

目錄

開始使用之前...

- 指標
- 圖形顯示區域
- 在各功能間瀏覽
- 與手機連線

使用 Mobile Link 與手機通訊

- 連線
 - 與手機連線
 - 取消與手機的連線
 - 在醫療場所或飛機內使用手錶
 - 解除配對
 - 如果您購買另一個手機

自動時間調整

瀏覽計步器數據

瀏覽碼錶數據

進行碼錶目標時間設定

進行可程式化定時器設定

進行世界時間設定

手機尋找

進行手錶設定

變更居住城市夏令時間設定

計步器

計算步數

顯示步數

重設今天的步數

指定每日步數目標

步數不正確的原因

碼錶

- 中途時間與圈速
- 測量經過時間
- 測量中途時間或圈速
- 中途時間與圈速的顯示位置對調
- 進行碼錶測量時顯示現在時間
- 使用目標時間鬧鈴
 - 概述
 - 指定目標時間
 - 使用目標時間功能測量經過時間
 - 清除特定目標時間
 - 清除所有目標時間
- 檢視測得的時間數據
 - 檢視圈速/中途時間記錄
 - 刪除特定記錄
 - 刪除所有記錄

定時器

- 設定定時器開始時間
- 使用定時器
- 使用自動開始功能測量經過時間
- 將可程式化定時器做為間隔定時器使用
 - 概述
 - 進行間隔定時器設定
 - 使用間隔定時器

第二時間

- 進行第二時間設定
- 居住城市時間和第二時間對調

鬧鈴和整點報時

- 進行鬧鈴設定
- 啟用/停用鬧鈴或整點報時
- 停止鬧鈴
- 判斷鬧鈴開啟/關閉狀態

手動調整時間設定

- 設定時間/日期
- 切換 12 小時和 24 小時制

照明

- 手動使錶面亮起
- 自動照明
- 進行自動照明設定
- 指定照明持續時間

電池更換

其他設定

- 啟用按鈕操作音
- 將手錶恢復成原廠預設設定

移至其他時區

其他資訊

- 支援的手機型號
- 規格
- Mobile Link 注意事項
- 著作權和註冊的著作權

疑難排解

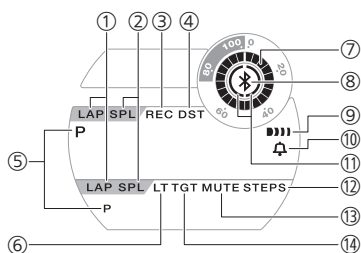
開始使用之前...

本節提供手錶的概述，並說明如何為手錶與手機建立連線。與手機連線後，手錶的時間設定便可與從手機擷取的資訊同步，您也可以在手機畫面上檢視手錶的步數及其碼錶數據。

註

- 本使用手冊所包含的圖例主要用於輔助說明。圖例可能會與其所代表的項目稍有不同。

指標



- ① [LAP] 顯示圈速時顯示。
- ② [SPL] 顯示中途時間時顯示。
- ③ [REC] 手錶處於「重新叫用功能」時顯示。
- ④ [DST] 目前的時間為夏令時間 (DST) 時顯示。
- ⑤ [P] 顯示時間為下午時出現。
- ⑥ [LT] 「自動照明」啟用時顯示。
- ⑦ 圖形區域 圖形顯示區操作會隨著各手錶功能中的操作變化。
- ⑧ 手錶與手機連線時顯示。
- ⑨ 鬧鈴 鬧鈴開啟時顯示。

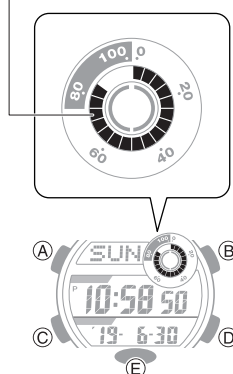
- ⑩ 整點報時 整點報時啟用時顯示。
- ⑪ 步數指標 指示步數是否有增加。
- ⑫ [STEPS] 顯示步數時顯示。
- ⑬ [MUTE] 停用按鈕操作音時顯示。
- ⑭ [TGT] 處於「碼錶功能」時，指示「目標時間」功能啟用時的測量狀態。

圖形顯示區域

圖形顯示區操作會隨著各手錶功能中的操作變化。

- 處於「重新叫用功能」與「鬧鈴功能」時，圖形顯示區域為空白。

圖形顯示區域



計時功能

顯示步數時，圖形顯示區域會顯示您的每日步數目標進度。若是其他顯示類型，圖形顯示區域則會顯示目前時間的秒數。

碼錶功能

啟用「目標時間」功能時，圖形顯示區域會指示何時達到目標時間。停用「目標時間」功能時，圖形顯示區域則會隨著碼錶經過時間的秒數而變化。

定時器功能

圖形顯示區域會顯示剩餘倒數時間的百分比。

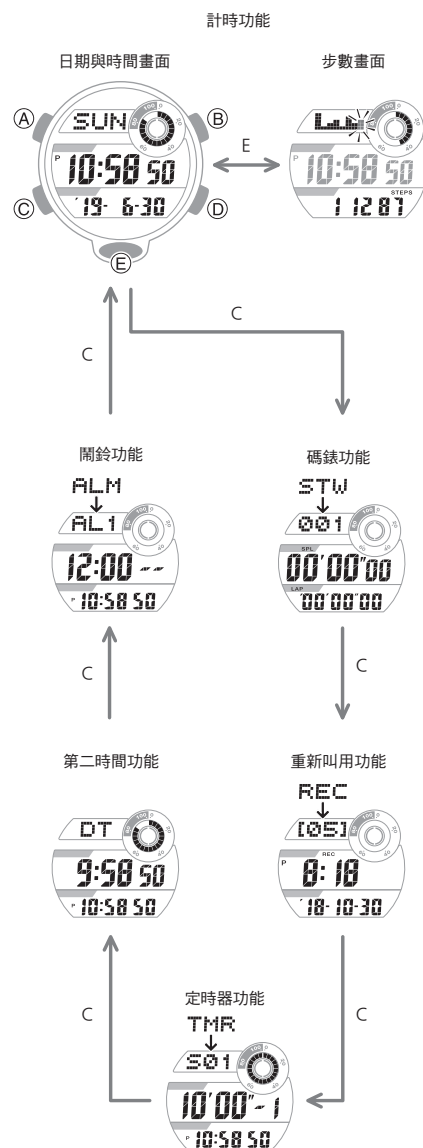
第二時間

圖形顯示區域會與「第二時間」的秒數同步。

在各功能間瀏覽

按下 (C) 可循環切換各種功能。

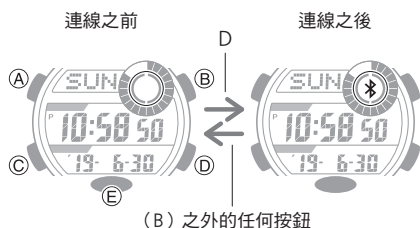
- 在「計時功能」中，每按一次 (E) 即可在日期與時間和步數之間切換顯示。
- 在任何功能中，按住 (C) 至少兩秒即可進入「計時功能」。



● 與手機連線

在「計時功能」中，請按住 (D) 至少兩秒。
✳️ 開始閃爍後，放開按鈕，閃爍代表手錶已與手機連線。

- 若要結束手機與手錶的連線，請在手錶上按下 (B) 之外的任何按鈕。



與手機連線

若要將手錶與手機連線，請先在手機上安裝 CASIO “CASIO WATCHES” 應用程式，然後使用 Bluetooth 配對手錶與手機。

● ① 在手機上安裝應用程式。

在 Google Play 或 App Store 中搜尋 CASIO “CASIO WATCHES” 應用程式，然後在手機上安裝。

● ② 進行 Bluetooth 設定。

啟用手機的 Bluetooth。

註

- 如需有關設定程序的詳細資訊，請參閱手機的使用手冊。

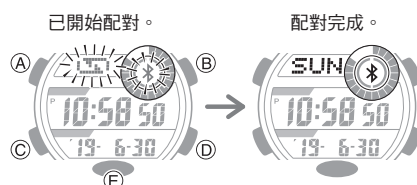
● ③ 配對手錶與手機。

在您将手錶搭配手機使用前，必須先將兩者配對。

1. 進入「計時功能」。
🔗 在各功能間瀏覽
2. 將您想要配對的手機移至靠近手錶（一公尺內）的位置。
3. 📱 點選 “CASIO WATCHES” 圖示。
4. 📱 點擊 “我的手錶” 標籤上的 +。
5. 📱 執行手機畫面上顯示的操作，將手錶登錄至 CASIO WATCHES 手機應用程式。
6. 🕒 按住 (D) 至少兩秒。✳️ 開始閃爍後，放開按鈕。

