

主辦：

聯合主辦：

協辦：



Fit for Life Billion Steps Challenge 2.0

健步人生 挑戰十億步 始於足下 月亮轉一圈

活動Q&A

- (一) 這是一項甚麼活動？
- (二) 怎樣在MoveSpring開立賬戶？
- (三) 哪些運動記錄裝置可以連接到MoveSpring應用程式？
- (四) 怎樣連結我的運動記錄裝置及同步步數到MoveSpring應用程式？
- (五) 怎樣手動輸入步數到MoveSpring應用程式？
- (六) 怎樣把其他活動轉化為步數上載到MoveSpring應用程式？
- (七) 還有甚麼規則和要注意的地方嗎？

(一) 這是一項甚麼活動？

- “健步人生 挑戰十億步”是一項全球網上挑戰，透過集體步行十億步，完成往返月球的創舉。
- 活動目的是透過恆常運動，鼓勵器官移植康復者和社會人士建立健康積極人生。
- 透過MoveSpring應用程式免費開設賬戶報名。
- 挑戰由2020年10月5日開始，12月13日結束，期間均可報名參加。
- 比賽以隊際形式進行，每隊最少2人最多5人，隊伍數目不限。
- 參加者可自組隊伍或加入其他隊伍。
- 隊伍成員可以是移植受贈者、醫護人員、活體器官捐贈者、捐贈或受贈家庭甚或你的親朋好友。
- 年齡不限，經驗不拘！

(二) 怎樣在MoveSpring開立賬戶？

- 按此[連結](#)
- 如你使用智能手機登記，按此[連結](#)到Apple App Store 或 Google Play Store下載MoveSpring應用程式。
- 如你透過互聯網報名參加，按此[連結](#)到MoveSpring的網頁登記。
- 登記詳情，請參考上載至香港移植運動協Facebook專頁的資料(<https://www.facebook.com/hktsa.org/>)。
- 你也可前往MoveSpring的協助中心參考更多資料，請按[此處](#)。

(三) 哪些運動記錄裝置可以連接到MoveSpring應用程式？

- **Android**手機(OS 5.0 或以上) – Google Fit app (**Android, Polar, Pebble**, 小米及其他)
- **Apple iWatch**
- **Fitbit** – Zip, One, Flex, Flex 2, Charge, Chare HR, Charge 2, Charge 3, Charge 4, Surge, Alta, Alta HR, Blaze, Versa, Versa Lite, Versa 2, Inspire, Inspire HR, Ionic, Mobile Tracker app.
- **Garmin** – vivofit, vivofit 2, vivofit 3, vivofit 4, vivosmart, vivosmart 4, vivosmart HR, vivoactive
- **iPhone 5s或以上** (IOS 10 或以上) – Apple Health App (**Android, Polar, Pebble**, 小米及其他)
- **Misfit** – Flash Cyclist, Flash, Link, Ray, Shine, Shine 2, Speedo Shine, Swarovski Activity Crystal
- **Withings** (現名為Nokia)- Pulse, Pulse O2, Activité Pop, Activité, Activité Steel
- **Samsung**使用者 – 透過下載Google Fit App連結
- **Garmin Forerunner及Fenix裝置** – MoveSpring 通常可以與這些裝置連結，但裝置須設有記錄步數功能。若你的裝置不能記錄步數，它不能與MoveSpring同步資料。

(四) 怎樣連結我的運動記錄裝置及同步步數到MoveSpring應用程式？

從下列資料找出你的運動記錄裝置，獲取更多資料：

Android手機 (OS 5.0或以上)

- 首先在Google Play Store下載Google Fit app並開設你的Google Fit賬戶。
- [到此處](#)瀏覽怎樣使用Google Fit app連結MoveSpring。
- 成功連結MoveSpring後，你的步數應可上載至MoveSpring。
- [到此處](#)瀏覽怎樣使用Google Fit記錄你每天的步數。

主辦：

聯合主辦：

協辦：



Apple iWatch

- 使用你的Apple智能手機上的Health app把你的Apple手錶連結到MoveSpring。
- 你不可透過MoveSpring網頁同步資料。
- [到此處](#)瀏覽怎樣連結你的Apple手錶。
- MoveSpring會自動從你的Health app上載你的運動資料到MoveSpring，它會從你的手錶和電話上載資料。
- [到此處](#)瀏覽怎樣把Apple手錶上的步數同步到MoveSpring。

