

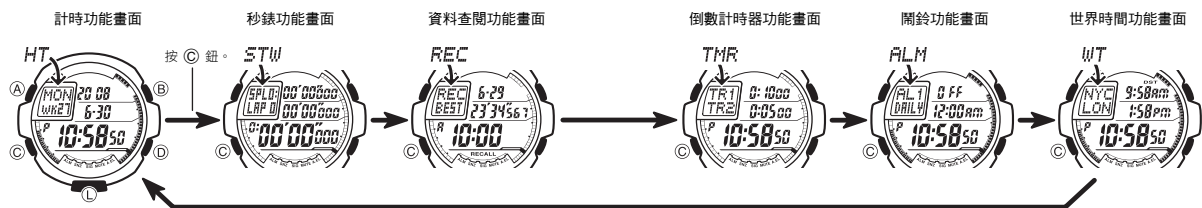
有關本說明書



- 顯示幕上的文字顯示或是白底黑字，或是黑底白字，依手錶的型號而不同。本說明書中的所有範例畫面均以白底黑字表示。
- 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。

部位說明

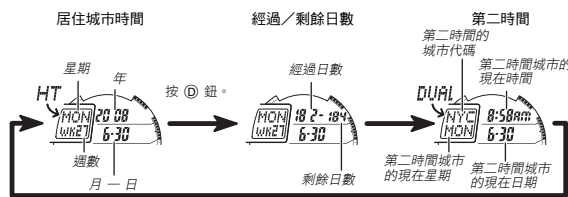
- 按 **C** 鈕可選擇各功能畫面。
- 在任意功能畫面顯示時，按 **L** 鈕可點亮照明約一秒鐘。



計時功能



- 計時功能畫面用於設定及查看現在時間及日期。共有三種計時功能畫面可供選擇。
- 從其他功能進入計時功能時，若第二時間畫面被選擇，則畫面的左上角將顯示 **DUAL** 指示符；若居住城市時間畫面或經過/剩餘日數畫面被選擇，則畫面的左上角將顯示 **HT** 指示符。



- 在計時功能畫面顯示時，按 **D** 鈕可循環選擇上示畫面，改變畫面頂部顯示的訊息。
- 經過/剩餘日期畫面顯示從當年1月1日起經過的日數（經過日數），及到當年12月31日為止還剩下的日數（剩餘日數）。
- 第二時間畫面顯示居住城市及另一個城市（第二時間城市）的現在時間。

在設定時間及日期前請先閱讀此節！

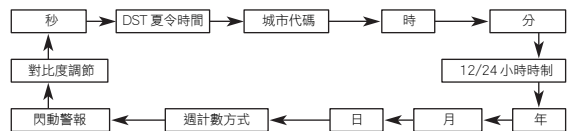
第二時間城市的時間及世界時間功能中的所有時間，都是根據計時功能中居住城市的現在時間計算而來。因此，在設定時間及日期之前，請確認已為居住城市（通常使用手錶時所在的城市）選擇了正確的城市代碼。

- 有關城市代碼的詳情，請參閱“City Code Table”（城市代碼表）。
- 有關第二時間的詳細說明，請參閱“第二時間的使用”一節。

如何設定時間及日期



- 在計時功能畫面顯示時，按住 **A** 鈕直到秒數開始閃動。此表示現已進入設定畫面。
- 按 **C** 鈕依照下示順序選擇設定。



3. 要改變的設定閃動時，用 **D** 鈕及 **B** 鈕如下所示進行變更。

畫面	目的：	操作：
00	將秒數復位至 00	按 D 鈕。
GFF	交替選擇夏令時間 (ON) 及標準時間 (OFF)	
TYO	改變城市代碼	用 D (向東) 鈕及 B (向西) 鈕。
P 10:58	改變時或分	用 D (+) 鈕及 B (-) 鈕。
12H	交替選擇 12 小時 (12H) 及 24 小時 (24H) 制	按 D 鈕。
2008	改變年	用 D (+) 鈕及 B (-) 鈕。
6-30	改變月或日	

- 有關夏令時間設定的詳情，請參閱“夏令時間 (DST)”一節。
- 有關上述設定的詳情，請參閱下列各節。
週計數方式：“週數”
閃動警報：“閃動警報”
對比度調節：“對比度的調節”

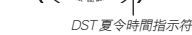
- 按 **A** 鈕兩次退出設定畫面。
- 按 **A** 鈕一次將顯示第二時間設定畫面。
- 將秒數復位至 00 時，若秒數值在 30 至 59 之間，則分數值會加 1；若秒數值在 00 至 29 之間，則分數值保持不變。
- 星期將根據日期（年、月、日）自動顯示。

夏令時間 (DST)

