

感謝您購買本產品。

使用手錶之前，請仔細閱讀使用說明書以確保正確使用。

### 獲取最新資訊 (機芯編號：YF05)

必要時可以造訪 Citizen 網站：

[www.citizenwatch-global.com/](http://www.citizenwatch-global.com/)

- 此外，存取此處可查看通知。
- 您還可以在網站上查看如何使用增強的特性和功能，例如計算尺和視距儀。手錶是否配備增強的特性和功能取決於型號。



### 安全預防注意事項 — 重要事項

本手冊包含隨時都應嚴格遵守的說明，該說明不僅可以最佳化使用，還可防止您自身、其他人員受傷或財產損失。我們鼓勵您閱讀整個手冊（尤其是第 13 和 14 頁）並理解以下符號的含義：

- 本手冊按如下所示將安全公告分類描述：

	<b>危險</b>	很可能導致死亡或嚴重受傷
	<b>警告</b>	可引起嚴重受傷或死亡
	<b>注意</b>	可能或將會引起輕微或中度受傷或損害

- 本手冊按如下所示將重要說明分類描述：  
(以下符號為象形圖範例。)

	警告 (注意) 符號，表示禁止事項。
	警告 (注意) 符號，表示應遵守的說明或應遵守的預防措施。

### 功能



- **透過專用應用程式與智慧型手機連接**  
時間和日曆會與智慧型手機上的時間和日曆同步。  
要獲取此專用應用程式，請造訪您智慧型手機的應用程式下載網站。
- **內建活動監視器**  
手錶會記錄您的活動，您可以在專用應用程式上查看其資料。
- **使用者可設定的按鈕**  
透過在專用應用程式上進行設定，您可以根據需要將三個功能指派給手錶的按鈕。
  - [拍攝照片]
  - [切換模式]
  - [第二時區]
  - [日期]
  - [目標追蹤]
  - [通知]
  - [音樂控制]
  - [打電話]
  - [提高音量]
  - [降低音量]

### 目錄

安全預防注意事項 — 重要事項 .....	1
功能 .....	1
使用手錶之前 .....	2
錶帶調整 .....	2
保護貼紙 .....	2
組件識別 .....	2
連接智慧型手機之前 .....	2
連接要求 .....	2
執行與智慧型手機配對 .....	2
執行配對 .....	2
配對失敗時 .....	3
配對後連接失敗時 (取消配對) .....	4
同步手錶和智慧型手機 .....	4
調整時間和日曆 .....	4
加速感測器 .....	4
專門應用程式的螢幕 .....	5
側面功能表 .....	5
[選擇裝置] 螢幕 .....	5
[我的手錶] 螢幕 .....	5
[健康] 螢幕 .....	5
變更專門應用程式的設定 .....	6
變更活動的目標值 .....	6
檢查已連接手錶的狀態 .....	7
執行功能的設定並將其指派至手錶的按鈕 .....	8
關於功能指針 (小指針) .....	8
設定鬧鈴 .....	9
設定通知 .....	10
檢查並校正基準位置 .....	11
更換電池 .....	12
疑難排解 .....	12
Bluetooth® 無線技術 .....	13
防水功能 .....	13
注意事項和使用限制 .....	13
規格 .....	14

## 使用手錶之前

### 錶帶調整

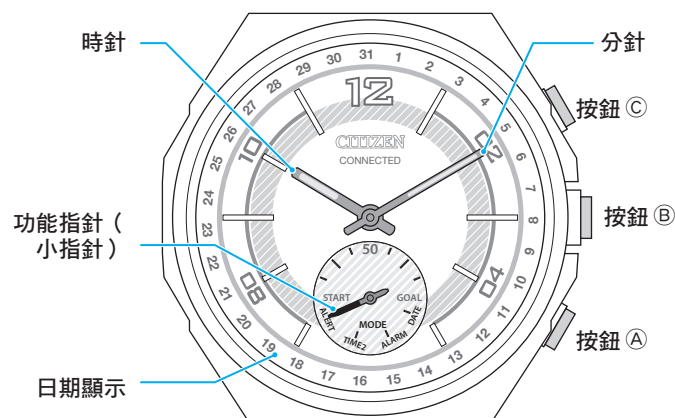
我們建議您尋找有經驗的手錶維修技師助理來調整您的手錶。如果調整不當，錶鏈可能會意外脫落，導致手錶丟失或人員受傷（除含有錶帶調整工具的產品）。

請聯絡官方客服中心。其他服務中心可能會收費，或不提供該項服務。

### 保護貼紙

確保移除手錶（錶殼背面、錶帶、表扣）上可能存在的保護貼紙。否則，汗水或濕氣可能會進入保護貼紙與零件之間的空隙，從而導致皮疹和/或金屬零件的腐蝕。

## 組件識別



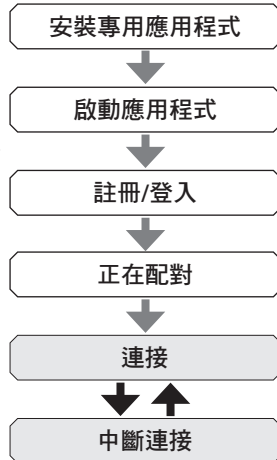
• 本使用手冊的附圖可能與您所購買手錶的實際外觀不同。

## 連接智慧型手機之前

若要將智慧型手機與手錶配對以進行連接，您必須在智慧型手機上安裝並啟用專用應用程式 "CITIZEN CONNECTED"。

連接流程如下所述。

- 本款手錶透過 Bluetooth® 低功耗節能通訊技術與智慧型手機進行通訊。
- The Bluetooth® word mark and logos are registered trademarks owned by Bluetooth SIG, Inc.
- Google, Wear OS by Google, Google Play and Google Play logo, Google Fit, Google Assistant, Google Calendar, Gmail, Android and Android Go Edition, Android One, Google Pixel, Google Nest Learning Thermostat are trademarks of Google LLC.
- IOS® is a trademark or registered trademark of Cisco in the U.S. and other countries and is used under license.



