

# fitbit charge 6



使用手冊  
2.1 版

# 目錄

---

<b>開始使用</b>	<b>7</b>
包裝內容物	7
為智慧手環充電	8
設定	9
在 Fitbit 應用程式中查看你的資料	10
<b>兌換 Fitbit Premium 試用優惠</b>	<b>11</b>
<b>佩戴 Charge 6</b>	<b>12</b>
平時和運動時的佩戴位置	12
繫緊錶帶	13
慣用手	14
佩戴與保養祕訣	15
更換錶帶	15
卸除錶帶	15
安裝錶帶	16
<b>基本資訊</b>	<b>17</b>
操作 Charge 6	17
基本操作	17
快速設定	18
快速鍵	20
調整設定	20
螢幕	20

勿擾模式	20
其他設定	21
查看電池電量	21
設定裝置鎖定	22
調整螢幕長亮模式	23
關閉螢幕	24
<b>錶面與應用程式</b>	<b>25</b>
變更錶面	25
開啟應用程式	25
尋找手機	26
<b>手機通知</b>	<b>27</b>
設定通知	27
查看收到的通知	27
管理通知	28
停用通知	28
接聽或拒接來電	29
回覆訊息 (Android 手機)	30
<b>時間功能</b>	<b>31</b>
設定鬧鐘	31
關閉或延後鬧鐘	31
使用計時器或碼錶	32
<b>活動與健康</b>	<b>33</b>
查看數據	33
追蹤每日活動目標	33

選擇目標	34
追蹤每小時活動	34
追蹤睡眠情況	34
設定睡眠目標	35
深入瞭解長期睡眠趨勢	35
瞭解你的睡眠習慣	35
管理壓力	35
使用膚電活動掃描應用程式	36
查看壓力管理分數	37
進階健康指標	37
<b>運動與心臟健康</b>	<b>38</b>
自動追蹤運動	38
使用「運動」應用程式追蹤及分析運動	39
自動追蹤運動	39
手動追蹤運動	40
自訂運動設定	41
查看運動摘要	42
查看心率	42
自訂心率區間	43
獲得活動區間分鐘數	44
接收心率通知	45
透過設備和應用程式查看心率	45
查看每日準備指數	46
查看心肺有氧健康指數	47

分享活動	47
<b>感應支付</b>	<b>48</b>
使用信用卡和簽帳金融卡	48
設定感應支付	48
進行購買交易	48
變更預設卡片	50
支付大眾運輸費用	50
<b>日常實用功能</b>	<b>51</b>
透過 YouTube Music 控制選項控制音樂	51
Google 地圖	52
<b>更新、重新啟動裝置，以及清除當中資料</b>	<b>53</b>
更新 Charge 6	53
重新啟動 Charge 6	53
清除 Charge 6 資料	54
<b>疑難排解</b>	<b>55</b>
找不到心率信號	55
找不到 GPS 訊號	55
其他問題	56
<b>一般資訊與規格</b>	<b>57</b>
感應器和元件	57
材質	57
無線技術	57
觸覺回饋	57
電池	58

記憶體	58
螢幕	58
錶帶尺寸	58
環境條件	58
瞭解詳情	59
退貨政策和保固	59
法規與安全須知	59
電池	59

# 開始使用

Fitbit Charge 6\* 是唯一內建 Google 服務的高階健身智慧手環，可幫助你邁向更健康的生活。運用實用健身工具保持動力和達成目標，同時輕鬆打理日常生活及管理例行運動。

建議前往 [support.google.com](https://support.google.com) 查看完整安全資訊。請注意，Charge 6 無法提供醫療或科學資料。

\*Fitbit Charge 6 支援大多數搭載 Android 9.0 以上版本或 iOS 15 以上版本的手機，須有 Google 帳戶、Fitbit 行動應用程式和網路連線。部分功能須搭配 Fitbit 行動應用程式和/或付費訂閱服務才能使用。詳情請參閱 [fitbit.com/devices](https://fitbit.com/devices)。

## 包裝內容物

Charge 6 包裝內容物如下：



裝上 S 號錶帶的智慧手環  
(顏色和材質可能與上圖不同)



充電線



額外的 L 號錶帶

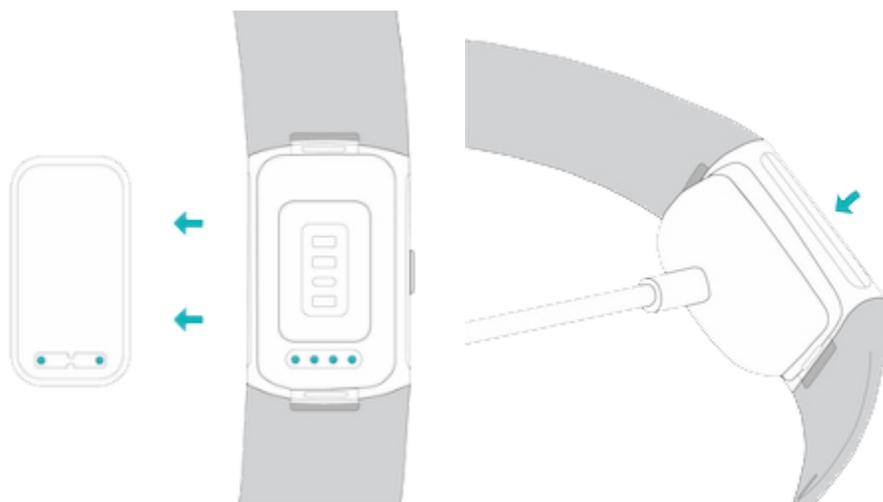
Charge 6 的可拆式錶帶提供各種不同的顏色和材質 (另售)。

## 為智慧手環充電

Charge 6 充飽電後，電池續航力可達 7 天。電池續航力與充電週期視使用方式和其他因素而定，實際結果會有所差異。

如要為 Charge 6 充電，請按照以下步驟操作：

1. 將充電線插入電腦的 USB 連接埠、UL 認證的 USB 插座式充電器，或是其他低功耗充電裝置。
2. 將充電線的另一端靠近智慧手環背面的連接埠，直到兩者透過磁力互相吸附。請務必將充電線的針腳對準智慧手環背面的連接埠。



裝置需要約 1 到 2 小時才能充飽電。為 Charge 6 充電時，你可以輕觸兩下螢幕或按下按鈕來開啟螢幕，以便查看電池電量。在電池畫面向右滑動即可使用 Charge 6。智慧手環充飽電後，電池圖示會停止閃爍。



## 設定

設定 Charge 6 時，請使用支援 iPhone 和 iPad 或 Android 手機的 Fitbit 應用程式。Fitbit 應用程式支援大多數熱門手機。請前往 [fitbit.com/devices](https://www.fitbit.com/devices) 確認你的手機是否相容。



如要開始設定，請按照以下步驟操作：

1. 下載 Fitbit 應用程式：
  - 如果你使用 iPhone，請前往 [Apple App Store](https://www.apple.com/app-store) 下載
  - 如果你使用 Android 手機，請前往 [Google Play 商店](https://www.google.com/play-store) 下載
2. 安裝並開啟應用程式。
3. 輕觸「使用 Google 帳戶登入」，然後按照畫面上的指示設定裝置。

設定完畢後，請詳閱相關指南，進一步瞭解你的新智慧手環，並認識 Fitbit 應用程式。

詳情請參閱[相關說明文章](#)。

## 在 Fitbit 應用程式中查看你的資料

你可以在手機上開啟 Fitbit 應用程式，查看健康指標、活動和睡眠資料、選擇運動或正念練習，以及執行其他操作。

## 兌換 Fitbit Premium 試用優惠

---

Fitbit Premium 是 Fitbit 應用程式中的個人化服務，可協助你保持運動習慣、提升睡眠品質及管理壓力。只要訂閱 Premium，就能取得根據你的健康與健身目標量身打造的計畫、各個健身品牌提供的數百種訓練、引導式冥想練習等內容。

消費者可以在 Fitbit 應用程式中兌換 Fitbit Premium 試用優惠<sup>1</sup>。

詳情請參閱[相關說明文章](#)。

<sup>1</sup> 僅限 Fitbit Premium 新使用者和重新啟用的回訪者。必須提供有效的付款方式，並在啟用裝置後的 60 天內啟用會員資格。試用期結束後會以每月 \$9.99 美元的價格自動續訂。如果不續訂，請在試用期結束前取消訂閱，避免產生週期性費用。內容與功能可能有異動，且僅適用於部分國家/地區。本會員資格無法轉贈他人。詳情請參閱[這個頁面](#)。適用相關條款及細則。

