

GARMIN®



LILY 2 ACTIVE

使用者手冊

© 2024 Garmin Ltd. 及其子公司

版權所有。基於著作權法，未經 Garmin 書面授權允許，不得完整或局部複製本說明書。Garmin 保留變更或改良其產品以及修改本說明書內容的權利，且沒有義務通知任何人或組織關於這些變更或改良。有關本產品使用的最新更新或補充資訊，請前往 Garmin.com.tw。

Garmin、Garmin 標誌、ANT+、Auto Lap、Edge、Lily、Move IQ 和 VIRB 為 Garmin Ltd. 或其子公司於美國和其他國家註冊的商標。Body Battery、Firstbeat Analytics、Garmin AutoShot、Garmin Connect、Garmin Express、Garmin Golf、Garmin Pay、Health Snapshot、HRM-Fit、HRM-Pro、Index、tempe 和 Varia 為 Garmin Ltd. 或其子公司的商標。沒有 Garmin 明確許可，不得任意使用這些商標。

Android™ 為 Google Inc. 的註冊商標。BLUETOOTH® 文字及商標為 Bluetooth SIG, Inc. 所有。iOS® 為 Cisco Systems, Inc. 的註冊商標，由 Apple Inc. 授權使用。Apple® 為 Apple Inc. 在美國和其他國家的註冊商標。The Cooper Institute® 及任何相關商標為 The Cooper Institute 所有。其他商標與商業名稱均為其各自所有者擁有。

M/N: A04799

目錄

產品介紹	1
裝置介紹	1
觸控螢幕小秘訣	1
鎖定 / 解鎖觸控螢幕	1
設定您的手錶	1
活動	1
開始活動	1
記錄活動小秘訣	2
停止活動	2
評量活動	2
室內活動	2
記錄舞蹈健身活動	2
記錄呼吸活動	2
記錄肌力訓練活動	2
記錄肌力訓練活動小秘訣	3
記錄 HIIT 活動	3
校正跑步機距離	3
開始泳池游泳	3
設定泳池大小	3
游泳專門術語	3
戶外活動	3
開始跑步	3
開始騎乘	3
記錄雙板或單板滑雪活動	4
高爾夫	4
Garmin Golf App	4
開始打高爾夫	4
高爾夫選單	4
檢視安全打點與狗腿彎距離	4
檢視障礙區	4
以 Garmin AutoShot 測量揮桿	5
手動新增揮桿	5
計分	5
檢視揮桿紀錄	5
檢視球局摘要	5
結束球局	5
健康快報	5
自訂活動選項	5
計圈	5
自訂活動清單	5
外觀	6
更換錶面	6

快捷目錄	6
Garmin Pay	6
設定 Garmin Pay 電子錢包	6
將卡片加入 Garmin Pay 電子錢包	6
使用手錶付款	6
管理 Garmin Pay 卡片	6
變更您的 Garmin Pay 密碼	7
悠遊卡行動支付	7
自訂快捷目錄	7
小工具	7
檢視小工具與選單	8
自訂小工具循環清單	8
健康數據小工具	8
身體能量指數	8
檢視身體能量指數小工具	8
改善身體能量指數資料小秘訣	8
檢視壓力等級小工具	9
心率變異度狀態	9
使用水分追蹤小工具	9
女性健康	9
月經週期追蹤	9
懷孕追蹤	9
控制音樂播放	10
早安晨報	10
自訂您的早安晨報	10
設定觸控按鍵捷徑	10
訓練	10
整合訓練狀態	10
同步活動及表現數據	10
活動追蹤	10
自動目標	10
使用久坐警示	11
睡眠追蹤	11
熱血時間	11
Move IQ	11
啟用自我評量	11
活動追蹤設定	11
訓練課表	11
開始訓練	11
進行 Garmin Connect 上的訓練	12
使用 Garmin Connect 上的訓練計畫	12
調適性訓練計畫	12
開始今天的訓練	12
檢視排定的訓練	12

健康與保健設定與警示.....	12	設定鬧鐘	17
心率功能.....	12	刪除鬧鐘	17
腕式心率	12	使用碼錶	17
佩戴手錶	12	開始倒數計時器.....	18
異常心率數據小秘訣	13	使用 GPS 同步時間.....	18
檢視心率小工具	13	手動設定時間.....	18
設定心率變化警示	13	無線感測器	18
廣播心率數據到 Garmin 裝置	13	配對無線感測器	18
腕式心率感測器設定	13	心率配件跑步配速與距離.....	18
關閉腕式心率感測器	13	記錄跑步配速與距離小秘訣	18
關於心率區間.....	13	選用自行車速度 / 踏頻感測器	18
設定您的心率區間	14	校正速度感測器	19
心率區間表.....	14	自訂您的手錶.....	19
健身目標	14	手錶設定	19
脈搏血氧感測功能	14	警示設定	19
取得脈搏血氧讀數	14	系統設定	19
開啟睡眠脈搏血氧追蹤.....	14	自訂顯示設定.....	19
異常脈搏血氧資料小秘訣.....	14	變更測量單位.....	19
關於最大攝氧量 (VO2 Max.) 估算值	15	時區	19
取得最大攝氧量 (VO2 Max.) 估算值	15	使用者資訊.....	19
檢視您的身體年齡	15	設定您的使用者資訊	19
無線連結.....	15	性別設定	20
Garmin Connect	15	校正電子羅盤.....	20
與 Garmin Connect App 同步資料.....	15	Garmin Connect 設定.....	20
與電腦同步資料	15	Garmin Connect 使用者資訊設定.....	20
設定 Garmin Express.....	16	性別設定	20
配對您的手機.....	16	裝置資訊.....	20
檢視通知	16	為手錶充電.....	20
回覆簡訊	16	裝置保養	20
管理通知	16	清潔手錶	21
啟用藍牙通知.....	16	清潔皮革錶帶.....	21
關閉藍牙手機連結	16	更換錶帶	21
接聽來電	16	檢視裝置資訊.....	21
尋找手機	16	檢視電子標籤法規與符合性資訊	21
使用勿擾模式.....	16	產品更新	21
安全與追蹤功能	16	使用 Garmin Connect App 更新軟體.....	21
新增緊急聯絡人.....	17	使用 Garmin Express 更新軟體	21
發出援助需求.....	17	產品規格	21
事故偵測	17	疑難排解.....	22
開啟和關閉事故偵測功能.....	17	我的手機是否與我的手錶相容？	22
開啟和關閉 LiveTrack	17	我的手機無法連結到手錶.....	22
新增聯絡人.....	17	活動追蹤	22
時鐘.....	17	我的步數似乎不準確	22

手錶上的步數和我的 Garmin Connect 帳戶不同步	22
我的壓力等級沒有出現.....	22
手錶上的心率不準確	22
最大化電池效能	22
在戶外時看不清楚手錶畫面	22
我的手錶顯示語言錯誤.....	22
回復所有出廠設定	22
取得衛星訊號.....	23
改善衛星訊號接收	23
取得更多資訊.....	23
裝置服務	23
附錄.....	23
活動清單	23
最大攝氧量標準率等級表.....	24
輪圈尺寸和周長.....	24

產品介紹

警告

有關產品警告以及其他重要資訊，請參閱產品包裝內的《安全及產品資訊須知》。

在開始或改變任何運動計畫之前，請務必先諮詢您的醫師。

裝置介紹



- ①
觸控螢幕
- 點一下以選取選單內的選項。
 - 點一下以開啟小工具來檢視更多資料。
 - 點兩下以喚醒手錶。
 - 向左或右滑動以捲動瀏覽小工具。
 - 向上或向下滑以捲動瀏覽選單。

- ②
右上鍵
- 按鍵以開啟手錶。
 - 按鍵以喚醒手錶。
 - 按鍵以開啟活動與應用程式選單。
 - 按鍵以開始或停止活動計時。
 - 長按 2 秒以檢視包含電源的快捷目錄。
 - 長按直到感覺到振動以發出援助需求(發出援助需求, 第 17 頁)。

- ③
右下鍵
- 活動期間除外，按鍵以回到前一個畫面。
 - 活動中按下按鍵以開始新的一圈、一組訓練或一個姿勢、或訓練的下個步驟。
 - 長按以檢視包含手錶設定與目前畫面選項的選單。

- ④
觸控按鍵
- 活動期間除外，按鍵以回到前一個畫面。
 - 長按以檢視捷徑功能(設定觸控按鍵捷徑, 第 10 頁)。
 - 在時間錶面，按鍵以切換畫面上的資訊，如步數或心率。

觸控螢幕小秘訣

- 向上或向下拖曳以捲動清單與選單。
- 向上或向下滑以快速捲動。
- 點一下以選擇一個項目。
- 點兩下以喚醒手錶。
- 在時間錶面，向左或向右滑以捲動瀏覽手錶上的小工具。
- 點選小工具以檢視更多資訊(如有)。
- 在活動期間，向上或向下滑以檢視下一個資料畫面。
- 選擇活動後，向上滑以檢視該活動的設定和選項。
- 以獨立分開的動作點選選單。

鎖定 / 解鎖觸控螢幕

您可以鎖定觸控螢幕以避免誤觸。

備註：您可以自訂快捷目錄(自訂快捷目錄, 第 7 頁)。

- 1 長按 鍵以檢視快捷目錄。
- 2 選擇 。
- 觸控螢幕將鎖定，在您將其解鎖前不會對觸控有反應。
- 3 長按任意鍵以解鎖觸控螢幕。

設定您的手錶

要使用 Lily 2 Active 的完整功能，請完成以下動作：

- 使用 Garmin Connect app 配對手錶與您的手機(配對您的手機, 第 16 頁)。
- 設定您的 Garmin Pay 電子錢包(設定 Garmin Pay 電子錢包, 第 6 頁)。
- 設定安全功能(安全與追蹤功能, 第 16 頁)。
- 設定您的使用者資訊(設定您的使用者資訊, 第 19 頁)。

活動

手錶預載了室內與戶外活動，包含跑步、自行車、肌力訓練和高爾夫等。當您開始一個活動，手錶會顯示並記錄感測器的資料。您可以儲存活動並分享到 Garmin Connect 社群。

如需更多關於活動追蹤和體能數據準確度的資訊，請前往 [Garmin.com.tw/legal/atdisclaimer](https://www.garmin.com.tw/legal/atdisclaimer)。

開始活動

當您開始一個活動，GPS 會自動開啟(如有需要)。

- 1 在時間錶面，按下 鍵。
- 2 如果這是您第一次開始活動，請先勾選要新增到最愛的活動，然後選擇 。
- 3 選擇一個選項：

- 從最愛活動中選擇一個活動。
 - 選擇 ，並從延伸活動清單中選擇一個活動。
- 4 如果活動需要 GPS，到戶外天空無遮蔽處等待，直到手錶就緒。
- 手錶在偵測到您的心率、接收到 GPS 訊號(如有需要)，並連結到無線感測器(如有需要)後，即準備就緒。
- 5 按下  鍵以開始活動計時。
- 手錶只有在活動計時器有在跑的期間才會記錄活動資料。

記錄活動小秘訣

- 開始活動前請先為手錶充電(為手錶充電，第 20 頁)。
- 按下  鍵記錄計圈、開始一組新的訓練 / 姿勢、或進到下個訓練步驟。
- 向左或向右滑以檢視更多資料畫面(自訂活動選項，第 5 頁)。

停止活動

- 1 在時間錶面，按下  鍵。
- 2 選擇一個選項：
 - 選擇  以儲存活動。
 - 選擇  以放棄活動。
 - 選擇  以繼續活動。

評量活動

備註：並非所有活動都有此功能。

您可以為特定活動自訂自我評量設定(自訂活動選項，第 5 頁)。

- 1 完成活動後，選擇  (停止活動，第 2 頁)。
- 2 選擇您在活動中的感受。
- 3 選擇一個對應您感受的難度的數字。

備註：您可以選擇 **略過** 略過自我評量。

您可以在 Garmin Connect app 中檢視評量。

室內活動

手錶上可以進行室內訓練模式，例如室內田徑場、健身房的腳踏車或室內訓練台。室內活動時 GPS 為關閉(自訂活動選項，第 5 頁)。

關閉 GPS 跑步或步行時，手錶會使用內建的加速度計來計算速度與距離。加速度計會自動校正，在戶外使用 GPS 跑步或步行數次後，速度與距離數據的準確率將會提升。

小秘訣：握住跑步機扶手會降低準確率。

記錄舞蹈健身活動

- 1 在時間錶面，按下  鍵。
- 2 選擇 。

第一次選擇舞蹈健身活動時，您必須選擇您的舞蹈類型。
- 3 選擇  以設定警示、舞蹈類型及歌曲計數。
- 4 選擇 **警示** 以設定心率、時間與卡路里警示。

- 5 選擇 **舞蹈類型** 以設定舞蹈類型。
- 6 選擇 **歌曲計數** 以在歌曲之間加入休息時段，或關閉歌曲計數。
- 7 按下  鍵以回到活動計時器畫面。
- 8 按下  鍵以開始活動計時。
- 9 開始第一個舞蹈。
- 10 滑動螢幕以檢視其它資料畫面(選用)。
- 11 按下  鍵以結束一首歌曲。
- 12 如果您有在歌曲之間加入休息時段，按下  鍵以開始下一首歌曲。
- 13 重複步驟 11 到 12，直到完成活動。
- 14 完成活動後，按下  鍵以停止活動計時(停止活動，第 2 頁)。

記錄呼吸活動

- 1 在時間錶面，按下  鍵。
 - 2 選擇 。
 - 3 選擇一個選項：
 - 選擇 **和諧性** 以達到平靜的警覺狀態。
 - 選擇 **放鬆與專注** 以放鬆身體並集中精神。
 - 選擇 **放鬆與專注(短)** 以在較短的時間內放鬆身體並集中精神。
 - 選擇 **寧靜** 以降低壓力並準備入睡。
 - 4 按下  鍵以開始活動。
 - 5 依照螢幕指示讓手錶引導您完成呼吸練習。
 - 6 按下  鍵以跳到呼吸訓練階段的下一步。
 - 7 按下  鍵以停止活動。
- 您的壓力變化和每分鐘呼吸次數會顯示於螢幕上。

