

SEIKO WATCH CORPORATION  
Copyright©2022 by SEIKO WATCH CORPORATION

# SEIKO

## 4R57

機械錶

說明

**我們真誠地感謝您購買 SEIKO 腕錶。  
為了保證您正確使用 SEIKO 腕錶，請您在使用之前仔細  
閱讀說明書。**

**妥善保管好說明書，以便在需要的時候隨時拿出來閱覽。**

- \* 關於金屬錶帶的調整，可以聯繫購買該產品的商店為您做調整。如果因禮品贈送或者搬家等因素而無法聯繫購買商店調整錶帶，請聯繫 SEIKO 客戶服務中心。如果在非購買商店調整，可能會收取費用或者不能為您提供相關服務。
- \* 如果您的腕錶上貼有一層防止刮傷用的保護膜，務必在使用前將其撕下。如果在貼有保護膜狀態下使用，則可能會因沾上污漬、汗水、灰塵、水分等而導致生鏽。

## 目錄

<b>1 使用方法</b>	
產品使用注意事項 .....	4
機械錶功能（手動上鍊，自動上鍊） .....	8
各部分的名稱及其功能 .....	9
錶冠 .....	10
如何給發條上鍊 .....	11
動力儲存指示器 .....	13
如何查看動力儲存指示器 .....	14
如何設定時間和日期 .....	15
月末調整日期 .....	18
如何使用簡易版世界時間功能（僅適用於具有簡易版世界時間功能之錶款） .....	19
如何使用指南針（僅適用於具備指南針錶圈（內圈）的型號） .....	21
如何使用指南針錶圈（內圈） .....	21
緊急疏散信號代碼（僅適用於有緊急疏散信號代碼的錶款） .....	23

## 2 需要注意的事項

關於日常保養	25
關於性能和型號	26
關於環保蓄光塗料	27
防水性能	28
關於抗磁功能	29
關於錶帶	31
如何使用皮革錶帶的三摺式錶扣（特殊錶扣）	34
如何使用簡易調整式錶扣	40
關於售後服務	43
關於機械錶的精準度	45
在這種時候怎麼辦？	47
規格	49

TC 3

1

使用方法

### △ 注意

請注意，如未嚴格遵守以下安全規定，可能會導致負輕傷或蒙受物質方面的損失。

應該避免在以下場所佩戴或保管本腕錶。

- 有揮發性物質散發的地方（去光液等化粧品、防蟲劑、稀釋劑等）
- 溫度長期處於低於 5°C 或高於 35°C 的地方
- 高濕度的地方
- 受到強磁力或靜電影響的地方
- 灰塵較多的地方
- 震動較強的地方

如果出現了過敏症狀或斑疹

應立即停止佩戴腕錶，並到皮膚科或過敏專科醫師處就診。

其他注意事項

- 金屬錶帶的調整需要專業知識和技術。如需調整錶帶，請聯繫購買腕錶的商店。如果嘗試自己調整金屬錶帶，則有可能導致手或手指受傷，也有可能導致零件遺失。
- 不要對商品做拆卸或改造。
- 不要把腕錶放在嬰幼兒能觸摸到的地方。應特別小心，嬰幼兒接觸腕錶時，可能會導致受傷或過敏性皮炎或瘙癢。
- 如果是懷錶或胸飾錶，錶上的繩帶和錶鏈可能會損壞衣服或弄傷手、頸部或身體的其他部位。

