



SEIKO WATCH CORPORATION
www.grand-seiko.com

JSYGSA05-1911
Printed in Japan



GS
Grand Seiko

Quartz
Operating Instructions

我們真誠地感謝您購買本公司的產品。
為了保證您正確地使用本產品，
請您在使用之前仔細閱讀說明書。

並妥善保管好說明書，以便在需要的時候隨時拿出來閱覽。

購買手錶的商店提供錶鏈調整服務。如果因您的手錶為餽贈禮物，或您搬去很遠的地方，您的錶帶無法讓購買手錶的商店調整長度，請聯絡 Grand Seiko 國際服務網如保證書或本公司網站所標示。在其他商店進行維修時可能需收費，但是一些商店可能無法提供服務。

您購買時的電池是於工廠為了檢查性能而插入的電池。
保固期內更換電池仍須收費。

商品上有時會貼有一層防止損傷用的保護膜。務必要把保護膜撕下來以後再使用。
如果在貼有保護膜狀態下使用，則可能會因沾上污漬、汗水、塵埃、水分等而導致生鏽。

目錄

■ 產品在使用操作上的注意事項	2
■ 請您確認機型編號以及防水性能	3
■ 防水性能注意事項	4
■ 各部分的名稱	7
■ 使用方法	10
• 錶把	10
• 使用方法（適用於 9F83）	11
• 使用方法（適用於 9F82，9F62）	13
• 以 9F85 為例	15
• 使用方法（適用於 9F86）	20
※ 世界主要地區時差一覽表	26
• 使用方法（適用於 9F61，4J51）	27
• 使用方法（適用於 4J52）	28
• 使用方法（適用於 8J55）	30
■ 潛水腕錶的功能	31
• 關於附有防止逆向旋轉功能的旋轉外圈	31
• 滑動調節裝置	32
• 關於更換電池時期的參考	33
■ 需要注意的事項	34
• 售後服務	34
• 關於保固問題	35
• 關於日常保養	36
• 關於錶帶	37
• 關於抗磁性能（磁力的影響）	38
• 關於環保蓄光塗料	39
• 在這種時候怎麼辦？	39
■ 關於閏秒	40
■ 產品規格（機芯相關參數）	40
■ 電池	40

■ 產品在使用操作上的注意事項

⚠ 警告 該標誌表示如果使用操作不當，有可能會導致負重傷等嚴重的後果。

如果出現以下情況的時候，應該停止使用。

- 如果手錶機體和錶帶因腐蝕等變得尖銳時
- 如果錶帶的彈簧彈跳出來時
- * 取得聯繫。應該盡早與購買商店或取得聯繫。Grand Seiko 國際服務網如保證書或本公司網站所標示

請將手錶、零件和電池放在嬰兒和幼童無法接觸的地方。

必須謹慎預防嬰兒或幼童意外吞入零件或電池。
萬一出現誤吞食情況時，會對身體有害，應立即找醫生諮詢。

不要自行從手錶上拆卸下電池

更換電池需專業知識和技能。請要求購買手錶的商店更換電池。
不要給電池充電。有可能會導致破裂、發熱、漏液和破損等。

⚠ 注意 該標誌表示如果使用操作不正確，有可能會導致負輕傷或蒙受物質方面損失。

應該避免在以下場所攜帶或保管本手錶

- 有揮發性藥品散發的地方（去光液等化妝品、防蟲劑、稀釋劑等）
- 溫度長期處於超出 5°C~35°C 範圍之外的地方
- 受到磁力和靜電影響的地方
- 震動較強的地方
- 灰塵較多的地方
- * 不要在電池已耗盡的狀態下長時間放置不管。有可能會導致電池漏液。

如果出現了過敏或斑疹時

應立即停止手錶的使用，並到皮膚科等專科醫生之處就診。

其他注意事項

- 更換金屬錶帶需要專業知識和技能。
請要求購買手錶的商店更換金屬錶帶，因為手或手指可能受傷且可能遺失零件。
- 不要對商品做拆卸或改造。
- 注意不要讓嬰幼兒接觸手錶。接觸手錶時，應格外小心，避免受傷或過敏紅疹或發癢。
- 丟棄已使用的電池時，請遵守當地機關的指示。
- 如果是懷錶或胸飾錶，則應該注意繩帶和錶鏈的使用方法。有可能會損壞衣服或弄傷手、頸部。
- 取下腕錶後若直接任意放置，後蓋有可能與錶帶或錶帶扣發生磨擦，導致在後蓋上造成刮痕，請務必留意。當取下腕錶時，建議使用軟布包覆，讓後蓋、錶帶或錶帶扣不會接觸。

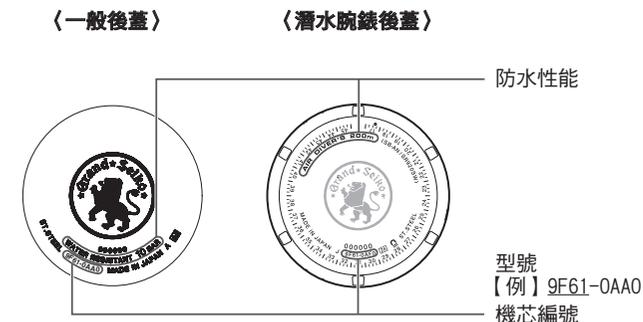
■ 請您確認機型編號以及防水性能

關於機芯編號

機芯編號是表示機芯（手錶的機械部分）型式的 4 位數編號。Grand Seiko 錶有專用的機芯，機械錶機芯編號以「9S」開頭，Spring Drive 機芯編號以「9R」開頭，石英錶機芯編號有 4 位數字，以「9F」、「8J」和「4J」開頭。

確認方法

後蓋記載的型式編號 4 位數即為機芯編號。



* 上述示意圖只是一個例子，與您購買的手錶可能會有不同。

關於防水性能

在使用之前，應確認手錶的防水性能，

後蓋標示	防水性能	使用方法
沒有標示	非防水。	不要在水滴多或者出汗多的場合使用手錶。
WATER RESISTANT	日常生活用防水。	如果日常生活中「沾一點水」環境可以使用。 ⚠ 警告 在游泳的時候，不要使用手錶。
WATER RESISTANT 5 BAR	日常生活用加強防水 5 氣壓。	可以在游泳等體育活動中使用。
WATER RESISTANT 10 (20) BAR	日常生活用強化防水，10 (20) 氣壓。	可以在非使用氣瓶潛水時使用。
DIVER'S WATCH 200m	空氣潛水時的防水功能為 200 公尺深。	可於進行使用氣瓶的水肺潛水時配戴。

■ 防水性能注意事項

⚠ 注意



腕錶潮濕時，請勿轉動或拔出錶冠。

水可能會進入腕錶內部。

* 萬一玻璃內側出現了水霧氣和水滴，且長時間不消失的話，則說明防水有問題。

應該盡早與購買商店或 Grand Seiko 國際服務網，如保證書或本公司網站所標示取得聯繫。



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以及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。

當性能顯示為“WATER RESISTANT”時

⚠ 警告



本手錶不可使用於氣瓶潛水或飽和潛水。

尚未進行腕錶所必需的模擬惡劣環境下通常為水肺潛水或飽和潛水設計之各種嚴格檢查。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。

