

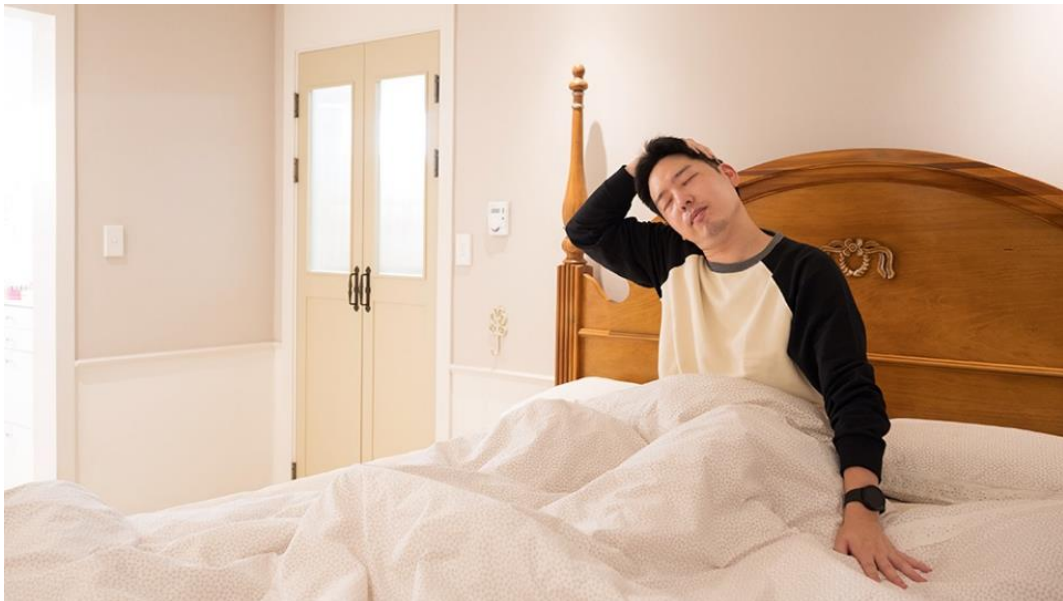
## Galaxy 穿戴裝置相隨朝暮 24 小時的夢想生活全記錄

所謂的夢想生活，就是過得充實精彩，不辜負每一天。在追求理想生活的路上，除了實現個人目標，還有另一件人生大事：健康的生活型態。

JM 是一位 IT 裝置評測達人，其 YouTube 頻道共有 45 萬人訂閱。他近日發起一項自我挑戰，以 Galaxy 穿戴裝置進一步實踐夢想中的生活。為達成此目標，他借助能精確追蹤和記錄健康數據、宛如貼身教練的 Galaxy Watch5 系列，搭配以舒適設計兼具清晰、悅耳音質，提供豐富聽覺體驗的 Galaxy Buds2 Pro。

三星新聞中心跟著 JM 開箱評測最新裝置，記錄他如何在 Galaxy 穿戴裝置的貼身相隨之下，展開 24 小時的夢想生活。

### 早上 6 點：從檢視個人睡眠模式，展開新的一天



人們的一天日常，始於睡眠、亦終於睡眠，因此其為健康生活型態的重要一環。此外，睡眠重質不重量，睡得多不如睡得好！為了協助用戶監測睡眠，Galaxy Watch5 能整晚追蹤用戶的睡眠週期，讓使用者經過一夜的休息後，隔天能檢視自我睡眠模式與品質。



Galaxy Watch5 能提供有關睡眠時間長度和模式的詳細資訊，協助用戶深度解讀各項數據，並調整作息時間，養成良好的就寢習慣。當用戶進入夢鄉時，該款手錶能全方位監測睡眠活動，例如經歷的睡眠週期、翻身次數、醒來次數等，根據睡眠品質提供整體睡眠評分。此外，該款手錶還能進行鼾聲偵測，並顯示睡眠時的血氧濃度。



