

健康和安

健康和安警告：為降低人身傷害、身體不適或財產損害的風險，在使用VR系統之前，應確保頭戴式顯示器的所有使用者都已仔細閱讀下述警告內容。

請瀏覽Oculus安全中心 (support.oculus.com) 獲取關於安全使用VR系統的更多資訊。

本指南中多處透過圖示說明並提醒您關於健康和安全的注意事項。圖示不取代本指南的文字部分的内容，故請務必同時閱讀文字和圖示。

警告 使用VR系統前：

- 請閱讀並遵守隨頭戴式顯示器附上的所有設定和操作說明書。
- 請查看配合頭戴式顯示器使用的推薦硬體和軟體。如果不使用推薦的硬體和軟體，可能會增加使用上的不適感。
- 頭戴式顯示器和軟體的設計不適合與任何未經授權的設備、配件、軟體和/或內容配合使用。使用未經授權設備、配件、軟體和/或內容或破解設備、軟體或內容可能會對您或他人造成傷害，也有可能影響產品性能或損害您的系統和相關服務，並可能導致保固無效。
- 調整頭戴式顯示器。**為減少使用上的不適感，頭戴式顯示器應保持平衡並居中放置。請通過扭動後方佩戴圈調整頂部的吊繩和頭帶，確保頭戴式顯示器舒適放置，且您所看到的圖像是單一且清晰的。按下頭戴式顯示器右下方的按鈕可調整透鏡，以配合眼鏡使用或改善舒適度。休息之後重新使用頭戴式顯示器前，請務必再次檢查設定，以避免任何不經意的調整。
- 內容選擇。**虛擬實境是一種沉浸式體驗，可能會讓人感覺非常強烈。一些令人恐懼、暴力或激發焦慮情緒的內容可能會導致您的身體作出真實反應。如果您過去曾經在類似的情境下出現不適或者生理症狀，請仔細選擇適合您的內容。Oculus對部分內容進行了舒適度評級，您在使用之前應先查看相關內容的舒適度評級。（有關舒適度評級的詳細資訊以及舒適度評級怎樣能夠助您獲得舒適體驗，請參考 support.oculus.com/comfort。）如果您對特定內容或體驗過去曾經出現不適，或您第一次使用虛擬實境，請先使用評級為舒適的內容，再使用評級為中等、激烈或未評級的內容。
- 僅在不受影響的情況下使用。**要獲得舒適的虛擬實境體驗，運動和平衡感必須不受影響。在以下情況下不要使用頭戴式顯示器：
 - 疲勞；
 - 睡眠不足；
 - 受酒精或藥物影響；
 - 宿醉未醒；
 - 有消化系統問題；
 - 精神緊張或焦慮；或者
 - 患有感冒、流感、頭痛、偏頭痛或耳痛等，因為上述情況下使用頭戴式顯示器可能會加重您不適的症狀。



警告 已存在的疾病

- 孕婦、年長者、有雙眼視力異常或精神疾病或患有心臟病或其他嚴重疾病的人，在使用頭戴式顯示器前請先諮詢醫師。
- 痙攣：**亮光或圖案可能會導致某些人（約4,000人中有1人）出現嚴重的頭暈、痙攣、眼睛或肌肉抽搐症狀或短暫性昏迷，例如看電視、玩電動遊戲或體驗虛擬實境時，縱使他們以前從未有過痙攣發作或短暫性昏迷的情況，或任何痙攣或癲癇病史。這類痙攣在兒童和年輕人中更為常見。任何有這些症狀的人都應該停止使用頭戴式顯示器並就醫。如果您曾經出現痙攣、意識喪失或因癲癇引起的其他症狀，您在使用頭戴式顯示器前應先諮詢醫師。
- 干擾醫療裝置。**頭戴式顯示器和手持控制器可能包含磁鐵或發射無線電波的元件，這些磁鐵或元件可能會影響周圍的電子設備（包括心律調節器、助聽器和除顫器等）的運行。如果您穿戴心律調節器或其他植入式醫療裝置，使用頭戴式顯示器或手持控制器前，請諮詢您的醫師或醫療裝置製造商的意見。請將頭戴式顯示器和手持控制器與您的醫療裝置之間保持安全距離。如果發現頭戴式顯示器和/或手持控制器對您的醫療裝置產生持續干擾，請停止使用。

