

事前須知

承蒙惠購 CASIO 手錶，謹表感謝。為了最有效地使用本錶，務請詳細閱讀本說明書。

警告！

- 本錶配備的測量功能不是為需要專業或工業精度的測量而設計。本錶顯示的數值應當作有合理精度的測量結果。
- 本錶顯示幕畫面上所顯示的月週相圖及潮汐圖資料不可以導航為目的使用。請使用正確的儀器及資訊源取得導航資料。
- 本錶不是用於計算低潮與高潮時間的裝置。本錶潮汐圖中有關潮汐動態的資料只是一種合理的大約值。
- 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產品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。

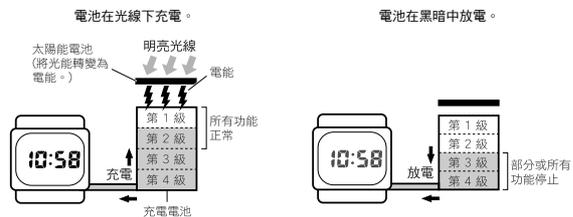
請讓手錶照射到明亮光線



本錶內置的充電電池會儲存由太陽能電池產生的電能。在照射不到光線的地方放置或使用本錶會使電池的電量耗盡。請盡量讓手錶照射到光線。

- 不將手錶戴在手腕上使用時，請將手錶面朝明亮光源放置。
- 請盡量使手錶露在衣袖之外。部分錶面被遮擋時充電效率會顯著下降。

- 即使照不到光線，本錶亦將保持運作。讓手錶長期處於黑暗環境中會耗盡電池，並使手錶的有些功能停止。若電池耗盡，您將不得不在充電後再次配置手錶的各項設定。為確保手錶的正常運作，必須盡量讓手錶照射到光線。



部位說明

- 按 (C) 鈕可選換各功能畫面。
- 在任意功能畫面 (設定畫面除外) 顯示時，按 (B) 鈕可點亮照明。
- 返回計時功能畫面時，您選擇了地名後星期將出現。有關地區的詳情請參閱 "Tide Site Name List" (潮汐地名表)。



計時功能



- 按 (A) 鈕可以查看現在的地名設定。
- 計時功能用於查看及設定現在時間及日期。

在設定時間及日期之前請先閱讀此節！

本錶預設有一些城市代碼，各城市代碼分別代表各城市所在的時區。設定時間之前，首先選擇正確的居住城市 (您通常使用本錶時所在的城市) 很重要。若您的居住地未包含在預設城市代碼中，請選擇與您的居住地時區相同的預設城市代碼。

- 請注意，世界時間功能畫面中表示的所有城市的時間都是根據計時功能中的時間及日期顯示。

如何手動設定時間及日期



- 在計時功能畫面顯示時，按住 (A) 鈕直至城市代碼開始閃動。此表示現已進入設定畫面。
- 用 (D) 鈕及 (B) 鈕選擇所需要的城市代碼。
 - 在變更任何其他設定之前，必須首先選擇居住城市代碼。
 - 有關城市代碼的詳情，請參閱 "City Code Table" (城市代碼表)。

- 按 (C) 鈕依照下示順序選擇設定項目 (閃動)。



- 使部分功能停止的實際電量水平依手錶的型號而不同。
- 經常點亮照明會很快耗盡電池並使手錶需要充電。
 - 下面介紹在點亮一次照明後，為補足消耗的電量所需要的充電時間。
 - 在透過窗戶照射進來的明亮陽光下時約為 5 分鐘
 - 在室內螢光燈下時約為 8 小時
- 請務必參照 "電源" 一節，瞭解有關讓手錶照射到明亮光線時需要知道的重要資訊。

若手錶畫面變為空白...

- 若手錶畫面變為空白，則表示為了節省電源，手錶的節電功能已將畫面關閉。
- 有關詳情請參閱 "節電功能" 一節。

關於本說明書

- 按鈕以圖中所示的字母表示。
- 本說明書的每一節都會介紹一種功能的操作。有關技術資料等詳情請參閱 "參考資料" 一節。

- 下述操作步驟只介紹如何配置計時設定。

- 要變更的計時設定閃動時，用 (D) 鈕及 (B) 鈕如下所示進行變更。

畫面：	目的：	操作：
TYO	改變城市代碼	用 (D) (向東) 鈕及 (B) (向西) 鈕。
ON	選擇夏令時間 (ON) 及標準時間 (OFF)。	按 (D) 鈕。
12H	選擇 12 小時 (12H) 及 24 小時 (24H) 時制	按 (D) 鈕。
50	將秒數復位為 00	按 (D) 鈕。
P 10:58	改變時及分	用 (D) (+) 鈕及 (B) (-) 鈕。
20 10 6-30	改變年、月或日	用 (D) (+) 鈕及 (B) (-) 鈕。
MUTE / KEY	在 KEY (開啟) 與 MUTE (解除) 之間選擇按鍵操作音設定	按 (D) 鈕。
LT1	在 LT1 (約 1.5 秒) 與 LT3 (約 3 秒) 之間選擇照明持續時間	按 (D) 鈕。
P-S ON	開啟 (ON) 或解除 (OFF) 節電功能	按 (D) 鈕。

- 按 (A) 鈕退出設定畫面。
 - 星期會根據日期 (年、月、日) 自動顯示。

12 小時與 24 小時制

- 選用 12 小時制時，在正午至午夜 11:59 之間 **P** (下午) 指示符會出現在時數的左側，而在午夜至正午 11:59 之間沒有指示符出現在時數的左側。
- 選用 24 小時制時，時間在 0:00 至 23:59 之間表示，沒有任何指示符顯示。
- 您在計時功能中選擇的 12 小時 / 24 小時制將被用於所有其他功能。

