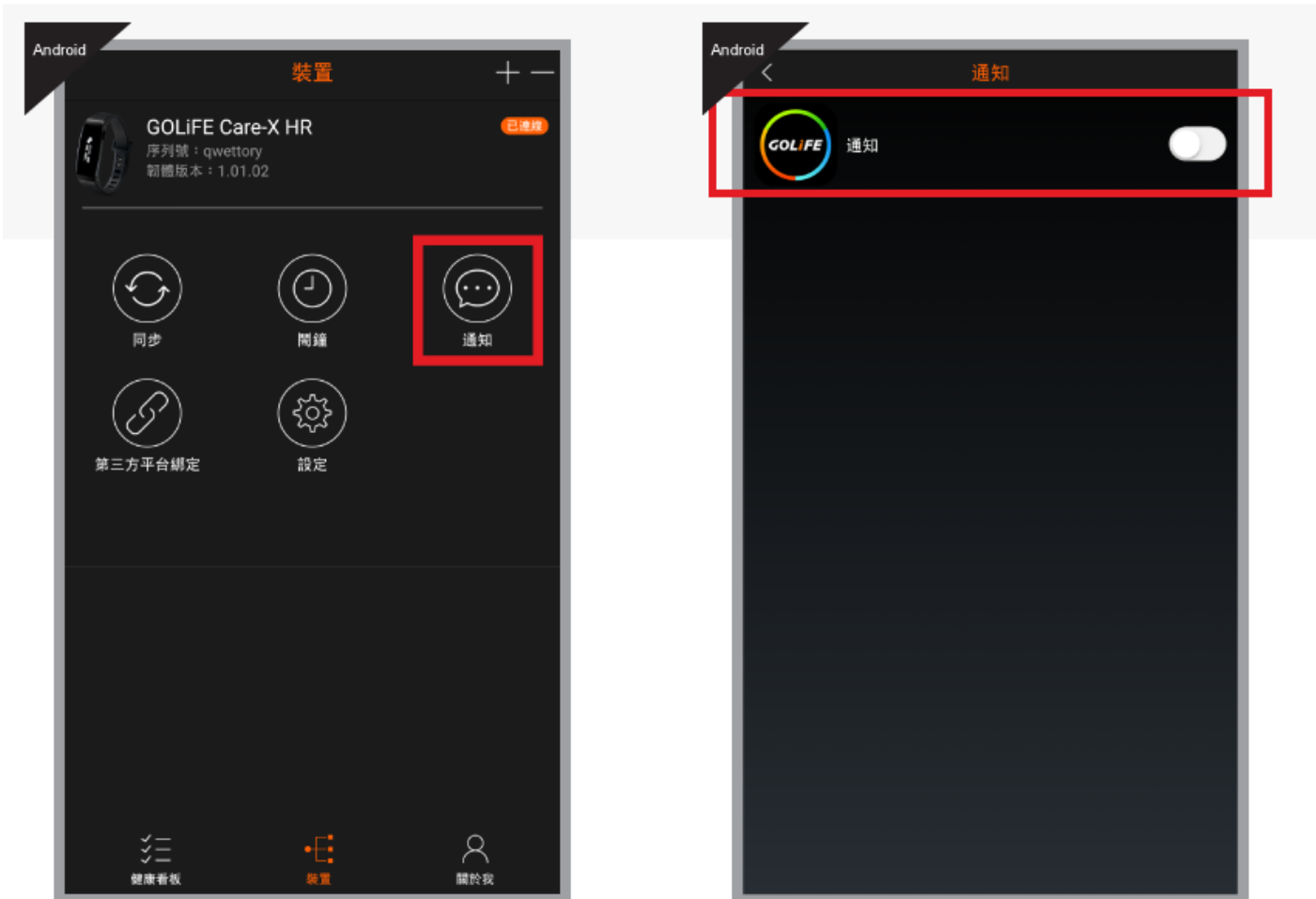
- 血氧功能：手環將顯示您目前血液中的含氧量（以百分比表示），若血氧濃度太低，可能導致身體不適。App 可設定自動量測時間（預設為每 2 小時測量一次）。測量結果將儲存在 App 中（需開啟 App 同步資料），並分析當日平均、最高、最低之血氧百分比，提供使用者隨時注意血氧趨勢，保持身體的最佳狀態。



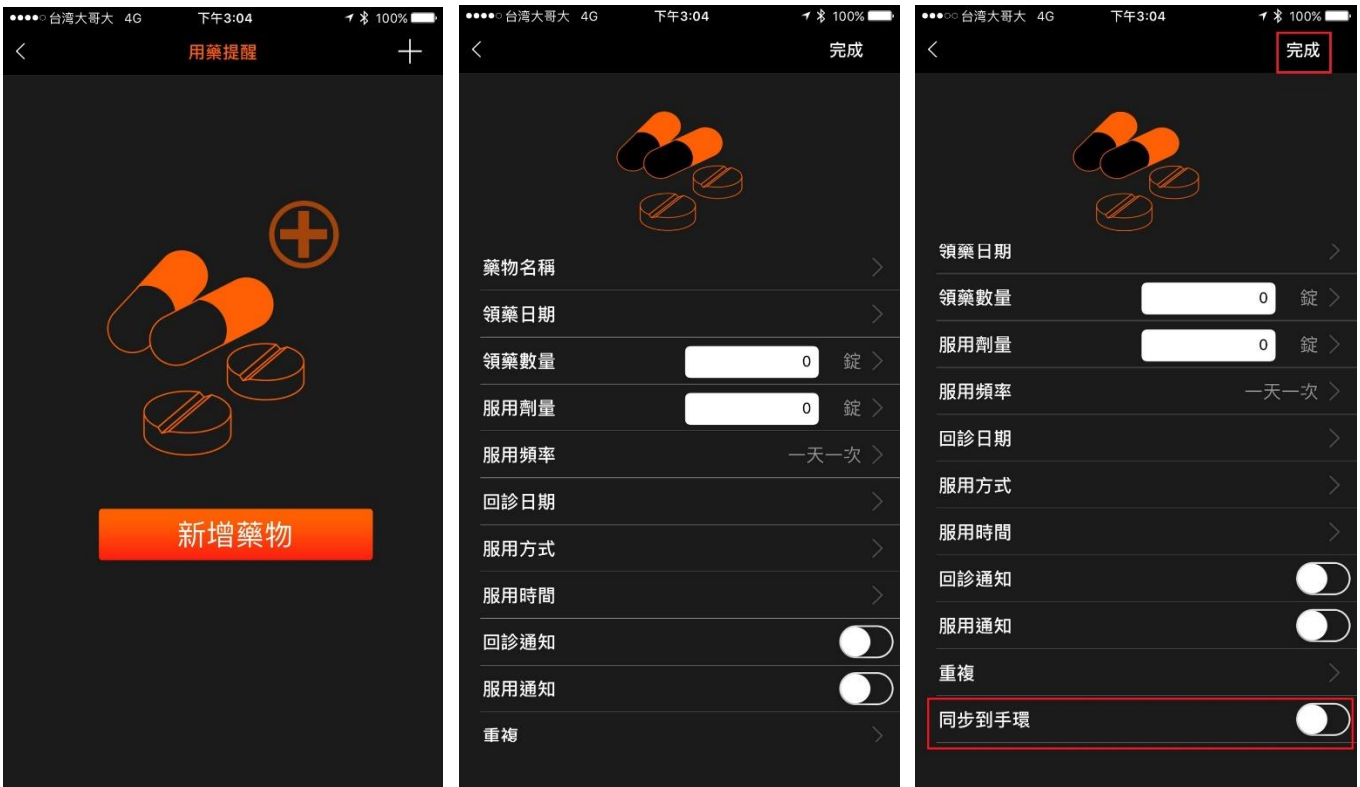
- 鬧鐘功能：透過 App 設定鬧鐘類型 (類型：起床、睡覺、會議、訓練、約會、配對、其他)，可設置多個鬧鐘來喚醒或提醒活動到來。



