iPhone · Apple Watch App

我的血壓

使用說明書

血壓紀錄 · 吃藥提醒 · 回診慢箋
給長輩，也給關心長輩的家人



版本 1.3 · 2026 年 10 月

目錄

第 1 章　認識「我的血壓」 3
使用前準備：系統需求與正確量血壓 4
第 2 章　快速設定 5
第 3 章　介面導覽 8
第 4 章　記錄血壓 10
手動輸入 10
拍血壓計自動帶入數字 11
量到危險值時 12
第 5 章　血壓趨勢、報告與 722 量測 13
「血壓」分頁 13
回診報告（PDF）與匯出 CSV 14
722 居家量測 15
第 6 章　用藥與吃藥提醒 17
新增與編輯藥物 18
第 7 章　回診與出門前檢查 20
第 8 章　慢性病連續處方箋領藥 21
第 9 章　家人關心 23
設定「漏服藥通知家人」 24
第 10 章　設定、Apple 健康、備份與 Apple Watch 25
量血壓提醒與通知 26
語音朗讀（念給我聽） 27
Apple 健康 28
備份與還原、換新手機 29
iPhone 主畫面小工具 30
Apple Watch 與錶面小工具 31
廣告、資料匯出與關於 32
第 11 章　常見問題與疑難排解 33
附錄　血壓分級、安全與隱私 34
附錄 D　醫療資訊來源 35

關於本說明書　適用於「我的血壓」1.3 版；截圖以 iPhone 18 Pro Max 模擬器與示範資料製作，實際畫面可能略有不同。

CHAPTER 1

認識「我的血壓」

「我的血壓」幫你把量血壓、吃藥、回診這三件每天都要記得的事，整理在一支手機裡。字大、按鈕大，家人也能一起關心。

這個 App 可以幫你做什麼

記錄血壓與心率

手動輸入或拍血壓計自動帶入，馬上告訴你血壓在哪個範圍，並提供建議。

看趨勢、做報告

趨勢圖、早晚平均、分級分布；一鍵產生給醫師看的 PDF 回診報告。

吃藥提醒

像鬧鐘一樣每天準時提醒，通知上直接按「已服用」，也能看服藥率。

回診與出門清單

回診前一晚提醒，出門前逐項確認健保卡、處方箋、藥袋。

慢箋領藥

依健保規則算好每次最早可領日，時間到提醒你去領藥。

家人關心

把今天的血壓、吃藥情況用手機簡訊傳給家人；連續漏服藥可自動傳手機簡訊通知家人。

Apple Watch

在手錶上記錄血壓、勾選吃藥，錶面就能看到今天吃藥了沒。

資料在你手上

資料只存在你的 iPhone，不上傳伺服器；可自行匯出備份檔。

1.2、1.3 版新功能

- **念給我聽**（1.2）：首頁、設定精靈的每一步都有「🔊 念給我聽」按鈕，念出今天的血壓、吃藥與回診；記完血壓也會念出結果與建議。
- **台語念給我聽**（1.3）：「設定 > 語音朗讀」可以選國語或台語（見第 10 章「語音朗讀」）。

使用前準備

項目	需求
iPhone	iOS 17 以上
拍血壓計自動帶入	iOS 27 以上、支援 Apple Intelligence 的 iPhone，並在「設定 > Apple Intelligence 與 Siri」開啟
Apple Watch（選用）	watchOS 10 以上，與 iPhone 配對
血壓計	一般家用電子血壓計即可（上臂式較準確）
下載	App Store 搜尋「我的血壓」（目前於台灣上架）

正確量血壓的方法



坐姿示意：背靠椅背、雙腳平放、手臂與心臟同高

1. 量測前 30 分鐘不要喝咖啡、抽菸、運動，先上完廁所。
2. 坐在有靠背的椅子上**靜坐 5 分鐘**，雙腳平放地面、不要翹腳。
3. 手臂平放在桌上，**壓脈帶綁在上臂、與心臟同高**，鬆緊約可伸入一指。
4. 量測時不說話、不動。
5. 每回量 **2 次、間隔 1 分鐘**，兩次都記錄下來。
6. 固定時間量：**早上**起床 1 小時內（上完廁所、吃早餐和吃藥前），**晚上**睡前 1 小時內。

> 💡 **小提醒**
>
> 這就是台灣高血壓學會推廣的「**722 原則**」：連續 **7** 天、每天早晚 **2** 回、每回 **2** 次。App 內建「722 居家量測」，會一步步陪你完成，詳見第 5 章。

CHAPTER 2

快速設定

第一次打開 App 時，「設定精靈」會用幾個簡單問題幫你設定好。每一步都可以略過，之後也能在「設定」修改。



① 歡迎畫面　② 想用來做什麼　③ 量血壓時間

1. **歡迎畫面**：按「開始設定」。換新手機、手上有備份檔的，按「我有備份檔，要還原資料」（見第 9 章）；想直接使用可按「略過，直接開始」。
2. **想用來做什麼**：勾選你需要的功能。沒勾的項目，精靈就不會再問。
3. **量血壓時間**：預設早上 7:00、晚上 9:00，可點時間修改或關閉。也可以順便勾「接下來 7 天做 722 量測」。按「下一步」時，iPhone 會詢問是否允許通知，請選「**允許**」，提醒才會響。



④ 與 Apple 健康同步　⑤ 你現在吃哪些藥　⑥ 下次回診

4 **與 Apple「健康」同步**：勾「把血壓存到健康」，量的血壓會同步到 iPhone 內建的「健康」App；有藍牙血壓計 App 的，可勾「讀入藍牙血壓計的紀錄」。按「下一步」後 iPhone 會詢問要允許哪些資料，請全部打開。

5 **你現在吃哪些藥**：按「新增藥物」，對照藥袋輸入藥名與吃藥時間（詳見第 6 章）。可以一次新增好幾種。

6 **下次回診**：新增回診日期；有慢性病連續處方箋的，也可以在這裡新增（詳見第 7、8 章）。



⑦ 讓家人放心　⑧ 怎麼稱呼你　⑨ 設定好了

7 **讓家人放心**（若有勾選）：設定連續漏服藥時要通知的家人（詳見第 9 章）。

8 **怎麼稱呼你**：填寫後，首頁會跟你打招呼，回診報告上也會印出姓名。可以不填。

9 **設定好了**：畫面會列出剛才設定的提醒。按「現在記錄第一筆血壓」馬上開始，或按「完成」進入首頁。

> ℹ️ **說明**
>
> 手機上已經有資料的人（例如從舊版更新、或用 iPhone 備份還原到新手機）不會再看到設定精靈，所有設定都會保留。

CHAPTER 3

介面導覽

畫面最下方有五個分頁，點一下就能切換。以下先認識每個分頁，再逐一說明首頁。

分頁	用途
🏠 **今天**	首頁。最近一次血壓、今天要吃的藥、即將到來的回診與領藥。
📈 **血壓**	趨勢圖、平均值、所有紀錄；匯出回診報告；722 居家量測。
💊 **用藥**	「今天吃藥了嗎？」每種藥的服藥時間、勾選已服用、服藥率。
🩺 **回診領藥**	回診日期、出門前檢查清單、慢性病連續處方箋領藥時程。
⚙️ **設定**	提醒時間、家人通知、語音朗讀、Apple 健康、備份、Apple Watch、廣告。

