1. 一開始我們會先利用到FitBit API網站申請的API與其他相關資訊，在使用者同意授權後，從回傳的URL中提取Code。
2. 利用該Code獲取Access Token，同時得到Refresh Token。
3. 利用Access Token獲取使用者手錶數據，將回傳的字串分割並匯入資料庫儲存。
4. 因為Access Token八小時會過期，八小時後會利用Refresh Token更新一組新的Access Token，同時也能得到新的Refresh Token供下次更新之用。

參考資料：

1. Web API Development - Fitbit Community
2. franchyze923, FitBit API for Beginners (Youtube)