目　録

頁

特徵 184
部件名稱 185
如何給錶充電並啟動手錶 186
電力儲備指示燈 188
螺絲鎖定型錶冠 189
如何設定時間和日期，如何使用時差調整功能 190
世界時間顯示 201
24 小時顯示 204
以 24 小時指針表示方向 206
若秒針開始以 2 秒鐘間隔移動 208
即刻啟動機能 208
動力電能儲存裝置的特點 209
使用手錶之注意事項 210
規格 212

☆ 有關手錶的保養，請參閱附帶的全球保用證和使用說明中“注意保護您的手錶質量”部分。

中國語

特徵

與由按鈕式電池提供電能的普通石英錶不同，動力錶為指針式石英錶，它安裝有一個由精工獨自開發的特殊技能，即自動發電系統。該系統通過利用手臂和手腕的運動所產生的電能，為手錶提供電源，並將電能儲存在動力電能儲存裝置內 (KINETIC E.S.U.)。 本手錶配備了一個 24 小時指針並具備時針單獨調整功能 (用於時差調整)，因此可在多種類型方式下使用 24 小時指針。例如，若你將 24 小時指針設定在家鄉的時間上，則還可將時針相對獨立地設定在現居住地的時間上，並可通過 24 小時指針簡便地確認家鄉地時間。或者是，你可設定 24 小時指針使其顯示不同時區的時間。

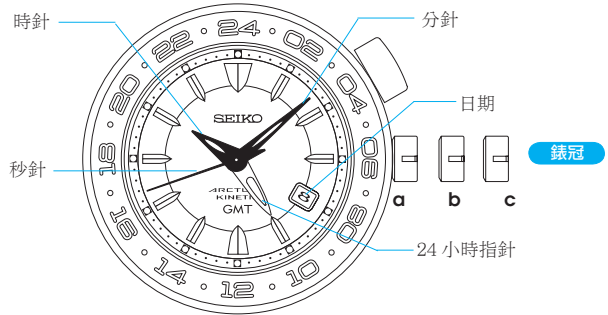
中國語

注意

- **手錶被戴在手臂上，並通過手臂的運動產生電能為手錶提供電源。然而，即使手錶被戴在手臂上，若不動手臂，手錶仍得不到充電。**
- **最好辦法是：每天戴手錶不少於 10 個小時。**

❖ THE KINETIC E. S.U. 是 KINETIC ELECTRICITY STORAGE UNIT(動力電能儲存裝置) 的縮寫，它是以動力運動來獲取電源之系統的統稱。

部件名稱



錶冠

a) 正常位置
b) 第一格　：時針任意調整，日期設定
c) 第二格　：用於設定時間

中國語

如何給表充電並啟動手錶

1 向兩側搖擺手錶

* 以一秒鐘兩次的頻率均衡搖擺。

2 使動力電能儲存裝置完全充電。

3 設定時間和日曆，並戴上手錶。

晃動次數與電力儲存

1. 當本錶完全停止走動，或您發現秒針開始以兩秒鐘間隔走動時，請按每秒鐘兩下的頻率有節奏地將本錶左右晃動。
2. 晃動手錶 250 下可儲備一天用的能量。 秒針此時則恢復到正常以 1 秒鐘間隔走動。

   * 我們建議您最好為本錶儲存兩天的電力。 再晃動 200 ～ 250 下，即總數達到 450 ～ 500 下時，可儲備 2 天用的能量。充能時，可以此為標準。
3. 把本表佩帶在您的手腕上。

當佩帶者行走時，手錶的電力儲備不斷積累

☆上圖提示的只是晃動次數／行走距離與電力儲存之間的大致關係。而實際儲存的電力多少則因人而異。

電力儲備指示燈

● **按壓兩點鐘處的按鈕。**

* 為使秒針容易讀出，最好在秒針走到十二點鐘位置時按壓該按鈕。

★ 秒針快速跳動	5 秒鐘	10 秒鐘	20 秒鐘	30 秒鐘
電力儲備量	1 到 7 天之間	7 天到 1 個月之間	約 1 個月	約 1.5 到 2 個月之間

