

T15694

2019 年 7 月

第二版

# ASUS VivoWatch™ SE

HC-A04A  
使用手冊



Android App



E-manual



iOS App

# 目錄

用途 .....	4
關於這本手冊 .....	5
手冊中的訊息圖示 .....	6
安全注意事項 .....	7
電池注意事項 .....	8

## 第一章：開始使用前

認識您的ASUS VivoWatch SE .....	10
微電感測器 .....	12
光學心率感測器（PPG sensor） .....	12
觸控螢幕顯示面板 .....	12
主頁按鈕 .....	13
矽膠腕帶 .....	13
充電連接埠（輸入：5Vdc, 0.5A） .....	13
為 ASUS VivoWatch SE 充電 .....	14

## 第二章：使用 ASUS VivoWatch SE

安裝專屬應用程式 .....	18
初次配對 .....	19
與其他裝置配對或再次配對 .....	20
瀏覽 ASUS VivoWatch SE .....	22
將 ASUS VivoWatch SE 解鎖 .....	22

瀏覽 ASUS VivoWatch SE 功能.....	23
檢視所選功能的更多資訊.....	24
ASUS VivoWatch SE 功能.....	25
主畫面.....	25
操作畫面.....	26
活動心率畫面.....	28
設定.....	29
活動畫面.....	30
運動畫面.....	31
通知.....	33
提醒.....	33
更新ASUS VivoWatch SE.....	34
透過華碩 HealthConnect App 更新.....	34

## 附錄

NCC警語：.....	38
REACH.....	39
華碩產品回收服務.....	39
廢棄物處理.....	39
可移除電池注意事項.....	39
版權說明.....	40
免責聲明.....	40
華碩的聯絡資訊.....	42

# 用途

感謝您購買 ASUS VivoWatch BP！ASUS VivoWatch BP 提供您下列用途：

1. 運動與活動管理：包含活動與運動心跳頻率、情緒壓力資訊（舒壓指數與脈波指數）、計步及運動管理等資訊。
2. 運動 GPS：運動模式可記錄運動歷程、運動時間、運動心跳頻率與計步數等資訊。
3. 通知功能：將 ASUS VivoWatch BP 透過藍芽配對到手機時，手機收到來電或訊息，ASUS VivoWatch BP 可顯示來電號碼與訊息預覽。

請填入以下資訊以供日後參考：

購買日期： \_\_\_\_\_  
產品序號： \_\_\_\_\_

收據黏貼處

註冊產品請至 [https://account.asus.com/product\\_reg.aspx](https://account.asus.com/product_reg.aspx)

# 關於這本手冊

本手冊提供 ASUS VivoWatch SE 的硬體與軟體功能資訊，依下列章節說明：

## 第一章：開始使用前

此章節介紹 ASUS VivoWatch SE 的硬體組件細節並說明如何使用。

## 第二章：使用 ASUS VivoWatch SE

此章節為 ASUS VivoWatch SE 操作說明。

## 附錄

此章節包含 ASUS VivoWatch SE 相關安規聲明。



操作本裝置前請先詳閱本手冊中的所有訊息以及包裝盒上的其他說明。ASUS VivoWatch SE 的完整手冊請至我們的多國語言網站：[https://www.asus.com/VivoWatch/ASUS-VivoWatch-SE-HC-A04A/HelpDesk\\_Manual/](https://www.asus.com/VivoWatch/ASUS-VivoWatch-SE-HC-A04A/HelpDesk_Manual/)。

