



FitBack 健康吧 開通流程

2024/9/5



國泰人壽
Cathay Life Insurance

Apple手機配智慧裝置開通FitBack

無智慧手錶

Apple Watch

Garmin 錶款

Fitbit 錶款

Android手機配智慧裝置開通FitBack

無智慧手錶

Garmin 錶款

Fitbit 錶款

其他

選擇
數據來源

附件

⚠️ 「FitBack健康吧」目前串接Apple Watch、Fitbit、Garmin資料穩定性較高，其他廠牌之穿戴裝置或手錶，因其他廠牌之穿戴裝置或手錶未與FitBack合作，因此無法連動數據至「FitBack健康吧」，「FitBack健康吧」數據接收仍以「iOS健康/Google Fit」之數據為準。

⚠️ 小米手錶/手環：官方未授權第三方平台讀取小米運動健康 App 數據，因此無法連動數據至「FitBack健康吧」，「FitBack健康吧」數據接收仍以「iOS健康/Google Fit」之數據為準。

Apple手機

無智慧手錶開通FitBack健康吧

Apple手機 - 確認健康 App健康數據

1. 手機桌布找到健康App



健康

2. 健康App



於手機桌布上找到【健康App】¹ 點擊進入後向下滑看到【步行】有步數顯示² 即可進行「FitBack 健康吧」數據開通

<註1> 若您「健康App」沒有健康數據



請至【設定】點擊【隱私權】¹

點擊【動作與健身】²

將【體能追蹤】與【健康】開啟³ 即有數據

<註2> 若您找不到「健康App」



請至【設定】點擊【一般】¹

點擊【軟體更新】²

確認手機iOS版本為11以上³ 才會有健康App

Apple手機 - 無智慧手錶 開通FitBack健康吧



- 1.2. 於App Store搜尋「國泰人壽」完成App【下載與安裝】**1**，並完成「國泰人壽」會員【註冊】**2**
3. 登入「國泰人壽」App首頁，點選下方【健康吧】或【上方牌卡】**3**進入「FitBack健康吧」開通流程
4. 於選擇裝置頁面中，點選【用手機紀錄步數(iOS健康)】**4**
5. 進入數據開通頁，點選【開通】**5**，並點選健康數據【授權】**6**

Apple手機 - 無智慧手錶 開通FitBack健康吧

6. iOS健康資料授權頁

8 國泰人壽

7 全開啟就對了✓

7. 開通完成頁

Ready to FitBack!
開始健康吧!

已開通健康數據
綁定來源: iOS健康

9 開始體驗

8. FitBack健康吧首頁

午安, 蔡小樹

任務值 > 12,250

活力分 88

健康目標 > 剛剛更新

步數 6,500 差1,000步 加油

運動心率 120/20 達20分 標準

睡眠 7:52

進行中挑戰 已完成 1 / 進行中 3

走到飛 進度 21/21

心動感 進度 2/3

10 查看步數圈圈 有藍色數字就成功囉✓

若未能看到數據顯示?
請點擊 選擇數據來源

6. 進入【iOS健康】健康資料授權頁，允許開啟國泰人壽讀取全部資料 7 後滑掉【iOS健康】或點選返回「國泰人壽」 8 進入「FitBack健康吧」
- 7.8. 點選【開啟體驗】 9 進入「FitBack健康吧」首頁，查看步數圈圈 10 有藍色數字就完成囉！

Apple手機

Apple Watch開通FitBack健康吧

Apple手機 - 確認健康 App健康數據

1. 手機桌布找到健康App



健康

2. 健康App



於手機桌布上找到【健康App】¹ 點擊進入後向下滑看到【步行】有步數顯示² 即可進行「FitBack 健康吧」數據開通

<註1> 若您「健康App」沒有健康數據



請至【設定】點擊【隱私權】¹

點擊【動作與健身】²

將【體能追蹤】與【健康】開啟³ 即有數據

<註2> 若您找不到「健康App」



請至【設定】點擊【一般】¹

點擊【軟體更新】²

確認手機iOS版本為11以上³ 才會有健康App

Apple手機 - Apple Watch 開通FitBack健康吧



- 1.2. 於App Store搜尋「國泰人壽」完成App【下載與安裝】**1**，並完成「國泰人壽」會員【註冊】**2**
3. 登入「國泰人壽」App首頁，點選下方【健康吧】或【上方牌卡】**3** 進入「FitBack健康吧」開通流程
4. 於選擇裝置頁面中，點選【Apple Watch】**4**
5. 進入數據開通頁，點選【開通】**5**，並點選健康數據【授權】**6**

