

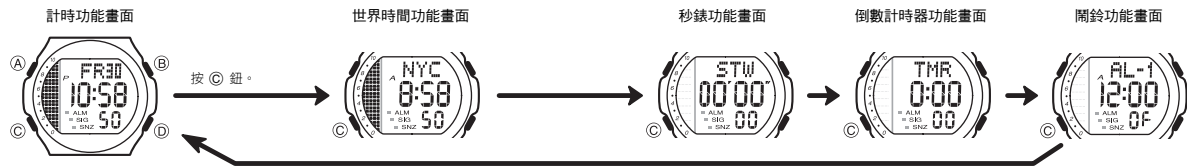
有關本說明書



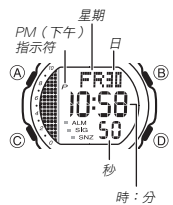
- 本說明書的插圖中所有手錶畫面皆以白底黑字表示。
- 按鈕會以圖中所示的字母表示。
- 本說明書的每一節都會為您講述一種功能的操作。有關技術資料等詳情，請參閱“參考資料”一節中的說明。

部位說明

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



計時功能



計時功能用以設定及查看現在時間及日期。

請在設定時間及日期前先閱讀此節！

- 計時功能及世界時間功能中的時間相互聯繫。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 GF	交替選擇夏令時間 (GF) 或標準時間 (GF)	按 D 鈕。
10:58	選擇時數或分數	使用 D (+) 鈕及 B (-) 鈕。
12 H	交替選擇 12 小時 (12H) 或 24 小時 (24H) 時制	按 D 鈕。
03/20	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)”一節中的說明。

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，與秒數值回到 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。
- 選用 12 小時制時，指示符 **P**（下午）會出現表示中午至下午 11:59 之間的時間，而指示符 **A**（上午）則表示午夜至 11:59 之間的時間。
- 選用 24 小時制時，時間會在 0:00 至 23:59 之間表示，此時無指示符出現顯示。
- 本錶的其他功能都會採用在計時功能中所選擇的 12 小時/24 小時制。
- 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。

夏令時間 (DST)

夏令時間 (DST) 功能是将標準時間調快 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

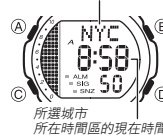
1. 在計時功能畫面顯示時，按住 **A** 鈕直至秒數位開始閃動。此表示現已進入設定畫面。
 2. 按 **C** 鈕兩次顯示 DST 夏令時間設定畫面。
 3. 按 **D** 鈕交替選擇夏令時間 (GF) 或標準時間 (GF)。
 4. 按 **A** 鈕退出設定畫面。
- 選用夏令時間後，計時功能畫面及鬧鈴功能畫面上會出現 DST 指示符。



開啟/解除狀態

世界時間功能

城市名稱



本錶的世界時間功能可顯示 48 個城市（29 個時間區）的時間。

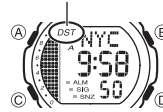
- 本節中的所有操作都必須在世界時間功能畫面中進行。請按 **C** 鈕進入該畫面。

查閱各城市的時間

- 顯示世界時間功能畫面後，按 **D** 鈕可向東選擇城市名稱。
- 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。

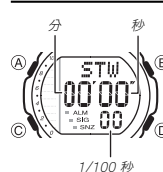
如何為各城市選擇標準時間及夏令時間

DST 夏令時間指示符



1. 顯示世界時間功能畫面後，使用 **D** 鈕將您要改設其標準時間/夏令時間設定的城市名稱（時間區）顯示在畫面中。
2. 按住 **A** 鈕約 1 秒交替選設夏令時間（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。

秒錶功能



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。

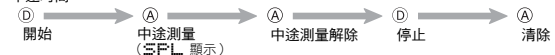
- 秒錶的顯示限度是 59 分 59.99 秒。
- 若不停止秒錶，測時會一直不停地進行。到達測時限度時，秒錶會再次由 0 開始重新測時。
- 若不停止秒錶，即使退出秒錶功能畫面，測時亦會持續進行。
- 在中途時間在畫面中顯示時，若退出秒錶功能畫面，中途時間便會被清除及畫面會返回經過時間的測量畫面。
- 在本節中的所有操作都必須在秒錶功能畫面中進行。請按 **C** 鈕進入該畫面。

如何使用秒錶測量時間

經過時間



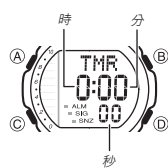
中途時間



二名選手完成時間



倒數計時器功能



倒數計時器可在 1 分鐘至 24 小時設定。當倒數到 0 時，鬧鈴會發出鳴響。

- 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。
- 本節中講述的所有操作都必須在倒數計時器功能畫面中進行。請按 **(C)** 鈕進入該畫面。

倒數計時器的使用

顯示倒數計時器功能畫面後，按 **(D)** 鈕，倒數計時器便會開始倒數。

- 當倒數至零，鬧鈴會發出約 10 秒的鳴響。此時按任何鈕都可停止鳴響。鬧鈴停止鳴響後，倒數時間會自動返回最初設定的開始時間。

- 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，倒數時間會返回最初設定的開始時間。

倒數開始時間的設定



- 顯示倒數計時器功能畫面後，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。
- 按 **(C)** 鈕交替選擇時數位及分數位（閃動）。
- 在設定閃動時，使用 **(D)** 鈕（+）或 **(B)** 鈕（-）進行變更。
 - 若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。

