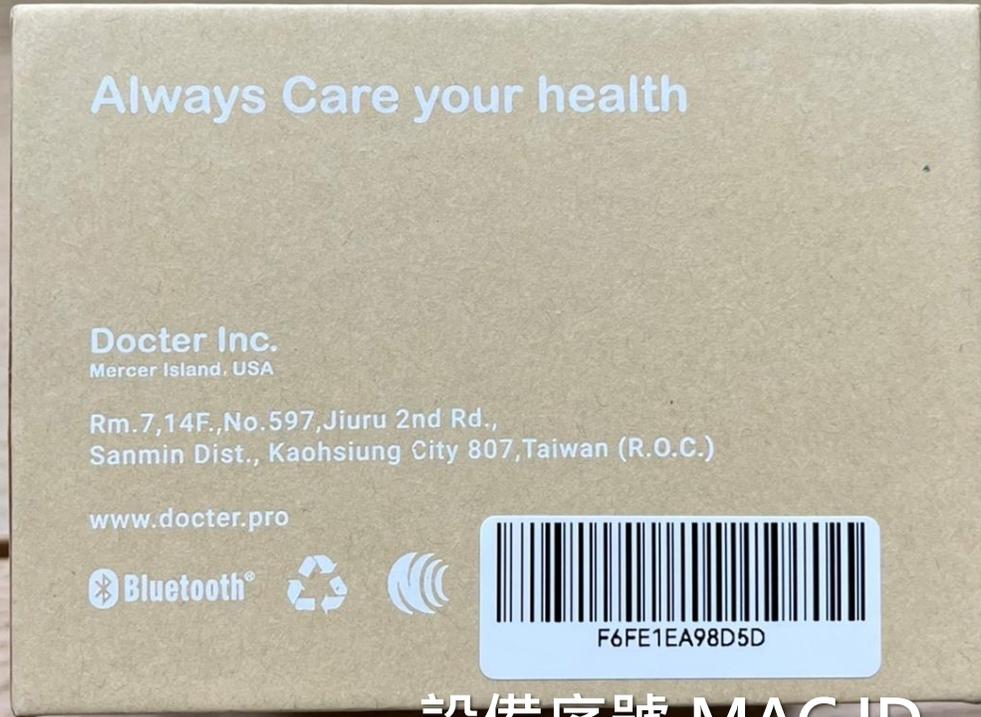


Docter+ APP 功能 使用說明



手錶使用前注意事項



設備序號 MAC ID



注意提醒



APP與手錶綁定後手錶時間立即與手機同步

並開啟手錶快捷功能“監測”

脈壓趨勢/血氧趨勢/疲勞度/壓力指數
(全天24小時)

開啟後每5分鐘將會進行主動測量

手錶異常排除



當手錶畫面出現異常畫面
或
背面綠光紅光長亮不熄滅
(正常5秒熄滅)