夏令時間（日光節約時間）比標準時間快 1 個小時。請注意，並非所有國家或地區都使用夏令時間。

如何為計時功能選擇夏令時間及標準時間

- 在計時功能畫面顯示時，按住 **A** 鈕直到秒數開始閃動。此表示現已進入設定畫面。
- 按 **C** 鈕顯示 DST 夏令時間設定畫面。
- 按 **D** 鈕交替選擇夏令時間 (**ON** 顯示) 及標準時間 (**OFF** 顯示)。
- 按 **A** 鈕兩次退出設定畫面。



週數

週數表示當年內當天的日數。有下列三種週計數方式可供選擇。

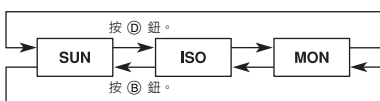
計數形式：	計數方式：
每週從星期一開始，含有當年第一個星期四的週為該年的第一週。	ISO
此計數方式由 ISO8601 規定。	
根據週的計數方式，特殊週內的年數可能會隨日期而不同。	MON
例如：2005 年 1 月 1 日為 2004 年的第 53 週。	
每週從星期一開始，含有 1 月 1 日的週為該年的第一週。	SUN
每週從星期日開始，含有 1 月 1 日的週為該年的第一週。	

如何指定週計數方式



週計數方式

1. 在計時功能畫面顯示時，按住 (A) 鈕直到秒數開始閃動。此表示現已進入設定畫面。
2. 按 (C) 鈕九次顯示週計數方式畫面。
3. 用 (D) 鈕及 (B) 鈕依照下圖順序選擇週計數方式。



4. 按 (A) 鈕兩次退出設定畫面。

第二時間的使用

第二時間的城市代碼



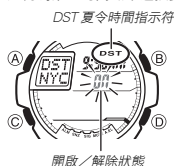
第二時間城市的現在日期

第二時間城市的現在星期

在計時功能中，您可以顯示雙時間畫面，在畫面上同時顯示居住城市及另一個城市（第二時間城市）的現在時間及日期。第二時間城市可以根據需要進行選擇，還可以為其指定標準時間或夏令時間。

- 第二時間城市的初始出廠預設設定為 NYC（紐約）。
- 從其他功能進入計時功能時，若第二時間畫面被選擇，則畫面的左上角將顯示 DUAL 指示符；若居住城市時間畫面或經過／剩餘日數畫面被選擇，則畫面的左上角將顯示 HT 指示符。

如何為第二時間城市選擇夏令時間及標準時間



開啟／解除狀態

1. 在計時功能畫面顯示時，按住 (A) 鈕直到秒數開始閃動。此表示現已進入設定畫面。
 2. 再次按 (A) 鈕。
 3. 按 (D) 鈕為第二時間交替選擇夏令時間 (ON 顯示) 及標準時間 (OFF 顯示)。
 4. 按 (A) 鈕退出設定畫面。
- DST 指示符出現在畫面上時表示已啟用夏令時間。

如何改變第二時間的城市代碼



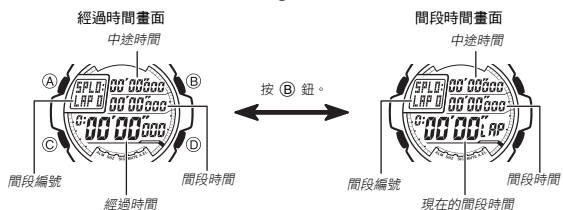
第二時間的城市代碼

1. 在計時功能畫面顯示時，按住 (A) 鈕直到秒數開始閃動。此表示現已進入設定畫面。
 2. 再次按 (A) 鈕。
 3. 按 (C) 鈕一次顯示第二時間城市選擇畫面。
 4. 用 (D) (向東) 鈕及 (向西) 鈕選擇城市代碼。
- 有關城市代碼的詳情，請參閱“City Code Table”（城市代碼表）。
5. 按 (A) 鈕退出設定畫面。

秒錶功能

本 1/1000 秒錶可用於測量經過時間及間段／中途時間，本秒錶配備有自動開始功能。使用秒錶測量的資料可保存在記憶器中，以便以後在資料查閱功能畫面上查閱。

- “間段時間”是指完成賽程的某個間段，如一個跑圈，所使用的時間。“中途時間”是指由起點到達賽程中某個中途點所使用的時間。
- 有關秒錶記錄的資料如何保存在記憶器中的說明，請參閱“記憶器管理”一節。
- 若不停止秒錶，即使退出秒錶功能畫面，測時仍將繼續進行。
- 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。
- 本節中的所有操作都必須在秒錶功能畫面中執行。請按 (C) 鈕進入該畫面。
- 當秒錶停止測時並被復位為全零時，按 (B) 鈕可選擇經過時間畫面及間段時間畫面。