# 手冊中的訊息圖示

為了強調手冊中的重要資訊，訊息說明會以下列方式呈現：



本訊息包含必須遵守才能完成工作的重要資訊。



本訊息包含助於完成工作的額外資訊與提示。



本訊息包含在特定工作時必須遵守以維護使用者安全以及避免造成 ASUS VivoWatch SE 資料與組件毀損的重要資訊。

## 安全注意事項

- ASUS VivoWatch SE 與充電座必須回收並做適當的廢棄物處理。
- 讓孩童遠離細小零組件。
- ASUS VivoWatch SE 應該在環境溫度 5° C 至 40° 間使用並存放於環境溫度 -20° C 至 45° 間。
- 請勿將 ASUS VivoWatch SE 置放於車中。烈日下久停的車內高溫會超過建議使用環境溫度。
- 某些人可能會因為用於珠寶、手錶以及其他會長時間接觸肌膚穿戴式物品中的特定金屬而過敏。這可能歸因於過敏體質、環境因素、長時間接觸刺激物如肥皂、汗水或其他會引起過敏的物質。
- 若您有過敏體質或其他敏感問題，您可能更容易因為配戴任何穿戴式裝置而造成過敏。
- 若已知您為敏感性肌膚，配戴 ASUS VivoWatch SE 時請特別小心。
- 若您配戴 ASUS VivoWatch SE 過緊，可能更容易造成過敏。
- 配戴一段時間後請取下 ASUS VivoWatch SE 讓肌膚呼吸。
- 請保持腕帶清潔與乾燥將會降低皮膚過敏的可能性。
- 若您發現在 ASUS VivoWatch SE 周圍或下方的肌膚出現紅腫、搔癢或其他過敏或不適現象，請立刻取下 ASUS VivoWatch SE 並在再次配戴前向您的醫師諮詢。
- 即便在症狀消退後繼續使用，可能還是會造成新的過敏反應。



- ASUS VivoWatch SE 並非醫療器材且無宣稱療效。用途並非診斷健康狀態，顯示資訊僅供參考。
- 請勿根據 ASUS VivoWatch SE 的顯示資訊調整藥物治療。請依照醫師處方用藥。只有執業醫師才有資格診斷。

## 電池注意事項

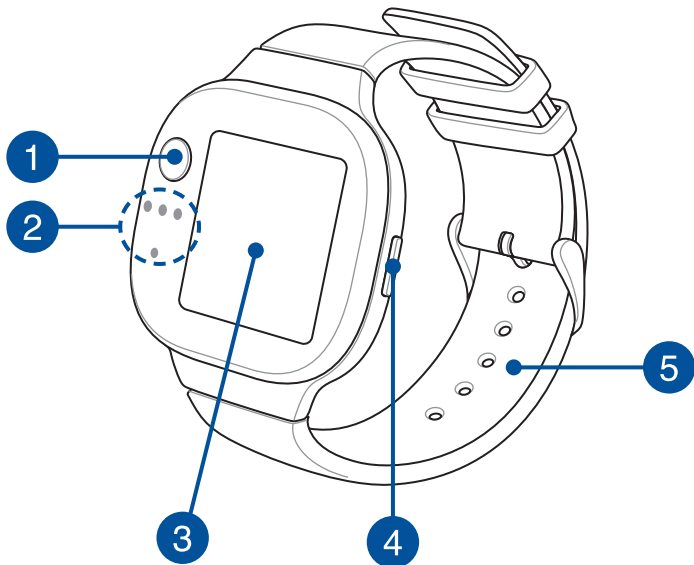
- 請勿接觸火源。
- 請勿嘗試將電池短路。
- 請勿嘗試拆解與組裝電池。
- 若發現有液體滲漏請勿繼續使用。



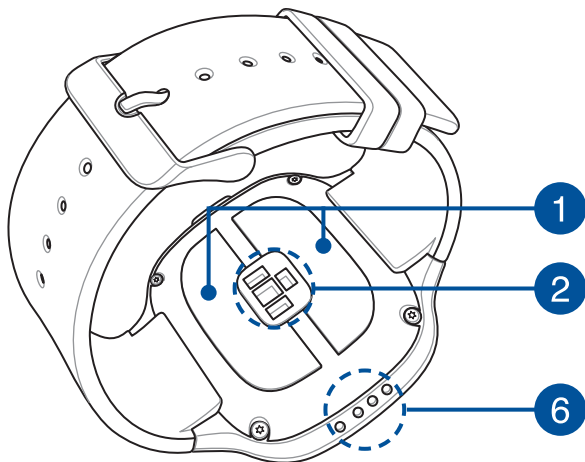
# 1

開始使用前

## 認識您的ASUS VivoWatch SE



- ASUS VivoWatch SE 可以做為獨立使用裝置。
- 下載並安裝專屬應用程式以完整檢視您的健康資料。更多細節請參考本手冊中 **安裝專屬應用程式** 章節的說明。



