

使用説明： 經期追蹤

經期追蹤：繁體中文（香港）(zh-hk)

此「使用說明」只適用於以下地區：美國、歐盟/歐洲經濟區、瑞士、英國。

經期追蹤版本 4.X

使用說明



Apple Inc.
One Apple Park Way
Cupertino, CA 95014

www.apple.com



Apple Distribution International
Hollyhill Industrial Estate,
Hollyhill, Cork,
Ireland

聯絡方法：medicalcompliance@group.apple.com



瑞士國家特定資料：

CH-REP:

QUNIQUE GmbH
Bahnhofweg 17
5610 Wohlen

Switzerland

使用說明/適用範圍（美國與歐盟地區）

「經期追蹤」是一個只限軟件的應用程式，旨在追蹤和預測月經週期（包括排卵），通知用戶他們的月經健康狀況，以及幫助懷孕（不是用來避孕）。「經期追蹤」會分析用戶輸入的一般週期長度、一般經期長度、月經流量和排卵測試結果，以及靜態心率彙集和手腕溫度。

禁忌

「經期追蹤」並不是用於避孕。

使用「經期追蹤」

設定/開始使用

- 有關「經期追蹤」的地區可用性和裝置相容性資料，請瀏覽 <https://support.apple.com/zh-hk/HT210407>。

- 將 Apple Watch 和 iPhone 更新到最新的作業系統。
- 在 iPhone 上，開啟「健康」App 並點一下「瀏覽」分頁。
- 導覽「經期追蹤」。
- 點一下「開始使用」並依照螢幕上的指示操作。
- 你可以隨時點一下「取消」以退出開始使用程序。
- 開始使用程序完成後，就可以開始追蹤你的週期。

如何追蹤週期

- 在 iPhone 上，開啟「健康」App 並點一下「瀏覽」分頁。
- 點一下「經期追蹤」。
- 輕掃到正確的日期，然後點一下橢圓形來記錄你的月經。
- 如要加入更多資料，請向下捲動並點一下類別，進行更改，然後點一下「完成」。你可以追蹤症狀、點狀出血、基礎體溫和其他項目。

如要從 Apple Watch 追蹤你的週期，請開啟「經期追蹤」，輕掃到正確的日期，然後點一下橢圓形來記錄你的月經。

如何檢查下次和上次經期的日期

- 在 iPhone 上，開啟「健康」App 並點一下「瀏覽」分頁。
- 點一下「經期追蹤」。
- 捲動到「重點」來查看下次經期可能會在什麼時候開始。如你看不到預測，請在「重點」旁點一下「顯示全部」。
- 捲動到「摘要」來查看你上次月經週期的開始日期和你的一般週期長度。

如要從 Apple Watch 檢查日期，請開啟「經期追蹤」，然後向下捲動到「經期預測」或「上次月經週期」。

如何為經期追蹤和受孕追蹤設定通知

- 在 iPhone 上，開啟「健康」App 並點一下「瀏覽」分頁。
- 點一下「經期追蹤」。
- 向下捲動並點一下「選項」。
- 選擇「經期預測」和「經期通知」。這些通知可讓你知道經期可能會在什麼時候開始，並詢問你的經期是否已經結束。
- 選擇「週期異常偵測」。這些通知可在經期紀錄中顯示臨床上異常的跡象時通知你。

- 選擇「受孕窗口推算」和「受孕通知」。這些通知可讓你知道受孕窗口可能會在什麼時候開始，或已根據新的資料進行更新，以及提供排卵時間回顧估算。

系統會在你在「經期追蹤」中輸入最少兩次經期後，根據已記錄的資料開始進行經期預測。如你在經期預測開始的日期前記錄經期，你不會收到該週期的經期即將開始之通知。通知會在你的 Apple Watch 和 iPhone 上顯示。

如何在 Apple Watch 上刪除「經期追蹤」

你可以直接從 Apple Watch 的主畫面上移除「經期追蹤」：

- 在 Apple Watch 上前往主畫面。
- 如使用「格狀顯示方式」，請輕按住「經期追蹤」直至其開始震動。
- 點一下 App，然後點一下「x」圖像。
- 如使用「列表顯示方式」，請在「經期追蹤」上向左掃，並點一下「垃圾桶」圖像。
- 點一下「刪除」。
- 按下「數碼錶冠」以完成刪除。

安全和效能

「經期追蹤」的效能已在具統計檢定力的預先指定分析中進行測試，以預測下月經開始時間（n = 來自 260 位用戶的 1,238 個週期）以及估算排卵日（n = 來自 226 位用戶的 934 個週期）。分析結果顯示，「經期追蹤」功能符合預先指定的臨床試驗指標。月經開始時間預測位於實際經期開始時間 ± 3 日的等值界限制內。此外，「排卵日估算」位於以黃體成長激素（LH）排卵測試介定的排卵日 ± 2 日的等值界限制內。