- 要在中途／間段時間測量過程中查看經過時間時，建議使用經過時間畫面。
- 要在中途／間段時間測量過程中查看現在的間段時間時，建議使用間段時間畫面。
- 經過時間畫面上經過時間（畫面上段）及中途時間（畫面上段）的測量限度是 9 小時 59 分 59.999 秒。間段時間（畫面上段）的測量限度是 59 分 59.999 秒。
- 間段時間畫面上間段時間（畫面上段）及中途時間（畫面上段）的測量限度是 9 小時 59 分 59.999 秒。上一個間段時間（畫面上段）的測量限度是 59 分 59.999 秒。

經過時間的測量

用秒錶進行基本經過時間的測量時，請按照下述步驟進行操作。

如何測量經過時間



經過時間畫面

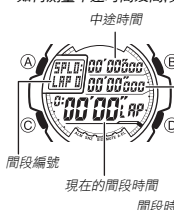
1. 當秒錶停止測時並被復位為全零時，按 (B) 鈕顯示經過時間畫面。
- 若秒錶未被復位為全零，請停止秒錶後按 (B) 鈕將其復位為全零。
2. 按 (D) 鈕開始測量經過時間。
3. 按 (D) 鈕停止經過時間的測量。
- 再次按 (D) 鈕又可重新開始經過時間的測量操作。
- 停止測量經過時間後，按 (B) 鈕將其復位為全零。

中途時間及間段時間的測量

使用秒錶的經過時間畫面或間段時間畫面可以測量中途時間及間段時間。

- 要在中途／間段時間測量過程中查看經過時間時，建議使用經過時間畫面。
- 要在中途／間段時間測量過程中查看現在的間段時間時，建議使用間段時間畫面。

如何測量中途時間及間段時間



間段時間畫面

1. 當秒錶停止測時並被復位為全零時，按 (B) 鈕選擇經過時間畫面及間段時間畫面。
- 若秒錶未被復位為全零，請停止秒錶後按 (B) 鈕將其復位為全零。
2. 按 (D) 鈕開始測量經過時間。
3. 要測量間段時間及中途時間時按 (B) 鈕。
- 按 (B) 鈕可顯示當前的間段／中途時間。在一次經過時間的測量過程中，可以測量最多 999 個間段／中途時間。
4. 要停止經過時間的測量時按 (D) 鈕。
- 若需要，按 (D) 鈕又可使秒錶重新開始經過時間的測量。

- 手錶的記憶器最多能保存 99 個間段時間。若停止了一次記錄了 99 個以上間段時間的經過時間測量操作，99 號間段以上的任何間段時間都不會保存在手錶記憶器中。若在此種情況下重新開始經過時間的測量操作，直到記錄下一個間段時間為止，前一個間段時間將顯示為 ---:---。
- 停止經過時間的測量後，按 (B) 鈕可將其復位為全零。
- 一位數的間段編號（1 至 9）以“LAP 1”的格式顯示。
例如：第 8 間段時間：LAP 8
兩位數及三位數的間段編號（10 至 999）以“L.100”或“L.50”的格式顯示。
例如：第 150 間段時間：L.150

關於自動開始功能

使用自動開始功能時，手錶進行 5 秒鐘的倒數，倒數至零時經過時間的測量自動開始。倒數到最後四秒鐘時，手錶每秒進行鳴音及閃動警報動作。

- 倒數結束時，手錶鳴音一聲後進行閃動警報。兩種警報分別動作，以免對電池產生過大的負荷。
- 閃動警報被開啟時，顯示幕下方的紅色及綠色 LED 將隨自動開始功能的倒數鳴音一起閃動。

如何使用自動開始功能



1. 在秒錶功能中，當秒錶畫面顯示全零時，按 (A) 鈕。
- 手錶顯示 5 秒倒數畫面。
- 要返回全零畫面時，請再次按 (A) 鈕。
2. 按 (D) 鈕開始倒數。
- 倒數至零時，秒錶自動開始測量經過時間。
- 要在中止正在進行的倒數並立即開始測量經過時間時，請按 (D) 鈕。
- 要取消正在進行的倒數，並返回 5 秒倒數畫面時，按 (B) 鈕。

記憶器管理

本錶內置有兩個用於保存“經過時間記錄”的記憶器。各經過時間記錄含有經過時間測量開始到結束過程中記錄的資料（經過時間，間段時間，中途時間等）。

當經過時間測量操作正在秒錶功能中進行時，記憶器中含有的兩個經過時間記錄中，一個是由您正在執行的經過時間測量操作產生的資料，另一個是您上次完成的經過時間測量操作產生的資料。

