

做個醒目人



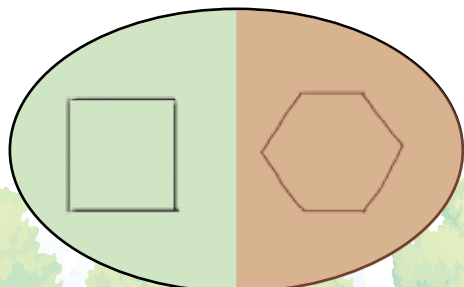
眼睛的功用



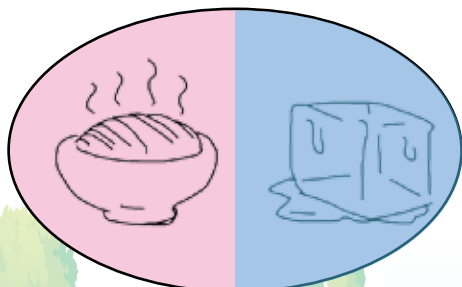
• 分別光暗



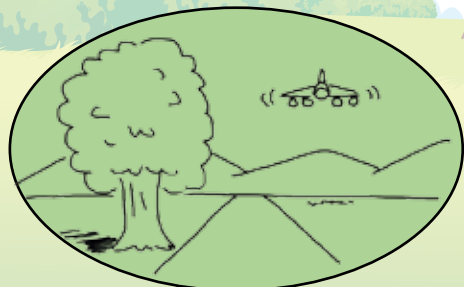
• 分別色彩



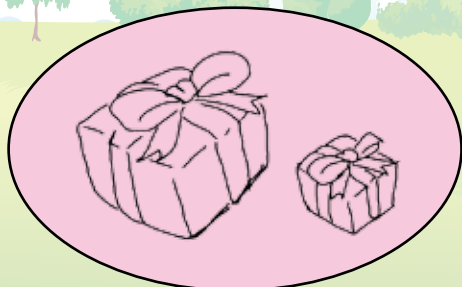
• 分別形狀



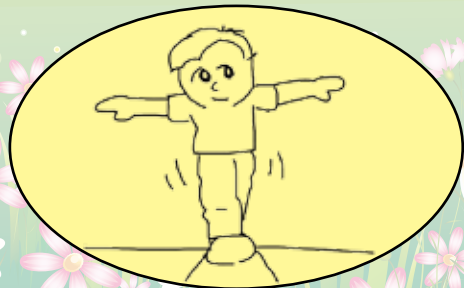
• 分別冷暖



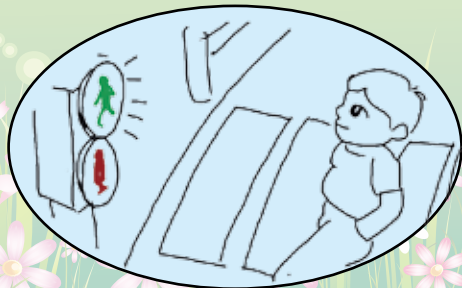
• 分別遠近



• 分別大小

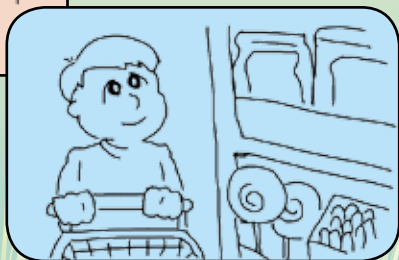
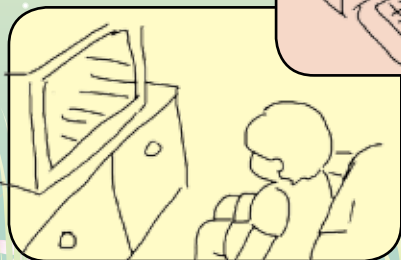
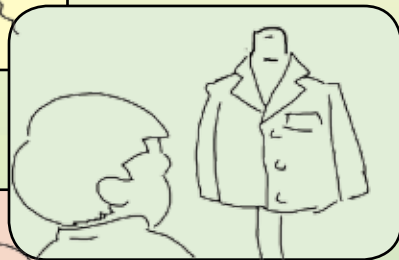
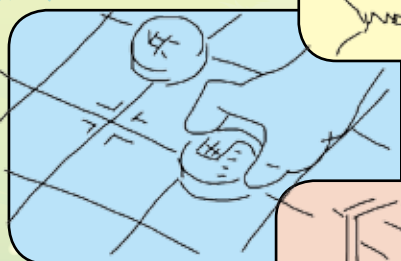
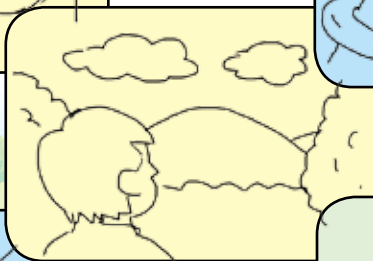


