

One UI 8 Watch 全新功能 助力培養健康好習慣

此為全球發布中譯新聞稿，實際作業系統更新時間及詳細資訊依各市場公告版本為準

微小的改變，足以為健康帶來深遠的影響。只要一步一腳印地調整生活作息，便能塑造更理想的健康狀態。即將登場的新一代 One UI 8 Watch 整合多項全新睡眠、心臟健康、健身與營養相關功能，幫助用戶培養與建立良好習慣。

全新亮點：

新功能^(註一)包括：優化睡眠品質的**就寢時間建議 (Bedtime Guidance)**^(註二)、於睡眠期間追蹤血管系統壓力的**血管負荷 (Vascular Load)**^(註三)、量身制定訓練策略的**跑步教練 (Running Coach)**^(註四)，以及透過測量類胡蘿蔔素濃度掌握健康老化狀況的**抗氧化指數 (Antioxidant Index)**^(註五)。上述功能將整合至 One UI 8 Watch 介面，並隨最新 Galaxy Watch 系列登場。部分 Galaxy Watch 使用者可透過 Beta 測試計畫^(註六)搶先體驗。

重要價值：

養成習慣無法一蹴可幾，對許多人而言是一項艱鉅的挑戰。而全新功能的設計初衷，正是為了陪伴用戶一步步建立更健康的生活方式。雖然行為模式的累積需要時間，且往往得花上一段時日才能看到顯著成效，但最終所獲得的回報絕對值得期待。

例如，攝取不健康的食物短期內或許不會立即影響健康，但長期累積的風險卻不可忽視。相反地，培養健康的習慣雖然短期內難以看到成效，但隨著時間推移，將能為身心帶來正面的轉變。

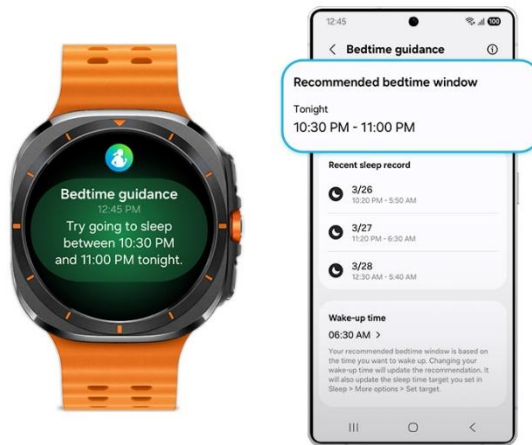
三星行動通訊事業部資深副總裁暨數位健康團隊負責人 Hon Pak 博士表示：「睡眠對身心健康、社交關係乃至工作表現皆有深遠影響，因此始終是我們健康策略的核心。如今，我們希望 Galaxy Watch 能透過以睡眠為中心的全方位健康洞察，進而為日常生活帶來實質改變。我們相信此功能理念契合三星的願景，亦即透過主動照護與全面的健康管理，幫助人們邁向更健康的生活型態。」

探索全新健康功能

Samsung Health 推出全新功能，藉由即時回饋激勵健康行為，協助用戶培養良好的生活習慣。

就寢時間建議

就寢時間建議



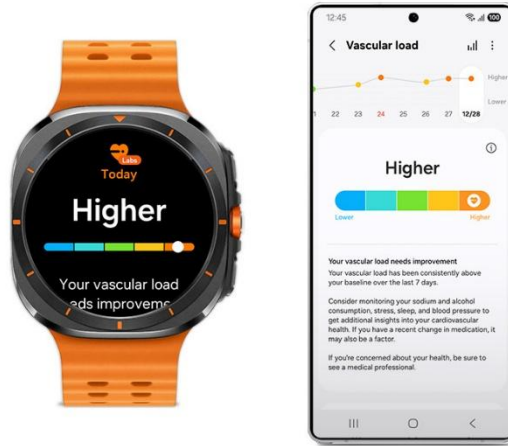
*圖像為模擬畫面，僅供參考。

一夜好眠能帶來立即的健康效益，進而驅動更積極的行為改變，邁向更健康的未來。而這一切，始於規律且理想的就寢時間。

- 三星持續優化各項睡眠相關工具，包括睡眠模式分析、睡眠訓練與睡眠環境最佳化功能。此外，更進一步導入可偵測睡眠呼吸中止症^(註7)徵兆的機制，協助及早掌握潛在風險並採取預防措施。
- 現在，**我們也提供更多有助打造優質睡眠的工具**，根據配戴者的生活型態與睡眠模式，提供理想的就寢時間建議，並透過提醒通知督促遵循此作息規律。
- 此功能會分析過去三天的睡眠模式，綜合評估睡眠壓力與生理時鐘，計算出最佳的就寢時間，有助於隔天維持最佳精神狀態。
- 此功能特別適合希望改善睡眠作息不規律者。例如，連續多日晚睡，或平日與週末作息落差明顯者。就寢時間建議便會將這些因素納入考量，確保能獲得充足睡眠。

血管負荷

血管負荷



*圖像為模擬畫面，僅供參考。

睡眠反應整體健康狀況，是觀察健康的重要指標。Galaxy Watch 善用該特性，在睡眠期間測量「血管負荷」，也就是血管系統所承受的壓力程度。

- 血管系統負責運輸血液，將氧氣與營養傳送至全身，同時代謝廢物，為衡量心臟健康狀況的重要指標。
- 睡眠期間，血管系統所承受的壓力理應自然下降。若出現過度波動，可能對心血管健康產生負面影響。
- 只要在睡眠期間配戴 Watch，就能收到自身血管系統的壓力洞察分析。
- 此外，考量到健康因素彼此息息相關，此功能亦同步分析睡眠、運動與壓力相關的生活型態，助力維持更健康的生活模式，並培養正向習慣。