請先檢查手錶感測器是否
被污垢充滿，
如果是，請先用清水清洗搓洗



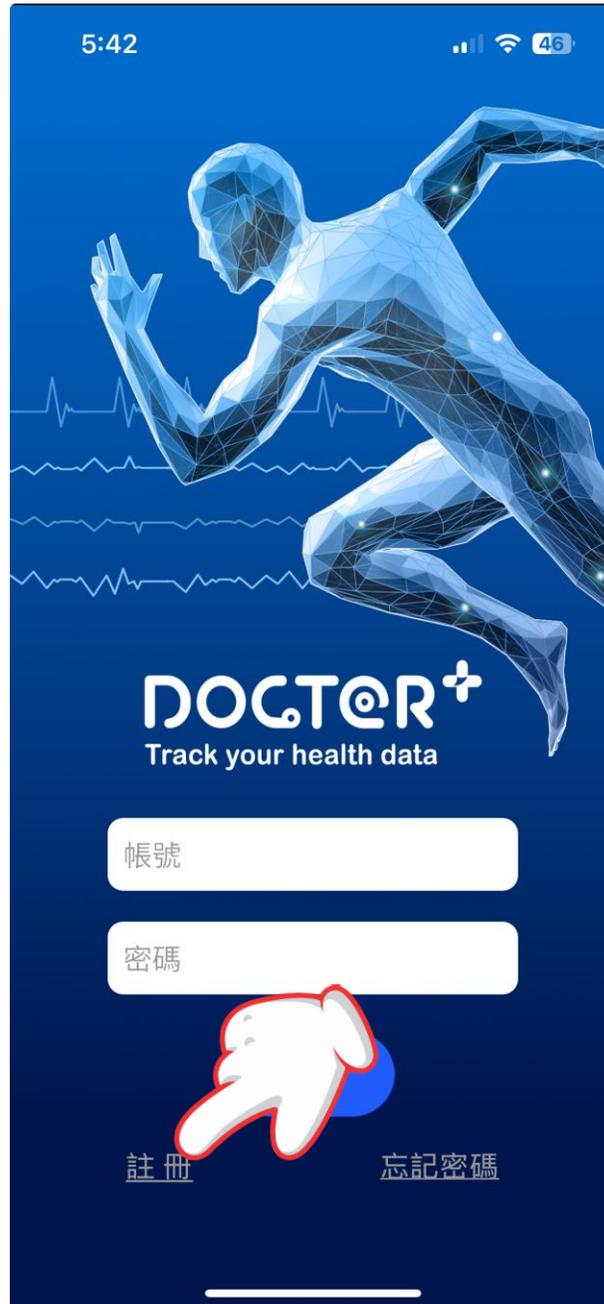
長按手錶右上按鍵
震動第二次放開手指
手錶立即強制啟動
並清除歷史暫存雜訊



Docter+_iOS APP
掃QR Code下載



Docter+_Android APP
掃QR Code下載



DOCTER+
Watch

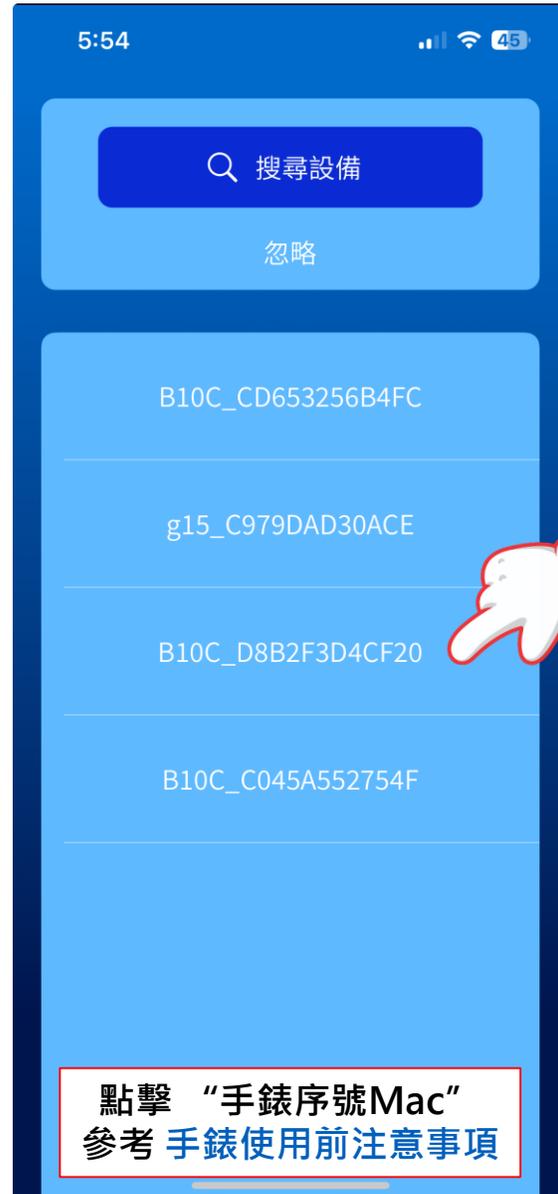
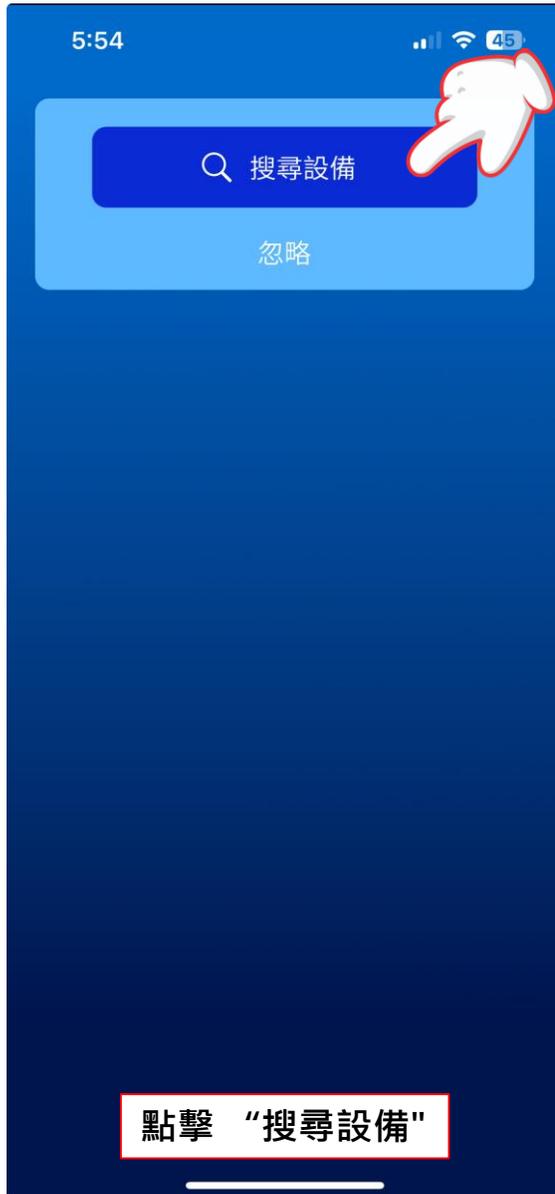
Docter+ APP 註冊提醒