Apple手機 - Apple Watch 開通FitBack健康吧

6. iOS健康資料授權頁

8 國泰人壽

開啟所有類別

允許或不允許「國泰人壽」取用此處所列的所有健康資料類型。

資料

允許「國泰人壽」讀取資料：

- 心率
- 心率變異
- 步行
- 步行 + 跑步距離
- 身高
- 睡眠
- 靜止心率
- 體重
- 體能訓練

App 說明：
允許讀取以上「全部」資料，就可以加入 Cathay Walker(Plus) 健康計劃，一起變健康，還可以拿好禮囉！

7. 開通完成頁

9:41

Ready to FitBack!
開始健康吧！

已開通健康數據
綁定來源：iOS健康

9 開始體驗

8. FitBack健康吧首頁

午安，蔡小樹

任務值 > 12,250

活力分 88

健康目標 > 剛剛更新

- 步數 6,500 (差1,000步 加油)
- 運動心率 120/20 (達20分 標準)
- 睡眠 7:52

進行中挑戰 已完成 1 / 進行中 3

走到飛 達成 進度 21/21

心動感 進度 2/3

查看步數圈圈
有藍色數字就成功囉✓

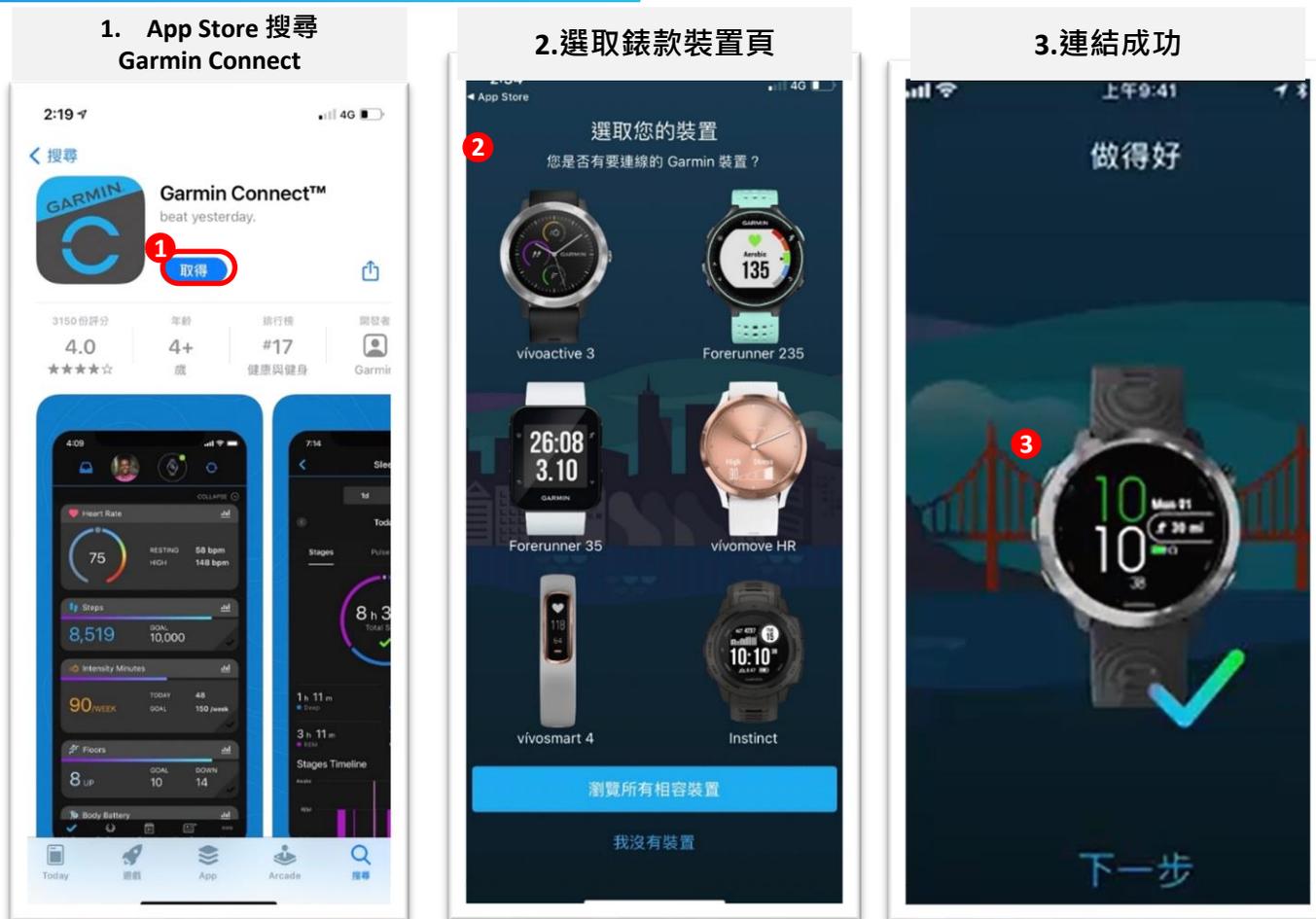
若未能看到數據顯示?
請點擊 選擇數據來源

6. 進入【iOS健康】健康資料授權頁，允許開啟國泰人壽讀取全部資料 7 後滑掉【iOS健康】或點選返回「國泰人壽」8 進入「FitBack健康吧」