當秒錶功能中沒有經過時間測量操作正在進行時（當秒錶被復位為全零時），記憶器中含有的兩個經過時間記錄中，一個是您上次完成的經過時間測量操作產生的資料，另一個是您兩次前完成的經過時間測量操作產生的資料。

- 每當開始一次新的經過時間測量時，手錶自動刪除目前記憶器中較舊的記錄，以為新的經過時間資料騰出空間。
- 手錶記憶器中目前保存的經過時間記錄可以用資料查閱功能畫面查看。

經過時間記錄資料

各經過時間記錄中含有下列資料。

- 總經過時間
- 最多 99 個間段／中途時間記錄
- 經過時間測量操作的開始日期（月，日）及時間
- 最佳間段時間及編號記錄
- 各經過時間記錄可最多含有 99 個間段／中途時間。手錶不保存第 99 個以上的任何間段／中途時間，但新的間段時間優於最佳間段記錄的時間時，最佳間段記錄將繼續被更新。
- 若在經過時間記錄中有兩個間段時間與最佳間段時間相同，則最先記錄的時間被用作最佳間段時間。
- 若在經過時間的測量過程中沒有測量間段／中途時間，最佳間段時間將顯示為 --。

自動開始功能的使用

- 若您使用自動開始功能開始秒錶測時，手錶將把自動開始功能的倒數起點認作經過時間測量的開始點，並從此點開始記錄經過時間資料。
- 若您按 (B) 鈕停止自動開始功能的倒數動作，經過時間記錄中的所有資料均將顯示 --，表示沒有保存資料。

資料查閱功能

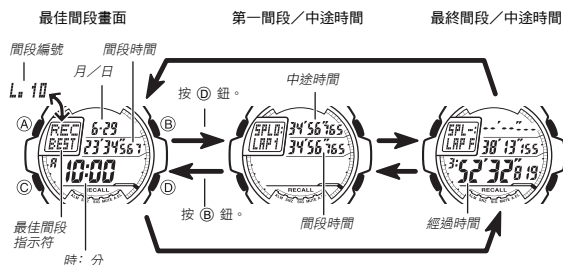
資料查閱功能用於查閱您用秒錶功能測量的經過時間記錄資料（經過時間，間段時間，中途時間等）。

- 進入資料查閱功能畫面時，最新的經過時間記錄首先顯示。
- 本節中的所有操作都必須在資料查閱功能畫面中執行。請按 (C) 鈕進入該畫面。

如何查閱經過時間記錄資料

1. 按 (C) 鈕進入資料查閱功能畫面。
- 記憶器中較新記錄的最佳間段畫面將首先出現。
- 要顯示另一個（較舊的）記錄時請按 (A) 鈕。按 (A) 鈕可交替顯示這兩個記錄。
- 出現在最佳間段畫面上的資料依您查閱的是已完成測量的經過時間資料還是正在測量的經過時間資料而不同。
- 對於已完成測量的經過時間資料，最佳間段畫面將顯示與插圖類似的訊息。

- 若經過時間測量操作正在秒錶功能中進行，最佳間段畫面上顯示的時間將依您在秒錶功能中選擇的是經過時間畫面還是間段時間畫面而不同。若您在秒錶功能中選擇的是經過時間畫面，經過時間將顯示在最佳間段畫面上。若您在秒錶功能中選擇的是間段時間畫面，間段/中途時間將顯示在最佳間段畫面上。
- 2. 當您所需要的經過時間記錄的最佳間段畫面顯示時，用 **ⓐ** 鈕及 **ⓑ** 鈕選擇記錄中的間段/中途時間。



倒數定時器功能



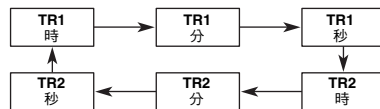
本錶配備有名為 **TR1** (定時器 1) 及 **TR2** (定時器 2) 的兩個倒數定時器。各倒數定時器的設定範圍是 1 秒至 99 小時 59 分 59 秒。當 **TR1** 倒數至零時，**TR2** 將自動開始倒數。倒數定時器可用於間隔訓練 (例如，用 **TR1** 測量 3 分鐘的跑步，用 **TR2** 測量 1 分鐘的休息) 或對有多個期間的事件進行測時 (例如，用 **TR1** 測量 45 分鐘的比賽，用 **TR2** 測量 15 分鐘的休息)。

- **TR1** 的初始出廠預設設定為 10 分鐘，而 **TR2** 為 5 分鐘。
- 本節中的所有操作都必須在倒數定時器功能畫面中執行。請按 **Ⓒ** 鈕進入該畫面。

