

目錄

使用入門

佩戴手錶	1
調整/更換錶帶	1
從手錶連線手機	5
開關機/重新開機	7
為手錶充電	7
手錶按鍵及螢幕控制功能	9
自訂手錶下鍵功能	10
調整螢幕亮度	11
設定震動強度	11
設定時間和語言	11
設定常用開關	11
從手錶解鎖手機	12
啟用勿擾模式	12
連線藍牙耳機	12
查看藍牙名稱與 MAC 位址	12
查看版本資訊	13
查看手錶的序號	13
升級手錶和 APP 版本	13
還原原廠設定	13

應用程式管

訊息提醒和刪除訊息	14
設定常用聯絡人（使用手錶接聽/撥打電話）	14
接聽和拒接來電	15
查看通話記錄	15
使用音樂功能	15
使用碼錶/計時器	16
設定鬧鐘	16
使用手電筒	17
使用海拔氣壓計	17
使用指南針	18
天氣預報推播	18
從手錶尋找手機	18

科學運動

開始運動	19
訓練狀態	20
記錄日常活動	20
查看中高強度活動時間	21
記錄運動軌跡	21

分享運動健康資料

健康管理

測量心率	22
監測睡眠	24
偵測壓力	25
久坐提醒	25
啟用 TruSleep™	26

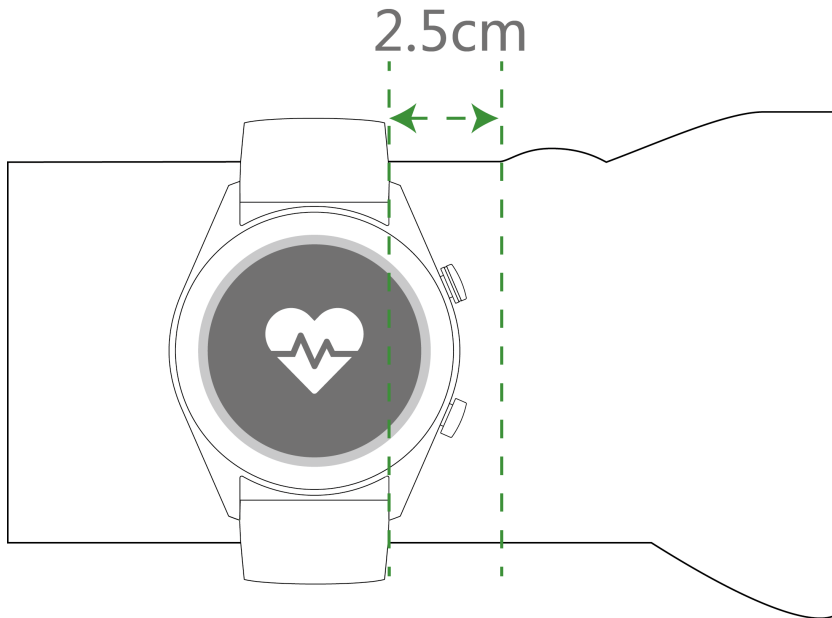
錶面商店

更換錶面	27
設定相簿錶面	27
錶面商店	29
設定待機錶面	29
設定錶面雙時區	29

使用入門

佩戴手錶

請參考圖示將手錶的心率監測區域貼合在手腕上，保持舒適、貼合的佩戴狀態。為確保心率測量的準確性，請正常佩戴手錶，避開關節部位，不要過鬆或過緊，在運動時，請儘量戴緊一點。



- 手錶採用專業健康材質，並通過嚴格的皮膚過敏測試，您可以放心佩戴。若佩戴時感到皮膚不適，請停止佩戴並向醫生諮詢。
- 請以正確方式佩戴您的手錶，並保持清潔乾爽以及適當鬆緊度，讓皮膚有透氣空間。
- 手錶不區分左右手佩戴，您可以依照習慣佩戴手錶。

