

Register your product and get support at
www.philips.com/welcome

ACT101M/97



ZH-HK 使用手冊

PHILIPS

目錄

1 重要安全事項	5
一般保養	5
回收產品	6

2 您的新 Activa	8
控件	8
主螢幕	9
Workout 螢幕	9
在訓練期間變更音樂/廣播電臺	10
透過 TempoMusic 改變您的節奏	10
訓練時變更音樂類型	10
健身裝置	10
設定您的個人設定檔	11
正確佩戴 Activa	11

3 使用入門	13
充電	13
連接耳筒	13
使用耳筒	13
打開/關閉 Activa	14
自動關機	14
初次設定	14
PC 上：安裝 Philips Songbird	
以及應用程式	14
設定健身裝置。	15

4 運動	16
設定訓練目標	16
設定長遠目標	16
為每個訓練設定目標：	17
個人化訓練	17
訓練期間的音樂	18
使用 TempoMusic	18
收聽電台	19
記錄訓練	19
若要在訓練期間收聽	
語音報告/鼓舞歌曲	20
若要在訓練期間變更設定	20
設定鼓舞音樂	20

調校訓練	21
使用上一次訓練量	21
使用目前訓練量	21
回顧訓練	21
在 Activa 上回顧訓練	21
在電腦上回顧訓練	21

5 構建您的 Activa 庫	24
瀏覽音樂庫	24
將音樂匯入 Philips Songbird	25
收集 Philips Songbird 中的音樂檔案	26
集中管理音樂	26
建立播放清單	26
將音樂檔從 Songbird 庫中刪除	27
提取專輯封面	27
智能載入	28
在 Philips Songbird 與 Activa 之間同步	29
訓練後同步	29
在音樂/設定檔更新後同步	29
Philips Songbird 的其他功能	30
獲取網上資源內容	30
編輯並顯示元數據	30

6 播放	31
播放音樂	31
搜尋音樂	31
播放音樂	31
刪除歌曲/演唱者/專輯	31
播放圖片	32
以幻燈片方式播放圖片	32
播放 FM 收音機	32
調諧至廣播電台	32
儲存預設電台	33
錄音	33
製作錄音	33
播放錄音	33

7	設定	34
	健身裝置的設定	34
	播放模式	34
	音效設定	34
	定時睡眠功能	34
	顯示設定	35
	主題	35
	亮度	35
	螢幕保護程式	35
	日期和時間	35
	幻燈片播放設定	36
	選擇語言	36
	關於裝置	36
	恢復原廠設定	36

8	技術資料	37
	系統需求	37

9	疑難排解	38
---	------	----

1 重要安全事項

一般保養

！ 注意

- 為避免本裝置損壞或故障：
- 請勿將產品暴露在過熱的場所，例如加熱設備附近或受陽光直接照射。
- 請勿將產品墜地，也不要讓任何物體掉落在產品上。
- 請勿將產品浸沒於水中。請勿將耳筒插孔或電池盒暴露於水中，因為裝置進水後會造成嚴重損壞。
- 在播放機附近使用流動電話，可能會造成干擾。
- 備份您的檔案。確定您已經把原來下載到播放機的文件妥善保存。Philips 對產品損毀導致的損失或資料無法讀取概不負責。
- 請只透過隨附的音樂軟件管理（傳送、刪除等）您的音樂檔，以減少問題的發生！
- 請勿使用任何含有酒精、氨、苯或研磨成份的清潔劑，因為這些清潔劑可能損害產品。

關於操作溫度及儲藏溫度

- 本播放機應在攝氏 0 至35 度（華氏 32 至 95 度）下操作。
- 本播放機應保存在攝氏-20 至45度（華氏-4 至113度）的溫度中。
- 在低溫條件下，電池的壽命可能會縮短。

替換部件/配件

請瀏覽 www.philips.com/support 購買替換部件/配件。

聽覺安全



聆聽時音量要適中：

耳筒音量高會損害您的聽力。即使暴露在此音量下的時間不超過一分鐘，所產生的聲音分貝強度可能會損害正常人的聽覺。較高的分貝是提供給聽力已有所受損的人士。

聲音有時會給您錯覺。聽了一段時間，聽覺「舒適度」就會適應更高的音量。因此，聽得太久，「正常」的音量實際上已經很大，並且會損害您的聽力。為了預防這個問題，請在您的聽覺適應一定的音量之前，先調校至一個安全的水平，並維持該音量。

設置安全的音量：

先將音量設置在一個低水平。

然後慢慢提高，一直調校到您聽起來舒服清晰、而且完全沒有失真的音量為止。

聆聽時間應節制：

長時間暴露在聲音環境下，即使是正常「安全」的音量，也會損害聽力。

請務必適度使用您的設備，並適時暫停休息。

使用耳筒時務必遵守以下規範。

合理節制聆聽的音量及時間。

請勿於聽覺正在適應音量時調校音量。

請勿將音量調得太高，而使自己聽不到周圍的聲音。

身處有潛在危險的場所時，請小心或暫停使用耳筒。

進行駕車、踏單車、玩滑板等活動時，請勿使用耳筒，否則可能釀成交通意外，而且在許多國家都屬違法行為。

修改

未經製造商授權而修改本產品可能令使用者失去操作本產品的權利。

版權資訊

其他所有品牌及產品名均為其所屬公司或機構的商標。

未經許可複製從互聯網下載或從音樂光碟錄製的任何錄音是侵犯版權法及國際法律的行為。

任何沒有獲得許可而對有版權保護的內容（包括電腦程式、檔案、廣播和錄音等）進行的抄錄行為可屬版權侵犯，並構成刑事責任。本設備不應被用於以上行為。

Windows Media 及 Windows 標誌為 Microsoft Corporation 於美國及/或其他國家地區的註冊商標。

承擔責任！尊重版權。



**Be responsible
Respect copyrights**

Philips 尊重他人的知識產權，我們亦要求我們的用戶如此。

互聯網上的多媒體內容可能在未經原始版權所有者的授權許可情況下，被擅自建立和/或散布。

在很多國家或地區，包括您的國家，複製或散布未經授權的內容可能會觸犯版權法。

遵守版權法，即可視為承擔您的責任。

資料登入

Philips 一直致力於改善您的產品之質素及提昇 Philips 使用者的體驗。為了解此裝置之應用程序，此裝置已將一些資訊/資料登入此裝置的靜態記憶區域內。這些資料可用來辨認及偵查您在使用此裝置時可能遭遇的任何故障或問題狀況。儲存之資料包括音樂模式下的播放時間、調頻模式下的播放時間、發生電池電力不足的次數等等。儲存之資料並未顯露在裝置上或下載來源所使用的內容或媒體。只有當使用者將裝置退還 Philips 維持中心時，方可提取及使用這類儲存在裝置上的資料，並且僅用於簡化偵測及防止錯誤之目的。使用者一旦提出要求，即可為使用者取出該儲存之資料。

