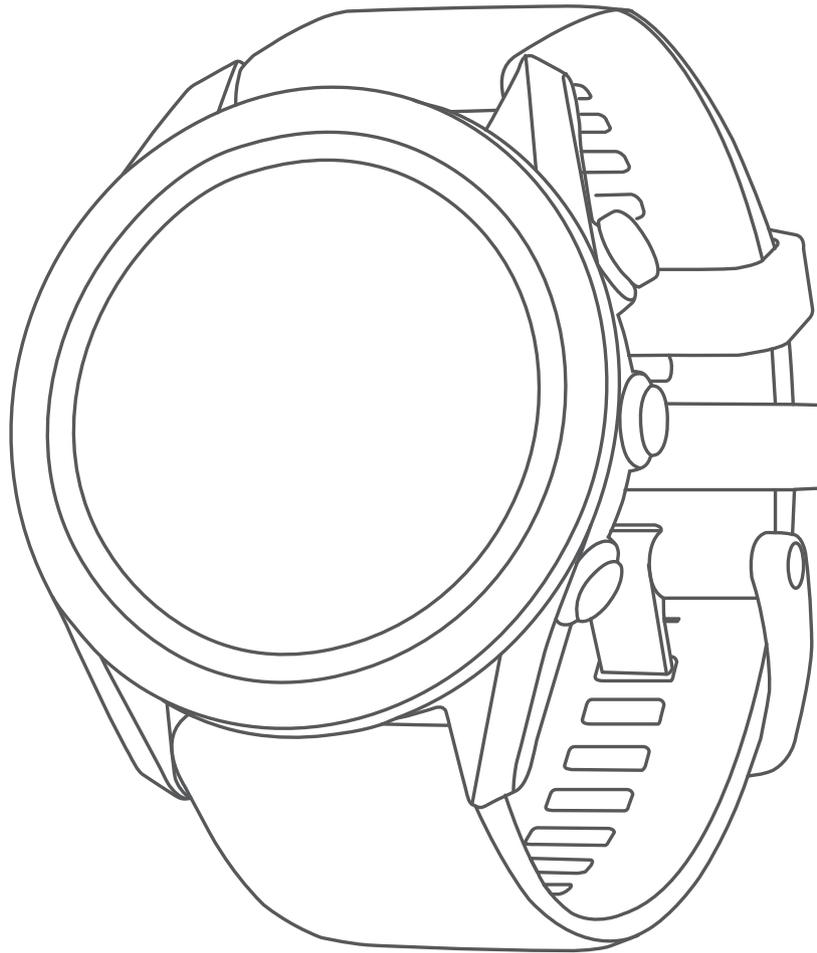


GARMIN®



APPROACH S62

使用者手冊

© 2020 Garmin Ltd. 及其子公司版權所有

本中文操作說明書版權屬於 Garmin Ltd. 及其子公司所有，任何人(及單位)未經其正式之書面授權允許，不得私自將本說明書內容，以全部或分割部份方式(包含文字與圖片)，進行轉載、轉印、影印拷貝、更改內容、掃描儲存等行為，供他人使用或銷售。有關本產品的使用更新或補充資訊，請參考 Garmin.com.hk。

Garmin、Garmin 標誌、ANT+、Approach、Auto Lap、AutoPause、Edge 和 QuickFit 均為 Garmin Ltd. 及其子公司於美國和其他國家的註冊商標。Body Battery、Connect IQ、Garmin AutoShot、Garmin Connect、Garmin Express、Garmin Golf、Garmin Pay 及 tempe 等均為 Garmin Ltd. 及其子公司的商標，未經 Garmin Ltd. 及其子公司的同意，不得任意使用其商標。

Android™ 為 Google Inc. 的註冊商標。Apple® 及 Mac® 均為 Apple Inc. 在美國和其他國家的註冊商標。Bluetooth® 文字及商標為 Bluetooth SIG, Inc. 所有，Garmin 已取得此類商標使用許可。Handicap Index® 及 Slope Rating® 均為美國高爾夫協會的註冊商標。iOS® 為 Cisco Systems, Inc. 的註冊商標，由 Apple Inc. 授權使用。iPhone® 及 Mac® 均為 Apple Inc. 在美國和其他國家的註冊商標。Windows® 為 Microsoft Corporation 在美國和其他國家的註冊商標。其他商標與商品名稱均為其各自所有者商標。

本產品經 ANT+ 認證，請參考 www.thisisant.com/directory 取得相容產品與 APP 應用程式的清單。

M/N: A03680

目錄

產品介紹	1
產品介紹.....	1
開始使用.....	1
使用手錶功能.....	1
使用 GPS 同步時間.....	1
配對您的智慧型手機.....	1
為裝置充電.....	1
產品更新.....	1
Garmin Express 設定.....	2
一起打高爾夫球	2
球洞資訊.....	2
大字模式.....	2
高爾夫目錄.....	2
障礙與狗腿彎.....	2
直覺觸控點位 (Touch Targeting) 測量距離.....	3
PlaysLike 坡度距離補償.....	3
預覽果嶺.....	3
雙果嶺切換.....	3
球道攻略提示.....	3
變更球桿建議.....	3
變更球洞.....	3
記錄成績.....	4
啟用數據追蹤.....	4
設定計分方式.....	4
啟用差點計分.....	4
檢視果嶺方向.....	4
檢視風速及風向.....	4
檢視球局資訊.....	4
AutoShot 功能測量擊球距離.....	4
手動新增擊球.....	5
檢視擊球紀錄.....	5
檢視球桿數據.....	5
儲存位置.....	5
結束球局.....	5
揮桿節奏	5
完美的揮桿節奏.....	5
使用節奏訓練分析揮桿.....	5
揮桿節奏教學.....	5
連線功能	5
藍牙智慧通知.....	6
檢視通知.....	6
來電通知.....	6

管理通知.....	6
開啟勿擾模式.....	6
關閉手機藍牙連結.....	6
開啟或關閉智慧手機連線警示.....	6
尋找手機.....	6
9+9 洞高爾夫.....	6
Garmin Golf 應用程式.....	6
自動球道更新.....	7
Garmin Connect.....	7
使用智慧型手機應用程式.....	7
使用 Garmin Connect 電腦版.....	7
Connect IQ 功能.....	7
下載 Connect IQ 功能.....	7
使用電腦下載 Connect IQ.....	7
Garmin Pay	7
設定 Garmin Pay 電子錢包.....	7
使用手錶付款.....	8
新增卡片至 Garmin Pay 電子錢包.....	8
管理 Garmin Pay 卡片.....	8
變更 Garmin Pay 密碼.....	8
Widget 小工具	8
檢視 Widget 小工具.....	8
自訂 Widget 小工具目錄.....	8
心率變異數與壓力分數.....	9
壓力分數小工具.....	9
身體能量指數.....	9
檢視身體能量指數小工具.....	9
提升身體能量指數小秘訣.....	9
心率功能	9
腕式心率.....	9
佩戴裝置.....	9
腕式心率資料疑難排解小秘訣.....	9
檢視心率小工具.....	10
心率變化提醒.....	10
廣播心率.....	10
關閉腕式心率.....	10
關於心率區間.....	10
設定心率區間.....	10
心率區間表.....	10
脈搏血氧感測功能.....	10
取得血氧偵測資訊.....	11
異常脈搏血氧資料小秘訣.....	11
活動與應用程式	11

開始活動.....	11	檢視電子標籤通訊協定與版權聲明.....	16
活動記錄小秘訣.....	11	資料管理.....	16
結束活動.....	11	刪除資料.....	16
室內活動.....	11	疑難排解.....	16
校正跑步機距離.....	11	延長電池效能.....	16
開始泳池游泳.....	11	裝置找不到附近的高爾夫球場.....	16
室外活動.....	12	我的手機是否與裝置相容？.....	16
檢視滑降.....	12	我的手機無法連接到裝置.....	16
時間.....	12	裝置顯示語言錯誤.....	17
使用碼表.....	12	裝置的單位錯誤.....	17
使用倒數計時器.....	12	重啟裝置.....	17
設定鬧鐘.....	12	恢復出廠設定.....	17
活動追蹤.....	12	獲取衛星訊號.....	17
自動目標.....	12	改善衛星訊號接收.....	17
睡眠監測.....	12	活動追蹤.....	17
自訂裝置.....	12	每日步數沒有出現.....	17
自訂錶面.....	12	步數值似乎不準確.....	17
高爾夫設定.....	12	裝置上的步數和我的 Garmin Connect 帳戶不同步.....	17
自訂應用程式與活動清單.....	13	週熱血時間會閃爍.....	17
活動設定.....	13	取得更多資訊.....	17
自訂訓練頁面.....	13	附錄.....	18
警示.....	13	資料欄位.....	18
設定個人資料.....	14	輪胎尺寸和周長.....	19
通知和提示設定.....	14	符號定義.....	19
關閉活動追蹤.....	14		
系統設定.....	14		
背光設定.....	14		
時間設定.....	14		
變更測量單位.....	14		
進階設定.....	15		
無線感測器.....	15		
配對無線感測器.....	15		
揮桿感測器.....	15		
自行車專用速度 / 踏頻感測器.....	15		
步頻感測器.....	15		
自動校正步頻感測器.....	15		
tempe 溫度感測器.....	15		
裝置資訊.....	15		
替換 QuickFit 快拆錶帶.....	15		
裝置規格.....	15		
裝置保養.....	16		
裝置清潔.....	16		
長期存放.....	16		
檢視裝置資訊.....	16		

產品介紹

警告

關於產品風險以及重要資訊，請參閱包裝內說明前段的《安全及產品資訊須知》。

產品介紹



- 1 觸控螢幕**
滑動或輕觸螢幕。
- 2 動作鍵**
按鍵以開啟新的球局。
- 3 Menu 鍵**
按鍵以開啟裝置電源。
按鍵以檢視快捷目錄與手錶設定。
長按以關機。
- 4 返回鍵**
按鍵以回到前一頁。

開始使用

初次使用手錶前，您應該完成這些動作以進行設定並了解其基本功能。

- 1 按下 **Menu** 鍵以開啟手錶(產品介紹，第 1 頁)。
- 2 回應裝置的提示以設定您偏好的語言、測量單位及擊球距離。
- 3 配對您的智慧型手機(配對您的智慧型手機，第 1 頁)。
將您的智慧型手機與裝置配對，即可使用球道攻略提示、目前風力資料、上傳計分卡等更多功能。
- 4 在開始球局前，先將裝置充飽電(為裝置充電，第 1 頁)。

使用手錶功能

- 在時間錶面向上滑動螢幕切換 Widget 小工具。
裝置出廠時已預載數種 Widget 小工具。若您將裝置與智慧型手機進行配對後，還有更多小工具可供使用。
- 在時間錶面按下動作鍵並選擇  以開始活動或開啟應用程式。
- 按下 **Menu** 鍵並選擇 **設定** 以自訂錶面、調整設定與配對無線感測器。

使用 GPS 同步時間

每次完成衛星定位後，裝置會自動偵測您的時區和時間日期。您也可以變更時區時手動將時間與 GPS 進行同步，並更新夏令時間。

- 1 選擇 **≡ > 設定 > 系統 > 時間 > 與 GPS 同步**。
- 2 等待裝置接收衛星訊號。

配對您的智慧型手機

要使用 Approach 裝置的智慧連結功能，必須先與 Garmin Golf APP 進行配對，而非透過手機的藍牙設定頁面配對。

- 1 從手機的應用程式商店，安裝並開啟 Garmin Golf APP。
- 2 選擇下列一個項目以開啟裝置的配對模式：
 - 在初始設定時若顯示手機配對提示，選擇 。
 - 若您先前略過了配對步驟，或曾經與另一隻手機配對過，按下 **Menu** 鍵，然後選擇 **設定 > 手機 > 與手機配對**。
- 3 在應用程式中選擇 **≡** 或 **•••**，再選擇 **Garmin 設備 > 新增裝置**，並依照螢幕指示進行操作。