- 7.8. 點選【開啟體驗】9 進入「FitBack健康吧」首頁，查看步數圈圈 10 有藍色數字就完成囉！

Apple手機

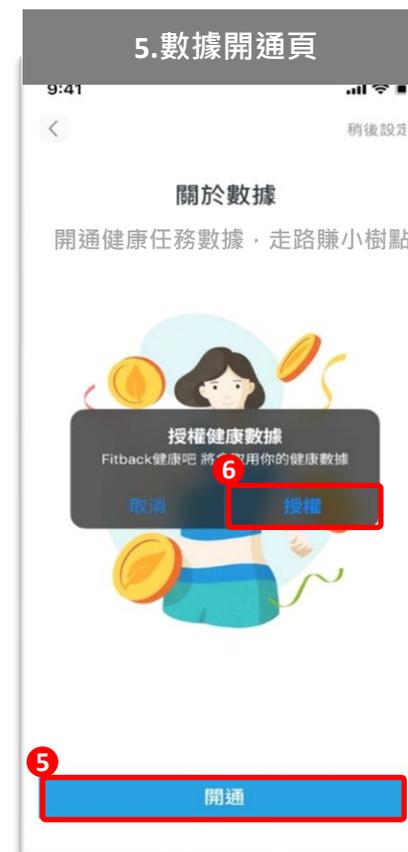
Garmin錶款開通FitBack健康吧流程

Apple手機 – 註冊 Garmin Connect App



1. 於App Store搜尋「Garmin Connect」完成App【下載與安裝】並完成【會員註冊】 ①
- 2.3. 登入「Garmin Connect」選擇連結的【Gamin錶款】 ② 完成裝置綁定 ③

Apple手機 – Garmin錶款 開通FitBack健康吧



- 1.2. 於App Store搜尋「國泰人壽」完成App【下載與安裝】**1**，並完成「國泰人壽」會員【註冊】**2**
3. 登入「國泰人壽」App首頁，點選下方【健康吧】或【上方牌卡】進入「FitBack健康吧」開通流程**3**
4. 於選擇裝置頁面中，點選【Garmin錶款】**4**
5. 進入數據開通頁，點選【開通】**5**，並點選健康數據【授權】**6**

Apple手機 – Garmin錶款 開通FitBack健康吧



6.7. 進入「Garmin Connect」登入頁，填寫【Garmin Connect 帳號密碼】**7** 同意FitBack健康吧【連線】Garmin Connect帳號 **8** 並按【儲存】**9**

