

手錶 使用手冊 5736

CASIO®

目錄

關於本手錶
一般指南
錶面和畫面指示器
在各功能間瀏覽
循環切換「計時功能」數位畫面內容
移動指針以閱讀數位畫面
充電
在昏暗的環境中檢視錶面
實用功能
連結手機
準備作業
自動時間調整
在手錶上接收 CASIO WATCHES 資訊
檢視步數資料
進行世界時間設定
調整指針對正
手機尋找
進行手錶設定
變更居住城市夏令時間設定
查看手錶充電等級
記錄您的目前位置（TIME&PLACE）
連線 <ul style="list-style-type: none">與手機連線中斷與您手機的連線在醫療設施或飛機內使用手錶解除配對如果您購買另一個手機
時間校正
使用手錶操作來調整時間設定
在醫療設施或飛機內使用手錶

世界時間
使用 CASIO WATCHES 進行世界時間城市設定
檢查世界時間
世界時間城市設定
交換居住城市時間和世界時間
移至其他時區
鬧鈴
使用 CASIO WATCHES 進行鬧鈴設定
進行鬧鈴設定
啟用整點報時
關閉鬧鈴或整點報時
秒錶
中途時間與圈速
測量經過時間
測量中途時間
測量圈速
定時器
使用 CASIO WATCHES 進行定時器設定
設定倒數計時開始時間
使用定時器
步數
計算步數
顯示步數
重設今天的步數
指定每日步數目標
步數提醒
啟用/停用步數提醒
步數不正確的原因

指針對正校正
使用 CASIO WATCHES 調整指針對正
校正指針對正
其他設定
指定星期語言
啟用按鈕操作音
設定節電功能設定
重設手錶設定
規格
其他資訊
城市表
夏令時間表
支援的手機
著作權和註冊的著作權
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

關於本手錶

本節將提供手錶概述，並介紹其便利的使用方式。

手錶功能

• 手機連結

手錶支援與 Bluetooth 適用手機進行連線和通訊。

• 世界時間

顯示全球 38 個時區*中任何一個時區的現在時間。

* 與手機連線時更新。

• 鬧鈴

到達您所指定的時間時，鬧鈴將響起。

• 秒錶

秒錶測量的第一小時，經過時間是以 1/100 秒為單位，之後是以一秒為單位，最多可測量 24 小時。

• 定時器

從您指定的時間開始倒數計時。倒數計時至零時，鬧鈴將響起。

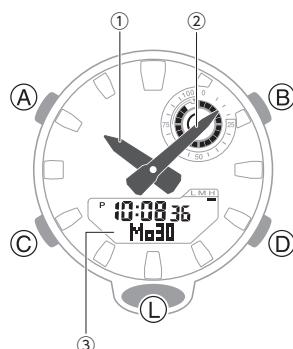
• 步數

計步器會在您走路或跑步時計算您的步數。指定每日目標後，圖形顯示畫面會顯示目標的完成進度，以及您還剩餘多少進度需要完成。

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。

一般指南



① 時針

② 分針

③ LCD

A 按鈕

在任何功能中，按住此按鈕至少兩秒即可顯示設定畫面。

B 按鈕

在「計時功能」中按下此按鈕，可在各種顯示畫面間進行循環切換。

在任一設定畫面顯示時按下此按鈕會變更設定。

C 按鈕

每按一次即可在手錶的各種功能間循環切換。在任何功能中，按住此按鈕至少一秒即可返回「計時功能」。

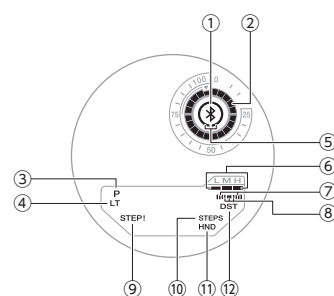
D 按鈕

在任一設定畫面顯示時按下此按鈕會變更設定。

L 按鈕

按下以開啟照明。

錶面和畫面指示器



① 手錶與手機 Bluetooth 連線時顯示。

② 顯示步數目標的完成進度。

③ 使用 12 小時制時，會在下午時間顯示。

④ 全自動照明啟用時顯示。

⑤ 指示步數是否有增加。

⑥ 顯示目前的充電等級。

⑦ 鬧鈴開啟時顯示。

⑧ 整點報時啟用時顯示。

⑨ 當您在一段時間內維持偏低的步數，手錶會開始閃爍。

⑩ 顯示步數時顯示。

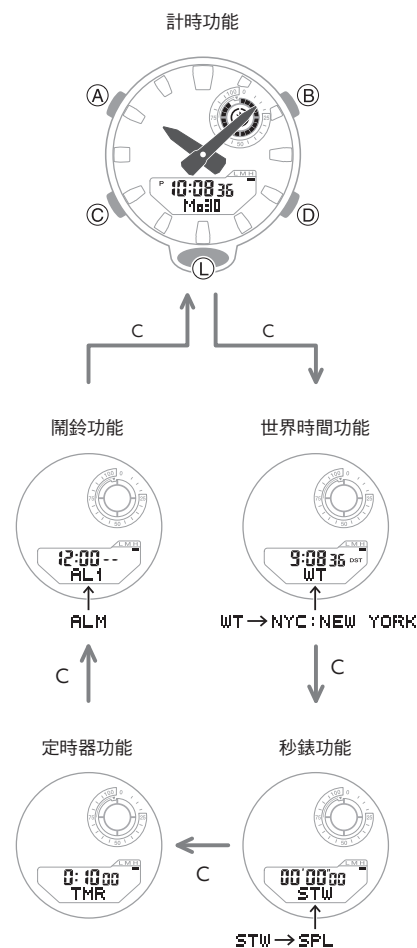
⑪ 手錶指針移動以方便查看讀數時會閃爍。

⑫ 手錶指示夏令時間時顯示。

在各功能間瀏覽

每按一次 (C) 即可在手錶的各種功能間循環切換。

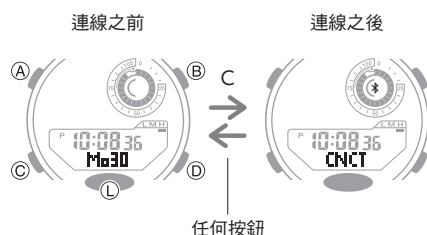
- 在任何功能中，按住 (C) 至少一秒即可返回「計時功能」。



● 與手機連線

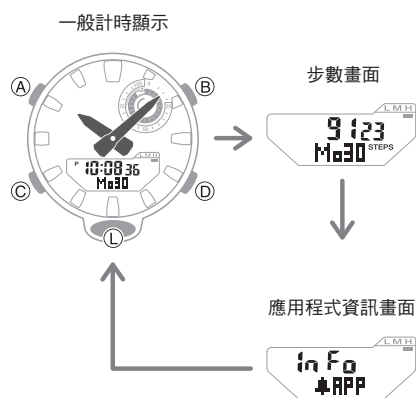
按住 (C) 至少三秒即可與手機建立連線。

- 如要中斷連線，請按下任一按鈕。



循環切換「計時功能」數位畫面內容

在「計時功能」中，每按一次 (B)，畫面即會在以下所示的資訊間進行循環切換。



重要！

- 若要接收 CASIO WATCHES 資訊，您必須開啟應用程式資訊接收設定。
[🔍 在手錶上接收 CASIO WATCHES 資訊](#)

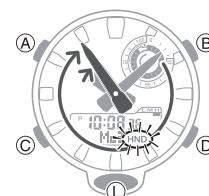
應用程式資訊畫面

- 應用程式資訊畫面會顯示手錶與手機連線時所接收到的資訊，以調整目前的時間設定。此畫面會顯示 CASIO WATCHES 更新和其他資訊。
- 當手錶處於「計時功能」時收到 CASIO WATCHES 資訊，手錶會自動切換至應用程式資訊畫面。
- 應用程式資訊畫面會在午夜自動回到一般計時畫面。

移動指針以閱讀數位畫面

指針移動功能將移動指針，以方便檢視顯示資訊。

- 按住 (L) 的同時，按下 (C)。
- 這會移動類比指針，以方便檢視顯示資訊。



- 如果要讓指針返回到正常計時狀態，請再次按住 (L) 然後按下 (C)，或按下 (C) 以變更為其他功能。

註

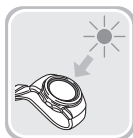
- 如果您讓手錶的指針移動，而且大約一小時內沒有執行任何操作，則指針會自動恢復為正常計時狀態。

充電

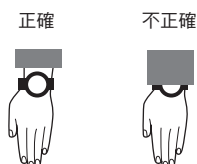
本手錶是由太陽能板充電的充電式（二次）電池提供電力。太陽能板內建於錶面上，只要錶面暴露在光線下，就會產生電力。

● 替手錶充電

未配戴手錶時，請將手錶放在有明亮光線照射的位置。



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

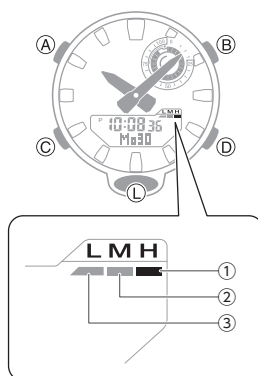


重要！

- 充電時，有些光源和環境可能會使手錶變得極為燙熱，有造成燙傷和手錶內部零件損壞的危險。
應避免在下述可能超過 60 °C (140 °F) 的溫度環境中給手錶充電。
 - 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

顯示畫面指示會顯示手錶目前的充電等級。

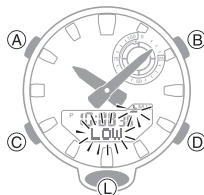


- ① 良好（電量高）
- ② 良好（電量中等）
- ③ 電量低

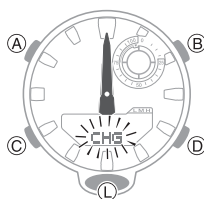
● 電量低

電池電量低會導致 [L] 和 [LOW] 開始閃爍，並停用以下功能。

- 步數
- 步數畫面
- 照明
- 音效（鬧鈴等等）
- 與手機連線



如果充電等級進一步下降，[CHG] 將開始閃爍且時針與分針將停在 12 點鐘。若發生此情形，所有功能都會停用。



● 電池沒電

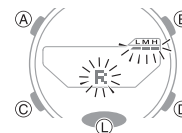
如果電池沒電，數位顯示畫面會變成空白。失去記憶體資料，手錶設定返回初始原廠預設值。

重要！

- 電池電力不足或沒電時，請盡快讓錶面（太陽能板）接觸光線。
- 在電池沒電時讓手錶接觸光線，則 [CHG] 會開始閃爍。讓手錶接觸光線以進行充電，直到「計時功能」畫面再次出現。