• 平衡身體

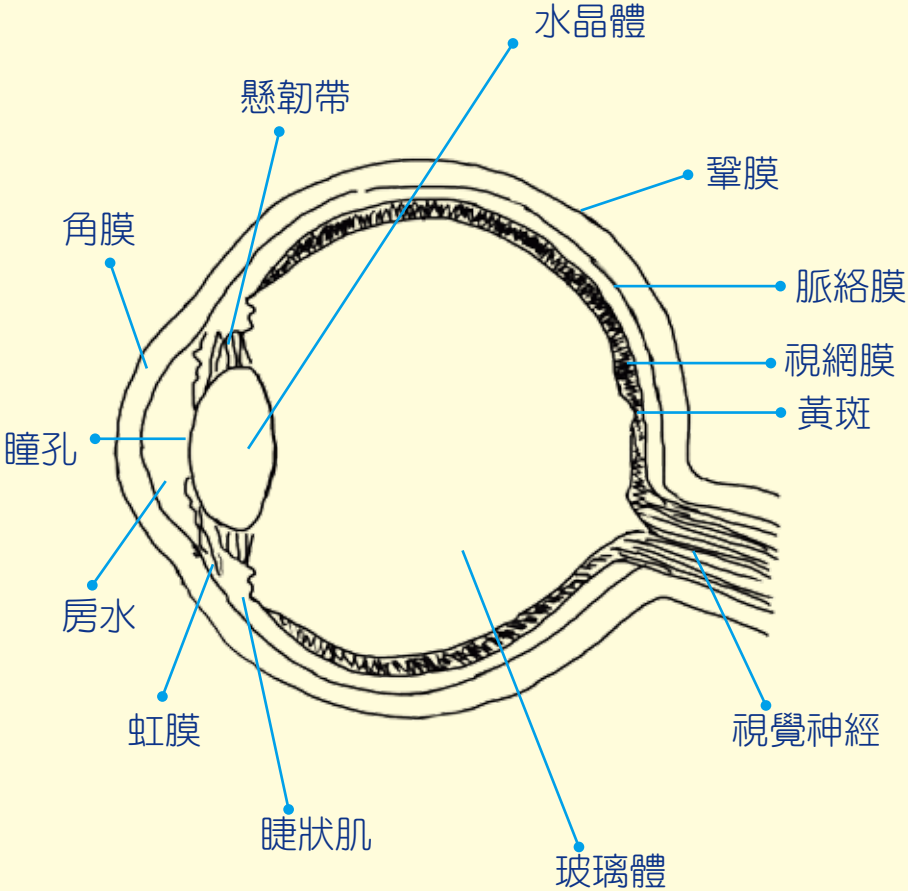


• 決定行為

眼睛可以用來……

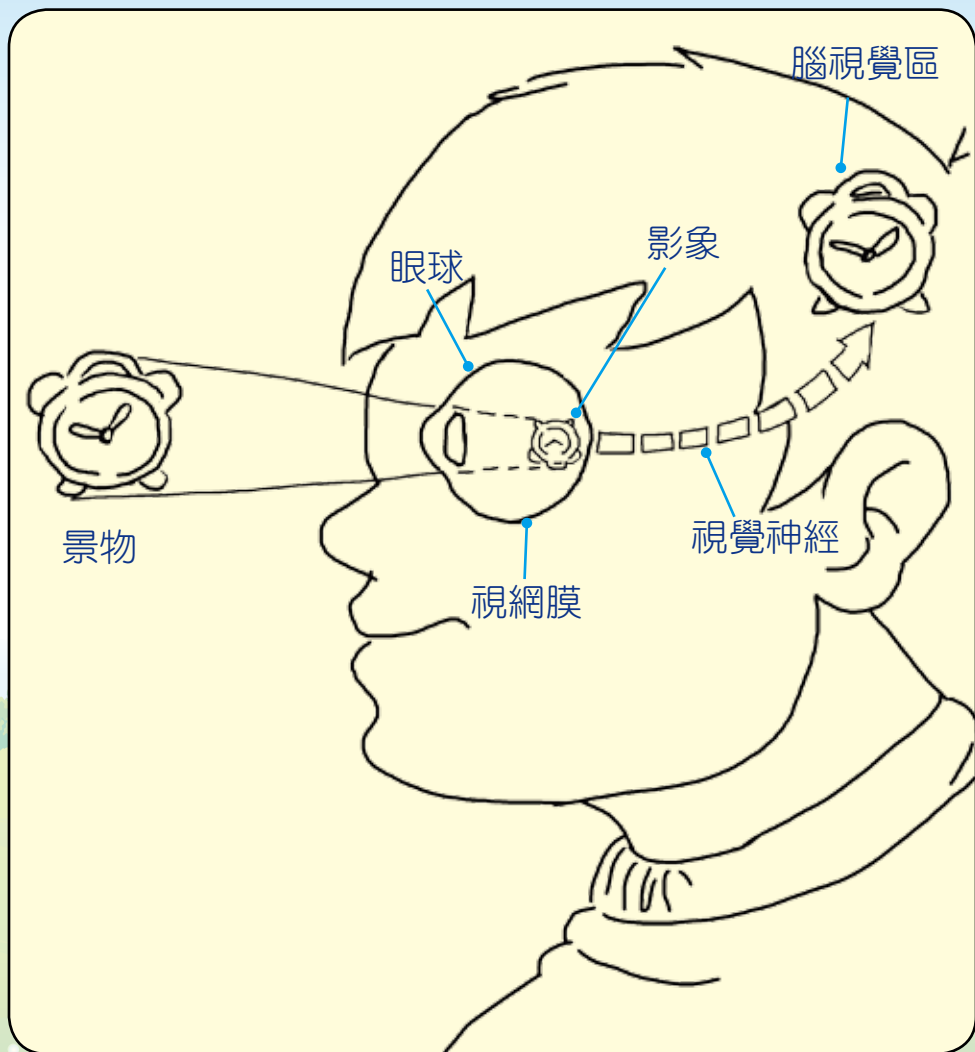


眼睛的構造



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。我們的腦部就會接收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：影像集結在視網膜的前面，故此模糊不清