首頁「今天」



首頁上半部

1. **問候與日期**
   填了稱呼的話會顯示「早安，王媽媽」。
2. **念給我聽**
   念出最近一次血壓、今天的藥吃了沒、下次回診（見第 10 章「語音朗讀」）。
3. **傳給家人**
   把今天的血壓與吃藥情況整理成一段文字，用手機簡訊傳給家人。
4. **最近一次量測**
   收縮壓 / 舒張壓與量測時間。
5. **血壓分級**
   依顏色標示「正常、偏高、第一期」等（對照附錄）。
6. **心率**
   心率數值與快慢判讀；沒有記錄心率時顯示「未記錄」。
7. **建議與資料來源**
   依分級給的日常建議；點「查看來源」可看判讀依據的醫學指引。
8. **記錄血壓**
   大按鈕，點一下開始記錄。
9. **今日用藥**
   依時間排列，點右邊圓圈就能勾選「已服用」，再點一次可取消。



首頁下半部：近 7 天平均、即將到來

1. **近 7 天平均**
   最近一週的平均血壓、分級與平均心率。
2. **下次回診**
   點一下可到「回診領藥」查看。
3. **出門前攜帶物品**
   回診 2 天內出現，點開逐項確認，全部帶齊會顯示「可以出門了」。

再往下捲動，「即將到來」也會顯示**慢箋領藥**：下一次領藥的狀態，例如「現在可領第 2 次藥」。

首頁還會視情況出現

- **通知被關閉了**：提醒不會響時的紅色提示，按「去開啟通知」即可修正。
- **722 量測進度**：量測週期間顯示今天還要量幾次。
- **回診前建議 722**：回診前 7～10 天，建議你開始 722 量測。
- **已連續 N 次沒有服藥紀錄**：開啟「漏服藥通知家人」後，達到設定次數時出現，可傳手機簡訊給家人。



通知被關閉時的紅色提示



722 量測期間的今日提示

CHAPTER 4

記錄血壓

量完血壓後，點首頁的「記錄血壓」或「血壓」頁右上角的「＋」。可以手動輸入，也可以拍血壓計自動帶入。



記錄血壓畫面

手動輸入

操作步驟

1. 在「收縮壓（高壓）」輸入第一個數字，輸入完會**自動跳到下一格**。
2. 依序輸入「舒張壓（低壓）」與「心率（脈搏）」。血壓計沒顯示心率可以不填。
3. 下方會立刻出現**判讀**與建議，確認數字無誤。
4. 需要時修改量測時間、量測手臂，或在備註寫下「剛起床、頭暈」等狀況。
5. 按右上角「**儲存**」。

畫面標示

1. **儲存**
   數字合理才能按。
2. **拍血壓計**
   拍照自動帶入（下一頁）。
3. **量測數值**
   收縮壓、舒張壓、心率。
4. **時間與手臂**
   預設為現在、左手。

> 💡 **小提醒**
> 收縮壓要比舒張壓高，數字不合理時會提醒你再確認，不會存進錯的資料。

拍血壓計自動帶入數字 1.1 新功能

量完血壓後，不必一個一個輸入數字：對準血壓計螢幕拍一張，App 會在手機上辨識數字並填好。



① 把螢幕對準白框



② 核對後儲存

1. 在記錄畫面按「**拍血壓計，自動帶入數字**」。
2. 把血壓計的螢幕**放進白框**，正面拍、避免反光，按下方白色圓形按鈕。
3. 約 1～2 秒後，讀到的數字會自動填入。畫面會顯示照片，**請對照血壓計確認數字**。
4. 看不清楚的欄位會留空，請自己輸入。確認無誤後按「儲存」。

說明

照片只在這支 iPhone 上辨識，**不會上傳，也不會保存**。

✅ 容易讀對

- 螢幕佔滿白框，靠近一點
- 正面拍，不要斜拍
- 避開燈光反射，必要時調整角度
- 量完結果還在螢幕上時就拍

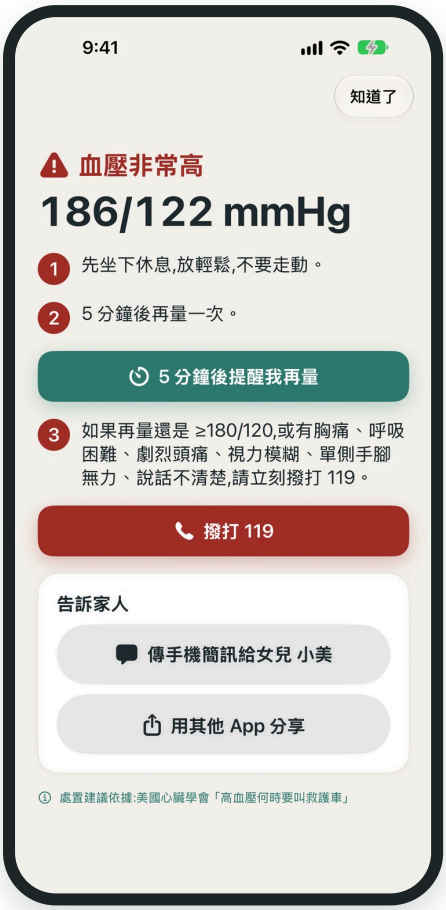
❌ 容易讀錯或讀不出來

- 整台血壓計都拍進去、螢幕太小
- 螢幕反光、太暗或背光
- 手晃動造成模糊
- 螢幕已經切換到記憶或日期畫面

⚠ 請核對數字

辨識結果一定要自己核對。App 同一張照片會讀兩次，兩次不一致的數字就不填入，但仍可能有讀錯的情況；數字以血壓計顯示為準。此功能需要 iOS 27 以上、支援並已開啟 Apple Intelligence 的 iPhone，不支援的手機不會出現這個按鈕。

量到危險值時（≥180 / 120）

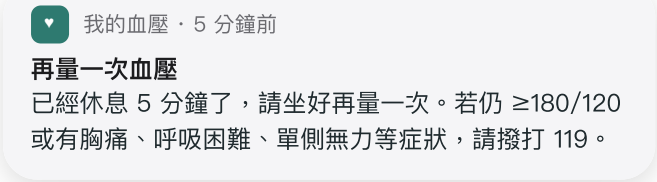


危險值處置畫面

收縮壓 ≥180 或舒張壓 ≥120 時，儲存後會出現大字的處置步驟：

1. **先坐下休息**，放輕鬆，不要走動。
2. 按「**5 分鐘後提醒我再量**」，手機會在 5 分鐘後通知你再量一次。
3. 如果再量還是 ≥180 / 120，或有**胸痛**、**呼吸困難**、**劇烈頭痛**、**視力模糊**、**單側手腳無力**、**說話不清楚**，請立刻按「**撥打 119**」。
4. 按「傳手機簡訊給家人」（已設定家人電話時）或「用其他 App 分享」，讓家人知道。

