

## 有關本說明書

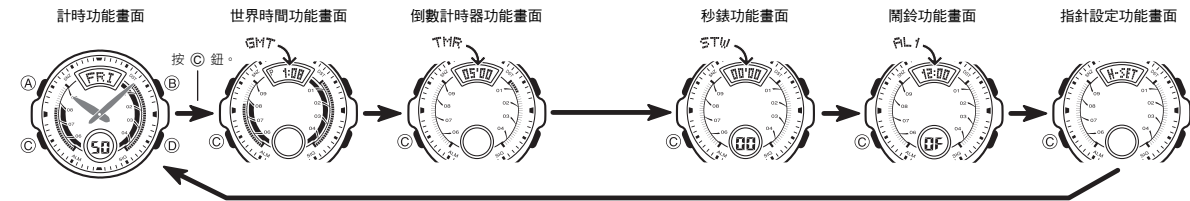


- 根據不同型號，手錶的畫面有白底黑字及黑底白字二種。本說明書中的所有插圖使用白底黑字畫面表示。
- 為了簡便起見，在本說明書的解說圖中沒有手錶的指針。
- 按鈕會以圖中所示的字母表示。
- 本說明書的每一節都會為您講述一種功能的操作。有關技術資料等詳情，請參閱“參考資料”一節中的說明。



## 部位說明

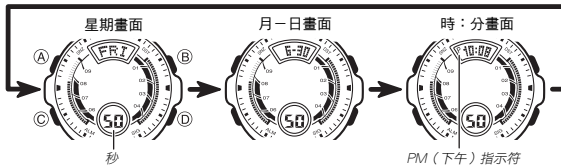
- 按 **C** 鈕可選換各功能畫面。
- 在任一功能畫面顯示時（設定畫面顯示時除外），按 **B** 鈕可點亮畫面的照明。



## 計時功能

本錶設有數字及指針計時二種相互獨立的計時功能。設定數字時間及指針時間的操作步驟是不同的。

- 在計時功能畫面顯示時，按 **D** 鈕能如下所示改變顯示格式。



## 數字時間及日期

- 使用計時功能畫面可以設定及查閱目前時間及日期的數位顯示。
- 設定數字時間時，您還可以設定夏令時間 (DST)、居住城市名稱（您通常使用本錶時所在城市的名稱），以及 12/24 小時時制的設定。
- 本錶預設有一些城市名稱，各城市分別代表其所在時區。設定數字時間時，選擇正確的居住城市名稱很重要。若您的居住地未包含在預設城市名稱中，則選擇與您的居住地時區相同的預設城市名稱。
  - 注意世界時間功能畫面中城市的所有時間都根據您在計時功能畫面上設定的數字時間及日期設定進行計算及顯示。
  - 正確設定居住城市的時間及日期後，通過改變計時功能畫面上的居住城市名稱便可使手錶以其他城市的時間計時。

## 如何設定數字時間及日期

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** 鈕二次選擇居住城市名稱設定（參照下插圖），然後用 **B** 及 **D** 鈕選擇需要的名稱。
  - 在改變任何其他設定之前必須首先選擇居住城市名稱。
  - 有關城市名稱的詳情，請參閱“City Code Table”（城市名稱表）。



4. 選擇了要改變的設定項目後（閃動），使用 **B** 鈕及 **D** 鈕如下所示改變設定值。

畫面	目的：	按鈕操作：
SG	使秒數返回 00	按 <b>D</b> 鈕。
GF	交替選擇夏令時間 (GF) 及標準時間 (BF)	按 <b>D</b> 鈕。
TYO	改變居住城市名稱	使用 <b>D</b> (東) 鈕及 <b>B</b> (西) 鈕。
9:10:00	改變時或分	使用 <b>D</b> (+) 鈕及 <b>B</b> (-) 鈕。
12H	交替選擇 12 小時 (12H) 及 24 小時 (24H) 時制	按 <b>D</b> 鈕。
2000	改變年	使用 <b>D</b> (+) 鈕及 <b>B</b> (-) 鈕。
1-31	改變月或日	