警告 年齡限制/兒童

本產品非玩具，13歲以下兒童不得使用。頭戴式顯示器的尺寸不適合兒童使用，而尺寸不適可能會導致不適感或對健康不利，年幼兒童正處於視覺發展的關鍵時期。成年人應確保兒童（13歲及以上）在使用頭戴式顯示器時遵照本《健康和安警告》，包括確保他們按照「使用VR系統前」章節和「僅在安全環境中使用」章節的規定使用頭戴式顯示器。成年人應留意正在使用或曾經使用頭戴式顯示器的13歲及以上兒童是否有出現本《健康和安警告》所述的任何症狀（包括「不適感」章節和「重複性壓力損傷」章節中所述的症狀），並應限制兒童使用頭戴式顯示器的時間，並確保他們在使用過程中有休息時間。應避免長時間使用頭戴式顯示器，因為長時間使用可能不利於眼手協調、平衡和多工能力。成人應密切留意兒童在使用頭戴式顯示器期間和之後，上述能力是否有所下降。



遊戲空間環境

警告 與行動自由相關的風險

頭戴式顯示器追蹤您的六個自由度（6DOF）移動情況，即前後、上下和左右的移動情況，同時也追蹤您頭部的轉動，從而將您在物理世界中的動作轉化為虛擬世界中的動作。

在探索虛擬世界時，您有額外義務確保自己的體驗是安全的。

警告 僅在安全環境中使用 頭戴式顯示器營造的是一種身臨其境的虛擬實境體驗，會分散您對周圍真實環境的注意力，並使您完全無法看見周圍真實環境。



設定您的安全遊戲空間

- 在使用頭戴式顯示器之前及使用頭戴式顯示器過程中，請時刻注意周圍環境。小心避免受傷。
- 您有責任時刻營造和維持一個安全的使用環境。
- 請僅在室內使用頭戴式顯示器。



- 絆倒或與牆壁、傢俱、他人或其他物體發生碰撞可能會造成嚴重傷害，因此在使用頭戴式顯示器之前請先清理出一個安全使用區域。應特別留意，在使用頭戴式顯示器過程中或在使用頭戴式顯示器後的短暫時間內，務必遠離可能撞擊或碰撞的物品或可能引起您失去平衡的區域，如他人、物體、樓梯或臺階、坡道、人行道、陽臺、門口、窗戶、傢俱、明火（如燃燒中的蠟燭或壁爐）、吊扇或燈具、電視機、顯示器或其他物品。
- 正確使用守護者系統對於設定安全環境至關重要。請在使用前根據下文「守護者系統」章節的規定設定守護者系統。
- 當您在虛擬世界中移動時，請考慮讓另一人作為看護者。
- 採取適當措施防止未意識到您感知受限的他人（特別是兒童）或寵物進入您的遊戲空間。

