



讓健康寶貝守護您的健康

APP下載指南

方法一：請依手機型號Android 或 IOS掃描QR Code

方法二：請依手機型號至軟體下載商城搜尋「健康寶貝」



Android

Wise **W**oman 健康寶貝

康健上府生活科技股份有限公司



iOS

Wise **W**oman 健康寶貝

康健上府生活科技股份有限公司

設定値説明

4:49

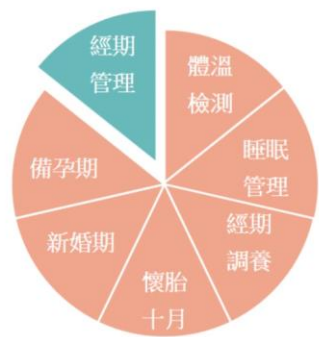
4G

設定



客服中心

sj821118@gmail.com



更換用戶



解除綁定



校正時間



提醒測量

進階模式



首頁



月曆



諮詢



設定



4:53

4G

設定



客服中心

sj821118@gmail.com



系統提示
確認進行更換使用者？

取消 更換



更換用戶



解除綁定



校正時間



提醒測量

進階模式



首頁



月曆



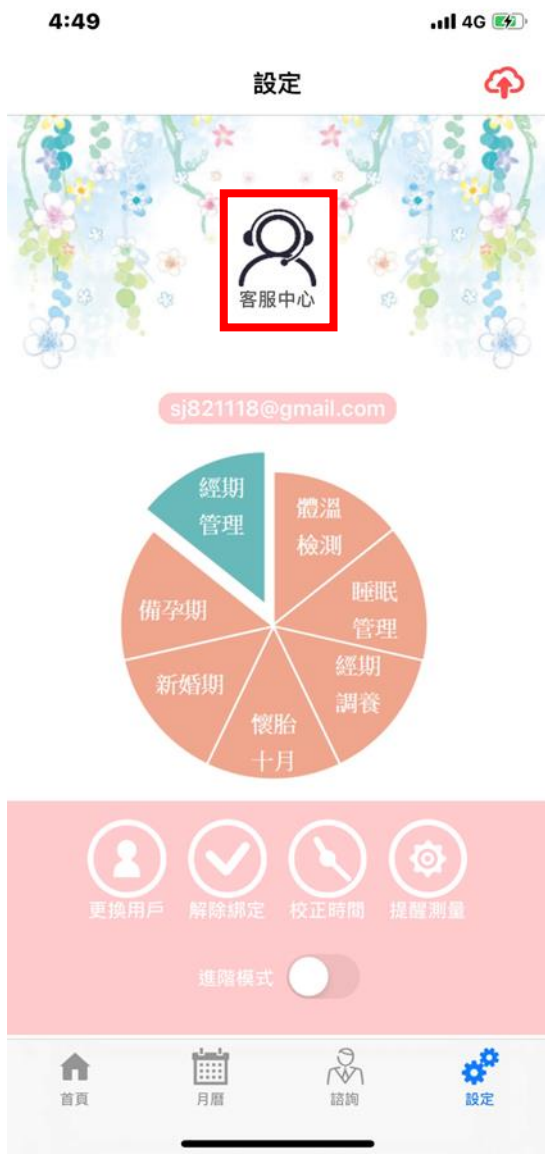
諮詢



設定

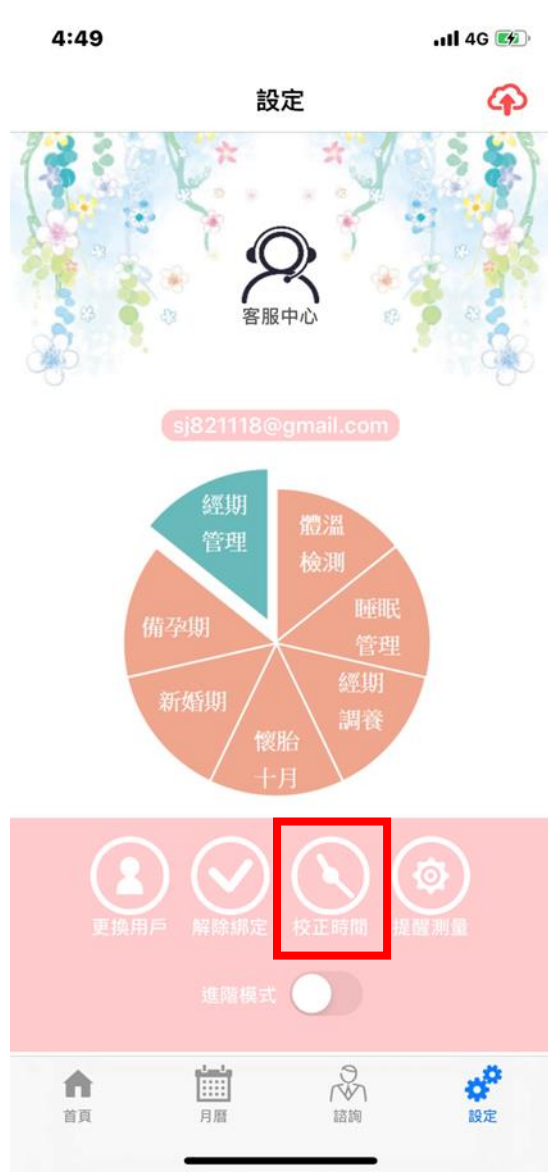
更換用戶：

一個帳號僅能綁定一支手機，
如需更改使用者，只須點選該
選項，再登入帳號即可。



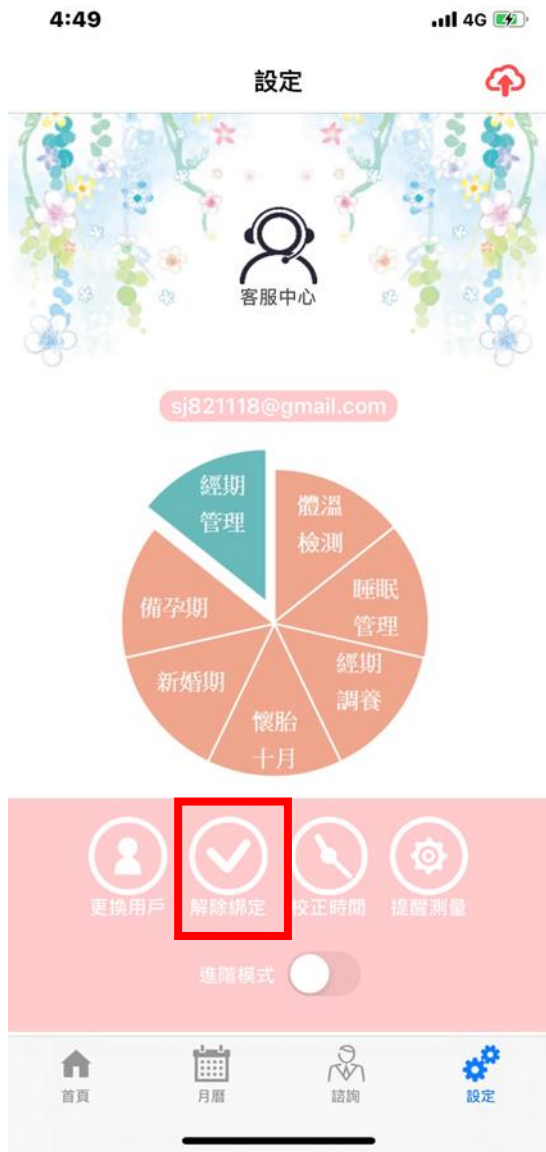
人工客服：

如使用有疑問或是其它問想提出，點選人工客服，將有人為您服務。



校正時間：

校正儀器上時間，按照儀器上序號做選擇。如無執行該步驟，將影響當日測量結果，每日測量前建議先確認儀器上時間是
否正確，如正確則無須在執行在步驟。



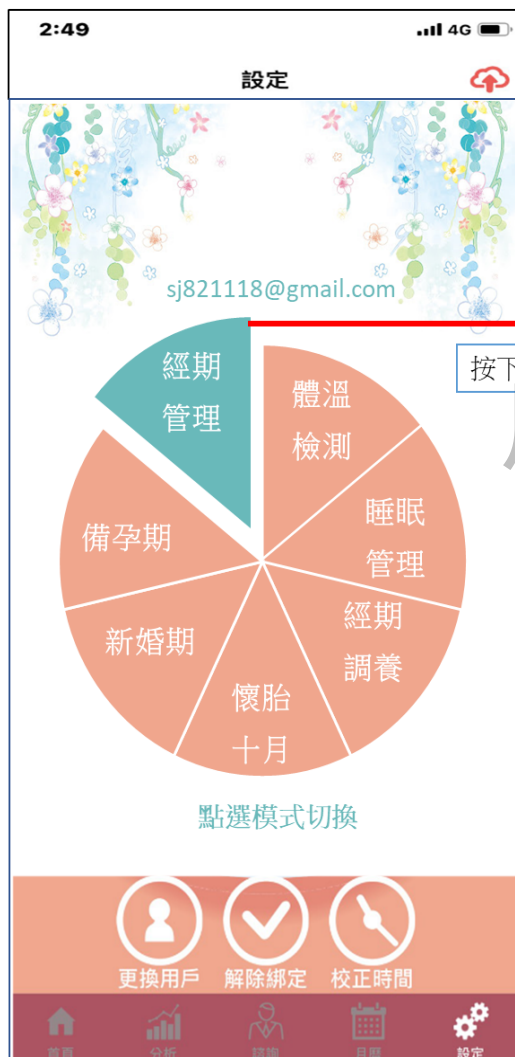
解除綁定:

因應一機一帳號原則，如使用者要更換儀器測量，請點選解除綁定，在重新執行校正時間(藍芽連結)即可。

經期管理模式說明

設定頁：

根據模式介紹點選最適宜自己的紀錄方式



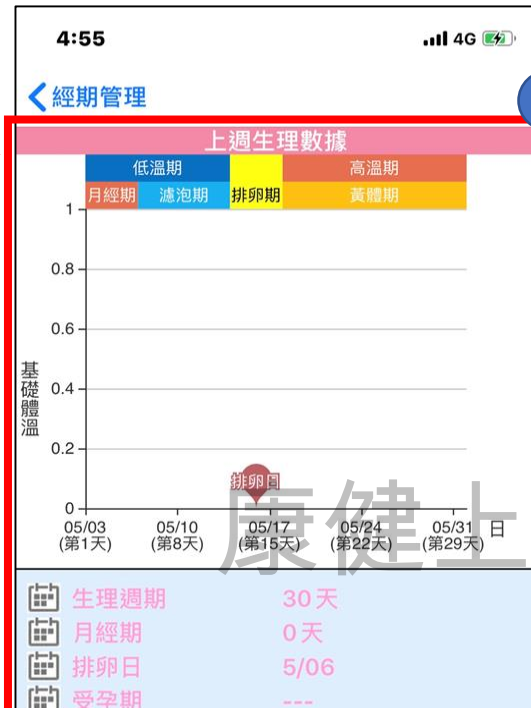
按下會顯示右圖

將顯示該模式介紹，讓使用者更清楚本身適用選項

