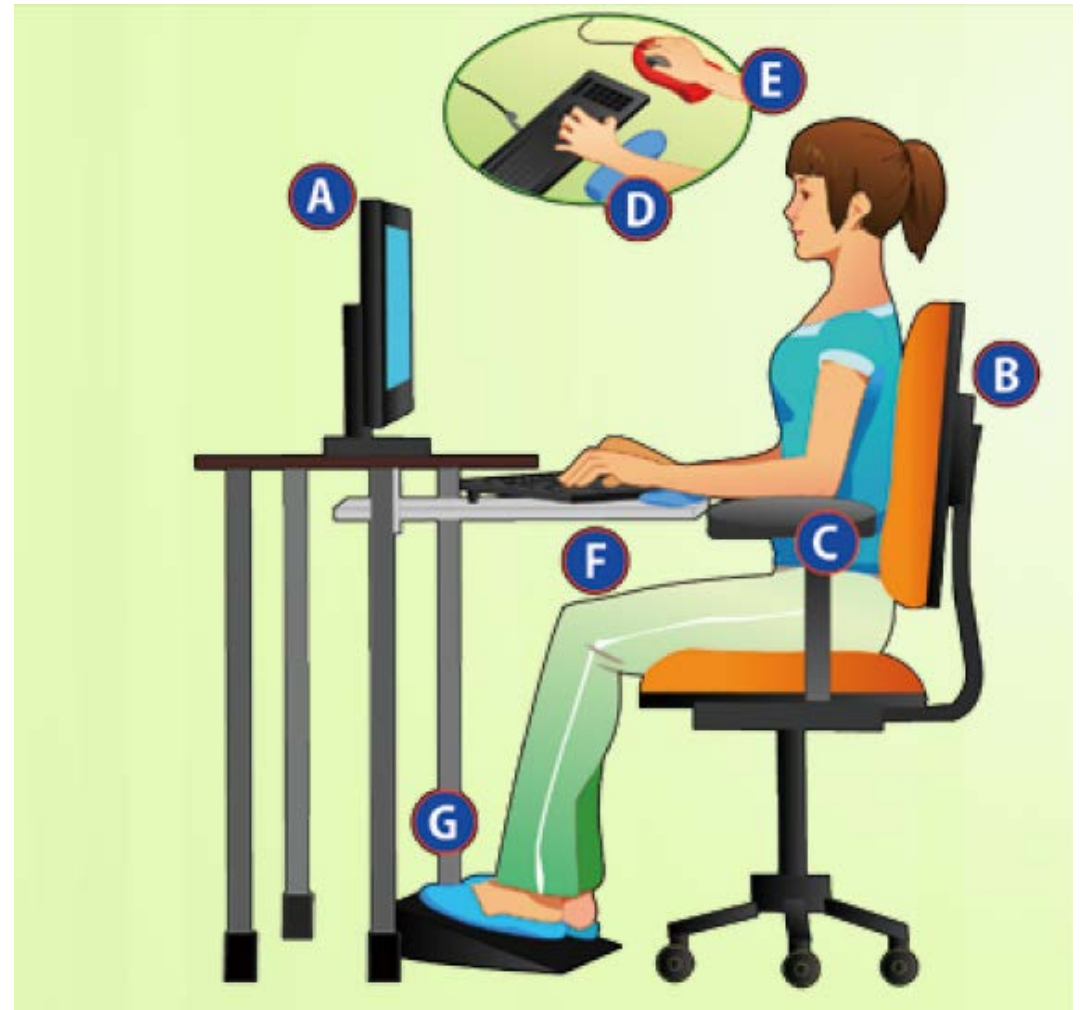


# 使用電腦時的正確姿勢與設備

- A 顯示屏幕的最頂適宜在略低於眼睛的水平，而位置應保持最少 50 厘米距離。
- 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，手腕必需保持平直。
- 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。



衛生署學生健康服務 2014

# 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"> <li>◇ 眼睛疲勞</li> <li>◇ 視覺模糊</li> <li>◇ 聚焦緩慢</li> <li>◇ 重影</li> <li>◇ 頭痛</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 屏幕的字體模糊不清。</li> <li>◇ 天花燈光或窗外眩光被屏幕反射後進入眼睛，引起不適。</li> <li>◇ 長時間近距離面對電腦屏幕，引致睫狀肌疲勞。</li> <li>◇ 眼睛經常來回於屏幕及文件之間，須不斷變換焦距，亦容易引致睫狀肌疲勞。</li> <li>◇ 眼睛來回於「白紙黑字」的文件及「黑底白字」的屏幕之間，須要不斷的調校及適應。</li> <li>◇ 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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 利用遮光罩將天花光線引導向下，避免散射眩光。</li> <li>◇ 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。</li> <li>◇ 避免工作枱所做成的反光及眩光。可用表面磨沙的工作枱而避免光滑反光的枱面。</li> <li>◇ 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。</li> <li>◇ 定期用紙巾或乾布抹屏幕的表面，避免塵埃積聚，影響清晰度。</li> <li>◇ 屏幕的高度應與眼睛位置配合，令視線微微向下望。</li> <li>◇ 工作文件和屏幕應同樣放置於和眼睛距離相同的地方，使眼睛不用時常更改調節力。</li> <li>◇ 如有需要，文件應該有輔助照明燈。</li> <li>◇ 操作電腦約二十至三十分鐘後，應有二十至三十秒的休息。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 眼睛痕癢</li> <li>◇ 眼紅</li> <li>◇ 流淚水</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 電腦終端機背後排出熱氣，加速淚水的蒸發。</li> <li>◇ 電腦房的冷氣空調使空氣變得乾燥，令淚水容易蒸發。</li> <li>◇ 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，使眼睛變得乾燥，引致眼睛痕癢及眼紅。</li> <li>◇ 另一方面，眼乾及眼痕亦可能刺激眼睛分泌過量的淚水，引致流淚水。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 儘量避免將終端機的背面貼近牆壁，令熱氣反射，吹向眼睛。</li> <li>◇ 在不損壞電腦的大前題下，儘量減少使用冷氣空調或避免將溫度調得太低。</li> <li>◇ 刻意地增加眨眼的頻率，將淚水掃於眼睛上以滋潤眼睛。</li> <li>◇ 如有需要，可使用人造淚水滋潤眼睛。</li> </ul>