



Apple Watch

使用手册

版本 1.0

目录

5	第 1 章：使用入门
5	快速了解 Apple Watch 的功能
6	设置并与 iPhone 配对
7	状态图标
8	iPhone 上的 Apple Watch 应用
8	开机、唤醒及解锁
10	调整亮度、文字大小、声音和触感
12	更改语言 and 方向
12	为 Apple Watch 充电
14	查看本使用手册
15	第 2 章：基础知识
15	使用和整理应用
16	应用图标
17	联系朋友
18	使用 Handoff 功能切换使用 Apple Watch 和 iPhone
18	定位您的 iPhone
18	在没有配对 iPhone 的情况下使用 Apple Watch
19	在 Apple Watch 上使用 Siri
20	如果您在飞行途中
21	第 3 章：表盘
21	自定表盘
23	表盘和功能
26	第 4 章：通知
26	Apple Watch 上的通知
26	响应实时通知
27	响应未读通知
29	第 5 章：快捷视图
29	快速查看有用信息
29	查看快捷视图
30	整理快捷视图
31	第 6 章：计时
31	查看其他位置的时间
32	设置闹钟
34	使用计时器
35	使用秒表为事件计时
37	第 7 章：信息
37	阅读和回复信息
38	发送和管理信息

40	第 8 章: Digital Touch
40	了解 Digital Touch
41	发送 Digital Touch
42	第 9 章: 邮件
42	阅读邮件
43	管理邮件
45	第 10 章: 电话
45	接听电话
46	拨打电话
47	第 11 章: 日历和提醒事项
47	查看和更新日历
48	设置和响应提醒事项
49	第 12 章: 健康与健身记录
49	记录每日健身活动
51	监视健身训练
52	查看心率
53	保证数据准确
54	第 13 章: Apple Pay 和 Passbook
54	使用 Apple Pay 购物
56	使用 Passbook
57	第 14 章: 地图与路线
57	探索地图
58	获取路线
59	第 15 章: 音乐
59	播放 iPhone 上的音乐
60	播放 Apple Watch 上的音乐
61	第 16 章: 遥控器
61	控制 Mac 或 PC 上的音乐
61	控制 Apple TV
63	第 17 章: 照片
63	查看 Apple Watch 上的照片
64	选择您的相簿
64	管理照片储存
65	第 18 章: 远程“相机”
65	使用远程取景框和快门
65	使用定时快门
66	第 19 章: 股市
66	跟踪股市动态
67	在快捷视图中查看一只股票
67	将股票信息添加至表盘

68	第 20 章: 天气
68	查看天气
69	在表盘上查看天气信息
70	第 21 章: 辅助功能及相关设置
70	辅助功能快捷键
70	VoiceOver
71	使用 VoiceOver 设置 Apple Watch
72	使用 VoiceOver 在 Apple Watch 上进行基本操作
72	缩放
73	“开/关”按钮标签
73	单声道音频与音频平衡
73	粗体文本
73	文字大小
73	Siri
74	第 22 章: 安全、操作与支持
74	重要安全性信息
76	重要处理信息
78	表带保养信息
78	摘除、更换和贴合表带
80	Apple Watch 支持网站
80	重启 Apple Watch
80	还原 Apple Watch 设置
81	获得有关您 Apple Watch 的信息
81	恢复 Apple Watch
81	更新 Apple Watch 软件
81	从备份恢复 Apple Watch
82	售卖、转送或者丢失 Apple Watch
82	了解更多信息以及服务与支持
83	Apple Watch、Apple Watch 磁力充电线及 Apple Watch 磁力充电盒的 FCC 一致性声明
83	Apple Watch、Apple Watch 磁力充电线及 Apple Watch 磁力充电盒的加拿大监管声明
83	Apple Watch Edition 品质证明及纯度标记
84	处理和循环利用信息
85	Apple 和环境

使用入门

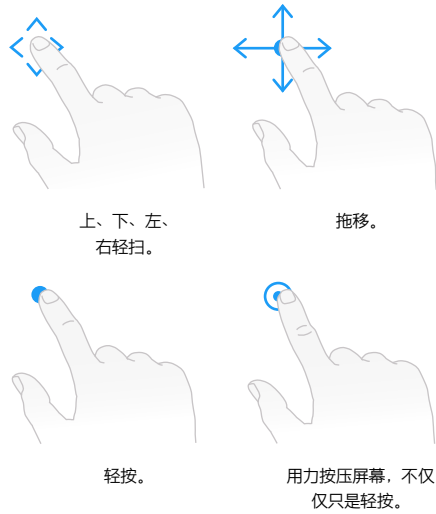
1



快速了解 Apple Watch 的功能



以下是使用 Apple Watch 及其应用时, 您需要使用的手势。Apple Watch 屏幕不仅响应基于触摸的手势, 例如轻按和轻扫, 还使用 Force Touch 技术来响应手指的压力。



设置并与 iPhone 配对

设置助理将引导您通过一些简单的步骤将 Apple Watch 和 iPhone 进行配对, 使它专属于您。

如果在设置过程中无法看清 Apple Watch 或 iPhone 屏幕, 请使用 VoiceOver 或“缩放”功能。请参阅第 71 页[使用 VoiceOver 设置 Apple Watch](#) 或者第 72 页[缩放](#)。

设置并配对: 在 iPhone 上, 前往“设置”>“通用”>“软件更新”将 iPhone 更新至 iOS 软件版本 8.2 或更高版本, 其中包括 Apple Watch 配套应用。然后在 iPhone 上打开 Apple Watch 应用。

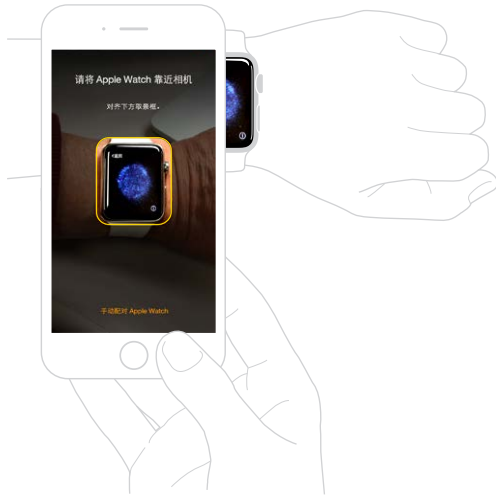


Apple Watch



【警告】 为了避免受到伤害, 在使用 Apple Watch 前请先阅读第 74 页[重要安全性信息](#)。

佩戴 Apple Watch 并长按侧边按钮，直至看到 Apple 标志。出现提示后，请调整 iPhone 的位置，使 Apple Watch 出现在 iPhone 屏幕上的相机取景框中。按照 iPhone 和 Apple Watch 上的说明完成设置。设置期间，您将会选取语言、手表方向和密码。有关如何稍后更改这些内容的信息，请参阅第 12 页[更改语言](#)和[方向](#)和第 8 页[开机、唤醒及解锁](#)。



在将 Apple Watch 与 iPhone 配对前，可能需要给 Apple Watch 充电。有关充电的信息，请参阅第 12 页[为 Apple Watch 充电](#)。

更换或清洁表带。 Apple Watch 应与手腕紧密且舒适地贴合，以获得最佳使用体验。调整表带以贴合。若要了解摘除及更换 Apple Watch 表带的信息，或有关清洁的帮助，请参阅第 78 页[摘除、更换和贴合表带](#)及第 78 页[表带保养信息](#)。

状态图标

Apple Watch 屏幕顶部的状态图标告诉您以下信息：

-  **通知：** 您有未读的通知。
-  **正在充电：** Apple Watch 正在充电。
-  **锁定：** Apple Watch 已使用密码锁定。
-  **勿扰模式：** 来电及提醒不会发出声音或使屏幕变亮，但闹钟不受影响。
-  **飞行模式：** 无线已经关闭，但不需要使用无线的功能仍然可用。
-  **已断开与 iPhone 的连接：** Apple Watch 已丢失与其配对 iPhone 的连接。
-  **正在载入：** 显示有无线活动或无线活动进程正在进行。

iPhone 上的 Apple Watch 应用

iPhone 上的 Apple Watch 应用可让您自定义手表设置和选项以及为 Apple Watch 设置 Apple Pay。还可让您访问 App Store，从商店中下载和安装适用于 Apple Watch 的应用。有关 App Store 的信息，请参阅第 15 页[使用和整理应用](#)。

打开 Apple Watch 应用。 请在 iPhone 上轻按 Apple Watch 应用的图标，然后轻按“我的手表”来打开 Apple Watch 的设置。




开机、唤醒及解锁


将 Apple Watch 开机： 如果 Apple Watch 已关机，请长按侧边按钮直至出现 Apple 标志（开始可能会看到短暂的黑屏现象），稍后会出现表盘。

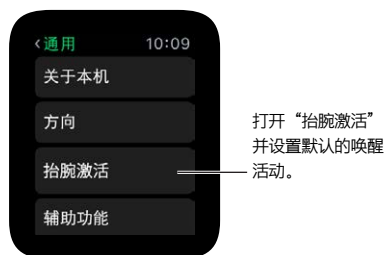
将 Apple Watch 关机： 您可以将 Apple Watch 关机：长按侧边按钮直至滑块出现，然后向右拖移该滑块。


唤醒 Apple Watch： 只需抬腕或轻按屏幕即可。放低手腕时，Apple Watch 会进入睡眠模式。您还可以通过按一下 Digital Crown 表冠来唤醒 Apple Watch — 未佩戴手表时这么操作再方便不过。

如果抬腕时 Apple Watch 未被唤醒，请确定选择了合适的手腕和 Digital Crown 表冠方向。打开“设置”用（如果看到的是表盘，请按一下 Digital Crown 表冠以前往主屏幕，然后轻按 ），前往“通用”>“方向”，然后确定“方向”设定为您佩戴 Apple Watch 的手腕。还有可能电池需要充电。请参阅第 12 页[为 Apple Watch 充电](#)。



唤醒后, 显示表盘或者上次执行的操作: 您可以设置 Apple Watch 在唤醒后显示表盘, 也可以显示进入睡眠模式前执行操作的地方。默认为唤醒后显示表盘。若要选择在唤醒后显示上次使用的应用, 请打开“设置”, 轻按“通用”>“抬腕激活”并确定“抬腕激活”已经打开。然后向下滚动来选择打开上次使用的应用。也可以使用 iPhone 上的 Apple Watch 应用来实现此操作: 轻按“我的手表”, 前往“通用”>“抬腕激活”, 然后选择“继续之前操作”。

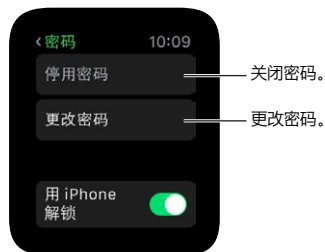


用 iPhone 解锁: 若要在 iPhone 上输入 iPhone 密码来解锁 Apple Watch, 请在 iPhone 上打开 Apple Watch 应用, 轻按“我的手表”, 轻按“密码”, 然后轻按“用 iPhone 解锁”。或者在 Apple Watch 上打开“设置”, 向下滚动, 轻按“密码”, 然后打开“用 iPhone 解锁”。


【注】您的 Apple Watch 密码可以与 iPhone 密码不同。事实上, 为了安全起见, 最好设定不同的密码。

输入密码: 如果 Apple Watch 未佩戴在手腕上或者未贴紧佩戴, 那么下次您尝试使用时, 会要求您输入密码。在出现数字面板时, 只需轻按输入密码即可。

更改密码: 在 Apple Watch 上打开“设置”, 向下滚动, 轻按“密码”, 然后轻按“更改密码”并按照屏幕提示进行操作。输入新的 4 位数字密码并确认。或者在 iPhone 上打开 Apple Watch 应用, 依次轻按“我的手表”、“密码”、“更改密码”, 然后按照屏幕提示进行操作。



输入长密码: 若要使用长于 4 位数字的密码, 请在 iPhone 上打开 Apple Watch 应用, 轻按“我的手表”, 轻按“密码”, 然后关闭“简单密码”。简单密码是指 4 位数字密码。关闭此选项后, 即可在 Apple Watch 上设置长密码。

关闭密码: 打开“设置”, 轻按“密码”, 然后轻按“停用密码”。或者在 iPhone 上打开 Apple Watch 应用, 轻按“我的手表”, 轻按“密码”, 然后轻按“关闭密码”。

【注】如果停用密码, 则无法在 Apple Watch 上使用 Apple Pay。

自动锁定: 打开手腕检测功能以在未佩戴手表时自动锁定。在 iPhone 上打开 Apple Watch 应用, 轻按“我的手表”, 轻按“通用”, 然后轻按“手腕检测”。如果打开“手腕检测”, 还可以在抬腕时看到时间。如果关闭“手腕检测”, 则无法使用 Apple Pay。

手动锁定: 长按侧边按钮直至滑块出现, 然后向右拖移“锁定设备”滑块。下次尝试使用 Apple Watch 时, 会要求您输入密码。

也可以在此屏幕视图下让手表进入省电模式。请参阅第 12 页为 [Apple Watch 充电](#)。




抹掉 Apple Watch 数据： 如果 10 次输入错误的密码，可以设定 Apple Watch 抹掉其数据。在手表丢失或者被盗时，这有助于保护手表的内容。在 iPhone 上打开 Apple Watch 应用，轻按“我的手表”，轻按“密码”，然后轻按“抹掉数据”。


万一忘记了密码： 请从配对的 iPhone 上取消配对 Apple Watch 以抹掉 Apple Watch 的设置与密码。还可以还原 Apple Watch 并将其与 iPhone 重新配对。请参阅第 80 页[还原 Apple Watch 设置](#)。

调整亮度、文字大小、声音和触感


调整亮度： 打开“设置”应用 ，然后向下滚动并轻按“亮度与文字大小”。轻按亮度符号，然后旋转 Digital Crown 表冠或者轻按亮度符号进行调整。或者在 iPhone 上打开 Apple Watch 应用，轻按“我的手表”，轻按“亮度与文字大小”，然后拖移“亮度”滑块。




用更大字体显示文本： 打开“设置” ，然后向下滚动并轻按“亮度与文字大小”。轻按“文字大小”，然后轻按字母或者旋转 Digital Crown 表冠来调大或调小文字大小。或者在 iPhone 上打开 Apple Watch 应用，轻按“我的手表”，轻按“亮度与文字大小”，然后拖移“文字大小”滑块。

用粗体显示文本： 打开“设置” ，然后向下滚动并轻按“亮度与文字大小”。打开“粗体文本”。或者在 iPhone 上打开 Apple Watch 应用，轻按“我的手表”，轻按“亮度与文字大小”，然后打开“粗体文本”。

无论是从 Apple Watch 还是从配对 iPhone 打开粗体文本，都必须重启 Apple Watch 以应用更改。轻按“继续”。


调整声音： 打开“设置” ，然后向下滚动并轻按“声音与触感”。轻按“铃声与声音提醒”下方的音量按钮或者轻按一次以选择该滑块，然后旋转 Digital Crown 表冠来调整音量。或者在 iPhone 上打开 Apple Watch 应用，轻按“我的手表”，轻按“声音与触感”，然后拖移“铃声与声音提醒”滑块。



将 Apple Watch 静音：打开“设置”，向下滚动并轻按“声音与触感”，然后打开“静音”。或者在表盘视图下，先向上轻扫，再轻扫至“设置”快捷视图，然后轻按“静音”按钮。还可以在 iPhone 上打开 Apple Watch 应用，轻按“我的手表”，轻按“声音与触感”，然后打开“静音”。






也可以用手掌覆盖手表屏幕至少三秒钟以快速使新的提醒和通知声音静音。您会感到被轻点了一下以确认静音已经打开。首先必须在 iPhone 上的 Apple Watch 应用中打开该选项。依次轻按“我的手表”、“声音与触感”，然后打开“覆屏静音”。

调整触感强度：收到某些通知和提醒时，Apple Watch 会轻点您的手腕一下，您可以调整这些触感的强度。打开“设置”，然后向下滚动并轻按“声音与触感”。轻按“铃声与触感提醒”下方的触感按钮或者轻按一次以选择该滑块，然后旋转 Digital Crown 表冠来调整触感强度。或者在 iPhone 上打开 Apple Watch 应用，轻按“我的手表”，轻按“声音与触感”，然后拖移“铃声与触感提醒”滑块。



您可以通过勿扰模式轻松地将 Apple Watch 静音。它可防止在来电和提醒（闹钟除外）时发出任何声音或点亮屏幕。

打开勿扰模式：在表盘视图下，先向上轻扫，再左右轻扫至“设置”快捷视图，然后轻按勿扰模式按钮。或者打开“设置”，轻按并打开“勿扰模式”。打开勿扰模式后，您将在屏幕上方看到。



若要同时让 Apple Watch 和 iPhone 静音，请在 iPhone 上打开 Apple Watch 应用，轻按“我的手表”，打开“勿扰模式”>“从 iPhone 镜像”。之后，无论何时在一台设备上更改勿扰模式，另一台设备均会进行同样的更改以彼此匹配。

更改语言 and 方向

更改语言或地区格式： 在 iPhone 上打开 Apple Watch 应用，轻按“我的手表”，然后前往“通用”>“语言与地区”。



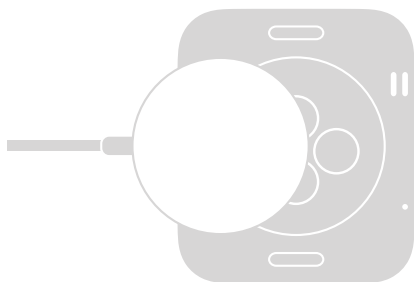
更改佩戴手腕或更改 Digital Crown 表冠方向： 如果想要更改佩戴手腕或者喜欢设定不同的 Digital Crown 表冠方向，请调整方向设置，以保证抬腕可以唤醒 Apple Watch，且旋转 Digital Crown 表冠时移动方向与预期相同。打开“设置”应用，然后前往“通用”>“方向”。若要在 iPhone 上的 Apple Watch 应用中更改设置，请轻按“我的手表”，然后前往“通用”>“手表方向”。

在 Apple Watch 上或 Apple Watch 应用中
设置方向选项。



为 Apple Watch 充电

为 Apple Watch 充电： 在通风良好的区域，请将随附的 Apple Watch 磁力充电线或 Apple Watch 磁力充电盒放置在平面上，将其连接至随附的电源适配器或配合 iPhone 或 iPad 使用的电源适配器，然后连接至电源插座。使用 Apple Watch 磁力充电盒时，请保持盒子打开。使 Apple Watch 表背贴合充电设备。充电设备上的磁体会正确地吸附到 Apple Watch，之后您会听到类似钟鸣声（除非 Apple Watch 已静音）并看到表盘上的正在充电符号。Apple Watch 需要充电时，该符号为红色；Apple Watch 正在充电时，该符号会变为绿色 ⚡。