1. 註冊時須提供有效email
2. 註冊送出後請至email
點擊認證連結
3. 點擊連結後
請回到登入頁面
即可使用註冊時
會員帳號密碼登入

APP登入後 簡易說明



綁定手錶



APP 功能_全天心率

2:12 59%

GI 100%

87
bpm 心率

16 低風險 心臟健康

13 低風險 血管彈性

127
午餐後 1H 14:11 Carb 醣指數

123/88 mmHg **35** mmHg
SBP/DBP 脈壓差

56

點擊“心率”查看全天心率

2:12 59%

當日心率

2024/12/15 週日

平均	最高	最低
83	116	58

bpm

點擊“日曆”查看日/週/月全天心率或週/月平均心率

2:47 30%

日

週

月

2024 12月

日	一	二	三	四	五	六
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

取消 確認

點擊“月”查看月平均心率

2:13 57%

當月心率

1/01 週五-2024/11/30 週六

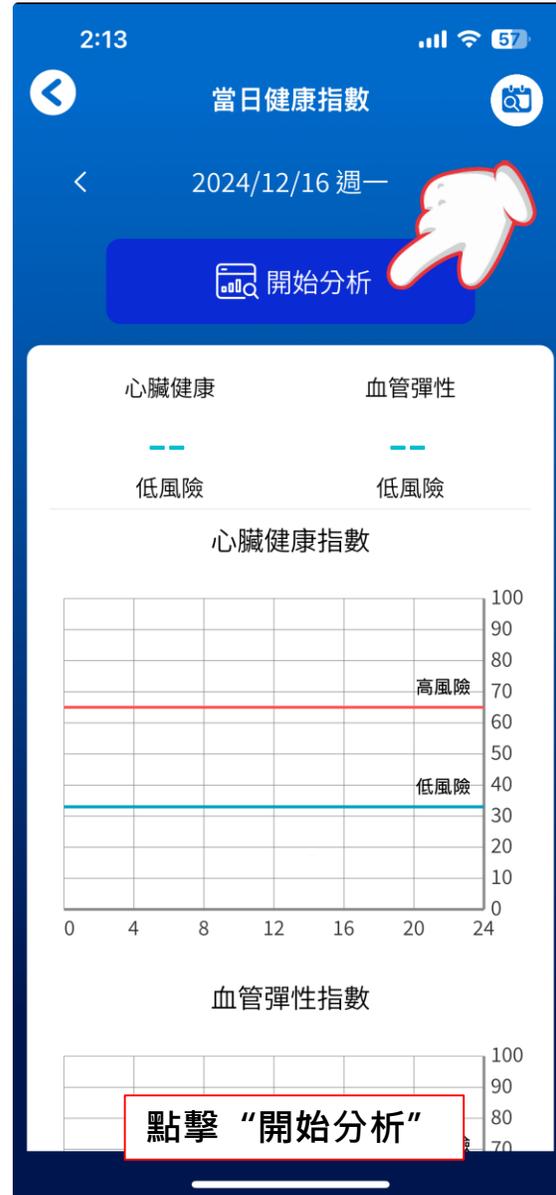
當月平均	最高	最低
84	162	53

bpm

● 最高 ● 最低

點擊“返回”回首頁

APP 功能 健康指數



1. 平放於桌上保持安靜
2. 手錶與手腕保持緊貼 (以免漏光造成誤差)
3. 不可過緊 (以免血管擠壓造成誤差)



APP 功能_ 醣指數

2:12 100%

87 bpm 心率

16 低風險 心臟健康

13 低風險 血管彈性

127 午餐後 1H 14:11 醣指數

123/88 mmHg 35 mmHg SBP/DBP 脈壓差

56

點擊“醣指數”分析醣指數

2:14 當日醣類分析

2024/12/16 週一

開始分析

餐前 餐後 1H 餐後 2H 睡前

300 270 240 210 180 150 120 90 60 30 0

早上 中午 晚上 睡前

時間 時段 醣指數

點擊“開始分析”

3:23 當日醣類分析

2024/12/16 週一

開始測量

時段

午餐後 1H

開始

取消

13:47 午餐後 2H 144

選擇測量時段
點擊“開始”測量時請保持安靜
不說話並將手平放於桌上與心臟同高

2:14 當日醣類分析

2024/12/16 週一

開始分析

餐前 餐後 1H

08.5

1. 平放於桌上保持安靜
2. 手錶與手腕保持緊貼 (以免漏光造成誤差)
3. 不可過緊 (以免血管擠壓造成誤差)

