

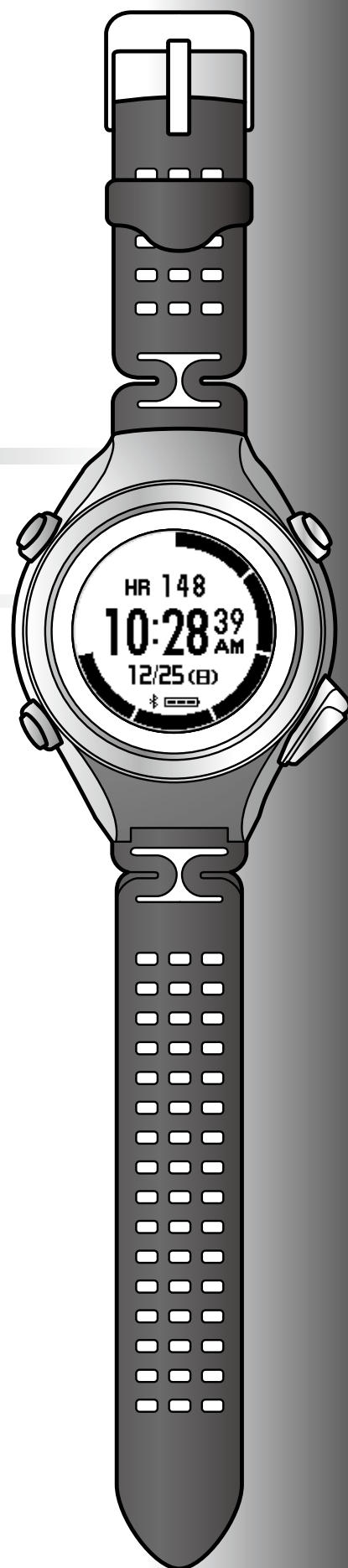
EPSON

心率感測器

PULSENSE

PS-600

使用手冊





前言

非常感謝您購買附脈搏測量功能的路跑教練「PULSENSE PS-600」。

為能正確使用本產品，請務必詳閱隨附的簡易使用說明與本使用手冊。

產品隨附的簡易使用說明請存放於可隨手取閱之處，以便立即解決任何問題。

使用手冊中的說明

 重要說明：	記載務必遵守的內容。如忽視該內容而錯誤操作，則可能導致產品故障或運作不良。
附註：	內容包括附加說明及相關資訊。
[選單名稱]	內容包括主機畫面顯示的選單項目。
[A]/[B]/[C]/[D]	標示主機的按鈕。
	表示相關內容的參照頁。參照頁以藍字記載時，只要點擊藍字部分，就能顯示該參照頁。

商標

EPSON 及 EXCEED YOUR VISION 為 Seiko Epson Corporation 之註冊商標。

Android 為 Google Inc. 之商標或註冊商標。

Bluetooth® 的文字商標及標誌為 Bluetooth SIG, Inc. 所屬的註冊商標，Seiko Epson Corporation 係根據授權使用相關商標。

iPhone 是已在美國及其他國家註冊的 Apple Inc. 商標。

其他產品名稱為所屬公司之商標或註冊商標。

注意：

- ❑ 本手冊嚴禁在未經許可之情況下擅自轉載部分或全部內容。
- ❑ 本手冊如有任何變動，恕不另行告知。
- ❑ 本手冊務求提供準確資訊，如有疑問或發現任何錯誤內容，請與我們聯繫。
- ❑ 即便有上述條款，任何因手冊上的錯誤內容而造成操作不當，恕本公司概不負責。
- ❑ 因未遵循本手冊內容操作，或主機並非由隸屬於 EPSON 或 EPSON 指定之第三方進行錯誤操作、維修或調整而導致故障，恕本公司概不負責。

本產品可發揮的功能

使用脈搏正確測量活動量



可藉由測量活動量時，一併測量脈搏的方式，更加正確的掌握活動之狀態。

- ❑ 測量考慮日常活動與運動負荷在內的「燃燒的卡路里」
- ❑ 將「睡眠時間」與「睡眠狀態（淺眠/深眠）」可視化
- ❑ 將「心情（興奮/放鬆）」可視化

此外更可藉由掌握「步數」、「距離（推算值）」等活動狀態的方式，更加有效率的管理健康與體重的狀態。

 [第33頁 “以\[活動量計\]/\[時間\]模式進行之測量”](#)

可掌握運動強度的[訓練]模式



可藉由測量運動期間脈搏的方式，即時掌握運動強度。

並可利用設定運動時目標的方式，更有效率的進行訓練。

 [第38頁 “\[訓練\]模式進行之測量”](#)

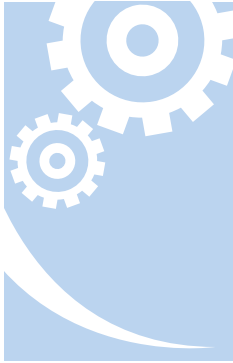
可透過液晶螢幕與震動功能，通知智慧型手機收到來電或新郵件。



能利用主機螢幕的顯示功能與震動功能，發出連線之智慧型手機的來電通知、新郵件通知、或是活動行程通知。

 [第38頁 “\[訓練\]模式進行之測量”](#)

設定



可變更有關主機的各種設定。

- ❑ 到達心率區時，讓本產品震動
- ❑ 讓螢幕反白顯示
- ❑ 設定畫面的對比度
- ❑ 設定是否啓用省電功能
- ❑ 將主機記憶體設定資訊初始化
- ❑ 設定使用者個人資料
- ❑ 設定目標體重/目標期間/目標步數
- ❑ 確認各心率區的脈搏數

 [第49頁 “設定”](#)

本產品的應用軟體

本產品可藉由搭配智慧型手機或電腦使用的方式，確認測量資料的詳細內容，或變更主機的設定內容。本產品提供以下應用程式，以方便您更加活用本產品。

「PULSESENSE View」 智慧型手機用應用程式	可使用智慧型手機上傳以本產品測得之資料，或於智慧型手機上確認詳細內容。並且亦可變更本產品之設定內容。
「PULSESENSE View」 網路應用程式	可於電腦上確認以本產品測得之資料的詳細內容。
「PS Uploader」 上傳用應用程式	可使用電腦上傳以本產品測得之資料。

iPhone & Android 應用程式

- 上傳資料
- 運動紀錄資料之瀏覽/分析
- 變更設定 > 寫入主機中



網路應用程式

- 運動紀錄資料之瀏覽/分析

PULSESENSE View

PS Uploader



電腦應用程式

- 上傳資料



重要說明：

PULSESENSE View以每個帳號只使用1台裝置為前提。以同一帳號使用多台裝置時，將出現同時上傳資料時，資料遭到覆蓋，或多台裝置的步數與卡路里值等測量結果相互累積等情況，敬請小心注意。

關於應用程式的使用方法，請瀏覽說明或入口網站。

PULSESENSE View說明：

<https://go-wellness.epson.com/sensing/zh-TW/pulsense/?layout=helpindex>

前言

PULSESENSE View入口網站：

<https://go-wellness.epson.com/sensing/zh-TW/pulsense>

目錄

前言

本產品可發揮的功能.....	3
本產品的應用軟體.....	5

安全使用須知

符號的含意.....	9
使用須知.....	10
主機與配件使用注意事項.....	10
無線射頻的注意事項.....	11

基本操作

本產品的配戴和脈搏測量.....	14
配戴方式.....	14
脈搏測量.....	14
運動時的腕帶孔位參考值.....	15
基本操作.....	16
按鈕操作.....	16
開/關電源.....	16
切換畫面.....	17
各種設定列表.....	18
以震動通知.....	20
充電.....	22
使用前.....	22
充電.....	23
剩餘電量.....	25
充電時機.....	26

活動量的測量

可測量的項目.....	28
活動量測量功能的活用方法.....	29
設定目標.....	30
選擇測量模式.....	31
測量模式的種類.....	31
選擇測量模式.....	32
以[活動量計]/[時間]模式進行之測量.....	33
測量活動量.....	33
確認當天的活動量.....	33
可確認當天的目標達成率和7天的活動量.....	36
[訓練]模式進行之測量.....	38
[訓練]模式的操作流程.....	38
設定目標.....	39
測量/確認訓練.....	40

目錄

確認訓練的歷史紀錄.....	44
簡便功能	
轉發智慧型手機的通知.....	46
通知的設定方法.....	46
設定起床鬧鈴.....	47
起床鬧鈴的設定方法.....	47
起床鬧鈴的停止方法.....	48
設定	
設定方法.....	50
藍牙.....	51
系統設定.....	51
使用者設定.....	53
保養	
保養.....	55
使用後的保養.....	55
關於腕帶.....	55
關於本產品電池注意事項.....	56
本產品的廢棄.....	56
更新主機的韌體.....	57
查看韌體版本.....	57
使用智慧型手機更新韌體.....	57
使用電腦更新韌體.....	59
疑難排解	
問題排解.....	61
重置系統.....	63
本產品相關洽詢方式.....	64
售後服務.....	65
附錄	
產品規格.....	67
主機規格.....	67
底座規格.....	67
AC 變壓器規格（選購）.....	68
索引	

安全使用須知

為能安全使用本產品，使用前請務必詳閱使用說明書（隨附的簡易使用說明與本使用手冊）。

若未依照使用手冊的內容使用，可能會引發產品故障或意外事故。

- 本產品的使用說明書（隨附的簡易使用說明與本使用手冊）請存放於可隨手取閱之處，以便立即解決產品問題。
- 本產品並非醫療器材，請在運動時僅將本產品作為指示器使用。

