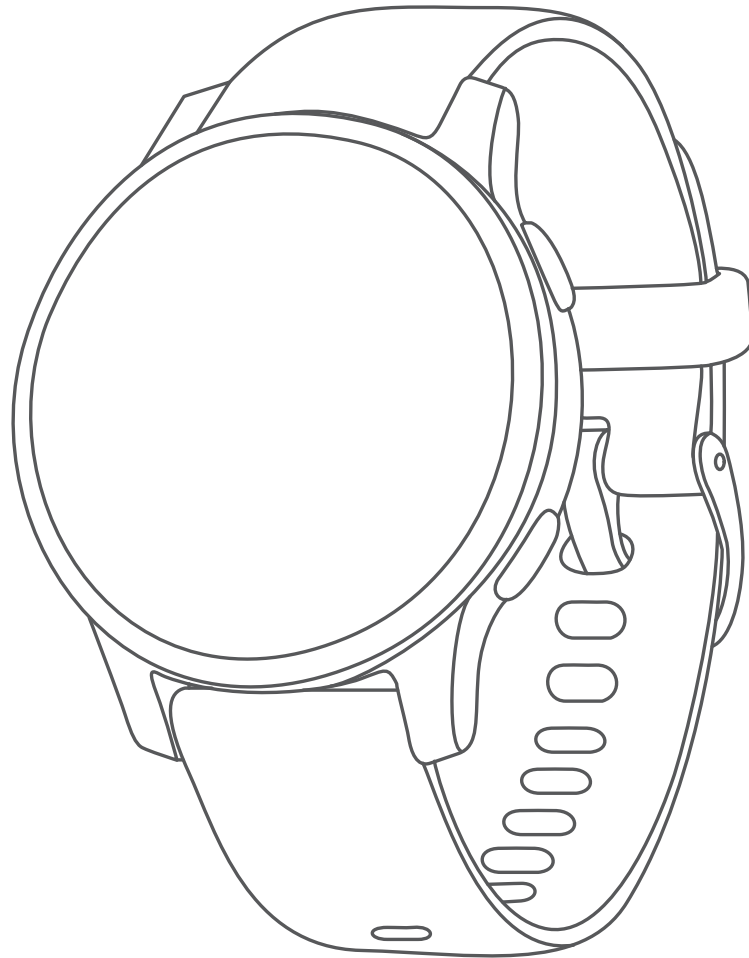


GARMIN®



VÍVOACTIVE 4/4S

使用者手冊

© 2019 Garmin Ltd. 及其子公司版權所有

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

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

Android™ 為 Google Inc. 註冊商標。Apple®、iPhone® 及 iTunes® 均為 Apple Inc. 在美國和其他國家的註冊商標。Bluetooth® 文字及商標為 Bluetooth SIG, Inc. 所有。Garmin 已取得此類商標使用許可。Cooper Institute® 文字及商標為 The Cooper Institute 註冊所有。進階心率分析數據由 Firstbeat 提供支援。Spotify® 軟體經第三方授權許可，請參閱 <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>。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商標。

本產品經 ANT+ 認證，請前往 www.thisisant.com/directory 了解相容產品和 App 應用程式清單。

M/N：A03558, A03618

目錄

產品介紹	1	異常心率資料小秘訣.....	6
按鍵說明.....	1	檢視心率資訊.....	6
觸控螢幕小秘訣.....	1	設定心率升高警示.....	6
使用快捷目錄.....	1	廣播心率.....	6
圖示.....	1	關閉腕式心率.....	7
設定您的手錶.....	1	關於心率區間.....	7
智慧功能	2	設定心率區間.....	7
配對您的智慧型手機.....	2	心率區間表.....	7
連線功能.....	2	關於最大攝氧量 (VO2 Max.).....	7
手機通知.....	2	取得最大攝氧量.....	7
使用勿擾模式.....	3	脈搏血氧感測功能.....	7
尋找手機.....	3	取得血氧偵測資訊.....	8
Connect IQ 功能.....	3	調整睡眠期間脈搏血氧偵測.....	8
下載 Connect IQ 功能.....	3	異常脈搏血氧資料小秘訣.....	8
使用電腦下載 Connect IQ.....	3	活動追蹤	8
Wi-Fi 連線功能.....	3	自動目標.....	8
將裝置連接至 Wi-Fi.....	3	使用久坐提示.....	8
音樂	3	睡眠監測.....	8
連結至第三方音樂服務商.....	3	週熱血時間.....	8
從第三方音樂服務下載音樂.....	4	增加週熱血時間.....	8
解除安裝第三方音樂服務.....	4	Garmin Move IQ.....	8
載入我的音樂.....	4	活動量記錄設定.....	9
連結藍牙耳機.....	4	關閉活動追蹤.....	9
播放已下載音樂.....	4	Widget 小工具	9
音樂播放控制.....	4	檢視 Widget 小工具.....	9
Garmin Pay	4	自訂 Widget 小工具目錄.....	9
設定 Garmin Pay 電子錢包.....	4	我的一天.....	9
使用手錶付款.....	4	健康分析小工具.....	9
新增卡片至 Garmin Pay 電子錢包.....	5	心率變異數與壓力分數.....	9
管理 Garmin Pay 卡片.....	5	壓力測量小工具.....	10
變更 Garmin Pay 密碼.....	5	身體能量指數.....	10
悠遊卡通行動支付.....	5	檢視身體能量指數小工具.....	10
開始使用悠遊卡.....	5	提升身體能量指數小秘訣.....	10
安全與追蹤功能	5	月經週期追蹤.....	10
新增緊急聯絡人.....	5	水份補給追蹤.....	10
新增緊急聯絡人.....	6	使用水份追蹤小工具.....	10
開啟 / 關閉 事故通知.....	6	應用程式與活動	10
援助功能.....	6	開始活動.....	11
心率功能	6	活動記錄小秘訣.....	11
手腕式心率.....	6	結束活動.....	11
佩戴裝置.....	6	新增自訂活動.....	11
		新增或移除一個最愛活動.....	11
		室內活動.....	11
		記錄肌力訓練.....	11

校正跑步機距離.....	11	使用 Garmin Connect 應用程式.....	17
室外活動.....	12	使用 Garmin Connect 電腦版.....	17
開始跑步.....	12	自訂裝置.....	17
開始騎乘.....	12	自訂錶面.....	17
檢視滑降.....	12	編輯錶面.....	17
開始泳池游泳.....	12	建立自訂錶面.....	17
設定泳池長度.....	12	自訂快捷目錄.....	17
游泳專門術語.....	12	設定捷徑.....	17
高爾夫.....	12	活動與應用程式設定.....	18
下載高爾夫球場.....	12	自訂訓練頁面.....	18
一起打高爾夫.....	12	警示.....	18
球洞資訊.....	13	自動計圈.....	19
查看置球點與狗腿彎距離.....	13	啟用自動暫停 (Auto Pause).....	19
檢視障礙區.....	13	自動換頁.....	19
AutoShot 功能測量揮桿.....	13	變更 GPS 設定.....	19
記錄成績.....	13	手機與藍牙設定.....	19
關於定分式比賽計分.....	14	基本設定.....	19
檢視擊球紀錄.....	14	時間設定.....	20
檢視球局摘要.....	14	背光設定.....	20
結束球局.....	14	變更測量單位.....	20
Garmin Golf 應用程式.....	14	設定 Garmin Connect.....	20
訓練.....	14	無線感測器.....	21
設定個人資料.....	14	配對無線感測器.....	21
健身目標.....	14	步頻感測器.....	21
訓練.....	14	手動校正步頻感測器.....	21
開始訓練計劃.....	14	自動校正步頻感測器.....	21
訓練行事曆.....	15	自行車專用速度 / 踏頻感測器.....	21
個人紀錄.....	15	校正速度感測器.....	21
檢視個人紀錄.....	15	球桿感測器.....	21
恢復個人紀錄.....	15	情境感知系統.....	21
清除個人紀錄.....	15	tempe 溫度感測器.....	21
清除所有紀錄.....	15	裝置資訊.....	21
導航.....	15	為裝置充電.....	21
儲存位置.....	15	產品更新.....	22
刪除位置.....	15	使用 Garmin Connect 更新軟體.....	22
導航至已儲存位置.....	16	使用 Garmin Express 更新軟體.....	22
導航至起點.....	16	檢視裝置資訊.....	22
停止導航.....	16	檢視電子標籤通訊協定與版權聲明.....	22
電子羅盤.....	16	裝置規格.....	22
手動校正電子羅盤.....	16	裝置保養.....	22
歷史紀錄.....	16	裝置清潔.....	22
使用歷史紀錄.....	16	更換錶帶.....	23
檢視各心率區間的時間.....	16	疑難排解.....	23
Garmin Connect.....	16		

我的手機是否與裝置相容？	23
手機無法連結到裝置	23
我的耳機無法連結到裝置	23
音樂或耳機連線被切斷	23
裝置顯示語言錯誤.....	23
裝置沒有顯示正確的時間	23
延長電池效能	23
裝置重新開機	23
恢復出廠設定	23
取得 GPS 衛星訊號	24
改善衛星訊號接收.....	24
活動追蹤.....	24
步數值似乎不準確.....	24
爬樓梯的資料似乎不太準確.....	24
提高週熱血時間與卡路里的精準度.....	24
溫度數值不準確	24
取得更多資訊	24
附錄.....	24
資料欄位.....	24
最大攝氧量標準率等級表	25
輪胎尺寸和周長	26
符號定義.....	26

產品介紹

警告

關於產品風險及其他重要資訊，請參閱包裝內手冊前段的《安全及產品資訊須知》。

在開始或改變自己的運動計畫前，請務必先與您的醫生進行諮詢。

按鍵說明




- Ⓐ 動作鍵：**長按以開啟裝置。
按鍵以開始或停止活動計時。
長按 2 秒以檢視包含裝置電源的快捷目錄。
長按 5 秒以使用援助功能(安全與追蹤功能，第 5 頁)。
- Ⓑ 返回鍵：**活動期間除外，按鍵以回到前一個畫面。
在活動期間，按鍵以開始新的圈數記錄、開始新的一組訓練或姿勢、或前進至下個訓練階段。
長按以檢視目前裝置目錄設置和選項。
- Ⓒ 觸控螢幕：**上下滑動螢幕以切換 Widget 小工具、功能與選單。
輕觸螢幕以進行選擇。
向右滑動以返回前一個畫面。
在活動期間，向右滑動以檢視時間錶面與 Widget 小工具。
在時間錶面，向右滑動以檢視快捷功能。

觸控螢幕小秘訣

- 往上或往下拖曳以捲動列表與選單。
- 往上或往下滑動螢幕可快速捲動。
- 輕觸以選擇一個項目。
- 在時間錶面，上下滑動螢幕以切換裝置上不同的 Widget 小工具。
- 在 Widget 小工具畫面，輕觸以檢視其它可用的畫面。
- 在活動期間，上下滑動螢幕以檢視下一個資料頁面。
- 在活動期間，向右滑動螢幕以檢視時間錶面與 Widget 小工具，向左滑動以回到活動資料頁面。
- 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

您可以鎖定裝置以避免誤觸螢幕。

- 1 長按動作鍵 Ⓐ 進入快捷目錄。
- 2 按下 。
- 觸控螢幕一旦鎖定後，直到解鎖不會對任何觸控有反應。
- 3 長按任何鍵以解鎖觸控螢幕。

使用快捷目錄

快捷目錄內包含了可自訂的控制項，例如鎖定觸控螢幕以及裝置關機等。

備註：您可以新增、重新排序或刪除快捷目錄内的控制項(自訂快捷目錄，第 17 頁)。

- 1 在任何畫面，長按動作鍵 Ⓐ 兩秒。



- 2 選擇一個項目。

圖示

閃爍的圖示代表裝置正在搜尋中，實心圖示代表裝置訊號已找到或感測器已連結。

	智慧型手機連結狀態
	心率感測器狀態
	步頻感測器狀態
	LiveTrack 狀態
	速度與踏頻感測器連結狀態
	Varia 自行車智慧車燈狀態
	Varia 自行車智慧雷達狀態
	tempe 溫度感測器狀態
	vivoactive 鬧鐘狀態

設定您的手錶

若要使用 vivoactive 的完整功能，請完成以下動作：

- 使用 Garmin Connect 應用程式與您的智慧型手機進行配對(配對您的智慧型手機，第 2 頁)。
- 設定 Wi-Fi 網路(將裝置連接至 Wi-Fi，第 3 頁)。
- 設定音樂功能(音樂，第 3 頁)。
- 設定 Garmin Pay 行動支付(設定 Garmin Pay 電子錢包，第 4 頁)。
- 設定安全功能(安全與追蹤功能，第 5 頁)。

智慧功能

配對您的智慧型手機

要設定 vivoactive 裝置必須先在 Garmin Connect 應用程式內進行配對，而非在手機的藍牙設定頁面配對。

- 1 使用智慧型手機前往 Garmin.com.tw/products/apps，下載 Garmin Connect 應用程式。
- 2 選擇下列一個項目以開啟裝置的配對模式：
 - 若為首次使用 Garmin Connect 應用程式配對裝置，請按下動作鍵 **A** 開啟裝置。
 - 若您先前略過了配對步驟，或曾經與另一隻手機配對過，請長按返回鍵 **B**，然後選擇 **🔗 > 手機 > 配對手機** 以進入手動配對模式。
- 3 選擇您的裝置新增到 Garmin Connect 帳號。
 - 若為首次使用 Garmin Connect 應用程式配對裝置，請依照螢幕指示進行設定。
 - 若您曾經使用 Garmin Connect 應用程式配對其它裝置，請點選 **≡** 或 **•••**，並選擇 **Garmin 設備 > 新增裝置**，再依照螢幕指示進行操作。