## 連接要求

Android	Android OS 7.0 -
iPhone	iOS 15.0 -
Bluetooth®	藍牙智慧型相容/ 4.2 低功耗

- 當您的智慧型手機與專門應用程式不相容時，您無法安裝該應用程式。
- 滿足您智慧型手機的要求並不保證應用程式正常運行。
- 手錶製造完成後，專用應用程式的更新可能會停止。

實際的螢幕和/或專門應用程式的指示可能與本說明書上的有所不同，這取決於您的使用條件和/或應用程式更新時規格的變更。在這種情況下，請按照應用程式實際螢幕上的說明進行操作。

## 執行與智慧型手機配對

首次連接手錶和智慧型手機時執行配對。

- 執行配對後，手錶和智慧型手機上將儲存唯一的配對資訊。
- 在啟動專門應用程式時建立一個帳戶。建立帳戶需要可用於接收電子郵件的電子郵件地址。
- 請保留帳戶的郵寄地址和密碼，以備不時之需。

### 執行配對

- 若要進行配對，手錶和智慧型手機二者均須操作。
- 提前給智慧型手機充足電。
- 打開智慧型手機上的 Bluetooth® 和位置資訊相關功能。

### 1 在應用程式網站下載專門應用程式 "CITIZEN CONNECTED" 並安裝。



### 2 啟動專用應用程式。

- 保持顯示應用程式螢幕，直到配對完成。

### 3 點選 [混合型]。



#### 4 建立帳戶。

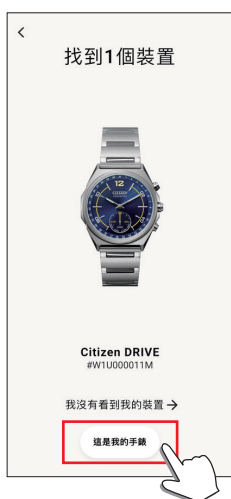


- 當您建立帳戶時，繼續進行身分驗證。驗證號碼將傳送到您在此處輸入的郵件地址。
- 如果您之前建立帳戶後沒有執行配對就註銷，請點選 [登入]。
- 登入後，無論啟動還是停用應用程式，狀態（登入狀態）都將保留。

#### 5 按下右側中間按鈕 (B) 並在顯示 [開始配對] 螢幕時點選應用程式螢幕上的 [繼續]。



#### 6 點選 [這是我的手錶]。



- 螢幕上顯示的手錶可能看起來與您實際使用的手錶不同。
- 如果不僅是顏色，而且整個外觀都與您的手錶不同，請點選 [我沒有看到我的裝置]。
- 手錶更新開始後，請等待直到更新完成。

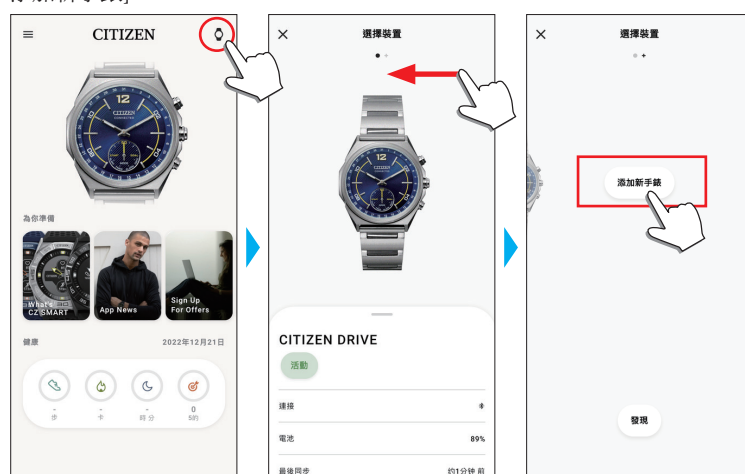
#### 7 在規定時間內按住手錶右上方的按鈕 (C)。



配對開始。

#### ■ 在應用程式的螢幕上開始配對

點按主螢幕右上方的手錶圖示 (C)，在 [選擇裝置] 螢幕上向左撥動並點按 [添加新手錶]。



#### 配對失敗時

配對失敗且目標手錶未出現在專用應用程式上時，請按照以下步驟再次嘗試配對。

- 1 在智慧型手機的 Bluetooth® 設定中移除 “Citizen Connected HR”。
- 2 關閉智慧型手機上的藍牙功能，然後重新打開。
- 3 再次執行手錶和智慧型手機之間的配對。

## 配對後連接失敗時（取消配對）

按照以下步驟再次嘗試配對。

- 1 點按主螢幕右上方的手錶圖示 (📱)。
- 2 向左或向右撥動 [選擇裝置] 螢幕以顯示要連接智慧型手機的手錶。
- 3 向上撥動 [選擇裝置] 螢幕底部的標籤以顯示功能表。



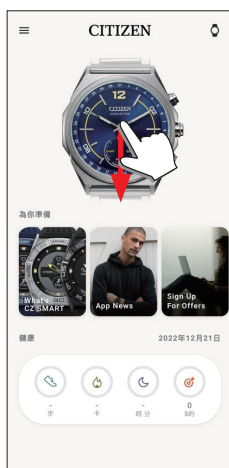
- 4 點選 [移除裝置]。
- 5 在智慧型手機的 Bluetooth® 設定中移除 “Citizen Connected HR”。
- 6 關閉智慧型手機上的藍牙功能，然後重新打開。
- 7 再次執行手錶和智慧型手機之間的配對。

## 同步手錶和智慧型手機

配對後，手錶和智慧型手機會在專門應用程式啟動或顯示在手機上時自動連接並同步。

- 同步開始時，手錶的所有指針都將完全旋轉。
- 手錶的時間和日曆也會與智慧型手機上的時間和日曆同步。
- 資料同步可能需要一段時間。
- 應用程式的某些操作（例如變更設定）會伴隨資料同步。
- 如果智慧型手機和手錶之間的距離為 10 m (30 英尺) 或以上，或它們之間有障礙物，則不會開始同步。

向下撥動主螢幕也會啟動資料同步。



## 調整時間和日曆

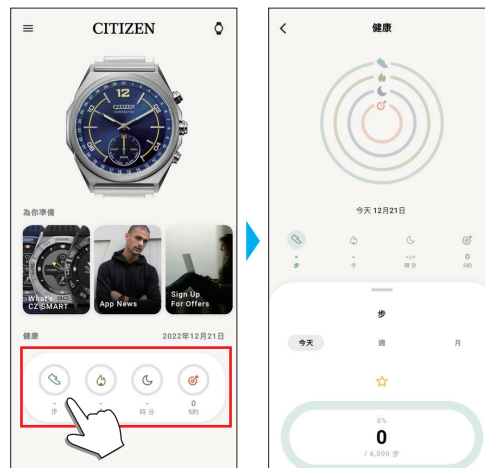
本款手錶每次連接時都會從智慧型手機接收時間資訊並自動調整時間和日曆。

- 您不能單獨透過手錶本身調整上面的時間和日曆。

## 加速感測器

本手錶配備了內建加速度感應器。在您佩戴手錶時，它會始終測量您的活動。

在專用應用程式的 [健康] 螢幕上，活動資料以圖表形式按日/週/月記錄顯示。



此外，在專用應用程式的螢幕上，您可以查看按身高和體重得出的卡路里消耗、睡眠時間等。

- 當您實現現在專用應用程式上設定的活動目標時，手錶就會振動以通知成就。
- 當手錶和智慧型手機同步時，手錶中記錄的活動資料將傳輸到專用應用程式，並儲存在應用程式中。
- 手錶上會儲存最多約 40 天的活動資料。
- 使用該產品收集的資料可以傳送到其他應用程式並進行瀏覽。
- 該產品以特殊方式解釋其加速度感應器偵測到的手錶實際運動，以計算出您的活動，例如您的步數或睡眠。這是一種估計，其結果可能與實際活動不同。
- 您不能編輯資料。您也無法在本手錶的專用應用程式上顯示透過其他裝置收集的活動資料。