\*英國地區的續訂價格為每月 £7.99 英鎊。

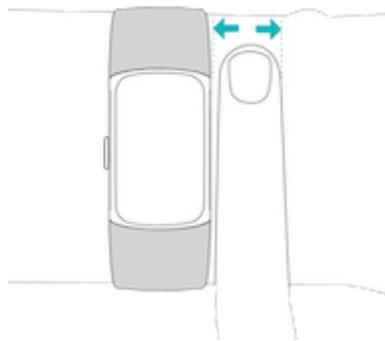
## 佩戴 Charge 6

請將 Charge 6 戴在手腕上。如需安裝不同尺寸的錶帶，或是你購買了其他錶帶，請參閱「[更換錶帶](#)」一節的操作說明。

### 平時和運動時的佩戴位置

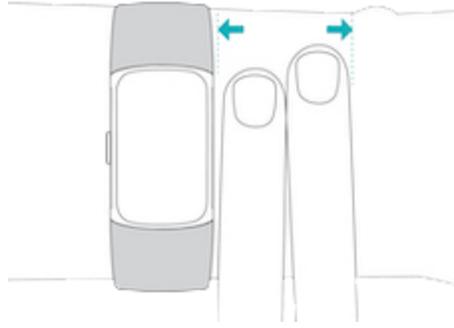
未運動時，請將 Charge 6 戴在腕骨上方一指寬處。

請務必養成習慣，在長時間佩戴後取下智慧手環約一小時，讓手腕休息一下。建議你在洗澡時取下智慧手環。雖然智慧手環可在洗澡時佩戴，但如果接觸到肥皂、洗髮精和護髮乳，長期下來可能會對裝置造成損害，甚至引發皮膚刺激感，因此建議你在洗澡時取下，減少裝置接觸這些物質的機會。



如要在運動時獲得最佳的心率追蹤效果，請按照以下步驟操作：

- 運動時請將智慧手環戴在手腕上方較高處，使裝置更貼合手腕。進行多種運動 (例如騎自行車或舉重) 時，手腕會頻繁彎曲。在這種情況下，如果智慧手環的佩戴位置較低，可能會干擾心率信號。



- 將智慧手環戴在手背那一側，並確保裝置背面貼合皮膚。
- 建議你在運動前將錶帶調緊，運動完畢後再調鬆。錶帶應貼合皮膚，但不要戴得太緊，以免血流不順，影響到心率信號。

## 繫緊錶帶

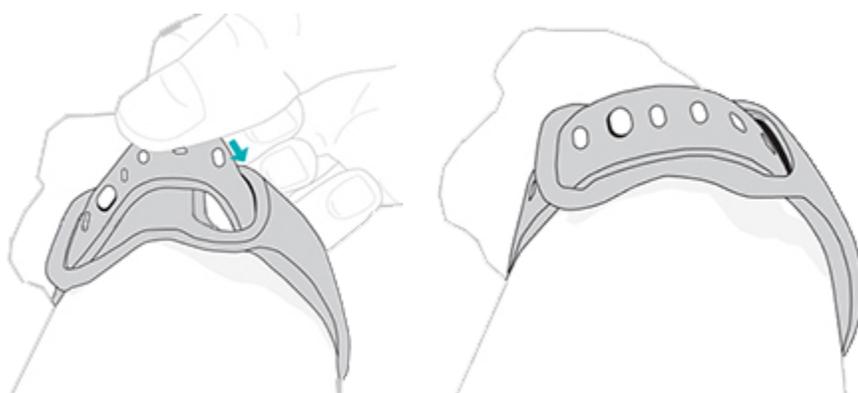
1. 將 Charge 6 繞在手腕上。
2. 將底部錶帶穿過頂端錶帶的第一個固定環。



3. 繫緊錶帶，直到錶帶舒適貼合手腕，然後將固定扣穿過錶帶上的其中一個孔。



4. 將尚未固定的錶帶末端穿過第二個固定環，讓錶帶貼合手腕。請確認錶帶不會太緊。佩戴時請保持適當鬆緊度，讓錶帶能在手腕上下滑動。



## 慣用手

為了提高準確度，你必須指明自己將 Charge 6 戴在慣用手還是非慣用手。慣用手是你用來寫字和吃飯的那隻手。一開始，「手腕」設定是設為非慣用手。如果你將 Charge 6 戴在慣用手，請在 Fitbit 應用程式中變更「手腕」設定：

前往 Fitbit 應用程式的「今天」分頁，然後依序輕觸裝置圖示  > 「Charge 6」 > 「手腕」 > 「慣用手」。

## 佩戴與保養祕訣

- 請定期使用無皂清潔劑清潔錶帶和手腕。
- 萬一不慎弄濕智慧手環，請在活動結束後取下裝置並徹底擦乾。
- 請不時取下智慧手環。

如需詳細資訊，請造訪「[Fitbit 佩戴與保養](#)」頁面。

## 更換錶帶

Charge 6 本身已接上 S 號錶帶，包裝盒內還隨附一條 L 號底部錶帶。頂端和底部錶帶皆可換成配件錶帶 (於 [fitbit.com](#) 另售)。如需錶帶尺寸資訊，請參閱「[錶帶尺寸](#)」一節。

Fitbit Charge 5 的錶帶與 Fitbit Charge 6 相容。

## 卸除錶帶

1. 將 Charge 6 翻面，並找到錶帶鎖扣。



2. 如要鬆開鎖扣，請用指甲將扁平按鈕推向錶帶。

3. 輕輕卸除智慧手環的錶帶。



4. 在另一側重複相同步驟。

## 安裝錶帶

如要安裝錶帶，請將錶帶壓入智慧手環底部，直到聽見喀答聲，且錶帶已固定到正確位置。有固定環和固定扣的錶帶須連接智慧手環頂端。



# 基本資訊

---

瞭解如何管理設定、在螢幕上操作及查看電池電量。

## 操作 Charge 6

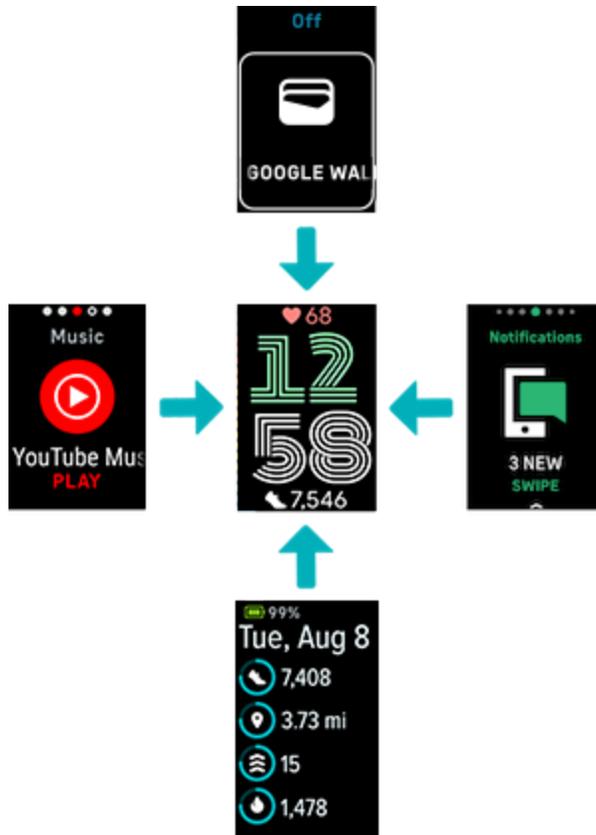
Charge 6 配備彩色 AMOLED 觸控螢幕和 1 個按鈕。

如要操作 Charge 6，請輕觸螢幕、左右和上下滑動，或是按下按鈕。為節省電力，除非你開啟螢幕長亮模式，否則智慧手環的螢幕在未使用時會關閉。詳情請參閱「[調整螢幕長亮模式](#)」一節。

