

感謝您購買本產品。  
使用手錶之前，請仔細閱讀使用說明書以確保正確使用。

### 存取最新資訊 (機芯編號: YF30)

您可以使用 QR 代碼存取本款手錶的最新資訊。

<https://www.citizenwatch-global.com/support/html/ct/yf30/yf30.html>

- 此外，存取此處以查看通知。
- 您還可以在網站上查看如何使用增強的特性和功能，例如計算尺和視距儀。手錶是否配備增強的特性和功能取決於型號。



### 安全預防注意事項

產品隨附的「注意事項」包含應始終嚴格遵守的說明，該說明不僅指導您正確使用產品，而且還防止您自身、其他人員受傷或出現財產損失。請務必在使用產品之前通讀一遍。

### 功能



#### 透過專用應用程式與智慧型手機連接

時間和日曆會與智慧型手機上的時間和日曆同步。要獲取此專用應用程式，請造訪您智慧型手機的應用程式下載網站。

#### 測量活動、心率和血氧飽和度 (SPO2)

手錶會記錄上述測量資料，在專用應用程式上顯示這些資料，並將其傳送至健康照護應用程式。



#### Amazon Alexa 就緒

您可以透過手錶的麥克風使用 Alexa。

#### 使用者可設定的按鈕

透過在專用應用程式上進行設定，您可以根據需要將兩個功能指派給手錶的按鈕。

- |                  |             |
|------------------|-------------|
| • [ADD FEATURES] | • [音樂控制]    |
| • [鍛煉模式]         | • [計時器]     |
| • [健康儀表板]        | • [天氣]      |
| • [碼錶]           | • [呼叫電話]    |
| • [通知]           | • [設定ALEXA] |

#### 顯示器上的永久顯示

本款手錶配有電子紙顯示器。它始終可以顯示您從以下資訊項中選擇的最多 4 個項目。

- |                      |          |
|----------------------|----------|
| • Riiiver 平台的 iiidea | • [心律]   |
| • [第二時區]             | • [下雨機會] |
| • [日 - 日期]           | • [活動分鐘] |
| • [目前溫度]             | • [卡路里]  |
| • [步]                | • [電池]   |

顯示器 (錶盤) 的外觀可以自由自訂。

### Riiiver 之進階功能



Riiiver 是一個獨特的服務平台，可透過您智慧型手機上的特殊應用程式將手錶連線到網際網路。使用這款手錶，您可以將預備新增的功能指派至按鈕，或使用顯示項的[ADD FEATURES]。

- Riiiver 服務可用的地區是有限的。無 Riiiver 服務的地區無法使用 Riiiver。

- Amazon、Alexa 與其它相關標誌是 Amazon.com, Inc. 及其關係企業的註冊商標。

### 目錄

安全預防注意事項 .....	1
功能 .....	1
使用手錶之前 .....	2
保護貼紙 .....	2
為手錶充電 .....	2
組件識別 .....	2
關於手錶的顯示 .....	2
更新顯示器的顯示 .....	2
打開燈光 .....	2
顯示通知 .....	2
隱藏顯示螢幕上的資訊 .....	2
連接智慧型手機之前 .....	2
連接要求 .....	2
執行與智慧型手機配對 .....	3
執行配對 .....	3
配對失敗時 .....	4
配對後連接失敗時 (取消配對) .....	4
同步手錶和智慧型手機 .....	4
調整時間和日曆 .....	5
加速感應器和光學感應器 .....	5
表身設定 .....	5
專門應用程式的螢幕 .....	6
側面功能表 .....	6
[CHOOSE DEVICE] 螢幕 .....	6
[MY WATCH] 螢幕 .....	7
[WELLNESS] 螢幕 .....	7
變更專門應用程式的設定 .....	8
變更活動的目標值 .....	8
檢查已連接手錶的狀態 .....	9
正在使用 Amazon Alexa .....	10
自訂錶盤 .....	13
設定鬧鈴 .....	15
設定通知 .....	16
自動偵測活動 .....	17
檢查並校正基準位置 .....	18
關於手錶的功能表 .....	19
使用定時器 .....	19
Bluetooth 無線技術 .....	20
規格 .....	20

## 使用手錶之前

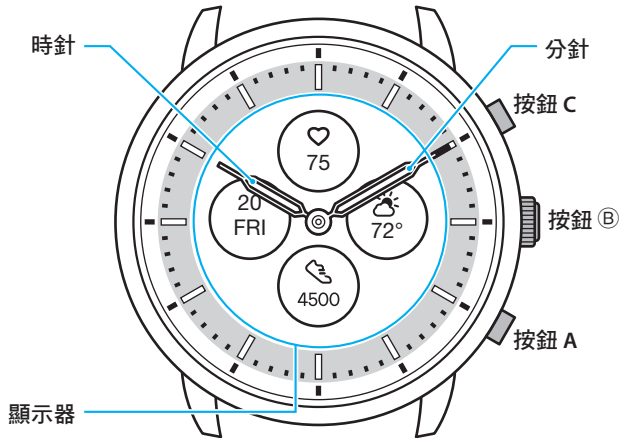
### 保護貼紙

確保移除手錶（錶殼背面、錶帶、表扣）上可能存在的保護貼紙。否則，汗水或濕氣可能會進入保護貼紙與零件之間的空隙，從而導致皮疹和/或金屬零件的腐蝕。

### 為手錶充電

使用專用電池充電器為內建蓄電池充電以使用本款手錶。  
有關詳細資料，請參閱產品隨附的「快速入門指南」和「充電線」。

## 組件識別

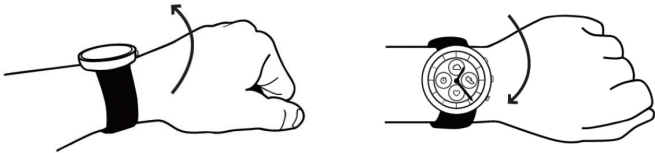


- 本使用手冊的附圖可能與您所購買手錶的實際外觀不同。

## 關於手錶的顯示

本款手錶配有電子紙顯示器。由於有顯示器，手錶可以一直顯示各種資訊，耗電極少。另一方面，與普通 LCD 不同的是，顯示不會始終更新。要查看目前總步數或其他即時資料，您需要有意地更新顯示。

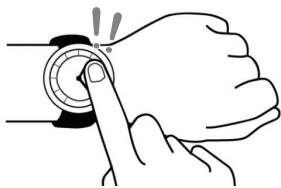
### 更新顯示器的顯示



快速扭動手腕，手錶上的指針會走動，顯示器上的顯示也會重新整理。

- 如果指針未走動，請再次扭動。

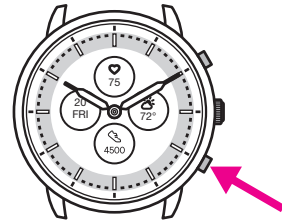
### 打開燈光



點選顯示器中心兩次，打開燈光。

- 燈光幾秒後會自動熄滅，無需任何操作。
- 您可以變更設定，不開啟手錶上的指示燈。如需詳情，請參見「表身設定」（→ 第 5 頁）。

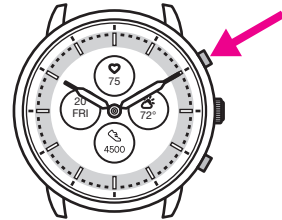
## 顯示通知



長按手錶下方按鈕 (A)，可在手錶顯示螢幕上顯示通知。

- 有關通知詳情，請參閱「設定通知」（→ 第 16 頁）。

## 隱藏顯示螢幕上的資訊



長按手錶上方按鈕 (A)，可在手錶顯示螢幕上隱藏資訊。

- 您也可以透過手錶的設定隱藏資訊。如需詳情，請參見「關於手錶的功能表」（→ 第 19 頁）。

## 連接智慧型手機之前

若要將智慧型手機與手錶配對以進行連接，您必須在智慧型手機上安裝並啟用專用應用程式 "CITIZEN CONNECTED"。

連接流程如下所述。

- 本款手錶透過 Bluetooth® 低功耗節能通訊技術與智慧型手機進行通訊。
- The Bluetooth® word mark and logos are registered trademarks owned by Bluetooth SIG, Inc.
- Google, Wear OS by Google, Google Play and Google Play logo, Google Fit, Google Assistant, Google Calendar, Gmail, Android and Android Go Edition, Android One, Google Pixel, Google Nest Thermostat are trademarks of Google LLC.
- iOS is a trademark or registered trademark of Cisco Systems, Inc. or its affiliates in the United States and other countries, and is used under license.

