



Eye-CareU 使用手冊

LCD 顯示器護眼軟體

V 3.00

著作權及免責聲明

著作權

著作權所有 2025 年，BenQ Corporation。所有權利均予保留。未經 BenQ Corporation 事前書面之許可，本文的任何部分皆不可以任何形式或任何方法，包括電子、機械、磁性、光學、化學、手寫或任何方式予以重製、傳輸、轉譯、儲存於檢索系統或翻譯成任何文字或電腦語言。

此手冊中提及的所有其它標誌、產品或公司名稱可能為其個別公司的註冊商標或版權，且僅為資訊用途使用。

免責聲明

對於本文之任何明示或暗示內容，BenQ Corporation 不做任何保證，亦拒絕對任何特殊目的之商用性或適用性目的予以保證。此外，BenQ Corporation 保留修改或變更本文之權利，且關於修改或變更內容 BenQ Corporation 將不另行通知。

本文件旨在為客戶提供最新且最正確的資訊，因此所有內容可能隨時修改，恕不另行通知。如需本文件的最新版，請造訪[網站](#)。

如果因使用非原廠安裝的軟體、零件和 / 或非原裝配件而導致問題發生（例如資料遺失和系統故障），需由使用者自身負責。

維修服務

如果參閱文件後有任何關於軟體的問題，請從軟體設定頁面（**設置 > 說明 > 支援服務**）聯絡客戶支援。請注意需要網路連線。

備註

在本文件中，進入功能表所需要的步驟將會以簡化的方式表示，例如：**系統 > 資訊**。

目錄

著作權及免責聲明.....	2
介紹	5
系統需求和相容顯示器.....	5
安裝和啟動 Eye-CareU 軟體.....	6
選取不同的顯示器	7
退出 Eye-CareU	7
概覽	8
主畫面	8
調整顯示器設定	11
調整螢幕亮度.....	12
提高畫面的暖色調	13
透過日光週期自動調整色溫（晝夜模式）	13
啟用燈光提醒.....	14
調整螢幕清晰度.....	14
設定眼睛的休息時間	15
計時器概覽.....	15
選取計時器.....	16
設定計時器.....	16
設定軟體	18
取得螢幕時間報告	18
變更軟體語言	18
變更軟體主題.....	19
旋轉螢幕（旋轉）	19
自動檢查軟體更新	19
系統資訊和技術支援	20

問與答.....	21
需要更多協助?	22

介紹

Eye-CareU 是軟體公用程式，有助於快速調整護眼相關設定，做為顯示器控制鍵的替代方案。這也可以透過管理您的螢幕時間並提醒您適當的光線和距離來協助您避免眼睛疲勞。

注意

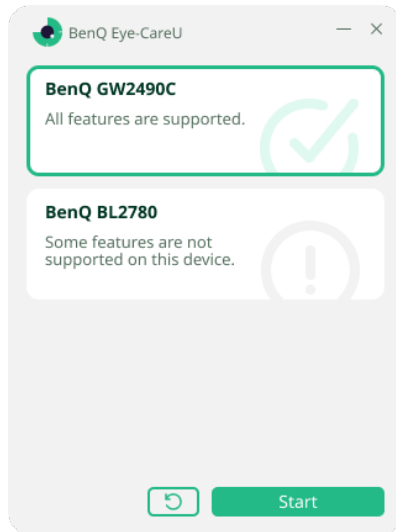
- **Eye-CareU** 掃描並識別連接的顯示器確定支援哪些功能。可用的功能因機型而異。因此，並非本文件中描述的所有控制和功能都可能出現在應用程式中。
- 本文件中的影像僅供參考，可能由於您電腦的作業系統而看起來不同。使用者介面可能隨時變更，恕不另行通知。

系統需求和相容顯示器

- 支援的作業系統：如需詳細資訊，請造訪 www.BenQ.com > **Eye-CareU** > **規格表**。
- 相容 BenQ 彩色液晶顯示器：關於相容機型清單，請造訪 www.BenQ.com > **Eye-CareU** > **規格表**。
- 其它顯示器：僅提供有限的功能。