提供生理週期序亂、月經天數不規律的您最體貼的協助經期不順的我們能夠透過每日基礎體溫的量測，加上APP自動統計數據，讓我們看診時不再啞巴吃黃蓮，且專業醫師諮詢及線上掛號，藉此把握黃金調理、治療期，並提高婦科疾病發現率，除此之外也可參考預測排卵日及受孕期加強避孕行為，降低意外之喜降臨。

透過您量測的基礎體溫建立本周基礎體溫表及上周基礎體溫、生理週期分析了解自己生理周期是否異常。

- ★預測精準生理週期，方便自我管理
- ★生理週期是否規律，方便自我察覺、就醫諮詢卵巢是否功能正常



六週經期紀錄		
平均週期天數	平均經期天數	
23.3天	0.0天	
起始日期 05/03	週期 30天	經期 0天
起始日期 04/01	週期 32天	經期 0天
起始日期 03/13	週期 19天	經期 0天
起始日期 02/27	週期 15天	經期 0天
起始日期 01/23	週期 35天	經期 0天
起始日期 12/22	週期 32天	經期 0天

首頁:

首頁設計理念為

1. 女性日常經期管理及提醒，從首頁當中可以提前知道自己月經何時到來，並且可以透過預測受孕期來避孕。
2. 還可以依照下面基礎體溫曲線圖的十期分析來保養身體，達到青春永駐的期望。

查看更多:

1. 顯示為上周數據，便於自身對照，也可供醫師參考。
2. 顯示為前六個週期的月經期紀錄，清楚明白自身每個月經週期為多少，並可以看到當月月經來了幾個時日。

經期調養模式說明

設定頁：

根據模式介紹點選最適宜自己的紀錄方式

設定

sj821118@gmail.com

2:49 4G

按下會顯示右圖

經期管理 體溫檢測 睡眠管理 經期調養 懷孕十月 新婚期 備孕期

點選模式切換

更換用戶 解除綁定 校正時間

基礎體溫 當日未量 體溫 當日未量

經期調養

月經改變是婦女進入更年期的重要標誌之一，此時的我們容易像青春期的那樣慌了手腳，身體不適無法言語表達，保養也不知從何做起...！

透過您量測的基礎體溫建立本周基礎體溫表及上周基礎體溫、生理週期分析，連續三期的分析表了解自已生理週期狀況，方便您以此資訊給醫生做精準診療，同時掌握荷爾蒙分泌：根據荷爾蒙的分泌資料，配合專業營養師、中醫師及美容師，能在正確的時間保養、調養自己的身體，延遲更年期的到來。

- ★上周期基礎體溫曲線圖
- ★荷爾蒙分析與管理



首頁:

首頁設計理念為

1.經期調養設計更著重於賀爾蒙的顯示，透過基礎體溫的測量知曉本身生理週期中的每個時期是否過短或是過長，透過此處來隨時提醒自己。

2.保養小秘書以及本周基礎體溫曲線圖，讓您隨時可以量身訂做自身美容健體保養計畫以及飲食菜單。

查看更多:

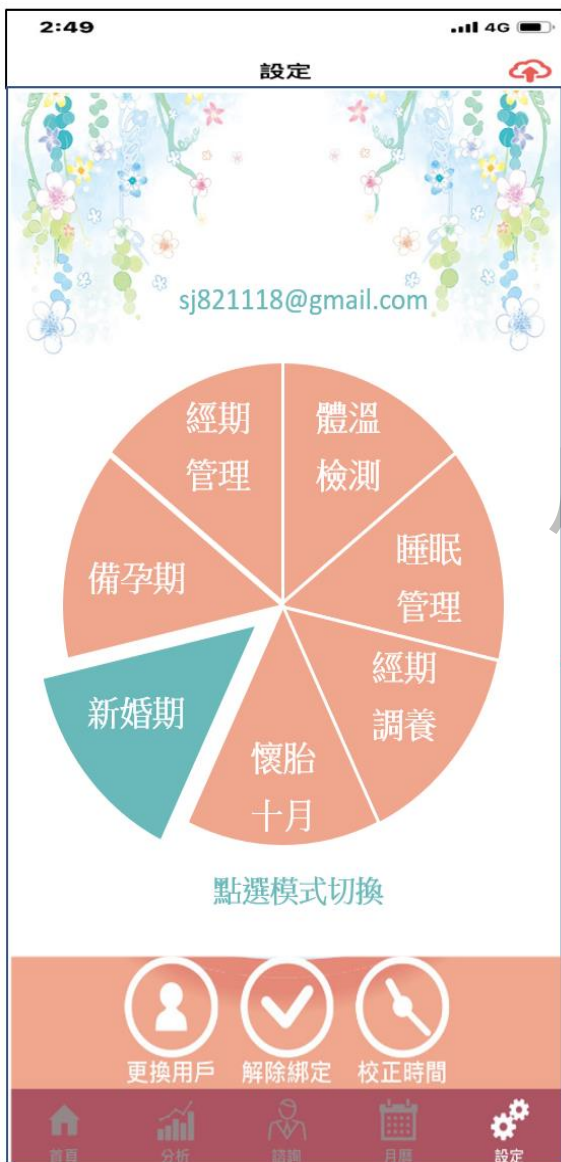
1.顯示為上周數據，便於自身對照，也可供醫師參考。

2.顯示為前二、四、六個週期的生理週期紀錄，給予三個周期的數據，可以讓您清楚了解保養效果或是提醒自己數據異常隨時警覺，提高婦科疾病發現率。

新婚期模式說明

設定頁：

根據模式介紹點選最適宜自己的紀錄方式



按下會顯示右圖

基礎體溫 當日未量

體溫 當日未量

新婚管理

協助新手爸媽透過預測排卵日及行房日之數據，規劃第一胎的生育計畫，在備孕期間有效率的保養母體，把握養卵百日，落實優生學，讓生育的母體健康，提供未來健康寶寶的孕育的成長環境，讓國家主人翁贏在起跑點。

透過您量測的基礎體溫建立本周基礎體溫表及上周基礎體溫、生理週期分析，方便醫生了解您的生理狀況，讓您在醫生協助，預測排卵日時，做超音波確認卵是否長大及成熟，方便您進行計畫生育，在計畫生育過程透過醫生協助開始進行保養母親身體，讓母體健康、胎兒自然強壯。

- ★預測排卵日
- ★預測行房日
- ★計畫生育/懷孕十月/優生學/
- ★預測排卵/超音波驗尿驗證/計畫生育日行房成功受孕

4:58 4G

新婚期

1 2020年06月30日 查看更多

預測排卵日 6/09

預測受孕期 ---

預測月經來 2天後

基礎體溫 當日未量

週期位於 黃體期

本週期基礎體溫曲線

2 優生計劃表

計劃生育 預計生 __年__月 寶寶 __星座

懷胎十月~~

2021.3 成功受孕

寶寶誕生

成功受孕排卵日 ---

行房黃金日 ---

首頁 月曆 諮詢 設定

4:58 4G

1 新婚期

優生養卵保養百日紀錄追蹤表

一顆健康卵子生成時間大約需90天，所以懷孕養卵的關鍵

	上三期	上二期	上一期
月經期均溫	0.00°C	0.00°C	0.00°C
低溫期均溫	0.00°C	0.00°C	0.00°C
排卵期均溫	0.00°C	0.00°C	0.00°C
高溫期均溫	0.00°C	0.00°C	0.00°C
排卵溫度	0.00°C	0.00°C	0.00°C
週期均溫	0.00°C	0.00°C	0.00°C
週期天數	19	32	30
月經期天數	0	0	0
濾泡期天數	4	4	4
黃體期天數	15	28	26

首頁 月曆 諮詢 設定

首頁:

1.新婚期管理設計理念為給新婚燕爾計畫生育首胎寶寶計畫的預備準爸媽，孕育孩子不是懷胎十月僅此而已，養精養卵是至少需要三個月以上的時日，該軟體為優生優育好利器。

2.想要生甚麼星座寶寶跟自己最對盤呢，制定優生計畫把握黃金受孕(行房日)，點選計畫生育及可設定年月日。

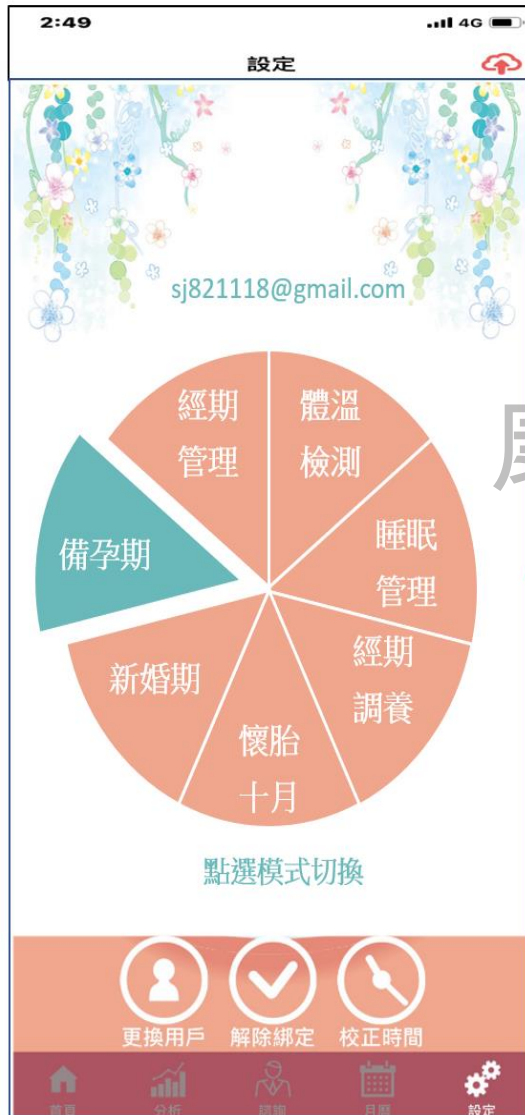
查看更多:

1.該計畫表除了讓預備準爸媽在家可以隨時掌握生理週期狀況，更可以提供給醫師參考，提升備孕效率及品質。

備孕期模式說明

設定頁：

根據模式介紹點選最適宜自己的紀錄方式



按下會顯示右圖

基礎體溫 當日未量

體溫 當日未量

備孕管理

俗話說:寶寶一個不嫌少，兩個恰恰好，三個不嫌多，該規劃就是為了想生第二胎，卻又不想間隔這麼近的爸媽量身設計的，從數據中觀察生理週期變化，藉此依據來有效的休養、調理母體並提高避孕、受孕效率，當萬事俱備只欠東風時，我們就能夠展開二次優生學造人計畫

透過您量測的基礎體溫建立本周基礎體溫表及上周基礎體溫、生理週期分析了解自己生理周期是否異常，更方便您計畫懷孕、避孕，身體保養。

- 找到最佳的受孕時機
- 計畫生育、優生學
- 解決不孕及備孕困擾



首頁:

1. 備孕期模式理念，專為想當二寶媽或是三寶媽或是多寶媽的夫妻設計。有了第一胎的生育計畫，更是知曉母體健康對於自身以及寶寶有多麼重要，未免短期間之內再次懷孕(對母體較有傷害)，可以參考該數據加以避孕或健康管理。

查看更多:

1. 隨時觀察本周數據與上周數據數值是否有差異，如差異過大可以隨時警覺。

體溫檢測模式說明



按下會顯示右圖

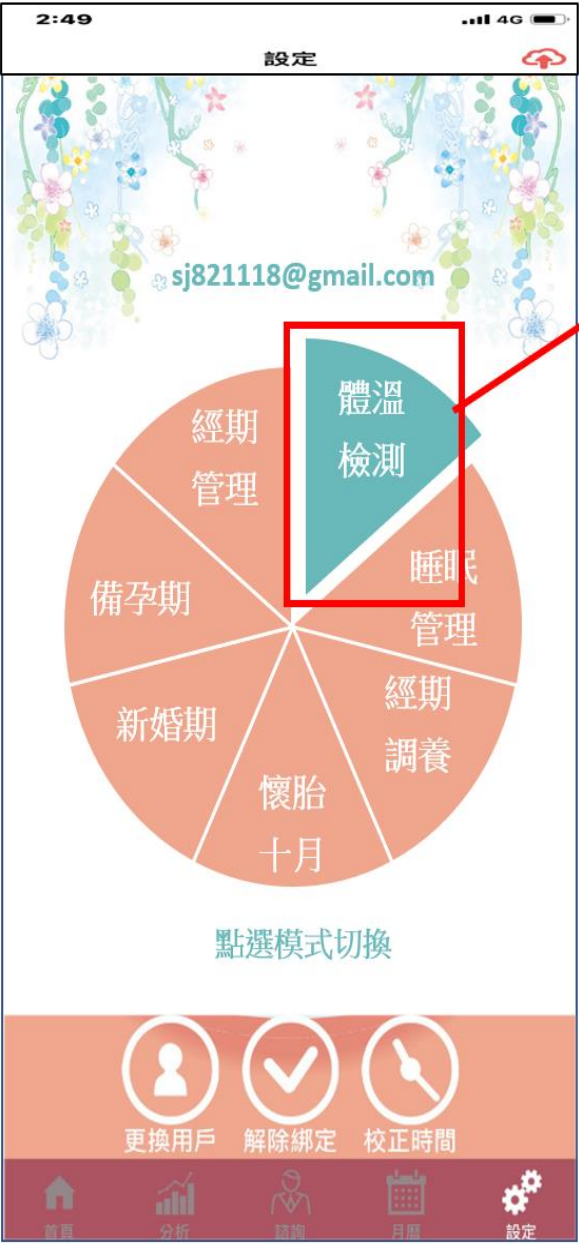
睡眠管理

睡眠可以說是 一天中修補與代謝的關鍵，您知道您睡對了嗎？您有沒有睡到深層睡眠，是否覺得不論睡多久，隔天還是覺得好累；相反的，有時候只睡了四、五個小時，但疲勞卻一掃而空，身體輕盈。

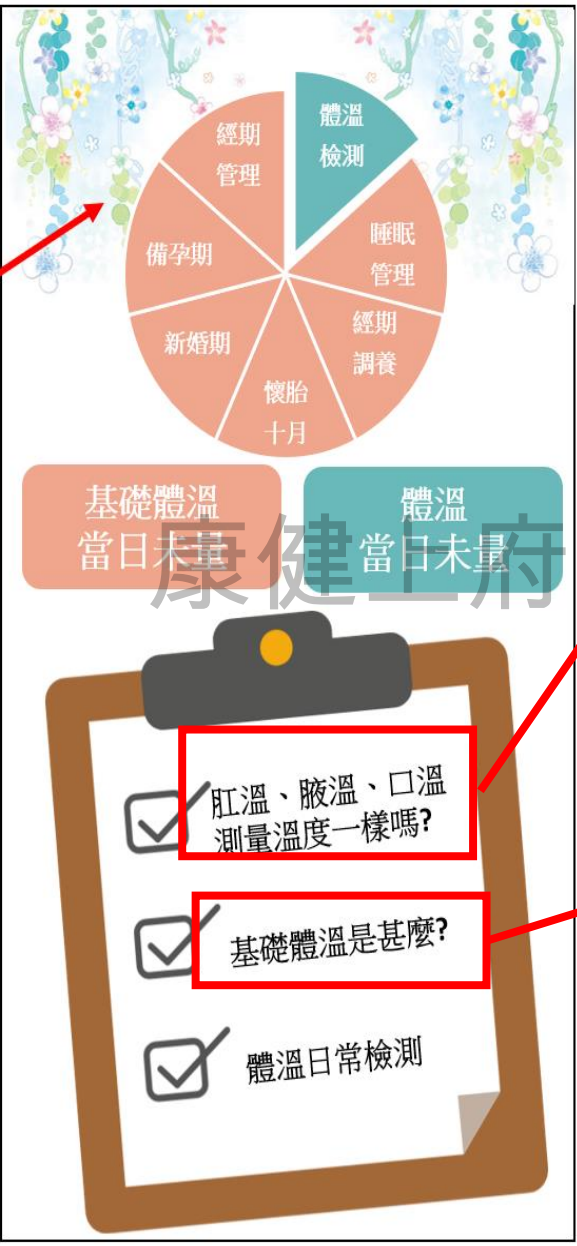
透過好眠機每晚測量基礎體溫的記錄分析，讓您了解您的睡眠結構，從何時入睡、睡眠效率、是否睡到黃金深眠及深眠、醒來次數及做夢時間，讓您每晚睡眠內容「可視化」

