

手錶 使用手冊 3577

CASIO®

適用產品

- GM-H5600

目錄

簡易操作

- 執行活動測量
- 使用手機應用程式檢視活動結果
- 恢復支援與健康管理

使用手錶之前的注意事項

- 手錶功能
- 充電
 - 替手錶充電
 - 太陽能輔助充電
 - 檢查充電等級
 - 充電時間準則
 - 節電功能

- 與手機連線
 - 配對手錶與手機
 - 與已配對手錶的手機連線
 - 解除配對
 - 在購買另一支手機後

建立您的設定檔

- 功能概述
 - 手錶功能
 - 活動功能
 - 控制模式

執行活動測量

- 活動概述
- 執行活動測量
- 使用定時器進行間歇訓練
 - 概述
 - 使用間隔定時器計時
 - 暫停與重設定時器

開始心率訓練

活動測量注意事項

檢視活動日誌記錄

- 可檢視的活動日誌項目
- 檢視活動記錄
- 刪除活動記錄
 - 刪除特定資料
 - 刪除所有活動資料

檢視您的訓練效能狀況

檢視您的心臟負荷狀態

使用 Nightly Recharge™ 檢查您的恢復狀態

檢查 Nightly Recharge™ 狀態

呼吸訓練

- 設定呼吸訓練持續時間
- 測量呼吸訓練

智能鬧鈴

- 進行智能鬧鈴設定
- 解除智能鬧鈴

測量您的心率

- 檢查您目前的心率
- 使用心率測量
- 心率測量注意事項

血氧水平測量

測量您的血氧水平

步數

- 計算步數
- 步數不正確的原因

檢視生活日誌資料

檢視生活日誌資料

年曆（日出與日落時間，以及月齡）

查看日出與日落時間，以及月齡

時間調整

- 自動與手機連線以同步目前手錶的時間設定
 - 自動時間校正
 - 手動與手機連線以同步手錶的時間設定
- 使用手錶操作來調整時間設定

世界時間

進行世界時間設定

鬧鈴

- 進行鬧鈴設定
- 啟用整點報時
- 解除鬧鈴

秒錶

- 測量經過時間
- 測量中途時間

定時器

- 設定開始時間
- 使用定時器

接收手機通知

- 啟用和停用來電提示通知
- 顯示通知內容
- 循環插入通知顯示
- 刪除通知
 - 刪除特定通知
 - 刪除所有通知

手機尋找**活動測量設定**

- 啟用自動單圈計時
- 啟用自動暫停
- 進行訓練警示設定
- 訓練警示螢幕指示燈
- 警示畫面切換
- 進行間隔定時器設定

使用應用程式進行設定

- 指定錶面
- 自訂手錶功能與活動功能
- 進行活動測量顯示設定
- 使用手機的 GPS
- 啟用手腕感應器
- 指定您想要的就寢時間和起床時間
- 指定每日步數目標
- 進行手錶設定

其他設定

- 變更錶面
- 開啟靜音模式
- 啟用步數提醒
- 指定夜間時間
- 進行音效和振動設定
 - 進行操作音效和振動設定
 - 進行通知音效和振動設定
- 進行自動照明設定
- 指定照明持續時間
- 啟用節電功能
 - 停用節電功能
- 變更長度和重量單位
- 指定卡路里顯示單位

基本資訊

- 一般指南
- 指示器
- 在昏暗的環境中檢視錶面
- 將手錶繫在手腕上
- 更新手錶的軟體版本
- 重設手錶設定
- 進入手錶的「飛行功能」

規格**其他資訊**

- 城市表
- 夏令時間表
- 體能類別
- 支援的手機
- 訊息畫面清單
- 查看無線合規資訊
- 著作權和註冊的著作權
- 軟體

疑難排解**注意事項**

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

簡易操作

執行活動測量

您可以在手錶上檢視您佩戴手錶時所測量的活動資料。

此操作的流程如下所示。

● 測量流程（跑步測量）

1. 將手錶繫扣在手腕上。

🔍 將手錶繫在手腕上



2. 選擇要測量的活動。



測量就緒。



3. 開始測量活動。

- 進行測量時，您可以使用（C）捲動測量畫面。



測量開始



A

測量進行中



A

測量停止



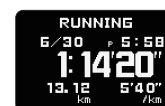
4. 儲存您的測量資料並查看摘要畫面。



暫停功能表



摘要畫面



- 您可以使用（C）在摘要畫面間捲動切換。經過預設時間或按下（D）後，畫面會返回現在時間。

註

- 您稍後可以檢閱已儲存的測量資料。
🔍 檢視活動日誌記錄

● 實用功能

您可以自訂下方的活動測量設定，以進行更有效的測量。

- 自動單圈測量、自動單圈距離
- 自動暫停
- 心率區間

除了這些設定以外，其他設定也可供自訂。如需詳細資訊，請參閱下方資訊。

🔍 執行活動測量

🔍 活動測量設定

🔍 開始心率訓練

使用手機應用程式檢視活動結果

您可以使用“CASIO WATCHES”手機應用程式來檢視手錶所測量的活動資料。此操作的流程如下所示。

● 準備作業

在手機上安裝“CASIO WATCHES”應用程式，然後將手錶與手機配對。

🔗 [配對手錶與手機](#)

● 使用 CASIO WATCHES 應用程式查看測量結果

1. 開始測量活動。

🔗 [執行活動測量](#)

2. 將測量資料傳輸至手機。

如果手錶已與您的手機連線，測量操作結束後，測量資料將會立即自動傳輸至手機。



註

- 如果手錶未與您的手機連線，或資料因為某些原因無法傳輸，請重新啟動 CASIO WATCHES 應用程式，然後將手錶重新連線至手機。

🔗 [與已配對手錶的手機連線](#)

3. 使用 CASIO WATCHES 應用程式查看測量結果。

🔗 [檢視活動日誌記錄](#)



● 實用功能

您可以自訂下方的活動測量設定，以進行更有效的測量。

- 活動測量畫面
- 自動單圈測量、自動單圈距離
- 自動暫停
- 訓練警示
- 心率區間

透過與 CASIO WATCHES 手機應用程式連結，您可以使用手機的位置資訊來顯示跑步距離和配速。

除了這些設定以外，其他設定也可供自訂。如需詳細資訊，請參閱下方資訊。

🔗 [執行活動測量](#)

🔗 [活動測量設定](#)

🔗 [開始心率訓練](#)

🔗 [使用手機的 GPS](#)

恢復支援與健康管理

本節說明支援身體相關資料功能的操作流程。

● 睡眠測量 (Nightly Recharge™)

* 由 Polar 提供

如果您在就寢時佩戴手錶，則可以在睡眠時持續追蹤身體狀況和睡眠品質。您可以透過手錶和手機應用程式檢視測量結果。

準備作業

- 在手機上安裝“CASIO WATCHES”應用程式，然後將手錶與手機配對。

🔗 [配對手錶與手機](#)

- 使用睡眠測量之前，請先進行以下設定。

– 夜間時間

– 睡眠與起床時間

– 心率測量：[ON] 或 [ACTIVITY & NIGHT TIME ON]

執行測量

1. 將手錶繫扣在手腕上。

🔗 [將手錶繫在手腕上](#)



2. 如常就寢。

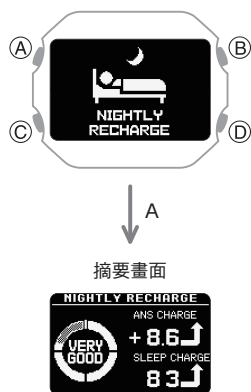
當手錶偵測到您處於睡眠狀態時，即會開始測量。當手錶偵測到您睡醒時，會自動結束測量。



3. 您可以在記錄至少三次睡眠測量後，檢視睡眠測量結果。

- 如果要顯示睡眠測量結果，手錶必須在過去 28 天內記錄至少三次睡眠測量（包括前一天晚上）。

☞ 使用 Nightly Recharge™ 檢查您的恢復狀態



- 您可以使用（C）在摘要畫面間捲動切換。

註

- 您可以在手錶上檢視睡眠測量結果。請注意，您無法在手錶上檢視睡眠分析結果。使用 CASIO WATCHES 手機應用程式檢視睡眠分析結果。

● 呼吸訓練 (Breathing Exercise)

* 由 Polar 提供

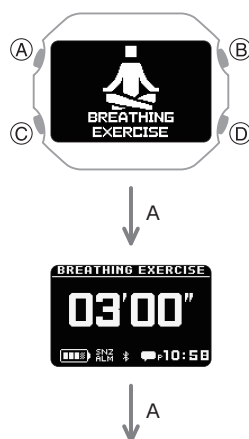
此功能支援以緩慢而穩定的節奏進行呼吸引導，以減輕壓力。您可以在手錶上檢視測量結果。

1. 將手錶繫扣在手腕上。

☞ 將手錶繫在手腕上



2. 開始呼吸訓練。



坐下或躺下。手臂放鬆並調整姿勢，以保持手部不動。

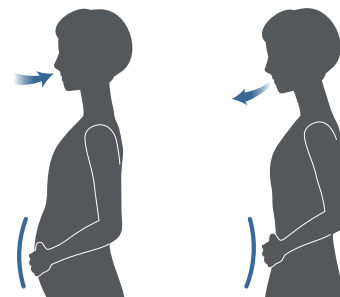
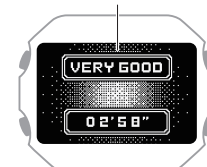


短暫停頓後，呼吸訓練引導便會開始。



請遵循畫面上的動畫引導，緩慢呼吸。依照指示規律地吸氣和吐氣。手錶會即時顯示您的身心狀態。

目前的平靜區間



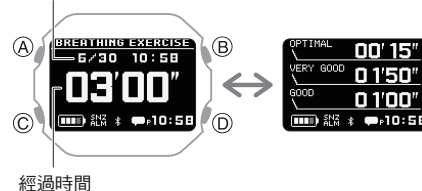
測量結果會在引導結束後顯示。

結果 1

結果 2

測量開始日期和時間

每個平靜區間的時間



- 使用（C）在結果畫面之間切換。

註

- 若想到達 [OPTIMAL] 區間，請維持每分鐘六次呼吸（吸氣、吐氣）的速度。

● 實用功能

這支手錶還包含其他功能，可支援您的身心健康。如需詳細資訊，請參閱下方資訊。

● 血氧水平測量

此功能可測量您的血氧水平。您可以在手錶上檢視測量結果。

● 步數提醒

當手錶偵測到您在特定期間內的步數偏低時，會通知您並鼓勵您多走路。如果手錶執行此步數提醒通知操作，請嘗試行走約五分鐘。

使用手錶之前的注意事項**手錶功能****● 手機連結**

您可以將活動資料傳輸至具備 Bluetooth® 功能的手機，並搭配手機應用程式使用。

● 活動功能

使用此功能測量和記錄距離、經過時間、配速和其他活動資料。

● 活動日誌

「活動日誌」最多可儲存 100 筆於活動測量期間擷取的資料記錄。

● 生活日誌

您可以使用「生活日誌」查看您的步數、燃燒的卡路里、活動時間結果和其他資訊。

● 心率測量

此功能可測量預估心率。

● 血氧水平測量

此功能可測量您的血氧水平。

● 呼吸訓練

此功能會引導您完成呼吸訓練。

● Nightly Recharge™

此功能可分析您的睡眠，並提供有關您身體恢復的資訊。

重要！

- 本手錶不是特殊用途的測量工具。測量功能讀數僅供一般參考。
- 對於感應器計算的數值測量資料，不保證其準確性。您應將數值測量資料視為參考數值。

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。
- 測量心率或活動資料前，您可以先建立設定檔，以獲得更精確的顯示值。
 [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。
- 您可能需要升級您的手錶軟體，才能使用這些功能並顯示本使用手冊中所述的畫面。建議使用最新的軟體版本。
 [更新手錶的軟體版本](#)

充電

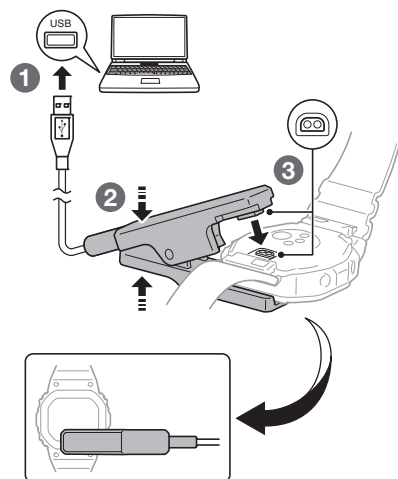
使用隨附的充電線為手錶充電。

即使電池電量較低，仍可透過太陽能充電為現在時間顯示供電。

替手錶充電

重要！

- 請只用隨附的充電線充電。
- 具備 USB 連接埠（類型 A）的裝置也可用於充電。
- 請注意，本公司不保證所有類型的 USB 連接埠充電時的適合度。若因某種原因而無法充電，建議您中斷與 USB 連接埠的連接。
- 將充電器放在桌上或其他平穩表面上，確定周圍有許多開放空間。將手錶和充電器放在包包裡或其他密閉空間內充電可能造成手錶過熱。
- 充電時，若有水或其他液體流入手錶或充電線，請立即從電力來源拔除充電線。
- 請在環境溫度介於 5°C 至 35°C（41°F 至 95°F）的環境中充電。
- 請勿將您的手或手指置於充電線夾間隙，以免夾傷。



- 開啟您的電腦或具備 USB 連接埠（電力來源）的其他裝置，並用電源線與其連線。
- 打開充電線夾。
- 將充電線夾的電極對準手錶的充電端子，然後將充電線夾固定在手錶上。
 - ⚡ 會在開始充電時閃爍。



- 充電飽後，畫面上會出現 **HIGH**，且 ⚡ 會消失。此時便停止充電。



● 從非電腦裝置的 USB 連接埠進行充電

您可以使用符合 USB 標準的 USB 連接埠（類型 A）進行充電。

- 電壓：5 V
- 電流：最低 0.5 A

● 充電時的注意事項

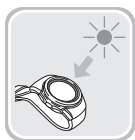
- 若電池電量指示器顯示 **HIGH**，則不會進行充電。為延長手錶充電式電池的使用壽命，請僅在電池電量指示器顯示 **LOW** 或更低時進行充電。
- 請勿嘗試在環境溫度 35°C (95 °F) 或以上的環境充電。充電時，手錶會發熱，可能造成充電自動停止。高環境溫度可能造成充不飽電。
- 若在未訂電腦或已修改原始設定的電腦上操作，則無法保證能夠順利進行。
- 充電時，手錶可能會發熱。這是正常的，並不代表有故障情況。

註

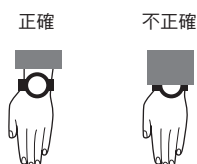
- 若從空白畫面開始充電，則約需 3.2 小時才能充電。
- 充電時間視環境溫度和其他因素而定。

太陽能輔助充電

即使手錶電池電量指示器達到 **LOW**，仍可透過太陽能充電為現在時間顯示、秒錶、定時器、世界時間和鬧鈴供電；太陽能充電會利用太陽能板產生的電力為充電式電池充電。太陽能板內建於手錶的 LCD 上，只要錶面暴露在光線下，就會產生充電的電力。



佩戴手錶時，請確定其 LCD（太陽能板）沒有因為被衣袖蓋住而無法照到光線。即使只遮蓋到部分 LCD，還是會降低發電效率。



重要！

- 太陽能輔助充電是一項輔助功能，即使在電池電量較低時，仍可維持顯示現在時間。在電池指示器顯示 **LOW** 後，請盡快連接充電線並為手錶充電。
- 特定環境可能會使手錶變得非常熱，造成燙傷和手錶內部部件損壞的風險。請避免將手錶長時間放置在下述位置，因為這些位置的溫度可能會上升至 60°C (140°F) 以上。
 - 停在陽光下的汽車中的儀表板上
 - 白熾燈、攝影燈、鹵素燈等熱源的近旁
 - 受直射陽光長時間照射的地方等高溫場所

檢查充電等級

您可以查看電池指示器來判斷手錶的目前電量等級。

等級	指示器	可用功能
HIGH		全部
4		
3		
2		
1		
LOW		現在時間畫面、秒錶、定時器、世界時間、鬧鈴
CHG	• 不顯示電量格數。 • [CHARGING BATTERY] 使用 USB 充電時會顯示（充電中）。	

- 當電池沒電時，畫面會變成空白。

重要！

- 當電池指示器顯示 **LOW** 時，可用的手錶功能會受到限制。在電池指示器顯示 **LOW** 後，請連接充電線，並盡快為手錶充電。
- 若有幾個月都未將手錶充電，會造成過度放電，並導致日後無法充電。如果發生這種情形，請聯絡原始零售商。
- 當電池指示器顯示 **LOW** 時，只有下列功能可供使用：現在時間顯示、秒錶、定時器、世界時間、鬧鈴。
- 即使電池指示器顯示 **LOW**，也可以利用太陽能充電來維持顯示現在時間。
- 若電池沒電或手錶畫面空白，請使用電源線將手錶充電。
- 建議您每個月至少定期充電一次以延長電池的使用壽命，即使您在這段期間並未使用手錶也一樣。

註

- 太陽能充電無法將電池充電至 **HIGH** 等級。

充電時間準則

若依下方顯示的約略時間每天替手錶充電，應足以維持 **LOW** 電量或更高。

🔍 檢查充電等級

註

- 實際充電時間取決於充電環境、手錶設定和其他因素。

● 使用充電線充電

充電回復時間

空白畫面 → HIGH (充電電)	約 3.2 小時 *
CHG → LOW	約 12 分鐘
LOW → 等級 1	約 20 分鐘
等級 1 → HIGH (充電電)	約 2.9 小時

* 環境溫度為 5 °C 至 10 °C (41 °F 至 50 °F)
時：約 6 小時

● 太陽能充電

即使電量等級為 “LOW”，透過太陽能充電來維持目前時間顯示所需的時間

照明等級 (勒克斯)	約略充電時間
50,000 勒克斯 (晴天在室外等)	9 分鐘
10,000 勒克斯 (晴天在窗戶附近等)	42 分鐘
5,000 勒克斯 (陰天在窗戶附近等)	83 分鐘
500 勒克斯 (室內日光燈等)	14 小時

註

- 即使暴露於室內日光燈 (500 勒克斯) 下也會充電。除了一星期在窗戶附近接收兩小時的晴天光線 (10,000 勒克斯) 外，如果手錶一天暴露於室內日光燈八小時，將可以維持 **LOW** 的電量或更高。

節電功能

如果一段時間內沒有動作，手錶與手機的連線將會中斷，並進入休眠模式。

- 您可以手動將手錶設為「節電功能」模式。

🔍 啟用節電功能

畫面休眠

在下午 10 點到上午 5:50 期間，若將手錶放在陰暗處約一小時，將導致手錶畫面變成空白。

功能休眠

如果手錶維持畫面休眠狀態七天，則將會停用感應器測量和其他功能。

● 退出「節電功能」(休眠狀態)

按下任何按鈕或執行任何手錶操作，即可退出「節電功能」(休眠狀態)。

與手機連線

若要將手錶搭配手機使用，必須先將兩者配對。

您可以搭配手機使用，充分發揮此手錶的功能。

配對手錶與手機

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 WATCHES” 手機應用程式，然後安裝到手機上。

重要！

- 若要配對手錶，您必須先安裝 “CASIO WATCHES” 應用程式，然後使用 CASIO ID 登入。如果您已擁有 CASIO ID，請使用您的 ID 登入。如果您尚未擁有 CASIO ID，請遵循畫面上的指示來註冊新 ID 並使用其登入。

● ② 開啟定位服務

開啟您手機的定位服務。

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 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。

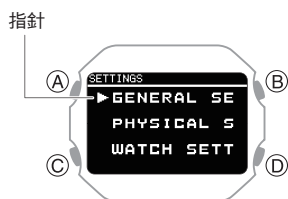
● ④ 將手錶與手機配對

第一次進行時，請執行下列操作以將手錶與手機配對。

1. 將您想要配對的手機移至靠近手錶（一公尺內）的位置。
2. 點擊“CASIO WATCHES”圖示。
3. 點擊“我的手錶”標籤上的 。
4. 執行手機畫面上顯示的操作，將手錶登錄至 CASIO WATCHES 手機應用程式。
5. 顯示現在時間。
 [手錶功能](#)
6. 按住 (C) 至少兩秒。
此動作會顯示 [SETTING] 畫面。



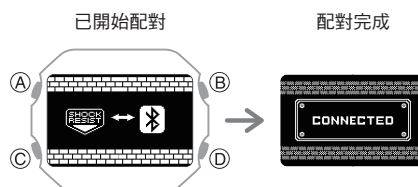
7. 按下 (A)。
這會顯示設定功能表畫面。



8. 使用 (C) 可將指針移至 [GENERAL SETTINGS]。
9. 按下 (A)。
10. 使用 (C) 可將指針移至 [PAIRING]。
11. 按下 (A)。
12. 使用 (C) 可將指針移至 [PAIRING]。
13. 按下 (A)。

14. 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。
- 如果無法配對，手錶會返回此程序中步驟 10 的狀態。請再次從頭開始執行配對程序。



- 配對完成後，請使用 CASIO WATCHES 手機應用程式註冊手錶的初始設定和設定檔設定。
也可以在手錶上進行設定檔設定。
 [建立您的設定檔](#)

註

- 當您第一次啟動 CASIO WATCHES 手機應用程式時，您的手機上會出現訊息，詢問您是否希望啟用位置資訊擷取功能。將設定調為允許於背景中使用位置資訊。
- 如需有關配對失敗時該如何處理的資訊，請參閱下方資訊。
 [我無法將手錶與手機配對。](#)
- 如果您的手錶已與另一支手機配對，您將無法在步驟 12 的畫面上選擇 [PAIRING]。請先解除手錶與另一支手機的配對，再與您的手機配對。
 [解除配對](#)
- 如果此手錶已透過 CASIO WATCHES 手機應用程式登錄，請從本程序步驟 3 的“我的手錶”標籤上顯示的已登錄手錶中選取該手錶，然後進行配對。

