

CITIZEN®

取扱説明書

感謝您惠購本 Citizen 錶。

使用本手錶之前，請先詳讀本使用手冊，確保使用方法正確。讀完本手冊後，請將其存放在安全的地方，以備將來參考時使用。

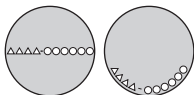
想要觀看手錶的操作演示，請訪問 Citizen 網站（<http://www.citizenwatch-global.com/>）。某些型號可能具有外圈功能（如計算標尺，測速等）。外圈功能的操作演示也可在網站上找到。

查看機芯編號

錶殼編號是刻印在錶殼背面的 4 個字母數字字符加 6 個或更多字母數字字符。（右圖）

錶殼編號的前 4 個字符代表手錶的機芯編號。
在右側的範例上，“△△△△”是機芯編號。

刻印位置範例



刻印位置可能隨著錶款而有所不同。

安全預防注意事項 — 重要事項

本手冊包含的指示必須一直嚴格遵守，這不僅可以確保手錶發揮出最佳性能，也可以防止自己、他人受到傷害，或遭受財產損失。建議您閱讀整本手冊（特別是第 48 頁到第 61 頁），了解以下符號的含義：

■ 安全建議在本手冊中按如下所示進行分類和描述：

 危險	極有可能造成死亡或嚴重傷害
 警告	可能造成嚴重傷害或死亡
 注意	可能或將造成輕微或中度傷害或損害

■ 重要指示在本手冊中按如下所示進行分類和描述：

	警告（注意）符號，後面跟著應該遵循的指示或應該遵守的預防措施。
	警告（注意）符號，後面跟著禁止事項。

功能



指針和數位顯示的多
功能手錶



以 1/1000 秒為單位進行
單圈時間測量
(→ 第 24 頁) 的圈數記
錄功能 (→ 第 28 頁)

Eco-Drive

光動能—無需更
換電池



世界時間—便於查看全世界
43 個城市的時間
(→ 第 30 頁)



本錶為光動能手錶。
如果長時間不置於光亮處，手錶會停止運行。
參閱第 14 頁的為電池充電。

使用本手錶前

■ 查看電池

使用手錶前按如下進行查看：

查看秒針的轉動。

以 1 秒間隔轉動。

以 2 秒間隔轉動或停止轉動。

查看數位部分。

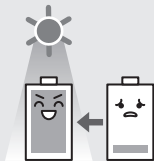
“X” 不顯示。

“X” 顯示。

將錶盤放置於光亮處為電池充電。

開始使用本錶！

• 想要調整時間和日曆，參閱第 20 頁。



本款手錶屬於光動能手錶，錶盤照射光線即可充電。

將錶盤定期直接照射日光 以使手錶充電。
有關充電的詳情，請參閱第 14 頁。

為確保最佳效能，請執行以下操作：

- 每月至少一次將錶盤正向日光照射五到六小時。
- 避免將手錶長時間放置在暗處。

■ 錶帶調節

建議您尋找有經驗的手錶技術人員的幫助來調節手錶的錶帶。如果不能正確進行調節，金屬錶帶可能會意外脫落，導致手錶遺失或人員受傷。
請聯絡最近的 Citizen 官方客服中心。

■ 保護貼

確保將手錶上的保護貼剝去（錶背，錶帶，扣環等）。否則，汗水或水氣可能會進入保護貼和手錶零件之間的縫隙而產生一些污垢，導致皮膚出現紅疹和/或金屬零件被腐蝕。

■ 如何使用專用的旋鈕/按鈕

某些型號配備了可以防止誤操作的專用的旋鈕和/或按鈕。

螺旋式旋鈕/按鈕

操作手錶前請先為旋鈕/按鈕解鎖。

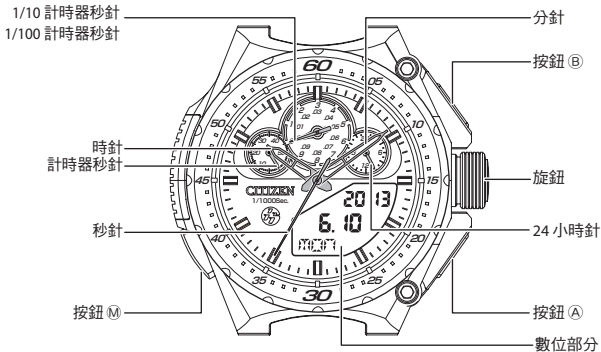
	鬆開	鎖緊
螺旋式 旋鈕	 逆時針方向旋轉旋鈕，從錶殼把旋鈕拉出。	 將旋鈕壓入錶殼。順時針方向旋轉旋鈕，同時輕輕地將旋鈕安全壓入錶殼。請務必將旋鈕鎖緊。
螺旋式 按鈕	 逆時針方向旋轉固定螺釘，轉鬆拉出到底。	 順時針方向旋轉固定螺釘，直到鎖緊。

目錄

組件識別.....	10	測量跑圈時間—	
切換數位部分的模式	12	賽跑模式.....	24
為手錶充電.....	14	查看跑圈時間記錄—	
省電功能.....	18	跑圈記錄模式	28
調整時間和日曆—		查看其他城市時間—	
時間和日曆模式.....	20	世界時間模式	30
使用計時器—		城市名稱表.....	32
計時器模式.....	22	使用警報—	
		警報模式.....	34