## 專門應用程式的螢幕

我們調用主螢幕正下方的螢幕，該螢幕在啟動專用應用程式後立即出現。



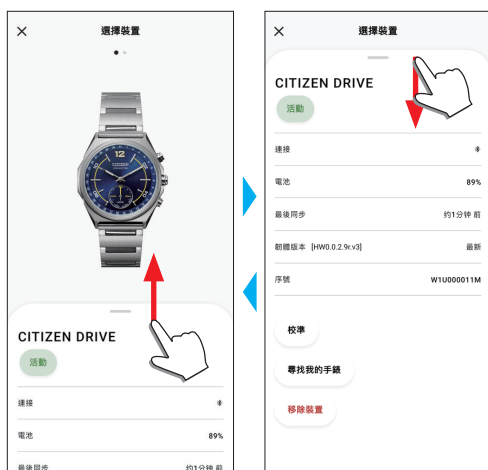
## 側面功能表

您可以在此處控制您的帳戶、活動目標設定和專用應用程式的設定。



## [選擇裝置] 螢幕

您可以在此處新增手錶、管理連接和調整手錶指針的基準位置。



## [我的手錶] 螢幕

您可以為手錶的按鈕指派各種功能。您還可以控制通知和鬧鈴的設定。



## ■ [我的最愛] 螢幕

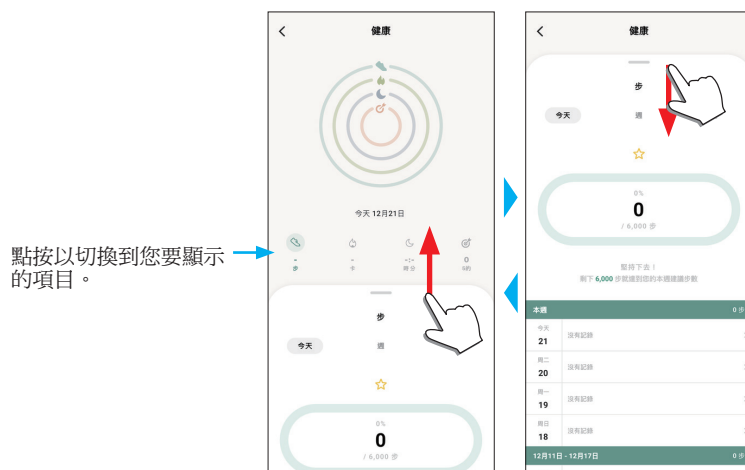
您可以在此處控制鬧鈴、通知、單位等的設定。



## [健康] 螢幕

它是用於顯示手錶上活動監控器資料的螢幕。

此螢幕具有以下四個子功能表：[步]、[活動卡路里 (卡)]、[睡眠 (時分)] 和 [目標追蹤]。



- 活動量用百分比表示，假設目標值設定為 100%。圓圖上一個完整的圓表示 100%。對於橫條圖，圖形欄位中顯示 100% 直線。
- 有關目標值的詳細資料，請參閱 "變更活動的目標值" (→ 第 6 頁)。

## 變更專門應用程式的設定

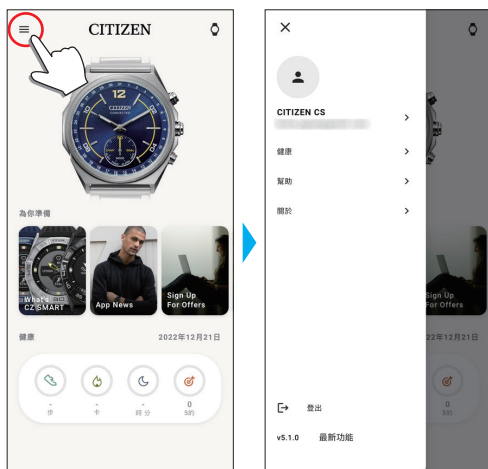
### 1 啟動專用應用程式。

手錶和智慧型手機連接。

- 如果您尚未登入，請登入。
- 如果手錶和智慧型手機開始同步，請等待直至完成。

### 2 點按主螢幕左上方的功能表圖示(☰)。

側面功能表隨即打開。



帳戶名稱	點按名稱以變更帳戶名稱和密碼。
[健康]	您可以在此處變更連接的應用程式、身高、體重、性別和活動目標設定。
[幫助]	您可以在此處查看常見問題解答並聯絡我們。
[關於]	您可以在此處控制資料共用設定以進行軟體改進，並瀏覽使用條款和隱私權原則。您也可以在此處移除您的帳戶。
[登出]	使用此項來登出專用應用程式。您的帳戶未被移除。
版本說明	顯示此專用應用程式的版本。
[最新功能]	您可以查看此專用應用程式和其他主題的最新資訊。

