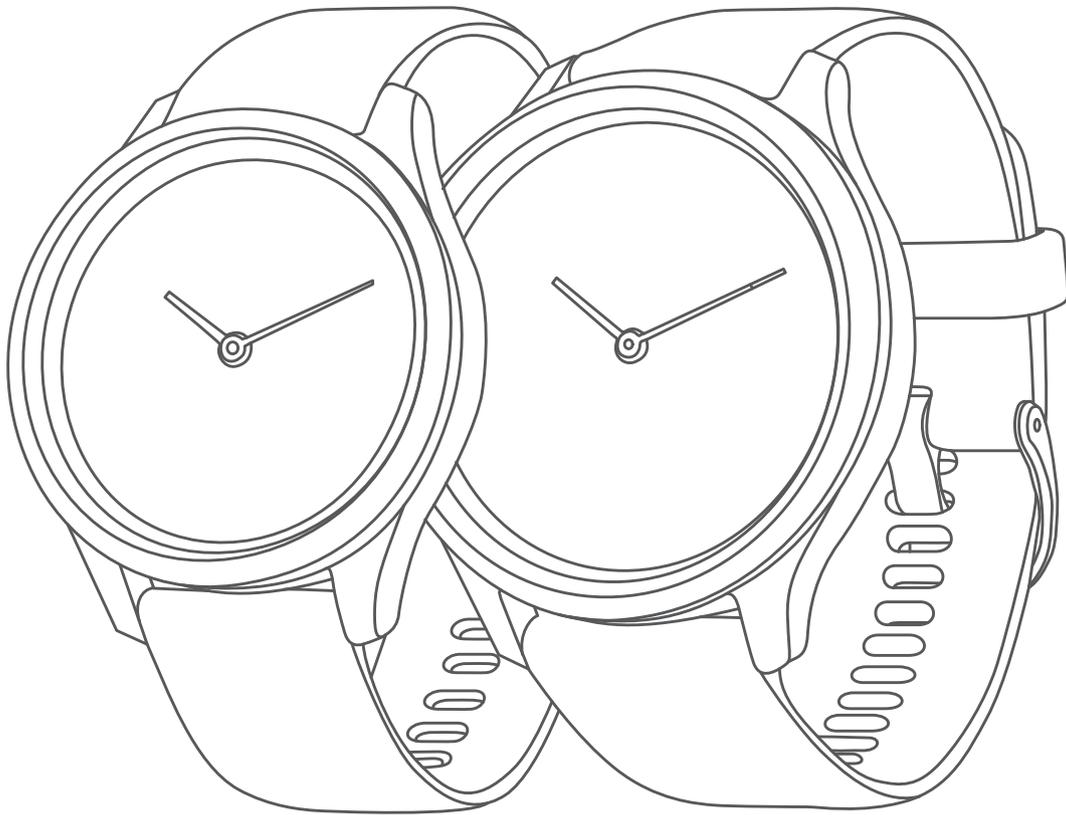


GARMIN®



# VÍVOMOVE 3/3S

---

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 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](http://Garmin.com.tw)。

Garmin、Garmin 標誌、ANT+、Auto Lap、Edge、VIRB 與 vívomove 均為 Garmin Ltd. 或其子公司的註冊商標。未經 Garmin Ltd. 或其子公司於美國和其他國家的註冊商標。Body Battery、Connect IQ、Garmin Connect、Garmin Express、Garmin Move IQ 與 Toe-to-Toe 均為 Garmin Ltd. 或其子公司的商標。未經 Garmin Ltd. 或其子公司的同意，不得任意使用其商標。

Android™ 為 Google Inc. 註冊商標。Apple 及 iPhone 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® 以及任何相關的商標為 The Cooper Institute 註冊所有。進階心率分析數據由 Firstbeat 提供支援。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。前往 [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) 了解相容產品和 App 應用程式清單。

M/N : A03697, AA3697

# 目錄

<b>產品介紹</b> .....	<b>1</b>
開啟與設定裝置 .....	1
裝置模式.....	1
使用裝置.....	1
裝置選單.....	1
佩戴裝置.....	1
<b>Widget 小工具</b> .....	<b>2</b>
自動目標.....	2
久坐提示.....	2
關閉久坐提示 .....	2
週熱血時間.....	2
增加週熱血時間.....	2
身體能量指數 .....	3
檢視身體能量指數 Widget 小工具.....	3
提高卡路里計算精準度 .....	3
心率變動度與壓力等級 .....	3
檢視壓力等級 Widget 小工具 .....	3
開始調息計時器.....	3
檢視心率 Widget 小工具.....	3
使用水份補充追蹤 Widget 小工具.....	3
月經週期追蹤.....	3
控制音樂播放器 .....	3
檢視通知.....	3
<b>訓練</b> .....	<b>4</b>
開始計時活動 .....	4
連結手機 GPS 記錄活動.....	4
記錄肌力訓練.....	4
記錄肌力訓練活動小秘訣.....	4
記錄游泳活動.....	4
開始 Toe-to-Toe 步數挑戰 .....	5
<b>心率功能</b> .....	<b>5</b>
脈搏血氧感測功能.....	5
取得血氧偵測資訊.....	5
啟動脈搏血氧睡眠追蹤 .....	5
最大攝氧量的估算.....	5
取得最大攝氧量.....	5
傳送心率數據到相容的 Garmin 裝置.....	5
設定心率升高提示.....	6
悠遊卡行動支付.....	6
<b>時間</b> .....	<b>6</b>
啟用倒數計時器 .....	6
使用碼錶.....	6

鬧鐘設定.....	6
<b>藍牙連線</b> .....	<b>6</b>
管理通知.....	6
尋找手機.....	7
開啟勿擾模式 .....	7
<b>Garmin Connect</b> .....	<b>7</b>
Garmin Move IQ.....	7
連結手機 GPS .....	7
睡眠監測.....	7
使用 Garmin Connect 應用程式同步數據 .....	7
與電腦同步數據 .....	7
Garmin Express 設定.....	7
<b>自訂裝置</b> .....	<b>8</b>
藍牙設定.....	8
裝置設定.....	8
心率及壓力設定.....	8
時間設定.....	8
活動設定.....	8
Garmin Connect 設定 .....	8
外觀設定.....	8
警示設定.....	8
自訂活動選項 .....	9
活動追蹤設定 .....	9
使用者設定 .....	9
一般設定.....	9
<b>裝置資訊</b> .....	<b>9</b>
為裝置充電.....	9
裝置充電小秘訣.....	10
裝置保養.....	10
裝置清潔.....	10
清潔皮質錶帶 .....	10
更換錶帶.....	10
檢視裝置資訊 .....	10
產品規格.....	10
<b>疑難排解</b> .....	<b>10</b>
我的手機是否與裝置相容？.....	10
我的手機無法連接到裝置 .....	11
活動追蹤.....	11
步數值似乎不準確.....	11
裝置上的步數和我的 Garmin Connect 帳號 不同步 .....	11
沒有顯示我的壓力等級 .....	11
週熱血時間會閃爍.....	11