【警告】 有关电池和给 Apple Watch 充电的重要安全性信息，请参阅第 74 页[重要安全性信息](#)。

检查剩余电量： 在 Apple Watch 的表盘视图下，先向上轻扫，然后轻扫至“电量”快捷视图。

您还可以将电池电量指示符添加到多款表盘, 其中包括“模块”、“彩色”、“实用”、“简约”、“计时码表”和“米奇”。在当前显示的表盘下, 用力按压屏幕, 轻按“自定”, 然后向左轻扫直至您可以选择各项功能位置。轻按一处功能位置, 旋转 Digital Crown 表冠来选择“电量”, 然后按一下 Digital Crown 表冠退出。



使用省电模式延长可用电量: 您可将 Apple Watch 转到省电模式, 以在电池电量低时节约电量。Apple Watch 将继续显示时间, 但其他应用暂不可用。在表盘视图下向上轻扫, 再轻扫至“电源”快捷视图, 轻按“省电模式”, 然后轻按“继续”。还可以按一下侧边按钮直至看到滑块出现, 然后向右拖移该滑块。



【注】如果剩余电池电量不足 10%, Apple Watch 会自动进入省电模式。

返回常规电量模式: 长按侧边按钮来重启 Apple Watch。电池电量必须充足才能返回常规电量模式。

查看上次充电后的时间统计: 在 iPhone 上打开 Apple Watch 应用, 轻按“我的手表”, 然后前往“通用”>“用量”, 即可查看电池“用量”和“待机”时间值。这些值加起来就是上次完全充电后的时间统计。您还可在其下方查看“省电模式”的值。




查看本使用手册

您可以在 iPhone 上的 Apple Watch 应用、Safari 或 iBooks 中查看《Apple Watch 使用手册》。还可以打开和打印 PDF 版本的使用手册。

在 Apple Watch 应用中查看使用手册：在 iPhone 上打开 Apple Watch 应用，轻按“我的手表”，前往“通用”>“关于本机”，然后向下滚动并轻按“查看 Apple Watch 使用手册”。

在 Safari 中查看使用手册：请访问 help.apple.com/watch。

- 将使用手册的图标添加到 iPhone 主屏幕：轻按 ，然后轻按“添加到主屏幕”。
- 查看其他语言的使用手册：轻按主页底部的“更改语言”。

在 iBooks 中查看使用手册：打开 iBooks，然后在 iBooks Store 中搜索“Apple Watch 使用手册”。

查看 PDF 格式的使用手册：请访问 support.apple.com/zh_CN/manuals/watch/，找到最新版《Apple Watch 使用手册》，然后点按“PDF”。（您在此页面还可以找到 iBooks 版和 Web 版使用手册。）



使用和整理应用

Apple Watch 包含了供沟通交流、信息提供以及计时任务等在内的多款应用。它们被整合在同一个主屏幕视图中，您可以根据喜好随意排列。

打开应用： 在表盘视图下，按一下 Digital Crown 表冠前往主屏幕视图，然后轻按该应用的图标。您也可以旋转 Digital Crown 表冠来打开主屏幕视图中心的任意一款应用。

回到上次使用的应用： 连按 Digital Crown 表冠。

返回表盘： 轻按主屏幕视图中的手表图标 ，或者按一下 Digital Crown 表冠来返回表盘。

重新排列应用： 按一下 Apple Watch 上的 Digital Crown 表冠以往主屏幕视图。按住一款应用直到应用开始抖动且应用图标大小看起来相同，然后将想要移动的应用拖移至新位置。完成后，按一下 Digital Crown 表冠。



按住一款应用，然后
拖移到新位置。

或者在 iPhone 上打开 Apple Watch 应用，轻按“我的手表”，然后轻按“应用程序布局”。按住应用图标，然后将其拖移至新位置。轻按“还原”可恢复原始布局。



轻触并拖移来四
处移动应用。

从 App Store 查找并安装应用： 在 iPhone 上打开 Apple Watch 应用，然后轻按“App Store”来查找适用于 Apple Watch 的应用。在 iPhone 上购买、下载和安装应用。在 Apple Watch 上，您会看到提示安装应用的信息。轻按“是”。



调整已安装应用的设置： 在 iPhone 上打开 Apple Watch 应用，轻按“我的手表”，然后向下滚动来浏览您的应用。轻按应用名称来更改其设置。

检查各应用使用的储存空间： 在 iPhone 上打开 Apple Watch 应用，轻按“我的手表”，然后前往“通用”>“用量”。查看每款应用使用的储存空间以及 Apple Watch 上剩余的可用储存空间。

隐藏 Apple Watch 中已安装的应用： 在主屏幕视图下，按住应用的图标直到您在边框上看到 X。轻按 X 以将该应用从 Apple Watch 中移除。该应用程序仍安装在配对 iPhone 上，除非您将其从 iPhone 上删除。若要显示或隐藏 Apple Watch 上已安装的应用，请在 iPhone 上打开 Apple Watch 应用，轻按“我的手表”，向下滚动来浏览已安装的应用，轻按应用的名称，然后轻按“在 Apple Watch 上显示应用程序”。您无法隐藏 Apple Watch 附带的应用。有关显示或隐藏快捷视图的信息，请参阅第 29 页[查看快捷视图](#)。

应用图标

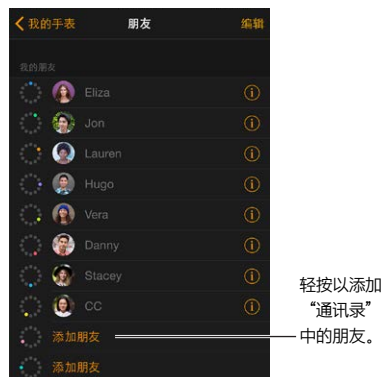
以下介绍了 Apple Watch 附带应用的图标及链接，通过该链接您可以了解更多有关的信息。

应用和图标	了解更多信息
健身活动	请参阅第 49 页 记录每日健身活动 。
闹钟	请参阅第 32 页 设置闹钟 。
日历	请参阅第 47 页 查看和更新日历 。
相机	请参阅第 65 页 使用远程取景框和快门 。
邮件	请参阅第 42 页 阅读邮件 。
地图	请参阅第 57 页 探索地图 。
信息	请参阅第 37 页 阅读和回复信息 。
音乐	请参阅第 60 页 播放 Apple Watch 上的音乐 。
Passbook	请参阅第 54 页 使用 Apple Pay 购物 和第 56 页 使用 Passbook 。
电话	请参阅第 45 页 接听电话 。
照片	请参阅第 63 页 查看 Apple Watch 上的照片 。
遥控器	请参阅第 61 页 控制 Apple TV 。
设置	在本手册中查找该图标来查看设置相关的参考。
股市	请参阅第 66 页 跟踪股市动态 。
秒表	请参阅第 35 页 使用秒表为事件计时 。
计时器	请参阅第 34 页 使用计时器 。
天气	请参阅第 68 页 查看天气 。
健身	请参阅第 51 页 监视健身训练 。
世界时钟	请参阅第 31 页 查看其他位置的时间 。

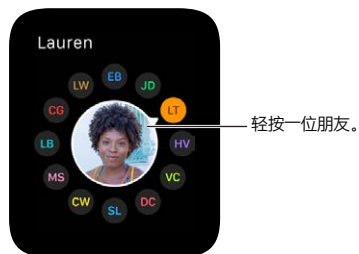
联系朋友

Apple Watch 的侧边按钮可让您快速访问最常联系的亲朋好友。按下侧边按钮，选择一位好友即可进行通话、发送信息或使用 Digital Touch。不过，您要先将朋友添加至 Apple Watch。

在 iPhone 上将朋友添加至 Apple Watch： Apple Watch 会自动添加位于 iPhone 个人收藏中最多 12 位联系人。若要更改出现在 Apple Watch 上的朋友列表，请打开 Apple Watch 应用，轻按“我的手表”，然后轻按“朋友”。在“朋友”列表中，轻按“添加朋友”，然后轻按出现在通讯录列表中的朋友。如果您的朋友不在列表中，请在 iPhone 上打开“通讯录”应用进行添加，然后再试一次。



在 Apple Watch 上查看朋友： 按一下侧边按钮来查看多达 12 位朋友。旋转 Digital Crown 表冠来高亮显示每位朋友。轻按朋友的图片或姓名首字母，然后选择联系方式。



使用 Handoff 功能切换使用 Apple Watch 和 iPhone

Apple Watch 和 iPhone 上的 Handoff 功能可让您在设备与设备之间无缝切换时, 仍专注于手头的工作。例如, 您可以在 Apple Watch 上轻松检查电子邮件, 但可能希望切换至 iPhone 以便使用屏幕键盘键入回复。这时您只需唤醒 iPhone, 即可在锁屏的左下角看到一个图标, 它与您在 Apple Watch 上正在使用的应用完全匹配: 例如“邮件”图标。向上轻扫该图标以在 iPhone 上打开同一封电子邮件, 然后完成回复。

您可以配合以下这些应用来使用 Handoff 功能: “邮件”、“地图”、“信息”、“电话”、“提醒事项”、“日历”以及 Siri。若要 Handoff 功能正常工作, 您的 Apple Watch 必须紧邻 iPhone。



打开或关闭 Handoff 功能: 在 iPhone 上打开 Apple Watch 应用, 轻按“我的手表”, 然后打开“通用”>“启用 Handoff”。

定位您的 iPhone

不记得把 iPhone 放在哪里了? Apple Watch 可以帮助您检查它是否就在附近。


呼叫您的 iPhone: 在表盘视图下, 先向上轻扫, 再轻扫至“设置”快捷视图, 然后轻按“呼叫 iPhone”按钮。



如果 iPhone 不在 Apple Watch 的通信范围内, 您还可以前往 [iCloud.com](https://www.icloud.com) 并使用“查找我的 iPhone”进行查找。

在没有配对 iPhone 的情况下使用 Apple Watch

虽然需要 iPhone 来完成 Apple Watch 的大多数任务, 但您仍可以在 iPhone 不在通信范围内的情况下, 使用 Apple Watch 执行多项任务。

- 在 Apple Watch 上播放已同步的播放列表中的音乐
- 使用手表、闹钟、计时器和秒表功能
- 使用“健身活动” 应用来记录您的健身活动 (站立、活动和锻炼)
- 记录锻炼数据

- 显示已同步相簿中的照片
- 使用 Apple Pay 购物。请参阅第 54 页[使用 Apple Pay 购物](#)。



Apple Watch 使用 Bluetooth® 无线技术连接到与其配对的 iPhone，并通过 iPhone 实现多项无线功能。Apple Watch 无法单独配置新的无线局域网，但它可以连接到在配对 iPhone 上所设置的无线局域网。

如果 Apple Watch 和 iPhone 位于同一网络但未通过蓝牙连接，您也可以在没有 iPhone 的情况下在 Apple Watch 上执行以下操作：

- 使用 iMessage 收发信息
- 收发 Digital Touch 信息
- 使用 Siri

在 Apple Watch 上使用 Siri

在 Apple Watch 上，Siri 既能够完成您要求的任务，还可以传递诸多信息。

问 Siri 问题： 只需抬起佩戴 Apple Watch 的手腕或轻按屏幕即可。唤醒 Siri 后，连贯说出“嘿Siri”及您的要求。您还可以长按 Digital Crown 表冠直至看到屏幕底部出现听取指示符，然后说出要求并松开 Digital Crown 表冠。若要回答 Siri 问您的问题或仅仅是要继续对话，请长按 Digital Crown 表冠并说话。或者只需说“嘿Siri”及您的要求即可。






您可以查看本使用手册来了解建议您问 Siri 的内容，大致如下：



如果您在飞行途中

如果将 Apple Watch (和 iPhone) 切换到飞行模式使其不干扰民航系统, 则某些航空公司可让您在飞行途中保持 Apple Watch (和 iPhone) 开机。



打开飞行模式: 在表盘视图下, 先向上轻扫, 再轻扫至“设置”快捷视图, 然后轻按飞行模式按钮 。屏幕顶部的“已连接”状态会更改为“已断开连接”。或者打开“设置”应用 , 然后轻按“飞行模式”。飞行模式打开后, 您将在屏幕顶部看到 .



若要同时将 Apple Watch 和 iPhone 置于飞行模式, 请在 iPhone 上打开 Apple Watch 应用, 轻按“我的手表”, 然后打开“飞行模式”>“从 iPhone 镜像”。之后, 无论您何时在一台设备上切换至飞行模式, 另一台设备均会进行同样的切换以彼此匹配。若要关闭飞行模式, 您必须在每台设备上单独进行操作。

【注】若要关闭无线局域网和蓝牙, 请将 Apple Watch 置于飞行模式。

表盘

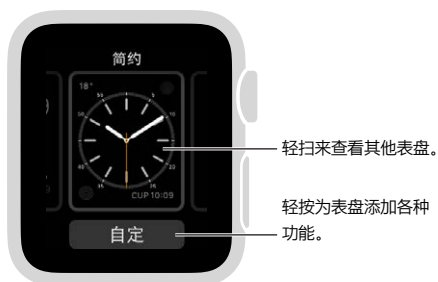
3



自定表盘

您可以自定 Apple Watch 表盘，让它拥有您想要的外观并提供需要的功能。从多款表盘设计中进行挑选，调整颜色、功能和其他细节，然后将其添加至您的收藏，以便在需要合适的计时工具或者想要更换表盘时切换。

更改表盘： 表盘显示后，请用力按压屏幕，然后轻扫来查看收藏的各款表盘。轻按所找到的中意的表盘。

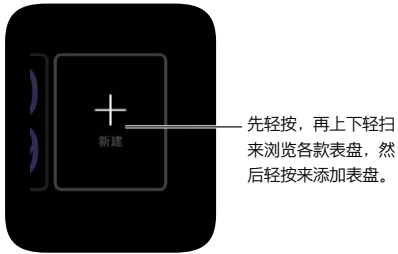


您可以将特殊功能（有时称为功能栏）添加到表盘，这样就可以立即查看诸如股价或者天气预报等信息。

为表盘添加各种功能： 表盘显示后，请用力按压屏幕，然后轻按“自定”。轻扫选择一项功能，然后旋转 Digital Crown 表冠进行调整。在部分表盘下，您需要轻按来选择一项功能。完成后，按一下 Digital Crown 表冠来存储更改。轻按以切换至该表盘。有关每款表盘的更多信息，请参阅第 23 页[表盘和功能](#)。



将表盘添加至收藏： 组合您收藏的自定表盘，甚至包括同一设计的不同版本。在当前表盘视图下，请用力按压屏幕，一直向右轻扫，然后轻按新建按钮 (+)。上下轻扫浏览不同设计，然后轻按要添加的那一款。添加后即可自定义。



从收藏中删除表盘： 这款表盘不再常用？在当前表盘视图下，用力按压屏幕，轻扫至您不需要的表盘，然后向上轻扫并轻按“删除”。您随时可以重新添加该表盘。



使手表时间提前： 希望将手表时间提前？打开“设置”应用，轻按“时间”，轻按 +0 分钟，然后旋转 Digital Crown 表冠来设置手表时间的提前量，最高 59 分钟。此设置仅改变表盘显示的时间，并不影响闹钟、通知时间或任何其他时间（例如“世界时钟”）。



表盘和功能

Apple Watch 包含多款表盘。您可以根据喜好自定任何一款表盘。经常检查软件更新；更新后看到的表盘组可能与 Apple Watch 上所看到的有所不同。

天文

“天文”表盘向您显示太阳系和行星、太阳以及月球的确切位置，并显示星期、日期和当前时间。



计时码表

此表盘时间增量精准，计时准确，宛如传统指针码表。它包括可直接从表盘激活的秒表。



- 调整基本特征: 刻度盘细节 • 表盘颜色
- 添加到表盘: 日期 • 日历 • 月相 • 日出/日落 • 天气 • 股市 • 健身活动摘要 • 闹钟 • 计时器 • 电池充电情况 • 世界时钟

彩色

此表盘以亮色显示时间和添加的任何所选功能。



- 调整基本特征: 刻度盘颜色
- 添加到表盘: 日期 • 月相 • 日出/日落 • 天气 • 健身活动摘要 • 闹钟 • 计时器 • 秒表 • 电池充电情况 • 世界时钟 • 您的字母图案 (在中间偏上的位置显示姓名首字母; 姓名首字母取自“通讯录”中有关您的信息)

米奇

米奇以一种新颖的方式向您显示时间，它的脚掌以每秒一次的频率踩动。



- 添加到表盘: 日期 • 日历 • 月相 • 日出/日落 • 天气 • 健身活动摘要 • 闹钟 • 计时器 • 秒表 • 电池充电情况 • 世界时钟 • 前述所有功能以及股市展开的视图

模块

“模块”表盘拥有灵活的网格设计，可让您添加多种功能，从而全面了解您的一天。



- 调整基本特征: 颜色
- 添加到表盘: 日期 • 日历 • 月相 • 日出/日落 • 天气 • 股市 • 健身活动摘要 • 闹钟 • 计时器 • 秒表 • 电池充电情况 • 世界时钟 • 日历、天气、股市、健身活动、闹钟、计时器、秒表以及世界时钟的展开视图

动态

“动态”表盘显示精美的动画主题：蝴蝶、花朵、水母。



- 调整基本特征: 彩蝶飞舞、花朵盛开或者水母悠游
- 添加到表盘: 日期 (包含或不包含星期)

简约

此极简而优雅的表盘可让您添加刻度盘上的各个细节, 在角落添加各种功能。



- 调整基本特征: 长秒针的颜色 • 刻度盘的细节和读数
- 添加到表盘: 日期 • 日历 • 月相 • 日出/日落 • 天气 • 健身活动摘要 • 闹钟 • 计时器 • 秒表 • 电池充电情况 • 世界时钟

太阳

基于您当前的位置和一天中的时间, “太阳”表盘显示太阳在天空中的位置, 以及星期、日期和当前时间。



— 旋转 Digital Crown 表冠来调整
薄暮、拂晓、正午、
日落和天黑时, 太阳
的位置。

实用

此表盘满足实际和功能需要; 在快捷视图中添加多达三项要在屏幕上查看的功能。



- 调整基本特征: 秒针的颜色 • 刻度盘的细节和数字
- 添加到表盘: 日期 • 日历 • 月相 • 日出/日落 • 天气 • 健身活动摘要 • 闹钟 • 计时器 • 秒表 • 电池充电情况 • 世界时钟 • 前述所有功能以及股市展开的视图

大文字



- 调整基本特征: 颜色



Apple Watch 上的通知

应用通过发送通知来提醒您, 例如有会议邀请、信息, 或提醒您该锻炼了。通知到达时, 便会显示在 Apple Watch 上。如果通知到达时您没有立即阅读, 它们会存储供您稍后查看。