為裝置充電

警告

裝置內含鋰離子電池。請參閱包裝內手冊前段的《安全及產品資訊須知》取得產品風險及其它重要資訊。

注意

充電或連接至電腦前，請務必清潔並保持傳輸接點與周圍區域乾燥，以免鏽蝕。請參閱使用手冊中的清潔指示。

- 1 將 USB 線較小的一端插入裝置充電槽。



- 2 將 USB 線較大的一端與 AC 變壓器或是電腦的 USB 連接埠連結。
- 3 將裝置充飽電。

產品更新

在電腦安裝 Garmin Express (Garmin.com.hk/express)，或在行動裝置安裝 Garmin Golf 應用程式。

我們提供下列便捷的裝置服務：

- 軟體更新
- 球道更新
- 上傳資料到 Garmin Golf
- 產品註冊

Garmin Express 設定

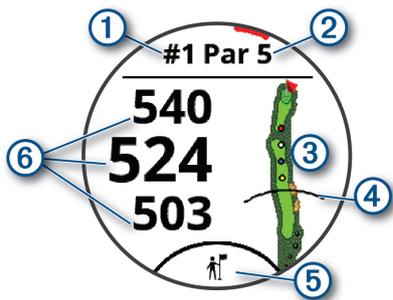
- 1 使用 USB 線連結裝置與電腦。
- 2 前往 Garmin.com.hk/express。
- 3 依照螢幕指示進行操作。

一起打高爾夫球

- 1 按下動作鍵。
- 2 選擇 **高爾夫**。
裝置完成衛星定位並計算您的位置，若附近只有一個球場，將替您選定球場。
- 3 若出現球場列表，請從其中選擇一個球場。
- 4 選擇 ✓ 以記錄球局分數。
- 5 選擇開球台。

球洞資訊

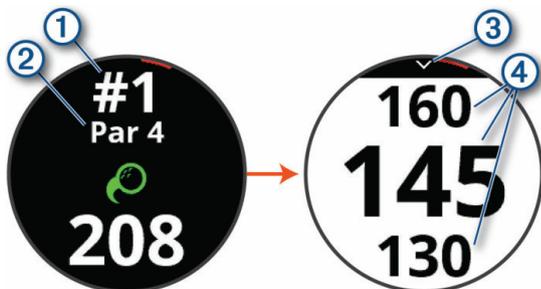
顯示目前的球洞資訊，若您移動到新的球洞，裝置也會自動切換。若您不在球洞上(例如在高爾夫俱樂部)，裝置預設回到 1 號球洞。您可以手動變更球洞(變更球洞，第 3 頁)。



①	目前球洞編號。
②	該球洞的標準桿。
③	您可以點選以檢視障礙及置球點(障礙與狗腿彎，第 2 頁)。
④	從發球台算起的擊球距離。
⑤	球道攻略提示球桿建議(球道攻略提示，第 3 頁)。
⑥	距果嶺前緣、中心與果嶺後緣的距離。 點選螢幕可以檢視 PlaysLike 距離(PlaysLike 坡度距離補償，第 3 頁)。

大字模式

您可以調整球洞資訊畫面上顯示的數字大小。
按下 **Menu** 鍵並選擇 **設定 > 高爾夫設定 > 大字模式**。



①	目前球洞編號。 您可以點選以檢視到果嶺的距離。
②	該球洞的標準桿。
③	點選箭頭以返回前一頁。
④	距果嶺前緣、中心與果嶺後緣的距離。 點選螢幕可以檢視 PlaysLike 距離(PlaysLike 坡度距離補償，第 3 頁)。

高爾夫目錄

球局進行中，按下動作鍵以檢視高爾夫目錄中的更多功能。

移動旗桿：讓您移動旗桿位置以取得更精準的距離測量(預覽果嶺，第 3 頁)。

障礙與狗腿彎：顯示目前球洞的障礙及置球點(障礙與狗腿彎，第 2 頁)。大字模式開啟時自動顯示。

球道攻略提示：透過球道攻略提示請求球桿建議(球道攻略提示，第 3 頁)。球道攻略提示設定為手動開啟時自動顯示。

切換球洞：使用者可自己手動切換球洞(變更球洞，第 3 頁)。

計分卡：開啟計分卡以編輯分數(記錄成績，第 4 頁)。

PinPointer 果嶺指向輔助：啟用電子羅盤顯示果嶺方向(檢視果嶺方向，第 4 頁)。

風力資料：開啟風力指示器以顯示相對於旗桿位置的風向及風速(檢視風速及風向，第 4 頁)。

球局資訊：您可以檢視桿數、追蹤數據和步數(檢視球局資訊，第 4 頁)。

上次揮桿：顯示上次揮桿透過 Garmin AutoShot 記錄的距離(檢視擊球紀錄，第 5 頁)。您也可以手動記錄擊球表現(手動新增擊球，第 5 頁)。

球桿數據：顯示您使用每支球桿的數據表現(檢視球桿數據，第 5 頁)。裝置與 Approach CT10 感測器配對或開啟球桿提示時自動顯示。

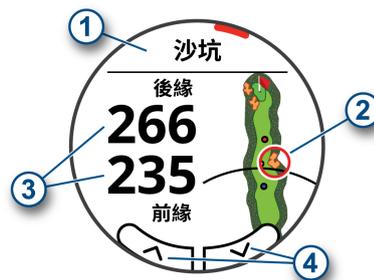
儲存所在位置：讓您為目前球洞儲存位置，例如標示物體或障礙(儲存位置，第 5 頁)。

日出 & 日落：顯示日出、日落和曙光時間。

結束球局：結束目前球局(結束球局，第 5 頁)。

障礙與狗腿彎

點選地圖可以檢視目前球洞其他障礙。

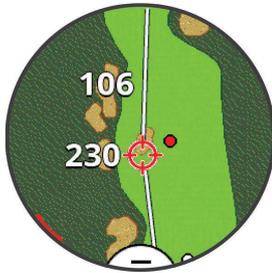


①	障礙類型或與置球點的距離
②	特別標示障礙或置球點的位置
③	與置球點或障礙前後的距離
④	點選箭頭以檢視球洞的其他障礙或置球點

直覺觸控點位 (Touch Targeting) 測量距離

球局中您可以使用直覺觸控點位來測量地圖上任何一點的距離。

- 1 在障礙及置球點頁面點擊地圖。
- 2 點選或拖曳 ↻ 至您的目標點。



您將可以查看從目前位置到目標的距離，以及從目標到旗桿的距離

- 3 若有需要，請點選 + 或 - 進行放大或縮小。

PlaysLike 坡度距離補償

PlaysLike 功能考量球道高度的變化，並顯示調整過的果嶺距離。球局中，您可以點選到果嶺的距離以檢視 PlaysLike 的建議距離。

▲	由於球道地形高度的變化，這段距離打起來比預期短。
■	這段距離與預期相符。
▼	由於球道地形高度的變化，這段距離打起來比預期短。

預覽果嶺

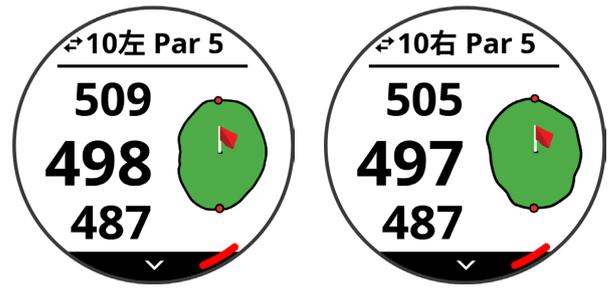
球局進行時，您可以放大果嶺，並移動旗桿位置以取得更精準的距離量測。

- 1 按下動作鍵。
- 2 選擇 **移動旗桿**。
- 3 點選或拖曳 🚩 來移動旗桿的位置。

在球洞資訊畫面會更新距離以反映新的旗桿位置，旗桿位置只儲存於當前球局。

雙果嶺切換

在某些特定的高爾夫球場球道，會有共用發球台的雙果嶺及球洞設計，兩個果嶺通常相距不遠，為了進行區隔會通稱為「左」及「右」果嶺，以利選手辨別。若球道帶出的球洞觀測資訊非您想要進行的球洞內容，可於 S62 上點選 ↔ 進行切換。



點選螢幕頂端左上方的雙箭頭切換左右兩側果嶺的球洞觀測資訊。

球道攻略提示

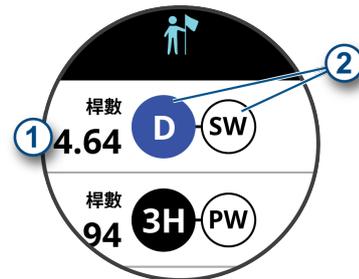
使用球道攻略提示功能前，您必須在使用 Approach CT10 感測器或開啟球桿提示狀態下 (高爾夫設定，第 12 頁) 打滿 5 個球局並上傳您的計分卡。每次進行球局前，您必須透過 Garmin Golf APP 配對裝置與智慧型手機，球道攻略提示會根據目前球洞、風力資訊以及您過去使用每一支球桿的表現提供建議。



①	建議擊球方向。
②	球桿建議。您可以點選符號以檢視更多球桿選項。

變更球桿建議

- 1 選擇 🚩。
- 裝置會針對建議球桿 ② 顯示經過計算的平均桿數 ①。



- 2 選取不同的球桿建議。
- 地圖會自動更新以顯示新的擊球目標。

備註：在您進行球局過程中，裝置會自動重新計算球桿建議。您可以選取 **重新計算**，手動更新球桿建議。

變更球洞

在球洞資訊畫面可以手動切換球洞。

- 1 按下動作鍵。
- 2 選擇 **切換球洞**。

- 3 選擇 **+** 或 **-**。

記錄成績

- 1 按下動作鍵。
- 2 選擇 **計分**。
備註：若計分未開啟，您可以選取 **開始計分**。
- 3 選擇球洞。
- 4 選擇 **-** 或 **+** 設定桿數。

啟用數據追蹤

啟用數據追蹤功能，檢視當前球局統計資料 ([檢視球局資訊，第 4 頁](#))。您可以使用 Garmin Golf 應用程式追蹤統計資料與比較球局表現。

- 1 按下 **Menu** 鍵。
- 2 選擇 **設定 > 高爾夫設定 > 數據追蹤**。

追蹤統計資料

記錄數據前，必須先啟用數據追蹤功能 ([啟用數據追蹤，第 4 頁](#))。

- 1 在電子計分卡，選擇一個球洞。
- 2 設定已擊球桿數，然後選擇 **下一個**。
- 3 設定已推桿桿數，然後選擇 **下一個**。
- 4 若有需要，請選擇一個項目：
備註：如果您使用的是標準桿 3 桿的球洞或使用 Approach CT10 感測器，則不會出現球道資訊。
 - 若球擊上球道，請點選 **↑**。
 - 若球未擊上球道，請點選 **↶** 或 **↷**。
- 5 若有需要，請輸入罰球桿數。

設定計分方式

您可變更裝置計分的方法。

- 1 按下 **Menu** 鍵。
- 2 選擇 **設定 > 高爾夫設定 > 計分方式**。
- 3 選擇計分方式

關於定分式比賽計分

當您選擇定分式比賽計分時 ([設定計分方式，第 4 頁](#))，是以相對於標準桿所用之桿數計點，球局結束時分數最高者獲勝。此裝置給點方式是依照美國高爾夫協會制定之標準。定分式計分賽的計分卡是以點數計算，而非以桿數計算。