- ★入睡點
- ★睡眠效率
- ★深眠
- ★淺眠
- ★黃金深眠
- ★睡眠可視化

經過SARS以及新冠狀肺炎，深受教訓的我們更體悟體溫測量的重要。除了日常量測基礎體溫進行生理週期掌握之外，我們更提供體溫檢測模式頁面，讓您在必須時候也可以隨時觀察自身體溫狀況，以下幾張將有圖片說明軟體應用方式。



點選後會出現右圖



基礎體溫 當日未量
體溫 當日未量

關於體溫

測量體溫有不同的方法，臨床上，常使用腋溫、口溫、肛溫來判斷體溫情況，而在日常生活中，腋溫測量則更為常見。那這三者有什麼區別呢？

1、正常值範圍各不同

- (1) 腋下溫度正常值應該在36°C~37°C範圍內
- (2) 口腔溫度正常值應該在36.3°C~37.2°C範圍內
- (3) 肛門溫度正常值應該在36.5°C~37.7°C範圍內

所以，這三種體溫呈現依次遞增的趨勢，腋溫較低，肛溫較高，而實際上，肛溫是最接近人體內部體溫的。
成年女性：因受荷爾蒙影響，體溫隨月經週期而變化，當月經開始至排卵期呈低溫期，排卵後呈高溫期。
一天之中體溫變化：
 凌晨二點至六點：最低/下午三點至八點：最高
 < 差別可達一度 >

2.發燒的定義：體溫持續高於正常值時，即所謂發燒。發燒的程度：

1. 輕微的發燒：37.4°C - 37.8°C。
2. 低度的發燒：37.8°C - 38.3°C。
3. 中度的發燒：38.3°C - 39.5°C。
4. 高度的發燒：39.5°C以上。

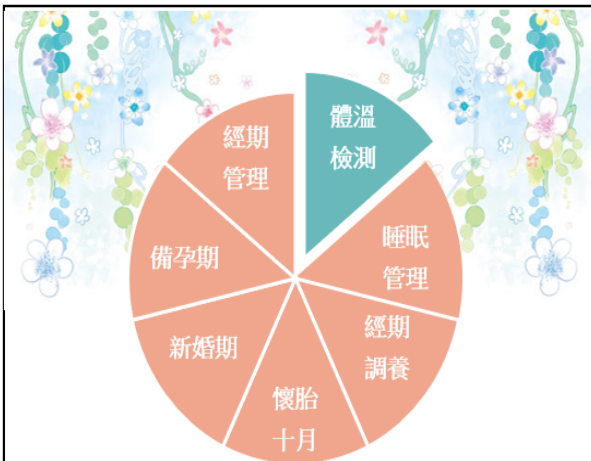
基礎體溫是甚麼？

基礎體溫是女性連續不間斷的睡眠達4-8個小時以上，從熟睡中醒來，尚未起身**運動、進食、活動前**所測的體溫，稱之為**基礎體溫**

	量測精準度	主要用途	量測時間	記錄	記錄時間
一般體溫計	小數點後一位	測量發燒	隨時	無需記錄	無需
基礎體溫計	小數點後兩位	測量排卵	早上起床前	記錄基礎體溫表	長期紀錄

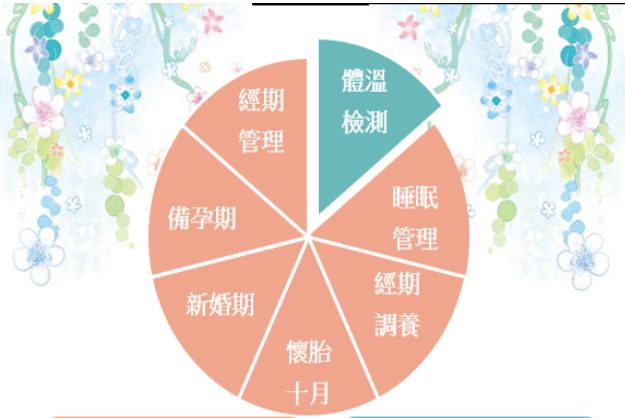
透過基礎體溫天數長短及溫度高低分析幫助了解身體狀況

- 卵子是否成熟
- 卵子品質
- 是否黃體不足
- 是否懷孕
- 早期流產
- 是否壓力過大
- 是否有排卵
- 卵巢功能
- 是否懷孕、不孕
- 黃體素濃度
- 子宮內膜異位
- 是否多囊性卵巢症



基礎體溫
當日未量

體溫
當日未量



基礎體溫
當日未量

體溫
當日未量

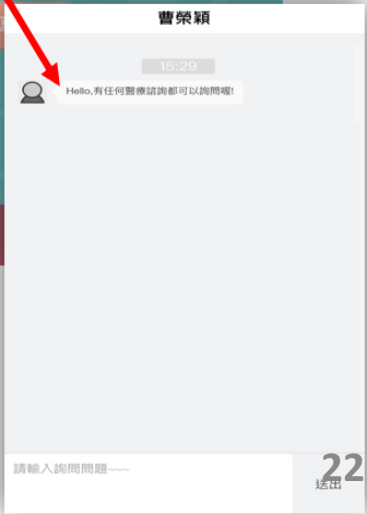
24小時體溫紀錄表

日期	最高溫	最低溫	當日平均	體溫總紀錄	體溫提示
				→	輕微發燒
					體溫正常
					體溫偏低

我的個人專家諮詢記錄



體溫異常讓您能夠
隨時向醫師諮詢



體溫檢測軟體示意圖 2

基礎體溫 當日未量

體溫 當日未量

肛溫、腋溫、口溫 測量溫度一樣嗎?

基礎體溫是甚麼?

體溫日常檢測

按下會顯示右頁

基礎體溫 當日未量

體溫 當日未量

24小時體溫紀錄表

日期	最高溫	最低溫	當日平均	體溫總紀錄	體溫提示
					輕微發燒
					體溫正常
					體溫偏低

我的個人專家諮詢記錄

如超過或是低於標準，將出現警示提醒

發燒的定義：體溫持續高於正常值時，即所謂發燒。

發燒的程度：

1. 輕微的發燒：37.4°C - 37.8°C。
2. 低度的發燒：37.8°C - 38.3°C。
3. 中度的發燒：38.3°C - 39.5°C。
4. 高度的發燒：39.5°C以上。

	A	B	C	D
1	ra116336睡眠體溫(2019/08/07)			
2	SN	時間	溫度	狀態
3	1	22:33:39	36	
4	2	22:33:49	31.74	
5	3	22:33:59	31.74	
6	4	22:34:09	31.74	
7	5	22:34:19	32.07	
8	6	22:34:29	32.05	
9	7	22:34:39	32.39	
10	8	22:34:49	32.11	
11	9	22:34:59	32.71	
12	10	22:35:09	33.16	
13	11	22:35:19	33.33	
14	12	22:35:29	33.43	
15	13	22:35:39	33.48	
16	14	22:35:49	33.53	
17	15	22:35:59	33.58	
18	16	22:36:09	33.62	
19	17	22:36:19	33.67	
20	18	22:36:29	33.72	
21	19	22:36:39	33.78	
22	20	22:36:49	33.83	
23	21	22:36:59	33.88	
24	22	22:37:09	33.91	
25	23	22:37:19	33.95	
26	24	22:37:29	33.97	
27	25	22:37:39	34.02	