5. 按 **A** 鈕退出設定畫面。
- 有關夏令時間 (DST) 設定的詳情，請參閱“數字時間的夏令時間 (DST) 設定”一節。

## 數字時間的夏令時間 (DST) 設定

夏令時間比標準時間快 1 小時。注意並非所有國家或地區都使用夏令時間。

## 如何為計時功能的數字時間選擇夏令時間及標準時間

- DST 夏令時間指示符
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** 鈕一次顯示 DST 夏令時間設定畫面。
  3. 按 **D** 鈕交替選擇夏令時間 (GF 顯示) 或標準時間 (BF 顯示)。
  4. 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。

## 指針時間的設定

當模擬指針指示的時間與數字畫面上表示的時間不一致時，請執行下述操作。

## 如何調整指針時間

1. 在計時功能畫面顯示時，按 **C** 鈕五次進入指針設定功能畫面。
  2. 按住 **A** 鈕直至數字時間開始閃動。此表示現已進入指針設定畫面。
  3. 按 **D** 鈕以 20 秒為單位向前調整指針時間。
    - 按住 **B** 鈕可以高速向前調整指針時間。
  4. 按 **A** 鈕退出設定畫面。
- 若模擬時間設定需要大幅前進，則按住 **D** 鈕直至時間開始高速前進，然後按 **B** 鈕。此時指針被鎖定在高速轉動狀態，因此您可以鬆開這二個按鈕。直到您按下任意鈕為止，指針會持續高速轉動。時間前進 12 小時後或鬧鈴（每日鬧鈴或倒數計時鳴音）開始鳴響時指針也會自動停止。
  - 退出設定畫面時，分針會稍作調整以配合手錶內部的秒數。
  - 要返回計時功能畫面時，按 **C** 鈕。

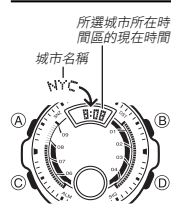
## 世界時間功能

本錶的世界時間功能會以數字顯示 27 個城市（29 個時間區）的時間。

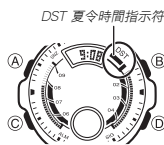
- 本節中的所有操作都必須在世界時間功能畫面中進行。請按 **C** 鈕進入該畫面。

## 查閱各城市的時間

- 顯示世界時間功能畫面後，按 **D** 鈕可向东選換城市名稱（時間區）。
- 城市名稱大約顯示一秒鐘，然後該城市的現在時間會出現。
  - 有關城市名稱的詳情，請參閱“City Code Table”（城市名稱表）。
  - 若顯示的某城市的現在時間是錯誤的，則其可能表示計時功能時間及/或居住城市的設定有問題。進入計時功能畫面並作必要的調整。

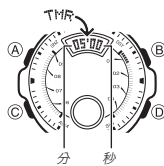


## 如何為各城市選擇標準時間及夏令時間



- 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顯示在畫面中。
- 按住 **A** 鈕約 2 秒交替選設夏令時間 (DST 夏令時間指示符顯示) 或標準時間 (DST 夏令時間指示符消失)。
  - 為某城市設定夏令時間後，在顯示其城市名稱時，DST 夏令時間指示符會出現顯示。
  - 夏令/標準時間的設定只會對目前在畫面中顯示的城市有效，對於其他城市無效。
  - 注意當城市名稱為 GMT 時，您無法為其選擇標準時間及夏令時間。

## 倒數計時器功能



倒數計時器可於 1 至 60 分鐘的範圍內進行設定。當倒數到達零時，鬧鈴會開始鳴響。本倒數計時器還設有自動重複功能及可通知倒數速度的進度警報。

- 在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。

### 倒數計時器的設定

在實際使用倒數計時器之前，應進行以下設定。  
倒數開始時間；自動重複功能開啟/解除；進度警報開啟/解除

- 有關倒數計時器設定的詳情，請參閱“如何設定倒數計時器”一節。

### 自動重複功能

自動重複功能開啟時，倒數計時器會在倒數到零時自動由倒數開始時間開始重新倒數。若不停止，倒數會在反復執行八次後自動停止。  
自動重複功能解除時，倒數計時器會在倒數到零時停止，此時畫面會表示原倒數開始時間。

