



BodyKey 應用程式 2.0 使用者指南

(安麗官方挑戰賽與使用者自行建立挑戰賽)



指南內容總覽

開始挑戰

- BodyKey 挑戰介紹
- BodyKey 獎勵制度
- 挑戰排行榜

安麗官方挑戰賽

- 總覽
- 參加個人挑戰
- 參加團體挑戰

使用者自行建立的挑戰賽

- 總覽
- 參加一對一挑戰
- 參加三對三挑戰
- 參加團體挑戰
- 邀請其他人加入

挑戰結束

- 完成挑戰
- 重新開始挑戰

其他功能

- 聊天室
- 通知
- 小隊名稱
- 教學及影片輔助

常見問題



開始挑戰

BodyKey 挑戰介紹

如果你因缺乏自律導致無法達到曲線管理的目標，或許參加競賽可讓你完成目標。與志同道合的一群朋友相聚並一起參加共同的曲線管理計畫，這可激勵且幫助你成功達到目標。

BodyKey 應用程式的主要目的在於支援使用者以自己的步調進行體重管理挑戰，並且讓挑戰變成充滿樂趣的經驗。你可選擇加入挑戰或是主導挑戰。

你可於 BodyKey 應用程式看到兩種挑戰類型。

BodyKey 挑戰

安麗官方挑戰賽

使用者自行建立挑戰賽



安麗公司會不定期安排競賽活動作為額外的誘因。

所有 BodyKey 的有效使用者皆可參加安麗官方的挑戰。你可以個人身分參加，也可以團體名義加入。

- BodyKey 單人挑戰
- BodyKey 團體挑戰

挑戰成功即可獲得安麗公司提供的獎項。

開始挑戰

BodyKey 挑戰介紹

BodyKey 挑戰

安麗官方挑戰賽

使用者自行建立挑戰賽

BodyKey 應用程式可讓你與其他人進行虛擬挑戰，並提供一套自我獎勵制度，讓你可保有挑戰的動力。

- **一對一挑戰**
與國內的其他人展開「步數」競賽。
- **三對三挑戰**
3人為一組，並與國內的其他團體一同展開「步數」競賽。
- **團體挑戰**
加入大團體（成員最多 50 人）並在此團體中完成挑戰。



BodyKey 獎勵制度

BodyKey 的「金鑰」用途為何？

為使挑戰變得更加有趣且充滿誘因，BodyKey 應用程式可讓使用者在體重管理期間賺取獎勵點數，也就是「金鑰」。

有兩種賺取金鑰的方式。

1 當你完成下列其中一項條件時，即可賺取一把金鑰。

條件	說明	金鑰
1 每日自主步行	1 天內走完 10,000 步。	
2 熱愛挑戰	1 個月內完成 3 種形式的挑戰 (無論輸贏)	
3 號召挑戰	領導並完成 3 種形式的挑戰	
4 愛好學習	完成 BodyKey App 的使用學習 (僅限獎勵1次)	
5 歡迎回歸	90 天不見歡迎重返 BodyKey App	
6 恭喜升級	升 1 級—獲得金鑰1支	

注意：安麗公司保留隨時修改規則的權利，恕不提前公告。

開始挑戰

BodyKey 獎勵制度

2 當你參加任何使用者自行建立挑戰賽並挑戰成功時，可賺取一或多把金鑰。

挑戰類型	金鑰
1 一對一挑戰	
2 團體挑戰	
3 15 天社群挑戰	金鑰數量因參賽者數量而異。
4 30 天社群挑戰	
5 60 天社群挑戰	

 然而，如果你參加使用者自行建立挑戰賽，但是挑戰失敗，也有可能失去金鑰。

舉例來說，你至少需要一把金鑰才能參加一對一挑戰。如果你挑戰成功，你會得到一把額外的金鑰。不過，如果你挑戰失敗，你就會失去一把金鑰。

BodyKey 獎勵制度

BodyKey 等級的用途為何？

你賺取的金鑰越多，獲得的獎勵越多。當你取得足以到達下一等級的金鑰數量時，你可以使用金鑰升級。

舉例來說，若要從等級 6 升級到等級 7，你需要累積 30 把金鑰。

隨著你的等級進度，升級會變得更為困難。BodyKey 應用程式中設有升級表，顯示你達到下一等級的距離。當你賺取更多金鑰時，你可以向上升級，但若你損失金鑰，你的等級就會下降。

好消息是雖然金鑰數量每年都會歸零，但是你的等級會保持相同，不會歸零。



升級表	
金鑰數量	金鑰增加數
1	10
2	10
3	10
4	20
5	20
6	20
7	30
8	30
9	30
10	40
11	40
12	40
13	50
14	50
15	50
16	50
17	50
18	50
19	50
20	50
21	50
22	50
23	50
24	50
25	50
26	100
27	100
28	100
29	100



開始挑戰

挑戰排行榜

BodyKey 應用程式會依據你所累積的金鑰數量和等級，顯示不同的排行榜。你可以查看自己的排行。

1 在儀表板的左上方，選擇功能表圖示。



2 選擇我的排名。



3 選擇金鑰數量或等級，即可檢視排行榜。



開始挑戰

挑戰排行榜

你的個人排名會永遠顯示在清單最上方。只有排行前 100 名的 BodyKey 使用者會列在排行榜上（此為預設設定）。

你可以搜尋任何 BodyKey 使用者，查看他們的排名。在搜尋欄位輸入他們的顯示名稱或手機號碼或電子郵件，然後選擇**搜尋**。如果你想要將這位使用者標記為你的朋友，請選擇星號★，從此以後，有星號標記的朋友會永遠顯示在你的 BodyKey 應用程式排行榜上，直到你取消星號標記。你最多可擁有 10 位星號標記朋友。

●●●● 中華電信 下午12:25 81%

← 我的排名

金鑰數量 等級

Q 名字/手機號碼/電郵 搜尋

排名 金鑰數量

你目前的排名 ← 2 Jovihan 34 → 你的金鑰總數

★ 1 Justine 36

★ 2 Wendy 34

★ 2 Jovihan 34

★ 4 djci 31

★ 4 7777 31

★ 4 qwerp 31

星號標記朋友，即為你標記並追蹤的朋友 ←

總覽

安麗官方挑戰賽是由安麗公司不定期舉辦的體重管理挑戰，並依據各種條件選出獲勝者。**BodyKey** 應用程式上的測量結果和追蹤活動僅供參考，因為這些輸入的使用者資料並未經過安麗公司的驗證。

你可透過個人名義、團隊方式或同時採用此兩種方式報名安麗公司挑戰賽。

BodyKey單人挑戰

1. 在挑戰儀表板上選擇 **BodyKey 單人挑戰**。
2. 選擇**加入挑戰**。
3. 經**確認**後，挑戰將於隔天開始。



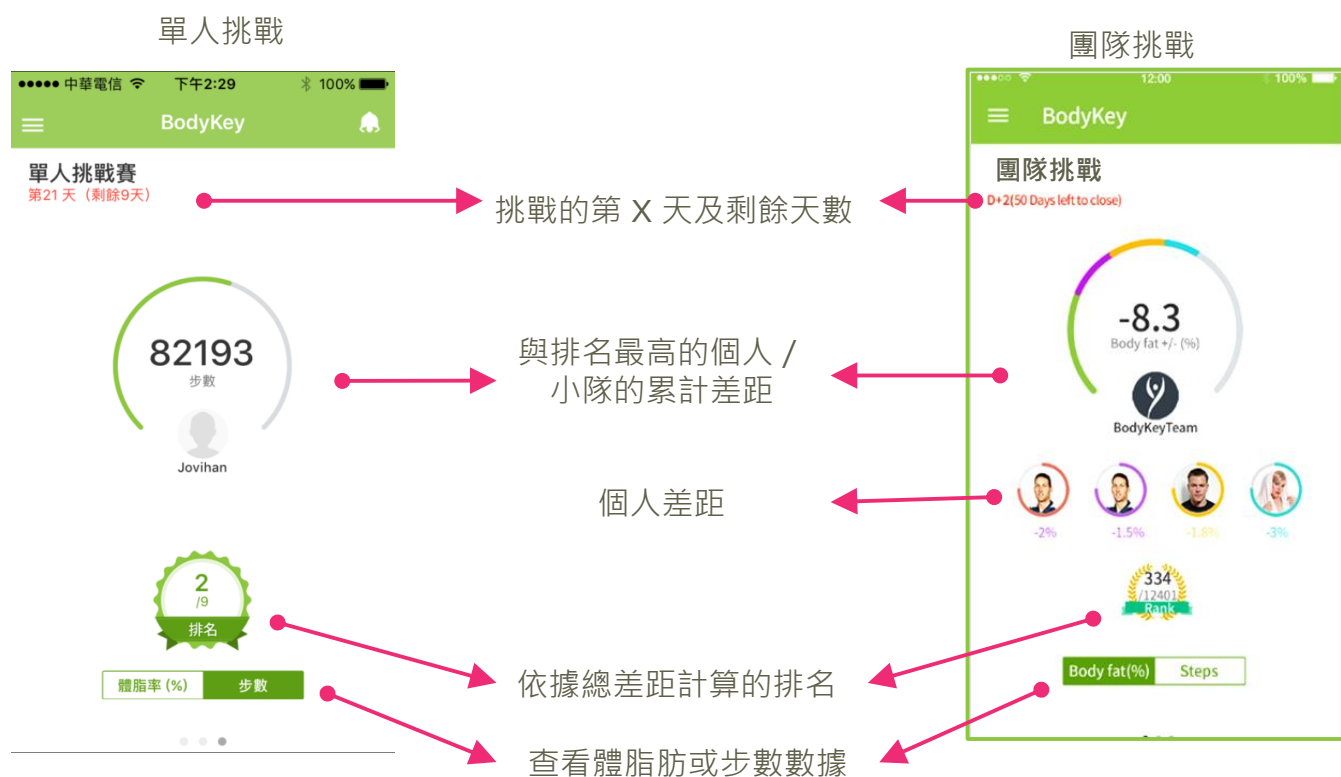
BodyKey團體挑戰

1. 在挑戰儀表板上選擇 **BodyKey 團體挑戰**。
2. 選擇**加入挑戰**。
3. 設定小隊名稱和圖示，小隊隊長必須為直銷商。
4. 新增小隊成員。
5. 完成組隊後，隊長會選擇**開始**。挑戰將於隔天開始。



全體挑戰者皆可參與

- ▶ 在你登記加入挑戰的當天，進行 InBody 檢測。檢測記錄會作為其中一項勝利條件的參考。
- ▶ 同步你的步數記錄並每天進行 InBody 檢測，追蹤你的進度。
- ▶ **可選擇體脂率或步數：**
挑戰開始前，以及60天挑戰結束時。
測量結果可能決定最終獲勝者。



總覽

挑戰將於你登記後的隔天開始。一旦挑戰開始，你可以每日追蹤你的累計成果，也可與夥伴在線上聊天，分享減重經驗。

The image displays three screenshots of the BodyKey app interface, illustrating the challenge process and user interaction features.