夏令時間 (DST)

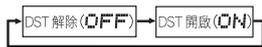
夏令時間 (日光節約時間) 比標準時間快 1 個小時。請注意，並非所有國家或地區都使用夏令時間。

如何改變夏令時間 (日光節約時間) 設定



DST 指示符

1. 在計時功能畫面顯示時，按住 **A** 鈕直到城市代碼開始閃動，此表示現已進入設定畫面。
2. 按 **C** 鈕顯示 DST 設定畫面。
3. 用 **D** 鈕依照下列順序選擇 DST 設定。



4. 選擇好設定後，按 **A** 鈕兩次退出設定畫面。
- DST 指示符出現時表示夏令時間被開啟。

潮汐 / 月球資料功能

在潮汐 / 月球資料功能畫面上您能夠看到到目前所選潮汐地的特定時間的潮汐動態及居住城市當日的月週相。您可以指定一個日期並查看那天的潮汐及月球資料。

- 有關月週相圖的說明請參閱“月週相圖”一節，有關潮汐圖的說明請參閱“潮汐圖”一節。
- 本節中的所有操作都必須在潮汐 / 月球資料功能畫面中執行。

註

- 手錶計算潮汐圖需要約兩秒鐘的時間。資料計算過程中不能顯示設定畫面。
- 月齡的計算精度為 ±1 日。
- 潮汐及月週相圖可以在計時功能畫面上看到。

潮汐資料

進入潮汐 / 月球資料功能畫面時首先出現的潮汐圖，表示的是目前所選潮汐地在計時功能中當天早上 6:00 時的資料。您可以在這裡指定當天的其他時間。

- 若潮汐資料不正確，請檢查計時功能的設定並做必要的更正。有關詳情請參閱“如何設定潮汐地”一節。
- 若您感覺潮汐圖表示的資料與實際潮汐情況不符，則需要調整高潮時間。有關詳情請參閱“高潮時間的調整”一節。

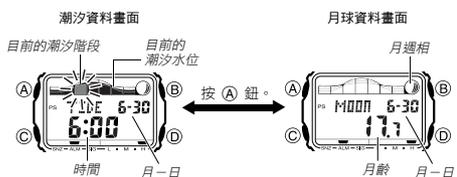
月球資料

進入潮汐 / 月球資料功能畫面時首先出現的月週相及月齡資料，表示的是目前所選居住城市在計時功能中當天中午時的資料。您可以在這裡指定其他日期進行查看。

- 若月球資料不正確，請檢查計時功能的設定並做必要的更正。
- 若月週相圖表示的月週相與您所在地區實際的月週相相反，則請使用“月週相顯示的反轉”一節中的操作步驟進行變更。

潮汐 / 月球資料畫面

在潮汐 / 月球資料功能中，按 **A** 鈕可選換潮汐資料畫面及月球資料畫面。



- 顯示潮汐資料畫面時，首先出現的是早上 6:00 的潮汐資料。
- 在潮汐資料畫面上可以指定潮汐資料的時間。用 **D** 鈕能以一小時為單位改變畫面上顯示的時間。潮汐資料的時間只能在當天內選換。選換過午夜後日期並不改變。
- 在月球資料畫面上可以指定潮汐 / 月球資料的日期。用 **D** 鈕能以一日為單位改變畫面上顯示的日期。按 **D** 鈕可顯示畫面上日期的年份。

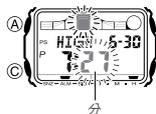
高潮時間的調整

請使用下述操作調整特定日期內的高潮時間。您所在地區的高潮資訊可以在潮汐表、互聯網或地方報紙中找到。

如何調整高潮時間



時



分

1. 在潮汐 / 月球資料功能中，用 **A** 鈕顯示月球資料畫面。
2. 用 **D** 鈕選換日期直到要改變其高潮時間的日期出現。
3. 按住 **A** 鈕直到時數開始閃動。
4. 用 **D** (+) 鈕及 **B** (-) 鈕改變時數。
5. 時數設定完畢後，按 **C** 鈕。
 - 此時分數開始閃動。
6. 用 **D** (+) 鈕及 **B** (-) 鈕改變分數。
7. 分數設定完畢後，按 **A** 鈕退出調整畫面並返回潮汐 / 月球資料功能畫面。
- 時間調整畫面顯示過程中 (上述第 4 步至第 7 步)，同時按 **D** 鈕及 **B** 鈕可使高潮時間返回初始出廠預設值。
- 高潮時間受計時功能的 DST (夏令時間) 設定的影響。
- 有時一日中有兩次高潮。本錶只能調整第一次高潮的時間。當天第二次高潮的時間由手錶根據第一次高潮的時間自動調整。

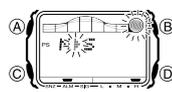
月週相顯示的反轉

月球的左右 (東西) 形狀依月球是在您的北方 (北望) 還是在您的南方 (南望) 而不同。

您可以使用下述操作反轉月週相，使其與您實際看到的月球形狀一致。

- 要知道觀看月球的方向，請使用羅盤測定月球越過子午線時的方向。
- 有關月週相圖的資訊，請參閱“月週相圖”一節。

如何反轉月週相的顯示



1. 在潮汐 / 月球資料功能中，按住 **A** 鈕直到時數開始閃動。
2. 按 **C** 鈕兩次。
 - 月週相圖開始閃動，表示已進入圖選換畫面。
3. 按 **D** 鈕在南望 (由 **M4S** 表示) 及北望 (由 **M4S** 表示) 之間選換月週相圖。
 - 北望：月球在您的北方。
 - 南望：月球在您的南方。
4. 設定完畢月週相圖後，按 **A** 鈕退出選換畫面並返回潮汐 / 月球資料功能畫面。

