 © 2021 CASIO COMPUTER CO., LTD.

手錶 使用手冊 3506

CASIO

目錄

注意事項
- 操作須知
- 用戶維護保養
- 電池的更換
- Mobile Link 注意事項

開始使用之前...
- 一般指南
- 建立您的設定檔
- 指標
- 在各功能間瀏覽
- 功能概述
- 選擇「計時功能」數位畫面格式
- 在昏暗的環境中檢視錶面
- 實用功能

連結手機
- 準備作業
- 自動時間調整
- 檢視訓練記錄
- 檢視生活日誌相關資料
- 設定目標值
- 指定提示間隔（目標提示）
- 指定自動單圈計時的距離
- 設定可程式化定時器
- 進行世界時間設定
- 設定鬧鈴
- 手機尋找
- 進行手錶設定
- 連線
  - 與手機連線
  - 解除配對
  - 如果您購買另一個手機

接收手機通知
- 啟用和停用來電提示通知
- 顯示通知內容
- 刪除通知

時間調整
- 使用手錶操作來調整時間設定
- 在醫療設施或飛機內使用手錶

世界時間
- 檢查世界時間
- 指定世界時間城市
- 進行夏令時間設定

鬧鈴
- 進行鬧鈴設定
- 解除鬧鈴

使用訓練功能
- 跑步計時
- 變更跑步計時期間的顯示資訊
- 設定警報
- 指定距離單位
- 啟用自動單圈計時
- 啟用自動暫停
- 指定跑步期間要顯示的畫面（RUN FACE）
- 使用應用程式進行的設定

檢視訓練記錄
- 檢視訓練記錄項目
- 檢視記錄資料
- 刪除記錄資料

定時器
- 設定開始時間
- 使用定時器
- 使用可程式化定時器進行間歇訓練
  - 概述
  - 設定可程式化定時器
  - 使用可程式化定時器計時

秒錶
- 測量經過時間
- 測量中途時間

計步器
- 計算步數
- 步數不正確的原因

其他設定
- 啟用按鈕操作音
- 進行通知音效設定
- 進行振動設定
- 指定身高和體重單位
- 指定卡路里顯示單位
- 畫面關閉功能
- 重設手錶設定

其他資訊
- 城市表
- 夏令時間表
- 支援的手機
- 規格
- 查看無線合規資訊
- 著作權和註冊的著作權

疑難排解

注意事項

操作須知

● 防水

- 下述資訊適用於在後蓋上刻印有 WATER RESIST 或 WATER RESISTANT 字樣的手錶。

在日常使用的環境下防水

刻印在手錶正面或後蓋上	沒有 BAR 標記

日常使用例

洗手，下雨	可
接觸水的工作，游泳	不可
帆板運動	不可
徒手潛水	不可

在日常使用環境下的加強防水
5 個大氣壓

刻印在手錶正面或後蓋上	5BAR

日常使用例

洗手，下雨	可
接觸水的工作，游泳	可
帆板運動	不可
徒手潛水	不可

10 個大氣壓

刻印在手錶正面或後蓋上	10BAR

日常使用例

洗手，下雨	可
接觸水的工作，游泳	可
帆板運動	可
徒手潛水	可

20 個大氣壓

刻印在手錶正面或後蓋上	20BAR

日常使用例

洗手，下雨	可
接觸水的工作，游泳	可
帆板運動	可
徒手潛水	可

- 本錶不可用於水肺潛水或其他需要空氣罐的潛水。
- 後蓋上未刻印有 WATER RESIST 或 WATER RESISTANT 字樣的手錶不能防汗。請避免在會大量出汗或水汽多的地方，以及會濺上水的環境下使用此種手錶。
- 即使手錶防水，仍請注意下述使用須知。這些使用方法會減弱防水效能並使玻璃起霧。
  - 手錶浸在水中或被打濕時不要操作錶冠或按鈕。
  - 請避免在浴室內戴著手錶。
  - 不要在溫水游泳池、桑拿、或任何其他高溫/高濕的環境中佩戴手錶。
  - 不要在洗手或洗臉時，做家務時或進行任何其他使用肥皂或洗滌劑的工作時佩戴手錶。
- 在浸過海水後，請用清水沖洗掉手錶上的所有鹽份及髒物。
- 為保持防水性能，請定期更換手錶的墊圈（約每兩年或三年一次）。
- 在更換電池時，訓練有素的技術人員會檢查手錶的防水性能。電池的更換需要專用工具。必須將電池的更換作業委託給您的經銷商或卡西歐特約服務中心。
- 有些防水手錶配的錶帶為時尚的皮革錶帶。請避免戴著手錶游泳、洗澡或進行任何其他會使皮革錶帶直接接觸水的活動。
- 驟然降溫時手錶玻璃的內表面有可能會起霧。若霧很快消散，則表示沒有問題。驟然和極度的溫度變化（如在夏天進入空調房並站在空調出風口的附近，或冬天在有暖氣的室內並讓手錶接觸雪）會使手錶起霧，並且需要很長時間才能消散。若霧不消散或手錶內結露了，則請立即停止使用本錶，將手錶送去您的經銷商或卡西歐特約服務中心修理。
- 本防水手錶通過了國際標準組織規定的測試。

● 錶帶

- 把錶帶繫得過緊可能會使您出汗，並使空氣不易在錶帶下流通，此種情況可能會導致皮膚發炎。因此不要把錶帶繫得過緊。錶帶與手腕之間應有能插入一個手指的空間。
- 磨損、生鏽及其他情況都可能會使錶帶斷裂或脫離手錶，並使錶帶上的栓錯位或掉落。這有造成手錶從手腕上掉落並丟失，或造成人身傷害的危險。錶帶必須用心保養並保持乾淨。
- 若出現下列任何一種情況，請立即停止使用錶帶：錶帶失去彈性，錶帶有裂紋，錶帶褪色，錶帶鬆弛，錶帶的連接栓錯位或掉落，或任何其他異常。請將手錶送到您的經銷商處或卡西歐服務中心進行檢查和修理（有償服務）或更換錶帶（有償服務）。

● 溫度

- 切勿將手錶放在汽車的儀表板上、加熱器附近或任何其他會產生高溫的地方。亦不要將手錶放在溫度極低的地方。溫度極端會使手錶的時間失準、停止或發生其他故障。
- 在+60 °C（140 °F）以上的溫度環境中長期放置會使手錶的 LCD 出現問題。在低於 0 °C（32 °F）及高於+40 °C（104 °F）的環境中，手錶的 LCD 可能會顯示不清。

● 衝擊

- 本錶在設計上能承受日常生活中及籃球、網球等非劇烈運動中的衝擊。但讓手錶掉落或使其受到強烈的衝擊可能會使其發生故障。請注意，防震設計的手錶（G-SHOCK、BABY-G、G-MS）能在鏈鋸作業中，其他會產生強震動的活動中，或劇烈體育運動（越野摩托車賽等）中佩戴使用。

● 磁力

- 雖然數字錶通常不受磁力的影響，但仍應避開非常強的磁場（從醫療裝置等發出的磁場），因為其可能會使電子部件發生故障甚至損壞。

● 靜電

- 極強的靜電會使手錶表示錯誤的時間。非常強的靜電甚至會損壞電子部件。
- 靜電荷會使顯示幕畫面變空白片刻，或使顯示幕上出現彩虹現象。

● 化學品

- 不要讓手錶接觸稀釋劑、汽油、溶劑、植物油或動物油，或任何清潔劑、粘合劑、塗料、藥品或含有這些成分的化妝品。否則會使樹脂錶殼、樹脂錶帶、皮革及其他部件變色或損壞。

● 保管

- 打算長期不使用手錶時，應徹底擦去其上髒物、汗水及水汽，並將其保管在陰涼、乾燥的地方。

● 樹脂部件

- 當手錶上沾有水時長時間與其他物品接觸，或與其他物品存放在一起，會使樹脂部件上的顏色轉染到其他物品上，或使其他物品的顏色轉染到手錶的樹脂部件上。因此，在保管之前必須確認手錶已完全乾燥，保管時不要與其他物品接觸。
- 讓手錶長時間曝露在直射陽光（紫外線）下，或長期未從手錶上清除去髒物，會使手錶變色。
- 因某些環境因素（強烈的外力，持續的磨擦、撞擊等）引起的磨擦會使塗漆部件褪色。
- 若錶帶上有印刷字，印刷區的強烈磨擦可能會使字褪色。
- 讓手錶長期處于潮濕狀態會使螢光褪色。打濕後請盡快擦乾手錶。
- 半透明的樹脂部件可能會因汗水及髒物、長期高溫高濕等而變色。
- 手錶的日常使用或長期保管會使樹脂部件劣化、斷裂或彎曲。這種損壞的程度依使用條件或保管條件而不同。

● 皮革錶帶

- 當手錶上沾有水時長時間與其他物品接觸，或與其他物品存放在一起，會使皮革錶帶的顏色轉染到其他物品上，或使其他物品的顏色轉染到手錶的皮革錶帶上。因此，在保管之前必須確認手錶已用軟布完全擦乾，保管時不要與其他物品接觸。
- 讓皮革錶帶長時間曝露在直射陽光（紫外線）下，或長期未從皮革錶帶上清除去髒物，會使其變色。

  注意：
  皮革錶帶長期受到摩擦或粘有髒物會使顏色轉染或褪色。

● 金屬部件

- 即使部件是不鏽鋼或電鍍的，未從金屬部件上除去髒物仍會使其生鏽。若金屬部件沾有汗或水，請用一塊吸水的軟布徹底擦乾，然後將手錶存放在通風良好的地方晾乾。
- 請使用一個軟牙刷或類似的工具，蘸水與中性清潔劑的稀釋溶液或肥皂液刷洗金屬。然後，用水沖洗，洗去所有殘留的清潔劑並用吸水的軟布擦乾。刷洗金屬部件時，請用保鮮膜包住錶殼，以避免讓其接觸到清潔劑或肥皂。

● 防細菌及防氣味錶帶

- 防細菌及防氣味錶帶能防止細菌從汗水中形成並產生異味，保證錶帶狀態良好及衛生。為確保最佳的防細菌及防氣味性能，應保持錶帶清潔。請使用吸水的軟布徹底擦去錶帶上的髒物、汗水及濕氣。防細菌及防氣味錶帶能抑制有機體及細菌的形成。但本錶不能防止因過敏反應等而引起的皮疹。

● 液晶顯示幕

- 看手錶時若視線未與錶面垂直，畫面上的字符可能會看不清。

● 有資料記憶器的手錶

- 讓電池耗盡，更換電池或對手錶進行修理會使手錶記憶器內的資料全部丟失。請注意，卡西歐計算機公司（CASIO Computer Co., Ltd.）對於因手錶的故障或維修、電池的更換等而引起的資料丟失導致的任何損壞或損失不負任何責任。所有重要資料必須另行抄寫備份。

● 手錶的傳感器

- 手錶的傳感器是精密部件。切勿試圖將其拆解。切勿試圖在傳感器的縫隙中插入任何物體，並要小心防止髒物、灰塵或其他異物混入傳感器中。手錶在使用過程中浸過鹽水後，請用清水徹底沖洗。

● 個人訊息保護須知

為了保護您的個人訊息，在向第三方傳送本手錶的所有人訊息之前或廢棄手錶之前，必須執行“重設手錶設定”一節中的操作。

請注意，卡西歐計算機公司（CASIO Computer Co., Ltd.）對於用戶本人或任何第三方因使用本錶或因其發生故障而引起的任何損害或損失一律不負任何責任。

用戶維護保養

● 手錶的保護

請記住，佩戴手錶時其直接與皮膚接觸，就像衣服一樣。為確保本錶以其設計的水準運轉，要經常用軟布進行擦拭，以保持手錶和錶帶清潔，不會粘著髒物、汗水、水及其他異物。

- 每當本錶沾上海水或泥時，請用清水沖洗乾淨。
- 對於有金屬部件的金屬錶帶或樹脂錶帶，請使用一個軟牙刷或類似的工具，蘸水與中性清潔劑的稀釋溶液或肥皂液刷洗錶帶。然後，用水沖洗，洗去所有殘留的清潔劑並用吸水的軟布擦乾。刷洗錶帶時，請用保鮮膜包住錶殼，以避免讓其接觸到清潔劑或肥皂。
- 對於樹脂錶帶，請用水刷洗後用軟布擦乾。請注意，樹脂錶帶的表面上有時可能會出現象污跡一樣的圖案。這對皮膚或衣服沒有任何影響。用布擦拭就可以擦去。
- 請用軟布擦去皮革錶帶上的水或汗水。
- 不操作手錶的錶冠、按鈕或旋轉刻盤會使其以後出現操作問題。定期轉動錶冠及旋轉刻盤、按按鈕可保持其正常的可操作性。

● 手錶保護不周時的危險

生鏽

- 雖然本錶使用的金屬鋼能高度防鏽，但在變髒後若不清潔其仍會生鏽。
  - 手錶上的髒物使氧氣接觸到金屬，破壞金屬表面上的防氧化層，導致手錶生鏽。
- 鏽可使金屬部件上出現棱角，並使錶帶上的栓錯位或掉落。發現任何異常時應立即停止使用本錶，並將其送至您的經銷商或卡西歐特約服務中心處。
- 即使金屬表面看上去乾淨，裂縫中的汗水及灰塵仍會弄髒衣袖，使皮膚發炎，甚至干擾手錶的性能。

過早變舊

- 不擦去樹脂錶帶或刻盤上的汗或水，或將手錶存放在濕度高的地方，會使手錶過早變舊、裂開或斷裂。

皮膚發炎

- 皮膚敏感的人或身體狀態不佳時佩戴手錶，有可能會引起皮膚發炎。這類人士尤其要保持皮革錶帶或樹脂錶帶的清潔。若發生皮疹或其他皮膚炎症，請立即取下手錶並向皮膚專家諮詢。

電池的更換

- 電池的更換作業最好委託給您的經銷商或卡西歐特約服務中心。
- 祇能用“規格”中指定的種類的電池進行更換。使用不同種類的電池會使手錶發生故障。
- 更換電池時，還應要求作業人員檢查防水性能。
- 在通常的日常使用過程中，裝飾性的樹脂部件會逐漸變舊、破裂或彎曲。請注意，手錶需要更換電池時，若其發現有損壞或任何其他異常，手錶將顯示對異常現象的說明，而不會提示送往服務中心。

● 原裝電池

- 購買時本錶中的原裝電池是在工廠中測試功能及性能用的。
- 測試用電池可能會很快耗盡，比在“規格”中註明的通常的電池壽命短。請注意，即使是在本手錶的保修期內，此電池的更換亦為有償服務。

● 電池電力不足

- 很大的計時誤差、畫面昏暗或畫面空白都表示電池的電力不足。
- 電池電力不足時繼續使用有可能會導致故障。請盡快更換電池。

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

畫面上顯示 ᛒ 表示手錶正在發射無線電波。

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，請進入「飛行功能」。

在醫療設施或飛機內使用手錶

開始使用之前...