註

- 當 [H]、[M] 和 [L] 皆在閃爍，即表示由於電池暫時耗盡，計時之外的所有功能都無法使用。
☞ [H]、[M] 和 [L] 正在畫面中閃爍。



● 充電時間準則

下表顯示約略充電時間的準則。

一天用量所需的充電時間

照明等級（勒克斯）	約略充電時間
50,000	11 分鐘
10,000	39 分鐘
5,000	62 分鐘
500	8 小時

充電回復時間

- 晴天，室外（50,000 勒克斯）

電池沒電 → 電量中等	3 小時
電量中等 → 電量高	24 小時
電量高 → 充電飽	7 小時

- 晴天，窗戶附近（10,000 勒克斯）

電池沒電 → 電量中等	9 小時
電量中等 → 電量高	92 小時
電量高 → 充電飽	25 小時

- 陰天，窗戶附近（5,000 勒克斯）

電池沒電 → 電量中等	13 小時
電量中等 → 電量高	150 小時
電量高 → 充電飽	40 小時

- 室內日光燈（500 勒克斯）

電池沒電 → 電量中等	164 小時
電量中等 → 電量高	-
電量高 → 充電飽	-

註

- 實際充電時間取決於充電環境、手錶設定和其他因素。

● 節電功能

在下午 10 點到上午 5:50 期間，若將手錶放在陰暗位置約一小時，將導致手錶畫面變成空白，並進入「等級 1」的節電功能狀態。手錶若處於這種環境達六或七天，則會進入「等級 2」的節電功能狀態。

節電等級 1：

數位顯示畫面變成空白以節省電力。在此等級的狀態下手錶可和手機連線。

節電等級 2：

所有指針停止，而數位畫面也變成空白，以節省電力。所有功能停用。

從節電功能操作回復

使用下列其中一項作業離開節電功能狀態。

- 按下任何按鈕。
- 將手錶移到光亮的位置。
- 將手錶角度調成面對你的臉，以觸發「全自動照明」。

註

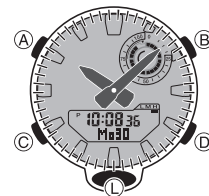
- 您可啟用或停用節電功能。
[設定節電功能設定](#)
- 請注意，如果配戴手錶時，錶面因為被衣袖蓋住而無法照到光線，手錶也有可能進入節電功能。

在昏暗的環境中檢視錶面

手錶具備 LED 燈，開啟此燈即可在昏暗的環境中讀錶。

● 開啟照明

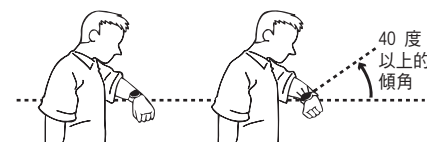
按下（L）可使錶面和數位顯示畫面亮起。



- 若鬧鈴開始響起，照明會自動關閉。
- 在進行 Bluetooth 通訊或指針快速移動操作時，不會開啟照明。
- 開啟或關閉時，燈可能有閃爍情形。

● 啟用自動照明時使錶面亮起

如果啟用「全自動照明」，只要將手錶傾斜 40 度以上，錶面即會自動亮起。



重要！

- 如果手錶的水平角度超過 15 度（如下圖所示），則「自動照明」可能無法正常運作。



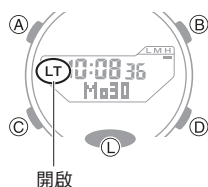
- 靜電或磁性可能會干擾「全自動照明」的正常操作。倘若發生此情形，請試著放低您的手臂，然後再次將錶面朝向您的臉部。
- 移動手錶時，您可能會注意到手錶發出輕微的振動聲。這是「全自動照明」開關操作的音效，並不代表有故障情況。

註

- 當環境光線充足時，「全自動照明」功能不會開啟照明。
- 「全自動照明」在下列任一情況下會解除。
 - 鬧鈴、定時器提示或其他響聲響起時
 - Bluetooth 通訊進行時
 - 正在進行指針快速移動操作

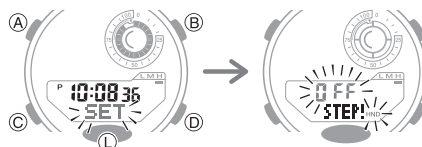
● 進行全自動照明設定

1. 進入「計時功能」。
🔗 在各功能間瀏覽
2. 按住 (L) 至少三秒，即可在啟用和停用全自動照明之間切換。
 - 「全自動照明」啟用時，會顯示 [LT]。

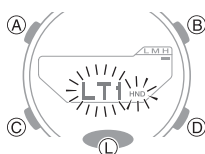
**● 指定照明持續時間**

您可以選擇 1.5 秒或 3 秒作為照明持續時間。

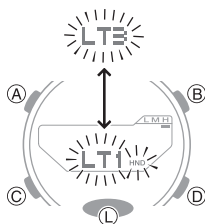
1. 進入「計時功能」。
🔗 在各功能間瀏覽
2. 按住 (A) 至少兩秒。
目前的步數提醒設定 ([ON] 或 [OFF]) 隨即在畫面上閃爍。



3. 按 (C) 13 次以顯示 [LT]。



4. 按下 (D) 以選擇照明持續時間。
[LT1]：照明 1.5 秒
[LT3]：照明 3 秒



5. 按下 (A) 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。

實用功能

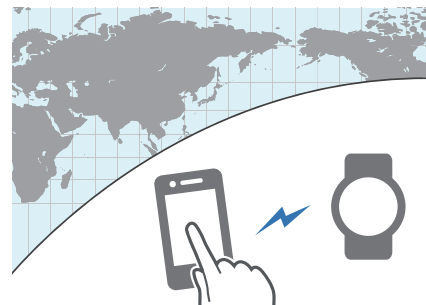
配對手錶與手機可讓您更輕鬆地使用一些手錶的功能。

自動時間校正

🔗 自動時間調整

**超過 300 個世界時間城市可供選擇**

🔗 進行世界時間設定



此外，還可以使用手機進行許多其他手錶設定。

您必須先將手錶與手機配對，才能傳輸資料到手錶以及進行設定。

🔗 準備作業

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

連結手機

如果手錶和手機之間已建立 Bluetooth 連線 (Mobile Link)，手錶的現在時間設定會自動校正。您也可以變更手錶的其他設定。

註

- 此功能只有當 CASIO WATCHES 手機應用程式在手機上執行時方可使用。
- 本章節描述手錶和手機的操作。
- 🕒：手錶操作
- 📱：手機操作

準備作業

若要將手錶搭配手機使用，必須先將兩者配對。執行下列步驟以配對手錶與手機。

- ① 在手機上安裝應用程式。
- ② 進行 Bluetooth 設定。
- ③ 配對手錶與手機。

● ① 在手機上安裝應用程式。

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。

● ② 進行 Bluetooth 設定。

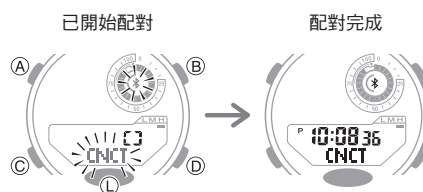
啟用手機的 Bluetooth。

註

- 如需有關設定程序的詳細資訊，請參閱手機的使用手冊。

● ③ 配對手錶與手機。

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. 🕒 按住 (C) 至少三秒。🔗 和 [CNCT] 開始閃爍後，放開按鈕。
手錶與手機建立連線後，🔗 和 [CNCT] 會停止閃爍並留在畫面上。
此時，您的手機和手錶時間設定會相互同步。
- 如果配對因為某些原因而失敗，[ERR] 將短暫出現在畫面上，然後手錶將返回「計時功能」。請再次從頭開始執行配對程序。



這樣就完成了配對操作。

配對後，智慧型手機和手錶會自動連線，以同步手錶的時間設定與智慧型手機的時間設定。

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。

自動時間調整

您的手錶每天會在預設時間與手機連線，並且自動校正其時間設定。

● 使用此功能

您的手錶會依照預設排定時間，一天校正時間設定四次。若讓手錶停留在「計時功能」，它會隨著您的日常生活自動執行校正操作，您無需執行任何操作。



重要！

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

註

- 如果手錶即使與手機連線之後也沒有指示正確時間，請調整指針位置。
🕒 校正指針對正
- 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。
- 手錶會在約上午 12:30、上午 6:30、下午 12:30、下午 6:30 時與手機連線，並執行自動時間校正。自動時間校正完成後，連線會自動中斷。

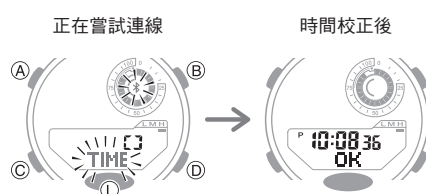
● 啟動立即時間校正

每當您在手錶與手機之間建立連線時，手錶就會自動校正時間設定。每當您要啟動立即性的時間校正時，請執行下列程序來連接手機。

1. 進入「計時功能」。
在**各功能間瀏覽**
2. 請將手機移至靠近手錶（一公尺內）的位置。
3. 按下（D）。

出現 [TIME] 閃爍表示手錶已經開始連線作業。手錶與手機連線後會出現 [OK]，之後手錶會根據手機的資訊來校正時間設定。

此時，您的手機會記錄您的目前位置。



註

- 時間校正完成後，連線會自動中斷。
- 如果因某些原因導致時間校正失敗，畫面會出現 [ERR]。

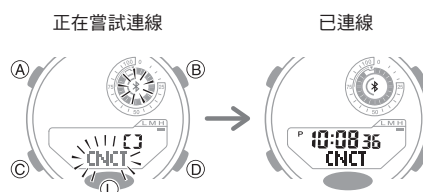
在手錶上接收 CASIO WATCHES 資訊

您可以進行設定，使手錶每次與手機連線時都能接收 CASIO WATCHES 更新和其他資訊，以調整其目前的時間設定。

1. 點擊「CASIO WATCHES」圖示。
2. 按住（C）至少三秒。和 [CNCT] 開始閃爍後，放開按鈕。

手錶與手機建立連線後，和 [CNCT] 會停止閃爍並留在畫面上。

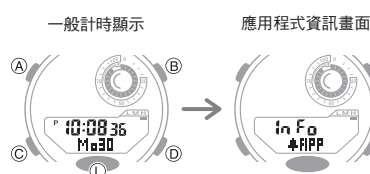
- 如果連線因某些原因而失敗，[ERR] 會短暫出現在畫面上，然後返回「計時功能」。



3. 執行手機畫面上所顯示的操作以啟用「應用程式資訊接收」功能。

註

- 如果開啟「應用程式資訊接收」功能，則手錶會在下述情況接收到 CASIO WATCHES 資訊。
 - 當手錶每天執行四次自動時間校正
 - 當您在「計時功能」中按下（D）以調整手錶時間設定
 - 當您按住（C）至少三秒，以將手錶與手機連線。
- 當手錶處於「計時功能」時收到 CASIO WATCHES 資訊，手錶會自動切換至應用程式資訊畫面。



