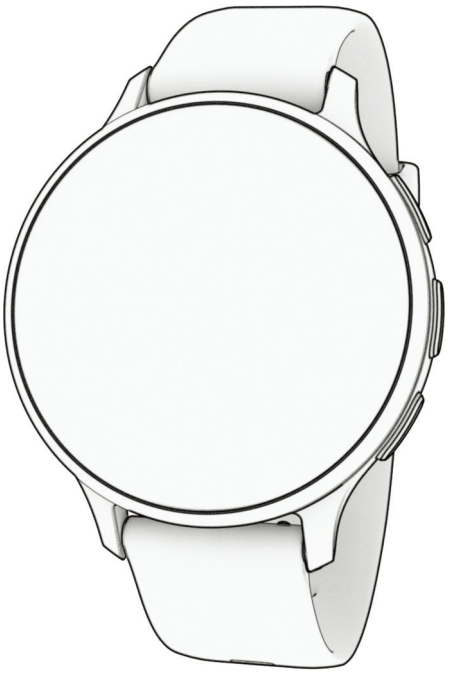
GARMIN®



VENU 3 系列

使用者手冊

Rev. B

© 2024 Garmin Ltd. 及其子公司版權所有

本說明書版權屬 Garmin Ltd. 或其子公司所有，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。有關本產品使用的更新或補充資訊，請參考 *Garmin.com.tw*。

Garmin、Garmin 標誌、Instinct、ANT+、Approach、Auto Lap、Auto Pause、Edge、inReach、QuickFit、TracBack、VIRB、Virtual Partner 和 Xero 均為 Garmin Ltd. 或其子公司於美國和其他國家註冊的商標。Body Battery、Connect IQ、Firstbeat Analytics、Garmin AutoShot、Garmin Connect、Garmin Express、Garmin GameOn、Garmin Golf、Garmin Index、Garmin Move IQ、Garmin Pay、Health Snapshot、HRM-Dual、HRM-Pro 系列、Rally、tempe、Varia 和 Vector 均為 Garmin Ltd. 或其子公司的商標。未經 Garmin Ltd. 或其子公司的同意，不得使用其商標。

Android™ 為 Google LLC 的註冊商標。Apple®、iPhone® 及 iTunes® 均為 Apple Inc. 在美國和其他國家註冊的商標。Bluetooth® 文字及圖樣為 Bluetooth SIG, Inc. 所有。Garmin 已取得此類商標使用許可。Cooper Institute® 以及任何相關的商標為 The Cooper Institute 所有。iOS® 為 Cisco Systems, Inc. 的註冊商標，由 Apple Inc. 經授權使用。Wi-Fi® 為 Wi-Fi Alliance 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擁有。

本產品經 ANT+ 認證。如需相容產品與 app 的清單，請前往 *www.thisisant.com/directory*。

M/N: A04542, A04543

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
圖示 1
設定您的手錶 1
應用程式與活動 1
開始活動 2
記錄活動小秘訣 2
結束活動 2
評量活動 2
室內活動 2
記錄肌力訓練活動 2
記錄 HIIT 活動 2
校正跑步機距離 3
遊戲 3
開始泳池游泳 3
戶外活動 3
開始跑步 4
開始騎乘 4
檢視您的滑雪滑降 4
高爾夫 4
開始打高爾夫 4
高爾夫選單 4
檢視旗桿方向 5
變更旗桿位置 5
檢視安全打點與狗腿彎距離 5
檢視障礙區 5
使用 Garmin AutoShot 功能測量揮桿 5
計分 5
檢視擊球紀錄 6
檢視球局摘要 6
結束球局 6
自訂您的球桿清單 6
高爾夫設定 6
健康快報 6
新增自訂活動 6
應用程式 6
自訂活動與應用程式清單 8
活動與應用程式設定 8
自訂資料畫面 9
活動警示 9
自動計圈 9
使用自動暫停 10
自動換頁 10
變更 GPS 設定 10
外觀 10
錶面設定 10
更換錶面 10
概覽 10
檢視概覽 11
身體能量指數 11
心率變異度狀態 12
使用壓力等級概覽 12
女性健康狀況 12
水分補充追蹤 13
更新天氣位置 13
新增替代時區 13
使用時差顧問 13
使用 Varia 攝影機控制 13
快捷目錄 14
自訂快捷目錄 14
早安晨報 14
自訂您的早安晨報 14
設定捷徑 14
Garmin Pay 14
設定 Garmin Pay 電子錢包 14
使用手錶付款 15
將卡片加入 Garmin Pay 電子錢包 15
變更您的 Garmin Pay 密碼 15
悠遊卡行動支付 15
開始使用悠遊卡 15
設定餘額通知 15
檢視悠遊卡卡號 15
悠遊卡使用說明 16
訓練 16
整合訓練狀態 16
同步活動及表現數據 16
活動追蹤 16
自動目標 16
使用久坐警示 16
睡眠追蹤 16
熱血時間 16
Move IQ 17
啟用自我評量 17
活動追蹤設定 17

訓練課表 17
開始訓練 17
進行 Garmin Connect 上的訓練....17
使用 Garmin Connect 上的訓練計畫 17
健康與保健設定與警示....18
歷史紀錄 18
使用歷史紀錄....18
檢視各心率區間的時間....18
個人紀錄 18
檢視個人紀錄....18
清除個人紀錄....19
檢視數據總計....19
刪除歷史資料....19
心率功能 19
腕式心率 19
佩戴手錶 19
異常心率數據小秘訣 19
檢視心率概覽....19
設定心率變化警示 20
廣播心率到 Garmin 裝置....20
關閉腕式心率感測器 20
關於心率區間....20
設定您的心率區間 20
健身目標 20
心率區間表....20
關於最大攝氧量(VO2 Max.)估算值 21
取得最大攝氧量(VO2 Max.)估算值 21
取得騎乘的最大攝氧量估算值 21
檢視您的身體年齡 21
脈搏血氧感測功能 21
取得脈搏血氧讀數 21
變更脈搏血氧追蹤模式....22
異常脈搏血氧資料小秘訣....22
導航 22
儲存您的位置....22
刪除位置 22
導航到已儲存位置 22
導航回起點....22
停止導航 22
電子羅盤 22
手動校正電子羅盤 22
無線感測器 23
配對無線感測器....23
HRM-Pro 跑步配速與距離....23
記錄跑步配速與距離小秘訣....23
跑步功率 24
跑步功率設定....24
跑步動態資訊....24
色彩量表與跑步動態資料....24
選用自行車速度 / 踏頻感測器 24
校正速度感測器....24
使用功率計訓練....24
情境感知系統....24
tempe 溫度感測器....24
使用者資訊 25
設定您的使用者資訊 25
性別設定 25
輪椅模式 25
音樂功能 25
載入個人音源內容 25
連結第三方服務商 25
從第三方服務商下載音源內容 25
中斷與第三方服務商的連結 26
連結藍牙耳機....26
聽音樂 26
音樂播放控制....26
連結功能 26
手機連結功能....26
配對您的手機....26
檢視通知 26
以自訂簡訊回覆 26
從手錶撥打電話 27
接聽來電 27
活動期間播放音訊提示....27
管理通知 27
啟用藍牙通知....27
關閉藍牙手機連結 27
使用語音助理....27
開啟或關閉手機連結警示....27
尋找手機 28
使用勿擾模式....28
Wi-Fi 連結功能....28
連接 Wi-Fi 網路 28
手機與藍牙設定....28
手機 App 及電腦應用軟體....28
Garmin Connect 28
Connect IQ 功能 29

Garmin Golf App....29
安全與追蹤功能 29
新增緊急聯絡人....29
事故偵測 30
開啟和關閉事故偵測功能....30
發出援助需求....30
開啟 LiveTrack....30
新增聯絡人....30
時鐘....30
設定鬧鐘 30
刪除鬧鐘 30
使用碼錶 30
開始倒數計時器....31
使用 GPS 同步時間....31
手動設定時間....31
自訂手錶....31
系統設定 31
自訂顯示設定....31
聲音設定 31
電量管理設定....31
變更測量單位....31
時區 32
氣壓計校正....32
Garmin Connect 設定....32
裝置資訊....32
關於 AMOLED 螢幕 32
為手錶充電....32
更換錶帶 32
檢視裝置資訊....32
檢視電子標籤法規與符合性資訊 32
裝置保養 32
清潔手錶 33
清潔皮質錶帶....33
產品更新 33
設定 Garmin Express 33
產品規格 33
電池效能資訊....33
疑難排解....33
我的手機是否與我的手錶相容？ 33
我的手機無法連結到手錶....33
我的耳機無法連結到手錶....34
我的音樂或耳機連線中斷....34
我的手錶顯示語言錯誤....34
手錶顯示的時間不正確....34
活動溫度數值不準確 34
最大化電池效能....34
重新啟動手錶....34
重置所有設定....34
取得衛星訊號....34
改善衛星訊號接收 34
活動追蹤 35
我的步數似乎不準確 35
爬樓層數據似乎不準確....35
取得更多資訊....35
附錄....35
資料欄位 35
最大攝氧量標準率等級表....37
輪圈尺寸和周長....37
符號定義 37

產品介紹

⚠ 警告

關於產品風險以及重要資訊，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



Ⓐ **動作鍵：**長按 2 秒以開啟手錶。

按鍵以開啟應用程式與活動選單。

長按 2 秒以檢視包含電源的快捷目錄。

長按直到感受到 3 次振動以開啟援助功能(*安全與追蹤功能，第 29 頁*)。

Ⓑ **返回鍵：**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。

Ⓒ **自訂 / 語音助理鍵：**按鍵以檢視自訂快捷功能(*設定捷徑，第 14 頁*)。

觸控螢幕：向上或向下滑以捲動瀏覽概覽、功能與選單(*觸控螢幕小秘訣，第 1 頁*)。

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。
- 點一下以喚醒手錶。
- 在時間錶面，向上或向下滑以捲動瀏覽手錶上的概覽。
- 點選概覽以檢視更多資訊(如可用)。
- 向右滑以返回前一個畫面。
- 長按時間錶面上的項目，以展開如概覽或選單等相關資訊(如有)。
- 在活動期間，向上或向下滑以檢視下一個資料畫面。
- 在活動期間，向右滑以檢視時間錶面與概覽，向左滑以回到活動資料欄位。
- 選擇活動後，向上滑以檢視該活動的設定和選項。
- 當可用時，選擇 ^ 或向上滑以檢視更多選單選項。
- 以獨立分開的動作完成每一次的選單操作。

鎖定 / 解鎖觸控螢幕

您可以鎖定觸控螢幕以避免誤觸。

1. 長按 Ⓐ 檢視快捷目錄。
2. 選擇 🔒。

   觸控螢幕將鎖定，在您將棋解鎖前不會對任何觸控有反應。
3. 長按任意鍵以解鎖觸控螢幕。

圖示

閃爍的符號代表手錶正在搜尋訊號，實心的符號代表已取得訊號或已連結感測器。斜線劃過的圖示代表該功能已關閉。

	手機連結狀態
	心率感測器狀態
	LiveTrack 狀態
	速度感測器狀態
	踏頻感測器狀態
	Varia 自行車智慧車燈狀態
	Varia 自行車智慧雷達狀態
	智慧訓練台狀態
	功率計狀態
	tempe 感測器狀態

設定您的手錶

要使用 Venu 3 系列的完整功能，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 26 頁*)。
- 設定 Wi-Fi 網路(*連接 Wi-Fi 網路，第 28 頁*)。
- 設定音樂功能(*音樂功能，第 25 頁*)。
- 設定您的 Garmin Pay 電子錢包(*設定 Garmin Pay 電子錢包，第 14 頁*)。
- 設定安全功能(*安全與追蹤功能，第 29 頁*)。
- 設定您的使用者資訊(*使用者資訊，第 25 頁*)。
- 如需語音助理相關的使用小秘訣，請前往 *Garmin.com/voicefunctionality/tips*。

應用程式與活動

手錶出廠時已預載多種應用程式與活動。

應用程式：應用程式為您的手錶提供互動功能，例如儲存地點或從手錶撥電話給其他人(*應用程式，第 6*

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*。

Connect IQ 應用程式：您可以從 Connect IQ app 安裝應用程式以新增功能到您的手錶（*下載 Connect IQ 功能，第 29 頁*）。

開始活動

當您開始活動時，GPS 會自動開啟（如有需要）。

1. 按下 Ⓐ 鍵。
2. 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。
3. 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。
4. 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 32 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。
- 向上或向下滑以檢視更多的資料畫面（*鎖定 / 解鎖觸控螢幕，第 1 頁*）。

結束活動

1. 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 Ⓐ 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（*啟用自我評量，第 17 頁*）。

1. 完成活動後，選擇 ✔（*結束活動，第 2 頁*）。
2. 選擇您在活動中的感受。
3. 選擇一個符合您感受的數字。

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

手錶可以用於室內訓練，例如室內田徑跑步或使用固定式健身車或室內訓練台。室內活動中 GPS 會關閉（*活動與應用程式設定，第 8 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，速度與距離等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。

關閉 GPS 騎乘時，將無法取得速度與距離資訊，除非搭配速度或踏頻感測器（選購）才能將速度與距離數據傳送至手錶。

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（*活動與應用程式設定，第 8 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，請不要盯著手錶。

  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。

  當佩戴手錶的手臂回到起始位置時，手錶將計數一次。

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 Garmin Connect 帳戶中的工具檢視或編輯活動資訊。

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 2 頁*)。

2 在跑步機上跑步，直到您的 Venu 3 系列手錶記錄到 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 **校正與儲存**，然後在手錶上輸入跑步機顯示的距離。

遊戲

使用 Garmin GameOn App

手錶與電腦配對時，您可以在手錶上記錄遊戲活動並在電腦上檢視即時表現指標。

1 在電腦上，前往 *www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn* 並下載 Garmin GameOn app。

2 依照螢幕指示完成安裝。

3 開啟 Garmin GameOn app。

4 當 Garmin GameOn app 提示您配對手錶時，在手錶上按下 Ⓐ 鍵，然後選擇 **遊戲**。

備註：手錶連結至 Garmin GameOn app 期間，手錶上的通知與藍牙功能將會停用。

5 選擇 **現在配對**。

6 從清單中選擇您的手錶，然後依照螢幕指示操作。

小秘訣：您可按下 ☰ > **設定**，以自訂您的設定、重新閱讀教學或移除手錶。您下次開 app 時，Garmin GameOn app 會在記住您的手錶與設定。如有需要，可以將手錶與其他電腦配對(*配對無線感測器，第 23 頁*)。

7 選擇一個選項：

- 在電腦上啟動支援的遊戲，以自動開始遊戲活動。
- 在手錶上，手動開始一個遊戲活動(*記錄手動遊戲活動，第 3 頁*)。

Garmin GameOn app 會顯示您的即時表現指標。完成活動後，Garmin GameOn app 會顯示您的遊戲活動摘要與對戰資訊。

記錄手動遊戲活動

您可在手錶上記錄遊戲活動並手動輸入每場比賽的數據。

1 按下 Ⓐ 鍵。

2 選擇 **遊戲**。

3 選擇 **略過**。

4 選擇一個比賽模式。

5 按下 Ⓐ 鍵以開始活動計時。

6 在比賽結束後按下 Ⓑ 鍵以記錄比賽結果或排名。

7 按下 Ⓑ 鍵以開始新的比賽。

8 完成活動後，按下 Ⓐ 鍵，然後選擇 ✔。

開始泳池游泳

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 開始您的活動。

手錶會自動記錄游泳的組別與趟別。

6 休息時按下 Ⓑ 鍵。

休息畫面出現。

7 按下 Ⓑ 鍵以重新開始計組計時。

8 完成活動後，按下Ⓐ 鍵以停止活動計時。

9 選擇一個選項：

- 長按 Ⓐ 鍵以儲存活動。
- 長按 Ⓑ 鍵以放棄活動。

設定泳池大小

1 按下 Ⓐ 鍵。

2 選擇 **泳池游泳**。

3 向上滑。

4 選擇 **設定** > **泳池大小**。

5 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 30 秒加上 15 次划水，SWOLF 即為 45。在開放水域游泳時 SWOLF 會以 25 公尺為一趟。SWOLF 可測量游泳的效率，和高爾夫一樣，分數越低越好。