安裝和啟動 Eye-CareU 軟體

1. 從 Support.BenQ.com > **Eye-CareU** 造訪本地網站即可下載軟體。
2. 按一下剛才下載的檔案，然後按照畫面上的說明完成安裝。完成安裝之前，請勾選最後一個步驟中的**啟動 Eye-CareU**。軟體隨即可供使用。
3. （僅限 Mac OS）確認您已授予此軟體存取權限以使用輔助工具。進入**系統設定 > 隱私權與安全性 > 輔助使用**。設定後重新啟動電腦。
4. 軟體啟動時，這會掃描並識別連接的顯示器確定支援的功能。軟體視窗預設在支援的顯示器螢幕上顯示。如果有多台顯示器可供使用，請選取一台顯示器並按一下**開始**。請參閱第 7 頁的「[選取不同的顯示器](#)」以檢視更多相關資訊。



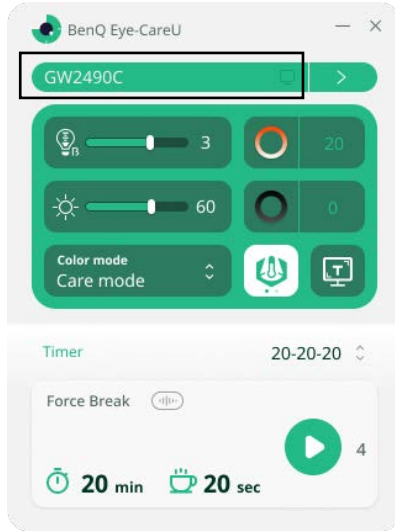
注意

- 重新連接顯示器或從電腦更新專案設定後，裝置的順序可能會發生變化。
- 若要變更軟體語言，請參閱第 18 頁的「[變更軟體語言](#)」。

選取不同的顯示器

軟體一次只能與一台顯示器搭配使用。如果您將多台顯示器連接到同一台電腦，軟體視窗預設會在其中一個支援的機型上顯示。

若要選取不同的顯示器，請按一下裝置清單並從清單中選取另一台顯示器。



注意


定時器啟動時，無法進行顯示器選取。

如果您使用連接其它顯示器的筆記型電腦，可供使用的顯示器會因您希望內容在連接的顯示器上顯示的方式而異。

同步顯示：只有連接的顯示器可供使用。

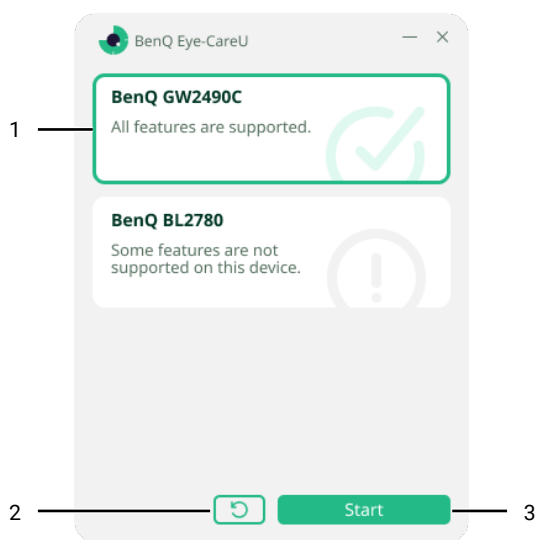
延伸：筆記型電腦的螢幕和連接的顯示器都可供使用。

退出 Eye-CareU

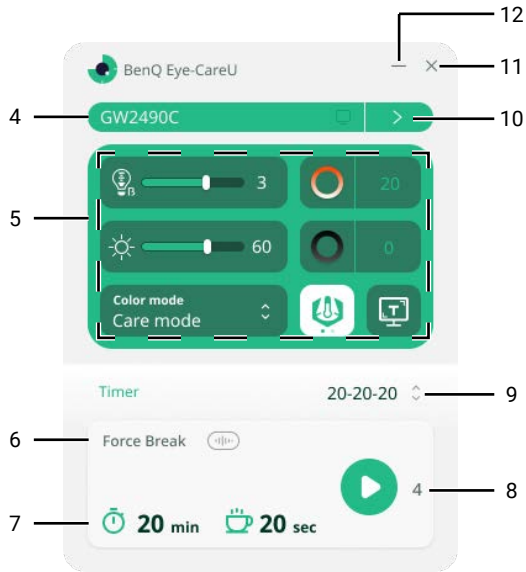
1. 以滑鼠右鍵按一下桌面或螢幕右下角或右上角的系統匣中出現的  圖示。
2. 按一下**退出 Eye-CareU** 即可關閉軟體。

