

MIO SLICE™

完全使用者指南



mioglobal.com

目錄

3 歡迎

- 3 包含項目
- 3 重要安全資訊
- 4 您的 Mio SLICE

4 PAI (個人情報智慧)

4 開始使用

- 5 充電
- 5 電池狀態
- 6 設定
- 6 將 Mio SLICE 配對至您的智慧型手機
- 7 將 Mio SLICE 配對至您的手機時出現問題
- 7 更新 Mio SLICE

7 使用 MIO SLICE

- 7 配戴 Mio SLICE
- 8 操作 Mio SLICE
- 8 螢幕逾時
- 8 全日模式
- 8 自動心跳率取樣
- 9 訓練模式
- 9 讀取心跳率時出現問題
- 9 睡眠追蹤

10 儲存和轉移資料

- 10 同步活動資料
- 10 將心跳率同步傳輸到其他應用程式和裝置

10 裝置設定

11 韌體更新

11 重新設定 MIO SLICE 及配對至新手機

12 維護您的 MIO SLICE

- 12 電池
- 12 清潔您的 Mio SLICE
- 12 在水中使用 Mio SLICE
- 13 保養您的 Mio SLICE

13 MIO SLICE 規格

13 CERTIFICATION

13 型號



設置您的設備
Mio PAI 2.0 for SLICE



對您的 Mio SLICE 有疑問嗎?



我們樂意為您提供幫助! 讓您完全滿意是我們的目標, 因此您的回饋至關重要。

如果您有任何想法、問題或疑慮, 請以下列方式連絡我們知識豐富的支援團隊:

 1.877.770.1116

 support@mioglobal.com

 mioglobal.com/support

歡迎

感謝您購買 Mio SLICE™，一個全天候的活動追蹤器，幫助您測量 Personal Activity Intelligence™ (PAI, 個人活動智慧)、每日活動和睡眠品質。Mio SLICE 使用 Bluetooth® Smart (BLE) 科技，將您的資料無線傳輸到智慧型手機。

請記得在 mioglobal.com/register 線上登記您的 SLICE，以取得完整保固服務。

包含項目



重要安全資訊

開始進行新的運動計劃前，請先諮詢您的醫生。

雖然 Mio SLICE 提供準確的心跳率測量，但並不是醫療裝置。SLICE 和 USB 充電器含有強力磁鐵。如果您使用心律調節器、自動體外心臟去顫器或其他植入式電子裝置，請在使用 SLICE 前諮詢醫生。查閱「電池維護」了解關於電池維護和電池安全的重要資訊。

您的 MIO SLICE



PAI (個人情報智慧)

PAI 是革命性的新系統，將您的心跳率數據轉變成單一的個人指數，告訴您要多少活動才能維持健康。每個人的目標都是連續 7 天把指數保持在 100 以上，便能維持最健康狀態，但怎樣才能達到目標就是個人體驗。

PAI 分數根據您的心跳率數據和個人檔案計算。您可以選擇任何活動來提高心跳率，只要提高活動強度就能賺取 PAI 分數。

您可以隨時在您的 Mio SLICE 和 Mio PAI 應用程式上，查看您的「PAI 指數」和「今天賺取的 PAI 分數」。

前往 mioglobal.com/PAI 了解更多 PAI 的資訊。

開始使用



在開始使用 Mio SLICE 前，請先完全充電。若要啟動和設定您的 SLICE，請在相容的智慧型手機下載 Mio PAI 應用程式。

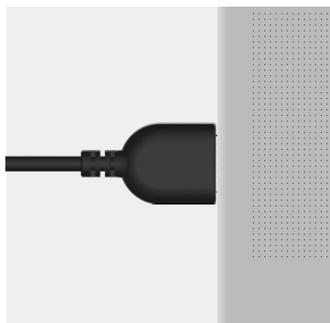
Mio PAI 應用程式可在 Apple App Store 和 Google Play 商店下載。

若要查看相容智慧型手機列表，可以瀏覽 mioglobal.com/compatibility

充電

當 Mio SLICE 連結到 Mio PAI 應用程式，電池電量會顯示在應用程式上。若 SLICE 的電池電量過低，SLICE 和 PAI 應用程式都會警告您。

