

做个醒目人



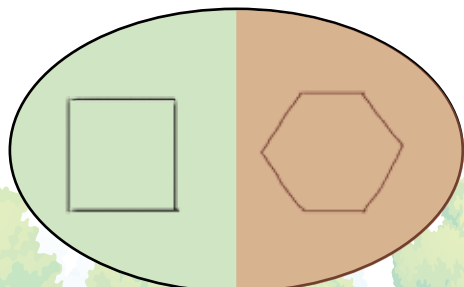
眼睛的功用



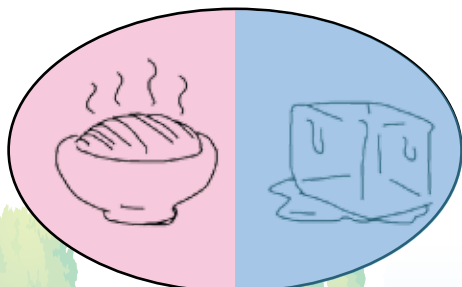
· 分别光暗



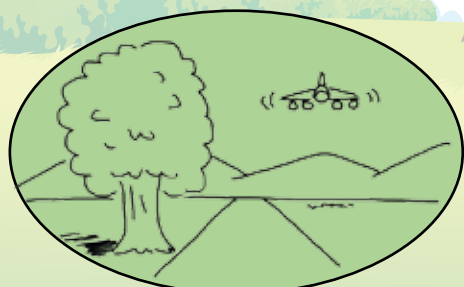
· 分别色彩



· 分别形状



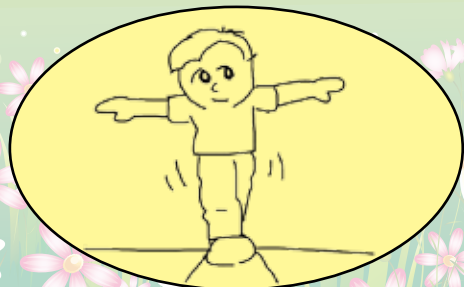
· 分别冷暖



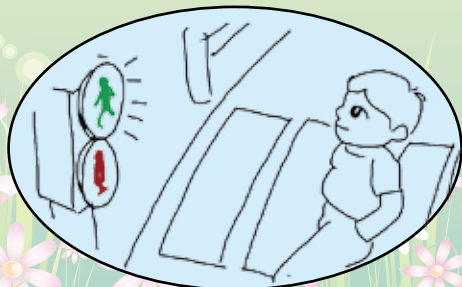
· 分别远近



· 分别大小

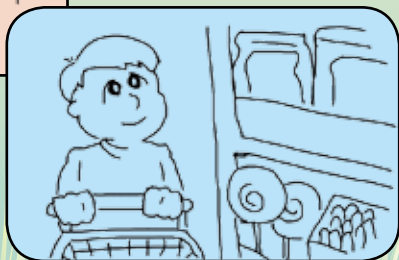
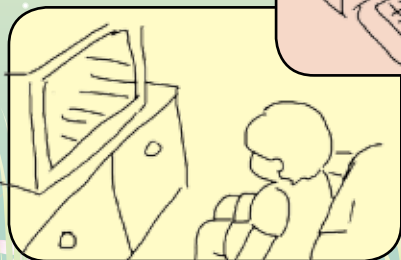
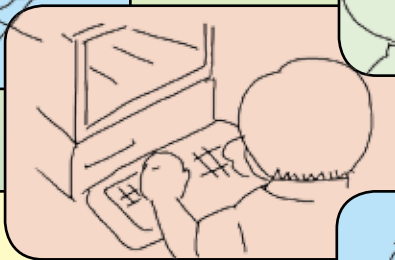
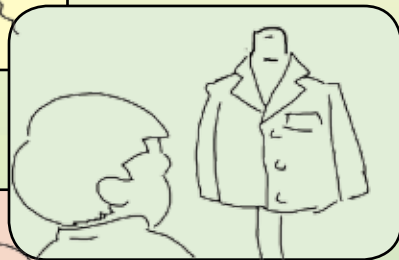
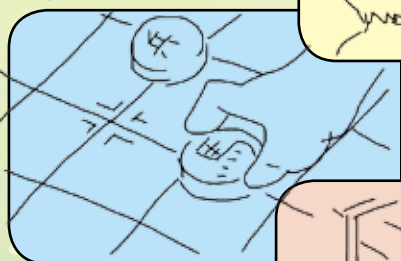
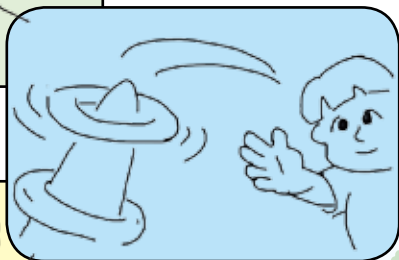


