

目錄

1. 簡介	3
• 感謝的話	3
• 相容性	3
2. 版本與新功能	6
3. 認識腕錶	7
• 基本操作	7
• 啟動腕錶	11
• 將腕錶重新連線到手機	15
• 為腕錶充電	18
4.  Clock	19
•  Date	19
•   TIME 1 與 TIME 2	19
5.  METEO (天氣)	21
•  BAROMETER	21
6.  ACTIVITY	24
•  ACTIVITY TRACKER	24
•  ALTIMETER	25
•  OUTDOOR TRACKER (4.1 版以後)	26
7.  CONNECTED	28
•  NOTIFICATONS (訊息、電子郵件、提醒、社群媒體等)	28

-  Incoming call 28
-  FIND MY PHONE (2.0 版以後) 29
-  FIND MY WATCH (2.0 版以後) 29
-  NBA (4.0 版以後) 29
- 8.  T-TOUCH 30**
 -  QUICK SETTINGS..... 30
 -  WATCH SETTINGS..... 31
- 9.  TIMING (計時與鬧鐘) 35**
 -  CHRONO (計時) 35
 -  TIMER (倒數計時) 36
 -  ALARM..... 37
- 10.  NAVIGATION..... 39**
 -  COMPASS..... 39

1. 簡介

- 感謝的話

恭喜您選擇 1853 年於力洛克創立至今的瑞士公司 Tissot™ 所製造的腕錶。您的腕錶以高品質的材料和零件精心打造，可以防震、抵禦溫度變化、防水及防塵。

- 相容性

T-Touch Connect Solar 搭載 Bluetooth®，且必須使用運行 Android 7.0 以上或 iOS 12.0 以上版本的智慧型手機。

	作業系統 7.0 以上
Android 需求	7.0 版的 Android (Android Nougat) 於 2016 年 10 月推出。大多數於此日期以後製造的裝置均符合此要求。
Apple iOS 需求	iOS 13 以上 與 iPhone 相容
華為需求	鴻蒙 2.0 以上 2021 年起提供部分華為智慧型手機使用。

Tissot 盡力確保產品與全世界最知名且廣泛使用的 Android 行動裝置相容。然而，部分裝置並未與 T-Touch Connect Solar 相容：

- 小米 8 Lite 國際版
- Blackberry Key2 LE
- Samsung A21S
- Sony XZ3
- Caterpillar S60

T-Touch Connect Solar 應用程式僅支援以下國家和語言：

支援的國家	支援的字元組（通知）	應用程式語言	腕錶語言
白俄羅斯	巴斯克文	波蘭文	法文
北馬其頓	冰島文	葡萄牙文	德文
保加利亞	布列塔尼文	法文	西班牙文
比利時	波蘭文	芬蘭文	中文（簡體）
冰島	葡萄牙文	德文	日文
波蘭	馬來文	丹麥文	義大利文
波士尼亞與赫塞哥維納	曼島文	挪威文	英文
葡萄牙	法羅文	羅馬尼亞文	
馬爾他	法文	荷蘭文	
摩納哥	芬蘭文*	西班牙文	
摩爾多瓦	德文	中文（繁體）	
墨西哥	丹麥文*	中文（簡體）	
美國	低地蘇格蘭文	日文	
蒙特內哥羅	他加祿文	瑞典文	
法羅群島	南非文	義大利文	
法國	南薩米文	英文	
梵蒂岡	挪威文		
芬蘭	萊昂文		
德國	里托羅曼文		
丹麥	立陶宛文		
臺灣地區	盧森堡文		
土耳其	高地蘇格蘭文		
紐西蘭	科西嘉文		
挪威	庫德文		
拉脫維亞	荷蘭文*		
立陶宛	加泰隆尼亞文*		
列支敦斯登	加利西亞文		
盧森堡	捷克文		
羅馬尼亞	西班牙文		
哥倫比亞	匈牙利文*		

格陵蘭	中文 (簡體)		
科索沃	史瓦希利文		
克羅埃西亞	日文		
荷蘭	瑞典文		
加拿大	斯洛伐克文		
捷克	阿爾巴尼亞文		
西班牙	愛沙尼亞文*		
希臘	愛爾蘭文		
新加坡	愛爾蘭文* (傳統文字)		
香港特別行政區	奧克文		
匈牙利	義大利文		
直布羅陀	印尼文		
中國	英文		
聖馬利諾	瓦隆文		
日本	威爾斯文*		
瑞典			
瑞士			
斯洛伐克			
斯洛維尼亞			
塞爾維亞			
賽普勒斯			
阿爾巴尼亞			
愛沙尼亞			
愛爾蘭			
奧地利			
澳門特別行政區			
安道爾			
義大利			
英國			
烏克蘭			

