

智能保健：穿戴式裝置(第三堂)

大家好，今堂主要的分享是讓大家認識穿戴式裝置及其功能，使您們懂得利用智能科技來掌握身體狀況，進而改善自我健康。

穿戴式裝置，如智慧(或稱智能)手錶及智慧手環配有感測器等硬件，能紀錄人體的動作及生理訊號。一般裝置內均設有智能系統，可與手機連接及同步。此技術多應用於運動休閒及健康管理上。

一般而言，穿戴式裝置共有四大主要功能，分別是紀錄器、監控器、直接應用服務，及其他衍生服務。紀錄器是指透過智能手錶的感測功能來收集生理訊號。監控器是指當感測到數據異常時可發出警示，達到監控效果。直接應用服務是指直接地將蒐集回來的資料作進一步分析，例如可以分析一整天的心律變化，進而判斷在某些運動時段心律過高，穿戴式裝置可給予警示與建議，避免過度激烈運動。其他衍生服務則是指因應分析結果而衍生出來的實體服務，例如健康檢查服務、健身房服務及人壽保險等。

以智能手環為例，它會利用其內在感應晶片，對人體生理機能信息進行採集，例如，運動記步、睡眠監測、心率偵測、跌倒判定及久坐提醒等。收集數據後，智能手環更可利用其內置 GPS 進行數據傳輸，將這些數據同步到手機等終端設備上。市面上的智能手錶大致可以分為兩類，一類為利用藍牙連接(不帶通話功能)的智能手錶；另一類就是可以安裝 SIM 卡進行遠距離通話，亦即是手錶形態的智能手機。

哪智能手錶如何與手機連接及同步呢？它是利用智能手錶內部的智能化系統，通過藍牙同步手機中的電話簿、短訊、郵件、照片、音樂等。

今天的課堂在此完結，下堂再見，謝謝大家！