

感謝您惠購本 Citizen 錶。

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。

* 錶殼功能因錶款而有所不同。

本手冊中不包含錶殼功能的詳情，請參閱

“ <http://www.citizenwatch.jp/support/default.htm> ” 了解詳情。

查看機芯編號

錶殼編號刻在錶背上（參閱右側數字）。

底蓋上刻有一組四位+六位字母數字字符（或更多）的數字。

在右側的範例上，“1234”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

本手冊可能包含某些安全建議。任何時候使用本手錶都應該遵循這些建議以確保獲得手錶的最佳性能，防止傷害自己，他人和 / 或財產損失。

■ 安全建議在本手冊中按如下所示進行分類和描述：

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

安全預防注意事項

■ 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和 / 或應該遵守的預防措施。
	警告（注意）符號，後面跟著禁止使用和 / 或操作建議。

目錄

功能.....	187
充電時間指南.....	188
使用前注意事項.....	190
組件識別.....	193
設定時間.....	194
設定日曆（日期 / 星期指示機型）.....	196
光動能（Eco-Drive）手錶使用的注意事項.....	198
防水功能.....	202
注意事項.....	205
維護保養.....	210
參考資訊.....	211
規格.....	212

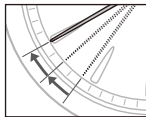
功能

◆ 光動能（Eco-Drive）手錶

本手錶以陽光及其它光源所轉換的電能為動力。只要充足充電電池，手錶即可運作約 8 個月。

◆ 充電不足警告

當電力變得非常微弱時，秒針將每 2 秒向前轉動一下，表示有充電之必要。
當秒針開始每 2 秒向前轉動一下時，請將手錶曝露於光源下，直到充足電為止。



開始出現電力不足的警告後，若手錶在約 5 天內仍未曝露於光源下，即會停止。

◆ 快速啟動功能

當停止的手錶曝露在光源下時，將再度開始運作。

快速啟動之後，請將手錶曝露在光源下直到充足電為止。請先設定正確的時間後，再使用手錶。

充電時間指南

下面是將錶盤置於光下持續充電時大致所需的時間。下表僅供參考。

照度 (Lx)	環境	充電時間 (預估)		
		可工作一天的 充電時間	從充電電池耗盡到開始正 常工作 (秒針每秒轉動一 下) 所需的充電時間	從充電電池耗盡 到完全充滿電量 所需的充電時間
10000 至 100000	戶外 (晴天、 陰天)	7 至 25 分鐘	4 至 15 小時	30 至 120 小時
3000	螢光燈 (30 W) 下 20 公分	50 分鐘	30 小時	240 小時
500	室內光照	4 小時	200 小時	—

