

# fitbit charge 5



使用手冊  
版本 1.8

# 目錄

---

<b>開始</b> .....	7
包裝盒內物品.....	7
為智慧手環充電.....	8
設定 Charge 5.....	9
在 Fitbit 應用程式中查看您的資料.....	10
<b>解鎖 Fitbit Premium</b> .....	11
<b>佩戴 Charge 5</b> .....	12
整日佩戴和運動時的佩戴方式.....	12
緊固錶帶.....	13
慣用手.....	14
佩戴與保養技巧.....	15
更換錶帶.....	15
移除錶帶.....	15
安裝錶帶.....	16
<b>基本資訊</b> .....	17
導覽 Charge 5.....	17
基本導覽.....	17
快速設定.....	18
調整設定.....	20
顯示幕.....	21
靜音模式.....	21
其他設定.....	22
查看電池電量.....	22
設定裝置鎖定.....	23
調整「螢幕常亮」.....	23
關閉螢幕.....	24
<b>錶面和應用程式</b> .....	25
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
查看傳入通知 .....	27
管理通知 .....	28
關閉通知 .....	28
接聽或拒接來電 .....	29
回覆訊息 (Android 手機) .....	30
<b>計時</b> .....	<b>31</b>
設定鬧鐘 .....	31
解除或休眠鬧鐘 .....	31
使用計時器和碼錶 .....	32
<b>活動與健康</b> .....	<b>33</b>
查看統計資料 .....	33
追蹤每日活動目標 .....	34
選擇目標 .....	34
追蹤每小時的活動 .....	34
追蹤您的睡眠 .....	35
設定睡眠目標 .....	35
瞭解您的睡眠習慣 .....	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
進階的健康指標 .....	37
<b>運動和心臟健康</b> .....	<b>38</b>
自動追蹤您的運動 .....	38
使用運動應用程式追蹤與分析運動 .....	38
手機 GPS 要求 .....	39
自訂運動設定 .....	40
查看您的運動摘要 .....	42
查看您的心率 .....	42
自訂心率區間 .....	44
賺取活動區間分鐘數 .....	44
接收心率過高通知 .....	45
檢視您的日常準備分數 .....	46

檢視心肺健康分數.....	46
分享您的活動.....	46
<b>感應式付款 .....</b>	<b>47</b>
使用信用卡和轉帳卡.....	47
設定感應式付款.....	47
購物 .....	48
變更預設卡片 .....	49
支付交通費用.....	49
<b>更新、重新啟動和清除 .....</b>	<b>50</b>
更新 Charge 5 .....	50
重啟 Charge 5 .....	50
清除 Charge 5 .....	51
<b>疑難排解 .....</b>	<b>52</b>
找不到心率訊號.....	52
沒有 GPS 訊號.....	52
其他問題.....	54
<b>一般資訊和規格.....</b>	<b>55</b>
感應器與元件.....	55
材質 .....	55
無線技術.....	55
觸覺反饋.....	55
電池.....	56
記憶體.....	56
顯示幕.....	56
錶帶大小.....	56
環境條件.....	57
瞭解詳情.....	57
退貨政策和保固.....	57
<b>Regulatory and Safety Notices .....</b>	<b>58</b>
USA: Federal Communications Commission (FCC) statement .....	58
Canada: Industry Canada (IC) statement.....	59
European Union (EU) .....	60
Argentina .....	62

Australia and New Zealand.....	62
Belarus .....	63
Customs Union .....	63
Ghana .....	63
Indonesia.....	63
Israel .....	64
Japan.....	64
Kingdom of Saudi Arabia .....	65
Malaysia.....	65
Mexico.....	65
Morocco .....	66
Nigeria.....	66
Oman.....	67
Paraguay .....	67
Philippines .....	68
Serbia .....	68
Singapore.....	68
South Korea.....	68
Taiwan.....	69
Thailand.....	73
United Arab Emirates.....	73
United Kingdom .....	74
Vietnam .....	74
About the Battery .....	75
IP Rating.....	76
Safety Statement.....	76
Regulatory Markings .....	76

# 開始

---

瞭解 Fitbit Charge 5。這款產品是我們最新推出的健康運動智慧手環，可以幫助您掌握壓力、身體準備情況、心臟健康和整體健康情況。

請花點時間前往 [fitbit.com/safety](https://fitbit.com/safety) 檢視完整的安全資訊。Charge 5 不適用於提供醫療或科學資料。

## 包裝盒內物品

Charge 5 包裝盒內含：



配備小號錶帶的智慧手環  
(各種不同的顏色和材質)



充電線



額外大號錶帶

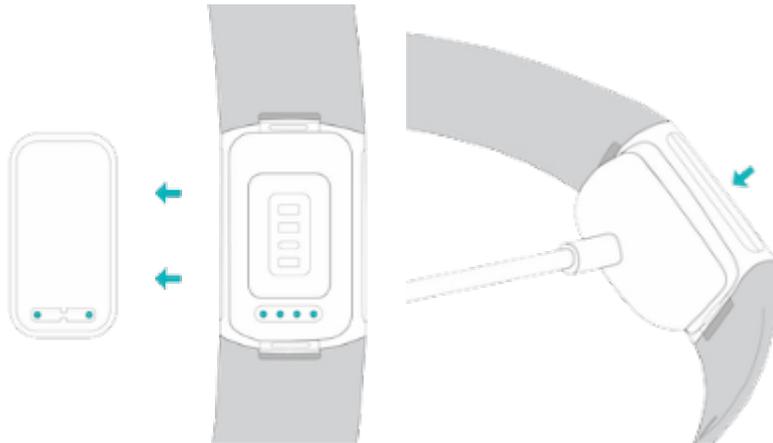
Charge 5 的可拆式錶帶提供各種不同的顏色和材質，可單獨購買。

## 為智慧手環充電

充足電的 Charge 5 的電池續航力長達 7 天。由於電池續航力與充電週期會因為使用因素與其他因素而有所不同；實際結果可能也會有所不同。

如要為 Charge 5 充電：

1. 請將充電線插入電腦的 USB 連接埠，符合 UL 認證的 USB 壁式充電器，或是其他低電量充電裝置。
2. 將充電線的另一端拉到智慧手環後方的連接埠附近，直到磁力吸附為止。請確定將充電線上的針腳與智慧手環背面的連接埠對齊。



充滿電需要大約 1 到 2 個小時。Charge 5 充電時，您可以輕觸螢幕兩次，以開啟螢幕及查看電池電量。從電池螢幕向右滑動以使用 Charge 5。智慧手環充飽電後，電池圖示將停止閃爍。



## 設定 Charge 5

使用 iPhone 和 iPad 或 Android 手機上的 Fitbit 應用程式設定 Charge 5。Fitbit 應用程式與多數流行的手機相容。請造訪 [fitbit.com/devices](https://fitbit.com/devices) 查看您的手機是否相容。



請執行以下操作以便開始進行：

1. 下載 Fitbit 應用程式：
  - [Apple App Store](#) 用於 iPhone
  - [Google Play Store](#) 用於 Android 手機
2. 安裝應用程式，然後開啟。
3. 輕觸**透過 Google 登入**，依照螢幕指示設定裝置。

設定完畢後，請詳閱指南，進一步瞭解新智慧手環，然後再探索 Fitbit 應用程式。

如需瞭解更多資訊，請參閱[相關說明文章](#)。

## 在 Fitbit 應用程式中查看您的資料

開啟手機的 Fitbit 應用程式查看您的健康指標、活動和睡眠資料，選擇運動或正念冥想練習等。

# 解鎖 Fitbit Premium

---

Fitbit Premium 是您在 Fitbit 應用程式中的個人化資源，可以幫助您保持活力、一覺好眠和管理壓力。Premium 訂閱包括專為您的健康和健身目標打造的計畫、個人化深入見解、來自健康品牌的上百種運動、經指引的冥想等。

客戶可以在 Fitbit 應用程式中兌換 Fitbit Premium 試用訂閱。

如需瞭解更多資訊，請參閱[相關說明文章](#)。

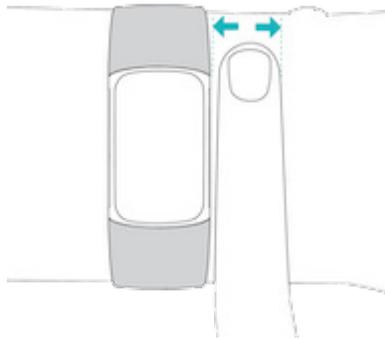
## 佩戴 Charge 5

將 Charge 5 佩戴在手腕上。如果您需要安裝不同尺寸的錶帶，或者您購買了其他錶帶，請參閱「更換錶帶」(見頁數 15) 中的指示。

### 整日佩戴和運動時的佩戴方式

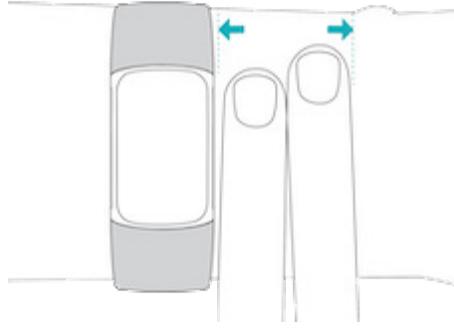
當您沒有運動時，請將 Charge 5 佩戴在離腕骨上方一個手指寬的位置。

一般而言，在長時間的佩戴後，一定要注意透過取下智慧手環約一個小時，讓手腕得到定期放鬆。我們建議您在淋浴時取下智慧手環。雖然您在淋浴時可以佩戴智慧手環，但如果不佩戴可以減少接觸肥皂、香波和護髮劑的可能，這些物品會對智慧手環造成長期損壞，並可能引發皮膚過敏。



