

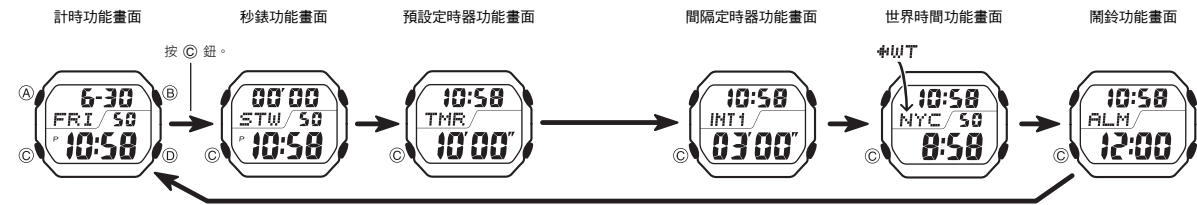
有關本說明書

- 顯示幕上的文字顯示或是白底黑字，或是黑底白字，依手錶的型態而不同。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** 鈕可選換各功能畫面。
- 在任意功能畫面（設定畫面除外）顯示時，按 **B** 鈕都可點亮照明。



計時功能

計時功能用以設定及查看現在時間及日期。



PM (下午)
指示符 時:分

星期 月-日 秒

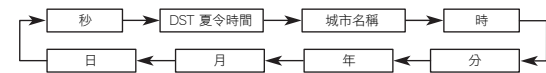
請在設定時間及日期前先閱讀此節！

計時功能與世界時間功能中的時間聯動。因此，在設定時間及日期前，必須先為本錶選設本地時區。

如何設定時間及日期



- 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。
- 按 **C** 鈕依照下圖順序選換要設定的項目（閃動）。



3. 選擇了要變更的設定項目後（閃動），使用 **D** 鈕及 **B** 鈕如下所示更改設定值。

畫面顯示	目的：	操作：
50	將秒數復位至 00	按 D 鈕。
OFF	交替選換夏令時間 (ON) 及標準時間 (OFF)	按 D 鈕。
TYO	選換城市名稱	使用 D (向東) 鈕及 B (向西) 鈕。
P 10:58	選換時數或分數	使用 D (+) 鈕及 B (-) 鈕。
7 05	選換年數	
6-30	選換月數或日數	

- 有關時區的詳情請參閱“City Code Table”（城市名稱表）。
- 有關 DST 夏令時間設定的詳情，請參閱“夏令時間 (DST)”一節。
- 按 **A** 鈕退出設定畫面。

夏令時間 (DST)

夏令時間 (DST) 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。

如何為計時功能選換標準時間及夏令時間



DST 指示符

- 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。
 - 按 **C** 鈕顯示 DST 夏令時間設定畫面。
 - 按 **D** 鈕交替選換夏令時間 (ON 顯示) 及標準時間 (OFF 顯示)。
 - 按 **A** 鈕退出設定畫面。
- 夏令時間開啟後，DST 夏令時間指示符會出現以作表示。

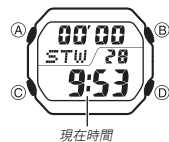
如何選換 12 小時及 24 小時制

在計時功能畫面顯示時，按 **D** 鈕可交替選換 12 小時及 24 小時制顯示時間。

- 選用 12 小時制時，指示符 **P** (下午) 會在時數位的左側出現，表示正午至下午 11:59 之間的時間。而在午夜至上午 11:59 之間，沒有指示符在時數位的左側出現。
- 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。
- 本錶的所有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。
- 當現在時間表示在其他功能畫面上時，指示符 **P** 不會出現。

秒錶功能

初始秒錶功能畫面



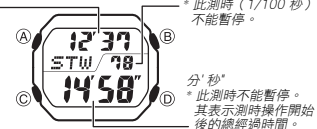
現在時間

秒錶功能測量經過時間。畫面的上段及下段可用於對事件或比賽進行正式測時。

- 畫面上段的測時限度為 59 分 59 秒。
- 畫面下段的測時限度為 99 分 59 秒。
- 若不停止秒錶，測時會一直不停地進行。到達測時限度時，秒錶會再次由零開始重新測時。
- 若不停止秒錶，即使退出秒錶功能畫面，測時仍會繼續進行。
- 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。