Left Screenshot (Main Challenge View): Shows the "單人挑戰賽" (Single Challenge) for "第21天 (剩餘9天)". The user's progress is indicated by a circular gauge showing 82193 steps. Below the gauge, the user's name "Jovihan" and a ranking badge "2 / 9 排名" are visible. At the bottom, there are tabs for "體脂率 (%)" and "步數".

Middle Screenshot (Daily Stats View): Shows the "BodyKey Single Season 13" challenge. The user is on "第9天 剩餘21天". The "我的資訊" (My Info) tab is selected, displaying daily stats for "5月 24 (今天)". The stats table is as follows:

每日資訊	體脂肪	燃燒 kcal	總步數
kwanho-TW	2	2K	53K

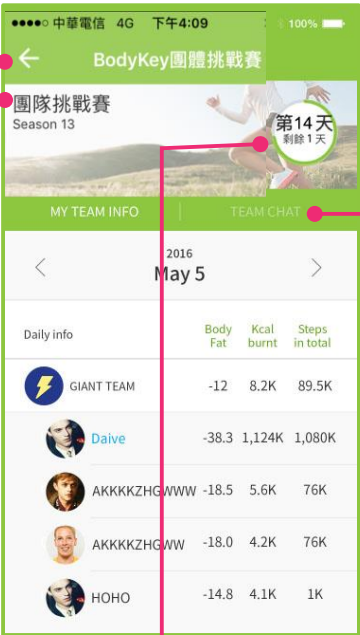
Right Screenshot (Chat View): Shows the "BodyKey Single Season 13" challenge. The "我的日誌" (My Log) tab is selected, displaying a chat log for "Chat(1)". The chat log shows a message from "kwanho-TW" dated "May 15, 17 04:53 PM". At the bottom, there is a text input field for "Write a comment... (Max 200 characters)".

Annotations with arrows point to specific features:

- An arrow points from the "82193 步數" gauge to the text: "若參加個人挑戰，你可選擇日誌，即可在線上與夥伴聊天。"
- An arrow points from the "我的日誌" tab to the text: "若參加個人挑戰，你可選擇日誌，即可在線上與夥伴聊天。"
- An arrow points from the "我的資訊" tab to the text: "使用此導覽箭頭，即可查看前一天或下一天的累計成果"
- An arrow points from the "Write a comment..." input field to the text: "輸入你的筆記，然後選擇儲存，即可儲存你的日記。"

返回挑戰儀表板

取得挑戰資訊

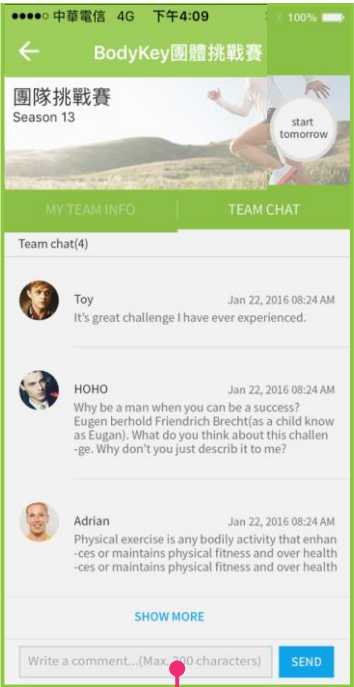


若參加團體挑戰，你可選擇小隊談話，即可聯絡你的小隊成員。

挑戰期間，可善用這個空間向成員分享祕訣以及互相加油打氣。

計時器在開始和結束時間前 3 小時會開始倒數。

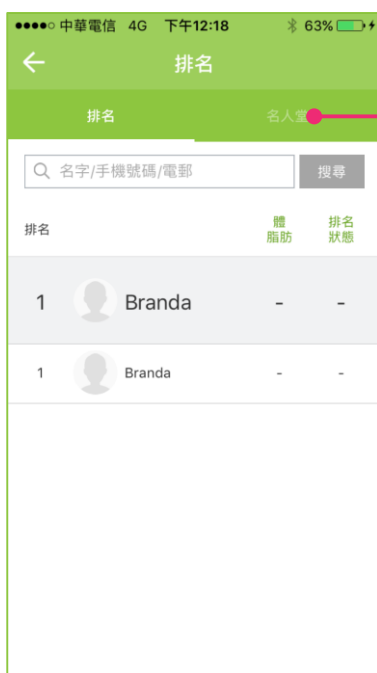
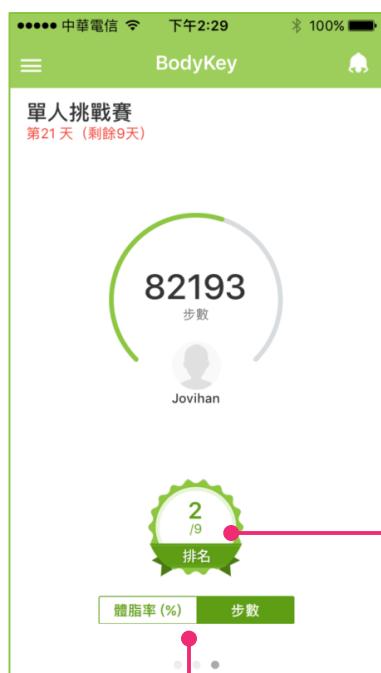
挑戰開始和結束時間係依據 GM7+7 為標準。



輸入你的訊息，然後選擇傳送。

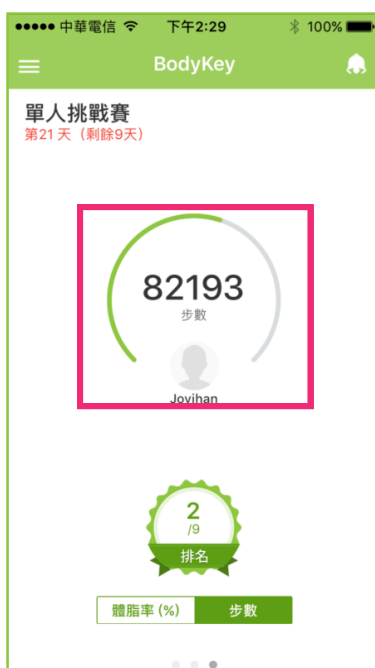
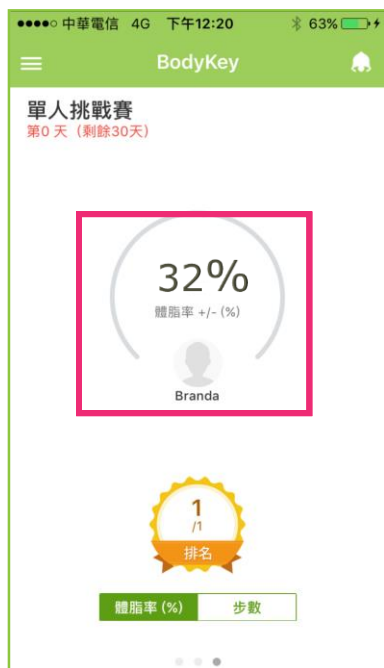
	挑戰 開始時間	挑戰 結束時間
台灣	午夜 12 點	午夜12 點

選擇排名圖示即可查看排行榜，**排行榜會自動顯示前 100 名。**



選擇名人堂即可查看
贏家名單。

選擇其中一個標籤，即可切換顯示個人或小隊的總累計體脂肪百分比和總行走步數的顯示資料。



安麗官方挑戰賽

參加單人挑戰

個人挑戰僅開放給擁有管理代碼的 BodyKey 使用者參加，這是唯一可讓你獨自參加的挑戰。

參加挑戰

1 你只可參加狀態顯示為「開放」的挑戰。

選擇 **BodyKey 單人挑戰**。



2 如果你想要參加挑戰，請選擇參加挑戰。



3 選擇**確認**即可參加挑戰，挑戰將於隔天開始。

提醒

請於開始挑戰前進行 InBody 檢測，BodyKey 應用程式將使用檢測結果進行所有計算。



安麗官方挑戰賽

參加小隊挑戰

安麗小隊挑戰也僅開放給擁有有效管理代碼的 **BodyKey** 使用者參加，此項挑戰為定期開放並在狀態顯示為「開放」時才開放登記。你可組成小隊並成為隊長，或加入朋友的小隊，以成員方式參加挑戰。