記錄肌力訓練活動

您可以在肌力訓練活動中記錄組數。一個動作重複多次為一組。

- 1 按下  鍵。
- 2 選擇 **肌力訓練**。
- 3 按下  鍵以開始活動計時。
- 4 開始第一組動作。

手錶預設會偵測您的重複動作並計數。次數會在您完成至少 4 次動作時出現。您可以在活動設定中停用計數功能(自訂活動選項，第 5 頁)。

小秘訣：手錶每一組只能為一種動作計數。要更換動作之前，應先結束這一組並開始新的一組動作。
- 5 按下  鍵結束這一組動作。

手錶會顯示這一組的總次數，並於數秒後顯示休息計時器。
- 6 如有需要，可編輯次數，並選擇  以加上這一組所使用的重量。
- 7 休息結束時，按下  鍵開始下一組。
- 8 繼續進行每一組肌力訓練，直到完成活動。
- 9 完成活動後，按下  鍵，然後選擇 。

記錄肌力訓練活動小秘訣

- 進行訓練動作時，不要盯著手錶。
您應該在每一組動作的前後，或休息時間操作手錶。
- 進行動作時應專注在姿勢上。
- 進行徒手或自由重量訓練。
- 請以大幅度且一致的動作完成每一個重複動作。
手錶會在佩戴手錶的手臂回到起始位置時記錄一次動作。
備註：腿部訓練可能無法計數。
- 開啟自動計組功能以自動開始或停止每一組動作。
- 儲存並上傳您的肌力訓練活動到您的 Garmin Connect 帳戶。
您可以使用您的 Garmin Connect 帳戶中的工具檢視或編輯活動細節。

記錄 HIIT 活動

您可以使用專用的計時器記錄高強度間歇訓練 (HIIT) 活動。

- 1 按下  鍵。
- 2 選擇 **HIIT**。
- 3 選擇一個選項：
 - 選擇 **無限制** 以記錄開放、非結構化的 HIIT 活動。
 - 選擇 **HIIT 計時器 > AMRAP 訓練** 以於設定時間內記錄盡可能多組訓練。
 - 選擇 **HIIT 計時器 > EMOM** 以於每一分鐘記錄設定次數的動作。
 - 選擇 **HIIT 計時器 > Tabata 訓練** 以交替進行 20 秒的最高強度訓練與 10 秒的休息。
 - 選擇 **HIIT 計時器 > 自訂** 以設定動作時間、休息時間、動作數量與組數。
 - 選擇 **訓練** 以跟隨儲存的訓練。
- 4 如有需要，依照螢幕指示操作。
- 5 按下  鍵開始第一組動作。
手錶將顯示倒數計時器與您當下的心率。
- 6 如有需要，按下  鍵手動開始下一組動作或休息。
- 7 活動結束後，按下  鍵以停止活動計時器。
- 8 選擇  。

校正跑步機距離

要記錄更準確的跑步機跑步距離，您可以在完成至少 2.4 公里的跑步機跑步活動後校正跑步機距離。如果您使用多台跑步機，您可以在每個跑步機或每次跑步後手動校正跑步機距離。

- 1 開始一個跑步機活動 (**開始活動，第 1 頁**)。
- 2 在跑步機上跑步，直到 Lily 2 Active 手錶記錄到 2.4 公里以上的距離。
- 3 跑步結束後，按下  鍵。
- 4 確認跑步機上顯示的跑步距離。
- 5 選擇一個選項：
 - 如果是初次校正，請在手錶上輸入跑步機顯示的距離。
 - 初次校正後要手動校正，請向上滑，選擇 ，然

後在手錶上輸入跑步機顯示的距離。

開始泳池游泳

備註：游泳活動期間無法使用觸控螢幕。

- 1 按下  鍵。
- 2 選擇 **泳池游泳**。
- 3 選擇泳池大小或輸入自訂大小。
- 4 按下  鍵以開始活動計時。
- 5 開始游泳。
手錶會自動記錄游泳的組別與趟別。
- 6 完成活動後，按下  鍵以停止活動計時 (**停止活動，第 2 頁**)。

設定泳池大小

- 1 在時間錶面，選擇  > **泳池游泳** > ... > **泳池大小**。
- 2 選擇泳池大小或輸入自訂大小。

游泳專門術語

趟：從泳池一端游到另一端為一趟。

組：連續一到多趟為一組。每次休息後開始新的一組。

划水數：佩戴手錶的手臂每完成一次完整的划水動作，即算一次划水數。

SWOLF：SWOLF 分數是完成一趟泳池所花的秒數與划水次數的總合。

例如若秒數為 30、滑水次數為 15，則 SWOLF 為 45。SWOLF 可評量游泳的效率，和高爾夫一樣，分數越低表現越佳。

戶外活動

Lily 2 Active 手錶內建多款戶外活動，例如跑步或自行車。進行戶外活動時 GPS 會開啟。

開始跑步

在使用無線感測器跑步之前，必須先完成手錶與感測器的配對 (**配對無線感測器，第 18 頁**)。

- 1 戴上您的無線感測器，例如心率帶 (選用)。
- 2 按下  鍵。
- 3 選擇  。
- 4 選用無線感測器時，請等待手錶連上感測器。
- 5 到戶外，等待手錶接收衛星訊號。
- 6 按下  鍵以開始活動計時。
手錶只有在活動計時器有在跑的期間才會記錄活動資料。
- 7 開始您的活動。
- 8 按下  鍵記圈 (選用) (**計圈，第 5 頁**)。
- 9 向上或向下滑以捲動瀏覽資料畫面。
- 10 完成活動後，按下  鍵，然後選擇  。

開始騎乘

在使用無線感測器騎乘之前，必須先完成手錶與感測器的配對 (**配對無線感測器，第 18 頁**)。

- 1 配對您的無線感測器，例如心率感測器、速度感測器或踏頻感測器 (選用)。

- 2 按下  鍵。
- 3 選擇 。
- 4 選用無線感測器時，請等待手錶連上感測器。
- 5 到戶外，等待手錶接收衛星訊號。
- 6 按下  鍵以開始活動計時。
手錶只有在活動計時器有在跑的期間才會記錄活動資料。
- 7 開始您的活動。
- 8 向上或向下滑以捲動瀏覽資料畫面。
- 9 完成活動後，按下  鍵，然後選擇 。

記錄雙板或單板滑雪活動

- 1 開始一個雙板或單板滑雪活動。
- 2 向左或向右滑以檢視您前次滑降、目前滑降與總滑降的詳細資訊。
滑降畫面包含時間、移動距離、最大速度、平均速度與總下降。
- 3 完成活動後，按下  鍵以停止活動計時(停止活動，第 2 頁)。

高爾夫

Garmin Golf App

Garmin Golf app 可以讓您從 Lily 2 Active 裝置上傳計分卡，並檢視詳細的數據與揮桿分析。球友們在不同的球場也能透過 Garmin Golf app 競賽。任何人都可以加入超過 43,000 個球場的排行榜。您也可以舉辦錦標賽並邀請球友們參加。

Garmin Golf app 會與您的 Garmin Connect 帳戶同步您的資料。您可以在手機的 app 商店下載 Garmin Golf app (Garmin.com/golfapp)。

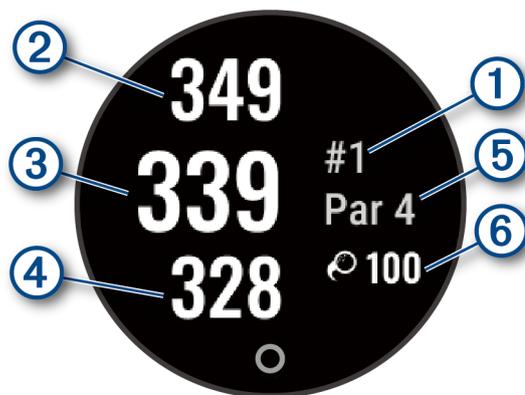
開始打高爾夫

備註：若有新增或修改球場資料的需求，請至 [高爾夫球場勸導](#) 回報。

第一次打高爾夫球之前，您必須從手機的 app 商店下載 Garmin Golf app ([Garmin Golf App](#)，第 4 頁)。

在開始打高爾夫之前，請先將手錶充飽電(為手錶充電，第 20 頁)。

- 1 按下  鍵。
- 2 選擇 **高爾夫**。
手錶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 如果出現球場清單，請從其中選擇一個球場。
球場會自動更新。
- 4 按下  鍵。
- 5 選擇  以記錄分數。
- 6 選擇一個發球台。
螢幕顯示球洞資訊畫面。



①	目前球洞編號
②	距果嶺後緣的距離
③	距果嶺中心的距離
④	距果嶺前緣的距離
⑤	球洞的標準桿
⑥	Garmin AutoShot 距離

您移動到下一個球洞時，裝置會自動轉換顯示新球洞的資訊。

高爾夫選單

球局進行中，按下  鍵以檢視高爾夫選單中的更多功能。

障礙區：顯示目前球洞的沙坑及水障礙區。

安全打點：顯示目前球洞的安全打點及距離選項(僅於 4 桿洞及 5 桿洞時顯示)。

計分卡：開啟計分卡以編輯分數(計分，第 5 頁)。

球局摘要：球局中，您可以檢視您的分數、數據以及步數。

上次揮桿：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擊球距離。如有需要，也可以手動新增擊球(手動新增揮桿，第 5 頁)。

結束球局：結束目前球局。

檢視安全打點與狗腿彎距離

您可以檢視標準桿 4 桿及 5 桿球洞的安全打點與狗腿彎距離的清單。

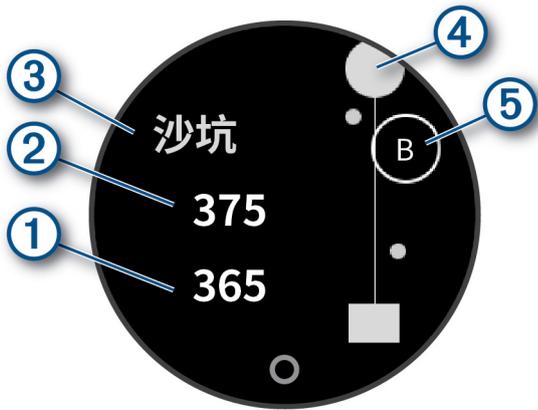
- 1 按下  鍵。
- 2 選擇 **打點**。

備註：距離與位置在您通過後會從清單中移除。

檢視障礙區

您可以檢視標準桿 4 桿及 5 桿球洞與球道上障礙區的距離。裝置會個別或分組顯示會影響您揮桿選擇的障礙區以協助您決定打點或飛越的距離。

- 1 按下  鍵。
- 2 選擇 **障礙區**。



- 螢幕上會出現與最近障礙區的前緣 ① 及後緣 ② 的距離。
- 障礙區類型 ③ 會顯示於畫面頂端。
- 畫面頂端的半圓形 ④ 代表果嶺。果嶺下方的線條代表球道中線。
- 障礙區 ⑤ 會以字母標示障礙區在球洞的順序，並以相對於球道的位置顯示於果嶺下方。

以 Garmin AutoShot 測量揮桿

每當您在球道上揮桿，您的手錶便會記錄距離以便稍後查看(檢視揮桿紀錄，第 5 頁)。推桿不會被偵測。

- 1 打高爾夫球時，將手錶配戴在引導手，自動偵測的效果較佳。

當手錶偵測到揮桿時，標準桿下方會出現您與擊球點的距離 ①。



- 2 揮下一桿。
手錶記錄上一桿的擊球距離。

手動新增揮桿

如果裝置未偵測到揮桿，您可以手動新增，但必須從未偵測到的揮桿的位置新增。

- 1 按下 鍵。
- 2 選擇 上次揮桿 > ... > 新增揮桿。
- 3 選擇 以從您現在的位置開始新的一桿。

計分

- 1 打高爾夫時，按下 鍵。
- 2 選擇 計分卡。
- 3 選擇球洞。
- 4 選擇 或 設定分數。
- 5 選擇 。

檢視揮桿紀錄

- 1 完成球洞後，按下 鍵。
- 2 點選 上次揮桿 以檢視前次揮桿的資訊。

檢視球局摘要

球局中，您可以檢視您的分數、數據以及步數資訊。

- 1 按下 鍵。
- 2 選擇 球局摘要。
- 3 向左或向右滑以檢視更多資訊。

結束球局

- 1 按下 鍵。
- 2 選擇 結束球局。
- 3 選擇一個選項：
 - 選擇 以儲存球局並回到手錶模式。
 - 選擇 以放棄球局並回到手錶模式。
 - 選擇 以繼續球局。

健康快報

健康快報功能會在您靜止不動的兩分鐘期間記錄幾項重要的健康指標。此功能可一窺您的整體心血管狀態。手錶會記錄如平均心率、壓力等級與呼吸率等數據。您可以將健康快報功能新增到您的最愛應用程式清單(自訂活動選項，第 5 頁)。

自訂活動選項

您可以選擇要在手錶上顯示的活動。

- 1 從 Garmin Connect 的裝置選單中，選擇 活動選項 > 編輯。
- 2 選擇要在手錶上顯示的活動。
- 3 如有需要，選擇一項活動以自訂其設定，例如警示或資料欄位。

計圈

您可以設定手錶使用自動計圈功能，在每公里或每英里自動計圈。

此功能對於比較活動中不同時段的表現非常有幫助。

備註：自動計圈功能不適用於所有活動。

- 1 從 Garmin Connect 的裝置選單中，選擇 活動選項。
- 2 選擇一個活動。
- 3 選擇 自動計圈。

自訂活動清單

- 1 按下 鍵。
- 2 選擇 編輯。
- 3 選擇一個選項：
 - 選擇 新增 以新增活動。
 - 要移除活動或應用程式，選擇該活動或應用程式，然後選擇 移除。

