

事前须知

感谢阁下购买 CASIO 手表。为了最有效地使用本表，请详细阅读本说明书。

警告！

- 本表备有的测量功能并非供专业或工业精度测量之用。本表产生的数值仅可视为适当的精确值而已。
- 本表所显示的经度、月潮间隔、月周相图及潮汐图不可用于导航。在需要导航时，请使用正确的仪器及资讯源。
- 本表不是用于计算低潮及高潮时间的装置。本表潮汐图中有关潮汐动态的资料只可用作参考。
- CASIO COMPUTER CO., LTD. 对于因使用本表而导致的任何损失或第三者的任何索赔，一律不负任何责任。

部位说明

- 按 **ⓐ** 可进行各模式间的切换。
- 在任意模式中（设定画面显示时除外），按 **ⓑ** 钮可点亮照明。



计时

计时模式用于设定及查看现在时间及日期。

月周相图 潮汐图

星期 星期

PM (下午) 月一日

指示符 时:分秒

- 潮汐图根据计时模式中的现在时间来显示当天的潮汐动态。
- 月周相图根据计时模式中的现在日期来显示现在的月周相。

重要！

- 在使用本表的各功能之前，必须首先正确设定现在时间、日期及居住地数据（您通常使用本表时的所在地数据）。有关详情请参阅“居住地数据”一节。

时间及日期的设定

本表预设代表全球各时区的 UTC 时差值。在设定时间之前，必须首先设定居住地（您通常使用本表时的所在地）的 UTC 时差。

- 请注意，世界时间模式中的时间均根据您的在计时模式中设定的时间 & 日期计算显示。

如何设定时间及日期

1. 在计时模式中，按住 **ⓐ** 钮直至秒数开始闪动，此表示已进入设定画面。

2. 在配置计时模式的任何其他设定之前，请务必首先正确配置居住地的 UTC 时差。

3. 有关可使用的 UTC 时差设定的详情，请参阅“UTC Differential / City Code List”（UTC 时差 / 城市代码表）。

2. 按 **ⓐ** 钮依照下顺序选择设定项目（闪动）。



3. 选择了要变更的设定项目（闪动）后，用 **ⓑ** 钮及 **ⓒ** 钮如下所述改变设定值。

画面	目的:	操作:
50	将秒数复位至 00	按 ⓑ 钮。
OFF DST	交替切换夏令时间 (DST) 及标准时间 (GFT)	按 ⓑ 钮。
+ 90	指定 UTC 时差	用 ⓑ (+) 钮及 ⓒ (-) 钮。
10:58	改变时或分数值	用 ⓑ (+) 钮及 ⓒ (-) 钮。
2008 6:30	改变年、月或日数值	用 ⓑ (+) 钮及 ⓒ (-) 钮。

- 有关 DST 夏令时间设定的详情请参阅下述“夏令时间 (DST) 设定”一节。
 - UTC 时差可以 0.5 小时为单位，在 -12.0 至 +14.0 之间设定。
 - DST 夏令时间开启后，UTC 时差可以 0.5 小时为单位，在 -11.0 至 +15.0 之间设定。
 - 有关闪动警报的说明，请参阅“闪动警报”一节。
4. 按 **ⓐ** 钮两次退出设定画面。
- 星期会根据日期（年、月及日）自动显示。

关于本说明书



- 按钮以图中所示的字母表示。
- 本说明书的每一节都会为您介绍一种功能的操作。有关技术资料等详情，请参阅“参考资料”一节中的说明。

如何切换 12 小时及 24 小时制

- 在计时模式中，按 **ⓓ** 钮可切换 12 小时及 24 小时制显示时间。
- 选用 12 小时制时，在正午至午夜 11:59 之间 **P** (下午) 指示符会出现在时数的左侧，而在午夜至正午 11:59 之间没有指示符出现在时数的左侧。
 - 选用 24 小时制时，时间在 0:00 至 23:59 之间表示，没有表示上午或下午的指示符显示。
 - 您在计时模式中选择的 12 小时 / 24 小时制将适用于所有其他模式。