連線功能

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

手機通知：在 vivoactive 裝置上顯示來電通知與訊息。

LiveTrack：讓親朋好友或家人得到您訓練活動或競賽即時訊息，可使用電子郵件或社群媒體邀請他們來瀏覽 Garmin Connect 追蹤頁面上的即時資料。

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

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

軟體更新：提供最新軟體供下載。

天氣：目前天氣與天氣預報。

藍牙感測器：連結相容的藍牙感測器配件。例如 TruSwing 揮桿智慧分析儀。

尋找手機：使用此功能可幫助您找到已配對且在固定範圍內藍牙開啟的手機。

尋找我的裝置：使用此功能幫助您找到已配對且在固定範圍內藍牙開啟的手錶。

手機通知

此功能要求相容的智慧型手機在範圍內並與裝置配對，當您的手機收到簡訊時，它會向您的裝置發送通知。

啟用藍牙智慧通知

在使用藍牙智慧提示前，必須先將裝置與相容的手機進行配對 ([配對您的智慧型手機](#)，第 2 頁)。

- 1 長按返回鍵 **B**。
- 2 選擇 **🔗 > 手機 > 通知**。
- 3 選擇 **活動期間** 選擇記錄活動時的通知偏好。
- 4 選擇通知偏好設定。

5 選擇 **非活動期間** 選擇手錶模式時的通知偏好。

6 選擇通知偏好設定。

7 選擇 **背光關閉時間**。

8 選擇一個背光顯示時間。

檢視通知

- 1 在時間錶面，上下滑動螢幕以檢視智慧通知小工具。
- 2 選擇一個通知。
- 3 捲動頁面以讀取完整訊息。
- 4 向上滑動螢幕以檢視通知選項。
- 5 選擇一個項目：
 - 選擇要對通知採取的進一步動作，例如 **關閉** 或 **回覆**。
可用的操作取決於通知類型與您的手機作業系統，若您在手機或 vivoactive 上關閉了一則通知，它將不再顯示在 widget 小工具中。
 - 向右滑動以回到通知清單。

回覆簡訊

備註：此功能只適用於 Android™ 系統的智慧型手機。當在裝置上收到簡訊通知時，您可以從清單選擇訊息回覆，自訂回覆訊息的內容可以在 Garmin Connect 應用程式設定。

備註：此功能透過您的手機發送簡訊，簡訊的限制與費用可能會有所不同，相關資訊請連繫您的電信商進行了解。

- 1 上下滑動螢幕以檢視智慧通知小工具。
- 2 選擇一則簡訊通知。
- 3 選擇 **回覆**。
- 4 從清單中選擇訊息。
手機會發送簡訊回覆。

來電通知

當連結的智慧型手機收到來電，裝置會顯示來電名稱或號碼。

- 選擇 **📞** 以接聽電話。

備註：要與來電者通話，您必須使用已連結的智慧型手機。

- 選擇 **📞** 以拒接電話。

- 選擇 **📞** 立即回覆簡訊並拒接電話，請從清單選擇訊息以簡訊回覆。

備註：此功能只適用於 Android 系統的智慧型手機。

管理通知

您可以使用已配對的智慧型手機來管理 vivoactive 上顯示的訊息。

選擇一個項目：

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


關閉手機藍牙連線

- 1 長按動作鍵 **A** 以檢視快捷目錄。
- 2 按下 **🔗** 關閉裝置與手機的藍牙連線。

請參考行動裝置的使用說明以關閉其無線藍牙功能。


使用勿擾模式

您可以使用勿擾模式來關閉振動、通知與警示背光。此模式將關閉抬手背光設定(背光設定, 第 20 頁), 在睡覺或觀看電影時建議開啟此功能。

- 若要手動開啟或關閉勿擾模式, 請長按動作鍵 **A**, 然後選擇  以手動開啟或關閉勿擾模式。
- 若要使用睡眠時間選項自動進入勿擾模式, 請在 Garmin Connect 應用程式內的裝置設定, 選擇 **音效和警示 > 睡眠時請勿打擾** 切換開關。

尋找手機

使用此功能可幫助您找到已配對且在固定範圍內藍牙開啟的智慧型手機。

- 1 長按動作鍵 **A**。
- 2 選擇 。
訊號強弱將顯示於 vivoactive 螢幕上, 且智慧型手機會發出聲響提示, 訊號變強表示您正在接近手機。
- 3 按下返回鍵 **B** 停止尋找。

Connect IQ 功能

前往 Connect IQ 網站從 Garmin 或其他提供者新增 Connect IQ 功能到裝置, 您可以自訂錶面、訓練頁面、Widget 小工具和 App 應用程式。

錶面: 自訂手錶的畫面。

資料欄位: 下載新的資料欄位, 顯示感測器、活動或歷史資料。您可以為內建功能或頁面新增 Connect IQ 資料欄位。

Widget 小工具: 提供一目瞭然的資訊, 包含感測器資料與提示訊息。

App 應用程式: 增加互動功能到手錶, 例如新的戶外活動或健身活動。

下載 Connect IQ 功能

從 Connect IQ 應用程式下載功能之前, 必須先將您的 vivoactive 裝置與智慧型手機進行配對(配對您的智慧型手機, 第 2 頁)。

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

使用電腦下載 Connect IQ

- 1 使用 USB 線連接裝置與電腦。
- 2 前往 connect.Garmin.com/zh-TW 並登入。
- 3 選擇一個 Connect IQ 應用程式下載。
- 4 依照螢幕指示進行操作。

Wi-Fi 連線功能

上傳活動: 完成並記錄活動後立即傳送數據至您的 Garmin Connect 帳號。

音檔: 可與第三方音樂應用程式同步音檔。

軟體更新: 當有可用的 Wi-Fi 連線, 裝置即會下載最新軟體。下次開啟電源或解鎖裝置時, 請依照螢幕指示操作安裝軟體更新。

規畫訓練內容: 在將裝置連接至 Wi-Fi 前, 請先開啟手機上 Garmin Connect 應用程式或電腦上的 Garmin Express, 與裝置進行連結。

將裝置連接至 Wi-Fi

連接 Wi-Fi 網路前, 您的裝置必須透過 Garmin Connect 連接至您的智慧型手機, 或透過 Garmin Express 連接至您的電腦。

您必須先連結到 Wi-Fi 網路, 才能夠將裝置與第三方音樂提供商同步。將裝置連結到 Wi-Fi 網路也有助於提高大型檔案的傳輸速度。

- 1 移動至 Wi-Fi 網路範圍內。
- 2 從 Garmin Connect 應用程式選擇  或 。
- 3 選擇 **Garmin 設備**, 並選擇您所使用的裝置。
- 4 選擇 **一般設定 > Wi-Fi > 新增網路**。
- 5 選擇可用 Wi-Fi 網路, 並輸入相關登入資訊。

音樂

備註: 本章節將介紹三種不同的音樂播放方式。

- 第三方音樂應用程式的音樂檔
- 個人音樂檔
- 儲存於手機的音樂檔

您可以透過電腦進行下載, 或以第三方服務商提供音源的方式, 將音樂檔案下載至 vivoactive 裝置, 即使手機不在身邊也能持續聽音樂。若要聽儲存於裝置中的音樂, 必須使用藍牙連結耳機與裝置。



您可以使用裝置控制已配對智慧型手機上的音樂播放, 也可以播放儲存於裝置中的音樂。

連結至第三方音樂服務商

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。

必須先透過 Garmin Connect 應用程式, 與支援的第三方音樂服務進行連結後, 才能下載第三方音樂服務提供的音源檔至相容的裝置。

- 1 從 Garmin Connect 應用程式選擇  或 。
- 2 選擇 **Garmin 設備**, 並選擇您所使用的裝置。
- 3 選擇 **音樂**。
- 4 選擇一個項目:
 - 要連結已安裝的第三方音樂服務, 請先選擇服務商, 然後依照螢幕指示進行操作。
 - 選擇 **取得音樂應用程式**, 選擇音樂服務商, 並依照螢幕指示進行操作。

從第三方音樂服務下載音樂

完成與第三方服務商連結後，若您要從第三方服務下載音樂，請先將裝置與 Wi-Fi 連接(將裝置連接至 Wi-Fi，第 3 頁)。

- 1 開啟音樂控制小工具。
- 2 長按返回鍵 **(B)**。
- 3 選擇 **音樂控制**。
- 4 選擇一個音樂服務商。
- 5 選擇一個音樂播放清單或單曲，下載至裝置。
- 6 若有需要，請長按返回鍵 **(B)** 直到彈出裝置同步畫面，並選擇 **✓**。

備註：下載音源檔可能會導致電量耗盡。若您裝置的電量偏低，請先將裝置連接至電源。

解除安裝第三方音樂服務

- 1 從 Garmin Connect 應用程式選擇 **☰** 或 **⋮**。
- 2 點選 **Garmin 設備**，並選擇您所使用的裝置。
- 3 選擇 **音樂**。
- 4 選擇一個已設置的第三方服務商，並依照螢幕指示從裝置上將第三方服務商解除安裝。

載入我的音樂

若要傳送個人音樂檔至裝置內，必須先在電腦上設定 Garmin Express 應用程式(Garmin.com.tw/express)。設置完成後，便可將電腦中個人的 .mp3 及 .aac 檔匯入裝置中。

- 1 使用裝置隨附的 USB 連接線，連結裝置與電腦。
- 2 在電腦上開啟 Garmin Express，選擇您所使用的裝置後，再選擇 **音樂**。

小秘訣：若為 Windows 電腦，請選取音源檔 **+**。若為 Apple 電腦，透過 Garmin Express 應用程式使用 iTunes® 資料庫檔案。

- 3 在 **我的音樂** 或 **iTunes 資料庫檔案** 列表中，選擇音源檔，例如歌曲或播放清單。
- 4 在選單中選擇音源檔，按下 **傳送至裝置**。
- 5 若有需要，在裝置列表選擇類別，選取要刪除的項目，並選擇 **從裝置移除** 以刪除音源檔。

連結藍牙耳機

須先透過藍牙連結耳機與裝置，才能播放下載至 vivoactive 裝置內的音樂。

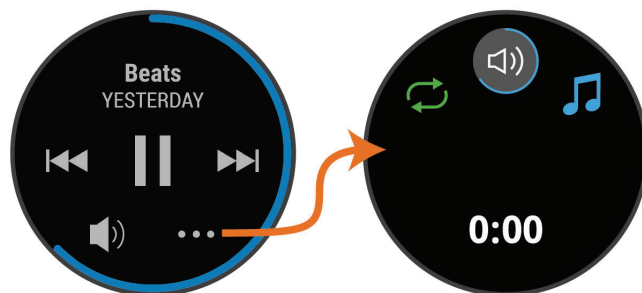
- 1 耳機與 vivoactive 裝置保持在 2 公尺以內的距離。
- 2 開啟藍牙耳機的配對模式。
- 3 長按返回鍵 **(B)**。
- 4 選擇 **☰ > 音樂 > 耳機 > 新增**。
- 5 選擇您的藍牙耳機以完成配對。

播放已下載音樂

- 1 開啟音樂控制小工具。
- 2 透過藍牙連接耳機與裝置(連結藍牙耳機，第 4 頁)。
- 3 長按返回鍵 **(B)**。
- 4 選擇 **音樂來源**，並選擇一個項目：

- 選擇 **我的音樂** 以播放從電腦下載至裝置的音樂(載入我的音樂，第 4 頁)。
 - 要使用裝置控制智慧型手機上的音樂播放，請選擇 **手機**。
 - 要播放第三方音樂服務的音源，請選擇服務商名稱。
- 5 選擇 **⋮** 以開啟音樂播放器。

音樂播放控制



⋮	選擇以開啟音樂播放控制
🎵	選擇以瀏覽音樂庫中的現有音檔及播放清單
🔊	選擇以調整音量
▶	選擇以播放或暫停目前的音樂
▶	選擇以切換至下一首；長按以快轉目前的音樂
◀	選擇以從頭開始播放音樂； 雙擊以回到上一首； 長按以倒轉目前的音樂
🔄	選擇以變更重複模式
🎲	選擇以變更隨機播放模式

Garmin Pay

注意

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

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

設定 Garmin Pay 電子錢包

Garmin Pay 電子錢包同時涵蓋信用卡與交通卡的功能，在裝置內可切換使用信用卡和交通卡。您可以使用 Garmin Pay 在合作商店消費，在 Garmin Pay 綁定一張或多張信用卡，請前往 Garmin.com.tw/minisite/garmin-pay/banks/ 尋找合作銀行。

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

使用手錶付款

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

- 1 長按動作鍵 **(A)**。

2 選擇 。

3 輸入四位數的密碼。

備註：若輸入三次錯誤密碼，電子錢包將被鎖定，您必須至 Garmin Connect 應用程式中重新設定密碼。

畫面顯示您最常使用的卡片。



4 若您的 Garmin Pay 電子錢包內有多張卡片，請滑動螢幕更換其他付款卡片（選用）。

5 在 60 秒內將手錶靠近讀卡機。

手錶成功與讀卡機完成連線後，手錶會振動並顯示確認圖示。

6 若有需要，依照卡片讀取機上指示完成交易。

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

新增卡片至 Garmin Pay 電子錢包

您最多可新增 10 張信用卡至您的電子錢包。

1 在 Garmin Connect 應用程式上，選擇  或 。

2 選擇 **Garmin Pay** >  > **新增卡片**。

3 依照螢幕指示進行操作。

卡片成功新增後，付款時您可以從裝置選擇錢包中的卡片。

管理 Garmin Pay 卡片

您也可以暫時停用或刪除信用卡。


備註：在部分國家，合作銀行可能會限制錢包功能。

1 在 Garmin Connect 應用程式上，選擇  或 。

2 選擇 **Garmin Pay**。

3 選擇一張卡片。

4 選擇一個選項：

- 若要暫時停用或啟用卡片，請選擇 **中止信用卡**。必須再啟用卡片才能使用 vivoactive 裝置付款。
- 若要刪除卡片，請選擇 。

變更 Garmin Pay 密碼

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

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

2 依照螢幕指示進行操作。

下次使用時，您必須輸入新設定的密碼。

悠遊卡通行動支付

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。

vivoactive 4/4S 透過 NFC 行動支付功能即可使用悠遊卡行動支付服務，例如搭乘捷運、公車、火車和租借 YouBike 等大眾交通運輸工具，或是便利超商交易，只要將手錶靠近感應即可輕鬆達成，讓生活更加智慧便利。

