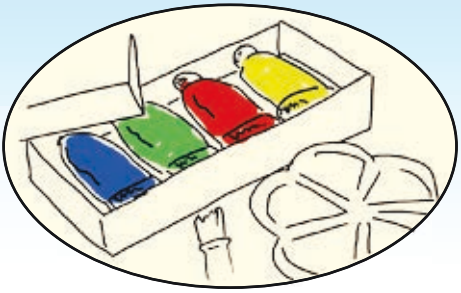
做個醒目人



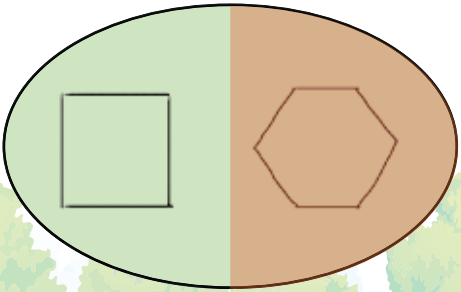
眼睛的功用



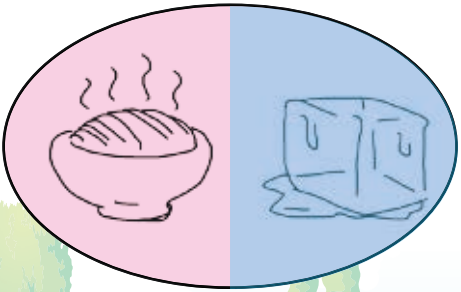
・分別光暗



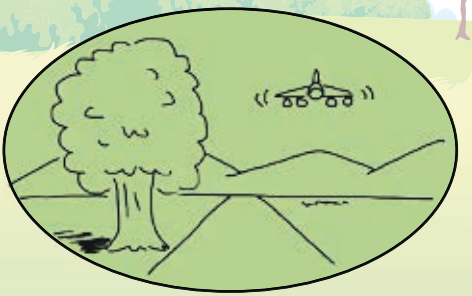
・分別色彩



・分別形狀



・分別冷暖



・分別遠近



・分別大小

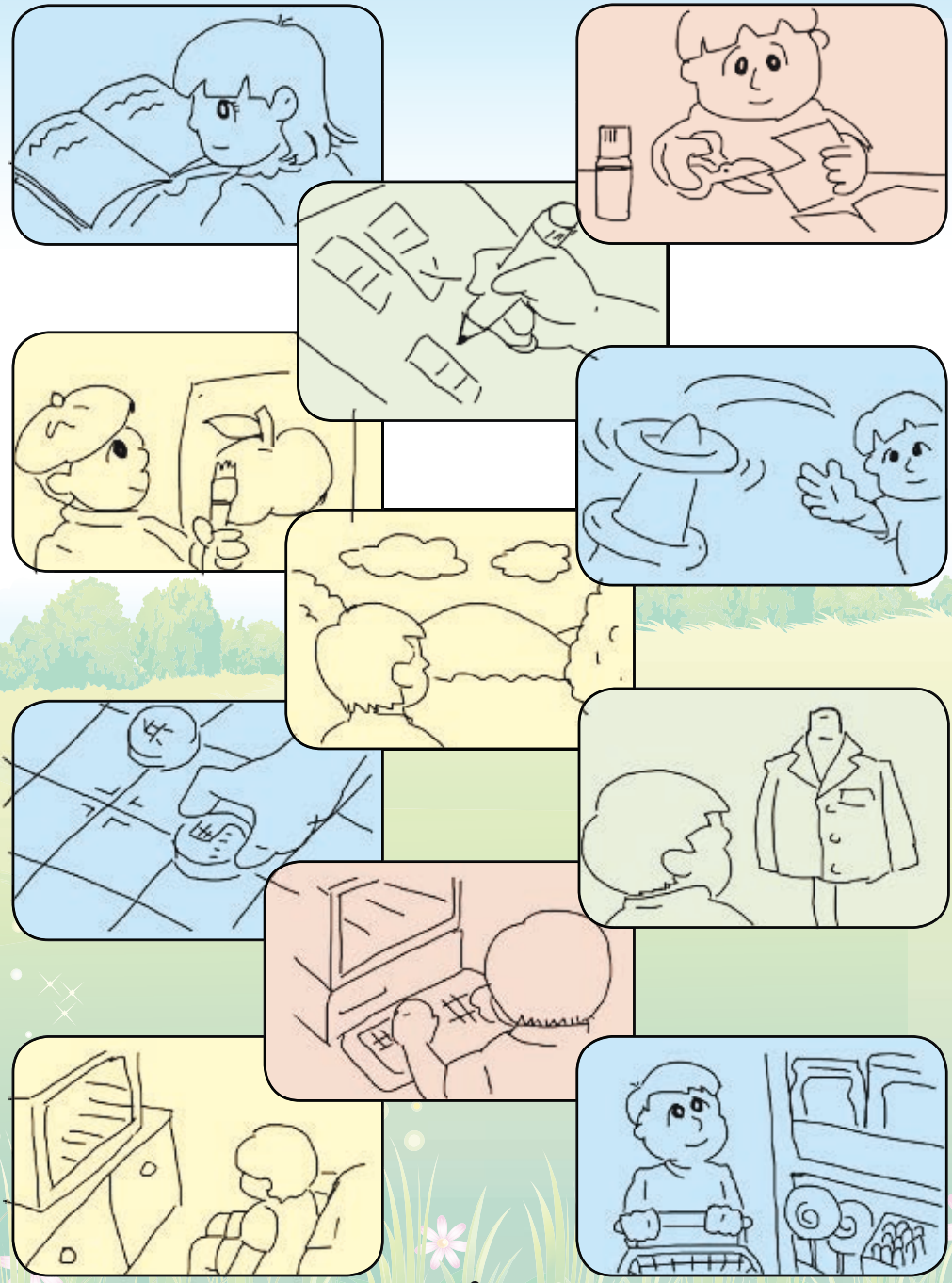


・平衡身體

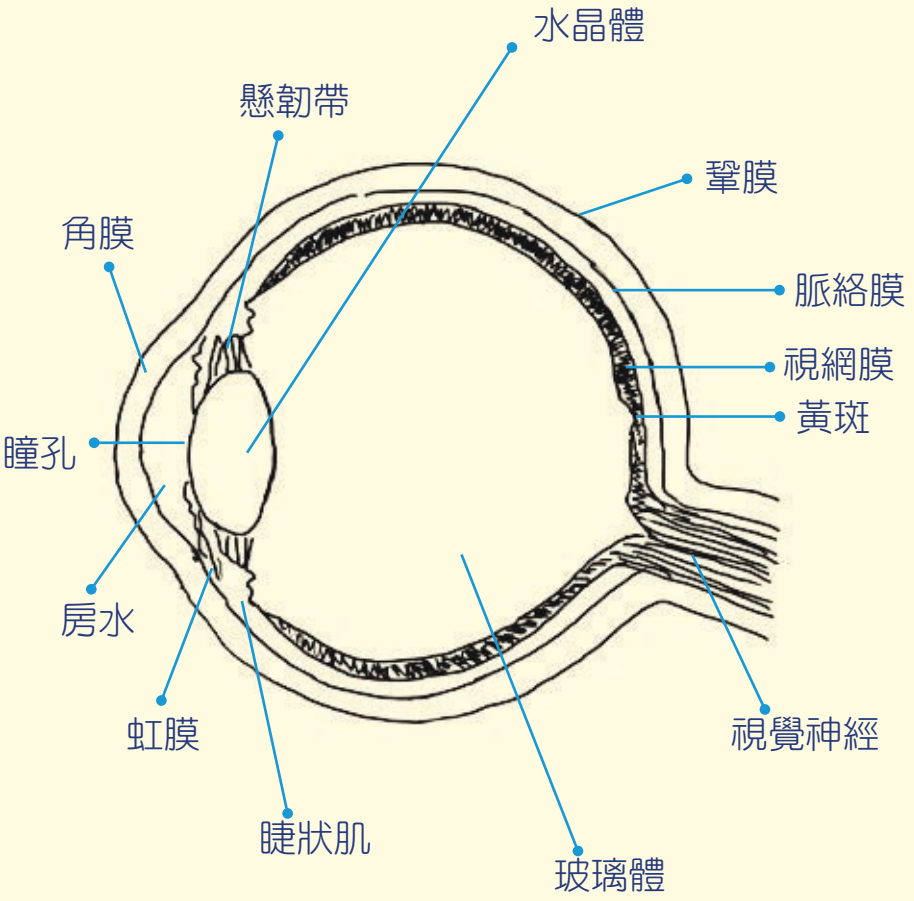