爬樓梯的資料似乎不太準確 .....	11
異常心率資料小秘訣 .....	11
提升身體能量指數小秘訣 .....	11
異常脈搏血氧資料小秘訣 .....	11
裝置沒有顯示正確的時間 .....	11
校正指針 .....	11
延長電池效能 .....	12
戶外很難閱讀螢幕顯示內容 .....	12
回復出廠設定 .....	12
使用 Garmin Connect 更新軟體 .....	12
使用 Garmin Express 進行軟體更新 .....	12
產品更新 .....	12
取得更多資訊 .....	12
裝置維修 .....	12
<b>附錄 .....</b>	<b>14</b>
健身目標 .....	14
關於心率區間 .....	14
心率區間表 .....	14
最大攝氧量標準率等級表 .....	14

# 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。

## 開啟與設定裝置

在開始使用前，請先將裝置充滿電再開啟裝置。

要使用 vivomove 3/3S 裝置的藍牙連線功能，必須直接從 Garmin Connect 應用程式與智慧型手機配對，而非從智慧型手機的藍牙設定頁面配對。

- 1 使用智慧型手機前往應用程式商店，安裝 Garmin Connect 應用程式。
- 2 將 USB 傳輸充電線較小的一端與裝置 USB 連接埠連接。



- 3 將 USB 傳輸充電線插上電源以開啟裝置 (為裝置充電，第 9 頁)。

當裝置開啟時螢幕將顯示 您好！



- 4 選擇一個選項新增裝置至您的 Garmin Connect 帳號。
  - 若此裝置是您使用 Garmin Connect 應用程式配對的第一個裝置，請依照螢幕指示進行操作。
  - 若您曾經使用 Garmin Connect 應用程式配對其他裝置，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。

配對成功後裝置會顯示通知訊息並自動與您的智慧型手機完成同步。

## 裝置模式

時間模式	指針顯示目前時間，且裝置鎖定。
互動模式	指針避開觸控區，且裝置解鎖。
省電模式	當裝置電量過低時，指針顯示目前時間，觸碰螢幕關閉，直到您為裝置充電。

## 使用裝置



**雙擊螢幕：**雙擊螢幕 ① 以喚醒裝置。

**備註：**不使用裝置時，螢幕顯示會關閉。關閉期間依然可以繼續活動並記錄數據。

**手腕姿勢偵測：**手腕旋轉並靠近身體即開啟螢幕顯示。  
手腕旋轉並遠離身體即關閉螢幕顯示。

**滑動：**當螢幕開啟時，滑動螢幕以解鎖裝置。

左右滑動螢幕瀏覽 Widget 小工具與目錄選單。

**長按：**當螢幕顯示開啟時，長按觸控區以開啟目錄選單。

**點擊：**點擊螢幕以進行選擇。

點擊 回到上一頁。

## 裝置選單

長按螢幕以檢視選單。

**小秘訣：**左右滑動螢幕以瀏覽選單。



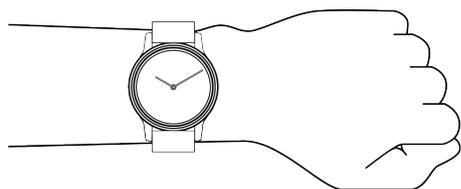
	計時活動
	悠遊卡
	心率功能
	計時器、碼表與鬧鐘
	已連線手機藍牙的選項
	裝置設定

## 佩戴裝置

- 將腕錶佩戴在手腕骨上方。

**備註：**請確保腕錶舒適服貼於手腕骨的上方。為了在裝置上獲得更準確的心率資料，跑步或運動時佩戴

裝置應為不會滑動的狀態。測量脈搏血氧飽和度時，請保持在靜止狀態。



**備註：**光學感測器位於裝置背面。

- 更多關於腕式心率資訊請查閱 [疑難排解](#)，第 10 頁。
- 更多資訊請查閱 [異常脈搏血氧資料小秘訣](#)，第 11 頁。
- 更多關於活動追蹤準確度的資訊，請參閱 [Garmin.com.tw/legal/atdisclaimer](http://Garmin.com.tw/legal/atdisclaimer)。

## Widget 小工具

裝置出廠前已預載數種 Widget 小工具，供您迅速檢視資訊。您可以滑動螢幕瀏覽 Widget 小工具。部分 Widget 小工具需透過藍牙連線至相容的智慧型手機。

**備註：**您可以使用 Garmin Connect 應用程式選擇錶面或新增移除 Widget 小工具。

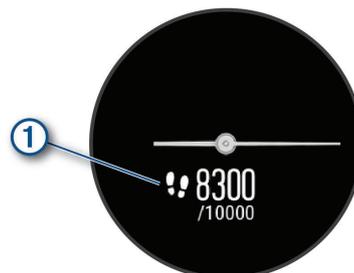
電量與時間	顯示目前的時間、日期與電池電量。與 Garmin Connect 帳號同步時，裝置會自動更新時間與日期。
!!	已完成的步數和今日的目標步數。裝置每天會更新您的目標步數。
📈	已完成的樓層數和今日的目標樓層數。
🕒	已完成的熱血時間和本週的目標熱血時間。
👤	目前的身體能量指數。裝置會分析您的睡眠品質、壓力等級和活動數據來計算您的身體能量指數。數值愈高代表可用的儲備能量愈高。
👤	目前的壓力等級。沒有活動時，裝置會測量您的心率變動度，以估計您的壓力等級。較低的數字表示較低的壓力等級。
🥤	已完成的飲水量和今日的目標飲水量。
📏	每天的行走距離 (單位：英里或公里)。
🔥	一天中消耗的卡路里總數，包含活動消耗和基礎代謝。
❤️	目前的心率和過去 7 天的平均靜止心率。
🌬️	目前的呼吸速率和過去 7 天清醒時的呼吸平均值。非活動時，裝置會測量您的呼吸速率偵測任何異常的呼吸活動以及壓力狀態。
🎵	控制智慧型手機上的音樂播放器。
☁️	目前氣溫與天氣預報。
🕒	每月生理週期狀態。您可以檢視並記錄生理症狀。
📅	行事曆 24 小時內的行程。



智慧通知包括來電、訊息和社群網路通知等。通知類型取決於智慧型手機的通知設定。

## 自動目標

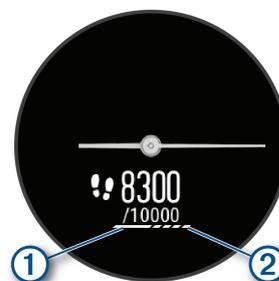
裝置會根據您先前的活動等級，計算您的每日步數目標。當您白天在移動時，裝置會顯示您每日目標的進度 ①。



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

## 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，螢幕會出現靜止計量表 ①。每持續久坐 15 分鐘，計量表會增加一格 ②。



只要起身走上幾分鐘，就能重置靜止計量表。

## 關閉久坐提示

- 1 長按螢幕以檢視選單。
- 2 點選 🕒 > 👤 > ⚠️ > 久坐提示。

久坐提示圖示以斜線刪劃顯示。

## 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 分鐘的中度強度活動 (例如快走)，或是每週 75 分鐘的激烈強度活動 (如跑步)。

裝置監測您的活動強度，並記錄參與中度至激烈強度活動的時間 (需要心率資料來量化強度)。您可以透過進行連續 10 分鐘中度至激烈強度的活動，來達到每週熱血時間目標。裝置將會加總中度與激烈強度的活動時間。激烈強度活動分鐘數會以兩倍計算。