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 進行儲值或交易時，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 長按動作鍵  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。

僅悠遊卡模式

當手錶為低電量時，手錶螢幕會顯示【僅悠遊卡】，在此模式下螢幕會被鎖定，只能觀看時間、使用小額消費與搭乘交通運輸工具，無法操作手錶上的其他功能。

檢視悠遊卡卡號

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

安全與追蹤功能

警告

事件偵測通知功能為輔助用途，不能作為主要的緊急救援手段。Garmin Connect 應用程式亦不能代表您聯絡緊急連絡人。

vivoactive 裝置具安全及追蹤功能，若要使用請在 Garmin Connect 應用程式中進行設定。

注意

下列功能需使用藍牙與 Garmin Connect 應用程式連結，您可以在 Garmin Connect 帳戶中輸入緊急聯絡人資訊。



援助通知：透過 Garmin Connect 應用程式自動發送您的名字、LiveTrack 連結與 GPS 位置給您的緊急聯絡人。

事故偵測：在室外步行、跑步或騎乘活動時，當 vivoactive 偵測到事件發生，裝置即自動發送您的名字、LiveTrack 連結與 GPS 位置給您的緊急聯絡人。

LiveTrack：讓親朋好友或家人得到您訓練活動或競賽即時訊息，可使用電子郵件或社群媒體邀請他們來瀏覽 Garmin Connect 追蹤頁面上的即時資料。

新增緊急聯絡人

事故偵測與援助通知功能將使用到緊急聯絡人電話。



- 1 從 Garmin Connect 應用程式選擇  或 。
- 2 選擇 **安全** > **偵測事件與協助** > **新增緊急聯絡人**。

3 依照螢幕指示進行操作。

新增緊急聯絡人

您可以在 Garmin Connect 應用程式中新增最多 50 個聯絡人，聯絡人的電子郵件可與 LiveTrack 功能共用。



其中三個聯絡人可做為緊急聯絡人(新增緊急聯絡人，第 5 頁)。

- 1 從 Garmin Connect 應用程式選擇  或 。
- 2 選擇 **聯絡人**。
- 3 依照螢幕指示進行操作。

新增聯絡人之後，您必須同步資料以在 vivoactive 裝置進行調整(使用 Garmin Connect 應用程式，第 17 頁)。

開啟 / 關閉 事故通知

開啟事故偵測前，必須在 Garmin Connect 應用程式建立緊急聯絡人資訊(新增緊急聯絡人，第 5 頁)。已配對的智慧型手機必須能夠上網並且位在電信網路涵蓋範圍內。您的緊急聯絡人必須要能夠接收簡訊(您可能需要依照通訊業者的簡訊費率支付簡訊費用)。


- 1 在時間錶面長按返回鍵 。
- 2 選擇  > **安全 > 事故通知**。
- 3 選擇活動。

備註：僅戶外步行、跑步及騎車活動時可啟動事故通知功能。

當啟用 GPS 的 vivoactive 裝置偵測到事故發生時，可以透過 Garmin Connect 應用程式發送預設文字訊息和包含您的姓名和定位訊息給緊急聯絡人。如果您不需要幫助，此時可以選擇 **取消**，取消緊急訊息發送。如果您沒有任何動作，在等待 30 秒後，事故偵測訊息將會自動發送給您設定的緊急聯絡人。

援助功能

在使用援助功能前，請先設定您的緊急聯絡人(新增緊急聯絡人，第 5 頁)。

- 1 長按動作鍵 。
- 2 當感受到 3 次振動，請放開按鍵以開啟援助功能。出現倒數計時器畫面。

小秘訣：若要取消傳送訊息，請於倒數計時器結束前選擇 **取消**。

心率功能

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

手腕式心率

佩戴裝置

- 緊緊將腕錶佩戴在手腕骨上方。

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

氧飽和度資料，您應保持在靜止狀態。




備註：光學感測器位於裝置背面。

- 更多資訊請查閱 [異常心率資料小秘訣](#)，第 6 頁。
- 更多資訊請查閱 [異常脈搏血氧資料小秘訣](#)，第 8 頁。
- 更多關於活動追蹤準確度的資訊，請參考 Garmin.com.tw/legal/atdisclaimer。

異常心率資料小秘訣

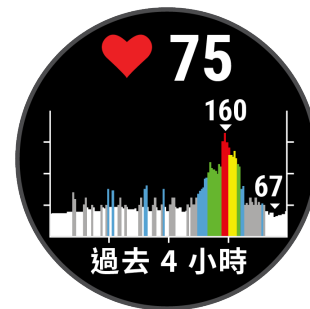
如果心率數據異常或者沒有出現，請嘗試下列動作：

- 佩戴裝置之前，請先清潔和擦乾手腕。
- 佩戴裝置處請避免擦拭防曬油。
- 避免刮傷裝置背面的心率感測器。
- 將腕錶佩戴在手腕骨上方。請確保腕錶舒適服貼於手腕上且活動時不會移動的狀態。
- 等待  符號變為實心時才開始您的活動。
- 開始活動之前，請先暖身 5 到 10 分鐘以讀取心率。**備註：**在寒冷的環境中，請先在室內暖身。
- 請於每次訓練後清洗腕錶。

檢視心率資訊

心率小工具以每分鐘心跳次數(bpm)顯示您目前的心率與心率圖表。該圖表顯示最近心率活動的最高與最低心率，並以彩色柱狀圖區分各時間內的心率區間(關於心率區間，第 7 頁)。



- 1 在手錶模式，上下滑動螢幕以檢視心率小工具。



- 2 點擊觸控螢幕檢視過去七天的平均靜止心率(RHR)。

設定心率升高警示

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

- 1 長按返回鍵 。
- 2 選擇  > **腕式心率 > 心率升高通知 > 提示閾值**。
- 3 選擇一個心率閾值。

每次您的心率超過自訂的數值時，裝置將顯示訊息及發出振動。

廣播心率

vivoactive 裝置可當作心率感測器配件使用，只要將手

錶切換到心率廣播模式，並與相容的 Garmin 裝置連結，vivoactive 就可變成心率感測器配件，例如您可以在騎自行車時將資料傳送到相容的 Edge 裝置。

備註：廣播心率資訊將會減少電池的使用時間。

- 1 長按返回鍵 **B**。
- 2 選擇 **☯ > 腕式心率**。
- 3 選擇一個項目：
 - 選擇 **活動時廣播心率** 在開啟活動時會進行心率資料推送 (**開始活動**，第 11 頁)。
 - 選擇 **廣播心率** 立刻開始廣播心率。
- 4 配對與 vivoactive 裝置相容的 ANT+ 感測器。

備註：每種相容的 Garmin 裝置的配對方式不完全一樣，請查閱各裝置的使用手冊。

關閉腕式心率

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

備註：關閉腕式心率感測器將同時關閉最大攝氧量的估計、週熱血時間、全日壓力監控與脈搏血氧感測功能。

備註：關閉腕式心率感測器將同步關閉 Garmin Pay 行動支付功能，且您在每次付款時皆需輸入密碼 (*Garmin Pay*，第 4 頁)。

- 1 長按返回鍵 **B**。
- 2 選擇 **☯ > 腕式心率 > 狀態 > 關閉**。

關於心率區間

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

設定心率區間

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

- 1 長按返回鍵 **B**。
- 2 選擇 **☯ > 使用者資訊 > 心率區間**。
- 3 選擇 **預設值** 檢視預設數值 (選用)。
預設值適用於跑步與自行車活動。
- 4 選擇 **滑降** 或 **自行車**。
- 5 選擇 **偏好設定 > 自訂值**。
- 6 選擇 **最大心率** 並輸入您的最大心率。
- 7 選擇一個區間，輸入各區間的值。

心率區間表

區間	最大心率 (%)	感受	功能
1	50-60%	非常放鬆的配速，有助於運動前的熱身與體能恢復的區間。	初級心肺訓練。幫助熱身、放鬆。

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

關於最大攝氧量 (VO2 Max.)

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，而且它應該會隨著您的體能進步而提升。

在裝置上，您的最大攝氧量估算值會以數字與描述顯示。您可以在 Garmin Connect 網站檢視更多有關最大攝氧量估算的資訊，包括您的身體年齡。隨著持續運動，您的身體年齡應該會隨著時間下降。最大攝氧量 (VO2 Max) 資料由 The Cooper Institute® 授權提供，可參考附錄 (**最大攝氧量標準率等級表**，第 25 頁) 或前往 www.cooperinstitute.org。

取得最大攝氧量

裝置需要您進行定時的快走或跑步的心率資料 (最多 15 分鐘)，以獲取更正確的最大心率值及最大攝氧量偵測值。

- 1 長按返回鍵 **B**。
- 2 選擇 **☯ > 使用者資訊 > 最大攝氧量**。
如果已經有步行或室外跑步 15 分鐘的紀錄，裝置即顯示最大攝氧量，並顯示最大攝氧量的估算日期。每當完成 15 分鐘或以上的戶外走路或跑步活動，裝置就會重新估算並更新您的最大攝氧量。您也可以手動更新最大攝氧量。
- 3 向上滑動並選擇 **立刻測量** 以開始測量最大攝氧量。
- 4 依照螢幕指示操作取得最大攝氧量的估算。
測量結束後會顯示訊息提醒。

脈搏血氧感測功能



警告

裝置本體、配件、心率感測器、脈搏血氧感測功能及其他相關資料並非專業醫療裝置，僅供休閒使用，不可用於診斷，治療，減輕或預防任何疾病或病症。

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

裝置以百分比顯示脈搏血氧，在 Garmin Connect 帳號檢視其他關於脈搏血氧的詳細資訊，包括長期的趨勢圖(調整睡眠期間脈搏血氧偵測，第 8 頁)。更多關於脈搏血氧準確度資訊，請前往 Garmin.com.tw/legal/atdisclaimer。

取得血氧偵測資訊

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

備註：您可能需要先將血氧偵測小工具新增目錄中。

- 1 當坐下或靜止時，上下滑動螢幕以檢視脈搏血氧頁面。
- 2 裝置正在偵測您的血氧飽和度時，請保持佩戴手與心臟在相同的水平位置。
- 3 保持不動。
裝置顯示您血氧飽和度的百分比，以及過去四小時的脈搏血氧與心率數值的圖表。

調整睡眠期間脈搏血氧偵測

您可以透過檢視脈搏血氧小工具手動開始測量脈搏血氧。

- 1 長按返回鍵 **B**。
- 2 選擇 **腕式心率 > 脈搏血氧 > 追蹤模式**。
- 3 選擇一個項目：
 - 選擇 **全天** 在白天不活動時啟用測量。
備註：開啟全日追蹤模式將會減少電池的使用時間。
 - 選擇 **在睡眠期間** 在睡眠時打開連續測量。
備註：不常見的睡眠姿勢可能會導致不規則的睡眠脈搏血氧偵測結果。
 - 選擇 **關閉** 以關閉自動測量。

異常脈搏血氧資料小秘訣

如果血氧數據異常或者沒有顯示，請嘗試下列動作：

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

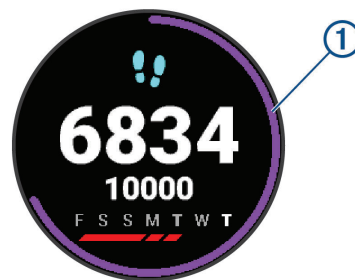
活動追蹤

此功能可記錄每天的步數、移動距離、熱血時間、已爬樓層數、消耗的熱量與睡眠統計資料。熱量的消耗為基礎代謝率加上活動消耗卡路里的總和。

您的每日步數會定時更新並顯示在活動量紀錄小工具中。更多關於活動追蹤與健身指標的準確度資訊，請參考 Garmin.com.tw/legal/atdisclaimer。

自動目標

裝置會根據您先前的活動等級，計算您的每日步數目標。當您白天在移動時，裝置會顯示您每日目標的進度 **①**。



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

使用久坐提示

久坐不動易影響身體的代謝機能，此功能提醒您起來動一動！若您久坐超過一小時，螢幕會顯示該動一動囉！與紅色提示條，每靜止 15 分鐘就會顯示一段紅格。若提示音已設定開啟也會發出振動提示(基本設定，第 19 頁)。