· 平衡身体

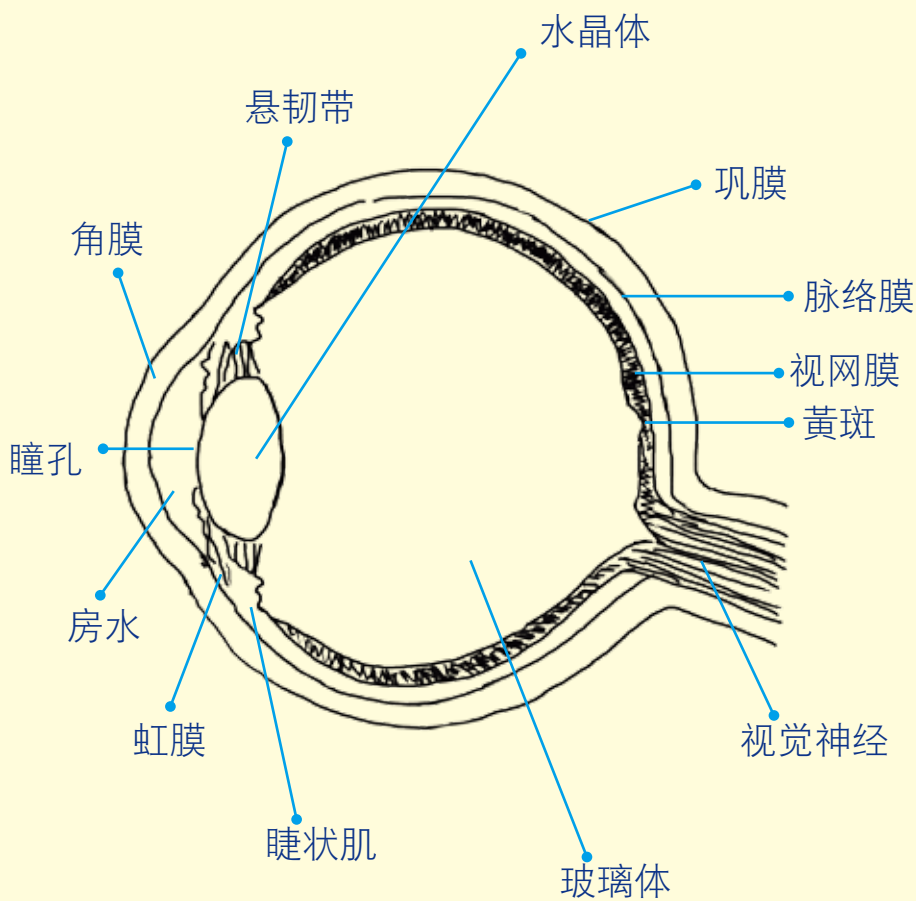


· 决定行为

眼睛可以用来……

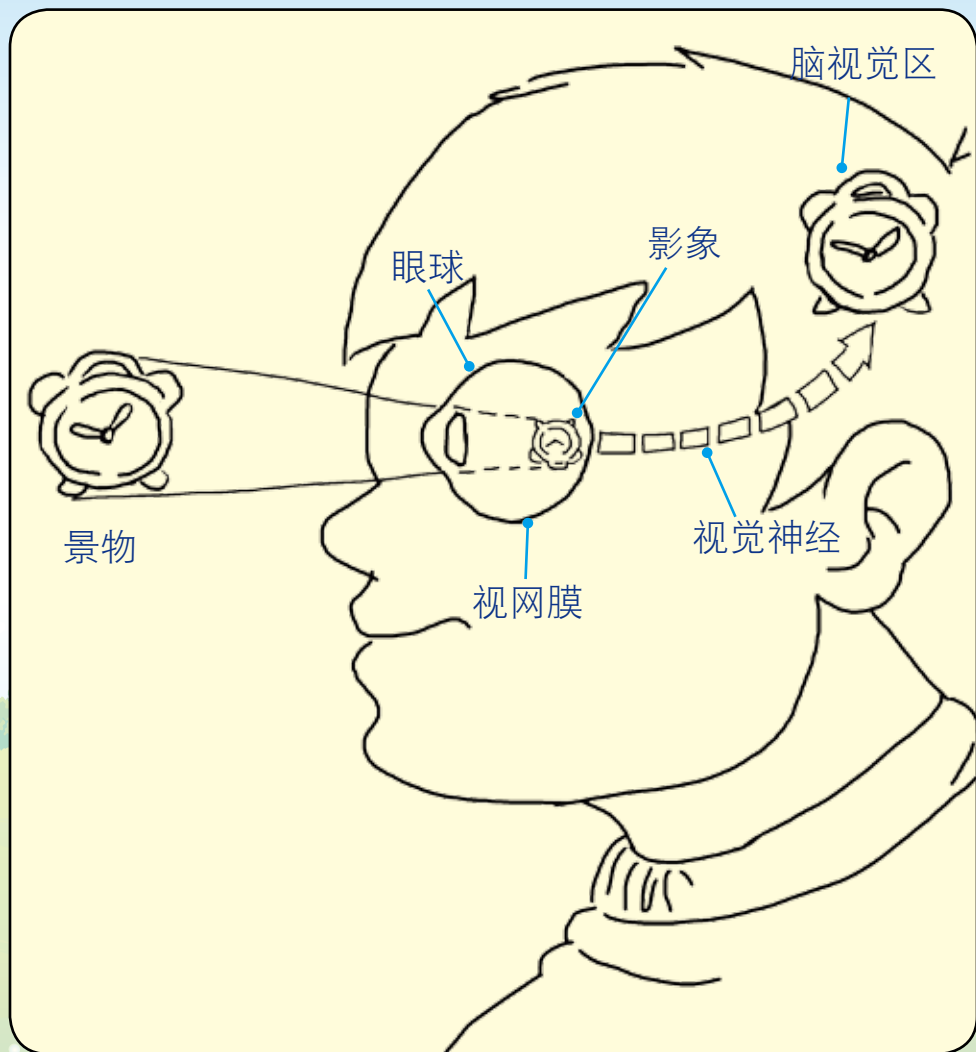


眼睛的构造



眼球切面图

视觉的传递



目光接触到的物体，会透过瞳孔投射在视网膜上，再经过视觉神经传送到脑部。我们的脑部就会接收到眼前的东西而作出反应了。

学童常见的眼疾

1. 屈光不正

A. 近视

- 远处的景物：影像集结在视网膜的前面，故此模糊不清



- 近处的景物：影像清晰可见

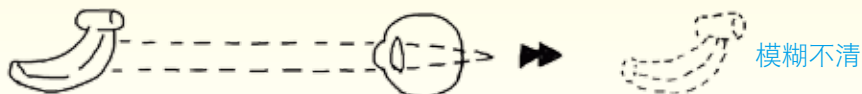


- 成因：眼球过长
- 矫正：戴上合适的近视眼镜，远处景物也可以看清楚



B. 远视

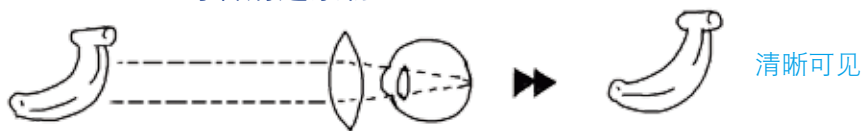
- 观看景物时：影像集结在视网膜的后面，故此模糊不清



当眼睛使用额外调节力时：影像清晰可见