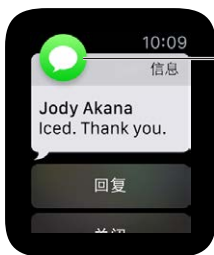


在表盘视图下向
下轻扫来查看未
读通知。

【警告】有关避免分散注意力可能导致危险情况的重要信息, 请参阅第 74 页[重要安全性信息](#)。

响应实时通知

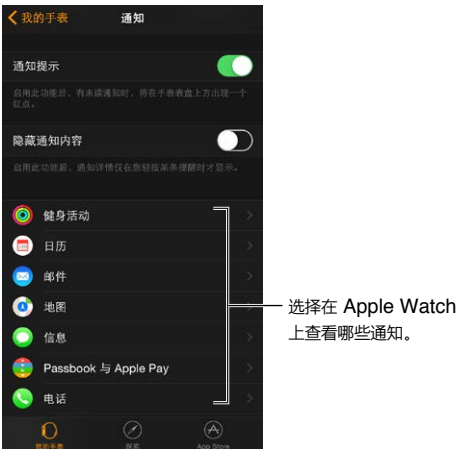
收到通知时进行响应: 如果您听到或感觉到通知, 只需抬腕即可在 Apple Watch 上查看。旋转 Digital Crown 表冠以滚动到通知底部, 然后轻按底部的一个按钮。还可以在通知中轻按应用图标来打开相应的应用。



轻按以打开完
整的应用。

关闭通知: 向下轻扫正在阅读的通知, 或滚动到通知底部并轻按“关闭”。

选择您要接收哪些通知： 在 iPhone 上前往“设置”>“通知”，然后指定为哪些应用和事件生成通知。然后在 iPhone 上打开 Apple Watch 应用，轻按“我的手表”，轻按“通知”，轻按该应用（例如“信息”），然后选择“从我的 iPhone 镜像”。或者，若要选择不同于 iPhone 的通知设置，请选择“自定”。



使通知静音： 若要使 Apple Watch 收到的通知静音，请在表盘视图下向上轻扫，再轻扫至“设置”快捷视图，然后轻按“静音模式”。收到通知时，您仍会感到被轻点了一下。如果您不想收到声音或者轻点提醒，请轻按“勿扰模式”。

让信息保密： 抬腕查看通知时，首先看到的是快速摘要，几秒钟之后才会看到完整的详细信息。例如，收到信息时，您首先看到的是发件人，然后才会看到信息。如果希望仅在轻按时才显示完整通知：请在 iPhone 上打开 Apple Watch 应用，轻按“我的手表”，轻按“通知”，然后打开“隐藏通知内容”。

响应未读通知

查看尚未响应的通知： 收到通知时如果未进行响应，它将被存储在“通知中心”中。表盘顶部的红色圆点显示您有未读的通知，向下轻扫进行查看。若要滚动浏览通知列表，请上下轻扫或者旋转 Digital Crown 表冠。



响应列表中的通知： 轻按该通知。



清除通知： Apple Watch 会在您轻按阅读通知后，将其从列表中移除。若要删除不想阅读的通知，请向左轻扫，然后轻按“清除”。若要清除所有通知，请用力按压屏幕，然后轻按“全部清除”。



快捷视图

5



快速查看有用信息

在表盘视图下，您可以快速访问“快捷视图”：这里有您最常浏览内容的速览摘要。在表盘视图下向上轻扫来查看快捷视图，然后左右轻扫即可查看不同的快捷视图。



在表盘视图下向上轻扫来查看快捷视图。

【警告】有关避免分散注意力可能导致危险情况的重要信息，请参阅第 74 页**重要安全性信息**。

查看快捷视图



向上轻扫查看快捷视图。



左右轻扫查看所有快捷视图。

查看快捷视图：在表盘视图下向上轻扫来查看上次浏览的快捷视图，然后左右轻扫即可查看其他快捷视图。向下轻扫回到表盘视图。

若快捷视图信息量不足：只需轻按该快捷视图即可打开相关的应用。

整理快捷视图

个性定制, 看您想看: 若要选择快捷视图, 请在 iPhone 上打开 Apple Watch 应用, 依次轻按“我的手表”、“快捷视图”, 然后移除或包括快捷视图。(您不能移除“设置”快捷视图。)


调整顺序, 方便查看: 在 iPhone 上打开 Apple Watch 应用, 轻按“我的手表”, 轻按“快捷视图”, 然后拖移重新排序按钮。






使用 Apple Watch 的计时功能, 您可以查看世界其他城市的时间, 设置闹钟, 使用计时器和秒表。您可以将这些元素添加至表盘, 以在需要的时候快速查看。请参阅第 21 页 [自定义表盘](#) 来获取更多信息。

查看其他位置的时间

Apple Watch 上的“世界时钟”应用  可让您查看全球各城市的时间。打开此应用查看其他地方的时间, 或者将城市添加至表盘以供快速查看。




查看其他城市的时间: 打开“世界时钟” , 然后旋转 Digital Crown 表冠或轻扫屏幕来滚动浏览列表。如果希望始终查看某个城市的时间, 您可以将世界时钟添加到表盘并选择要显示的城市。



查看更多信息: 若要查看一座城市的更多信息, 包括日出和日落时间, 请在“世界时钟”列表中轻按该城市。完成后, 轻按左上方的 < 或者向右轻扫以返回城市列表。当然, 您也可以按一下 Digital Crown 表冠以返回表盘视图。



将城市添加至“世界时钟”：您在 iPhone 上添加的城市会显示在 Apple Watch 上的“世界时钟” 应用中。在 iPhone 上打开“时钟”应用，轻按“世界时钟”，然后轻按添加按钮 (+)。




将世界时钟添加至您的表盘：您可以在多款表盘中添加世界时钟 — 某些表盘允许您添加多个世界时钟。用力按压屏幕，然后轻按“自定”。向左轻扫直至您可以选择单独的表盘功能，轻按想要用于世界时钟的功能，然后旋转 Digital Crown 表冠来选择城市。完成后，按一下 Digital Crown 表冠即可。您可以在这些表盘添加世界时钟：“计时码表”、“彩色”、“米奇”、“模块”、“简约”以及“实用”。




更改城市缩写：如果您想要更改 Apple Watch 上使用的城市缩写，请在 iPhone 上打开 Apple Watch 应用，轻按“我的手表”，然后前往“时钟”>“城市缩写”。轻按任意城市更改其缩写。



设置闹钟

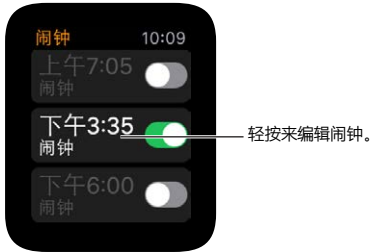
使用“闹钟”应用 让 Apple Watch 在正确的时间播放声音或振动。您还可以将闹钟添加到表盘以便快速查看临近闹钟提醒 — 轻按一下便可打开“闹钟”应用。



添加闹钟： 打开“闹钟”，用力按压屏幕，然后轻按新建按钮 +。轻按“更改时间”，轻按“上午”或“下午”，轻按小时或分钟，然后旋转 Digital Crown 表冠进行调整，最后轻按“设定”。轻按左上方的 < 以返回闹钟设置，然后根据喜好设置“重复”、“标签”和“稍后提醒”。



设置或调整闹钟： 打开“闹钟”，然后轻按列表中的闹钟来更改其设置。在闹钟旁边轻按来开关闹钟。



在表盘上显示临近闹钟提醒： 表盘显示后，请用力按压屏幕，然后轻按“自定”。向左轻扫直至您可以选择单独的表盘功能，轻按想要用于闹钟的功能，然后旋转 Digital Crown 表冠来选择闹钟。完成后，按一下 Digital Crown 表冠即可。您可以在这些表盘添加闹钟：“计时码表”、“彩色”、“米奇”、“模块”、“简约”以及“实用”。



打开稍后提醒，避免耽误时间： 闹钟响后，您可以轻按“稍后提醒”让闹钟在数分钟后再次响起。如果不希望稍后提醒，请轻按闹钟列表中的闹钟，然后关闭“稍后提醒”。



删除闹钟：打开“闹钟”🕒，轻按列表中的闹钟，滚动到底部，然后轻按“删除”。

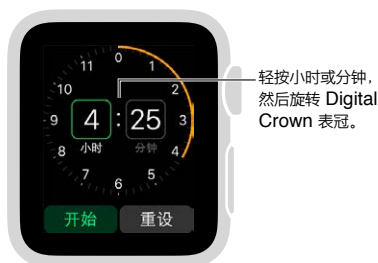


使用计时器

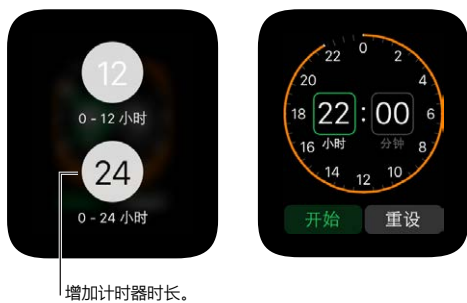
Apple Watch 上的“计时器”应用🕒可帮助您记录时间。设置长达 24 小时的计时器。



设置计时器：打开“计时器”🕒，轻按小时或分钟，旋转 Digital Crown 表冠进行调整，然后轻按“开始”。



设置超过 12 小时的计时器：调整计时器时，请用力按压屏幕，然后轻按“24”。



将计时器添加至表盘： 如果您经常使用计时器，不妨将其添加到表盘。表盘显示后，请用力按压屏幕，然后轻按“自定”。向左轻扫直至您可以选择单独的表盘功能，轻按想要用于计时器的功能，然后旋转 Digital Crown 表冠来选择计时器。完成后，按一下 Digital Crown 表冠即可。您可以在这些表盘添加计时器：“计时码表”、“彩色”、“米奇”、“模块”、“简约”以及“实用”。



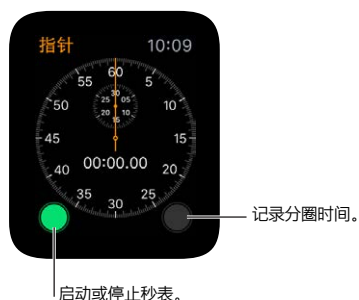
使用秒表为事件计时

精确、方便地为事件计时。Apple Watch 可以为完整事件计时（最长可达 11 小时 55 分钟）并记录分圈或分段时间，然后将结果以列表、图形显示，或实时显示在表盘上。“计时码表”表盘已经内置秒表功能，您可以在这些表盘添加秒表：“彩色”、“米奇”、“模块”、“简约”以及“实用”。

切换至秒表： 打开“秒表”应用 , 或者轻按表盘上的秒表（如果已经添加或者正在使用“计时码表”表盘）。



开始、停止以及重设： 轻按“开始”按钮。轻按“分圈”按钮来记录圈数或分圈。轻按“停止”按钮来记录最终时间。切回至表盘或打开其他应用时，计时仍将继续。结束后，轻按“重设”按钮或“分圈”按钮即可重设。



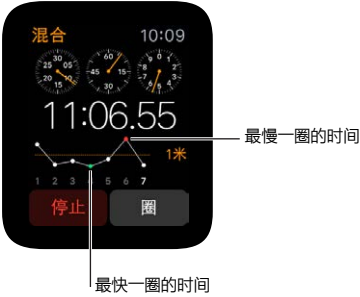
选择秒表格式： 您可以在计时之前、之后或计时过程中更改显示的计时格式。秒表出现后，请用力按压屏幕，然后轻按“指针”、“数码”、“图形”或“混合”。



在单一刻度盘和三个分开显示的刻度盘之间切换： 向上轻扫单一刻度盘计时秒表屏幕，在分圈时间滚动列表上方，即可分别查看分钟、秒钟以及十分度盘。



查看结果： 可在用于计时的屏幕上查看结果，或更改显示方式以您喜欢的格式分析各圈用时及最快/最慢的圈数（分别以绿色和红色标记）。如果屏幕上包含分圈时间列表，旋转 Digital Crown 表冠即可滚动浏览。



从表盘监视计时： 若要在显示常规表盘时关注某段计时，可将秒表添加至表盘。可在表盘上查看当前经过的时间，轻按即可切换至“秒表”应用来查看分圈时间。



退出使用秒表： 如果您正使用“秒表”应用，按一下 Digital Crown 表冠即可退出。如果您正使用“计时码表”表盘，那么您始终可以在表盘控制秒表——轻按“分圈”按钮即可重设。




阅读和回复信息

您可以直接在 Apple Watch 上阅读收到的文本信息。还可以在 Apple Watch 上通过听写或选择预设回复来进行回复；或者切换至 iPhone 来键入回复。


【警告】有关避免分散注意力可能导致危险情况的重要信息，请参阅第 74 页[重要安全性信息](#)。

阅读信息：收到信息通知时，您会感到被轻点了一下，或听到一声提醒音——抬腕即可在 Apple Watch 上阅读。旋转 Digital Crown 表冠来滚动阅读。

在“信息”应用中打开对话：轻按通知中的“信息”图标  即可。

查看信息中的照片：轻按照片以进行查看，连按两下可充满屏幕，拖移可进行移动。完成后，从照片屏幕边缘向左轻扫即可返回对话。如果要存储照片，请在 iPhone 上的“信息”应用中打开该信息，然后进行存储。

听取信息中的音频片段：轻按音频片段即可收听。为节省空间，音频片段会在 2 分钟后删除——如果希望保留，请轻按片段下方的“保留”。音频会保留 30 天，您也可以在 iPhone 上设置更长的保留时间：前往“设置”>“信息”，滚动到“音频信息”，轻按“过期”，然后轻按一个值。

查看信息中的视频：在“信息”应用  中，轻按信息中的视频以全屏模式进行播放。轻按一次来显示回放控制。连按两次来缩小，旋转 Digital Crown 表冠来调整音量。轻扫或轻按返回按钮来返回到对话。

跳转至长信息的开头：在“信息”  中，轻按屏幕顶部。

回复信息：如果刚收到信息，轻按其通知，旋转 Digital Crown 表冠以滚动到信息底部，然后轻按“回复”。如果收到信息已有一段时间，请在表盘视图下向下轻扫来查看信息通知，轻按并滚动到底部，然后轻按“回复”按钮。若要将信息标记为已读，请轻按“关闭”或者轻扫该信息。按一下 Digital Crown 表冠来关闭通知，而不将信息标记为已读。




向下滚动并轻按“回复”来响应。

决定通知的方式：在 iPhone 上打开 Apple Watch 应用，轻按“我的手表”，然后轻按“信息”。轻按“自定义”来设置收到信息时的通知方式。



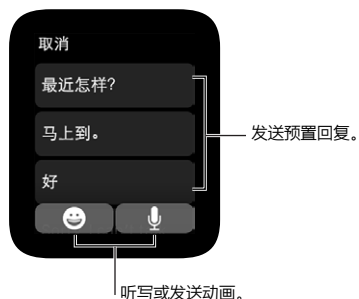
发送和管理信息


发送新信息：打开“信息”, 用力按压对话列表，然后轻按新信息图标。轻按出现在最近对话列表中的联系人，轻按左下方的 + 以从完整的通讯录列表中进行选择，或者轻按麦克风按钮以搜索“通讯录”中的联系人或者听写电话号码。可以通过多种方式编写信息：

- 使用预置回复
- 听写新文本
- 录制音频片段
- 发送动画表情
- 发送显示您位置信息的地图（如果携带了 iPhone）
- 切换至 iPhone 并使用完整键盘键入信息

发送预置回复：回复信息时，您会看到一系列快捷回复短语供您使用 — 轻按其中一条即可发送。短语包括基于收到上一条信息的关联回复和六条可更改的默认短语。若要替换为您自己的短语，请在 iPhone 上打开 Apple Watch 应用，轻按“我的手表”，前往“信息”>“默认回复”，然后轻按一个默认回复进行更改。

如果预置回复的语言与您想要使用的语言不同，您可以进行更改：在 iPhone 上的“信息”中，切换到同一对话中该语言的键盘。在 Apple Watch 上取消您原始的回复，然后再次回复以查看新语言的回复。如果不想更改键盘，您可以使用所选语言来听写音频片段并发送。




听写文本：创建信息或回复时，轻按麦克风按钮 ，并说出您想说的内容，然后轻按“完成”。不要忘了说出标点符号（例如，“到了吗问号”）。您可以选择以文本信息或音频片段的形式发送信息 — 只需轻按进行选择即可。如果选择音频片段，收件人会收到可供听取的语音信息，而不是可供阅读的文本信息。

如果使用了多种语言且听写的对话未转录为正确的语言，您仍然能够以音频片段的形式发送。若要更改听写语言，请在 iPhone 上更改 Siri 的语言（前往“设置”>“通用”>“Siri”），然后开始新对话。



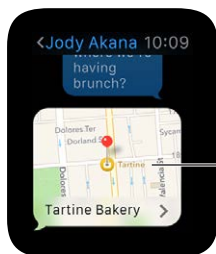
始终以音频片段形式发送听写的文本：如果喜欢以音频片段的形式发送所有听写的文本，那么您不必每次都进行选择 — 在 iPhone 上打开 Apple Watch 应用，轻按“我的手表”，前往“信息”>“音频信息”，然后轻按其中一个选项即可。

包含动画表情符号：创建信息或回复时，轻按表情符号按钮 ，然后轻扫来浏览可用的图像。旋转 Digital Crown 表冠来滚动浏览并修改图像（例如将笑脸变为皱眉）。在面部表情上，在眼睛或嘴巴间左右拖移来进一步更改表情。若要查看其他类型的图像，请轻扫至下一页。最后一页列出了传统的表情符号。找到想要的符号后，轻按以将其添加至信息，然后轻按“发送”。



滚动来查看更多变化。

共享位置信息：若要向联系人发送地图以显示您当前的位置，请在查看对话时用力按压屏幕，然后轻按“发送位置”。



在信息中共享您的位置。

【注】在配对 iPhone 上，确定在“设置”>“iCloud”>“共享我的位置”中打开了“共享我的位置”。

查看信息的发送时间：在“信息”  的对话列表中向左轻扫对话。

查看信息的详细信息：查看对话时请用力按压屏幕，然后轻按“详细信息”来查看对话中其他参与者的联系信息。或者向左轻扫该对话，然后轻按“详细信息”。

删除对话：向左轻扫该对话，轻按“废纸篓”，然后轻按“废纸篓”来确认。



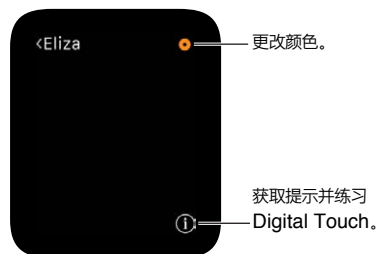
了解 Digital Touch

通过 Digital Touch, 您可以向任何拥有 Apple Watch 的朋友发送涂鸦、心跳甚至点他一下。有关将朋友添加到 Apple Watch 的信息, 请参阅第 17 页[联系朋友](#)。