當性能顯示為“DIVER'S WATCH 200m”時

⚠ 警告

○ 從事使用氮氣的「飽和潛水」時，請切勿配戴本腕錶。

○ 潛水時，除了本操作說明書所說明的操作方式以外，請勿進行其他操作。

⚠ 注意

在潛水中配戴本腕錶時，請事先接受各種潛水的相關安全教育與訓練，並確實遵守使用規則。

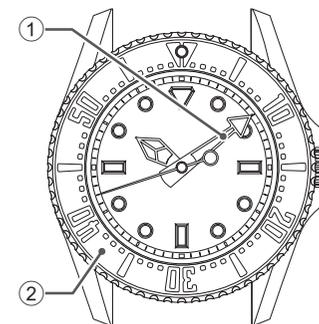
潛水時的注意事項

○ 潛水前

潛水之前，請檢查以下項目。

“各部分的名稱” → P. 9

- ① 時間是否已正確設定。
- ② 旋轉外圈是否可以流暢地旋轉。(是否太鬆或太緊)。
“關於附有防止逆向旋轉功能的旋轉外圈” → P. 31



- ③ 錶冠的螺絲是否已確實鎖緊。
“螺絲鎖入式錶冠” → P. 10

- ④ 錶帶與鏡面是否出現裂縫，缺口等異常狀況。

- ⑤ 錶帶是否可確實固定。(彈簧栓、卡榫、其他)



⚠ 注意

當發現異常狀況時，請連絡購買本腕錶的專賣店，或 Grand Seiko 國際服務網如保證書或本公司網站所標示

○ 潛水中

使用前請先確認以下項目。



從事潛水時，請在錶盤等所顯示的深度範圍內使用本腕錶。



請勿在水中操作錶冠或按鈕。



請留意勿使本腕錶碰撞到岩石等。



旋轉外圈在水中旋轉時有可能較不流暢，這並非異常現象。

○ 潛水後

潛水後請依照以下所示進行保養。



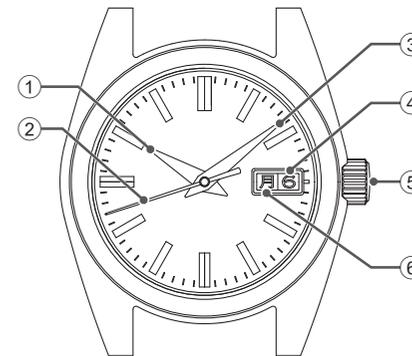
請務必以淡水清洗之後，再擦拭乾淨。

請避免直接放置於水龍頭下沖水，應將水倒入容器之後再進行清洗。



■ 各部分的名稱

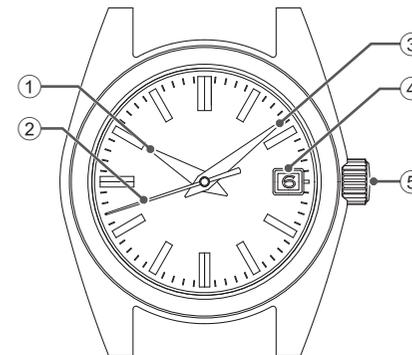
9F83



- ① 時針
- ② 秒針
- ③ 分針
- ④ 日期
- ⑤ 錶冠
- ⑥ 星期

時間、日期、星期的調整方法→ P. 11

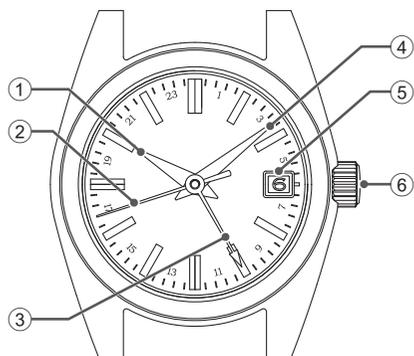
9F85、9F82、9F62、4J52



- ① 時針
- ② 秒針
- ③ 分針
- ④ 日期
- ⑤ 錶冠

時間和日期的調整方法→ P. 15 適用於 9F85
時間和日期的調整方法→ P. 13 適用於 9F82、9F62
時間和日期的調整方法→ P. 28 適用於 4J52

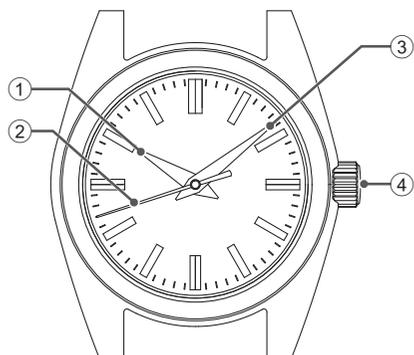
9F86



- ① 時針
- ② 秒針
- ③ 24 時制指針
- ④ 分針
- ⑤ 日期
- ⑥ 錶冠

時間和日期的調整方法 → P. 20

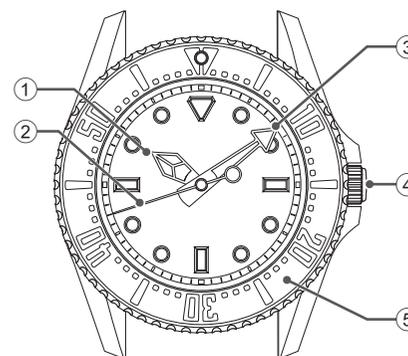
9F61、8J55、4J51



- ① 時針
- ② 秒針
- ③ 分針
- ④ 錶冠

時間的校正方法 → P. 27 適用於 9F61、4J51
時間的校正方法 → P. 30 適用於 8J55

9F61 (潛水腕錶型號)



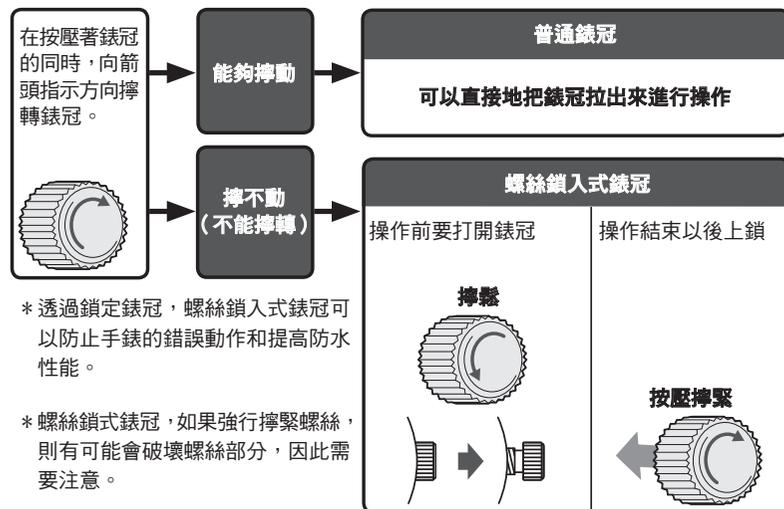
- ① 時針
- ② 秒針
- ③ 分針
- ④ 錶冠
- ⑤ 旋轉外圈

時間的校正方法 → P. 27
潛水腕錶的功能 → P. 31
潛水時的注意事項 → P. 5

■ 使用方法

錶把

有兩種錶冠，普通錶冠和螺絲鎖入式錶冠。
請確認您使用的手錶錶冠。



* 應該時常擰動錶冠。 → P. 36

螺絲鎖入式錶冠

螺絲鎖入式錶冠具有鎖定錶冠機構。在不使用腕錶的時候，可以鎖住錶冠，以防止腕錶的錯誤操作和提高防水性能。

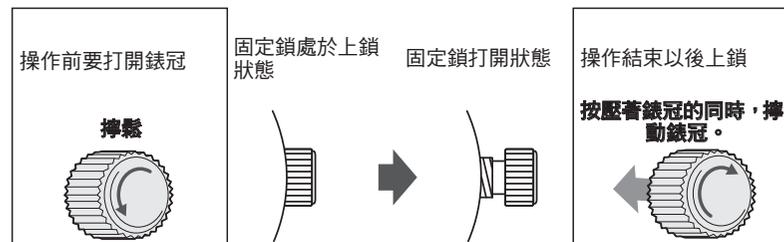
- 需要操作錶冠的時候，打開螺絲鎖入式錶冠
- 操作結束以後，請務必擰緊錶冠。

【打開錶冠】

逆時針擰動錶冠（6 點鐘方向）以擰鬆它。螺絲鬆動，錶冠處於可操作狀態。

【鎖住錶冠】

把錶冠輕輕按壓進手錶本體，同時按順時針方向（12 點鐘方向）擰動錶冠直到擰不動為止。



* 鎖住錶冠時，輕輕轉動，注意螺絲的嚙合。注意不要用力按壓，這樣做可能會損壞錶殼上的螺絲孔。

使用方法（適用於 9F83）

⚠ 注意

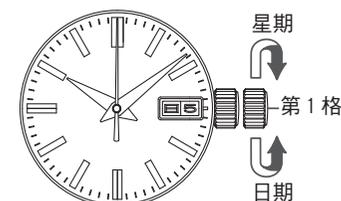
手錶有時候在凌晨 0 點~凌晨 1 點之間無法調整日期和/或星期，這是因手錶的結構所致，而不是故障。