調整/更換錶帶

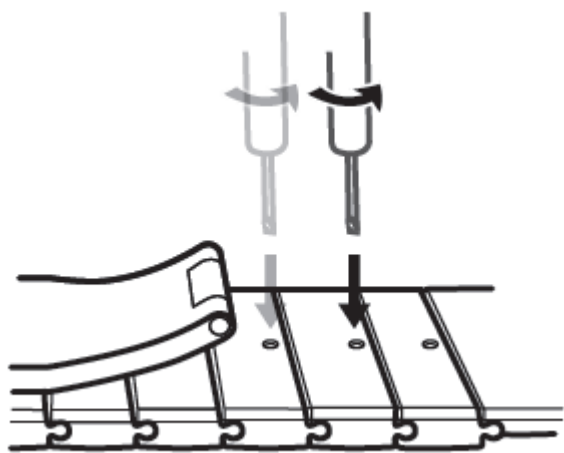
調整錶帶

手錶採用丁字扣設計的非金屬錶帶，您可根據手腕粗細自行調整為舒適的長度。

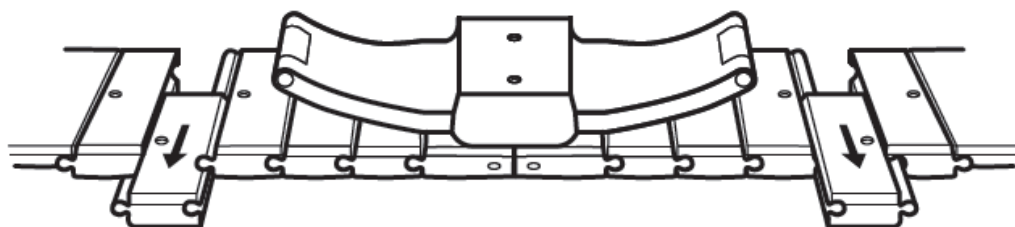
若是金屬錶帶，請參考如下方式進行調整：

金屬單珠錶帶調整方式

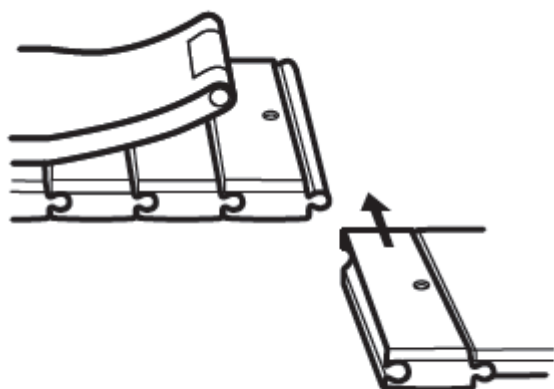
1. 使用手錶隨附的螺絲起子拆卸錶帶螺絲



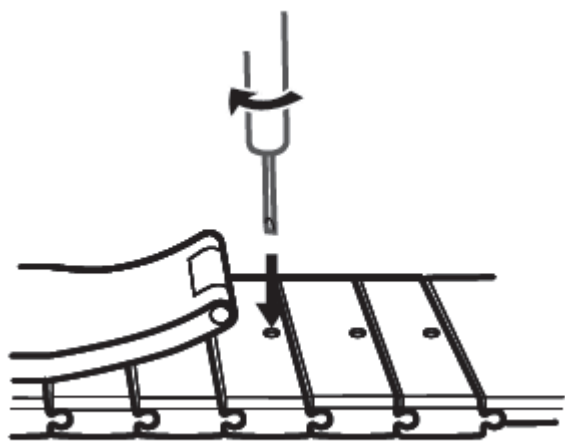
2. 取下兩側對稱金屬粒



3. 組裝錶帶

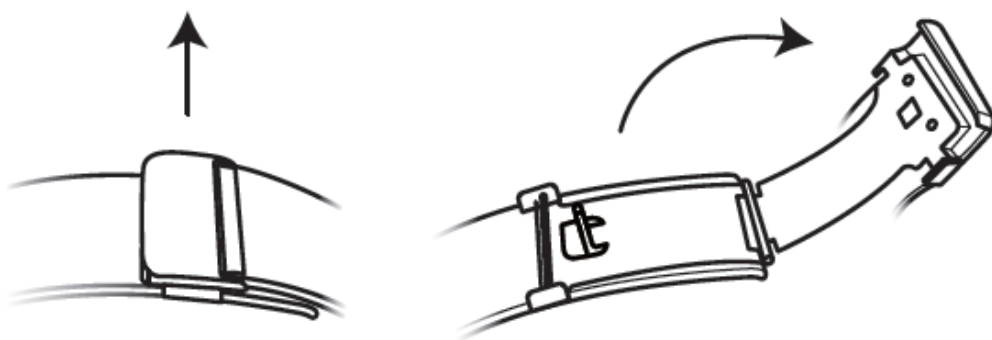


4. 擰緊螺絲

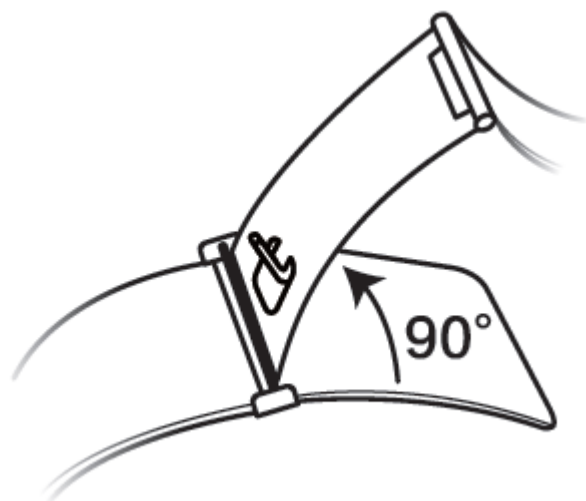


金屬網錶帶調整方式

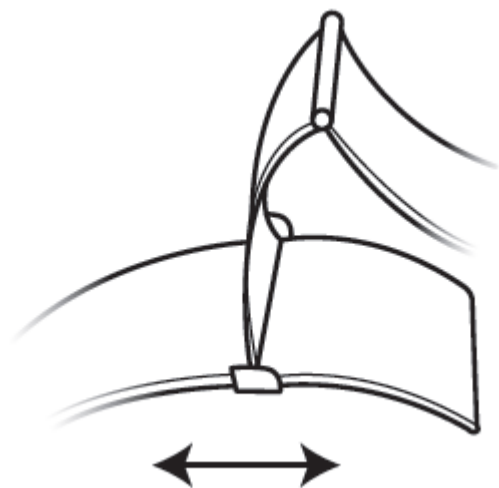
1. 開啟錶扣



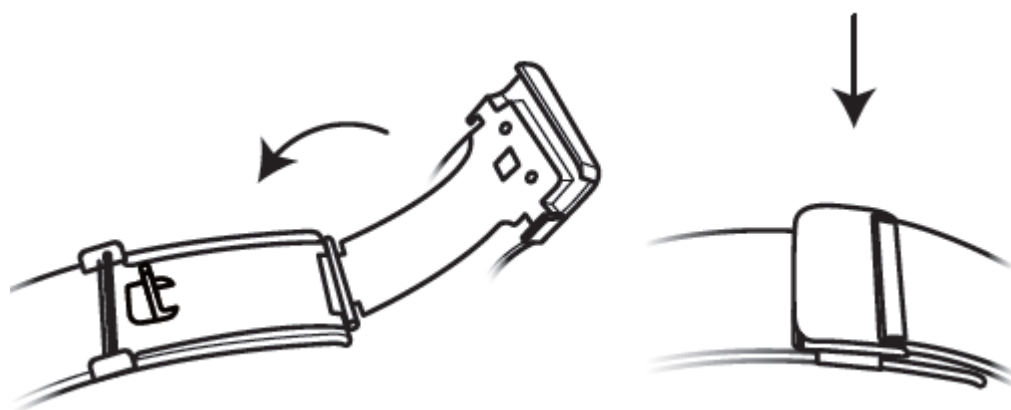
2. 折板向上翻開約 90°



3. 左右推拉底座至合適位置

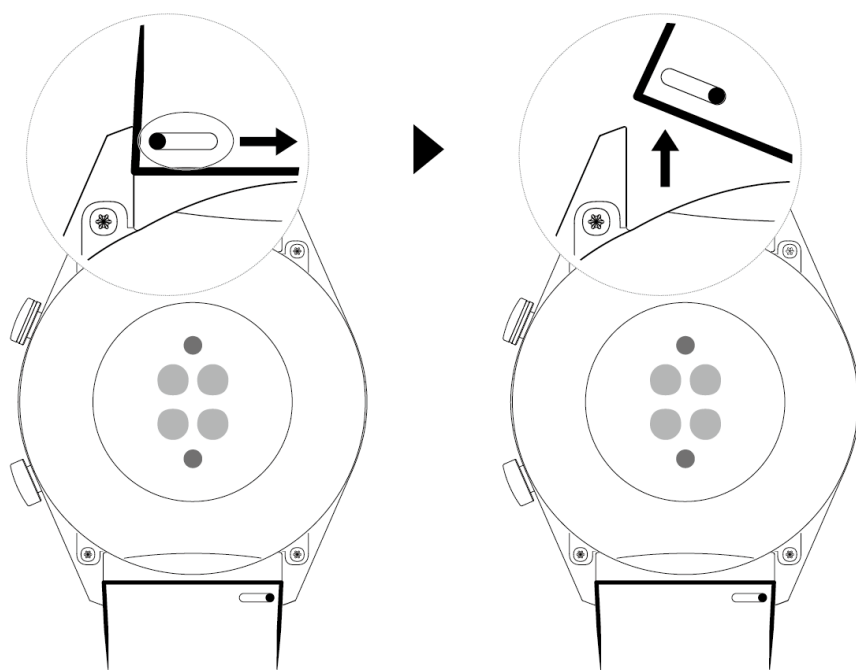


4. 對準凹槽，合上折板，再扣上錶扣。

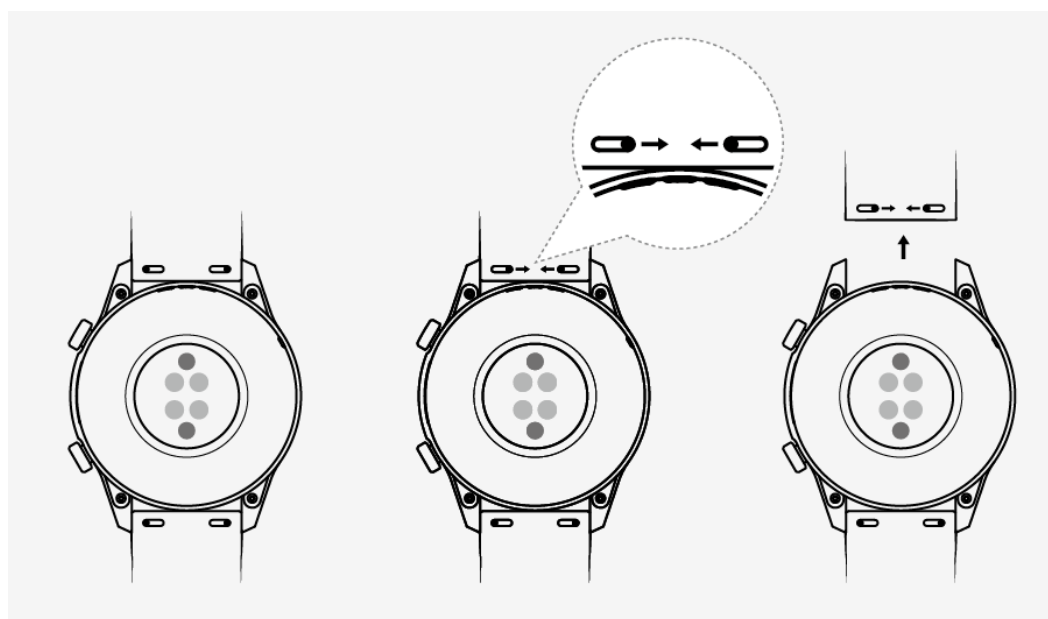


拆卸/安裝錶帶

請參考以下圖示，拆卸錶帶時，撥動錶帶固定按鈕，向上抬起錶帶將其取出，然後釋放錶帶固定按鈕。若要安裝新錶帶，請採取相反的操作即可。



若是金屬錶帶，請參考如下方式拆卸。若要安裝新錶帶，請採取相反的操作即可。



從手錶連線手機

首次使用時，請長按上鍵至手錶震動並出現標誌即可開機。手錶藍牙預設處於可配對狀態。

• Android 使用者：

- 1 在手機應用程式商店搜尋「華為健康」，下載並安裝運動健康 APP，或將手機上已有的運動健康 APP 更新至最新版本。
- 2 開啟華為健康 APP，根據快顯方塊提示啟用 APP 相關權限。輕觸**裝置** > **新增裝置** > > **手錶**，在可選裝置清單中選取要配對的裝置即可。
- 3 輕觸**開始配對**，APP 會自動搜尋手錶的藍牙裝置名稱並列出，輕觸手錶的藍牙名稱，手錶和手機即會自動開始配對。

