

# 超輕量智慧錶

# GoWatch 110i

## 使用說明書

- 請事先閱讀
- 目錄

## 使用前請閱讀

我們誠摯地感謝您購買本公司的產品。

為了保證您正確地使用本產品，

使用前請您仔細閱讀本說明書。

- ◇ 並請妥善地保管好本說明書，以便在需要的時候可以隨時查閱。
- ◇ 商品上會貼有一層防止損傷的保護膜。請務必將保護膜撕下後再開始使用。如果再貼有保護膜的情況下使用，則有可能因為沾上汗漬、塵埃、或汗水而導致汗損甚至生鏽。

## 產品使用注意事項

### ⚠ 警告

該標誌表示如果操作不當，有可能造成重傷等嚴重後果

- 如果出現以下情況時，應立即停止使用
  - 手錶機身或錶帶因任何原因變得尖銳時。
  - ※ 請立即與購買商店或本公司客服中心取得聯繫。
- 請勿將手錶或零件放在嬰幼兒觸摸得到的地方
  - ※ 萬一嬰幼兒誤吞，請盡快就醫。
- 請勿對手錶拆卸更換充電電池或進行改造
  - 拆裝手錶需要專門知識。更換之充電電池也需要正確規格。請交由購買商店處理。
  - ※ 若電池裝錯規格，可能導致破裂、發熱、甚至起火。
  - ※ 錯誤拆裝手錶，則可能導致進水，使手錶損壞。

### ⚠ 注意事項

該標誌表示如果操作不正確，有可能造成輕傷或物質方面的損失

- 應避免在以下場所使用或保存手錶
  - 有揮發性藥品散發的地方（去光油等化妝品、殺蟲劑等等）。
  - 溫度長期超出  $-10^{\circ}\text{C} \sim 60^{\circ}\text{C}$  範圍以外的地方。
  - 長期受到磁力或靜電影響的地方。
- 出現過敏或斑疹時
  - ※ 應立即停止使用，並盡快就醫。
- 其他注意事項
  - 請勿對手錶或零件進行拆卸或改造。
  - 請勿將手錶交給嬰幼兒，以免導致誤吞食、受傷、或過敏。
  - 使用完的電池，應遵照當地政府規定方式處理。

## 版權及商標

本產品之著作權屬研鼎智能股份有限公司所有。

本產品在台灣完成著作設計，受中華民國著作權法保護，任何侵權行為皆被嚴格禁止，並將依法提出最高金額之賠償。

其他未宣告之商標皆屬該商標所有人之所有。

Copyright © 2011-2018 GOYOURLIFE INC. All rights reserved.

## 第一次使用前請校正

- 除了第一次使用，若是過久沒有使用手錶，也請進行這些校正，以確保手錶完備而精確地為您提供各項功能。
- **第一次使用手錶**
  - 第一次使用手錶，請先為您的手錶充電，並到戶外進行定位以自動校正時間與時區。
  - 自商店購回的手錶取出時，很可能已經處於完全沒電的狀態。使用前，請先充電 10 分鐘以上。
    - 充電方式請參考 P5
  - 充電完畢後，請到戶外易於接收訊號的場所，長按〔MODE〕鍵將您的手錶開機，並進行自動校正時間與時區。
    - 手錶開機後的設定流程，請參閱 P7
  - 若您處在室內無法定位，或者想手動設定時間：
    - 請參閱 P7
- **校正電子羅盤**
  - 手錶第一次使用電子羅盤功能前，請至選單模式→〔電子羅盤〕→〔校正〕進行校正。
    - 校正方式請參閱 P23

## 目錄

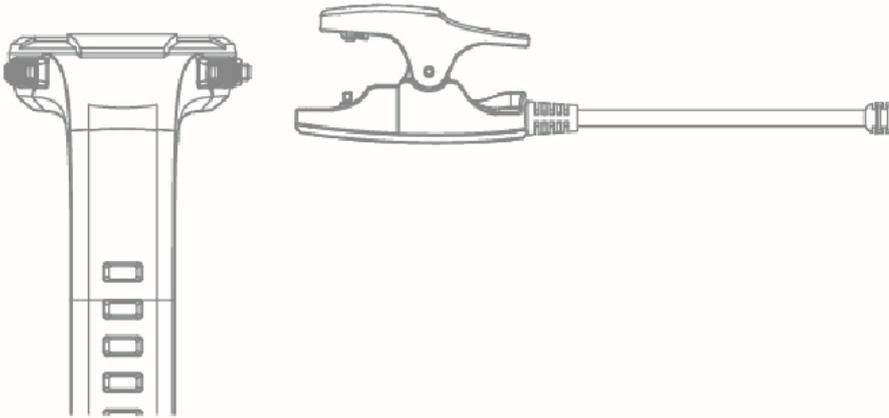
1. 使用前請閱讀-----	01
➤ 使用前請閱讀-----	01
➤ 版權及商標-----	02
➤ 第一次使用前校正-----	03
2. 目錄-----	04
3. 使用之前-----	06
➤ 為手錶充電-----	06
➤ 各部件名稱-----	07
4. 基本操作-----	08
➤ 基本操作方式-----	08
➤ 校正時區（手動及自動校正時區）-----	09
➤ <b>GOLiFE GoFIT App 智慧手機應用程式（透過智慧手機同步與上傳記錄）</b> -----	10
✓ <b>GOLiFE GoFIT App 智慧手機應用程式特色</b> -----	10
✓ <b>如何安裝 GOLiFE GoFIT App</b> -----	10
✓ <b>如何配對 GoWatch 110i</b> -----	10
✓ <b>如何上傳活動資料至 GOLiFE GoFIT App</b> -----	12
➤ <b>GOLiFE CONNECT（透過電腦同步與上傳記錄）</b> -----	13
✓ <b>如何安裝 GOLiFE CONNECT</b> -----	13
✓ <b>GOLiFE CONNECT 上傳教學</b> -----	13
➤ <b>GOLiFE RUN 雲端服務網站</b> -----	14
✓ <b>GOLiFE RUN 雲端服務網站特色</b> -----	14
✓ <b>如何使用 GOLiFE RUN 雲端服務網站</b> -----	16
5. 模式與功能-----	18
➤ 模式說明-----	18
✓ 時鐘功能-----	18
✓ 電子羅盤-----	18
✓ 計步功能-----	18
✓ 測速照相-----	19
✓ 訊息功能（智慧訊息）-----	19
➤ 開始活動-----	22
➤ 活動模式-----	22
➤ 選單模式-----	23
✓ 運動類型-----	23
✓ 活動-----	24
✓ 測速照相-----	25
✓ 碼錶-----	26
✓ 倒數計時-----	26

✓ 電子羅盤（校正羅盤）	26
✓ 設定	26
✓ GPS 設定	28
✓ 久坐提醒	28
✓ 日常監控	28
✓ 藍牙同步	28
✓ 藍牙配對	28
✓ 裝置配對	28
<b>6. ANT+感測器</b>	<b>29</b>
➤ 配戴心跳帶（選購）	29
➤ 配戴速度踏頻感測器（選購）	30
<b>7. 注意事項</b>	<b>33</b>
➤ 回復預設後的開機設定步驟	33
➤ 延長電池使用效能	33
➤ 手錶韌體更新	34
➤ 使用注意事項	34
➤ 疑難排解與常見問題	35
<b>8. 參考資料</b>	<b>36</b>
➤ 參考資料	36
➤ 功能索引表	37
➤ 產品技術規格	38

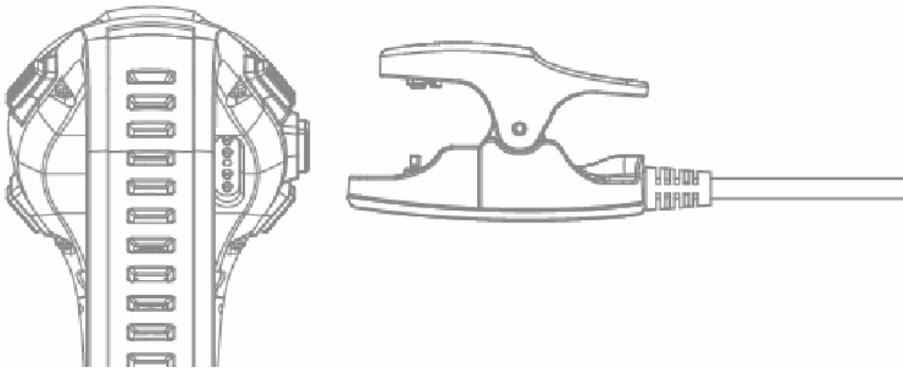
## 使用之前

### 為手錶充電

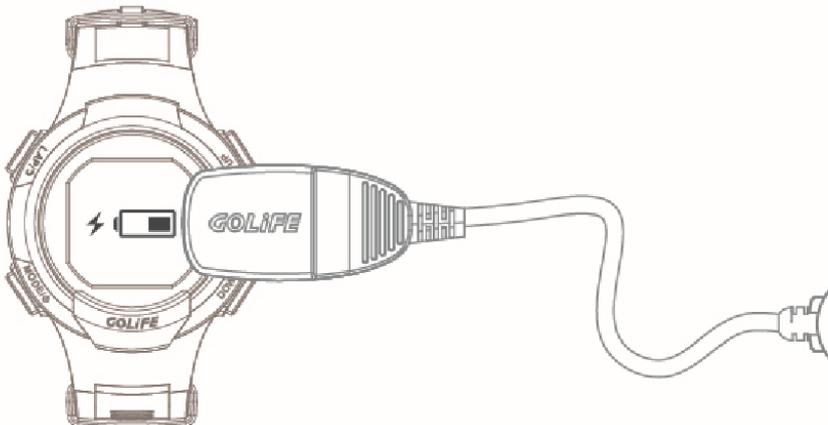
- ✧ 充電時，請注意勿使手錶長時間處於高溫狀態下，請盡可能讓手錶工作溫度在-10°C~60°C 範圍內進行充電)。
- 如圖所示，充電夾上的 GOLiFE 字樣與手錶表面均朝上。



- 輕壓充電夾尾端，使充電夾前端凸點卡榫，對準手錶底部的對應孔，然後放開尾端，使充電夾妥善夾上手錶、接觸金屬接點。



- 將充電夾另一端之 USB 接頭接上電腦，手錶等待約 2 秒即自動開始充電。



## 各部件名稱

### 1. 〔模式 / 電源〕鍵 (MODE / )

- 按可將手錶關機或開機。
- 活動模式下，按壓此鍵可回到手錶模式。
  - ✦ 若活動仍在記錄中而未結束即回到手錶模式，請記得結束活動，否則可能因為 GPS 仍持續開啟而導致手錶急速耗電。

### 2. 〔計圈 / 返回〕鍵 (LAP / )

- 於選單中按壓，可用來回到上一層選單。
- 在手錶模式下的時鐘畫面，長按可鎖定手錶，避免誤按。
- 於活動模式下按壓，可用來分圈。
- 在訊息通知頁面下按壓，長按可刪除訊息。