### 基本操作

主畫面是時鐘，在這個畫面中：

- 用力輕觸兩下螢幕、按下按鈕或轉動手腕可喚醒 Charge 6。
- 從螢幕頂端向下滑動可存取快速設定、「付款」應用程式、「尋找手機」應用程式和「設定」應用程式。在快速設定中向右滑動或按下按鈕，則可返回時鐘畫面。
- 向上滑動可查看每日數據。如要返回時鐘畫面，請向右滑動或按下按鈕。
- 左右滑動可查看智慧手環上的應用程式。
- 向右滑動可返回上一個畫面，按下按鈕可返回時鐘畫面。為了確實按下按鈕，請將大拇指和食指放在智慧手環兩側，然後向內按壓。



## 快速設定

如要快速存取某些設定，請在錶面向下滑動，然後輕觸想調整的設定。關閉設定後，該設定的圖示會變暗，並有一條線劃過。

「設定」應用程式	輕觸即可開啟「設定」應用程式  。詳情請參閱「 <a href="#">調整設定</a> 」一節。
防水鎖定	<p>如果你會碰到水 (例如洗澡或游泳)，請開啟防水鎖定設定來避免啟用螢幕。開啟防水鎖定後，螢幕會處於鎖定狀態，且底部會顯示防水鎖定圖示。智慧手環上仍會顯示通知和鬧鐘，但必須解鎖螢幕才能執行相關操作。</p> <p>如要開啟防水鎖定，請在時鐘畫面向下滑動 &gt; 輕觸「防水鎖定」 &gt; 用力輕觸兩下螢幕；如要關閉防水鎖定，請用手指在螢幕中央用力輕觸兩下。如果</p>

	<p>螢幕上未顯示「已解鎖」，請再用力一點。你需要多用點力，關閉這項功能的裝置加速計才會啟用。</p> <p>請注意，當你在「運動」應用程式中開始游泳活動時，防水鎖定會自動開啟。</p>
尋找手機	<p>輕觸即可開啟「尋找手機」應用程式 。詳情請參閱「<a href="#">尋找手機</a>」一節。</p>
設備上的心率資訊	<p>開啟「設備上的心率資訊」，將 Charge 6 連結至相容運動器材，並直接在螢幕上查看即時心率。詳情請參閱「<a href="#">透過設備和應用程式查看心率</a>」一節。</p>
睡眠模式	<p>睡眠模式設定開啟時：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 系統會忽略通知、慶祝達成目標通知和提醒</li> <li>● 螢幕會變暗</li> <li>● 即使轉動手腕，螢幕也不會亮起如要喚醒 Charge 6，請用力輕觸兩下螢幕</li> <li>● 快速設定中的睡眠模式圖示  會亮起</li> </ul> <p>如果設定睡眠時間表，睡眠模式會自動關閉。詳情請參閱「<a href="#">調整設定</a>」一節。</p> <p>零打擾設定和睡眠模式無法同時開啟。</p>
零打擾模式	<p>零打擾設定開啟時：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 系統會忽略通知、慶祝達成目標通知和提醒</li> <li>● 快速設定中的「零打擾」圖示  會亮起</li> </ul> <p>零打擾設定和睡眠模式無法同時開啟。</p>
Google 錢包	<p>使用智慧手環進行感應支付。詳情請參閱「<a href="#">感應支付</a>」一節。</p>

## 快速鍵

按兩下按鈕即可開啟感應支付。

## 調整設定

你可以在「設定」應用程式  中管理基本設定。在時鐘畫面向下滑動，輕觸開啟「設定」應用程式，然後輕觸要調整的設定。滑動螢幕即可查看完整設定清單。

## 螢幕

亮度	變更螢幕亮度。
螢幕喚醒	指定轉動手腕時，螢幕是否會開啟。
螢幕自動關閉	指定螢幕經過多久後會關閉，或是切換至螢幕長亮模式錶面。
螢幕長亮模式	開啟或關閉螢幕長亮模式。詳情請參閱「 <a href="#">調整螢幕長亮模式</a> 」一節。

## 勿擾模式

零打擾	停用所有通知。
睡眠模式	<p>調整睡眠模式設定，包括設定自動開啟及關閉此模式的時間表。</p> <p>如要設定時間表，請按照以下步驟操作：</p> <p>開啟「設定」應用程式 ，然後依序輕觸「勿擾模式」 &gt; 「睡眠模式」 &gt; 「時間表」 &gt; 「間隔」。</p> <p>輕觸開始或結束時間來調整睡眠模式的開啟和關閉時間。你可以上下滑動變更時間，也可輕觸選取所需時間。睡眠模式會在你指定的時間自動關閉，即使你手動將其開啟也一樣。</p>

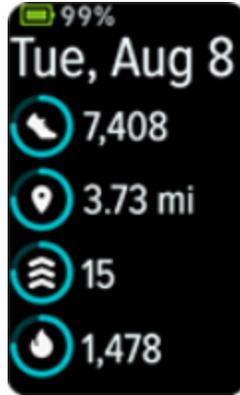
專心運動	使用「運動」應用程式  時停用通知。
------	---

## 其他設定

心率	開啟或關閉心率追蹤。
活動區間分鐘數通知	開啟或關閉進行日常活動時收到的心率區間通知。詳情請參閱 <a href="#">相關說明文章</a> 。
按鈕鎖定	避免在螢幕關閉時啟用智慧手環的按鈕。如要開啟按鈕鎖定，請依序輕觸相關設定 > 「開啟」。
震動	調整智慧手環的震動強度。
GPS	選擇 GPS 模式。詳情請參閱 <a href="#">相關說明文章</a> 。
放大設定	開啟「放大」功能後，輕觸三下螢幕即可放大畫面。你可以選擇放大 2 倍或 3 倍。如要縮小畫面，請輕觸一下螢幕。
裝置資訊	<p>查看智慧手環的法規資訊和啟用日期 (智慧手環保固的開始日期)。啟用日期是你設定裝置的那一天。</p> <p>依序輕觸「裝置資訊」 &gt; 「系統資訊」，即可查看啟用日期。</p> <p>詳情請參閱<a href="#">相關說明文章</a>。</p>
重新啟動裝置	依序輕觸「重新啟動裝置」 > 「重新啟動」，即可重新啟動智慧手環。

## 查看電池電量

在錶面向上滑動，電池電量會顯示在畫面頂端。



如果智慧手環電量不足 (20% 以下)，系統會顯示警告，且電量指標會變成橘色；如果智慧手環的電量嚴重不足 (8% 以下)，系統會顯示第二則警告，且電量指標會閃爍。

電量不足時：

- 如果你正在使用 GPS 追蹤運動情形，GPS 追蹤功能會關閉
- 螢幕長亮模式會關閉
- 無法使用快速回覆
- 你不會收到手機通知

## 設定裝置鎖定

設定感應支付時，系統會要求你設定 4 位數的個人 PIN 碼。



如何在 Fitbit 應用程式中管理 PIN 碼：

前往 Fitbit 應用程式的「今天」分頁，然後依序輕觸裝置圖示  > 「Charge 6」 > 「裝置鎖定」。

詳情請參閱[相關說明文章](#)。

## 調整螢幕長亮模式

開啟螢幕長亮模式後，智慧手環上會顯示時間，即使你並未與螢幕互動也一樣。



如要開啟或關閉螢幕長亮模式，請按照以下步驟操作：

1. 在錶面向下滑動來存取快速設定。
2. 依序輕觸「設定」應用程式  > 「螢幕設定」 > 「螢幕長亮模式」。
3. 輕觸「螢幕長亮模式」來開啟或關閉這項設定。如要將螢幕設為在特定時段自動關閉，請輕觸「螢幕關閉時間」。請注意，如果你在睡眠模式設定中設定了睡眠時間表，則無法調整螢幕關閉時間。