- ASUS VivoWatch SE 符合 IP67 防塵與防水規範。可於雨中、雪中或淋浴時使用，不適用於游泳、潛水、浮潛、深潛或高速水上運動。
- 請勿在含有化學物質的液體或鹼水（如海洋、游泳池或溫泉）中使用 ASUS VivoWatch SE，因為可能會造成充電連接埠損壞。若 ASUS VivoWatch SE 接觸到前述液體，請務必使用清水清洗連接埠並使用乾淨抹布擦乾以避免鏽蝕。

1

## 微電感測器

微電感測器搭配光學心率感測器可獲得當下的活動心率和情緒壓力資訊（舒壓指數與脈波指數）。其中的脈波指數（Pulse Transit Time, PTT Index）是一種情緒壓力指數，主要提供您情緒壓力狀態變化的參考。



更多細節，請參考本手冊中 **使用 ASUS VivoWatch SE** 章節的說明。

2

## 光學心率感測器（PPG sensor）

此感測器能讓您獲得即時活動心率。



更多細節，請參考本手冊中 **使用 ASUS VivoWatch SE** 章節的說明。

3

## 觸控螢幕顯示面板

透過觸控螢幕顯示面板觸控操作 ASUS VivoWatch SE。



更多細節，請參考本手冊中 **使用 ASUS VivoWatch SE** 章節的說明。

4

## 主頁按鈕

按一下此按鈕即可返回主畫面。您也可以按此按鈕為 ASUS VivoWatch SE 解鎖或啟動其他功能。

按住此按鈕約 2 秒將 ASUS VivoWatch SE 開機，或按住此按鈕約 15 秒將 ASUS VivoWatch SE 關機。



為避免資料遺失，將 ASUS VivoWatch SE 關機前請確認已將您的資料上傳。

5

## 矽膠腕帶

此矽膠腕帶可讓您將 ASUS VivoWatch SE 舒適地戴在手腕上。

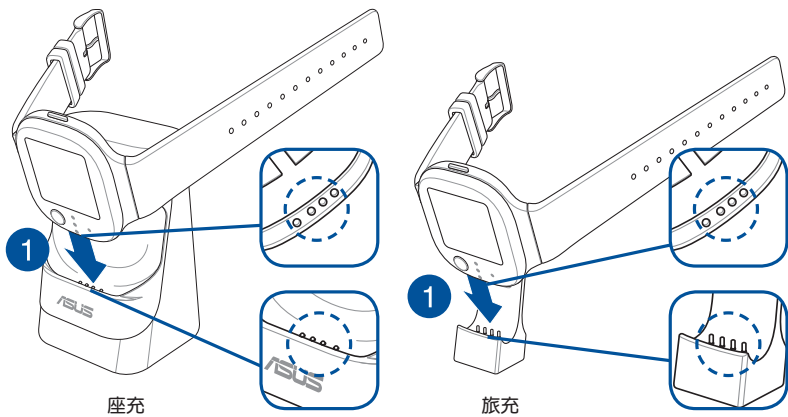
6

## 充電連接埠（輸入：5Vdc, 0.5A）

將此連接埠對準並與充電座連接來為 ASUS VivoWatch SE 電池充電。

## 為 ASUS VivoWatch SE 充電

1. 將 ASUS VivoWatch SE 上的充電連接埠對準充電座的連接埠並置於其上。

