



会员专享

【扫码入会，可享保修期从一年延长到五年】

- 微信扫描二维码，关注‘星星便洁宝智能卫浴’微信公众号；
- 公众号对话框输入‘五年质保’，并发送；
- 点击公众号推送并识别，填写个人信息并提交完成；
- 注册完成后，系统将自动生产顾客会员信息，为您延长保修至五年。



智能坐便器使用说明

[T70系列一体机]

功能一览表

| 型号 | 臀部清洗 | 女性清洗 | 往复清洗 | 按摩清洗 | 气泡清洗 | 选位清洗 | 座圈加热 | 暖风烘干 | 着座感应 | 除臭 | 光感夜灯 | 冷热SPA | 瞬间加热 | 喷口自洁 | 旋钮开关 | 翻圈翻盖 | 泡沫盾 | 自动翻盖 | 停电冲水 | 脚感开圈 | 脚感冲水 | 光净盾 | A P P |
|---------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|----|------|-------|------|------|------|------|-----|------|------|------|------|-----|-------|
| T70F-EF | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | — | ○ |
| T70F-E | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | — |
| T70B-EF | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | — | ○ | — | ○ | — | ○ | — | ○ |
| T70B-E | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | — | ○ | — | ○ | — | ○ | — |

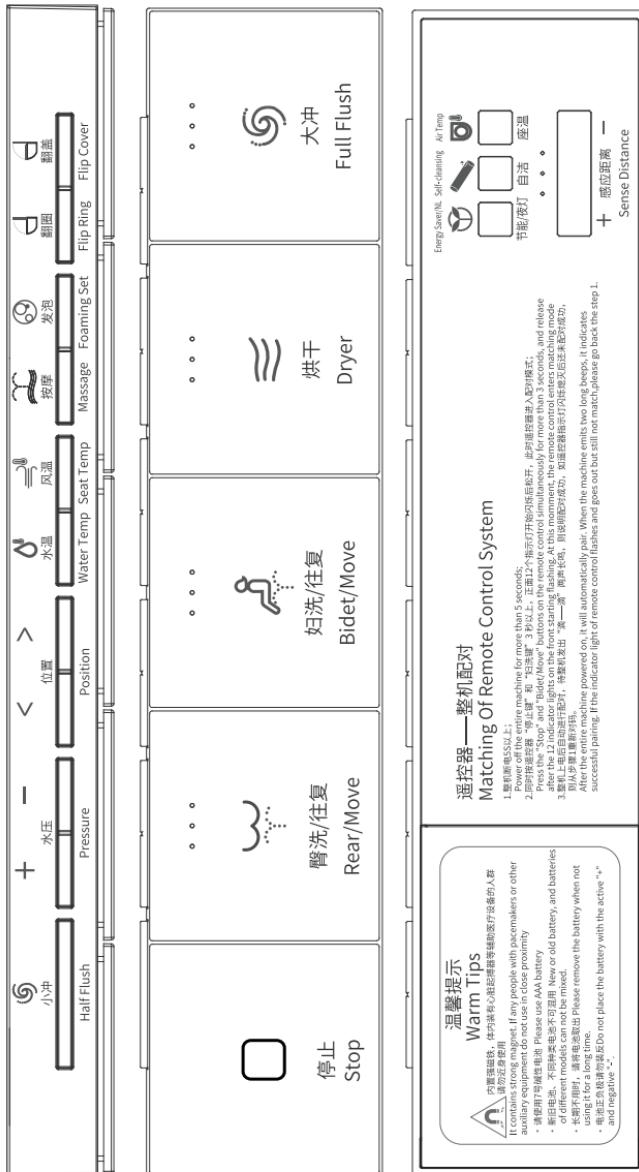
注：“○”表示该机型配置此功能“—”表示该机型无此功能，功能以实物机器自带为准

01 / 注意事项

请按照下列指示操作使用产品，以免触电、损坏或发生火灾：

- （×） 禁止将本产品置于易被水泼到或是湿度高的地方。在浴室内使用时，请保持良好的空气流通。
- （×） 禁止将水、洗涤剂浇于产品或电源插头上。
- （×） 禁止用湿手插拔电源插头。禁止使用过松或有故障的插座。禁止损伤、加热、强行弯曲、卷曲打捆、拉拽电源线，将重物置于电源线上。电源线插座必须有效连接地线。请把电源插头插入220V~50Hz、10A以上（含）、有效接地的插座。
- （△） 如果电源软线损坏，为了避免危险，必须由制造商、其维修部或类似部门的专业人员更换。
- （×） 禁止通过外部开关装置对产品进行供电，例如：定时器或者连接到由通用部件定时进行通、断的电路，会因限温装置误复位而产生危险。