若要在運動時獲得最佳的心率追蹤：

- 請在運動時，將智慧手環佩戴在手腕上較高之處，使其更為服貼。有些運動（例如騎腳踏車或舉重）經常需要彎曲手腕，如果智慧手環滑至手腕下方，可能會影響心率訊號。



- 請將智慧手環佩戴在手腕頂端，並且確定裝置的背面與肌膚接觸。
- 可以考慮在運動前將錶帶調緊，運動後將錶帶調鬆。錶帶應該緊貼而不應該緊縮（否則將限制血液流動，進而影響心率訊號）。

---

注意：如果您遇到 Charge 5 連線 GPS 的問題，請參閱[相關說明文章](#)。

---

## 緊固錶帶

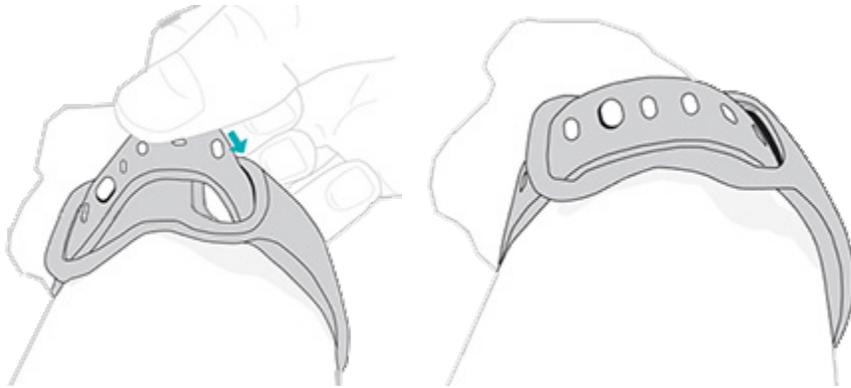
1. 將 Charge 5 繞在手腕上。
2. 將底部錶帶穿過頂部錶帶的第一個環扣。



3. 系緊錶帶，直到合適的位置，按下掛鉤，直到穿過錶帶的孔中。



4. 將錶帶鬆動的一端滑動穿過第二個環扣，直到貼合手腕。確認錶帶不會太緊。寬鬆地佩戴錶帶，使之可以在手腕上來回移動。



## 慣用手

為了獲得更高的準確性，您必須指定將 **Charge 5** 佩戴於慣用手或是非慣用手。慣用手也就是您平常用來寫字和吃東西的手。開始時，手腕設定會設定為非慣用手。如果您日後決定要將 **Charge 5** 佩戴在慣用手，請在 **Fitbit** 應用程式中變更手腕設定：

從 **Fitbit** 應用程式的「今天」標籤  中，輕觸左上方的圖示  **Charge 5 動態磚**  **手腕**  **慣用**。

## 佩戴與保養技巧

- 請定期使用無皂清潔劑維持手環及手腕清潔。
- 如果智慧手環弄濕，請在活動結束後取下並完全弄乾。
- 請時常取下智慧手環。

如需瞭解更多資訊，請造訪 [Fitbit 佩戴和保養頁面](#)。

## 更換錶帶

Charge 5 包裝盒內隨附一條小號錶帶（已安裝）和一條額外的大號底部錶帶。頂部和底部錶帶都可以用配件錶帶替換，配件錶帶可在 [fitbit.com](#) 單獨購買。如果要進行錶帶測量，請參閱「[錶帶大小](#)」，見頁數。56

### 移除錶帶

1. 將 Charge 5 翻轉過來，然後找到錶帶門鎖。



2. 若要鬆開門鎖，使用指甲將平坦按鈕朝向錶帶按壓。

3. 將錶帶輕輕從智慧手環上拉離即可釋放錶帶。



4. 另一側重複進行同樣的步驟。

## 安裝錶帶

若要安裝錶帶，請將錶帶壓入智慧手環底部，直到聽到卡嗒一聲並感覺錶帶卡入適當位置。有掛鉤和圓圈的錶帶安裝在智慧手環頂部。



# 基本資訊

瞭解如何管理設定、設定個人 PIN 碼、瀏覽畫面及檢查電池電量。

## 導覽 Charge 5

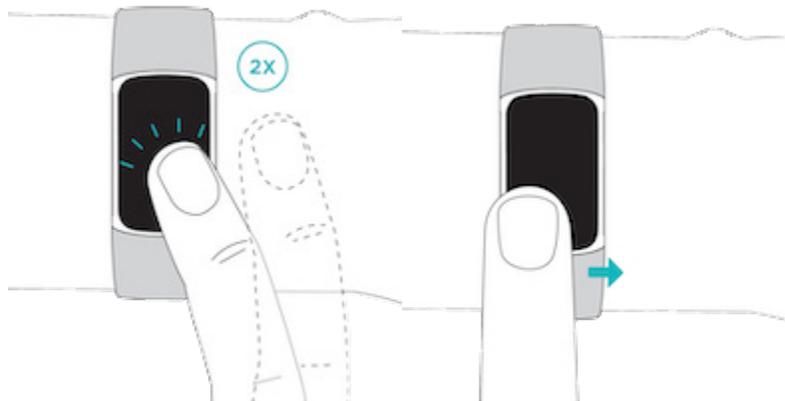
Charge 5 配備彩色 AMOLED 觸控顯示螢幕。

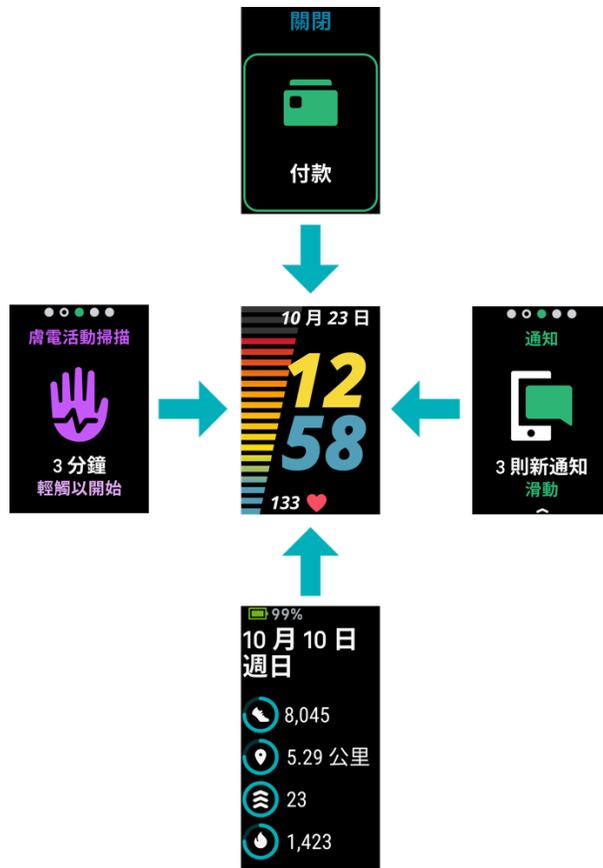
若要透過輕觸螢幕導覽 Charge 5，請向左右或上下滑動。為節省電量，未使用智慧手環時螢幕會自動關閉。

### 基本導覽

主畫面是時鐘。

- 用力輕觸螢幕兩下或轉動手腕，喚醒 Charge 5。
- 從畫面頂端向下滑動，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 。在快速設定時，向右滑動返回時鐘畫面。
- 向上滑動可檢視每日統計資料。如要返回時鐘畫面，向右滑動。
- 向左右滑可查看智慧手環上安裝的應用程式。
- 向右滑動，返回上一畫面。用力輕觸兩下螢幕，返回時鐘畫面。





