

3. 選擇適當的印刷品

- 粗劣的印刷品容易令眼睛疲勞。印刷品字體的大細要適中、清晰，而字行間要有足夠的距離。
- 反光紙張會產生眩光，長時間閱讀會令眼睛疲勞。
- 深顏色的紙張會影響清晰度，增加閱讀的困難。

4. 保持身體及眼睛健康

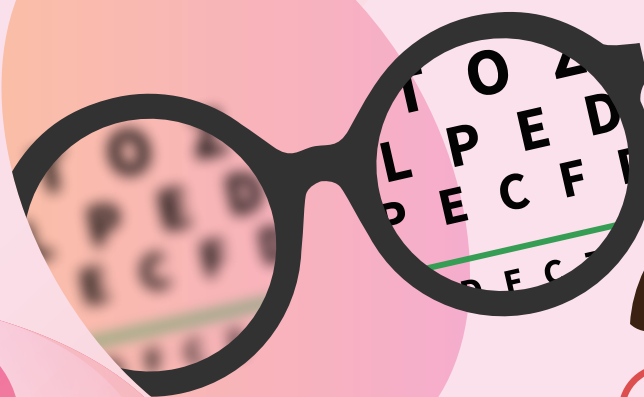
- 注意飲食均衡，進食多些五穀類及蔬果類的食物，吃適量的肉類，少吃高脂肪食物。
- 多進食含豐富維他命 A 的食物，如西紅柿及胡蘿蔔，幫助眼睛健康成長。
- 充足的睡眠使眼睛得到休息。

5. 定期視力檢查，有需要時配戴眼鏡

- 每年檢查眼睛一次，如發現因患有近視而影響到學業或日常生活，便應配戴眼鏡。
- 眼鏡能矯正視力，但不能治好或防止近視加深。而不配戴眼鏡或將眼鏡度數刻意減淺，不但不能減低近視加深的速度，反而令視力模糊，可能會影響學業。



近視

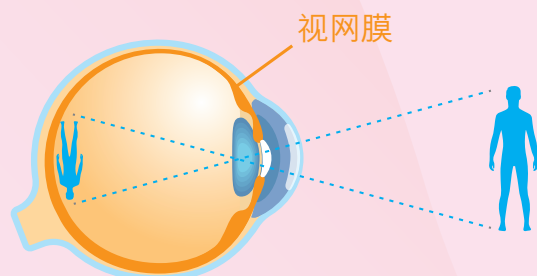


征状

近视的征状是看远的景物模糊不清，看近的景物则比较清楚。近视度数愈深，远方景物愈模糊。

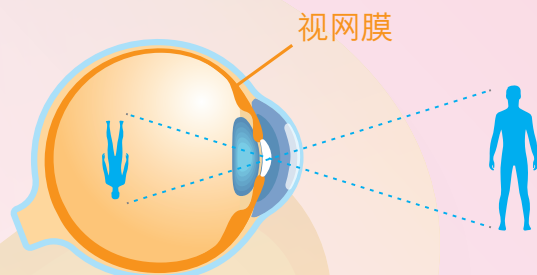
形成

近视的原因是眼球过长。远方景物的焦点会落在视网膜的前面，而非视网膜之上，因而形成一个模糊的影像。



正常眼

看远物时，焦点落在视网膜上。



近视眼

看远物时，焦点落在视网膜前面。

成因

近视可有多种成因，其中两种为遗传及环境因素。虽然目前对近视的形成尚未清楚，但研究显示近距离的活动（如阅读、写作和使用电子屏幕）是一个非常重要的环境因素。

发生率

在香港，近视是很常见的。在6岁的学童中，约有18%患有近视，12岁时，比率已急升约62%。此外，近视的度数会随着年龄而增加，大约20岁才稳定下来。

预防方法

遗传因素不可改变，但养成良好的习惯，对保障视力有一定的帮助。

1. 培养良好的习惯

- 阅读及进行精细工作时，眼睛距离书本最少30厘米
- 不要躺在床上阅读，因这样会不自觉地把书本移近眼睛。
- 切勿在光线不足的地方阅读。
- 当使用屏幕产品20至30分钟后，应小休20至30秒。
- 应经常转换姿势、眨眼及进行肌肉松弛运动。
- 使用电子屏幕产品时，眼睛与计算机显示屏幕的距离应保持最少50厘米，与平板电脑或电子书籍的距离应保持最少40厘米，与智能电话的距离应保持最少30厘米。
- 6至12岁学童应限制每天花少于两小时使用电子屏幕产品作娱乐用途。
- 12至18岁学童应避免长时间面对屏幕。
- 阳光下进行户外活动，黄昏时较为适合

2. 适当的光线处理

- 阅读时用装在天花的灯，灯光要均匀，有足够亮度而无刺眼的眩光。
- 如果使用台灯，用右手写字的，光线应从左上角照射；用左手写字的，光线应从右上角照射。光线不应直接射入眼睛。
- 看电视时，应亮起室内灯光。