戶外活動

Venu 3 系列手錶內建數款戶外活動的應用程式，例如跑步或自行車。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 23 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 **跑步**。
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)(*使用自動計圈標記圈數，第 9 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 23 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 **自行車**。
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 ✔。

檢視您的滑雪滑降

手錶會使用自動滑降功能記錄雙板或單板滑雪滑降的詳細資訊。此功能預設為開啟，會根據您的滑降移動自動記錄新的雙板或單板滑雪滑降。計時器在您停止滑降或在纜車上時會自動暫停。在纜車上升期間，計時器會保持暫停。往下坡移動即會繼續計時。您可以在暫停畫面或計時中檢視滑降的詳細資訊。

1. 開始一個雙板或單板滑雪活動。
2. 向上或向下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。

高爾夫

開始打高爾夫

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 29 頁*)。

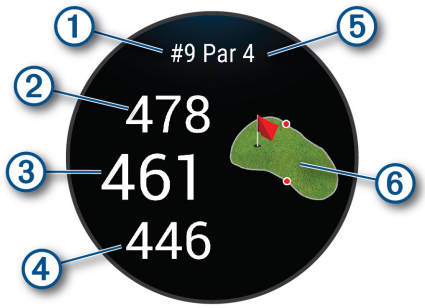
在開始打高爾夫之前，請先將手錶充飽電(*為手錶充電，第 32 頁*)。

1. 按下 Ⓐ 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。

   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	距果嶺中間的距離
④	距果嶺前緣的距離
⑤	該球洞的標準杆
⑥	果嶺地圖

備註：由於旗桿位置會變更，手錶僅會計算至果嶺前緣、中心與後緣，而非至旗桿實際位置的距離。

7. 選擇一個選項：
   - 點一下地圖以檢視更多詳細資訊或變更旗桿位置(*變更旗桿位置，第 5 頁*)。
   - 按下 Ⓐ 鍵以開啟高爾夫選單(*高爾夫選單，第 4 頁*)。
   - 長按 Ⓑ 鍵以開啟高爾夫設定(*高爾夫設定，第 6 頁*)。

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)。

切換球洞：讓您手動切換球洞。

計分卡：開啟計分卡以編輯分數(*計分，第 5 頁*)。

PinPointer：PinPointer 功能是一個電子羅盤，在您看不到果嶺時指向旗桿的方向。透過此功能，即使您在樹叢中或較深的沙坑中也可以找到擊球方向。

備註：請勿在高爾夫球車上使用 PinPointer 功能。高爾夫球車會干擾並影響電子羅盤的準確度。

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(*手動新增擊球，第 5 頁*)。

結束球局：結束目前球局。

檢視旗桿方向

PinPointer 功能是一個電子羅盤，在您看不到果嶺時指向旗桿的方向。透過此功能，即使您在樹叢中或較深的沙坑中也可以找到擊球方向。

備註：請勿在高爾夫球車上使用 PinPointer 功能。高爾夫球車會干擾並影響電子羅盤的準確度。

1. 按下 Ⓐ 鍵。
2. 選擇 。

   箭頭將指向旗桿的位置。

變更旗桿位置

球局進行時您可以放大果嶺，並移動旗桿的位置。

1. 選擇地圖。

   果嶺地圖將放大顯示。
2. 點選或拖曳旗桿來移動旗桿的位置。

   代表選取的旗桿位置。
3. 按下 Ⓑ 鍵以接受旗桿位置。

   球洞資訊畫面會更新距離以反映新的旗桿位置。旗桿位置只會儲存於該球局。

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。

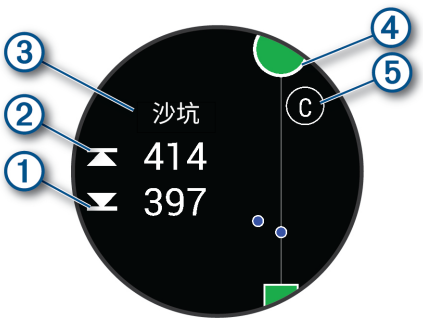
1. 按下 Ⓐ 鍵。
2. 選擇 **打點**。

   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**。



- 螢幕上會出現與最靠近的障礙區前緣 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。

使用 Garmin AutoShot 功能測量揮桿

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(*檢視擊球紀錄，第 6 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，您與擊球點的距離將會顯示在畫面頂端的橫幅中 ①。



   小秘訣：點一下橫幅可將其隱藏 10 秒鐘。
2. 揮下一桿。

   手錶記錄上一桿的擊球距離。

手動新增擊球

如果裝置未偵測到揮桿，您可以手動新增。但您必須在未偵測的揮桿的位置新增。

1. 按下 Ⓐ 鍵。
2. 選擇 **上次揮桿** > ^ > **新增揮桿**。
3. 選擇 ✓ 以從您現在的位置記錄揮桿。

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 ✓。

設定計分方式

您可以變更手錶的計分方式。

1. 在球局中，長按 Ⓑ 鍵。
2. 選擇 **高爾夫設定** > **計分** > **計分方式**。
3. 選擇一個計分方式。

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 5 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。此裝置是依照美國高爾夫協會制定之標準給點。

定分式計分賽的計分卡會顯示點數而非桿數。

分數	相較於標準桿使用的桿數
0	高 2 桿以上
1	高 1 桿

分數	相較於標準桿使用的桿數
2	平標準桿
3	低 1 桿
4	低 2 桿
5	低 3 桿

高爾夫數據追蹤

當您啟用手錶的數據追蹤功能時，您可以檢視目前球局的數據(*檢視球局摘要，第 6 頁*)。您可以使用 Garmin Golf app 比較球局並追蹤您的成長。

1. 按下 Ⓐ 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. 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. 選擇 ^ > **設定** > **計分** > **數據追蹤**。

記錄高爾夫數據

您必須先啟用數據追蹤，才能記錄數據(*高爾夫數據追蹤，第 6 頁*)。

1. 在計分卡上，選擇一個球洞。
2. 設定包含推桿的桿數，並選擇 ✓。
3. 設定推桿數，並選擇 ✓。

   備註：推桿數僅用於數據追蹤，不會增加您的分數。
4. 選擇一個選項：
   - 如果球有擊上球道，選擇 ↑。
   - 如果球未擊上球道，選擇 ↰ 或 ↱。
5. 選擇 ✓。

檢視擊球紀錄

1. 完成球洞後，按下 Ⓐ 鍵。
2. 選擇 **上次揮桿** 以檢視前次擊球資訊。

檢視球局摘要

球局中，您可以檢視您的分數、數據以及步數。

1. 按下 Ⓐ 鍵。
2. 選擇 **球局摘要**。
3. 向上或向下滑以檢視更多資訊。

結束球局

1. 按下 Ⓐ 鍵。
2. 選擇 **結束球局**。
3. 向上滑。
4. 選擇一個選項：
   - 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。

自訂您的球桿清單

使用 Garmin Golf app 將相容的高爾夫裝置與手機配對後，可以使用 app 自訂預設的高爾夫球桿清單。

1. 在手機上打開 Garmin Golf app。
2. 從 ••• 或 ☰ 選單，選擇 **我的球袋**。
3. 選擇一個選項以新增、編輯、移除或退役一枝球桿。
4. 將相容的 Garmin 高爾夫裝置與 Garmin Golf app 同步。

   更新的高爾夫球桿清單會顯示在您的高爾夫裝置上。

高爾夫設定

按下 Ⓐ 鍵，選擇 **高爾夫**，選擇您的高爾夫球場，然後選擇 ^ > **設定** 以自訂高爾夫設定與功能。

廣播心率：讓您開始廣播心率資料至配對的裝置。

計分：讓您設定您的計分偏好並開啟數據追蹤。

揮桿距離：設定您在開球台的平均開球距離。

競賽模式：競賽時禁用 PinPointer 和 PlaysLike 距離功能，此兩個功能在認證比賽或者差點巡迴賽是禁止使用的。

球桿提示：啟用裝置在每次擊球提示您輸入使用的球桿。

記錄活動：啟用高爾夫活動的 FIT 檔案記錄。FIT 檔案會記錄專為 Garmin Connect app 量身打造的體能資訊。

健康快報

健康快報功能會在您靜止不動兩分鐘時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指標。您可以將健康快報功能新增到您的最愛活動與應用程式清單(*自訂活動與應用程式清單，第 8 頁*)。

新增自訂活動

您可以建立自定義的活動，然後將其新增到活動清單。

1. 按下 Ⓐ 鍵。
2. 選擇 ✎ > ✚ > ⧉。
3. 選擇要複製的活動類型。
4. 選擇一個活動名稱。
5. 如有需要，編輯活動應用程式設定(*活動與應用程式設定，第 8 頁*)。
6. 完成編輯後，選擇 **完成**。

應用程式

您可以使用應用程式選單自訂手錶，以快速存取手錶功能及選項。部分應用程式需要藍牙連結相容的手機。許多應用程式也可以在概覽中找到(*概覽，第 10 頁*)。

長按 Ⓐ 鍵，並選擇 **應用程式**。



圖示	名稱	說明
	鬧鐘	*設定鬧鐘，第 30 頁*
	替代時區	*新增替代時區，第 13 頁*
	身體能量指數	*身體能量指數，第 11 頁*
	日曆	選擇以檢視手機行事曆上接下來的事件。
	卡路里	選擇以檢視您今天的動態與靜態卡路里資訊。
	挑戰	如果您正在參加 Garmin Connect 挑戰，選擇以檢視您目前的排行榜排名。
	Connect IQ 商店	*下載 Connect IQ 功能，第 29 頁*
	聯絡人	選擇以在手錶上開啟 Garmin Connect 聯絡人清單
	數字鍵	選擇以開啟手機撥號鍵盤(*從手錶撥打電話，第 27 頁*)。
	手電筒	選擇以開啟 AMOLED 螢幕以作為手電筒。 **備註：**使用手電筒可能會降低電池效能。
	上樓統計	選擇以檢視每天的已爬樓層和連續達標資訊。
	Garmin 教練	*調適性訓練計畫，第 18 頁*
	健康快報	*健康快報，第 6 頁*
	心率	*檢視心率概覽，第 19 頁*
	歷史紀錄	*使用歷史紀錄，第 18 頁*
	HRV 狀態	*心率變異度狀態，第 12 頁*
	水分補充	*水分補充追蹤，第 13 頁*
	熱血時間	*熱血時間，第 16 頁*
	時差	*使用時差顧問，第 13 頁*
	上次活動	選擇以檢視上次記錄的活動的簡短摘要。
	上次高爾夫	選擇以檢視上次記錄的高爾夫活動和高爾夫歷史紀錄的簡短摘要。
	上次手推輪椅	選擇以檢視上次記錄的輪椅手推活動和手推輪椅活動紀錄的簡短摘要。
	上次騎乘	選擇以檢視上次記錄的騎乘活動和騎乘歷史紀錄的簡短摘要。
	上次跑步	選擇以檢視上次記錄的跑步活動和跑步歷史紀錄的簡短摘要。
	上次肌力訓練	選擇以檢視上次記錄的肌力訓練活動和肌力訓練歷史紀錄的簡短摘要。
	上次游泳	選擇以檢視上次記錄的游泳活動和游泳歷史紀錄的簡短摘要。
	車燈	*使用 Varia 攝影機控制，第 13 頁*
	音樂	*音樂功能，第 25 頁*
	小睡	選擇以開始小睡計時器並設定鬧鐘以叫醒自己。
	通知	*啟用藍牙通知，第 27 頁*
	電話	選擇以開啟手機控制功能，例如聯絡人和撥號鍵盤。

圖示	名稱	說明
	脈搏血氧	*脈搏血氧感測功能，第 21 頁*
	恢復時間	選擇以檢視您的恢復時間。最長時間為 4 天，最短時間為 6 小時。
	呼吸	選擇以檢視呼吸率歷史紀錄，以及進行呼吸訓練讓自己放鬆。
	儲存位置	選擇以儲存您目前的位置，以便之後導航回來。
	睡眠教練	選擇以檢視根據睡眠歷史紀錄、活動歷史紀錄、HRV 狀態與午睡得出的建議睡眠需求。
	睡眠分數	選擇以檢視根據前一晚睡眠的品質與持續時間得出的睡眠分數。
	步數	*自動目標，第 16 頁*
	碼錶	*使用碼錶，第 30 頁*
	壓力	*使用壓力等級概覽，第 12 頁*
	計時器	*開始倒數計時器，第 31 頁*
	小秘訣	選擇以檢視互動式手錶秘訣及掃描前往 support.Garmin.com 的直接連結，以取得手錶的使用者手冊。
	語音助理	*使用語音助理，第 27 頁*
	錢包	選擇以開啟您的 Garmin Pay 電子錢包(*Garmin Pay，第 14 頁*)。
	天氣	選擇以檢視目前天氣預報及目前天氣狀況。
	女性健康狀況	*月經週期追蹤，第 12 頁*

自訂活動與應用程式清單

1. 按下 Ⓐ 鍵。
2. 點選 **活動** 或 **應用程式**
3. 選擇 ✎。
4. 選擇一個選項：
   - 要新增活動或應用程式，選擇 ✚。
   - 要移除活動或應用程式，選擇該活動或應用程式，並選擇 ✕。
   - 要重新排序清單，選擇一項活動或應用程式，按住 ≑，並將其拖曳到畫面上所要的位置。