使用定時器— 定時器模式	36	注意事項和使用限制	55
疑難排解	38	保修和服務	62
檢查並校正目前的 基準位置	41	規格	64
全部重設	46	術語表	66
Eco-Drive 手錶使用的 注意事項	48	客戶支援中心	68
防水功能	52		

組件識別



- 太陽能電池置於錶盤下面。
- 本使用手冊的附圖可能與您所購買手錶的實際外觀不同。

切換數位部分的模式

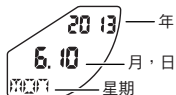
1 反復按下按鈕 (M) 切換模式。



當日曆或世界時間顯示時，按下按鈕 (B) 可使數位部分點亮 2 秒鐘。

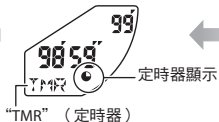
時間和日曆模式

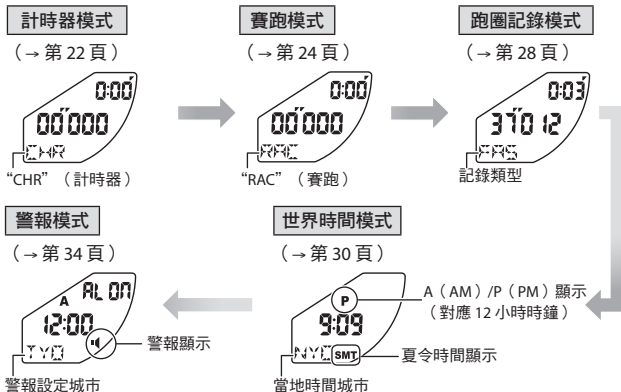
(→ 第 20 頁)



定時器模式

(→ 第 36 頁)





為手錶充電

電池電力不足時—電力不足警告功能



手錶的功能和運行

電池電力不足時—電力不足警告功能 ①

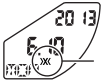
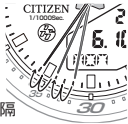
“XX” 在數位部分出現。計時器指針不走動（計時器秒針除外）。

電池電力幾乎耗盡時—電力不足警告功能 ②

秒針每次走兩秒。您無法操作本手錶。

- 警報聲音不響。
- 如果出現電力不足警告之後超過三天沒有為電池充電，電池將耗盡電力，手錶將停止走動。

當電池電力不足時，電力不足警告功能 ① 和 ② 按順序啟動。請讓錶盤照射光線，使電池充電。

	當電池充電時：
 電力不足警告功能 ① 顯示	“XX” 消失。
 以兩秒的間隔移動	秒針開始正常走動。 • 為電池持續充電直到 “XX” 消失。

不同環境所需的充電時間

下表說明錶盤持續照射光線時，大約需要多長的充電時間。此表僅供參考。

環境	照度 (lx)	充電時間（大約）		
		運行一天	從電池電力耗盡 到手錶正常運行	從電池電力耗盡到充飽電力
室外（晴天）	100,000	3 分鐘	40 分鐘	30 小時
室外（陰天）	10,000	12 分鐘	2 小時	60 小時
日光燈 （30W）下 20 公分	3,000	40 分鐘	5 小時	200 小時
室內燈光	500	4 小時	35 小時	—

- 想要進行手錶充電，建議將錶盤直接照射日光。
日光燈或室內燈光沒有足夠的亮度使充電電池有效充電。

- 充飽電力後，在無需額外充電的情況下電池耗盡電力的時間為：
省電功能開啟時：約 7 年
省電功能關閉時：約 8 個月
- 電力不足警告後電池耗盡電力的時間為：約 3 天

■ 防止過度充電功能

- 當您的手錶充飽電力時，防止過度充電功能自動開啟以防止電池進一步充電。
- 不管手錶充了多少電，都不會影響蓄電池，時間準確性，手錶的功能或性能。

省電功能

當未將錶盤放置於光亮處一段時間時，省電功能 ① 和 ② 按如下啟動：



功能啟動的條件

當未將錶盤放置於光亮處超過 30 分鐘
時—省電功能 ①

當未將錶盤放置於光亮處超過 7 天時—
省電功能 ②

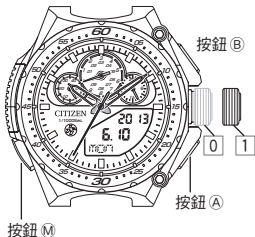
注意

如果省電功能取消後秒針每 2 秒鐘走動一次，為電池充電。
（→ 第 14 頁）

	手錶的運行	取消功能
	數位部分關閉。	將錶盤放置於光亮處或按任意按鈕。
	數位部分關閉且所有指針指向基準位置。	將錶盤放置於光亮處。 • 時針，分針，秒針和 24 小時針開始走動並顯示目前時間。 • 如果顯示的時間不正確，調整時間和日曆。 （→ 第 20 頁）

