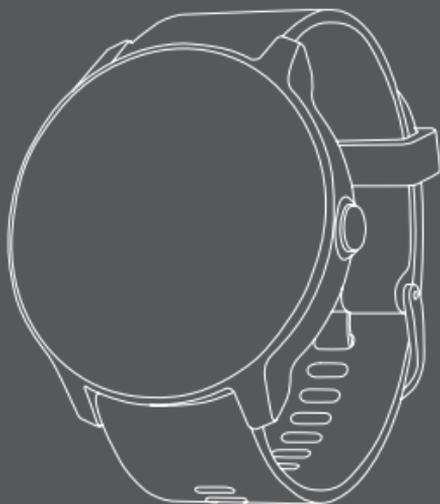


GARMIN.



vívoactive® 3 Music

快速入门手册	1
快速入門手冊	39

目录

CN

安全及产品信息须知	2
产品介绍	15
设备概览	15
配对手机.....	16
佩戴设备并测量心率.....	18
使用控制菜单.....	19
小工具	20
应用程序及活动模式.....	21
音乐	23
从第三方音乐平台下载音频.....	25
设置 Garmin Pay 钱包.....	27

Connect IQ™	28
设备信息	29
为设备充电	29
查看设备信息.....	30
产品规格.....	31
获取详细使用手册	32

扫描以下二维码即可下载 Garmin 中国官方
Garmin Connect Mobile APP。

通过其他渠道下载的APP可能会出现无法使用的情况。

在与您的手机配对前，请先确认您的手机符合以下要求：

- iPhone4S 或以上的 iOS 手机。(iOS 版本视 APP 要求而定)。
- 安卓 4.3 或以上且支持蓝牙 4.0 的安卓手机。



安全及产品信息须知



警告

若未能避免下列潜在危险情况，可导致死亡或严重伤害。

电池警告

此设备使用内置的锂电池。部分配件会用到纽扣电池。

若未遵照下列准则，则设备内的锂离子电池寿命可能会缩短或会损坏设备、发生火灾、化学品灼伤、电解液泄漏及/或受伤的风险。

- 请勿将电池拆解、凿孔或损坏。
- 请勿拆解非可替换电池设备的内置电池。
- 请勿将设备暴露火源、爆照或其他危害情况下。
- 请勿使用尖锐物品取出电池。

-  **请勿将电池放置在儿童可取得处。**
 -  **请勿吞食。**吞食电池会导致化学灼伤，软组织穿孔，甚至死亡。严重烧伤会在吞食后 2 小时内发生。若出现此种情况，请立即就医。
 - 若使用外接电池充电器，请不要使用非 Garmin 官方的配件。
 - 请使用正确的替换电池进行更换，若另行使用其它电池存在可能发生火灾或爆炸的风险。欲采购正确的替换电池，请咨询 Garmin 客服或参见 Garmin 网站。
-

健康警告

- 若您戴有心脏节律器或其它植入身体的电子设备，在使用心率监测带前请先咨询您的医生。
- Garmin 腕式光学心率传感器会发出绿光并闪烁。若您患有癫痫或对闪烁光源敏感，请咨询您

的医师。

- 开始或改变您的运动计划前请务必先咨询您的医生。
- Garmin 设备、配件、心率传感器及其他相关数据针对娱乐健身目的而设计，而非用于医疗目的，不适用于诊断，监测，治疗或预防任何疾病或病症。
- 心率数据仅供参考，若有因任何数据偏差导致的后果，Garmin 概不负责。
- 虽然 Garmin 光学手腕心率传感器可以为用户提供较为准确的心率数据，但是用户的身体特征，设备穿戴的方式，以及活动的类型和强度等因素，可能会导致心率读数不准确。
- Garmin 通过传感器对您的日常活动进行活动追踪。这些数据旨在告诉您每日的活动状况，如活动数，睡眠，距离，心率和卡路里数据等，但可能不完全准确。

骑行警告

- 请始终保持良好的判断力，并以安全的方式进行骑行。
 - 请确保您的自行车和硬件得到妥善维护，并且所有部件都正确安装。
-

越野活动导航警告

如果您的 Garmin 设备能够为骑行、跑步、全地形车辆等越野活动提供导航，请遵循以下准则，以确保活动安全。

- 在进行越野活动导航时，请始终保持最佳的判断力与常识判断能力。
Garmin 设备仅为越野活动提供路线建议。
这不能替代您在户外活动时的专注力及进行准备。

若导航路线建议您前往非法的线路或者不安全的地点，请勿遵从导航。

- 始终注意设备上的提示信息与道路上的提示信息，包括路线标志、路线状况、天气条件，及其他所有可能影响导航安全的因素。
为确保安全，请在开始导航前先核对路线，并遵循实际路面标志和路况条件。
- 在开始越野活动前，请注意环境和潜在的危險，特别是天气变化，和与之带来的危險路况。
在沿着不熟悉的路行进行导航前，请确保您有足够的活动的装备和用品。

注意

若未能避免下列潜在危險情况，可导致死亡或严重伤害。

电池提示

- 请勿将电池浸入或暴露在水中或其它液体中。
 - 请勿将设备暴露于热源或处于高温地点。
 - 为避免可能造成的损坏，请在不用时将设备放置在阴凉避光处。
 - 请勿在手册提示的温度范围外使用设备。
 - 若需长时间存放设备，请将其存放在手册提示的温度范围内。
 - 请勿使用 Garmin 原厂以外的电源线或充电器。
 - 替换的纽扣式电池可能含有高氯酸盐物质，可能需使用特殊处理方式。
 - 请咨询当地有关部门，并遵守当地法律，来处理电池。
-