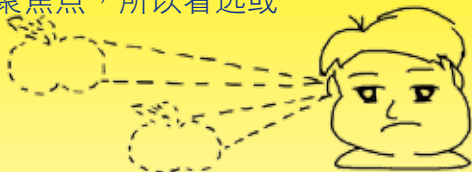


- 成因：眼球过短
- 矫正：戴上合适的远视眼镜，眼睛便不需要额外调节亦可看清楚景物



C. 散光

由于眼角膜弧度不规则，以致光线进入眼球之后不能形成一个正确的聚焦点，所以看远或近的景物都模糊不清



2. 斜视

双眼高低不平衡或左右眼位置内外不对称

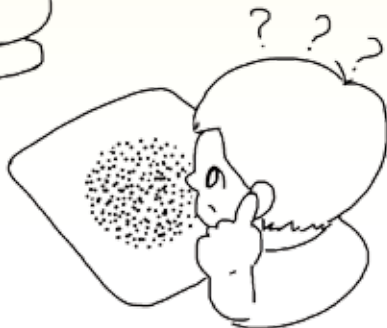


3. 红眼

结膜或角膜因病毒或细菌感染、受伤或敏感而引致流眼水、痕痒和红肿现象



4. 眼部受伤



5. 色弱

分辨颜色的能力低于正常

眼睛保健基本法——应该做



1. 良好阅读姿势，桌椅高度要适中



2. 适当阅读距离，眼睛与书本的距离最少三十厘米



3. 阅读时光线要充足、均匀及稳定

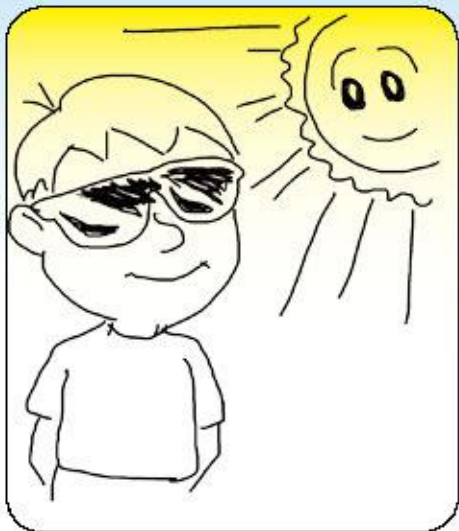


4. 眼睛作定时休息，阅读或使用电脑每二十至三十分钟，要休息二十至三十秒或观看远的景物以放松眼睛