> ⚠ **重要**
> 本 App 不是醫療器材，無法診斷或治療。身體不舒服時，請以就醫為優先。



▲ 按「5 分鐘後提醒我再量」後收到的通知（示意）。點通知會直接打開「記錄血壓」。

修改或刪除紀錄

- **修改**：在「血壓」頁的紀錄列表點一下該筆紀錄，改好後按「儲存」。
- **刪除**：在紀錄上**長按**，選「刪除這筆紀錄」；或在修改畫面最下方按「刪除這筆紀錄」。刪除後無法復原。
- 從 Apple「健康」讀入的紀錄，修改或刪除只影響本 App，不會改動「健康」裡的原始資料。

CHAPTER 5

血壓趨勢、報告與 722 量測

「血壓」分頁把所有紀錄整理成圖表與統計，並能產生給醫師看的報告。



血壓分頁上半部



統計與分級分布

1. **匯出**
   回診用 PDF 報告、匯出 CSV（Excel）。
2. **記錄血壓**
   新增一筆紀錄。
3. **722 居家量測**
   開始 7 天量測（本章後半）。不需要可按「不用了」收起。
4. **期間**
   7 天、30 天、90 天、全部。
5. **趨勢圖**
   紅線收縮壓、藍線舒張壓，虛線為目標 130 / 80。
6. **顯示心率**
   打開後圖上多一條心率線。
7. **統計**
   平均、平均心率、早上與晚上平均、最高與最低。
8. **分級分布**
   各分級各佔幾次。

紀錄列表



紀錄列表

往下捲可以看到每一筆紀錄，依日期分組：

- ☀️ 早上、🌙 晚上的量測會分別標示。
- 左側色條與標籤代表分級，右側是心率。
- ⌚ 表示從 Apple Watch 記錄；❤️ 方框圖示表示從 Apple「健康」讀入。
- **點一下**可以修改，**長按**可以刪除。

回診報告（PDF）與 CSV

1. 在「血壓」頁先選好期間（例如 30 天）。
2. 按左上角「**匯出**」，選「**回診用 PDF 報告**」。
3. 預覽報告後，按右上角分享按鈕即可**列印**、存到「檔案」或傳給家人、醫院。

報告第 1 頁有整體與早晚平均、最高最低、平均心率、達標比例、趨勢圖、分級分布、目前用藥與服藥率；之後為量測明細。選「匯出 CSV（Excel）」則可用 Excel、Numbers 開啟所有數字。



PDF 報告預覽

722 居家量測 1.1 新功能

單次量測容易受緊張、活動影響。台灣高血壓學會建議回診前在家做「722」：**連續 7 天、每天早晚 2 回、每回量 2 次**，取平均最能代表平常的血壓。

	第 1 天	第 2 天	第 3 天	第 4 天	第 5 天	第 6 天	第 7 天
☀️ **早上** 起床 1 小時內 吃藥、早餐前	●●	●●	●●	●●	●●	●●	●●
🌙 **晚上** 睡前 1 小時內	●●	●●	●●	●●	●●	●●	●●

● = 量 1 次；每回量 2 次，中間休息 1 分鐘。7 天共 14 回、28 筆。



① 開始 7 天量測



② 量測中：7 天進度

1. 在「血壓」頁的「722 居家量測」卡片按「**開始 7 天量測**」，確認從今天開始。
2. 接下來 7 天，每天早晚照常記錄血壓。卡片上的格子會打勾：量 2 次打 ✓、只量 1 次顯示「1」。
3. 沒有設定早上或晚上的提醒時，App 會自動補上 7:00、21:00 的量測提醒。
4. 想中途停止，按卡片右下角「結束」，已量的紀錄都會保留。

為什麼要量 7 天、早晚分開？

單次量測容易受緊張、活動、睡眠影響；連續 7 天的平均比較能代表平常的血壓。早上、晚上分開平均，也方便醫師判斷吃藥的時間與劑量是否合適。

早上、晚上怎麼算？

早上 4:00～11:59 量的算早上那一回；晚上 18:00 到隔天凌晨 3:59 量的算當天晚上那一回。下午量的不列入 722，但仍會保存在紀錄中。



③ 第 1 次存好，倒數量第 2 次

每回量 2 次

量測週期間，存好第 1 次後畫面不會關閉，而是顯示**1 分鐘倒數**。休息後直接輸入第 2 次再儲存即可。只想量一次，按「這回只量一次，完成」。



首頁也會提醒今天還要量幾次



④ 7 天完成：平均值與報告

完成後

第 7 天晚上之後，卡片會顯示：

- 7 天的**平均血壓**，以及早上、晚上各自的平均。
- 完成了幾回（例如 13 / 14 回）。
- 與居家血壓目標 130 / 80 的比較。

1. 按「**產生回診報告**」，得到只包含這 7 天的 PDF，回診時給醫師看。
2. 按「收起，下次再量」結束這次量測。

> **小提醒**
>
> 下次回診前 7～10 天，首頁會提醒你開始 722，回診時剛好有一週的平均值。

CHAPTER 6

用藥與吃藥提醒

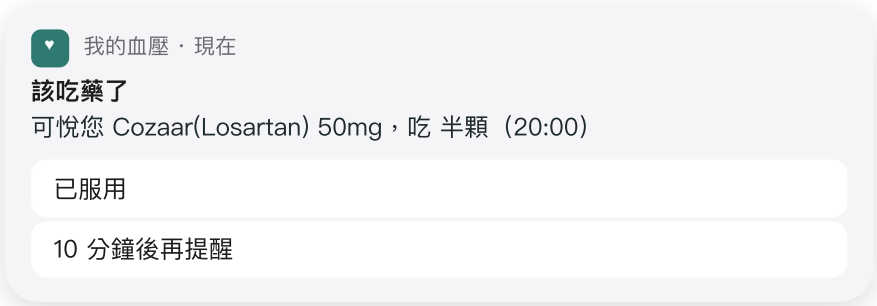
「用藥」分頁的標題是「今天吃藥了嗎？」。每種藥一張卡片，吃完就勾，App 會準時提醒你。



「用藥」分頁

1. **新增藥物**
2. **藥物卡片**
   藥名、類別、劑量；有拍照會顯示照片。點一下可編輯。
3. **服藥率**
   近 7 天有按「已服用」的比例。
4. **服藥時間**
   時間與顆數。**點一下整列**就能勾選已服用，再點一次取消。