・決定行為

眼睛可以用来……

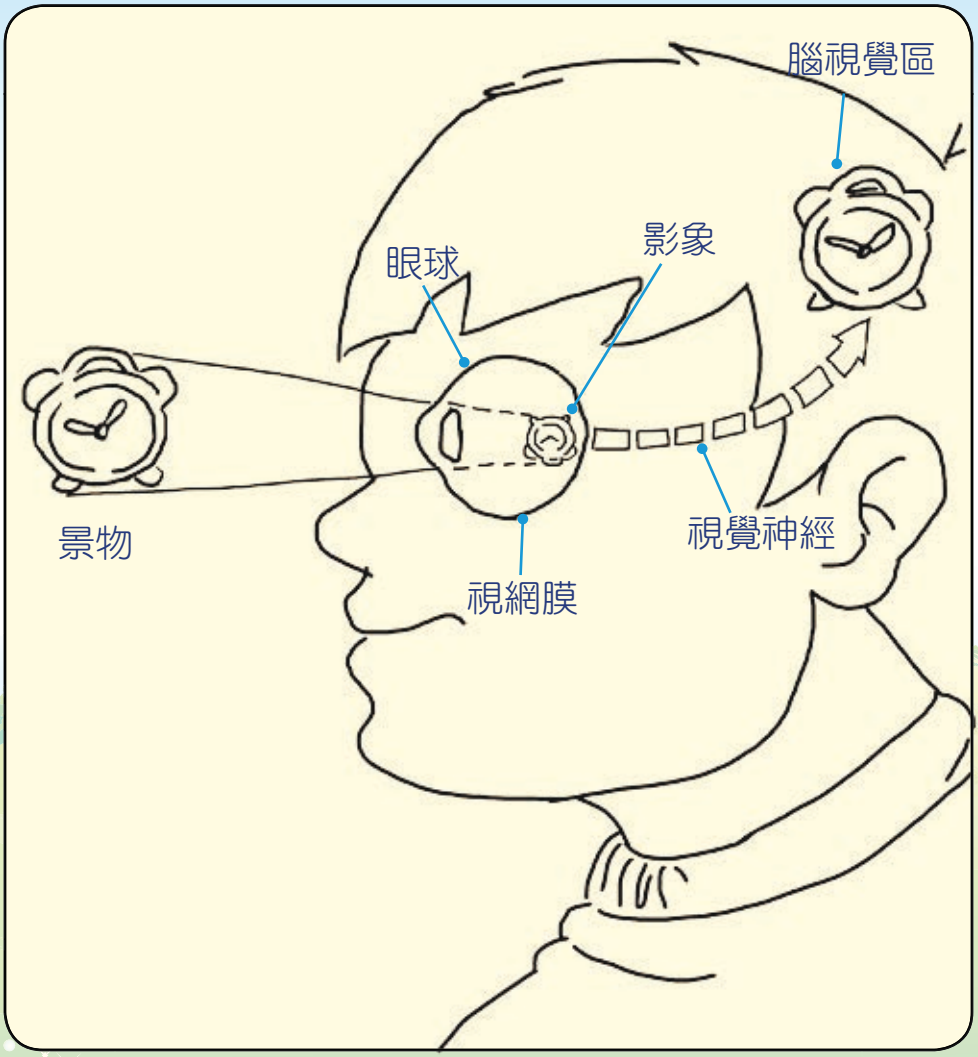


眼睛的構造



眼球切面圖

視覺的傳遞



目光接觸到的物體，會透過瞳孔投射在視網膜上，再經過視覺神經傳送到腦部。我們的腦部就會感覺到眼前的東西而作出反應了。

學童常見的眼疾

1. 屈光不正

A. 近視

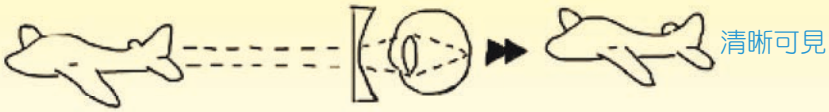
- 遠處的景物：影象集結在視網膜的前面，故此模糊不清



- 近處的景物：影象清晰可見

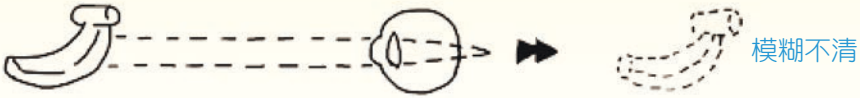


