

有關本說明書



- 按鈕會以圖中所示的字母表示。
- 本說明書的每一節都會為您講述一種功能的操作。有關技術資料等詳情，請參閱“參考資料”一節中的說明。

關於畫面

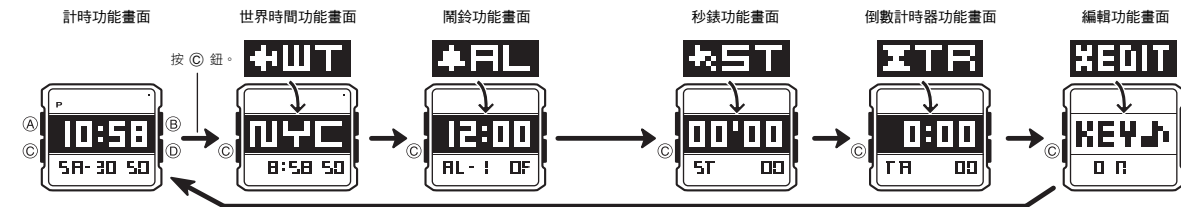
- 手錶的顯示畫面分三個區：主顯示區（中央），上顯示區及下顯示區。
- 主顯示區的設定有兩種供您選擇：正常（背景/文字的顏色搭配與上下顯示區相同）或反轉（背景/文字的顏色搭配與上下顯示區相反）。
- 主顯示區的初始出廠預設設定為“12H”，也就是說每隔12個小時自動在正常與反轉之間切換顯示風格。
- 有關改變主顯示區顯示風格的說明，請參閱“主顯示區的風格”。



部位說明

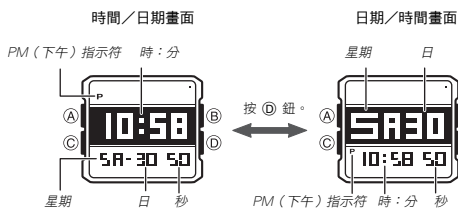
- 按 (C) 鈕可選擇各功能畫面。
- 在任意功能畫面（設定畫面除外）顯示時，按 (B) 鈕可點亮照明。

- 進入除計時功能畫面以外的任何功能畫面中時，畫面上會暫時出現一個圖示。



計時功能

- 計時功能用以設定及查看現在時間及日期。
- 在計時功能中，按 (D) 鈕可交替選擇時間/日期畫面及日期/時間畫面。

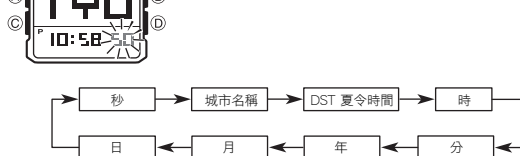


請在設定時間及日期前閱讀此節！

- 計時功能及世界時間功能中的時間相互聯系。因此，在設定時間及日期前，必須先為本錶選設居住城市（即您通常使用本錶的城市）。
- 在計時功能畫面顯示時，按 (A) 鈕可查閱目前的居住城市設定。
- 有關城市名稱的詳情，請參閱“City Code Table”（城市名稱表）。

時間及日期的設定

1. 在計時功能畫面顯示時，按住 (A) 鈕直至秒數位開始閃動。此表示現已進入設定畫面。
2. 按 (C) 鈕依照下示順序選擇要設定的項目（閃動）。



3. 選擇要更換的設定項目後（閃動），使用 (D) 鈕及 (B) 鈕如下所示更換設定值。

畫面顯示	目的：	操作：
50	將秒數復位至 00	按 (D) 鈕。
TYO	選擇城市名稱	使用 (D)（向東）鈕及 (B)（向西）鈕。
DST 0F	交替選擇夏令時間 (0N) 或標準時間 (0F)	按 (D) 鈕。
10:58	選擇時數或分數	使用 (D) (+) 鈕及 (B) (-) 鈕。
6:30 20 01	選擇年、月或日	使用 (D) (+) 鈕及 (B) (-) 鈕。