吃藥提醒通知

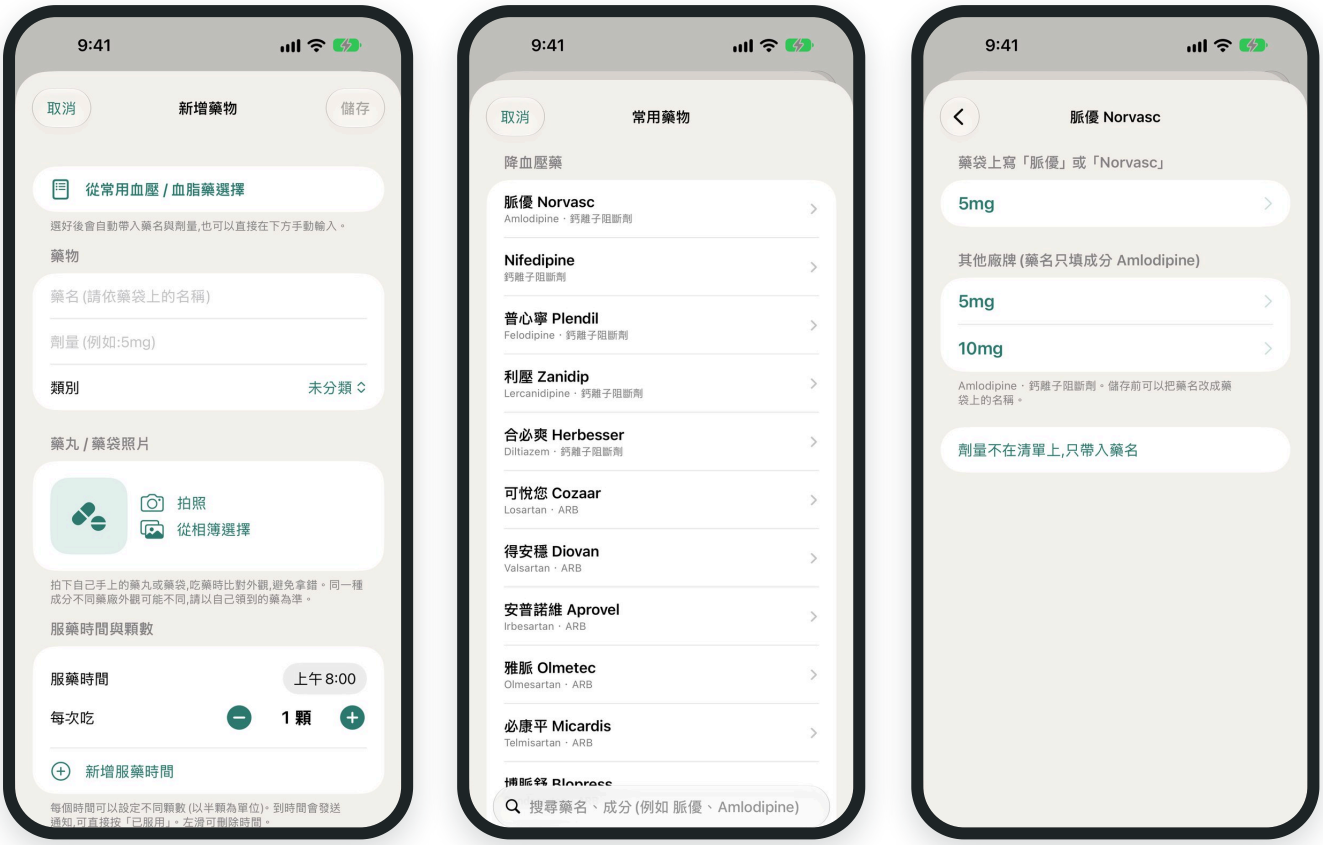


▲ 通知示意。長按（或往下拉）通知會出現兩個按鈕：

- **已服用**：直接記錄，不必打開 App。
- **10 分鐘後再提醒**：10 分鐘後再響一次。

> 💡 **小提醒**
>
> 提醒像鬧鐘一樣**每天重複**，不開 App 也會響。提早吃藥並按了「已服用」，當天那個時間就不會再響。

新增藥物

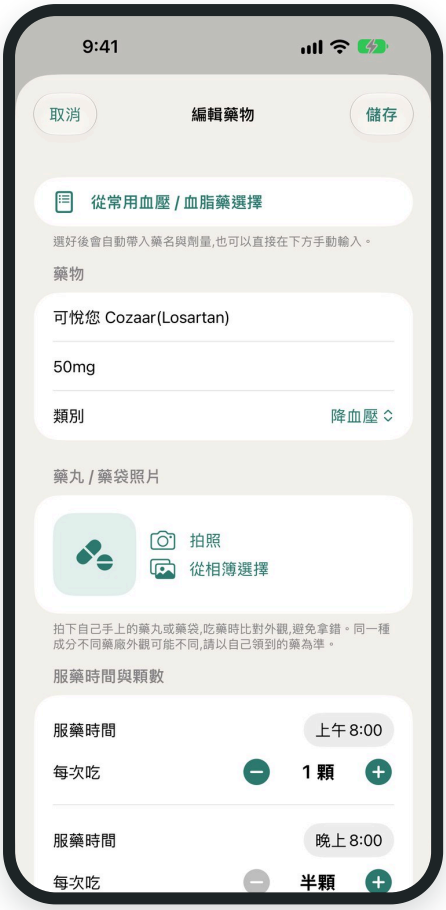


① 新增藥物　② 從常用藥物選擇　③ 選藥袋上的劑量

1. 在「用藥」頁按右上角「＋」。
2. 可直接輸入藥名；或按「**從常用血壓 / 血脂藥選擇**」，用藥名、成分搜尋（例如「脈優」、「Amlodipine」）。
3. 選好藥後選劑量：藥袋上寫的是原廠名稱（例如「脈優」或「Norvasc」），就從上面選；是**其他廠牌**，從下面選，藥名只會帶入成分，儲存前可改成藥袋上的名稱。劑量不在清單上可只帶入藥名。
4. 設定**服藥時間**與**每次吃幾顆**（可選半顆）。一天吃兩次以上，按「新增服藥時間」。
5. 可按「拍照」拍下藥丸或藥袋，吃藥時方便比對。按右上角「儲存」。

說明

常用藥物清單的名稱與劑量，取自食藥署藥品許可證公開資料（2026 年 9 月核對），僅方便輸入；請一律以醫師處方及藥袋標示為準，找不到的藥請直接手動輸入。



編輯藥物（上半部）



編輯藥物（下半部）

編輯、停用、刪除

- 在「用藥」頁**點藥物卡片**即可修改藥名、劑量、時間、顆數與照片。
- 醫師暫停某個藥時，關閉**「目前服用中」**：藥物會保留但不再提醒。
- 不再使用，按最下方**「刪除此藥物」**；該藥的服藥紀錄也會一併刪除。

> 💡 **小提醒**
> 每個服藥時間可以設定不同顆數，例如早上 1 顆、晚上半顆，提醒通知與首頁都會顯示正確顆數。

服藥紀錄與服藥率

- 「已服用」是依你在 App 裡按下的紀錄。按錯了，再點一次同一列就會取消。
- 在通知上按「已服用」、在 Apple Watch 勾選，也都會記錄。
- **服藥率**＝近 7 天已經到時間的服藥中，有按「已服用」的比例；新增藥物之前的時間不算。
- 回診 PDF 報告也會列出每種藥在報告期間的服藥率。