應該儘量避免在這一時間調整日期和/或星期。

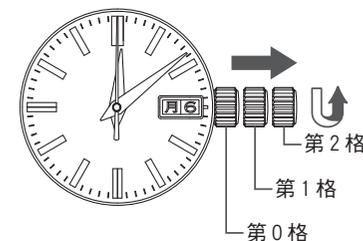
時間、日期、星期的調整方法

- ① 首先調整日期和星期。將錶把向外拉出到第 1 格。秒針會維持走動。

- ② 轉動錶冠，直到出現前一天的日期和星期。逆時針轉動錶冠（6 點鐘方向），日期會前進一天。順時針轉動錶冠（12 點鐘方向），星期顯示會前進一天。星期的語言顯示會以日文和英文交替顯示。

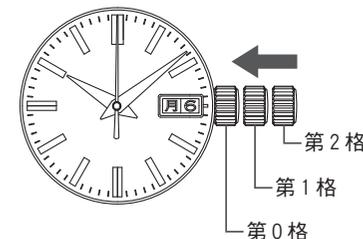


- ③ 當秒針走到 12 點位置時，將錶冠向外拉出到第 2 格。秒針停止走動。逆時針擰動錶冠（6 點鐘方向），讓指針前進，直到出現想要的日期。



- ④ 由於在設計上日期是按照 24 小時 1 天來變化的，因此，在旋轉錶把調整時間的時候，注意不要把上午和下午弄錯。從石英錶的結構來說，應該先把分針撥到比正確時間快 4~5 分鐘，然後再返回到正確時間。

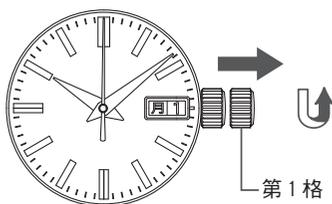
- ⑤ 聽到整點報時，將錶把按回到第 0 格的話，則手錶重新開始走動。



關於月底的日期修正

在 2 月份（1 個月為 28 天，閏年為 29 天）和小月（1 個月 30 天），日期需要調整。

【例】 如果在小月的下個月 1 日的早上調整日期的時候
手錶上顯示的不是「1 日」，而是「31 日」。
將錶把拉出到第 1 格，向右擰動錶把，把日曆的日期調整為「1 日」，逆時針轉動錶冠（6 點鐘方向），將日期設為「1」。
如果將錶冠按回去，則操作完成。



關於日期、星期的瞬間跳字

凌晨 0 點到凌晨 0 點 5 分間會立即變更日期和星期顯示。而一般的石英手錶在設計上，則是在晚上 9 點~凌晨 3 點之間逐漸顯示變化。

* 視時間的設定方式而定，可能無法立即變更日期和時間。

如果所要調整的時間在晚上 7 點到凌晨 1 點之間，請先將時間設回晚上 6 點，然後逆時針轉動錶冠（6 點鐘方向），使指針順時針向前走動以調整時間。

使用方法（適用於 9F82，9F62）

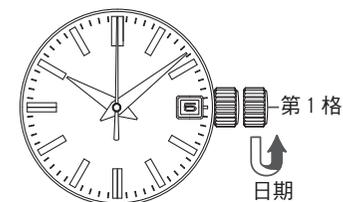
⚠ 注意

手錶有時候在凌晨 0 點~凌晨 1 點之間無法調整日期，這是因手錶的結構所致，而不是故障。應該儘量避免在這一時間調整日期和/或星期。

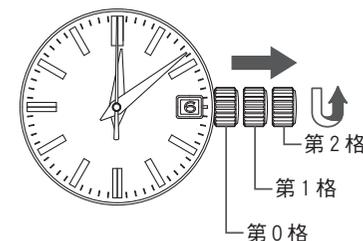
時間和日期的調整方法

① 首先調整日期和星期。將錶冠拉出到第 1 格。秒針會持續走動。

② 逆時針轉動錶冠（6 點鐘方向）可調整日期。首先轉動錶冠直到所需日期的前一日日期出現。

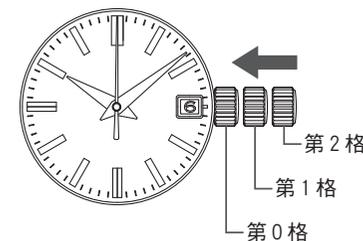


③ 當秒針走到 12 點位置時，將錶冠向外拉出到第 2 格。秒針停止走動。逆時針擰動錶冠（6 點鐘方向），讓指針前進，直到出現想要的日期。



④ 由於在設計上日期是按照 24 小時 1 天來變化的，因此，在旋轉錶把調整時間的時候，注意不要把上午和下午弄錯。
從石英錶的結構來說，應該先把分針撥到比正確時間快 4~5 分鐘，然後再返回到正確時間。

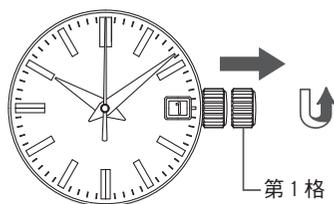
⑤ 聽到整點報時，將錶把按回到第 0 格的話，則手錶重新開始走動。



關於月底的日期修正

在 2 月份（1 個月為 28 天，閏年為 29 天）和小月（1 個月 30 天），日期需要調整。

【例】 如果在小月的下個月 1 日的早上調整日期的時候
手錶上顯示的不是「1 日」，而是「31 日」。
將錶把拉出到第 1 格， 向右擰動錶把，把日曆的日期調整為「1 日」，逆時針轉動錶冠（6 點鐘方向），將日期設為「1」。
如果將錶冠按回去，則操作完成。



關於日期的瞬間跳字

此錶款在凌晨 0 點到凌晨 0 點 5 分間可立即顯示變化的日期。而一般的石英手錶在設計上，則是在晚上 9 點~凌晨 0 點之間逐漸顯示變化。

* 視時間的設定方式而定，可能無法立即變更日期和時間。

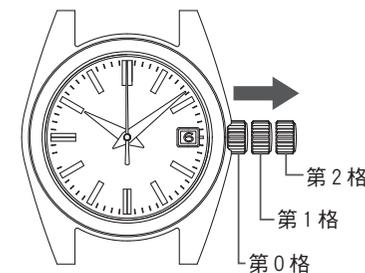
如果所要調整的時間在晚上 7 點到凌晨 1 點之間，請先將時間設回晚上 6 點，然後逆時針轉動錶冠（6 點鐘方向），使指針順時針向前走動以調整時間。

以 9F85 為例

時間和日期的調整方法

○ 要設定時間和日期，先設定分針，然後設定時針和日期。

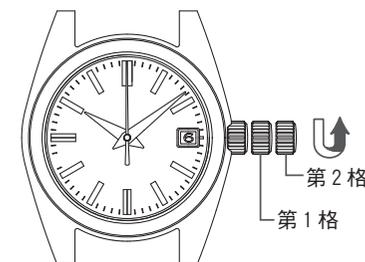
- ① 當秒針走到 12 點位置時，將錶冠向外拉出到第 2 格。秒針停止走動。
（如果手錶具有螺絲鎖入式錶冠，請先將錶冠擰鬆，再將它拉出。）