世界時間功能

城市代碼



所選城市的現在時間

世界時間功能畫面可顯示世界 48 個城市 (31 個時區) 的現在時間。

- 世界時間功能中的時間與計時功能中的時間同步。若手錶表示的世界時間不準，請檢查並確認您選擇的居住城市正確。還請檢查確認計時功能中的現在時間正確。
- 在世界時間功能畫面中選擇城市代碼可顯示全球任何時區的現在時間。有關本錶支援的 UTC 時差的資訊請參閱“City Code Table” (城市代碼表)。
- 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。

如何查看其他城市的時間

在世界時間功能畫面顯示時，按 **D** (向東) 鈕可選換城市代碼 (時區)。

- 同時按 **D** 鈕及 **B** 鈕可跳至 UTC 時區。

如何選換各城市的標準時間及夏令時間



DST 指示符

1. 在世界時間功能畫面顯示時，按 **D** 鈕顯示要改變其標準時間 / 夏令時間設定的城市 (時區)。
2. 按住 **A** 鈕選換夏令時間 (DST 指示符出現) 及標準時間 (DST 指示符消失)。
3. 啟用夏令時間後，DST 指示符將出現在世界時間功能畫面上。
- 請注意，DST 夏令時間 / 標準時間設定只對目前在畫面中顯示的城市有效，其他城市不受影響。
- 請注意，當 UTC 被選擇為城市代碼時不能選換標準時間及夏令時間。

鬧鈴功能

鬧鈴編號



鬧鈴時間 (時:分)

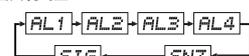
鬧鈴功能配備有四個一次鳴響鬧鈴及一個間歇鬧鈴。要開啟或解除整點警報 (SIG) 時亦請進入鬧鈴功能畫面。

- 共有五個鬧鈴畫面，編號為 AL1、AL2、AL3 及 AL4 的為一次鳴響鬧鈴畫面，間歇鬧鈴畫面由 SNZ 表示。整點警報畫面則由 SIG 表示。
- 本節中的所有操作都必須在鬧鈴功能畫面中執行。請按 **C** 鈕進入該畫面。

如何設定鬧鈴時間



1. 在鬧鈴功能畫面顯示時，用 **D** 鈕選換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 AL1、AL2、AL3 或 AL4 的鬧鈴畫面。要設定間歇鬧鈴時，顯示 SNZ 畫面。
 - 間歇鬧鈴每隔五分鐘鳴響一次。
2. 選擇了鬧鈴後，按住 **A** 鈕直到鬧鈴時間的時數開始閃動。此表示現已進入設定畫面。
 - 該鬧鈴自動開啟。
 3. 按 **C** 鈕選擇時數或分數。
 4. 用 **D** (+) 鈕及 **B** (-) 鈕改變閃動中的設定值。
 5. 使用 12 小時制設定鬧鈴時間時，請正確設定鬧鈴時間的上午或下午 (P 指示符)。
 5. 按 **A** 鈕退出設定畫面。

鬧鈴的動作

無論手錶的功能畫面為何，每當到達預設時間時鬧鈴會鳴響約 10 秒鐘。間歇鬧鈴將每隔五分鐘鳴響一次，總共重複七次。您可途中解除鬧鈴。

- 鬧鈴及整點警報按照計時功能中的時間動作。
- 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 分鐘間隔內，若進行下列操作之一，則目前的間歇鬧鈴會被解除。

顯示計時功能的設定畫面

顯示 SNZ 設定畫面

如何測試鬧鈴

在鬧鈴功能畫面顯示時，按住 **D** 鈕可使鬧鈴鳴響。

如何開啟或解除開鈴



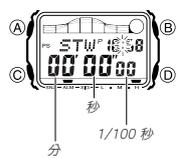
1. 在開鈴功能畫面顯示時，用 (D) 鈕選擇開鈴。
 2. 按 (A) 鈕開啟或解除選擇的開鈴。
- 開啟一個開鈴 (AL1, AL2, AL3, AL4 或 SNZ) 後，開鈴開啟指示符會在其開鈴功能畫面中出現。
 - 開啟任何開鈴後，開鈴開啟指示符將表示在所有功能畫面中。
 - 開鈴鳴響時，開鈴開啟指示符會在畫面中閃動。
 - 在開鈴鳴響過程中及其 5 分鐘間隔內，間歇開鈴指示符閃動。

如何開啟或解除整點響報



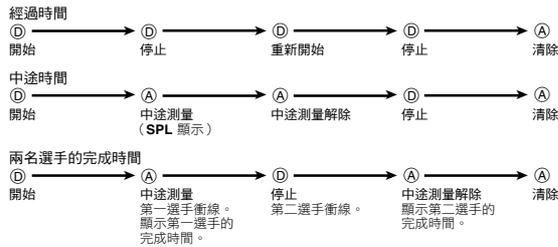
1. 在開鈴功能畫面顯示時，用 (D) 鈕顯示整點響報畫面 (SIG)。
 2. 按 (A) 鈕交替開啟或解除整點響報。
- 整點響報開啟後，整點響報開啟指示符會顯示在所有功能畫面中。