與已配對手錶的手機連線

您的手錶會自動與已配對的手機連線。

手錶與手機連線時，✱ 符號會顯示在手錶畫面底部。手錶與手機之間無連線時，✱ 會閃爍。

- 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。

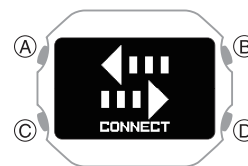
 [④ 將手錶與手機配對](#)

重要！

- 如果您在建立連線時遇到問題，可能是手機上未執行 CASIO WATCHES 手機應用程式。在手機的主畫面上點擊“CASIO WATCHES”圖示。執行畫面上所顯示的操作步驟來與手錶配對。

如果您無法連線至已配對的手機，且活動等資料並未傳輸至手機，請執行下列程序以重新連線。

1. 顯示現在時間畫面。
 [手錶功能](#)
2. 按住 (C) 至少兩秒。
如此即可進入「控制模式」。
3. 使用 (C) 選擇 [CONNECT]。



4. 按下 (A)。

這會建立 Bluetooth 連線。

- 建立連線後，會顯示 [CONNECTED]，並在數秒後改為顯示 [CONNECT]。資料已傳輸至手機。
- 如果連線失敗，畫面會顯示 [FAILED]。

註

- 手錶最多可儲存三天的生活日誌資料。手錶和智慧型手機每三天連線一次，以將資料傳輸至 CASIO WATCHES 手機應用程式。

解除配對

若要解除手錶與手機的配對，需要操作 CASIO WATCHES 手機應用程式與手錶。

註

- 如果手機上仍有任何配對資訊，請一併刪除該資訊。
- 當手錶啟用「飛行功能」時，無法解除與手機的配對。若要將手錶與手機解除配對，請停用「飛行功能」。
☞ 進入手錶的「飛行功能」

● 刪除 CASIO WATCHES 手機應用程式的配對資訊

1. 點擊“CASIO WATCHES”圖示。
2. 點擊“我的手錶”標籤。
3. 點擊您要解除配對的手錶。
4. 點擊“●●●”。
5. 執行手機畫面上所顯示的操作來解除配對。

註

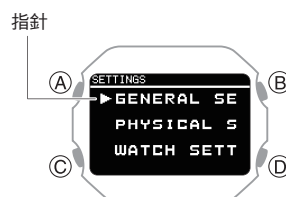
- 當您刪除 CASIO WATCHES 手機應用程式中的配對資訊時，此舉並不會將先前從手錶傳輸至應用程式的資料刪除。

● 刪除手錶的配對資訊

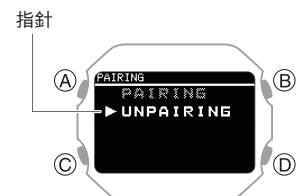
1. 顯示現在時間。
☞ 手錶功能
2. 按住 (C) 至少兩秒。
如此即可進入「控制模式」。
3. 使用 (C) 選擇 [SETTING]。



4. 按下 (A)。
這會顯示設定功能表畫面。



5. 使用 (C) 可將指針移至 [GENERAL SETTINGS]。
6. 按下 (A)。
7. 使用 (C) 可將指針移至 [PAIRING]。
8. 按下 (A)。
9. 使用 (C) 可將指針移至 [UNPAIRING]。



10. 按下 (A)。
11. 使用 (C) 選擇是否要刪除配對資訊。

[YES]	刪除配對資訊。
[NO]	不刪除配對資訊。

12. 按下 (A)。
完成刪除配對資訊後，會顯示 [UNPAIRED] 幾秒鐘，然後畫面會回到此程序中步驟 9 的畫面。



13. 顯示現在時間。
☞ 手錶功能

● 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。

在購買另一支手機後

每當您首次與手機建立 Bluetooth 連線都必須執行配對操作。

🔍 刪除手錶的配對資訊

🔍 ④ 將手錶與手機配對

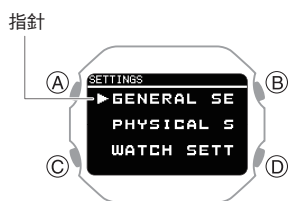
建立您的設定檔

必須先完成設定檔設定（體重、身高、出生日期、性別等），手錶才能顯示活動日誌並計算正確的心率區間。

- 顯示現在時間畫面。
🔍 手錶功能
- 按住 (C) 至少兩秒。
如此即可進入「控制模式」。
- 使用 (C) 選擇 [SETTING]。

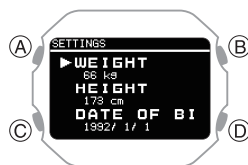


- 按下 (A)。
這會顯示設定功能表畫面。



- 使用 (C) 可將指針移至 [PHYSICAL SETTINGS]。

- 按下 (A)。
這會顯示設定檔項目選擇畫面。



[WEIGHT]	體重
[HEIGHT]	身高
[DATE OF BIRTH]	生日
[SEX]	性別
[WRIST]	佩戴手錶的手腕
[STRIDE RESET]	步幅重設
[TRAINING BACKGROUND]	訓練頻率
[MAXIMUM HEART RATE]	最大心率
[RESTING HEART RATE]	靜止心率
[VO2MAX]	VO2MAX

- 使用 (C) 可將指針移至您要登錄的項目。

- 按下 (A)。

- 記錄體重。

- 在設定檔項目選擇畫面上，選擇 [WEIGHT]。

- 使用 (C) 可輸入體重。

- 按下 (A) 可登錄您的體重。
完成登錄操作後，會顯示核取標記幾秒鐘，然後設定檔項目選擇畫面會再次出現。

- 記錄您的身高。

- 在設定檔項目選擇畫面上，選擇 [HEIGHT]。

- 使用 (C) 可輸入身高。

- 按下 (A) 可登錄您的身高。
完成登錄操作後，會顯示核取標記幾秒鐘，然後設定檔項目選擇畫面會再次出現。

- 指定生日。

- 在設定檔項目選擇畫面上，選擇 [DATE OF BIRTH]。

- 使用 (C) 來指定您的出生年。

- 按下 (A)。

- 使用 (C) 來指定您的出生月。

- 按下 (A)。

- 使用 (C) 來指定您的出生日期。

- 按下 (A) 可登錄生日。
完成登錄操作後，會顯示核取標記幾秒鐘，然後設定檔項目選擇畫面會再次出現。

- 指定您的性別。

- 在設定檔項目選擇畫面上，選擇 [SEX]。

- 使用 (C) 可將指針移至 [MALE]（男性）或 [FEMALE]（女性）。

- 按下 (A) 可登錄您的性別。
完成登錄操作後，會顯示核取標記幾秒鐘，然後設定檔項目選擇畫面會再次出現。

- 指定佩戴手錶的手腕。

- 在設定檔項目選擇畫面上，選擇 [WRIST]。

- 使用 (C) 可將指針移至 [LEFT]（左側）或 [RIGHT]（右側）。

- 按下 (A) 可登錄手腕設定。
完成登錄操作後，會顯示核取標記幾秒鐘，然後設定檔項目選擇畫面會再次出現。

14. 重設步幅。

- 這會將您的步幅還原為根據您身高計算而得的數值。
- 在設定檔項目選擇畫面上，選擇 [STRIDE RESET]。

- ① 按下 (A) 即可重設步幅。
完成重設操作後，會顯示核取標記幾秒鐘，然後設定檔項目選擇畫面會再次出現。

15. 登錄您的訓練頻率。

- 在設定檔項目選擇畫面上，選擇 [TRAINING BACKGROUND]。

- ① 使用 (C) 來指定您的訓練頻率。
訓練頻率是您長期體能活動量的評估。選取過去三個月體能活動量和強度的最佳描述選項。

[OCCASIONAL]	• 偶爾（每週 0 至 1 小時） 少量涉及大量呼吸或流汗的體能活動。
[REGULAR]	• 一般（每週 1 至 3 小時） 每週進行 1 至 3 小時的一般性體能活動，例如跑步 5 至 10 公里（3 至 6 英里）或進行其他同等體能活動。也可能是涉及中度體能活動的工作。

[FREQUENT]	• 頻繁（每週 3 至 5 小時） 每週跑步 20 至 50 公里（12 至 31 英里），或每週至少進行 3 次劇烈運動。也可能是每週進行 3 至 5 小時的同等體能活動。
[HEAVY]	• 重度（每週 5 至 8 小時） 每週進行 5 次以上的激烈運動，或是為提升競賽表現進行訓練。
[SEMI-PRO]	• 半專業（每週 8 至 12 小時） 幾乎每天都進行高強度的體能運動，並會從事提升運動表現的鍛鍊。
[PRO]	• 專業（每週 12 小時或以上） 從事激烈體能活動以提升競賽表現的耐力型運動員。

- ② 按下 (A) 退出訓練頻率登錄。
完成登錄操作後，會顯示核取標記幾秒鐘，然後設定檔項目選擇畫面會再次出現。

16. 登錄最大心率。

- 在設定檔項目選擇畫面上，選擇 [MAXIMUM HEART RATE]。

- ① 使用 (C) 選擇最大心率登錄方法。

[AUTO]	根據您的生日自動設定最大心率
[MANUAL]	手動

- 左側的核取標記 (☒) 會指出目前選擇的設定。
- ② 如果您選擇 [MANUAL]，則請使用 (C) 來指定最大心率值。
 - 如果您選擇 [AUTO]，請移至步驟 ③。
 - ③ 按下 (A) 以退出最大心率登錄。
完成登錄操作後，會顯示核取標記幾秒鐘，然後設定檔項目選擇畫面會再次出現。

17. 這會登錄您的靜止心率。

- 在設定檔項目選擇畫面上，選擇 [RESTING HEART RATE]。

- ① 使用 (C) 選擇靜止心率登錄方法。

[AUTO]	自動更新
[MANUAL]	手動

- 左側的核取標記 (☒) 會指出目前選擇的設定。
- ② 如果您選擇 [MANUAL]，則請使用 (C) 來指定靜止心率值。
 - 如果您選擇 [AUTO]，請移至步驟 ③。
 - ③ 按下 (A) 退出靜止心率登錄。
完成登錄操作後，會顯示核取標記幾秒鐘，然後設定檔項目選擇畫面會再次出現。

18. 登錄您的 VO2MAX。

- 在設定檔項目選擇畫面上，選擇 [VO2MAX]。

① 使用 (C) 選擇 VO2MAX 登錄方法。

[AUTO]	自動更新
[MANUAL]	手動

- 左側的核取標記 (☒) 會指出目前選擇的設定。

註

- 如使用 [AUTO]，則會根據您的設定檔計算 VO2MAX。
- 如果您知道由呼吸氣體分析儀或其他裝置計算出的 VO2MAX 數值，請選擇 [MANUAL] 並輸入數值。

② 如果您選擇 [MANUAL]，則請使用 (C) 來指定 VO2MAX 值。

- 如果您選擇 [AUTO]，請移至步驟 ③。

③ 按下 (A) 可登錄您的 VO2MAX。完成登錄操作後，會顯示核取標記幾秒鐘，然後設定檔項目選擇畫面會再次出現。

19. 按下 (D) 兩次即可退出設定畫面。

功能概述

您的手錶有「手錶功能」、「活動功能」以及「控制模式」。

您可以存取每種功能模式中的功能，以執行測量、檢視測量結果及進行設定。

手錶功能

您可以使用「手錶功能」存取基本手錶功能、身體恢復支援功能及其他功能，並在日常生活中加以使用。

若要從其他功能進入到「手錶功能」，請按住 (D) 至少一秒。

- 如果正在進行活動測量，您可以重設測量，然後按住 (D) 至少一秒，即可切換至「手錶功能」。



- 使用 (C) 選擇功能模式中的功能。

● 現在時間畫面

顯示現在的日期和時間。



● 通知查看功能

此功能可讓您查看手機接收的來電、郵件和 SNS 通知與其他資訊。

🔗 接收手機通知



● 心率測量

此功能會顯示您的目前心率。

🔗 測量您的心率



● 血氧水平

此功能可測量您的血氧水平。

🔗 血氧水平測量



● 呼吸訓練 (Breathing Exercise)

* 由 Polar 提供

此功能支援以緩慢而穩定的節奏進行呼吸引導，以減輕壓力。

🔗 呼吸訓練



● 秒錶

使用此功能可測量經過時間。

🔗 秒錶



● 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。

🔗 定時器



● 世界時間

此功能會顯示全球 38 個城市的現在時間以及 UTC 時間 (國際標準時間)。

🔗 世界時間



● 年曆（日出與日落時間，以及月齡）

使用此功能可查看日出與日落時間，以及月齡。

🔍 年曆（日出與日落時間，以及月齡）



● 心臟負荷狀態（Cardio Load Status）

* 由 Polar 提供

使用此功能持續追蹤您的訓練狀態。

🔍 檢視您的心臟負荷狀態



● 生活日誌

使用此功能可查看「生活日誌」資料，例如步數和燃燒的卡路里。

🔍 檢視生活日誌資料



● Nightly Recharge™

* 由 Polar 提供

使用此功能可在睡眠期間查看恢復狀態。

🔍 使用 Nightly Recharge™ 檢查您的恢復狀態



● 活動日誌

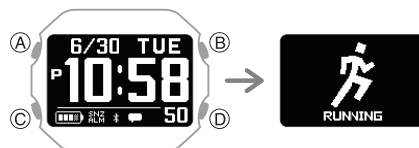
使用此功能可檢視所記錄的活動測量。

🔍 檢視活動日誌記錄



活動功能

在「活動功能」中，您可以測量所選訓練類型或活動的資料，並檢視測量結果。
若要進入「活動功能」，請在顯示現在時間畫面時按下（A）。



• 使用（C）選擇功能模式中的功能。

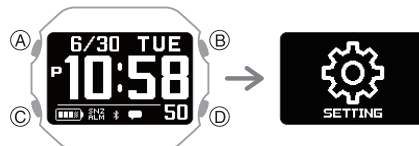
如需活動相關資訊，請參閱下方資訊。

🔍 活動概述

控制模式

在「控制模式」中，您可以控制各種手錶設定，以及與手機的通訊。

若要進入「控制模式」，請在顯示現在時間畫面時，按住（C）至少兩秒鐘。



• 使用（C）選擇功能模式中的功能。

● SETTING

使用此功能可進行手錶設定。



• 顯示 [SETTING] 畫面時，按下（A）會顯示設定功能表。

如需有關設定的詳細資訊，請參閱每個功能的操作指示。

● 連線

您可以使用此功能，手動重新連線至與手錶配對的手機。

🔍 與已配對手錶的手機連線



● 手機尋找

您可以使用手機尋找功能觸發與手錶配對的手機發出音效，藉以幫助您找到手機。

🔍 手機尋找



● 時間調整

此功能可讓您從與手錶配對的手機擷取時間資料，並透過按下手錶按鈕調整手錶時間設定。

🔍 手動與手機連線以同步手錶的時間設定



● 飛行功能

您可以使用此功能開啟或關閉「飛行功能」。

🔍 進入手錶的「飛行功能」



執行活動測量

手錶會使用加速計來測量和記錄跑步、步行或從事其他活動時的距離、步數、經過時間、配速和其他資料。

您可以在手錶上或透過 CASIO WATCHES 手機應用程式檢閱所記錄的資料。

🔗 檢視活動日誌記錄

使用活動測量之前，建議您先進行測量所需的設定。

🔗 活動測量設定



活動概述

您的手錶有四個「活動功能」（活動）。

• 您可以使用 CASIO WATCHES 手機應用程式來新增、移除或重新配置「活動功能」。

🔗 自訂手錶功能與活動功能

	RUNNING（跑步） 執行跑步測量。
	WALKING（步行） 執行步行測量。
	GYM WORKOUT（肌力訓練等） 用於訓練測量。
	INTERVAL TIMER（間隔定時器） 您可以使用間隔定時器來進行訓練。

執行活動測量

使用本節的程序來選擇活動並進行測量。

● 選擇活動

1. 顯示現在時間畫面。

🔗 手錶功能

2. 按下 (A)。

如此即可進入「活動功能」。

範例：



3. 使用 (C) 選擇活動。

• 如需活動項目相關資訊，請參閱下方資訊。

🔗 活動概述

● 開始測量

1. 按下 (A)。

這會開始活動測量。



• 這會顯示您透過 CASIO WATCHES 手機應用程式為指定之活動所執行的測量畫面。
在活動測量期間，可使用 (C) 在測量畫面之間捲動。

🔗 進行活動測量顯示設定

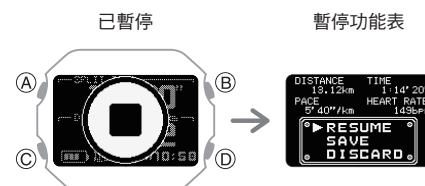
若要暫停正在進行的活動測量

按下 (A)。若要恢復暫停的活動測量，請再次按下 (A)。

● 結束活動測量

1. 活動測量操作正在進行時，按下 (A)。

這會暫停活動測量並開啟暫停功能表畫面。



• 在暫停功能表畫面顯示時，可按下 (D) 顯示測量畫面。在測量畫面顯示時，可使用 (C) 在測量畫面之間捲動。
若要返回暫停功能表畫面，請按下 (D)。

[RESUME]	繼續計時。
[SAVE]	儲存資料並結束測量。
[DISCARD]	結束測量而不儲存資料。

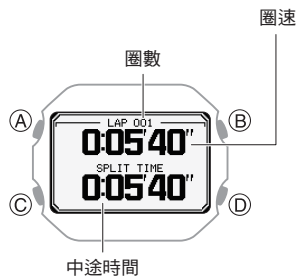
2. 使用 (C) 來選擇 [SAVE]。

3. 按下 (A)。

• 這會顯示活動測量結果。
• 您可以使用 (C) 在摘要畫面間捲動切換。
經過預設時間或按下 (D) 後，畫面會返回現在時間。
• 若測量操作終止且不儲存資料，畫面會返回所選活動畫面。

● 測量圈速

1. 這會開始活動測量。
🔍 開始測量
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) 可暫停活動測量。
🔍 結束活動測量

使用定時器進行間歇訓練

概述

可將多個定時器用於活動的連續區段計時 (間隔定時器)。您可以使用間隔定時器來控制進行伏地挺身、深蹲或其他健身訓練的時間。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 自動重複十次。

定時器設定

- [TIMER1] : 30 秒
- [TIMER2] : 20 秒
- [TIMER3] : 30 秒
- [TIMER4] : 25 秒
- 組數 : 10 組

間歇訓練運動

- ① 伏地挺身 : 30 秒
- ② 休息 : 20 秒
- ③ 深蹲 : 30 秒
- ④ 休息 : 25 秒

註

- 間隔定時器最多可重複五個定時器，最高可達十次 (自動重複定時器)。
- 如需進行間隔定時器設定的相關資訊，請參閱以下資訊。

🔍 進行間隔定時器設定

使用間隔定時器計時

1. 顯示現在時間畫面。
🔍 手錶功能
2. 按下 (A)。
如此即可進入「活動功能」。
3. 使用 (C) 選擇 [INTERVAL TIMER]。



4. 按下 (A)。
這會顯示測量操作就緒畫面。



5. 按下 (A) 以開始定時器倒數計時。



- 當間隔定時器操作完成時，會以 10 秒的音效或振動警示通知您。

6. 按下任何按鈕即可停止音效和/或振動。

這會顯示摘要 (測量結果) 畫面。

- 間隔定時器結束通知後，手錶會自動儲存測量資料並顯示摘要 (測量結果) 畫面。

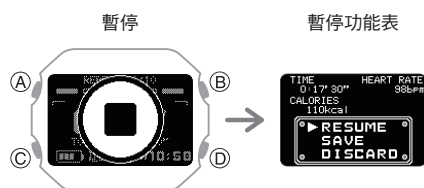
註

- 間隔定時器會以音效/振動方式倒數最後五秒。
- 在計時器操作進行期間，按住 (D) 至少一秒，將能停止目前的計時器，並以下一個計時器開始測量。

暫停與重設定時器

1. 定時器操作正在進行時，按下 (A)。

這會暫停定時器。幾秒鐘後，會出現暫停功能表畫面。



2. 使用 (C) 來選擇如何處理定時器測量而得的間歇訓練資料。

[RESUME]	繼續定時器操作。
[SAVE]	儲存資料並結束定時器操作。
[DISCARD]	重設定時器。

3. 按下 (A)。

- 若您選擇 [SAVE]，則會在畫面上顯示間歇訓練的結果。
您可以使用 (C) 在摘要畫面間捲動切換。
按下 (D) 即可返回現在時間畫面。

開始心率訓練

您可透過心率訓練測量心率，然後將結果值當作訓練的基準來使用。您可以監控自己的心率等級，讓運動強度和訓練目標保持一致，如此可進行更有效率的訓練、改善心肺功能並且變得更健康。

* 心率區間 (HR zones)
由 Polar 提供

● 指定目標心率區間

指定符合訓練目標的目標心率區間。

最大心率的 50% 至 100% 範圍可分為五個心率區間。只要將心率保持在特定的區間內，就能輕鬆控制訓練強度。每個心率區間都有主要的效果，瞭解這些效果可提升訓練成效。