手錶與手機建立連線後，✳️ 會停止閃爍。

- 如果配對因某些原因而失敗，請從第 1 步驟開始，再次執行上述程序。



註

- 當您第一次啟動 CASIO WATCHES 時，您的手機上會出現訊息，詢問您是否希望啟用「擷取位置資訊」。將設定調為允許於背景中使用位置資訊。

使用 Mobile Link 與手機通訊

如果手錶和手機之間已建立 Bluetooth 連線，手錶的時間設定會自動調整。您也可以變更手錶的其他設定。

重要！

- 在進行碼錶測量或定時器倒數操作時，手錶無法與手機連線。

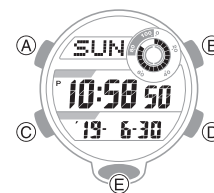
註

- 此功能只能於 CASIO WATCHES 在手機上執行時使用。
- 本章節描述手錶和手機的操作。
🕒：手錶操作
📱：手機操作

準備作業

進入「計時功能」。

🔗 在各功能間瀏覽



連線

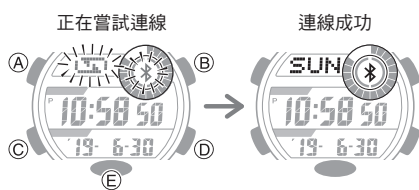
與手機連線

本章節說明如何在已經配對的手機和手錶間建立 Bluetooth 連線。

- 若手錶沒有和您想連線的手機配對，請參閱下方資訊，將手錶與手機配對。

③ 配對手錶與手機。

1. 請將手機移至靠近手錶（一公尺內）的位置。
2. 若 沒有顯示，請按住 (D) 至少兩秒。
 開始閃爍後，放開按鈕。
手錶與手機建立連線後， 會停止閃爍。



重要！

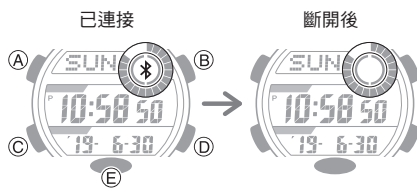
- 如果您在建立連線時遇到問題，可能是手機上未執行 CASIO WATCHES。在手機的主畫面上點擊“CASIO WATCHES”圖示。應用程式啟動之後，請按住手錶的 (D) 按鈕至少兩秒。

註

- 如果經過一段固定的時間後仍未在手錶或手機上執行任何操作，連線即會中斷。
若要指定連線限制時間，請以 CASIO WATCHES 執行以下操作：“手錶設定” → “與 APP 的連線時間”。接著，請選擇設定：3 分、5 分或 10 分。

取消與手機的連線

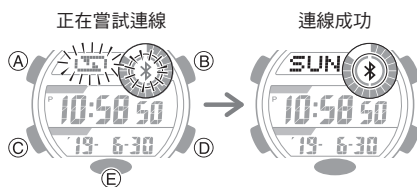
若要結束 Bluetooth 連線，請在手錶上按下 (B) 之外的任何按鈕。



在醫療場所或飛機內使用手錶

只要您身處醫院、飛機上或任何其他可能無法與手機連線的場所，您都可以執行以下程序以停用自動時間調整。若要重新啟用自動時間調整，請再執行一次相同的操作。

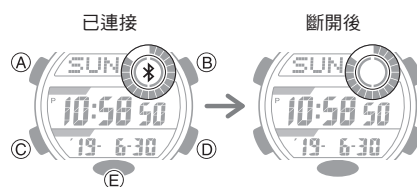
1. 點擊“CASIO WATCHES”圖示。
2. 按住 (D) 至少兩秒。 開始閃爍後，放開按鈕。
手錶與手機建立連線後， 會停止閃爍。



3. 執行手機畫面上所顯示的操作來啟用或停用自動時間調整。

解除配對

1. 如果手錶已與手機連線，按下 (B) 之外的任何按鈕即可結束連線。



2. 點擊“CASIO WATCHES”圖示。
3. 執行手機畫面上顯示的操作來解除配對。

如果您購買另一個手機

每當您首次與手機建立 Bluetooth 連線都必須執行配對操作。

③ 配對手錶與手機。

自動時間調整

您的手錶每天將會在預設時間與手機連線，並且自動調整其時間設定。

● 使用自動調整

您的手錶會依照預設排定時間一天調整時間設定四次。它會隨著您的日常生活自動執行調整操作，您無需執行任何操作。



重要！

- 遇到下列情況時，手錶可能無法執行自動時間設定調整。
 - 手機與配對的手機距離太遠時
 - 因無線電干擾等原因而無法通訊時
 - 手機正在更新其系統時
 - 手機並未執行 CASIO WATCHES 時
 - 進行碼錶或定時器操作時



註

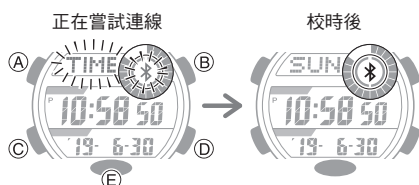
- 若 CASIO WATCHES 中已指定世界時間城市，該城市的時間也會自動同步。
- 手錶會在以下時間與手機連線，並且執行自動時間調整：上午 12:30、上午 6:30、下午 12:30、下午 6:30。自動時間調整完成後，連線會自動結束。

● 啟動立即時間調整

每當您在手錶與手機之間建立連線時，手錶就會自動調整時間設定。每當您要依據手機時間調整手錶的時間設定時，請執行下列程序來連接手機。

1. 按下 (D)。

這樣會使  和 [TIME] 在畫面上閃爍。手錶與手機建立連線後， 即會停止閃爍，且手錶的時間設定會與從手機擷取的資訊同步。



註




- 時間調整完成後，連線會自動結束。
- 如果時間調整因某些原因而失敗，手錶會回到「計時功能」，時間設定則維持不變。

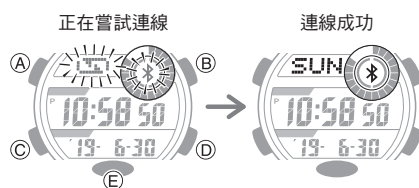
瀏覽計步器數據


CASIO WATCHES 可用於查看下列手錶測量出的資料。

- 24 小時步數、燃燒的卡路里
- 每週步數、燃燒的卡路里

1. 點擊“CASIO WATCHES”圖示。

2.  按住 (D) 至少兩秒。 開始閃爍後，放開按鈕。
手錶與手機建立連線後， 會停止閃爍。



3.  遵循螢幕上的指示來顯示計步器資料。

註





- 您也可以使用 CASIO WATCHES 指定每日步數目標。
- 雖然步數會即時顯示在手錶上，CASIO WATCHES 會在每小時整點和每半小時在螢幕頂端上顯示步數。因此 CASIO WATCHES 上顯示的步數可能會與手錶上顯示的步數有所差異。

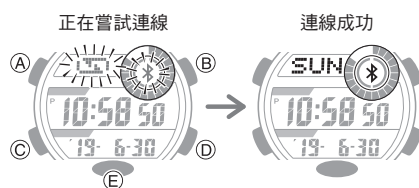
瀏覽碼錶數據


本節將解說如何傳送儲存在手錶記憶體中的圈速和途中時間（最多 200 筆記錄）以及其他數據到您的手機，讓您使用 CASIO WATCHES 加以檢視。

● 將碼錶資料傳送至手機

使用下列程序可將資料從手錶傳送至手機。



1.  點擊“CASIO WATCHES”圖示。
2.  按住 (D) 至少兩秒。 開始閃爍後，放開按鈕。
手錶與手機建立連線後， 會停止閃爍。



3.  執行手機畫面上所顯示的操作，將手錶測得的數據傳輸到手機。
數據傳輸完成後，手機畫面上會出現一份測量數據清單。
• 點選碼錶資料項目會顯示其詳細資訊。

● 查看已傳送的數據

使用 CASIO WATCHES 查看您傳送至手機的數據。

1.  點擊“CASIO WATCHES”圖示。
2.  執行手機畫面上所顯示的操作來檢視您要的測量數據。



註

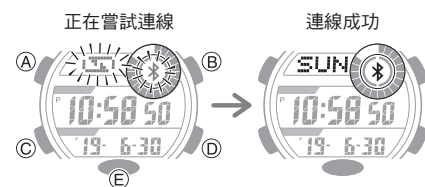
- 您可透過點擊“編輯”刪除數據。


進行碼錶目標時間設定

您可以使用 CASIO WATCHES 調整最多 10 組目標時間的設定。目標時間可以用一秒為單位進行設定，總計最多 24 小時。

- 如需目標時間相關資訊，請參閱下方資訊。
[🔍 概述](#)

1.  點擊“CASIO WATCHES”圖示。
2.  按住 (D) 至少兩秒。 開始閃爍後，放開按鈕。
手錶與手機建立連線後， 會停止閃爍。



3.  執行手機畫面上所顯示的操作來進行碼錶目標時間設定。

進行可程式化定時器設定

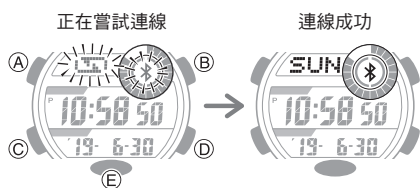
您可以使用 CASIO WATCHES 調整可程式化定時器的設定並建立包含多個定時器的群組。

- 如需可程式化定時器相關資訊，請參閱下方資訊。

概述

1. 點按「CASIO WATCHES」圖示。
2. 按住 (D) 至少兩秒。✱開始閃爍後，放開按鈕。

手錶與手機建立連線後，✱會停止閃爍。



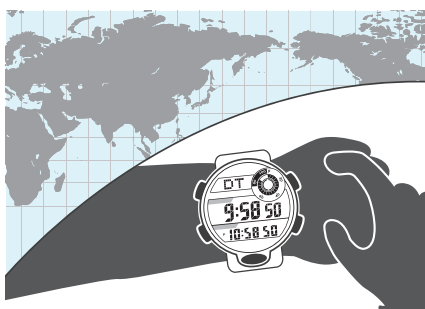
3. 執行畫面上顯示的操作來進行可程式化定時器設定。

註

- 變更定時器標題或刪除定時器，請點擊「編輯」。

進行世界時間設定

以 CASIO WATCHES 指定世界時間城市時，手錶的世界時間城市會跟著變更。世界時間的標準時間/夏令時間設定會自動調整，無需您操作手錶。

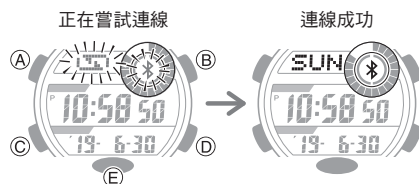


註

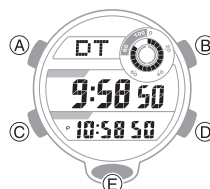
- CASIO WATCHES「世界時間」讓您在約 300 個世界時間城市中進行選擇。