本節將提供手錶概述，並介紹其便利的使用方式。

手錶功能

- 手機連結

您可以將訓練資料傳輸至具備 Bluetooth® 功能的手機，並透過應用程式進行操作。

- 訓練功能

使用此功能測量和記錄距離、經過時間、配速和其他跑步與走路資料。

- 訓練記錄

「訓練記錄」最多可儲存 100 筆於跑步計時擷取的資料記錄。

- 世界時間

您可以顯示全球 38 個城市中任何一個城市* 的目前時間，也可透過 UTC（國際標準時間）顯示目前時間。

* 與手機連線時更新。

- 鬧鈴

預設鬧鈴時間到時，手錶將會發出音效和/或振動。

- 定時器

使用定時器從開始時間進行倒數計時。倒數計時至零時，手錶會發出音效和/或振動。

- 秒錶

秒錶以一秒為單位，可測量最長 99 小時 59 分鐘 59 秒的經過時間。

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。
- 使用「訓練功能」前，請先進行設定檔設定。這將有助於取得更精準的值。
  建立您的設定檔
- 視您的手錶軟體版本類型而定，其操作方式和畫面內容可能與本使用手冊中描述的有所不同。

一般指南

A 按鈕

在任何功能中按下此按鈕，可在各種顯示畫面間進行循環切換。

當設定畫面顯示時，按下此按鈕會朝上捲動可用的功能表項目。

B 按鈕

在「計時功能」中，按下此按鈕即可進入「訓練功能」。

在任何功能的設定畫面顯示時按下此按鈕，即會套用所有畫面的待處理設定或變更。

C 按鈕

按住此按鈕至少一秒即可返回「計時功能」。在跑步計時作業進行中時按下此按鈕，即會返回跑步計時畫面。

當設定畫面顯示時，按下此按鈕會朝下捲動可用的功能表項目。

D 按鈕

在其他功能中，按下此按鈕即會返回「計時功能」。

進行設定時，按下此按鈕即會返回前一顯示畫面。

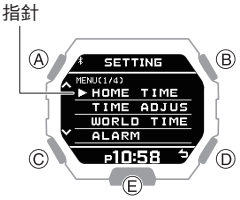
E 按鈕

按下以開啟照明。

建立您的設定檔

您可以使用本節的程序輸入資訊以及建立設定檔（身高、體重、性別、生日、配戴手錶的手腕）。

1. 進入「計時功能」。
   在各功能間瀏覽
2. 按住（A）至少兩秒。
   這會顯示「計時功能」設定畫面。



3. 使用（A）和（C）可將指針移至[PROFILE]。
4. 按下（B）。
   這會顯示設定檔項目選擇畫面。

[HEIGHT/WEIGHT]	身高/體重
[SEX]	性別
[BIRTHDAY]	生日
[WRIST]	佩戴手錶的手腕

5. 使用（A）和（C）來選擇您要輸入的項目。
6. 按下（B）。

7. 記錄您的身高和體重。
   - 在設定檔項目選擇畫面上，選擇 [HEIGHT/WEIGHT]。

   ① 使用（A）和（C）可輸入體重。

   ② 按下（B）。

   ③ 使用（A）和（C）可輸入體重。

   ④ 按下（B）。

   ⑤ 使用（A）和（C）來選擇您是否要儲存目前的輸入值。

[YES]	儲存目前設定。
[NO]	捨棄目前設定。
[RETURN]	返回身高和體重設定畫面。

   ⑥ 按下（B）可登錄身高和體重。
   完成資訊登錄後，即會顯示 [SETTING COMPLETED] 幾秒鐘，然後設定檔項目選擇畫面會再次出現。

註

- 若隨時要退出身高和體重設定操作，請按下（D）並執行步驟 ⑤。

8. 指定您的性別。
   - 在設定檔項目選擇畫面上，選擇 [SEX]。

   ① 使用（A）和（C）可將指針移至 [MALE] 或 [FEMALE]。

   ② 按下（B）可登錄您的性別。
   完成資訊登錄後，即會顯示 [SETTING COMPLETED] 幾秒鐘，然後設定檔項目選擇畫面會再次出現。

9. 指定生日。
   - 在設定檔項目選擇畫面上，選擇 [BIRTHDAY]。

   ① 使用（A）和（C）來指定年。

   ② 按下（B）。

   ③ 使用（A）和（C）來指定月。

   ④ 按下（B）。

   ⑤ 使用（A）和（C）來指定日。

   ⑥ 按下（B）。

   ⑦ 使用（A）和（C）來選擇您是否要儲存目前的輸入值。

[YES]	儲存目前設定。
[NO]	捨棄目前設定。
[RETURN]	返回生日設定畫面。

   ⑧ 按下（B）可登錄生日。
   完成資訊登錄後，即會顯示 [SETTING COMPLETED] 幾秒鐘，然後設定檔項目選擇畫面會再次出現。

註

- 若隨時要退出生日設定操作，請按下（D）並執行步驟 ⑦。

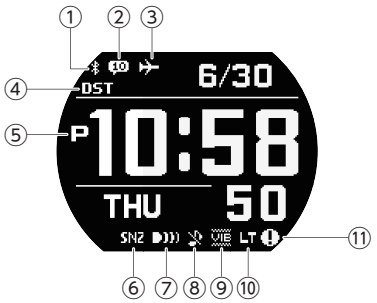
10. 指定佩戴手錶的手腕。
    - 在設定檔項目選擇畫面上，選擇 [WRIST]。

    ① 使用（A）和（C）可將指針移至 [LEFT] 或 [RIGHT]。

    ② 按下（B）可登錄手腕設定。
    完成資訊登錄後，即會顯示 [SETTING COMPLETED] 幾秒鐘，然後設定檔項目選擇畫面會再次出現。

11. 按下（D）兩次即可退出設定畫面。

指標



① 手錶與手機連線時顯示。
- 當連線中斷後嘗試與手機重新連線時，此指示燈會以一秒的間隔閃爍。
- 當連線中斷後未嘗試與手機重新連線時，此指示燈會以兩秒的間隔閃爍。

② 表示新手機通知的次數。

③ 「飛行功能」啟用時顯示。

④ 手錶時間為夏令時間時顯示。

⑤ 使用 12 小時時制時，會在下午時間顯示。

⑥ 鬧鈴的貪睡鬧鈴功能啟用時顯示。

⑦ 鬧鈴啟用時顯示。

⑧ 操作音效或通知音效停用時顯示。

⑨ 振動啟用時顯示。

⑩ 「自動照明」啟用時顯示。

⑪ 電池電壓過低時顯示。電池電壓暫時過低時會閃爍。

● 電池更換

電池電壓過低時，畫面上會顯示 ! 。請更換電池。

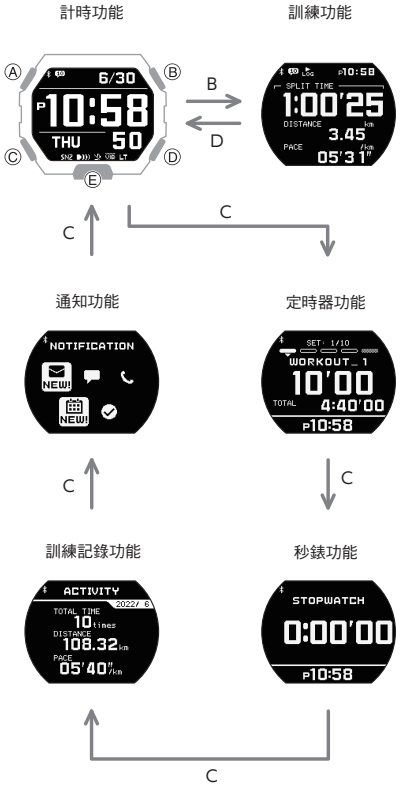
請至 CASIO 維修中心或您的原始零售商要求更換電池。

- 電池暫時處於大量負載狀態時，電池電壓將會變低，且會在畫面上閃爍 ! 。 ! 閃爍時，所有手錶按鈕操作都會停用。

在各功能間瀏覽

您的手錶具備以下功能。

- 您也可以從「訓練功能」以外的其他功能直接回到「計時功能」，方法是按住（C）至少一秒，或按下（D）。
- 在「計時功能」中，按下（B）即可進入「訓練功能」。
- 若要從「訓練功能」進入「計時功能」，請先停止訓練測量，然後再按下（D）。



使用上方圖例中的按鈕在不同功能之間瀏覽。

功能概述

本章節提供手錶功能的概述。

● 計時功能

您可以使用「計時功能」查看現在時間和日期，以及檢視每日步數、特定月份的跑步距離和其他資訊。您也可以用此功能來進行「居住城市」、鬧鈴與其他基本的計時功能設定。

● 訓練功能

使用此功能測量和記錄距離、經過時間、配速和其他跑步資料。

使用訓練功能

● 定時器功能

定時器會從您指定的開始時間開始倒數計時。倒數計時時間到時，手錶會發出音效和/或振動。

定時器

● 秒錶功能

使用此功能測量經過時間。

秒錶

● 訓練記錄功能

使用此功能檢視訓練記錄資料。

檢視訓練記錄

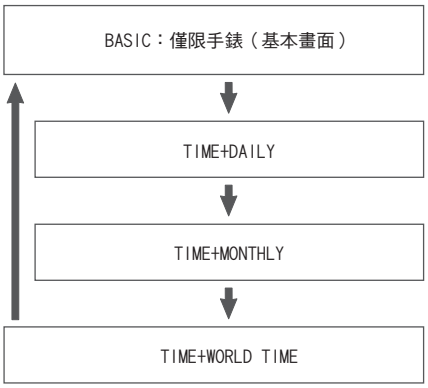
● 通知功能

「通知功能」會接收來電提示、郵件和 SNS 通知與資訊。

接收手機通知

選擇「計時功能」數位畫面格式

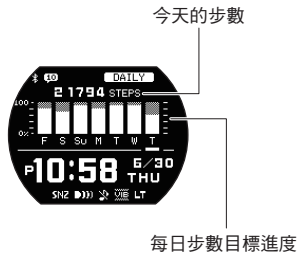
在「計時功能」中，每按一次（A），畫面即會在以下所示的內容間進行循環切換。請注意，您可以讓現在時間與一種其他資訊同時顯示。



BASIC：僅限手錶（基本畫面）

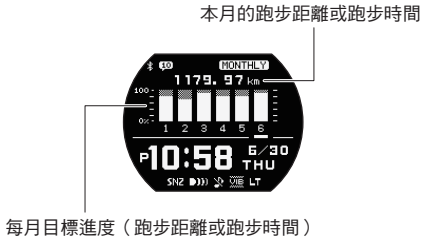
TIME+DAILY：現在時間 + 每週資訊

此畫面顯示目前時間、今日步數和每日步數目標進度。

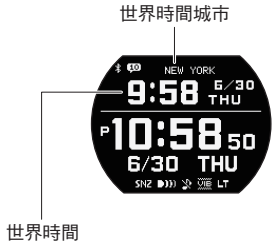


TIME+MONTHLY：現在時間 + 每月資訊

此畫面顯示目前時間、本月跑步距離和每月跑步距離目標進度。除了跑步距離外，您也可以指定顯示跑步時間。請注意，您必須使用 “G-SHOCK MOVE” 來指定要顯示的項目（跑步距離或跑步時間）。