參加挑戰

1 選擇 **BodyKey** 團體挑戰。



2 請閱讀挑戰的相關說明。 如果你想要參加挑戰，請選擇 加入挑戰賽。



3 輸入你的**團隊名稱**。

團隊名稱不可與其他隊名稱重複，因此請輸入極具創意又獨特的團隊名稱。如果名稱重複，則會彈出錯誤訊息。



參加團體挑戰

4 輕觸**小隊標誌**，即可新增代表小隊的圖像。

你可選擇以下方法新增影像：

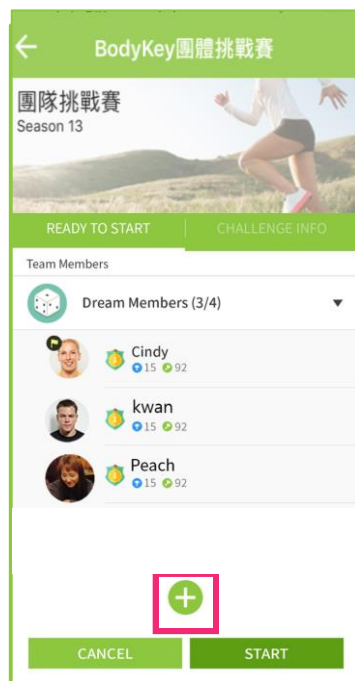
- 若要拍攝照片，請選擇**相機**。
- 從手機的**相片集**選擇影像。
- 使用 BodyKey 應用程式提供的**標誌**。



5 選擇**建立**。
注意：你必須為直銷商才能夠主導挑戰。

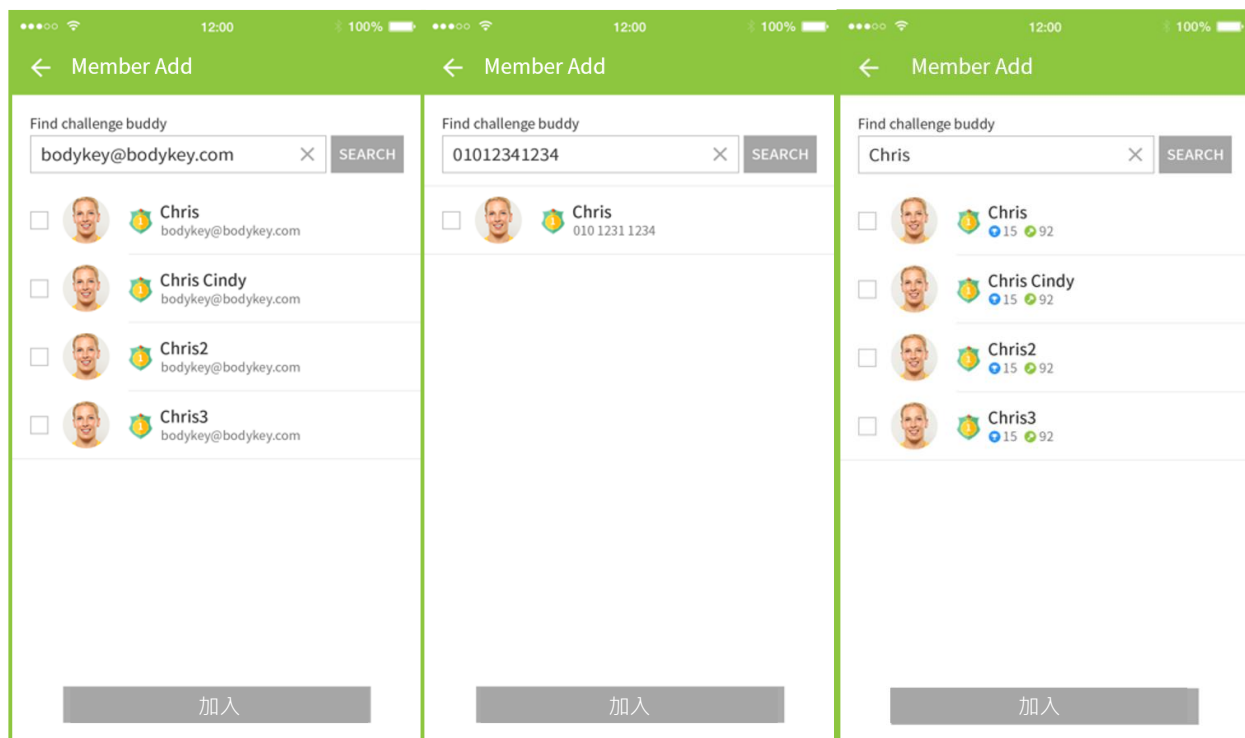


6 選擇 **+** 即可新增成員至你的小隊。
你需要召集足夠的成員，才能夠開始挑戰。



參加團體挑戰

7 你可以透過電子郵件、電話號碼或顯示名稱尋找你的朋友，選擇該使用者並選擇**新增**。



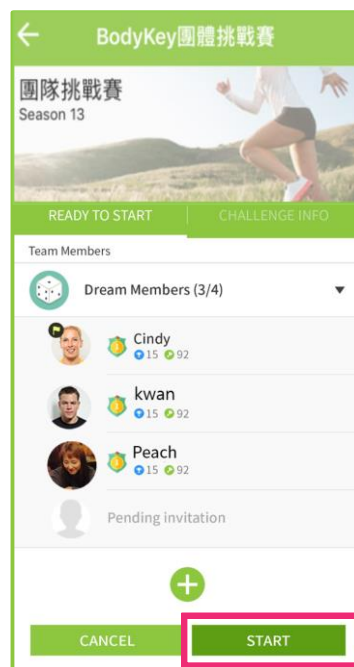
8 新增所有小隊成員後，即可選擇**開始**。
挑戰將於隔天開始。

你的小隊成員會自動看見挑戰頁面

新增成員時發生問題嗎？

以下為無法在 BodyKey 應用程式上尋找使用者的可能原因。

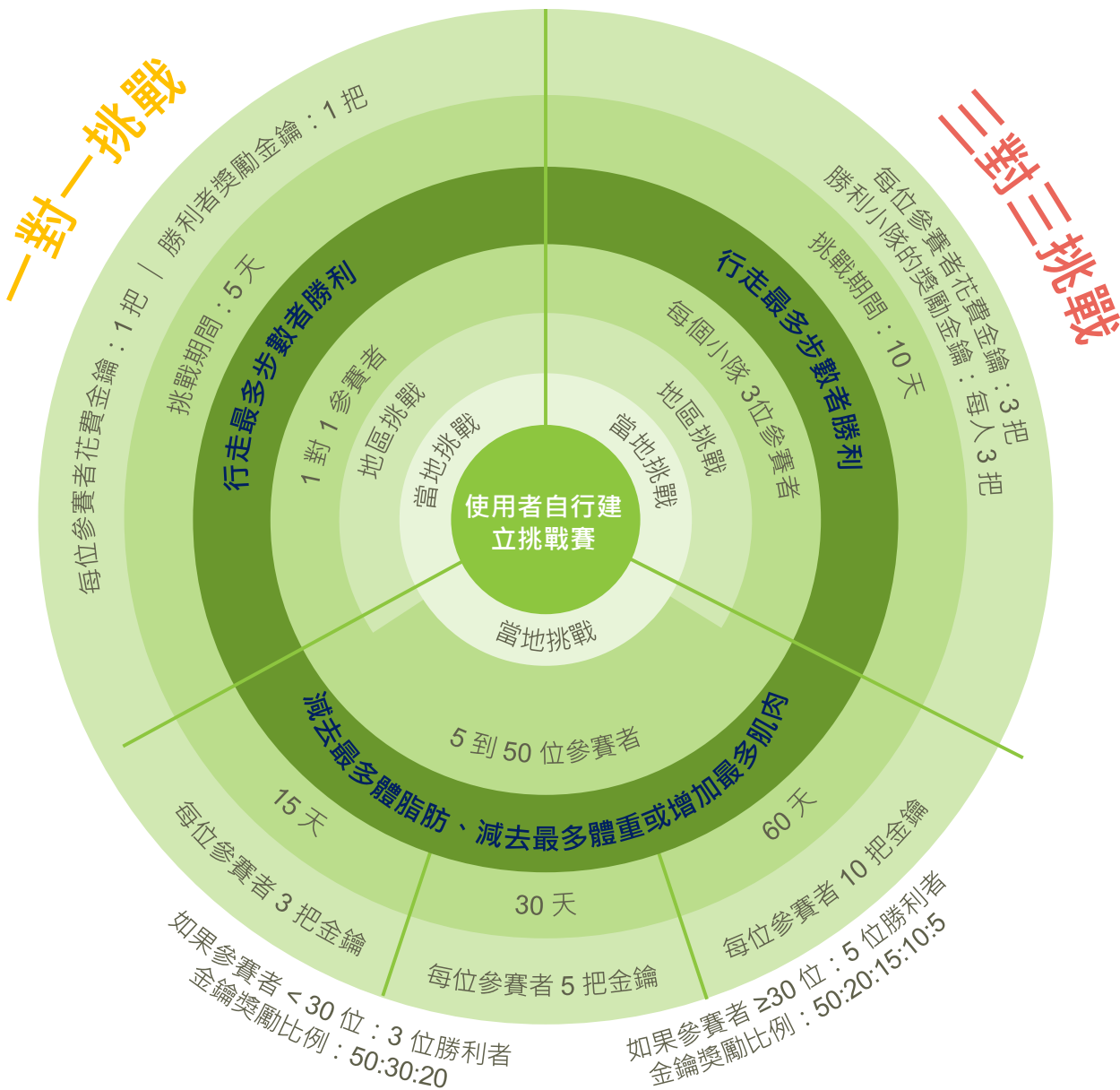
- 此人未擁有有效管理代碼。
- 此人將狀態設定為隱私。
- 此人已加入其他小隊。
- 此人尚未註冊為 BodyKey 使用者。