早上 中午 晚上 睡前

時間 時段 醣指數

14:11 午餐後 1H 127

測量60秒結束後約3秒鐘
即顯示分析指數

醣類分析

溫馨提醒

- 1、請保持在使用設備時，環境溫度在18-27°C，濕度20-80%，如溫差變化較大且末梢手腕容易冰冷者，請將預測量手腕保持恆溫30分鐘後再進行使用。
- 2、測量前30分鐘請不要劇烈運動、洗手。
- 3、飲酒後不適宜檢測。
- 4、測量時手腕無法靜置會影響測量值。
- 5、測量時將手臂和手腕放在平整的桌面上。
- 6、測量過程中切記不要說話。
- 7、如需連續使用，請保持間隔15分鐘以上，否則會影響測量值。
- 8、18歲以下不宜使用。



1. 平放於桌上保持安靜
2. 手錶與手腕保持緊貼
(以免漏光造成誤差)
3. 不可過緊
(以免血管擠壓造成誤差)

TEST，請坐下休息10
分鐘並保持淨息才開始量測

測量姿勢
請放鬆、雙腳著地，雙肘高度
大概在心臟位置並平放於桌面
以避免造成誤差



特別提醒

**** 醣指數分析只提供飲食健康管理使用，不可以做為診斷疾病監測管理使用 ****

APP 功能_全天脈波

2:12 100%

87 bpm 心率

16 低風險 心臟健康

13 低風險 血管彈性

127 午餐後 1H 14:11 醣指數

123/88 mmHg 35 脈壓差

56

點擊“脈波”查看全天脈波

2:14 當日脈波

2024/12/16 週一

SBP/DBP 脈壓差
106/81 25

SBP DBP 脈壓差 mmHg

時間	SBP/DBP	脈壓差
14:05	123 / 88	35
14:00	107 / 81	26

全天脈波為光學演算血壓
只做參考不可作為診斷依據

3:35 當週脈波

2024/12/15 週日-2024/12/21 週六

SBP/DBP 脈壓差
107/82 25

SBP DBP 脈壓差 mmHg

時間	SBP/DBP	脈壓差
2024-12-17	108 / 82	26
2024-12-16	107 / 82	25
2024-12-15	107 / 82	25

3:36 當月脈波

2024/12/01 週日-2024/12/31 週二

SBP/DBP 脈壓差
106/85 21

SBP DBP 脈壓差 mmHg

時間	SBP/DBP	脈壓差
2024-12-17	108 / 82	26
2024-12-16	107 / 82	25
2024-12-15	107 / 82	25

