
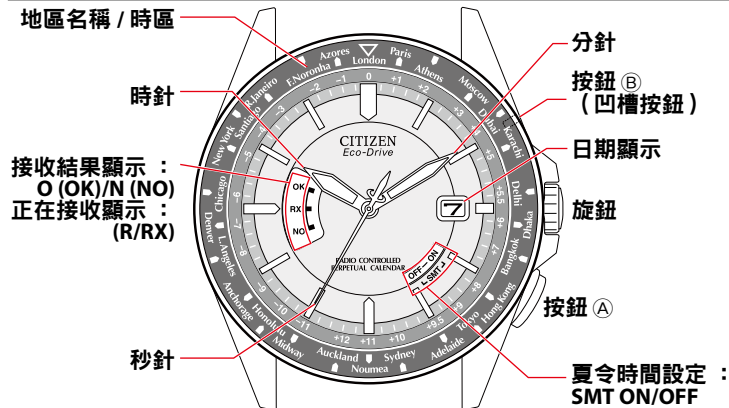


- 這款手錶為光動能型。將錶盤暴露在光照下，用其充分充電。
- 若要查看充電時間、規格和操作的詳細資訊，請參閱說明手冊： H145 說明手冊

## 組件識別



- 實際外觀與圖解可能不同。
- 拉出時旋鈕有兩個檔位。



## 檢查手錶的剩餘電力情況

1. 將旋鈕壓入到位置 0。
2. 按下並釋放右下按鈕 (A)。  
秒針走動以顯示剩餘電力。

秒針走動	剩餘電力狀態
順時針走動後指向「O (OK)」或「N (NO)」	剩餘電力足夠。
逆時針走動後指向「O (OK)」或「N (NO)」	請立即充電

- 「OK」和「NO」表示時間訊號接收結果。和充電等級沒有關係。

3. 按下並釋放右下按鈕 (A) 完成步驟。  
顯示恢復至目前時間。  
• 若未按下任何按鈕，指針將在 10 秒內自動恢復至目前時間顯示。

## 檢查訊號接收結果

1. 將旋鈕壓入到位置 0。
2. 按下並釋放右下按鈕 (A)。  
秒針走動顯示上一次接收的結果。

顯示	收訊結果
OK	接收成功。
NO	接收失敗。

- 如果上一次接收失敗，請遵循 [手動接收訊號 \(按需接收\)](#) 中的步驟嘗試訊號接收。

3. 按下並釋放右下按鈕 (A) 完成步驟。  
顯示恢復至目前時間。  
• 若未按下任何按鈕，指針將在 10 秒內自動恢復至目前時間顯示。

## 設定世界時間

- 世界時間設定控制手錶嘗試接收訊號的目標訊號站。

1. 將旋鈕拉出到位置 1。  
秒針走動以指向目前設定的地區。
2. 旋轉旋鈕以選擇地區。  
• 從以下選擇地區 [時區表](#)和[代表性地區](#)  
• 每次更改地區時，都會顯示所選地區的時間和日期。
3. 將旋鈕推至位置 0 完成步驟。  
顯示恢復至目前時間。

## 時區表和代表性地區

- 在表中未列的地區使用本款手錶時，在相同的時區中選擇地區名稱。
- 在訊號難以到達的特定環境中接收訊號可能會有困難。

時區	秒針	地區名稱	代表性地區	訊號站
0	0	LON	* 倫敦	德國
+1	2	PAR	* 巴黎	
+2	4	ATH	* 雅典	
+3	7	MOW/ RUH	* 莫斯科/利雅德	◆ 德國
+4	9	DXB	迪拜	◆ 中國
+5	11	KHI	喀拉蚩	
+5.5	14	DEL	德里	
+6	16	DAC	達卡	
+7	18	BKK	曼谷	
+8	21	BJS	北京	
+9	23	TYO	東京	中國 日本
+9.5	25	ADL	阿得雷德	◆ 日本
+10	28	SYD	悉尼	
+11	30	NOU	諾米亞	
+12	32	AKL	奧克蘭	◆ 美國
-11	35	MDY	中途島	
-10	37	HNL	火奴魯魯	
-9	39	ANC	** 安克雷奇	
-8	42	LAX	** 洛杉磯	
-7	44	DEN	** 丹佛	
-6	46	CHI	** 芝加哥	
-5	49	NYC	** 紐約	
-4	51	SCL	聖地牙哥	◆ 美國
-3	53	RIO	里約熱內盧	◆ 德國
-2	56	FEN	費爾南多·迪諾羅尼亞群島	
-1	58	PDL	* 亞速爾群島	

- 表中的時區以 UTC 為基礎（協調世界時）。
- 由於各種原因，國家或區域可能會變更時區。
- 對於帶有 \* 或 \*\* 的地區，夏令時間和標準時間的顯示是連在一起的。
- 帶有◆標誌的地區超出了接收範圍，因此無法接收訊號。（本款手錶會嘗試從目標訊號站接收訊號。）