夏令时间 (DST) 设定

夏令时间（日光节约时间）比标准时间快 1 个小时。请注意并非所有国家或地区都使用夏令时间。

如何为计时模式的时间切换夏令时间及标准时间

- 开启 / 解除状态
1. 在计时模式中，按住 **ⓐ** 钮直至秒数开始闪动，此表示已进入设定画面。
 2. 按 **ⓐ** 钮一次显示 DST 夏令时间设定画面。
 3. 按 **ⓑ** 钮交替切换夏令时间 (DST 显示) 及标准时间 (GFT 显示)。
 4. 按 **ⓐ** 钮两次退出设定画面。
- DST 指示符将出现在计时及潮汐 / 月球数据模式画面上，表示夏令时间已开启。对于潮汐 / 月球数据模式，DST 指示符将在潮汐数据画面上显示。

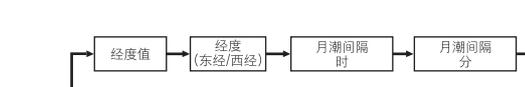
居住地数据

注意必须正确设定居住地数据（UTC 时差、经度及月潮间隔），否则月周相、潮汐图及潮汐 / 月球数据无法正确显示。

- UTC 时差表示与英国格林威治之间的时差。
- UTC 是 Universal Time Coordinated (协调世界时) 的缩写，其为世界通用的科学计时标准。UTC 时间由精度在微妙之内的原子（铯）时钟保持。UTC 还需根据需要加或减闰秒以保持与地球的自转同步。
- 月潮间隔是指从月球越过子午线至到达下一个高潮时所经过的时间。有关详情，请参阅“月潮间隔”一节中的说明。
- 本表使用时数及分数表示月潮间隔。
- “Site / Lunitidal Interval Data List”（地点 / 月潮间隔资料表）列有世界各地的 UTC 时差及经度资料。
- 下述为当您购买本表时或更换电池之后本表的初始出厂缺省居住地（日本东京）数据。请将这些设定变更为与您通常使用本表时所在地区一致的数据。
UTC 时差 (+9.0)，经度 (东经 140 度)，月潮间隔 (5 小时 20 分钟)

如何设定居住地数据

- 经度 (东经 / 西经)
1. 在计时模式中，按住 **ⓐ** 钮直至秒数开始闪动，此表示已进入设定画面。
 2. 按 **ⓐ** 钮两次显示 UTC 时差设定画面，确认该设定正确。
 - 若 UTC 时差设定不正确，请用 **ⓑ** (+) 钮或 **ⓒ** (-) 钮予以变更。
 3. 按 **ⓐ** 钮显示经度设定画面。
 4. 按 **ⓐ** 钮依照下顺序选择设定项目（闪动）。



5. 要改变的设定闪动时, 用 **(D)** 钮及 **(B)** 钮如下所述进行变更。

设定	画面	按钮操作
经度值	LONG 140° E	用 (D) (+) 钮及 (B) (-) 钮改变设定值。 • 数值可以以 1 度为单位, 在 0° 至 180° 的范围内指定。
经度 (东经 / 西经)		用 (D) 钮选择东经 (E) 及西经 (W)。
月潮间隔 时, 分	INT 5:20	使用 (D) (+) 钮及 (B) (-) 钮改变设定值。

6. 按 **(A)** 钮退出设定画面。

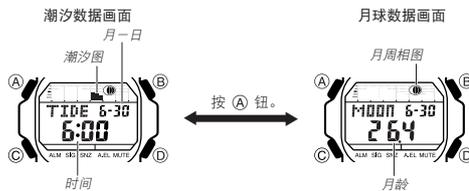
潮汐 / 月球数据

潮汐 / 月球数据画面用于显示指定日期的月龄及月周相, 以及居住地的指定日期及时间的潮汐动态。

- 当进入潮汐 / 月球数据模式时, 当天上午 6:00 的数据会首先显示。
- 若发现因某些原因本表所显示的潮汐 / 月球数据不正确, 请检查计时模式中的数据 (现在时间、日期及居住地设定) 是否正确, 并根据需要进行适当的调整。
- 有关月周相图及潮汐图的详情, 请分别参阅“月周相图”及“潮汐图”各节中的说明。
- 本节中的所有操作都必须在潮汐 / 月球数据模式中执行。请按 **(C)** 钮进入该模式。