---

開啟這項功能會影響智慧手環的電池續航力。如果你開啟螢幕長亮模式，就需要較為 Charge 6 充電。

---

智慧手環的電量嚴重不足時，螢幕長亮模式會自動關閉。

詳情請參閱[相關說明文章](#)。

## 關閉螢幕

如要在未使用時關閉智慧手環的螢幕，請用另一隻手短暫遮蓋智慧手環的正面、在顯示錶面時按下按鈕，或是往身體反方向轉動手腕。

請注意，如果你開啟螢幕長亮模式設定，螢幕就不會關閉。

# 錶面與應用程式

瞭解如何在 Charge 6 上變更錶面及存取應用程式。

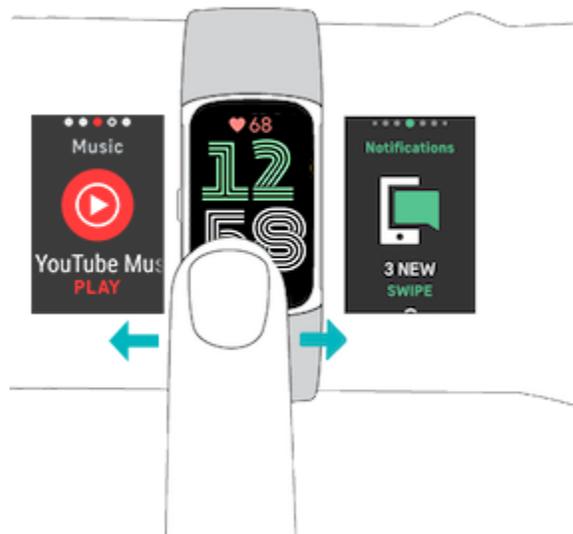
## 變更錶面

Fitbit 資源庫提供各種錶面，讓你在智慧手環上展現個人風格。

1. 前往 Fitbit 應用程式的「今天」分頁，然後依序輕觸裝置圖示  > 「Charge 6」。
2. 依序輕觸「應用程式庫」 > 「錶面」分頁標籤。
3. 瀏覽可用的錶面，輕觸錶面可查看詳細檢視畫面。
4. 輕觸「安裝」將錶面新增到 Charge 6。

## 開啟應用程式

在錶面左右滑動來查看智慧手環上安裝的應用程式。向上滑動或輕觸應用程式可將其開啟，向右滑動可返回上一個畫面，按下按鈕則可返回時鐘畫面。



## 尋找手機

「尋找手機」應用程式  可用來找出手機。

需求條件：

- 智慧手環必須已經與要尋找的手機連結 (「配對」)。
- 手機必須開啟藍牙功能，且與 Fitbit 裝置的距離不得超過 10 公尺 (30 英尺)。
- 手機上的 Fitbit 應用程式必須在背景執行。
- 手機電源必須開啟。

如要尋找手機，請按照以下步驟操作：

1. 在錶面向下滑動來存取快速設定。
2. 在智慧手環上開啟「尋找手機」應用程式。
3. 輕觸「尋找手機」，手機會大聲響鈴。
4. 找到手機後，輕觸「取消」即可讓手機停止響鈴。

# 手機通知

Charge 6 能夠顯示手機的來電、訊息、日曆和應用程式通知，方便你隨時掌握最新動態。如要接收通知，智慧手環與手機的距離不得超過 10 公尺 (30 英尺)。

## 設定通知

請確認手機已開啟藍牙功能，並可接收通知 (通常要依序輕觸「設定」 > 「通知」)。接著按照以下步驟設定通知：

1. 前往 Fitbit 應用程式的「今天」分頁，然後依序輕觸裝置圖示  > 「Charge 6」。
2. 輕觸「通知」。
3. 如果你尚未配對智慧手環，請按照畫面上的指示進行配對。來電、訊息和日曆通知會自動啟用。
4. 如要接收手機上安裝的應用程式 (包括 Fitbit 和 WhatsApp) 所傳送的通知，請輕觸「應用程式通知」，然後啟用想查看的通知。

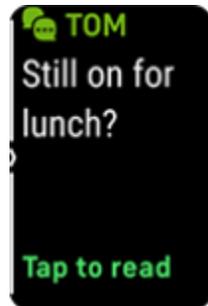
請注意，如果你使用 iPhone，Charge 6 會顯示所有已同步至「行事曆」應用程式的日曆所傳送的通知。如果你使用 Android 手機，Charge 6 會顯示你在設定期間指定的日曆應用程式所傳送的日曆通知。

詳情請參閱[相關說明文章](#)。

## 查看收到的通知

收到通知時，智慧手環會震動。輕觸通知即可展開訊息。

如未在收到通知時閱讀通知內容，可以之後再透過「通知」應用程式  查看。向右或向左滑動，找到「通知」應用程式，然後向上滑動即可開啟。



## 管理通知

Charge 6 最多可儲存 10 則通知，超過這個數量後，新收到的通知會取代最早收到的通知。

如要在「通知」應用程式  中管理通知，請按照以下步驟操作：

- 向上滑動來捲動瀏覽通知，然後輕觸通知即可展開。
- 如要刪除通知，請輕觸展開通知，然後滑動至底部並輕觸「清除」。
- 如要一次刪除所有通知，請向上滑動至通知清單底部，然後輕觸「全部清除」。
- 如要退出通知畫面，請按下按鈕或向右滑動。

## 停用通知

你可以在 Fitbit 應用程式中停用某些通知，或是在 Charge 6 的快速設定中停用所有通知。如果停用所有通知，則手機收到通知時，智慧手環不會震動，螢幕也不會開啟。

如要停用某些通知，請按照以下步驟操作：

1. 在手機上前往 Fitbit 應用程式的「今天」分頁，然後依序輕觸裝置圖示  > 「Charge 6」 > 「通知」。
2. 停用不想在智慧手環上收到的通知。

如要停用所有通知，請按照以下步驟操作：

1. 在錶面向下滑動來存取快速設定。
2. 開啟「零打擾模式」，所有通知和提醒都會停用。



請注意，如果你在手機上使用「零打擾」設定，除非你關閉這項設定，否則你不會在智慧手環上收到通知。

## 接聽或拒接來電

只要將 Charge 6 與 iPhone 或 Android 手機配對，就能透過 Charge 6 接聽或拒接來電。

如要接聽來電，請在智慧手環螢幕上輕觸綠色的電話圖示。請注意，智慧手環不支援通話功能，選擇接聽來電後，還是要透過隨身攜帶的手機進行通話。如要拒接來電，請輕觸紅色的電話圖示，將來電轉接至語音信箱。

如果來電者是聯絡人，畫面上會顯示其名稱；如果不是聯絡人，則會顯示電話號碼。



## 回覆訊息 (Android 手機)

你可以在智慧手環上使用預設快速回覆，直接回覆來自某些應用程式的訊息和通知。只要手機位在附近，且 Fitbit 應用程式在背景執行，即可透過智慧手環回覆訊息。

如要回覆訊息，請按照以下步驟操作：

1. 開啟想回覆的通知。
2. 選擇回覆訊息的方式：
  - 輕觸文字圖示  可使用快速回覆清單中的選項回覆訊息。
  - 輕觸表情符號圖示  可使用表情符號回覆訊息。

如要瞭解詳情 (包括如何自訂快速回覆)，請參閱[相關說明文章](#)。

# 時間功能

---

智慧手環會在你設定的鬧鐘時間震動，藉此喚醒或提醒你。你最多可以設定 8 個鬧鐘，並指定讓鬧鐘只啟動一次，或在一週當中的不同天啟動。你還可使用碼錶或設定倒數計時器，以便掌握活動時間。

## 設定鬧鐘

使用「鬧鐘」應用程式 ，就能設定只啟動一次或週期性的鬧鐘。鬧鐘啟動時，智慧手環會震動。

設定鬧鐘後，如果開啟智慧喚醒功能，智慧手環就會在所設鬧鐘時間前的 30 分鐘起，尋找最適當的喚醒時機。這麼做可避免在深層睡眠期間將你喚醒，讓你獲得更充分的休息，在醒來時感到精神飽滿。如果智慧喚醒功能找不到適當的喚醒時機，鬧鐘就會在設定的時間啟動。

