

實用連結

- 完整的說明網站—help.fitbit.com
- 使用手冊—help.fitbit.com/manuals
- 佩戴和保養說明—fitbit.com/global/us/product-care
- 錶帶損壞索賠—myhelp.fitbit.com/s/warranty

Fitbit 應用程式

從下載並安裝 Fitbit 應用程式：

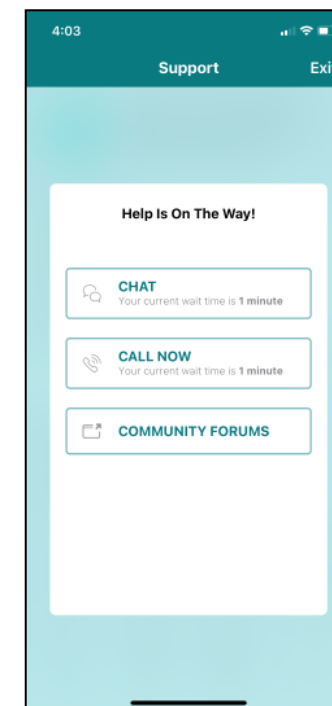
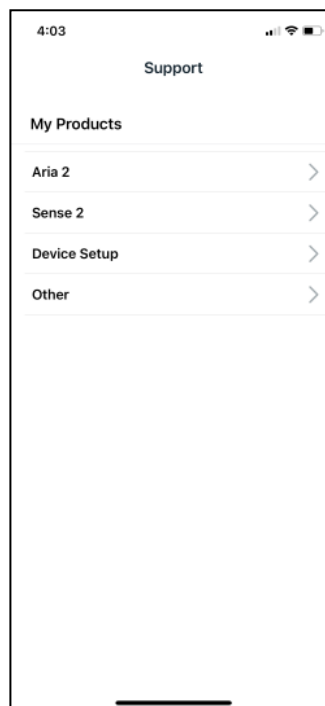
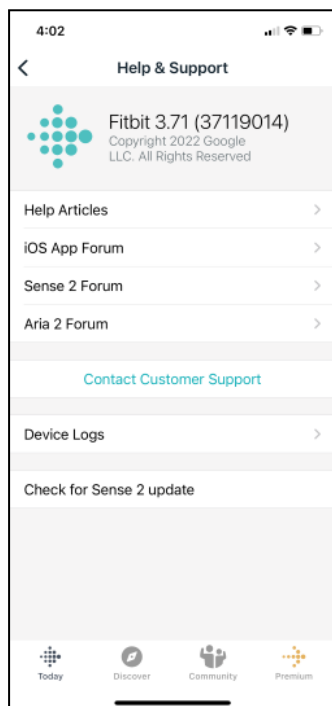
- [Apple App Store](https://apps.apple.com)
- [Google Play Store](https://play.google.com)

如要確認您的手機或平板電腦是否相容，請造訪 fitbit.com/devices。

應用程式內支援

在 Fitbit 應用程式中透過「今天」標籤，輕觸右上方的圖示 > 說明或說明與支援。

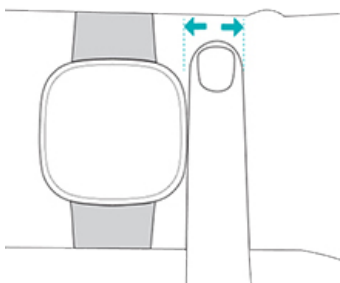
- 輕觸**說明文章**，存取 Fitbit 說明網站。
- 輕觸一個 Fitbit 社群論壇選項。
- 輕觸**聯絡客戶支援團隊**尋求客戶支援。



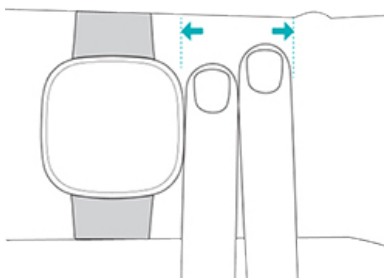
心率

若要獲得更精確的心率讀數：

- 請將 Fitbit 裝置佩戴在手腕頂端，並且確定裝置的背面與肌膚接觸。
- 當您沒有運動時，請將您的裝置佩戴在離腕骨上一個手指寬的位置。



- 運動期間，為了提升適宜度，請將裝置佩戴在較高之處，使其更為服貼。



步數

若覺得步數計算與距離不正確，請先確認 Fitbit 應用程式中的以下設定是否正確：

- 手腕設定
- 您的身高

樓層數

雖然裝置是用於偵測高度增減所致的氣壓變化，但是其他類型的壓力變化（例如陣風、天氣變化或開門）偶爾也會導致裝置記錄到額外樓層數。每往上攀爬約 10 英尺時，

GPS

- 請嘗試將錶帶鬆開一扣。
- 注意：如果您是在新的地點首次使用 GPS，連線 GPS 衛星的時間可能需要幾分鐘。樹木或者高樓較多會增加連線 GPS 衛星的時間。
- 如果 GPS 第一次沒有連線，再次開始運動前，請等待 5 分鐘。
- (Charge 4、Charge 5 和 Charge 6) 如果智慧手環無法與 GPS 衛星連線，您可以選擇結束運動，將 GPS 模式更改為手機 GPS 並重新開始運動。
- 如要減少裝置連線 GPS 衛星的時間，在連線 GPS 並手臂與開始運動時，手臂與身體平行，靠近頭部，保持至少 2 英吋的距離。