重要：請確保 SLICE 背面的兩個充電接觸點都是乾的。如果接觸點是濕的，請用乾毛巾輕輕擦乾。



1. 把 USB 充電器插入電腦的 USB 連接埠。



2. 將 SLICE 背面的兩個充電接觸點對準 USB 充電器上的兩個充電插腳。充電器裡的磁鐵將協助鎖定兩個部件。



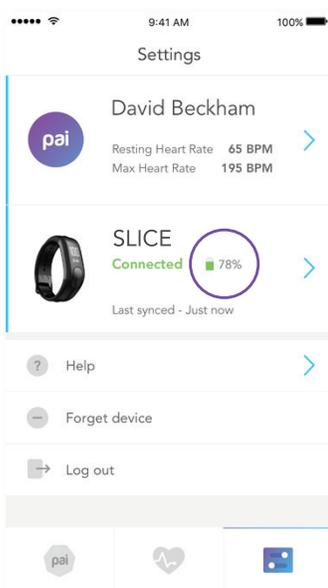
3. 螢幕上會出現充電圖示以表明電池正在充電。取決於 SLICE 的電池電量，充電圖示可能要幾分鐘才會出現。



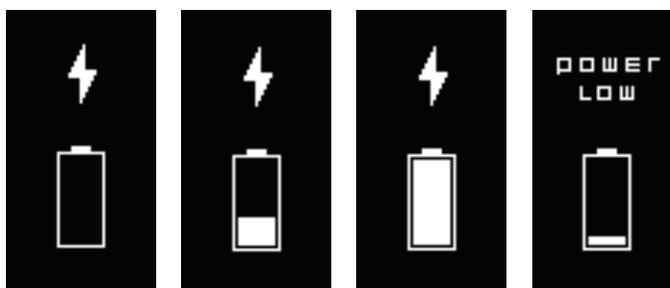
4. 完全充電大概需要 2 小時；螢幕會顯示充滿電的電池圖示。每次完全充電可供您正常使用 4 至 5 天。

電池狀態

您可以在 Mio PAI 應用程式裡查看 Mio SLICE 的電池電量。



SLICE 會顯示以下畫面表示電池狀態：



電池正在充電

電池已
完全充電

電量過低
(20% 電量)