備註：要重新排序清單，選擇一個活動或應用程式，選擇 重新排序，並在 Garmin Connect app 中完成螢幕上的指示(Garmin Connect 設定，第 20 頁)。

外觀

您可以自訂時間錶面的外觀以及概覽循環清單與快捷目錄中的快捷功能。

更換錶面

您可以從出廠預載的錶面選擇。

- 1 在時間錶面，長按  鍵。
- 2 選擇 **錶面**。
- 3 向左或向右滑以捲動瀏覽可用錶面。
- 4 選擇齒輪圖示以變更錶面上的資料(選用)。
- 5 選擇 。
- 6 點一下觸控螢幕以選定錶面。

快捷目錄

您可以透過快捷目錄快速存取手錶功能及選項。您可以新增、重新排序，或移除快捷目錄中的選項(自訂快捷目錄，第 7 頁)。

在時間錶面，長按  鍵。

Icon	名稱	說明
	鬧鐘	新增或編輯鬧鐘(設定鬧鐘，第 17 頁)。
	援助通知	傳送援助需求(發出援助需求，第 17 頁)。
	亮度	選擇以調整螢幕亮度(自訂顯示設定，第 19 頁)。
	廣播心率	選擇以開啟心率資料廣播至配對的裝置(廣播心率數據到 Garmin 裝置，第 13 頁)。
	勿擾模式	啟用或停用勿擾模式以調暗螢幕亮度並停用警示與通知。例如您可以在看電影時使用此模式(使用勿擾模式，第 16 頁)。
	Garmin Pay	選擇以開啟 Garmin Pay 電子錢包並使用手錶付款(Garmin Pay，第 6 頁)。
	鎖定裝置	選擇以鎖定按鍵和觸控螢幕，避免不慎按壓及滑動。
	音樂	控制手機上的音樂播放
	通知	在手機上顯示通知。
	手機	啟用或停用藍牙以及與配對手機之間的連線。
	關機	選擇以關閉手錶。
	睡眠模式	選擇以啟用或停用 睡眠模式。
	碼錶	開始碼錶(使用碼錶，第 17 頁)。
	同步	將手錶與配對的手機同步。

Icon	名稱	說明
	同步時間	選擇以將手錶與手機或衛星時間同步。
	計時器	設定倒數計時器(開始倒數計時器，第 18 頁)。

Garmin Pay

Garmin Pay 功能讓您使用手錶以合作的金融機構發行的信用卡或簽帳卡在合作的場所付款。

設定 Garmin Pay 電子錢包

您可以在 Garmin Pay 電子錢包中新增一張或多張信用卡或簽帳卡。請前往 Garmin.com.tw/minisite/garmin-pay/banks 尋找合作的金融機構。

- 1 在 Garmin Connect app 中，選擇 **...**。
- 2 選擇 **Garmin Pay > 開始使用**。
- 3 依照螢幕指示操作。

將卡片加入 Garmin Pay 電子錢包

您最多可以將 10 張信用卡或簽帳卡加入您的 Garmin Pay 電子錢包。

- 1 在 Garmin Connect app 中，選擇 **...**。
- 2 選擇 **Garmin Pay > 新增卡片**。
- 3 依照螢幕指示操作。

成功新增卡片後，付款時即可在手錶上選擇該卡片。

使用手錶付款

您必須先設定至少一張卡片，才能使用手錶付款。

您可以在合作的場所使用手錶付款。

備註：您可以自訂快捷目錄(自訂快捷目錄，第 7 頁)。

- 1 在時間錶面，長按  鍵以檢視快捷目錄。
- 2 選擇 。
- 3 輸入您的四位數密碼。

備註：如果您密碼輸入錯誤三次，電子錢包將會被鎖定，您必須在 Garmin Connect app 中重新設定密碼。畫面將出現您最近一次使用的付款卡片。

- 4 如果您的 Garmin Pay 電子錢包內有多張卡片，您可以滑動螢幕以切換至其他卡片(選用)。
- 5 在 60 秒內，將手錶錶面朝向並貼近感應支付讀卡機。
手錶成功與讀卡機完成連線後會振動並顯示打勾圖示。
- 6 如有需要，依照讀卡機上的指示完成交易。

小秘訣：成功輸入密碼後的 24 小時內，只要持續戴著手錶，付款時就不需再次輸入密碼。如果曾脫下手錶或停用腕式心率，則必須重新輸入密碼才能付款。

管理 Garmin Pay 卡片

您可以暫時停用或刪除卡片。

備註：在某些國家，合作金融機構可能會限制 Garmin Pay 功能。

- 1 在 Garmin Connect app 中，選擇 **...**。
- 2 選擇 **Garmin Pay**。

- 3 選擇一張卡片。
- 4 選擇一個選項：
 - 要暫時停用或啟用卡片，選擇 **停用卡片**。
卡片必須有效才能使用 Lily 2 Active 手錶付款。
 - 要刪除卡片，選擇 

變更您的 Garmin Pay 密碼

您必須知道現在的密碼才能變更密碼。如果您忘記密碼，則必須先重置 Lily 2 Active 手錶的 Garmin Pay 功能，建立新的密碼，並重新輸入卡片的資訊。

- 1 在 Garmin Connect app 中，選擇 **...**。
- 2 選擇 **Garmin Pay > 變更密碼**。
- 3 依照螢幕指示操作。

下次使用您的 Lily 2 Active 手錶付款時，您必須輸入新的密碼。

悠遊卡行動支付

注意

若有無法支付或無法感應之情況，請再試一次或詢問該交易機台是否支援悠遊卡支付功能。

若非手錶感應所造成的交易問題及相關資訊，請參考悠遊卡使用說明或洽悠遊卡公司諮詢。

Lily 2 Active 的 NFC 行動支付功能可以讓您輕鬆使用悠遊卡服務，例如租借 YouBike，搭乘捷運、公車、火車等大眾交通運輸工具，或是在商店消費。

備註：詳細交易適用範圍請參考悠遊卡網站 (www.easycard.com.tw)。

開始使用悠遊卡

- 1 儲值或交易時，只需將手錶正面靠近讀卡機感應加值及扣款，即可完成交易。



- 2 長按  鍵進入快捷目錄，選擇  進入行動支付頁面，切換至悠遊卡即顯示目前餘額。

設定餘額通知

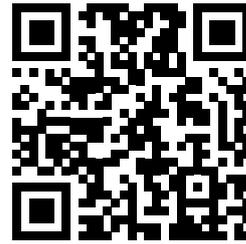
使用悠遊卡付款後，裝置會以通知顯示餘額。裝置預設每次付款都會顯示餘額，您可以透過 Garmin Connect app 更改此設定。

- 1 從 Garmin Connect app 選擇您的裝置。
- 2 選擇 **Garmin Pay > 餘額通知**。
- 3 選擇一個選項：
 - 永遠。
 - 低於 \$100。
 - 低於 \$200。
 - 低於 \$500。
 - 關閉。

檢視悠遊卡卡號

- 1 長按  進入設定選單。
- 2 選擇 **系統 > 關於** 檢視悠遊卡卡號。

悠遊卡使用說明



自訂快捷目錄

您可以新增、移除，或重新排序快捷目錄中的選單選項。

- 1 在時間錶面，長按  鍵以檢視快捷目錄。
快捷目錄出現。
- 2 長按  鍵。
快捷目錄切換為編輯模式。
- 3 選擇一個選項：
 - 要變更選單選項在快捷目錄中的位置，將選項拖曳到新的位置。
 - 要從快捷目錄移除選單選項，將選項拖曳至 
- 4 如有需要，選擇  以新增選單選項到快捷目錄。
備註：必須先從快捷目錄刪除至少一個選單選項後，才會出現此選項。

小工具

手錶出廠前已預載了可快速提供資訊的小工具。滑動螢幕以捲動瀏覽小工具。部分小工具需要透過藍牙連結相容的手機。

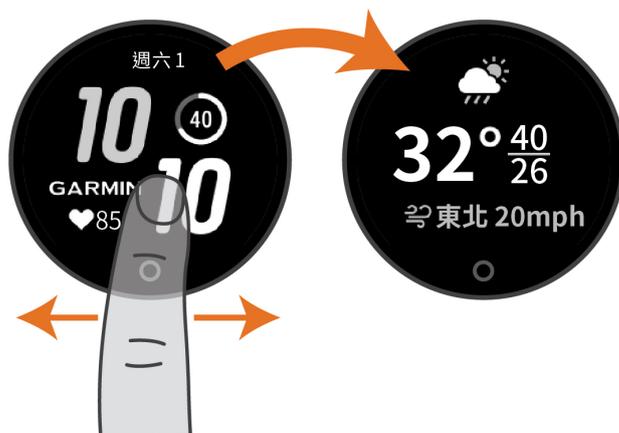
備註：您可以將自訂小工具循環清單 ([自訂小工具循環清單](#)，第 8 頁)。

錶面	錶面包含當下的時間與日期。當手錶與您的 Garmin Connect 帳戶同步時，時間與日期會自動設定。
身體能量指數	您目前的身體能量指數。手錶會根據您的睡眠品質、壓力等級與活動數據來計算您當下的儲備能量。此數值越高代表儲備的能量越多。
行事曆	手機的行事曆中即將到來的行程。
卡路里	當日消耗的總卡路里，包括動態與靜態卡路里。
距離	當日行走的距離 (單位：英里或公里)。
Garmin 教練	您在 Garmin Connect 帳戶中選擇了 Garmin 教練適應性訓練計畫後，便會顯示安排好的訓練活動。訓練計畫會根據您目前的體能狀態、指導情況、時間安排偏好和比賽日期進行調整。

健康快報	在手錶上開始健康快報測量，在您靜止不動的兩分鐘期間記錄幾項重要的健康指標。此功能可一窺您的整體心血管狀態。手錶會記錄如平均心率、壓力等級與呼吸率等數據。顯示已儲存的健康快報測量的摘要 (健康快報 ，第 5 頁)。
健康數據	顯示目前健康數據的動態摘要，包含心率、壓力及身體能量指數等級。
心率	您當下的心率(每分鐘心跳次數)與 7 天的平均靜止心率。
心率變異度狀態	顯示您的 7 天平均夜間心率變異度 (心率變異度狀態 ，第 9 頁)。
水分補充	當日的水分攝取量及目標。
熱血時間	當週的總熱血時間和目標。
前次活動	顯示前次記錄活動的簡短摘要。
前次高爾夫 前次騎乘 前次跑步 前次肌力訓練 前次游泳	顯示前次記錄的活動摘要與該運動的歷史紀錄。
音樂控制	控制手機上的音樂播放器。
我的一天	顯示當天活動的動態摘要。包含步數、熱血時間和燃燒的卡路里等數據。
小睡	顯示總睡眠時間和身體能量指數等級增益。您可以啟動睡眠計時器並設定鬧鐘來叫醒您。
通知	根據您手機的通知設定，顯示手機的來電、簡訊、社群媒體更新等通知。
脈搏血氧	讓您手動讀取脈搏血氧讀數。
睡眠	您前一晚的睡眠數據，包括總睡眠時間。
步數	顯示當天已走的步數與目標步數。手錶每天會學習並建議一個新的目標步數。
壓力	您目前的壓力等級。手錶會在您沒有活動時測量您的心率變異以估計您的壓力等級。較低的數值表示較低的壓力等級。
天氣	從配對手機取得的當下溫度與天氣預報。
女性健康	顯示每月月經週期的狀態。您可以檢視或記錄您每日的症狀，也可以追蹤每週孕期的更新及健康資訊。

檢視小工具與選單

- 在時間錶面，長按  鍵以檢視主選單。
- 在時間錶面，長按  鍵以檢視快捷目錄。
- 在時間錶面，向左或向右滑以檢視小工具。



- 點選一個小工具，然後向左或向右滑以檢視更多資料。

自訂小工具循環清單

- 1 滑到任一個小工具。
- 2 長按  鍵。
- 3 選擇 **管理小工具**。
- 4 選擇一個選項：
 - 選擇 **新增** 將小工具新增至小工具循環清單。
 - 選擇 **移除** 將小工具從小工具循環清單中移除。

健康數據小工具

健康數據小工具會提供您的健康資料的概覽。這是動態的摘要，會在一天中不斷更新。數據包含您的心率、壓力等級，以及身體能量指數等級。

備註：您可以選擇各個數據以檢視更多資訊。

身體能量指數

手錶會分析您的心率變異度、壓力等級、睡眠品質和活動數據來決定您的整體身體能量指數等級。身體能量指數就像汽車油錶，代表您可用的儲備能量。身體能量指數範圍介於 5 到 100：5 到 25 代表非常低的儲備能量、26 到 50 代表低儲備能量、51 到 75 代表中儲備能量、76 到 100 代表高儲備能量。

您可以將您的手錶與 Garmin Connect 帳戶同步以檢視您最新的身體能量指數等級、長期趨勢與更多詳細資訊 ([改善身體能量指數資料小秘訣](#)，第 8 頁)。

檢視身體能量指數小工具

身體能量指數小工具會顯示您當下的身體能量指數等級。

- 1 滑動螢幕以檢視身體能量指數小工具。
 - 備註：**您可能需要先將小工具加到您的小工具循環清單中 ([自訂小工具循環清單](#)，第 8 頁)。
- 2 點一下觸控螢幕以檢視身體能量指數圖表。圖表會顯示您近期的身體能量指數活動，以及過去 3 小時的高低點。
- 3 點一下觸控螢幕以檢視自午夜以來的高低點。
- 4 向左或向右滑以檢視身體能量指數與壓力，以及影響您的身體能量指數的因素。

改善身體能量指數資料小秘訣

- 戴著手錶入睡可以獲得更準確的結果。

- 良好的睡眠可以補充身體能量指數。
- 劇烈活動及高度壓力都會加快消耗身體能量指數。
- 攝取食物或咖啡因等刺激物並不會影響您的身體能量指數。

檢視壓力等級小工具

壓力等級小工具會顯示您當下的壓力等級。

- 1 滑動螢幕以檢視壓力等級小工具。
備註：您可能需要先將小工具加到您的小工具循環清單中(自訂小工具循環清單, 第 8 頁)。
- 2 點一下觸控螢幕以檢視壓力等級圖。
壓力等級圖會顯示您過去 3 小時的壓力值與高低點。
- 3 點一下觸控螢幕以檢視自午夜以來的高低點。
- 4 滑動以檢視過去 7 天的整體壓力等級, 以及處於休息或各壓力等級的時間。

