

INDEPENDENT

INSTRUCTION MANUAL



ENGLISH

中文(繁体字)

中文(简体字)

## 簡介

感謝您惠購本產品。

使用本手錶之前，請先詳讀本使用手冊，確保使用方法正確。

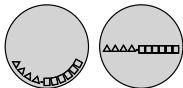
讀完本手冊後，請將其存放在安全的地方，以備將來參考時使用。

### 查看機芯編號

錶殼編號是刻印在錶殼背面的 4 個字母數字字符加 6 個或更多字母數字字符。（右圖）

錶殼編號的前 4 個字符代表手錶的機芯編號。在右側的範例上，“△△△△”就是機芯編號。

刻印位置範例






刻印位置可能隨著錶款而有所不同。

## 安全預防注意事項 — 重要事項



---

本手冊包含的指示必須一直嚴格遵守，這不僅可以確保手錶發揮出最佳性能，也可以防止自己、他人受到傷害，或遭受財產損失。請了解以下符號的含義，並閱讀第12頁到第23頁。

★安全建議在本手冊中按如下所示進行分類和描述：

 <b>危險</b>	極有可能造成死亡或嚴重傷害
 <b>警告</b>	可能造成嚴重傷害或死亡
 <b>注意</b>	可能或將造成輕微或中度傷害或損害

★重要指示在本手冊中按如下所示進行分類和描述：

	警告（注意）符號，後面跟著應該遵循的指示或應該遵守的預防措施。
	警告（注意）符號，後面跟著禁止事項。

## 使用本手錶前

---

### <保護貼>

確保在使用前將手錶金屬零件（錶背，錶帶，扣環）或錶玻璃上的所有保護貼剝去。否則，汗水或水氣可能會進入保護貼和手錶零件之間的縫隙而產生一些污垢，導致皮膚出現紅疹或金屬零件被腐蝕。

### <錶帶調節>

不建議您自行調節錶帶（金屬或橡膠）。如果不能正確進行調節，錶帶調節期間手錶可能會掉落，或導致您受傷。（如果購買的產品附帶有錶帶調節專用工具，那麼您可以自行調節錶帶。）

關於錶帶調節，建議您聯絡出售給您手錶的商店或官方客服中心。其他商店可能無法進行維修，或可能需要收費。

## 目錄

---

如何使用螺旋式旋鈕 .....	6
組件識別 .....	7
調整時間 .....	8
調整計時器.....	9
校正計時器指針的 0 位置.....	10
防水功能 .....	12
注意事項和使用限制 .....	14
規格 .....	24