- 區間 1 (最大心率的 50 至 60%)：非常輕度的訓練
區間 1 訓練可改善整體健康狀況，並協助您從較劇烈的訓練中恢復。
您可以長時間持續在這個區間進行訓練。
- 區間 2 (最大心率的 60 至 70%)：輕度訓練
區間 2 訓練能提升一般耐力。這類訓練使用脂肪作為能量來源，可改善身體燃燒脂肪的能力。
您可以長時間持續在這個區間舒適地進行訓練。
- 區間 3 (最大心率的 70 至 80%)：中度訓練
區間 3 訓練可提升有氧體能。這類訓練會導致乳酸在血流中開始累積，但身體可以重複使用乳酸來產生能量，因此不會影響表現。由於區間 3 訓練需要更深的呼吸，因此您會感受到需要付出適度的努力。

- 區間 4 (最大心率的 80 至 90%)：高強度訓練

區間 4 訓練可提升速度持久力，並提升身體使用蛋白質 (糖) 來提供能量的能力。此外，區間 4 訓練可讓您耐受血液中高濃度的乳酸。

區間 4 訓練會導致肌肉疲勞和呼吸急促。

- 區間 5 (最大心率的 90 至 100%)：非常高強度的訓練

區間 5 訓練能提升最佳表現。這會累積大量乳酸，因此無法進行長期訓練。

區間 5 訓練會造成呼吸吃力及肌肉疲勞。

1. 進行 CASIO WATCHES 手機應用程式設定，使心率測量畫面顯示為活動測量畫面。

☞ [進行活動測量顯示設定](#)

2. 顯示現在時間畫面。

☞ [手錶功能](#)

3. 按下 (A)。

如此即可進入「活動功能」。

範例：



4. 使用 (C) 選擇活動。

5. 按下 (A)。

6. 使用 (C) 選擇心率測量畫面。



7. 按住 (C) 至少兩秒。

這會顯示 HEART RATE (心率測量) 設定畫面。



8. 使用 (C) 可將指針移至 [HR TARGET ZONE]。
9. 按下 (A)。
10. 使用 (C) 可將指針移至您要指定當作目標的心率區間。
11. 按下 (A) 以完成設定操作。
- 完成設定操作後，會顯示核取標記幾秒鐘，然後 HEART RATE (心率測量) 功能設定畫面會再次出現。
12. 按下 (D) 即可退出設定畫面。

● 設定心率區間警示

若您從事心率訓練時心率區間警示設為啟用，則當您目前的心率超出目標區間時，手錶將發出音效和/或振動通知您。若出現警示後，您仍未重新進入目標區間，就會以每分鐘的間隔執行超出區間通知作業。

心率區間警示僅會在顯示心率測量畫面時進行通知。

1. 進行 CASIO WATCHES 手機應用程式設定，使心率測量畫面顯示為活動測量畫面。

🔗 [進行活動測量顯示設定](#)

2. 顯示現在時間畫面。

🔗 [手錶功能](#)

3. 按下 (A)。

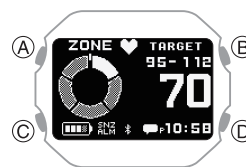
如此即可進入「活動功能」。

範例：



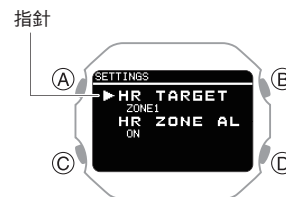
4. 使用 (C) 選擇活動。
5. 按下 (A)。

6. 使用 (C) 選擇心率測量畫面。



7. 按住 (C) 至少兩秒。

這會顯示 HEART RATE (心率測量) 設定畫面。



8. 使用 (C) 可將指針移至 [HR ZONE ALERT]。
9. 按下 (A)。
10. 使用 (C) 可將指針移至 [ON] (啟用) 或 [OFF] (停用)。
11. 按下 (A) 以完成設定操作。
- 完成設定操作後，會顯示核取標記幾秒鐘，然後 HEART RATE (心率測量) 功能設定畫面會再次出現。
12. 按下 (D) 即可退出設定畫面。

活動測量注意事項

- 使用活動功能後，請使用充電線為手錶充電。
🔗 [替手錶充電](#)
- 電池指示器顯示 **LOW** 或更低時，無法進行活動測量。建議在執行活動測量前請先充電。
🔗 [充電](#)
- 如果在進行活動測量操作時，畫面顯示 [MEMORY FULL]，則會停止測量操作。當單一活動測量操作超過 80 小時，測量也會自動停止。



- 如果剩餘的活動日誌容量過低，您可能無法儲存測量結果。如果發生這種情況，請刪除您不再需要的日誌資料，以騰出空間儲存更多資料。

🔗 [刪除活動記錄](#)



- 如需活動測量操作完成後顯示之摘要（測量結果）畫面的相關資訊，請參閱下方資訊。
🔗 [可檢視的活動日誌項目](#)

檢視活動日誌記錄

活動測量操作完成後，會顯示摘要（測量結果）並將其儲存在手錶記憶體中作為日誌資料。

記憶體足夠記憶最多達 100 筆記錄。

測量資料準確性

- 手錶的感應器會計算您的步數、燃燒的卡路里、心率、跑步指數和其他資料。手錶計算的統計數據和數值不保證精準無誤，因此應僅作為一般參考資訊使用。

可檢視的活動日誌項目

完成活動測量後或透過存取活動日誌，可檢視下表中的摘要（測量結果）。

所顯示的摘要畫面視活動而定。

活動	摘要（測量結果）畫面
RUNNING	測量結果詳細資料 心率 燃燒的卡路里 步頻 配速 圈數
WALKING	測量結果詳細資料 心率 燃燒的卡路里 步頻 速度 圈數
GYM WORKOUT	測量結果詳細資料 心率
INTERVAL TIMER	燃燒的卡路里 區段

● 摘要畫面詳細資料
測量結果詳細資料摘要



- ① 活動名稱
- ② 中途時間
- ③ 跑步距離
- ④ 活動開始日期和時間
- ⑤ 配速

心率摘要



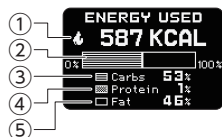
- ① 最大心率
- ② 平均心率
- ③ 心臟負荷 *1

*1 心臟負荷 (CARDIO LOAD)

由 Polar 提供

心臟負荷可測量您的心血管系統在訓練期間所承受的負荷。心臟負荷測量值可顯示的最高值為 999。CASIO WATCHES 手機應用程式可顯示超過 999 的數值。

燃燒的卡路里摘要



- ① 測量期間燃燒的卡路里
- ② 圖表
- ③ 碳水化合物百分比
- ④ 蛋白質百分比
- ⑤ 脂肪百分比

* 三大營養素的能量消耗分析

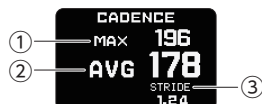
使用的能量來源 (Energy Used)

由 Polar 提供

使用的能量來源分析會顯示您在訓練期間使用的每個能量來源量 (脂肪、碳水化合物、蛋白質)。這些會顯示為燃燒總卡路里的百分比。

如果未使用心率感應器，則會輸出燃燒的卡路里，但不會輸出使用的能量來源。

步頻摘要



- ① 最大步頻
- ② 平均步頻
- ③ 平均步幅

配速摘要



- ① 最佳配速
- ② 平均配速
- ③ 跑步指數 *2
- ④ 評估 *3

*2 跑步指數 (RUNNING INDEX)

由 Polar 提供

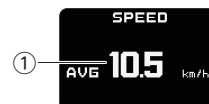
跑步指數可在跑步時提供最大的有氧體適能。此計算會根據您在跑步期間測得的心率和速度資料，計算每次跑步的結果。僅在選擇 RUNNING 做為活動且您使用手機 GPS 時，才會顯示此項目。

*3 評估結果顯示如下：VERY LOW (非常低)、LOW (低)、FAIR (尚可)、MODERATE (普通)、GOOD (好)、VERY GOOD (非常好)、ELITE (精英)。

您也可以查看特定年齡參考值。

🔍 體能類別

速度摘要



- ① 平均速度

圈數摘要



- ① 圈數

區段摘要



- ① 區段重複

檢視活動記錄

您可以使用手錶或 CASIO WATCHES 手機應用程式檢視所記錄的活動日誌資料。

● 使用 CASIO WATCHES 手機應用程式檢視活動記錄

檢查連線

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

[與已配對手錶的手機連線](#)

1. 點擊 “CASIO WATCHES” 圖示。
2. 點擊 “我的頁面” 標籤。
3. 捲動畫面，然後點擊您要檢視資料的活動記錄。

● 使用手錶檢視活動記錄

1. 顯示現在時間畫面。
[手錶功能](#)
2. 使用 (C) 選擇 [ACTIVITY LOG]。



3. 按下 (A)。
這會顯示活動日誌清單。



4. 使用 (C) 可將指針移至您要檢視的記錄資料。

5. 按下 (A)。

這會顯示所選日誌資料的詳細摘要畫面。



6. 使用 (C) 來顯示您要檢視的摘要畫面。
 - 如需有關摘要畫面的詳細資訊，請參閱下方資訊。
[可檢視的活動日誌項目](#)
 - 若要檢視個別圈數資料的詳細資料，請在顯示圈數摘要或區段摘要畫面時，按下 (A)。

7. 若要返回活動日誌清單畫面，請按下 (D)。

註

- 在上述程序按下 (D) 會返回上一個畫面。

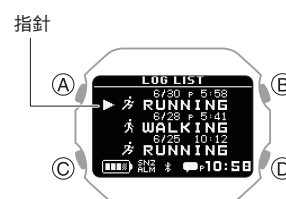
刪除活動記錄

刪除特定資料

1. 顯示現在時間畫面。
[手錶功能](#)
2. 使用 (C) 選擇 [ACTIVITY LOG]。



3. 按下 (A)。
這會顯示活動日誌清單。



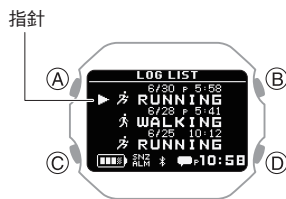
4. 使用 (C) 可將指針移至您要刪除的資料。
5. 按下 (A)。
這會顯示所選日誌資料的詳細摘要畫面。
6. 按住 (C) 至少兩秒。
這會顯示刪除功能表。
7. 使用 (C) 可將指針移至 [YES]。
若要取消日誌資料刪除作業，請將指針移至 [NO]。
8. 按下 (A)。
完成資料刪除操作後，會顯示核取標記幾秒鐘，然後活動日誌清單畫面會再次出現。
9. 按下 (D) 兩次即可返回現在時間畫面。

刪除所有活動資料

- 顯示現在時間畫面。
🔍 手錶功能
- 使用 (C) 選擇 [ACTIVITY LOG]。



- 按下 (A)。
這會顯示活動日誌清單。



- 按住 (C) 至少兩秒。
這會顯示刪除功能表。
- 使用 (C) 可將指針移至 [YES]。
若要取消日誌資料刪除作業，請將指針移至 [NO]。
- 按下 (A)。
資料刪除操作完成後，會出現核取記號幾秒鐘，然後顯示 [NO DATA]。
- 按下 (D) 兩次即可返回現在時間畫面。

檢視您的訓練效能狀況

您可以使用手錶測量心率和跑步速度，並顯示心臟負荷狀態。

重要！

- 若要測量心臟負荷狀態，您需要測量心率並設定您的設定檔。
🔍 使用心率測量
🔍 建立您的設定檔

檢視您的心臟負荷狀態

心臟負荷狀態會比較您的負荷 (STRAIN) 與耐力 (TOLERANCE)，以瞭解您的訓練對身體的影響。您可以查看心臟負荷狀態，以控制短期和長期的總訓練量。

* 心臟負荷狀態 (Cardio Load Status)
由 Polar 提供

- 顯示現在時間畫面。
🔍 手錶功能
- 使用 (C) 選擇 [CARDIO STATUS]。



- 按下 (A)。
這會顯示心臟負荷狀態畫面。

- 沒有可用資料時會出現 [NO DATA] 訊息。



① 心臟負荷狀態

[DETRAINING]	< 0.8 訓練負荷低於建議負荷已持續一週或一週以上，這會影響您的體能水準。提高訓練負荷以進行修正。
[MAINTAINING]	0.8 至 1.0 適用於維持體能水準的訓練負荷。嘗試其他類型的訓練或增加訓練量，以獲得更好的效果。
[PRODUCTIVE]	1.0 至 1.3 維持此狀態。訓練負荷為用於打造體能基礎，或引導您朝著正確的體能方向前進。若要維持此狀態，請排定訓練之間的恢復時間。
[OVERREACHING]	> 1.3 此狀態為適得其反的高訓練負荷，因此必須休息。納入低負荷訓練以獲得恢復時間。

- 顯示值是將張力除以耐受度來計算。

② 張力

顯示您最近一次訓練的負荷。

此數值顯示過去七天的平均每日負荷。

③ 耐受度

顯示您能夠承受有氧/肌力訓練的程度。

此數值顯示過去 28 天的平均每日負荷。

4. 按下 (D) 兩次即可返回現在時間畫面。

註

- 在過去 28 天內，至少需有三天進行測量活動，才能顯示心臟負荷狀態。
- 在您啟動心率測量並執行活動測量，或在每天午夜（12:00 am）之後，您的心臟負荷狀態會更新。

使用 Nightly Recharge™ 檢查您的恢復狀態

透過 Nightly Recharge™，您可以查看身體從一天內所累積負荷的復原量。

Nightly Recharge™ 狀態取決於兩個因素：Sleep Charge（您的睡眠品質）及 ANS Charge（您的自律神經系統在睡眠初期是否平靜）。

* Nightly Recharge™
由 Polar 提供



重要！

- 長時間佩戴手錶、流汗或特定使用環境會產生皮疹風險。為避免發生皮膚問題，請定期將手錶從手腕上取下，讓肌膚有時間休息。

檢查 Nightly Recharge™ 狀態

- 顯示現在時間畫面。
🔍 手錶功能
- 使用 (C) 選擇 [NIGHTLY RECHARGE]。

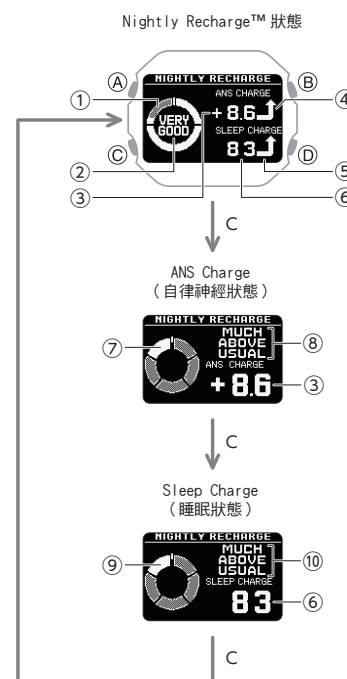


3. 按下 (A)。

這會顯示 Nightly Recharge™ 狀態摘要畫面。

- 沒有可用資料時會出現 [NO DATA] 訊息。

每按一次 (C) 便會如下所述切換畫面內容。



- 指示等級
- Nightly Recharge™ 狀態
- ANS Charge 分數
- 狀態圖示 (ANS Charge)
- 狀態圖示 (Sleep Charge)
- Sleep Charge 分數
- 自律神經狀態
- ANS Charge 狀態
- 睡眠狀態
- Sleep Charge 狀態

註

- 在下列情況下，將無法取得睡眠資料，因此畫面上會顯示 [NO DATA]，或者睡眠分析的精確度可能降低。
 - 不到 4 小時的睡眠時間（從就寢到起床）
 - 睡眠期間持續移動或幾乎沒有移動
 - 只有在睡著時才佩戴手錶，並在甦醒後立即將手錶取下
- 符合下列條件時，可使用 Nightly Recharge™。
 - 心率測量設定為 [ON] 或 [ACTIVITY & NIGHT TIME ON]，啟用連續心率測量。
[使用心率測量](#)
 使用 [ACTIVITY & NIGHT TIME ON]，睡眠測量就會從設定的 NIGHT TIME 時間開始執行。請針對 NIGHT TIME 時間設定指定您的正常睡眠時間（就寢與起床時間）。
 - 就寢時，手錶穩妥地戴在您的手腕上。
 - 過去 28 天內至少需要進行三次睡眠測量（其中一次是前一晚）
- 為提升睡眠分析的精確度，在您起床後，可能需要約一到兩小時的時間，測量結果才會顯示在手錶上。

● 解讀狀態

Nightly Recharge™ 狀態

[VERY GOOD]	非常好
[GOOD]	好
[OK]	OK
[COMPROMISED]	削弱的
[POOR]	差
[VERY POOR]	非常差

ANS Charge（自律神經狀態）

此功能可量化您自律神經系統在夜間的平靜程度。

分數範圍：-10 至 10

分數	狀態
-6 或以下	[MUCH BELOW USUAL]（遠低於平常）
-6 至 -2	[BELOW USUAL]（低於平常）
-2 至 2	[USUAL]（平常）
2 至 6	[ABOVE USUAL]（高於平常）
6 或以上	[MUCH ABOVE USUAL]（遠高於平常）

Sleep Charge（睡眠狀態）

此功能可評估並量化您的睡眠時間和睡眠狀態。

您的分數與指數是透過比較前一晚睡眠與前 28 天的平均分數來決定。

分數範圍：1 至 100

分數	狀態
低於平均值 -10 或以下	[MUCH BELOW USUAL]（遠低於平常）
低於平均值 -3.33 至 -10	[BELOW USUAL]（低於平常）
平均值 ±3.33	[USUAL]（平常）
高於平均值 +3.33 至 +10	[ABOVE USUAL]（高於平常）
高於平均值 +10 或以上	[MUCH ABOVE USUAL]（遠高於平常）

呼吸訓練

呼吸訓練功能可提供深層呼吸訓練的引導。此引導會教導您如何以穩定的節奏緩慢呼吸。

呼吸訓練能幫助您放鬆身心，並處理壓力。

* 呼吸訓練（Breathing Exercise）
由 Polar 提供



設定呼吸訓練持續時間

使用此程序設定呼吸訓練的持續時間（以分鐘為單位）。

設定範圍：02'00" 至 20'00"

- 顯示現在時間畫面。
[手錶功能](#)
- 使用 (C) 選擇 [BREATHING EXERCISE]。



3. 按下 (A)。

這會顯示呼吸訓練重設畫面。



4. 按住 (C) 至少兩秒。

這會顯示呼吸訓練持續時間設定畫面。



5. 使用 (C) 變更持續時間 (分鐘) 的設定。

- 您可以設定 2 至 20 分鐘的時間，以 1 分鐘為增加單位。

6. 按下 (A) 以完成設定操作。

完成設定操作後，會顯示核取標記幾秒鐘，然後呼吸訓練重設畫面會再次出現。

註

- 進行設定時，若兩或三分鐘內沒有進行操作，手錶將自動離開設定操作。

測量呼吸訓練

在呼吸訓練期間，手錶會測量您花在平靜區間的時間（緩慢呼吸時的時間，此時您的呼吸節奏和心臟相互保持一致）。

在呼吸訓練測量期間，保持手臂靜止不動。

1. 顯示現在時間畫面。

🔍 手錶功能

2. 使用 (C) 選擇 [BREATHING EXERCISE]。



3. 按下 (A)。

這會顯示呼吸訓練重設畫面。



4. 坐下或躺下。

手臂放鬆並調整姿勢，以保持手部不動。

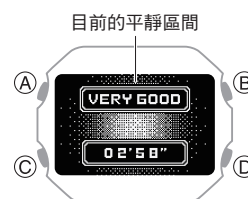
5. 按下 (A)。

這會顯示呼吸訓練準備畫面。



準備完成後，手錶會開始進行呼吸訓練測量。

6. 依照動畫引導，緩慢呼吸（吸氣和吐氣）。



平靜區間	意義
(無顯示)	未達到良好區間。
[GOOD]	好
[VERY GOOD]	非常好
[OPTIMAL]	最佳

測量操作完成後，手錶會顯示結果。

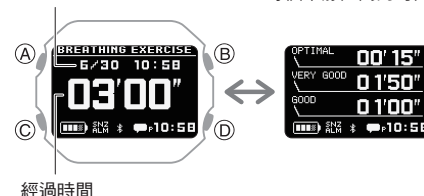
- 每按一次 (C) 便會循環切換到下一個畫面。

結果 1

結果 2

測量開始日期和時間

每個平靜區間的時間



註

- 若想到達 [OPTIMAL] 區間，請維持每分鐘六次呼吸（吸氣、吐氣）的速度。
- 如果您在準備畫面顯示時，將手錶從手腕上取下，或是無法取得穩定訊號，畫面會顯示 [ERROR]。

智能鬧鈴

智能鬧鈴會使用手錶加速計和心率感應器來預估您的睡眠狀態，當您在指定的時段內進入淺眠階段時，會以 10 秒的音效或振動通知您。

例如，如果您將鬧鈴時間設定為 7:30，並將智慧時段設為 60 分鐘，鬧鈴會在 6:30 到 7:30 之間，提醒您該起床的適宜時間。

重要！

- 使用智能鬧鈴時，請確定您將手錶貼附在手腕上。



註

- 若要使用智能鬧鈴，請選擇 [ON] 或 [ACTIVITY & NIGHT TIME ON] 進行心率測量，以啟用連續心率測量。當為心率測量選擇 [OFF] 時，智能鬧鈴將作為一般鬧鈴使用。

🔗 使用心率測量

- 請注意，當智能鬧鈴嘗試喚醒您時，無法保證您起床時的感受。根據您的體質和狀況，手錶可能無法準確判斷您的睡眠狀態。
- 智能鬧鈴僅為協助將您喚醒的功能，並無法改善您的睡眠品質。如需改善睡眠品質，您需要調整生活節奏，並確保睡眠充足。
- 若睡眠時間較短，可能會導致睡眠狀態測量結果較不準確。
- 如果您的睡眠時間（不包括鬧鈴時間）少於兩小時，則無法判定您的睡眠狀態。鬧鈴時間到時，手錶將會發出音效和/或振動。
- 您可以視需要啟用或停用音效和振動提示。