活動與應用程式設定

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，但並非所有設定都適用於所有的活動類型。

按下 Ⓐ 鍵，選擇一個活動，並選擇 ^ > **設定**。

兩名選手：設定計分卡保留兩名選手的計分。

備註：此設定僅用在一場球局，每次開始新球局時都需要重新啟用。

主題色：設定活動顏色幫助識別進行中的活動。

警示：設定活動的訓練(*活動警示，第 9 頁*)。

自動計圈：設定自動計圈功能的選項(*自動計圈，第 9 頁*)。

自動暫停：讓手錶在您停止移動或低於特定速度時，自動停止記錄資料(*使用自動暫停，第 10 頁*)。

自動休息：在泳池游泳時，手錶能夠自動偵測您在休息並建立一個休息區間。

自動換頁：讓您在計時期間於所有活動資料畫面間自動切換(*自動換頁，第 10 頁*)。

自動計組：讓手錶在肌力訓練活動中自動開始與結束每一組訓練。

廣播心率：啟用在開始活動時自動廣播心率數據(*廣播心率到 Garmin 裝置，第 20 頁*)。

廣播至 GameOn：啟用在開始遊戲活動時自動廣播生理數據至 Garmin GameOn app(*使用 Garmin GameOn App，第 3 頁*)。

球桿提示：在每次偵測到擊球時，提示您輸入使用的高爾夫球桿。

資料畫面：讓您自訂或增加活動的資料畫面(*自訂資料畫面，第 9 頁*)。

開球距離：設定您平均開球的距離。

編輯重量：讓您在肌力訓練或有氧活動中，加入每組訓練的重量。

啟用影片：啟用肌力、有氧、瑜珈、HIIT，或皮拉提斯活動的訓練指導動畫。預載的訓練與從 Garmin Connect 下載的訓練會有動畫。

結束警示：設定警示在冥想活動結束時通知您。

GPS：設定 GPS 天線的模式(*變更 GPS 設定，第 10 頁*)。

泳池大小：設定泳池游泳的的泳池長度。

功率均值：設定手錶是否要在騎乘功率數據中包含沒有踩踏時的零值。

記錄活動：啟用高爾夫活動的活動 FIT 檔案記錄功能。FIT 檔案會記錄專為 Garmin Connect 量身打造的體能資訊。

重新命名：設定活動名稱。

自動計組：啟用或停用肌力訓練中重複動作的計數功能。

跑步功率：讓您記錄跑步功率數據並自訂設定(*跑步功率設定，第 24 頁*)。

計分：啟用或停用在高爾夫球局開始時自動計分的功能。**總是詢問** 選項會在您開始球局時詢問您。

計分方式：設定以總桿賽或史特伯弗比賽形式進行高爾夫活動。

自我評量：設定您評量此活動感受難度的頻率(*評量活動，第 2 頁*)。

數據追蹤：啟用於高爾夫球賽中記錄數據。

狀態：在開始高爾夫球局時，自動啟用或關閉計分。此功能在每次球局開始前都會提示。

錦標賽模式：停用認證比賽中禁止使用的功能。

振動警示：啟用呼吸活動時提示您吸氣或吐氣的警示。

自訂資料畫面

您可以根據訓練目標或選用的配件自訂資料畫面。例如自訂其中一個資料畫面顯示您的單圈配速度或心率區間(*資料欄位，第 35 頁*)。

1. 按下 Ⓐ 鍵。
2. 選擇一個活動。
3. 選擇 ^。
4. 選擇該活動設定。
5. 選擇 **資料畫面**。
6. 選擇要自訂的資料畫面。
7. 選擇一個或多個選項：

   備註：並非每個活動都有全部的選項。

   - 要調整資料畫面的樣式與資料欄位數量，選擇 **欄位配置**。
   - 要自訂某個資料畫面的欄位，選擇該資料畫面後選擇 **自訂欄位**。
   - 要顯示或隱藏資料畫面，選擇畫面旁的切換開關。
   - 要顯示或隱藏心率區間圖畫面，選擇 **心率區間圖**。

活動警示

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或、增加對環境的認知。部分警示僅適用於特定活動。部分警示需要選用配件，例如心率監測器或步頻感測器。警示有三種類型：事件警示、範圍警示以及循環警示。

事件警示：事件警示會發出一次通知，而事件是一個特定值。例如，您可以設定手錶在您燃燒到特定卡路里值時發出警示。

範圍警示：範圍警示會在每次手錶超出某個指定範圍時發出通知。例如，您可以設定手錶在您的心率低於每分鐘 60 下(bpm)或高於 210 bpm 時發出警示。

循環警示：循環警示會在每次手錶記錄到特定的值或間隔時間時發出通知。例如，您可以設定手錶每 30 分鐘發出一次警示。

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
心率	範圍	設定最小與最大心率或選擇心率區間(*心率區間表，第 20 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
走 / 跑模式	循環	設定定期的走路休息時間
速度	範圍	設定最快與最慢速度
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

設定警示

1. 按下 Ⓐ 鍵。
2. 選擇一個活動。

   備註：並非所有活動都有此功能。
3. 選擇該活動設定。
4. 選擇 **警示**。
5. 選擇一個選項：
   - 選擇 **新增** 以為該活動新增警示。
   - 選擇警示名稱以編輯現有的警示。
6. 如有需要，選擇警示類型。
7. 選擇一個區間，輸入最小與最大值或輸入一個自訂的警示值。
8. 如有需要，開啟警示。

事件警示和循環警示會在您達到警示值時跳出訊息(*活動警示，第 9 頁*)。範圍警示則是在您超出指定範圍(最小與最大值)時跳出訊息。

自動計圈

使用自動計圈標記圈數

您可以設定手錶使用自動計圈功能，於特定距離自動記錄圈數。此功能用於比較活動中不同區段的表現(例如每 1 英里或每 5 公里)很有幫助。

1. 按下 Ⓐ 鍵。
2. 選擇一個活動。

   備註：並非所有活動都有此功能。
3. 選擇 ^ > **設定** > **自動計圈**。
4. 輸入各圈之間的距離。
5. 選擇切換開關以開啟或關閉自動計圈功能。

每當您完成一圈，螢幕即顯示此圈的時間。如有開啟振動，手錶也會振動提示(*系統設定，第 31 頁*)。

使用自動暫停

您可以使用 **自動暫停** 功能在您停止移動或速度低於設定的數值時自動暫停計時器。此功能在有紅綠燈或需要減速停等的騎乘很有幫助。

備註：計時器停止或暫停時，手錶不會記錄活動數據。

1. 按下 Ⓐ 鍵。
2. 選擇一個活動。

   備註：並非所有活動都有此功能。
3. 選擇 ⌃ > **設定** > **自動暫停**。
4. 選擇一個選項：

   備註：並非每個活動都有全部的選項。
   - 要在停止移動時自動暫停計時器，請選擇 **當停止時**。
   - 要在配速低於指定值時自動暫停計時器，選擇 **配速**。
   - 要在速度低於指定值時自動暫停計時器，選擇 **速度**。

自動換頁

您可以使用自動換頁功能在計時器有在跑的時候自動輪播該活動的所有資料畫面。

1. 按下 Ⓐ 鍵。
2. 選擇一個活動。

   備註：並非所有活動都有此功能。
3. 選擇 ⌃ > **設定** > **自動換頁**。
4. 選擇換頁的速度。

變更 GPS 設定

如需更多關於 GPS 的資訊，請前往 *Garmin.com.tw/zh-TW/aboutGPS*。

1. 按下 Ⓐ 鍵。
2. 選擇一個活動。
3. 選擇 ⌃ > **設定** > **GPS**。
4. 選擇一個選項：
   - 選擇 **關閉** 以在此活動中停用 GPS。
   - 選擇 **僅 GPS** 以啟用 GPS 衛星系統。
   - 選擇 **全系統** 以在多個頻帶上啟用多個衛星系統。

   備註：相較於單使用 GPS，同時使用 GPS 與其他衛星系統會加快電池的消耗。

外觀

您可以自訂時間錶面以及概覽循環清單與快捷目錄中的快捷功能的外觀。

錶面設定

您可以選擇配置、顏色及更多資料以自訂時間錶面的外觀。您也可以從 Connect IQ 商店下載特色錶面。

更換錶面

您可以選用預載的錶面，或使用從 Connect IQ 下載的錶面（*下載 Connect IQ 功能，第 29 頁*）。您也可以編輯現有的錶面（*編輯錶面，第 10 頁*），或建立新的錶面（*建立自訂錶面，第 10 頁*）。

1. 在時間錶面，長按 Ⓑ 鍵。
2. 選擇 **錶面**。
3. 向左或右滑動以瀏覽可用錶面。
4. 點一下觸控螢幕以選擇錶面。

建立自訂錶面

您可以選擇錶面的排列方式、顏色與其他資料來建立新的錶面。

1. 在時間錶面，長按 Ⓑ 鍵。
2. 選擇 **錶面**。
3. 向左滑動螢幕，然後選擇 ＋。
4. 選擇錶面的類型。
5. 選擇背景的類型。
6. 向上或向下滑以瀏覽背景選項，然後點一下螢幕以選擇顯示的背景。
7. 向上或向下滑以瀏覽指針或數位錶盤，然後點一下螢幕以選擇顯示的錶盤。
8. 選擇您想要自訂的每個資料欄位，然後選擇想要顯示的資料。

   白色外框代表此錶面可以自訂的資料欄位。
9. 向左滑以自訂時間標記。
10. 向上或向下滑以捲動瀏覽時間標記，然後點一下螢幕以選擇以選擇時間標記。
11. 向上或向下滑以切換主題色，然後點一下螢幕以選擇顯示的顏色。
12. 按下 Ⓐ 鍵。

    新的錶面將被設為您的時間錶面。

編輯錶面

您可以自訂錶面的樣式與資料欄位。

備註：部分錶面無法編輯。

1. 在時間錶面，長按 Ⓑ 鍵。
2. 選擇 **錶面**。
3. 向左或右滑動以瀏覽可用錶面。
4. 選擇 ✎ 以編輯錶面
5. 選擇要編輯的選項。
6. 向上或向下滑以瀏覽選項。
7. 按下 Ⓐ 鍵以選擇選項。
8. 點一下觸控螢幕以選擇錶面。

概覽

您的手錶預載了許多能提供快速資訊的概覽（*檢視概覽，第 11 頁*）。部分概覽需要使用藍牙連結至相容的手機。

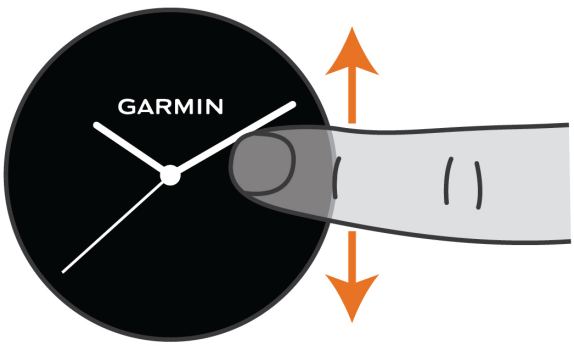
部分概覽預設是不顯示的，您可以手動將他們加到概覽循環清單裡（*自訂概覽循環清單，第 11 頁*）。

名稱	說明
替代時區	顯示其他時區的目前時間（*新增替代時區，第 13 頁*）。
身體能量指數	全天配戴可顯示當下的身體能量指數以及過去數小時的指數圖表（*身體能量指數，第 11 頁*）。

名稱	說明
行事曆	顯示手機行事曆上即將舉行的會議。
卡路里	顯示當天的卡路里資訊。
挑戰	若您有參加 Garmin Connect 挑戰，顯示您目前的排行榜排名。
已爬樓層	追蹤已爬樓層以及目標進度。
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	健康快報功能是手錶上的一項活動，它會在您靜止不動兩分鐘時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指標。 顯示已儲存健康快報工作階段的摘要（*健康快報，第 6 頁*）。
心率	顯示您目前的心率（每分鐘心跳數，bpm）和平均靜止心率（RHR）的圖表。
歷史紀錄	顯示活動歷史紀錄和已記錄活動的圖表。
HRV 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 12 頁*）。
水分補充	讓您追蹤攝取的水量與每日目標達成的進度。
熱血時間	追蹤您進行中度至劇烈活動的時間、每週熱血時間目標，以及目標進度。
時差顧問	在旅行期間顯示您的生理時鐘，並提供指引以協助您適應目的地的時區。
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 前次手推輪椅	顯示前次記錄的活動摘要與該運動的歷史紀錄。
車燈	提供與 Venu 3 系列手錶配對的 Varia 車燈的自行車車燈控制。
音樂控制	讓您控制智慧型手機或裝置上的音樂播放。
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	根據您的手機的通知設定，即時顯示並提醒您來電、簡訊、社群網站更新及更多通知（*啟用藍牙通知，第 27 頁*）。
脈搏血氧	讓您手動讀取脈搏血氧數值（*取得脈搏血氧讀數，第 21 頁*）。若您太過活躍以致於無法偵測到血氧數值，計算結果將不會被記錄。
推動	在輪椅模式中，追蹤您的每日推動、推動目標與近幾天的數據。
RCT 攝影機遙控	讓您手動拍照、記錄短片和自訂設定（*使用 Varia 攝影機控制，第 13 頁*）。
預估恢復	螢幕顯示體能恢復時間。最長時間 4 天，最短 6 小時。
呼吸	您目前的呼吸速率（每分鐘呼吸次數）和七天平均數值。您可以進行呼吸訓練讓自己放鬆。
睡眠	顯示前一晚的總睡眠時間、睡眠分數和睡眠階段資訊。
睡眠教練	根據睡眠及活動歷史、HRV 狀態及小睡習慣，提供睡眠需求建議。
步數	追蹤每日步數、步數目標，以及前幾天的資料。
壓力	顯示目前的壓力等級與壓力等級圖表。您可以進行呼吸訓練讓自己放鬆。如果您動作過大導致手錶無法判斷您的壓力等級，壓力數值不會記錄（*使用壓力等級概覽，第 12 頁*）。
天氣	顯示目前的溫度和天氣預報。
女性健康	顯示您目前的月經週期或懷孕追蹤狀態，您可以檢視並記錄您的日常症狀。

檢視概覽

- 在時間錶面，向上或向下滑。



手錶將捲動瀏覽概覽循環清單。

- 選擇一個概覽以檢視更多資訊。
- 長按 Ⓑ 鍵以檢視概覽的更多選項及功能。

自訂概覽循環清單

1. 在時間錶面，向上或向下滑。
   手錶將捲動瀏覽概覽循環清單。
2. 選擇 。
3. 選擇一個概覽。
4. 選擇一個選項：

- 要從循環清單中移除概覽，選擇 ✕。
- 要變更概覽在循環清單中的位置，選擇並按住 ，然後拖曳概覽至畫面上所要的位置。

5. 如有需要，選擇 ✚ 以新增概覽至概覽循環清單。

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。

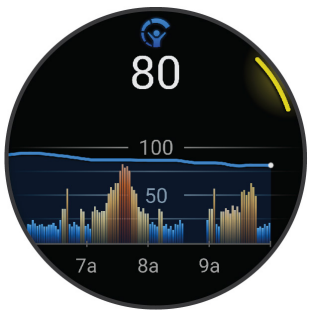
您可以將您的手錶與 Garmin Connect 帳戶同步以檢視您最新的身體能量指數等級、長期趨勢與更多詳細資訊(*提升身體能量指數小秘訣，第 12 頁*)。

檢視身體能量指數概覽

身體能量指數概覽顯示您當下的身體能量指數等級。

1. 向上或向下滑以檢視身體能量指數概覽。

   備註：您可能需要先將概覽加到您的概覽循環清單中(*自訂概覽循環清單，第 11 頁*)。
2. 選擇概覽以檢視從午夜開始的身體能量指數圖表。



3. 向上滑以檢視身體能量指數與壓力等級的綜合圖表。

提升身體能量指數小秘訣

- 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。

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 HVR 在基準範圍內。
不平衡	您的 7 天平均 HVR 高於或低於基準範圍。
低	您的 7 天平均 HVR 遠高於基準範圍。
差 無狀態	您的 HVR 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。

使用壓力等級概覽

壓力概覽會顯示您當下的壓力等級與從午夜開始的壓力等級圖。概覽也可以帶您做呼吸訓練活動以協助您放鬆。

1. 當坐下或靜止時，向上或向下滑以檢視壓力概覽。

   小秘訣：如果您動作過大導致裝置無法判定您的壓力等級，裝置會顯示訊息而非壓力等級數字。請靜待幾分鐘後，再次測量壓力等級。
2. 點選概覽以檢視從午夜開始的壓力等級圖表。

   藍色代表休息時段、黃色代表壓力時段，灰色則代表動作過大無法判定壓力等級的時段。
3. 要開始呼吸訓練活動，向上滑，然後選擇 ✔。

女性健康狀況

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 12 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 新增或移除概覽。

記錄您的月經週期資訊

在 Venu 3 系列手錶上記錄經期資訊前，您必須在 Garmin Connect app 上設定月經週期追蹤。

1. 滑動螢幕以檢視女性健康追蹤概覽。
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 13 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概覽。