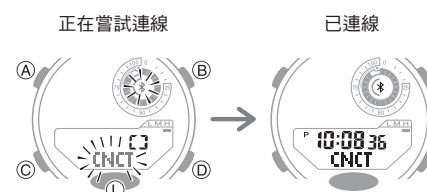
檢視步數資料

您可以使用 CASIO WATCHES 手機應用程式來檢視由手錶測量的步數和燃燒的卡路里資料。

1. 點擊「CASIO WATCHES」圖示。
2. 按住（C）至少三秒。和 [CNCT] 開始閃爍後，放開按鈕。

手錶與手機建立連線後，和 [CNCT] 會停止閃爍並留在畫面上。

- 如果連線因某些原因而失敗，[ERR] 會短暫出現在畫面上，然後返回「計時功能」。



3. 遵循畫面上的指示來顯示步數資料。

註

- 您也可以使用 CASIO WATCHES 指定每日步數目標。
- 手錶上顯示的步數會即時反映變化，但傳輸至 CASIO WATCHES 手機應用程式時會有所延遲。因此，CASIO WATCHES 手機應用程式上顯示的步數可能會與手錶上顯示的步數有所差異。

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。



註

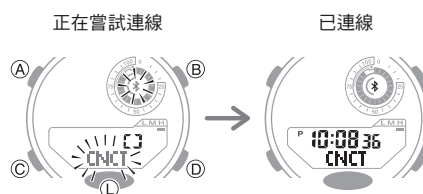
- CASIO WATCHES 手機應用程式世界時間讓您能從大約 300 個世界時間城市中進行選擇。
- 您可以使用 CASIO WATCHES 手機應用程式，針對不在手錶內建世界時間城市內的使用者城市進行設定。您必須使用 CASIO WATCHES 手機應用程式，將一個使用者城市選為您的世界時間城市。

● 選擇世界時間城市

1. 點擊 “CASIO WATCHES” 圖示。
2. 按住 (C) 至少三秒。✂ 和 [CNCT] 開始閃爍後，放開按鈕。

手錶與手機建立連線後，✂ 和 [CNCT] 會停止閃爍並留在畫面上。

- 如果連線因某些原因而失敗，[ERR] 會短暫出現在畫面上，然後返回「計時功能」。



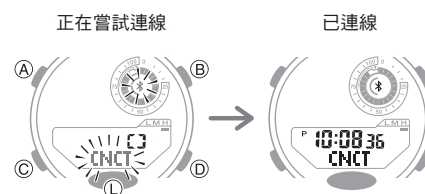
3. 執行手機畫面上的操作。世界時間設定會反映在手錶上。

● 進行夏令時間設定

1. 點擊 “CASIO WATCHES” 圖示。
2. 按住 (C) 至少三秒。✂ 和 [CNCT] 開始閃爍後，放開按鈕。

手錶與手機建立連線後，✂ 和 [CNCT] 會停止閃爍並留在畫面上。

- 如果連線因某些原因而失敗，[ERR] 會短暫出現在畫面上，然後返回「計時功能」。



3. 執行手機畫面上所顯示的操作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。

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](#)

● 世界時間和居住時間對調

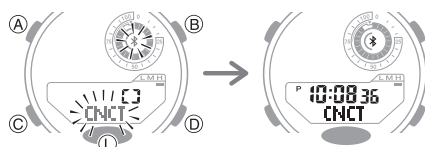
1. 點擊 “CASIO WATCHES” 圖示。
2. 按住 (C) 至少三秒。✱ 和 [CNCT] 開始閃爍後，放開按鈕。

手錶與手機建立連線後，✱ 和 [CNCT] 會停止閃爍並留在畫面上。

- 如果連線因某些原因而失敗，[ERR] 會短暫出現在畫面上，然後返回「計時功能」。

正在嘗試連線

已連線



3. 執行手機畫面上顯示的操作，將居住時間與世界時間對調。

註

- 居住時間與世界時間對調後，24 小時後才會執行自動時間校正。

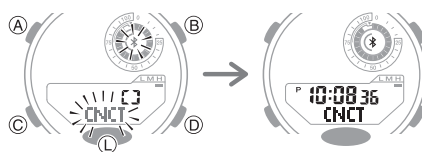
調整指針對正

若在執行自動時間校正後指針依然失準，您可以使用 CASIO WATCHES 手機應用程式對其進行調整。

1. 點擊 “CASIO WATCHES” 圖示。
 2. 按住 (C) 至少三秒。✱ 和 [CNCT] 開始閃爍後，放開按鈕。
- 手錶與手機建立連線後，✱ 和 [CNCT] 會停止閃爍並留在畫面上。
- 如果連線因某些原因而失敗，[ERR] 會短暫出現在畫面上，然後返回「計時功能」。

正在嘗試連線

已連線



3. 執行手機畫面上所顯示的操作來校正指針對正。

手機尋找

您可以使用手機尋找觸發手機鳴音，幫助您更容易找到手機。即使手機處於禮貌模式，仍會強迫發出鳴音。

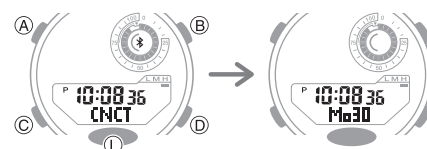
重要！

- 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. 如果手錶已與手機連線，按下任何按鈕即可結束連線。

已連接

斷開後



2. 如果手錶是處於「計時功能」以外的任何功能中，按住 (C) 至少一秒即可進入「計時功能」。

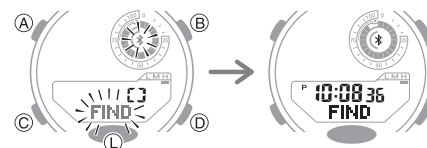
3. 按住 (D) 至少三秒。[FIND] 開始低速閃爍後，放開按鈕。

手機與手錶建立連線後會發出鳴音。

- 幾秒之後，手機會發出鳴音。

準備與手機連線

發出手機提示音效



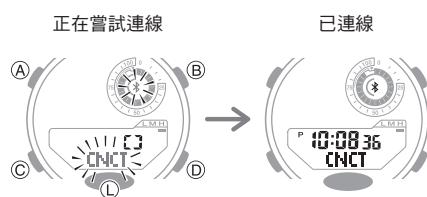
4. 按下任何按鈕即可停止鳴音。

- 您僅可於手機開始發出音效的前 30 秒按下手錶任何按鈕以停止手機鳴音。

進行手錶設定

鬧鈴時間、定時器開始時間和其他設定也可使用 CASIO WATCHES 手機應用程式進行設定。

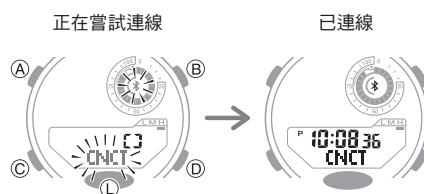
1. 點擊“CASIO WATCHES”圖示。
2. 按住 (C) 至少三秒。✱和 [CNCT] 開始閃爍後，放開按鈕。
手錶與手機建立連線後，✱和 [CNCT] 會停止閃爍並留在畫面上。
 - 如果連線因某些原因而失敗，[ERR] 會短暫出現在畫面上，然後返回「計時功能」。



3. 選擇您想變更的設定，然後按照手機畫面執行操作。

變更居住城市夏令時間設定

1. 點擊“CASIO WATCHES”圖示。
2. 按住 (C) 至少三秒。✱和 [CNCT] 開始閃爍後，放開按鈕。
手錶與手機建立連線後，✱和 [CNCT] 會停止閃爍並留在畫面上。
 - 如果連線因某些原因而失敗，[ERR] 會短暫出現在畫面上，然後返回「計時功能」。

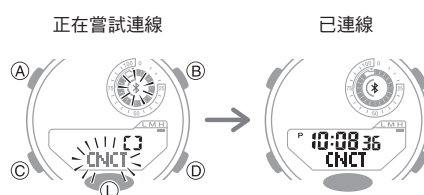


3. 請執行手機畫面上顯示的操作來變更您的居住城市夏令時間設定。

查看手錶充電等級

使用以下程序來利用 CASIO WATCHES 查看目前的充電等級。

1. 點擊“CASIO WATCHES”圖示。
2. 按住 (C) 至少三秒。✱和 [CNCT] 開始閃爍後，放開按鈕。
手錶與手機建立連線後，✱和 [CNCT] 會停止閃爍並留在畫面上。
 - 如果連線因某些原因而失敗，[ERR] 會短暫出現在畫面上，然後返回「計時功能」。



3. 使用 CASIO WATCHES 查看充電等級。

記錄您的目前位置 (TIME&PLACE)

在旅行或移動時，您可以使用以下程序將您的目前位置、時間與日期記錄在手機上。您可以在 CASIO WATCHES 手機應用程式地圖上檢視記錄的位置資訊。

● 記錄您的目前位置

1. 進入「計時功能」。
[在各功能間瀏覽](#)
2. 當您已在想要記錄的位置時，按下 (D)。
當您按下按鈕時，您所在位置的經緯度、日期與時間會記錄在手機記憶體中。
 - 註冊完成時，會出現 [OK]。註冊失敗時，會出現 [ERR]。
 - 此時，您的手機和手錶時間設定會相互同步。

● 在地圖上檢視已記錄的位置

1. 點擊“CASIO WATCHES”圖示。
2. 執行手機畫面上所顯示的操作來檢視已記錄的位置資訊。

註

- 您可以使用 CASIO WATCHES 手機應用程式來刪除已記錄的位置資訊。

連線

與手機連線

手錶可與配對的手機連線。

- 若手錶沒有和您想連線的手機配對，請參閱下方資訊，將手錶與手機配對。

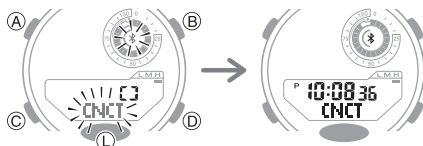
③ 配對手錶與手機。

● 與手機連線

1. 請將手機移至靠近手錶（一公尺內）的位置。
2. 按住（C）至少三秒。✱和 [CNCT] 開始閃爍後，放開按鈕。
手錶與手機建立連線後，✱和 [CNCT] 會停止閃爍並留在畫面上。
• 如果連線因某些原因而失敗，[ERR] 會短暫出現在畫面上，然後返回「計時功能」。

正在嘗試連線

已連線



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。應用程式啟動之後，請按住手錶的（C）按鈕至少三秒。

註

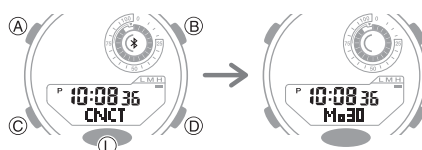
- 如果經過一段固定的時間後仍未在手錶或手機上執行任何操作，連線即會中斷。
若要指定連線限制時間，請在 CASIO WATCHES 手機應用程式執行以下操作：“手錶設定” → “與 APP 的連線時間”。接著，請選擇設定：3 分鐘、5 分鐘或 10 分鐘。