4 當手錶螢幕上出現配對要求時，輕觸 ，同時在手機上確認配對，完成與手機的配對連線。

• iOS 使用者：

- 1 在手機端登入 App Store 搜尋「華為健康」，下載並安裝運動健康 APP，或將手機上已有的運動健康 APP 更新至最新版本。
- 2 開啟華為健康 APP，進入**裝置**畫面，輕觸右上角的「+」，輕觸**智慧手錶**，在可選裝置清單中選取要配對的裝置即可。
- 3 輕觸**開始配對**，APP 會自動搜尋手錶的藍牙裝置名稱並列出，輕觸手錶的藍牙名稱，手錶和手機即會自動開始配對。

4 當手錶螢幕上出現配對要求時，輕觸 ，完成與手機的配對連線。
HUAWEI WATCH GT2 / HONOR MagicWatch 2 (46mm) 配對方式請按照如下步驟操作：

a 在手機端登入 App Store 搜尋「華為健康」，下載並安裝運動健康 APP，或將手機上已有的運動健康 APP 更新至最新版本。


b 在手機端登入**設置 > 藍牙**，會自動搜尋手錶的藍牙裝置名稱並列出，輕觸手錶的藍牙名


稱，當手錶螢幕上出現配對要求時，輕觸 ，完成與手機的配對連線。

c 開啟華為健康 APP，進入**裝置**畫面，輕觸右上角的「+」，輕觸**智慧手錶**，在可選裝置清單中選取要配對的裝置即可。

d 輕觸**開始配對**，APP 會自動搜尋手錶的藍牙裝置名稱並列出，輕觸手錶的藍牙名稱，手錶和手機即會自動開始配對。

e 當手錶螢幕上出現配對要求時，輕觸 ，完成與手機的配對連線。

 首次配對連線時，使用手機掃描手錶螢幕上的 QR 碼可下載華為健康 APP。

- 若手錶螢幕上出現配對要求時，輕觸  無反應，請長按手錶下鍵解鎖後，再重新嘗試配對。
- 配對成功後，手錶會顯示配對成功畫面，接著同步手機相關資訊（日期、時間等）。
- 配對失敗後，手錶會顯示配對失敗畫面，接著回到開機頁面。
- 一支手錶同時只能連線一部手機，一部手機同時也只能連線一支手錶。如需連線其他手機，請先在華為健康 APP 手錶的裝置詳細資料頁中解除配對，然後再透過華為健康 APP 與其他手機連線。

開關機/重新開機

開機

- 在關機狀態下，長按上鍵開機。
- 在關機狀態下，連接充電器進行充電時，手錶即會自動開機。
- **i** 在超低電量下開機時，頁面上會顯示超低電量提醒您為手錶充電，2 秒後螢幕即變黑，無法開機。

關機

- 在開機狀態下，長按上鍵，出現重新開機/關機選項畫面，輕觸**關機**。
- 在開機狀態下，輕觸上鍵，選取**系統設定 > 系統功能 > 關機**。
- 超低電量震動提醒後，手錶即會自動關機。

重新開機

- 在開機狀態下，長按上鍵，出現重新開機/關機選項畫面，輕觸**重新開機**。
- 在開機狀態下，輕觸上鍵，選取**系統設定 > 系統功能 > 重新開機**。

強制重新開機

- 您可以長按手錶上鍵 16 秒以上，強制將手錶重新開機

為手錶充電

充電

- 1 連接充電底座的 USB-C 介面和電源轉接器，然後將電源轉接器連接至電源插座。
 - 2 將手錶放置在充電底座上。使手錶背面的充電介面對齊、貼合充電底座的金屬觸點，調整貼合度直到手錶螢幕出現充電指示。
 - 3 手錶充滿電後，充電指示會顯示 100%，此時會偵測判斷自動停止充電。若此時沒有中斷充電器，當電量不滿 100% 時，會偵測判斷自動進行充電。
- **i** 請使用隨附的專用充電線、充電底座和額定輸出電壓 5V、額定輸出電流 1A 及以上的華為充電器為手錶充電。
 - 建議手拿充電底座往手錶上扣，手錶有按鍵的一側與充電底座充電口方向保持一致。放置好後，檢查手錶錶面上的充電圖示，若已顯示充電圖示，則表示正在充電。若未出現充電圖示，則需要稍微調整位置，確保貼合，直至充電圖示出現。
 - 手錶低電源關機後連接電源，充電後不久手錶會自動開機。

充電時間

在兩小時之內即可將手錶充飽電，當充電指示顯示 100% 時，表示已充飽電。充飽電後請立即移除充電器。



- i · 請在乾燥、通風良好的環境中為手錶充電。
 - 充電前請擦乾充電介面，以免金屬觸點髒汙、進水導致短路或其他風險。
 - 充電前需要保持充電介面乾燥，務必將水漬或汗漬擦乾；
 - 建議將環境溫度保持在 0 至 45°C。
 - 為了保護產品的電池壽命，在寒冷的低溫環境下充電電流會降低，充電時間可能會變長，但不會影響電池壽命。

查看電量

您可透過以下幾種方式查看手錶電量及功耗。

方式一：手錶會自動識別充電場景，手錶連接電源後，在自動彈出的充電指示畫面查看電量百分比。您可以輕觸上鍵結束充電畫面。



方式二：在主畫面從上往下滑動，在下拉式功能表中可查看電量百分比。

方式三：在華為健康 APP 手錶的裝置詳細資料頁面中可查看電量百分比。



手錶按鍵及螢幕控制功能

手錶採用彩色螢幕，支援全螢幕觸控、上滑、下滑、左滑、右滑、長按操作。

上鍵

操作	功能	備註
輕觸	<ul style="list-style-type: none"> 手錶螢幕關閉時，輕觸上鍵喚醒螢幕 手錶顯示錶面畫面時，輕觸上鍵可進入應用程式清單畫面 手錶顯示非錶面畫面時，輕觸上鍵可返回錶面畫面 	來電、運動等過程中有特別定義的場景例外
長按	<ul style="list-style-type: none"> 手錶處於關機狀態時，長按上鍵可開機 手錶處於開機狀態時，長按上鍵匯出現重新開機/關機選項畫面 	

下鍵

操作	功能	備註
輕觸	預設開啟運動應用程式 若之前進行過自訂程序，則會開啟自訂的功能	來電、運動等過程中有特別定義的場景例外


運動過程中的按鍵功能

操作	功能
輕觸上鍵	鎖定螢幕/解鎖、靜音、結束運動
輕觸下鍵	翻頁
長按上鍵	結束
螢幕上下滑動	翻頁
長按螢幕	取代畫面顯示的資料


螢幕基本手勢

操作	功能
輕觸	選取確認
長按	手錶顯示錶面畫面時，長按可快速變更錶面
向上滑動	查看訊息通知（在錶面畫面向上滑）
向下滑動	查看捷徑功能表（在錶面畫面向下滑）
左右滑動	查看心率曲線、活動記錄、天氣等卡片
向右滑動	返回上一個螢幕畫面


喚醒螢幕

- 輕觸上鍵喚醒螢幕。
- 抬起手腕或將手腕向內翻喚醒螢幕。
- 在錶面畫面向下滑開啟捷徑功能表，開啟**亮屏**開關，螢幕將恆亮 5 分鐘。
-  您可從華為健康 APP 中手錶的裝置詳細資料頁面上啟用或停用**抬腕亮屏**功能。

螢幕關閉

- 螢幕開啟狀態下，手腕垂落或向外翻，螢幕會關閉。
- 透過按鍵喚醒螢幕或抬起手腕喚醒螢幕後，若為非使用狀態，5 秒內手錶螢幕會自動關閉；若有動作，則動作後 15 秒內手錶螢幕會自動關閉。
-  輕觸上鍵進入應用程式清單，選取**系統設置 > 屏幕显示 > 高级设置**，可設定螢幕關閉時間，預設設定為**自动**。