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。

水分補充追蹤

您可以追蹤每日水分攝取，開啟目標與警示並輸入常用的容器大小。如果有啟用自動目標，則有記錄活動當天的目標會增加。運動時您須補充更多的水分來補足流失的汗水。

備註：您可以使用 Connect IQ app 新增或移除概覽。

使用水分補充追蹤概覽

水分補充追蹤概覽會顯示您的水分攝取量與每日補水目標。

1. 向上或向下滑以檢視水分補充概覽。
2. 選擇概覽以新增水分攝取量。



3. 選擇 ＋ 記錄您喝的每一份水(一杯、8 oz 或 250 mL)。
4. 選擇一個容器以新增該容器容量的水分攝取。
5. 長按 Ⓑ 鍵以自訂概覽。
6. 選擇一個選項：
   - 要改變測量單位，選擇 **單位**。
   - 要啟用記錄活動後增加的動態每日補水目標，請選擇 **自動調高目標**。
   - 要開啟水分補充提醒，選擇 **警示**。
   - 要自訂容器大小，選擇 **容器**，然後選擇一個容器，再選擇容量單位，最後輸入容器大小。

更新天氣位置

1. 向上或向下滑以檢視天氣概覽。
2. 選取概覽以檢視您所在位置目前的天氣。
3. 長按 Ⓑ 鍵。
4. 選擇 **天氣選項** > **更新目前位置**。
5. 等待手錶接收衛星訊號(*取得衛星訊號，第 34 頁*)。

新增替代時區

您可以在替代時區概覽中顯示其他地區的時間。

備註：您可能需要先將替代時區概覽加到您的概覽循環清單中(*自訂概覽循環清單，第 11 頁*)。

1. 向上或向下滑以檢視替代時區概覽。
2. 選取概覽以新增一個時區。
3. 選擇 **新增時區**。
4. 選擇一個區域。
5. 按下 Ⓐ 鍵。
6. 選擇一個時區。

使用時差顧問

在您可以使用時差顧問概覽前，您必須持有 Garmin Connect 帳戶(*在 Garmin Connect App 中規劃一段旅程，第 13 頁*)。

您可以在旅行期間使用時差顧問概覽檢視您的生理時鐘與當地時間比較的差異，並獲得有關減少時差影響的指南。

1. 在時間錶面，向上或向下滑以檢視時差顧問概覽。
2. 按下 Ⓐ 鍵查看您的生理時鐘與當地時間的比較，以及整體的時差程度。
3. 選擇一個選項：
   - 按下 Ⓐ 鍵以檢視您目前時差程度的相關說明訊息。
   - 向上滑以檢視一些有助於減輕時差症狀的建議動作的時間軸。

在 Garmin Connect App 中規劃一段旅程

1. 在 Garmin Connect app 中，選擇 ☰ 或 •••。
2. 選擇 **訓練與規劃** > **時差顧問** > **新增旅程詳細資料**。
3. 依照螢幕指示操作。

使用 Varia 攝影機控制

注意

部分司法管轄區可能禁止或管制錄影、錄音或攝影，或可能要求在所有當事人知情並同意的情況下才可進行。您有責任釐清並遵守裝置使用地區的所有適用法律、規定及其他限制。

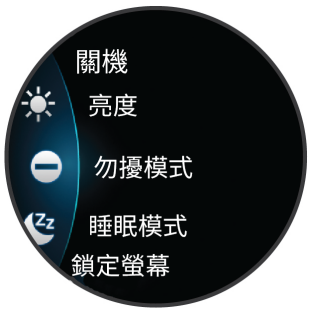
在使用 Varia 攝影機控制之前，您必須先將配件與手錶配對(*配對無線感測器，第 23 頁*)。

1. 將 **車燈** 概覽新增您的手錶中(*概覽，第 10 頁*)。
   手錶偵測到 Varia 攝影機時，概覽標題會變成 **攝影機控制**。
2. 在 **車燈** 概覽中，選擇一個選項：
   - 選擇 以變更攝影模式。
   - 點選 以拍照。
   - 選擇 ▶ 以儲存短片。

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 14 頁*)。

從任何畫面，長按 Ⓐ 鍵。



圖示	名稱	說明
	援助通知	選擇以發送援助請求(*發出援助需求，第 30 頁*)。
	省電模式	選擇以開啟或停止省電模式功能。
	背光	選擇以調整螢幕亮度(*自訂顯示設定，第 31 頁*)。
	廣播心率	選擇以開啟心率資料廣播至配對的裝置(*廣播心率到 Garmin 裝置，第 20 頁*)。
	勿擾模式	選擇以開啟勿擾模式來降低螢幕亮度，並關閉智慧通知和警示，例如在觀看電影時可以使用此模式。
	尋找手機	選擇以在配對的手機上播放警示音(如果手機在藍牙連線範圍內)。藍牙訊號強度會顯示在 Venu 3 系列手錶畫面上，並會隨著您靠近手機而增加。
	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。
	手機	選擇以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。
	紅移	選擇以將畫面調整為紅色色調，以方便在低光源環境中使用。
	睡眠模式	選擇以啟用或停用睡眠模式、設定小睡計時器，或手動追蹤小睡。
	同步	選擇以同步手錶與配對的手機。
	同步時間	選擇以將手錶與手機或衛星時間同步。
	音量	選擇以開啟手錶的音量控制。

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項(*快捷目錄，第 14 頁*)。

1. 長按 Ⓐ 鍵。
   快捷目錄出現。
2. 選擇 **編輯**。
3. 選擇要自訂的控制項。
4. 選擇一個選項：
   - 要變更捷徑在快捷目錄中的位置，選擇並按住 ，然後將捷徑拖曳到畫面上所要的位置。
   - 要從快捷目錄中移除捷徑，選擇 ✕。
5. 如有需要，選擇 ✚ 新增控制項到快捷目錄。

早安晨報

您的手錶會在您平常的起床時間顯示早安晨報。按下以檢視報告，包含天氣、睡眠、夜間心率變異度狀態等(*自訂您的早安晨報，第 14 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. 選擇一個選項：
   - 選擇 **顯示報告** 以啟用或停用早安晨報。
   - 選擇 **編輯報告** 以自訂早安晨報顯示的資料順序和類型。
   - 選擇 **姓名** 以自訂您的顯示名稱。

設定捷徑

您可以將最愛的控制項設定為捷徑，例如 Garmin Pay 電子錢包或音樂控制。

1. 長按 Ⓑ 鍵。
2. 選擇 **設定** > **捷徑**。
3. 選擇要自訂的按鈕或滑動手勢。
4. 選擇一個選項：
   - 選擇一個捷徑。
   - 選擇 **停用** 以關閉按鈕或滑動功能。

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 ☰ 或 •••。
2. 選擇 **Garmin Pay** > **開始使用**。
3. 依照螢幕指示操作。

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。

1. 按下 Ⓐ 鍵。
2. 選擇 **應用程式** > **電子錢包**。
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。

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 ☰ 或 •••。
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。

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 ☰ 或 •••。
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**。

     卡片必須啟用才能使用 Venu 3 系列手錶付款。
   - 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進行變更。如果忘記密碼，您必須先重置 Venu 3 系列手錶的 Garmin Pay 功能，建立新的密碼，並重新輸入卡片資料。

1. 從 Garmin Connect app 中的 Venu 3 系列裝置頁面，選擇 **Garmin Pay** > **變更密碼**。
2. 依照螢幕指示操作。

下次使用您的 Venu 3 系列手錶付款時，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。

Venu 3 系列的 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. 按下 Ⓐ 鍵進入快捷目錄，選擇 **應用程式** > **電子錢包** 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 **MENU** 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

訓練

整合訓練狀態

如果您的 Garmin Connet 帳戶有使用多個 Garmin 裝置，您可以選擇一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 的選單中，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。

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：為獲得最準確的結果，建議您時常將裝置與 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 Venu 3 系列手錶。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 Venu 3 系列手錶上檢視活動的詳細資訊和恢復時間。

將您的 Venu 3 系列手錶及其他 Garmin 裝置與 Garmin Connect 帳戶同步。

小秘訣：您可以在 Garmin Connect app 中指定一個主要訓練裝置以及主要穿戴裝置(*整合訓練狀態，第 16 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 Venu 3 系列手錶上。

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。

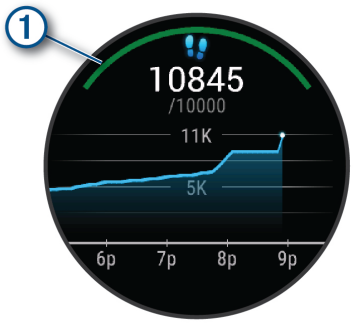
您一天當中走的步數會顯示於步數概覽。步數會定期更新。

啟用輪椅模式時，手錶會記錄不同的指標，例如推動次數而非步數(*輪椅模式，第 25 頁*)。

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

手錶會根據您過去的活動等級，自動建立您的每日步數及爬樓層目標。隨著您在一天當中的移動，裝置會顯示您達成每日目標的進度 ①。



啟用輪椅模式時，手錶會追蹤推動次數而非步數，並建立每日推動次數目標(*輪椅模式，第 25 頁*)。

如果您不想使用自動目標功能，您可以在 Garmin Connect 帳戶中自訂步數及爬樓層目標。

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 31 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 **設定** > **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，並監測您的動作。您可以在 Garmin Connect app 或手錶設定中設定平常的睡眠時間。睡眠數據包含總睡眠時數、睡眠階段、睡眠動作與睡眠分數。您的睡眠教練會依據您的睡眠及活動歷史、HRV 狀態與小睡，提供睡眠需求建議(*概覽，第 10 頁*)。小睡會包含在睡眠數據中，也會影響您的恢復。您可以在您的 Garmin Connect 帳戶中檢視詳細睡眠數據。

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 28 頁*)。

使用自動睡眠追蹤

1. 請在睡眠期間戴著手錶。
2. 上傳您的睡眠資料到 Garmin Connect 網站(*Garmin Connect，第 28 頁*)。

   您可以在您的 Garmin Connect 帳戶檢視睡眠數據。

   您可以在 Venu 3 系列裝置上檢視自己前一晚的睡眠資訊(*概覽，第 10 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 Venu 3 系列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，手錶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. 按下 Ⓐ 鍵。
2. 選擇一個活動。

   備註：並非所有活動都有此功能。
3. 選擇 > **設定** > **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

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。

熱血時間：讓您為中強度熱血時間設定一個心率區間，並為高強度熱血時間設定一個較高的心率區間。您也可以使用預設的計算法。

關閉活動追蹤

當您關閉活動追蹤，您的步數、爬樓層數、熱血時間、睡眠追蹤與 Move IQ 事件將不會被記錄。

1. 在時間錶面，長按 Ⓑ 鍵。
2. 選擇 **設定** > **活動量記錄** > **狀態** > **關閉**。

訓練課表

您的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 建立或搜尋更多訓練課表，並傳送到您的手錶。

如果手錶處於輪椅模式，則手錶將包含手推輪椅活動、手搖自行車等訓練(*使用者資訊，第 25 頁*)。

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(*自訂活動與應用程式清單，第 8 頁*)。

您也可以檢視您的訓練歷史記錄。

在應用程式上：您可以建立或尋找更多訓練，或是選擇內建訓練的訓練計畫並將它傳送到您的手錶上(*進行 Garmin Connect 上的訓練，第 17 頁*)。

您可以安排訓練。

您可以更新並編輯您目前的訓練。

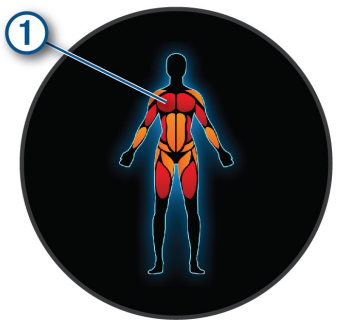
開始訓練

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。

   小秘訣：點選肌肉圖 ①(如有)以檢視目標肌肉群。



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)、目標(選用)，以及目前的訓練數據。肌力、瑜珈或皮拉提斯活動會顯示指導動畫。

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 28 頁*)。

1. 選擇一個選項：
   - 開啟 Garmin Connect app。
   - 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

下載並使用訓練計畫之前，您必須持有 Garmin Connect 帳戶(*Garmin Connect，第 28 頁*)，並將 Venu 3 系列手錶與相容的手機配對。

1. 在 Garmin Connect app 中，選擇 或 •••。
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 專屬教練。例如，您只需回答幾個問題，就可以找到能幫助您完成 5 公里比賽的計畫。該計畫會自行調整以符合您的體能等級、上課與排程偏好，以及比賽日期。當您開始一個計畫，Garmin 專屬教練概覽將新增到您的 Venu 3 系列手錶的概覽循環清單。

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**。

心率：參閱 *設定心率變化警示，第 20 頁*。

久坐警示：啟用久坐警示功能(*使用久坐警示，第 16 頁*)。

壓力警示：在壓力導致您身體能量流失時通知您(*使用壓力等級概覽，第 12 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 11 頁*)。

每日摘要：啟用在您睡眠時段開始前幾小時出現的身體能量每日摘要。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(*檢視身體能量指數概覽，第 12 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。

時差：讓您開啟及關閉特定的時差通知，例如何時該小睡一下或曬曬太陽的小秘訣(*使用時差顧問，第 13 頁*)。

重心調整警示：讓您在輪椅模式下設定計時器以提醒自己調整在輪椅上的重心(*輪椅模式，第 25 頁*)。

歷史紀錄

手錶可以儲存多達 200 個小時的活動數據。您可以同步您的數據，即可在 Garmin Connect 帳戶上檢視無限多的活動、活動追蹤紀錄和心率監測數據(*使用 Garmin Connect App，第 28 頁*)(*在電腦上使用 Garmin Connect，第 29 頁*)。

如果裝置記憶體已滿，會從最早的數據開始覆寫。

使用歷史紀錄

1. 按下 Ⓐ 鍵。
2. 選擇 **應用程式** > **歷史紀錄**。

   備註：您可能需要新增應用程式到您的主畫面(*自訂活動與應用程式清單，第 8 頁*)。

   手錶會顯示總活動時數。
3. 選擇 **•••**，然後選擇一個選項。
   - 向上滑以檢視先前的活動。
   - 選擇活動並向上滑以檢視有關該活動的更多資訊。
4. 長按 Ⓑ 鍵，然後選擇一個選項：
   - 選擇 **圖表顯示** 以設定在歷史圖表中顯示的資料範圍。
   - 選擇 **個人紀錄** 以檢視特定運動的個人紀錄。
   - 選擇 **總計** 以檢視特定運動的每週和每月總計。
   - 選擇 **選項** 以刪除活動或重置總計。

檢視各心率區間的時間

檢視心率區間資料前，您必須先完成並儲存帶有心率的活動。

檢視您在各心率區間內的時間可以幫助您調整訓練強度。

1. 按下 Ⓐ 鍵。
2. 選擇 **應用程式** > **歷史紀錄**。

   備註：您可能需要新增應用程式到您的主畫面(*自訂活動與應用程式清單，第 8 頁*)。
3. 選擇 **•••**。
4. 向上滑，然後選擇 活動。
5. 向上滑以檢視心率小工具。

個人紀錄

當您完成活動時，手錶會顯示此次活動中達到的所有新個人紀錄。個人紀錄包含常見比賽距離的最快時間、主要肌力訓練動作的最高重量、以及最長的跑步、騎乘或游泳距離。進行輪椅活動時，個人紀錄包括推動次數、手搖自行車，以及連續達標天數。