心率變異度狀態

手錶會分析您在睡眠期間的腕式心率讀數以決定您的心率變異度(HRV)。訓練、運動、睡眠、營養, 以及健康習慣都會影響心率變異度。HRV 值會因性別、年齡與體能而大不相同。一個平衡的 HRV 狀態可能是健康狀況良好的跡象, 例如訓練與恢復的平衡良好、心血管健康, 或對壓力有韌性。不平衡或不佳的狀態, 則可能是疲勞、需要更多恢復或壓力增加的跡象。要獲得最佳的結果, 您應戴著手錶入睡。手錶需要三週的穩定睡眠資料來顯示您的心率變異度狀態。



狀態	說明
平衡	您的 7 天平均 HRV 在基線範圍內。
不平衡	您的 7 天平均 HRV 高於或低於基線範圍。
低	您的 7 天平均 HRV 遠高於基線範圍。
不佳 無狀態	您的 HRV 值遠低於您的年齡的正常範圍。 無狀態表示資料不足, 無法產生 7 天平均值。

您可以將您的手錶與 Garmin Connect 帳戶同步, 以檢視您目前的心率變異度狀態、趨勢, 以及教育性回饋。

使用水分追蹤小工具

水分追蹤小工具會顯示您的水分攝取量與每日補水目標。

- 1 滑動螢幕以檢視水分追蹤小工具。
- 2 選擇 **+** 記錄您喝的每一份水(一杯、8 oz 或 250 mL)。

小秘訣：您可以在您的 Garmin Connect 帳戶中自訂水分追蹤設定, 如計算單位及每日目標。

小秘訣：您可以設定喝水提醒(健康與保健設定與警示, 第 12 頁)。

女性健康

月經週期追蹤

月經週期是健康中很重要的一部分。您可以透過您的手錶記錄身體症狀、性慾、性活動、排卵日或更多其他資訊(記錄您的月經週期資訊, 第 9 頁)。您也可以在 Garmin Connect app 的健康數據設定中設定此功能或瞭解更多。

- 月經週期追蹤與細節
- 生理和情緒症狀
- 經期及排卵期預測
- 健康及營養資訊

備註：您可以使用 Garmin Connect app 新增或移除小工具。

記錄您的月經週期資訊

在您使用 Lily 2 Active 手錶記錄您的月經週期資訊之前, 您必須先在 Garmin Connect app 中設定月經週期追蹤。

- 1 滑動螢幕以檢視女性健康追蹤小工具。
- 2 點一下觸控螢幕。
- 3 選擇 **+**。
- 4 如今天是您的經期, 選擇 **經期** > ✓。
- 5 選擇一個選項:
 - 選擇 **流量** 評量您的流量多寡。
 - 選擇 **生理症狀** 記錄您的身體症狀, 例如粉刺、背痛和疲勞。
 - 選擇 **心情** 記錄您的心情。
 - 選擇 **分泌物** 記錄您的分泌物。
 - 選擇 **排卵日** 將今天設定為排卵日。
 - 選擇 **性活動** 記錄您的性活動。
 - 選擇 **性慾** 評量您的性慾高低。
 - 要指定今日為經期日, 請選擇 **經期**。

懷孕追蹤

懷孕追蹤功能顯示每週懷孕的更新狀態, 並提供健康及營養資訊。您可以使用您的手錶記錄生理和心理的症狀、血糖讀數, 以及胎動情形(記錄懷孕資訊, 第 9 頁)。您可以在 Garmin Connect app 的健康數據設定中設定此功能或瞭解更多。

記錄懷孕資訊

在記錄您的資訊之前, 您必須先在 Garmin Connect app 中設定懷孕追蹤。

- 1 滑動螢幕以檢視女性健康追蹤小工具。



- 2 點一下觸控螢幕。
- 3 選擇一個選項：
 - 選擇 **症狀** 以記錄您的生理症狀、心情或更多。
 - 選擇 **血糖** 以記錄您的飯前及飯後血糖。
 - 選擇 **胎動** 以使用碼錶或計時器記錄寶寶胎動。
- 4 依照螢幕指示操作。

控制音樂播放

音樂控制小工具可以讓您使用您的 Lily 2 Active 手錶控制手機的音樂播放。小工具會控制正在播放或最近一次在手機上使用的音樂播放 app。如果沒有可用的音樂播放 app，小工具將不會顯示歌曲資訊，您必須在手機上開始播放。

- 1 在您的手機上，開始播放一首歌或一個播放清單。
- 2 在 Lily 2 Active 手錶上，滑動螢幕以檢視音樂控制小工具。

早安晨報

您的手錶會根據您的正常起床時間顯示早安晨報。點一下觸控螢幕以查看報告，當中包含天氣、身體能量、步數、女性健康資訊、行事曆事件以及睡眠資訊。

備註：您可以自訂您的早安晨報顯示的資訊 ([自訂您的早安晨報](#)，第 10 頁)。

您可以在 Garmin Connect 帳戶中自訂您的顯示名稱 ([Garmin Connect 使用者資訊設定](#)，第 20 頁)。

自訂您的早安晨報

備註：您可以在手錶上或 Garmin Connect 帳戶中自訂這些設定。

- 1 長按 鍵。
- 2 選擇 **設定 > 通知與警示 > 早安晨報**。
- 3 選擇 **狀態** 以開啟或關閉早安晨報。
- 4 選擇 **選項**。
- 5 選擇一個選項以在早安晨報中加入或排除該項目。

設定觸控按鍵捷徑

您可以設定捷徑到您最愛的小工具、概覽，或控制項，例如 Garmin Pay 電子錢包或音樂控制。

- 1 長按 鍵。
- 2 選擇 **設定 > 捷徑 > 長按觸控按鍵**。
- 3 選擇一個選項：
 - 選擇一個捷徑。
 - 選擇 **停用** 以關閉觸控按鍵捷徑功能。

整合訓練狀態

如果您的 Garmin Connect 帳戶有使用多個 Garmin 裝置，您可以選擇哪個裝置要作為日常使用或訓練目的的主要數據來源。

在 Garmin Connect app 中，選擇 **••• > 設定**。

主要訓練裝置：為訓練狀態及負荷焦點等訓練指標設定主要數據來源。

備註：沒有訓練狀態功能的 Garmin 裝置不能設為主要訓練裝置，但仍可用來記錄您的訓練數據。

主要穿戴裝置：為步數及睡眠等每日健康指標設定主要數據來源。這應該是您最常佩戴的手錶。

小秘訣：為取得最準確的結果，Garmin 建議您經常與您的 Garmin Connect 帳戶同步。

同步活動及表現數據

您可透過您的 Garmin Connect 帳戶將其他 Garmin 裝置中的活動和運動表現數據同步到您的 Lily 2 Active 手錶。這可以讓手錶更準確地顯示您的訓練和體能。舉例來說，您可以使用 Edge® 自行車衛星導航記錄騎乘活動，然後在您的 Lily 2 Active 手錶上檢視活動的詳細資訊和恢復時間。

將您的 Lily 2 Active 手錶及其他 Garmin 裝置與 Garmin Connect 帳戶同步。

小秘訣：您可以在 Garmin Connect app 中，設定您的主要訓練裝置與主要穿戴裝置 ([整合訓練狀態](#)，第 10 頁)。

您在其他 Garmin 裝置上記錄的近期活動與表現數據會出現在您的 Lily 2 Active 手錶上。

活動追蹤

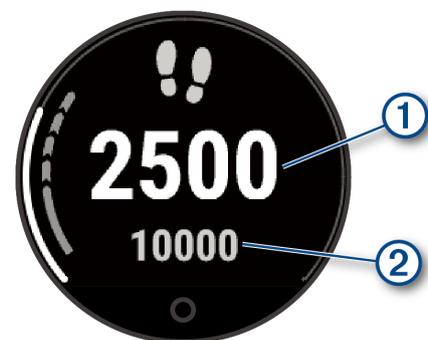
活動追蹤功能會記錄您每天的步數、移動距離、熱血時間、已爬樓層數、消耗的熱量與睡眠數據。消耗的熱量為基礎代謝與活動消耗的總和卡路里。

您一天當中走的步數會顯示於步數概覽。步數會定期更新。

如需更多關於活動追蹤和體能數據準確度的資訊，請前往 Garmin.com.tw/legal/atdisclaimer。

自動目標

您的手錶會根據您之前的活動程度自動產生您的每日步數目標。隨著您的移動，手錶會顯示您的每日目標達成進度 ①。



如果您不想使用自動目標功能，您可以在 Garmin Connect 帳戶中自訂目標。

使用久坐警示

久坐不動可能會對身體的代謝機能產生不良的影響。久坐警示功能可以提醒您多活動。當您有一個小時沒有活動時，螢幕會顯示 **該動一動囉!**。若提示音有開啟則裝置也會發出聲音或振動(系統設定, 第 19 頁)。

起身走走(至少兩分鐘)，就能重置久坐警示。

開啟久坐警示

- 1 長按  鍵。
- 2 選擇 **通知與警示 > 健康與保健 > 久坐警示 > 開啟**。

睡眠追蹤

在您平常的睡眠時間，手錶會自動偵測您的睡眠，並在您睡眠期間監測您的動作。您可以在 Garmin Connect app 中設定您平常的睡眠時間。睡眠數據包含總睡眠時數、睡眠階段、翻身次數和睡眠分數。小睡會被加入睡眠數據中，也可以影響您的恢復。您可以在您的 Garmin Connect 帳戶中檢視詳細的睡眠數據。

備註：您可以使用勿擾模式關閉鬧鐘以外的通知與警示(使用勿擾模式, 第 16 頁)。

使用自動睡眠追蹤

- 1 請在睡眠期間戴著手錶。
- 2 上傳您的睡眠數據到您的 Garmin Connect 帳戶。
您可以在您的 Garmin Connect 帳戶中檢視您的睡眠數據。
您可以在 Lily 2 Active 手錶上檢視自己前一晚的睡眠資訊(小工具, 第 7 頁)。

熱血時間

為了增進健康，世界衛生組織等機構皆建議每週至少要進行 150 分鐘的中強度運動(例如快走)，或 75 分鐘的高強度運動(例如跑步)。

手錶會監測您的活動強度，並追蹤您在中到高強度活動中所花的時間(計算高強度時間需要心率數據)。手錶會加總中強度與高強度活動的分鐘數，高強度活動的總分鐘數會以兩倍計算。

獲得熱血時間

您的 Lily 2 Active 手錶會比較您的心率資料與您的平均靜止心率來計算熱血時間。如果關閉心率功能，手表會分析您的每分鐘步數來計算中強度熱血時間。

- 開始計時活動以取得最準確計算的熱血時間。
- 全天佩戴手錶以測得最準確的靜止心率。

Move IQ

當您的動作符合常見訓練的動作模式時，Move IQ 功能會自動偵測活動並將其顯示在您的時間軸。Move IQ 事件會顯示活動類型與持續時間，但不會出現在您的活動清單或動態牆中。

Move IQ 功能可以使用您在 Garmin Connect app 或手錶活動設定中設定的時間閾值自動開始步行或跑步的計時活動。這些活動會新增至您的活動清單。

啟用自我評量

當您儲存活動時，您可以評量您感受的難度與活動中的

感受。您可以在您的 Garmin Connect 帳戶中檢視您的自我評量資訊。

- 1 從 Garmin Connect 的裝置選單中，選擇 **活動選項**。
- 2 選擇一個活動。
備註：並非所有活動都有此功能。
- 3 選擇 **自我評量**。
- 4 選擇一個選項：
 - 要只在訓練後完成自我評量，選擇 **僅訓練**。
 - 要在每個活動後完成自我評量，選擇 **總是使用**。

活動追蹤設定

您可以在手錶上更新部分活動追蹤設定。您必須在 Garmin Connect app 中更新每週熱血時間與步數目標。

長按  鍵，選擇 **設定 > 活動追蹤**。

狀態：關閉活動追蹤功能。

Move IQ：讓您開啟或關閉 Move IQ 事件。

自動開始活動：讓您的手錶在 Move IQ 功能偵測到您在步行或跑步時自動建立與儲存計時活動。您可以設定跑步與步行的最短時間閾值。

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、睡眠追蹤與 Move IQ 活動都不會被記錄。

- 1 長按  鍵。
- 2 選擇 **設定 > 活動量記錄 > 狀態 > 關閉**。

訓練課表

手錶可以帶著您完成多步驟的訓練，包含每個步驟的目標，例如距離、時間、次數或其他指標。您的手錶預載了多種活動的訓練課表，包括肌力、有氧、跑步與自行車。您可以使用 Garmin Connect app 建立或搜尋更多訓練課表，並傳送到您的手錶。

在您的手錶上：您可以從活動清單中開啟訓練應用程式，以顯示手錶上目前載入的所有訓練(自訂活動選項, 第 5 頁)。

您也可以檢視您的訓練歷史記錄。

在 App 上：您可以建立或尋找更多訓練，或選擇包含訓練的訓練計畫並將其傳送到您的手錶(進行 Garmin Connect 上的訓練, 第 12 頁)。

您可以排定訓練。

您可以更新並編輯您目前的訓練。

開始訓練

手錶可以一步一步帶著您完成訓練課表。

- 1 按下  鍵。
- 2 選擇一個活動。
- 3 選擇 **...** > **訓練**。
- 4 選擇一個訓練。
備註：只有與所選活動相容的訓練才會出現在清單中。
- 5 向上滑以檢視訓練步驟(選用)。
- 6 按下  鍵以開始活動計時。

