

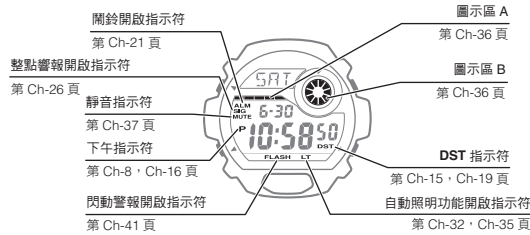
有關本說明書



- 根據手錶的型號，顯示幕上的文字顯示有白底黑字及黑底白字兩種。本用戶說明書中的所有示範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。

Ch-1

指示符



Ch-2

目錄

指示符.....	Ch-2
部位說明.....	Ch-6
計時功能.....	Ch-8
世界時間功能.....	Ch-18
鬧鈴功能.....	Ch-21
倒數計時器功能.....	Ch-27
秒錶功能.....	Ch-30
照明.....	Ch-32
參考資料.....	Ch-36
規格.....	Ch-44

Ch-3

操作便覽

以下是本操作說明書中所有操作的便覽。

如何為計時功能選擇標準時間及夏令時間.....	Ch-15
如何查閱各城市的時間.....	Ch-18
如何為各城市選擇標準時間及夏令時間.....	Ch-19
如何將世界時間城市設定為居住城市.....	Ch-20
如何設定鬧鈴時間.....	Ch-22
如何測試鬧鈴.....	Ch-24
如何開啟及解除鬧鈴.....	Ch-25
如何開啟及解除整點響報.....	Ch-26
如何設定倒數計時器.....	Ch-28
如何使用倒數計時器.....	Ch-29

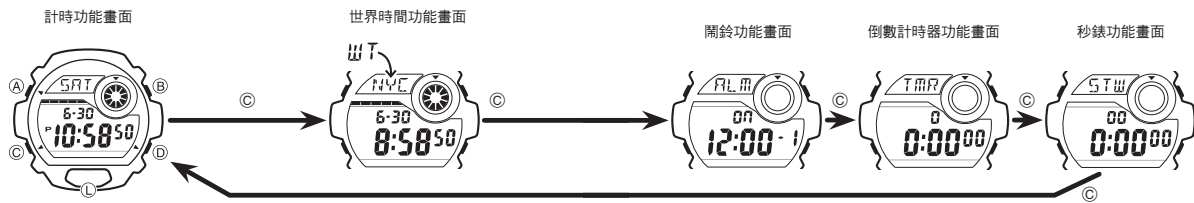
Ch-4

如何使用秒錶測量時間.....	Ch-31
如何點亮照明.....	Ch-33
如何指定照明持續時間.....	Ch-33
如何開啟及解除自動照明功能.....	Ch-35
如何開啟及解除按鈕操作音.....	Ch-38
如何開啟或解除閃動警報.....	Ch-41

Ch-5

部位說明

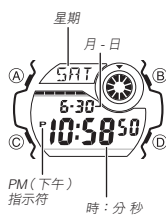
- 按 (C) 鈕可選擇各功能畫面。
- 在任意功能畫面（設定畫面除外）顯示時，按 (L) 鈕可點亮照明。



Ch-6

Ch-7

計時功能

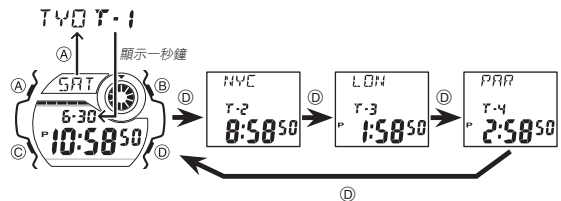


計時功能的多時間功能能同時保持四個不同城市的現在時間及日期，方便查看。四個時間的編號分別為 T-1 (時間 1) 至 T-4 (時間 4)。T-1 為居住城市時間，而 T-2、T-3 及 T-4 為各當地時間。當地時間與居住城市時間 (T-1) 同步。

Ch-8

時間畫面間的選擇

按 (D) 鈕可依下示順序循環選擇時間畫面。



Ch-9

- 居住城市時間 (T-1) 畫面顯示時, 按 (A) 鈕將顯示目前所選居住城市的星期 / 月 - 日 及 T-1 指示符約一秒鐘。
- 您只能改變居住城市的時間 (T-1)。
- 對於當地時間 (T-2, T-3, T-4), 您只能改變城市代碼及 DST 夏令時間設定。