- 成因：眼球過長
- 矯正：戴上合適的近視眼鏡，遠處景物也可以看清楚



B. 遠視

- 觀看景物時：影象集結在視網膜的後面，故此模糊不清



當眼睛使用額外調節力時：影象清晰可見



- 成因：眼球過短
- 矯正：戴上合適的遠視眼鏡，眼睛便不須要額外調節亦可看清楚景物



C. 散光

由於眼角膜弧度不規則，以致光線進入眼球之後不能形成一個正確的聚焦點，所以看遠或近的景物都模糊不清



2. 斜視

雙眼高低不平衡或左右眼位置內外不對稱



3. 紅眼

結膜或角膜因病毒或細菌感染、受傷或敏感而引致流眼水、痕癢和紅腫現象

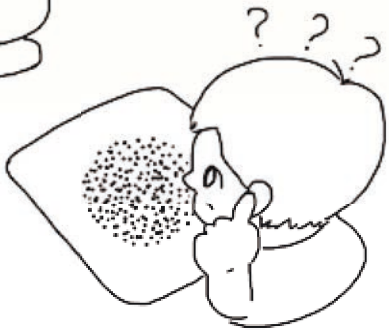


4. 眼部受傷



5. 色弱

分辨顏色的能力低於正常的眼睛



眼睛保健基本法——應該做 ✓



1. 良好閱讀姿勢，桌椅高度要適中



2. 適當閱讀距離，眼睛與書本的距離最少三十厘米



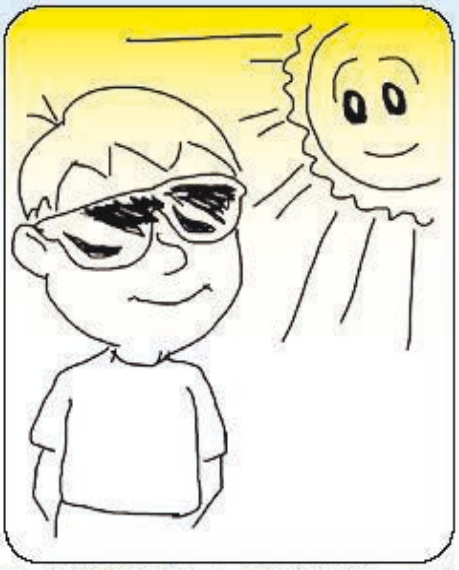
3. 閱讀時光線要充足、均勻及穩定



4. 眼睛作定時休息，閱讀或使用電腦每二十至三十分鐘，要休息二十至三十秒或觀看遠的景物以放鬆眼睛



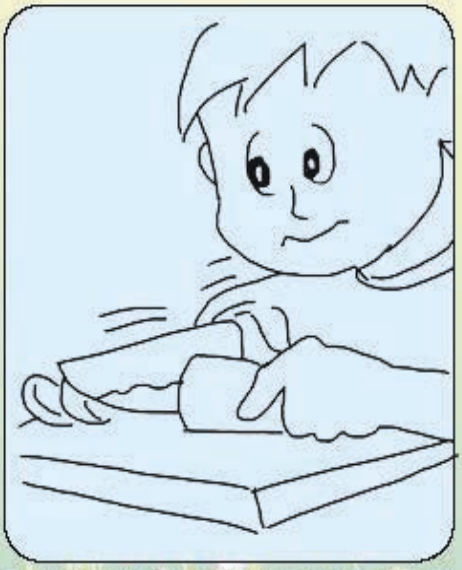
5. 看電視時
   - 亮起室內燈光
   - 屏幕的高度應與眼睛平衡
   - 電視畫面閃動和模糊時要修理