開始訓練後，手錶會顯示每個訓練步驟、步驟備註(選

用)、以及目標(選用)。您可以向左或向右滑以檢視目前訓練資料。

進行 Garmin Connect 上的訓練

從 Garmin Connect 下載訓練之前，您必須持有 Garmin Connect 帳戶 (*Garmin Connect*，第 15 頁)。

- 1 選擇一個選項：
 - 開啟 Garmin Connect app，選擇...
 - 前往 connect.garmin.com。
- 2 選擇 **訓練與規劃** > **訓練**。
- 3 找一個訓練，或是建立並儲存一個新的訓練。
- 4 選擇  或 **傳送至裝置**。
- 5 依照螢幕指示操作。

使用 Garmin Connect 上的訓練計畫

您必須持有 Garmin Connect 帳戶 (*Garmin Connect*，第 15 頁)，並將 Lily 2 Active 手錶與相容的手機配對，才能下載及使用訓練計畫。

- 1 在 Garmin Connect app 中，選擇...
- 2 選擇 **訓練與規劃** > **訓練計畫**。
- 3 選擇並排定訓練計畫。
- 4 依照螢幕指示操作。
- 5 於行事曆中確認訓練計畫。

調適性訓練計畫

您的 Garmin Connect 帳戶備有符合您的訓練目標的調適性訓練計畫與 Garmin Coach 虛擬教練。例如，您可以回答幾個問題並找到能幫助您完成 5 公里比賽的計畫。該計畫會視您的體能等級、上課與排程偏好、以及比賽日期調整。當您開始一個計畫，Garmin Coach 虛擬教練概覽將新增到您的 Lily 2 Active 手錶的概覽清單。

開始今天的訓練

當您將訓練計畫傳送到您的手錶，Garmin 專屬教練概覽將出現在您的概覽循環清單內。

- 1 在時間錶面，滑動螢幕以檢視 Garmin 教練概覽。
- 2 選擇該概覽。

如果今天有排定此活動的課表，手錶將顯示課表名稱並提示您開始訓練。
- 3 選擇一個訓練。
- 4 選擇 **檢視** 以檢視訓練步驟，看完步驟可向右滑(選用)。
- 5 選擇 **開始訓練**。
- 6 依照螢幕指示操作。

檢視排定的訓練

您可以在您的訓練行事曆中檢視已排定的訓練，並開始訓練。

- 1 按下  鍵。
- 2 選擇一個活動。
- 3 向上滑。
- 4 選擇 **訓練行事曆**。

您排定的訓練會依日期排序顯示。
- 5 選擇一個訓練。

6 捲動螢幕以檢視課表的步驟。

7 按下  鍵以開始課表訓練。

健康與保健設定與警示

長按  鍵，然後選擇 **設定** > **通知與警示** > **健康與保健**。

腕式心率：參閱 **設定心率變化警示**，第 13 頁。

久坐警示：啟用久坐警示功能 (*使用久坐警示*，第 11 頁)。

壓力警示：在壓力消耗掉您身體能量等級時通知您 (*檢視壓力等級小工具*，第 9 頁)。

休息警示：在您獲得休息後通知您並顯示身體能量的變化 (*身體能量指數*，第 8 頁)。

每日摘要：啟用您睡眠時段前幾小時顯示身體能量每日摘要。每日摘要可以讓您了解您的每日壓力及活動歷史如何影響您的身體能量指數 (*檢視身體能量指數小工具*，第 8 頁)。

目標：讓您開啟或關閉目標警示，或僅在活動以外的一般使用時開啟。目標警示包含每日步數目標、每日爬樓層數目標和每週熱血時間目標。

水分補充警示：讓您開啟或關閉水分補充警示。

心率功能

您可以在 Lily 2 Active 手錶上檢視腕式心率資訊。

	您目前的身體能量指數。手錶會根據您的睡眠品質、壓力等級與活動數據來計算您當前的能量儲備。此數值越高代表儲備的能量越多。
	當一段時間未活動，心率超過或低於心率設定值時，裝置會發出警示提醒。
	監測您的血氧飽和度。知道您的血氧飽和度可以幫助確認身體如何適應運動和壓力。 備註 ：脈搏血氧感測器位於裝置背面。
	您目前的壓力等級。手錶會在您沒有活動時測量您的心率變異以估計您的壓力等級。較低的數值表示較低的壓力等級。
	顯示您目前的最大攝氧量。最大攝氧量是您運動表現的指標，並會隨著您的體能提升而增加。

腕式心率

佩戴手錶

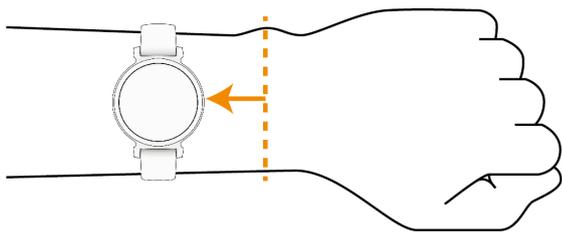
重要

長時間使用手錶後，部分使用者可能會感到皮膚不適，特別是有敏感性皮膚或過敏的使用者。如果您發現任何皮膚不適的症狀，請先拿下手錶，讓您的皮膚有時間修復。為了防止皮膚不適，請確保手錶清潔與乾燥，也不要將手錶戴得太緊。如需更多資訊，請前往 [Garmin.com.tw/legal/fit-and-care](https://www.garmin.com.tw/legal/fit-and-care)。

- 請依圖示建議佩戴手錶。

備註：手錶佩戴應保持舒適服貼。要得到準確的心率

數據，手錶在您跑步或訓練時不應滑動。讀取脈搏血氧時，您應保持靜止不動。



備註：光學感測器位於手錶背面。

- 如需更多腕式心率的相關資訊，請參閱 [疑難排解](#)，第 22 頁。
- 如需更多脈搏血氧感測器的相關資訊，請參閱 [異常心率數據小秘訣](#)，第 13 頁。
- 如需更多關於準確度的資訊，請前往 Garmin.com.tw/legal/atdisclaimer。
- 如需更多關於手錶配戴及保養的資訊，請前往 Garmin.com.tw/legal/fit-and-care。

異常心率數據小秘訣

如果心率數據不穩或未出現，您可以嘗試下列方法。

- 戴上手錶之前請先清潔並擦乾手腕。
- 佩戴手錶處請避免擦拭防曬油、精油或防蚊液。
- 避免刮傷手錶背面的心率感測器。
- 請依圖示建議佩戴手錶。手錶鬆緊度應舒適服貼。
- 等待  圖示轉為實心後再開始活動。
- 開始活動之前，請先暖身 5 到 10 分鐘並確認裝置讀到心率。

備註：在寒冷的環境中，請先在室內暖身。

- 每次訓練後請以清水沖洗手錶。

檢視心率小工具

心率小工具會顯示您當下的心率 (bpm)。更多關於心率準確度資訊，請前往 Garmin.com.tw/legal/atdisclaimer。

- 1 在時間錶面，向左或向右滑動檢視心率小工具。
備註：您可能需要先將小工具加到您的小工具循環清單中 ([自訂小工具循環清單](#)，第 8 頁)。
- 2 選擇小工具以檢視您目前的心率 (bpm) 與過去 4 小時的心率圖。
- 3 選擇一個選項：
 - 點一下圖表，並向左或向右滑動以平移圖表。
 - 向左或向右滑以檢視過去 7 天的平均靜止心率。

設定心率變化警示



重要

此功能僅會在您一段時間沒有活動後，心率高於或低於您設定的特定 bpm 值時警示您。當您的心率在您於 Garmin Connect app 設定的睡眠時段期間低於選擇的閾值時，此功能不會通知您。此功能也不會通知您任何可能的心臟狀況，也沒有治療或診斷任何醫療狀況或疾病的用途。如有任何與心臟相關的疑問，請務必諮詢您的醫師或醫療院所。

- 1 長按  鍵。
- 2 選擇 **設定 > 通知與警示 > 健康與保健 > 心率**
- 3 選擇 **上限警示** 或 **下限警示** 以開啟警示。
- 4 選擇一個心率閾值。

每當您的心率超過或低於自訂的數值時，手錶會振動並跳出訊息。

廣播心率數據到 Garmin 裝置

您可以從 Lily 2 Active 手錶廣播您的心率數據至已配對的 Garmin 裝置上檢視。例如，您可以在騎車時廣播心率數據到 Edge 裝置，或在活動期間廣播心率到 VIRB 運動攝影機。

備註：廣播心率數據會降低電池效能。

- 1 長按  鍵以檢視快捷目錄。
備註：您可以自訂快捷目錄 ([自訂快捷目錄](#)，第 7 頁)。
- 2 選擇 。
- 3 按下  鍵。

Lily 2 Active 手錶開始廣播心率。

備註：傳送心率數據期間，螢幕上會顯示時間。

- 4 將您的 Lily 2 Active 手錶與 Garmin ANT+ 相容裝置配對。
備註：每種相容於 Garmin 的裝置配對方式不盡相同，請查閱各裝置的使用者手冊。
- 5 重複步驟 1 至 3 停止廣播您的心率數據。

腕式心率感測器設定

長按  鍵，然後選擇 **設定 > 手錶感測器 > 腕式心率**。

狀態：啟用或停用腕式心率感測器。預設值為 **自動**，會自動使用腕式心率感測器，除非您配對了外部的心率感測器。

備註：停用腕式心率感測器也會停用脈搏血氧感測器。您可以從脈搏血氧概覽手動取得讀數。

游泳時：在進行游泳活動期間啟用或停用腕式心率感測器。

關閉腕式心率感測器

手錶的腕式心率設定預設為 **自動**，除非將手錶與胸帶式心率感測器配對，否則手錶會自動使用腕式心率感測器。胸帶式心率感測器數據僅在活動期間可用。

備註：停用腕式心率感測器將同時停用最大攝氧量估算值、睡眠追蹤、熱血時間、全日壓力監控與腕式脈搏血氧感測等功能。

備註：停用腕式心率感測器也會停用 Garmin Pay 支付的配戴偵測功能，因此每次付款前皆須輸入密碼 ([Garmin Pay](#)，第 6 頁)。

- 1 長按  鍵。
- 2 選擇 **設定 > 手錶感測器 > 腕式心率 > 狀態 > 關閉**。
關閉腕式心率感測器後，某些感測器燈可能會閃爍。

關於心率區間

許多運動員會使用心率區間來測量及增強他們的心血管能力，以及改善體能。每一個心率區間對應一個範圍內

的心率。一般常用的五個心率區間會依照強度標示為 1 到 5。通常心率區間是以您的最大心率的百分比得出。

設定您的心率區間

手錶會使用您初始設定的使用者資訊來決定您的預設心率區間。設定您的最大心率以獲得最準確的活動卡路里數據。您可以手動輸入靜止心率。您也可以在手錶上或 Garmin Connect 帳戶中手動調整您的心率區間。

- 1 長按  鍵。
- 2 選擇 **設定 > 使用者資訊 > 心率區間**。
- 3 選擇 **最大心率** 並輸入您的最大心率。
- 4 選擇 。
- 5 選擇 **靜止心率**。
- 6 選擇一個選項：
 - 選擇 **使用平均值** 以使用來自手錶的平均靜止心率。
 - 選擇 **設定自訂** 以設定自訂靜止心率。
- 7 選擇 **區間 > 根據**。
- 8 選擇一個選項：
 - 選擇 **BPM** 以每分鐘心跳值檢視並編輯您的區間。
 - 選擇 **%Max. HR** 以最大心率的百分比檢視並編輯您的區間。
- 9 選擇並輸入各區間的值。

心率區間表

區間	最大心率的百分比	感受	益處
1	50-60%	放鬆且輕鬆的配速，有節奏的呼吸。	初級心肺訓練。幫助熱身、放鬆。
2	60-70%	舒服的配速，稍微喘但可以聊天。	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%	中等的配速，較難維持對話。	提高有氧能力，優化心血管的訓練。
4	80-90%	較快的配速，稍微不舒服，呼吸吃力。	改善無氧能力及乳酸閾值，提高速度。
5	90-100%	衝刺的速度，無法長時間維持，呼吸困難。	提升無氧能力與肌耐力，增加功率。

健身目標

知道自己的心率區間可以幫助您透過理解並應用以下原則衡量及改善您的體能。

- 您的心率是運動強度很好的指標。
- 在某些心率區間內訓練可以加強您的心血管能力和強度。

如果您知道自己的最大心率，可以參照表格 ([心率區間表](#)，第 14 頁) 比對出最適合達成您的健身目標的心率區間。

如果不清楚自己的最大心率，您可以使用網路上的計算機。部分健身房和健康中心也有提供測試最大心率的服務。預設的最大心率為 220 減去自己的年齡。

脈搏血氧感測功能

Lily 2 Active 手錶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。

了解您的血氧飽和度有助於知道您的整體健康，協助您判斷身體會如何適應海拔高度變化。手錶會透過照射光束到皮膚並偵測被吸收的光量來測量您的血氧飽和度。這又被稱為 SpO2。

手錶會以 SpO2 百分比顯示您的脈搏血氧讀數。您可以在 Garmin Connect 帳戶中檢視更多關於您的脈搏血氧讀數的詳細資訊，包括多天的趨勢 ([開啟睡眠脈搏血氧追蹤](#)，第 14 頁)。更多關於脈搏血氧準確度的資訊，請前往 Garmin.com.tw/legal/atdisclaimer。

取得脈搏血氧讀數

您可以隨時在手錶上手動讀取脈搏血氧飽和度。讀數的準確率會因您的血流量、手錶的位置或您的靜止狀態而有不同 ([異常脈搏血氧資料小秘訣](#)，第 14 頁)。

- 1 請依圖示建議佩戴手錶。
確保手錶舒適服貼。
- 2 滑動螢幕以檢視脈搏血氧小工具。
- 3 在手錶讀取您的血氧飽和度的期間，請將佩戴手錶的手腕保持在心臟的高度。
- 4 保持不動。

