iPhone Duo 專用

我的血壓

iPhone Duo 使用說明書

合起來像一般手機，打開來是大螢幕
字一樣大，看得更多



合起來:外螢幕



打開來:內螢幕

版本 1.4 · 2026 年 10 月

目錄

第 1 章　在 iPhone Duo 上用「我的血壓」 3

第 2 章　合起來：外螢幕 4

第 3 章　打開來：內螢幕 5

收起側邊欄：兩欄排列 6

用藥、回診與設定 7

第 4 章　分割畫面、念給我聽與常見問題 9

常見問題 10

關於本說明書　適用於「我的血壓」1.4 版在 iPhone Duo 上的使用方式；截圖以 iPhone Duo 模擬器與示範資料製作，實際畫面可能略有不同。所有功能的完整說明請見《我的血壓 使用說明書》。

CHAPTER 1

在 iPhone Duo 上用「我的血壓」

iPhone Duo 合起來是一般大小的手機，打開來是一個大螢幕。「我的血壓」1.4 版兩種都能用，打開或合起時畫面會自動換成適合的樣子。

兩種用法



合起來（外螢幕）

合起來：外螢幕

跟一般 iPhone 一樣，一隻手就能拿。分頁按鈕在**右側直排**，只有圖示（見第 2 章）。

打開來：內螢幕

大螢幕，左邊有**寫著文字的分頁**。把左邊收起來，首頁、血壓、用藥等會排成**兩欄**，一次看到更多（見第 3 章）。

> 💡 **小提醒**
>
> 打開、合起、轉方向時，**資料都是同一份**；正在記錄的血壓、正在念的語音都不會中斷。

1.4 版為 iPhone Duo 做的調整

- **內螢幕的側邊欄**：分頁有圖示也有文字，長輩一眼就認得。
- **兩欄排列**：收起側邊欄後，首頁左邊是血壓、右邊是吃藥與回診；血壓頁圖表和紀錄並排；用藥、回診、慢箋的卡片兩張並排。
- **字不縮小**：寬度不夠時（側邊欄打開、內螢幕直放、分割畫面）維持一欄，血壓大字照樣大。
- **設定與說明畫面置中**：大螢幕上不會把一行字拉得太長。

CHAPTER 2

合起來：外螢幕

外螢幕和一般 iPhone 的用法相同，只是分頁按鈕移到右邊、改成直排的圖示。



外螢幕的首頁

右側的分頁圖示

圖示	分頁	內容
	今天	今天的血壓、吃藥、回診
	血壓	趨勢圖、平均、所有紀錄、722
	用藥	藥物與服藥時間、服藥率
	回診領藥	回診日期、慢箋領藥
	設定	提醒、語音朗讀、備份等

只有圖示？

外螢幕的分頁只顯示圖示。看不習慣時，把手機打開，內螢幕左邊的分頁會寫出文字。



外螢幕的記錄血壓畫面

記錄血壓

外螢幕比較矮，輸入時數字鍵盤會占掉下半部。上方的「**儲存**」一直都按得到；輸入完收縮壓按「下一個」，依序填舒張壓、心率。

小提醒

想同時看到更多內容，可以打開手機在內螢幕記錄；記錄畫面會出現在螢幕中間。

CHAPTER 3

打開來：內螢幕

內螢幕左邊是寫著文字的分頁（側邊欄）。按左上角的按鈕可以收起或展開側邊欄。



側邊欄打開：分頁有文字，內容排一欄

1. 按左邊的「今天」「血壓」「用藥」「回診領藥」「設定」切換分頁。
2. 按側邊欄右上角的按鈕，**收起側邊欄**，內容會變寬、排成兩欄。
3. 收起後要換分頁，再按一次同一個按鈕把側邊欄叫出來。

收起側邊欄：兩欄排列



首頁：左邊最近的血壓，右邊今日用藥與回診



血壓：左邊圖表與統計，右邊每一筆紀錄

用藥、回診與設定



用藥：藥物卡片兩張並排



回診領藥：回診卡片兩張並排



設定：內容置中，一行字不會太長

為什麼有時候是一欄？

內螢幕直著拿時寬度比較窄，側邊欄打開時內容會維持一欄；把手機橫過來、收起側邊欄，就會變成兩欄。

CHAPTER 4

分割畫面、念給我聽與常見問題

iPhone Duo 的內螢幕可以左右各開一個 App，例如一邊看血壓計的 App，一邊記錄。

和其他 App 並排（分割畫面）

1. 打開手機，先開「我的血壓」。
2. 按住螢幕最下方的橫條，往左邊或右邊拖，出現放置區後放開。
3. 再從主畫面開另一個 App，兩個 App 就會左右並排。

> 💡 **小提醒**
>
> 並排時「我的血壓」只占半個螢幕，會自動排成一欄，字和按鈕大小不變。

念給我聽



內螢幕上的語音設定

「念給我聽」在外螢幕、內螢幕都能用，國語、台語都可以。打開或合起手機時，正在念的內容會繼續念完。

語音設定在「設定 > 語音朗讀」：選聲音、自動念出來、語速、試聽。詳細說明請見《我的血壓 使用說明書》第 10 章。

常見問題

Q：記到一半把手機打開或合起，剛才輸入的數字會不見嗎？

不會。記錄畫面會跟著換到另一個螢幕，輸入的數字保留著，按「儲存」才會存進去。

Q：內螢幕可以橫著用嗎？

可以。內螢幕直放、橫放都能用；橫放並收起側邊欄時，畫面會排成兩欄。外螢幕維持直向。

Q：側邊欄不見了怎麼辦？

按畫面左上角的側邊欄按鈕，就會再出現。

Q：iPhone Duo 和一般 iPhone 的功能一樣嗎？

一樣。記錄血壓、吃藥提醒、回診與慢箋、念給我聽、Apple Watch、備份還原都相同；資料只存在你的手機。

Q：其他功能怎麼用？

請看《我的血壓 使用說明書》（網站「使用支援」可下載），本冊只說明 iPhone Duo 特有的部分。

本 App 僅供個人健康紀錄與提醒，不能取代醫師診斷。量到危險值請依畫面指示就醫或撥打 119。