TIME+WORLD TIME：現在時間 + 世界時間



在昏暗的環境中檢視錶面

手錶具備可照亮錶面的燈光，以便在昏暗的環境中讀錶。

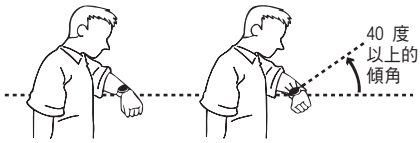
● 手動使錶面亮起

按下（E）以開啟照明。

- 若鬧鈴開始響起，照明會自動關閉。

● 使用自動照明

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。

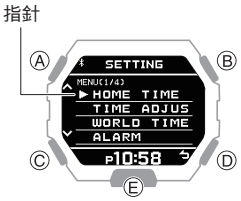
- 靜電或磁性可能會干擾「自動照明」的正常操作。倘若發生此情形，請試著放低您的手臂，然後再次將錶面朝向您的臉部。
- 移動手錶時，您可能會注意到手錶發出輕微的振動聲。這是因為「自動照明」開關的作業所致，藉此判定手錶的目前方向。這並不代表手錶故障。

註

- 「自動照明」在下列任一情況下會解除。
  - 鬧鈴音效、定時器音效和/或振動進行中時
- 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。

進行自動照明設定

1. 進入「計時功能」。
   在各功能間瀏覽
2. 按住（A）至少兩秒。
   這會顯示「計時功能」設定畫面。

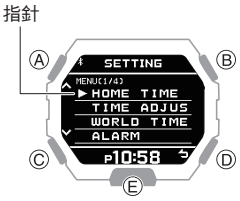


3. 使用（A）和（C）可將指針移至 [LIGHT]。
4. 按下（B）。
5. 使用（A）和（C）可將指針移至 [AUTO LIGHT]。
6. 按下（B）。
7. 使用（A）和（C）可將指針移至 [OFF]（停用）或 [ON]（啟用）。
   - 當「自動照明」啟用時，[LT] 指示器會在「計時功能」顯示。
8. 按下（B）以完成設定操作。
   完成設定操作後，即會顯示 [SETTING COMPLETED] 幾秒鐘，然後照明設定畫面會再次出現。
9. 按下（D）兩次即可退出設定畫面。

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。
   這會顯示「計時功能」設定畫面。



3. 使用（A）和（C）可將指針移至 [LIGHT]。
4. 按下（B）。
5. 使用（A）和（C）可將指針移至 [DURATION]。
6. 按下（B）。
7. 使用（A）和（C）來選擇照明持續時間。

[1.5 SEC.]	照明 1.5 秒
[3.0 SEC.]	照明 3 秒

8. 按下（B）以完成設定操作。
   完成設定操作後，即會顯示 [SETTING COMPLETED] 幾秒鐘，然後照明設定畫面會再次出現。
9. 按下（D）兩次即可退出設定畫面。

實用功能

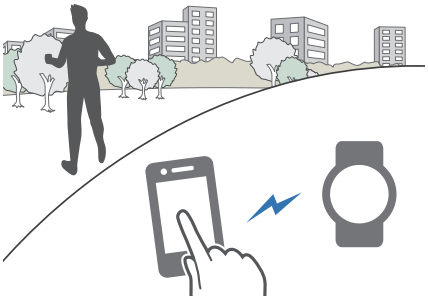
配對手錶與手機可讓您更輕鬆地使用一些手錶的功能。

自動時間調整

自動時間調整

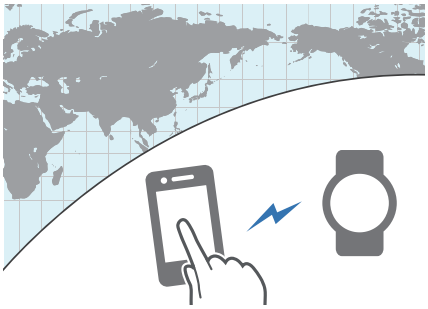
數據傳輸到手機

檢視訓練記錄
檢視生活日誌相關資料



超過 300 個世界時間城市可供選擇

進行世界時間設定



此外，還可以使用手機進行許多其他手錶設定。

您必須先將手錶與手機配對，才能傳輸資料到手錶以及進行設定。

準備作業

- 您的手機必須安裝 CASIO 應用程式 “G-SHOCK MOVE” ，才能與手錶配對。

連結手機

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

此外，您可以使用 CASIO “G-SHOCK MOVE” 應用程式來檢視訓練記錄。

註

- 為使本手錶發揮最佳效果，建議使用最新版本的智慧型手機應用程式和手錶軟體。
- 此功能只能於 G-SHOCK MOVE 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

若要將手錶搭配手機使用，必須先將兩者配對。執行下列步驟以配對手錶與手機。

● ① 在手機上安裝必要的應用程式。

在 Google Play 或 App Store 中搜尋 CASIO “G-SHOCK MOVE” 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

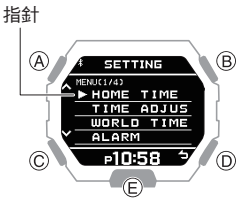
- 如需有關設定程序的詳細資訊，請參閱手機的使用手冊。

● ③ 配對手錶與手機。

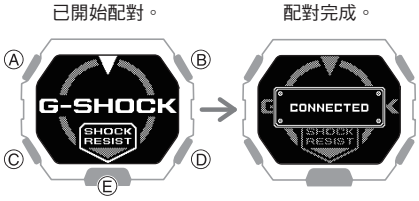
在您將手錶搭配手機使用前，必須先將兩者配對。

1. 📱點擊 “G-SHOCK MOVE” 圖示。

2. 遵循畫面上的指示以進入初始設定畫面。
   這會顯示一則訊息，通知您與手錶連線。
   - 如果您的手機已與其他手錶連線
     ① 在功能表列上，點擊 “其他”。
     ② 點擊 “手錶”。
     ③ 點擊 “管理”。
     ④ 執行畫面上所顯示的操作來準備新增手錶。
3. 進入「計時功能」。
   在各功能間瀏覽
4. 按住（A）至少兩秒。
   這會顯示「計時功能」設定畫面。



5. 使用（A）和（C）可將指針移至[PAIRING]。
6. 按下（B）。
7. 使用（A）和（C）可將指針移至[CONNECT]。
8. 按下（B）。
9. 將您想要配對的手機移至靠近手錶（一公尺內）的位置。
10. 出現您想與其配對的手錶時，請遵循畫面上的指示來進行配對。
    - 如果出現配對提示訊息，請執行手機畫面上的操作。
    - 如果基於某種原因無法配對，手錶會返回此程序中步驟 5 的狀態。請再次從頭開始執行配對程序。



註

- 當您第一次啟動 G-SHOCK MOVE 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。

自動時間調整

手錶可以與手機連線，來調整手錶的時間設定。

若讓手錶停留在「計時功能」，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 G-SHOCK MOVE 時

註

- 若 G-SHOCK MOVE 中已指定世界時間城市，該城市的時間也會自動調整。
- 自動時間調整會在下列時間點執行。
  - 手機的時區或夏令時間設定變更後
  - 距上一次使用 Bluetooth 連線進行時間調整，已經過 24 小時或更多的時間
  - 距上一次使用手錶操作進行居住城市變更或時間調整，已經過 24 小時或更多的時間
- 時間調整完成後，手錶仍會保持與手機連線。
- 如果因某些原因導致時間調整失敗，畫面會出現 [CONNECT FAILED]。
- 手錶與手機連線時，仍可執行手錶操作。
- 手錶啟用「飛行功能」時，無法與手機連線。若要與手機連線，請停用「飛行功能」。
  在醫療設施或飛機內使用手錶

檢視訓練記錄

您可以使用 G-SHOCK MOVE 查看下列手錶測量出的資料。

- 訓練記錄資料和計圈資料
- 訓練分析結果

檢查連線

- 當執行下列程序時，請確認手錶畫面上有顯示 ᛒ 符號。
- 如果沒有顯示 ᛒ 符號，請參閱下列連結資訊。
  與手機連線

1. 點擊 “G-SHOCK MOVE” 圖示。
2. 在功能表列上，點擊 “活動” 。
3. 點擊 “記錄” 。
4. 執行畫面上的操作。

檢視生活日誌相關資料

G-SHOCK MOVE 可用於檢視下列由手錶測量的資訊。

- 每日、每週或每月步數和燃燒的卡路里

檢查連線

- 當執行下列程序時，請確認手錶畫面上有顯示 ᛒ 符號。
- 如果沒有顯示 ᛒ 符號，請參閱下列連結資訊。
  與手機連線

1. 點擊 “G-SHOCK MOVE” 圖示。
2. 在功能表列上，點擊 “首頁” 。
3. 使用 “生活日誌” 小工具來檢視資料。

註

- 您也可以使用 G-SHOCK MOVE 指定每日步數目標。
  設定目標值

設定目標值

您可以使用 G-SHOCK MOVE 指定每日或每月目標值。

重要！

- 您無法使用手錶操作來指定目標值。使用 G-SHOCK MOVE 來進行設定。

您可以指定下列項目的目標值。

- 每日步數
- 每月跑步距離
- 每月跑步時間

檢查連線

- 當執行下列程序時，請確認手錶畫面上有顯示 ᛒ 符號。
- 如果沒有顯示 ᛒ 符號，請參閱下列連結資訊。
  與手機連線

1. 點擊 “G-SHOCK MOVE” 圖示。
2. 在功能表列上，點擊 “其他” 。
3. 點擊 “使用者” 。
4. 選擇您想指定的目標，然後按照手機畫面執行操作。

指定提示間隔（目標提示）

您可以使用 G-SHOCK MOVE 指定警示間隔，讓您在訓練時掌握燃燒的卡路里和經過時間。之後每當訓練時達到提示間隔值，手錶就會發出音效和/或振動進行提示。

重要！

- 請注意，您無法使用手錶操作來指定提示間隔。使用 G-SHOCK MOVE 來進行設定。

檢查連線

- 當執行下列程序時，請確認手錶畫面上有顯示 ᛒ 符號。
- 如果沒有顯示 ᛒ 符號，請參閱下列連結資訊。
  與手機連線

1. 點擊 “G-SHOCK MOVE” 圖示。
2. 在功能表列上，點擊 “其他” 。
3. 點擊 “手錶” 。
4. 選擇您偏好的手錶。
5. 選擇您想變更的設定，然後按照畫面執行操作。

指定自動單圈計時的距離

您必須先使用 G-SHOCK MOVE 指定「自動單圈計時」距離，才能使用「自動單圈計時」。

重要！

- 請注意，您無法使用手錶操作來指定「自動單圈計時」距離。使用 G-SHOCK MOVE 來進行設定。

檢查連線

- 當執行下列程序時，請確認手錶畫面上有顯示 ᛒ 符號。
- 如果沒有顯示 ᛒ 符號，請參閱下列連結資訊。
  與手機連線

1. 點擊 “G-SHOCK MOVE” 圖示。
2. 在功能表列上，點擊 “其他” 。
3. 點擊 “手錶” 。
4. 選擇您偏好的手錶。
5. 選擇您想變更的設定，然後按照畫面執行操作。

設定可程式化定時器

您可以使用 G-SHOCK MOVE 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，請參閱下方連結資訊。
  概述

檢查連線

- 當執行下列程序時，請確認手錶畫面上有顯示 ᛒ 符號。
- 如果沒有顯示 ᛒ 符號，請參閱下列連結資訊。
  與手機連線

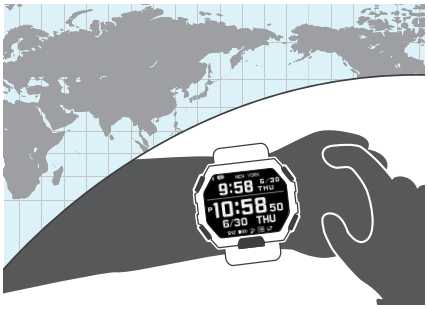
1. 點擊 “G-SHOCK MOVE” 圖示。
2. 在功能表列上，點擊 “其他” 。
3. 點擊 “手錶” 。
4. 選擇您偏好的手錶。
5. 選擇您想變更的設定，然後按照畫面執行操作。

進行世界時間設定

以 G-SHOCK MOVE 指定世界時間城市時，手錶的世界時間城市會跟著變更。可進行設定，以為該世界時間城市執行自動夏令時間切換。

檢查連線

- 當執行下列程序時，請確認手錶畫面上有顯示 ᛒ 符號。
- 如果沒有顯示 ᛒ 符號，請參閱下列連結資訊。
  與手機連線



註

- G-SHOCK MOVE 世界時間讓您能從大約 300 個世界時間城市中進行選擇。

● 選擇世界時間城市

1. 點擊 “G-SHOCK MOVE” 圖示。
2. 在功能表列上，點擊 “其他” 。
3. 點擊 “手錶” 。
4. 選擇您偏好的手錶。
5. 選擇您想變更的設定，然後按照畫面執行操作。

註

- 您可以使用 G-SHOCK MOVE 針對不在手錶內建世界時間城市內的使用者城市進行設定。您必須使用 G-SHOCK MOVE 將一個使用者城市選為您的世界時間城市。

● 進行夏令時間設定

1. 點擊 “G-SHOCK MOVE” 圖示。
2. 在功能表列上，點擊 “其他” 。
3. 點擊 “手錶” 。
4. 選擇您偏好的手錶。
5. 選擇您想變更的設定，然後按照畫面執行操作。
   - “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” 。
- 如需夏令時間期間的相關資訊，請參閱「夏令時間表」。
  夏令時間表