## 快速設定

如要快速存取某些設定，請從時鐘畫面向下滑動。輕觸要調整的設定。在關閉設定時，圖示的顯示會變淡，而且有一條線穿過。

付款 	透過智慧手環的 Fitbit Pay 進行感應式付款。
DND 模式 	<p>當請勿打擾設定開啟時：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 通知、目標祝賀和提醒都會靜音。</li> <li>• 請勿打擾圖示  在快速設定中會變亮。</li> </ul> <p>您無法同時開啟「請勿打擾」設定和「睡眠模式」。</p>
睡眠模式 	<p>當睡眠模式設定開啟時：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 通知、目標祝賀和提醒都會靜音。</li> <li>• 螢幕亮度會設定為黯淡。</li> <li>• 轉動手腕時，螢幕會變暗。如要喚醒 Charge 5，用力輕觸螢幕兩下。</li> <li>• 睡眠模式圖示  在快速設定中會變亮。</li> </ul> <p>當設定睡眠排程時，會自動關閉睡眠模式。若需更多資訊，請參閱「<a href="#">調整設定</a>」，見頁數 20。</p> <p>您無法同時開啟「請勿打擾」設定和「睡眠模式」。</p>
螢幕喚醒 	<p>如果您將「螢幕喚醒」設定為自動 ，每次轉動手腕時螢幕就會開啟。</p> <p>如果您將「螢幕喚醒」設定為手動 ，用力輕觸螢幕兩下就會開啟螢幕。</p>

<p>尋找手機 </p>	<p>輕觸以開啟「尋找手機」應用程式  若需要更多資訊，請參閱「尋找手機」，見頁數 26。</p>
<p>防水鎖 </p>	<p>當您會接觸水（例如淋浴或游泳）時，請開啟防水鎖設定，防止啟用螢幕。啟動防水鎖時，會鎖定螢幕並在下方顯示防水鎖圖示。智慧手環上依然可以顯示通知和鬧鐘，但是您必須解鎖螢幕才能查看這些功能。</p> <p>若要開啟防水鎖，從錶面向下滑動 ，輕觸<b>防水鎖</b>   用力輕觸兩下螢幕。如要關閉「防水鎖」，用力在螢幕中間輕觸兩下。如果螢幕上沒有顯示「已經解鎖」，請更用力地輕觸。關閉此功能會使用裝置中的加速計，而這需要更多的力量才能啟動。</p> <p>注意：當您在「運動」應用程式  中開始游泳時，防水鎖會自動啟用。</p>
<p>設定應用程式 </p>	<p>輕觸「設定」應用程式  進行開啟。若需更多資訊，請參閱「調整設定」，見頁數 20。</p>

## 調整設定

在「設定」應用程式  中管理基本設定。從時鐘畫面向下滑動，輕觸「設定」應用程式  即可開啟。輕觸要調整的設定。向上滑動即可看見完整的設定清單。

## 顯示幕

亮度	更改螢幕亮度。
螢幕喚醒	更改轉動手腕時是否開啟螢幕。
螢幕休眠	調整螢幕關閉前的顯示時間或切換到螢幕常亮錶面。
螢幕常亮	開啟或關閉「螢幕常亮」。有關更多資訊，請參閱「調整螢幕常亮」，見頁數 23。

## 靜音模式

集中運動	使用「運動」應用程式時關閉通知  。
請勿打擾	關閉所有通知。
睡眠模式	<p>調整「睡眠模式」設定，包括設定此模式自動開啟和關閉的時程。</p> <p>若要設定排程：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 開啟「設定」應用程式  並輕觸靜音模式 &gt; 睡眠模式 &gt; 排程 &gt; 間隔。</li><li>2. 當啟用或關閉模式時，輕觸啟用或結束時間進行調整。向上或向下滑動來更改時間，輕觸時間進行選擇。即使您手動開啟「睡眠模式」，「睡眠模式」亦會在您排定的時間自動關閉。</li></ol>

## 其他設定

心率	開啟或關閉心率追蹤。
心率區間通知	啟用或關閉每天活動時接收的心率區間通知。有關更多資訊，請參閱 <a href="#">相關說明文章</a> 。
振動	調整智慧手環的振動強度。
GPS	選擇 GPS 模式。如需瞭解更多資訊，請參閱 <a href="#">相關說明文章</a> 。
裝置資訊	查看智慧手環的監管資訊和啟用日期，即您的智慧手環保固開始的日期。啟用日期代表您設定裝置的日期。  輕觸 <b>裝置資訊</b> > <b>系統資訊</b> 來查看啟用日期。  如需瞭解更多資訊，請參閱 <a href="#">相關說明文章</a> 。
重新啟動裝置	輕觸 <b>重啟裝置</b> > <b>重啟</b> 來重新啟動智慧手環。

## 查看電池電量

在錶面向上滑動。電池電量位於畫面上方。

如果智慧手錶的電池電量不足（剩餘電量不足以支撐 24 小時），電池電量指示燈將變紅。如果智慧手錶的電池電量嚴重不足（剩餘電量不足以支撐 4 小時），錶面會顯示警告，電池電量指示燈將閃爍。向右滑動取消警告。



當電量不足時：

- 如果正在使用 GPS 追蹤運動，則會關閉 GPS 追蹤
- 關閉螢幕常亮
- 無法使用快速回覆
- 無法接收來自手機的通知

為 Charge 5 充電以便使用或調整這些功能。

## 設定裝置鎖定

為保障智慧手環安全，請在 Fitbit 應用程式中開啟裝置鎖定，開啟時會提示您輸入個人 4 位數的 PIN 碼，才能將智慧手環解鎖。如果您設定了感應式付款以便透過智慧手環進行感應式付款，會自動開啟裝置鎖定，同時您需要設定代碼。如果您沒有使用感應式付款，則裝置鎖定為選用功能。



開啟裝置鎖定或是在 Fitbit 應用程式重設 PIN 碼：

從 Fitbit 應用程式的「今天」標籤  中，輕觸左上方的圖示  Charge 5 動態磚  裝置鎖定。

如需瞭解更多資訊，請參閱[相關說明文章](#)。

## 調整「螢幕常亮」

開啟「螢幕常亮」即可在智慧手環上顯示時間，即使沒有操作螢幕仍會顯示。



如要開啟或關閉螢幕常亮：

1. 從錶面向下滑動以存取快速設定。
2. 輕觸設定應用程式  > 顯示設定 > 螢幕常亮。
3. 輕觸**螢幕常亮**開啟或關閉設定。如要將顯示幕設定為在特定時間自動關閉，輕觸**關閉時間**。

---

注意：開啟此功能會影響智慧手環的電池續航力。開啟螢幕常亮時，Charge 5 需要充電的次數會更加頻繁。

---

不具備螢幕常亮模式的錶面會使用預設的螢幕常亮錶面。

當智慧手環電池電量嚴重不足時自動關閉「螢幕常亮」。

如需瞭解更多資訊，請參閱[相關說明文章](#)。

## 關閉螢幕

若要在不使用時關閉智慧手環的螢幕，請用另一隻手快速蓋過智慧手環錶面，或是將手腕轉離身體。

請注意，如果您開啟螢幕常亮設定，則螢幕不會關閉。

# 錶面和應用程式

---

瞭解如何變更 Charge 5 的錶面和存取應用程式。

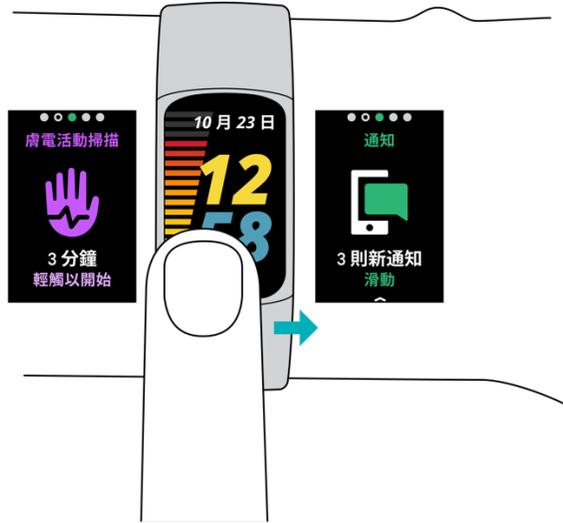
## 變更錶面

Fitbit 資源庫提供各式各樣的錶面來個人化您的智慧手環。

1. 從 Fitbit 應用程式的「今天」標籤  中，輕觸左上方的圖示  Charge 5 動態磚。
2. 輕觸資源庫  時鐘標籤。
3. 瀏覽可用的錶面。輕觸錶面以查看詳細檢視。
4. 輕觸安裝將錶面新增到 Charge 5。

## 開啟應用程式

從錶面，向左右滑動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即可開啟。向右滑動，返回上一畫面或者輕觸兩下螢幕，返回時鐘畫面。



## 尋找手機

使用「尋找手機」應用程式  來定位手機。

需求：

- 您的智慧手環必須和想要定位的手機連線（「配對」）。
- 您的手機必須開啟藍牙功能，並且與 Fitbit 裝置的距離在 30 英尺 (10 米) 內。
- Fitbit 應用程式必須能在手機背景中執行。
- 手機必須開啟。

若要尋找手機：

1. 從錶面向下滑動以存取快速設定。
2. 在智慧手環上開啟「尋找手機」應用程式。
3. 輕觸**尋找手機**。手機會發出很大的鈴聲。
4. 當定位手機時，輕觸**取消**結束鈴聲。