手錶會以百分比顯示脈搏血氧飽和度。

備註：您可以在 Garmin Connect 帳戶中開啟及檢視睡眠血氧數據 ([開啟睡眠脈搏血氧追蹤](#)，第 14 頁)。

開啟睡眠脈搏血氧追蹤

使用睡眠脈搏血氧追蹤功能之前，您必須先在您的 Garmin Connect 帳戶中將 Lily 2 Active 手錶設為主要穿戴裝置 ([整合訓練狀態](#)，第 10 頁)。

您可以設定手錶在您指定的睡眠區間內，持續讀取最多 4 個小時的血氧濃度 (SpO2) ([異常脈搏血氧資料小秘訣](#)，第 14 頁)。

備註：不正常的睡姿可能會導致異常低的睡眠脈搏血氧讀數。

- 1 長按  鍵以檢視選單。
- 2 選擇 **設定 > 手錶感測器 > 睡眠脈搏血氧**。
- 3 選擇切換開關以開啟追蹤。

異常脈搏血氧資料小秘訣

如果脈搏血氧數據不穩或未出現，您可以嘗試下列方法。

- 在手錶讀取您的血氧飽和度期間，保持靜止不動。
- 請依圖示建議佩戴手錶。手錶鬆緊度應舒適服貼。
- 在手錶讀取您的血氧飽和度的期間，請將佩戴手錶的手腕保持在心臟的高度。
- 使用矽膠或尼龍錶帶。
- 戴上手錶之前請先清潔並擦乾手腕。
- 佩戴手錶處請避免擦拭防曬油、精油或防蚊液。
- 避免刮傷手錶背後的光學感測器。

- 每次訓練後請以清水沖洗手錶。

關於最大攝氧量 (VO2 Max.) 估算值

最大攝氧量是您表現最好時，每公斤體重於每分鐘可消耗的最大氧氣量 (以毫升為單位)。簡單來說，最大攝氧量是心血管強度的指標，應隨著體能提升而增加。Lily 2 Active 手錶需要腕式心率或相容的胸部心率感測器以顯示最大攝氧量估算值。

最大攝氧量估算值會以數值及描述顯示於手錶上。您可以在您的 Garmin Connect 帳戶上檢視關於您的最大攝氧量估算值的更多資訊。

最大攝氧量 (VO2 Max.) 資料是由 Firstbeat Analytics 提供。最大攝氧量的分析是經 The Cooper Institute 許可提供。如需更多資訊，請參閱附錄 (最大攝氧量標準率等級表，第 24 頁) 並前往 www.CooperInstitute.org。

取得最大攝氧量 (VO2 Max.) 估算值

手錶需要腕式心率數據以及一趟 15 分鐘的計時快走或跑步，才能顯示您的最大攝氧量估算值。

- 1 長按  鍵以檢視選單。
- 2 選擇 **設定 > 使用者資訊 > 最大攝氧量**。
如果您已經有記錄過 15 分鐘的步行或跑步，手錶可能會直接顯示您的最大攝氧量。手錶會在您每次完成步行或跑步後更新您的最大攝氧量估算值。
- 3 依照螢幕指示操作取得您的最大攝氧量估算值。
測試結束時會出現提示訊息。
- 4 要手動開始最大攝氧量測量並取得更新的估算值，點一下目前的讀數並依照螢幕指示操作。
手錶將更新最大攝氧量估算值。

檢視您的身體年齡

您必須先在 Garmin Connect app 上完成使用者資料設定，手錶才能正確計算您的身體年齡。

您的身體年齡可以讓您知道您的體能與同性別的人比起來如何。手錶會使用如年齡、身高質量指數 (BMI)、靜下心率數據及高強度活動記錄，算出您的身體年齡。如果您有 Garmin Index 體重計，您的手錶會改用體脂率而非 BMI 來計算身體年齡。運動與生活型態的改變都會影響您的身體年齡。

- 1 長按  鍵以檢視選單。
- 2 選擇 **設定 > 使用者資訊 > 身體年齡**。

無線連結

將手錶與相容的手機配對，便可使用連線功能 ([配對您的手機](#)，第 16 頁)。

Garmin Connect

您可以透過您的 Garmin Connect 帳戶與好友連結。Garmin Connect 帳戶提供可追蹤、分析、分享及彼此互相鼓勵的工具。記錄您活躍的生活，包括跑步、步行、騎車等各種活動。

您可以在使用 Garmin Connect app 配對手錶與手機時建立免費 Garmin Connect 帳戶，或前往 www.garminconnect.com。

garminconnect.com。

追蹤您的進度：您可以追蹤您的每日步數，加入好友的挑戰，並達成您的目標。

儲存您的活動：在使用手錶完成並儲存計時活動後，您可以將活動上傳到您的 Garmin Connect 帳戶，資料要保存多久都沒問題。

分析您的數據：您可以檢視更多關於您的活動的詳細資訊，包括時間、距離、心率、卡路里消耗，以及可自訂的報表。



分享您的活動：您可以加入好友以追蹤彼此的活動，或分享活動的連結。

管理您的設定：您可以在 Garmin Connect 帳戶中自訂您的手錶及使用者設定。

與 Garmin Connect App 同步資料

每次開啟 Garmin Connect app 時，您的手錶會自動與 app 同步資料。手錶會定期與 Garmin Connect app 同步，您也可以隨時手動同步。

- 1 將手錶靠近您的手機。
- 2 開啟 Garmin Connect app。
小秘訣：可以將 app 在背景模式開啟或執行。
- 3 長按  鍵以檢視選單。
- 4 選擇 **設定 > 系統 > 手機 > 同步**。
- 5 等待資料同步。
- 6 在 Garmin Connect app 中檢視您的資料。

與電腦同步資料

您必須先安裝 Garmin Express 應用軟體，才能與電腦版 Garmin Connect 應用軟體同步資料 ([設定 Garmin Express](#)，第 16 頁)。

- 1 使用 USB 線將手錶連接到電腦。
- 2 開啟 Garmin Express 應用軟體。
手錶進入隨身碟模式。
- 3 依照螢幕指示操作。
- 4 在 Garmin Connect 帳戶檢視您的資料。

設定 Garmin Express

- 1 使用 USB 線將裝置連接到電腦。
- 2 前往 Garmin.com.tw/express。
- 3 依照螢幕指示操作。

配對您的手機

要設定 Lily 2 Active 手錶，必須直接在 Garmin Connect app 配對，而非在手機的藍牙設定頁面配對。

- 1 在手錶的初始設定中，出現手機配對提示時，選擇 。

備註：如果您先前略過了配對步驟，可以長按  鍵，並選擇 **系統 > 手機 > 配對手機**。

- 2 用手機掃描 QR 碼，並依照螢幕指示完成配對與設定。

檢視通知

將手錶與 Garmin Connect app 配對後，您就可以在手錶上檢視手機的通知，例如簡訊或電子郵件。

- 1 滑動螢幕以檢視通知小工具。
- 2 選擇一個通知。

小秘訣：滑動以檢視較舊的通知。

- 3 點一下觸控螢幕，並選擇  以關閉通知。

回覆簡訊

備註：此功能只適用於 Android 手機。

當您在 Lily 2 Active 手錶上收到簡訊通知時，您可以從清單中選擇一個訊息以快速回覆。

備註：此功能會使用您的手機發送簡訊，可能適用一般簡訊的限制與費用，請洽詢您的電信商以進一步了解相關資訊。

- 1 滑動螢幕以檢視通知小工具。
- 2 選擇一則簡訊通知。
- 3 點一下觸控螢幕以檢視通知選項。
- 4 選擇 。
- 5 從清單中選擇一則訊息。
手機將以簡訊發送選擇的訊息。

管理通知

您可以使用相容的手機管理 Lily 2 Active 手錶上要顯示的通知。

選擇一個選項：

- 如果您使用的是 iPhone®，請在 iOS® 的通知設定選擇要在手錶上顯示的項目。
- 如果您使用的是 Android 手機，請在 Garmin Connect app 內，選擇 **... > 設定 > 智慧通知**。

啟用藍牙通知

在啟用智慧通知前，您必須先將 Lily 2 Active 手錶與相容的手機配對 ([配對您的手機](#)，第 16 頁)。

- 1 長按  鍵。
- 2 選擇 **設定 > 通知與警示 > 智慧通知**。
- 3 選擇一個選項：

- 選擇 **非活動期間** 以設定手錶模式期間的通知偏好。
- 選擇 **活動期間** 選擇記錄活動時的通知偏好。
- 選擇 **睡眠期間** 以開啟或關閉勿擾模式。
- 選擇 **隱私** 以設定隱私偏好。

關閉藍牙手機連結

您可以在快捷目錄中關閉藍牙手機連結。

備註：您可以增加選項至快捷目錄 ([自訂快捷目錄](#)，第 7 頁)。

- 1 長按  鍵以檢視快捷目錄。
- 2 選擇  以關閉 Lily 2 Active 手錶與手機的藍牙連線。
請參閱手機的使用者手冊以關閉手機的藍牙功能。

接聽來電

當連結的手機接到來電，Lily 2 Active 手錶會顯示來電者的名稱或電話號碼。

- 要接聽電話，選擇 。
備註：通話必須在連結的手錶上進行。
- 要拒接電話，選擇 。

尋找手機

您可以使用此功能幫助您找到已透過藍牙配對且在範圍內的手機。

- 1 長按  鍵。
- 2 選擇 。
Lily 2 Active 畫面上出現訊號強度，且手機會發出聲響提示，訊號變強表示您正在接近手機。
- 3 按下  鍵停止尋找。

使用勿擾模式

您可以使用勿擾模式關閉警示及通知的振動與顯示 ([自訂顯示設定](#)，第 19 頁)。例如，您可以在睡覺或看電影時使用此模式。

- 要手動開啟或關閉勿擾模式，長按  鍵，然後選擇 。
- 要於睡眠時間自動開啟勿擾模式，請在 Garmin Connect app 的裝置設定內選擇 **通知與警示 > 智慧通知 > 睡眠期間**。

安全與追蹤功能

重要

安全與追蹤功能僅為輔助功能，不應作為取得緊急援助的主要方式，Garmin Connect app 亦不能代表您聯絡緊急服務。

注意

如要使用安全與追蹤功能，Lily 2 Active 手錶需使用藍牙與 Garmin Connect app 連結。您配對的手機必須有行動數據方案且必須位於可提供數據的行動網路範圍內。您可以在 Garmin Connect 帳戶中輸入緊急聯絡人資訊。如需更多關於安全與追蹤功能的資訊，請前往 [Garmin](#)。

- ✪ **援助通知**：讓您傳送包含您的姓名、LiveTrack 連結與 GPS 位置 (如果有) 的訊息給緊急聯絡人。

新增緊急聯絡人

緊急聯絡人電話用於安全與追蹤功能。

- 1 在 Garmin Connect app 中，選擇 **...**。
- 2 選擇 **安全與追蹤 > 安全功能 > 緊急聯絡人 > 新增緊急聯絡人**。
- 3 依照螢幕指示操作。

當您將聯絡人設為緊急聯絡人時，他們會收到通知，並能選擇接受或拒絕您的需求。如果聯絡人拒絕的話，您必須選擇另一位緊急聯絡人。

發出援助需求

⚠ 重要

援助通知為輔助功能，不應以此做為取得緊急救援的主要方式。Garmin Connect app 不會代表您聯絡緊急服務。

注意

使用援助功能之前，您必須先在 Garmin Connect app 中設定緊急聯絡人 ([新增緊急聯絡人](#)，第 17 頁)。您已配對的手機必須具備網路方案且位於網路資料傳輸的覆蓋範圍內。您的緊急聯絡人必須能接收電子郵件或簡訊 (可能產生標準簡訊費用)。

- 1 長按  鍵。
- 2 感受到 3 次振動後，放開按鍵以啟動援助通知功能。出現倒數計時器畫面。
- 3 如有需要，在倒數計時結束前選擇一個選項：
 - 要發送一個自訂的請求訊息，選擇 。
 - 要取消訊息，選擇 。

事故偵測

⚠ 重要

事故偵測功能為部分戶外活動的輔助功能。此功能不能做為取得緊急救援的主要手段。

注意

在手錶上啟用事故偵測之前，您必須先在 Garmin Connect app 中設定緊急聯絡人資訊 ([新增緊急聯絡人](#)，第 17 頁)。您配對的手機必須能夠上網且位在電信網路範圍內。您的緊急聯絡人必須能接收電子郵件或簡訊 (可能產生標準簡訊費用)。

開啟和關閉事故偵測功能

- 1 長按  鍵以檢視選單。
- 2 選擇 **設定 > 安全 > 事故偵測**。
- 3 選擇一個活動。

備註：事故偵測功能僅適用於特定戶外活動。

當 Lily 2 Active 手錶偵測到事故，且手機有連結時，Garmin Connect app 能自動發送包含您的姓名與 GPS

位置 (如果可用) 的簡訊及電子郵件給您的緊急聯絡人。您的手錶與配對的手機會出現訊息，顯示將會在 15 秒後通知您的緊急聯絡人。如果不需要援助，可以取消自動緊急訊息。

開啟和關閉 LiveTrack

在使用 LiveTrack 即時追蹤之前，您必須先在 Garmin Connect app 設定聯絡人 ([新增緊急聯絡人](#)，第 17 頁)。

備註：必須在 Garmin Connect app 中開啟 LiveTrack。

- 1 在 Garmin Connect app 中，選擇 **...** > **安全與追蹤 > LiveTrack**。
- 2 為手錶選擇 **自動開始 > 開啟**。
- 3 長按  鍵以檢視選單。
- 4 選擇 **設定 > 安全與追蹤 > LiveTrack**。
- 5 選擇 **關閉** 以關閉 LiveTrack。

新增聯絡人

- 1 在 Garmin Connect app 中，選擇 **...** > **聯絡人**。
- 2 依照螢幕指示操作。

新增聯絡人後，您必須同步資訊以套用變更至 Lily 2 Active 手錶 ([與 Garmin Connect App 同步資料](#)，第 15 頁)。

時鐘

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 長按  鍵。
- 2 選擇 **時鐘 > 鬧鐘 > 十**。
- 3 輸入時間。
- 4 選擇鬧鐘。
- 5 選擇 **重複**，然後選擇一個選項。