★ 當秒針經過上圖所示的 5、10、20 或 30 秒鐘以後，將恢復正常移動。

螺絲鎖定型錶冠

● 有些機型配備的是螺絲鎖定型錶冠。該類型錶冠在不需要操作手錶時，可用螺絲將錶冠鎖住。

● 鎖定錶冠可防止操作上的失誤。

● 在對錶冠做任何操作之前，先將其擰開。操作結束後，再將錶冠擰緊。

■ 如何操作螺絲鎖定型錶冠

若你的手錶有一個螺絲鎖定型錶冠，在對其做任何操作之前，先將其擰開。

❖ 除非有操作錶冠的必要，否則應使其一直處於鎖定狀態。

[若要擰開錶冠]

朝逆時針方向 (向下) 旋轉錶冠可擰開錶冠。此時錶冠處於非鎖定狀態，可進行操作。

錶冠可被拉出

[若要擰緊錶冠]

錶冠操作一旦結束，朝順時針方向 (向上) 旋轉錶冠直至其完全被擰緊而停住，同時輕輕地將其按回到原位。

一邊旋轉一邊按進去。

如何設定時間和日期，如何使用時差調整功能

● 如何設定時間

- 設定時間時，要確保手錶正在走行 : 秒針以 1 秒鐘間隔移動。
- 若手錶因儲存電能短缺而完全停止走動，此時應給手錶充電直至秒針恢復正常的 1 秒鐘間隔走行。然後重新設定時間和日曆。(請參閱第 208 頁上的“若秒針開始以 2 秒鐘間隔移動”。)
- 24 小時指針可被用兩種方式利用。因使用形式之不同，時間設定之步驟亦有差異，請在設定時間之前先選擇方式。

中國語

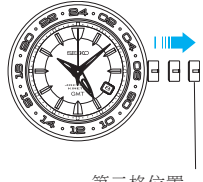
< 方式 1>　只將 24 小時指針作為 AM (上午) /PM (下午) 指示器顯示 24 小時時間。

- 此為 24 小時指針的標準使用形式。

< 方式 2> 利用 24 小時指針表示不同時區的時間。

- 例如：通過把 24 小時指針設定到格林威治時間，同時把時針和分針設定到本人所在地時間，你便可在任何時間帶用 24 小時指針簡便地確認格林威治時間。

如何把 24 小時指針設定為一個通用的 24 小時指示器 < 當方式 1 被選擇時 >

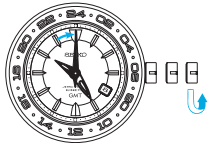


1. 將錶冠拉出到第二格。

* 在秒針處於 12 點鐘位置時拉出錶冠，則秒針在該位置停下來。

* 設定時間時，要確保手錶正在走行 : 秒針以 1 秒鐘間隔移動。

中國語



< 例子 >

若要設定上午 10：00，將 24 小時指針調整到 24 小時刻盤(5 點鐘位置) 上的"10"，然後將分針調整到"0" 分鐘位置。

若要設定下午 6：00，將 24 小時指針調整到 24 小時刻盤(9 點鐘位置) 上的"18"，然後將分針調整到"0" 分鐘位置。

2. 轉動錶冠以將 24 小時指針及分針設定到現在時間上。

* 該階段要設定的只有 24 小時指針和分針。時針可稍後設定。所以，還沒有必要調整時針，即使時針指示了錯誤的時間。

* 日期會因時針的所在位置而發生變化。儘管如此也不必擔心，可在稍後對其進行調整。

* 先將分針往前設定，然後再慢慢轉回到要預約的時間上。

3. 伴隨點鐘報時信號將錶冠推回原位。

* 將 24 小時指針、分針和秒針調整到現在時間的設定到此結束。

4. 將錶冠拉出到第一格。

5. 轉動錶冠以將時針設定到現在點鐘上。

* 另外，此時需要調整日期。

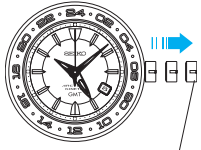
* 日期轉換的時刻是在午夜。設定時針時，務必要確認上午 / 下午是否設定正確。

* 慢慢地轉動錶冠，確認時針是否以 1 小時單位移動。

* 調整時針時，其它指針也會出現微動。此非故障。

6. 時間設定結束後，將錶冠推回原位。

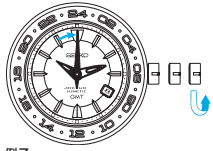
如何將 24 小時指針設定為一個用於"不同時區"的雙重時間指示器 < 當方式 2 被選擇時 >



