

警告：切勿侵犯版權

閣下將瀏覽的文章 / 內容 / 資料的版權持有者為消費者委員會。除作個人非商業用途外，閣下不得以任何形式傳送、轉載、複製或使用該文章 / 內容 / 資料，如有侵犯版權，消費者委員會必定嚴加追究法律責任，索償一切損失及法律費用。

學童常用電腦

如何避免眼睛健康受損？



隨着資訊科技日漸應用於教學活動，加上電腦遊戲及即時通訊軟件盛行，兒童及青少年使用電腦的時間愈來愈長。然而，長時間使用電腦，可引致各種電腦視覺綜合症徵狀，包括頭痛、頭暈、嘔吐感、眼睛刺痛、眼乾、疲倦、紅腫發炎、視覺模糊、視力衰退等，而問題的嚴重性與眼睛的作息時間、工作間的光線分布、眼睛與電腦屏幕的距離等都有關係。家長應留意子女使用電腦的時間及環境，避免他們的眼睛健康受損。

睫狀肌疲勞使聚焦變慢

光線進入眼睛後，會透過眼角膜及晶狀體的折射聚焦於眼球內的視網膜上，形成清晰的影像。眼球有一組負責控制晶狀體的不隨意肌（稱為睫狀肌），具有控制晶狀體屈光度的調節能力。當我們注視近處的物件時，睫狀肌會收縮，導致晶狀體的弧度變得較彎，厚度增大，令屈光度增加，使影像清楚地投射在視網膜上；相反地，看遠景時，睫狀肌放鬆令晶狀體的彎曲度減低，前後表面都變得較為扁平，屈光度數亦隨之而減低，讓遠景的影像清晰地投映在視網膜上。

長時間近距離面對電腦屏幕，或眼睛經常來回於屏幕及文件之間，需要不斷變換焦距，皆容易引致睫狀肌疲勞。當睫狀肌過於疲勞而不能適當地聚焦時，便會出現重影、視覺模糊、聚焦緩慢、眼睛疲勞甚至頭痛等徵狀。

淚水分泌不穩

若學童太集中精神使用電腦或玩電腦遊戲，長時間近距離看着屏幕但眨眼頻率偏低的情況下，蒸發掉的淚水不能及時補充，眼睛便會變得乾燥，可能出現痕癢、眼紅及視覺模糊等情況。而電腦器材散熱時排出的熱氣，也會加速淚水蒸發。當出現眼乾及眼痕的情況後，眼睛可能受到刺激而分泌大量淚水，俗語所謂「流眼水」。家長可提醒子女有需要時嘗試增加眨眼次數，或請教醫護人員是否適宜使用人造淚水滋潤眼睛。

加窗簾以減低室外強光的影響

若視野範圍內的光度分布不平均，可干擾眼睛的視覺功能。例如在使用電腦時，若天花燈光或窗外陽光投射在電腦屏幕的角度剛好使光線反射入眼睛，就會引起不適，如這類反光分布於接近中央視線時，影

響會更為明顯。過量的屏幕反射光亦會減低影像的清晰對比，引致不必要的眼睛疲勞及困倦。

為避免屏幕造成的反光，不應將屏幕置於窗前或背着窗來坐，家長可考慮用窗簾減低白天從窗外射進來的光線，及調節燈光的角度，以免強光從屏幕反射進眼睛。

家長並需提醒子女不要刻意扭曲坐姿來避開反光，以防引致頭痛、背痛及肌肉緊張等情況。

適當地調校屏幕選項及保持屏幕清潔

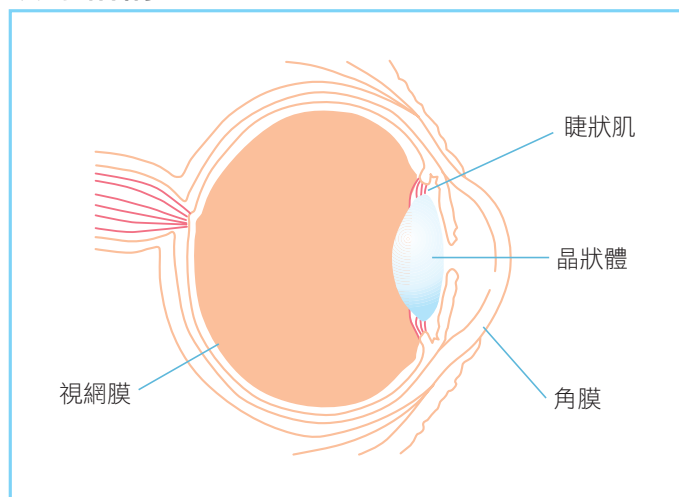
家長還可協助子女選擇適當的屏幕底色及字型色彩組合，例如淺色的底色配合深色的字體，以增加光暗對比，並在有需要時加上偏光片或防反光片，以減低刺眼的強光。

此外，定期清潔屏幕的表面，可避免塵埃積聚，對屏幕的清晰度亦有幫助。

應注意屏幕的高度及其與眼睛的距離

屏幕的高度應與眼睛位置配合，令視線微微向下望15度。課本或紙張等，應與屏幕同樣放置於距離眼睛約40至60厘米處，使眼睛不用時常更改對焦距離，減少睫狀肌疲勞。

眼球結構



讓眼睛休息

家長亦可為子女訂立使用電腦的時間表，操作電腦約半小時後，應有5至10分鐘的休息。家長更要提醒子女，不要太沉迷於電腦遊戲，以免影響眼睛健康。

香港光學會意見

時下學童無論因學習所需或是消閒娛樂，都與電腦、電子產品形影不離。學童每次眼睛檢查，家長都會憂心眼鏡度數又再增加。家長應留意，當檢查後發現屈光度數增加，眼鏡可能又要更換時，須細心聽取眼科專科醫生或註冊視光師的建議，改善溫習、做家課和娛樂的不良習慣，以達致維護視覺健康的目標。

佩戴合適的眼鏡，是維持視覺健康的重要一環，家長可多瞭解鏡片的特性，並參考註冊視光師因應個別學童所需而提供的意見，選擇最有效益的鏡片產品，及避免購買非其所需要的鏡片。合適的眼鏡，良好的生活習慣，加上充足的休息睡眠，是維持眼睛健康的不二法門。

香港中文大學眼科及視覺科學學系意見

電腦本身不會傷害眼睛，而且它的輻射量也不比其他家居電器高。然而，它對視



若學童長時間看着屏幕但眨眼頻率偏低，眼睛便會乾燥，容易出現痕癢、眼紅及視覺模糊等情況。

力需求較高，所以使用者比較容易疲倦，更可能令一些比較隱性的眼睛毛病也顯現出來。因此，小孩使用電腦時，需要養成良好的習慣。

香港職業安全健康局意見

學童使用電腦，也要考慮到人體功效的一般原則，例如使用可調校的文件架、坐椅要有合適的靠背、檯下有足夠空間容納雙腿及雙足可穩踏的平面，以便保持舒適的觀看距離。須注意顯示資訊的字型大小或比例，應調校至舒適程度，避免眼睛過勞。保持屏幕清潔十分重要，也要留意屏幕的顯示質素有否下降，增添眼睛過勞的風險。適當的眼部伸展運動及間歇性向遠處張望，有助舒緩眼睛過勞。假如視野變得模糊或眼睛容易疲倦，便應找眼科醫生作檢查。