GPS 提示

设备在靠近任何与 GPS 等卫星信号使用的频率相似的地面宽带网络时，可能会遇到性能下降的情况。在这种情况下，可能会影响设备对卫星信号的接收。

产品环境计划

如需 Garmin 产品回收计划及 WEEE、RoHS、REACH 和其他符合性计划的详细资讯，请参见网站 Garmin.com/aboutGarmin/environment。

符合性声明

Garmin 声明该产品符合“2014/53 / EU指令”的规定。

如需查看完整的符合性声明，请前往www.garmin.com/compliance

加拿大 ISED

此设备符合加拿大工业局免授权 (Industry Canada license-exempt RSS) 标准。运作受制于以下两种状况：(1) 该设备不会产生；(2) 该设备需能接受任何干扰，包括可能导致设备不正常运作的干扰。。

电磁波曝露规范

该设备为行动式发射器及接收器，使用内部天线收发低功率的无线射频 (RF) 能量以进行资料通讯。设备在最高输出功率模式下搭配 Garmin 授权配件运作时会发射符合公告限值以下的RF能量。为遵守RF曝露规范的要求，设备的安装与操作和您的身体最少应保持 5mm 的距离，且不得在其他配置下使用。该设备不得与任何其他发射器或天线放在一起或搭配操作。

FCC 符合性

本设备符合 FCC 通则之第 15 部分。

设备操作将受限于以下两个条件：

- (1) 设备不得引起有害干扰。
- (2) 设备必须能接受任何接收到的干扰，包括引起无用操作的干扰。

本设备经测试证实符合 FCC 通则第 15 部分所定义的 B 级数位设备限制。该限制是为了提供住宅设备对有害干扰的合理保护。本设备可产生、使用及发射射频能量。若未依照指示进行安装及使用，可能对无线电通讯引起有害干扰。然而，在某些设备上无法保证不会发生干扰现象。若本设备对于无线电或电视接收确实引起有害干扰 (可将设备关闭再开启以进行判定)，建议您采用以下方式对干扰进行修正：

- 将接收天线调整方向或改变放置地点。
- 加大设备与接收器之间距离。
- 分开设备及 GPS 设备所使用的插座，使其不在同一电路。
- 洽询经销商或有经验的无线电/TV技师请求协助。

本产品内不含任何用户可自行保养的零件。不得在非 Garmin 授权的服务中心进行检修。经非授权之检修或修改可能造成设备永久性损坏，且将丧失您的产品保修及 Part 15 法规下授权给您的本设备操作权利。

软件使用授权声明

在您使用此设备前，您需同意下列有本机器软件的授权限制与声明，请您务必仔细阅读下列条文。

在您购买及使用此产品时，上海佳明航电企业管理

有限公司仅同意您使用已内置于该产品中的软件，亦即该软件原始代码所有权、知识产权，仍均属于上海佳明航电企业管理有限公司所有。

在您购买及使用此产品时，上海佳明航电企业管理有限公司仅同意您使用已内置于该产品中的软件，亦即该软件原始代码所有权、知识产权，仍均属于上海佳明航电企业管理有限公司所有。上述产品之中，软件的财产所有权，均受到美国政府、产品贩售国家或地区政府与全球知识产权的相关公约保护，全部软件程序结构、组态、原始编码的商业价值，均属于 Garmin 商业机密。您同意不自行将这个软件重新编译、组合、修正、转换组合、转换工程或降低人们的使用功能、产生偏差功能等行为，您亦同意不自行出口或转口本产品至其他尚属美国政府明文禁运地区的国家或地区。请您遵守上述声明和条款。

有限保修

本 Garmin 产品从购买日起保证一年在材料或制造工艺上无任何瑕疵。在此期间Garmin将依其选择对正常使用下发生故障的零件进行检修或予以更换。本保修不适用于：(i) 表面损坏，如刮痕、凹痕及凹陷。(ii) 电池等类消耗品，但若为材料或制造工艺瑕疵造成产品损坏者除外。(iii) 因意外、滥用、误用、进水、淹水、火灾或外来因素造成的损坏。(iv) 由非Garmin授权保修人员检修后造成的损坏。(v) 未经 Garmin 书面同意，擅自修改或改变产品造成的损坏。此外，对违反任何国家法律而取得及/或使用的产品或服务，Garmin 保留拒绝保修申请的权利。此处所述的保修及补救条款为排他性，且取代所有其它明示性或暗示性或法令的保修条件，包括在某特殊目的、法令规定或其它情况下任何商品的适售性或适用性保修衍生的任何责任。本保修提供您特定的法律权利，但此权利可能每个

地区各有不同。对于任何意外、特殊、间接或衍生性损坏（可能起源于使用、误用、不会使用或产品瑕疵）Garmin 将概不负责。有些地区不容有排除附带或衍生性损坏赔偿，因此上述限制对您可能不适用。Garmin 保留检修或更换（新产品或全新大修过的替换产品）设备或软件权利。对于任何违反保修条款者，此为唯一且排他的补救措施。申请保修服务时请咨询您当地的 Garmin 授权经销商，或致电 Garmin 客服：400-819-1899。请将设备包装妥当并附上原始购买发票复印件，以此作为申请保修检修必要的购买证明。

产品介绍

警告

关于产品风险以及重要信息，请详手册前的《安全及产品信息须知》。

在开始或改变自己的运动计划前，请务必咨询您的医生。

设备概览



- ① **触屏**: 向上或向下滑动来浏览小工具、菜单选项、设置选项等。

点击屏幕选择选项。

向右滑动回到上一页面。

长按屏幕进入菜单或查看当前页面设置选项。

- ② **按键**: 长按开启设备。

开启设备后，长按进入控制菜单。

在任何页面，按压回到时间页面。(开启活动时除外)

