⚠ 警告

- 除非您接受過正規的潛水訓練，否則不可擅自使用本手錶實施潛水活動。為安全起見，請遵守潛水的各項規則。
- 勿使用本錶進行利用氦氣的飽和潛水。
- 實施潛水前，要確認手錶是否操作正常。
- 潛水時，除本附屬說明書所指定事項，勿實施任何其它的操作。使用上的錯誤及顯示內容理解上的錯誤都可能造成致命或嚴重的事故。
- 手錶本來是用來掌握時間的。因此，只能把它作為潛水的輔助裝置使用。可以同時利用其它的潛水裝置，如餘壓計、水深表等，以保證安全潛水。

⚠ 注意

- 請仔細閱讀並遵守本手冊內規定的各項使用說明，以保證潛水錶能夠正常操作。
- 勿在手錶受濕或處於水中的狀態下操作在 2 點鐘位置和在 4 點鐘位置的錶冠。
- 勿使手錶撞擊到石頭等堅硬的物體上。

⚠ 警告

警告旨在提示用戶，若不嚴格遵守規定，任何狀況或操作都可能導致嚴重受傷甚至死亡。

⚠ 注意

注意旨在提示用戶，若不嚴格遵守規定，任何狀況或操作都可能導致人體受傷或財產受損。

使用本錶實施潛水前須知

潛水前，務必確認手錶是否行走正常，並確認下述注意事項。
除非您受過適當的潛水訓練，否則，勿使用本錶潛水。為安全起見，務必遵守潛水規則”

潛水前

● 勿以本錶做使用氦氣的飽和潛水。
● 在測量您在水下已過去的時間時，請務必使用旋轉環。
● 檢查事項：
- 在 2 點鐘位置處的錶冠和在 4 點鐘位置處的錶冠是否被牢牢地固定在其位置上。
- 石英上或錶帶上是否有可看到的裂痕。
- 錶帶或錶鏈是否完全固定在錶殼上。
- 錶帶或錶鏈上的釦子是否將錶帶或錶鏈緊緊地固定在手腕上。
- 旋轉盤是否平穩地逆時針轉動（旋轉不能太鬆也不能太緊）” 標記是否與分針對齊”
- 時間和日曆是否設定正確。
- 秒針是否正常移動。（若不正常，晃動手錶 30 秒鐘以上以使主發條上滿弦。）

若有任何功能失常，建議您與精工特許服務中心聯絡。

潛水時

●在手錶受濕或在水中時，勿操作錶把。
●注意勿將錶撞到石頭類的堅硬物上。
●旋轉盤在水中可能會變得略硬，此非本錶功能失常。

潛水後

●潛水後在清水中清洗手錶以清除海水、泥土和沙子等等。
●將手錶完全擦乾。否則用清水洗過的手錶容易生蹤。

目　錄

頁

警告 / 注意 215
使用本錶實施潛水前須知 217
特徵 219
部件名稱 220
如何給錶充電並啟動手錶 221
電力儲備指示燈 223
螺絲鎖定型錶冠 224
如何設定時間和日期，如何使用時差調整功能 225
若秒針開始以 2 秒鐘間隔移動 236
即刻啟動機能 236
可充電電池的特點 237
使用手錶之注意事項 238
旋轉環 240
注意保護手錶之品質 241
規格 244

☆ 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。

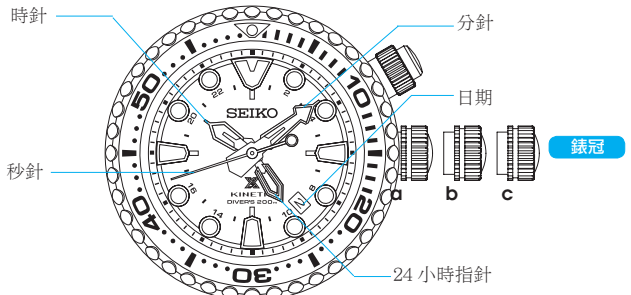
特徵

精工 5M85 型動力手錶是配備有精工開發的動力電能技術的指針式手錶。它利用身體的運動來產生使手錶運轉的電能，並把電能儲存在可充電式電池內。該電池不需要如通常的鈕扣式電池那樣定期地進行更換。　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。