- 有關 DST 夏令時間設定的詳情，請參閱“夏令時間 (DST)”一節說明。
4. 按 (A) 鈕退出設定畫面。
 - 在將秒數復位至 00 時，若秒數值是於 30-59 之間，與秒數值回至 00 的同時，分數值亦會加 1。若秒數值是於 00-29 之間，分數值則保持不變。
 - 年數可在 2000 年至 2099 年間設定。
 - 本錶設有全自動日曆，其可自動調整長短月及閏年的日期。日期一旦設定，除更換本錶的電池之後以外，無需再次調整。
 - 星期會根據您所設定的日期（年、月及日）自動進行設定調整。
 - 1 至 9 的日期之前將被添加一個前置零。
例如：每月的 1 日將顯示為 01。

夏令時間 (DST)

- 夏令時間 (DST) 功能將標準時間調快 1 小時。注意並非所有國家或地區都使用夏令時間。

如何為本錶計時功能選擇標準時間及夏令時間

DST 夏令時間指示符



1. 在計時功能畫面顯示時，按住 (A) 鈕直至秒數位開始閃動。此表示現已進入設定畫面。
 2. 按 (C) 鈕兩次顯示 DST 夏令時間設定畫面。
 3. 按 (D) 鈕交替選擇夏令時間 (0N) 或標準時間 (0F)。
 4. 按 (A) 鈕退出設定畫面。
- 選用夏令時間後，計時功能畫面及鬧鈴功能畫面上會出現 DST 指示符。

世界時間功能



所選城市
所在時間區的現在時間

本錶的世界時間功能可顯示 48 個城市 (29 個時間區) 的時間。

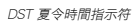
- 本節中的所有操作都必須在世界時間功能畫面中進行。請按 (C) 鈕進入該畫面。

查閱各城市的時間

顯示世界時間功能畫面後，按 (D) 鈕可向東更換城市名稱。

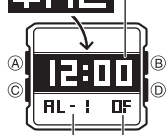
- 有關城市名稱的詳情，請參閱“City Code Table” (城市名稱表)。
- 若所選城市的時間不正確，請檢查本錶的計時功能中的時間、居住城市的名稱是否正確。如有需要請進行適當的更改。

如何為各城市選擇標準時間及夏令時間



- 顯示世界時間功能畫面後，使用 (D) 鈕將您要更改其標準時間 / 夏令時間設定的城市名稱 (時間區) 顯示在畫面中。
- 按住 (A) 鈕約 1 秒交替選定夏令時間 (DST 夏令時間指示符顯示) 或標準時間 (DST 夏令時間指示符消失)。
- 為某城市設定夏令時間後，在顯示其城市名稱時，DST 指示符會出現顯示。
- 夏令 / 標準時間的設定只會對目前在畫面中顯示的城市有效，對於其他城市無效。
- 在世界時間功能畫面顯示時，可以為目前被計時功能選擇的居住城市選擇標準時間及 DST 夏令時間。您在世界時間功能畫面中選擇的設定亦將適用於計時功能。

鬧鈴功能



鬧鈴編號
鬧鈴時間 (時:分)

本錶設有 5 個可單獨使用的每日鬧鈴。鬧鈴功能經開啟後，本錶在到達預設的鬧鈴時間時會發出鬧鈴音。

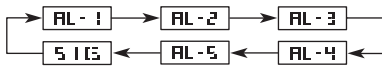
您還可以開啟整點響報功能，使本錶在每小時正點鳴音二次。

- 鬧鈴功能共有六個畫面。五個鬧鈴畫面 (由 AL-1 至 AL-5 的編號來表示)，及一個整點響報畫面 (由 S I E 表示)。
- 本節中的所有操作都必須在鬧鈴功能畫面中執行。請按 (C) 鈕進入該畫面。
- 可以從三種鬧鈴音式樣之中任選其一。

