

GOLiFE Care 3
藍牙智慧觸控心率手環
使用手冊

一 快速入門

1. 警告：

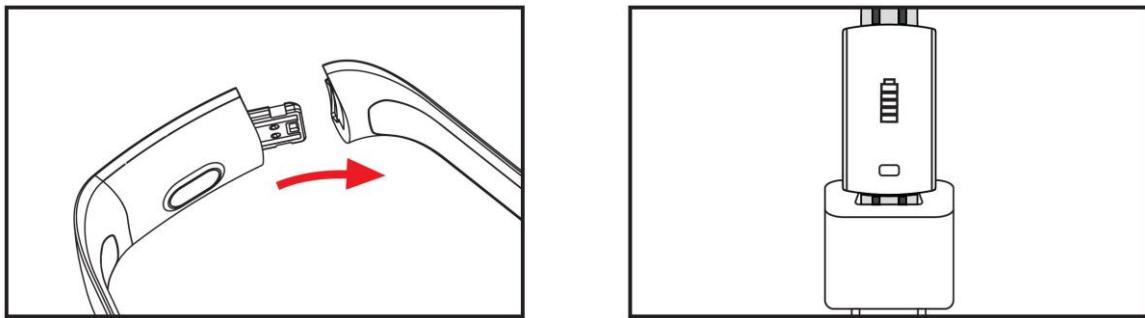
本智慧手環所提供之測量資料主要用於日常生活參考，並不適合做為任何醫療用途。

2. 充電：

使用前請先進行手環充電，確保手環電量充足。將手環下方錶帶拔出，並將手環充電接頭插入電腦 USB 接孔或 5V/0.5A、5V/1A、5V/2A 的充電器。當手環顯示充電畫面時，即開始充電，充電時間大約為 2 小時。

為確保充電效能，請在充電前確認手環充電接頭無髒汙和氧化情況。若手環長期處在關機狀態，請將手環每 3 個月充電一次，延長手環電池效能。

手環充電步驟



- 1、選擇觸控位置下方的錶帶，將錶帶拔出。
- 2、一手握住手環主體，一手握住錶帶左右向後拔出錶帶。
- 3、將手環充電接頭插入電腦 USB 接孔或 5V/0.5A、5V/1A、5V/2A 的充電器，當手環顯示充電畫面時，即開始充電，充電時間大約為 2 小時。

二 下載安裝 GOLiFE Care 3 App

請在手機的 App Store 或 Google Play Store 上搜尋 GOLiFE Care 3 App 下載並安裝 GOLiFE Care 3 App。



三 手環基本操作



開機：長按 GOLiFE 觸控點 3 秒開機。

關機：至選單第八項 " 更多 "，長按 3 秒進入下一個選單並且到第四項 " 關機 "，長按 3 秒關機選項即跳出 " Yes " 和 " No "，按一下觸控點選擇 " Yes " 即可關機。



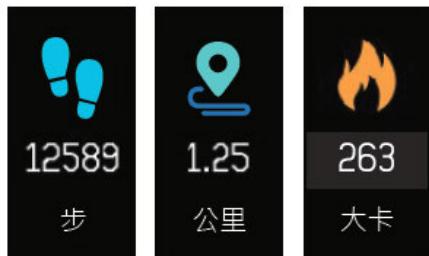
1. 主畫面功能介紹

當手環與 App 配對連接後，將自動同步時間、日期、藍牙符號。手環主畫面長按觸控點 3 秒，將會切換 3 種外觀主畫面，可選擇自己喜好的畫面。



2. 日常模式

日常模式有行走的步數、距離及消耗的卡路里。配戴手環走路，手環將自動記錄步數、距離及卡路里等資料。



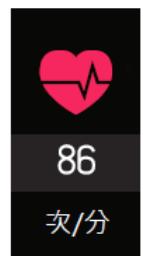
3. 運動模式

選單至運動頁面，長按觸控點 3 秒進入運動模式，可選擇走路、跑步、騎車、登山等模式。長按該模式 3 秒，手環震動後可開始運動，運動結束請長按 3 秒停止並結束運動。