## 增加週熱血時間

vívomove 3/3S 會比對您的心率與平均靜止心率，以計算週熱血時間。如果心率偵測關閉，裝置會根據您的步頻來計算中強度活動的分鐘數。

- 進行計時活動以最準確地計算週熱血時間。
- 在中度或激烈的強度下至少連續運動 10 分鐘。
- 全天佩戴裝置，以測得最準確的靜止心率。

## 身體能量指數

裝置會分析您的心率變動度、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 11 頁)。

### 檢視身體能量指數 Widget 小工具

身體能量指數 Widget 小工具顯示您目前的能量指數。

- 1 滑動螢幕以檢視身體能量指數 Widget 小工具。
- 2 點擊觸控螢幕以檢視身體能量指數圖表。  
圖表會顯示您的身體能量指數變動，以及過去四小時的高低等級。

## 提高卡路里計算精準度

裝置可估算並顯示當日消耗的卡路里。快走 15 分鐘可以提高估算的精準度。

- 1 滑動螢幕以檢視卡路里頁面。
- 2 點選 ⓘ。  
**備註：**出現 ⓘ 時，需要校準卡路里。校準過程僅須完成一次。如果您已經記錄過計時走路或跑步，ⓘ 可能不會出現。
- 3 依照螢幕指示進行操作。

## 心率變動度與壓力等級

裝置分析您靜止時的心率變動度以估算整體壓力。訓練、活動、睡眠、營養的補充和生活中的壓力都會影響您的壓力等級。壓力等級的範圍從 0 到 100：0 到 25 表示休息狀態、26 到 50 表示低度壓力、51 到 75 表示中度壓力、76 到 100 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 帳號以檢視全天壓力、長期趨勢圖表與其他詳細資訊。

### 檢視壓力等級 Widget 小工具

壓力等級 Widget 小工具會顯示目前的壓力等級。

- 1 滑動以檢視壓力等級 Widget 小工具。
- 2 點擊觸控螢幕以檢視壓力等級圖表。

壓力等級圖表會顯示您的壓力值和過去四小時的高低等級。

### 開始調息計時器

開始調息計時器以進行呼吸練習。

- 1 滑動以檢視壓力等級 Widget 小工具。
- 2 點擊螢幕。

螢幕出現壓力等級圖表。

- 3 滑動點選 **調息計時器**。
- 4 點擊螢幕進行下一步。
- 5 雙擊螢幕開始調息計時器。
- 6 根據螢幕指示操作。
- 7 雙擊螢幕停止調息計時器。
- 8 選擇 ✓。

顯示已更新壓力等級。

## 檢視心率 Widget 小工具

心率頁面顯示您目前的每分鐘心率 (bpm)。更多關於心率準確度資訊，請前往 [Garmin.com.tw/legal/atdisclaimer](http://Garmin.com.tw/legal/atdisclaimer)。

- 1 滑動螢幕以檢視心率 Widget 小工具。  
心率 Widget 小工具顯示目前的心率和過去 7 天的平均靜止心率。
- 2 點擊螢幕檢視心率圖表。  
圖表顯示最近的心率變動，和過去的最高與最低心率。

## 使用水份補充追蹤 Widget 小工具

水份補充追蹤 Widget 小工具會顯示您的水份攝取量與每日補水目標。

- 1 滑動以檢視水份補充 Widget 小工具。
- 2 每補充一次水份，請點選 +。  
**小秘訣：**您可以在 Garmin Connect 帳號自訂水份補充的單位和每日目標。

## 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：**您可以使用 Garmin Connect 應用程式新增或移除 Widget 小工具。

## 控制音樂播放器

在 vívomove 3/3S 上使用音樂控制頁面播放已配對手機上的音樂。控制正在播放或最常在手機上使用的音樂播放器。若沒有使用中的播放器，音樂控制頁面不會顯示歌曲資訊，請先在手機上開始播放音樂。

- 1 在您的智慧型手機上播放一個播放清單或單曲。
- 2 在 vívomove 3/3S，滑動以檢視音樂控制 Widget 小工具。

## 檢視通知

裝置配對 Garmin Connect 應用程式後，可以在裝置上檢視已配對智慧型手機的智慧通知，像是文字簡訊或電子郵件。

- 1 滑動螢幕以檢視智慧通知 Widget 小工具。
- 2 點選 **檢視**。  
最新的通知會顯示在觸控螢幕的中央。
- 3 點擊觸控螢幕以選擇通知。  
**小秘訣：**滑動以檢視較舊的通知。滑動螢幕檢視全部訊息。
- 4 點擊觸控螢幕，並選擇 ✓ 以清除通知。

## 訓練

### 開始計時活動

您可以記錄一個計時活動，此活動可以儲存並上傳至您的 Garmin Connect 帳號。

- 1 長按螢幕以檢視選單。
- 2 點選 。
- 3 滑動以瀏覽活動選單，然後選擇一個活動：
  - 點選  進行步行活動。
  - 點選  進行跑步活動。
  - 點選  進行有氧運動。
  - 點選  進行肌力訓練。
  - 點選  進行瑜珈活動。
  - 點選  進行其他活動類型。
  - 點選  進行橢圓滑步機活動。
  - 點選  進行游泳活動。
  - 點選  進行登階運動。
  - 點選  進行 Toe-to-Toe 步數挑戰。

**備註：**您可以使用 Garmin Connect 應用程式新增或移除活動。

- 4 雙擊螢幕開始計時。
- 5 開始活動。
- 6 滑動螢幕檢視其他資訊。
- 7 完成活動後，雙擊螢幕停止計時。
- 8 選擇一個選項：
  - 點選  儲存活動。
  - 點選  放棄活動。
  - 點選  繼續活動。

### 連結手機 GPS 記錄活動

連結智慧型手機與裝置以記錄步行或跑步活動的 GPS 數據。

- 1 長按螢幕以檢視選單。
- 2 點選 。
- 3 點選  或 。
- 4 點選 ✓ 連結裝置到 Garmin Connect 帳號。  
完成連結後裝置會顯示 ✓。

**備註：**若無法連結裝置與您的智慧型手機。請點擊螢幕並點選 ✓ 繼續活動。

活動紀錄將不會有 GPS 數據。

- 5 雙擊螢幕開始計時。
- 6 開始活動。

活動中，您的手機必須於連線範圍內。

- 7 完成活動後，雙擊螢幕停止計時。
- 8 選擇一個選項：
  - 點選  儲存活動。
  - 點選  放棄活動。
  - 點選  繼續活動。

### 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 長按螢幕以檢視選單。
- 2 點選  > 。
- 3 若有需要，點選  以啟用 **次數計算**。
- 4 雙擊螢幕開始計時。
- 5 開始第一組訓練。  
裝置開始計算動作的重複次數。
- 6 滑動螢幕檢視其他資訊。
- 7 點選  以結束這一組動作。  
顯示休息計時器。
- 8 休息期間，選擇下列動作：
  - 滑動螢幕以檢視其他資訊。
  - 若要編輯次數，由右向左滑，點選 ，滑動以選擇次數，然後點擊螢幕中心完成編輯。
- 9 點選  進行下一組。
- 10 重複 6 到 8 的步驟，直到完成活動。
- 11 雙擊螢幕停止計時。
- 12 選擇一個選項：
  - 點選  儲存活動。
  - 點選  放棄活動。
  - 點選  繼續活動。