APP 功能 壓力指數

2:12 📶 📶 🔋 59

📺 📺 100%

87 bpm ❤️ 心率

16 低風險 ❤️ 心臟健康 **13** 低風險 🔄 血管彈性

127 🥤 Carb 午餐後 1H 14:11 📊 醣指數

123/88 mmHg **35** mmHg 👂 脈壓差

56 😊 輕鬆 📊 壓力指數

點擊“壓力指數”查看

2:15 📶 📶 🔋 57

◀️ 當日壓力指數 📅

< 2024/12/16 週一

壓力指數	最高	最低
58	67	55

高壓 一般 輕鬆

時間	壓力指數
14:05	56
14:00	60

點擊“日曆”查看日/週/月平均壓力指數

4:29 📶 📶 🔋 21

◀️ 當週壓力指數 📅

< 2024/12/15 週日-2024/12/21 週六

壓力指數	最高	最低
59	75	54

高壓 一般 輕鬆

時間	壓力指數
2024-12-17	58
2024-12-16	59
2024-12-15	59

4:29 📶 📶 🔋 21

◀️ 當月壓力指數 📅

< 2024/12/01 週日-2024/12/31 週二

壓力指數	最高	最低
58	75	50

高壓 一般 輕鬆

時間	壓力指數
2024-12-17	58
2024-12-16	59
2024-12-15	59

APP 功能 疲勞指數

2:17 100%

33 一般 疲勞指數

70% 目標達成 睡眠

89% 血氧 SpO2

36.1 °C 體溫

3295 1452 kcal 總步數 消耗熱量 活動

點擊“疲勞指數”查看

2:15 當日疲勞指數

2024/12/16 週一

疲勞指數	最高	最低
41	81	28

疲勞 一般 精力充沛

時間	疲勞指數
14:05	33
14:00	45

點擊“日曆”查看日/週/月平均疲勞指數

4:30 當週疲勞指數

2024/12/15 週日-2024/12/21 週六

疲勞指數	最高	最低
44	99	19

疲勞 一般 精力充沛

時間	疲勞指數
2024-12-17	41
2024-12-16	45
2024-12-15	45

4:30 當月疲勞指數

2024/12/01 週日-2024/12/31 週二

疲勞指數	最高	最低
43	105	9

疲勞 一般 精力充沛

時間	疲勞指數
2024-12-17	41
2024-12-16	45
2024-12-15	45

APP 功能 睡眠紀錄

2:17 📶 📶 🔋 57

📶 🔋 100%

33 😊
一般 疲勞指數

70 % 🕒
目標達成 睡眠

89 % 💧 SpO2
血氧

36.1 °C 🌡️
體溫

3295 **1452 kcal** 👤
總步數 消耗熱量 活動

點擊“睡眠紀錄”查看

2:16 📶 📶 🔋 57

◀️ 當日睡眠分析 📅

< 2024/12/16 週一 👉

深睡	淺睡	清醒	REM
0h 55m	3h 22m	0h 0m	1h 19m

00:54 06:30

睡眠總時數
5h 36m

當日睡眠心率 bpm

平均心率	最高	最低
74	90	67

📊 心率 📊 疲勞 📊 壓力指數

200
180
160
140
120
100
80

點擊“日曆”查看日/週/月平均睡眠紀錄

5:35 📶 📶 🔋 63

◀️ 當週睡眠分析 📅

< 2024/12/15 週日-2024/12/21 週六

睡眠平均	深睡平均
5h 38m	1h 0m
淺睡平均	REM平均
3h 20m	1h 18m

深睡 淺睡 清醒 REM

5hr
4hr
3hr
2hr
1hr
0hr

15 16 17 18 19 20 21

當週連續心率

平均	最高	最低
77	90	66

2:17 📶 📶 🔋 57

◀️ 當月睡眠分析 📅

< 2024/12/01 週日-2024/12/31 週二

睡眠平均	深睡平均
5h 12m	0h 58m
淺睡平均	REM平均
3h 12m	1h 3m

深睡 淺睡 清醒 REM

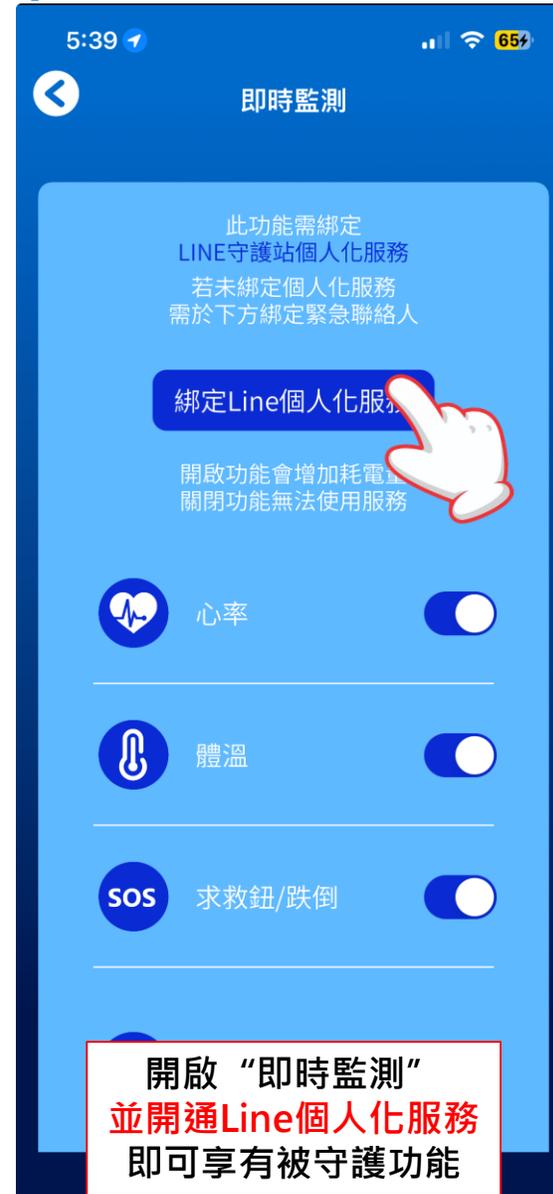
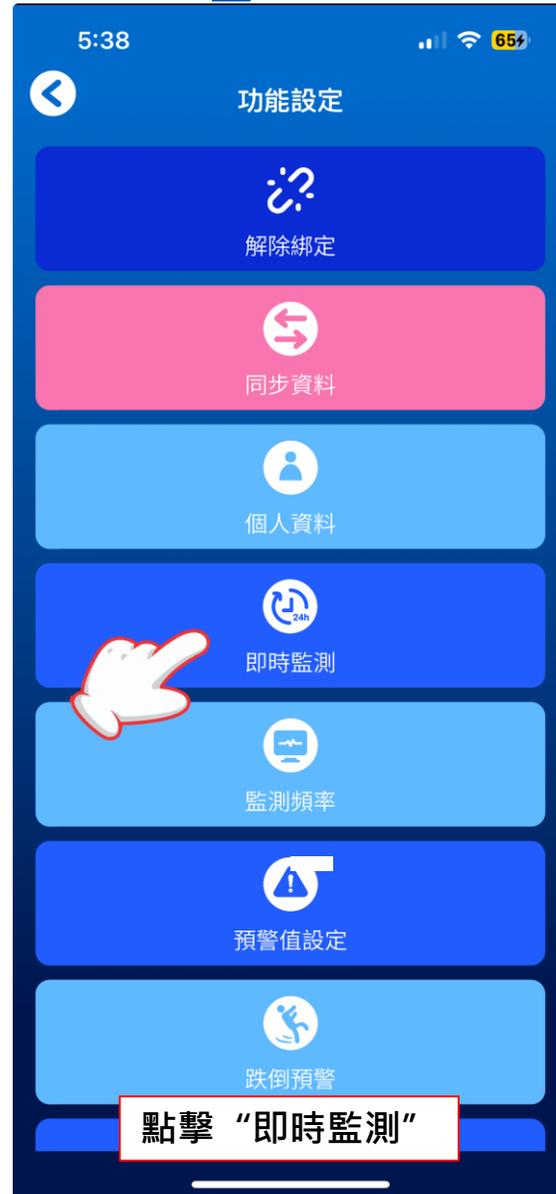
5hr
4hr
3hr
2hr
1hr
0hr