註：若忘記Garmin Connect帳號密碼，只要按【忘記了?】**註** 並填寫您的電子信箱，系統將會把最新密碼寄至您的信箱

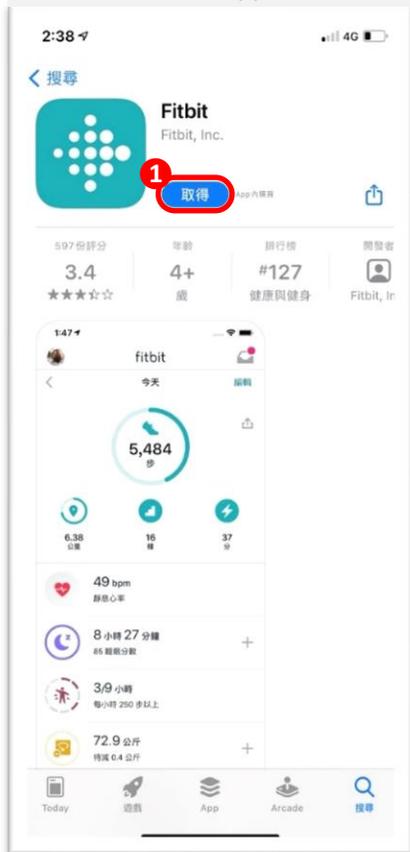
8. 返回國泰人壽點選【開啟體驗】**10** 進入「FitBack健康吧」首頁，查看步數圈圈 **11** 有藍色數字就完成囉！

Apple手機

Fitbit錶款開通FitBack健康吧流程

Apple手機 - 註冊Fitbit App

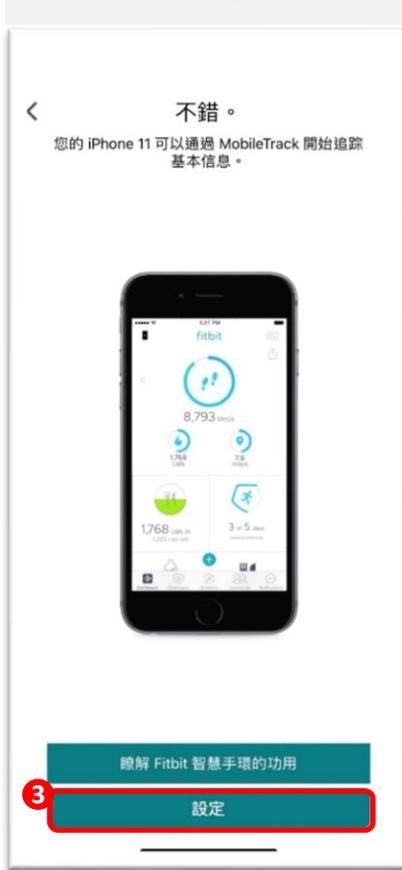
1. App Store 搜尋 Fitbit App



2. 選取Fitbit錶款



3. Fitbit設定追蹤頁



4. Fitbit註冊頁



1. 於App Store搜尋「Fitbit」完成App【下載與安裝】**1**
2. 進入 Fitbit選取自己購買的錶款，點擊【好】**2** 並進行裝置綁定
3. 4 點擊【設定】**3** 進行【註冊會員】完成後點擊【下一步】**4**

Apple手機 - Fitbit錶款 開通FitBack健康吧



- 1.2. 於App Store搜尋「國泰人壽」完成App【下載與安裝】**1**，並完成「國泰人壽」會員【註冊】**2**
3. 登入「國泰人壽」App首頁，點選下方【健康吧】或【上方牌卡】進入「FitBack健康吧」開通流程**3**
4. 於選擇裝置頁面中，點選【Fitbit錶款】**4**
5. 進入數據開通頁，點選【開通】**5**，並點選健康數據【授權】**6**

