



安裝後，點選 icon 進入

登入



帳號： 請輸入帳號

密碼： 請輸入密碼

記住我

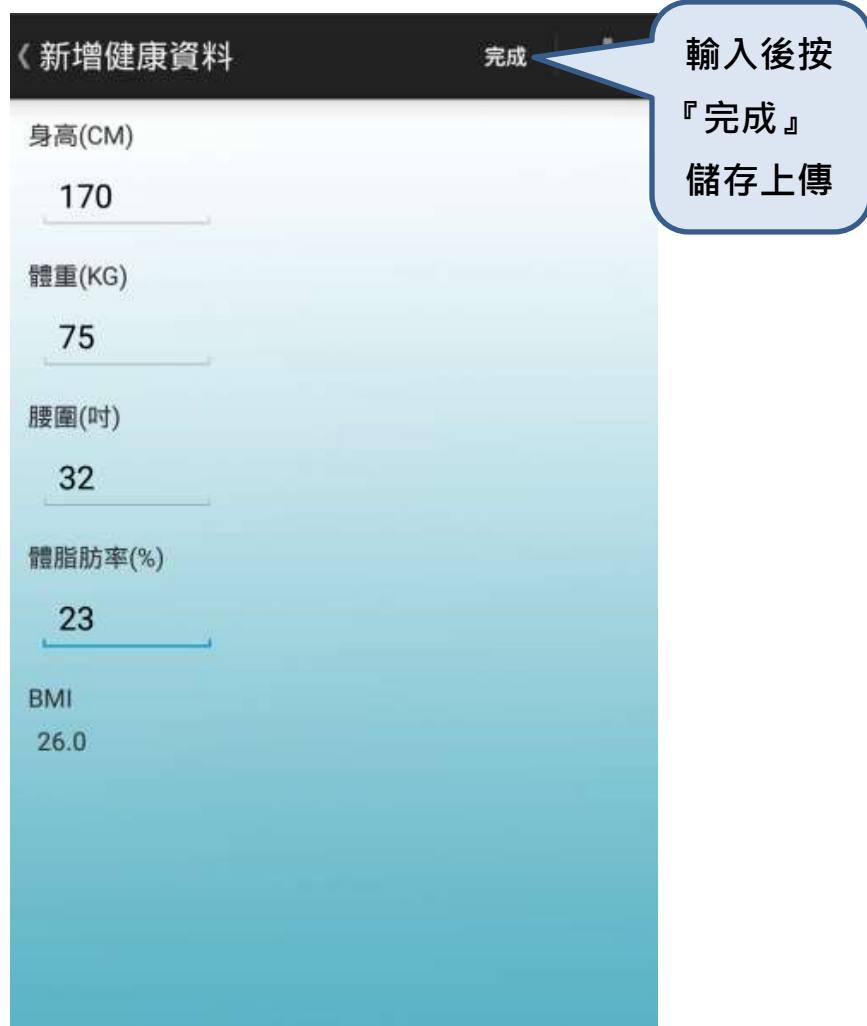
登入

The image shows the login interface of the FMC Health application. At the top, there is a black header with the word "登入" (Login) in white. Below the header is a large red square with a white running person icon and the word "Health" in white. Underneath the icon, there are two input fields: "帳號： 請輸入帳號" (Account: Please enter account) and "密碼： 請輸入密碼" (Password: Please enter password). Below the password field is a checkbox labeled "記住我" (Remember me) which is checked. At the bottom, there is a yellow button with the word "登入" (Login) in black.