### 3. 〔上〕、〔下〕鍵 ( / )

- 於選單中按壓，可用來移動至上一個或下一個選項（此時再接著按下〔OK〕鍵以便作選擇）。
- 在手錶模式下的時鐘畫面，按〔下〕鍵可進入訊息檢視畫面。

### 4. 〔OK〕鍵

- 於選單中按壓，可用來選擇該選項。

## 基本操作

### 基本操作方式



**①** 計圈 / 返回  
LAP / BACK

**②** 模式 / 電源  
MODE / POWER

**③** 向上  
UP

**④** 確認鍵 / 背光  
OK (日常模式下)

**⑤** 向下 / 訊息來電查看  
DOWN (日常模式下)

- 長按**②**〔MODE〕鍵以關機或開機。按壓**②**〔MODE〕鍵以切換「手錶模式」、「選單模式」。
- 手錶模式下，按壓**⑤**〔下〕鍵可切換至訊息通知畫面。
- 運用**③**〔上〕、**⑤**〔下〕鍵，**④**〔OK〕鍵，與**①**〔LAP〕鍵，來操作選單。

## 第一次啟動 GoWatch 110i

1. **充電**：將專用充電線連接 110i 充電（使用電腦的 USB 孔、5V/1A 的行動電源、手機充電器均可進行充電）。
2. **開機**：充電完畢後，長按〔MODE / 電源〕鍵 2 秒，即可啟動 GoWatch 110i。
3. **選擇語言**：請按〔上〕、〔下〕鍵，選擇〔正體中文〕、〔簡體中文〕、〔英文〕。
4. **時區、時間設定**：
  - **自動設定時區**  
〔自動校時？〕選擇〔是〕，按下右側〔OK〕鍵→衛星搜尋中
    - 請確認所在位置是否為容易接收 GPS 訊號的環境，例如：大樓樓頂、無屋頂遮蔽支場所等。
    - 衛星定位約等候 5 分鐘。
    - 衛星定位完畢後，確定目前所在地的時區，即可校正準確的現在時間。
  - **手動設定時區**  
〔自動校時？〕選擇〔否〕，按下右側〔OK〕鍵→設定時區
    - 請按〔上〕、〔下〕鍵選擇區間〔-12:00〕至〔+14:00〕的時區。
    - 請按〔上〕、〔下〕、〔OK〕鍵自訂日期及時間。
    - 請選擇日光節約為〔開〕或〔關〕，一般預設值為〔關〕。
5. 結束以上步驟後，可進入手錶畫面。
  - ◇ 請讓 GoWatch 110i 出現衛星搜尋中的畫面後，在戶外空曠無遮蔽處、原地進行定位，定位時間約 1 至 5 分鐘，若手錶第一次進行定位或是長時間關機的狀態下重新定位，定位時間會需要 5 分鐘以上。若在進行定位時走動、移動熱身等皆有可能造成 GPS 定位時間過長。

## 校正時區

- **手動校正時區**：
  1. 請至選單模式→〔GPS 設定〕，查看 GPS 是否為開啟狀態。
  2. 請至選單模式→〔設定〕→〔時間設定〕→〔時區〕，並按〔上〕、〔下〕鍵選擇區間〔-12:00〕至〔+14:00〕的時區。
- **自動校正時區**：
  1. 請至 GPS 設定選單模式→〔GPS 設定〕，查看 GPS 是否為開啟狀態。
  2. 請至戶外按一下〔MODE / 電源〕鍵→〔設定〕→〔時間設定〕→〔校正〕，手錶將顯示衛星搜尋中的字樣，等待約 1 至 5 分鐘方能定位並完成自動校正時區。
    - ◇ 請讓 GoWatch 110i 出現衛星搜尋中的畫面後，在戶外空曠無遮蔽處、原地進行定位，定位時間約 1 至 5 分鐘，若手錶第一次進行定位或是長時間關機的狀態下重新定位，定位時間會需要 5 分鐘以上。若在進行定位時走動、移動熱身等皆有可能造成 GPS 定位時間過長。

## GOLiFE GoFIT App 智慧手機應用程式—Android 系統 / iOS 系統

- GOLiFE GoFIT App 僅適用於 iOS 8.3 以上 / Android 4.3 以上並支援藍牙 4.0 傳輸功能之智慧型手機或平板。

### ● GOLiFE GoFIT 智慧手機應用程式特色

- **立即上傳**：運動記錄都能透過 GOLiFE GoFIT App 藍牙配對，一鍵上傳到手機與雲端 GOLiFE RUN 平台，以便進行綜合分析。
- **簡單使用**：配對 GoWatch 110i 與 GOLiFE GoFIT App，請先到手錶的設定功能，進入「藍牙配對」。同時開啟 GoFIT App，進入「裝置」，點選右上角「+」新增裝置，當手錶出現配對碼後輸入手機 App，即完成配對。
- **累積運動量**：GOLiFE GoFIT App 可顯示每月各種不同運動的累積量，例如跑步 / 單車 / 馬拉松等，更能輕鬆查看自己設定的累積運動量與目標！
- **立即檢視**：所有運動資料可在手機上檢視，不論是瀏覽路線圖、距離、時間、圈數或熱量消耗等數據，一目了然。
- **快速分享**：將運動資料一鍵上傳到手機與雲端平台，還可以直接分享在 Facebook、微信與朋友圈中。
- **沒有手錶也能輕鬆運動**：就算不帶手錶，用手機也能簡單記錄當下運動資料。可以選擇跑步、步行、半馬、全馬、自行車、登山等模式。運動完，即可立即上傳及檢視運動數據。

### ● 如何安裝 GOLiFE GoFIT App



Apple Store

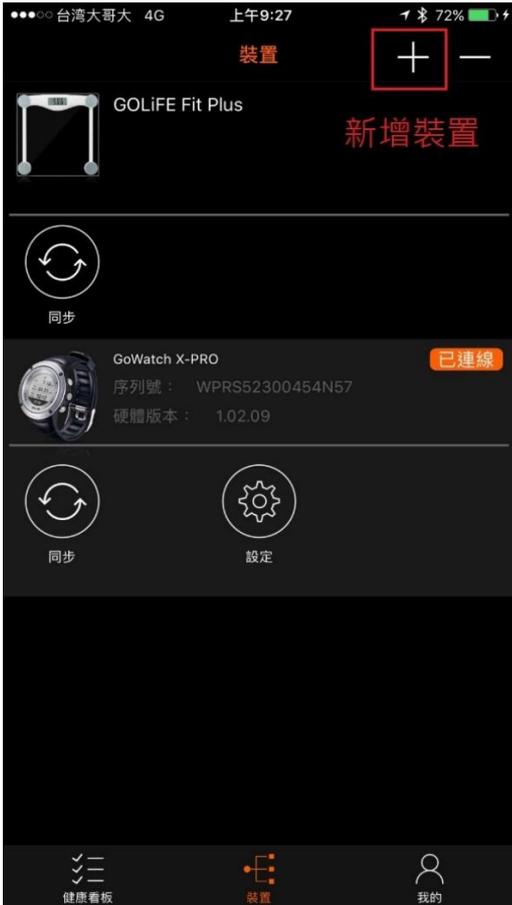


Google Play Store

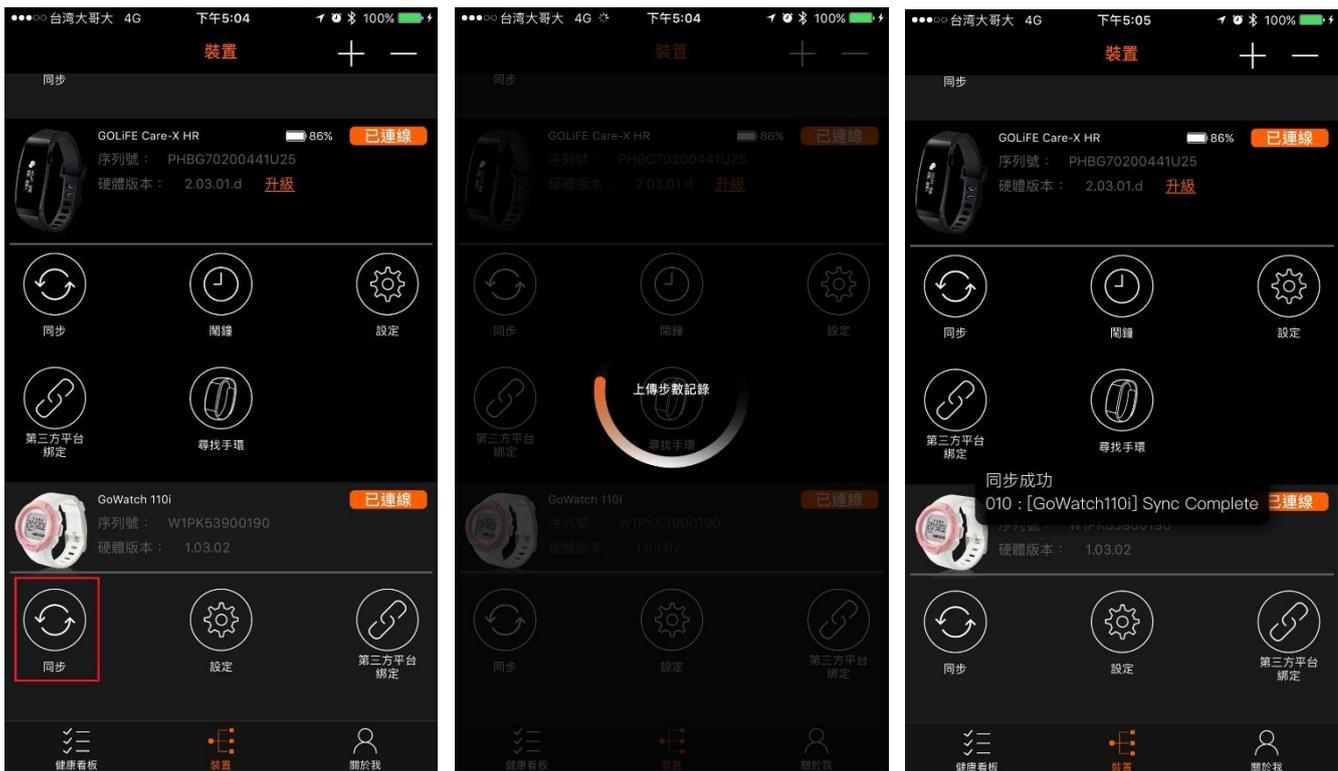
1. 請掃描 QR Code 或至 Google Play Store / Apple Store 搜尋 GOLiFE GoFIT App，點選安裝。
2. 完裝完畢後請點選 GOLiFE GoFIT App，登入 GOLiFE 帳號。若無 GOLiFE 帳號，請至 GOLiFE RUN：<http://run.goyourlife.com/> 新增一個 GOLiFE 帳號。
3. 登入完畢後，請輸入您的基本資料。

### ● 如何配對 GoWatch 110i

1. 請按 GOLiFE GoFIT App 裝置畫面右上角的新增手錶符號，選擇「GoWatch 110i」。
2. 接著請按下 110i 的〔MODE〕鍵切換到選單模式，選擇〔藍牙配對〕，出現〔開始配對〕訊息，選擇〔是〕，進入配對模式。
3. 請同時按下 GOLiFE GoFIT App > 「裝置」 > 「+」 > 「GoWatch 110i」 > 「確定」。
4. 請輸入手錶上所顯示的六碼配對碼至 GOLiFE GoFIT App，輸入完畢後即可配對成功。
  - 配對期間，Android 手機上出現已配對裝置，110i 才可按下〔Lap〕鍵返回。
  - 若出現 Android 手機配對問題，請參考 P31。