設定鬧鈴

檢查連線

- 當執行下列程序時，請確認手錶畫面上有顯示 ᛒ 符號。
- 如果沒有顯示 ᛒ 符號，請參閱下列連結資訊。
  與手機連線

1. 點擊 “G-SHOCK MOVE” 圖示。
2. 在功能表列上，點擊 “其他” 。
3. 點擊 “手錶” 。
4. 選擇您偏好的手錶。
5. 選擇您想變更的設定，然後按照畫面執行操作。

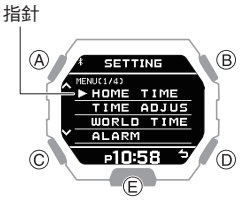
手機尋找

您可以使用手機尋找觸發配對的手機發出音效，幫助您找到手機。即使手機處於振動模式，仍會發出音效。

重要！

- 除非已在手機上執行 G-SHOCK MOVE，否則手機尋找機能無法觸發手機鳴音。
- 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. 進入「計時功能」。
   在各功能間瀏覽
2. 按住（A）至少兩秒。
   這會顯示「計時功能」設定畫面。



3. 使用（A）和（C）可將指針移至[PHONE FINDER]。
4. 按下（B）。
5. 使用（A）和（C）可將指針移至[EXECUTE]。
6. 按下（B）。
   此動作將建立手機與手錶間的連線，並且發出手機的鳴音。
   - 必須花上幾秒鐘的時間，才會聽到手機發出鳴音。
7. 按下任何按鈕即可停止鳴音。
   - 您僅可於手機開始發出音效的前 30 秒按下手錶任何按鈕以停止手機鳴音。

註

- 手錶啟用「飛行功能」時，無法與手機連線。若要與手機連線，請停用「飛行功能」。
  在醫療設施或飛機內使用手錶

進行手錶設定

在手錶與手機間建立連線後，您可以使用 G-SHOCK MOVE 進行手錶設定，並檢視手錶擷取的資訊。

檢查連線

- 當執行下列程序時，請確認手錶畫面上有顯示 ᛒ 符號。
- 如果沒有顯示 ᛒ 符號，請參閱下列連結資訊。
  與手機連線

1. 點擊 “G-SHOCK MOVE” 圖示。
2. 在功能表列上，點擊 “其他” 。
3. 點擊 “手錶” 。
4. 選擇您偏好的手錶。
5. 選擇您想變更的設定，然後按照畫面執行操作。

連線

與手機連線

手錶可與配對的手機連線。

- 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。

重要！

- 如果您在建立連線時遇到問題，可能是手機上未執行 G-SHOCK MOVE。在手機的主畫面上點擊 “G-SHOCK MOVE” 圖示。執行畫面上所顯示的操作來與手錶配對。

解除配對

若要解除手錶與手機的配對，需要操作 G-SHOCK MOVE 與手錶。

註

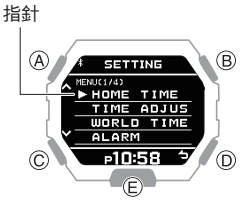
- 如果您使用的是 iPhone，請同時將手機上儲存的配對資訊刪除。

● 刪除 G-SHOCK MOVE 的配對資訊

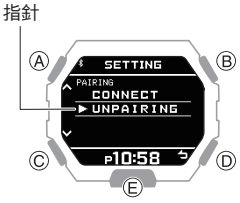
1. 點擊 “G-SHOCK MOVE” 圖示。
2. 在功能表列上，點擊 “其他” 。
3. 點擊 “手錶” 。
4. 點擊 “管理” 。
5. 點擊您要解除配對的手錶。
6. 執行畫面上的操作。

● **刪除手錶的配對資訊**

1. 進入「計時功能」。
   在各功能間瀏覽
2. 按住（A）至少兩秒。
   這會顯示「計時功能」設定畫面。



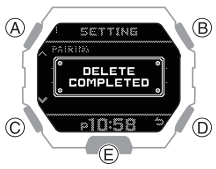
3. 使用（A）和（C）可將指針移至[PAIRING]。
4. 按下（B）。
5. 使用（A）和（C）可將指針移至[UNPAIRING]。



6. 按下（B）。
7. 使用（A）和（C）來選擇您是否要刪除配對資訊。

[YES]	刪除配對資訊。
[NO]	不刪除配對資訊。

8. 按下（B）。
   完成配對資訊刪除後，即會顯示 [DELETE COMPLETED] 幾秒鐘，然後「計時功能」設定畫面會再次出現。



9. 按下（D）即可退出設定畫面。

● **僅適用於 iPhone**
刪除手機的配對資訊

如需有關設定程序的詳細資訊，請參閱手機的使用手冊。

“設定” → “藍牙” → 取消手錶的裝置註冊。

如果您購買另一個手機

註

- 請先刪除手錶的舊手機配對資訊，然後再和新手機配對。
  刪除手錶的配對資訊

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。

接收手機通知

您可以使用手錶查看來電提示、郵件和 SNS 提示的詳細資料，以及透過 Bluetooth 與手錶連接的手機所接收的資訊。手錶的記憶體最多可儲存 10 則通知。

- 若要透過手機接收通知，請將手機與手錶配對。
  準備作業

「計時功能」畫面上會顯示新的訊息數。

您可以使用「通知功能」查看通知類型以及是否有任何新訊息。

接收到新訊息

沒有新訊息

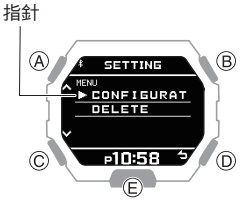
指示器：	表示：
	郵件
	SNS
	來電提示、未接來電
	排程
	其他

- 若啟用接收通知，則收到通知時無論處於何種功能，畫面上都會顯示通知內容（插入通知）。
  啟用和停用來電提示通知

啟用和停用來電提示通知

您可以視需要啟用或停用接收通知。

1. 進入「通知功能」。
   在各功能間瀏覽
2. 按下（B）。
   這會顯示通知清單。
3. 按住（A）至少兩秒。
   這會顯示「通知功能」設定畫面。



4. 使用（A）和（C）可將指針移至[CONFIGURATION]。
5. 按下（B）。
6. 使用（A）和（C）來選擇通知接收開啟/關閉設定。

[ON]	啟用接收和插入通知顯示。
[ON (RUN OFF)]	僅在跑步計時期間停用接收。
[OFF]	停用接收和插入通知顯示。

- 無論手錶處於何種功能，插入通知都會顯示接收通知的內容。
- 大約 30 秒後，顯示畫面即會返回插入通知前顯示的畫面。

7. 按下（B）以完成設定操作。
   完成設定操作後，即會顯示 [SETTING COMPLETED] 幾秒鐘，然後「通知功能」設定畫面會再次出現。
8. 按下（D）即可退出設定畫面。

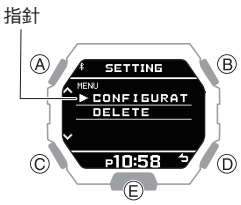
顯示通知內容

1. 進入「通知功能」。
   在各功能間瀏覽
2. 按下（B）。
   這會顯示通知清單。
   - 通知清單最多可包含 10 則通知。
   - 若通知清單中已有 10 則通知，新增通知時將會從清單中刪除最舊的通知，以便記憶新通知。
3. 使用（A）和（C）可將指針移至欲檢視通知的標題。
4. 按下（B）。
   這會顯示該通知的詳細資料。內文可顯示 83 至 100 個倍寬字元。
   - 您可以使用（A）和（C）來捲動。
   - 若要返回通知清單，請按下（D）。
   - 若要返回「計時功能」，請按住（C）至少一秒。

刪除通知

● 刪除特定通知

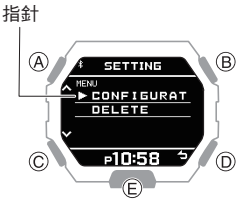
1. 進入「通知功能」。
   在各功能間瀏覽
2. 按下（B）。
   這會顯示通知清單。
3. 使用（A）和（C）可將指針移至待刪除通知的標題。
4. 按住（A）至少兩秒。
   這會顯示「通知功能」設定畫面。



5. 使用（A）和（C）可將指針移至[DELETE]。
6. 按下（B）。
7. 使用（A）和（C）可將指針移至[ONE]。
8. 按下（B）。
9. 使用（A）和（C）可將指針移至[EXECUTE]。
   - 若要取消資料刪除作業，請將指針移至[CANCEL]。
10. 按下（B）。
    完成資料刪除操作後，即會顯示 [DELETE COMPLETED] 幾秒鐘，然後「通知功能」畫面會再次出現。

● 刪除所有通知

1. 進入「通知功能」。
   在各功能間瀏覽
2. 按下（B）。
   這會顯示通知清單。
3. 按住（A）至少兩秒。
   這會顯示「通知功能」設定畫面。



4. 使用（A）和（C）可將指針移至[DELETE]。
5. 按下（B）。
6. 使用（A）和（C）可將指針移至[ALL]。
7. 按下（B）。
8. 使用（A）和（C）可將指針移至[EXECUTE]。
   - 若要取消資料刪除作業，請將指針移至[CANCEL]。
9. 按下（B）。
   這會顯示確認畫面。
10. 使用（A）和（C）可將指針移至[YES]。
11. 按下（B）。
    完成資料刪除操作後，即會顯示 [DELETE COMPLETED] 幾秒鐘，然後「通知功能」畫面會再次出現。

時間調整

您的手錶可以和手機連線以取得用來調整日期和時間設定的資訊。

重要！

- 當您在飛機上或任何其他不宜使用無線電訊號的場所時，請啟用手錶的「飛行功能」停用與手機的連線。
  在醫療設施或飛機內使用手錶

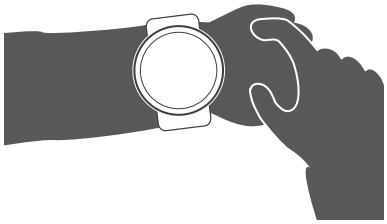
請參照下列資訊，根據最符合您生活模式的方式進行時間設定。

您是否使用手機？

建議您透過與手機連線進行時間調整。
自動時間調整

如果您的手機無法與手錶連線

您可以透過手錶操作調整時間設定。
使用手錶操作來調整時間設定



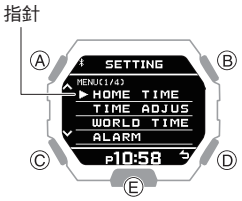
使用手錶操作來調整時間設定

如果基於某原因手錶無法與手機配對，您可透過手錶操作來調整日期與時間設定。

● 設定居住城市

使用本節的程序選擇城市來作為您的居住城市。

1. 進入「計時功能」。
   在各功能間瀏覽
2. 按住（A）至少兩秒。
   這會顯示「計時功能」設定畫面。



3. 使用（A）和（C）可將指針移至 [HOME TIME]。
4. 按下（B）。
5. 使用（A）和（C）可將指針移至 [CITY]。
6. 按下（B）。
7. 使用（A）和（C）可將指針移至您想要使用作為「居住城市」的城市。
8. 按下（B）以完成設定操作。
   完成設定操作後，即會顯示 [SETTING COMPLETED] 幾秒鐘，然後「居住時間」設定畫面會再次出現。
9. 按下（D）兩次即可退出設定畫面。

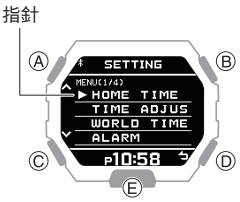
● 進行夏令時間設定

若您位於實施夏令時間的區域，也可以啟用或停用夏令時間。

註

- 在初始原廠預設設定中，所有城市的夏令時間皆設為 [AT（AUTO）]。大多數情況下，選擇 [AT（AUTO）] 後，您在使用手錶時便不必手動切換夏令時間和標準時間。

1. 進入「計時功能」。
   在各功能間瀏覽
2. 按住（A）至少兩秒。
   這會顯示「計時功能」設定畫面。



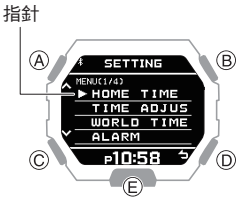
3. 使用（A）和（C）可將指針移至 [HOME TIME]。
4. 按下（B）。
5. 使用（A）和（C）可將指針移至 [DST]。
6. 按下（B）。
7. 使用（A）和（C）以選取夏令時間設定。

[AUTO]	在標準時間和夏令時間之間自動切換
[OFF]	永遠標準時間。
[ON]	永遠夏令時間

8. 按下（B）以完成設定操作。
   完成設定操作後，即會顯示 [SETTING COMPLETED] 幾秒鐘，然後「居住時間」設定畫面會再次出現。
9. 按下（D）兩次即可退出設定畫面。

● 手動時間調整

1. 進入「計時功能」。
   在各功能間瀏覽
2. 按住（A）至少兩秒。
   這會顯示「計時功能」設定畫面。



3. 使用（A）和（C）可將指針移至 [TIME ADJUSTMENT]。
4. 按下（B）。
5. 使用（A）和（C）可將指針移至 [MANUAL]。
6. 按下（B）。
   這會使游標出現在小時設定下方。
7. 使用（A）和（C）可變更現在時間小時的設定。
8. 按下（B）。
   這會將游標移至分鐘設定。
9. 使用（A）和（C）可變更現在時間分鐘的設定。
10. 按下（B）。
    這會將游標移至年份設定。
11. 使用（A）和（C）可變更年份的設定。
12. 按下（B）。
    這會將游標移至月份設定。
13. 使用（A）和（C）可變更月份的設定。
14. 按下（B）。
    這會將游標移至日期設定。
15. 使用（A）和（C）可變更日期的設定。
16. 按下（B）。
17. 使用（A）和（C）來選擇您是否要儲存目前設定。