疑難排解

如你在操作「經期追蹤」時遇到困難，請參閱以下的疑難排解指示。此應用程式特定功能之取用權限根據地區可用性和硬件相容性而定。

問題：用戶未有收到經期開始日期的預測。

解決方法：經期追蹤功能需要最少兩次經期記錄，才會有足夠資料預測經期開始日期。請確定已記錄任何「懷孕週期因素」的結束日期。

問題：用戶未有收到受孕窗口預測。

解決方法：經期追蹤功能需要最少兩次經期記錄，才會有足夠資料預測受孕窗口。檢視用戶設定。請確定已記錄任何「懷孕或避孕週期因素」的結束日期。

問題：用戶未有收到排卵日估算。

解決方法：經期追蹤功能需要來自相容 Apple Watch 的足夠夜間手腕溫度資料，才能估算排卵日。在 Apple Watch 上設定睡眠並每晚佩帶 Apple Watch 就寢，以在排卵日發生後接收排卵日估算。

注意事項

請勿將預測的受孕窗口或排卵日估算用作避孕方式。

請勿將來自「健康」App 和「經期追蹤」的資料用於診斷健康狀況。

可配搭「健康」App 使用的第三方 App 也可配搭「經期追蹤」使用。

如有緊急醫療需要，請致電緊急服務。

請勿在未有諮詢合資格的醫療護理專業人士的情況下作出臨床決定，包括更改用藥。

這是向用戶和（或）病人作出的通知，如有發生任何與裝置相關的嚴重事件，應向生產商以及於用戶和（或）病人所在地的監管機構報告。。

注意事項：當你察覺健康狀況可能發生變化時，應該通知你的醫生。

保安：Apple 建議你在 iPhone 中加入密碼（個人識別碼 [PIN]）、Face ID 或 Touch ID（指紋），並在 Apple Watch 中加入密碼（個人識別碼 [PIN]）以增強保安。保護 iPhone 的安全十分重要，因為你會在裝置中儲存個人健康數據。用戶亦會在裝置上收到其他 iOS 和 watchOS 的更新通知，且更新項目會以無線方式傳送，以鼓勵用戶迅速套用最新的保安修正。請參閱描述 Apple 保安慣例的「iOS 和 watchOS 保安指南」，所有用戶皆可取用該指南。有關 iOS 和 watchOS 保安指南，請瀏覽：<https://support.apple.com/zh-hk/guide/security/welcome/web>。

經期追蹤版本 3.X

使用說明



Apple Inc.
One Apple Park Way
Cupertino, CA 95014

www.apple.com



Apple Distribution International
Hollyhill Industrial Estate,
Hollyhill, Cork,
Ireland

聯絡方法：medicalcompliance@group.apple.com



瑞士國家特定資料：

CH-REP:

QUNIQUE GmbH
Bahnhofweg 17
5610 Wohlen

Switzerland

適用範圍（歐盟地區）

「經期追蹤」是一個只限軟件的應用程式，旨在追蹤、預測和通知用戶他們的月經健康情況。「經期追蹤」會分析用戶輸入的一般週期長度、一般經期長度、月經流量和排卵測試結果，以及來自 HealthKit 的靜態心率彙集。用戶也可以手動記錄以下資料以作參考，但這些輸入項目不會影響預測：點狀出血（經期之間出血）、症狀、黃體激素測試結果、懷孕測試結果、宮頸粘液質素、基礎體溫和性行為。用戶可透過手動輸入或從第三方 App 輸入資料。顯示的預測僅供參考。

禁忌

「經期追蹤」並不適用於避孕，也非旨在用於治愈、紓緩、治療或預防任何疾病。

使用「經期追蹤」

設定/開始使用

- 有關「經期追蹤」的地區可用性和裝置相容性資料，請瀏覽 <https://support.apple.com/zh-hk/HT210407>。
- 將 Apple Watch 和 iPhone 更新到最新的作業系統。
- 在 iPhone 上，開啟「健康」App 並點一下「瀏覽」分頁。
- 導覽「經期追蹤」。
- 點一下「開始使用」並依照螢幕上的指示操作。
- 你可以隨時點一下「取消」以退出開始使用程序。
- 開始使用程序完成後，就可以開始追蹤你的週期。

如何追蹤週期

- 在 iPhone 上，開啟「健康」App 並點一下「瀏覽」分頁。
- 點一下「經期追蹤」。
- 輕掃到正確的日期，然後點一下橢圓形來記錄你的月經。
- 如要加入更多資料，請向下捲動並點一下類別，進行更改，然後點一下「完成」。你可以追蹤症狀、點狀出血、基礎體溫和其他項目。