● 如何上傳活動資料至 GOLiFE GoFIT App



1. 請按 GOLiFE GoFIT App 「裝置」→「同步」。110i 將會自動出現〔同步中〕訊息，進入同步模式。
2. 手機顯示”同步成功！”畫面，即同步成功。
  - ✧ 上傳活動記錄前請先進行手錶配對。
  - ✧ 如果 110i 尚未與智慧型手機配對，您可以使用電腦將所有活動資料上傳至您的 **GOLiFE CONNECT** 帳戶。請參考下一章 **GOLiFE RUN** 雲端服務網站。

## GOLiFE CONNECT

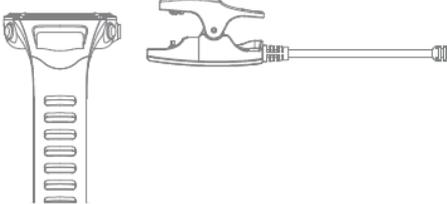
### ● 如何安裝 GOLiFE CONNECT

- 請至 <http://www.goyourlife.com/golife-connect/>，下載 GOLiFE CONNECT。
  - 支援 Windows® XP SP3 以上、Windows Vista®、Windows 7 或 Windows 8；支援 Mac OS 10.7 以上。
- 下載完畢後，點選 GOLiFE CONNECT 進行安裝。
- 請開啟安裝完畢的 GOLiFE CONNECT，並登入 GOLiFE 帳號。若無 GOLiFE 帳號，請至 GOLiFE RUN：  
<http://run.goyourlife.com/> 新增一個 GOLiFE 帳號。
  - ✧ 若出現系統未偵測到 GOLiFE 裝置，請確認連接狀態後重新登入，如確認已連接無誤，請依下列步驟執行：
    - 從電腦拔除 USB 連接線。
    - 同時按〔LAP〕+〔MODE〕+〔OK〕鍵，重新啟動手錶。
    - 將設備再連接上傳輸線。
    - 重新開啟 GOLiFE CONNECT。
- 登入後，可選擇「同步資料」、「更新 GOLiFE CONNECT」、「更新產品韌體」。它可以協助您：
  - 將運動手錶上的活動資料同步至雲端運動社群 [run.goyourlife.com](http://run.goyourlife.com)。
  - 為您的運動手錶或智慧手環升級韌體。

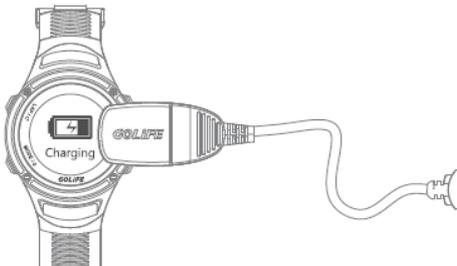
### ● GOLiFE CONNECT 上傳教學

#### GOLiFE CONNECT 上傳教學

#### ① 請先將手錶扣上傳輸線



#### ② 再將傳輸線與電腦 USB 連接



- #### ③ 請使用電腦開啟 [www.goyourlife.com/download](http://www.goyourlife.com/download) 下載並安裝 GOLiFE CONNECT。若已安裝請跳過此步驟

#### ④ 輸入 GOLiFE 帳號或使用社群帳號登入



#### ⑤ 可選擇手錶韌體更新或運動資料上傳



● **GOLiFE RUN 雲端服務網站特色**

### 分析資料

所有運動資料可在手機上檢視，不論是瀏覽路線圖、距離、時間、圈數或熱量消耗等數據，一目了然。



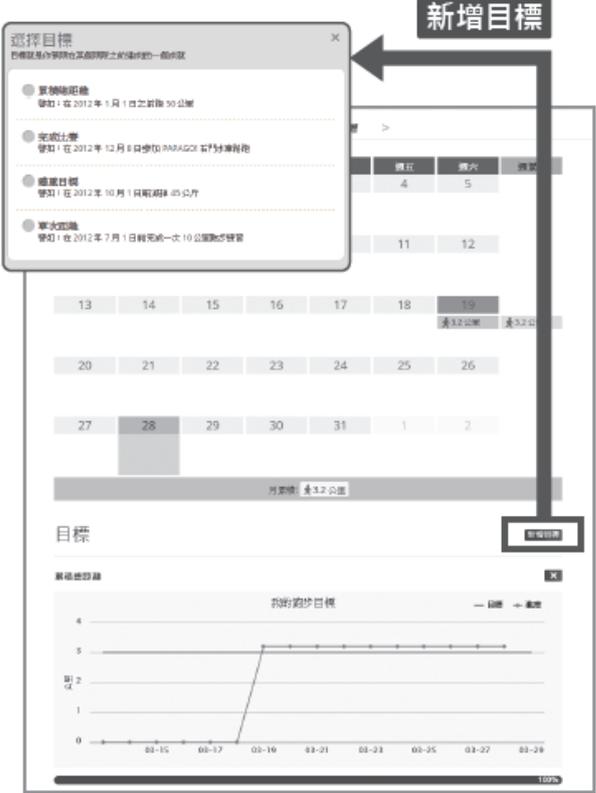
The screenshot displays a running activity summary for 2016-07-28 12:11:55. Key statistics include:
 

- Distance: 4.6 km
- Time: 00:32:57
- Average Speed: 7:10 /km
- Average Heart Rate: 8.38 bpm
- Calories: 339 kcal
- Heart Rate: 0 bpm
- Altitude: 20.47 m
- Steps: 5811
- Average Pace: 0 min/km
- Average Distance: 1022.5 m
- Handwritten Temperature: 20°C

 Below the statistics is a map showing the running route in an urban area.

### 規劃訓練內容

選擇體能目標，並下載一個逐日訓練計畫。建立您的目標，每日登陸數值，GOLiFE RUN 隨即生成您的生長曲線。



The screenshot shows the 'Select Goal' (選擇目標) interface. A 'New Goal' (新增目標) button is highlighted. The goal selection menu includes:
 

- Running Distance (選擇距離): 譬如：在 2012 年 1 月 1 日以前跑 50 公里
- Complete Triathlon (完成三鐵): 譬如：在 2012 年 12 月 8 日參加 PARAGOL 三鐵訓練賽
- Weight Goal (體重目標): 譬如：在 2012 年 10 月 1 日以前減掉 45 公斤
- Swimming Goal (游泳目標): 譬如：在 2012 年 7 月 1 日以前完成一次 10 公里游泳訓練

 Below the menu is a calendar view for the month of July, with a 'New Goal' button at the bottom right. A line graph titled '我的跑步目標' (My Running Goal) shows a target of 5 km per day from 07-16 to 07-29.

## 分享活動

與朋友連線，追蹤彼此活動，張貼照片和留言，還可自動分享軌跡記錄到喜愛的社群平台。加入其他朋友，可以依照運動類型、日期、運動日誌數和總距離篩選排列朋友名次。

Rank	Friend Name	Distance (km)	Activity Count
1	曾祥德	53.55	12
2	Jeff	15.48	10
3	老唐	85.44	8
4	王曉明	36.9	7
5	Morgan	29.5	7

## 儲存活動

完成活動並使用裝置儲存後，您可以將活動紀錄上傳至 GOLiFE CONNECT，想要保留多久都沒問題。

## 自動偵測活動賽事

參加賽事後上傳軌跡時系統會自動媒合最適合的項目，記錄每場活動的成績與路線。

- 若要申請免費帳戶，請前往 <http://run.goyourlife.com/>。

● 如何使用 GOLiFE RUN 雲端服務網站

1

登入 GOLiFE RUN 雲端服務網站後，左側可以編輯資料與自我介紹。



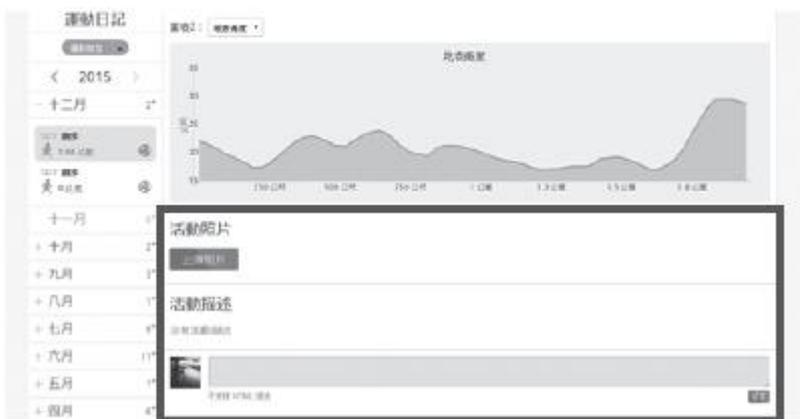
2

透過 GOLiFE RUN APP 或 GOLiFE CONNECT 上傳運動紀錄，皆可在 GOLiFE RUN 雲端服務網站中看到環法坡度分級、爬升作功、穩定度分數、地圖軌跡、時間、距離、高度、心率、熱量消耗、步頻、軌跡、配速...等。還可轉換成圖表、自訂分析報告、匯出 GPX 和播放軌跡，右上角可以即時分享運動數據至 Facebook、Plurk、微博、QQ 等平台。



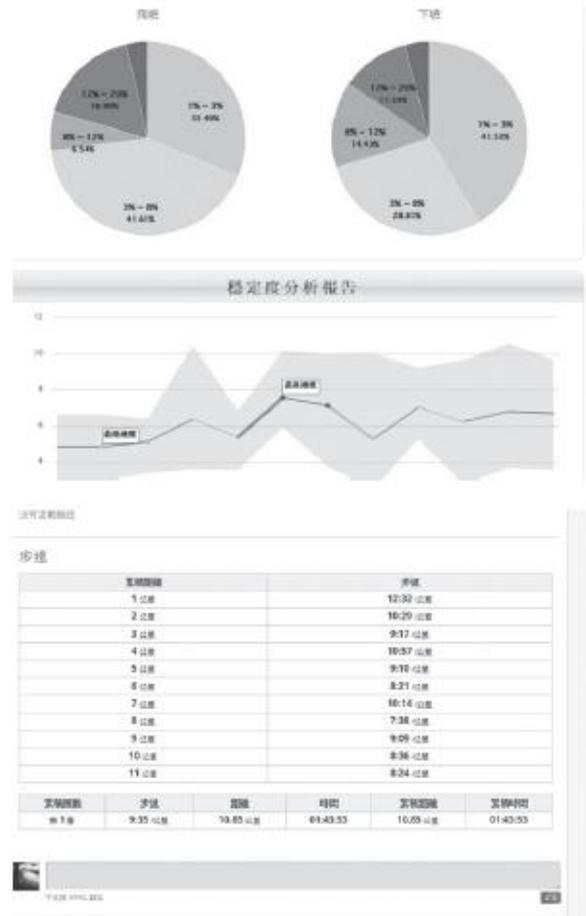
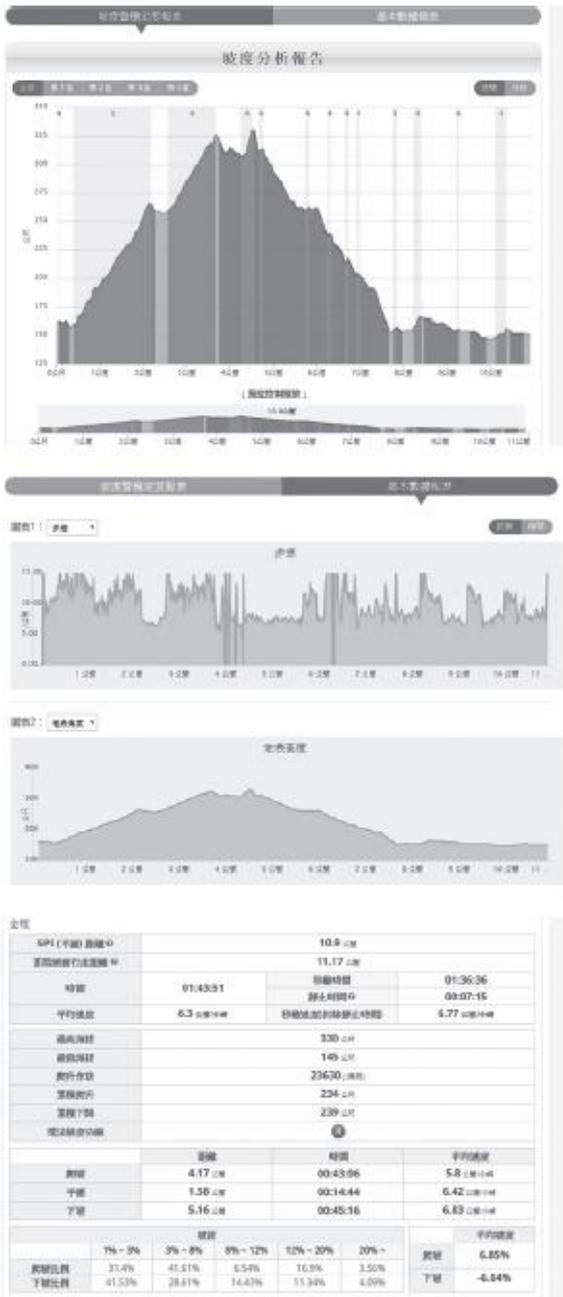
3