🔗 進行音效和振動設定

- 當電池指示器顯示 “CHG” 或更低時，不會執行音效和振動提示。
- 如需將鬧鈴用於起床目的以外的相關資訊，請參閱下方資訊。

🔗 鬧鈴

進行智能鬧鈴設定

使用 CASIO WATCHES 手機應用程式或手錶操作來進行智能鬧鈴設定。

- 使用 CASIO WATCHES 手機應用程式進行智能鬧鈴設定

檢查連線

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

🔗 與已配對手錶的手機連線

1. 📱 點擊 “CASIO WATCHES” 圖示。
2. 📱 點擊 “我的手錶” 標籤。
3. 📱 選擇 “GM-H5600” 並加以點擊。
4. 📱 選擇您想變更的設定，然後按照畫面執行操作。

● 使用手錶進行智能鬧鈴設定

1. 顯示現在時間畫面。

🔍 手錶功能

2. 按住 (C) 至少兩秒。

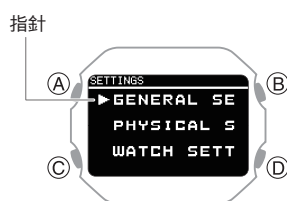
如此即可進入「控制模式」。

3. 使用 (C) 選擇 [SETTING]。



4. 按下 (A)。

這會顯示設定功能表畫面。



5. 使用 (C) 可將指針移至 [WATCH SETTINGS]。

6. 按下 (A)。

這會顯示手錶設定畫面。

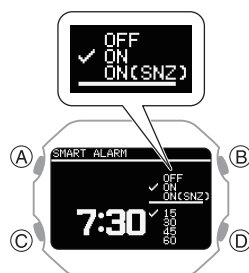
7. 使用 (C) 可將指針移至 [SMART ALARM]。

8. 按下 (A)。

9. 使用 (C) 來選擇您想要的智能鬧鈴與貪睡鬧鈴功能開啟/關閉設定。

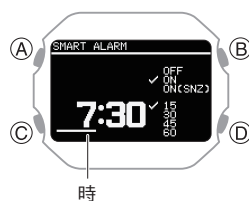
[OFF]	停用智能鬧鈴、停用貪睡鬧鈴
[ON]	啟用智能鬧鈴、停用貪睡鬧鈴
[ON (SNZ)]	啟用智能鬧鈴、啟用貪睡鬧鈴

- 您進行的貪睡鬧鈴功能開啟/關閉設定僅限智能鬧鈴。
- 左側的核取標記 (☑) 將指出目前選擇的設定。



10. 按下 (A)。

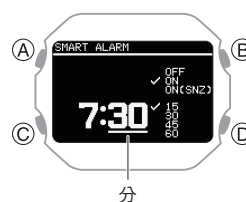
11. 使用 (C) 可設定鬧鈴時間的小時。



12. 按下 (A)。

這會使游標移至時間的分鐘設定。

13. 使用 (C) 可設定鬧鈴時間的分鐘。



14. 按下 (A)。

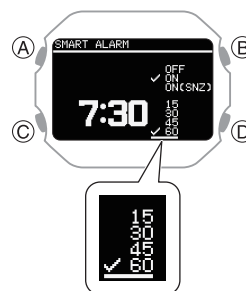
這會將游標移至智慧時段設定。

- 當手錶判斷您在智慧時段處於淺眠狀態時，智能鬧鈴便會響起。

15. 使用 (C) 指定智慧時段設定。

[15]	從鬧鈴時間前 15 分鐘到鬧鈴時間
[30]	從鬧鈴時間前 30 分鐘到鬧鈴時間
[45]	從鬧鈴時間前 45 分鐘到鬧鈴時間
[60]	從鬧鈴時間前 60 分鐘到鬧鈴時間

- 左側的核取標記 (☑) 將指出目前選擇的設定。



註

- 智慧時間時段越短，鬧鈴在鬧鈴時間響起的機率就越高。

16. 按下 (A) 以完成設定操作。

完成設定操作後，會顯示核取標記幾秒鐘，然後手錶設定畫面會再次出現。

- 您可以檢視智能鬧鈴的設定時間，以及是否開啟或關閉智能鬧鈴設定和貪睡鬧鈴設定。

17. 按住 (D) 至少一秒即可返回現在時間畫面。

註

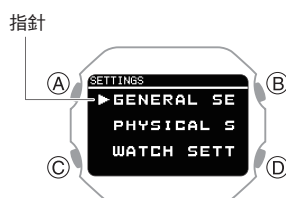
- 如果您在智能鬧鈴設定畫面顯示時，有兩到三分鐘沒有執行任何操作，手錶會自動返回現在時間畫面。

解除智能鬧鈴

- 顯示現在時間畫面。
🔗 [手錶功能](#)
- 按住 (C) 至少兩秒。
如此即可進入「控制模式」。
- 使用 (C) 選擇 [SETTING]。



- 按下 (A)。
這會顯示設定功能表畫面。



- 使用 (C) 可將指針移至 [WATCH SETTINGS]。
- 按下 (A)。
這會顯示手錶設定畫面。
- 使用 (C) 可將指針移至 [SMART ALARM]。
- 按下 (A)。
- 使用 (C) 來選擇 [OFF]。
- 按下 (A) 以完成設定操作。
完成設定操作後，會顯示核取標記幾秒鐘，然後手錶設定畫面會再次出現。
- 按住 (D) 至少一秒即可返回現在時間畫面。

註

- 如果您在智能鬧鈴設定畫面顯示時，有兩到三分鐘沒有執行任何操作，手錶會自動返回現在時間畫面。

測量您的心率

將手錶配戴在手腕上時，您可以使用手錶執行心率約略測量。

您可以使用心率測量來監控每日健康情況，以及讓訓練更有效率。



重要！

- 如需更精確的測量結果，請在使用心率測量功能之前，先進行您的設定檔設定。
🔗 [建立您的設定檔](#)
- 請務必將手錶貼附至手腕，然後再開始進行心率測量。若先開始進行測量，才將手錶貼附至手腕，則可能無法正確測量。

檢查您目前的心率

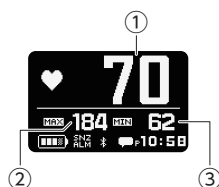
HEART RATE（心率測量）功能可讓您查看目前的心率。

- 顯示現在時間畫面。
🔗 [手錶功能](#)
- 使用 (C) 選擇 [HEART RATE]。

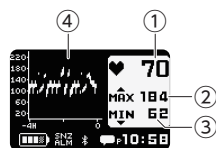


- 按下 (A)。
這會顯示目前心率畫面。
• 每按一次 (C)，即可在數值畫面與圖表畫面之間切換。

值畫面



搭配心率圖表



- 目前心率
- 最大心率
當天的高心率
- 最小心率
當天的低心率
- 心率圖表
 - 心率圖表可顯示長達八小時的資料。
 - 心率圖表的一個區隔會顯示在四分鐘內測量到的最大和最小值範圍。

註

- 如果您在使用 HEART RATE（心率測量）功能時，未執行任何操作約一小時，手錶將會返回現在時間畫面。

使用心率測量

在心率測量期間，您目前的心率會顯示在 HEART RATE（心率測量）功能畫面旁的其他畫面上。

- 使用心率測量之前，請先建立您的設定檔，以獲得更準確的顯示值。
🔗 [建立您的設定檔](#)

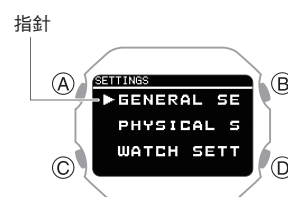
● 啟用或停用心率測量

當心率測量啟用時，手錶會顯示您的目前心率。

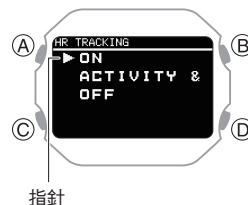
- 顯示現在時間畫面。
🔗 [手錶功能](#)
- 按住 (C) 至少兩秒。
如此即可進入「控制模式」。
- 使用 (C) 選擇 [SETTING]。



- 按下 (A)。
這會顯示設定功能表畫面。



- 使用 (C) 可將指針移至 [GENERAL SETTINGS]。
- 按下 (A)。
- 使用 (C) 可將指針移至 [HR TRACKING]。
- 按下 (A)。
這會顯示心率測量啟用/停用畫面。



9. 使用 (C) 來選擇開啟/關閉設定。

[ON]	啟用心率測量
[ACTIVITY & NIGHT TIME ON]	僅在指定的夜間時間內，於活動測量期間啟用心率測量
[OFF]	停用心率測量

10. 按下 (A) 以完成設定操作。

完成設定操作後，會顯示核取標記幾秒鐘，然後 GENERAL SETTINGS 畫面會再次出現。

11. 按住 (D) 至少一秒即可返回現在時間畫面。

註

- 即使心率測量設定為 [OFF]，HEART RATE (心率測量) 功能仍會顯示您的心率。
- 可用的功能和電池耗電量取決於心率測量設定。進行設定以符合您的特定需求。
 - [ON]：可完整使用手錶的功能：日間心率測量、準確的燃燒卡路里測量，以及夜間睡眠測量。使用此設定時，電池耗電量為高。
 - [ACTIVITY & NIGHT TIME ON]：僅在活動期間和夜間（睡眠測量）執行測量。日間心率測量和其他功能受到限制。使用此設定時，電池耗電量為中等。如需進行夜間時間設定的相關資訊，請參閱以下資訊。
[🔍 指定夜間時間](#)
 - [OFF]：此設定不會執行心率測量。準確的燃燒卡路里測量、睡眠、跑步指數、心臟負荷和其他功能會受到限制。使用此設定時，電池耗電量為低。

心率測量注意事項

心率測量功能

- 手錶背蓋有內建的感應器可偵測您的脈搏。這是用來計算和顯示約略的心率值。下列因素可能會導致顯示的心率值有誤。
 - 手錶貼附至手腕的方式
 - 個別的手腕特性和狀況
 - 訓練類型和/或強度
 - 感應器周遭的汗水、灰塵和/或其他異物
 這全都意味著：手錶顯示的心率值為約略值，不保證其精準度。
- 下列情況可能會導致脈搏偵測無法準確進行。
 - 在低溫環境或其他會降低血流的情況下運動
 - 手臂刺青
 - 使用防曬霜或乳液、防蟲劑等
- 此手錶的心率測量功能預定在休閒活動期間使用，不得以任何方式用於醫學目的。
- 當電池電量指示器顯示 **LOW** 或更低時，心率測量會自動停用。

影響心率測量的移動

- 僅涉及手臂劇烈移動或其他特定動作的活動* 仍可能會影響心率測量，並導致手錶顯示的心率資料出現錯誤。
 - * 進行劇烈手腕運動或手腕轉動的活動，例如：演奏打擊樂器、網球等

訓練前暖身

- 由於體溫過低或雙手冰冷造成血液循環不良可能會影響心率測量。
- 因此進行涉及心率測量的訓練時，請務必適當暖身。

心率測量設定選擇 [ON] 時的測量

心率測量設定選擇 [ON] 時，將會間歇性測量您的心率（每兩分鐘）。

若手錶判斷您正在執行某些活動（根據加速感應器的行為分析），將會持續執行心率測量（每秒）。

血氧水平測量

您的手錶可以測量您的血氧水平。

正常的血氧水平通常介於 95% 至 100%，但會因您的活動程度和身體狀況而異。

註

- 請注意，此手錶顯示的值僅供參考。若您感到任何異常，請立即諮詢您的醫師。

重要！

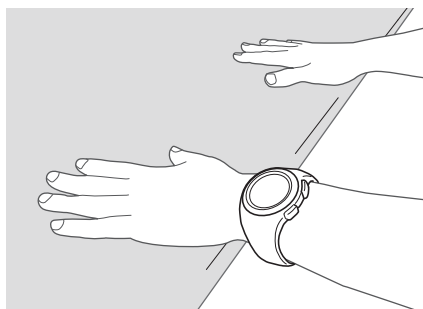
- 開始血氧水平操作前，請務必將此手錶貼附在您的手腕上。若先開始進行測量，才將手錶貼附至手腕，則可能無法正確測量。
- 血氧水平測量功能並非用於診斷特定疾病的醫療裝置。此功能僅供一般健康維護之用。

測量您的血氧水平

重要！

- 若您位於低溫地點且手腕溫度偏低，則可能無法取得血氧水平測量結果。嘗試測量前請先讓手腕暖和起來。
- 如果在手腕上同一位置的測量持續失敗，或測量值的波動幅度很大，請變更手腕上的手錶佩戴位置。您也可以嘗試將手錶移到另一側的手腕進行測量。
- 在相同條件下執行數次測量，讓手錶繞著手腕移動。找出可進行最穩定測量的手腕位置。
- 請勿在運動後立即測量。請先等候呼吸穩定下來。
- 測量時，請保持手臂靜止不動。
- 測量期間請避免說話，並請不要憋氣。

- 坐下時，將手臂放在桌上或其他平坦表面上。
- 手肘和手腕盡量伸直。
- 確認手環未接觸到手臂下方的表面，且未壓在您的手腕上。



- 顯示現在時間畫面。

- 使用未佩戴手錶的手操作按鈕。
🔍 手錶功能

- 使用 (C) 選擇 [BLOOD OXYGEN]。



- 按下 (A)。

這會顯示血氧水平測量畫面。



- 按下 (A)。

開始測量血氧水平。



血氧水平測量操作完成後，會顯示測量結果。



8. 按住 (D) 至少一秒即可返回現在時間畫面。

註

- 如果血氧水平測量發生錯誤，畫面上會顯示 [ERROR] 訊息。
- 如果測量值超出允許的測量範圍，畫面上會出現 [---%] 訊息。
- 如果您在使用血氧水平測量功能時，未執行任何操作約一小時，手錶會自動返回現在時間畫面。

步數

您可以使用計步器來追蹤走路、跑步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、跑步或從事一般日常活動時的步數。

重要！

- 由於本手錶為腕戴式裝置，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。



● 執行測量

計步器會在您開始走路時開始計算步數。

● 查看步數

您可以使用「生活日誌」功能或 CASIO WATCHES 手機應用程式，在手錶的現在時間畫面上查看您的步數。

🔗 [指定錶面](#)

🔗 [檢視生活日誌資料](#)

註

- 畫面可顯示最多 99,999 步。當步數超過 99,999 時會顯示 [----]。
- 開始移動時不會立即顯示步數，以防止誤計非走路產生的移動。
- 步數會在每天午夜歸零。
- 手錶最多可儲存三天的步數。
- 當手錶連線至應用程式或已啟動應用程式時，步數結果會傳輸至 CASIO WATCHES 手機應用程式。
- 您也可以使用 CASIO WATCHES 手機應用程式指定每日步數目標。
🔗 [指定每日步數目標](#)

步數不正確的原因

某些情況可能導致無法正確計算步數。

重要！

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，或正在駕駛或搭乘其他車輛
 - 手或手臂的動作很多（拍手、搥風等）
 - 走路時牽手、走路時使用柺杖或手杖，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）
 - 將手錶佩戴於不是「手腕」設定檔指定的手腕上
- 🔗 [建立您的設定檔](#)
- 步行 20 秒或更短的時間

檢視生活日誌資料

「生活日誌」可供您檢視以下資訊。

- 步數目標值和每日目標達成率
- 步數

檢視生活日誌資料

● 使用 CASIO WATCHES 手機應用程式檢視與生活日誌相關資料

您可以使用 CASIO WATCHES 手機應用程式來檢視手錶所測量的資料。

檢查連線

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

🔗 [與已配對手錶的手機連線](#)

1. 點擊“CASIO WATCHES”圖示。
 2. 點擊“我的頁面”標籤。
 3. 點擊“LIFE LOG”小工具。
- 開啟 LIFE LOG 頁面並查看詳細資料。

註

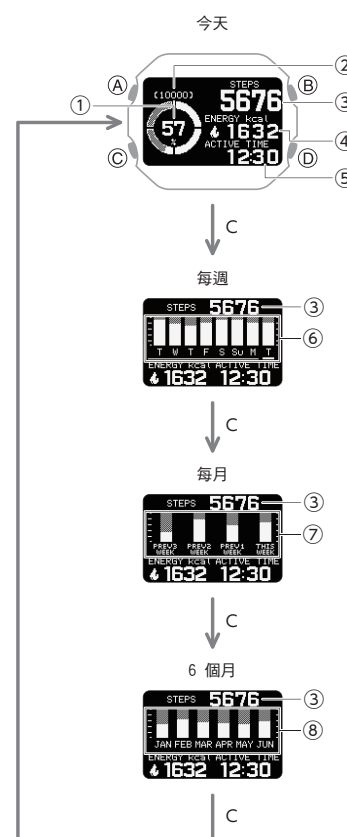
- 您也可以使用 CASIO WATCHES 手機應用程式指定每日步數目標。
- 🔗 [指定每日步數目標](#)

● 使用手錶檢視生活日誌相關資料

1. 顯示現在時間畫面。
2. 使用 (C) 選擇 [LIFE LOG]。



3. 按下 (A)。
4. 使用 (C) 來選擇您要檢視的畫面。



- ① 步數目標達成率
- ② 目標值
- ③ 今天的步數
- ④ 當天燃燒的卡路里
- ⑤ 當天的活動時間
- ⑥ 每日步數目標達成率
- ⑦ 每週步數目標達成率
- ⑧ 每月步數目標達成率

5. 按下 (D) 兩次即可返回現在時間畫面。

註

- 如果您在「生活日誌」畫面顯示時，有兩到三分鐘沒有執行任何操作，手錶會自動返回現在時間畫面。

活動時間

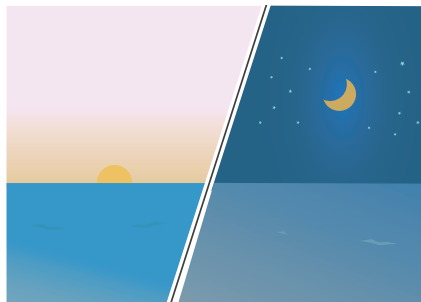
您的手錶會分析加速感應器的測量值，以判斷您是否正在步行、跑步、騎自行車或進行其他活動，抑或是靜止不動。

您的活動時間是您一天當中步行、跑步、騎自行車或進行其他活動的總時間。

當您並未測量心率時，也會根據行為分析計算消耗的卡路里。

年曆（日出與日落時間，以及月齡）

您可以檢查手動指定「居住城市」的日出/日落時間和月齡，或查看透過手機連線取得的位置資訊。



查看日出與日落時間，以及月齡

- 顯示現在時間畫面。
🔍 手錶功能
- 使用 (C) 選擇 [ALMANAC]。



- 按下 (A)。
- 使用 (C) 來選擇日期。
這會顯示日出與日落時間，以及月齡。



- 月相圖 + 月齡
🔍 解讀月相圖和月齡指示器
- 日
- 日出時間
- 日落時間

註

- 手錶會在內部計算日出和日落時間。計算結果可能包含誤差，緯度越高誤差會越大。
- 若計算結果基於某種原因而無法輸出，或是位置在南緯 65.0° 至北緯 65.0° 以外地區，會顯示 [--:--]。
- 如果您在日出與日落時間畫面顯示時，有兩到三分鐘沒有執行任何操作，手錶會自動返回現在時間畫面。

解讀月相圖和月齡指示器

月相	月齡	指示器：
新月	0.0 至 0.9	
	28.7 至 29.8	
	1.0 至 2.7	
	2.8 至 4.6	
	4.7 至 6.4	
	6.5 至 8.3	
上弦月	8.4 至 10.1	
	10.2 至 12.0	
	12.1 至 13.8	
滿月	13.9 至 15.7	
	15.8 至 17.5	
	17.6 至 19.4	
	19.5 至 21.2	
	21.3 至 23.1	
	23.2 至 24.9	
下弦月	25.0 至 26.8	
	26.9 至 28.6	

- 上表中的指示器顯示了位在北半球時，面向南方抬頭觀看月亮時的約略月相形狀。這些資訊僅用於表示月亮的左側或右側是否變暗，而月亮的實際外觀可能會有所不同。此外，在南半球或赤道附近，月亮會出現在北方天空，因此月亮的明暗部分與手錶指示器所示正好相反。

時間調整

您的手錶可以和手機連線以取得用來校正日期和時間設定的資訊。

重要！

- 在您位於飛機內或任何其他禁止或限制手機使用的區域時，切換至「飛行功能」並使用手錶操作，以進行時間調整。
- ☞ 進入手錶的「飛行功能」
- ☞ 使用手錶操作來調整時間設定

自動與手機連線以同步目前手錶的時間設定

自動時間校正

手錶可以與手機連線，來調整手錶的時間設定。

若讓手錶停留在現在時間畫面，它會隨著您的日常生活自動執行調整操作，您無須執行任何操作。



重要！

- 遇到下列情況時，手錶可能無法執行自動時間校正。
 - 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
 - 當手機並未執行 CASIO WATCHES 手機應用程式時

註

- 若 CASIO WATCHES 手機應用程式中已指定世界時間城市，該城市的時間也會自動校正。
- 自動時間校正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 [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」。
- ☞ 進入手錶的「飛行功能」