中斷與您手機的連線

按下任何按鈕即會結束 Bluetooth 連線，並且返回「計時功能」。

已連接

斷開後



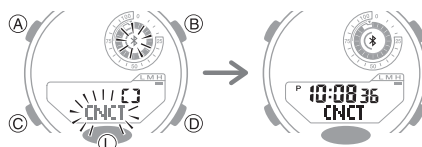
在醫療設施或飛機內使用手錶

只要您身處醫院、飛機上或任何其他可能無法與手機連線的場所，都可以執行以下程序以停用自動時間校正。若要重新啟用自動時間校正，請再執行一次相同的操作。

1. 點擊“CASIO WATCHES”圖示。
2. 按住（C）至少三秒。✱和 [CNCT] 開始閃爍後，放開按鈕。
手錶與手機建立連線後，✱和 [CNCT] 會停止閃爍並留在畫面上。
• 如果連線因某些原因而失敗，[ERR] 會短暫出現在畫面上，然後返回「計時功能」。

正在嘗試連線

已連線



3. 執行手機畫面上所顯示的操作來啟用或停用自動時間校正。

解除配對

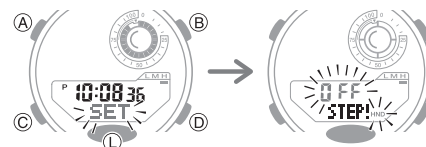
若要取消手錶與手機的配對，請刪除 CASIO WATCHES 手機應用程式、手機，以及手錶中的配對資訊。

● 刪除 CASIO WATCHES 手機應用程式的配對資訊

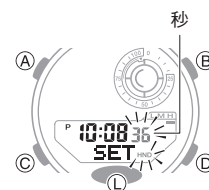
1. 點擊“CASIO WATCHES”圖示。
2. 執行手機畫面上顯示的操作來解除配對。

● 刪除手錶的配對資訊

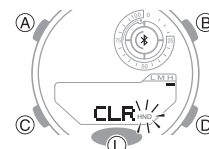
1. 按住（C）至少一秒即可進入「計時功能」。
2. 按住（A）至少兩秒。
目前的步數提醒設定（[ON] 或 [OFF]）隨即在畫面上閃爍。



3. 按下（C）四次。
秒數隨即開始閃爍。



4. 按住（B）至少三秒。當✱和 [CLR] 停止閃爍時放開。
這會刪除手錶的配對資訊，並且返回計時顯示畫面。



5. 按下（A）即可返回「計時功能」。

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。

● 刪除手機的配對資訊

如需有關設定程序的詳細資訊，請參閱手機的使用手冊。

“設定” → “藍牙” → 取消手錶的裝置註冊。

如果您購買另一個手機

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

🔗 ③ 配對手錶與手機。

時間校正

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！

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

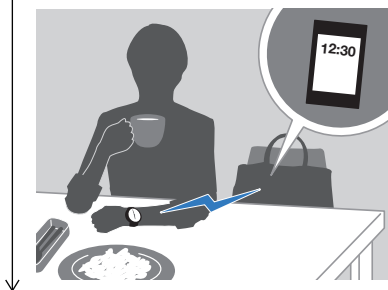
請參照下列資訊，根據最符合您生活模式的方式進行時間設定。

您是否使用手機？

建議您透過與手機連線進行時間校正。

🔗 準備作業

🔗 自動時間調整



如果您的手機無法與手錶連線

您可以執行手錶操作來校正時間設定。

🔗 使用手錶操作來調整時間設定

**使用手錶操作來調整時間設定**

如果基於某原因手錶無法與手機配對，您可透過手錶操作來調整日期與時間設定。

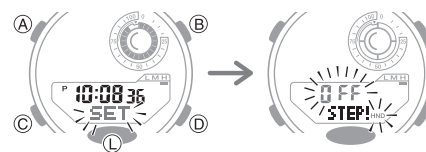
● 設定居住城市

使用本節的程序選擇城市來作為您的居住城市。若您位於實施夏令時間的區域，您也可以進行夏令時間設定。

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] 設定後，您在使用手錶時便不必在夏令時間和標準時間之間切換。
- 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。

- 進入「計時功能」。
🔗 在各功能間瀏覽
- 按住 (A) 至少兩秒。
目前的步數提醒設定 ([ON] 或 [OFF]) 隨即在畫面上閃爍。



- 按 (C) 兩次。
這會顯示目前選擇的居住城市。
- 使用 (B) 和 (D) 可變更居住城市的設定。
 - 按住 (B) 或 (D) 即可快速捲動設定。
 - 如需詳細資訊，請參閱下方資訊。
🔗 城市表
- 按下 (C)。

6. 使用 (D) 以選取夏令時間設定。

每按一次 (D)，就能依照下列顯示的順序切換到各項可用設定。

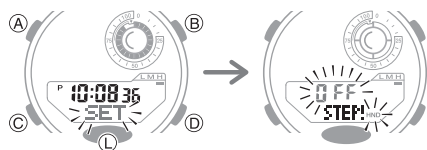
- [AUTO]
手錶會在標準時間和夏令時間之間自動切換。
- [OFF]
手錶會一律顯示標準時間。
- [ON]
手錶會一律顯示夏令時間。



7. 按下 (A) 以完成設定操作。

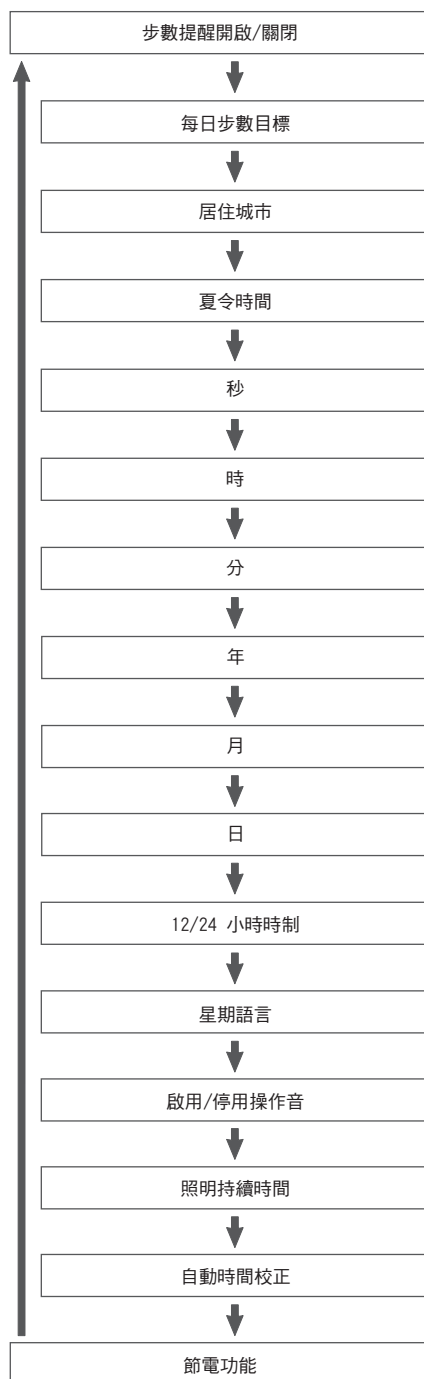
● 設定時間/日期

- 進入「計時功能」。
在各功能間瀏覽
- 按住 (A) 至少兩秒。
目前的步數提醒設定 ([ON] 或 [OFF])
隨即在畫面上閃爍。



3. 持續按住 (C)，直到您想變更的設定閃爍。

- 每按一次 (C)，閃爍就會依下列順序移動至下一個設定。



4. 進行日期與時間設定。

- 將秒數重設為 00：按下 (D)。當目前秒數介於 30 至 59 秒之間，則分鐘數會加 1。
- 關於所有其他設定，使用 (B) 和 (D) 以變更閃爍中的設定。
按住 (B) 或 (D) 即可快速捲動設定。

5. 重複步驟 3 至 4，選擇日期與時間設定。

6. 按下 (A) 以完成設定操作。

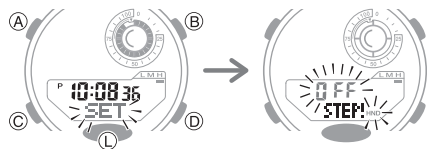
註

- 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。

● 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。

1. 進入「計時功能」。
🔍 在各功能間瀏覽
2. 按住 (A) 至少兩秒。
目前的步數提醒設定 ([ON] 或 [OFF]) 隨即在畫面上閃爍。



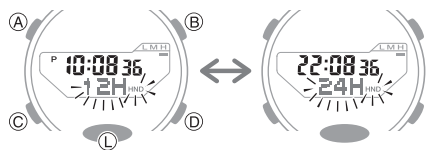
3. 按 (C) 10 次。
這會讓 [12H] 或 [24H] 在畫面上閃爍。



4. 按下 (D) 即可在 [12H] (12 小時時制) 和 [24H] (24 小時時制) 設定之間切換。

12 小時時制

24 小時時制



5. 按下 (A) 以完成設定操作。

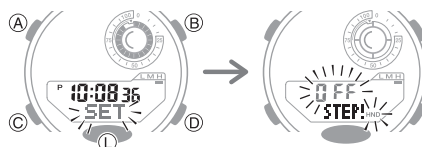
註

- 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。

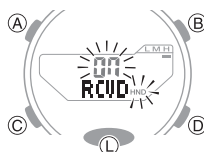
在醫療設施或飛機內使用手錶

只要您身處醫院、飛機上或任何其他可能無法與手機連線的場所，都可以執行以下程序以停用自動時間校正。若要重新啟用自動時間校正，請再執行一次相同的操作。

1. 進入「計時功能」。
🔍 在各功能間瀏覽
2. 按住 (A) 至少兩秒。
目前的步數提醒設定 ([ON] 或 [OFF]) 隨即在畫面上閃爍。



3. 按 (C) 14 次。
此動作會顯示 [RCVD]。



4. 按下 (D) 以變更自動時間校正設定。
[OFF]：自動時間校正已停用。
[ON]：自動時間校正已啟用。
5. 按下 (A) 以完成設定操作。

註

- 只有當手錶與手機配對時，才能變更自動時間校正設定。
- 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。

世界時間

「世界時間」可讓您查看全球 55 個城市的現在時間，以及 UTC（國際標準時間）。



使用 CASIO WATCHES 進行世界時間城市設定

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世界時間城市。

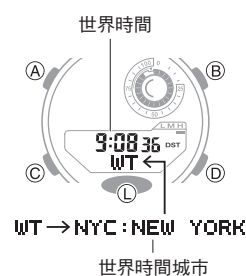
🔍 進行世界時間設定

註

- 如果是只能使用 CASIO WATCHES 手機應用程式選擇的世界時間城市，就無法使用手錶操作來選擇。

檢查世界時間

1. 進入「世界時間功能」。
🔍 在各功能間瀏覽
這會顯示您目前選擇的「世界時間城市」和該處的現在時間。
• 您可以按下 (A) 以在「世界時間功能」中顯示世界時間城市。