*請注意可能會缺少部分字元。

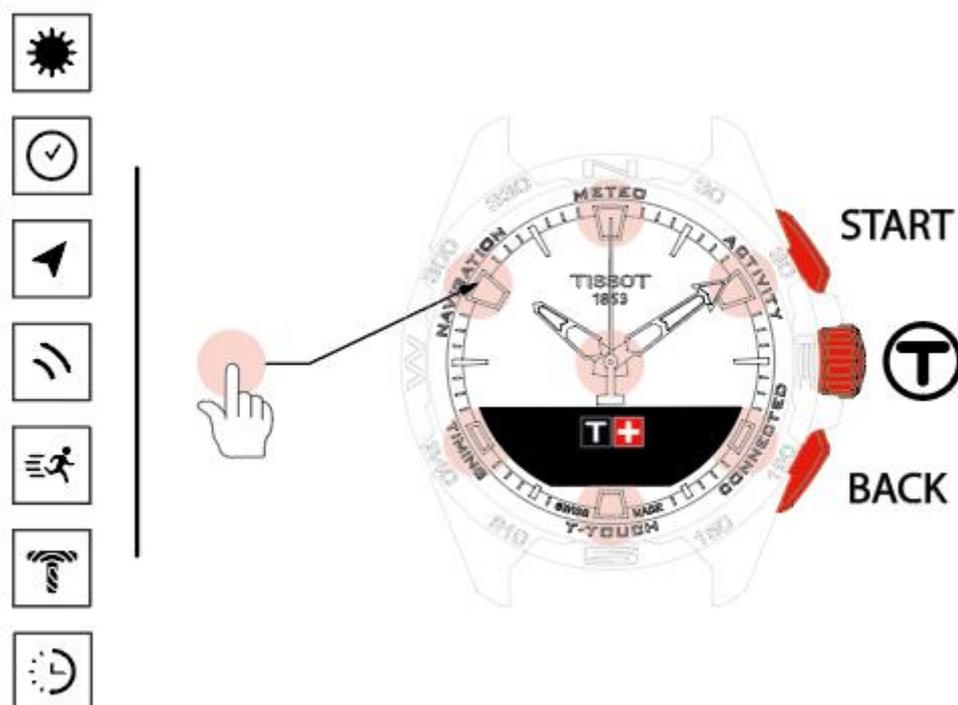
2. 版本與新功能

版本	推出時間	修訂說明
1.1	2020 年 9 月	產品基礎版本
2.0	2020 年 12 月	<p>TIMER：在應用程式中管理倒數計時清單，並可從應用程式直接啟動</p> <p>FIND MY PHONE：可在腕錶上執行的全新手機位置功能</p> <p>FIND MY WATCH：可在手機上執行的全新腕錶位置功能</p> <p>ENERGY：在腕錶的「QUICK SETTINGS」中詳細顯示電池電量及太陽能充電量</p> <p>NOTIFICATIONS：可讓您清除所有通知的新功能</p> <p>快速配對：經過簡化的配對程序：行動應用程式會偵測最近的腕錶以便建立連結。</p> <p>SOUND & VIBRATION：為通知加入個別的聲音與震動設定</p> <p>CONNECTION：改善手機離開連線範圍數小時後的重新連線功能。</p>
3.1	2021 年 3 月	<p>多種語言：腕錶提供英文、法文、德文、義大利文、西班牙文及中文等語言。</p> <p>多個區域：中國居民的使用者資料會儲存在中國。</p> <p>NOTIFICATIONS：使用者可轉動錶冠以捲動通知列。</p> <p>WATCH：腕錶與手機之間的連線範圍更大。</p> <p>BAROMETER：除指針外，還會以圖示顯示天氣趨勢。</p>
4.0	2021 年 6 月	<p>使用者介面改善</p> <p>依據客戶的意見反應：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 儀錶板重新設計了新的小工具，並與「my watch」頁面結合 - 更新後，可顯示新腕錶或應用程式版本的優點 - 簡化了鬧鐘與時區的版本 - 腕錶電池電量與腕錶自訂時間現在也會顯示在應用程式上 <p>NBA 小工具</p> <ul style="list-style-type: none"> - 有您喜愛球隊的賽程，並可讓您將比賽新增到智慧型手機的行事曆中 - 當季與季後賽的完整排名（依東西部、按分區） - 球隊比分與統計資料 - 您可隨時決定追蹤另一支球隊 - 您的腕錶上也會顯示下一場比賽及上一場比賽 <p>多個區域</p>

		<p>全新應用程式翻譯 (丹麥文、荷蘭文、芬蘭文、挪威文、波蘭文、葡萄牙文與瑞典文)</p> <p>改進與錯誤修正</p> <p>改進功能並修正錯誤以提升使用者體驗</p>
4.1	2021 年 8 月	<p>OUTDOOR TRACKER</p> <p>使用者可在進行戶外活動時用腕錶儲存追蹤資料：活動時間、步數、卡路里數及目前的高度。</p> <p>自行車應用程式通知</p> <p>以專用圖示顯示第三方自行車應用程式通知</p>
5.0	2021 年 11 月	<p>OUTDOOR TRACKER</p> <p>增加不同的高度計：顯示累積增加與減少的高度，以及平均的垂直上升與下降速度。</p> <p>NBA</p> <p>您喜愛球隊的賽事結果會即時分享到您的腕錶上。</p> <p>多個區域</p> <p>新增日文的腕錶翻譯。</p>
5.2	2022 年 2 月	<p>改進與錯誤修正</p>

3. 認識腕錶

- 基本操作

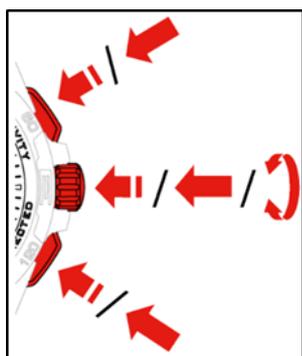




: 觸控區



: MIP 螢幕



-  : 短按 (不到½秒)
-  : 長按 (超過½秒)
-  : 旋轉 (僅適用於錶冠)

START 按鈕：

- 短按：啟動或停止計時器 / 倒數計時
- 長按：將腕錶鎖定 / 解鎖  / 



BACK 按鈕：

- 短按：取消設定、拒接來電、停止鬧鐘、返回前一個畫面或離開模式
- 短按：將計時器 / 倒數計時重設為零
- 長按：返回主功能表



錶冠 ：

- 短按：確認、進入子功能表、將鬧鐘延後，或在來電時將鬧鐘鈴聲停止
- 長按：啟動螢幕背光
- 旋轉：瀏覽 / 捲動功能及功能表，或變更數值



請注意：

所有觸控動作都可用按鈕及錶冠操作取代。

只需輕壓按鈕和輕觸錶鏡即可啟動 T-Touch Connect Solar 的功能。力道過大會造成腕錶損壞。

有一個或多個鬧鐘啟動 

正在倒數計時 

計時器運作中 

正在導航 

正在活動中 

腕錶已鎖定 

腕錶已採加密模式鎖定
 (密碼) 

有左側畫面 

 已啟動 Bluetooth®

 腕錶已中斷連線

 低電量警示

 電池充電中

 電池已充電

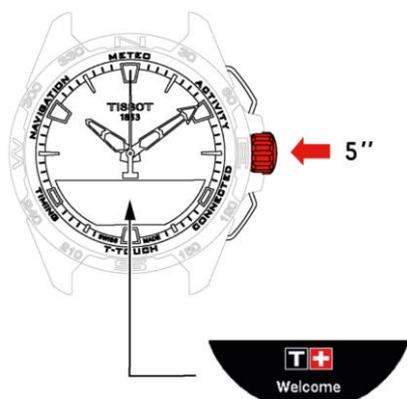
 腕錶處於節能模式

 有未讀通知

 有右側畫面

- 啟動腕錶
 - 將腕錶啟動

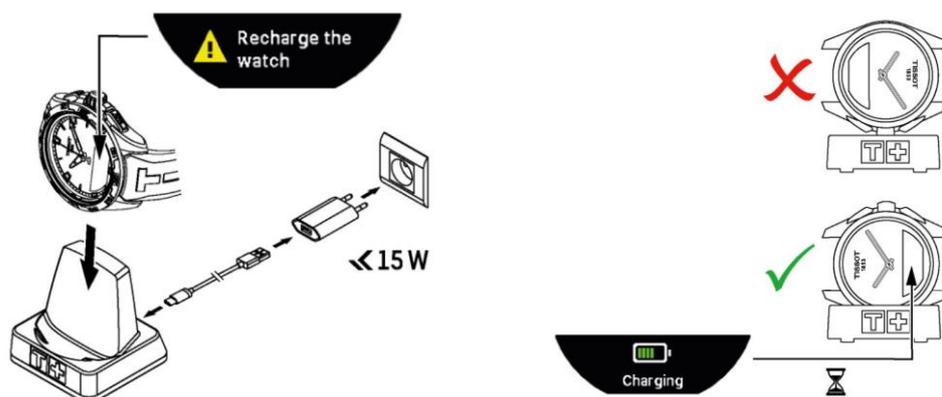
按住錶冠 5 秒，直到 MIP 螢幕亮起。



- 為腕錶充電

首次使用您的 T-Touch Connect Solar，我們建議您以隨附的 T229 充電器為腕錶充電。請小心將 T-Touch Connect Solar 正確放在充電器上，並檢查 MIP 螢幕是否出現「充電中」指示。

請勿使用功率超過 15W 的 USB 轉接器（未隨附）。



T-Touch Connect Solar 電池充滿電後，按一下錶冠選擇腕錶語言。



按一下錶冠確認選擇。您會看到兩個腕錶運作選項：和智慧型手機配對，或不配對。

-  使用 T-Touch Connect Solar 時與智慧型手機配對

僅有配對模式可使用所有的 T-Touch Connect Solar 功能。

將 T-Touch Connect Solar 應用程式下載到智慧型手機上並按照連線資訊進行操作。



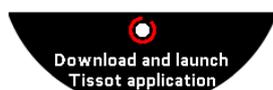
您會在 T-Touch Connect Solar 的 MIP 螢幕上看到：

「PAIR WITH PHONE?」（與手機配對？）。

用錶冠選擇「YES」。

「Date?」（日期）

為確保資料的安全性，您必須在 T-Touch Connect Solar 上正確輸入今天的日期。此資訊會顯示在智慧型手機螢幕上。



「Download and launch Tissot application」（下載並啟動 Tissot 應用程式）

在智慧型手機上開啟 T-Touch Connect Solar 應用程式。



「Pair with T-Touch Connect XXX」（與 T-Touch Connect Solar 配對）

本應用程式會自動與最近的腕錶配對，並顯示「PAIRING CODE」。若未在腕錶上看見該代碼，或腕錶上顯示的代碼與應用程式中顯示的不同，請按一下「CANCEL」，並重新操作一次。