手動與手機連線以同步手錶的時間設定

您可以使用下列程序，手動連線至已與手錶配對的手機。

- 顯示現在時間畫面。
🔗 手錶功能
- 按住 (C) 至少兩秒。
如此即可進入「控制模式」。
- 使用 (C) 選擇 [TIME ADJUSTMENT]。



- 按下 (A)。
這會開始 Bluetooth 連線。
- 成功擷取時間時，擷取的資訊會顯示在手錶畫面上。



- 若擷取失敗，則會顯示 [FAILED]。
- 按下任何按鈕並返回 TIME ADJUSTMENT 畫面。
 - 按下 (D) 以完成設定操作。

使用手錶操作來調整時間設定

基於某原因手錶無法與手機通訊時，您可透過手錶操作來調整日期與時間設定。

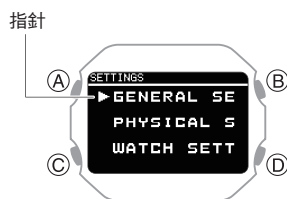
● 設定居住城市

使用本節的程序選擇城市來作為您的居住城市。

- 顯示現在時間畫面。
🔗 手錶功能
- 按住 (C) 至少兩秒。
如此即可進入「控制模式」。
- 使用 (C) 選擇 [SETTING]。



- 按下 (A)。
這會顯示設定功能表畫面。



- 使用 (C) 可將指針移至 [WATCH SETTINGS]。
- 按下 (A)。
- 使用 (C) 可將指針移至 [HOME TIME]。
- 按下 (A)。

- 使用 (C) 可將指針移至 [HOME TIME CITY]。
- 按下 (A)。
- 使用 (C) 可將指針移至您想要使用作為「居住城市」的城市。
- 按下 (A) 以完成設定操作。
完成設定操作後，會顯示核取標記幾秒鐘，然後居住時間設定畫面會再次出現。
- 按住 (D) 至少一秒即可返回現在時間畫面。

● 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

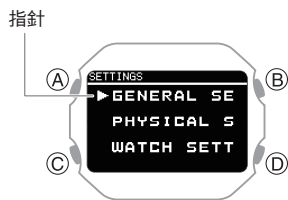
- 在初始原廠預設設定中，所有城市的夏令時間皆設為 [AUTO]。大多數情況下，選擇 [AUTO] 後，您在使用手錶時便不必手動切換夏令時間和標準時間。

- 顯示現在時間畫面。
🔗 手錶功能
- 按住 (C) 至少兩秒。
如此即可進入「控制模式」。
- 使用 (C) 選擇 [SETTING]。



4. 按下 (A)。

這會顯示設定功能表畫面。



5. 使用 (C) 可將指針移至 [WATCH SETTINGS]。
6. 按下 (A)。
7. 使用 (C) 可將指針移至 [HOME TIME]。
8. 按下 (A)。
9. 使用 (C) 可將指針移至 [DST]。
10. 按下 (A)。
11. 使用 (C) 來選擇夏令時間設定。

[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

12. 按下 (A) 以完成設定操作。

完成設定操作後，會顯示核取標記幾秒鐘，然後居住時間設定畫面會再次出現。

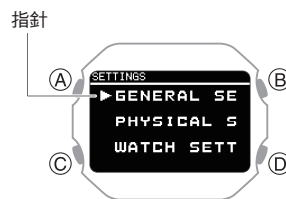
13. 按住 (D) 至少一秒即可返回現在時間畫面。

● 手動調整日期

- 顯示現在時間畫面。
🔍 手錶功能
- 按住 (C) 至少兩秒。
如此即可進入「控制模式」。
- 使用 (C) 選擇 [SETTING]。



4. 按下 (A)。
- 這會顯示設定功能表畫面。



5. 使用 (C) 可將指針移至 [WATCH SETTINGS]。
6. 按下 (A)。
7. 使用 (C) 可將指針移至 [DATE & TIME]。
8. 按下 (A)。
9. 使用 (C) 可將指針移至 [DATE SETTING]。
10. 按下 (A)。
- 這會使游標出現在年份設定下方。
11. 使用 (C) 以變更年份設定。
12. 按下 (A)。
- 這會將游標移至月份設定。
13. 使用 (C) 以變更月份設定。

14. 按下 (A)。

這會將游標移至日期設定。

15. 使用 (C) 以變更日期設定。

16. 按下 (A) 以完成設定操作。

完成設定操作後，會顯示核取標記幾秒鐘，然後現在時間設定畫面會再次出現。

17. 按住 (D) 至少一秒即可返回現在時間畫面。

註

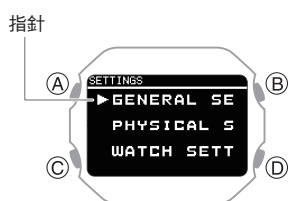
- 在上述程序按下 (D) 會返回上一個畫面。

● 手動校正時間

- 顯示現在時間畫面。
- 按住 (C) 至少兩秒。
如此即可進入「控制模式」。
- 使用 (C) 選擇 [SETTING]。



- 按下 (A)。
這會顯示設定功能表畫面。



- 使用 (C) 可將指針移至 [WATCH SETTINGS]。
- 按下 (A)。
- 使用 (C) 可將指針移至 [DATE & TIME]。
- 按下 (A)。
- 使用 (C) 可將指針移至 [TIME SETTING]。
- 按下 (A)。
這會使游標出現在小時設定下方。
- 使用 (C) 以變更小時設定。
- 按下 (A)。
這會將游標移至分鐘設定。
- 使用 (C) 以變更分鐘設定。
- 按下 (A) 以完成設定操作。
完成設定操作後，會顯示核取標記幾秒鐘，然後現在時間設定畫面會再次出現。
- 按住 (D) 至少一秒即可返回現在時間畫面。

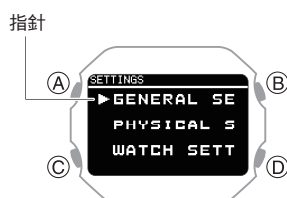
● 切換 12 小時和 24 小時制

您可以指定時間畫面為 12 小時格式或 24 小時格式。

- 顯示現在時間畫面。
手錶功能
- 按住 (C) 至少兩秒。
如此即可進入「控制模式」。
- 使用 (C) 選擇 [SETTING]。



- 按下 (A)。
這會顯示設定功能表畫面。



- 使用 (C) 可將指針移至 [WATCH SETTINGS]。
- 按下 (A)。
- 使用 (C) 可將指針移至 [DATE & TIME]。
- 按下 (A)。
- 使用 (C) 可將指針移至 [TIME FORMAT]。
- 按下 (A)。
- 使用 (C) 來選擇 [12H] (12 小時時制) 或 [24H] (24 小時時制)。
- 按下 (A) 以完成設定操作。
完成設定操作後，會顯示核取標記幾秒鐘，然後現在時間設定畫面會再次出現。
- 按住 (D) 至少一秒即可返回現在時間畫面。
選擇 12 小時時制時，[P] 將在下午時顯示。

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)。



進行世界時間設定

使用 CASIO WATCHES 手機應用程式或手錶執行所需操作，以進行世界時間設定。

● 使用 CASIO WATCHES 手機應用程式進行世界時間設定

以 CASIO WATCHES 手機應用程式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 ✱ 符號。如果沒有顯示 ✱ 符號，請參閱下列連結資訊。
與已配對手錶的手機連線

註

- CASIO WATCHES 手機應用程式世界時間讓您從大約 300 個世界時間城市中進行選擇。

● 選擇世界時間城市

1. 點擊 “CASIO WATCHES” 圖示。
2. 點擊 “我的手錶” 標籤。
3. 選擇 “GM-H5600” 並加以點擊。
4. 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 CASIO WATCHES 手機應用程式，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 CASIO WATCHES 手機應用程式，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 “CASIO WATCHES” 圖示。
2. 點擊 “我的手錶” 標籤。
3. 選擇 “GM-H5600” 並加以點擊。
4. 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](#)

● 使用手錶進行世界時間設定

在手錶上執行所需操作，以選取世界時間城市，並為您的世界時間城市進行夏令時間設定。

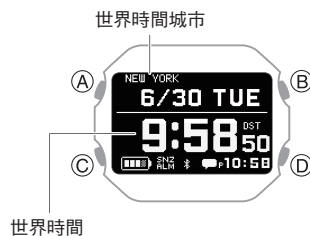
● 選擇世界時間城市

1. 顯示現在時間畫面。
☞ [手錶功能](#)
2. 使用 (C) 選擇 [WORLD TIME]。



3. 按下 (A)。

這會顯示目前的世界時間城市和該處的現在時間。



4. 按住 (C) 至少兩秒。

這會顯示「世界時間」設定畫面。

- 進行設定時，若兩或三分鐘內沒有進行操作，手錶將自動離開設定操作。



5. 使用 (C) 可將指針移至 [WORLD TIME CITY]。

6. 按下 (A)。

這會顯示世界時間城市的功能表。



7. 使用 (C) 可將指針移至您要使用的城市。
8. 按下 (A) 以完成設定操作。
完成設定操作後，會顯示核取標記幾秒鐘，然後世界時間設定畫面會再次出現。
9. 按下 (D) 即可退出設定畫面。
這會顯示所選城市的現在時間和日期。



註

- 如果您使用 CASIO WATCHES 手機應用程式選擇世界時間城市，然後使用手錶變更至不同的城市，則手錶中的 CASIO WATCHES 城市資訊會被刪除。
☞ [使用 CASIO WATCHES 手機應用程式進行世界時間設定](#)

● 進行夏令時間設定

- 顯示現在時間畫面。
🔗 手錶功能
- 使用 (C) 選擇 [WORLD TIME]。



- 按下 (A)。
這會顯示目前的世界時間城市和該處的現在時間。
- 按住 (C) 至少兩秒。
這會顯示「世界時間」設定畫面。
 - 進行設定時，若兩或三分鐘內沒有進行操作，手錶將自動離開設定操作。



- 使用 (C) 可將指針移至 [DST]。
- 按下 (A)。
- 使用 (C) 來選擇夏令時間設定。

[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。

- 按下 (A) 以完成設定操作。
完成設定操作後，會顯示核取標記幾秒鐘，然後世界時間設定畫面會再次出現。
- 按下 (D) 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 [AUTO]。大多數情況下，選擇 [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，手錶將會發出響聲或振動提示操作。您最多可以設定四個不同的鬧鈴。整點報時會讓手錶在每小時整點時發出響聲。

- 您可以視需要啟用響聲或振動提示。
🔗 進行音效和振動設定
- 當電池電量指示器顯示 **LOW** 時，手錶將不再發出振動提示。當電池電量指示器顯示為“CHG”或偏低時，手錶將不再發出響聲提示。
- 開啟貪睡鬧鈴功能時，提示操作最多每五分鐘執行七次。
- 如需偵測睡眠狀態並在您進入淺眠階段時提醒您的智能鬧鈴相關資訊，請參閱下方資訊。

🔗 智能鬧鈴



進行鬧鈴設定

使用 CASIO WATCHES 手機應用程式或手錶操作來進行鬧鈴設定。

● 使用 CASIO WATCHES 手機應用程式進行鬧鈴設定

檢查連線

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

[與已配對手錶的手機連線](#)

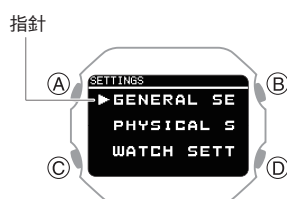
1. 點擊 “CASIO WATCHES” 圖示。
2. 點擊 “我的手錶” 標籤。
3. 選擇 “GM-H5600” 並加以點擊。
4. 選擇您想變更的設定，然後按照畫面執行操作。

● 使用手錶進行鬧鈴設定

1. 顯示現在時間畫面。
[手錶功能](#)
2. 按住 (C) 至少兩秒。
如此即可進入「控制模式」。
3. 使用 (C) 選擇 [SETTING]。



4. 按下 (A)。
這會顯示設定功能表畫面。



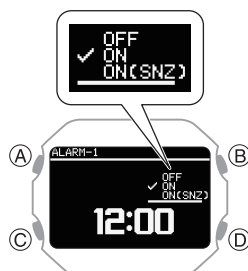
5. 使用 (C) 可將指針移至 [WATCH SETTINGS]。
6. 按下 (A)。
這會顯示手錶設定畫面。
7. 使用 (C) 可將指針移至 [ALARM]。
8. 按下 (A)。
9. 使用 (C) 可將指針移至您要設定的鬧鈴。



10. 按下 (A)。
11. 使用 (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。



12. 按下 (A)。
13. 使用 (C) 可設定鬧鈴時間的小時。

14. 按下 (A)。
15. 使用 (C) 可設定鬧鈴時間的分鐘。
16. 按下 (A) 以完成設定操作。
完成設定操作後，會顯示核取標記幾秒鐘，然後鬧鈴選擇畫面會再次出現。
 - 您可以檢視鬧鈴設定時間，以及是否開啟或關閉鬧鈴設定和貪睡鬧鈴設定。
17. 按住 (D) 至少一秒即可返回現在時間畫面。

註

- 如果您隨時想要退出鬧鈴設定操作，請按 (D) 數次，即可返回手錶設定畫面。

● 若要停止發出警響的鬧鈴

發出鬧鈴音效和/或振動時，按下任何按鈕即可停止。

註

- 預設鬧鈴時間到時，手錶將會發出 10 秒的音效/振動。
- 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。
- 如果您在設定畫面顯示時，有兩到三分鐘沒有執行任何操作，手錶會自動返回現在時間畫面。

啟用整點報時

使用 CASIO WATCHES 手機應用程式來開啟或關閉整點報時。

重要！

- 您無法使用手錶操作變更整點報時設定。使用 CASIO WATCHES 手機應用程式變更設定。

檢查連線

- 當執行下列程序時，請確認手錶畫面上有顯示 ✱ 符號。如果沒有顯示 ✱ 符號，請參閱下列連結資訊。
[與已配對手錶的手機連線](#)

1. 點擊 “CASIO WATCHES” 圖示。
2. 點擊 “我的手錶” 標籤。
3. 選擇 “GM-H5600” 並加以點擊。
4. 選擇您想變更的設定，然後按照畫面執行操作。

註

- 在您設定為 NIGHT TIME 的期間內，整點報時將會停用。

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。

- 您也可以使用 CASIO WATCHES 應用程式關閉鬧鈴。
- 使用 CASIO WATCHES 手機應用程式進行鬧鈴設定
- 若要重新啟動鬧鈴音效和/或振動，請再次將其開啟。

註

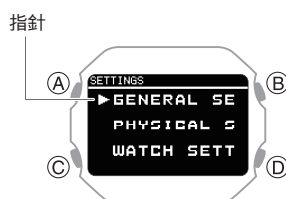
- 若開啟任一鬧鈴，即會顯示指示器。
- 若關閉所有鬧鈴，則不會顯示鬧鈴指示器。



1. 顯示現在時間畫面。
[手錶功能](#)
2. 按住 (C) 至少兩秒。
 如此即可進入「控制模式」。
3. 使用 (C) 選擇 [SETTING]。



4. 按下 (A)。
 這會顯示設定功能表畫面。

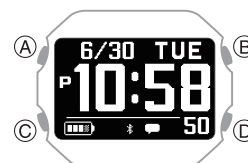


5. 使用 (C) 可將指針移至 [WATCH SETTINGS]。

6. 按下 (A)。
 這會顯示手錶設定畫面。
7. 使用 (C) 可將指針移至 [ALARM]。
8. 按下 (A)。
9. 使用 (C) 可將指針移至您要關閉的鬧鈴。



10. 按下 (A)。
11. 使用 (C) 來選擇 [OFF]。
12. 按下 (A) 以完成設定操作。
 完成設定操作後，會顯示核取標記幾秒鐘，然後鬧鈴選擇畫面會再次出現。
13. 按住 (D) 至少一秒即可返回現在時間畫面。
 • 關閉所有鬧鈴會使 [ALM] (鬧鈴) 從畫面上消失。



註

- 如果在您關閉鬧鈴後，畫面仍顯示 [ALM] (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 8 至 11，直到不再顯示 [ALM] (鬧鈴) 指示器為止。
- 在您關閉所有鬧鈴後，如果 [ALM] (鬧鈴) 仍持續顯示，則表示智能鬧鈴已開啟。關閉智能鬧鈴。
[解除智能鬧鈴](#)

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。



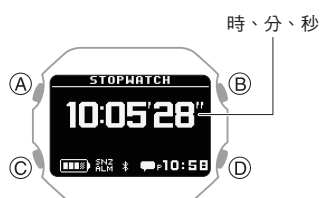
測量經過時間

- 顯示現在時間畫面。
[🔍 手錶功能](#)
- 使用 (C) 選擇 [STOPWATCH]。



- 按下 (A)。
這會顯示秒錶畫面。
- 使用下列操作方式來測量經過時間。

(A) 開始
 ↓
 (A) 停止
 ↓
 (A) 恢復
 ↓
 (A) 停止



- 按下 (D)，將秒錶重設為全部歸零。

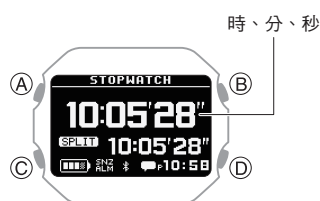
測量中途時間

- 顯示現在時間畫面。
[🔍 手錶功能](#)
- 使用 (C) 選擇 [STOPWATCH]。



- 按下 (A)。
這會顯示秒錶畫面。
- 使用下列操作方式來測量經過時間。

(A) 開始
 ↓
 (D) 中途時間
 ↓
 (A) 停止



- 按下 (D)，將秒錶重設為全部歸零。

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。

- 當電池電量指示器顯示 **LOW** 時，手錶將不再發出振動提示。當電池電量指示器顯示為“CHG”或偏低時，手錶將不再發出嗶聲提示。
- 您可以視需要啟用嗶聲或振動提示。
[🔍 進行音效和振動設定](#)



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。

- 使用 CASIO WATCHES 手機應用程式進行定時器設定

如果手錶已與手機配對，您也可以使用 CASIO WATCHES 手機應用程式來設定定時器開始時間。

[🔍 進行手錶設定](#)

● 使用手錶進行定時器設定

輕鬆設定

使用此程序可以 30 秒為增加單位，來變更定時器的開始時間設定。

- 顯示現在時間畫面。
🔗 手錶功能
- 使用 (C) 選擇 [TIMER]。



- 按下 (A)。
此動作會顯示 TIMER 畫面。
- 按下 (C)。
這會返回輕鬆設定畫面。



- 使用 (C) 來進行定時器設定。
 - 每按一次 (C) 即可以 +30 秒變更數值。
- 按下 (A)。
這會啟動定時器操作。

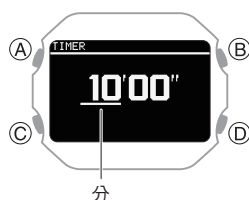
分鐘和秒鐘設定

您可使用以下步驟，以一秒為增加單位，在最多 60 分鐘的範圍內變更定時器的開始時間設定。

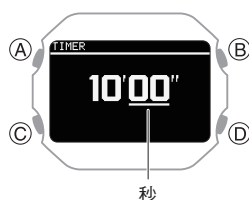
- 顯示現在時間畫面。
🔗 手錶功能
- 使用 (C) 選擇 [TIMER]。



- 按下 (A)。
此動作會顯示 TIMER 畫面。
- 按住 (C) 至少兩秒。
這會使游標出現在分鐘設定下方。
- 使用 (C) 變更定時器的分鐘設定。



- 按下 (A)。
這會將游標移至秒鐘設定。
- 使用 (C) 變更定時器的秒鐘設定。



- 如要返回分鐘設定，請按下 (D)。
- 按下 (A) 以完成設定操作。
完成設定操作後，會顯示核取標記幾秒鐘，然後 TIMER 畫面會再次出現。

註

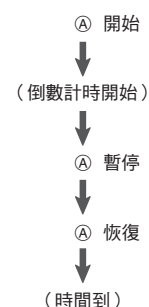
- 若隨時要退出定時器設定操作，請按下 (D)。
- 進行設定時，若兩或三分鐘內沒有進行操作，手錶將自動離開設定操作。

使用定時器

- 顯示現在時間畫面。
🔗 手錶功能
- 使用 (C) 選擇 [TIMER]。



- 按下 (A)。
此動作會顯示 TIMER 畫面。
- 使用以下操作執行定時器操作。



- 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。
- 按下任何按鈕即可停止音效和/或振動。

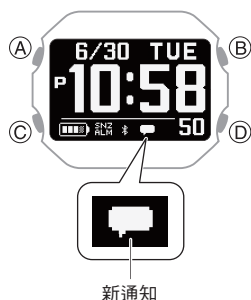
接收手機通知

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。

🔗 配對手錶與手機

您可以在現在時間畫面和「活動功能」中查看新通知。



有了通知清單，您可以查看通知類型，以及收到通知的日期和時間。

指示器：	表示：
	郵件
	SNS
	來電提示、未接來電
	排程
	其他

- 如果沒有新訊息，則會顯示 [NO DATA] 訊息。
- 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

- 接收通知時，手錶將會發出音效和/或振動。您可以視需要啟用或停用音效和振動提示。
🔗 進行音效和振動設定
- 來電通知的音效/振動最長可持續 20 秒，其他所有通知則可持續一秒。

重要！

- 若要接收手機通知，請在手機上進行以下設定。
 - iPhone：進行以下所有設定。
 - 啟用 CASIO WATCHES 手機應用程式通知。
 - 開啟“設定”→“藍牙”→“CASIO GM-H5600”→“分享系統通知”。
 - 針對您想收到通知的各應用程式，請允許接收通知，並確認已勾選（已選取）下列所有方塊：通知鎖定畫面、通知中心、橫幅。
 - 範例：郵件應用程式：“設定”→“郵件”→“通知”
 - Android：啟用以下所有項目。
 - 通知存取
 - 聯絡人存取
 - 通話記錄存取
- 插入通知顯示 1 分鐘後，顯示畫面會返回到插入通知出現之前的畫面。插入通知顯示時，請按下（C）以查看通知內容。
- 顯示下列任一畫面時，不會收到通知。
 - 呼吸訓練準備畫面
 - 呼吸訓練測量畫面
 - 目標步數達成率畫面