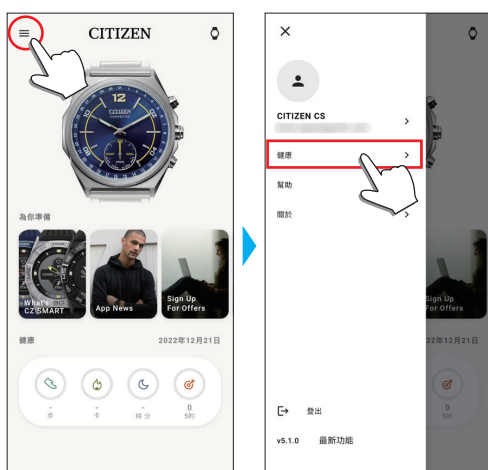
## 變更活動的目標值

### 1 啟動專用應用程式。

手錶和智慧型手機連接。

- 如果您尚未登入，請登入。
- 如果手錶和智慧型手機開始同步，請等待直至完成。

### 2 點按主螢幕左上方的功能表圖示(☰)，然後點按側面功能表上的 [健康]。



[健康] 螢幕會打開。

### 3 點按 [健康] 螢幕上的 [設定目標]。

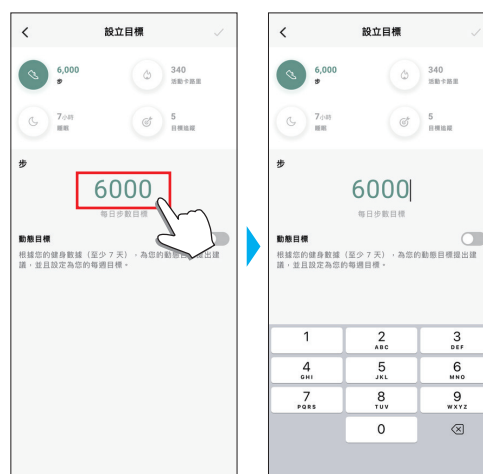
[設定目標] 螢幕會打開。



顯示目前設定值。點按要變更其設定值的項目。

### 4 在螢幕頂部選擇要變更目標值的項目，然後點按該值。

隨即顯示螢幕鍵盤。



- 當 [步] 上的 [動態目標] 處於活動狀態時，您無法變更其目標值。目標值是根據您過去的活動歷程記錄自動設定的（至少需要 7 天的活動記錄才能啟動該功能）。

### 5 點按 [設定目標] 螢幕右上方的檢查圖示(✓) 以完成該過程。



## 檢查已連接手錶的狀態

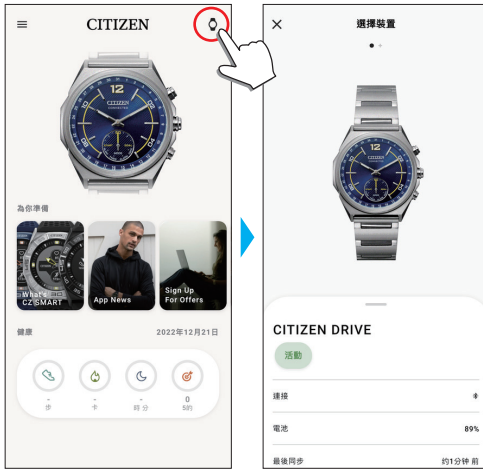
### 1 啟動專用應用程式。

手錶和智慧型手機連接。

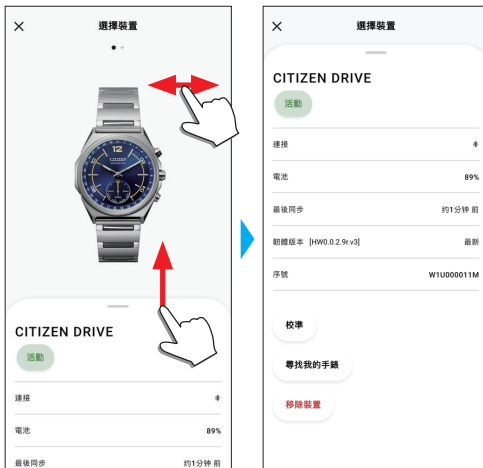
- 如果您尚未登入，請登入。
- 如果手錶和智慧型手機開始同步，請等待直至完成。

### 2 點按主螢幕右上方的手錶圖示 (🕒)。

[選擇裝置] 螢幕會打開。



### 3 向左或向右撥動螢幕以顯示已連接的手錶，然後向上撥動螢幕底部的標籤。



[活動]	目前連接的手錶顯示 [活動]。 • 使用兩隻或多隻手錶時，您可以透過點按 [設為活動中] 切換要連接的手錶。
[連接]	顯示目前連接狀態。 📶：已連接      📵：已中斷連接
[電池]	您可以在此處查看已連接手錶的電池剩餘電量。
[最後同步]	顯示自上次連接以來經過的時間。
[韌體版本]	顯示手錶的目前韌體版本。
[序號]	顯示手錶的序號。
[校準]	檢查和校準指針的基準位置。 如需詳情，請參見 "檢查並校正基準位置" (→ 第 11 頁)。
[尋找我的手錶]	使用此項搜尋手錶。地圖上可以顯示手錶上一次與智慧型手機同步的大致位置。 • 需要獲得存取智慧型手機位置資訊的權限。
[移除裝置]	使用此項取消手錶和智慧型手機之間的配對並重設手錶。 • 將手錶和智慧型手機保持在可連接的距離內。

## 執行功能的設定並將其指派至手錶的按鈕

您可以為手錶的按鈕指派您喜歡的功能。一些功能需要在專用應用程式上進行設定。

### 1 啟動專用應用程式。

手錶和智慧型手機連接。

- 如果您尚未登入，請登入。
- 如果手錶和智慧型手機開始同步，請等待直至完成。

### 2 在主螢幕上點按已連接手錶的圖片。

[我的手錶] 螢幕會打開。

功能清單顯示在螢幕底部的標籤上。



- 點按右上方按鈕 © 時會顯示上述範例。

### 3 點按您要為其指派功能的按鈕，然後點按螢幕底部的功能。

[拍攝照片]	使用相片應用程式時按下按鈕即可拍照。
[切換模式]	每按一次按鈕，手錶的顯示將按以下順序切換：通知 (ALERT)、第二時區 (TIME2)、鬧鈴時間 (ALARM)、日期顯示 (DATE)。功能指針 (小指針) 的指示對應於上述顯示的切換而變化。
[第二時區]	按下按鈕會在手錶上顯示第二時區。設定指派功能時要指示的區域。功能指針 (小指針) 指向 TIME2。
[日期]	按下按鈕透過時針和分針指示目前日期。功能指針 (小指針) 指向 DATE。
[目標追蹤]	手錶會記錄您按下按鈕的時間和按下的次數。
[通知]	按下按鈕透過時針和分針指示最後顯示。功能指針 (小指針) 指向 ALERT。
[音樂控制]	您可以在使用音樂應用程式的同時透過手錶控制音樂播放：可以命令播放/暫停/上一首/下一首。 播放/暫停：按下並釋放一次按鈕。 返回上一曲：在播放過程中按住按鈕。 前往下一曲：在播放過程中，按下並釋放按鈕兩次
[打電話]	按下按鈕可使智慧型手機發出聲音。您可以設定自己喜歡的聲音。要停止發出聲音，請再次按下同一個按鈕。
[提高音量]	按下按鈕可以調高音量。
[降低音量]	按下按鈕可以調低音量。

### 4 點按 [我的手錶] 螢幕右上方的返回圖示 (<) 以完成該過程。

- 按照螢幕上的指示操作。



所選功能已指派給按鈕。

## 關於功能指針 (小指針)

### ■ 步數的成就等級顯示

本款手錶的功能指針 (小指針) 通常指示透過手錶的活動監控器測量的每日步數成就等級。



- 上面的範例顯示了 75% 的成就等級。
- 每天 0:00 重設成就等級，指示返回 0%。

### ■ 模式顯示

將某些功能指派給手錶的按鈕並啟動以下功能之一後，手錶的顯示將變更 10 秒鐘，功能指針 (小指針) 指向與啟動的功能對應的模式。

功能指針 (小指針) 的指示	時針和分針的指示
	<b>ALERT</b> 顯示先前的通知。 沒有通知時不顯示任何內容。
	<b>TIME2</b> 在 [第二時區] 上顯示您所選位置的時間。
	<b>ALARM</b> 顯示在 [鬧鐘] 上設定的鬧鈴時間。
	<b>DATE</b> 顯示日期。