## 手動接收訊號（按需接收）

- 完成接收需要 2-15 分鐘。

### 1. 將旋鈕壓入到位置 [0]。

### 2. 按住右下按鈕 (A) 2 秒鐘以上。

秒針指向「RX」時，訊號接收開始。完成接收後，秒針恢復正常走動。

接收成功	時間將更新。
接收失敗	時間未修正，恢復之前設定的時間。

- 按住按鈕 (A) 2 秒以上可取消接收。

## 在夏令時間和標準時間之間切換

### 1. 將旋鈕拉出到位置 [2]。

### 2. 旋轉旋鈕來更改夏令時間設定。

夏令時間設定	說明
SMT ON	夏令時間顯示。 根據接收到的訊號中是否包含夏令時間檢查訊號，手錶在標準時間和夏令時間之間自動切換。
SMT OFF	標準時間顯示。 即使已接收夏令時間檢查訊號，標準時間仍會繼續顯示。

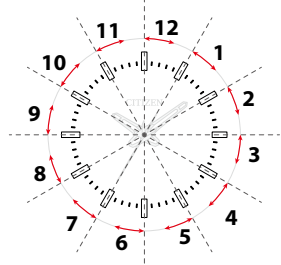
### 3. 將旋鈕推至位置 [0] 完成步驟。

## 手動調整時間和日曆

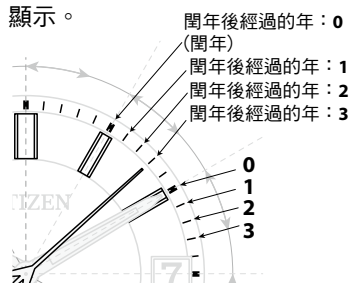
• 提前檢查 **設定世界時間** 中世界時間設定。

1. 將旋鈕拉出到位置 **2**。
2. 按下並釋放右下按鈕 **A**。  
秒針指向 0 秒。
3. 反復按下並鬆開右下按鈕 **A** 更改待校正的指針 / 顯示。
  - 每次按下按鈕 **A**，目標都會發生以下變更：  
分 → 時 → 日期 → 年/月 → (返回頂部)
  - 選中指針和顯示稍稍走動時，表示可調節該指針。
4. 旋轉旋鈕以調節指針 / 顯示。
  - 如果您快速旋轉旋鈕幾次，指針/顯示會持續走動。若要停止快速移動，任意方向旋轉旋鈕。
  - 時針和日期顯示同時走動。
  - 更改日期顯示剛成為 AM。請注意時間設定為 AM 或 PM。
  - 以秒針顯示年和月。

「月」和下列圖示 12 區的其一相關聯。  
每一數字表示月份。



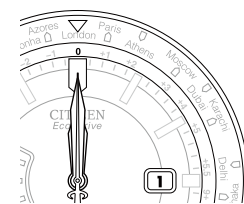
「年」對應閏年後經過的年，透過每月區內的標記來顯示。



5. 重複步驟 3 和 4。
6. 根據可靠的時間源將旋鈕推至位置 **0** 完成步驟。

## 檢查基準位置

1. 將旋鈕拉出到位置 **1**。
2. 按住右上按鈕 **B** 5 秒以上。  
指針和顯示開始走動至記憶體中存儲的目前基準位置。  
• 指針/顯示開始走動時釋放按鈕。
3. 檢查基準位置。  
正確的基準位置：
  - 時針、分針和秒針：0 小時 00 分鐘 0 秒
  - 日期顯示：「1」



目前基準位置與正確位置不同時，按照「校正基準位置」的步驟調整位置。

4. 將旋鈕推至位置 **0** 完成步驟。

## 校正基準位置

1. 將旋鈕拉出到位置 **1**。
2. 按住右上按鈕 **B** 5 秒以上。  
指針和顯示開始走動至記憶體中存儲的目前基準位置。  
• 指針/顯示開始走動時釋放按鈕。
3. 所有指針停止走動後，拉出旋鈕至位置 **2**。
4. 反復按下並鬆開右下按鈕 **A** 更改待校正的指針 / 顯示。
  - 每次按下按鈕，目標都會發生以下變更：  
時針 → 分針/秒針 → 日期顯示 → (返回頂部)
5. 旋轉旋鈕以調節指針 / 顯示。
  - 如果您快速旋轉旋鈕幾次，指針/顯示會持續走動。若要停止快速移動，任意方向旋轉旋鈕。
  - 秒針和分針同時走動。
6. 重複步驟 4 和 5。
7. 將旋鈕推至位置 **0** 完成步驟。

## 重設手錶 - 全部重設

1. 將旋鈕拉出到位置 **2**。
2. 同時按下然後釋放右下按鈕 **A** 和右上按鈕 **B**。  
秒針走動至 0 秒位置，其他指針和日期顯示緩慢走動，執行全部重設。

全部重置後的設定值	
日曆	閏年一月 (5 秒位置)
世界時間	倫敦 UTC (LON) ±0
夏令時間	所有地區關閉

## 全部重設之後

全部重設之後，調整基準位置。在此之後，請設定世界時間設定並手動接收訊號（按需接收）以調整時間和日曆。