



## ZionCare

穿戴裝置與應用程式使用手冊

## 關於 ZionCare

ZionCare 是一個收集醫療級數據以進行睡眠健康監測的平台，由先豐科技股份有限公司（MtM+ Technology）所開發，其整體項目包含穿戴裝置、應用程式與後台系統三個部份，此外，ZionCare 監測睡眠數據推出的穿戴裝置—oCare Pro 100（以下簡稱穿戴裝置）是世界上第一款無需傳統指尖探頭即可工作的可穿戴式脈搏血氧裝置，讓患者在舒適的狀態下進行準確檢測，甚至不需親自就診，僅需授權給醫護人員，使其透過後台獲取數據進而予以治療即可，本設備由台醫光電所研發，是首個也是唯一一個通過 FDA（台灣、美國和澳洲）和 CE 標誌認證的脈搏血氧儀，並符合該區域必要認證的可穿戴式硬體設備，患者在睡眠數據記錄之後，可藉由應用程式進行數據上傳來追蹤睡眠狀況並取得相關分析。

## 適用裝置

ZionCare 穿戴裝置需搭配應用程式進行數據上傳與報告獲取，應用程式可安裝在 Android 及 iOS 系統的手機上，並支援 iOS 13.0 以上的系統。

- Android
  - Huawei Y9
  - Samsung A51
  - Oppo Reno6 Z 5G
- iPhone
  - iPhone 11 (iOS15.4.1)

## 協助

若在操作中遇到問題可透過以下方式聯絡本司客服單位進行協助。

信箱：[support@mtmtech.com.tw](mailto:support@mtmtech.com.tw)

電話：[+886-2-7736-7386](tel:+886-2-7736-7386)

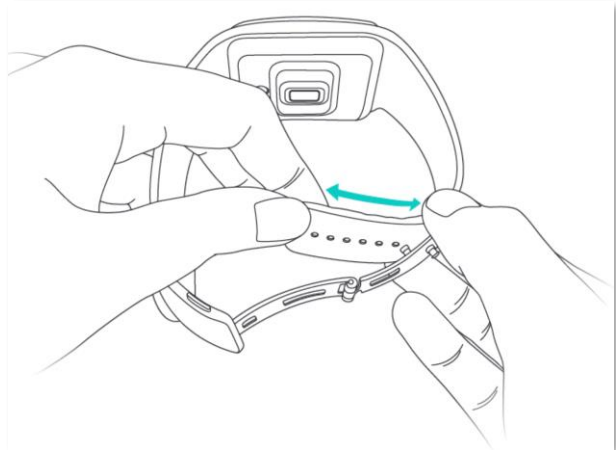
# 手冊目錄

穿戴裝置與應用程式使用手冊.....	1
關於 ZionCare .....	2
適用裝置.....	2
協助.....	2
如何使用穿戴裝置? .....	4
如何配戴穿戴裝置.....	5
如何操作穿戴裝置.....	6
透過量測確認配戴及操作正常.....	7
如何獲得最佳結果.....	8
如何安裝 ZionCare 應用程式? .....	9
安裝應用程式.....	10
開啟藍芽傳輸權限.....	11
建立帳號.....	12
填寫帳號資訊.....	13
登入帳號.....	14
穿戴裝置與應用程式如何連接? .....	15
裝置配對.....	16
裝置連接.....	17
如何記錄睡眠及取得報告? .....	18
記錄數據.....	19
同步數據.....	20
開始同步.....	21
睡眠報告.....	22
詳細數據.....	23
分享報告.....	24
睡眠趨勢.....	25
設定量測.....	26
記錄量測.....	27
填寫問卷.....	28
故障排除.....	29
應用程式無法連接穿戴裝置.....	30
註冊帳號出現錯誤.....	33
同步數據等待時間過長.....	33
同步後卻沒有數據.....	34
登入後顯示沒有網路.....	34