備註：騎乘活動的個人紀錄還包括最大爬升與最佳功率(需搭配功率計)。

檢視個人紀錄

1. 按下 Ⓐ 鍵。
2. 選擇 **應用程式** > **歷史紀錄**。

   備註：您可能需要新增應用程式到您的主畫面(*自訂活動與應用程式清單，第 8 頁*)。
3. 長按 Ⓑ 鍵。

4 選擇 **個人紀錄**。
5 選擇一個運動。

清除個人紀錄

1 按下 Ⓐ 鍵。
2 選擇 **應用程式** > **歷史紀錄**。
備註：您可能需要新增應用程式到您的主畫面(*自訂活動與應用程式清單，第 8 頁*)。
3 長按 Ⓑ 鍵。
4 選擇 **個人紀錄**。
5 選擇一個運動。
6 選擇一個選項：
- 選擇一個紀錄，然後選擇 **清除個人紀錄**。
- 選擇 **清除所有紀錄**

7 選擇 ✔。

檢視數據總計

1 按下 Ⓐ 鍵。
2 選擇 **應用程式** > **歷史紀錄**。
備註：您可能需要新增應用程式到您的主畫面(*自訂活動與應用程式清單，第 8 頁*)。
3 長按 Ⓑ 鍵。
4 選擇 **總計**。
5 選擇一個運動。
6 選擇一個選項檢視每週或每月的總計。

刪除歷史資料

1 按下 Ⓐ 鍵。
2 選擇 **應用程式** > **歷史紀錄**。
備註：您可能需要新增應用程式到您的主畫面(*自訂活動與應用程式清單，第 8 頁*)。
3 長按 Ⓑ 鍵。
4 選擇 **選項**。
5 選擇一個選項：
- 選擇 **刪除所有活動** 以刪除裝置內所有的歷史紀錄。
- 選擇 **重置總計** 以重置所有距離與時間總計。
備註：此動作不會刪除任何已儲存的活動。

6 選擇 ✔。

心率功能

Venu 3 系列手錶內建腕式心率感測器，也相容於胸帶式心率感測器(選購)。您可以在心率概覽檢視心率數據。如果同時有腕式心率與胸帶式心率，手錶會優先使用胸帶式心率數據。

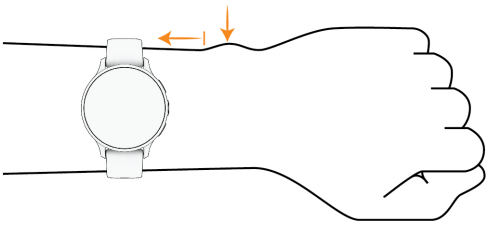
腕式心率

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*。

- 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 *異常心率數據小秘訣，第 19 頁*。
- 如需更多脈搏血氧感測器的相關資訊，請參閱 *異常脈搏血氧資料小秘訣，第 22 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*。

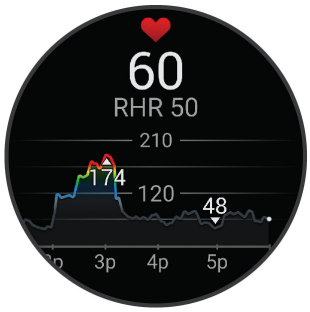
異常心率數據小秘訣

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。
- 訓練時請使用矽膠錶帶。

檢視心率概覽

心率概覽會顯示您目前的每分鐘心跳數(bpm)。如需更多關於心率準確度的資訊，請前往 *Garmin.com.tw/legal/atdisclaimer*。

1 在時間錶面向上或向下滑以檢視心率概覽。
備註：您可能需要先將概覽加到您的概覽循環清單中(*自訂概覽循環清單，第 11 頁*)。
2 選擇概覽以檢視您目前的心率(bpm)與過去 4 小時的心率圖。



3 點一下圖表，並向左或向右滑動以平移圖表。

4 向上滑以檢視過去 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。此功能不會告知您心臟的任何潛在狀況，也沒有治療或診斷任何醫療狀況或疾病的用途。如果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。

廣播心率到 Garmin 裝置

您可以從手錶廣播您的心率數據，並在已配對的裝置上檢視。廣播心率數據會降低電池效能。

小秘訣：您可以自訂活動設定，在您開始活動時自動廣播心率數據(*活動與應用程式設定，第 8 頁*)。例如在騎乘自行車時將心率數據廣播到 Edge 裝置。

1 按下 Ⓑ 鍵。

2 選擇 **設定** > **手錶感測器** > **腕式心率** > **廣播心率資料**。

3 按下 Ⓐ 鍵。

手錶開始廣播心率。

4 將您的手錶與相容的裝置配對。

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 按下 Ⓐ 鍵停止廣播您的心率數據。

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將同時停用 Garmin Pay 支付的佩戴偵測功能，而您將必須在每次付款前輸入密碼(*Garmin Pay，第 14 頁*)。

1 長按 Ⓑ 鍵。

2 選擇 **設定** > **手錶感測器** > **腕式心率** > **狀態** > **關閉**。

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

手錶會使用您初始的使用者設定來決定您的預設心率區間。您可以分別為不同的運動(如跑步及游泳)設定各自的心率區間。設定您的最大心率以獲得最準確的活動卡路里數據。您也可以在手錶上或 Garmin Connect 帳戶中手動設定各心率區間與靜止心率。

1 長按 Ⓑ 鍵。

2 選擇 **設定** > **使用者基本資料** > **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 選擇並輸入各區間的值。

8 選擇一個運動模式以新增個別的心率區間(選用)。

9 重複步驟 3 到 8 來新增運動心率區間(選用)。

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。

- 您的心率可以幫助您您判斷運動的強度。
- 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 20 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。

心率區間表

區間	最大心率的百分比	感受的出力	功效
1	50–60%	放鬆且輕鬆的配速，有節奏的呼吸。	初級有氧訓練。幫助熱身、放鬆。
2	60–70%	舒服的配速，稍微喘但可以聊天。	基礎心血管訓練。提升恢復能力、促進新陳代謝，以及協助恢複。
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。

區間	最大心率的百分比	感受的出力	功效
4	80–90%	較快的配速，稍微不舒服，呼吸吃力。	提高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。

關於最大攝氧量(VO2 Max.)估算值

最大攝氧量是您在表現最好時，每分鐘每公斤體重的最大耗氧量(以毫升為單位)。簡單來說，最大攝氧量是運動成效的指標，而且它應會隨著您的體能進步而提升。Venu 3 系列裝置需要腕式心率或相容的胸帶式心率感測器以顯示您的最大攝氧量估算值。本裝置會分開估算跑步與騎乘的最大攝氧量。您必須以中強度在戶外在 GPS 定位下跑步，或搭配相容的功率計騎乘數分鐘以得到準確的最大攝氧量估算值。

最大攝氧量估算值會以數值、描述以及彩色量表上的位置顯示於裝置上。您可以在您的 Garmin Connect 帳戶中檢視關於您的最大攝氧量估算值的更多資訊，例如該估算值在您的年齡與性別中排在哪裡。

備註：最大攝氧量功能不適用於輪椅模式。



紫	優異
藍	傑出
綠	良好
橘	普通
紅	不佳

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 37 頁*)並前往 *www.CooperInstitute.org*。

取得最大攝氧量(VO2 Max.)估算值

本功能需搭配腕式心率或相容的胸帶式心率感測器。如果您使用的是胸帶式心率感測器，請先戴上感測器並將其與您的手錶配對(*配對無線感測器，第 23 頁*)。

為了獲得最準確的估算值，請完成個人資料設定(*設定您的使用者資訊，第 25 頁*)並設定您的最大心率(*設定您的心率區間，第 20 頁*)。估算值一開始可能會不太準確，這是由於手錶需要數次的跑步資料來瞭解您的跑步表現。

1. 長按 Ⓑ 鍵。
2. 選擇 **設定** > **使用者資訊** > **最大攝氧量**。

   如果您已經記錄過戶外的快走或跑步，可能可以看到您的最大攝影量估算值。手錶會顯示最大攝氧量估算值最後更新的日期。每當您完成 15 分鐘以上的戶外步行或跑步活動，手錶就會更新您的最大攝氧量估算值。您也可以手動開始最大攝氧量測試以更新估算值。
3. 若要開始最大攝氧量測試，請點一下螢幕。
4. 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。

取得騎乘的最大攝氧量估算值

此功能需要搭配功率計與腕式心率或相容的胸帶式心率感測器。功率計必須與您的手錶配對(*配對無線感測器，第 23 頁*)。如果您是使用胸帶式心率感測器，請先將它戴好並與您的手錶配對。

為了獲得最準確的估算值，請完成個人資料設定(*設定您的使用者資訊，第 25 頁*)並設定您的最大心率(*設定您的心率區間，第 20 頁*)。估算值一開始可能會不太準確，這是由於手錶需要多次的騎乘資料來瞭解您的騎乘表現。

1. 開始一個騎乘活動。
2. 穩定、高強度騎乘至少 20 分鐘。
3. 完成騎乘後，選擇 ✔。
4. 向上或向下滑以捲動瀏覽表現數據。

檢視您的身體年齡

您的身體年齡可以讓您知道自己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)、靜止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。

備註：要得到最準確的身體年齡，請完成使用者資訊設定(*設定您的使用者資訊，第 25 頁*)。

1. 長按 Ⓑ 鍵。
2. 選擇 **設定** > **使用者資訊** > **身體年齡**。

脈搏血氧感測功能

Venu 3 系列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自己的整體健康，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。

在手錶上，您的脈搏血氧數據會以 SpO2 百分比顯示。您可以在您的 Garmin Connect 帳戶檢視更多關於您的脈搏血氧數據的詳細資訊，包括長期的趨勢圖(*變更脈搏血氧追蹤模式，第 22 頁*)。如需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

您可以從脈搏血氧概覽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、手錶的位置或您的靜止狀態而變化。

備註：您可能需要先將脈搏血氧概覽加到您的概覽循環

清單中(*自訂概覽循環清單，第 11 頁*)。

1. 當坐下或靜止時，向上或向下滑以檢視脈搏血氧概覽。
2. 選擇概覽以開始測量。
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您的血氧飽和度，以及從午夜開始的脈搏血氧數據與心率數值的圖表。

變更脈搏血氧追蹤模式

1. 長按 Ⓑ 鍵。
2. 選擇 **設定** > **手錶感測器** > **脈搏血氧感測** > **追蹤模式**。
3. 選擇一個選項：
   - 要在白天不活動時開啟測量，選擇 **全天**。
     備註：開啟脈搏血氧追蹤會降低電池效能。
   - 要在睡眠期間持續測量，選擇 **睡眠期間**。
     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。
   - 要關閉自動測量，選擇 **需要時**。

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。

導航

您可以手錶上的 GPS 導航功能儲存位置、導航至某地點或找到回家回家的路。

儲存您的位置

必須先完成衛星定位，才能導航至已儲存位置。

位置是您在手錶中記錄與儲存的點位。如果您想要記住某個地標或是須要回到某個地點，您可以標記該位置。

1. 前往您想要標記的地點。
2. 按下 Ⓐ 鍵。
3. 選擇 **導航** > **儲存位置**。

   小秘訣：要快速標記位置，您可以從應用程式選單選擇 (*自訂活動與應用程式清單，第 8 頁*)。

   手錶取得 GPS 訊號後，螢幕將出現位置資訊。
4. 選擇 ✓。
5. 選擇一個圖示。

刪除位置

1. 按下 Ⓐ 鍵。
2. 選擇 **導航** > **已儲存位置**。
3. 選擇一個地點。
4. 選擇 **刪除** > ✓。

導航到已儲存位置

必須先完成衛星定位，才能導航至已儲存位置。

1. 按下 Ⓐ 鍵。
2. 選擇 **導航** > **已儲存位置**。
3. 選擇一個地點，並選擇 **前往**。
4. 按下 Ⓐ 鍵以開始活動計時。
5. 向上滑以檢視電子羅盤的資料。

   備註：羅盤的箭頭指向您儲存的位置。
6. 開始移動。

   小秘訣：為了提高導航的準確度，請將螢幕的頂端朝向您要移動的方向。

導航回起點

您必須在接收到衛星訊號、開始計時、並開始您的活動之後，才能導航回起點。

在活動中隨時都能選擇返回起點。例如：在初次到訪的城市路跑，不確定如何回到路徑起點或飯店，即可使用回到起點功能，但此功能不適用所有活動。

1. 長按 Ⓑ 鍵。
2. 選擇 **導航** > **回到起點**。

   畫面出現電子羅盤。
3. 開始移動。

   電子羅盤指針會指向您的起點。

   小秘訣：為了提高導航的準確度，請將手錶朝向導航的方向。

停止導航

- 要停止導航並繼續活動，請長按 Ⓑ 鍵，然後選擇 **停止導航**。
- 要停止導航並結束活動，按下 Ⓐ 鍵，然後選擇 ✓。

電子羅盤

手錶具備可自動校正的三軸電子羅盤。電子羅盤的功能和外觀會隨著您的活動、是否啟用 GPS，是否正導航至目的地而改變。

手動校正電子羅盤

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。

手錶出廠前已完成校正，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。

小秘訣：以一個小的 8 字型移動手腕，直到跳出訊息。

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 23 頁*)。裝置完成配對後，您可以自訂選用的資料欄位(*自訂資料畫面，第 9 頁*)。如果您的手錶隨附感測器，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
揮桿感測器	您可以使用 Approach CT10 高爾夫球桿感測器自動追蹤揮桿數據，包括位置、距離，以及球桿類型。
eBike	您的手錶可以搭配 eBike 使用，騎乘期間在手錶上檢視自行車資料，例如電池與變速資訊。
心率	您可以使用 HRM-Pro、HRM-Dual 等外部心率感測器在活動期間檢視心率資料。
步頻感測器	當您在室內進行訓練或者 GPS 訊號微弱時，可以改用步頻感測器記錄配速和距離。
耳機	您可以使用藍牙耳機聽 Venu 3 系列手錶中的音樂(*連結藍牙耳機，第 26 頁*)。
車燈	您可以使用 Varia 智慧車燈改善對周遭環境的認知。
電腦	您可在電腦上玩遊戲，並在裝置上查看即時數據(*使用 Garmin GameOn App，第 3 頁*)。
功率	您可以使用 Rally、Vector 功率踏板在手錶上檢視您的功率資料。您可以根據自己的目標和能力調整功率區間，或使用範圍警示功能，讓您在達到指定的功率區間時收到通知(*設定警示，第 9 頁*)。
雷達	您可以使用 Varia 自行車車尾雷達改善對周遭環境的認知，並在其他車輛接近時接收警示。透過 Varia 雷達攝影機尾燈，您也可以在騎車時拍照和錄影(*使用 Varia 攝影機控制，第 13 頁*)。
智慧訓練台	您可以搭配室內自行車智慧訓練台使用手錶，以模擬特定路線、騎乘或訓練的騎乘阻力。
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 24 頁*)。
tempe	您可以將 tempe 溫度感測器安裝在暴露於環境空氣中的牢固的綁帶或繩圈上，使其穩定提供準確的溫度資料。

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(*自訂資料畫面，第 9 頁*)。

HRM-Pro 跑步配速與距離

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 Venu 3 系列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**。HRM-Pro 系列配件會在您每次在戶外戴著與之連結的 Venu 3 系列手錶跑步時進行校正。

備註：自動校正不適用於室內、越野或超馬活動模式(*記錄跑步配速與距離小秘訣，第 23 頁*)。

手動校正：您可以在戴著您已連結的 HRM-Pro 系列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 Venu 3 系列手錶軟體(*產品更新，第 33 頁*)。
- 戴著您已連結的 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。
- 如果你會跑過沙地或積雪，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*)。