詳情請參閱[相關說明文章](#)。

## 關閉或延後鬧鐘

鬧鐘響起時，智慧手環會震動。如要關閉鬧鐘，請從螢幕底部向上滑動，然後輕觸「關閉」

圖示 。如要將鬧鐘延後 9 分鐘，請從螢幕頂端向下滑動，或是按下按鈕。

你可以無限次延後鬧鐘。如果忽略鬧鐘超過 1 分鐘，Charge 6 將自動進入貪睡模式。



## 使用計時器或碼錶

你可以透過智慧手環的「計時器」應用程式 ，使用碼錶或設定倒數計時器來掌握活動時間。碼錶和倒數計時器可同時執行。

如果螢幕長亮模式已開啟，在你退出「計時器」應用程式前，螢幕會持續顯示碼錶或倒數計時器。

詳情請參閱[相關說明文章](#)。

## 活動與健康

只要你戴著 Charge 6，裝置就會持續追蹤各種數據，包括每小時活動、心率和睡眠。資料會全天自動與 Fitbit 應用程式保持同步。

### 查看數據

在錶面向上滑動即可查看每日數據，包括：

核心數據	今天行走的步數、移動距離、活動區間分鐘數和卡路里燃燒量
運動	本週達成運動目標的天數
心率	當下的心率和靜止心率
每小時活動	今天達成每小時活動目標的時數
經期健康	月經週期目前所處階段的相關資訊 (如適用)
血氧濃度 (SpO2)	最近的靜止血氧濃度平均值
準備狀態	你的每日準備指數
睡眠	睡眠時長和睡眠分數

如果你在 Fitbit 應用程式中設定了目標，畫面上會顯示代表目標達成進度的圓圈。

你可以在手機上的 Fitbit 應用程式中查看完整記錄，以及智慧手環偵測到的其他資訊。

### 追蹤每日活動目標

Charge 6 可追蹤所選每日活動目標的達成進度。達成目標時，智慧手環會震動並顯示祝賀訊息。

## 選擇目標

設定目標來開始運動，邁向更健康的生活。一開始的目標是每天走 1 萬步。你可以變更目標步數，或是選擇其他活動目標。

詳情請參閱[相關說明文章](#)。

你可以在 Charge 6 上追蹤目標達成進度。詳情請參閱「[查看數據](#)」一節。

## 追蹤每小時活動

Charge 6 可在你靜止不動時提醒你活動身體，幫助你維持每日活動量。

智慧手環每小時都會自動提醒你行走至少 250 步。如果尚未行走 250 步，裝置會在該小時結束的 10 分鐘前震動，並在螢幕上顯示提醒。如果你在收到提醒後達成 250 步的目標，裝置會再次震動並顯示祝賀訊息。



詳情請參閱[相關說明文章](#)。

## 追蹤睡眠情況

只要戴著 Charge 6 就寢，裝置就會自動追蹤有關睡眠情況的基本數據，包括睡眠時數、睡眠階段 (處於快速動眼睡眠、淺層睡眠和深層睡眠階段的時間)，以及睡眠分數 (睡眠品質)。

Charge 6 還可整晚追蹤預估血氧濃度變化，幫助你找出潛在的呼吸不順情形，同時追蹤血氧濃度(血液的預估含氧量)和皮膚溫度，並顯示與個人基準體溫的差異。

如要查看睡眠數據，請在起床後同步智慧手環，並查看 Fitbit 應用程式，或是在智慧手環的錶面向上滑動。

詳情請參閱[相關說明文章](#)。

## 設定睡眠目標

一開始的睡眠目標為每晚睡 8 小時，你可以視需求自訂睡眠目標。

詳情請參閱[相關說明文章](#)。

## 深入瞭解長期睡眠趨勢

只要訂閱 Premium，就能取得每月睡眠資料，瞭解並改善自己的睡眠習慣。如要取得每月睡眠資料，每個月都要戴著 Fitbit 裝置就寢至少 14 天。每個月的 1 號，你都會在 Fitbit 應用程式中收到睡眠報告，裡面會列出 10 項每月指標，以及最能反映你長期睡眠趨勢的睡眠動物。

詳情請參閱[相關說明文章](#)。

## 瞭解你的睡眠習慣

只要訂閱 Fitbit Premium，就能進一步瞭解自己的睡眠分數，以及與其他條件類似使用者的比較結果，藉此改善睡眠習慣，精神飽滿地醒來。

詳情請參閱[相關說明文章](#)。

## 管理壓力

你可以透過正念功能追蹤及管理壓力。

## 使用膚電活動掃描應用程式

Charge 6 的膚電活動掃描應用程式  可偵測膚電活動，協助你瞭解身體對壓力的反應。出汗程度是由交感神經系統控制，因此可從這類變化看出身體對壓力的反應趨勢。

1. 在智慧手環上向左或向右滑動，找到並輕觸開啟膚電活動掃描應用程式 。
2. 如要沿用上一次掃描的時間長度開始進行掃描，請直接輕觸「開始」圖示。如要變更掃描時間長度，請向上滑動，然後依序輕觸「編輯時間長度」 > 所需分鐘數。
3. 使用拇指和食指輕輕按住智慧手環兩側。
4. 保持不動，並持續用手指按住智慧手環兩側，直到掃描完成。
5. 如果你移開手指，掃描作業會暫停。如要繼續掃描，請將手指放回智慧手環兩側。如要結束掃描，請輕觸「結束掃描」。
6. 掃描完成後，輕觸最能反映你當下感受的心情，或是輕觸「略過」。
7. 向上滑動來查看掃描結果摘要，包括膚電活動反應次數、你在掃描開始和結束時的心率，以及你的回想結果 (如有記錄)。
8. 輕觸「完成」關閉摘要畫面。
9. 如要進一步瞭解掃描結果，請在手機上開啟 Fitbit 應用程式，前往「今天」分頁，然後依序輕觸「正念天數」動態磚 > 「你的歷程」。



詳情請參閱[相關說明文章](#)。

## 查看壓力管理分數

系統每天都會根據你的心率、運動和睡眠資料計算壓力管理分數，幫助你瞭解身體是否出現壓力跡象。壓力管理分數介於 1 至 100 之間，分數越高，表示身體的壓力跡象越少。如要查看每日壓力管理分數，請戴著智慧手環就寢，並在隔天早上開啟手機上的 Fitbit 應用程式，然後輕觸「今天」分頁中的「壓力管理」動態磚。

記錄你一整天的感受，有助於更清楚瞭解身心對壓力的反應。只要訂閱 Fitbit Premium，即可查看分數詳細資料。

詳情請參閱[相關說明文章](#)。

## 進階健康指標

透過 Fitbit 應用程式中的健康指標，進一步瞭解自己的身體狀況。這項功能會顯示 Fitbit 裝置追蹤到的重要指標變化，幫助你掌握相關趨勢及評估發生變化的部分。

健康指標包括：

- 血氧濃度 (SpO<sub>2</sub>)
- 皮膚溫度變化
- 心率變異
- 靜止心率
- 呼吸速率

注意：此功能不宜用於診斷或治療任何疾病，亦不應用於任何醫療用途。這項功能目的在於提供資訊，協助你管理個人健康狀況。如果你對自身健康狀況有任何疑慮，請諮詢醫療服務提供者。如果你認為自己必須緊急送醫，請撥打緊急電話。

詳情請參閱[相關說明文章](#)。

# 運動與心臟健康

---

使用「運動」應用程式  自動追蹤運動或活動情形，並查看即時數據和運動後摘要。

透過 Fitbit 應用程式與親友分享你的活動、將你的整體體能程度與其他條件類似的使用者進行比較，以及使用其他功能。

運動時，你可以在智慧手環上使用 YouTube Music 控制選項，控制手機播放的音樂。請注意，智慧手環必須位於相容手機的藍牙連線範圍內，且你需要訂閱 YouTube Music Premium，才能使用 YouTube Music 控制選項。

1. 在手機上開啟 YouTube Music 應用程式。
2. 在 Charge 6 上開啟「運動」應用程式並開始運動。如要在運動時存取音樂控制選項，請向下滑動。
3. 如要返回「運動」畫面，請向上滑動或按下按鈕。

如要進一步瞭解 YouTube Music 控制選項，請參閱[相關說明文章](#)。

## 自動追蹤運動

Charge 6 可自動辨識並記錄至少持續 15 分鐘的多種高強度活動。你可以透過手機上的 Fitbit 應用程式查看活動的基本數據，只要在「今天」分頁中輕觸「運動」動態磚即可。如要管理裝置應自動追蹤哪些活動，請輕觸頂端的齒輪圖示 ，然後依序輕觸想調整的活動 > 「自動辨識」。

詳情請參閱[相關說明文章](#)。

## 使用「運動」應用程式追蹤及分析運動

使用 Charge 6 上的「運動」應用程式  追蹤特定運動，直接透過智慧手環查看各項即時數據，包括心率資料、卡路里燃燒量、經過時間，以及運動後摘要。如要查看完整運動數據和運動強度地圖 (如有使用 GPS)，請在 Fitbit 應用程式中輕觸「運動」動態磚。

