

精明使用 电子书



甚么是电子书？

电子书（electronic book 或 e-book）是以数码形式透过电脑或其他电子产品供使用者阅读的书本。例如：

- 电子书阅读器
- 桌上电脑和手提电脑
- 平板电脑
- 智能手机



你有遇过这些情况吗？

使用电脑时，你有试过感到疲累、刺痛、干涩、流眼泪、视力模糊、头痛和肩颈痛吗？

如以上症状出现，不是因为你的眼睛受损，而是你可能患上了「电脑视觉综合症」。



眼睛过劳的成因

导致电脑视觉综合症的成因包括：过近的阅读距离、长期使用眼睛而缺乏间歇的休息、在不适当的灯光下工作、荧幕或书本反光、视力不足（需使用眼镜但没有佩戴）的情况下工作等。



精明使用电子书的重要

无论学校或家中，儿童使用电子产品的机会越来越多。将来儿童可能不用再携带大量书本上学，只需要一部轻巧的电子书阅读器便可。

不过，香港儿童近视问题越来越严重。现在，介乎6至17岁的人口组别中，就有62%的儿童患有近视。研究显示，近视的成因包括长时间近距离工作和经常维持过短的观看距离。观看的距离越短和时间越长，患上近视的机会便越高。



随着越来越多人佩戴眼镜，你可能会觉得患有近视并不是大问题。不过近视的影响不只令你视力模糊，以致要佩戴眼镜而带来不便；近视还会提高患上眼疾的风险，如视网膜脱落、黄斑点病变、青光眼等，严重者更会失明。



无论你是否近视，都要防止你的视力变差，所以一套精明使用电子书的方法是非常重要的！

她这样使用
电话正确吗？



使用电子书应有的良好习惯



若你有佩戴眼镜，阅读电子书时紧记佩戴。



确保房间的光线充足柔和，均匀稳定。



避免在交通工具中使用电子书。



减少近距离面对电子产品（例如电脑和手提游戏机）的时间。



连续近距离工作，应每隔**20**分钟，让眼睛小休**20**秒。小休的时候，你可以：

- 望向窗外远距离的风景或房间内较远的物件（最好有**20**呎的距离），让眼睛肌肉放松。



- 站立做一些伸展活动，或到室外散步，让身体休息。



使用手提电子产品时，尽量放低手上产品，令手掌和手臂都得到休息的机会。





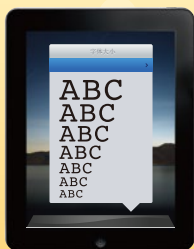
调整荧幕角度，或使用防反光的荧幕保护贴，减少手提电子产品的反光情况。



根据四周环境的光暗，使用合适的荧幕光度和对比度。调整时应先把荧幕光度和对比调整至最低，然后慢慢增加，直至达到一个使眼睛感到最舒服的亮度。光线过强或过暗都会增加眼睛的负荷。