秒錶功能



- 秒錶用於測量經過時間、中途時間及兩名選手的完成時間。
- 秒錶的測時限度為 59 分 59.99 秒。
 - 若不停止秒錶，測時會一直不停地進行。到達測時限度時，秒錶會再次由零開始重新測時。
 - 若不停止秒錶，即使退出秒錶功能，測時亦會繼續進行。
 - 當中途時間正在畫面中顯示時，若退出秒錶功能，手錶將清除中途時間並返回經過時間的測量畫面。
 - 本節中的所有操作都必須在秒錶功能畫面中進行。請按 (C) 鈕進入該畫面。

如何使用秒錶測時



倒數定時器

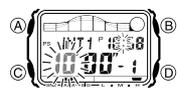


- 兩個定時器可分別設定為兩個不同的開始時間。通過對手錶進行配置兩個定時器可以交替計時，一個定時器倒數結束時，另一個定時器開始。控制兩個定時器倒數進行多少次 (1 = 一次, 2 = 兩次) 的倒數“重復次數”也可以指定。各定時器的開始時間能以五秒鐘為單位最長設定為 99 分 55 秒。
- 重復次數最多可指定為 10 次。在定時器計時過程中，每當倒數結束時手錶發出短鳴。定時器的最後一次倒數 (由重復次數指定) 結束時手錶發出 5 秒鐘的長鳴。

倒數結束響報

倒數結束響報用於通知定時器已倒數至零。鳴音將在 5 秒鐘後停止，您亦可以按任意鈕停止鳴音。

如何配置倒數定時器



1. 在倒數定時器功能中，當倒數開始時間顯示在畫面上時，按住 (A) 鈕直到倒數開始時間開始閃動，此表示現已進入設定畫面。
- 若倒數開始時間未出現，請使用“如何使用倒數定時器”一節中的操作步驟將其顯示。
2. 按 (C) 鈕依照下圖順序選擇設定項目 (閃動)。



3. 選擇了要變更的設定 (閃動) 後，用 (D) 鈕及 (B) 鈕如下所示改變設定值。

設定	畫面	按鈕操作
分, 秒	00'00"	用 (D) (+) 鈕及 (B) (-) 鈕改變設定。
重復次數	1	用 (D) (+) 鈕及 (B) (-) 鈕改變設定。

- 要解除定時器時，請將倒數開始時間設定為 00'00"。
4. 按 (A) 鈕退出設定畫面。

如何使用倒數定時器



在倒數定時器功能中，按 (D) 鈕可使倒數開始。

- 倒數由定時器 1 及定時器 2 交替進行。倒數從一個定時器轉到另一個定時器時手錶發出短鳴通知。
- 倒數定時器停止時，按 (A) 鈕可將其復位為您指定的開始時間。
- 按 (D) 鈕可暫停倒數。再次按 (D) 鈕又可重新恢復倒數。
- 定時器的最後一次倒數 (由重復次數指定) 結束時手錶發出 5 秒鐘的長鳴。
- 即使退出倒數定時器功能，倒數計時仍將繼續進行並且手錶會發出相應鳴音。
- 要完全停止倒數計時，請首先暫停倒數 (按 (D) 鈕)，然後再按 (A) 鈕。此時，倒數時間會返回至其開始值。

照明



本錶採用一塊 EL (電子螢光) 板提供照明，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。本錶還配備有自動照明功能，只要將手錶面向您轉動，照明便會自動點亮。

- 自動照明功能必須開啟 (由自動照明功能開啟指示符表示) 才能動作。
- 有關照明的其他重要資訊，請參閱“照明須知”一節。

如何手動點亮照明

- 在任意功能畫面 (設定畫面除外) 顯示時，按 (B) 鈕可點亮照明。
- 無論自動照明功能是否已開啟，上述操作都可點亮照明。
 - 使用下述操作可將照明持續時間指定為 1.5 秒或 3 秒。按 (B) 鈕時，照明將按照持續時間設定點亮約 1.5 秒或 3 秒。

如何指定照明持續時間

1. 在計時功能畫面顯示時，按住 (A) 鈕直到畫面開始閃動。此表示現已進入設定畫面。
2. 按 (C) 鈕 10 次顯示照明持續時間設定 (LT1 或 LT3)。
3. 按 (D) 鈕在 LT1 (約 1.5 秒) 與 LT3 (約 3 秒) 之間選擇照明持續時間。
4. 按 (A) 鈕退出設定畫面。

關於自動照明功能

自動照明功能經開啟後，無論手錶的功能狀態為何，每當您如下所示轉動手腕時，照明便會點亮。注意在使用自動照明功能時，本錶的“全自動 EL 照明”只會在周圍亮度低於某個程度時才會點亮。在光亮的地方，自動照明不會點亮。

將本錶移至與地面平行的位置，然後將其面向您扭動超過 40 度即可點亮照明。

- 請將手錶戴在手腕的外側。



警告!