世界時間城市設定

使用本節的程序來選擇世界時間城市。若您位於實施夏令時間的區域，您也可以進行夏令時間設定。

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] 設定後，您在使用手錶時便不必在夏令時間和標準時間之間切換。

- 進入「世界時間功能」。

🔗 在各功能間瀏覽

- 使用 (B) 和 (D) 來顯示您想指定為世界時間城市的城市。

- 按住 (B) 或 (D) 即可快速捲動設定。



- 若要變更夏令時間設定，請按住 (A) 至少兩秒。目前夏令時間設定開始閃爍後，放開按鈕。

- 這是設定功能。指針會自動移動，方便您檢視畫面和其他指示燈。



- 使用 (D) 以變更夏令時間設定。

每按一次 (D)，就能依照下列顯示的順序循環切換設定。

- [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) 即可退出設定畫面。

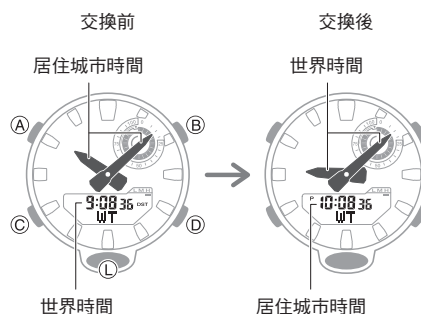
註

- 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。
- 如果選擇 [UTC] 作為城市，將無法變更或檢查夏令時間設定。
- 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。

🔗 進行世界時間設定

交換居住城市時間和世界時間

在「世界時間功能」中同時按下 (A) 和 (L)，即可交換居住城市時間與世界時間。



註

- 當您需要移至其他時區時，此功能就能派上用場。如需使用方式的詳細資訊，請前往下段。

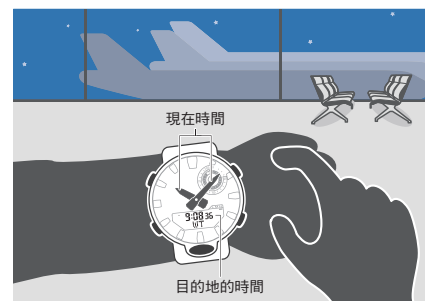
🔗 移至其他時區

移至其他時區

使用下列程序，您就能輕鬆地將手錶的日期和時間設定變更至目的地位置。

● 登機之前

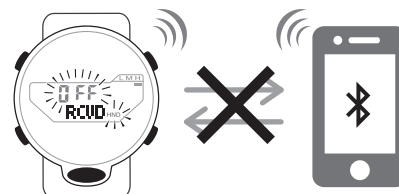
- 將「世界時間」設定為目的地目前的時間。



🔗 使用 CASIO WATCHES 進行設定

🔗 使用手錶操作進行設定

- 停用自動時間校正。

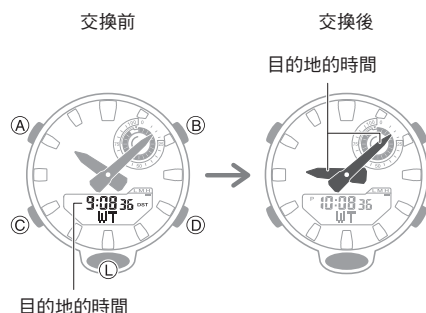


🔗 使用 CASIO WATCHES 進行設定

🔗 使用手錶操作進行設定

● 抵達之後

1. 交換原本時區的時間與目的地時區的時間。



☞ 使用 CASIO WATCHES 進行設定

☞ 使用手錶操作進行設定

2. 啟用自動時間校正。

☞ 使用 CASIO WATCHES 進行設定

☞ 使用手錶操作進行設定

3. 校正時間設定。

☞ 啟動立即時間校正

鬧鈴

鬧鈴時間到來時，手錶會發出嗶聲。您最多可以設定五個鬧鈴。整點報時會讓手錶在每小時整點時發出嗶聲。

- 在下述情況中會將鬧鈴聲靜音。
 - 電池電力不足時
 - 手錶處於「等級 2」的節電功能狀態時

☞ 節電功能



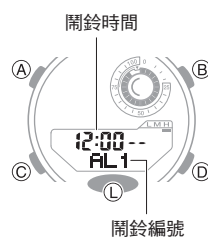
使用 CASIO WATCHES 進行鬧鈴設定

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鬧鈴。

☞ 進行手錶設定

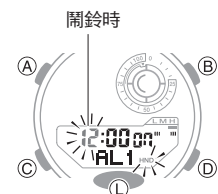
進行鬧鈴設定

1. 進入「鬧鈴功能」。
- ☞ 在各功能間瀏覽
2. 使用 (B) 和 (D) 來選擇您想變更設定的鬧鈴 ([AL1] 至 [AL5])。



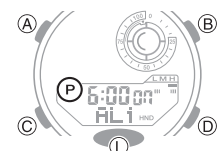
3. 按住 (A) 至少兩秒。小時位數開始閃爍後，放開按鈕。

- 這是設定功能。指針會自動移動，方便您檢視畫面和其他指示燈。
- 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。



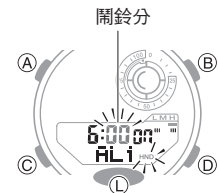
4. 使用 (B) 和 (D) 可變更小時的設定。

- 按住 (B) 或 (D) 即可快速捲動設定。
- 如果採用 12 小時時制，則 [P] 表示下午。



5. 按下 (C)。

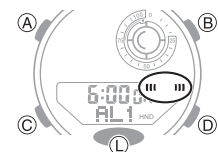
分鐘位數隨即開始閃動。



6. 使用 (B) 和 (D) 可設定分鐘的設定。

7. 按下 (A) 以完成設定操作。

- 鬧鈴開啟後，III III (鬧鈴) 會顯示在畫面上。



● 測試鬧鈴

在「鬧鈴功能」中，按住（D）讓鬧鈴響起。

● 若要停止鬧鈴

手錶發出嗶聲時，按下任一按鈕以停止鬧鈴。

註

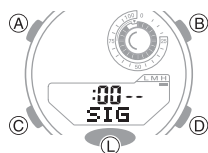
- 到了鬧鈴時間時，會發出 20 秒的嗶聲。
- 如果您在約兩或三分鐘內未執行任何操作，手錶會自動從「鬧鈴功能」返回到「計時功能」。

啟用整點報時

- 進入「鬧鈴功能」。

🔍 在各功能間瀏覽

- 按下（B）或（D），顯示整點報時畫面（[SIG]）。



- 按下（A）可在啟用和停用整點報時之間進行切換。

- 整點報時啟用後，【■】（整點報時）會顯示在畫面。



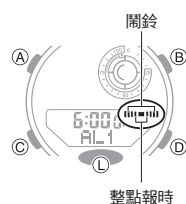
關閉鬧鈴或整點報時

若要停止鬧鈴或整點報時發出聲響，請執行下列步驟以將其關閉。

- 若要再次讓鬧鈴或整點報時發出聲響，請將其重新開啟。

註

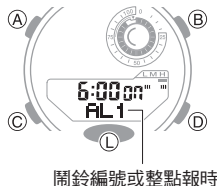
- 若開啟任何鬧鈴或整點報時，都會有指示器顯示。
- 所有鬧鈴關閉且/或整點報時關閉時，將不會出現對應的指示器。



- 進入「鬧鈴功能」。

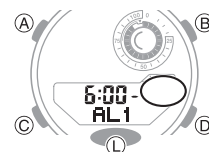
🔍 在各功能間瀏覽

- 使用（B）和（D）以在鬧鈴（[AL1] 至 [AL5]）和整點報時（[SIG]）畫面之間捲動，直到畫面顯示您想要關閉的項目為止。



- 按下（A）以關閉顯示的鬧鈴或整點報時。

- 每按一次（A）即可在開啟和關閉間切換。
- 關閉鬧鈴會使【■】（鬧鈴）從畫面上消失。關閉整點報時會使【■】（整點報時）消失。



註

- 如果在您關閉鬧鈴後，畫面仍顯示【■】（鬧鈴），表示至少還有一個其他鬧鈴仍為開啟狀態。若要關閉所有鬧鈴，請重複步驟 2 和 3，直到不再顯示【■】（鬧鈴）指示器為止。

秒錶

秒錶測量的第一小時，經過時間是以 1/100 秒為單位，之後是以 1 秒為單位，最多可測 24 小時。

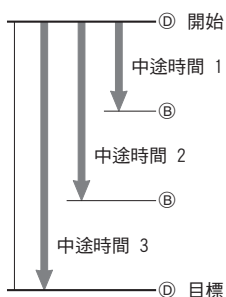
除了正常經過時間測量之外，秒錶也可提供中途時間與圈速讀數。



中途時間與圈速

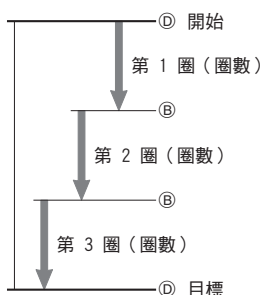
● 中途時間

中途時間是指從開始到事件途中任何一點所經過的時間。



● 圈速

圈速表示繞行某一路線的某一圈所經過的時間。



測量經過時間

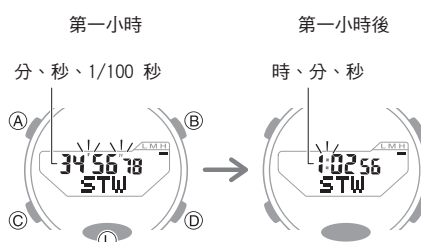
1. 進入「秒錶功能」。

🔍 在各功能間瀏覽

2. 使用下列操作方式來測量經過時間。

- ① 開始
- ↓
- ② 停止
- ↓
- ③ 恢復
- ↓
- ④ 停止

- 針對測量的第一小時，經過時間是以 1/100 秒為單位顯示。在第一小時後，經過時間是以一秒為單位顯示。



3. 按下 (B) 將測量時間全部歸零。

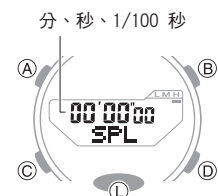
測量中途時間

1. 進入「秒錶功能」。

🔍 在各功能間瀏覽

- 如果秒錶計時操作正在進行中，請按 (D) 停止，然後按 (B) 將秒錶重設為全部歸零，再執行步驟 2 中的操作。

2. 按下 (A) 即可顯示 [SPL]。

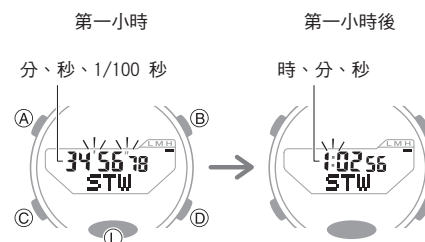


3. 使用下列操作方式來測量經過時間。

- 按下 (B) 會顯示到該時間點 (中途時間) 為止所經過的時間，並顯示 [SPL] 大約八秒。

- ① 開始
- ↓
- ② 中途測量
- ↓
- ③ 停止

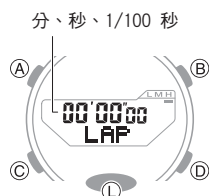
- 針對測量的第一小時，經過時間是以 1/100 秒為單位顯示。在第一小時後，經過時間是以一秒為單位顯示。