- 近處的景物：影像清晰可見

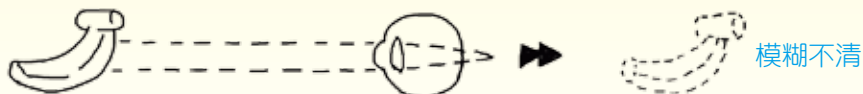


- 成因：眼球過長
- 矯正：戴上合適的近視眼鏡，遠處景物也可以看清楚



B. 遠視

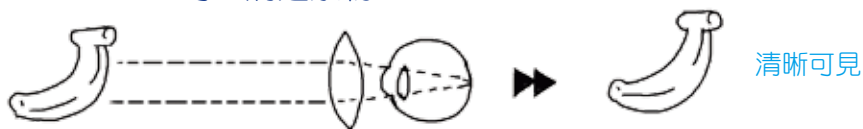
- 觀看景物時：影像集結在視網膜的後面，故此模糊不清



當眼睛使用額外調節力時：影像清晰可見

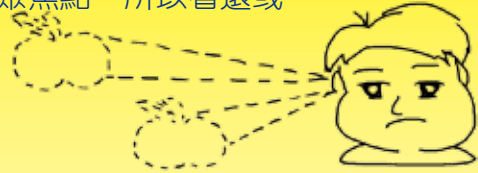


- 成因：眼球過短
- 矯正：戴上合適的遠視眼鏡，眼睛便不需要額外調節亦可看清楚景物



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



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

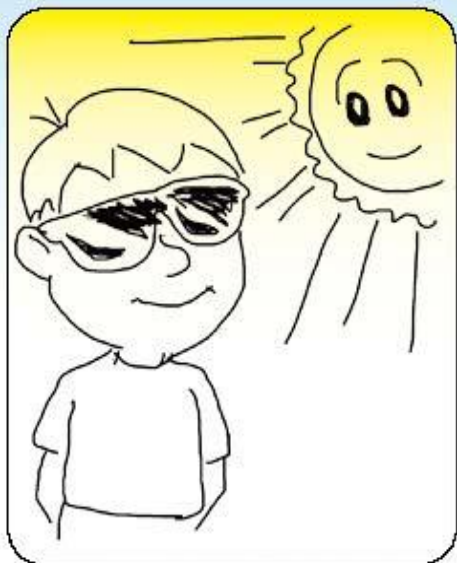


4. 眼睛作定時休息，閱讀或使用電腦每二十至三十分鐘，要休息二十至三十秒或觀看遠的景物以放鬆眼睛



5. 看電視時

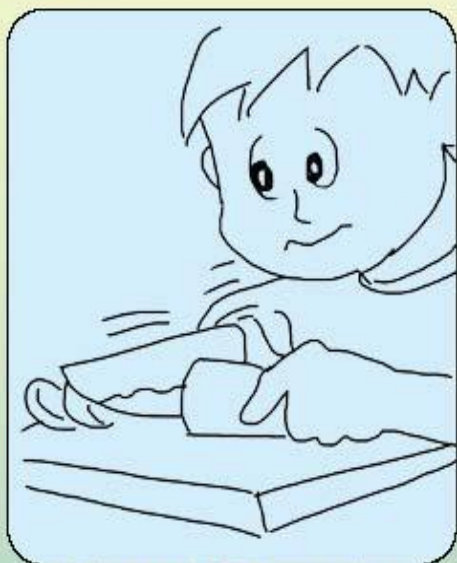
- 亮起室內燈光
- 屏幕的高度應與眼睛平衡
- 電視畫面閃動和模糊時要修理



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（例如：打壁球時）



8. 操作鋒利或尖銳物品時要格外留神