# 手機通知

---

Charge 5 可以顯示來自手機的通話、簡訊、行事曆和應用程式通知，讓您不會遺漏任何資訊。讓智慧手環保持在距離手機 30 英尺的範圍內，以便接收通知。

## 設定通知

檢查手機藍牙是否開啟，以及手機是否能夠接收通知（通常在「設定」 > 「通知」下查看）。接著設定通知：

1. 從 Fitbit 應用程式的「今天」標籤  中，輕觸左上方的圖示 > Charge 5 動態磚。
2. 輕觸**通知**。
3. 如果您尚未配對智慧手環，請依照畫面說明來進行配對。通話、簡訊和行事曆通知會自動開啟。
4. 若要開啟來自您手機上安裝的應用程式（包括 Fitbit 和 WhatsApp）的通知，請輕觸**應用程式通知**，然後開啟要查看的通知。

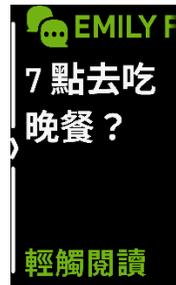
請注意，如果您是使用 iPhone，Charge 5 會顯示所有已同步至「行事曆」應用程式的行事曆所傳送的通知。如果使用 Android 手機，Charge 5 將顯示您在設定期間選擇的行事曆應用程式的「行事曆」通知。

如需瞭解更多資訊，請參閱[相關說明文章](#)。

## 查看傳入通知

有通知智慧手環都會振動。輕觸通知即可展開訊息。

如果通知送入時您沒有讀取，可稍後在「通知」應用程式  中查看。向左或向右滑動至「通知」應用程式 ，然後向上滑動即可開啟。您的智慧手環會顯示通知的前 250 個字元。查看手機以瞭解完整訊息。



## 管理通知

Charge 5 可儲存最多 10 則通知，超過後，新接收的通知將取代最早的通知。

在「通知」應用程式  中管理通知：

- 向上滑動來捲動查看通知，輕觸任何通知即可展開。
- 若要刪除通知，請輕觸以將其展開，然後滑動至底端並輕觸**清除**。
- 若要一次刪除所有通知，請向上滑動直至抵達通知底部，然後輕觸**清除全部**。
- 若要退出通知畫面，向右滑動。

## 關閉通知

關閉 Fitbit 應用程式中的某些通知或在 Charge 5 快速設定中關閉所有通知。如果關閉所有通知，則手機接收通知時，智慧手環不會振動，螢幕也不會開啟。

若要關閉某些通知：

1. 從手機的 Fitbit 應用程式的「今天」標籤  中，輕觸左上方的圖示 > Charge 5 動態磚 > 通知。
2. 關閉不想要在智慧手環上收到的通知。

若要關閉所有通知：

1. 在錶面向下滑動存取快速設定。
2. 開啟 **DND 模式** 。所有通知和提醒都會關閉。



請注意，如果您在手機上使用「請勿打擾」設定，在關閉此設定之前，您都不會在智慧手環上收到任何通知。

## 接聽或拒接來電

如果與 iPhone 或 Android 手機配對，Charge 5 可以允許您接聽或拒接來電。

若要接聽來電，請在智慧手環螢幕上輕觸綠色電話圖示。請注意，您無法直接對智慧手環講話—請使用附近的手機接聽來電。若要拒接來電，請輕觸紅色的電話圖示，讓來電者進入語音信箱。

如果來電者為聯絡人清單中的聯絡人，將會顯示其名稱，否則將顯示電話號碼。



## 回覆訊息 (Android 手機)

使用智慧手環的預設快速回覆以直接回應來自所選應用程式的簡訊和通知。隨時將手機放在近處並在背景中執行 Fitbit 應用程式，以便回覆來自智慧手環的訊息。

回覆訊息：

1. 開啟您想要回覆的通知。
2. 選擇如何回覆訊息：
  - 輕觸文字圖示 ，從快速回覆清單中回覆訊息。
  - 輕觸 emoji 圖示 ，使用 emoji 回覆訊息。

如需瞭解更多資訊，包括如何自訂快速回覆，請參閱[相關說明文章](#)。

# 計時

---

鬧鐘會依照您設定的時間振動以喚醒或提醒您。您可以設定最多 8 個鬧鐘，作為單次使用或在一週的多日響起。您也可以使用碼錶計時，或設定倒數計時器。

## 設定鬧鐘

使用「鬧鐘」應用程式設定單次或循環鬧鐘。鬧鐘關閉時，智慧手環會振動。

當設定鬧鐘時，開啟「智慧喚醒」，讓智慧手環在您設定的鬧鐘時間前 30 分鐘裡尋找喚醒您的最佳時間。如此可避免在您深睡期間將您喚醒，讓您在醒來時精神百倍。如果「智慧喚醒」找不到叫醒您的最佳時間，鬧鐘將會以設定的時間發出聲響提醒。

如需瞭解更多資訊，請參閱[相關說明文章](#)。

## 解除或休眠鬧鐘

鬧鐘關閉時，智慧手環會振動。若要解除鬧鐘，螢幕頂端向下滑動，然後輕觸關閉圖示 。要讓鬧鐘休眠 9 分鐘，請從螢幕頂端向下滑動。

設定鬧鐘休眠的次數沒有限制。如果忽略鬧鐘超過 1 分鐘，Charge 5 將自動進入休眠模式。



## 使用計時器和碼錶

您可以透過智慧手環上的計時器應用程式 ，用碼錶為活動計時或設定倒數計時器。您可以同時執行碼錶和倒數計時器。

如果「螢幕常亮」已開啟，螢幕會繼續顯示碼錶或倒數計時器，直到結束或您離開應用程式。

如需瞭解更多資訊，請參閱[相關說明文章](#)。

## 活動與健康

戴上之後，您的 Charge 5 會持續追蹤多個統計資料。資料會透過 Fitbit 應用程式進行全天自動同步。

### 查看統計資料

從錶面向上滑動即可查看每日統計資料，包括：

核心統計資料	今天的行走步數、移動的距離、卡路里燃燒量和活動區間分鐘數
運動	您本週達到運動目標的天數
心率	目前心率和心率區間，以及靜息心率
每小時活動	您達到每小時活動目標的小時數
經期健康	月經週期目前階段的資訊，如果適用
血氧飽和度	您最近的平均靜息 SpO2 和範圍
準備功能（僅限 Premium）	您的日常準備分數
睡眠	睡眠時間和睡眠分數

如果您在 Fitbit 應用程式中設定了目標，便會有一個進度環顯示您的目標進度。

在 Fitbit 應用程式上找到智慧手環偵測到的完整歷史記錄與其他資訊。

## 追蹤每日活動目標

Charge 5 可追蹤完成您所選擇每日活動目標的進度。當達到目標後，智慧手環會振動並顯示祝賀。

### 選擇目標

設定目標，幫助您立即邁向健康與健身的旅程。若要開始，您的目標為每天行走 10,000 步。選擇改變步數，或選取不同的活動目標。

如需瞭解更多資訊，請參閱[相關說明文章](#)。

在 Charge 5 上追蹤您的目標進度。若需更多資訊，請參閱「[查看您的統計資料](#)」，見頁數 33。

## 追蹤每小時的活動

Charge 5 能追蹤您靜止的時間，提醒您活動，從而幫助您一整天都能保持活動力。

該提醒功能會督促您每小時至少行走 250 步。如果您在該小時結束前 10 分鐘尚未行走 250 步，便會感受到振動，並且在畫面上看到提醒。若您在收到提醒後完成 250 步的目標，會振動第二次，並顯示祝賀訊息。



如需瞭解更多資訊，請參閱[相關說明文章](#)。

## 追蹤您的睡眠

若佩戴 Charge 5 入眠，將會自動追蹤有關睡眠的基本統計資料，包括您的睡眠時間、睡眠階段 (REM、淺度睡眠以及深度睡眠的睡眠時間)，以及睡眠分數 (睡眠品質)。