配对手机

在使用 vivoactive 3 的连接功能前，需先通过 Garmin Connect Mobile 手机 app，将设备与手机相连，而非通过手机蓝牙列表连接设备。

- 1 扫描手册前二维码，或通过手机应用商城下载并安装  Garmin Connect Mobile app。
- 2 长按按键开启设备。
- 3 依照屏幕提示完成配对。

连接 Wi-Fi

您可以将设备连接到 Wi-Fi 网络，来提升资料的传输速度。

- 1 到相应 Wi-Fi 网络覆盖的区域。
- 2 在Garmin Connect Mobile手机app上, 选择  或 .
- 3 选择 **Garmin设备**，并选择您的设备。
- 4 选择 **通用 > Wi-Fi 网络 > 添加到网络**。
- 5 选择一个可用的 Wi-Fi 网络，并输入登录信息。

佩戴设备并测量心率

- 将 vivoactive 3 Music 佩戴在手腕上。

注意：佩戴时，设备应以适当的松紧度贴合皮肤，避免运动时滑动，同时应避免由于过紧而导致的不适。



注意：腕式光学心率传感器位于设备的背面。

- 请参考使用手册，来获取更多腕式心率相关资料。

使用控制菜单

控制菜单包含了自定义快捷键，如开启或关闭勿扰模式、锁定屏幕、关闭设备等。

1 在任何页面上，长按按键。



2 选择一个选项。

小工具

设备预置了多种小工具，让您可以方便地查看相关信息。部分小工具需要通过蓝牙连接手机才能使用。

日历：您可以通过设备查看手机上的日历提示。

心率：显示您当前心率，及心率变化图表。

上次运动：显示上次运动的概要信息。

音乐控制：控制设备内或手机上的音乐播放。

我的一天：显示您当天的活动数据，包括上次活动信息、高强度活动时间、楼层攀爬数、当天活动数、卡路里消耗等。

智能通知：显示来电、短信、微信、app通知等手机能通知。

压力分数：显示您当前的压力分数，并有深呼吸指导功能，帮助您缓解压力，恢复状态。

天气：显示当前天气和天气预报。

应用程序及活动模式

设备预置了多种应用与活动模式。

应用程序：您可以通过设备上的应用程序，来进行交互操作，如导航到已保存的位置。

活动模式：设备预置多种活动模式，包括跑步、骑行、力量训练、高尔夫等。当您开始一个活动时，设备会显示并记录活动数据。您可以将其同步到 Connect 并分享给自己的好友。

开始活动

当您开始一个室外活动，GPS 会自动开启。

- 1 按压按键。
- 2 选择一个活动。

- 3 如果活动需要 GPS ，请到室外开阔区域搜星。
- 4 当屏幕出现 **准备就绪** 时，搜星即已完成。
- 5 按压按键开始活动。

如果不按压按键，设备不会记录您的活动。

停止活动

- 1 按压按键。
- 2 选择 **完成**。
- 3 选择一个选项
 - 要保存活动，请选择  。
 - 要删除活动，请选择  。

音乐

您可以通过 vivoactive 3 Music 控制手机音乐播放。

在vivoactive 3 Music上，您可以通过电脑或第三方下载音乐，并储存到您的设备。要直接通过设备收听音乐，您需要配对蓝牙耳机。

您可以控制设备内音乐或手机的音乐播放。

下载音乐

在您将音乐传入设备前，请下载并安装Garmin Express电脑端软件 (Garmin.com.cn/express)。

您可以将 .mp4 或 .aac 文件从电脑中放入 vivoactive 3 Music。

- 1 将设备通过USB数据线与电脑相连。
- 2 在电脑上，打开Garmin Express，选择您的设

备，然后选择 **音乐**。

- 3 选择要传入设备的歌曲、歌曲列表、及其他音频文件，并选择 **传入设备**。

连接第三方音乐平台

在通过第三方音乐平台下载音乐前，请先安装手机 Garmin Connect Mobile app。

- 1 在Garmin Connect Mobile 手机 app上, 选择  或 。
- 2 选择 **Garmin 设备**，然后选择您的设备。
- 3 选择 **音乐**。
- 4 选择一个选项：
 - 要通过第三方音乐平台，请依照屏幕提示进行操作。
 - 选择 **下载音乐Apps**, 选择一个平台，并依照

屏幕提示进行操作。

从第三方音乐平台下载音频

在您通过第三方音乐平台下载音频前，请先将手表连接至wifi。

- 1 打开音乐控制小工具。
- 2 选择 **...** > **管理** > **音乐源**。
- 3 选择一个音乐平台。
- 4 选择音乐列表或需要下载到设备的音频。
- 5 看到同步提示后，向右滑动，然后选择 **是**。
- 6 将设备连接至电源。

下载音频会消耗大量的电量。

通过蓝牙连接耳机

要直接通过 vivoactive 3 Music 听音乐，您需要通

过蓝牙将设备与耳机相连。

- 1 将耳机与设备保持在 2 米的范围内。
- 2 开启耳机上的配对模式。
- 3 长按触屏。
- 4 选择 **设置 > 传感器与配件 > 添加配件 > 耳机**。
- 5 选择您的耳机来完成配。

收听已下载的音乐

- 1 打开音乐控制小工具。
- 2 将耳机与设备配对。
- 3 选择 **...** > , 然后选择一个选项：
 - 要收听已下载到手表的音乐，请选择 **我的音乐**。
 - 要收听手机中的音乐，请选择 **控制手机音**

乐。

- 要收听第三方平台上的音乐，请选择第三方平台的名称。

4 选择想要收听的音乐。

设置 Garmin Pay 钱包

您可以通过 Garmin Pay ，直接在设备中添加银行卡并进行支付。您可以在Garmin钱包中添加一张或多张信用卡或借记卡。您可以前往 <http://www.garmin.com.cn/minisite/garmin-pay/> 查看银行列表。