充電時間指南

* 要使充電電池完全充滿，建議將錶盤置於直接日照之下。螢光燈或室內光照強度不足以將充電電池完全充滿。

本錶在充足後不再接受光照，可持續運作約 8 個月。

使用前注意事項

◆ 使用前注意事項 - 保護貼膜

本手錶在從製造廠裝運前，其玻璃、錶殼、金屬錶帶和帶扣金屬部件上覆有貼膜，以免在從工廠到商店的途中染上指印或被刮傷。

若未先將這些貼膜撕下而直接佩戴手錶，汗漬或水分將可能進入保護貼膜和部件之間的縫隙，從而導致皮疹和 / 或金屬部件腐蝕。

為此，請確保去掉這些貼膜後再佩戴手錶。

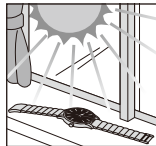
使用前注意事項

◆ 手錶充電注意事項

此手錶有充電電池，只要將錶盤曝露於光源（如直接日照或日光燈）下即可充電。取下手錶後，請將其置於錶盤可曝露在明亮光線下的地方，例如窗邊。

為達到最佳效能，可採取如下措施：

- 每月至少將手錶錶盤對準直接日照曝露五至六小時一次。
- 請勿長時間將手錶收放於沒有光線的暗處。



- 當手錶經常為長袖遮蓋時，將可能充電不足。請儘量將手錶曝露於光源足夠之處，以利充電。
- 請勿在高溫的環境下（約 60°C 或更高的溫度）充電。

◆ 關於錶冠

某些型號使用旋鎖錶冠的方式。

不使用手錶時鎖住錶冠，可預防意外的調整。若要調整手錶，請鬆開錶冠鎖。

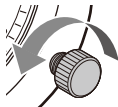
- 手錶若不具備旋鎖錶冠，則不必鎖緊或鬆開錶冠即可進行調整。

操作前

鬆開錶冠鎖

向左轉動錶冠（逆時鐘方向）。

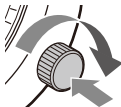
鬆開錶冠鎖時，錶冠會伸到正常位置。



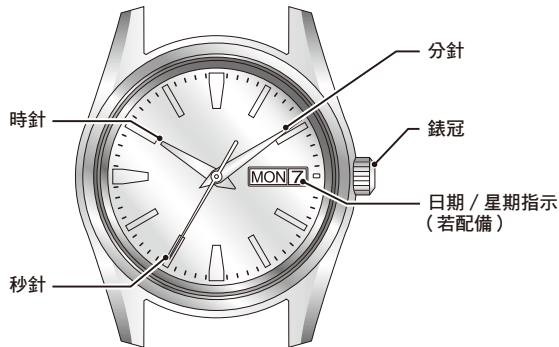
操作後

鎖緊錶冠

下壓錶冠向右旋轉（順時鐘方向），鎖緊錶冠鎖。



組件識別

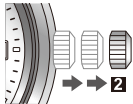


* 您手錶的外觀與本使用手冊中的說明圖例可能會有所不同。

設定時間

1

將錶冠向外拉出兩段。



當秒針正好位於 0 秒位置時
將錶冠拉出，以對準秒鐘。

2

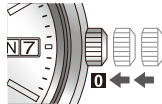
轉動錶冠以設定時間。



為了更精確地校正，首先將分
針轉快五分鐘然後再調回正確
的時間。

3

將錶冠推回正常位置。



參照時間訊號並推按錶冠來設定
時間。
如果有旋鎖錶冠，請務必將其鎖
緊。
否則水可能進入手錶。

設定時間

設定日曆（日期 / 星期指示機型）

當錶針指示下列時段時，請避免校正日曆。
否則日曆可能變更失常。

日期指示機型：

約從下午 9 點到上午 1 點

日期 / 星期指示機型：

約從下午 9 點到上午 4 點半

1

將錶冠向外拉出一段。



2

逆時鐘轉動錶冠，以設定日期。



對於星期指示機型：
順時鐘轉動錶冠，以設定日期。



* 某些機型會以日文和英文以外的語言顯示星期指示。

3

將錶冠推回正常位置。



如果有旋鎖錶冠，
請務必將其鎖緊。
否則水可能進入手錶。

光動能（Eco-Drive）手錶使用的注意事項

<務必使手錶定期照射光線>

- 手錶定期照射光線。某些場合的穿著會阻止光線照射在手錶上，如襯衫或外套的長袖，將阻止手錶接收足夠充電的光線。在這種情況下，需要另外給手錶進行充電。
- 取下手錶時，試著將手錶放在光亮處。這將確保手錶接收足夠充電的光線，使手錶持續正常運轉。長期收藏手錶於暗處可能會導致儲存的電力耗盡，手錶停止走動。

光動能（Eco-Drive）手錶使用的注意事項

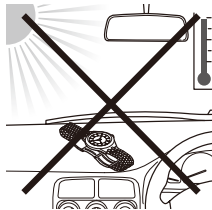


注意 重新充電的預防注意事項

- 切勿在高溫環境下進行手錶充電（60°C），因為這可能導致敏感組件損壞及手錶故障。

例如：

- 將手錶放在太靠近可產生大量熱能的光源，如日光燈或鹵素燈等的地方。
 - * 當在日光燈下給手錶充電時，確認燈和手錶之間有50公分的距離，以避免手錶受熱過度。重新將手錶充電時切勿使用鹵素燈，因為會產生過多熱能。
- 在可能會產生高溫的環境下進行手錶充電，例如汽車儀表板位置。