潮汐 / 月球数据画面

在潮汐 / 月球数据模式中, 按 **(A)** 钮可交替显示潮汐数据画面及月球数据画面。



- 潮汐数据画面显示过程中, 按 **(D)** 钮可显示下一个小时的数据。
- 月球数据画面显示过程中, 按 **(D)** 钮可显示第二天的数据。
- 您还可以指定一个日期 (年、月、日), 查看此一日的潮汐数据及月球数据。有关详情请参阅“如何指定日期”一节。
- 进入潮汐 / 月球数据模式时, 上次退出该模式时显示的画面 (潮汐数据或月球数据) 将首先出现。

如何指定日期

- 在潮汐 / 月球数据模式中, 按住 **(A)** 钮直到年设定开始闪动。此表示现已进入设定画面。
- 按 **(C)** 钮依下示顺序选择其他设定 (闪动)。

```

    graph LR
      A[年] --> B[月]
      B --> C[日]
    
```

- 当某设定闪动时, 用 **(D)** (+) 钮或 **(B)** (-) 钮改变设定值。
• 日期可在 2000 年 1 月 1 日至 2099 年 12 月 31 日间指定。
- 按 **(A)** 钮退出设定画面。
- 按 **(A)** 钮显示潮汐数据画面或月球数据画面。

世界时间

世界时间模式表示世界 48 个城市 (29 个时区) 的现在时间。

- 世界时间模式中的时间与计时模式中的时间同步。若您感觉世界时间模式中的任何时间有错误, 请检查居住地 (本地城市) 的 UTC 时差及计时模式中的时间。
- 通过在世界时间模式中选择城市代码, 可以显示全球任何特定时区中的现在时间。有关可使用的 UTC 时差设定的详情, 请参阅“UTC 时差 / 城市代码表”。
- 本节中的所有操作都必须在世界时间模式中执行。请按 **(C)** 钮可进入该模式。

如何查阅各城市的时间

在世界时间模式中, 按 **(D)** 钮向东交换城市代码 (时区)。

如何为各城市交换标准时间及夏令时间

- 在世界时间模式中, 用 **(D)** 钮显示要变更其标准时间 / 夏令时间设定的城市 (时区)。
- 按 **(A)** 钮交替选择夏令时间 (DST 指示符显示) 及标准时间 (DST 指示符不显示)。
- 夏令时间启用后, DST 指示符会显示在世界时间模式画面上。
- 请注意, 为任何城市改变夏令时间设定会使该设定适用于所有城市。

秒表

秒表用于测量经过时间、中途时间及两名选手的完成时间。其还配有自动开始功能。

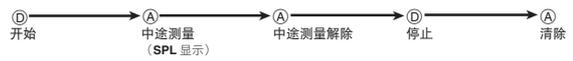
- 秒表的显示限度是 23 小时 59 分 59.99 秒。
- 若不停止秒表, 测时会一直不停地进行。到达测时限度时, 秒表会再次由 0 开始重新测时。
- 若不停止秒表, 即使退出秒表模式, 测时仍将继续进行。
- 当中途时间正在画面中显示时, 若退出秒表模式, 手表将清除中途时间并返回经过时间的测量画面。
- 本节中的所有操作都必须在秒表模式中执行。请按 **(C)** 钮进入该模式。

如何使用秒表测量时间

经过时间的测量



中途时间的测量



两名选手完成时间的测量



关于自动开始功能

使用自动开始功能时, 手表进行 5 秒钟的倒数, 倒数至零时秒表自动开始测时。倒数到最后三秒钟时, 手表每秒发出一声音。

如何使用自动开始功能

- 在秒表模式中, 当秒表画面显示全零时, 按 **(A)** 钮。
• 手表显示 5 秒倒数画面。
• 要返回全零画面时, 请再次按 **(A)** 钮。
- 按 **(D)** 钮开始倒数。
倒数至零时, 手表鸣音并自动开始秒表测时操作。
自动开始功能的倒数正在进行时, 按 **(D)** 钮可立即开始秒表测时。