- 在使用自動照明功能觀看手錶時，必須確認您目前所在位置的安全。特別是在跑步或進行任何其他有可能會導致事故或傷人的活動時，必須格外小心謹慎。注意照明會被自動照明功能突然點亮，請避免使您周圍的人受驚或注意力分散。
- 在騎自行車、或駕駛摩托車或其他機動車之前，必須事先將手錶的自動照明功能解除。因為自動照明功能有可能會突然或意外動作點亮照明，分散您的注意力，有導致交通事故及嚴重傷人意外的危險。

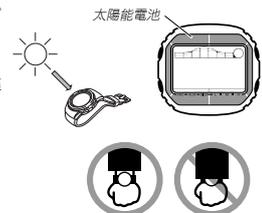
如何開啟或解除自動照明功能

- 在計時功能畫面顯示時，按住 (B) 鈕約三秒鐘可開啟 (自動照明功能開啟指示符出現) 或解除 (自動照明功能開啟指示符消失) 自動照明功能。
- 自動照明功能經開啟後，自動照明功能開啟指示符會顯示在所有功能畫面中。

電源

本錶配備有一個太陽能電池及一個能儲存由太陽能電池所發電能的充電電池。下面舉例說明充電時如何放置手錶。

- 範例：如圖所示擺放手錶使其錶面向光源。
- 右圖所示為樹脂錶帶手錶的擺放方法。
 - 請注意，若有部分太陽能電池被衣服等遮擋，充電效率會下降。
 - 平時應盡可能將手錶露在衣袖之外。即使僅部分錶面被遮擋亦會使充電效率顯著下降。



重要！

- 將手錶長期存放在暗處或佩戴時手錶因被遮擋而照不到光線，都會使充電電池的電量耗盡。平時請儘可能地讓手錶照到明亮的光線。
- 本錶使用一個充電電池儲存由太陽能電池產生的電能，因此電池不需要定期更換。但經長期使用後，充電電池會逐漸失去充電能力，無法將電充滿。若您發現充電電池無法充滿電，請與您的經銷商或 CASIO 代理商聯繫有關電池更換的事宜。
- 切勿自行取出或更換手錶的充電電池。使用其他類型的電池會損壞手錶。
- 當電池電量下降至第 5 級或更換充電電池之後，記憶器中的所有資料都將被清除，現在時間及其他設定均會返回至其出廠初始預設設定。
- 要長期存放手錶時，請開啟節電功能並將手錶放在平時能照到明亮光線的地方。如此可防止充電電池的電量耗盡。

電池電量指示符及恢復指示符

畫面上的電池電量指示符表示充電電池目前的電量水平。

電量級數	電池電量指示符	功能狀態
1		所有功能正常。
2		所有功能正常。
3		照明及鳴音功能停止。
4		除計時及 CHG (充電) 指示符之外，所有功能及畫面指示符停止。
5		所有功能停止。

- 當電池電量為第 3 級時，LOW 指示符會閃動，表示電池的電量已非常低。手錶需要盡快放在明亮光線下充電。
- 當電池電量下降到第 5 級時，所有功能都將停止，並且設定亦將返回至其出廠初始預設值。電池電量從第 5 級回升至第 2 級後需要重新配置時間、日期及其他設定。
- 每當電池電量下降到第 5 級時，手錶的居住城市設定會自動返回 TYO (東京)。
- 電池電量從第 5 級回升至第 2 級後畫面指示符將重新出現。
- 手錶照射到直射陽光或一些其他極為強烈的光線時，電池電量指示符可能會暫時表示一個比實際電量水平高的級數。但數分鐘後正確的電池電量指示符便會出現。

恢復指示符

- 若短時間內多次使用照明或鬧鈴，恢復指示符可能會出現在畫面上。片刻後電池電量便會恢復，恢復指示符消失時表示上述功能再次有效。
- 若恢復指示符頻繁出現，其可能表示電池的剩餘電量已很少。請將手錶放在明亮光線下充電。

充電須知

有些充電環境會使手錶變得非常發熱。請避免將手錶放在下述地方為充電電池充電。同時還請注意，手錶溫度過高會使其液晶顯示幕熄滅。手錶溫度降低後 LCD 的顯示會再次恢復正常。

警告！

將手錶放置在明亮的光線下對充電電池進行充電會使手錶變得發熱。接觸手錶時請小心以免燙傷。尤其長時間置於下述環境中時，手錶會變得極為發熱。

- 停在直射陽光下的汽車中的儀表板上
- 白熾燈的近旁
- 直射陽光下

充電指南

下表列出了為補充通常運作一天所消耗的電能，手錶需要照射光線的時間長度。

光線類型 (亮度)	大約照射時間
在室外陽光下 (50,000 lux)	5 分鐘
在有陽光的窗口下 (10,000 lux)	24 分鐘
在陰天的窗口下 (5,000 lux)	48 分鐘
在室內螢光燈下 (500 lux)	8 小時

- 有關電池供電時間及日常運作條件的詳情，請參閱規格中的“電源”一節。
- 經常照射光線可保證手錶運作的穩定。

恢復時間

下表列出了電池電量升高一級所需要的照射時間。

光線類型 (亮度)	大約照射時間			
	第 5 級	第 4 級	第 3 級	第 2 級
在室外陽光下 (50,000 lux)		2 小時	20 小時	6 小時
在有陽光的窗口下 (10,000 lux)		8 小時	99 小時	27 小時
在陰天的窗口下 (5,000 lux)		15 小時	-----	-----
在室內螢光燈下 (500 lux)		172 小時	-----	-----

- 上示照射時間僅為參考值。實際所需要的照射時間依光線條件而不同。

潮汐地名

潮汐地名的選擇

您可以選擇的潮汐地名依居住城市設定而不同。

- 在計時功能中選擇潮汐地名。
- 設定了居住城市後，請按 (A) 鈕一次顯示潮汐地名選擇畫面。
- 請注意，只能選擇與居住城市時區相同的潮汐地。潮汐地不必在居住城市附近。