跑步教練

跑步教練



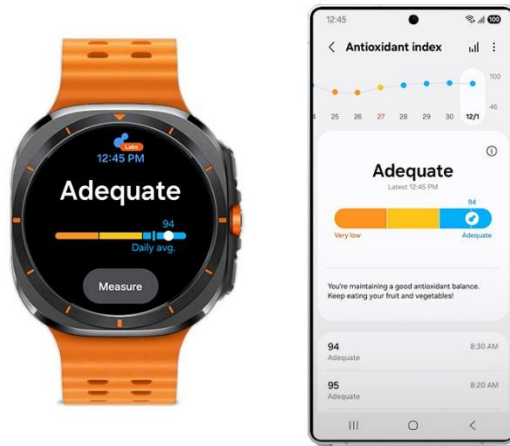
*圖像為模擬畫面，僅供參考。

良好的睡眠是養生與維持健康的基石，但日常活動期間的健康管理同樣關鍵。跑步是最基本且最普及的運動之一，因此三星始終致力於為跑者提供全方位支援，打造多元功能，助攻維持規律運動、達成個人健康目標。

- 許多跑者常因配速過快或強度不足而導致運動傷害。跑步教練功能正是以強度最佳化與傷害預防為核心設計，一路支持跑者安全完賽馬拉松，因此特別適用於入門跑者。
- 全新跑步教練功能提供激勵回饋與即時指導，根據每位跑者的體能狀況打造專屬訓練計畫，協助邁向個人目標。
- 只要配戴 Galaxy Watch 跑步 12 分鐘，系統就能分析運動表現並依據 10 段分級為能力評等。使用者將獲得提供一份詳盡的計畫，根據自身等級規劃 5K、10K、半馬或全馬的訓練內容。完成訓練後，將晉升至下一等級，並解鎖新的跑步挑戰。

抗氧化指數

抗氧化指數



*圖像為模擬畫面，僅供參考。

為了全面推動健康管理，三星特別聚焦於老化過程以及如何健康的老化。然而，飲酒、吸菸、紫外線曝曬、壓力與睡眠不足等行為因素，都可能使體內自由基增加，進而加速衰老。所幸，許多健康食物中所蘊含的抗氧化物，能中和這些自由基分子，有效預防慢性疾病，同時促進健康增齡。

- 透過 Galaxy Watch 測量皮膚內的類胡蘿蔔素，這是一種存在於綠色與橘色蔬果中的抗氧化物。
- Galaxy Watch 搭載業界首創功能，透過先進的光活化 BioActive 感應器，在短短五秒內完成測量類胡蘿蔔素。
- 這些洞察資訊可反映出行為的改變，例如飲用胡蘿蔔汁會造成指數變化，進而養成更健康的的生活習慣。

良好的健康始於日常的微小改變，而有了 Galaxy Watch，一夜健康蛻變不再遙不可及。

註一：Samsung Health 功能僅適用於一般健康管理和健身目的。任何透過裝置和應用程式取得之健康相關資訊不得作為醫療建議。用戶應一律向醫師尋求醫療建議。使用時需登入三星帳號。血管負荷、跑步教練及抗氧化指數功能適用於搭載 Android 10（含）以上之智慧型手機，並需安裝 Samsung Health 應用程式（版本 6.30.2 或以上）。血管負荷及抗氧化指數為實驗室功能，可在正式推出前進行預覽。若不想使用這些實驗性功能，可於 Samsung Health 設定中關閉。

註二：就寢時間建議功能適用於搭載 Android 11（含）以上之智慧型手機，並需安裝 Samsung Health 應用程式（版本 6.30.2 或以上）。此功能依據用戶連續 3 天的睡眠分析，評估其晝夜節律與睡眠壓力。本功能不得作為任何醫療情況或疾病之檢測、診斷、治療、監測及管理目的。

註三：血管負荷測量需於過去 14 天內至少連續 3 晚佩戴 Galaxy Watch 進行睡眠監測。本功能僅支援 Galaxy Watch Ultra 與後續系列機型。

註四：使用跑步教練功能前，使用者需先完成跑步等級測試並取得等級，方可開始教練計畫。本功能僅支援 Galaxy Watch7 與後續系列機型。

註五：測量時，請將手指中央輕放於手錶背面的感應器上維持 5 秒。抗氧化指數可用任一手指測量，但建

議使用拇指以獲得最準確的結果。因皮膚紋理不均，重複測量可能導致結果有所偏差。本功能僅支援 **Galaxy Watch Ultra** 與後續系列機型。

註六：居住於南韓與美國，並持有 **Galaxy Watch** (**Galaxy Watch5** 及後續系列機型) 的用戶，皆可參加 **Beta** 測試計畫。

註七：睡眠呼吸中止症偵測功能僅為非處方籤(OTC)行動醫療軟體，該應用程式搭載於相容的三星 **Galaxy Watch** 和智慧型手機。透過兩晚的監測時間，偵測 22 歲以上之成年用戶中度至重度阻塞性睡眠呼吸中止症的病徵。不適用於先前被診斷患有睡眠呼吸暫停的用戶，亦無法取代合格醫療專業人員所提供的診斷或治療。本裝置提供的數據並非提供協助醫療人員診斷睡眠障礙之用途。