如何設定鬧鈴時間



1. 在鬧鈴功能畫面顯示時，使用 (D) 鈕選擇要設定的鬧鈴直至其鬧鈴畫面出現為止。



- 要設定鬧鈴時，顯示鬧鈴編號為 AL-1 至 AL-5 的畫面之一。
- 選擇要設定的鬧鈴後，按住 (A) 鈕直至鬧鈴時間的時數位在畫面中閃動。此表示現已進入設定畫面。
- 此時鬧鈴會自動開啟。
- 按 (C) 鈕選擇時數位或分數位。
- 選擇了要設定的項目後，使用 (D) (+) 鈕及 (B) (-) 鈕更改閃動中的設定值。
- 使用 12 小時制設定鬧鈴時間時，注意鬧鈴時間的上午 (無指示符) 及下午 (指示符 P) 的設定是否正確。
- 按 (A) 鈕退出設定畫面。

鬧鈴操作

每當到達鬧鈴時間時，無論手錶處於何種功能畫面，鬧鈴均會鳴響約 10 秒。

- 按任意鈕可在鬧鈴開始鳴響後停止鬧鈴音。

試聽鬧鈴的鳴音

顯示鬧鈴功能畫面後，按住 (D) 鈕可使鬧鈴鳴響。

- 鬧鈴將以目前選擇的鳴音式樣鳴響。

如何開啟及解除鬧鈴



鬧鈴開啟指示符
開啟 / 解除狀態

- 在鬧鈴功能畫面顯示時，使用 (D) 鈕選擇鬧鈴。
- 按 (A) 鈕開啟 (ON 顯示) 或解除 (OFF 顯示) 整點響報。
- 開啟鬧鈴 (鬧鈴 AL-1 至 AL-5) 後，鬧鈴開啟指示符會在其鬧鈴功能畫面中出現。
- 任何鬧鈴被開啟後，鬧鈴開啟指示符會表示在鬧鈴功能畫面之外的所有功能畫面上。
- 鬧鈴鳴響時鬧鈴開啟指示符會閃動。

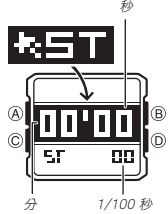
如何開啟及解除整點響報



整點響報開啟指示符
開啟 / 解除狀態

- 在鬧鈴功能畫面顯示時，按 (D) 鈕選擇整點響報畫面 (S I E)。
- 按 (A) 鈕交替選擇開啟 (ON 顯示) 或解除 (OFF 顯示) 整點響報。
- 開啟整點響報將使整點響報指示符出現在其鬧鈴功能畫面中。
- 整點響報開啟後，整點響報開啟指示符會顯示在鬧鈴功能畫面之外的所有功能畫面中。

秒錶功能

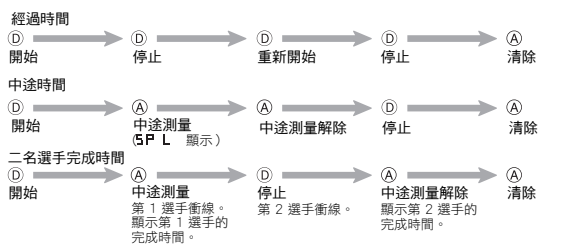


秒
分 1/100 秒

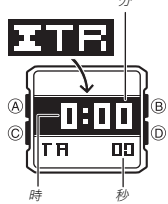
秒錶功能用以測量經過時間，中途時間與二名選手完成時間。

- 秒錶的顯示限度是 59 分 59.99 秒。
- 若不停止秒錶，測時會一直不停地進行。到達測時限度時，秒錶會再次由 0 開始重新測時。
- 若不停止秒錶，即使退出秒錶功能畫面，測時亦會持續進行。
- 在中途時間在畫面中顯示時，若退出秒錶功能畫面，中途時間便會被清除及畫面會返回經過時間的測量畫面。
- 在本節中的所有操作都必須在秒錶功能畫面中進行。請按 (C) 鈕進入該畫面。

