

善用Apps監察健康

輕鬆掌控運動數據

在疫情下，多了市民做運動，尤其是在街上特別多人在跑步，為了健康，相信現在大家都會佩戴智能手錶，取代傳統手錶，無論平貴，最重要功能符合個人需求，當中不少智能手錶已有計步器、心跳檢查等功能。除了揀智能手錶外，其實了解相關智能手錶所採用的應用程式(Apps)也很重要，加上坊間亦推出了不少有關健康的應用程式，只要大家安裝在手機裏，利用手機作計步器等，就能變身便攜式健康監視器，讓你輕鬆掌握運動數據，全方位作健康檢測。

文：Man 攝：Man、雨文

自家智能手錶 Apps

Zepp 設專屬運動模式

早前，LRT宣布引入品牌Amazfit新一代Bip S運動智能手錶，其輕盈小巧，僅重31克，同時具備40天超長續航能力，並內置多達10種運動模式、擁有5 ATM的50米防水認證及強大GPS續航力，以應對不同的運動場合。同時，它更引入彩色技術，其1.28英寸AMOLED觸控式螢幕，具有自發光性、擁有超廣視覺及高對比度，即使在強光之下依然清晰可見，適合戶外運動時使用。

Bip S透過專屬應用程式與你的智能手機緊密連接，用家可以透過應用程式打開通知提醒，不論是電話來電、訊息、電郵等都會顯示於手錶上，讓你即時得知最新狀況。

今個月尾開始，「Amazfit」應用正式更名為「Zepp」，並帶有一個新的應用圖標，你的Amazfit設備將繼續使用，無需更改其當前功能。Zepp可在日常生活的所有場景中使用，它通過該應用程序的高級數據分析和AI算法將你的設備變成便攜式健康監視器。Zepp會記錄與你的身體狀況相關的數據，如步數、睡眠時間、心率、燃燒的卡路里、ECG和SpO2，同時還為你提供有關這些數據的專業解釋，在你運動時進行記錄，並會顯示各種數據，包括詳細的路線和隨後的各種運動數據分析。

小米運動 檢測身體成分數據

在眾多智能手環中，如價格較相宜的可算是小米手環，而它附備的小米運動程式，可為你提供精準的運動數據記錄，豐富的健身訓練視頻，詳細的睡眠及運動分析。其實，這程式支援小米手環、米動手錶青春版、小米體脂秤、小米體重秤、AMAZFIT運動手錶、米動智芯等智能設備及智能跑鞋等。

只要綁定更多的可穿戴設備，連接多種智能設備，便能精準記錄每次運動，如跑步、騎行、健走和豐富的減脂、塑形等健身訓練內容；每次運動都能獲得專業的運動姿態和心率分析，讓運動更加科學有效；可視化的體脂曲線，讓數據更自由。同時，通過小米體脂秤亦可檢測10項身體成分數據，讓減肥更科學，同時也更早發現影響身體健康的風險。

手機品牌健康 Apps

Huawei Health

華為健康為你的運動提供專業的運動指導，支援步行、跑步、騎車模式，記錄跑道、心率、軌跡、速度等運動數據，並支援從5公里到馬拉松跑步訓練計劃，同時與華為Wear APP數據集成，提供完整及統一的體育和健康服務。

LG Health

LG健康跟蹤你的活動水平，並提供基於信息的界面和相關內容，因此所有類型的用戶可以自行定義應用程序，以適合自己的活動水平。

三星健康

三星健康提供各項核心功能，幫你健身並保持健康，它將記錄並分析你的日常活動和習慣，以幫助保持有成效的飲食，引導健康的生活方式。無論是散步、跑步、遠足、騎自行車，還是進行室內或戶外運動，你都可以用各種內置跟蹤工具，只需一步就能添加並跟蹤各種體育鍛煉和活動。

Leap 免費計步器

精確簡易的計步工具可自動追蹤你的每日步數、燃燒的卡路里、步行距離、時間長度、步行速率、健康資料等，以清晰的圖表顯示資料，方便查看。計步器採用內置感應器計算你的每日步數，可大幅節省電量。同時，它亦即將推出更多功能，如與Fitbit、Samsung Health、MyFitnessPal等應用程式同步資料。

Fitbit 追蹤全天活動

Fitbit智能手錶及手環種類多，諸如Versa、Charge等型號，可按個人需求選擇。當選好適合自己的手錶或手環後，記緊要下載其自家應用程式「Fitbit」，便可追蹤全天的活動、鍛煉、睡眠和更多活動，享受更加健康、更加積極的美好生活。

當接駁後，其實你的手錶已與應用程式連繫，定時會將相關資料Sync至手機中，你的手機便會自主追蹤基本活動和跑步，尤其是步數及心率最為清晰，如你戴着它睡覺，翌日起床後，你就會在應用程式中看到你的睡眠質素及分數，如熟睡及淺睡的時間。同時，這還可與Aria Wi-Fi智能體重計建立連接，全面了解你的健康，包括步數、距離、卡路里燃燒量、睡眠、體重及更多指標。

Garmin Connect 專業教練訓練

依據個人生理數據和運動習慣量身打造的Garmin Connect Mobile，給予運動提醒與健康秘訣等客製化數碼解析，當中尤其是Garmin Coach功能，猶如專業教練隨時在你身邊，為你提供個人化的5K訓練計劃。從3位具有公信力的教練中選擇一位並決定5K目標，訓練課表將會同步到相容的Garmin手錶，並依據你在計劃中的表現進行動態調整。

而且，其精準易懂的圖表、圖形和地圖等資訊，可供檢視活動、追蹤目標完成進度，並將相關資料無線上傳並分享到Garmin Connect運動雲端。你可以在每周步數或跑步挑戰中與親友競賽，透過LiveTrack功能即時比較成績，也能藉由應用程式的無線連結，直接在相容的Garmin裝置上接收最新的天氣狀況、預報和智慧通知。