● 選擇世界時間城市

1. 點按「CASIO WATCHES」圖示。
 2. 按住 (D) 至少兩秒。✱開始閃爍後，放開按鈕。
- 手錶與手機建立連線後，✱會停止閃爍。

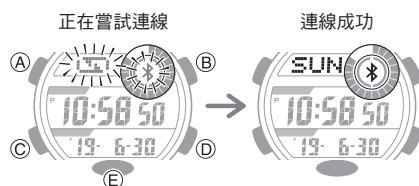


3. 執行手機畫面上的操作。世界時間設定會反映在手錶上。
- 進入「第二時間功能」即可查看世界時間。



● 進行夏令時間設定

1. 點按「CASIO WATCHES」圖示。
 2. 按住 (D) 至少兩秒。✱開始閃爍後，放開按鈕。
- 手錶與手機建立連線後，✱會停止閃爍。



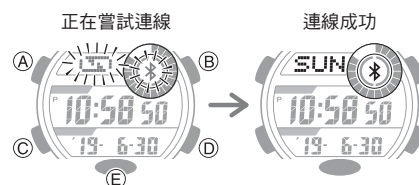
3. 執行手機畫面上所顯示的操作來選擇夏令時間設定。
- “Auto”
手錶會在標準時間和夏令時間之間自動切換。
 - “OFF”
手錶會一律顯示標準時間。
 - “ON”
手錶會一律顯示夏令時間。

註

- 當夏令時間設定為“Auto”時，手錶將會自動在標準時間和夏令時間之間切換。您無須手動切換標準時間和夏令時間。即使您位於不實施夏令時間的區域，仍可將手錶的夏令時間設定保留為“Auto”。
- 在手錶操作中手動變更時間設定會取消自動標準時間/夏令時間切換。
- CASIO WATCHES 畫面顯示夏令時間期間的資訊。

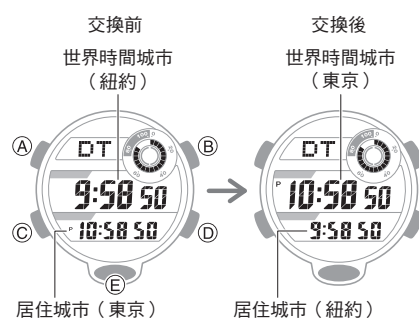
● 世界時間和居住時間對調

1. 點按「CASIO WATCHES」圖示。
 2. 按住 (D) 至少兩秒。✱開始閃爍後，放開按鈕。
- 手錶與手機建立連線後，✱會停止閃爍。



3. 執行手機畫面上顯示的操作，將居住時間與世界時間對調。

舉例來說，如果您的居住城市是東京，世界時間城市是紐約，則兩者會彼此對調，如下所示。



註

- 居住時間與世界時間對調後，24 小時後才會執行自動時間調整。

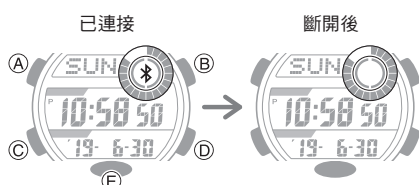
手機尋找

您可以使用手機尋找觸發手機鳴音，幫助您更容易找到手機。即使手機處於禮貌模式，仍會強迫發出鳴音。

重要！

- 請勿在禁止手機發出來電鳴音的區域中使用此功能。
- 鳴音會以高音量發出。請勿在透過耳機收聽手機輸出時使用此功能。

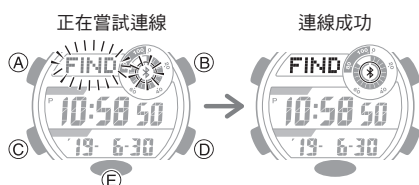
1. 如果手錶已與手機連線，按下 (B) 之外的任何按鈕即可結束連線。



2. 按住 (D) 至少五秒。[FIND] 開始閃爍後，放開按鈕。

手錶與手機建立連線後，手機會發出鳴音。

- 必須花上幾秒鐘的時間，才會聽到手機發出鳴音。



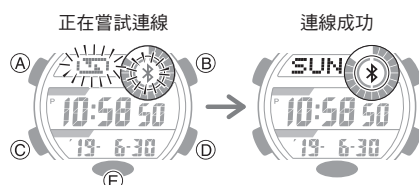
3. 按下 (B) 之外的任何按鈕即可停止鳴音。

- 您可以按下手錶上的任何按鈕來停止手機鳴音，但此動作僅在手機發出音效後的前 30 秒內執行才有效。

進行手錶設定

您可以使用 CASIO WATCHES 來指定 Bluetooth 連線經過多久後會自動中斷、指定照明持續時間，以及進行其他設定。

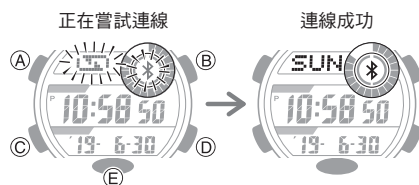
1. 點擊 “CASIO WATCHES” 圖示。
2. 按住 (D) 至少兩秒。開始閃爍後，放開按鈕。
手錶與手機建立連線後，會停止閃爍。



3. 選擇您想變更的設定，然後按照手機畫面執行操作。

變更居住城市夏令時間設定

1. 點擊 “CASIO WATCHES” 圖示。
2. 按住 (D) 至少兩秒。開始閃爍後，放開按鈕。
手錶與手機建立連線後，會停止閃爍。



3. 請執行手機畫面上顯示的操作來變更您的居住城市夏令時間設定。

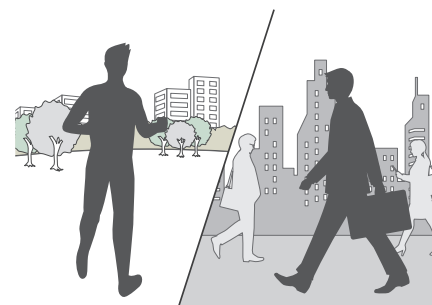
計步器

您可以使用計步器來追蹤走路或從事一般日常活動時的步數。



計算步數

如果佩戴手錶的方式正確，計步器即可計算您在走路或從事一般日常活動時的步數。



重要！

- 由於本手錶的計步器須戴在手腕上，因此可能偵測到腳步以外的移動，並將其計算為步數。此外，走路時異常的手臂擺動情況也可能造成誤計步數。

● 準備作業

若要取得最正確的步數，佩戴手錶時請將錶面朝外，並將錶帶繫緊。錶帶鬆弛可能會造成手錶無法取得正確的測量結果。

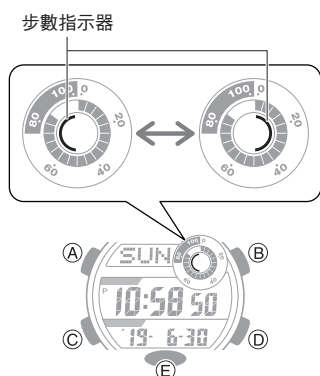


● 計算步數

計步器會在您開始走路時開始計算步數。步數指示器會顯示步數是否有增加。

以一秒的間隔交替顯示：走路（步數增加）

兩者同時顯示：未走路（步數未增加）



● 查看步數

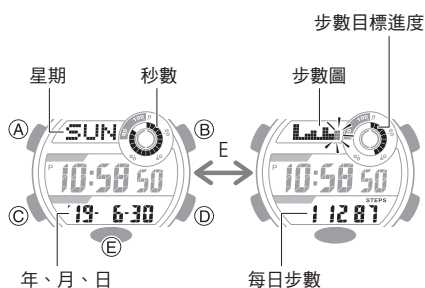
🔍 顯示步數

顯示步數

1. 進入「計時功能」。

🔍 在各功能間瀏覽

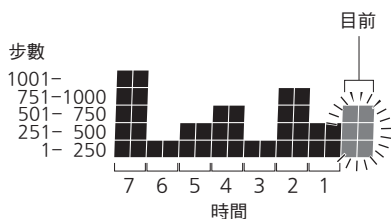
2. 使用 (E) 顯示步數。



● 解讀步數圖

步數圖會顯示您每小時完成的步數（最多 1,000 步）。這可讓您輕鬆地查看過去 7 或 8 個小時的走路速度。

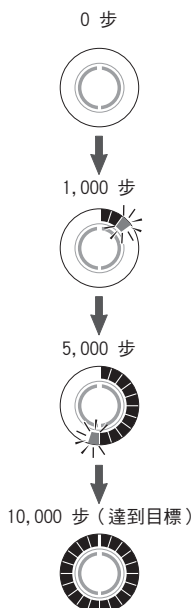
- 步數為零時，畫面將不會顯示步數圖。
- 步數圖內容一般會在每小時整點時更新。