可以上傳活動照片，留下活動當天感想及心得。



4

能清楚看到坡度暨穩定度報告，也可切換右側基本數據報表。



※ 若要申請免費帳戶，請前往

<http://run.goyourlife.com/>

## 模式與功能

### 模式說明

- ◇ 按〔MODE〕鍵可切換到下列模式
- 手錶（日常）模式：
  - GoWatch 110i 在沒有進行運動記錄的時候，可以做為普通手錶使用。
  - 手錶風格設定，24、12 小時制設定，請參考選單模式→〔設定〕→〔時間設定〕→〔時間風格〕與〔時間格式〕。
- 活動模式：
  - 開始進行運動、記錄運動軌跡及活動資料。
  - 運動中各項即時數據呈現。
- 選單模式：
  - 設定個人資料及手錶基本設定
  - 裝置配對、測速照相、電子羅盤功能
  - 活動模式的設定及活動記錄查詢

### 時鐘功能

- GoWatch 110i 在沒有進行運動記錄的時候，可做為普通手錶使用；您可以手動返回手錶模式。
- 手錶會待機一段時間（待機時間請查詢選單模式→〔設定〕→〔顯示設定〕→〔手錶待機〕，預設值為 10 分鐘）後自動返回此模式（非活動模式中）。

### 電子羅盤

- 電子羅盤會隨著手錶轉動而改變方位，並於正中央顯示錶頭前方與磁北角所夾的度數與方向。
- 校正羅盤：請至選單模式→〔電子羅盤〕→〔校正〕。
  - 〔校正〕：羅盤第一次使用或需要重新教準時，請按下〔OK〕鍵並將手錶錶面朝下，平放於水平面上，原地旋轉手錶，直到校正成功的訊息出現。

### 計步功能

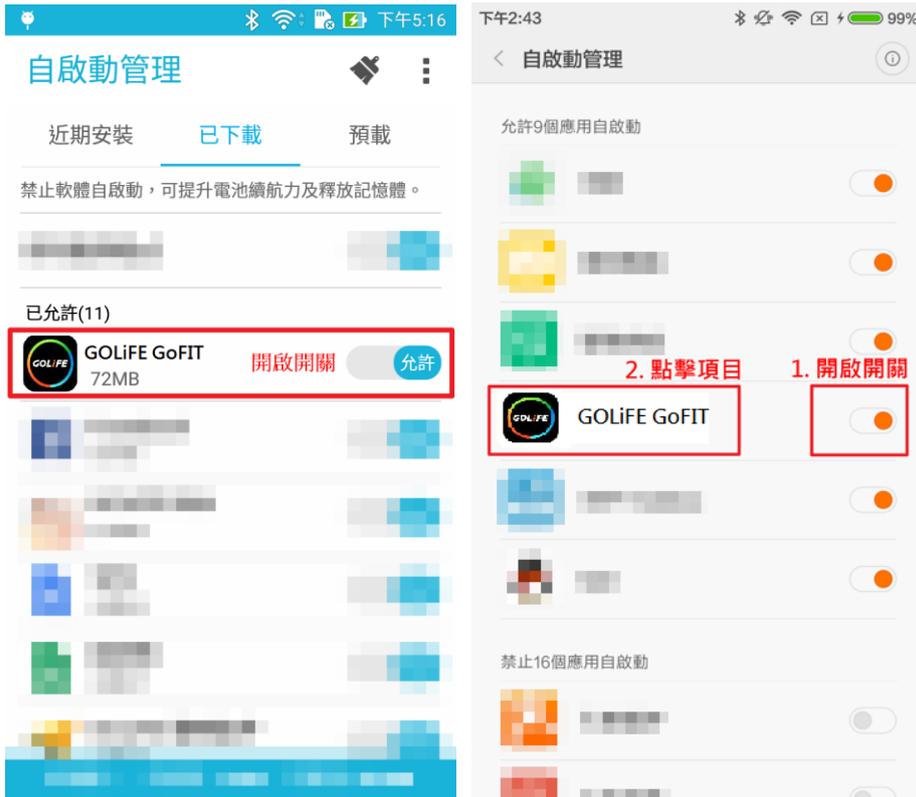
- 在時鐘畫面下方顯示一天行走步數，達到步數目標時，手錶則會震動與提示音告知。  
調整提示設定請參考，P25
- 步數目標可至 GOLiFE GoFIT App > 「裝置」 > 「GoWatch 110i」 > 「設定」 > 「步數目標」，預設值為 10000 步

## 測速照相

- 至選單模式→〔測速照相〕可使用測速照相提醒功能，開啟完成 GPS 定位後（定位等待約一分鐘），只要行經固定式測速照相機前即會震動提醒。
- 在行駛汽、機車時，完成 GPS 定位與開啟測速照相模式後，只要行經固定式測速照相機前，在平地 300 公尺前以手錶震動方式提醒前方有測速照相機（高速公路 800 公尺前提示），並在手錶上顯示限制速度。

## 訊息功能

- GoWatch 110i 在時鐘模式時，按〔下〕鍵，即可立即查看 LINE、Facebook、來電提醒、手機訊息等通知。（手機通知設定需事先開啟）
  - ◇ 關閉特定訊息請參考 P29，延長電池使用效能。
- 如需刪除訊息，請長按〔LAP〕鍵直到手錶畫面出現圓圈顯示已刪除即可。
- 管理通知：您可以使用已配對的行動裝置來管理 110i 上顯示的訊息。
  - 使用 iOS 系統：在行動裝置的通知中心，可設定顯示的提示 App 類別與訊息，110i 出現的通知會與此處設定一致。
  - 使用 Android 系統：請開啟 GOLiFE GoFIT App 與藍牙，並與 110i 配對。點選〔我的裝置〕→選擇 110i→〔通知〕，方可選擇開啟或關閉訊息。
    - ◇ 如何安裝 GOLiFE GoFIT App，請參考 P8；配對方式，請參考 P8。
- 若 Android 系列手機和手錶有藍牙斷線問題，請參考下列設定。
  - 若手機內有「自啟動管理」功能，請將 GOLiFE GoFIT 設定為允許自啟動。
    1. 進入自啟動管理的列表清單裡，開啟 GOLiFE GoFIT 的開關，將 GOLiFE GoFIT 加入允許自啟動的清單。



- 若手機內有「一鍵清理」、「一鍵加速」、「手機加速」、「清理內存」、「釋放記憶體」……等類似功能，請將 GOLiFE GoFIT 設定為忽略名單（或「例外名單」、「保護名單」、「白名單」）。
- ✧ 以下以「手機加速」功能為範例，說明操作步驟。

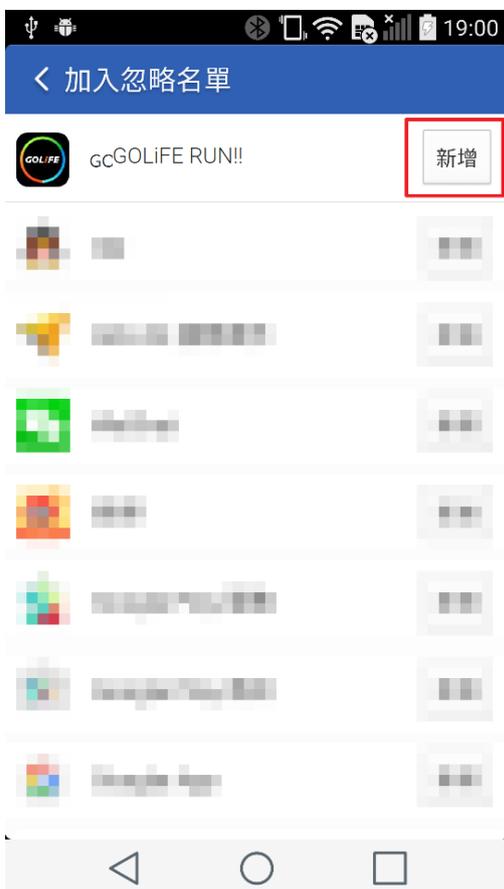
1. 開啟「手機加速」的設定，點擊右上角更多功能，選擇「程式忽略名單」。



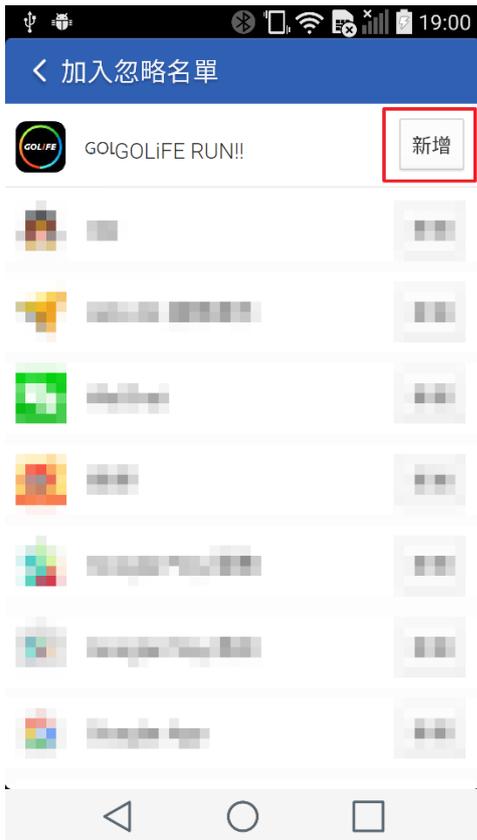
2. 進入「程式忽略清單」頁面，點擊右上角的「+」以新增應用程式。



3. 找到 GOLiFE GoFIT，點擊「新增」。



- 若手機內有「一鍵省電」、「省電優化」……等類似功能，請將 GOLiFE GoFIT 設定為忽略名單。



- ✧ 完成上述所有相關功能的設定之後，請重啟手機。

## 開始活動

1. 按下左下角〔Mode / 電源〕→選單模式→〔開始運動〕，選擇活動模式後並等待衛星搜尋及定位（室內騎車及室內跑步可直接跳過定位步驟即可開始）。
2. 定位結束後，活動開始可以看到當前運動狀態。
  - ✧ 若需調整頁面資訊種類，請至〔設定〕→〔頁面設定〕，可參考 P23。
3. 可按〔上〕、〔下〕鍵瀏覽活動數據。
4. 〔LAP〕鍵可記錄分圈。
5. 〔OK〕鍵可以開始或暫停運動。
6. 運動結束後，按〔OK〕鍵暫停，頁面提示〔繼續〕、〔結束並儲存〕、〔放棄〕，選擇〔結束並儲存〕，即可儲存活動資料。
  - ✧ 同步活動資料後，即可在 GOLiFE GoFIT App 左上角按鍵選擇〔我的活動〕選擇相應活動查看數據及軌跡或至 GOLiFE 官網登錄後查看。（關於如何安裝 GOLiFE GoFIT App，請參考 P8。）