安裝專用應用程式

啟動應用程式

註冊/登入

正在配對

連接

中斷連接

## 連接要求

Android	Android OS 7.0 -
iPhone	iOS 15.0 -
Bluetooth®	藍牙智慧型相容 / 4.2 低功耗

- 當您的智慧型手機與專門應用程式不相容時，您無法安裝該應用程式。
- 滿足您智慧型手機的要求無法保證應用程式的正常運行。
- 手錶製造完成後，專用應用程式可能會停止更新。

實際的螢幕和/或專門應用程式的指示可能與本說明書上的有所不同，這取決於您的使用條件和/或應用程式更新時規格的變更。在這種情況下，請按照應用程式實際螢幕上的說明進行操作。

## 執行與智慧型手機配對

首次連接手錶和智慧型手機時執行配對。

- 執行配對後，手錶和智慧型手機上將儲存唯一的配對資訊。
- 在啟動專門應用程式時建立一個帳戶。建立帳戶需要可用於接收電子郵件的電子郵寄地址。
- 請保留帳戶的郵寄地址和密碼，以備不時之需。

### 執行配對

- 若要進行配對，手錶和智慧型手機二者均須操作。
- 請事先為手錶和智慧型手機充足電。
- 開啟您智慧型手機與 Bluetooth® 和定位資訊相關的功能。

#### 1 在應用程式網站下載專門應用程式 “CITIZEN CONNECTED” 並安裝。



#### 2 啟動專用應用程式。

- 保持顯示應用程式螢幕，直到配對完成。

#### 3 點選 [混合型]。



#### 4 建立帳戶。

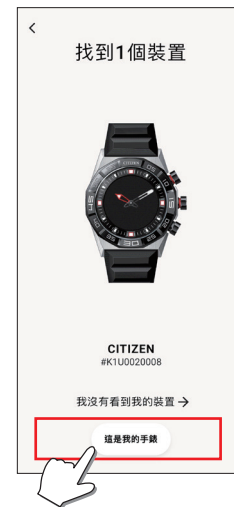


- 當您註冊帳戶時繼續驗證流程。身份驗證號碼將傳送到您在此處註冊的郵件地址。
- 如果您之前建立帳戶後沒有執行配對就註銷，請點選 [登入]。
- 登入後，無論啟用還是停用應用程式，狀態（登入狀態）都將保留。

#### 5 按下中間按鈕 ⑤ 並在顯示 [開始配對] 螢幕時點選應用程式螢幕上的 [繼續]。



#### 6 點選 [這是我的手錶]。



- 螢幕上顯示的手錶可能看起來與您實際使用的手錶不同。
- 如果不僅是顏色，而且整個外觀都與您的手錶不同，請點選 [我沒有看到我的裝置]。
- 手錶更新開始後，請等待直到更新完成。

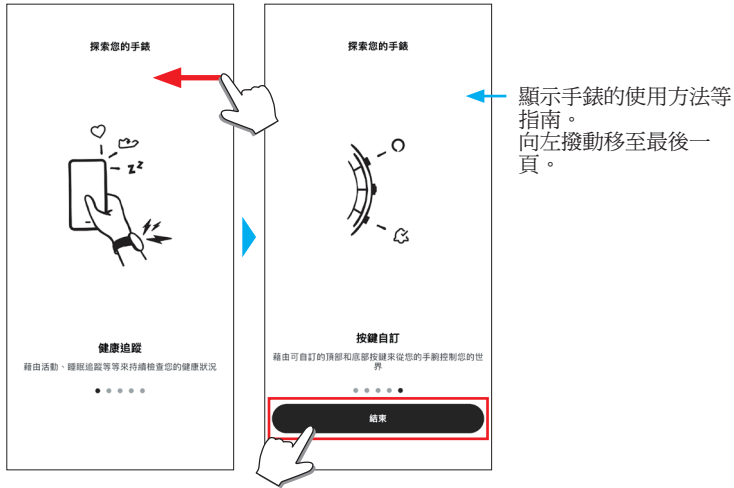
#### 7 在規定時間內按下手錶中間的按鈕 ⑤。



配對開始。

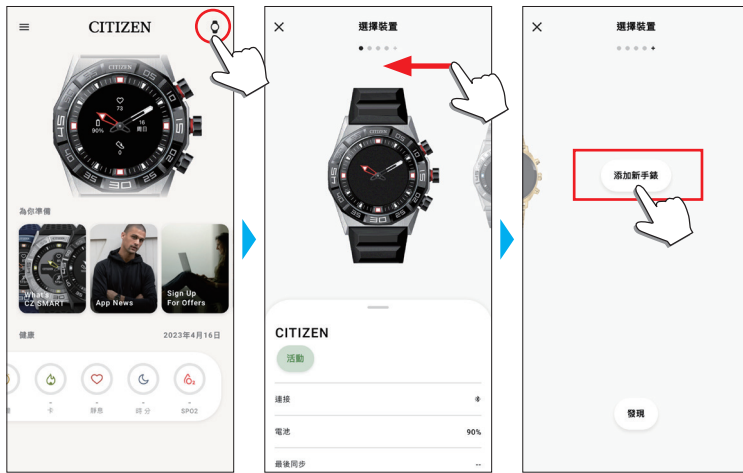
## ■ 配對成功完成後

顯示完成螢幕。



## ■ 在應用程式的螢幕上開始配對

點按主螢幕右上方的手錶圖示 (🕒)，在 [選擇裝置] 螢幕上向左撥動並點按 [添加新手錶]。



## 配對失敗時

當配對失敗且目標手錶未出現在專用應用程式上時，請按照以下步驟再次嘗試配對。

- 1 在智慧型手機的 Bluetooth® 設定中移除 “CITIZEN CONNECTED HR 2.1”。
- 2 關閉智慧型手機上的藍牙功能，然後重新打開。
- 3 再次執行手錶和智慧型手機之間的配對。

## 配對後連接失敗時（取消配對）

按照以下步驟再次嘗試配對。

- 1 點按主螢幕右上方的手錶圖示 (🕒)。
- 2 向左或向右撥動 [選擇裝置] 螢幕以顯示要連接智慧型手機的手錶。
- 3 向上撥動 [選擇裝置] 螢幕底部的標籤以顯示功能表。



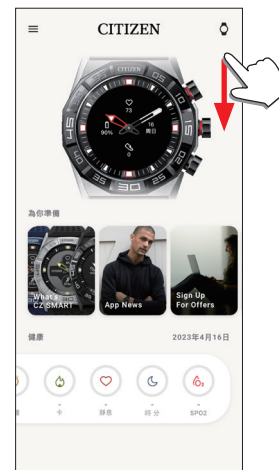
- 4 點選 [移除裝置]。
- 5 在智慧型手機的 Bluetooth® 設定中移除 “CITIZEN CONNECTED HR 2.1”。
- 6 關閉智慧型手機上的藍牙功能，然後重新打開。
- 7 再次執行手錶和智慧型手機之間的配對。

## 同步手錶和智慧型手機

配對後，手錶和智慧型手機會在專門應用程式啟動或顯示在手機上時自動連接並同步。

- 同步開始時，手錶的所有指針都將完全旋轉。
- 手錶的時間和日曆也會與智慧型手機上的時間和日曆同步。
- 資料同步可能需要一段時間。
- 應用程式的某些操作（例如變更設定）會伴隨資料同步。
- 手錶電量不足時同步不會開始。
- 當智慧型手機和手錶之間的距離為 10 m 或以上或它們之間有障礙物時，不會開始同步。

向下撥動主螢幕也會啟動資料同步。



## 調整時間和日曆

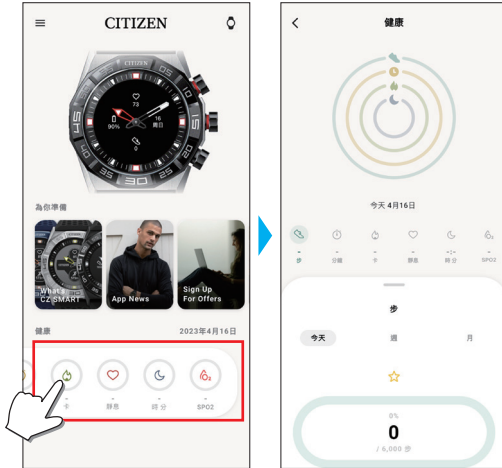
本款手錶每次連接時都會從智慧型手機接收時間資訊並自動調整時間和日曆。

- 您不能單獨透過手錶本身調整上面的時間和日曆。

## 加速感應器和光學感應器

本手錶配備了內建加速感應器和光學感應器。在您佩戴手錶時，它們始終會執行測量功能。

- 加速感應器會測量您的動作，如步數，光學感應器會測量您的心率和血氧飽和度 (SPO2)。
- 如果您佩戴手錶的那只手上還拿著東西，則感應器的測量可能存在誤差。您可以隨時檢閱手錶所採集的資料。在專門應用程式的 [健康] 螢幕上，資料以圖表形式按日/週/月記錄顯示。