●手錶的機件編號

請確認錶殼背面刻有的機件編號。如右圖所示，手錶的機件編號為連字符號從左側開始的四位數字。

部件名稱



錶冠

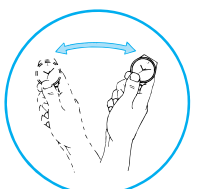
a) 正常位置
b) 第一格　：時針任意調整，日期設定
c) 第二格　：用於設定時間

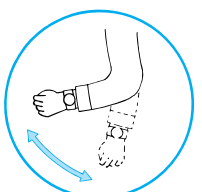
如何給表充電並啟動手錶

1 向兩側搖擺手錶
* 以一秒鐘兩次的頻率均衡搖擺。

2 使可充電電池完全充電。

3 設定時間和日曆，並戴上手錶。





晃動次數與電力儲備

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 250 下便可以儲存一天的電力。秒針此時則恢復到正常以 1 秒鐘間隔走動。
   ＊ 建議你最好繼續晃動手錶，直到預備出兩天的電能。作為充電的參考值，多晃動 250 下，一共 500 下大約可儲備兩天的電能。
3. 把本錶佩帶在您的手腕上。

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 天以上	7 天以上	約 1 個月以上	約 6 個月

★ 當快速移動快要結束時，秒針的移動漸漸地慢下來直到最後停住。

★ 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。

< 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。

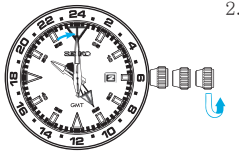
< 方式 2> 利用 24 小時指針表示不同時區的時間。

- 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 >

第二格位置

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。

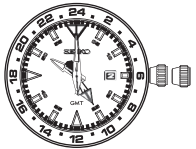


< 例子 >
若要設定上午 10：00，將 24 小時指針調整到 24 小時刻盤（5 點鐘位置）上的"10"，然後將分針調整到"0"分鐘位置。
若要設定下午 6：00，將 24 小時指針調整到 24 小時刻盤(9 點鐘位置)上的"18"，然後將分針調整到"0"分鐘位置。

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。

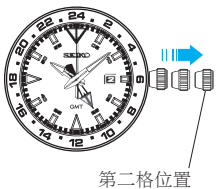


5. 轉動錶冠以將時針設定到現在點鐘上。

* 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。

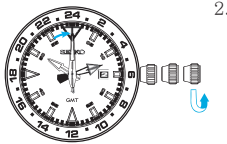
6. 時間設定結束後，將錶冠推回原位。

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。)

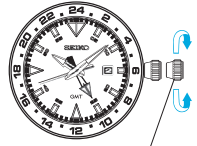
* 另外，此時需要調整日期。
* 日期轉換的時刻是在午夜。設定時針時，務必要確認上午/下午是否設定正確。
* 慢慢地轉動錶冠，確認時針是否以 1 小時單位移動。
* 調整時針時，其它指針也會出現微動。此非故障。

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。



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。

第一格位置

* 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。

* 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
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
吉達, 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。

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可充電式電池得以充分充電（請參閱第 216 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。
- 手錶在充滿電後，即使不使用，只要在 3 年的期間內，即刻啟動功能一直有效。

* 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可充電式電池補充能量。請參閱第 217 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。

可充電電池的特點

- 本錶戴在您手腕上時產生的電能被儲存在可充電電池中。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。
- 當可充電電池完全充滿電後，不需再充電，手錶可持續走行約六個月。
- 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。
- 可充電電池不會污染環境，是一種有利於環境保護的能源。

注意

請勿將一般手錶使用的氧化銀電池代替可充電電池裝入動力錶內。電池會發生爆炸、發熱、或引發火災。

使用手錶之注意事項

如何給錶充電並啟動手錶

- 若要使可充電電池充滿電，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。
- 在晃動手錶以使可充電電池充電時，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。
- **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，導致可充電電池內電儲存量的減少。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。