請注意：當附近有多只腕錶時，下一個步驟會不一樣，在此階段不會執行檢查，而是會讓您選擇正確的腕錶。



「PAIRING CODE」

檢查 T-Touch Connect Solar 的 MIP 螢幕上與 T-Touch Connect Solar 應用程式中的配對代碼。

請注意，配對過程逾時前您只有 30 秒可進行此操作。

「SET PASSWORD?」。

用錶冠選擇是否要為腕錶設定密碼保護。啟動密碼可確保：

- 腕錶上不會顯示收到的通知內容，可保護您的隱私
- 腕錶功能表無法操作。



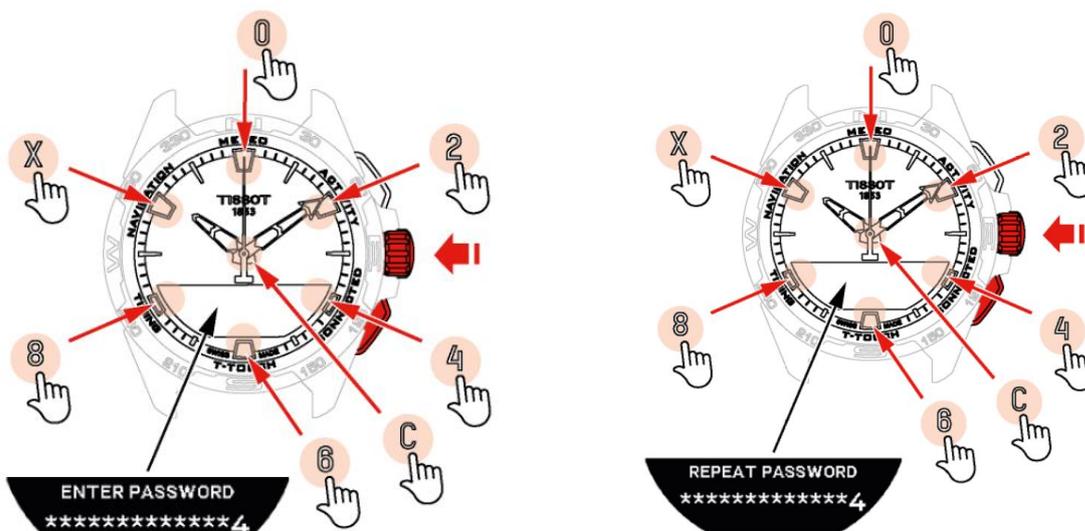
若是，請選擇「Yes」。

「ENTER PASSWORD」

請用觸控區建立密碼。每一區對應一個字元：0、2、4、C、6、8、X。

請注意：最少 6 位數、最多 14 位數。

輸入密碼後，請用  確認。您可隨時用 BACK 按鈕返回前一個畫面。



再次輸入密碼，然後用  確認。



若否，請選擇「No」並移至下一個步驟。

此時會出現「Setup completed」訊息，表示已成功完成設定。

指針會自行指向正確時間且腕錶會自動鎖定。

若您在嘗試將腕錶與 Tissot T-Connect 應用程式配對時出現錯誤，請選擇「Try Again」選項以重新開始配對程序。

如果問題持續發生，請按照下列步驟操作：

- 解除安裝 Tissot T-Connect 應用程式。
- 重設您的腕錶（按下 BACK 按鈕 > 「Abort」或 T-Touch / Settings / System / Restore to factory settings 功能表）。
- 在腕錶的「Welcome」畫面，按下錶冠依年、月、日的順序輸入今天的日期。
- 啟動智慧型手機的藍牙功能。
- 將腕錶從智慧型手機的藍牙設定中刪除。
- 啟動智慧型手機的網際網路連線。
- 安裝最新版的 Tissot T-Connect 應用程式。
- 啟動應用程式並連線至您的帳號，將程序重新開始。

- 將腕錶重新連線到手機

腕錶與手機連線後，會以  圖示表示

當腕錶暫時離開手機訊號範圍時，會在 2 小時內嘗試重新連線。此時會以  圖示表示。在這種情況下，只要手機的藍牙功能已開啟，您只需要讓腕錶回到手機數公尺範圍內即可重新連線。

在這段期間之後，為節省電力，腕錶會關閉藍牙訊號，且不會顯示連線圖示。從 2.0 版開始，

您只需要按下其中一個按鈕（BACK / START / ），即可重新啟動訊號。 圖示也會立即顯示。

-  使用 T-Touch Connect Solar 時不與智慧型手機配對

您會在 T-Touch Connect Solar 的 MIP 螢幕上看到：

「PAIR WITH PHONE?」。

用錶冠選擇「No」。

「SET PASSWORD?」。

用錶冠選擇是否要為腕錶設定密碼保護。啟動密碼可讓腕錶功能表無法操作。



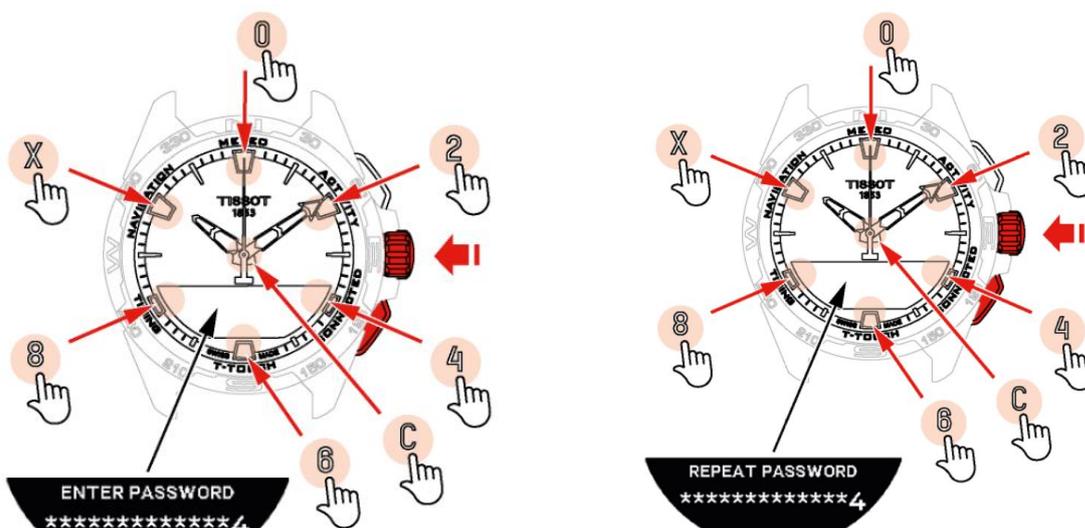
若是，請選擇「Yes」。

「ENTER PASSWORD」

請用觸控區建立您的密碼。每一區對應一個字元：0、2、4、C、6、8、X。

請注意：最少 6 位數、最多 14 位數。

輸入密碼後，請用 **T** 確認。您可隨時用 BACK 按鈕返回前一個畫面。

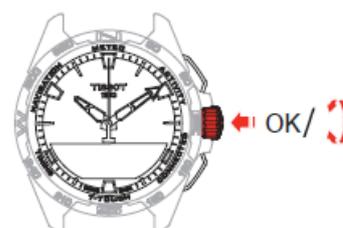


再次輸入密碼，然後用 **T** 確認。



若否，請選擇「No」並移至下一個步驟。

用錶冠手動調整腕錶設定：



「Gender」 (性別)