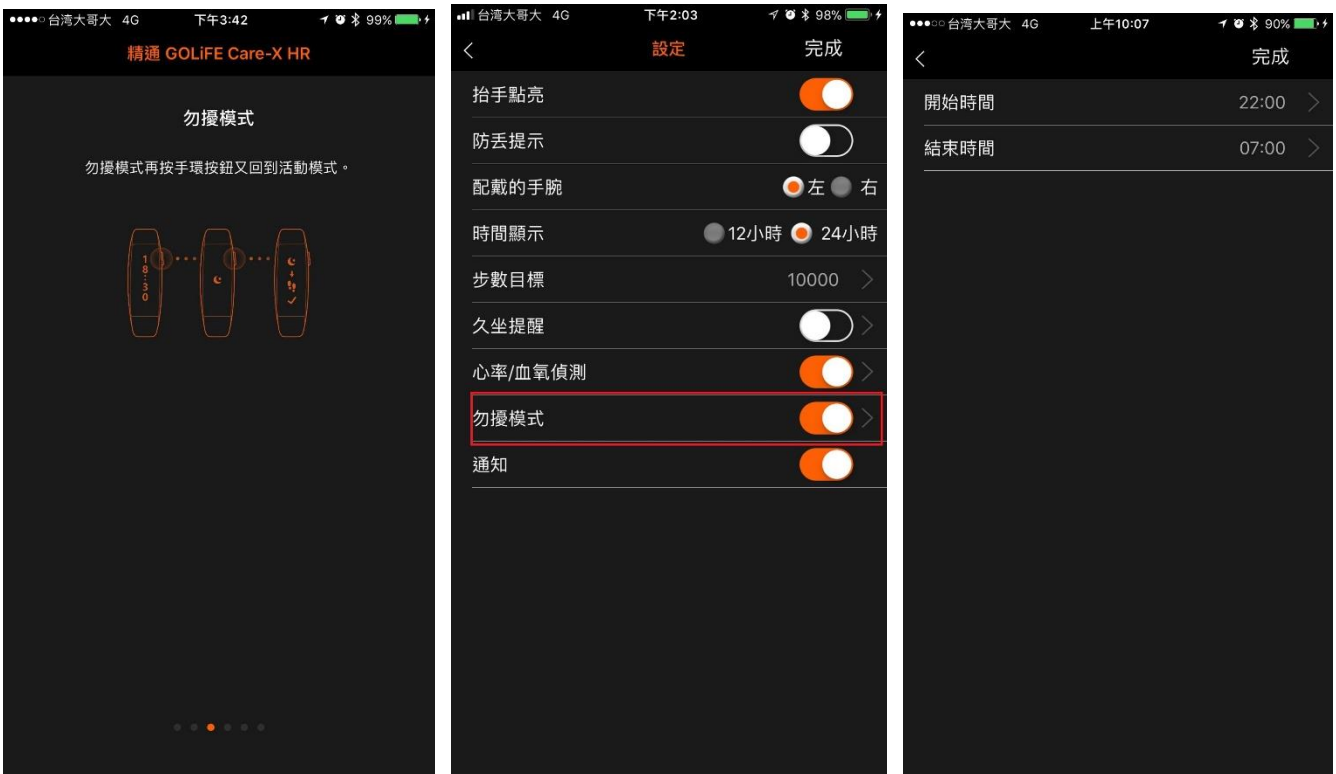
- 智慧提示：即時顯示已配對智慧手機的來電、訊息、社群、Line 等通知，可於您個人的智慧手機設定。(GOLiFE Care-X HR 原廠設定為自動開啟電話與簡訊通知，若要新增其他 App 通知，請到 App 上更改，僅限 Android)



- 用藥提醒：可透過 App 設定您吃藥的時間與藥物內容。



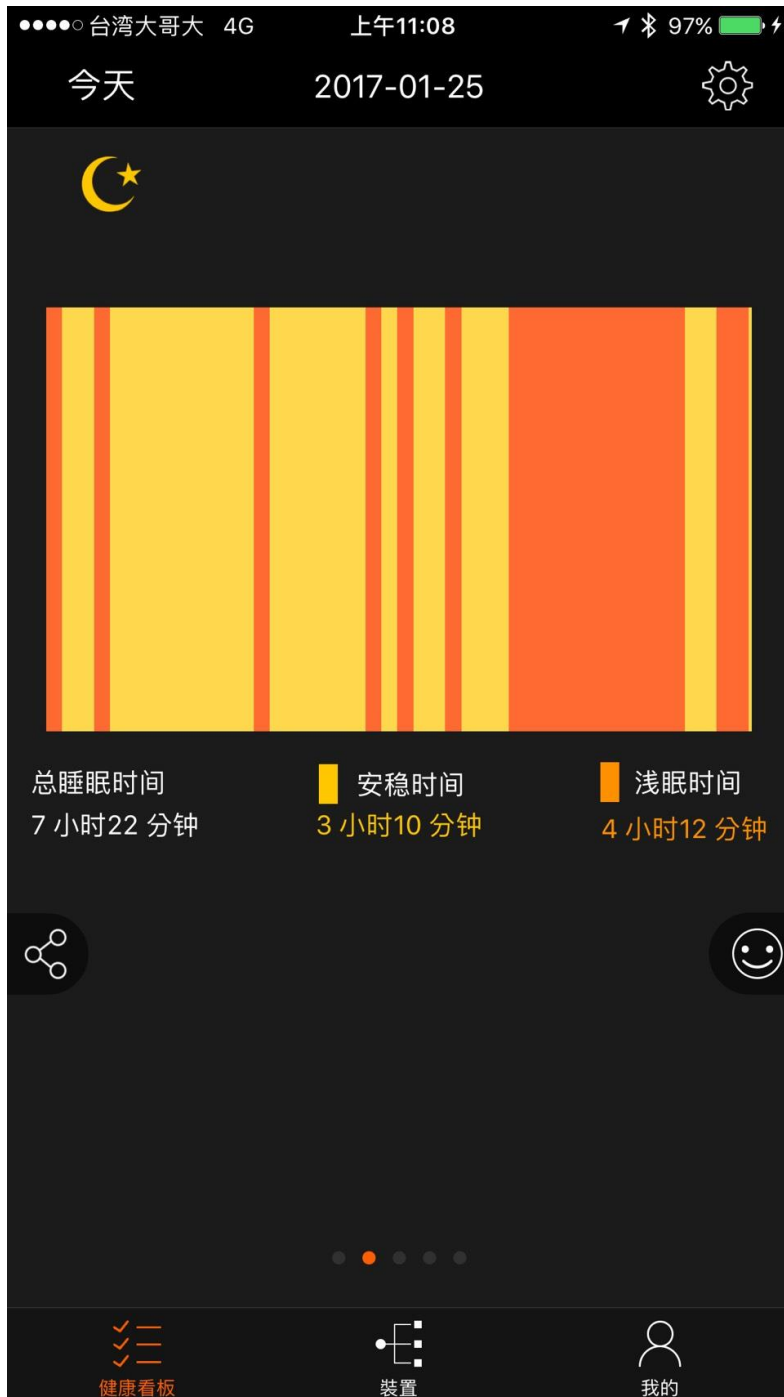
- 勿擾模式：透過設置勿擾模式時間，來避免在睡覺時受到手環震動干擾。



✧ 勿擾模式開啟後，來電與訊息將不再震動告知，改以點亮螢幕的方式顯示通知。

✧ 可自行至 App 設置勿擾模式區間或手動長按手環按鈕切換勿擾模式。

- 自動睡眠偵測功能



✧ 淺黃色線條為淺眠時間，深黃色線條為安穩時間，會隨著翻身、靜止詳細記錄淺眠及深眠狀態。

✧ 自動偵測睡眠，不需手動切換睡眠模式。

- ✧ 結束睡眠狀態後，請將資料上傳至 App，系統將會判斷睡眠區間，分析睡眠的品質，呈現深層睡眠、淺層睡眠等等的資訊。



- ✧ 請注意睡眠超過 1 小時後，系統才會自動判斷此為睡眠狀態並記錄睡眠品質。

3-2 手環符號介紹

	當日目前步數總量。		來電圖示。
	目前已消耗的卡路里。		Facebook 訊息圖示。
	目前每分鐘的心跳數 (bpm)。		Email 訊息圖示。
	目前血液中的含氧量 (以百分比表示)。		Hangouts 訊息圖示。
	目前電量。		Line 訊息圖示。
	手環是否為藍牙連線狀態 (與手機連線)。		QQ 訊息圖示。
	用藥提醒。		簡訊圖示。
	久坐提示來提醒您整天保持活動狀態。		WhatsApp 訊息圖示。
	鬧鐘設定表示起床提醒。		月曆提醒。
	鬧鐘設定表示睡覺提醒。		鬧鐘設定表示會議提醒。
	鬧鐘設定表示運動訓練提醒。		鬧鐘設定表示聚會、派對提醒。
	鬧鐘設定表示約會提醒。		鬧鐘設定表示其他類型之提醒。