- （×） 禁止自行拆卸、修理、改造本产品。
- （△） 使用本产品时，水压必须在0.07Mpa-0.75Mpa范围内。
- （×） 禁止使用自来水以外的水源。否则可能导致皮肤感染或产品故障。
- （×） 产品漏水时或长期不使用时，必须关闭进水角阀。
- （×） 禁止在0°C及以下环境中使用，防止产品冻裂。冻结会造成进水软管及产品内部破坏，导致产品漏水。
- （△） 必须使用随器具附带的新软管组件，旧软管组件不能重复利用。请勿令进水管扭曲、破损。软管弯折角度不可超过90°。
- （△） 禁止阳光直晒，否则可能会导致产品本体变色，工作不正常。
- （×） 禁止将小便淋于产品本体或喷头上，否则可能会引起故障。禁止用手指或其它物品堵塞温风吹出口。或其它物品堵塞温风吹出口。否则可能导致烫伤、触电或配件烧毁。
- （×） 禁止将香烟等燃烧物接近产品或投入产品内。禁止用坐便器冲洗除大、小便及手纸之外的东西。否则可能导致坐便器堵塞，污水外溢。
- （×） 禁止在座圈上使用布套、垫子。否则会导致着座感应不良。
- （△） 产品漏水、冒烟、产品温度异常高、产品异响、异味时，请拔去电源插头，关闭进水角阀。
- （△） 保养时可使用中性厨房清洗剂，禁止使用厕所用的清洗剂、住宅用的清洗剂、挥发剂、香蕉水等。
- （×） 禁用力关闭座盖和座圈。翻关座盖、座圈过程中应避免有外物卡在盖、圈的运动轨道上。在座盖关闭时，禁止坐在座盖上，座盖打开时请勿靠在座盖上。禁止在座盖上放置重物，或站立在座盖上，不得重力撞击产品。
- （×） 残障人士、身体感知缺陷、智力能力缺陷及经验常识缺乏人士（包括儿童）请在监护下使用本产品。禁止让儿童玩耍本产品。
- （×） 座圈若与皮肤某处长时间接触，可能会造成低温灼烧。儿童、老人等不能自行将温度调解至合适程度的人；病人、残疾人等不能自由行动的人；因服用催眠药（如安眠药、感冒药等）深度饮酒、过度疲劳的嗜睡人群。以上人员在使用坐便器时，必须将座圈温度调节在【低】或【关】。
- （△） 根据当地法规要求进行安装。
- （△） 装有心脏起搏器人员禁止靠近或使用。

02 / 遥控器使用说明



02 / 遥控器使用说明

遥控器—整机配对

1. 整机断电 5 秒以上；
2. 同时按遥控器“妇洗/往复”键和“停止”键3秒以上，遥控器圆环蓝色指示灯闪烁；
3. 整机通电后，蜂鸣器长鸣两秒，则说明配对成功，否则从步骤1重新对码。

停止

用于停止整机正在运行的功能。未着座时，长按停止键5秒以上，进入待机模式，所有功能关闭，再次按停止键，退出待机模式，所有功能恢复。

臀部清洗

着座状态时，按键开始进行‘臀部清洗’功能；该功能清洗时间为4分钟；若要中途停止，请按‘停止’键；按‘水温’键可调节水温；按‘+/-’键进行水洗压力调节；按‘</>’键可调节清洗管位置；按‘按摩’键，可开启/关闭按摩清洗；臀部清洗功能开启时，再按一下此键，可开启臀部清洗往复功能。