只要起身走上幾分鐘，就能重置計時功能。

睡眠監測

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

備註：小睡不列入睡眠統計。您可以開啟勿擾模式，以關閉背光及振動警示(使用勿擾模式，第 3 頁)。

週熱血時間

為了達到身體健康的目的，世界衛生組織建議每週至少進行 150 分鐘的中度強度運動(例如快走)，或是每週 75 分鐘的激烈強度運動(如跑步)。

裝置可以監測您的活動強度並記錄參與中等活動強度和高活動強度活動的時間。通過進行連續 10 分鐘中等或高強度活動，可以努力實現每週高強度活動目標。

增加週熱血時間

vivoactive 裝置比較您的心率資料與平均靜止心率，計算得出週熱血時間。如果心率功能被關閉，裝置仍然會參考每分鐘步數計算中強度熱血時間。

- 開始活動計時可以最準確計算週熱血時間。
- 在中度或劇烈的強度水平下至少連續鍛煉 10 分鐘。
- 請整天佩戴裝置，以測得最準確的靜止心率。

Garmin Move IQ

當您的動作符合相似的訓練模式時，Move IQ 功能會自動偵測事件並將其顯示在時間軸。Move IQ 事件顯示活動類型和持續時間，但不會顯示在活動列表、快照或推播中。

在 Garmin Connect 應用程式中設定時間閾值，自動開始步行或跑步活動，這些資料將會新增至您的活動紀錄。

活動量記錄設定

長按返回鍵 **(B)**，然後選擇 **(G)** > 活動量記錄。

狀態：關閉活動追蹤功能。

久坐提示：螢幕會顯示 **該動一動囉！** 與紅格顯示，裝置也會發出振動通知(基本設定，第 19 頁)。

目標達成通知：開啟或關閉目標警示，或僅在活動期間關閉目標提醒。目標設定項目包含每日步數目標、爬樓梯目標和週熱血時間。

自動開始活動：在 Move IQ 功能檢測到您行走或跑步時，允許裝置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。

週熱血時間(每週強度分鐘)：設定中度強度和激烈強度的心率區間，或者使用預設值。

關閉活動追蹤

若關閉活動量記錄功能，則每日步數、爬樓梯數和週熱血時間、睡眠追蹤與 Move IQ 活動都不會被記錄。

- 1 長按返回鍵 **(B)**。
- 2 選擇 **(G)** > 活動量記錄 > 狀態 > 關閉。

Widget 小工具

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

部分小工具預設是看不到的，您必須手動將他們加到小工具清單裡(自訂 Widget 小工具目錄，第 9 頁)。

身體能量指數：顯示幾個小時前您的身體指數及身體指數變化圖表。

行事曆：顯示並通知您即將到來的會議。

卡路里：今天的卡路里消耗量。

已爬樓層：追蹤已爬樓層數和樓層目標。

Garmin Coach 教練：若您已在 Garmin Connect 中選擇 Garmin Coach 計畫，畫面將顯示您的訓練計畫。

高爾夫：顯示上一球局資訊。

健康分析：顯示健康分析的動態摘要。計算內容包含心率、身體能量指數、壓力及其他。

心率：每分鐘的心跳數、當日最低心率與心率變化圖。

歷史紀錄：顯示您的活動歷史紀錄及您儲存的活動紀錄圖表。

水份：讓您監控攝取喝水的量，跟它與每日目標的進度。

週熱血時間：追蹤您中度到激烈運動的時間，並設定週熱血時間目標。

上次運動：上次運動紀錄的摘要。

月經週期追蹤：顯示您目前的月經週期，您可以檢視並記錄您的日常症狀。

音樂控制：利用裝置來播放智慧型手機或裝置上的音樂。

我的一天：一天的活動摘要。包含活動紀錄、週熱血時間、樓層總計、步數和消耗卡路里等。

智慧通知：根據智慧型手機的通知設定，即時顯示並提

醒您來電、簡訊、社群網站更新或其他訊息。

脈搏血氧感測：顯示最近的血氧飽和度百分比與其值的圖表。

呼吸：您現在的呼吸速率，以每分鐘呼吸數和七天平均值為單位。您可以進行呼吸活動來幫助您放鬆。

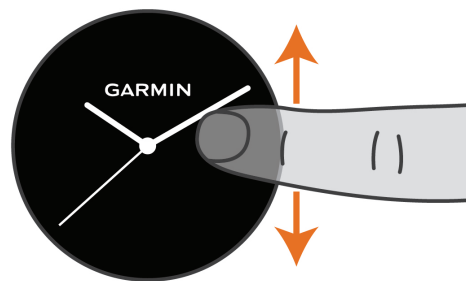
步數：追蹤您前幾天的每日步數、目標活動量與距離。

壓力分數：顯示您的壓力等級，並提供呼吸練習協助您放鬆。

天氣：目前氣溫與天氣預報。

檢視 Widget 小工具

- 在時間錶面向上或向上下滑動。



裝置將依序顯示 Widget 小工具清單。

- 點擊觸控螢幕以檢視特定小工具的其他頁面。
- 長按下返回鍵 **(B)** 檢視 Widget 小工具的其他選項及功能。

自訂 Widget 小工具目錄

- 1 長按返回鍵 **(B)**。
- 2 選擇 **(G)** > Widget 小工具。
- 3 選擇 Widget 小工具。
- 4 選擇一個項目：
 - 選擇 **重新排序** 變更 Widget 小工具排序。
 - 選擇 **移除** 從 Widget 小工具列表移除。
- 5 選擇 **新增**。
- 6 選擇一個 Widget 小工具。
Widget 小工具會加入列表排序。

我的一天

我的一天小工具是您活動的摘要，此功能將為動態更新。包含已記錄活動紀錄、週熱血時間、樓層總計、步數和燃燒卡路里等。您可以點擊觸控螢幕以提高準確性，或檢視其他項目。

健康分析小工具

健康分析小工具顯示一目了然的健康數據。此工具會更新整天的動態摘要，包含心率、壓力等級、身體能量指數等級與呼吸速率。您可以點擊觸控螢幕以檢視詳細資料。

心率變異數與壓力分數

裝置分析心率變異數以估算整體壓力，訓練、身體活動、睡眠、營養的補充和生活壓力都會影響您的壓力等級。壓力分數的範圍從 0 到 100：0 到 25 表示低度壓力、26

到 50 表示中度壓力、51 到 75 表示高度壓力，此功能幫助您了解每天的壓力時刻。為了獲得最佳結果，請在睡眠時佩戴裝置。

同步裝置與 Garmin Connect 帳戶以檢視全天壓力、長期趨勢圖表與其他詳細資訊。

壓力測量小工具

壓力小工具會顯示目前的壓力程度和過去數小時的壓力等級與壓力圖。另外可以引導您透過調息活動達到放鬆效果。

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

身體能量指數

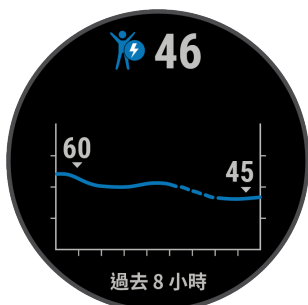
裝置會分析您的心率變異數、壓力等級、睡眠品質和活動數據來估計您的身體能量指數。身體能量指數就像汽車油錶，代表可用的儲備能量。身體能量指數範圍介於 0 到 100：0 到 25 代表低儲備能量、26 到 50 代表中儲備能量、51 到 75 代表高儲備能量、76 到 100 代表極高儲備能量。

同步裝置與 Garmin Connect 帳號以檢視身體能量指數等級、長期趨勢和其他詳細資訊 ([提升身體能量指數小秘訣](#)，第 10 頁)。

檢視身體能量指數小工具

身體能量指數小工具顯示您過去幾個小時內的能量指數及變化圖表。

- 1 上下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新增至您的小工具目錄中 ([自訂 Widget 小工具目錄](#)，第 9 頁)。



- 2 點擊觸控螢幕以檢視身體能量指數及壓力等級的綜合圖表。
- 3 向上滑動螢幕以檢視午夜以來的的身體能量指數。

提升身體能量指數小秘訣

- 裝置與 Garmin Connect 帳號同步時，身體能量指數也會同步更新。
- 請佩戴手錶睡覺，以獲得較準確的數據。
- 休息和良好的睡眠，可補充身體能量指數。
- 劇烈活動、高度壓力或失眠，都會導致消耗身體能量

指數。

- 食物或刺激物如咖啡因的攝取，並不會影響身體能量指數。

月經週期追蹤

月經週期是健康中很重要的一部分。您可以在 Garmin Connect 應用程式的健康統計資料中進行設定或瞭解更多。

- 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：若您的 vivoactive 裝置沒有月經週期追蹤小工具，請透過 Connect IQ 應用程式下載。

水份補給追蹤

您可以開啟目標與警示並輸入常用的水瓶尺寸，以追蹤每日的水份攝取量。若啟用自動目標，則目標會在有活動記錄時增加。運動時您需更多的水份來補失去的汗水。

使用水份追蹤小工具

水份追蹤小工具會顯示您的水份攝取量與每日補水目標。

- 1 上下滑動螢幕以檢視水份小工具。



- 2 當您喝水請按下 + (每份 250 ml 或 8 oz)。
- 3 選擇一個容量以便根據此容量進行水份的攝取。
- 4 長按返回鍵 (B) 以自訂此 Widget 小工具。
- 5 選擇一個項目：
 - 選擇 **單位** 以更改測量單位。
 - 選擇 **自動目標** 以開啟活動記錄後動態增加的每日補水目標。
 - 選擇 **警示** 以開啟喝水提醒。
 - 若要自訂水瓶尺寸，請先選擇 **容器** 然後選擇一個容器，再選擇測量單位後輸入容器大小。

應用程式與活動

裝置出廠時已預載數種應用程式和活動。

應用程式：應用程式提供互動功能至您的裝置 (例如：導航至已儲存位置)。

活動：裝置預載了室內與戶外活動應用程式。包含跑步、自行車、重量訓練和高爾夫等。當開始活動時，裝置即顯示並記錄您的感測器資料。使用者可以儲存活動並於 Garmin Connect 社群分享。

更多關於活動追蹤與健身指標的準確度資訊，請參考

Garmin.com.tw/legal/atdisclaimer。

Connect IQ 應用程式：您可以從 Connect IQ 下載應用程式以新增功能到您的裝置 (*Connect IQ 功能，第 3 頁*)。

開始活動

當開始活動時(如果需要的話)，裝置的 GPS 會自動開啟；當您停止活動時，裝置會回到手錶模式。

- 1 長按動作鍵 **A**。
- 2 若這是您首次活動，開始前請先勾選要新增到最愛的活動，然後選擇 **✓**。
- 3 選擇一個項目：
 - 從最愛活動列表中選擇一項活動。
 - 選擇 **●●●**，從延伸活動列表中選擇一個活動。
- 4 如果活動需要 GPS，請至開放無遮蔽的戶外空間，並等待裝置接收衛星訊號。
裝置在偵測到您的心率、獲取 GPS 訊號(若有需要)並連線無線感測器後(若有需要)即可開始活動。
- 5 按下動作鍵 **A** 以開始活動計時。
在開始碼表計時之前，裝置不會自動記錄您的活動。

活動記錄小秘訣

- 進行活動前請先為裝置充電(為裝置充電，第 21 頁)。
- 按下返回鍵 **B** 來記錄計圈、開始一組新的訓練 / 姿勢、或進到下個訓練步驟。
- 上下滑動螢幕以檢視其他資料頁面。

結束活動

- 1 按下動作鍵 **A**。
- 2 選擇一個項目：
 - 向上滑動螢幕以儲存活動。
 - 向下滑動螢幕以捨棄活動。

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列表。

- 1 按下動作鍵 **A**。
- 2 選擇 **●●●** > **新增**。
- 3 選擇要複製的活動類型。
- 4 選擇一個活動名稱。
- 5 若有需要，請編輯活動應用程式設定 (*活動與應用程式設定，第 18 頁*)。
- 6 完成編輯後，請選擇 **完成**。

新增或移除一個最愛活動

在時間錶面按下動作鍵 **A** 時裝置即會列出您最愛的活動，讓您快速開始最常進行的活動。當您第一次按下動作鍵 **A** 開始活動時，裝置會提醒選擇額外的活動，您隨時可以新增或移除最愛活動。

- 1 長按返回鍵 **B**。
- 2 選擇 **⚙** > **App 應用程式**。
最愛活動將顯示在列表頂端並以灰色背景顯示，其他活動會以黑色背景顯示。

3 選擇一個項目：

- 選擇一個活動，並點選 **新增最愛** 以新增最愛活動。
- 選擇一個活動，並點選 **移除最愛** 以移除最愛活動。

室內活動

vivoactive 可以進行室內訓練模式，例如室內田徑場或健身房的腳踏車。室內活動時 GPS 為關閉。

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

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

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

記錄肌力訓練

您可以記錄肌力訓練的組數，單一動作多次重複為一組。

- 1 按下動作鍵 **A**。
- 2 選擇 **肌力訓練**。
- 3 按下動作鍵 **A** 以開始活動計時。
- 4 開始第一組訓練。
裝置開始紀錄動作的重複次數。您必須完成至少 4 次動作才會顯示重複次數。
小秘訣：同一組只能判斷一個動作，完成此組動作才能開始新的動作。
- 5 按下返回鍵 **B** 以結束訓練。
螢幕會顯示此組總次數，在幾秒鐘後會顯示休息計時器。
- 6 若有需要，請選擇 **編輯重量** 並編輯次數。
小秘訣：您也可以新增此組的重量。
- 7 結束休息後，請按下返回鍵 **B** 進行下一組。
- 8 重複肌力訓練組數，直到完成活動。
- 9 完成活動後，請按下動作鍵 **A**，然後向上滑動螢幕以儲存活動。