Galaxy Watch5 的睡眠管理功能將根據用戶的熟睡程度，以四階段分析其睡眠品質。完成七天的睡眠記錄與分析之後，裝置內建應用程式會將使用者的睡眠模式，與不同動物所代表的模式進行比對。用戶還能獲得量身打造的睡眠指引，藉以改善個人的睡眠習慣。

**早上 8 點：借助 BioActive 感應器，掌握更多健康資訊**



一覺醒來後，在家進行低強度的體能訓練是開啟活力一天的絕佳方式。Galaxy Watch5 能精準計算身體組成，讓用戶掌握訓練進度和身體的各項測量數據。



Galaxy Watch5 配備 BioActive 感應器，有助於提升量測數據的準確性，讓用戶能追蹤健身進度，或包括身體水分含量、骨骼肌重量解析、體脂率等身體數值。得益於優化的設計，錶背 BioActive 感應器與腕部的接觸面積更廣，進一步提升準確度。





使用者能一目了然檢視所有的測量數據，輕鬆追蹤進度與健康、身體的變化。此款手錶不僅能記錄每回合運動燃燒的卡路里和持續時間，還能讓用戶在手腕上監測個人健康。



下午 1 點：以 **Galaxy** 穿戴裝置升級體能訓練



JM 已取得國際網球裁判證，而他的妻子 Sally 過去是職業網球選手，因此網球對他們而言不僅是項有趣的活動，也是日常生活的一部分。而 Galaxy Watch5 正是其打網球、追蹤健身進度的重要配件。



Galaxy Watch5 系列能追蹤各式各樣的運動與健身進度，例如重量訓練和慢跑。用戶能串聯手錶至 Samsung Health 應用程式，藉此新增運動項目。當從事慢跑、騎乘單車等動作頻繁的運動時，該款手錶會自動啟動追蹤功能。至於其它運動或訓練項目，只需輕觸手錶上的追蹤按鈕，即可啟動此功能。





JM 夫妻倆也喜歡在打網球同時享受音樂。打網球時，他們佩戴親膚舒適、融入耳型的 Galaxy Buds2 Pro。其採用人體工學設計，重量只有 5.5 公克，即使從事劇烈運動，亦能安穩地貼合雙耳。



在 360 度環繞音訊功能的加持下，Galaxy Buds2 Pro 音質表現亦更豐富有層次，並配備持久續航 29 小時的大容量電池。借助 IPX7 等級的防水能力，展現更強悍的耐用性，無懼戶外活動的大汗淋漓與潮溼環境。



結束訓練後，Galaxy Watch5 會顯示方才體能訓練完整的摘要內容，包括持續時間、消耗的卡路里、心率等。而有規律運動習慣的用戶，可參照過去一周的運動數據，系統性地進行健康管理。



## 下午 6 點：專為戶外活動而優化的智慧功能

積極從事戶外體能訓練或運動，有助於放鬆緊繃的身心，打造擁抱大自然的夢想生活。Galaxy 穿戴裝置正是協助使用者邁開第一步的好助手。Galaxy Watch 系列生力軍 Galaxy Watch5 Pro，是所有戶外活動的個人健康教練。借助更強悍的耐用性與智慧健身輔助功能，Galaxy Watch5 Pro 堪稱完美的運動夥伴，在用戶從事戶外活動的過程中，一路貼身相隨，助其維持滿滿動力。





Galaxy Watch5 Pro 配備藍寶石玻璃鏡面顯示螢幕，搭配鈦金屬錶框，耐用性更勝以往，經得起各種考驗。藍寶石玻璃鏡面具備耐磨抗刮之效，讓用戶從事戶外活動時備感安心。



而喜歡登山健行或騎乘長途自行車的用戶，可借助 GPS 智慧功能規劃路線。Galaxy Watch5 Pro 具備「路線鍛鍊」功能，能儲存路線供日後使用，並具有「追蹤返回路線」功能，能沿著去程路線折返，從事登山健行等戶外活動時，此項功能特別實用。