● 查看您的每日步數目標進度

圖形顯示區域會顯示指定每日步數目標的完成進度。

範例：每日目標 10,000 步



註

- 畫面可顯示最多 999,999 步。如果步數超過 999,999，畫面將會停留在最大值 (999,999)。
- 為防止誤計，開始行走後 10 秒內顯示的步數不會增加。走路時間持續約 10 秒後才會顯示正確步數，且該步數將計入您在前 10 秒完成的步數。
- 步數會在每天午夜歸零。
- 為節省電力，如果您取下手錶（無可偵測到的手錶移動），且兩到三分鐘內沒有執行任何操作，則手錶會自動停止計算步數。
- 即使發生下列任一事件，步數圖仍會更新。
 - 加速計為節省電力而停止運作
 - 加速計發生錯誤或電力不足而無法計算

重設今天的步數

1. 進入「計時功能」。

🔍 在各功能間瀏覽

2. 同時按住 (D) 和 (E) 至少兩秒。當 [CLR] 及步數停止閃爍時，放開按鈕。這會重設步數。



指定每日步數目標

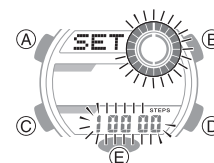
您可以指定 1,000 至 50,000 步的每日步數目標，每單位為 1,000 步。

1. 進入「計時功能」。

🔍 在各功能間瀏覽

2. 按住 (A) 至少兩秒。當 [SET] 停止閃爍時，放開按鈕。

- 目前的每日步數目標隨即開始閃爍。



3. 使用 (D) 和 (E) 可變更每日步數目標設定。

4. 按下 (A) 即可退出設定畫面。

步數不正確的原因

發生下列任一情況可能造成無法正確計數。

- 穿著拖鞋、涼鞋或其他容易拖著腳步走路的鞋類
- 走在瓷磚、地毯、雪地或其他容易拖著腳步走路的表面上
- 走路時步伐不規律（身處擁擠的地點、走走停停的隊伍中等）
- 走得很慢或跑得很快
- 推著購物車或嬰兒車
- 位於容易振動的環境，或正在騎乘腳踏車或搭乘其他車輛
- 手或手臂的動作很多（拍手、搧風等）
- 走路時牽手、走路時使用柺杖或手杖，或是其他移動時手腳無法協調一致的狀況
- 走路以外的一般日常活動（清潔等）
- 將手錶佩戴在慣用手上
- 步行 10 秒或更短的時間

碼錶

碼錶測量的第一小時，經過時間是以 1/100 秒為單位，之後是以 1 秒為單位，最多可測 24 小時。

除了一般的經過時間測量之外，碼錶也可提供中途時間與圈速讀數。您也可以設定目標時間並監控達成的進度。您可以進行設定，讓手錶在您達到目標時發出嗶聲和/或顯示相關指示。

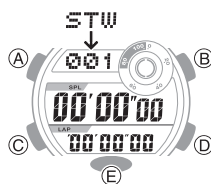
註

- 手錶記憶體可以儲存多達 200 筆中途時間與圈速。若在記憶體中已有 200 筆記錄的情況下測量圈速或中途時間，系統將自動刪除最舊的記錄以便記憶新記錄。
- 您可以使用「重新叫用功能」來檢視最新的測量數據。
- [檢視圈速/中途時間記錄](#)
- 您可以使用 CASIO WATCHES 來檢視過去的測量數據。

準備作業

進入「碼錶功能」。

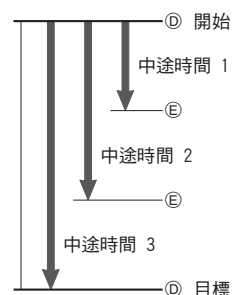
[在各功能間瀏覽](#)



中途時間與圈速

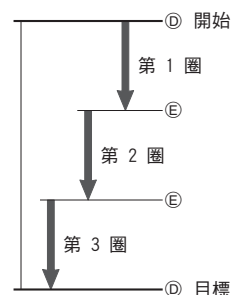
● 中途時間

中途時間是指從開始到事件途中任何一點所經過的時間。

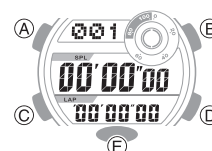


● 圈速

圈速表示繞行某一路線的某一圈所經過的時間。



測量經過時間



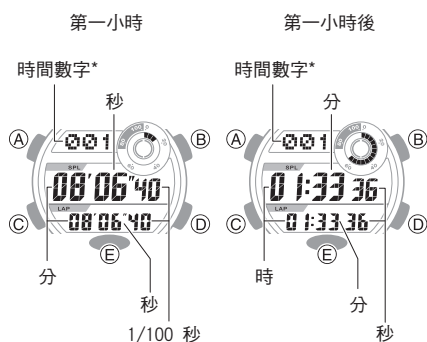
1. 使用下列操作方式來測量經過時間。

- D 開始
- ↓
- D 停止
- ↓
- D 恢復
- ↓
- D 停止

2. 按下 (E)，將經過時間全部歸零。

● 解讀所代表的碼錶值

針對測量的第一小時，經過時間是以 1/100 秒為單位顯示。在第一小時後，經過時間是以一秒為單位顯示。



* 當測量經過時間停止時，最終時間數字會顯示為 [F]。

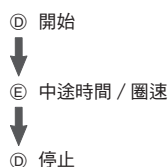
測量中途時間或圈速



- 選擇要顯示的資訊。
🔍 [中途時間與圈速的顯示位置對調](#)

- 使用以下操作測量中途時間。

- 每按一次 (E) 即會顯示開始碼錶操作到該時間點所經過的時間 (中途時間) 與特定區段的經過時間 (圈速)。



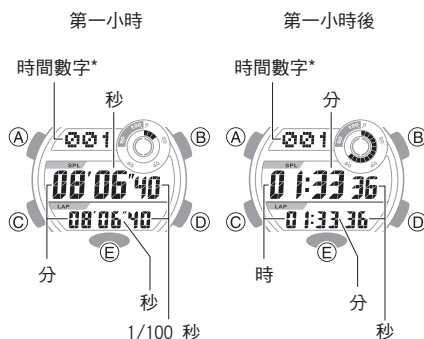
- 按下 (E)，將經過時間全部歸零。

● 解讀所代表的碼錶值

中途時間與圈速會同時顯示。中途時間與圈速在一小時內是以 1/100 秒為單位顯示。一小時之後的測量是以 1 秒為單位顯示。

[SPL]：中途時間

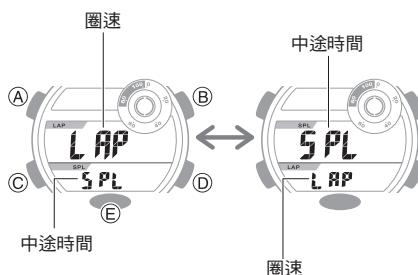
[LAP]：圈速



* 當測量經過時間停止時，最終時間數字會顯示為 [F]。

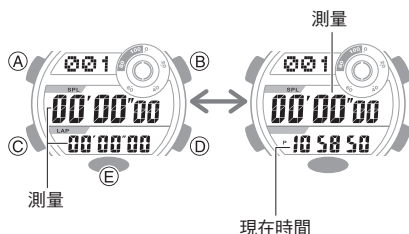
中途時間與圈速的顯示位置對調

將碼錶重設為全部歸零時，按住 (E) 至少兩秒即可將圈速與中途時間的顯示位置對調。



進行碼錶測量時顯示現在時間

按下 (A) 會在下方畫面顯示目前的計時時間。再次按下 (A) 會回到一般的碼錶畫面。



使用目標時間鬧鈴

概述

在您設定一或多個目標時間後，在經過時間達到目標時間時，手錶將會發出嗶聲並出現提示來通知您。

舉例來說，如果您要嘗試在 30 分鐘內跑五公里，您可以設定以下目標時間，並監控您每公里的速度。

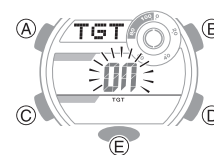
- 目標時間 1：6 分鐘
- 目標時間 2：12 分鐘
- 目標時間 3：18 分鐘
- 目標時間 4：24 分鐘
- 目標時間 5：30 分鐘

指定目標時間

您可以指定最多 10 組目標時間，每一組最長可達 24 小時，以一秒為單位。

- 如果您要指定多個目標時間，請將最短時間指定為目標時間 1，依序遞增後續時間 (目標時間 2、目標時間 3 等)。

- 將碼錶重設為全部歸零時，按住 (A) 至少兩秒。[TGT] 出現時放開按鈕。
 - 您可以按下 (D)，啟用/停用「目標時間」功能。



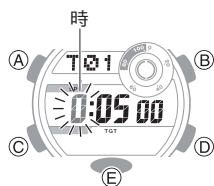
- 按下 (C)。

- 使用 (D) 和 (E) 來選擇目標時間編號。



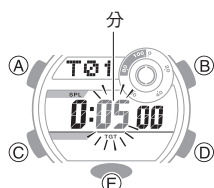
- 按下 (C)。

5. 使用 (D) 和 (E) 可變更目標時間小時的設定。



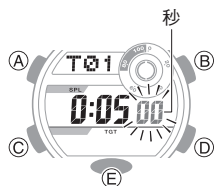
6. 按下 (C)。

7. 使用 (D) 和 (E) 可變更目標時間分鐘的設定。



8. 按下 (C)。

9. 使用 (D) 和 (E) 可變更目標時間秒鐘的設定。



- 如果您要指定多個目標時間，請重複以上步驟 2 至 9。

10. 按下 (A) 即可退出設定畫面。

使用目標時間功能測量經過時間

您可以參照以下各節所述，執行相同的經過時間測量操作。

🔍 測量經過時間

🔍 測量中途時間或圈速

開始經過時間操作將使 [TGT] 在畫面上閃爍。在經過時間達到您所設定的目標時間時，鬧鈴將響起達 10 秒進行通知。當經過時間操作超出最後一個目標時間時，[TGT] 將從畫面上消失。



