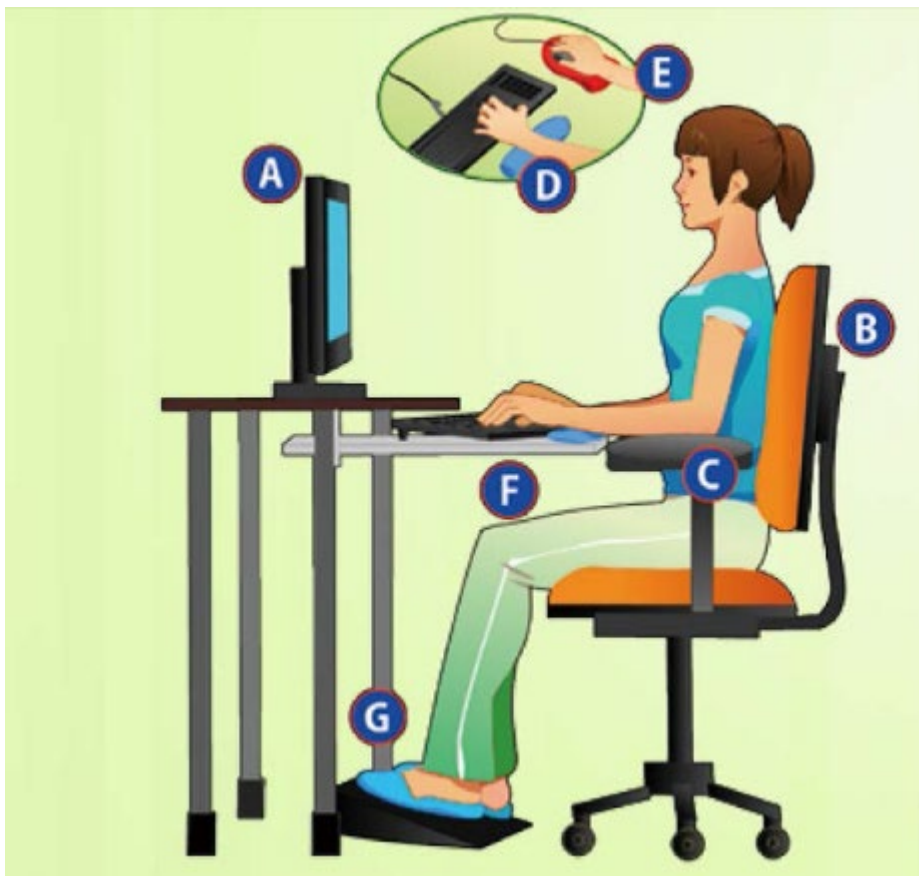




电脑操作与眼睛保护

眼睛问题	原因	改善方法
<ul style="list-style-type: none">◇ 眼睛疲劳◇ 视觉模糊◇ 聚焦缓慢◇ 重影◇ 头痛	<ol style="list-style-type: none">1. 屏幕的字体模糊不清2. 天花灯光或窗外眩光的反射3. 长时间近距离面对电脑屏幕，引致睫状肌疲劳4. 视线经常来回于屏幕及文件之间，需不断变换焦距，引致睫状肌疲劳5. 视线来回于「白纸黑字」的文件及「黑底白字」的屏幕之间，需要不断的调校及适应6. 当睫状肌过于疲劳而不能适当地聚焦时，便会出现眼睛疲劳、视觉模糊、聚焦缓慢、重影，甚至头痛等征状7. 不合适的光线8. 屈光不正（近视、远视或散光）	<ol style="list-style-type: none">1. 利用遮光罩将天花光线引导向下，避免散射眩光2. 为避免屏幕做成的反光及眩光，不应将屏幕置于窗前，亦不应背着窗来坐，可考虑用窗帘遮挡窗外的光线3. 避免工作枱所做成的反光及眩光，可用表面磨砂的工作枱4. 屏幕应选择浅色的底色配合深色的字体，以增加光暗对比，并加上偏光片或防反光片，以减低屏幕刺眼的强光5. 保持屏幕的表面清洁，避免尘埃积聚，影响清晰度6. 屏幕的高度应与眼睛位置配合，令视线微微向下望（观望角度15-20度）7. 工作文件和屏幕应放置于和眼睛距离相同的位置，使眼睛不用时常调节8. 如有需要，文件应该有辅助照明灯9. 连续操作计算机每20分钟，远望20呎外景物最少20秒10. 工作间照明亮度宜在300-500勒克司（lux），最高不超过750勒克司（lux）11. 定期验眼
<ul style="list-style-type: none">◇ 眼睛痕痒◇ 眼红◇ 流泪水	<ol style="list-style-type: none">1. 电脑终端机背后排出热气，加速泪水的蒸发2. 电脑房的冷气空调使空气变得干燥，令泪水容易蒸发3. 太集中精神近距离观看屏幕，令眨眼的频率减少，导致蒸发掉的泪水不能及时补充，引致眼睛痕痒及眼红4. 眼干及眼痕亦可能刺激眼睛分泌过量的泪水，引致流泪水	<ol style="list-style-type: none">1. 避免将终端机的背面贴近墙壁，令热气反射，吹向眼睛2. 在不损坏电脑的大前提下，尽量减少使用冷气空调或避免将温度调得太低3. 刻意地增加眨眼的频率，将泪水扫于眼睛上以滋润眼睛4. 如有需要，可使用人造泪水滋润眼睛

使用电脑时的正确姿势与设备



- A. 显示屏幕的最顶适宜在略低于眼睛的水平（观望角度 15-20 度），并与眼睛保持大约 500 毫米的距离
- B. 坐姿要挺直和贴近工作枱
- C. 前臂与手臂约成直角放于座椅手靠，键盘前面应留有足够的空间来承托双手
- D. 在操作键盘时，手腕需保持平直
- E. 将鼠标放在适当位置，确保使用鼠标时手腕平直
- F. 工作枱面下要有足够空间容纳双腿活动
- G. 为减少座椅边对大腿背面及膝盖的压力，使用圆边或涡形座垫的椅子较佳。有需要时，可使用脚踏改善情况

醒目提示：

1. 合适光线及减少眩光
2. 保持合适工作距离和观看姿势
3. 休息眼睛：采用 20-20-20 规则（每 20 分钟远望 20 呎外景物最少 20 秒）
4. 多眨眼睛
5. 定期验眼和良好观看习惯