倒数计时器

倒数计时器可在 1 分钟至 24 小时的范围内设定。倒数至零时手表会发出闹铃音。倒数计时器还配备有自动重复功能及通知倒数进程的进度响报。

- 本节中的所有操作都必须在倒数计时器模式中执行。请按 **(C)** 钮进入该模式。

倒数计时器的配置

在实际使用倒数计时器之前, 应配置以下设定。
倒数开始时间: 自动重复功能的开启 / 解除: 进度响报的开启 / 解除
• 有关设置倒数计时器的说明, 请参阅“如何配置倒数计时器”一节。

自动重复功能

自动重复功能开启时, 倒数计时器会在倒数到零时自动由倒数开始时间开始重新倒数。若不手动停止, 倒数会在反复执行八次后自动停止。
自动重复功能解除时, 倒数计时器会在倒数到零时停止, 此时画面表示原倒数开始时间。

- 自动重复倒数计时器正在进行时按 **(D)** 钮可暂停倒数。此时, 按 **(D)** 钮又可恢复自动重复倒数, 而按 **(A)** 钮可返回倒数计时的开始时间。

倒数计时器响报的动作

在倒数计时过程中, 本表会在不同的阶段发出鸣音, 使您即使不看手表也能掌握目前的倒数状况。下面介绍本表在倒数过程中发出的各种鸣音。

倒数结束响报

倒数到零时, 倒数结束响报会鸣响。
• 当进度响报解除时, 倒数结束响报会鸣响大约 10 秒钟, 按任意钮可手动停止鸣音。
• 当进度响报开启时, 倒数结束响报会鸣响大约 1 秒钟。

进度响报

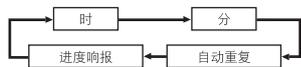
进度响报开启时, 手表会如下所述通过鸣音来通知倒数计时的进程。

- 从倒数结束的五分钟之前开始, 本表会在每分钟的开头发出四声短鸣。
- 在倒数结束的 30 秒之前, 本表会发出四声短鸣。
- 在倒数计时的最后 10 秒时, 本表会在每秒发出一声短鸣。
- 若倒数计时的开始时间为六分钟以上, 在倒数到达五分钟之前的最后 10 秒时本表会每秒发出一声短鸣。到达五分钟之前时本表会发出四声短鸣进行通知。

如何配置倒数计时器

- 在倒数计时器模式中, 当倒数开始时间显示在画面上时, 按住 **(A)** 钮直至倒数开始时间开始闪动。此表示现已进入设定画面。
• 若倒数开始时间不出现, 请使用“如何使用倒数计时器”一节中的操作步骤将其显示。

2. 按 **C** 键依照下顺序选择设定项目 (闪动)。



3. 选择了要变更的设定 (闪动) 后, 用 **B** 键及 **D** 键如下所示改变设定值。

设定	画面	按钮操作
时、分	0:00	使用 D (+) 键及 B (-) 键改变设定值。
自动重复	ALM	按 D 键交替开启 (ON) 显示) 或解除 (→ 显示) 自动重复功能。
进度响报	OFF	按 D 键交替开启 (ON) 或解除 (OFF) 进度响报。

- 要将倒数开始时间指定为 24 小时, 请设定 0:00。
- 4. 按 **A** 键退出设定画面。
- 要查看目前的自动重复或进度响报设定时, 也可以执行上述第 1 及第 2 步操作。

如何使用倒数计时器



- 在倒数计时器模式中, 按 **D** 键可使倒数开始。
- 若不停止倒数, 即使退出倒数计时器模式, 倒数计时器仍将继续进行倒数。
- 当倒数计时器正在进行时, 按 **D** 键可暂停倒数。再次按 **D** 键又可重新恢复倒数。
- 要完全停止倒数计时, 请首先暂停倒数 (按 **D** 键), 然后再按 **A** 键。此时, 倒数时间会返回至其开始值。

闹铃

闹铃编号



- 本表可以使用时、分、月、日分别设置三个相互独立的多功能闹铃。闹铃经开启后, 本表在到达闹铃时间时会发出闹铃音。三个闹铃中, 一个是间歇闹铃, 其他两个为一次鸣响闹铃。
- 您还可以开启整点响报, 使本表在每小时整点时鸣音两次。
- 闹铃画面共有三个, AL1 及 AL2 表示一次鸣响闹铃画面, SNZ 表示间歇闹铃画面。整点响报画面则由 SIG 表示。
- 本节中的所有操作都必须在闹铃模式中执行, 请按 **C** 键进入该模式。