4. 心率測量

4.1 選單至心率測量頁面，手環自動開始量測心率，約 20 秒後即可在螢幕上看到自己的心率數值。



4.2 請將手環配戴於手腕骨頭上方 1-2 公分處，並將錶帶緊扣，確保手環緊貼手臂。



4.3 測量心率時請將手環背部緊貼手臂，若配戴過鬆，心率感測器光線外露，會導致測量數值不準確。請注意，請勿直視心率感測器綠光，可能造成眼睛不適。

4.4 心率測量時，身體請保持靜止狀態，請勿移動或熱身，以免造成心率測量不準確之情形發生。待心率測量完畢後，螢幕即顯示心率數值。

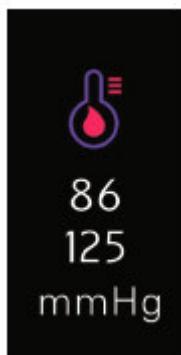
4.5 測量前請確保心率感測器底部無髒污和損壞，皮膚顏色、毛髮多寡、刺青及傷疤都可能影響檢測結果。

- 4.6 心率感測器基於 PPG 測量原理，因此其準確度可能因光線吸收和反射的生理因素而有所不同（血液循環、血壓、皮膚狀況、血管位置和血管密度等）。當測量心率數值不準確時，請重新測量。
- 4.7 長時間測量心率可能導致手環過熱。如測量時遇到身體不適，請移除手環，直到手環降溫後再嘗試配戴。
- 4.8 寒冷的天氣會影響測量結果，建議在溫暖的環境下測量。

5. 血壓測量

選單至血壓測量頁面，等待約 20 秒後即顯示血壓數值。測量血壓應在安靜與溫度適當的環境下測量，測量請避免緊張、焦慮、情緒激動等反應。為確保準確性，測量血壓應重複測量 3 次，每次間隔 2 分鐘，取 3 次數值得平均值紀錄。

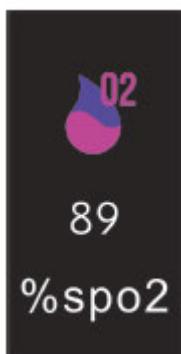
* 血壓測量的資料僅供參考，不可做為醫療相關資料。



6. 血氧測量

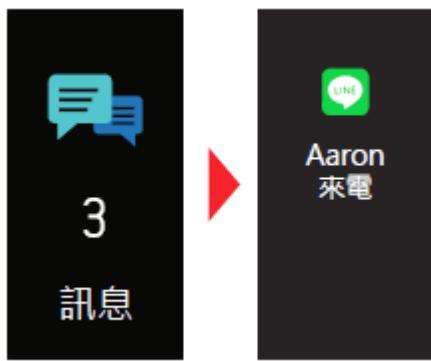
血氧飽和度 (SpO2) 是血液中被氧結合的氧合血紅素 (HbO2) 的容量，佔全部可結合的血紅素容量的百分比，即血液中血氧的濃度。正常人的血氧數值為 90%-100%，若低於 80%以下，建議到醫療單位做更進一步的檢查。選單至血壓測量頁面，血壓測量完畢後，立即點擊一下螢幕至血氧測量頁面，等待約 20 秒後即顯示血氧數值。

* 血氧測量的資料僅供參考，不可做為醫療相關資料。



7. 訊息通知

選單至訊息通知，長按觸控點 3 秒進入訊息通知頁面，點擊觸控點 1 下會切換到下一則訊息內容。訊息通知包含來電通知與通訊軟體對話內容。訊息內容最多可以儲存 7 則，當超過 7 則後，手環會自動汰換舊訊息。