調整時間和日曆—時間和日曆模式

- 數位部分設定的時間為手錶的基本時間—家鄉時間。
- 指針部分顯示與設定對應的家鄉時間。



關於可選城市，參閱“城市名稱表”（→ 第 32 頁）。

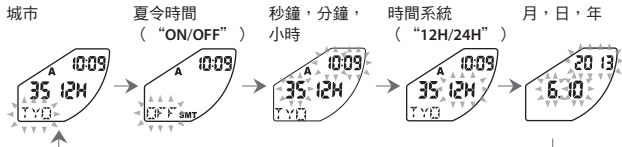
1. 按下按鈕 (M) 切換模式至時間和日曆。

2. 將旋鈕拉出到位置 1。

秒針指向 0 秒位置，所有指針停止走動。
城市名稱開始閃爍。



3. 按下按鈕 **(M)** 選擇一個項目，然後按下按鈕 **(A)** 或 **(B)** 調整所選項目。



- 如果您按住按鈕 **(A)** 或 **(B)**，項目連續切換。
- 對應下列項目，使用按鈕 **(A)**：夏令時間，秒鐘和時間系統。

4. 調整後將旋鈕壓入到位置 **[0]**。

指針走動，顯示調整的時間。

- 即使在完成設定前將旋鈕壓入到位置 **[0]**，您所做的調整也已儲存。
- 指針走動時您不能使用任何按鈕。

使用計時器—計時器模式

計時器指針正常指向“0/.00”，“0（或 60）”。

您可以以 1/1000 秒為單位測量長達 23 小時 59 分 59 秒 999 的時間。



- 當測量時間超過 23 小時 59 分 59 秒 999 時，測量停止且測量時間重設。
- 自開始測量/重新開始測量過去 60 秒時，計時器 1/10 秒針和 1/100 秒針停止於“0/.00”。
- 計時器 1/10 秒針和 1/100 秒針停止後，您可以切換模式繼續測量（賽跑模式和跑圈記錄模式除外）。

1. 按下按鈕 (M) 切換模式至計時器。(“CHR”)

- 如果計時器指針不指向“0/0.00”，“0（或 60）”，調整基準位置。(→ 第 41 頁)



2. 按下按鈕 (B) 開始測量。

- 想要顯示分段時間，按下按鈕 (A)。顯示約 10 秒鐘。



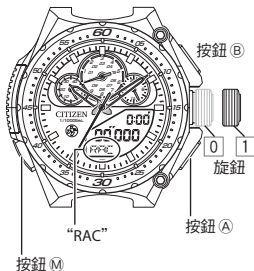
SPL (分段) 顯示

3. 按下按鈕 (B) 停止測量。

- 想要重新開始測量，再次按下按鈕 (B)。
- 想要重設測量時間，當測量停止時按下按鈕 (A)。

測量跑圈時間—賽跑模式

您可以測量跑圈時間和每圈平均速度。最新 20 圈的記錄儲存於跑圈記錄模式。（→ 第 28 頁）



■ 設定跑道距離

- 想要測量速度，設定跑道距離。（設定範圍：0 至 99.999 公里）
- 當您設定距離時，跑圈記錄模式中儲存的記錄被刪除。想要取消設定，在第 21 頁的步驟 3 之前將旋鈕壓入到位置 0。

1. 按下按鈕 **M** 切換模式至賽跑。
（“RAC”）

2. 將旋鈕拉出到位置 **1**。

3. 按下按鈕 **(A)** 顯示 “YES” 字樣，然後按住按鈕 **(M)** 超過 2 秒鐘。

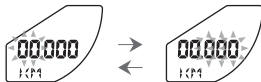
之前的跑圈記錄被刪除且最新設定的距離顯示。



4. 按下按鈕 **(A)** 或 **(B)** 調整目前數字，然後按下按鈕 **(M)** 至下一個。

整數

小數



• 如果您按住按鈕 **(A)** 或 **(B)**，數字連續切換。

5. 調整後將旋鈕壓入到位置 **0**。

■測量跑圈時間



- 最新 20 圈的記錄儲存於跑圈記錄模式。(→ 第 28 頁)
- 設定跑道距離來計算速度。
(→ 第 24 頁)
- 最大圈數為“99”。當開始第 100 圈時將返回至“01”。
- 測量時您不能切換模式。

1. 按下按鈕 **M** 切換模式至賽跑。
(“RAC”)



2. 按下按鈕 **B** 開始測量。

3. 按下按鈕 ① 測量跑圈時間。

每次您按下按鈕 ①，跑圈時間及其數字（“01”至“99”）顯示 7 秒鐘，然後速度顯示三秒鐘。



- 顯示的最大速度為“999”。如果速度超過 999，“---”字樣顯示。

4. 按下按鈕 ② 停止測量。

下列記錄顯示：跑圈時間及其數字，速度，總消耗時間。

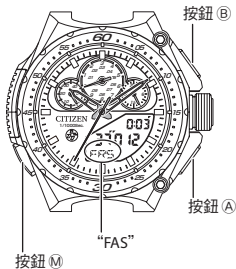
- 想要重新開始測量，再次按下按鈕 ②。
- 想要重設測量時間，當測量停止時按下按鈕 ①。