- Male 或 Female

「Height unit」 (身高)

- Centimetres 或 Feet
- 輸入您的身高

「Weight unit」 (體重)

- Kilograms 或 Pounds
- 輸入您的體重

「Date format」 (日期格式)

- DD.MM.YY (日、月、年) 或 MM.DD.YY (月、日、年)

「Birth date」 (生日)

- 選擇年、月、日

「Date」 (日期)

- 輸入今天的日期

「Time format」 (時間格式)

- 24-hour 或 12-hour (AM/PM)

「TIME 1 ?」

- 輸入時間

此時會出現「Setup completed」訊息，表示已成功完成設定。
指針會自行指向您輸入的時間且腕錶會自動鎖定。

- 為腕錶充電



如同名稱所呈現的，T-Touch Connect Solar 可使用光線（尤其是陽光）自動且自然地為電池充電。其優點是可延長腕錶的運行時間。

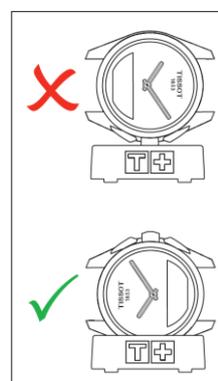
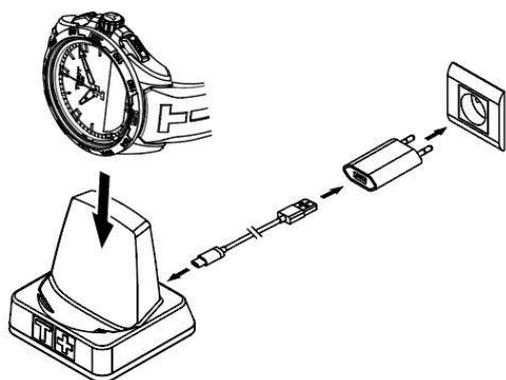
請注意：請避免讓腕錶近距離（ ≤ 20 公分）曝露於任何光源下。無論在任何情況下，您都不應透過這種方式加快電池的充電速度。



請勿使用功率超過 15W 的 USB 轉接器（未隨附）。

請勿使用扭結、扭曲、損壞或斷裂的充電線或連接線。

放在 T229 無線充電器上時，T-Touch Connect Solar 可在 4 小時內完全充飽電。



此無線電源供應器符合 EN 62368-1 中的 PS1 電路規範。

4. Clock

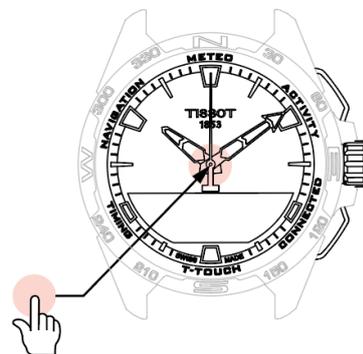
若要使用「Clock」功能：

長按 START 將腕錶解鎖。

按下「Clock」觸控區。

壓下並轉動  可操作以下功能：

請注意：您可隨時用 BACK 按鈕返回。



• Date

T-Touch Connect Solar 內建行事曆：



：在配對模式下，日期會自動與腕錶同步。



：在未配對模式下，設定為手動輸入：

- 按下 

「Set Date?」

- 按下 
- 輸入今天的日期

• TIME 1 與 TIME 2

- Set Time



：在未配對模式下

- 轉動  顯示 **TIME 1**，按下 ，腕錶會顯示「Set time 1」。
- 按下  確認
- 用  輸入時間，然後按下  確認



- Swap with Time 2 (變更為第二時間)

「Swap」功能可在 **TIME 1** 與 **TIME 2** 設定的時間之間切換。

請注意此功能僅在已設定 **TIME 1** 與 **TIME 2** 時才可使用。

- 時區



: 在配對模式下

腕錶有 **TIME 1** 與 **TIME 2** 兩個時間，讓您能透過可在 Tisot 智慧型手機應用程式中修改的清單選擇所需的時區。指針會固定顯示 **TIME 1**。

時區清單包含：

- 「phone」時區，即智慧型手機的時區。
- 「custom」時區，可讓您手動設定時間。
- 不同城市與其他地點的時區會列在 T-Touch Connect Solar 智慧型手機應用程式中。

請注意：在夏令時間和冬令時間切換的時候，腕錶會提前 18 小時通知您並自動更新時間。

5. METEO (天氣)

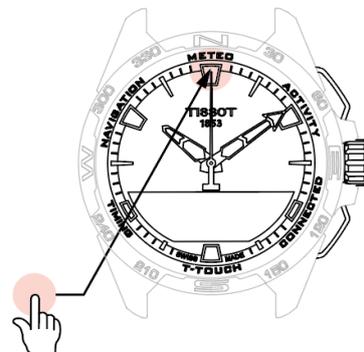
若要使用「METEO」(天氣)功能：

長按 START 將腕錶解鎖。

按下「METEO」觸控區。

壓下並轉動  可操作以下功能：

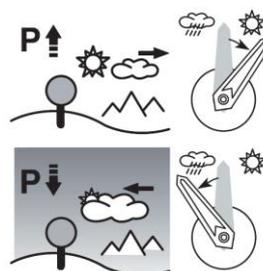
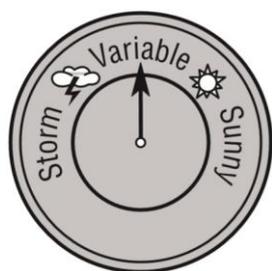
請注意：您可隨時用 BACK 按鈕返回。



• BAROMETER

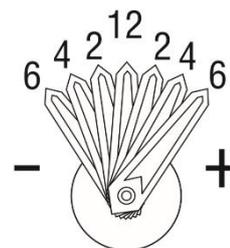
在 Meteo 模式中，指針會重疊在一起以指出氣象趨勢。氣壓計的優點是可顯示相對大氣壓力。這個相對壓力會以百帕為單位顯示。

天氣的變化與大氣壓力改變有關。當大氣壓力升高，天空會放晴。該地區便稱為「高壓」或「反氣旋」區。當大氣壓力下降，天空多雲。該地區便稱為「低壓」或「低氣壓」區。



- T-Touch Connect Solar 腕錶會測量這類壓力變化，並用指針依天氣變化以下列 7 個位置來表現氣象趨勢：

- -6'： 壓力急遽下降，天氣很快會變壞
- -4'： 壓力中度下降，天氣可能會變壞
- -2'： 壓力略為下降，天氣可能會稍微變壞
- 12 時： 天氣無明顯變化
- +2'： 壓力略為上升，天氣可能會稍微變好
- +4'： 壓力中度上升、天氣可能會變好
- +6'： 壓力急遽上升，天氣很快會變好