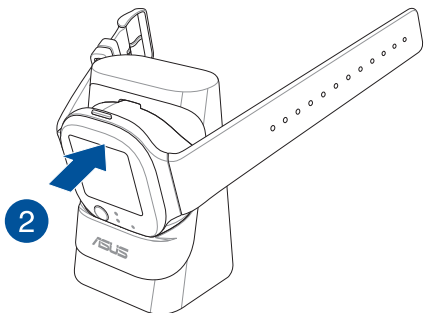


HC-A04A 機型隨附座充和旅充。

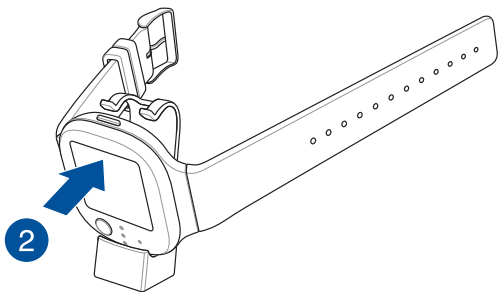


充電前請確認充電連接埠是乾淨且乾燥的。

2. 輕輕推入 ASUS VivoWatch SE 使其穩固置於充電座中。

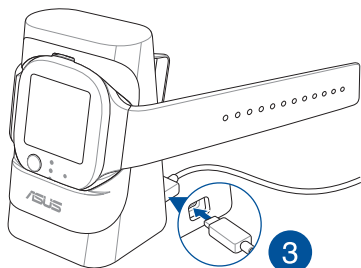


座充

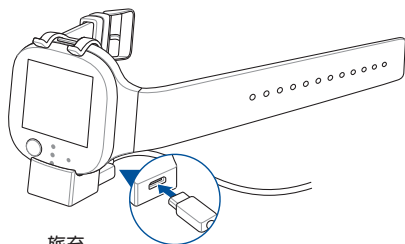


旅充

3. 將 USB 傳輸線與充電座連接，然後將 USB 傳輸線連接電源以開始充電。



座充



旅充



充電完成後，ASUS VivoWatch SE 會自動開機。



- 未正確連接 USB 傳輸線可能會造成 ASUS VivoWatch SE 嚴重損壞。任何因不當使用造成的損壞並不在保固範圍之內。
- 請勿將充電座上的充電連接埠短路。
- 某些行動電源無法偵測低電流裝置，因此無法為 ASUS VivoWatch SE 充電。



# 2

## 使用 ASUS VivoWatch SE

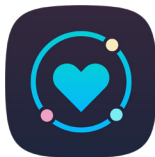
## 安裝專屬應用程式

將 ASUS VivoWatch SE 與專屬應用程式配對以使用其所有功能，像是活動資料、用藥提醒、步行紀錄、訊息與來電通知以及睡眠資訊。

1. 在您的手機上登入 Google 帳號或 Apple ID。
2. 開啟 Play 商店 或 App Store。



3. 搜尋 ASUS HealthConnect App，然後安裝專屬應用程式。

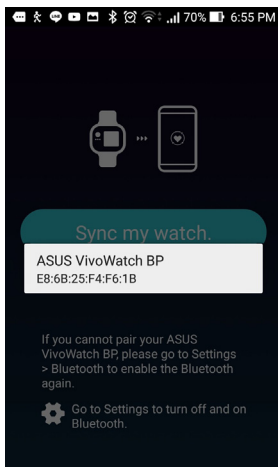
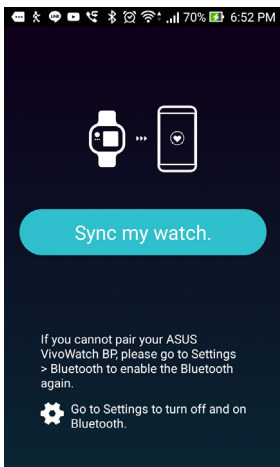


# 初次配對



- 配對前請開啟手機的藍牙功能。
- 請確認ASUS VivoWatch SE 在距離手機 3 公尺內。

1. 按住主頁按鈕約 2 秒將ASUS VivoWatch SE 開機。
2. 開啟 ASUS HealthConnect App。
3. 依照手機與ASUS VivoWatch SE 上的畫面指示完成配對程序。