查看記錄

切換模式至跑圈記錄。（→ 第 28 頁）

查看跑圈時間記錄—跑圈記錄模式

跑圈測量後，您可以查看最新 20 圈的記錄。



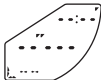
■ 查看記錄

最好時間，平均時間和最差時間從儲存的記錄中顯示和計算。

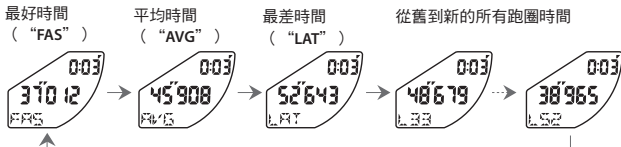
1. 按下按鈕 (M) 切換模式至跑圈記錄。

“FAS” 字樣顯示。

- 當沒有記錄儲存時，“--” 字樣顯示。



2. 按下按鈕 (A) 切換顯示記錄。



- 如果在跑圈時間顯示時按下按鈕 (B)，速度顯示三秒鐘。
- “FAS” 或 “LAT” 字樣和圈數交替顯示。

■ 刪除記錄

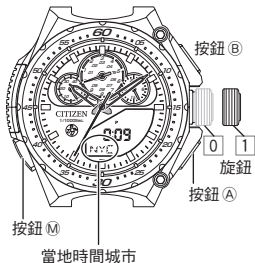
1. 按下按鈕 (M) 切換模式至跑圈記錄。
2. 將旋鈕拉出到位置 [1]。
3. 按下按鈕 (A) 顯示 “YES” 字樣，然後按下按鈕 (M) 超過 2 秒鐘。

記錄被刪除且 “--” 字樣顯示。

4. 將旋鈕壓入到位置 [0]。

查看其他城市時間—世界時間模式

您可以從 43 個城市或 UTC 中選擇並顯示當地時間。



- 當地時間是在與家鄉時間時差的基礎上計算的。
- 如果您同時按下按鈕 (A) 和 (B)，這時候旋鈕被設定至位置 0，您可以將當地時間設定為新的家鄉時間。（先前的家鄉時間變成當地時間。）
- 您可以為每個城市設定夏令時間。

關於可選城市，參閱第 32 頁的“城市名稱表”。

■ 選擇城市

1. 按下按鈕 (M) 切換模式至世界時間。
2. 將旋鈕拉出到位置 1。
3. 按下按鈕 (A) 或 (B) 選擇一個城市，然後按下按鈕 (M) 進入夏令時間設定。
 - 如果您按住按鈕 (A) 或 (B)，城市名稱連續切換。



4. 對應夏令時間，按下按鈕 (A) 選擇 “ON” 或 “OFF”。



5. 將旋鈕壓入到位置 0。

城市名稱表

縮寫	城市名稱	時差	縮寫	城市名稱	時差
UTC	—	±0	DXB	杜拜	+4
LON	倫敦		KBL	喀布爾	+4.5
MAD	馬德里	+1	KHI	喀拉蚩	+5
PAR	巴黎		DEL	德里	+5.5
ROM	羅馬		DAC	達卡	+6
BER	柏林		RGN	仰光	+6.5
CAI	開羅	+2	BKK	曼谷	+7
ATH	雅典		SIN	新加坡	+8
JNB	約翰內斯堡		HKG	香港	
MOW	莫斯科	+3	BJS	北京	
RUH	利雅德		TPE	台北	+9
THR	德黑蘭	+3.5	SEL	首爾	

縮寫	城市名稱	時差	縮寫	城市名稱	時差
TYO	東京	+9	LAX	洛杉磯	-8
ADL	阿德雷德	+9.5	DEN	丹佛	-7
SYD	雪梨	+10	MEX	墨西哥城	-6
NOU	努美亞	+11	CHI	芝加哥	
AKL	奧克蘭	+12	NYC	紐約	-5
SUV	蘇瓦		YMQ	蒙特利爾	
MDY	中途島	-11	SCL	聖地牙哥	-4
HNL	檀香山	-10	RIO	里約熱內盧	-3
ANC	安克拉治	-9	FEN	費爾南多迪諾 羅尼亞島	-2
YVR	溫哥華	-8	PDL	亞速群島	-1

根據城市的狀況，時差和城市名稱可能有所變化。

使用警報—警報模式

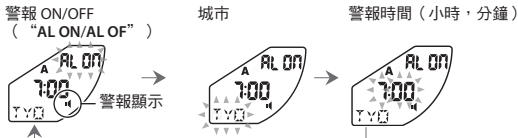
您可以在所選城市時間的基礎上設定警報。



想要監聽警報聲音，按住按鈕 **A** 超過 2 秒鐘，這時候旋鈕被設定至位置 **0**。您可以監聽聲音長達 10 秒鐘。

1. 按下按鈕 **M** 切換模式至警報。
（“AL”）
2. 將旋鈕拉出到位置 **1**。

3. 按下按鈕 (M) 選擇一個項目，然後按下按鈕 (A) 或 (B) 調整所選項目。



- 對應警報 ON/OFF 設定，使用按鈕 (A)。
- 如果您按住按鈕 (A) 或 (B)，項目連續切換（對應城市和警報時間設定）。

4. 調整後將旋鈕壓入到位置 [0]。

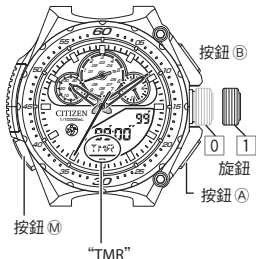
當到達警報時間時

警報聲音持續 15 秒鐘。

- 想要停止警報聲音，按下任意按鈕。

使用定時器—定時器模式

您可以從 1 分鐘至 99 分鐘以分鐘為單位設定倒數定時器。



1. 按下按鈕 (M) 切換模式至定時器。(“TMR”)