符號的含意

本說明文件使用下列符號來提示危險操作及處置的狀況，以免造成人員受傷及財物損害。在閱讀本說明文件前，請先瞭解各項符號的意義。



警告：

若忽視本標示而錯誤使用時，可能造成嚴重傷亡等危險情況。



注意：

若忽視本標示而錯誤使用時，可能造成人員受傷及財物損失等情況。












此符號表示務必實施及認識的事項（指示、行為）。






此符號表示不可從事的行為（禁止行為）。

使用須知

主機與配件使用注意事項

 警告	
	請衡量自己的身體情況進行運動，若感覺身體不適，請儘速就醫。
	運動中請勿注視本產品。以防發生跌倒或滑倒等危險。使用時，請注意周圍安全。
	本產品內側的感測器部分，是透過LED燈而發光。對皮膚雖無影響，但請勿直視。
	請勿用於潛水活動(scuba diving)。
	有可能依使用情況，而發生過敏或皮膚搔癢或發炎等不適症狀。若造成皮膚敏感時，請調鬆錶帶孔後重新配戴。仍無法改善搔癢情況時，請儘速停用並徵詢醫師等專業人士的意見。
	本產品請勿放置或保管於下列場所，以免觸電、火災、運作不良、故障。
	<input type="checkbox"/> 濕度、溫度變化劇烈的場所 <input type="checkbox"/> 存放揮發性物質的場所 <input type="checkbox"/> 多油煙和灰塵的場所 <input type="checkbox"/> 有火源的場所 <input type="checkbox"/> 發出電磁干擾的場所（電視、擴音器、磁石項鍊等附近）
	顧客請勿自行拆解或維修，以免觸電或發生事故。
	本產品請勿放置於兒童可取得之處。
	已損傷的底座請勿使用，以免故障或發生火災。
	底座附著灰塵等異物時請勿使用，以免發生火災。
	底座冒煙、發出怪異氣味等異常狀態時請勿使用。以免發生火災。發生異常時，儘速拔除底座電線後，請洽服務中心。
	底座內有異物或水等液體的狀態下請勿使用。以免觸電或發生火災。儘速拔除底座電線後，請洽服務中心。
	底座不使用時，請拔掉電線。連接端子一旦附著金屬物或灰塵等異物，可能造成燙傷或發生火災。
	本底座請勿用於其他商品的充電。除底座以外，請勿用其他方式充電，以免發生故障、觸電或火災等危險情況。
	顧客必須自行擔負使用本產品之相關責任。對顧客本人及第三者之任何損害，請恕本公司不負該損害責任。

安全使用須知

 注意	
	配戴時若有流汗，請解下本產品，擦乾淨配戴的手腕部位和附著於本產品的汗水和髒污，或用水沖洗乾淨。附著汗水等水分或髒污的狀態下繼續配戴時，可能會引起皮膚發癢或發炎等情況。
	睡前，請將錶帶孔鬆開1格。以免睡眠中因浮腫而變緊。
	本產品為5大氣壓防水規格。但請勿在水中操作按鍵。以免防水性能不佳。
	洗澡或三溫暖時請勿使用。可能因蒸氣、肥皂、溫泉成分等，而造成防水性能變差或生鏽。

無線射頻的注意事項

本產品搭載 Bluetooth® Smart 技術。支援的智慧型手機動作時，具有以無線通訊與產品主機收發測量資料訊號的功能。

本產品根據電波法，取得小電力資料通訊系統認證。因此使用時無須取得無線電台認證。如做出以下的行為，則可能受到法律懲罰。


- 拆卸或改造本產品
- 清除本產品的證明與認證編號




使用無線通訊的注意事項

本產品採用 2.4 GHz 頻段的頻率。

微波爐等產業、科學、醫療專用機器，以及使用於工場生產線的無線射頻辨識 (RF-ID) 系統（獲得認證的無線電台、業餘無線電台、未獲認證的低功率無線電台；以下稱為「其他無線電台」），皆採用此類頻率。

1. 使用產品前務必確認附近無「其他無線電台」。
2. 若本產品與「其他無線電台」之間產生射頻干擾，請立即移至他處並停止使用產品，同時向當地經銷商尋求防止干擾的方法（例如設立隔離裝置）。
3. 其他，如本產品對移動體識別用的特定小電力無線台或業餘無線台，發生有害的電波干擾而引起任何困擾時，請洽「有關本產品的諮詢窗口」所記載的本公司客服中心。

 [第64頁 “本產品相關洽詢方式”](#)

 警告	
	發現皮膚等部位出現異常時，請立即停止使用產品，並尋求專業醫師協助。
	在限制使用的飛機上或醫院等區域使用時，請遵循指示與規範（如機內廣播等）。
	使用心律調節器等植入型醫療裝置的人士，請勿使用本產品。
	請勿將本產品帶進手術室、急診室或在醫療用電子儀器附近使用，否則本產品發出的電波可能影響醫療用電子儀器，導致誤動而發生事故。

**注意**

本產品發出之電波，可能會對心律調節器等植入型醫療設備造成影響。請依照植入型醫療設備的指示與注意事項使用。

根據低功率電波輻射性電機管理 辦法第10條第12.14條

第十二條

經型式認證合格之低功率射頻電機，非經許可，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能。

第十四條

低功率射頻電機之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。

前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。

低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

基本操作

說明本產品之基本操作。

首次使用本產品時，請先閱讀本產品隨附之「簡易使用說明」後，進行初始設定。

第14頁 “本產品的配戴和脈搏測量”

 第14頁 “配戴方式”

 第14頁 “脈搏測量”

 第15頁 “運動時的腕帶孔位參考值”


第16頁 “基本操作”

 第16頁 “按鈕操作”

 第16頁 “開/關電源”

 第17頁 “切換畫面”

 第18頁 “各種設定列表”

 第20頁 “以震動通知”

第22頁 “充電”

 第22頁 “使用前”

 第23頁 “充電”

 第25頁 “剩餘電量”

 第26頁 “充電時機”

本產品的配戴和脈搏測量

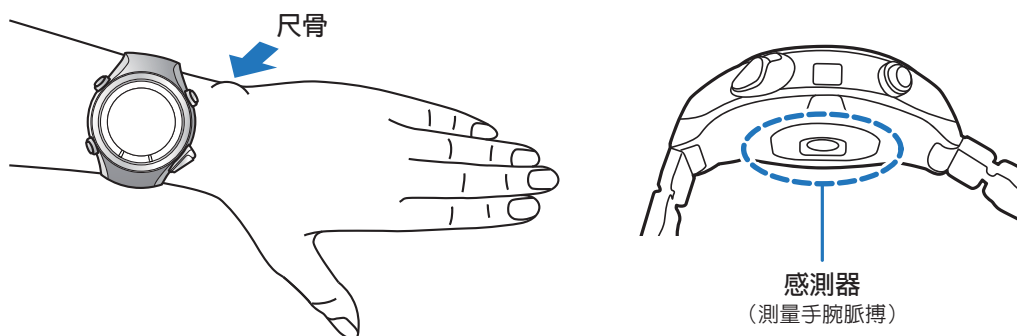
配戴方式

請避開尺骨的位置，配戴於手腕背側。配戴時請貼合手腕。



重要說明：

- ❑ 配戴於手臂外側以外的其他位置時，可能無法測量脈搏。
- ❑ 貼合度不佳時，可能會因為本產品的配戴位置偏移或搖晃，而無法正確測量。請試著將腕帶孔束緊1格。



脈搏測量

請按下[A]顯示測量模式選擇畫面後，再選擇[活動量計]。

本產品背側用來測量脈搏的感測器是透過LED燈而發光。對皮膚雖無影響，但請勿直視。配戴後約30秒左右顯示脈搏。

只要沒有心率不整，脈搏和心率大致相同。



重要說明：

脈搏無法測量或不穩定時，請確認以下事項。

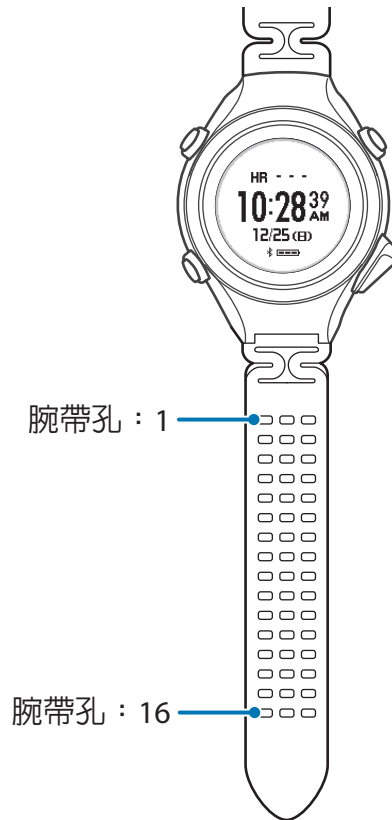
- ❑ 請扣緊腕帶。
- ❑ 請再確認配戴位置（避開尺骨）。
- ❑ 如因季節或刮風等外部氣溫或皮膚表面溫度較低時，請用衣物等保溫。
- ❑ 如未顯示脈搏，或者一般狀態下仍顯示異常高值時，請試著配戴於另一邊手腕。

運動時的腕帶孔位參考值

請配合手腕粗細（配戴部位周圍的長度），調整腕帶孔位置。

手腕粗細 (cm)	14	14.5	15	15.5	16	16.5	17	17.5	18	18.5
孔位	2~3	3~4	4~5	5~6	5~7	6~7	7~8	8~9	9~10	10~11

日常生活時，請將腕帶孔鬆開1格使用。



基本操作

按鈕操作



按鈕名稱	操作
[A] [MODE/OK]按鈕	切換測量模式
	確定
[B] [LIGHT/MENU]按鈕	背光燈亮燈
	[設定]（長按：持續按住2秒以上）
[C] [TREND/UP]按鈕	顯示/切換測量結果（7日）
	選擇（上）
[D] [DAILY/DOWN]按鈕	顯示/切換測量結果（日）
	選擇（下）
	[現在時間]畫面（長按：持續按住2秒以上）

開/關電源

本產品會在充電時自動關閉電源。

欲關閉電源時，請長按[B]後，再依序選擇[系統設定]-[電源OFF]。欲重新開啓電源時，請長按[A]。無法藉由按下[A]的方式開啓電源時，請充電。

切換畫面

本產品藉由切換畫面進行以下的操作。

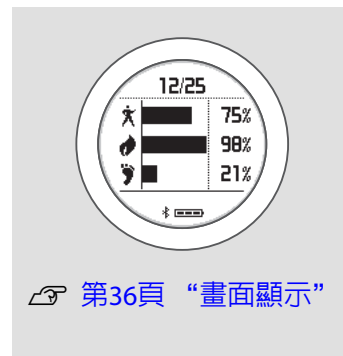
⇨ : 短按

➡ : 長按 (按住2秒以上)

設定



測量結果 (7日)



現在時間



選擇測量模式



測量結果 (日)



各種設定列表

本產品螢幕顯示之各種設定項目的列表。

設定

藍牙 第51頁 “藍牙”	震動	開/關	開 關
系統設定 第51頁 “系統設定”	震動	通知區域	有氧燃脂 高效有氧 無氧運動
		螢幕背景色彩	黑色 白色
	顯示	對比	低 中 高
		省電	開 關
		心跳數表示	開 關
語言	日本語 繁體中文		