概覽

主畫面



編號	功能	說明
1.	裝置清單	顯示連接的顯示器和相容性清單。
2.	裝置更新	掃描並更新連接狀態。 如果顯示器連接已變更或電腦從睡眠模式喚醒， 按下將更新連接。
3.	開始	進入軟體主頁。



編號	功能	說明
4.	裝置名稱	顯示當前運作軟體的顯示器名稱。您可以從這裡選取另一台連接的顯示器。請參閱第 7 頁的「選取不同的顯示器」以檢視更多相關資訊。
5.	顯示器設定 / 護眼資訊	<ul style="list-style-type: none"> • (相容機型) 操作顯示器的護眼相關 OSD 設定。可用的選項因機型或設定而異。請參閱第 11 頁的「調整顯示器設定」以檢視更多相關資訊。 • (不相容機型) 顯示 BenQ 護眼解決方案資訊。您可以按一下影像參閱 BenQ 網站上的詳細資訊。(需要網路連線。)
6.	休息模式	顯示休息模式。請參閱第 9 頁的「休息模式」以檢視更多相關資訊。
7.	計時器	在鎖定螢幕休息之前調整 / 顯示倒數計時器。請參閱第 15 頁的「設定眼睛的休息時間」以檢視更多相關資訊。

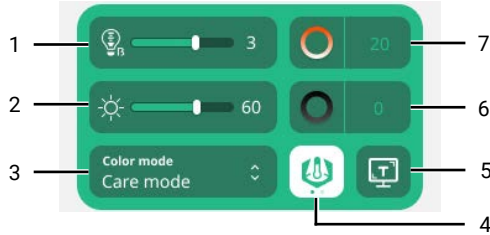
編號	功能	說明
8.	計時器啟動和重複	啟用計時器。請參閱第 15 頁的「設定眼睛的休息時間」以檢視更多相關資訊。 您可以設定計時器的重複方式。請參閱第 15 頁的「設定眼睛的休息時間」以檢視更多相關資訊。
9.	計時器模式	選擇偏好計時器或自訂計時器。請參閱第 16 頁的「選取計時器」以檢視更多相關資訊。
10.	設置	進入軟體設置頁面。請參閱第 18 頁的「設定軟體」以檢視更多相關資訊。
11.	關閉	預設關閉視窗時軟體仍在背景運作。
12.	最小化	將軟體視窗最小化。

調整顯示器設定

僅適用於相容 BenQ 顯示器。

軟體偵測到相容顯示器時，護眼相關 OSD 設定將與軟體同步並且可透過軟體進行調整。

可用的設定和選項依機型而異。



編號	功能	說明
1.	低藍光 / 智慧藍光	調整低藍光設定。數值愈大，減少的藍光愈多。
2.	亮度	調整亮度。
3.	色彩模式設定	切換到色彩模式（圖片模式）。可用的選項依顯示器機型而異。
4.	Visual Optimizer (V.O.)	(可用性因機型而異) 啟用 / 停用顯示器上的 V.O. 感測器，藉以自動調整螢幕亮度和色溫。請參閱第 12 頁的「調整螢幕亮度」以檢視更多相關資訊。
5.	縮放解析度	快速調整畫面比例。
6.	暗態調光	手動調整螢幕亮度。增加此值可將畫面調暗。請參閱第 13 頁的「盡可能降低螢幕亮度」以檢視更多相關資訊。
7.	暖色調	為畫面添加暖色調。增加此值可提高畫面的暖色調。

注意

由於下列原因，無法變更色彩模式（圖片模式）：




- 選取的顯示器與軟體不相容。僅提供有限的功能。
- 由於偵測到 HDR 內容，選取的顯示器將切換到 HDR 模式。目前全部的色彩模式都无法使用。該設定預設保持為先前 HDR 內容選取的 HDR 模式。顯示器與 HDR 輸入中斷連接時，色彩模式將再次可供使用。