此外，在專門應用程式的螢幕上，您可以查看按活動類型、活動時間、身高和體重得出的卡路里消耗、睡眠時間等分類的活動。

- 當手錶和智慧型手機同步時，手錶中記錄的活動資料將傳輸到專用應用程式，並儲存在應用程式中。
- 手錶上會儲存最多約 40 天的活動資料。
- 這款手錶所採集的資料可傳送至其他應用程式以便流覽。
- 這款手錶透過其加速感應器以特殊的方式呈現實際的運動，計算出您的活動，如步數或睡眠情況。但這只是估計值，其結果可能與實際活動不同。
- 這款手錶的光學感應器所採集的心率和血氧飽和度是以測量資料為基礎計算得到的估計值，不得用於醫療或治療用途。
- 您無法編輯資料。您也無法在這款手錶的專用應用程式上展示透過其它裝置採集的活動資料。

## 表身設定

您只能透過手錶本身執行手錶的設定並使用其各種功能。

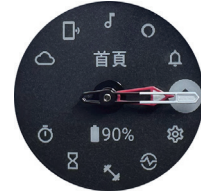
- 如果手錶和智慧型手機之間沒有透過專門應用程式連接，則某些設定和功能無法使用。

我們在這裡介紹表身的設定。

- 有關其他功能，請參閱 "關於手錶的功能表" (→ 第 19 頁)。

### 1 按下手錶中間的按鈕 (B)。

手錶的指針指向顯示螢幕上的功能圖示之一。



- 顯示後，立即指向 [首頁]。
- 如果不執行任何操作，大約 3 分鐘後自動恢復正常顯示。

### 2 按下方按鈕 (A)。

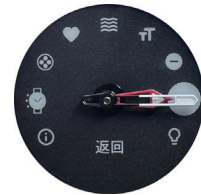
手錶指針指向 [設定值] 圖示。



- 此時，按下手錶下方按鈕 (A)，順時針轉動指針，逐一指向各個功能圖示。按下手錶上方按鈕 (C)，逆時針轉動指針。

### 3 按下手錶中間的按鈕 (B)。

手錶上顯示 [設定值] 功能表。



- 出現功能表時選擇 [返回]。

#### 4 反復按下並鬆開下方按鈕 (A) 或上方按鈕 (C) 可選擇功能表項目。

[關於]	此項用於查看手錶的序號和韌體版本。 • 此項目沒有設定值。 • 按下手錶下方按鈕 (A)/上方按鈕 (C) 向上/向下捲動顯示。
[手錶模式]	您可以設定佩戴手錶的手腕。 選擇 [右撇子] 或 [左撇子]。 • 每次變更設定時，顯示器上的顯示就會倒轉過來。
[撥號信息]	您可以設定是否在手錶顯示螢幕上顯示資訊。 • 長按上方按鈕 (C) 可切換其 [開啟]/[關閉]。
[心率]	您可以啟動/停用光學感應器。
[振動]	您可以設定手錶的振動強度。 您可以從 [關閉]、[溫和]、[中] 和 [強] 中選擇一項。 • 每次變更設定時，手錶實際上都會在新設定中振動。
[通知大小]	您可以在手錶顯示螢幕上設定通知的文字大小。 您可以從 [小]、[中] 和 [大] 中選擇一項。
[請勿打擾]	您可以暫時啟動/停用手錶通知。 您可以從 [開啟]、[手機投影] 和 [關閉] 中選擇一項。 • 不會影響鬧鈴設定。
[返回]	[設定值] 功能表會關閉。
[前燈開啟]	您可以打開/關閉燈光。

#### 5 按下手錶中間的按鈕 (B)。

您選擇的功能表項目的設定已變更。  
• 每次按下按鈕，設定就會變更。

#### 6 重複步驟 4 和 5 以調整其他項目的設定。

#### 7 完成設定之後，重複按下並釋放手錶的下方按鈕 (A) 或上方按鈕 (C) 以選擇 [返回]。

#### 8 按下手錶中間的按鈕 (B)。

手錶指針指向 [設定值] 圖示。



#### 9 按下上方按鈕 (C)。

手錶指針指向 [首頁] 圖示。

#### 10 按手錶中間按鈕 (B) 以完成步驟。

手錶恢復正常顯示。

- 步驟 5 之後，按住手錶中間的按鈕 (B) 以跳至步驟 8。

## 專門應用程式的螢幕

我們調用主螢幕正下方的螢幕，該螢幕在啟動專用應用程式後立即出現。



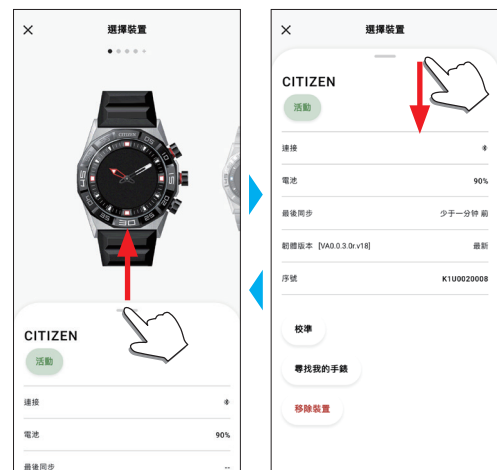
## 側面功能表

您可以在此處控制您的帳戶、活動目標設定和專用應用程式的設定。



## [選擇裝置] 螢幕

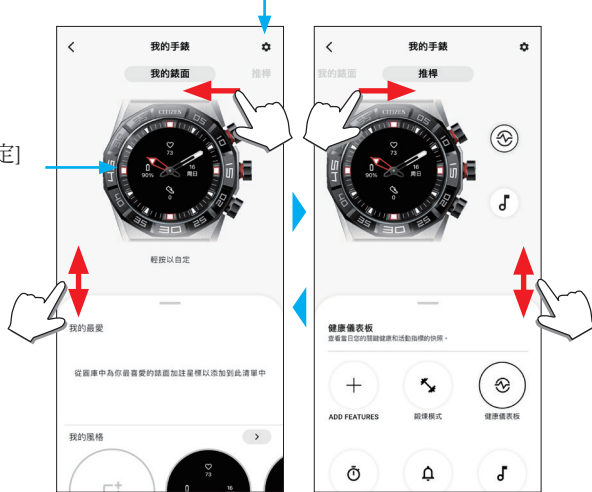
您可以在此處新增手錶、管理連接和調整手錶指針的基準位置。



## [我的手錶] 螢幕

您可以在此處自訂錶盤顯示並為手錶的按鈕指派功能。您還可以控制通知和鬧鈴的設定。

**設定圖示**  
此項可打開 [我的最愛] 螢幕。



此項可打開 [自定] 螢幕。

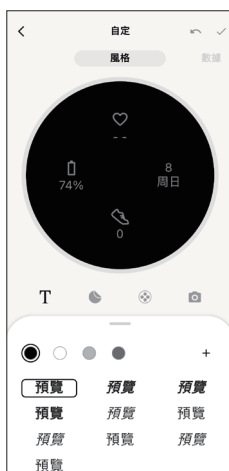
### ■ [我的最愛] 螢幕

您可以在此處控制鬧鈴、Alexa、通知、單位等的設定。



### ■ [自定] 螢幕

您可以在此處控制手錶的顯示螢幕顯示。

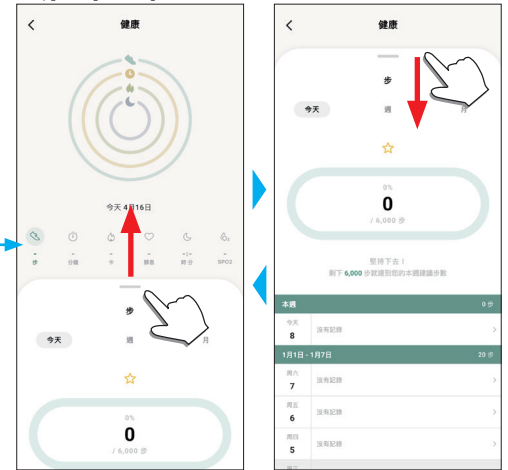


## [健康] 螢幕

它是用於顯示手錶上活動監控器資料的螢幕。

此螢幕具有以下六個子功能表：[步]、[活動分鐘(分鐘)]、[活動卡路里(卡)]、[心律(靜息)]、[睡眠(時分)]與[SPO2]。

點按以切換到您要顯示的項目。



- 活動量用百分比表示，假設目標值設定為 100%。圓圖上一個完整的圓表示 100%。對於橫條圖，圖形欄位中顯示 100% 直線。
- 有關目標值的詳細資料，請參閱 "變更活動的目標值" (→ 第 8 頁)。