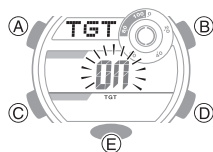
註

- 如果您在仍有一或多個目標時間設定時停止時間測量，[TGT] 將會顯示。

清除特定目標時間

使用以下程序清除選擇的目標時間。

1. 將碼錶重設為全部歸零時，按住 (A) 至少兩秒。[TGT] 出現時放開按鈕。



2. 按下 (C)。

3. 使用 (D) 和 (E) 來顯示您想清除的目標時間編號。

目標編號



4. 按下 (C)。

5. 同時按住 (D) 和 (E) 至少兩秒。當選擇的目標時間變成 [0:00:00] 時，放開按鈕。這表示已清除選擇的目標時間。



6. 按下 (A) 以完成操作。

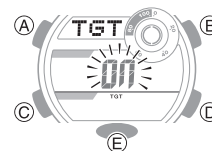
清除所有目標時間

以下程序會清除所有目標時間，並將目標時間設定還原成初始原廠預設。

原廠預設設定

- 目標時間 1：5 分鐘
- 目標時間功能：關閉

1. 將碼錶重設為全部歸零時，按住 (A) 至少兩秒。[TGT] 出現時放開按鈕。



2. 按下 (C)。

目標編號



3. 同時按住 (D) 和 (E) 至少五秒。當 [ALL] 停止閃爍時，放開按鈕。

這會將目標時間設定還原成初始原廠預設。



4. 按下 (A) 以完成操作。

檢視測得的時間數據

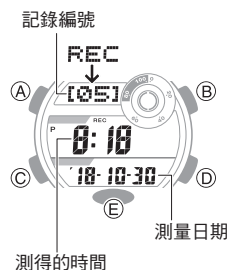
檢視圈速/中途時間記錄

您可使用下列操作來檢視中途時間與圈速。

1. 進入「重新叫用功能」。

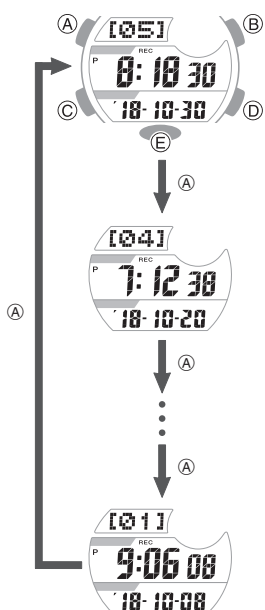
在各功能間瀏覽

- 這會讓最新的測量編號與日期出現。



2. 按下 (A) 可循環顯示測量編號。

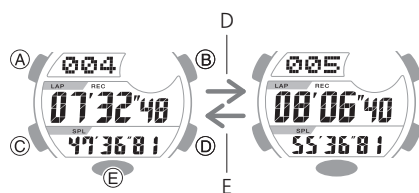
- 每次按下 (A) 時，就會顯示下一個較舊的測量編號。



3. 使用 (D) 和 (E) 來顯示您要的測量值。

[LAP]：圈速

[SPL]：中途時間



註

- 針對每次測量操作（從開始到停止），手錶會建立測得數據的記錄並指派一個編號。

刪除特定記錄

使用下方程序來刪除選取的數據記錄。

1. 進入「重新叫用功能」。

在各功能間瀏覽

2. 按下 (A) 來顯示您想刪除的測量編號。

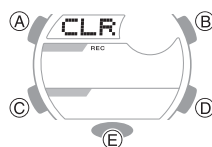
- 每按一次 (A) 便會跳到下一個測量編號。



3. 同時按住 (D) 和 (E) 至少兩秒。

[CLR] 停止閃爍時，放開按鈕。

這會刪除顯示的數據。



註

- 手錶正在測量經過時間時，您無法刪除數據。

刪除所有記錄

您可以使用下列程序來清除手錶記憶體中所有的數據記錄。

重要！

- 碼錶正在進行測量時，無法刪除所有記錄。

1. 進入「重新叫用功能」。

在各功能間瀏覽

2. 同時按住 (D) 和 (E) 至少五秒。當 [CLR ALL] 停止閃爍時，放開按鈕。

[CLR] 會閃爍一會兒後停止，表示顯示的數據記錄已刪除。繼續按住按鈕會讓 [ALL] 開始閃爍並在一會兒後停止，表示所有數據已刪除。



定時器

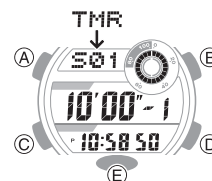
定時器會從您指定的開始時間開始倒數計時。在倒數計時的最後五秒，手錶每秒都會發出嗶聲。

- 在下述情況中會將嗶聲靜音。
 - 電池電力不足時。

準備作業

進入「定時器功能」。

在各功能間瀏覽



設定定時器開始時間

開始時間能以 1 秒為單位進行設定，最多 60 分鐘。

- 如果正在進行定時器倒數計時操作，請將定時器重設為其目前的開始時間，然後再執行此操作。

使用定時器

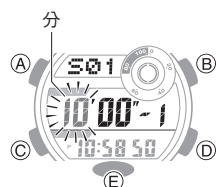
1. 按住 (A) 至少兩秒。當自動重複次數設定 (01 至 20) 開始閃爍時，放開按鈕。



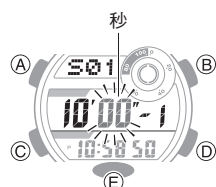
2. 使用 (D) 和 (E) 來指定自動重複次數。
3. 按下 (C)。
4. 使用 (D) 和 (E) 來顯示 [1]。



5. 按下 (C)。
分鐘位數隨即開始閃爍。
6. 使用 (D) 和 (E) 可變更定時器的分鐘設定。



7. 按下 (C)。
秒鐘位數隨即開始閃爍。
8. 使用 (D) 和 (E) 可變更定時器的秒鐘設定。

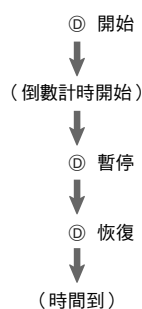


9. 按下 (A) 即可退出設定畫面。

使用定時器



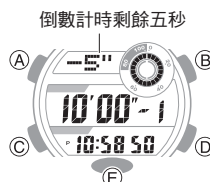
下圖顯示典型的機能操作。



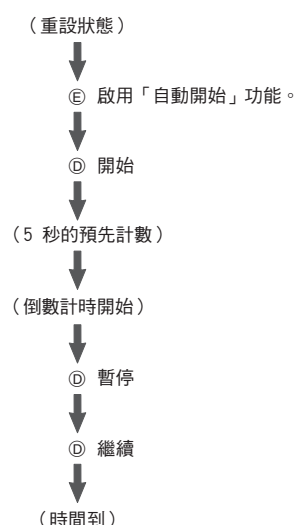
- 在倒數計時的最後五秒，手錶每秒都會發出嗶聲。
- 如果要停止倒數計時作業，請先暫停然後按下 (E)。這樣將會把定時器重設為開始時間。

使用自動開始功能測量經過時間

您可以使用下列程序，讓定時器在五秒的預先計數後，自動開始倒數計時。



下圖顯示典型的機能操作。



- 如果要停止倒數計時作業，請先暫停然後按下 (E)。這樣將會把定時器重設為開始時間。

將可程式化定時器做為間隔定時器使用

概述

您可以為多個定時器進行設定，以便依序執行不同的倒數計時，讓定時器做為間隔定時器。您可以使用間隔定時器來控制進行伏地挺身、深蹲或其他健身訓練的時間。

舉例來說，您可以依照下方所示來設定間隔定時器，讓間隔 ① 到 ④ 重複 10 次

定時器設定

- 間隔 1：30 秒
- 間隔 2：20 秒
- 間隔 3：30 秒
- 間隔 4：25 秒
- 組數：10 組

間歇訓練運動

- ① 伏地挺身：30 秒
- ② 休息：20 秒
- ③ 深蹲：30 秒
- ④ 休息：25 秒

註

- 您最多可設定五個不同的定時器，最多可重複 20 次 (自動重複)。

進行間隔定時器設定

- 如果正在進行定時器倒數計時操作，請將定時器重設為其目前的開始時間，然後再執行此操作。

使用定時器

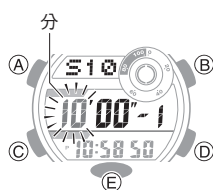
1. 按住 (A) 至少兩秒。當自動重複次數設定 (01 至 20) 開始閃爍時，放開按鈕。



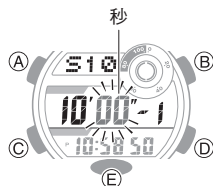
2. 使用 (D) 和 (E) 來指定自動重複次數。
3. 按下 (C)。
4. 使用 (D) 和 (E) 來指定定時器的順序。
 - 若要指定第一順位，請設定 [1]。



