

# 馬錦明慈善基金 馬陳端喜紀念中學



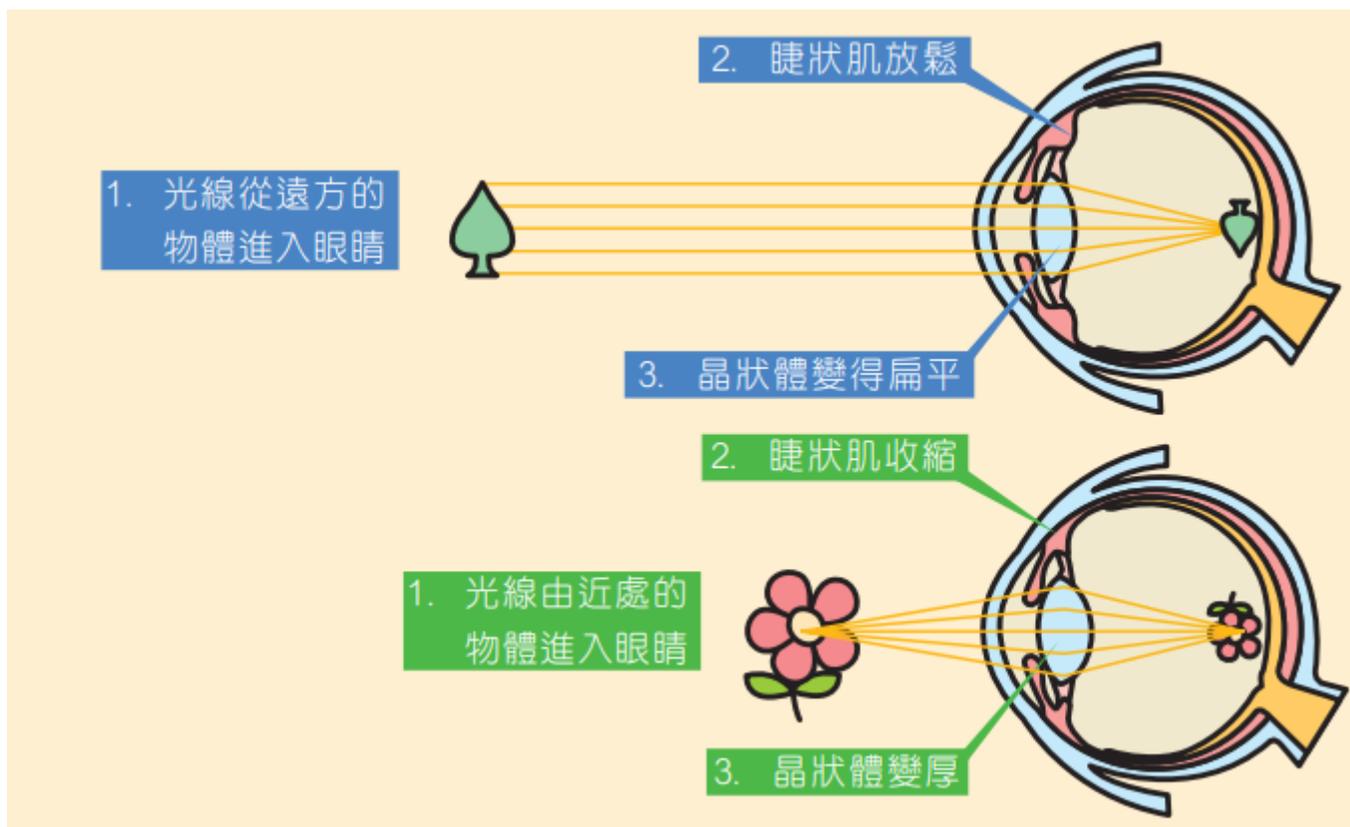
## 網上學習 — 保健篇

# 電腦視覺綜合症 (Computer Vision Syndrome)

- ▶ **長時間**使用電腦後
- ▶ 身體有不適的症狀產生，例如：
  - 眼睛不適，例如：乾澀、刺痛、痕癢及流眼水
  - 眼睛或額頭有沉重感
  - 視力模糊、難以集中精神
  - 頭痛、嘔吐感或視力模糊、雙重影像等
- 代表我們對視覺的需求已**超出**我們的視覺系統可以應付的能力

# 原因1：視疲勞

- ▶ 我們長時間注視熒光幕，眼睛便長期固定在同一焦距，使**睫狀肌長期收縮**



## 原因2：電腦影像加重睫狀肌的負荷

- ▶ 紙張多是印刷清晰的文字或圖案
  - 眼睛容易對焦
- ▶ 電腦熒幕上的文字或圖案是以**像素**組成
  - 眼睛須**不斷聚焦**，以維持一個清晰影像
  - **睫狀肌**就經常的長時間**不斷放鬆及收縮**，所以這些肌肉**負荷就會特別加重**，使到我們的視力變得模糊或產生重疊影像



## 原因3：過量的熒幕反射光

- ▶ 減低影像之清晰對比
- ▶ 引致不必要的**眼睛疲勞**

## 原因4：聚精會神看電腦，眨眼次數會減少

- ▶ 平時**每分鐘**眨眼大約**十二次**
- ▶ 在使用電腦時可能會減少至**五次**
- ▶ 淚液的主要功用
  - 是潤滑眼球表面，供給眼角膜養料及有殺菌作用
- ▶ 少了淚液的滋潤，因而出現乾澀、困倦感，並容易引致眼累、眼痛



# 預防「電腦視覺綜合症」

- ▶ 注意光照亮度
- ▶ 電腦熒幕的位置
  - 比眼睛的水平位置調低一些
- ▶ 端正姿勢
- ▶ 眼睛與電腦熒幕應保持50-70厘米 (屏幕越大、距離越遠)
- ▶ 可使用濾光鏡減低熒幕的眩光及反光
- ▶ 眼睛休息 / 運動
  - 每使用電腦約半小時，望遠景物或閉目養神
  - 每天做護眼操

# 護眼操

- ▶ 用力眨動眼睛
  - 用力閉上眼睛 → 再將眼睛張開 (5次)
- ▶ 上 (數秒) → 下 (數秒) → 左 (數秒) → 右 (數秒)
- ▶ 順時針方向轉 → 逆時針方向轉
- ▶ 望近景物，定睛5秒 → 望遠景物，定睛5秒 (5次)

# 參考資料

- ▶ 衛生署：  
[https://www.studenthealth.gov.hk/tc\\_chi/newsletters/files/bridge29.pdf](https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/newsletters/files/bridge29.pdf)
- ▶ 香港執業眼科視光師協會：  
<http://www.hkappo.org.hk/publ>
- ▶ 明報JUMP：  
[https://jump.mingpao.com/career\\_news/detail/20181116/s00002/1542282815033/health-care-](https://jump.mingpao.com/career_news/detail/20181116/s00002/1542282815033/health-care-)