最新定時器設定顯示。

- 如果您不需要切換設定，進入步驟 5。

2. 將旋鈕拉出到位置 1。

3. 按下按鈕 (A) 或 (B) 調整時間。

- 如果您按住按鈕 (A) 或 (B)，數值連續切換。



4.調整後將旋鈕壓入到位置 **0**。

5.按下按鈕 **(B)** 開始倒數。

“**(C)**” 出現。

- 每次您按下按鈕 **(B)**，倒數開始或停止。
- 想要從設定時間重新開始倒數，當倒數進行時按下按鈕 **(A)**。
- 想要返回至設定時間，當倒數停止時按下按鈕 **(A)**。



即使在倒數時您切換模式，倒數仍繼續。

當超過設定時間時

時間已到聲音持續 5 秒鐘。

- 想要停止時間已到聲音，按下任意按鈕。剩餘時間返回至設定時間。

疑難排解

手錶發生問題時，請參閱下表進行疑難排解。

問題症狀	解決方法	頁次
指針未能正常運轉		
秒針每次走兩秒。	請為電池充電。	5，14
計時器 1/10 秒針和 1/100 秒針不走動。		
所有指針都停止不動。	將旋鈕壓入到位置 [0]。	20
	請為電池充電。	5
錯誤時間在指針部分顯示。	檢查並調整基準位置。	41
每根計時器指針無法返回至“0/.00”，“0 或 60”。		

問題症狀	解決方法	頁次
從錶盒取出手錶時，指針開始快速轉動。	手錶正在取消省電功能。等到指針顯示目前時間。	18

數位部分似乎不正常

從錶盒取出手錶時，數位部分關閉。	省電功能啟動。將錶盤放置於光亮處或按任意按鈕。	18
模式無法切換。	停止計時器測量或賽跑模式。	22，24
“X” 出現。	電池電力不足。為電池充電直到“X”消失。	5，14

續接下頁

問題症狀	解決方法	頁次
其他		
警報無法發出聲音。	確認警報設定。	34
	請為電池充電。	5， 14
運行或顯示不正常。	重設手錶。 如果手錶仍無法正常工作， 連繫客戶支援中心或您購買 手錶的商店。	46
即使您嘗試了“疑難排解”中描述的解決方法，手錶仍無法正常工作（第 38 頁至第 40 頁）。		
即使電池充飽電力，手錶仍不走動。（→ 第 16 頁）	請連繫客戶支援中心或您購買手錶的商店。	-

檢查並校正目前的基準位置

■ 檢查基準位置

檢查基準位置是否正確。



在以下情況下也請檢查和校正基準位置：

- 即使時間設定後正確的時間也未顯示在指針部分。
- 即使重設測量時間後每根計時器指針也不指向“0/.00”，“0 或 60”。

1. 按下按鈕 ④ 切換模式至計時器。
(“CHR”)

2. 將旋鈕拉出到位置 1。

“0”字樣顯示且所有指針走動顯示目前的基準位置。



3. 檢查基準位置。

- 如果基準位置不正確，進入第 44 頁上的步驟 3。

4. 將旋鈕壓入到位置 0 完成檢查。

目前時間在指針部分顯示。

正確的基準位置



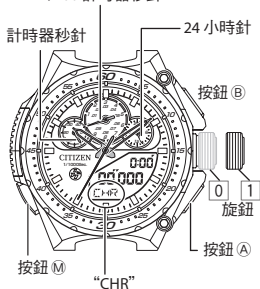
- ① 計時器秒針指向“0（或 60）”。
- ② 計時器 1/10 秒針和 1/100 秒針指向“0/00”。
- ③ 時針，分針和秒針指向 12:00。
- ④ 24 小時針指向“24”。

■ 調整基準位置

在以下情況下調整基準位置：

1/10 計時器秒針

1/100 計時器秒針



- 即使時間設定後正確的時間也未顯示在指針部分。
- 即使重設測量後每根計時器指針也不指向“0/00”，“0（或 60）”。

1. 按下按鈕 (M) 切換模式至計時器。
(“CHR”)

2. 將旋鈕拉出到位置 1。
“0” 字樣顯示且所有指針走動顯示目前的基準位置。



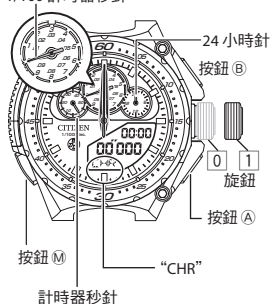
- 當基準位置正確時，進入第 45 頁上的步驟 5。（0:00:00/測量時間：0）

續接下頁

檢查並校正目前的基準位置

1/10 計時器秒針

1/100 計時器秒針



3. 按下按鈕 B 超過 2 秒鐘。

“CRS” 字樣顯示。



**4. 按下按鈕 M 選擇指針，然後
按下按鈕 A 或 B 調整所選指
針的位置。**

插圖顯示正確的基準位置。

計時器秒針
(“CRS”)



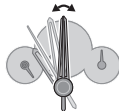
計時器 1/10 秒
針和 1/100 秒針
(“CRM”)



時針和 24 小時針
(“HR”)



秒針和分針
(“MIN”)