第四章：裝置設定

4.1 語言、時間、單位設定

- 語言設定：如需設定各種語言，請參考如下
 - iOS 系統請至手機 → 設定 → 一般 → 語言與地區 → iPhone 語言 設定，設定完畢後點選 GoFIT App 方可轉成該語言。手環顯示之語言將與手機同步。
 - Android 系統請至手機 → 設定 → 語言 設定，設定完畢後點選 GoFIT App 方可轉成該語言。手環顯示之語言將與手機同步。
- 時間設定：可設定手環顯示時間為 12 小時制或 24 小時制。變更設定請至 GoFIT App → 裝置 → 設定 → 時間顯示。
- 單位設定：可設定計算距離的單位為公里（公制）或英里（英制）。變更設定請至 GoFIT App → 關於我 → 個人資料中設定。



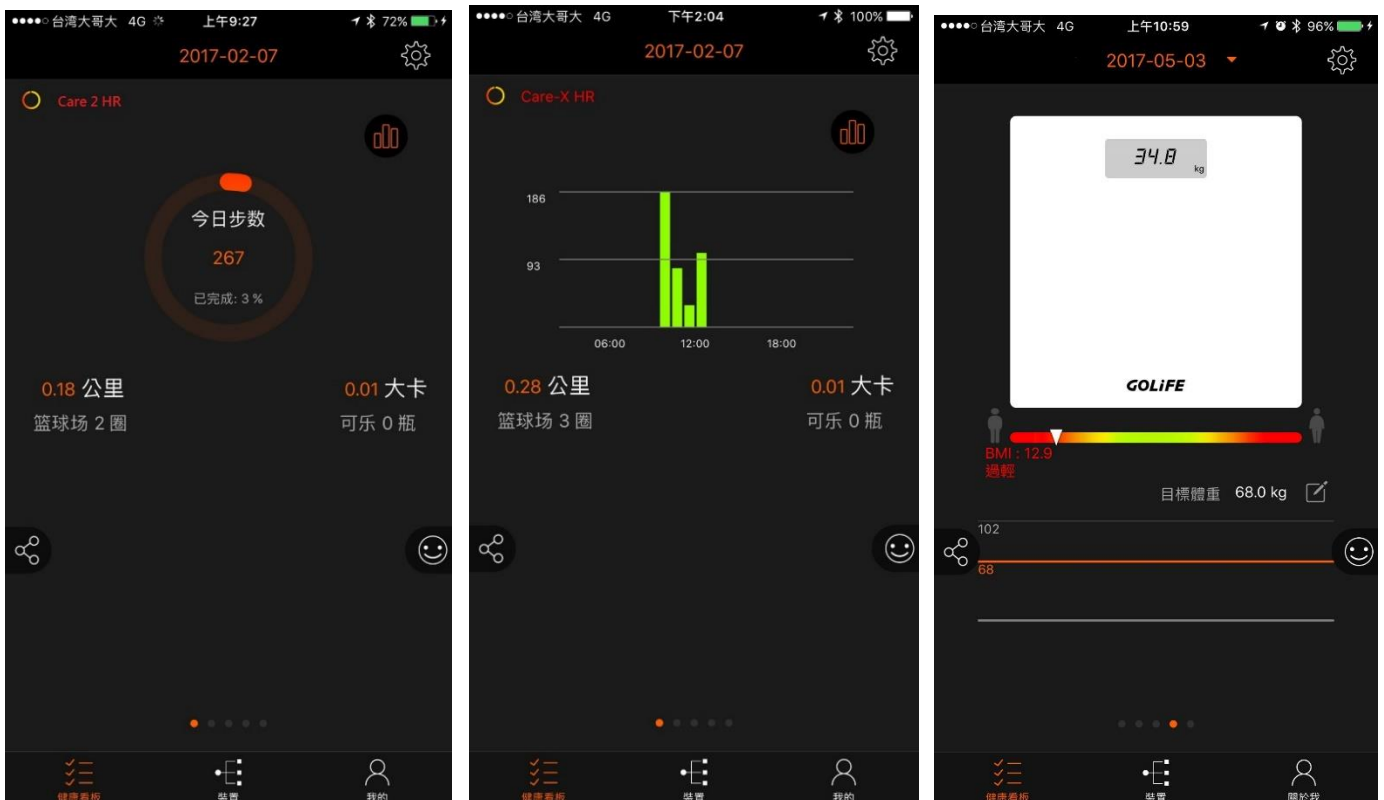
第五章：GoFIT App 功能介紹

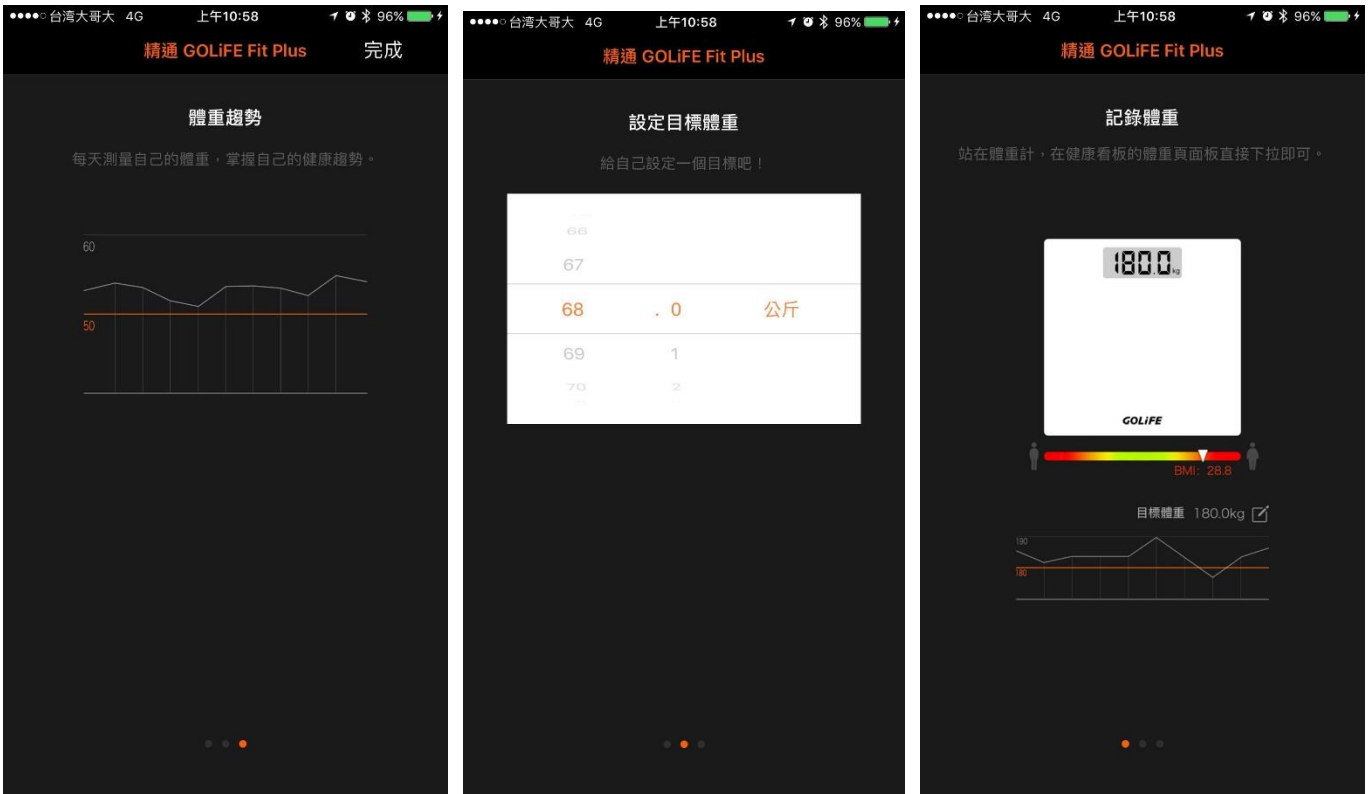
5.1 應用程式功能介紹

- 健康看板

透過健康看板可以清楚檢視當天的步數、步行距離、消耗熱量、心跳、血氧。至關於我→健康看板項目可調整版面。

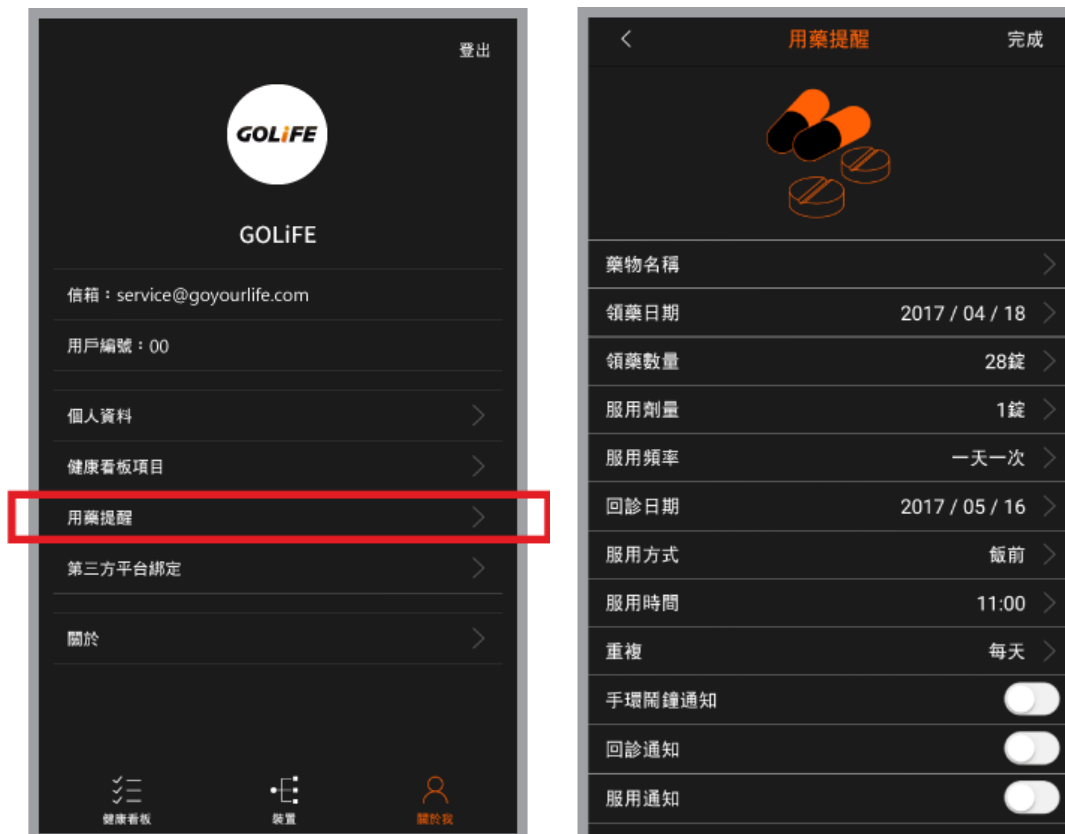
若與 GOLiFE Fit Plus 藍牙體重計配對，也可自動記錄每天體重趨勢；若沒有購買此項商品，也可手動紀錄每天的體重。