跑步功率

Garmin 的跑步功率是使用測量到的跑步動態資訊、使用者體重、環境數據和其他感測器資料計算得出。功率數值會估算跑者施加於路面的力量，並以瓦特顯示。比起配速或心率，某些跑者可能比較適合以跑步功率做為出力的指標。跑步功率會比心率更能即時反映費力程度，而且可以呈現上坡、下坡和風的影響，這是配速數據無法做到的。

跑步功率可以透過手錶感測器測量。您可以自訂跑步功率資料欄位，以檢視您的功率輸出並調整您的訓練(*資料欄位，第 35 頁*)。您可以設定功率警示，以便在達到指定功率區間時收到通知(*活動警示，第 9 頁*)。

跑步功率區間與騎乘功率區間類似。預設的區間值是根據性別、體重，以及平均能力，可能會與您的個人能力不符。您可以在您的 Garmin Connect 帳戶中檢視您的區間。

跑步功率設定

按下 Ⓐ 鍵，選擇 ^ > **設定** > **跑步功率**。

狀態：啟用或停用記錄 Garmin 跑步功率資料。

考量風力：啟用或停用在計算跑步功率時使用風力資料。風力資料為手錶及手機上可用的速度、方向與氣壓資料的整合。

跑步動態資訊

跑步動態是您跑姿的反饋。您的 Venu 3 系列手錶有內建一個加速度計，可以計算五個跑姿指標。您可以在 Garmin Connect app 中檢視你的跑步動態資料。

指標	說明
步頻	每分鐘的步數，顯示的數字為總步數(左右腳加總)。
垂直振幅	跑步過程中身體彈跳的幅度，顯示您的軀幹垂直移動的距離，測量單位為公分。
觸地時間	跑步時每一步與地面接觸的時間。單位為毫秒。 **備註：**步行期間不會計算觸地時間與觸地平衡。
步幅	步幅為您跨出一步與下一步間的距離，測量單位為公尺。
移動效率	垂直振幅與步幅的比例，以百分比顯示。數值越低通常代表跑步的效率越好。

色彩量表與跑步動態資料

Garmin 對許多不同程度的跑者做過研究。初階或較慢的跑者數值通常會落在紅色或橘色區間。有經驗或較快的跑者數值則通常會落在綠色、藍色或紫色區間。相較於經驗較少的跑者，有經驗的跑者通常觸地時間較短、垂直振幅與垂直比例較低，步頻則較高。不過，身高較高的跑者通常步頻會偏低、步幅偏長、垂直振幅偏高。垂直比例是垂直振幅除以步幅，不受身高影響。

如果還想更深入了解跑步動態背後的理論和說明，也可以搜尋知名的跑步刊物與網站。

顏色區間	區間百分位	步頻範圍
紫	>95	>183 spm
藍	70-95	174-183 spm
綠	30-69	164-173 spm
橘	5–29	153-163 spm
紅	<5	< 153 spm

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 23 頁*)。
- 設定輪圈尺寸(*校正速度感測器，第 24 頁*)。
- 開始騎乘(*開始活動，第 2 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 23 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 37 頁*)。

使用功率計訓練

- 請前往 *Garmin.com.tw/buy* 查看與您的 Venu 3 系列裝置相容的功率計清單(例如 Rally 及 Vector)。
- 如需更多資訊，請參閱功率計的使用者手冊。
- 依據您的目標與能力調整您的功率區間
- 使用範圍警示以於到達設定的功率區間時收到通知(*設定警示，第 9 頁*)。
- 自訂功率資料欄位(*自訂資料畫面，第 9 頁*)。

情境感知系統

⚠ 警告

Varia 裝置可提升對騎乘狀況的覺察能力，但無法取代自行車騎士的注意力與判斷能力。請隨時保持對周圍環境的警覺，並以安全的方式操作自行車，未能注意有可能導致死亡或嚴重傷害。

Venu 3 系列裝置可以與 Varia 智慧車燈與後視雷達搭配使用(*使用 Varia 攝影機控制，第 13 頁*)。如需更多資訊，請參閱 Varia 裝置的使用手冊。

tempe 溫度感測器

您的裝置與 tempe 溫度感測器相容。您可以使用固定帶或固定環將感測器安裝在能接觸到環境空氣的位置，這樣可以確保能從穩定的來源取得正確的溫度資料。您必須將 tempe 感測器與您的裝置配對，才能在裝置上顯示

溫度資料。如需更多資料，請參閱 tempe 感測器的說明。

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 20 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。

輪椅模式

輪椅模式會更新概覽、應用程式和可用活動。例如，輪椅模式有室內及室外的手推輪椅和手搖自行車活動，例如手推輪椅跑步速度和手推輪椅跑步，而不是跑步和步行活動。開啟輪椅模式時，您的 Venu 3 系列手錶會以推動次數而非步數的形式追蹤動作。圖示也會更新以代表輪椅使用者。手錶在輪椅模式下不會更新最大攝氧量。事故偵測也將停用。

當你第一次在手錶上啟用輪椅模式時，您可以選擇您的運動頻率，藉此為您的活動等級設定合適的演算法。開啟輪椅模式後，您必須為所有活動配對踏頻感測器。針對室內活動，系統將提示您配對速度感測器以取得速度資料。如需更多關於特定 Garmin 感測器的相容性及產品購買資訊，或要檢視使用者手冊，請前往 *Garmin.com.tw/buy* 找到該感測器。

您可以在使用者基本資料中開關輪椅模式(*設定您的使用者資訊，第 25 頁*)。

音樂功能

注意

第三方音樂服務所提供的歌曲是由唱片公司取得合法授權，而唱片公司針對每一首歌曲或專輯所提供給第三方音樂服務的播放授權都有期限上的限制，您必須定期進行歌曲版權的相關確認以及更新歌曲授權。如果您較常在離線模式收聽音樂，請每 7 天將手錶與網際網路連線(透過 Wi-Fi 或 Garmin Connect)，以便進行授權確認，確保能夠持續使用第三方離線音樂服務。

備註：Venu 3 系列手錶有三種不同的音樂播放方式。

- 第三方音樂服務商的音樂
- 個人音源內容
- 儲存於手機的音樂檔

您可以從電腦或第三方服務商下載音源內容到您的 Venu 3 系列手錶，即使手機不在身邊也能聽。如果要聽手錶中的音源內容，必須透過藍牙連結耳機。您也可以直接使用手錶上的喇叭播放音源內容。

載入個人音源內容

在傳送個人音樂檔至手錶之前，您必須先在電腦上安裝 Garmin Express™ 應用軟體(*Garmin.com.tw/express*)。

設置完成後，便可將電腦中個人音源檔案如 .mp3 或 .m4a 檔案匯入 Venu 3 系列手錶。如需更多資訊，請前往 *Garmin.com/musicfiles*。

1. 使用隨附的 USB 線將手錶連接到電腦。
2. 在電腦上，開啟 Garmin Express 應用軟體，選擇您的手錶，再選擇 **音樂**。

   小秘訣：若是 Windows 電腦，您可以選擇 並瀏覽到包含音源檔的資料夾。若是 Apple® 電腦，Garmin Express 應用軟體會使用您的 iTunes® 資料庫檔案。
3. 在 **我的音樂** 或 **iTunes 資料庫** 清單中，選擇一個音源檔案類型，例如歌曲或播放清單。
4. 勾選音源檔，並選擇 **傳送至裝置**。
5. 如有需要，在 Venu 3 系列清單中選擇一個類別，選取要刪除的項目，並選擇 **從裝置移除** 以刪除音源檔。

連結第三方服務商

從支援的第三方服務商下載音樂或其他音源檔到您的手錶之前，您必須先將服務商與您的手錶連結。

部分第三方音樂服務商選項已安裝於您的手錶上。

如需更多選項，您可以在手機上下載 Connect IQ app(*下載 Connect IQ 功能，第 29 頁*)。

1. 按下 Ⓐ 鍵。
2. 選擇 **應用程式** > **Connect IQ 商店**。
3. 依照螢幕指示安裝第三方音樂服務商。
4. 從手錶的應用程式選單，選擇 **音樂**。
5. 選擇音樂服務商。

   備註：如果要選擇另一個服務商，長按 Ⓑ 鍵，選擇 **設定** > **音樂** > **音樂服務商**，並依照螢幕指示操作。

從第三方服務商下載音源內容

從第三方服務商下載音源內容之前，您必須先連上 Wi-Fi 網路(*連接 Wi-Fi 網路，第 28 頁*)。

1. 從手錶的應用程式選單，選擇 **音樂**。
2. 長按 Ⓑ 鍵。
3. 選擇 **音樂服務商**。
4. 選擇一個服務商，或選擇 **新增音樂應用程式** 從 Connect IQ 商店新增音樂服務商。
5. 選擇一個播放清單或項目以下載至手錶。
6. 如有需要，按下 Ⓑ 鍵直到跳出與服務商同步的提

示。

備註：下載音源內容會消耗電池電量。如果您手錶的電量偏低，可能需要先將手錶接上電源。

中斷與第三方服務商的連結

1. 在 Garmin Connect app 中，選擇 ☰ 或 •••。
2. 選擇 **Garmin 裝置**，並選擇您的手錶。
3. 選擇 **音樂**。
4. 選擇一個已安裝的第三方服務商，並依照螢幕指示解除該服務商與手錶的連結。

連結藍牙耳機

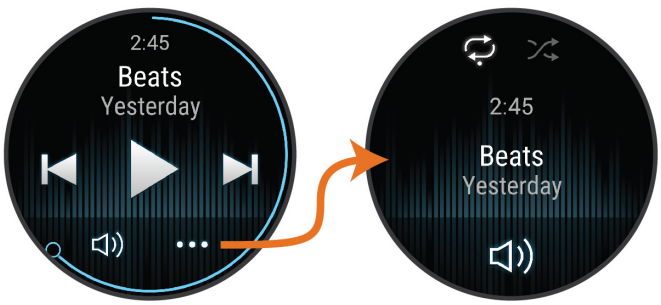
1. 將耳機帶到手錶的 2 公尺內。
2. 啟用耳機的配對模式。
3. 長按 Ⓑ 鍵。
4. 選擇 **設定** > **音樂** > **耳機** > **新增**。
5. 選擇您的藍牙耳機以完成配對。

聽音樂

1. 從手錶的應用程式選單，選擇 **音樂**。
2. 長按 Ⓑ 鍵。
3. 選擇一個選項：
   - 如果是第一次聽音樂，選擇 **設定** > **音樂** > **音樂服務商**。
   - 如果不是第一次聽音樂，選擇 **音樂服務商**。
4. 選擇一個選項：
   - 要聽從電腦下載到手錶內的音樂，選擇 **我的音樂**，然後選擇一個選項（*載入個人音源內容，第 25 頁*）。
   - 要聽第三方服務商的音樂，選擇服務商名稱，然後選擇一個播放清單。
   - 要控制手機上的音樂播放，選擇 **手機**。
5. 如有需要，連結您的藍牙耳機（*連結藍牙耳機，第 26 頁*）。
6. 選擇 ▶。

音樂播放控制

備註：音樂播放控制的外觀可能會因選擇的音樂來源而有不同。



•••	選擇以檢視更多音樂播放控制。
	選擇以調整音量。
▶	選擇以播放或暫停目前的音源檔。
⏭	選擇以切換至播放清單中的下一個音源檔。 長按以快轉目前的音源檔。
⏮	選擇以重新開始目前播放的音源檔。 按兩下回到播放清單中的上一個音源檔。 長按以倒轉目前的音源檔。
	選擇以變更重複模式。
	選擇以變更隨機播放模式。

連結功能

將手錶與相容的手機配對，就能使用連結功能（*配對您的手機，第 26 頁*）。將手錶連上 Wi-Fi 網路，還可以使用更多功能（*連接 Wi-Fi 網路，第 28 頁*）。

手機連結功能

使用 Garmin Connect app 配對 Venu 3 系列手錶，就能在手錶上使用手機連結功能（*配對您的手機，第 26 頁*）。

- Garmin Connect、Connect IQ 等的 app 功能（*手機 App 及電腦應用軟體，第 28 頁*）
- 概覽（*概覽，第 10 頁*）
- 快捷目錄功能（*快捷目錄，第 14 頁*）
- 安全與追蹤功能（*安全與追蹤功能，第 29 頁*）
- 手機互動功能，例如通知（*啟用藍牙通知，第 27 頁*）

配對您的手機

要設定 Venu 3 系列手錶，必須在 Garmin Connect app 以及手機的藍牙設定中配對。

1. 在手錶初始設定中，當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 **設定** > **系統** > **連結** > **手機** > **配對手機**。
2. 用手機掃描 QR 碼，並依照螢幕上的指示完成配對及設定程序。

檢視通知

1. 在時間錶面，向上或向下滑以檢視通知概覽。
2. 選擇該概覽。
3. 選擇一則通知以閱讀完整內容。
4. 向上滑以檢視通知選項。
5. 選擇一個選項：
   - 要對通知採取進一步動作，選擇該動作，例如 **關閉** 或 **回覆**。
     可用的動作取決於通知類型與您的手機作業系統。當您在手機或 Venu 3 系列手錶上關閉一則通知後，它就不會再出現於概覽中。
   - 向右滑以回到通知清單。

以自訂簡訊回覆

備註：此功能只有在您的手錶透過藍牙連結至 Android™ 手機時才能使用。

當您在 Venu 3 系列手錶上收到簡訊通知時，您可以從清單中選擇一個快速回覆訊息。您可以在 Garmin Connect app 中自訂回覆訊息的內容。

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。

備註：請洽詢您的電信商以進一步了解相關資訊。

1. 向上或向下滑以檢視通知概覽。
2. 選擇該概覽。
3. 選擇一則簡訊通知。
4. 向上滑以檢視通知選項。
5. 選擇 **回覆**。
6. 從清單中選擇一則訊息。

   手機將以簡訊發送選擇的訊息。

從手錶撥打電話

備註：此功能只有當您的手錶是與相容的手機透過藍牙連結時才能使用。

1. 按下 Ⓐ 鍵。
2. 選擇 **應用程式** > **電話**。
3. 選擇一個選項：
   - 要使用撥號鍵盤撥打電話號碼，選擇 ⋮⋮⋮，撥打號碼，然後選擇 。
   - 要撥給通訊錄中的電話號碼，選擇 ，選擇一個聯絡人，然後選擇一個電話號碼(*新增聯絡人，第 30 頁*)。
   - 要檢視最近在手錶上撥出或接聽的電話，向上滑。

   備註：手錶無法同步您手機上的最近通話紀錄。

小秘訣：您可以選擇 在電話接通前掛斷。

接聽來電

當連結的手機收到來電，Venu 3 系列手錶會顯示來電名稱或號碼。

- 要接聽電話，選擇 。
- 要拒接電話，選擇 。
- 要拒接電話並立即以簡訊回覆，選擇 並從清單中選擇一個訊息。

備註：要傳送簡訊回覆，您必須透過藍牙與相容的 Android 手機連結。

活動期間播放音訊提示

您可以讓您的 Venu 3 系列手錶在跑步或其他活動期間播報鼓勵狀態訊息。如有連結藍牙耳機，音訊提示會從連結的藍牙耳機播出。播放音訊提示期間，手錶或手機會將主要音源暫時靜音。