如何設定倒數定時器



1. 在倒數定時器功能畫面顯示時，按住 **ⓐ** 鈕直到 **TR1** 倒數時間的時數開始閃動。此表示您已進入設定畫面。
2. 按 **Ⓒ** 鈕依下列順序選擇項目。



3. 用 **ⓐ** (+) 鈕及 **ⓑ** (-) 鈕改變閃動中的項目。
- 在倒數定時器倒數計時過程中，手錶不使用開始時間為 **0:00:00** 的定時器。
4. 設定所有需要的定時器的時間。
5. 按 **ⓐ** 鈕退出設定畫面。

如何執行倒數定時器操作

- 在倒數定時器功能畫面顯示時，按 **ⓐ** 鈕開始 **TR1** 的倒數。
- 當 **TR1** 倒數至零時，**TR2** 自動開始倒數。
 - 要暫停正在倒數的倒數定時器時，請按 **ⓐ** 鈕。再次按 **ⓐ** 鈕又可重新開始倒數。
 - 倒數時間為零 (**0:00:00**) 的倒數定時器將被跳過。
 - **TR1** 及 **TR2** 將自動連續循環倒數五次後停止，按 **ⓐ** 鈕可隨時停止倒數。
 - 當 **TR1** 或 **TR2** 倒數至零時，手錶鳴音約 10 秒鐘。若倒數開始時間為 10 秒或 10 秒以下，倒數至零時手錶只鳴音約 1 秒鐘。
 - 無論 **TR2** 定時器的開始時間為何，當 **TR2** 完成其第五次倒數時，手錶將鳴音約 10 秒鐘。
 - 若閃動警報功能被開啟，當 **TR1** 或 **TR2** 倒數至零時，顯示幕下方的紅色及綠色 LED 將隨鳴音一起閃動。
 - 若不停止倒數計時，即使退出倒數定時器功能畫面，倒數定時器仍將繼續進行倒數。
 - 要完全停止倒數計時，請首先按 **ⓐ** 鈕暫停倒數，然後再按 **ⓑ** 鈕。此時，各倒數定時器的倒數時間會返回至其開始值。

鬧鈴功能



本錶配備有五個相互獨立的多功能鬧鈴。您可以設定鬧鈴時間的時數及分數，還可以選擇四種反復形式 (工作日、週末、每日、一次)。其中一個鬧鈴為間歇鬧鈴。

您還可以開啟整點警報功能，使手錶在每小時的整點時鳴音兩次。整點警報亦可指定反復形式，以及開始時間及結束時間。

- 本錶共有五個鬧鈴畫面，各畫面都會顯示其鬧鈴名: **AL1** 至 **AL4**，及 **SNZ**。整點警報畫面由 **SIG** 表示。
- 進入鬧鈴功能畫面時，上次退出該功能時顯示的資料將首先出現。
- 本節中的所有操作都必須在鬧鈴功能畫面中執行。請按 **Ⓒ** 鈕進入該畫面。

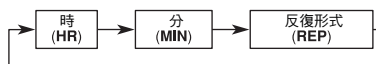
反復形式

多功能鬧鈴有四種反復形式可供選擇，整點警報有三種反復形式。

如何設定鬧鈴時間



1. 在鬧鈴功能畫面顯示時，用 **ⓐ** 鈕選擇要設定的鬧鈴，直到其鬧鈴畫面出現為止。
 - 要設定普通鬧鈴時，顯示 **AL1** 至 **AL4** 的鬧鈴畫面。要設定間歇鬧鈴時，顯示 **SNZ** 鬧鈴畫面。
 - 間歇鬧鈴每隔五分鐘鳴響一次。
2. 選擇了鬧鈴後，按住 **ⓐ** 鈕直到鬧鈴時間的時數開始閃動。此表示現已進入設定畫面。
 - 該鬧鈴自動開啟。
3. 按 **Ⓒ** 鈕依照下列順序選擇設定。



4. 用 **ⓐ** (+) 鈕及 **ⓑ** (-) 鈕改變閃動中的設定。
 - 鬧鈴的反復形式可以從下述四種中選擇之一。

鬧鈴的反復形式:	設定:
每日	DAILY
僅在指定日期鳴響一次	ONCE
每週六及週日鳴響	wEND
週一至週五每日鳴響	wDAY

5. 按 **ⓐ** 鈕退出設定畫面。
 - 使用 12 小時制時，要正確設定上午或下午。

鬧鈴的動作

到達預設時間時，無論手錶顯示何種功能畫面，鬧鈴都會鳴音約 10 秒鐘。間歇鬧鈴會每隔 5 分鐘鳴響 1 次，總共重複 7 次。您可隨時解除鬧鈴。

- 鬧鈴及整點警報根據計時功能中的時間動作。
- 鬧鈴鳴響後，按任何按鈕都可停止鬧鈴音。
- 閃動警報被開啟時，顯示幕下方的紅色及綠色 LED 將隨鬧鈴的鳴音一起閃動。
- 在間歇鬧鈴的 5 分鐘間隔內，若進行下列操作之一，則目前的間歇鬧鈴會被解除。