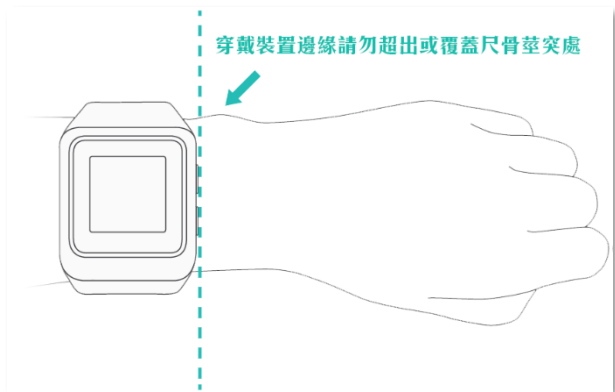
## 如何使用穿戴裝置？

## 如何配戴穿戴裝置

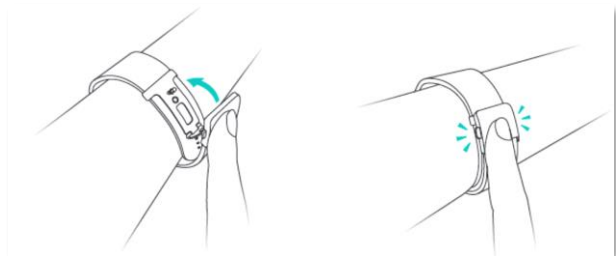
將錶帶調整至適當位置。



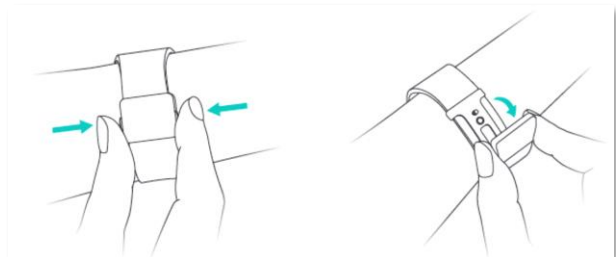
穿戴裝置邊緣請勿超出或覆蓋尺骨莖突處。



扣上錶扣，請注意，完成佩帶後，穿戴裝置背面需和手腕皮膚貼合，手腕晃動時，穿戴裝置不會前後移動為正確的佩帶方式。



按壓錶扣二側簧片將並拉起扣合處，即可取下穿戴裝置。



## 如何操作穿戴裝置

長按穿戴裝置右側下方按鈕即可開機，請注意電量是否充足。

開機後，穿戴裝置右側下方按鈕可切換至選單及選擇選單項目。

開機後，穿戴裝置右側上方按鈕可進行時間與檢測模式的畫面切換，也可於選單中切換選項。



## 透過量測確認配戴及操作正常

穿戴完畢後，請透過 ZionCare App 點選**開始記錄**進入量測模式。

量測狀態下，請先保持穿戴裝置與前手臂水平並靜止不動，確認 App 上的數值均在正常範圍內，您也可以點選**記錄測量**來儲存當下數據，若數據不在正常範圍內，可能與穿戴鬆緊有關，可試著調整穿戴裝置鬆緊程度來確保正確記錄。

正常狀態下:

血氧濃度應介於 95%~100% (90%以下視為低於正常值)

脈搏率應介於 60/bpm ~100/bpm

呼吸頻率應介於 12/rpm ~16/rpm



## 如何獲得最佳結果

穿戴方式是最直接影響監測結果的環節，請注意這些要點：

1. 穿戴時應確認穿戴鬆緊，確保穿戴裝置與皮膚平行貼合可提高監測準確性。
2. 穿戴位置應在腕骨處之後，如果無法與皮膚貼合，可往手臂上方適當移動。
3. ZionCare 穿戴裝置是專為睡眠而製作的監測裝置，監測時應盡量於靜止或睡眠期間。

對少數使用者而言，有部分因素可能造成測量不準確的狀況：

- 皮膚血流量，若周遭環境造成血流量過低，可能會對血氧濃度的監測造成影響，例如冬天太冷等。
- 皮膚變化，如刺青等暫時或永久性的皮膚變化也可能影響穿戴裝置的監測結果。
- 身體動作，若在測量時並未靜止及放鬆也將造成監測難以判斷當前身體狀況，如手臂發力、晃動等。
- 心率過高，若您在休息時的脈搏率高於 150/bpm，將無法有效進行監測，正常狀態下應介於 60/bpm~100/bpm。