自訂手錶下鍵功能

- 輕觸手錶上鍵進入應用程式清單，上下滑動螢幕，選取「系統設定 > 下鍵自訂」。
- 選取手錶列出的應用程式並輕觸，完成對手錶下鍵的自訂程序。自訂設定後，輕觸手錶下鍵，會直接開啟對應的應用程式。
-  若未設定，輕觸下鍵時，預設會開啟運動應用程式。

調整螢幕亮度

在手錶主畫面下輕觸上鍵，選取**系統設定 > 螢幕顯示 > 調整亮度**，可根據需要設定螢幕亮度，預設設定為自動（根據外界環境光調整手錶的亮度），等級 5 顯示最亮，等級 1 顯示最暗。


設定震動強度

1. 輕觸手錶上鍵進入應用程式清單，上下滑動螢幕，選取「設定 > 震動強度」。
2. 上下滑動螢幕，選取您需要的震感強度（強、弱、無），輕觸「確定」。確定後，手錶自動返回上一層畫面，並依照您設定的震感強度進行一次震動。

設定時間和語言


您無需設定手錶的時間和語言，手錶與手機同步後，手機系統的語言與時間也會自動同步到手錶上。

若您修改了手機的語言、時間或時間格式，在手錶與手機藍牙正常連線後即會同步修改。

-  手錶連線 iOS 系統手機設定語言：請開啟手機，選取**设置 > 通用 > 语言与地区**，同時設定手機語言與地區，然後同步。
- 手錶連線 Android 系統手機設定語言：請開啟手機，選取**设置 > 系统 > 语言和输入法**（以 EMUI 9.0 為例），設定語言後同步即可。

設定常用開關

手錶與運動健康 APP 配對成功後，您可在「裝置」分頁中輕觸已新增的裝置圖示，開啟如下開關，體驗裝置提供的相應功能：

- TruSleep™
- 智慧家居聯動
- 久坐提醒
- 連續測量心率
- 壓力自動偵測
- 訊息通知
- 天氣預報推播
- 藍牙中斷提醒
- 抬腕喚醒螢幕
- Wi-Fi 自動下載升級套件
-  僅 HUAWEI WATCH GT2 / HONOR MagicWatch 2 支援壓力偵測功能，且須使用 Android 系統手機。

從手錶解鎖手機

智慧解鎖是手機的內建功能，手錶是否可以解鎖手機將取決於配對的手機是否支援該功能。

智慧解鎖設定方法（以華為 EMUI 9.0 手機為例）：

- 1 當手機與手錶配對成功，就會將手錶新增到手機智慧解鎖裝置清單中。
- 2 在手機中選取**設定 > 安全和隱私 > 鎖屏密碼 > 智能解鎖**，設定螢幕鎖定密碼後，新增用於解鎖的裝置，選取連線成功的手錶，將可啟用智慧解鎖功能。
- 3 智慧解鎖功能啟用後，在手機上無需輸入手機密碼，滑動即可直接進入手機主頁。
 - ❗ 若手錶與手機處於連線中斷的狀態，則無法使用智慧解鎖功能。

啟用勿擾模式

在錶面畫面向下滑開啟捷徑功能表，開啟**勿擾**開關，即可開啟勿擾模式。

在手錶上啟用勿擾模式後：

- 1 手機的來電會推播至手錶上，但是手錶不會震動或響鈴，手錶上仍可接聽/掛斷來電。
- 2 不再針對訊息和通知發出提醒，且抬腕時不會喚醒螢幕。
 - ❗ 若手錶不支援通話功能，即無法在手錶上接聽電話。

連線藍牙耳機

- 1 輕觸手錶上鍵進入應用程式清單，上下滑動螢幕，選取「**設定 > 藍牙耳機**」。
- 2 系統自動搜尋，列出藍牙耳機清單，選取您的藍牙耳機，依系統提示完成連線。
 - ❗ 藍牙耳機與手錶配對連線後，當有來電提醒時，手錶會震動提示有來電，若從手錶上接聽，會由手錶擴音器發出聲音，不支援藍牙耳機接聽電話。
 - 若需使用藍牙耳機接聽電話，可將藍牙耳機與手機配對連線，並在手機端接聽來電。

查看藍牙名稱與 MAC 位址

查看藍牙名稱與 MAC 位址，您可以：

方法一：在手錶錶面畫面輕觸上鍵進入應用程式清單，選取**系統設定 > 關於手錶**，螢幕顯示的**裝置名稱**即為手錶的藍牙名稱；螢幕顯示的**MAC 位址**下面連續的 12 位數字字母組合字串即為 MAC 位址。

方法二：查看手環背面的雷射字元。MAC 位址為「**MAC：**」後面連續的 12 位數字字母組合字串。

方法三：手錶連線手機後透過手機查看。

開啟華為健康 App，進入裝置詳細資料頁面，顯示目前連線裝置的名稱即為手錶的藍牙名稱，**恢復原廠設定**右面的序列，即為 MAC 位址。

查看版本資訊

在手錶主畫面上輕觸上鍵，選取**系統設定** > **關於手錶**，查看手錶的版本資訊。

查看手錶的序號

在手錶錶面畫面按一下上鍵進入應用程式清單，選取**系統設定** > **關於手錶**，滑動螢幕找到**序號**，即為手錶的序號。

升級手錶和 APP 版本

更新手錶版本

方法一：

手錶和手機透過華為健康 APP 正常連線時，在 APP 主頁面的右上角輕觸裝置圖示（或輕觸**裝置**），進入手錶裝置詳細資料頁面中，輕觸**裝置版本更新**，系統將偵測版本更新資訊，請根據提示更新。


方法二：

- Android 使用者：可在華為健康 APP 的裝置詳細資料頁面中，開啟**WLAN 網路下自動下載更新套件**開關，有新版本時手錶會彈出升級提醒，您可根據提示進行版本更新。
- iOS 使用者：可輕觸華為健康 APP 左上角的個人檔案圖片，輕觸**設定**，開啟**WLAN 網路下自動下載更新套件**開關，有新版本時手錶會彈出升級提醒，您可根據提示進行版本更新。

更新 APP 版本

Android 使用者：請在華為健康 APP 中選取**我** > **檢查更新**，輕觸後開始更新 APP 版本。

iOS 使用者：請在 App Store 中更新 APP 版本。

 更新時，手錶會自動中斷藍牙連線，請耐心等待直至升級結束。

還原原廠設定

方法一：在手錶主畫面上輕觸上鍵，選取**系統設定** > **系統功能** > **恢復原廠**，手錶即會還原原廠設定，您所有的資料將被清空，請謹慎操作。

方法二：在華為健康 APP 主頁輕觸右上角的裝置圖示，進入裝置詳細資料頁面，選取**恢復原廠設定**。

應用程式管

訊息提醒和刪除訊息

訊息提醒

當手錶與華為健康 APP 配對連線後，

Android 手機：請在華為健康 APP 手錶的裝置詳細資料頁中輕觸**消息通知**，開啟**通知開關**，同時開啟需要推播訊息的應用程式開關；

iOS 手機：請在華為健康 APP 手錶的裝置詳細資料頁中輕觸**消息通知**，開啟**通知開關**，同時在手機系統設定中啟用需要推播的應用程式類型。

當手機狀態列有新訊息時，手錶會震動提醒。

您可以上下滑動螢幕查看訊息內容。手錶最多儲存 10 則未讀訊息，滿 10 則後，最早收到的訊息將被覆寫。每則訊息支援一個螢幕顯示。

- i** 手錶支援的訊息類型：簡訊、電子郵件、日曆及 WeChat、QQ 等社交應用程式推播的訊息（WeChat/QQ 語音通話不支援）。
 - 手錶收到簡訊、WeChat、電子郵件後，無法直接在手錶上回覆。
 - 若您設定勿擾模式或未佩戴手錶，手錶仍會收到訊息推播，但不會震動提醒。
 - 若您正在查看訊息內容時收到新的訊息，新訊息會自動彈出，並覆寫目前正在查看的訊息內容。
 - 在勿擾模式及睡眠狀態下或是運動過程中，手錶可以接收訊息，但不會發出提醒，您可以透過主錶面畫面向上滑操作，進入訊息中心查閱。
 - 手機和手錶藍牙連線時，手機收到的電話和訊息均會透過藍牙傳遞至手錶。藍牙傳遞訊息會有一定的延遲，無法達到同時提醒的效果。
 - 手機和手錶以及其他藍牙裝置同時連線時，不會影響手錶的訊息提醒和來電推播功能。
 - 手錶上可以收到 WeChat/QQ 的語音訊息和圖片訊息，但是在手錶上無法收聽語音以及查看圖片。