- 每次您按下按鈕 **(M)**，可調整指針走動。
- 如果您按住按鈕 **(A)** 或 **(B)**，指針連續切換。
- 對應計時器指針，使用按鈕 **(B)**。
- 當調整計時器 1/10 秒針和 1/100 秒針或時針和 24 小時針時，秒針和分針倒退 3 分 30 秒，這樣可以看見調整的指針。

5. 調整後將旋鈕壓入到位置 **[0]**。

目前時間在指針部分顯示。

全部重設

手錶如果受到靜電影響或撞擊，可能會無法正常運作。此時，請重設手錶。



注意

如果您重設手錶，每種模式的顯示按右邊表格中的內容切換，跑圈記錄模式中的記錄被刪除。

1. 將旋鈕拉出到位置 1。

2. 同時按下按鈕 (A)，

(B) 和 (M)。

確認聲音響起，“0”字樣顯示。



3. 校正基準位置。

按照第 44 頁上的步驟 3 至步驟 5 進行操作。

重設後，每種模式的顯示按如下切換。調整時間和日曆以及其他設定。

■ 重設手錶後每種模式的顯示

時間和日曆模式	2008 年 1 月 1 日/星期二
計時器模式	0:00:00:000
賽跑模式	0:00:00:000
跑圈記錄模式	--
世界時間模式	AM12:00 / 城市：UTC
警報模式	AM12:00 / 警報：OFF / 城市：UTC
定時器模式	99 分鐘

Eco-Drive 手錶使用的注意事項

<務必使手錶定期充電>

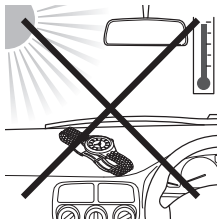
- 為了獲得最佳性能，您的手錶應該維持充飽電力。
- 長袖可能會抑制光傳輸至您的手錶。這可能會導致您的手錶無法充電。在這些情況下，需要另外給手錶進行充電。
- 當您取下手錶時，將其放在明亮的地方以確保最佳性能。

⚠ 注意 重新充電的注意事項

- 切勿在高溫下（約 60°C 或更高）進行手錶充電，因為這可能導致手錶的機芯發生故障。

例如：

- 將手錶放在太靠近可產生大量熱能的光源，如日光燈或鹵素燈等的地方。
 - 當在日光燈下給手錶充電時，確保燈和手錶之間至少有 50 公分的距離，以避免手錶受熱過度。
- 在可能會產生高溫的環境下進行手錶充電，例如汽車儀表板位置。



<充電電池的更換>

- 本款手錶使用特殊的充電電池，因此不需要定期更換電池。但是，長期使用之後，由於內部組件的磨損和潤滑運動的退化，電力消耗可能會增加。這可能會導致儲存的電力以更快的速度被耗盡。為了獲得最佳性能，建議您每 2-3 年使手錶接受檢查以確保手錶的操作和狀態都正常。

警告 充電電池的處理

- 請勿將充電電池從手錶中取出。
如果有任何理由需要將充電電池從手錶中取出，盡可能使充電電池遠離孩童容易取得處，以免孩童誤吞。
如果意外吞入充電電池，請立即就醫治療。
- 切勿將充電電池和普通垃圾一起處理。請按照當地市政府關於電池回收的指示進行處理，以防止火災危險或污染環境。

警告 只使用指定的電池

- 切勿使用本款手錶指定充電電池以外的電池。

本款手錶裝入其他類型的電池將無法運轉，若強行使用常規手錶電池或其他類型的電池並進行手錶充電，可能會造成充電過度，引起電池爆炸。這可能會損壞手錶並傷害戴錶者。

更換充電電池時，請務必使用指定的充電電池。

防水功能

警告 防水功能

- 參閱錶盤和/或錶背上關於手錶防水功能的標示。下表提供了用途示例作為參考，以確保手錶的正常使用的。 (防水功能單位“1bar”大致相當於 1 個大氣壓。)
- WATER RESIST(ANT) ××bar 也會以 W.R.××bar 標示。

名稱	標示	規格
	錶盤或錶背	
不防水	—	不防水
日常使用防水功能手錶	WATER RESIST	防水功能達 3 個大氣壓
日常使用加強防水功能手錶	W. R. 5 bar	防水功能達 5 個大氣壓
	W. R. 10/20 bar	防水功能達 10 或 20 個大氣壓

遇水情況下的使用



輕級防水 (洗臉，
下雨等)



游泳和一般的清
洗工作



赤身潛水，
水上運動



戴空氣罐潛水



手錶弄濕時操作
旋鈕或按鈕

不行

不行

不行

不行

不行

行

不行

不行

不行

不行

行

行

不行

不行

不行

行

行

行

不行

不行

防水功能

- 不防水手錶不能在與水有接觸的環境中使用。小心不要使該防水等級的手錶接觸到水氣。
- 日常使用防水功能（達 3 個大氣壓）表示這類錶可防止偶爾濺到的水花進入手錶。
- 日常使用加強防水功能（達 5 個大氣壓）表示這類錶可在游泳時使用，但不能在赤身潛水時使用。
- 日常使用加強防水功能（達 10/20 個大氣壓）表示這類錶可在赤身潛水時使用，但不能在戴着水下呼吸器或以氮氣的浸透式潛水時使用。