4. 按下 (B) 可將秒錶重設為全部歸零。

測量圈速

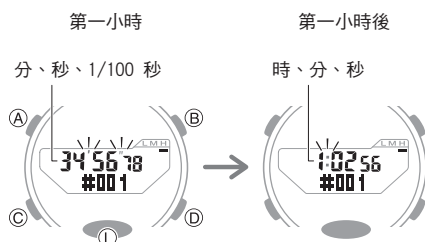
- 進入「秒錶功能」。
 在各功能間瀏覽
 - 如果秒錶計時操作正在進行中，請按 (D) 停止，然後按 (B) 將秒錶重設為全部歸零，再執行步驟 2 中的操作。
- 按下 (A) 即可顯示 [LAP]。



- 使用以下操作測量經過時間。
 - 每按一次 (B)，即會顯示自從上次圈速操作起的經過時間（圈速）（顯示大約八秒的時間）。



- 針對第一小時，經過圈速是以 1/100 秒為單位顯示。之後，則是以一秒為單位顯示。



- 按下 (B) 可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，手錶會發出嗶聲。

- 電池電力不足時，嗶聲會靜音。



使用 CASIO WATCHES 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

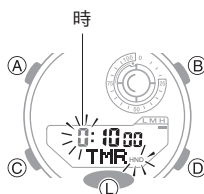
設定倒數計時開始時間

倒數計時開始時間能以 1 秒鐘為單位進行設定，最多 24 小時。

- 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

- 進入「定時器功能」。
 在各功能間瀏覽
- 按住 (A) 至少兩秒。小時設定開始閃爍後，放開按鈕。
 - 這是設定功能。指針會自動移動，方便您檢視畫面和其他指示燈。

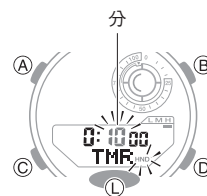


- 使用 (B) 和 (D) 可變更定時器的小時設定。

- 按住 (B) 或 (D) 即可快速捲動設定。

- 按下 (C)。

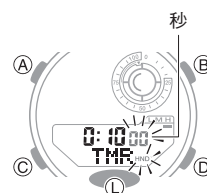
分鐘位數隨即開始閃爍。



- 使用 (B) 和 (D) 可變更定時器的分鐘設定。

- 按下 (C)。

秒鐘位數隨即開始閃爍。



- 使用 (B) 和 (D) 可變更秒鐘的設定。

- 按下 (A) 即可退出設定畫面。

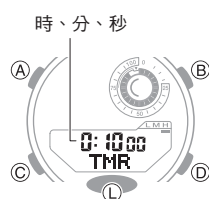
註

- 將開始時間設定為 [0:00 00]，將會執行 24 小時的倒數計時。
- 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。

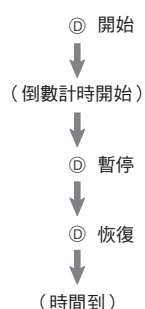
使用定時器

1. 進入「定時器功能」。

在各功能間瀏覽



2. 使用以下操作執行定時器操作。



- 在倒數計時結束時，您會聽到 10 秒的嗶聲。
- 您可以按下 (B)，以便將暫停的倒數計時重設為開始時間。

3. 按下任何按鈕即可停止鳴音。

步數

您可以使用手錶來追蹤諸如走路或從事一般日常活動時的步數。

● 每日步數目標達成提示

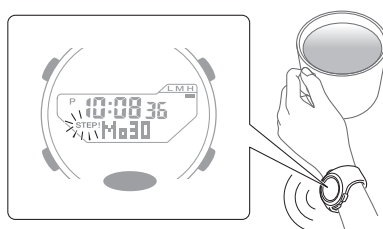
圖形顯示您的每日步數目標完成進度。



● 步數提醒

研究顯示久坐有害健康。

當步數提醒判斷您在特定時間內未達到足夠的步數時，會顯示指示器並發出聲音提示。這項回饋十分可貴，能夠幫助您達成運動目標。如果手錶執行步數提醒提示操作，請起身行走約五分鐘。



計算步數

如果佩戴手錶的方式正確，手錶即可計算您在走路或從事一般日常活動時的步數。

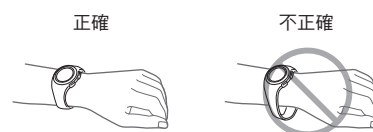


重要！

- 由於本手錶為腕戴式裝置，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。

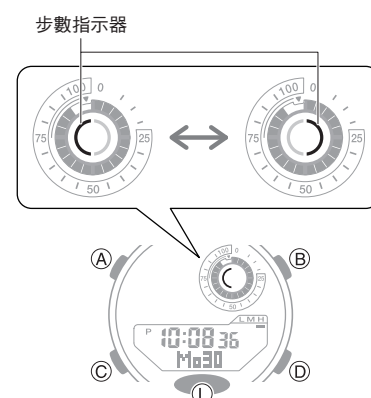


● 執行測量

手錶會在您開始走路時開始計算步數。步數指示器會顯示步數是否有增加。

以一秒的間隔交替顯示：走路（步數增加）

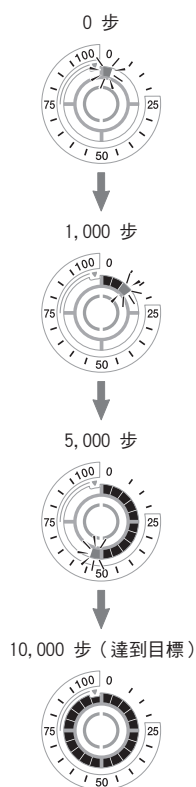
兩者同時顯示：未走路（步數未增加）



● 查看您的每日步數目標進度

圖形顯示區域會顯示指定每日步數目標的完成進度。

範例：每日目標 10,000 步

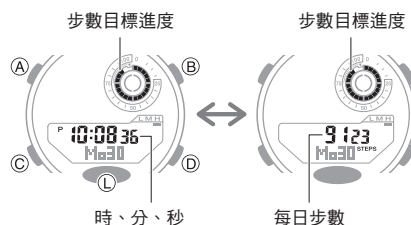


● 查看步數

顯示步數

顯示步數

1. 進入「計時功能」。
在各功能間瀏覽
2. 使用 (B) 來變更為步數畫面。

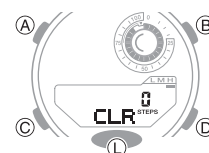


註

- 若手錶已連線至手機，且應用程式資訊接收已開啟，則應用程式資訊畫面也會出現。
循環切換「計時功能」數位畫面內容
- 畫面可顯示最多 999,999 步。如果步數超過 999,999，畫面將會停留在最大值 (999,999)。
- 為防止誤計，開始行走後 18 秒內顯示的步數不會增加。走路時間持續約 18 秒後才會顯示正確步數，且該步數將計入您在前 18 秒完成的步數。
- 步數會在每天午夜歸零。
- 為節省電力，如果將手錶從手腕取下並在約兩到三分鐘內未偵測到任何動作，則會自動停止計算步數。

重設今天的步數

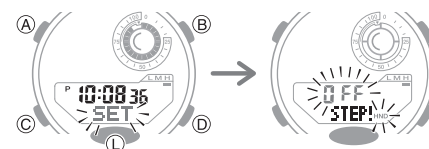
1. 進入「計時功能」。
在各功能間瀏覽
2. 按住 (B) 的同時，按住 (D) 至少兩秒。當 [CLR] 及步數停止閃爍時放開。這會重設步數。



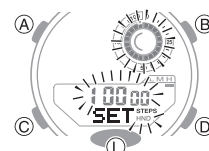
指定每日步數目標

您可以指定 1,000 至 50,000 步的每日步數目標，每單位為 1,000 步。

1. 進入「計時功能」。
在各功能間瀏覽
2. 按住 (A) 至少兩秒。
目前的步數提醒設定 ([ON] 或 [OFF]) 隨即在畫面上閃爍。



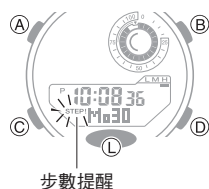
3. 按下 (C)。
目前的每日步數目標隨即開始閃爍。



4. 使用 (B) 和 (D) 來指定步數目標值。
5. 按下 (A) 以完成設定操作。

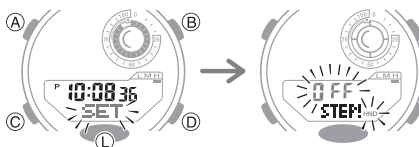
步數提醒

如果手錶判定您未走滿預設時間即會發出鳴音，並顯示閃爍的步數提醒指標。如果手錶執行此步數提醒提示操作，馬上起身走五分鐘，即可清除提示。



步數提醒

啟用/停用步數提醒

- 進入「計時功能」。
[在各功能間瀏覽](#)
- 按住 (A) 至少兩秒。
 目前的步數提醒設定 ([ON] 或 [OFF]) 隨即在畫面上閃爍。

- 按下 (D) 即可在啟用和停用步數提醒之間切換。
 [ON]：啟用
 [OFF]：停用
- 按下 (A) 以完成設定操作。

步數不正確的原因

發生下列任一情況可能造成無法正確計數。

- 穿著拖鞋、涼鞋或其他容易拖著腳步走路的鞋類
- 走在瓷磚、地毯、雪地或其他容易拖著腳步走路的表面上
- 走路時步伐不規律（身處擁擠的地點、走走停停的隊伍中等）
- 走得很慢或跑得很快
- 推著購物車或嬰兒車
- 位於容易振動的環境，或正在騎乘腳踏車或搭乘其他車輛
- 手或手臂的動作很多（拍手、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）
- 將手錶佩戴在慣用手上
- 步行 18 秒或更短的時間

指針對正校正

強烈的磁性或撞擊可能造成類比指針的顯示時間與數位畫面的顯示時間不同。若發生這個情形，請調整指針校準。

使用 CASIO WATCHES 調整指針對正

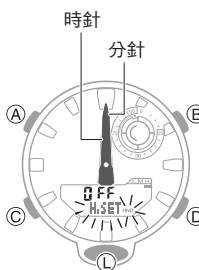
如果手錶已與手機配對，您也可以使用 CASIO WATCHES 來調整指針對正。