### 記錄肌力訓練活動小秘訣

- 進行訓練動作時請勿觀看裝置。  
請於各組訓練開始前、結束後及休息時操作裝置。
- 進行次數訓練時請專注於您的姿勢。
- 請使用徒手或自由重量的訓練方式。
- 進行次數訓練時請維持一致、大幅度的動作。  
當佩戴裝置的手臂回到起始位置時，裝置將計數一次。  
**備註：**腿部訓練將無法列入計算。
- 儲存及傳送您的肌力訓練活動到 Garmin Connect 帳號。  
使用 Garmin Connect 帳號的工具以檢視或編輯活動詳細內容。

### 記錄游泳活動

**備註：**游泳時無法使用心率功能。

- 1 長按螢幕以檢視選單。
- 2 點選  > 。
- 3 點選 **能力等級**。
- 4 若有需要，點選  以編輯泳池大小。
- 5 雙擊螢幕開始計時。

- 開始活動。  
您可以滑動螢幕檢視裝置自動記錄的游泳間隔和趟數。
- 完成活動後，雙擊螢幕停止計時。
- 選擇一個選項：
  - 點選 儲存活動。
  - 點選 放棄活動。
  - 點選 繼續活動。
  - 點選 以編輯游泳趟數。

## 開始 Toe-to-Toe 步數挑戰

與擁有相容裝置的朋友，開始進行 2 分鐘的 Toe-to-Toe 挑戰。

- 長按螢幕以檢視選單。
- 點選 > 挑戰距離 3 公尺內的其他使用者。  
**備註：**兩位挑戰者必須同時在他們的裝置開啟挑戰。若裝置不能在 30 秒內找到其他挑戰者，則取消步數挑戰。
- 選擇挑戰者的名稱。  
裝置倒數 3 秒鐘後即開始挑戰。
- 持續踏步 2 分鐘。  
螢幕顯示計時器與步數。
- 保持裝置在 3 公尺之內的範圍。  
螢幕顯示兩位挑戰者的步數。

挑戰者可以選擇 開始另一場步數挑戰或者選擇 退出選單。

## 心率功能

vivomove 3/3S 裝置具有心率功能，可讓您檢視腕式心率測得的資料。

	測量血液中的血氧飽和度。血氧飽和度可以幫助您了解自身的體能狀態。 <b>備註：</b> 光學感測器位於裝置背面。
	顯示目前最大攝氧量。最大攝氧量是運動表現的指標，數值會隨著體能狀態的提高而增加。
	傳送目前心率至已配對的 Garmin 裝置。

## 脈搏血氧感測功能

內建脈搏血氧感測功能。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。

裝置上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 ([啟動脈搏血氧睡眠追蹤](#)，第 5 頁)。更多關於脈搏血氧準確度資訊，請前往 [Garmin.com.tw/legal/atdisclaimer](http://Garmin.com.tw/legal/atdisclaimer)。

## 取得血氧偵測資訊

隨時在裝置上讀取脈搏血氧飽和度。數據會因您的血流量、裝置的位置或您的靜止狀態而有差異。

- 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。

- 長按螢幕以檢視選單。
- 點選 > 。
- 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。
- 保持不動。

裝置以百分比顯示您的血氧。

**備註：**您可以在 Garmin Connect 帳號開啟及檢視睡眠脈搏血氧數據 ([啟動脈搏血氧睡眠追蹤](#)，第 5 頁)。

## 啟動脈搏血氧睡眠追蹤

設定裝置在睡眠期間持續追蹤您的脈搏血氧飽和度 ([異常脈搏血氧資料小秘訣](#)，第 11 頁)。

- 從 Garmin Connect 應用程式的目錄選單，選擇 **Garmin 設備**。
- 選擇您的裝置。
- 選擇 **活動追蹤 > 脈搏血氧**。
- 選擇 **睡眠追蹤**。  
**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。

## 最大攝氧量的估算

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。最大攝氧量以數字與描述顯示在裝置上。前往 Garmin Connect 帳號檢視有關最大攝氧量其他詳細資訊。瞭解您的身體年齡與同性別不同年齡間的差距。您的身體年齡會隨著運動健身而逐漸降低。

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 14 頁) 或前往 [www.cooperinstitute.org](http://www.cooperinstitute.org)。

## 取得最大攝氧量

裝置會需要腕式心率數據以及 15 分鐘的計時快走或跑步活動，以顯示您的最大攝氧量估算值。

- 長按螢幕以檢視選單。
- 點選 > 。  
如果已經有步行 15 分鐘的紀錄。裝置即會顯示最大攝氧量。每次完成步行或者跑步活動裝置會更新您的最大攝氧量。
- 點選 開始計時。  
完成測量後會顯示訊息提示。
- 欲手動更新最大攝氧量，請點擊目前的數據並依照螢幕指示操作。  
裝置將更新最大攝氧量估算值。

## 傳送心率數據到相容的 Garmin 裝置

您可以傳送 vivomove 3/3S 的心率數據到已配對的 Garmin 裝置。例如您可以在騎自行車時將資料傳送到相容的 Edge 或在活動中傳送給 VIRB 運動攝影機。

**備註：**傳送心率數據將會減少電池的使用時間。

- 1 長按螢幕以檢視選單。
- 2 點選 > 。  
vívomove 3/3S 開始傳送心率數據。  
**備註：**傳送心率數據期間，無法檢視其他頁面。
- 3 配對 vívomove 3/3S 與相容 ANT+ 的 Garmin 裝置。  
**備註：**每種相容裝置配對方式不盡相同，請查閱各裝置的使用者手冊。
- 4 點擊心率頁面，並選擇 以停止傳送心率。

## 設定心率升高提示

您可在裝置中設定心率升高提示，讓裝置在非活動期間偵測到每分鐘心率超過一定數值時會發出通知。

- 1 長按螢幕以檢視選單。
- 2 點選 > > 。
- 3 點選 上限警示。
- 4 點選 。
- 5 依照螢幕指示設定臨界心率。
- 6 點擊螢幕確認數值。

每次您的心率超過上限值時，裝置將顯示訊息及振動。

## 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。

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

vívomove 3/3S 透過 NFC 行動支付功能即可使用悠遊卡支付服務，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，只要手錶直接感應就能輕鬆達成，讓生活更加智慧便利。

### 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 長按螢幕以檢視選單。
- 3 點選 即顯示目前餘額。

### 悠遊卡省電模式

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，其他功能會被關掉以達省電。只能觀看時間、使用小額消費與搭乘交通運輸工具。

### 檢視悠遊卡卡號

- 1 長按螢幕以檢視選單。
- 2 點選 > > ，檢視悠遊卡卡號。

## 時間

### 啟用倒數計時器

- 1 長按螢幕以檢視選單。

- 2 點選 > 。
- 3 設定分鐘。
- 4 點擊螢幕中心以選擇分鐘並進行下一步。
- 5 設定秒數。
- 6 點擊螢幕中心以選擇秒數並進行下一步。  
螢幕顯示倒數時間。
- 7 若有需要，點選 以編輯時間。
- 8 雙擊螢幕開始計時。
- 9 若有需要，雙擊觸控螢幕以暫停或恢復計時器。
- 10 雙擊螢幕停止計時。
- 11 若有需要，點選 重置計時器。