T-Touch Connect Solar 的程式會考慮過去 6 小時的大氣壓力變化，以計算顯示的預測資訊。此外，腕錶會偵測高度快速變化造成的壓力改變，並自動修正。因此，對氣壓趨勢僅有些微的影響。T-Touch Connect Solar 的數位螢幕會以百帕 [hPa] 為單位顯示絕對與相對大氣壓力值。絕對大氣壓力指測量當下該地點的實際壓力，無法修改。相對壓力是根據當地的絕對大氣壓力呈現於海平面高度的數值。氣壓計與天氣圖均顯示相對壓力值。相對壓力值取決於氣候帶設定，並可在腕錶中重設。相對壓力的校準與高度有關。

測量範圍：	絕對壓力：250 hPa 至 1200 hPa
	相對壓力：950 hPa 至 1100 hPa
精確度：	絕對壓力：± 3 hPa
相對壓力：	隨高度計變化
最小變動單位：	1 hPa
單位轉換：	1 百帕 [hPa] = 1 毫巴 [mb]

壓下並轉動 \odot 可操作以下功能：



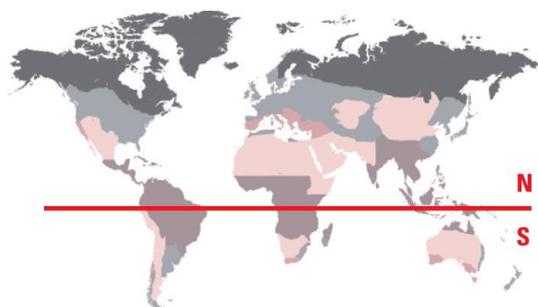
- Calibrate relative pressure

調整相對壓力會改變顯示的高度。相對壓力限制在 950 hPa 與 1,100 hPa 之間。

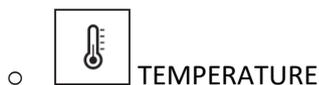
- Absolute pressure

絕對大氣壓力指測量當下該地點的實際壓力，無法修改。

為獲得最精確的氣壓計讀數，您可依所在的地理位置調整南 / 北半球、氣候帶設定。請至「T-TOUCH」 / 「SETTINGS」 / 「Calibration」 / 「Altimeter」功能，按照簡易的「柯本氣候分類法」（請參閱以下圖片說明），手動選擇您所在的氣候帶，或設定為自動選擇。若腕錶並未設定（「Not Set」），則會採用標準大氣模型：在海平面高度的恆定溫度 = 15°C、平均壓力 = 1013.25hPa。



極地氣候
 溫帶氣候
 乾旱氣候
 熱帶氣候
 地中海型氣候



顯示的溫度為錶殼的溫度。也就是會受到人體溫度的影響。因此，顯示的溫度可能會與環境溫度不同。

要顯示實際的環境溫度，必須將腕錶從手腕上取下，直到不受體溫影響為止（約需 15 到 30 分鐘）。

溫度可用攝氏 [°C] 或華氏 [°F] 顯示。

測量範圍：	-10°C 至+60°C	14°F 至 140°F
精確度：	± 1°C	± 1.8°F
最小變動單位：	1°C	1°F

6. ACTIVITY

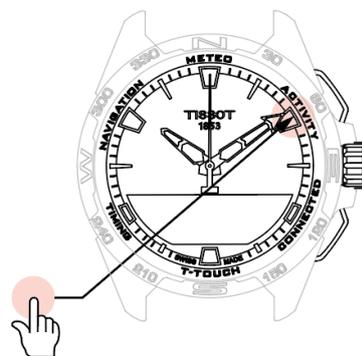
若要使用「ACTIVITY」功能：

長按 START 將腕錶解鎖。

按下「ACTIVITY」觸控區。

壓下並轉動  可操作以下功能：

請注意：您可隨時用 BACK 按鈕返回。



• ACTIVITY TRACKER

在活動追蹤器模式中，T-Touch Connect Solar 會利用計算步數的方式，測量每日的身體活動量。

計算這類每日資料時固定參照 **TIME 1**，變更 **TIME 1** 則會自動重新整理每日資料。

追蹤更詳細的活動時，會估算更多資料，例如步行距離、燃燒的卡路里數及活動持續時間等。

壓下並轉動  可看到以下資料：

○ STEPS GOAL

預設的每日步數目標為 5,000 步。此數據可用  修改。

達到今日目標後，會顯示「goal alert」通知，並伴隨訊號聲或震動。



：在配對模式下

「STEPS GOAL」也可在應用程式中設定。而且，在應用程式中可查詢 10 年內的每日活動記錄。

○ CALORIES

顯示當天燃燒的卡路里數。

○  DISTANCE

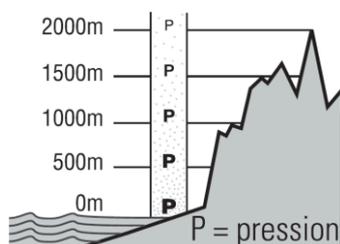
顯示當天的步行距離，以公里 (km) 或英里 (mi) 為單位。這是依據每天的步數計算得到的。

○ ACTIVITY PERIOD

顯示當天的活動時間。

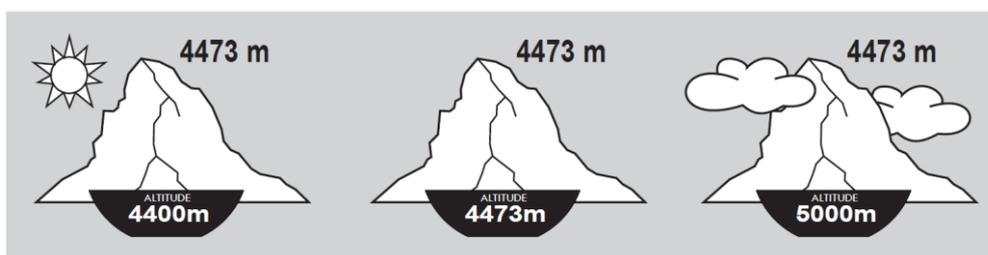
•  ALTIMETER

在高度計模式中，T-Touch Connect Solar 會變成氣壓高度計，並顯示相對於平均海平面的高度。高度顯示所使用的測量單位 (公尺或英尺) 為腕錶設定中選擇的單位。



請注意：由於使用壓力來計算高度，所以高度計對於大氣壓力及天氣的變化非常敏感。在一個晚上發現高度差異達到 100 公尺並不奇怪。因此，即使實際高度並未改變，顯示的數值仍可能會發生變化。

天氣變化 = 壓力改變 = 顯示的高度變化



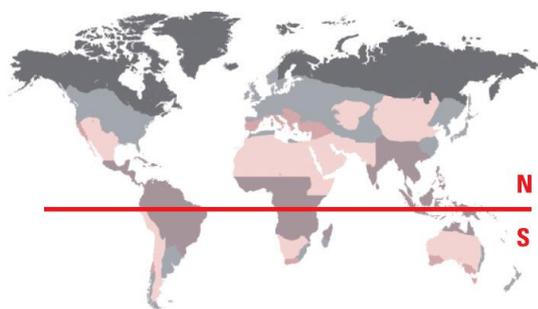
○ ALTITUDE SETTING (高度校準)

「校準」高度計代表在特定地點將其設定為已知的高度。您可以用Ⓞ將高度重設。真實的高度值會顯示於各種地方，包括路標、等高線及地圖上的定點高度等。高度必須依環境的大氣壓力進行「校準」。