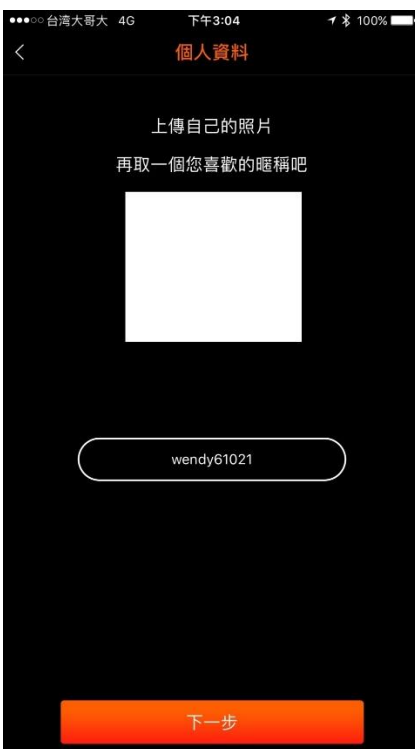
● 用藥提醒

可設置定時定量的用藥提醒，幫助您做藥物管理並且提醒您按時吃藥。



- 個人資料

可設定您的名字、身高、體重、生日、性別，以利 App 做出最精準的計算。



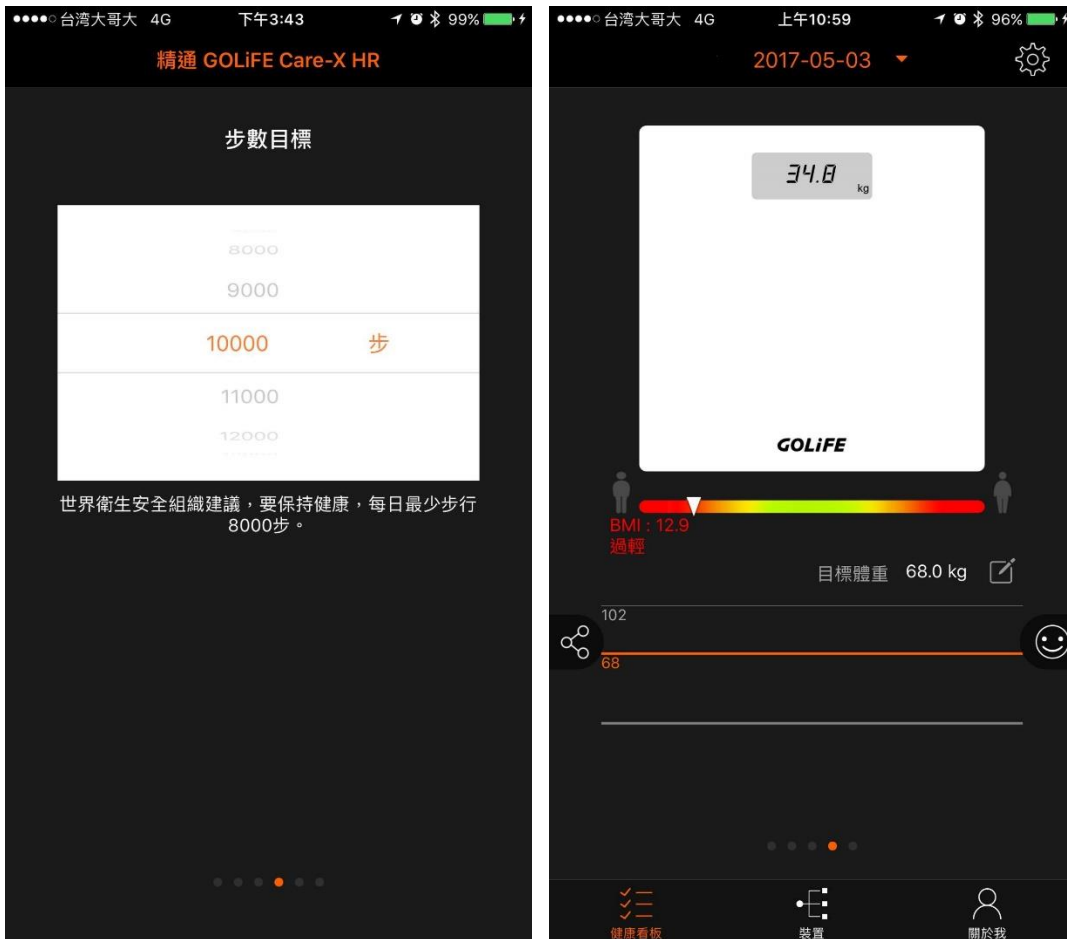
- 我的裝置

可觀看與調整裝置的狀態和設定。



- 我的目標

可設置體重目標與步數目標，透過我的目標可有效執行每日需行走的步數與控管體重。



- 第三方平台綁定

GOLiFE GoFIT App 可與 QQ 帳號、微信帳號、APPLE 帳號綁定，可同時同步數據資料於 QQ、微信運動、蘋果健康中。

✧ 客服資訊與關於：若有任何產品上的需求，可透過觀看客服資訊與關於聯繫我們。

第六章：疑難排解

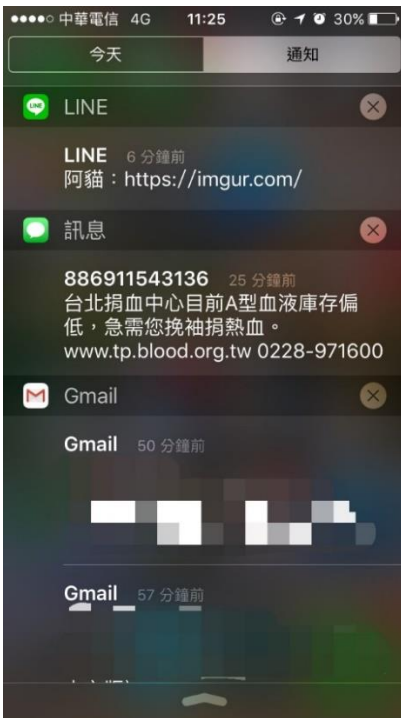
- **如何重置手環：**接上充電線長按按鈕即可重置手環（此動作不會將手環資料刪除）
- **手環韌體更新失敗，手環畫面卡著雙箭頭圖案該怎麼處理？**
 1. 接上充電線長按按鈕重置手環(此動作不會將手環資料刪除)即可恢復原有狀態，再與 GoFIT App 重新更新即可。
- **手環搭配 Android 手機，訊息或來電通知設定提醒。**