請輸入 FMC 企網
的帳號及密碼







< 健康目標 + ⋮ 新增健康目標

夏日瘦身 總達成率

%

目標區間 倒數

2015-08-28 ~ 2015-09-10 13天 >

點單筆可查看
詳細目標資料

可刪除未進行的健康目標

< 目標資料 ⋮

夏日瘦身

2015-08-28~2015-09-10

	實際	目標	達成率
身高	170cm	170cm	-
體重	KG	73KG	0%
腰圍	吋	30吋	0%
體脂肪率	%	25%	0%
BMI		25.2	0%

總達成率
0%

可刪除未進行的健康目標

< 取消

完成

輸入後按『完成』儲存完成

目標名稱

夏日瘦身

目標名稱最多輸入十個字

目標區間

2015-08-28

~

2015-09-10

身高(CM)

170

目標體重(KG)

73

目標腰圍(吋)

30

目標體脂肪率(%)

25

目標BMI

25.2



將 iOS 健康 APP 內運動資料匯入 FMC HEALTH，有健康 APP 版本的 iOS 才有此功能。

Android 版



點選單筆，進入運動明細觀看運動完整紀錄(圖 A)。
點選讚或留言，進入動態消息觀看留言人與留言內容。

iOS 版



點選單筆，進入運動明細觀看運動完整紀錄。
點選讚或留言，進入動態消息觀看留言人與留言內容。

新增運動紀錄

運動日期
2015-08-28 11:29

運動類型
選擇

運動時間
時 分 秒

運動距離(公里)

運動步數

輸入後按『完成』儲存上傳

選擇運動類型

完成

運動日期
2015-08-28 11:29


運動類型
跑步 選擇

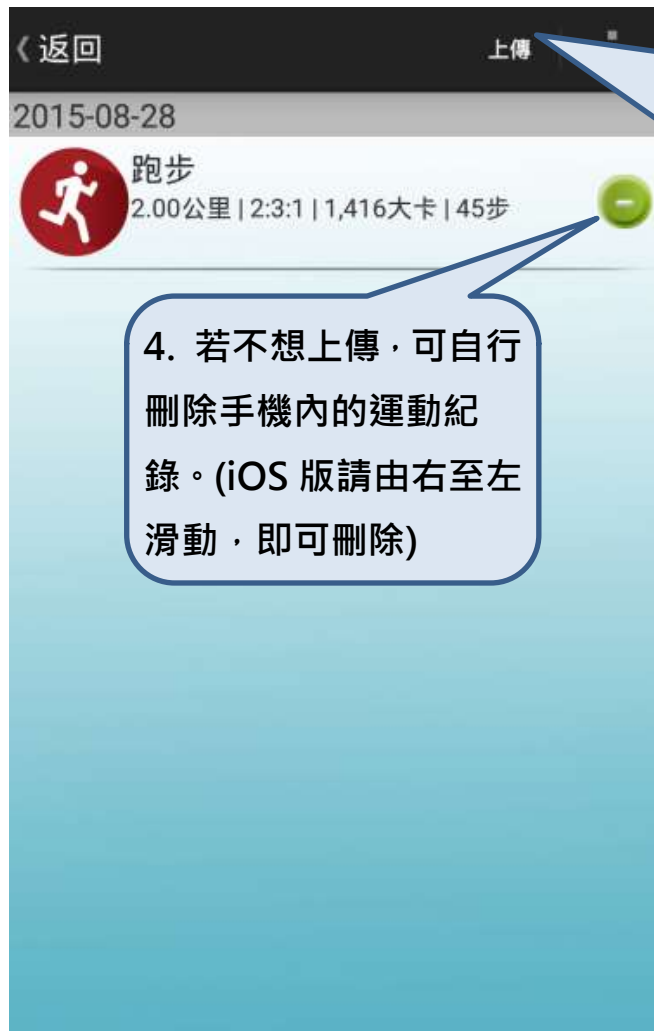
運動距離(公里)
2.5

運動步數
45

無網路連線無法上傳，此筆紀錄已暫存手機內，請於網路連線後再行手動上傳。

確定

1. 輸入完成後，若無網路環境時，會顯示提示訊息。
2. 此筆資料暫存於手機中，於有網路時請至  手動上傳運動紀錄上傳。



3. 有網路連線時，點選「上傳」至 Server。上傳完成後，自動刪除手機內資料。

4. 若不想上傳，可自行刪除手機內的運動紀錄。(iOS 版請由右至左滑動，即可刪除)



使用「開始運動」的運動軌跡

1. 開始運動前，需選擇運動類型。
2. 系統參數設定，暫停運動以接聽來電為開啟狀態時，運動中遇到來電時運動會暫停統計，需重新點選開始運動後才會繼續進行統計。



點選可放大地圖

NEW!