女性清洗

着座状态时，按键开始进行‘女性清洗’功能；该功能清洗时间为4分钟；若要中途停止，请按‘停止’键；按‘水温’键可调节水温；按‘+/-’键进行水洗压力调节；按‘</>’键可调节清洗管位置；按‘按摩’键，可开启/关闭按摩清洗；女性清洗功能开启时，再按一下此键，可开启女性清洗往复功能。

烘干

着座状态时，按键开始进行‘烘干’功能；烘干功能为4分钟；若要中途停止，请按‘停止’键；开启时可按‘风温’键进行风温调节。风温调节范围为0-3档（0档为常温不加热），烘干指示灯显示当前档位，指示灯条全部熄灭时为0档不加热。烘干功能启动时，除臭功能自动停止；烘干功能关闭后，除臭功能恢复启动。

注：长按‘烘干’键5秒钟以上，可开/关除臭功能。

大冲

在使用产品时轻按此键，产品会进行一次大冲。长按‘大冲’键5秒钟以上，可开/关智冲模式。

小冲

在使用产品时轻按此键，产品会进行一次小冲。

水压 + / -

在清洗模式下用于水压调节，水压调节范围为3档，按下‘+’键水压升高一档，按下‘-’键水压降低一档。清洗指示灯显示当前档位。

管位 < >

在清洗模式下用于清洗位置调节，清洗位置有3档可调。清洗指示灯显示当前管位。

水温

在清洗模式时用于水温调节。调节范围为0-3档（0档为常温不加热），清洗指示灯显示当前档位。

风温

在暖风烘干模式时用于风温调节。调节范围为0-3档（0档位常温），烘干指示灯会显示当前档位，指示灯条全部熄灭时为F0档不加热。

按摩清洗

此功能仅在清洗功能开启时才可使用，功能开启后，清洗水压自动进行强弱变化，以达到按摩效果。此功能仅适用臀部清洗、女性专用。

02 / 遥控器使用说明

冷热SPA

着座状态时,长按按摩清洗键3S以上开启‘冷热SPA’功能;从臀部清洗口交替喷出温水与常温水,以达到冷热交替按摩作用,该功能清洗时间为4分钟;若要中途停止,请按‘停止’键;冷热SPA功能开启后,再次长按下按摩清洗键可开启/关闭往复模式;按“+/-”键进行水洗压力调节;按‘</>’键调节清洗管位置。

发泡 (注:带泡沫盾的机型有此功能)

未着座时,按下‘发泡’键,可手动开启泡沫盾功能一次。可长按‘发泡’键3s以上进入发泡档位设置。调节档位范围 00 - 01 - 02 - 03(00档为关闭发泡功能), 调节档位时主机显示屏同时显示档位。

| 档位 | 发泡时间 |
|----|--------|
| 0档 | — |
| 1档 | 25s±3s |
| 2档 | 30s±3s |
| 3档 | 45s±3s |

翻圈 (注:带电动翻圈的机型有此功能)

未着座时,按下‘翻圈’键,可以自动开闭座圈。注意:座盖关闭时,按下此键,先自动打开座盖再自动打开座圈;座盖座圈均打开时,按下此键,仅自动关闭座圈。

翻盖 (注:带电动翻盖的机型有此功能)

未着座时,按下遥控器顶部‘翻盖’键,可以自动开闭座盖。注意:座盖、座圈均打开时,按下此键,先自动关闭座圈,再自动关闭座盖座盖打开,座圈关闭时,按下此键,自动关闭座盖。长按‘翻盖’键5秒以上可以关闭/开启自动翻盖模式,当自动翻盖模式开启后,能感知人体靠近,自动打开座盖。

节能/夜灯

按此键可开启/关闭节能模式,节能模式开启后,机器处于节能状态,‘节能’指示灯点亮;在节能模式下,座圈温度会根据环境温度自动调节到最省电的模式,着座后节能模式自动解除,离座10分钟后自动恢复到节能模式。

长按此键可开启/关闭夜灯,柔和灯光照向陶瓷,开启10分钟后根据房间亮度,自动点亮或熄灭。

喷口自洁

此功能只在未着座的情况下才能开启。开启时,清洗管会伸出,此时可用柔软的湿毛巾或者柔软的刷子对清洗管进行清洁,2分钟后自动结束。

座温

按此键可进行调整座圈温度。座温调节范围为0-3档(0档为常温不加热)。下方指示灯显示当前档位。

气泡清洗

长按‘管位>’5S以上可以开闭气泡清洗,气泡清洗开启后,通过气泵增压,水流压力更大,清洗力度更强。

感应距离

此机型无此功能。

④ Wi-Fi (注:带APP配置的有此功能)