5. 看电视时

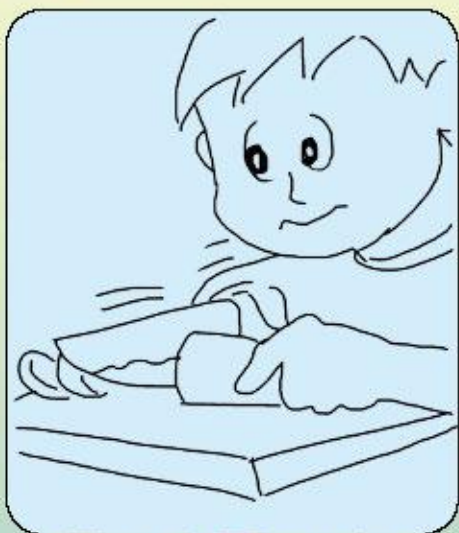
- 亮起室内灯光
- 屏幕的高度应与眼睛平衡
- 电视画面闪动和模糊时要修理



6. 在猛烈阳光下，要戴上能隔去紫外光和品质良好的太阳眼镜



7. 有需要时，戴上符合安全标准的护眼罩（例如：打壁球时）



8. 操作锋利或尖锐物品时要格外留神



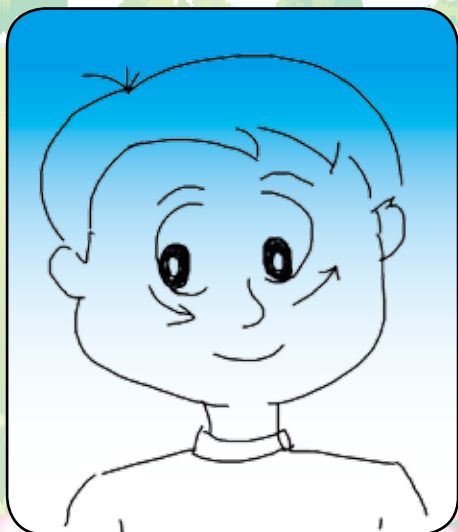
9. 时刻注意家居安全。使用化学物品时要加倍留神，慎防异物入眼而伤及眼睛



10. 均衡饮食，包括进食含丰富维生素 A 的食物如西瓜、西红柿、木瓜、胡萝卜、其他红或橙色的水果或蔬菜



11. 充足睡眠，使眼睛得到真正休息



12. 适量运动令眼睛有活动的机会，又可松弛神经，锻炼双眼的立体感及协调能力



13. 定期进行视力检查，以及早发现和治疗视力缺陷



14. 眼镜的度数要与视力配合。如有偏差，应及早找眼科医生或注册视光师作视力检查和更换眼镜