打开 Digital Touch: 按一下侧边按钮来查看您的朋友, 然后轻按一位朋友并轻按照片下方的 Digital Touch 按钮。只有当朋友拥有 Apple Watch 时, 您才会看到 Digital Touch 图标。



练习 Digital Touch: 轻按 Digital Touch 屏幕上的 ⓘ 来获得提示, 在发送前进行练习。

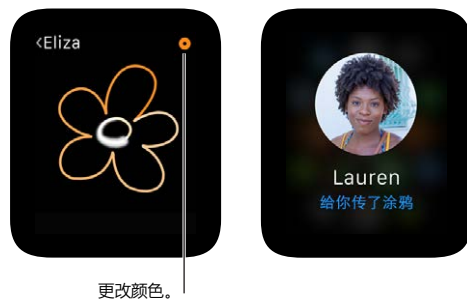


发送 Digital Touch

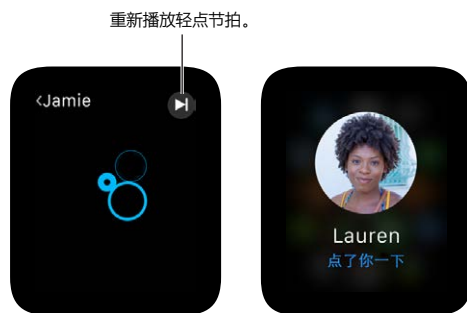
发送涂鸦、轻点节拍或者心跳。在下面的插图中，左侧的图像显示发送的内容，右侧的图像显示收到的通知。

若要体验联系人发送的 Digital Touch，只需轻按通知即可。

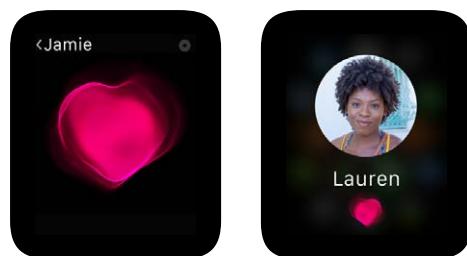
发送涂鸦： 在屏幕上绘制。



发送轻点动作： 轻按屏幕来发送单次轻点，或者重复轻按来发送轻点节拍。




分享您的心跳： 将双指放在屏幕上直到您感受到并在屏幕上看到自己的心跳。





阅读邮件

在“邮件”应用中阅读邮件：在 Apple Watch 上打开“邮件”应用 ，旋转 Digital Crown 表冠来滚动浏览邮件列表，然后轻按一封邮件。若要在 iPhone 上阅读或回复邮件，只需向上轻扫 iPhone 锁屏左下角的“邮件”图标。



在通知视图下阅读邮件：如果将 Apple Watch 设为显示邮件通知，那么您可以直接在通知视图下阅读新邮件。在通知第一次出现时轻按一下，或者稍后在表盘视图下向下轻扫，查看已经收到的通知，然后轻按邮件通知。从上往下轻扫或轻按邮件底部的“关闭”按钮，可关闭通知。


如果不想接收邮件通知，请前往 iPhone 上的“设置”>“通知”并检查是否打开了“邮件”的通知。

【注】Apple Watch 支持大多数文本样式和部分格式；引用文本以不同颜色显示，而非显示为缩进。如果收到包含复杂元素的 HTML 邮件，Apple Watch 会尝试以文本形式显示邮件。您也可在 iPhone 上阅读该邮件。

切换至 iPhone：某些邮件更方便在 iPhone 上完整阅读 — 唤醒 iPhone，然后向上轻扫锁屏左下角的“邮件”图标。

返回长邮件顶部： 旋转 Digital Crown 表冠来快速滚动浏览，或只需轻按一下屏幕顶部即可。




打开“电话”或“地图”： 轻按邮件信息中的电话号码来打开“电话”，或者轻按地址来打开“地图”.

查看完整的地址或者主题行： 轻按“收件人”栏或主题行中的...。Apple Watch 会在相应窗口打开邮件信息，供您查看全部详细内容。

回复电子邮件： 需要使用 iPhone 来编写回复：只需唤醒 iPhone，然后向上轻扫锁屏左下角的“邮件”图标。


管理邮件


给邮件信息标上旗标： 如果您正在 Apple Watch 上的“邮件” 中阅读邮件，请用力按压屏幕，然后轻按“旗标”。如果您正在查看邮件列表，请向左轻扫该邮件，然后轻按“更多”。您还可以在通知视图中预览时给邮件标上旗标 — 轻扫至邮件底部的“旗标”按钮即可。可以取消有旗标邮件的旗标。



【注】如果向左轻扫一个邮件主题，那么您选取的操作（“旗标”、“标记为未读”或“删除”）会应用到整个主题。

更改旗标样式： 在 iPhone 上打开 Apple Watch 应用，轻按“我的手表”，然后前往“邮件”>“自定义”>“旗标样式”。

将电子邮件标记为已读或未读： 如果您正在 Apple Watch 上的“邮件” 中阅读邮件，请用力按压屏幕，然后轻按“未读”或者“已读”。如果您正在查看邮件列表，请向左轻扫该邮件，然后轻按“更多”。

删除电子邮件： 如果您正在 Apple Watch 上的“邮件” 中阅读邮件，请用力按压屏幕，然后轻按“废纸篓”。如果您正在查看邮件列表，请向左轻扫该邮件，然后轻按“废纸篓”。您也可以从邮件通知视图中删除邮件 — 滚动至邮件的底部，然后轻按“废纸篓”。

【注】如果帐户设定为归档邮件，您将会看到“归档”按钮而非“废纸篓”按钮。

选择在 Apple Watch 上显示的邮箱： 在 iPhone 上打开 Apple Watch 应用，轻按“我的手表”，然后前往“邮件”>“包括邮件”。如果不选取邮箱，您会看到所有收件箱的内容，但您也可以仅指定一个邮箱。

自定提醒： 在 iPhone 上打开 Apple Watch 应用，轻按“我的手表”，然后打开“邮件”>“显示提醒”。轻按每个帐户或者群组，打开要提醒的选项，然后选择“声音”或者“触感”。

如果邮件列表太长： 若要使邮件列表更紧凑，您可以减少列表中每封电子邮件预览文本所显示的行数。在 iPhone 上打开 Apple Watch 应用，轻按“我的手表”，前往“邮件”>“邮件预览”，然后选择显示 2 行、1 行或不显示邮件预览。





接听电话

【警告】有关避免分散注意力可能导致危险情况的重要信息，请参阅第 74 页[重要安全性信息](#)。

接听电话：当您感觉到来电通知时，抬起手腕唤醒 Apple Watch 即可查看来电者。在 Apple Watch 上轻按“接听”按钮以使用 Apple Watch 上的麦克风和扬声器通话。若要滚动以使用 iPhone 接听电话或发送文本信息，请旋转 Digital Crown 表冠以向下滚动，然后选择一个选项。



保留通话：轻按“用 iPhone 接听”以保留通话，直到您可以在配对 iPhone 上继续通话。来电者会听到重复音，直到您继续通话。如果找不到 iPhone，请在 Apple Watch 上轻按“呼叫 iPhone”按钮来进行定位。

将通话从 Apple Watch 切换至 iPhone：使用 Apple Watch 通话时，只需向上轻扫 iPhone 锁屏左下角的“电话”图标即可。或者，如果 iPhone 已解锁，轻按屏幕顶部的绿色条。


调整通话音量：使用 Apple Watch 通话时，若要在通话过程中调整扬声器的音量，只需旋转 Digital Crown 表冠或者轻按屏幕上的音量符号即可。轻按静音按钮使您这方的通话静音（例如正在旁听电话会议）。




也可以用手掌覆盖手表屏幕三秒钟以快速使来电静音。首先必须在 iPhone 上的 Apple Watch 应用中打开该选项。前往“我的手表”>“声音与触感”，然后打开“覆屏静音”。

拨打电话




拨打电话：如果通话的对象是您的个人收藏联系人之一，请按一下侧边按钮，旋转 Digital Crown 表冠或者轻按其姓名首字母，然后轻按通话按钮。如果联系人不在您的朋友列表中，请打开“电话”应用 ，然后轻按“个人收藏”或“通讯录”。旋转 Digital Crown 表冠以滚动浏览，然后轻按您想要呼叫联系人的姓名。




查看 Apple Watch 上的来电信息：使用 iPhone 通话时，您可以在 Apple Watch 上的“电话”应用  中查看来电信息。还可以从 Apple Watch 上结束通话（例如使用了耳塞或耳机）。



查看和更新日历

Apple Watch 上的“日历”应用  会显示未来一周内 (包括今天), 您已经安排或接受邀请的事件。
Apple Watch 会显示您 iPhone 上所有在用日历中的事件。



查看日历: 在主屏幕视图下打开“日历” , 或在表盘视图下向上轻扫, 再轻扫至“日历”快捷视图, 然后轻按。如果已经将日历添加至表盘, 您还可以轻按表盘上今天的日期来查看日历。



查看今天的事件: 打开“日历” , 然后旋转 Digital Crown 表冠来滚动浏览。在今天时间线 (“天” 视图) 上向右轻扫以跳转至当前时间。若要查看事件的详细信息, 包括时间、位置、被邀请人状态及备注等, 请轻按该事件。

在单日时间线和事件单个列表间切换。 在单日历视图下用力按压屏幕, 然后轻按“列表”或“天”。

查看不同的日期: 在“天”视图中, 在今天的日历视图下向左轻扫来查看次日行程。向右轻扫返回。(您无法查看今天之前的任意一天, 也无法查看超过一周的日期。) 若要跳转回当前日期与时间, 请用力按压屏幕, 然后轻按“今天”。在“列表”视图中, 只需旋转 Digital Crown 表冠即可。

查看完整月份日历: 轻按任意单日历视图左上方的 <。轻按月度日历即可返回“天”视图。



添加或更改事件：在 iPhone 上切换至“日历”应用，然后在此处添加事件。如果您正在 Apple Watch 上查看日历，只需唤醒 iPhone 并向上轻扫锁屏左下角的“日历”图标即可打开“日历”应用。

“创建一个标题为 5 月 20 日下午 4 点健身房的日历事件。”

在表盘上显示日期或即将发生的事件：您可以在多款表盘上添加星期和日期的组合：例如“模块”、“彩色”、“实用”、“简约”或者“计时码表”。“模块”、“计时码表”和“米奇”表盘可以显示下一个即将发生的事件。在表盘视图下用力按压屏幕，轻扫至某款表盘，然后轻按“自定”。

响应邀请：如果您收到邀请时正好看着屏幕，只需轻扫（或旋转 Digital Crown 表冠以滚动）至通知底部，然后轻按“接受”、“可能”或“拒绝”。如果您稍后才看到通知，请轻按通知列表中的该通知，然后滚动并进行响应。如果您已打开了“日历”应用，只需轻按该事件即可响应。



联系活动组织者：若要给活动组织者发送电子邮件，请在查看事件详情时，用力按压屏幕。若要发送语音信息或通话，请在查看事件详情时，轻按组织者的姓名。

该出发了：您可以根据创建事件所需要的预计行程时间，设置“立即出发”提醒。在 iPhone 上打开“日历”应用，依次轻按该事件、“编辑”、“行程时间”并将其打开。您将收到考虑到行程时间的提醒。

获取前往事件的路线：请参阅第 58 页[获取路线](#)。

调整设置：在 iPhone 上打开 Apple Watch 应用，轻按“我的手表”，然后轻按“日历”。

设置和响应提醒事项

虽然 Apple Watch 上没有“提醒事项”应用，但它可以通过其他设备（iPhone、以及使用 Apple ID 登录的任何其他 iOS 设备或者 Mac）上的“提醒事项”应用来通知您所创建的提醒事项。您也可以使用 Siri 在 Apple Watch 上创建提醒事项。


响应提醒事项：如果您收到提醒事项通知时正好看着屏幕，只需轻扫（或旋转 Digital Crown 表冠以滚动）至提醒事项底部，然后轻按“稍后提醒”、“已完成”或者“关闭”。如果您稍后才看到通知，请轻按通知列表中的该通知，然后滚动并进行响应。

设置提醒事项：在 Apple Watch 上使用 Siri。长按 Digital Crown 表冠，然后说出您的请求。或者只需抬腕并说“嘿 Siri，设置一个提醒事项”。您也可以在 iPhone 或者其他使用您 Apple ID 登录的 iOS 设备或者 Mac 上设置提醒事项。


“设置一个五点钟的提醒事项。”



记录每日健身活动

Apple Watch 上的“健身活动”应用  全天候记录您的运动状况，协助并鼓励您达成健身目标。这款应用记录您的站立、活动频率，以及进行了多少分钟的运动，并向您提供简洁却强大的每日健身活动圆环。我们的健身目标是少坐、多动并进行一定锻炼，每天完美画圈。iPhone 上的“健身活动”应用则长期记录您的全部健身活动。

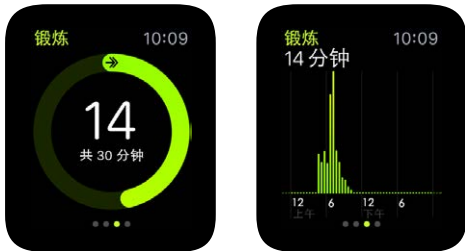
【警告】 Apple Watch、心率感应器及 Apple Watch 各款应用均非医疗设备，仅作健身之用。有关安全地使用健身应用的重要信息，请参阅第 74 页**重要安全性信息**。

开始使用：初次在 Apple Watch 上打开“健身活动”应用  时，请向左轻扫，了解“活动”、“锻炼”和“站立”的有关说明，然后轻按“开始使用”。轻按“性别”、“年龄”、“体重”以及“身高”，输入必填信息，然后旋转 Digital Crown 表冠进行设定并轻按“继续”。最后，轻按“开始活动”。



【注】您还可以在 iPhone 上的 Apple Watch 应用中输入生日、性别、身高以及体重。在 Apple Watch 应用中，轻按“我的手表”，然后轻按“健康”。

查看进度：在表盘视图下，先向上轻扫，然后轻扫至“健身活动”快捷视图来随时查看您的健身表现。轻按快捷视图来打开“健身活动”应用 ，然后轻扫来查看单个健身活动。“活动”圆环显示您活动时燃烧的卡路里。“锻炼”圆环显示您进行了多长时间具有一定强度的健身运动。“站立”圆环显示您一天内每小时至少站立一分钟的次数。向上轻扫一项健身活动或者旋转 Digital Crown 表冠以图形方式查看您的进度。




圆环部分出现重合表明您超额完成了目标。如果打开了成就奖章功能，请密切关注该功能。



不完整的圆环显示您的健身目标进度。完整的圆环表明您已达成目标。

查看您的健身活动历史记录和取得的所有成就：在 iPhone 上打开“健身活动”应用，然后轻按日历中的某一天来查看以当天为节点的信息。您会看到“活动”、“锻炼”和“站立”信息以及步数和距离。

调整您的目标：在 Apple Watch 上打开“健身活动”应用 ，然后用力按压屏幕直到看到提示您更改“活动”目标。




每周一，您都会收到上周成就的通知，这时您可以调整接下来一周中每日的“活动”目标。Apple Watch 会根据之前的表现建议目标。


管理健身活动通知： 适时提醒有助于达成目标。Apple Watch 可以助您了解达成健身目标的进度是否正常，或是稍有落后。它甚至可以提醒您，您坐太久了。若要选择您希望看到的提醒事项和提醒，请在 iPhone 上打开 Apple Watch 应用，轻按“我的手表”，然后轻按“健身活动”。

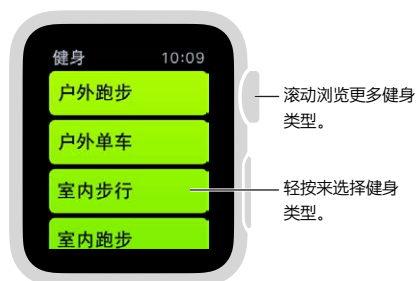


监视健身训练

Apple Watch 上的“健身”应用  可让您管理单个健身项目。它允许您设置特定目标，例如时间、距离或卡路里，并记录您的进度，在训练过程中助您一臂之力，并向您提供训练概览。可以使用 iPhone 上的“健身活动”应用来查看已完成的健身历史记录。有关 Apple Watch 如何校准的信息，请参阅第 53 页[保证数据准确](#)。



开始健身： 打开“健身” ，然后轻按您要选择的健身类型。在使用该应用并选取健身类型时，健身活动的顺序反应了您的个人爱好。



在目标设定屏幕中，左右轻扫以选择卡路里、时间或距离目标（也可以不设目标），然后旋转 Digital Crown 表冠或轻按 + / - 进行设置。准备就绪后，轻按“开始”。如果您选择测量卡路里或时间，您可以不带 iPhone，只佩戴 Apple Watch 进行锻炼。但为了准确地测量户外运动的距离，最好携带 iPhone。



【注】“户外步行”、“户外跑步”、“户外单车”与“室内步行”、“室内跑步”、“室内单车”是不同的健身方式, 因为 Apple Watch 计算每种健身方式所燃烧卡路里的方法不同。对于室内健身活动, Apple Watch 主要依赖于您的心率读数来估算燃烧的卡路里, 而对于户外健身活动, Apple Watch 配合 iPhone (拥有 GPS) 来计算速度和距离。这些值再加上您的心率, 是用来估算所燃烧卡路里值的基础。

查看进度: 健身过程中, 不妨检查进度圆环来快速了解自己的进度。轻扫屏幕的下半部分, 查看训练经过的时长、平均步速、距离、消耗的卡路里和心率。除了查看进度圆环, 您还可以选择以数字方式查看距离、卡路里或时间值。在 iPhone 上打开 Apple Watch 应用, 轻按“我的手表”, 然后打开“健身”>“显示目标数值”。



暂停和继续: 任何时候若想要暂停健身训练, 请用力按压屏幕, 然后轻按“暂停”。若要继续, 请再次用力按压屏幕, 然后轻按“继续”。

在长时间健身期间节省电量: 在长时间步行和跑步健身期间, 您可以停用心率感应器来节省电量。估算燃烧的卡路里时, 可能不那么准确。在 iPhone 上打开 Apple Watch 应用, 轻按“我的手表”, 然后打开“健身”>“节能模式”。

结束健身训练: 达成目标时, 您会听到提醒。如果您感觉状态良好, 希望继续训练, 没问题 — Apple Watch 会继续收集数据, 直至您告诉它可以停止了。如果您准备结束, 请用力按压屏幕, 然后轻按“结束”。旋转 Digital Crown 表冠以滚动浏览健身成果摘要, 然后轻按底部的“存储”或者“丢弃”。