WIFI配网方法

1. 主机安装完成后通电。
2. 用手机扫描二维码下载APP并安装。
3. 安装成功后打开APP进行用户注册，注册后选择所购买机型。
4. 按主遥控器WIFI键启动配网模式，此时显示屏上WIFI图标闪烁。
5. 点击APP上配网图标，机器显示屏WIFI图标长亮代表配网成功。
6. 机器显示屏WIFI图标熄灭代表配网失败。
7. 如果按上述步骤多次连接未成功，则需检查安装位置WIFI网络和信号是否正常。



(手机扫码下载APP)

自动冲水

1. 清洗之后直接离座，离座10秒后能自动进行一次冲水；
2. 着座5秒以内，人体离座，不进行陶瓷冲水；
3. 着座5秒以上，人体离座，进行一次陶瓷冲水。

03 / 功能使用说明

脚感开关使用说明 (注:带电动翻盖的机型有此功能)

- ①当座盖关闭时，脚感触发一次，打开座盖；
- ②座盖打开，座圈关闭时，脚感触发一次，打开座圈；
- ③座盖、座圈均打开时，脚感触发一次，先关闭座盖再关闭座圈。



脚感开关使用说明 (注:带脚感冲水的机型有此功能)

当人体靠近脚感区域时，机器会进行一次冲水（两次冲水时间间隔为1分钟以上）。

微波模块感应说明 (注:带微波模块的机型有此功能)

当自动翻盖功能开启时，智能坐便器能检知到人体靠近，自动打开座盖，在离座不使用情况下，2分钟后自动关闭。

显示屏说明



此图标表示水温，右侧显示数值为当前设定温度。



此图标表示座温，右侧显示数值为当前设定温度。



此图标表示机器正处在节能模式中。



此图标点亮时表示泡沫盾处于工作状态，闪烁时表示泡沫剂缺液。



此图标点亮时表示配网成功，闪烁时表示正在配网中。熄灭表示无网络。
(注: 带APP配置的由此功能)

27

°C

未着座时显示的数值为当前室内温度；着座后显示的数值为设定的座圈温度；
清洗状态时显示的数值为当前档位设定的水温温度。

注意：屏幕显示的温度为当前档位设定的温度（室温除外），并非当前功能运作时的实时温度。

F0

当在遥控器上对水温，座温，风温，发泡进行档位设置时，显示屏会自动显示相应档位
(如F0/F1/F3/F5)，设定完成5秒后自动切回温度显示。

旋钮开关说明

产品本体侧面设有旋钮开关,若遥控器损坏或电池耗尽可通过旋钮开关打开清洗、冲水功能。

⑤/□ 冲水：未着座时中间轻按一下旋钮停止键，进行一次冲水，着座时，中间长按旋钮停止键3S以上进行一次冲水+烘干；

停止键：未着座时，中间长按旋钮停止键3S以上；着座状态下，中间轻按一下旋钮停止键，停止当前功能。



女性专用:着座时顺时针旋转一次，开启一键女性专用，在清洗时再顺时针旋转一次，开启女性专用往复清洗模式。

一键全自动(女性):着座时顺时针长旋3秒以上,开启一键全自动(女性);在清洗时再顺时针长旋3秒以上,开启一键全自动(女性)往复清洗模式。

注意:一键全自动(女性):女性清洗功能结束或手动停止时，自动进入烘干功能+冲水。



臀部清洗:着座时逆时针旋转一次,开启一键臀部清洗在清洗时再逆时针旋转一次，开启臀部清洗往复清洗模式。

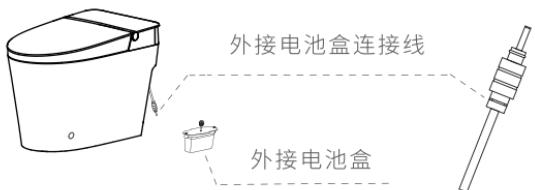
一键全自动(臀部):着座时逆时针长旋3秒以上,开启一键全自动(臀部);在清洗时再逆时针长旋3秒以上,开启一键全自动(臀部)往复清洗模式。