[調整指針對正](#)


校正指針對正

- 進入「計時功能」。
[在各功能間瀏覽](#)
- 按住 (A) 至少五秒。[0:00] 開始閃爍後，放開按鈕。
 此動作可讓您調整時針及分針。

3.5 秒後



五秒鐘之後


- 如果時針和分針未在 12 點鐘方向，請使用 (B) 和 (D) 將其校準。
- 按下 (A) 即可退出設定畫面。

註

- 在指針對正調整過程中，若兩或三分鐘內沒有進行操作，手錶將自動返回「計時功能」。

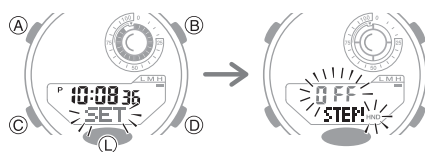
其他設定

本節說明其他您可以調整的手錶設定。

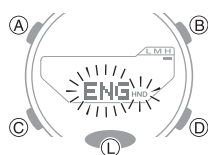
指定星期語言

你可以從六種語言中，選擇一種作為在「計時功能」中顯示「星期」的語言。

1. 進入「計時功能」。
🔍 在各功能間瀏覽
2. 按住 (A) 至少兩秒。
目前的步數提醒設定 ([ON] 或 [OFF]) 隨即在畫面上閃爍。



3. 按 (C) 11 次。
這會讓語言設定開始閃爍。



4. 使用 (D) 以選擇語言。

[ENG]：英文
[ESP]：西班牙文
[FRA]：法文
[DEU]：德文
[ITA]：義大利文
[PyC]：俄文

5. 按下 (A) 即可退出設定畫面。

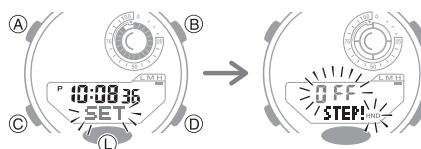
註

- 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。

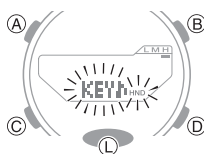
啟用按鈕操作音

使用以下程序，啟用或解除按下按鈕發出操作音的功能。

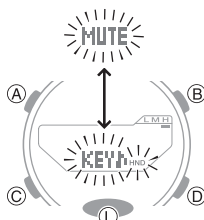
1. 進入「計時功能」。
🔍 在各功能間瀏覽
2. 按住 (A) 至少兩秒。
目前的步數提醒設定 ([ON] 或 [OFF]) 隨即在畫面上閃爍。



3. 按 (C) 12 次。
這會讓 [KEY♪] 或 [MUTE] 在畫面上閃爍。



4. 按下 (D) 以選擇 [KEY♪] 或 [MUTE]。
[KEY♪]：操作音啟用。
[MUTE]：操作音靜音。



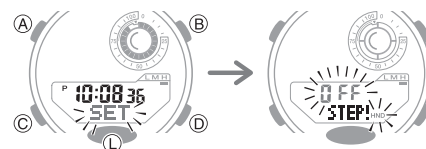
5. 按下 (A) 即可退出設定畫面。

註

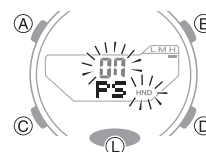
- 進行設定時，若兩或三分鐘內沒有進行操作，手錶將自動離開設定操作。
- 請注意即使操作音靜音的情況下，鬧鈴和定時器仍會發出聲音。

設定節電功能設定

1. 進入「計時功能」。
🔍 在各功能間瀏覽
2. 按住 (A) 至少兩秒。
目前的步數提醒設定 ([ON] 或 [OFF]) 隨即在畫面上閃爍。



3. 按 (C) 15 次。
這會顯示 [PSON] 或 [PSOFF]。



4. 按下 (D) 即可在開啟和關閉之間切換。
[PSON]：節電功能已啟用。
[PSOFF]：節電功能已停用。
5. 按下 (A) 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。
- 如需節電功能相關資訊，請參閱下方資訊。
🔍 節電功能

重設手錶設定

本章節說明如何將以下手錶設定恢復成初始原廠預設。

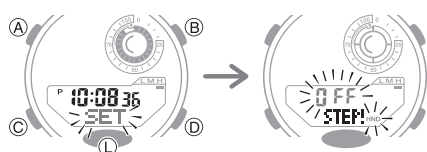
- 手錶設定
- 計步器
- 秒錶
- 定時器
- 鬧鈴

1. 進入「計時功能」。

在各功能間瀏覽

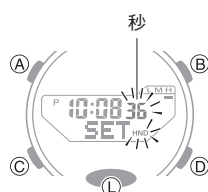
2. 按住 (A) 至少兩秒。

目前的步數提醒設定 ([ON] 或 [OFF]) 隨即在畫面上閃爍。



3. 按下 (C) 四次。

秒數隨即開始閃爍。



4. 按住 (B) 至少七秒。當 [ALL] 和 [RESET] 停止閃爍時放開。



5. 按下 (A) 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。
- 重設手錶亦會刪除手錶與手機的配對資訊，並解除其配對。

規格

正常溫度下的精準度：

無法透過與手機通訊進行時間校正時，每月 ± 15 秒。

計時功能：

類比
時、分（每 20 秒移動一次）
數位
時、分、秒、日、星期
上午/下午 (P) / 24 小時時制
全自動行事曆（2000 到 2099 年）
夏令時間

計步器：

使用 3 軸加速計測量步數
步數顯示範圍：0 至 999,999 步
步數指標
步數重設
在每天午夜自動歸零
手動重設
每日步數目標設定
步數設定單位：1,000 步
步數設定範圍：1,000 至 50,000 步
步數提醒
步數準確性
 $\pm 3\%$ （根據振動測試）

世界時間：

55 個城市（38 個時區）和國際標準時間（UTC）
夏令時間
居住城市時間對調

秒錶：

測量單位：
1/100 秒（第一小時）
1 秒（第一小時之後）
測量範圍：23 小時 59 分 59 秒鐘
測量功能：
經過時間、中途時間、圈速

定時器：

測量單位：1 秒鐘
倒數計時範圍：24 小時
設定單位：1 秒鐘
倒數計時時間到時，手錶會發出 10 秒鐘的嗶聲

鬧鈴：

每日鬧鈴
鬧鈴數
5
設定單位
時，分
鬧鈴嗶聲持續時間：20 秒
整點報時：在每小時整點時發出嗶聲

Mobile Link：

自動校時
在預設時間自動校正時間設定
單觸校時
手動連線與時間校正
手機尋找
進行手錶操作手機發出提示音效
世界時間
手錶有約 300 個城市的現在時間可以選擇
居住城市時間/世界時間交換
步數數據傳輸
步數、卡路里
自動夏令時間切換
在標準時間和夏令時間之間自動切換
定時器設定
鬧鈴設定
指針對正校正
應用程式資訊接收
在手錶上顯示應用程式的新資訊
TIME&PLACE
資料通訊規格
Bluetooth®
頻段：2400 MHz 至 2480 MHz
最大傳輸：0 dBm (1 mW)
通訊範圍：最遠 2 公尺（視環境而定）

雙 LED 燈：

錶面 LED 燈：全自動照明、超亮照明、殘照機能（1.5 秒/3 秒選擇性照明持續時間）
LCD LED 背光：全自動照明、超亮照明、殘照機能（1.5 秒/3 秒選擇性照明持續時間）

其他：

節電功能、電池指示器、選擇性星期幾語言、自動時間校正開啟/關閉、操作音開啟/關閉、指針移動

電源供應：

太陽能板和一個充電式電池（類型：CTL1616）

電池的額定電壓：2.3V

電池作業時間：約 5 個月

條件：

使用智慧型手機進行自動時間校正：4 次/日

鬧鈴：一次（20 秒）/日

照明：一次（1.5 秒）/日

步數計數：12 小時/日

顯示：18 小時/日

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	
LIS: LISBON	里斯本	0
LON: LONDON	倫敦	
MAD: MADRID	馬德里	
PAR: PARIS	巴黎	+1
ROM: ROME	羅馬	
BER: BERLIN	柏林	
STO: STOCKHOLM	斯德哥爾摩	
ATH: ATHENS	雅典	
CAI: CAIRO	開羅	+2
JRS: JERUSALEM	耶路撒冷	
MOW: MOSCOW	莫斯科	+3
JED: JEDDAH	吉達	
THR: TEHRAN	德黑蘭	+3.5
DXB: DUBAI	杜拜	+4
KBL: KABUL	喀布爾	+4.5
KHI: KARACHI	喀拉蚩	+5
DEL: DELHI	德里	+5.5
KTM: KATHMANDU	加德滿都	+5.75
DAC: DHAKA	達卡	+6
RGN: YANGON	仰光	+6.5
BKK: BANGKOK	曼谷	+7

城市		時差
SIN: SINGAPORE	新加坡	+8
HKG: HONG KONG	香港	
BJS: BEIJING	北京	
TPE: TAIPEI	台北	
EUC: EUCLA	尤克拉	+8.75
SEL: SEOUL	首爾	+9
TYO: TOKYO	東京	
ADL: ADELAIDE	阿得雷德	+9.5
GUM: GUAM	關島	+10
SYD: SYDNEY	雪梨	
LDH: LORD HOWE ISLAND	豪勳爵島	+10.5
NOU: NOUMEA	努美亞	+11
WLG: WELLINGTON	威靈頓	+12
CHT: CHATHAM ISLAND	查塔姆群島	+12.75
TBU: NUKUALOFA	努瓜婁發	+13
CXI: KIRITIMATI	聖誕島	+14
---: BAKER ISLAND	貝克島	-12
PPG: PAGO PAGO	帕果帕果	-11
HNL: HONOLULU	檀香山	-10
NHV: MARQUESAS ISLANDS	馬克薩斯群島	-9.5
ANC: ANCHORAGE	安克拉治	-9
YVR: VANCOUVER	溫哥華	-8
LAX: LOS ANGELES	洛杉磯	
YEA: EDMONTON	艾德蒙頓	-7
DEN: DENVER	丹佛	

城市		時差
MEX: MEXICO CITY	墨西哥城	-6
CHI: CHICAGO	芝加哥	
NYC: NEW YORK	紐約	-5
YHZ: HALIFAX	哈利法克斯	-4
YYT: ST. JOHN'S	聖約翰斯	-3.5
BUE: BUENOS AIRES	布宜諾斯艾利斯	-3
RIO: RIO DE JANEIRO	里約熱內盧	
FEN: F. DE NORONHA	費爾南多·迪諾羅尼亞	-2
RAI: PRAIA	培亞	-1

- 上方表格中的資訊為 2024 年 7 月之時的最新資訊。
- 時區可能會改變，且 UTC 差異可能和上面表格中顯示的不一樣。如果發生此問題，請將手錶和手機連線，來將手錶的時區資訊更新為最新資訊。