调整字体和字型大小，选取简单的字体，并调较至适中的字体大小、字距及行距。



多眨眼，可滋润眼睛，减少干眼问题。(当精神集中时，眨眼次数会减少)。





定时清洁，保持荧幕清晰。



把荧幕放置在你的正前方，荧幕顶部微微在视线的下方，并与眼睛保持适当的距离，如下：



- 桌上电脑和手提电脑：
不少于50厘米



- 平板电脑和电子书阅读器：
不少于40厘米



- 智能电话：不少于30厘米



身体坐直在舒适的椅子上，因应桌子高度调较椅子至适当的高度，令你使用键盘和滑鼠时，手腕和前臂可以平放于桌上。

坐下时你的背脊要有适当的支撑，膝盖与臀部保持水平，脚掌平放在地上。





即使你不是坐在桌子前使用手提电子产品，都要保持正确坐姿或站姿。





你现在知道第四页的女孩用
电话的姿势正确吗？

其他护眼小贴士



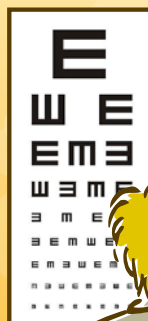
保持均衡的饮食习惯。



确保每晚有最少八小时的
睡眠，让眼睛有充足的休息。



每年最少做一次全面眼睛检
查，确保你的眼睛健康。如
不幸发现有视觉问题，可及
早矫正，康复机会便越大。



小测验

看看你对使用电子产品的好习惯了解有多少？

1. 我可以熟练控制和调较电子产品的设定吗？

- a. 不可以，但不要紧。
- b. 可以，因为这样很重要。

2. 我应该花多少时间去使用电子产品？

- a. 有时间便尽可能使用。
- b. 只在需要时使用。

3. 我应该阅读多久才小休一会？

- a. 视乎情况，因为我太忙。
- b. 每20分钟一次，即使我还未感到疲倦。

4. 我懂得如何减少荧幕反光的情况吗？

- a. 不懂，但这样并不重要。
- b. 懂，因为这样使我有更好的能见度，我还需要使用防反光的保护贴。

5. 哪一个是最佳方法去调较荧幕光度和对比度？

- a. 把光度和对比度调较至最高。
- b. 开始时把光度和对比度调较至最低，然后慢慢提高至一个舒服的程度。

6. 应该相隔多久清洁荧幕一次呢？

- a. 不定时清洁，我不介意荧幕肮脏。
- b. 定时清洁，以达到最佳的清晰度。



7. 以下哪一幅图画是最佳的使用电脑姿势？

a.



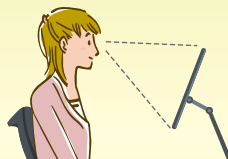
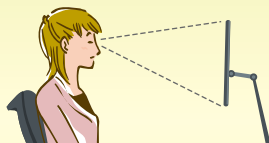
b.



8. 使用电脑时，荧幕应放在甚么位置？

a. 眼睛水平以上，
任何距离都可以。

b. 仅仅在你眼睛的水平以下
和一个适当的距离。



9. 什么是使用智能电话的正确距离？

a. 因为荧幕很小，所以越近越好。

b. 不少于30厘米，否则我的眼睛会很疲劳。

希望你能答对小测验的
所有问题，其实精明使用
电子书是很容易的！



家长可以做什么？



- 鼓励子女减少近距离工作的时间，让他们的眼睛有更多休息。
 - ✔ 例如玩手提电子游戏机或使用电脑时，为他们设定时限。
- 鼓励子女参与户外活动，减少面对电子屏幕的时间。研究指出，多进行户外活动可降低小孩患上近视的风险和减慢加深的速度。
 - ✔ 课馀时多安排亲子户外活动，不仅对小孩身心健康有益，更有助亲子关系。
- 在家中，确保子女在充足光线的环境下工作和阅读。
 - ✔ 即使在白天，如果室内的光线不足，也要开灯。若房间的灯光仍然不够，可使用台灯加强照明。
- 时常提醒子女正确的坐姿和站姿。
 - ✔ 为子女提供合适高度的书桌和椅子工作，若发觉他们姿势不当时，应立即提醒纠正。
- 留意子女有否异常的“小动静”。
 - ✔ 如发现子女经常侧头、眯眼、揉眼或头向下而眼向上望，应尽快带子女找眼科视光师作详细眼睛检查。

老师可以做什么？

- 定期调动学生课堂时的座位。
 - ✔ 可每半年调位一次，使他们有不同观看黑板的距离。
- 鼓励学生多进行户外活动。
 - ✔ 鼓励他们于休息时多进行户外或球类活动。学校可多举办户外活动，如旅行等。
- 保持课室的光线充足和均匀，使学生能舒适地阅读和书写。
 - ✔ 确保课室内的光管数量和光度适中，如有需要，可调较百叶帘，使室内的光线合适且均匀。如情况无法改善，应向学校反映。
 - ✔ 妥善保养投影机 and 调较光度和位置等，提供恰当对比度和清晰的影像。
- 时常提醒学生正确的姿势。
 - ✔ 当发觉学生坐姿或站姿不当时，应立即提醒纠正。





香港理工大学眼科视光学诊所

地址：香港九龙红磡香港理工大学A034室

电话：(852) 2766 5225

其他理工大学眼睛护理中心：

1. 社区结合保健中心

地址：葵涌荔景村仰景楼7-10号地下

电话：(852) 2370 1799

2. 啬色园—香港理工大学合办眼科视光学中心

地址：九龙黄大仙凤德道38号啬色园社会服务大楼1楼

电话：(852) 2329 8622

鸣谢：优质教育基金资助



優質教育基金
Quality Education Fund

鸣谢：葵青社区及健康城市协会协助学校联络