使用者自行建立挑戰賽

總覽

使用者自行建立挑戰賽是由使用者自行管理，所有參賽者必須是 BodyKey 使用者。可進行一對一挑戰，三對三挑戰，或團體挑戰。挑戰結果是基於使用者輸入的資料判定，而非經由安麗公司進行任何驗證。



團體挑戰

使用者自行建立挑戰賽

總覽

小隊隊長

下列為隊長須執行的任務。

注意：一對一挑戰中不會有小隊長。

三對三

三對三挑戰

組成一小隊，需 3 名成員。接著邀請另一個 3 人小隊和你的小隊一同競賽。

團體挑戰

設定挑戰的條件和期間，接著邀請一組朋友互相競賽。

參賽者

- ▶ 你可以加入不同小隊進行不同類型的挑戰。
- ▶ 你可以參加多項挑戰，但是每次只能進行單一類型的挑戰。
例如：你不能同時參加兩種三對三挑戰，但是你可以同時參加一對一挑戰和三對三挑戰。
- ▶ 你必須擁有足夠的金鑰才能參加挑戰。參加挑戰前，你可於挑戰說明中確認所需的金鑰數量。
若要參加挑戰，你可以進行下列其中一項操作：
 - a. 邀請其他人在你已建立或接受的挑戰中一同競賽。
 - b. 接受邀請，與他人在挑戰中競賽。
 - c. 接受邀請，成為某個小隊的成員。

使用者自行建立挑戰賽

參加一對一挑戰

行走是增進或維持身體健康的好方法。加入一對一挑戰，使行走更有樂趣，讓你更有動力走下去。你要做的就是和BodyKey應用程式使用者開始一場一對一挑戰。

你需要一把金鑰才能夠建立或參加一對一挑戰。挑戰期間，你須每天戴上 InBodyBAND 健康智能手環並和 BodyKey應用程式連線，才能夠追蹤你的步數。挑戰結束後，競賽成果會隨即發佈在挑戰頁面上。

勝利者： +1 

失敗者： -1 

參加一對一挑戰

1 選擇一對一。



2 請閱讀挑戰的相關說明。 如果你想要參加挑戰賽，請選擇 建立挑戰賽。



已接受邀請(0)

目前沒有任何邀請，
何不發起挑戰賽呢？

建立挑戰賽

使用者自行建立挑戰賽

參加一對一挑戰

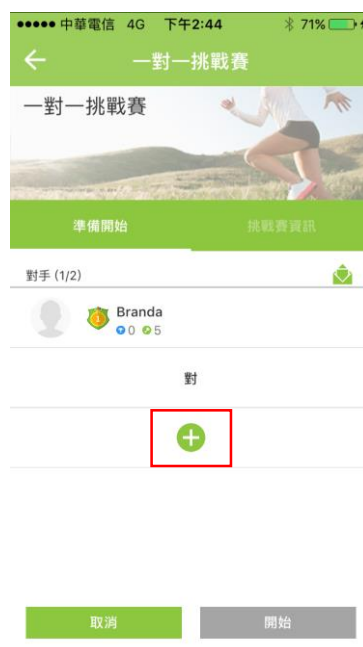
3 彈出式訊息會隨即出現，並確認你已加入。

你需要使用 1 把金鑰才能參加挑戰。選擇**是**即可加入。



4 選擇 **+** 即可邀請其他人和你一同競賽。

如需更多關於發送邀請的資訊，請參閱第 32 頁。



5 選擇**加入**，即可接受邀請。

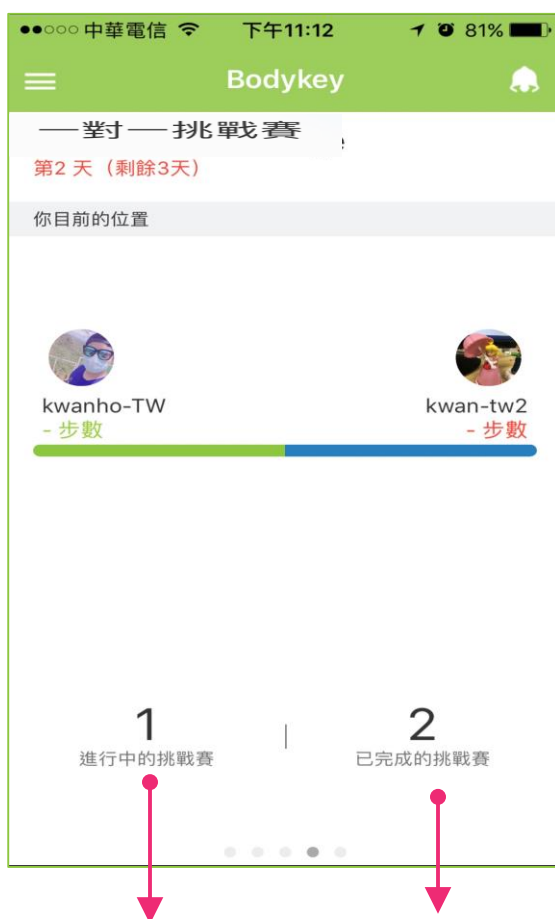
表示你有等待回應的邀請。



使用者自行建立挑戰賽

參加一對一挑戰

6 一旦其他使用者接受你的邀請，**開始**按鈕會隨即啟用。當你選擇**開始**後。



持續進行的挑戰總數

今年已完成的挑戰總數

請注意，所有挑戰的開始和結束時間是以 GMT+7 為準。

使用者自行建立挑戰賽

參加三對三挑戰

邀請朋友加入你的小隊並參加健身挑戰！你可以挑戰其他小隊，如此一來你和隊員可以互相激勵並走得更長久。

小隊中的每位成員需要 3 把金鑰才可以加入三對三挑戰。挑戰期間，每位成員須每天戴上 InBodyBAND 手環並和 BodyKey 應用程式連線，才能夠追蹤步數。挑戰結束後，競賽成果會隨即發佈在挑戰頁面上。