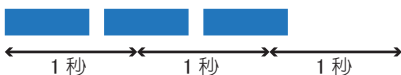

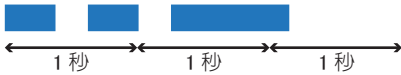

基本操作

<p>系統設定 (續) 🔗 第51頁 “系統設定”</p>	時間調整		
	時制	12 小時 24 小時	
	電源OFF		
	初始化		
	軟體版本		
<p>使用者設定 🔗 第53頁 “使用者設定”</p>	個人資料	身高	
		體重	
		出生年月日	
		性別	男性 女性
	目標	目標體重	
		目標期間	3個月 6個月 12個月
		步數/天	
	心率區	有氧燃脂 高效有氧 無氧運動	

以震動通知

本產品具備以震動發出通知之功能。

通知的時機如下：

項目	震動模式	說明
心率區（上限）	震動模式A： （噏~噏~噏~）×3次 	<p>當脈搏數超出於[設定]中設定之[心率區]時，本產品將會震動。</p> <p>以主機設定時，震動條件僅能選擇超出對象心率區時的單一種類。由應用程式設定時，則可由高於心率區、低於心率區、或是高於與低於心率區的3種類型中加以選擇。</p>
心率區（下限）	震動模式B： 噏~、噏、噏、噏~、噏、噏、噏~ 	<ul style="list-style-type: none"> ❑ 關於主機上的設定方法，請瀏覽以下頁面。 🔗 第49頁 “設定” ❑ 關於應用程式上的設定方法，請瀏覽說明或入口網站。此外於應用程式上設定後，請先將主機的[設定]-[系統設定]-[震動]切換為關閉，之後再重新開啓。 <p>PULSESENSE View說明： https://go-wellness.epson.com/sensing/zh-TW/pulsense/?layout=helpindex</p> <p>PULSESENSE View入口網站： https://go-wellness.epson.com/sensing/zh-TW/pulsense</p>
目標設定	震動模式C： （噏、噏、噏~）×3次 	<p>於[訓練]模式中設定目標，並於運動期間達成目標時，本產品將會震動。</p> <p>🔗 第39頁 “設定目標”</p>
智慧型手機通知	震動模式D： 噏、噏、噏、噏 	<p>本產品可利用主機螢幕上的圖示與震動功能，發出已配對之智慧型手機的來電通知、新郵件通知、或是活動行程通知。</p> <p>🔗 第46頁 “轉發智慧型手機的通知”</p>

基本操作

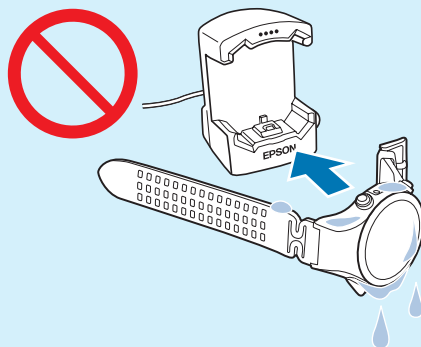
項目	震動模式	說明
設定起床鬧鈴	震動模式E： (嗡、嗡、嗡、嗡、嗡) ×5次 	由希望起床時間的不久前開始判定睡眠的狀態，並以主機螢幕上的圖示與震動發出通知。 ↗ 第47頁 “設定起床鬧鈴”
電池剩餘電力過低	震動模式F： 嗡~、嗡~、嗡~、嗡~、嗡~ 	電池剩餘電力變為  時，本產品將會震動。建議盡快充電。 ↗ 第22頁 “充電”
脈搏偵測警告	震動模式F： 嗡~、嗡~、嗡~、嗡~、嗡~ 	無法偵測到脈搏時，將顯示錯誤圖示  ，且本產品將會震動。 檢查是否正確穿戴產品。 ↗ 第14頁 “本產品的配戴和脈搏測量”
脈搏偵測失敗	震動模式E： (嗡、嗡、嗡、嗡、嗡) ×5次 	偵測脈搏的動作失敗3次（偵測脈搏3分鐘後）時，本產品將顯示錯誤訊息並開始震動。 請按下[A]解除錯誤。之後請檢查本產品的穿戴方式是否正確。顯示「溫度錯誤」時，請以衣物等物品幫手腕加溫。 ↗ 第14頁 “本產品的配戴和脈搏測量”

充電

使用前

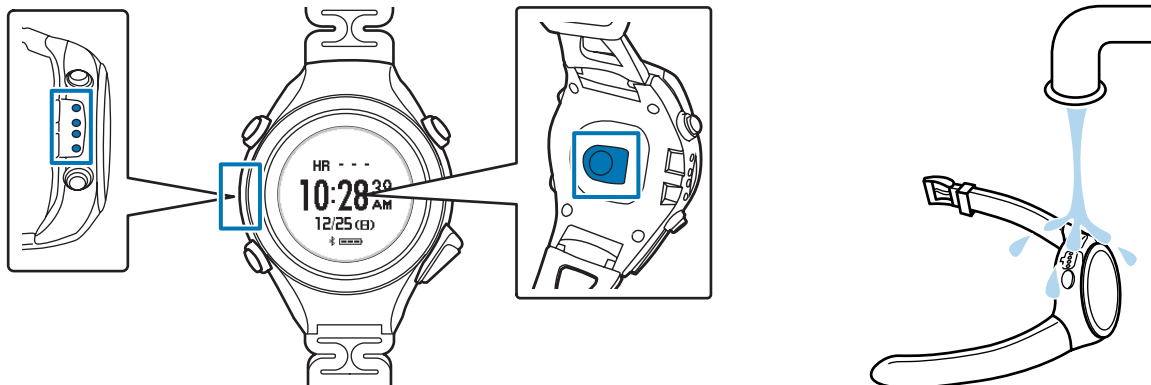
! 重要說明：

- ❑ 底座請務必使用PS-600專用的底座。
- ❑ 主機被水或汗弄髒時，請勿置於底座上。否則可能造成主機或底座連接端子部位的腐蝕、故障或通訊不良。



如主機被水或汗弄髒時，請用自來水輕輕地沖洗連接端子及感應器部位，再用乾毛巾類擦拭水滴後，等待自然乾燥，再安裝於底座上。

連接端子 / 感應器



關於日常詳細的維護請參照以下內容。

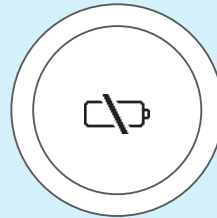
👉 第55頁 “保養”

充電



重要說明：

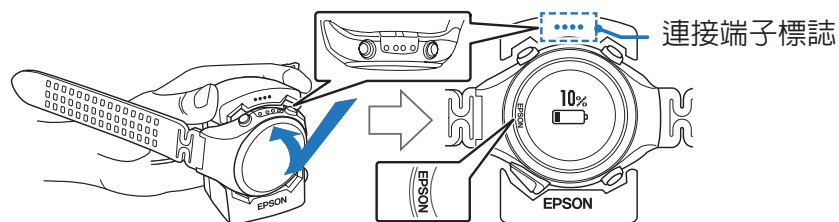
請在環境溫度為5~35°C的場所充電。在上述溫度範圍外充電時，會顯示以下的充電錯誤畫面，並呈停止充電狀態。只要內部溫度恢復到適合充電的溫度，就會再開始自動充電。



1

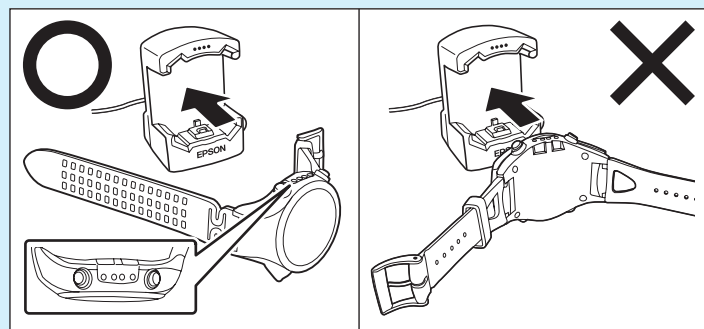
將主機裝入底座。

讓主機朝向可看見玻璃面的方向。將主機連接端子朝上，確認並對準底座端子標誌與位置。主機放在底座底部後，請慢慢壓入直到頂端固定為止。



重要說明：

- ❑ 主機請勿反向安裝。否則主機及底座可能損壞。



- ❑ 主機沾水或汗等污垢時，請勿置於底座。

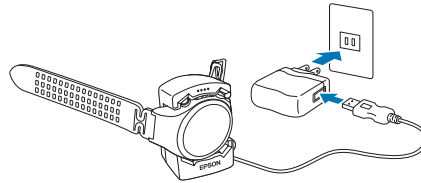
基本操作

2 開始充電。有兩種方式。

■使用AC變壓器（選購品）時

將底座的USB插頭連接於AC變壓器後，再將AC變壓器連接插座。

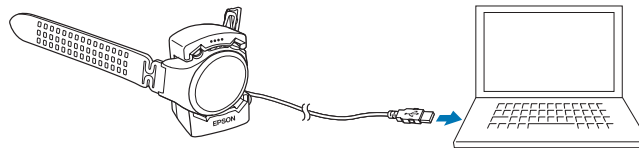
充電時，建議使用選購的AC變壓器（型號：SFAC05）。未使用支援本產品的AC變壓器時，主機可能會無法進行充電或正確運作。