- 將任意 [通知]、[第二時區] 和 [日期] 指派給手錶的按鈕並按下相應按鈕時，將顯示 ALERT、TIME2 和 DATE。當使用指派了 [切換模式] 功能的手錶按鈕時，也會顯示它們。
- 重複按下指派了 [切換模式] 功能的手錶按鈕時，會顯示 ALARM。如果未設定鬧鈴，則會跳過 ALARM。



## 設定鬧鈴

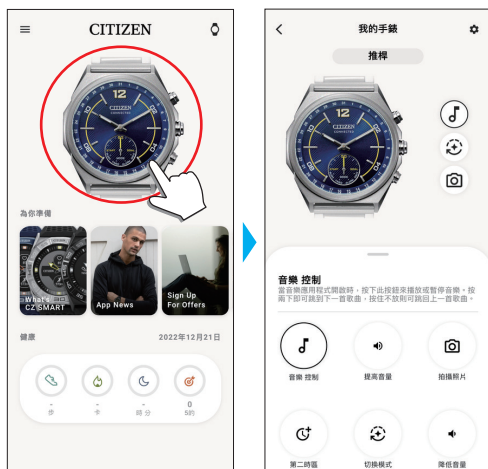
### 1 啟動專用應用程式。

手錶和智慧型手機連接。

- 如果您尚未登入，請登入。
- 如果手錶和智慧型手機開始同步，請等待直至完成。

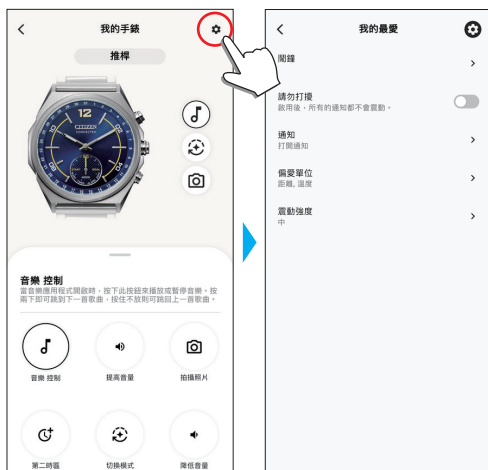
### 2 在主螢幕上點按已連接手錶的圖片。

[我的手錶] 螢幕會打開。



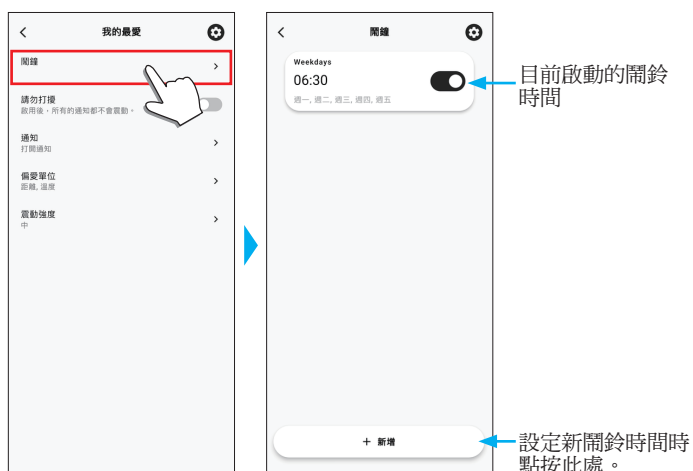
### 3 點按 [我的手錶] 螢幕上的設定圖示 (⚙️)。

[我的最愛] 螢幕會打開。



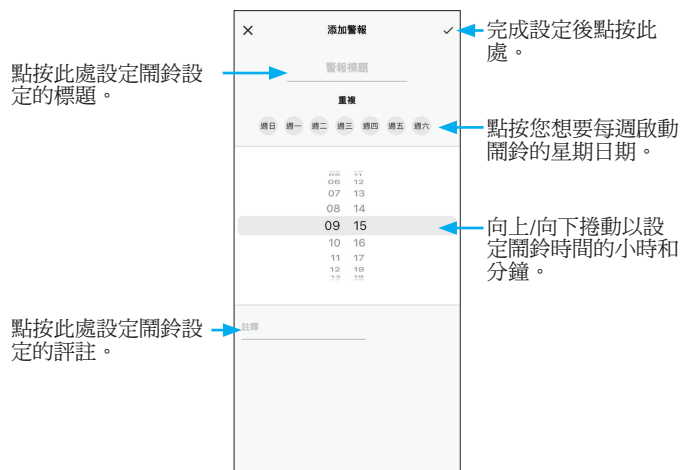
### 4 點按 [我的最愛] 螢幕上的 [鬧鐘]。

[鬧鐘] 螢幕會打開。



### 5 點按 [鬧鐘] 螢幕底部的 [+ 新增]。

[添加警報] 螢幕會打開。



- 在 [重複] 上重複點按一周中您要使用鬧鈴的日期。以下範例中選取了週一到週五。



### 6 完成鬧鈴時間設定之後，點按 [添加警報] 螢幕右上方的檢查圖示 (✓) 以完成該過程。



新設定的鬧鈴時間以啟動狀態顯示。

#### ■ 到達鬧鈴時間時

時針和分針顫動，手錶振動。

- 功能指針 (小指針) 指向 ALARM。
- 按任意按鈕可停止鬧鈴。

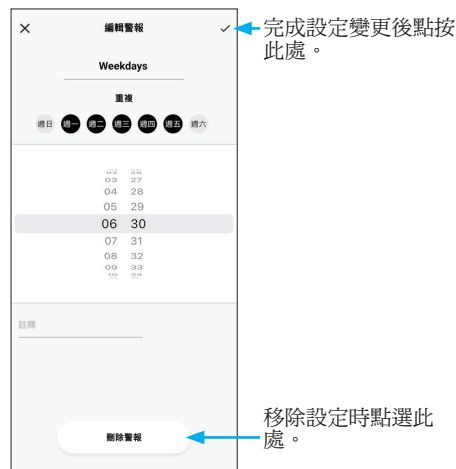
#### ■ 打開/關閉鬧鈴

在 [鬧鐘] 螢幕上點按鬧鈴設定開關可打開/關閉鬧鈴。



#### ■ 變更鬧鈴設定

在 [鬧鐘] 螢幕上點按鬧鈴設定，可打開 [編輯警報] 螢幕。



## 設定通知

手錶透過將分針和時針移至預先設定的與通知類型相對應的位置來顯示通知。通知時手錶會振動。

- 如果智慧型手機和手錶之間的距離為 10 m (30 英尺) 或以上，或它們之間有障礙物，則可能無法接收通知。
- 振動次數會影響手錶的電池壽命。

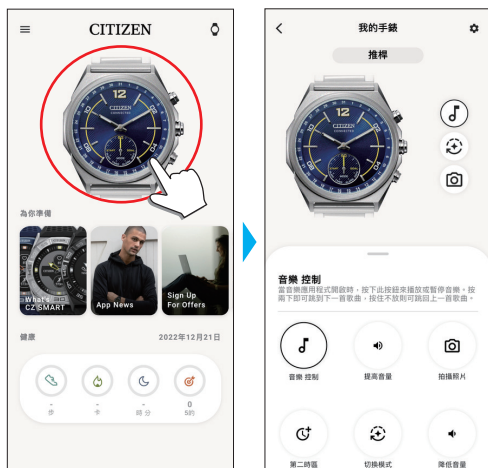
### 1 啟動專用應用程式。

手錶和智慧型手機連接。

- 如果您尚未登入，請登入。
- 如果手錶和智慧型手機開始同步，請等待直至完成。

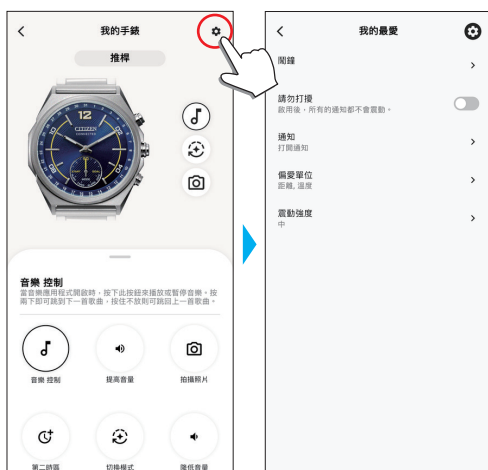