TC 5

## 產品使用注意事項

1

使用方法

### △ 警告

請注意，如未嚴格遵守以下安全規定，可能會導致負重傷等嚴重的後果。

如果出現以下情況，應立即停止使用。

- 如果腕錶機體或錶帶因腐蝕等變得尖銳。
- 如果錶帶的梢釘彈跳出來。
- \* 應立即聯繫購買腕錶的商店或 SEIKO 客戶服務中心。

不要把腕錶和零件放在嬰幼兒能觸摸到的地方。

- 應注意防止嬰幼兒誤吞食零件。
- 萬一出現嬰幼兒誤吞食電池或零件的情況，會對健康有害，應立即就醫。

TC 4

1

使用方法

### △ 警告



請勿將本錶用於水肺潛水或飽和潛水。

模擬惡劣環境下的各種嚴格檢查，通常是為水肺潛水或飽和潛水設計的腕錶所必需的，尚未在帶 BAR（氣壓）顯示的防水腕錶上進行。對於潛水，請使用專為潛水而設計的腕錶。

### △ 注意



不要直接放在水龍頭下沖洗。

水龍頭下自來水的水壓足夠高，會降低日常生活用防水腕錶的防水性能。

TC 6

## △ 注意

請注意，如未嚴格遵守以下安全規定，可能會導致負輕傷或蒙受物質方面的損失。

**腕錶潮濕時，請勿轉動或拔出錶冠。**

水可能會進入腕錶內部。

\* 如果玻璃內表面出現水霧氣或水滴，且長時間不消失，則說明防水性能有問題。應立即聯繫購買腕錶的商店或 SEIKO 客戶服務中心。

**若腕錶上沾有水滴、汗水和灰塵，請勿長時間放置不管。**

即使是防水錶也會因玻璃黏合面或墊圈劣化或不鏽鋼生鏽而導致防水出現問題。

**在入浴、洗三溫暖時，不要佩戴腕錶。**

蒸氣、肥皂以及溫泉的成分等可能會加速腕錶防水性能的惡化。

## 機械錶功能（手動上鍊，自動上鍊）

- 這是一款由發條驅動的機械腕錶。
- 要在停止狀態下使用它，請在啟動腕錶前用手將錶冠旋轉 20 圈以上緊發條。
- 雖然石英錶的精確度是以數月或數年的差異來衡量的，但在機械錶中，它是以每天的差異來衡量的（即手錶在一天內變快或變慢的時間總量）。
- 另外，機械錶受到使用條件的微妙影響（例如，持續時間磨損，溫度，手臂運動，上鍊量等）；因此，誤差量並非恆定。
- 受到外界強磁力的影響時，機械錶可能會走時不準。腕錶零件可能會被磁化，取決於影響的程度。在這種情況下，腕錶需要進行清除磁力等修理，請諮詢購買腕錶的商店。

## 各部分的名稱及其功能



## ① 分針

## ② 時針

## ③ 秒針

## ④ 日期指針

## ⑤ 錶冠

- 正常位置（未鎖定）：給腕錶上鍊（手動上鍊）
- 第 1 格：日期設置
- 第 2 格：時間設置

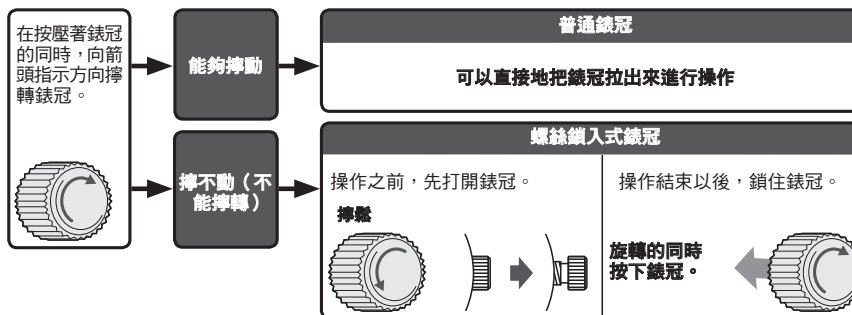
## ⑥ 動力儲存顯示指針

\* 顯示的位置和設計可能視型號而異。

## 錶冠

錶冠分兩種類型：普通錶冠和螺絲鎖入式錶冠。

請確認所使用腕錶的錶冠款式。



\* 旋入式錶冠。透過鎖定錶冠可以防止手錶的錯誤動作和提高防水性能。

\* 旋入式錶冠，如果強行擰緊螺絲，則有可能會破壞螺絲部分，因此需要注意。

## 如何給發條上鍊

- 本腕錶為帶手動上鍊機芯的自動機械錶。
- 在腕錶佩戴於手腕的狀態下，可因正常的手腕動作而自動捲緊發條。也可以透過旋轉錶冠來捲緊發條。
- 要使用已完全停止走動的腕錶時，可旋轉錶冠或搖晃腕錶直至秒針開始走動。然後，設定好時間和日期後，再戴在手腕上。若要給腕錶上鍊，請順時針緩慢轉動錶冠。腕錶不能逆時針轉動錶冠來上鍊。這樣，腕錶將達到完全上鍊的狀態。過度轉動錶冠不會把發條擰斷。
- \* 對於採用螺絲鎖入式錶冠的腕錶，請在操作之前先解鎖錶冠，在操作之後鎖定錶冠。
- 為發條上鍊，直至動力儲存指示器顯示完全上鍊狀態。上足鍊條後，腕錶可使用約 41 小時。
- \* 要查看主發條的上鍊狀態，請參閱“動力儲存指示器” → P. 13。

- \* 如果發條上鍊量不足，則有可能會導致腕錶走慢或走快。因此，建議您一天佩戴 10 小時以上。另外，如果您不是把腕錶戴在手腕上使用，則應該每天在固定時間擰動錶冠給發條上足鍊。
- \* 如果腕錶停止走動且發條未上鍊，使用錶冠給發條上鍊並不會讓腕錶立即開始走動。這是因為，由於機械錶的特性，發條扭力或在錶開始時較低。當發條上鍊達到一定程度的扭力後，秒針開始走動。但是，搖晃腕錶迫使游絲開始轉動，可讓腕錶更快開始走動。

## 動力儲存指示器

- 動力儲存指示器可告知您主發條的上鍊狀態。
- 在從手腕上摘下腕錶前，留意動力儲存指示器以檢查腕錶是否留有足夠的動力支持其運行到您下次佩戴。如有必要，對主發條上鍊。(為防止腕錶停走，對主發條上鍊以儲存更多的動力，讓腕錶獲得額外的運行時間。)



動力儲存指示器

- \* 腕錶的連續運行時間可能視使用條件而異，例如佩戴的時長或佩戴者的動作程度。
- \* 如果您每天僅佩戴一小段時間，請留意動力儲存指示器，以檢查腕錶的剩餘動力。如有必要，手動對主發條上鍊。