校正跑步機距離

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

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

室外活動

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

開始跑步

在使用無線感測器跑步之前，必須先完成裝置與感測器的配對(配對無線感測器，第 21 頁)。

- 1 佩戴您的無線感測器，例如步頻感測器及心率感測器(選用)。
- 2 按下動作鍵 **A**。
- 3 選擇 **跑步**。
- 4 選用無線感測器時，請等待裝置與感測器的連結。
- 5 請至開放的戶外空間等待衛星訊號的接收。
- 6 按下動作鍵 **A** 以開始活動計時。
在開始碼表計時之前，裝置不會自動記錄您的活動。
- 7 開始運動。
- 8 選擇記錄圈數(選用)(使用自動計圈標記圈數，第 19 頁)。
- 9 上下滑動螢幕以切換資料欄位。
- 10 完成活動後，請按下動作鍵 **A**，然後向上滑動螢幕以儲存活動。

開始騎乘

在使用無線感測器騎乘之前，必須先完成裝置與感測器的配對(配對無線感測器，第 21 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 按下動作鍵 **A**。
- 3 選擇 **騎乘**。
- 4 選用無線感測器時，請等待裝置與感測器的連結。
- 5 請至開放的戶外空間等待衛星訊號的接收。
- 6 按下動作鍵 **A** 以開始活動計時。
在開始碼表計時之前，裝置不會自動記錄您的活動。
- 7 開始運動。
- 8 上下滑動螢幕以切換資料欄位。
- 9 完成活動後，請按下動作鍵 **A**，然後向上滑動螢幕以儲存活動。

檢視滑降

裝置會自動記錄滑雪或滑雪板滑雪的詳細資訊，預設值為自動開啟記錄滑降功能。它會根據滑降移動，自動記錄新的滑雪或滑雪板滑雪。

當您停止滑降或坐在纜車上時，活動計時會自動暫停。在纜車期間活動計時保持暫停，滑降時重新啟活動計時。您可以暫停活動或於活動計時期間檢視詳細資訊。

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

開始泳池游泳

- 1 按下動作鍵 **A**。
- 2 選擇 **室內游泳**。
- 3 選擇泳池大小或手動輸入泳池大小。
- 4 按下動作鍵 **A** 以開始活動計時。
- 5 開始運動。
裝置會自動記錄游泳的距離與間隔。
- 6 休息時按下返回鍵 **B**。
螢幕顏色轉換並出現休息頁面。
- 7 按下返回鍵 **B** 重啟間隔計時器。
- 8 完成活動後，請按下動作鍵 **A** 以停止活動計時，然後上滑以儲存活動。

設定泳池長度

- 1 按下動作鍵 **A**。
- 2 選擇 **室內游泳**。
- 3 向上滑動螢幕。
- 4 選擇 **設定 > 泳池大小**。
- 5 選擇泳池大小或手動輸入泳池大小。

游泳專門術語

趟：從泳池一端到另一端的長度。

間歇訓練：連續游一段或多段距離，休息後開始新的間歇。

划水數：佩戴裝置完成一次完整的划水動作，即算一次划水數。

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

高爾夫

下載高爾夫球場

第一次去球場打球之前，您必須先從 Garmin Connect 應用程式下載。

- 1 從 Garmin Connect 應用程式選擇 **下載高爾夫球場 > +**。
- 2 選擇一個高爾夫球場。
- 3 選擇 **下載**。
完成下載後，球場即出現在 vivoactive 裝置的球場列表。

一起打高爾夫

第一次去球場打高爾夫之前，您必須先使用智慧型手機下載(下載高爾夫球場，第 12 頁)。

下載過球場將自動更新。在開始打高爾夫之前，請先將裝置充飽電(為裝置充電，第 21 頁)。

備註：若有新增或修改球場資料的需求，請至 **高爾夫球場勘誤** 回報。

- 1 按下動作鍵 **A**。
- 2 選擇 **高爾夫**。

3 等待裝置接收衛星訊號。

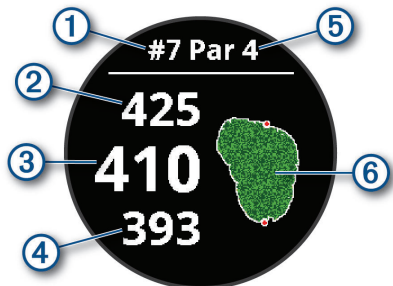
4 從球場列表選取球場。

5 上下滑動螢幕以切換球洞。

當您移動到下一個球洞，裝置會自動轉換資訊。

球洞資訊

裝置計算從您的位置到果嶺前緣、中心、後緣，以及選取的旗桿的距離（[變更旗桿位置](#)，第 13 頁）。



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

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。

顯示放大的果嶺地圖。

2 上下滑動螢幕以變更旗桿位置。🚩 代表已選旗桿位置。

3 按下返回鍵 (B) 以設定旗桿的位置。

球洞資訊頁面會更新距離以顯示新的旗桿位置。旗桿位置只儲存於當前球局。

檢視果嶺方向

PinPointer 果嶺指向輔助功能幫助使用者在看不到果嶺時。當您在樹叢中或沙坑裡，這個功能可以幫您調整擊球落點。

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

1 按下動作鍵 (A)。

2 選擇 (D)。

箭頭方向為果嶺方位。

查看置球點與狗腿彎距離

您可查看標準桿 4 桿及 5 桿置球點與狗腿彎的距離。

1 按下動作鍵 (A)。

2 選擇 (D)。

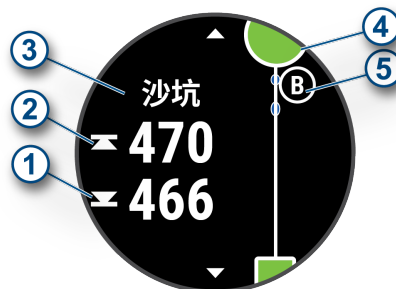
備註：在您的置球點、狗腿彎或已儲存地點後，距離數值會自動從清單中移除。

檢視障礙區

您可以檢視目前位置與球道上各個障礙區的距離（標準桿 4 桿及 5 桿）。裝置可以個別或分組顯示會影響揮桿選擇

方式的障礙區，協助您判定置球點與滾地距離。

1 在球洞資訊頁面按下動作鍵 (A)，然後選擇 (D)。



- 與最近障礙區前方 ① 和後方 ② 的距離顯示在螢幕上。
- 障礙區類型 ③ 列於螢幕最上端。
- 果嶺以半圓形圖示 ④ 顯示在螢幕最上端，果嶺下方的線條代表球道中線。
- 障礙區 ⑤ 以相對於球道的概略位置顯示在果嶺下方。

2 上下滑動螢幕以檢視目前球洞其他障礙區。

AutoShot 功能測量揮桿

vivoactive 裝置具備自動偵測揮桿與自動記錄的功能。它協助記錄您在球道上揮出的每一桿，以便稍後查看（[檢視擊球紀錄](#)，第 14 頁）。

小秘訣：當您將裝置佩戴在慣用手擊球的瞬間，球桿與球的接觸越紮實，自動偵測的效果也會越好。推桿則不會被記錄。

1 開始球局。

當裝置偵測到揮桿時，擊球距離將會顯示在螢幕頂部 (1)。



小秘訣：輕觸螢幕頂部隱藏揮桿距離 10 秒鐘。

2 步行或搭球車到球落下的位置。

3 揮下一桿。

裝置記錄上一桿的擊球距離。

記錄成績

1 打高爾夫時按下動作鍵 (A)。

2 選擇 (P)。

3 上下滑動螢幕以切換球洞。

4 輕觸螢幕中心。

5 選擇 — 或 + 設定桿數。

設定計分方式

您可變更裝置計分的方法。

1 長按返回鍵 (B)。

- 2 選擇  > App 應用程式 > 高爾夫。
- 3 選擇活動設定。
- 4 選擇 計分 > 計分方式。
- 5 選擇計分方式

關於定分式比賽計分

當您選擇定分式比賽計分時(設定計分方式, 第 13 頁), 是以相對於標準桿所用之桿數計點, 球局結束時分數最高者獲勝。此裝置給點方式是依照美國高爾夫協會制定之標準,

定分式計分賽計分卡是以點數計算, 而非以桿數計算。

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




高爾夫數據追蹤

啟用數據追蹤功能, 檢視當前球局統計資料(檢視球局摘要, 第 14 頁)。您可以使用 Garmin Golf 應用程式追蹤統計資料與比較球局表現。




- 1 長按返回鍵 。
- 2 選擇  > App 應用程式 > 高爾夫。
- 3 選擇活動設定。
- 4 選擇 計分 > 數據追蹤。

追蹤高爾夫統計資料

使用數據追蹤前, 必須先啟用統計資料追蹤(高爾夫數據追蹤, 第 14 頁)。



- 1 在電子計分卡, 輕觸螢幕中心。
- 2 設定已擊球桿數, 並選擇 下一個。
- 3 設定已推桿桿數, 並選擇 完成。
- 4 選擇一個項目:
 - 若球擊上球道, 請點選 .
 - 若球未擊上球道, 請點選  或 .

檢視擊球紀錄


- 1 擊球後, 按下動作鍵 .
- 2 點選  檢視前次擊球資訊。
- 3 點選  檢視每個球洞擊球資訊。

檢視球局摘要

球局進行中, 您可以檢視您的桿數、追蹤數據和步數。

- 1 按下動作鍵 .
- 2 選擇 .

結束球局

- 1 按下動作鍵 .
- 2 選擇 結束。
- 3 向上滑動螢幕。

- 4 選擇一個項目:
 - 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。

Garmin Golf 應用程式



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

Garmin Golf 應用程式可同步 Garmin Connect 和 Garmin Connect Mobile 應用程式的資料。您可以在手機的應用程式商店下載 Garmin Golf 應用程式。

訓練

設定個人資料

您可以自行輸入設定性別、生日、身高、體重、慣用手與心率區間(設定心率區間, 第 7 頁), 裝置將使用這些資料來計算正確的訓練數據。

- 1 長按返回鍵 .
- 2 選擇  > 使用者資訊。
- 3 選擇一個項目。

健身目標

瞭解心率區間並應用以下原則可以幫助您測量及改善您的健康:

- 心率區間是測量運動強度的好方法。
- 鍛煉某些心率區間可以幫助提高心血管能力和強度。

如果知道自己的最大心率, 您可以查詢表格(心率區間表, 第 7 頁)來確認健身目標下最適合鍛煉的心率區間。

如果不清楚自己的最大心率, 您可以使用網路上提供的計算方法。部分健身房和健康中心也可以提供此服務。預設的最大心率为 220 減去自己的年齡。

訓練

裝置可以透過多個步驟指導你完成每個訓練, 包含每個階段的目標、距離、時間、次數或其他指標。裝置出廠時預載了多種活動的訓練計畫, 包括重量訓練、有氧運動、跑步和騎乘活動。您可以使用 Garmin Connect 建立或搜尋更多訓練計畫, 並將它傳送到您的裝置。

您可以使用 Garmin Connect 裡的行事曆功能建立訓練計畫, 並將其傳送到您的裝置。

開始訓練計畫

裝置可以透過多個步驟指導你完成每個訓練。

- 1 按下動作鍵 .
- 2 選擇活動。
- 3 向上滑動螢幕。
- 4 選擇 訓練。
- 5 選擇一個訓練。

備註：只有與所選活動相容的訓練才會顯示於列表。

- 6 選擇 **開始訓練**。
- 7 按下動作鍵 **(A)** 以開始活動計時。

開始訓練後，裝置螢幕即顯示每個訓練步驟、目標(選用)，與目前的訓練資料。重訓、瑜珈或彼拉提斯活動顯示指導動畫。

訓練行事曆

在下載 Garmin Connect 的訓練計畫之前，您必須先具備 Garmin Connect 的帳號 (*Garmin Connect*，第 16 頁)，而且您應該先將裝置與相容的智慧型手機配對。

- 1 從 Garmin Connect 應用程式選擇 **☰** 或 **⋯**。
- 2 選擇 **訓練 > 訓練計畫**。
- 3 選擇並進行訓練計畫的排程。
- 4 依照螢幕指示進行操作。
- 5 在行事曆中檢查訓練計畫。

適合的訓練計劃

您的 Garmin Connect 帳號有 ATP 和 Garmin Coach 虛擬教練以達成您的訓練目標。例如回答幾個問題並找到幫助您完成 5 公里比賽的計劃。該計劃適應您當前的健身水準，教練與排程選項以及比賽日期。當您開始計劃時，Garmin Coach 虛擬教練將新增到您的裝置的小工具中。

開始今天的訓練計劃

傳送訓練到您的裝置，Garmin Coach 虛擬教練即顯示在 Widget 小工具中。

- 1 在時間錶面，上下滑動螢幕以檢視 Garmin Coach 虛擬教練小工具。
若今天安排了訓練活動，裝置將顯示訓練名稱並提示您開始。
- 2 選擇訓練計畫。
- 3 選擇 **檢視** 以檢視訓練步驟，完成檢視時請向右滑動螢幕(選用)。
- 4 選擇 **開始訓練**。
- 5 依照螢幕指示進行操作。

檢視已排程的訓練

您可以在行事曆中檢視已排程的訓練，以及開始訓練。

- 1 按下動作鍵 **(A)**。
- 2 選擇活動。
- 3 向上滑動螢幕。
- 4 選擇 **訓練行事曆**。
螢幕顯示已排程以日期排序的訓練。
- 5 選擇一個訓練。
- 6 選擇一個項目：
 - 選擇 **檢視** 以檢視訓練步驟。
 - 點選 **開始訓練** 以開始訓練。

個人紀錄

完成活動時，裝置會顯示此次活動達到的新紀錄。個人紀錄包含完成標準比賽距離的最快時間、最長騎乘距離與最長跑步距離。

檢視個人紀錄

- 1 長按返回鍵 **(B)**。
- 2 選擇 **歷史紀錄 > 個人紀錄**。
- 3 選擇運動。
- 4 選擇紀錄。
- 5 選擇 **檢視個人紀錄**。

