



[No. 1]

善用行動科技 聰明生活樂健康

Making Life Smart & Healthy via Mobile Technology

■ 文、圖 | 廖素絨 慈濟科技大學護理系助理教授

對我而言，可攜式科技產品已不只像是身體的延伸，而是自身的一部分。

以智慧型手表為例，個人已經使用 3～4 年，剛開始覺得配戴很帥，感覺就像一支縮小的手機，不僅可以看時間，表面圖樣可以隨心情更換，也可以自己客製化設計，表帶也可以隨心所欲地做更換，等於一個手表有多種搭配，不管搭配任何衣服或場合都很好看，真的是一表多用。而且有協助日常生活的功能性，很實用，不管是行事曆、天氣、時間（鬧鐘！）等，還有健身功能如：步數、距離、爬樓梯段數和健身訓練等。

智慧型手表的即時顯示訊息及通知，對我來說幫助滿大的，因為有時候在開會或是上課，都可以即時看到訊息，也可以直接在手表上做回覆，不用拿出手機，以免造成觀感不好，讓人覺得自己當下不專心。

而自從戴了智慧型手表，都會提醒自己要運動，手表可以設定一天的運動量、活動量、消耗的卡路里，達標後會收到獎勵回饋，例如：頁面跑出鼓掌的畫面等等。智慧型手表也很聰明，當我開始運動時，手表居然會自己偵測到我在運動，並且開始記錄運動，開啟內建的體能訓練，並且手表還會不定時監控你的心律。當執行心律測量的時候，手表背後兩顆反射型光電感測器就會亮起，利用人體血管的收縮及血液中對光的反應強度，透過 LED 反射光接收來取得心跳數值。

現在生活講求健康與安全，所以智慧型手表也加入了血氧及防跌的功能，因為最近幾年新冠肺炎 (COVID-19) 疫情的關係，測量血氧成了主流。防跌的功能也是因前幾年一位名人因此喪命而衍生，手表透過內建偵測撞擊的力道及震度，辨認是否跌倒，並且會在 30 秒內確認佩戴者有無回應，如果無回應，手表就會撥打緊急電話通知緊急聯絡人做即時的搶救。一個智慧型手表能保住一個生命，真的很厲害。



現在智慧型手表也針對疫情設計了新功能，可以直接透過手表解鎖手機。因為現在的手機多半是使用臉部辨識，疫情讓大家臉上都配戴口罩，無法發揮臉部辨識功能；佩戴著手表，可與手機連線，以手表解鎖手機，不用脫口罩解鎖，也省去打密碼的時間。

在我開始使用智慧型手表之後，我覺得它真的影響我很多，為我的生活增加很多方便性。手表就像是生活中的配件融入了我的生活，不知不覺成為了生活的一部分，早上起床後戴上它，就像是每天的必備穿搭配件，在捷運上聽著音樂，透過手表調整音量、切換喜愛的音樂，提醒我記得喝水，還有久坐提醒，顯示今天的代辦事項，準備一整天的開始。也在我方便使用手機的時候，無論是在上課或是開會想看通知時，都可以在智慧型手表上做簡單的回覆及查看。還可以行動支付，各種消費都可以在智慧型手表上完成。

智慧型手機、手表或是其他新穎的行動科技產品，讓生活更便利、更聰明，也能更健康。