如何使用秒錶測量時間



倒數計時器功能



分
時 秒

倒數計時器可於 1 分至 24 小時之間進行設定。當倒數到達零時，鬧鈴會發出鳴響。

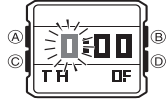
- 本倒數計時器還設定有自動重複功能，其可在倒數至零時，再次由您設定的倒數時間開始倒數。
- 在自動重複功能開啟時，倒計時會在倒數至零後立即自動重新開始倒數。當倒數至零時，鬧鈴會發出鳴音。
- 若用戶不自行停止倒數的運作，即使退出倒數計時器功能畫面，倒數計時亦會繼續運作。
- 在倒數正在進行時，按 (D) 鈕可暫停倒數。再次按 (D) 鈕又可重新開始倒數。
- 若要完全停止倒數，首先暫停倒數 (按 (D) 鈕)，然後再按 (A) 鈕。此時，倒數時間會返回到最初設定的開始時間。

倒數計時器的使用

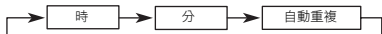
顯示倒數計時器功能畫面後，按 (D) 鈕，倒數計時器便開始倒數。

- 在自動重複功能解除時，鬧鈴會在倒數到零時發出約 10 秒的鳴音。此時按任何鈕都可停止鳴音。鬧鈴鳴響停止後，倒數時間會自動返回最初設定的開始時間。
- 在自動重複功能開啟時，倒計時會在倒數至零後立即自動重新開始倒數。當倒數至零時，鬧鈴會發出鳴音。
- 若用戶不自行停止倒數的運作，即使退出倒數計時器功能畫面，倒數計時亦會繼續運作。
- 在倒數正在進行時，按 (D) 鈕可暫停倒數。再次按 (D) 鈕又可重新開始倒數。
- 若要完全停止倒數，首先暫停倒數 (按 (D) 鈕)，然後再按 (A) 鈕。此時，倒數時間會返回到最初設定的開始時間。

倒數計時器的設定



- 在倒數開始時間在倒數計時器功能畫面中顯示時，按住 (A) 鈕直至倒數開始時間的時數位開始閃動。此表示現已進入設定畫面。
- 若倒數開始時間不顯示，使用“倒數計時器的使用”一節中的步驟將其顯示在畫面中。
- 按 (C) 鈕可依下順序選擇設定項目。



3. 在設定閃動時，使用 (D) 鈕及 (B) 鈕如下所示更改設定值。

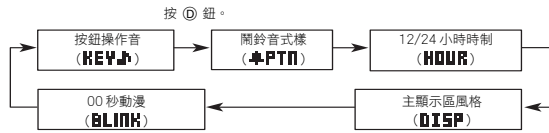
畫面顯示	目的：	操作：
0:00	更改時或分數	使用 (D) (+) 及 (B) (-) 鈕。
ON OFF	交替開啟 (ON) 及解除 (OFF) 自動重複功能	按 (D) 鈕。

- 若要將倒數開始時間設為 24 小時，請設定 0:00。
- 按 (A) 鈕退出設定畫面。
- 該功能開啟後，自動重複功能開啟指示符 (TR) 會在倒數計時器功能畫面中顯示。
- 經常使用自動重複功能會縮短電池的壽命。

編輯功能

編輯功能畫面用於配置各種設定，如主顯示區的風格及鬧鈴音的式樣等。
下列為在編輯功能畫面上可以配置的設定。

- 按鈕操作音開啟/解除
 - 鬧鈴音式樣
 - 12/24 小時制
 - 主顯示區風格
 - 00 秒動漫開啟/解除
- 本節中的所有操作都必須在編輯功能畫面中執行。請按 **Ⓢ** 鈕進入該畫面。
• 按 **Ⓢ** 鈕可以以下示順序循環選擇各設定。