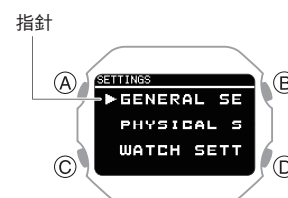
啟用和停用來電提示通知

您可以視需要啟用或停用接收通知。

- 顯示現在時間畫面。
🔗 手錶功能
- 按住（C）至少兩秒。
如此即可進入「控制模式」。
- 使用（C）選擇 [SETTING]。



- 按下（A）。
這會顯示設定功能表畫面。



- 使用（C）可將指針移至 [GENERAL SETTINGS]。
- 按下（A）。
- 使用（C）可將指針移至 [NOTIFICATIONS]。
- 按下（A）。

9. 使用 (C) 來選擇通知接收開啟/關閉設定。

[OFF]	通知已關閉，且不會顯示插入通知。
[ACTIVITY OFF]	只有在活動測量期間，才會關閉通知接收功能。
[NIGHT TIME OFF]	通知接收功能會在指定的夜間時間關閉。
[ACTIVITY & NIGHT TIME OFF]	在活動測量期間和指定的夜間時間中，會關閉通知接收功能。
[ON]	啟用接收和插入通知顯示。

- 插入通知會顯示所接收通知的詳細資料。
- 約一分鐘後，手錶會返回在顯示插入通知前的畫面。

10. 按下 (A) 以完成設定操作。

完成設定操作後，會顯示核取標記幾秒鐘，然後 GENERAL SETTINGS 畫面會再次出現。

11. 按住 (D) 至少一秒即可返回現在時間畫面。

註

- 如果您在設定畫面顯示時，有兩到三分鐘沒有執行任何操作，手錶會自動返回現在時間畫面。

顯示通知內容

1. 顯示現在時間畫面。
🔍 手錶功能
2. 使用 (C) 選擇 [NOTIFICATION]。



3. 按下 (A)。
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。
4. 使用 (C) 可將指針移至欲檢視通知的標題。
5. 按下 (A)。
這會顯示該通知的詳細資料。
 - 您可以使用 (C) 來捲動。
 - 若要返回通知清單，請按下 (D)。
 - 若要返回現在時間畫面，請按住 (D) 至少一秒。

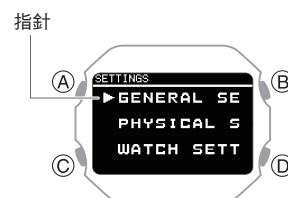
循環插入通知顯示

您可以使用此程序指定簡單顯示或完整顯示插入通知。

1. 顯示現在時間畫面。
🔍 手錶功能
2. 按住 (C) 至少兩秒。
如此即可進入「控制模式」。
3. 使用 (C) 選擇 [SETTING]。



4. 按下 (A)。
這會顯示設定功能表畫面。



5. 使用 (C) 可將指針移至 [GENERAL SETTINGS]。
6. 按下 (A)。
此動作會顯示 GENERAL SETTINGS 畫面。



7. 使用 (C) 可將指針移至 [NOTIFICATION PATTERN]。
8. 按下 (A)。

9. 使用 (C) 可變更顯示類型的設定。

[SIMPLE]	簡單顯示
[FULL]	完整顯示

10. 按下 (A) 以完成設定操作。

完成設定操作後，會顯示核取標記幾秒鐘，然後 GENERAL SETTINGS 畫面會再次出現。

11. 按住 (D) 至少一秒即可返回現在時間畫面。

註

- 如果您在設定畫面顯示時，有兩到三分鐘沒有執行任何操作，手錶會自動返回現在時間畫面。

刪除通知

刪除特定通知

1. 顯示現在時間畫面。
🕒 手錶功能

2. 使用 (C) 選擇 [NOTIFICATION]。



3. 按下 (A)。

這會顯示通知清單。

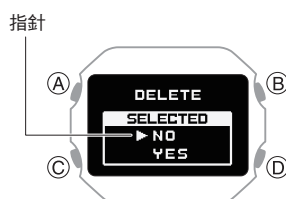
4. 使用 (C) 可將指針移至待刪除通知的標題。

5. 按下 (A)。

這會顯示該通知的詳細資料。

6. 按住 (C) 至少兩秒。

這會顯示資料刪除畫面。



7. 使用 (C) 可將指針移至 [YES]。

- 若要取消資料刪除作業，請將指針移至 [NO]。

8. 按下 (A)。

完成資料刪除操作後，會顯示核取標記幾秒鐘，然後通知清單畫面會再次出現。

刪除所有通知

1. 顯示現在時間畫面。

🕒 手錶功能

2. 使用 (C) 選擇 [NOTIFICATION]。

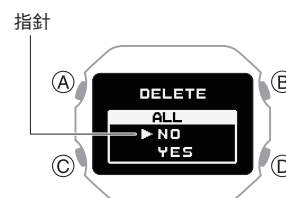


3. 按下 (A)。

這會顯示通知清單。

4. 按住 (C) 至少兩秒。

這會顯示資料刪除畫面。



5. 使用 (C) 可將指針移至 [YES]。

- 若要取消資料刪除作業，請將指針移至 [NO]。

6. 按下 (A)。

資料刪除操作完成後，會出現核取標記幾秒鐘，然後顯示 [NO DATA]。

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 CASIO WATCHES 手機應用程式，否則手機尋找功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. 顯示現在時間畫面。
🔍 手錶功能
2. 按住 (C) 至少兩秒。
如此即可進入「控制模式」。
3. 使用 (C) 選擇 [PHONE FINDER]。



4. 按下 (A)。
此動作將建立手機與手錶間的連線，並且發出手機的鳴音。
• 幾秒之後，手機會發出鳴音。
• 當手機尋找操作失敗時，會顯示 [FAILED]。
5. 按下任何按鈕即可停止音效。
• 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」。
🔍 進入手錶的「飛行功能」

活動測量設定

本節說明如何進行與活動測量相關的設定。所顯示的設定功能表依活動而定。

● 特定活動設定功能表

活動	設定功能表
GYM WORKOUT	TRAINING ALERT
INTERVAL TIMER	TRAINING ALERT INTERVAL TIMER
RUNNING	AUTO LAP AUTO PAUSE TRAINING ALERT
WALKING	

啟用自動單圈計時

若啟用自動單圈計時，則每次跑完您指定的單圈距離時，系統便會記錄該單圈。

使用 CASIO WATCHES 手機應用程式或手錶執行所需操作，以進行自動單圈測量設定。您最多可以將單圈測量距離設定為 10.0 公里，以 0.1 公里為增加單位。

● 使用 CASIO WATCHES 手機應用程式進行自動單圈設定

您必須先使用 CASIO WATCHES 手機應用程式指定「自動單圈計時」距離，才能使用「自動單圈計時」。

檢查連線

- 當執行下列程序時，請確認手錶畫面上有顯示 ✱ 符號。如果沒有顯示 ✱ 符號，請參閱下列連結資訊。
🔍 與已配對手錶的手機連線

1. 點擊“CASIO WATCHES”圖示。
2. 點擊“我的手錶”標籤。
3. 選擇“GM-H5600”並加以點擊。
4. 選擇您想變更的設定，然後按照畫面執行操作。

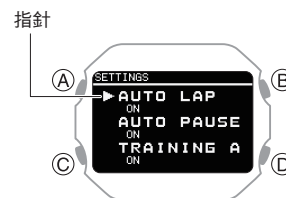
● 使用手錶進行自動單圈設定

1. 顯示現在時間畫面。
🔍 手錶功能
2. 按下 (A)。
如此即可進入「活動功能」。

範例：



3. 使用 (C) 選擇活動。
4. 按下 (A)。
這會顯示測量操作就緒畫面。
5. 按住 (C) 至少兩秒。
這會顯示活動測量設定畫面。



6. 使用 (C) 可將指針移至 [AUTO LAP]。
7. 按下 (A)。
8. 使用 (C) 選擇 [ON]。
• 若要停用自動計圈測量，請選擇 [OFF]。
• 左側的核取標記 (☑) 將指出目前選擇的設定。
9. 按下 (A)。
這會顯示游標，您可以使用游標來設定自動單圈測量距離。

10. 使用 (C) 指定距離值的整數部分。



11. 按下 (A)。

這會將游標移至距離值的小數部分。

12. 使用 (C) 指定距離值的小數部分。



13. 按下 (A) 以完成設定操作。

完成設定操作後，會顯示核取標記幾秒鐘，然後活動測量設定畫面會再次出現。

14. 按下 (D) 即可退出設定畫面。

註

- 進行設定時，若兩或三分鐘內沒有進行操作，手錶將自動離開設定操作。

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。

註

- 從自動暫停功能重新開始測量操作時，手錶顯示將比實際開始的時間要晚，但測量的時間和距離不會受到影響。
- 如果自動暫停功能在啟用後還是無法運作，或如果測量並未繼續進行，請手動暫停並手動恢復測量。

1. 顯示現在時間畫面。

🕒 [手錶功能](#)

2. 按下 (A)。

如此即可進入「活動功能」。

範例：



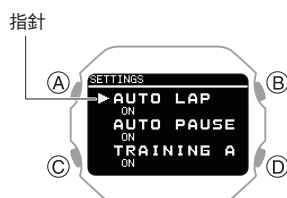
3. 使用 (C) 選擇活動。

4. 按下 (A)。

這會顯示測量操作就緒畫面。

5. 按住 (C) 至少兩秒。

這會顯示活動測量設定畫面。



6. 使用 (C) 可將指針移至 [AUTO PAUSE]。

7. 按下 (A)。

8. 使用 (C) 可將指針移至 [ON] (啟用) 或 [OFF] (停用)。

9. 按下 (A) 以完成設定操作。

完成設定操作後，會顯示核取標記幾秒鐘，然後活動測量設定畫面會再次出現。

10. 按下 (D) 即可退出設定畫面。

註

- 進行設定時，若兩或三分鐘內沒有進行操作，手錶將自動離開設定操作。
- 您也可使用 CASIO WATCHES 手機應用程式來啟用或停用「自動暫停」。

進行訓練警示設定

您可以使用 CASIO WATCHES 手機應用程式指定目標警示間隔，讓您在訓練時能得知燃燒的卡路里、經過時間和行經距離。每次在活動測量期間達到警示目標值時，就會發出音效或振動，並顯示警示畫面通知您。

您可以使用單一手錶操作，將所有透過 CASIO WATCHES 手機應用程式設定的警示切換為開啟或關閉。

● 使用 CASIO WATCHES 手機應用程式指定訓練警示目標值

重要！

- 請注意，您無法使用手錶操作來指定警示目標值。使用 CASIO WATCHES 手機應用程式進行設定。

檢查連線

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

🔍 [與已配對手錶的手機連線](#)

- 📱 點擊 “CASIO WATCHES” 圖示。
- 📱 點擊 “我的手錶” 標籤。
- 📱 選擇 “GM-H5600” 並加以點擊。
- 📱 選擇您想變更的設定，然後按照畫面執行操作。

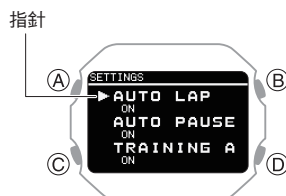
● 使用手錶啟用訓練警示

- 顯示現在時間畫面。
🔍 [手錶功能](#)
- 按下 (A)。
如此即可進入「活動功能」。

範例：



- 使用 (C) 選擇活動。
- 按下 (A)。
這會顯示測量操作就緒畫面。
- 按住 (C) 至少兩秒。
這會顯示活動測量設定畫面。



- 使用 (C) 可將指針移至 [TRAINING ALERT]。
- 按下 (A)。

- 使用 (C) 可將指針移至 [ON]。
 - 如果您要停用訓練警示，請將指針移至 [OFF]。
- 按下 (A) 以完成設定操作。
完成設定操作後，會顯示核取標記幾秒鐘，然後活動測量設定畫面會再次出現。
- 按下 (D) 即可退出設定畫面。

重要！

- 使用 CASIO WATCHES 手機應用程式指定每個項目的警示目標值。您無法使用手錶操作來進行警示目標值設定。

註

- 進行設定時，若兩或三分鐘內沒有進行操作，手錶將自動離開設定操作。

訓練警示螢幕指示燈

在活動測量期間達到指定目標值時，手錶上會出現訓練警示畫面。

指示器：	意義：
 10 CALORIES 200 kcal	已達到燃燒的卡路里目標值。
 00:08' TIMER1 0:08'	已達到經過時間目標值。
 0.2 km DISTANCE1 0.2 km	已達到行經距離目標值。

註

- 可設定的提示次數視活動而定。

警示畫面切換

在活動測量期間達到指定的目標值時，會出現訓練警示畫面。

範例：



- 如果您按下 (A) 或未執行任何操作約九秒鐘，手錶會返回跑步測量畫面。

進行間隔定時器設定

● 使用 CASIO WATCHES 手機應用程式進行間隔定時器設定

您可以使用 CASIO WATCHES 手機應用程式來設定結合多種定時器類型的間隔定時器。

- 如需間隔定時器相關資訊，請參閱下方資訊。

[🔍 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 ✂ 符號。如果沒有顯示 ✂ 符號，請參閱下列連結資訊。

[🔍 與已配對手錶的手機連線](#)

1. 點擊 “CASIO WATCHES” 圖示。
2. 點擊 “我的手錶” 標籤。
3. 選擇 “GM-H5600” 並加以點擊。
4. 選擇您想變更的設定，然後按照畫面執行操作。

● 使用手錶進行間隔定時器設定

- 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](#)

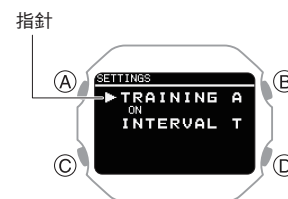
1. 顯示現在時間畫面。
[🔍 手錶功能](#)
2. 按下 (A)。
如此即可進入「活動功能」。
3. 使用 (C) 選擇 [INTERVAL TIMER]。



4. 按下 (A)。

5. 按住 (C) 至少兩秒。

這會顯示間歇訓練設定畫面。



6. 使用 (C) 可將指針移至 [INTERVAL TIMER]。

7. 按下 (A)。

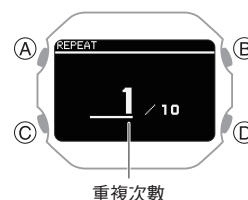
這會顯示間隔定時器設定畫面。



8. 使用 (C) 可將指針移至 [REPEAT]。

9. 按下 (A)。

這會顯示定時器的重複次數 (1 至 10) 設定畫面。



重複次數

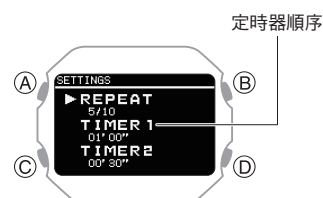
10. 使用 (C) 來指定定時器的重複次數 (自動重複)。

11. 按下 (A)。

完成設定操作後，會顯示核取標記幾秒鐘，然後間隔定時器設定畫面會再次出現。

12. 使用 (C) 來指定定時器的順序。

- 若要設定第一個定時器，請設定 [TIMER1]。

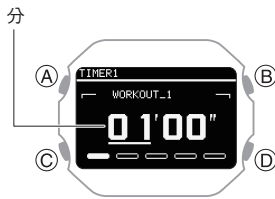


定時器順序

13. 按下 (A)。

這會使游標出現在第一個定時器的分鐘設定。

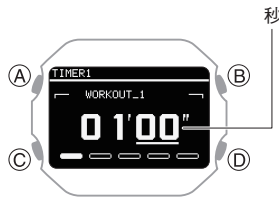
14. 使用 (C) 變更定時器的分鐘設定。



15. 按下 (A)。

這會使游標移至第一個定時器的秒鐘設定。

16. 使用 (C) 變更定時器的秒鐘設定。



17. 按下 (A) 以完成設定操作。

完成設定操作後，會顯示核取標記幾秒鐘，然後間隔定時器設定畫面會再次出現。

18. 視需要多次重複步驟 11 至 16，以進行其他定時器設定。

註

- 在上述程序中按下 (D) 會返回上一個畫面。
- 您可以使用 CASIO WATCHES 手機應用程式來變更定時器名稱。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。

使用應用程式進行設定

本節說明只能透過“CASIO WATCHES”手機應用程式變更的主要手錶設定。

若要使用本節的設定，您必須在手機上安裝“CASIO WATCHES”手機應用程式。

🔗 ① 在手機上安裝必要的應用程式。

指定錶面

現在時間畫面有三種錶面模式可供使用。您可以選擇適合您目前生活方式的模式。

您可以自訂錶面 2 的顯示項目。

重要！

- 您無法使用手錶操作自訂錶面 2 的顯示項目。使用 CASIO WATCHES 手機應用程式進行設定。
- 您可以使用手錶操作來選擇錶面。

🔗 變更錶面

錶面 1



錶面 2

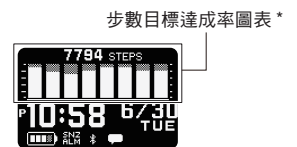


自訂錶面 2 的顯示時，您可以從下列顯示項目中進行選擇。

文字加上值的項目

[STEPS]	今天的步數
[STATUS]	心臟負荷狀態 (Cardio Load Status)
[DISTANCE]	每月跑步距離 • RUN • WALK
[HR]	心率
[MAX MIN]	最大/最小心率
[SLEEP]	• 睡眠分數 + 等級顯示 • 睡眠時間 • 睡眠評估
[CALORIES]	燃燒的卡路里
[ACTIVE]	當天的體能運動時間
日出與日落時間	
月齡	

錶面 3



* 此圖表顯示過去八天 (包括今天) 的步數目標達成率。

進行設定

使用 CASIO WATCHES 手機應用程式來指定您要顯示的現在時間畫面。若為可自訂顯示，您可以指定要包含在顯示畫面上的項目。

重要！

- 您無法使用手錶操作自訂錶面 2 的顯示項目。使用 CASIO WATCHES 手機應用程式進行設定。

檢查連線

- 當執行下列程序時，請確認手錶畫面上有顯示 ✱ 符號。如果沒有顯示 ✱ 符號，請參閱下列連結資訊。
[與已配對手錶的手機連線](#)

1. 點擊 “CASIO WATCHES” 圖示。
2. 點擊 “我的手錶” 標籤。
3. 選擇 “GM-H5600” 並加以點擊。
4. 選擇您想變更的設定，然後按照畫面執行操作。

自訂手錶功能與活動功能

您可以使用 CASIO WATCHES 手機應用程式，來指定在「手錶功能」和「活動功能」中顯示的功能順序。您也可以視需要新增或刪除功能。

重要！

- 您無法在手錶上執行功能自訂操作。請使用 CASIO WATCHES 手機應用程式進行設定。

如需可重新配置或刪除之功能的相關資訊，請參閱下方資訊。

[手錶功能](#)

[活動概述](#)

檢查連線

- 當執行下列程序時，請確認手錶畫面上有顯示 ✱ 符號。如果沒有顯示 ✱ 符號，請參閱下列連結資訊。
[與已配對手錶的手機連線](#)

1. 點擊 “CASIO WATCHES” 圖示。
2. 點擊 “我的手錶” 標籤。
3. 選擇 “GM-H5600” 並加以點擊。
4. 選擇您想變更的設定，然後按照畫面執行操作。

註

- 新增或刪除功能可能會變更設定。
- 即使您移除年曆（日出與日落時間，以及月齡）功能，您仍可在現在時間畫面上顯示日出與日落時間。

進行活動測量顯示設定

活動測量畫面有多種類型，每個活動最多可登錄 7 個畫面。

在登錄畫面中，您可以指定每個活動測量進行時應顯示的畫面。

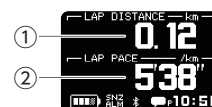
重要！

- 您可以使用 CASIO WATCHES 手機應用程式指定活動測量畫面。您無法使用手錶操作來進行活動測量畫面設定。

- 畫面 1 固定為「測量畫面 1」。從「測量畫面 1」以外的畫面中，選擇畫面 2 至 7。

測量畫面 1

從下列選項中，選擇要顯示在畫面 2 到 7 的畫面。

測量畫面 2**測量畫面 3**

- 您可以自訂顯示於測量畫面 1 至 3 的 ① 上方和 ② 下方部分的項目。您也可以使用 CASIO WATCHES 手機應用程式透過手機自訂項目。

心率測量畫面



① 目標心率區間值

② 目前心率

現在時間畫面



① 現在時間

② 測量開始後的移動時間

年曆畫面



① 測量日期

② 測量日期月齡

③ 測量日期日出時間

④ 測量日期日落時間

⑤ 測量開始後的移動時間

間隔定時器畫面



① 間隔定時器值

② 重複次數

③ 總測量時間

註

- 若為 INTERVAL TIMER，畫面 1 會顯示間隔定時器畫面。

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 ✱ 符號。如果沒有顯示 ✱ 符號，請參閱下列連結資訊。

[與已配對手錶的手機連線](#)

1. 點擊 “CASIO WATCHES” 圖示。
2. 點擊 “我的手錶” 標籤。
3. 選擇 “GM-H5600” 並加以點擊。
4. 選擇您想變更的設定，然後按照畫面執行操作。

使用手機的 GPS

執行 RUNNING/WALKING 測量時，您手機的 GPS 可用來修正手錶內建加速感應器所計算出的距離。這可提升距離計算的準確性。

您可以使用 CASIO WATCHES 手機應用程式來啟用或停用手機的 GPS 使用。

檢查連線

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

[與已配對手錶的手機連線](#)

1. 點擊 “CASIO WATCHES” 圖示。
2. 點擊 “我的手錶” 標籤。
3. 選擇 “GM-H5600” 並加以點擊。
4. 選擇您想變更的設定，然後按照畫面執行操作。

啟用手腕感應器

您可以使用 CASIO WATCHES 手機應用程式來啟用或停用手腕感應器，讓手錶自行偵測是否佩戴在您的手腕上。

- 在初始原廠預設設定中，便已啟用手腕感應器。

重要！

- 您無法使用手錶操作變更手腕感應器設定。請使用 CASIO WATCHES 手機應用程式進行設定。

檢查連線

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

[🔗 與已配對手錶的手機連線](#)

