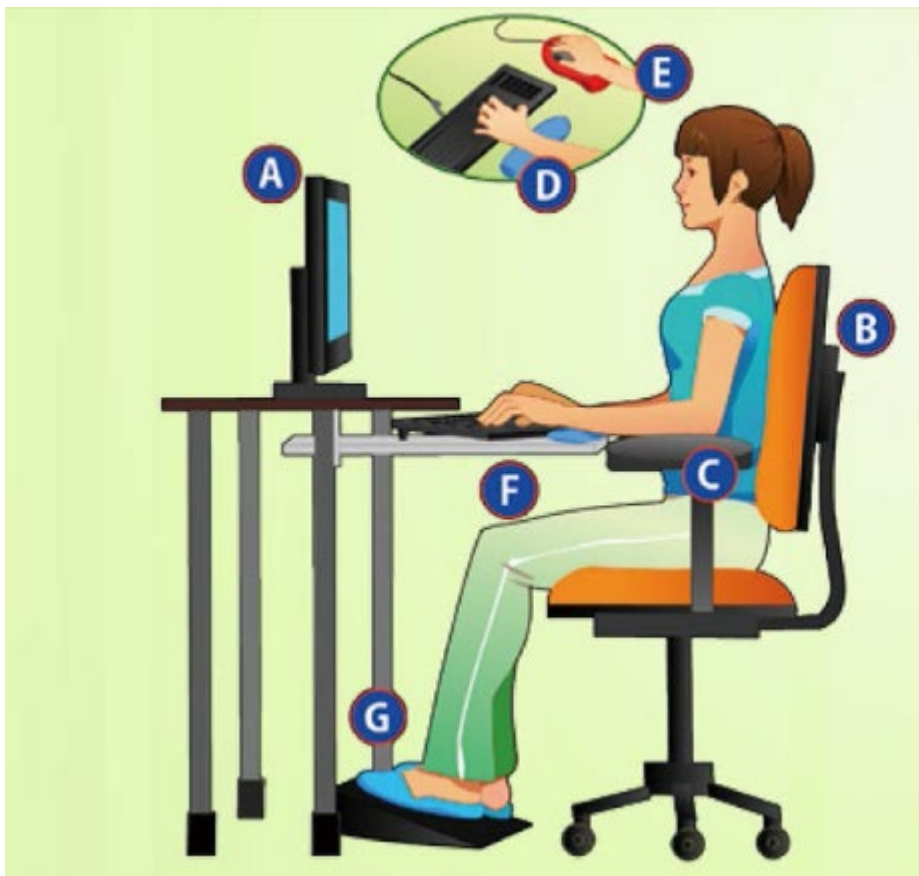




電腦操作與眼睛保護

眼睛問題	原因	改善方法
<ul style="list-style-type: none">◇ 眼睛疲勞◇ 視覺模糊◇ 聚焦緩慢◇ 重影◇ 頭痛	<ol style="list-style-type: none">1. 屏幕的字體模糊不清2. 天花燈光或窗外眩光的反射3. 長時間近距離面對電腦屏幕，引致睫狀肌疲勞4. 視線經常來回於屏幕及文件之間，需不斷變換焦距，引致睫狀肌疲勞5. 視線來回於「白紙黑字」的文件及「黑底白字」的屏幕之間，需要不斷的調校及適應6. 當睫狀肌過於疲勞而不能適當地聚焦時，便會出現眼睛疲勞、視覺模糊、聚焦緩慢、重影，甚至頭痛等徵狀7. 不合適的光線8. 屈光不正（近視、遠視或散光）	<ol style="list-style-type: none">1. 利用遮光罩將天花光線引導向下，避免散射眩光2. 為避免屏幕做成的反光及眩光，不應將屏幕置於窗前，亦不應背著窗來坐，可考慮用窗簾遮擋窗外的光線3. 避免工作枱所做成的反光及眩光，可用表面磨沙的工作枱4. 屏幕應選擇淺色的底色配合深色的字體，以增加光暗對比，並加上偏光片或防反光片，以減低屏幕刺眼的強光5. 保持屏幕的表面清潔，避免塵埃積聚，影響清晰度6. 屏幕的高度應與眼睛位置配合，令視線微微向下望（觀望角度15-20度）7. 工作文件和屏幕應放置於和眼睛距離相同的位置，使眼睛不用時常調節8. 如有需要，文件應該有輔助照明燈9. 連續操作電腦超過兩小時，眼睛休息十五分鐘。大約每二十分鐘後，眼睛應有二十秒的休息10. 工作間照明光度宜在 300-500 勒克司（lux），最高不超過 750 勒克司（lux）11. 定期驗眼
<ul style="list-style-type: none">◇ 眼睛痕癢◇ 眼紅◇ 流淚水	<ol style="list-style-type: none">1. 電腦終端機背後排出熱氣，加速淚水的蒸發2. 電腦房的冷氣空調使空氣變得乾燥，令淚水容易蒸發3. 太集中精神近距離觀看屏幕，令眨眼的頻率減少，導致蒸發掉的淚水不能及時補充，引致眼睛痕癢及眼紅4. 眼乾及眼痕亦可能刺激眼睛分泌過量的淚水，引致流淚水	<ol style="list-style-type: none">1. 避免將終端機的背面貼近牆壁，令熱氣反射，吹向眼睛2. 在不損壞電腦的大前題下，盡量減少使用冷氣空調或避免將溫度調得太低3. 刻意地增加眨眼的頻率，將淚水掃於眼睛上以滋潤眼睛4. 如有需要，可使用人造淚水滋潤眼睛

使用電腦時的正確姿勢與設備



- A. 顯示屏幕的最頂適宜在略低於眼睛的水平（觀望角度 15-20 度），並與眼睛保持 500-700 毫米的距離
- B. 坐姿要挺直和貼近工作枱
- C. 前臂與手臂約成直角放於座椅手靠，鍵盤前面應留有足夠的空間來承托雙手
- D. 在操作鍵盤時，手腕需保持平直
- E. 將滑鼠放在適當位置，確保使用滑鼠時手腕平直
- F. 工作枱面下要有足夠空間容納雙腿活動
- G. 為減少座椅邊對大腿背面及膝蓋的壓力，使用圓邊或渦形座墊的椅子較佳。有需要時，可使用腳踏改善情況

醒目提示：

1. 合適光線及減少眩光
2. 保持合適工作距離和觀看姿勢
3. 休息眼睛：採用 20-20-20 規則（每 20 分鐘遠望 20 呎外景物約 20 秒）
4. 多眨眼睛
5. 定期驗眼和良好觀看習慣