■使用電腦之情形

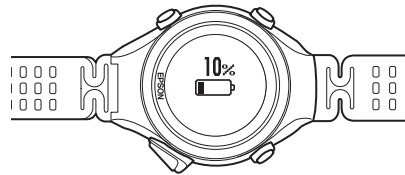
將底座的USB插頭連接於電腦的USB輸出埠，

並不保證所有電腦都能動作。請將底座直接連接電腦，勿透過USB集線器。



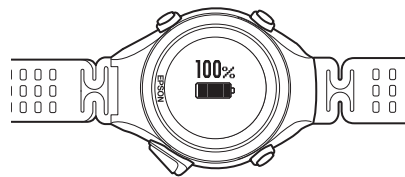
只要放置正確，即會開始充電。

充電完成時間為2.5~3.5小時，但因狀況而異。



3 確認充電完畢。

如電池圖示顯示100%，則表示充電完成。



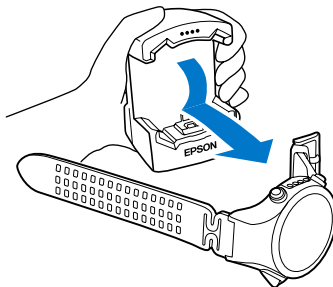
附註：

一旦充電完成，防止過充電功能就會動作。即使持續充電，主機亦不會損壞。

基本操作

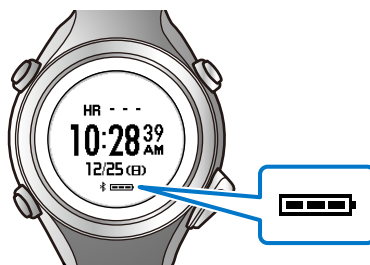
4 充電完成後，請從底座取下主機。亦請從插座、USB輸出埠取下連接線。

握住底座，將主機朝底座的底部向下壓，即可取出主機。



剩餘電量

電池剩餘電量能電池圖示進行確認。



測量模式	連續測量時間參考值 (省電關*1/省電開*2)			
訓練	60 小時	40 小時	20 小時	5 小時
活動量計	5 日/7 日	3.5 日/5 日	2 日/2.5 日	0.5 日/0.5 日
時間	8 日/18 日	5.5 日/12.5 日	3 日/7 日	0.5 日/1.5 日

*1 於關閉省電模式的狀態下，以一般方式使用（每天觀看螢幕16小時左右）時。

*2 於開啓省電模式的狀態下，以限定方式使用（每天觀看螢幕1小時左右）時。

※ 可能會因為與智慧型手機的連線狀況、震動通知的頻率、電池的劣化程度等因素，導致實際的連續測量時間變短。

**重要說明：**


只要電池剩餘電量降低，就不顯示。若主機在電池電量低的情況下閒置一段時間，則會導致充電式電池的效能惡化。不使用主機時，亦請務必每6個月充電1次。

基本操作

附註：
















- 即使電池已耗盡電力，測量資料仍保持在主機主記憶體中。
- 欲設定省電功能時，請長按[B]後，再以[系統設定]-[顯示]-[省電]項目進行變更。
- 於本產品電池電量完全耗盡的情況下，間隔4日以上後方進行充電，並出現現在時間設定畫面時，請依照畫面指示重新設定現在時間。

充電時機

- 電池圖示即將變為前，將顯示 [電量不足] 的訊息。請於電池電量完全耗盡前，進行充電。
- 請利用不須使用本產品的時間（沐浴等），進行充電。在將本產品充飽電後使用1日的情況下，大約充電1小時即可重新充飽電。

活動量的測量

本產品可測量日常的活動量。測得之資料可於主機或專用應用程式「PULSE Sense View」上查看。此外亦可於本產品之畫面上，確認設定目標的達成狀況。

-  [第28頁 “可測量的項目”](#)
-  [第29頁 “活動量測量功能的活用方法”](#)
-  [第30頁 “設定目標”](#)
-  [第31頁 “選擇測量模式”](#)
 -  [第31頁 “測量模式的種類”](#)
 -  [第32頁 “選擇測量模式”](#)
-  [第33頁 “以\[活動量計\]/\[時間\]模式進行之測量”](#)
 -  [第33頁 “測量活動量”](#)
 -  [第33頁 “確認當天的活動量”](#)
 -  [第36頁 “可確認當天的目標達成率和7天的活動量”](#)
-  [第38頁 “\[訓練\]模式進行之測量”](#)
 -  [第38頁 “\[訓練\]模式的操作流程”](#)
 -  [第39頁 “設定目標”](#)
 -  [第40頁 “測量/確認訓練”](#)
 -  [第44頁 “確認訓練的歷史紀錄”](#)



可測量的項目

本產品可測量與顯示以下項目。

測量項目	內容
心率區	顯示脈搏和心率區（運動強度）。
運動 ※	顯示總運動時間。
燃燒的卡路里	顯示燃燒的卡路里總量。
步數（距離：推算值）	顯示步數和總移動距離(推算值)。
睡眠 ※	顯示睡眠時間和睡眠狀態（淺眠或深眠）。
心情 ※	以「興奮」與「放鬆」的方式，顯示日常生活的心情狀態。

※ 根據脈搏和活動狀態的測量結果自動進行判定。

活動量測量功能的活用方法

<p>設定目標。 設定體重與步數的目標。 設定目標後，將自動計算達成目標體重所需之每日必要活動量（燃燒的卡路里、運動時間等）。可於本產品主機上確認對此目標的達成率。</p>	<p> 第30頁 “設定目標”</p> <p>已於「簡易使用說明」-「主機初始設定」中設定目標時，此處不須設定。</p>
	
<p>選擇測量模式。 本產品具備3種測量模式。 請依據使用目的，選擇合適的測量模式。</p>	<p> 第31頁 “選擇測量模式”</p>
	
<p>測量/確認日常的活動量。 測量日常的活動量，確認資料與目標達成率。</p>	<p> 第33頁 “以[活動量計]/[時間]模式進行之測量”</p>
<p>測量/確認運動期間的活動量。 測量運動與訓練期間的活動量，確認資料與目標達成率。</p>	<p> 第38頁 “[訓練]模式進行之測量”</p>

設定目標

設定體重與步數等目標。

設定目標後，將自動計算達成目標體重所需之每日必要活動量（燃燒的卡路里、運動時間等）。可於本產品主機上確認對此目標的達成率。

附註：
已於「簡易使用說明」-「主機初始設定」中設定目標時，此處不須設定。

操作按鈕



1 顯示[設定]。

請於活動量計或時間模式下，長按[B]。

2 選擇[使用者設定]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]決定選擇內容。



3 選擇[目標]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]決定選擇內容。



4 設定各目標。

選擇[C] / [D]，然後按[A]決定選擇內容。

設定數值時，可藉由長按[C] / [D]的方式，快速調整數值。

目標體重	設定目標體重。
目標期間	設定達成目標體重為止的期間。
步數/天	設定目標步數。

重要說明：
目標體重之數值，請設定較目前體重輕的數值。此外1個月減少的體重量高於目前體重的5%時，將自動變更為5%的上限數值。

5 完成設定。

以[C]/[D]選擇[返回]，然後按[A]。

欲返回原來畫面時，請反覆操作數次。

設定作業至此完成。

選擇測量模式

測量模式的種類

本產品具備3種測量模式。

測量模式	測量項目					
	心率區	運動	燃燒的卡路里 ※	步數 (距離：推算值)	睡眠	心情
訓練 (心率感測功能 開) 測量運動與訓練期間之活動量的模式。	○	○	○	○	—	—
活動量計 (心率感測功能 開) 使用脈搏測量日常活動量的模式。	○	○	○	○	○	○
時間 (心率感測功能 關) 測量燃燒的卡路里、步數 (距離：推算值) 之模式。不會測量脈搏。	—	—	○	○	—	—

※ 燃燒的卡路里可藉由測量脈搏 (以[活動量計]或[訓練]模式測量) 的方式，獲得更加精準的資料。

選擇測量模式

操作按鈕



1 顯示選擇測量模式用的畫面。

請按下[A]。



2 選擇測量模式。

選擇[C] / [D]，然後按[A]決定選擇內容。

設定作業至此完成。

附註：

- ❑ 將本產品裝入底座中，設為充電狀態後，測量模式將自動切換為[時間]。
- ❑ 在使用[活動量計]模式測量脈搏的期間，將本產品由手腕上取下時，螢幕將先顯示[HR "---"]，之後主機將維持1分鐘的靜止狀態，接著切換為[時間]模式。

以[活動量計]/[時間]模式進行之測量

[活動量計]模式為使用脈搏測量日常活動量的模式。

[時間]模式則為不測量脈搏，僅測量燃燒的卡路里與步數（距離：推算值）的模式。

 第31頁 “測量模式的種類”

測量活動量

將本產品安裝於手腕上，並將測量模式切換為[活動量計]或[時間]後，即會開始測量。

 第32頁 “選擇測量模式”



重要說明：

在[活動量計]/[時間]模式下，將會在凌晨0時重置活動量，開始進行隔日之測量。

本產品之活動量資料包含當天的部分在內，最多可顯示7天，且最多可記錄20天。超過20天時，將由最舊的資料開始刪除，因此請盡早上傳至PULSESENSE View。關於上傳到PULSESENSE View的詳細資訊，請瀏覽EPSON網頁。


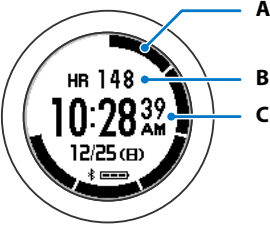




<https://go-wellness.epson.com/sensing/zh-TW/pulsense>

確認當天的活動量

即時確認資料。

畫面顯示

每次按下[D]時，確認畫面的顯示內容皆會切換。

畫面	畫面	測量項目
現在時間 		A：碼表（心率區）  第35頁 “心率區的碼表顯示” B：現在的脈搏 C：時間
心率區 		A：碼表（心率區）  第35頁 “心率區的碼表顯示” B：心率區 C：現在的脈搏

活動量的測量

畫面	畫面	測量項目
運動 ※ 		<p>A：碼表（運動時間的達成率）  第35頁 “達成率的碼表顯示”</p> <p>B：現在的脈搏</p> <p>C：運動時間</p> <p><input type="checkbox"/> 運動時間為判定心率區超越「有氧燃脂」的時間總數。</p> <p><input type="checkbox"/> 運動時間為主機判斷為活動中的時間總數。緩慢步行等動作，亦會被計算為運動時間。</p>
燃燒的卡路里 		<p>A：碼表（燃燒的卡路里達成率）  第35頁 “達成率的碼表顯示”</p> <p>B：現在的脈搏</p> <p>C：燃燒的卡路里</p>
步數 		<p>A：碼表（步數的達成率）  第35頁 “達成率的碼表顯示”</p> <p>B：現在的脈搏</p> <p>C：步數</p> <p>D：距離（推算）</p>
睡眠 ※ 		<p>A：現在的脈搏</p> <p>B：睡眠時間（淺眠）</p> <p>C：睡眠時間（深眠）</p> <p>睡眠後將會在以下其中一種情況下顯示睡眠時間。</p> <p><input type="checkbox"/> 由起床起算約10分鐘後（自動判定）</p> <p><input type="checkbox"/> 於按下[D]顯示之[結束睡眠?]畫面中選擇[是]時。</p>
心情 ※ 		<p>A：現在的脈搏</p> <p>B：放鬆時間（運動量較少的日常行動時，脈搏較低的狀態）</p> <p>C：興奮時間（運動量較少的日常行動時，脈搏較高的狀態）</p>