將會導出24小時裡每30秒測出的每一筆溫度記錄，便於醫師追蹤或是使用者自我檢測體溫

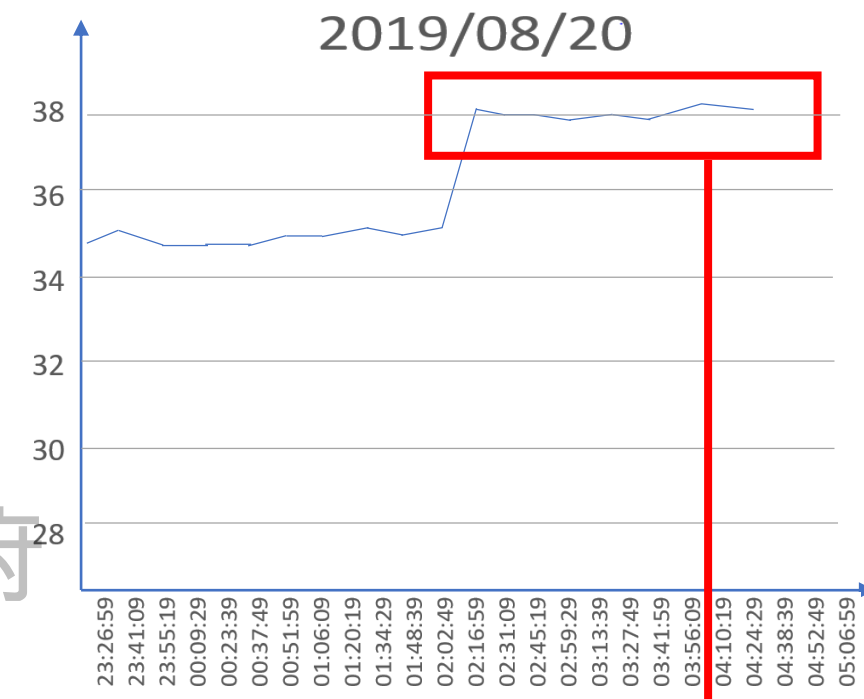
體溫檢測軟體示意圖 3

我的個人專家諮詢記錄

如超過或是低於標準，將出現警示提醒
 發燒的定義：體溫持續高於正常值時，即所謂發燒。
 發燒的程度：
 1. 輕微的發燒：37.4°C - 37.8°C。
 2. 低度的發燒：37.8°C - 38.3°C。
 3. 中度的發燒：38.3°C - 39.5°C。
 4. 高度的發燒：39.5°C以上。

SN	時間	溫度	狀態
1	22:33:39	36	
2	22:33:49	31.74	
3	22:33:59	31.74	
4	22:34:09	31.74	
5	22:34:19	32.07	
6	22:34:29	32.05	
7	22:34:39	32.39	
8	22:34:49	32.11	
9	22:34:59	32.71	
10	22:35:09	33.16	
11	22:35:19	33.33	
12	22:35:29	33.43	
13	22:35:39	33.48	
14	22:35:49	33.53	
15	22:35:59	33.58	
16	22:36:09	33.62	
17	22:36:19	33.67	
18	22:36:29	33.72	
19	22:36:39	33.78	
20	22:36:49	33.83	
21	22:36:59	33.88	
22	22:37:09	33.91	
23	22:37:19	33.95	
24	22:37:29	33.97	
25	22:37:39	34.03	

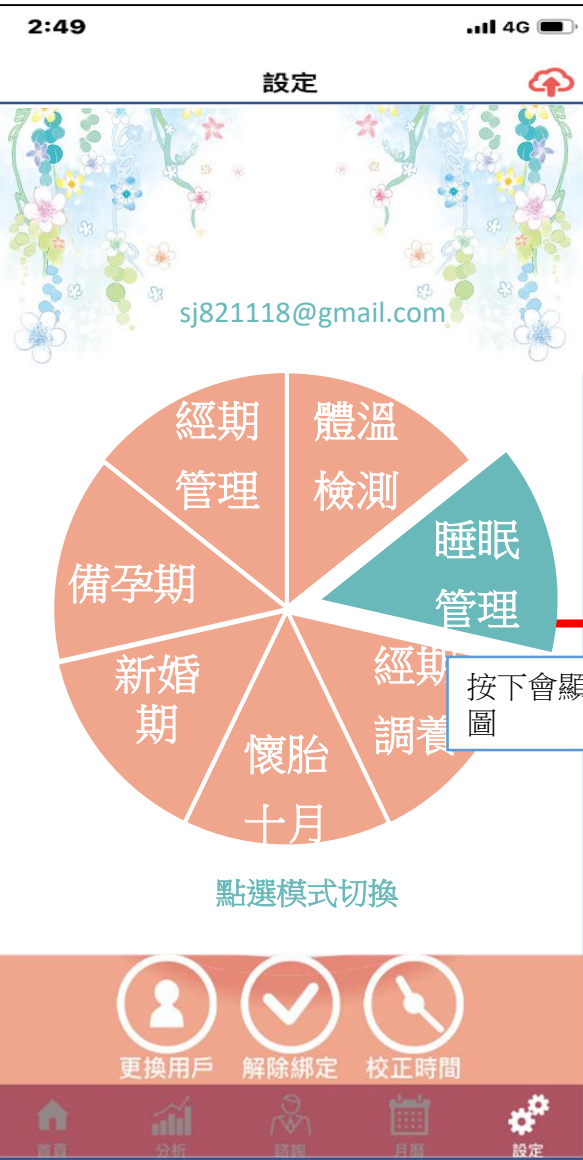
將會導出24小時裡每30秒測出的每一筆溫度記錄，便於醫師追蹤或是使用者自我檢測體溫



體溫異常即刻顯示

日期	最高溫	最低溫	當日平均	體溫總紀錄	體溫提示
8/20	38.6	35.8		→	輕微發燒
8/21	36.3	35.9			體溫正常
8/22	36.2	36.0			體溫偏低

睡眠管理模式說明



按下會顯示右圖

睡眠管理

睡眠可以說是一天中修補與代謝的關鍵，您知道您睡對了嗎？您有沒有睡到深層睡眠，是否覺得不論睡多久，隔天還是覺得好累；相反的，有時候只睡了四、五個小時，但疲勞卻一掃而空，身體輕盈。