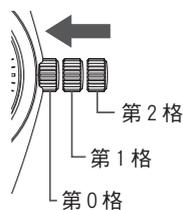
- ② 逆時針擰動錶冠（6 點鐘方向）以旋轉針頭，然後注意分針的同時設定時間。

從石英錶的結構來說，應該先把分針撥到比正確時間快 4~5 分鐘，然後再返回到正確時間。

* 可能因時針指向錯誤時間或時針位置關係，日期有可能會發生變化，所以首先應該調整好分針。



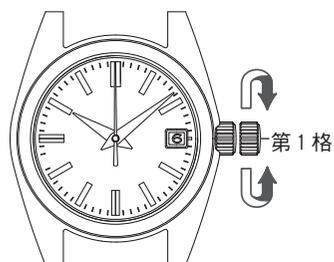
- ③ 根據報時按下錶冠
* 將正確設定分針和秒針。



- ④ 要開始設定時針和日期，拉出錶冠到第 1 格。

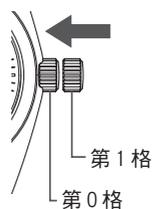


- ⑤ 擰動錶冠來調整時針。擰動錶冠時，日期變化的時刻為午夜。設定時針時，請確定正確設定上午/下午。如果需要，可在此時設定日期。



- * 錶冠可以向任意方向擰動，應儘量向日期修改量少的方向設定。
- * 如果所要調整的時間在晚上 7 點到凌晨 1 點之間，請先將時間設回晚上 6 點，然後逆時針轉動錶冠（6 點鐘方向），使指針順時針向前走動以調整時間。
- * 擰動錶冠，要看著時針每 1 小時的變動情況慢慢地擰動錶冠。
- * 設定時針時，其他指針會稍微移動，這屬於正常現象而並非故障。

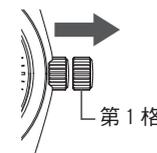
- ⑥ 如果將錶冠按回去，則操作完成。
(如果手錶配備的是螺絲鎖入式錶冠，請擰鬆錶冠。)



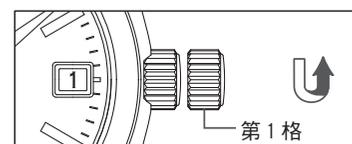
關於月底的日期修正

在 2 月份（1 個月為 28 天，閏年為 29 天）和小月（1 個月 30 天），日期需要調整。調整日期擰轉時針 2 周可以修改日期 1 天。順時針擰動時針兩個整圈，日期會前進一日（24 小時）。

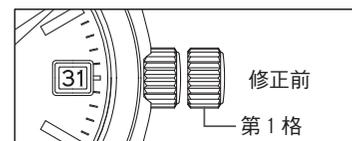
- ① 將錶冠拉出到第 1 格。
(如果手錶具有螺絲鎖入式錶冠，請先將錶冠擰鬆，再將它拉出。)



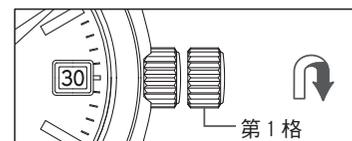
- ② 每次擰動錶冠，讓時針轉動兩個整圈時，會調整一天的日期。旋轉錶冠後，日曆的日期出現改變的時間為凌晨 0 點。調整時針時，請務必正確調整上午/下午。



逆時針轉動錶冠（6 點鐘方向）：
如果時針擰動 2 周，則日期翻動 1 天。



- * 錶冠可以向任意方向擰動，應儘量向日期修改量少的方向設定。
- * 擰動錶冠時，要慢慢地擰動錶冠。
- * 設定時針時，其他指針會稍微移動，這屬於正常現象而並非故障。



順時針轉動錶冠（12 點鐘方向）：
如果擰動時針 2 周，則日期倒回 1 天。

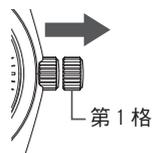
- ③ 完成設定後，請確定顯示的時間正確，然後將錶冠推入。現在已完成設定程序。
 (如果手錶配備的是螺絲鎖入式錶冠，請擰鬆錶冠。)
- * 在此項操作中，時針和日期連動變化。因此，時間的上午或下午如果不準，日期有可能出現半天的誤差。
 - * 錶冠可以向任意方向擰動，應儘量向日期修改量少的方向設定。
 - * 如果所要調整的時間在晚上 7 點到凌晨 1 點之間，請先將時間設回晚上 6 點，然後逆時針轉動錶冠 (6 點鐘方向)，使指針順時針向前走動以調整時間。
 - * 擰動錶冠，要看著時針每 1 小時的變動情況慢慢地擰動錶冠。
 - * 設定時針時，其他指針會稍微移動，這屬於正常現象而並非故障。

關於時差修正功能

前往有時差的地區時，可以簡單地調整到目的地的時間。操作時不必讓手錶停止走時。由於時針和日期處於連動狀態，如果正確調整時差，手錶會顯示所處地點的正確日期。

時差修正功能的使用方法

- ① 將錶冠拉出到第 1 格。
 (如果手錶具有螺絲鎖入式錶冠，請先將錶冠擰鬆，再將它拉出。)



- ② 擰動錶冠，以調整時針顯示所處地點的時間。
 請確定正確調整上午/下午和日期。
- * 在此項操作中，時針和日期連動變化。因此，時間的上午或下午如果不準，日期有可能出現半天的誤差。
- “世界主要地區時差一覽表” → P. 26



- * 擰動錶冠，要看著時針每 1 小時的變動情況慢慢地擰動錶冠。
- * 旋轉錶冠後，日曆的日期出現改變的時間為凌晨 0 點。
- * 設定時針時，其他指針會稍微移動，這屬於正常現象而並非故障。

- ③ 完成設定後，請確定顯示的時間正確，然後將錶冠推入。現在已完成設定程序。
 (如果手錶配備的是螺絲鎖入式錶冠，請擰鬆錶冠。)
- * 如果所要調整的時間在晚上 7 點到凌晨 1 點之間，請先將時間設回晚上 6 點，然後逆時針轉動錶冠 (6 點鐘方向)，使指針順時針向前走動以調整時間。

關於日期的瞬間跳字

此錶款在凌晨 0 點到凌晨 0 點 5 分間可立即顯示變化的日期。而一般的石英手錶在設計上，則是在晚上 9 點~凌晨 0 點之間逐漸顯示變化。

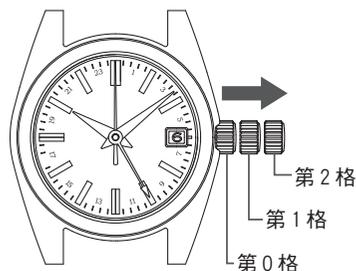
- * 視時間的設定方式而定，可能無法立即變更日期和時間。
- 如果所要調整的時間在晚上 7 點到凌晨 1 點之間，請先將時間設回晚上 6 點，然後逆時針轉動錶冠 (6 點鐘方向)，使指針順時針向前走動以調整時間。

使用方法（適用於 9F86）

時間和日期的調整方法

○ 在調整時間和日期時，首先調整 24 小時針和分針，然後再調整時針和日期。

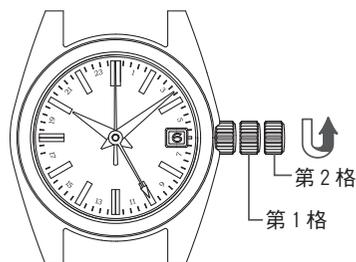
- ① 當秒針走到 12 點位置時，將錶冠向外拉出到第 2 格。秒針停止走動。
(如果手錶具有螺絲鎖入式錶冠，請先將錶冠擰鬆，再將它拉出。)