查看健身训练历史记录: 在 iPhone 上打开“健身活动”应用, 然后轻按一个日期。向下滚动浏览列于“活动/站立/锻炼”摘要之下的健身数据。向左轻扫一项健身训练来查看其详细信息。

查看心率

为了获得部分功能 (例如手腕检测、触感通知和心率感应器) 的最佳使用效果, 需要将 Apple Watch 的表背接触皮肤。正确地佩戴 Apple Watch, 既不要太紧, 也不要太松, 留有空间让皮肤呼吸, 这样您会感到舒服, 而感应器也能各司其职。进行健身时, 不妨戴紧 Apple Watch; 健身完成后, 不妨松开表带。此外, 只有当您 Apple Watch 佩戴在手腕上时, 感应器才会工作。

查看您当前的心率: 在表盘视图下, 先向上轻扫, 然后轻扫至“心跳”快捷视图以测量心率并查看上次测量数据。轻按快捷视图中的心脏图标以重新开始测量。



健身过程中测量心率：轻扫“健身”  进度屏幕的下半部分即可。



保证数据准确

Apple Watch 使用您所提供有关身高、体重、性别和年龄的信息来计算所燃烧的卡路里、锻炼的距离以及其他数据。此外，越频繁地使用“健身”应用  进行锻炼，Apple Watch 就会越了解您的锻炼程度，同时也就可以更加准确地估算出在有氧活动期间所燃烧的卡路里。

借助 iPhone 上的 GPS，Apple Watch 甚至可以更精确地计算出锻炼距离。例如，如果在使用“健身”应用  进行跑步时携带了 iPhone，Apple Watch 会使用 iPhone 的 GPS 来校准您的步幅。之后如果未携带 iPhone 或者健身的地方没有 GPS（例如，室内），Apple Watch 会使用所储存的步幅信息来计算距离。


更新身高和体重：在 iPhone 上打开 Apple Watch 应用，轻按“我的手表”，轻按“健康”、“体重”或“身高”来进行调整。



使用 Apple Pay 购物

在支持免接触支付方式的商店中, 您可以使用 Apple Watch 上的 Apple Pay 功能进行购物。只需在 iPhone 上的 Apple Watch 应用中设置 Apple Pay, 即使未携带 iPhone, 也可以进行购物。

如果取消配对 Apple Watch、停用密码或者关闭手腕检测功能, 您无法使用 Apple Pay。

您可以添加多达八张信用卡或借记卡; 在 Passbook 应用  中, 这些付款卡显示在卡片叠的顶部 (位于凭证上方)。信用卡或借记卡卡号的最后四位或五位数字显示在支付卡的正面。

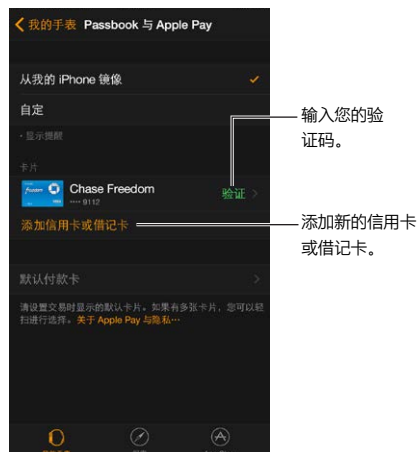
【注】大部分美国信用卡和借记卡均可配合 Apple Pay 使用。有关 Apple Pay 可用性和当前发卡行的信息, 请访问 support.apple.com/kb/HT6288。



—— 优先显示付款卡。

—— 滚动来查看凭证。

在 Apple Watch 上设置 Apple Pay: 即使已经在 iPhone 上使用 Passbook 应用设置了 Apple Pay, 您仍需要添加在 Apple Watch 上使用的信用卡或借记卡。准备好信用卡或借记卡, 然后在 iPhone 上打开 Apple Watch 应用。依次轻按“我的手表”、“Passbook 与 Apple Pay”、“添加信用卡或借记卡”, 然后轻按“下一步”。如果 iTunes Store 或 App Store 中有存档且受支持的信用卡或借记卡, 请输入该付款卡的安全码。否则, 请使用 iPhone 摄像头来捕捉信用卡或借记卡上的信息, 然后填充任何所需的其他信息, 包括付款卡的安全码。请注意, 您的发卡行可能需要通过额外步骤来验证您的身份。在这种情况下, 请选择验证选项, 轻按“验证”, 然后轻按“输入验证码”来完成验证。



添加另一张信用卡或借记卡: 在 iPhone 上的 Apple Watch 应用中, 依次轻按“我的手表”、“Passbook 与 Apple Pay”、“添加信用卡或借记卡”, 然后根据屏幕说明进行操作。

选择默认付款卡: 在 iPhone 上的 Apple Watch 应用中, 依次轻按“我的手表”、“Passbook 与 Apple Pay”、“默认付款卡”, 然后选择要使用的付款卡。

进行支付: 连按侧面按钮, 轻扫以更改付款卡, 然后将 Apple Watch 置于离免接触式读卡器几厘米内的距离, 且屏幕面向读卡器。付款信息发送后, 会通过轻柔的轻点动作和铃声进行确认。



查找付款卡的“设备帐号”: 使用 Apple Watch 进行付款时, 会将付款卡的“设备帐号”连同付款信息发送给商家。若要查找此号码的后四位或五位数, 请在 iPhone 上打开 Apple Watch 应用, 依次轻按“我的手表”、“Passbook 与 Apple Pay”, 然后轻按一张付款卡。


从 Apple Pay 移除付款卡: 在 Apple Watch 上打开“Passbook”, 轻按以选择一张付款卡, 用力按压该付款卡, 然后轻按“删除”。或者在 iPhone 上打开 Apple Watch 应用, 依次轻按“我的手表”、“Passbook 与 Apple Pay”, 轻按该付款卡, 然后轻按“移除”。

如果 Apple Watch 丢失或者被盗: 如果 Apple Watch 丢失或者被盗, 请访问 [iCloud.com](https://www.icloud.com) 来登录您的帐户并移除付款卡。前往“设置”>“我的设备”, 选择您的设备, 然后点按“全部移除”。您还可以致电发卡行。

使用 Passbook

在 Apple Watch 上使用 Passbook 应用  来集中整理您的登机牌、电影票、会员卡或其他凭证。iPhone 上 Passbook 中的凭证会自动同步到 Apple Watch (如果在 Apple Watch 应用中打开了“从 iPhone 镜像”)。扫描 Apple Watch 上的凭证以办理登机手续、进入影院看电影或兑换优惠券。若要在 Apple Watch 上为各项凭证设置选项,请在 iPhone 上打开 Apple Watch 应用,轻按“我的手表”,然后轻按“Passbook 与 Apple Pay”。



使用凭证: 如果凭证通知出现在 Apple Watch 上,请轻按该通知以显示凭证。您可能需要滚动来前往条码。您也可以打开 Passbook , 选择凭证, 然后扫描凭证上的条码。

重新排列凭证: 在 iPhone 上打开 Passbook 应用, 然后拖移来重新排列凭证。凭证的顺序将在 Apple Watch 上反映出来。

使用完凭证了吗? 在 iPhone 上删除凭证。打开 Passbook 应用, 轻按凭证, 轻按 ⓘ, 然后轻按“删除”。



探索地图

Apple Watch 提供了“地图”快捷视图，供您快速浏览您的位置和周边环境，也提供了完整的“地图”应用，供您探索并获取路线信息。



【警告】 有关避免分散注意力可能导致危险情况的重要信息，请参阅第 74 页[重要安全性信息](#)。

查看地图： 在 Apple Watch 上打开“地图”应用 。或者，若要快速查看您的位置，请在表盘视图下先向上轻扫，然后轻扫至“地图”快捷视图。轻按“地图”快捷视图来打开完整版“地图”应用。



移动和缩放： 若要在地图上移动，请单指拖移。旋转 Digital Crown 表冠来缩放。您还可以连按两次地图以放大轻按所选中的地点。轻按左下方的“跟踪”按钮来返回当前位置。

搜索地图： 查看地图时，用力按压屏幕，轻按“搜索”，然后轻按“听写”或轻按最近探索地点列表中的位置。

获取地标或位置信息： 在地图上轻按该位置，然后旋转 Digital Crown 表冠来滚动浏览有关信息。轻按左上方的 < 来返回地图。

放置大头针： 按住地图上想要放置大头针的位置，等大头针放置好后，再移开手指。现在您可以轻按大头针来了解地址信息，或者将该位置作为路线的起点或目的地。若要移动大头针，只需在新位置放置新大头针即可。



在地图上查找任何地点的大致地址： 在该地点放置大头针，然后轻按大头针即可查看地址信息。

致电某地点： 轻按位置信息中的电话号码。若要切换至 iPhone，请向上轻扫锁屏左下角的“电话”图标，然后轻按屏幕顶部的绿色条。

在地图上查看联系人的地址： 查看地图时，请用力按压屏幕，轻按“通讯录”，旋转 Digital Crown 表冠以滚动浏览，然后轻按联系人。

查看当前位置及周围环境： 打开“地图”，然后轻按左下方的当前位置箭头。您也可以轻扫前往“地图”快捷视图，您的当前位置始终可见。如果有即将发生的日历事件，“地图”快捷视图会向您显示路线。

获取路线

获取前往地标或地图大头针位置的路线： 打开“地图”，然后轻按目的地地标或地图大头针。滚动位置信息直至看到“路线”，然后轻按“步行”或“驾车”。准备出发时，轻按“开始”，然后按照路线前行。



获取前往搜索结果或联系人处的路线： 查看地图时，请用力按压屏幕，然后轻按“搜索”或“通讯录”。

让 Siri 告诉您路线： 只需告诉 Siri 您的目的地即可。



按照路线前行： 轻按“开始”并迈出第一步之后，Apple Watch 会轻点您，让您知道何时应该转弯。连续规则点您 12 下表示在接近路口时右转；三次每次点您两下表示左转。不确定目的地看起来如何？在您快接近以及到达目的地时，分别会感到一次振动。

查看进度： 向左轻扫路线中的当前路段，或者轻按屏幕底部的圆点来查看地图视图。




查看何时能抵达目的地： 请查看左上角的预计到达时间。当前时间显示在右上方。


到达之前结束导航： 用力按压屏幕，然后轻按“停止导航”。



播放 iPhone 上的音乐

您可以使用 Apple Watch 上的“音乐”应用  或“正在播放”快捷视图来控制 iPhone 上的音乐回放。



播放 iPhone 上的音乐：在 Apple Watch 上打开“音乐”应用 。浏览各播放列表、专辑、表演者或歌曲，直至看到歌曲列表，然后轻按一首歌曲进行播放。

如果未看到想要的音乐，请确认 iPhone 而非 Apple Watch 为您选择的播放来源 — 用力按压屏幕，轻按“来源”，然后轻按“iPhone”。



查看当前歌曲的专辑插图：轻按回放控制上方的专辑名称。再次轻按以返回控制。

使用 AirPlay 将音频发送至其他设备：查看回放控制时，请用力按压屏幕，轻按“AirPlay”并选择目的地。

随机播放或重复播放歌曲：查看回放控制时，请用力按压屏幕，然后轻按“随机播放”或“重复播放”。

通过快捷视图控制回放：使用“正在播放”快捷视图进行快速控制。在表盘视图下，先向上轻扫，然后轻扫至回放控制。

如果未看到“正在播放”快捷视图，请在 iPhone 上打开 Apple Watch 应用，轻按“我的手表”，然后打开“音乐” > “在‘快捷视图’中显示”。


播放 Apple Watch 上的音乐

您可以直接在 Apple Watch 上储存音乐, 之后即使 iPhone 不在附近, 也可以通过蓝牙耳机或扬声器来欣赏音乐。

在 Apple Watch 上储存歌曲: 在 iPhone 上打开 Apple Watch 应用, 轻按“我的手表”, 前往“音乐”>“已同步列表”, 然后选择您想要移至 Apple Watch 的歌曲播放列表。然后, 将 Apple Watch 放在充电设备上来完成同步。

音乐同步后, 在 Apple Watch 上打开“设置”应用 , 前往“通用”>“关于本机”, 然后查看“歌曲”下方所拷贝歌曲的数量。


您可以在 iPhone 上使用“音乐”应用来创建专门用于在 Apple Watch 上欣赏的音乐播放列表。

与蓝牙耳机或扬声器配对: 请根据耳机或扬声器的随附指南进行操作, 将其设为可被发现模式。蓝牙设备就绪后, 请在 Apple Watch 上打开“设置”应用 , 轻按“蓝牙”, 然后轻按出现的设备。




【警告】有关避免听力损伤的重要信息, 请参阅第 74 页[重要安全性信息](#)。

播放储存在 Apple Watch 上的歌曲: 在 Apple Watch 上打开“音乐”, 用力按压屏幕, 轻按“来源”, 然后选择“手表”。

控制回放: 轻扫至“正在播放”快捷视图进行快捷控制。在表盘视图下, 先向上轻扫, 然后轻扫至回放控制。还可以使用“音乐”应用来控制回放。


限制 Apple Watch 上所储存歌曲的数量: 在 iPhone 上打开 Apple Watch 应用, 轻按“我的手表”, 前往“音乐”>“播放列表限制”, 然后选择储存上限或 Apple Watch 上储存歌曲的最大数量。

查看 Apple Watch 上所储存音乐的数量: 在 Apple Watch 上打开“设置”应用 , 前往“通用”>“关于本机”, 然后查看“歌曲”下方所储存歌曲的数量。




控制 Mac 或 PC 上的音乐

在同一无线局域网中, 您可以在 Apple Watch 上使用“遥控器”应用  来播放电脑上 iTunes 中的音乐。


添加 iTunes 资料库: 在 Apple Watch 上打开“遥控器”应用 , 然后轻按“添加设备”(+). 在电脑上的 iTunes 中, 点按 iTunes 窗口顶部附近的“遥控器”按钮, 然后输入 Apple Watch 上显示的 4 位数字代码。

在 Apple Watch 上轻按“添加设备”之前, 请勿在 iTunes 中查找“遥控器”按钮 — 该按钮仅在遥控器尝试连接时才会出现。在 iTunes 12 及更高版本中, “遥控器”按钮位于左上方 (“音量”滑块下方)。在 iTunes 11 及更低版本中, “遥控器”按钮位于在右上方 (搜索栏下方)。




选择作为播放来源的资料库: 如果您仅有一个资料库, 那么无需设置即可使用。如果添加了多个资料库, 请在 Apple Watch 上打开“遥控器”  时, 轻按想要使用的资料库。如果已经在播放音乐, 请轻按回放控制左上方的“返回”按钮, 然后轻按该资料库。

控制回放: 在“遥控器”应用中使用回放控制。

移除资料库: 在 Apple Watch 上的“遥控器”应用  中, 轻按左上方的“返回”按钮来查看您的设备, 用力按压屏幕, 然后轻按“编辑”。当设备图标抖动时, 轻按您想要移除设备上的 x, 然后轻按“移除”。如果该设备是您唯一的远程设备, 说明您已经完成; 否则, 请轻按勾号来完成编辑。

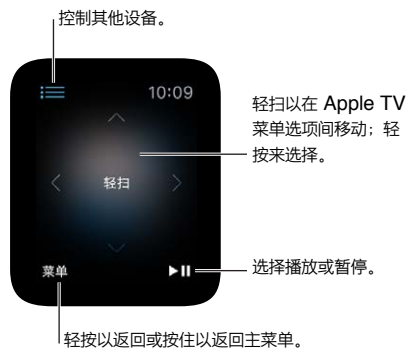
控制 Apple TV


当 Apple Watch 和 Apple TV 连接到同一无线局域网时, 您可以将 Apple Watch 用作遥控器。

将 Apple Watch 与 Apple TV 配对: 如果 iPhone 从未加入 Apple TV 所在的无线局域网, 请现在加入该网络。之后在 Apple Watch 上打开“遥控器”应用 , 然后轻按“添加设备”(+). 前往 Apple TV 的“设置”>“通用”>“遥控器”, 选择您的 Apple Watch, 然后输入 Apple Watch 上显示的密码。

配对图标出现在 Apple Watch 旁边时, 即表明其已就绪, 可以控制 Apple TV。

控制 Apple TV: 确定 Apple TV 已经唤醒。在 Apple Watch 上打开“遥控器”应用 , 选择“Apple TV”, 然后上下左右轻扫以在 Apple TV 菜单选项间移动。轻按以选择选中的项目。轻按“菜单”按钮以返回, 或按住以返回主菜单。轻按播放/暂停按钮来暂停或继续回放。



取消配对并移除 Apple TV: 前往 Apple TV 的“设置”>“通用”>“遥控器”, 然后选择并移除“iOS 遥控器”下方的 Apple Watch。之后, 在 Apple Watch 上打开“遥控器”应用 , 看到“连接已断开”信息后, 轻按“移除”。




查看 Apple Watch 上的照片

您在 iPhone 上所选择相簿中的照片会储存在 Apple Watch 上, 并显示在 Apple Watch 上的“照片”应用  中。首次使用 Apple Watch 时, 默认会使用您的“个人收藏”相簿 (标记为个人收藏的照片), 您也可以更改所使用的相簿。



轻按查看单张照片。

浏览 Apple Watch 上的照片: 在 Apple Watch 上打开“照片”应用 , 然后轻按一张照片。左右轻扫来查看其他照片。旋转 Digital Crown 表冠进行缩放或者拖移来移动照片。持续缩小来查看整个相簿。

左右轻扫来查看下一张照片。



旋转表冠来缩放。

拖移来移动。

连按来填充屏幕或查看所有照片。

选择您的相簿

Apple Watch 会储存 iPhone 上单个已同步相簿中的照片。

选择要储存在 Apple Watch 上的相簿： 在 iPhone 上打开 Apple Watch 应用，轻按“我的手表”，前往“照片”>“已同步相簿”，然后选择相簿。若要为 Apple Watch 照片创建新相簿，请在 iPhone 上使用“照片”应用进行操作。



Apple Watch 上储存照片的实际数量取决于可用的储存空间。

管理照片储存

若要为 Apple Watch 上的歌曲或其他内容腾出空间，您可以限制储存在 Apple Watch 上的照片数量。

设置照片储存上限： 在 iPhone 上打开 Apple Watch 应用，轻按“我的手表”，然后前往“照片”>“照片上限”。查看“照片上限”的下方以确定照片当前在 Apple Watch 上所使用的储存空间。



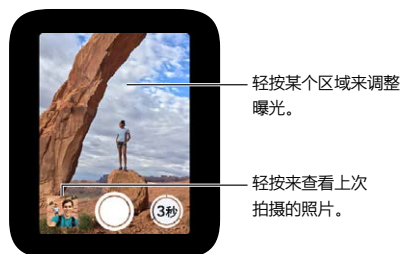
Apple Watch 上存储了多少照片？ 若要查看 Apple Watch 上存储的照片数量，请在 Apple Watch 上打开“设置”，然后前往“通用”>“关于本机”。或者，在 iPhone 上打开 Apple Watch 应用，轻按“我的手表”，然后前往“通用”>“关于本机”。




使用远程取景框和快门

如果 iPhone 已经对焦, 不好再碰, 或者拍照时看不到 iPhone 屏幕, 您可以使用 Apple Watch 来查看 iPhone 相机中的图像并轻按快门。

若要将 Apple Watch 用作远程相机, 它必须位于 iPhone 蓝牙的正常通信范围内 (约 10 米或者 33 英尺)。




拍照: 打开“相机”应用 , 调整 iPhone 的取景位置, 然后将 Apple Watch 用作取景框。若要调整曝光度, 请在 Apple Watch 上轻按预览中镜头的焦点区域。轻按快门按钮即可拍摄。

拍摄的照片位于 iPhone 上的“照片”中, 但您可以在 Apple Watch 上进行查看。

查看拍摄的照片: 轻按左下方缩略图即可。左右轻扫来查看拍摄的其他照片。查看照片时, 旋转 Digital Crown 表冠进行缩放。使用手指拖移可移动照片。轻按任意位置来隐藏或显示“关闭”按钮和照片数。连按两次以填充整个屏幕或查看完整照片。完成后, 轻按“关闭”。

使用定时快门

可以使用 Apple Watch 来设置定时快门以拍摄集体照, 而无需匆匆设好再跑进取景框。

使用定时快门: 打开“相机”应用 , 然后轻按右下方的定时按钮。Apple Watch 上的嘟嘟声、轻点动作以及 iPhone 的闪光灯会提醒您何时准备拍照。



定时拍摄会连拍多张照片, 总有一张令您满意。若要挑选最好的照片, 请在 iPhone 上的“照片”应用中查看照片, 然后轻按“选择” (位于该张照片下方)。



跟踪股市动态

在 Apple Watch 上使用“股市”应用来查看在 iPhone 上所关注股票的信息。



关注股市：若要浏览您的股票，请在 Apple Watch 上打开“股市”应用 .