- 1 在 Garmin Connect Mobile app 上，选择  或 。
- 2 选择 **Garmin设备**，然后选择您的设备。
- 3 选择 **Garmin Pay > 创建您的钱包**。

4 依照屏幕提示进行配对。

您可以通过设备的快捷菜单打开 Garmin Pay。更多详情请见产品详细手册。

Connect IQ™

您可以下载由Garmin与其他开发者制作的 Connect IQ，来自定义表盘、数据字段、小工具、应用程序等。

下载 *Connect IQ*

- 1 通过官网或手机应用商城，安装并打开 Connect IQ Mobile app。
- 2 依照屏幕提示进行操作。

设备信息

为设备充电

警告

设备内含有锂电池。请参阅包装内说明前段的《安全及产品信息须知》获得产品警告其其他重要信息。

注意

充电或连接电脑前，请务必清洁并保持传输接口与周围区域干燥，以避免设备损坏。请参考手册中的清洁说明。

- 1 将 USB 较小的一端插入设备的充电口。



- 2 将 USB 的另一端接入电源。
- 3 等待设备充满电。

查看设备信息

您可以查看设备 ID、软件版本、监管信息、电池电量、及 CMIIT ID 等。

- 1 长按屏幕进入菜单。
- 2 选择 **设置 > 系统 > 关于**。
- 3 滑动屏幕查看信息。

产品规格

电池种类	可充电式锂电池	
电池续航	手表模式+音乐	使用活动追踪、腕式心率及音乐播放功能，可达7小时
	运动模式+音乐	使用GPS、腕式心率及音乐播放功能，可达5小时
存储空间	约500首	
防水等级	游泳可用*	
操作温度范围	-20° ~ 60°C (-4° ~ 140°F)	
充电温度范围	0° ~ 45°C (32° ~ 113°F)	

无线频率 / 协议	2.4 GHz ANT+ 无线通信协议 蓝牙无线传输技术 (BLE)
--------------	--

*水下请勿操作按键

详情请见：Garmin.com.cn/support/water_rating

获取详细使用手册

您可以通过 Garmin.com.cn 来获得详细产品使用手册。

请前往 Garmin.com.cn。

部件名称	有毒有害物质或元素					
	铅	汞	镉	六价铬	多溴联苯	多溴二苯醚
印刷电路板组件	X	O	O	O	O	O
屏幕/背光	X	O	O	O	O	O
金属零件	X	O	O	O	O	O
电缆 电缆组件 连接器	X	O	O	O	O	O

本表格依据 SJ/T11364 的规格编制。

O: 代表此种部件的所有均质材料中所含的该种有害物质均低于 (GB/T26572) 规定的限量。

X: 代表此种部件所用的均质材料中, 至少有一类材料其所含的有害物质高于 (GB/T26572) 规定的限量。

*该产品说明书应提供在环保使用期限和特殊标记的部分详细讲解产品的担保使用条件。



产品

产品保修凭证

(第一联：生产商联)

保修凭证是产品出现质量问题时，消费者享受保修权利的凭证

客户姓名		产品型号	
联系电话		产品序列号	
电子邮件			
购机日期		经销商名称	经销商 印章
购机城市		经销商电话	
发票号码		经销商地址	

保修说明：

1. 当设备出现故障，客户凭购机的有效发票及保修凭证享受保修服务。
2. 产品主机享有自购买日起一年的保修，其他配件正品自购买之日起三个月内予以免费保修。
3. 下列情况不属于保修范围，为非保修产品，维修网点将一律按照保外收费维修处理：
 - (1) 产品无购机发票和保修凭证，亦不能提供有效证据证明产品在保修期限内，并超过出厂日期 15 个月。
 - (2) 主机和发票或保修凭证上的内容与商品实物不符或被涂改。
 - (3) 产品主机和配件曾受到：非正常或错误使用，非正常条件不当的存储，未经授权的拆卸或改动。事故、不恰当的安装造成的损坏。
 - (4) 非本公司授权维修机构及人员维修而导致的故障或损坏。
 - (5) 因使用不当、私自拆机、封条破损及人为等造成的故障和损坏。
 - (6) 因不可抗力如地震、水灾、战争等原因造成的损坏。
4. 对于保外付费维修，修复后相同故障经维修中心检验属实，享有 90 天保修期。
5. 请客户在送修时留下准确的姓名和联系电话，以便维修中心能及时通知取机。
6. 保修凭证须在销售时当即填写完整，经销商盖章后方可生效。

详细的《售后服务条款》请登录 Garmin.com.cn 查询，Garmin 公司对所述信息保留解释权。

Garmin 中国公司：上海佳明航电企业管理有限公司 地址：上海市徐汇区桂平路 391 号

新漕河泾国际商务中心 A 座 37 楼 电话：400-819-1899



CN

维修中心 签名和盖章			
故障处理			
故障描述			
送修地点			
送修单号			
送修日期			



产品保修凭证

(第二联：客户留存)