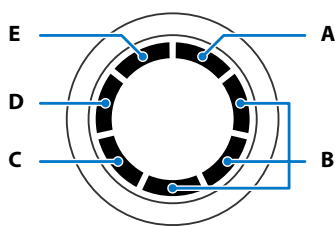
※ 運動、睡眠和心情，係根據脈搏和活動狀態的測量結果自動判定。

活動量的測量

碼表的方式

心率區的碼表顯示

現在時間與心率區之碼表，代表目前的脈搏所在的心率區。

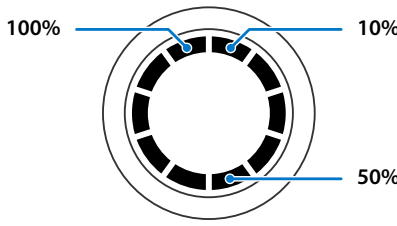
畫面	心率區	說明
	A：低於燃脂區 (0~40%)	適合維持健康及暖身的運動強度。 例如：和緩的步行
	B：有氧燃脂 (40~70%)	高效率進行有氧燃脂的運動強度。 例如：快跑、慢跑
	C：高效有氧 (70~80%)	適合提高耐力及心肺功能的運動強度。 例如：低強度的跑步
	D：無氧運動 (80~90%)	適合提升肌力及加速的運動強度。 例如：中強度的跑步、短跑
	E：危險 (90~100%)	適合提升瞬間爆發力及運動能力的運動強度。 對心臟的負荷變大，因此必須注意。 例如：高強度的跑步、衝刺

達成率的碼表顯示

本產品可設定目標體重與目標步數。設定目標後，將自動計算達成目標體重所需之每日必要活動量（燃燒的卡路里、運動時間等）。運動/燃燒的卡路里/步數的碼表，代表對於此目標之達成率。

欲顯示達成率的碼表時，請事先設定目標。

 [第30頁](#) “設定目標”


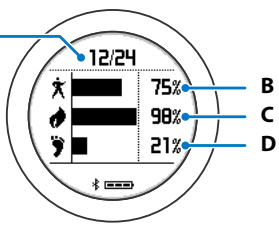

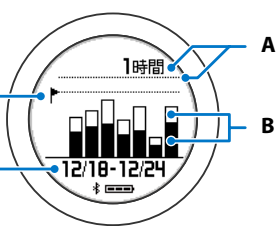

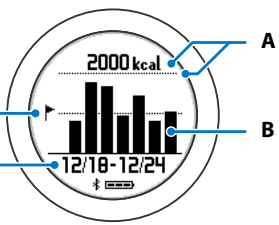

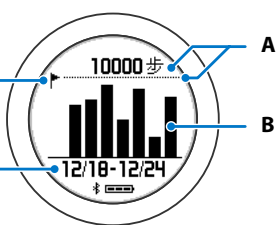

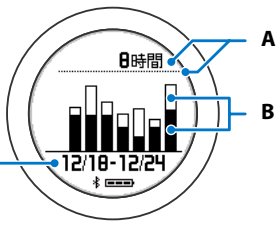
畫面	說明	
	針對設定目標的當天達成率 1碼表10%	
	運動	相對於依照設定之目標體重所計算出之目標運動時間的達成率。 以心率區判定為有氧燃脂以上的運動時間合計值，來計算達成率。
	燃燒的卡路里	相對於依照設定之目標體重所計算出之目標燃燒卡路里的達成率。
	步數	相對於設定之目標步數的達成率。

可確認當天的目標達成率和7天的活動量


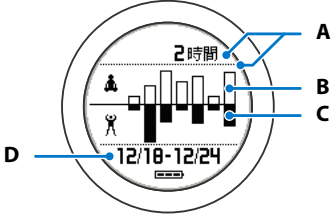
可利用圖表確認資料的每日變動情況。

畫面顯示

每次按下[C]時，顯示內容皆會切換，可利用圖表確認7日的活動量。

畫面	畫面	測量項目
達成率 		<p>顯示當天對所設定目標的達成率。</p> <p>A：日期 B：處於高於有氧燃脂之區域的時間達成率 C：燃燒的卡路里 達成率 D：步數 達成率</p>
運動 		<p>A：刻度（圖表的上限值） B：運動時間的詳細內容 白色：高效有氧 / 無氧運動 / 最大強度 黑色：有氧燃脂 C：目標值※ D：測量期間</p>
燃燒的卡路里 		<p>A：刻度（圖表的上限值） B：燃燒的卡路里 C：目標值※ D：測量期間</p>
步數 		<p>A：刻度（圖表的上限值） B：步數 C：目標值※ D：測量期間</p>
睡眠 		<p>A：刻度（圖表的上限值） B：睡眠時間的詳細內容 白色：淺眠 黑色：深眠 C：測量期間</p>

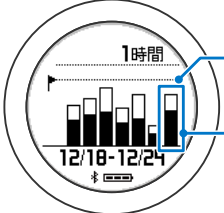
活動量的測量

畫面	畫面	測量項目
<p>心情</p> 		<p>A：刻度（圖表的上限值）</p> <p>B：放鬆時間 （運動量較少的日常行動時，脈搏較低的狀態）</p> <p>C：興奮時間 （運動量較少的日常行動時，脈搏較高的狀態）</p> <p>D：測量期間</p>


※ 設定目標後，即會顯示目標值。

附註：
關於運動時間的詳情（運動畫面）

7天的活動量



當天的活動量



目標值：運動時間的目標值

總時間：運動時間（60%）

碼表：運動時間的達成率（60%）

[訓練]模式進行之測量

[訓練]模式為測量運動與訓練期間之活動量的模式。

 [第31頁 “測量模式的種類”](#)

[訓練]模式的操作流程



重要說明：

本產品之螢幕最多可顯示20筆[訓練]模式的測量資料，且最多可儲存512筆資料。超過512筆時，將由最舊的資料開始刪除，因此請盡早上傳至PULSESENSE View。關於上傳到PULSESENSE View的詳細資訊，請瀏覽EPSON網頁。

<https://go-wellness.epson.com/sensing/zh-TW/pulsense>

設定目標。

設定運動時的目標（時間、燃燒的卡路里、步數、距離）。

設定目標後，本產品將會在運動期間達成目標時，以震動方式發出通知。並且可在運動期間與運動結束後確認達成率。

 [第39頁 “設定目標”](#)



測量/確認訓練

測量訓練（運動或訓練）期間的活動量。

並確認測得之資料與目標的達成率。

 [第40頁 “測量/確認訓練”](#)



確認訓練的歷史紀錄。

在主機上最多可確認20筆訓練歷史紀錄。

超過20筆以上的測量資料，請利用專用應用程式「PULSESENSE View」確認。

 [第44頁 “確認訓練的歷史紀錄”](#)

設定目標

設定運動時的目標（時間、燃燒的卡路里、步數、距離）。

設定目標後，將會在運動期間達成目標時，以震動方式發出通知。並且可在運動期間與運動結束後確認達成率。

操作按鈕



1 將測量模式切換為[訓練]。

第32頁 “選擇測量模式”

2 選擇[目標設定]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]決定選擇內容。



3 設定目標。

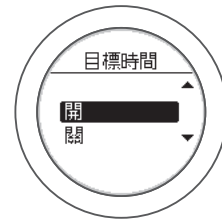
	目標時間： 設定欲作為目標的訓練時間。
	目標卡路里： 設定欲作為目標之訓練期間燃燒的卡路里。
	目標步數： 設定欲作為目標的訓練期間步數。
	目標距離： 設定欲作為目標的訓練期間距離 (km)。

例：設定[目標時間]的步驟

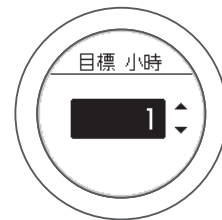
請以[C]/[D]選擇目標時間的圖示後，再以[A]決定選擇內容。



按下[C] / [D]選擇[開]，然後按[A]。



請以[C]/[D]選擇時與分後，再以[A]決定選擇內容。



請以[C]/[D]選擇[返回]，然後按[A]選擇內容。

設定作業至此完成。

測量/確認訓練

測量訓練（運動或訓練）期間的活動量。並確認測得之資料與目標的達成率。

開始與結束測量

操作按鈕



- 1 將測量模式切換為[訓練]。

第32頁 “選擇測量模式”

- 2 選擇[測量畫面]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]決定選擇內容。



- 3 進行測量。

開始測量

- 按下[C]。
- 於測量期間按下[D]時，可確認測量資料。
 第41頁 “測量資料的確認”



暫停/繼續測量

- 於測量期間按下[C]時，測量動作將會暫停。
- 於暫停期間按下[D]時，可確認測量資料。
 第41頁 “測量資料的確認”
- 欲繼續測量時，請按下[C]。



完成測量

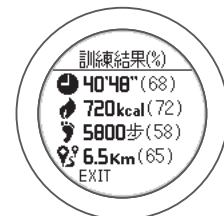
先按下[C]暫停測量後，再按下[A]。



以[C]/[D]選擇[關閉]後，再按下[A]。



確認訓練結果後，按下[A]。




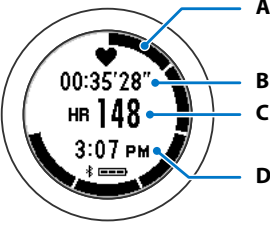
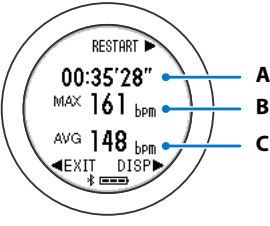





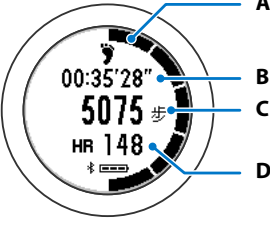
返回測量模式選擇畫面。在未選擇模式的情況下閒置超過10秒時，將自動返回[訓練]畫面。

附註：




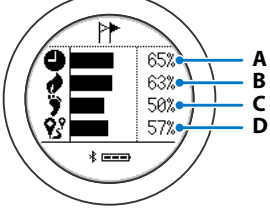
由開始訓練測量起算經過23小時59分59秒後，將自動停止（包含暫停）。此時已無法重新繼續測量，請關閉測量功能。