## 變更專門應用程式的設定

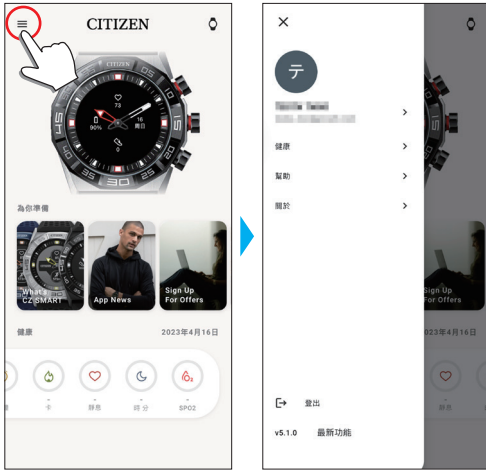
### 1 啟動專用應用程式。

手錶和智慧型手機連接。

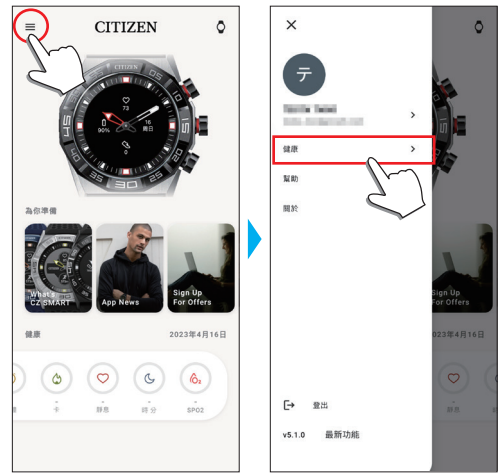
- 如果您尚未登入，請登入。
- 如果手錶和智慧型手機開始同步，請等待直至完成。

### 2 點按主螢幕左上方的功能表圖示 (☰)。

側面功能表隨即打開。



### 2 點按主螢幕左上方的功能表圖示 (☰)，然後點按側面功能表上的 [健康]。



[健康] 螢幕會打開。

### 3 點按 [健康] 螢幕上的 [設定目標]。

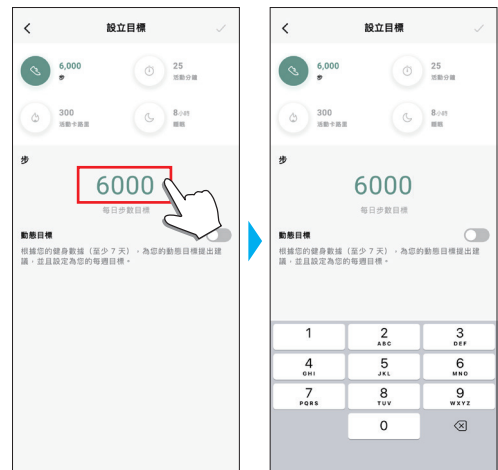
[設定目標] 螢幕會打開。



顯示目前設定值。  
點按要變更其設定值的項目。

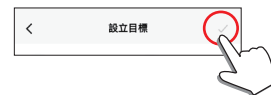
### 4 在螢幕頂部選擇要變更目標值的項目，然後鍵入該值。

隨即顯示螢幕鍵盤。



- 當 [步] 上的 [動態目標] 處於活動狀態時，您無法變更其目標值。目標值是根據您過去的活動歷程記錄自動設定的（至少需要 7 天的活動記錄才能啟動該功能）。

### 5 點按 [設定目標] 螢幕右上方的檢查圖示 (✓) 以完成該過程。



帳戶名稱	點按以變更帳戶名稱。
[健康]	您可以在此處變更連接的應用程式、身高、體重、性別和活動目標設定。
[幫助]	您可以在此處查看常見問題解答並聯絡我們。
[關於]	您可以在此處控制資料共用設定以進行軟體改進，並瀏覽使用條款和隱私權原則。您也可以在此處移除您的帳戶。
[登出]	使用此項來登出專用應用程式。您的帳戶未被移除。
版本說明	顯示此專用應用程式的版本。
[最新功能]	您可以查看此專用應用程式和其他主題的最新資訊。

## 變更活動的目標值

### 1 啟動專用應用程式。

手錶和智慧型手機連接。

- 如果您尚未登入，請登入。
- 如果手錶和智慧型手機開始同步，請等待直至完成。



## 檢查已連接手錶的狀態

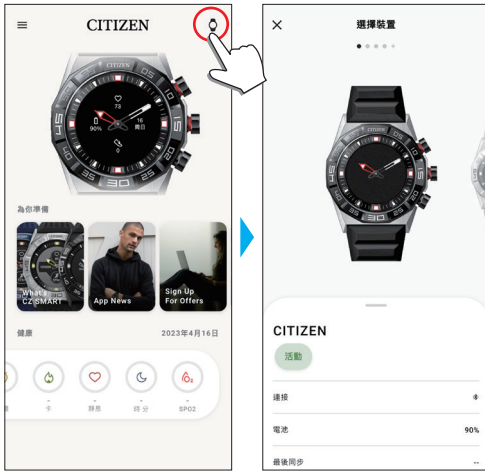
### 1 啟動專用應用程式。

手錶和智慧型手機連接。

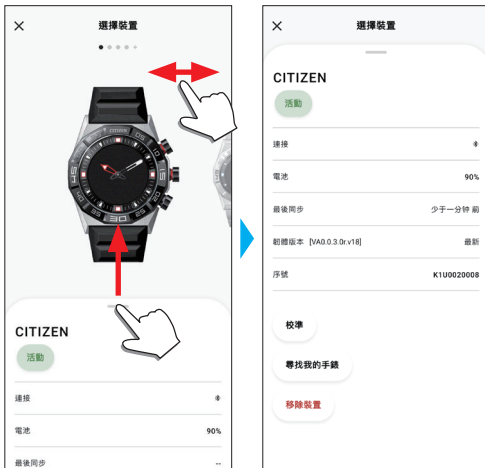
- 如果您尚未登入，請登入。
- 如果手錶和智慧型手機開始同步，請等待直至完成。

### 2 點按主螢幕右上方的手錶圖示 (🕒)。

[選擇裝置] 螢幕會打開。



### 3 向左或向右撥動螢幕以顯示已連接的手錶，然後向上撥動螢幕底部的標籤。



[活動]	目前連接的手錶顯示 [活動]。 • 使用兩隻或多隻手錶時，您可以透過點按 [設為活動中] 切換要連接的手錶。
[連接]	顯示目前連接狀態。 📶：已連接      📵：已中斷連接
[電池]	您可以在此處查看已連接手錶的剩餘電力。
[最後同步]	顯示自上次連接以來經過的時間。
[韌體版本]	顯示手錶的目前韌體版本。
[序號]	顯示手錶的序號。
[校準]	檢查和校準時針和分針的基準位置。 如需詳情，請參見 "檢查並校正基準位置" (→ 第 18 頁)。
[尋找我的手錶]	使用此項搜尋手錶。地圖上可以顯示手錶上一次與智慧型手機同步的大致位置。 • 需要獲得存取智慧型手機位置資訊的權限。
[移除裝置]	使用此項取消手錶和智慧型手機之間的配對並重設手錶。 • 保持手錶與智慧型手機處在可連接的範圍。