點數	相對於標準桿之使用桿數
0	高於標準桿 2 桿或以上
1	高於標準桿 1 桿
2	標準桿
3	低於標準桿 1 桿
4	低於標準桿 2 桿
5	低於標準桿 3 桿

啟用差點計分

- 1 按下 **Menu** 鍵。
- 2 選擇 **設定 > 高爾夫設定 > 差點計分**。

- 3 選擇一個選項：
 - 點選 **差點桿數** 輸入差點 (自己的總桿數減去標準總桿數)。
 - 點選 **球場難度指數** 輸入自己的差點桿數計算差點。
備註：坡度評級[®] 會依據您選擇的開球台自動計算。

差點數值會以圓點顯示在球洞資訊，每一個球洞調整的差點數會顯示在顯示計分卡。

檢視果嶺方向

PinPointer 果嶺指向輔助功能在使用者看不到果嶺時提供方向指引。透過此功能，即使您在樹叢中或沙坑裡，也可以找到擊球方向。

備註：請不要在高爾夫球車上使用 PinPointer，因為高爾夫球車會干擾並影響電子羅盤的精準度。

- 1 按下動作鍵。
- 2 選擇 **PinPointer 果嶺指向輔助**。
箭頭方向為果嶺方位。

檢視風速及風向

風力資料功能是顯示旗桿風速和風向的指標。使用風力資訊功能需連結至 Garmin Golf 應用程式。

- 1 按下動作鍵。
- 2 選擇 **風力資料**。
箭頭方向為相對於旗桿位置的風向。

檢視球局資訊

球局進行中，您可以檢視您的桿數、追蹤數據和步數。

- 1 按下動作鍵。
- 2 選擇 **球局資訊**。
- 3 向上滑動螢幕。

AutoShot 功能測量擊球距離

您的裝置協助記錄您在球道上每一桿的距離，以便稍後查看 ([檢視擊球紀錄，第 5 頁](#))。推桿動作不會被記錄。

- 1 高爾夫活動時，建議將裝置配戴在慣用手，自動偵測的效果較佳。
當裝置偵測到揮桿時，您與擊球點的距離將會顯示在螢幕頂部 ①。



小秘訣：點擊螢幕頂部隱藏揮桿距離 10 秒鐘。

- 2 揮下一桿。
裝置記錄上一桿的擊球距離。

手動新增擊球

若裝置未記錄到揮桿，您可以手動進行新增，但必須從漏掉記錄的位置進行新增。

- 1 按下動作鍵。
- 2 選擇 **上次揮桿 > 新增揮桿**。
- 3 選擇 **✓** 在目前位置重新擊球。

檢視擊球紀錄

- 1 擊球後，按下動作鍵。
- 2 點選 **上次揮桿** 以檢視前次擊球資訊。
備註：您可以在目前球局查看偵測到的所有揮桿距離。若有需要，也可以手動新增擊球紀錄 (**手動新增擊球**，第 5 頁)。
- 3 點選 **檢視更多** 以檢視每個球洞的擊球資訊。

檢視球桿數據

球局進行中，您可以檢視您的桿數、追蹤數據和步數。

- 1 按下動作鍵。
- 2 選擇 **揮桿統計**。
- 3 選擇球桿。
- 4 向上滑動螢幕。

儲存位置

球局進行時，每個球洞可儲存最多 4 個位置，此功能適用於記錄沒有出現在地圖上的目標或障礙物。您可以在障礙及置球點頁面檢視您與這些位置的距離 (**障礙與狗腿彎**，第 2 頁)。

- 1 站在要儲存的位置。
備註：無法儲存遠離目前選定球洞的位置。
- 2 按下動作鍵。
- 3 選擇 **儲存所在位置**。
- 4 選擇位置標籤。

結束球局

- 1 按下動作鍵。
- 2 選擇 **結束球局**。
- 3 選擇一個選項：
 - 點選您的分數以檢視數據追蹤和球局資訊。
 - 選擇 **儲存** 以儲存球局並回到手錶模式。
 - 選擇 **編輯分數** 編輯計分卡。
 - 選擇 **放棄活動** 以放棄球局並回到手錶模式。
 - 選擇 **暫停** 以暫停球局稍後回來。

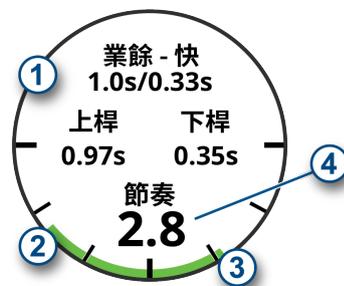
揮桿節奏

節奏訓練功能可幫助使用者展現更一致的揮桿。裝置除了測量並顯示上桿與下桿時間之外，也會顯示您的揮桿節奏 (上桿時間除以以下桿時間)。根據研究指出，專業高爾夫球員完美揮桿節奏比例是 3 比 1 或者 3.0。

完美的揮桿節奏

您可以使用不同的揮桿時間達到理想的 3.0 節奏，例如：

0.7 秒 / 0.23 秒。或 1.2 秒 / 0.4 秒。根據不同的經驗和能力，每個使用者具有獨自的揮桿節奏。Garmin 提供六種不同的時間選項。裝置使用圖表顯示與所選擇的節奏上桿與下桿的時間過快、過慢或者完美。



①	選擇時間 (上桿下桿時間比值)
②	上桿時間
③	下桿時間
④	您的節奏
■	完美
■	過慢
■	過快

為了找到完美的揮桿節奏，您應該多練習揮桿並從較慢的時間開始。當上下桿速度一致顯示為綠色，就可以開始嘗試其他速度的時間。找到適當的時間節奏，可讓您的揮桿表現得更一致。

使用節奏訓練分析揮桿

您必須擊球以檢視揮桿節奏。

- 1 按下動作鍵。
- 2 選擇 **揮桿節奏**。
- 3 按下動作鍵以檢視目錄。
- 4 選擇 **揮桿速度**，並選擇一個選項。
- 5 完成揮桿並擊球。
裝置即會顯示您的揮桿分析。

揮桿節奏教學

首次使用揮桿節奏，裝置會顯示教學說明解釋揮桿分析。

- 1 從 **揮桿節奏** 頁面，按下動作鍵。
- 2 選擇 **小秘訣**。
- 3 點擊螢幕檢視揮桿節奏技巧。

連線功能

裝置需連線至無線網路，或使用藍牙與相容的智慧型手機相連後，才能使用連線功能。部分功能需下載 Garmin Connect 應用程式後才能使用，請參考 Garmin.com/hk/products/apps 取得更多詳細資訊。

手機通知：在裝置上顯示來電通知與訊息。

上傳活動至 Garmin Connect：完成活動後自動將資料上傳至您的 Garmin Connect 帳號。

Connect IQ：延伸裝置功能如錶面、Widget 小工具、Apps 應用程式與資料欄位。

尋找手機：使用此功能幫助您找到已配對且在固定範圍內藍牙開啟的手機。

尋找我的裝置：使用此功能幫助您找到已配對且在固定範圍內藍牙開啟的手錶。

藍牙智慧通知

在使用藍牙智慧通知前，必須先將裝置與相容的手機進行配對(配對您的智慧型手機，第 1 頁)。

- 1 按下 **Menu** 鍵。
- 2 選擇 **設定 > 通知和警示 > 智慧通知**。
- 3 選擇一個選項：
 - 選擇 **活動期間** 選擇記錄活動時的通知偏好。
 - 選擇 **非活動期間** 選擇手錶模式時的通知偏好。
 - 選擇 **顯示時間** 選擇新通知在螢幕上顯示的時間。

檢視通知

- 1 在時間錶面，向上滑動螢幕以選擇 **智慧通知** 小工具。
- 2 點選 widget 小工具以檢視更多細節。
- 3 選擇一個通知。
點選螢幕可以檢視完整通知。
- 4 向上滑動螢幕以檢視通知選項。
- 5 選擇一個選項：
 - 選擇要對通知採取的進一步動作，例如 **關閉** 或 **回覆**。
可用的操作取決於通知類型與您的手機作業系統，若您在手機或 Approach 上關閉了一則通知，它將不再顯示在 Widget 小工具中
 - 按下**返回**鍵以回到通知清單。

來電通知

當連結的智慧型手機收到來電，裝置會顯示來電名稱或號碼。

- 選擇  以接聽電話。
備註：要與來電者通話，您必須使用已連結的智慧型手機。
- 選擇  以拒接電話。
- 選擇  立即回覆簡訊並拒接電話，請從清單選擇訊息以簡訊回覆。
備註：此功能只適用於 Android 系統的智慧型手機。

管理通知

您可以使用已配對的手持裝置來管理 Approach S62 上顯示的訊息

- 選擇一個選項：
- 若您使用 iPhone® 裝置，在 iOS® 行動裝置的通知中心，選擇要在裝置上顯示的項目。
 - 若您使用 Android 手機，請在 Garmin Connect 應用程式內，選擇 **設定 > 智慧通知**。

開啟勿擾模式

開啟勿擾模式會關閉背光和振動提示，在睡覺或觀看電影時建議開啟此功能。

您可以在 Garmin Connect 中設定平時睡眠時間。

- 1 按下 **Menu** 鍵。
- 2 選擇 **勿擾模式**。

關閉手機藍牙連結

- 1 按下 **Menu** 鍵。
- 2 選擇 **設定**。
- 3 選擇 **手機** 切換開關以關閉與手機的藍牙連線。
請參考手持裝置的使用說明以關閉手持裝置的藍牙功能。

開啟或關閉智慧手機連線警示

您可以設定當裝置與智慧型手機連線或斷線時，手機警示提醒。

備註：預設藍牙連線警示為關閉。

- 1 按下 **Menu** 鍵。
- 2 選擇 **設定 > 通知和警示 > 手機連線**。
- 3 選擇通知偏好設定。

尋找手機

如果手錶已和手機配對，並且手機在藍牙連接範圍內，可以使用此功能尋找手機。

- 1 按下動作鍵。
- 2 選擇  > **尋找手機**。
裝置開始尋找與其配對的手機。如果找到的話，手機會發出聲響提醒。在手錶模式可以查看藍牙訊號強弱，訊號變強代表正在接近手機。
- 3 按下**返回**鍵停止尋找。

9+9 洞高爾夫

亞洲地區因為地形及面積的關係，標準的高爾夫球場數量與其它地區相較為少。此功能可記錄兩個 9 洞的球場來達到標準 18 洞的球局。

- 1 按下裝置鍵選擇 **開始球局**。
- 2 裝置完成自動定位後，選擇一個高爾夫球場。
- 3 選擇類型為 9 洞 或 18 洞，再選擇開球區。球局進行中隨時可按下裝置鍵選擇 **新增後九洞**，然後選擇同球場其他九洞與第二開球區。



Garmin Golf 應用程式

您可以從相容的 Garmin 裝置透過 Garmin Golf 應用程式上傳記分卡，以檢視詳細的統計數據和擊球分析；Garmin Golf 應用程式也讓使用者在不同的球道互相競爭比較，任何人都可以加入每週超過 41,000 個球場的排行榜，您可以設置比賽並邀請球友們參加。