如要從 Apple Watch 追蹤你的週期，請開啟「經期追蹤」，輕掃到正確的日期，然後點一下橢圓形來記錄你的月經。

如何檢查下次和上次經期的日期

- 在 iPhone 上，開啟「健康」App 並點一下「瀏覽」分頁。
- 點一下「經期追蹤」。
- 捲動到「預測」來查看下次經期可能會在什麼時候開始。如你看不到預測，請在「預測」旁點一下「顯示全部」。

- 捲動到「摘要」來查看你上次月經週期的開始日期和你的一般週期長度。

如要從 Apple Watch 檢查日期，請開啟「經期追蹤」，然後向下捲動到「經期預測」或「上次月經週期」。

如何為經期追蹤和受孕追蹤設定通知

- 在 iPhone 上，開啟「健康」App 並點一下「瀏覽」分頁。
- 點一下「經期追蹤」。
- 向下捲動並點一下「選項」。
- 選擇「經期預測」和「經期通知」。這些通知可讓你知道經期可能會在什麼時候開始，並詢問你的經期是否已經結束。
- 選擇「受孕預測」和「受孕通知」。這些通知可讓你知道受孕窗口可能會在什麼時候開始，或已根據新的資料進行更新。

系統會在你在「經期追蹤」中輸入最少兩次經期後，根據已記錄的資料開始進行預測。如你在經期預測開始的日期前記錄經期，你不會收到該週期的經期預測通知。通知會在你的 Apple Watch 和 iPhone 上顯示。

如何在 Apple Watch 上刪除「經期追蹤」

你可以直接從 Apple Watch 的主畫面上移除「經期追蹤」：

- 在 Apple Watch 上前往主畫面。
- 如使用「格狀顯示方式」，請輕按住「經期追蹤」直至其開始震動。
- 點一下 App，然後點一下「x」圖像。
- 如使用「列表顯示方式」，請在「經期追蹤」上向左掃，並點一下「垃圾桶」圖像。
- 點一下「刪除」。
- 按下「數碼錶冠」以完成刪除。

安全和效能

「經期追蹤」預測下次經期開始的日期和預測受孕窗口的功能，已在一項有 210 名參加者的研究中測試。其依賴根據心率的深度學習演算法（當有可用的心率資料時）提供經期開始時間和受孕窗口的預測。「經期追蹤」顯示的預測結果有 80% 的機率包括月經開始時間。在大眾層面：83.4% 預測的受孕窗口會包含最少一個受精日（定義為排卵前 5 日內或排卵日當日）。

疑難排解

如你在操作「經期追蹤」時遇到困難，請參閱以下的疑難排解指示。

問題：用戶未有收到經期開始日期的預測。

解決方法：經期追蹤功能需要最少兩次經期記錄，才會有足夠資料預測經期開始日期。請確定已記錄任何「懷孕週期因素」的結束日期。

問題：用戶未有收到受孕窗口預測。

解決方法：經期追蹤功能需要最少兩次經期記錄，才會有足夠資料預測受孕窗口。檢視用戶設定。請確定已記錄任何「懷孕或避孕週期因素」的結束日期。

注意事項

請勿將「經期追蹤」用於促進受孕。

請勿將預測的受孕窗口用作避孕方式。

請勿將來自「健康」和「經期追蹤」的資料用於診斷健康狀況。

可配搭「健康」App 使用的第三方 App 也可配搭「經期追蹤」使用。

如有緊急醫療需要，請致電緊急服務。

用戶需諮詢合資格的專業醫護人員才可解讀裝置輸出的資料或根據這些資料採取臨床措施。

這是向用戶和（或）病人作出的通知，如有發生任何與裝置相關的嚴重事件，應向生產商以及於用戶和（或）病人所在地的監管機構報告。。

注意事項：當你察覺健康狀況可能發生變化時，應該通知你的醫生。

保安：Apple 建議你在 iPhone 中加入密碼（個人識別碼 [PIN]）、Face ID 或 Touch ID（指紋），並在 Apple Watch 中加入密碼（個人識別碼 [PIN]）以增強保安。保護 iPhone 的安全十分重要，因為你會在裝置中儲存個人健康數據。用戶亦會在裝置上收到其他 iOS 和 watchOS 的更新通知，且更新項目會以無線方式傳送，以鼓勵用戶迅速套用最新的保安修正。請參閱描述 Apple 保安慣例的「iOS 和 watchOS 保安指南」，所有用戶皆可取用該指南。有關 iOS 和 watchOS 保安指南，請瀏覽：<https://support.apple.com/zh-hk/guide/security/welcome/web>。

設備符號



生產商



查閱使用說明



歐洲授權代表



醫療儀器

099-35727 修訂版 A，2022 年 7 月