闹铃的种类

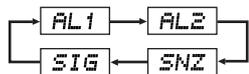
闹铃的种类取决于设定, 如下所述。

- **每日闹铃**
设定闹铃时间的时及分。此种设定使闹铃在每天到达您设定的时间时鸣响。
- **定日闹铃**
设定闹铃时间的月、日、时及分。此种设定使闹铃在到达您指定的日期及时间时鸣响。
- **定月闹铃**
设定闹铃时间的月、时及分。此种设定使闹铃仅在您设定的月份内, 每天到达设定的时间时鸣响。
- **月次闹铃**
设定闹铃时间的日、时及分。此种设定使闹铃在每月到达您设定的日期及时间时鸣响。

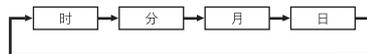
如何设定闹铃时间



1. 在闹铃模式中, 用 **D** 键选择要设定的闹铃, 直到其闹铃画面出现为止。



- 要设定一次鸣响闹铃时, 显示 AL1 或 AL2 的闹铃画面。要设定间歇闹铃时, 显示 SNZ 画面。
- 间歇闹铃每隔五分钟鸣响一次。
- 2. 选择了闹铃后, 按住 **A** 键直到闹铃时间的时数开始闪动。此表示已进入设定画面。
- 该闹铃自动开启。
- 3. 按 **C** 键依照下顺序选择设定。



4. 用 **D** 键及 **B** 键如下所述改变闪动中的设定。

画面	目的:	操作:
12:00	改变时及分	用 D (+) 键及 B (-) 键。 • 使用 12 小时制时, 要正确设定上午或下午 (P 指示符)。
...	改变月及日	• 配置没有月及 / 或日设定的闹铃时, 相应位置应设定为 -。

5. 按 **A** 键退出设定画面。

闹铃的动作

到达预设时间时, 无论手表处于何种模式, 闹铃都会鸣音约 10 秒钟。间歇闹铃会每隔 5 分钟鸣响 1 次, 总共重复 7 次。您可随时解除闹铃。

- 闹铃及整点响报根据计时模式中的时间动作。
- 闹铃鸣响后, 按任何按钮都可停止闹铃音。
- 在间歇闹铃的 5 分钟间隔内, 若进行下列操作之一, 则目前的间歇闹铃会被解除。
显示计时模式的设定画面
显示 SNZ 设定画面

如何测试闹铃

在闹铃模式中, 按住 **D** 键可使闹铃鸣响。

如何开启或解除闹铃



1. 在闹铃模式中, 用 **D** 键选择闹铃。
 2. 按 **A** 键开启或解除选择的闹铃。
- 开启一个闹铃 (AL1, AL2 或 SNZ) 后, 闹铃开启指示符会在其闹铃模式画面中出现。
 - 开启任何闹铃后, 闹铃开启指示符将表示在所有模式中。
 - 闹铃鸣响时, 闹铃开启指示符会在画面中闪动。
 - 在间歇闹铃鸣响过程中及其 5 分钟间隔内, 间歇闹铃指示符闪动。

如何开启或解除整点响报



1. 在闹铃模式中, 用 **D** 键选择整点响报 (SIG)。
 2. 按 **A** 键交替开启或解除整点响报。
- 整点响报开启后, 整点响报开启指示符会显示在所有模式画面中。

照明



- 本表采用一块 EL (电子荧光) 板作为照明, 其可点亮整幅显示屏幕, 即使在黑暗中亦可使画面明亮易见。本表还配备有自动照明功能, 只要将手表面向您转动, 照明便会自动点亮。
- 若要使用自动照明功能, 必须先开启该功能 (由自动照明功能指示符表示)。
- 有关使用照明的其他重要资讯, 请参阅“照明须知”一节的说明。

如何手动点亮照明

在任意模式中, 按 **B** 键可点亮照明。

- 无论自动照明功能是否已开启, 上述操作都可点亮照明。
- 使用下述操作可将照明持续时间指定为 1.5 秒或 3 秒。按 **B** 键时, 照明将按照照明持续时间设定点亮约 1.5 秒或 3 秒。

如何指定照明持续时间



1. 在计时模式中, 按住 **A** 键直到秒数开始闪动。此表示已进入设定画面。
2. 秒数闪动过程中, 按 **B** 键在 1.5 秒 (1.5) 与 3 秒 (3) 之间切换设定。
3. 按 **A** 键两次退出设定画面。

关于自动照明功能

自动照明功能开启后, 无论手表的模式为何, 每当您如下所示转动手腕时, 照明便会自动点亮。



警告!