保修凭证是产品出现质量问题时，消费者享受保修权利的凭证

客户姓名		产品型号	
联系电话		产品序列号	
电子邮件			
购机日期		经销商名称	经销商 印章
购机城市		经销商电话	
发票号码		经销商地址	

保修说明：

1. 当设备出现故障，客户凭购机的有效发票及保修凭证享受保修服务。
2. 产品主机享有自购买日起一年的保修，其他配件正品自购买之日起三个月内予以免费保修。
3. 下列情况不属于保修范围，为非保修产品，维修网点将一律按照保外收费维修处理：
 - (1) 产品无购机发票和保修凭证，亦不能提供有效证据证明产品在保修期限内，并超过出厂日期 15 个月。
 - (2) 主机和发票或保修凭证上的内容与商品实物不符或被涂改。
 - (3) 产品主机和配件曾受到：非正常或错误使用，非正常条件不当的存储，未经授权的拆卸或改动。事故、不恰当的安装造成的损坏。
 - (4) 非本公司授权维修机构及人员维修而导致的故障或损坏。
 - (5) 因使用不当、私自拆机、封条破损及人为等造成的故障和损坏。
 - (6) 因不可抗力如地震、水灾、战争等原因造成的损坏。
4. 对于保外付费维修，修复后相同故障经维修中心检验属实，享有 90 天保修期。
5. 请客户在送修时留下准确的姓名和联系电话，以便维修中心能及时通知取机。
6. 保修凭证须在销售时当即填写完整，经销商盖章后方可生效。

详细的《售后服务条款》请登录 Garmin.com.cn 查询，Garmin 公司对所述信息保留解释权。

Garmin 中国公司：上海佳明航电企业管理有限公司 地址：上海市徐汇区桂平路 391 号

新漕河泾国际商务中心 A 座 37 楼 电话：400-819-1899



CN

维修中心 签名和盖章			
故障处理			
故障描述			
送修地点			
送修单号			
送修日期			



目錄

安全及產品資訊須知	41
產品介紹	56
裝置介紹	56
配對裝置與智慧型手機	57
佩戴 vivoactive 3 Music.....	59
使用快捷目錄.....	60
Widgets 小工具介紹	61
應用程式與活動.....	62
音樂播放器	64
從第三方音樂服務商下載音樂	66
設定 Garmin Pay™ 行動支付.....	68

Connect IQ	69
裝置資訊	70
為 vivoactive 3 Music 充電	70
產品規格.....	72
檢視裝置資訊.....	73
取得完整使用者手冊.....	73
限用物質含有情況標示聲明書	74

安全及產品資訊須知

HK



未能避免下列潛在危險情況，可導致死亡或嚴重傷害。

電池警告

此裝置使用鋰離子電池、配件使用鈕扣電池。

若未遵照下列準則，則裝置內的鋰離子電池壽命可能會縮短或有損壞裝置、發生火災、化學品灼傷、電解液洩漏或受傷的風險。

- 請勿拆解、鑿孔或損壞裝置或電池。
- 請勿取出或嘗試取出使用者不可自行更換的電池。
- 請勿將電池曝露於火焰、爆炸或其他危險中。

- 請勿使用尖銳物品取出電池。
 -  請勿將電池放置在兒童可取得的地方。
 -  請勿將電池放入口中。吞下電池可能造成化學灼傷、軟組織穿孔，甚至死亡。吞入 2 小時內便可能造成嚴重灼傷，請立即尋求醫療協助。
 - 若使用外接電池充電器，請勿使用非 Garmin 核准使用之配件。
 - 請使用正確的電池進行更換，若使用其他電池可能發生火災或爆炸的風險。欲採購正確的替換電池，請洽詢 Garmin 經銷商或參考 Garmin 網站。
-

健康警告

- 若使用有心律調節器或植入式電子裝置，使用心率感測器前也請先與醫生諮詢。
- Garmin 光學心率感測器會發出閃爍綠光。如果

您有癲癇症或對閃光燈過敏，請先諮詢您的醫師。

- 在開始或改變運動計畫前，請務必諮詢您的醫師。
- 裝置本體、配件、心率感測器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，監測，治療或預防任何疾病或病症。
- 測得的心率數值僅供參考，本公司不對任何數值錯誤造成的後果負責。
- Garmin 光學心率感測器通常提供使用者精確的心率估算，而該技術固有的局限性，可能會導致某些心率在某些情況下是不準確的，包括使用者的身體是否吻合裝置，和高強度活動時的影響。
- Garmin 活動追蹤功能依賴感測器來偵測您的移動與其它指標。活動追蹤裝置取得之資料為您活動

(包含步數、睡眠、距離與卡路里) 的估計值，可能不完全精確。

自行車警告

- 請務必在個人最良好的判斷下，透過安全的方式操作自行車。
 - 請確定自行車及硬體均經過適當的保養，且所有零件都正確安裝。
-

越野導航警告

部分 Garmin 休閒級產品可針對騎乘自行車、健行和全地形車等不同的戶外活動提出越野路線建議。請遵照產品準則，確保安全地使用越野導航功能。

- 請運用常識且務必在個人的最佳判斷下，決定是否使用越野導航。Garmin 裝置的設計用意僅為提供路線建議，無法取代注意力，您仍需為戶外

活動做好適當準備。假如裝置建議了違反法規、或可能使人陷入不安全情況的路線，請勿遵從路線建議。

- 請隨時小心比對裝置顯示的資訊與所有可得的導航來源，包含林道指標、林道狀況、天氣狀況以及其它可能影響導航安全的因素。請將導航裝置調整與實際情形一致再繼續使用，並請遵守公告的號誌及狀況。
 - 進行越野活動時，請務必注意活動對環境的影響，以及其帶來的風險，尤其是天氣與天氣相關之林道狀況可能對活動安全性帶來影響。請務必備妥適當的活動裝備及補給品，再前往探索不熟悉的路徑和林道。
-

注意

不遵守以下事項可能會導致個人或財產損失，或對裝置造成不良的影響。

關於電池

- 請勿將裝置浸入於水或其他液體中。
- 請勿將裝置曝露於熱源或處於高溫地點，例如將車輛停放在太陽直射處且車內無人。若要防止裝置損壞，可將裝置從車上拆下或存放在置物箱等，以避免陽光直射。
- 請勿在手冊指定的溫度範圍外操作本裝置。
- 若要長時間存放裝置，請將其置放在手冊指定的溫度範圍內。
- 請勿使用未經 Garmin 核准或提供的電源線或資料傳輸線。