步驟如下：

1. 請至手機→設定→安全性 或 音效通知(每款 Android 手機所擺放位置可能都不同)→通知存取權 → GOLiFE GoFIT → 請不要勾選
 2. 請將手機重新開機（請務必要將手機重新開機喔！）
 3. 重新開啟 GOLiFE GoFIT App，此時 GOLiFE GoFIT App 將會詢問是否允許通知存取，請點選是，畫面跳回 Android 系統的通知存取權限畫面，請將 GOLiFE GoFIT 打勾，完成後，請確認是否可以讀取訊息及來電通知。
- **iPhone 手機，手環無法收到訊息及來電通知**

iPhone 手機的訊息狀態列 → 通知中心 → 請定期清除

若未定期清除，訊息將會無法傳送至手環，手環也就不會有通知。請參考以下圖片：



※若同時使用通訊軟體 PC 版，手機無法收到訊息通知，手環也會因此收不到訊息通知喔！

● 收不到訊息通知或無法同步 (For Android)

Android 手機有些會內建一些系統優化的功能，例如：「金山電池醫生」、「手機管家」、「安全中心」、「一鍵清理」、「自啟動管理」、「一鍵加速」、「釋放記憶體」、「省電優化」...等相關功能，或是其他應用程式也有提供類似功能。

開啟或執行這些功能時，可能會造成 GOLiFE GoFIT App 被強制關閉、或是無法在後台運行，導致部份功能受影響。

例如：

- ✓ 負責自動連線的背景服務被停止、刪除，造成手機與手環斷線之後，無法再連線回來。
- ✓ 禁止應用程式在後台運行，造成資料無法同步至雲端、來電或訊息不通知。

需要設定的系統優化功能如下：(以下僅供參考，基本上大同小異，但不一定完全相同。)