經過時間畫面

分' 秒
* 按 **D** 鈕可暫停或恢復經過時間的測量。



* 此測時 (1/100 秒) 不能暫停。

分' 秒
* 此測時不能暫停。其表示測時操作開始後的總經過時間。

如何使用秒錶測量時間

經過時間



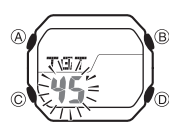
*1 畫面下段中的經過時間的測量繼續進行。

如何使用本錶公式測量比賽時間

若您設定了比賽或事件的時間，當畫面下段中的時間到達該時間時，本錶將發出鬧鈴音。

若事件由於某種原因被中斷，您可以按 **D** 鈕暫停或恢復畫面上段中的測時。畫面下段顯示測時操作開始後的總經過時間。通過從畫面下段顯示的時間減去畫面上段顯示的時間可以計算出總中斷時間（損失時間或受傷時間）。

如何設定事件時間



- 在秒錶功能畫面顯示時，按住 **A** 鈕直至現在的事件時間設定開始在畫面下段中閃動。此表示現已進入設定畫面。
- 若現在的事件時間未顯示，請使用“如何將經過時間復位為零”一節中的操作步驟使其顯示。
- 設定閃動時，用 **D** (+) 鈕及 **B** (-) 鈕對其進行變更。
- 事件時間可以以 1 分鐘為單位在 1 至 60 分鐘的範圍內設定。
- “--”表示尚未設定有事件時間。
- 按 **A** 鈕退出設定畫面。

如何在事件開始時開始測時

當畫面上段表示的現在時間到達事件開始時間時，按 (D) 鈕開始測時。
 • 此時，測量的經過時間將顯示在畫面上段及下段。

如何暫停測時

- 按 (D) 鈕。
 此時畫面上段測量的經過時間會停止。
 • 畫面下段測量的經過時間會繼續進行。
- 要重新開始在畫面上段測量經過時間時，請再次按 (D) 鈕。

當預設事件時間到達時

- 當畫面下段測量的經過時間（測時開始後的總經過時間）到達預設事件時間時，手錶將發出鬧鈴音。
- 到達預設事件時間後，經過時間的測量仍將繼續進行。

如何將經過時間復位為零

- 按 (D) 鈕。此時畫面上段測量的經過時間會停止。
 • 畫面下段測量的經過時間會繼續進行。
- 按住 (A) 鈕直至秒錶功能的初始畫面出現。

預設定時器

現在時間

預設定時器時間

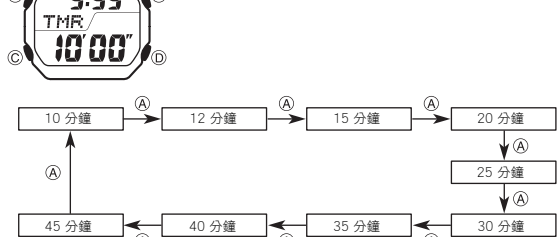
本錶內置有數個不同的預設時間可作為倒數開始時間使用。

倒數到零時本錶將發出鬧鈴音。

- 下列為以分鐘為單位的預設開始時間。
 10, 12, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45
- 您還可以選擇自動重複功能，使定時器在倒數至零時自動從您設定的開始時間開始重新倒數。
- 本節中的所有操作都必須在預設定時器功能畫面中執行。請按 (C) 鈕進入該畫面。

如何執行預設定時器操作

- 在預設定時器功能畫面顯示時，用 (A) 鈕選擇預設時間直至要使用的出現為止。



重複次數

自動重複功能開啟指示符

- 要開啟自動重複功能時，請在開始時間選擇畫面顯示時按住 (A) 鈕。重複次數將出現在定時器時間的上方。
- 經常使用自動重複功能及鬧鈴會很快耗盡電池。

- 按 (D) 鈕啟動倒數定時器。
 • 倒數正在進行時按 (D) 鈕可暫停倒數。再次按 (D) 鈕又可恢復倒數。

- 倒數結束時手錶將發出 10 秒鐘的鬧鈴音，按任意鈕可停止鬧鈴音。
- 在自動重複功能未開啟的情況下倒數結束時，手錶將開始經過時間的測量，並顯示倒數結束後所經過的時間。此經過時間的測量將在 60 分鐘後自動停止。此時倒數定時器的開始時間選擇畫面將會出現。
- 在自動重複功能開啟的情況下倒數結束時，手錶將從預設開始時間開始重新倒數。重複次數會顯示在定時器時間的上方。重複到 100 次時重複次數將顯示為“--”。
- 要完全停止倒數時，首先暫停倒數（按 (D) 鈕），然後按 (A) 鈕。此時手錶將顯示預設定時器功能的初始畫面。