Fitbit

- Fitbit可透過MoveSpring應用程式([到此處瀏覽](#))或MoveSpring網頁([到此處瀏覽](#))同步資料。
- [到此處](#)瀏覽怎樣把Fitbit上的步數同步到MoveSpring。

Garmin

- Garmin可透過MoveSpring應用程式([到此處瀏覽](#))或MoveSpring網頁([到此處瀏覽](#))同步資料。
- [到此處](#)瀏覽怎樣把Garmin上的步數同步到MoveSpring。

iPhone 5 (IOS 10 或以上)

- MoveSpring連結iPhone 5s或更新的型號作為你的計步器，但你需要使用手機上的Health app記錄步數，詳情瀏覽[此處](#)。
- 你不可透過MoveSpring網頁同步資料。
- [到此處](#)瀏覽怎樣把iPhone上的步數同步到MoveSpring。

Misfit

- Misfit可透過MoveSpring應用程式([到此處瀏覽](#))或MoveSpring網頁([到此處瀏覽](#))同步資料。
- [到此處](#)瀏覽怎樣把Misfit上的步數同步到MoveSpring。

Withings (現名為Nokia)

- Withings可透過MoveSpring應用程式([到此處瀏覽](#))或MoveSpring網頁([到此處瀏覽](#))同步資料。
- [到此處](#)瀏覽怎樣把Withings上的步數同步到MoveSpring。

Samsung使用者

- 首先下載[Google Fit app](#)到你的手機，然後在MoveSpring設定Google Fit為你的運動記錄裝置。Google Fit會把你的手機變成計步器，並為你記錄你的步數、步行距離和總分鐘。
- 下載Google Fit後，在那裡開設你的賬戶，並把MoveSpring連結到[Google Fit](#)。
- [到此處](#)瀏覽怎樣把Google Fit上的步數同步到MoveSpring。
- 你也可選擇[手動輸入步數](#)。

(五) 怎樣手動輸入步數到MoveSpring應用程式？

- 如果你只有計步器，沒有運動記錄裝置，或你現有的裝置不能結合MoveSpring使用，你也可以手動輸入步數到MoveSpring。
- 你應定期、準確地輸入步數。我們建議你每天輸入步數，令挑戰保持最新的資料。
- 你每次可輸入5天的步數，即今天和以往4天的步數。你應分開輸入每天的步數，而不是5天的步數總和。
- 1. 前往[此處](#)登入或建立MoveSpring帳戶。
2. 按左上角的3條橫線，並在你的個人檔案下選取My device (我的裝置)
3. 在裝置列表選擇Manual Entry (手動輸入)
4. 回到你的Dashboard (資料綜覽)，更新Today's Activity (今天的活動)的步數、步行距離和時間，按右上角的鉛筆圖形，則可在相關日期更新資料，然後按Save儲存。
5. 詳情請[按此處](#)參看更多指引。

(六) 怎樣把其他活動轉化為步數上載到MoveSpring應用程式？

- 其他不會計算步數的活動，例如游泳、瑜伽、踏單車甚或園藝，也可轉化為步數。你只需到MoveSpring的[換算表](#)，把你的活動換算為步數，便可手動把額外的步數輸入MoveSpring。
- 如果你的運動記錄裝置已經連接到MoveSpring，而你今天又進行了其他不計算步數的活動，你只可以在明天輸入今天額外活動所轉化的步數，因為今天的步數會自動同步到MoveSpring。
- 1. 首先到[換算表](#)把你的活動轉化為步數
2. 到MoveSpring上的Dashboard，並選擇Edit activity (修改活動資料)
3. 閱讀說明資料後按Continue (下一步)
4. 手動輸入資料總數：實際步數 + 從裝置同步的步數 = 總步數
5. 注意：你應該是更新昨天的步數
6. 點擊鉛筆圖形並輸入資料
7. 按Save儲存更新的資料。
8. 詳情請[按此處](#)參看更多指引。

(七) 還有甚麼規則和要注意的地方嗎？

- MoveSpring手應用程式和網頁會按各隊的平均步數展示所有隊伍的排名，以鼓勵運動，建立健康身心。
- 手動輸入步數者，必須誠實輸入步數。

主辦：



聯合主辦：



協辦：



- 大會設有每週小型挑戰或歡樂活動日，完結後設有一天**寬限期**讓參加者手動輸入額外的步數。
- 當挑戰十億步在12月13日結束時，大會設有三天**寬限期**讓參加者手動輸入餘下的步數，其後才會統計最終結果。

如有任何查詢，請與Fit for life香港區大使黃炎華先生(Mr. Martin WONG)聯絡，

電話：9437 5436