## 使用碼錶

- 1 長按螢幕以檢視選單。
- 2 點選 > 。
- 3 雙擊螢幕開始計時。
- 4 雙擊螢幕停止計時。
- 5 若有需要，點選 重設計時器。

## 鬧鐘設定

- 1 在 Garmin Connect 帳號設定鬧鐘時間和頻率 ([活動追蹤設定](#)，第 9 頁)。
- 2 在 vívomove 3/3S，長按螢幕以檢視選單。
- 3 點選 > 。
- 4 滑動螢幕以選擇鬧鐘。
- 5 選擇以開啟或關閉鬧鐘。

## 藍牙連線

vívomove 3/3S 提供多種藍牙連線功能，請在相容的智慧型手機使用 Garmin Connect 應用程式。

**智慧通知：**依據您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、行事曆等。

**天氣：**目前天氣與天氣預報。

**音樂控制：**利用裝置來控制型智慧手機的播放器。

**尋找手機：**使用此功能可幫助您找到已配對 vívomove 3/3S 且在固定範圍內藍牙開啟的手機。

**尋找我的裝置：**使用此功能可幫助您找到已配對且在固定範圍內藍牙開啟的 vívomove 3/3S 裝置。

**上傳活動至 Garmin Connect：**每當您開啟 Garmin Connect 應用程式，即自動上傳活動資料。

**軟體更新：**您的裝置可透過藍牙連線下載並安裝最新軟體。

## 管理通知

您可以使用已配對的智慧型手機來管理 vívomove 3/3S 上顯示的訊息。

選擇一個選項：

- 若您使用 iPhone® 裝置，在 iOS® 行動裝置的通知中心，選擇要在裝置上顯示的項目。
- 若您使用 Android™ 手機，請在 Garmin Connect 應

用程式內，選擇 **設定 > 智慧通知**。

## 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 長按螢幕以檢視選單。
- 2 點選  > 。

vívomove 3/3S 會開始尋找已配對的智慧型手機。訊號強弱將顯示於 vívomove 3/3S 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。

## 開啟勿擾模式

開啟勿擾模式關閉智慧通知、手勢和提示，例如在睡覺或觀看電影時建議開啟此功能。

**備註：**您可以在 Garmin Connect 帳號中設定於一般就寢時間裝置自動進入勿擾模式。您可以在 Garmin Connect 帳號的使用者設定中設定一般就寢時間。

- 1 長按螢幕以檢視選單。
- 2 點選  > 。

# Garmin Connect

您可以在 Garmin Connect 上與朋友互動。Garmin Connect 提供可追蹤、分析、分享及彼此互相鼓勵的工具。記錄您的戶外活動，包括跑步、步行、騎車、游泳、健行等各種活動。

於使用裝置時配對 Garmin Connect 應用程式建立帳號或直接前往 [connect.Garmin.com](https://connect.garmin.com) 申請免費帳號。

**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。

**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：**檢視更多關於活動的詳細資訊，包含時間、距離、心率、熱量消耗和自訂分析報表。



**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 帳號上自訂裝置和使用設定。

## 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。

## 連結手機 GPS

連結手機 GPS 功能，裝置可以藉由手機的 GPS 數據紀錄步行、跑步或自行車活動 ([連結手機 GPS 記錄活動，第 4 頁](#))。顯示在 Garmin Connect 帳號的詳細活動資訊中，GPS 數據包含位置、距離和速度。

## 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 帳號設定平常的睡眠時間。睡眠資料統計包含總睡眠時數、睡眠歷程與翻身次數，您可以在 Garmin Connect 帳號查看這些數據。

**備註：**小睡片刻不列入睡眠統計。您可以開啟勿擾模式，以關閉背光及振動警示 ([開啟勿擾模式，第 7 頁](#))。

## 使用 Garmin Connect 應用程式同步數據

每次開啟 Garmin Connect 應用程式會自動同步數據。裝置也會定時與 Garmin Connect 應用程式同步資料，您也可以隨時進行手動同步。

- 1 裝置請靠近智慧型手機。
- 2 開啟 Garmin Connect 應用程式。  
**小秘訣：**此功能可以在背景模式開啟或執行。
- 3 長按螢幕以檢視選單。
- 4 點選  > 。
- 5 等待裝置同步數據，
- 6 檢視您在 Garmin Connect 應用程式裡的資料。

## 與電腦同步數據

與您的電腦同步資料前，請先下載 Garmin Express 應用程式 ([Garmin Express 設定，第 7 頁](#))。

- 1 使用 USB 線連接裝置與電腦。
- 2 開啟 Garmin Express 應用程式。  
裝置進入大容量儲存模式
- 3 依照螢幕指示進行操作。
- 4 在 Garmin Connect 帳號檢視目前的資訊。

## Garmin Express 設定

- 1 使用 USB 線連結裝置與電腦。
- 2 前往 [Garmin.com.tw/express](https://Garmin.com.tw/express)。
- 3 依照螢幕指示進行操作。

# 自訂裝置

## 藍牙設定

長按螢幕以檢視選單，然後點選 。

：開啟或關閉藍牙功能。

**備註：**開啟藍牙連線後才能顯示其他藍牙裝置。

：讓您將裝置與相容且藍牙開啟的智慧型手機配對。此設定可讓您透過 Garmin Connect 應用程式使用藍牙連線功能，包含智慧通知或上傳活動至 Garmin Connect。