回收產品

您的產品是使用優質材料和元件所設計及製造，均可回收和重複使用。

當產品附有打叉的滾輪回收筒標籤時，代表產品符合歐洲規格 (European Directive) 2002/96/EC：



請勿將您的產品與其他家用廢棄物一併丟棄。請瞭解當地電子及電器廢棄物的垃圾分類相關法規。正確處理廢棄產品有助於避免對環境和人類健康帶來負面影響。



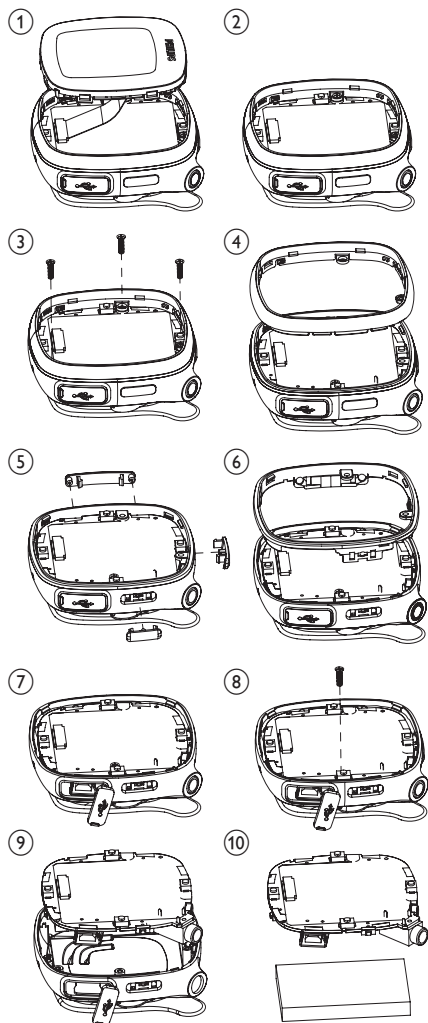
注意

- 移除內置電池將會令保養無效，並可能會使產品損壞。以下是在產品使用壽命結束時的棄置處理指引。

您的產品包括了適用於歐洲指導原則 (European Directive) 2006/66/EC 的內建充電式電池，不得與其他一般家用廢棄物共同丟棄。



若保障產品的功能及安全，請將產品送至官方回收點或服務中心，讓專業人員移除或更換電池。

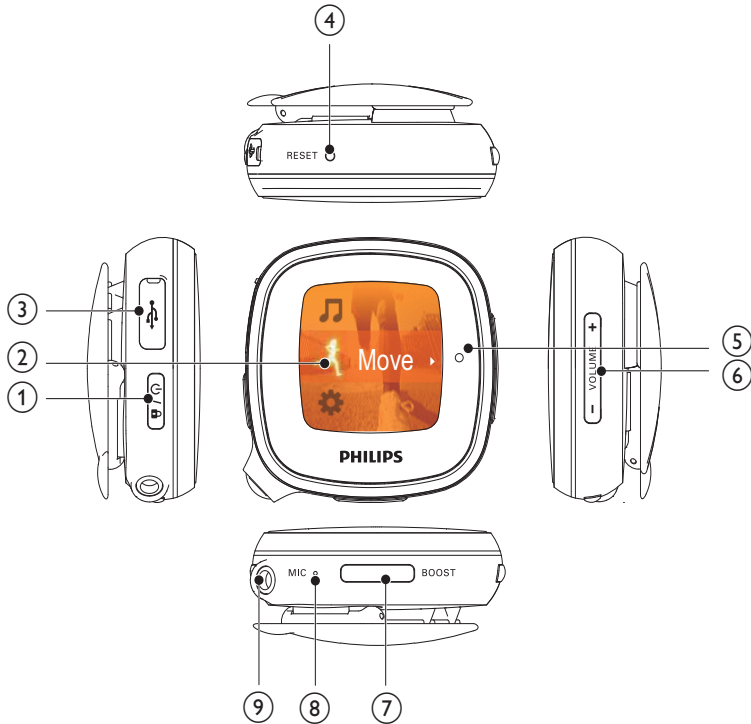


請瞭解當地有關電池的垃圾分類相關法規。正確處理廢棄電池有助於避免對環境和人類健康帶來負面影響。

歐盟使用者須知

此產品符合歐盟無線電干擾之要求。

2 您的新 Activa

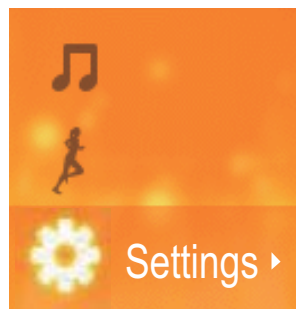
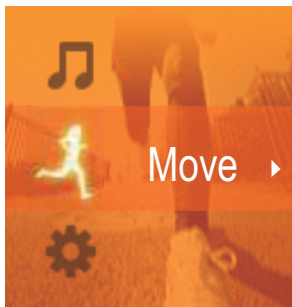


控件

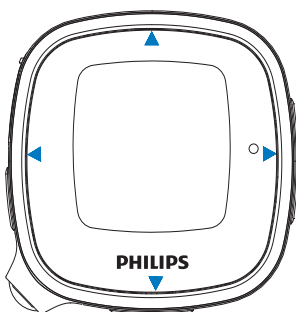
1		按住以開啟或關閉裝置。
		按一下，然後按一下 ► 鎖定/解除鎖定按鍵。
2	LCD 螢幕	
3		用於電源充電以及資料傳輸的 USB 連接埠 向上提起頂蓋，插入隨附的 USB 線。
4	RESET	若按下按鍵後螢幕沒有響應，用原子筆尖按小孔。

5		按一下以瀏覽功能表。
		確定選擇
6	+VOLUME-	重複按，或按住以調節至所需音量。
7	BOOST	按一下選擇目前功能表中可用的選項。 在 Workout 螢幕，按一下播放語音報告，按住播放預設的鼓舞音樂。
8	MIC	用於錄音的咪高風
9	3.5 毫米耳筒插孔	

主螢幕



- 按一下瀏覽鍵▲、▼以及▶可從主螢幕存取所需功能表。
- 若要返回上一螢幕，反復按◀，或按住◀。



Workout 螢幕

從主螢幕選擇 ，然後進入 [運動] 功能表：



記錄並調校訓練。

Workout 螢幕

當訓練記錄開始時，會出現 Workout 螢幕。

在 Workout 螢幕上，您可查看您的訓練進度。



- 按導覽鍵▲/▼/◀/▶可選擇各種功能：



重復按鍵可顯示已燃燒的卡路里量、已用時間及所跑過的距離；



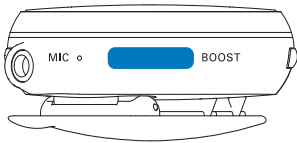
按一下以暫停/恢復/停止訓練記錄；

按一下以變更運動。



若正在聽音樂，重複按可跳過歌曲；

若正在收聽廣播，重複按可選擇預設電臺。



BOOST 按一下聽取語音報告 (例如燃燒的卡路里量、已用時間)；
 按住 **BOOST** 播放您在 **Philips Songbird** 上選定的鼓舞音樂。

* 貼士

- 您可透過鼓舞音樂激勵自己。若要將您最愛的歌曲設定為鼓舞音樂，請使用隨附的電腦軟件 (請參閱 20 頁面 ‘若要在訓練期間瞭解語音報告/鼓舞歌曲’) **Philips Songbird**。

在訓練期間變更音樂/廣播電臺

若您正在聽音樂 (包括 **TempoMusic**)

- 重複按下 ► 可跳過歌曲。

若您正在收聽廣播

- 按一下 ► 切換到下一個預設電臺。

透過 **TempoMusic** 改變您的節奏

- 按住 ▲/▼ 以加快或減慢 **TempoMusic**。

* 貼士

- 透過 [**TempoMusic**]，符合您的速度的歌曲可從 **Activa** 音樂庫里被自動選擇播放。透過選擇較快或較慢的節拍，您可設定新的速度進行訓練。

訓練時變更音樂類型

- 按一下 ◀> [變更音樂] > ► 變更音樂類型：[TempoMusic]、[沒有音樂]、[正在播放]、[隨機] 或 [收音機]。

* 貼士

- 若要在音樂與廣播之間切換，按住 ► 以在訓練時在音樂與廣播之間切換 (例如，當廣播電臺訊號受到較多干擾時，您可切換至音樂)。

健身裝置

作為健身裝置，**Activa** 讓您輕鬆測量您的訓練進度。訓練期間，您可選擇收聽顯示在螢幕上的進度報告，預設鼓舞音樂、電臺或預設鼓勵歌曲。

如需準確測量，請在使用健身裝置之前進行以下操作：

- 在 **Activa** 中設定您的個人設定檔
- 對於目前 **Activa** 上的訓練，在 **Activa** 上選擇所需運動、測量選項，然後按照 **Activa** 螢幕上的建議佩戴 **Activa**。

選擇以下一種可用測量選項：



按照螢幕上的建議佩戴 Activa：



貼士

- 對於不同的運動，Activa 的測量選項和佩戴位置可能略有不同。
- 按照您的節奏校準健身裝置。

設定您的個人設定檔

在隨附的電腦軟件 **Philips Songbird** 和應用程式上，根據提示輸入您的個人資訊。要使測量和計算準確，必須有精確的設定檔資訊。

設定您的個人設定檔

- 首次設定時（請參閱 14 頁面「PC 上：安裝 Philips Songbird 以及應用程式」）。

更新您的體重資訊（如按月更新）

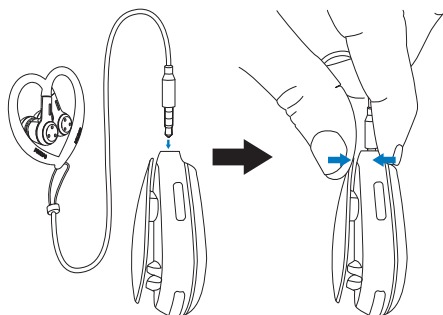
- 在 Activa 上，至 > [運動] > [用戶個人檔案] > [重量]。
- 或在 Philips Songbird 上，至 [Activa 中心] > [訓練]。

正確佩戴 Activa

若佩戴正確，健身裝置可正確檢測並測量您的運動。

參照 Activa 上的顯示將 Activa 佩戴在手臂、腰部或大腿上。

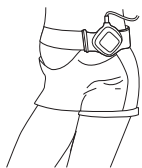
- 在 Activa 上，插入耳筒以輕鬆使用扣夾。



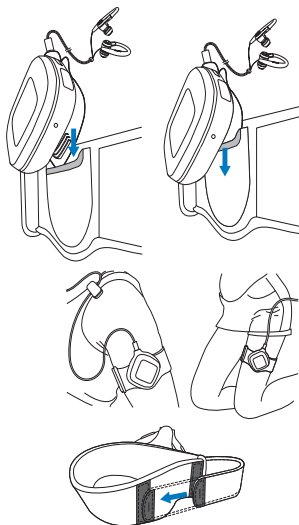
- 如有必要，使用護套保護 Activa 免受刮擦。將 Activa 插入護套，然後再插入耳筒。



