

養生之道首重睡眠：三星 Galaxy Watch 全新 One UI 5 Watch 介面搶先看

One UI 5 Watch 搭載升級版睡眠功能，幫助用戶一夜好眠，樹立身心保健新標竿

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

三星電子推出 One UI 5 Watch 全新介面^(註一)，預計今年稍晚將搭載於新款 Galaxy Watch 中。新版軟體旨在提供更加個人化，且更直覺的健康體驗，除了各式運動與安全功能外，亦搭載與健康息息相關，卻經常被忽視的升級版睡眠功能。

三星行動通訊事業部 (MX) 副總裁暨數位健康團隊負責人 Hon Pak 表示：「三星致力提供全方位健康體驗，幫助用戶達成個人健康目標。我們相信養生之道首重睡眠，尤其現在更是如此。全新 One UI 5 Watch 介面展現三星於改善睡眠品質的承諾，讓用戶能精神飽滿迎接每一天。」

一夜好眠為健康第一步

為了協助用戶改善睡眠品質，三星從三大面向著手：掌握個人睡眠模式、建立良好習慣和營造助眠環境。One UI 5 Watch 結合以上各點打造更全面俱到的睡眠體驗。

全新「睡眠解析」(Sleep Insights) 介面以清楚顯眼的方式顯示睡眠評分，使用戶快速掌握前一晚的睡眠狀況，接著為睡眠階段、打鼾時數和血氧等相關數值。此外，提供專屬建議的「電子睡眠教練」([Sleep Coaching](#)) 功能，將睡眠模式分為八種^(註二)，可直接在 Galaxy Watch 和已配對的手機上使用，方便用戶隨時隨地追蹤睡眠，更有動力養成好習慣。



擁有良好睡眠，舒適環境必不可少，即使是細微干擾也可能影響睡眠品質。有鑑於此，三星進一步增進 Galaxy Watch 與其他裝置的互聯性，當 Galaxy Watch 偵測到用戶進入睡眠狀態，SmartThings 會自動關閉已連的裝置，營造有助放鬆休息的環境。「睡眠模式」會自動將通知設為靜音，調暗手機和手錶螢幕。One UI 5 Watch 保留上述功能並同時盡善盡美，將綠光 LED 改為紅外線感應器，全面阻絕干擾。

更聰明的健身夥伴

Galaxy Watch 內建跑步工具提供即時[跑步分析](#)、自訂[間歇訓練](#)計劃等豐富客製化功能，新版再加入「個人心率區間」(Personalized Heart Rate Zone) 功能。分析個人體能後^(註三)，手錶將設定最適合的五階段訓練強度 (暖身、燃脂、有氧、高強度、最大負荷)。用戶可依據自身狀況，設定從燃脂到高強度有氧等不同目標。



個人心率區間

戶外運動愛好者可期待 [Galaxy Watch Pro](#) 全新亮點。首先為增強版「路線鍛鍊」(Route Workout)，除了原有的登山健行和自行車路線，還多了跑步和健走選項。Galaxy Watch Pro 用戶可以直接從 Samsung Health 應用程式搜尋，並存取 GPX 檔資料庫，輸入地點、時間、評分或熱門度^(註四)等，即可獲得系統推薦的新路線。

安全第一，片刻不鬆懈

安全為身心健康的基石，One UI 5 Watch 將安全工具升級，提供多一層安心保障。新版「SOS 緊急求救」功能可直接聯繫緊急聯絡人，回報用戶位置^(註五)，並可於 SOS 啟動時立即存取用戶醫療資訊。此外，針對年長用戶^(註六)，將「跌倒偵測」功能預設為開啟，進一步降低意外風險。以上僅為三星守護用戶安全不遺餘力的其中幾例。



跌倒偵測

SOS

醫療資訊

One UI 5 Watch 將率先支援 2023 年稍晚上市的新款 Galaxy Watch 系列手錶，近日將陸續更新相關訊息。美國與韓國 Galaxy Watch5 與 Galaxy Watch4 用戶五月起將可前往 Samsung Members 應用程式登記試用 Beta 版。

註一：功能可用性視市場、電信業者、型號和配對的智慧型手機而異。不得用於診斷疾病或其他狀況，或是疾病治癒、緩解、治療或預防用途。

註二：如欲分析睡眠模式，用戶須至少連續七晚配戴 Galaxy Watch 就寢並完成問卷調查。

註三：跑步十分鐘後，Galaxy Watch 會依據最大攝氧量 (VO2max) 和有氧 / 無氧閾值計算個人心率區間。

註四：請於已配對手機上操作，選定路線可於手錶上檢視。

註五：須連線至網路方可通知緊急聯絡人。衛星訊號可能受到建築物等障礙物干擾，影響 GPS 準確度。

註六：針對 55 歲及以上長者，依據用戶於三星帳戶上的登記年齡為準。