時間畫面的選擇

- 在計時功能畫面 (第 Ch-6 頁) 顯示時, 按住 (D) 鈕約三秒鐘可依 T-1 至 T-4 的順序循環選擇時間畫面。
- 按任意按鈕將顯示居住城市時間 (T-1) 畫面。

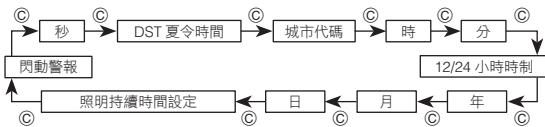
如何改變居住城市的時間及日期



1. 用 (D) 鈕顯示居住城市時間 (T-1) 畫面。
2. 按住 (A) 鈕直至秒數位開始閃動。此表示現已進入設定畫面。
3. 按 (C) 鈕依照下示順序選擇要設定的項目 (閃動)。

Ch-10

Ch-11



4. 選擇了要變更的設定項目後 (閃動), 使用 (D) 鈕及 (B) 鈕如下所述進行變更。

畫面顯示	目的:	操作:
50	將秒數復位至 00。	按 (D) 鈕。
0 FF DST	交替選擇夏令時間 (ON) 及標準時間 (OFF)。	
T Y D	改變城市代碼。	使用 (D) (向東) 鈕及 (B) (向西) 鈕。
10:58	選擇時數或分數。	使用 (D) (+) 鈕及 (B) (-) 鈕。
12H	選擇 12 小時 (12H) 及 24 小時 (24H) 時制。	
20 12	選擇年數。	使用 (D) (+) 鈕及 (B) (-) 鈕
6-30	選擇月數或日數。	
L T 1	選擇 1.5 秒 (1) 及 3 秒 (3)。	按 (D) 鈕。
Fl ON	開啟 (ON) 或解除 (OFF) 閃動警報。	

Ch-12

Ch-13

- 有關 DST 夏令時間設定的詳情, 請參閱第 Ch-14 頁上的“夏令時間 (DST)”一節。
 - 有關閃動警報的說明請參閱“閃動警報”一節 (第 Ch-41 頁)。
5. 按 (A) 鈕退出設定畫面。
 - 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 (日光節約時間) 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。

如何為計時功能選擇標準時間及夏令時間



1. 用 (D) 鈕顯示居住城市時間 (T-1) 畫面。
 2. 按住 (A) 鈕直至秒數位開始閃動。此表示現已進入設定畫面。
 3. 按 (C) 鈕顯示 DST 夏令時間設定畫面。
 4. 按 (D) 鈕交替選擇夏令時間 (ON 出現) 及標準時間 (OFF 出現)。
 5. 按 (A) 鈕退出設定畫面。
- DST 指示符出現在計時畫面上時表示已啟用夏令時間。

Ch-14

Ch-15

12/24 小時時制

- 選用 12 小時時制時, 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 小時時制。

如何改變當地時間的城市設定

當地時間城市可選擇為本說明書末尾的表中的任意一個城市代碼。

1. 顯示要改變其城市設定的當地時間, 然後按住 (A) 鈕約一秒鐘直到現在的城市代碼開始閃動。
2. 用 (D) (向東) 鈕及 (B) (向西) 鈕選擇所需要的城市。
3. 按 (C) 鈕顯示 DST 夏令時間設定畫面。
4. 按 (D) 鈕選擇夏令時間 (ON 出現) 及標準時間 (OFF 出現)。
5. 設定完畢後, 按 (A) 鈕。

居住城市時間與當地時間的交換

使用下述操作可以交換居住城市時間 (T-1) 與當地時間 (T-2, T-3, T-4) 之一。

1. 在計時功能畫面顯示時, 用 (D) 鈕顯示要與居住城市時間交換的當地時間。
2. 同時按 (A) 鈕及 (B) 鈕。

Ch-16

Ch-17

世界時間功能



所選城市所在時區的現在時間及日期

本錶的世界時間功能可顯示世界 48 個城市 (31 個時區) 的現在時間。

- 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 (第 Ch-6 頁)。

如何查閱各城市的時間

在世界時間功能中, 用 (D) (向東) 鈕及 (B) (向西) 鈕可選擇城市代碼 (時區)。

- 有關城市代碼的詳情, 請參閱本說明書末尾的“City Code Table” (城市代碼表)。
- 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, 並做必要的變更。