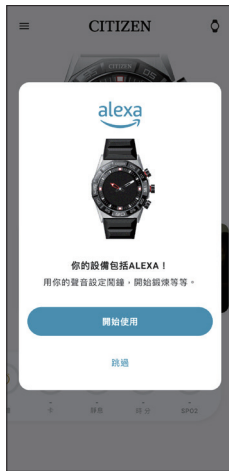
## 正在使用 Amazon Alexa

您可以使用 Alexa 透過語音操作與手錶顯示螢幕控制手錶的鬧鈴與定時器以及檢閱通知。

- 使用手錶內建麥克風與 Alexa 交談。
- 需要 Amazon 帳戶。

## 正在設定 Amazon Alexa

在配對過程中，如果您在如下所示的螢幕上執行了設定，則不必進行以下步驟。



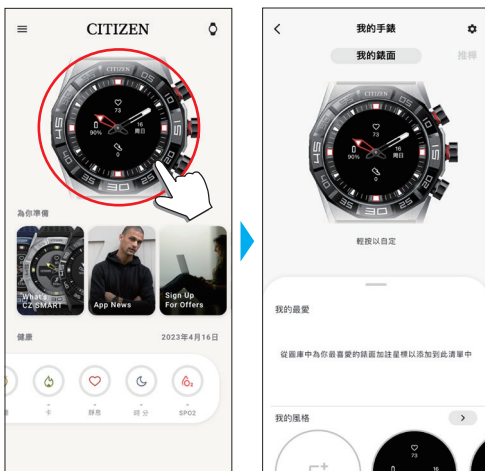
### 1 啟動專用應用程式。

手錶和智慧型手機連接。

- 如果您尚未登入，請登入。
- 如果手錶和智慧型手機開始同步，請等待直至完成。

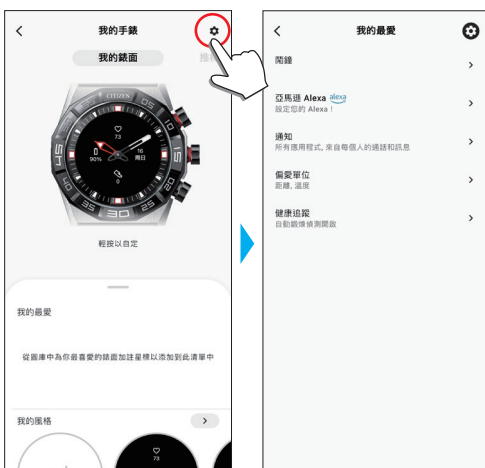
### 2 在主螢幕上點按已連接手錶的圖片。

[我的手錶] 螢幕會打開。



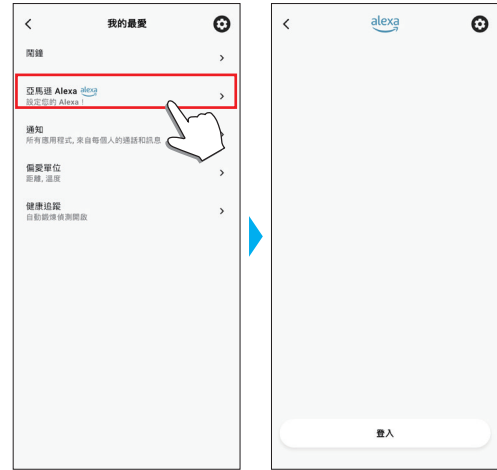
### 3 點按 [我的手錶] 螢幕上的設定圖示 (⚙)。

[我的最愛] 螢幕會打開。

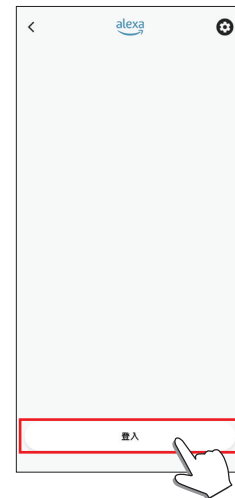


### 4 點按 [我的最愛] 螢幕上的 [亞馬遜 Alexa]。

Alexa 螢幕打開。



### 5 點按 Alexa 螢幕底部的 [登入]。



設定螢幕出現。按照應用程式螢幕上的說明繼續執行操作。完成設定後，出現以下螢幕。



## 正在使用 Amazon Alexa

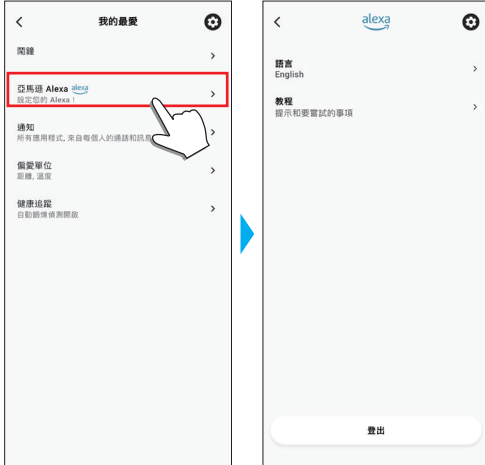
### 1 按下手錶上方的按鈕 (C)。

Alexa 螢幕出現，手錶進入 [Listening] 狀態。



### 2 與 Alexa 交談。

- 用您設定的語種與 Alexa 交談以控制 Alexa。
- 登入後，您可以使用 [我的最愛] 螢幕上的 [亞馬遜 Alexa] 變更語種。



### 3 按下手錶上方的按鈕 (C)。

Alexa 狀態變更為 [Thinking]，手錶指針開始轉動。



- 無需按下按鈕，狀態會自動變更。
- 每次按上方按鈕 (C) 的時候，狀態將在 [Listening] 與 [Thinking] 之間切換。

### 4 按手錶右側中間按鈕 (B) 以 Alexa 操作。

手錶恢復正常顯示。

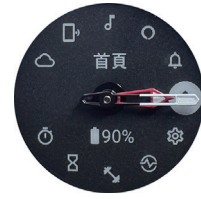
## 當 Alexa 未被指派至手錶的某個按鈕

如需將 Alexa 指派至某個按鈕，參閱 "執行功能的設定並將其指派至手錶的按鈕" (→ 第 12 頁)

如需啟用 Alexa，可以使用手錶功能表按照如下步驟操作：

### 1 按下手錶中間的按鈕 (B)。

手錶的指針指向顯示螢幕上的功能圖示之一。



- 顯示後，立即指向 [首頁]。
- 如果不執行任何操作，大約 3 分鐘後自動恢復正常顯示。

### 2 按兩次手錶上方按鈕 (C)，設定手錶指針的指向 [Alexa]。



- 按下手錶下方按鈕 (A) 或上方按鈕 (C)，設定手錶指針順時針/逆時針轉動。

### 3 按下手錶中間的按鈕 (B)。

Alexa 螢幕出現，手錶進入 [Listening] 狀態。



## 執行功能的設定並將其指派至手錶的按鈕

您可以為手錶的下方按鈕 (A) 和上方按鈕 (C) 指派各種功能。一些功能需要在專門應用程式上進行設定。

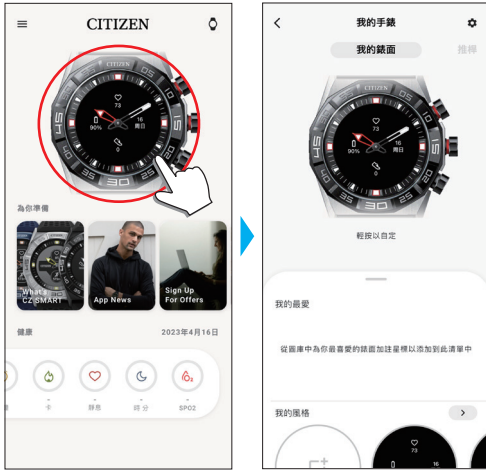
### 1 啟動專用應用程式。

手錶和智慧型手機連接。

- 如果您尚未登入，請登入。
- 如果手錶和智慧型手機開始同步，請等待直至完成。

### 2 在主螢幕上點按已連接手錶的圖片。

[我的手錶] 螢幕會打開。



### 3 向左撥動 [我的手錶] 螢幕以顯示 [推桿]。

功能清單顯示在螢幕底部的標籤上。



- 點按上方按鈕 (C) 時會顯示上述範例。

### 4 點按您要為其指派功能的按鈕，然後點按螢幕底部的功能。

- 功能清單中的項目可能因手錶的狀態而異。

[ADD FEATURES]	您可以指派 Riiiver 的 iidea 為功能。 功能設定：在 [iidea清單] 上開啟 iideas，並執行所需設定以使 Riiiver 的 iideas 顯示在螢幕底部。 • 在未提供 Riiiver 服務的位置不會顯示包括個人 iidea 的項目。即使指派之後，在未提供 Riiiver 服務的位置也不會顯示與 Riiiver 相關的任何功能。
[鍛煉模式]	您可以分類測量活動，得出指示的測量結果。 活動結果也顯示在專門應用程式上。
[健康儀表板]	顯示每日 [步]、[活動分鐘(分鐘)]、[活動卡路里(卡)]、[心律(靜息)]、[睡眠(時分)] 與 [SPO2]。 您可以測量心率和血氧飽和度 (SPO2)。
[碼錶]	您可以執行時間測量。 時針、分針與秒針的運動相同。
[通知]	已顯示通知。 功能設定：需要此項在 [我的最愛] 螢幕上的 [通知] 執行通知的設定。

[音樂控制]	您可以在使用音樂應用程式的同時透過手錶控制音樂播放：可以命令播放/暫停/下一首。 播放/暫停：長按手錶上方按鈕 (C)。 提高音量：按一下上方按鈕 (C)。 降低音量：按一下下方按鈕 (A)。 下一曲：按一下下方按鈕 (A)。
[計時器]	您可以使用倒計時計時器。 時針、分針與秒針的運動相同，逆時針轉動也相同。 倒計時時間增量可設定為 1 分鐘。 倒計時結束，手錶會振動。 功能設定：必須使用手錶設定倒計時時間。
[天氣]	顯示包括目前位置在內的最多兩個位置的天氣預報。 功能設定：在 [添加位置] 上選擇位置。 • 需要獲得存取智慧型手機位置資訊的權限。
[呼叫電話]	它會讓您的智慧型手機發出聲音，以幫助您尋找手機。按手錶右側中間按鈕 (B) 以靜音。
[設定 ALEXA]	您可以使用 Alexa。

### [ADD FEATURES] 功能可用

[UV Index]	顯示包括目前位置在內 3 個位置的紫外線指數。
[Surf Report]	顯示冲浪相關的天氣預報。
[Hue Light]	顯示 Philips 的智慧型燈飾 Hue。 • 此功能僅適用於 iOS。
[Golf Report]	顯示高爾夫比賽相關的天氣預報。
[Golf Course]	顯示高爾夫球場每個洞的資訊，如碼數和讓杆數。
[Flight Info]	顯示抵達、出發等航班信息。
[Delivery Tracking]	顯示您的包裹資訊。
[Google Nest Thermostat]	您可以控制室溫管理工具。
[Yard to Hole]	您可以查看高爾夫球場上到球洞的距離。