注意事項和使用限制

注意 為避免引起傷害

- 當您戴著手錶抱小孩時，請特別小心，以避免引起傷害。
- 當您從事劇烈運動或工作時，請特別小心，以避免傷害自己和他人。
- 在可能會變得極熱的場所，如三溫暖或其他地方，請勿佩戴手錶，否則可能會被燙傷。
- 戴上和取下手錶時請小心，因為有可能損壞指甲，這取決於錶帶扣住的方式。
- 睡覺前請取下手錶。

注意 注意事項

- 在使用手錶時務必將旋鈕按入（正常位置）。如果旋鈕為螺旋式，請務必將旋鈕完全擰緊。
- 手錶潮濕時，請勿操作旋鈕或任何按鈕。這可能會讓水滲入手錶，損壞手錶重要組件。
- 如果有水進入錶內或水霧在錶內長時間不散，請洽詢經銷商或客戶支援中心進行檢查和/或維修。
- 即使手錶的防水等級很高，也請注意以下事項。
 - 如果手錶浸到海水中，請用清水沖洗乾淨，然後用乾布擦乾。
 - 切勿將手錶放在水龍頭下直接沖洗。
 - 洗澡前請取下手錶。
- 如果有海水進入錶內，則宜將手錶用盒子或塑料袋包好立刻送去修理。否則，錶內的壓力會逐漸增大，可能使一些零件（錶面，旋鈕，按鈕等）脫落。

⚠ 注意 佩戴手錶時

<錶帶>

- 隨著時間的推移，汗水污垢會讓皮革錶帶和橡膠（氨基甲酸乙酯）錶帶逐漸老化。由於其天然材質的屬性，隨著時間的推移，皮革錶帶會磨損，變形和褪色。建議定期更換錶帶。
- 皮革錶帶的材質屬性決定了這種錶帶在遇到潮濕時耐受性會受到影響（褪色，黏合劑脫落）。另外，潮濕的皮革錶帶可能會引起皮疹。
- 切勿用含有揮發性物質，漂白劑，酒精（包括化妝品）的物質弄髒皮革錶帶。這可能會導致褪色和過早老化。紫外線，如直射的日光，可能會導致褪色或變形。
- 如果手錶濕了，建議將其取下，即使該手錶本身防水。
- 切勿將錶帶扣得太緊。儘量在錶帶和皮膚之間留足夠的空間，以便進行通風。
- 衣服或其他配件上的染料或污漬可能會弄髒橡膠（氨基甲酸乙酯）錶帶。由於這些污漬可能無法去除，因此佩戴手錶時請注意容易染色的物品（如衣服，皮包等東西）。此外，溶劑或空氣中的水氣可能會導致錶帶的質量發生退化。請更換已失去彈性或開裂的錶帶。

⚠ 注意 佩戴手錶時（續）

- 請在以下情況下申請調節或維修錶帶：
 - 由於腐蝕而造成錶帶異常。
 - 錶帶連接銷向外突出。
- 建議您尋找有經驗的手錶技術人員的幫助來調節手錶的錶帶。如果不能正確進行調節，金屬錶帶可能會意外脫落，導致手錶遺失或人員受傷。
請聯絡最近的 Citizen 官方客服中心。

<溫度>

- 在極高或極低的溫度下，本錶可能停走或其功能可能失靈。切勿在規格中描述的操作溫度範圍以外的環境中使用本錶。

<磁性>

- 指針式石英手錶是以使用一小塊磁鐵的步進馬達作為動力的。若本錶遇到外部強烈磁力，則可能導致馬達無法正常運行，手錶無法顯示正確的時間。
切勿讓本錶接近磁性醫療裝置（磁性項鍊，磁性橡皮圈等）或冰箱的磁性門封，手袋的磁性扣，移動電話的揚聲器，電磁烹飪裝置等。

<強烈撞擊>

- 避免摔落手錶，或使其受到強烈碰撞。這可能導致故障和/或性能衰退，及錶殼和錶帶的損壞。

<靜電>

- 石英手錶中使用的集成電路（IC）對靜電很敏感。請注意若將手錶置於強靜電環境中，手錶可能運行異常或完全無法運行。

<化學物質，腐蝕性氣體和水銀>

- 如果手錶接觸到塗料稀釋劑，苯或其他含有這些溶劑的產品或溶劑（包括汽油，洗甲水，甲酚，浴室清潔劑和黏合劑，防水劑等），則可能褪色，溶解或破裂。小心使用這些化學物質。如果接觸到溫度計內使用的水銀，則錶帶和錶殼也可能褪色。

<保護貼>

- 確保將手錶上的保護貼剝去（錶背，錶帶，扣環等）。否則，汗水或水氣可能會進入保護貼和手錶零件之間的空隙，從而可能引起皮疹和/或金屬零件被腐蝕。

注意 務必保持手錶乾淨

- 旋轉旋鈕的同時將它完全壓入，並且定期按壓按鈕，可讓旋鈕和按鈕不至於因為異物累積而卡住。
- 錶殼和錶帶與皮膚直接接觸。當金屬錶帶暴露於水氣或汗水中時，金屬的腐蝕或累積的異物可能會導致金屬錶帶中產生黑色殘留物。請確保時刻保持手錶乾淨。
- 請確保定期清潔金屬錶帶和錶殼以清除累積的污垢和異物。在極少數情況下，累積的污垢和異物可能會使皮膚受刺激。如果發生這種情況，請停止佩戴手錶並聯絡您的醫生。
- 請確保使用軟刷及溫和的肥皂定期清潔金屬錶帶，合成橡膠錶帶（聚氨酯）和/或金屬錶殼中的異物及累積物質。如果您的手錶不防水，請小心勿讓錶殼接觸水氣。
- 皮革錶帶會因汗水或污垢而褪色。請務必用乾布擦拭，使皮革錶帶保持清潔。