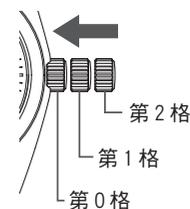
- ② 逆時針擰動錶冠 (6 點鐘方向) 使 24 小時針和分針轉動，將它們調整至現在時間。

從石英錶的結構來說，應該先把分針撥到此正確時間快 4~5 分鐘，然後再返回到正確時間。

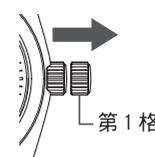
* 由於時針指示時間與想要調整的時間不同或者時針位置關係，日期有可能會發生變化，所以首先應該調整好分針和 24 小時針。



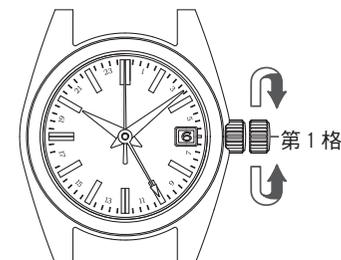
- ③ 根據報時按下錶冠
* 調整 24 小時、分針和秒針現已完成。



- ④ 要開始設定時針和日期，拉出錶冠到第 1 格。

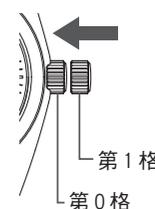


- ⑤ 擰動錶冠來調整時針。擰動錶冠時，日期變化的時刻為午夜。設定時針時，請確定正確設定上午/下午。如果需要，可在此時設定日期。



* 錶冠可以向任意方向擰動，應儘量向日期修改量少的方向設定。
* 如果所要調整的時間在晚上 7 點到凌晨 1 點之間，請先將時間設回晚上 6 點，然後逆時針轉動錶冠 (6 點鐘方向)，使指針順時針向前走動以調整時間。
* 擰動錶冠，要看著時針每 1 小時的變動情況慢慢地擰動錶冠。
* 設定時針時，其他指針會稍微移動，這屬於正常現象而並非故障。

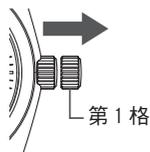
- ⑥ 如果將錶冠按回去，則操作完成。
(如果手錶配備的是螺絲鎖入式錶冠，請擰鬆錶冠。)



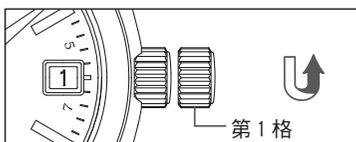
關於月底的日期修正

在 2 月份（1 個月為 28 天，閏年為 29 天）和小月（1 個月 30 天），日期需要調整。
調整日期擰轉時針 2 周可以修改日期 1 天。
順時針擰動時針兩個整圈，日期會前進一日（24 小時）。

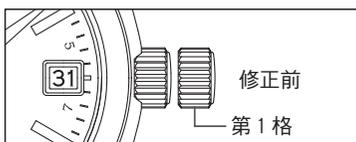
- ① 將錶冠拉出到第 1 格。
（如果手錶具有螺絲鎖入式錶冠，請先將錶冠擰鬆，再將它拉出。）



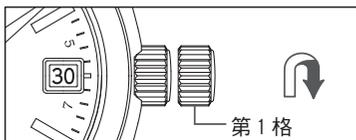
- ② 每次擰動錶冠，讓時針轉動兩個整圈時，會調整一天的日期。旋轉錶冠後，日曆的日期出現改變的時間為凌晨 0 點。調整時針時，請務必正確調整上午/下午。



逆時針轉動錶冠（6 點鐘方向）：
如果時針擰動 2 周，則日期翻動 1 天。



* 錶冠可以向任意方向擰動，應儘量向日期修改量少的方向設定。
* 擰動錶冠時，要慢慢地擰動錶冠。
* 設定時針時，其他指針會稍微移動，這屬於正常現象而並非故障。



順時針轉動錶冠（12 點鐘方向）：
如果擰動時針 2 周，則日期倒回 1 天。

- ③ 完成設定後，請確定顯示的時間正確，然後將錶冠推入。現在已完成設定程序。
（如果手錶配備的是螺絲鎖入式錶冠，請擰鬆錶冠。）
* 在此項操作中，時針和日期連動變化。因此，時間的上午或下午如果不準，日期有可能出現半天的誤差。
* 錶冠可以向任意方向擰動，應儘量向日期修改量少的方向設定。
* 如果要調整的時間在晚上 7 點到凌晨 1 點之間，請先將時間設回晚上 6 點，然後逆時針轉動錶冠（6 點鐘方向），使指針順時針向前走動以調整時間。
* 擰動錶冠，要看著時針每 1 小時的變動情況慢慢地擰動錶冠。
* 設定時針時，其他指針會稍微移動，這屬於正常現象而並非故障。

24 小時針的使用方法

24 時制指針具有以下 2 種功能。

〈類型 1〉：24 小時針顯示上午/下午
時分針所指示的時間用 24 小時制來表示
（通常的使用方法）

〈類型 2〉：24 小時針顯示雙時區
用這個功能來顯示與時分針所指示時間不同地區的時間（時差在 1 個小時以上的地區時間）

時分針和 24 小時針都為日本時間（上午 10 點）
時針：日本時間上午 10 點
24 小時針：紐約時間晚上 8 點

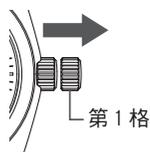


關於時差修正功能

前往有時差的地區時，可以簡單地調整到目的地的時間。操作時不必讓手錶停止走時。時針指示目的地的時間，24 小時針指示原來地區的時間。由於時針和日期處於運動狀態，如果正確調整時差，手錶會顯示所處地點的正確日期。

時差修正功能的使用方法

- ① 將錶冠拉出到第 1 格。
(如果手錶具有螺絲鎖入式錶冠，請先將錶冠擰鬆，再將它拉出。)



- ② 擰動錶冠，以調整時針顯示所處地點的時間。
請確定正確調整上午/下午和日期。
* 在此項操作中，時針和日期運動變化。因此，時間的上午或下午如果不準，日期有可能出現半天的誤差。
“世界主要地區時差一覽表” → P. 26



- * 擰動錶冠，要看著時針每 1 小時的變動情況慢慢地擰動錶冠。
 - * 旋轉錶冠後，日曆的日期出現改變的時間為凌晨 0 點。
 - * 設定時針時，其他指針會稍微移動，這屬於正常現象而並非故障。
- ③ 完成設定後，請確定顯示的時間正確，然後將錶冠推入。現在已完成設定程序。
(如果手錶配備的是螺絲鎖入式錶冠，請擰鬆錶冠。)
* 如果所要調整的時間在晚上 7 點到凌晨 1 點之間，請先將時間設回晚上 6 點，然後逆時針轉動錶冠 (6 點鐘方向)，使指針順時針向前走動以調整時間。

各種使用方法

使用時差調整功能，手錶將可顯示兩個時間，顯示兩個不同時區的時間。顯示的方式有二種，可依需求 and 偏好選擇。



例 1
時針、日期 : A 地區 (日本)
24 小時時針 : B 地區 (紐約)



例 2
時針、日期 : B 地區 (紐約)
24 小時時針 : A 地區 (日本)