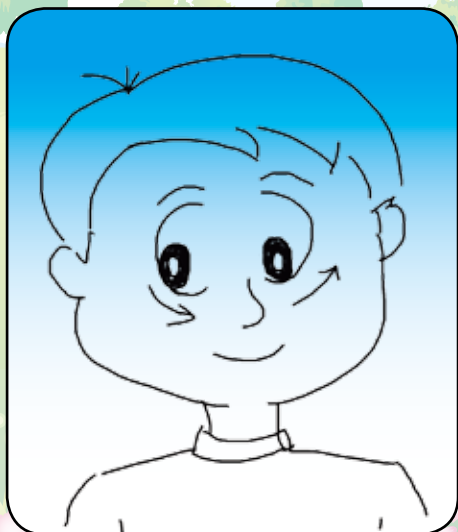
9. 時刻注意家居安全。使用化學物品時要加倍留神，慎防異物入眼而傷及眼睛



10. 均衡飲食，包括進食含豐富維他命A的食物如西瓜、番茄、木瓜、胡蘿蔔、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. 定期進行視力檢查，以及早發現和治療視力缺陷



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，應先確定藥物之名稱、份量和有效日期

眼睛保健基本法——不應該做 X



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、紙張反光或顏色太鮮明的印刷品



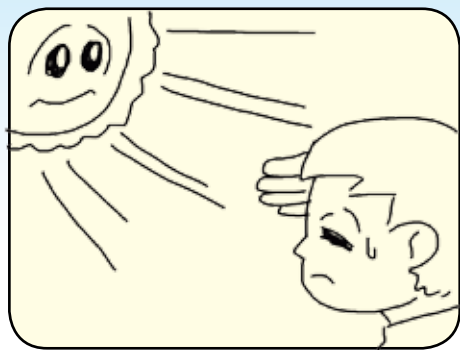
4. 閱讀時光線直射眼睛



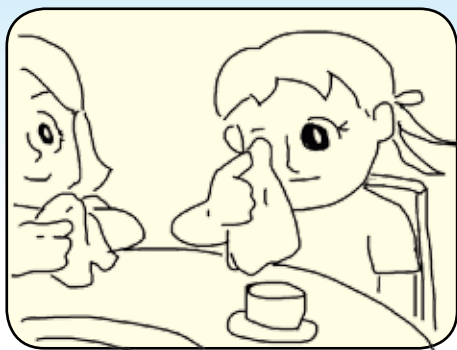
5. 在行走中的車輛上閱讀



6. 躺臥看書或看電視



7. 直望強烈光線



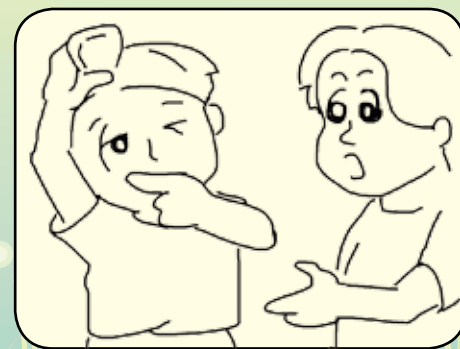
8. 使用公共毛巾擦眼睛



9. 在受污染的泳灘游泳



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. 進行危險活動時，如射擊、燃放爆竹等，沒有採取任何安全措施