- ✓ 神隱模式

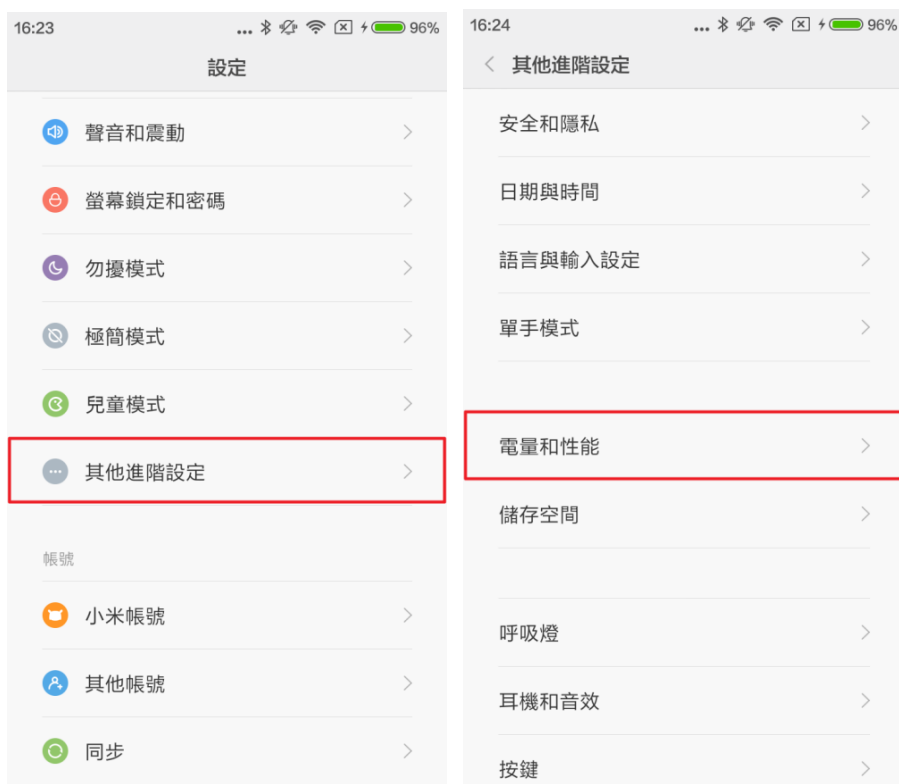
- ✓ 自啟動管理
- ✓ 手機效能優化功能
- ✓ 手機省電優化功能

完成上述所有相關功能的設定之後，請將手機重新開機。

神隱模式

小米手機獨有的系統功能「神隱模式」，選擇關閉「神隱模式」功能，或是將 GOLiFE 服務套件及 GOLiFE GoFIT 自訂設置。

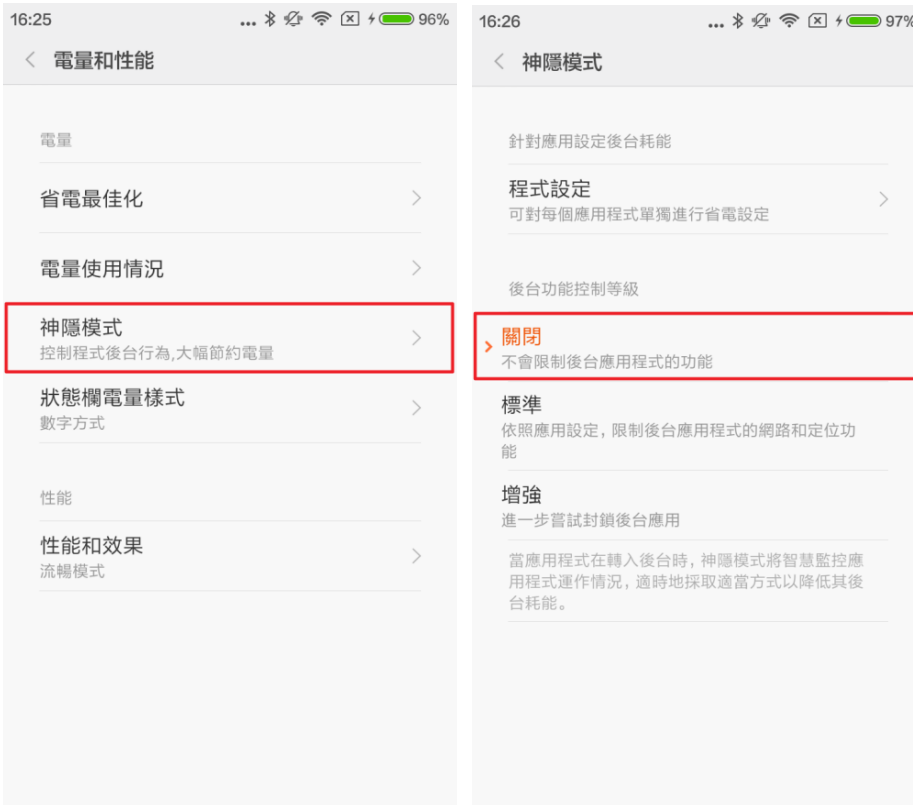
- ◆ 開啟手機「設定」→「其他進階設定」→「電量和性能」。



- ◆ 進入「神隱模式」。

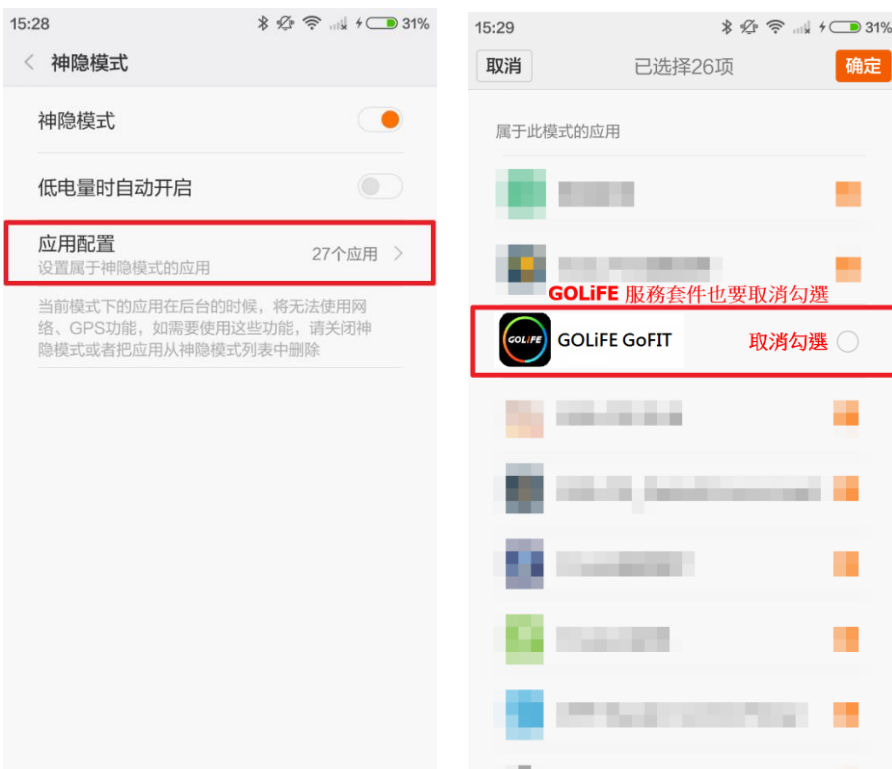
接下來可選擇關閉「神隱模式」功能，或是將 GOLiFE 務套件及 GOLiFE GoFIT 自訂設置。