Garmin Golf APP 可與 Garmin Connect 同步資料，您可以在手機的應用程式商店下載 Garmin Golf APP。

自動球道更新

Approach 裝置可透過 Garmin Golf 應用程式自動更新球道。當連結裝置與智慧型手機時，即自動更新您經常使用的高爾夫球場。

Garmin Connect

當您透過 Garmin Golf 應用程式將裝置配對至您的智慧型手機時，一個新的 Garmin Connect 帳號將會自動建立。Garmin Golf 應用程式可同步 Garmin Connect 和 Garmin Connect 應用程式的資料。您可以在手機的應用程式商店下載 Garmin Connect 應用程式。

Garmin Connect 帳號可讓您記錄您的表現並與朋友互動。Garmin Connect 提供可記錄、分析、分享及彼此互相鼓勵的工具。您可以記錄您活躍的戶外活動，包括跑步、騎車、游泳等各種活動。

儲存活動：在完成活動並使用裝置儲存活動後，您可以將活動紀錄上傳至 Garmin Connect，想要保留資料多久都沒問題。

分析資料：檢視更多關於健身和戶外活動的詳細資訊，包括時間、距離、高度、心率、熱量消耗、最大攝氧量、跑步動態資料、活動鳥瞰圖、配速和速度表...等，甚至自訂分析報表。

追蹤個人進度：追蹤您的每日步數，加入朋友的連線挑戰，激發自己更多潛能來達成目標。

分享活動：與朋友連線，追蹤彼此的活動，或是將活動連結張貼至喜愛的社群網站。

使用智慧型手機應用程式

將裝置與智慧型手機配對後(配對您的智慧型手機，第 1 頁)，使用 Garmin Connect 應用程式上傳全部活動資料到您的 Garmin Connect 帳號

- 1 在智慧型手機開啟 Garmin Connect 或 Garmin Golf 應用程式。

小秘訣：此功能可以在背景模式開啟或執行。

- 2 智慧型手機與裝置保持在 10 公尺以內的距離。裝置將自動與您的帳號同步資料。

使用智慧型手機應用程式更新軟體

將裝置與智慧型手機配對後(配對您的智慧型手機，第 1 頁)，使用 Garmin Golf 和 Garmin Connect 應用程式更新裝置軟體。

將裝置與其中一個應用程式同步(使用智慧型手機應用程式，第 7 頁)。

當有可更新軟體，裝置會出現軟體更新通知。

使用 Garmin Connect 電腦版

使用電腦開啟 Garmin Express 應用程式，將相容的 Garmin 高爾夫腕錶連接至您的 Garmin Connect 帳號。您可以使用 Garmin Express 應用程式將計分卡及球桿資料上傳到 Garmin Connect 進行全面分析，也可以和好友分享計分卡。

- 1 使用 USB 線連接電腦與裝置。
- 2 前往 Garmin.com.hk/express。

- 3 下載並安裝 Garmin Express 應用程式。
- 4 開啟 Garmin Express 應用程式，選擇 **新增裝置**。
- 5 依照螢幕指示進行操作。

使用 Garmin Express 應用程式更新軟體

更新裝置之前，您必須具備 Garmin Connect 帳戶，並且已經下載並安裝 Garmin Express 應用程式。

- 1 使用 USB 線連接裝置與電腦。
當有可更新軟體，Garmin Express 會傳送至裝置。
- 2 將裝置自電腦連接埠移除。
裝置會出現軟體更新通知。
- 3 選擇一個選項。

Connect IQ 功能

使用 Connect IQ 應用程式新增 Connect IQ 功能到手錶，您可以自訂錶面、訓練頁面、Widget 小工具和 APP 應用程式。

錶面：自訂手錶的畫面。

資料欄位：下載新的資料欄位，顯示感測器、活動或歷史資料。您可以新增 Connect IQ 的資料欄位來新建功能或頁面。

Widget 小工具：提供一目瞭然的資訊，包含感測器資料與提示訊息。

Apps 應用程式：增加互動功能到手錶，例如新的戶外活動或健身活動。

下載 Connect IQ 功能

下載 Connect IQ 功能之前，必須先將您的裝置與智慧型手機進行配對(配對您的智慧型手機，第 1 頁)。

- 1 使用智慧型手機前往 App 商店，安裝並開啟 Connect IQ 應用程式。
- 2 若有需要，請選擇您的裝置。
- 3 選擇 Connect IQ 功能。
- 4 依照螢幕指示進行操作。

使用電腦下載 Connect IQ

- 1 使用 USB 線連接裝置與電腦。
- 2 前往 <https://connect.garmin.com/> 並登入。
- 3 選擇 Connect IQ 並下載。
- 4 依照螢幕指示進行操作。

Garmin Pay

使用 Garmin Pay 綁定一張或多張合作銀行發行的信用卡透過手錶在合作商店消費。

設定 Garmin Pay 電子錢包

注意

在管理 Garmin Pay 電子錢包期間，將暫時無法使用手錶所有的支付功能。

Garmin Pay 電子錢包同時涵蓋信用卡與交通卡的功能，在裝置內可切換使用信用卡和交通卡。請前往 Garmin.com.hk/garmin-pay 尋找合作銀行。

- 1 在 Garmin Connect 應用程式上，選擇  或 。
- 2 選擇 **Garmin Pay > 開始使用**。
- 3 依照螢幕指示進行操作。

使用手錶付款

在用手錶付款前，請先在裝置中設定至少一張的卡片。
您可以在合作店家中使用手錶進行購買付款。

- 1 按下 **Menu** 鍵。
- 2 選擇 **電子錢包**。
- 3 輸入四位數的密碼。

備註：若輸入三次錯誤密碼，電子錢包將被鎖定，您必須至 Garmin Connect 應用程式中重新設定密碼。
畫面顯示您最常使用的卡片。



- 4 若您的 Garmin Pay 電子錢包內有多張卡片，請滑動螢幕更換其他付款卡片(選用)。
- 5 將您的手錶正面面向並靠近讀取機約 60 秒。
當手錶成功與讀取機連接後，手錶會振動並顯示確認符號。
- 6 若有需要，依照卡片讀取機上指示完成交易。

小秘訣：佩戴手錶成功輸入密碼後 24 小時內，再次付款無需輸入密碼；若脫下手錶或關閉腕式心率，下次付款時則需再次輸入密碼。

新增卡片至 Garmin Pay 電子錢包

您最多可新增 10 張信用卡至您的電子錢包。

- 1 在 Garmin Connect 應用程式上，選擇  或 。
- 2 選擇 **Garmin Pay > 新增卡片**。
- 3 依照螢幕指示進行操作。

卡片成功新增後，付款時您可以從裝置選擇錢包中的卡片。

管理 Garmin Pay 卡片

您也可以暫時停用或刪除信用卡。

備註：在部分國家，合作銀行可能會限制錢包功能。

- 1 在 Garmin Connect 應用程式上，選擇  或 。
- 2 選擇 **Garmin Pay**。
- 3 選擇一張卡片。
- 4 選擇一個選項：
 - 若要暫時停用或啟用卡片，請選擇 **中止信用卡**。您需啟用卡片才能使用 Approach S62 裝置付款。
 - 若要刪除卡片，請選擇 。

變更 Garmin Pay 密碼

您必須知道現在的密碼才能進行變更。如果忘記密碼，必須先重設 Garmin Pay 並建立新的密碼，然後重新輸入卡片資料。

- 1 從 Garmin Connect 應用程式中的 Approach S62 裝置頁面，選擇 **Garmin Pay > 變更密碼**。

- 2 依照螢幕指示進行操作。

下次使用 Approach S62 時，您必須輸入新設定的密碼。

Widget 小工具

裝置出廠前已預載 Widget 小工具，此功能讓您可迅速瀏覽資訊。部分小工具需透過藍牙連線至相容的智慧型手機。

部分小工具預設是看不到的，您必須手動將他們加到小工具清單裡(自訂 [Widget 小工具目錄](#)，第 8 頁)。

身體能量指數：顯示幾個小時前您的身體指數及身體指數變化圖表。

行事曆：顯示並通知您即將到來的會議。

卡路里：今天的卡路里消耗量。

高爾夫：顯示上一球局的分數及數據。

高爾夫體能狀況：顯示高爾夫體能狀況數據，協助您追蹤及了解您的賽事表現是否提升。

心率：每分鐘的心跳數與心率變化圖。

週熱血時間：追蹤您中度到激烈運動的時間，並設定週熱血時間目標。

上次運動：上次運動紀錄的摘要。

音樂控制：利用裝置來控制智慧手機撥放音樂。

智慧通知：根據智慧手機的通知設定，即時顯示並提醒您來電、簡訊、社群網站更新或其他訊息。

脈搏血氧感測功能：手動取得脈搏血氧讀數。

步數：追蹤您前幾天的每日步數、目標活動量與距離。

壓力分數：顯示您的壓力等級，並提供呼吸練習協助您放鬆。

日出 & 日落：顯示日出、日落和曙光時間。

天氣：目前天氣與天氣預報。

檢視 Widget 小工具

裝置出廠時已預載數種 Widget 小工具。若您將裝置與智慧手機進行配對後，還有更多小工具可供使用。

- 於時間表面向上滑動。
- 點擊觸控螢幕以檢視其它 Widget 小工具選項與功能。

自訂 Widget 小工具目錄

- 1 於時間表面向上滑動螢幕。

- 2 選擇 **編輯**。

已開啟的小工具以  顯示於清單上，已關閉的小工具以  顯示於清單上。

- 3 選擇一個選項：

- 選擇  以新增 Widget 小工具。
- 選擇  以移除 Widget 小工具。

- 若要調整清單順序，點選已啟用的活動或應用程式名稱，滑動至您想要的位置，再選取 ✓。



心率變異數與壓力分數

裝置分析心率變異數以估算整體壓力，訓練、身體活動、睡眠、營養的補充和生活壓力都會影響您的壓力等級。壓力分數的範圍從 0 到 100：0 到 25 表示低度壓力、26 到 50 表示中度壓力、51 到 75 表示高度壓力，此功能幫助您了解每天的壓力時刻。為了獲得最佳結果，請在睡眠時佩戴裝置。同步裝置與 Garmin Connect 帳戶以檢視全天壓力分數、長期趨勢與其他詳細資訊。

壓力分數小工具

壓力分數小工具會顯示目前的壓力分數和過去數小時的壓力分數圖表，另外可以引導您透過調息活動達到放鬆效果。

備註：您可能需要先將小工具新增至目錄([自訂 Widget 小工具目錄，第 8 頁](#))。

- 當坐下或靜止時，上下滑動螢幕以檢視壓力分數小工具。
- 點選小工具以開始測量。
小秘訣：如果您太過活躍，裝置的壓力偵測會顯示太激動無法測量。請靜待幾分鐘後，再次測量壓力程度。
- 向上滑動螢幕以檢視過去幾小時的壓力圖。
藍色代表休息期間、黃色代表壓力期間，灰色則代表太過活躍，無法偵測壓力程度。
- 要開始調息活動，請向上滑動螢幕，然後選擇是。

身體能量指數

裝置會分析您的心率變異數、壓力等級、睡眠品質和活動數據來估計您的身體能量指數。身體能量指數就像汽車油錶，代表可用的儲備能量。身體能量指數範圍介於 0 到 100：0 到 25 代表低儲備能量、26 到 50 代表中儲備能量、51 到 75 代表高儲備能量、76 到 100 代表極高儲備能量。