顯示計時功能的設定畫面
顯示 **SNZ** 設定畫面

如何測試鬧鈴

在鬧鈴功能畫面顯示時，按住 **ⓐ** 鈕可使鬧鈴鳴響。

如何開啟或解除鬧鈴

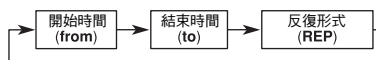


1. 在鬧鈴功能畫面顯示時，用 **ⓐ** 鈕選擇鬧鈴。
2. 按 **ⓑ** 鈕開啟 (on) 或解除 (OFF) 選擇的鬧鈴。
 - 開啟一個鬧鈴 (**AL1** 至 **AL4**，或 **SNZ**) 後，鬧鈴開啟指示符會在其鬧鈴功能畫面中出現。
 - 開啟任何鬧鈴後，鬧鈴開啟指示符將表示在所有功能畫面中。
 - 鬧鈴鳴響時，鬧鈴開啟指示符會在畫面中閃動。
 - 在間歇鬧鈴鳴響過程中及其 5 分鐘間隔內，間歇鬧鈴指示符閃動。

如何設定整點警報



1. 在鬧鈴功能畫面顯示時，用 **ⓐ** 鈕顯示整點警報畫面 (**SIG**)。
2. 按住 **ⓐ** 鈕直到整點警報的開始時間開始閃動。此表示現已進入設定畫面。
 - 整點警報自動開啟。
3. 按 **Ⓒ** 鈕依照下列順序選擇設定。



4. 用 **ⓐ** (+) 鈕及 **ⓑ** (-) 鈕改變閃動中的設定。
 - 當開始時間及結束時間設定指定了一個 24 小時長的期間 (如開始時間為上午 7:00，結束時間為上午 6:00) 時，開始時間及結束時間都會顯示為 **ALL**。

- 整點警報的反復形式可以從下述三種中選擇之一。

整點警報的反復形式:	設定:
每日	DAILY
每週六及週日	wEND
週一至週五每日	wDAY

5. 按 **ⓐ** 鈕退出設定畫面。
 - 使用 12 小時制時，要正確設定上午 (A) 或下午 (P)。

如何開啟或解除整點警報



1. 在鬧鈴功能畫面顯示時，用 **ⓐ** 鈕顯示整點警報畫面 (**SIG**)。
2. 按 **ⓑ** 鈕替開啟 (on) 或解除 (OFF) 整點警報。
 - 整點警報開啟後，整點警報開啟指示符會顯示在鬧鈴功能的整點警報畫面中。
 - 整點警報開啟後，整點警報開啟指示符會顯示在所有功能畫面中。

世界時間功能

第二時間的城市代碼



世界時間的城市代碼

世界時間功能畫面顯示世界 48 個城市 (28 個時區) 的現在時間。

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

如何查看各城市的時間

在世界時間功能畫面顯示時，按 (D) 鈕可向東選擇城市代碼，而按 (B) 鈕可向西選擇城市代碼。

- 有關城市代碼的詳情，請參閱“City Code Table” (城市代碼表)。
- 若手錶表示的某城市的現在時間不準，請檢查計時功能的時間及居住城市設定並作必要的變更。
- 您可以改變計時功能中居住城市的代碼。有關詳情請參閱“如何設定時間及日期”一節。

- 您還可以在計時功能中改變第二時間城市的代碼。有關詳情請參閱“如何改變第二時間的城市代碼”一節。

如何選擇各城市的標準時間及夏令時間

DST 夏令時間指示符



1. 在世界時間功能畫面顯示時，用 (D) 鈕及 (B) 鈕顯示要改變其標準時間/夏令時間設定的城市 (時區)。
2. 按住 (A) 鈕約一秒鐘交替選擇夏令時間 (DST 出現) 及標準時間 (DST 消失)。
- 當已啟用夏令時間的城市代碼表示時，DST 指示符將出現。
- 請注意，DST 夏令時間/標準時間設定只對目前在畫面中顯示的城市有效，其他城市不受影響。
- 使用此操作還可以選擇第二時間城市的 DST 夏令時間/標準時間設定。