8. 更多

選單至更多頁面，長按觸控點 3 秒可至以下功能頁面。

8.1 碼錶

碼錶長按 3 秒觸控點至碼錶頁面，點擊 1 下可開始計時，再次點擊 1 下可暫停計時。長按 3 秒觸控點可退出碼錶頁面。



8.2 找手機

至找手機頁面，上下晃動手環，手機會同步發出鈴聲提示您手機的位置。

8.3 MAC

MAC 序號，用來表示每個手環單一的辨識序號。如手機需快速找到手環，可使用此 MAC 序號辨識，只需要看 MAC 後 4 碼，就能找到相對應的手環。



8.4 關機

至關機頁面長按觸控點 3 秒，選擇 YES 或是 NO。選擇 YES 並長按 3 秒，手環將震動並關機；選擇 NO 並長按 3 秒，手環將會返回主畫面。



8.5 恢復原廠設定

至恢復原廠設定頁面長按觸控點 3 秒，將恢復原廠設定，此動作將會清除手環上所有訊息通知與已設定的資料。



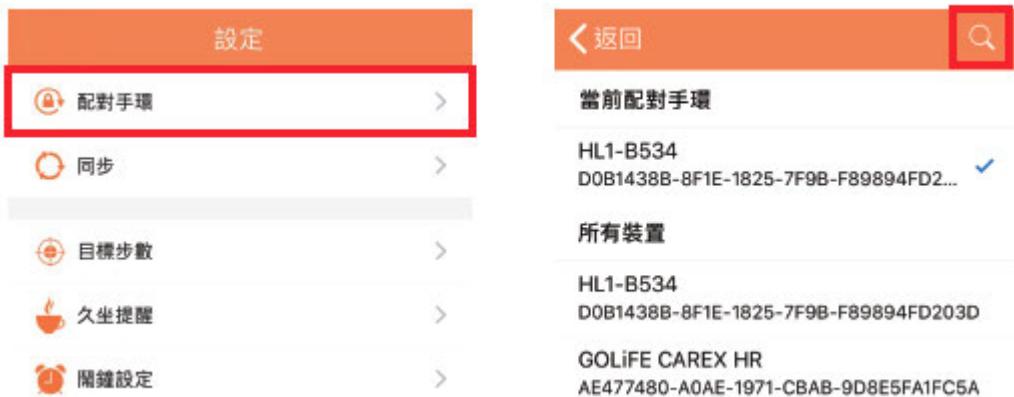
四 與手機配對與自動同步

請按照以下步驟配對手環：

1. 請在手機的 App Store 或 Google Play Store 上搜尋 GOLiFE Care 3 App 下載並安裝 GOLiFE Care 3 App。



2. 與手環配對時，請打開 App，至下方選單 " 設定 "，選擇第一項 " 配對手環 "，按下右上角尋找圖示，開始尋找手環。接著點選手環選單至更多頁面，選擇查看 MAC 序號末四碼，與手機上顯示的 MAC 序號末四碼相同，選擇該手環裝置後即可配對成功。配對完成後，手機將顯示 " 當前配對手環 "；手環主畫面左上角將顯示藍牙配對符號。



* 當 iPhone 或 iPad 跟手環配對時，手機將跳出配對請求視窗，按下配對後才能與手環配對完成。

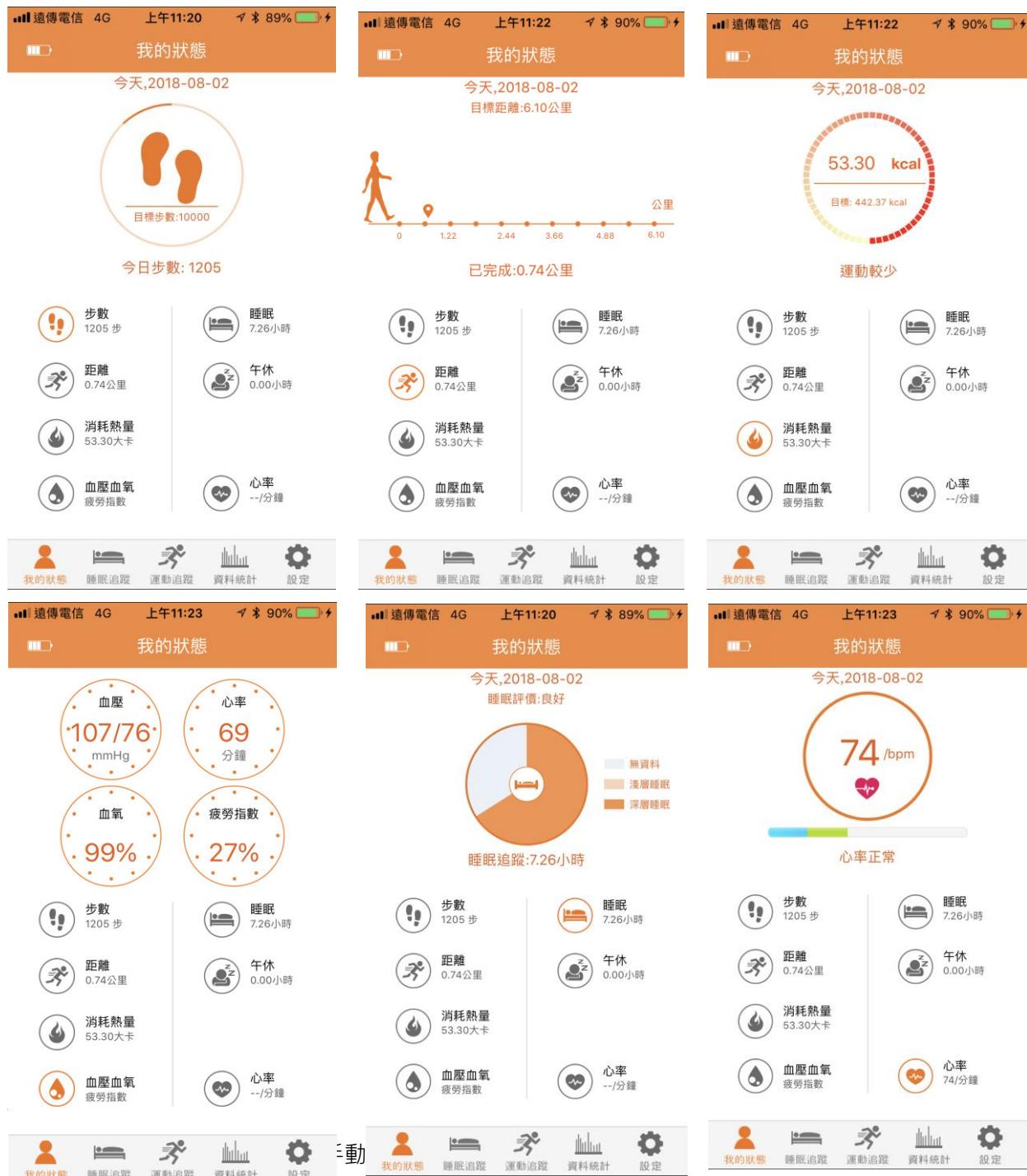
* 當收不到特定訊息通知時，請至 Care 3 App→訊息通知設定，查看是否有未開啟的通訊軟體。