同步裝置與 Garmin Connect 帳戶以檢視身體能量指數等級、長期趨勢和其他詳細資訊([提升身體能量指數小秘訣，第 9 頁](#))。

檢視身體能量指數小工具

身體能量指數小工具顯示您過去幾個小時內的能量指數及變化圖表。

備註：您可能需要先將小工具新增至目錄([自訂 Widget 小工具目錄，第 8 頁](#))。

- 向上滑動螢幕以檢視身體能量指數小工具。

- 點選小工具以檢視過去幾小時的身體能量指數圖。
- 向上滑動螢幕以檢視身體能量指數及壓力等級的綜合圖表。
- 向上滑動螢幕以檢視午夜以來的的身體能量指數。

提升身體能量指數小秘訣

- 裝置與 Garmin Connect 帳號同步時，身體能量指數也會同步更新。
- 請佩戴手錶睡覺，以獲得較準確的數據。
- 休息和良好的睡眠，可補充身體能量指數。
- 劇烈活動、高度壓力或失眠，都會導致消耗身體能量指數。
- 食物或刺激物如咖啡因的攝取，並不影響身體能量指數。

心率功能

Approach S62 內建光學式手腕心率功能，也相容於胸帶式心率感測器(另售)。您可以在心率工具頁檢視相關資料，但如果同時具備腕式心率和胸帶式心率感測器，當您開始活動時，裝置會使用胸帶式心率感測器的資訊。

腕式心率

佩戴裝置

- 將腕錶佩戴在手腕骨上方。

備註：請確保腕錶舒適服貼於手腕骨的上方。為了在裝置上獲得更準確的心率資料，跑步或運動時佩戴裝置應為不會滑動的狀態。若想得到更準確的脈搏血氧飽和度資料，您應保持在靜止狀態。



備註：光學感測器位於裝置背面。

- 更多腕式心率資訊，請查閱 [腕式心率資料疑難排解小秘訣，第 9 頁](#)。
- 更多資訊請查閱 [異常脈搏血氧資料小秘訣，第 11 頁](#)。
- 更多關於活動追蹤準確度的資訊，請參考 Garmin.com.hk/legal/atdisclaimer。

腕式心率資料疑難排解小秘訣

如果心率數據異常或者沒有出現，請嘗試下列動作：

- 佩戴裝置之前，請先清潔和擦乾手腕。
- 佩戴裝置位置避免擦拭防曬油。
- 避免刮傷裝置背面的心率感測器。
- 將腕錶佩戴在手腕骨上方。請確保腕錶舒適服貼於手腕上且活動時不會移動的狀態。
- 待 ♥ 符號變為實心時才開始您的活動。
- 開始活動之前，請先暖身 5 到 10 分鐘並讀取心率。

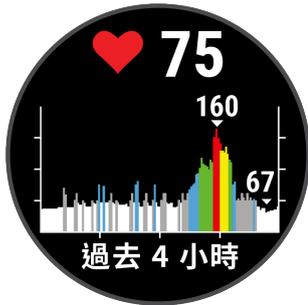
備註：在寒冷的環境中，請先在室內暖身。

- 請於每次訓練後清洗腕錶。

檢視心率小工具

心率小工具以每分鐘心跳次數 (bpm) 顯示您目前的心率與心率圖表。該圖表顯示最近心率活動的最高與最低心率，並以彩色柱狀圖區分各時間內的心率區間 ([設定心率區間](#)，第 10 頁)。

- 在時間錶面，上下滑動螢幕以檢視心率小工具。



- 點擊觸控螢幕檢視過去七天的平均靜止心率 (RHR)。

心率變化提醒

您可在裝置中設定心率變化警示，讓裝置在非活動期間偵測到每分鐘心率到達一定數值時會發出通知。

- 按下 **Menu** 鍵。
- 選擇 **設定 > 通知和警示**。
- 選取 **心率升高提示** 切換開關以啟用提示。
- 選擇 **心率升高通知 > 提示閾值**。
- 選擇一個心率閾值。

每次您的心率超過自訂的數值時，裝置將顯示訊息及發出振動。

廣播心率

您可以從 Approach 裝置廣播心率數據，並在已配對的 Garmin 裝置上查看，例如，您可以在騎車時將心率資料傳送到 Edge 裝置。

備註：廣播心率資訊將會減少電池的使用時間。

- 按下 **Menu** 鍵。
- 選擇 **設定 > 感測器與配件 > 心率**。
- 選擇一個選項：
 - 選擇 **活動時廣播心率** 在計時活動期間廣播心率 ([開始活動](#)，第 11 頁)。
 - 選擇 **廣播心率** 立刻開始廣播心率。
- 配對 Approach 裝置與相容的 ANT+ 感測器。

備註：每種相容裝置配對方式不盡相同，請查閱各裝置的使用手冊。

關閉腕式心率

裝置預設自動開啟腕式心率感測器。除非您把胸帶式心率感測器與裝置配對，否則裝置會自動使用腕式心率感測器。胸帶式心率感測器僅在活動期間可用。

備註：關閉腕式心率感測器將同時關閉過熱血時間、全日壓力監控與脈搏血氧感測功能。

- 按下 **Menu** 鍵。
- 選擇 **設定 > 感測器與配件**。

- 選擇 **心率** 切換開關。

關於心率區間

大部分的運動員使用心率區間來測量及增加他們的心肺能力，或增加他們的健身水平。心率區間是指每分鐘的心跳範圍設定，通常分為五個區間。一般來說，心率區間是基於最大心率百分比所得出。

設定心率區間

裝置根據您一開始輸入的使用者資料來定義心率區間，且跑步與騎乘各有獨立的心率區間。為了取得準確的卡路里數據，請設定自己的最大心率。當然您也可以裝置或 Garmin Connect 上手動個別設定每個心率區間與靜止心率。

- 按下 **Menu** 鍵。
- 選擇 **設定 > 使用者資訊 > 心率區間**。
- 選擇 **預設值** 檢視預設數值 (選用)。預設值適用於跑步與自行車活動。
- 選擇 **跑步** 或 **自行車**。
- 選擇 **偏好設定 > 自訂值**。
- 選擇 **最大心率** 並輸入您的最大心率。
- 選擇一個區間，輸入各區間的值。

心率區間表

區間	最大心率 (%)	感受	功能
1	50-60%	非常放鬆的配速，有助於運動前的熱身與體能恢復的區間。	初級心肺訓練。幫助熱身、放鬆。
2	60-70%	舒服且可以聊天的配速，也是燃脂比例最高的心率區間。	基礎心肺訓練。提升恢復能力、促進新陳代謝，以及協助恢復。
3	70-80%	有助於體能基礎訓練的最佳訓練配速。	提高有氧能力，優化心血管的訓練。
4	80-90%	跑馬拉松的建議心率，建議跑全馬時不要超過這個區間的上限。	改善無氧能力及乳酸閾值，提高速度。
5	90-100%	此區間是以無氧代謝為主要的能量來源，因此無法長時間維持，但可以訓練耐乳酸能力與最大攝氧量。	提升無氧能力與肌耐力，增加功率。

脈搏血氧感測功能

Approach S62 具備腕式脈搏血氧感測功能，用以測量血液中氧氣的飽和度，裝置會透過光束照射皮膚吸收的光量來測量您的血氧飽和度。

裝置以百分比顯示脈搏血氧，您可以在 Garmin Connect 帳號檢視其他關於脈搏血氧的詳細資訊，包括長期的趨

勢圖，更多關於脈搏血氧準確度資訊，請前往 Garmin.com.hk/legal/atdisclaimer。

取得血氧偵測資訊

您可以透過脈搏血氧小工具手動開始測量脈搏血氧。脈搏血氧數據的準確性會因您的血流量、裝置的位置或您的靜止狀態而有差異。

備註：您可能需要先將血氧偵測小工具新增至目錄。

- 1 當坐下或靜止時，上下滑動螢幕以檢視脈搏血氧頁面。
- 2 點選小工具以檢視更多細節並開始測量脈搏血氧。
- 3 裝置正在偵測您的血氧飽和度時，請保持佩戴手與心臟在相同的水平位置。
- 4 保持不動。

裝置顯示您血氧飽和度的百分比，以及過去四小時的脈搏血氧與心率數值的圖表。

異常脈搏血氧資料小秘訣

如果血氧數據異常或者沒有顯示，請嘗試下列動作：

- 當裝置正在偵測您的血氧飽和度時保持靜止。
- 將腕錶佩戴在手腕骨上方。請確保腕錶舒適服貼於手腕上且活動時不會移動的狀態。
- 裝置正在偵測您的血氧飽和度時，請保持佩戴手與心臟在相同的水平位置。
- 使用矽膠錶帶。
- 佩戴裝置之前，請先清潔和擦乾手腕。
- 佩戴裝置位置避免擦拭防曬油。
- 避免刮傷裝置背後的光學感測器。
- 請於每次訓練後清洗腕錶。

活動與應用程式

裝置適用於室內、戶外、競賽或健身活動。當開始活動時，裝置即顯示並記錄您的感測器資料，使用者可以儲存活動並於 Garmin Connect 社群分享。

您也可以使用 Connect IQ 應用程式新增 Connect IQ 活動與程式至您的裝置 ([Connect IQ 功能](#)，第 7 頁)。

請前往 Garmin.com.hk/legal/atdisclaimer 取得更多活動追蹤準確度的資訊。

開始活動

當開始活動時，裝置的 GPS 會自動開啟(如果需要的話)。

- 1 按下動作鍵。
- 2 選擇 。
- 3 選擇活動。
- 4 如果活動需要 GPS，請至開放無遮蔽的戶外空間，並等待裝置接收衛星訊號。
裝置在偵測到您的心率、獲取 GPS 訊號(若有需要)並連線無線感測器後(若有需要)即可開始活動。
- 5 按下裝置鍵開始計時。
在開始碼表計時之前，裝置不會自動記錄您的活動。

活動記錄小秘訣

- 進行活動前請先為裝置充電(為裝置充電，第 1 頁)。
- 上下滑動螢幕以檢視其他資料頁面。

結束活動

- 1 按下動作鍵。
- 2 選擇一個選項：
 - 若要繼續活動，請按下動作鍵。
 - 若要儲存活動並回到手錶模式，請選擇 **完成** > **儲存**。
 - 若要取消活動並回到手錶模式，請選擇 **完成** >  > **放棄**。

室內活動

Approach 裝置可以進行室內訓練，例如室內田徑場或健身房的腳踏車。室內活動時 GPS 為關閉狀態。

關閉 GPS 進行室內跑步活動時，裝置會使用內建的加速度計來計算速度、距離與步頻。在戶外使用 GPS 跑步一段時間後，裝置內的加速度計會自動進行校正，這將增加速度、距離與步頻等資料的精準度。

小秘訣：握住跑步機扶手會降低活動的精準度，建議使用步頻感測器記錄配速、距離與步頻。

關閉 GPS 進行室內騎乘活動時，使用速度和踏頻感測器(選購)才能記錄速度與距離並傳送資訊至裝置。

校正跑步機距離

若要獲取更準確的跑步機跑步距離數據，您可以在完成至少 1.5 公里的跑步活動後校正裝置上顯示的距離。若您使用不同的跑步機，您可以在不同的跑步機上進行手動校正。

- 1 開始跑步機活動 ([開始活動](#)，第 11 頁)，並在跑步機上完成至少 1.5 公里的跑步。
- 2 跑步活動結束後，請按下動作鍵，並選擇 **完成**。
- 3 確認跑步機上的跑步距離數據。
- 4 選擇一個選項：
 - 若為首次校正，請在裝置上輸入室內跑步機的距離。
 - 首次校正後再次手動校正，選擇 **...** > **校正**，然後在裝置上輸入室內跑步機的距離。

開始泳池游泳

- 1 按下動作鍵。
- 2 選擇  > **室內游泳**。
- 3 選擇一個選項：
 - 首次活動前，選取泳池大小。
 - 選取 **泳池大小**，再選取大小以變更泳池大小設定。
- 4 按下動作鍵以開始活動計時。
- 5 開始運動。
裝置會自動記錄游泳的距離與間隔。
- 6 休息時按下**返回**鍵。
螢幕顏色轉換並出現休息頁面。
- 7 按下**返回**鍵重啟間隔計時器。