服藥率的顏色

90% 以上	綠色
70%～89%	橘色
未滿 70%	紅色

> ℹ️ **提醒**
> 沒有按「已服用」不一定代表沒吃，可能只是忘了按。服藥率是幫助自己養成習慣、讓醫師參考的工具。

CHAPTER 7

回診與出門前檢查

「回診領藥」分頁上方可以切換「回診」與「慢箋領藥」。先說明回診。



回診列表



新增 / 編輯回診

1. 在「回診領藥」頁按右上角「＋」。
2. 選擇看診日期與時間，輸入醫院、科別、醫師。
3. 設定提醒：**前一天晚上 8 點**提醒、**看診前幾小時**提醒。
4. 按「儲存」。

- 看完診可以在卡片上**長按**標記「已看診」或刪除。



出門前檢查清單

出門前檢查清單

1. 回診前一晚的提醒通知、首頁或回診卡片上的「**出門前檢查攜帶物品**」都能打開清單。
2. 每帶好一樣就點一下打勾：健保卡、慢性病連續處方箋、藥袋、血壓紀錄、老花眼鏡……
3. 全部打勾會顯示綠色的「**可以出門了**」。

> 💡 **小提醒**
> 預設清單可以在「設定 > 預設攜帶物品清單」修改，之後新增的回診都會套用。

CHAPTER 8

慢性病連續處方箋領藥

有慢箋（通常每次 28 或 30 天、共 3 次）時，App 依健保規則算好每次什麼時候可以領藥，並提醒你。



慢箋列表



慢箋詳細資料與領藥時程

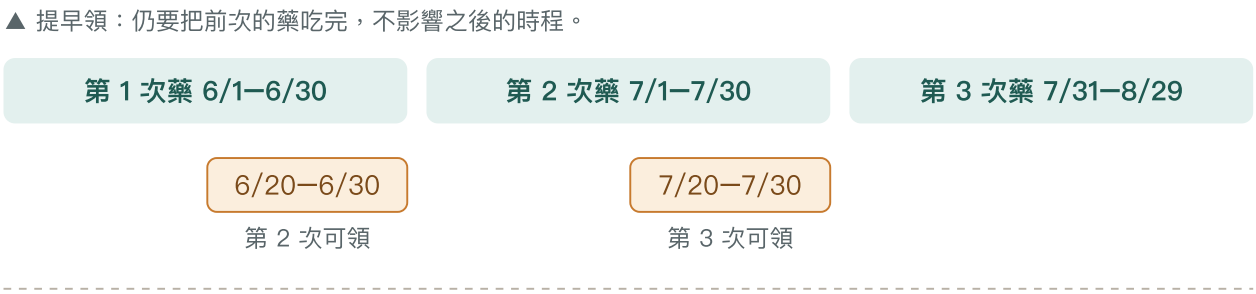
1. 在「回診領藥」頁切換到「**慢箋領藥**」，按「＋」新增。
2. 輸入開立醫院、領藥地點、開立日期、**第 1 次領藥日**、每次給藥天數、總共可領次數。
3. 每次領完藥，在詳細資料頁按「**已領藥**」並選日期。

提醒時間（早上 9 點）

- 可以開始領下一次藥的第一天
- 手邊的藥 3 天內會吃完、還沒領時
- 全部藥物用完前 7 天（提醒安排回診開新處方）

可以領藥的日期怎麼算？

依健保署規定：第 2 次起，須在上次給藥期間**屆滿前 10 日內**領取（屆滿當日不算）。以 6/1 領 30 天份、共 3 次為例：



處方箋有效到最後一次的用藥末日（本例 8/29）；晚領仍可在有效期間內領，但之後的時程會往後延。

狀態說明

還有 N 天可領	還沒到可以領的日子
現在可領	可以去領了，建議在手邊的藥吃完前領
還沒領	手邊的藥應已吃完，處方箋仍有效，請盡快領
處方箋已過期	無法再領，請回診

說明

春節等連續假期，健保署可能另外公告提早領藥。遇到時可在慢箋的「編輯」中暫時調整「藥吃完前幾天起可領」。

小提醒

詳細資料頁的「安排回診開新處方」會帶入醫院與建議日期（藥物用完前 7 天）。

以這個例子，App 會在這些時間提醒你（早上 9:00）

日期	通知	什麼時候會收到
6/20	今天起可以領第 2 次慢箋藥	可以領下一次藥的第一天
6/28	慢箋藥快吃完了	手邊的藥 3 天內會吃完、第 2 次還沒按「已領藥」時
7/20	今天起可以領第 3 次慢箋藥	第 2 次已領，可以領第 3 次的第一天
8/23	慢箋藥物 7 天後用完	整張處方的藥全部用完前 7 天，提醒安排回診請醫師開新處方

領藥後記得在 App 按「已領藥」，後面的提醒才會跟著更新。

CHAPTER 9

家人關心

長輩自己用，家人也能放心。三種方式讓家人知道長輩的狀況，全部不需要註冊帳號，也不經過我們的伺服器。



1. 傳給家人（隨時）

首頁右上角的「**傳給家人**」會產生一段今日摘要，按「**傳手機簡訊**」會打開 iPhone 的「訊息」App 並帶好內容與家人電話，按「傳送」即可：

> 【我的血壓】王媽媽的 9/28（週一）
> 最近一次：132/84 mmHg、心率 72（今天 07:15）・高血壓1期
> 近 7 天平均：131/83（9 筆）
> 今天吃藥：2/4 已記錄

過了時間還沒按「已服用」的藥也會列出來。



「傳給家人」畫面

2. 量到危險值時

危險值處置畫面上有「**傳手機簡訊給家人**」（已設定家人電話時）與「**用其他 App 分享**」，讓家人馬上知道。

3. 連續漏服藥時自動通知

連續幾次沒有按「已服用」時，自動傳**手機簡訊**給家人，請他們打電話關心。設定方式見下一頁。

> ℹ️ **說明**
> 簡訊內容會寫「沒有服藥紀錄（可能未服藥，也可能吃了但忘了在 App 按「已服用」）」，提醒家人先打電話確認。

設定「漏服藥通知家人」



① 聯絡人與門檻　② 訊息預覽　③ 捷徑設定教學

1. 到「設定 > 漏服藥通知家人」，打開「連續漏服藥時通知家人」。
2. 填寫你的稱呼（例如「媽媽」）、家人姓名與手機號碼；設定**連續漏服幾次**就通知、**超過服藥時間多久**算漏服（預設 2 小時）。
3. 因為 iPhone 不允許 App 在背景自動傳手機簡訊，需要用 iPhone 內建的「**捷徑**」App 設定一次自動化：依畫面上的 6 個步驟，建立「每天固定時間」執行「檢查是否漏服藥」，結果包含「未服藥」時用「訊息」App 傳手機簡訊給家人。
4. 完成後，達到門檻時會自動傳手機簡訊；同一次漏服只會傳一次。