測量資料的確認

每次按下[D]時，確認畫面的顯示內容皆會切換。

畫面	畫面	測量項目
心率區 	 <p>暫停期間顯示之畫面</p> 	A：碼表（心率區） 第43頁 “心率區的碼表顯示” B：測量時間 C：脈搏 D：現在時間 A：測量時間 B：最大脈搏 C：平均脈搏
時間 		A：碼表（時間的達成率） 第43頁 “達成率的碼表顯示” B：現在時間 C：測量時間 D：脈搏
燃燒的卡路里 		A：碼表（燃燒的卡路里達成率） 第43頁 “達成率的碼表顯示” B：測量時間 C：燃燒的卡路里 D：脈搏 於[訓練]模式下測得之燃燒卡路里，為因運動而燃燒的卡路里。
步數 		A：碼表（步數的達成率） 第43頁 “達成率的碼表顯示” B：測量時間 C：步數 D：脈搏

活動量的測量

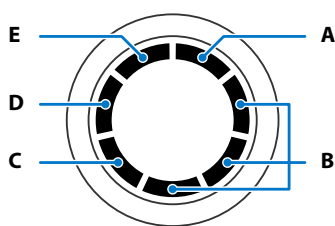
畫面	畫面	測量項目
<p>距離 (推算值)</p> 		<p>A : 碼表 (距離的達成率) 📖 第43頁 “達成率的碼表顯示” B : 測量時間 C : 距離 (推算值) D : 脈搏</p>
<p>達成率</p> 		<p>顯示設定之目標的達成率。</p> <p>A : 測量時間 達成率 B : 燃燒的卡路里 達成率 C : 步數 達成率 D : 距離 (推算值) 達成率</p>

活動量的測量

碼表的方式

心率區的碼表顯示

心率區的碼表代表目前脈搏所在的心率區。

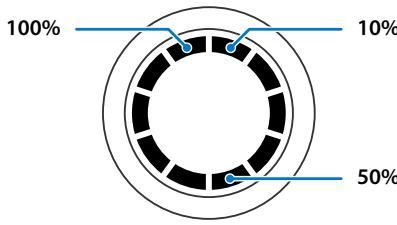
畫面	心率區	說明
	A：低於燃脂區 (0~40%)	適合維持健康及暖身的運動強度。 例如：和緩的步行
	B：有氧燃脂 (40~70%)	高效率進行有氧燃脂的運動強度。 例如：快跑、慢跑
	C：高效有氧 (70~80%)	適合提高耐力及心肺功能的運動強度。 例如：低強度的跑步
	D：無氧運動 (80~90%)	適合提升肌力及加速的運動強度。 例如：中強度的跑步、短跑
	E：危險 (90~100%)	適合提升瞬間爆發力及運動能力的運動強度。 對心臟的負荷變大，因此必須注意。 例如：高強度的跑步、衝刺

達成率的碼表顯示

達成率之碼表，代表運動時對目標（時間、燃燒的卡路里、步數、距離）的達成率。

欲顯示達成率的碼表時，請事先設定運動時對目標。

 [第39頁](#) “設定目標”

畫面	說明	
	針對設定目標的當天達成率 1碼表10%	
	時間	相對於設定之目標運動時間的達成率。
	燃燒的卡路里	相對於設定之目標燃燒卡路里的達成率。
	步數	相對於設定之目標步數的達成率。
	距離（推算值）	相對於設定之目標距離的達成率。

確認訓練的歷史紀錄

在主機上最多可確認20筆訓練歷史紀錄。

超過20筆以上的測量資料，請利用專用應用程式「PULSE Sense View」確認。

操作按鈕



1 將測量模式切換為[訓練]。

☞ 第32頁 “選擇測量模式”

2 選擇[歷史記錄]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]決定選擇內容。



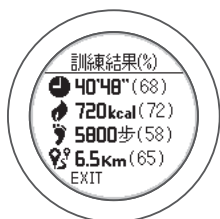
3 選擇欲確認的訓練結果。

選擇[C] / [D]，然後按[A]決定選擇內容。



4 確認訓練結果(%)。

確認後請按下[A]。

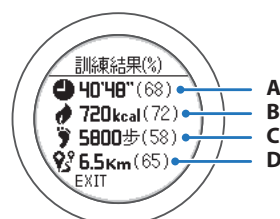


5 退出紀錄查看功能。

以[C]/[D]選擇[返回]，然後按[A]。

畫面顯示

訓練結果(%)



A：測量時間

B：燃燒的卡路里

C：步數


D：距離（推算值）

畫面上（ ）內的數值，代表目標設定的達成率（%）。

簡便功能

本產品可利用主機螢幕上的圖示與震動功能，發出已配對之智慧型手機的來電通知、新郵件通知、或是活動行程通知。並且可由希望起床時間的不久前開始判定睡眠的狀態，並以主機螢幕上的圖示與震動發出通知。

 [第46頁 “轉發智慧型手機的通知”](#)

 [第46頁 “通知的設定方法”](#)



 [第47頁 “設定起床鬧鈴”](#)

 [第47頁 “起床鬧鈴的設定方法”](#)

 [第48頁 “起床鬧鈴的停止方法”](#)

轉發智慧型手機的通知

本產品可利用主機螢幕上的圖示與震動功能，發出已配對之智慧型手機的來電通知、新郵件通知、或是活動行程通知。

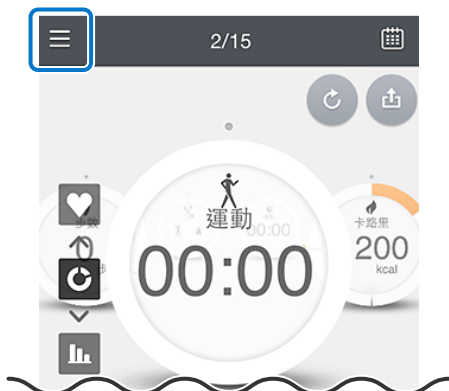
	已配對之智慧型手機收到來電時，主機螢幕將顯示左側圖示。
	已配對之智慧型手機收到新郵件時，主機螢幕將顯示左側圖示。
	已配對之智慧型手機發出活動行程通知時，主機螢幕將顯示左側圖示。

附註：

- ❑ 此功能僅能由智慧型手機用應用程式「PULSESENSE View」進行設定。請瀏覽本產品隨附之「簡易使用說明」，於智慧型手機上進行初始設定。
- ❑ 使用iPhone時，可能須一併設定通知中心。設定方法請瀏覽iPhone的使用說明書。
- ❑ 於Android智慧型手機上使用此功能時，智慧型手機必須支援通知設定。詳情請瀏覽智慧型手機的使用說明書。

通知的設定方法

- 1 開啓智慧型手機用應用程式「PULSESENSE View」。
- 2 點選 。



- 3 點選[設定]。




- 4 點選[裝置設定]。



- 5 以滑動方式顯示[智慧手機連接]，將希望接收通知的項目設為開。



- 6 結束設定後，點選 。

設定作業至此完成。

確認通知後，

按下主機上的[A]、[C]、[D]中任一按鍵時，通知畫面將會關閉。

設定起床鬧鈴

設定起床鬧鈴後，本產品將判斷睡眠狀態，並以主機螢幕上的圖示與震動方式，通知較易甦醒的時機。



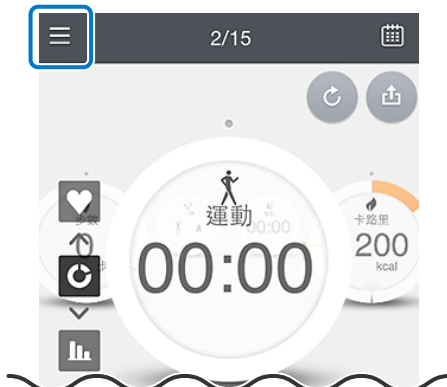
附註：

- ❑ 此功能可由智慧型手機用應用程式「PULSESENSE View」或網頁應用程式「PULSESENSE View」進行設定。請瀏覽本產品隨附之「簡易使用說明」，於智慧型手機或電腦上進行初始設定。
- ❑ 睡眠的判定結果會因人而異。

起床鬧鈴的設定方法

智慧型手機上的設定方法

- 1 開啓智慧型手機用應用程式「PULSESENSE View」。
- 2 點選 。



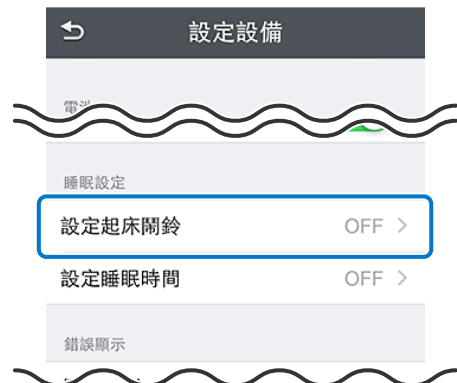
- 3 點選[設定]。



- 4 點選[裝置設定]。



- 5 點選[睡眠設定]的[設定起床鬧鈴]。



- 6 點選螢幕右上方的 **+**，編輯鬧鈴的內容後，再點選 **☑**。

[鬧鈴時刻]請以『最晚起床時間』的方式進行設定。



- 7 結束設定後，點選 **➡**。

設定作業至此完成。

電腦上的設定方法

- 1 請將本產品放置於底座上，連接使用的電腦。

第23頁 “充電” 步驟1

- 2 開啓網頁應用程式「PULSESENSE View」。

請於上傳用應用程式「PS Uploader」的畫面上點選[PULSESENSE View]，或是於網頁瀏覽器的網址列輸入[PULSESENSE View]的網址後，進行登入。

<https://go-wellness.epson.com/pulsense-view/>

- 3 依序按下 **⚙️**-[設定設備]。



- 4 按下[設定起床鬧鈴]的 **+**。



- 5 編輯鬧鈴的內容。



- 6 完成設定後，請按下[適用]。

設定作業至此完成。

起床鬧鈴的停止方法

欲停止起床鬧鈴時，請按下主機上的[A]、[C]、[D]中任一按鍵。

設定

本產品能變更有關測量及主機的各種設定。請依照使用目的進行設定。

 [第50頁 “設定方法”](#)

 [第51頁 “藍牙”](#)

 [第51頁 “系統設定”](#)

 [第53頁 “使用者設定”](#)