如何設定潮汐地

- 在計時功能中，按住 (A) 鈕約兩秒鐘直到城市代碼開始閃動。此表示現已進入設定畫面。
- 若你不進行任何操作經過約兩至三分鐘，手錶將自動退出設定畫面。
- 按 (A) 鈕一次顯示潮汐地名選擇畫面。
 - 現在的潮汐地名出現在畫面上，並且 SET 閃動。
- 用 (D) (向前) 鈕及 (C) (向後) 鈕選擇潮汐地名，直到所需要的出現。
 - 若潮汐地名超過四個字符，地名將從右至左在畫面上滾動。
 - 沒有任何資料的潮汐地名顯示為“USER”。
- 所有設定配置完畢後，按 (A) 鈕退出設定畫面。
- 計時功能中的潮汐圖顯示此處選擇的地方的資訊。
- 候補潮汐地是 UTC 時差與居住城市相同的地點。若您找不到所需要的地方，請選擇“USER”。
- 有些城市只出現“USER”潮汐地。
- 只有設定精確的高潮時間，手錶才能顯示精確的潮汐動態。尤其是潮汐地選擇為“USER”時，必須輸入精確的高潮時間。
- 當居住城市選擇為 UTC 時，潮汐地只能選擇“USER”。

參考資料

本節更為詳細地介紹有關操作本錶的詳情及技術資訊，其中還包括本錶各種功能及特長的重要須知及注意事項。

月週相圖

本錶的月週相圖如下所示表示月週相。其表示從地球的北半球觀看，月球在中天時左側的形狀。若從您所處位置觀看時月週相圖的實際形狀相反，則可使用“如何反轉月週相的顯示”一節中的操作步驟改變月週相圖。

月週相圖	月齡	月週相
	28.7-29.8 0.0-0.9	新月
	1.0-2.7	
	2.8-4.6	
	4.7-6.4	
	6.5-8.3	上弦月 (月盈)
	8.4-10.1	
	10.2-12.0	
	12.1-13.8	

月週相圖	月齡	月週相
	13.9-15.7	
	15.8-17.5	
	17.6-19.4	
	19.5-21.2	
	21.3-23.1	下弦月 (月虧)
	23.2-24.9	
	25.0-26.8	
	26.9-28.6	

潮汐動態

潮汐是指海洋、水灣等內的水由於地球、月球及太陽之間的萬有引力而引起的周期性的漲落。潮汐的漲落通常約相隔六個小時。本錶的潮汐圖所表示的潮汐動態是根據月球越過子午線的時間及月潮間隔所得出。本錶根據記憶器中的經度、陰曆日長度、月潮間隔，以及您指定的高潮時間計算並用潮汐圖表示目前選擇的潮汐地或 USER 地的潮汐情況。

潮汐圖

潮汐圖以代表大潮、中潮、小潮的三種形式之一圖形顯示潮汐狀態，如下所示。

潮汐名	圖形	說明
大潮		高潮與低潮之間落差大。在新月及滿月的前後數天出現。
中潮		高潮與低潮之間落差中等。
小潮		高潮與低潮之間落差小。在上弦月及下弦月的前後數天出現。

- 潮汐圖如下所示閃動表示潮汐階段。



- 高潮時潮汐圖兩側的各段將閃動。

月潮間隔

理論上，高潮會在月球越過子午線時到達，而低潮會在約六小時之後到達。但由於水的黏度、磨擦以及水底地形等因素，實際到達高潮的時間會較遲。月球越過子午線至到達高潮之間的時差與月球越過子午線至到達低潮之間的時差都被稱為“月潮間隔”。潮汐資料根據各地預設的月潮間隔計算而來。

按鈕操作音



每當您按手錶上的按鈕之一時，按鈕操作音便會鳴響。按鈕操作音可以根據需要開啟或解除。

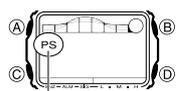
- 即使按鈕操作音已被解除，鬧鈴、整點響報及其他鳴音亦將正常動作。

如何開啟或解除按鈕操作音



1. 在計時功能畫面顯示時，按住 (A) 鈕直到城市代碼開始閃動。此表示現已進入設定畫面。
 2. 按 (C) 鈕九次顯示按鈕操作音設定 (KEY▲ 或 MUTE)。
 3. 按 (D) 鈕在 KEY▲ (操作音開啟) 與 MUTE (操作音解除) 之間選擇設定。
 4. 按 (A) 鈕退出設定畫面。
- 當按鈕操作音被解除時，靜音指示符會出現在所有功能畫面中。

節電功能



經開啟後，節電功能會在手錶處於暗處經過一定時間後自動將手錶切換至休眠狀態。下表介紹節電功能對手錶各功能的影響。

節電指示符

不見光的經過時間	畫面顯示	功能
60 至 70 分鐘	畫面變為空白，節電指示符閃動	除畫面顯示之外，所有功能正常
6 或 7 天	畫面變為空白，節電指示符不閃動	鳴音、照明及畫面顯示停止

- 將手錶戴在衣袖內會使其進入休眠狀態。
- 在早上 6:00 至晚上 9:59 之間時手錶不會進入休眠狀態。但若手錶已處於休眠狀態時時間到達早上 6:00，則手錶將保持休眠狀態。

如何從休眠狀態恢復到正常狀態

執行下述任何操作之一。

- 將手錶移至光線良好的地方。
- 按任意按鈕。
- 將手錶面向您轉動。

如何開啟或解除節電功能



1. 在計時功能畫面顯示時，按住 (A) 鈕直到城市代碼開始閃動。此表示現已進入設定畫面。
 2. 按 (C) 鈕 11 次顯示節電功能開啟/解除畫面。
 3. 按 (D) 鈕開啟 (ON) 或解除 (OFF) 節電功能。
 4. 按 (A) 鈕退出設定畫面。
- 節電功能經開啟後，節電指示符會顯示在所有功能畫面上。