[YES]	儲存目前設定。
[NO]	捨棄目前設定。
[RETURN]	返回小時設定畫面。

18. 按下（B）以完成設定操作。
    完成設定操作後，即會顯示 [SETTING COMPLETED] 幾秒鐘，然後時間調整畫面會再次出現。
19. 按下（D）兩次即可退出設定畫面。

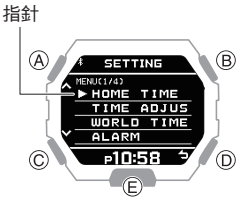
註

- 若隨時要退出現在時間設定操作，請按下（D）並執行步驟 17。

● 切換 12 小時和 24 小時時制

您可以指定時間畫面為 12 小時格式或 24 小時格式。

1. 進入「計時功能」。
   在各功能間瀏覽
2. 按住（A）至少兩秒。
   這會顯示「計時功能」設定畫面。

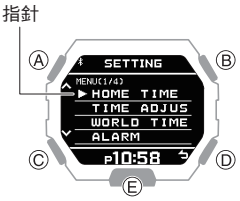


3. 使用（A）和（C）可將指針移至 [TIME ADJUSTMENT]。
4. 按下（B）。
5. 使用（A）和（C）可將指針移至 [12/24H]。
6. 按下（B）。
7. 使用（A）和（C）以選擇 [12H]（12 小時時制）或 [24H]（24 小時時制）。
8. 按下（B）以完成設定操作。
   完成設定操作後，即會顯示 [SETTING COMPLETED] 幾秒鐘，然後時間調整畫面會再次出現。
9. 按下（D）兩次即可退出設定畫面。
   - 選擇 12 小時時制時，[P] 將在下午時顯示。

在醫療設施或飛機內使用手錶

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. 進入「計時功能」。
   在各功能間瀏覽
2. 按住（A）至少兩秒。
   這會顯示「計時功能」設定畫面。



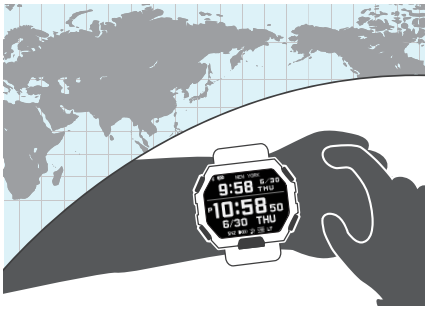
3. 使用（A）和（C）可將指針移至 [AIRPLANE MODE]。
4. 按下（B）。
5. 使用（A）和（C）來選擇「飛行功能」設定。

[OFF]	退出「飛行功能」。
[ON]	啟用「飛行功能」。

6. 按下（B）以完成設定操作。
   完成設定操作後，即會顯示 [SETTING COMPLETED] 幾秒鐘，然後「計時功能」設定畫面會再次出現。
7. 按下（D）即可退出設定畫面。
   - ✈ 會顯示手錶處於「飛行功能」。

世界時間

「世界時間」可讓您查看全球 38 個城市的現在時間，以及 UTC（國際標準時間）。

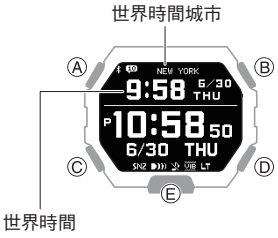


註

- 如果是只能使用 G-SHOCK MOVE 選擇的世界時間城市，就無法使用手錶操作來選擇。
  進行世界時間設定

檢查世界時間

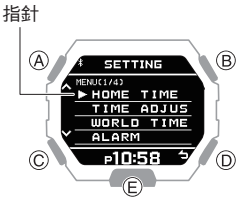
1. 進入「計時功能」。
   在各功能間瀏覽
2. 使用（A）顯示世界時間。
   選擇「計時功能」數位畫面格式
   這會顯示目前的「世界時間城市」和該處的現在時間。



指定世界時間城市

使用本節的程序來選擇世界時間城市。

1. 進入「計時功能」。
   在各功能間瀏覽
2. 按住（A）至少兩秒。
   這會顯示「計時功能」設定畫面。



3. 使用（A）和（C）可將指針移至[WORLD TIME]。
4. 按下（B）。
   這會顯示「世界時間」設定畫面。
5. 使用（A）和（C）可將指針移至[CITY]。
6. 按下（B）。
   這會顯示世界時間城市的功能表。

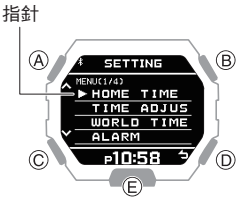
7. 使用（A）和（C）可將指針移至您要使用的城市。
8. 按下（B）以完成設定操作。
   完成設定操作後，即會顯示 [SETTING COMPLETED] 幾秒鐘，然後「世界時間」設定畫面會再次出現。
9. 按下（D）兩次即可退出設定畫面。
   這會使「世界時間」畫面顯示您目前世界時間城市的目前時間和日期。
   選擇「計時功能」數位畫面格式

註

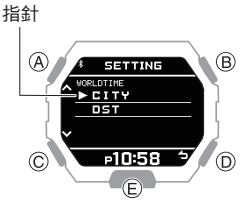
- 若您目前有一個僅可透過 G-SHOCK MOVE 選擇的「世界時間城市」，而您使用手錶操作將其變更為其他城市，則手錶中的 G-SHOCK MOVE 城市資訊將遭刪除。
  進行世界時間設定

進行夏令時間設定

1. 進入「計時功能」。
   在各功能間瀏覽
2. 按住（A）至少兩秒。
   這會顯示「計時功能」設定畫面。



3. 使用（A）和（C）可將指針移至[WORLD TIME]。
4. 按下（B）。
   這會顯示「世界時間」設定畫面。



5. 使用（A）和（C）可將指針移至[DST]。
6. 按下（B）。
7. 使用（A）和（C）以選取夏令時間設定。

[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。

8. 按下（B）以完成設定操作。

   完成設定操作後，即會顯示 [SETTING COMPLETED] 幾秒鐘，然後「世界時間」設定畫面會再次出現。
9. 按下（D）兩次即可退出設定畫面。

註

- 在初始原廠預設設定中，所有城市的夏令時間皆設為 [AT（AUTO）]。大多數情況下，選擇 [AT（AUTO）] 後，您在使用手錶時便不必手動切換夏令時間和標準時間。
- 如果選擇 [UTC] 作為城市，將無法變更或檢查夏令時間設定。

鬧鈴

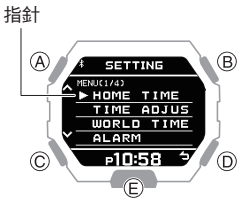
鬧鈴時間到時，手錶將會發出音效和/或振動。您最多可以設定四個不同的鬧鈴。

- 電池電力不足時，將不會發出音效和/或振動進行提示。
- 當啟用貪睡鬧鈴功能時，鬧鈴會每五分鐘響一次，最多七次。

進行鬧鈴設定

1. 進入「計時功能」。
   在各功能間瀏覽
2. 按住（A）至少兩秒。

   這會顯示「計時功能」設定畫面。



3. 使用（A）和（C）可將指針移至[ALARM]。
4. 按下（B）。
5. 使用（A）和（C）可將指針移至您要設定的鬧鈴。

6. 按下（B）。
7. 使用（A）和（C）來選擇鬧鈴和貪睡鬧鈴功能開啟/關閉設定。

[OFF]	停用鬧鈴、停用貪睡鬧鈴。
[ON]	啟用鬧鈴、停用貪睡鬧鈴。
[ON (SNZ)]	啟用鬧鈴、啟用貪睡鬧鈴。

   - 左側的核取標記（✓）將指出目前選擇的設定。

8. 按下（B）。
9. 使用（A）和（C）可設定鬧鈴時針。
10. 按下（B）。
11. 使用（A）和（C）可設定鬧鈴分針。
12. 按下（B）。
13. 使用（A）和（C）來選擇您是否要儲存目前設定。

[YES]	儲存目前設定。
[NO]	捨棄目前設定。
[RETURN]	返回鬧鈴設定畫面。

14. 按下（B）以完成設定操作。

    完成設定操作後，即會顯示 [SETTING COMPLETED] 幾秒鐘，然後鬧鈴設定選擇畫面會再次出現。
    - 開啟鬧鈴會讓 出現在時間設定右側的畫面上。若啟用貪睡鬧鈴，[SNZ] 也會顯示。
15. 按下（D）兩次即可退出設定畫面。

註

- 若隨時要退出鬧鈴設定操作，請按下（D）並執行步驟 13。

● 若要停止發出聲響的鬧鈴

發出鬧鈴音效和/或振動時，按下任何按鈕即可停止。

註

- 當啟用貪睡鬧鈴功能時，鬧鈴會每五分鐘發出音效和/或振動，最多七次。若要停止鬧鈴持續的貪睡作業，請關閉鬧鈴。

解除鬧鈴

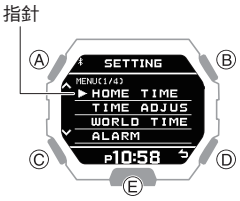
若要停止鬧鈴音效和/或振動，請執行下列步驟將其關閉。

- 若要重新啟動鬧鈴音效和/或振動，請再次將其開啟。

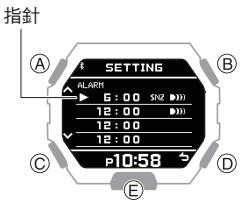
註

- 若開啟任一鬧鈴，即會顯示指示器。
- 若關閉所有鬧鈴，則不會顯示鬧鈴指示器。

1. 進入「計時功能」。
   在各功能間瀏覽
2. 按住（A）至少兩秒。
   這會顯示「計時功能」設定畫面。



3. 使用（A）和（C）可將指針移至[ALARM]。
4. 按下（B）。
5. 使用（A）和（C）可將指針移至您要關閉的鬧鈴。



6. 按下（B）。
7. 使用（A）和（C）來選擇 [OFF]。
8. 按下（D）。
9. 使用（A）和（C）來選擇您是否要儲存目前設定。

[YES]	儲存目前設定。
[NO]	捨棄目前設定。
[RETURN]	返回鬧鈴設定畫面。

10. 按下（B）以完成設定操作。
    完成設定操作後，即會顯示 [SETTING COMPLETED] 幾秒鐘，然後鬧鈴設定選擇畫面會再次出現。
11. 按下（D）兩次即可退出設定畫面。
    - 關閉所有鬧鈴會使 （鬧鈴）從畫面上消失。

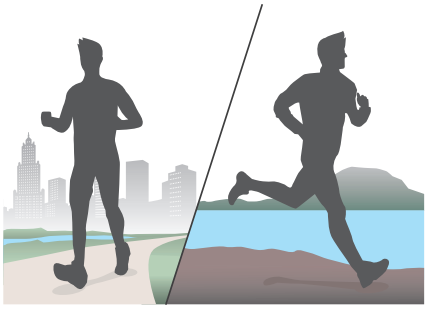
註

- 如果畫面仍顯示 （鬧鈴），表示至少還有一個其他鬧鈴仍為開啟狀態。若要關閉所有鬧鈴，請重複步驟 5 至 10，直到不再顯示 （鬧鈴）指示器為止。

使用訓練功能

「訓練功能」使用加速計來測量和記錄跑步或步行的距離、經過時間、配速與其他資料。

您可以在手錶上或透過 G-SHOCK MOVE 檢閱記錄的資料。



跑步計時

使用「訓練功能」開始跑步。

● 開始跑步計時

1. 進入「計時功能」。
   在各功能間瀏覽
2. 按下（B）。
   這會顯示「訓練功能」畫面。

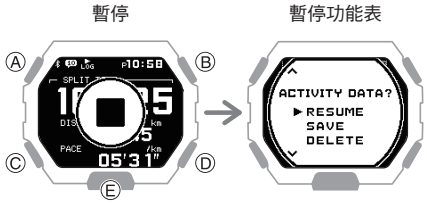
訓練功能

3. 按下（B）。
   開始跑步計時。

● 暫停跑步計時

1. 當跑步計時畫面顯示時，請按下（B）。

   這會暫停跑步計時並顯示暫停功能表畫面。



2. 使用（A）和（C）來選擇要對您剛剛測量的跑步計時資料進行哪些操作。

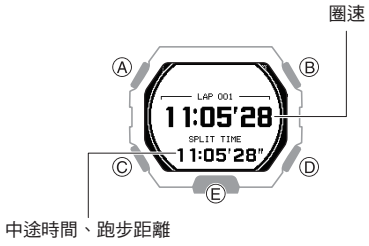
[RESUME]	繼續計時。
[SAVE]	儲存資料。
[DELETE]	刪除資料。

3. 按下（B）。
   - 若您選擇資料儲存選項，跑步計時結果畫面將會顯示。若要返回「計時功能」，請按下（E）以外的任何按鈕。
   - 若您選擇資料刪除選項，手錶會返回「計時功能」。