恢復個人紀錄

您可以恢復之前紀錄。

- 1 長按返回鍵 **(B)**。
- 2 選擇 **歷史紀錄 > 個人紀錄**。
- 3 選擇運動。
- 4 選擇要恢復的紀錄。
- 5 選擇 **恢復前次紀錄 > ✓**。

備註：此動作不會刪除任何已儲存活動。

清除個人紀錄

- 1 長按返回鍵 **(B)**。
- 2 選擇 **歷史紀錄 > 個人紀錄**。
- 3 選擇運動。
- 4 選擇要刪除的紀錄。
- 5 選擇 **清除個人紀錄 > ✓**。

備註：此動作不會刪除任何已儲存活動。

清除所有紀錄

- 1 長按返回鍵 **(B)**。
- 2 選擇 **歷史紀錄 > 個人紀錄**。
- 3 選擇運動。
- 4 選擇 **清除所有紀錄 > ✓**。

此動作只會刪除該項活動的個人紀錄。

導航

在裝置上，可使用 GPS 導航功能儲存位置、導航至某地點與回家。

儲存位置

必須先完成衛星定位，才能導航至已儲存位置。

位置是您裝置中記錄與儲存的點位。如果想要記錄地標或者某些特定点位，您可以標定一個位置。

- 1 前往要標記的地點。
- 2 按下動作鍵 **(A)**。
- 3 選擇 **導航 > 儲存所在位置**。
裝置取得 GPS 訊號後，螢幕出現位置資訊。
- 4 選擇 **儲存**。
- 5 選擇一個圖示。

刪除位置

- 1 按下動作鍵 **(A)**。
- 2 選擇 **導航 > 已儲存航點**。

- 3 選擇位置。
- 4 選擇 **刪除** > ✓。

導航至已儲存位置

必須先完成衛星定位，才能導航至已儲存位置

- 1 按下動作鍵 **A**。
- 2 選擇 **導航** > **已儲存航點**。
- 3 選擇一個地點，並選擇 **前往**。
- 4 按下動作鍵 **A** 以開始活動計時。
- 5 開始移動。
螢幕出現羅盤頁面，羅盤的箭頭指向您儲存的位置。
小秘訣：為獲取更精準的導航，將您的裝置上端朝向移動的方向。

導航至起點

裝置必需先獲取衛星訊號，開始碼表計時活動，才能導航至起點。

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，不確定如何回到某條路或者飯店，即可以使用回到起點功能，但此功能不適用全部活動。

- 1 長按返回鍵 **B**。
- 2 選擇 **導航** > **回到起點**。
螢幕顯示電子羅盤。
- 3 開始移動。
電子羅盤指針會朝向起點。
小秘訣：請將移動的方向朝向螢幕頂端，以獲取更精確的導航。

停止導航

- 要停止導航並繼續活動，請長按返回鍵 **B**，然後選擇 **停止導航**。
- 要停止導航並結束活動，請按下動作鍵 **A**，然後向上滑動螢幕。

電子羅盤

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

手動校正電子羅盤

注意

請在戶外進行電子羅盤的校正。為了取得比較好的精準度，請避免附近有會干擾電磁的物體，如汽車、建築物或電線桿等。

裝置出廠前已完成校正，且裝置預設為自動校正。若您並非固定在某地使用(例如曾經歷長距離的移動或極端的溫度改變)，您可以手動校正電子羅盤。

- 1 長按返回鍵 **B**。
- 2 選擇 **感測器** > **電子羅盤** > **開始校正**。
- 3 依照螢幕指示進行操作。
小秘訣：依照螢幕指示 8 字型翻轉手錶，直到校正完成。

歷史紀錄

裝置可以儲存 14 天的活動、心率監測資料和最多 7 次的計時活動。您可以從裝置檢視過去 7 次的計時活動。同步資料到 Garmin Connect 帳號，Garmin Connect 擁有無限的儲存空間(使用 *Garmin Connect 應用程式*，第 17 頁)(使用 *Garmin Connect 電腦版*，第 17 頁)。

若紀錄容量已滿，裝置將從最舊的紀錄開始覆蓋儲存。

使用歷史紀錄

- 1 長按返回鍵 **B**。
- 2 選擇 **歷史紀錄**。
- 3 選擇一個項目：
 - 選擇 **本週** 以檢視本週的活動。
 - 選擇 **前幾週** 以檢視先前的活動。
- 4 選擇一個活動。
- 5 選擇一個項目：
 - 選擇 **詳細資訊** 以檢視活動其他資料。
 - 選擇 **計圈** 以檢視每個計圈的其他資訊。
 - 選擇 **組數** 以檢視關於重量組數的其它資訊。
 - 選擇 **間歇訓練** 以檢視趟游泳的其他資訊。
 - 選擇 **心率區間** 以檢視每個區間的詳細資訊。
 - 選擇 **刪除** 以移除所選活動。

檢視各心率區間的時間

在檢視心率區間資料之前，您必須先將裝置與相容的心率感測器進行配對，並且完成活動的儲存。

檢視各心率區間的時間能讓您校正自己的訓練強度。

- 1 長按返回鍵 **B**。
- 2 選擇 **歷史紀錄**。
- 3 選擇一個項目：
 - 選擇 **本週** 以檢視本週的活動。
 - 選擇 **前幾週** 以檢視先前的活動。
- 4 選擇一個活動。
- 5 選擇 **區間內時間**。

Garmin Connect

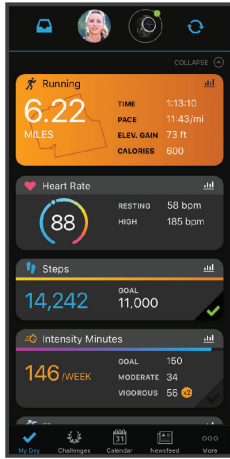
Garmin Connect 提供可追蹤、分析、分享及彼此互相鼓勵的工具。紀錄您活躍的戶外活動，包括跑步、步行、騎車、游泳、健行、高爾夫等各種活動。

使用 Garmin Connect 應用程式配對裝置與智慧型手機，您可以建立免費的帳號；您也可以在設置 Garmin Express 應用程式(Garmin.com.tw/express)時建立帳號。

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

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

備註：部份資料需要配對選購的無線感測器([配對無線感測器](#)，第 21 頁)。



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

分享活動：與朋友連線追蹤彼此的活動，或是將活動連結張貼至喜愛的社群網站。

管理設定：您可以在 Garmin Connect 帳戶上自訂裝置和使用者設定。

使用 Garmin Connect 應用程式

將裝置與智慧型手機配對後(配對您的智慧型手機，第 2 頁)，使用 Garmin Connect 應用程式上傳全部活動資料到您的 Garmin Connect 帳號。

- 1 Garmin Connect 應用程式在智慧型手機執行驗證。
- 2 將智慧型手機與裝置保持在 10 公尺以內的距離。裝置將自動與 Garmin Connect 應用程式和您的 Garmin Connect 帳號同步資料。

使用 Garmin Connect 電腦版

使用電腦開啟 Garmin Express 應用程式連接裝置與 Garmin Connect，您可以使用 Garmin Express 應用程式將活動資料上傳到 Garmin Connect，或將訓練或訓練計畫從 Garmin Connect 傳送到裝置。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 線連接電腦與裝置。
- 2 前往 Garmin.com.tw/express。
- 3 下載且安裝 Garmin Express 應用程式。
- 4 開啟 Garmin Express 應用程式，並選擇 **新增裝置**。
- 5 依照螢幕指示進行操作。

自訂裝置

自訂錶面

您可以從出廠預載的錶面選擇或者從 Connect IQ 下載(Connect IQ 功能，第 3 頁)，也可以編輯現有的錶面(編輯錶面，第 17 頁)，或新增錶面樣式(建立自訂錶面，第 17 頁)。

- 1 在時間錶面長按返回鍵 (B)。
- 2 選擇 **錶面**。
- 3 左右滑動以瀏覽可用錶面。

- 4 輕觸螢幕選擇錶面。

編輯錶面

您可以自訂錶面的樣式與資料欄位。

- 1 在時間錶面長按返回鍵 (B)。
- 2 選擇 **錶面**。
- 3 左右滑動螢幕以瀏覽可用錶面。
- 4 向上滑動螢幕以編輯錶面。
- 5 選擇要編輯的項目。
- 6 上下滑動螢幕以切換選項。
- 7 按下動作鍵 (A) 以選擇項目。
- 8 輕觸螢幕選擇時間錶面。


建立自訂錶面

您可以透過選擇錶面的排列方式、顏色與其他資料來建立新的錶面。

- 1 在時間錶面長按返回鍵 (B)。
- 2 選擇 **錶面**。
- 3 向左滑動螢幕，然後選擇 **+**。
- 4 上下滑動螢幕以切換背景選項，然後點擊螢幕以選擇想要顯示的背景。
- 5 上下滑動螢幕以切換模擬指針和數字錶面，然後點擊螢幕以選擇想要顯示的錶面。
- 6 上下滑動螢幕以切換主題色，然後點擊螢幕以選擇想要顯示的顏色。
- 7 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。
錶面旁邊的白色顯示框代表您可自訂此欄位資料。
- 8 向左滑動螢幕以自訂時間標記。
- 9 上下滑動螢幕以切換時間標記。
- 10 按下動作鍵 (A)。
裝置將新錶面設定為您的時間錶面。

自訂快捷目錄

新增、重新排列和移除快捷目錄裡的控制項(使用快捷目錄，第 1 頁)。

- 1 長按動作鍵 (A)。
顯示快捷目錄。
- 2 長按返回鍵 (B)。
快捷目錄切換為可編輯的模式。
- 3 選擇要自訂的控制項。
- 4 選擇一個項目：
 - 要變更快捷目錄上控制項的位置，請選擇要呈現的位置，或是拖曳控制項至新的位置。
 - 選擇  以移除快捷目錄中的控制項。
- 5 若有需要，請選擇 **+** 新增控制項到快捷目錄。
備註：至少先刪除一個控制項，才能再新增控制項至快捷目錄。

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 在時間錶面，向右滑動螢幕。
- 2 選擇一個項目：
 - 若您是第一次設定捷徑，請向上滑動螢幕，然後選擇 **設定**。
 - 若您先前有設定過捷徑，請長按返回鍵 **B**，然後選擇 **⚙ > 設定捷徑**。
- 3 選擇一個捷徑。

在時間錶面向右滑動即出現此捷徑。

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。

長按返回鍵 **B**，然後選擇 **⚙ > App 應用程式**，然後選擇一項活動。

主題色：設定活動顏色幫助識別進行中的活動。

警示：設定活動訓練的警示(警示，第 18 頁)。

自動計圈：設定自動標記特定的距離(自動計圈，第 19 頁)。

自動暫停：設定在暫停移動或低於某特定速度時，自動暫停記錄(啟用自動暫停(Auto Pause)，第 19 頁)。

自動滑降：使用內建高度計啟用自動滑降偵測。

自動換頁：在計時器啟動時，使用此功能瀏覽所有活動頁面(自動換頁，第 19 頁)。

自動計組：在肌力訓練時，裝置在每組訓練間自動啟用或暫停。

球桿提示：啟用裝置在每次擊球時，提示您輸入使用的高爾夫球桿。

訓練頁面：顯示或隱藏活動的資料欄位(設定個人資料，第 14 頁)。

揮桿距離：設定揮桿平均距離。

編輯重量：讓您在重量訓練或有氧運動期間，新增訓練的重量。

啟用影片：在重訓、有氧運動、瑜珈或彼拉提斯活動期間，開啟指導動畫。動畫可從裝置預載中看到，也可以從 Garmin Connect 下載。

GPS：設定 GPS 天線的接收模式(變更 GPS 設定，第 19 頁)。

泳池大小：設定游泳池長度。

計分方式：高爾夫球賽時設定計分方式為總桿賽或定分式比賽。

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：關閉認證比賽時禁止使用的功能。

振動提示：啟用呼吸活動時吸氣或呼氣的通知。

自訂訓練頁面

根據訓練目標或選用的配件，您可以自訂頁面資料。例如自訂其中一個資料欄位顯示您的單圈配速度或心率區間。

- 1 長按返回鍵 **B**。
- 2 選擇 **⚙ > App 應用程式**。

- 3 選擇活動。
- 4 選擇活動設定。
- 5 選擇 **訓練頁面**。
- 6 選擇要自訂的資料欄位。
- 7 選擇一個或多個選項：

備註：並非全部選項皆適用於所有活動。

- 選擇 **欄位配置** 以調整每個資料頁面樣式與欄位數量。
- 選擇頁面後選擇 **自訂欄位** 以自訂想要的欄位。
- 要顯示或隱藏資料頁面，請選擇欄位旁的切換開關。
- 要顯示或隱藏心率區間頁面，請選擇 **心率區間圖**。

警示

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

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

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

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

警示選項	警示類型	功能
步頻 / 踏頻	範圍	設定步頻或踏頻的上下限
卡路里	事件、循環	設定卡路里數
自訂	事件、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
高度	範圍	設定最高與最低高度
心率	範圍	設定最大心率或選擇心率區間。
配速	範圍	設定最快與最慢配速
走 / 跑模式	循環	在一般區間中設定步行時間
速度	範圍	設定最大與最小速度
時間	事件、循環	設定時間區間

設定警示

- 1 長按返回鍵 **B**。
- 2 選擇 **⚙ > App 應用程式**。
- 3 選擇活動。

備註：此功能不適用於全部活動。
- 4 選擇活動設定。
- 5 選擇 **警示**。
- 6 選擇一個項目：
 - 選擇 **新增** 以新增活動警示。
 - 選擇現有的警示名稱。