5. 按下 (C)。
定時器 1 的分鐘位數隨即開始閃爍。
6. 使用 (D) 和 (E) 可變更定時器的分鐘設定。



7. 按下 (C)。
定時器 1 的秒鐘位數隨即開始閃爍。
8. 使用 (D) 和 (E) 可變更定時器的秒鐘設定。



9. 按 (C) 兩次。
此動作會讓您回到步驟 4 的畫面。
10. 視需要多次重複步驟 4 至 9，以設定其他定時器。
11. 按下 (A) 即可退出設定畫面。

使用間隔定時器

1. 按下 (D) 可開始倒數計時。

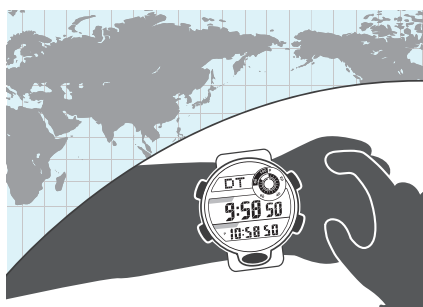


在倒數計時的最後五秒，手錶每秒都會發出嗶聲，並在時間終止時，開始下一個定時器的倒數計時。

- 若要停止正在進行的定時器倒數計時，請按下 (D)。若要將暫停的倒數計時重設為開始時間，請按下 (E)。
- 進行多個定時器倒數計時作業時，按住 (A) 至少 0.5 秒即可立即結束目前的倒數計時，並開始下一輪的倒數計時。

第二時間

「第二時間」可讓您查看全球各時區的現在時間。



準備作業

進入「第二時間功能」。

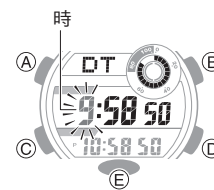
🔍 [在各功能間瀏覽](#)



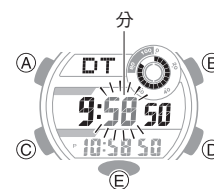
進行第二時間設定

除了目前位置時間外，「第二時間」能讓您以另一個時區設定目前的時間。

1. 按住 (A) 至少兩秒。小時位數開始閃爍後，放開按鈕。




2. 使用 (D) 和 (E) 可變更小時的設定。
3. 按下 (C)。
分鐘位數隨即開始閃爍。



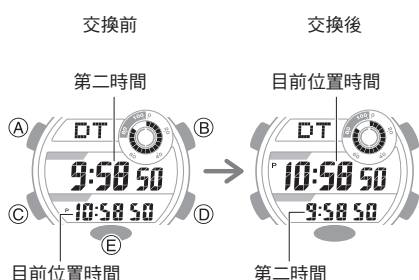
4. 使用 (D) 和 (E) 可變更分鐘的設定。
 - 您可透過每單位 15 分鐘的增量來變更設定。
5. 按下 (A) 即可退出設定畫面。

居住城市時間和第二時間對調


1. 進入「第二時間功能」。
 在各功能間瀏覽



2. 按住 (E) 至少兩秒。
這會將居住城市時間和第二時間對調。



註

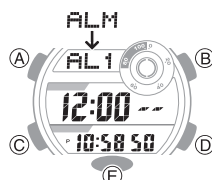
- 當您需要移至其他時區時，此功能就能派上用場。如需使用方式的詳細資訊，請前往下段。
 移至其他時區

鬧鈴和整點報時

鬧鈴時間到來時，手錶會發出嗶聲。您最多可以設定五個鬧鈴。整點報時會讓手錶在每小時整點時發出嗶聲。

準備作業

- 進入「鬧鈴功能」。
 在各功能間瀏覽

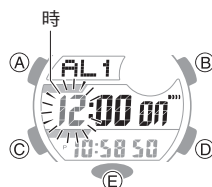


進行鬧鈴設定

1. 按下 (D) 以在鬧鈴編號間捲動 ([AL1] 至 [AL5])，直到畫面顯示您想要設定的鬧鈴編號為止。



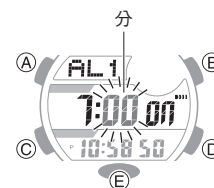
2. 按住 (A) 至少兩秒。小時位數開始閃爍後，放開按鈕。



3. 使用 (D) 和 (E) 可變更小時的設定。
 • 如果採用 12 小時時制，則 [P] 表示下午。



4. 按下 (C)。
分鐘位數隨即開始閃爍。



5. 使用 (D) 和 (E) 可變更分鐘的設定。
6. 按下 (A) 即可退出設定畫面。

註

- 到了鬧鈴時間時，您會聽到 10 秒的嗶聲。

啟用/停用鬧鈴或整點報時

1. 按下 (D) 以在鬧鈴編號 ([AL1] 至 [AL5]) 和整點報時 ([SIG]) 畫面間捲動，直到畫面顯示您想要設定的項目為止。



2. 按下 (E) 即可開啟或關閉顯示的鬧鈴或整點報時。

[On]：開啟

[—]：關閉



停止鬧鈴

手錶發出嗶聲時，按下任一按鈕以停止鬧鈴。

判斷鬧鈴開啟/關閉狀態

若開啟鬧鈴或整點報時，畫面上會顯示對應的指標。開啟一或多個鬧鈴時，指標上會顯示鬧鈴。



手動調整時間設定

與手機之間沒有通訊時，可以使用下列程序調整時間和日期。

準備作業

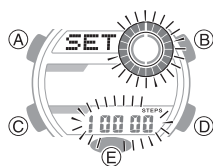
進入「計時功能」。

[在各功能間瀏覽](#)

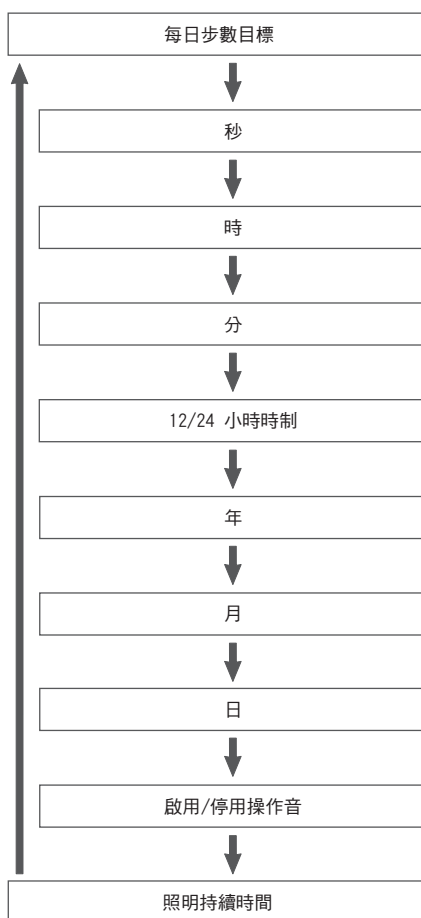


設定時間/日期

1. 按住 (A) 至少兩秒。當 [SET] 停止閃爍時，放開按鈕。



2. 持續按住 (C)，直到您想變更的設定閃爍。
 - 每按一次 (C)，閃爍就會依下列順序移動至下一個設定。



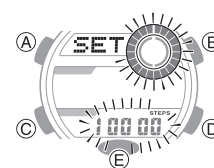
3. 進行日期與時間設定。

- 將秒數重設為 00：按下 (D)。當目前秒數介於 30 至 59 秒之間，則分鐘數會加 1。
- 若要變更其他設定：使用 (D) 和 (E)。

4. 重複步驟 2 至 3 進行日期與時間設定。
5. 按下 (A) 即可退出設定畫面。

切換 12 小時和 24 小時時制

1. 按住 (A) 至少兩秒。當 [SET] 停止閃爍時，放開按鈕。



2. 按下 (C) 四次，直到目前設定 ([12H] 或 [24H]) 在畫面閃爍。



3. 按下 (D) 即可在 [12H] (12 小時時制) 和 [24H] (24 小時時制) 設定之間切換。
4. 按下 (A) 即可退出設定畫面。

註

- 若選擇 12 小時時制，下午時間旁會顯示 [P]。



照明

手錶具備 LED 燈，開啟此燈即可在昏暗的環境中讀錶。

手動使錶面亮起

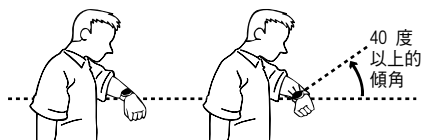
按下 (B) 即可開啟照明。



- 若鬧鈴開始響起，照明會自動關閉。

自動照明

如果啟用「自動照明」，只要將手錶傾斜 40 度以上，錶面即會自動亮起。



重要！

- 如果手錶的水平角度超過 15 度（如下圖所示），則「自動照明」可能無法正常運作。



- 靜電或磁性可能會干擾「自動照明」的正常操作。倘若發生此情形，請試著放低您的手臂，然後再次將錶面朝向您的臉部。
- 移動手錶時，您可能注意到手錶發出輕微的振動聲。這是因為「自動照明」開關的作業所致，藉此判定手錶的目前方向。這並不代表手錶故障。

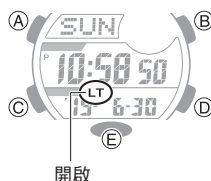
註

- 「自動照明」在下列任一情況下會解除。
 - 鬧鈴、定時器提示或其他嗶聲響起

進行自動照明設定

只要在「計時功能」按住 (B) 至少三秒，即可啟用/停用「自動照明」。

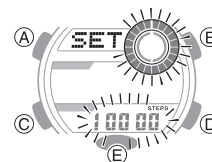
- 「自動照明」啟用時，會顯示 [LT]。
- 如不手動停用「自動照明」功能，便會維持啟用持續約六小時。之後該功能就會自動停用。



