

夏令時間採用規則

國家名稱或地區		夏令時間差距	夏令規則	
			開始	結束
北美	美國 ^{*1}	+1 小時	3 月第二個星期日的上午 2:00	11 月第一個星期日的上午 2:00
	加拿大 ^{*1}	+1 小時	3 月第二個星期日的上午 2:00	11 月第一個星期日的上午 2:00
	格陵蘭 ^{*1}	+1 小時	3 月最後一個星期日的上午 1:00 (UTC)	11 月最後一個星期日的上午 1:00 (UTC)
	聖皮埃爾	+1 小時	3 月第二個星期日的上午 2:00	11 月第一個星期日的上午 2:00
	墨西哥市 (墨西哥) ^{*2}	+1 小時	4 月第一個星期日的上午 02:00	10 月最後一個星期日的上午 2:00
	提華納 (墨西哥) ^{*2}	+1 小時	3 月第二個星期日的上午 2:00	11 月第一個星期日的上午 2:00
	巴哈馬	+1 小時	3 月第二個星期日的上午 2:00	11 月第一個星期日的上午 2:00
	古巴	+1 小時	3 月第二個星期日的午夜 (0:00)	11 月第一個星期日的上午 2:00
	特克斯和凱科斯群島	+1 小時	3 月第二個星期日的上午 2:00	11 月第一個星期日的上午 2:00
	海地	+1 小時	3 月第二個星期日的上午 2:00	11 月第一個星期日的上午 2:00
南美	巴西 ^{*1}	+1 小時	10 月第二個星期日的午夜 (0:00)	2 月第三個或第四個星期日的午夜 (0:00)
	智利	+1 小時	10 月第二個星期六的午夜 (24:00)	3 月第二個星期六的午夜 (24:00)
	烏拉圭	+1 小時	10 月第一個星期日的上午 2:00	3 月第二個星期日的上午 2:00
	巴拉圭	+1 小時	10 月第一個星期日的午夜 (0:00)	3 月第四個星期日的午夜 (0:00)
歐洲	歐洲國家	+1 小時	3 月最後一個星期日的上午 1:00 (UTC)	11 月最後一個星期日的上午 1:00 (UTC)
	土耳其	+1 小時	3 月最後一個星期日的上午 03:00	10 月最後一個星期日的上午 04:00
亞洲	亞塞拜然	+1 小時	3 月最後一個星期日的上午 04:00	10 月最後一個星期日的上午 05:00
	賽普勒斯	+1 小時	3 月最後一個星期日的上午 03:00	10 月最後一個星期日的上午 04:00
	敘利亞	+1 小時	3 月最後一個星期五的午夜 (0:00)	10 月最後一個星期五的午夜 (0:00)
	黎巴嫩	+1 小時	3 月最後一個星期日的午夜 (0:00)	10 月最後一個星期日的午夜 (0:00)
	以色列	+1 小時	3 月最後一個星期日前期的星期五的上午 2:00	10 月最後一個星期日的上午 2:00
	約旦	+1 小時	3 月最後一個星期四的午夜 (24:00)	10 月最後一個星期五的上午 01:00
	伊朗	+1 小時	3 月 22 或 21 日的午夜 (0:00)	9 月 22 或 21 日的午夜
大西洋	百慕達	+1 小時	3 月第二個星期日的上午 2:00	11 月第一個星期日的上午 2:00
	加那利群島	+1 小時	3 月最後一個星期日的上午 01:00	10 月最後一個星期日的上午 2:00
非洲	摩洛哥	+1 小時	3 月最後一個星期日的上午 02:00	10 月最後一個星期日的上午 03:00
	納米比亞	+1 小時	9 月第一個星期日的上午 2:00	4 月第一個星期日的上午 02:00
澳洲	雪梨 ^{*2}	+1 小時	10 月第一個星期日的上午 2:00	4 月第一個星期日的上午 03:00
	豪勳爵島 ^{*2}	+30 分鐘	10 月第一個星期日的上午 2:00	4 月第一個星期日的上午 02:00
太平洋	紐西蘭	+1 小時	9 月最後一個星期日的上午 2:00	4 月第一個星期日的上午 03:00
	斐濟	+1 小時	10 月第四個星期日的上午 2:00	1 月第三個星期日的上午 2:00
	薩摩亞	+1 小時	9 月最後一個星期日的上午 03:00	4 月第一個星期日的上午 04:00
南極	麥克默多站 ^{*2}	+1 小時	9 月最後一個星期日的上午 2:00	4 月第一個星期日的上午 03:00
	阿蒙森-斯科特南極站 ^{*2}	+1 小時	9 月最後一個星期日的上午 2:00	4 月第一個星期日的上午 03:00
	帕默南極站 ^{*2}	+1 小時	10 月第二個星期六的午夜 (24:00)	3 月第二個星期六的午夜 (24:00)

截至 2013 年 3 月的最新資訊

*1 特定地區未採用夏令時間。

*2 使用多種夏令時間規則。