刪除訊息

您可向右滑動以刪除單則訊息，也可輕觸訊息清單最下方的**全部清除**，消除所有未讀訊息。

設定常用聯絡人（使用手錶接聽/撥打電話）

- 開啟運動健康 APP「裝置」面板，輕觸裝置圖示，跳轉至手錶功能設定畫面，進入「常用聯絡人」設定。
- 在「常用聯絡人」設定頁面，您可以進行以下操作：
 - 輕觸「新增」，系統會自動開啟手機的聯絡人清單，選取聯絡人，自動完成新增。
 - 輕觸「排序」，可對已新增的聯絡人進行排序。

- 輕觸「移除」，可移除已新增的聯絡人。
- 3 輕觸手錶上鍵進入應用程式清單，上下滑動螢幕，選取「常用聯絡人」，即可透過手錶撥打聯絡人電話。
 - i** 1 最多可設定 10 位常用聯絡人。
 - 2 透過手錶「常用聯絡人」進行通話，需要手錶和手機保持連線配對正常。
 - 3 在接通電話畫面中，可輕觸小喇叭圖示或按一下手錶上鍵/下鍵來調節通話音量。
 - 4 通話記錄最多可儲存 30 筆。

接聽和拒接來電

手錶與手機連線正常，當手機有來電時，手錶會震動提醒您，並顯示來電人的號碼或姓名，您可以選取接聽或拒接來電。

- i** • 來電顯示名稱與手機上保持一致：陌生來電顯示來電號碼；若是手機聯絡人來電，則會顯示聯絡人中儲存的姓名。
- 若您設定勿擾模式或未佩戴手錶，手錶仍會收到來電推播，但不會震動或亮起螢幕提醒。
- 在手錶震動提醒過程中，輕觸下手錶上鍵可使手錶停止震動。
- 不方便接聽或通話結束時，可透過手錶螢幕的掛斷鍵進行掛斷。
- 在接通電話畫面中，可調整通話音量。

查看通話記錄

- 1 輕觸手錶上鍵進入應用程式清單，上下滑動螢幕，選取「通話記錄」，即可查看手錶的通話記錄。
- 2 輕觸任意一則通話記錄，可以進行回撥。
- 3 上滑至螢幕底部，輕觸「全部清除」，將可全部消除現有的通話記錄。

使用音樂功能

- i** 使用音樂功能僅 Android 系統手機支援。

- 1 開啟運動健康 APP 设备面版，輕觸裝置圖示，跳轉至手錶功能設定畫面，進入**音乐**設定。
- 2 輕觸 **音乐管理 > 添加音乐**，從清單中選取您需要新增的音樂，輕觸右上角√完成新增。
- 3 輕觸手錶上鍵進入應用程式清單，上下滑動螢幕，選取**音乐**，即可開啟音樂應用程式。
- 4 選取先前透過運動健康 APP 新增的音樂，輕觸播放按鈕開始播放。

- 支援將手機中透過第三方音樂 App 下載的非加密音樂檔案(MP3 和 AAC (LC-AAC) 格式) 新增至手錶中
- 在運動健康 APP 新增音樂時，也可選取**新建歌单**建立歌單，建立後，亦可根據您的喜好，將已上傳至手錶的音樂新增至對應歌單中。
- 在手錶播放音樂畫面中，可對音樂進行切換、調整音量大小以及播放順序（順序播放、隨機播放、單曲循環、清單循環）。向上滑可查看音樂清單，選取右下角的設定，可刪除音樂、連線藍牙耳機、控制手錶音樂和控制手機音樂（僅 Android 系統支援，且不可選取播放順序）。
- 若需使用手錶控制手機音樂，則需在運動健康 APP 裝置詳細資料頁面，輕觸**音乐**，啟用**手表控制手机音乐**。
- 手錶支援控制手機中的第三方音樂 App。




使用碼錶/計時器


碼錶

輕觸手錶上鍵進入應用程式清單，輕觸**碼錶**。輕觸可開始計時。輕觸可重設碼錶。將螢幕向右滑動即可結束**碼錶**應用程式。

計時器

輕觸手錶上鍵進入應用程式清單，輕觸**計時器**。手錶預設為您提供 8 種倒數計時，1 分鐘、3 分鐘、5 分鐘、10 分鐘、15 分鐘、30 分鐘、1 小時、2 小時等，您可以根據不同場景選取合適的時間。

輕觸可開始倒數計時，而輕觸可暫停倒數計時，輕觸即可結束倒數計時。

同時，您可以自訂計時器。在**計時器**螢幕下端輕觸**自訂**，設定您的倒數計時時間，輕觸即可開始倒數計時。


將螢幕向右滑動即可結束**計時器**應用程式。

設定鬧鐘

您可以透過華為健康 APP 連線手錶設定事務或智慧鬧鐘，智慧喚醒會在偵測到您未深睡或是清醒狀態時提前震動叫醒您，讓您大幅減輕睡醒後昏昏沉沉的感覺，協助您睡醒後擁有良好的精神狀態。

方法一：在手錶上設定事務/智慧鬧鐘

- 1 在手錶主畫面上輕觸上鍵進入應用程式清單，選取**闹钟**，輕觸「+」新增鬧鐘。
- 2 設定鬧鐘的時間和重複週期，輕觸**确认**完成鬧鐘的設定。
- 3 輕觸已設定的鬧鐘，可編輯修改或刪除此鬧鐘。

-  未設定鬧鐘的重複週期，預設為一次性鬧鐘。
- 目前鬧鐘僅支援震動，暫不支援鈴聲。




方法二：透過華為健康 APP 設定事務/智慧鬧鐘

Android 使用者：

- 1 開啟華為健康 APP 中手錶的裝置詳細資料頁面，選取**鬧鐘** > **事務鬧鐘**或**鬧鐘** > **智能鬧鐘**。
- 2 設定鬧鐘的時間、標籤和重複週期。
- 3 輕觸右上角的√。
- 4 下拉 APP 主頁，以確保鬧鐘設定資訊同步至手錶。
- 5 輕觸已設定的鬧鐘，可編輯修改或刪除此鬧鐘。

iOS 使用者：

- 1 開啟華為健康 APP，輕觸**设备**，在裝置清單中輕觸手錶藍牙名稱。
- 2 選取**鬧鐘** > **事務鬧鐘**或**鬧鐘** > **智能鬧鐘**。
- 3 設定鬧鐘的時間、標籤和重複週期。
- 4 輕觸**保存**。
- 5 下拉 APP 主頁，以確保鬧鐘設定資訊同步至手錶。
- 6 輕觸已設定的鬧鐘，可編輯修改或刪除此鬧鐘。

-  手錶和運動健康 APP 上設定的事務鬧鐘為同步，最多可設定 5 個事務鬧鐘。
- 手錶上預設只有一個智慧鬧鐘，不支援新增和刪除更多智慧鬧鐘。
- 事務鬧鐘匯根據您設定的時間，準點震動提醒。若您設定了標籤和時間，手錶上會顯示事務標籤；若未設定標籤，則僅顯示時間。
- 當鬧鈴震動提醒時，輕觸螢幕  或按一下手錶上鍵或將螢幕向右滑可延後提醒（延後 10 分鐘）；輕觸螢幕  或長按手錶上鍵可關閉鬧鐘。
- 當鬧鈴震動提醒時，若一分鐘內皆處於非使用狀態，鬧鐘自動延後三次後將自動關閉。
- 目前 EMUI 8.1及以上版本、MagicUI 2.0 及以上版本華為/榮耀手機支援將手機系統設定的鬧鐘直接同步至手錶上，其他手機則不支援將手機鬧鐘同步至手錶端。