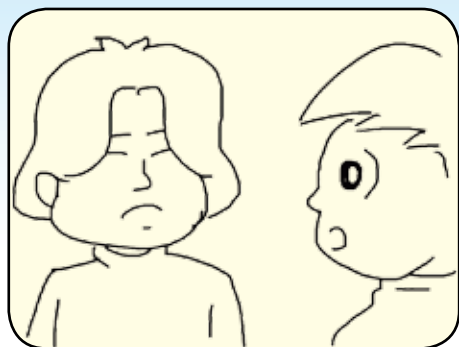


15. 发觉视力欠佳、眼睛不适或红眼，应立刻作检查及治疗



16. 在使用任何眼科药物时，应先确定药物之名称、份量和有效日期

眼睛保健基本法——不应该做 **X**



1. 长发掩盖眼睛



2. 强光下阅读



3. 长期阅读字体太细、印刷粗劣、纸张反光或颜色太鲜明的印刷品



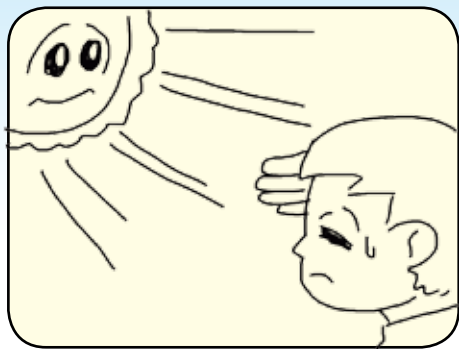
4. 阅读时光线直射眼睛



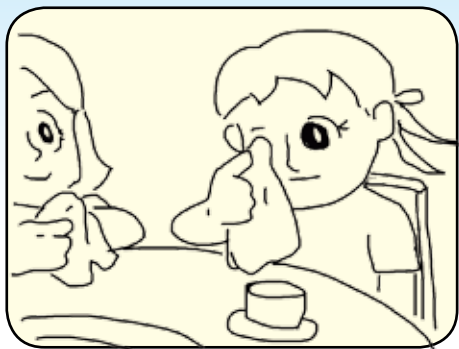
5. 在行走中的车辆上阅读



6. 躺卧看书或看电视



7. 直望强烈光线



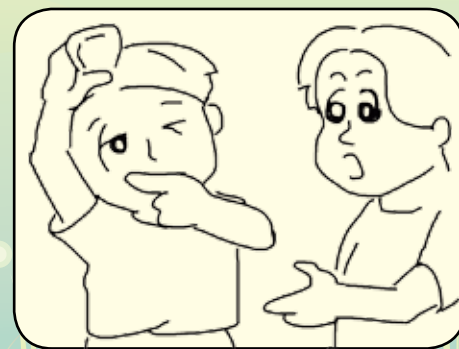
8. 使用公共毛巾擦眼睛



9. 在受污染的泳滩游泳



10. 用手揉擦眼睛



11. 当感到眼睛不适时，使用他人的眼药或随意自行购买眼药水滴用