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) 鈕及 (B) 鈕將您要改設其標準時間 / 夏令時間的城市代碼 (時區) 顯示在畫面中。
2. 按住 (A) 鈕約 1 秒鐘交替選擇夏令時間 (DST 出現) 及標準時間 (DST 消失)。
- 為某城市設定夏令時間後, 在顯示其城市代碼時, 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, 對其他城市沒有影響。
- 請注意, 當 UTC 被選作城市代碼時不能選擇標準時間及夏令時間。

Ch-18

Ch-19

如何將世界時間城市設定為居住城市

1. 在世界時間功能中，用 (D) 鈕及 (B) 鈕顯示要設定為新的居住城市的城市。
 2. 同時按 (A) 鈕及 (B) 鈕。
- 您在第 1 步選擇的世界時間城市成為新的居住城市。

Ch-20

Ch-21

如何設定鬧鈴時間

1. 顯示鬧鈴功能畫面後，使用 (D) 鈕選擇要設定的鬧鈴的編號，直至其鬧鈴畫面出現為止。
-
2. 選擇了要設定的鬧鈴後，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。
- 此時該鬧鈴會自動開啟為一次鳴響鬧鈴。

Ch-22

鬧鈴的運作

無論目前所顯示的是什麼功能畫面，鬧鈴在到達預設的時間時會鳴響 20 秒鐘。

- 鬧鈴及整點響報根據居住城市時間 (T-1) 動作。
- 鬧鈴開始鳴響後，按任何鈕都可停止鳴響。

如何測試鬧鈴

顯示鬧鈴功能畫面後，按住 (D) 鈕可使鬧鈴鳴響。

Ch-24

如何開啟及解除整點響報

整點響報開啟指示符

1. 顯示鬧鈴功能畫面後，按 (D) 鈕選擇整點響報。
 2. 按 (A) 鈕交替開啟或解除整點響報。
- 整點響報經開啟後，整點響報開啟指示符會在所有功能畫面中出現。



Ch-26

如何設定倒數計時器

1. 在倒數計時器功能中，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 (第 Ch-29 頁) 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. 選擇了要更改的設定 (閃動) 後，用 (D) (+) 鈕及 (B) (-) 鈕改變閃動的項目。
- 若要將倒數開始時間設為 24 小時，請設定 0:00:00。
4. 按 (A) 鈕退出設定畫面。

Ch-28

鬧鈴功能

鬧鈴開啟指示符

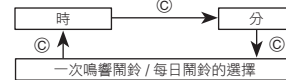


鬧鈴時間
(時:分)

本錶共有五個鬧鈴，每個鬧鈴都可配置為每日鬧鈴或一次鳴響鬧鈴。

- 每日鬧鈴：每日到達預設時間時鳴響。
 - 一次鳴響鬧鈴：在到達預設時間時鳴響一次，然後便自動關閉。
- 本錶還具備整點響報功能，開啟該功能後，本錶會在每小時整點時發出 2 聲鳴音。
- 本節中的所有操作都必須在鬧鈴功能畫面中執行。請按 (C) 鈕進入該畫面 (第 Ch-7 頁)。
 - 鬧鈴根據目前居住城市的時間動作。

3. 按 (C) 鈕依照下示順序選擇設定項目 (閃動)。



4. 在某設定閃動時，按 (D) 鈕及 (B) 鈕如下所示更改設定值。

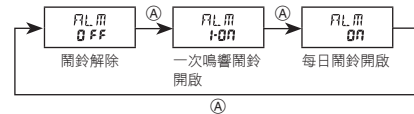
畫面顯示	目的:	操作:
12:00	更改時數及分數。	使用 (D) (+) 鈕及 (B) (-) 鈕。 • 使用 12 小時制時，必須正確設定時間的上午或下午 (指示符 P)。
1:00 / 00	選擇一次鳴響鬧鈴及每日鬧鈴。	按 (D) 鈕 一次鳴響鬧鈴開啟: 1:00 每日鬧鈴開啟: 00

5. 按 (A) 鈕退出設定畫面。

Ch-23

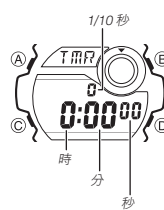
如何開啟及解除鬧鈴

1. 顯示鬧鈴功能畫面後，使用 (D) 鈕選擇一個鬧鈴。
2. 按 (A) 鈕循環選擇鬧鈴設定，如下所示。



- 任一鬧鈴開啟後，鬧鈴開啟指示符會在所有功能畫面中出現。
- 在鬧鈴鳴響時，鬧鈴開啟指示符會在畫面中閃動。

倒數計時器功能



倒數計時器可於 1 秒鐘至 24 小時的範圍內進行設定。當倒數到達零時，鬧鈴會鳴響。

- 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 (第 Ch-7 頁)。

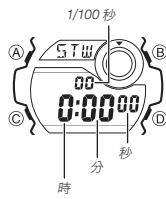
Ch-27

如何使用倒數計時器

- 在倒數計時器功能畫面顯示時，按 (D) 鈕可以起動倒數計時器。
- 倒數結束時，鬧鈴鳴響十秒鐘或直到您按任意鈕停止鬧鈴音。鬧鈴鳴響時，倒數時間自動返回其開始值。
 - 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 (B) 鈕。此時，倒數時間會返回至其開始值。