Charge 5 也可以追蹤整晚估計的氧氣變化，幫助您瞭解潛在的干擾以及皮膚溫度，瞭解根據基準線的變化和預估血氧量的 SpO2 水準。

若要查看您的睡眠統計資料，請在醒來後同步您的智慧手環，並檢查您的 Fitbit 應用程式，或在智慧手環的錶面上向上滑動。

如需瞭解更多資訊，請參閱[相關說明文章](#)。

## 設定睡眠目標

開始時，睡眠目標為每晚 8 小時。自訂此目標以符合您的需要。

如需瞭解更多資訊，請參閱[相關說明文章](#)。

## 瞭解您的睡眠習慣

使用 Fitbit Premium 訂閱，您可以查看更多關於您的睡眠分數和同年齡之人對比的詳情以幫助您創建更好的作息規律，醒來會感覺精力充沛。

如需瞭解更多資訊，請參閱[相關說明文章](#)。

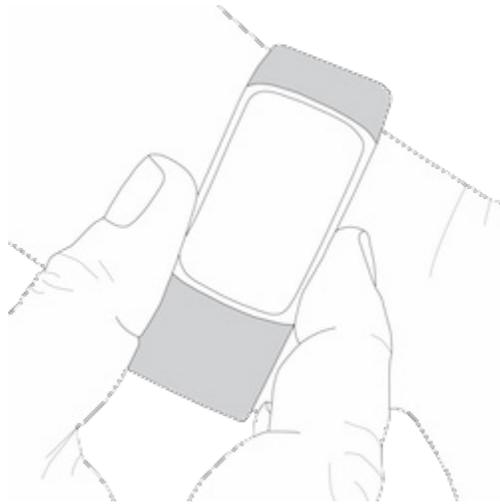
## 管理壓力

透過正念冥想追蹤和管理壓力。

## 使用膚電活動掃描應用程式

Charge 5 的「膚電活動掃描」應用程式  可以偵測膚電活動，膚電活動可以指示身體對壓力的反應。由於汗水分泌程度由交感神經系統控制，這些變化可以顯示有關您的身體如何應對壓力的有用趨勢。

1. 在智慧手環上，向左或向右滑動至「膚電活動掃描」應用程式 ，輕觸開啟。
2. 如要開始與之前掃描時長相同的掃描，輕觸播放圖示。如要變更掃描時長，向上滑動並輕觸**編輯時長** > 輕觸所需分鐘數。
3. 使用拇指和食指輕輕按住智慧手環兩側。
4. 保持靜止，手指在智慧手環維持不動，直至完成掃描。
5. 如果手指移動，掃描會暫停。如要重新開始，請將手指放回智慧手環兩側。如要結束練習，輕觸**結束練習**。
6. 在掃描結束後，輕觸心情來記錄感受或輕觸**跳過**。
7. 向上滑動來查看掃描摘要，包括膚電活動反應數、練習開始和結束時的心率和感受（如果記錄了感受）。
8. 輕觸**完成**，關閉摘要畫面。
9. 如要查看有關練習的更多資訊，請開啟手機上的 Fitbit 應用程式。從今天  標籤中，輕觸**正念冥想動態磚** > **您的歷程**。



如需瞭解更多資訊，請參閱[相關說明文章](#)。

## 查看壓力管理分數

根據心率、運動和睡眠資料，壓力管理分數可以幫助您每天查看身體是否出現壓力跡象。分數從 1 到 100，分數越高，身體表現出的壓力跡象越少。如要查看每天壓力管理分數，請佩戴智慧手環入睡並開啟手機上的 Fitbit 應用程式。從今天標籤  中輕觸壓力管理動態磚。

記錄您一整天的感受，更清楚地瞭解您的身體和思想對於壓力的感受。透過 Fitbit Premium 訂閱，瞭解有關分數細分的詳細資料。

如需瞭解更多資訊，請參閱[相關說明文章](#)。

## 進階的健康指標

透過 Fitbit 應用程式中的健康指標，更瞭解自己的身體狀態。此功能會幫助您查看隨著時間追蹤 Fitbit 裝置偵測到的關鍵指標，利於您查看趨勢和評估變化項目。

指標包括：

- 氧飽和度 (SpO2)
- 皮膚溫度變化
- 心率變化
- 靜息心率
- 呼吸率

注意：此功能並不能用來診斷或處理任何醫療狀況，亦不應將其用於任何醫療目的。其目的旨在提供資訊協助您管理自己的健康。如果您對於自己的健康狀況有任何疑慮，請諮詢您的醫療服務提供者。如果您認為自己出現醫療緊急狀況，請撥打緊急服務熱線。

如需瞭解更多資訊，請參閱[相關說明文章](#)。

# 運動和心臟健康

---

使用「運動」應用程式  自動追蹤運動或追蹤活動，查看即時統計資料和運動後摘要。

檢閱 Fitbit 應用程式，來與親朋好友分享活動，查看您的整體健康水平與同齡人相比如何等多項功能。

## 自動追蹤您的運動

Charge 5 會自動識別並記錄多項時間至少 15 分鐘的高運動量活動。在手機的 Fitbit 應用程式

查看有關您活動的基本統計資料。在「今天」標籤 ，輕觸「運動」動態磚 。

如需瞭解更多資訊，請參閱[相關說明文章](#)。

## 使用運動應用程式追蹤與分析運動

使用 Charge 5 的「運動」應用程式  追蹤特定運動，以在手腕的裝置上查看即時統計資料，包括心率資料、卡路里燃燒量、經過的時間以及運動後摘要。有關完整的運動統計資料和運動強度地圖 (如果使用了 GPS)，請在 Fitbit 應用程式中輕觸「運動」動態磚。

有關透過 GPS 追蹤運動的更多資訊，請參閱[相關說明文章](#)。

---

Charge 5 上的動態 GPS 允許智慧手環在運動開始時設定 GPS 類型。Charge 5 會嘗試與手機上的 GPS 感應器連線來保留電池續航力。如果手機不在附近或移除，Charge 5 會使用內建 GPS。在「設定」應用程式  中管理 GPS 設定。有關更多資訊，請參閱[相關說明文章](#)。

---

## 手機 GPS 要求

所有內建 GPS 感應器的受支援手機都具有手機 GPS 功能。有關更多資訊，請參閱[相關說明文章](#)。

1. 開啟手機上的藍牙和 GPS。
2. 請確定 Charge 5 已與您的手機配對。
3. 確定 Fitbit 應用程式有使用 GPS 或定位服務的權限。
4. 確認運動時已經開啟 GPS。
  1. 開啟「運動」應用程式，向上滑動來尋找運動。
  2. 輕觸運動，然後向上滑動並確保 **GPS** 已經開啟。
5. 確保 Charge 5 中的 GPS 模式設定為**動態**或**手機 GPS** (開啟「設定」應用程式  **GPS** > **GPS 模式**)。
6. 運動時請隨身帶著手機。

若要追蹤運動：

1. 在 Charge 5 向左或向右滑動至「運動」應用程式 ，然後向上滑動並找到一項運動。頂部會顯示您最近使用的運動與運動快速鍵。輕觸**更多**查看完整選項清單。
2. 輕觸運動加以選擇。如果運動使用 GPS，請等待連線訊號或者開始運動，GPS 會在有訊號時連線。請注意：GPS 連線可能需要數分鐘。
3. 輕觸播放圖示  開始運動或向上滑動選擇運動目標或調整設定。有關設定的更多資訊，請參閱「[自訂運動設定](#)」，見頁數 [40](#)。
4. 輕觸畫面中間，以捲動查看您的即時統計資料。如需暫停運動，請向上滑動並輕觸**暫停** 。
5. 結束運動時，向上滑動並輕觸**暫停**  > **完成** 。即會顯示您的運動摘要。
6. 向上滑動並輕觸**完成**，關閉摘要畫面。

注意：

- 如果您已設定運動目標，當達成一半目標或完全達成目標時，智慧手環會振動。
- 如果運動會使用 GPS，則螢幕頂部會出現「GPS 正在連線...」。當螢幕顯示「GPS 已連線」時，代表 Charge 5 已連線。
- 進行長時間活動（例如高爾夫或遠足）時，使用 GPS 連線並保持手機在附近，確保透過 GPS 記錄全部運動。
- 為了最佳效能，請確保在透過內建 GPS 追蹤時間長於 2 個小時的運動時，智慧手環的電量要高於 80%。

如需瞭解更多資訊，請參閱[相關說明文章](#)。

---

注意：如果您遇見 GPS 連線問題或發現移動距離出現誤差，請參閱「[GPS 訊號丟失](#)」，見頁數 52。

---



---

使用內建 GPS 會影響智慧手環的電池續航力。如果您定期使用 GPS 追蹤，則 Charge 5 的電池續航力約為 4 天。

---

## 自訂運動設定

在裝置或 Fitbit 應用程式中自訂各種運動類別的設定。在 Fitbit 應用程式中變更或重新排序運動快速鍵。

設定包括：

螢幕常亮	運動時保持螢幕開啟
自動暫停	在您停止移動時自動暫停跑步
GPS	使用 GPS 追蹤您的路線
心率區間通知	在運動期間達到心率區間時接收通知。有關更多資訊，請參閱 <a href="#">相關說明文章</a>
間歇	在間隔訓練時，調整運動和休息的間隔
泳池長度	設定泳池長度
跑步偵測	當智慧手錶偵測到跑步時自動開啟「運動」應用程式。
圈數	在運動期間達到特定里程碑時接收通知
單位	更改您使用泳池長度的測量單位

若要在智慧手環上自訂每種運動類型的設定：

1. 滑動至「運動」應用程式 ，然後向上滑動並找到一項運動。
2. 輕觸運動加以選擇。
3. 從運動設定向上滑動。輕觸要調整的設定。
4. 完成時，向下滑動直到發現播放圖示 。