在調整好 24 小時針以後，調整時針。

關於日期的瞬間跳字

此錶款在凌晨 0 點到凌晨 0 點 5 分間可立即顯示變化的日期。而一般的石英手錶在設計上，則是在晚上 9 點~凌晨 0 點之間逐漸顯示變化。

* 視時間的設定方式而定，可能無法立即變更日期和時間。

* 如果所要調整的時間在晚上 7 點到凌晨 1 點之間，請先將時間設回晚上 6 點，然後逆時針轉動錶冠 (6 點鐘方向)，使指針順時針向前走動以調整時間。

世界主要地區時差一覽表

城市名	與世界協調時間的時差	與日本標準時間的時差	其他地區
東京	+9 小時	0 小時	首爾
北京	+8 小時	-1 小時	香港、新加坡
曼谷	+7 小時	-2 小時	雅加達
達卡	+6 小時	-3 小時	
卡拉奇	+5 小時	-4 小時	
迪拜	+4 小時	-5 小時	
吉達	+3 小時	-6 小時	巴格達
開羅	+2 小時	-7 小時	★ 雅典
★ 巴黎	+1 小時	-8 小時	★ 羅馬、★ 柏林
★ 倫敦	0 小時	-9 小時	
★ 亞速爾群島	-1 小時	-10 小時	
★ 里約熱內盧	-3 小時	-12 小時	
聖多明各	-4 小時	-13 小時	
★ 紐約	-5 小時	-14 小時	★ 蒙特利爾
★ 芝加哥	-6 小時	-15 小時	★ 墨西哥城
★ 丹佛	-7 小時	-16 小時	
★ 洛杉磯	-8 小時	-17 小時	★ 溫哥華
★ 安克雷奇	-9 小時	-18 小時	
檀香山	-10 小時	-19 小時	
中途島	-11 小時	-20 小時	
★ 惠靈頓	+12 小時	+3 小時	★ 奧克蘭
努美阿	+11 小時	+2 小時	
★ 悉尼	+10 小時	+1 小時	關島

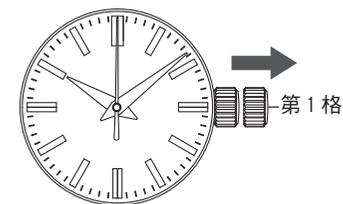
* 標注有 ★ 的地區為採用夏時制的地區。

* 每個地區的時區時差和夏時刻的使用依據 2019 年 1 月的資料。可能因個別國家或地區政府而進行變更。

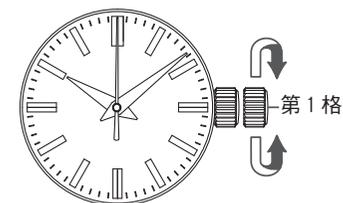
使用方法（適用於 9F61，4J51）

時間的校正方法

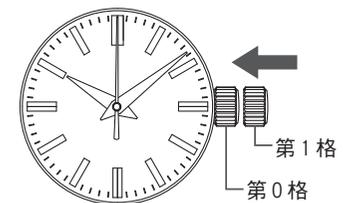
- ① 當秒針走到 12 點位置時，將錶冠向外拉出到第 2 格。秒針停止走動。



- ② 擰動錶冠以設定指針到想要的時間。從石英錶的結構來說，應該先把分針撥到比正確時間快 4~5 分鐘，然後再返回到正確時間。



- ③ 聽到整點報時，將錶把按回到第 0 格的話，則手錶重新開始走動。



使用方法（適用於 4J52）

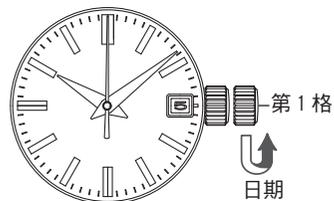
⚠ 注意

由於手錶結構上的原因，如果在晚上 9 點~凌晨 3 點之間調整日期，則有時可能會出現第二天日期不變的現象。

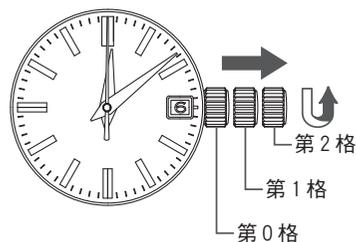
應該儘量避免在這一時間調整日期和/或星期。

① 首先調整日期和星期。將錶冠拉出到第 1 格。秒針會持續走動。

② 逆時針轉動錶冠（6 點鐘方向）可調整日期。首先轉動錶冠直到所需日期的前一日日期出現。



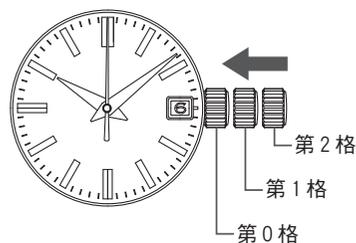
③ 當秒針走到 12 點位置時，將錶冠向外拉出到第 2 格。秒針停止走動。逆時針擰動錶冠（6 點鐘方向），讓指針前進，直到出現想要的日期。



④ 由於在設計上日期是按照 24 小時 1 天來變化的，因此，在旋轉錶把調整時間的時候，注意不要把上午和下午弄錯。

從石英錶的結構來說，應該先把分針撥到比正確時間快 4~5 分鐘，然後再返回到正確時間。

⑤ 聽到整點報時，將錶把按回到第 0 格的話，則手錶重新開始走動。

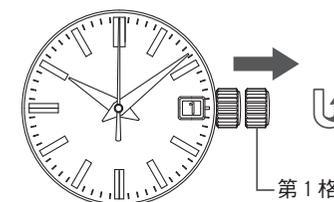


關於月底的日期修正

在 2 月份（1 個月為 28 天，閏年為 29 天）和小月（1 個月 30 天），日期需要調整。

【例】如果在小月的下個月 1 日的早上調整日期的時候

手錶上顯示的不是「1 日」，而是「31 日」。將錶把拉出到第 1 格，向右擰動錶把，把日曆的日期調整為「1 日」，逆時針轉動錶冠（6 點鐘方向），將日期設為「1」。如果將錶冠按回去，則操作完成。

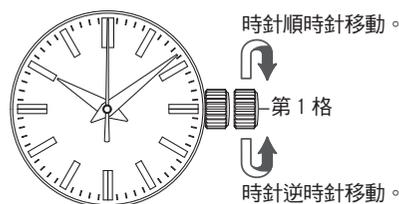


使用方法（適用於8J55）

此款手錶具有可以調整時差的功能。
可輕鬆地逐小時調整時針，不會使分針和秒針停止走動。去國外旅行等極為方便。

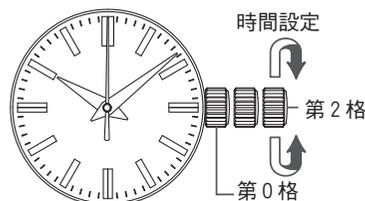
時針單獨校正時差的方法

- ① 將錶把拉出到第 1 格。
秒針會維持走動。
- ② 順時針擰動錶冠（12 點鐘方向）可使時針前進。逆時針擰動錶冠（6 點鐘方向）可使時針後退。可以 1 小時為單位加以修正（時針）。



時間的校正方法

- ③ 在調整時針位置後，當秒針走到 12 點位置時，將錶冠向外拉出到第 2 格。秒針停止走動。
- ④ 擰動錶冠以設定時針和分針到想要的時間。
從石英錶的結構來說，應該先把分針撥到比正確時間快 4~5 分鐘，然後再返回到正確時間。
- ⑤ 聽到整點報時，將錶把按回到第 0 格的話，則手錶重新開始走動。



潛水腕錶的功能

關於附有防止逆向旋轉功能的旋轉外圈

使用旋轉外圈，可以計測潛水等的經過時間。

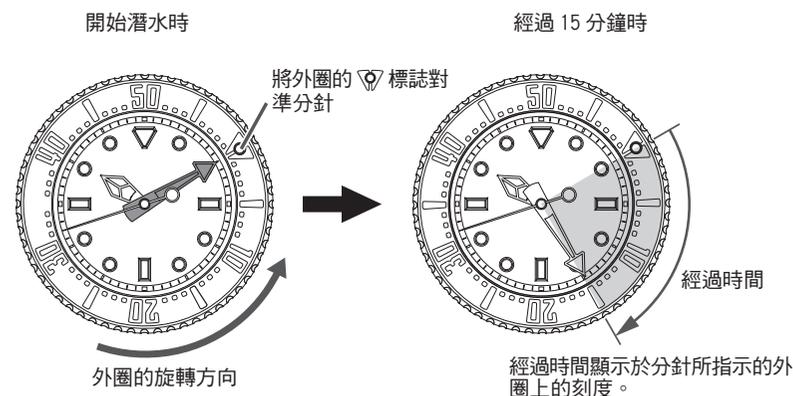
本腕錶的旋轉外圈為可防止逆向旋轉的外圈。由於潛水時間會對空氣剩餘量造成影響，因此潛水腕錶採取只能朝逆時鐘方向旋轉的結構設計，以避免發生外圈上的經過時間比實際潛水時間還要短的情形。