注意:一键全自动(臀部):臀部清洗功能结束或手动停止时，自动进入烘干功能+冲水。

注意：

一键女性专用、一键臀部清洗、一键全自动(臀部)、一键全自动(女性)功能开启时，水压、管位、水温、风温为上次使用时设定的档位。

外接电池盒说明



请将陶瓷背部外接电池盒连接线与外接电池盒连接，即可在停电时进行冲水。

温馨提示

- 1、本产品为停电冲水使用,建议停电时再连接主机使用;
- 2、严格按电池盒仓 "+" 和 "-" 标志装入电池,本电池盒为串联电池组,不能有反接的单体,否则将造成电池损坏,严重时有爆裂、燃烧等安全隐患。
- 3、须使用5号电池,新旧电池不可混用,不同型号、不同品牌电池不可混用,更换电池需同时全部替换。
- 4、不要随意拆解电池盒,更换电池后需确保电池盒锁紧密封状态,卫生间潮气进入盒体,将导致电池锈蚀损坏。
- 5、更换电池时,需将电池盒与主机断开;
- 6、本产品不可充电,以免造成危险。

04 / 安装注意事项

电源确认

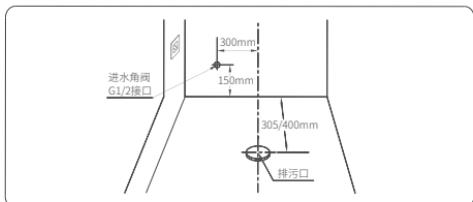
使用的电源插座请在规定范围内(220V~、50Hz、10A以上),请务必进行接地线安装。

水压确认

- ① 最低必要水压:0.07MPa(0.7kgf/cm²), 流量≥4L/min(每分钟流量大于4L), 如达不到该压力则产品无法正常工作(专用测量工具)。
② 与水龙头等其他产品同时使用时,也必须要符合上述第一点要求。

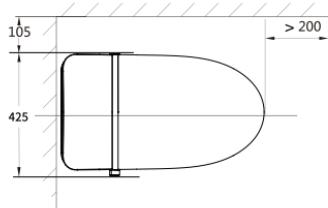
安装空间

- ① 在确保安装所需空间的同时,请确认产品的安装不会影响到门的开关等,进水管道要离地面有150mm以上的距离。
② 安装前请先确认排污口及蜡封的位置。

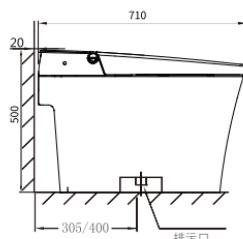


安装图纸

智能坐便器安装如下图所示:请确认浴室内有足够的空间。

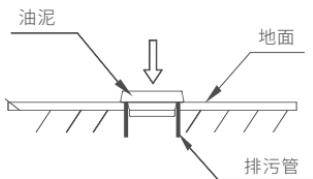


单位:mm

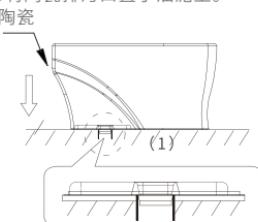


安装油泥和陶瓷

- ① 安装油泥

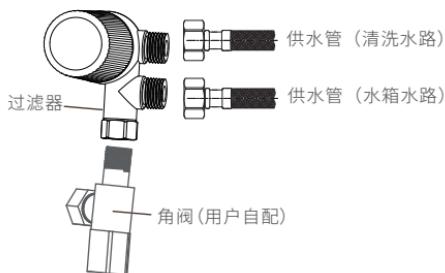


- ② 将陶瓷排污口置于油泥上。



连接供水管

- ① 关闭水源;
② 安装滤网球阀后,打开滤网球阀开关排水1分钟以上,以防长时间不用,角阀内部有污物;
③ 按顺序连接进水管、滤网球阀、过滤器、供水管;
④ 小心拧紧安装部位,目测其有无漏水。