◆ 關閉「神隱模式」功能

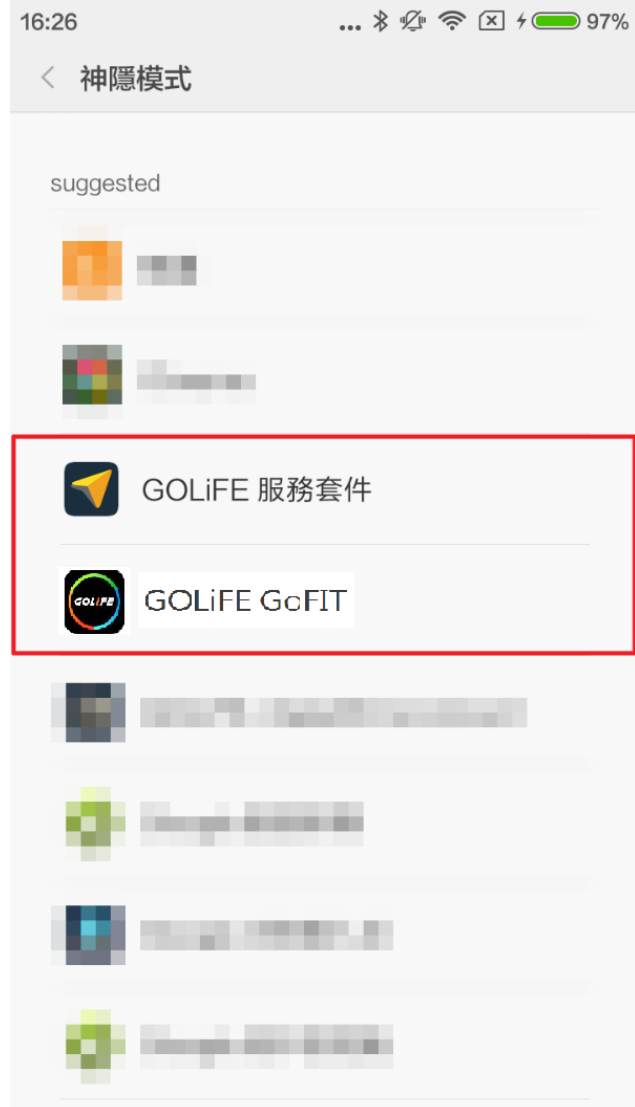


將 GOLiFE 服務套件及 GOLiFE GoFIT 自訂設置：

◆ 小米系統版本 MIUI 6 : 「應用配置」→「GOLiFE 服務套件」及「GOLiFE GoFIT」→取消勾選。



- ◆ 小米系統版本 MIUI 7 : 「程式設定」→「GOLiFE 服務套件」及「GOLiFE GoFIT」→「自訂配置」(或「無限制」)。



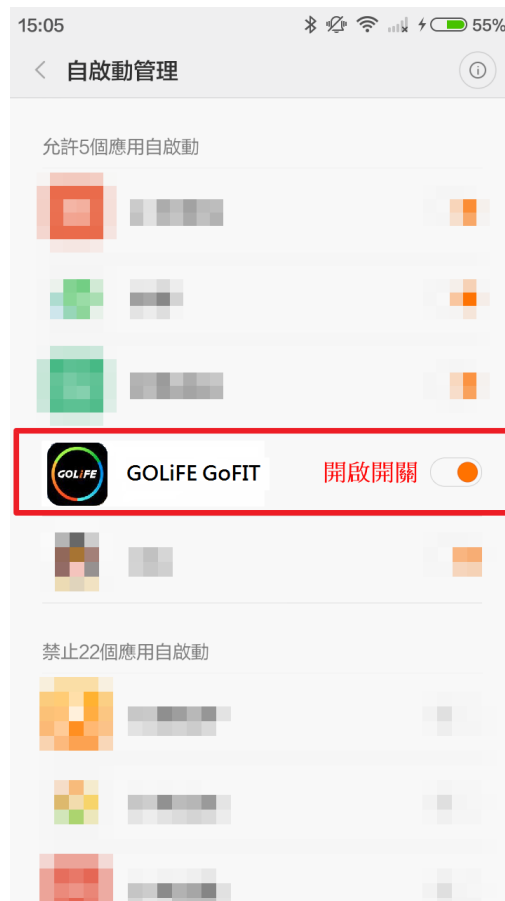


自啟動管理

手機內建或是其他應用程式提供的「自啟動管理」功能，將 GOLiFE 服務套件及 GOLiFE GoFIT 設定為允許自啟動。

進入自啟動管理功能的列表清單裡，開啟 GOLiFE 服務套件及 GOLiFE GoFIT 的開關，使其進入允許自啟動的清單。

◆ 圖示以 GOLiFE GoFIT 為範例。GOLiFE 服務套件設定方式相同，若列表找不到則可忽略。



手機效能優化功能

手機內建或是其他應用程式提供的手機效能優化功能

例如：「金山電池醫生」、「手機管家」、「安全中心」、「一鍵清理」、「一鍵加速」、「手機加速」、「清理內存」、「釋放記憶體」...等類似功能，

將 GOLiFE 服務套件及 GOLiFE GoFIT 設定為忽略名單(或「例外名單」、「保護名單」、「白名單」)。

以下以「手機加速」功能為範例，說明操作步驟。

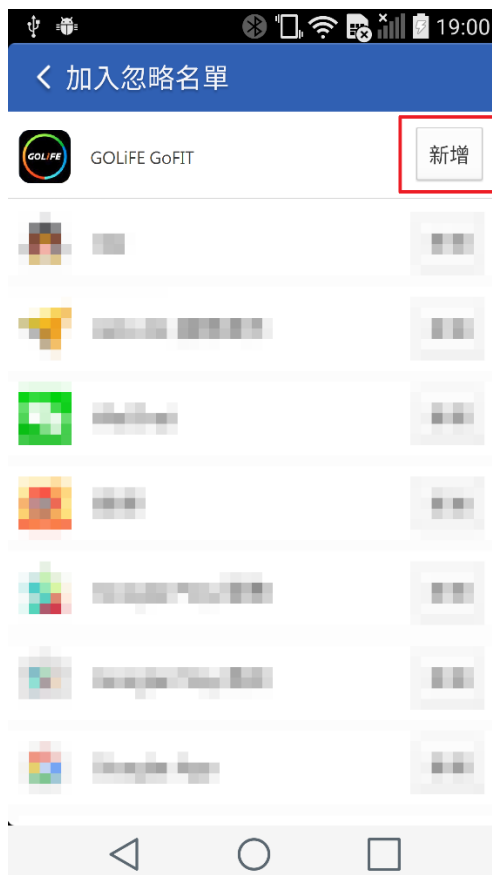
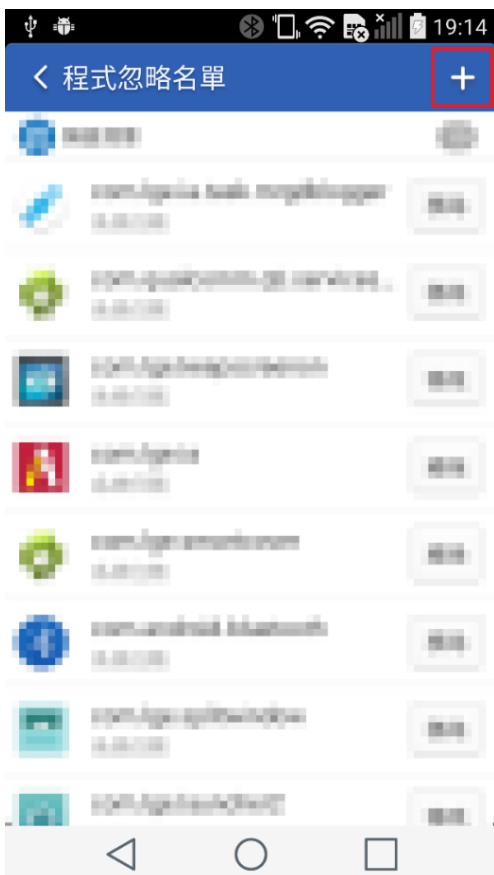
- ◆ 開啟「手機加速」的設定，點擊右上角更多功能，選擇「程式忽略名單」。