6. 在猛烈陽光下，要戴上能隔去紫外光和品質良好的太陽眼鏡



7. 有需要時，戴上符合安全標準的護眼罩



8. 操作鋒利或尖銳物品時要格外留神



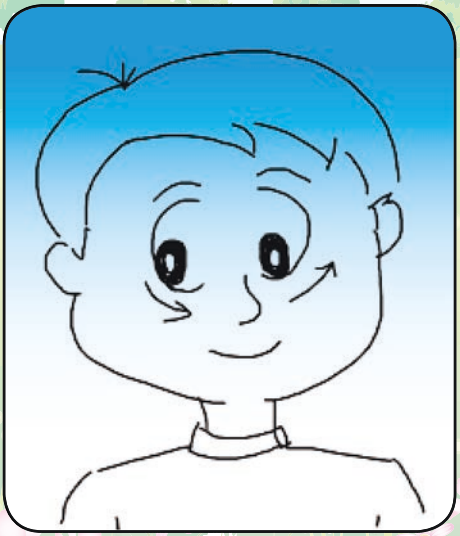
9. 時刻注意家居安全。使用化學物品時要加倍留神，慎防異物入眼傷及眼睛。



10. 注意食物的均衡，包括進食含維生素甲的食物如西瓜、番茄、木瓜、哈蜜瓜、紅蘿蔔，其他紅或橙色的水果或蔬菜



11. 充足睡眠，使眼睛得到真正休息



12. 適量運動令眼睛有活動的機會，又可鬆弛神經，鍛練雙眼的立體感及協調能力



13. 定期視力檢查，及早發現視力缺陷或衰退而加以糾正



14. 眼鏡的度數要與視力配合。如有偏差，應及早找眼科醫生或註冊視光師作視力檢查和更換眼鏡

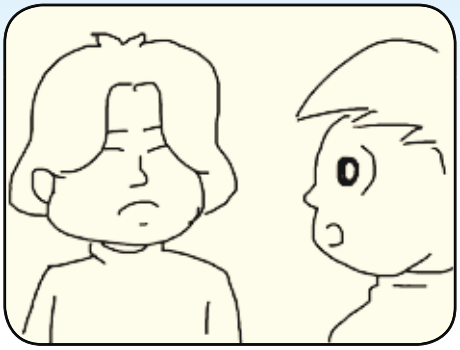


15. 發覺視力欠佳、眼睛不適或紅眼，應立刻作檢查及治療