## 如何使用螺旋式旋鈕

---

\* 某些型號配備了螺旋式旋鈕。鎖住旋鈕可以防止意外操作。本手錶的某些功能如設定時間或日期必須解鎖後才能使用。

設定後，再次鎖住旋鈕。



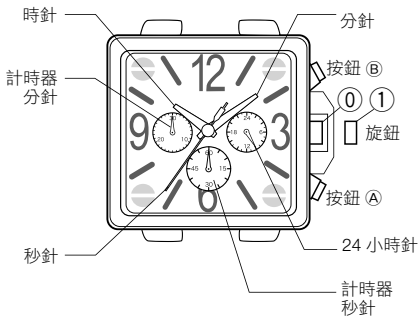
逆時針方向（向左）  
旋轉旋鈕，從錶殼把  
旋鈕拉出。



順時針方向（向  
右）旋轉旋鈕，同  
時壓入，直到將旋  
鈕鎖緊。

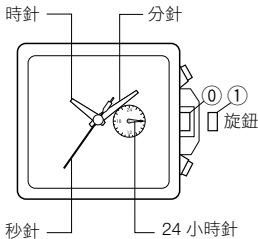


## 組件識別



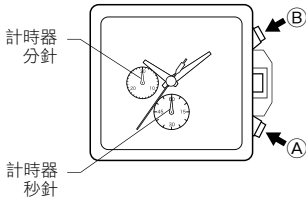
☆ 本使用手冊的附圖可能與您所購買手錶的實際外觀不同。

## 調整時間

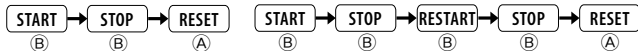


1. 當秒針顯示 0 秒時，將旋鈕拉出到位置 ①。
2. 向右旋轉旋鈕來調整時間。
  - 調整分針時，為了獲得最佳準確性，先將分針向前多移動四或五分鐘，然後再返回到所需的分針顯示。
  - 當您移動時針、分針和秒針時，24 小時針也會移動。
3. 根據時間校準訊號將旋鈕壓入到位置 ② 完成步驟。

秒錶以一秒為增量，最多可測量 30 分鐘。30 分鐘後，秒錶將繼續從 0 秒開始測量。



<標準測量>



<對已過時間的累積測量>

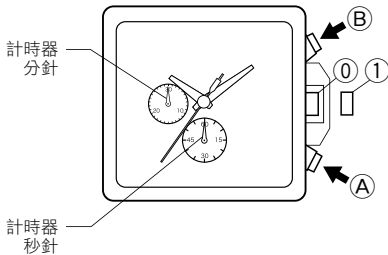
按下該按鈕可反復累積

START (B) → STOP (B) → RESTART (B) → STOP (B) → RESET (A)

The flowchart consists of five rounded rectangular boxes connected by arrows. The first box is labeled 'START' with '(B)' below it. The second box is labeled 'STOP' with '(B)' below it. The third box is labeled 'RESTART' with '(B)' below it. The fourth box is labeled 'STOP' with '(B)' below it. The fifth box is labeled 'RESET' with '(A)' below it. A box with an arrow points from the text '按下該按鈕可反復累積' to the 'RESTART' box.

## 校正計時器指針的 0 位置

計時器重設時如果計時器指針不指向 0，請校正計時器指針的“0”位置。



1. 將旋鈕拉出到位置 ①。
2. 反復按下按鈕 ② 調整計時器指針以校正“0”位置。
  - 按住按鈕 ② 可以使計時器指針持續移動。
  - **注：** 按下按鈕 ①，計時器指針逆時針方向移動。如果按下按鈕 ① 後計時器指針沒有調整以校正“0”位置，請按下按鈕 ② 調整指針。
3. 將旋鈕壓入到位置 ③ 完成步驟。

## 防水功能




### 警告 防水功能

- 參閱錶盤和錶背上關於手錶防水功能的標示。下表提供了用途示例作為參考，以確保手錶的正常使用。（防水功能單位“1bar”大致相當於 1 個大氣壓。）
- WATER RESIST(ANT) x×bar 也會以 W.R.x×bar 標示。
- 不防水手錶不能在與水有接觸的環境中使用。小心不要使該防水等級的手錶接觸到水氣。
- 日常使用防水功能（達 3 個大氣壓）表示這類錶可防止偶爾濺到的水花進入手錶。

名稱	標示	規格
	錶盤或錶背	
不防水	_____	不防水
日常使用防水功能手錶	WATER RESIST(ANT)	防水功能達 3 個大氣壓
日常使用加強防水功能手錶	WATER RESIST(ANT) 5 bar	防水功能達 5 個大氣壓
	WATER RESIST(ANT) 10/20 bar	防水功能達 10 或 20 個大氣壓

- 日常使用加強防水功能（達 5 個大氣壓）表示這類錶可在游泳時使用，但不能在赤身潛水時使用。
- 日常使用加強防水功能（達 10/20 個大氣壓）表示這類錶可在赤身潛水時使用，但不能在戴着水下呼吸器或以氦氣的浸透式潛水時使用。

### 遇水情況下的使用

				
輕級防水（洗臉， 下雨等）	游泳和一般的 清洗工作	赤身潛水， 水上運動	戴空氣罐潛水	錶弄濕時操作 旋鈕或按鈕
不行	不行	不行	不行	不行
行	不行	不行	不行	不行
行	行	不行	不行	不行
行	行	行	不行	不行