若要了解關於電池維護和電池安全的重要資訊，請查閱「電池維護」。

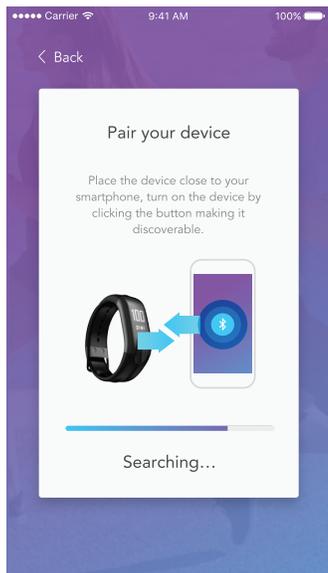
設定

在您的智慧型手機上開啟 Mio PAI 應用程式，並按照指示：

1. 建立新帳戶；如果您已經有 Mio 帳戶，請登入
2. 完整填寫您的使用者個人檔案
3. 應用程式現在會指示您將 Mio SLICE 配對至手機

將 MIO SLICE 配對至您的智慧型手機

編碼驗證



1. 應用程式會開始尋找可被搜尋的 Bluetooth 裝置。請將 Mio SLICE 盡可能貼近您的手機。



2. 按 SLICE 上的按鈕。在顯示 **SLICE** 標誌後，便會進入需時 60 秒的配對模式。



3. 在應用程式內，選取在列表上出現的 SLICE。如果出現多於一個裝置，請將您的 SLICE 盡可能貼近手機。重新整理列表，然後選取列表頂端的裝置。



4. SLICE 會顯示 6 位數編碼。根據指示在應用程式內輸入編碼。



5. 您的 SLICE 已配對至您的手機；當 SLICE 在手機的連線範圍內，便會自動連線。您的 SLICE 不能連線至其他手機。

將 MIO SLICE 配對至您的手機時出現問題

如果您將 Mio SLICE 配對至智慧型手機時出現問題，請嘗試以下的方法：

- 請檢查您是否連線到正確的 SLICE 裝置。在配對完成前，SLICE 在列表上的名稱會附有 4 位數編碼。將 4 位數編碼比對您 SLICE 的序號，序號可以在裝置的背面找到。範例：如果您的序號是「60P00014DCI」，SLICE 會在應用程式裡顯示為「SLICE-014D」。
- 瀏覽 mioglobal.com/compatibility，檢查您的手機是否和 Mio PAI 應用程式相容。
- 關閉您手機的 Bluetooth 功能。等待幾秒，再重新開啟 Bluetooth。重試配對步驟。
- 強制關閉 PAI 應用程式，然後重新開啟。按照應用程式的指示，重試配對步驟。
- 強制關閉手機上所有應用程式，重新開啟 PAI 應用程式。按照應用程式的指示，重試配對步驟。
- 將 SLICE 回復到出廠設定（請參閱「重新設定 Mio SLICE 及配對至新手機」）。請注意，這動作會清除所有儲存在 SLICE 上的資料。

如果需要其他協助，請瀏覽 mioglobal.com/support

更新 MIO SLICE

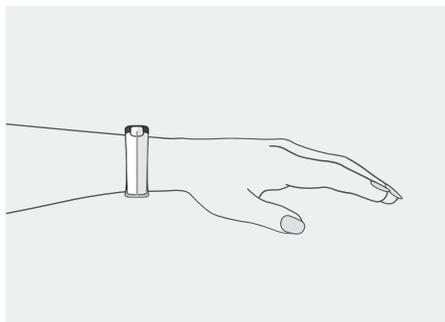
完成配對後，如果有可用的新韌體版本，應用程式會更新 SLICE。保持開啟 Mio PAI 應用程式和將您的 SLICE 貼近手機。SLICE 螢幕會顯示空白，直到更新完成。在更新期間，請勿離開 PAI 應用程式。

使用 MIO SLICE

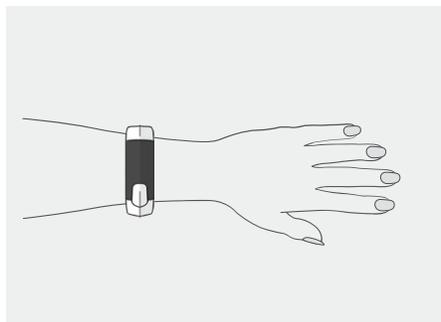
Mio SLICE 全天候追蹤您的活動。捲動顯示器上的畫面，檢視您每日的進步。歷史記錄或其他詳細資訊可在 Mio PAI 應用程式裡看到。

配戴 MIO SLICE

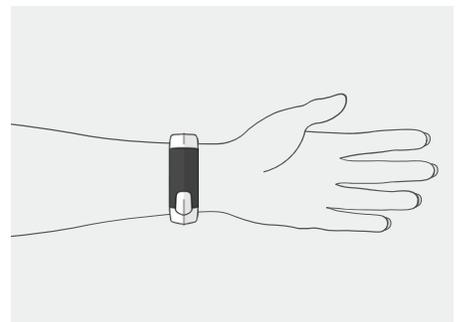
為了準確監察心跳，請如下方所示配戴 Mio SLICE：



1. 在腕骨上方大概 1 至 2 隻手指的寬度，以您舒適的方式扣緊 SLICE。光學感應器必須與您的皮膚有良好接觸。



2. 如果您的手腕較細，請把 SLICE 配戴高一點，戴在您的前臂上。



3. 如果您騎自行車或手腕有凹面，請把 SLICE 配戴高一點，戴在您前臂的側面，因為彎曲手腕可能影響心跳率讀取。

操作 MIO SLICE

Mio SLICE 有一個按鈕, 可以用兩種方式按壓:

短按

- 捲動至下一個畫面
- 解除通知

長按

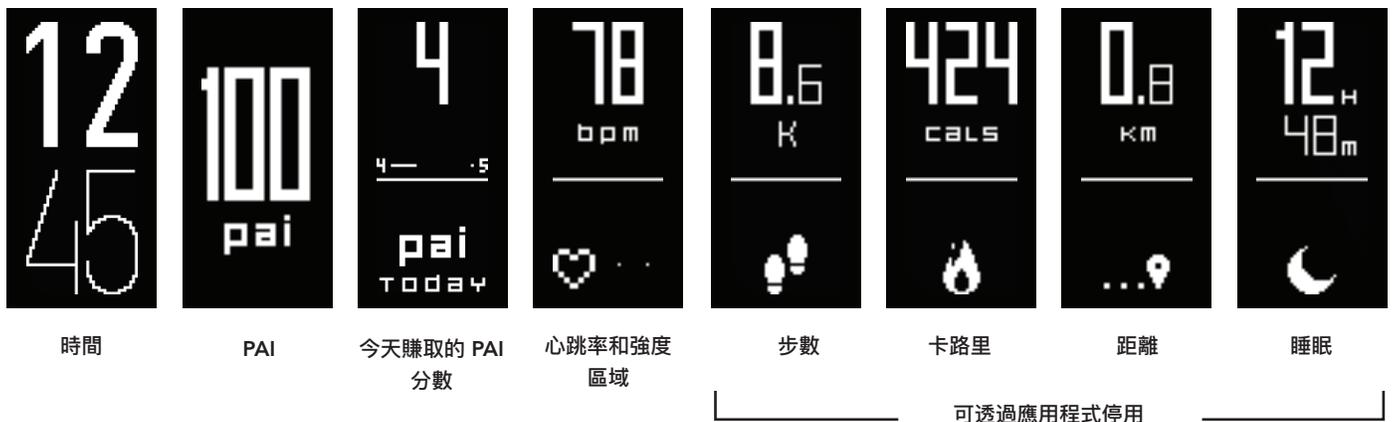
- 進入訓練模式
- 退出訓練模式

螢幕逾時

Mio SLICE 會自動關閉螢幕以節省電量。按下按鈕便可喚醒螢幕。您可以在「裝置設定」裡自訂螢幕逾時期間。

全日模式

開啟全日模式, Mio SLICE 會自動追蹤您的心跳率、PAI、卡路里、步數、距離和睡眠資料。除了 PAI 分數是建基於過去 7 天的總活動量外, 其他數值都會在每天午夜重設為 0。



自動心跳率取樣

Mio SLICE 全天候監察您的活動量, 自動調整心跳率取樣頻率。當您的心跳率提高, SLICE 會提高取樣頻率以確保能準確擷取您的所有活動。

SLICE 有四種心跳率取樣頻率:

- 休息: SLICE 每五分鐘擷取您的心跳率。
- 低強度: SLICE 每分鐘擷取您的心跳率。
- 中至高強度: SLICE 每秒擷取您的心跳率, 沒有間斷
- 睡眠: SLICE 分析您的睡眠, 每五分鐘擷取您的心跳率, 以及測量您的休息心跳率。請注意, 所有儲存在 SLICE 上的資料都會被清除。

此外, 每次您喚醒顯示器或開啟 Mio PAI 應用程式, SLICE 都會擷取您的心跳率。

訓練模式

若要記錄活動，按下按鈕 2 秒進入 Mio SLICE 的「訓練模式」。SLICE 會顯示「開始！」並啟動計時器。在「訓練模式」裡，SLICE 使用高強度取樣頻率，每秒擷取您的心跳率。

SLICE 會針對正在進行的活動階段顯示特定畫面：



若要結束和儲存活動階段，請按下按鈕 2 秒。SLICE 會退出「訓練模式」並返回「全日模式」。

在已記錄活動中賺取的 PAI 分數會自動存入您的「PAI 指數」和「今天賺取的 PAI 分數」。您可以在 Mio PAI 應用程式檢視已記錄活動的詳細資訊。

讀取心跳率時出現問題

如果讀取心跳率時出現問題，請嘗試以下的方法：

- Mio SLICE 搜尋您的心跳率時，請嘗試保持手臂不動
- 請嘗試繫緊錶帶
- 請嘗試把 SLICE 戴在前臂較高的位置
- 請嘗試把 SLICE 戴在前臂的側面
- 天氣較冷的時候，請在走出室外前先進入「訓練模式」。
- 在您開始 SLICE 的「訓練模式」前，請先熱身幾分鐘以提升血液循環。
- 如果讀取心跳仍然出現問題，請嘗試把 SLICE 戴在您的另一隻手臂上