畫面的自動返回

- 當有設定在畫面中閃動設定畫面時，若不做任何操作經過兩或三分鐘，手錶將自動退出設定畫面。

選換

在各種功能及設定畫面中，使用 (B) 鈕及 (D) 鈕可以選換資料。通常在選換資料時，按住此二鈕可高速選換。

初始畫面

進入世界時間功能或鬧鈴功能時，上次退出該功能時畫面上顯示的資料會首先出現。

計時

- 將秒數復位至 00 時，若秒數是在 30 至 59 之間，則分數值會加 1；若秒數是在 00 至 29 之間，則分數值保持不變。
- 年份可在 2000 年至 2099 年之間設定。
- 本錶內置有全自動日曆，其能自動調整長短月及閏年的日期。日期一旦設定，除更換手錶電池之後以外無需再次調整。
- 計時功能及世界時間功能中的所有城市的現在時間均以居住城市的時間為基準，根據各城市的 UTC 時差計算而來。

世界時間

- 世界時間的秒數與計時功能的秒數同步。

照明須知

- 本錶採用電子螢光板提供照明，經長期使用後其會失去照明能力。
- 在直射陽光下，照明的光亮有可能會難以看到。
- 照明點亮時本錶可能會發出聲音。此聲音由 EL 電子螢光板點亮時的震動所產生，純屬正常，並不表示手錶發生了故障。
- 鬧鈴鳴響時，照明會自動熄滅。
- 經常使用照明會縮短電池的供電時間。

自動照明功能須知

- 請不要將本錶戴在手腕的內側。否則會使自動照明功能在不需要的時候動作，縮短電池的供電時間。要將手錶戴在手腕的內側時，請將自動照明功能解除。

超過 15 度過高



- 若錶面左右兩側傾斜超過 15 度，照明有可能無法點亮。必須保持您的手背與地面平行。
- 即使讓手錶錶面保持面朝您的狀態，照明亦會在預設照明持續時間 (1.5 秒或 3 秒) 經過後熄滅。
- 靜電或磁力會干擾自動照明功能的正常動作。若照明不點亮，請將手錶移回原位 (與地面平行) 並再次轉向您。照明仍不點亮時，請將手錶完全放下，讓手臂回到自然位置的腰側，然後提起來再試一次。

- 在某些情況下，將手錶錶面轉向您約一秒鐘後照明才會點亮。這並不表示自動照明功能出現了問題。

- 前後晃動手錶時您可能會聽到有非常輕微的喀喀聲從手錶中發出。此聲音由自動照明功能的機械動作所產生，並不表示本錶出現了問題。

規格

常溫下的精確度：每月 ±15 秒
計時：時、分、秒、下午 (P)、月、日、星期
時制：12 小時與 24 小時時制
日曆：2000 年至 2099 年間的全自動日曆
其他：居住城市代碼 (可從 48 個城市代碼中選擇)；標準時間 / 夏令時間 (日光節約時間)；潮汐地檢查

潮汐 / 月球資料：

特定日期的月週相圖；特定日期及時間的潮汐水位

其他：高潮時間調整；月週相反轉

世界時間：48 個城市 (31 個時區)

其他：夏令時間 / 標準時間

鬧鈴：5 個每日鬧鈴 (四個一次鳴響鬧鈴；一個間歇鬧鈴)；整點響報

秒錶：

測量單位：1/100 秒

測量限度：59' 59.99"

測量功能：經過時間，中途時間，兩名選手的完成時間

倒數定時器：

定時器個數：2 個 (1 組)

設定單位：5 秒

設定限度：每個定時器 99 分 55 秒

倒數單位：1 秒

重複次數：1 至 10 次

5 秒到時響報

照明：EL (電子螢光板)；全自動照明功能；照明持續時間可選

其他：按鈕操作音開啟/解除

電源：

太陽能電池及一個充電電池

電池的供電時間：在下述條件下約為 11 個月 (從充滿電到下降至第 4 級電量)：

- 手錶不見光
- 內部計時
- 畫面每天顯示 18 個小時、休眠 6 個小時
- 照明每天點亮一次 (1.5 秒)
- 鬧鈴每天鳴響 10 秒

City Code Table

City Code	City	UTC Offset/ GMT Differential
PPG	Pago Pago	-11
HNL	Honolulu	-10
ANC	Anchorage	-9
YVR	Vancouver	-8
LAX	Los Angeles	-8
YEA	Edmonton	-7
DEN	Denver	-7
MEX	Mexico City	-6
CHI	Chicago	-6
NYC	New York	-5
SCL	Santiago	-4
YHZ	Halifax	-4
YYT	St. Johns	-3.5
RIO	Rio De Janeiro	-3
FEN	Fernando de Noronha	-2
RAI	Praia	-1
UTC		
LIS	Lisbon	0
LON	London	
MAD	Madrid	
PAR	Paris	
ROM	Rome	+1
BER	Berlin	
STO	Stockholm	
ATH	Athens	
CAI	Cairo	+2
JRS	Jerusalem	

City Code	City	UTC Offset/ GMT Differential
MOW	Moscow	
JED	Jeddah	+3
THR	Tehran	+3.5
DXB	Dubai	+4
KBL	Kabul	+4.5
KHI	Karachi	+5
DEL	Delhi	+5.5
KTM	Kathmandu	+5.75
DAC	Dhaka	+6
RGN	Yangon	+6.5
BKK	Bangkok	+7
SIN	Singapore	
HKG	Hong Kong	
BJS	Beijing	+8
TPE	Taipei	
SEL	Seoul	+9
TYO	Tokyo	
ADL	Adelaide	+9.5
GUM	Guam	+10
SYD	Sydney	
NOU	Noumea	+11
WLG	Wellington	+12

- Based on data as of December 2009.
- The rules governing global times (UTC offset and GMT differential) and summer time are determined by each individual country.