勝利小隊：每位小隊成員 +3



失敗小隊：每位小隊成員 -3



參加三對三挑戰

1

選擇三對三。



2

如果你想要參加挑戰，請選擇建立挑戰賽或接受加入小隊邀請。



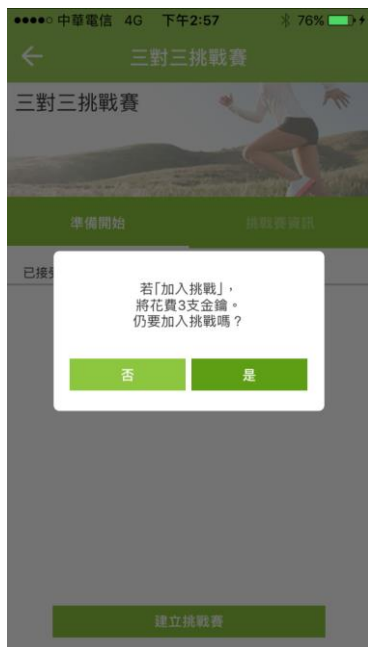
目前沒有任何邀請。
何不發起挑戰賽呢？

建立挑戰賽

使用者自行建立挑戰賽

參加團體挑戰

- 3** 你需要使用 3 把金鑰才能參加挑戰。選擇**是**即可加入。



接受邀請

- 4** 如果你選擇建立挑戰賽，請輸入小隊名稱並選擇圖示，然後選擇**建立**。

注意：小隊名稱不可重複。



- 5** 一旦你建立自己的小隊後，你先前收到的所有邀請會自動遭到拒絕。

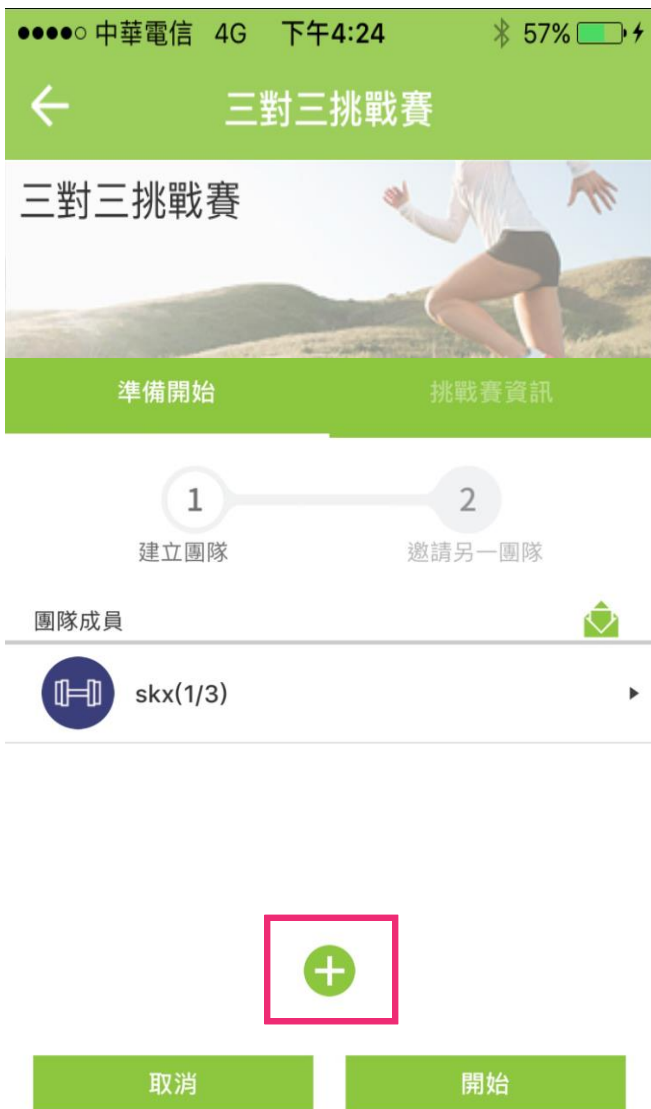
如果你要加入挑戰，將花費3支金鑰。確定要加入挑戰嗎？

否 是

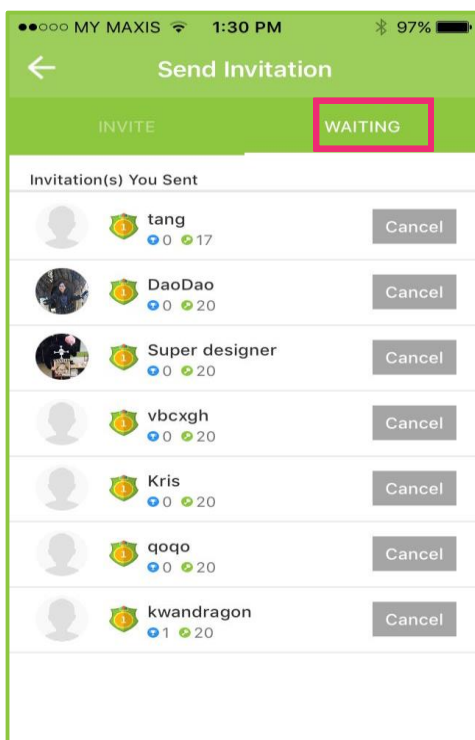
使用者自行建立挑戰賽

參加三對三挑戰

6 若要組成小隊，請選擇 **+** 發送邀請或查看已對朋友發出的邀請。



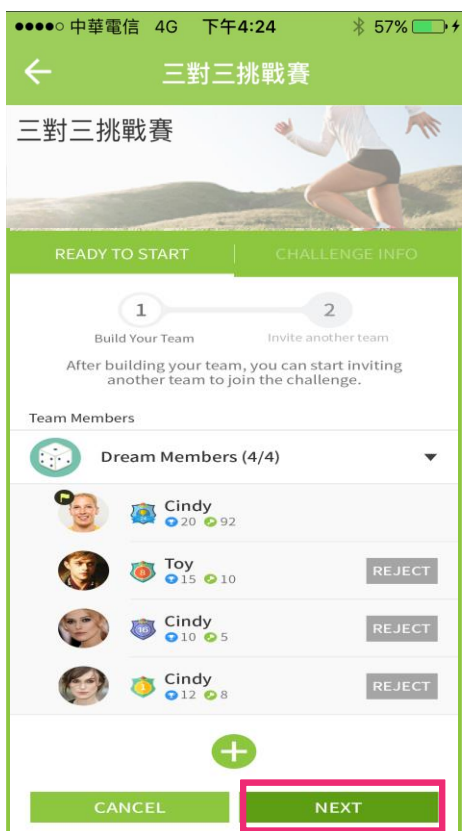
選擇**等待回應**，即可查看你已邀請的朋友清單。



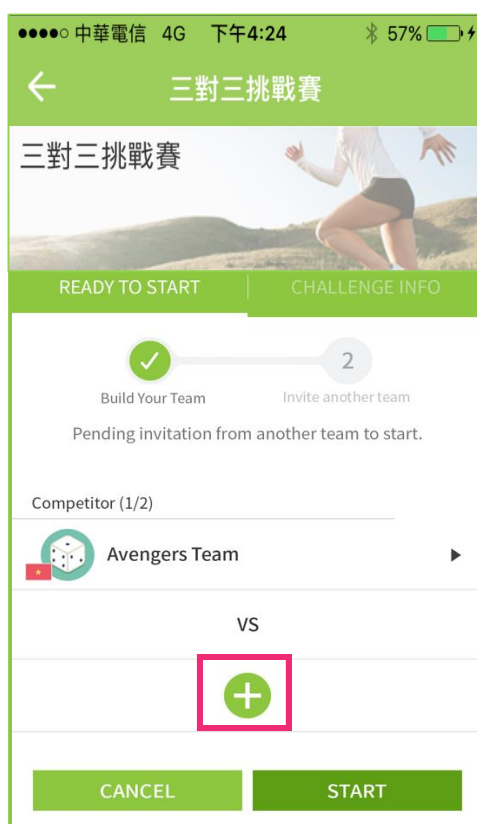
使用者自行建立挑戰賽

參加三對三挑戰

7 所有小隊成員都接受邀請並加入你的小隊時，請選擇下一步。



8 選擇 + 即可尋找挑戰小隊。



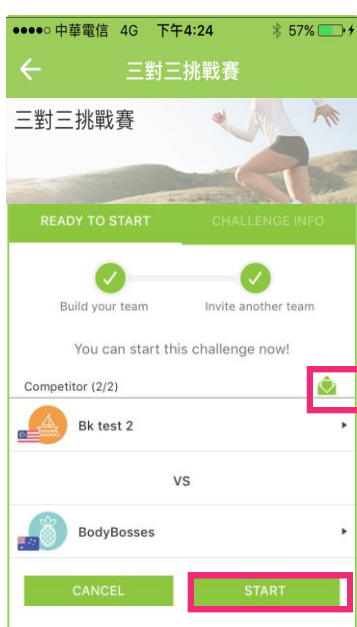
使用者自行建立挑戰賽

參加三對三挑戰

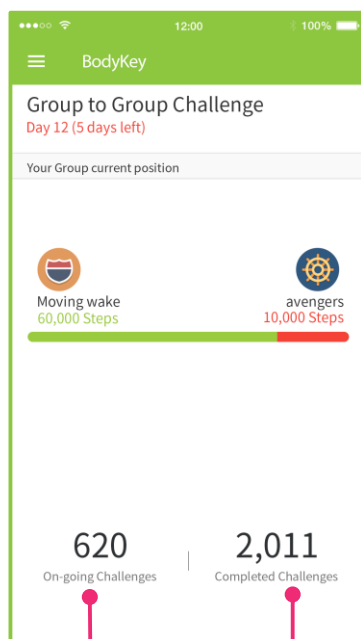
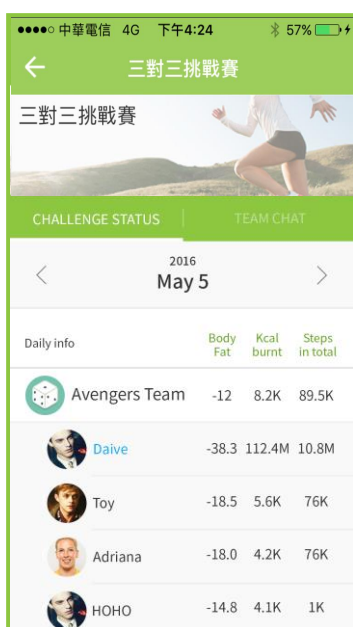
9 一旦一支邀請小隊接受邀請並參加挑戰，你會在通知信箱收到接受邀請通知。

小隊的建立者和隊長必須在 **48 小時**內啟動挑戰，否則挑戰會取消。

選擇**開始**即可開始挑戰。挑戰將於隔天開始，倒數計時器將出現在畫面的右上方。



查看來自其他小隊的邀請。



持續進行的挑戰總數

今年已完成的挑戰總數

請注意，所有挑戰的開始和結束時間是以 GMT+7 為準。如需時刻表，請參閱第 13 頁。

使用者自行建立挑戰賽

參加團體挑戰

和興趣相投的一群人一起參加挑戰，肯定會更加刺激有趣。所以，快召集你的朋友、家人和同事參加小型競賽，一起甩掉多餘的體重。團隊挑戰不僅可提供資源，也可讓你有足夠的動力達到最終的健康目標。統計顯示，和一群人一起減重的成功率高於個人減重。