- 自動重複倒數計時器正在進行時，按 **D** 鈕會暫停倒數。此時，按 **D** 鈕可以恢復自動重複倒數，而按 **A** 鈕可以返回倒數計時的開始時間。

### 倒數計時器警報的運作

在倒數計時過程中，本錶會在不同的階段發出鳴音使您即使不看手錶亦能掌握目前的倒數狀況。下面介紹本錶在倒數過程中執行的各種鳴音操作。

### 倒數結束警報

- 倒數到零時，倒數結束警報會鳴響。
- 當進度警報解除時，倒數結束警報會鳴響大約 10 秒鐘，通過按任意鈕可以手動停止鳴音。
- 當進度警報開啟時，倒數結束警報會鳴響大約 1 秒鐘。

### 進度警報

- 進度警報開啟時，手錶會如下所述通過鳴音來通知倒數計時的進度。
- 從倒數結束 5 分鐘之前開始，本錶會在各分鐘的開頭發出四聲短鳴。
- 在倒數結束的 30 秒之前，本錶會發出四聲短鳴。
- 在倒數計時的最後 10 秒時，本錶會在每秒發出一聲短鳴。
- 若倒數計時的開始時間為 6 分鐘以上，在倒數到達 5 分鐘之前的最後 10 秒時本錶會每秒發出一聲短鳴。到達 5 分鐘時本錶會發出四聲短鳴進行通知。

### 如何設定倒數計時器



- 在倒數計時器功能畫面中，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”一節中的操作步驟將其顯示。
- 按 **C** 鈕依照下圖順序選擇設定項目 (閃動)。



3. 選擇要更改的設定 (閃動) 後，用 **B** 及 **D** 鈕如下所示更改設定值。

設定	畫面	按鈕操作
開始時間	15:00	使用 <b>D</b> (+) 鈕及 <b>B</b> (-) 鈕更改設定值。 • 您可以以 1 分鐘為單位在 1 至 60 分鐘的範圍內設定開始時間。
自動重複	↔	按 <b>D</b> 鈕交替選擇自動重複功能的開啟 (↔ 顯示) 及解除 (↔ 顯示)。
進度警報	10/1	按 <b>D</b> 鈕交替開啟 (ON) 或解除 (OFF) 進度警報。

- 按 **A** 鈕退出設定畫面。
- 要查閱目前的自動重複或進度警報設定時，也可以執行上述第 1 及第 2 步操作。

### 如何使用倒數計時器



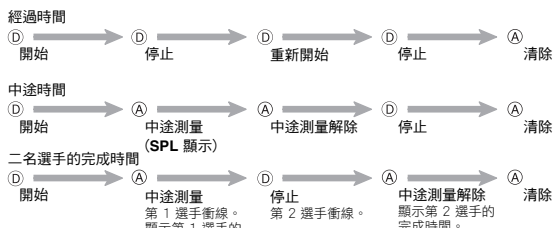
- 在倒數計時器功能畫面顯示時，按 **D** 鈕可以起動倒數計時器。
- 若不停止倒數計時器，即使退出倒數計時器功能畫面，倒數操作仍會繼續進行。
- 倒數計時正在進行時，按 **D** 鈕可暫停倒數。再次按 **D** 鈕可恢復倒數。
- 要完全停止倒數計時時，首先暫停倒數 (按 **D** 鈕)，然後再按 **A** 鈕。此時，倒數時間會返回至其開始值。

## 秒錶功能

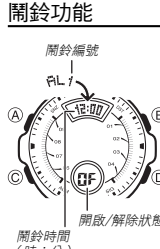


- 秒錶功能可用以測量經過時間、中途時間與二名選手的完成時間。
- 本秒錶的測時範圍是 59 分 59.99 秒。
- 若您不停止秒錶，其會一直不停地進行測時。到達測時限度時，秒錶會再次由 0 開始重新測時。
- 即使退出秒錶功能畫面，秒錶亦會繼續進行測時。
- 若在中途時間在畫面中顯示時退出秒錶功能畫面，本錶會自動返回經過時間的測時操作。
- 注意所有本節所述的操作都必須在秒錶功能畫面中進行。請按 **C** 鈕進入該畫面。