鬧鈴功能



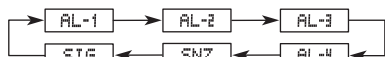
本錶設有 5 個可單獨使用的每日鬧鈴。鬧鈴功能經開啟後，本錶在到達預設的鬧鈴時間時會發出鬧鈴音。五個鬧鈴中一個為間歇鬧鈴，而其他四個為一次鳴響鬧鈴。您還可以開啟整點響報功能，使本錶在每小時正點鳴響二次。

- 鬧鈴功能共有六個畫面。四個一次鳴響鬧鈴畫面（由 AL-1 至 AL-4 的編號來表示），一個間歇鬧鈴畫面（由 SNZ 表示）及一個整點響報畫面（由 SIG 表示）。
- 本節中的操作都必須在鬧鈴功能畫面中執行。請按 **(C)** 鈕進入該畫面。

如何設定鬧鈴時間



- 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。



- 要設定一次鳴響鬧鈴時，顯示鬧鈴編號為 AL-1 至 AL-4 的畫面之一。要設定間歇鬧鈴時，顯示表示有 SNZ 的畫面。
 - 間歇鬧鈴會每隔 5 分鐘鳴響 1 次。
- 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（-）變更閃動中的設定值。
 - 使用 12 小時制設定鬧鈴時間時，注意鬧鈴時間的上午（指示符 **(A)**）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。間歇鬧鈴會每隔 5 分鐘鳴響 1 次，總共重複 7 次。您可途中解除鬧鈴。

- 按任意鈕可在鬧鈴開始鳴響後停止鬧鈴音。
- 在間歇鬧鈴的 5 分鐘間隔中，若進行下列操作，則目前的間隔鬧鈴會被解除。

顯示計時功能的設定畫面
顯示 SNZ 設定畫面

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。

如何開啟及解除鬧鈴

鬧鈴開啟指示符

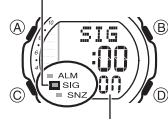


鬧鈴開啟指示符

- 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）鬧鈴。
 - 開啟一次鳴響鬧鈴（鬧鈴 AL-1 至 AL-4）後，鬧鈴開啟指示符會在鬧鈴功能畫面中出現。
 - 開啟間歇鬧鈴（SNZ）後，鬧鈴開啟指示符及間歇鬧鈴指示符會在鬧鈴功能的間歇鬧鈴畫面中出現。
 - 任何鬧鈴被開啟後，鬧鈴開啟指示符會表示在所有功能畫面上。
 - 鬧鈴鳴響時鬧鈴開啟指示符會閃動。
 - 在間歇鬧鈴的 5 分鐘間隔內，間歇鬧鈴指示符會閃動。

如何開啟及解除整點響報

整點響報開啟指示符



鬧鈴/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（SIG）。
- 按 **(A)** 鈕交替選擇開啟（ON 顯示）或解除（OFF 顯示）整點響報。
 - 整點響報開啟後，整點響報開啟指示符會表示在所有功能畫面中顯示。

照明



內置兩個 LED（發光二極管）提供照明，即使在黑暗中亦可使畫面明亮易觀。

照明使用注意

- 在直射陽光下，照明的光亮有可能會難以看到。
- 每當鬧鈴鳴響時，照明會自動熄滅。
- 經常使用照明會消耗電池的電量。

點亮畫面的照明

- 在任意功能畫面（設定畫面除外）顯示時，按 **(B)** 鈕可點亮照明。
- 使用下述步驟可選擇畫面照明點亮的時間為 1.5 秒或 3 秒。按 **(B)** 鈕時，根據您所設定的照明持續時間，照明會點亮 1.5 秒或 3 秒。

照明點亮時間的設定



- 顯示計時功能畫面，按住 **(A)** 鈕直至秒數位開始閃動。此表示現已進入設定畫面。
- 在照明持續時間的設定閃動時，按 **(B)** 鈕交替選擇 1.5 秒（*）或 3 秒（*）。
- 按 **(A)** 鈕退出設定畫面。

參考資料

此節我們會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。

按鈕操作音

MUTE 指示符



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、整點響報及倒數計時器功能中的鬧鈴亦會正常鳴響。

如何開啟及解除按鈕操作音

任意功能畫面顯示時（除設定畫面外），按住 **(C)** 鈕可交替開啟（MUTE 不顯示）或解除（MUTE 顯示）按鈕操作音。

- 按住 **(C)** 鈕開啟或解除按鈕操作音還會使手錶目前的功能畫面改變。
- 當按鈕操作音關閉時 MUTE 指示符會顯示在所有功能畫面中。

畫面的自動返回

- 在鬧鈴功能畫面顯示時，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。
- 當某數位在畫面中閃動時，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

每當進入世界時間或鬧鈴功能畫面時，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（銫）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。

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
LON	London		
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
DAC	Dhaka	+06.0	Colombo
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		
ADL	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 2005.