● 測量圈速

1. 開始跑步計時。
   開始跑步計時
2. 按下（D）。

   每按一次（D）即會顯示目前路段的經過時間（圈速）。



3. 按下（A）或（C）即可返回跑步計時畫面。
   - 若您未執行任何按鈕操作，10 秒後手錶將自動返回跑步計時畫面。

註

- 您可以使用 G-SHOCK MOVE 來指定要顯示 [SPLIT TIME] 或 [DISTANCE]。

變更跑步計時期間的顯示資訊

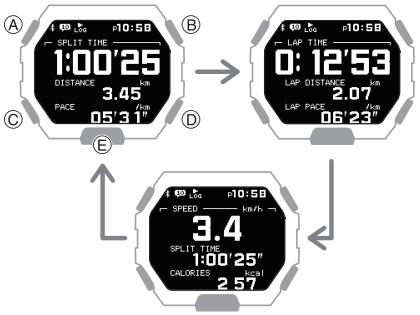
在跑步計時（訓練功能）期間可以顯示三個畫面的其中之一，而且您可以指定每個畫面上要顯示的項目。

這表示您可以設定包含欲監控項目的畫面，並於訓練期間顯示該畫面。

指定跑步期間要顯示的畫面（RUN FACE）

按下（A）即可瀏覽不同顯示畫面。

範例：



設定警報

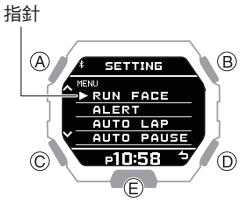
您可以使用 G-SHOCK MOVE 指定警示間隔，讓您在訓練時掌握燃燒的卡路里和經過時間。之後每當訓練時達到提示間隔值，手錶就會發出音效和/或振動進行提示。使用手錶操作來啟用或停用警示。

指定提示間隔（目標提示）

1. 進入「計時功能」。
   在各功能間瀏覽
2. 按下（B）。

   這會顯示「訓練功能」畫面。
3. 按住（A）至少兩秒。

   這會顯示「訓練功能」設定畫面。



4. 使用（A）和（C）可將指針移至 [ALERT]。
5. 按下（B）。
6. 使用（A）和（C）來選擇您想變更設定的項目。

[CALORIES]	燃燒的卡路里
[TIME 1]	時間 1
[TIME 2]	時間 2

7. 按下（B）。
8. 使用（A）和（C）來選擇提示設定。

[OFF]	停用
[ON (REPEAT)]	啟用（重複）
[ON (1 TIME)]	啟用（一次）

   - 選擇 [ON (REPEAT)] 之後，每當達到警示間隔值就會執行提示作業。
9. 按下（B）以完成設定操作。

   完成設定操作後，即會顯示 [SETTING COMPLETED] 幾秒鐘，然後提示設定畫面會再次出現。
   - 若要針對其他項目進行設定，請重複步驟 6 至 9。
10. 按下（D）兩次即可退出設定畫面。

重要！

- 若要指定每個項目的提示間隔，請使用 G-SHOCK MOVE。請注意，您無法使用手錶操作進行設定。

註

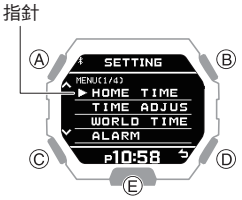
- 亦可使用 G-SHOCK MOVE 來啟用或停用提示。

指定距離單位

重要！

- 當東京（TOKYO）為居住城市時，距離單位會固定為公里（km），無法變更。

1. 進入「計時功能」。
   在各功能間瀏覽
2. 按住（A）至少兩秒。
   這會顯示「計時功能」設定畫面。



3. 使用（A）和（C）可將指針移至[UNIT]。
4. 按下（B）。
5. 使用（A）和（C）可將指針移至[DISTANCE]。
6. 按下（B）。
7. 使用（A）和（C）來選擇距離單位。

[KILOMETER]	公里
[MILE]	英哩

8. 按下（B）以完成設定操作。
   完成設定操作後，即會顯示[SETTING COMPLETED]幾秒鐘，然後單位設定畫面會再次出現。
9. 按下（D）兩次即可退出設定畫面。

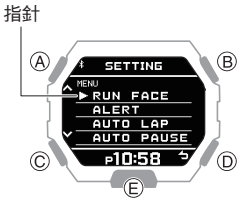
註

- 亦可使用 G-SHOCK MOVE 來變更距離單位。

啟用自動單圈計時

若啟用「自動單圈計時」，每次跑完透過 G-SHOCK MOVE 指定的距離時，即會自動記錄圈速。
指定自動單圈計時的距離

1. 進入「計時功能」。
   在各功能間瀏覽
2. 按下（B）。
   這會顯示「訓練功能」畫面。
3. 按住（A）至少兩秒。
   這會顯示「訓練功能」設定畫面。



4. 使用（A）和（C）可將指針移至[AUTO LAP]。
5. 按下（B）。
6. 使用（A）和（C）將指針移至[ON]（啟用）或[OFF]（停用）。
7. 按下（B）以完成設定操作。
   完成設定操作後，即會顯示[SETTING COMPLETED]幾秒鐘，然後「訓練功能」設定畫面會再次出現。
8. 按下（D）即可退出設定畫面。

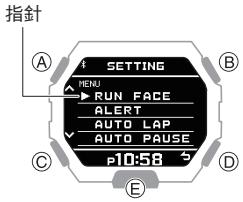
註

- 亦可使用 G-SHOCK MOVE 來啟用或停用「自動單圈計時」。

啟用自動暫停

若啟用「自動暫停」，每當停止跑步就會暫停計時。

1. 進入「計時功能」。
   在各功能間瀏覽
2. 按下（B）。
   這會顯示「訓練功能」畫面。
3. 按住（A）至少兩秒。
   這會顯示「訓練功能」設定畫面。



4. 使用（A）和（C）可將指針移至[AUTO PAUSE]。
5. 按下（B）。
6. 使用（A）和（C）將指針移至[ON]（啟用）或[OFF]（停用）。
7. 按下（B）以完成設定操作。
   完成設定操作後，即會顯示[SETTING COMPLETED]幾秒鐘，然後「訓練功能」設定畫面會再次出現。
8. 按下（D）即可退出設定畫面。

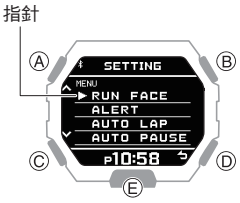
註

- 亦可使用 G-SHOCK MOVE 來啟用或停用「自動暫停」。

指定跑步期間要顯示的畫面（RUN FACE）

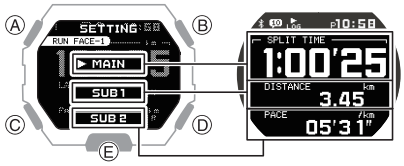
您可以在三個畫面上自訂跑步計時（訓練功能）期間要顯示的項目。

1. 進入「計時功能」。
   在各功能間瀏覽
2. 按下（B）。
   這會顯示「訓練功能」畫面。
3. 按住（A）至少兩秒。
   這會顯示「訓練功能」設定畫面。



4. 使用（A）和（C）可將指針移至 [RUN FACE]。
5. 按下（B）。
6. 使用（A）和（C）來選擇自訂畫面（RUN FACE）。

7. 按下（B）。
8. 使用（A）和（C）來選擇您想變更內容的顯示區域。



9. 按下（B）。
10. 使用（A）和（C）來選擇目前選定顯示區域內的項目。

[SPLIT TIME]	中途時間
[DISTANCE]	跑步距離
[PACE]	配速
[LAP TIME]	圈速
[LAP DISTANCE]	單圈距離
[LAP PACE]	單圈配速
[AVG.PACE]	平均配速
[SPEED]	速度
[AVG.SPEED]	平均速度
[CALORIES]	燃燒的卡路里
[TIME]	時間
[DATE]	日

- 若要變更其他顯示區域的內容，請按下（D），然後選擇想要的顯示區域。視需要重複上述步驟 8、9 和 10。

11. 按下（B）以完成設定操作。
    完成設定操作後，即會顯示 [SETTING COMPLETED] 幾秒鐘，然後 RUN FACE 設定畫面會再次出現。
12. 按下（D）兩次即可退出設定畫面。

註

- 亦可使用 G-SHOCK MOVE 來自訂顯示畫面項目。

使用應用程式進行的設定

有些「訓練功能」設定可透過手錶操作或 G-SHOCK MOVE 來設定，而有些設定則必須使用 G-SHOCK MOVE 進行設定。

可在手錶上或使用 G-SHOCK MOVE 進行配置的設定

- 自訂跑步計時期間的顯示畫面
- 啟用/停用提示
- 距離單位
- 啟用/停用「自動單圈計時」
- 啟用/停用自動暫停

只能使用 G-SHOCK MOVE 進行配置的設定

- 「自動計圈」畫面顯示項目：[SPLIT TIME] 或 [DISTANCE]
- 燃燒的卡路里提示間隔
- 時間提示間隔
- 「自動單圈計時」距離

檢視訓練記錄

手錶會儲存跑步計時期間擷取的資料（記錄）。記憶體足夠記憶最多達 100 筆記錄。

您可以查看 LOG 指示器來判斷有多少可用的儲存空間。

● 跑步計時期間

指示器：	意義：
LOG 顯示	可用儲存空間
LOG 閃爍	儲存空間不足
FULL 閃爍	儲存記憶體已滿

● 非跑步計時期間

指示器：	意義：
無	可用儲存空間
LOG 顯示	儲存空間不足
LOG FULL 顯示	儲存記憶體已滿

訓練記錄資料的精準度

- 您的手錶會根據內建感應器所擷取的資料，計算步數、燃燒的卡路里以及其他資訊。手錶計算的統計數據和數值不保證精準，因此應僅作為一般參考資訊使用。

檢視訓練記錄項目

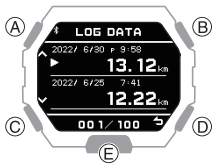
下列項目會顯示在「訓練記錄」畫面上。

[DISTANCE]	跑步距離
[TIME]	移動時間
[PACE]	配速
[CALORIES]	燃燒的卡路里
[CADENCE]	步頻

檢視記錄資料

1. 進入「訓練記錄功能」。
   在各功能間瀏覽

2. 按下（B）。
   這會顯示訓練記錄清單。



3. 使用（A）和（C）可將指針移至您要檢視的記錄資料。
4. 按下（B）。
   這會顯示所選記錄資料項目。

5. 使用（A）和（C）可將指針移至您要檢視詳細資訊的項目。
6. 按下（B）。
   這會顯示所選項目的相關詳細資訊。

   - 您可以使用（A）和（C）來捲動畫面內容。

7. 按住（C）至少一秒即可返回「計時功能」。

註

- 在上述程序按下（D）會返回上一個畫面。

刪除記錄資料

● 刪除特定記錄資料

1. 進入「訓練記錄功能」。
   在各功能間瀏覽

2. 按下（B）。
   這會顯示訓練記錄清單。

3. 使用（A）和（C）可將指針移至您要刪除的資料。
4. 按住（A）至少兩秒。
   這會顯示刪除功能表。
5. 使用（A）和（C）可將指針移至[ONE]。
6. 按下（B）。
7. 使用（A）和（C）可將指針移至[EXECUTE]。
   若要取消記錄資料刪除作業，請將指針移至[CANCEL]。
8. 按下（B）。
   完成資料刪除操作後，即會顯示[DELETE COMPLETED]幾秒鐘，然後「訓練記錄功能」畫面會再次出現。

● 刪除所有記錄資料

1. 進入「訓練記錄功能」。
   在各功能間瀏覽

2. 按下（B）。
   這會顯示訓練記錄清單。

3. 按住（A）至少兩秒。
   這會顯示刪除功能表。
4. 使用（A）和（C）可將指針移至[ALL]。
5. 按下（B）。
6. 使用（A）和（C）可將指針移至[EXECUTE]。
   若要取消記錄資料刪除作業，請將指針移至[CANCEL]。
7. 按下（B）。
   這會顯示確認畫面。
8. 使用（A）和（C）可將指針移至[YES]。
9. 按下（B）。
   完成資料刪除操作後，即會顯示[DELETE COMPLETED]幾秒鐘，然後「訓練記錄功能」畫面會再次出現。

定時器

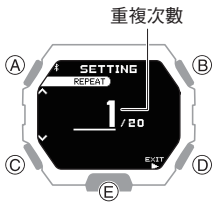
定時器會從您指定的開始時間開始倒數計時。倒數計時時間到時，手錶會發出音效和/或振動。