1.  點擊 “CASIO WATCHES” 圖示。
2.  點擊 “我的手錶” 標籤。
3.  選擇 “GM-H5600” 並加以點擊。
4.  點擊 “手錶設定”。
5.  點擊 “尋找已配戴的手錶”。
6.  啟用 “開啟”。

指定您想要的就寢時間和起床時間

您可以使用 CASIO WATCHES 手機應用程式來指定就寢時間和起床時間。

重要！

- 您無法使用手錶操作來進行就寢時間與起床時間設定。請使用 CASIO WATCHES 手機應用程式進行設定。

檢查連線

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

[🔗 與已配對手錶的手機連線](#)

1.  點擊 “CASIO WATCHES” 圖示。
2.  點擊 “我的手錶” 標籤。
3.  選擇 “GM-H5600” 並加以點擊。
4.  點擊 “LIFE LOG”。
5.  點擊 “睡眠”。
6.  進行 “睡眠時間” 和 “起床時間” 設定。

指定每日步數目標

您可以使用 CASIO WATCHES 指定每日步數目標值。

重要！

- 您無法使用手錶操作來指定目標值。使用 CASIO WATCHES 手機應用程式進行設定。

檢查連線

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

[🔗 與已配對手錶的手機連線](#)

1.  點擊 “CASIO WATCHES” 圖示。
2.  在畫面右上角，點擊 。
3.  點擊 “使用者個人資料”。
4.  選擇您想變更的設定，然後按照畫面執行操作。

註

- 除了目標值之外，您也可以設定在達到目標時提醒您。

進行手錶設定

在手錶與 CASIO WATCHES 手機應用程式間建立連線後，您可以使用手機應用程式進行各種手錶功能設定，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 ✱ 符號。如果沒有顯示 ✱ 符號，請參閱下列連結資訊。

[與已配對手錶的手機連線](#)

1. 點擊 “CASIO WATCHES” 圖示。
2. 點擊 “我的手錶” 標籤。
3. 選擇 “GM-H5600” 並加以點擊。
4. 選擇您想變更的設定，然後按照畫面執行操作。

其他設定

本節說明其他您可以調整的手錶設定。

變更錶面

現在時間畫面有三種錶面模式可供使用。您可以選擇適合您目前生活方式的模式。

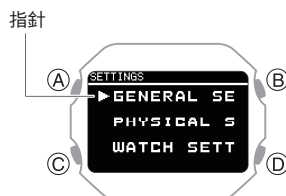
如需三種錶面的詳細資訊，請參閱連結中的資訊。

[指定錶面](#)

1. 顯示現在時間畫面。
[手錶功能](#)
2. 按住 (C) 至少兩秒。
如此即可進入「控制模式」。
3. 使用 (C) 選擇 [SETTING]。



4. 按下 (A)。
這會顯示設定功能表畫面。



5. 使用 (C) 可將指針移至 [WATCH SETTINGS]。
6. 按下 (A)。
7. 使用 (C) 可將指針移至 [WATCH FACE]。

8. 按下 (A)。

9. 使用 (C) 可將指針移至您想要選擇的錶面。



- 如需顯示和自訂各錶面的詳細資訊，請參閱下方資訊。

[指定錶面](#)

10. 按下 (A) 以完成設定操作。

完成設定操作後，會顯示核取標記幾秒鐘，然後錶面設定畫面會再次出現。

11. 按住 (D) 至少一秒即可返回現在時間畫面。

開啟靜音模式

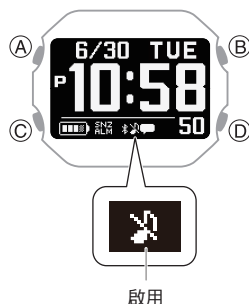
開啟靜音模式時，無論響聲與振動通知設定為何，手錶只會進行振動通知。進行通知或按鈕操作時，不會開啟照明。

- 顯示現在時間畫面。

🔍 手錶功能

- 按住 (D) 至少三秒鐘來開啟或關閉靜音模式。

- 開啟靜音模式時，螢幕會顯示 [🔕]。



啟用

註

- 如果關閉響聲提示和振動並開啟靜音模式，則不會執行響聲、振動和燈光通知操作。

啟用步數提醒

當手錶判斷您未在指定時間內達到足夠的步數時，「步數提醒」會顯示指標，並發出音效或振動警示。這項實用的回饋能夠幫助您達成運動目標。

如果手錶執行此步數提醒提示操作，請嘗試行走約五分鐘。

- 顯示現在時間畫面。

🔍 手錶功能

- 按住 (C) 至少兩秒。

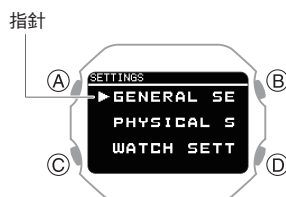
如此即可進入「控制模式」。

- 使用 (C) 選擇 [SETTING]。



- 按下 (A)。

這會顯示設定功能表畫面。



- 使用 (C) 可將指針移至 [GENERAL SETTINGS]。

- 按下 (A)。

此動作會顯示 GENERAL SETTINGS 畫面。



- 使用 (C) 可將指針移至 [STEP REMINDER]。

- 按下 (A)。

- 使用 (C) 選擇您想要的步數提醒開啟/關閉設定。

[OFF]	步數提醒功能關閉
[ON]	步數提醒功能開啟

- 按下 (A) 以完成設定操作。

完成設定操作後，會顯示核取標記幾秒鐘，然後步數提醒功能設定畫面會再次出現。

- 按住 (D) 至少一秒即可返回現在時間畫面。

註

- 如果您在設定畫面顯示時，有兩到三分鐘沒有執行任何操作，手錶會自動返回現在時間畫面。
- 即使已開啟步數提醒功能，如果出現下列任一情況，則手錶不會發出通知。
 - 當手錶偵測到並未佩戴時
 - 當現在時間處於您所指定的就寢時間和起床時間之期間範圍內
 - 活動正在進行時
 - 電池電量指示器為 **LOW** 或更低時
 - 感應器發生錯誤時
- 如果行為分析未偵測到步行和跑步，手錶可能會通知您步數提醒功能已判斷您的步數偏低。

● 清除進行中的通知

按下任何按鈕即可清除進行中的步數提醒通知。

指定夜間時間

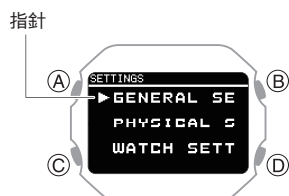
指定您的夜間時間。

指定夜間時間後，您可以從手機連結通知接收以及您的心率測量設定 NIGHT TIME。

- 顯示現在時間畫面。
🔍 手錶功能
- 按住 (C) 至少兩秒。
如此即可進入「控制模式」。
- 使用 (C) 選擇 [SETTING]。



- 按下 (A)。
這會顯示設定功能表畫面。



- 使用 (C) 可將指針移至 [GENERAL SETTINGS]。
- 按下 (A)。
此動作會顯示 GENERAL SETTINGS 畫面。



- 使用 (C) 可將指針移至 [NIGHT TIME]。

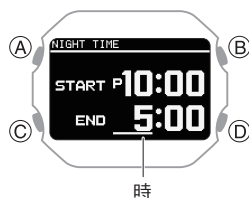
- 按下 (A)。
這會使游標出現在夜間開始時間的小時設定。
- 使用 (C) 變更開始時間的小時設定。



- 按下 (A)。
這會使游標移到開始時間的分鐘設定。
- 使用 (C) 變更開始時間的分鐘設定。



- 按下 (A)。
這會使游標移到結束時間的小時設定。
- 使用 (C) 變更結束時間的小時設定。



- 按下 (A)。
這會使游標移到結束時間的分鐘設定。

- 使用 (C) 變更結束時間的分鐘設定。



- 按下 (A) 以完成設定操作。
完成設定操作後，會顯示核取標記幾秒鐘，然後夜間時間設定畫面會再次出現。
- 按住 (D) 至少一秒即可返回現在時間畫面。

註

- 允許的夜間時間設定範圍不少於六小時，且不過過 12 小時。如果您的設定超出此範圍，結束時間會自動修正，使設定位於允許的範圍內。
- 如果您在設定畫面顯示時，有兩到三分鐘沒有執行任何操作，手錶會自動返回現在時間畫面。
- 如果執行睡眠測量時選擇了心率測量的 [ACTIVITY & NIGHT TIME ON] 設定，則睡眠測量將會從設定的 NIGHT TIME 時間開始執行。請針對 NIGHT TIME 時間設定指定您的正常睡眠時間（就寢與起床時間）。

進行音效和振動設定

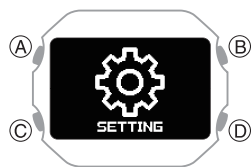
除了按鈕操作與通知音效和振動以外，手錶也會使用音效和振動進行提示。您可以使用下列程序來啟用或停用音效和振動。

註

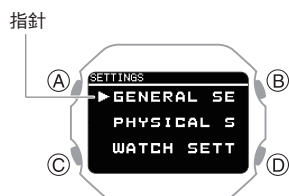
- 無法變更音效或振動的模式和持續時間。
- 無論嗶聲和振動提示設定為何，當您執行按鈕操作或提示操作開始時，照明都會亮起。執行按鈕操作或通知操作時開啟的照明無法關閉。

進行操作音效和振動設定

- 顯示現在時間畫面。
🔍 手錶功能
- 按住 (C) 至少兩秒。
如此即可進入「控制模式」。
- 使用 (C) 選擇 [SETTING]。



- 按下 (A)。
這會顯示設定功能表畫面。



- 使用 (C) 可將指針移至 [GENERAL SETTINGS]。
- 按下 (A)。
此動作會顯示 GENERAL SETTINGS 畫面。



- 使用 (C) 可將指針移至 [BEEP/VIBE]。
- 按下 (A)。
- 使用 (C) 可將指針移至 [BUTTON OPERATION]。
- 按下 (A)。
- 使用 (C) 選擇操作音效和振動設定。

	操作鳴音	操作振動
[BEEP+VIBE]	開啟	開啟
[BEEP]	開啟	關閉
[VIBE]	關閉	開啟
[OFF]	關閉	關閉

- 按下 (A) 以完成設定操作。
完成設定操作後，會顯示核取標記幾秒鐘，然後音效和振動設定畫面會再次出現。
- 按住 (D) 至少一秒即可返回現在時間畫面。

註

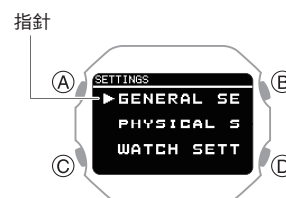
- 如果您在設定畫面顯示時，有兩到三分鐘沒有執行任何操作，手錶會自動返回現在時間畫面。

進行通知音效和振動設定

- 顯示現在時間畫面。
🔍 手錶功能
- 按住 (C) 至少兩秒。
如此即可進入「控制模式」。
- 使用 (C) 選擇 [SETTING]。



- 按下 (A)。
這會顯示設定功能表畫面。



- 使用 (C) 可將指針移至 [GENERAL SETTINGS]。
- 按下 (A)。
此動作會顯示 GENERAL SETTINGS 畫面。



- 使用 (C) 可將指針移至 [BEEP/VIBE]。
- 按下 (A)。
- 使用 (C) 可將指針移至 [NOTIFICATIONS]。
- 按下 (A)。

11. 使用 (C) 選擇通知音效和振動設定。

	通知鳴音	通知振動
[BEEP+VIBE]	開啟	開啟
[BEEP]	開啟	關閉
[VIBE]	關閉	開啟
[USER]	僅針對使用者指定的設定項目開啟	
[OFF]	關閉	關閉

- 您可以使用 CASIO WATCHES 手機應用程式變更 [USER] 設定項目。

12. 按下 (A) 以完成設定操作。

完成設定操作後，會顯示核取標記幾秒鐘，然後音效和振動設定畫面會再次出現。

13. 按住 (D) 至少一秒即可返回現在時間畫面。

註

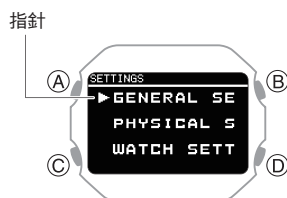
- 如果您在設定畫面顯示時，有兩到三分鐘沒有執行任何操作，手錶會自動返回現在時間畫面。

進行自動照明設定

- 顯示現在時間畫面。
🔗 手錶功能
- 按住 (C) 至少兩秒。
如此即可進入「控制模式」。
- 使用 (C) 選擇 [SETTING]。



- 按下 (A)。
這會顯示設定功能表畫面。



- 使用 (C) 可將指針移至 [GENERAL SETTINGS]。
- 按下 (A)。
此動作會顯示 GENERAL SETTINGS 畫面。
- 使用 (C) 可將指針移至 [LIGHT]。
- 按下 (A)。
- 使用 (C) 可將指針移至 [AUTO LIGHT]。
- 按下 (A)。
- 使用 (C) 可將指針移至 [OFF] (停用) 或 [ON] (啟用)。
- 按下 (A) 以完成設定操作。
完成設定操作後，會顯示核取標記幾秒鐘，然後自動照明設定畫面會再次出現。
- 按住 (D) 至少一秒即可返回現在時間畫面。

指定照明持續時間

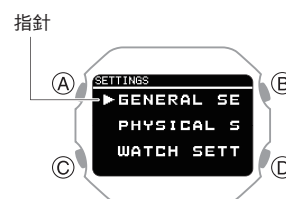
您可以選擇 1.5 秒或五秒作為照明持續時間。
照明持續時間設定如下所述。

- 透過按鈕操作觸發的照明
- 自動燈光照明
- 透過自動計圈、通知、鬧鈴或其他通知操作觸發的照明

- 顯示現在時間畫面。
🔗 手錶功能
- 按住 (C) 至少兩秒。
如此即可進入「控制模式」。
- 使用 (C) 選擇 [SETTING]。



- 按下 (A)。
這會顯示設定功能表畫面。



- 使用 (C) 可將指針移至 [GENERAL SETTINGS]。

6. 按下 (A)。

此動作會顯示 GENERAL SETTINGS 畫面。

7. 使用 (C) 可將指針移至 [LIGHT]。

8. 按下 (A)。

9. 使用 (C) 可將指針移至 [DURATION]。

10. 按下 (A)。

11. 按下 (C) 以選擇照明持續時間。

[1.5s]	照明 1.5 秒
[5.0s]	照明 5 秒

12. 按下 (A) 以完成設定操作。

完成設定操作後，會顯示核取標記幾秒鐘，然後照明持續時間設定畫面會再次出現。

13. 按住 (D) 至少一秒即可返回現在時間畫面。

註

- 如果您在設定畫面顯示時，有兩到三分鐘沒有執行任何操作，手錶會自動返回現在時間畫面。

啟用節電功能

若您打算長時間不使用本產品，可切換至「節電功能」模式以節省電力。

1. 顯示現在時間畫面。

🔍 手錶功能

2. 按住 (C) 至少兩秒。

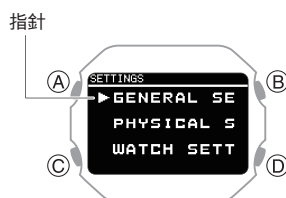
如此即可進入「控制模式」。

3. 使用 (C) 選擇 [SETTING]。



4. 按下 (A)。

這會顯示設定功能表畫面。



5. 使用 (C) 可將指針移至 [GENERAL SETTINGS]。

6. 按下 (A)。

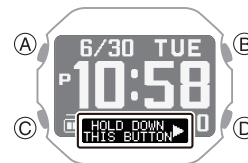
此動作會顯示 GENERAL SETTINGS 畫面。



7. 使用 (C) 可將指針移至 [POWER SAVING]。

8. 按下 (A)。

這會啟用節電功能，並在畫面底部顯示 [HOLD DOWN THIS BUTTON]。



註

- 如果您在設定畫面顯示時，有兩到三分鐘沒有執行任何操作，手錶會自動返回現在時間畫面。
- 在節電功能狀態下，鬧鈴和整點報時通知作業將會停用。

停用節電功能

按住 (D) 至少兩秒即可停用節電功能。

- 停用節電功能會使畫面底部的 [HOLD DOWN THIS BUTTON] 消失。

變更長度和重量單位

您可以選擇公制單位 (km、m、cm、kg) 或英制單位 (mile、yd、ft、lb) 來呈現長度 (身高、距離) 和重量 (體重) 值。

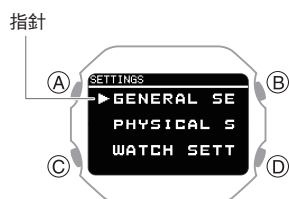
重要！

- 當東京 (TOKYO) 為居住城市時，數值單位會固定為公制單位 (km、m、cm、kg)，且無法變更。

- 顯示現在時間畫面。
🔍 手錶功能
- 按住 (C) 至少兩秒。
如此即可進入「控制模式」。
- 使用 (C) 選擇 [SETTING]。



- 按下 (A)。
這會顯示設定功能表畫面。



- 使用 (C) 可將指針移至 [GENERAL SETTINGS]。
- 按下 (A)。
此動作會顯示 GENERAL SETTINGS 畫面。



- 使用 (C) 可將指針移至 [UNITS]。
- 按下 (A)。
- 使用 (C) 可將指針移至 [LENGTH & WEIGHT]。
- 按下 (A)。
- 使用 (C) 選擇您要的長度和重量單位。

[km/m/cm & kg]	公制系統
[mile/yd/ft & lb]	英制系統

- 按下 (A) 以完成設定操作。
完成設定操作後，會顯示核取標記幾秒鐘，然後單位設定畫面會再次出現。
- 按住 (D) 至少一秒即可返回現在時間畫面。

註

- 如果您在設定畫面顯示時，有兩到三分鐘沒有執行任何操作，手錶會自動返回現在時間畫面。
- 您也可以使用 CASIO WATCHES 手機應用程式來變更長度單位。

指定卡路里顯示單位

您可以使用以下程序來選擇卡路里 (kcal) 或焦耳 (kJ) 作為燃燒的卡路里單位。

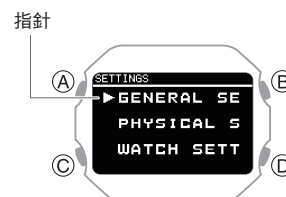
重要！

- 當東京 (TOKYO) 為居住城市時，燃燒的卡路里單位會固定為千卡 (kcal)，無法變更。

- 顯示現在時間畫面。
🔍 手錶功能
- 按住 (C) 至少兩秒。
如此即可進入「控制模式」。
- 使用 (C) 選擇 [SETTING]。



- 按下 (A)。
這會顯示設定功能表畫面。



- 使用 (C) 可將指針移至 [GENERAL SETTINGS]。
- 按下 (A)。
此動作會顯示 GENERAL SETTINGS 畫面。



7. 使用 (C) 可將指針移至 [UNITS]。
8. 按下 (A)。
9. 使用 (C) 可將指針移至 [ENERGY]。
10. 按下 (A)。
11. 使用 (C) 選擇您要的卡路里單位。

[kcal]	千卡
[kJ]	千焦耳

12. 按下 (A) 以完成設定操作。
完成設定操作後，會顯示核取標記幾秒鐘，然後單位設定畫面會再次出現。
13. 按住 (D) 至少一秒即可返回現在時間畫面。

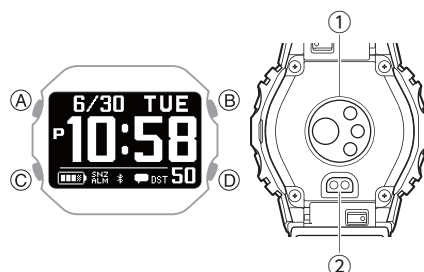
註

- 如果您在設定畫面顯示時，有兩到三分鐘沒有執行任何操作，手錶會自動返回現在時間畫面。
- 您也可以使用 CASIO WATCHES 手機應用程式來變更燃燒的卡路里單位。

基本資訊

本節提供每個手錶部分的名稱，以及您需要知道的基本資訊和操作。

一般指南



A 按鈕

在顯示現在時間畫面時按下此按鈕，可切換為「活動功能」。

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和變更。

B 按鈕

按下以開啟照明。

C 按鈕

在顯示現在時間畫面時，按住此按鈕至少兩秒鐘可切換為「控制模式」。

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

按住此按鈕至少一秒，即可返回現在時間畫面。

進行設定時，按下此按鈕即會返回前一顯示畫面。

① 光學感應器（心率偵測）

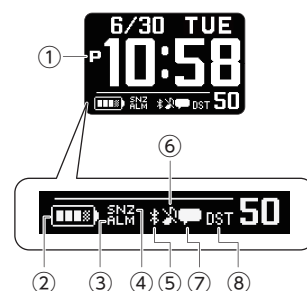
偵測脈搏以進行心率測量。

② 充電端子

在此處插上電源線，可連接至具有 USB 端子的裝置以進行充電。

🔌 替手錶充電

指示器



- ① 使用 12 小時制時，會在下午時間顯示。
- ② 顯示目前的電池電量。
- ③ 在鬧鈴或智能鬧鈴開啟時顯示。
- ④ 在鬧鈴或智能鬧鈴貪睡功能開啟時顯示。
- ⑤ 飛行功能/Bluetooth 圖示
✈️：「飛行功能」啟用時顯示。
📶：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。
- ⑥ 表示手錶處於靜音模式。
- ⑦ 手機上有新通知時顯示。
- ⑧ 手錶時間為夏令時間時顯示。