### 5 點按 [我的手錶] 螢幕右上方的返回圖示 (<) 以完成該過程。

- 按照螢幕上的指示操作。



所選功能已指派給按鈕。

## ■ 嘗試使用指派的功能

按下指派的功能按鈕。指派功能的螢幕出現在手錶的顯示器上。

- 一些功能需要透過專門應用程式接入網際網路。

## ■ 使用該功能後

按住中間的按鈕  以恢復正常顯示。

- 恢復正常顯示後，時間的測量和倒計時也會繼續進行。

## 自訂錶盤

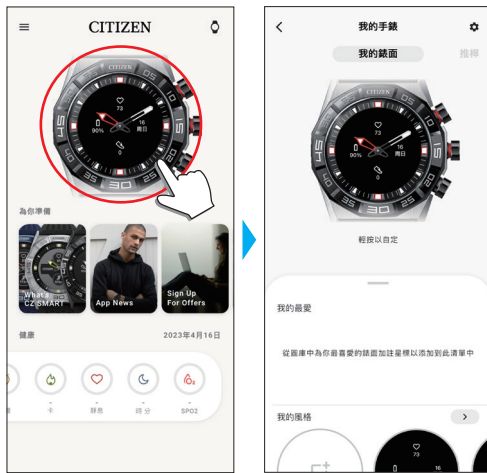
### 1 啟動專用應用程式。

手錶和智慧型手機連接。

- 如果您尚未登入，請登入。
- 如果手錶和智慧型手機開始同步，請等待直至完成。

### 2 在主螢幕上點按已連接手錶的圖片。

[我的手錶] 螢幕會打開。



### 3 顯示 [我的錶面] 時，向上撥動螢幕底部的標籤。

- 顯示 [推桿] 時，向右撥動螢幕。
- 若要自訂目前錶盤，請繼續執行步驟 5。



### 4 選擇並點按您喜歡的錶盤。

您選擇的錶盤會顯示在手錶的顯示螢幕和智慧型手機的螢幕上。





若要自訂錶盤，請繼續執行下一步。

### 5 在 [我的手錶] 螢幕上點按手錶的圖片。

[自定] 螢幕會打開。



- 某些錶盤無法自訂。

	您可以輸入要在手錶顯示螢幕上顯示的文字。點按 [+] 以新增文字。您可以選擇文字顏色。拖曳它以變更其位置；向里/向外捏合它以變更其大小。
	您可以在錶盤上新增預備的貼紙。點按您放置的圖戳以變更其顏色。拖曳它以變更其位置；向里/向外捏合它以變更其大小。
	使用它為錶盤選擇一個背景。
	您可以將儲存在智慧型手機上的照片作為錶盤。之前的錶盤將被覆蓋。

- 對於某些錶盤，編輯功能表的某些項目不可用（未指示）。
- 若要移除文字和圖戳，選取要移除的物件，並點按垃圾桶圖示。

## 變更小視窗的顯示

點按要變更其顯示的視窗。

- 在以下範例中，錶盤在3、6、9和12點鐘位置有四個小視窗。



3 點鐘位置的小視窗

清單可以上下捲動。

從螢幕底部的標籤中選擇一個要顯示的功能。

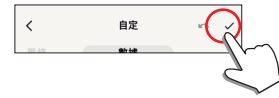
- 當視窗顯示帶有目標值（例如 [步]）的顯示時，您可以將 [目標環] 新增到視窗。

[ADD FEATURES]	使用它來選擇資訊，以表明來自 Riiiver 的 iiidea。在 [iiidea清單] 上打開 iiideas，使 Riiiver 的資訊項顯示在螢幕底部。 <ul style="list-style-type: none"> <li>在未提供 Riiiver 服務的位置不會顯示包括個人 iiidea 的項目。即使選擇之後，在未提供 Riiiver 服務的位置也不會顯示與 Riiiver 相關的任何資訊。</li> </ul>
[第二時區]	顯示您所選位置的時區。 所選位置顯示在螢幕底部。點選即可變更位置。
[空的]	不希望出現任何顯示時，請選擇此項。
[日 - 日期]	顯示日期和週幾。
[目前溫度]	顯示目前位置的溫度。 <ul style="list-style-type: none"> <li>需要獲得存取智慧型手機位置資訊的權限。</li> </ul>
[步]	顯示當日的總步數。
[心律]	顯示最近測量的心率。
[下雨機會]	顯示目前位置的降雨可能性。 <ul style="list-style-type: none"> <li>需要獲得存取智慧型手機位置資訊的權限。</li> </ul>
[活動分鐘]	顯示當日的活動總時間。
[卡路里]	顯示當日的總卡路里消耗。
[電池]	顯示手錶目前的剩餘電量。

## [ADD FEATURES] 功能可用

[Sports Live]	顯示您所選運動的快報。
[UV Index]	顯示目前位置的紫外線指數。
[Stock]	顯示您指定公司的股價狀況。
[World Football]	顯示您選擇的足球隊的速報。