2 透過扣夾將 Activa 佩戴在腰上。



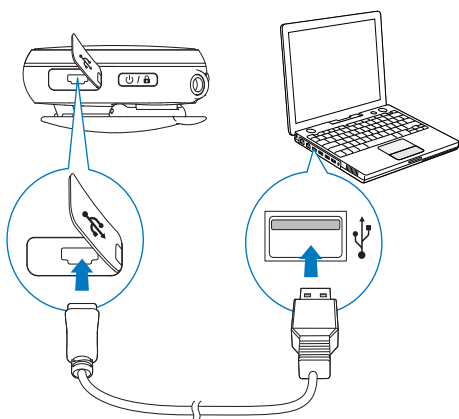
- 或如圖顯示，使用扣夾將 Activa 佩戴在隨附的臂/腿帶上。



3 使用入門

充電

- 如圖所示，使用隨附的 USB 線將 Activa 連接到電腦或 USB 電源變壓器（未提供）。

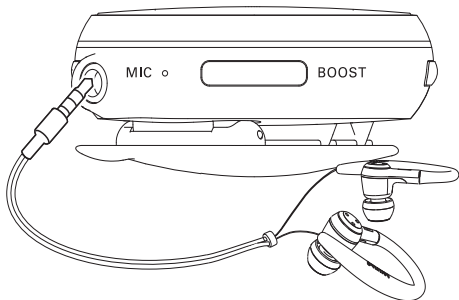


充電期間， 將滾動

充電完成後，將出現 。

連接耳筒

將隨附耳筒連接至 Activa。

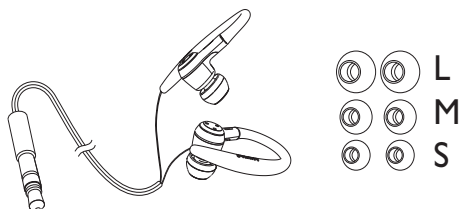


透過使用耳筒，您可在訓練期間欣賞音樂、FM 收音機以及語音報告。播放 FM 收音機時，耳筒還可用作天線。

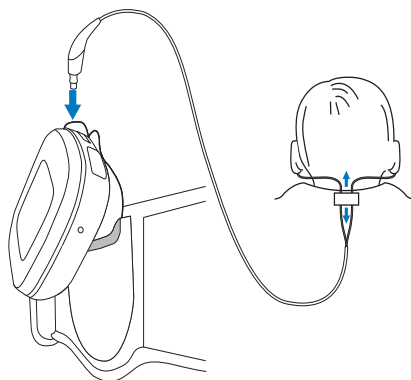
使用耳筒

隨附的耳筒帶有耳鉤、cinch 纜線以及纜線夾，方便您在訓練期間佩戴。

- 嘗試不同尺寸的耳塞（大、中、小）以找到最適合您的型號：



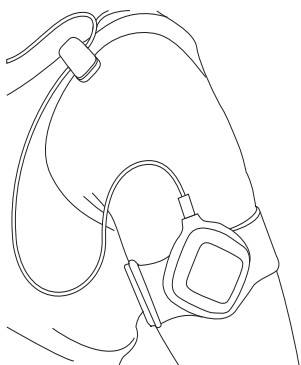
- 訓練時，如有需要，可調節 cinch 纜線以安全固定：



貼士

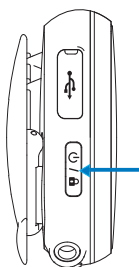
- cinch 纜線也可幫助您在儲存耳筒時收藏耳筒線。向上推 cinch 纜線，可防止纜線過多纏繞。

- 如需防止纜線擺動，將纜線穿過襯衣，或使用纜線夾將纜線固定到衣服上，如圖。



打開/關閉 Activa

- 按住  直到裝置打開或關閉。



自動關機

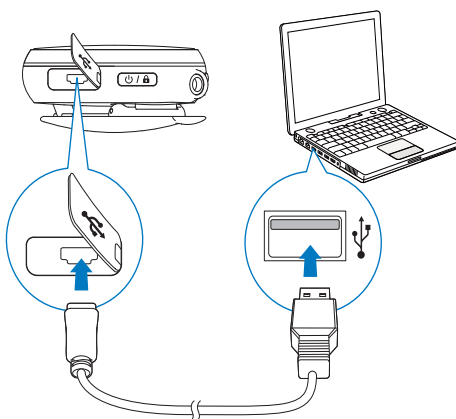
若沒有對 **Activa** 進行任何操作，

- 且 **Activa** 上沒有正在進行的訓練，
- **Activa** 可在 20 分鐘後自動關閉。

初次設定

PC 上：安裝 Philips Songbird 以及應用程式

在您的電腦上安裝隨附的軟件 **Philips Songbird** 和應用程式。

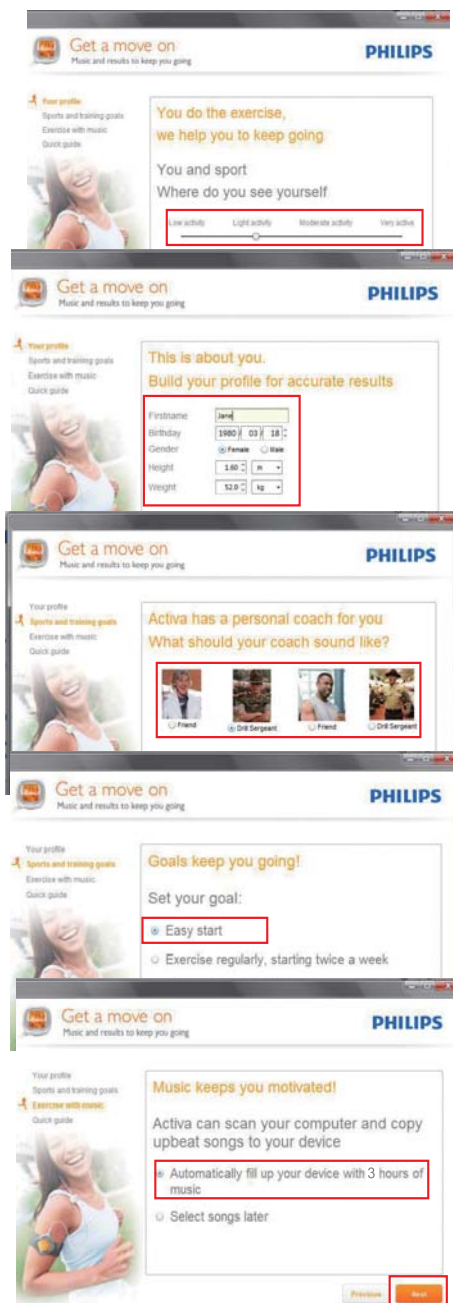


Philips Songbird 和應用程式可幫助您設定並調節您的訓練目標，以及回顧您的訓練歷史。

透過 **Philips Songbird** 和應用程式，您也可將訓練音樂傳輸至 **Activa**。

- 1 使用隨附的 USB 線將 **Activa** 連接到電腦上。
- 2 在電腦上的 [我的電腦] 或 [電腦] 中找到 **Activa**。
- 3 在 **Activa** 中，點擊兩次 **setup.exe** 以啟動安裝程式。

4 按照螢幕指示完成安裝。



貼士

- 應用程式作為 **Philips Songbird** 的插件，安裝後將被新增至 **Philips Songbird**。

設定健身裝置。

在健身裝置上，選擇所需的語言，然後設定目前訓練所使用的裝置。

- 1 從主螢幕進入 .
- 2 選擇所需運動：[跑步]、[划船]、[室內踏單車]、[室外踏單車] 或 [自由式]。
 - 選擇 [自由式]，若您計劃開始清單之外的其他運動，如有氧運動、舞蹈。
- 3 設定訓練目標：
 - 要跳過目標設定，請選擇 [無目標]。
 - 選擇 [卡路里]、[時間] 或 [距離]（僅適於跑步）。
- 4 選擇 [TempoMusic] 播放與您的節奏一致的音樂。或選擇其他類型的音樂。
 - 若選擇 [自由式] 運動，則 [TempoMusic] 不可用。
- 5 開始記錄：
 - ① 按螢幕顯示，將 Activa 佩戴在正確的位置；
 - ② 按一下  開始熱身；
 - ③ 再按  一次。
↳ 訓練量/卡路里測量開始。
- 6 若要停止記錄，按一下 ，然後選擇 [完成]。

貼士

- 若已選擇 [划船] 或 [室內踏單車] 作為運動，請保持 Activa 的耐力級別與健身房的機器上的設定相同或相近。

提示

- 對於 [自由式] 運動，卡路里值基於您的位置移動，僅供參考。

4 運動

Activa 讓您測量、監控並推動您的訓練。

隨附的軟件 **Philips Songbird** 可幫助您設定並檢查您的訓練目標。

訓練期間，您可

- 在訓練時獲得語音反饋；
- 獲得 [TempoMusic] 從庫中選擇並播放與您的節奏相符的音樂；
- 獲得音樂或電臺的伴奏；
- 隨心所欲獲得鼓舞。

訓練之後，您可

- 按運動項目回顧訓練情況；
- 檢查目標達成進度；
- 調整訓練目標；
- 回顧一定時期內的訓練情況。

設定訓練目標

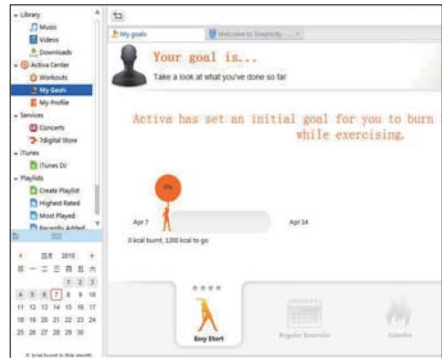
設定訓練目標時，您可

- 在電腦上設定長期目標（如兩週、一個月）；
- 在裝置 (Activa) 上，每次訓練前設定目標。

設定長遠目標

隨附軟件 **Philips Songbird** 可幫助您設定長期目標，定期回顧您的訓練情況（如已燃燒的卡路里、訓練頻率）。

在電腦軟件上 **Philips Songbird**：



1 按一下 [我的目標]。

2 在彈出式視窗中，從四個選項中選擇一項：

- **[輕鬆開始]**：目標自適應您的訓練。若不確定從哪個卡路里目標開始，可選擇該選項；
- **[定期訓練]**：設定您想要每週訓練的次數；
- **[卡路里]**：設定您要在一定時期內燃燒掉的卡路里；
- **[距離]**（僅適於跑步）：設定您要在一定時期內跑完的路程。
- 達到目標後，您可選擇提高目標或設定新的目標。