1. 將錶冠拉出到第二格。

* 在秒針處於 12 點鐘位置時拉出錶冠，則秒針在該位置停下來。

* 設定時間時，要確保手錶正在走行 : 秒針以 1 秒鐘間隔移動。



< 例子 >

若要將 24 小時指針設定到紐約時間，同時使時針 / 分針表示倫敦時間。

當倫敦時間是上午 10：00 時，紐約時間是早上 5：00。

將 24 小時指針設定到 24 小時刻盤（2.5 點鐘位置）上的“5”。此時，分針指向“0”分鐘位置。

* 時差調整功能只能用於顯示一個“不同時區”的時間。該時區與倫敦時間之間的時差以 1 小時單位表示。

2. 轉動錶冠以將 24 小時指針和分針設定到預定的“不同時區地域”內的時間上。

* 該階段要設定的只有 24 小時指針和分針。時針可稍後設定。所以，還沒有必要調整時針，即使時針指示了錯誤的時間。

* 日期會因時針的所在位置而發生變化。儘管如此也不必擔心，可在稍後對其進行調整。

* 先將分針往前設定，然後再慢慢轉回到要預約的時間上。

3. 伴隨點鐘報時信號將錶冠推回原位。

* 將 24 小時指針、分針和秒針調整到“不同時區”時間上的設定到此結束。

4. 將錶冠拉出到第一格。

5. 轉動錶冠以將時針設定到現在點鐘上。（在本例子中，點鐘為倫敦時間。）

* 另外，此時需要調整日期。

* 日期轉換的時刻是在午夜。設定時針時，務必要確認上午 / 下午是否設定正確。

* 慢慢地轉動錶冠，確認時針是否以 1 小時單位移動。

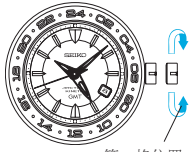
* 調整時針時，其它指針也會出現微動。此非故障。

6. 時間設定結束後，將錶冠推回原位。

● 如何設定日期

- **按照手錶之設計，其日期以“時差調整功能”的同樣方式，通過轉動時針兩整圈而變換一天。**
- **按順時針方向轉動時針兩整圈可使日期向前推進一天，按逆時針方向轉動時針兩整圈可使日期向後推遲一天。**
- **時間設定結束後 必須要設定日期。若日期為不到 31 天月份之後的第一天 則有必要以手動調整日期。**

1. 將錶冠拉出到第一格。
2. 轉動錶冠，時針每旋轉兩整圈，則日期變換一天。



第一格位置

順時針： 時針按逆時針方向轉動。當時針按逆時針方向轉動兩整圈時，日期向後推遲一天。

逆時針： 時針按順時針方向轉動。當時針按順時針方向轉動整兩圈時，日期向前推進一天。

* 日期可通過向前推進或向後推遲來進行調整。可按轉動次數少的方向在兩者間選擇。
* 輕輕地轉動錶冠。
* 若要在調整日期的同時不改變時間，將時針以兩整圈為單位轉動。
* 調整時針時，其它指針會出現微動。此非故障。

3. 日期調整結束後，再次確認時針位置，並將錶冠推回原位。

● 如何調整時差

- **當你身處遠離家鄉的不同時區的異地時，你可以簡便地將手錶設定為所在地的當地時間，而不必將手錶停下來。**
- **時差調整功能與日期顯示相互關聯。若能正確地調整好時差，則手錶將正確地顯示你所在地的日期。**

1. 將錶冠拉出到第一格。
2. 轉動錶冠以將時針設定到你所在地的時間。時針被任意設定到現在點鐘上。

第一格位置

順時針：向後推遲時間（時針按逆時針方向轉動。）

逆時針：向前推進時間（時針按順時針方向轉動。）

* 慢慢轉動錶冠，確認時針是否以 1 小時為單位移動。

* 與格林威治時間的時差（UTC）請參閱“●時差表”。
* 調整時差時，確認上午 / 下午和日期是否設定正確。
* 調整時針時，其它指針會出現微動。此非故障。
* 當按順時針方向轉動錶冠將時針設定在晚上 9：00 與午夜之間的任何一個時間時，先持續轉動錶冠直到時針指向晚上 8：00，然後再向前推移到預約時間上。

3. 時差調整結束後，再次確認時針位置，並將錶冠推回原位。

● 時差表

* 下表顯示的是世界主要城市與格林威治時間之間的時差（UTC）。

不同時區的主要城市	與格林威治時間的時差(UTC)
中途島	-11小時
火奴魯魯	-10小時
安克利治★	-9小時
洛杉磯★, 舊金山★	-8小時
丹佛★, 艾德蒙吞★	-7小時
支加哥★, 墨西哥城★	-6小時
紐約★, 華盛頓★, 蒙特利爾★	-5小時
加拉卡斯, 聖地亞哥★	-4小時
里約熱內盧★	-3小時
亞速爾群島★	-1小時
倫敦★, 卡薩布蘭卡	0小時