## 如何查看動力儲存指示器

- 如下圖所示，當指示器指向刻度尺上的 40 或 F 附近時，它就完全上鍊了。隨著發條的鬆開，指示器將朝 0 或 E 方向移動。
- \* 機械錶的精準度受發條上鍊量的影響。如果長時間使用手錶，而上鍊量為 20 小時或以下時可能無法獲得穩定的精準度。因此，建議在使用手錶時，上鍊量在 20 小時和完全上鍊之間。
- \* 完全上鍊後，如果再繼續上鍊，則會過鍊，因此即使發條過緊也不會斷裂。
- \* 指示器可能會移動到 0 或 E 以外，但這並非故障。

動力儲存指示器			
主發條上鍊狀態	完全上鍊	上鍊一半	未上鍊
腕錶可運行的小時數	大約 41 小時	大約 20 小時	腕錶停走或走時變慢。

- \* 設計視型號而異。請參閱上圖，以閱讀大致的連續運行時間。

## 如何設定時間和日期

腕錶具有日期功能，其設計使日期每 24 小時變更一次。

日期在午夜 12 點左右翻動。如果上午/下午時間未正確設定，日期會在中午 12 點變更。

### ⚠ 注意

請勿在晚上 9 點至凌晨 1 點半之間設置日期。

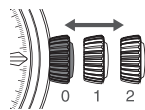
在此時間段內變更日期可能導致出現日期未能在第二天更改等問題。

TC 15

### 3 將錶冠拉出至第 2 格並設定時間。

當秒針位於 12 點鐘位置時，將錶冠拉出至第 2 格；秒針停在該位置。

轉動錶冠使指針往前移動，直到日期變為下一個。現在的時間被設置成上午時間。向前移動指針來設置正確的時間。



### 4 根據時間信號將錶冠推回正常位置。

秒針會立刻開始轉動。

\* 電話時間訊號服務有助於精確設置秒針。

\* 對於採用螺絲鎖入式錶冠的型號，請在運行之後鎖定錶冠。

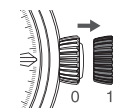
### ⚠ 注意

機械錶的機制與石英錶的機制不同。設置時間時，請務必將分針稍微後退一點，然後再將其推進到準確的時間。

TC 17

### 1 將錶冠拉出至第 1 格。

\* 對於採用螺絲鎖入式錶冠的型號，請在運行之前打開錶冠。



將錶冠拉出至第 1 格

### 2 日期的設定可透過轉動錶冠來做到。

轉動錶冠直到前一天的日期出現。

範例) 要將日期顯示為“6”，請將其設置為“5”。

向左轉動錶冠（逆時針）以設置日期。

TC 16

## ■ 月末調整日期

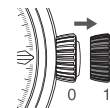
有必要在 2 月底和 30 天的月份裡調整日期。

範例) 在 30 日的月份之後一個月的第一天上午的時間內調整日期。

腕錶顯示“31”而不是“1”。將錶冠拉出至第 1 格。

逆時針轉動錶冠將日期設為“1”，然後將錶冠推回到正常位置。

\* 對於採用螺絲鎖入式錶冠的型號，請在運行之後鎖定錶冠。



將錶冠拉出至第 1 格

### ⚠ 注意

- 避免在腕錶顯示的時間為晚上 9 點到凌晨 1 點半之間的時間內調整日期。這樣做可能會造成損害。

TC 18

# 1 如何使用簡易版世界時間功能（僅適用於具有簡易版世界時間功能之錶款）。

使用方法

透過使用旋轉式錶圈上顯示的世界主要城市名稱和錶盤上的 24 小時顯示，可以得知每個城市的大致時間。  
• 這是簡易的世界時間功能，不應該高度要求精準度之處。

例如，現在身處東京卻想知道巴黎的時間

- 1 請查看東京當下的時間。（在這種情況下，時間是 14:00 [下午 2:00]。）
- 2 請設定旋轉式錶圈，對齊 “TOKYO” 與指標 14。
- 3 查看 “PARIS” 與旋轉式錶圈上符合的時間為何。（在目前的案例中，它與 6 對齊，因此在巴黎是早上 6 點。）

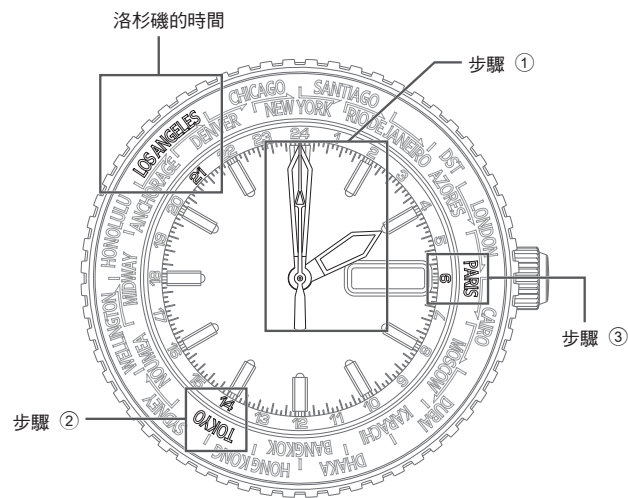
其他城市的時間可以用類似的方式來解讀。

例如，洛杉磯的時間可以解讀為 21:00（晚上 9:00）。

TC 19

1

使用方法



TC 20

# 1 如何使用指南針（僅適用於具備指南針錶圈（內圈）的型號）

使用方法

- 請在有陽光或位置已知的地方使用指南針。
- 若您所在地區使用日光節約時間（夏令時），在使用旋轉式指南針之前，務必將腕錶時間設定為比目前時間晚一小時。
- \* 指南針僅能指示大致的方向，因此不得用於準確度要求嚴格的情況。

