

有關本說明書



- 按鈕會以圖中所示的字母表示。
- 為了簡便起見，在本說明書的解說圖中沒有手錶的指針。
- 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。



《正畫面》

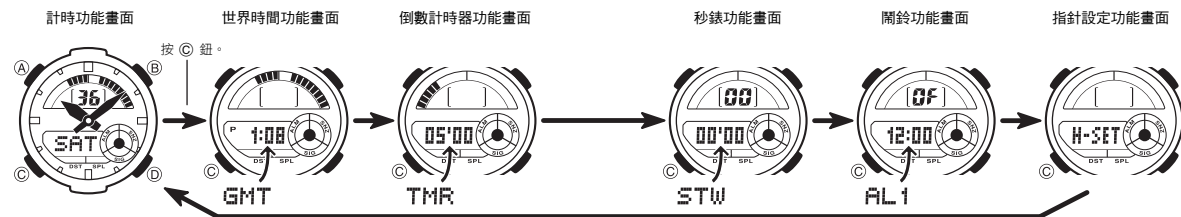


《負畫面》

- 根據手錶型號，顯示畫面有白底黑字及黑底白字兩種。本說明書中的所有插圖畫面均以白底黑字表示。
- 對於指示符，“開啟”在正（白底黑字）畫面上以黑色的指示符表示，而在負（黑底白字）畫面上以白色的指示符表示。

部位說明

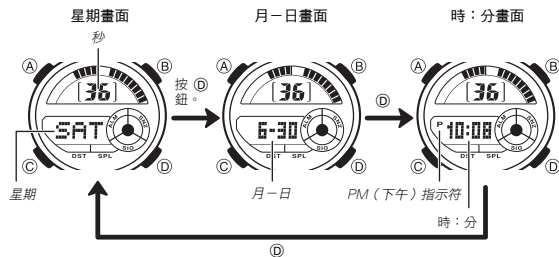
- 按 **C** 鈕可選換各功能畫面。
- 在任何功能畫面顯示時（除設定畫面外），按 **B** 鈕可點亮畫面的照明。



計時功能

本錶設有數字及指針計時二種相互獨立的計時功能。設定數字時間及指針時間的操作步驟是不同的。

- 在計時功能畫面顯示時，按 **D** 鈕能如下所示改變顯示格式。



數字時間及日期

使用計時功能畫面可以設定及查閱目前時間及日期的數位顯示。設定數字時間時，您還可以設定夏令時間 (DST)、居住城市名稱 (您通常使用本錶時所在城市的名稱)，以及 12/24 小時時制及照明持續時間。

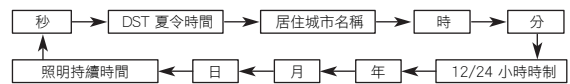
- 本錶預設有一些城市名稱，各城市分別代表其所在時區。設定數字時間時，選擇正確的居住城市名稱很重要。若您的居住地未包含在預設城市名稱中，則選擇與您的居住地時區相同的預設城市名稱。
- 注意世界時間功能畫面中城市的所有時間都根據您在計時功能畫面上設定的數字時間及日期設定進行計算及顯示。
- 正確設定居住城市的時間及日期後，通過改變計時功能畫面上的居住城市名稱便可使手錶以其他城市的時間計時。

如何設定數字時間及日期



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** 鈕二次選擇居住城市名稱設定 (參照下插圖)，然後用 **B** 及 **D** 鈕選擇需要的名稱。
 - 在改變任何其他設定之前必須首先選擇居住城市名稱。
 - 有關城市名稱的詳情，請參閱“City Code Table” (城市名稱表)。

3. 按 **C** 鈕依照下示順序選擇要設定的項目 (閃動)。



4. 選擇了要改變的設定項目後 (閃動)，使用 **B** 鈕及 **D** 鈕如下所示改變設定值。

畫面	目的:	按鈕操作:
36	使秒數返回 00	按 D 鈕。
0F	交替選擇夏令時間 (0F) 及標準時間 (0F)	按 D 鈕。
TYO	改變居住城市名稱	使用 D (東) 鈕及 B (西) 鈕。
*10:00	改變時或分	使用 D (+) 鈕及 B (-) 鈕。
12H	交替選擇 12 小時 (12H) 及 24 小時 (24H) 時制	按 D 鈕。
2007	改變年	使用 D (+) 鈕及 B (-) 鈕。
6-30	改變月或日	按 D 鈕。
LT	選設照明持續時間為 3 秒或 1 秒	按 D 鈕。