刪除鬧鐘

- 1 長按  鍵。
- 2 選擇 **時鐘 > 鬧鐘**。
- 3 選擇一個鬧鐘，再選擇 **刪除**。

使用碼錶

- 1 長按  鍵。
- 2 選擇 **時鐘 > 碼錶**。
- 3 按下  鍵以開始計時。
- 4 按下  鍵以重新計圈計時。碼錶總計時間仍會繼續計時。
- 5 按下  鍵以停止計時器。
- 6 選擇一個選項：
 - 要繼續計時，按下  鍵。
 - 要重置計時器，選擇 。
 - 要將碼錶時間儲存為活動，選擇 **...**，然後選擇 **儲**

存活動。

- 要檢視計圈計時器，選擇...，然後選擇 **檢視圈數**。
- 要離開碼錶，選擇...，然後選擇 **完成**。

開始倒數計時器

- 1 長按  鍵。
- 2 選擇 **時鐘** > 。
- 3 輸入時間，然後選擇 。
- 4 按下  鍵。

使用 GPS 同步時間

每次開啟手錶完成衛星定位後，裝置會自動偵測您的時區及時間。您也可以在此變換時區或日光節約時間前後手動將時間與 GPS 同步。

- 1 長按  鍵。
- 2 選擇 **時鐘** > **時間** > **同步時間**。
- 3 等待手錶接收衛星訊號 ([取得衛星訊號](#)，第 23 頁)。

手動設定時間

Lily 2 Active 手錶預設與手機配對後會自動對時。

- 1 長按  鍵。
- 2 選擇 **時鐘** > **時間** > **時間設定** > **手動**。
- 3 選擇 **時間**，並輸入時間。

無線感測器

您的手錶可以透過 ANT+ 或藍牙技術與無線感測器配對使用 ([配對無線感測器](#)，第 18 頁)。裝置配對完畢後，您可以自訂選用的資料欄位 ([自訂活動選項](#)，第 5 頁)。如果您的手錶有隨附感測器，則兩者已完成配對。如需更多關於特定 Garmin 感測器的相容性、購買產品，或檢視使用者手冊的資訊，請前往 Garmin.com.tw/buy 找到該感測器。

感測器類型	說明
心率	您可以使用 HRM-Pro 系列或 HRM-Fit 等外部心率感測器，在活動期間檢視心率資料。
速度 / 踏頻	您可以將速度或踏頻感測器安裝在自行車上，以便在騎乘過程中檢視相關資料。如有需要，您可以手動輸入輪圈周長 (校正速度感測器 ，第 19 頁)。

配對無線感測器

您必須先佩戴或安裝心率感測器，才能將其與裝置配對。首次使用 ANT+ 或藍牙連結感測器前，必須先將手錶與感測器配對。如果感測器同時適用 ANT+ 與藍牙，Garmin 建議使用 ANT+ 配對。完成配對後，當您開始活動時，如果感測器在連結範圍內，手錶即會自動與感測器連結。

小秘訣：部分 ANT+ 感測器會在您開始活動而感測器已啟用且在連結範圍內時，自動與您的手錶配對。

- 1 將手錶帶到感測器的 3 公尺之內。
備註：配對時請遠離其他無線感測器 10 公尺以上。
- 2 長按  鍵。
- 3 選擇 **設定** > **配件** > **新增**。
- 4 選擇一個選項：
 - 選擇 **搜尋全部**。
 - 選擇您的感測器類型。

感測器與手錶配對完成後，感測器狀態會從 **搜尋中** 變成 **已連結**。感測器數據會顯示在資料畫面循環清單或自訂資料欄位中。您可以自訂選用的資料欄位 ([自訂活動選項](#)，第 5 頁)。

心率配件跑步配速與距離

HRM-Fit 與 HRM-Pro 系列配件會根據您的使用者資訊和感測器從每一步測量到的移動來計算跑步配速與距離。心率感測器可在沒有 GPS 時提供跑步配速與距離，例如在跑步機上跑步時。使用 ANT+ 技術連線時，您可以在相容的 Lily 2 Active 手錶上檢視跑步配速與距離。使用藍牙技術連線時，您也可以在此相容的第三方訓練 app 中檢視。

配速與距離的準確度會隨著校正而改善。

自動校正：手錶的預設設定為 **自動校正**。心率配件會在您每次在戶外戴著與其相連的相容 Lily 2 Active 手錶跑步時進行校正。

備註：自動校正正在室內跑步、田徑跑步，或超馬活動下無法運作 ([記錄跑步配速與距離小秘訣](#)，第 18 頁)。

手動校正：您可以在戴著您已連結的心率配件完成跑步機跑步後，選擇 **校正與儲存** 以手動校正 ([校正跑步機距離](#)，第 3 頁)。

記錄跑步配速與距離小秘訣

- 更新 Lily 2 Active 手錶軟體 ([產品更新](#)，第 21 頁)。
- 戴著您已連結的 HRM-Fit 或 HRM-Pro 系列配件完成數次有 GPS 訊號的戶外跑步。要注意的是您在戶外的配速範圍必須符合您在跑步機上的配速範圍。
- 如果您會跑過沙地或積雪，請前往感測器設定並關閉 **自動校正**。
- 如果您之前曾經透過 ANT+ 技術連結過相容的步頻感測器，請將步頻感測器的狀態設為 **關閉**，或將其從已連結感測器清單中移除。
- 完成一次有手動校正的跑步機跑步 ([校正跑步機距離](#)，第 3 頁)。
- 如果自動與手動校正似乎不準確，請前往感測器設定，並選擇 **HRM 配速與距離** > **重置校正數據**。
備註：您可以嘗試關閉 **自動校正**，然後再次手動校正 ([校正跑步機距離](#)，第 3 頁)。

選用自行車速度 / 踏頻感測器

您可以使用相容的自行車速度或踏頻感測器將資料傳送至您的手錶。

- 將感測器與您的手錶配對 ([配對無線感測器](#)，第 18 頁)。
- 設定輪圈尺寸 ([校正速度感測器](#)，第 19 頁)。

- 開始騎乘(開始騎乘, 第 3 頁)。

校正速度感測器

在校正速度感測器之前, 必須先將手錶與相容的速度感測器配對(配對無線感測器, 第 18 頁)。

選用手動校正可以提高準確度。

- 1 長按  鍵。
- 2 選擇 **設定** > **配件** > **速度 / 踏頻感測器** > **輪圈尺寸**。
- 3 選擇一個選項：
 - 選擇 **自動** 以自動計算輪圈尺寸並校正您的速度感測器。
 - 選擇 **手動**, 然後輸入輪圈尺寸以手動校正您的速度感測器(輪圈尺寸和周長, 第 24 頁)。

自訂您的手錶

手錶設定

您可以在 Lily 2 Active 自訂部分設定。在 Garmin Connect app 中可以自訂更多設定。

長按  鍵檢視選單, 然後選擇 **設定**。

捷徑: 讓您設定捷徑(設定觸控按鍵捷徑, 第 10 頁)。

通知與警示: 讓您調整警示設定(警示設定, 第 19 頁)。

手錶感測器: 讓您調整心率感測器設定(腕式心率感測器設定, 第 13 頁), 脈搏血氧睡眠設定(開啟睡眠脈搏血氧追蹤, 第 14 頁), 以及校正電子羅盤(校正電子羅盤, 第 20 頁)。

配件: 讓您將 Lily 2 Active 手錶與感測器配對(配對無線感測器, 第 18 頁)。

使用者資訊: 讓您調整使用者資訊設定(設定您的使用者資訊, 第 19 頁)。

安全與追蹤功能: 讓您調整安全與追蹤設定(安全與追蹤功能, 第 16 頁)。

活動追蹤: 讓您調整活動追蹤(活動追蹤, 第 22 頁)。

系統: 讓您調整系統設定(系統設定, 第 19 頁)。

警示設定

長按  鍵檢視選單, 然後選擇 **設定** > **通知與警示**。

智慧通知: 讓您調整手機藍牙通知的設定(啟用藍牙通知, 第 16 頁)。

早安晨報: 讓您調整早安晨報設定(早安晨報, 第 10 頁)。

健康與保健: 讓您調整健康與保健的設定與警示(健康與保健設定與警示, 第 12 頁)。

系統設定

長按  鍵, 然後選擇 **設定** > **系統**。

顯示: 設定螢幕的顯示時間與背光亮度(自訂顯示設定, 第 19 頁)。

警示振動: 開啟或關閉振動警示並設定振動強度。

手機: 讓您配對與同步您的手機(配對您的手機, 第 16 頁)。

格式: 設定裝置顯示的測量單位(變更測量單位, 第 19

頁)。

語言: 設定手錶顯示的語言。

重置: 恢復出廠設定或刪除個人資料並重置設定(回復所有出廠設定, 第 22 頁)。

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也會被刪除。

關於: 顯示機台序號、悠遊卡 ID、軟體版本、電子標籤、通訊協定與授權合約。

自訂顯示設定

- 1 長按  鍵。
- 2 選擇 **設定** > **系統** > **顯示**。
- 3 選擇 **亮度** 以設定螢幕的亮度。
- 4 選擇 **一般使用** 或 **活動期間**。
- 5 選擇一個選項：
 - 選擇 **抬手** 以在您舉起並轉動手臂查看手腕時開啟螢幕。
 - 選擇 **抬手的靈敏度** 以調整偵測抬手的靈敏度, 進而增加或減少螢幕開啟的頻率。
 - 選擇 **顯示時間** 以設定螢幕持續開啟的時間長度。
- 6 選擇 **睡眠期間**。
- 7 選擇一個選項：
 - 選擇 **錶面** 以設定讓錶面在您定義的睡眠時段降低亮度。
 - 選擇 **亮度** 以設定螢幕在您定義的睡眠時段的亮度。
 - 選擇 **顯示時間** 以設定螢幕在您定義的睡眠時段持續開啟的時間長度。

變更測量單位

您可以自訂距離、配速、速度、海拔等的測量單位。

- 1 長按  鍵。
- 2 選擇 **設定** > **系統** > **格式**。
- 3 選擇一個選項。
 - 選擇 **單位** 以設定手錶的主要測量單位。
 - 選擇 **配速 / 速度** 以在計時活動中以英里或公里為單位顯示配速或速度。

時區

每次開啟裝置衛星定位或與手機同步後, 裝置會自動偵測您的時區和時間日期。

使用者資訊

您可以在手錶上或 Garmin Connect app 上更新您的使用者資訊。

設定您的使用者資訊

您可以更新您的性別、出生年、身高、體重、佩戴習慣與心率區間(設定您的心率區間, 第 14 頁)。手錶會使用這些資訊計算正確的訓練數據。

- 1 長按  鍵。
- 2 選擇 **設定** > **使用者基本資料**。
- 3 選擇一個選項。

性別設定

當您第一次設定手錶時，您必須選擇性別。大部分的健身和訓練演算法都是二分法。Garmin 建議您選擇您出生時的性別，以取得最準確的結果。完成初始設定後，您可以自訂 Garmin Connect 帳戶中的使用者資訊設定。

基本資料與隱私權：讓您自訂個人公開檔案上的資料。
使用者設定：設定您的性別。如果您選擇 **未指定**，需使用性別的演算法將會採用您首次設定手錶時指定的性別。

校正電子羅盤

注意

請在戶外進行電子羅盤的校正。為了改善方向的準確度，請避免站在會影響磁場的物體旁，例如車輛、建築物或高壓電纜。

裝置出廠前已完成校正，且預設會自動校正。如果您發現電子羅盤有異常反應，例如在長途移動或經過劇烈溫差後，您可以手動校正電子羅盤。

- 1 長按  鍵。
- 2 選擇 **設定 > 手錶感測器 > 電子羅盤 > 開始校正**。
- 3 依照螢幕指示操作。

Garmin Connect 設定

無論是透過 Garmin Connect app 或 Garmin Connect 網頁，您都可以在 Garmin Connect 帳戶中自訂手錶設定、活動選項與使用者設定。部分設定也可以在 Lily 2 Active 手錶上自訂。

- 在 Garmin Connect app 中，選擇 **...** > **Garmin 裝置**，再選擇您的手錶。
- 在 Garmin Connect 應用軟體的裝置小工具中，選擇您的手錶。

自訂設定後，您必須同步資料以將變更套用到手錶（與 [Garmin Connect App 同步資料](#)，第 15 頁）（與電腦同步資料，第 15 頁）。

Garmin Connect 使用者資訊設定

在 Garmin Connect 的手錶選單中，選擇 **使用者資訊**。

最大攝氧量：讓您查看您目前的最大攝氧量以及上次更新時間（[取得最大攝氧量 \(VO2 Max.\) 估算值](#)，第 15 頁）。

身體年齡：檢視您現在的身體年齡（[檢視您的身體年齡](#)，第 15 頁）。

顯示名稱：設定您在早安晨報及警示中使用的顯示名稱（[早安晨報](#)，第 10 頁）。

性別：設定您的性別（[性別設定](#)，第 20 頁）。

生日：設定您的生日。

身高：設定您的身高。

體重：設定您的體重。

佩戴手腕：選擇佩戴手腕為左手或右手。

睡眠時程：讓您設定您的睡眠時程（[睡眠追蹤](#)，第 11 頁）。

心率區間：讓您估算您的最大心率並自訂您的心率區間（[關於心率區間](#)，第 13 頁）。

性別設定

當您第一次設定手錶時，您必須選擇性別。大部分的健身和訓練演算法都是二分法。Garmin 建議您選擇您出生時的性別，以取得最準確的結果。完成初始設定後，您可以自訂 Garmin Connect 帳戶中的使用者資訊設定。