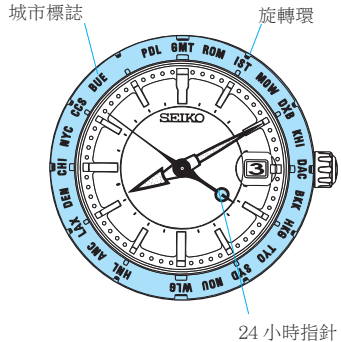
巴黎 ★, 羅馬★, 阿姆斯特丹★	+ 1小時
開羅 ★, 雅典★, 伊斯坦布爾★	+ 2小時
莫斯科 ★， 麥加, 內羅畢	+ 3小時
迪拜	+ 4小時
卡拉奇, 塔什幹★	+ 5小時
達卡	+ 6小時
曼谷, 雅加達	+ 7小時
香港, 馬尼拉, 北京, 星加坡	+ 8小時
東京, 首而, 平壤	+ 9小時
悉尼 ★, 關島, 伯力★	+ 10小時
諾美亞, 索羅門群島	+ 11小時
惠靈頓 ★, 斐濟群島, 奧克蘭★	+ 12小時

* 帶“★”標誌的城市實施日光節約時間。

* 每個城市的時差及日光節約時間的使用會根據各國家或地區政府的相關規定發生變化。

世界時間顯示
（只限於有 24 小時指針及世界時間顯示旋轉環的機型）

● **通過使用 24 小時指針和旋轉環，可從刻度盤上讀出世界各地不同時區 22 個城市的時間。**



轉動旋轉環，以使城市標誌與 24 小時指針對齊。該城市標誌所代表地區的時間已在“如何設定時間”中被設定。

▼

旋轉環上每個城市的標誌均表示其代表的城市或地區的時間。參考刻度盤上 24 小時標誌，即可讀出各個城市的時間。

● 旋轉盤上的標志示例及城市 / 地區名

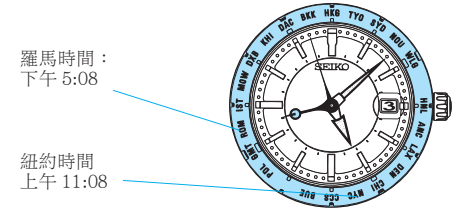
旋轉環上的標誌	城市或地區的名稱	旋轉環上的標誌	城市或地區的名稱
GMT	格林威治	NOU	新喀里多尼亞島
ROM	羅馬	WLG	威靈頓
IST	伊斯坦布爾	HNL	火奴魯魯
MOW	莫斯科	ANC	安克利治
DXB	迪拜	LAX	洛杉磯
KHI	卡拉奇	DEN	丹佛
DAC	達卡	CHI	芝加哥
BKK	曼谷	NYC	紐約
HKG	香港	CCS	加拉卡斯
TYO	東京	BUE	布宜諾斯艾利斯
SYD	悉尼	PDL	亞速爾群島

● 使用例

若您現在在羅馬，希望知道紐約的時間：
把旋轉環上的“ROM”設定在 24 小時指針上。

▼

讀出旋轉環上以 24 小時指示的“NYC”所指向的時間。
羅馬：17:08 → 5:08p.m
紐約：11:08 → 11:08a.m



24 小時顯示
（只限于帶 24 小時顯示旋轉盤的機型）

● 利用 24 小時指針及旋轉環，可從刻度盤上讀出世界各地不同時區的地區時間。

● 使用例

若您現在在羅馬，想知道紐約的時間：
查看旋轉環上的“24”是否在 12 點鐘位置。

▼
根據以下示例計算羅馬與紐約之間的時差

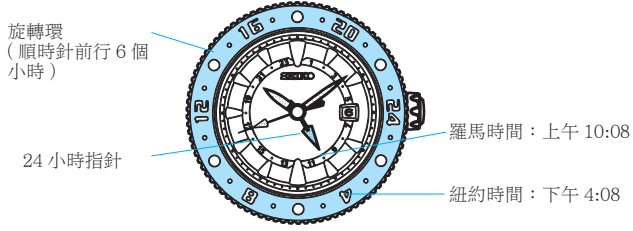
例）當您從羅馬移動到紐約時：
〔A〕羅馬時間：比格林威治時間＋ 1 小時
〔B〕紐約時間：比格林威治時間－ 5 小時
因此，羅馬與紐約之間的時差為：
〔B〕－〔A〕＝（－ 5）－（＋ 1）＝－ 6（小時）
您應該把時針向後移 6 個小時。