Apple手機 - Fitbit錶款 開通FitBack健康吧



❓ 若未能看到數據顯示?
請點擊 **選擇數據來源**

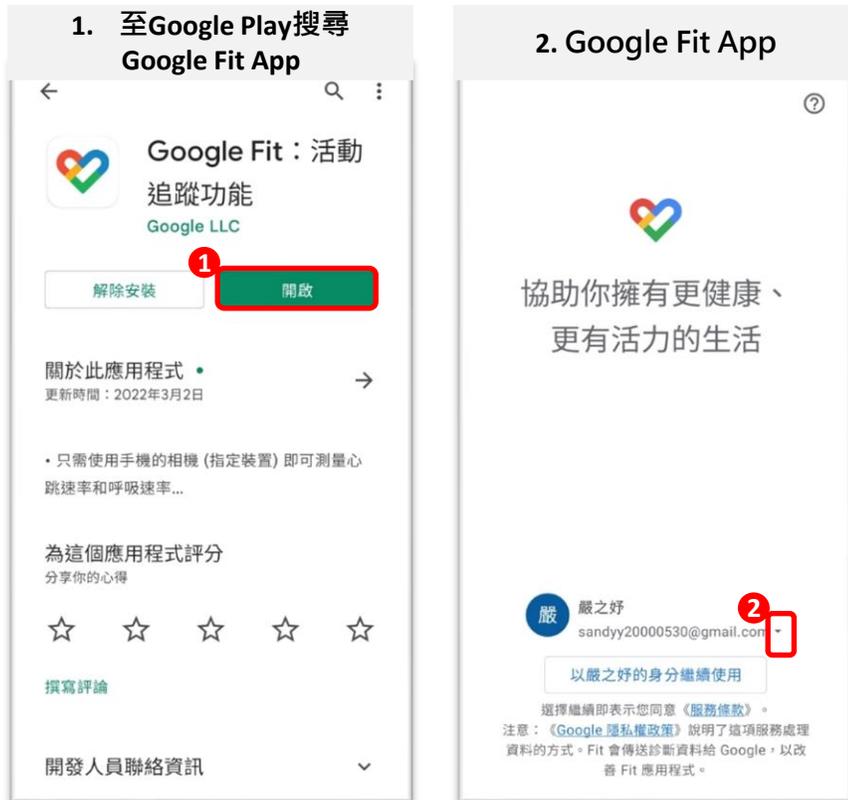
6. 進入「Fitbit」登入頁，填寫【Fitbit帳號密碼】**7** 允許FitBack健康吧【存取所有數據】**8** 返回國泰人壽App

註：若忘記Fitbit帳號密碼，只要按【忘記密碼?】**註**並填寫您的電子信箱，系統將會把最新密碼寄至您的信箱

7.8. 點選【開啟體驗】**9** 進入「FitBack健康吧」首頁，查看步數圈圈 **10**有藍色數字就完成囉！

Android 手機

無智慧手錶開通FitBack健康吧



1. 若您無智慧手錶或使用的智慧手錶非Garmin/Fitbit廠牌，請先進入Google Play商店搜尋Google Fit App完成【下載】與【註冊會員】¹
2. 進入Google Fit App，按下【▼】並選取的【Gmail帳號】²即可完成數據串接。



- 1.2. 於Google Play搜尋「國泰人壽」完成App【下載與安裝】**1**，並完成「國泰人壽」會員【註冊】**2**
3. 登入「國泰人壽」App首頁，點選下方【健康吧】或【上方牌卡】進入「FitBack健康吧」開通流程**3**
4. 於選擇裝置頁面中，點選【用手機紀錄步數(Google Fit)】**4**
5. 點選【開通】**5**