若為不支援計步功能機型，會顯示"不支援"字樣。

3. 暫停：暫停運動統計。
4. 鎖定：鎖定畫面上暫停、停止與地圖放大縮小切換。
5. 停止：運動結束轉至運動紀錄明細畫面進行儲存。



1. 放大地圖模式畫面。
2. 顯示運動記錄軌跡。

< 運動紀錄明細作業 完成

 **慢走**




運動日期

運動時間 時 分 秒

運動距離 公里 運動步數

卡路里

若運動距離不準確時
(例：使用跑步機)，可手
動調整運動距離。

1. 輸入後按『完成』
儲存上傳。
2. 若無網路環境時，
會顯示提示訊息暫
存手機，於有網路
時請至  手動
上傳運動紀錄上
傳。

NEW!

< 運動中心 運動統計查詢

2015-09月

累積距離 7.63公里

累積步數 2,666步

累積時間 0:56:56

累積卡路里 2,339.8大卡

2015-10月

累積距離 .00公里

累積步數 50步

累積時間 0:01:10

累積卡路里 5.1大卡

2015-11月

累積距離 1,235.52公里

累積步數 2,404步

累積時間 1:01:15

累積卡路里 91,504.6大卡

2015-12月

累積距離 5.61公里

累積步數 6,021步

累積時間 4:01:35

累積卡路里 51,867.3大卡

依「設定」→「運動紀錄設定」決定要顯示運動統計查詢項目，以月為單位統計，作廢的運動紀錄也會列入統計。

NEW!

< 運動中心

匯入起日： 2015-12-10

匯入迄日： 2015-12-11

匯入

選擇要匯入運動的起迄區間，再點選匯入即可。選擇的起迄區間若已有運動紀錄，不允許匯入。

中華電信 下午4:04 100%

不允許 健康資料取用 允許



健康

「FMCHHealth」想要取用並更新您在下列類別中的「健康資料」。

已關閉所有類別

允許「FMCHEALTH」讀取資料：

步行

步行 + 跑步距離

當第一次使用匯入，需同意存取健康APP資料權限設定。



顯示當年度未休年假。

顯示當年度已核年假。

點選後可至員工專區申請休假。

< 單位假務

軟體服務處	休假比率 58 %
愛匯豐	休假比率 85 %

休假比率每季未達一定標準，會以紅色字體提醒顯示。

1. 顯示所在部門與個人的休假比率。
2. 主管可觀看自己部門人員休假狀況。



顯示自己與朋友的動態消息。

點選按讚筆數，可觀看按讚人員清單。

點選留言圖示可新增留言。

點選留言筆數，可觀看留言內容。

點選按讚圖示，可按讚與取消讚。




點選按讚筆數，可觀看按讚人員清單。


點選按讚圖示，可按讚與取消讚。


勾選悄悄話選項時，只有留言者與該則消息擁有者才會觀看到內容。


 張夏天
2015-08-25 09:57


 奇多比
2015-08-25 09:56


 張夏天 今天 13:52
申請成為您的好友 同意 拒絕

 惠鴻 今天 16:35
『大家一起動一動』揪團活動通知。 >

 惠鴻 2016-01-22 15:59
指定您參加『大家一起動一動』揪團。 >

 奇多比 2015-08-25 10:24
對您的動態消息留言 >

 奇多比 2015-08-25 10:24
對您的動態消息按讚 >

 奇多比 2015-08-25 10:22
申請成為您的好友

點選同意或拒絕，完成加入好友的申請。

NEW!
點選至揪團明細觀看揪團內容。

點選至留言內容觀看最新留言。

< 個人成就

- 2015-08-28 11:43 達成目標BMI25.2
- 2015-08-28 11:43 達成目標體脂肪率25%
- 2015-08-28 11:43 達成目標體重73KG
- 2015-08-25 12:45 首次完成健走
- 2015-08-25 10:35 首次完成跳舞
- 2015-08-25 12:29 首次完成跑步
- 2015-08-25 10:18 達成目標體重73KG
- 2015-08-19 13:10 首次完成乒乓球
- 2015-08-19 11:24 達成目標BMI24.2
- 2015-08-19 11:24 達成目標腰圍30CM
- 2015-08-19 11:24 達成目標體重70KG
- 2015-08-19 10:38 首次完成慢走

首次運動與已達成健康目標的個人成就。

NEW!