- 在使用自动照明功能观看手表时, 必须确认您目前所在位置的安全。特别是在跑步或进行任何其他有可能导致事故或伤人的行为时, 必须特别小心谨慎。注意照明会被自动照明功能突然点亮, 请避免使您周围的人受惊或注意力分散。
- 在骑自行车、驾驶摩托车或其他汽车前, 必须事先将手表的自动照明功能解除。这是因为自动照明功能有可能会突然点亮照明, 分散您的注意力, 有导致交通事故及严重伤人意外的危险。

如何开启或解除自动照明功能

- 在计时模式中, 按住 **B** 键约 3 秒可交替开启 (自动照明功能指示符出现) 或解除 (自动照明功能指示符消失) 自动照明功能。
- 自动照明功能开启后, 自动照明功能指示符将显示在所有模式画面中。
- 为避免耗尽电池, 自动照明功能会在开启约六小时后自动解除。重复上述操作可重新开启自动照明功能。

参考资料

本节介绍更多有关操作本表的详情及技术资料，其中还包括有本表各种功能及特别的重要须知及注意事项。

月周相图

本表的月周相图如下所示显示目前的月周相。



(不可见部分) 月周相 (可见部分)

月周相图								
月龄	0.0 - 1.8 27.7 - 29.5	1.9 - 5.5	5.6 - 9.2	9.3 - 12.9	13.0 - 16.6	16.7 - 20.2	20.3 - 23.9	24.0 - 27.6
月周相	新月		上弦月 (月盈)		满月		下弦月 (月缺)	

- 本月周相图是于中午站在北半球向南观望时所看到的月球形状。注意月周相图的形状有可能与您所在地区看到的月亮的实际形状有所差异。
- 站在南半球或赤道附近观看时，月周相图会是左右相反。

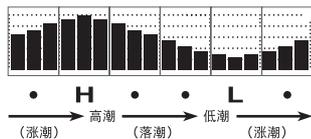
月周相与月龄

月球的公转周期为 29.53 天，根据地球、月球及太阳的相对位置的变化，月球将盈亏圆缺。月球与太阳间的角度距离越大，能看见的月球部分便越多。

* 站在地球上所看到的月球与太阳之间的方向角。
本表从月龄周期的 0 日开始粗略计算月龄。因为本表只使用整数（不使用分数）进行计算，所以显示的月龄的误差为 ±1 天。

潮汐图

潮汐图由六个图形组成，各段分别代表不同的潮汐水位。目前的潮汐水位由显示的图形段表示。



潮汐动态

潮汐是指海洋、海湾等内的水由地球、月球及太阳之间的万有引力而导致的周期性的涨落。潮汐的涨落间隔通常约为 6 小时。本表的潮汐图所表示的潮汐动态是根据月球越过子午线的时间及月潮间隔而得出。因月潮间隔依地区而不同，所以用户必须指定月潮间隔，潮汐图才能正确显示。

本表根据月龄显示潮汐图。请记住，本表显示的月龄的误差为 ±1 天。月龄的误差越大，潮汐图的误差便越大。

月潮间隔

理论上，高潮会在月球越过子午线时到达，而低潮会在约 6 小时到达。但由于水的黏度、摩擦以及水底地形等因素，实际上到达高潮的时间会较迟。月球越过子午线与到达高潮之间的时差及月球越过子午线与到达低潮之间的时差都被称为“月潮间隔”。在为表设定月潮间隔时，请使用月球越过子午线与到达高潮之间的时差。