若要在 Fitbit 應用程式  中自訂某些運動設定並且變更或是重新排序運動快捷鍵：

1. 從 Fitbit 應用程式的「今天」標籤  中，輕觸左上方的圖示  Charge 5 動態磚。
2. 輕觸**運動快捷鍵**。
  - 如需新增新運動快捷鍵，請輕觸+ 圖示並選擇運動。
  - 若要移除運動快捷鍵，請按住快捷鍵向左滑動。
  - 若要重新排序運動快捷鍵，請輕觸**編輯** (iPhones 適用)，按住功能表圖示 ，然後向上或向下拖曳。

- 若要自訂運動設定，輕觸運動並調整設定。

Charge 5 中最多可以設定 6 個運動快速鍵。

如需瞭解更多資訊，請參閱[相關說明文章](#)。

## 查看您的運動摘要

完成運動後，Charge 5 會顯示您的統計資料摘要。

檢閱 Fitbit 應用程式中的運動動態磚，查看其他統計資料和運動強度地圖（如果使用了 GPS）。

## 查看您的心率

Charge 5 使用心率儲備個人化心率區間，心率儲備代表最大心率和靜息心率之間的差異。為了幫助您達成所選訓練強度，請在運動時檢查智慧手環中的心率和心率區間。在進入心率區間時，Charge 5 會發出通知。

圖示	區域	計算結果	描述
 <p>連線 ↗ 78 心率 00:00.01 ^</p>	區間以下	心率儲備低於40%	低於脂肪燃燒區間，心跳速度會更緩慢。
 <p>連線 ↗ 121 心率 00:00.01 ^</p>	脂肪燃燒區	心率儲備在40%和59%之間	在脂肪燃燒區間，您可能在進行中等強度的活動，例如快走。雖然心率和呼吸頻率可能會升高，但是您還是可以正常交談。
 <p>連線 ↗ 132 心率 00:00.01 ^</p>	心肺訓練區	心率儲備在60%和84%之間	在心肺訓練區，您可能正在進行高強度的活動，例如跑步或室內腳踏車。
 <p>連線 ↗ 166 心率 00:00.01 ^</p>	峰值區	心率儲備在85%以上	在峰值區間，您可能正在進行提升效能和速度的簡短極高強度活動，例如短跑或高強度間隔訓練。

## 自訂心率區間

除了使用這些心率區間外，您可以在 Fitbit 應用程式中自訂區間來將特定心率範圍作為目標。

如需瞭解更多資訊，請參閱[相關說明文章](#)。

## 賺取活動區間分鐘數

透過在脂肪燃燒區、心肺訓練區或峰值區的時間，賺取活動區間分鐘數。為了幫助您充分利用時間，心肺訓練或峰值區的每分鐘可以賺取雙倍活動區間分鐘數。

脂肪燃燒區間 1 分鐘 = 1 活動區間分鐘數  
心肺訓練區或峰值區 1 分鐘 = 2 活動區間分鐘數

Charge 5 有 2 種方式通知活動區間分鐘數：

- 在使用「運動」應用程式  進行運動時，進入不同心率區間片刻後，您就能知道自己的運動效果。智慧手環振動的次數代表您正處於哪個區間：
  - 1 下輕微振動 = 脂肪燃燒區間
  - 2 下輕微振動 = 心肺訓練區間
  - 3 下輕微振動 = 峰值區間



- 在一整天進入心率區間 7 分鐘後（例如在快走時）。



一開始，您的每週目標可以設定為 150 活動區間分鐘數。當您達成目標時，您會收到通知。

如需瞭解更多資訊，請參閱[相關說明文章](#)。

## 接收心率過高通知

當您至少有 10 分鐘未活動時，若 Charge 5 偵測到您的心率超過或低於閾值，則會發出通知。



如要關閉此功能或調整閾值：

1. 從手機的 Fitbit 應用程式的「今天」標籤  中，輕觸左上方的圖示  Charge 5 動態磚。
2. 輕觸**高低心率**。
3. 開啟或關閉**心率過高通知**或**心率過低通知**，並輕觸**自訂**來調整閾值。

在 Fitbit 應用程式中查看過去的心率通知，記錄可能的症狀和原因或刪除通知。有關更多資訊，請參閱[相關說明文章](#)。

## 檢視您的日常準備分數

透過 Fitbit Premium 訂閱提供的日常準備分數，瞭解如何做才有利於身體健康。分數範圍在 1-100 之間，根據活動、睡眠和心率變化進行計算。較高的分數表示您已經做好運動準備，而分數較低則表示您應該注意恢復。

檢視分數時，您還可以看到影響分數的細分項目，當日的個人化活動目標以及建議的運動或恢復練習。

佩戴智慧手錶一整天（不少於 14 個小時，包括夜晚入睡時），從錶面向上滑動，在每日統計資料中找到您的準備分數。

如需瞭解更多資訊，請參閱[相關說明文章](#)。

## 檢視心肺健康分數

在 Fitbit 應用程式中查看您整體的心血管健康狀況。查看您的心肺健康分數和心肺有氧健康指數，瞭解您與同齡人的比較情況。

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查看詳細的心肺訓練區統計資料。

如需瞭解更多資訊，請參閱[相關說明文章](#)。

## 分享您的活動

完成運動後，開啟 Fitbit 應用程式，和親朋好友分享您的統計資料。

如需瞭解更多資訊，請參閱[相關說明文章](#)。

# 感應式付款

---

Charge 5 包含內建 NFC 晶片，可在智慧手環上使用信用卡和轉帳卡。

## 使用信用卡和轉帳卡

在 Fitbit 應用程式設定 Fitbit Pay，即可使用您的智慧手環在接受感應式支付的商店購物。

合作夥伴名單的通路據點和發卡機構不斷增加。如要查看您的卡片是否可用於 Fitbit 裝置，請參閱：

- Fitbit Pay：[fitbit.com/fitbit-pay/banks](https://fitbit.com/fitbit-pay/banks)

## 設定感應式付款

要使用感應式支付，請在 Fitbit 應用程式中新增至少 1 張支援銀行的信用卡或簽帳金融卡。您可以在 Fitbit 應用程式中新增和移除付款卡片、為智慧手環設定預設卡片、編輯付款方式，也可查看最近的購物記錄。

1. 從 Fitbit 應用程式的「今天」標籤  中，輕觸左上方的圖示  Charge 5 動態磚。
2. 輕觸**錢包**動態磚。
3. 依照畫面說明新增付款卡片。在某些情況下，您的銀行可能需要額外驗證。如果您是第一次新增卡片，系統將提示您為智慧手環設定一個 4 位數的 PIN 碼。請注意，您還需要為手機啟用密碼保護。
4. 新增卡片後，請依照畫面說明開啟手機通知（如果還沒開啟的話），如此才算完成設定。

您可在「錢包」中新增多達 5 張付款卡片，並且選擇 1 張卡片設定為預設的付款選項。

## 購物

注意：如要在澳洲和紐西蘭透過 Charge 5 進行感應式付款，請遵循下方所有卡片類型的指示。如果提示您輸入 PIN 碼，輸入 4 位數字的智慧手環 PIN 碼（不是卡片的 PIN 碼）。有關設定 PIN 碼的更多資訊，請參閱[相關說明文章](#)。

在支援感應式支付的任一商店使用 Fitbit 裝置購物。要判斷商店是否接受感應式支付，請在付款終端機上尋找以下符號：



所有客戶（包括澳洲和紐西蘭的客戶）：

1. 從錶面向下滑動並輕觸付款 。
2. 如果出現提示，請輸入 4 位數智慧手環 PIN 碼。您的預設卡片會出現在螢幕上。



3. 若要使用預設卡片支付，請將手腕置於付款終端機的附近。若要使用不同的卡片支付，請滑動找到想要使用的卡片，然後將手腕置於付款終端機的附近。

付款成功時，智慧手環會振動，螢幕將出現確認訊息。

如果付款終端機無法識別 Fitbit 裝置，請務必讓智慧手環畫面靠近讀卡器，並告知收銀員您要進行感應式付款。

---

為了提升安全性，必須將 Charge 5 佩戴在手腕上才能使用感應式支付。

---

如需瞭解更多資訊，請參閱[相關說明文章](#)。

## 變更預設卡片

1. 從 Fitbit 應用程式的「今天」標籤  中，輕觸左上方的圖示  Charge 5 動態磚。
2. 輕觸**錢包**動態磚。
3. 找到您想要設定為預設選項的卡片。
4. 輕觸**設定為 Charge 5 上的預設選項**。

## 支付交通費用

在有接受感應式信用卡或簽帳金融卡支付的運輸系統讀卡機的情況下，使用感應式支付上下車刷卡。若要使用智慧手環付款，請遵照「[使用信用卡和簽帳金融卡](#)」中的步驟，見頁數 47。