> ⚠ **限制**
>
> 手機關機、沒電或沒有訊號時無法傳送。捷徑 App 的畫面名稱可能因 iOS 版本略有不同。

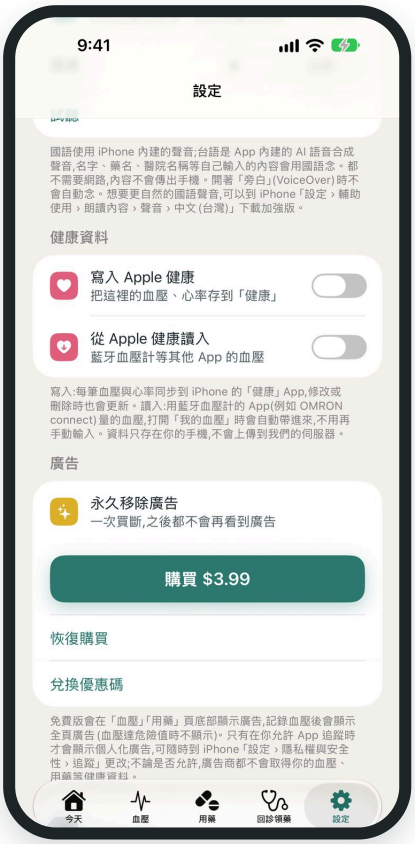
CHAPTER 10

設定、Apple 健康、備份與 Apple Watch

「設定」分頁集中了所有提醒與資料相關的選項，往下捲動可以看到全部項目。



設定（上段）



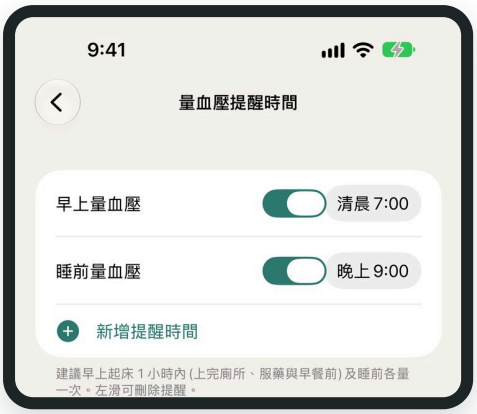
設定（中段）



設定（最下方）

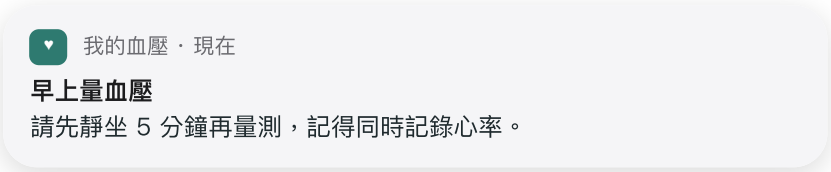
項目	說明	項目	說明
通知	「已開啟」代表提醒會響；顯示紅色「允許通知」時點一下前往開啟。	Apple Watch	連線狀態、立即同步。
漏服藥通知家人	見第 9 章。	備份與還原	匯出備份檔、從備份檔還原。
量血壓提醒時間	新增、修改、關閉每天的量測提醒。	回診	預設攜帶物品清單、回診報告上的姓名。
語音朗讀 · 健康資料	聲音（國語 / 台語）、自動念出來、語速、試聽；寫入 / 讀入 Apple「健康」。	血壓分級參考	各分級的收縮壓 / 舒張壓範圍。
廣告	永久移除廣告、恢復購買、兌換優惠碼。	資料 · 關於	匯出全部血壓紀錄（CSV）、紀錄筆數、醫療資訊來源、使用聲明與版本。

量血壓提醒時間



量血壓提醒時間

1. 到「設定 > 量血壓提醒時間」。
2. 點時間可修改，點名稱可改成「早上量血壓」等；右邊開關可暫停。
3. 按「新增提醒時間」可多設幾個；在提醒上**向左滑**可刪除。



▲ 通知示意。點通知會直接打開「記錄血壓」畫面。

所有提醒一覽

提醒	時間	說明
量血壓	自訂，預設 7:00、21:00	每天重複。722 量測期間會提醒量 2 次。
吃藥	每種藥的服藥時間	每天重複；通知上可按「已服用」「10 分鐘後再提醒」。
回診	前一天 20:00、看診前 N 小時	點通知直接打開出門前檢查清單。
慢箋領藥	早上 9:00	可領第一天、藥快吃完、全部用完前 7 天。
再量一次	量到危險值後 5 分鐘	在危險值畫面按下才會設定。

⚠️ **提醒沒有響？**

若按了「不允許通知」，或在 iPhone 設定中關閉，所有提醒都不會響。首頁會出現紅色提示，按「去開啟通知」即可修正。開啟「專注模式」或「睡眠模式」時，提醒也可能不會跳出。

語音朗讀（念給我聽） 1.3 新增台語



更新後第一次打開：選聲音、試聽、選語速

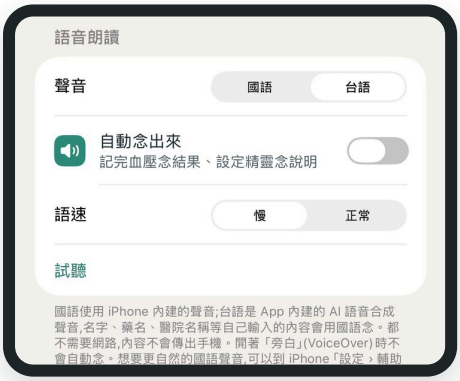
看字比較吃力時，可以請手機念給你聽，**國語**、**台語**都可以。國語使用 iPhone 內建的聲音；台語是 App 內建的 AI 語音合成聲音。兩種都**不需要網路**，念的內容不會傳出手機。

哪裡可以聽？

- **首頁**：日期下方的「🔊 念給我聽」，念出最近一次血壓、今天每個時間的藥吃了沒、下次回診。
- **記完血壓**：念出收縮壓、舒張壓、心跳與分級，以及該怎麼做。
- **第一次使用的設定精靈**：每一步上方都有「念給我聽」。

更新後第一次打開

更新後第一次打開，會出現「新功能：台語念給我聽」（從 1.1 以前更新的人看到「新功能：念給我聽」）：先選國語或台語、按「試聽」聽聽看、選語速（慢 / 正常），再決定記完血壓要不要自動念。



設定 > 語音朗讀

設定 > 語音朗讀

- **聲音**：「國語」或「台語」，預設為國語。
- **自動念出來**：開啟後（或第一次按「念給我聽」之後），記完血壓與設定精靈會自動念；念到一半想停，按「停止」。
- **語速**：「慢」或「正常」，預設為慢。
- **試聽**：用目前的語速念一段範例。

> ℹ️ **台語怎麼念？**
> 台語會念血壓、分級、建議、時間與日期；自己輸入的名字、藥名、醫院名稱，以及超出錄音範圍的數字，改用國語念。

> ℹ️ **說明**
> 靜音時，自己按的「念給我聽」照樣出聲；開著「旁白」（VoiceOver）時不會自動念。想要更自然的國語聲音，可到 iPhone「設定 > 輔助使用 > 朗讀內容 > 聲音 > 中文（台灣）」下載加強版。

Apple「健康」



設定 > 健康資料

寫入 Apple 健康

打開後，每筆血壓與心率都會同步到 iPhone 的「健康」App，修改或刪除時也會一併更新；打開時會把以前的紀錄全部補寫進去。關閉後，已寫入的資料會保留在「健康」App。