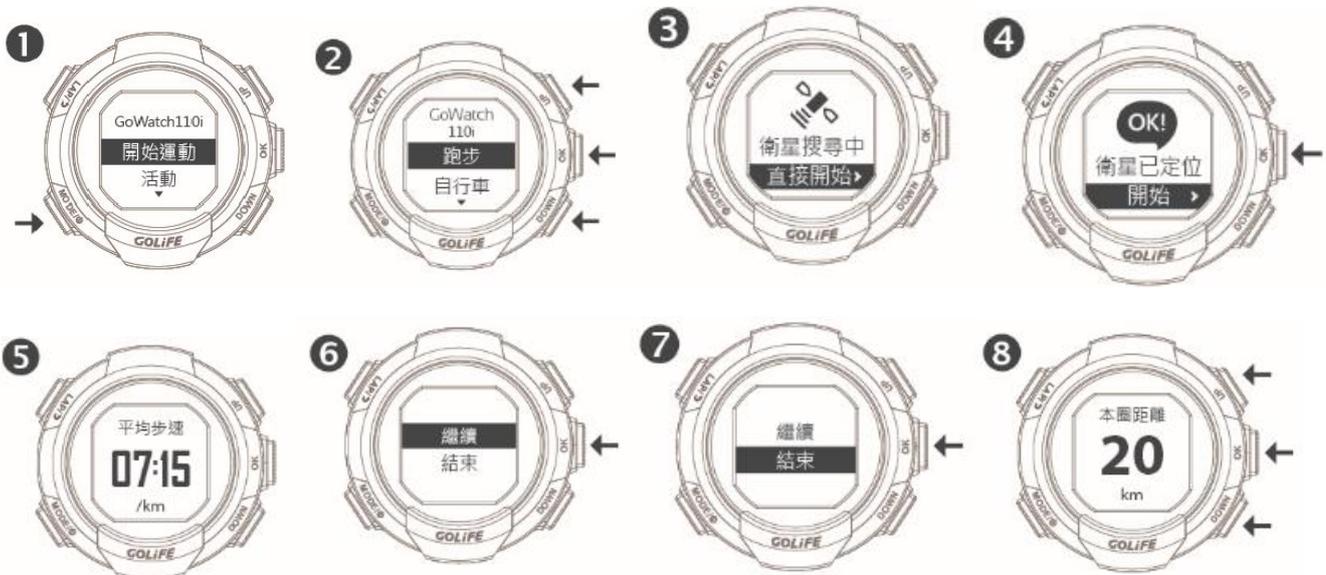
活動模式

活動模式功能

- 運動記錄中：
  - [上]、[下] 鍵：切換運動資訊顯示頁面（GoWatch 110i 提供四個頁面來供您檢視運動資訊，可利用選單模式→〔設定〕→〔頁面設定〕來設定各頁面呈現的數據及版型頁面）。
  - 手動暫停：按 [OK] 鍵暫停記錄，再按 [OK] 鍵恢復開始記錄。
- 瀏覽運動及圈數記錄：
  - 您可以透過選單模式→〔活動〕→〔活動記錄〕來瀏覽。
- 自動暫停：
  - 可透過選單模式→〔活動〕→〔活動設定〕→〔自動暫停〕來選擇是否要自動暫停記錄
- 停止記錄：
  - 按 [OK] 鍵暫停記錄，頁面提示 [繼續]、[結束並儲存]、[放棄]，選擇 [結束並儲存]，即可儲存活動資料。
- 手動分圈：
  - 按 [LAP] 鍵彈出圈數頁面訊息框，要調整訊息內容，請至選單模式→〔設定〕→〔頁面設定〕→〔圈數設定〕設定
- 自動計圈：
  - 根據距離或時間來計算圈數，可經由選單模式→〔活動〕→〔活動設定〕→〔自動圈數〕調

選單模式

開始運動



- 運動類型
  - 可選擇 [跑步]、[自行車]、[登山]、[步行]、[全馬]、[半馬]、[游泳]、[室內跑步]、[室內騎車]、[其他]、[訓練員]、[交互訓練]。
  - 除 [室內跑步]、[室內騎車]、[訓練員]、[交互訓練]、[游泳->泳池] 外，選擇運動類型後，手錶將顯示”衛星搜尋中”，至戶外定位完成後，即可開始該項運動。

- [室內跑步]、[室內騎車]、[游泳->泳池] 不需定位即可開始活動，此項活動將不會記錄軌跡。
- [訓練員]：可以設定速度、距離、時間目標後，與虛擬訓練員一起練習。
  - 訓練開始後，頁面會顯示「剩餘距離」、「領先 / 落後」虛擬運動員多少距離、完成百分比，按 [上]、[下] 鍵切換到活動模式的其他四種頁面。
  - 達到 100% 訓練後，訓練不會自動停止，會記錄保持運動記錄模式，需自行停止並儲存記錄。
  - GPS 必須定位完成後才能開始進行訓練。
    1. [距離 / 時間]：多少時間內完成多少距離。首先設定 [距離] 及 [時間]，設定完成後，往下選擇 [開始訓練]，按 [OK] 鍵後訓練開始，並且開始記錄軌跡。
    2. [距離 / 速度]：多少速度內完成多少距離。首先設定 [距離] 及 [速度]，設定完成後，往下選擇 [開始訓練]，按 [OK] 鍵後訓練開始，並且開始記錄軌跡。
    3. [速度 / 時間]：多少平均速度下維持多少時間。首先設定 [速度] 及 [運動時間]，設定完成後，往下選擇 [開始訓練]，按 [OK] 鍵後訓練開始，並且開始記錄軌跡。
    4. [步速 / 距離]：多少平均步速下完成多少距離。首先設定 [步速] 及 [距離]，設定完成後，往下選擇 [開始訓練]，按 [OK] 鍵後訓練開始，並且開始記錄軌跡。
- [交互訓練]
  1. [建立訓練]：手錶顯示系統預設值訓練標號 01、02、03 以此類推(此編號不可自行設定)。接著新增交互訓練裡面的訓練項目，可以設定 [訓練時間]、[訓練距離]、[休息] 三種項目。接下來可以設定新增的所有訓練項目是否重複執行，可以設定 [關]、[重複]、[一直重複]，預設值為 [關]；設定 [重複] 可以在設定重複次數。
  2. [訓練列表]：選取建立完成的交互訓練後，按 [OK] 鍵後訓練開始，並且開始記錄軌跡。訓練開始後，頁面會顯示 [剩餘距離]、[領先 / 落後] 虛擬運動員多少距離、完成百分比，按 [上]、[下] 鍵切換到活動模式的其他五種頁面。選擇 [編輯] 選項可修改已建立的交互訓練課程。選擇 [刪除] 選項可刪除該交互訓練課程。選擇 [刪除所有] 選項可刪除所有的交互訓練課程。

## 活動：選單模式→ [活動]

- [活動記錄]
  - 依日期排列的歷史記錄，按 [OK] 鍵後進入觀看詳細的運動資訊。
- [活動設定]
  - [步頻訓練器]：選單模式→ [活動] → [活動設定] → [步頻訓練器]
    - 步頻訓練器以規律穩定的提示音幫助跑者調整步頻，藉此功能使跑者練習更一致的步頻。
    - 可選擇 [關]、[活動]、[立刻]。按下 [下] 鍵可選擇每分鐘拍數，輸入您想維持的步頻。
    - 選擇 [活動]，當活動開始時，會自動出現校正步頻的提示音。
    - 選擇 [立刻] 會立即出現校正步頻的提示音。
  - [自動暫停]：可透過選單模式→ [活動] → [活動設定] → [自動暫停] 來選擇是否要自動暫停記錄。
  - [提示]：設定運動進行記錄中時，依設定的 [時間 / 距離] 及其發生頻率，或達到設定的 [速度 / 步速]、[心率] 後，嗶聲或震動提示。震動提示的開啟，請到選單模式→ [設定]

→ [提示設定]，調整成 [震動 / 音效]。

1. [時間 / 距離]: 要開啟 [時間 / 距離] 提示，先設定頻率為 [一次] 或是 [重複] 提示，接下來設定間隔多少時間及距離提示。
2. [速度 / 步速]: 要開啟 [速度 / 步速] 提示，先設定要依 [速度] 或 [步速] 為單位。
  - 以速度 (km / hour 或 mile / hour) 為偵測基準時，先設定 [高速度提示] 及 [低速度提示] 的開關為 [開]，接下來設定 [快於] 與 [慢於] 的速度值。當運動進行中時到設定的最高和最低速度時，手錶將會嗶聲 / 震動提示，幫助有效的訓練。
  - 以步速 (minute / km 或 minute / mile) 為偵測基準時，先設定 [高步速提示] 及 [低步速提示] 的開關為 [開]，接下來設定 [快於] 與 [慢於] 的速度值。當運動進行中時到設定的最高和最低步速時，手錶將會嗶聲 / 震動提示，幫助有效的訓練。
3. [心率]: 以心跳數 (bpm) 為偵測基準時，先設定 [高心跳提示] 及 [低心跳提示] 的開關為 [開]，接下來設定 [高於] 與 [低於] 的心跳值。當運動進行中時達到設定的最大 / 最小心跳時，手錶將會嗶聲 / 震動提示，幫助有效的訓練。

■ [自動圈數]: 設定在運動進行記錄中，是否要到達設定的計圈條件後，自動新增計圈記錄，預設值為 [關]。

1. [距離]: 設定為 [距離] 時，接下來設定每間隔多少距離 (km 或 mile) 時，自動新增計圈記錄。
2. [運動時間]: 設定為 [運動時間] 時，接下來設定每間隔多少時間時，自動新增計圈記錄。

■ [記錄間隔]