調整螢幕亮度

您可以透過多種方式調整螢幕亮度。

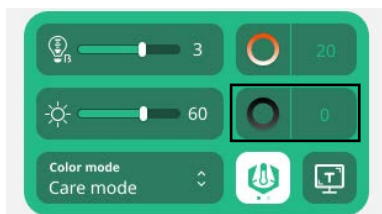
- 自動調整（建議）
啟用 V.O. 功能，即可自動調整螢幕亮度和色溫。不同機型的顯示器對自動色溫功能的支援情況可能有所不同。



-  : V.O. 已停用。
-  : 自動亮度已啟用。螢幕亮度會隨著環境亮度而改變。
-  : 自動亮度和自動色溫均已啟用。螢幕色溫會隨著環境色彩而改變。
- 手動調整
按需要滑動以調整亮度。

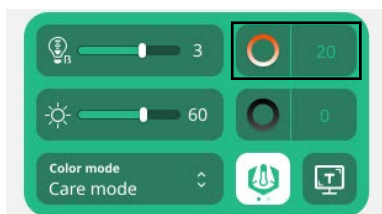


- 盡可能降低螢幕亮度
如果您想要盡可能降低螢幕亮度，請按一下暗態調光圖示，並且按一下數值進行調整。增加此值可將畫面調暗。



提高畫面的暖色調

V.O. 功能可使顯示器自動調整亮度和色溫。如果您想要為畫面添加暖色調，請按一下暖色調圖示，並且按一下數值進行調整。增加此值可提高畫面的暖色調。



透過日光週期自動調整色溫（晝夜模式）

軟體提供**晝夜模式**，這會全天自動調整螢幕的色溫，反映自然日出到日落的週期。

1. 進入**設置 > 一般 > 晝夜模式**。
2. 啟用**晝夜模式**。相關設定可供使用。
3. 選擇透過自動偵測（**日出到日落**）或手動調整（**手動**）設定日出和日落時間。

啟用燈光提醒

僅適用於相容 BenQ 顯示器。

室內太暗時收到通知。

從**設置 > 一般 > 燈光提醒**啟用燈光提醒。

啟用後，軟體會與顯示器上的內建光感測器配合使用，如果房間太暗，這會透過畫面下半部的彈出式訊息提醒您。

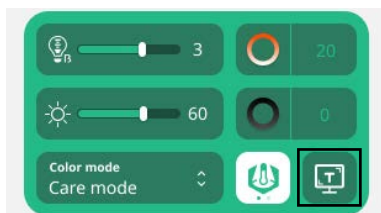
提示

或者，啟用 Visual Optimizer (V.O.)，可根據環境光變化自動調整螢幕亮度。

調整螢幕清晰度

您可以視需要調整螢幕清晰度。

若要調整解析度，請按一下**縮放解析度**。

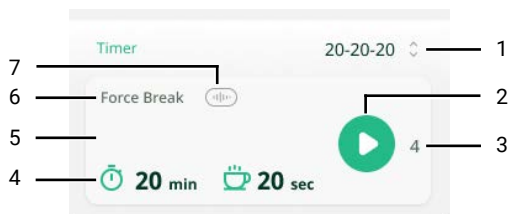


若要提高文字清晰度，請進入**設置 > 一般 > ClearType 文字**並從您的作業系統變更設定。

設定眼睛的休息時間

軟體為您提供三種不同的休息計時器。您也可以設定循環定時器，以便定期休息。

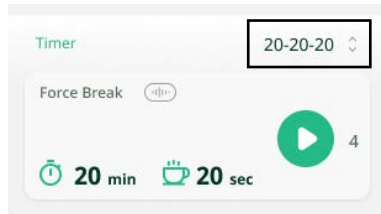
計時器概覽







編號	功能	說明
1.	計時器模式	顯示目前計時器並存取計時器選項。請參閱第 16 頁的「選取計時器」以檢視更多相關資訊。
2.	開始按鈕	開始計時器倒數計時。
3.	重複次數	顯示計時器重複的次數。
4.	計時器	顯示目前計時器的工作時間和休息時間。
5.	計時器設定	調整計時器設定。可用設定因計時器模式而有所不同。請參閱第 16 頁的「設定計時器」以檢視更多相關資訊。
6.	休息模式	顯示目前休息模式。請參閱第 17 頁的「休息模式：設定休息時間顯示器的操作方式。」以檢視更多相關資訊。
7.	聲音通知	顯示聲音通知已啟用。