參加團隊挑戰的金鑰數量視挑戰期間的長短而定，勝利者（或失敗者）所賺取（或損失）的金鑰數量需視參賽者的數量而定。

參加團體挑戰

1

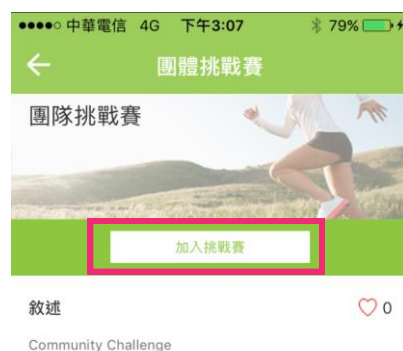
選擇團體挑戰。



2

請閱讀挑戰的相關說明。

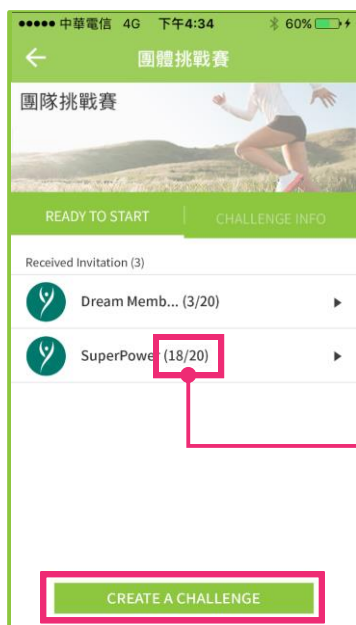
如果你想要參加挑戰，請選擇參加挑戰賽。



使用者自行建立挑戰賽

參加團體挑戰

3 選擇群組並接受邀請，即可加入挑戰。

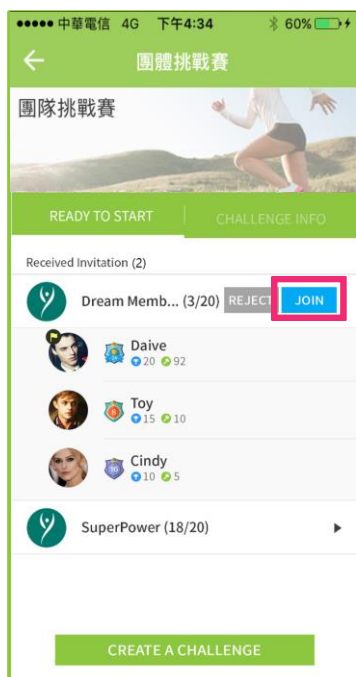


或選擇**建立挑戰賽**，即可組成你自己的社群挑戰。

加入目前挑戰的邀請。

接受邀請的人數 / 預期群組人數

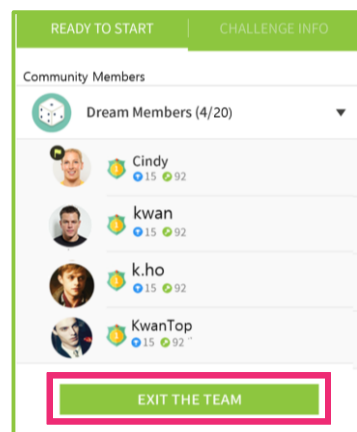
4 選擇加入即可加入小隊。



一旦你加入某個群組後，其他的邀請會自動遭到拒絕。

如果挑戰尚未開始，你仍可從群組中退出。選擇**離開小隊**即可退出。

挑戰開始後，即無法從群組中退出。



使用者自行建立挑戰賽

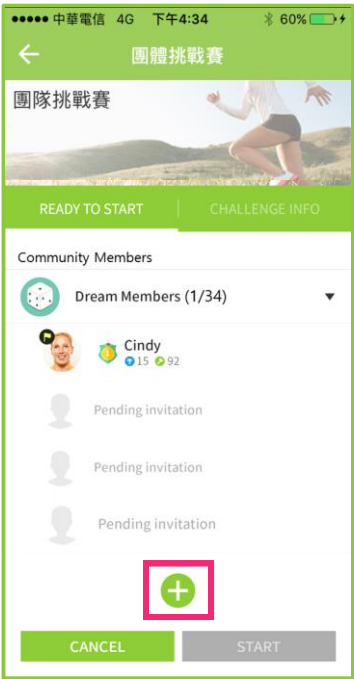
參加團體挑戰

組成團體挑戰

4 填入挑戰所需的資訊，然後選擇下一步。

彈出式訊息會告知你參加挑戰時需具備的金鑰數量，選擇是即可繼續。

5 選擇 + 即可向朋友發送邀請。你只可邀請來自相同國家的使用者。



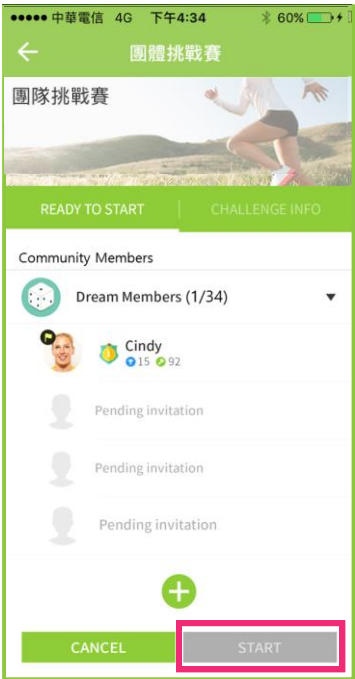
使用者自行建立挑戰賽

參加團體挑戰

6 當你擁有至少5位成員接受邀請並參加挑戰，「開始」按鈕會隨即啟用。

當你認為擁有足夠的成員並可以開始挑戰時，請選擇**開始**，不需等到擁有與群組人數規模相同的成員數。

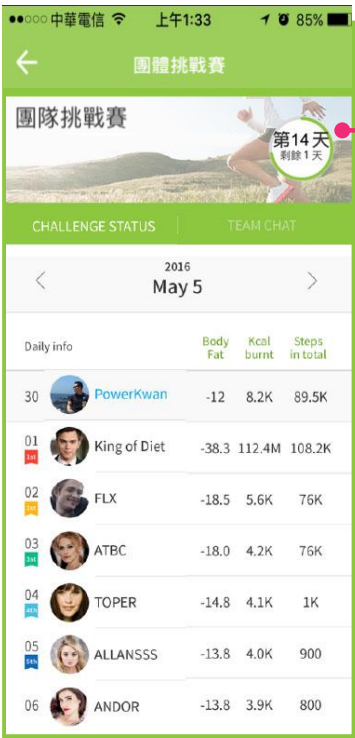
挑戰將於隔天開始，倒數計時器將出現在畫面的右上方。



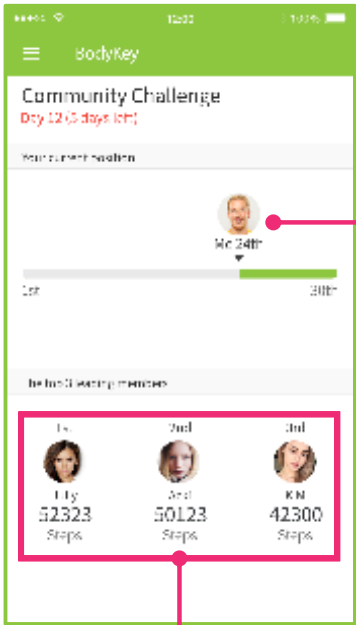
...倒數計時開始...

挑戰的第 X 天及剩餘天數

你在社群內的排名



每位成員的每日累計數據



領先的參賽者

使用者自行建立挑戰賽

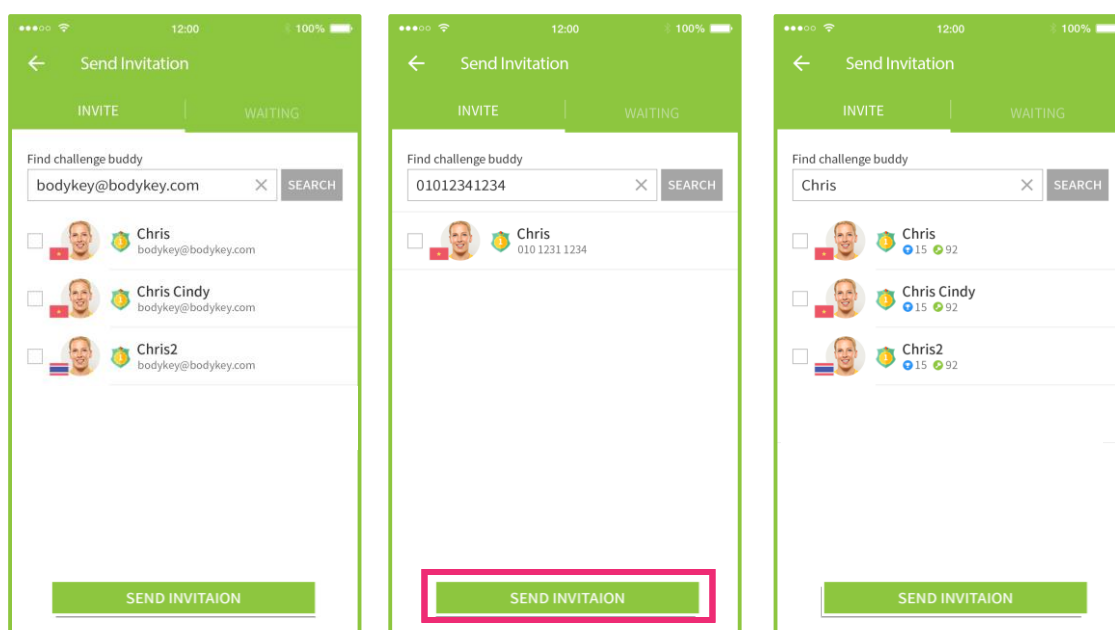
邀請其他人加入

你可以搜尋電子郵件、行動電話號碼或顯示名稱，邀請其他人加入你。

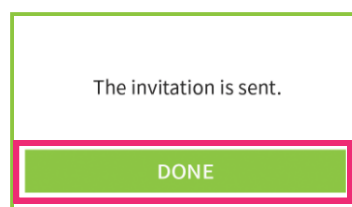
- ▶ **一對一挑戰**：你可以邀請1位。
- ▶ **三對三挑戰**：你只需要 3 位成員加入你的小隊。
- ▶ **團體挑戰**：你最多可以同時邀請 50 位使用者，組成人數規模介於 5 至 50 位成員的群組。

如果你不認識任何使用者，你可保留搜尋欄位空白，然後選擇**搜尋**，BodyKey 應用程式會配對一些使用者供你選擇。接著邀請這些使用者和你一同競賽或加入你的小隊。