## ■ 如何使用指南針錶圈（內圈）

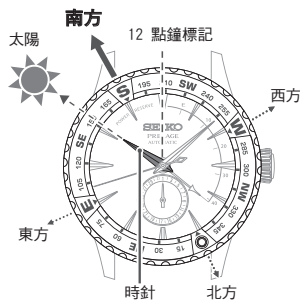
### ● 在北半球

\* 在低緯度地區（北迴歸線以南），指南針在一年中的某些時間可能無法正常工作。

1 錶盤保持水平並將時針指向太陽方向。

2 將旋轉式指南針錶圈（內圈）上的「S（南）」設置在 12 點鐘標記與時針指示的時間之間的弧形中心點。

旋轉式指南針上的方向標記指示相應的方向。  
\* 對於內圈，可能會有一個錶冠來進行操作。



TC 21

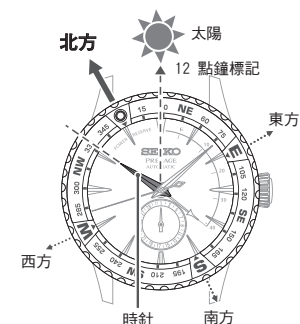
### ● 在南半球

\* 在低緯度地區（南迴歸線以北），指南針在一年中的某些時間可能無法正常工作。

1 錶盤保持水平並將 12 點鐘標記指向太陽方向。

2 將旋轉式指南針錶圈（內圈）上的「N（北）」設置在 12 點鐘標記與時針指示的時間之間的弧形中心點。

旋轉式指南針上的方向標記指示相應的方向。  
\* “N” 可能是其他標記。  
\* 對於內圈，可能會有一個錶冠來進行操作。



1

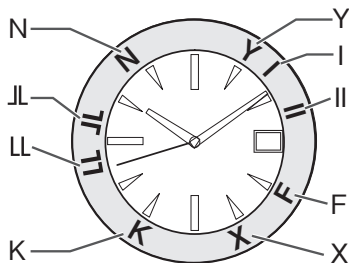
使用方法

TC 22

## 緊急疏散信號代碼（僅適用於有緊急疏散信號代碼的錶款）

從地面傳送到飛機上的九個重要的緊急訊號都顯示在錶盤上。

- Y : YES (是)
- N : NO (否)
- LL : ALL WELL (一切正常)
- JL : NOT UNDERSTOOD (未能理解)
- K : INDICATE DIRECTION TO PROCEED  
(請指示前進方向)
- X : UNABLE TO PROCEED (無法前進)
- I : REQUIRE DOCTOR (需要醫生)
- II : REQUIRE MEDICAL SUPPLIES  
(需要醫療物資)
- F : REQUIRE FOOD AND WATER  
(需要糧食及飲水)



### 一般使用方法

如果遇到危急，應在地面上劃出這些標誌，供搜救船／隊辨識。所畫標記應至少為 10 平方公尺。字元的方向應該是南北走向。在雪地上，標記應挖成溝槽或抬高，以便形成容易辨認的明暗差異。應使用服裝和設備保持體力。如果附近有草、樹或石頭，應善加利用。在救援行動中，飛機可以使用擴音器和傳聲管與地面上的各方聯絡，不過遇險者卻難以回覆。然而，了解這些回覆的方法可以使救援工作妥善進行。

## 關於日常保養

### ● 平時應對腕錶多加保養

- 不要拉出錶冠來用水清洗。
  - 注意經常用柔軟的布擦去水分、汗水、污漬。
  - 泡過海水後，務必先用淡水仔細清洗後再擦乾。
- 在清洗時，不要直接放在水龍頭下沖洗。首先加一些水在碗裡，再將腕錶泡入水中清洗。
- \* 如果您的腕錶是“非防水”或“日常使用防水”，請不要用水清洗。
- “關於性能和型號” → P. 26  
“防水性能” → P. 28

### ● 應該時常擰動錶冠

- 為了防止錶冠生鏽，應該時常擰動錶冠。
  - 同樣的做法應適用於螺旋式錶冠。
- “錶冠” → P. 10

## 關於性能和型號

### 後蓋顯示腕錶的機型和性能



#### • 防水性能

請參閱 P. 28。

#### • 編號

識別腕錶類型的編號。

\* 上圖中為參考範例，可能與您的腕錶有所不同。

#### • 抗磁性能

請參閱 P. 29 與 P. 30。

## 關於環保蓄光塗料

2

需要注重的事項

### 如果您的腕錶使用環保蓄光塗料

環保蓄光塗料在短時間內（約 10 分鐘：500 勒克司以上）吸收並儲存陽光和照明器具的光線，並在黑暗中長時間（約 3 小時至 5 小時）發光。但是，請注意，離開光線後亮度隨時間逐漸減弱。此外，因環保蓄光塗料儲存光線時的光線強度和光線距離腕錶的距離不同，發光的持續時間會有差異。