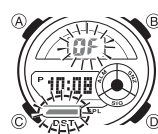
5. 按 **A** 鈕退出設定畫面。

- 只將秒數復位至零 (不更改 DST 夏令時間、居住城市名稱、時或分的設定)，分針會自動調整。
- 有關夏令時間 (DST) 設定的詳情，請參閱下面的“數字時間的夏令時間 (DST) 設定”一節。
- 本錶的所有功能都會採用在計時功能中選設的 12/24 小時時制。
- 有關照明持續時間的詳情，請參閱“照明”一節的說明。

數字時間的夏令時間 (DST) 設定

夏令時間比標準時間快 1 小時。注意並非所有國家或地區都使用夏令時間。

如何為計時功能的數字時間選擇夏令時間及標準時間



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** 鈕一次顯示 DST 夏令時間設定畫面。
 3. 按 **D** 鈕交替選擇夏令時間 (0F 顯示) 或標準時間 (0F 顯示)。
 4. 按 **A** 鈕退出設定畫面。
- DST 夏令時間指示符在計時功能、鬧鈴功能及指針設定功能畫面中出顯，表示夏令時間已被設定。

指針時間的設定

當模擬指針指示的時間與數字畫面上表示的時間不一致時，請執行下述操作。

如何調整指針時間

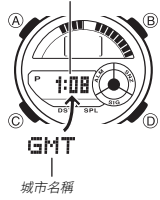


1. 在計時功能畫面顯示時，按 **(C)** 鈕五次進入指針設定功能畫面。
2. 按住 **(A)** 鈕直至數字時間開始閃動。此表示現已進入指針設定畫面。
3. 按 **(D)** 鈕以 20 秒為單位向前調整指針時間。
 - 按住 **(D)** 鈕可以高速向前調整指針時間。

- 若指針時間設定需要大幅前進，則按住 **(D)** 鈕直至時間開始高速前進，然後按 **(B)** 鈕。此時指針被鎖定在高速轉動狀態，因此您可以鬆開這二個按鈕。直到您按下任意鈕為止，指針會持續高速轉動。時間前進 12 小時後或鬧鈴（每日鬧鈴，整點響報，或倒數計時鳴音）開始鳴響時指針也會自動停止。
- 4. 按 **(A)** 鈕退出設定畫面。
- 退出設定畫面時，分針會稍作調整以配合手錶內部的秒數。
- 要返回計時功能畫面時，按 **(C)** 鈕。

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會以數字顯示 27 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

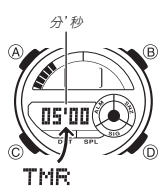
- 顯示世界時間功能畫面後，按 **(D)** 鈕可向東選擇城市名稱（時間區）。
- 有關城市名稱的詳情，請參閱“City Code Table”（城市名稱表）。
- 若顯示的某城市的現在時間是錯誤的，則其可能表示計時功能時間及/或居住城市的設定有問題。進入計時功能畫面並作必要的調整。

如何為各城市選擇標準時間及夏令時間



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/夏令時間的城市名稱顯示在畫面中。
2. 按住 **(A)** 鈕約 2 秒交替選擇夏令時間（DST 指示符顯示）或標準時間（DST 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。
- 注意當城市名稱為 GMT 時，您無法為其選擇標準時間及夏令時間。

倒數計時器功能



倒數計時器可於 1 至 60 分鐘的範圍內進行設定。當倒數到達零時，鬧鈴會開始鳴響。本倒數計時器還設有自動重複功能及可通知倒數進度的進度響報。

- 在本節中的所有操作都必須在倒數計時器功能畫面中執行。請按 **(C)** 鈕進入該畫面。

倒數計時器的設定

在實際使用倒數計時器之前，應進行以下設定。

倒數開始時間；自動重複功能開啟/解除；進度響報開啟/解除

- 有關倒數計時器設定的詳情，請參閱“如何設定倒數計時器”一節。

自動重複功能

自動重複功能開啟時，倒數計時器會在倒數到零時自動由倒數開始時間開始重新倒數。若不停止，倒數會在反復執行八次後自動停止。

自動重複功能解除時，倒數計時器會在倒數到零時停止，此時畫面會表示原倒數開始時間。

- 自動重複倒數計時正在進行時，按 **(D)** 鈕會暫停倒數。此時，按 **(D)** 鈕可以恢復自動重複倒數，而按 **(A)** 鈕可以返回倒數計時的開始時間。