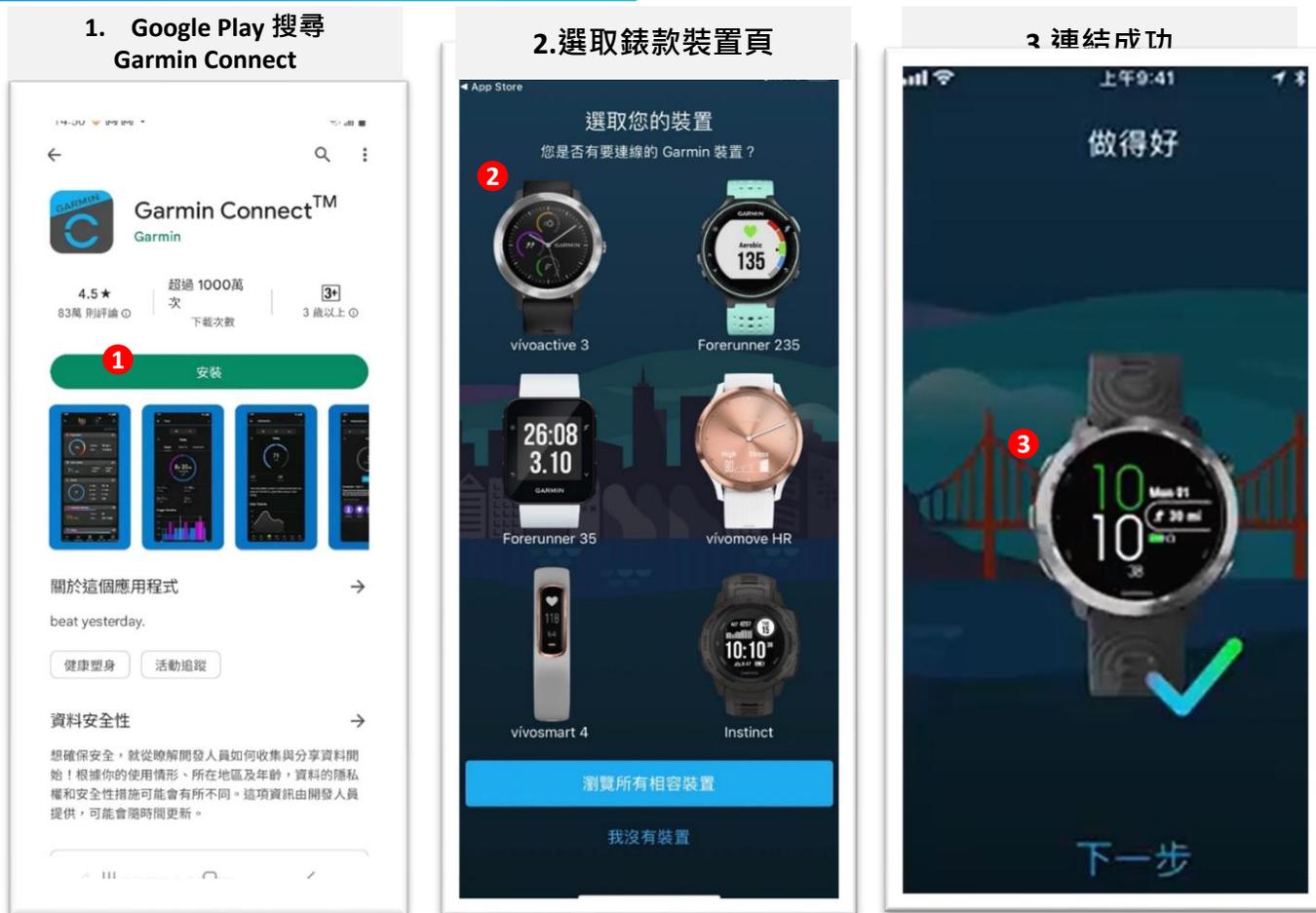
6. 滑至最下方【允許】**6** 國泰人壽存取Google Fit帳戶

7.8. 返回國泰人壽App，點選【開啟體驗】**7** 進入「FitBack健康吧」首頁，查看步數圈圈**8** 有藍色數字就完成囉！

Android 手機

Garmin 錶款開通FitBack健康吧

Android手機 – 註冊 Garmin Connect App



1. 於Google Play搜尋「Garmin Connect」完成App【下載與安裝】並完成【會員註冊】**1**
- 2.3. 登入「Garmin Connect」選擇連結的【Gamin錶款】**2** 完成裝置綁定 **3**

Android手機 - Garmin錶款 開通FitBack健康吧



- 1.2. 於Google Play搜尋「國泰人壽」完成App【下載與安裝】**1**，並完成「國泰人壽」會員【註冊】**2**
3. 登入「國泰人壽」App首頁，點選下方【健康吧】或【上方牌卡】進入「FitBack健康吧」開通流程**3**
4. 於選擇裝置頁面中，點選【Garmin錶款】**4**
5. 點選【開通】**5**

Android手機 - Garmin錶款 開通FitBack健康吧



6. 進入「Garmin Connect」登入頁，填寫【Garmin Connect 帳號密碼】**7** 同意FitBack健康吧【連線】Garmin Connect帳號 **8** 並按【儲存】**9**