一分鐘自我大檢閱

你是否經常有以下的情況？

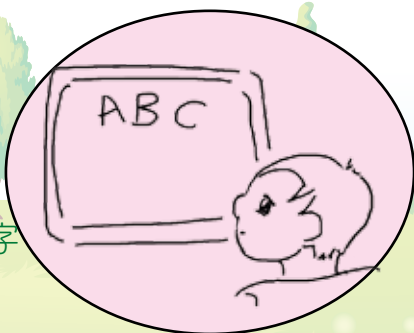
1. 在閱讀或集中精神近距離看東西時

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



2. 觀看較遠景物時（如看黑板）

- 眯縫眼睛
- 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

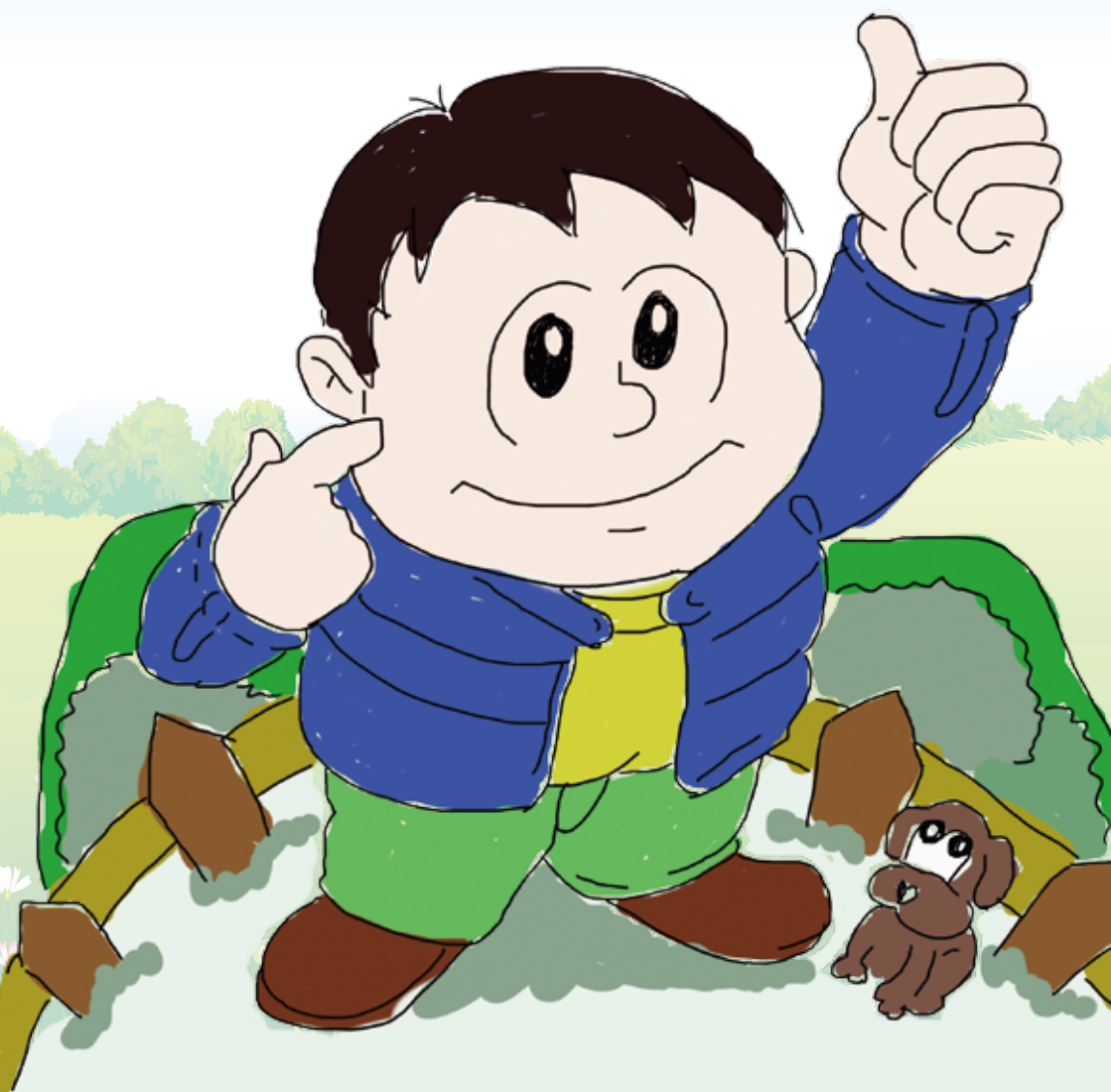
- 時常被細小物體絆倒
- 對捕捉飛行中的物件如皮球等顯得非常困難
- 兩眼不對稱



*** 若有以上任何情況出現，你的視力可能有問題，請盡快作視力檢查 ***

良好視力無價寶

眼睛保健我做到





衛生署學生健康服務

學生健康服務網頁：www.studenthealth.gov.hk

2022