倒數計時器響報的運作

在倒數計時過程中，本錶會在不同的階段發出鳴音使您即使不看手錶亦能掌握目前的倒數狀況。下面介紹本錶在倒數過程中執行的各種鳴音操作。

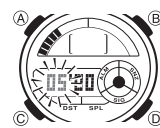
倒數結束響報

- 倒數到零時，倒數結束響報會鳴響。
- 當進度響報解除時，倒數結束響報會鳴響大約 10 秒鐘，通過按任意鈕可以手動停止鳴音。
- 當進度響報開啟時，倒數結束響報會鳴響大約 1 秒鐘。

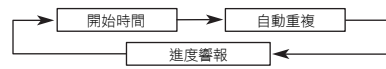
進度響報

- 進度響報開啟時，手錶會如下所述通過鳴音來通知倒數計時的進度。
- 從倒數結束 5 分鐘之前開始，本錶會在各分鐘的開頭發出四聲短鳴。
- 在倒數結束的 30 秒之前，本錶會發出一聲短鳴。
- 在倒數計時的最後 10 秒時，本錶會在每秒發出一聲短鳴。
- 若倒數計時的開始時間為 6 分鐘以上，在倒數到達 5 分鐘之前的最後 10 秒時本錶會每秒發出一聲短鳴。到達 5 分鐘時本錶會發出四聲短鳴進行通知。

如何設定倒數計時器



1. 在倒數計時器功能畫面中，當倒數開始時間顯示在畫面上時，按住 **(A)** 鈕直至倒數開始時間開始閃動。此表示現已進入設定畫面。
 - 若倒數開始時間不出現，請使用“如何使用倒數計時器”一節中的操作步驟將其顯示。
2. 按 **(C)** 鈕依照下示順序選擇設定項目（閃動）。



3. 選擇要更改的設定（閃動）後，用 **(B)** 及 **(D)** 鈕如下所示更改設定值。

設定	畫面	按鈕操作
開始時間	05:00	使用 (D) (+) 鈕及 (B) (-) 鈕更改設定值。 • 您可以以 1 分鐘為單位在 1 至 60 分鐘的範圍內設定開始時間。
自動重複	ON	按 (D) 鈕交替選擇自動重複功能的開啟 (ON) 顯示及解除 (OFF) 顯示。
進度響報	ON	按 (D) 鈕交替開啟 (ON) 或解除 (OFF) 進度響報。

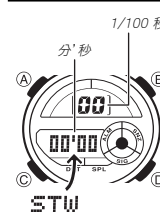
4. 按 **(A)** 鈕退出設定畫面。
- 要查閱目前的自動重複或進度響報設定時，也可以執行上述第 1 及第 2 步操作。

如何使用倒數計時器



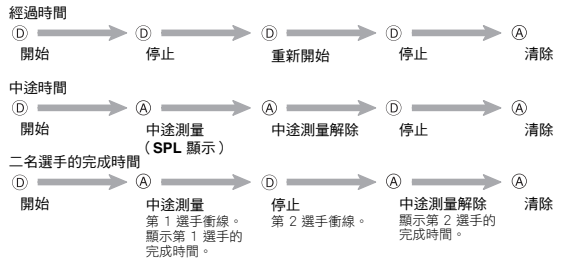
- 在倒數計時器功能畫面顯示時，按 **(D)** 鈕可以啟動倒數計時器。
- 若不停止倒數計時器，即使退出倒數計時器功能畫面，倒數操作仍會繼續進行。
- 倒數計時正在進行時，按 **(D)** 鈕可暫停倒數。再次按 **(D)** 鈕可恢復倒數。
- 要完全停止倒數計時時，首先暫停倒數（按 **(D)** 鈕），然後再按 **(A)** 鈕。此時，倒數時間會返回至其開始值。

秒錶功能

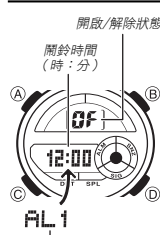


- 秒錶功能可用以測量經過時間、中途時間與二名選手的完成時間。
- 本秒錶的測時範圍是 59 分 59.99 秒。
- 若您不停止秒錶，其會一直不停地進行測時。到達測時限度時，秒錶會再次由 0 開始重新測時。
- 即使退出秒錶功能畫面，秒錶亦會繼續進行測時。
- 若在中途時間在畫面中顯示時退出秒錶功能畫面，本錶會自動返回經過時間的測時操作。
- 注意所有本節所述的操作都必須在秒錶功能畫面中進行。請按 **(C)** 鈕進入該畫面。