1 5 10 15 20 25 31

當月連續心率

平均	最高	最低
75	104	65

APP 功能_即時監測 (即時心率/SOS/跌倒)



Docter 守護站_ 開通Line個人化服務



點擊“設定個人化服務”



點擊“開通個人化服務”

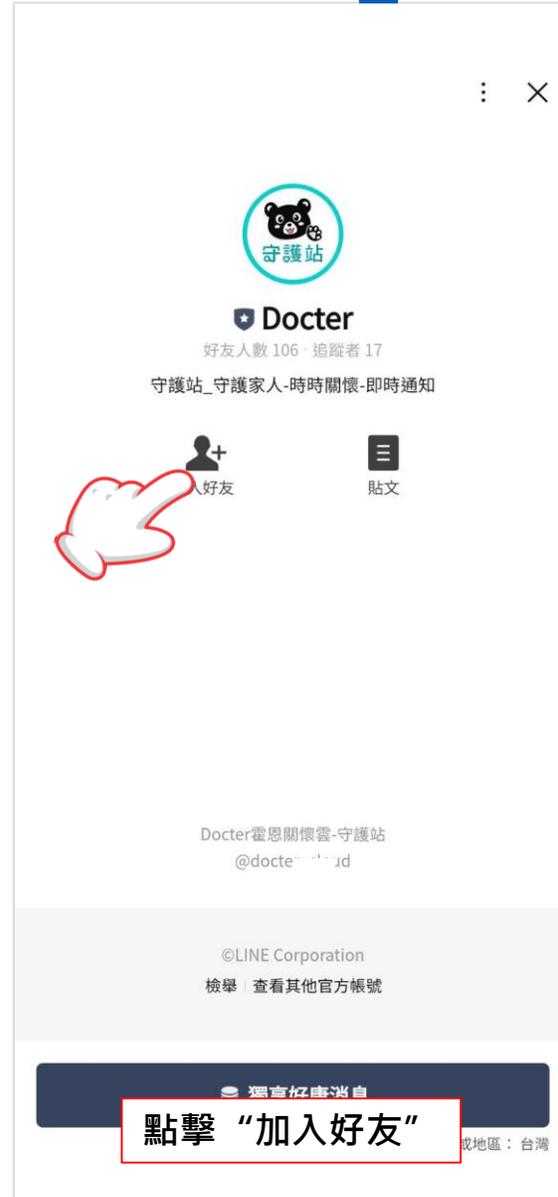
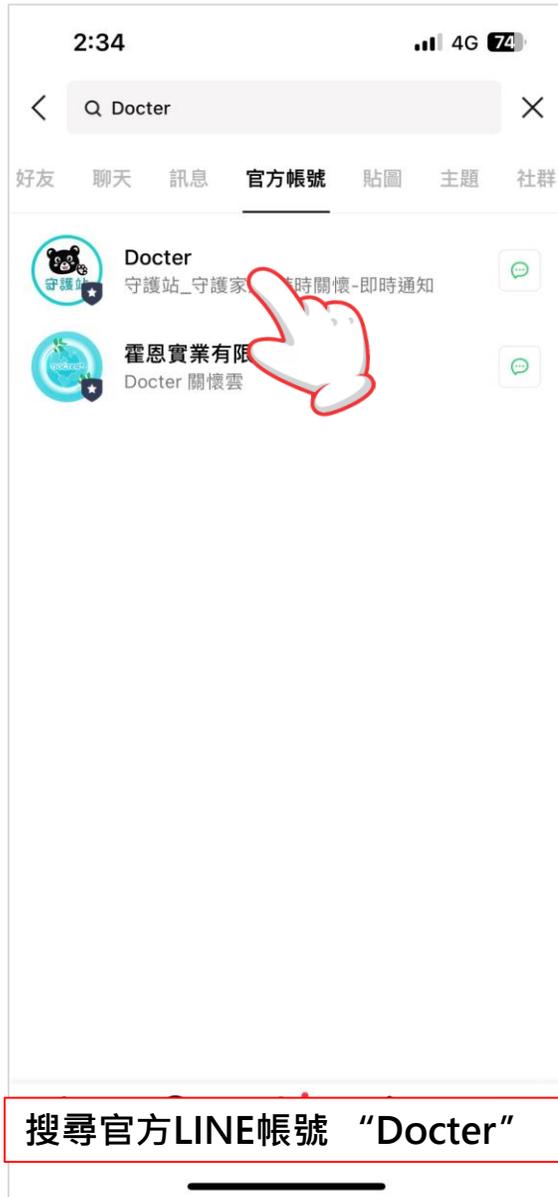