間隔定時器

間隔定時器編號

現在時間

開始時間 (分'秒')

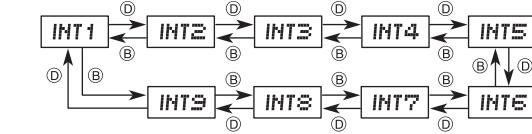
對於間隔定時器，您最多可以設定九個開始時間，定時器將按照先後順序依次倒數。

間隔定時器可用於對間隔訓練（例如，跑 3 分鐘 [INT1]，休息 1 分鐘 [INT2]，再跑 5 分鐘 [INT3] 等）或多次反復的事件（例如，比賽 45 分鐘 [INT1]，休息 15 分鐘 [INT2]，再比賽 45 分鐘 [INT3] 等）進行測時。

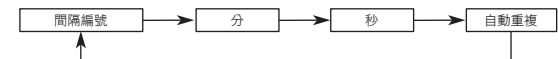
- 任何定時器倒數至零時手錶都會發出鳴音。
- 當最後一個間隔定時器倒數至零時，手錶將鳴音約五秒鐘。
- 您可以開啟自動重複功能，使間隔定時器在最後一個倒數結束時自動從頭開始依次序重新開始倒數。
- 本節中的所有操作都必須在間隔定時器功能畫面中執行。請按 (C) 鈕進入該畫面。

如何設定間隔定時器

- 在間隔定時器功能畫面顯示時，按住 (A) 鈕直至間隔編號開始閃動。此表示現已進入設定畫面。
- 用 (D) 鈕及 (B) 鈕選擇間隔編號直至要設定的出現為止。



- 按 (C) 鈕依照如下順序選擇設定項目（閃動）。



畫面	目的:	操作:
INT1	改變編號	用 (D) (+) 鈕及 (B) (-) 鈕。
03:00	改變分鐘	用 (D) (+) 鈕及 (B) (-) 鈕。
03:00	改變秒數 (以 5 秒鐘為單位)	用 (D) (+) 鈕及 (B) (-) 鈕。
→	交替解除 (←) 或開啟 (↻) 自動重複功能。	按 (D) 鈕。

- 在間隔定時器倒數過程中，任何開始時間為 00:00 的定時器無效。
- 您不能對個別間隔定時器設定自動重複功能。在間隔定時器功能中，自動重複功能將使所有定時器重新倒數。

重複次數

自動重複功能開啟指示符

- 設定所有所需定時器的時間。
- 按 (A) 鈕退出設定畫面。
 • 自動重複功能開啟時，重複次數將表示在定時器時間的上方。
 • 經常使用自動重複功能及鬧鈴會很快耗盡電池。

如何執行間隔定時器操作

- 在間隔定時器功能畫面顯示時，按 (D) 鈕可啟動間隔定時器。
- 要暫停間隔定時器的運作時，請按 (D) 鈕。再次按 (D) 鈕又可重新啟動定時器。
 - 在自動重複功能未開啟的情況下，各間隔定時器倒數至零時手錶將鳴音。當最後一個間隔定時器倒數至零時手錶將鳴音約五秒鐘。
 - 在自動重複功能開啟的情況下，各間隔定時器倒數至零時手錶將鳴音。當最後一個間隔定時器倒數至零時手錶將鳴音五秒鐘並從第一個定時器起重新開始測時。重複次數會顯示在定時器時間的上方。重複到 100 次時重複次數將顯示為“--”。
 - 若不停止間隔定時器，即使退出間隔定時器功能畫面，正在倒數的間隔定時器仍將繼續進行測時。
 - 要停止間隔定時器時，首先按 (D) 鈕暫停倒數，然後按 (A) 鈕。此時倒數時間將返回至其開始值。

世界時間功能

計時功能時間

城市名稱

所選城市所在時區的現在時間

本錶的世界時間功能可顯示世界 48 個城市（29 個時區）的現在時間。

- 進入世界時間功能畫面時，上次退出該功能畫面時顯示的資料將首先出現。
- 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，請檢查計時功能中的時間及時區設定。如有需要請進行更改。