使用手電筒

輕觸手錶上鍵，上下滑動螢幕至**手電筒**，螢幕即會顯示亮光，輕觸螢幕可關閉手電筒，再次輕觸螢幕即可開啟，將螢幕向右滑則可結束**手電筒**應用程式。

使用海拔氣壓計

手錶支援顯示您目前位置的海拔和氣壓。

輕觸手錶上鍵，上下滑動螢幕至**海拔氣壓計**，手錶會自動測量您目前位置的海拔和氣壓，並以波形圖記錄您的當天測量資料。

海拔：

手錶支援測量的區間為：-800 ~ 8800 公尺。

氣壓：

手錶支援測量的區間為：300 ~ 1100 百帕。

在海拔和氣壓畫面中，上下滑動螢幕即可切換查看海拔和氣壓。

使用指南針

輕觸手錶上鍵，上下滑動螢幕至**指南針**，依手錶提示旋轉手錶，以完成校正。校正完成後，手錶即可顯示指南針錶面。

天氣預報推播

手錶支援顯示您目前位置的天氣資訊。

方式一：天氣錶面

將手錶切換至支援天氣顯示的錶面，即可在螢幕上顯示最新的天氣資訊：

方式二：天氣卡片

在手錶錶面畫面向右滑至天氣卡片，螢幕即會顯示您的位置、天氣、溫度、空氣品質等資訊。

方式三：天氣應用程式


在手錶錶面畫面輕觸上鍵，上下滑動螢幕以選取**天氣**，螢幕即會顯示您的位置、天氣、溫度、空氣品質等資訊。

-  若要使用天氣功能，您需先在華為健康 App 手錶裝置詳細資料頁面上啟用**天氣報告**功能。
 - 手錶上顯示的天氣資訊由華為健康 App 從服務業者處取得後推播，由於手機系統所使用的天氣服務商不同，因此所顯示的天氣結果可能會稍有差異。
 - 請確定手機已啟用 GPS，同時允許華為健康 App 取得位置資訊權限。若是 EMUI 9.0 以下版本位置資訊的定位模式，請選取**使用GPS、WLAN和移动网络或使用WLAN和移动网络**，不可選取**仅使用GPS**。

從手錶尋找手機

輕觸手錶上鍵進入應用程式清單，輕觸**尋找手機**（或在錶面畫面向下滑進入捷徑功能表，輕觸**尋找手機**）。螢幕會播放尋找手機動畫，若手錶和手機在藍牙連線範圍內，即使在靜音情況下，手機也會播放媒體音樂提醒您。

在尋找手機的過程中，輕觸手錶螢幕或解鎖手機螢幕均可停止找手機音樂播放。

-  尋找手機功能需要確定手機和手錶藍牙連線正常。

科學運動

開始運動

手錶支援跑步課程、戶外跑步、室內跑步、戶外步行、室內步行、戶外騎行、室內單車、游泳池游泳、開放水域、登山、徒步、越野路跑、鐵人三項、橢圓機、划船機、自由訓練等多種運動方式。您可以根據不同場景選取適合的運動方式，開始運動吧！

- i** 榮耀手錶魔法/夢幻系列不支援越野路跑；榮耀手錶魔法/夢幻系列版本需升級到 1.0.7.36 及以上才支援鐵人三項。

跑步課程

手錶內建從入門到進階的專業跑步訓練課程，提供個人專屬訓練即時指導。您可以選取不同的課程開始運動，還可以從運動健康 APP 將更多課程推播至手錶。

- 1 輕觸手錶上鍵進入應用程式清單，滑動螢幕輕觸**運動 > 跑步課程**，選取一個跑步課程，即可根據手錶螢幕提示開始跑步運動。
- 2 運動過程中輕觸手錶上鍵，可以選取暫停或結束跑步課程。輕觸手錶下鍵，可以上下切換螢幕，查看不同類型的運動資料。
- 3 運動結束後，您可以在應用程式清單中輕觸**運動記錄**，查看詳細運動記錄，包括訓練效果、綜合、速度、步伐、高度、心率曲線、心率區間、步頻曲線、配速曲線、最大攝氧量等。

- i** 您也可以運動健康 APP 首頁輕觸**運動記錄**，查看詳細運動資料。

開始單次運動

在手錶上啟動：

- 1 輕觸手錶上鍵進入應用程式清單，滑動螢幕選取並進入**運動**畫面。
- 2 上下滑動螢幕，輕觸以選取不同的運動類型（跑步課程、戶外跑步、室內跑步、戶外步行、室內步行、戶外騎行、室內單車、游泳池游泳、開放水域、登山、徒步、越野路跑、鐵人三項、橢圓機、划船機、自由訓練等）。運動前，您可透過每種運動類型右側的設定按鍵設定運動目標、提醒和顯示頁面等。
 - i** 鐵人三項不支援設定運動目標、提醒、螢幕恆亮等功能。啟用鐵人三項運動後，輕觸下鍵即可切換運動項目。
- 3 在手錶上輕觸開始圖示，即可開始運動。運動過程中，可以透過長按運動資料顯示畫面，待手錶震動後，輕觸任意資料類型（如心率、速度、距離和時間等），即可編輯畫面上即時顯示的運動資料類型。
- 4 運動過程中輕觸手錶上鍵，可以選取暫停或結束運動。輕觸手錶下鍵，可以上下切換螢幕，查看不同類型的運動資料。（以戶外跑步為例，運動過程中可查看心率、配速、距離、時間、步數、步頻、總消耗熱量、累計上升高度等資料，不同運動類型顯示的運動資料不同）。
- 5 運動結束後，您可以在應用程式清單中輕觸**運動記錄**，查看詳細運動記錄。

在 APP 上啟動：

在華為健康 APP 啟動跑步等運動模式，需要同時攜帶手機和手錶，以確保手機和手錶正常連線。

- 1 在華為健康 APP 首頁輕觸**運動**，選取您喜歡的運動類型，輕觸開始按鈕即可開始運動。

2 開始運動後，手錶上會同步聯動顯示運動心率、步數、速度、時間等資料。

3 在運動過程中，APP 上會顯示運動時間等運動資料。

- ❗ 運動距離或時間過短，則不會記錄此次運動結果。
 - 單次運動結束後，請在輕觸暫停按鈕後，長按結束按鈕，選取結束運動，以避免增加耗電量。

訓練狀態

訓練狀態結合了體能水準變化和過去一週的訓練負荷情況，以判斷您目前訓練的有效性，並為接下來的訓練安排提供參考。訓練狀態包含恢復狀態、高效率、巔峰狀態、訓練中斷、低效率等。訓練負荷是針對過去一週的訓練量進行統計，並結合您的體能情況，判斷出訓練負荷處於高、低、最佳水準。

訓練狀態需要根據以下兩個條件來進行判斷：1) 使用者的訓練負荷變化趨勢，2) 體能（最大攝氧量）的變化趨勢。

訓練負荷可在使用者啟用含心率的運動類型後取得（例如：跑步、走路、騎行、登山等）。然而，目前最大攝氧量需要透過戶外跑步取得。若手錶只收到訓練負荷，而未收到最大攝氧量的變化趨勢，則手錶將無法測量計算出訓練狀態。手錶收到最大攝氧量變化趨勢的條件為：每週進行至少一次戶外跑步運動（達到 20 分鐘內跑步 2.4 公里），需要兩次以上的最大攝氧量測量計算資料，且間隔超過一週。

輕觸手錶上鍵進入應用程式清單，滑動螢幕選取並進入**訓練狀態**畫面，向上滑動螢幕，即可查看您的訓練狀態。

- ❗ 體能水準（最大攝氧量）變化趨勢係訓練狀態的判斷依據之一。當每週運動包含戶外跑步，且透過兩次以上（間隔超過一週）的戶外跑步測量計算出最大攝氧量變化趨勢時，就會得到訓練狀態。

記錄日常活動

手錶透過加速度、陀螺儀感測器辨識和監測使用者全天的各種運動狀態，支援步數、卡路里、活動強度、站立次數的統計和顯示。

若手錶佩戴正確，手錶會自動將您的消耗熱量、距離、步數、中高強度活動時間等相關資料記錄到每日運動資料中。

您可以透過以下兩種方式查看運動資料。

方式一：透過手錶查看

輕觸手錶上鍵進入應用程式清單，滑動螢幕選取**活動記錄**，上下滑動可查看您的消耗熱量、距離、步數、中高強度活動時間等資料。

方式二：透過 APP 查看


請從華為健康 APP 首頁查看您的活動詳細記錄。

- 透過 APP 查看運動資料，需保持 APP 與手錶正常連線。
- 手錶中的運動資料可以同步到華為健康 APP，但是 APP 無法同步至手錶。

查看中高強度活動時間

查看中高強度活動時間

在手錶主頁上輕觸上鍵，輕觸**活動記錄**，圖示後資料即為當天的中高強度活動時間（以

 **25/30** 為例，其中 25 代表當天符合中高強度的活動時間為 25 分鐘；30 代表每天建議中高強度的活動時間為 30 分鐘，如此便能發揮極佳的運動效果）。

- Android 手機使用者在手機華為健康 APP 上主頁上也可查看中高強度活動時間資料。華為健康 APP 上同時記錄了手機偵測到的資料，會將其和手錶偵測的資料一同進行智慧合併處理，因此華為健康 APP 和手錶上的顯示值可能存在差異。