想進一步瞭解如何透過 GPS 追蹤運動，請參閱[相關說明文章](#)。

---

Charge 6 可透過動態 GPS 在運動開始時設定 GPS 類型。智慧手環會嘗試連線至手機上的 GPS 感應器來提升電池續航力。如果手機靜止不動或不在附近，Charge 6 會使用內建 GPS。你可以在「設定」應用程式  中管理 GPS 設定。詳情請參閱[相關說明文章](#)。

---

所有配備 GPS 感應器的支援手機，都適用手機 GPS 功能。詳情請參閱[相關說明文章](#)。

1. 開啟手機的藍牙和 GPS。
2. 確認 Charge 6 已與手機配對。
3. 確認 Fitbit 應用程式具有 GPS 或定位服務的使用權限。
4. 開啟「設定」應用程式  > 依序輕觸「GPS」 > 「GPS 模式」，確認 Charge 6 的 GPS 模式已設為「動態」或「手機」。
5. 隨身攜帶手機運動。

### 自動追蹤運動

只要啟用「自動開始」，智慧手環就會在偵測到你走路、跑步、騎自行車、使用橢圓訓練機、划船或騎飛輪時啟動「運動」應用程式。如要開啟這項設定，請按照以下步驟操作：

1. 開啟「運動」應用程式 。
2. 輕觸「騎自行車」、「橢圓訓練機」、「划船」、「跑步」、「騎飛輪」或「步行」選項。

3. 向上滑動並開啟「自動開始」。下次智慧手環偵測到該運動類型時，「運動」應用程式就會自動開啟。你也可以開啟「自動停止」，讓智慧手環自動偵測運動是否已結束。

提醒你，即使關閉這項設定，Fitbit 應用程式還是會記錄步行、跑步和騎自行車活動的基本數據。

## 手動追蹤運動

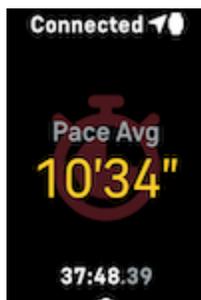
如要手動開啟運動追蹤模式，請按照以下步驟操作：

1. 在 Charge 6 上，向左或向右滑動至「運動」應用程式 ，然後向上滑動尋找要進行的運動。最常使用的運動會顯示在頂端。輕觸「更多」可查看完整運動清單。
2. 輕觸想選擇的運動。如果所選運動使用 GPS，請等待訊號或直接開始運動，有訊號時就會連上 GPS。請注意，系統可能需要數分鐘才能連線至 GPS。
3. 輕觸「開始」圖示  開始運動。你也可以向上滑動畫面來選擇運動目標或調整設定。如要進一步瞭解相關設定，請參閱「[自訂運動設定](#)」一節。
4. 輕觸畫面中央來捲動瀏覽即時數據。如要暫停運動，請向上滑動並輕觸「暫停」圖示 。
5. 運動完畢後，向上滑動並依序輕觸「暫停」圖示  > 和「完成」圖示 。系統會隨即顯示運動摘要。
6. 向上滑動並輕觸「完成」，關閉摘要畫面。

注意事項：

- 如果你設定了運動目標，當你進度達到一半或達成目標時，智慧手環會發出快訊。
- 如果所選運動使用 GPS，畫面頂端會顯示「正在連線至 GPS...」。如果畫面上顯示「已連線至 GPS」，表示 Charge 6 已連上 GPS。
- 進行長時間活動 (例如高爾夫或遠足) 時，建議你使用附近手機的 GPS 連線，確保裝置能夠全程使用 GPS 記錄運動。
- 為獲得最佳效果，如要使用內建 GPS 追蹤持續超過 2 小時的運動，請先確保智慧手環的電量超過 80%。

詳情請參閱[相關說明文章](#)。



使用內建 GPS 會影響智慧手環的電池續航力。如果你經常使用 GPS 追蹤功能，就需要較為常為 Charge 6 充電。

## 自訂運動設定

你可以在智慧手環上自訂各種運動的設定。可用的設定包括：

螢幕長亮模式	運動時讓螢幕保持開啟
GPS	使用 GPS 追蹤你的路線
心率區間通知	在運動期間達到目標心率區間時接收相關通知。詳情請參閱 <a href="#">相關說明文章</a>
設定間隔	調整間歇訓練的運動和休息間隔
泳池長度	設定泳池長度
自動開始	當智慧手環偵測到特定類型的運動時，自動開啟「運動」應用程式
自動停止	當你停止運動時，自動停止透過「運動」應用程式追蹤運動
設定趟數	在運動期間達成特定里程碑時接收相關通知
單位	變更泳池長度的測量單位

可用設定因運動而異。如要在智慧手環上自訂各種運動的設定，請按照以下步驟操作：

1. 滑動至「運動」應用程式 ，然後向上滑動來尋找所需運動。
2. 輕觸想選擇的運動。
3. 向上滑動瀏覽運動設定，然後輕觸想調整的設定。
4. 設定完成後，向下滑動至「開始」圖示 。

## 查看運動摘要

運動完畢後，Charge 6 會顯示數據摘要。

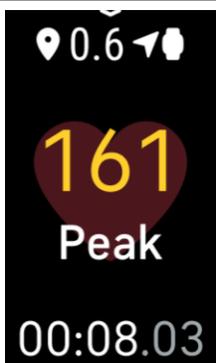
Fitbit 應用程式中的「運動」動態磚會顯示額外數據，以及運動強度地圖 (如有使用 GPS)。

## 查看心率

Charge 6 會根據你的儲備心率 (最大心率與靜止心率的差距) 設定個人化心率區間。為了達成所選訓練強度目標，請在運動時查看智慧手環上顯示的心率和心率區間。進入某個心率區間時，Charge 6 會通知你。

詳情請參閱[相關說明文章](#)。

圖示	區間	計算方式	說明
	和緩區間	心率低於儲備心率的 40%	心率低於中等區間，心跳速度較慢。

圖示	區間	計算方式	說明
	中等區間	心率介於儲備心率的 40% 到 59% 之間	心率處於中等區間，代表你可能在進行中等強度運動，例如快走。你的心率和呼吸可能會加快，但還是可以與人交談。
	劇烈區間	心率介於儲備心率的 60% 到 84% 之間	心率處於劇烈區間，代表你可能在進行高強度運動，例如跑步或騎飛輪。
	尖峰區間	心率高於儲備心率的 85%	心率處於尖峰區間，代表你可能在進行短暫的高強度活動來提升表現和速度，例如短跑或高強度間歇訓練。

## 自訂心率區間

你可以在 Fitbit 應用程式中建立自訂區間，將特定心率範圍設為目標，而不使用上述心率區間。

詳情請參閱[相關說明文章](#)。

## 獲得活動區間分鐘數

根據處於中等、劇烈或尖峰心跳區間的時間獲得活動區間分鐘數。為幫助你充分利用時間，當你處於心肺訓練區間或尖峰區間時，每過 1 分鐘即可獲得 2 分鐘的活動區間分鐘數。

處於中等區間 1 分鐘可獲得 1 分鐘的活動區間分鐘數

處於劇烈區間或尖峰區間 1 分鐘可獲得 2 分鐘的活動區間分鐘數

Charge 6 的活動區間分鐘數通知方式有兩種：

- 使用「運動」應用程式  運動時，如果你進入不同心率區間，智慧手環不久後就會通知你，讓你瞭解目前的運動狀況。你可以根據智慧手環的震動次數瞭解自己處於哪個區間：

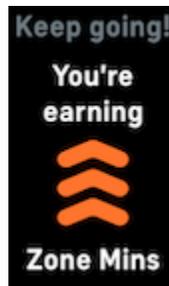
震動 1 下 = 中等區間

震動 2 下 = 劇烈區間

震動 3 下 = 尖峰區間



- 在你進入某個心率區間時 (例如快走)，裝置會在 7 分鐘後發出通知。

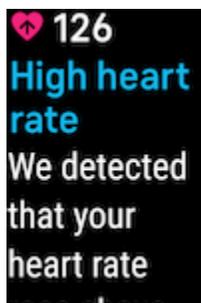


一開始的每週目標為 150 分鐘的活動區間分鐘數。你會在達成目標時收到通知。

詳情請參閱[相關說明文章](#)。

## 接收心率通知

如果偵測到你至少 10 分鐘沒活動且心率過高或過低，Charge 6 會通知你。



如要關閉這項功能或調整正常值，請按照以下步驟操作：

1. 在手機上前往 Fitbit 應用程式的「今天」分頁，然後依序輕觸裝置圖示  > 「Charge 6」。
2. 輕觸「心率過高或過低」。
3. 開啟或關閉「心率過高通知」或「心率過低通知」，或是輕觸「自訂」調整正常值。