3 將 Activa 連接至您的電腦。

➔ 資料將自動同步至 Activa。



貼士

- 確保在從電腦同步資料至 Activa 時已啟動 **Philips Songbird**。

為每個訓練設定目標：

在裝置 (Activa) 上，每次訓練前設定目標。
透過設定每個訓練目標，您可將長期目標
拆分為逐步實現的多個小目標。

- 1 從主螢幕進入 .
- 2 選擇要進行的體育項目。
- 3 選擇一項卡路里設定目標：[卡路里]、
[時間] 或 [距離]（僅適於跑步）。
 - (A) 按一下  ，或按住   選擇一個值
（如 400 千卡、30 分鐘、40 千米）；
 - (B) 按一下  確認。



要跳過目標設定，

- 選擇 [無目標]。

要與自己競賽，

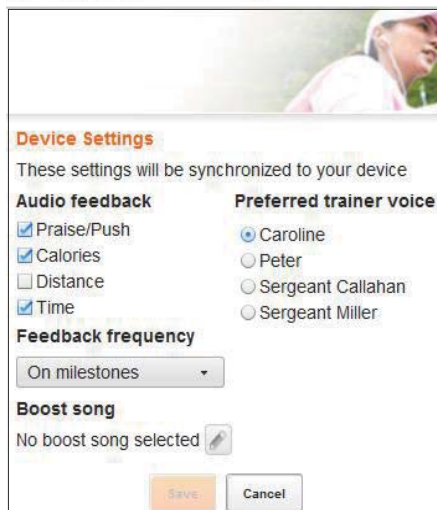
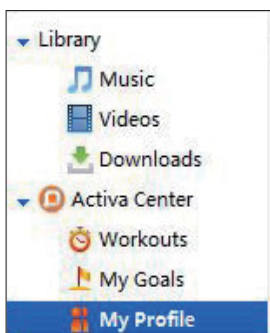
- 選擇同一項運動以及持續時間作為
競爭訓練（您的最差訓練、最佳訓
練或所選階段）。
- 選擇 [與您自己對抗]。
↳ 您可獲得有關表現情況的語音
報告（此訓練對比 您的最差訓
練、最佳訓練或所選階段）。

個人化訓練

訓練期間，您可獲得有關進度的語音報告，
以及不同階段的語音鼓舞（表揚或敦促）。
Activa 可根據您的需要自動或手動播放語音
報告/鼓舞；您也可關閉語音報告/鼓舞。

要選擇選項，

在 Philips Songbird 上進入 [我的個人檔案]：



在 Activa 上進入 * > [運動]:

語音報告

訓練期間，語音報告可以自動播放或在您按下 **BOOST** 按鈕後播放。

在默認設置中，當達到目標或時間的 25%、50%、75%、90% 以及 100% 時，您可自動獲得有關卡路里燃燒和行進路程的語音報告。

要設定語音報告內容，

- 1 從主螢幕進入 * > [運動] > [聲訊回饋]。
- 2 選擇希望語言報告中包含的一個或多個項：
[稱讚/加壓]：當目前速度相對於常規速度過快或過慢時，可幫助您恢復標準速度。
[卡路里]/[距離]（可用時）/[時間]/[與上一次訓練對比]：提醒您訓練進度。

- 3 按 ► 打開/關閉項目。

若要在播放語音報告時設定，

- 從主螢幕進入 * > [運動] > [回饋頻率]。選擇選項：
[沒有自動回饋]、[里程碑]。

訓練者聲音

- 若要在語音報告中變更訓練者聲音，請轉至 * > [運動] > [喜歡的教練聲音]。



貼士

- **語音鼓舞**：錄製語音，以便在訓練期間作為鼓舞錄音進行播放。這些表揚與敦促錄音可以是您自己的、朋友的或者您的夥伴的（如在訓練時給予讚歎的表揚）。從主螢幕進入 * > [運動] > [個人化激勵語]。在 [錄製激勵語] 中，選擇 [稱讚] 或 [加壓]。錄製語音作為表揚或敦促。

訓練期間的音樂

訓練期間，您可播放音樂或廣播作為伴奏，或播放節奏感強的音樂。

使用 TempoMusic

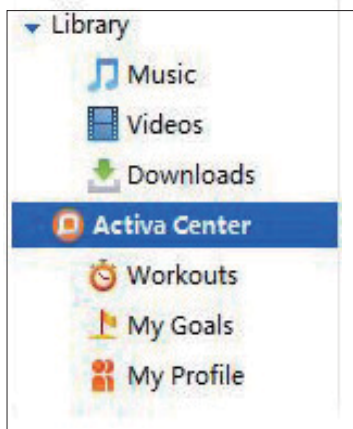
[TempoMusic] 可按照您的節奏從音樂庫自動選擇播放相應的音樂。

首次設定時設定 TempoMusic

TempoMusic 有兩個步驟：透過隨附的電腦軟件 **Philips Songbird**，您的電腦音樂庫（整體或部份）被分析並傳輸至 Activa；在 Activa 上，您可選擇 TempoMusic，與您的節奏相符的音樂被自動選擇並播放。

首次設定時，電腦上的整個音樂庫將被掃描；歌曲將按照節奏、類型以及其他類別儲存。掃描過程需要一段時間，具體取決於庫的大小。下次啟動 **Philips Songbird** 時，掃描會自動開始，搜索更新。

在 TempoMusic 分析進行時，始終保持 **Philips Songbird** 開啓。若要檢查 TempoMusic 分析的狀態，按一下 [Activa 中心] 上的 **Philips Songbird**。



透過 Philips Songbird，每首歌曲的資訊都隨歌曲被傳輸至 Activa。

提示

- 若要正確使用 TempoMusic，請始終將您的電腦音樂庫透過 Philips Songbird 傳輸至 Activa。

收聽電台

訓練期間，您可收聽預設的 20 個 FM 廣播電臺。使用耳筒作為天線。

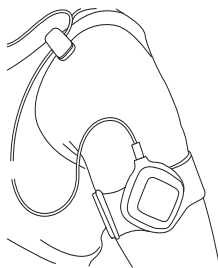
- 1 在您設定了訓練量目標後，選擇 [收音機]。
→ 將會出現一系列預設 FM 電臺。
- 2 選擇所需電臺。
- 3 訓練期間，重複按 ► 可在預設電臺之間切換。

貼士

- 若要將預設電臺儲存至 Activa，請參閱。

記錄訓練

- 1 按螢幕顯示，將 Activa 正確佩戴在適當部位。



2 按下 ► 開始錄製。

若要在訓練期間收聽語音報告/鼓舞歌曲

- 按一下 **BOOST** 收聽有關訓練進度的語音報告。
- 按住 **BOOST** 播放鼓舞歌曲。



貼士

- 若正在播放鼓舞歌曲，則語音報告不可用。

若要在訓練期間變更設定

- 按一下 ◀ 暫停。

若要恢復，選擇 [繼續]；

若要停止，選擇 [完成]。

- ➔ 訓練結果將在四分鐘的放鬆訓練之後出現。

若要變更運動且不中斷卡路里計量，請選擇 [變更活動]；

若健身器械上已變更的耐力級別（僅適用於划船和單車運動），請選擇 [阻力等級] 在 Activa 上調整；

若要變更音樂類型，請選擇 [變更音樂]。

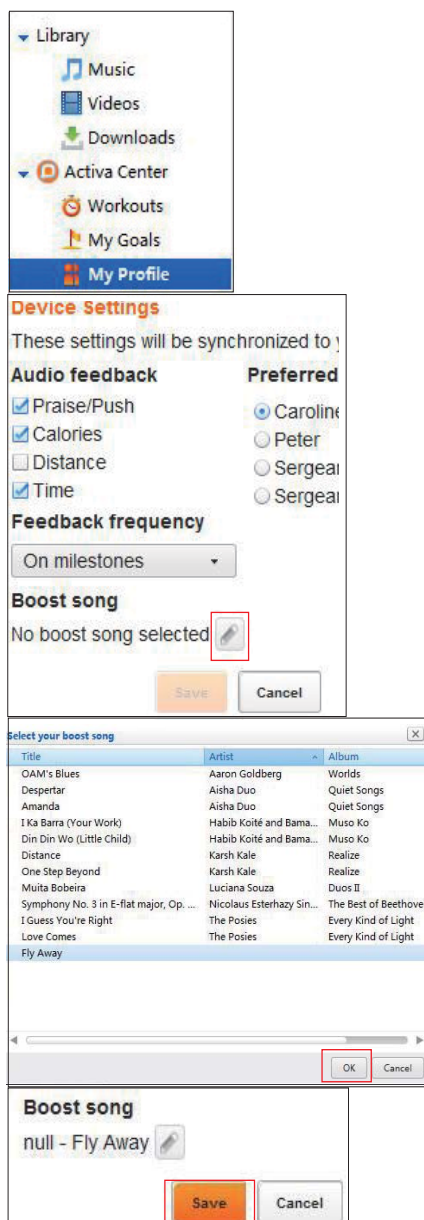
設定鼓舞音樂

您可透過鼓舞音樂激勵自己。

將喜歡的歌曲設定為鼓舞音樂

您可在隨附的電腦軟件 **Philips Songbird** 上將喜歡的歌曲設定為鼓舞音樂。

開啟 **Philips Songbird**



- 1 至 [我的個人資料]。
- 2 在 [鼓舞歌曲]，按一下編輯按鈕。
- 3 按一下所需選項。按一下 [確定] 確認。
- 4 按一下 [儲存]。
 - ↳ 選定歌曲將同步至 Aactiva。
 - ↳ 按一下 [取消] 取消選擇。