▼
按順時針方向，把旋轉環移動 6 個小時。

＊ 若您所在地區比要調出的地區的時間早，按順時針轉動旋轉環，若您所在地區比要調出的地區的時間晚，按逆時針轉動旋轉環。

▼
讀出旋轉環上 24 小時指針指向的 24 小時標誌。

＊ 根據刻度盤上 24 小時指針指向的 24 小時標誌的讀數，可知道您所在地區的時間。



以 24 小時指針表示方向（只限於帶旋轉指南針盤或環的機型）

使用指南針須知

- **請在可以看得到太陽之處、或能掌握太陽所在位置之處使用指南針。**
- **在使用指南針之前，必須將 24 小時指針設定在本人所在地的現在時間上。**
- **本指南針按照其設計，只能提供一個大致方向。若要特別強調精確度，則不宜使用。**
- **若日光節約時間（夏令時）正在你所居住地實施，則在使用轉動式指南針前，務必將手錶設定在比現在時間晚 1 小時的時間上。**

● **如何使用指南針環**

[北半球上]

1 將轉動式指南針環上的“N(北)”設定在 12 點鐘標誌上。則環上的方向標誌被設定如下：

3 點鐘位置：E（東）
6 點鐘位置：S（南）
9 點鐘位置：W（西）

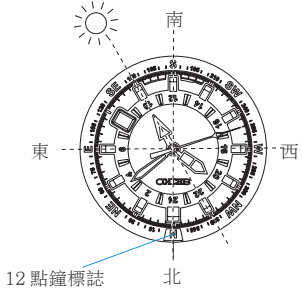
2 在使針面保持水平的同時，將 24 小時指針朝向太陽方向。 則方向標誌指示出相對應的方向。

[南半球上]

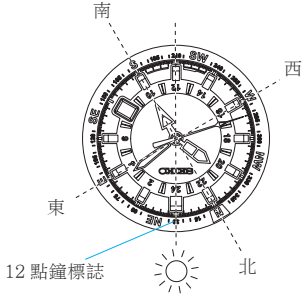
1 將轉動式指南針環上的“S（南）設定在 24 小時指針上。

2 在使針面保持水平的同時，將 24 小時指針朝向太陽方向。則方向標誌指示出相對應的方向。

[北半球上]



[南半球上]



若秒針開始以 2 秒鐘間隔移動（電能耗儘預告功能）

- 當秒針開始以 2 秒鐘間隔移動時，不論是戴著手錶，還是放著手錶，手錶都將會在約 24 小時內停止走動。
- 遇此情形，向兩側晃動手錶以使動力電能儲存裝置得以充分充電（請參閱第 186 頁上的“如何給錶充電並啟動手錶”），然後重新設定時間和日曆。

即刻啟動機能

- 若手錶已停止運行達相當長一段時間，只要擺動幾下，便可使其即刻啟動運行。
- 該功能可在本表停止走動後不到一年的情況下利用。

* 當本功能啟動時，秒針開始以 2 秒鐘間隔移動。此時要向兩側晃動手錶為動能儲備器補充能量。請參閱第 187 頁上的“晃動次數及動能儲備”。

* 在秒針開始以 1 秒鐘間隔走動後，把本錶戴在您手腕上，這樣它便會繼續充電。

* 當秒針是以兩秒鐘的間隔，向前跳動時，石英錶仍舊能精確地計量時間。

中國語

動力電能儲存裝置的特點

- 本錶戴在您手腕上時產生的電能被儲存在動力電能儲存裝置中。這種電源完全不同於一般手錶用的電池，無需定期進行更換。
- 當動能儲備器滿量時，手錶可持續走行約 6 個月。在此期間不需要為動能儲備器補充能量。
- 使用一段時間後，手錶的充電持續時間會逐漸縮短。其縮短程度根據使用環境及使用狀況而有所不同。
- 動力電能儲存裝置是一種清潔而有益於環境保護的電源。