### 2 在主螢幕上點按已連接手錶的圖片。

[我的手錶] 螢幕會打開。



### 3 點按 [我的手錶] 螢幕上的設定圖示 (⚙️)。

[我的最愛] 螢幕會打開。



### 4 點按 [我的最愛] 螢幕上的 [通知]。

[通知] 螢幕會打開。



### 5 點按顯示位置的通知並向上撥動螢幕底部的標籤。

隨即顯示應用程式清單或聯絡人清單。



- 選擇您要接收其通知的應用程式。
- 您還需要變更智慧型手機的設定，以便接收通知。
  - 清單中顯示的應用程式因智慧型手機的作業系統而異。

您可以為電話和每項訊息服務選擇通知目標。

- 存取智慧型手機上的地址管理應用程式需要設定存取權限。在 Android 作業系統上，您可以點按帶有“!” 的項目並控制它們的存取權限。

#### ■ 變更振動強度設定

使用 [我的最愛] 螢幕上的 [震動強度]。

#### ■ 要停止通知

打開/關閉 [我的最愛] 螢幕中 [請勿打擾] 的開關。

## 檢查並校正基準位置

透過專門應用程式檢查和調整基準位置。

如果即使與智慧型手機連接後，時間或日曆仍未正確顯示，請檢查手錶指針的基準位置是否正確。

- 如果指針未能反映正確的基準位置，則無法準確顯示時間。

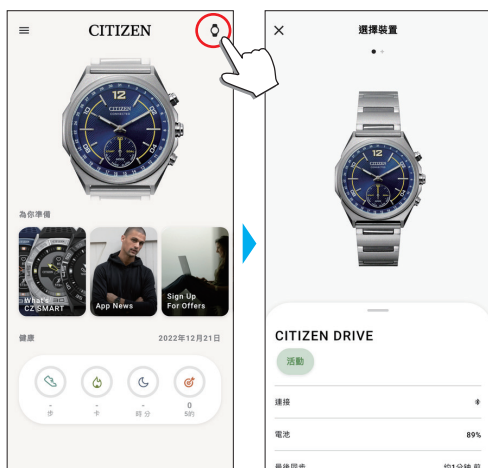
### 1 啟動專用應用程式。

手錶和智慧型手機連接。

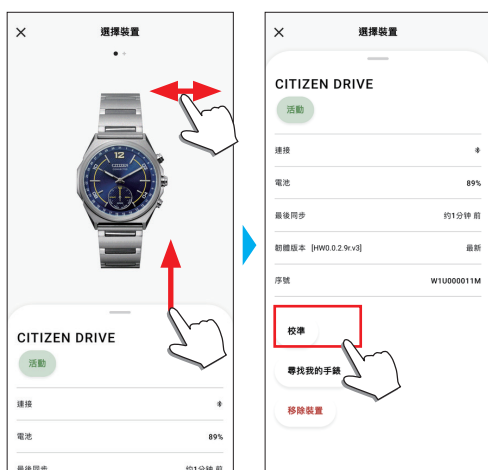
- 如果您尚未登入，請登入。
- 如果手錶和智慧型手機開始同步，請等待直至完成。

### 2 點按主螢幕右上方的手錶圖示 (🕒)。

[選擇裝置] 螢幕會打開。



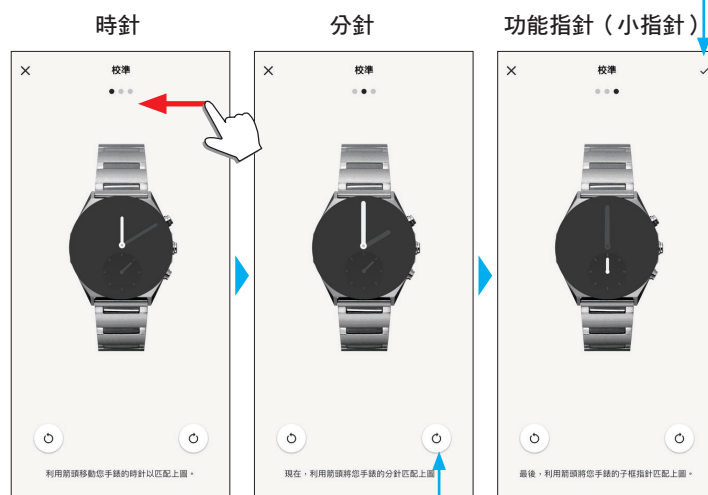
### 3 向左或向右撥動螢幕以顯示已連接的手錶，然後向上撥動螢幕底部的標籤。



### 4 點選 [校準]。

時針的基準位置可調。

完成所有指針的基準位置調整後  
點按此處。



點按按鈕調整每個指針的基準位置。

### 5 根據螢幕上的指示校正手錶指針的基準位置。

- 使用手錶圖像下方的按鈕移動手錶指針。

### 6 完成時針調整後向左撥動。

分針的基準位置可調。

### 7 透過相同的步驟調整分針和功能指針 (小指針) 的基準位置。

### 8 點按螢幕右上方的檢查圖示 (✓) 以完成該過程。



- 功能指針 (小指針) 的基準位置調整螢幕中出現檢查圖示 (✓)。

## 更換電池

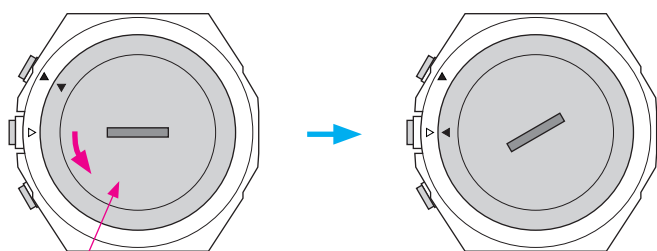
電池電壓變低時，此款手錶會將所有指針停在 6 點鐘位置，從而指示電池的更換週期。