Tide Site Name List

City Code	Tide Site		City Code	Tide Site	
LIS	NEWQUAY,GBR	U.K.	ADL	VICTOR HARBOR	AUSTRALIA
LON	ABERDEEN,GBR	U.K.	USER		
	KILLALA BAY,IRL	IRELAND	GUM	NOOSA HEADS	AUSTRALIA
	PENICHE,POR	PORTUGAL	SYD	BUNDALL	AUSTRALIA
	CASCAIS,POR	PORTUGAL		POINT DANGER	AUSTRALIA
	FUNCHAL, MADEIRA	MADEIRA		TWEED RIVER	AUSTRALIA
	LAS PALMAS	GRAN CANARIA		BYRON BAY	AUSTRALIA
	CASABLANCA, MAR	MOROCCO		BALLINA	AUSTRALIA
	SAFI,MAR	MOROCCO		SYDNEY	AUSTRALIA
	DAKAR,SEN	SENEGAL		ULLADULLA	AUSTRALIA
	USER			LORNE	AUSTRALIA
				HOBART	AUSTRALIA
MAD	BOUCAU,FRA	FRANCE		GUAM	GUAM
PAR	PORTUGALETE, ESP	SPAIN		USER	
ROM			NOU	NOUMEA	NEW CALEDONIA
BER	GUON,ESP	SPAIN		USER	
STO	MARSEILLE,FRA	FRANCE	WLG	SUVA,FIJ	FIJI ISLANDS
	PALEERMO,ITA	ITALY		RAGLAN,NZL	NEW ZEALAND
	USER			USER	
ATH	CAPE TOWN,RSA	SOUTH AFRICA	PPG	PAGO PAGO	AMERICAN SAMOA
CAI	DURBAN,RSA	SOUTH AFRICA		USER	
JRS	MOSSEL BAY, RSA	SOUTH AFRICA			
	USER		HNL	HONOLULU	U.S.A.
MOW	TOLANARO,MAD	MADAGASCAR		WAIALUA BAY, OAHU	U.S.A.
JED	USER			KAHULUI,MAUI	U.S.A.
THR	USER			HILO BAY, HAWAII	U.S.A.
DXB	LE PORT, REUNION	REUNION		NAWILIWILI, KAUAI	U.S.A.
	PORT LOUIS, MRI	MAURITIUS		PAPEETE,TAHITI	TAHITI
	USER			USER	
KBL	USER		ANC	USER	
KHI	MALE, MALDIVES	MALDIVES	YVR	SAN FRANCISCO	U.S.A.
	USER		LAX	MONTEREY	U.S.A.
DEL	GALLE, SRI	SRI LANKA		PORT SAN LUIS	U.S.A.
	USER			SANTA BARBARA	U.S.A.
KTM	USER			PORT HUENEME	U.S.A.
DAC	USER			SANTA MONICA	U.S.A.
RGN	USER			L.A.HARBOR	U.S.A.
BKK	PHUKET	THAILAND		NEWPORT BAY	U.S.A.
	TELUK DALAM, NIAS	INDONESIA		LA, JOLLA	U.S.A.
	PULAU TELO, INA	INDONESIA		ENSENADA,MEX	MEXICO
	SIBERUT,INA	INDONESIA		USER	
	NORTH PAGAI, INA	INDONESIA	YEA	USER	
	TANJUNG PRIOK	INDONESIA	DEN	USER	
	USER		MEX	MANZANILLO, MEXICO	
SIN	BENOA,BALI	INDONESIA	CHI	MEX	
HKG	AMPENAN, INDONESIA			PUNTARENAS, CRC	COSTA RICA
BJS	LOMBOK			USER	
TPE	COWARAMUP	AUSTRALIA	NYC	ATLANTIC CITY	U.S.A.
	FREMANTLE	AUSTRALIA		VIRGINIA BEACH	U.S.A.
	CATANDUANES, PHI	PHILIPPINES		PORT CANAVERAL	U.S.A.
	SIARGAO,PHI	PHILIPPINES		MIAMI HARBOR	U.S.A.
	USER			KINGSTON,JAM	JAMAICA
				BALBOA,PAN	PANAMA
				PUERTO LOPEZ,ECU	EQUADOR
				PUERTO CHICAMA	PERU
				USER	
SEL	ENOSHIMA	JAPAN	SCL	SANTO DOMINGO	DOMINICAN R.
TYO	SHIMODA	JAPAN	YHZ	SAN JUAN,PUR	PUERTO RICO
	SHIKINEJIMA	JAPAN		BRIDGETOWN	BARBADOS
	OMAEZAKI	JAPAN		VALPARAISO,CHI	CHILE
	IRAGO	JAPAN		USER	
	WAKAYAMA	JAPAN	YYT	USER	
	KANNOURA	JAPAN	RIO	RIO DE JANEIRO	BRAZIL
	HOSOSHIMA	JAPAN		SANTOS	BRAZIL
	NISHINOOMOTE	JAPAN		USER	
	NAZE	JAPAN	FEN	F.D.NORONHA	BRAZIL
	NAHA	JAPAN		USER	
	SENDAI	JAPAN	RAI	PONTA DELGADA	AZORES
	SOMA	JAPAN		USER	
	KASHIMA	JAPAN			
	KAZUSA-KATSUURA	JAPAN			
	USER				

• For information about city names, see the City Code Table.