- 4 對於跑步，將顯示訓練量結果和校準報告。
 - ↳ 對於單車或賽艇，輸入在訓練期間的耐力級別。
 - ↳ 校準完成。

貼士

- 您也可在完成指定距離後調校訓練。顯示訓練結果後，按一下 **BOOST** > [將訓練用於調校]，然後輸入實際距離。

調校訓練

在 Aactiva 上，訓練資料（如距離和燃燒的卡路里）取決於步數、步長等其他因人而異的因素。

如需精確測量，應根據自身條件校準健身裝置。

使用上一次訓練量

您可利用上一次訓練量進行校準，若您知道實際的距離（適用於跑步）或燃燒的卡路里（適用於划船或單車）。

- 1 從主螢幕進入  > [調校] > [使用上一次訓練]。
- 2 選擇訓練條目。
- 3 在距離/卡路里文字方塊內輸入實際數值。

使用目前訓練量

- 1 從主螢幕進入 。 > [調校] > [訓練和調校]。
- 2 選擇一項活動（運動）。如有必要，按一下  確保您已選擇了特定運動以進行校準。
 - 對於跑步：請輸入所跑的距離；
 - 對於室內賽艇或室內單車：輸入進行時間（建議大於五分鐘）。
- 3 當以正常節奏開始時，按一下 。
 - ↳ 在持續路程/時間結束之時，記錄停止。

回顧訓練

您可在 Aactiva 上回顧訓練，或在電腦上使用 Philips Songbird 查看更多資訊。

在 Aactiva 上回顧訓練

在 Aactiva 上，您可回顧過去一週的訓練，或過去 10 次訓練。

回顧過去一週的訓練

- 從主螢幕進入  > [回顧] > [本週回顧]。

回顧前 10 次訓練

- 從主螢幕進入  > [回顧] > [訓練歷史記錄]。

在電腦上回顧訓練

透過使用電腦上隨附的軟件 Philips Songbird，您可回顧訓練與目標。

回顧前，將您在 Aactiva 上的訓練資料同步到電腦上。

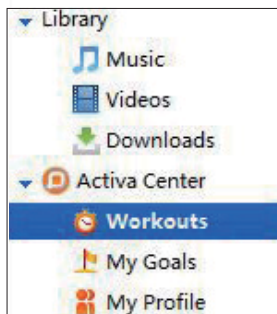
- 1 在電腦上啟動 Philips Songbird。
- 2 透過隨附的 USB 線，將 Aactiva 連接到電腦。
 - ↳ Aactiva 上的訓練數據將自動傳輸至電腦。

檢閱訓練量

透過 Philips Songbird，您可按照時間、速度、運動補充、燃燒的卡路里或訓練時間檢閱訓練量。

- 1 按一下 [訓練] 檢閱訓練量。
- 2 若要選擇時間段，按一下 [日]，或 [星期]。
- 3 若要檢視每項運動的速度和貢獻，請按一下 [上一個區段]。
 - 按一下 ◀/▶ 在不同運動、天數或星期數之間切換。

在星期檢視中，可以圖形方式按卡路里或訓練時間等分類訓練。



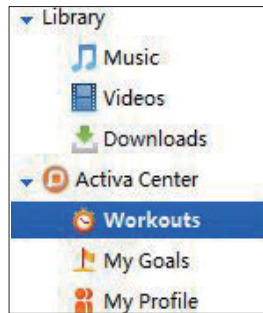
回顧體重變更

將體重資料傳輸至 Philips Songbird，您也可在電腦上回顧體重變更。



貼士

- 若要瞭解您的精確卡路里消耗量，請定期更新您的體重資訊（如每月更新）。



- 如圖所示，按一下運動/體重按鈕在訓練視圖及體重變更視圖之間切換。

更新體重資訊

- 若要在 Philips Songbird 上更新體重，請在文字方塊內輸入您的目前體重。

- 若要在 Activa 上編輯體重，請轉至 * > [運動] > [用戶個人檔案] > [重量]。

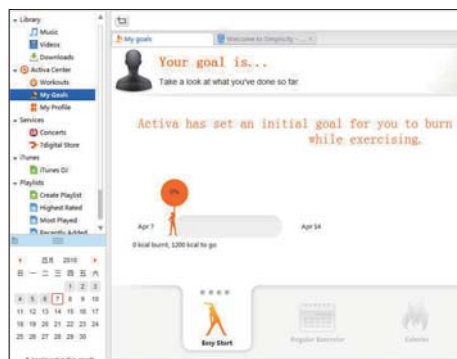
提示

- 請始終保持 **Philips Songbird** 與 **Activa** 上的體重資訊一致。
- 如需達此目的，請同步 **Philips Songbird** 與 **Activa**：在電腦上啟動 **Philips Songbird**；將 **Activa** 插入電腦的 USB 連接埠。
- 同步之後，您最後一次輸入的資料將作為您的最新資訊儲存在 **Philips Songbird** 和 **Activa** 上。

檢視目標

透過將您的訓練資料傳輸至電腦的 **Philips Songbird**，您可檢視目標的完成狀態。也可根據情況調整您的目標。

- 若要檢視目標狀態，請轉至 [我的目標]。



5 構建您的 Activa 庫

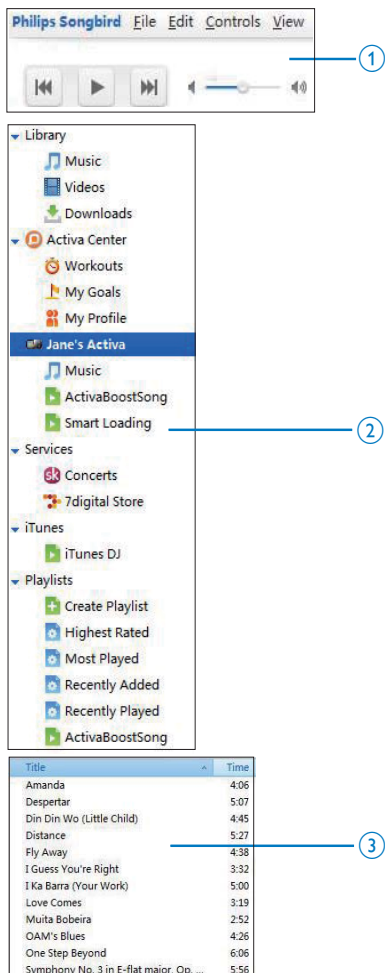
在電腦上啟動 Philips Songbird。您可以管理包含訓練資料、音樂以及音訊檔案的裝置。

透過 Philips Songbird，您可以

- 將所有音樂、訓練資料及下載內容匯集一處；
- 編輯歌曲資訊；
- 生成基於節奏的用於訓練的播放清單；
- 將音樂/音訊檔案從電腦傳輸至 Activa；
- 將訓練設定檔從電腦傳輸至 Activa；
- 同步電腦與 Activa 訓練資料；
- 檢閱訓練進度。

瀏覽音樂庫

Philips Songbird 的結構如下所示：

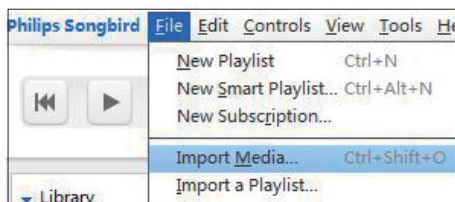


- ① 播放機窗格：點擊按鈕播放 Philips Songbird 媒體庫中的音樂。
- ② 源選擇窗格：點擊選擇內容源；點擊 ▶/▼ 顯示或隱藏次級來源。
 - [庫]：Philips Songbird 媒體庫；
 - [Activa 中心]：Philips Songbird 同步到 Activa 或從 Activa 同步的訓練資料庫；
 - Activa 已連接到電腦；
 - 其他插件。
- ③ 內容窗格：檢視目前內容來源中的內容。

將音樂匯入 Philips Songbird

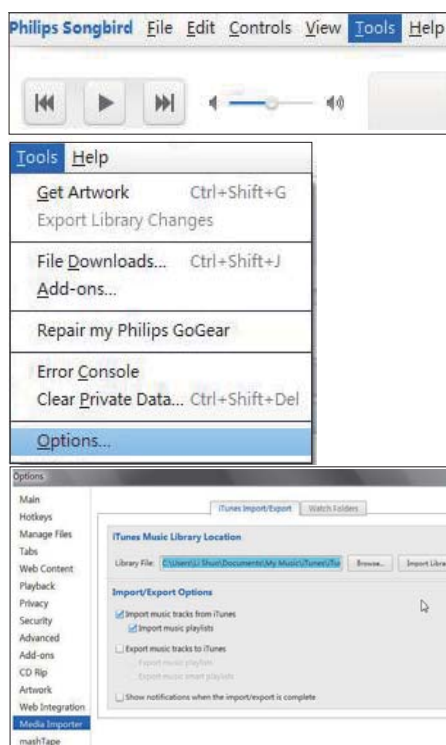
您可在電腦上將音樂/音訊檔案匯入 Philips Songbird。

- 1 啟動 Philips Songbird，中斷 Activa 與電腦的连接。



- 2 要匯入音樂，
 - 請轉至 [檔案] > [匯入媒體]，選擇所需資料夾。
↳ 音樂檔案將被新增至 [庫]。
 - 或轉至 [檔案] > [匯入播放清單] 選擇所需播放清單。
↳ 音樂檔案將被新增至 [播放清單]。