從 Apple 健康讀入 1.1

使用藍牙血壓計的 App（例如 OMRON connect）量的血壓，只要已同步到「健康」，打開「我的血壓」時就會自動帶進來，不用再手動輸入。

- 同一筆不會重複讀入；本 App 自己寫入的也不會讀回來。
- 找不到心率的紀錄會顯示「未記錄」。
- 在本 App 刪除讀入的紀錄，之後不會再讀入，也不會刪到「健康」裡的資料。
- 按「立即讀取」可以手動讀一次。

> 💡 **小提醒**
>
> 打開開關時 iPhone 會詢問要允許哪些資料，請把「血壓」「心率」都打開。讀不到資料時，可到「健康」App > 右上角頭像 > 「App」 >「我的血壓」檢查。



第一次使用時，設定精靈也會詢問

藍牙血壓計的紀錄怎麼進來？

1. 用血壓計的 App（例如 OMRON connect）量完血壓，並確認該 App 已開啟同步到「健康」。
2. 打開「我的血壓」，新紀錄會自動帶入，列表上有 ❤️ 方框圖示。
3. 讀入的紀錄可以加備註或修改，只影響「我的血壓」。

備份與還原 1.1 新功能



設定 > 備份與還原

你的資料存在哪裡

資料只存在這支 iPhone，不會上傳到任何伺服器。iPhone 本身的「iCloud 備份」或電腦備份會包含本 App 的資料。

匯出備份檔

1. 按「**匯出備份檔**」。
2. 選擇存到「檔案」App（可選 iCloud 雲碟），或用 Email 等方式傳給自己或家人。

從備份檔還原

1. 按「**從備份檔還原**」，選擇備份檔。
2. 確認備份時間與內容後按「還原」。

還原是「合併」：手機上沒有的紀錄才會加入，已經有的保持不變，不會刪除任何資料；重複還原也不會多出重複紀錄。

> ⚠ **保管備份檔**
> 備份檔含有血壓、用藥等健康資料，請妥善保管，不要傳給不相關的人。

換新手機時

方法一：iPhone 整機移轉
用 iCloud 備份還原或「快速開始」移轉到新 iPhone，「我的血壓」的資料與設定會一起過去，不會再出現設定精靈。

方法二：備份檔
在舊手機「匯出備份檔」，新手機安裝 App 後，在設定精靈第一頁按「我有備份檔，要還原資料」，或到「設定 > 備份與還原」還原。

iPhone 主畫面與鎖定畫面小工具 1.1 新功能

不用打開 App，在主畫面就能看到今天吃藥了沒；中尺寸小工具還能直接點圓圈記錄已服用。



小尺寸：今日進度與下次吃藥



中尺寸：點圓圈就記錄已服用

加入小工具

1. 在主畫面空白處**長按**，直到圖示開始晃動。
2. 點左上角「編輯」→「加入小工具」。
3. 搜尋「我的血壓」，左右滑動選擇尺寸，按「加入小工具」。
4. 鎖定畫面：長按鎖定畫面 →「自訂」→ 點時間下方的小工具區域加入。

可以選的小工具

- **今天吃藥了嗎？**：小、中尺寸與鎖定畫面。
- **最近血壓**：最近一次血壓與分級，點一下開始記錄。

說明

小工具的資料由 App 更新。剛新增或修改藥物後，打開 App 一次，小工具就會跟著更新。

Apple Watch

安裝 iPhone App 後，配對的 Apple Watch 會自動安裝「我的血壓」。資料存在 iPhone，手錶透過藍牙與 iPhone 同步。



主畫面



記錄血壓



今日用藥

主畫面

最近一次血壓、今日用藥進度、下次回診與慢箋領藥。

記錄血壓

轉動**數位錶冠**調整數字；心率會自動帶入手錶 15 分鐘內量到的心率（顯示「心率取自手錶」）。按儲存後同步回 iPhone。

今日用藥

點一下就勾選已服用，iPhone 上也會同步。

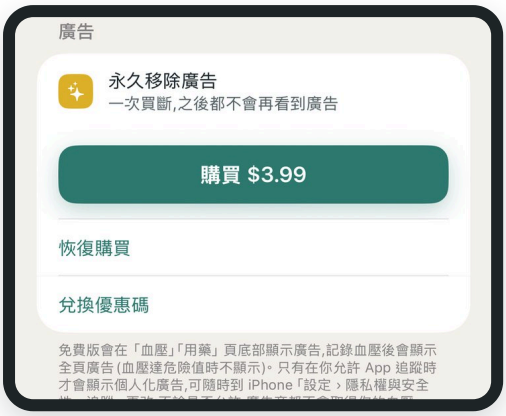
錶面小工具

在錶面上長按 > 「編輯」 > 選擇要放小工具的位置 > 找到「我的血壓」。

- **今天吃藥了嗎？**：圓形顯示今日服藥進度；方形顯示下次吃藥時間與藥名，時間過了還沒吃會顯示「還沒吃」。
- **最近血壓**：最近一次血壓與分級顏色。

> **說明**
> 手錶上的資料來自 iPhone。若手錶顯示「請在 iPhone 開啟我的血壓」，打開 iPhone 上的 App 一次即可同步；或到「設定 > Apple Watch」按「立即同步到 Apple Watch」。

廣告與移除廣告



設定中的廣告區塊

「我的血壓」免費提供所有功能，以少量廣告維持開發：

- 「血壓」與「用藥」頁最下方有橫幅廣告。
- 新增血壓紀錄、關閉輸入畫面後會出現全螢幕廣告（兩次之間至少間隔 3 分鐘）；**量到危險值時不會出現廣告**。
- 你允許 App 追蹤時才會顯示個人化廣告（可到 iPhone「設定」›隱私權與安全性›追蹤」更改）；不論是否允許，廣告商都不會取得你的血壓、用藥等健康資料。

永久移除廣告

1. 到「設定」的廣告區塊，按「永久移除廣告」。
2. 依 App Store 畫面完成購買（一次買斷）。
3. 換手機或重新安裝後，按「恢復購買」即可。

有優惠碼可按「兌換優惠碼」。

資料匯出與關於



設定最下方：資料與關於

匯出全部血壓紀錄（CSV）

在「設定 > 資料」按「匯出全部血壓紀錄（CSV)」，會把所有血壓紀錄匯出成 Excel 可以開的檔案，方便自己整理或提供給醫療人員。下方會顯示目前的紀錄筆數。

匯出 CSV 與備份檔有什麼不同？

- **CSV**：只有血壓紀錄，給人看、用 Excel 開。
- **備份檔**：包含血壓、藥物、服藥紀錄、回診、慢箋與設定，用來換手機或還原（見前面「備份與還原」）。

關於

顯示使用聲明與 App 版本。回報問題時，請一併提供版本號碼。

CHAPTER 11

常見問題與疑難排解

Q · 提醒沒有響？

確認「設定」最上方的「通知」為「已開啟」；首頁出現「通知被關閉了」時按「去開啟通知」。另外檢查 iPhone 是否開啟專注模式、睡眠模式，以及提醒時間是否正確。

Q · 拍血壓計讀不出數字或讀錯？

靠近一點讓螢幕佔滿白框、正面拍、避開反光，並在量完結果還顯示時拍。讀錯的數字直接修改即可；辨識結果一定要核對。看不到拍照按鈕，代表手機不支援或未開啟 Apple Intelligence。