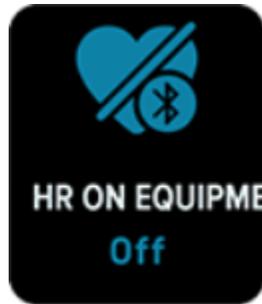
你可以在 Fitbit 應用程式中查看過去的心率通知、記錄可能的症狀和成因，或是刪除通知。詳情請參閱[相關說明文章](#)。

## 透過設備和應用程式查看心率

將 Charge 6 連結至相容的運動器材和應用程式，並直接在螢幕上查看即時心率。這項功能與支援藍牙心率設定檔的健身器材和應用程式相容，例如最新型號/版本的 iFit、Nordictrack、Peloton、Concept2 和 Strava。不過，不同藍牙相容裝置/應用程式的運作方式可能會有所差異。

1. 在錶面向下滑動，然後輕觸「設備上的心率資訊」。
2. 按照健身器材顯示的操作說明，連結藍牙心率監測器。
3. 連結至健身器材/應用程式後，Charge 6 會顯示要求你分享心率的畫面，請輕觸「分享」。
4. 在智慧手環上輕觸「開始」並開始運動。

在 Charge 6 上結束運動即可停止分享心率。



想進一步瞭解設備相容性，以及如何進行疑難排解，請參閱[相關說明文章](#)。

## 查看每日準備指數

你可以查看每日準備指數，瞭解怎樣安排最有利於身體健康。每日準備指數介於 1 至 100 之間，是根據你的活動、睡眠狀況和心率變異計算得出。如果指數較高，表示你隨時可以開始運動；如果指數較低，表示你需要先好好休息。

除了指數本身，你還可查看影響指數的各項因素、當天的個人化活動目標，以及建議的運動或恢復活動。

如要在每日數據中查看每日準備指數，請佩戴智慧手環一整天 (至少 14 小時，包括夜晚睡眠時間)，然後在錶面向上滑動。

詳情請參閱[相關說明文章](#)。

## 查看心肺有氧健康指數

你可在 Fitbit 應用程式中查看心肺有氧健康指數，瞭解自己的整體心肺健康狀況，並與其他條件類似使用者的心肺有氧健康指數進行比較。

在 Fitbit 應用程式中輕觸「心率」動態磚，並在心率圖表上向左滑動，即可查看詳細的心肺健康指數數據。

詳情請參閱[相關說明文章](#)。

## 分享活動

運動完畢後，你可以開啟 Fitbit 應用程式，與親友分享你的數據。

詳情請參閱[相關說明文章](#)。

# 感應支付

Charge 6 內建 NFC 晶片，可讓你透過智慧手環使用信用卡和簽帳金融卡。

## 使用信用卡和簽帳金融卡

在 Fitbit 應用程式中設定 Google 錢包後，即可在接受感應支付的商店使用智慧手環付款。

我們不斷新增適用地點和合作發卡機構。如要確認你的付款卡是否適用於 Fitbit 裝置，請前往 [fitbit.com](https://fitbit.com)。

## 設定感應支付

如要使用感應支付，請在 Fitbit 應用程式中新增至少 1 張合作銀行核發的信用卡或簽帳金融卡。你可以在 Fitbit 應用程式中新增及移除付款卡、為智慧手環設定預設卡片、編輯付款方式，以及查看最近的消費記錄。

1. 前往 Fitbit 應用程式的「今天」分頁，然後依序輕觸裝置圖示  > 「Charge 6」。
2. 輕觸「Google 錢包」動態磚，
3. 按照畫面上的指示新增付款卡。在某些情況下，銀行可能會要求你進行額外驗證。如果你是首次新增卡片，系統可能會提示你為智慧手環設定 4 位數 PIN 碼。請注意，你還必須為手機啟用密碼保護機制。
4. 新增卡片後，請按照畫面上的指示啟用手機通知 (如果尚未啟用的話)，以便完成設定。

## 進行購買交易

在任何接受感應支付的商店購物時，都可以使用 Fitbit 裝置付款。如要判斷商店是否接受感應支付，請查看感應式刷卡機上是否有下方符號：



1. 在錶面向下滑動，然後輕觸 **Google 錢包** 。
2. 在系統提示時，輸入智慧手環的 4 位數 PIN 碼。你的預設卡片會隨即在螢幕上。



3. 如要使用預設卡片付款，請將手腕靠近感應式刷卡機；如要使用其他卡片付款，請滑動螢幕找到想使用的卡片，再將手腕靠近感應式刷卡機。



付款成功時，智慧手環會震動，且螢幕上會出現確認訊息。

如果感應式刷卡機無法識別你的 Fitbit 裝置，請確認你是將智慧手環的正面靠近刷卡機，並告知收銀員你要使用感應支付。

---

為了提高付款安全性，你必須戴著 Charge 6 才能使用感應支付。

---

詳情請參閱[相關說明文章](#)。

## 變更預設卡片

1. 前往 Fitbit 應用程式的「今天」分頁，然後依序輕觸裝置圖示  > 「Charge 6」。
2. 輕觸「Google 錢包」動態磚。
3. 輕觸要設為預設付款方式的卡片。
4. 輕觸「設為預設的感應支付方式」。

## 支付大眾運輸費用

只要大眾運輸工具上或搭乘處裝有接受信用卡/簽帳金融卡感應支付的刷卡機，你都可以使用感應支付。如要使用智慧手環付款，請按照「[使用信用卡和簽帳金融卡](#)」一節的步驟操作。

---

上下車/進出站時，請使用 Fitbit 智慧手環上的同一張卡片感應刷卡機付款。此外，搭乘大眾運輸工具前，請確保裝置電力充足。

---

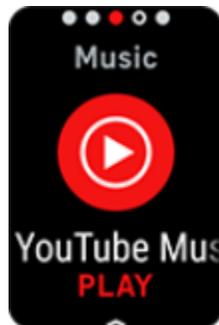
# 日常實用功能

使用應用程式隨時輕鬆存取所需功能。

## 透過 YouTube Music 控制選項控制音樂

你可以在 Charge 6 上使用 YouTube Music 控制選項控制手機上的 YouTube Music，例如透過智慧手環切換播放清單、略過或重播歌曲，以及調整音量。請注意，智慧手環必須位於相容手機的藍牙連線範圍內，且你需要訂閱 YouTube Music Premium，才能使用 YouTube Music 控制選項。如要進一步瞭解 YouTube Music，請參閱[相關說明文章](#)。

1. 在手機上開啟 YouTube Music 應用程式。請注意，Fitbit 應用程式必須在背景執行。
2. 在智慧手環上滑動，找到並輕觸開啟 YouTube Music 控制選項應用程式。
  - 主畫面會顯示目前播放的歌曲和藝人。輕觸即可暫停或播放目前的歌曲。
  - 向下滑動能瀏覽可播放的音樂，包括最近的播放清單、歌曲和專輯。輕觸所需選項即可切換至該項目。
  - 向左滑動可使用控制選項，例如跳至下一首、重播目前的歌曲，或返回上一首曲目。
  - 再次向左滑動可使用音量控制選項。