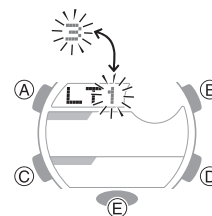
指定照明持續時間

您可以選擇 1.5 秒或 3 秒作為照明持續時間。

1. 進入「計時功能」。
 在各功能間瀏覽
2. 按住 (A) 至少兩秒。當 [SET] 停止閃爍時，放開按鈕。



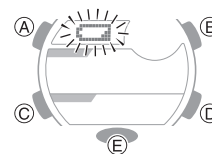
3. 按下 (C) 九次，以顯示 [LT]。
4. 按下 (D) 即可在兩種照明持續時間設定之間切換。
 [1]：照明 1.5 秒
 [3]：照明 3 秒



5. 按下 (A) 即可退出設定畫面。

電池更換

電池電力過低時， 將會開始閃爍，部分功能將會停用。如果 持續閃爍，請更換電池。



其他設定

準備作業

進入「計時功能」。

[在各功能間瀏覽](#)



啟用按鈕操作音

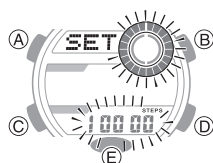
使用以下程序，啟用或解除按下按鈕發出操作音的功能。

• 按鈕操作音停用時會顯示 [MUTE]。

1. 進入「計時功能」。

[在各功能間瀏覽](#)

2. 按住 (A) 至少兩秒。當 [SET] 停止閃爍時，放開按鈕。



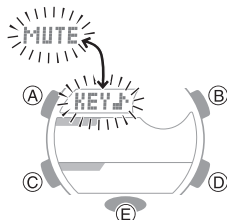
3. 按下 (C) 八次，[KEY♪] 或 [MUTE] 便會在畫面上閃爍。



4. 按下 (D)，即可啟用/停用按鈕操作音。

[KEY♪]：操作音啟用。

[MUTE]：操作音停用。



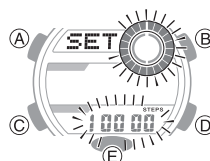
5. 按下 (A) 即可退出設定畫面。

將手錶恢復成原廠預設設定

本章節說明如何將以下手錶設定恢復成初始原廠預設。

- 手錶設定
- 計步器
- 碼錶
- 定時器
- 鬧鈴

1. 按住 (C) 至少兩秒即可進入「計時功能」。
2. 按住 (A) 至少兩秒。當 [SET] 停止閃爍時，放開按鈕。



3. 按下 (C)。

秒數隨即開始閃爍。



4. 按住 (E) 至少五秒。當 [RESET ALL] 停止閃爍時，放開按鈕。



5. 按下 (A) 即可退出設定畫面。

註

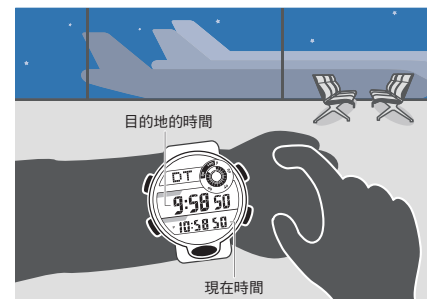
- 重設手錶亦將刪除手錶與手機的配對資訊，並解除其配對。

移至其他時區

使用下列程序，您就能輕鬆地將手錶的日期和時間設定變更至目的地位置。

● 登機之前

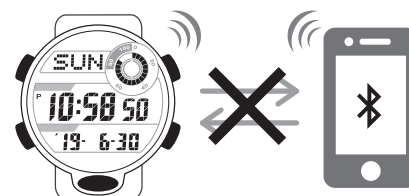
1. 將世界時間（第二時間）設定為目的地的現在時間。



[使用 CASIO WATCHES 進行設定](#)

[使用手錶操作進行設定](#)

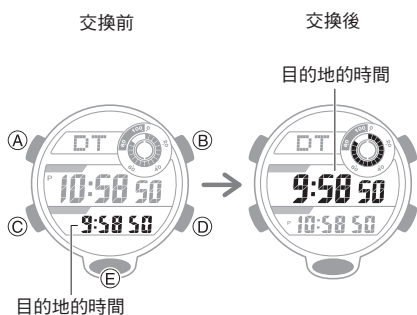
2. 停用自動時間調整。



[在醫療場所或飛機內使用手錶](#)

● 在飛機上，抵達目的地之前

1. 交換原本時區的時間與目的地時區的時間。



- 使用 CASIO WATCHES 進行設定
- 使用手錶操作進行設定

● 抵達之後

1. 調整時間設定。
○ 啟動立即時間調整
2. 啟用自動時間調整。
○ 在醫療場所或飛機內使用手錶

其他資訊

本節將提供您也必須知道的非操作性資訊。請視需要參閱此資訊。

支援的手機型號

如需瞭解可與手錶連線的手機，請參閱 CASIO 網站。

https://world.casio.com/os_mobile/wat/

規格

正常溫度下的精準度：

透過與手機通訊進行時間調整時，無法進行每月平均 ± 15 秒的調整。

計時功能：

時、分、秒，年、月、日、星期、上午/下午 (P) /24 小時時制、全自動行事曆 (2000 到 2099 年)

計步器：

使用 3 軸加速計測量步數
步數顯示範圍：0 至 999,999 步
步數指標
步數圖
步數重設
在每天午夜自動歸零
手動重設
每日步數目標設定
步數設定單位：1,000 步
步數設定範圍：1,000 至 50,000 步
步數準確性
 $\pm 3\%$ (根據振動測試)
節電功能

碼錶/資料重新叫用：

測量單位
1/100 秒 (第一小時)；1 秒 (第一小時後)
測量範圍：23 小時 59 分鐘 59 秒鐘
測量功能：
正常經過時間；累計時間；圈速/中途時間；200 筆記錄資料記憶體
目標時間鬧鈴：
最多 10 組時間設定；達到目標時間時，手錶會發出嗶聲 (達 10 秒)

定時器：

測量單位：1 秒鐘
測量範圍：60 分鐘
間隔數：1 至 5 個
自動重複次數：1 至 20 次
時間設定單位：1 秒鐘
時間設定範圍：1 秒鐘至 60 分鐘
最後 5 秒倒數計時、時間到的嗶聲自動開始

第二時間：

時、分、秒
居住城市時間市交換

鬧鈴：

時間鬧鈴
鬧鈴數：5 個
設定單位：小時，分鐘
鬧鈴音持續時間：10 秒鐘
整點報時：在每小時整點時發出嗶聲

Mobile Link：

自動校時
在預設時間自動調整時間設定。
單觸校時
手動連線與時間調整
手機尋找
手錶操作會發出手機的提示音效。
世界時間
手錶有約 300 個城市的現在時間可以選擇
居住城市時間/世界時間交換
步數數據傳輸
步數、卡路里
碼錶數據傳輸
200 筆圈速/中途時間記錄 (日期與時間、圈速/中途時間、圈數)
自動夏令時間切換
在標準時間和夏令時間之間自動切換。
定時器設定
鬧鈴設定
資料通訊規格
Bluetooth®
頻段：2400 MHz 至 2480 MHz
最大傳輸：0 dBm (1 mW)
通訊範圍：最遠 2 公尺 (視環境而定)

其他：

高亮度 LED 燈；照明持續時間設定；自動照明；操作音開啟/關閉；電池電力不足警示

電源供應：

CR2025 x 1
電池壽命：約 3 年
條件
自動校時：4 次/天
鬧鈴：一次 (10 秒) /天
照明：一次 (1.5 秒) /天
步數計數：12 小時/天

規格若有變更，恕不另行通知。

Mobile Link 注意事項



● 法律注意事項

- 此手錶符合許多國家與地區的無線電法律規定，或已獲得核准。於未符合適用無線電法律規定，或在未經該類法律核准之區域使用此手錶，可能構成刑事犯罪行為。詳細資訊請造訪 CASIO 網站。
<https://world.casio.com/ce/BLE/>
- 此手錶於飛機上的使用受到各國家/地區的航空法限制。請務必按照航空公司人員的指示。

● 使用 Mobile Link 的注意事項

- 將此手錶搭配手機使用時，請將兩者彼此靠近。兩者建議距離為兩公尺內，但因當地環境（牆壁、家具等）、建築構造或其他因素影響，距離可能必須縮短。
- 此手錶可能受到其他裝置（電子裝置、視聽設備、辦公設備等）影響，特別容易受到微波爐使用的影響。若附近有使用中的微波爐，手錶可能無法與手機正常通訊。相反地，此手錶可能造成收音機收訊和電視影像出現雜訊。
- 此手錶 Bluetooth 使用的頻帶（2.4 GHz）與無線區域網路裝置相同，若在此手錶附近使用此類裝置，可能造成無線電干擾，減慢手錶和無線區域網路裝置的通訊速率並造成雜訊，甚至無法通訊。