如果需要其他協助，請瀏覽 mioglobal.com/support

睡眠追蹤

Mio SLICE 具備自動睡眠偵測功能。只需要在睡覺時戴上 SLICE，便可以分析您的睡眠質素。您醒來的時候，可以在 SLICE 上看到睡眠摘要，亦可以在 Mio PAI 應用程式的「每日詳情」分頁看到睡眠階段的詳細分析。

儲存和轉移資料

Mio SLICE 最多可以儲存連續 7 天的資料。每次 SLICE 和 Mio PAI 應用程式連線或進行同步，便會清除 SLICE 的記憶。如果 7 天內 SLICE 都沒有進行同步，最舊的資料會被覆寫以擷取新資料。

同步活動資料

Mio SLICE 自動測量和儲存您的活動資料。開啟 Mio PAI 應用程式，查看您 7 天的進度和檢視每天的詳細資訊。

如 SLICE 仍然與 PAI 應用程式配對，SLICE 會在您每次開啟應用程式時自動同步。當 PAI 應用程式在背景執行時，SLICE 也會定期同步到您的手機。

將心跳率同步傳輸到其他應用程式和裝置

Mio SLICE 可以將您的心跳率，同步傳輸到任何支援 Bluetooth 或 ANT+ 心跳率同步傳輸的健康管理應用程式和裝置。若要獲得最佳效果，請開啟 SLICE 的「訓練模式」，並確保您的手機在附近以保持連結。

裝置設定

您可以在 Mio PAI 應用程式設定您的裝置。請確保 SLICE 已連線到應用程式以存取設定。

手機通知

當您的手機收到來電或文字訊息時，您可以選取是否在 SLICE 上接收通知。

裝置畫面

選取您在「全日模式」捲動不同畫面時想要顯示的指標。

螢幕亮度

設定 SLICE 螢幕亮度為低亮度、中亮度 (建議) 或高亮度。

自動開啟顯示器

此設定容許 SLICE 在您舉起手臂查看時自動開啟螢幕。

螢幕逾時

選取在您上一次和裝置互動後，SLICE 螢幕保持開啟的時間。

時間格式

轉換 12 小時或 24 小時的時間顯示格式。

裝置方向

選擇您用左手腕或是右手腕配戴 SLICE。此設定能優化 SLICE 識別您的手臂動作，和容許「自動開啟顯示器」等功能運作。

震動

當震動警報開啟時, SLICE 會為以下事件震動:

- 手機通知
- 進入「訓練模式」
- 配對成功
- 達到 100 PAI
- 退出「訓練模式」
- 配對失敗

手機通知的震動警報可以停用。

訓練模式的 ANT+

當 SLICE 執行「訓練模式」時, 開啟 ANT+ 以同步傳輸您的心跳率到另一個 ANT + 裝置。如果您沒有搭配另一個 ANT+ 裝置使用 SLICE, 我們建議您停用此功能, 以提高隱私度和減少電池消耗。

韌體更新

韌體更新會提供新功能以及改善裝置。如果有適用於您 Mio SLICE 的新韌體, 您會在 Mio PAI 應用程式裡收到通知。您亦會在 PAI 應用程式的「設定」分頁裡看到更新韌體的選項。

如果更新 Mio SLICE 時出現問題, 請嘗試以下的方法:

1. 將您的 SLICE 完全充電。
2. 保持開啟 PAI 應用程式。直到完成韌體更新前, 請勿離開應用程式。
3. 直到完成韌體更新前, 將 SLICE 盡可能貼近手機。
4. 檢查確保手機有穩定的網際網路連線。

重新設定 MIO SLICE 及配對至新手機

若要連線 Mio SLICE 到另一支智慧型手機, SLICE 需要回復到出廠設定:

1. 在原本的手機開啟 PAI 應用程式。前往「設定」分頁並選擇「忘記裝置」。
2. 開啟手機的 Bluetooth 設定, 在已配對裝置列表上選擇忘記 SLICE。
3. 將 SLICE 回復到出廠設定:
請注意: 回復到出廠設定會清除 SLICE 上所有資料, 您需要重新設定裝置。
 - a. 確保 SLICE 至少還有 50% 電量
 - b. 將 SLICE 插上充電器
 - c. 當充電畫面出現時, 按下按鈕 15 秒。在 5 秒的重設倒數計時期間, 請一直按住按鈕。
 - d. 完成回復到出廠設定後, 螢幕會顯示 SLICE 標誌 **SLICE**。
4. 現在 SLICE 已準備好配對新手機。參閱「開始使用」了解如何用新手機啟動和設定 SLICE。

維護您的 MIO SLICE

電池

Mio SLICE 包含可充電的鋰離子聚合物電池。按照這些指示和指引延長電池壽命。

如果您不跟隨這些指引，電池壽命可能會縮短和對您的 SLICE 造成損壞，或會有起火、洩漏電解液、化學燒傷和受傷的風險。

電池維護指引

- 每 6 個月將電池重新充電
- 請勿將 SLICE 暴露於高溫之中
- 在 5°C 至 45°C (41°F 至 113°F) 溫度範圍內使用您的 SLICE
- 在 -5°C 至 55°C (23°F 至 131°F) 溫度範圍內存放您的 SLICE
- 請勿拆解、刺穿或燃燒 SLICE 裝置和錶帶
- 如果裝置的外殼破損而電池外露，請勿讓小孩靠近電池。

請聯絡您當地的資源回收機構以適當的丟棄裝置和電池。

電池壽命

SLICE 電池可以持續大概 300 到 500 次充電循環。電池無法更換。

如果電池充電時間明顯比之前短，那麼您的 SLICE 已經到達使用壽命的盡頭。請您務必適當回收和丟棄裝置。

回收和丟棄

請聯絡您當地的資源回收機構以適當的丟棄裝置和電池。請勿將 SLICE 和電池與家居廢棄物一同丟棄，或丟棄在都市廢棄物流裡。

清潔您的 MIO SLICE

- 用溫和的肥皂和水定期清洗 Mio SLICE。由於 SLICE 的設計在於每天每晚配戴，因此我們建議您定期清潔以避免皮膚刺激。
- 在重新戴上 SLICE 前，請確保手臂和裝置都是乾的。
- 請避免刮擦裝置，保護您的 SLICE 免受損害。
- 請勿將 SLICE 暴露於高濃度化學物中，例如汽油、清潔溶液、丙酮、酒精或殺蟲劑。化學物可能損害裝置的封口、外殼和塗層。
- 如果您的皮膚受到刺激，將 SLICE 戴在另一隻手臂上，或在刺激消退前停止配戴。

在水中使用 MIO SLICE

- SLICE 的防水深度為 30 公尺 (100 英尺)。
- 重要：只有在裝置保持完整時，SLICE 才能防水。
- 在冷水裡或您的手臂有大動作時，心跳率監察器的準確度可能下降。
- 游泳或潛水時，請勿配戴 SLICE。
- 無線通訊功能在水裡無法運作。

保養您的 MIO SLICE

- 重要: 請勿嘗試拆解或維修您的 Mio SLICE。感應器元件不能從錶帶上拆下來。
- 保護您的 SLICE, 避免衝擊震動、超高溫和長時間暴露在陽光下。

MIO SLICE 規格

最大可讀心跳率: 220 BPM

最小可讀心跳率: 30 BPM

操作溫度: 5°C 至 45°C (41°F to 113°F)

外殼: 聚碳酸酯

外殼背面: 聚碳酸酯 + 鋁合金

外殼背面充電插腳: SUS 316

質料: 熱塑性聚胺基甲酸酯錶帶、陽極氧化鋁主體和扣環

防水: 3 大氣壓 (30 公尺或 100 英尺)

電池: 60 mAH 鋰聚合物電池

磁鐵: 釹鐵硼磁石 (NdFeB)

放射頻率/協定: 2.4GHz Bluetooth 和 ANT+

CERTIFICATION

型號

60P

根據 NCC 低功率電波輻射性電機管理辦法 規定:

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。