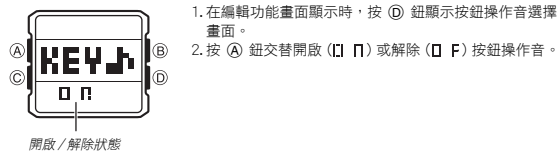


按鈕操作音

每當您按手錶上的任何按鈕時，按鈕操作音便會鳴響。按鈕操作音可以根據需要開啟或解除。

- 即使解除了按鈕操作音，鬧鈴、整點報警及倒數計時器功能中的鬧鈴亦將正常鳴響。

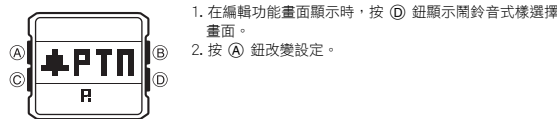
如何開啟或解除按鈕操作音



鬧鈴音的式樣

鬧鈴音可以從三種式樣中選擇。
• 要試聽目前的鬧鈴音式樣時，請參閱“試聽鬧鈴的鳴音”一節。

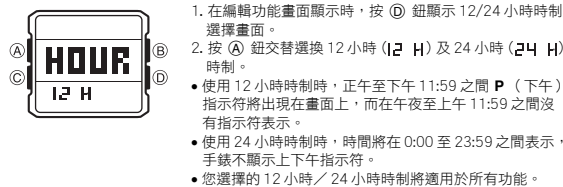
如何變更鬧鈴音的式樣



12/24 小時制

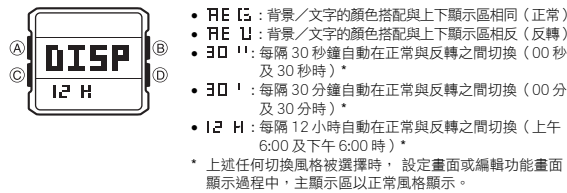
您可以選擇 12 小時或 24 小時制計時。

如何選擇 12 小時或 24 小時制



主顯示區的風格

主顯示區共有五種風格供您選擇。



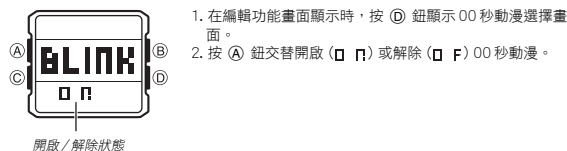
如何選擇主顯示區的風格

1. 編輯功能畫面顯示時，按 **Ⓢ** 鈕顯示主顯示區風格選擇畫面。
2. 按 **Ⓢ** 鈕改變設定。

00 秒動漫

此設定用於開啟或解除動漫顯示。在計時功能 (設定畫面除外) 或世界時間功能中，每當秒數到達 00 時，動漫便會開始動作。

如何開啟或解除 00 秒動漫



如何將所有編輯功能中的設定復位至其初始預設值

在編輯功能畫面顯示時，按住 **Ⓢ** 鈕及 **Ⓢ** 鈕約三秒鐘，直到 **X RST** 開始在畫面中閃動，並且手錶鳴音。

- 此時，所有編輯功能中的設定都將返回至其初始預設值。

按鈕操作音	ON
鬧鈴音式樣	FE
12/24 小時制	12 H
主顯示區風格	12 H
00 秒動漫	ON

照明

自動照明功能指示符



本錶採用一個 EL (電子螢光) 板提供照明，即使在黑暗中亦可使畫面明亮易觀。本錶還配有自動照明功能，只要將手錶面向您轉動，照明便會自動點亮。

- 若要使用自動照明功能，必須先開啟該功能 (自動照明功能指示符會在畫面中出現)。
- 有關照明的要資訊，請參閱“照明須知”一節。

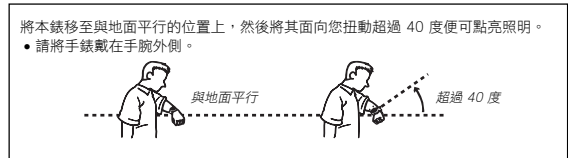
如何點亮照明

在任意功能畫面 (設定畫面除外) 顯示時，按 **Ⓢ** 鈕可點亮照明。

- 無論自動照明功能是否開啟，上述操作都可點亮照明。

有關自動照明功能的說明

自動照明功能開啟後，在任意功能畫面顯示時，每當您如下所示轉動手錶，照明便會自動點亮。



警告!