基本資料與隱私權：讓您自訂個人公開檔案上的資料。

使用者設定：設定您的性別。如果您選擇 **未指定**，需使用性別的演算法將會採用您首次設定手錶時指定的性別。

裝置資訊

為手錶充電

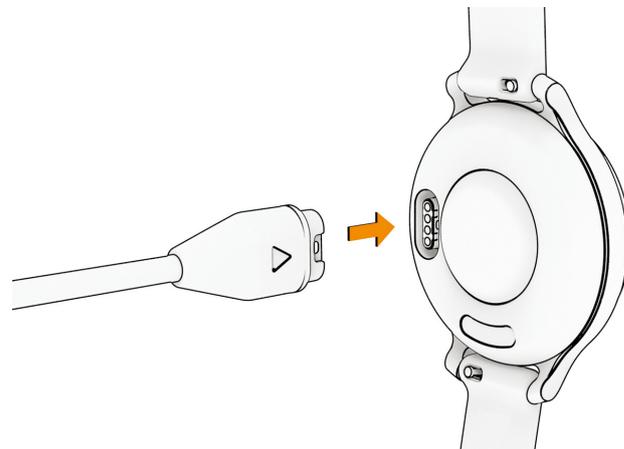
警告

裝置內含鋰離子電池。請參閱包裝內說明的《安全及產品資訊須知》取得產品警告和其他重要資訊。

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（[清潔手錶](#)，第 21 頁）。

- 1 將充電線（▲ 端）插入手錶的充電埠。



- 2 將線的另一端插入電腦或 AC 變壓器的 USB-C® 埠（輸出功率 5 V 以上）。
手錶會顯示目前的電池電量。
- 3 如有需要，前往 [Garmin.com.tw/buy](#) 或聯繫您的 Garmin 經銷商以取得選購配件與替換零件的資訊。
- 4 電池充電達 100% 後，從手錶移除充電器。

裝置保養

注意

避免激烈的撞擊或粗暴的使用方式，這有可能減損產品的壽命。

避免在水中使用按鍵。

請勿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。

避免使用會破壞塑膠零件與表面處理的化學清潔劑、溶劑和驅蟲劑。

在接觸到氯、鹽水、防曬油、化妝品、酒精或其它強烈化學物質後，請用清水徹底沖洗。長時間接觸這些物質可能會損壞裝置外殼。

請勿放置在如烘衣機的高溫環境中。

請勿將裝置存放在可能長時間暴露於極端溫度的地方，這可能會造成永久性的損壞。

清潔手錶

⚠ 重要

長時間使用手錶後，部分使用者可能會感到皮膚不適，特別是有敏感性皮膚或過敏的使用者。如果您發現任何皮膚不適的症狀，請先拿下手錶，讓您的皮膚有時間修復。為了防止皮膚不適，請確保手錶清潔與乾燥，也不要將手錶戴得太緊。

注意

裝置充電時，即使少量的汗水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。

小秘訣：如需更多資訊，請前往 Garmin.com.tw/legal/fit-and-care。

- 1 以清水沖洗，或使用沾濕的無絨布。
- 2 請等待手錶完全風乾。

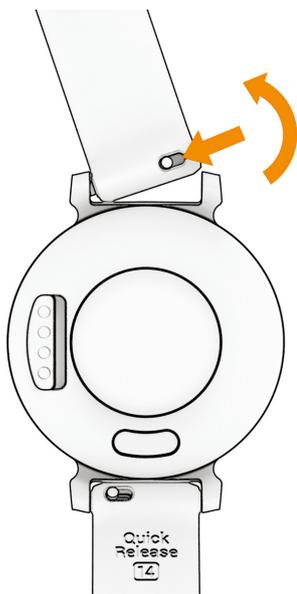
清潔皮革錶帶

- 1 使用乾布擦拭皮革錶帶。
- 2 使用皮革保養油清潔皮革錶帶。

更換錶帶

本手錶適用於 14 mm 寬的標準快拆錶帶。

- 1 滑開彈簧棒上的快拆拉桿以取下錶帶。



- 2 將新錶帶彈簧棒的一端插入手錶。
- 3 滑開快拆拉桿，將彈簧棒與手錶的另一端對齊。
- 4 重複步驟 1 至 3 替換另一側的錶帶。

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、通訊協定與授權合約等資訊。

- 1 長按 鍵。
- 2 選擇 **設定 > 系統 > 關於**。

檢視電子標籤法規與符合性資訊

本裝置採用電子標籤(e-label)，可提供法規資訊，如地區合規標章提供的識別號碼，及適用產品與授權資訊。

- 1 長按 鍵。
- 2 選擇 **設定 > 系統 > 關於**。

產品更新

您的手錶在連結藍牙時會自動檢查更新。在電腦上，您可以安裝 Garmin Express (Garmin.com.tw/express/)。在手機上，您可以安裝 Garmin Connect app。

透過以上方式可輕鬆取得下列 Garmin 裝置服務：

- 軟體更新
- 上傳資料到 Garmin Connect
- 產品註冊

使用 Garmin Connect App 更新軟體

使用 Garmin Connect app 更新手錶軟體之前，您必須持有 Garmin Connect 帳戶，並將手錶與相容的手機配對 ([配對您的手機，第 16 頁](#))。

將手錶與 Garmin Connect app 同步 ([與 Garmin Connect App 同步資料，第 15 頁](#))。

當有新軟體可用時，Garmin Connect app 會自動將更新傳送到您的手錶。

更新會在您沒有使用手錶時安裝。完成更新後，手錶將重新啟動。

使用 Garmin Express 更新軟體

您必須先下載安裝 Garmin Express 應用軟體並新增您的手錶，才能更新手錶軟體 ([與電腦同步資料，第 15 頁](#))。

- 1 使用 USB 線將手錶連接到電腦。
當有軟體更新時，Garmin Express 應用軟體會將更新傳送到您的手錶。
- 2 待 Garmin Express 應用軟體傳送完更新檔後，從電腦移除手錶。
您的手錶會安裝更新。

產品規格

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。

電池類型	可充電式鋰離子電池
電池效能	最長可達 9 天 ¹
操作溫度範圍	-20° ~ 60°C (-4° ~ 140°F)

充電溫度範圍	0° ~ 45°C (32 ~ 113°F)
無線傳輸協定	ANT+、藍牙、NFC
防水等級	5 ATM ²

¹ 電池效能估算是根據特定使用情境。如需更多資訊，請前往 www.garmin.com/lily2activebatteryassumptions。

² 裝置可承受意外浸入 50 公尺水深的壓力。如需更多資訊，請前往 Garmin.com.tw/legal/waterrating。

疑難排解

我的手機是否與我的手錶相容？

Lily 2 Active 相容於使用藍牙的手機。

如需更多關於藍牙相容性的資訊，請前往 Garmin.com.tw/ble。

我的手機無法連結到手錶

- 將您的手錶帶到手機範圍內。
- 如果您的手錶與手機已配對，請關閉手錶與手機的藍牙，再重新開啟。
- 如果您的手錶與手機未配對，請在手機上啟用藍牙。
- 在手機上開啟 Garmin Connect app，選擇 **•••** > **Garmin 裝置** > **新增裝置** 進入配對模式。
- 在手錶上，按下  鍵檢視選單，然後選擇 **設定** > **手機** > **與手機配對** 進入配對模式。
- 前往 Garmin.com/bluetoothtroubleshooting 以取得相容性資訊。

活動追蹤

如需更多關於活動量記錄準確度的資訊，請前往 Garmin.com.tw/legal/atdisclaimer。

我的步數似乎不準確

如果您的步數似乎不準確，可以嘗試以下小秘訣。

- 將手錶戴在非慣用手腕上。
 - 推嬰兒車或割草機時，將手錶放在口袋中。
 - 在只使用手或手臂活動時，將手錶放在口袋中。
- 備註：**手錶可能會將某些重複的動作誤判為步數，例如洗碗、折衣物或拍手。

手錶上的步數和我的 Garmin Connect 帳戶不同步

您 Garmin Connect 帳戶中的步數會在您同步手錶時更新。

- 1 與 Garmin Connect app 同步您的步數 ([與 Garmin Connect App 同步資料](#)，第 15 頁)。
 - 2 等待手錶同步您的資料。
同步可能需要幾分鐘的時間。
- 備註：**更新 Garmin Connect app 不會同步您的資料或更新您的步數。

我的壓力等級沒有出現

您必須先開啟手腕心率監測才能檢視壓力等級。

非活動期間手錶會依據心率變異度進行壓力等級估算。計時活動期間手錶不會估算壓力等級。

如果僅出現橫線而沒有顯示您的壓力等級，請保持不動，等待手錶測量您的心率變異度。

手錶上的心率不準確

如需更多心率感測器資訊，請前往 Garmin.com/hearttrate。

最大化電池效能

- 降低螢幕亮度與螢幕關閉時間 ([自訂顯示設定](#)，第 19 頁)。
 - 降低振動強度 ([系統設定](#)，第 19 頁)。
 - 關閉抬手開啟螢幕 ([自訂顯示設定](#)，第 19 頁)。
 - 在手機的通知中心設定，限制要在 Lily 2 Active 手錶顯示的智慧通知 ([管理通知](#)，第 16 頁)。
 - 關閉智慧通知 ([啟用藍牙通知](#)，第 16 頁)。
 - 當不使用連結功能時關閉藍牙 ([關閉藍牙手機連結](#)，第 16 頁)。
 - 關閉睡眠脈搏血氧追蹤 ([開啟睡眠脈搏血氧追蹤](#)，第 14 頁)。
 - 關閉腕式心率 ([腕式心率感測器設定](#)，第 13 頁)。
- 備註：**腕式心率會用於高強度熱血時間、最大攝氧量、身體能量指數、壓力等級和消耗的卡路里的計算。

在戶外時看不清楚手錶畫面

手錶會偵測環境光並自動調整背光亮度以最大化電池效能。

在直射日光下，螢幕亮度會調高，但仍有可能會看不清楚。在開始戶外活動時，自動偵測活動功能可能會有幫助 ([活動追蹤設定](#)，第 11 頁)。

我的手錶顯示語言錯誤

如果不小心選擇了錯誤的手錶語言，可以依照以下步驟更改回來。

- 1 長按  鍵以檢視選單。
- 2 向下捲動到底，並選擇最後一個項目。
- 3 向下捲動到底，並選擇最後一個項目。
- 4 向下捲動，並選擇清單中的第五個項目。
- 5 選擇您的語言。

回復所有出廠設定

您可以將所有手錶設定回復到出廠預設值。

- 1 長按  鍵以檢視選單。
- 2 選擇 **設定** > **系統** > **重置**。
- 3 選擇一個選項：
 - 要將所有手錶設定重置為出廠預設值，並保留所有使用者輸入的資訊及活動紀錄，選擇 **重置預設設定**。
 - 要將所有手錶設定重置為出廠預設值，並刪除所有使用者輸入的資訊及活動紀錄，選擇 **刪除資料並重置設定**。
- 4 依照螢幕指示操作。

取得衛星訊號

手錶可能需要在開放的戶外空間才能以取得衛星訊號，

- 1 到戶外開放空間。
手錶正面應朝向天空。
- 2 等待手錶接收衛星訊號。
可能需要 30 ~ 60 秒接收衛星訊號。

改善衛星訊號接收

- 請經常將裝置與您的 Garmin 帳戶同步：
 - 使用 USB 線與 Garmin Express 應用軟體連接您的裝置與電腦。
 - 透過啟用藍牙的手機將您的裝置與 Garmin Connect app 同步。

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

- 將裝置帶到戶外開放的區域，遠離高樓或樹木。
- 保持靜止幾分鐘。

取得更多資訊

- 前往 support.Garmin.com/zh-TW/ 取得更多手冊、文章與軟體更新。
- 前往 Garmin.com.tw/buy 或聯繫您的 Garmin 經銷商以取得選購配件與替換零件的資訊。
- 前往 Garmin.com.tw/legal/atdisclaimer。
這不是醫療設備。脈搏血氧感測功能也不是所有地區皆有提供。

裝置服務

如果您的裝置需要維修或更換，請前往 support.Garmin.com/zh-TW 以取得向 Garmin 客服中心申請維修的相關資訊。

附錄

活動清單

您的 Lily 2 Active 手錶支援下列活動。

備註：請確認將您的手錶軟體更新以獲得最新的活動（使用 *Garmin Connect App* 更新軟體，第 21 頁；使用 *Garmin Express* 更新軟體，第 21 頁）。

- 自訂活動選項，第 5 頁
- 開始活動，第 1 頁

	自行車
	室內自行車
	呼吸訓練
	有氧運動
	舞蹈健身
	飛盤高爾夫

	橢圓機
	高爾夫
	HIIT
	室內跑道
	跳繩
	冥想
	其他
	籠式網球
	匹克球
	皮拉提斯
	泳池游泳
	划船
	室內划船
	跑步
	雙板滑雪
	單板滑雪
	雪地健行
	樓梯機
	肌力訓練
	立槳衝浪
	網球
	跑步機
	步行
	室內步行
	傳統越野滑雪
	瑜伽

最大攝氧量標準率等級表

這些表格包含依照年齡及性別標準化分列的最大攝氧量估算值。

男性	百分位	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
優異	95	55.4	54	52.5	48.9	45.7	42.1
傑出	80	51.1	48.3	46.4	43.4	39.5	36.7
良好	60	45.4	44	42.4	39.2	35.5	32.3
普通	40	41.7	40.5	38.5	35.6	32.2	29.4
不佳	0-40	<41.7	<40.5	<38.5	<35.6	<32.3	<29.4

女性	百分位	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
優異	95	49.6	47.4	45.3	41.1	37.8	36.7
傑出	80	43.9	42.4	39.7	36.7	33	30.9
良好	60	39.5	37.8	36.3	33	30	28.1
普通	40	36.1	34.4	33	30.1	27.5	25.9
不佳	0-40	<36.1	<34.4	<33	<30.1	<27.5	<25.9

經 The Cooper Institute 同意轉載。如需更多資訊，請前往 www.CooperInstitute.org。

輪圈尺寸和周長

使用於騎乘時，您的速度感測器會自動偵測輪圈尺寸。如有需要，您可以在速度感測器設定中手動輸入輪圈周長。自行車輪胎尺寸標記在輪胎的兩側。您可以量測輪圈的周長或使用網路上的計算機。