Zepp 運動數據分析

Amazfit Bip S 運動數據

小米運動 數據分析

Garmin Connect 數據分析

Fitbit 數據分析

Huawei Health 數據分析

LG Health 數據分析

三星健康 數據分析

Leap 數據分析

新視界

遊樂場

文、圖：Man

文：FUKUDA

全面手提電腦陣容

HUAWEI MateBook 新系列

日前，華為香港消費者業務發布今年全系列HUAWEI MateBook陣容，推出全新MateBook X Pro 2020及MateBook D 15，當中MateBook X Pro 2020屬系列中頂尖型號，纖薄輕巧機身支援3K全面屏，高階規格帶來專業性能。而MateBook D 15則針對年輕一族打造，呈現15.6吋廣闊全面屏，重量卻較同級尺寸機種更輕。兩款全新型號聯同MateBook 13 2020，展現出品牌全面的手提電腦陣容，覆蓋專業高效、極致流動以及優質娛樂等不同應用範疇，成為用戶在工作、生活及娛樂方面的理想夥伴。

在全新型號中，如MateBook X Pro 2020，搭載第十代Intel Core i7處理器及NVIDIA GeForce MX250獨立顯示卡，配合最高16GB記憶體及1TB SSD儲存容量，帶來多工作處理能力，無論是圖像及影片編輯，或影音娛樂應用，均可輕鬆應付。而且，產品支援Huawei Share，可配合相關智能手機，帶來全場景智能生活及工作體驗，手機與手提電腦一經輕碰連接，即可實現跨平台多屏協同，實時互動。電腦螢幕內可操作手機介面，隨時享用豐富的應用生態，文檔和圖片雙向拖拽互傳，簡單又輕鬆，鍵盤、滑鼠更可化身手機外設，令輸入更方便、更順手。

至於MateBook D 15則搭載AMD Ryzen 5 3500U流動處理器，採用512GB SSD，令讀寫速度更快更流暢，並搭載最高8 GB記憶體，支援雙通道設計，配合Radeon Vega 8獨立顯示卡，讓用戶輕鬆應對日常辦公和遊戲娛樂，同樣支援Huawei Share，實現手機與手提電腦間多屏協同，同時亦兼顧便捷工作與安全，採用二合一電源鍵，用戶只需輕鬆一按，開機同時完成指紋解鎖，更備有獨立安全晶片加持，有效保障資訊安全。

■全新2020 Matebook系列。



《鬼哭之邦》見努力但多沙石

Square Enix (SE) 除供應《最終幻想》等AAA級JRPG大作予機迷外，也銳意開拓新市場，例如近年便成立子公司Tokyo RPG Factory以製作小本經營但充滿野心的日系原創作品。這間「工廠」剛在Switch和PS4推出《鬼哭之邦》中文版，是繼《祭物與雪中的剎那》與《失落領域》之後的第三炮，但類型由擅長的指令式RPG改為動作感十足的ARPG，雖較易獲非核心機迷留意，可是效果有點未如人意，未能像SE人氣ARPG系列《聖劍傳說》般打到淋漓盡致。當然，「工廠」強項始終是遊戲舞台和故事，《鬼哭之邦》講述一名年輕「守逝人」在帶領逝者靈魂離開人世和靈界的過程中重新

認清目標，並發掘出自己秘密。戰鬥時則要借助「鬼人」能力，而每名「鬼人」都有專屬武器，可因應戰況和個人喜好來培育這些夥伴。

近來Switch也不乏新消息，經典橫向打鬥遊戲最新章《格鬥三人組4》大獲好評，因它不單可用現時水平的角色畫質來玩，也可選回16-Bit年代的點陣圖復古畫風，老一輩玩家可以憶起當年遊戲時光。支援多人網上模式的SE人氣作《王國之心》音樂遊戲版本《Melody of Memory》定於11月11日發售（全平台對應），至於Bandai Namco音樂遊戲《太鼓之達人》導入RPG玩法的《太鼓之達人 咚卡！二合一冒險》則暫定今冬上市。

■《鬼哭之邦》採用全動作戰鬥。

■《格鬥三人組4》新知識兩皆叫好。

■《對馬戰鬼》今秋將可組隊作戰。

《對馬戰鬼》

送合作殺敵模式

比起《最後生還者2》評價極端，SIE的PS4最後大作《對馬戰鬼》則贏盡口碑，當機迷還在遊戲世界中尋找觀景拍照留念之際，開發團隊Sucker Punch Productions日前宣布會在今秋免費提供全新「奇譚」模式。這個DLC跟純單人遊玩的故事模式不同，是專為已掌握基本戰鬥技術的人士而設，分為二人組隊的任務部分和最多可四人作戰的求生模式，玩家可選擇武士、獵人、浪人和刺客這四個職業來玩，各有不同能力和特性，幕後表明必須發揮合作精神才可順利破關。

此外，2K除了在今周推出《NBA 2K21》外，於9月18日也會有全平台作品《WWE 2K 殺戮戰場》，和平時畫風真實的摔角遊戲不同，《殺戮戰場》充滿漫畫感，讓玩家周遊列國尋找其他摔角明星進行對決。歐洲最大型遊戲展Gamescom受疫情影響改為網上舉行，在首個直播活動中披露了《決勝時刻》新一集《黑色行動冷戰》首條預告片；Bioware的RPG名作《龍龍紀元》則決定開發新作。

至於Capcom頂級IP《生化危機》剛宣布籌拍Netflix真人劇，描述系列大反派 Wesker 一對女兒與喪屍對抗的原創故事。

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■