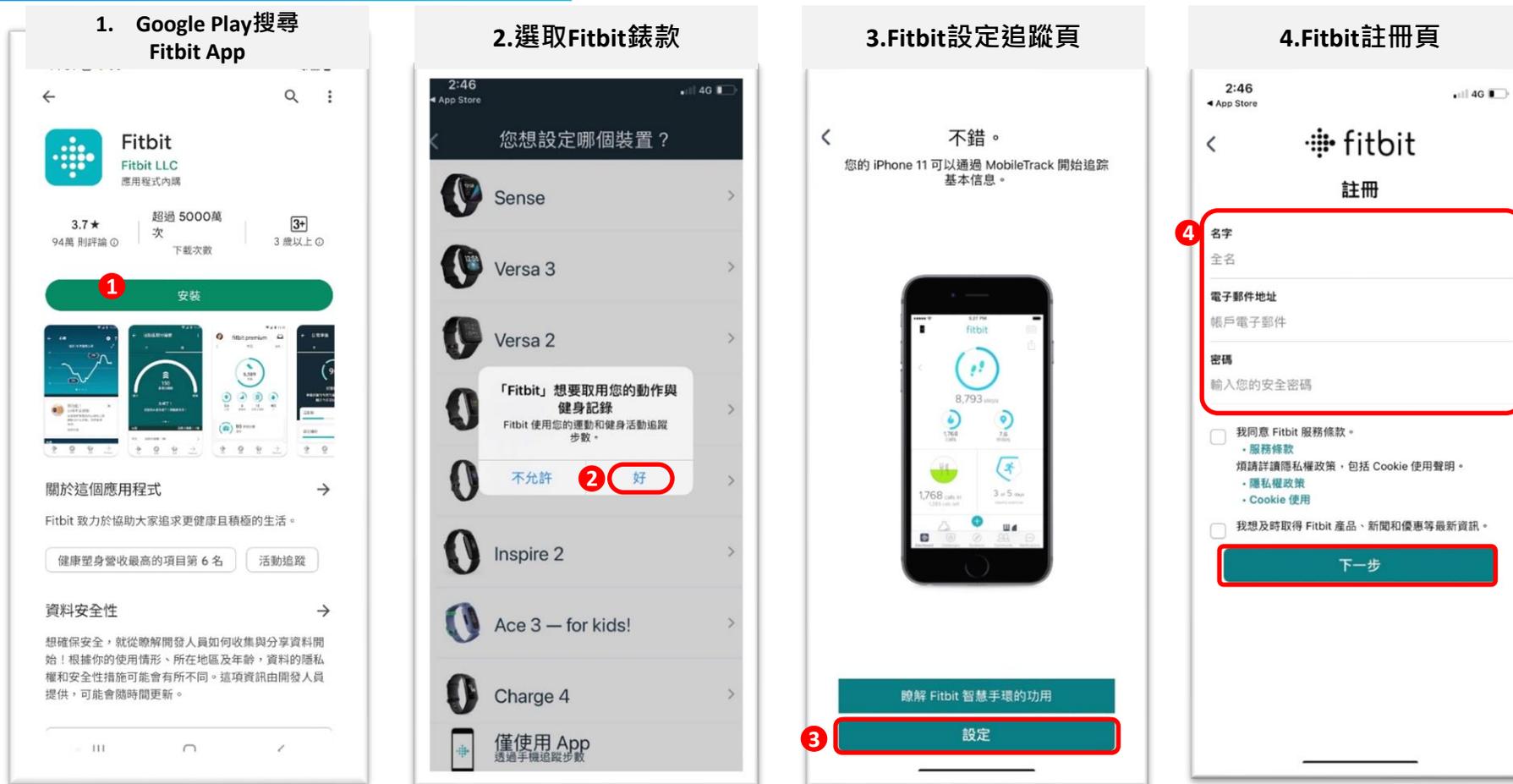
註：若忘記Garmin Connect帳號密碼，只要按【忘記了?】**註** 並填寫您的電子信箱，系統將會把最新密碼寄至您的信箱

7.8. 返回國泰人壽點選【開啟體驗】**10** 進入「FitBack健康吧」首頁，查看步數圈圈 **11** 有藍色數字就完成囉！

Android 手機

Fitbit 錶款開通FitBack健康吧

Android手機 – 註冊Fitbit App&健康數據串接



1. 於Google Play搜尋「Fitbit」完成App【下載與安裝】①
2. 進入 Fitbit選取自己購買的錶款，點擊【好】② 並進行裝置綁定
- 3.4. 點擊【設定】③ 進行【註冊會員】完成後點擊【下一步】④

Android手機 - Fitbit 錶款 開通FitBack健康吧



- 1.2. 於Google Play搜尋「國泰人壽」完成App【下載與安裝】**1**，並完成「國泰人壽」會員【註冊】**2**
3. 登入「國泰人壽」App首頁，點選下方【健康吧】或【上方牌卡】進入「FitBack健康吧」開通流程**3**
4. 於選擇裝置頁面中，選擇紀錄數據的裝置，點選【Fitbit 錶款】**4**
5. 點選【開通】**5**