---

在您車程開始和結束時輕觸讀卡機，即可透過 Fitbit 智慧手環使用同一張卡片進行付款。車程開始之前，請確保您的裝置已充電。

---

# 更新、重新啟動和清除

---

某些疑難排解步驟可能會需要您重新啟動智慧手環，然而如果您想要把 Charge 5 贈與其他人，清除功能將會派上用場。更新智慧手環即可接收最新韌體。

## 更新 Charge 5

更新您的智慧手環以獲得最新的增強功能與產品更新。

當可以更新時，Fitbit 應用程式會出現一則通知。更新開始後，請留意 Charge 5 與 Fitbit 應用程式的進度列，直到更新完畢為止。在更新過程中，請將您的智慧手環放在手機附近。

---

為了更新 Charge 5，智慧手環的電量必須不少於 20%。更新 Charge 5 可能需要耗用大量電量。我們建議將智慧手環插入充電器，之後再開始更新。

---

如需瞭解更多資訊，請參閱[相關說明文章](#)。

## 重啟 Charge 5

如果您無法同步 Charge 5，或是追蹤統計資料或接收通知時遇到困難，您可以重新啟動您手腕上的智慧手環：

1. 從時鐘螢幕向下滑動，尋找「設定」應用程式 .
2. 開啟「設定」應用程式  > **重新啟動裝置** > **重新啟動**。

如果 Charge 5 沒有回應：

1. 將裝置與充電線連接。如需更多說明，請參閱[如何為 Fitbit 裝置充電？](#)

2. 在 8 秒內按動充電器平整一端的按鈕 3 下，按住約 1 秒。
3. 等待 10 秒或直到螢幕上出現 Fitbit 標誌。

注意：如果裝置沒有重啟，請 15 秒後再次嘗試。



重新啟動智慧手環不會刪除任何資料。

## 清除 Charge 5

如果您想要將 Charge 5 提供給其他人或想要退貨退款，請先清除您的個人資料：

1. 從時鐘螢幕向下滑動，尋找「設定」應用程式 。
2. 開啟「設定」應用程式  > 裝置資訊 > 清除使用者資料。
3. 向上滑動，然後按住 **按住 3 秒 3 秒鐘**，然後放開。
4. 當您看到 Fitbit 標誌並且 Charge 5 振動時，即表示您的資料已清除。

## 疑難排解

如果您的 Charge 5 不能正確運行，請查看下面的疑難排解步驟。

### 找不到心率訊號

Charge 5 可持續在您運動時及整天追蹤您的心率。如果智慧手環上的心率感測器無法偵測到訊號，則上面會出現虛線。



如果您的智慧手環無法偵測到心率訊號，請先確定在「設定」應用程式中，心率追蹤功能已開啟。接下來，請確定已經正確佩戴智慧手環，您可以透過上下調整手腕上的智慧手環，或是拉緊或鬆開錶帶進行確認。Charge 5 應與皮膚接觸。伸直手臂並等待一段時間後，應該就能再次看見心率。

如需瞭解更多資訊，請參閱[相關說明文章](#)。

### 沒有 GPS 訊號

環境因素可能干擾智慧手環與 GPS 衛星之間的連線，例如高聳的建築、茂密的森林、陡峭的山嶺，甚至是雲層過厚等等。運動期間，如果智慧手環正在搜尋 GPS 訊號，螢幕上方會出現

「GPS 正在連線」。如果 Charge 5 還是無法和 GPS 衛星連線，智慧手環會停止嘗試連線，直到下一次您開始 GPS 運動。



為獲得最好的結果，請等到 Charge 5 搜尋到訊號後再開始運動。

如果您依然遇到 GPS 連線問題或發現移動距離出現誤差，請嘗試以下說明，讓裝置連線至 GPS 衛星：

- 請遵循相關建議，瞭解如何在運動時佩戴裝置。若需更多資訊，請參閱「[佩戴 Charge 5](#)」，見頁數 12。
- 請嘗試將錶帶鬆開一扣。
- 確保裝置不會接觸到腕骨。
- 避免向後彎曲手腕。
- 為了更快建立 GPS 連線，請將裝置朝向開闊處（沒有樹木遮擋並遠離高樓）。
- 開始運動前，建立 GPS 連線。
- 手臂與身體平行，靠近頭部，保持至少 2 英吋的距離。



如需瞭解更多資訊，請參閱[相關說明文章](#)。

## 其他問題

如果遇到以下任何問題，請重新啟動智慧手環：

- 無法同步
- 對於輕觸或滑動沒有反應
- 無法追蹤步數或其他資料
- 不會顯示通知

如需指示，請參見「[重新啟動 Charge 5](#)」，見頁數 50。

# 一般資訊和規格

---

## 感應器與元件

Fitbit Charge 5 包含以下感應器和馬達：

- 光學心率智慧手環
- 3 軸式加速度計，可追蹤您的運動模式
- 環境光感測器
- 內建 GPS 接收器 + GLONASS，可在運動時追蹤您的位置
- 多功能電子感測器與膚電活動掃描應用程式相容
- 振動馬達

## 材質

Charge 5 外殼由鋁合金和外科手術等級的不鏽鋼製成。Charge 5 隨附錶帶是由柔軟又耐用的矽膠製成，與許多運動智慧手錶的材質類似。雖然所有不鏽鋼和鋁合金可能含有微量的鎳，對鎳敏感的人可能會因而出現過敏反應，但所有 Fitbit 產品的鎳含量均符合歐盟嚴格的鎳指令 (Nickel Directive)。

## 無線技術

Charge 5 內含 Bluetooth 5.0 無線電收發機和 NFC 晶片。

## 觸覺反饋

Charge 5 內含一個振動馬達，應用於鬧鐘、目標、通知、提醒與應用程式。

## 電池

Charge 5 包含可充電式鋰聚合物電池。

## 記憶體

Charge 5 可儲存您的資料 (包括每日統計資料、睡眠資訊以及運動歷程記錄) 7 天時間。請在 Fitbit 應用程式中查看歷史資料記錄。

## 顯示幕

Charge 5 配備彩色 AMOLED 顯示螢幕。

## 錶帶大小

錶帶尺寸如下所示。請注意，另售的配件錶帶可能稍有不同。

小號錶帶	適合 140 公釐到 180 公釐 (5.5 - 7.1 英吋) 的手腕周長
大號錶帶	適合 180 到 220 公釐 (7.1 - 8.7 英吋) 的手腕周長

## 環境條件

作業溫度	14° 至 113° F (-10° 至 45° C)
非作業溫度	(-20° 到 -10° C) -4° 到 14° F  113° 至 140°F (45° 至 60° C)
防水	防水深達 50 公尺
最高運行海拔	8,534 公尺 (28,000 英尺)

## 瞭解詳情

如需取得有關於您的智慧手環的詳細資訊，以及如何在 Fitbit 應用程式中追蹤進度及如何透過 Fitbit Premium 養成健康習慣的更多資訊，請造訪 [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com)。

## 退貨政策和保固

有關保固資訊和 [fitbit.com](https://fitbit.com) 退貨政策，請造訪[我們的網站](#)。

# Regulatory and Safety Notices

---

Notice to the User: Regulatory content for certain regions can also be viewed on your device. To view the content:

**Settings > Device Info > Regulatory Info**

## USA: Federal Communications Commission (FCC) statement

Model FB421:

FCC ID: XRAFB421

Model FB423

FCC ID: XRAFB423

Notice to the User: The FCC ID can also be viewed on your device. To view the content:

**Settings > Device Info > Regulatory Info**

### Supplier's Declaration of Conformity

Unique Identifier: FB421

Unique Identifier: FB423

### Responsible Party – U.S. Contact Information

Google LLC  
1600 Amphitheatre Parkway  
Mountain View, CA 94043

### FCC Compliance Statement (for products subject to Part 15)

This device complies with Part 15 of the FCC Rules.

Operation is subject to the following two conditions:

1. This device may not cause harmful interference and
2. This device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

#### FCC Warning

Changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

**Note:** This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

This device meets the FCC and IC requirements for RF exposure in public or uncontrolled environments.

## Canada: Industry Canada (IC) statement

Model/Modèle FB421

IC: 8542A-FB421

Model/Modèle FB423

IC: 8542A-FB423

**Notice to the User: The IC ID can also be viewed on your device. To view the content:**

**Settings > Device Info > Regulatory Info**

**Avis à l'utilisateur: L'ID de l'IC peut également être consulté sur votre appareil. Pour voir le contenu:**

**Paramètres > Informations sur l'appareil > Informations réglementaires**

This device meets the IC requirements for RF exposure in public or uncontrolled environments.

Cet appareil est conforme aux conditions de la IC en matière de RF dans des environnements publics ou incontrôlée

IC Notice to Users English/French in accordance with current issue of RSS GEN:

This device complies with Industry Canada license exempt RSS standard(s).

Operation is subject to the following two conditions:

1. this device may not cause interference, and
2. this device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

Cet appareil est conforme avec Industrie Canada RSS standard exempts de licence (s). Son utilisation est soumise à Les deux conditions suivantes:

1. cet appareil ne peut pas provoquer d'interférences et
2. cet appareil doit accepter Toute interférence, y compris les interférences qui peuvent causer un mauvais fonctionnement du dispositif

## European Union (EU)

**Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:**

**Settings > Device Info > Regulatory Info**

## Frequency Bands and Power

Data given here is the maximum radio-frequency power transmitted in the frequency band(s) in which the radio equipment operates.