：使用藍牙尋找已配對且在固定範圍內藍牙開啟的智慧型手機。

：啟用相容的智慧型手機藍牙同步裝置。

## 裝置設定

您可以在 vivomove 3/3S 上自訂部分設定。Garmin Connect 帳號中可自訂更多設定。

長按螢幕以檢視選單，然後點選 。

：開啟或關閉勿擾模式 ([開啟勿擾模式，第 7 頁](#))。

：手動校正指針 ([校正指針，第 11 頁](#))。

：設定背光亮度。選擇 **自動** 依照環境光自動調整背光亮度，或手動調整。

**備註：**此設定將會影響電池使用時間。

：設定振動強度。

**備註：**高振動等級會減少電池使用時間。

：開啟或關閉心率感測器、設定心率升高通知、或設定放鬆提醒 ([心率及壓力設定，第 8 頁](#))。

：設定時間顯示格式為 12 小時或 24 小時制或手動調整時間 ([手動調整時間，第 8 頁](#))。

：開啟或關閉活動追蹤、久坐提示或目標達成通知 ([活動設定，第 8 頁](#))。

：選擇佩戴手腕為左手或右手。

**備註：**此設定用於肌力訓練和抬手開啟螢幕。

：設定距離單位為英里或公里。

：設定裝置顯示的語言。

：將裝置回復為原廠設定 ([回復出廠設定，第 12 頁](#))。

：顯示裝置的電子標籤、軟體版本、機台序號與憑證、監管訊息等資訊 ([檢視裝置資訊，第 10 頁](#))。

## 心率及壓力設定

長按螢幕以檢視選單，然後點選  > 。

：開啟或關閉腕式心率感測器。您可以選擇 **僅限活動時** 僅在活動時使用腕式心率感測器。

：當心率高於設定值時提示 ([設定心率升高提示，第 6 頁](#))。

：設定提示閾值。

：設定當壓力等級異常高時發出放鬆提醒。提醒您放鬆一下，裝置會引導您進行呼吸練習 ([開始調息計時器，第 3 頁](#))。

## 時間設定

長按螢幕以檢視選單，然後點選  > 。

：設定時間顯示格式為 12 小時制或 24 小時制。

：手動設定時間或依已配對手機自動設定時間 ([手動調整時間，第 8 頁](#))。

## 手動調整時間

當 vivomove 3/3S 已配對智慧型手機，裝置預設依據手機自動設定時間。

- 1 長按螢幕以檢視選單。
- 2 點選  >  >  > **手動**。
- 3 點選 。
- 4 依照螢幕指示操作設定時間。

## 活動設定

長按螢幕以檢視選單，然後點選  > 。

：開啟或關閉活動追蹤。

**備註：**啟用活動追蹤後，才會顯示活動追蹤設定。

：開啟或關閉久坐提示。

：開啟或關閉目標提示，或設定為僅限活動中關閉。目標提示顯示每日步數、每日爬樓層及週熱血目標。

## Garmin Connect 設定

您可以在 Garmin Connect 帳號上自訂裝置設定、活動選項和使用者設定。部分功能也可以在 vivomove 3/3S 更改。

- 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。

結束自訂設定後，請同步資料以套用變更至裝置 ([使用 Garmin Connect 應用程式同步數據，第 7 頁](#)) (與電腦同步數據，第 7 頁)。

## 外觀設定

從 Garmin Connect 應用程式的裝置選單中，選擇 **外觀**。

**錶面：**選擇錶面類型。

**Widget 小工具：**自訂裝置小工具顯示的順序和頁面。

**螢幕顯示：**顯示設定。

## 警示設定

從 Garmin Connect 應用程式的裝置選單中，選擇 **警示**。

**鬧鐘：**設定裝置的鬧鐘時間與其頻率。

**手機通知：**開啟並選擇來自相容智慧型手機的通知。您可以依據 **活動期間** 或 **非活動期間** 篩選通知。

**心率升高通知：**當不活動一段期間後且心率超過設定的閾值時，設定裝置發出提醒。

**放鬆提醒：**設定當壓力等級異常高時發出放鬆提醒。提醒您放鬆一下，裝置會引導您進行呼吸訓練。

**藍牙連線警示：**啟用連線警示。以便與已配對的智慧型手機斷線時，發出提醒。

**睡眠時請勿打擾：**手動為睡眠期間開啟或關閉勿擾模式 ([使用者設定，第 9 頁](#))。

## 自訂活動選項

選擇裝置上欲顯示的活動。

- 1 從 Garmin Connect 應用程式的裝置選單中，選擇 **活動選項**。
- 2 選擇 **編輯**。
- 3 選擇裝置上欲顯示的活動。  
**備註：**步行與跑步活動無法移除。
- 4 若有需要，請選擇一項活動自訂設定，像是警示或資料欄位。

## 計圈

使用自動計圈功能在每公里或每英里自動標記。此功能對於比較各區段活動時間的表現非常有幫助。

**備註：**此功能不適用於全部活動。

- 1 從 Garmin Connect 應用程式的目錄選單，選擇 **Garmin 設備**。
- 2 選擇您的裝置。
- 3 選擇 **活動選項**。
- 4 選擇一個活動。
- 5 選擇 **自動計圈**。

## 自訂資料欄位

您可以變更計時活動啟動後的資料欄位組合。

**備註：**無法自訂游泳活動。

- 1 從 Garmin Connect 應用程式的目錄選單，選擇 **Garmin 設備**。
- 2 選擇您的裝置。
- 3 選擇 **活動選項**。
- 4 選擇一個活動。
- 5 選擇 **資料欄位**。
- 6 選擇要調整的資料欄位。

## 活動追蹤設定

從 Garmin Connect 應用程式的裝置選單中，選擇 **活動追蹤**。

**備註：**部分設定在裝置選單的子類別，可能會因為應用程式或者網站更新有所變動。

**活動追蹤：**開啟或關閉活動追蹤。

**自動開始活動：**當 Move IQ 偵測到您開始步行或跑步並達到最小臨界值時。裝置會自動建立並儲存計時活動。

**自訂步幅：**使用自定義的步伐長度能讓裝置計算出更精確的距離。輸入已知的距離與所需的步數，Garmin Connect 會幫您計算步伐長度。

**每日已爬樓層數：**使用自訂目標樓層數，預設為 10 層樓。

**每日步數：**使用自動目標建議或者自訂目標。

**目標動畫：**開啟或關閉目標動畫，或僅在活動中將其關閉。達成每日步數、每日已爬樓層數或週熱血時間目標時顯示目標動畫。

**久坐提示：**若太久沒有活動，螢幕會顯示訊息，提醒您起來動一動！若有開啟振動，裝置也會振動提示。

**備註：**此設定會降低電池效能。

**Move IQ：**開啟或關閉 Move IQ 活動自動偵測。除針對

您正在進行的活動自動辨別活動類型，像是步行或跑步。

**脈搏血氧：**睡眠期間連續紀錄四小時的脈搏血氧飽和度。  
**設為偏好的活動追蹤裝置：**當應用程式連接多個裝置時，設定此裝置為偏好的活動追蹤裝置。

**週熱血時間：**輸入週熱血時間的每週目標。設定中度強度和激烈強度的心率區間，或者使用預設值。

## 使用者設定

從 Garmin Connect 應用程式的裝置選單中，選擇 **使用者設定**。

**基本資訊：**輸入個人詳細資料，像是性別、身高、體重和生日。

**睡眠：**選擇一般起床與一般就寢的時間。

**心率區間：**讓您可以估計最大心率並自訂心率區間。

## 一般設定

從 Garmin Connect 應用程式的裝置選單中，選擇 **一般**。

**裝置名稱：**編輯裝置名稱。

**佩戴手腕：**選擇佩戴手腕為左手或右手。

**備註：**此設定用於肌力訓練和抬手開啟螢幕。

**時間格式：**設定裝置時間為 12 小時或 24 小時時制。

**日期格式：**設定裝置日期顯示方式，為 月/日 或 日/月。

**語言：**設定裝置語言。

**測量單位：**設定裝置顯示的距離單位為英里或公里。

## 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。



- 2 將 USB 傳輸充電線較大的一端與 AC 變壓器或是電腦的 USB 孔連結。

### 3 將裝置充飽電。

## 裝置充電小秘訣

- 使用 USB 傳輸充電線為裝置充電，請緊緊連接充電線與裝置(為裝置充電，第 9 頁)。

您可使用 Garmin 認可的變壓器插入標準插座或電腦的 USB 連接埠，為裝置充電。

- 在裝置資訊頁面檢視剩餘電量(檢視裝置資訊，第 10 頁)。



## 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可能造成裝置損壞。

請勿將裝置曝露於高溫的環境(例如烘衣機)。

裝置請避免長時間曝露在過冷或過熱的極端溫度，這可能造成永久性的損壞。

## 裝置清潔

### 注意

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

- 1 使用絨布沾中性溫和清潔劑輕輕擦拭。
- 2 擦乾裝置。

清潔後，請等待裝置完全風乾。

**小秘訣：**更多資訊請參考 [Garmin.com.tw/legal/fit-and-care](http://Garmin.com.tw/legal/fit-and-care)。

## 清潔皮質錶帶

- 1 使用乾布擦拭皮質錶帶。
- 2 再用皮革清潔劑清潔。

## 更換錶帶

vívomove 3S 適用 18 mm 寬的快拆錶帶。vívomove 3 適用 20 mm 寬的快拆錶帶。

- 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 按下 QuickFit 錶帶彈簧桿上的鎖扣，將另一邊的錶耳針插入。
- 4 重複步驟 1 至 3 替換另一側的錶帶。