測量範圍： - 400 公尺至+9000 公尺 - 1,312 英尺至+29,527 英尺
 最小變動單位： 1 公尺 3 英尺

請注意：海平面高度的平均壓力為 1,013.25 hPa。

為獲得最精確的高度計讀數，您可依所在的地理位置調整南 / 北半球、氣候帶設定。請至「T-TOUCH」 / 「SETTINGS」 / 「Calibration」 / 「Altimeter」功能，按照簡易的「柯本氣候分類法」（請參閱以下圖片說明），手動選擇您所在的氣候帶，或設定為自動選擇。若腕錶並未設定（「Not Set」），則會採用標準大氣模型：在海平面高度的恆定溫度 = 15°C、平均壓力 = 1013.25hPa。



■ 極地氣候 ■ 溫帶氣候 ■ 乾旱氣候 ■ 熱帶氣候 ■ 地中海型氣候

-  OUTDOOR TRACKER (4.1 版以後)

T-Touch Connect Solar 可讓您用「OUTDOOR TRACKER」功能測量垂直移動量（例如登山時）。此功能會呈現經過的時間、步數、卡路里數、目前的高度、累積增加與減少的高度，以及平均的垂直上升與下降速度。



要追蹤活動時，按一下Ⓞ。腕錶便會開始儲存您的活動資料。您可隨時按下「START」按鈕暫停追蹤活動。

注意：活動的最大持續時間為 23 小時 59 分 59 秒。

在「OUTDOOR TRACKING」功能中，壓下並轉動Ⓞ可啟動新活動或查看歷史記錄：

- 選擇「Start hike」，然後按下Ⓣ可啟動新活動。之前活動的資料會儲存到歷史記錄中。
- 若要檢視之前活動的資料，請按下Ⓣ選擇「History」。注意：歷史記錄只能儲存一個活動。

7. CONNECTED

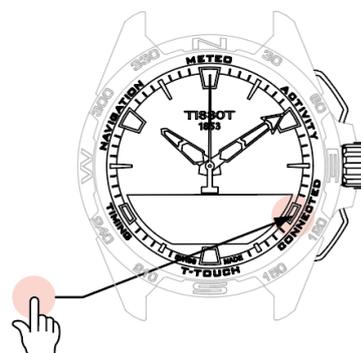
若要使用「CONNECTED」功能：

長按 START 將腕錶解鎖。

按下「CONNECTED」觸控區。

壓下並轉動  可操作以下功能：

請注意：您可隨時用 BACK 按鈕返回。



-  NOTIFICATIONS (訊息、電子郵件、提醒、社群媒體等)

腕錶與智慧型手機配對並連線後，便可顯示智慧型手機傳送的通知 (訊息、電子郵件、電話、社群媒體等)。在智慧型手機設定中可選擇要從智慧型手機傳送到腕錶的通知，且取決於智慧型手機的作業系統。

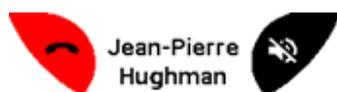
收到通知時，您可以：

- 壓下並轉動  以捲動通知將其開啟。訊息結束時，會顯示「CLEAR」，按下  可將該通知從腕錶刪除。
- 若要隱藏通知，請按一下 BACK 按鈕，該通知會儲存在「NOTIFICATIONS」中。
- 若無任何動作，則通知會在 MIP 螢幕上持續顯示 15 秒，之後便會自動儲存在「NOTIFICATIONS」中。

若要閱讀或刪除隱藏及未刪除的通知：

- 在顯示「NOTIFICATIONS」時，按下  確認，然後轉動  瀏覽收到的各個通知。
- 按下  將通知開啟，然後轉動  捲動通知內容。訊息結束時，會顯示「CLEAR」，按下  可將該通知從腕錶刪除。
 - CLEAR ALL (2.0 版以後)

-  Incoming call



收到來電時，您可以：

- 按下 MIP 螢幕右側的  或按下  將腕錶變成靜音模式。
- 按下 MIP 螢幕左側的  或按下 BACK 拒接來電。

-  FIND MY PHONE (2.0 版以後)

若腕錶已和智慧型手機配對並連線，則可在找不到手機時讓手機鈴聲響起。

此時會顯示「Start」畫面；按下  將鈴聲啟動。找到手機後，再按一次  即可停止鈴聲

注意：若手機使用 iOS 系統，鈴聲音量取決於手機的設定。若手機處於靜音模式，便無法讓鈴聲響起。

-  FIND MY WATCH (2.0 版以後)

若腕錶已和智慧型手機配對並連線，則可從 T-Touch Connect Solar 應用程式讓腕錶發出聲響以便尋找。

-  NBA (4.0 版以後)

在 NBA 模式中，腕錶會顯示您喜愛球隊的最新比賽成果，以及下一場比賽的日期。

壓下並轉動  錶冠可顯示您喜愛球隊的行事曆。

請注意：登入應用程式可選擇您喜愛的球隊，以及取得更多 NBA 賽季相關資訊。

8. T-TOUCH

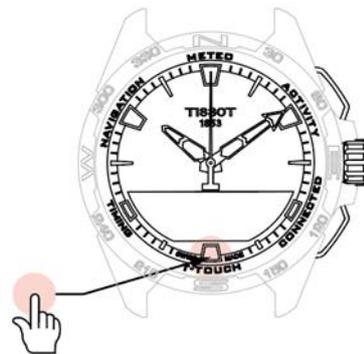
若要使用「T-TOUCH」功能：

長按 START 將腕錶解鎖。

按下「T-TOUCH」觸控區。

壓下並轉動  可操作以下功能：

請注意：您可隨時用 BACK 按鈕返回。



• QUICK SETTINGS

快速設定可讓您更快速查看腕錶的設定。

壓下錶冠  可啟動或停用以下快速設定：

- 「Sound」 (聲音快速設定)



啟動或停用腕錶的聲音警示。

請注意：不管此設定如何，鬧鐘與計時器聲音均會保持啟動。

- 「Vibration」 (震動快速設定)



啟動或停用腕錶的震動警示。

請注意：不管此設定如何，鬧鐘與計時器震動均會保持啟動。



：在配對模式下

腕錶和智慧型手機配對後，您可用快速設定控制腕錶的 Bluetooth® 功能。

- 「Bluetooth」 (Bluetooth® 快速設定)



啟動或停用 Bluetooth®。

請注意：T-Touch Connect Solar 會與智慧型手機中斷連線。



○ 「BATTERY LEVEL」 (2.0 版以後)

代表目前的電池電量。

注意：電池電量會以色條表示。腕錶充電後，電池電量會顯示 8 個綠色條。電池快要耗盡時，電量會以紅色條表示。



○ 「SOLAR ENERGY」 (2.0 版以後)

代表目前腕錶接收到的太陽能量。

注意：能量會以色條表示。刻度對應曝曬到陽光的程度。

-  WATCH SETTINGS

- 「Pair with phone」



: 僅可在未配對模式下使用

腕錶以未配對模式運作時，您可隨時選擇與手機配對。

請注意若您確認此選項，會將儲存在腕錶中的日期刪除。

請注意：您的手機上必須安裝最新版的 Tissot T-Connect 應用程式。

- 「CONNECTION」 (連線設定)

您可在此子功能表中調整設定，將腕錶與手機連線。



- 「Alerts」 (連線警示)