設定方法

說明本產品各種設定的操作方式。
此處，以[螢幕背景色彩]為例說明設定方式，但任一項目皆能以相同操作設定。

操作按鈕



1 顯示[設定]。

請於[活動量計]或[時間]模式下，長按[B]。

2 選擇設定項目。

選擇[C] / [D]，然後按[A]決定選擇內容。



3 選擇設定內容。

選擇[C] / [D]，然後按[A]決定選擇內容。



依照設定項目之後，可能再行設定。請依照以下畫面顯示的指示操作。

附註：
設定數值時，可藉由長按[C] / [D]的方式，快速調整數值。

4 完成設定。

以[C]/[D]選擇[返回]，然後按[A]。

欲返回原來畫面時，請反覆操作數次。

設定作業至此完成。

藍牙

進行主機與智慧型手機間的藍牙連線相關設定。

設定項目	值	說明
(連線前) 配對	-	將顯示裝置預設號碼。欲與智慧型手機配對時，請選擇顯示之號碼。
(連線後) 解除配對	是	選擇[是]後，將解除與智慧型手機間的藍牙連線(配對)。
	否	

系統設定

有關主機的系統設定。

括弧 () 中的數值為預設設定。

設定項目	值	說明	
震動	開/關	開 (初始設定)	在由主機上設定之「通知區域」，以及由應用程式軟體上設定之「智慧型手機通知」與「設定起床鬧鈴」中，設定是否震動。
		關	
	通知區域	有氧燃脂 (初始設定)	各通知區域會依據個人資料資訊與睡眠時的測量資訊，設定適當脈搏。當測得之脈搏超越或低於選擇之通知區域時，主機將會震動。
		高效有氧	
		無氧運動	
			由應用程式設定時，可將震動條件選擇為超越通知區域、低於通知區域、或是超越或低於通知區域。
		此外由主機設定[震動]時，由應用程式設定之數值將被覆蓋。希望選擇震動條件時，請再次由應用程式進行設定。	

設定

設定項目		值	說明
顯示	螢幕背景色彩	黑色	設定螢幕的背景色彩。
		白色 (初始設定)	若選擇[黑色]，則顯示黑底白字。 若選擇[白色]，則顯示白底黑字。
	對比	低	設定畫面的對比度。
		中 (初始設定)	
		高	
	省電	開	螢幕僅會在操作按鈕時顯示10秒鐘。
		關 (初始設定)	以靜止狀態閒置10分鐘或判定為睡眠時，螢幕將自動關閉(休眠狀態)。按下按鈕或主機震動時，螢幕將重新顯示。
	心跳數表示	開 (初始設定)	設定[活動量計]模式畫面的脈搏顯示。
		關	
	語言	日本語 (初始設定)	設定顯示語言。
繁體中文			
時間調整		-	設定目前的年/月/日/時/分。
時制		12 小時 (初始設定)	設定日期的顯示格式。
		24 小時	
電源OFF		是	選擇[是]時，電源將關閉。
		否 (初始設定)	欲重新開啓電源時，請長按[A]。
初始化		是	將主機記憶體內的所有設定資訊 ([系統設定]、[使用者設定]) 初始化。 所測量的歷史紀錄資料也會被刪除。
		否 (初始設定)	
軟體版本		-	顯示軟體版本資訊。

使用者設定

設定使用者的資料。

身高、體重、出生日期、以及性別資訊，將被用於計算燃燒的卡路里。


括弧 () 中的數值為預設設定。

設定項目		值	說明
個人資料	身高	(170 cm)	設定身高。
	體重	(70 kg)	設定體重。
	出生年月日	(1976.01.01)	設定出生日期。
	性別	男性 (初始設定)	設定性別。
女性			
目標	目標體重	(70 kg)	輸入目標體重與目標期間後，將自動計算達成目標體重所需的每日必要活動量 (燃燒的卡路里、運動時間等)。
	目標期間	3個月	
		6個月 (初始設定)	
	12個月	運動畫面與燃燒的卡路里畫面將顯示碼表，可確認達成率。	
目標體重之數值，請設定較目前體重輕的數值。此外1個月減少的體重量高於目前體重的5%時，將自動變更為5%的上限數值。			
步數/天	(10000步)	設定目標步數。	
心率區	-	顯示各區域 (有氧燃脂/高效有氧/無氧運動) 的脈搏範圍。按下[A]後，可確認各區域的脈搏。	

保養

本節說明維護本產品、電池注意事項以及更新韌體的方法。

 **第55頁 “保養”**

 第55頁 “使用後的保養”

 第55頁 “關於腕帶”

 **第56頁 “關於本產品電池注意事項”**

 **第56頁 “本產品的廢棄”**

 **第57頁 “更新主機的韌體”**

 第57頁 “查看韌體版本”

 第57頁 “使用智慧型手機更新韌體”

 第59頁 “使用電腦更新韌體”

保養

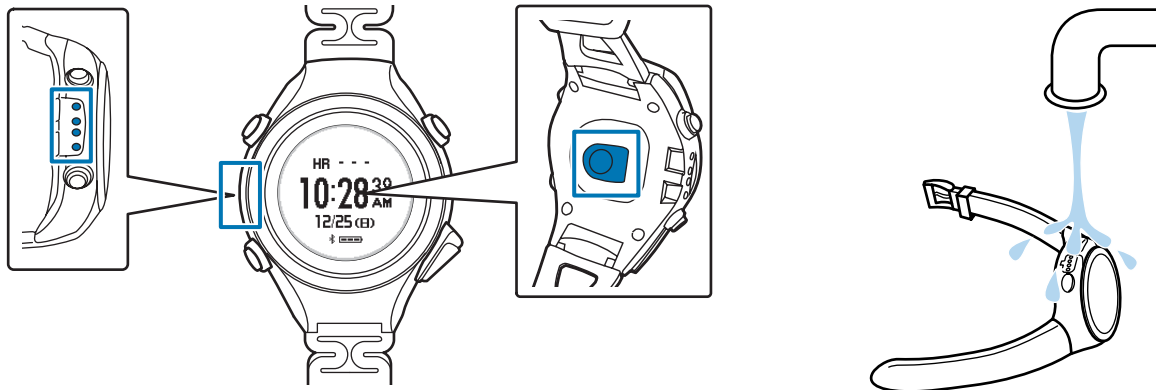
使用後的保養

! 重要說明：

- ❑ 若將沾滿水、汗水或污物的主機裝入底座，可能會使連接端子腐蝕、故障，或導致通訊失效。
- ❑ 在附著水滴的狀態下請勿操作按鍵。否則可能造成故障。

本產品請於使用後或定期用水稍微沖洗。感測器部位等容易附著污垢的位置，請用軟毛牙刷等工具刷除污垢後，再用水沖洗乾淨。

玻璃面容易刮傷，請勿用力摩擦。此外，清洗中請注意避免按到按鍵。洗淨後，請充分乾燥。



當充電或通訊不穩時，請用沾濕的棉花棒將主機或底座的連接端子部位擦拭乾淨。

關於腕帶

請定期用水沖洗污垢，並用乾布充分擦拭乾淨。本產品所使用的聚氨酯製手腕帶會因為長期使用而褪色，或彈力變差，如髒污狀態下放置，則可能加速劣化。

關於本產品電池注意事項

本產品內部的電池無法單獨更換。電池壽命多少會受到使用條件影響而改變，大致約為5年。

本產品的廢棄

廢棄本產品時，請依照居住地縣市政府法規實施廢棄。



更新主機的韌體

為了確保您能順利使用本產品，請隨時更新韌體。

使用智慧型手機之使用者，請使用專用應用程式「PULSESENSE View」，使用電腦的使用者，請使用專用應用程式「PS Uploader」，持續將本產品的韌體更新為最新版本使用。



重要說明：

更新韌體時，本產品內儲存的測量資料可能被刪除或設定被初始化。更新韌體前，建議將測量資料上傳至PULSESENSE View。關於上傳方法，請瀏覽EPSON網頁。

<https://go-wellness.epson.com/sensing/zh-TW/pulsense>

查看韌體版本

操作按鈕



1 顯示[設定]。

請於[活動量計]或[時間]模式下，長按[B]。

2 選擇[系統設定]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]決定選擇內容。



3 選擇[軟體版本]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]決定選擇內容。



4 查看版本。



5 完成設定。

按下[A]。

以[C]/[D]選擇[返回]，然後按[A]。

欲返回原來畫面時，請反覆操作數次。


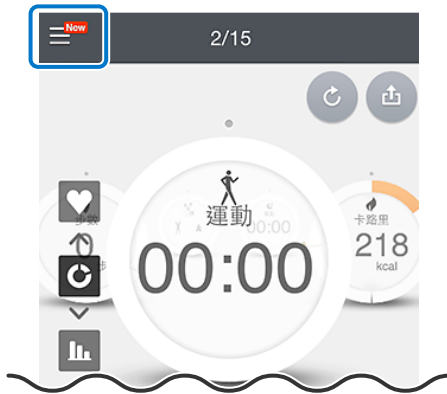
設定作業至此完成。

使用智慧型手機更新韌體

附註：

- ❑ 設定前請先瀏覽本產品隨附之「簡易使用說明」，於智慧型手機或電腦上進行初始設定。
- ❑ 請先確認使用之智慧型手機的電池剩餘電力是否充足。
- ❑ 更新韌體的動作大約需耗費15分鐘左右的時間。

1 開啓智慧型手機用應用程式「PULSESENSE View」。

2 點選 。

3 點選[設定]。



4 點選[裝置設定]。



5 點選[軟體資訊]的[更新裝置軟體]。



6 依循畫面的指示準備好主機後，點選[開始]。

主機將開始更新韌體。

直到更新完成為止前，請勿將主機由底座上取下。



- 7** 待顯示韌體更新完成的訊息後，點選[OK]。

韌體更新完成後，本產品的螢幕上將顯示[完成]。



設定作業至此完成。

使用電腦更新韌體

附註：

- ❑ 設定前請將本產品放置於底座上，連接使用的電腦。
[第23頁 “充電” 步驟1](#)
- ❑ 更新韌體的動作大約需耗費15分鐘左右的時間。

- 1** 開啓上傳用應用程式「PS Uploader」。

- 2** 按下[PS-600 更新]。

主機將開始更新韌體。

直到更新完成為止前，請勿將主機由底座上取下。

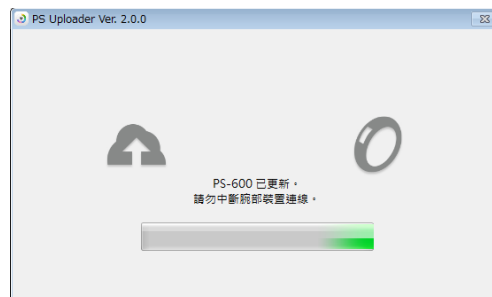


附註：

[PS-600 更新]唯有在已有較本產品之韌體版本新的韌體時，才會顯示。

- 3** 待顯示韌體更新完成的訊息後，按下[OK]。

韌體更新完成後，本產品的螢幕上將顯示[完成]。



設定作業至此完成。

疑難排解

本節說明如何排解使用時發生的問題。

 [第61頁 “問題排解”](#)