## 如何使用秒錶測時

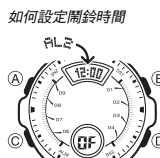


## 鬧鈴功能

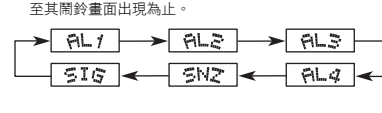


- 本錶設有 5 個可單獨使用的每日鬧鈴。鬧鈴功能經開啟後，本錶在到達預設的鬧鈴時間時會發出鬧鈴音。五個鬧鈴中一個為間歇鬧鈴，而其他四個為一次鳴響鬧鈴。
- 您還可以開啟整點警報功能，使本錶在每小時正點鳴音二次。
- 鬧鈴功能共有六個畫面。四個一次鳴響鬧鈴畫面 (由 AL1 至 AL4 的編號來表示)，一個間歇鬧鈴畫面 (由 SNZ 表示) 及一個整點警報畫面 (由 SIG 表示)。
- 本節中的操作都必須在鬧鈴功能畫面中執行。請按 **C** 鈕進入該畫面。

### 如何設定鬧鈴時間



- 在鬧鈴功能畫面顯示時，使用 **D** 鈕選擇要設定的鬧鈴直至其鬧鈴畫面出現為止。



- 要設定一次鳴響鬧鈴時，顯示鬧鈴編號為 AL1 至 AL4 的畫面之一。要設定間歇鬧鈴時，顯示表示有 SNZ 的畫面。
- 間歇鬧鈴會每隔 5 分鐘鳴音 1 次。
- 選擇要設定的鬧鈴後，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。
- 此時鬧鈴功能會自動開啟。
- 按 **C** 鈕選擇時數位或分數位。
- 選擇了要設定的項目後，使用 **D** (+) 鈕及 **B** (-) 鈕更改閃動中的設定值。
- 使用 12 小時制設定鬧鈴時間時，注意鬧鈴時間的上午 (無指示符) 及下午 (指示符 P) 的設定是否正確。
- 按 **A** 鈕退出設定畫面。

### 鬧鈴操作

- 每當到達鬧鈴時間時，無論手錶處於何種功能畫面，鬧鈴均會鳴響約 20 秒。間歇鬧鈴會每隔 5 分鐘鳴響 1 次，總共重複 7 次。您可途中解除鬧鈴。
- 按任意鈕可在鬧鈴開始鳴響後停止鬧鈴音。
- 在間歇鬧鈴的 5 分鐘間隔中，若進行下列操作，則目前的間隔鬧鈴會被解除。

### 顯示計時功能的設定畫面

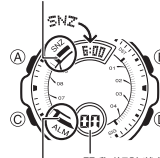
### 顯示 SNZ 設定畫面

### 試聽鬧鈴的鳴音

- 顯示鬧鈴功能畫面後，按住 **D** 鈕可使鬧鈴鳴響。

### 如何開啟及解除鬧鈴

### 間歇鬧鈴指示符



- 在鬧鈴功能畫面顯示時，使用 **D** 鈕選擇鬧鈴。
- 按 **A** 鈕開啟 (ON 顯示) 或解除 (OFF 顯示) 鬧鈴。
- 開啟一次鳴響鬧鈴 (鬧鈴 AL1 至 AL4) 後，鬧鈴開啟指示符會在鬧鈴功能畫面中出現。
- 開啟間歇鬧鈴 (SNZ) 後，鬧鈴開啟指示符及間歇鬧鈴指示符會在鬧鈴功能的間歇鬧鈴畫面中出現。
- 任何鬧鈴被開啟後，鬧鈴開啟指示符會表示在所有功能畫面上。
- 鬧鈴鳴響時鬧鈴開啟指示符會閃動。
- 在間歇鬧鈴的 5 分鐘間隔內，間歇鬧鈴指示符會閃動。

### 鬧鈴開啟指示符

### 如何開啟及解除整點警報



- 在鬧鈴功能畫面顯示時，按 **D** 鈕選擇整點警報畫面 (SIG)。
- 按 **A** 鈕交替選擇開啟 (ON 顯示) 或解除 (OFF 顯示) 整點警報。
- 整點警報開啟後，整點警報開啟指示符會表示在所有功能畫面中顯示。

### 鬧鈴開啟指示符

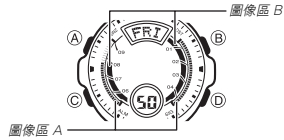
### 整點警報開啟指示符

## 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。

### 圖像區

下面介紹各功能畫面中二個圖像區所表示的訊息。



功能畫面	圖像區 A	圖像區 B
計時	計時功能的秒數	計時功能的分數
世界時間	計時功能的秒數	世界時間功能的分數
倒數計時器	倒數計時的分數	倒數計時的秒數
秒錶	秒錶時間的秒數	秒錶時間的 1/10 秒數
鬧鈴	無表示	無表示
指針設定	無表示	無表示