04 / 安装注意事项

玻璃胶涂抹

坐便器底部和地面有间隙可能因清理时渗水弄脏地面，因此建议在坐便器底部周围涂上玻璃胶防止渗水。



连接电源

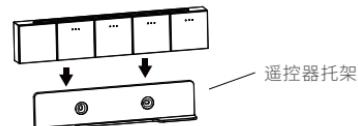
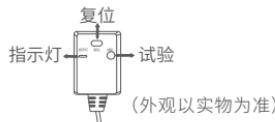
打开角阀，确认无漏水后，将电源插头插入墙面插座。

- ① 接通电源后，按下“复位”按钮，电源指示灯将点亮；
- ② 再按下“试验”按钮，若电源指示灯熄灭且电源切断，表示漏电保护器工作正常；
- ③ 再次按下“复位”按钮，电源指示灯点亮，则可开始正常使用机器。

定期点检(请每月进行一次点检)

- ① 按压“试验”按钮；
- ② 确认指示灯是否会熄灭；
- ③ 确认产品是否会停止工作。

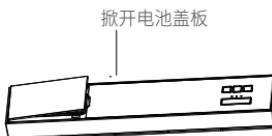
如果上述没有问题请按压“复位”按键，产品将重新启动。



主遥控器安装

- ① 撕开托架背面的海绵双面胶，将遥控器托架粘贴在干净光洁的墙面上。
- ② 将遥控器插入托架。

建议将遥控器固定于通风、便于使用的位置；长期不使用时，请将遥控器内的电池取出。



主遥控器电池更换

- ① 将遥控器背面外盖板向外拨开；
- ② 掀开电池盖板；
- ③ 安装电池,匹配电池：7号干电池DC1.5V 2节；
- ④ 将电池盖板盖回

安装完成验收检查项目

安装结束后，必须试运行，并按照检查项目逐一检查。

- ① 是否接在能提供220V~、50Hz、10A的电源插座，需有安全接地；
- ② 电源插座是否松动；
- ③ 水管的总进水阀是否打开；
- ④ 各个接头是否拧紧、固定（如清洗过滤器，供水软管及固定卡簧、螺母等）；
- ⑤ 产品的电源指示灯是否点亮；
- ⑥ 产品的各个功能是否正常：臀部清洗、女性专用（包括水压大小调节）、暖风烘干（包括暖风强度调节）、水温温度和座圈温度的调节、喷口自洁、自动除臭、遥控器控制以及遥控器的显示是否正常。

注意

- ① 如果在天气寒冷的环境安装，安装前要先放在温暖的房间2小时后，方可安装；
- ② 若因未按安装使用说明书所示方法安装或安装时未使用指定部件而造成事故或伤害，本公司概不负责；
- ③ 严禁将水喷淋到坐便器上，严禁向干燥出风口处喷水。

05 / 产品参数

基本参数信息

| | | | | | |
|--------|-----------------------------|--|--|--|--|
| 产品名称 | 便洁宝一体式智能坐便器 | | | | |
| 额定功率 | 1080W ① | | | | |
| 最大功率 | 1500W ② | | | | |
| 额定电压 | 220V~ | | | | |
| 额定频率 | 50Hz | | | | |
| 进水水压范围 | 0.07Mpa-0.75Mpa 0.07MPa(动压) | | | | |
| 温水加热方式 | 即热式 | | | | |
| 防水等级 | IPX4 | | | | |
| 便器用水量 | 4.8L以内(双冲模式下) | | | | |
| 能效水效等级 | 2级 | | | | |
| 温水温度 | 四档(常温-最高39°C±2°C) | | | | |
| 暖风温度 | 四档(常温-最高50°C±5°C) | | | | |
| 座圈温度 | 四档(常温-最高39°C±2°C) | | | | |
| 环境温度 | 1-40°C | | | | |

执行标准:GB 4706.1 GB 4706.53 GB 38448

注: ① 测试条件: 气泵关闭, 环境温度20°C, 入水温度14-16°C, 入水动压0.2MPa, 座圈温度(高档3档), 水温(高档3档), 女性清洗水压(高档3档), 洗净水从女性清洗口开始喷出到结束时所测得的积分功率。
② 测试条件: 气泵关闭, 入水温度5°C, 入水动压0.2MPa, 座圈温度(高档3档)并处于加热模式下, 水温(高档3档), 女性清洗水压(高档3档), 冲洗测得的最大功率。