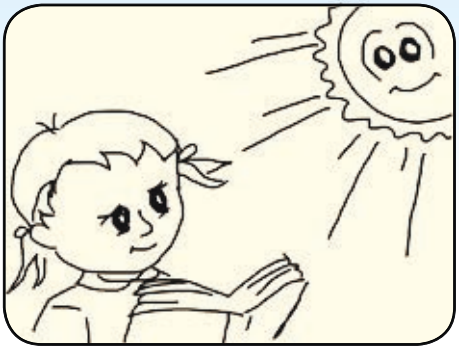


16. 在使用任何眼科藥物時，應先確定藥物之效用、份量和有效日期

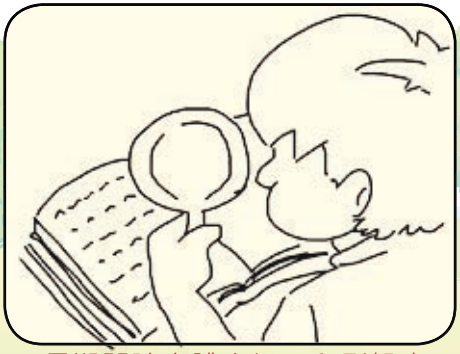
眼睛保健基本法——不應該做 ✗



1. 長髮掩蓋眼睛



2. 強光下閱讀



3. 長期閱讀字體太細、印刷粗劣、紙張反光或顏色鮮明的印刷品



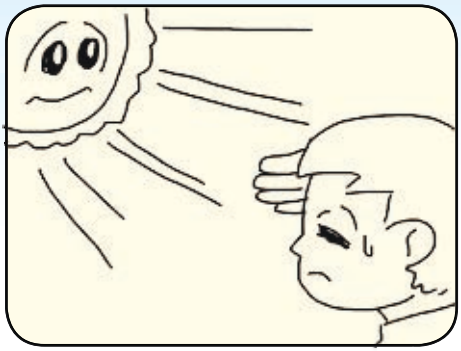
4. 閱讀時光線直射眼睛



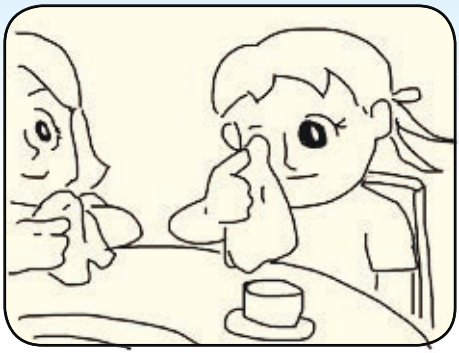
5. 在行走中的車輛上閱讀



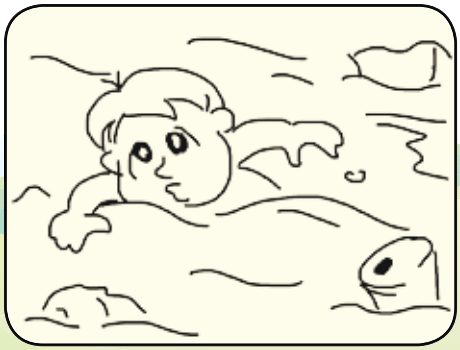
6. 躺臥看書或看電視



7. 直望強烈光線



8. 使用公共毛巾擦眼睛



9. 前往受到污染的泳灘游泳



10. 用手揉擦眼睛



11. 當感到眼睛不適時，使用他人的眼藥或隨意自行購買眼藥水滴用