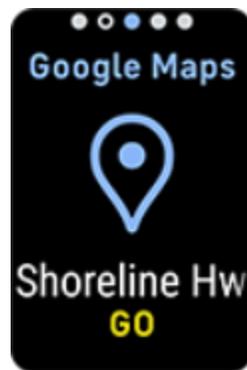


詳情請參閱[相關說明文章](#)。

## Google 地圖

你可以在智慧手環上使用 Google 地圖應用程式取得即時路線導航指示。

1. 在手機上開啟 Google 地圖應用程式，搜尋想規劃路線的地點，選擇交通方式和路線，然後輕觸「開始」即可開始導航。想進一步瞭解如何在手機上使用 Google 地圖應用程式，請參閱[相關說明文章](#)。請注意，Fitbit 應用程式必須在背景執行。
2. 在智慧手環上滑動，找到並輕觸開啟 Google 地圖應用程式。
3. 在導航期間，向上滑動並輕觸「暫停」按鈕可暫停導航，輕觸「繼續」按鈕可繼續導航，輕觸「結束」按鈕可結束導航。
4. 如果你使用騎自行車或步行導航模式，智慧手環會在你抵達目的地時顯示活動摘要。輕觸「完成」即可關閉 Google 地圖應用程式。



詳情請參閱[相關說明文章](#)。

# 更新、重新啟動裝置，以及清除當中資料

---

進行某些疑難排解步驟時，你可能需要重新啟動智慧手環。如要將 Charge 6 交給他人使用，不妨先清除裝置。另外也建議你更新智慧手環來接收最新韌體。

## 更新 Charge 6

更新智慧手環來接收最新的強化功能和產品更新。

有可用更新時，Fitbit 應用程式中會顯示通知。開始更新後，你可以在 Charge 6 上和 Fitbit 應用程式中查看進度列，確認是否已更新完成。更新期間，請讓智慧手環靠近手機。

---

如要更新 Charge 6，智慧手環至少要有 20% 的電量。更新 Charge 6 可能會很耗電。建議你先將智慧手環接上充電器，再開始更新。

---

詳情請參閱[相關說明文章](#)。

## 重新啟動 Charge 6

如果你無法同步 Charge 6，或是無法追蹤數據或接收通知，請在戴著智慧手環的情況下重新啟動裝置。步驟如下：

1. 在時鐘畫面向下滑動，找到「設定」應用程式 。
2. 依序輕觸「設定」應用程式  > 「重新啟動裝置」 > 「重新啟動」。

如果 Charge 6 沒有回應，請採取以下動作：

1. 將充電線接上裝置。

2. 找到充電器平坦面上的按鈕，然後在 8 秒內按 3 下 (每次按壓約 1 秒)。  
注意：如果你的智慧手環沒有按鈕，請改為將充電線從智慧手環拔除，等待 1 秒後再重新接上充電線。請重複上述步驟 3 次。
3. 等待 10 秒，或等到螢幕上顯示 Fitbit 標誌。

附註：如果裝置未重新啟動，請等待 15 秒後再試一次。



重新啟動智慧手環不會刪除任何資料。

## 清除 Charge 6 資料

如要將 Charge 6 交給他人使用，或是想退回 Charge 6，請先清除個人資料。步驟如下：

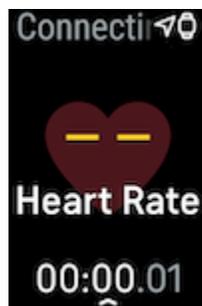
1. 在時鐘畫面向下滑動，找到「設定」應用程式 。
2. 開啟「設定」應用程式  > 依序輕觸「裝置資訊」 > 「清除使用者資料」。
3. 向上滑動，按住「按住 3 秒」選項 3 秒，然後放開手指。
4. 當畫面上出現 Fitbit 標誌且 Charge 6 震動時，即表示資料清除完畢。

## 疑難排解

如果 Charge 6 無法正常運作，請參考下方的疑難排解步驟。

### 找不到心率信號

Charge 6 可持續追蹤你運動時和一整天的心率。如果智慧手環的心率感應器偵測不到訊號，畫面上會顯示虛線。



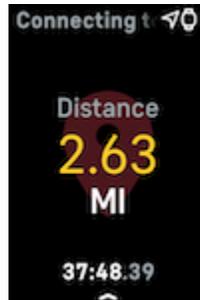
如果智慧手環偵測不到心率信號，請先確認你已在智慧手環上的「設定」應用程式  中開啟心率追蹤功能。接著，請將智慧手環戴高或戴低一點，或是將錶帶調緊或調鬆，確認智慧手環佩戴方式是否正確。Charge 6 應與皮膚接觸。接著只要將手臂伸直並保持不動一小段時間，應該就會再次顯示心率。

詳情請參閱[相關說明文章](#)。

### 找不到 GPS 訊號

智慧手環能否連線至 GPS 衛星，可能會受到高樓大廈、茂密的森林、陡峭的山丘和較厚的雲層等環境因素干擾。智慧手環在你運動期間搜尋 GPS 訊號時，螢幕頂端會顯示「正在連線至 GPS」圖

示 。如果 Charge 6 無法連線至 GPS 衛星，就會停止連線，直到你下次開始進行會用到 GPS 的運動。



為獲得最佳效果，請等 Charge 6 找到訊號後再開始運動。

## 其他問題

如果遇到以下任何問題，請重新啟動智慧手環：

- 裝置無法同步
- 裝置對輕觸、滑動或按下按鈕的動作毫無反應
- 裝置無法追蹤步數或其他資料
- 裝置無法顯示通知

如需相關操作說明，請參閱「[重新啟動 Charge 6](#)」一節。

# 一般資訊與規格

---

## 感應器和元件

Fitbit Charge 6 內含以下感應器和馬達：

- 光學心率追蹤器
- 多功能電子感應器，支援心電圖應用程式和膚電活動掃描應用程式
- 紅光和紅外線感應器，用於監測血氧濃度
- 3 軸式加速度計，用於追蹤動作模式
- 環境光感測器
- 內建 GPS 接收器 + 全球導航衛星系統 + Galileo，用於追蹤你運動時的位置
- 震動馬達

## 材質

Charge 6 的外殼是以電鍍鋁合金和醫療級不鏽鋼製成，隨附錶帶則採用彈性耐用的矽膠，與許多運動智慧手錶的材質類似。所有不鏽鋼和電鍍鋁合金都可能含有微量的鎳，因此可能會導致對鎳過敏的使用者產生過敏反應。請放心，所有 Fitbit 產品的鎳含量均符合歐盟嚴格的《鎳指令》規範。

## 無線技術

Charge 6 內含藍牙 5.0 無線電收發機和 NFC 晶片。

## 觸覺回饋

Charge 6 內含震動馬達，用於鬧鐘、目標、通知、提醒功能和應用程式。

## 電池

Charge 6 內含鋰聚合物充電電池。

## 記憶體

Charge 6 可將你的資料 (包括每日數據、睡眠資訊和運動記錄) 儲存 7 天。你可以在 Fitbit 應用程式中查看歷來資料。

## 螢幕

Charge 6 配備彩色 AMOLED 螢幕。

## 錶帶尺寸

S 號錶帶	適合 140 至 180 公釐 (5.5 至 7.1 英寸) 的腕圍
L 號錶帶	適合 180 至 220 公釐 (7.1 至 8.7 英寸) 的腕圍

## 環境條件

作業溫度	攝氏 -10° 到 45° (華氏 14° 到 113°)
充電溫度	攝氏 0° 到 40° (華氏 32° 到 104°)
存放溫度	攝氏 -20° 到 45° (華氏 -4° 到 113°)
抗水	抗水深度達 50 公尺

最高使用海拔	5,000 公尺 (16,404 英尺)
--------	-------------------------

## 瞭解詳情

想進一步瞭解智慧手環、如何在 Fitbit 應用程式中追蹤進度，以及如何透過 Fitbit Premium 培養健康習慣，請前往 [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com)。

## 退貨政策和保固

如要查看保固資訊和退貨政策，請前往 [Google 硬體保固中心](#)。

## 法規與安全須知

如要查看完整的安全和法規資訊，請前往 [support.google.com](https://support.google.com)。

## 電池



型號：G3MP5

深圳市豪鵬科技股份有限公司

中國 518111 廣東省深圳市龍崗區平湖街道新廈大道 68 號第一棟

Marketing@highpowertech.com

電池型號 ID：271617

重慶市紫建電子股份有限公司股份有限公司

中國重慶市開州區趙家街道浦里工業新區 1-4 號樓

Sunny.liu@gdvd.com

電池型號 ID：VDL251517

請勿改造或重製/翻新電池，也不要刺穿電池或試圖將物體插入電池中，並避免讓電池受潮或浸於水或其他液體中。此外，請勿將電池置於火源、高熱和/或其他危險環境中。