從 iTunes 匯入媒體



- 1 在 Philips Songbird 上，進入 [工具] > [選項...] (Windows)
- 2 選擇 [媒體匯入器]，然後選擇 [iTune 匯入器] 標籤。
- 3 驗證庫所在的位置及選項。
- 4 按一下庫位置旁的 [匯入庫] 按鈕。
↳ 軟件會將 iTunes 庫匯入 Philips Songbird 中。

收集 Philips Songbird 中的音樂檔案

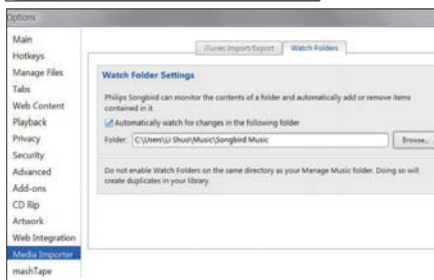
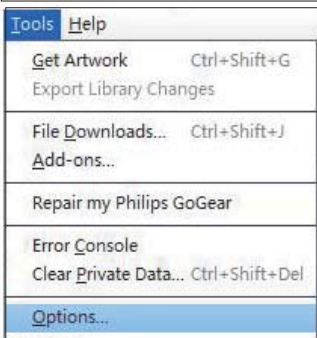
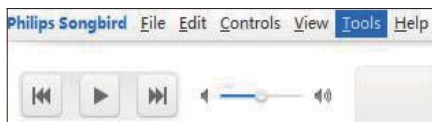
您可能希望音樂檔案在被複製到資料夾時，可自動新增至您的庫。建議您建立一個主音樂資料夾。在 Philips Songbird 中，將主音樂資料夾設定為監控資料夾。每次啟動 Philips Songbird 時，歌曲將新增至或從 Philips Songbird 移除，與它們在主音樂資料夾中的情況一致。

建立一個主音樂資料夾

在電腦上，建立一個主音樂資料夾，儲存所有音樂檔案，例如 D:\Songbird music。

設定監控資料夾

在 Philips Songbird 中，按照如下說明設定監控資料夾：



- 1 選擇 [工具] > [選項]。
- 2 在 [選項] 中，選擇 [媒體匯入器]。然後選擇 [監控資料夾] 標籤。
- 3 在 [監控資料夾] 中，勾選如下複選框。
- 4 按一下 [瀏覽]，然後選擇主音樂資料夾（如 D:\Songbird music）作為監控資料夾。
 - ↳ 在 Philips Songbird 中，歌曲將被新增或刪除，以為它們位於主音樂資料夾中。

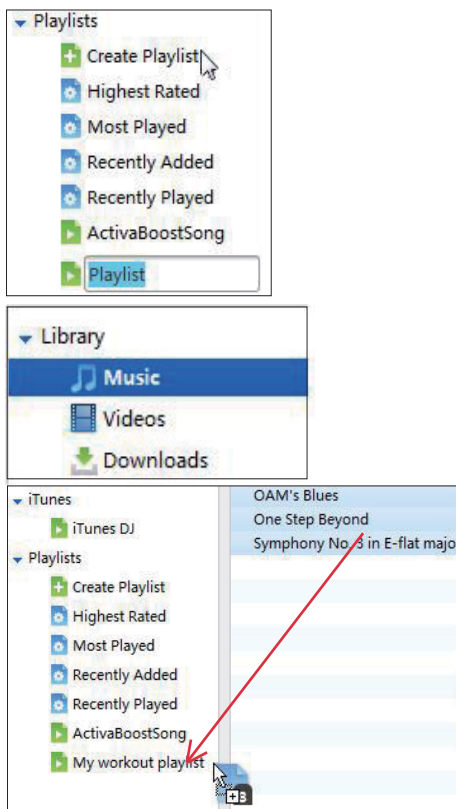
集中管理音樂

若要管理 Philips Songbird 中的音樂，

- 啟動 Philips Songbird，中斷 Activa 與電腦的連接。按一下 [庫]。

建立播放清單

透過建立播放清單，您可輕鬆管理並同步您最愛的歌曲。



- 1 按一下 [新播放清單] 建立新的播放清單。
↳ 建立播放清單後，編輯播放清單名稱。
- 2 根據需要命名新的播放清單（如「我的訓練播放清單」）。
- 3 按一下 [庫] 下的 [音樂] 以顯示電腦上的音樂庫。
- 4 將歌曲從音樂庫中拖放至播放清單。

* 貼士

- 若要同時拖放多首歌曲，按下 **Ctrl** 鍵，同時按下選擇的歌曲。

將音樂檔從 Songbird 庫中刪除



- 1 在音樂檔案上按一下滑鼠右鍵。選擇 [移除]。

- 2 確認提示。
↳ 選定的檔案將從庫中以及所有播放清單中刪除。（預設情況下，檔案僅可移動，不可刪除。音樂檔仍然存在於電腦或電腦網絡的原始位置。）

* 貼士

- 若要選擇多個檔案，按住 **Ctrl** 鍵，同時按下所選檔案。
- 若要選擇多個連續的檔案，按住 **Shift** 鍵，同時按下第一個和最後一個檔案。

提取專輯封面

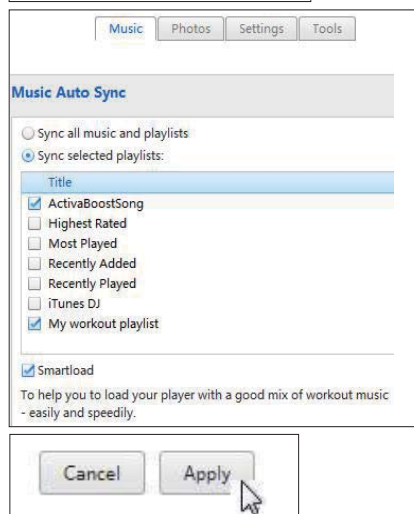
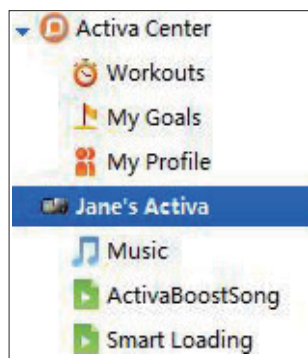
從以下選項中選擇，以便提取專輯封面：

- 在 **Philips Songbird** 工具列中，選擇 [工具] > [獲取專輯封面]。
↳ 如果尚未選擇任何標題，將提取庫中所有標題的封面。
- 用滑鼠右鍵按一下所選的標題。
↳ 將提取所有選定標題的封面。

智能載入

[SmartLoad (智能載入)] 允許您輕鬆快捷地將大量訓練音樂載入您的 Activa。

透過 [SmartLoad (智能載入)]，您的電腦音樂庫將被掃描，相關歌曲將被自動選定並傳輸至 Activa。



- 1 在 Philips Songbird 上，透過隨附的 USB 線，將 Activa 連接到電腦。
- 2 如圖所示，按一下您的 Activa。
- 3 在 [音樂] > [同步設定] 中，勾選 [SmartLoad (智能載入)] 旁邊的核取方塊。

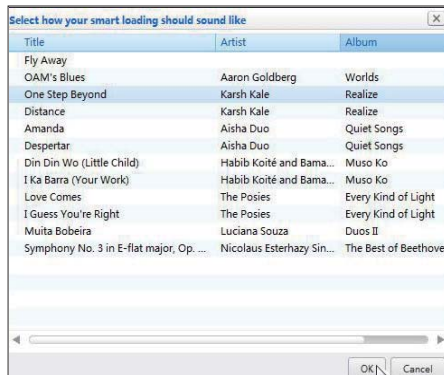
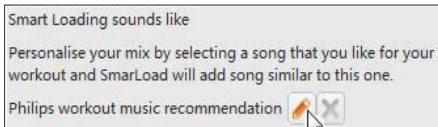
選擇智能載入設定

要從電腦向 Activa 進行智能載入，您可以

- 選擇載入的音樂庫將佔用 Activa 多少空間；
- 選擇載入的歌曲具有的相似內容。

貼士

- [SmartLoad (智能載入)] 可根據您所選擇音樂載入歌曲：根據優先級 [SmartLoad (智能載入)] 搜尋並載入與您選定的歌曲相似的音樂。



- 1 如圖所示，按一下 [SmartLoad (智能載入)] 旁邊的下拉式按鈕。

- 2 選擇所需大小。
- 3 若要選擇相似的歌曲，請按一下編輯按鈕來檢視歌曲列表。選擇與您已加載的歌曲相似的歌曲。

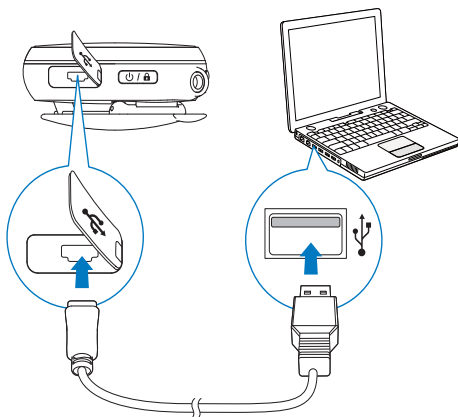
在 Philips Songbird 與 Activa 之間同步

透過 Philips Songbird 可以將電腦與 Activa 上的訓練資料/設定檔和音樂同步。

訓練後同步

若要将您的電腦與 Activa 中的訓練資料同步，

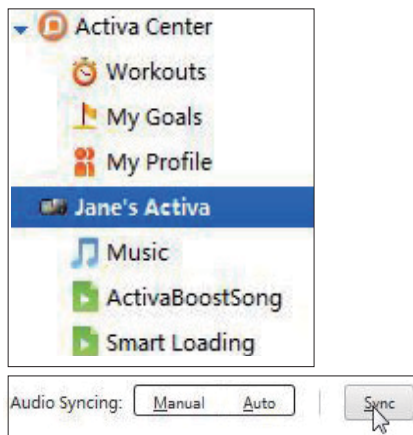
- 1 在電腦上啟動 Philips Songbird。
- 2 透過隨附的 USB 線，將 Activa 連接到電腦。
↳ Activa 上的訓練數據將自動傳輸至電腦。