<充電電池的更換>

- 本錶中的電池並不需要經常更換。
但長期之後，由於手錶潤滑運動的退化，電力消耗可能會增加。
這可能導致手錶的運轉時間比預期的短。請務必定期帶手錶去官方客服中心進行檢查。
注：定期的維護保養不包括在保修條款中。

警告 充電電池的處理

- 請勿將充電電池從手錶中取出。
如果有任何理由需要將充電電池從手錶中取出，盡可能使充電電池遠離孩童容易取得處，以免孩童誤吞。
如果意外吞入充電電池，請立即就醫治療。
- 切勿將充電電池和普通垃圾一起處理。請按照當地市政府關於電池回收的指示進行處理，以防止火災危險或污染環境。

警告 只使用指定的充電電池

- 切勿將普通電池安裝在手錶中。只使用指定的充電電池。
本手錶設計時只限於使用原裝充電電池。普通電池不能使手錶運轉。安裝普通電池可能會導致過度充電，從而引起電池爆炸。這可能會損壞手錶並傷害戴錶者。
如果有任何理由需要更換充電電池，請務必只使用原裝充電電池。建議您聯絡最近的官方客服中心。

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) × × bar 也會以 W.R. × × bar 標示。

名稱	標示	規格
	錶殼或錶背	
不防水	_____	不防水
日常使用防水功能	WATER RESIST(ANT)	防水功能達 3 個大氣壓
日常使用加強防水功能	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

防水功能

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

防水功能

- 不防水手錶不能在水中或與水有接觸的環境中使用。
- 日常使用防水能力（達 3 個大氣壓）表示這類錶可在洗臉或淋雨時使用，但不能浸入水中使用。
- 日常使用加強防水能力（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。
- 日常使用加強防水能力（達 10/20 個大氣壓）表示這類錶可在赤身潛水時使用，但不能在戴著水下呼吸器或以氮氣的浸透式潛水時使用。
- 對應金屬，塑料或橡膠錶帶，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。如果手錶不防水，請務必不要弄濕錶殼。

注意事項



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場所，如三溫暖，按摩浴缸或其他地方，請勿佩戴手錶。這可能會燒傷戴錶者和 / 或引起手錶故障。
- 戴上或取下手錶時請小心，因為有可能夾住皮膚或損壞指甲，這取決於錶帶扣住的方式。

注意 注意事項

- 在佩戴手錶時務必將旋鈕按入正常位置。如果旋鈕為螺旋式，請務必將旋鈕正確擰入（鎖入）錶殼。
- 手錶潮濕時，請勿操作旋鈕或任何按鈕。這可能會讓水氣滲入，損壞敏感組件。
- 如果有水進入錶內或水霧在錶內長時間不散，請聯絡官方客服中心進行檢查和 / 或維修。
- 如果防水等級為日常使用加強防水能力的手錶浸入海水中或接觸到過量汗水，請用清水徹底沖洗手錶後用柔軟的乾布將其完全擦乾。
- 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，可能使一些部件（錶面，旋鈕，按鈕等）脫落。

注意 佩戴手錶時

<錶帶>

- 皮革，布料或真皮錶帶的耐久性可能會受水氣和汗水的影響。另外，濕的皮革錶帶可能會引起皮疹。請務必保持錶帶乾燥和清潔。
- 如果手錶濕了，建議將其取下，即使該手錶本身防水。
- 切勿將手錶扣得太緊。儘量在手錶和皮膚之間留足夠的空間，以便進行通風。

- 衣服和其他配件上的染料或泥土可能會弄髒橡膠錶帶。由於這些污漬可能成為永久性的，因此佩戴手錶時請注意可能會染色的物品（如衣服，皮包，鍍色手鏈等東西）。
- 溶劑，水氣和汗水可能導致錶帶質量退化。請務必更換變得又乾又脆或已開裂的錶帶，以防止因錶帶斷裂而造成的損失。