闪动警报

开启闪动警报后，闹铃、整点响报、倒数闹铃及秒表的自动开始功能动作时，照明会闪动。

如何开启或解除闪动警报



1. 在计时模式中，按住 (A) 按钮两秒钟直到时间开始闪动。此表示现已进入设定画面。
 2. 按 (C) 按钮八次显示闪动警报设定画面。
 3. 按 (D) 按钮交替开启 (SYN 显示) 或解除 (--- 显示) 闪动警报。
 4. 按 (A) 按钮两次退出设定画面。
- 使用上述操作选择的闪动警报设定将适用于所有模式。
• 闪动警报开启后，每当进入秒表、倒数计时器或闹铃模式时，SYN 将出现在计时画面上约一秒钟。

按钮操作音



每当您按手表上的按钮之一时，按钮操作音便会鸣响。按钮操作音可以根据需要开启或解除。

- 即使解除了按钮操作音，闹铃、整点响报、倒数计时器闹铃及秒表的自动开始音亦将正常鸣响。

如何开启或解除按钮操作音

在任意模式中（设定画面显示时除外），按住 (C) 按钮交替开启（消音指示符消失）或解除（消音指示符出现）按钮操作音。

- 按住 (C) 按钮开启或解除按钮操作音时，还会使手表的模式改变。
- 当按钮操作音被解除时，消音指示符会出现于所有模式中。

画面的自动返回

- 在闹铃模式或潮汐/月球数据模式中，若不执行任何操作经过两或三分钟，手表会自动返回计时模式。
- 当有字符在画面中闪动时，若不执行任何操作经过两或三分钟，手表会自动退出设定画面。

选择

在各种模式及设定画面中，使用 (B) 按钮及 (D) 按钮可以选换数据。通常在选换操作过程中，按住此二按钮可高速选换数据。

初始画面

进入世界时间或闹铃模式中，上次退出该模式时显示的数据会首先出现。

计时

- 在将秒数复位至 00 时，若秒数值是于 30-59 之间，在秒数值回至 00 的同时，分数值亦会加 1。若秒数值是于 00-29 之间，分数值则保持不变。
- 年份可在 2000 年至 2099 年间设定。
- 本表内置有全自动日历，其能自动调整长短月及闰年的时期。日期一旦设定，除更换手表电池之后以外，无需再次调整。

世界时间

- 世界时间的秒数与计时模式中的秒数同步。
- 世界时间模式中的所有时间都是根据计时模式中的时间，使用 UTC 时差计算而来。
- UTC 时差是指位于英国格林威治的基准点与各城市所在时区间的时差值。
- UTC 是 Universal Time Coordinated (协调世界时) 的缩写，其为世界通用的科学计时标准。UTC 时间由精度在微秒之内的原子（铯）时钟保持。UTC 还需根据需要加或减闰秒以保持与地球的自转同步。

照明须知

- 本表的电子荧光板，经长期使用后会失去照明能力。
- 在直射阳光下，照明的光亮有可能难以看到。
- 在照明点亮时，本表可能会发出响声。这是由于 EL 电子荧光板点亮时的振动所引起，纯属正常并非表示本表发生了故障。
- 每当闹铃鸣响时，照明会自动熄灭。
- 经常使用照明会很快速耗尽电池。

自动照明须知

- 请避免将手表戴在手腕的内侧。否则会使自动照明功能在不需时动作，缩短电池的寿命。要将手表戴在手腕外侧时，请解除自动照明功能。



15 度以上
过高

- 若表面左右两侧倾斜超过 15 度，照明有可能不会点亮。必须保持您手臂的背面与地面平行。
- 即使您保持姿势，使手表持续面向您，照明也会在约 1.5 秒或 3 秒钟内熄灭。
- 静电及磁力会干扰自动照明功能的正常动作。若照明不点亮，请试将本表转回原位（与地面平行），然后再次面向您转动。若仍无法点亮，请将手臂放回您身体的侧边，然后再提起手臂进行尝试。

- 在某些情况下，表面转向您后照明要在约 1 秒后才会点亮。此属正常现象并非表示自动照明功能发生了故障。
- 当您前后摆动手臂时，您可能注意到有非常轻微的喀喀声从表内发出。此声音是由自动照明功能的机械动作所引起，并不表示本表发生了故障。