Ch-29

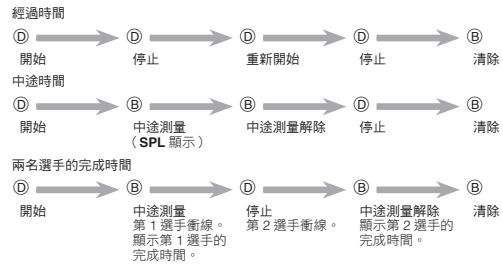
秒錶功能



- 秒錶用於測量經過時間、中途時間及兩名選手的完成時間。
- 秒錶的測時限度是 23 小時 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，測時亦會繼續進行。
 - 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。
 - 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（第 Ch-7 頁）。

Ch-30

如何使用秒錶測量時間



Ch-31

照明



- 本錶採用兩個 LED（發光二極管）為畫面提供照明，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（自動照明功能開啟指示符會在畫面中出現）。
 - 有關照明的相關資訊，請參閱“照明須知”（第 Ch-42 頁）一節。

自動照明功能開啟指示符

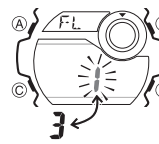
Ch-32

如何點亮照明

- 在任意功能中（設定畫面顯示時除外），按 **L** 鈕可點亮照明。
- 使用下述操作可將照明持續時間指定為 1.5 秒或 3 秒。按 **L** 鈕時，照明將按照明持續時間設定點亮約 1.5 秒或 3 秒。

如何指定照明持續時間

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. 秒數閃動過程中，按 **C** 鈕九次顯示照明持續時間設定畫面。
3. 按 **D** 鈕交替選擇 1.5 秒 (1) 及 3 秒 (3)。
4. 按 **A** 鈕退出設定畫面。

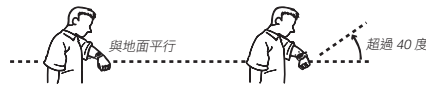


Ch-33

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腕，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。



Ch-34

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 **L** 鈕約 3 秒便可交替開啟（自動照明功能開啟指示符出現）或解除（自動照明功能開啟指示符消失）自動照明功能。
- 自動照明功能經開啟後，自動照明功能開啟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。

Ch-35

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。

圖示區

本錶共有名為 A 及 B 的兩個圖示區。



- 圖示區 A：在計時功能及世界時間功能中，各段表示現在時間（以 10 秒鐘為單位）。在倒數計時器功能及秒錶功能中，各段表示正在進行的定時器測時（以 1/10 秒鐘為單位）。

Ch-36

- 圖示區 B：在計時功能及世界時間功能中，區段表示現在時間（以一秒鐘為單位）。在倒數計時器功能及秒錶功能中，區段表示正在進行的計時（以一秒鐘為單位）。

按鈕操作音

靜音指示符



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、整點響報及倒數鬧鈴亦將正常鳴響。

Ch-37

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 **C** 鈕可交替開啟（靜音指示符不顯示）或解除（靜音指示符顯示）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。
- 當按鈕操作音解除時，靜音指示符會顯示在所有功能畫面中。

畫面的自動返回

- 在鬧鈴功能中，若您不進行任何操作經過 2 至 3 分鐘，手錶將自動返回計時功能。
- 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。

Ch-38

選擇

在各功能畫面及設定畫面中，使用 **B** 鈕及 **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。

計時功能

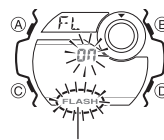
- 在將秒數復位至 **00** 時，若秒數值是於 30-59 之間，在秒數值回至 **00** 的同時，分數值亦會加 1。若秒數值是於 00-29 之間，分數值則保持不變。
- 年數可在 2000 年至 2099 年之間設定。
- 本錶設有全自動日曆，其可自動調整長短月及閏年的日期。日期一旦設定，除更換本錶的電池之後以外，無需再次調整。