<溫度>

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

<靜電>

- 石英手錶中使用的集成電路（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。

<磁性>

- 石英手錶是以使用一小塊磁鐵的馬達作為動力的。若本錶遇到使其發生故障的磁性物品，則可能干擾馬達運行。切勿讓本錶接近磁性物品，如磁性“健康”手鏈或項鍊，磁性硬幣盤，櫃子和冰箱的磁性門封，手袋和手機袋的磁性扣，移動電話的揚聲器，某些運動配件，磁共振成像設備等。

<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。

<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），則可能使手錶褪色，性能退化且損壞手錶材料。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。

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。
注：手錶潮濕時，請勿操作旋鈕或任何按鈕。
- 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。這可能導致因正常磨損而引起的灰塵和異物的悄悄累積。累積的物質可能會導致生，褪色和過早磨損。請務必定期用柔軟的乾布清潔手錶。如果污垢累積嚴重，您可能需要請專業人員清潔錶殼和 / 或錶帶。
- 在某些情況下，灰塵和異物的累積可能會引起皮膚反應。這也可能由某些我們無法控制的過敏而導致的。如果發生這種情況，請立即停止使用手錶並洽詢您的醫生。
- 皮革，布料和其他真皮錶帶可能會因水氣，汗水和 / 或累積的灰塵而褪色或變脆。想要最大限度地使用錶帶，請務必每天用柔軟的乾布擦拭皮革錶帶，使其保持清潔和乾燥。

注意 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。
- 如果您準備長期不使用本錶，請仔細擦掉汗水，灰塵或水氣，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。

維護保養

日常維護保養

- 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。
- 定期使用乾淨軟布擦掉錶殼和玻璃上的灰塵，汗水及水分。
- 清潔金屬，塑料零件或塑膠錶帶時，請用水洗去髒污。使用軟刷，刷除卡在金屬錶帶間隙的灰塵和髒污。
- 請勿使用具磨光作用的布，否則可能損傷手錶的表面及某些特殊處理。
- 請勿使用溶劑（稀釋劑，苯胺等），否則可能損傷表面處理。

定期檢查

為確保使用安全及延長使用壽命，請每兩，三年檢查手錶一次。防水圈及其他組件需定期更換，才能確保手錶的防水性能。其他零件需要定期檢查，並視需要更換。
更換零組件時，請務必使用原廠 Citizen 零件。

參考資訊

關於塗有夜光塗料的手錶

本錶的錶盤和指針上有夜光塗料，以幫助您在昏暗的環境中讀取時間。該夜光塗料既能儲存自然光源，也能儲存人工光源。這種塗料不含任何放射性物質或任何其他可能會對環境或人體有害的物質。

- 隨著時間的推移，夜光塗料發出的光逐漸減弱。
- 發光時間的長短和發出多大的光取決於光源亮度，類型和距離，曝光時間以及夜光塗料的用量 / 使用面積。
- 當手錶未放置在光源下時，夜光塗料將開始發光，並在幾個小時後慢慢變暗。發出可見光的時間長短取決於光源類型和曝光時間，以及手錶夜光功能的大小。

規格

型號	J7*/J8*	型式	指針式光動能手錶
時間準確性	在正常操作溫度（+5°C和 +35°C之間）下佩戴，每月 ±15 以內。		
操作溫度範圍	-10°C至 +60°C		
顯示功能	• 時間：小時、分鐘、秒 • 日曆：日期、星期（僅限帶日期 / 星期指示的型號）		
連續運行時間	• 完全充足到完全耗盡：約 8 個月（正常使用下） • 從出現充電不足警告顯示到停止：約 5 天		
電池	充電電池（鋰鈕扣電池），1 件		
其他功能	• 式光動功能 • 防止過度充電功能 • 電力不足警告功能（以兩秒的間隔移動）		