8 完成活動後，請按下動作鍵以停止活動計時

9 若要儲存活動，請選擇 **完成** > **儲存**。

游泳專門術語

趟：從泳池一端到另一端的長度。

間歇訓練：連續游一段或多段距離，休息後開始新的間歇。

划水數：佩戴裝置完成一次完整的划水動作，即算一次划水數。

SWOLF：SWOLF 分數是完成泳池一趟所需的時間(以秒為單位)，加上該趟划水次數的總和。例如花 30 秒與 15 次划水數游完該趟泳池長度則 SWOLF 為 45。和高爾夫一樣 SWOLF 可測量游泳的效率，分數越低表示表現越佳。

室外活動

Approach 室外訓練應用程式(如跑步或騎乘)預設 GPS 為開啟，您可以在預設的活動之外新增活動應用程式(如有氧活動或划船)。

檢視滑降

裝置會自動記錄滑雪或滑雪板滑雪的詳細資訊，預設值為自動開啟記錄滑降功能。它會根據滑降移動，自動記錄新的滑雪或滑雪板滑雪。當您停止滑降或坐在纜車上時，活動計時會自動暫停。在纜車期間活動計時保持暫停，滑降時重新啟活動計時。您可以暫停活動或於活動計時期間檢視詳細資訊。

- 1 開始滑雪活動。
- 2 上下滑動螢幕以檢視您的最後滑降、目前滑降與總滑降。
滑雪資料包含時間、移動距離、最大速度、平均速度與總滑降。

時間

使用碼表

- 1 按下動作鍵。
- 2 選擇  > **碼表**。
- 3 按下動作鍵開始計時。
- 4 選擇 **計圈** 以重新計圈計時。
碼表總計時間仍會繼續計時。
- 5 按下動作鍵，以停止碼表計時。
- 6 選擇 **重新設定** 以重置碼表計時。

使用倒數計時器

- 1 按下動作鍵。
- 2 選擇  > **計時器** > **編輯**。
- 3 選擇 **+** 和 **-** 設定時間。
- 4 選擇 。
- 5 選擇 ，計時器過期後即自動重新啟動(選用)。
- 6 按下動作鍵開始計時。
- 7 按下動作鍵停止計時。
- 8 選擇 **重新設定** 以重設計時器。

設定鬧鐘

您可以設定多個鬧鐘，並將其設定為一次性鬧鐘或者重複鬧鐘。

- 1 按下動作鍵。
- 2 選擇  > **鬧鐘** > **新增** > **時間**。
- 3 選擇 **+** 和 **-** 設定時間。
- 4 選擇 。
- 5 選擇 **重複** 並選擇重複週期(選用)。
- 6 選擇 **類別** 並選擇鬧鐘名稱(選用)。

活動追蹤

自動目標

裝置會根據您先前的活動等級，計算您的每日步數目標。裝置會隨著您一日的活動，顯示您邁向每日目標的進度。

假如不想使用此功能，您也可以在此 Garmin Connect 上自訂個人目標步數。

睡眠監測

當睡覺時，裝置會在您平常的睡眠時間自動偵測睡眠狀況與活動，您可以在 Garmin Connect 網站進行平常睡眠時間的設定。睡眠資料統計包含總睡眠時間、睡眠歷程和翻身次數，您可以在 Garmin Connect 網站查看這些數據。

備註：小睡不列入睡眠統計。您可以開啟勿擾模式，以關閉除了鬧鐘以外的通知與提醒(**開啟勿擾模式**，第 6 頁)。

自動睡眠監測

- 1 請佩戴手錶睡覺。
- 2 上傳睡眠資料至 Garmin Connect 網站後，即可在線上檢視您的睡眠情況(**使用智慧型手機應用程式**，第 7 頁)。
您可以在 Garmin Connect 網站查看這些數據。

自訂裝置

自訂錶面

裝置預載多款錶面。您也可以透過 Connect IQ 商店安裝並啟用任何一款 Connect IQ 錶面(**Connect IQ 功能**，第 7 頁)。

- 1 按下 **Menu** 鍵。
- 2 選擇 **設定** > **錶面**。
- 3 上下滑動螢幕選擇錶面。
- 4 點選螢幕選擇錶面。

高爾夫設定

按下 **Menu** 鍵，並選擇 **設定** > **高爾夫設定** 以自訂高爾夫設定與功能。

計分：啟用計分功能。

數據追蹤：在打高爾夫球時記錄詳細數據。您也可以啟用罰桿記錄。

球桿提示：啟用裝置在每次擊球提示您輸入使用的球桿。

計分方式：設定計分方式為總桿賽或定分式比賽。

球道攻略提示：選擇透過自動或手動球道攻略提示取得球桿建議。在您打滿 5 個球局、進行球桿追蹤並上傳計分卡至 Garmin Golf APP 後，此功能將自動顯示。

差點計分：設定差點計分。**差點桿數** 選項讓使用者以自己的總桿數減去標準總桿數；**坡度難度指數** 選項可輸入自己的差點桿數，裝置將為您計算差點。

揮桿距離：設定自開球台算起的揮桿平均距離，揮桿距離以弧線顯示於地圖上。

競賽模式：競賽模式下將關閉 PinPointer 和 PlaysLike 距離功能，這兩個功能在認證比賽或差點計算球局是禁止使用的。

大字模式：變更球洞資訊畫面上顯示的數字大小。

記錄活動：設定以 FIT 檔記錄高爾夫球活動，FIT 檔案記錄專門適用於 Garmin Connect 的體能資訊。

揮桿感測器：設定 Approach CT10 揮桿感測器。

自訂應用程式與活動清單

- 1 按下動作鍵。
- 2 選擇  > **編輯**。
已啟用的活動及應用程式以  顯示於清單上，已停用的活動及應用程式以  顯示於清單上。
- 3 選擇一個選項：
 - 選擇  以新增活動或應用程式。
 - 選擇  以移除活動或應用程式。
 - 若要調整清單順序，點選已啟用的活動或應用程式名稱，滑動至您想要的位置，再選取 。



活動設定

裝置可依照需求自訂每個預載的活動應用程式，例如您可以自訂資料頁面、加入警示提醒與訓練功能，但裝置並非適用所有的活動類型。

在時間錶面按下動作鍵，選擇 ，選擇活動，並選擇 **設定**。

小秘訣：您在運動時仍然可以調整活動設定。活動進行中，按下 **選單**，選取 **設定**，選取欲調整的活動設定。

訓練頁面：顯示或隱藏活動的資料欄位 ([自訂訓練頁面](#)，[第 13 頁](#))。

警示：設定活動訓練或導航的警示 ([警示](#)，[第 13 頁](#))。

完成圈數：設定裝置使用自動計圈 (Auto Lap) 功能自動計圈，或按 **上一頁** 手動計圈。使用自動計圈功能自動標記特定的距離，此功能對於比較活動時各區 (例如每英里或每五公里) 的表現非常有幫助。

自動暫停：設定在暫停移動或低於某特定速度時，啟用

自動暫停記錄。如果活動過程中會碰到紅綠燈，或是其他必須停下來地方，此功能會很有幫助。

自動滑降：使用內建高度計啟用自動滑降偵測。

自動換頁：在計時器啟動時，使用此功能瀏覽所有活動頁面。

GPS：設定於進行活動時使用 GPS 衛星訊號。進行室內訓練或欲節省電量時，您可以關閉 GPS。裝置預設室內訓練進行時自動關閉 GPS。

泳池大小：設定游泳池長度。

背景顏色：設定活動的背景顏色為黑色或白色。

主題色：設定活動顏色幫助識別進行中的活動。

自訂訓練頁面

顯示、隱藏、或調整各活動的資料欄位顯示內容。

- 1 按下動作鍵。
- 2 選擇 。
- 3 選擇活動。
- 4 選擇 **設定** > **訓練頁面**。
- 5 選擇 **欄位配置** 調整螢幕顯示的資料數量。
- 6 若有需要，請切換開關啟用訓練頁面。
- 7 選擇要自訂的資料欄位。
- 8 選擇欄位修改想顯示的資料內容。

警示

使用者可以針對每個活動設定警示，以協助針對特定目標進行訓練，但部分警示 (例如心率或踏頻) 僅適用於特定活動。警示類型分為：事件警示、範圍警示以及循環警示三種。

事件警示：事件是一個特定值，事件警示會發出一次通知。例如，您可以將裝置設定為在達到卡路里燃燒的目標時發出警示。

範圍警示：每當裝置高或低於某個指定範圍時，範圍警示即會發出通知。例如，您可以將裝置設定為當心率低於每分鐘 60 下 (bpm) 或高於 210 bpm 時發出警示。

循環警示：每當裝置記錄到特定的值或間隔時間時，循環提示即會發出通知。例如，您可以將裝置設定為每 30 分鐘發出警示。

警示選項	警示類型	功能
步頻 / 踏頻	範圍	設定步頻或踏頻的上下限
卡路里	事件、循環	設定卡路里數
自訂	循環	選擇現有的訊息或選擇警示類型新增自訂訊息
距離	循環	設定距離間隔
海拔高度	範圍	設定最高與最低高度
心率	範圍	設定最大心率或選擇心率區間。請參考 關於心率區間 ， 第 10 頁 或 心率區間表 ， 第 10 頁
配速	範圍	設定最快與最慢配速
功率	範圍	設定最大或最小功率階段
鄰近	事件	設定接近已儲存位置的距離
走 / 跑模式	循環	在一般區間中設定步行時間

速度	範圍	設定最大與最小速度
划水速	範圍	設定每分鐘最大與最小划水速
時間	事件、循環	設定時間區間

設定提示

- 1 按下動作鍵。
- 2 選擇 .
- 3 選擇活動。
- 4 選擇 **設定 > 警示設定**。
- 5 選擇一個選項：
 - 選擇 **新增** 以新增活動警示。
 - 選擇現有的警示名稱。
- 6 若有需要，請選擇警示類型。
- 7 選擇區間，輸入最大與最小值或自訂輸入提示值。
- 8 若有需要，請開啟提示。