- 設定 GPS 座標資料間隔多少時間記錄一次，並可以查詢手錶目前可以記錄資料的剩餘時間。 [記錄方式] 預設值為 [每秒]，手錶可記錄總資料時間為 45 小時 30 分鐘。
- 當需要延長記錄的資料長度時，將 [記錄方式] 設定為 [自訂時間]，接下來設定 [間隔秒數] (最高設定為 20 秒)，設定完畢後可以往下確認剩餘時間。

● [記憶體]

■ 查詢手錶剩餘的記憶體容量，完全無活動記錄下，系統可以記錄資料長度 45.5 小時。

● [刪除所有]

■ 可選擇 [是] 或 [否] 刪除所有運動記錄。

## 測速照相

- 至選單模式→ [測速照相]，可使用測速照相提醒功能，開啟完成 GPS 定位後 (定位等待約一分鐘)，只要行經固定式測速照相機前即會震動提醒。
- 在行駛汽、機車時，完成 GPS 定位與開啟測速照相模式後，只要行經固定式測速照相機前，在平地 300 公尺前以手錶震動方式提醒前方有測速照相機 (高速公路 800 公尺前提示)，並在手錶上顯示限制速度。
  - 如何使用測速照相功能：按下左下角 [Mode / 電源] 鍵，至選單畫面第三項 [測速照相]，按下 [OK] 鍵，等待衛星搜尋及定位 (等待約一分鐘)。完成定位後即可開始行車模式。

## 碼錶

- 至選單模式→〔碼錶〕，可開始使用碼錶功能。
  - 按下〔OK〕鍵可開始活動，再按下〔OK〕鍵可暫停活動。
  - 碼錶功能進行中按下〔LAP〕鍵可紀錄分圈，〔UP〕鍵觀看分圈紀錄，〔DOWN〕鍵可歸零回到碼錶畫面。

## 倒數計時

- 至選單模式→〔倒數計時〕，可開始使用倒數計時功能。
  - 按下〔OK〕鍵可開始倒數計時，再按下〔OK〕鍵可暫停倒數計時。
  - 暫停倒數計時功能時，按下〔UP〕鍵可回復原始計時設定。
  - 至〔倒數計時〕→〔設定時間〕可調整倒數計時時間。

## 電子羅盤

- 電子羅盤會隨著手錶轉動而改變方位，並於正中央顯示錶頭前方與磁北角所夾的度數與方向。
- 校正羅盤：請至選單模式→〔電子羅盤〕→〔校正〕。
  - 〔電子羅盤〕：按〔OK〕鍵開始使用電子羅盤，隨著手錶轉動而改變方位，並於正中央顯示錶頭前方與磁北角所夾的度數與方向。
  - 〔開始校正〕：羅盤第一次使用或需要重新教準時，請按下〔OK〕鍵並將手錶錶面朝下，平放於水平面上，原地旋轉手錶，直到校正成功的訊息出現。
  - 〔磁偏角設定〕：為確保指南針讀數正確無誤，請設定準確的磁偏角值。由於地磁北極和地理北極不在同一個位置，因此您必須在指南針上設置磁偏值，磁北極和地理北極之間的角度即為磁偏角，最精確的磁偏角更新值可以在網際網路上找到。

## 設定

- 〔使用者資訊〕：選單模式→〔設定〕→〔使用者資訊〕
  - 使用者資訊可以設定使用者的姓名、性別、年齡、身高、體重、輪徑、步幅資料。
  - 可以配合 ANT+ 速度踏頻感測器使用，輸入輪徑資料可以用來計算輪速。
- 〔頁面設定〕：選單模式→〔設定〕→〔頁面設定〕
  - 設定運動進行記錄中，使用者可以即時觀看的運動資訊頁面格式：
    - 〔設定頁面 1〕、〔設定頁面 2〕、〔設定頁面 3〕、〔設定頁面 4〕
    - 〔圈數頁面〕：可以設定〔本圈距離〕、〔本圈時間〕、〔本圈步速〕、〔本圈均速〕、〔本圈熱量〕、〔本圈心率〕任意兩種頁面（圈數頁面會在活動模式中計圈時出現）
      - 頁面格式設定方式，以〔設定頁面 1〕為例，選擇〔設定頁面 1〕，按〔上〕、〔下〕鍵選擇每頁顯示的資訊數目，一個頁面最多同時可顯示 4 種運動資訊。選擇完畢後，按下〔OK〕鍵進入運動頁面資訊的選單，按下〔OK〕鍵可選擇想顯示的運動資訊，每個欄位設定完成後，最後按〔LAP〕離開，即可完成設定。
      - 可選擇的即時顯示的資訊如下：
        - ✓ 距離：距離（Distance）、距離-海里（Distance-nm）

- ✓ 速度：現在速度 (Curr. speed)、平均速度 (Avg speed)、最快速度 (Max speed)
  - ✓ 步速：現在步速 (Curr. pace)、平均步速 (Avg pace)、最快步速 (Max pace)
  - ✓ 步數：步數 (Steps)、步頻 (Steps cad.)
  - ✓ 心率：心率 (Heart rate)、平均心率 (Avg HR)、最高心率 (Max HR)
  - ✓ 圈數：目前圈數 (Curr. lap)、本圈距離 (Lap dist)、本圈步速 (Lap pace)、本圈均速 (Lap speed)、本圈熱量 (Lap Calories)、本圈心率 (Lap HR)、本圈時間 (Lap time)、本圈划水數 (Lap Strokes)、本圈 SWOLF (Lap SWOLF)、本圈距離-海里 (Lap Dist.-nm)、本圈速度-節 (Lap Spd.-knot)
  - ✓ 熱量：熱量 (Calories)、平均熱量 (Calorie rate)
  - ✓ 速度：現在速度 (Curr. spd)、平均速度 (Avg spd)、最快速度 (Max spd)、現在速度-節 (Curr. spd.-knot)、平均速度-節 (Avg. spd.-knot)
  - ✓ 時間：運動時間 (Exercise time)、現在時間 (Daytime)
  - ✓ 自行車：現在踏頻 (Cadence)、平均踏頻 (Avg cadence)、最高踏頻 (Max cadence)、現在輪速 (Wheel speed)、平均輪速 (Avg whl. spd)、最快輪速 (Max whl. spd)
  - ✓ 高度：目前高度 (Altitude)、最高高度 (Max altitude)、最低高度 (Min altitude)
- [單位設定]：選單模式→[設定]→[單位設定]
    - [單位]：設定手錶顯示的單位，可設定項目，[公制 m / kph] 或 [英制 ft / mph]。
  - [時間設定]：選單模式→[設定]→[時間設定]
    - [時間風格]：GoWatch 110i 提供多種時間風格，可以依喜好替換。
    - [時間格式]：設定顯示 [12 時制] 或 [24 時制]，預設為 [24 時制]。
    - [時區]：設定時區；可自動設定 (使用 GPS)、或手動指定時區。
    - [日光節約]：設定日光節約時間的開關，預設為 [關]。
    - [校正]：可校正時區與現在時間。
    - [設定時間]：可設定手動設定現在時間

✧ 關於日光節約時間，請參考 P32
  - [顯示設定]：選單模式→[設定]→[顯示設定]
    - [背光]：背光功能可在夜晚中清楚看見手錶上數據及訊息。可設定 [關]、[恆亮]、[只有訊息]、[按鍵/訊息]。
      - [關]：若選擇 [關]，此功能將不會開啟。
      - [恆亮]：背光一直開啟，不會自動關閉。
      - [只有訊息]：當 GoWatch 110i 彈出提示訊息時，背光自動開啟，10 秒後自動關閉。
      - [按鍵 / 訊息]：當 GoWatch 110i 彈出提示訊息時或按下任一按鍵，背光自動開啟，10 秒後自動關閉。
    - [語言選擇]：可選擇 [正體中文]、[簡體中文]、[English]、[日本語]。
    - [背景顏色]：可依喜好選擇 [黑] 與 [白]。
    - [手錶待機]：設定 GoWatch 110i 30 分鐘內沒使用的狀態下，自動切換到時間模式，預設值為 [10 分鐘]。可選擇 [關]、[5 分鐘]、[10 分鐘]、[15 分鐘]、[20 分鐘]、[25 分鐘]、[30 分鐘]。
    - [智慧點亮]：可設定抬手時，手錶自動點亮背光。在夜晚，不用按下按鍵，也能清楚看到

手錶內容。預設值為〔開〕，可選擇〔關〕或〔開〕。

- 〔**按鍵音效**〕：選單模式→〔設定〕→〔按鍵音效〕
  - 可以選擇〔關〕、〔開〕，預設值為〔關〕。
- 〔**提示設定**〕：選單模式→〔設定〕→〔提示設定〕
  - 設定 GoWatch 110i 震動及音效提示，可以選擇〔關〕、〔音效〕、〔震動〕、〔震動 / 音效〕，預設值為〔震動 / 音效〕。
- 〔**鬧鐘設定**〕：選單模式→〔設定〕→〔鬧鐘設定〕
  - 設定鬧鐘功能的開啟，預設為〔關〕，開啟後會在時間模式下顯示鬧鐘標示。
- 〔**回復預設**〕：選單模式→〔設定〕→〔回復預設〕
  - 重新設定 GoWatch 110i 為出廠的預設值。
- 〔**產品資訊**〕：選單模式→〔設定〕→〔產品資訊〕
  - 檢視 GoWatch 110i 的韌體版本、產品型號及出廠序號。

## GPS 設定

- 可設定〔開〕與〔關〕。若選擇〔關〕，可避免耗電，但將無法 GPS 定位。預設值為〔開〕。

## 久坐提醒

- 可設定〔開〕與〔關〕。〔未活動時間〕、〔開始時間〕、〔結束時間〕可依個人習慣調整。

## 日常監控

- 〔計步〕及〔訊息提示〕預設值為〔開〕，可設定〔開〕與〔關〕。

## 藍牙同步

- 按下〔OK〕鍵可與 GOLiFE GoFIT App 配合進行同步。

## 藍牙配對

- 按下〔OK〕鍵將會跳出「開始配對?」視窗，選擇〔是〕將會開始進行配對。
  - ✧ 配對方式請參考→[如何配對 GoWatch 110i P8](#)

## 裝置配對

- 〔心跳帶〕：選單模式→〔裝置配對〕→〔心跳帶〕
  - GoWatch 110i 可以支援採用 ANT+ 協議的心跳帶。
  - [心跳帶配對與使用方式請參考下一章配戴心跳帶。](#)
- 速度踏頻感測器：〔選單模式〕→〔裝置配對〕→〔踏頻速度器〕
  - GoWatch 110i 可以支援採用 ANT+ 協議的速度踏頻感測器。
  - [速度踏頻感測器配對與使用方式請參考下一章配戴速度踏頻感測器。](#)

## 配戴 ANT+感測器

- 在首次使用 ANT+感測器前，需先將您的手錶與感測器進行配對，請至手錶的〔選單模式〕→〔裝置配對〕，選擇感測器項目。
- 配對完成後，當開始活動時，感測器及自動與裝置連接並開始記錄資料。
- 一旦感測器與手錶配對成功，感測器狀態會顯示配對成功。