\* 一般來說，從明亮的地方進入到黑暗的地方，人的眼睛無法馬上適應，最初是不容易看見物體的。（黑暗適應性）

\* 環保蓄光塗料不含放射能等有害物質，是對環境和人類都安全的蓄光塗料（可放出所儲存的光）。

#### 〈亮度等級〉

環境	亮度
太陽光	晴天 100,000 勒克司
	陰天 10,000 勒克司
室內（白天窗口處）	晴天 3,000 勒克司以上
	陰天 1,000 至 3,000 勒克司
	雨天 1,000 勒克司以下
照明（白色螢光燈 40W 以下）	到腕錶的距離：1 m 1,000 勒克司
	到腕錶的距離：3 m 500 勒克司（一般室內照明）
	到腕錶的距離：4 m 250 勒克司

TC 27

## 防水性能

2

需要注重的事項

使用前請參閱下表，了解您的腕錶的防水性能說明。  
（請查看 P. 26）

後蓋上的標示	防水性能	使用條件
無標示	不防水	避免滴水或汗水
WATER RESISTANT	日常生活中的防水性	本錶可以承受日常生活中與水的意外接觸。 <b>△警告</b> 游泳時請不要佩戴。
WATER RESISTANT 5 BAR	日常生活用強化防水，5 氣壓。	本錶適合游泳等運動項目。
WATER RESISTANT 10 (20) BAR	日常生活用強化防水，10 (20) 氣壓。	本錶適用於使用氣瓶的潛水。



TC 28

## 關於抗磁功能

2

需要注重的事項

本腕錶受附近磁力的影響，會造成時間走時不準或停止走動。

後蓋顯示	△ 危險	使用方法
無顯示	需要離開磁氣產品 5 cm 以上。 (JIS level-1 標準)	
		
	需要離開磁氣產品 1 cm 以上。 (JIS level-2 標準)	

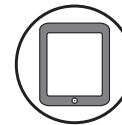
如果因腕錶受磁而導致腕錶配戴精準度超出了大致標準範圍，則清除磁力以及精準度的重新調整作業，即使在保固期限內，也要收取費用。

#### 本腕錶受磁力影響的理由

腕錶內部的遊絲可能會受到來自外部的強磁力的影響。

TC 29

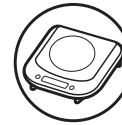
### 我們身邊可以影響腕錶的磁氣產品事例



手機、行動電話、  
平板電腦（揚聲器部分，磁鐵蓋）

AC 電源器

手提包  
（磁石的鐵扣）



電鬍刀

電磁炊具

攜帶式收音機  
（揚聲器部分）

磁性項鍊

磁性健康枕頭

2

需要注重的事項

TC 30



## 關於錶帶

2

需要注意的事項

錶帶直接接觸肌膚，容易因汗水、塵垢弄髒。因此，如果不注意保養，則錶帶可能很快就會損傷，或者導致肌膚斑疹或弄髒袖口等。

為了保證您能長期使用，需要經常對錶帶多做保養。

### ● 金屬錶帶

- 即使是不鏽鋼錶帶，如果對水分、汗水、污漬放置不管，也會生鏽。
- 如果保養不好，可能會因此而引發皮疹或者把襯衫的袖口弄髒成黃色或金色。
- 有水分、汗水和污漬，應該及早用柔軟的布擦乾淨。
- 錶帶縫隙間的污垢，可以用水清洗或者用柔軟的牙刷等來清除。  
(為了避免腕錶本體部分被水沾濕，可以用廚房用保鮮膜等保護好腕錶本體後再清洗)。
- 用軟布擦拭乾淨。
- 即使是鈦金屬錶帶，錶帶梢釘也會使用強度高的不鏽鋼，這些不鏽鋼插銷有可能會生鏽。
- 如果生鏽進一步發展下去，則可能會導致錶帶梢釘鼓起或滑出，從而使腕錶脫落。也可能會相反，錶帶扣解不開。
- 如果萬一發生錶帶梢釘突出，則有可能會導致受傷，應立即停止使用，聯絡修理。


TC 31

### ● 矽膠錶帶

- 由於材料上的特性，錶帶容易沾上髒污，有時可能染色或出現變色。  
當錶帶污損時，請立即使用濕布或是濕紙巾等擦拭乾淨。
- 與其他材料不同，當矽膠錶帶上出現裂縫時，有可能從裂縫處導致斷裂。因此，請留意避免錶帶遭到尖銳的刀具等劃傷。

2

需要注意的事項

關於斑疹、過敏	因錶帶所造成的斑疹，有各種各樣的誘發原因，既有因為金屬或皮革而引起的過敏反應，也有因為污漬或者與錶帶摩擦等不適感所導致者。
關於錶帶長度的大致標準	錶帶應該在長度上留出一點空間，並在使用時保持良好的通氣性。 當腕錶戴在手上，能插進一根手指的狀態比較合適。 