## 注意事項和使用限制

---

### **注意** 為避免引起傷害

- 當您戴著手錶抱小孩時，請特別小心，以避免引起傷害。
- 當您從事劇烈運動或工作時，請特別小心，以避免傷害自己和他人。
- 在可能會變得極熱的產所，如三溫暖或其他地方，**請勿**佩戴手錶，否則可能會被燙傷。
- 戴上和取下手錶時請小心，因為有可能損壞指甲，這取決於錶帶扣住的方式。
- 睡覺前請將手錶摘下。

### **注意** 注意事項

- 在使用手錶時務必將旋鈕按入（正常位置）。如果旋鈕為螺旋式，請務必將旋鈕完全擰緊。
- 手錶潮濕時，**請勿**操作旋鈕或任何按鈕。這可能會讓水滲入手錶，損壞手錶重要組件。
- 如果有水進入錶內或水霧在錶內長時間不散，請聯絡經銷商或授權服務中心進行檢查和/或維修。



- 即使手錶的防水等級很高，也請注意以下事項。
- 如果手錶漫到海水中，請用清水沖洗乾淨，然後用乾布擦乾。
  - 切勿將手錶放在水龍頭下直接沖洗。
  - 洗澡前請取下手錶。
- 如果有海水進入錶內，則宜將手錶用盒子或塑料袋包好立刻送去修理。否則，錶內的壓力會逐漸增大，可能使一些零件（錶面，旋鈕，按鈕等）脫落。

## 注意 佩戴手錶時

### <錶帶>

- 汗水，潤膚油和污垢會讓皮革，真皮和橡膠（氨基甲酸乙酯）錶帶逐漸老化。請確保定期更換錶帶。
- 皮革錶帶的材質屬性決定了這種錶帶在遇到潮濕時耐受性會受到影響（褪色，黏合劑脫落）。另外，潮濕的皮革錶帶可能會引起皮疹。
- 如果手錶濕了，建議將其取下，即使該手錶本身防水。
- 切勿將錶帶扣得太緊。儘量在錶帶和皮膚之間留足夠的空間，以便進行通風。
- 衣服或其他配件上的染料或污漬可能會弄髒橡膠（氨基甲酸乙酯）錶帶。由於這些污漬可能無法去除，因此佩戴手錶時請注意容易染色的物品（如衣服，皮包等東西）。此外，溶劑或空氣中的水氣可能會導致錶帶的質量發生退化。請更換已失去彈性或開裂的錶帶。
- 請在以下情況下申請調節或維修錶帶：
  - 由於腐蝕而造成錶帶異常。
  - 錶帶連接銷向外突出。

- 不建議您自行調節錶帶。要正確調節錶帶需要專門的技術和經驗。如果調節不當，錶帶可能會鬆脫，導致手錶丟失。（某些零售商可能會在您購買手錶時提供錶帶調節工具）。
- 關於錶帶調節，建議您聯絡出售給您手錶的零售商或最近的 Citizen 官方客服中心。對於某些維修店來說，如果手錶不是從那裡購買的，可能需要象徵性地收取錶帶調節的費用。

### <溫度>

- 在極高或極低的溫度下，本錶可能停走或其功能可能失靈。切勿在規格中描述的操作溫度範圍以外的環境中使用本錶。

### <磁性>

- 指針式石英手錶是以使用一小塊磁鐵的馬達作為動力的。若本錶遇到外部強力磁場時，會擾亂馬達運行，無法顯示正確的時間。切勿讓本錶接近磁性醫療裝置或冰箱的磁性門封，手袋的磁性扣，移動電話的揚聲器，電磁烹飪裝置等。

### **<強烈撞擊>**

- 避免摔落手錶，或使其受到強烈碰撞。這可能導致故障和/或性能衰退，及錶殼和錶帶的損壞。

### **<靜電>**

- 石英手錶中使用集成電路（IC）對靜電很敏感。請注意，若置於強靜電環境中，本錶可能發生故障。

### **<化學物質，腐蝕性氣體和水銀>**

- 如果手錶接觸到塗料稀釋劑，苯或其他含有這些溶劑的產品或溶劑（包括汽油，洗甲水，甲酚，浴室清潔劑和黏合劑，防水劑等），則可能褪色，溶解或破裂。小心使用這些化學物質。如果接觸到溫度計內使用的水銀，則錶帶和錶殼也可能褪色。