### 配戴心跳帶

- ✧ 若您沒有心跳帶，可略過此項。
- ✧ 若沒有配戴心跳帶，心跳帶將不會傳送或接收資料。
- ✧ 裝置與心跳帶需保持 1.5 公尺內的距離，才能傳送與接收資料。
- ✧ 配對時，請遠離其他 ANT+感測器 10 公尺以上。
- ✧ GoWatch 110i 會自動儲存最近配對到的心跳帶，並進行優先配對。您可以在心跳帶配對中查看是否已配對。
- ✧ 如果您要更換心跳帶，請按〔MODE〕鍵切換到設定模式選單，選擇〔配對裝置〕→〔心跳帶〕→〔重新配對〕進行更換。

### 心跳帶配對

1. 請先至選單畫面最後一項〔配對裝置〕，點選〔OK〕鍵，選擇〔心跳帶〕。
2. 選擇〔心跳帶〕後，將會看到連線狀態配對失敗的訊息，請按〔下〕鍵〔重新配對〕。
3. 按下〔重新配對〕後，出現配對中的畫面，需等待約一分鐘，將顯示配對成功。
4. 按下〔LAP〕鍵，畫面將會顯示連線狀態配對成功。此時手錶與心跳帶已配對完畢，開始活動時，手錶將會顯示心率資料。

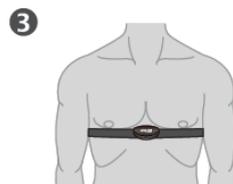
#### 配戴方式



淋上少許清水沾溼電子感測區域



將心率感測器固定於胸帶上



穿上胸帶並調整至舒適的緊度後扣上，為獲得最佳感應效果，請確認電子感測器已確實貼緊皮膚，並位於胸口的正中央

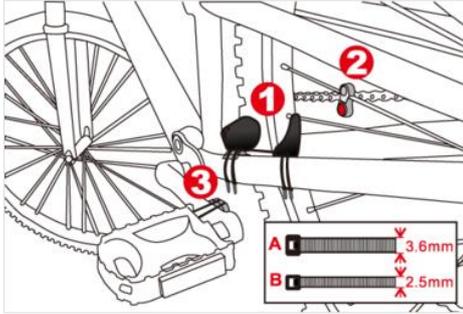
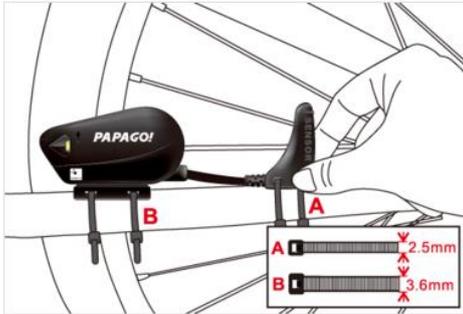
**配戴速度踏頻感測器**

- ✧ 若您沒有速度踏頻感測器，可略過此項。
- ✧ 若自行車沒有安裝速度踏頻感測器，手錶將不會傳送或接收資料。
- ✧ 裝置與速度踏頻感測器需保持 1.5 公尺內的距離，才能傳送與接收資料。
- ✧ 配對時，請遠離其他 ANT+感測器 10 公尺以上。

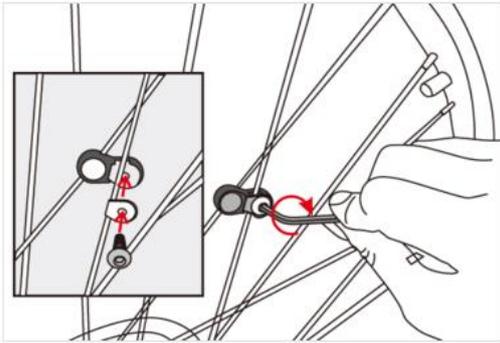
● 速度踏頻感測器配對

1. 請先至選單畫面最後一項〔配對裝置〕，點選〔OK〕鍵，選擇〔踏頻速度器〕。
  2. 選擇〔踏頻速度器〕後，將會看到連線狀態配對失敗的訊息，請按〔下〕鍵〔重新配對〕。
  3. 按下〔重新配對〕後，出現配對中的畫面，需等待約一分鐘，將顯示配對成功。
  4. 按下〔LAP〕鍵，畫面將會顯示連線狀態配對成功。此時手錶與速度踏頻感測器已配對完畢，開始活動時，手錶將會顯示踏頻與輪速資料。
- 關於頁面設定需顯示踏頻及輪速資訊，請參考 P23 頁面設定。

使用方式

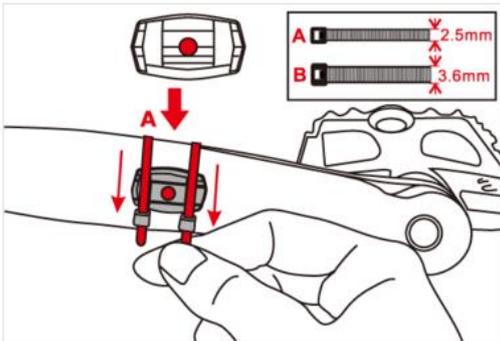
(START)		<p><b>GoRide 100 組件列表：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. GoRide 100 速度踏頻感測器</li> <li>2. 磁鐵 (大)</li> <li>3. 磁鐵 (小)</li> <li>A. 3.6 mm 束帶</li> <li>B. 2.5 mm 束帶</li> </ol>
(1)		<p>將感測器固定於後下叉 (平叉) 上。</p> <p>束帶尺寸不同且數量有限，安裝時請注意。</p>

(2)



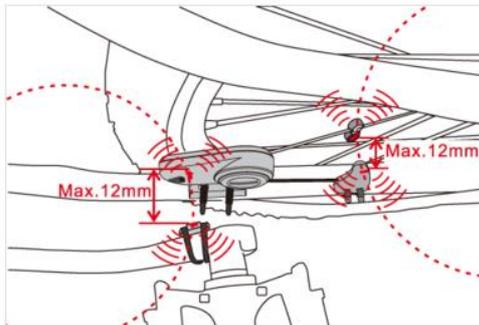
用 L 型扳手將磁鐵（小）固定在後輪幅條上。

(3)



將磁鐵（大）吸附在曲柄內側，並用 B 型束帶固定。

(4)



當磁鐵及感測器彼此最接近時，其相對距離愈接近 12 mm，數據愈精準。

(5)



感測器需位於磁鐵移動路徑上。  
與其他 ANT+™ 裝置感應範圍最長為 150 cm。

(6)



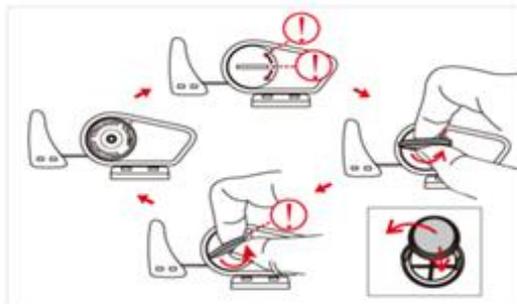
按鈕以啟動或重置。

(7)



啟動後，提示燈持續亮 2 秒；連結感應器後閃爍 10 次。

(8)



更換電池方式如圖所示。

## 注意事項

### 回復預設後的開機設定步驟

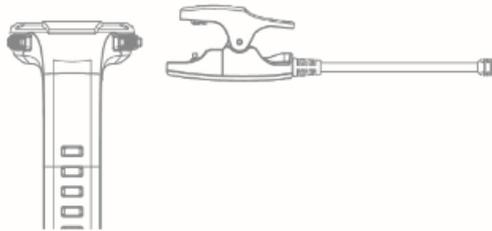
1. **回復預設**：請利用〔設定〕→〔回復預設〕將設定值及活動記錄重置。
2. **選擇語言**：請按〔上〕、〔下〕鍵，選擇〔正體中文〕、〔简体中文〕、〔English〕、〔日本語〕。
3. **時區、時間設定**：
  - **自動設定時區**  
選擇〔是〕，按下右側〔OK〕鍵→衛星搜尋中
    - 請確認所在位置是否為容易接收 GPS 訊號的環境，例如：大樓樓頂、無屋頂遮蔽支場所等。
    - 衛星定位約等候 1 分鐘。
    - 衛星定位完畢後，確定目前所在地的時區，即可校正準確的現在時間。
  - **手動設定時區**  
選擇〔否〕，按下右側〔OK〕鍵→手動時區
    - 請按〔上〕、〔下〕鍵選擇區間〔-12:00〕至〔+14:00〕的時區。
4. 結束以上步驟後，可進入手錶畫面。
  - ✧ 請注意此步驟將不會刪除**活動記錄**，只會將手錶回復原始的預設值。

### 延長電池使用效能

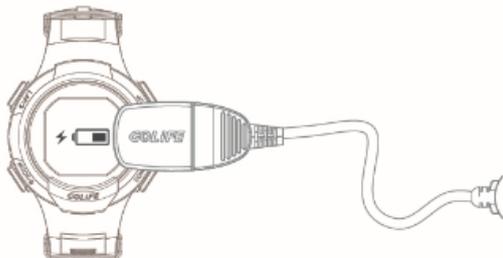
- 關閉背光：選單模式→〔設定〕→〔顯示設定〕→〔背光〕，可以選擇〔關〕、〔恆亮〕、〔只有訊息〕、〔按鍵/訊息〕，選擇〔關〕方能降低耗電。
  - 關閉藍牙：當您不需要連線時，關閉手機的藍牙功能。
  - 暫停活動：若想要休息或暫停記錄軌跡，請按〔OK〕鍵，停止運動記錄，選擇〔結束並儲存〕儲存資料。
  - 智慧點亮：選單模式→〔設定〕→〔顯示設定〕→〔智慧點亮〕，請選擇〔關〕。
  - 管理通知：您可以使用已配對的行動裝置來管理 110i 上顯示的訊息。
    - 使用 iOS 系統：在行動裝置的通知中心，可設定顯示的提示 APP 類別與訊息，110i 出現的通知會與此處設定一致。
    - 使用 Android 系統：請開啟 GOLiFE GoFIT App 與藍牙並與 110i 配對，點選「我的裝置」→選擇 110i→「通知」，方可選擇開啟或關閉訊息。
- ✧ 欲下載 GOLiFE GoFIT App，請參考 P8；配對方式，請參考 P8。

**GOLiFE CONNECT 上傳教學**

**1** 請先將手錶扣上傳輸線



**2** 再將傳輸線與電腦 USB 連接



**3** 請使用電腦開啟 [www.goyourlife.com/download](http://www.goyourlife.com/download) 下載並安裝 GOLiFE CONNECT。  
若已安裝請跳過此步驟

**4** 輸入 GOLiFE 帳號或使用社群帳號登入



**5** 可選擇手錶韌體更新或運動資料上傳



1. 請先將手錶扣上傳輸線。
2. 再將傳輸線與電腦 USB 連接。
3. 請使用電腦開啟 [www.goyourlife.com/download](http://www.goyourlife.com/download) 下載並安裝 GOLiFE CONNECT。  
    ✧ 若已安裝請跳過此步驟。
4. 選擇右側「更新產品韌體」。
5. 「確定進行 GOLiFE 110i 手錶版本更新」按下「Yes」。
6. 更新完畢後，將顯示「更新韌體完成」，請按下「OK」，即可完成更新。