真實世界和虛擬環境的互動

- 使用頭戴式顯示器請放鬆身心，這可以讓您的身體得以逐步適應。一開始每次使用幾分鐘，在適應虛擬環境後可逐漸增加使用頭戴式顯示器的時間。首次進入虛擬環境時，應環顧四周並使用輸入設備，這可以幫助您適應現實世界動作與虛擬環境體驗之間的任何微小差異。
- 縱使您認為您不需要休息，但每使用30分鐘頭戴式顯示器，請至少休息10至15分鐘。休息時間因人而異，因此，一旦您感覺不適，請安排更多、更長的休息時間。您應定期休息，並自行決定最適合您的作息時間。
- 在您探索虛擬世界時請小心移動。快速或突然的動作可能引起碰撞或失去平衡。
- 使用頭戴式顯示器和Oculus手持控制器可能會導致您失去平衡。若您感覺平衡感受影響，請脫下頭戴式顯示器並休息，直至平衡感恢復。
- 請謹記，您在虛擬環境中看到的物體在現實世界中並不存在，因此請勿在這些物體上就坐或站立或以它們作為支撐。
- 除非您的遊戲或內容體驗需要您站立或在遊戲空間內移動，否則請始終保持坐姿。若您坐著使用頭戴式顯示器，請確保您的座位安全和穩定。
- 在佩戴眼鏡情況下使用頭戴式顯示器可能會增加跌倒或擊中臉部時臉部受傷的風險。
- 配合手持控制器使用頭戴式顯示器時，您可能將雙臂向兩側或頭頂完全伸展，因此請務必確保這些區域無任何物品或潛在危險。
- 請確保您的遊戲空間具備一個水平、牢固、平坦的表面，沒有未繫牢的地毯或墊子、不平的表面或類似的危險。使用頭戴式顯示器前，請清理遊戲空間內可能會產生絆倒風險的任何障礙物。請確保連接頭戴式顯示器和電腦的電線不會產生窒息或絆倒危險。
- 請謹記，在使用頭戴式顯示器過程中，他人或寵物可能會進入您的遊戲空間，而您可能無法感知。使用中請確保遊戲空間安全，如果您感知到他人或物品進入到遊戲空間，請脫下頭戴式顯示器，暫停虛擬環境體驗，確保遊戲空間安全。
- 使用頭戴式顯示器時，您對周圍環境的視野會被完全阻擋，因此，請勿手握或操作任何危險的、可能對您造成傷害或者可能會被損壞的物件。
- 您的手持控制器上的吊環可能從您的雙手上延伸出去。請注意在移動雙手和手臂時不要被手持控制器擊中。

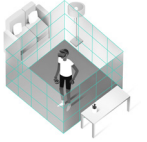
禁止用途

- 頭戴式顯示器專為室內使用所設計。在室外使用頭戴式顯示器可能導致額外不受控制的風險，如不平、濕滑表面和意外的障礙物、車輛（交通）、人或寵物。此外，守護者系統（見下文）可能無法在室外正常運作。

- 請勿在需要注意力集中的情境（如跑步、騎車或駕駛汽車）下佩戴頭戴式顯示器。
- 請勿在行駛中的汽車、公共汽車或火車等車輛上使用頭戴式顯示器，因為速度（速率）變化或突然移動可能會增加您不適的症狀。

守護者系統


- 頭戴式顯示器包含了一個具有虛擬邊界系統的守護者系統功能，其被設計為在您處於虛擬環境中時幫助您停留在您的遊戲空間內並避免碰撞到物理世界中的障礙物（如傢俱或牆壁）。一旦您根據設備上的螢幕指示及本指南的指示正確界定了遊戲空間，守護者系統將幫助您注意您所界定的遊戲空間邊界。當您靠近這些邊界時，守護者系統也會向您發出提示。
- 您在守護者系統中界定的空間不應存在且應遠離潛在風險。請您確保擁有一個2公尺乘以2公尺或6.5英尺乘6.5英尺以上的無障礙地面空間。請確保預留額外空間作為您遊戲空間邊界與潛在危險（如傢俱或牆壁）之間的緩衝，以免您移動中越過遊戲空間、失去平衡或絆倒或在遊戲過程中快速伸展手臂或雙手超出遊戲空間時觸碰到危險。
- 確保守護者系統邊界內的區域不存在本指南所述的任何障礙物或者危險至關重要。
- 無論您何時使用頭戴式顯示器，守護者系統僅在您啟動守護者系統時方能提供協助。每次對遊戲空間進行任何方面的改變時，您還必須根據螢幕指示和本指南正確設定您的遊戲空間。每次使用頭戴式顯示器前，請確認您已啟動守護者，正確設定遊戲空間並且遊戲空間中並無新的潛在危險。
- 守護者系統只是一個指引，可能無法始終向您顯示遊戲空間的確切邊界。守護者系統在設有無特徵牆面、玻璃或鏡子的區域內可能無法對您進行適當的追蹤。您依然有責任根據本指南的說明在安全環境下使用頭戴式顯示器。
- 守護者系統僅提醒您遊戲空間的邊界，並無法阻止您移動出您的遊戲空間以外。例如，它無法阻止您撞上或接觸一堵牆，或從門、窗或樓梯處跌落。請特別注意確保緊鄰遊戲空間處不存在危險區域（樓梯、窗戶等）或物品，否則您在無法及時根據守護者系統的提醒作出反應時可能會發生此類危險。
- 守護者系統無法識別您的遊戲空間頂部之邊界，所以請特別注意確認頭部上方的區域不存在燈具或吊扇等的潛在危險。守護者系統也無法提醒您地面危險，所以請遵循本指南關於安全地面的指示。
- 守護者系統無法識別您的遊戲空間內之所有物品，並且不會就傢俱上的物品（如檯燈）向您發出提醒，亦不會就於您戴上頭戴式顯示器後進入遊戲空間的人或寵物向您發出提醒。
- 如果收到提示，請遵照所有螢幕通知對遊戲空間的邊界或守護者系統的正确運行重新進行界定。
- 高速移動時，縱使守護者系統予以提醒，您可能無法及時作出反應以留在您的遊戲空間內，所以請確保您不會移動過快，以便能夠對守護者系統的提醒作出反應。
- 如果您的頭戴式顯示器掉落或損壞，守護者系統可能無法正常運作。在使用前，請檢查您的頭戴式顯示器，若守護者系統無法正常運作，請洽詢Oculus客服。
- 您可以從support.oculus.com/guardian 獲取更多關於守護者系統的資訊。