如何使用秒錶測時



鬧鈴功能

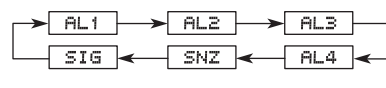


- 本錶設有 5 個可單獨使用的每日鬧鈴。鬧鈴功能經開啟後，本錶在到達預設的鬧鈴時間時會發出鬧鈴音。五個鬧鈴中一個為間歇鬧鈴，而其他四個為一次鳴響鬧鈴。
- 您還可以開啟整點響報功能，使本錶在每小時正點鳴音二次。
- 鬧鈴功能共有六個畫面。四個一次鳴響鬧鈴畫面（由 AL1 至 AL4 的編號來表示），一個間歇鬧鈴畫面（由 SNZ 表示）及一個整點響報畫面（由 SIG 表示）。
- 本節中的操作都必須在鬧鈴功能畫面中執行。請按 **(C)** 鈕進入該畫面。

如何設定鬧鈴時間



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。



- 要設定一次鳴響鬧鈴時，顯示鬧鈴編號為 AL1 至 AL4 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 分鐘鳴音 1 次。
2. 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。
 - 此時鬧鈴功能會自動開啟。
 3. 按 **(C)** 鈕選擇時數位或分數位。

- 選擇了要設定的項目後，使用 **(+) 鈕** 及 **(-) 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 20 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。

- 鬧鈴及整點響報功能根據計時功能中的數字時間運作。
- 按任意鈕可在鬧鈴開始鳴響後停止鬧鈴。
- 在間歇鬧鈴的 5 分鐘間隔中，若進行下列操作，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 **S.N.Z.** 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

開啟/解除狀態



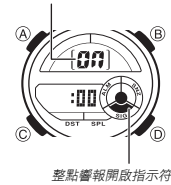
鬧鈴開啟指示符

間歇鬧鈴指示符

- 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 **AL1** 至 **AL4**) 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 (**S.N.Z.**) 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及所有其他功能畫面中出現。
- 任何鬧鈴被開啟後，鬧鈴開啟指示符會在所有功能畫面中 (除鬧鈴功能畫面) 出現。
- 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

開啟/解除狀態



整點響報開啟指示符

- 在鬧鈴功能畫面顯示時，按 **(D)** 鈕選擇整點響報畫面 (**S.T.G.**)。
- 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在鬧鈴功能的整點響報畫面及所有其他功能畫面中出現。

照明

自動照明指示符



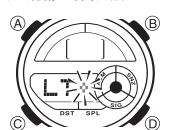
- 本錶採用 LED (發光二極管) 提供照明，即使在黑暗中亦可使畫面明亮易觀。本錶還設有自動照明功能，只要將手錶面向您轉動，照明便會自動點亮。
- 若要使用自動照明功能，必須先開啟該功能 (自動照明指示符會在畫面中出現)。
 - 有關照明的要資料，請參閱“照明使用注意”一節中的說明。

如何手動點亮照明

在任一功能畫面 (設定畫面除外) 顯示時，按 **(B)** 鈕都可點亮照明。

- 無論自動照明功能是否開啟，上述操作都可點亮照明。
- 使用下述步驟可選擇畫面照明的時間為 1 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 秒或 3 秒。

照明點亮時間的設定



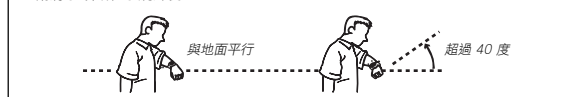
- 顯示計時功能畫面，按住 **(A)** 鈕直至秒數位開始閃動。此表示現已進入設定畫面。
- 按 **(C)** 鈕 9 次，顯示照明持續時間的設定畫面。
- 在照明持續時間的設定閃動時，按 **(D)** 鈕交替選擇 1 秒 (1) 或 3 秒 (3)。
- 按 **(A)** 鈕退出設定畫面。

有關自動照明功能的說明

自動照明功能開啟後，在任何功能畫面顯示時，每當您如下所示轉動手錶，自動照明便會自動點亮約 1 秒或 3 秒。

將本錶移至與地面平行的位置上，然後再將其面向您扭動超過 40 度便可點亮照明。

- 請將手錶戴在手腕外側。



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汽車前，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點亮，分散您的注意力，而有導致交通事故及嚴重傷人意外之危險。

自動照明功能的開啟及解除

在任何功能畫面顯示時，按住 **(B)** 鈕約 2 秒便可交替開啟 (自動照明開啟指示符出現) 或解除 (自動照明開啟指示符消失) 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。