③以上①②测试条件不进入水压按摩模式, 且在气泵关闭的情况下(长按管首位>5S以上可以开关气泵)。

产品环保信息

| 部件名称 | 有害物质 | | | | | |
|------|-------|-------|-------|-------------|-----------|-------------|
| | 铅(Pb) | 汞(Hg) | 镉(Cd) | 六价铬(Cr(VI)) | 多溴联苯(PBB) | 多溴二苯醚(PBDE) |
| 电路板 | × | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 塑料件 | ○ | ○ | ○ | ○ | × | × |
| 电机 | × | ○ | ○ | × | ○ | ○ |
| 其他附件 | × | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

本表格依据SJ/T 11364的规定编制 

○ 表示该有害物质在该部件所有均质材料中的含量均在GB/T26572规定限量要求以下。

× 表示该有害物质至少在该部件的某一均质材料中的含量超出GB/T26572规定的限量要求。

(表中标有“×”的所有部件都符合欧盟RoHS指令, 或因全球技术水平限制而无法实现有害物质代替)

能效水效

本智能坐便器能效水效等级依照GB38448-2019《智能坐便器能效水效限值及等级》中第4条款规定进行评价, 各等级智能坐便器的能效水效应符合表1的规定。

表1 智能坐便器能效水效等级指标

| 智能坐便器能效水效等级 | | | 1级 | 2级 | 3级 |
|-------------------|---------------|----------|--------|--------|--------|
| 能效等级指标 | 单位周期能耗/(kW.h) | 带座圈加热功能 | ≤0.030 | ≤0.040 | ≤0.060 |
| | | 不带座圈加热功能 | ≤0.010 | ≤0.020 | ≤0.030 |
| 智能坐便器清洗平均用水量/L | | | ≤0.3 | ≤0.5 | ≤0.7 |
| *智能坐便器冲洗平均用水量/L | | | ≤4.0 | ≤5.0 | ≤6.4 |
| *双冲智能坐便器冲洗全冲用水量/L | | | ≤5.0 | ≤6.0 | ≤8.0 |

注1:“*”适用于一体式智能坐便器

注2:每个水效等级中双冲智能坐便器的半冲平均用水量不大于其全冲用水量最大限值的70%。

坐便器水效标识见坐便器水箱正面本体上部, 一体式智能坐便器和冲水阀式坐便器水效标识见便器底座正面, 分体式智能坐便器标识应当印制或粘贴在其最小外包装上的明显部位。

06 / 保修

保修说明

用户自购买之日起，保修期限内正确使用而发生的故障，可凭本证和有效发票至所在地产品售后服务中心进行维修或要求上门维修服务。

即使在保修范围内，属下列情况的，需酌情收取修理费用（材料费用及人工费用）。

- 1、不能出示保修证和购买有效发票的情况下。
- 2、未按使用手册告知的使用注意事项造成的故障。
- 3、自行拆卸、修理、改装所造成的故障和损坏。
- 4、由于不可抗力等外部原因造成的故障和损坏。
- 5、由于运输、搬运、挤压等造成的损坏。
- 6、使用后的外观件、破损的陶瓷、耗尽的电池均不在保修范围内。

对于超过保修期产品的维修及保障，按标准收取上门费、人工费及材料费。如有不清楚的地方，请向最近的产品售后服务中心或产品指定分销商咨询。

本公司售后服务人员上门服务必须出示上岗证，否则顾客可以拒绝服务或举报。

本保修证遗失不补，请妥善保管。

保修期限：壹年

故障报修

- 微信扫描二维码；关注‘星星便洁宝智能卫浴’微信公众号；
- 下方菜单栏点击[服务中心]--[我要报修]，或回复[维修]
- 填写相关信息，确认提交。
- 客服会尽快与您联系，预约维修时间。

维修热线：400-601-7098

扫码关注公众号，再也不怕丢说明书啦！

说明/安装/维修 一个公众号都搞定！



关注微信公众号

下方菜单栏点击[服务中心]--[使用攻略]

或 回复[使用攻略]

即可查看详细安装教程