- 在使用自動照明觀看手錶時，必須確認您目前所在位置的安全。特別是在跑步或進行任何有可能導致事故或傷人的行為時，必須特別小心謹慎。注意照明會突然點亮，請避免使您周圍的人受驚或注意力分散。
- 在騎自行車或駕駛摩托車或其他機動車前，必須先將手錶的自動照明功能解除。此是因為自動照明有可能會突然或意外點亮，分散您的注意力，而有導致交通事故及嚴重傷人意外的危險。

如何開啟及解除自動照明功能

在計時功能畫面顯示時，按住 **Ⓢ** 鈕約 3 秒便可交替開啟 (自動照明功能指示符出現) 或解除 (自動照明功能指示符消失) 自動照明功能。

- 自動照明功能經開啟後，自動照明功能指示符會在所有功能畫面中顯示。
- 為了節約電量，自動照明功能會在開啟約 6 小時後自動解除。

自動縮放功能

在除編輯功能畫面以外的任何功能畫面顯示時 (任何設定畫面顯示時及剛進入一種功能畫面後有圖示顯示時亦除外)，將手錶面向您轉動將使主顯示區中的文字自動放大。

- 約兩秒鐘後，或若您執行任何按鈕操作，文字將返回正常大小。
- 有關使自動縮放功能動作的手臂位置的詳細說明，請參閱“有關自動照明功能的說明”一節。



參考資料

此節我們將講述更多有關操作本錶的詳情及技術資料，其中還包括本錶某些功能及特長的使用注意事項。

自動顯示功能

自動顯示功能使計時功能畫面中的主顯示區每隔五秒鐘以正常風格以反轉風格交替顯示。



自動顯示功能的解除
按任何鈕都可解除自動顯示功能。

自動顯示功能的開啟

進入計時功能畫面後，按住 **Ⓢ** 鈕約 3 秒直至本錶發出鳴響。

- 注意在設定畫面顯示時，自動顯示功能無法動作。

點動漫

在手錶的某些操作過程中，畫面右上角中的四個點將點滅。此動漫僅為裝飾之用。

畫面的自動返回

- 在鬧鈴功能畫面或編輯功能畫面顯示時，若不作任何操作經過 2 或 3 分鐘，本錶會自動返回計時功能畫面。
- 在某數位或游標在畫面中閃動時，若不作任何操作經過 2 或 3 分鐘，本錶會自動儲存此時您已輸入的資料並且退出設定畫面。

資料的選擇

在各功能畫面及設定畫面中，使用 (B) 及 (D) 鈕可在畫面中選擇資料。通常在選擇資料時，分別按住此二鈕可以高速進行選擇。

初始畫面

每當進入計時、世界時間、鬧鈴或編輯功能畫面時，上次退出該功能時在畫面中顯示的資料會首先顯示。

世界時間功能

- 世界時間功能中的秒數與計時功能中的秒數同步。
- 世界時間功能中的所有時間都是使用 UTC 時差值，根據計時功能中居住城市的現在時間計算得出。
- UTC 時差是指，標準點英國格林威治與城市所在時間區之間的時差。
- "UTC" 是 "Coordinated Universal Time (世界時間)" 的縮寫。它是世界通用的計時科學標準。該時間是使用經細心保存、精度為微秒的原子 (銻) 時鐘得出。為了使 UTC 與地球自轉同步，須根據需要，加減閏秒以作調整。

照明須知

- 本錶的電子螢光板經長期使用後會失去照明能力。
- 在直射陽光下，照明的光亮有可能會難以看到。
- 照明點亮時本錶可能會發出聲音。此是由於 EL 電子螢光板點亮時的振動所產生。純屬正常，並不表示發生了故障。
- 每當鬧鈴鳴響時，照明會自動熄滅。
- 經常使用照明會很快耗盡電池。