查看一只股票的详细信息：请轻按列表中的这只股票，然后旋转 Digital Crown 表冠来滚动浏览。轻按走势图（或走势图下方的时间指示符）来更改时间段。轻按左上方的 < 来返回股票列表。



添加、删除或重新排列股票：使用 iPhone 上的“股市”应用来添加、删除股票或更改股票的顺序。在 iPhone 上所做的更改会反映在 Apple Watch 上。

选择要查看的数据：在 iPhone 上打开“股市”应用，然后轻按任一股票的“点数变化”来查看“百分比变化”或“市值”。

切换至 iPhone 上的“股市”应用：如果您正在 Apple Watch 上查看“股市”应用  或“股市”快捷视图，只需向上轻扫 iPhone 锁屏左下角的“股市”图标即可。

在快捷视图中查看一只股票

使用“股市”快捷视图来查看特别感兴趣的一只股票。

查看“股市”快捷视图。在表盘视图下,先向上轻扫,然后轻扫至股票信息。



如果未看到“股市”快捷视图,请在 iPhone 上打开 Apple Watch 应用,然后前往“我的手表”>“快捷视图”来将其添加到快捷视图列表。

选择您的股票: 在 iPhone 上打开 Apple Watch 应用,轻按“我的手表”,轻按“股市”,然后选择您默认的股票。



将股票信息添加至表盘

您可以在这些表盘添加股票信息:

- 模块 (股票代码和股价)
- 实用 (股票代码、股价和股票变化)
- 米奇 (股票代码、股价和股票变化)

将股票信息添加至表盘: 在表盘视图下,请用力按压屏幕,然后轻按“自定”。向左轻扫直至您可以选择单独的表盘功能,轻按想要使用的功能,然后旋转 Digital Crown 表冠来选择“股市”。完成后,按一下 Digital Crown 表冠即可。

选择表盘上显示的股票: 在 iPhone 上打开 Apple Watch 应用,轻按“我的手表”,轻按“股市”,然后选择一只默认的股票。如果您选择“镜像 iPhone”,那么表盘上显示的股票即为您在 iPhone 上的“股市”应用中最后高亮选中的股票。

选择想要在表盘上看到的数据: 在 iPhone 上打开 Apple Watch 应用,轻按“我的手表”,轻按“股市”,然后轻按“当前价格”、“点数变化”、“百分比变化”或“市值”。



查看天气

查看当前天气状况：若要查看当前气温以及当天目前的天气状况概要、最高温和最低温，请查看“天气”快捷视图。



轻按快捷视图来打开“天气”应用。

查看更多详细信息和天气预报：若要查看当前气温与天气状况，逐时气温、天气状况和降雨量预报，以及 10 日内天气预报，请在 Apple Watch 上打开“天气”应用 ，然后轻按某个城市。重复轻按“逐时天气”屏幕以在逐时降雨量或逐时气温预报间切换。向下滚动以浏览 10 日内天气预报。



向下滚动来查看 10 日内天气预报。

轻按来查看气温或者降雨量预报。

左右轻扫来查看其他城市。

添加城市：在 iPhone 上打开“天气”应用，轻按城市列表底部的 +，然后选择一个城市。Apple Watch 上的“天气”应用以同样的顺序显示您添加到 iPhone 上“天气”应用中相同的城市。

选择默认的城市：在 iPhone 上打开 Apple Watch 应用，轻按“我的手表”，然后前往“天气”>“默认城市”。如果将天气添加到了表盘，该城市的天气状况会显示在“天气”快捷视图和表盘上。



“上海明天的天气怎么样？”

在表盘上查看天气信息

您可以在这些表盘中添加天气信息：

- 实用（气温或者气温和天气状况）
- 模块（气温或者气温、天气状况、最高温及最低温）
- 简约（气温）
- 彩色（气温）
- 计时码表（气温）
- 米奇（气温或者气温和天气状况）

将天气信息添加至表盘： 在表盘视图下，请用力按压屏幕，然后轻按“自定”。向左轻扫直至您可以选择单独的表盘功能，轻按想要查看天气信息的表盘功能，然后旋转 Digital Crown 表冠来选择“天气”。完成后，按一下 Digital Crown 表冠即可。



选择天气表盘上显示的城市： 在 iPhone 上打开 Apple Watch 应用，轻按“我的手表”，然后前往“天气”>“默认城市”。

打开完整的“天气”应用： 轻按表盘上的气温。



辅助功能快捷键

连按三下即可设定 Digital Crown 表冠来打开或关闭 VoiceOver 或缩放功能。

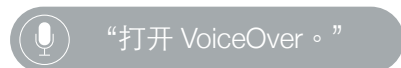
设置“辅助功能快捷键”：在 iPhone 上打开 Apple Watch 应用，轻按“我的手表”，前往“通用”>“辅助功能”>“辅助功能快捷键”，然后选择“VoiceOver”或“缩放”。

使用快捷键：快速按下 Digital Crown 表冠三次。再次连按三下 Digital Crown 表冠来关闭辅助功能。

VoiceOver

借助 VoiceOver，您不看屏幕也可使用 Apple Watch。使用简单手势在屏幕上四处移动，您会听到 VoiceOver 朗读选中的各项内容。

打开 VoiceOver：在 Apple Watch 上打开“设置”应用，然后打开“通用”>“辅助功能”>“VoiceOver”。您还可以使用 iPhone 为 Apple Watch 打开 VoiceOver：在 iPhone 上打开 Apple Watch 应用，轻按“我的手表”，轻按“通用”>“辅助功能”，然后轻按“VoiceOver”选项。或者，使用“辅助功能快捷键”。Siri 功能也必不可少：



探索屏幕：在屏幕上四处移动手指并听取 VoiceOver 朗读所触摸各项的名称。您还可以使用一根手指轻按来选择项目，或一指左右轻扫来选择邻近的项目。双指左右或上下轻扫来查看其他页面。（例如，双指在表盘视图下向上轻扫即可查看快捷视图，双指左右轻扫即可查看不同的快捷视图。）

返回：意外来到了其他地方？双指搓擦：使用双指在屏幕上画出“Z”字型即可。


操作项目：打开 VoiceOver，连按两次而非单次轻按来打开应用，切换选项，或者执行通常需要轻按一次完成的任何操作。轻按或轻扫至应用图标或选项开关来选中，然后连按两次进行操作。例如，若要关闭 VoiceOver，请选择 VoiceOver 按钮，然后在屏幕上的任意位置连按两次。


进行其他操作：部分项目提供了多项操作——选中项目后，请聆听以了解“可用操作”。上下轻扫来选择操作，然后连按两次进行操作。（例如，选中表盘后，您可以上下轻扫在前往快捷视图与前往通知中心操作之间选择。）

暂停朗读：若要使 VoiceOver 停止朗读，请使用双指轻按屏幕。双指再次轻按即可继续朗读。

调整 VoiceOver 音量：双指连按两次并按住，然后上下滑动。或者，您也可以在 iPhone 上打开 Apple Watch 应用，轻按“我的手表”，前往“通用”>“辅助功能”>“VoiceOver”，然后拖移该滑块。

调整朗读速率：在 iPhone 上打开 Apple Watch 应用，轻按“我的手表”，前往“通用”>“辅助功能”>“VoiceOver”，然后拖移滑块。

关闭屏幕： 为保护隐私，请打开屏幕变暗功能以保证在您使用 VoiceOver 时，他人看不到 Apple Watch 上的内容。在 Apple Watch 上打开“设置”应用 ，然后打开“通用”>“辅助功能”>“VoiceOver”>“幕帘屏”。

关闭 VoiceOver： 打开“设置”应用 ，前往“通用”>“辅助功能”>“VoiceOver”，然后轻按 VoiceOver 按钮。



使用 VoiceOver 进行设置： VoiceOver 可以协助您设置 Apple Watch：在设置过程中连按三下 Digital Crown 表冠即可。

使用 VoiceOver 设置 Apple Watch

VoiceOver 可帮助您设置 Apple Watch 并将其与 iPhone 配对。若要高亮显示一个按钮或其他项目，请使用一个手指在屏幕上左右轻扫。轻按来激活高亮显示的项目。

使用 VoiceOver 设置 Apple Watch

- 1 如果 Apple Watch 尚未开机，请长按侧边按钮（位于 Digital Crown 表冠下方）来开机。
- 2 在 Apple Watch 上，连按三下 Digital Crown 表冠来打开 VoiceOver。
- 3 在屏幕上左右轻扫来选择一种语言，然后连按两次来进行选择。
- 4 向右轻扫以高亮显示“开始配对”按钮，然后连按两次。
- 5 在 iPhone 上，前往“设置”>“通用”>“辅助功能”>“VoiceOver”来打开该功能。
- 6 若要打开 Apple Watch 应用，请前往 iPhone 的主屏幕，向右轻扫以选择 Apple Watch 应用，然后连按来打开该应用。
- 7 若要准备好 iPhone 以进行配对，请向右轻扫来选择“开始配对”按钮，然后连按两次。
“请将 Apple Watch 靠近相机”屏幕会出现。
- 8 若要尝试自动配对，请将 iPhone 的摄像头对准手表，二者保持约 15 厘米（6 英寸）的距离。
如果听到配对确认，则可以跳过步骤 14。如果遇到困难，可以按照步骤 9 到步骤 13 来尝试手动配对。
- 9 向右轻扫以选择“手动配对 Apple Watch”按钮，然后连按两次。
- 10 在 Apple Watch 上，查找您的 Apple Watch ID：向右轻扫至“手动配对 Apple Watch 的有关信息”按钮，然后连按两次。再次向右轻扫以聆听 Apple Watch 的唯一标识符，类似于“Apple Watch 52345”。
- 11 在 iPhone 上，选择您的 Apple Watch：向右轻扫直到您听到与 Apple Watch 上刚才所显示相同的 Apple Watch 标识符，然后连按两次。
- 12 若要获取配对码，在 Apple Watch 上，向右轻扫直到您听到六位数字配对码。
- 13 在 iPhone 上使用键盘输入 Apple Watch 中的配对码。
配对成功后，您会听到“Apple Watch 已配对”。如果配对失败，请轻按来响应提醒，之后 Apple Watch 和 iPhone 上的 Apple Watch 应用会还原以便您重试。
- 14 配对完成后，在 iPhone 上，向右轻扫至“设置 Apple Watch”按钮，然后连按两次。
- 15 若要选择您的偏好手腕，请在“偏好手腕”屏幕上向右轻扫来选择“左”或“右”，然后连按两次。
- 16 查看条款与条件，在“条款与条件”屏幕上向右轻扫来选择“同意”，然后连按两次。选择并连按两次所出现提醒中的“同意”。
- 17 若要输入 Apple ID 的密码，请向右轻扫至“输入密码”按钮，连按两次，然后输入在 iPhone 上所使用的 Apple ID 密码。然后连按两次键盘右下角的 Return 键。
- 18 若要选择“定位服务”选项，请轻扫至您的选择，然后连按两次。
- 19 若要选择“Siri”选项，请轻扫至您的选择，然后连按两次。

- 20 若要创建 Apple Watch 密码,请在“密码”屏幕向右轻扫以选择“创建密码”,然后连接两次。在 Apple Watch 上,输入您所选择的四位数密码,然后再次输入以进行确认。轻扫、轻按或者用手指在屏幕上四处拖移来选择数字,然后连接两次。
- 21 在 Apple Watch 上,选择是否在解锁 iPhone 时也解锁 Apple Watch。
- 22 若要选择是否在 Apple Watch 上安装附加应用,请轻扫以在 iPhone 上高亮显示“全部安装”或者“稍后选取”,然后连接两次。

Apple Watch 会与 iPhone 同步。这需要一段时间,在 iPhone 上轻扫至“同步进度”来听取当前进度。当您听到“同步已完成”,这表明 Apple Watch 已经可以使用了,这时会显示表盘。左右轻扫来探索各种表盘功能。有关将 VoiceOver 与 Apple Watch 配合使用的信息,请参阅第 70 页[VoiceOver](#)。

使用 VoiceOver 在 Apple Watch 上进行基本操作

更改表盘: 在查看当前表盘的过程中,请用力按压屏幕,然后两指左右轻扫以浏览可用表盘。找到喜欢的表盘后,连接两次选中。

自定表盘: 在查看表盘的过程中,请用力按压屏幕,向下轻扫选择“自定”,然后连接两次。左右轻扫浏览可自定的功能。旋转 Digital Crown 表冠来自定选中的功能。完成后,按一下 Digital Crown 表冠,然后连接两次表盘来存储更改。

查看通知: 在查看表盘的过程中,双指向下轻扫。

查看快捷视图: 在查看表盘的过程中,双指向上轻扫。


抬腕听取时间: 在 iPhone 上打开 Apple Watch 应用,轻按“我的手表”,前往“通用”>“辅助功能”>“VoiceOver”,打开“抬腕朗读”。

打开应用: 在表盘视图下,按下一次 Digital Crown 表冠以往主屏幕。左右轻扫、轻按或者用手指拖移来高亮显示应用,然后连接两次来打开。或者让 Siri 为您打开应用:按住 Digital Crown 表冠直到您感到被轻点了两下,然后说出“启动”之后紧跟应用名称(例如“启动邮件”)。

阅读邮件: 在表盘视图下,按下一次 Digital Crown 表冠以往主屏幕。轻扫以高亮显示“邮件”应用,然后连接两次(或者按住 Digital Crown 表冠,然后让 Siri“启动邮件”)。“邮件”应用打开后,左右轻扫来阅读邮件。

缩放

使用“缩放”功能放大 Apple Watch 屏幕上显示的内容。

打开“缩放”功能: 在 Apple Watch 上打开“设置”应用 ,然后打开“通用”>“辅助功能”>“缩放”。您还可以使用 iPhone 来为 Apple Watch 打开“缩放”功能:在 iPhone 上打开 Apple Watch 应用,轻按“我的手表”,轻按“设置”,然后轻按“通用”>“辅助功能”并轻按“缩放”选项。或者使用“辅助功能快捷键”;请参阅第 70 页[辅助功能快捷键](#)。

放大或缩小: 双指连接两次 Apple Watch 屏幕。

在屏幕上四处移动: 双指在屏幕上拖移。您还可以旋转 Digital Crown 表冠来在整个页面上上下左右移动。出现的“缩放”小按钮显示您在页面上的位置。


正常使用 Digital Crown 表冠而非使用其移动项目: 双指轻按屏幕一次在使用 Digital Crown 表冠移动项目和未打开“缩放”功能时,常规使用 Digital Crown 表冠之间切换(例如,滚动浏览列表或缩放地图。)

调整放大比例: 双指连接两次并按住,然后在屏幕上向上或向下拖移手指。若要限制放大比例,请在 iPhone 上打开 Apple Watch 应用,轻按“我的手表”,前往“通用”>“辅助功能”>“缩放”,然后拖移“最高放大级别”滑块。

在设置过程中进行缩放: 在设置 Apple Watch 的过程中,双指连接三次来获取更佳的显示。

“开/关”按钮标签

打开按钮标签查看更多位置指示器。打开标签时，您会在打开的选项上看到“(1)”，在关闭的选项上看到“(0)”。

将标签添加到“开/关”按钮：在 Apple Watch 上打开“设置”应用 ，然后打开“通用”>“辅助功能”>“开/关标签”。您还可以使用 iPhone 来为 Apple Watch 打开标签：在 iPhone 上打开 Apple Watch 应用，轻按“我的手表”并前往“通用”>“辅助功能”，然后打开“开/关标签”。

单声道音频与音频平衡


如果选择通过与 Apple Watch 连接的扬声器或耳机的左右音频通道听取左+右音频信号组合，请打开“单声道音频”。无论是立体声还是单声道，您还可以调整 Apple Watch 音频左右声道的音量平衡。

切换至单声道音频：在 iPhone 上打开 Apple Watch 应用，轻按“我的手表”，前往“通用”>“辅助功能”，然后打开“单声道音频”。

调整音量平衡：拖移“单声道音频”设置下方的滑块即可。

粗体文本

您可以选择显示粗体文本，使 Apple Watch 上的文字更易于阅读。

在 Apple Watch 上使用粗体文本：在 Apple Watch 上打开“设置”应用 ，前往“通用”>“辅助功能”，然后打开“粗体文本”。您需要重启 Apple Watch 来使更改生效。您还可以使用 iPhone 来为 Apple Watch 打开粗体文本：在 iPhone 上打开 Apple Watch 应用，轻按“我的手表”并前往“通用”>“辅助功能”，然后打开“粗体文本”。