旋轉環

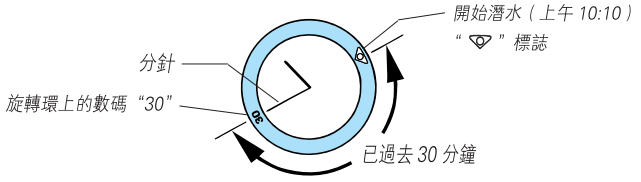
旋轉環可以在 60 分鐘範圍內顯示已過去多少時間。這樣，您使可以知道您已在水下呆了多長時間。

● 為防止誤轉，我們設計的這個旋轉環在水中將變得難以轉動。同時，為安全起見，旋轉環被設計成只能按順時針方向旋轉。這樣，測出的時間絕對不會短於實際上已過去的時間。

1. 轉動旋轉環以使其“ ◁ ”標誌與分針對齊。
   ＊ 旋轉環按格轉動。每轉一格為半分鐘。

2. 若要知道已過去多少時間，讀出分針所指的旋轉環上之數碼即可。

例子）



注意保護手錶之品質

● 潛水錶的修理需要專門的技術人員和儀器。故，若您發現手錶出故障時，切勿自行修理，而應立即把錶送到最近的服務中心。

■溫度

您的錶在常溫 5℃－ 35℃（41 ℉－ 95 ℉）的範圍內，可以穩定準確地工作。當溫度超過 60℃（140 ℉）或低於－ 10℃（＋ 14 ℉）時，會引起手錶略走慢或走快，也可縮短手錶操作的持續時間。當錶返回常溫時，上述的情況將會好轉。

■磁性

強烈的磁性，會使閣下的手錶受到不利的影響。因此，請不要使您的手錶和具有磁性的物體互相接近。

■化學藥品

注意勿使手錶接近溶劑、水銀、化妝用噴霧器、清潔劑、黏劑或油漆。否則，錶殼、錶帶等會脫色、變質或受損。

■定期檢查

我們建議閣下，最好是每隔兩年到三年，把您的手錶送到一家指定的精工代理店、或是服務中心，對錶殼、錶把、襯墊和晶體的密封，進行檢查，務求完好無缺。

■小心保護錶殼和錶帶

為防止錶殼和錶帶生誘，請定期地用一塊乾軟布擦拭。

■衝擊和震動

注意勿使手錶脱落，或撞在硬物表面上。

■錶背附有保護薄片時的注意

若您的錶背附有保護薄片和 / 或貼有標籤時，請在使用錶前將它們揭下。要不然，汗水將會進入薄片等內導致錶背生誘。

LUMIBRITE™（發光漆）

Lumibrite 是一種對人體及自然環境無任何害處的發光漆，不含像放射性物質那樣的有害原料。
Lumibrite 是一種最新開發出來的發光漆，它可以在短時間內吸收太陽光能及人造電燈的光能，並將光能儲備起來以便在黑暗中發出光亮。
例如，若將它置於 500 勒克斯的燈下約 10 分鍾，Lumibrite 可發光 5 到 8 小時。
需要注意的是：在 Lumibrite 發射它儲存的光亮時，隨著時間的推移，光亮的亮度會逐漸減弱。所發光亮的持續程度亦會根據下述原因略有變化：錶所在光亮處的亮度、及錶與光源的距離。
當您在黑暗的水中潛水時，Lumibrite 只有在吸收並儲存了足夠的光能時，才會發射光亮。
因此，在潛水前，務必按照上述指定的條件把錶置於光源下，以使錶完全吸收並儲存光能。
否則，可以在使用手錶的同時利用水下閃光燈。

〈亮度的參考數據〉

(A) 太陽光
〔晴天〕: 100,000 勒克斯　〔陰天〕: 10,000 勒克斯
(B)室內（白天時靠窗口邊）
〔晴天〕: 3,000 勒克斯以上　〔陰天〕: 1,000 到 3,000 勒克斯
〔雨天〕: 低於 1,000 勒克斯
(C) 照明裝置〔40 瓦日光燈〕
〔與錶的距離：1 米〕: 1,000 勒克斯〔與錶的距離：3 米〕: 500 勒克斯（平均房間亮度）
〔與錶的距離：4 米）: 250 勒克斯

＊“LUMIBRITE”是精工控股公司的商標。

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 可充電電池 ..... 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。