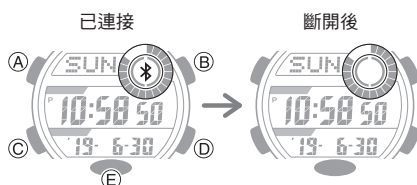
● 停止此手錶的無線電波發射

只要畫面顯示 ，手錶即會發射無線電波。即使畫面未顯示 ，手錶還是會每天自動嘗試與手機連線（共四次），以調整時間設定。

當您在醫院、飛機上或任何其他禁止使用無線電波的場所時，請使用以下操作來停止產生無線電波。

- 停止產生無線電波

按下 (B) 之外的任何按鈕即可結束 Bluetooth 連線。



- 解除自動時間調整
進行 CASIO WATCHES 設定以解除手錶與手機之間的同步。
 [在醫療場所或飛機內使用手錶](#)

著作權和註冊的著作權

- Bluetooth® 文字標記與標誌為 Bluetooth SIG, Inc. 的註冊商標，CASIO Computer Co., Ltd. 對這類標記的任何使用均已獲得授權。
- iPhone 和 App Store 為 Apple Inc. 在美國及其他國家/地區的註冊商標。
- iOS 為 Cisco Systems, Inc. 的商標或註冊商標。
- GALAXY 為 Samsung Electronics Co., Ltd. 的註冊商標。
- Android 和 Google Play™ 為 Google LLC 的商標或註冊商標。
- 此處使用之其他公司與產品名稱亦為其所屬公司之商標或註冊商標。

疑難排解

我無法將手錶與手機配對。

Q1 我一直無法建立手錶和手機的（配對）連線。

您所使用的手機型號是否受到支援？

確認手錶是否支援您的手機型號和作業系統。如需受支援手機型號的資訊，請造訪 CASIO 網站。

https://world.casio.com/os_mobile/wat/

您的手機上是否已安裝 CASIO WATCHES？

您的手機上必須先安裝 CASIO WATCHES，才能與手錶連線。

 **①** [在手機上安裝應用程式。](#)

手機的 Bluetooth 設定是否正確？

進行手機的 Bluetooth 設定。如需有關設定程序的詳細資訊，請參閱手機的使用手冊。

iPhone 使用者

- “設定” → “藍牙” → 開啟

Android 使用者

- 啟用 Bluetooth。

以上皆非。

部分手機必須停用 BT Smart 才能使用 CASIO WATCHES。如需有關設定程序的詳細資訊，請參閱手機的使用手冊。

在主畫面上點擊：“菜單” → “設定” → “Bluetooth” → “菜單” → “BT Smart 設定” → “解除”。

我無法將手錶與手機重新連線。

Q1 手錶在與手機中斷連線後不會重新連線。

CASIO WATCHES 是否正在執行？

除非已在手機上執行 CASIO WATCHES，否則手錶無法與手機重新連線。在手機的主畫面上點擊“CASIO WATCHES”圖示。

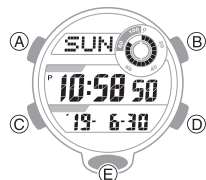
接著按住手錶上的 MODE 按鈕 (C) 至少兩秒可進入「計時功能」。之後，按住 CONNECT 按鈕 (D) 至少兩秒，以建立手錶與手機之間的連線。



您是否試過將手機關機，然後再重新開機？

將手機關機後重開機。在主畫面上點擊“CASIO WATCHES”圖示。

接著按住手錶上的 MODE 按鈕 (C) 至少兩秒可進入「計時功能」。之後，按住 CONNECT 按鈕 (D) 至少兩秒，以建立手錶與手機之間的連線。



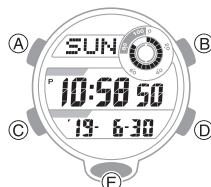
您執行的是碼錶或定時器操作？

在進行碼錶測量或定時器操作時，手錶無法與手機連線。請等待碼錶或定時器操作完成後，再與手機連線。

Q2 我的手機處於飛行功能時無法連線。

將手機退出「飛行功能」後，到主畫面點擊“CASIO WATCHES”圖示。

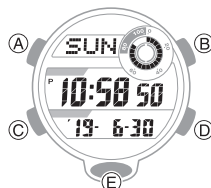
接著按住手錶上的 MODE 按鈕 (C) 至少兩秒可進入「計時功能」。之後，按住 CONNECT 按鈕 (D) 至少兩秒，以建立手錶與手機之間的連線。



Q3 我把手機的 Bluetooth 從啟用改為停用後，就再也無法連線。

在手機上，將 Bluetooth 設定從停用改為啟用，然後到主畫面點擊“CASIO WATCHES”圖示。

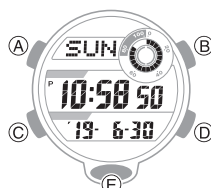
接著按住手錶上的 MODE 按鈕 (C) 至少兩秒可進入「計時功能」。之後，按住 CONNECT 按鈕 (D) 至少兩秒，以建立手錶與手機之間的連線。



Q4 我在手機關機後無法連線。

將手機開機。在主畫面上點擊“CASIO WATCHES”圖示。

接著按住手錶上的 MODE 按鈕 (C) 至少兩秒可進入「計時功能」。之後，按住 CONNECT 按鈕 (D) 至少兩秒，以建立手錶與手機之間的連線。



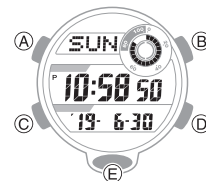
手機與手錶間的連線

Q1 我無法在手機和手錶之間建立連線。

您是否試過將手機關機，然後再重新開機？

將手機關機後重開機。在主畫面上點擊“CASIO WATCHES”圖示。

接著按住手錶上的 MODE 按鈕 (C) 至少兩秒可進入「計時功能」。之後，按住 CONNECT 按鈕 (D) 至少兩秒，以建立手錶與手機之間的連線。



手錶是否已與手機重新配對？

刪除 CASIO WATCHES 的配對資訊後，再將其重新配對。

[解除配對](#)

如果無法建立連線...

使用下列程序刪除手錶的配對資訊，再將手錶與手機重新配對。

- ① 按住 (C) 至少兩秒即可進入「計時功能」。
- ② 按住 (A) 至少兩秒。當 [SET] 停止閃爍時，放開按鈕。
- ③ 按下 (C)。
- ④ 按住 (E) 至少兩秒。當 [CLR] 停止閃爍時，放開按鈕。
- ⑤ 按下 (A) 即可退出設定畫面。

變更至不同的手機型號

Q1 將現有手錶與其他手機連線。

配對手錶與手機。

🔗 [如果您購買另一個手機](#)

透過 Bluetooth 連線進行自動時間調整 (時間調整)

Q1 手錶會在何時調整本身的時間？

手錶會在以下時間與手機連線，並且執行自動時間調整：上午 12:30、上午 6:30、下午 12:30、下午 6:30。自動時間調整完成後，連線會自動結束。

Q2 自動時間調整未啟動。

您最近是否交換您的居住城市時間與世界時間，或手動調整手錶的時間設定？

請注意，居住時間與世界時間對調後，或是在手錶上手動調整時間設定後，24 小時後才會執行自動時間調整。自動時間調整會在上述任一操作執行的 24 小時後，恢復運作。

自動時間調整有啟用嗎？

自動時間調整必須啟用，才會在排定的時間執行。啟用自動時間調整。

🔗 [在醫療場所或飛機內使用手錶](#)

Q3 時間顯示不正確。

手機的時間設定可能不正確，因為其不在範圍內等原因而無法與網路連線。若發生這種情況，請將手機連線至其網路，然後調整時間設定。

計步器

Q1 顯示的步數不正確。

手錶佩戴在手腕上時，計步器可能偵測到腳步以外的移動，並將其計算為步數。

🔗 [計步器](#)

此外，手錶佩戴方式及走路時異常的手臂擺動情況也可能造成步數計算錯誤。

🔗 [計算步數](#)

Q2 步數未增加。

開始走路時不會顯示步數，以防止誤計非走路產生的移動。

在走路時間持續約 10 秒後，步數才會出現，且該步數將計入您在前 10 秒完成的步數。

Q3 使用計步器時出現 [ERR]。

[ERR] (錯誤) 代表感應器或內部電路故障，因此已停用感應器。

如果指示器持續顯示超過三分鐘或時常出現，則表示感應器可能故障。

鬧鈴

Q1 鬧鈴不會響起。

鬧鈴設定是否開啟？若未開啟，請將其開啟以發出音效。

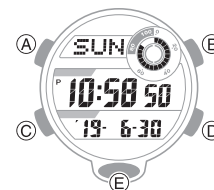
🔗 [啟用/停用鬧鈴或整點報時](#)

指標

Q1 我不知道手錶正在使用什麼功能。

您可以檢查手錶畫面來確定目前使用的功能。使用 (C) 在各功能間瀏覽。

🔗 [在各功能間瀏覽](#)




Q2 手錶顯示的目前時間偏差了一小時或 30 分鐘。

夏令時間設定不正確。請選擇正確的設定。

🔗 [變更居住城市夏令時間設定](#)

電池

Q1  在數位畫面中閃爍。

這表示電池電力不足。請至您的原始零售商或授權 CASIO 維修中心要求更換電池。

🔗 [電池更換](#)

Q2 [R] 在數位畫面中閃爍。

在短時間內反覆點亮照明或開啟一些其他功能會使電池的電力暫時下降，此時會發生這種情況，電池的電力不足時亦會發生這種情況。當 [R] 在畫面上閃動時，計時之外的所有功能都失效。

若 [R] 一直顯示在畫面上或若其不斷出現，則可能表示電池需要更換了。

請到您的經銷商或卡西歐特約服務中心更換電池。