注意 潛水時，請確實確認空氣剩餘量，至於旋轉外圈上的經過時間，請作為參考值。

旋轉外圈的使用方法

- ① 在開始潛水等打算要開始進行計時的時間點，轉動旋轉外圈，將  標誌對準分針。
- ② 經過時間顯示於分針所指示的外圈上的刻度。

【例】假設 10 點 10 分開始潛水

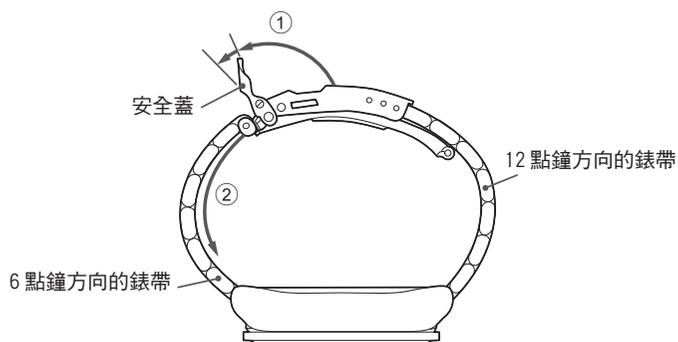


滑動調節裝置

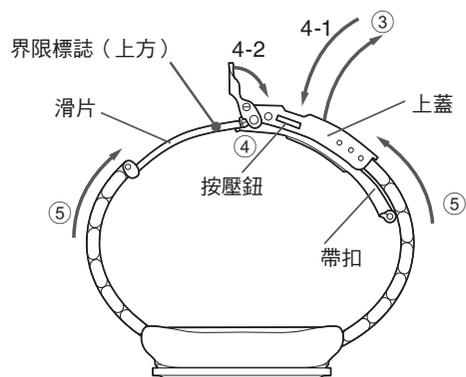
如果您的手錶具備滑片調節裝置的金屬錶帶，您可自行輕鬆調整錶帶長度。您長時間在潛水衣或厚重的冬季衣物外配戴時，此資訊將十分實用。

滑動調節裝置的使用方法

- ① 將安全蓋掀起 90 度，再放低 20 度，然後直接輕輕按下。
* 雖然會出現些許阻力，但只要輕輕一推即可按下安全蓋，因此請留意勿過度施力。
- ② 將 6 點鐘位置那一側的錶帶沿著錶帶的彎曲方向（如同畫曲線那樣）向前拉。
* 再次強調，此調整需要稍微出力。請勿強行拉出錶帶。
* 滑片可伸長約 30mm，請留意勿強行拉出。



- ③ 按下按壓鈕將上蓋掀起，打開錶帶扣，然後配戴於手腕上。
- ④ 先蓋上上蓋 (4-1)，然後是安全蓋 (4-2)。
- ⑤ 以未配戴腕錶的那一隻手來進行調節，將錶帶推回到適當的位置。

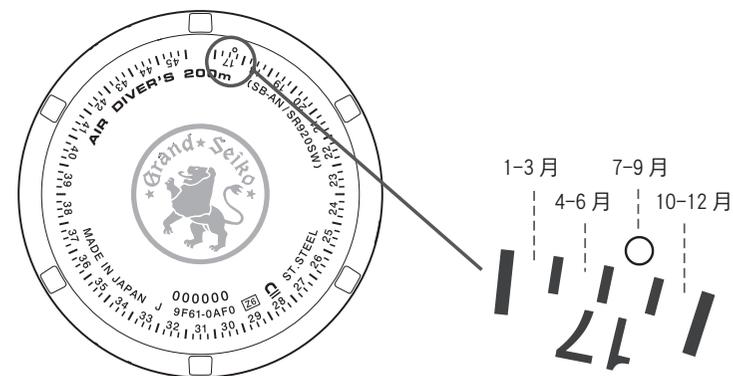


關於更換電池時期的參考

在腕錶的背殼上刻有下圖所示的電池使用標示，以此作為電池更換時間的參考。購買腕錶時，第一次更換電池的時間會以刻有的圓點標示。

電池更換時期標示的查看方法

【例】以電池更換時間為 2017 年 7 月~9 月為例



- 刻度上的阿拉伯數字代表西元年份的末 2 位數。
- 後續更換電池的時間，會在腕錶送回授權 Grand Seiko 商店更換電池或修理腕錶時，刻上圓點標示。

■ 需要注意的事項

售後服務

關於保證和修理

- 需要做修理和維修調整的拆卸清洗（大修）的時候，應該與購買產品的商店或者 Grand Seiko 國際服務網如保證書或本公司網站所標示取得關係。
- 如果在保證期間內出現品質問題，務必要附上保固單，拿到購買產品的商店處理。
- 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。

關於維修用零件

- 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。

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 3 年~4 年左右做一次維修調整的拆卸清洗（大修）。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，以至停止走動。
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功能。請聯絡購買手錶的商店進行拆卸清洗（大修）等維修和調整。更換零件時，請指名使用「GRAND SEIKO 原裝正品零件」。要求進行拆卸清洗（大修）以進行維修和調整時，請務必更換密封墊圈和簧桿。
- 在做洗油保養時，可能需要更換機芯。

關於保固問題

如果按照使用說明書正常使用，在保固期限內出現了品質問題，則按照下述保固規定，我們將免費為您做修理和調整。

保固的對象部分

- 手錶的本體（機芯和錶殼）以及金屬錶帶。

不適用保固的部分

即使是在保固期限內或者屬於保固對象部分，但如果屬於下列情況，則將收取費用

- 皮革、氨基甲酸乙酯、布等錶帶的更換
- 在使用過程中造成的錶殼、玻璃或錶帶等上面的故障或損壞等
- 因事故或者不正確的使用造成的刮痕和污漬
- 因火災、水災、地震等自然災害而造成的故障以及損壞
- 如果保固單上的文字被改寫了
- 如果沒有提交保固單

產品保固的手續

- 如果出現了品質問題，務必附上保固單，帶上手錶，向購買商店聯繫保固。
- 由於是禮品贈送或搬家等，無法在購買商店做保固，則應附上保固單，向 Grand Seiko 國際服務網如保證書或本公司網站所標示聯繫修理。

其他

- 修理時，錶殼、錶盤、指針、玻璃、錶帶等一部分零件有可能使用替代品。
- 有關金屬錶帶等的長度調整，可以與購買手錶商店或者 Grand Seiko 國際服務網，如保證書或本公司網站所標示聯繫。
在其他商店調整，有時可能會收費或者無法協助。
- 保固是按照保固單上所註明的期間和條件，約定免費修理的保證書。
並不是以此來制約顧客法律上的權利。

關於日常保養

平時應該對手錶多加保養。

- 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。
- 將腕錶浸在鹽水後，請務必以乾淨的清水清洗腕錶，並仔細擦乾。請勿讓手龍頭流動的水直接沖洗腕錶。請先將水置於盆中，然後將腕錶浸在水裡清洗。