在昏暗的環境中檢視錶面

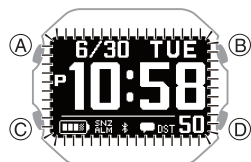
手錶具備可照亮錶面的燈光，以便在昏暗的環境中讀錶。

- 每次您執行按鈕操作時，照明都會開啟。
- 當自動計圈、通知或鬧鈴等音效或振動開始時，照明會開啟。透過通知操作開啟的照明無法關閉。

● 手動使錶面亮起

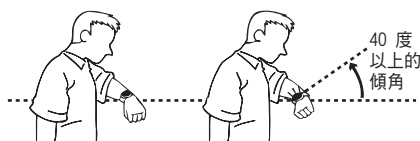
按下 (B) 以開啟照明。

- 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。



如需啟用「自動照明」的相關資訊，請參閱下方資訊。

🔗 進行自動照明設定

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。

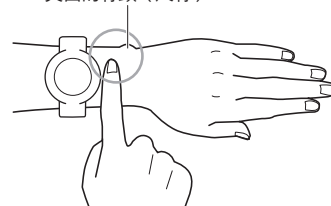
將手錶繫在手腕上

以正確方式將手錶佩戴在手腕上，是取得準確心率、呼吸訓練和睡眠測量數值的關鍵。特別是在跑步或進行其他劇烈運動時使用手錶，請進行以下所述的調整，以確保手錶不會搖晃或移位。

1. 將手錶寬鬆地繫扣在手腕上。
2. 調整手錶位置，使手錶側邊與手腕上突出的骨頭（尺骨）之間，至少有一根手指的寬度。

- 此骨頭的位置和形狀因人而異。
- 當您將裝置佩戴在右邊手腕上時，請將手指放在手錶左側。

突出的骨頭（尺骨）



3. 判斷適合手錶的最佳手腕位置後，請牢牢地拉緊錶帶，以防止手錶在手腕上滑動。

重要！

- 牢牢扣緊以進行心率或其他測量的錶帶，會阻礙空氣通過錶帶下方並導致您流汗，進而刺激皮膚。測量心率後，請鬆開錶帶，讓您可以在手錶和手腕間放入一根手指。
- 長時間佩戴手錶、流汗或特定使用環境會產生皮疹風險。為避免發生皮膚問題，請定期將手錶從手腕上取下，讓肌膚有時間休息。
- 若您可看到手錶背部發出綠光，表示手錶並未正確繫扣在您的手腕上。
- 在呼吸訓練測量期間，保持手臂靜止不動。
- 如需測量血氧水平時佩戴手錶方式的詳細資訊，請參閱以下資訊。
🔍 測量您的血氧水平

更新手錶的軟體版本

更新（升級）手錶軟體可改善功能和手錶操作。

請確定您持續將手錶軟體更新為最新版本。

● 更新手錶軟體

您應使用 CASIO WATCHES 手機應用程式來更新（升級）您的手錶軟體。

CASIO WATCHES 手機應用程式畫面上的通知會告知您有可用的軟體更新。遵循畫面上的指示來更新軟體。

檢查連線

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

🔍 與已配對手錶的手機連線

1. 📱 點擊 “CASIO WATCHES” 圖示。
2. 📱 點擊 “我的手錶” 標籤。
3. 📱 選擇 “GM-H5600” 並加以點擊。
4. 📱 執行畫面上顯示的操作來更新手錶軟體版本。

重要！

- 更新手錶軟體時，請確認顯示的是「手錶功能」計時畫面。
- 軟體更新最多可能需要 30 分鐘。
- 建議您在開始更新軟體之前，先將手錶連接至充電線並進行充電。

重設手錶設定

本節說明如何將手錶時間、日期和其他設定，以及日誌恢復成初始原廠預設。

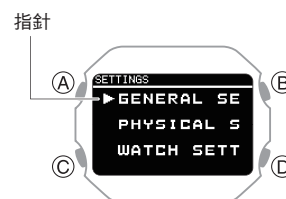
重要！

- 執行重設操作後，即無法還原預先重設的設定。
- 手錶在下述情況無法重設設定。
– 電池電量指示器為 **LOW** 或更低時

1. 顯示現在時間畫面。
🔍 手錶功能
2. 按住 (C) 至少兩秒。
如此即可進入「控制模式」。
3. 使用 (C) 選擇 [SETTING]。



4. 按下 (A)。
這會顯示設定功能表畫面。



5. 使用 (C) 可將指針移至 [GENERAL SETTINGS]。
6. 按下 (A)。
此動作會顯示 GENERAL SETTINGS 畫面。
7. 使用 (C) 可將指針移至 [RESET]。
8. 按下 (A)。

9. 使用 (C) 可將指針移至 [YES]。

- 若要停止重設操作，請將指針移至 [NO]。

10. 按下 (A)。

重設操作完成後，手錶會返回現在時間畫面。重設操作完成時，[AC] 會出現在畫面右下角。

11. 按下 (A) 以從畫面上清除 [AC]。

註

- 重設手錶亦會刪除手錶與手機的配對資訊，並解除其配對。

進入手錶的「飛行功能」

只要您在醫院、飛機上或任何其他可能無法與手機連線的場所時，請開啟手錶的「飛行功能」。若要關閉「飛行功能」，請再執行一次相同的操作。

1. 顯示現在時間畫面。

🔍 手錶功能

2. 按住 (C) 至少兩秒。

如此即可進入「控制模式」。

3. 使用 (C) 選擇 [AIRPLANE MODE]。



4. 按下 (A)。

5. 使用 (C) 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 (A) 以完成設定操作。

完成設定操作後，會顯示核取標記幾秒鐘，然後「飛行功能」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」。

規格

精準度：

無法透過與手機通訊進行時間調整時，精準度為每月 ±15 秒。

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

自動時間校正

簡易時間設定

功能重新排序與功能編號說明

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

資料更新

更新時區和夏令時間規則資訊

活動功能設定

活動重新排序與活動編號

活動顯示自訂

目標警示設定 (時間、距離、燃燒的卡路里)

活動日誌資料管理

活動日誌資料、計圈資料管理

訓練分析結果

通知

手機尋找

通訊規格

Bluetooth®

頻段：2400 MHz 至 2480 MHz

傳輸功率：1.6 mW (2 dBm)

通訊範圍：最遠 2 公尺 (視環境而定)

活動功能：

多項運動 (跑步、步行等)

使用加速計資料計算的距離、速度、配速和其他資訊

自動/手動計圈

自動暫停

訓練分析：

心臟負荷狀態

活動日誌資料：

最多 100 趟跑步，每趟跑步最多 200 次計圈記錄
測量時間、距離、配速、跑步指數（使用手機 GPS 時）、燃燒的卡路里、使用的能量來源、心率、最大心率、心臟負荷、步頻、最大步頻、步幅

手腕心率測量：

測量範圍：30 至 220 bpm
目標心率設定
圖形心率區間
心率圖表
最大/最小心率

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

血氧水平*：

測量範圍：80% 至 100%
測量單位：1%
* 血氧水平測量功能並非用於診斷特定疾病的醫療裝置。此功能僅供一般健康維護之用。

睡眠測量：

睡眠恢復狀態：6 階段
睡眠恢復等級顯示
睡眠狀態：5 階段
睡眠分數顯示範圍：1 至 100
測量單位：1
自律神經狀態：5 階段
自律神經狀態分數範圍：-10 至 +10
測量單位：0.1

呼吸訓練：

設定範圍：2 至 20 分鐘
設定單位：1 分鐘
生物回饋
每個區間所用時間的摘要

生活日誌：

步數
步數圖表（週、月、6 個月）
燃燒的卡路里測量
活動時間測量

年曆：

日出/日落時間（若計算結果基於某種原因而無法輸出，或是位置在南緯 65.0° 至北緯 65.0° 以外地區，會顯示 [-:--]。）
月齡

秒錶：

測量單位：1 秒鐘
測量範圍：99:59'59"（100 小時）
中途時間

定時器：

設定單位：1 秒鐘
測量單位：1 秒鐘
設定上限：60 分鐘

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：

節電功能
LED 背光（全自動照明、超亮照明、殘照機能、1.5 秒或 5 秒選擇性照明持續時間）
充電等級指示
操作音效啟用/停用
振動
飛行功能
4 個鬧鈴（具備貪睡鬧鈴）
智能鬧鈴（具備貪睡鬧鈴）
步數提醒

配件：

充電線
拆箱時，請檢查以確認內含所有物品。若缺少任何東西，請聯絡原始零售商。

電源供應：

鋰離子電池

耗電量：

0.1 W*
* 待機耗電量係依（EU）2023/826 之要求測得。

電池壽命：

下表中的電池運作時間為一般準則。運作時間會因顯示時間和手錶使用方式而異。

手錶功能

設定	電池壽命 （約略估計）
心率 *1 + 睡眠	
[ACTIVITY & NIGHT TIME ON] + 睡眠時佩戴（8 小時）	6 天
[ACTIVITY & NIGHT TIME ON] + 睡眠時未佩戴	1 個月
[ON] + 睡眠時佩戴（8 小時）	3 天
[ON] + 睡眠時未佩戴	4 天
[OFF]	1 個月

活動功能

設定	電池壽命 （約略估計）
心率 *1	
[ACTIVITY & NIGHT TIME ON] 或 [ON]	35 小時

***1 心率測量設定**

- [ACTIVITY & NIGHT TIME ON]：僅在活動期間和夜間時間啟用
- [ON]：一律啟用
- [OFF]：一律關閉（睡眠時無測量。）

規格若有變更，恕不另行通知。

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	阿德雷德 +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
FERNANDO DE NORONHA	費爾南多·迪諾羅尼亞 -2
PRAIA	培亞 -1

- 以上表格資訊為截至 2025 年 1 月的最新資訊。
- 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、阿德雷德	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

- 以上表格資訊為截至 2025 年 1 月的最新資訊。

體能類別

男士

年齡	評估	值
24 或以下	VERY LOW	<32
	LOW	32-37
	FAIR	38-43
	MODERATE	44-50
	GOOD	51-56
	VERY GOOD	57-62
	ELITE	>62
25-29	VERY LOW	<31
	LOW	31-35
	FAIR	36-42
	MODERATE	43-48
	GOOD	49-53
	VERY GOOD	54-59
	ELITE	>59
30-34	VERY LOW	<29
	LOW	29-34
	FAIR	35-40
	MODERATE	41-45
	GOOD	46-51
	VERY GOOD	52-56
	ELITE	>56
35-39	VERY LOW	<28
	LOW	28-32
	FAIR	33-38
	MODERATE	39-43
	GOOD	44-48
	VERY GOOD	49-54
	ELITE	>54
40-44	VERY LOW	<26
	LOW	26-31
	FAIR	32-35
	MODERATE	36-41
	GOOD	42-46
	VERY GOOD	47-51
	ELITE	>51
45-49	VERY LOW	<25
	LOW	25-29
	FAIR	30-34
	MODERATE	35-39
	GOOD	40-43
	VERY GOOD	44-48
	ELITE	>48
50-54	VERY LOW	<24
	LOW	24-27
	FAIR	28-32
	MODERATE	33-36
	GOOD	37-41
	VERY GOOD	42-46
	ELITE	>46
55-59	VERY LOW	<22
	LOW	22-26
	FAIR	27-30
	MODERATE	31-34
	GOOD	35-39
	VERY GOOD	40-43
	ELITE	>43

年齡	評估	值
60 或以上	VERY LOW	<21
	LOW	21-24
	FAIR	25-28
	MODERATE	29-32
	GOOD	33-36
	VERY GOOD	37-40
	ELITE	>40

女士

年齡	評估	值
24 或以下	VERY LOW	<27
	LOW	27-31
	FAIR	32-36
	MODERATE	37-41
	GOOD	42-46
	VERY GOOD	47-51
	ELITE	>51
25-29	VERY LOW	<26
	LOW	26-30
	FAIR	31-35
	MODERATE	36-40
	GOOD	41-44
	VERY GOOD	45-49
	ELITE	>49
30-34	VERY LOW	<25
	LOW	25-29
	FAIR	30-33
	MODERATE	34-37
	GOOD	38-42
	VERY GOOD	43-46
	ELITE	>46
35-39	VERY LOW	<24
	LOW	24-27
	FAIR	28-31
	MODERATE	32-35
	GOOD	36-40
	VERY GOOD	41-44
	ELITE	>44
40-44	VERY LOW	<22
	LOW	22-25
	FAIR	26-29
	MODERATE	30-33
	GOOD	34-37
	VERY GOOD	38-41
	ELITE	>41
45-49	VERY LOW	<21
	LOW	21-23
	FAIR	24-27
	MODERATE	28-31
	GOOD	32-35
	VERY GOOD	36-38
	ELITE	>38
50-54	VERY LOW	<19
	LOW	19-22
	FAIR	23-25
	MODERATE	26-29
	GOOD	30-32
	VERY GOOD	33-36
	ELITE	>36

年齡	評估	值
55-59	VERY LOW	<18
	LOW	18-20
	FAIR	21-23
	MODERATE	24-27
	GOOD	28-30
	VERY GOOD	31-33
	ELITE	>33
60 或以上	VERY LOW	<16
	LOW	16-18
	FAIR	19-21
	MODERATE	22-24
	GOOD	25-27
	VERY GOOD	28-30
	ELITE	>30

來源：

Shvartz E Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med;61:3-11 1990 Shvartz E, Reibold RC.

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/

訊息畫面清單

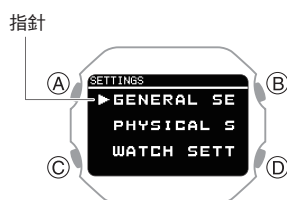
指示器：	意義：
	手錶電池電量為低。請為手錶充電。
	手錶電池電量為低。請為手錶充電。
	剩餘記憶體容量不足。
	記憶體已滿。
	Bluetooth 接收進行中
	手機連線完成。
	與手機的連線/配對失敗。請再試一次。
	測量期間請保持手錶靜止不動。 按下 (A) 開始測量。
	測量正在進行中。請稍候。
	請稍候
	無資料
	手錶錯誤。感應器可能發生問題。重新測量或重新校正。
	手錶設定正在進行重設

查看無線合規資訊

- 顯示現在時間畫面。
🔍 手錶功能
- 按住 (C) 至少兩秒。
如此即可進入「控制模式」。
- 使用 (C) 選擇 [SETTING]。



- 按下 (A)。
這會顯示設定功能表畫面。



- 使用 (C) 可將指針移至 [REGULATORY]。
- 按下 (A)。
- 使用 (C) 來選擇您要檢視的資訊。
- 按住 (D) 至少一秒即可返回現在時間畫面。

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。
- Android 和 Google Play™ 為 Google LLC 的商標或註冊商標。
- Nightly Recharge™ 和 Sleep Plus Stages™ 是 Polar Electro Oy 的註冊商標。
- 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。

軟體

使用下方 URL 來存取軟體相關資訊。

<https://s.casio.jp/w/10382en/>

疑難排解

充電線充電

Q1 手錶無法以充電線充電。

是否已將帶有手錶專用接頭的充電線末端牢固地對正手錶充電端子？

端子之間若有空隙，可能會無法充電。
 ↓ 充電時的注意事項

完成充電後，是否讓手錶繼續與充電線連接？

手錶充滿電後，即會自動停止充電。如果您要再次充電，請從手錶拔除電源線，然後重新連接。

檢查上述要點後，是否仍無法充電？

請檢查以確定 USB 裝置或電力來源可正常操作。

Q2 充電在完成前即停止。

若發生某種暫時的異常狀況，充電可能停止。請從手錶拔除充電線，並檢查是否有異常狀況。若未發生問題，請再次嘗試充電。如果執行上述步驟後仍無法排除問題，請聯絡原始零售商或 CASIO 維修中心。

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/

您是否已在手機上安裝 CASIO WATCHES 手機應用程式？

您的手機上必須先安裝 CASIO WATCHES 手機應用程式，才能與手錶連線。

↓ ④ ① 在手機上安裝必要的應用程式。

您是否已啟用定位服務？

在您的手機上進行下列設定。如需有關設定程序的詳細資訊，請參閱手機的使用手冊。

- 啟用您手機的定位服務。
- 授予您的手機使用手機應用程式位置資訊的權限。

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” → “CASIO WATCHES” → 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 CASIO WATCHES 手機應用程式。如需有關設定程序的詳細資訊，請參閱手機的使用手冊。

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。

CASIO WATCHES 手機應用程式是否正在執行？

除非已在手機上執行 CASIO WATCHES 手機應用程式，否則手錶無法與手機重新連線。在手機的主畫面上點擊 CASIO WATCHES 圖示。執行隨後出現的畫面上所顯示的操作來與手錶配對。

↓ ④ ④ 將手錶與手機配對

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 CASIO WATCHES 圖示。執行畫面上所顯示的操作來與手錶配對。

↓ ④ ④ 將手錶與手機配對

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“CASIO WATCHES”圖示。接著，執行畫面上所顯示的操作來與手錶配對。

↓ ④ ④ 將手錶與手機配對

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」。

↓ 進入手錶的「飛行功能」

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“CASIO WATCHES”圖示。接著，執行畫面上所顯示的操作來與手錶配對。

↓ ④ ④ 將手錶與手機配對

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 CASIO WATCHES 圖示。接著，執行畫面上所顯示的操作來與手錶配對。

🔍 ④ 將手錶與手機配對

我似乎無法連線，或連線不穩定。**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 CASIO WATCHES 圖示。執行畫面上所顯示的操作來與手錶配對。

🔍 ④ 將手錶與手機配對

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」。

🔍 進入手錶的「飛行功能」

手錶是否已與手機重新配對？

從 CASIO WATCHES 手機應用程式及您的手機刪除配對資訊後，重新配對手錶與手機。

🔍 解除配對

🔍 ④ 將手錶與手機配對

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

🔍 ④ 將手錶與手機配對

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。

🔍 在購買另一支手機後

透過 Bluetooth 連線進行自動時間校正**Q1 手錶會在何時校正本身的時間？**

手錶可與已配對的手機連線，以校正時間設定。自動時間校正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，將自動暫時結束與手機的連線。未連線時，自動時間校正會停用。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，需經過 24 小時才會執行自動時間校正。自動時間校正會在 24 小時後恢復運作。

距上一次手動調整時間或變更城市後，是否已經過 24 小時或更多的時間？

手動調整時間或變更城市後，需經過 24 小時才會執行自動時間校正。在執行上述任一操作並經過 24 小時或更多的時間後，自動時間校正將恢復運作。

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」。

🔍 進入手錶的「飛行功能」

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。

活動日誌和生活日誌

Q1 手錶可儲存多少活動日誌和生活日誌資料？

手錶記憶體的资料儲存容量如下所示。

- 活動日誌：100 筆記錄
- 生活日誌：3 天

若有大量資料，將需要一些時間將資料傳輸至 CASIO WATCHES 手機應用程式。建議時常連接至 CASIO WATCHES 以傳輸資料。

Nightly Recharge™

Q1 未顯示睡眠測量（Nightly Recharge™）結果。

存在下列任一條件時，無法擷取睡眠資料。

- 您實際的睡眠時間與目前的就寢/起床時間設定不符
- 不到 4 小時的睡眠時間（從就寢到起床）
- 只有在睡著時才佩戴手錶，並在甦醒後立即將手錶取下
- 心率測量設定選擇了 [ON] 或 [ACTIVITY & NIGHT TIME ON] 以外的選項
- 睡眠時，手錶未穩固繫扣在您的手腕上
- 在過去 28 天內未執行至少三次睡眠測量（其中一次是前一晚）

心率測量

Q1 測量期間會顯示 [ERROR]。

感應器可能發生問題。請嘗試重新測量。若多次嘗試測量後仍出現 [ERROR]，請聯絡 CASIO 維修中心或您的原始零售商。

步數

Q1 顯示的步數不正確。

手錶佩戴在手腕上時，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。

為避免計算錯誤，開始步行後，步數顯示不會立即增加。

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。

手錶電池是否已充電？

將手錶充電，直到電池充飽電為止。

🔗 充電

是否已啟用鬧鈴音效和/或振動？

請啟用鬧鈴。

🔗 解除鬧鈴

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/>

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霧了，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。
- 靜電荷可能會使液晶顯示幕上的空白區中發生暫時的滲出現象。

● 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。
- 讓手錶長期處於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髒物，會使其變色。
注意：
皮革錶帶長期受到磨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。

● 心率監測器功能

- 手錶的後蓋中內置有一個能檢測到脈搏的傳感器。測量值用於計算和顯示大約心率。下列因素可能會導致顯示的心率值中有誤差。
 - 手錶在手腕上的佩戴方式
 - 每個人的手腕特徵和狀態
 - 訓練類型和強度
 - 傳感器周圍的汗、髒物及/或異物因為存在這些因素，所以手錶顯示的心率只能是大約值，無法保證其精度。
- 本手錶的心率監測功能只用於娛樂，不得以任何方式用於醫療。

● 充電電池的處理（請回收！）

內置鋰離子電池中含有有價值的資源。當您要廢棄本手錶時，請按照正確的程序，回收資源。有關廢棄手錶時應遵守的正確程序的訊息，請與 CASIO 特約服務中心或您的經銷商聯繫。

重要！

- 不要試圖自行更換電池。請將電池的更換作業委託給 CASIO 特約服務中心或您的經銷商。

● 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像污跡一樣的圖案。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

- 用戶不得自行取出或更換手錶的專用充電電池。使用為本錶指定的專用充電電池之外的電池會損壞手錶。
- 用充電線將手錶連接到配備有 USB 端子的設備上可給充電（二次）電池充電，因此不像一次電池那樣需要定期更換。但請注意，長期使用或有些使用環境會使充電電池的容量或充電效率下降。若您感覺充電後供電時間過短，請與您的經銷商或卡西歐客服中心聯系。
- 為了延長手錶電池的服務壽命，建議每月定期充電一次。

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 ✖ 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」。

🔍 進入手錶的「飛行功能」