備註：並非所有活動都有此功能。

1. 長按 Ⓑ 鍵。
2. 選擇 **設定** > **音訊提示**。
3. 選擇一個選項：
   - 要在計圈時聽到提示，選擇 **計圈警示**。
   - 要自訂配速及速度資訊的提示，選擇 **配速 / 速度警示**。
   - 要自訂心率資訊的提示，選擇 **心率警示**。
   - 要自訂功率數據的提示，選擇 **功率警示**。
   - 要在開始或停止活動計時器(包含 Auto Pause 功能)時聽到提示，選擇 **計時器事件**。
   - 要聽到訓練警示的音訊提示，選擇 **訓練警示**。
   - 要聽到活動警示的音訊提示，選擇 **活動警示**(*活動警示，第 9 頁*)。
   - 要變更音訊提示的語言或方言，選擇 **提示語言**。
   - 要變更音訊提示至男性或女性的聲音，選擇 **語音**。

管理通知

您可以使用已配對的手機來管理要在 Venu 3 系列手錶上顯示的通知。

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** > **通知**。

啟用藍牙通知

在使用藍牙智慧提示前，必須先將 Venu 3 系列手錶與相容的手機配對(*配對您的手機，第 26 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** 以設定記錄活動期間的通知偏好。
   - 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 14 頁*)。

1. 長按 Ⓐ 鍵以檢視快捷目錄。
2. 選擇 以關閉 Venu 3 系列手錶與手機的藍牙連結。

   請參閱手機的使用者手冊以關閉手機的藍牙功能。

使用語音助理

如要使用語音助理功能，您的手錶必須透過藍牙與相容的手機連結(*配對您的手機，第 26 頁*)。前往 *Garmin.com/voicefunctionality* 查看相容手機的資訊。

您可以透過手錶上的內建喇叭和麥克風與手機上的語音助理溝通。前往 *Garmin.com/voicefunctionality/tips* 取得設定語音助理的小秘訣。

1. 在任何畫面，長按 Ⓒ 鍵。

   成功連上手機的語音助理時，會出現 。
2. 說出指令句，如 打電話給媽媽 或 傳送簡訊。

   備註：語音助理只能以音訊溝通。

開啟或關閉手機連結警示

您可以設定 Venu 3 系列手錶在配對的智慧型手機連線或斷線時警示您。

備註：手機連線警示預設為關閉。

1. 長按 Ⓑ 鍵。

2 選擇 **設定** > **系統** > **連結** > **手機** > **連結警示**。

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 。
Venu 3 系列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。此模式將關閉抬手設定(*自訂顯示設定，第 31 頁*)。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 **音效和警示** > **睡眠時請勿打擾**。

Wi-Fi 連結功能

上傳活動到 Garmin Connect：完成活動記錄後立即自動將活動傳送到您的 Garmin Connect 帳戶。

音源內容：可與第三方音樂服務商同步音源內容。

軟體更新：下載或安裝最新軟體。

訓練與訓練計畫：您可以在 Garmin Connect 網頁上瀏覽並選擇訓練及訓練計畫。當您的手錶下次連上 Wi-Fi 時，檔案將會傳送到您的手錶上。

連接 Wi-Fi 網路

您可以透過手機上的 Garmin Connect app 或電腦上的 Garmin Express 應用軟體連結 Wi-Fi 網路(*在電腦上使用 Garmin Connect，第 29 頁*)。

您必須先連上 Wi-Fi 網路，才能將手錶與第三方音樂服務商同步。將手錶連上 Wi-Fi 網路也有助於提高大型檔案的傳輸速度。

1 移動到 Wi-Fi 網路的範圍內。
2 如要透過 Garmin Connect app 連結，選擇 或 •••。
3 選擇 **Garmin 裝置**，並選擇您的手錶。
4 選擇 **系統** > **連結** > **Wi-Fi** > **我的網路** > **新增網路**。
5 選擇一個可用的 Wi-Fi 網路，並輸入登入資訊。

手機與藍牙設定

長按 Ⓑ 鍵，然後選擇 **設定** > **系統** > **連結** > **手機**。

狀態：顯示目前藍牙連結狀態，並讓您切換藍牙開關。

連結通知：當配對的手機連線或斷線時發出警示。

與手機配對：使用藍牙將裝置與相容的手機配對。

同步：允許裝置與 Garmin Connect 應用程式互相傳送資料。

通話音訊：讓您啟用或停用手錶上的通話音訊。

手機 App 及電腦應用軟體

您可以使用同一個 Garmin 帳戶，將手錶連結至多款 Garmin 手機 app 以及電腦應用軟體。

Garmin Connect

您的 Garmin Connect 帳戶能夠讓您追蹤您的表現並與好友連結，也提供您追蹤、分析、分享及互相鼓勵的工具。您可以記錄您活躍的生活，包括跑步、步行、騎車、游泳、健行、高爾夫等各種活動。

您可以在配對手錶與 Garmin Connect app 時建立免費的 Garmin Connect 帳戶，或是您也可以在設定 Garmin Express 應用軟體時建立帳戶(*Garmin.com.tw/express*)。

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：您可以檢視您的健身和戶外活動詳細資訊，包括時間、距離、心率、卡路里消耗、步頻 / 踏頻、活動鳥瞰地圖，以及配速與速度表。您可以檢視您的高爾夫球局的詳細資訊，包括分數卡、數據，以及球場資訊。您也可以檢視可自訂的報告。

備註：要檢視某些數據，您必須將手錶與選購的無線感測器配對(*配對無線感測器，第 23 頁*)。



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。

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。

使用 Garmin Connect App

將手錶與手機配對後(*配對您的手機，第 26 頁*)，使用 Garmin Connect app 上傳所有活動資料到您的 Garmin Connect 帳戶。

1 確認您的手機已開啟 Garmin Connect app。
2 將手錶帶到手機的 10 公尺 內。
手錶會自動將您的資料同步至 Garmin Connect app

與您的 Garmin Connect 帳戶。

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 26 頁*）。

將手錶與 Garmin Connect app 同步（*使用 Garmin Connect App，第 28 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。

在電腦上使用 Garmin Connect

Garmin Express 應用軟體會透過電腦將您的手錶連上您的 Garmin Connect 帳戶。您可以使用 Garmin Express 應用軟體將您的活動資料上傳到 Garmin Connect 帳戶，或將資料如訓練或訓練計畫從 Garmin Connect 網站傳送到您的手錶。您也可以將音樂加入手錶（*載入個人音源內容，第 25 頁*）。您也可以安裝軟體更新及管理您的 Connect IQ 應用程式。

1. 使用 USB 線將手錶連接到電腦。
2. 前往 *Garmin.com.tw/express*。
3. 下載並安裝 Garmin Express 應用軟體。
4. 開啟 Garmin Express 應用軟體，並選擇 **新增裝置**。
5. 依照螢幕指示操作。

使用 Garmin Express 更新軟體

在更新裝置軟體之前，您必須持有 Garmin Connect 帳戶，並下載 Garmin Express 應用軟體。

1. 使用 USB 線將裝置連接到電腦。

   當有可更新軟體，Garmin Express 會將其傳送至裝置。
2. 依照螢幕指示操作。
3. 更新過程中請勿從電腦拔除裝置。

   備註：如果您已經為裝置設定 Wi-Fi 連線，Garmin Connect 會在裝置連上 Wi-Fi 網路時自動下載新版軟體。

手動與 Garmin Connect 同步數據

備註：您可以增加選項至快捷目錄（*自訂快捷目錄，第 14 頁*）。

1. 長按 Ⓐ 鍵以檢視快捷目錄。
2. 選擇 **同步**。

Connect IQ 功能

您可以使用手錶或手機上的 Connect IQ 商店（*Garmin.com.tw/products/apps/connect-iq/*）將 Connect IQ 應用程式、概覽、音樂供應商和錶面新增至手錶。

錶面：自訂手錶時鐘畫面的外觀。

裝置應用程式：增加互動功能到您的手錶，例如概覽或新的戶外或健身活動類型。

資料欄位：下載新的資料欄位，以不同方式顯示感測器、活動及歷史資料。您可以為內建功能或頁面新增 Connect IQ 資料欄位。

小工具：提供一目瞭然的資訊，包含感測器數據與通知。

音樂：新增音樂服務商到您的手錶。

下載 Connect IQ 功能

從 Connect IQ app 下載功能之前，必須先將您的 Venu 3 系列手錶與您的手機配對（*配對您的手機，第 26 頁*）。

1. 從手機的 app 商店，安裝並開啟 Connect IQ app。
2. 如有需要，選擇您的手錶。
3. 選擇一個 Connect IQ 功能。
4. 依照螢幕指示操作。

使用電腦下載 Connect IQ 功能

1. 使用 USB 線將手錶連接到電腦。
2. 前往 *connect.Garmin.com* 並登入。
3. 選擇並下載一個 Connect IQ 功能。
4. 依照螢幕指示操作。

Garmin Golf App

您可以從 Venu 3 系列裝置上傳計分卡，並於 Garmin Golf app 檢視詳細的統計數據和揮桿分析。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。有了 Garmin Golf 會員資格，即可在手機上檢視果嶺地形資料。

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.tw/products/apps/garmin-golf/*）。

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。

手錶在輪椅模式下，無法使用事故偵測功能。

注意

如要使用安全與追蹤功能，Venu 3 系列手錶需使用藍牙與 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.com.tw/legal/idtermsofuse*。

援助通知：讓您發送包含您的姓名、LiveTrack 連結與 GPS 位置（如果可用）的訊息給您的緊急聯絡人。

事故偵測：當 Venu 3 系列手錶在特定戶外活動期間偵測到事故，手錶會發送自動訊息、LiveTrack 連結與 GPS 位置（如果可用）給您的緊急聯絡人。

LiveTrack：讓親朋好友即時追蹤您的比賽或訓練活動。您可以用電子郵件或社群媒體邀請追蹤者，讓他們在網頁上檢視您的即時資料。

新增緊急聯絡人

緊急撥號電話用於安全與追蹤功能。您可以將緊急聯絡人的一個電話號碼或是緊急救難專線（如 119）設為您的緊急撥號電話。

1. 在 Garmin Connect app 中，選擇 ☰ 或 •••。

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。

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。

手錶在輪椅模式下，無法使用事故偵測功能。

注意

在手錶上啟用事故偵測之前，您必須先在 Garmin Connect app 中設定緊急連絡人資訊(*新增緊急聯絡人，第 29 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

備註：您已配對的手機必須配備資費方案且位於數據傳輸的網路覆蓋範圍內。

在手錶上啟用事故偵測之前，您必須先在 Garmin Connect app 中設定緊急連絡人資訊(*新增緊急聯絡人，第 29 頁*)。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 在時間錶面，長按 Ⓑ 鍵。
2 選擇 **設定** > **安全與追蹤** > **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 Venu 3 系列手錶偵測到事故，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。如果已指定緊急聯絡電話號碼，也可以選擇透過手錶撥打該電話號碼。

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

如要發出援助需求，必須先在 Garmin Connect app 中設定緊急聯絡人(*新增緊急聯絡人，第 29 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)。如果您已指定緊急撥號電話，您可以在手錶上打給該號碼。

1 長按 Ⓐ 鍵。
2 感受到 3 次振動後，放開按鍵以啟動援助功能。

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 ■。
- 要打給緊急撥號電話，選擇 ✆。
- 要取消訊息，選擇 ✕。

開啟 LiveTrack

在第一次開始 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 29 頁*)。

1 長按 Ⓑ 鍵。
2 選擇 **設定** > **安全與追蹤** > **LiveTrack**。
3 選擇 **自動開始** > **開** 以在每次開始戶外活動時開始 LiveTrack 即時追蹤。

新增聯絡人

您可以在 Garmin Connect app 中新增最多 50 個聯絡人，聯絡人的電子郵件可用於 LiveTrack 功能。

其中三個聯絡人可做為緊急聯絡人。

您可以將緊急聯絡人的一個電話號碼或是緊急救難專線(如 119)設為您的緊急撥號電話(*新增緊急聯絡人，第 29 頁*)。

1 在 Garmin Connect app 中，選擇 ☰ 或 •••。
2 選擇 **聯絡人**。
3 依照螢幕指示操作。

新增聯絡人之後，您必須同步資料以將變更套用到您的 Venu 3 系列手錶(*使用 Garmin Connect App，第 28 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** > **新增鬧鐘**。
3 輸入時間。
4 選擇鬧鐘。
5 選擇 **重複**，然後選擇一個選項。
6 選擇 **聲音**，然後選擇一個選項。
7 選擇 **名稱**，然後選擇鬧鐘的說明。

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 選擇 Ⓑ 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：
- 要重置計時器，請向下滑。
- 要儲存碼錶時間為活動，請向上滑，然後選擇 **儲存**。
- 要檢視計圈計時器，請向上滑，然後選擇 **檢視圈數**。
- 要離開碼錶，請向上滑，然後選擇 **完成**。

開始倒數計時器

1 長按 Ⓑ 鍵。
2 選擇 **時鐘** > **計時器**。
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 34 頁*)。

手動設定時間

Venu 3 系列手錶預設與手機配對後，會自動同步時間。

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。

自訂手錶

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 31 頁*)。

聲音：設定手錶音量及聲音，如按鍵與系統音(*聲音設定，第 31 頁*)。

振動：開啟或關閉振動警示並設定振動強度。

電量管理：讓您監控電池用量並啟用省電模式，以提升電池效能(*電量管理設定，第 31 頁*)。

連結功能：讓您配對手機及管理手機與 Wi-Fi 設定(*手機與藍牙設定，第 28 頁*)。

格式：設定裝置顯示的測量單位(*變更測量單位，第 31 頁*)。

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，但可能需您更頻繁的為裝置充電。

自動鎖定：讓您自動鎖定按鍵與觸控螢幕以防止不小心按到按鍵或滑到螢幕。選擇 **活動期間** 選項在計時活動中鎖定按鍵與觸控螢幕。您可以長按任意鍵以解鎖觸控螢幕。

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(*重置所有設定，第 34 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。

軟體更新：確認是否有可安裝的軟體更新。

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 開啟 **大字體** 以放大畫面上文字的大小。
4 選擇 **亮度** 以設定螢幕的亮度。
5 選擇 **一般使用** 或 **活動期間**。
6 選擇一個選項：
- 選擇 **顯示時間** 以設定螢幕持續開啟的時間長度。
- 選擇 **永遠顯示** 保持時間錶面的資料可見並降低背景亮度。此選項會影響電池效能與螢幕壽命。(*關於 AMOLED 螢幕，第 32 頁*)。
- 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 **靈敏度** 以調整抬手背光的靈敏度。

7 選擇 **睡眠期間** > **錶面** 以以在您定義的睡眠時段選用最簡化、低亮度的錶面，或維持預設錶面。

聲音設定

長按 Ⓑ 鍵，然後選擇 **設定** > **系統** > **聲音**。

音量：設定音樂、系統、通知與鬧鐘的音量。您也可以將所有聲音靜音。

系統音效：開啟或關閉系統音效，或設定為僅於活動期間開啟。

按鍵音：開啟或關閉按鍵音。

電量管理設定

注意

此功能顯示的續航預估為裝置計算各項功能對續航影響的預估平均值，實際的續航表現會因使用情境而有所不同。

長按 Ⓑ 鍵，然後選擇 **設定** > **系統** > **電量管理**。

省電模式：關閉某些功能以最大化電池效能。

電量百分比：以剩餘百分比顯示電池電量。

續航預估：以剩餘時間預估值顯示電池電量。

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

每次開啟手錶衛星定位或與手機同步後，手錶會自動偵測您的時區和時間日期。

氣壓計校正

手錶出廠前已完成校正，且手錶預設在開啟 GPS 時自動校正。如果您已知正確的海拔高度或海平面氣壓，也可以手動校正氣壓式高度計。

1. 長按 Ⓑ 鍵。
2. 選擇 **設定** > **手錶感測器** > **氣壓計**。
3. 選擇一個選項：
   - 要輸入目前海拔與海平面氣壓（選用），選擇 **手動**。
   - 要以 GPS 的起始位置自動校正，選擇 **使用 GPS**。