在音樂/設定檔更新後同步

要在更新音樂或個人設定檔（例如體重資訊）後同步 Philips Songbird Activa，

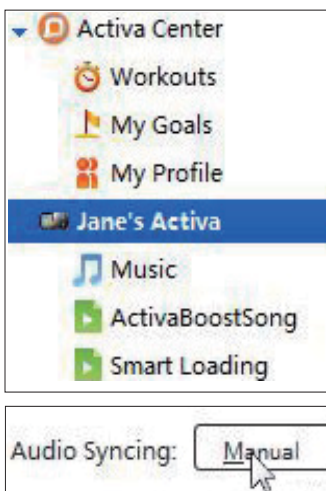
- 1 在電腦上啟動 Philips Songbird。
- 2 透過隨附的 USB 線，將 Activa 連接到電腦。



- 3 在 Philips Songbird 上，按一下您的 Activa，如下所示。
- 4 按下面板右上角的 [同步]。
↳ Philips Songbird 與 Activa 上的播放清單、設定檔和其他資料自同步。
↳ 如果選擇了 [SmartLoad（智能載入）]，它則開始工作。

手動同步音樂

要將音樂從 Philips Songbird 手動拖放到 Activa，



- 1 在 Philips Songbird 上按一下您的 Activa。
- 2 在面板右上角選擇 [手動管理裝置] 旁邊的核取方塊。
- 3 按一下 [庫] > [音樂]。將所需的歌曲從庫拖放至您的 Activa。

Philips Songbird 的其他功能

在 Philips Songbird 上，您可以使用其他功能管理音樂庫。

獲取網上資源內容

- 您可以購買網上資源內容，例如：
- 7-digital
- 檢查您的 Activa 的規格，了解可用的服務。

編輯並顯示元數據

在 Philips Songbird 上，元數據提供了關於媒體檔案的資訊，例如歌曲名稱、演唱者和專輯名稱。

您可以編輯元數據，並選擇要在 Philips Songbird 上顯示的元數據。

編輯元數據

Title	Time	Artist
Fly Away	4:38	
OAM's Blues	4:26	Aaro
One Step Beyond	6:06	Karsh
Distance	5:27	Karsh
Amanda	4:06	Aisha

- 1 在 [庫] > [音樂] 中選擇一首歌曲。
- 2 在歌曲上按一下滑鼠右鍵，然後選擇 [檢視元數據]。
↳ 元數據表顯示出來供您編輯資訊。

顯示元數據

Genre	Rating	
Jazz	☆☆	✓ Album
Jazz	☆☆	Album Artist
Pop	☆☆	✓ Artist
Pop	☆☆	Bit Rate
Jazz	☆☆	BPM
Jazz	☆☆	Channels
World	☆☆	Comment
World	☆☆	Composer
Electronica &...	☆☆	Date Added
Electronica &...	☆☆	Date Modified
		Description

- 1 在 [庫] > [音樂] 中，在元數據標行上按一下滑鼠右鍵。
↳ 此時將顯示元數據標題清單。
- 2 按一下您想要顯示在元數據標題行上的標題。

6 播放

未記錄訓練量時，您可以在 Activa 上播放音樂/音訊檔案、圖片和 FM 收音機。您也可以使用 Activa 來錄製語音/FM 廣播。從主螢幕選擇 **🎵**，然後進入「播放」功能表：

🎵	在 Activa 上播放音樂/音訊檔案。
🖼️	在 Activa 上播放圖片。
📻	調諧至廣播電台 錄製電台節目。
🎙️	在 Activa 上播放錄音。 錄製語音。

播放音樂

搜尋音樂

在 Activa 上，音樂/音訊檔案的組織方式如下：

[所有歌曲]：歌曲按歌曲名稱排序；

[演唱者]：專輯按演唱者姓名排序；

[專輯]：專輯按專輯名稱排序；

[風格]：歌曲按風格（如搖滾、爵士樂、古典）排序。

1 從主螢幕依次選擇 **🎵** > [音樂]。

2 按 **▲**、**▼** 和 **▶** 可選擇所需的資料夾或歌曲。

播放音樂

1 選擇所需的音樂資料夾或檔案。

2 按 **▶** 開始播放。

↳ 在播放螢幕上，您可以檢視檔案資訊和播放狀態。

3 播放期間，

- 按 **▶** 可暫停與恢復播放。
- 要轉至上一個功能表，請按 **◀**（對應於 **🔍** 螢幕）。
↳ 稍後返回到播放螢幕。



在播放螢幕上選擇音樂檔案

- 重複按 **▲** 和 **▼**（對應於螢幕上的 **◀◀** 和 **▶▶**）。

在當前歌曲中倒轉或快進

- 在播放螢幕上，按住 **▲** 和 **▼**。

刪除歌曲/演唱者/專輯

1 在 **🎵** > [音樂] 中，選擇歌曲、專輯或演唱者。按下 **▶**。

2 按 **BOOST**，然後選擇 [刪除]。

↳ 當前歌曲已從 Activa 中刪除。

↳ 或者從 Activa 刪除當前專輯下的全部檔案。

↳ 或者從 Activa 刪除當前演唱者下的全部專輯。

播放圖片

您可以在 Activa 上播放 .JPEG 和 .BMP 檔案。

- 1 確保您已向 Activa 傳送 .JPEG 和 .BMP 檔案。
- 2 從主螢幕進入 **📷** > [相片] > [全部相片] 或 [專輯]。
- 3 按 **▲/▼** 選擇一張圖片。
↳ 此時將顯示該圖片的縮圖。
- 4 要以全螢幕播放圖片，請按 **▶**。
- 5 按 **▲、▼** 可選擇上一張或下一張圖片。

以幻燈片方式播放圖片

以幻燈片方式播放時，當前資料夾中的圖片依次播放。

- 1 從主螢幕進入 **📷** > [相片] > [全部相片] 或 [專輯]。
- 2 按 **▲/▼** 選擇一張圖片/專輯。
- 3 要以幻燈片方式開始播放，請按 **BOOST**，然後選擇 [開始幻燈片播放]。
↳ 從所選圖片或影集中的第一張圖片開始幻燈片播放。
- 4 播放期間，
 - 如果需要，可按 **▲、▼** 選擇上一張或下一張圖片。
 - 按 **BOOST** > [幻燈片播放設定] 可選擇播放選項：

[幻燈片間隔時間]	為每張幻燈片選擇播放時間。 要手動依次播放幻燈片，請選擇 [手動換屏]。
[重複]	重複播放全部幻燈片 (如果已啟用)。
[隨機]	隨機播放全部幻燈片 (如果已啟用)。

播放 FM 收音機

提示

- 在調諧電台時，始終插入提供的耳機。耳筒也可用作天線。為改善接收效果，請向不同方向移動耳筒線。

調諧至廣播電台

自動調頻

- 1 從主螢幕進入 **📻** > [FM 收音機]。
 - 上一個播放過的電台開始播放。
 - 首次調諧收音機時，自動調諧會自動開始運行。
 - 至多可儲存 20 個可用電台作為預設電台。
- 2 按 **▲/▼** 重複選擇預設電台。按 **▶** 開始播放。
- 3 要重新開始自動調諧，請按收音機播放螢幕上的 **BOOST** > [自動調頻]。
↳ 至多可儲存 20 個可用電台來取代原有預設。

貼士

- 搬遷到新地點 (如新城市或國家/地區) 時，重新開始自動調諧以獲得更佳接收效果。

手動調頻

使用手動調諧以調諧到所需的頻率或電台。

- 1 從主螢幕進入 **📻** > [FM 收音機]。
按下 **▶**。
↳ 上一個播放過的電台開始播放。
- 2 在收音機播放螢幕上，按 **BOOST** > [手動調頻] 調諧預設電台。
- 3 按住 **▲** 或 **▼**。
↳ 從當前調諧至下一可用電台。
↳ 要進行微調，重複按 **▲** 或 **▼**。

儲存預設電台

在 Activa 上，您可以儲存至多 20 個預設電台。

- 1 調諧至所需電台。
- 2 在收音機播放螢幕上，按 ► 將電台儲存為預設電台。
- 3 要儲存電台至所需位置，請從預設電台中選擇位置。按下 ►。

錄音

製作錄音

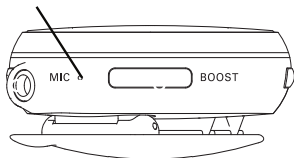
使用 Activa 可以錄製以下內容：

- 透過內置咪高風錄製語音；
- 或在 Activa 上播放廣播時錄製廣播節目。

語音錄音

- 1 從主螢幕進入 𠂇 > [錄音] > [開始語音錄音]。
- 2 確保已為要錄音的音源關閉了咪高風。

MIC



- 3 按 ► 開始/暫停/恢復錄音。
 - 4 要停止錄音，請按 ◀ (對應於 ▶)。
- ↳ 錄音以單聲道 .WAV 格式儲存到 [錄音] > [錄音庫] > [語音]。
- ↳ 系統自動按順序分配檔案名稱。