- 替換的鈕扣電池可能含有高氯酸鹽物質，可能需使用特殊處理方式。請參閱 www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate。
 - 處置您的裝置或電池時請依照當地適用法規，洽詢當地廢棄物處置部門。
-

GPS 注意事項

如果裝置附近有任何使用接近全球導航衛星系統 (GNSS)，例如全球定位系統 (GPS) 頻率的設備，可能會導致導航衛星訊號接收不穩定。

產品環境計劃

如需 Garmin 產品回收計劃及 WEEE、RoHS、REACH 和其他符合性計劃的詳細資訊，請參考 Garmin.com/aboutGarmin/environment。

符合性聲明

Garmin 謹此聲明本產品符合指令 2014/53/EU 必要的要求及其他相關條款。請前往 Garmin.com/compliance 取得更多訊息。

加拿大創新、科學及經濟發展部

此裝置符合加拿大創新、科學及經濟發展部免授權 (Science and Economic Development Canada license-exempt RSS) 標準。

裝置操作符合以下兩種狀況：(1) 本設備不會產生干擾；(2) 本裝置須能接受任何干擾，包括可能導致設備不正常運作的干擾。

電磁波曝露規範

本裝置為行動式發射器及接收器，使用內部天線收發低功率的無線射頻 (RF) 能量以進行資料通訊。裝

置在最高輸出功率模式下搭配 Garmin 授權配件運作時會發射符合公告限值以下的 RF 能量。為遵守 RF 曝露規範的要求，裝置的安裝與操作不得在其他配置下使用。本裝置不得與任何其他發射器或天線放在一起或搭配操作。

低功率電波輻射電機管理宣告

本產品僅遵循國家通訊傳播委員會所頒布低功率電波輻射性電機管理辦法規範，並經驗證通過合格，請使用者遵循相關電信法規以避免違反規定受罰。若使用者欲攜帶本機至其它國家應用，也請遵循該地區或國家之相關法令限制。根據國家通訊傳播委員會低功率電波輻射性電機管理辦法規定：

1. 第十二條

經型式認證合格之低功率射頻電機，非經許可，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能。

2. 第十四條

低功率射頻電機之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。

前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

FCC 符合性

本裝置符合 FCC 通則之第 15 部分。裝置操作將受限於以下兩個條件：(1) 裝置不得引起有害干擾；(2) 裝置必須能接受任何接收到的干擾，包括引起無用操作的干擾。

本設備經測試證實符合 FCC 通則第 15 部分所定義之 B 級數位裝置限制。該限制是為了提供住宅裝置對有害干擾的合理保護。本設備可產生、使用及發

射射頻能量。若未依照指示進行安裝及使用，可能對無線電通訊引起有害干擾。然而，在某些裝置上無法保證不會發生干擾現象。若本設備對於無線電或電視接收確實引起有害干擾 (可將設備關閉再開啟以進行判定)，建議您採用以下方式對干擾進行修正：

- 調整接收天線方的向或改變放置地點。
- 加大設備與接收器之間距離。
- 分開設備及 GPS 裝置所使用的插座，使其不在同一電路。
- 洽詢經銷商或有經驗的無線電或TV技師請求協助。

本產品內不含任何使用者可自行保養的零件。不得在非 Garmin 授權的服務中心進行檢修。經非授權之檢修或修改可能造成設備永久性損壞，且將喪失您的產品保固及第 15 部分法規下授權給您的本裝

置操作權利。

軟體使用授權聲明

在使用本裝置前，您必需先同意下列有關本機台軟體之授權限制與聲明，請務必仔細閱讀下列條文。

在您購買及使用本產品時，台灣國際航電股份有限公司 (Garmin Corporation) 僅同意您使用已內建於該產品之中、英文版軟體工具，亦即該軟體原始碼之所有權、智慧財產權，仍均屬於台灣國際航電股份有限公司所擁有。

上述產品之中、英文版軟體工具之財產所有權，均受到美國政府、產品販售國家或地區政府與全球智慧財產權的相關公約保護，包含全部軟體程式結構、組態、原始編碼之商業價值，均歸屬 Garmin 商業機密。您同意不自行將這個軟體重新編譯、組合、修正、轉換組合、轉換工程或降低人們的使用

功能、產生偏差功能等行為，您亦同意不自行出口或轉口本軟體至其他尚屬美國政府明文禁運地區的國家或地區。請您遵守上述聲明與條款。

地圖資訊

Garmin 地圖整合了官方及私人資料，實際上這些來源幾乎都有一些不準確或不完整的部分。在某些國家，完整與準確的地圖資訊甚至是無法取得或極昂貴的。

有限保固

本 Garmin 產品從採購日起保證一年在材料或製造工藝上無任何瑕疵。在此期間 Garmin 將依其選擇對正常使用下發生故障的元件進行檢修或予以更換。對於此類檢修或更換若客戶可負責運費部分，則客戶將可享用免費檢修零件或工資。本保固不適用：(i) 表面損壞，如刮痕、凹痕及凹陷。(ii) 如電

池等類消耗品，但若為材料或製造工藝瑕疵造成產品損壞者除外。(iii) 因意外、濫用、誤用、水、淹水、火災或其他天災或外來因素造成的損壞。

(iv) 由非 Garmin 授權保養人員檢修後造成之損壞。

(v) 未經 Garmin 書面同意，逕自修改或改變產品造成之損壞。此外，對違反任何國家法律而取得及／或使用之產品或服務，Garmin 保留拒絕保固聲請的權利。本產品使用原意僅在於輔助行駛，不得作為測定精確方向、距離、地點或地形的任何目的使用。Garmin 對本產品內含地圖資料的準確性或完整性不予任何保證。此處所述之保固及補救條款為排他性，且取代所有其他明示性或暗示性或法令的保固條件，包括在某特殊目的、法令規定或其他情況下任何商品的適售性或適用性保固衍生的任何責任。本保固提供您特定的法律權利，但此權利可能每個區域各有不同。對於任何意外、特殊、間接或衍生性損壞 (可能起源於使用、誤用、不會使用或