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) 鈕將您要改設其標準時間/夏令時間的城市名稱（時區）顯示在畫面中。
- 按住 (A) 鈕約 1 秒鐘交替選擇夏令時間（DST 顯示）及標準時間（DST 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。
- 夏令時間/標準時間的設定只會對目前在畫面中顯示的城市有效，其他城市不受影響。

DST 指示符

鬧鈴功能

整點響報
開啟指示符



現在時間

每日鬧鈴開啟後，每天在到達預設的鬧鈴時間時，鬧鈴會發出 10 秒的鳴音。開啟整點響報功能後，在每小時整點時本錶會發出鳴音。

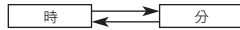
- 本錶中的所有操作都必須在鬧鈴功能畫面中執行。請按 **ⓐ** 鈕進入該功能畫面。

如何設定鬧鈴時間

- 顯示鬧鈴功能畫面後，按住 **ⓐ** 鈕直至鬧鈴時間的時數位開始閃動。時數位閃動表示其已被選擇。
 - 此操作會自動開啟該鬧鈴。

鬧鈴開啟指示符
鬧鈴時間 (時:分)

2. 按 **ⓐ** 鈕可依照下列順序選擇設定項目。



3. 設定閃動時，用 **ⓑ** 鈕及 **Ⓒ** 鈕如下所示進行變更。

畫面	目的:	操作:
12:00	改變時數及分數	用 Ⓒ (+) 鈕及 ⓑ (-) 鈕。 • 使用 12 小時制時，請正確設定上午或下午 (P 指示符)。

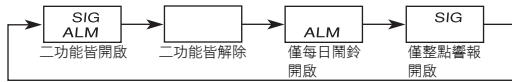
4. 鬧鈴時間的設定完畢後，按 **ⓐ** 鈕返回鬧鈴功能畫面。

如何停止鬧鈴鳴響

鬧鈴鳴響後，按任意鈕可停止鬧鈴鳴音。

如何開啟及解除每日鬧鈴及整點響報

顯示鬧鈴功能畫面後，按 **Ⓒ** 鈕可依照下列順序選擇每日鬧鈴及整點響報的狀態。




如何測試鬧鈴

顯示鬧鈴功能畫面後，按 **Ⓒ** 鈕可使鬧鈴鳴響。

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，必須事先開啟該功能 (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。

將本錶移至與地面平行的位置上，然後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機動車前，必須事先將手錶的自動照明功能解除。這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。

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重要使用須知及注意事項。

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、倒數鬧鈴及事件定時器鬧鈴亦將正常鳴響。

如何開啟及解除按鈕操作音

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

- 按住 **Ⓒ** 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。
- 當按鈕操作音解除時，**ⓐ** 指示符會顯示在所有功能畫面中。

選擇

在各功能畫面及設定畫面中，使用 **Ⓒ** 鈕及 **Ⓓ** 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選擇，但在間隔定時器功能畫面上間隔編碼閃動時不能選擇資料。

畫面的自動返回

- 當鬧鈴功能畫面顯示時，若不作任何操作經過 2 或 3 分鐘，手錶將自動返回計時功能畫面。
- 當有數字在畫面中閃動時，若不作任何操作經過 2 或 3 分鐘，手錶將自動退出設定畫面。

計時功能

- 在將秒數復位至 **00** 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，分數值則保持不變。
- 年份可在 2000 年至 2099 年之間設定。
- 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

- 世界時間功能中的秒數與計時功能中的秒數同步。
- 在世界時間功能中，各城市的現在時間是根據 UTC 時差及計時功能中居住城市的現在時間算出。
- 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。它是世界通用的科學計時標準。該時間使用原子 (鎊) 時鐘精心保持計時，計時精度在微秒之內。UTC 以英國的格林威治為基準點，通過添減閏秒保持與地球自轉的同步。

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響音。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。



- 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向您，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，請試將本錶轉回原位 (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，您可能留意到有很輕微的響音從手錶中發出。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	Prata	-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, Ader, 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
RGZ	Yangon	+06.5	
BKK	Bangkok	+07.0	Jakarta, Phnom Penh, Hanoi, Ventiane
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.