每當您達到提示值時，事件提示和循環提示就會顯示訊息；範圍提示則會在您高或低於指定範圍（最小值和最大值）時顯示。

設定個人資料

您可以自行輸入設定性別、生日、身高、體重、慣用手與心率區間（[設定心率區間](#)，第 10 頁）。裝置將使用這些資料來計算正確的訓練數據。

- 1 按下 **Menu** 鍵。
- 2 選擇 **設定 > 使用者資訊**。
- 3 選擇一個選項。

通知和提示設定

按下 **Menu** 鍵，並選擇 **設定 > 通知和提示**。

智慧通知：為已配對的智慧型手機來電通知設定偏好（[藍牙智慧通知](#)，第 6 頁）。

手機連線：您可以開啟或關閉 Forerunner 與手機藍牙連線或連線中斷的提醒（[開啟或關閉智慧手機連線警示](#)，第 6 頁）。

久坐提示：全天候顯示活動提醒。若您久坐超過一小時，螢幕會顯示該動一動囉！與紅色提示條，每靜止 15 分鐘就會顯示一段紅格。若提示音已設定開啟也會發出振動提示。

目標提示：當您達到每日目標步數或每週目標熱血時間時顯示訊息。

日出時間提示：在實際日出時間數分鐘或數小時前顯示訊息。

日落時間提示：設定警示在實際日落時間數分鐘或數小時前發出日出日落警示。

放鬆提醒：壓力指數升高時顯示訊息。

心率升高通知：每分鐘心率在非活動期間到達一定數值時顯示訊息（[心率變化提醒](#)，第 10 頁）。

振動提示：開啟或關閉振動警示並設定振動強度。

重設通知設定：將所有通知及警示設定恢復至出廠設定。

關閉活動追蹤

若關閉活動量記錄功能，則每日步數、週熱血時間與睡

眠追蹤都不會被記錄。

- 1 按下 **Menu** 鍵。
- 2 選擇 **設定 > 活動量記錄**。

系統設定

按下 **Menu** 鍵，並選擇 **設定 > 系統**。

自動鎖定：鎖定觸控螢幕防止誤觸。在計時活動中選擇 **活動期間選** 鎖定觸控螢幕；在手錶模式時選擇 **不在活動期間** 進行觸控螢幕鎖定。

背光：設定調整背光（[背光設定](#)，第 14 頁）。

語言：設定裝置顯示的語言。

時間：設定調整時間（[時間設定](#)，第 14 頁）。

單位：設定裝置的測量單位（[變更測量單位](#)，第 14 頁）。

重新設定：將裝置回復為原廠設定（[恢復出廠設定](#)，第 17 頁）。

軟體更新：使用 Garmin Express 下載安裝更新軟體。

關於：顯示裝置資訊、軟體版本、電子標籤與通訊協定。

進階：設定進階系統設定（[進階設定](#)，第 15 頁）。

背光設定

按下 **Menu** 鍵，並選擇 **設定 > 系統 > 背光**。

智慧模式：設定互動時開啟背光，互動包含按鍵、觸控螢幕和智慧通知。

抬手背光：設定旋轉抬手即開啟背光。旋轉手勢包含裝置靠近身體。您可以設定 **只在活動期間** 啟用抬手背光。

背光關閉時間：設定背光持續的時間。

背光亮度：設定背光亮度的等級。

時間設定

按下 **Menu** 鍵，並選擇 **設定 > 系統 > 時間**。

時間格式：設定時間為 12 小時制或 24 小時制。

時間設定：設定所在時區。在自動模式下根據 GPS 接收到的位置進行判定，您也可以手動調整時間（[手動調整時間](#)，第 14 頁）。

使用 GPS 同步時間：可讓裝置依據您所在的 GPS 位置自動設定時間。

手動調整時間

裝置預設取得衛星訊號時自動同步時間。

- 1 按下 **Menu** 鍵。
- 2 選擇 **設定 > 系統 > 時間 > 時間設定 > 手動 > 時間**。
- 3 選擇 **+** 和 **-** 設定時間。
- 4 選擇 **✓**。

變更測量單位

自訂距離、配速、速度、海拔、重量、高度和溫度的測量單位。

- 1 按下 **Menu** 鍵。
- 2 選擇 **設定 > 系統 > 單位**。
- 3 選擇測量類型。
- 4 選擇測量單位。

進階設定

按下 **Menu** 鍵，並選擇 **設定 > 系統 > 進階**。

記錄間隔：設定裝置如何記錄活動資料。出廠時此項預設為 **智慧**，可支援較長的活動記錄；若設定為 **每秒** 可以得到比較詳細的活動紀錄，但時間一長可能無法完成整個活動的記錄。

USB 模式：當連接至電腦時，設定裝置為隨身碟模式或 Garmin 模式。在 Garmin 模式下，裝置連接至外部電源時仍可使用。

無線感測器

裝置可以與 ANT+ 或者藍牙無線感測器配對，請前往 Garmin.com.hk/buy 取得更多相容的感測器資訊。

配對無線感測器

首次使用無線 ANT+ 或藍牙感測器連結 Garmin 裝置之前，必須先將裝置與感測器進行配對。完成配對後，當開始活動時且感測器在連結範圍內，即自動與裝置連結。

小秘訣：當啟用感測器且在裝置附近活動時，部分 ANT+ 感測器會自動與您的裝置配對。

- 1 與其它無線感測器保持至少 10 公尺以上的距離。
- 2 若您要配對的是心率帶，請先佩戴心率帶。
若您沒有佩戴的話，心率感測器不會傳送或接收資料。
- 3 按下 **Menu** 鍵。
- 4 選擇 **設定 > 感測器與配件**。
- 5 選擇一個選項：
 - 選擇 **球桿感測器 > 新增**，為球桿感測器配對。
 - 選擇 **新增**，並選擇感測器類型，為不同的感測器配對。
- 6 裝置與感測器保持在 3 公尺以內的距離，然後等待裝置與感測器的配對。

在兩者連結之後，圖示會顯示於裝置螢幕上方。

揮桿感測器

裝置相容於 Approach CT10 高爾夫揮桿追蹤系統。您可以使用已配對的球桿感測器自動追蹤高爾夫擊球資料，包括位置、距離和球桿類型。請參考揮桿追蹤系統的使用者手冊以取得更多相關資訊 (Garmin.com.hk/products/intosports/approach-ct10)。

自行車專用速度 / 踏頻感測器

使用相容的踏頻感測器將資料傳送至您的裝置。

- 配對裝置與感測器 ([無線感測器](#)，第 15 頁)
- 設定輪胎尺寸 ([輪胎尺寸和周長](#)，第 19 頁)
- 開始騎乘 ([開始活動](#)，第 11 頁)

步頻感測器

當進行室內訓練或是 GPS 訊號微弱時，您可以使用步頻感測器取代 GPS 來記錄配速和距離。步頻感測器如同心率感測器一般，可隨時傳送資料。

若您超過 30 分鐘未進行活動，步頻感測器會自動關閉，

以節省電池電量。當電池低電量時，裝置上會顯示提示訊息，此時電池大約剩下五小時的使用壽命。

自動校正步頻感測器

在校正步頻感測器之前，必須先完成裝置與步頻感測器的配對 ([無線感測器](#)，第 15 頁)。

步頻感測器有自動校正的功能。在戶外使用 GPS 跑步數次，即可得較精確的速度與距離。

- 1 到空曠無遮蔽的戶外 5 分鐘。
- 2 開始跑步活動。
- 3 在田徑場連續跑步 10 分鐘不停歇。
- 4 停止跑步活動並儲存。

步頻感測器會根據紀錄變更校正。除非您改變跑步風格，否則不需要再次校正步頻感測器。

tempe 溫度感測器

tempe 是 ANT+ 無線溫度感測器。您可以將感測器裝在固定帶或固定環上，使其接觸環境空氣，確保溫度資料來源的一致與正確性，但必須先將 tempe 與裝置完成配對，才能顯示 tempe 提供的溫度資料。

裝置資訊

替換 QuickFit 快拆錶帶

- 1 向下滑動 QuickFit 錶帶上的鎖扣並取下錶帶。



- 2 對齊新錶帶與錶帶軸心。
- 3 向內壓入軸心。
備註：請確保錶帶是牢固的並密合軸心。
- 4 重複步驟 1 至 3 替換另一側的錶帶。

裝置規格

注意

電池使用時間為 Garmin 實驗室在標準狀態下的估計值，實際使用電力取決於使用時環境因素與功能，例如是否開啟光學心率、藍牙連線與智慧通知訊息傳送頻率、活動追蹤、搜尋 GPS 訊號狀態、連線各種感測器配件等。

電池種類	可充電式鋰離子電池
電池效能	智慧模式：最長可達 15 天 運動模式：最長可達 20 小時
防水等級	5 ATM ¹
操作溫度範圍	-20° ~ 55°C
充電溫度範圍	0° ~ 45°C

¹ 可承受等同 50 公尺水深的壓力，更多資訊請參考 Garmin.com.hk/legal/waterrating。

裝置保養

注意

盡量避免激烈的撞擊或粗暴的使用方式，這樣有可能減少產品的使用壽命。

避免在水中使用按鍵。

避免使用尖銳的物品清潔裝置。

請勿使用堅硬或尖銳的物品來操作觸控螢幕，這有可能造成裝置損壞。

避免使用有機溶劑、化學清潔用品或驅蟲劑，這可能會破壞裝置的塑料零件。

在接觸過氯、鹽水、防曬油、化妝品、酒精或其它化學用品後，請使用大量清水徹底清潔，因為長時間接觸這些物質有造成裝置損壞的可能。

裝置請避免長時間曝露在過冷或過熱的極端溫度，這可能造成永久性的損壞。

裝置清潔

注意

裝置充電時，即使少量的汗液或濕氣都可能導致充電端子的腐蝕，腐蝕會妨礙數據的傳送，對充電也會有影響。

- 1 使用絨布沾中性溫和清潔劑輕輕擦拭。
- 2 擦乾裝置。

清潔後，請等待裝置完全風乾。

小秘訣：更多資訊請前往 Garmin.com.hk/legal/fit-and-care。

長期存放

如計劃幾個月內不會使用到裝置，在儲存裝置之前請先將其充電至最少 50% 的電量並放置在陰涼、乾燥和溫度稍高的地方。儲存後要使用裝置之前請先將裝置充飽電。

檢視裝置資訊

您可以檢視裝置的機台序號、軟體版本、電子標籤、通訊協定與版權聲明等資訊。

- 1 按下 **Menu** 鍵。
- 2 選擇 **設定 > 系統 > 關於**。

檢視電子標籤通訊協定與版權聲明

本裝置採用電子標籤 (e-label) 顯示相關的法規資訊，例如 FCC 提供的識別號碼或地區合規標章提供的識別號碼，以及適用的產品與授權許可。

- 1 按下 **Menu** 鍵。
- 2 設定選單中，點選 **系統 > 關於**。

資料管理

備註：裝置不相容於 Windows® 95、98、Me、Windows NT®，以及 Mac® OS 10.3 及較舊版本作業系統。

刪除資料

注意

裝置內含重要的系統檔案，如果您不清楚裝置內檔案的用途，請不要將其刪除。

- 1 開啟 Garmin 磁碟。
- 2 若有需要，請開啟資料夾。
- 3 選擇檔案。
- 4 使用電腦鍵盤的 Delete 鍵將其刪除

備註：Mac 作業系統對 MTP 文件傳輸模式的支援有限。須在 Windows 作業系統上打開 Garmin 磁碟機。

疑難排解

延長電池效能

下列動作可以延長電池效能：

- 降低背光待機時間 ([背光設定](#)，第 14 頁)。
- 降低背光亮度 ([背光設定](#)，第 14 頁)。
- 關閉抬手背光 ([背光設定](#)，第 14 頁)。
- 當不需連線時關閉無線藍牙功能 ([關閉手機藍牙連結](#)，第 6 頁)。
- 減少使用每秒更新的 Connect IQ 錶面。例如：使用沒有秒針的錶面 ([自訂錶面](#)，第 12 頁)。
- 限制機台顯示的智慧型手機通知 ([管理通知](#)，第 6 頁)。
- 停止廣播心率到其他相容的 Garmin 裝置 ([廣播心率](#)，第 10 頁)。
- 關閉光學心率監測功能 ([關閉腕式心率](#)，第 10 頁)。

裝置找不到附近的高爾夫球場

如果在完成球場更新前中斷或取消更新，裝置有遺失球場資訊的可能。您必須再次更新球場以修正遺失的球場。

- 1 從 Garmin Express 應用程式，下載並安裝球場 ([使用 Garmin Express 應用程式更新軟體](#)，第 7 頁)。
- 2 安全地中斷裝置與電腦的連結。
- 3 到戶外試打一場高爾夫，驗證裝置是否可以找到附近的球場。