## 與其他裝置配對或再次配對



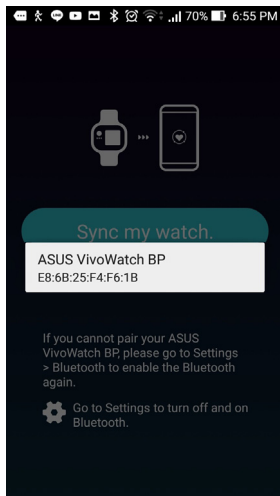
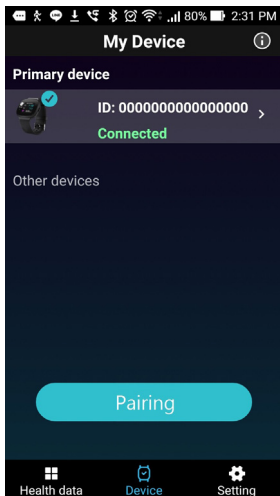
- 配對前請開啟手機的藍牙功能。
- 請確認 ASUS VivoWatch SE 在距離手機 3 公尺內。

1. 在每日記錄畫面中，點選下方的手錶圖示。



手錶圖示

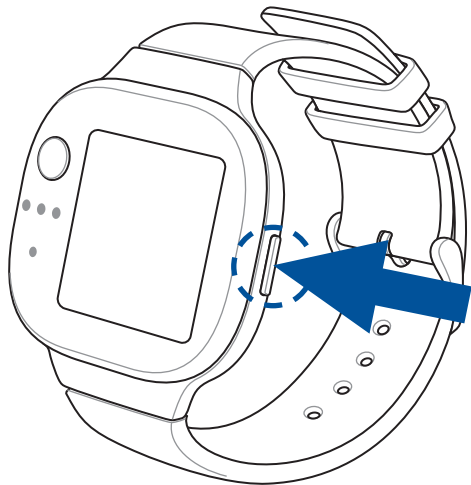
2. 從裝置畫面中，點選 **Pairing** (配對) 圖示。
3. 從可用清單中選擇 **ASUS VivoWatch SE**，然後點選 **OK** 開始配對。



# 瀏覽 ASUS VivoWatch SE

## 將 ASUS VivoWatch SE 解鎖

按下主頁按鈕將 ASUS VivoWatch SE 解鎖。解鎖後便可以捲動瀏覽 ASUS VivoWatch SE 的功能。



未使用 ASUS VivoWatch SE 一段時間後，ASUS VivoWatch SE 會返回主畫面並鎖定以避免誤觸。

## 瀏覽 ASUS VivoWatch SE 功能

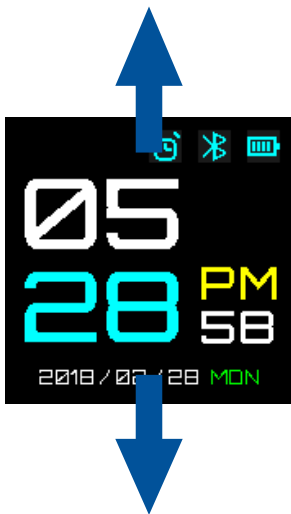
左右滑動以瀏覽 ASUS VivoWatch SE 的功能。



您可以按下 **主頁按鈕** 返回主畫面。

## 檢視所選功能的更多資訊

上下滑動以檢視所選 ASUS VivoWatch SE 功能的更多資訊或變更錶面。



並非所有功能皆提供額外資訊。



# ASUS VivoWatch SE 功能

ASUS VivoWatch SE 會顯示您每日活動狀態、運動時間以及睡眠資訊，以協助您展開更自在的生活。



本手冊中的螢幕畫面僅供參考。

## 主畫面

ASUS VivoWatch SE 主畫面顯示時間、日期以及 ASUS VivoWatch SE 的狀態。



圖示	說明
	鎖定
	電量
	已連線
	鬧鐘



上下滑動以變更錶面。

## 操作畫面

從 **主畫面** 向右滑動進入 **操作畫面**。

然後將手指放在微電感測器與光學心率感測器（綠燈）上。



ASUS VivoWatch SE 使用 PPG 光學心率感測器搭配微電感測器，可讓您管理活動資訊，其中的脈波指數（Pulse Transit Time，PTT Index）是一種情緒壓力指數，主要提供您情緒壓力狀態變化的參考。