照明



自動照明功能指示符

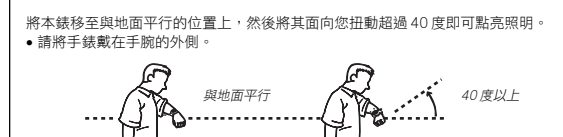
- 本錶採用一塊 EL (電子螢光) 板提供照明，其可點亮整個顯示螢幕，即使在黑暗中亦可使畫面明亮易觀。本錶還配備有自動照明功能，只要將手錶向您轉動，照明便會自動點亮。
- 自動照明功能必須開啟 (由自動照明功能指示符表示) 才能動作。
- 有關照明的其他重要資訊，請參閱“照明須知”一節。

如何手動點亮照明

- 在任意功能畫面顯示時，按 (L) 鈕可點亮照明約一秒鐘。
- 無論自動照明功能是否已開啟，上述操作都可點亮照明。

關於自動照明功能

自動照明功能經開啟後，每當您如下所示轉動手錶時，照明便會點亮。



警告!

- 在使用自動照明功能觀看手錶時，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其他有可能會導致事故或傷人的活動時，必須格外小心謹慎。注意照明會被自動照明功能突然點亮，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之前，必須事先將手錶的自動照明功能解除。因為自動照明功能有可能會突然或意外動作點亮照明，分散您的注意力，有導致交通事故及嚴重傷人意外的危險。

如何開啟或解除自動照明功能

在計時功能畫面顯示時，按住 (L) 鈕約三秒鐘可開啟 (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顯示在所有功能畫面中。
- 為防止將電池耗盡，自動照明功能將在開啟約六小時後自動解除。

參考資料

本節更為詳細地介紹有關操作本錶的詳情及技術資訊，其中還包括本錶各種功能及特長的重要須知及注意事項。

自動顯示功能



自動顯示功能自動循環顯示各功能畫面。

如何解除自動顯示功能
按 (A) 鈕或 (C) 鈕。

如何開啟自動顯示功能
在計時功能畫面顯示時，按住 (B) 鈕及 (D) 鈕約兩秒鐘。

- 請注意，當設定畫面顯示時不能開啟自動顯示功能。

圖示區



圖示區依各功能表示不同的訊息，如下所述。

功能畫面	圖示區
計時	計時功能的秒數
秒錶 (經過時間畫面)	秒錶經過時間的秒數
秒錶 (間段時間畫面)	秒錶間段時間的秒數
資料查閱	經過時間的秒數
倒數定時器	倒數計時的秒數
鬧鈴	計時功能的秒數
世界時間	計時功能的秒數

閃動警報



開啟閃動警報後，秒錶的自動開始功能、倒數鬧鈴、鬧鈴及整點響報動作時，顯示幕下方的紅色及綠色 LED 將隨之一起閃動。

如何開啟或解除閃動警報

1. 在計時功能畫面顯示時，按住 (A) 鈕直到秒數開始閃動。此表示現已進入設定畫面。

2. 按 (C) 鈕十次顯示閃動警報設定畫面。
3. 按 (D) 鈕交替開啟 (SYNC 顯示) 或解除 (OFF 顯示) 閃動警報。
4. 按 (A) 鈕兩次退出設定畫面。

- 使用上述操作選擇的閃動警報設定將適用於所有功能。
- 使用上述操作還能檢查閃動警報的開啟/解除設定狀態。

如何測試閃動警報

在計時功能畫面顯示時，按住 (B) 鈕將使紅色及綠色 LED 交替閃動。

對比度的調節

通過調節對比度可以使手錶的顯示幕畫面變亮或變暗。

如何調節對比度

1. 在計時功能畫面顯示時，按住 (A) 鈕直到秒數開始閃動。此表示現已進入設定畫面。
2. 按 (C) 鈕 11 次顯示對比度調節 (CNT) 畫面。
3. 按 (D) (+) 鈕及 (B) (-) 鈕選擇亮度級數 (1 至 7)。
4. 按 (A) 鈕兩次退出設定畫面。

按鈕操作音

每當您按手錶上的按鈕之一時，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、整點響報、倒數鳴音及秒錶的自動開始音亦將正常鳴響。

如何開啟或解除按鈕操作音



消音指示符

在任意功能畫面 (設定畫面除外) 顯示時，按住 (C) 鈕可交替開啟 (消音指示符消失) 或解除 (消音指示符出現) 按鈕操作音。

- 按住 (C) 鈕開啟或解除按鈕操作音時，還會使手錶的功能畫面改變。
- 當按鈕操作音被解除時，消音指示符會出現在所有功能畫面中。

畫面的自動返回

當有字符在畫面中閃動時，若不執行任何按鈕操作經過兩或三分鐘，手錶將自動退出設定畫面。

選換

在各種功能畫面及設定畫面中，使用 (B) 鈕及 (D) 鈕可以選換資料。在大多數情況下，選換操作過程中，按住此二鈕可高速選換資料。

初始畫面

進入秒錶、鬧鈴或世界時間功能畫面時，上次退出該功能畫面時顯示的資料會首先出現。

計時

- 年份可在 2000 年至 2099 年之間設定。
- 本錶內置有全自動日曆，其能自動調整長短月及閏年的日期。日期一旦設定，除更換手錶電池之後以外，無需再次調整。