產品瑕疵)，Garmin 概不負責。Garmin 保留檢修或更換 (新產品或全新大修過的替換產品) 裝置或軟體的權利，或有權利選擇退回完整採購價款。

對於任何違反保固條款者，此為唯一且排他之補救措施。申請保固服務時請洽詢您當地的 Garmin 授權經銷商，或電洽 Garmin 產品支援部索取裝運指示及 RMA 追蹤碼。請將裝置包裝妥當並附上原始銷貨收據影本，以此作為申請保固檢修必要之購貨證明。在外部包裝面請清楚標示您的追蹤碼，預付運費後將裝置寄送至任何 Garmin 的保修服務站。

產品介紹

警告

關於產品風險以及重要資訊，請詳閱手冊說明前段的《GARMIN 安全及產品資訊需知》。

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。

裝置介紹



- ① **觸控螢幕**：上下滑動以切換 Widgets 小工具、功能與選單。

點擊以選擇。

由左向右滑動回到前一頁。

長按以檢視目前裝置目錄設置和選項。

- ② **裝置鍵**：長按以開啟裝置。

長按以檢視快捷目錄，包含裝置電源。

除活動中外，在任何頁面，按壓裝置鍵以回到手錶模式。

配對裝置與智慧型手機

要使用 vivoactive 3 Music 上的功能，必須與 Garmin Connect Mobile 應用程式配對，而非僅透過藍牙與手機配對。

- 1 使用智慧型手機前往 Garmin.com/apps，安裝並開啟  Garmin Connect Mobile 應用程式。
- 2 長按裝置鍵開啟裝置。
- 3 依照應用程式指示操作完成配對與設置步驟。

將裝置連接至 Wi-Fi

連接 Wi-Fi 後可提升裝置接收與傳輸大型檔案的速度。

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

佩戴 vivoactive 3 Music

- 緊緊將 vivoactive 3 Music 佩戴在手腕骨上方。
備註：跑步或運動時佩戴裝置應為舒適服貼且不會滑動的狀態。



- 備註：**光學心率感測器位於裝置背面。
- 請參閱裝置的完整使用者手冊獲得更多腕式心率的相關資訊。

使用快捷目錄

快捷目錄內有目錄捷徑的選項，例如打開勿擾模式、鎖定按鍵以及裝置關機等。

1 在任意頁面，長按裝置鍵。



2 選擇一個選項。

Widgets 小工具介紹

裝置出廠時已預載數種 Widgets 小工具。部分 Widgets 小工具需透過藍牙連線至相容的智慧型手機。

行事曆：顯示並通知您即將到來的會議。

心率：每分鐘的心跳數與心率變化圖。

上次運動：上次的運動紀錄和一週活動總距離的摘要。

音樂控制：利用裝置來控制智慧型手機或播放裝置上的音樂。

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

智慧通知：即時顯示並提醒您的來電、簡訊和社群更新等。從 Garmin Connect Mobile 應用程式中，設定哪些應用程式可以傳送通知到您的裝置。

壓力：顯示您的壓力指數並提供調息活動幫助您放鬆。

天氣：目前溫度與天氣預報。

應用程式與活動

裝置出廠時已預載多個應用程式和活動。

應用程式：應用程式與裝置提供互動功能。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。當開始一項活動，裝置顯示並開始記錄感測器的資料。您可以儲存資料並在 Garmin Connect 社群分享。

開始活動

當開始活動時 (若有需要)，裝置的 GPS 會自動開啟。

- 1 按壓裝置鍵。
- 2 選擇活動。
- 3 若活動需要 GPS，請至開放的戶外空間等待衛星訊號的接收。
- 4 請等待直到螢幕顯示 **準備完成**。
- 5 按壓裝置鍵開始活動計時。

備註：若沒有開始計時，裝置不會自動記錄您的活動。

停止活動

- 1 按壓裝置鍵。
- 2 點選 **完成**。
- 3 選擇一個選項：
 - 點選  儲存活動。
 - 點選  放棄活動。

音樂播放器

您可以使用 vivoactive 3 Music 裝置控制已配對手機的音樂播放器，也能播放透過電腦下載至裝置中或第三方服務商提供的音源，即使手機不在身邊也能持續聽音樂。

您可透過音樂控制頁面控制手機上的音樂播放器，以及播放儲存於裝置內的歌曲。

載入我的音樂

若要傳送音樂檔至裝置內，您必須先在電腦上安裝 Garmin Express 軟體 (Garmin.com.hk/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，點選 **音樂**。

- 3 在選單中點選歌曲、歌單或其他音源檔，點選 **傳送至裝置**。

連結至第三方音樂服務商

您必須先透過 Garmin Connect Mobile 應用程式，與支援的第三方音樂服務商連結後，才能下載第三方提供的音源檔至 vivoactive 3 Music 裝置中。

- 1 在Garmin Connect Mobile 應用程式上，點選  或 。
- 2 點選 **Garmin 設備**，並選擇您所使用的裝置。
- 3 點選 **音樂**。
- 4 選擇一個選項：
 - 選擇一個音樂服務商，依照螢幕指示進行操作。