## 檢視裝置資訊

您可以檢視裝置的電子標籤、機台序號、軟體版本、通訊協定等資訊。

- 1 長按螢幕以檢視選單。
- 2 點選 > .
- 3 滑動螢幕以檢視資訊。

## 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	可充電式鋰離子電池
電池效能	智慧模式：最多可達 4 天
	指針模式：最多可達 7 天
	悠遊卡模式 <sup>1</sup> ：最長可達 8 小時
操作溫度範圍	-10° ~ 50°C (14° ~ 122°F)
充電溫度範圍	0° ~ 45°C (32° ~ 113°F)
無線傳輸介面	ANT+、Bluetooth、NFC
防水等級	5 ATM <sup>2</sup>

<sup>1</sup>當手錶為低電量時，手錶螢幕會顯示「悠遊卡」，在此模式下會鎖定螢幕，只能觀看時間、使用支付服務，其他功能無法進行操作。當手錶進入手錶模式時，只能觀看時間，此時智慧模式及悠遊卡功能都無法進行操作。

<sup>2</sup>可承受等同 50 公尺水深的壓力更多資訊請前往 [Garmin.com.tw/legal/waterrating](http://Garmin.com.tw/legal/waterrating)。

## 疑難排解

### 我的手機是否與裝置相容？

vívomove 3/3S 裝置相容於使用無線藍牙系統的智慧型手機，請參考 [Garmin.com.tw/ble](http://Garmin.com.tw/ble) 取得更多資訊。

## 我的手機無法連接到裝置

- 將智慧型手機與裝置保持在可連線範圍。
- 若裝置已配對智慧型手機，請關閉裝置與手機的藍牙再重新開啟。
- 若裝置未配對智慧型手機，請開啟手機上的藍牙。
- 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。
- 在裝置上，長按螢幕以檢視選單，然後點選  >  進入配對模式。

## 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](https://www.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、折衣服或拍手。

### 裝置上的步數和我的 Garmin Connect 帳號不同步

請同步裝置更新您的 Garmin Connect 帳號。

- 1 選擇一個選項：
  - 使用 Garmin Express 應用程式同步您的步數 ([與電腦同步數據，第 7 頁](#))。
  - 與 Garmin Connect 應用程式同步您的步數 ([使用 Garmin Connect 應用程式同步數據，第 7 頁](#))。

- 2 等待裝置同步數據。

同步可能需要幾分鐘的時間。

**備註：**更新 Garmin Connect 應用程式，不會自動更新您的數據或步數。

### 沒有顯示我的壓力等級

您必須先開啟手腕心率監測才能檢視壓力等級。

非活動期間裝置會依據心率變動度進行壓力等級估算。  
計時活動期間無法估計壓力等級。

若裝置沒有顯示壓力數據，僅顯示橫線，請等待裝置測量您的心率變動度。

### 週熱血時間會閃爍

當您在週熱血時間等級達到目標時，裝置上的週熱血時間即會閃爍。

在中度強度或激烈強度下至少連續鍛鍊 10 分鐘。

### 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。
- 在有風的環境下，請用袖口或外套擋住手錶，以免強陣風導致讀取錯誤。

## 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。
- 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。

## 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。

## 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。

## 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，裝置即會更新時間。  
當您變更時區時，請與電腦或智慧型手機同步正確時間並更新夏令時間。

如果指針時間與數位時間不相同，請手動校正指針 ([校正指針，第 11 頁](#))。

- 1 請確認時間設定選項為自動 ([校正指針，第 11 頁](#))。
- 2 請確認您的電腦與智慧型手機顯示當地正確時間。
- 3 選擇一個選項：
  - 同步裝置與電腦 ([與電腦同步數據，第 7 頁](#))。
  - 同步裝置與智慧型手機 ([使用 Garmin Connect 應用程式同步數據，第 7 頁](#))。時間與日期將自動更新。

### 校正指針

vívomove 3/3S 可能在激烈碰撞後指針偏離。如果指針時間與數位時間不相同，請手動校正指針。

**小秘訣：**一般使用幾個月後可能需要手動校正指針。

- 1 長按螢幕以檢視選單。
- 2 點選  >  > **校正指針對齊 12 : 00**。
- 3 點選  (或 ) 直到分針指向 12 點鐘方向。
- 4 點選 。
- 5 點選  (或 ) 直到時針指向 12 點鐘方向。
- 6 點選 。

螢幕出現 **校正完成** 訊息。

**備註：**您也可以直接在 Garmin Connect 應用程式中校正指針。

## 延長電池效能

- 降低背光亮度和背光時間(外觀設定, 第 8 頁)。
- 關閉抬手開啟螢幕(外觀設定, 第 8 頁)。
- 在智慧型手機的通知設定, 限制在 vivomove 3/3S 顯示的通知(管理通知, 第 6 頁)。
- 關閉智慧通知(藍牙設定, 第 8 頁)。
- 當您不需要連線時關閉無線藍牙功能(藍牙設定, 第 8 頁)。
- 停止傳送心率到其他相容的 Garmin 裝置(傳送心率數據到相容的 Garmin 裝置, 第 5 頁)。
- 關閉腕式心率(心率及壓力設定, 第 8 頁)。

**備註：**週熱血時間、最大攝氧量、壓力等級和消耗的卡路里根據腕式心率計算(週熱血時間, 第 2 頁)。

## 戶外很難閱讀螢幕顯示內容

裝置會偵測光源, 並自動調節背光亮度以延長電池效能。在陽光直射下, 螢幕會自動變亮, 但仍可能無法閱讀螢幕顯示內容。自動偵測功能在戶外活動活動時將很有幫助(活動追蹤設定, 第 9 頁)。

## 回復出廠設定

您可以清除所有資料回到出廠預設值。

- 1 長按螢幕以檢視選單。
- 2 點選  > 。
- 3 選擇一個選項：
  - 若要將所有設定恢復為出廠預設值, 但保存所有使用者資料與歷史紀錄, 請選擇 **回復出廠設定**。
  - 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 **刪除資料並重置設定**。

顯示提示訊息。

- 4 點擊觸控螢幕。
- 5 依照螢幕指示操作。

## 使用 Garmin Connect 更新軟體

更新裝置之前, 您必須具備 Garmin Connect 帳號。並完成與相容的智慧型手機配對裝置, 然後才能從 Garmin Connect 應用程式下載更新軟體更新(開啟與設定裝置, 第 1 頁)。

同步 Garmin Connect 應用程式與裝置(使用 Garmin Connect 應用程式同步數據, 第 7 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。軟體更新將會在您沒有使用裝置時進行。更新完成後, 裝置將重新啟動。

## 使用 Garmin Express 進行軟體更新

更新裝置之前必須先下載並安裝 Garmin Express 應用程式(與電腦同步數據, 第 7 頁)。

- 1 使用 USB 線連接裝置與電腦。  
當有可更新軟體, Garmin Express 會傳送至裝置。
- 2 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。

## 產品更新

在電腦安裝 Garmin Express([Garmin.com.tw/express](http://Garmin.com.tw/express))。在智慧型手機安裝 Garmin Connect 應用程式。

我們提供下列服務：

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

## 取得更多資訊

- 前往客戶服務支援中心 [support.Garmin.com/zh-TW](http://support.Garmin.com/zh-TW) 取得更多 Garmin 產品資訊。
- 前往 [Garmin.com.tw/buy](http://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](http://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。