參考資料

本節講述更多有關操作本錶的詳情及技術資料，其中還包括本錶各種功能及特長的使用須知。

圖像區

下面介紹各功能畫面中二個圖像區所表示的訊息。



功能畫面	圖像區 A	圖像區 B
計時	計時功能的秒數	計時功能的分數
世界時間	世界時間功能的秒數	世界時間功能的分數
倒數計時器	倒數計時的分數	倒數計時的秒數
秒錶	秒錶時間的秒數	秒錶時間的 1/10 秒數
鬧鈴	無表示	無表示
指針設定	無表示	無表示

畫面的自動返回功能

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，本錶會自動退出設定畫面。

選擇

在各功能畫面及設定畫面上，可使用 **(B)** 鈕及 **(D)** 鈕選擇資料。通常在選擇資料過程中，分別按住此二鈕可以進行高速選擇。

初始畫面

每當進入世界時間或鬧鈴功能畫面時，前一次退出該功能時在畫面中顯示的資料會首先顯示。

計時功能

- 在重設秒數時，若秒數值是於 30-59 之間，在秒數值回到 **00** 的同時，分數值亦會加 1。若秒數值是於 00-29 之間的，分數值則保持不變。
- 選用 12 小時制時，在正午至下午 11 時 59 分之間指示符 **P** (下午) 會在畫面上顯示。本錶沒有指示符表示午夜至上午 11 時 59 分之間的時間。
- 選用 24 小時制時，時間會在 0:00 至 23:59 之間表示，此時無表示時制的指示符顯示。
- 年份可在 2000 年至 2039 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。

世界時間功能

- 世界時間功能中的所有時間均根據計時功能中居住城市的現在時間，使用 UTC 時差計算而來。
- 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 (銨) 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。
- 經常使用照明會很快耗盡電池。

自動照明使用注意

超過 15 度過高



- 避免將本錶戴在手腕的內側。因如此會使自動照明在不需要的時候點亮，而縮短電池的壽命。若您將手錶戴在手腕的內側，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持續面向您，照明亦會在約 1 秒或 3 秒內熄滅。
- 靜電及磁力會干擾自動照明的正常運作。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。若仍無法點亮，請將手臂放回您身體的側邊，然後再提起手臂進行嘗試。
- 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發生了故障。
- 在前後搖動手錶時，您會留意到一些很輕微的響音。這是由於自動照明的機械操作所致，並非表示手錶出現問題。

City Code Table

City Code	City	GMT Differential	Other major cities in same time zone

HNL	Honolulu	-11.0	Pago Pago
ANC	Anchorage	-09.0	Papeete Nome
LAX	Los Angeles	-08.0	San Francisco, Las Vegas, Vancouver, Seattle/Tacoma, Dawson City
DEN	Denver	-07.0	El Paso, Edmonton
CHI	Chicago	-06.0	Houston, Dallas/Fort Worth, New Orleans, Mexico City, Winnipeg
NYC	New York	-05.0	Montreal, Detroit, Miami, Boston, Panama City, Havana, Lima, Bogota
CCS	Caracas	-04.0	La Paz, Santiago, Port Of Spain
RIO	Rio De Janeiro	-03.0	Sao Paulo, Buenos Aires, Brasilia, Montevideo
---		-02.0	
---		-01.0	Praia
GMT		+00.0	
LON	London	+00.0	Dublin, Lisbon, Casablanca, Dakar, Abidjan
PAR	Paris	+01.0	Milan, Rome, Madrid, Amsterdam, Algiers, Berlin, Hamburg, Frankfurt, Vienna, Stockholm
CAI	Cairo	+02.0	Athens, Helsinki, Istanbul, Beirut, Damascus, Cape Town
JRS	Jerusalem	+02.0	
JED	Jeddah	+03.0	Kuwait, Riyadh, Aden, Addis Ababa, Nairobi, Moscow
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
DAC	Dhaka	+06.0	Colombo
RGN	Yangon	+06.5	
BKK	Bangkok	+07.0	Jakarta, Phnom Penh, Hanoi, Vientiane
HKG	Hong Kong	+08.0	Singapore, Kuala Lumpur, Beijing, Taipei, Manila, Perth, Ulaanbaatar
TYO	Tokyo	+09.0	Seoul, Pyeongyang
ADL	Adelaide	+09.5	Darwin
SYD	Sydney	+10.0	Melbourne, Guam, Rabaul
NOU	Noumea	+11.0	Port Vila
WLG	Wellington	+12.0	Christchurch, Nadi, Nauru Island

*Based on data as of December 2005.