- **穿透攝影機。**您的頭戴式顯示器配備「穿透」攝影機功能，該功能使用攝影機在您的頭戴式顯示器螢幕上顯示您的物理環境。穿透攝影機功能被設計為在啟用後提示您是否越過了所界定的遊戲空間，並顯示您所在的物理世界。穿透攝影機也可用於界定或確認與守護者系統相關的遊戲空間邊界。
- 穿透攝影機可能滯後於在物理世界中實際發生的情況（延時），並且您使用穿透攝影機時的視野比您不使用頭戴式顯示器時的正常視野小。在透過穿透攝影機觀察物理世界時，還可能存在深度感知方面的錯誤。
- 穿透攝影機的設計僅適合短暫用途，包括在您離開所界定的遊戲空間時提示您真實世界的危險或在守護者系統中設定遊戲空間。您不應長時間使用穿透攝影機，或用其進行真實世界中的探索（參見下文）。
- 使用穿透攝影機時，請採取如下預防措施。
 - 在使用穿透功能時，請緩慢小心移動。
 - 請勿使用穿透攝影機探索真實世界，除非是為了返回遊戲空間的短距（2公尺以內）移動。請勿嘗試使用穿透攝影機探索不平或有危險的區域。請脫下頭戴式顯示器以便取得不受阻礙的視野。
 - 請勿在使用頭戴式顯示器穿透攝影機時上下樓梯或在（向上或向下）傾斜的表面上走動。
 - 若需在真實世界中集中注意力或進行運動協調，請務必脫下您的頭戴式顯示器。
 - 如果穿透攝影機影像淡出，請脫下頭戴式顯示器並返回遊戲空間。
 - 穿透攝影機顯示的物理世界影像可能會在長時間使用後對您造成暫時性的影響。使用穿透功能的時間不得超過數分鐘。
 - 使用穿透攝影機的影響可能會增加您在真實世界中進行正常活動受傷的風險。在您從該影響中完全恢復過來之前，請勿駕駛車輛、操作機器或從事對視覺或體力要求較高並可能引起嚴重後果的活動（即，出現症狀可能導致死亡、人身傷害或財產損害的活動）或其他需要平衡感和眼手協調完好無損的活動（如運動或騎車等）。



聽力受損

-  為避免聽力受損，請勿長時間使用高音量。

系統警報

為了您的安全，在收到系統警報提示時請立即採取行動。頭戴式顯示器在以下情況下可能會向您發出警報：

- **音量警報。**提示音量過高的可視警報。如果出現該警報，請降低音量，以降低聽力受損的風險。
- **超出遊戲空間警報。**提示您不在遊戲空間內的可視警報。如果出現該警報，請脫下頭戴式顯示器，並退回您的遊戲空間內繼續體驗（如合適）。
- **追蹤錯誤系統警報。**提示您頭戴式顯示器的追蹤系統未能正常運作的可視警報。注意，如果頭戴式顯示器存在追蹤問題，則守護者系統可能無法正常運作或被停用。如果出現該警報，請脫下頭戴式顯示器並移動至安全的空間。隨後，請遵循螢幕上的指示處理該問題。