記錄運動軌跡

穿戴裝置支援獨立 GPS 功能，您可在離開手機進行戶外跑步、戶外步行、戶外騎行、登山等類型的戶外運動時，記錄運動軌跡。

- 不同產品支援的戶外運動訓練類型不同，請以實際情況為準。

在穿戴裝置上無法查看運動軌跡，將資料同步到華為健康應用程式後，即可在運動記錄中查看運動軌跡等詳細的運動資料。

分享運動健康資料

您可以將運動資料分享至第三方 App，與好友一決高下。

Android 使用者：

進入 HUAWEI Health，輕觸**我** > **設定** > **數據共享**，選取您希望共享資料的平台，根據提示，將資料共享至該平台。

iOS 使用者：

進入 HUAWEI Health，輕觸**發現** > **第三方服務**，選取您希望共享資料的平台，根據提示，將資料共享至該平台。

健康管理

測量心率

手錶配備腕式光學心率感測器，支援 24 小時持續監測和記錄您的心率（需在華為健康 APP 上開啟**連續測量心率**開關），協助您以科學的方式保持健康。

i 當手錶偵測到使用者已進入睡眠時，手錶會自動切換為不可見光，儘量減少打擾使用者睡眠。

心率測量

- 1 靜止狀態下，舒適佩戴手錶。
 - 2 輕觸手錶上鍵進入應用程式清單，上下滑動螢幕，選取**心率**，即可測量您目前的心率。
 - 3 向右滑動手錶螢幕即可停止心率測量。
心率測量正常情況下顯示第一個值需要 6-10 秒（在華為健康 APP 上同時開啟**連續測量心率**和**即時**開關的情況下只需 1-2 秒），後續每 5 秒進行一次資料重新整理，一次完整的心率測量共需 45 秒左右。
- i** 為確保心率測量的準確性，請正常佩戴手錶，避開關節部位，不要過鬆，在運動時請儘量戴緊一點。確保心率監測區域貼合皮膚，沒有異物遮擋。

單次運動心率測量

在單次運動過程中，手錶支援即時心率顯示、心率上限警示、心率區間統計。根據心率區間所規劃的運動計畫，會具有更好的運動效果。

設定心率區間劃分方式

心率區間有最大心率百分比和儲備心率百分比兩種區分方式，您可以在華為健康 APP 中進行設定：在華為健康 APP 中，輕觸**我 > 設定 > 心率區間及預警**，在**心率區間設定**下設定劃分方式為**最大心率百分比**或**儲備心率百分比**。

- i** 最大心率百分比是在最大心率（預設：220 - 年齡）的基礎上區分不同強度的訓練區間（極限、無氧運動耐力、有氧運動耐力、燃脂、暖身）。
心率值 = 最大心率 × 最大心率百分比。
- 儲備心率百分比是在儲備心率（最大心率 - 靜止時心跳率）的基礎上區分不同的訓練區間（無氧運動進階、無氧運動基礎、乳酸閾值、有氧運動進階、有氧運動基礎）。
心率值 = 儲備心率 × 儲備心率百分比 + 靜止時心跳率。
- 跑步課程中的心率區間區分方式不受運動健康 APP 設定的影響，大部分跑步課程均會自動使用儲備心率百分比區分方式。

運動過程中當達到相應強度的訓練區間時，在手錶上會以不同的顏色區間對應顯示，下圖以戶外跑步為例。



· 單次運動心率測量

- 1 啟動單次運動時，滑動手錶螢幕就會看到心率標籤頁，您可查看目前心率及心率區間。
- 2 運動結束時，手錶運動結果頁可以看到本次運動過程中的平均心率、最大心率以及心率所處區間的時長統計。
- 3 您可以在華為健康 APP 的運動記錄頁面中，看到每次單次運動對應的心率變化圖、最大心率值以及平均心率值。

i · 單次運動過程中，若摘下手錶，則不會顯示心率值，但還會持續監測一段時間；當您再次佩戴手錶時，即會繼續測量。

- 手錶正常連線華為健康 APP 時，若您從 APP 上啟動了單次運動，手錶可作為心率測量裝置使用。

連續測量心率

手錶連線手機時，您可在華為健康 APP 中手錶的裝置詳細資料頁面中開啟**連續測量心率**開關。開啟後，手錶會即時測量您的心率。

選取**心率測量方式**為**智慧**或**即時**。

· 智慧測量方式：

- 1 在低活動量（靜止等場景）連續 10 分鐘監測一次心率。
- 2 在中活動量（走路等場景）連續 10 分鐘監測一次心率。
- 3 在高活動量（跑步等場景）連續每 1 秒鐘監測一次心率，剛開始監測時需要 6~10 秒才能測得第一個值。

· 即時測量方式：不區分運動強度，每秒測量。

當您啟用此功能時，手錶會持續測量您的即時心率，您可以在 APP 上查看心率曲線。

i 即時監測心率會增加手錶耗電，根據您的活動強度智慧地調整心率測量週期，有助於省電。

靜止時心跳率測量

靜止時心跳率是指在安靜、不活動、非睡眠狀態下測量的心率值，可表示心臟的健康程度。

靜止時心跳率的**最佳測量時機**是早晨自然清醒後的靜止狀態。由於手錶自動測量時可能非最佳時機，可能會導致靜止時心跳率值暫時無法顯示或是偵測值與實際有偏差。

在華為健康 APP 上將**連續測量心率**開關開啟，才可以自動測量靜止時心跳率。

若靜止時心跳率顯示橫線「—」，表示此時手錶未達到靜止心跳率的適用場景。此時，請確保在安靜、未活動、非睡眠的狀態下測量靜止時心跳率。靜止時心跳率的最佳測量時機是早晨自然清醒後（起床前）、靜止狀態。

- 有靜止時心跳率資料之後再關閉**連續測量心率**開關，運動健康 APP 上顯示的靜止時心跳率資料維持不變。

心率過高提醒

啟用手錶運動後，當心率超過您設定的心率上限，且持續時間超過 10 秒時，手錶即會震動，提醒您的心率過高。您可以在華為健康 APP 中查看和設定心率上限，設定方法如下：

開啟華為健康 APP，輕觸**我 > 設定 > 心率區間及預警 > 心率上限設定**。如下圖：



- 心率上限預設值是 $220 - \text{年齡}$ ，會從您輸入的個人資訊取得年齡。
- 若關閉單次運動中的聲音指示，則心率警示僅會有震動和卡片提示，而沒有語音廣播提示。
- 心率警示僅在運動狀態下有效，日常心率監測時不會產生心率警示。

若要啟用**靜息心率過高提醒**功能，請在**裝置**詳細資料頁面中輕觸**連續測量心率 > 靜息心率過高提醒**，設定心率上限值。設定完成後，輕觸**確定**。在非活動狀態下，心率持續 10 分鐘以上均超過設定值時即會發出提醒。

監測睡眠

佩戴手錶入睡，手錶會自動辨識您進入睡眠、結束睡眠以及深睡、淺睡的時間，同步至華為健康 APP 可查看您的睡眠詳細資料。

手錶統計睡眠是以前一天的 20:00 到第二天的 20:00 為週期，共 24 個小時。若您是從前一天 19:00 開始入睡，到第二天 6:00 起床，睡眠時長為 11 個小時，根據手錶睡眠統計週期，會將您 20:00 前的睡眠記錄到前一天，而 20:00 後的睡眠時間記錄到當天睡眠。