3. 再配對成功後，手環與 App 即自動同步。在手環與 App 連線的狀態下，開啟 App 即同步手環資料。

* 當 App 未與手環同步時，請至 App→設定→配對手環→選擇相對應的 MAC 序號，App 顯示當前配對手環即可重新連接成功。

五 App 功能介紹

1. 我的狀態：點選介面上各圖示可查看當天行走的步數、距離、消耗熱量及睡眠資料。當手環測量血壓、血氧與心率時，App 能即時顯示測量的血壓、血氧與心率並依此數值換算當下的疲勞指數。



- 結束睡眠狀態後，請將資料上傳至 App，系統將會判斷睡眠區間，分析睡眠品質，呈現深層睡眠和淺層睡眠等等的資訊。
- 請注意睡眠超過 30 分鐘後，系統才會自動判斷此為睡眠狀態並記錄睡眠時間與品質。



3. 運動追蹤：可查看您的總步數、總距離、卡路里之總完成率，點擊心率資料可查看當天測量的每一筆心率狀態。



4. 資料統計：按月份或週數查看歷史的運動步數和睡眠紀錄之相對應的統計圖表。

5. 設定：設定手環的各項功能。

- 配對手環：按此選項可以尋找手環裝置並與手機配對連線。
- 目標步數：可設定一天行走的目標步數。
- 久坐提醒：可設定鬧鐘提醒自己該起來活動筋

骨了。

- 鬧鐘設定：可設定手環鬧鐘，最多可設定 3 個時間。
- 遙控拍照：按下此功能，連接 App 拍照模式。在手環與手機藍牙連線狀態下，手環螢幕將顯示拍照圖示，按下觸控點即可遙控拍照。
- 自動偵測心率：開啟此功能，心率將每小時自動偵測一次。
- 訊息通知設定：可開啟或關閉通訊軟體的訊息通知，選擇關閉手環將不會顯示該通訊軟體的訊息。
- 單位設定：可設定單位為英制與公制，開啟為英制，關閉為公制。
- 手環時間：可設定時間顯示 12 與 24 小時制，開啟為 12 小時制，關閉為 24 小時制。
- 省電設定：關閉抬手點亮、手環震動和開啟勿擾模式可達到手環省電的效果。勿擾模式可設定區間，在勿擾模式下，將關閉手環震動、抬手點亮與來電訊息通知功能，但不影響手環鬧鐘功能。
- App 版本：查看 App 最新版本。
- 韌體版本：查看手環最新版本。
- 韌體更新：可更新手環韌體至最新版本。
- 恢復原廠設定：可恢復手環至原廠設定，此動作將會清除手環上所有訊息通知與運動資料。



六 其他功能

1. 拒接來電

手機來電時，來電訊息通知會同步至手環中，如不想接聽，可以透過長按手環觸控點進行電話掛斷。
(手機必須與手環做配對連線後才可使用此功能)

2. 手環解除配對

點擊“配對手環”，進入頁面後，點擊已選裝置，即與手機中斷藍牙連線。iPhone 或 iPad 斷線後，需到手機設定→藍牙→點選該裝置的 i 圖示→點選忘記此裝置，才可解除手環配對。