UTC Differential/City Code List

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		
SFO	San Francisco	-08.0	Las Vegas, Seattle/Tacoma, Dawson City
LAX	Los Angeles		
DEN	Denver	-07.0	Edmonton, El Paso
MEX	Mexico City		
CHI	Chicago	-06.0	Houston, Dallas/Fort Worth, New Orleans, Winnipeg
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		
PAR	Paris		
MIL	Milan	+01.0	Amsterdam, Algiers, Hamburg, Frankfurt, Vienna, Madrid, Stockholm
ROM	Rome		
BER	Berlin		
ATH	Athens		
JNB	Johannesburg		
IST	Istanbul	+02.0	Helsinki, Beirut, Damascus, Cape Town
CAI	Cairo		
JRS	Jerusalem		
MOW	Moscow		
JED	Jeddah	+03.0	Kuwait, Riyadh, Aden, Addis Ababa, Nairobi
YHR	Tehran	+03.5	Shiraz
DXB	Dubai	+04.0	Abu Dhabi, Muscat
KBL	Kabul	+04.5	
KHI	Karachi		
MLE	Male	+05.0	
DEL	Delhi	+05.5	Mumbai, Kolkata, Colombo
DAC	Dhaka	+06.0	
RGN	Yangon	+06.5	
BKK	Bangkok	+07.0	Phnom Penh, Hanoi, Vientiane, Jakarta
SIN	Singapore		
HKG	Hong Kong	+08.0	Kuala Lumpur, Taipei, Manila, Perth, Ulaanbaatar
BJS	Beijing		
SEL	Seoul		
TYO	Tokyo	+09.0	Pyongyang
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 2007.

Site/Lunitidal Interval Data List

Site	UTC Differential		Longitude	Lunitidal Interval
	Standard Time	DST/Summer Time		
Anchorage	-9.0	-8.0	149°W	5:40
Bahamas	-5.0	-4.0	77°W	7:30
Baja, California	-7.0	-6.0	110°W	8:40
Bangkok	+7.0	+8.0	101°E	4:40
Boston	-5.0	-4.0	71°W	11:20
Buenos Aires	-3.0	-2.0	58°W	6:00
Casablanca	+0.0	+1.0	8°W	1:30
Christmas Island	+14.0	+15.0	158°W	4:00
Dakar	+0.0	+1.0	17°W	7:40
Gold Coast	+10.0	+11.0	154°E	8:30
Great Barrier Reef, Cairns	+10.0	+11.0	146°E	9:40
Guam	+10.0	+11.0	145°E	7:40
Hamburg	+1.0	+2.0	10°E	4:50
Hong Kong	+8.0	+9.0	114°E	9:10
Honolulu	-10.0	-9.0	158°W	3:40
Jakarta	+7.0	+8.0	107°E	0:00
Jeddah	+3.0	+4.0	39°E	6:30
Karachi	+5.0	+6.0	67°E	10:10
Kona, Hawaii	-10.0	-9.0	156°W	4:00
Lima	-5.0	-4.0	77°W	5:20
Lisbon	+0.0	+1.0	9°W	2:00
London	+0.0	+1.0	0°E	1:10
Los Angeles	-8.0	-7.0	118°W	9:20
Maldives	+5.0	+6.0	74°E	0:10
Manila	+8.0	+9.0	121°E	10:30
Mauritius	+4.0	+5.0	57°E	0:50
Melbourne	+10.0	+11.0	145°E	2:10
Miami	-5.0	-4.0	80°W	7:30
Noumea	+11.0	+12.0	166°E	8:30
Pago Pago	-11.0	-10.0	171°W	6:40
Palau	+9.0	+10.0	135°E	7:30
Panama City	-5.0	-4.0	80°W	3:00
Papeete	-10.0	-9.0	150°W	0:10
Rio De Janeiro	-3.0	-2.0	43°W	3:10
Seattle	-8.0	-7.0	122°W	4:20
Shanghai	+8.0	+9.0	121°E	1:20
Singapore	+8.0	+9.0	104°E	10:20
Sydney	+10.0	+11.0	151°E	8:40
Tokyo	+9.0	+10.0	140°E	5:20
Vancouver	-8.0	-7.0	123°W	5:10
Wellington	+12.0	+13.0	175°E	4:50

•Based on data as of 2003.