輸入“註冊APP 帳號 / 密碼”
點擊“確認開通”



完成開通

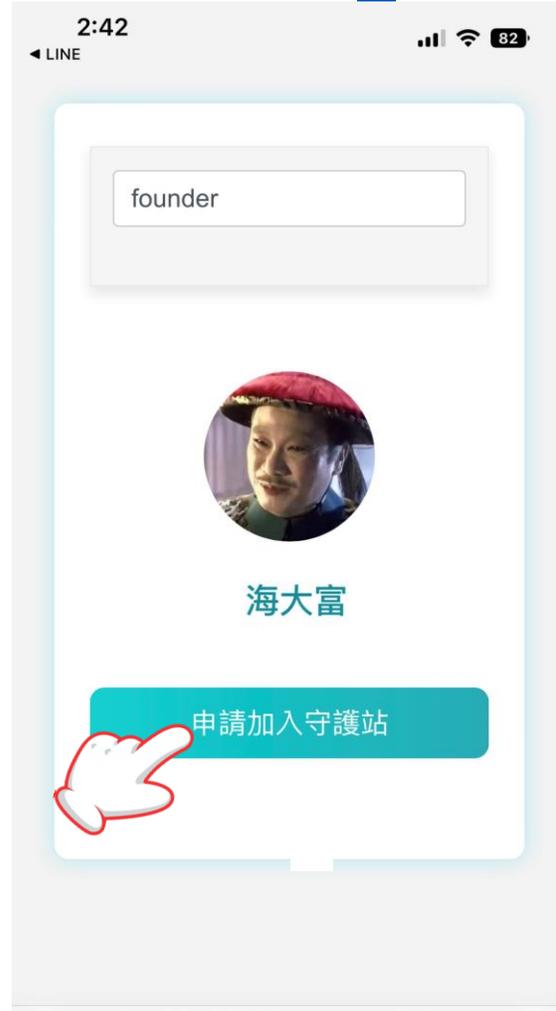
Docter 守護站_成為家人/朋友守護者不需註冊



Docter 守護站_成為家人/朋友守護者不需註冊



輸入要守護的家人APP帳號



輸入正確無誤送出邀請
等待家人同意“接受”被守護



家人會收到被邀請守護通知
家人點擊“接受”守護者邀請



當被守護者接受邀請時
恭喜完成加入守護者

Docter 守護站_異常訊息通知



異常通知
 守護的家人觸發“緊急鈕”



異常通知
 守護的家人疑似跌倒
 手錶電量過低



查詢異常紀錄
 手輸or醫材量測血壓血糖過高過低/SOS/跌倒
 /心率過高過低/體溫過高過低/手錶電量過低



官網歷史記錄查詢(付費會員)

登入
DOCTER Cloud

點擊
登入會員專屬紀錄查詢

Always Care Your Health

DOCTER 關懷雲
專屬個人健康數據管理雲平台，您的健康保全系統

DOCTER FACEBOOK

加入DOCTER粉絲專頁，掌握最新消息、活動優惠、醫療新知、衛教資訊。

快來看看

漢藥局

專業藥師團隊，提供專屬Dr包含中/西藥、養生美容調理

我想了解

https://www.docter.org/homecloud/new_page/ty/cloudlogin.html

DOCTER Cloud

全天健康數據雲端存儲
並與合作醫療機構串聯，提供醫/護/護 關懷服務

summer

.....

Remember me

註冊帳號

會員登入

輸入會員
帳號
密碼

官網歷史記錄查詢(付費會員)

基本資料

Log Out

黃金庫

- 基本資料
- 健康管理
- 運動紀錄
- 健康諮詢 0/8
- 推播紀錄 2/177
- 檢視報告訊息 4
- Log Out

姓名 黃金庫

身高 178

體重 87

生日 1976-10-01

信箱 7@gmail.c

手機 0925943240

校正血壓 118

糖尿病類型 非糖尿病

條款 會員健康管理服務條款

黃金庫

- 基本資料
- 健康管理
 - 生理圖表
 - 睡眠
 - 體重
 - 血壓
 - 全天脈波
 - 血糖
 - 醣類分析
 - 心率
 - 血氧
 - 體溫
 - 飲水量
 - 排尿量
 - 健康指數
 - 心電圖
 - 尿酸
 - 總膽固醇

Log Out

點擊
可以查看歷史紀錄

選擇想查看的紀錄
(睡眠紀錄)