手錶上可顯示當天的睡眠資料，輕觸手錶上鍵進入應用程式清單，輕觸**睡眠**，並向上滑動螢幕可查看夜間睡眠時長和零星小睡時長，白天的睡眠時長則顯示在零星小睡中。

在運動健康 APP 中可以查看睡眠資料記錄。請輕觸手機華為健康 APP 首頁睡眠卡片，就會顯示記錄資料，依日、週、月、年來統計資料。

- 白天的一小段睡眠時間均會記錄為零星小睡。若午睡時間太短而不到 30 分鐘，或午睡時身體或手腕動作較大，手錶可能監測不到，此時不會記錄睡眠資料。

您可以在華為健康 APP 上開啟**科學睡眠**開關。

TruSleep™ 啟用後，手錶會自動識別進入睡眠、結束睡眠的狀態，可以準確地分析出深睡、淺睡、快速眼動、醒來次數及呼吸品質，並為您提供睡眠品質分析與改善建議，協助您以科學方式瞭解睡眠並改善睡眠品質。

手錶在偵測到您睡眠時，會自動關閉螢幕恆亮、通知、來電提醒、抬腕喚醒螢幕等功能，以防止您在睡覺時被電話或訊息打擾。

偵測壓力

壓力偵測可分為單次壓力偵測和週期壓力偵測。

- 單次壓力偵測：開啟運動健康 APP，在**壓力**卡片中輕觸**壓力偵測**按鈕進行單次壓力偵測。初次使用壓力偵測功能時，您需要進行壓力校正。請根據華為健康 APP 的提示，配合進行問卷回答及資料收集，以獲得更好的體驗。
- 週期壓力偵測：在運動健康 APP 中手錶的裝置詳細資料頁上，開啟**壓力自動偵測**開關並根據提示進行**壓力校正**，日常正確佩戴手錶，週期性壓力追蹤偵測會自動進行。

查看壓力資料：

- 在手錶上查看：輕觸手錶上鍵進入應用程式清單，選取**壓力**，即可查看單日壓力趨勢情況，包含全天的壓力柱狀圖、等級和壓力占比。
- 在 APP 上查看：開啟運動健康 APP，在首頁的**壓力**卡片區域可以看到最近一次的壓力分數和等級，輕觸可進入壓力詳細資料頁面，您可查看日、週、月、年的壓力曲線及對應建議。同時，您可以透過頁面中的減壓服務進行身心調整與放鬆。
- 僅 HUAWEI WATCH GT2 / HONOR MagicWatch 2 支援壓力偵測功能，且須使用 Android 系統手機。
 - 壓力偵測過程中，請您正確佩戴手錶並保持身體靜止。
 - 處於運動狀態或手腕活動頻繁時，無法準確評估壓力，在該情況下手錶不會進行壓力追蹤偵測。
 - 咖啡因、尼古丁、酒精及部分精神類藥品的攝取會影響壓力偵測的準確性。此外，心臟病、氣喘、體育運動或佩戴位置的肢體壓迫也會對壓力偵測結果產生影響。
 - 本裝置非醫療器材，偵測結果和建議僅供參考。

久坐提醒

久坐提醒功能會在設定的時間內（預設為 60 分鐘）偵測您的活動情況，若沒有活動，手環即會震動並開啟螢幕，提醒您該站起來活動身體，以確保您獲得充分休息並維持身體健康。

若您不想被打擾，請在 HUAWEI Health App 的裝置詳細資料頁中關閉**久坐提醒**開關。

- ❗ 若您開啟**勿干擾**模式，在勿干擾模式時段中手環將不會震動提醒。
 - 當您處於睡眠狀態時，為了不打擾您的休息，手環亦不會震動提醒。
 - 久坐提醒僅在 8~12 時及 14~20 時會發出提醒，其他時段手環將不會發出提醒。

啟用 TruSleep™

Android 使用者：

開啟運動健康 APP **裝置**面板，輕觸裝置圖示，跳轉至手錶功能設定畫面，可以看到 TruSleep™，開啟**科學睡眠**開關，即可進行 TruSleep™ 監測。

iOS 使用者：

開啟運動健康 APP，選取**裝置**，輕觸裝置名稱，可以看到 TruSleep™，開啟**科學睡眠**開關，即可進行 TruSleep™ 監測。

- ❗ TruSleep™ 開關開啟後將會增加手錶的耗電量。
 - TruSleep™ 開關預設為關閉狀態。
 - 晚上睡覺時關手機並不會影響 TruSleep™ 監測。
 - APP 啟用勿擾模式時並不會影響 TruSleep™ 監測。

錶面商店

更換錶面

方法一：在主錶面畫面長按即可進入錶面選取畫面；

方法二：在手錶主畫面上輕觸上鍵，選取**系統設定** > **螢幕顯示** > **更換錶面**，左右滑動選取您喜歡的錶面。

方法三：在運動健康 App 的錶面商店中，選取已安裝的錶面，輕觸**設定為目前撥號**，即可將手錶錶面切換為選取的錶面。


設定相簿錶面

- 此功能僅支援 Android 系統手機。若需使用 iOS 手機，可選取先配對連線 Android 系統手機，依照以下方法成功傳輸圖片後，再配對連線 iOS 手機即可使用相簿錶面。
- 使用此功能前，請將運動健康 App 升級至 10.0.0.633 及以上版本，手錶則升級至 1.0.1.16 及以上版本。

- 1 開啟華為健康 App 中手錶的裝置詳細資料頁面，找到**表盘市场**，輕觸**更多** > **我的**，輕觸相簿錶面，進入相簿錶面設定畫面。
- 2 在相簿錶面設定畫面中，輕觸 **+** 可選取上傳相片的方式，**拍照**或**从相册选择**，選取您喜歡的相片，再輕觸**保存**。儲存成功後，手錶錶面將自動切換為剛設定的相片。具體方式如下所示：





- 3 在相簿錶面設定畫面中，輕觸**样式**，可選取及設定相簿錶面中顯示的時間日期的字體和顏色。
- 4 在相簿錶面設定畫面中，輕觸**位置**，可選取及設定相簿錶面中顯示的時間日期的位置。
 -  僅支援將靜態圖片設定為錶面，不支援使用動態圖片設定為錶面，且不限制圖片格式。
 - 最多可上傳 5 張圖片，當上傳圖片大於一張時，每次螢幕開啟時錶面將會隨機切換已上傳的圖片，您也可輕觸錶面螢幕隨機切換圖片。

錶面商店

在錶面商店下載安裝更多精美錶面。

- 1 開啟華為健康 App 中手錶的裝置詳細資料頁面，找到**表盘市场**，輕觸**更多**，可查看手錶支援的錶面。
- 2 選取您喜歡的錶面，輕觸**安裝**。安裝成功後，手錶錶面將自動切換為剛安裝的新錶面。
- 3 選取已安裝的錶面，輕觸**设为当前表盘**，即可將手錶錶面切換為選取的錶面。

刪除錶面：

在錶面商店下載的錶面可刪除：在華為健康 App 的錶面商店，輕觸已下載的錶面，輕觸右上角的



，將已下載錶面刪除，手錶端也會同步刪除。部分手錶預設錶面不可刪除。

- iOS 手機中的華為健康 App 不支援錶面商店入口網站，您可以與 Android 手機配對連線下載安裝喜歡的錶面後，再連線 iOS 手機使用。
 - 此功能需要將手錶和運動健康 App 版本升級至最新版本。
 - 僅部分國家/地區支援此功能，如需瞭解實際支援情況，請洽詢當地華為官方服務熱線。

設定待機錶面

待機錶面是手錶進入待機狀態下，恆亮顯示的錶面，系統預設為關閉狀態，啟用的設定方法如下：

- 1 在手錶主畫面中輕觸上鍵，選取**系統設定 > 螢幕顯示 > 進階設定 > 待機錶面**。
- 2 輕觸**錶面類型**，選取您喜歡的錶面類型，輕觸**確定**。
- 3 輕觸**錶面顏色**，選取您喜歡的錶面顏色，輕觸**確定**。
 - 手錶進入待機錶面後，輕觸螢幕可返回主頁。
 - 輕觸**錶面類型**，選取**無**，可關閉待機錶面。
 - 若選取待機錶面，續航時間將會縮短一半，抬手時開啟螢幕功能將會停用。
 - HUAWEI WATCH GT 時尚款/活力款/運動款需升級至 1.0.8.34 版本及以上，HUAWEI WATCH GT 雅緻款需升級至 1.0.60.28 版本及以上，榮耀手錶夢幻系列/魔法系列/VIVIENNE TAM 聯合設計版需升級至 1.0.9.4 版本及以上。

設定錶面雙時區

在主錶面畫面長按進入錶面選取畫面，部分錶面下面有設定按鈕，輕觸後進入雙時區設定畫面，開啟雙時區設定開關，選取要顯示在錶面上的第二個時區。