< 揪團



新增揪團

顯示揪團資訊。

未過期活動



惠鴻

2016-03-20 08:30

大家一起動一動



爬山 地點：捷運象山站

讚(0) 留言(0)



點選按讚筆數，可觀看按讚人員清單。

點選留言圖示可新增留言。

點選留言筆數，可觀看留言內容。

點選按讚圖示，可按讚與取消讚。

NEW!

◀ 開團 完成

揪團主題
大家一起動一動

活動日
2016-03-20 09:30

運動類型
爬山 選擇

地點
114台灣台北市內湖區文德路216號

詳情
攻頂後享受午餐

隱私
全部使用者

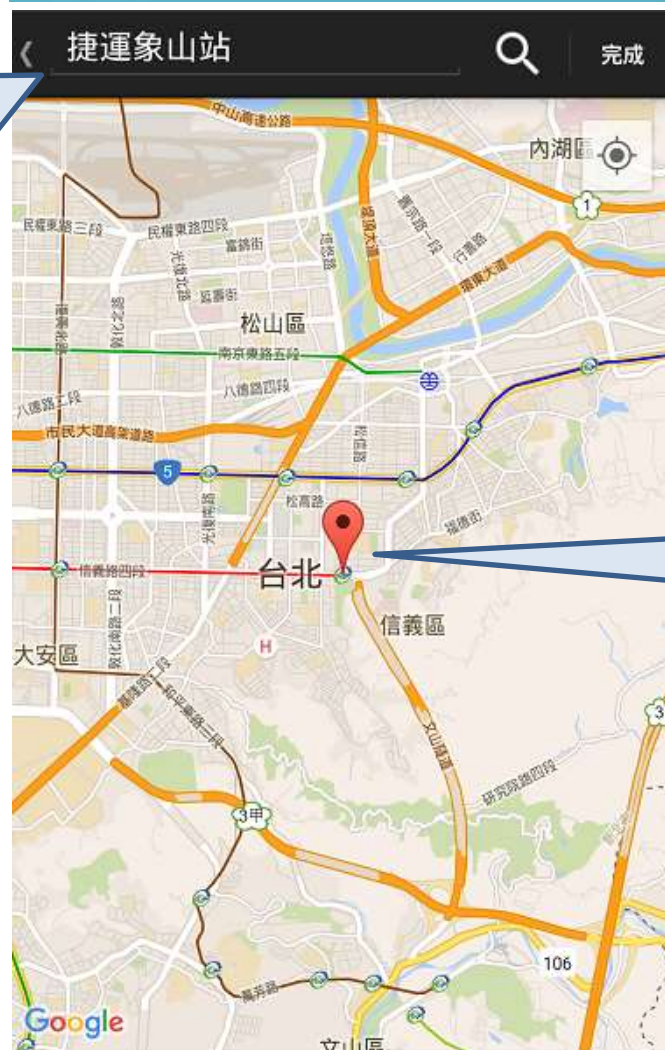
限定人數

設定揪團的對象，有哪些人可觀看與參加。

1. 全部使用者：所有的APP 使用人。
2. 限朋友：揪團人所有的好友清單。
3. 限邀請人：由揪團人邀請設定參加人員。

點選進入地圖，確認輸入地點是否正確或異動揪團地點。

輸入地址或點選地圖上的位置，要標示的揪團地點，按『完成』即可帶回。



可對要標示地點，在該位置長按，地點即會變更。

< 開團 完成

揪團主題
大家一起動一動

活動日
2016-03-20 08:30

運動類型
 爬山 選擇

地點
捷運象山站 

詳情
攻頂後有美味午餐喔！

隱私
全部使用者

限定人數

附檔 

可點選加入要提供的揪團附檔連結。

< 附檔 完成

顯示檔名
行程說明

雲端硬碟檔案連結網址
`http://59.124.116.216/public.php?service=files&t=4050f1e1f63b847811dd8a622837d207`