## 如何安裝 ZionCare 應用程式？

## 安裝應用程式

Apple 使用者：

至 App Store 搜尋 **ZionCare App** 即可下載及安裝。

Android 使用者：

至 Google Play 搜尋 **ZionCare App** 即可下載及安裝。



## 開啟藍芽傳輸權限

安裝完成後，ZionCare 應用程式需要開啟藍芽傳輸權限方可將穿戴裝置數據上傳至應用程式。



## 建立帳號

如果您沒有帳號，可在進入應用程式後  
點選**建立帳號**來註冊。



The image shows a smartphone screen with a dark blue background. At the top, the status bar displays the time 21:25, signal strength, and 4G connectivity. The main heading is '建立帳號' (Create Account) in white. Below it are three input fields: '手機號碼' (Mobile Number) with the value '+886 0912345678', '名字' (Name) with the value 'ZionCare', and '姓' (Surname) with the value 'ZionCare'. A prominent blue button labeled '下一步' (Next Step) is positioned below the inputs. Underneath the button, there is a link that says '您已經有帳號嗎?' (Do you already have an account?) followed by '登入' (Log In). The M+M Technology logo is located in the bottom right corner of the screen.

## 填寫帳號資訊

註冊帳號時需要填寫性別與生日等基本數據。

14:38

### 建立帳號

性別

女 男

出生日期

1995年6月23日

建立帳號

返回

## 登入帳號

如果您已經註冊好帳號了，可回到登入畫面進行登入。



穿戴裝置與應用程式如何連接？

## 裝置配對

將穿戴裝置與應用程式開機，並確認藍芽功能已開啟，即可自動透過藍芽來連接裝置，第一次配對需要輸入6位數驗證碼，此時驗證碼會顯示於穿戴裝置的螢幕上，輸入並點選配對即可。



幫助：

- 如何使用穿戴裝置？
- 穿戴裝置無法連線。



## 裝置連接

若連接成功，可在穿戴裝置左上方看到藍芽符號變成雙箭頭符號，在應用程式右上方的穿戴裝置圖示也會切換成藍色，若只有顯示藍芽符號表示穿戴裝置已經開啟藍芽功能，但未與應用程式連線，此時只需開起應用程式並保持連線即可。