- 點選 **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。

從第三方音樂服務商下載音樂

在您從第三方服務商下載音樂之前，您必須連接到 Wi-Fi 網絡 ([將裝置連接至 Wi-Fi, 第 58 頁](#))。

- 1 開啟音樂控件頁面。
- 2 點選 **...** > **管理** > **音樂來源**。
- 3 選擇一個音樂服務商。
- 4 選擇要下載到裝置的音樂清單或歌曲。
- 5 向右滑動直到提示已與音樂服務商同步，並點選 **是**。
- 6 將裝置連結外部電源。

備註：下載音源檔會導致電量耗盡。

透過藍牙與耳機配對

須先透過藍牙連接耳機與裝置，才能播放下載至 vivoactive 3 Music 裝置內的音樂。

- 1 耳機與裝置須保持在 2 公尺 (6.6 英尺) 以內的距離。
- 2 開啟藍牙耳機的配對模式。
- 3 長按觸控螢幕。
- 4 點選 **設定 > 感測器與配件 > 新增 > 耳機**。
- 5 選擇您的藍牙耳機以完成配對。

播放下載音樂

- 1 開啟音樂控制頁面。
- 2 透過藍牙連結耳機與裝置。
- 3 點選 **...** > ，並選擇一個選項：

- 點選 **我的音樂**，播放從電腦下載至裝置的音樂。
- 點選 **控制手機音樂**，控制智慧型手機裡的音樂。
- 點選第三方音樂服務商的名稱，播放第三方服務商的音樂。

4 選擇想要播放的音樂。

設定 Garmin Pay™ 行動支付

使用裝置上的 Garmin Pay 在合作商店消費。您可以在您的 Garmin Pay 電子錢包中新增一張或多張信用卡，合作詳情請見 Garmin.com/garminpay/banks。

備註：在管理 Garmin Pay™ Wallet 期間，將暫時無法使用手錶所有的支付功能。

- 1 開啟 Garmin Connect Mobile 應用程式，點選  或 。
- 2 點選 **Garmin 設備**，並選擇您所使用的裝置。
- 3 點選 **Garmin Pay > 建立電子錢包**。
- 4 依照螢幕指示操作。

您可以在裝置的快捷目錄中找到 Garmin Pay 行動支付圖示。更多 Garmin Pay 使用方式，請參閱完整使用者手冊。

Connect IQ

您可以從 Garmin 或其它使用 Garmin Connect™ Mobile 應用程式的開發者，新增 Connect IQ 到裝置上，自訂特色錶面、資料欄位、Widgets 小工具及應用程式，打造個人專屬腕錶。

下載 *Connect IQ* 功能

- 1 在 Garmin Connect Mobile 應用程式的設定中，開啟 Connect IQ™ 商店。
- 2 依照螢幕指示進行操作。

裝置資訊

為 vivoactive 3 Music 充電

警告

裝置內含鋰電池。請參閱手冊說明前段的《安全及產品資訊需知》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。請參閱線上使用者手冊中的清潔說明。

- 1 將 USB 線較小的一端插入裝置充電槽。



- 2 將 USB 線較大的一端插入電腦的 USB 連接埠。
- 3 將裝置充飽電。

產品規格

電池種類	可充電式鋰離子電池	
電池效能	手錶模式下聽音樂	使用活動追蹤、腕式心率偵測及音樂撥放功能，最長可達 7 小時
	運動模式下聽音樂	使用 GPS、腕式心率及音樂撥放功能，最長可達 5 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*	
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+ 無線傳輸 低功率無線智慧藍牙 Wi-Fi 無線傳輸	

*更多資訊請參考 Garmin.com.hk/legal/waterrating。

檢視裝置資訊

您可以檢視機台序號、軟體版本、軟體資訊、電子標籤。

- 1 長按螢幕進入設定選單。
- 2 選擇 **設定** > **系統** > **關於** 檢視裝置資訊。

取得完整使用者手冊

使用者手冊包含操作裝置和使用法規之詳細資訊。

前往 Garmin.com.hk/products/wearables/vivoactive-3-music 檢視及下載。

限用物質含有情況標示聲明書

設備名稱：GPS 音樂智慧腕錶

型號(型式)：vivoactive 3 Music

單元 Unit	限用物質及其化學符號					
	鉛 (Pb)	汞 (Hg)	鎘 (Cd)	六價鉻 (Cr ⁺⁶)	多溴聯苯 (PBB)	多溴二苯醚 (PBDE)
印刷電路板組件	—	○	○	○	○	○
螢幕	○	○	○	○	○	○
錶殼	—	○	○	○	○	○
電纜組件/連接器	—	○	○	○	○	○
錶帶	—	○	○	○	○	○
備考1. ‘超出0.1 wt %’ 及 ‘超出0.01 wt %’ 係指限用物質之百分比含量超出百分比含量基準值。						
備考2. ‘○’ 係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值。						
備考3. ‘—’ 係指該項限用物質為排除項目。						

support.Garmin.com/zh-CN

support.Garmin.com/en-HK

© 2018 上海佳明航电企业管理有限公司或分公司版权所有
Garmin®、ANT+®、vivoactive® 和 Garmin 商标均为上海佳明航电企业管理有限公司或其分公司于美国和其他国家的注册商标。Garmin Connect IQ™、Garmin Connect™、Garmin Express™、Garmin Pay™ 及 Side Swipe™ 等为上海佳明航电企业管理有限公司或其分公司的商标。未经上海佳明航电企业管理有限公司的同意，不得使用其商标。

Bluetooth® 文字及商标为 Bluetooth SIG, Inc. 所有，Garmin 已取得此类商标使用许可。进阶心率分析数据由 Firstbeat 提供支持。Wi-Fi® 商标为 Wi-Fi Alliance Corporation 所有。其他商标与商品名称均为其各自所有者商标。



Printed in Taiwan
May 2018
190-02379-20 Rev. A