- 電池電力不足時，將不會發出音效和/或振動進行提示。

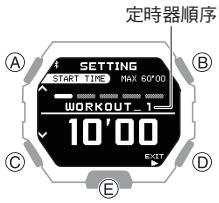
設定開始時間

開始時間能以 1 秒為單位進行設定，最多 60 分鐘。

1. 進入「定時器功能」。
   在各功能間瀏覽
2. 按住（A）至少兩秒。
   這會顯示定時器的重複次數（1 至 20）設定畫面。

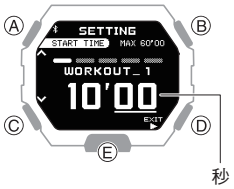


3. 使用（A）和（C）來指定定時器的重複次數（自動重複）。
4. 按下（B）。
5. 使用（A）和（C）來指定定時器的順序。



6. 按下（B）。
   這會將游標移至分鐘設定。
7. 使用（A）和（C）可變更分鐘的設定。

8. 按下（B）。
   這會將游標移至秒鐘設定。
9. 使用（A）和（C）可變更秒鐘的設定。



10. 按下（B）。
11. 使用（A）和（C）來選擇您是否要儲存目前設定。

[YES]	儲存目前設定。
[NO]	捨棄目前設定。
[RETURN]	返回重複次數設定。

12. 按下（B）以完成設定操作。
    完成設定操作後，即會顯示 [SETTING COMPLETED] 幾秒鐘，然後「定時器功能」畫面會再次出現。

註

- 若隨時要退出定時器設定操作，請按下（D）並執行步驟 11。

使用定時器

1. 進入「定時器功能」。
   在各功能間瀏覽
2. 使用以下操作執行定時器操作。

Ⓑ 開始
↓
（倒數計時開始）
↓
Ⓑ 暫停
↓
Ⓑ 恢復
↓
（時間到）

- 倒數計時時間到時，手錶會發出音效和/或振動 10 秒。
- 您可以按下（D），以便將暫停的倒數計時重設為開始時間。

3. 按下任何按鈕即可停止音效和/或振動。

使用可程式化定時器進行間歇訓練

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。您可以使用可程式化定時器建立間歇訓練的順序，交替進行慢跑與衝刺。

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

- [WORKOUT_1]：10 分 00 秒
- [WORKOUT_2]：4 分 00 秒
- [WORKOUT_3]：10 分 00 秒
- [WORKOUT_4]：4 分 00 秒
- 組數：10 組

間歇訓練運動

① 慢跑：10 分 00 秒

② 衝刺 1 公里：4 分 00 秒

③ 慢跑：10 分 00 秒

④ 衝刺 1 公里：4 分 00 秒

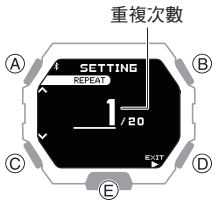
註

- 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）。

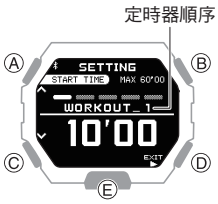
設定可程式化定時器

- 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. 進入「定時器功能」。
   在各功能間瀏覽
2. 按住（A）至少兩秒。
   這會顯示定時器的重複次數（1 至 20）設定畫面。

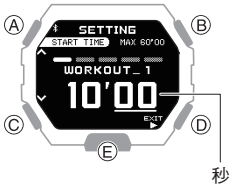


3. 使用（A）和（C）來指定定時器的重複次數（自動重複）。
4. 按下（B）。
5. 使用（A）和（C）來指定定時器的順序。
   - 若要設定第一個定時器，請設定 [WORKOUT_1]。



6. 按下（B）。
   這會使游標出現在第一個定時器的分鐘設定。
7. 使用（A）和（C）可變更分鐘的設定。

8. 按下（B）。
   這會使游標移至第一個定時器的秒鐘設定。
9. 使用（A）和（C）可變更秒鐘的設定。



10. 按下（B）。
11. 使用（A）和（C）來選擇您是否要儲存目前設定。

[YES]	儲存目前設定。
[NO]	捨棄目前設定。
[RETURN]	返回重複次數設定。

12. 按下（B）以完成設定操作。
    完成設定操作後，即會顯示 [SETTING COMPLETED] 幾秒鐘，然後「定時器功能」畫面會再次出現。
13. 視需要多次重複步驟 2 至 12，以設定其他定時器。

註

- 若隨時要退出程式設定操作，請按下（D）並執行步驟 11。
- 您可以使用 G-SHOCK MOVE 來更改 [WORKOUT_1] 和其他定時器名稱。定時器名稱可包含最多 14 個字母（A 至 Z）、數字（0 至 9）和符號的組合。

使用可程式化定時器計時

1. 進入「定時器功能」。
   在各功能間瀏覽
2. 按下（B）以開始定時器倒數計時。

- 若要停止正在進行的定時器倒數計時，請按下（B）。您可以按下（D），以便將暫停的倒數計時重設為開始時間。
- 進行多個定時器倒數計時作業時，按住（A）至少兩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。

秒錶

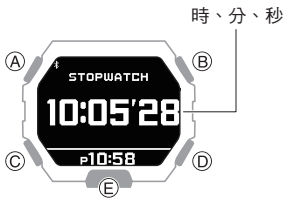
秒錶能以 1 秒為單位測量經過時間，最長可達 99 小時 59 分鐘 59 秒。

也可測量中途時間。

測量經過時間

1. 進入「秒錶功能」。
   在各功能間瀏覽
2. 使用下列操作方式來測量經過時間。

Ⓑ 開始
↓
Ⓑ 停止
↓
Ⓑ 恢復
↓
Ⓑ 停止

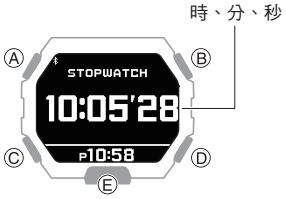


3. 按下（D），將秒錶重設為全部歸零。

測量中途時間

1. 進入「秒錶功能」。
   在各功能間瀏覽
2. 使用下列操作方式來測量經過時間。

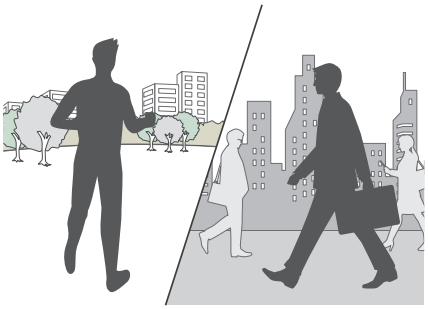
Ⓑ 開始
↓
Ⓓ 中途時間
↓
Ⓓ 中途測量解除
↓
Ⓑ 停止



3. 按下（D），將秒錶重設為全部歸零。

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。

正確　不正確

● 計算步數

計步器會在您開始走路時開始計算步數。

● 查看步數

顯示 TIME+DAILY 畫面。

選擇「計時功能」數位畫面格式

註

- 畫面可顯示最多 99,999 步。如果步數超過 99,999，畫面將會停留在最大值（99,999）。
- 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（無手錶移動），且兩到三分鐘內沒有執行任何操作，測量即會自動停止。

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、走路時使用枴杖或手杖，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

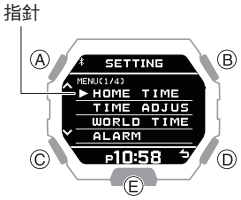
其他設定

本節說明其他您可以調整的手錶設定。

啟用按鈕操作音

使用以下程序，啟用或停用按下按鈕發出鳴音的功能。

1. 進入「計時功能」。
   在各功能間瀏覽
2. 按住（A）至少兩秒。
   這會顯示「計時功能」設定畫面。

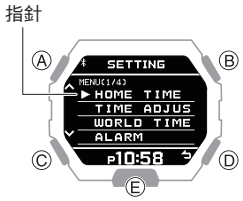


3. 使用（A）和（C）可將指針移至 [BEEP]。
4. 按下（B）。
5. 使用（A）和（C）可將指針移至 [OPERATION]。
6. 按下（B）。
7. 使用（A）和（C）將指針移至 [ON]（啟用）或 [OFF]（停用）。
8. 按下（B）以完成設定操作。
   完成設定操作後，即會顯示 [SETTING COMPLETED] 幾秒鐘，然後 BEEP（音效）設定畫面會再次出現。
   - 當操作鳴音停用時， 會在「計時功能」顯示。
9. 按下（D）兩次即可退出設定畫面。

進行通知音效設定

您可以使用以下程序啟用或停用通知音效。

1. 進入「計時功能」。
   在各功能間瀏覽
2. 按住（A）至少兩秒。
   這會顯示「計時功能」設定畫面。



3. 使用（A）和（C）可將指針移至 [BEEP]。
4. 按下（B）。
5. 使用（A）和（C）可將指針移至 [NOTIFICATION]。
6. 按下（B）。
7. 使用（A）和（C）來選擇通知音效開啟/關閉設定。

[ALL ON]	啟用所有通知的音效。
[USER]	僅針對您指定的項目啟用音效。
[ALL OFF]	停用所有通知的音效。

註

- 您可以使用 G-SHOCK MOVE 變更 [USER] 通知設定。

8. 按下（B）以完成設定操作。
   完成設定操作後，即會顯示 [SETTING COMPLETED] 幾秒鐘，然後 BEEP（音效）設定畫面會再次出現。
   - 當通知鳴音停用時， 會在「計時功能」顯示。
9. 按下（D）兩次即可退出設定畫面。

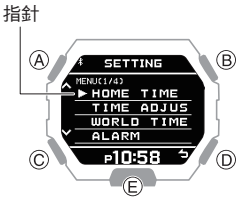
進行振動設定

除了操作音效和通知音效以外，手錶也會使用振動進行提示。您可以使用下列程序來啟用或停用振動。

- 若啟用操作振動或通知振動，「計時功能」顯示畫面就會顯示 圖示。

● 進行操作振動設定

1. 進入「計時功能」。
   在各功能間瀏覽
2. 按住（A）至少兩秒。
   這會顯示「計時功能」設定畫面。



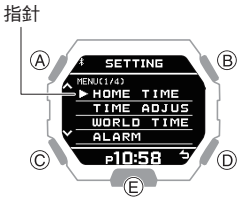
3. 使用（A）和（C）可將指針移至[VIBRATION]。
4. 按下（B）。
5. 使用（A）和（C）可將指針移至[OPERATION]。
6. 按下（B）。
7. 使用（A）和（C）來啟用或停用操作振動。

[ON]	啟用操作振動。
[OFF]	停用操作振動。

8. 按下（B）。
   完成設定操作後，即會顯示[SETTING COMPLETED]幾秒鐘，然後振動設定選擇畫面會再次出現。
9. 按下（D）兩次即可退出設定畫面。

● 進行通知振動設定

1. 進入「計時功能」。
   在各功能間瀏覽
2. 按住（A）至少兩秒。
   這會顯示「計時功能」設定畫面。



3. 使用（A）和（C）可將指針移至[VIBRATION]。
4. 按下（B）。
5. 使用（A）和（C）可將指針移至[NOTIFICATION]。
6. 按下（B）。
7. 使用（A）和（C）來選擇通知振動開啟/關閉設定。

[ALL ON]	啟用所有通知的振動。
[USER]	僅針對您指定的項目啟用振動。
[ALL OFF]	停用所有通知的振動。

註

- 您可以使用 G-SHOCK MOVE 變更[USER]通知設定。

8. 按下（B）。
   完成設定操作後，即會顯示[SETTING COMPLETED]幾秒鐘，然後振動設定選擇畫面會再次出現。
9. 按下（D）兩次即可退出設定畫面。

指定身高和體重單位

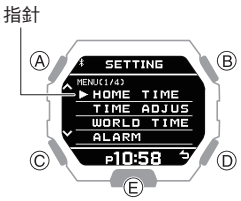
您可以指定身高和體重使用的測量單位。

- 您可以選擇公分（cm）或英呎（ft）作為身高單位。
- 您可以選擇公斤（kg）或磅（lb）作為體重單位。

重要！

- 當東京（TOKYO）為居住城市時，身高單位會固定為公分（cm），體重單位會固定為公斤（kg），無法變更這些設定。

1. 進入「計時功能」。
   在各功能間瀏覽
2. 按住（A）至少兩秒。
   這會顯示「計時功能」設定畫面。



3. 使用（A）和（C）可將指針移至[UNIT]。
4. 按下（B）。
5. 使用（A）和（C）來選擇單位設定項目。

[HEIGHT]	身高單位
[WEIGHT]	體重單位

6. 按下（B）。
7. 使用（A）和（C）來選擇您要的單位。
   - 身高

[CENTIMETER]	公分
[FEET]	英呎

   - 體重

[KILOGRAM]	公斤
[POUND]	磅

8. 按下（B）以完成設定操作。
   完成設定操作後，即會顯示[SETTING COMPLETED]幾秒鐘，然後單位設定畫面會再次出現。
9. 按下（D）兩次即可退出設定畫面。

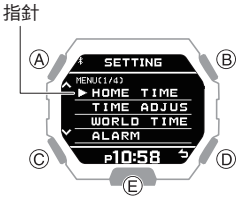
指定卡路里顯示單位

您可以選擇卡路里（cal）或焦耳（J）作為燃燒的卡路里單位。

重要！

- 當東京（TOKYO）為居住城市時，單位會固定為卡路里（cal），無法變更。

1. 進入「計時功能」。
   在各功能間瀏覽
2. 按住（A）至少兩秒。
   這會顯示「計時功能」設定畫面。



3. 使用（A）和（C）可將指針移至[UNIT]。
4. 按下（B）。
5. 使用（A）和（C）可將指針移至[CALORIES]。
6. 按下（B）。
7. 使用（A）和（C）來選擇您要的卡路里單位。

[CALORIE]	卡路里
[JOULE]	焦耳

8. 按下（B）以完成設定操作。
   完成設定操作後，即會顯示[SETTING COMPLETED]幾秒鐘，然後單位設定畫面會再次出現。
9. 按下（D）兩次即可退出設定畫面。