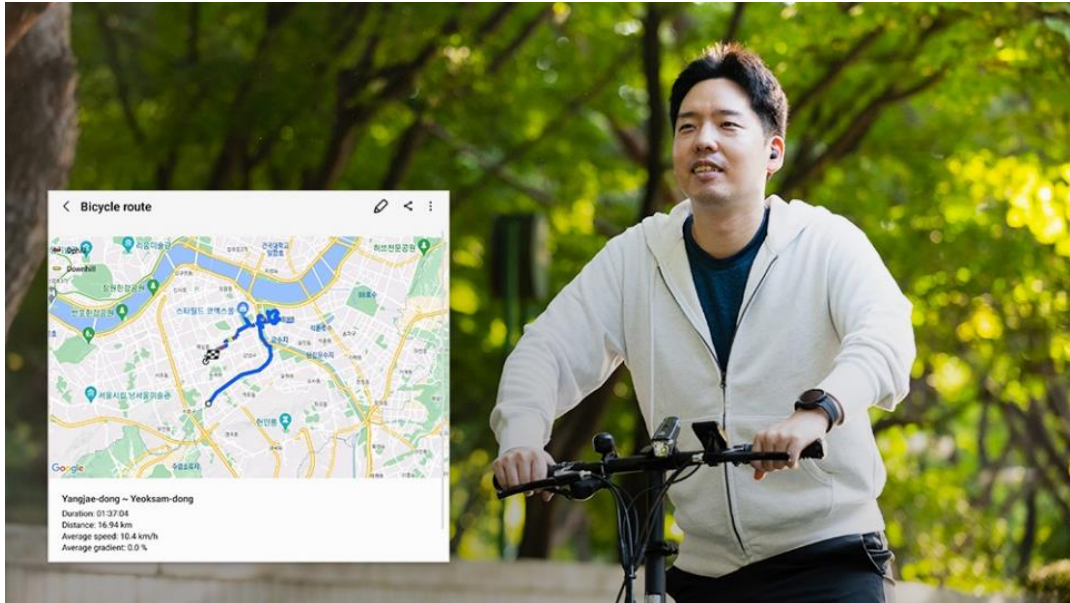




用戶可藉由「路線鍛鍊」功能，將 GPS 交換格式 ( GPX ) 的路線檔案分享給其它 Galaxy 用戶。使用者亦可下載其他用戶分享的 GPX 檔，將其新增至 Galaxy Watch5 Pro，並透過逐向導航功能，遵循他人足跡，體驗沿路的山林美景。



此外，逐向導航功能類似於汽車導航，藉由振動和語音指令提供全程導引。該款腕錶專為戶外活動而設計，當用戶從事騎乘單車或登山健行等活動，不便緊盯螢幕查看路徑時，便能提供個人專屬的導航服務。



Galaxy Watch5 Pro 具備更長的續航力，電池容量高達 590mAh，能長時間體驗更廣泛的功能及強化的實用性。

晚上 9 點：利用「主動式降噪」功能，專注於自身的寧靜世界



歷經忙碌的一天後，隨著夜色降臨，不妨按下暫停鍵，留點時間面對自我、釋放壓力。Galaxy Buds2 Pro 的主動式降噪 (ANC) 功能可阻隔外界噪音，讓自己徜徉於舒心的音樂旋律，或專注於吐納呼吸。





Galaxy Watch5 系列還能測量壓力程度和血壓。當壓力緊繃時，可跟著螢幕指示專注於深呼吸，以恢復注意力，重整思緒再出發。

Galaxy 穿戴裝置配備眾多的獨特功能，協助用戶守護身心健康。該系列穿戴裝置將其渴望與需求，納入設計考量之中，藉由一系列的創新功能，提升效能與便利性，協助使用者實踐夢想生活。

**YouTuber JM 個人最推崇哪一項功能？**



本篇報導的主角人物 YouTuber JM，對 Galaxy Watch5 的快速充電表現留下最深刻的印象。該系列支援 10W 無線快充，根據型號不同，最快能在 30 分鐘內充飽 45% 的電力。Galaxy Buds2 Pro 亦支援快速充電技術，充電 5 分鐘約可播放 1 小時音樂。他談到：「我必須花費大量心思，留意其它穿戴裝置何時需要充電，但 Galaxy 穿戴裝置讓我省了不少心力。」