## 裝置維修

若裝置需要維修, 更多資訊請前往客戶服務支援中心 [support.Garmin.com/zh-TW](http://support.Garmin.com/zh-TW)。



## 悠遊卡使用說明

106年11月修訂

一、本商品由悠遊卡股份有限公司發行(下稱「悠遊卡公司」), 屬可記名之電子票證, 不含押金, 可用額度為零元, 若持卡人卡片未完成記名功能設定, 視同無記名式悠遊卡, 恕無法提供掛失服務。

二、有關公共運輸定期票使用須知請洽詢臺北捷運公司。

三、加值與使用說明

1. 悠遊卡可於超商、捷運車站及指定特約機構加值, 加值後卡片餘額以新台幣10,000元為上限, 最新加值服務訊息, 請參閱悠遊卡官網([www.easycard.com.tw](http://www.easycard.com.tw))。
2. 悠遊卡所收取之加值金額, 已全數辦理信託。
3. 悠遊卡卡體於正常使用下自購買日起保固1年; 保固期間內, 若因卡片本身自有功能瑕疵或故障, 可

接受免費退、換卡，換卡時恕無法指定原卡片，並將回收原卡。

4. 持悠遊卡進行小額消費(超商、超市等)扣款時，單筆交易金額以新台幣1,000元為上限，單日累積交易金額以新台幣3,000元為上限，惟公共運輸(含纜車、公共自行車)、政府規費或停車等服務費不在此限。
5. 持卡人使用悠遊卡支付公共運輸服務費用如遭鎖卡，解卡程序請依各運輸業者之規定。

#### 四、交易紀錄查詢

1. 持卡人可透過悠遊卡APP「Easy Wallet」或於指定設備(如：捷運車站查詢機、超商自動服務機)免費查詢交易紀錄及儲值餘額。
2. 持卡人得付費向悠遊卡公司申請提供5年內之書面悠遊卡交易紀錄。

#### 五、餘額退費

1. 持卡人辦理餘額退費時應出示卡片進行鎖卡，鎖卡後之卡片無法再使用，且此商品屬於授權品，鎖卡後即無法重新錄碼。另悠遊卡除終止契約外不得請求返還全部或部分餘額。
2. 持卡人可至悠遊卡客服中心或指定特約機構(如：台北捷運車站)現場或後送辦理餘額退費；或至全國7-ELEVEN索取附掛號郵資之專屬信封袋，將卡片掛號郵寄至悠遊卡公司辦理。
3. 非現場退費者，除卡片係因非人為所致之異常外，須於退費金額中扣除掛號郵資或轉帳費。
4. 悠遊卡卡號無法讀取且辨識時，恕無法受理餘額退費。

#### 六、悠遊卡記名功能設定及權益

1. 持卡人得透過悠遊卡公司客服中心或連線至悠遊卡公司官網〈[www.easycard.com.tw](http://www.easycard.com.tw)〉，或悠遊卡APP「Easy Wallet」設定悠遊卡記名功能，惟悠遊卡公司保留記名設定核准與否之權利。
2. 完成記名之悠遊卡，如有遺失、被竊等情形，應儘速向悠遊卡客服中心辦理掛失手續，因悠遊卡為非線上即時交易，持卡人須承擔自辦理掛失確認後3小時內之損失；如悠遊卡公司認為有必要，應於受理掛失手續日起十日內通知持卡人，要求於受通知日起三日內向當地警察機關報案或以書面補行通知悠遊卡公司。
3. 完成記名設定之卡片，不可申請回復為無記名，亦不可轉讓與第三人設定記名或使用。
4. 持卡人可隨時向悠遊卡公司請求刪除個人資料，惟應同時出示卡片辦理終止契約退還全部餘額並鎖卡。

#### 七、帳款疑義及處理方式

1. 持卡人進行悠遊卡交易如發生爭議時應先洽特約機構尋求解決，悠遊卡公司將提供交易資料協助解決紛爭，如經查明該爭議係持卡人原因所致者，得向持卡人收取提供資料之費用。
2. 持卡人不得以任何方法擅自變造／加工悠遊卡、竄改或干擾悠遊卡上之資料，或向非經悠遊卡公司認可之其他第三人購買或取得經擅自變造之悠遊卡。
3. 持卡人不得持遭擅自變造／加工之悠遊卡進行交易或將記名之悠遊卡以任何方式提供第三人進行使用

；前述情形悠遊卡公司除有權不提供相關服務亦不負任何責任外，持卡人違反前述約定仍完成交易者，不得主張其因此完成交易之扣款無效。

#### 八、收費項目

悠遊卡公司得向持卡人收取或逕自悠遊卡之儲值餘額中扣抵以下費用：

1. 終止契約作業手續費：持卡人辦理終止契約退還全部儲值餘額時，應支付終止契約作業手續費新台幣20元，如卡片使用滿5次〈含〉以上且滿3個月〈含〉，免收該手續費。  
〈例：小遊欲終止契約，卡片餘額為100元，經查明該卡使用未達5次，則退費金額=卡片餘額100元-終止契約作業手續費20元-掛號郵資28元=52元。〉  
(郵資依郵政單位公告為準)
2. 交易紀錄查詢手續費：持卡人得親自向悠遊卡公司申請提供5年內之書面交易紀錄，收費標準為第1頁新台幣20元，第2頁起每頁加收新台幣5元。  
〈例：小遊申請書面查詢8月1日至12月25日悠遊卡交易紀錄，經列印後共三頁，需支付工本費第一頁20元+第二頁5元+第三頁5元，共計30元。〉
3. 掛失手續費：記名之悠遊卡持卡人辦理掛失及餘額返還時，應支付掛失手續費新台幣20元，一經掛失持卡人與悠遊卡公司之契約關係即行終止。若要求郵寄或匯款返還餘額，須另支付郵資或匯款手續費。
4. 記名服務費：持卡人申請卡片記名服務時，應支付記名費用新台幣50元。

#### 九、其他注意事項

1. 悠遊卡應避免暴露於高溫或金屬製品附近及彎折毀損。
2. 請勿將多張悠遊卡同時觸碰感應區，以免感應不良或重複扣款。

#### 十、諮詢與申訴服務

1. 悠遊卡公司24小時消費爭議處理申訴〈客服〉專線：412-8880〈手機及金馬地區請加02〉
2. 悠遊卡客服信箱：[service@easycard.com.tw](mailto:service@easycard.com.tw)
3. 網址：[www.easycard.com.tw](http://www.easycard.com.tw)
4. 地址：115台北市南港區園區街3-1號13樓〈南港軟體園區二期G棟〉

#### 十一、詳細之持卡人權利義務，請上悠遊卡公司官網〈[www.easycard.com.tw](http://www.easycard.com.tw)〉參照公告之「悠遊卡約定條款」。

## 附錄

## 心率區間表

### 健身目標

瞭解心率區間並應用以下原則，可以幫助測量及改善您的健康：

- 心率區間是測量運動強度的好方法。
- 鍛鍊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 14 頁)來確認健身目標下最適合鍛鍊的心率區間。

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，預設的最大心率為 220 減去自己的年齡。部分健身房和健康中心也可以提供此服務。

### 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。

### 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](http://www.CooperInstitute.org) 取得更多資訊。

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。