- 完成自訂之後，點按 [自定] 螢幕左上方的檢查圖示 (✓)。  
顯示 [設定值] 螢幕。



- 點按 [應用] 螢幕右上方的檢查圖示 (✓) 以完成該過程。  
自訂錶盤會顯示在手錶的顯示螢幕上。

## 設定鬧鈴

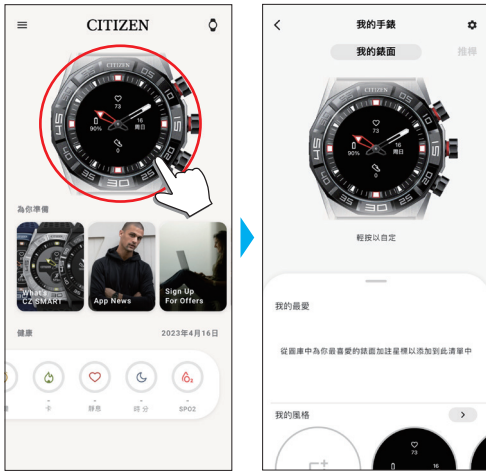
### 1 啟動專用應用程式。

手錶和智慧型手機連接。

- 如果您尚未登入，請登入。
- 如果手錶和智慧型手機開始同步，請等待直至完成。

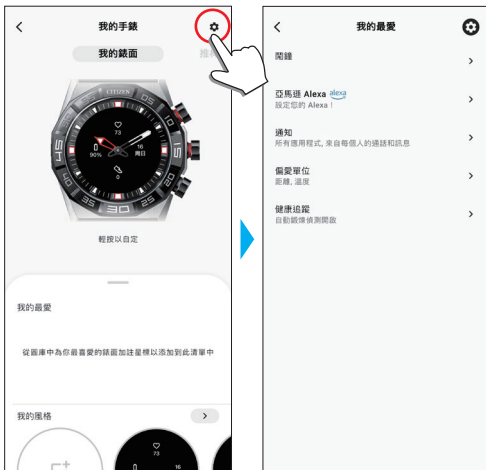
### 2 在主螢幕上點按已連接手錶的圖片。

[我的手錶] 螢幕會打開。



### 3 點按 [我的手錶] 螢幕上的設定圖示 (⚙️)。

[我的最愛] 螢幕會打開。



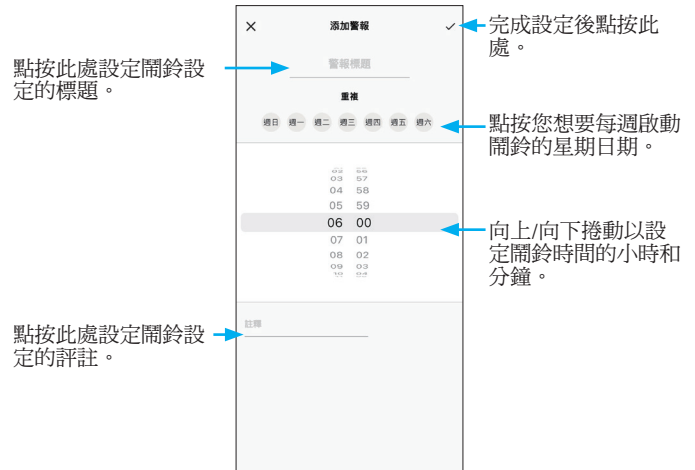
### 4 點按 [我的最愛] 螢幕上的 [鬧鐘]。

[鬧鐘] 螢幕會打開。



### 5 點按 [鬧鐘] 螢幕底部的 [新增]。

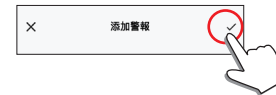
[添加警報] 螢幕會打開。



- 在 [重複] 上重複點按一周中您要使用鬧鈴的日期。在以下範例中選擇了從週一到週五的日期。



### 6 完成鬧鈴時間設定之後，點按 [添加警報] 螢幕右上方的檢查圖示 (✓) 以完成該過程。



新設定的鬧鈴時間以啟動狀態顯示。

#### ■ 到達鬧鈴時間時

手錶會振動。

- 按任意按鈕即可停止振動。

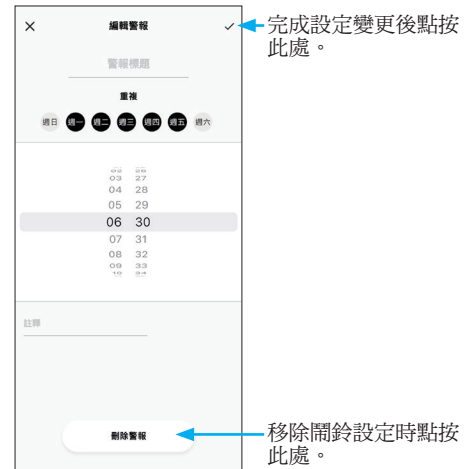
#### ■ 打開/關閉鬧鈴

在 [鬧鐘] 螢幕上點按鬧鈴設定開關可打開/關閉鬧鈴。



#### ■ 變更鬧鈴設定

在 [鬧鐘] 螢幕上點按鬧鈴設定，可打開 [編輯警報] 螢幕。



## 設定通知

- 當智慧型手機和手錶之間的距離為 10 m (33 英呎) 或以上或它們之間有障礙物時，可能無法收到通知。

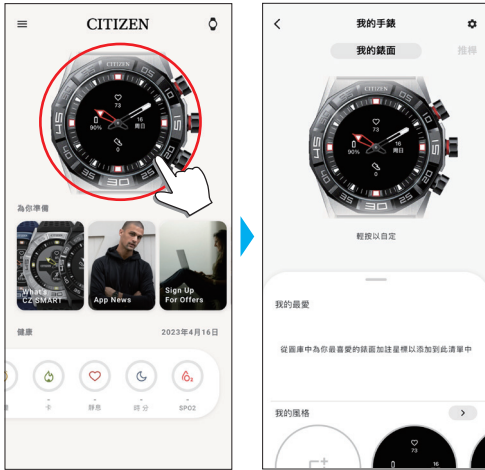
### 1 啟動專用應用程式。

手錶和智慧型手機連接。

- 如果您尚未登入，請登入。
- 如果手錶和智慧型手機開始同步，請等待直至完成。

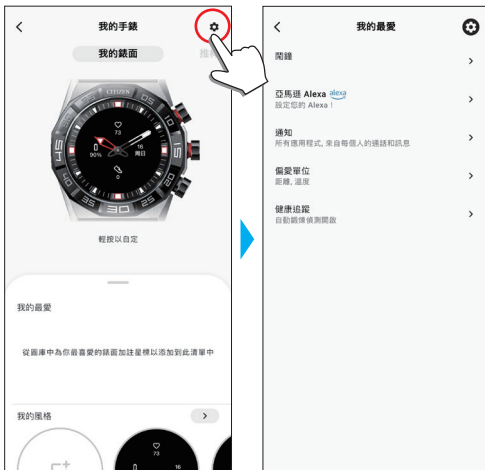
### 2 在主螢幕上點按已連接手錶的圖片。

[我的手錶] 螢幕會打開。



### 3 點按 [我的手錶] 螢幕上的設定圖示 (⚙️)。

[我的最愛] 螢幕會打開。



### 4 點按 [我的最愛] 螢幕上的 [通知]。

[通知] 螢幕會打開。



向左或向右撥動可將螢幕變更為顯示應用程式或聯絡人通知。



- 在智慧型手機上存取地址管理應用程式時需要存取權限設定。在 Android 作業系統上，您可以點選帶有 "!" 的項目並控制它們的存取權限。

### ■ 關於 [快速回應]

當通知目標之一有來電時，您可以使用 [快速回應] 透過訊息回覆來電 (僅適用於 Android 專用應用程式)。

您可以預先製作並儲存最多兩條訊息。

當您使用 [快速回應] 時，如果有來電，使用手錶下方按鈕 (A) 或上方按鈕 (C) 從庫存訊息中選擇一條訊息，然後使用中間的按鈕 (B) 傳送。



## 自動偵測活動

對於 [跑步]、[自行車]、[步行] 和 [划船機] 這四項活動，您可以將手錶設定為自動偵測它們並開始測量。([自動鍛煉偵測])

此外，這款手錶具有通知功能，當它偵測到您在學習或工作期間有一段時間沒有任何動作時，它會提醒您站起來。([移動警報])

- 當智慧手機和手錶之間的距離為 10 m (33 英尺) 或以上或它們之間有障礙物時，可能無法收到通知。
- 當手錶的加速感應器在一段時間內沒有偵測到任何動作時，[移動警報] 功能會工作。

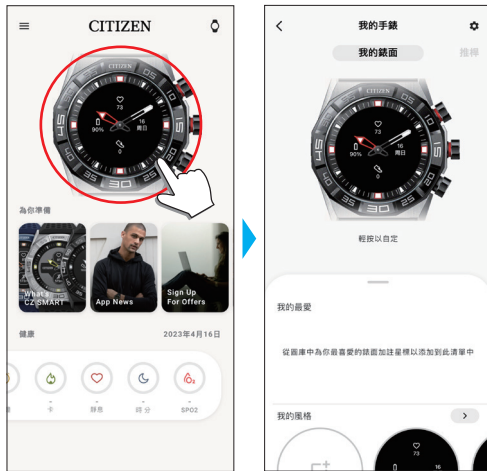
### 1 啟動專用應用程式。

手錶和智慧手機連接。

- 如果您尚未登入，請登入。
- 如果手錶和智慧手機開始同步，請等待直至完成。

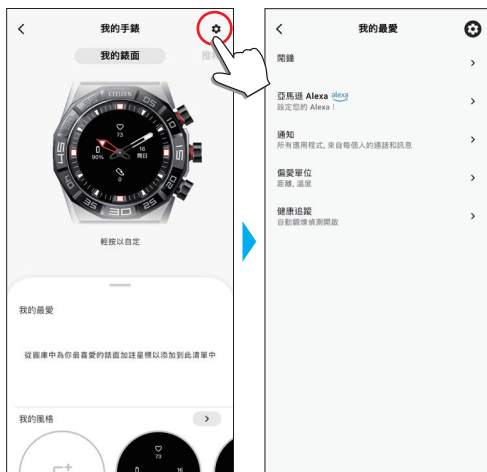
### 2 在主螢幕上點按已連接手錶的圖片。

[我的手錶] 螢幕會打開。



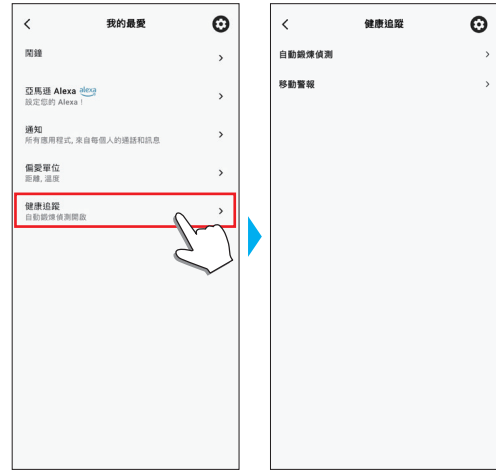
### 3 點按 [我的手錶] 螢幕上的設定圖示 (⚙️)。

[我的最愛] 螢幕會打開。



### 4 點按 [我的最愛] 螢幕上的 [健康追蹤]。

[健康追蹤] 螢幕會打開。



[自動鍛煉偵測]	[移動警報]
<p>點按要自動開始測量之活動的開關。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 勾選 [先詢問我] 時，會在測量開始時發出通知。</li> </ul>	<p>使用 [開始] 和 [結束] 設定功能處於啟用狀態的時間段。超出您設定的時間段時，該功能處於非活動狀態並且不會傳送任何通知。 [假如我不活動，請提醒我] 用於設定上一次動作偵測和傳送通知之間的時間間隔。</p>

## 檢查並校正基準位置

透過專門應用程式檢查和調整基準位置。

如果即使與智慧型手機連接後，時間或日曆仍未正確顯示，請檢查手錶指針的基準位置是否正確。

- 如果指針未能反映正確的基準位置，則無法準確顯示時間。

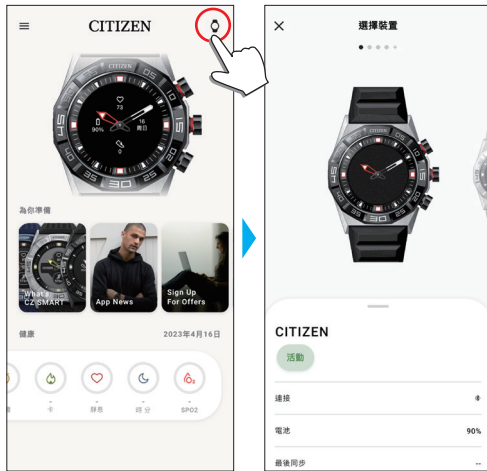
### 1 啟動專用應用程式。

手錶和智慧型手機連接。

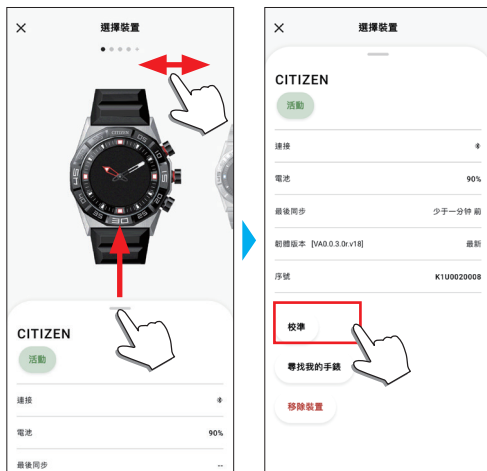
- 如果您尚未登入，請登入。
- 如果手錶和智慧型手機開始同步，請等待直至完成。