Android手機 - Fitbit 錶款 開通FitBack健康吧



查看步數圈圈
有藍色數字就成功囉✓

若未能看到數據顯示?
請點擊 選擇數據來源

6.7. 進入「Fitbit」登入頁，填寫【Fitbit帳號密碼】**6** 允許FitBack健康吧【存取所有數據】**7** 返回國泰人壽

註：若忘記Fitbit帳號密碼，只要按【忘記密碼?】**註**並填寫您的電子信箱，系統將會把最新密碼寄至您的信箱

8.9. 點選【開啟體驗】**8** 進入「FitBack健康吧」首頁，查看步數圈圈**9** 有藍色數字就完成囉！

FitBack選擇數據來源

FitBack選擇數據來源



1. 登入「國泰人壽」App，點選下方【健康吧】**1** 進入FitBack健康吧首頁，點選【右上頭像】**2**
- 2.3. 進入設定頁，點選【設定】**3** 螢幕向下滑【選擇數據來源】**4**
- 4.5. 選擇想切換的數據【+】**5**，下一步點選【前往調整】**6** 數據來源，並進入該裝置的登入頁

附件

附件-Apple手機開通流程

【注意】進行「FitBack健康吧」數據開通前，請確認您選擇的智慧手錶是否已下載安裝該廠牌運動App並連結健康數據

無手錶/Apple Watch/其他廠牌→請預先確認iOS健康App有健康數據

Garmin 錶款→預先確認Garmin Connect App安裝註冊&有健康數據

Fitbit錶款→預先確認Fitbit App安裝註冊&有健康數據

會員註冊

Step1
安裝
國泰人壽App
完成會員註冊

Step2
登入App ·
點擊下方
「健康吧」
或「上方牌卡」

Step3
選擇身高體重
勾選
「個資同意書」

選擇數據裝置

無智慧手錶(iOS健康)

Apple Watch

Garmin 錶款

Fitbit 錶款

點擊開通

FitBack數據綁定

同意iOS數據資料授權

同意iOS數據資料授權

進入 Garmin頁面
登入Garmin帳號並同意授權

進入 FitBit頁面
登入FitBit帳號並同意授權

開通完成

可以參加健康任務
賺小樹點囉



註1 若您使用的智慧手錶非以下廠牌Apple Watch/Garmin/Fitbit，則請選擇用手機紀錄步數(iOS健康)。

註2 小米手錶/手環：小米官方未授權第三方平台讀取數據，因此無法連動數據至「FitBack健康吧」，「FitBack健康吧」數據接收仍以「iOS健康」之數據為準。

註3 其他廠牌之穿戴裝置或手錶：因其他廠牌之穿戴裝置或手錶未與FitBack合作，因此無法連動數據至「FitBack健康吧」，「FitBack健康吧」數據接收仍以「iOS健康」之數據為準。

附件-Android手機開通流程

【注意】 進行「FitBack健康吧」數據開通前，請確認您選擇的智慧手錶是否已下載安裝該廠牌運動App並連結健康數據

無手錶/Apple Watch/其他廠牌→請預先確認iOS健康App有健康數據

Garmin 錶款→預先確認Garmin Connect App安裝註冊&有健康數據

Fitbit錶款→預先確認Fitbit App安裝註冊&有健康數據

會員註冊

Step1
安裝
國泰人壽App
完成會員註冊

Step2
登入App ·
點擊下方
「健康吧」
或「上方牌卡」

Step3
選擇身高體重
勾選
「個資同意書」

選擇數據裝置

無智慧手錶(Google Fit)

Garmin 錶款

Fitbit 錶款

點擊開通

FitBack數據綁定

允許國泰人壽存取Google 帳戶

進入 Garmin頁面
登入Garmin帳號並同意授權

進入 FitBit頁面
登入FitBit帳號並同意授權

開通完成

可以參加健康任務
賺小樹點囉



註1 若您使用的智慧手錶非以下廠牌Garmin/Fitbit，則請選擇用手機紀錄步數(Google Fit)。

註2 小米手錶/手環：小米官方未授權第三方平台讀取數據，因此無法連動數據至「FitBack健康吧」，「FitBack健康吧」數據接收仍以「Google Fit」之數據為準。

註3 其他廠牌之穿戴裝置或手錶：因其他廠牌之穿戴裝置或手錶未與FitBack合作，因此無法連動數據至「FitBack健康吧」，「FitBack健康吧」數據接收仍以「Google Fit」之數據為準。

感謝您們