- 按下按鈕可以取消指示，但是建議儘早更換電池。
- 您可以在專用應用程式的 [選擇裝置] 螢幕上查看手錶的電池剩餘電量。

### ■ 更換電池時

#### 1 使用硬幣或類似物品逆時針旋轉手錶的錶殼後蓋。



錶殼後蓋

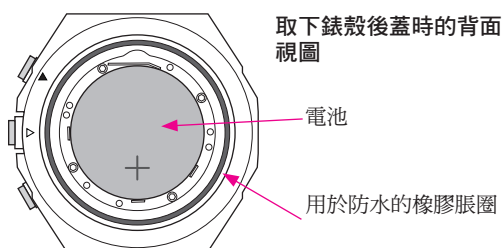
- 轉動錶殼後蓋，直到上面的刻印 (▲) 與錶殼邊緣上的 △ 對齊。

#### 2 翻轉手錶以取出電池。

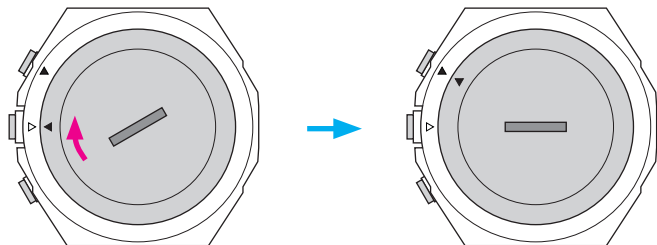
#### 3 將新電池放入手錶。

- 放置電池，使其正號 (+) 位於頂部。

#### 4 確認用於防水的橡膠脹圈放置在正確的位置。



#### 5 裝上錶殼後蓋，確認上面的刻印 (▲) 與錶殼邊緣的 △ 對齊，然後順時針轉動錶殼後蓋。



- 轉動錶殼後蓋，直到上面的刻印 (▲) 與錶殼邊緣上的 ▲ 對齊。
- 請注意，不要在錶殼後蓋和錶殼之間夾入任何異物，例如線絲。
- 牢固地轉回錶殼後蓋，直到槽位處於筆直的水準位置。
- 更換電池後，啟動專門應用程式並同步手錶和智慧型手機。

## 疑難排解

問題症狀	解決方法
<b>正在配對</b>	
無法執行配對、同步或更新。	在智慧型手機附近設定手錶。
	檢查藍牙的設定以及智慧型手機和專用應用程式的位置資訊。
	如果已執行配對，則取消現有的配對，再次執行配對。 如果手錶的所有指針有時停在 6 點鐘位置，請更換電池。
手錶的所有指針停在 6 點鐘位置。	更換手錶電池。
我想取消現有的配對。	在專用應用程式的 [選擇裝置] 螢幕上選擇您目前使用的手錶，向上撥動螢幕底部的標籤，然後點按 [移除裝置] 取消與其配對。 然後，在智慧型手機的藍牙設定上移除目前使用的手錶的名稱。
<b>時間/日曆</b>	
無法調整時間/日曆。	您無法在此款手錶上手動調整時間和日曆。手錶透過專門應用程式與智慧型手機連接，以遵循智慧型手機的時間和日曆。
時間/日曆不正確。	在智慧型手機上檢查時間和日曆，並啟動專門應用程式以使其與手錶同步。 校正手錶指針的基準位置。在專用應用程式的 [選擇裝置] 螢幕上選擇您目前使用的手錶，向上撥動螢幕底部的標籤，然後點按 [校準]。
<b>活動監控器</b>	
我的睡眠未記錄在活動監控器上。	當您在睡覺時戴上手錶時，會自動記錄睡眠。
我想變更我的帳戶名稱。	在專用應用程式的側面功能表上點按您的帳戶名稱。
我想變更身高和體重的值。	在專用應用程式的側面功能表上依序點按 [健康] 和 [基本資料]。
我想在專用應用程式上變更長度和溫度的單位。	在專用應用程式的 [我的最愛] 螢幕上點按 [偏愛單位]。
活動監控器的資料未傳送到專門應用程式。	當手錶的電池剩餘電量較低時，請更換電池。 將手錶正確戴在手腕上。
<b>通知/鬧鈴</b>	
沒有通知。	在專用應用程式的 [我的最愛] 螢幕上檢查通知的設定。
	在專用應用程式的 [我的最愛] 螢幕上檢查 [請勿打擾] 的開關是否已停用。
鬧鈴未運行。	在專用應用程式的 [我的最愛] 螢幕中的 [鬧鐘] 螢幕上檢查鬧鈴打開/關閉、鬧鈴時間和鬧鈴重複的設定。
<b>其他</b>	
我想檢查電池剩餘電量。	在專用應用程式的 [選擇裝置] 螢幕上選擇您目前使用的手錶，向上撥動螢幕底部的標籤，然後檢查 [電池] 的值。
無法識別功能指針 (小指針) 指示的內容。	此款手錶的功能指針 (小指針) 透過指向小錶盤的上半部分來指示活動成就；透過指向下半部分指示手錶的目前模式。
指針停止走動。	手錶的所有指針停在 6 點鐘位置時，表示電池剩餘電量不足。請儘快更換電池。
我想刪除我的 CITIZEN CONNECTED 應用程式帳戶。	可透過下述 URL 參閱以下網頁進行刪除： “如何刪除 CITIZEN CONNECTED 應用程式帳戶” <a href="https://citizenwatch-global.com/support/im/hs-w-cb/delete-account/ct.html">https://citizenwatch-global.com/support/im/hs-w-cb/delete-account/ct.html</a>

- 如果以上任何一種方法都未能解決您的問題，請將電池從手錶上取下並重新放置。

## Bluetooth® 無線技術

### ■ 藍牙相關法規要求（可以使用藍牙的地區）

一些國家或地區法律禁止使用藍牙通訊技術。

- 在不允許使用的國家使用本款手錶可能會受到當地法律懲罰。
- 使用藍牙通訊可能會受到有意或無意地的監控。請不要將本手錶用於重要通訊或涉及生命安全的任何通訊。

有關 Bluetooth 的詳情，請參閱以下各項。

[www.citizenwatch-global.com/support/yf05/index\\_ct.html](http://www.citizenwatch-global.com/support/yf05/index_ct.html)