Garmin Connect 設定

您可以從 Garmin Connect app 或 Garmin Connect 網頁登入您的 Garmin Connect 帳戶以變更手錶設定。部份設定只能登入 Garmin Connect 帳戶變更，無法在手錶上變更。

- 在 Garmin Connect app 上，選擇 ☰ 或 •••，然後選擇 **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，同步資料以套用變更至手錶（*使用 Garmin Connect App，第 28 頁*；*在電腦上使用 Garmin Connect，第 29 頁*）。

裝置資訊

關於 AMOLED 螢幕

裝置預設最佳化電池效能與性能（*最大化電池效能，第 34 頁*）。

AMOLED 螢幕因為老化而出現的烙印情形實屬正常現象。為延長螢幕壽命，應避免長時間以高亮度顯示靜態圖像。為了大幅降低螢幕老化，Venu 3 系列會在超過使用者選擇的顯示時間後關閉螢幕（*自訂顯示設定，第 31 頁*）。將手腕上的裝置朝身體的方向旋轉、點一下觸控螢幕或按壓按鍵皆能喚醒手錶。

為手錶充電

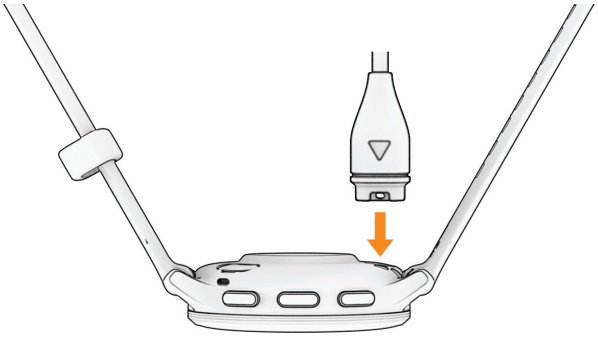
⚠ 警告

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。請參閱清潔指示（*裝置保養，第 32 頁*）。

1. 將線（▲ 端）插入手錶的充電埠。



2. 將線的另一端插入 USB 充電埠。

   手錶會顯示目前的電池電量。

更換錶帶

手錶相容於標準快拆錶帶。Venu 3S 使用 18 公釐寬的錶帶、Venu 3 使用 22 公釐寬的錶帶。

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。

長按 Ⓑ 鍵 10 秒。

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，請使用清水徹底沖洗。長時間接觸這些物質可能會損壞裝置外殼。

曝露於有水的環境會損壞皮錶帶，所以請避免游泳或洗澡時佩戴裝置，並盡可能保持皮錶帶的乾淨與乾燥。

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。

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，或用浸溼的無絨布。
2. 請等待手錶完全風乾。

清潔皮質錶帶

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。

產品更新

您的裝置在連結藍牙或連上 Wi-Fi 網路時會自動檢查更新。您也可以在系統設定手動檢查更新（*系統設定，第 31 頁*）。在電腦上，安裝 Garmin Express（*garmin.com.tw/express/*）。在手機上，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

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。

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。

電池種類	可充電式鋰聚合物電池
電池效能	Venu 3 智慧手錶模式下最長可達 14 天 Venu 3S 智慧手錶模式下最長可達 10 天
操作溫度	-20° ~ 55°C（-4° ~ 122°F）
充電溫度	0° ~ 45°C（32° ~ 113°F）
無線傳輸介面	ANT+、藍牙、Wi-Fi、NFC
防水等級	游泳，5 ATM[1]

[1] 裝置可承受等同 50 公尺水深的壓力，如需更多資訊，請前往 *Garmin.com.tw/legal/waterrating*。

電池效能資訊

實際電池效能取決於手錶上啟用的功能，例如活動追蹤、腕式心率、手機通知、GPS 或連結的感測器等

模式	Venu 3S 電池效能	Venu 3 電池效能
智慧手錶模式 + 活動量追蹤 + 全天候腕式心率偵測	最長可達 10 天	最長可達 14 天
啟用省電功能的智慧手錶模式	最長可達 20 天	最長可達 26 天
僅 GPS 模式	最長可達 21 小時	最長可達 26 小時
所有系統 GPS 模式	最長可達 15 小時	最長可達 20 小時
包含音樂播放的所有系統 GPS 模式	最長可達 8 小時	最長可達 11 小時
螢幕常開模式	最長可達 5 天	最長可達 5 天

疑難排解

我的手機是否與我的手錶相容？

Venu 3 系列手錶相容於使用藍牙的手機。

前往 *Garmin.com.tw/ble* 取得藍牙相容性資訊。

前往 *Garmin.com/voicefunctionality* 取得語音功能相容資訊。

我的手機無法連結到手錶

如果您的手機無法與手錶連結，您可以嘗試下列方法。

- 將您的手機與手錶關機後再重新開機。
- 在手機上啟用藍牙。
- 將 Garmin Connect app 更新至最新版本。
- 在 Garmin Connect app 與手機的藍牙設定中移除您的手錶，再重新進行配對。
- 如果您購買了新的手機，請在您準備停用的手機上將您的手錶從 Garmin Connect app 中移除。
- 將您的手機帶到手錶的 10 公尺之內。
- 在手機上開啟 Garmin Connect app，選擇 ☰ 或 ⋯，再選擇 **Garmin 裝置** > **新增裝置** 進入配對模式。
- 在時間錶面，長按 Ⓑ 鍵，然後選擇 **設定** > **系統** > **連結** > **手機** > **配對手機**。。

我的耳機無法連結到手錶

如果您的藍牙耳機曾經連結過您的手機，則有可能會自動與手機而非手錶連結。您可以嘗試以下解決方式：

- 關閉手機的藍牙。

  請參閱手機的使用者手冊以取得更多資訊。
- 連結手錶與耳機時請遠離手機 10 公尺以上。
- 將您的耳機與您的手錶配對(*連結藍牙耳機，第 26 頁*)。

我的音樂或耳機連線中斷

當您使用 Venu 3 系列手錶與藍牙耳機連結時，手錶與耳機的天線之間無任何阻礙物時訊號最強。

- 如果訊號受身體阻擋，可能會發生收不到訊號，或是耳機的連結中斷的情形。
- 如果您是將 Venu 3 系列手錶配戴在左腕，應確保耳機的藍牙天線位於左耳。
- 因每款耳機不同，您可以嘗試將手錶佩戴在另一隻手腕上。
- 如果您目前使用金屬或皮革錶帶，可以改用矽膠錶帶以改善訊號強度。

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。
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，並選擇第 9 個項目。
5. 選擇您的語言。

手錶顯示的時間不正確

當手錶與手機同步或取得 GPS 衛星訊號時，手錶即會更新時間與日期。在變更時區時，您應同步手錶以取得正確的時間，並更新日光節約時間。

1. 長按 Ⓑ 鍵，然後選擇 **時鐘** > **時間**。
2. 確認已啟用 **時間來源** 的 **自動** 選項。
3. 選擇一個選項：
   - 要與手機同步時間，選擇 **同步時間**，並等待手錶自動開始與手機同步時間。
   - 要使用衛星訊號同步時間，請選擇 **同步時間** > **使用 GPS**，走到戶外開放無遮蔽處，並等待手錶接收衛星訊號。

活動溫度數值不準確

您的體溫會影響內建溫度感測器測得的溫度數據。要取得最準確的溫度數值，請將手錶從手腕取下，並等待 20 到 30 分鐘。

您也可以使用選購的 tempe 外接式溫度感測器，以在佩戴手錶時取得準確的環境溫度數值。

最大化電池效能

您可以嘗試下列動作以延長電池效能。

- 開啟 **省電模式**(*電量管理設定，第 31 頁*)。
- 停止使用螢幕 **恆亮** 選項，改選較短的螢幕顯示時間(*自訂顯示設定，第 31 頁*)。
- 降低螢幕的亮度(*自訂顯示設定，第 31 頁*)。
- 從動態錶面切換到靜態背景的錶面(*更換錶面，第 10 頁*)。
- 當不使用連結功能時關閉藍牙(*關閉藍牙手機連結，第 27 頁*)。
- 關閉活動追蹤(*活動追蹤設定，第 17 頁*)。
- 限制手機通知類型(*管理通知，第 27 頁*)。
- 停止廣播心率到其他相容的 Garmin 裝置(*廣播心率到 Garmin 裝置，第 20 頁*)。
- 關閉腕式心率監測功能(*關閉腕式心率感測器，第 20 頁*)。
- 關閉自動脈搏血氧偵測(*變更脈搏血氧追蹤模式，第 22 頁*)。

重新啟動手錶

如果手錶停止回應，您可能需要重新啟動手錶。

備註：重新啟動手錶可能會刪除您的資料或設定。

1. 長按 Ⓐ 鍵 15 秒。

   手錶關機。
2. 長按 Ⓐ 鍵 1 秒開啟手錶。

重置所有設定

重置所有預設設定之前，您應先將手錶與 Garmin Connect app 同步以上傳您的活動資料。

您可以將所有手錶設定重置回出廠預設值。

1. 長按 Ⓑ 鍵。
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，包含使用者設定資料，但保留活動紀錄與下載的應用程式及檔案，選擇 **回復預設設定**。
   - 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**。

     備註：如果您有建立 Garmin Pay 電子錢包，這個選項會刪除您的電子錢包。如果您有在手錶上儲存音樂這個選項也會刪除儲存的音樂。

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。
- 使用 Wi-Fi 無線網絡連結您的裝置與 Garmin 帳戶。

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。
- 保持靜止幾分鐘等候衛星訊號接收。

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。

爬樓層數據似乎不準確

您的手錶使用內建的氣壓計測量爬樓層時的高度變化。每爬一層樓約等於 3 公尺。

- 找到手錶背面靠近充電端子的氣壓偵測孔，將周圍擦拭乾淨。

  氣壓偵測孔堵塞時將影響氣壓偵測結果，您可以使用清水清潔手錶，以獲取更準確的數據。

  清潔後，請等待手錶完全風乾。
- 爬樓梯時請避免握住扶手或跳格爬樓梯。
- 在有風的環境下，請用袖口或外套蓋住手錶，以免強陣風導致讀數失準。

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。

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。

500m 配速：目前每 500 公尺的划槳配速。

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。

平均單圈時間：目前活動的平均單圈時間。

平均動作時間：目前活動的平均動作時間。

平均速度：目前活動的平均速度。

平均 SWOLF：目前活動的平均 SWOLF 分數。您的 SWOLF 分數為游泳池一趟的時間加上划水次數（*游泳專門術語，第 3 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：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。

平均功率：目前活動的平均功率

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：每分鐘的平均划水次數（spm）。

身體能量指數：遊戲。您這一天剩餘的儲備能量。

踏頻：騎乘時，曲柄轉動的次數。裝置必須連結踏頻配件，才能顯示此資料。

步頻：跑步時，每分鐘的步數（左右腳合併）。

划水距離：每次划水移動的距離。

距離：目前航跡或活動的移動距離。

電動自行車電池：剩餘的電池電力。

eBike 範圍：以目前電動自行車設定及剩餘電池電力估算的可移動距離。

經過時間：總共記錄的時間長度。例如，如果您啟動計時器跑步 10 分鐘，然後暫停計時器 5 分鐘，接著再啟動計時器跑步 20 分鐘，您的經過時間便為 35 分鐘。

海拔：目前位置於海平面上或下的高度。

上樓統計：當天爬上的總樓層數。

下樓統計：當天爬下的總樓層數。

每分鐘樓層：每分鐘爬上的樓層數。

遊戲能量：遊戲。目前活動期間預估剩餘的能量。

目前航向：您的移動方向。

心率：您每分鐘心跳的次數（bpm）。裝置必須連結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：目前的心率範圍（1 至 5）。預設區間是以您的使用者資訊及最大心率（以 220 減去您的年齡）為基準。

單組平均划水距離：目前這一組平均划水一次前進的距離。

單組平均划水距離：目前這一組平均划水一次前進的距離。

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）。

單組距離：目前單組移動的距離。

單組趟數：目前單組完成的泳池趟數。

單組配速：目前間歇訓練的平均配速。

單組 SWOLF：目前單組的平均 SWOLF 分數。

單組時間：目前單組的碼錶時間。

單組泳姿：目前這一組的划水類型。

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。

前趟泳姿：完成的最後泳池長度期間所使用的划水類型。

前圈心率 / 最大 %：前圈平均心率佔最大心率的百分比。

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)。

前趟泳式：前趟游泳使用的划水姿勢。

前趟划水數：前趟游泳的總划水次數。

前組 HR %Max：目前活動前組動作的平均最大心率百分比。

單圈 500 公尺配速：目前單圈的每 500 公尺平均划槳配速。

單圈踏頻：自行車。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。

單圈功率：目前單圈的平均輸出功率。

單圈配速：目前單圈的平均配速。

單圈推動次數：目前單圈推動輪椅的次數。

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：目前單圈的碼錶時間。

前組 SWOLF：前組的平均 SWOLF 分數。

前圈 500m 配速：前圈每 500 公尺的平均游泳配速。

前圈踏頻：騎乘。前圈的平均踏頻。

前圈步頻：跑步。前圈的平均步頻。

前圈距離：前圈的移動距離。

前圈心率：前圈的平均心率。

前圈配速：前圈的平均配速。

前圈速度：前圈的平均速度。

前圈時間：前圈的碼錶時間。

前趟 SWOLF：前趟的 SWOLF 分數。

前趟配速：前趟的平均配速。

前組動作距離：目前活動前組個動作的總距離。

前組動作心率：目前活動前組個動作的平均心率。

前組動作配速：目前活動前組個動作的平均配速。

前組動作速度：目前活動前組個動作的平均速度。

前組動作時間：目前活動完整完成前組個動作的時間。

趟數：目前活動期間完成的泳池趟數。

主要：遊戲。主要訓練的資料畫面。

最大速度：目前活動的最大速度。

中強度熱血時間：中等強度的分鐘數。

單組動作距離：目前動作的總距離。

單組動作心率：目前動作的平均心率。

單組動作 HR %Max：目前動作的平均最大心率百分比。

單組動作配速：目前動作的平均配速。

動作：目前活動期間完成的總動作次數。

單組動作速度：目前動作的平均速度。

單組動作時間：目前動作的時間。

配速：目前配速。

功率：騎乘及跑步。目前的輸出功率(瓦)。

推動：目前活動的推動次數。

次數：在肌力訓練中，一組動作重複的次數。

呼吸率：您每分鐘呼吸的次數(brpm)。

單組計時：在肌力訓練活動中，目前單組經過的時間。

速度：目前的移動速度。

步數：進行中活動的步數。

壓力等級：目前的壓力等級。

划水率：每分鐘的划水次數(spm)。

划水數：目前活動的划水總次數。

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。

游泳時間：目前游泳活動的進行時間(不包含休息時間)。

溫度：感測到的氣溫。您的體溫也會影響溫度感測器。裝置必須連接至 tempe 溫度感測器，才能顯示此資料。

區間內時間：在每個心率或功率區間的時間。

目前時間：依目前位置及時間設定(格式、時區、日光節約時間)得出的當下時間。

計時器：目前活動的碼錶計時時間。

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。

總分鐘數：總強度分鐘數。

垂直速度：爬升或下降的速率。

高強度熱血時間：高強度分鐘數。

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。

備註：最大攝氧量功能不適用於輪椅模式。

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	32.3	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。

符號定義

這些符號可能出現在裝置或配件的標籤上。



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。

May 2024