畫面關閉功能

為避免畫面烙印，此功能會在從手腕取下手錶且於 G-SHOCK MOVE 指定的時段未使用時關閉顯示畫面。

- 以下任一事件都將重新開啟畫面。
  - 配戴手錶
  - 操作按鈕
  - 經過三小時

註

- G-SHOCK MOVE 可用來指定畫面關閉的觸發時間。請注意，您無法使用手錶操作來設定此設定。初始原廠預設設定為上午 2:00。

重設手錶設定

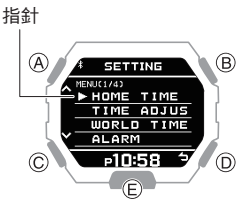
本章節說明如何將以下手錶設定恢復成初始原廠預設。

- 手錶設定
- 秒錶
- 定時器
- 鬧鈴
- 設定檔

重要！

- 啟用「飛行功能」時無法重設手錶。

1. 進入「計時功能」。
   在各功能間瀏覽
2. 按住（A）至少兩秒。
   這會顯示「計時功能」設定畫面。



3. 使用（A）和（C）可將指針移至[RESET ALL SETTINGS]。
4. 按下（B）。
5. 使用（A）和（C）可將指針移至[EXECUTE]。
   - 若要取消重設操作，請將指針移至[CANCEL]。
6. 按下（B）。
7. 使用（A）和（C）可將指針移至[YES]。
   - 若要停止重設操作，請將指針移至[NO]。
8. 按下（B）。
   完成重設操作後，手錶將返回「計時功能」。重設操作完成時，[AC]會出現在畫面右下角。
9. 按下（A）以從畫面上清除[AC]。

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。

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。

城市表

城市		時差
UTC	國際標準時間	0
LONDON	倫敦	0
PARIS	巴黎	+1
ATHENS	雅典	+2
JEDDAH	吉達	+3
TEHRAN	德黑蘭	+3.5
DUBAI	杜拜	+4
KABUL	喀布爾	+4.5
KARACHI	喀拉蚩	+5
DELHI	德里	+5.5
KATHMANDU	加德滿都	+5.75
DHAKA	達卡	+6
YANGON	仰光	+6.5
BANGKOK	曼谷	+7
HONG KONG	香港	+8
EUCLA	尤克拉	+8.75
TOKYO	東京	+9
ADELAIDE	阿得雷德	+9.5
SYDNEY	雪梨	+10
LORD HOWE ISLAND	豪勳爵島	+10.5
NOUMEA	努美亞	+11
WELLINGTON	威靈頓	+12
CHATHAM ISLAND	查塔姆群島	+12.75
NUKU'ALOFA	努瓜婁發	+13
KIRITIMATI	聖誕島	+14
BAKER ISLAND	貝克島	-12
PAGO PAGO	帕果帕果	-11
HONOLULU	檀香山	-10
MARQUESAS ISLANDS	馬克薩斯群島	-9.5
ANCHORAGE	安克拉治	-9
LOS ANGELES	洛杉磯	-8
DENVER	丹佛	-7
CHICAGO	芝加哥	-6
NEW YORK	紐約	-5
HALIFAX	哈利法克斯	-4
ST. JOHN'S	聖約翰斯	-3.5
RIO DE JANEIRO	里約熱內盧	-3
F. DE NORONHA	費爾南多．迪諾羅尼亞	-2
PRAIA	培亞	-1

- 上方表格中的資訊為 2020 年 7 月之時的最新資訊。
- 時區可能會改變，且 UTC 差異可能和上面表格中顯示的不一樣。如果發生此問題，請將手錶和手機連線，來將手錶的時區資訊更新為最新資訊。

夏令時間表

如果針對實施夏令時間的城市選擇 [AUTO]，系統就會自動於下表所列的時間點在標準時間和夏令時間之間切換。

註

- 您目前所在位置的夏令時間開始和結束日期可能和下面顯示的不一樣。如果發生此問題，您可以將手錶與手機連線，將居住城市和世界時間城市的新夏令時間資訊傳送到手錶。如果手錶未與手機連線，您可以手動變更夏令時間設定。

城市名稱	夏令時間開始	夏令時間結束
倫敦	3月最後一個星期日 01:00	10 月最後一個星期日 02:00
巴黎	3月最後一個星期日 02:00	10 月最後一個星期日 03:00
雅典	3月最後一個星期日 03:00	10 月最後一個星期日 04:00
德黑蘭	3 月 22 日或 21 日 00:00	9 月 22 日或 21 日 00:00
雪梨、阿得雷德	10 月第一個星期日 02:00	4月第一個星期日 03:00
豪勳爵島	10 月第一個星期日 02:00	4月第一個星期日 02:00
威靈頓	9月最後一個星期日 02:00	4月第一個星期日 03:00
查塔姆群島	9月最後一個星期日 02:45	4月第一個星期日 03:45
安克拉治	3月第二個星期日 02:00	11 月第一個星期日 02:00
洛杉磯	3月第二個星期日 02:00	11 月第一個星期日 02:00
丹佛	3月第二個星期日 02:00	11 月第一個星期日 02:00
芝加哥	3月第二個星期日 02:00	11 月第一個星期日 02:00
紐約	3月第二個星期日 02:00	11 月第一個星期日 02:00
哈利法克斯	3月第二個星期日 02:00	11 月第一個星期日 02:00
聖約翰斯	3月第二個星期日 02:00	11 月第一個星期日 02:00

- 上方表格中的資訊為 2020 年 7 月之時的最新資訊。

支援的手機

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

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。

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

Mobile Link：
藉由與 Bluetooth® 相容裝置無線連線取得的功能連結*
* 可透過 Mobile Link 充分運用
自動時間調整
簡易時間設定
世界時間：300 個城市（38 個時區、自動切換夏令時間）的現在時間以及 UTC 時間（國際標準時間）
手錶設定
手機尋找
資料更新
更新時區和夏令時間規則資訊
訓練功能設定
使用手機 GPS 以高精確度測量的距離、速度、配速和其他資料
警示自訂設定
訓練記錄資料管理
訓練記錄資料和計圈資料管理
訓練分析結果
通知
通訊規格
Bluetooth®
頻段：2400MHz 至 2480MHz
最大傳輸功率：0 dBm（1 mW）
通訊範圍：最遠 2 公尺（視環境而定）

訓練功能：
使用加速計測量資料計算的距離、速度、配速和其他資訊
自動/手動計圈
自動暫停
目標提示（時間、燃燒的卡路里）啟用/停用
自訂訓練顯示畫面

訓練記錄資料：
最多 100 趟跑步、每趟跑步最多 140 次計圈記錄
測得的時間、距離、配速、燃燒的卡路里

步數：
使用 3 軸加速計測量步數
步數顯示範圍：0 至 99,999 步
步數歸零：每天午夜自動歸零
步數精準度：±3%（根據振動測試）

秒錶：
測量單位：1 秒鐘
測量範圍：99:59'59"（100 小時）
中途時間

倒數定時器：
設定單位：1 秒鐘
測量單位：1 秒鐘
設定上限：60 分鐘
上限為五組開始時間
自動重複

世界時間：
顯示 38 城市（38 個時區）* 的現在時間和 UTC、自動 DST 設定
* 手錶與手機之間連線時更新。

其他：
LED 背光（自動照明、超亮照明、殘照機能、1.5 秒或 3 秒選擇性照明持續時間）
畫面關閉功能
操作音效啟用/停用
振動
飛行功能
4 個鬧鈴（具備貪睡鬧鈴）

電源供應：
CR2032 x 1
電池壽命：約 2 年
條件
顯示：21 小時/日
步數計數：12 小時/日
Bluetooth 連線時間：12 小時/日
通知（包括振動）：20 次/日
跑步計時：2 小時/週
鬧鈴：一次（10 秒）/日
照明：一次（1.5 秒）/日

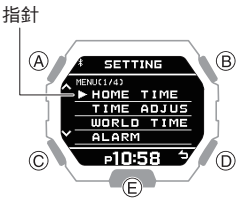
使用狀況可能會造成實際電池壽命縮短。

注意
- 在下列情況下，電池壽命約為 18 個月。
  - Bluetooth 連線時間：18 小時/日
  - 通知（包括振動）：50 次/日
  - 跑步計時：4 小時/週
- 在下列情況下，電池壽命約為 12 個月。
  - Bluetooth 連線時間：24 小時/日
  - 通知（包括振動）：150 次/日
  - 跑步計時：7 小時/週

規格若有變更，恕不另行通知。

查看無線合規資訊

1. 進入「計時功能」。
   在各功能間瀏覽
2. 按住（A）至少兩秒。
   這會顯示「計時功能」設定畫面。



3. 使用（A）和（C）可將指針移至 [REGULATORY]。
4. 按下（B）。
5. 使用（A）和（C）來選擇您要檢視的資訊。
6. 按住（C）至少一秒即可返回「計時功能」。

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. 對此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 G-SHOCK MOVE？

您的手機上必須先安裝 G-SHOCK MOVE，才能與手錶連線。
① 在手機上安裝必要的應用程式。

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
- “設定” → “隱私權” → “藍牙” → “G-SHOCK MOVE” → 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 G-SHOCK MOVE。如需有關設定程序的詳細資訊，請參閱手機的說明文件。

在主畫面上點擊：“功能表” → “設定” → “Bluetooth” → “功能表” → “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。

G-SHOCK MOVE 是否正在執行？

除非已在手機上執行 G-SHOCK MOVE，否則手錶無法與手機重新連線。在手機的主畫面上點擊 G-SHOCK MOVE 圖示。執行隨後出現的畫面上所顯示的操作來與手錶配對。
③ 配對手錶與手機。

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，然後點擊 G-SHOCK MOVE 圖示。執行畫面上所顯示的操作來與手錶配對。
③ 配對手錶與手機。

Q2 我的手機處於飛行功能時無法連線。

手機啟用「飛行功能」時，無法與手錶連線。停用手機的「飛行功能」。在手機的主畫面上點擊 “G-SHOCK MOVE” 圖示。接著，執行畫面上所顯示的操作來與手錶配對。
③ 配對手錶與手機。

Q3 我的手錶處於飛行功能時無法連線。

退出手錶的「飛行功能」。
在醫療設施或飛機內使用手錶

Q4 我把手機的 Bluetooth 從啟用改為停用後，就再也無法連線。

開啟手機上的 Bluetooth。然後在手機的主畫面上點擊 “G-SHOCK MOVE” 圖示。接著，執行畫面上所顯示的操作來與手錶配對。
③ 配對手錶與手機。

Q5 我在手機關機後無法連線。

將手機開機。在手機的主畫面上點擊 G-SHOCK MOVE 圖示。接著，執行畫面上所顯示的操作來與手錶配對。
③ 配對手錶與手機。

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，然後點擊 G-SHOCK MOVE 圖示。執行畫面上所顯示的操作來與手錶配對。
③ 配對手錶與手機。

手錶是否處於「飛行功能」？

手錶啟用「飛行功能」時，無法與手機連線。若要與手機連線，請停用「飛行功能」。
在醫療設施或飛機內使用手錶

手錶是否已與手機重新配對？

刪除 G-SHOCK MOVE 及手機上的配對資訊（僅適用於 iPhone），然後重新配對。
刪除 G-SHOCK MOVE 的配對資訊
僅適用於 iPhone
刪除手機的配對資訊
③ 配對手錶與手機。

如果無法建立連線...

從手錶刪除配對資訊後，重新配對手錶與手機。
刪除手錶的配對資訊
③ 配對手錶與手機。

變更至不同的手機型號

Q1 要如何將手錶與不同的手機連線？

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？

手錶可與已配對的手機連線，以調整時間設定。自動時間調整會在下列時間點執行。

- 手機的時區或夏令時間設定變更後
- 距上一次使用 Bluetooth 連線進行時間調整，已經過 24 小時或更多的時間
- 距上一次使用手錶操作進行居住城市變更或時間調整，已經過 24 小時或更多的時間

Q2 自動時間設定不正確。

有沒有顯示 ？

↓

為節省電池電力，若手錶偵測到與手機之間的 Bluetooth 連線約一小時未使用，將自動結束與手機的連線。未連線時自動時間調整會停用。若要重新連線，請按下任何手錶按鈕，或將錶面朝向您的臉部。

距上一次使用 Bluetooth 連線進行時間調整是否已經過 24 小時或更多的時間？

↓

請注意，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 24 小時後恢復運作。

距上一次手動時間調整或城市變更，是否已經過 24 小時或更多的時間？

↓

在手動時間調整或城市變更後的 24 小時內，不會執行自動時間調整。自動時間調整會在執行上述任一操作後 24 小時或更多的時間經過之後，恢復運作。

手錶的「飛行功能」是否啟用？

手錶啟用「飛行功能」時，無法與手機連線。若要與手機連線，請停用「飛行功能」。

在醫療設施或飛機內使用手錶

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。

計算步數

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。

步數不正確的原因

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 [ERROR]。

感應器或內部電路故障，因此已停用感應器時，即會顯示 [ERROR]（錯誤）。

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。

請聯絡 CASIO 維修中心或您的原始零售商。

鬧鈴

Q1 鬧鈴沒有發出音效和/或振動。

鬧鈴設定是否開啟？若未開啟，請將其開啟以發出音效。

進行鬧鈴設定

電池

Q1 畫面會顯示 ！。

電池電壓過低時，畫面上會顯示 ！。請更換電池。

請至 CASIO 維修中心或您的原始零售商要求更換電池。

電池更換

其他

Q1 我在這裡找不到所需的資訊。

請造訪以下網站。

https://world.casio.com/support/