TC 33

### ● 皮革錶帶

- 皮革錶帶易於變色，並且易受濕氣、汗水和陽光直射的影響。
- 儘快用乾布輕輕吸乾水分和汗水。
- 請勿將腕錶長時間暴露於直射陽光下。
- 佩戴帶有淺色錶帶的腕錶時請小心，因為它可能會積塵。
- 在洗澡、游泳和與水接觸時，不要佩戴 Aqua Free 錶帶之外的皮革錶帶腕錶，即使手錶本身達到日常使用的防水等級（10-BAR/20-BAR 防水）。

### ● 聚氨酯錶帶

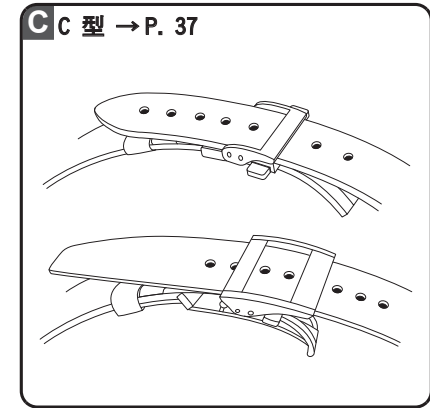
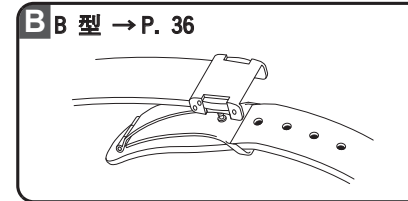
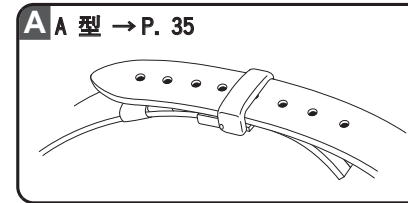
- 聚氨酯錶帶易受光的影響而變色，也可能會因溶劑或大氣濕度而變質。
- 尤其是透明、白色或淺色的錶帶容易吸附其他顏色，導致色斑或變色。
- 用水清洗污垢，或者用乾布擦除。  
(為了避免腕錶本體部分被水沾濕，可以用廚房用保鮮膜等保護好腕錶本體後再清洗)。
- 當錶帶失去彈力時，請更換新錶帶。如繼續使用該錶帶，可能會隨時間出現裂縫或斷裂。

2

需要注意的事項

## 如何使用皮革錶帶的三摺式錶扣（特殊錶扣）

如下所述，有 3 種類型的特殊錶扣；  
如果您購買的腕錶錶扣是其中之一，請參閱標示。



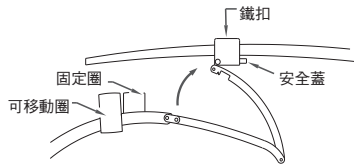
2

需要注意的事項

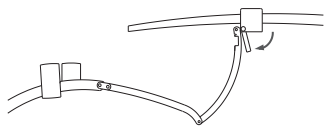
TC 34

**A A 型**

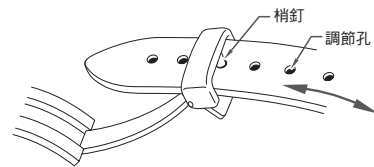
- ① 提起錶扣以鬆開鐵扣。



- ② 打開安全蓋。

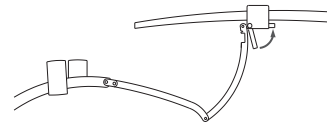


- ③ 從調節孔中取出梢釘。左右滑動錶帶，然後以適當的長度將梢釘重新插入調節孔。



- ④ 扣緊安全蓋。

\* 不要大力推入安全蓋。

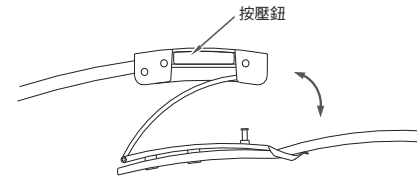


\* 當扣緊錶扣時，將錶帶的尖端插入可移動圈和固定圈，然後擰緊錶扣。

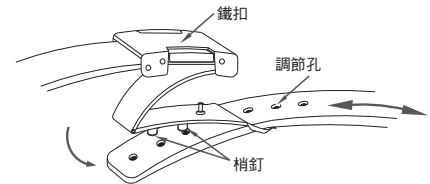
TC 35

**B B 型**

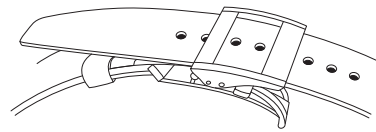
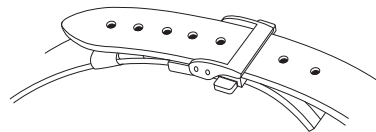
- ① 在按下安全蓋兩側按壓鈕的同時，抬起以打開錶帶扣。



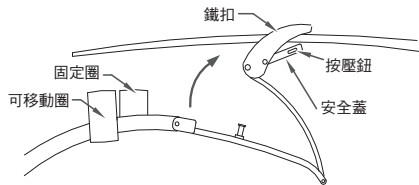
- ② 從調節孔中取出梢釘。左右滑動錶帶，然後以適當的長度將梢釘插入調節孔。推動鐵扣，扣緊錶扣。