啟動或停用通訊警示。

請注意：若啟動此設定，腕錶會在每次與手機連線或中斷連線時通知您。

- 「Notification」



啟動或停用接收來自手機的通知。

請注意：若啟動此設定，腕錶會接收來自手機的通知。

- 「Unpair from phone」（將腕錶與手機中斷連線）

此動作會將腕錶與手機的連線中斷，且不允許同步您在 Tissot T-Connect 應用程式中的資料。

- System

在「System」子功能表中，您可調整腕錶的系統設定。

- Language

在「Language」子功能表中，您可設定腕錶的語言。請參閱「相容性」一章瞭解腕錶支援的語言。

- Time（日期與時間）

在「Time」（日期與時間）子功能表中，您可調整腕錶的所有日期與時間設定，例如日期與時間顯示格式，以及一週的第一天等。

- Password

在「Password」子功能表中，您可管理腕錶的密碼。啟動密碼後，腕錶會在與手機的連線中斷或您同時按下「START」與「BACK」按鈕時，自動鎖定。

- Sounds

在「Sounds」子功能表中，您可設定通知以及瀏覽腕錶功能表時的聲音與震動訊號。

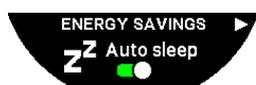
請注意：不論此參數為何，鬧鐘與時間的聲音及震動均會固定啟動。

- Units

在「Units」子功能表中，您可調整腕錶的所有單位。

- Energy saving

「Energy saving」子功能表可讓您管理腕錶的耗電情形。



啟動與停用「Auto sleep」模式

請注意：啟動此模式後，當腕錶至少 2 小時未佩戴，便會自動進入睡眠模式。腕錶處於睡眠模式時，指針會停止不動且螢幕、背光及 Bluetooth® 均會關閉以節省電力。

您可選擇「Enter sleep mode」手動進入此模式。



啟動與停用「Eco mode」

此模式會降低腕錶效能以增加電池續航力。例如，與手機的連線會變慢，且震動及背光均會停用。

為延長電池續航力而降低效能的完整功能清單如下：

- 震動停用
- 除鬧鐘與計時器外的所有警示聲均停用
- 自動背光停用，但手動背光仍可使用
- 高度計每 5 秒更新高度

多功能計時器會顯示「IN PROGRESS」以代替目前的時間

- Restore to factory settings
- 
- 您可從這個子功能表將腕錶還原成原廠設定。

請注意：若您選擇恢復原廠設定，尚未與 Tissot T-Connect 行動應用程式同步的資料均會消失。與手機的連線會被刪除，若您希望再次啟動連線程序，則必須從手機的連線設定中將腕錶刪除。

○ User profile

在「User profile」子功能表中，您可變更所有的使用者詳細資料及警示接收設定。

- 「Language」(3.1 版以後)

您可將腕錶語言變更為英文、法文、德文、義大利文、西班牙文或中文。

- 「Move alerts」
- 
- 啟動或停用在您運動量不足時收到警示的功能。

請注意：若您有一段時間的運動量不足，腕錶會發出警示提醒您運動。

- 「Goal alerts」
- 
- 啟動與停用當您達到設定的每日步數時接收警示的功能。

○ Calibration

在「Calibration」子功能表中，您可校準與調整腕錶的所有感應器及馬達。

- 「Compass」

若要讓指南針達到最大的精確度，您可自動或手動調整正確的磁偏角值（依地點與日期）。您還可按照「NAVIGATION/Compass」一章中的說明校準指南針。

- 「Barometer」

為獲得最精確的氣壓計讀數，您可依所在的地理位置調整南 / 北半球、氣候帶設定。

- 「Altimeter」

為獲得最精確的高度計讀數，您可依所在的地理位置調整南 / 北半球、氣候帶設定。

- 「Motors」

腕錶指針不再顯示正確時間時，您可從此功能表中讓馬達自動校準。此同步動作每晚均會自動執行。

- About

在「About」子功能表中，您可取得腕錶的完整詳細資料。

- E-labelling

您可在「About」功能表中找到電子標籤的所有資訊

9. TIMING (計時與鬧鐘)

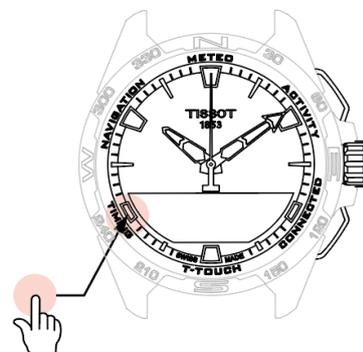
若要使用「TIMING」(計時與鬧鐘)功能：

長按 START 將腕錶解鎖。

按下「TIMING」觸控區。

壓下並轉動  可操作以下功能：

請注意：您可隨時用 BACK 按鈕返回。



• CHRONO (計時)

在「CHRONO」模式中，除基本計時功能外，還有各種類型的計時功能，例如單圈計時與分段計時等。

啟動計時功能：

- 按一下「START」按鈕可啟動計時器
- 按一下「BACK」按鈕可輸入一筆分段時間(例如單圈時間或第一位跑者抵達時間)
- 按一下「START」按鈕可停止計時器(例如最後一圈結束時間或最後一位跑者抵達時間)
- 按一下「START」按鈕可將計時器重設為零

若要選擇單圈計時或分段計時：

壓下並轉動  選擇「Set mode」。此時便可操作「Set mode」，讓您選擇計時類型，或在「LOGBOOK」查看最近記錄的時間。

○ LAP (單圈計時)

單圈計時功能是用於測量單一跑者、車輛等單圈時間的計時器。最大測量限制：99 天 23 小時 59 分 59 秒。

○ SPLIT (分段計時)

分段計時功能是用於測量總比賽時間的計時器，可在同一場競賽中記錄最多 99 個跑者或車輛。
例如：在百米競賽中測量數位跑者抵達終點的時間。

○  LOGBOOK

不論配對類型為何，您都可在「LOGBOOK」功能讀取最近一次記錄的時間，以及各類型計時方式的一些統計數據。若要查看詳細資料，請壓下並轉動⌚。

請注意：當您從零開始重新計時，儲存的資料便會刪除。

- 讀取儲存的單圈計時資料：



：在未配對模式下，單圈計時功能測量到的所有時間都會儲存起來，並可在腕錶的「LOGBOOK」功能中連同總比賽時間及最快、最慢與平均單圈時間等統計數據一起顯示。



：在配對模式下，您也可在 T-Touch Connect Solar 應用程式中找到最近記錄的時間。在 History 標題底下，您還可以看到最近記錄的時間。

- 讀取儲存的分段計時資料：



在未配對模式下，分段計時功能測量到的所有時間都會儲存起來，並可在腕錶的「LOGBOOK」功能中顯示。



：在配對模式下並將計時器重設為零時，您可在 T-Touch Connect 應用程式中看到最後一次記錄的時間。在 History 標題底下，您還可以看到最近記錄的時間。

•  TIMER (倒數計時)

「TIMER」功能可讓您從最多 23 小時 59 分 59 秒開始倒數。

- 壓下並轉動⌚可調整倒數計時的時間

- 按一下「START」按鈕可確認
- 倒數計時結束時會發出響鈴
- 按下 MIP 螢幕左側的「X」符號，或按下 BACK 即可停止響鈴
- 按下 MIP 螢幕右側的「重新載入」符號，或按下  可重新啟動計時器