- 7 如果需要，選擇警示類型。
- 8 選擇區間，輸入最大與最小值或自訂輸入警示值。
- 9 若有需要，請開啟警示。

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

自動計圈

使用自動計圈標記圈數

裝置可設定使用自動計圈功能自動標記特定的距離。此功能對於比較活動時各區（例如每 1 公里或 5 五里）的表現非常有幫助。



- 1 長按  > **App 應用程式**。
- 2 選擇活動。
備註：此功能不適用於全部活動。
- 3 選擇活動設定。
- 4 選擇一個項目：
 - 選擇切換開關以開啟或關閉自動計圈功能。
 - 選擇 **自動計圈** 設定自動標記的距離。

每當完成一段計圈時，螢幕即顯示此圈完成的時間。若開啟振動警示，裝置也會發出振動提醒（[基本設定](#)，第 19 頁）。

啟用自動暫停 (Auto Pause)



您可以使用自動暫停功能，在停止移動或配速 / 速度低於所設定的數值時，自動暫停計時功能。如果活動過程中會碰到紅綠燈，或是其他必須停下來的地方，此功能會很有幫助。

備註：當計時器為暫停或關閉時，此段活動歷程並不會被記錄。

- 1 長按返回鍵 。
- 2 選擇  > **App 應用程式**。
- 3 選擇活動。
備註：此功能不適用於全部活動。
- 4 選擇活動設定。
- 5 選擇 **自動暫停**。
- 6 選擇一個項目：
備註：並非全部選項皆適用於所有活動。
 - 選擇 **當停止時**，在停止移動時自動暫停計時器。
 - 選擇 **配速**，在配速低於某特定值時自動暫停計時器。
 - 選擇 **速度**，在速度低於某特定值時自動暫停計時器。

自動換頁



當計時器啟動時，您可以使用自動換頁功能瀏覽所有活動頁面。

- 1 長按返回鍵 。
- 2 選擇  > **App 應用程式**。
- 3 選擇活動。
備註：此功能不適用於全部活動。
- 4 選擇活動設定。

- 5 選擇 **自動換頁**。
- 6 選擇換頁的速度。

變更 GPS 設定

更多 GPS 資訊請參考 Garmin.com.tw/about-gps。

- 1 長按返回鍵 。
- 2 選擇  > **App 應用程式**。
- 3 點選想要自定義的活動。
- 4 選擇活動設定。
- 5 選擇 **GPS**。
- 6 選擇一個項目：
 - 選擇 **關閉** 在活動時關閉 GPS。
 - 選擇 **開啟** 以啟用預設 GPS 衛星系統。
 - 選擇 **GPS + GLONASS** (俄羅斯衛星系統) 在天空能見度差時獲取更準確的位置資訊。
 - 選擇 **GPS + GALILEO** (歐盟衛星系統) 在天空能見度差時獲取更準確的位置資訊。**備註：**相較於單一的 GPS 模式，使用複合式衛星系統時會增快電池電量的消耗 ([GPS 與其他衛星系統](#)，第 19 頁)。

GPS 與其他衛星系統

相較於單一 GPS 系統，GPS + GLONASS 或 GPS + GALILEO 選項能在較具挑戰的環境及快速定位上提供更好的定位結果；但相較於單一 GPS 系統，使用複合式衛星系統會也增加電池電量的消耗。

手機與藍牙設定

長按返回鍵 ，然後選擇  > **手機**。

狀態：顯示目前連線狀態，與切換藍牙連線開關。

智慧通知：依據選項自動開啟或關閉智慧通知 ([啟用藍牙智慧通知](#)，第 2 頁)。

連結通知：與手機連線或斷線時發出提示。


與手機配對：使用藍牙配對相容的智慧型手機。

同步：允許裝置與 Garmin Connect 應用程式互相傳送資料。

停止 LiveTrack：終止進行中的 LiveTrack 階段。

基本設定

長按返回鍵 ，然後選擇  > **系統**。

自動鎖定：自動鎖定觸控螢幕防止誤觸。您可以按下動作鍵  來解除鎖定。

語言：設定裝置顯示的語言。

時間：設定時間格式與其來源依據 ([時間設定](#)，第 20 頁)。

日期：設定裝置顯示的日期與其格式。

背光：設定調整背光關閉時間與背光亮度 ([背光設定](#)，第 20 頁)。

Physio TrueUp：同步其它 Garmin 裝置的活動、歷史紀錄與其他資料。

振動提示：開啟或關閉振動警示並設定振動強度。

勿擾模式：開啟或關閉勿擾模式。

單位：設定裝置顯示的測量單位 ([變更測量單位](#)，第 20 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。

USB 模式：當連接至電腦時，設定裝置 USB 媒體傳輸模式或 Garmin 模式。

重新設定：恢復出廠設定或刪除個人資料重置設定 (**恢復出廠設定**，第 23 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、通訊協定與版權聲明。

時間設定

長按返回鍵 **(B)**，然後選擇 **⚙ > 系統 > 時間**。

時間格式：設定時間為 12 小時制或 24 小時制。

時間設定：手動設定時間，或根據已配對的行動裝置自動設定時間。

使用 GPS 同步時間

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

- 1 在時間錶面長按返回鍵 **(B)**。
- 2 選擇 **⚙ > 系統 > 時間 > 時間設定 > 自動**。
- 3 在時間錶面長按返回鍵 **(B)**，選擇 **⚙ > 快捷目錄**。
- 4 點選圖示刪除不需要的快捷項目，然後將 **GPS 設定時間** 加入快捷目錄。
- 5 在時間錶面長按動作鍵 **(A)** 進入快捷目錄。
- 6 點選 **📶** 並等待裝置接收衛星訊號。

時區

每次開啟裝置衛星定位或與智慧型手機同步後，裝置會自動偵測您的時區和時間日期。

手動設定時間

裝置預設與智慧型手機配對後，會自動同步時間。

- 1 長按返回鍵 **(B)**。
- 2 選擇 **⚙ > 系統 > 時間 > 時間設定 > 手動**。
- 3 選擇 **時間**，並輸入時間。

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 長按返回鍵 **(B)**。
- 2 選擇 **時間 > 鬧鐘 > 新增鬧鐘**。
- 3 選擇 **時間**，然後輸入時間。
- 4 選擇 **重複**，然後選擇一個項目。
- 5 選擇 **類別**，然後選擇鬧鐘的描述。

移除鬧鐘

- 1 長按返回鍵 **(B)**。
- 2 選擇 **時間 > 鬧鐘**。
- 3 選擇一個鬧鐘，然後選擇 **刪除**。

開始倒數計時

- 1 長按返回鍵 **(B)**。
- 2 選擇 **時間 > 計時器**。
- 3 輸入時間，然後選擇 **✓**。
- 4 按下動作鍵 **(A)**。

使用碼表

- 1 長按返回鍵 **(B)**。
- 2 選擇 **時間 > 碼表**。
- 3 按下動作鍵 **(A)** 以開始活動計時。
- 4 按下返回鍵 **(B)** 以重新計圈計時。碼表總計時間仍會繼續計時。
- 5 按下動作鍵 **(A)** 以停止活動計時。
- 6 選擇一個項目：
 - 向下滑動以重設計時器。
 - 按下返回鍵 **(B)** 然後選擇 **✓** 以儲存碼表計時為活動。
 - 按下返回鍵 **(B)** 然後選擇 **✗** 以退出碼表計時。

背光設定

長按返回鍵 **(B)**，然後選擇 **⚙ > 系統 > 顯示**。

模式：設定與裝置互動時開啟背光，包括收到通知、使用裝置鍵或觸控螢幕。

亮度：設定背光亮度的等級。

背光關閉時間：設定背光持續的時間。

抬手：設定旋轉抬手即開啟背光。旋轉手勢包含裝置靠近身體。您可以設定 **只在活動期間** 啟用抬手背光，也可以調整抬手背光的靈敏度。

變更測量單位

自訂距離、配速、速度、海拔、重量、高度和溫度的測量單位。

- 1 在時間錶面長按返回鍵 **(B)**。
- 2 選擇 **⚙ > 系統 > 單位**。
- 3 選擇測量類型。
- 4 選擇測量單位。

設定 Garmin Connect

您可以從 Garmin Connect 應用程式或從 Garmin Connect 網頁版登入您的 Garmin Connect 帳號變更裝置設定。部份設定無法從裝置變更，只能登入 Garmin Connect 帳號修改。

- 在 Garmin Connect 應用程式中，選擇 **☰** 或 **•••**，然後選擇 **Garmin 設備**，再選擇您的裝置。
- 在 Garmin Connect 應用程式中的裝置 widget 小工具選擇您的裝置。

完成自訂設定，同步資料後將套用變更至裝置 (**使用 Garmin Connect 應用程式**，第 17 頁；**使用 Garmin Connect 電腦版**，第 17 頁)。

無線感測器

裝置可以與 ANT+ 或者藍牙無線感測器配對。更多相容性與選購配件資訊，請前往 Garmin.com.tw/buy。

配對無線感測器

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

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

- 1 與其它無線感測器保持至少 10 公尺以上的距離。
- 2 若您要配對的是心率帶，請先佩戴心率帶。
若沒有佩戴的話，心率感測器不會傳送或接收資料。
- 3 長按返回鍵 **B**。
- 4 選擇 **⚙ > 感測器 > 新增**。
- 5 裝置與感測器保持在 3 公尺以內的距離，然後等待裝置與感測器的配對。

在兩者連結之後，圖示會顯示於裝置螢幕上方。

步頻感測器

當進行室內訓練或是 GPS 訊號微弱時，可以使用步頻感測器取代 GPS 來記錄配速和距離。步頻感測器隨時待命可傳送資料(如同心率感測器一般)。

若您超過 30 分鐘未進行活動，步頻感測器會自動關閉，以節省電池電量。當電池低電量時，裝置上會顯示提示信息，此時電池大約剩下 5 小時的使用壽命。

手動校正步頻感測器

在校正步頻感測器之前，必須先完成裝置與步頻感測器的配對([配對無線感測器](#)，第 21 頁)。

如果您知道自己的校正係數，推薦手動校正步頻感測器。若您曾使用其它 Garmin 產品校正步頻感測器，您可能知道自己的校正係數。

- 1 長按返回鍵 **B**。
- 2 選擇 **⚙ > 感測器 > Foot Pod > 校正係數**。
- 3 調整校正係數：
 - 假如測出的距離太短，請提高校正係數。
 - 假如測出的距離太長，請降低校正係數。

自動校正步頻感測器

在校正步頻感測器之前，您必須先取得 GPS 訊號並完成裝置與步頻感測器的配對([配對無線感測器](#)，第 21 頁)。

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

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

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

自行車專用速度 / 踏頻感測器

使用相容的踏頻感測器將資料傳送至您的裝置。

- 配對裝置與感測器([配對無線感測器](#)，第 21 頁)。
- 設定輪胎尺寸([校正速度感測器](#)，第 21 頁)。
- 開始騎乘([開始騎乘](#)，第 12 頁)。

校正速度感測器

在校正速度感測器之前，必須先完成裝置與速度感測器的配對([配對無線感測器](#)，第 21 頁)。

選用手動校正可以提高其準確性。

- 1 長按返回鍵 **B**。
- 2 選擇 **⚙ > 感測器 > 速度 / 踏頻感測器 > 輪圈尺寸**。
- 3 選擇一個項目：
 - 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**，然後輸入輪胎尺寸以手動校正您的速度感測器([輪胎尺寸和周長](#)，第 26 頁)。

球桿感測器

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

情境感知系統

裝置可以與 Varia 自行車智慧雷達和 Varia 自行車智慧顯示器配對以改善使用者的環境感知，讓使用者更能注意週遭環境的變化。更多資訊請參閱 Varia 系列產品的使用手冊。

備註：在與 Varia 系列設備配對前，可能需要更新 vivoactive 軟體([使用 Garmin Express 更新軟體](#)，第 22 頁)。

tempe 溫度感測器

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

裝置資訊

為裝置充電

警告

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

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。

- 1 將 USB 線較小的一端插入裝置充電槽。



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

產品更新

在電腦安裝 Garmin Express (Garmin.com/express)。
在智慧型手機安裝 Garmin Connect 應用程式。
這提供了以下便利的 Garmin 裝置服務：

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

使用 Garmin Connect 更新軟體

在使用 Garmin Connect 應用程式更新裝置之前，您必須先具備 Garmin Connect 帳號，並且已配對裝置與相容的智慧型手機 ([配對您的智慧型手機](#)，第 2 頁)。

同步 Garmin Connect 應用程式與裝置 ([使用 Garmin Connect 應用程式](#)，第 17 頁)。

當有可更新軟體時，Garmin Connect 應用程式會自動傳送軟體更新通知到您的裝置。軟體更新將不會在使用裝置時進行。當您的更新完成後，裝置將重新啟動。

使用 Garmin Express 更新軟體

更新裝置之前必須先下載並安裝 Garmin Express 應用程式 ([使用 Garmin Connect 電腦版](#)，第 17 頁)。

- 使用 USB 傳輸線連接電腦與裝置。
當有可更新軟體，Garmin Express 會傳送至裝置。
- Garmin Express 應用程式完成更新傳送後，移除電腦與裝置的連線，
您的裝置會安裝更新。