選取計時器

選取計時器模式。

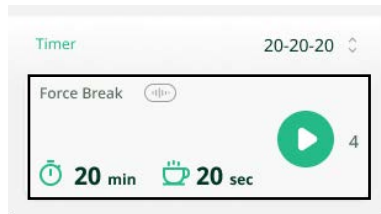


- **20-20-20**：每隔 20 分鐘休息 20 秒。看向 20 英尺（約 6 公尺）遠的地方放鬆。
- **Pomodoro 計時器**：每隔 25 分鐘休息 5 分鐘。
- **自訂計時器**：設定您偏好的計時器。

設定後，按一下  開始計時器。這將開始倒數計時。只要暫停 () 和停止 () 按鈕可供使用，您可以隨時暫停或停止計時器。若要停止計時器，按下 。

設定計時器

按下計時器按鈕開啟設定功能表。



可用設定因計時器而有所不同。

Custom Timer

Work duration 30 min
5 120

Break duration 04 min
0 30

Rounds 04
10 ∞


Resting mode Force Break ⌵

Sound Notification ON



Cancel Save

- **工作期間**：設定工作時間。僅適用於**自訂計時器**。
- **休息時間**：設定休息時間。僅適用於**自訂計時器**。
- **回合數**：設定計時器的重複次數。
- **休息模式**：設定休息時間顯示器的操作方式。
 - **休息提醒**：如果時間已到，將通知您休息一下。按照您的計時器重複設定，訊息可能會再次顯示。您可以在休息時間繼續使用顯示器。
 - **強制休息**：時間結束時，螢幕將在休息時間鎖定。您可以直接等待休息時間結束，也可以停止計時器並回答預設問題，藉以重新獲得存取權限。您將在休息開始前的特定時間收到通知。準備並儲存您的工作或在必要時暫停視訊播放。不過音訊播放不受影響。
- **聲音通知**：設定為在此設定適用時接收文字和聲音通知。

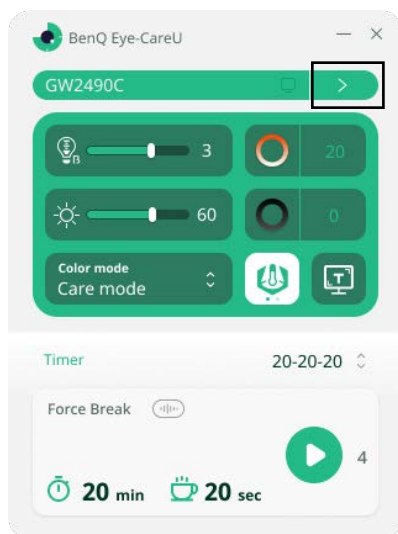
提示

如果計時器啟動後軟體視窗消失，請移至螢幕右下角的系統匣。按兩下  返回軟體頁面。從軟體中的 **設置 > 進階停用計時器開啟時將 Eye-CareU 最小化** 以便在顯示器上持續顯示軟體頁面。

注意

- 如果您選取在多台顯示器上同步顯示電腦螢幕，軟體會在第一個偵測到的顯示器上運作，不過全部螢幕將在倒數計時結束時鎖定。
-  和  按鈕會在倒數計時器結束前的最後 6 秒消失。屆時您將無法暫停或停止計時器。

設定軟體



若要進入軟體**設定**頁面，按一下機型清單旁的箭頭。共有三個設定標籤。您可以在軟體設定頁面中設定軟體啟動、操作、最小化和更新的方式。

取得螢幕時間報告

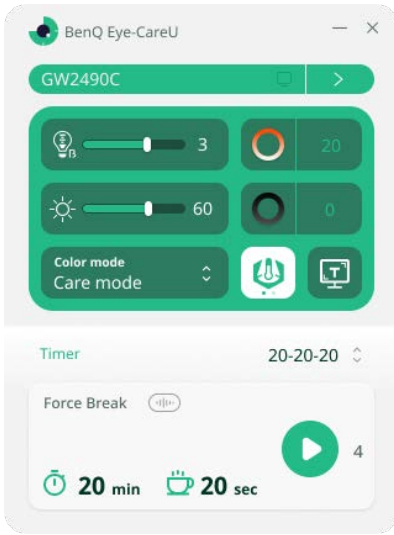
若要檢查每日和每週螢幕時間，請進入**設定 > 一般 > 護眼健康報告**。您可以檢查藍光保護和環境光穩定性。