### 畫面的自動返回功能

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。

### 選擇

在各功能畫面及設定畫面上，可使用 **Ⓢ** 鈕及 **Ⓣ** 鈕選擇換資料。通常在選擇資料過程中，分別按住此二鈕可以進行高速選擇。

### 初始畫面

每當進入世界時間或鬧鈴功能畫面時，前一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

- 在重設秒數時，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 之間的，分數值則保持不變。
- 選用 12 小時制時，在正午至下午 11:59 之間指示符 **P** (下午) 會在畫面上顯示。本錶沒有指示符表示午夜至上午 11:59 之間的時間。
- 選用 24 小時制時，時間會在 0:00 至 23:59 之間表示，此時無表示時制的指示符顯示。
- 年份可在 2000 年至 2039 年間設定。
- 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

- 世界時間功能畫面上的時間由計時功能中居住城市的時間設定計算得出，計算使用各城市的格林威治標準時間 (GMT) 差。
- GMT 時差為表示格林威治標準時間與城市所在時區間的時差的數值。
- 本錶的 GMT 世界標準時間差是根據訂正世界時間坐標 (UTC) 計算得出。

### 照明使用注意

本錶採用一塊 EL (電子螢光) 板作為照明，其可點亮整個顯示螢幕，即使在黑暗中亦可使畫面明亮易觀。在任何功能畫面顯示時，按 **Ⓢ** 鈕可點亮照明約 2 秒。

- 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清。
- 在照明點亮時，本錶會發出聲音。此是由於 EL 電子螢光板點亮時的振動所產生，其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。
- 經常使用照明會縮短電池的壽命。

## City Code Table

City Code	City	GMT Differential	Other major cities in same time zone
---		-11.0	Pago Pago
HNL	Honolulu	-10.0	Papeete
ANC	Anchorage	-09.0	Nome
LAX	Los Angeles	-08.0	San Francisco, Las Vegas, Vancouver, Seattle/Tacoma, Dawson City
DEN	Denver	-07.0	El Paso, Edmonton
CHI	Chicago	-06.0	Houston, Dallas/Fort Worth, New Orleans, Mexico City, Winnipeg
NYC	New York	-05.0	Montreal, Detroit, Miami, Boston, Panama City, Havana, Lima, Bogota
CCS	Caracas	-04.0	La Paz, Santiago, Port Of Spain
RIO	Rio De Janeiro	-03.0	Sao Paulo, Buenos Aires, Brasilia, Montevideo
---		-02.0	
---		-01.0	Praia
GMT		+00.0	Dublin, Lisbon, Casablanca, Dakar, Abidjan
LON	London		
PAR	Paris	+01.0	Milan, Rome, Madrid, Amsterdam, Algiers, Hamburg, Frankfurt, Vienna, Stockholm, Berlin
CAI	Cairo	+02.0	Athens, Helsinki, Istanbul, Beirut, Damascus, Cape Town
JRS	Jerusalem		
JED	Jeddah	+03.0	Kuwait, Riyadh, Aden, Addis Ababa, Nairobi, Moscow
THR	Tehran	+03.5	Shiraz
DXB	Dubai	+04.0	Abu Dhabi, Muscat
KBL	Kabul	+04.5	
KHI	Karachi	+05.0	Male
DEL	Delhi	+05.5	Mumbai, Kolkata
DAC	Dhaka	+06.0	Colombo
RGN	Yangon	+06.5	
BKK	Bangkok	+07.0	Jakarta, Phnom Penh, Hanoi, Vientiane
HKG	Hong Kong	+08.0	Singapore, Kuala Lumpur, Beijing, Taipei, Manila, Perth, Ulaanbaatar
TYO	Tokyo	+09.0	Seoul, Pyongyang
ADL	Adelaide	+09.5	Darwin
SYD	Sydney	+10.0	Melbourne, Guam, Rabaul
NOL	Noumea	+11.0	Port Vila
WLG	Wellington	+12.0	Christchurch, Nadi, Nauru Island

\*Based on data as of December 2004.