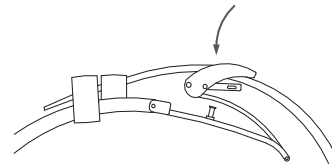
TC 36

**C C 型****● 如何佩戴或取下手錶**

- ① 在按下安全蓋兩側按壓鈕的同時，把錶帶從固定圈和可移動圈中取出。然後打開錶帶扣。



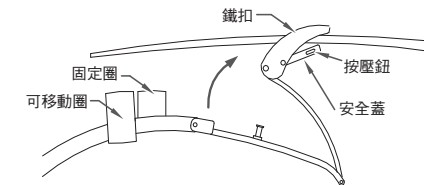
- ② 將錶帶的尖端放入可移動圈和固定圈，然後按下鐵扣架以扣緊錶帶扣。



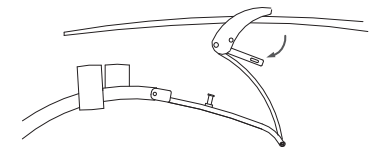
TC 37

**● 如何調整錶帶長度**

- ① 在按下安全蓋兩側按壓鈕的同時，把錶帶從固定圈和可移動圈中取出。然後打開錶帶扣。

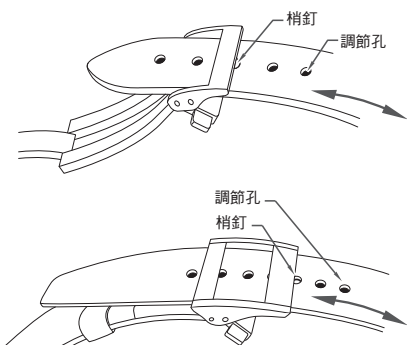


- ② 再次按下按壓鈕以鬆開安全蓋。

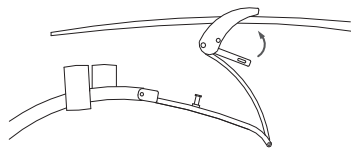


TC 38

- ③ 將梢釘從錶帶的調節孔拉出。滑動錶帶以調節其長度並找到合適的孔。將梢釘放入孔中。

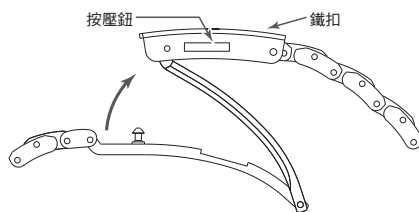


- ④ 扣緊安全蓋。

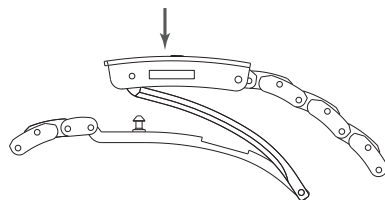


### ● 如何佩戴錶帶（打開和合上錶帶扣）

1. 輕輕按下按壓鈕以打開錶帶扣。  
\* 請注意，太用力（深）按下按壓鈕會啟動微調，從而使錶帶伸長。



2. 透過按下錶扣架來扣緊錶帶扣。

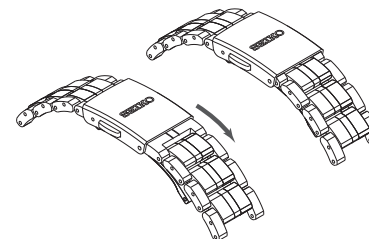


## 如何使用簡易調整式錶扣

部份錶帶有簡易調整式錶扣，用於精細調節錶帶長度。  
如果您購買的腕錶錶帶扣如下所示，請參閱以下說明。

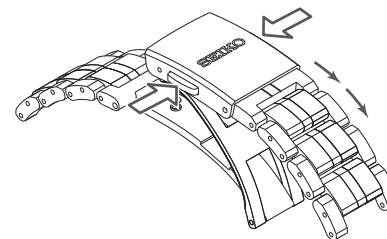
\* 錶帶可以伸長約 5 公釐。

如果錶帶由於某種原因感覺太緊或不舒服，加長功能將非常有用。

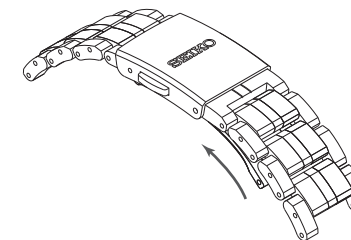


### ● 如何調整錶帶長度

1. 您可以從兩側用力按壓鈕以啟動微調，從而伸長錶帶約 5 公釐（2 級）



2. 透過按下錶扣架來扣緊錶帶扣。  
\* 即使錶帶扣已合上，您仍可透過微調來縮短錶帶長度。



\* 以上插圖作為示例而提供的。某些細節可能視型號而異。

## 關於售後服務

2

需要  
注意  
的事  
項

### ● 關於保固和修理

- 需要做修理和維修調整的洗油保養，請聯繫購買腕錶的商店或 SEIKO 客戶服務中心。
- 如果在保固期間內出現品質問題，務必要附上保固單，以獲取修理服務。
- 保固的內容如保固單上所記載。
- 請認真仔細地閱讀保固單，妥善保管好。
- 關於保固期間結束後修理的問題，如果通過修理可維持功能，我們將根據您的要求，為您做收費修理。