自動照明功能須知

- 請避免將本錶戴在手腕的內側。否則會使自動照明在不需要的時候點亮，而縮短電池的壽命。若您要將手錶戴在手腕的內側，請將自動照明功能解除。

超過 15 度過高



- 若錶面左右兩側傾斜超過 15 度，照明有可能不會點亮。必須保持您手臂的背面與地面平行。
- 即使您保持姿勢使手錶繼續面朝您，照明亦會在約 1 秒鐘後熄滅。
- 靜電及磁力會干擾自動照明功能的正常動作。若自動照明沒有點亮，請將本錶轉回原位 (與地面平行)，然後再次面向您轉動。若照明仍無法點亮，請將手臂放回您身體的側邊，然後再次提起手臂進行嘗試。

- 在某些情況下，錶面轉向您後要等候約 1 秒照明才會點亮。此屬正常現象，並非表示自動照明功能發生了故障。
- 在前後搖動手錶時，您可能會留意到有很輕微的聲音從手錶中發出。這是由自動照明功能的機械動作所致，並非表示手錶出現了問題。

City Code Table

City Code	City	UTC Differential	Other major cities in same time zone
PPG	Pago Pago	-11.0	
HNL	Honolulu	-10.0	Papeete
ANC	Anchorage	-09.0	Nome
YVR	Vancouver	-08.0	Las Vegas, Seattle/Tacoma, Dawson City
SFO	San Francisco		
LAX	Los Angeles		
DEN	Denver	-07.0	El Paso, Edmonton
MEX	Mexico City	-06.0	Winnipeg, Houston, Dallas/Fort Worth, New Orleans
CHI	Chicago		
MIA	Miami	-05.0	Montreal, Detroit, Boston, Panama City, Havana, Lima, Bogota
NYC	New York		
CCS	Caracas	-04.0	La Paz, Santiago, Port Of Spain
YYT	St. Johns	-03.5	
RIO	Rio De Janeiro	-03.0	Sao Paulo, Buenos Aires, Brasilia, Montevideo
RAI	Praia	-01.0	
LIS	Lisbon	+00.0	Dublin, Casablanca, Dakar, Abidjan
BCN	Barcelona	+01.0	Amsterdam, Algiers, Hamburg, Frankfurt, Vienna, Stockholm, Madrid
PAR	Paris		
MIL	Milan		
ROM	Rome		
BER	Berlin		
ATH	Athens	+02.0	Helsinki, Beirut, Damascus, Cape Town
JNB	Johannesburg		
IST	Istanbul		
CAI	Cairo		
JRS	Jerusalem		
MOW	Moscow	+03.0	Kuwait, Riyadh, Aden, Addis Ababa, Nairobi
JED	Jeddah		
THR	Tehran	+03.5	Shiraz
DXB	Dubai	+04.0	Abu Dhabi, Muscat
KBL	Kabul	+04.5	
KHI	Karachi	+05.0	
MLE	Male		
DEL	Delhi	+05.5	Mumbai, Kolkata, Colombo
DAC	Dhaka	+06.0	
RGN	Yangon	+06.5	
BKK	Bangkok	+07.0	Jakarta, Phnom Penh, Hanoi, Vientiane
SIN	Singapore	+08.0	Kuala Lumpur, Taipei, Manila, Perth, Ulaanbaatar
HKG	Hong Kong		
BJS	Beijing		
SEL	Seoul	+09.0	Pyongyang
TYO	Tokyo		
ADE	Adelaide	+09.5	Darwin
GUM	Guam	+10.0	Melbourne, Rabaul
SYD	Sydney		
NOU	Noumea	+11.0	Port Vila
WLG	Wellington	+12.0	Christchurch, Nadi, Nauru Island

*Based on data as of June 2006.