Bluetooth 2400-2483.5 MHz < 13 dBm EIRP

NFC 13.56 MHz < 42 dBuA/m at 10m

## Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Models FB421 and FB423 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

## Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit LLC erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modelle FB421 und FB423 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

## Declaración UE de Conformidad simplificada

Por la presente, Fitbit LLC declara que el tipo de dispositivo de radio Modelos FB421 e FB423 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

## Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit LLC déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB421 et FB423 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant : [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

## Dichiarazione di conformità UE semplificata

Fitbit LLC dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modelli FB421 e FB423 è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)



Argentina

Model FB421:



Model FB423:



Australia and New Zealand

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

[Settings](#) > [Device Info](#) > [Regulatory Info](#)



## Belarus

Model FB421



## Customs Union

Model FB421

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

[Settings](#) > [Device Info](#) > [Regulatory Info](#)



## Ghana

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

[Settings](#) > [Device Info](#) > [Regulatory Info](#)

## Indonesia

Model FB421

75668/SDPPI/2021  
3788

76114/SDPPI/2021  
3788

Model FB423

84387/SDPPI/2022  
3788

84388/SDPPI/2022  
3788

## Israel

Model FB421

**מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא . 55-09000  
אסור להחליף את האנטנה המקורית של המכשיר ולא לעשות בו כל שינוי טכני אחר**

Model FB423

**מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא . 55-14240  
אסור להחליף את האנטנה המקורית של המכשיר ולא לעשות בו כל שינוי טכני אחר**

## Japan

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

**Settings > Device Info > Regulatory Info**

Model FB421



201-210387

Model FB423



201-220559



## Kingdom of Saudi Arabia

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

**Settings > Device Info > Regulatory Info**

## Malaysia

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

**Settings > Device Info > Regulatory Info**

## Mexico

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

**Settings > Device Info > Regulatory Info**



La operación de este equipo está sujeta a las siguientes dos condiciones:

1. Es posible que este equipo o dispositivo no cause interferencia perjudicial y
2. Este equipo o dispositivo debe aceptar cualquier interferencia, incluyendo la que pueda causar su operación no deseada

Model FB421

IFT#: RCPFIFB21-2010

Model FB423

Morocco



Model FB421

AGREE PAR L'ANRT MAROC  
Numéro d'agrément: MR00029210ANRT2021  
Date d'agrément: 23/06/2021

Model FB423

AGREE PAR L'ANRT MAROC  
Numéro d'agrément: MR00033969ANRT2022  
Date d'agrément: 04/08/2022

Nigeria

Connection and use of this communications equipment is permitted by the Nigerian Communications Commission.

## Oman

Model Name FB421

TRA/TA-R/11836/21  
D090258

Model FB423

TRA/TA-R/14179/22  
D172338

## Paraguay

Model FB421



NR: 2022-01-I-0062

Model FB423



NR: 2022-08-I-0521

## Philippines

Model FB421



Model FB423



## Serbia



## Singapore

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

**Settings** > **Device Info** > **Regulatory Info**

## South Korea

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > Device Info > Regulatory Info

## Taiwan

用戶注意：您可以透過下面步驟取得臺灣 NCC 審驗合格標籤號碼及警

設置 > 設備信息 > 法規信息

Translation:

Notice to the User: You can obtain the Taiwan NCC verification label number and warnings through the following steps:

Settings > Device Info > Regulatory Info

低功率警語:

- 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。

Translation:

Warning Statement for Low Power Radios:

- Without permission granted by the NCC, no company, enterprise, or user is allowed to change the frequency of an approved low power radio-frequency device, enhance its transmitting power or alter original characteristics or performance.

- The use of low power RF devices must not affect flight safety or interfere with legal communications: when interference is found, it should be immediately stopped and ameliorated not to interfere before continuing to use it. The legal communications mentioned here refer to radio communications operating in accordance with the provisions of the Telecommunication Law. Low power RF devices need to bear with interference from legal communications or industrial, scientific and medical radio wave radiating equipment

電池警語:

此裝置使用鋰電池。

若未遵照下列準則，則裝置內的鋰離子電池壽命可能會縮短或有損壞裝置、發生火災、化學品灼傷、電解液洩漏及 / 或受傷的風險。

- 請勿拆解、鑿孔或損壞裝置或電池。
- 請勿取出或嘗試取出使用者不可自行更換的電池。
- 請勿將電池曝露於火焰、爆炸或其他危險中。
- 請勿使用尖銳物品取出電池。

Translation:

Battery warning:

This device uses a lithium-ion battery.

If the following guidelines are not followed, the life of the lithium-ion battery in the device may be shortened or there is a risk of damage to the device, fire, chemical burn, electrolyte leakage and / or injury.

- Do not disassemble, puncture or damage the device or battery.
- Do not remove or try to remove the battery that the user cannot replace.
- Do not expose the battery to flames, explosions or other hazards.
- Do not use sharp objects to remove the battery.

Vision Warning

使用過度恐傷害視力

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

#### Translation:

Excessive use may damage vision

#### Warning:

- Excessive use may damage vision

#### Attention:

- Rest for 10 minutes after every 30 minutes.
- Children under 2 years old should stay away from this product. Children 2 years old or more should not see the screen for more than 1 hour a day.

#### Taiwan RoHS

Model FB421

設備名稱：無線活動追蹤器 Part Name: Wireless Activity Tracker		限用物質及其化學符號 Restricted Substances and its chemical symbols				
Model FB421	鉛 (Pb)	汞 (Hg)	鎘 (Cd)	六價鉻 (Cr <sup>+6</sup> )	多溴聯苯 (PBB)	多溴二苯醚 (PBDE)
錶帶和錶扣 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
電子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
外殼 (Housing)	○	○	○	○	○	○
充電線 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○
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 備考2. “○” 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。 備考3. “-” 係指該項限用物質為排除項目。						

#### Model FB423

設備名稱：無線活動追蹤器 Part Name: Wireless Activity Tracker		限用物質及其化學符號 Restricted Substances and its chemical symbols				
Model FB423	鉛 (Pb)	汞 (Hg)	鎘 (Cd)	六價鉻 (Cr <sup>+6</sup> )	多溴聯苯 (PBB)	多溴二苯醚 (PBDE)
錶帶和錶扣 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
電子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
外殼 (Housing)	○	○	○	○	○	○
充電線 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○
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。 備考2. “○” 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。 備考3. “-” 係指該項限用物質為排除項目。						

## Thailand



## United Arab Emirates

Model FB421



Model FB423



**TDRA - UNITED ARAB Emirates**  
Mode Dealer ID Nam DA35294/14  
TARTTI ER12927/22  
Model Name: FB423  
Product Typ Wireless Activity Tracker

QR code area with approved product details published online

## United Kingdom

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > Device Info > Regulatory Info

### Simplified UK Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Models FB421 and FB423 is in compliance with Radio Equipment Regulations 2017. The full text of the UK declaration of conformity is available at the following internet address:

[www.fitbit.com/legal/safety-instructions](http://www.fitbit.com/legal/safety-instructions)



## Vietnam

Model FB421



Model FB423



## About the Battery

This unit contains a non-replaceable internal lithium-ion battery. The battery can burst or explode, releasing hazardous chemicals. To reduce the risk of fire or burns, do not disassemble, crush, puncture or dispose of in fire or water.

**CAUTION:** Risk of explosion if battery is replaced by an incorrect type. Dispose of used batteries according to the instructions.

- The battery must be recycled or disposed of properly
- Use the battery only in the specified equipment
- Do not leave the battery in an extremely high temperature environment that may result in an explosion or the leakage of flammable liquid or gas
- Do not subject battery to extremely low air pressure that may result in an explosion or the leakage of flammable liquid or gas

## IP Rating

Notice to the User: Regulatory content can also be viewed on your device. To view the content:

**Settings > Device Info > Regulatory Info**

Models FB421 and FB423 have a water resistance rating of IPX8 under IEC standard 60529, up to a depth of 50 meters.

Models FB421 and FB423 have a dust ingress rating of IP6X under IEC standard 60529 which indicates the device is dust-tight.

## Safety Statement

This equipment has been tested to comply with safety certification in accordance with the specifications of: EN62368-1:2014 + A11:2017, BS EN62368-1:2014 + A11:2017.

## Regulatory Markings

Device regulatory markings can be viewed on your device by removing the band. Markings are located in the band attach area.

# Band Pocket View



© 2023 Fitbit LLC.保留所有權利。Fitbit 與 Fitbit 標誌皆為 Fitbit 在美國與其他國家之商標或註冊商標。Fitbit 商標完整的詳細清單可至 [Fitbit 商標清單](#) 查看。所提及的第三方商標由其各自擁有人所屬。