FMCCloud連結

輸入後按『完成』，將輸入的附檔名稱與檔案連結帶回開團作業。

點選連結至 FMCCloud，選擇要附加顯示的檔案將連結帶回。



新增資料夾 上傳檔案 刪除

提供新增資料夾、
上傳檔案、刪除功能。

選取勾選。



勾選要附加的檔案，點選此鍵，自動將檔案連結帶回揪團頁。



1. 輸入後按『完成』儲存上傳。
2. 跳至揪團人員的邀請與指定設定頁面。

選擇邀請參加揪團的人員與指定狀態。



選擇指定，表示該人員一定需出席本次揪團。

邀請人員參加揪團，揪團主辦才有此功能。



揪團主辦才有此功能

點選會顯示此地點在地圖上的位置。

附檔: 行程說明
新版測試

< 揪團明細

請選擇
攜伴人數

參加

不參加

揪團主題：大家一起動一動

運動類型： 爬山

限定人數：無

主辦人：惠鴻

活動日：2016-03-20 08:30

地點：捷運象山站

詳情：攻頂後有美味午餐喔！

3	0	27
參加(含攜伴)	不參加	未回覆

附檔：行程說明
新版測試

被邀請參加揪團人員的回覆畫面。可選擇參加或不參加，參加要攜伴幾人同行。若為被指定參加的人員，不參加鍵不允許點選。

點選附檔名名稱，會另開視窗提供圖檔觀看或檔案下載。

點選可查詢參加、不參加、未回覆的人員清單。

< 揪團回覆清單

參加 不參加 未回覆

Summer

FMC匯豐

惠鴻

< 設定

我的好友

個人資料

運動紀錄設定

系統參數設定作業

APP 密碼設定

關於我們

< 好友



新增好友



奇多比



好友清單，可刪除好友。
(iOS 版請由右至左滑動，
即可刪除)



輸入已使用本 APP 的員工編號或姓名進行搜尋。

申請加入好友，待對方點選同意後始加入成功。



點選後開啟手機相簿，選擇相片後，立即上傳至 Server。

修改【暱稱】後，按『完成』儲存上傳。

< 運動紀錄設定

運動紀錄累積種類

累積距離



設定「運動紀錄」的累積種類。

累積時間



累積卡路里



累積步數



運動紀錄累積區間

依日區間統計



設定「運動紀錄」的累積區間。

依週區間統計



依月區間統計



< 系統參數設定

頁面查詢筆數

100

動態消息發佈層級

好友

設定運動紀錄的消息發佈層級。

暫停運動以接聽來電

關閉

設定運動中來電時，是否需要暫停運動統計。

← 返回 完成

舊密碼

新密碼

新密碼確認

(密碼為6-12碼大小寫英文或數字，前後不可含空白或其他特殊符號)

修改密碼後，按『完成』儲存上傳。

登入



已有更新版本，請更新!

確定

帳號：

q w e r t y u i o p
a s d f g h j k l
z x c v b n m
中 ?123 English

APP提示有更新版本，按「確定」後，自動導至下載點。(Android版，請自行先移除舊版。)



請用手機登入企網，下載匯豐健康APP(FMC HEALTH APP)

[FMC_HEALTH iOS版 APP](#)

[FMC_HEALTH ANDROID版 APP](#)

[操作手冊](#)

常見問題

iPhone & iPad 且 iOS 版本為 9.0 以上，使用 eM2 APP、FMC Health APP、查定 APP 時，可能會出現【尚未信任企業級開發人員】訊息，而無法使用。

請按照下列步驟設定即可：設定 → 一般 → 描述檔 → eCBO → 信任【eCBO】