世界時間

- 世界時間功能中的所有時間均以計時功能中居住城市的時間為基準，使用 UTC 時差計算而來。
- 世界時間的秒數與計時功能中的秒數同步。
- UTC 時差是指，基準點英國格林威治與各城市所在時區之間的時差。
- UTC 是“Universal Time Coordinated (協調世界時)”的縮寫，是世界通用的計時科學標準。其由原子 (鈹) 時鐘精心保持計時，精度在微秒之內。UTC 須根據需要加減閏秒，以保持與地球自轉同步。

照明須知

- 本錶採用電子螢光板提供照明，經長期使用後其會失去照明能力。
- 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響音。此響音由 EL 電子螢光板點亮時的震動所產生，純屬正常，並不表示手錶發生了故障。
- 鬧鈴鳴響時，照明會自動熄滅。
- 經常使用照明會縮短電池的壽命。

自動照明功能須知

- 請不要將本錶戴在手腕的內側。否則會使自動照明功能在不需要的時候動作，縮短電池的壽命。要將手錶戴在手腕的內側時，請將自動照明功能解除。



- 若錶面左右兩側傾斜超過 15 度，照明有可能無法點亮。必須保持您的手背與地面平行。
- 即使讓手錶錶面保持面朝向您的狀態，照明亦會在約一秒鐘內熄滅。
- 靜電或磁力會干擾自動照明功能的正常動作。若照明不點亮，請將手錶移回原位（與地面平行）並再次轉向您。照明仍不點亮時，請將手臂完全放下，讓手臂回到自然位置的腰側，然後提起來再試一次。

- 在某些情況下，將手錶錶面轉向您約一秒鐘後照明才會點亮。這並不表示自動照明功能出現了問題。
- 前後晃動手錶時您可能會聽到有非常輕微的喀噠聲從手錶中發出。此聲音由自動照明功能的機械動作所產生，並不表示本錶出現了問題。

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
LAX	Los Angeles	-08.0	Las Vegas, San Francisco, Vancouver, Seattle/Tacoma, Dawson City
DEN	Denver	-07.0	El Paso, Edmonton
MEX	Mexico City	-06.0	Winnipeg, Houston, Dallas/Fort Worth, New Orleans
CHI	Chicago		
NYC	New York	-05.0	Montreal, Detroit, Boston, Miami, Panama City, Havana, Lima, Bogota
CCS	Caracas	-04.0	La Paz, Santiago, Port Of Spain
RIO	Rio De Janeiro	-03.0	Sao Paulo, Brasilia, Montevideo
BUE	Buenos Aires		
RAI	Prata	-01.0	
LIS	Lisbon	+00.0	Dublin, Casablanca, Dakar, Abidjan
LON	London		
MAD	Madrid	+01.0	Algiers, Hamburg, Frankfurt, Vienna, Barcelona, Milan
PAR	Paris		
AMS	Amsterdam		
MCM	Monte Carlo		
ROM	Rome		
BER	Berlin		
PRG	Prague		
STO	Stockholm		
ATH	Athens	+02.0	Beirut, Damascus, Cape Town, Johannesburg, Istanbul
ANK	Ankara		
NIC	Nicosia		
HEL	Helsinki		
CAI	Cairo		
JRS	Jerusalem		
MOW	Moscow	+03.0	Kuwait, Riyadh, Aden, Addis Ababa, Nairobi
JED	Jeddah		
DOH	Doha		
THR	Tehran	+03.5	Shiraz
DXB	Dubai	+04.0	Abu Dhabi, Muscat
KBL	Kabul	+04.5	
KHI	Karachi	+05.0	Male
DEL	Delhi	+05.5	Mumbai, Kolkata, Colombo
DAC	Dhaka	+06.0	
RGN	Yangon	+06.5	
BKK	Bangkok	+07.0	Jakarta, Phnom Penh, Hanoi, Ventiane
KUL	Kuala Lumpur	+08.0	Singapore, Taipei, Manila, Ulaanbaatar
HKG	Hong Kong		
BJS	Beijing		
PER	Perth		
TYO	Tokyo	+09.0	Seoul, Pyongyang
ADL	Adelaide	+09.5	Darwin
SYD	Sydney	+10.0	Guam, Melbourne, Rabaul
NOU	Noumea	+11.0	Port Vila
WLG	Wellington	+12.0	Christchurch, Nadi, Nauru Island

*Based on data as of December 2006.