變更軟體語言

1. 移至**設定 > 一般 > 語言設定**選取偏好的語言。
2. 重新啟動軟體將套用設定。

變更軟體主題

若要變更軟體主題，請移至**設置 > 一般 > 主題**。



旋轉螢幕（旋轉）

螢幕設定為旋轉時，螢幕顯示也會旋轉。

1. 進入**設置 > 一般 > 旋轉**。
2. 選取旋轉角度。此設定會立即生效。

自動檢查軟體更新

1. 進入**設置 > 說明**並檢查**自動更新**。若有網路連線，系統將在啟動時自動檢查更新。請注意，軟體更新不會自動執行。
2. 如果有軟體更新可用，將引導您移至**設置 > 說明**下載並安裝更新。
 - **下載**：更新已可供下載。
 - **立即安裝**：更新版本已下載並且可供安裝。

注意

- 如果下載更新時網路中斷，請在重新連接網路後按一下**再試一次**。下載將繼續進行。
- 如果偏好手動更新，請在需要時從**說明**中選取**檢查更新**。

系統資訊和技術支援

若要尋找系統資訊，請移至**設置 > 說明**。

如果您需要技術支援，請選取**支援服務**。請注意需要網路連線。

問與答

什麼是護眼？

BenQ 護眼技術可減輕顯示器引起的眼睛疲勞、頭痛或視力模糊。BenQ 為您和您的家人帶來日常生活中進行工作、娛樂和學習的舒適觀看體驗。您可以從 www.BenQ.com > **Eye-CareU** > **產品介紹** 深入瞭解 BenQ 護眼解決方案。

Eye-CareU 是否與全部 BenQ 顯示器相容？

Eye-CareU 與某些 BenQ 顯示器相容。這些顯示器支援全部功能。關於相容機型清單，請造訪 www.BenQ.com > **Eye-CareU** > **產品規格**。

我可否在不相容顯示器上使用 Eye-CareU ？


軟體在不相容顯示器上提供有限的功能。不過，我們建議您使用相容顯示器，藉以擁有專為護眼而設計的全部功能。關於相容機型清單，請造訪 www.BenQ.com > **Eye-CareU** > **產品規格**。您也可以從 www.BenQ.com > **Eye-CareU** > **產品介紹** 深入瞭解 BenQ 護眼解決方案。

若我中斷顯示器與 Eye-CareU 的連接時，計時器是否會繼續？

如果顯示器中斷連接或電腦進入睡眠模式，顯示器將被視為中斷連接。您必須從重新開啟的軟體頁面更新連接狀態。計時器將重設。

關閉 Eye-CareU 視窗後，軟體是否會繼續執行？

是，軟體預設會在關閉視窗後繼續執行。
若要變更設定，請移至 **設置 > 進階**。停用
關閉視窗後保持 **Eye-CareU** 運作。

當我嘗試從電腦桌面的  圖示或從開始功能表啟動 Eye-CareU 時無回應。

預設關閉視窗後，軟體仍在背景運作。您可以從畫面右下角的系統匣中返回軟體視窗。

如何下載和更新 Eye-CareU 軟體？

若要下載軟體，請參閱第 6 頁的「安裝和啟動 Eye-CareU 軟體」。

若要自動更新軟體，請參閱第 19 頁的「自動檢查軟體更新」。

我可否同時在我的筆記型電腦和連接的外接顯示器上使用 Eye-CareU ？

1. 軟體一次只能與一台顯示器搭配使用。選取你使用的主螢幕以保護您的眼睛。

需要更多協助？

如果查閱本手冊後問題仍然存在，請連至以下網址尋求協助支援：

Support.BenQ.com。



Support.BenQ.com