基本資料

Log Out

黃金庫

選擇檔案

男 公制

姓名 黃金庫

身高 178 公分

體重 87 公斤

生日 1976-10-01

信箱 7@gmail.com

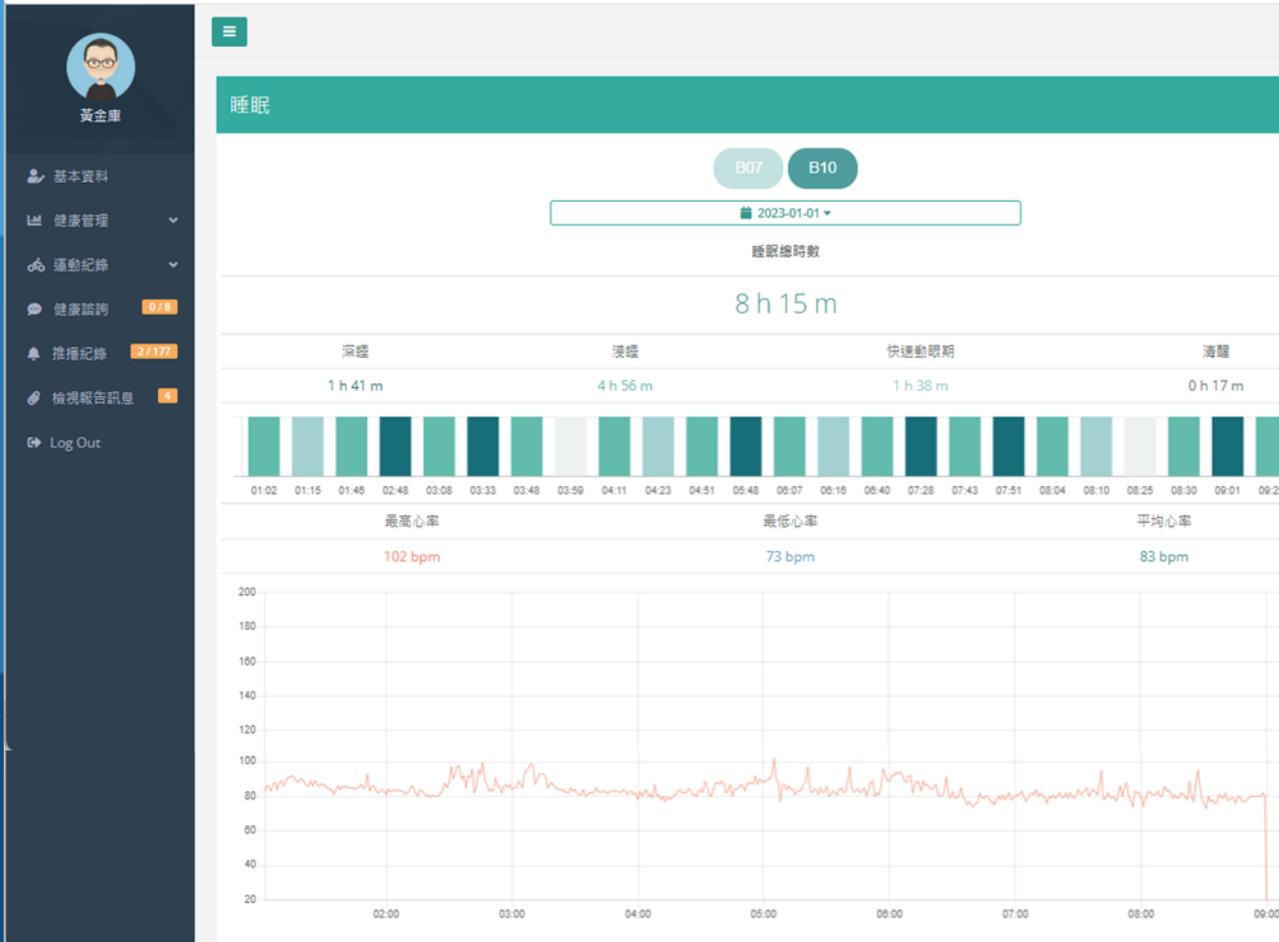
手機 0925943240

校正血壓 118 84

糖尿病類型 非糖尿病

條款 會員健康管理服務條款

官網歷史記錄下載(付費會員)



點擊下載檔案



另存新檔

文件 >

搜尋文件

新增資料夾

名稱	修改日期
Animotica	2021/3/31 下午 08:40
Apowersoft	2021/1/5 上午 10:56
BricsCAD	2020/11/20 上午 10:12
CyberLink	2021/9/23 下午 01:46
LabVIEW Data	2021/11/18 上午 09:11
McAfee Vaults	2022/3/2 上午 08:24

檔案名稱(N): 2023-01-01的睡眠圖表 (1).pdf

存檔類型(T): PDF 檔案 (*.pdf)

存檔(S) 取消

完整的健康紀錄
即時的健康守護

我是您的
隨身守護醫生
DocterWatch