## 防水功能

### ⚠️ 警告 防水功能

- 參閱錶盤和/或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“1 bar”大致相當於 1 個大氣壓。）
- WATER RESIST(ANT) × × bar 也會以 W. R. × × 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。
- 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，但不能在赤身潛水或戴著水下呼吸器潛水時使用。
- 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，但不能在戴著水下呼吸器潛水或以氮氣的浸透式潛水時使用。

名稱	顯示	規格	遇水情況下的使用					
	錶盤或錶殼背面		少量觸水 (洗臉、 下雨等)	游泳及一 般的清洗 工作	徒手潛 水、水上 運動	利用空氣 罐的水肺 潛水	利用氮氣 的飽和 潛水	手錶受潮 時操作旋 鈕或按鈕
不防水	-	不防水	不可	不可	不可	不可	不可	不可
日常使用的防水手錶	WATER RESIST	防水為 3 個大氣壓力	可	不可	不可	不可	不可	不可
改進的日常使用防水手錶	W. R. 5 bar	防水為 5 個大氣壓力	可	可	不可	不可	不可	不可
	W. R. 10 bar W. R. 20 bar	防水為 10 或 20 個大氣壓力	可	可	可	不可	不可	不可

## 注意事項和使用限制

### ⚠️ 注意 更換電池

- 請勿給用過的電池充電。
- 請勿將用過的電池丟入火中。
- 請勿吞食電池 - 化學灼傷危險。
- 本產品包含鈕扣電池。如果吞下鈕扣電池，短短 2 小時就可能造成嚴重的內部灼傷，甚至可能導致死亡。
- 將新電池和舊電池放在兒童接觸不到的地方。
- 如果電池盒不能牢固地關緊，請停止使用本產品，並將其放在兒童接觸不到的地方。
- 本產品包含鈕扣電池。如果被吞入或放入身體的任何部位，請立即就醫。
- 請勿拆卸、自訂或加熱電池。可能會導致嚴重的事故。
- 將用過的電池留在手錶中可能會因漏液而損壞手錶並導致故障。請儘快更換電池。
- 更換電池時，請務必使用指定的電池。
- 請勿使用指定電池以外的其他電池進行更換。如果使用不正確的電池進行更換，可能會導致爆炸或手錶發生故障。

### ⚠️ 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。
- 如果手錶進入水或起霧，長時間後仍未消除，請聯絡經銷商或官方客服中心檢查和/或維修。
- 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。

### ⚠️ 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（使用旋鈕或任何按鈕）。這可能會讓水滲入手錶，損壞手錶重要組件。
- 如果手錶進水或起霧，長時間後仍未消除，請聯絡經銷商或官方客服中心檢查和/或維修。
- 即使手錶的防水等級很高，也請注意以下事項
  - 如果手錶浸到海水中，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>

- 汗水污垢會讓皮革錶帶和橡膠（氨基甲酸酯）錶帶逐漸老化。由於其天然材質的屬性，隨著時間的推移，皮革錶帶會磨損，變形和褪色。建議定期更換錶帶。
- 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。
- 切勿用含有揮發性物質，漂白劑，酒精（包括化妝品）的物質弄髒皮革錶帶。這可能會導致褪色和過早老化。紫外線，如直射的日光，可能會導致褪色或變形。
- 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。
- 我們建議您尋找有經驗的手錶維修技師助理來調整您的手錶。如果調整不當，錶鏈可能會意外脫落，導致手錶丟失或人員受傷（除含有錶帶調整工具的產品）。請聯絡官方客服中心。其他服務中心可能會收費，或不提供該項服務。

#### <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。
- 請勿將手錶置於過熱或過冷環境中，或可能導致電池漏液、發熱、爆炸或燃燒的環境中。

**<磁性>**

- 指針式石英手錶是以使用一小塊磁鐵的步進馬達作為動力的。若本錶遇到外部強烈磁力，則可能導致馬達無法正常運行，手錶無法顯示正確的時間。切勿讓本錶接近磁性醫療裝置（磁性項鍊，磁性橡皮圈等）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>**

- 石英手錶中使用的集成電路（IC）對靜電很敏感。請注意若將手錶置於強靜電環境中，手錶可能運行異常或完全無法運行。

**<化學物質，腐蝕性氣體和水銀>**

- 請勿在含有化學品或腐蝕性氣體的環境中使用手錶。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>**

- 確保移除手錶（錶殼背面、錶帶、表扣）上可能存在的保護貼紙。否則，汗水或濕氣可能會進入保護貼紙與零件之間的空隙，從而導致皮疹和/或金屬零件的腐蝕。

**⚠️ 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。
- 錶殼和錶帶與皮膚直接接觸。當金屬錶帶暴露於水氣或汗水中時，金屬的腐蝕或累積的異物可能會導致金屬錶帶中產生黑色殘留物。請確保時刻保持手錶乾淨。
- 錶殼和錶帶與皮膚直接接觸。在極少數情況下，累積的污垢和異物可能會使皮膚受刺激。若您認為身體出現了問題，立即停止佩戴手錶並聯絡醫師。在金屬錶帶或錶殼積累汗水或污垢的情況下，請使用刷子及中性洗滌劑徹底清除。如果是皮革或者橡膠（氨基甲酸乙酯）錶帶，請使用乾燥的軟布擦乾淨。
- 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。
- 若是金屬、塑膠或橡膠（聚氨酯）錶帶，請用清水清洗任何污垢。請使用軟刷擦除積於金屬錶帶細縫之間的少量污垢。
- 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，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。

**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。

- 發出的光線一開始很亮，然後隨著時間的推移會慢慢減弱。
- 照明（“發光”）的持續時間長短取決於光源亮度、類型及距離、暴露時間以及塗料量。
- 塗料如果暴露於光線的時間不足，可能會無法發光及/或是只能短暫發光。

**規格**

型號	YF05	
類型	指針式石英手錶	
顯示功能	時間	小時、分鐘
續航時間	約 1 年 （根據使用條件，時間可能會變短。）	
電池	原電池（鋰錳鈕扣電池 CR2430），1 個	
附加功能	<ul style="list-style-type: none"> <li>電池壽命通知功能</li> <li>鬧鈴功能（振動）</li> <li>振動功能（透過專門應用程式設定）</li> </ul>	

測量「續航時間」時，下表中假定以下條件。

連接智慧型手機	19 小時/天
自動重新連接	14 次/天
資料同步	20 次/天
通知	每天兩次

規格和內容如有變更，恕不另行通知。