文字大小

Apple Watch 上任何支持动态字体的地方（如“设置”应用中），您均可以调整文字大小。

调整文字大小：在 Apple Watch 上打开“设置” ，前往“亮度与文字大小”>“文字大小”，然后旋转 Digital Crown 表冠进行调整。

Siri

Siri 在很多情况下都能向您提供帮助 — 只要您开口。

让 Siri 帮个忙：长按 Digital Crown 表冠。当您感觉到振动或者看到屏幕底部的声波后，说出您的要求，然后松开 Digital Crown 表冠。若要重新润色您的要求或询问新内容，只需再次长按 Digital Crown 表冠，说出要求，然后松开 Digital Crown 表冠即可。完成后，按一下表冠关闭 Siri。





重要安全性信息



【警告】 不遵循这些安全说明, 可能会导致火灾、电击、受伤或损坏 Apple Watch 或其他财物。使用 Apple Watch 之前, 请先阅读下面的所有安全性信息。

操作 请仔细操作 Apple Watch。Apple Watch 表壳由各种材料制成, 其中包括:

- Apple Watch — 316L 不锈钢, 蓝宝石晶面, 陶瓷背面
- Apple Watch Sport — 7000 系列铝金属, Ion-X 玻璃 (钢化玻璃), 塑料背面
- Apple Watch Edition — 18K 金, 蓝宝石晶面, 陶瓷背面

Apple Watch 内含高灵敏度电子元器件, 跌落、焚烧、穿刺或碾压均会造成 Apple Watch 损坏。请勿使用已损坏的 Apple Watch, 如屏幕碎裂、明显进水或表带损坏, 因为可能导致受伤。避免长时间暴露在沙尘中。

维修 请勿打开 Apple Watch 和尝试自行修理 Apple Watch。拆卸 Apple Watch 可能会造成损坏、导致其不再抗水并可能导致您受伤。如果 Apple Watch 已损坏或出现故障, 请联系 Apple 或 Apple 授权服务商。请参阅 www.apple.com/cn/support/watch/service/faq/ 来了解有关维修服务的更多信息。

电池 请勿尝试自行更换 Apple Watch 电池 — 您可能会损坏电池, 导致过热和人身伤害。Apple Watch 中锂离子电池的维修服务应仅由 Apple 或其授权服务商提供。预约电池维修服务时, 可能会帮您更换 Apple Watch (以替换原始设备)。电池必须单独回收或处理, 不可混于生活垃圾。请勿焚烧电池。有关电池的服务与循环利用的信息, 请访问 www.apple.com/cn/batteries/service-and-recycling。

分散注意力 某些情形下使用 Apple Watch 会分散您的注意力, 有可能造成危险 (例如, 避免开车时发信息或骑自行车时请勿使用耳机)。请遵守禁止或限制使用移动电话或耳机的相关规定 (例如, 开车时要求使用免提选项通话)。

导航 地图、路线以及基于位置的应用均依赖数据服务。这些数据服务会随时变更, 而且并非在所有区域都可用, 因此这些服务所提供的地图、路线或者基于位置的信息可能会不可用、不准确或不完整。某些“地图”功能要求使用“定位服务”。请将 Apple Watch 上提供的信息与周围的环境比较并遵循路标, 以解决任何偏差。切勿在执行其他需要全神贯注的活动同时使用这些服务。使用 Apple Watch 时, 请始终遵循路标, 遵守所在地区的法律和法规并运用常识。

充电 若要给 Apple Watch 充电, 请仅使用 Apple Watch 磁力充电线和随附的电源适配器 (对于 Apple Watch Edition, 请仅使用随附的 Apple Watch 磁力充电盒和线缆或者随附的 Apple Watch 磁力充电线)。也可以使用具有 MFi 标志的第三方 Lightning 线缆和 5W 电源适配器。充电时, 切记将 Apple Watch、Apple Watch 磁力充电线以及电源适配器置于通风良好的环境中。将 Apple Watch Edition 放置在 Apple Watch 磁力充电盒中充电时, 请保持盒子打开。使用损坏的 Apple Watch 磁力充电线或 Apple Watch 磁力充电盒, 或在湿度较重时充电可能造成火灾、触电、受伤或 Apple Watch 及其他财产的损坏。充电前, 请确保 Apple Watch、Apple Watch 磁力充电线或 Apple Watch 磁力充电盒保持干燥。使用 Apple Watch 磁力充电线或 Apple Watch 磁力充电盒为 Apple Watch 充电时, 将适配器连接至插座之前, 请确保 USB 已完全插入适配器。请避免在阳光直接照射下为 Apple Watch 充电。充电时请勿佩戴 Apple Watch。

Lightning 线缆和接口 当 Lightning 转 USB 连接线插入电源时, 应当避免皮肤与接口长时间接触, 否则可能引起不适或受伤。应当避免睡在或坐在 Lightning 接口上。

长时间接触高温 Apple Watch、Apple Watch 磁力充电线、Apple Watch 磁力充电盒以及电源适配器均符合适用的表面温度标准和限制。但是, 即使处于这些限制内, 长期持续接触热表面也可能导致不舒服或受伤。插入电源后, Apple Watch、Apple Watch 磁力充电线、Apple Watch 磁力充电盒以及电源适配器会逐渐变烫。请使用常识避免在充电时, 让您的皮肤长时间接触 Apple Watch、Apple Watch 磁力充电线、Apple Watch 磁力充电盒或者电源适配器。例如, Apple Watch 正在充电时, 或者 Apple Watch 磁力充电线、Apple Watch 磁力充电盒或电源适配器已接通电源时, 请勿在躺在上面睡眠或将之放在毛毯、枕头或身体下。请特别注意您的身体状况是否会影响身体感受热度的能力。如果 Apple Watch 的温度让您感到不适, 请将其摘除。

听力损伤 用高音量听音乐会损坏听力。背景噪音和持续暴露在高音量下, 会让声音比实际听起来更安静。佩戴蓝牙连接的耳机入耳时, 请打开音频回放并检查音量。有关听力损伤的更多信息, 请访问 www.apple.com/sound/。

【警告】 为防止可能出现的听力损伤, 请勿长时间用高音量听音乐。

射频暴露 Apple Watch 使用无线电信号连接到无线网络。有关无线电信号引起的射频 (RF) 能量和最小化射频暴露的步骤, 请在 iPhone 上打开 Apple Watch 应用, 轻按“我的手表”, 然后轻按“通用”>“关于本机”>“法律信息”>“RF 暴露”, 或访问 www.apple.com/legal/rfexposure/。

射频干扰 请遵守禁止或限制使用电子设备的标志和告示 (例如, 在保健设施或爆破作业区)。尽管 Apple Watch、Apple Watch 磁力充电线以及 Apple Watch 磁力充电盒的设计、检测和制造均符合射频能量辐射的相关规定, 但来自 Apple Watch、Apple Watch 磁力充电线以及 Apple Watch 磁力充电盒的辐射仍有可能对其他电子设备的操作造成负面影响, 导致它们出现故障。当禁止使用 (如乘机旅行时) 或者当局有所要求时, 请拔掉 Apple Watch 磁力充电线和 Apple Watch 磁力充电盒并将 Apple Watch 关机或使用飞行模式。

医疗设备干扰 Apple Watch 包含释放电磁场的元件与无线电。Apple Watch、部分表带、Apple Watch 磁力充电线及 Apple Watch 磁力充电盒包含磁铁成分。这些电磁场和磁体可能干扰起搏器、除颤器或其他医疗设备。请将医疗设备与 Apple Watch、其表带、Apple Watch 磁力充电线及 Apple Watch 磁力充电盒保持安全距离。请咨询您的医师和医疗设备制造商以获得有关医疗设备特定的信息。如果您怀疑 Apple Watch、其表带、Apple Watch 磁力充电线或 Apple Watch 磁力充电盒正在干扰您的起搏器、除颤器或任何其他医疗设备, 请停止使用。

非医疗设备 Apple Watch、心率感应器及 Apple Watch 各款应用均非医疗设备, 仅作健身之用。它们的设计和意图并非用于诊断病情或其他情况, 也并非用于治愈、减轻、治疗或预防疾病。

身体状况 使用 Apple Watch 开始或修改任何健身计划之前, 请咨询医师。健身时, 请仔细使用。如果您感到疼痛、晕眩、疲倦或呼吸短促, 请立即停止健身。您在健身时将承受所有相关联的固有风险, 包含任何此类活动可能导致的受伤。如果您确信使用 Apple Watch 会影响身体状况 (例如痉挛、眩晕、眼睛疲劳或头痛), 请在 使用 Apple Watch 前咨询医师。

爆燃性空气 请勿在任何存在潜在爆燃性空气的区域给 Apple Watch 充电或使用 Apple Watch, 例如空气中 含高浓度可燃性化学物质、蒸汽或微粒 (例如颗粒、灰尘或金属粉末) 的区域。请遵循所有标记和指示。

后果严重的活动 Apple Watch 不适合用于可能因设备故障而导致死亡、人身伤害或重大环境破坏的活动。

窒息危险 部分 Apple Watch 表带可能有造成孩童窒息的危险。请将这些表带放在孩童接触不到的地方。

皮肤过敏 部分人的肌肤如果长期接触珠宝、手表和其他可穿戴物品中的某些材质, 可能会有过敏反应。这可能是由于过敏症、环境因素以及长期接触刺激物 (例如肥皂、汗液) 或其他因素所引起。如果有过敏症或对其 他物质过敏, 在使用可穿戴设备时, 很可能会感到不适。如果知道自己皮肤过敏, 在佩戴 Apple Watch 时请 格外注意。如果佩戴 Apple Watch 太紧, 很有可能感到不适。请定期摘除 Apple Watch 让肌肤呼吸。保持 Apple Watch 及表带干净、干燥会减少肌肤不适的可能性。如果佩戴 Apple Watch 处四周或下面的肌肤发 红、肿胀、发痒或者存在其他过敏或不适症状, 请摘除 Apple Watch 并在继续佩戴前咨询医师。即使在症状消 退后继续使用, 也可能会再次诱发或增加不适。

Apple Watch、深空灰色 Apple Watch Sport、Apple Watch 部分表带的不锈钢部分以及手表和表带中的磁 铁部分含少量镍。虽然在平时使用时不太可能会接触这些材质中的镍, 但是对镍过敏的顾客在佩戴时应该格外 注意, 除非能够确认不会产生过敏反应。

Apple Watch、米兰尼斯表带、现代风扣式表带以及皮质回环形表带可能残留有来自粘合剂的微量甲基丙烯酸 酯。甲基丙烯酸酯常见于许多与肌肤接触的消费品中, 其中包括胶布绷带, 但是有些用户对其过敏, 或者长时间 接触时会过敏。虽然不太可能接触 Apple Watch 及上述所列表带中包含的甲基丙烯酸酯, 但是对甲基丙烯酸 酯有过敏历史的客户在佩戴表带时应格外注意, 直到能够确定没有过敏反应。

Apple Watch 中所使用的材质及 Apple Watch 表带符合美国消费品安全委员会设立的珠宝标准以及适用的 欧洲和其他国际标准。

重要处理信息

液体接触 Apple Watch 抗水但不防水。例如, 您可以在健身过程中 (可以接触汗水)、下雨时和洗手时佩戴和 使用 Apple Watch。如果水滴溅到了手表上, 使用柔软、不起绒擦拭布来擦干即可。尽量少让 Apple Watch 接触以下这些物质; 如果 Apple Watch 接触了这些物质, 请按照下面“清洁与保养”部分中的说明进行操作:

- 肥皂、清洁剂、酸或者酸性食物, 以及清水外的任何液体, 例如盐水、肥皂水、池水、香水、喷雾杀虫剂、乳液、 防晒油、油、除胶剂、染发剂或者溶剂。

不建议将 Apple Watch 浸没在水中。Apple Watch 的抗水级别达到国际电工技术委员会 (IEC) 标准 60529 的 IPX7。皮质表带不具有抗水性。抗水并非永久状态且 Apple Watch 不可重新检查或重新密封以抗水。以下 情况可能影响 Apple Watch 的抗水性, 应当避免:

- 使 Apple Watch 跌落或遭遇其他冲击。
- 将 Apple Watch 长时间浸没在水中。
- 游泳或洗澡时佩戴 Apple Watch。
- 使 Apple Watch 接触加压水或高速水流, 例如淋浴、滑水、花式滑水、冲浪、喷气式滑水等。
- 在桑拿房或蒸汽房佩戴 Apple Watch。

清洁与保养 保持 Apple Watch 干净、干燥。在健身或大量出汗后, 请清洁并擦干 Apple Watch、表带和您的肌肤。如果接触了清水, 请彻底擦干 Apple Watch 和表带。出现以下情况时, 请清洁 Apple Watch: 接触了可能致污或导致其他损害的物质, 例如灰尘或沙土、化妆品、墨水、肥皂、清洁剂、酸或者酸性食物; 或接触了除清水之外的液体, 包括可能导致皮肤过敏的液体, 例如: 汗液、盐水、肥皂水、池水、香水、喷雾杀虫剂、乳液、防晒油、油、除胶剂、染发剂或者溶剂。Apple Watch 和表带颜色可能有所差异或随时间而褪色。

如何清洁 Apple Watch:

- 将 Apple Watch 关机。长按侧边按钮, 然后向右拖移“滑动关机”滑块。
- 按下表带释放按钮来摘除表带。请参阅第 78 页[摘除、更换和贴合表带](#)。
- 使用柔软、不起绒擦拭布来擦净 Apple Watch。如果需要, 还可以用清水沾湿清洁布。
- 使用柔软、不起绒擦拭布来擦干 Apple Watch。
- 如果定期清洁, Apple Watch Edition (金) 机型会受益最大。特别是在存放 Apple Watch Edition 前, 请使用柔软、不起绒擦拭布来擦净表面油渍、香水、乳液和其他物质。

我们不建议您采取以下方式保养 Apple Watch:

- 充电时请勿清洁 Apple Watch。
- 请勿使用任何外部热源 (例如, 吹风机) 来保持 Apple Watch 干燥。
- 清洁 Apple Watch 时, 请勿使用清洁产品或压缩空气。

Apple Watch 的正面由 Ion-X 玻璃 (钢化玻璃) 或蓝宝石晶面制成, 每个表面都有防指纹疏油 (抗油) 涂层。正常使用情况下, 此涂层会随时间而磨损。清洁产品和粗糙材质可能进一步磨损涂层, 并给玻璃或蓝宝石晶面带来划痕。

使用按钮、Digital Crown 表冠、插头和端口 切勿用力按下 Apple Watch 上的按钮或者 Digital Crown 表冠, 或者强行将充电插头插入端口中, 因为这可能会造成损坏而得不到保修。如果插头不能轻易地插入至端口中, 则说明它们可能不匹配。请检查是否有障碍物并确定插头与端口匹配, 并且插头和端口的方向相对应。

某些使用方式可能会磨损或损坏线缆。充电元件所附线缆与任何其他金属线或线缆一样, 如果重复弯曲同一个地方, 会变得硬脆易折。请不要将线缆卷成带尖角的状态, 而应将线缆弯曲成柔和的曲线。请定期检查线缆和接口, 以防它们打结、断裂、弯曲或有其他损坏。若发现任何此类损坏, 请勿继续使用该线缆。

Lightning 转 USB 连接线 正常使用情况下, Lightning 接口会褪色, 这是正常现象。灰尘、碎屑和水分渗入都可能导致褪色。如果 Lightning 线缆或接口在使用期间发热, 或者 Apple Watch 无法充电或不能同步, 请将线缆与电源适配器断开连接, 并使用柔软干燥的不起绒擦拭布清洁 Lightning 接口。清洁时, 切勿使用液体或清洁产品。

磁力充电线和磁力充电盒 经常使用后, 由于磁力表面会接触灰尘和碎屑, Apple Watch 磁力充电线和 Apple Watch 磁力充电盒的充电表面会褪色。这是正常现象。清洁磁力充电表面可能会减少或者阻止这种褪色现象, 有助于防止对充电设备和 Apple Watch 造成损坏。清洁充电表面时, 请断开充电设备与 Apple Watch 和电源适配器的连接, 然后使用沾湿的柔软擦拭布来擦拭。继续充电前, 请使用柔软不起绒擦拭布来擦干。清洁充电表面时, 切勿使用清洁产品。

操作温度 Apple Watch 适合在温度介于 0° C 到 35° C (32° F 到 95° F) 的环境中工作, 储藏温度应介于 -20° C 到 45° C (-4° F 到 113° F)。如果储藏温度或操作温度超出这些温度范围, Apple Watch 可能会损坏, 并且电池寿命会缩短。请避免将 Apple Watch 置于温度或湿度变化巨大的环境中。如果 Apple Watch 的内部温度超过正常的操作温度 (如在高温的车厢中, 或者长时间阳光直射), 则当它尝试调节其内部温度时, 您可能会碰到以下情况:

- 充电变慢或停止。
- 屏幕变暗。
- 屏幕上出现温度警告。
- 部分数据传输暂停或延迟。
- 某些应用可能关闭。

【重要事项】 屏幕上出现温度警告时, 您可能无法使用 Apple Watch。如果 Apple Watch 无法调节其内部温度, 它将进入省电模式或深度睡眠模式直到冷却。请将 Apple Watch 移到阴凉位置, 避免阳光直射, 稍候几分钟后再次尝试使用 Apple Watch。有关更多信息, 请访问 support.apple.com/kb/HT6621。

磁体 将重要卡片和信用卡与 Apple Watch、表带、Apple Watch 磁力充电线和 Apple Watch 磁力充电盒分开存放。

表带保养信息

请仅使用 Apple 品牌或经 Apple 授权的表带。

如何清洁表带 清洁前, 请将表带从 Apple Watch 上摘除。请参阅下面的 [摘除、更换和贴合表带](#)。

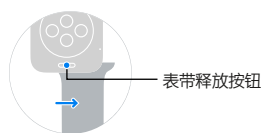
对于表带的皮质部分, 请使用少量清水沾湿 (如果需要) 的柔软不起绒擦拭布来擦净。清洁后, 让表带完全自然干燥, 然后重新连接至 Apple Watch。存放皮质表带时, 应避免阳光直射、高温或者高湿的环境。切勿将皮质表带浸泡于水中。皮质表带不具有抗水性。

对于其他所有表带和表扣, 请使用少量清水沾湿 (如果需要) 的柔软不起绒擦拭布来擦净。请使用柔软不起绒的擦拭布彻底擦干表带, 然后将其重新连接至 Apple Watch。

摘除、更换和贴合表带

请根据摘除、更换和贴合表带的一般性说明进行操作, 然后在本章节中找到针对您这款表带的具体说明。更换表带时, 请确定使用相同的尺寸。表带的尺寸是依据 Apple Watch 的尺寸而制造, 请勿交叉使用。部分表带样式仅为特定尺寸的 Apple Watch 而制造。

更换表带。 按住 Apple Watch 上的表带释放按钮, 向一侧滑出旧表带, 再插入新表带。请杜绝强行将表带插入表带槽。如果摘除或插入表带有困难, 请按住表带释放按钮再试一次。