若要發送邀請，請選擇該使用者並選擇**發送邀請**。



發出邀請後，請選擇**完成**。

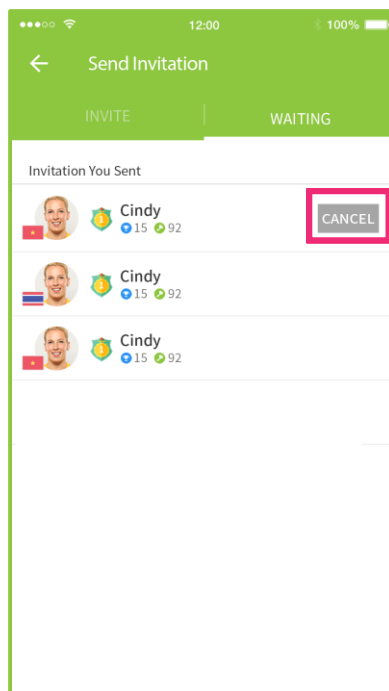


使用者自行建立挑戰賽

邀請其他人加入

忘記你曾經邀請過誰嗎？選擇**等待回應**即可查看邀請清單。

你可以從清單上移除先前邀請過的人。首先，選擇該使用者的名稱，然後選擇**取消**，即可將他們從邀請清單上移除。



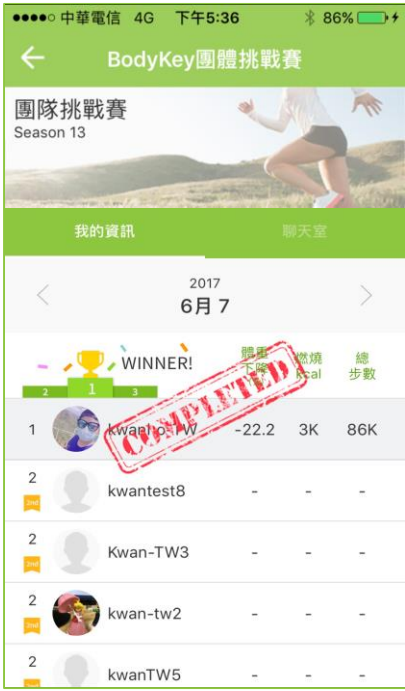
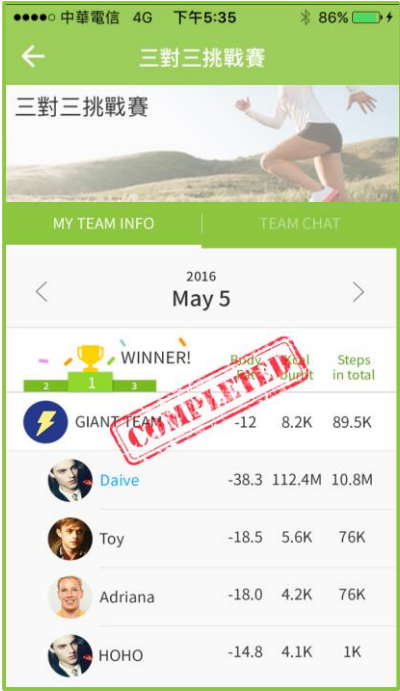
挑戰結束

完成挑戰

若參加**安麗官方挑戰賽**，你需要在挑戰結束時，前往任一安麗的營業處「測量體重」，才能夠確認你所減去的體重或脂肪。每位參賽者皆完成挑戰後，才會公布勝利者名單。

若參加**使用者自行建立挑戰賽**，挑戰結束後會立即公布勝利者名單及 BodyKey 金鑰的獎勵分配數量。

你的最終成果頁面會與以下範例相似。



挑戰結束

完成挑戰

勝利者將會得到額外金鑰的獎勵，而失敗者需接受懲罰，即損失相應數量的金鑰。

請參閱第 5、6 和 19 頁，即可瞭解每種挑戰類型的金鑰獎懲數量。



Rank	Display name	Steps in total	Rank status
74	Robin	1176K	-
01	PWFitness	2176K	-
02	wwwwwwwwwwwwZ	1176K	-
03	FLX	1002K	▲
04	atbc	40K	-
05	Drop top	1.1K	▼
06	Allanssa	980	-

Rank	Display name	Body Fat	Rank status
74	Robin	-3.3	-
01	PWFitness	-16.0	-
02	wwwwwwwwwwwwZ	-15.6	-
03	FLX	-14.0	▲
04	atbc	-13.2	-
05	Drop top	-9.6	▼
06	Allanssa	-8.0	-

請確認排行榜，即可查看和其他參賽者相比時你的排名為何。

選擇**名人堂**即可查看勝利者名單。

挑戰結束

重新開始挑戰

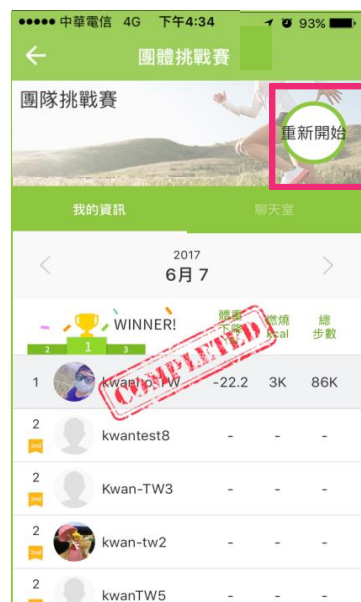
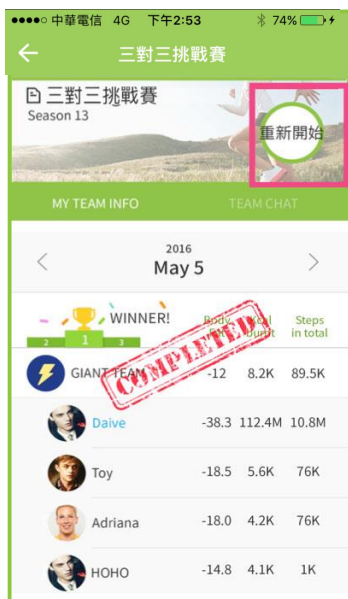
你可以隨時加入相同類型的使用者自行建立挑戰賽。在個別挑戰頁面選擇**重新開始**後，畫面會引導你至挑戰邀請頁面。

你可以選擇接受邀請或主導新挑戰，你將會收到需擁有足夠金鑰才能加入另一項挑戰的提醒。

一對一



團體



如果你是小隊的建立者，你可使用相同的小隊名稱繼續帶領小隊。不過，你需要再次邀請小隊成員。

如果你是參賽者，你會在重新開始挑戰時看見邀請清單。如果你是直銷商，你也可以選擇帶領新小隊。

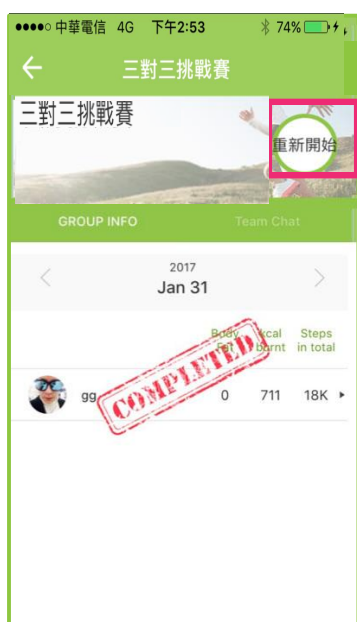
挑戰結束

重新開始挑戰

重新開始三對三挑戰

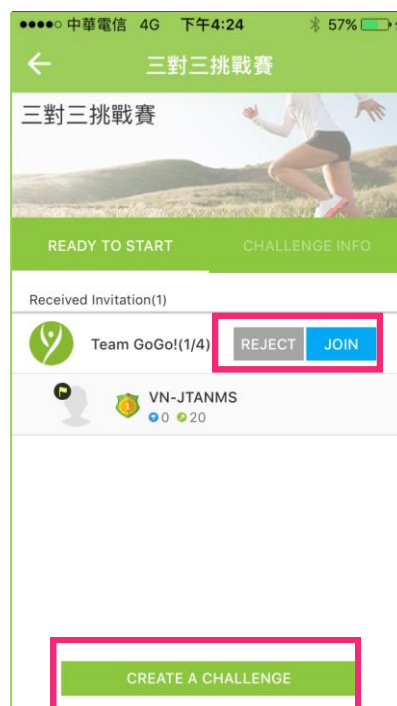
如果你是挑戰的建立者：

1 選擇**重新開始**，即可開始新挑戰。



2 重新開始挑戰後，你將看見參加其他挑戰的邀請清單，也可選擇建立新挑戰。

如果你不想再帶領小隊，請選擇取消。

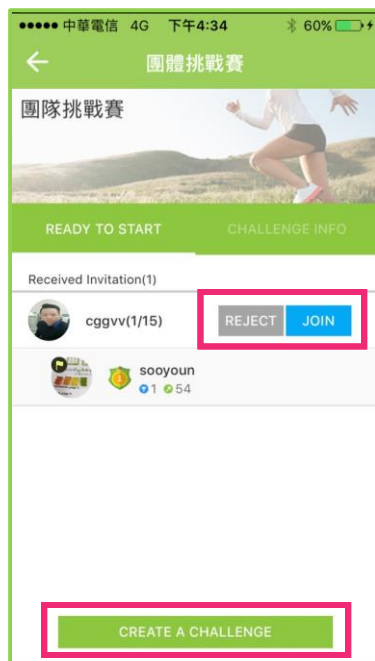
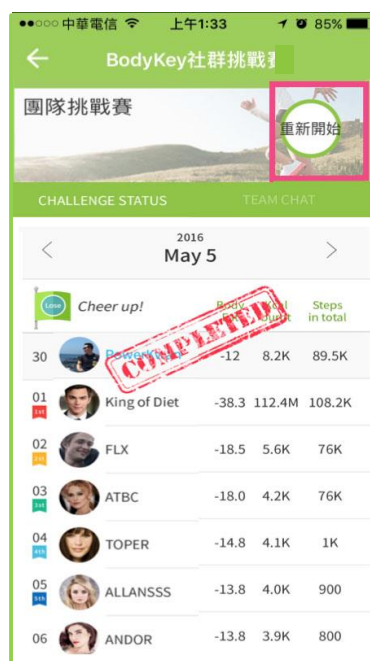