我的手機是否與裝置相容？

本裝置相容於使用無線藍牙技術的智慧型手機。

請參考 Garmin.com.hk/ble 取得更多資訊。

我的手機無法連接到裝置

若您不將手機與裝置連結，您可以使用以下小秘訣：

- 將手機與裝置關機後再重新開機。
- 在智慧型手機上啟用無線藍牙。
- 將 Garmin Connect 更新至最新版本。
- 在 Garmin Connect 應用程式與智慧型手機的藍牙設定中刪除裝置，再重新進行配對。

- 若您購買新的智慧型手機，請從舊手機的 Garmin Connect 應用程式移除您的裝置。
- 智慧型手機與裝置保持在 10 公尺以內的距離。
- 在智慧型手機上打開 Garmin Connect 應用程式，選擇  或 ，再選擇 **Garmin 裝置 > 新增裝置** 進入配對模式。
- 按下 **Menu** 鍵，並選擇 **設定 > 手機 > 與手機配對**。

裝置顯示語言錯誤

- 1 按下 **Menu** 鍵。
- 2 選擇 。
- 3 向下滑動到目錄列表中的最後一個項目，然後選擇它。
- 4 向下滑動到目錄列表中倒數第三個項目，然後選擇它。
- 5 選擇正確的語言。

裝置的單位錯誤

- 在裝置上驗證所選擇的單位是否正確 ([變更測量單位](#)，第 14 頁)。
- 在 Garmin Connect 上驗證所選擇的單位是否正確。如果裝置與 Garmin Connect 的測量單位不同，裝置同步時，裝置的設定可能會被覆蓋。

重啟裝置

- 1 長按 **Menu** 鍵直到裝置關機。
- 2 按下 **Menu** 鍵以開啟裝置。

恢復出廠設定

藉由此動作您可以重置所有設定回到出廠設定。重設裝置前，您應該先將裝置與 Garmin Connect 應用程式同步上傳活動數據。

- 1 按下 **Menu** 鍵。
- 2 選擇 **設定 > 系統 > 重新設定**。
- 3 選擇一個選項：
 - 若要將所有設定恢復為出廠預設值，並刪除所有使用者資料與歷史紀錄，請選擇 **刪除資料並重新設定**。
備註：若您已在裝置上建立 Garmin Pay 電子錢包，恢復出廠設定後電子錢包會被刪除。
 - 若要將所有設定恢復為出廠預設值，但保存所有使用者資料與歷史紀錄，請選擇 **回復預設設定**。

獲取衛星訊號

裝置需要開放的戶外空間以收取衛星訊號，時間與日期將依據您所在 GPS 位置自動設定。

- 1 走出到戶外空間。
到開放無遮閉的空間，將裝置正面朝上對準天空。
- 2 等待裝置接收衛星訊號。
這可能需要 30 ~ 60 秒的接收時間。

改善衛星訊號接收

- 請經常進行同步裝置與您的 Garmin Connect 帳號：
 - 使用 USB 線連結裝置並與 Garmin Express 應用程式同步。

- 啟用智慧型手機的藍牙與 Garmin Connect Mobile 應用程式同步。

當連接 Garmin Connect 帳號時，會載入近幾天的衛星資料，這將加速裝置的衛星訊號接收。

- 在戶外開放的區域佩戴裝置時，請盡量避開週遭的高大建築物或是樹木。
- 保持靜止幾分鐘等候衛星訊號接收。

活動追蹤

更多關於活動追蹤準確度的資訊，請參考 Garmin.com.hk/legal/atdisclaimer。

每日步數沒有出現

每日步數會在每天午夜重設。

如果出現虛線而不是步數，請讓裝置取得衛星訊號並自動設定時間。

步數值似乎不準確

如果您的步數不準確，您可以嘗試以下方法：

- 將裝置穿戴在非慣用手腕上。
- 推嬰兒車或割草機時，請將裝置放在口袋中。
- 只使用手或手臂的活動時，請將裝置放在口袋中。

備註：裝置可能會誤判部分重複的動作為步數，例如洗碗、折衣服或拍手。

裝置上的步數和我的 Garmin Connect 帳戶不同步

請同步裝置更新您的 Garmin Connect 帳戶。

- 1 選擇一個選項：
 - 與電腦版 Garmin Connect 應用程式同步 ([使用 Garmin Connect 電腦版](#)，第 7 頁)。
 - 與 Garmin Connect 應用程式同步 ([使用智慧型手機應用程式](#)，第 7 頁)。
- 2 等待裝置同步數據。
同步可能需要幾分鐘的時間。
備註：重新整理 Garmin Connect APP 或 Garmin Connect 應用程式不會同步您的數據或更新步數。

週熱血時間會閃爍

當您在週熱血時間等級達到目標時，裝置上的週熱血時間即會閃爍。

在中度或激烈的強度下至少連續鍛鍊 10 分鐘。

取得更多資訊

在 Garmin 網頁上可取得更多資訊：

- 前往 support.Garmin.com/en-HK 獲取更多手冊內容及軟體更新資訊。
- 前往 Garmin.com.hk/buy 或聯繫您的 Garmin 經銷商了解選購配件資訊。
- 更多關於活動追蹤準確度的資訊，請參考 Garmin.com.hk/legal/atdisclaimer。
本產品非醫療裝置。

附錄

資料欄位

部分資料欄位需配對 ANT+ 配件才能顯示資訊。

24 小時內最高溫度：過去 24 小時從相容的溫度感測器測得的最高溫度。

24 小時內最低溫度：過去 24 小時從相容的溫度感測器測得的最低溫度。

30 秒平均垂直速度：30 秒內平均移動的垂直速度。

500m 配速：目前每 500 公尺的游泳配速。

平均踏頻：騎乘。目前活動的平均踏頻。

平均步頻：跑步。目前活動的平均步頻。

平均心率：目前活動的平均心率。

平均最大心率 %：目前活動的平均最大心率。

單圈均時：目前活動的平均單圈時間。

平均速度：目前活動的平均速度。

平均 SWOLF：目前活動的平均 SWOLF。您的 SWOLF 分數是單次時間長度與該時間內的划水次數相加 ([游泳專門術語，第 12 頁](#))。

平均 500m 配速：目前活動每 500 公尺的平均游泳配速。

平均划水距離：槳板運動。目前活動期間，每次划水所移動的平均距離。

平均配速：目前活動的平均配速。

平均划水數：目前活動期間，每泳池長度的平均划水次數。

平均划水速：游泳。每分鐘的平均划水次數 (spm)。

平均划水速：槳板運動。每分鐘的平均划槳次數 (spm)。

踏頻：騎乘時，曲柄轉動的次數。裝置必須連接至迴轉速配件，才能顯示此資料。

步頻：跑步時，每分鐘步數 (左右腳)。

卡路里：消耗的總熱量。

划水距離：每次划水移動的距離。

距離：目前路線或活動的移動距離。

經過時間：總計時間長度。例如，如果啟動計時器並跑步 10 分鐘，然後暫停計時器 5 分鐘，接著再次啟動計時器並跑步 20 分鐘，您的持續時間便為 35 分鐘。

高度：目前位置的海拔高度或海面下高度。

目前航向：您的移動方向。

心率：每分鐘的心跳數 (bpm)。裝置必須連接至相容的心率感測器。

最大心率 %：最大心率的百分比。

心率區間：心率的目前範圍 (1 至 5)。預設區間是依照使用者的詳細資訊和最大心率为基準 (以 220 減去您的年齡)。

單組平均划水距離：目前間歇訓練期間，每次划水的平均划水距離。

單組平均划水數：目前間歇訓練期間，每泳池長度的平均划水次數。

單組平均划水速：目前間歇訓練期間，每分鐘的平均划水次數 (spm)。

單組划水數：目前間歇訓練期間，總划水次數。

單組距離：目前間歇訓練的移動距離。

單組趟數：目前間歇訓練完成的泳池長度。

單組配速：目前間歇訓練的平均配速。

單組 SWOLF：目前間歇訓練的平均 SWOLF 分數。

單組時間：目前間歇訓練的碼表時間。

單組泳姿：目前的間歇訓練划水類型。

前組平均划水距離：完成前組期間，每次划水的平均划水距離。

前組划水速：完成前組期間，每分鐘的平均划水次數 (spm)。

前組泳式：完成的最後泳池長度期間所使用的划水類型。

前組划水數：完成前組期間的總划水次數。

前趟划水速：完成的最後泳池長度期間，每分鐘的平均划水次數 (spm)。

前趟泳姿：完成的最後泳池長度期間所使用的划水類型。

前趟划水數：完成的最後泳池長度的划水總次數。

單圈 500m 配速：目前單圈每 500 公尺的平均游泳配速。

單圈踏頻：騎乘。目前單圈的平均踏頻。

單圈步頻：跑步。目前單圈的平均步頻。

單圈距離：目前單圈的移動距離。

單圈心率：目前單圈的平均心率。

單圈最大心率 %：目前單圈的最大心率平均百分比。

單圈配速：目前單圈的平均配速。

完成圈數：目前活動所完成的圈數。

單圈速度：目前單圈的平均速度。

單圈步數：目前單圈的步數。

單圈時間：目前單圈的碼表時間。

前圈 500m 配速：前圈每 500 公尺的平均游泳配速。

前圈踏頻：騎乘。完成的前圈平均踏頻。

前圈步頻：跑步。完成的前圈平均步頻。

前圈距離：完成的前圈移動距離。

前圈配速：完成的前圈平均配速。

前圈速度：完成的前圈平均速度。

前圈時間：完成的前圈碼錶時間。

前趟 SWOLF：完成的最後泳池長度 SWOLF 分數。

前趟配速：完成的最後泳池長度的平均配速。

趟數：目前活動期間完成的泳池長度數。

最大速度：目前活動的最高速度。

航海距離：航行距離 (單位：海里)。

航海速度：目前速度 (單位：節)。

配速：目前配速。

速度：目前的移動速度。

步數：目前活動的步數。

划水速：游泳。每分鐘的划水次數 (spm)。

划水速：槳板運動。每分鐘的划槳次數 (spm)。

划水數：槳板運動。目前活動的划槳總次數。

日出時間：GPS 所在位置的日出時間。

日落時間：GPS 所在位置的日落時間。

溫度：氣溫。人的體溫會對溫度感測器造成影響。裝置必須先連接至溫度感測器，才能顯示此資料。

區間內時間：每次心率區間的持續時間。

時間：依據目前位置及時間設定所顯示的時間(格式、時區、日光節約時間)。

計時器：目前活動計時器上的時間。

總升落差：目前活動期間或自上次重設後的總爬升距離。

總降落差：目前活動期間或自上次重設後的總降落距離。

垂直速度：時間內的爬升率或下降率。

輪胎尺寸和周長

速度感測器會自動偵測輪胎尺寸。若有需要，您可以在速度感測器設定中手動輸入輪胎尺寸。

輪胎尺寸標記在輪胎的兩側，但這並非完整的清單，您可以上網查詢並計算未列在表格內的尺寸。

輪胎尺寸	周長 (公釐)
20 × 1.75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 Tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1.75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2.00	1925
24 × 2.125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1.0	1913
26 × 1	1952
26 × 1.25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1.40	2005
26 × 1.50	2010
26 × 1.75	2023
26 × 1.95	2050
26 × 2.00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2.10	2068
26 × 2.125	2070
26 × 2.35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3.00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169

輪胎尺寸	周長 (公釐)
29 x 2.1	2288
29 x 2.2	2298
29 x 2.3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C Tubular	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

符號定義

這些符號可能出現在所述裝置或附屬配件的標籤中。

	<p>WEEE 處置及回收標誌。此標誌是根據歐盟通過的廢棄電子電機設備指令 2012/19/EU，符合者即黏貼於產品上。其目的是阻止不當的電子產品處置，並促進其回收與重複使用。</p>
-------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------