同步與通知

同步

需求


- 若要查看裝置是否相容，請造訪 fitbit.com/devices。
- 確定您的手機、Fitbit 裝置和 Fitbit 應用程式是最新版本。
- 您的手機必須與行動數據或 Wi-Fi 連線並且必須開啟藍牙設定。
- 如果您使用多部手機或平板電腦進行同步，請確認其他裝置不在附近。

疑難排解同步

1. 在手機上強制退出 Fitbit 應用程式。
2. 在手機中前往 **設定** > **藍牙**，關閉藍牙，之後重新開啟。
3. 開啟 Fitbit 應用程式並嘗試同步您的裝置。
4. 如果裝置未同步，請重新啟動。

iPhone 疑難排解提示

分享系統通知

1. 輕觸 Fitbit 裝置名稱旁的 **設定** > **藍牙** > 。
2. **關閉共用系統通知** 然後再重新開啟。

顯示預覽

輕觸 **設定** > **通知**。確定 **顯示預覽** 已設定為 **始終** 或 **解鎖時**。

應用程式通知設定

對於傳送通知的每個應用程式，請輕觸 **設定** > **通知** > 應用程式名稱並且確認下列設定：

- **允許通知**—開啟
- **提醒** > **通知中心**—開啟
- **顯示預覽**—**始終**或**解鎖時**

通知

檢查您的手機

- 您的手機與 Fitbit 裝置的距離必須在 30 英尺內。
- 如果您在手機上開啟了對話，則不會看到簡訊通知。
- 當您在手機上開啟「專注」、「請勿打擾」、「勿打擾時間」或「駕駛」模式設定時，將不會看到通知。

檢查您的 Fitbit 裝置

- 如果開啟了 **請勿打擾** 或 **睡眠模式** 設定，則不會在 Fitbit 裝置上看到通知。
- 如果 Fitbit 裝置上的裝置鎖定功能處於啟動狀態，輕觸 Fitbit 裝置的螢幕解鎖裝置。

Android 疑難排解提示

- 關閉背景限制或限定：
 1. 前往 **應用程式和通知** > **Fitbit 應用程式**。
 2. 輕觸 **背景限制** 或 **背景限定** 來關閉設定。
- 關閉電池限制：
 1. 前往 **應用程式** > **Fitbit 應用程式** > **進階** > **電池** > **電池最佳化**。
 2. 更改 **所有應用程式** 的檢視。
 3. 搜尋 Fitbit 應用程式，然後選擇 **非最佳化**。
- 開啟定位服務，並允許 Fitbit 應用程式存取您的位置。

重啟說明

Ace 2 和 Inspire 系列

1. 將裝置與充電線連接。
2. 按住智慧手環上的按鈕 5 秒鐘。

Charge 3 和 Charge 4

1. 將充電線的扣在智慧手環後方的連接埠上。
2. 按住智慧手環上的按鈕 8 秒鐘。放開按鈕。

Charge 5 和 Luxe

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**。

Sense 和 Versa 系列

請按住按鈕 10 秒，。

預期的電池續航力

Fitbit Sense*
Fitbit Sense 2*
Fitbit Versa 2*
Fitbit Versa 3*
Fitbit Versa 4* 6 天以上

Fitbit Versa
Fitbit Versa Lite 版 4 天以上

Fitbit Ace 3 最高 8 天

Fitbit Inspire 2
Fitbit Inspire 3* 長達 10 天

Fitbit Ace and Fitbit Ace 2
Fitbit Alta
Fitbit Blaze
Fitbit Charge 2
Fitbit Flex 2
Fitbit Ionic*
Fitbit Inspire
Fitbit Inspire HR
Fitbit Luxe 長達 5 天

Fitbit Alta HR
Fitbit Charge 3
Fitbit Charge 4*
Fitbit Charge 5*
Fitbit Charge 6* 長達 7 天

Fitbit One 長達 2 週

Fitbit Zip 長達 6 個月

Fitbit Flyer 6 小時播放時間

*使用如螢幕常亮和 GPS 等功能需要更頻繁的充電。

顯示幕空白

1. 清潔與乾燥裝置。
2. 請嘗試不同的充電器。
3. 將裝置插入充電器 30 分鐘。
4. 重新啟動您的裝置。

顯示錯誤

一些第三方錶面可能會顯示錯亂的訊息或不完整的統計資料。如果重新啟動裝置無法解決問題，請更換錶面。

電池續航力不足提示

如果客戶遇到電池續航力不足的問題，請嘗試以下方法：

顯示設定

- 考慮變更錶面，因為動畫錶面可能需要較頻繁地充電。
- 在 Charge 3、Charge 4、Charge 5、Charge 6、Inspire 3、Ionic、Luxe、Sense 系列或 Versa 系列上。
- 避免每次轉動手腕時螢幕開啟。
- 在某些 Fitbit 裝置，您可以更改**螢幕逾時**設定，調整螢幕保持時間。
- 關閉 Charge 5、Charge 6、Inspire 3、Luxe、Sense、Sense 2、Versa 2、Versa 3 和 Versa 4 的「螢幕長亮模式」設定。

減少通知

- 關閉您不需要的通知，和

更改使用的功能

- 減少音樂控制、音樂應用程式、腕上通話、感應式支付以及連線或是內建 GPS 的使用。
- 追蹤 SpO2 資料可能需要更頻繁地充電。
- 使用 Charge 4、Charge 5 與 Charge 6 上的手機 GPS，智慧手環可以與附近手機的 GPS 感測器連線。
- 關閉 Inspire 2 與 Inspire 3 的按鈕鎖定設定。