：在配對模式下，可從 T-Touch Connect Solar 應用程式進行倒數計時設定及啟動倒數計時。

-  ALARM

T-Touch Connect Solar 腕錶具有鬧鐘功能。鬧鐘可依不同間隔重新觸發。您可設定 30 組不同鬧鐘。

- 設定鬧鐘



：在未配對模式下，僅可從腕錶進行設定：

- 按下 

「ADD ALARM」

- 按下 
- 用  輸入鬧鐘時間，然後確認
- 用  設定重複次數：

ONCE : 鬧鐘僅會響一次
 WEEKDAY : 鬧鐘會在每個工作日 (星期一到星期五) 響起
 EVERY DAY : 鬧鐘會每天 (星期一到星期日) 響起
 PERZONALIZED : 鬧鐘會在使用者選擇的週間日響起，壓下並轉動  即可選擇要響起的日子



：在配對模式下，鬧鐘也可在 T-Touch Connect Solar 應用程式中直接設定及調整。

鬧鐘響起時，您可將它關閉或設定為延後，此時鬧鐘將會在 5 分鐘後重新響起。請注意：最多可延後 3 次。

- 若要停止鬧鐘：按下「X」或按下 BACK
- 若要延後鬧鐘：按下「ZZ」或按下 START



- 變更、啟動或關閉鬧鐘



：在未配對模式下，僅可從腕錶進行設定：

- 按下Ⓜ
- 用Ⓜ選擇要變更的鬧鐘
- 用Ⓜ會有三種選項：

「Enable」 / 「Disable?」：啟動或關閉鬧鐘

「Modify?」：變更鬧鐘

「Delete?」：刪除一組或全部的鬧鐘



：在配對模式下，鬧鐘也可在 T-Touch Connect Solar 應用程式中直接變更。

10. NAVIGATION

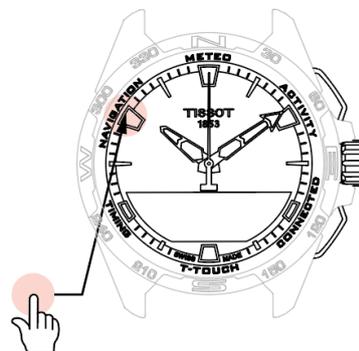
若要使用「NAVIGATION」功能：

長按 START 將腕錶解鎖。

按下「NAVIGATION」觸控區。

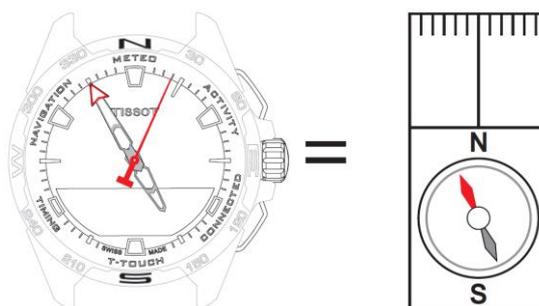
壓下並轉動  可操作以下功能：

請注意：您可隨時用 BACK 按鈕返回。



• COMPASS

在指南針模式中，腕錶會指出磁北。此外還有其他顯示模式，例如指出地理北或方位角方向。



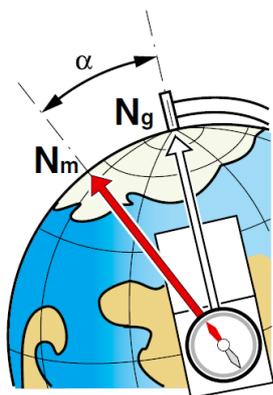
說明：

在世界地圖上，垂直線（經線）會集中於地理北極（gN）處，進而指出方向。標準指南針的指針（通常為紅色）會指向磁北極（mN）。這兩個方向（gN 與 mN）之間的夾角（ α ），便叫做磁偏角。因此磁偏角的值會取決於您在地球上的位置。

此外，磁北極會不斷移動。因此磁偏角的值也會因日期而異。設定正確的磁偏角值（依位置與日期）後，T-Touch Connect Solar 的分針便可自動或手動（請參閱「T-Touch」標題底下的設定程序）指向地理北極（gN）。將磁偏角重設為零時，腕錶會指向磁北（mN）。

磁偏角的值與日期會顯示在地形圖上，也可用網路提供的專用套裝軟體查詢。

如需全世界的資料：www.ngdc.noaa.gov/geomag/calculators/magcalc.shtml



精確度： $\pm 8^\circ$

最小變動單位： 1°

備註 1：

為指出最準確的北方，請盡量讓腕錶保持水平。

備註 2：

與其他指南針一樣，指南針功能不可在靠近金屬或磁性物體的地方使用，且最好能於戶外使用。

如有疑慮，您可以重新校準指南針。

壓下並轉動  可操作以下指南針設定：

「Set Mode」

提供三種指示方式：「Magn. North」（磁北）、「True north」（地理北）與「Azimuth」（方位角方向）。壓下並轉動  可選擇想要的指示方式。

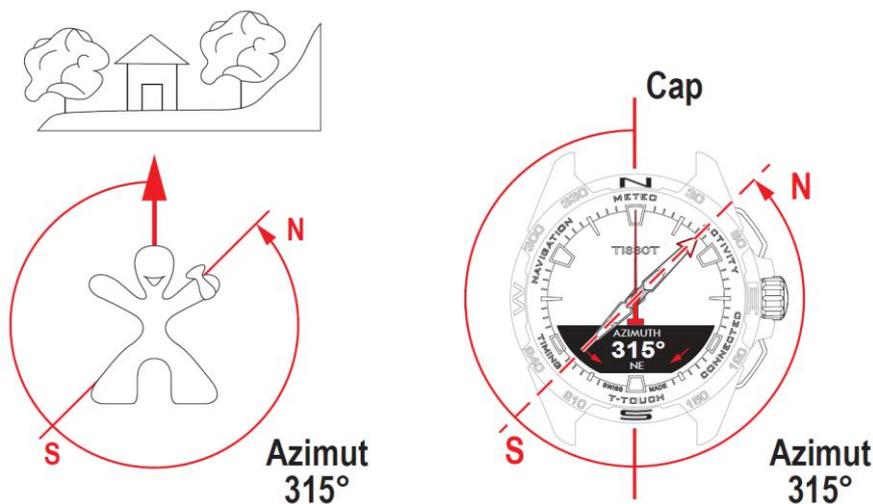
請注意：在「Azimuth」模式中，T-Touch Connect Solar 會指出您需要依循的方位角方向（航向）。



「Set azimuth」

方位角是目標方向（航向）與地理北之間的水平角度。方位角以度為單位從北方開始計算（從 0° 到 359° ），且壓下並轉動  可進行調整。以方位角模式使用指南針時，MIP 螢幕上的紅色箭頭會顯示腕錶要朝哪個方向轉動，以便讓秒針指向設定的方位角方向（航向）。

在方位角模式中，T-Touch Connect Solar 會在腕錶的 6 時至 12 時軸線與方位角方向對齊時，發出聲音並顯示視覺訊號（「Go」）。分針的方向即代表相對於地理北的方位角方向，而時針的方向則代表地理北。



「Calibrate」

指南針功能的精確度會受不同因素影響，可能因此需要重新校準指南針。為能準確地校準，請確定您在戶外並遠離任何金屬或磁性物體。此時您有 60 秒的時間以 8 字形



快速移動手腕，直到聽到一聲短促的嗶聲或看到 MIP 螢幕上顯示「Calibrated」，表示校準完成。若 MIP 螢幕上出現「Calibration is unsuccessful」，則校準失敗，您必須重新開始校準。

請注意：若要準確地校準，以 8 字形移動腕錶時不用保持水平，也不必達到完美的 8 字形，最重要的是讓腕錶在這個環境中移動。