幫助：

- 如何使用穿戴裝置？
- 穿戴裝置無法連線。

## 如何記錄睡眠及取得報告？

## 記錄數據

你可以透過穿戴裝置的選單來開始記錄數據，也可以透過應用程式首頁的開始記錄按鈕來啟用，若您透過應用程式啟用，請確保穿戴裝置為連接狀態。



幫助：

- 如何使用穿戴裝置？
- 穿戴裝置無法連線。

## 同步數據

數據蒐集完畢後，可以至應用程式首頁中點選**同步數據**按鈕進行上傳，與此同時，穿戴裝置會顯示上傳中的圖示，請勿在此時中斷操作，操作過程中也請保持連接狀態。

幫助：

- 如何使用穿戴裝置？
- 同步數據等待時間過長。



## 開始同步

點選畫面中的**開始**按鈕。



靜置 5-10 分鐘上傳數據。



完成後會呈現此畫面。



## 睡眠報告

上傳完成後，可以到**睡眠**點選深色圓形的按鈕來查閱當日的睡眠報告。



## 詳細數據

透過上方資料切換，除了總覽資訊外，也可以根據血氧濃度、脈搏與呼吸頻率分別進行瀏覽，右上方的分享按鈕更可以將報告分享給他人。



## 分享報告

點選分享後將開啟分享列表，列表中的選項根據手機安裝的 App 而不同，常見的選項如：Line、信箱、Messenger 等。

以 Line 為例，點選後可選擇傳給個人或群組等，下方可輸入分享訊息。

完成後可在 Line 中確認分享的睡眠報告。





## 睡眠趨勢

當蒐集足夠的睡眠數據後，可以到**趨勢**查看一段時間的改變。



## 設定量測

首先確認穿戴裝置連接狀態。

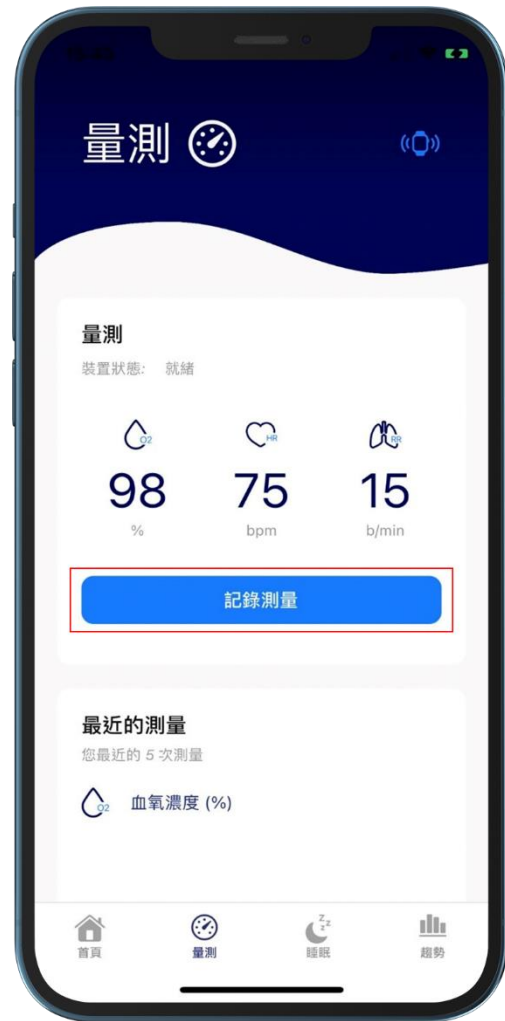


並將穿戴裝置切換至量測模式。



## 記錄量測

當連接狀態就緒後，點選**記錄測量**按鈕即可實時量測並記錄至應用程式。



## 填寫問卷

如果您想提供醫生更加確切的睡眠狀況，可至首頁點選填寫問卷。

由於睡眠習慣往往容易根據時間做改變，因此建議每月填寫一次最新資訊。



## 故障排除

## 應用程式無法連接穿戴裝置

- 請先確認裝置是否均已開啟藍芽，Android 使用者請連同 GPS 定位一併開啟。

穿戴裝置部份：

1. 確認穿戴裝置左上方是否出現藍芽符號。
2. 若無則透過右側下方按鈕進入選單。
3. 右側上方按鈕可切換到藍芽。
4. 接著透過右側下方按鈕開啟藍芽。
5. 完成後透過右側上方按鈕切到返回符號。
6. 最後透過右側下方按鈕選擇返回主畫面。



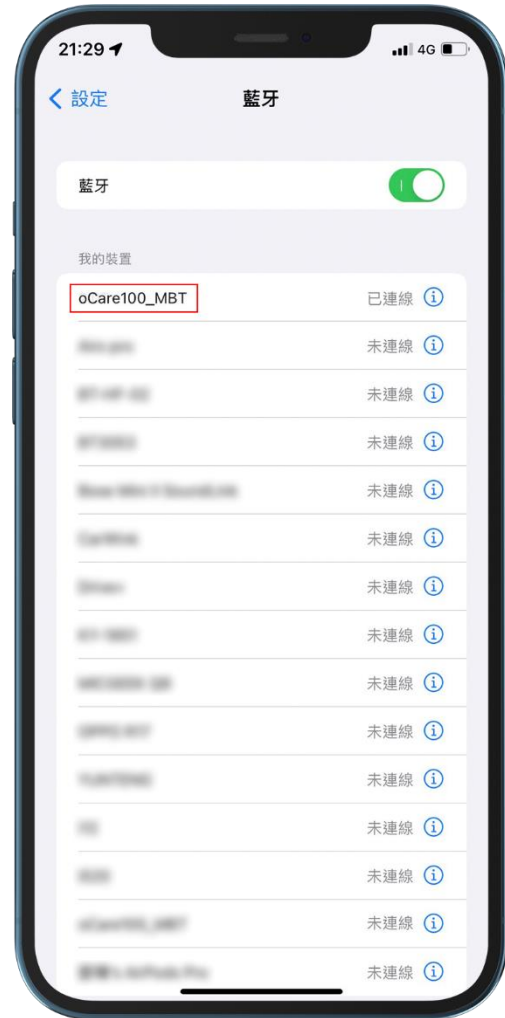
手機部份：

Apple 使用者：

先到**設定** > **藍芽**中找到名稱為**oCare100\_MBT**的項目，點選進行連接。

Android 使用者：

先到**設定** > **連線裝置** > **連線** > **藍芽** > **偏好裝置**中找到名稱為**oCare100\_MBT**的項目，點選進行連接。