- ◆ 進入「程式忽略清單」頁面，點擊右上角的「+」以新增應用程式。

找到 GOLiFE 服務套件及 GOLiFE GoFIT，點擊「新增」

- ◆ 圖示以 GOLiFE GoFIT 為範例。GOLiFE 服務套件設定方式相同，若列表找不到則可忽略。

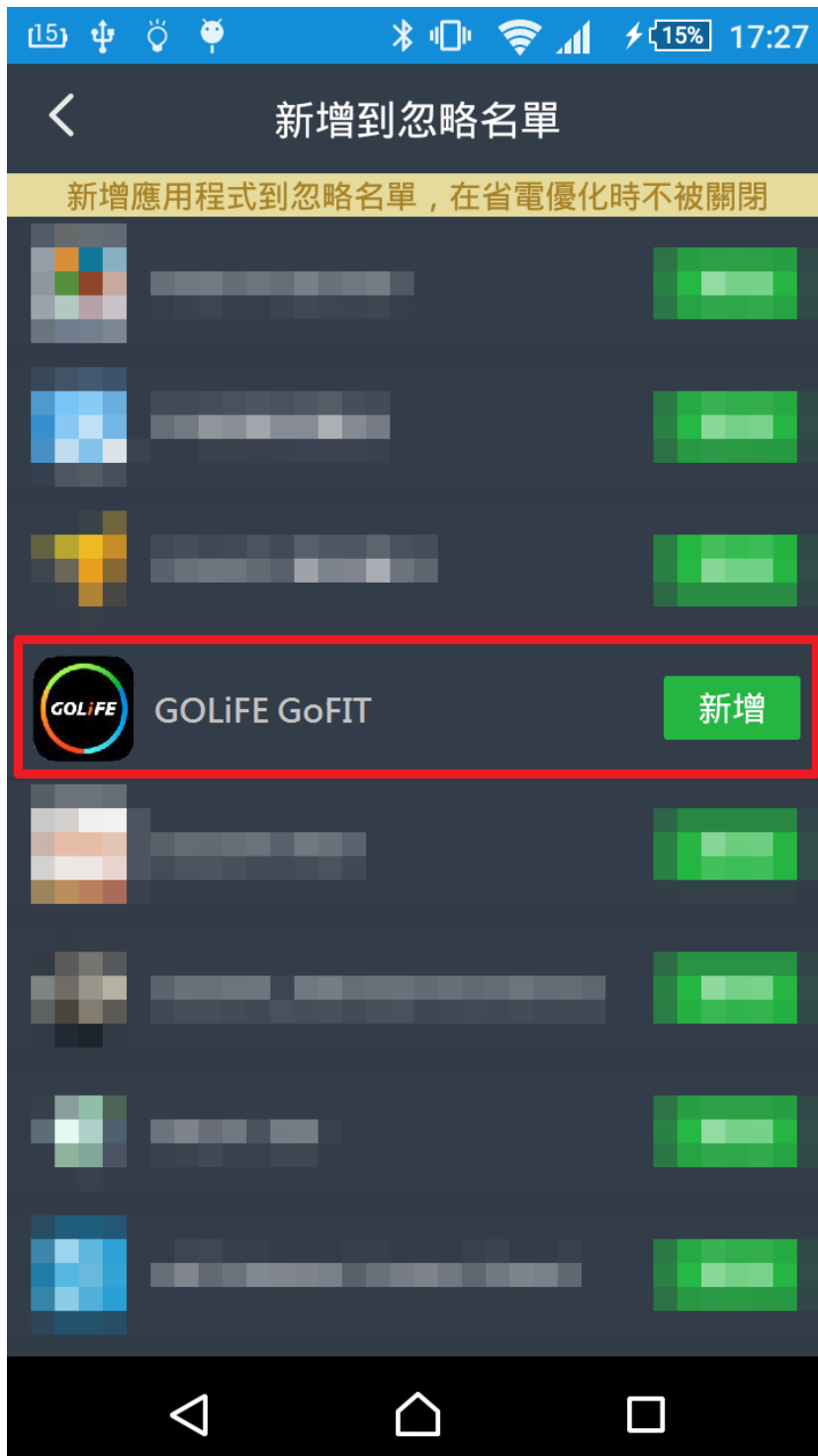


手機省電優化功能

手機內建或是其他應用程式提供的手機省電優化功能，「一鍵省電」、「省電優化」...等類似功能，將

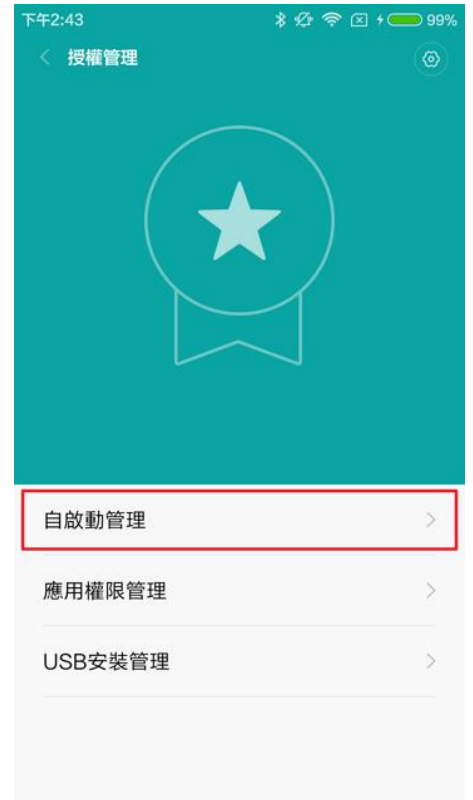
GOLiFE 服務套件及 GOLiFE GoFIT 設定為忽略名單。

◆ 圖示以 GOLiFE GoFIT 為範例。GOLiFE 服務套件設定方式相同，若列表找不到則可忽略。

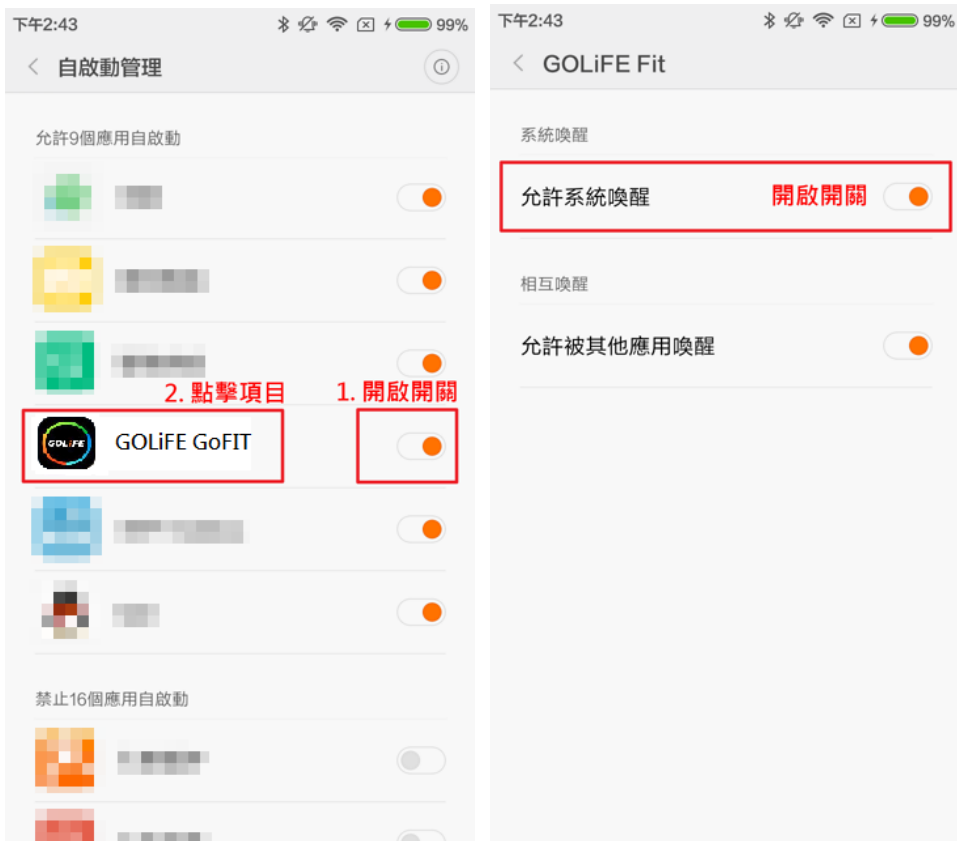


小米/紅米手機設定「允許系統喚醒」功能

- 手機→安全中心
- 選擇「授權管理」
- 選擇「自啟動管理」



- 開啟「GOLiFE GoFIT」，並點擊項目。
- 開啟「允許系統喚醒」



OPPO 手機

OPPO 手機需要設定的功能有兩項：

1. 關閉自動清理後台應用程式功能
2. 關閉背景凍結及自動優化功能

關閉自動清理後台應用程式功能

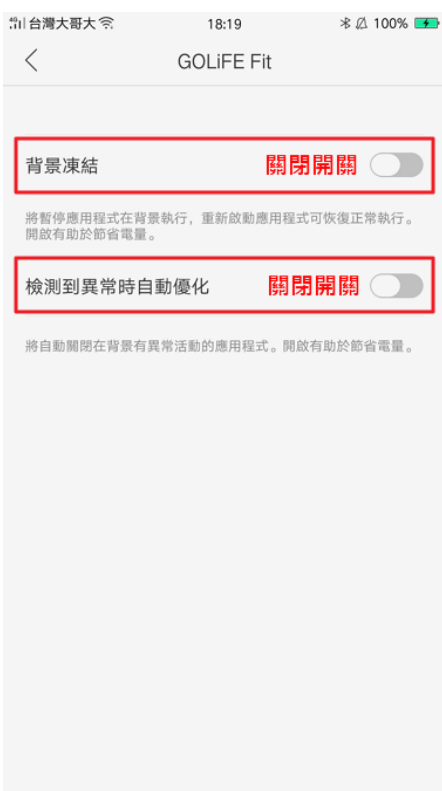
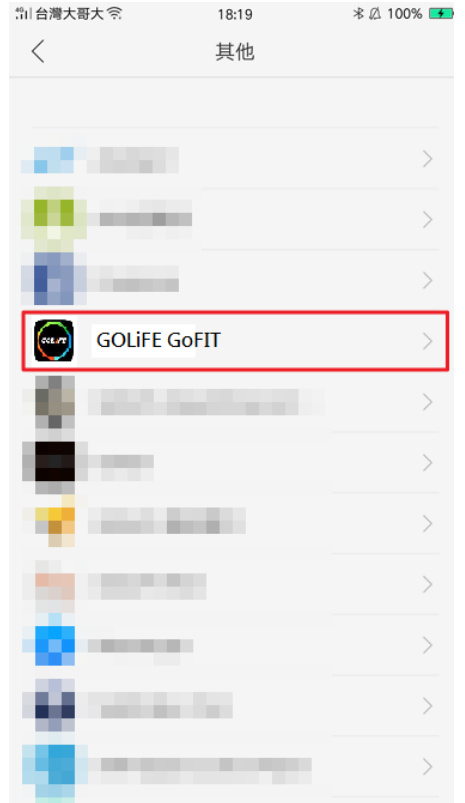
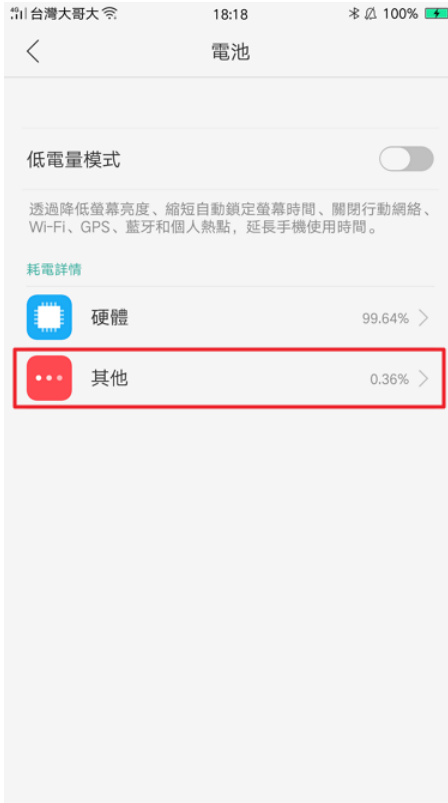
- 手機→系統設定
- 選擇「其他設定」
- 選擇「應用程式管理」

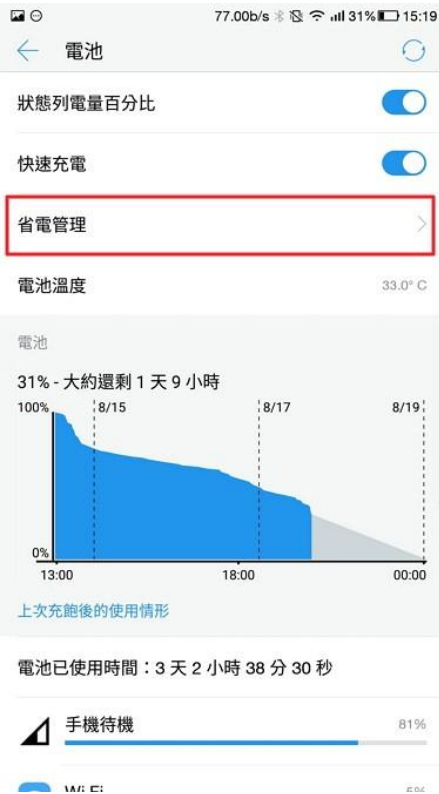


- 選擇「自動清除」
- 關閉「自動清理後台運行的應用程式」
- 關閉背景凍結及自動優化功能
- 手機→系統設定
- 選擇「電池」
- 選擇「其他」
- 選擇「GOLiFE GoFIT」
- 關閉「背景凍結」及「檢測到異常時自動優化」
- 樂視手機設定「應用程式保護」功能
- 手機→系統設定
- 選擇「電池」

- 選擇「省電管理」
- 選擇「應用程式保護」
- 關閉「GOLiFE GoFIT」







第七章：產品技術規格表

產品規格	
Care-X HR 智慧悠遊心率手環	
尺寸	50 × 20.8 × 10.5 mm
重量	20g
螢幕解析度	128 × 32
顏色	曜石黑 / 玫瑰金
電池種類	鋰電池
充電方式	標準 USB 接頭
防塵防水等級	IP66 及 IP67 完全防塵；可承受最多 3 分鐘高壓水柱；可浸入水中最多 1 公尺、最長 30 分鐘
使用時間	開啟與手機藍牙連線：可使用約 5 - 7 天 未開啟與手機藍牙連線：可使用約 11 - 12 天 開啟背景量測心率：可使用約 3 - 4 天
無線傳輸	低功耗藍牙 (BLE)
震動模式	支援
錶帶	抗刮耐磨 TPU 錶帶
重力感測器	3 軸
操作溫度	儲存溫度 -10°C ~ 60°C
功能檢視	心率偵測、血氧偵測、自動睡眠、勿擾模式、熱量消耗、來電提醒、步數紀錄、距離顯示、鬧鐘提醒、時間模式、日期顯示、悠遊卡功能
保固期限	購買日期後一年內