不適感

- 一旦出現以下任何症狀，請立即停止使用頭戴式顯示器：
 - 痙攣；
 - 意識喪失；

- 眼疲勞；
- 眼睛或肌肉抽搐；
- 不自主運動；
- 視覺扭曲、模糊或重影或其他視覺異常情況；
- 頭暈；
- 定向障礙；
- 平衡感失常；
- 眼手協調性失常；
- 出汗過多；
- 唾液分泌增加；
- 噁心；
- 頭暈目眩；
- 頭部或眼睛不適或疼痛；
- 嗜睡；
- 疲勞；
- 任何其他與動暈症類似的症狀。

- **與人們下船時經歷的症狀類似，接觸虛擬實境的症狀在使用後可能會長時間存在，並且在使用後的數個小時內可能會變得愈加強烈。**這些使用後出現的症狀可能包括上述症狀以及過度嗜睡和同時從事多項工作的能力下降。這些症狀可能會增加您在現實世界中進行正常活動時受傷的風險。

- 在您完全從該症狀恢復過來之前，請勿駕駛車輛、操作機器或從事對視覺或體力要求較高並可能引起嚴重後果的活動（即，出現症狀可能導致死亡、人身傷害或財產損失的活動）或其他需要平衡感和眼手協調完好無損的活動（如運動或騎車等）。
- 在所有症狀完全消失數小時後，方可使用頭戴式顯示器。

- 請留意出現任何症狀之前您所使用的內容類別，因為您出現的相關症狀可能與您所使用的內容息息相關。請查看您所使用內容的舒適度評級，並考慮使用舒適度評級較溫和的內容。

- 如果症狀嚴重及/或持續，請及時就醫。

電氣安全

您的頭戴式顯示器是一個敏感的電子設備。使用不當（包括與電腦連接不當）可能會引發火災、爆炸、電池漏液或其他安全隱憂。為了降低您與他人的受傷風險及對您的商品或其他財物造成損害的風險，請遵循下列指示。

- 您僅可使用隨附或經授權的充電線為頭戴式顯示器充電和使之運行。請勿使用其他充電線或電源變壓器。如果您不清楚充電線或電源變壓器是否與您的頭戴式顯示器相容，請洽詢Oculus客服。



- 請定期檢查連接線和連接器末端是否有損壞或磨損跡象。如果插腳、外殼、連接器部件、連接器電線或任何其他部件受損、破裂或敞開，請勿使用該充電線。
- 除授權配件外，請勿使用外部電池組或電源為頭戴式顯示器供電。
- 避免頭戴式顯示器掉地，特別是掉落在堅硬的表面，否則頭戴式顯示器或線材可能受損。每次使用前，請檢查頭戴式顯示器是否有可見損壞。如果您懷疑頭戴式顯示器或線材受損，請洽詢Oculus客服。
- 請勿使頭戴式顯示器受潮或接觸液體。如果頭戴式顯示器受潮，請洽詢Oculus客服，無論頭戴式顯示器是否看似使用上正常。
- 請勿將頭戴式顯示器放置在溫度可能升至高溫的區域，如烹飪器具、烹飪用具、熨斗或電熱器或陽光直射的地方之上或附近。溫度過高會損壞頭戴式顯示器，並可能會產生受傷風險。請勿使用微波爐、吹風機、熨斗或電熱器等電器或熱源弄乾潮濕或受潮的頭戴式顯示器。避免將頭戴式顯示器留在高溫的車輛內。請遵循您的設備螢幕上可能出現的任何過熱警報和建議。
- 請正確丟棄您的頭戴式顯示器。請勿將頭戴式顯示器丟入火中或焚燒爐中。請將頭戴式顯示器與家庭垃圾分開丟棄。請參考 support.oculus.com 查看正確的頭戴式顯示器維護、更換和處理方法。