- 裝置確認均已開啟藍芽依然無法連接請根據以下步驟重新嘗試連接：
  1. 完全關閉應用程式（包含背景運作）。
  2. 重新啟動穿戴裝置。
  3. 至藍芽設定找到穿戴裝置名稱並移除。
  4. 按照說明重新進行連接與配對。
- 手動藍芽連接

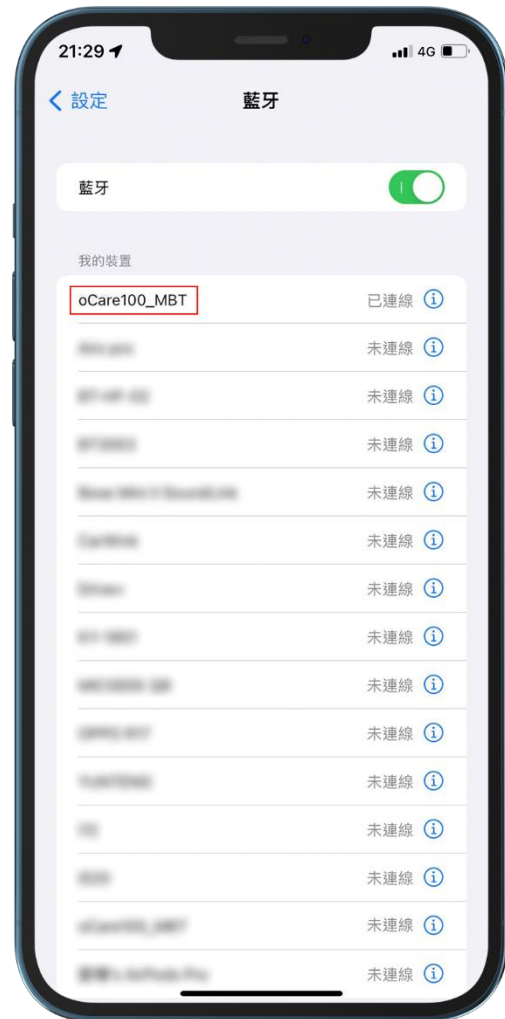
您可以透過藍芽來手動連接穿戴裝置。

Apple 使用者：

先到**設定** > **藍芽**中找到名稱為 **oCare100\_MBT** 的項目，點選進行連接。

Android 使用者：

先到**設定** > **連線裝置** > **連線** > **藍芽** > **偏好裝置**中找到名稱為 **oCare100\_MBT** 的項目，點選進行連接。





## 註冊帳號出現錯誤

您可以透過出現錯誤的表格下方比對格式是否不符規則，密碼則可點選右邊的眼睛圖示顯示。



## 同步數據等待時間過長

在一般情況下，6-8 小時的睡眠數據進行上傳，需要等待的時間約為 3-5 分鐘，若您並非每日上傳睡眠數據，將會累積至下次同步時一併上傳，從而導致上傳時間更長，因此建議每日上傳來降低等待時間，而上傳數據後，穿戴裝置內的數據將會自動刪除，以確保容量足夠繼續進行存取，穿戴裝置約能記錄一星期的睡眠數據。

若應用程式下方白色的上傳狀態停滯過久，請先完全關閉穿戴裝置與應用程式（含背景運作），接著重新啟動應用程式並再次同步。

## 同步後卻沒有數據

- 穿戴裝置並未開啟記錄模式：

請在睡前確認穿戴裝置是否已經開啟記錄模式，若有正確啟動，穿戴裝置右下方將出現攝影機的圖示，您也可以透過應用程式**首頁**的**開始記錄**來啟動，此時記錄的數據將會存取在穿戴裝置中，隔日記錄完成再同步數據至應用程式即可。

- 睡眠數據少於 2 小時：

若睡眠時間低於 2 小時，則無法計算出可供參考的 ODI 3%指數，因無法於應用程式睡眠功能顯示分析報告資料。

## 登入後顯示沒有網路

使用本應用程式需保持網路連線狀態，特別是同步數據與取得睡眠報告，若沒有網路連線將無法從資料庫存取您的數據，因此請保持網路連線後再進行操作，若無網路也可透過 WiFi 進行連線。

## 無法透過應用程式啟動睡眠記錄

請將穿戴裝置重新啟動，並在開機後查看穿戴裝置序號 (ver: X.XXX)，如果您的版本低於 5.202 將無法透過應用程式啟動睡眠記錄，請聯絡客服人員為您更新。