注意

請勿將一般手錶使用的氧化銀電池代替動力電能儲存裝置裝入動力錶內電池會發生爆炸，發熱，或引發火災。

中國語

使用手錶之注意事項

如何給錶充電並啟動手錶

- 若要使動力電能儲存裝置充滿電，向兩側搖動手錶時應保持 20 厘米的弧度。
- 過分用力或快速搖動手錶，均對手錶不發生作用。
- 當手錶受到振動時，發動系統內的振動錘開始轉動以驅動機械系統。在其轉動時，會發出聲音，此非本錶之故障。
- 若手錶處於完全停止狀態，並被放置 1 年以上，則即使晃動手錶的次數達到了第 187 頁“晃動次數及動能儲備”上規定的標準，秒針也可能不以正常的 1 秒鐘間隔移動。在這種情況下，請繼續晃動本錶直至秒針開始以 1 秒鐘間隔走動為止。
- 本手錶配備了一個防止過度充能的係統。在動能滿量後，即使繼續晃動手錶，也不會造成任何異常的出現。
- 本手錶配備了一個即刻啟動功能。只要被晃動幾下，手錶立刻開始操作。 詳細請參閱“即刻啟動機能”部分。
- 把本錶佩帶在手腕上的話，便會自動充電，因此無需為本錶充滿電。
- 每天至少戴錶 10 小時。
- 即使把錶帶在手腕上，如果手臂不活動，手錶亦得不到充電。

電力儲備指示燈

- 電力儲備指示燈表示一般性的持續時間，在該期間內，即使不再充電，本錶仍可保持運轉。
- 若要再檢查一次電力儲備量，您可以馬上再按壓該按鈕。但若要檢查第三次，則需等待秒針恢復正常跳動後，再按壓該按鈕。
- 若秒針以兩秒鐘間隔向前跳動，則說明電力儲備量已很少，而指示器則無法工作。
- 在晃動手錶以使動力電能儲存裝置充電時，秒針可能不會馬上指出電能儲存量，請在 10 — 15 分鐘後再次確認。

中國語

- **透明後蓋型錶之注意事項：**
  若手錶的後蓋是玻璃的，請勿將後蓋置於強光源下，如直射的太陽光或白熾燈的近處，否則會一時性地增加手錶電路的電源消耗，導致動力電能儲存裝置內電儲存量的減少。遇此情形，將後蓋遠離光源，便可恢復正常狀態。

時間／日曆設定

- 若要設定準確的時間，在秒針指向 12 點鐘位置時，將錶把全部拉出，按照點鐘報時信號把表把推回到正常位置。
- 設定時針時，將錶冠拉出到第 1 格，轉動錶冠以將時針設定到現在時間上。然後確認 AM/PM 是否設定正確。日曆 24 小時變化一次。
  將錶針撥過 12 點鍾的標誌後，就可以知道，是否已將石英錶的時間，校準在上午（A.M.）或下午（P.M.）。如果日曆改變的話，時間就是被校準在上午（A.M.）。如果日曆沒有改變的話，時間就是被校準在下午（P.M.）。
  慢慢轉動錶冠，確認時針是否以 1 小時間隔移動。
- 設定分針時，將錶冠完全拉出以旋轉分針。先將其移動到超過預約時間的 4 ～ 5 分鐘之處，然後再轉回到確切的分鐘上
- 在設定時間時，要確定秒針是否以 1 秒鐘間隔移動。
- 有必要在 2 月底和 30 日月份的月底調整日期。
- 設定日期時，將錶冠拉出到第 1 格，並轉動錶冠以使時針旋轉直至日期開始轉換。順時針轉動時針兩整圈可使日期前行 1 天；逆時針轉動時針兩整圈可使日期後行 1 天。

中國語

規格

1 晶體振動器頻率 ..... 32,768Hz(Hz= 赫茲..... 每秒周期)

2 行慢／行快（月率）..... 在正常溫度 5℃～ 35℃或 41 ℉～ 95 ℉範圍內，少於 15 秒。

3 工作溫度範圍 ..... － 10℃到 60℃或 14 ℉到 140 ℉。

4 顯示系統

時間顯示 ..... 4 指針 (時針、分針、秒針及 24 小時指針)

日曆顯示..... 顯示日期

5 驅動系統 ..... 步進馬達

6 能量儲備

完全充電..... 約 6 個月

7 附加機能 ..... 電力儲備指示燈、電能耗盡警示機能和過分充電防止機能

8 IC(集成電路) ..... 互補式金屬氧化型半導體（C － MOS － IC)，一個

9 動力電能儲存裝置 ..... 鈕扣式，一個

＊有關規格內容，為了改良產品，可能有所變更，恕未能於事前通知。