播錄音

- 1 調諧至所需廣播電台 (請參閱 32 頁面 '調諧至廣播電台')。
 - 2 在收音機播放螢幕上，按 BOOST > [開始 FM 收音機錄音]。
- ↳ 廣播錄音開始。
- 3 按 ► 暫停/恢復錄音。
 - 4 要停止錄製，請按 ◀。
 - 5 要儲存錄音，請按提示選擇 [是]。
- ↳ 錄音以單聲道 .WAV 格式儲存到 [錄音] > [錄音庫] > [FM 收音機]。
- ↳ 系統自動按順序分配檔案名稱。

播放錄音

- 1 從主螢幕進入 𠂇 > [錄音] > [錄音庫]。
- 2 轉至 [語音] 或 [FM 收音機] 來選擇所需的語音或廣播錄音。
- 3 按 ► 開始/暫停/恢復播放。

刪除全部錄音

- 播放期間，按 ► 以選擇 [全部刪除]。

刪除當前錄音

- 播放期間，按 BOOST 以選擇 [刪除]。

7 設定

健身裝置的設定

在 *** > [運動]** 中，選擇健身裝置的設定。

[用戶個人檔案]	設定/更新您的個人設定檔。 在提供的電腦軟件 Philips Songbird 上可以設定您的個人設定檔，並將資料與 Activa 同步 (包括 [重量]、[高度]、[出生日期]、[性別])。
[聲訊回饋]	在 Activa 上 [重量] 定期更新您的體重資訊 (例如每月一次)。 選擇語音報告所敘述的內容：[稱讚/加壓]、[卡路里]、[距離] (可用時)，和/或 [與上一次訓練對比]。
[回饋頻率]	在播放語音報告時設定：[沒有自動回饋]，或 [里程碑]。
[個人化激勵語]	進行語音記錄，以便在訓練期間作為鼓舞錄音進行播放。 在 [錄製激勵語] 中，錄製語音作為表揚或敦促。
[喜歡的教練聲音]	選擇選項：[女性]、[男性]、[教導員 (女性)]、[教導員 (男性)]。
[設備]	選擇測量單位：[公制] 或 [英制]。

播放模式

- 1 從主螢幕進入 *** > [裝置] > [播放模式]**。
 - 或者在音樂播放螢幕上按 **BOOST > [播放模式]**。
- 2 按 ▲、▼ 和 ► 可選擇所需的選項：

[重複]	[單曲重複]	重放當前歌曲。
	[全部重複]	重放當前資料夾中的全部歌曲。
[隨機]	[開啟]	按隨機順序播放當前資料夾中的全部歌曲。

如果 [全部重複] 與 [隨機] 均已啟用，

- 則按隨機順序重複播放當前資料夾中的全部歌曲。

提示

- 如果 [單曲重複] 已啟動，則無法使用 [隨機]。

音效設定

- 1 從主螢幕依次選擇 *** > [裝置] > [音效設定]**。
 - 或者在播放螢幕上按 **BOOST**，然後選擇 [音效設定]。
- 2 按 ▲、▼ 和 ► 可選擇所需的選項：

[FullSound]	還原音樂壓縮 (例如 MP3、WMA) 所損失的的聲音細節。
[均衡器]	按需要定義聲音設定。
[音量限制]	設定裝置的最大音量。以這種方式您始終可以將音量保持在聽覺許可的安全範圍內。
	按 ▲/▼ 設定音量限制。

定時睡眠功能

採用睡眠定時器可以在經過某個時間長度後自動關閉 **Activa**。

- 1 從主螢幕進入 *** > [裝置] > [定時睡眠功能]**。

- 2 選擇所需的時間長度。
↳ 經過所選時間長度後，裝置自動關閉。

顯示設定

主題

選擇主題

- 從主螢幕進入 * > [裝置] > [顯示設定] > [主題]。

亮度

調整亮度

- 從主螢幕進入 * > [裝置] > [顯示設定] > [亮度]。

螢幕保護程式

如果沒有對 Airtiva 採取任何新操作，螢幕則進入閒置模式。要使待機螢幕個人化，請執行以下一項操作：

- 為了省電，在經過預定義的時間長度後使待機螢幕自動關閉。
- 也可以在螢幕上顯示所選螢幕保護程式。

如果您選擇了省電模式，在經過預定義的時間長度後，待機螢幕自動關閉。

選擇省電模式

- 1 從主螢幕依次選擇 * > [裝置] > [顯示設定] > [螢幕保護]。
- 2 在 [螢幕保護] 中，選擇 [關閉]。
- 3 要選擇所需的時間長度，請轉至 * > [裝置] > [顯示設定] > [背景計時器]。
↳ 經過所選時間長度後，待機螢幕自動關閉。

貼士

- 為了省電，請始終選擇較低的值。

退出省電模式

- 按任意鍵。

如果您選擇了螢幕保護程式，經過預定義的時間長度後，待機螢幕上則會顯示螢幕保護程式。

選擇螢幕保護程式

- 1 從主螢幕依次選擇 * > [裝置] > [顯示設定] > [螢幕保護]。
- 2 在 [螢幕保護] 中，按 ▲/▼ 和 ► 選擇一個選項：

[專輯封面]	顯示當前專輯的 CD 封套（如果有）。
[數碼時鐘]	顯示數碼時間

退出螢幕保護程式

- 按任意鍵。

日期和時間

通過設定時鐘，您可以讓 Airtiva 正確記錄您的訓練日期與時間。

您也可以設定數字時鐘作為螢幕保護程式。

設定時鐘

- 1 轉至 * > [裝置] > [日期和時間]。
- 2 在 [日期和時間] 中按 ▲/▼ 選擇一個選項；按 ◀ 返回到上一個螢幕。
 - 在 [時區] 中：選擇您所位於的時區；
 - 在 [設定時間格式] 中：選擇 12 小時或 24 小時時鐘；
 - 在 [設定時間] 中：重複按 ▲/▼，或按住 ▲/▼ 輸入所需的數字；按 ► 選擇條目的位置；

- 在 [設定日期格式] 中：選擇一種日期格式；
- 在 [設定日期] 中：重複按 ▲/▼，或按住 ▲/▼ 輸入所需的數字；按 ► 選擇條目的位置；

幻燈片播放設定

- 從主螢幕進入 * > [裝置] > [幻燈片播放設定]。

或者在圖片播放螢幕上按 **BOOST** > [幻燈片播放設定]。

[幻燈片間隔時間]	為每張幻燈片選擇播放時間。要手動依次播放幻燈片，請選擇 [手動換屏]。
[重複]	重複播放全部幻燈片（如果已啟用）。
[播放順序]	[隨機]：隨機播放全部幻燈片（如果已啟用）。 [日期]：按檔案建立日期的時間順序播放全部幻燈片。 [檔案名稱]：按檔案名稱的字母順序播放全部幻燈片。

選擇語言

在首次設定時間後，您可以更改語言選擇。

- 1 從主螢幕進入 * > [裝置] > [語言]。
- 2 依次按 ▲、▼ 和 ►，選所需的語言。

關於裝置

從主螢幕進入 * > [裝置] > [資訊]。您可以瞭解關於裝置的以下資訊：

[韌體版本：]	當前固件版本。從支援網站更新固件時，始終檢查固件版本。
[型號：]	型號
[CTN]	完整產品名稱。從支援網站更新固件時，始終檢查完整產品名稱。
[支援網站]	為裝置提供支援的網站

恢復原廠設定

您可以將 Activa 恢復為原廠設定。

- 1 從主螢幕進入 * > [裝置] > [重新設定]。
- 2 按照提示，按 ▲、▼ 和 ► 恢復原廠設定。
 - ↳ Activa 上的所有設定已恢復成原廠設定。
 - ↳ 已保留傳送到 Activa 的檔案。

8 技術資料

電源

內置電池上的播放時間：訓練模式下最長 20 小時（音樂 + 監控）

充電式：是，透過 USB

軟件

裝置管理程式：用於恢復和升級

Philips Songbird

連接

耳筒：3.5 毫米

USB：高速 USB 2.0

音效

可自訂的均衡器

均衡器設定：搖滾樂、Funk / Hip Hop /

爵士 / 古典 / 電音

音效增強：FullSound

音訊播放

壓縮格式：

MP3、WAV、WMA、AAC

ID3 標籤支援：

歌曲標題、演唱者、專輯

聲音擷取

內置咪高風：單聲道

聲音錄製：MP3

選台器/接收/傳送

調諧器波段：FM

電台預設：20

RDS：電台名稱

靜態圖片顯示

圖片壓縮格式：JPEG

幻燈片展示

儲存媒體

大量儲存裝置兼容

音樂記憶體容量，MP3：長達 50 小時
(128kbps MP3 歌曲)

圖像/顯示

背光時間

類型：LCD

螢幕對角尺寸（英製）：1.44 吋

解像度：128 x 128 - 65k 顏色

系統需求

- Windows® XP / Vista / 7
- 互聯網連接
- 光碟機
- USB 連接埠