請依照以下說明來操作：

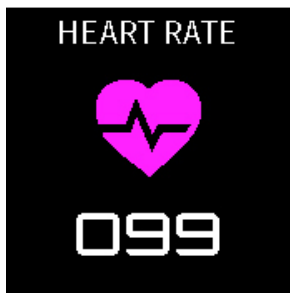
- 依照正常方式將錶面向上配戴 ASUS VivoWatch SE，ASUS VivoWatch SE 的底部碰觸皮膚並讓 ASUS VivoWatch SE 遠離腕骨。
- 配戴 ASUS VivoWatch SE 應以舒適為原則。請勿配戴過緊。
- 操作時將手指輕輕的放在微電感測器上並蓋住綠光。
- 手指和身體請保持不動以獲得活動資訊結果。



- 若 PPG 心率感測器有髒汙，請擦拭乾淨並再試一次。
- 請勿直視 PPG 心率感測器，感測器的光線可能會傷害您的眼睛。
- 勿讓孩童直視 PPG 心率感測器光線。
- 本產品所提供的活動資訊不適用於診斷、治療或減輕疾病、其他症狀等臨床或醫療用途，相關資訊僅供參考，如有相關疾病建議至醫院尋求醫生正確的治療及診斷。

## 活動心率畫面

此畫面會顯示您目前的活動心率。ASUS VivoWatch SE 上的心率感測器會自動偵測您目前的活動心率。



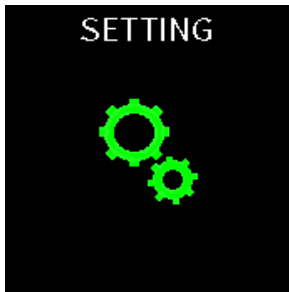
請依照下列步驟取得操作結果：

1. 依照正常方式將錶面向上配戴 ASUS VivoWatch SE，ASUS VivoWatch SE 的底部碰觸皮膚並讓 ASUS VivoWatch SE 遠離腕骨。
2. 配戴 ASUS VivoWatch SE 應以舒適為原則。請勿配戴過緊。
3. 在您體溫升高至正常溫度後，即可透過心率感測器獲得活動心率資訊。

## 設定

此畫面可讓您在 ASUS VivoWatch SE 上直接變更設定。從 **主畫面** 向右滑動三次以進入 **設定畫面**。

在 **設定** 畫面上下滑動以檢視可調整的項目，如下表所示。



設定	說明
鬧鐘	開啟或關閉鬧鐘。
時間	調整時間。
個人資料	輸入正確的個人資料。
語言	變更手錶上的語系
亮度	調整 ASUS VivoWatch SE 背光亮度。此調整僅在光線較暗時才會看出效果。
關於	檢視關於手錶的更多資訊，如韌體版本、序號、電子標籤等。

## 活動畫面

ASUS VivoWatch SE 會自動記錄您的日常活動並將其顯示於螢幕上。在 **主畫面** 向左滑動以進入 **活動畫面**。

您可以檢視您的日常活動如行走步數、消耗卡路里、睡眠時間等資訊。



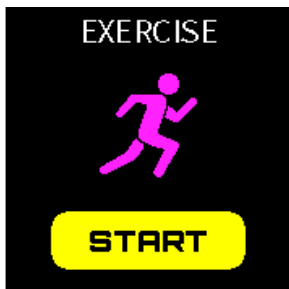
上下滑動以檢視其他活動。

## 運動畫面

此畫面可讓您記錄運動歷程。當您開始運動模式，ASUS VivoWatch SE 將會記錄目前運動的資訊並顯示所記錄的資訊。

### 進入運動模式

要進入運動模式，左右滑動至運動畫面，然後點選 **START** 進入運動模式。



- 在運動模式中，選擇 **Outdoor**（室外）以開啟 GPS 功能。在您開始運動前請先在戶外空曠處等待 GPS 訊號鎖定。
- GPS 訊號鎖定後，將會出現 **GPS** 圖示。