## <保護貼>

- 確保將手錶上的保護貼剝去（錶背，錶帶，扣環等）。否則，汗水或水氣可能會進入保護貼和手錶零件之間的縫隙而產生一些污垢，導致皮膚出現紅疹或金屬零件被腐蝕。

## **注意** 務必保持手錶乾淨

- 旋轉旋鈕的同時將它完全壓入，並且定期按壓按鈕，可讓旋鈕和按鈕不至於因為異物累積而卡住。
- 錶殼和錶帶同內衣一樣與皮膚直接接觸。金屬的腐蝕或未被注意的污垢，如由汗水和灰塵造成的污垢，可能會弄髒衣服的袖子和其他部分。請時刻保持手錶乾淨。
- 錶殼和錶帶與皮膚直接接觸。如果您發現任何異常，請立即取下手錶，並聯絡您的醫生。  
如果金屬錶帶或錶殼上累積了汗水或污垢，請用刷子和中性洗滌劑徹底清潔乾淨。對於皮革錶帶，請用乾布擦拭乾淨。
- 皮革錶帶會因汗水或污垢而褪色。請務必用乾布擦拭，使皮革錶帶保持清潔。

## 保養手錶

- 用柔軟的乾布擦掉錶殼和錶面的污垢或水氣，如汗水。
- 對應金屬，塑料或橡膠（氨基甲酸乙酯）錶帶，用清水清洗污垢。用軟刷除去夾在金屬錶帶接縫處的少量污垢。
- 對應皮革錶帶，請用乾布擦去污垢。
- 如果您準備長期不使用本錶，請仔細擦掉汗水，污垢或水氣，並將其存放在妥當的地方，避免極熱或極冷且濕度大的地方。

## 注意 電池使用

- 切勿為舊電池充電。
- 切勿將舊電池丟棄在火中。
- 將電池放在兒童無法觸及的地方。
- 若電池被意外吞下，請立即聯絡醫生。
- 切勿分解，改動或加熱電池。否則可能會導致意外發生。
- 如果用完的電池仍留在錶內，可能會因電池漏液而使手錶受損。  
請確保立即更換電池。
- 更換電池時請務必選擇規格正確的電池。



### <當手錶上塗有發光塗料時>

錶盤和指針上的塗料可幫助您在黑暗的地方讀取時間。發光塗料可儲存光源（日光或人工光源）並在黑暗處發光。

這種塗料不含任何放射性物質或任何對人體或環境有害的物質。

- 發光亮度會隨著時間的流逝逐漸變暗。
- 光亮（“發光”）的持續時間取決於光源的亮度，光源的類型，與光源的距離以及光源的照射時間和發光塗料的用量。
- 如果手錶接受的光照不足，則發光塗料可能不會發光，和/或發光後立即變暗。

## 規格

---

1. 機芯編號 ..... J520
2. 型式 ..... 指針式石英手錶
3. 石英振蕩頻率 ..... 32,768Hz  
(Hz = 每秒的振動數)
4. 準確性 ..... 每月平均  $\pm 20$  秒內  
(在常溫  $+5^{\circ}\text{C}$  至  $+35^{\circ}\text{C}$  下佩戴時)
5. 操作溫度範圍 .....  $-10^{\circ}\text{C}$  至  $+60^{\circ}\text{C}$
6. 其他功能 ..... 秒針暫停功能，衝擊檢測功能，計時器 30 分鐘  
計算裝置 (帶自動暫停功能)
7. 電池 ..... 氧化銀電池...1
8. 電池壽命 ..... 裝入新電池後約 2 年

\*規格若有變更，恕不另行通知。



Cal.J520  
TR-G8169