

電腦操作與眼睛保護

| 眼睛問題 | 原因 | 改善方法 |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ● 眼睛疲勞 ● 視覺模糊 ● 聚焦緩慢 ● 重影 ● 頭痛 | <ul style="list-style-type: none"> ● 熒光幕的字體模糊不清。 ● 天花燈光或窗外眩光被熒光幕反射後進入眼睛，引起不適。 ● 長時間近距離面對電腦熒光幕，引致睫狀肌疲勞。 ● 眼睛經常來回於熒光幕及文件之間，須不斷變換焦距，亦容易引致睫狀肌疲勞。 ● 眼睛來回於「白紙黑字」的文件及「黑底白字」的熒光幕之間，須要不斷的調校及適應。 ● 當睫狀肌過於疲勞而不能適當地聚焦時，便會出現重影、視覺模糊、聚焦緩慢、眼睛疲勞，甚至頭痛等徵狀。 | <ul style="list-style-type: none"> ● 利用遮光罩將天花光線引導向下，避免散射眩光。 ● 為避免熒光幕做成的反光及眩光，不應將熒光幕置於窗前，亦不應背著窗來坐。可考慮用窗簾遮擋窗外的光線。 ● 避免辦工檯所做成的反光及眩光。可用表面磨沙的辦工檯而避免光滑反光的檯面。 ● 熒光幕應選擇淺色的底色配合深色的字體，以增加光暗對比，並加上偏光片或防反光片，以減低熒光幕刺眼的強光。 ● 定期用紙巾或乾布抹熒光幕的表面，避免塵埃積聚，影響清晰度。 ● 熒光幕的高度應與眼睛位置配合，令視線微微向下望。 ● 工作文件和熒光幕應同樣放置於距離眼睛 40 至 60 厘米處，使眼睛不用時常更改調節力。 ● 如有需要，文件應該有輔助照明燈。 ● 操作電腦約三十至四十分鐘後，應有五至十分鐘的休息。 |
| <ul style="list-style-type: none"> ● 眼睛痕癢 ● 眼紅 ● 流淚水 | <ul style="list-style-type: none"> ● 電腦終端機背後排出熱氣，加速淚水的蒸發。 ● 電腦房的冷氣空調使空氣變得乾燥，令淚水容易蒸發。 ● 太集中精神近距離觀看熒光幕，令眨眼的頻率減少，導致蒸發掉的淚水不能及時補充，使眼睛變得乾燥，引致眼睛痕癢及眼紅。 ● 另一方面，眼乾及眼痕亦可能刺激眼睛分泌過量的淚水，引致流淚水。 | <ul style="list-style-type: none"> ● 盡量避免將終端機的背面貼近牆壁，令熱氣反射，吹向眼睛。 ● 在不損壞電腦的大前提下，盡量減少使用冷氣空調或避免將溫度調得太低。 ● 刻意地增加眨眼的頻率，將淚水掃於眼睛上以滋潤眼睛。 ● 如有需要，可使用人造淚水滋潤眼睛。 |

使用電腦時的正確姿勢與設備

- A 眼睛應微微向下望向螢光幕，角度約為 15-20 度，以減少天花光線的反射。
- B 眼睛與螢光幕的距離約為 40-60 厘米，以避免睫狀肌過於疲勞。
- C 手臂與前臂的擺放約成 90 度，避免手臂肌肉過勞。
- D 選用可調校的椅背，保持脊骨挺直。
- E 選用圓形或捲向邊緣的座椅，使坐姿保持固定。
- F 選用可調校高度的座椅，高度約 34-52 厘米，使眼睛微微向下望向螢光幕。
- G 椅子應有活動的腳輪，方便工作期間活動。
- H 如有需要，可用承托腳部的踏板，使腳部有足夠的承托力。
- I 檯與膝蓋應有一定距離，使腿部有足夠的位置伸展。
- J 選用前臂或手部護墊，使手腕有足夠的承托力。
- K 手腕應傾斜少於 10 度，以減低手腕的疲勞。
- L 螢光幕應可作適量的轉動，以配合不同的工作環境。
- M 螢光幕應置於身體的正前方，使眼睛保持向前直望。
- N 選用可調校之文件架，使工作文件和螢光幕同樣放置於距離眼睛 40 至 60 厘米處。
- O 選用可調校高度的電腦檯，以配合座椅的高度。