Q · 服藥率是怎麼算的？

依你在 App 裡按「已服用」的紀錄計算。沒按不一定代表沒吃，報告上也會註明。新增藥物之前的時間不會算進去。

Q · 一支手機可以給兩個人用嗎？

目前一個 App 記錄一個人的資料。家中兩位長輩建議各自使用自己的手機。

Q · Apple Watch 沒有同步？

打開 iPhone 上的 App 一次；確認手錶與 iPhone 已配對且藍牙開啟；或到「設定 > Apple Watch」按「立即同步」。

Q · 字太小看不清楚？

到 iPhone「設定 > 螢幕顯示與亮度 > 文字大小」調大，App 的文字會跟著放大，排版也會自動調整。

Q · 按錯「已服用」怎麼辦？

在首頁或「用藥」頁再點一次那一列，就會取消。

Q · 血壓計沒有顯示心率可以嗎？

可以，心率欄位空著也能儲存，會記為「未記錄」，不影響平均與判讀。

Q · 刪錯紀錄可以復原嗎？

刪除後無法復原。建議定期在「設定 > 備份與還原」匯出備份檔。

Q · 換新手機資料會不見嗎？

用 iPhone 整機移轉或 iCloud 備份還原，資料會一起過去；也可以用備份檔還原（第 10 章）。

Q · 「健康」App 的血壓讀不進來？

確認「設定 > 健康資料」的「從 Apple 健康讀入」已打開，並在「健康」App > 頭像 >「App」>「我的血壓」允許讀取血壓與心率。

Q · 我的資料會被上傳嗎？

不會。資料只存在你的 iPhone（開啟時會同步到 Apple「健康」與 Apple Watch）；拍照辨識也在手機上完成。

附錄 A　血壓分級對照表

單位 mmHg。門檻參考 2022 台灣高血壓治療指引與 ACC/AHA 2017（居家量測），僅供自我追蹤參考，實際控制目標以醫師設定為準。收縮壓與舒張壓分屬不同等級時，以較高的等級為準。

分級	收縮壓 / 舒張壓	建議
血壓偏低	< 90 或 < 60	若有頭暈、眼前發黑或疲倦，請坐下休息並告知醫師。
正常	< 120 且 < 80	請繼續保持規律服藥與生活習慣。
血壓偏高	120–129 且 < 80	建議減鹽、規律運動、控制體重並持續追蹤。
第一期高血壓	130–139 或 80–89	確實服藥，每天早晚量測，回診時提供紀錄。
第二期高血壓	≥ 140 或 ≥ 90	確認是否按時服藥；持續偏高請提早回診。
高血壓危險值	≥ 180 或 ≥ 120	靜坐 5 分鐘後再量；仍過高或有症狀立即就醫或撥 119。

心率：< 60 次 / 分為偏慢、60–100 為正常、> 100 為偏快。

附錄 B　安全聲明

- 「我的血壓」是個人紀錄與提醒工具，**不是醫療器材**，不量測血壓、不做診斷，也不能取代醫師的專業判斷。
- 用藥、劑量與回診請一律遵照醫師指示與藥袋標示。
- 出現胸痛、呼吸困難、劇烈頭痛、單側無力、說話不清等症狀，請立即就醫或撥打 119。

分級、建議與提醒規則的來源，見附錄 D；App 內也可在「設定 > 關於 > 醫療資訊來源」查看並開啟原文。

附錄 C　隱私

- 血壓、用藥、回診等資料只存在你的 iPhone，不會上傳到開發者的伺服器。
- 開啟時會同步到 Apple「健康」App 與你的 Apple Watch；備份檔由你自己決定存放位置。
- 拍血壓計的照片只在手機上辨識，不上傳、不保存。
- 你允許 App 追蹤時才會顯示個人化廣告；廣告不會取得健康資料。完整隱私權政策請見官網。

支援與聯絡

官網：getesimmanager.com/bpcare　·　支援：getesimmanager.com/bpcare/support.html

附錄 D　醫療資訊來源

App 內的血壓分級、心率判讀、建議與提醒規則依據下列公開資料（2026 年 9 月確認）。App 裡每個判讀旁的「資料來源」連結，或「設定 > 關於 > 醫療資訊來源」都可以開啟原文。

來源	用於 App 的	網址
2022 台灣心臟學會與台灣高血壓學會高血壓治療指引 Wang TD, et al. Acta Cardiologica Sinica 2022;38(3):225–325	血壓分級門檻(居家血壓 130/80)、生活建議、722 量測方式	https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9121756/
2017 ACC/AHA 成人高血壓預防、偵測、評估與治療指引 Whelton PK, et al. Hypertension 2018;71:e13–e115	血壓分級(正常、偏高、第一期、第二期)	https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/HYP.0000000000000065
Understanding Blood Pressure Readings(解讀血壓數值) 美國心臟學會 American Heart Association	血壓分級與危險值(≥180/120)	https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/understanding-blood-pressure-readings
Low Blood Pressure(低血壓) 美國國家心肺血液研究所 NHLBI, NIH	血壓偏低(<90/60)	https://www.nhlbi.nih.gov/health/low-blood-pressure
When to Call 911 About High Blood Pressure(高血壓何時要叫救護車) 美國心臟學會 American Heart Association	危險值時的處置與需要立即就醫的症狀	https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/understanding-blood-pressure-readings/when-to-call-911-for-high-blood-pressure
All About Heart Rate(關於心率) 美國心臟學會 American Heart Association	靜止心率 60–100 次/分為一般範圍	https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/the-facts-about-high-blood-pressure/all-about-heart-rate-pulse
Pulse(脈搏) 美國國家醫學圖書館 MedlinePlus	心率偏慢(<60)、偏快(>100)	https://medlineplus.gov/ency/article/003399.htm
血壓要管理 722 在家量 衛生福利部國民健康署	722 居家量測(連續 7 天、早晚各 1 回、每回 2 次)	https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4705&pid=16550&sid=16573
Home Blood Pressure Monitoring(居家量血壓) 美國心臟學會 American Heart Association	居家量血壓的正確方法	https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/understanding-blood-pressure-readings/monitoring-your-blood-pressure-at-home
門診特定藥品重複用藥費用管理方案(含慢箋提前 10 日領藥計算說明) 衛生福利部中央健康保險署	慢性病連續處方箋可領藥日期的計算	https://www.nhi.gov.tw/ch/dl-86846-62e3ad899cfb4bf8a4187af356a765c6-1.pdf
全部藥品許可證資料集(開放資料) 衛生福利部食品藥物管理署	常用藥物清單的藥名與劑量	https://data.fda.gov.tw/

以上資料均為公開文件；本 App 依其內容整理為居家自我追蹤用的簡明說明，實際診斷與治療請以醫師建議為準。



我的血壓

血壓紀錄・吃藥提醒・回診慢箋

使用說明書　版本 1.3　・　2026 年 10 月

© 2026 Tsung Ying Tu