### ● 關於維修用功能性零件更換

- 在修理時，可能會使用外觀有所不同的替代零件。望予以見諒。

TC 43

## 關於機械錶的精準度

2

需要  
注意  
的事  
項

- 機械錶的精準度標準是“日差”。
- 由於走時快慢會隨腕錶所處位置而變化，機械錶的精準度可能會超出指定的走時精準度範圍，具體取決於腕錶戴在手腕上的時間長短、手臂運動以及發條上鍊量等使用情況。
- 機械錶的走時快慢是用一週左右的日差來衡量的，而不是一天的日差。
- 溫度影響精準度的變化

影響機械錶精準度的零件是由金屬製作的。眾所周知，由於金屬的特性，會因溫度的變化而發生伸縮。這種伸縮會對精準度產生影響。在高溫狀態下，機械錶容易走慢，而在低溫狀態下，機械錶容易走快。

TC 45

### ● 關於維修調整的洗油保養

- 為了保證您能夠長期使用，建議您每 2 年至 3 年左右做一次維修調整的洗油保養（徹底檢修）。
- 本腕錶機芯的傳送動力齒輪不斷受到外力作用。為保證機芯一直維持正常功能，定期進行零件的清洗、潤滑油更換、精準度調整、功能檢查和消耗品更換等十分重要。購買後的第一次洗油保養，對腕錶的長期使用尤為重要。根據您的使用狀況，機械零件的保油狀態可能會受到損壞或者會因油污等而導致零件磨損，從而導致時間顯著走快或走慢，或是腕錶停止走動。
- 另外，密封墊圈等零件進一步劣化，可能會因汗水、水分的浸入等損壞防水性能。
- 維修調整的洗油保養（徹底檢修），應該指定“SEIKO 原裝正品零件”，並且聯繫購買商店來處理。同時還應更換密封墊圈和彈簧棒。
- 在做洗油保養時，可能需要更換機芯。

2

需要  
注意  
的事  
項

TC 44

### ○ 發條上鍊量與精準度

為了提高精準度，需要向控制齒輪速度的游絲提供盡可能穩定的能量。機械錶的發條在上滿鍊時和即將走完前所提供的趨動力也不盡相同。隨著發條的走動，力逐漸減弱。

對於自動上鍊式腕錶，要經常佩戴在手腕上，對於上鍊式機械錶，要每天在固定時間給發條上足鍊，使其經常走動，才能獲得相對穩定的精準度。

### ○ 磁力的影響

受到外界強磁力的影響時，機械錶可能會走時不準。腕錶零件可能會被磁化，取決於影響的程度。在這種情況下，腕錶需要進行清除磁力等修理，請諮詢購買腕錶的商店。

2

需要  
注意  
的事  
項

TC 46

## 在這種時候怎麼辦？

2

需要注重的事項

故障	可能的原因	解決方式
腕錶停止走動。	主發條沒有上鍊。	按照“如何給發條上鍊” → (P. 11) 將腕錶發條上鍊，並設定時間。如仍未開始走動，請諮詢購買腕錶之商店。
腕錶走時不準。	腕錶長時間放置在炎熱或者寒冷的地方。	如果回到常溫，精準度即可恢復。腕錶經過調整，以便在 5°C 至 35°C 的正常溫度範圍內佩戴在手腕上時可以正常操作。
	手錶被放在靠近具有強磁場的物體。	無法回復精準度。回復初始精確度必須進行消磁（維修）。應該與購買商店取得聯繫。
	您將腕錶掉落、撞擊硬物表面，或者佩戴腕錶做較激烈的體育運動。 腕錶受到強烈的振動。 超過 3 年以上沒有進行過檢修。	如果在設定時間後腕錶仍然沒有恢復準確度，請諮詢購買手錶的零售商。  諮詢購買腕錶的商店。

TC 47

## 規格

2

需要注重的事項

機種	4R57
1. 功能	5 根指針（時間顯示（時針、分針和秒針）、日期指針和動力儲存指示器）
2. 每小時振動數	21,600 次振動/小時（6 次振動/秒）
3. 精準度（日差）	常溫範圍內 +45 至 -35 秒 溫度介於 5°C 至 35°C 之間時配戴在手腕上
4. 驅動方式	發條上鍊（自動上鍊（帶手動上鍊機芯））
5. 持續時間	約 41 小時
6. 寶石	29 顆寶石

\* 上述精準度為出廠調整。

\* 由於機械錶的特性，實際日差可能會因佩戴時間、溫度、手臂運動、發條上鍊量等因素而超出上述時間精準度範圍。

TC 49

故障	可能的原因	解決方式
日期在中午 12 點翻動。	上午/下午時間未正確設定。	把指針向前調 12 個小時。
錶面模糊仍然存在。	因密封墊圈的劣化等造成腕錶內部進入少量水。	諮詢購買腕錶的商店。

\* 要解決上述問題以外的問題，請與購買手錶的零售商聯繫。

2

需要注重的事項

TC 48