

智能運動健康手環 幫助養成好習慣

家長最關心的事，莫過於兒童身體健康，各類電子產品層出不窮，兒童課餘時間大多被虛擬世界佔據，而疫情肆虐的當下，相關舉措和長期的網課更是把兒童困在家中，令孩子失去外出運動的機會。長此以往，學童的身體和心理健康都深受影響。數碼港園區公司 Archon Wellness Limited為了能在這段時間鼓勵學生多做運動，強身健體，推出了最新的智能運動健康手環，將高科技融入運動科學，幫助學童養成良好的運動習慣。

測量心率步數血氧等

品牌創始人梁蕙馨向記者展示，手環的主頁面可以進行個人化訂製，心率、步數等即時數據會在主頁自動循環展示。只需上下滑動螢幕，即可測量心率、步數、血氧和心率變異性（HRV）。此外，還可以看到每日設定的運動目標、完成度、時間和卡路

里等等。其中，血氧測試在疫情下對學童身體的自測也是很有用的。當病毒對肺部產生影響，肺部感染流感、新冠和相關疾病都可能導致血氧下降至低於90%，她表示，血氧機一般需夾在手指頭，有時候容易受外在因素影響而測不到數據，手環則能更便捷，準確度也有所保障。除此之外，手環亦可以測試HRV，即每下連續心跳之間的時間差異。

梁蕙馨現場測試了心率變異指數，笑稱正被訪問，所以數據顯示她正處於中度壓力之中，心率變化愈小，則代表心理壓力愈大或是人體處於一個越疲累的狀態。

這款手環需在手機下載應用程式（App）配套使用，可在App內根據需求，自由制定測量各項數據的頻率，手環亦會把相關測量數據上傳手機生成報告，並有虛擬玩伴陪學童做運動。梁蕙馨提到，App還會分析學童的MVPA指數，即中度到劇烈的身

體活動強度。相關調查顯示，每天能夠達到MVPA60的中小學生，只有不足10%。

學童也可利用手環與朋友進行線上互動，進行體適能活動挑戰，更好地產生運動的動力。

鼓勵學生運動減壓

Archon手環除了讓學童居家使用，又與學校進行了一系列的合作。梁蕙馨說，開始與學校合作的契機是2018年。當時香港理工大學許多學生都面對情緒和心理健康的問題，所以學校希望有讓學生減壓的活動，於是與公司展開合作，希望鼓勵學生參加運動，帶來更多的正向思維。之後，Archon推出了專為學校設計的即時心率上載的平台，上體育課時，手環可以把同學運動的數據即時上傳，老師利用一個平板電腦，就可以同時追蹤至多36名同學運動時的數



據。

最後，她亦提到，雖然利用了AI、大數據分析等技術，但是這個App不需要同學填入個人身份資訊，僅需用ID作為身份識別標誌，而AI影相亦只會收集骨骼數據，而不會上傳同學做運動的影像，對同學的隱私和影像的保護有充分保障。



扫一扫 有片睇

「聯校智能運動STEM大賽」再啟航

▼品牌創始人梁蕙馨表示，Archon手環可以把同學運動的數據即時上傳，老師利用一個平板電腦可同時追蹤36名同學運動時的數據。

據中國香港體適能總會2021年的調查資料顯示，疫情期間本港學生的運動量明顯減少，肥胖超重情況激增。梁蕙馨分享，因為自己

也有小朋友，所以更能體會家長的想法，推己及人。於是在2021年舉辦了「聯校智能運動STEM大賽2021-2022」。Archon特地為大賽設計了卡通化的比賽遊戲APP，連接參賽學生所佩戴的Archon智能運動心率手環，準確追蹤學生數據之餘，資料亦即時上載雲端平台，由AI作大數據分析，每天更新各校成績，令賽程更具挑戰性。這次比賽獲得老師和學童們的認可，給了他們運動的動力，讓他們可以互相監督，團結合作。

梁蕙馨透露，第二屆「聯校智

能運動STEM大賽」已在籌備當中，此次比賽較上次亦有升級。賽程共14日，除了前十日傳統的運動挑戰，最後四日新增了AI運動辨識平台，利用AI技術掃描同學的動作，分析骨骼的動向，判斷動作是否標準。賽前把由50個不同年齡、體形的童軍做為AI Model拍攝十個動作的運動視頻，幫助AI提高識別準確性。她表示，此次會與中國香港體適能總會一起合辦比賽，形式亦更加豐富、有趣，希望能鼓勵更多學校和同學參與。