12. 進行危險活動如射擊、燃放爆竹等，又不作任何安全措施

一分鐘自我大檢閱

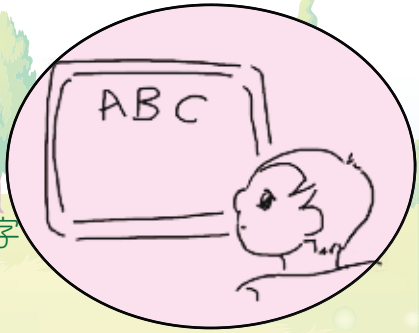
你是否經常有以下的情況？

1. 在閱讀或集中精神近距離看東西時



- ☐ 經常擦眼
- ☐ 頻頻眨眼
- ☐ 將書本或物件移近眼睛
- ☐ 經常漏看數行字體
- ☐ 經常蹙額
- ☐ 感到疲倦、頭痛、眼痛、煩躁

2. 觀看較遠景物時（如看黑板）



- ☐ 瞇縫眼睛
- ☐ 特別貼近地看
- ☐ 有重影
- ☐ 經常看不清楚以致常常抄錯字或需要向同學抄襲

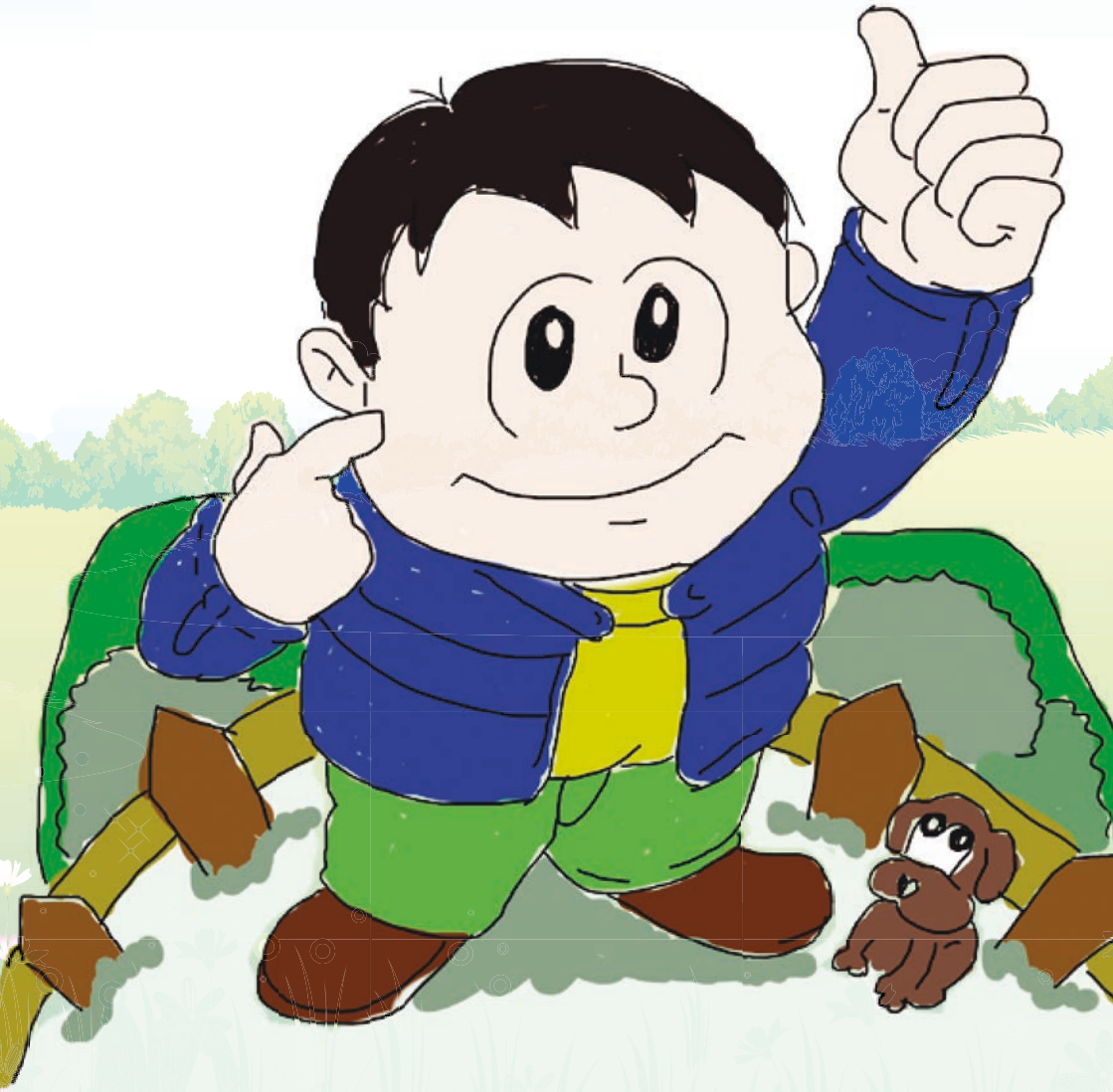
3. 在日常生活中



- ☐ 時常為細小物體絆倒
- ☐ 對捕捉飛行中的物件如皮球等顯得非常困難
- ☐ 兩眼不對稱

＊若有以上任何情況出現，你的視力可能有問題，請儘快作視力檢查＊

良好視力無價寶
眼睛保健我做到





衞生署出版
政府物流服務署印