夏令時間表

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

註

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

城市名稱	夏令時間開始	夏令時間結束
里斯本	3 月最後一個星期日 01:00	10 月最後一個星期日 02:00
倫敦	3 月最後一個星期日 01:00	10 月最後一個星期日 02:00
馬德里	3 月最後一個星期日 02:00	10 月最後一個星期日 03:00
巴黎	3 月最後一個星期日 02:00	10 月最後一個星期日 03:00
羅馬	3 月最後一個星期日 02:00	10 月最後一個星期日 03:00
柏林	3 月最後一個星期日 02:00	10 月最後一個星期日 03:00
斯德哥爾摩	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
開羅	4 月最後一個星期五 00:00	10 月最後一個星期四 24:00
耶路撒冷	3 月最後一個星期日的星期五 02:00	10 月最後一個星期日 02:00
雪梨、阿得雷德	10 月第一個星期日 02:00	4 月第一個星期日 03:00
豪勳爵島	10 月第一個星期日 02:00	4 月第一個星期日 02:00

城市名稱	夏令時間開始	夏令時間結束
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
溫哥華	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
艾德蒙頓	3 月第二個星期日 02:00	11 月第一個星期日 02:00
丹佛	3 月第二個星期日 02:00	11 月第一個星期日 02:00
芝加哥	3 月第二個星期日 02:00	11 月第一個星期日 02:00
紐約	3 月第二個星期日 02:00	11 月第一個星期日 02:00
哈利法克斯	3 月第二個星期日 02:00	11 月第一個星期日 02:00
聖約翰斯	3 月第二個星期日 02:00	11 月第一個星期日 02:00

- 上方表格中的資訊為 2024 年 7 月之時的最新資訊。

支援的手機

如需瞭解可與手錶連線的手機，請參閱 CASIO 網站。

https://world.casio.com/os_mobile/wat/

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。
- 此處使用之其他公司與產品名稱亦為其所屬公司之商標或註冊商標。

疑難排解

我無法將手錶與手機配對。

Q1 我一直無法建立手錶和手機的（配對）連線。

您所使用的手機型號是否受到支援？

確認手錶是否支援您的手機型號和作業系統。

如需受支援手機型號的資訊，請造訪 CASIO 網站。

↓ https://world.casio.com/os_mobile/wat/

您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。

↓ ① 在手機上安裝應用程式。

手機的 Bluetooth 設定是否正確？

進行手機的 Bluetooth 設定。如需有關設定程序的詳細資訊，請參閱手機的使用手冊。

iPhone 使用者

- “設定” → “藍牙” → 開啟
- “設定” → “隱私權” → “藍牙” → “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，請參閱手機的說明文件。

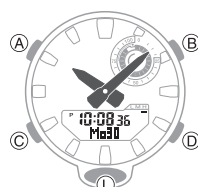
在主畫面上點擊：“功能表” → “設定” → “Bluetooth” → “功能表” → “BT Smart 設定” → “解除”。

我無法將手錶與手機重新連線。

Q1 手錶在與手機中斷連線後不會重新連線。

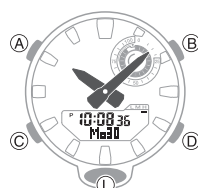
CASIO WATCHES 手機應用程式是否正在執行？

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。接著，按住手錶的（C）至少三秒。



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。接著，按住手錶上的（C）至少三秒。



是否正在進行定時器倒數計時操作？

若倒數定時器操作還剩下 30 秒或更少秒數，就無法連線到手機。請先停止倒數操作，再連線到手機。

Q2 我的手機處於「飛行功能」時無法連線。

手機啟用「飛行功能」時，無法與手錶連線。停用手機的「飛行功能」後，到手機的主畫面點擊 “CASIO WATCHES” 圖示。接著，按住手錶上的（C）至少三秒。



Q3 我把手機的 Bluetooth 從啟用改為停用後，就再也無法連線。

請在手機上再次啟用 Bluetooth，然後到主畫面點擊 “CASIO WATCHES” 圖示。接著，按住手錶上的（C）至少三秒。



Q4 我在手機關機後無法連線。

將手機關機後重開機，然後點擊 “CASIO WATCHES” 圖示。接著，按住手錶上的（C）至少三秒。

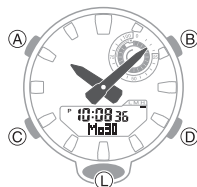


手機與手錶間的連線

Q1 我無法在手機和手錶之間建立連線。

您是否試過將手機關機，然後再重新開機？

將手機關機後重開機，然後點擊“CASIO WATCHES”圖示。接著，按住手錶上的 (C) 至少三秒。



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。

🔗 刪除 CASIO WATCHES 手機應用程式的配對資訊

🔗 刪除手機的配對資訊

🔗 ③ 配對手錶與手機。

如果無法建立連線...

從手錶刪除配對資訊後，重新配對手錶與手機。

🔗 刪除手錶的配對資訊

🔗 ③ 配對手錶與手機。

變更至不同的手機型號

Q1 將現用手錶與其他手機連線。

從手錶刪除配對資訊，然後將手錶與想要連線的手機配對。

🔗 如果您購買另一個手機

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？

手錶會在約上午 12:30、上午 6:30、下午 12:30、下午 6:30 時與手機連線，並執行自動時間校正。自動時間校正完成後，連線會自動中斷。

Q2 自動時間校正不會在排定的時間執行。

是否未依據正常排定時間進行自動時間校正？

請注意，居住時間與世界時間對調後，或是在手錶上手動校正時間設定後，需經過 24 小時才會執行自動時間校正。自動時間校正會在上述任一操作執行的 24 小時後恢復運作。

是否已啟用自動時間校正？

自動時間校正必須啟用，才會在排定的時間執行。啟用自動時間校正。

🔗 在醫療設施或飛機內使用手錶

Q3 時間顯示不正確。

若您的手機因為不在服務範圍內或某些其他原因而無法接收訊號，則手錶可能無法顯示正確時間。若發生這種情況，請將手機連線至其網路，然後校正時間設定。

Q4 指針失準。

強烈的磁性或撞擊可能會導致指針失準。請調整指針對正。

🔗 調整指針對正

• 請參閱下方資訊，以瞭解如何手動對正指針。

🔗 指針對正校正

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。

🔗 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。

🔗 計算步數

Q2 步數未增加。

開始走路後約 18 秒左右的期間不會顯示步數或距離值，以防止誤計非走路產生的移動。在走路時間持續約 18 秒後，步數才會出現，且該步數將計入您在前 18 秒完成的步數。

Q3 計算步數時顯示 [ERR]。

[ERR]（錯誤）代表感應器或內部電路故障，因此已停用感應器。

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。

鬧鈴和整點報時

Q1 鬧鈴不會響起。

手錶電池是否已充電？

讓手錶持續接觸光線，直到充飽電為止。

☞ 充電

以上皆非。

可能未進行鬧鐘設定。進行鬧鐘設定。

☞ 進行鬧鈴設定

Q2 整點報時不會響起。

手錶電池是否已充電？

讓手錶持續接觸光線，直到充飽電為止。

☞ 充電

以上皆非。

整點報時可能已停用。啟用整點報時。

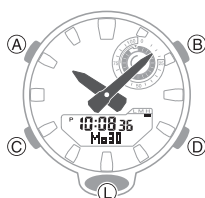
☞ 啟用整點報時

指針移動及其代表的含意

Q1 我不知道手錶正在使用什麼功能。

您可以檢查手錶畫面來確定目前使用的功能。使用 (C) 在各功能間瀏覽。

☞ 在各功能間瀏覽



Q2 所有指針都停止不動，按鈕也無法作用。

電池沒電了。讓手錶持續接觸光線，直到充飽電為止。

☞ 充電

Q3 指針突然開始快速移動。

這是由於以下原因（或原因之一）所造成，並不代表手錶故障。僅需等到指針恢復正常移動即可。

- 手錶正在從節電功能狀態回復。
☞ 節電功能
- 手錶已與手機連線，以校正時間設定。
☞ 自動時間調整

Q4 為什麼手錶目前指出的時間偏離正確時間，且偏離程度為一段特定的時間（9 小時、3 小時 15 分鐘等等）？

因為城市設定不正確。請選擇正確的設定。

☞ 設定居住城市

Q5 手錶顯示的目前時間偏差了一小時或 30 分鐘。

夏令時間設定不正確。請選擇正確的設定。

☞ 設定居住城市

Q6 指針指示時間和數位時間不同。

強烈的磁性或撞擊可能會導致指針失準。請調整指針對正。

☞ 調整指針對正

- 請參閱下方資訊，以瞭解如何手動對正指針。

☞ 指針對正校正

電池

Q1 [H]、[M] 和 [L] 正在畫面中閃爍。

手錶正處於充電回復模式。等待回復程序完成（約 15 分鐘）。如果將手錶置於光線明亮的位置，回復的速度會更快。

- 如果在短時間內使用鬧鈴、整點報時、照明和/或其他耗電功能，電池的充電量將下降，並讓手錶進入充電回復模式。手錶將暫時限制功能可用性，但電池回復後將恢復功能。

☞ 檢查充電等級



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

- 指針及混合式（指針 - 數字）手錶由使用磁力的電動機驅動指針。當這種手錶在會發射強磁場的裝置（揚聲器、磁項鍊、手機等）附近時，計時可能會被這種磁力減速、加速或停止，導致指示時間的不準。
- 應避免受到非常強的磁場（從醫療裝置等發出的）的影響，因為非常強的磁場會使手錶發生故障，並損壞電子部件。

● 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去髒物，會使手錶變色。
- 因某些環境因素（強烈的外力，持續的磨擦、撞擊等）引起的磨擦會使塗漆部件褪色。
- 若錶帶有印刷字，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去髒物，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。

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。
- 當太陽能電板照射到光線時，充電（二次）電池會被充電，因此不像一般電池一樣需要定期更換。但請注意，長期使用後，或受一些使用環境的影響，充電電池的容量或充電效率會下降。若您感覺到電池的供電時間很短，請與您的銷售商或卡西歐服務中心聯絡。

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。

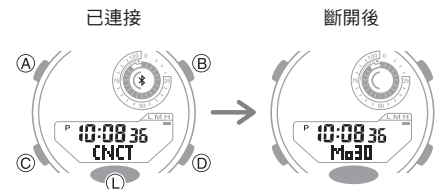
● 停止此手錶的無線電波發射

只要畫面顯示 ，手錶即會發射無線電波。即使畫面未顯示 ，手錶還是會每天自動嘗試與手機連線（共四次），以調整時間設定。

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，請使用以下操作來停止產生無線電波。

● 停止產生無線電波

按下任何按鈕即可結束 Bluetooth 連線。



● 停用自動時間校正

進行 CASIO WATCHES 手機應用程式設定以停用手錶與手機之間的同步。

 在醫療設施或飛機內使用手錶