從運動畫面中，左右滑動以檢視目前運動歷程中的即時運動心率、運動時間、卡路里、步數與距離資訊。

### 離開運動模式

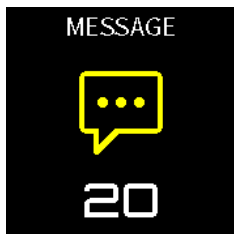
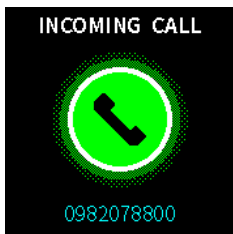
要離開運動模式時，請按下主頁按鈕，然後點選 END（結束）離開運動模式。





## 通知

當您的配對手機收到來電或訊息，ASUS VivoWatch SE 將會震動並顯示來電號碼或訊息預覽。



## 提醒

ASUS VivoWatch SE 也會顯示起身活動與服藥提醒以協助您展開更自在的生活。服藥提醒需要從 APP 手動輸入時間等相關資訊，才會震動手錶提醒。



# 更新ASUS VivoWatch SE

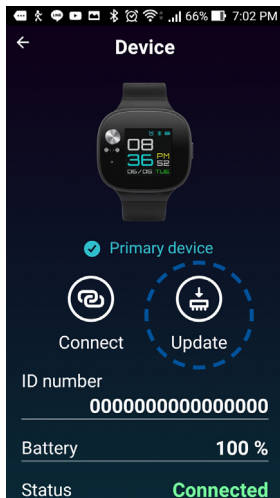
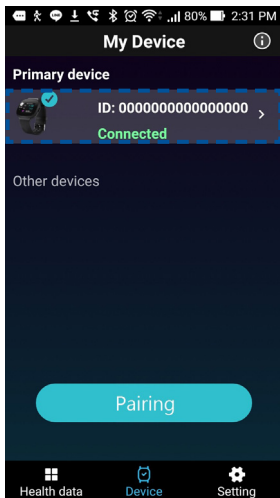
## 透過華碩 HealthConnect App 更新

1. 開啟 ASUS HealthConnect App。
2. 在每日記錄畫面中，點選下方的手錶圖示。



手錶圖示

3. 從裝置畫面中，點選要更新的裝置。
4. 點選 **Update (韌體更新)** 圖示。當韌體更新完成時將會跳出通知訊息。



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

附錄

## NCC警語：

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。

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。

### 注意！使用過度恐傷害視力：

1. 使用 30 分鐘請休息 10分鐘。
2. 未滿 2 歲幼兒不看螢幕，2 歲以上每天看螢幕不要超過 1 小時。

「產品之限用物質含有情況」之相關資訊，請參考下表。

單元	限用物質及其化學符號					
	鉛 (Pb)	汞 (Hg)	鎘 (Cd)	六價鉻 (Cr <sup>+6</sup> )	多溴聯苯 (PBB)	多溴二苯醚 (PBDE)
印刷電路板及電子組件	—	○	○	○	○	○
外殼	○	○	○	○	○	○
液晶螢幕	—	○	○	○	○	○
錶帶	○	○	○	○	○	○
其他及其配件	—	○	○	○	○	○

○：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。

—：係指該項限用物質為排除項目。

## REACH

謹遵守 REACH (Registration, Evaluation, Authorisation, and Restriction of Chemicals) 管理規範，我們會將產品中的化學物質公告在華碩 REACH 網站，詳細請參考 <http://csr.asus.com/english/REACH.htm>。