保養手錶

- 用柔軟的乾布擦掉錶殼和錶面的污垢或水氣，如汗水。
- 對應金屬，塑料或合成橡膠（聚氨酯）錶帶，請使用肥皂和軟牙刷進行清潔。清潔後請確保徹底清洗錶帶以清除任何肥皂殘留物。
- 對應皮革錶帶，請用乾布擦去污垢。
- 如果您準備長期不使用本錶，請仔細擦掉汗水，灰塵或水氣，並將其存放在妥當的地方，避免極熱或極冷且濕度大的地方。

<當手錶上塗有發光塗料時>

錶盤和指針上的塗料可幫助您在黑暗的地方讀取時間。發光塗料可儲存光源（日光或人工光源）並在黑暗處發光。

這種塗料不含任何放射性物質或任何對人體或環境有害的物質。

- 發出的光線一開始很亮，然後隨著時間的推移會慢慢減弱。
- 照明（“發光”）的持續時間長短取決於光源亮度、類型及距離、暴露時間以及塗料量。
- 塗料如果暴露於光線的時間不足，可能會無法發光及/或是只能短暫發光。

保修和服務

<免費保修>

手錶在正常使用過程中發生故障且手錶還在保修期內，這種情況下將根據本手冊包含的保修條件免費維修手錶。

<維修零件的貯備期限>

為每個型號的手錶貯備維修零件的標準期限通常是七年。當外部零件如錶殼，錶玻璃，錶盤，指針，旋鈕或錶帶損壞時，有時可能使用與外觀不一樣的備用零件。

<維修期限>

即使免費保修已過期，只要在維修零件貯備期限內，仍能進行手錶維修。請將手錶帶去您購買的商店並詢問是否可以維修。

<變更地址或收到手錶作為禮物>

您搬家或收到手錶作為禮物，這種情況下您不能將手錶帶去購買的商店進行服務，請聯絡客戶支援中心。

<定期檢查（收費）>

• 防水功能

防水功能會隨著時間的累積而逐漸減弱，為了延長手錶壽命並確保安全，您需要每 2-3 年讓手錶接受檢查，檢驗其防水功能（收費）。為了保證手錶的防水功能，建議您向我們提出更換手錶包裝和其他零件的申請。

• 拆卸手錶進行內部清潔（維修）

手錶需要定期拆卸並清潔內部零件才能延長壽命。手錶使用了潤滑油來減少移動零件的磨損，如齒輪。但是，隨著時間的累積，潤滑油的性能會逐漸退化，磨損會慢慢增大，最終將導致故障的發生。請每 3-5 年讓手錶接受內部清潔（雖然維護頻率取決於使用環境）。

<其他諮詢>

如果您對保修方式，維修或其他事項有任何問題，請諮詢您購買手錶的商店或客戶支援中心。

規格

型號	U700	型式	多功能太陽能手錶
時間準確性	在正常操作溫度 (+5°C 和 +35°C 之間) 下佩戴, 每月 ± 15 秒內		
操作溫度範圍	0°C 至 +50°C		
顯示功能	指針部分: • 時間: 小時, 分鐘, 秒鐘, 24 小時 • 計時器: 秒, 1/10 秒, 1/100 秒 數位部分 • 日曆: 年, 月, 日期, 星期 • 計時器 (分段時間) • 賽跑 (跑圈時間, 速度) • 賽跑記錄 (跑圈時間, 速度) • 世界時間 • 警報 • 定時器		

未再次充電時 電池續航力	充飽電力到耗盡電力： • 約 7 年（使用省電功能） • 約 8 個月（未使用省電功能） 以兩秒的間隔移動到停止走動：約 3 天
電池	充電電池，1 件
其他功能	• 省電功能（電池省電模式）1/2 • 防止過度充電功能 • 電力不足警告功能 1/2 • 夏令時間 ON/OFF • 全自動日曆（直到 2099 年 12 月 31 日） • LED 燈

規格若有變更，恕不另行通知。

術語表

術語（頁次）	描述
AVG（29）	AVERAGE：平均跑圈時間。
FAS（28）	FASTEST：最好跑圈時間。
LAT（29）	LATEST：最差跑圈時間。
UTC （30，32，47）	“協調世界時間”是獲國際認可的世界標準時間。
夏令時間 （13，21，30）	在夏季的某段時間將時鐘調前一個小時的慣例。是否實行和何時實行取決於每個國家或城市。
分段時間（23）	從開始點到測量點的消耗時間。

術語（頁次）	描述
全自動日曆（67）	用於在每月月末自動調整日期，包含 2 月 29 日。
家鄉時間 （20，30）	主顯示部分顯示的時間。（當手錶具有兩個或更多時間顯示時）
跑圈時間 （3，24，26，29）	每圈的消耗時間。
基準位置 （19，23，38，41，46）	指針部分顯示的基本位置。（0:00:00/ 測量時間：0）如果基準位置與之偏離，手錶將無法正確顯示時間和測量時間。

<http://citizen.jp/>