### 2 點按主螢幕右上方的手錶圖示 (🕒)。

[選擇裝置] 螢幕會打開。



### 3 向左或向右撥動螢幕以顯示已連接的手錶，然後向上撥動螢幕底部的標籤。



### 4 點選 [校準]。

時針的基準位置可調。



### 5 根據螢幕上的指示校正手錶指針的基準位置。

- 使用手錶圖形下方的按鈕移動手錶指針。

### 6 完成時針調整後向左撥動。

分針的基準位置可調。

### 7 透過相同的步驟調整手錶分針的基準位置。

### 8 點按螢幕右上方的檢查圖示 (✓) 以完成該過程。



- 分針的基準位置調整螢幕中出現檢查圖示 (✓)。

## 關於手錶的功能表

您可以選擇一項功能並使用手錶上的功能表進行操作。

- 如果手錶和智慧型手機之間沒有透過專門應用程式連接，則某些功能無法使用。

### 1 按下手錶中間的按鈕 (B)。

手錶的指針指向顯示螢幕上的功能圖示之一。



- 顯示後，立即指向 [首頁]。
- 如果不執行任何操作，大約 3 分鐘後自動恢復正常顯示。

### 2 重複按下並釋放手錶的下方按鈕 (A) 或上方按鈕 (C) 以切換要使用的功能。

手錶的指針指向功能圖示之一。

- 長按手錶的下方按鈕 (A) 或上方按鈕 (C) 以連續轉動指針。
- 白色圓圈中的黑色圖示顯示目前選擇的功能。
- 無 Riiiver 服務的地區無法使用 iidea。

[天氣]	顯示包括目前位置在內的最多兩個位置的天氣預報。 • 需要在專用應用程式上進行設定才能使用它。如需詳情，請參見 "執行功能的設定並將其指派至手錶的按鈕" (→ 第 12 頁)。
[響鈴電話]	您可以使與手錶連接的智慧型手機發出聲音。這在搜尋智慧型手機很有用。 按手錶右側中間按鈕 (B) 以靜音。
[音樂控制]	您可以在使用音樂應用程式的同時透過手錶控制音樂播放：可以命令音量調高/調低和播放/暫停/轉到下一首。 播放/暫停：長按手錶上方按鈕 (C)。 提高音量：按一下上方按鈕 (C)。 降低音量：按一下下方按鈕 (A)。 下一曲：按一下下方按鈕 (A)。
[Alexa]	您可以使用 Alexa。
[通知]	已顯示通知。 • 需要在專用應用程式上進行設定才能使用它。如需詳情，請參見 "設定通知" (→ 第 16 頁)。
[首頁]	手錶恢復正常螢幕。
[設定值]	此項用於控制手錶的設定。 • 如需詳情，請參見 "表身設定" (→ 第 5 頁)。
[健康]	顯示每日 [步]、[活動分鐘(分鐘)]、[活動卡路里(卡)]、[心律(靜息)] 和 [睡眠(時分)]。已測量活動、心率和血氧飽和度 (SPO2)。
[健身]	您可以從 10 個類別中選擇活動類型，並測量所選活動。 對於某些活動，您可以在地圖上標明您的運動路線。 • 對於 [跑步]、[自行車]、[步行] 和 [划船機]，您可以將手錶設定為自動偵測它們並開始測量。如需詳情，請參見 "自動偵測活動" (→ 第 17 頁)。
[小時]	您可以使用倒計時計時器。如需詳情，請參見 "使用定時器" (→ 第 19 頁)。
[秒表]	您可以執行時間測量。時針、分針與秒針的運動相同。

### 3 按下手錶中間的按鈕 (B)。

- 顯示切換到所選功能的螢幕。
- 部分功能立即開始工作。

#### ■ 恢復至正常顯示

按住手錶中間的按鈕 (B) 以恢復正常顯示。

- 出現功能表螢幕時，再次按住中間按鈕 (B)。

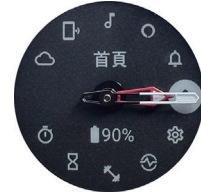
#### 使用定時器

本款手錶中的計時器可以 1 分鐘為增量單位設定倒計時時間。

- 必須使用手錶控制倒計時。

### 1 按下手錶中間的按鈕 (B)。

手錶的指針指向顯示螢幕上的功能圖示之一。



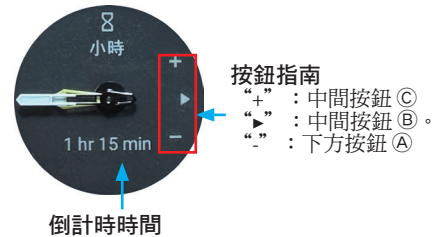
- 如果不執行任何操作，大約 3 分鐘後自動恢復正常顯示。

### 重複按下並釋放手錶的下方按鈕 (A) 或上方按鈕 (C) 以顯示 [小時]



### 3 按下手錶中間的按鈕 (B)。

手錶會顯示 [小時] 顯示螢幕，並且顯示上一個倒計時時間。



這裡我們將倒計時時間變更為 25 分鐘作為範例。

### 4 反復按下並鬆開下方按鈕 (A)，將倒計時時間變更為 [25 min]

。

- 當您按住其中一個按鈕時，倒計時時間以 10 分鐘為增量連續變化。

### 5 按下手錶中間的按鈕 (B)。

手錶的指針從 12 點鐘位置開始走動，倒計時計時器開始。



- 按下手錶中間的按鈕 (B) 以恢復正常顯示。  
計時器保持倒計時。

#### ■ 完成倒計時後

手錶會振動，告知您倒計時已結束。

## ■ 取消倒計時

即使切換螢幕，計時器也會繼續倒計時。要取消倒計時，請執行以下步驟。

- 1 透過執行 "使用定時器" (→ 第 19 頁) 的步驟 1-3，調出 [小時] 顯示螢幕。



- 2 按下手錶下方的按鈕 (A)。

計時器倒計時暫停。

- 再次按下手錶下方按鈕 (A) 以重新開始。



- 3 按下手錶上方按鈕 (C) 以重設計時器。

計時器的剩餘時間變為 [0 min]，倒計時結束。



- 4 按手錶中間按鈕 (B) 以完成步驟。

手錶恢復正常顯示。

- 保留倒計時時間設定。
- 在上述步驟 3 按下上方按鈕 (C) 可更新倒計時時間。

## Bluetooth 無線技術

### ■ 藍牙相關法規要求 (可以使用藍牙的地區)

一些國家或地區法律禁止使用藍牙通訊技術。

- 在不允許使用的國家使用本款手錶可能會受到當地法律懲罰。
- 使用藍牙通訊可能會受到有意或無意地的監控。請不要將本手錶用於重要通訊或涉及生命安全的任何通訊。

有關 Bluetooth 的詳情，請參閱以下各項。

[https://www.citizenwatch-global.com/support/pdf/bluetooth\\_restrictions.pdf](https://www.citizenwatch-global.com/support/pdf/bluetooth_restrictions.pdf)



## 規格

型號	YF30	
類型	指針式-數位顯示式組合智慧型手錶	
顯示功能	指針部分	小時、分鐘
	顯示器區域	永久顯示各個功能
續航時間	約 2 週 - 4 週 (視乎使用情況而定)	
電池	充電電池 (鋰離子電池), 1 個	
附加功能	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 連接功能 (透過專門應用程式)</li> <li>• 振動功能 (透過專門應用程式設定, 用於鬧鈴等)</li> <li>• 活動監測功能</li> <li>• 心率測量功能</li> <li>• 血氧飽和度測量功能</li> <li>• Alexa</li> <li>• Riiiver 功能</li> <li>• 根據手錶配備的功能顯示:               <ul style="list-style-type: none"> <li>步數/每種鍛煉的時間和成就/心率/卡路里消耗/睡眠時間</li> <li>來電通知/來自應用程式的通知/活動提醒</li> <li>碼錶/計時器</li> <li>音樂控制</li> <li>天氣/溫度/降雨可能性</li> <li>第二時區 (當地時間) /日期和週幾顯示</li> <li>將功能指派給按鈕/編輯錶盤</li> <li>搜尋智慧型手機</li> </ul> </li> </ul>	

規格和內容如有變更，恕不另行通知。