12. 进行危险活动时，如射击、燃放爆竹等，没有采取任何安全措施

一分钟自我大检阅

你是否经常有以下的情况？

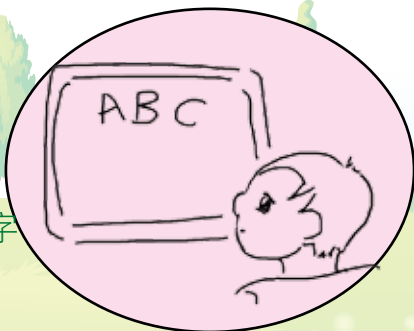
1. 在阅读或集中精神近距离看东西时

- 经常擦眼
- 频频眨眼
- 将书本或物件移近眼睛
- 经常漏看数行文字
- 经常蹙额
- 感到疲倦、烦躁、头痛、眼痛



2. 观看较远景物时（如看黑板）

- 眯缝眼睛
- 特别贴近地看
- 有重影
- 经常看不清楚以致常常抄错字或需要向同学抄袭



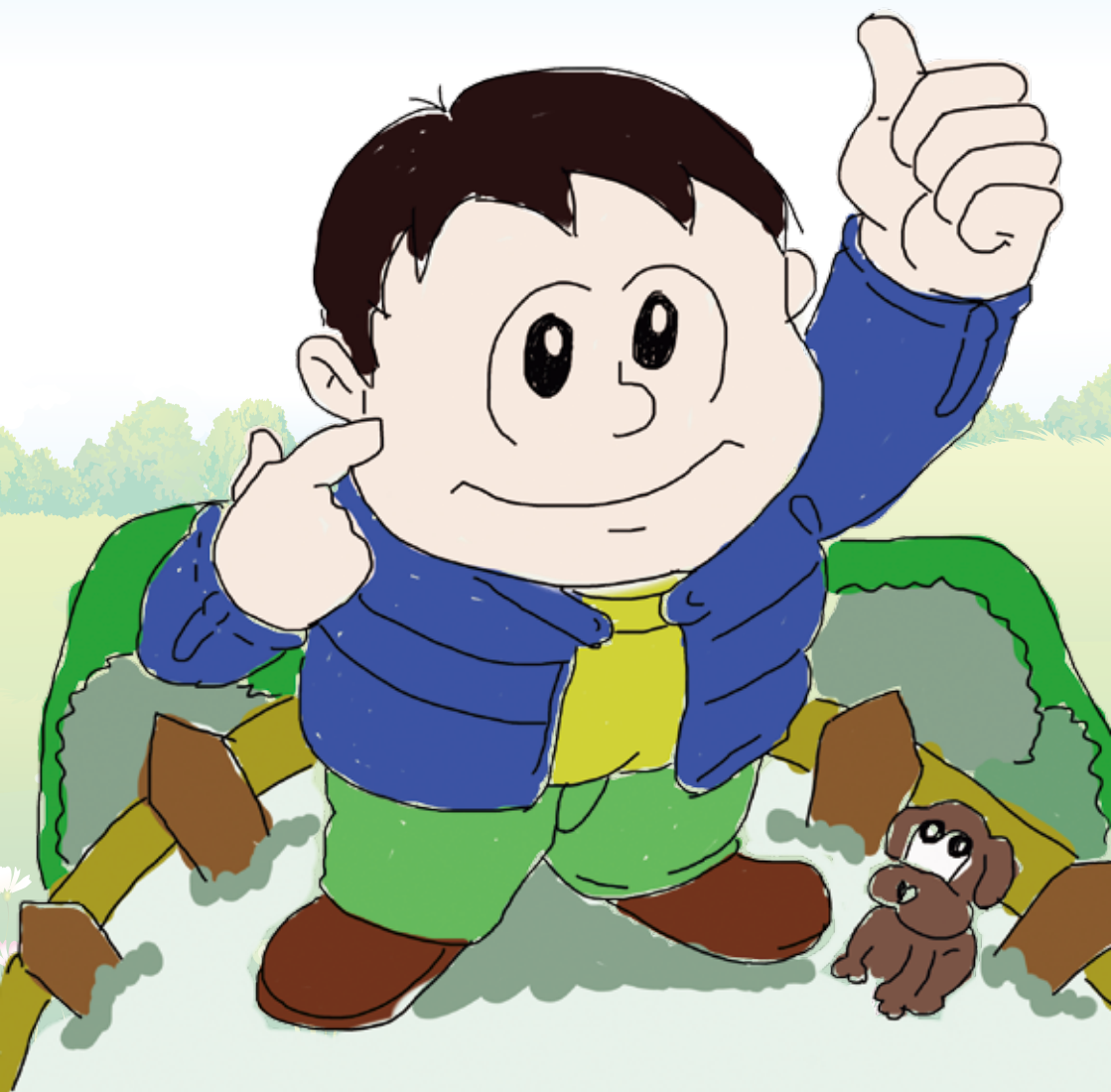
3. 在日常生活中

- 时常被细小物体绊倒
- 对捕捉飞行中的物件如皮球等显得非常困难
- 两眼不对称



*** 若有以上任何情况出现，你的视力可能有问题，请尽快作视力检查 ***

良好视力无价宝 眼睛保健我做到





卫生署学生健康服务

学生健康服务网页：www.studenthealth.gov.hk

2022