 [第63頁 “重置系統”](#)

 [第64頁 “本產品相關洽詢方式”](#)

 [第65頁 “售後服務”](#)

問題排解

請檢查以下各項。

問題		解決方法
基本運作	未顯示畫面。	<ul style="list-style-type: none"> ❑ 才剛購買後，就停止動作。首先，請充電後再使用。 ❑ 電池電量耗盡時，不會顯示任何內容。請充電。 <p>🔗 第22頁 “充電”</p>
	進行操作時，主機無任何反應。	<ul style="list-style-type: none"> ❑ 可能是電池剩餘電量不足。請充電。 <p>🔗 第22頁 “充電”</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ 若充電後主機仍無法運作，請嘗試重置系統。 <p>🔗 第63頁 “重置系統”</p>
	使用中螢幕關閉或變藍色。	<p>執行系統重置。</p> <p>🔗 第63頁 “重置系統”</p>
	螢幕顯示內容消失。	<p>於靜止狀態下暫置時，將自動進入休眠狀態，螢幕顯示內容將消失。挪動主機或按下按鈕時，即會重新顯示。</p> <p>若未恢復顯示畫面，表示電池電量不足。請充電。</p> <p>🔗 第22頁 “充電”</p>
	現在時間不正確。	<p>請調整時間。</p> <p>🔗 第51頁 “系統設定”</p>
	無法測量脈搏。	<p>檢查是否正確穿戴產品。</p>
	主機震動並顯示錯誤圖示。 	<p>🔗 第14頁 “本產品的配戴和脈搏測量”</p>
	「壓力錯誤」 「壓力錯誤或溫度錯誤」 顯示。	<p>無法偵測到脈搏。請按下[A]解除錯誤。之後請檢查本產品的穿戴方式是否正確。</p> <p>顯示「溫度錯誤」時，請以衣物等物品幫手腕加溫。</p> <p>🔗 第14頁 “本產品的配戴和脈搏測量”</p>

疑難排解

問題		解決方法
充電	放置到底座時，無法正常充電。	<ul style="list-style-type: none"> ❑ 請確認主機與底座的連接狀態。 ❑ 清潔主機和底座的連接端子。 🔗 第55頁 “使用後的保養” ❑ 於電池電量完全耗盡後才放置於底座時，可能在1~2分鐘後才會顯示充電畫面，此為正常現象，並非故障。 ❑ 即使確認上述內容仍無法充電時，則可能是故障。請立即停止充電，將本產品和底座送到本公司授權服務中心。
	顯示充電錯誤的圖示。	請在環境溫度為5~35°C的場所充電。 🔗 第22頁 “充電”
	充電時，主機與底座變燙。	可能是故障。請立即停止充電，並洽詢本公司授權服務中心。
防水性能	玻璃內側起霧。	<ul style="list-style-type: none"> ❑ 可能因外部與本產品內部的溫差而造成內部濕氣凝結。如是暫時起霧現象，對本產品並無影響，因此請直接使用。 ❑ 如長時間起霧未消失時，則可能是內部進水。請將本產品送到本公司授權服務中心。
與應用程式間的通訊	將本產品連接應用程式時，無法辨識裝置。	請確認「PULSE Sense View」的FAQ後，排除通訊錯誤。 https://go-wellness.epson.com/sensing/zh-TW/pulsense/?layout=troubleindex
	將本產品與電腦連線時，無法正常辨識。	<ul style="list-style-type: none"> ❑ 請確認電腦（USB輸出埠）和底座（USB插頭）的連接。 ❑ 清潔主機和底座的連接端子。 🔗 第55頁 “使用後的保養” ❑ 執行系統重置。 🔗 第63頁 “重置系統”
	與電腦傳輸資料時，顯示錯誤畫面並停止通訊。	通訊中請勿移動主機和底座。避免在容易產生靜電的環境下傳輸資料。發生錯誤時，請重新連接底座後，再次進行通訊。

實施上述對策仍未解決時，或有其他疑慮時，請查詢EPSON官網所刊載的FAQ進行確認。並且請洽詢本公司客服中心。

<http://www.epson.com.tw/QuestionAndAnswer>

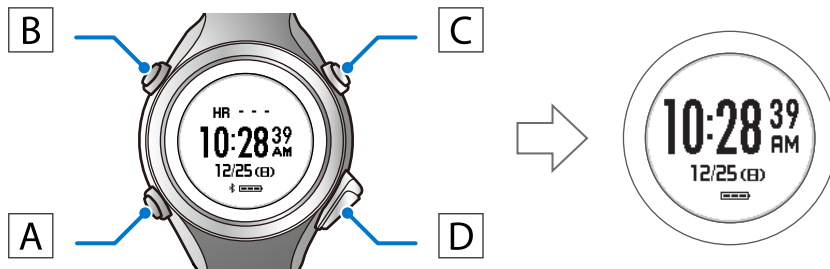
重置系統

動作變得不穩定時，請重置系統。

請同時按住4個按鈕（[A]/[B]/[C]/[D]）4秒以上。

畫面顯示消失，重新啓動。啓動後將顯示重置前的現在時間畫面。

活動量的測量資料會保持重置前的狀態。



重要說明：

若在測量時進行系統重置，便不會記錄測量資料。

本產品相關洽詢方式

- ❑ Epson 台灣官方網站 <http://www.epson.com.tw>
提供各種產品情報、最新促銷活動、Epson 產品的驅動程式下載以及相關技術支援服務。
- ❑ MyEpson 網站 <http://myepson.epson.com.tw>
台灣愛普生原廠購物網站，提供Epson產品耗材選購、產品註冊以及保固查詢等服務。
- ❑ Epson 客服中心
電話 0800-881-080

- ❑ Epson 授權服務中心
TekCare捷修網股份有限公司
網站 <http://www.tekcare.com.tw>
電話 (02) 8227-3300

售後服務

- 如需維修本產品，請洽當地經銷商或 Epson 授權服務中心。
- 產品主機的手腕帶不在保證書適用對象內。想購買時，請洽經銷商或本公司客服中心。
- 主機停產後，六年內仍會持續供應用以維修本產品的備用零件。
- 若產品故障，本公司不保證能夠還原主機所儲存的資料。
- 保證書上貼有標示產品序號的標籤。未貼標籤的保證書無效。

附錄

 [第67頁 “產品規格”](#)

 [第67頁 “主機規格”](#)

 [第67頁 “底座規格”](#)

 [第68頁 “AC 變壓器規格（選購）”](#)

產品規格

主機規格

尺寸 (厚度)	14.3 mm (不包含感測器部位)
重量	約50 g
適用手腕周長	130~200 mm
運作時間	5小時~18日 取決於設定條件：☞ 第25頁 “剩餘電量”
充電時間	約3.5小時 (至充飽電為止的最長時間)
充電時電源	DC5.0 V±5 %、500 mA以上的USB插槽
防水功能	5 大氣壓力防水
資料傳輸	PC (USB2.0) /智慧型手機 (Bluetooth Smart)
工作溫度	-5~50 °C
最長測量紀錄時間	23小時59分 ([訓練]模式) 480小時※ ([活動量計]模式)
最大測量數	512 ([訓練]模式) 2048 ([活動量計]模式)

※ 資料筆數超過上限後，將由最早的資料開始逐一覆蓋。

底座規格

以下的產品亦可另行選購。請洽詢經銷商。

型號	SFPS-CRD01
工作溫度範圍	5~35 °C

AC 變壓器規格（選購）

以下的產品為選購品。請洽詢經銷商。

型號	SFAC05
輸入	AC 100 V 50/60 Hz
輸出	DC 5 V / 1.0 A

索引

數字拉丁字母

AC變壓器.....	23, 67
Bluetooth.....	11
PS Uploader.....	5
PULSESENSE View.....	5, 46, 47

四畫

心情.....	28, 33, 36
心率區.....	28, 33, 41, 53
心跳數表示.....	51

五畫

出生年月日.....	53
充電.....	22, 23
充電時間.....	23
充電錯誤.....	23
目標卡路里.....	39
目標步數.....	30, 39, 53
目標時間.....	39
目標設定.....	39
目標期間.....	30, 53
目標距離.....	39
目標體重.....	30, 53

六畫

有氧燃脂.....	35, 43
各種設定.....	18

七畫

初始化.....	51
初始設定.....	13
身高.....	53
系統設定.....	51
步數.....	28, 33, 36, 41

八畫

使用者設定.....	53
性別.....	53
底座.....	67
來電通知.....	46

九畫

活動量計.....	31, 32, 33
按鈕.....	16
省電.....	25, 51

重置.....	63
---------	----

十畫

座.....	22, 23
時制.....	51
高效有氧運動.....	35, 43
時間.....	31, 32, 33, 41
時間調整.....	51
配對.....	51
訓練.....	31, 32, 38
訓練結果(%).....	44

十一畫

設定起床鬧鈴.....	20, 47
規格.....	67
軟體版本.....	51

十二畫

最大強度.....	35, 43
畫面.....	17
無氧運動.....	35, 43
腕帶.....	55
測量模式.....	31
智慧型手機.....	51
智慧型手機通知.....	20, 46
距離.....	41
韌體.....	57

十三畫

電池.....	56
電池剩餘電力.....	25
電池圖示.....	25
暖身.....	35, 43
達成率.....	35, 36, 41, 43
電波.....	11
預定表鬧鈴.....	46
溫度錯誤.....	61
睡眠.....	33, 36
運動.....	28, 33, 36
新郵件通知.....	46
感測器.....	14
電源OFF.....	51
電源.....	16

十四畫

對比.....	51
語言.....	51

十五畫

震動.....20, 51

十六畫

歷史記錄.....44

應用程式.....5, 46, 47

螢幕背景色彩.....51

燃燒的卡路里.....28, 33, 36, 41

十七畫

壓力錯誤.....61

二十畫

藍牙.....51

二十三畫

體重.....53

EPSON

心率感測器

PULSENSE

PS-600

<http://www.epson.com.tw>