贴合表带。 Apple Watch 应与手腕紧密贴合, 以获得最佳使用体验。

为了获得部分功能 (例如手腕检测、触感通知和心率感应器) 的最佳使用效果, 需要将 Apple Watch 的表背接触皮肤。正确地佩戴 Apple Watch, 既不要太紧, 也不要太松, 留有空间让皮肤呼吸, 这样您会感到舒服, 而感应器也能各司其职。进行健身时, 不妨戴紧 Apple Watch; 健身完成后, 不妨松开表带。此外, 只有当您 Apple Watch 佩戴在手腕上时, 感应器才会工作。

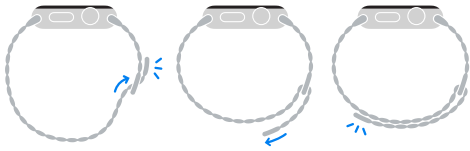
经典扣式表带

材质有皮革和不锈钢或 18K 金。



皮质回环形表带

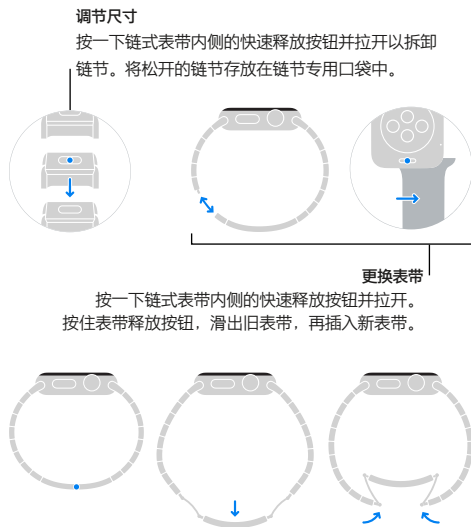
材质有皮革和不锈钢；仅适合 42 毫米 Apple Watch；含磁铁成分。请参阅第 74 页[重要安全性信息](#)中的“医疗设备干扰”部分来了解有关磁铁成分的信息。



链式表带

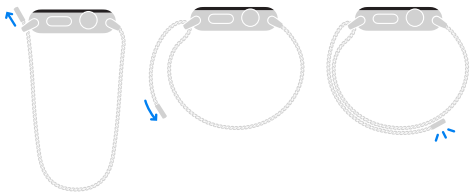
材质有不锈钢。

【重要事项】请先按下快速释放按钮让链式表带一分为二，之后便可摘除或者调整其尺寸。



米兰尼斯表带

材质有不锈钢；含磁铁成分。请参阅第 74 页[重要安全性信息](#)中的“医疗设备干扰”部分来了解有关磁铁成分的信息。

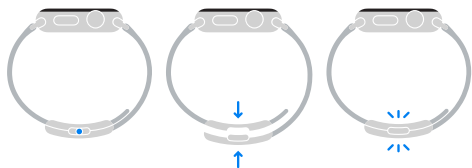


现代风扣式表带

材质有皮革和不锈钢或 18K 金；仅适合 38 毫米 Apple Watch；含磁铁成分。请参阅第 74 页[重要安全性信息](#)中的“医疗设备干扰”部分来了解有关磁铁成分的信息。



调节尺寸
将皮质表带往上推，
再左右滑动调节，选
择适当尺寸的新扣洞。



运动型表带

材质有 Fluoroelastomer 和不锈钢或 18K 金。



Apple Watch 支持网站

请参阅 www.apple.com/cn/support/watch/ 来获取完整的在线支持信息。若要联系 Apple 以获得个性化支持（并非在所有地区都可用），请访问 www.apple.com/cn/support/contact/。

重启 Apple Watch

如果有时不能正常工作，请尝试重启或还原 Apple Watch 及其配对 iPhone。


重启 Apple Watch。 若要将 Apple Watch 关机，请长按侧边按钮直至滑块出现，然后向右拖移“滑动关机”滑块。若要将 Apple Watch 重新开机，请长按侧边按钮直至 Apple 标志出现。

重启配对的 iPhone。 若要将 iPhone 关机，请长按睡眠/唤醒按钮直至滑块出现，然后向右拖移该滑块。若要将 iPhone 重新开机，请按住睡眠/唤醒按钮直到 Apple 标志出现。

如果 Apple Watch 无法关机或问题仍然存在，您可能需要强制重启 Apple Watch。请仅在无法重启 Apple Watch 时进行此操作。

强制重启 Apple Watch： 请同时长按侧边按钮和 Digital Crown 表冠至少十秒钟，直到 Apple 标志出现。

还原 Apple Watch 设置

还原 Apple Watch 设置： 在 Apple Watch 的主屏幕视图下打开“设置”应用 ，前往“通用”>“还原”，然后轻按“抹掉所有内容和设置”。

还原结束且 Apple Watch 重启之后，您需要再次配对 Apple Watch 和 iPhone：在 iPhone 上打开 Apple Watch 应用，然后按照 iPhone 和 Apple Watch 上所显示的说明进行操作。

获得有关您 Apple Watch 的信息

查看有关 Apple Watch 的信息：在 Apple Watch 的主屏幕视图下打开“设置”应用 ，然后前往“通用”>“关于本机”。可以查看的项目包括：

- 名称
- 歌曲、照片和应用的数量
- 容量及可用储存空间
- 软件版本
- 型号
- 序列号
- 无线局域网和蓝牙地址
- SEID
- 法律信息

若要查看监管标记，请打开“设置” ，然后前往“通用”>“监管”。

您也可以在配对 iPhone 上查看此信息：在 iPhone 上打开 Apple Watch 应用，轻按“我的手表”，然后前往“通用”>“关于本机”。滚动到底部并轻按“法律信息”来查看“法律声明”、“许可证”、如何查找有关“保修”的信息和“RF 暴露”信息。

恢复 Apple Watch

如果因为忘记了密码或者多次输入错误密码导致 Apple Watch 停用，您可以使用 iPhone 上的 Apple Watch 应用以允许您再次输入密码。如果仍不记得密码，还可以通过恢复 Apple Watch 来重设密码。恢复 Apple Watch 会抹掉上面的内容和设置，但会使用备份来替换您的数据和设置。有关更多信息，请参阅下方的第 81 页[更新 Apple Watch 软件](#)。

【重要事项】如果“抹掉数据”已经打开，在尝试输入密码失败 10 次后，Apple Watch 上的数据会被抹掉。

更新 Apple Watch 软件

通过检查 iPhone 上 Apple Watch 应用的更新，您可以更新 Apple Watch 软件。

检查软件更新：在 iPhone 上打开 Apple Watch 应用，轻按“我的手表”，然后前往“通用”>“软件更新”。将软件下载至 iPhone，然后在 Apple Watch 上继续进行操作。

在 Apple Watch 上以无线方式更新：按照 Apple Watch 上的提示来安装软件更新（或者恢复您的软件，如果需要）。

从备份恢复 Apple Watch

Apple Watch 的内容会自动备份到配对的 iPhone，您可以从储存的备份中进行恢复。Apple Watch 备份会作为 iPhone 备份的一部分包括在 iCloud 或 iTunes 中，但您无法在 iCloud 的备份中查看有关信息。


备份和恢复 Apple Watch：与 iPhone 配对后，Apple Watch 的内容会持续备份到 iPhone。如果取消配对设备，则首先会执行备份操作。在维修或获得新 Apple Watch 后，您可以从“备份”选择“恢复”，然后选择储存在 iPhone 上的备份。

售卖、转送或者丢失 Apple Watch

售卖或转送 Apple Watch 前, 请确定取消其与 iPhone 的配对并抹掉其内容。如果您的 iPhone 和 Apple Watch 可正常使用且已连接, 只需通过取消手表的配对即可完成此操作。如果 Apple Watch 丢失或者被盗, 您可以移除与之关联的任何信用卡或借记卡。

取消 Apple Watch 与 iPhone 的配对: 在 iPhone 上打开 Apple Watch 应用, 依次轻按“我的手表”、“Apple Watch”、“取消配对 Apple Watch”, 然后轻按“取消配对 [手表名称]”。Apple Watch 也会从您的 iCloud 帐户中移除。

如果 iPhone 和 Apple Watch 已不再连接, 或者其中一方未能正常工作, 请先抹掉 Apple Watch 的内容, 然后使用 iPhone 上的 Apple Watch 应用来取消配对 (如果可用)。

抹掉 Apple Watch 上的内容: 在 Apple Watch 的主屏幕视图下打开“设置”应用 , 前往“通用”>“还原”, 然后轻按“抹掉所有内容和设置”。然后从 iPhone 取消 Apple Watch 配对 (如果可用)。

如果尝试抹掉 Apple Watch 时, 它不在 iPhone 的通信范围内, 则当其再次位于通信范围内时, 会被抹掉。

如果 Apple Watch 丢失或者被盗, 移除付款卡: 如果 Apple Watch 丢失或者被盗, 请访问 [iCloud.com](https://www.icloud.com) 来登录您的帐户并移除付款卡。前往“设置”>“我的设备”, 选择您的设备, 然后点按“全部移除”。您还可以致电发卡行。

了解更多信息以及服务与支持

参考以下资源以获取更多与 Apple Watch 相关的安全、软件和服务信息。

若要了解相关信息	请这样操作
安全使用 Apple Watch	请参阅第 74 页 重要安全性信息 。
Apple Watch 服务与支持、提示、论坛和 Apple 软件下载	请访问 www.apple.com/cn/support/watch/ 。
有关 Apple Watch 的最新信息	请访问 www.apple.com/cn/watch/ 。
管理 Apple ID 帐户	请访问 appleid.apple.com/zh_CN 。
使用 iCloud	请访问 help.apple.com/icloud 。
使用 iTunes	打开 iTunes 并选取“帮助”>“iTunes 帮助”。若要获得 iTunes 在线教程 (并非在所有地区都可用), 请访问 www.apple.com/cn/support/itunes/ 。
查找 Apple Watch 序列号	您可以在 Apple Watch 包装上找到其序列号。或者, 在 Apple Watch 的主屏幕视图下打开“设置”应用  , 然后前往“通用”>“关于本机”。
获得保修服务	首先遵循本手册中的建议。然后访问 www.apple.com/cn/support/watch/ 。
查看 Apple Watch 的监管信息	在 Apple Watch 的主屏幕视图下打开“设置”应用  , 然后前往“通用”>“监管”。
电池服务	请访问 www.apple.com/cn/batteries/service-and-recycling/ 。

Apple Watch、Apple Watch 磁力充电线及 Apple Watch 磁力充电盒的 FCC 一致性声明

此设备符合 FCC 规则第 15 部分中的规范。操作设备须符合以下两个条件: (1) 此设备不会导致有害干扰; (2) 此设备必须承受任何外来干扰, 包括可能导致非预期操作的干扰。

【注】此设备经测试确定符合 B 类数码设备 (依照 FCC 规则第 15 部分规范) 的限制。这些限制设计用来为在居住场所安装条件下的有害干扰提供合理的保护。此设备生成、使用并可以发射射频能量。如果未按照指示安装和使用, 可能对无线电通信造成有害干扰。但是, 在特定安装条件下, 不保证这类干扰不会发生。如果此设备确实对无线电或电视机接收信号造成有害干扰, 而这一点可以通过关闭和打开设备来确定, 那么建议用户尝试使用以下一种或多种措施来消除干扰:

- 调整接收天线的方向或重新放置。
- 扩大设备与接收器之间的距离。
- 将设备连接到其他电路的插座中, 而不是接收器所连接电路的插座。
- 咨询经销商或有经验的无线电/电视机技术人员以获得帮助。

【重要事项】未经 Apple 授权, 擅自更改或修改本产品, 会使电磁兼容性 (EMC) 和无线规范无效, 使您丧失操作本产品的权限。本产品已经在使用标准的外围设备并且在系统组件之间使用屏蔽电缆等条件下证明符合 EMC 规范。必须使用符合标准的外围设备并且在系统组件之间使用屏蔽电缆, 才能减小对无线电、电视机以及其他电子设备造成干扰的可能性。

Apple Watch、Apple Watch 磁力充电线及 Apple Watch 磁力充电盒的加拿大监管声明

此设备符合 Industry Canada 许可中的豁免 RSS 标准。操作设备须符合以下两个条件: (1) 此设备不会导致干扰; (2) 此设备必须承受任何干扰, 包括可能导致设备出现非预期操作的干扰。


Le présent appareil est conforme aux CNR d'Industrie Canada applicables aux appareils radio exempts de licence. L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes:

(1) l'appareil ne doit pas produire de brouillage, et (2) l'utilisateur de l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.

CAN ICES-3 (B)/NMB-3(B)

Apple Watch Edition 品质证明及纯度标记

Apple Watch Edition 表壳及其表带上的黄金部分以 18K 金 (含金比例 750/1000) 打造。

Apple Watch Edition 品质证明及纯度标记的信息位于表带下方的 Apple Watch Edition 上。请摘除表带进行检查。也可以在 Apple Watch Edition 中查看品质证明及纯度标记。在主屏幕视图下打开“设置”应用 , 然后前往“通用”>“监管”。Apple Watch Edition 表带的品质证明位于表扣或表耳上。国家/地区不同, 品质证明与纯度标记可能有所不同。

品质证明与纯度标记:

18K  750 Au750   

处理和循环利用信息

Apple Watch 处理与循环利用： Apple Watch 和/或电池不应混于生活垃圾进行处理。请按照当地的环保法规来处理 Apple Watch 和/或电池。有关 Apple 循环利用计划和循环利用收集点的信息，请访问 www.apple.com/cn/recycling/。有关受限制物质及 Apple 其他环保倡议的信息，请访问 www.apple.com/cn/environment/。

电池更换： Apple Watch 的锂离子电池应由 Apple 或授权服务商更换，并且必须和家庭垃圾分开回收和处理。有关电池更换服务的更多信息，请访问 www.apple.com/cn/batteries/replacement-and-recycling/。

加州电池充电器能源效率



Türkiye

Türkiye Cumhuriyeti: AEEE Yönetmeliğine Uygundur.

台灣



廢電池請回收

台湾电池声明

警告：請勿戳刺或焚燒。此電池不含汞。

中国电池声明

警告：不要刺破或焚烧。该电池不含水银。

注意

电池只能由 Apple 或 Apple 授权服务商进行更换，用错误型号电池更换会有爆炸危险。

欧盟—处理信息



以上符号表明根据当地的法律和法规，您的产品和/或其电池必须和家庭垃圾分开处理。当此产品的使用寿命到了尽头时，请将它送至当地管理部门指定的收集点。处理您的产品和/或其电池时，分开收集和回收将有助于节约自然资源，并确保回收是以保护人类健康和环境的方式进行的。

Union Européenne — informations sur l'élimination : Le symbole ci-dessus signifie que, conformément aux lois et réglementations locales, vous devez jeter votre produit et/ou sa batterie séparément des ordures ménagères. Lorsque ce produit arrive en fin de vie, apportez-le à un point de collecte désigné par les autorités locales. La collecte séparée et le recyclage de votre produit et/ou de sa batterie lors de sa mise au rebut aideront à préserver les ressources naturelles et à s'assurer qu'il est recyclé de manière à protéger la santé humaine et l'environnement.

Europäische Union – Informationen zur Entsorgung: Das oben aufgeführte Symbol weist darauf hin, dass dieses Produkt und/oder die damit verwendete Batterie den geltenden gesetzlichen Vorschriften entsprechend und vom Hausmüll getrennt entsorgt werden muss. Geben Sie dieses Produkt zur Entsorgung bei einer offiziellen Sammelstelle ab. Durch getrenntes Sammeln und Recycling werden die Rohstoffreserven geschont und es ist sichergestellt, dass beim Recycling des Produkts und/oder der Batterie alle Bestimmungen zum Schutz von Gesundheit und Umwelt eingehalten werden.

Unione Europea—informazioni per lo smaltimento: Il simbolo qui sopra significa che, in base alle leggi e alle normative locali, il prodotto e/o la sua batteria dovrebbero essere riciclati separatamente dai rifiuti domestici. Quando il prodotto diventa inutilizzabile, portalo nel punto di raccolta stabilito dalle autorità locali. La raccolta separata e il riciclaggio del prodotto e/o della sua batteria al momento dello smaltimento aiutano a conservare le risorse naturali e assicurano che il riciclaggio avvenga nel rispetto della salute umana e dell'ambiente.

Europeiska unionen—information om kassering: Symbolen ovan betyder att produkten och/eller dess batteri enligt lokala lagar och bestämmelser inte får kastas tillsammans med hushållsavfallet. När produkten har tjänat ut måste den tas till en återvinningsstation som utsetts av lokala myndigheter. Genom att låta den uttjänta produkten och/eller dess batteri tas om hand för återvinning hjälper du till att spara naturresurser och skydda hälsa och miljö.

Brasil—Informações sobre descarte e reciclagem



O símbolo indica que este produto e/ou sua bateria não devem ser descartadas no lixo doméstico. Quando decidir descartar este produto e/ou sua bateria, faça-o de acordo com as leis e diretrizes ambientais locais. Para informações sobre substâncias de uso restrito, o programa de reciclagem da Apple, pontos de coleta e telefone de informações, visite www.apple.com/br/environment.

Información sobre eliminación de residuos y reciclaje



El símbolo indica que este producto y/o su batería no debe desecharse con los residuos domésticos. Cuando decida desechar este producto y/o su batería, hágalo de conformidad con las leyes y directrices ambientales locales. Para obtener información sobre el programa de reciclaje de Apple, puntos de recolección para reciclaje, sustancias restringidas y otras iniciativas ambientales, visite www.apple.com/la/environment.

Apple 和环境

Apple 公司已经意识到有责任将操作和产品对环境造成的影响降到最小。有关更多信息, 请访问 www.apple.com/cn/environment/。

🍏 Apple Inc.

© 2015 Apple Inc. 保留一切权利。

Apple、苹果、Apple 标志、AirPlay、Apple TV、iBooks、iMessage、iPad、iPhone、iTunes、Mac、OS X、Passbook、Safari 和 Siri 是 Apple Inc. 在美国及其他国家和地区注册的商标。

Apple Pay、Apple Watch、Handoff、Lightning 和 Touch ID 是 Apple Inc. 的注册商标。

iCloud 是 Apple Inc. 在美国及其他国家和地区注册的服务标记。

App Store 和 iBooks Store 是 Apple Inc. 的服务标记。

Apple
1 Infinite Loop
Cupertino, CA 95014-2084
408-996-1010
www.apple.com

iOS 是 Cisco 在美国及其他国家和地区的商标或注册商标。经许可后使用。

Bluetooth® 文字标记和标志是 Bluetooth SIG, Inc. 拥有的注册商标。Apple Inc. 经许可后使用此类标记。

这里提及的其他公司和产品名称可能是其相应公司的商标。

我们已尽力确保本手册上的信息准确。Apple 对印刷或文字错误概不负责。

部分应用仅适用于某些地区。应用的可用性会随时发生更改。

CH019-00083/2015-04