挑戰結束

重新開始挑戰

重新開始團體挑戰

無論你是小隊建立者或參賽者，一旦重新開始挑戰後，你將會看見加入其他挑戰的邀請清單，也可選擇建立新挑戰。



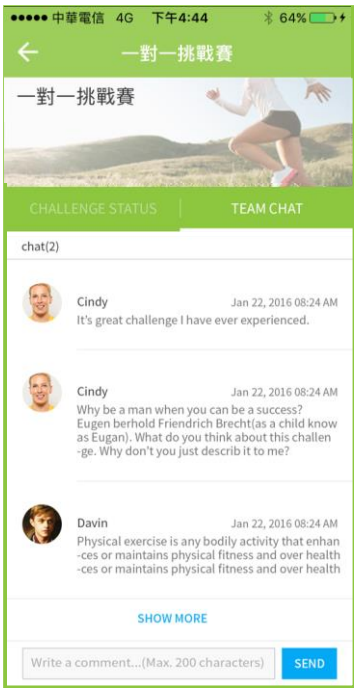
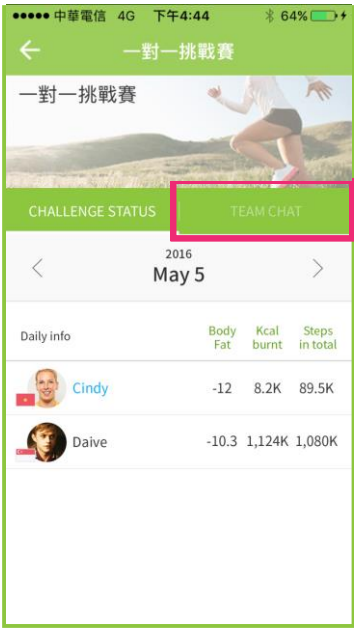
聊天室

在每項使用者自行建立挑戰賽中，皆附有聊天室功能，讓使用者可和對手或小队成員交談。

一對一挑戰

選擇小队交談，即可和你的對手交談。

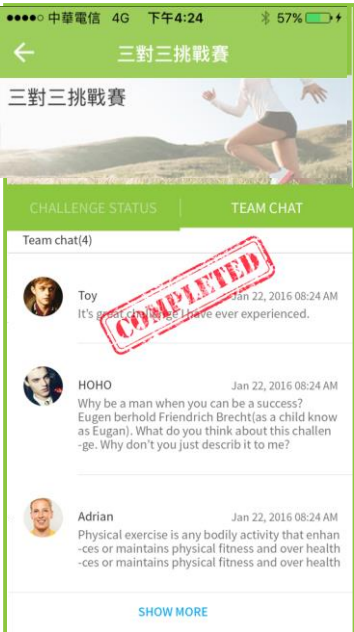
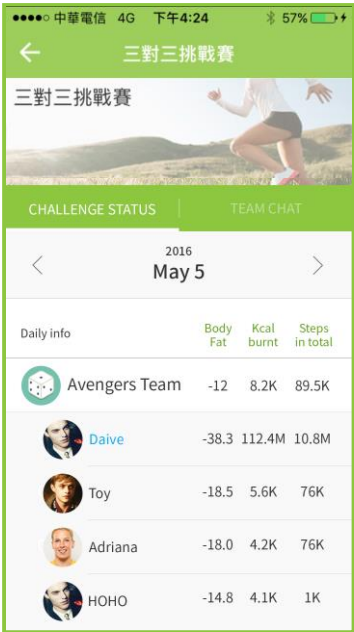
注意：你的對手可能來自其他國家，也可能和你語言不通。BodyKey 應用程式並不提供翻譯功能。



三對三和團體挑戰

選擇小队交談，即可和你的小队成員交談。

建立新挑戰後，會清除所有交談內容。



通知

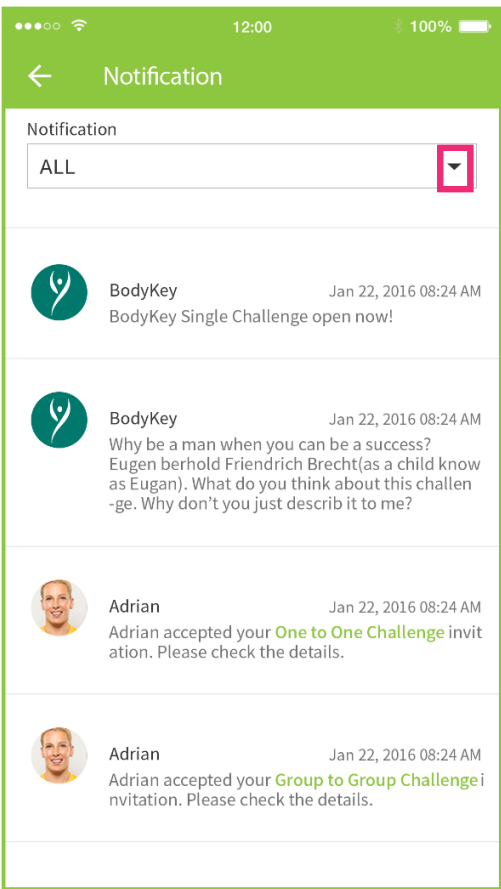
通知圖示會保留你使用 BodyKey 應用程式的追蹤活動，包括你是否完成挑戰、開始挑戰或接收各種來自 BodyKey 的訊息。

當儀表板右上方的通知圖示顯示紅色計數，表示你有未讀通知。

選擇通知圖示，即可閱讀訊息。



選擇下拉式選單的箭頭，即可篩選訊息類型。



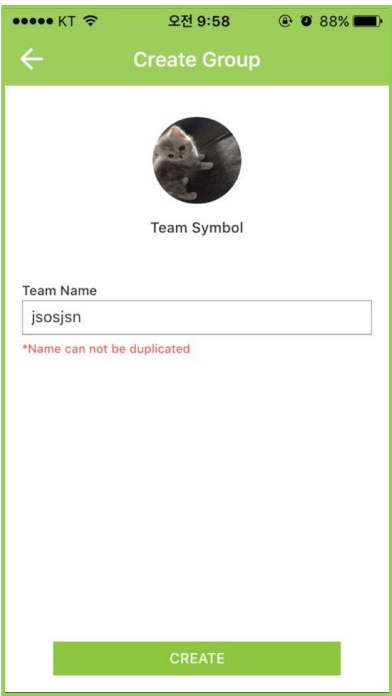
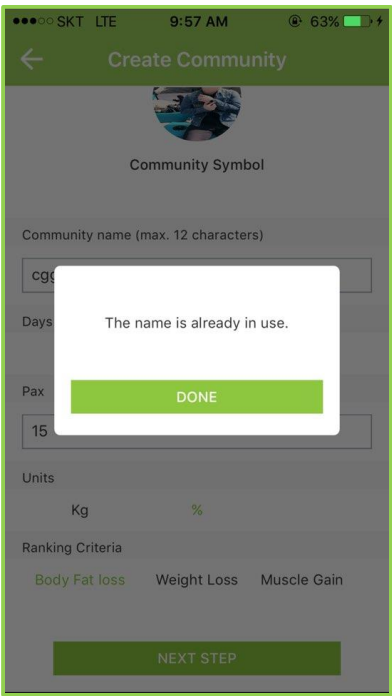
其他功能

小隊名稱

當你在 **BodyKey** 團體挑戰、三對三挑戰中建立小隊時，你需要替小隊命名。在各種類型的挑戰中，小隊名稱不得重複。

舉例來說，如果你在使用者自行建立的團體挑戰中將小隊命名為「**SUPER BODYKEY**」，其他小隊就不能在任何社群挑戰中使用這個名字，不過仍然可以在三對三或安麗官方建立的團體挑戰等其他類型的挑戰中使用這個名字。

如果你輸入的名稱已經有他人使用，你會看到如下圖所示的錯誤訊息提示。



其他功能

教學及影片輔助

你可觀看教學課程和兩部影片，幫助你更加瞭解如何使用 BodyKey 應用程式。你可視需要多次查看教學課程。



從儀表板左上方的主選單列，選擇設定。

選擇使用教學。



常見問題

我加入挑戰後，還可以退出嗎？

挑戰開始後，你無法退出挑戰。如果你沒有參加任何挑戰，就不會損失任何金鑰。不過，如果你挑戰失敗，你的 **BodyKey** 金鑰數量就會減少。

我從挑戰中贏得的 **BodyKey** 金鑰，有什麼功用？

BodyKey 應用程式提供充滿樂趣和引人注目的平台，協助你保持健美體態與健康狀態。你贏得的金鑰是為了讓你在體重管理過程中保持動力的虛擬獎勵，不過安麗可能會視需要推出特別的宣傳活動，並根據 **BodyKey** 使用者的金鑰數量提供獎勵，所以請持續關注安麗的更新資訊。

在自我 **BodyKey** 挑戰中，我該做什麼？

只要完成每項挑戰提出的標準即可。舉例來說，如果你參加一對一挑戰，你必須在 5 天內盡可能地走路、慢跑或跑步，增加你的步數。戴上 **InBodyBAND** 手環即可記錄步數資料，請記得每天將 **InBodyBAND** 手環的資料同步至 **BodyKey** 應用程式，才能夠記錄你的資料並和你的對手一同競賽。

我要如何知道是否有人邀請我參加任何挑戰？

你可以在 **BodyKey** 應用程式的通知信箱查看挑戰邀請。

如果我收到多項使用者自行建立挑戰賽的邀請，我可以全部都參加嗎？

需視情況決定。你可以在每種挑戰類型中參加一個小隊，但是你不能同時在相同挑戰類型中參加兩個小隊。請確保你擁有足夠的金鑰數量可參加每項挑戰，選擇並加入和接受一項挑戰，代表著拒絕相同挑戰類型的其他邀請。

為什麼我不能主導或參加使用者自行建立挑戰賽？

你需具備以下資格，才可參加使用者自行建立挑戰賽：

1. 你必須為 BodyKey 應用程式使用者。
2. 你必須擁有足夠的金鑰。
3. 你不能在另一個小隊中參加相同的挑戰類型。
4. 你必須為直銷商，才能在群組挑戰中主導小隊或主導團體挑戰。

我目前參加一對一挑戰，但是我昨天忘記同步步數。我的步數仍然可以當作挑戰的記錄嗎？

可以。InBodyBand 會將 7 天內的資料儲存在記憶體。如果你昨天忘記同步步數，你可以在今天同步，即可將昨天的資料同步至 BodyKey 應用程式。一對一挑戰的要求是累計 5 天的步數資料。



© Copyright information for the country