透過好眠機每晚測量基礎體溫的記錄分析，讓您了解您的睡眠結構，從何時入睡、睡眠效率、是否睡到黃金深眠及深眠、醒來次數及做夢時間，讓您每晚睡眠內容「可視化」

- ★入睡點
- ★睡眠效率
- ★深眠
- ★淺眠
- ★黃金深眠
- ★睡眠可視化

將顯示該模式介紹，讓使用者更清楚本身適用選項

睡眠管理首頁

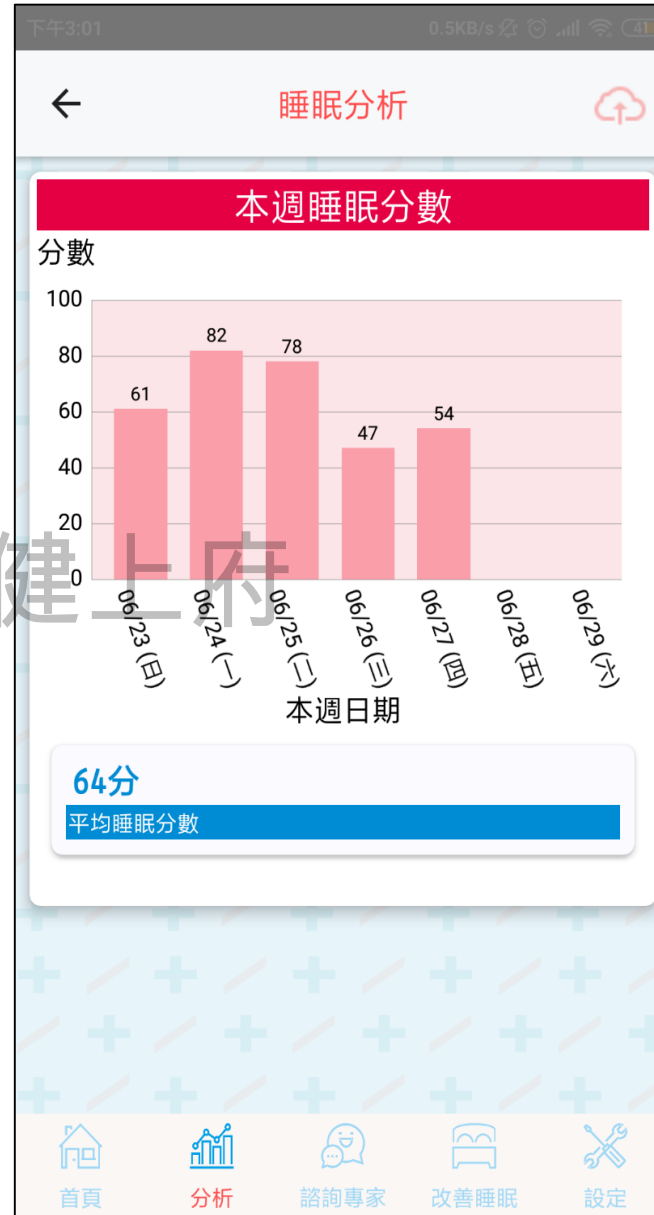


睡眠品質



此處點擊項目，則會上方曲線圖則會有變化

睡眠分析



此處可向右滑查看各項數據分析

睡眠月曆



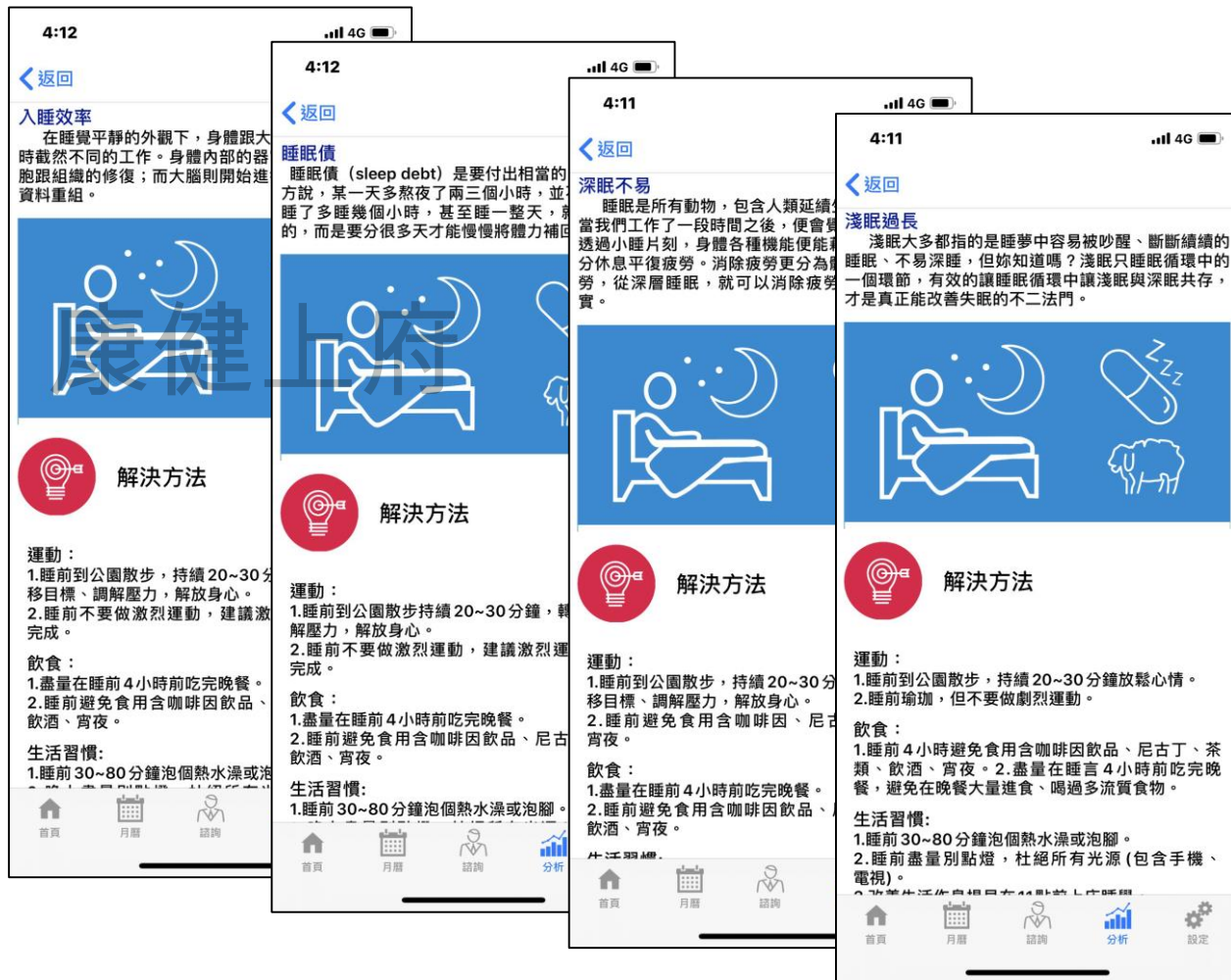
身體狀況



改善睡眠



此處點擊項目，則會顯示改善睡眠的建議



專家諮詢頁面說明



我的個人諮詢專家

- ① 選擇醫師，觀看資歷
- ② 連至醫院掛號系統
- ③ 針對所選醫師諮詢
- ④ 開啟Google Map顯示周遭醫院的地址

線上預約



下午4:20 55.6KB/s

<https://reg.ntuh.gov.tw/web/>

網路掛號

常見問題 English

各科別掛號 依病位掛號 依醫事人員姓名掛號 醫事人員語音查詢 預約(取消)掛號 下載門診時間表 當日看診進度

網路掛號

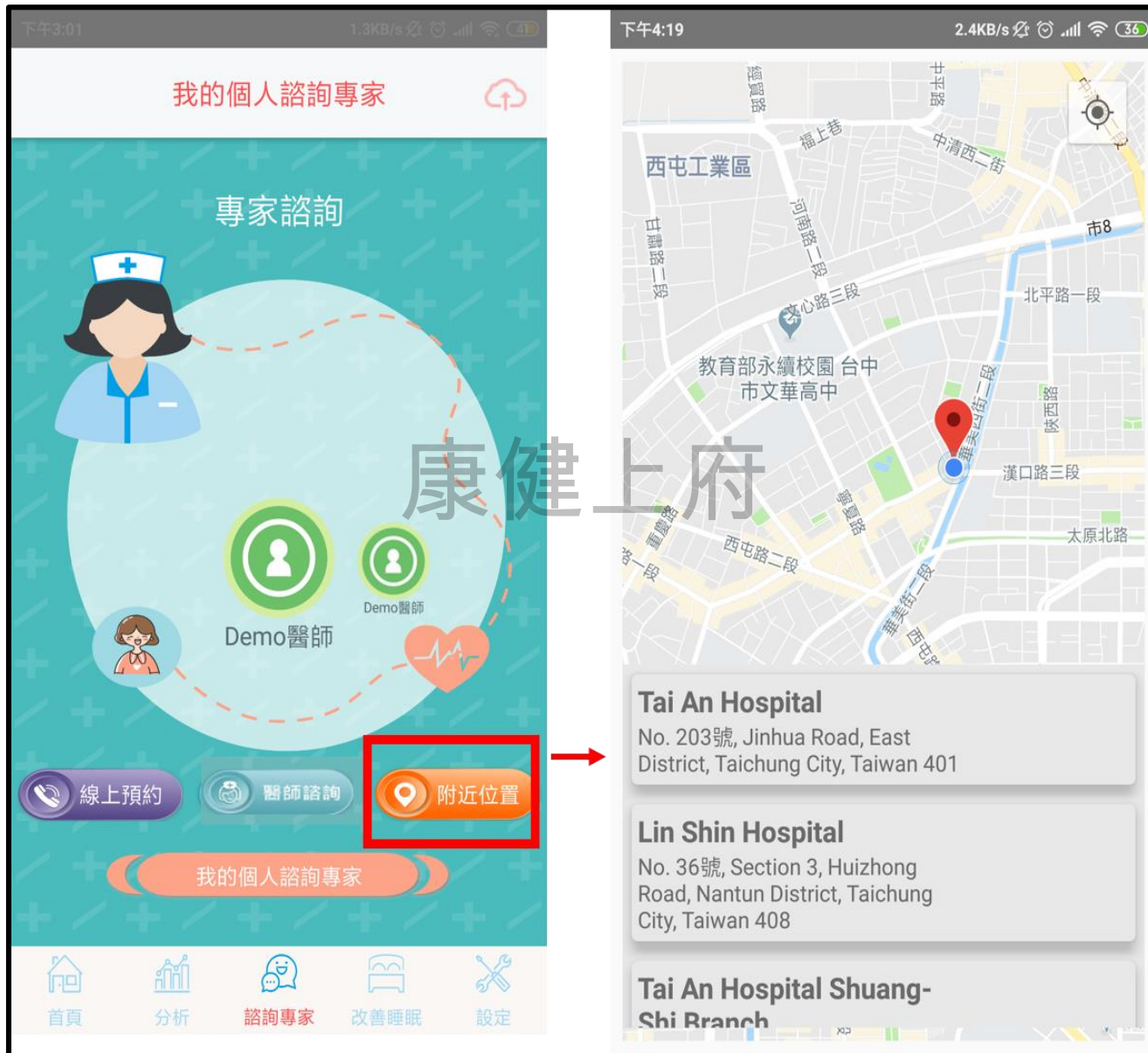
醫事人員看診時間
上午門診: 9:00~12:00; 下午門診: 13:30~16:30

1. 服務時間: 24小時服務
2. 當日上午門診掛號時間: 8:30~10:30; 當日下午門診掛號時間: 8:30~15:00, 額滿為止。
3. 非當日門診預約時間 (不含當日): 因本院為教學醫院, 醫事人員身兼教學、研究、服務及支援分院等任務, 異動較為頻繁, 為免醫事人員異動影響病友就醫權益, 每日凌晨00:00起提供24小時服務, 可預約2周內門診, 例如: 10/1可預約10/2~10/15的門診, 額滿為止。
4. 如點選醫事人員姓名後顯示「名額已滿」, 可嘗試以「查詢同時段可網掛之診別」及「同醫事人員看診資料」(其他開診日)功能掛號
5. 從未至本院就診之病友請以「身分證字號」於網路上自行預約, 看診當日攜帶雙證件至批價掛號櫃檯辦理報到手續。
6. 下載門診初診病人評估表(PDF)

醫療諮詢



附近位置



月曆說明

好孕來-月曆



1. 生理月曆，讓使用者清楚看到當月月曆的日期，日期左下方小圖案，讓使用者知道自己在哪一天代表哪一個週期
2. 月曆下方，讓使用者紀錄當天的症狀、當天量測的基礎體溫、經期是否開始，右下角還可以添加更多的紀錄
3. 添加的紀錄項目總共有九項，讓使用者可以把想要紀錄的事情都填寫到月曆下方空白格子中(九宮格介紹如下張)

症狀

儲存 清除 關閉

頭痛	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
暈眩	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
嘔吐	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
口乾	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
痘痘粉刺	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
腹瀉	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
腹痛	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

日記

儲存 清除 關閉

請選擇經痛程度

無	輕	中	重
---	---	---	---

確定

2020-06-03

月經開始	基礎體溫 0.00	月經結束
日記	體重	藥品
經痛	症狀	情緒
行房	分泌物	相片
儲存	清除	關閉

分泌物

分泌物	少	一般	多
顏色	乳白色	黃綠色	黃白色
	灰白色	蛋白色 (透明)	
味道	酸	腥	濃 正常
其他	<input type="text"/>		
取消			保存

67	2
66	1
65	0
64	
63	

確定

藥品

儲存 清除 關閉

麻白維他命	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
維他命D	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
產前維他命	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
避孕藥	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
過敏丸	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
頭痛藥	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
激素避孕藥	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
緊急避孕藥	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

情緒

儲存 清除 關閉

開心	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
激勵	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
滿意	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
熱情	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
害羞	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
興奮	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
平靜	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
疲倦	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
鬱悶	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>