警告 重複性壓力損傷

使用本設備可能會導致您的肌肉、關節、頸部、手部或皮膚等部位發生疼痛。如果您身體的任何部位在使用頭戴式顯示器或頭戴式顯示器的組件時感覺疲憊或痠痛，或者有刺痛、麻木、灼熱感或僵硬等症狀，請停止使用，休息幾個小時後再使用。如果使用過程中或使用後仍有上述症狀或其他不適，請停止使用並諮詢醫師。

警告 配件

- 您的頭戴式顯示器和軟體的設計不適合與任何未經授權的配件一同使用。使用未經授權的配件可能會對您或他人造成傷害、影響頭戴式顯示器性能或損壞您的系統及相關服務，並可能導致保固無效。
- 請參閱配件的說明書瞭解原裝和授權配件的正確安裝方式、警示和使用說明。
- 授權配件僅可使用推薦的電池和充電系統。
- 如配件附有腕帶或吊繩，使用配件時，請安裝並使用腕帶或吊繩，將其固定在手腕上。
- 所有用於追蹤的配件都必須使用吊繩，防止其變成投擲物。

警告 手持控制器電池

您的手持控制器配有3號電池

- **窒息風險。**手持控制器非玩具，其內裝有電池，電池為小部件，請置於3歲以下兒童無法觸及之處。
- 請將新舊電池置於兒童無法觸及之處。如果電池盒不能關緊，請停止使用本產品，並在完成修復前將其置於兒童無法觸及之處。
- 若非準備使用，請將電池保留在原包裝內。請妥善處理廢舊電池。
- 手持控制器中的電池可由使用者自行更換。
- 請勿將新舊電池混合使用。更換電池時，務必同時更換整套電池。
- 請勿拆解、刺穿或嘗試改裝電池。
- 火災風險。如果電池安裝方向錯誤、被拆解、充電、壓碎、與舊電池或其他電池混合使用，或暴露在火中或高溫下，電池可能會發生爆炸或漏液。

- 電池用盡時，請及時從產品中取出。存放或長時間不使用產品時，請先將電池取出。用盡的電池可能出現漏液情況並損壞手持控制器。
- 請參考 support.oculus.com 瞭解正確的電池維護、更換和處理方法。

警告 觸電

為降低觸電風險：

- 請勿改裝或打開任何原有零件。
- 請勿將任何金屬、導電物體或任何異物插入任何開口。
- 設備不得接觸水或任何液體。

注意事項 VR系統護理

- 如果您系統的任何部分破碎或損壞，請勿使用。
- 請勿嘗試自行維修系統的任何部分。維修僅可由Oculus授權的服務商進行。
- 為避免您的頭戴式顯示器或手持控制器受損，請勿將頭戴式顯示器或手持控制器暴露在潮濕、高濕度、高濃度的灰塵或氣傳物質、超出操作範圍的溫度或陽光直射的環境中。
- 為避免損壞，請確保頭戴式顯示器、電線和配件遠離寵物放置



注意事項 傳染性疾病

為防止傳染性疾病（如急性結膜炎）的傳播，請勿與患有傳染性疾病（尤其是眼睛、皮膚或頭皮部位的傳染性疾病）的人共用頭戴式顯示器。每次使用頭戴式顯示器後應用親膚且不含酒精的抗菌擦拭材料清潔頭戴式顯示器和手持控制器，並用乾燥的超細纖維布擦拭鏡片。請勿在鏡片上使用液體或化學清潔劑。如果與面部接觸的部分出現破損或無法清潔，請及時更換。

注意事項 皮膚刺激

頭戴式顯示器與皮膚和頭皮密切接觸。如果您發現皮膚出現任何腫脹、發癢、過敏、脫髮或其他皮膚反應，請停止使用頭戴式顯示器。手持控制器的情況類似，如果您察覺到任何皮膚刺激或反應，請停止使用。如果症狀持續，請就醫。

注意事項 避免陽光對透鏡的直射

請特別注意避免陽光對透鏡的直射。例如，請勿在存儲或攜帶頭戴式顯示器時將透鏡暴露在陽光直射下。縱使是短時間內陽光的直射也可能對光學器件和顯示器件造成損害。



聲明 非醫療裝置

頭戴式顯示器及其配件並非醫療裝置，不得用於診斷、治療、治癒或預防任何疾病。