Ch-39

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。
- 所有世界時間功能中的時間都是使用 UTC 時差，從計時功能中居住城市的現在時間計算而來。
- 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“Coordinated Universal Time (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（銻）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。

閃動警報



閃動警報開啟指示符

閃動警報開啟後，鬧鈴、整點響報及倒數鬧鈴功能動作時，照明會閃動。

如何開啟或解除閃動警報

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) 鈕十次顯示閃動警報設定畫面。
3. 按 (D) 鈕交替開啟或解除閃動警報。
 - 閃動警報功能開啟後，閃動警報開啟指示符將出現在所有功能畫面上。
4. 按 (A) 鈕退出設定畫面。

Ch-40

Ch-41

照明須知

- 本錶的照明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。
- 在閃動警報關閉的狀態下，鬧鈴開始鳴響時照明自動熄滅。在閃動警報開啟的狀態下，照明將與鬧鈴一起閃動。
- 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。

超過 15 度過高



- 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朝您，照明亦會在預設照明持續時間經過後熄滅（請參閱“如何指定照明持續時間”一節（第 Ch-33 頁））。

- 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。
- 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。

Ch-42

Ch-43

規格

常溫下的精確度：每月 ±15 秒

計時功能：時、分、秒、下午 (P)、月、日、星期

時制：12 小時及 24 小時制

日曆：2000 年至 2099 年的全自動日曆

其他：多時間功能（一個居住城市時間及三個當地時間）；夏令時間（日光節約時間）/ 標準時間

世界時間功能：48 個城市（31 個時區）及協調世界時 (UTC)

其他：標準時間 / 夏令時間（日光節約時間）；居住城市 / 世界時間城市交換

鬧鈴功能：5 個鬧鈴（一次鳴響鬧鈴或每日鬧鈴），整點響報

倒數計時器功能

測時單位：1/10 秒

輸入範圍：1 秒鐘至 24 小時（以 1 秒鐘、1 分鐘及 1 小時為單位）

秒錶功能

測時單位：1/100 秒

測時限度：23 小時 59 分 59.99 秒

測量功能：經過時間，中途時間及兩名選手的完成時間

照明：LED（發光二極管）；照明持續時間可選

其他：按鈕操作音開啟 / 解除；自動照明功能；閃動警報功能

電池：1 個鋰電池（型號：CR2016）

CR2016 型電池可供電約 3 年；假設鬧鈴每日鳴響 20 秒（閃動警報功能開啟）；照明每日點亮 1.5 秒

Ch-44

Ch-45



City Code Table



L-1

City Code Table

City Code	City	UTC Offset/GMT Differential
PPG	Pago Pago	-11
HNL	Honolulu	-10
ANC	Anchorage	-9
YVR	Vancouver	-8
LAX	Los Angeles	-8
YEA	Edmonton	-7
DEN	Denver	-7
MEX	Mexico City	-6
CHI	Chicago	-6
NYC	New York	-5
SCL	Santiago	-4
YHZ	Halifax	-4
YYT	St. Johns	-3.5
RIO	Rio De Janeiro	-3
FEN	Fernando de Noronha	-2

City Code	City	UTC Offset/GMT Differential
RAI	Praia	-1
UTC		
LIS	Lisbon	0
LON	London	0
MAD	Madrid	0
PAR	Paris	0
ROM	Rome	+1
BER	Berlin	+1
STO	Stockholm	+1
ATH	Athens	+1
CAI	Cairo	+2
JRS	Jerusalem	+2
MOW	Moscow	+3
JED	Jeddah	+3
THR	Tehran	+3.5

City Code	City	UTC Offset/GMT Differential
DXB	Dubai	+4
KBL	Kabul	+4.5
KHI	Karachi	+5
DEL	Delhi	+5.5
KTM	Kathmandu	+5.75
DAC	Dhaka	+6
RGN	Yangon	+6.5
BKK	Bangkok	+7
SIN	Singapore	+7
HKG	Hong Kong	+8
BJS	Beijing	+8
TPE	Taipei	+8
SEL	Seoul	+9
TYO	Tokyo	+9
ADL	Adelaide	+9.5

City Code	City	UTC Offset/GMT Differential
GUM	Guam	+10
SYD	Sydney	+10
NOU	Noumea	+11
WLG	Wellington	+12

- Based on data as of December 2010.
- The rules governing global times (UTC offset and GMT differential) and summer time are determined by each individual country.

L-2

L-3