* 如果是「非防水」、「日常生活用防水」手錶，不可以用水清洗。
“請您確認機型編號以及防水性能” → P. 3

應該時常擰動錶冠

- 為了防止錶冠生鏽，應該時常擰動錶冠。
- 螺絲鎖入式錶冠也請使用相同方式。
“錶把” → P. 10

關於錶帶

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，則可能加速錶帶劣化速度，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、污漬放置不管的時候，也會生鏽。
- 如果保養不好，可能會因此而引發斑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。(為了避免手錶本體部分被水沾濕，可以用廚房用保鮮膜等保護好手錶本體後再清洗)。殘留下來的水分，用柔軟的布擦乾淨。
- 使用軟布擦乾剩餘的水。
- 即使是鈦金屬錶帶，錶帶插銷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，則可能會導致錶帶插銷鼓起或滑出，從而使手錶脫落。也可能會相反，錶帶扣解不開。
- 如果萬一發生錶帶插銷突出，則有可能會導致受傷，應立即停止使用，聯絡修理。

皮革錶帶

- 忌水分和汗水及日光直射，有可能會導致錶帶褪色和劣化。
- 沾水時或者出汗以後，應立即用乾布等輕輕擦拭把水吸乾。
- 不要把錶帶放置在陽光直接照射的地方。
- 淺顏色的錶帶更容易顯髒，所以在使用時需要注意。
- 即使手錶本體是日常生活用加強防水型，除了完全防水型錶帶之外，其他皮革錶帶應儘量不要在游泳或從事與水相關作業時使用。

矽膠錶帶

- 由於材料上的特性，錶帶容易沾上髒污，有時可能滲水或出現變色。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。

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磨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。當手錶戴在手上，能插進一根手指的狀態比較合適。



關於抗磁性能（磁力的影響）

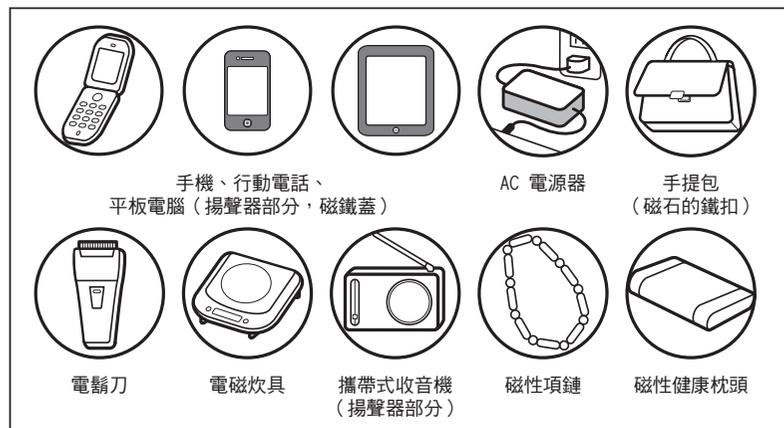
本手錶受附近磁力的影響，會造成時間走時不準或停止走動。

後蓋標示	使用方法	保固標準
沒有標示 * 潛水腕錶型號		
	需要離開磁氣產品 5cm 以上。	4,800 A/m
	需要離開磁氣產品 1 cm 以上。	16,000 A/m
MAGNETIC RESISTANT 40000A/m	不僅在日常生活中，即使在特殊工作環境下距離磁氣產品 1 cm，也基本上可以維持性能。	40,000 A/m

* A/m（安培表）是國際單位（SI 單位），可顯示磁場。

如果因手錶受磁而導致手錶精準度超出大致標準範圍，在此情況下，即使在保固期內，消磁以及精準度重新調整仍須收取費用。

我們身邊可以影響手錶的磁氣產品事例



指針式石英錶受磁力影響的理由

由於手錶的內建馬達是利用磁力轉動，會與外部強磁力交互影響，造成馬達停止轉動或抑制馬達轉動。

關於環保蓄光塗料

如果您所購買的錶是帶有環保蓄光塗料的時候

環保蓄光塗料是一種新開發的發光塗料，可短時間吸收陽光和照明設備的光能，並儲存在黑暗中發光。例如，如果曝露於超過 500 勒克斯的光源下約 10 分鐘，環保蓄光塗料可以發光 3 到 5 小時。但是請注意，環保蓄光塗料會發出儲存的光能，光的亮度會隨時間遞減。發光時間長度可能會因腕錶暴露於所處位置光照下的亮度以及光源與腕錶的距離等因素而略有不同。

* 一般來說，從明亮處進入暗處時，人的眼睛無法馬上適應。最初是不容易看見物體的，過一段時間後才能逐漸看清楚。（眼睛對黑暗的適應性）

* 環保蓄光塗料是一種完全不含放射能等有害物質且對環境和人類都安全的蓄光（放出所儲存的光）塗料。

關於亮度的標準

環境	亮度標準
太陽光	晴天 100,000 勒克斯
	陰天 10,000 勒克斯
室內（白天窗口處）	晴天 3,000 勒克斯以上
	陰天 1,000~3,000 勒克斯
	雨天 1,000 勒克斯以下
照明 （白色螢光燈 40W 以下）	1m 1,000 勒克斯
	3m 500 勒克斯（一般室內）
	4m 250 勒克斯

在這種時候怎麼辦？

現象	可考慮的原因	處置方法
手錶停止走動。	電池電力耗盡。	應該與購買商店取得聯繫。
手錶出現一時的走快或走慢。	長時間放置在炎熱或者寒冷的地方。	腕錶回正常溫度時，會恢復正常準確度。重新調整時間。
	放置在散發磁力的物體旁邊。	當腕錶離開產生磁氣的地方後，即會恢復原來的準確度，請重新校正時間。如果無法恢復，請聯絡購買手錶的商店。
	掉落、撞擊，或者做較激烈的體育運動。手錶受到強烈的振動。	請重新校正時間。如果無法恢復，請聯絡購買手錶的商店。
秒針會以 2 秒間隔走動。	電池電力低弱。	應該與購買商店取得聯繫。
日期在白天翻動。	時間校對偏差了 12 小時。	把指針向前調 12 個小時，重新調整時間和日期。
玻璃的水霧無法消失	因密封墊圈的劣化等造成手錶內部進水。	應該與購買商店取得聯繫。

* 有關其他現象，請與購買商店聯繫。

■ 關於閏秒

一般來說，1 天的標準時間是 86,400 秒，而有的時候是 86,401 秒。它是對因地球自轉誤差而導致的時間偏差的調整，這稱為閏秒。每年會決定是否需要進行調整。如果實施「閏秒」的話，應延遲標準時間一秒鐘，以調整標準時間。

- 要維持 Grand Seiko 腕錶與世界標準時間的一致性，調整時請依據時間訊號調整腕錶。依據全球天文台的資訊，格林威治皇家天文台全球標準時間會同步延遲一秒鐘。
- 按照格林威治標準時間，「12 月 31 日」或者「6 月 30 日」的晚上 11 點 59 分到凌晨 0 點為 61 秒鐘。
- 但是，某些年份可能不調整。請查詢報紙確認是否進行調整。

■ 產品規格（機芯相關參數）

水晶振動子	32,768 Hz (Hz = 每秒鐘的振蕩數)
配戴精度	年誤差 ±10 秒
工作溫度範圍	-10°C ~ +60°C
驅動方式	步進馬達
電路	振動、運算、分頻、溫度修正、驅動電路 (C-MOS-IC): 1 個

* 在正常溫度範圍 (5 °C 和 35 °C 間) 每天使用腕錶約 8 小時。依據使用狀況，每月減慢/加快速率可能約為 2 秒。

* 上述產品技術規格，有可能因應改良之需求，而於未經事前告知下即逕行變更，敬請見諒。

■ 電池

機種	電池 (SB-)	電池壽命
9F86	AN	大約 3 年
9F85		
9F83		
9F82		
9F62		
9F61		
4J52	AG	大約 5 年
4J51	AC	
8J55	AN	

○ 表格中的電池壽命是指安裝新電池時的壽命。您購買手錶時在工廠插入的電池是為了確認性能。所以，電池的使用壽命有可能會比表格中所記載的期限短。

○ 電池電量快用完時，秒針會以 2 秒間隔走動，而非標準的 1 秒間隔。秒針以 2 秒間隔走動時，腕錶仍能正確顯示時間。