七 Q&A

Q：搜尋不到手環該怎麼辦？

A：請檢查手環是否有電，請將手環靠近手機，再次嘗試藍牙配對。若仍無法連接，請嘗試關閉手機藍牙或重新開機。

Q：藍牙偶爾連不上該怎麼辦？

A：1. 由於藍牙存在著訊號干擾的問題，可能每次連接時間不同，如果長時間連不上藍牙，請確保裝置在無磁場或無藍牙裝置干擾環境下使用。

2. 部分手機的藍牙在開啟時，可能會出現異常，導致出現連接不上的狀況。通常關閉藍牙再重新開啟即可正常連接。

Q：若出現無法同步該怎麼辦？

A：1. 開啟 App 與手環配對後，進行資料自動同步。

2. 若無法自動同步，請至 App→設定→配對手環→選擇相對應的 MAC 序號，App 顯示當前配對手環即可重新連接成功。

Q：設定來電訊息通知為什麼手環沒有震動提醒？

A：1. 請確認手機藍牙是否開啟並與手機已配對連線。

2. 請檢查 App 是否在背景運行中。

* 一鍵清理內存及一些管家類 App 可能會清理或攔截其他 App，請將 App 加入白名單。

Q：為什麼設定 Line、微信、WhatsApp、Facebook 等訊息通知，手環未跳出提醒？

A：1. 須確保手機處於休眠不使用狀態時，背景運行不能關閉。

2. 電腦與手機不能同時登入通訊軟體使用。

3. 手環須和手機保持藍牙連線狀態，手機藍牙須持續開啟。

4. 手機須打開權限管理，設定允許 App 跳回背景頁面。

* 手機收到訊息時，手機上方會跳出訊息提示框，代表設定已成功，同時會將訊息通知傳送到手環中。如果重新啟動手機，需要在手機設定，點擊通知頁面，找到 Care 3 App 的訊息通知設定，重新將此開啟。

Q：為什麼心率偵測一直失敗？

A：測量心率時，請注意身體需處於靜止狀態，並將手環底部貼緊手腕內側，不留任何縫隙，測量期間請勿晃動手環。

Q：為什麼手環上的藍牙圖示一直閃爍？

A：閃爍目的主要是提示使用者手環並未與 App 連接上，會有收不到訊息通知的狀況；打開 App 與手環連接後，藍牙圖示即恢復正常狀態。

Q：為什麼手環不能充電？

A : 1. 請確認手環 USB 插孔方向是否正確。

2. 當手環電量過低時，會有一段電池預充時間，一般來說充電 2-3 分鐘即可進入正常充電狀態，手環上將顯示充電畫面。

Q : 哪些因素會影響心率測量結果？

A : 錯誤的配戴方式會影響心率測量的數值，如不完整手腕與手環不完整貼合導致漏光、手臂擺動以及手環在手腕上移動、手環配戴過緊、手臂抬高和握拳影響血液循環都可能影響心率測量數值。正確測量方式應將手臂平放，身體放鬆並保持靜止狀態，同時確保手環緊貼手腕。

* 請注意使用者的皮膚顏色、毛髮多寡、刺青及傷疤等都可能影響心率測量數值。

Q : 如何切換手環語言？

A : 手環支援中文與英文顯示，語言會隨著手機設定的語言自動同步。如果想要切換語言請至手機設定→語言與地區切換語言，並與手環配對同步後，手環即可顯示手機所設定的中文或英文語言。

* 請注意手環切換語言，必須要在手機切換語言後重新啟動 App 才能進行同步切換。

Q : 手環時間不準？

A : 當手環沒電，重新充滿電後，手環時間可能出現誤差。請將手環與手機配對，配對完畢後請與手機同步，即可校正手環時間。

八 Care 3 規格

主機尺寸：40.4 × 20.1 × 10.5 mm

可配戴手圍尺寸：13 ~ 19cm

重量：23.04g

螢幕解析度：160 × 80

顏色：藍黑色和槍黑色

電池種類：鋰電池

充電方式：手環內建 USB 充電接頭

防塵防水等級：IP66 及 IP67 完全防塵；可承受最多 3 分鐘高壓水柱；可浸入水中最多 1 公尺、最長 30 分鐘

使用時間：依照個人使用狀況而定

無線傳輸：低功耗藍牙 (BLE)

震動模式：支援

錶帶：抗刮耐磨 TPU 錶帶

重力感測器：3 軸

操作溫度：儲存溫度 -10°C ~ 60°C

功能檢視：心率偵測、血壓偵測、血氧偵測、自動睡眠、勿擾模式、熱量消耗、來電提醒、訊息提醒、步數紀錄、距離顯示、鬧鐘提醒、時間模式、遙控拍照、手機防丟、彩色螢幕、碼錶功能、運動模式（走路、跑步、騎車、登山）、觸控螢幕、藍牙傳輸

保固期限 購買日期後一年內