**使用注意事項**

- 110i 電子羅盤功能會受到外界磁力影響，使用羅盤前，請先注意附近是否有會干擾電磁的物體，如汽車、建築物或電線桿。
- 手錶在狀況正常下洗手、洗臉或不慎沾到水滴皆可。
- 為防止手錶鏽蝕，洗冷水澡（短時間）以及游泳後，請務必將手錶擦乾。
- 不適用於潛水以及在高溫度、高濕度（如：泡溫泉、蒸氣室、洗熱水澡、潛水）的環境下使用。任何防水等級的手錶，皆不宜在溫水（溫泉）中活動，以免手錶滲入水氣。
- 避免使用尖銳物品清潔手錶。

- 避免使用有機溶劑、化學清潔用品或驅蟲劑，這可能會破壞手錶的塑料零件。
- 在接觸過氨、鹽水、防曬油、化妝品、酒精或其他化學用品後，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手錶損壞。
- 手錶請避免長時間暴露在過冷或過熱的極端溫度，這可能造成永久性損壞。
- 手錶充電時，即使少量的汗水或濕氣都有可能對充電有所影響。
- 請勿把 GOLiFE 產品之電池自行取出。研鼎崧圖股份有限公司對因自行拆解產品而導致的產品損害或人員傷亡不承擔任何責任。

## 疑難排解與常見問題

- 若手錶長時間沒有回應，請您重新開機，請長按〔MODE / 電源〕鍵 2 秒。
- 若重新開機沒有回應，請您使用手錶重置功能，請同時長按〔MODE / 電源〕、〔LAP〕、〔OK〕三鍵 2 秒（此功能並不會刪除任何手錶的設定與資料）。手錶重置後，請長按〔MODE / 電源〕鍵 2 秒開機。
- 手錶與 GOLiFE GoFIT APP 無法配對時的檢查步驟：
  1. 重新開啟藍牙，請先移除手機內的藍牙：
    - ◆ iOS 手機→「設定」→「藍牙」→「GOLiFE 110i」→若出現藍色驚嘆號→請點選忘記此裝置。
    - ◆ Android 手機→「設定」→「藍牙 → GOLiFE 110i」→請刪除。
  2. APP 背景作業關閉重新執行，請將 GOLiFE GoFIT App 背景作業關閉後，重新開啟並且重新配對。
    - ◇ 配對方式請參考 P8。
- 同步期間，請將 GoWatch 110i 與手機擺放一起，避免移動距離過大，運動記錄會無法正常上傳或中斷。配對時需要較久的時間，請耐心等待。
- 配對期間，Android 手機上出現已配對裝置，110i 才可按下〔LAP〕鍵返回。
- Android 手機用戶在使用 GOLiFE GoFIT App 開啟配對 GoWatch 110i 時，若「Android 系統」→「藍牙」→「已綁定裝置」已存在「GOLiFE\_110i」，App 將會跳出提示對話框，參考如下：
  1. 確認 GoWatch 110i 裝置是上次使用的裝置並且想繼續使用時，請點下「是」即可完成配對。
    - ◇ 無法完成配對者，可以至「Android 系統」→「藍牙」搜尋「GOLiFE\_110i」裝置配對，若「GOLiFE\_110i」裝置出現在「Android 系統」→「藍牙」→「已綁定裝置」中，請再次按照上述配對方式進行，即可完成配對。
  2. 若想以全新的方式使用裝置時，請點下「繼續配對」即可繼續下一步如下：
    - ✓ 先將 GoWatch 110i 畫面調整到〔配對中〕之後按〔下一步〕即會開始搜尋裝置並且嘗試配對。搜尋到裝置後，手機將跳出配對框提示使用者配對，依照手機型號不同會有三種提示對話框顯示：
      - a. 跳出系統對話框，輸入配對碼之後完成配對，待 App 偵測後自動配對完成。
      - b. 跳出 App 提示對話框，輸入配對碼之後完成配對，待 App 偵測後自動配對完成。
    - ◇ a 與 b 只需要輸入一次對話框，手錶即可完成配對。
    - c. 系統自動完成配對，此時等待 App 偵測到之後即可完成配對。
    - ◇ 配對方式，請參考 P8。
- 若 Android 系列手機和手錶有藍牙斷線問題，請參考 P17。

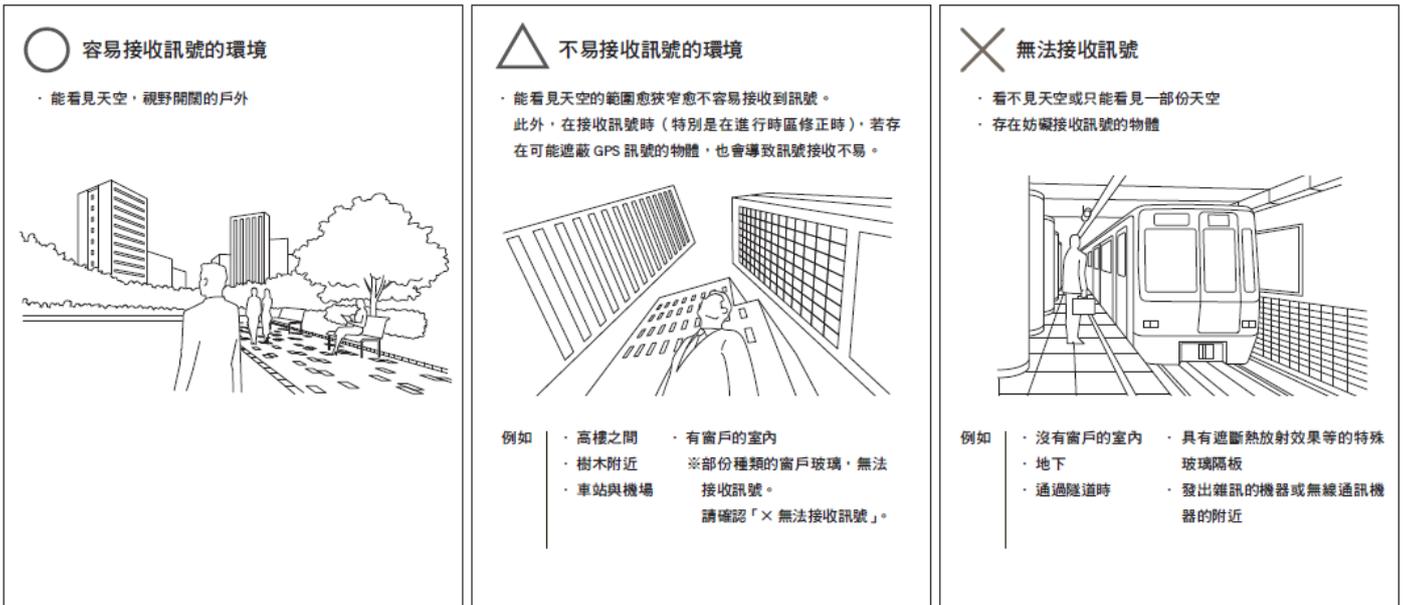
## 參考資料

### 參考資料

#### ● GPS 容易接收訊號的場所與無法接收訊號的場所

##### □ 容易接收訊號的場所與無法接收訊號的場所

有些場所容易接收 GPS 訊號，有些場所則無法接收。



#### ● 日光節約時間（夏至時間）：

不同地區設定有各自的日光節約時間（DST）。所謂夏令時間，是指夏季時間。這是一種當夏季日照時間較長時，採取將正常時間提前一個小時以延長白天時間的制度。目前以歐美國家為主，全世界約有 80 個國家均採用夏令時間。夏令時間（DST）的實施期間與實施地區因國家而有所不同。

✧ 各地區的夏令時間（DST），有時候會因國家或地區的情況而有所變動。

#### ● 取得更多資訊：

- GOLiFE 官網連結：<http://www.goyourlife.com/>
- GoWatch 110i 產品連結：<http://www.goyourlife.com/zh-TW/gowatch110i/>
- 維修及保固說明：<http://www.goyourlife.com/rma/#policy>
- 客戶服務：<http://www.goyourlife.com/feedback/>

## 功能索引表

- **關於校正功能**
  - 第一次使用前校正.....第一次使用手錶，請先為您的手錶充電，並到戶外進行定位以自動校正時間與時區。請參閱→P3
  - 自動與手動校正時區.....請參閱→P9
  - 校正羅盤.....如需電子羅盤校正，請參閱→P26
- **關於充電功能**
  - 為手錶充電.....使用 GOLiFE 充電夾充電，請參閱→P6
  - 延長電池使用效能.....請參閱→P33
- **活動與功能**
  - 其他功能.....除運動與活動功能以外的其他功能，請參閱→P18~P21
  - 智慧訊息功能.....如需關閉或開啟 App 訊息，請參閱→P19
  - 開始活動.....如需開始記錄跑步、自行車、步行、游泳、室內騎車、室內跑步等活動，請參閱→P22
  - 頁面格式設定方式.....可設定運動時，所顯示之資訊，請參閱→26
  - 步頻訓練器.....請參閱→P24
- **關於同步與上傳**
  - 透過智慧手機同步與上傳記錄.....如需透過智慧型手機同步與上傳運動記錄，請參閱→P10
  - 透過電腦同步與上傳記錄.....如需透過電腦同步與上傳運動記錄，請參閱→P13
- **裝置配對**
  - ANT+心跳帶使用及配對.....，請參閱→P29
  - ANT+速度踏頻感測器使用及配對.....，請參閱→P30
- **注意事項**
  - GPS 定位操作.....請參閱→P9
  - 手錶韌體更新.....請參閱→P34
  - 防水說明.....請參閱→P34
  - GPS 容易接收訊號的場所與無法接收訊號的場所.....請參閱→P36
- **疑難排解**
  - 手錶無回應.....請參閱→P35
  - 手錶無法與手機配對.....請參閱→P35
  - 手機和手錶藍牙斷線問題.....請參閱→P19
- **取得更多資訊**
  - 日光節約時間（夏至時間）.....請參閱→P36
  - 取得產品更多資訊.....請參閱→P36
  - 110i 產品技術規格表.....請參閱→P37

產品規格

實體尺寸：45 x 46 x 15 mm
顏色：藏青 / 草綠 / 粉白
螢幕解析度：80 x 80 畫素
電池種類：可充電式鋰電池
使用時間：GPS 模式 6-7 小時、手錶模式 12 天、手錶模式下開啟計步/訊息通知 7-9 天
機器重量：49g
接收晶片：高感度接收晶片
儲存空間：36 小時的儲存空間
藍牙：支援
重力感測器：3 軸加速度感測器
電子羅盤：支援
操作介面：正體中文、簡體中文、英文
防水等級：5 ATM / 水下 50 公尺內 (僅適用游泳但不適合潛水)
資料傳輸介面：USB 埠 (USB 連線夾)
操作溫度：-10°C ~ +60°C
活動量記錄：步數 / 個人建議目標
行車模式：有
手機訊息通知：有
手機上傳活動記錄：有
配速 / 心跳 / 距離警示：有
自動暫停 / 計圈：有
鬧鐘：有
提示效果：提示音或震動提示
適用軟體：Windows / Mac OS: GOLiFE CONNECT ; iOS: GOLiFE Fit APP / Android: GOLiFE GoFIT APP ✧ GOLiFE Fit / GoFIT APP 僅適用於 iOS 8.3 以上 / Android 4.3 以上並支援藍牙 4.0 傳輸功能之智慧型手機或平板。
選購配件：支援具備 ANT+ 無線傳輸規格之 心跳帶 與 速度踏頻感測器