檢視裝置資訊

您可以檢視裝置的機台序號、軟體版本、電子標籤、通訊協定與版權聲明等資訊。

- 長按返回鍵 **Ⓚ**。
- 選擇 **⚙ > 系統 > 關於**。

檢視電子標籤通訊協定與版權聲明

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

長按返回鍵 **Ⓚ** 10 秒。

裝置規格

注意

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

電池種類	內建可充電式鋰離子電池
電池效能	智慧模式：最多可達 5 天
	運動模式：最多可達 16 小時
	音樂智慧模式：最多可達 8 小時
	音樂運動模式：最多可達 5 小時
	悠遊卡模式：最多可達 8 小時
媒體儲存空間	約 500 首 (同一音樂服務商最多可下載 200 首)
防水等級	游泳防水等級，5 ATM*
操作溫度範圍	-20° ~ 60°C (-4° ~ 140°F)
充電溫度範圍	0° ~ 45°C (32° ~ 113°F)
無線傳輸介面	ANT+、Bluetooth、Wi-Fi、NFC

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

裝置保養

注意

盡量避免激烈的撞擊或粗暴的使用方式，這樣有可能減少產品的使用壽命。

避免在水中使用按鍵。

避免使用尖銳的物品清潔裝置。

請勿使用堅硬或尖銳的物品來操作觸控螢幕，這有可能造成裝置損壞。

避免使用有機溶劑、化學清潔用品或驅蟲劑，這可能會破壞裝置的塑料零件。

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

裝置請避免長時間曝露在過冷或過熱的極端溫度，這可能造成永久性的損壞。

裝置清潔

注意

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

- 使用絨布沾中性溫和清潔劑輕輕擦拭。
- 擦乾裝置。

清潔後，請等待裝置完全風乾。

小秘訣：更多資訊請參考 Garmin.com.tw/legal/fit-and-care。

更換錶帶

裝置相容於標準快拆錶帶。小尺寸的錶使用 18 公釐寬的錶帶、大尺寸的錶則使用 22 公釐寬的錶帶。

- 1 滑動上下兩側橫軸的快拆軸心將錶帶與裝置分離。



- 2 將新錶帶橫軸的其中一側扣進裝置上。
- 3 滑動快拆軸心，將橫軸與裝置的兩端對齊扣緊。
- 4 重複步驟 1 至 3 替換另一側的錶帶。

疑難排解

我的手機是否與裝置相容？

vivoactive 裝置相容於使用無線藍牙技術的智慧型手機。

請參考 Garmin.com.tw/ble 取得更多資訊。

手機無法連結到裝置

若不將手機與裝置連結，您可以使用以下小秘訣：

- 將智慧型手機與裝置關機後再重新開機。
- 在智慧型手機上啟用無線藍牙。
- 將 Garmin Connect 更新至最新版本。
- 在 Garmin Connect 應用程式與智慧型手機的藍牙設定中刪除裝置，再重新進行配對。
- 若您購買新的智慧型手機，請從舊手機的 Garmin Connect 應用程式移除您的裝置。
- 智慧型手機與裝置保持在 10 公尺以內的距離。
- 在智慧型手機上打開 Garmin Connect 應用程式，點選 或 ，再選擇 **Garmin 設備 > 新增裝置** 進入配對模式。
- 在時間錶面長按返回鍵 ，然後選擇 > **手機 > 與手機配對**。

我的耳機無法連結到裝置

如果您的耳機先前已透過藍牙連線至智慧型手機，那麼他可能在連線到裝置前先與手機連結。您可以嘗試以下解決方式：

- 關閉手機的無線藍牙。
請參閱手機的使用說明書來關閉智慧型手機上的無線藍牙連線。
- 連結裝置與耳機時請遠離手機 10 公尺以上。
- 配對藍牙耳機與裝置 ([連結藍牙耳機](#)，第 4 頁)。

音樂或耳機連線被切斷

當您使用藍牙將 vivoactive 裝置與耳機連結時，裝置與耳機天線間的直線區段為訊號最強處。

- 若訊號受身體阻擋，就有可能會發生訊號強度變弱或

耳機連接斷線的情形。

- 建議您將裝置佩戴在與耳機天線同一側。
- 每款耳機因型號而有不同，您可以嘗試將手錶佩戴在另一隻手腕上。

裝置顯示語言錯誤

如果選擇了錯誤的裝置語言，請進入裝置更改。

- 1 長按返回鍵 。
- 2 選擇 。
- 3 向下滑動到目錄列表中的最後一個項目並選擇。
- 4 向下滑動到目錄列表中倒數第二個項目，然後選擇它。
- 5 選擇正確的語言。

裝置沒有顯示正確的時間

當裝置與電腦或智慧型手機同步或取得 GPS 衛星訊號時，裝置即會更新時間與日期。在變更時區時您應該同步裝置取得正的時間，並更新夏令時間。

- 1 長按返回鍵 ，然後選擇 > **系統 > 時間**。
- 2 確認已啟用 **自動** 選項。
- 3 選擇一個項目：
 - 確認智慧型手機顯示正確的當地時間，並將裝置與智慧型手機同步 ([使用 Garmin Connect 應用程式](#)，第 17 頁)。
 - 開始戶外活動，請至開放無遮蔽的戶外空間，並等待裝置接收衛星訊號。。時間與日期將自動更新。

延長電池效能

下列動作可以延長電池效能：

- 降低螢幕待機時間 ([背光設定](#)，第 20 頁)。
- 降低顯示亮度 ([背光設定](#)，第 20 頁)。
- 當不需連線時關閉藍牙功能 ([關閉手機藍牙連線](#)，第 2 頁)。
- 關閉活動追蹤 ([活動量記錄設定](#)，第 9 頁)。
- 限制機台顯示的智慧通知 ([管理通知](#)，第 2 頁)。
- 停止廣播心率到其他相容的 Garmin 裝置 ([廣播心率](#)，第 6 頁)。
- 關閉光學心率監測功能 ([關閉腕式心率](#)，第 7 頁)。
- 關閉自動脈搏血氧偵測 ([調整睡眠期間脈搏血氧偵測](#)，第 8 頁)。

裝置重新開機

若裝置沒有反應，您可能需要重置機台設定。

備註：此步驟將會刪除所有已輸入的資訊與活動紀錄

- 1 長按動作鍵 15 秒。
裝置關機。
- 2 長按動作鍵 1 秒以開啟裝置。

恢復出廠設定

藉由此動作您可以重置所有設定回到出廠設定。

- 1 長按動作鍵 **A**。
- 2 選擇 **☰ > 系統 > 重新設定**。
- 3 選擇一個項目：
 - 若要將所有設定恢復為出廠預設值，並刪除所有使用者資料與歷史紀錄，請選擇 **刪除資料並重新設定**。
備註：若您已在裝置上建立 Garmin Pay 電子錢包，恢復出廠設定後電子錢包會被刪除。若您已在裝置上儲存音樂，恢復出廠設定也會刪除儲存音樂。
 - 若要將所有設定恢復為出廠預設值，但保存所有使用者資料與歷史紀錄，請選擇 **恢復預設設定**。

取得 GPS 衛星訊號

裝置需要開放的戶外空間以收取衛星訊號，

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

改善衛星訊號接收

- 請經常進行同步裝置到您的 Garmin Connect 帳戶：
 - 使用 USB 線連結裝置並與 Garmin Express 應用程式同步。
 - 啟用行動裝置藍牙以同步 Garmin Connect 應用程式。
 - 使用 Wi-Fi 無線網路將裝置連接到您的 Garmin Connect 帳戶。
- 當連接 Garmin Connect 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。
- 在戶外開放的區域佩戴裝置時，請盡量避開週遭的高大建築物或是樹木。
 - 保持靜止幾分鐘等候衛星訊號接收。

活動追蹤

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

步數值似乎不準確

如果您的步數不準確，您可以嘗試以下方法：

- 將裝置穿戴在非慣用手腕上。
 - 推嬰兒車或割草機時，請將裝置放在口袋中。
 - 只使用手或手臂的活動時，請將裝置放在口袋中。
- 備註：**裝置可能會誤判部分重複的動作為步數。例如：洗碗，折衣物或拍手。

爬樓梯的資料似乎不太準確

裝置使用內建高度計來測量樓層的高度變化，爬一層樓約等於 3 公尺。

- 在爬樓梯時，請避免握住扶手或跳格爬樓梯。
- 強風會導致讀數失準，因此在風大時，請用袖子或夾克蓋住裝置。

提高週熱血時間與卡路里的精準度

透過在戶外步行或跑步 15 分鐘以提高估計的準確性。

- 1 在時間錶面，上下滑動螢幕以選擇 **我的一天** 小工具。
- 2 選擇 **!**。
- 3 依照螢幕指示進行操作。

溫度數值不準確

您可以使用選購的外接式溫度感測器，以便在佩戴手錶時取得準確的環境溫度數值。

取得更多資訊

- 前往客戶服務支援中心 support.Garmin.com 取得更多 Garmin 產品資訊。
- 前往 Garmin.com.tw/buy，或聯繫 Garmin 經銷商取得更多與配件相關的資訊。
- 前往 Garmin.com.tw/legal/atdisclaimer。
本產品非醫療裝置。血氧功能並非所有區域皆適用。

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。

平均踏頻：騎乘。目前活動的平均踏頻。

平均步頻：跑步。目前活動的平均步頻。

平均心率：目前活動的平均心率。

平均最大心率 %：目前活動的平均最大心率。

單圈均時：目前活動的平均單圈時間。

平均速度：目前活動的平均速度。

平均功率：目前活動的平均功率。

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

平均划水距離：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)。

踏頻：騎乘時，曲柄轉動的次數。裝置必須連接至迴轉速配件，才能顯示此資料。

步頻：跑步時，每分鐘步數 (左右腳)。

卡路里：消耗的總熱量。

划水距離：每次划水移動的距離。

距離：目前路線或活動的移動距離。

經過時間：總計時間長度。例如，如果啟動計時器並跑步 10 分鐘，然後暫停計時器 5 分鐘，接著再次啟動

計時器並跑步 20 分鐘，您的持續時間便為 35 分鐘。

海拔：目前位置的海拔高度或海面下高度。

上樓統計：當天已爬的樓層總數。

下樓統計：當天下樓的樓層總數。

每分鐘樓層統計：每分鐘爬升的樓層數。

目前航向：您的移動方向。

心率：每分鐘的心跳數 (bpm)。裝置必須連接至相容的心率感測器。

最大心率 %：最大心率的百分比。

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

單組平均划水距離：目前間歇訓練期間，每次划水的平均划水距離。

單組平均划水數：目前間歇訓練期間，每泳池長度的平均划水次數。

單組平均划水速：目前間歇訓練期間，每分鐘的平均划水次數 (spm)。

單組距離：目前間歇訓練的移動距離。

單組趟數：目前間歇訓練完成的泳池長度。

單組配速：目前間歇訓練的平均配速。

單組 SWOLF：目前間歇訓練的平均 SWOLF 分數。

單組時間：目前間歇訓練的碼表時間。

單趟泳姿：目前的間歇訓練划水類型。

前組平均划水距離：完成前組期間，每次划水的平均划水距離。

前趟泳姿：完成的最後泳池長度期間所使用的划水類型。

前趟划水速：完成的最後泳池長度期間，每分鐘的平均划水次數 (spm)。

前趟泳姿：完成的最後泳池長度期間所使用的划水類型。

前趟划水數：完成的最後泳池長度的划水總次數。

單圈踏頻：騎乘。目前單圈的平均踏頻。

單圈步頻：跑步。目前單圈的平均步頻。

單圈距離：目前單圈的移動距離。

單圈心率：目前單圈的平均心率。

單圈最大心率 %：目前單圈的最大心率平均百分比。

單圈配速：目前單圈的平均配速。

完成圈數：目前活動所完成的圈數。

單圈平均速度：目前單圈的平均速度。

單圈步數：目前單圈的步數。

單圈時間：目前單圈的碼表時間。

前組 Swolf：前一組間歇的平均 SWOLF 分數。

前圈踏頻：騎乘。前一圈的平均踏頻。

前圈步頻：跑步。前一圈的平均步頻。

前圈距離：前一圈的移動距離。

前圈心率：前一圈的平均心率。

前圈最大心率 %：前一圈的最大心率平均百分比。

前圈配速：前一圈的平均配速。

前圈速度：前一圈的平均配速。

前圈時間：前一圈的碼表時間。

前趟 SWOLF：前一趟游泳的 SWOLF 分數。

前趟配速：前一趟游泳的平均配速。

趟數：目前活動已完成的泳池趟數。

最大速度：目前活動的最高速度。

配速：目前配速。

次數：在重訓期間，一組動作重複的次數。

呼吸速率：每分鐘呼吸次數 (brpm)。

單組時間：在重訓期間，目前組數花費的總時間。

速度：目前的移動速度。

步數：目前活動的步數。

壓力等級：目前的壓力等級。

划水速：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。

溫度：氣溫，體溫會對溫度感測器造成影響。

區間內時間：每次心率或功率區帶的持續時間。

時間：依據目前位置及時間設定所顯示的時間 (格式、時區、日光節約時間)。

計時器：目前活動的碼表時間。

總升落差：目前活動期間或自上次重設後的總爬升距離。

總降落差：目前活動期間或自上次重設後的總降落距離。

垂直速度：時間內的爬升率或下降率。

最大攝氧量標準率等級表

此表按照性別年齡分類。

男性	百分比	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
極好	95	55.4	54	52.5	48.9	45.7	42.1
很好	80	51.1	48.3	46.4	43.4	39.5	36.7
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
差	0-40	<41.7	<40.5	<38.5	<35.6	<32.3	<29.4

女性	百分比	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
極好	95	49.6	47.4	45.3	41.1	37.8	36.7
很好	80	43.9	42.4	39.7	36.7	33	30.9
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
差	0-40	<36.1	<34.4	<33	<30.1	<27.5	<25.9

經 The Cooper Institute 同意轉載，請參考 www.CooperInstitute.org 取得更多資訊。

輪胎尺寸和周長

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


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

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

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

符號定義

這些符號可能出現在所述裝置或配件標籤中。

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

