

# EYE

的

# 234

3C使用  
護眼原則



臺北市政府衛生局  
高度近視防治專區



[reurl.cc/eEJ4aQ](https://reurl.cc/eEJ4aQ)

# 久坐少於2



坐2多斷

一次久坐  
兩小時  
血栓血脂危險增加

## 3010好視力

中斷近距離用眼：  
每30分鐘，  
抬頭望遠休息10分鐘

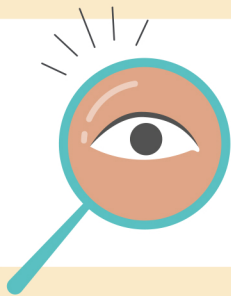


## 久坐對健康的傷害 連運動都無法消除

- 減少30時間，利用鬧鐘提醒規律用眼，起身喝水、伸展身體
- 久坐增加代謝症候群罹患率，造成骨骼傷害與肌肉退化，血液循環不佳，思考遲鈍及心理層面問題，即使有運動習慣，也具一定風險

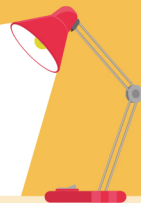


## 靈魂之窗的重要性



- 八成的學習要透過眼睛
- 近距離、長時間用眼，是近視主因

## 如何選擇 好檯燈？



- **看認證**—經濟部標準檢驗局在效期內之BSMI認證
- **看照度**—光源距桌面高度40公分時，桌面被照處要有充足的照度
- **看演色性（色彩傳真度）**—80以上，在檯燈下30公分處，看掌心時手紋清晰、膚色紅潤
- **看光色溫**—4000 ~ 5000K（暖白光）最適合閱讀，夜間閱讀應該調整成暖黃色
- **看耗電功率**—日光燈光源（直管、省電燈泡）13W以上；LED燈7W以上
- **看頻閃**—有電子安定器日光燈；或直流點燈的LED燈才不會有閃爍問題
- **看結構**—要有穩定的支架，方便拉伸收縮
- **看照射範圍**—檯燈高度在40—60公分間，左右60公分，前後45公分的照射範圍以上
- **看放置方向**—右手寫字者，檯燈放置左前方，室內的燈光也要打開

# 聰明用 3C

看太近易近視

距離越短  
使用越少



控管時間

與孩子和平  
控管上網時間

3C少於1

娛樂性3C使用  
每天少於1小時



## 3C螢幕的危害



- 藍光多、波長短，會傷害眼睛、視網膜
- 亮度高，刺激眼睛不斷調節而造成易散射疲勞
- 長期近距離工作，過度兩眼內聚、睫狀肌收縮，出現眼睛痠、眼睛脹、乾澀、視力模糊、流淚、頸、肩、腕疼痛及全身疲勞
- 形成眩光：指局部亮度過高，與周圍環境不成比例，視網膜產生亮區和暗區，造成瞳孔的劇烈變化

## 3C聰明選

- 距離越近，眼睛需要調節更多的近視度數才看得清楚
- 手機不如平板、平板不如筆電、筆電不如桌機、桌機不如電視
- 投影機對環境要求更多
- 關燈看投影對視力傷害更大
- 定期更換投影機燈泡
- 3C產品的位置不要跟窗戶平行



## 護眼不沉迷



- 美國小兒科建議：
  1. 每天花在遊戲、休閒上的3C時間限制少於1-2小時
  2. 監督孩子使用的媒體：瀏覽的網站、社群網站...
  3. 和孩子一同觀看電視、電影及影片，以溝通討論家庭價值
  4. 設立家中3C規範：限制用餐、睡覺使用手機、3C；訂定使用手機、簡訊、網路和社交媒體合理明確的規則；不要吃飯看電視、拿手機當保母。
- 13歲以上才可使用社群網站，晚一點給孩子智慧型手機，以免孩子沉迷於網路
- 為孩子安排運動、健身、益智操作性活動、閱讀，有助於分泌多巴胺及適當競爭的滿足感
- 電腦放在客廳、書房等公共空間



# 距離 4 關鍵

與惡視力的距離

離桌  
40公分

321  
良好坐姿

- ③ 直角
- ② 手平
- ① 直線



## 保持距離，以策安全



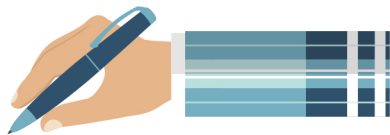
**看書**—眼睛與書本保持35—40公分的距離

**看電視**—眼睛與螢幕保持至少2公尺的距離

- 一般螢幕（32—40吋）距離3公尺
- 超大尺寸螢幕（50吋）距離3公尺以上

**3C**—眼睛與螢幕應保持良好距離

- 桌上型電腦—60公分
- 筆記型電腦—40公分
- 平板—30公分
- 電動、手機—20公分



**正確執筆視力好**

- 前3指握住筆
- 手離筆尖3公分

## 靜心坐姿321



寫字側面坐姿圖

**3 直角—**

- 腳掌到小腿90度
- 小腿到大腿90度
- 大腿到身軀90度

**2 手平—**二肩放鬆、二手放在桌上，肋骨下緣在桌板附近

**1 直線—**耳、肩與臀在一直線上

坐姿要正確：靠椅背、腰挺直，身體坐滿椅，才能靜心持久