## 華碩產品回收服務

華碩產品回收服務源自於我們會以最高標準保護環境的承諾。我們深信我們有責任為華碩產品愛用者提供產品、電池或是其他零組件，包括包裝彩盒等回收方案。關於回收服務細節請造訪網站：<http://csr.asus.com/chinese/index.aspx>。

## 廢棄物處理



請勿將ASUS VivoWatch SE 當作一般垃圾丟棄。本產品零組件設計為可回收利用。這個打叉的垃圾桶標誌表示本產品（電器、電子設備與含汞電池）不應視為一般垃圾丟棄，請依照您所在地區有關廢棄電子產品的處理方式處理。



請勿將電池當作一般垃圾丟棄。這個標誌表示電池不應視為一般垃圾丟棄。

## 可移除電池注意事項

- 安裝錯誤型號的電池可能會有爆炸風險。
- 電池與其組件必須回收或做適當廢棄物處理。

## 版權說明

Copyright ©ASUSTeK Computer Inc. All rights reserved. 華碩電腦股份有限公司保留所有權利。本使用手冊包括但不限於其所包含的所有資訊受到著作權法之保護，未經華碩電腦股份有限公司（以下簡稱「華碩」）許可，不得任意地仿製、拷貝、謄抄、轉譯或為其他利用。

## 免責聲明

本使用手冊是以「現況」及「以目前明示的條件下」的狀態提供給您。在法律允許的範圍內，華碩就本使用手冊，不提供任何明示或默示的擔保及保證，包括但不限於商業適銷性、特定目的之適用性、未侵害任何他人權利及任何得使用本使用手冊或無法使用本使用手冊的保證，且華碩對因使用本使用手冊而獲取的結果或透過本使用手冊所獲得任何資訊之準確性或可靠性不提供擔保。

台端應自行承擔使用本使用手冊的所有風險。台端明確了解並同意，華碩、華碩之授權人及其各該主管、董事、員工、代理人或關係企業皆無須為您因本使用手冊、或因使用本使用手冊、或因不可歸責於華碩的原因而無法使用本使用手冊或其任何部分而可能產生的衍生、附隨、直接、間接、特別、懲罰或任何其他損失（包括但不限於利益損失、業務中斷、資料遺失或其他金錢損失）負責，不論華碩是否被告知發生上開損失之可能性。

由於部分國家或地區可能不允許責任的全部免除或對前述損失的責任限制，所以前述限制或排除條款可能對您不適用。



台端知悉華碩有權隨時修改本使用手冊。本產品規格或驅動程式一經改變，本使用手冊將會隨之更新。本使用手冊更新的詳細說明請您造訪華碩的客戶服務網 <http://support.asus.com>，或是直接與華碩資訊產品技術支援專線 0800-093-456 聯絡。

於本使用手冊中提及之第三人產品名稱或內容，其所有權及智慧財產權皆為各別產品或內容所有人所有且受現行智慧財產權相關法令及國際條約之保護。當下列兩種情況發生時，本產品將不再受到華碩之保固及服務：

- (1) 本產品曾經過非華碩授權之維修、規格更改、零件替換或其他未經過華碩授權的行為。
- (2) 本產品序號模糊不清或喪失。

ASUS VivoWatch SE 並非醫療器材無宣稱療效亦無血壓和心電圖量測功能，活動/運動心率以及各情緒壓力相關指數僅供參考。請勿根據顯示資訊診斷或調整藥物，應依照醫師的指示和規定服藥。

## 華碩的聯絡資訊

華碩電腦公司 ASUSTeK COMPUTER INC. (台灣)

### 市場訊息

地址 : 台灣臺北市北投區立德路 150 號 4 樓

電話 : +886-2-2894-3447

傳真 : +886-2-2890-7798

網址 : <http://www.asus.com/tw/>

### 技術支援

電話 : +886-2-2894-3447 ( 0800-093-456 )

線上支援 : <https://www.asus.com/support/Product/ContactUs/Services/questionform/?lang=zh-tw>

製造商 : 亞旭電腦股份有限公司

地址 : 新北市中和區建康路 119 號 10 樓



