

# 精明俾用 電子書



  
THE HONG KONG  
POLYTECHNIC UNIVERSITY  
香港理工大學  
凝聚智慧 創建未來  
INNOVATION AND APPLICATION  
FOR THE FUTURE



Centre for Myopia Research  
School of Optometry



香港兒科基金  
Hong Kong Paediatric Foundation  
Wholly owned by the Hong Kong Paediatric Society



優質教育基金  
Quality Education Fund

## 甚麼是電子書？

電子書 (electronic book 或 e-book) 是以數碼形式透過電腦或其他電子產品供使用者閱讀的書本。例如：

- 電子書閱讀器
- 桌上電腦和手提電腦
- 平板電腦
- 智能電話



## 你有遇過這些情況嗎？

使用電腦時，你有試過感到疲累、刺痛、乾澀、流眼水、視力模糊、頭痛和肩頸痛嗎？

如以上症狀出現，不是因為你的眼睛受損，而是你可能患上了「電腦視覺綜合症」。



## 眼睛過勞的成因

導致電腦視覺綜合症的成因包括：過近的閱讀距離、長期使用眼睛而缺乏間歇的休息、在不適當的燈光下工作、螢幕或書本反光、視力不足（需使用眼鏡但沒有佩戴）的情況下工作等。





## 精明使用電子書的重要

無論學校或家中，兒童使用電子產品的機會越來越多。將來兒童可能不用再攜帶大量書本上學，只需要一部輕巧的電子書閱讀器便可。

不過，香港兒童近視問題越來越嚴重。現在，介乎6至17歲的人口組別中，就有62%的兒童患有近視。研究顯示，近視的成因包括長時間近距離工作和經常維持過短的觀看距離。觀看的距離越短和時間越長，患上近視的機會便越高。



隨著越來越多人佩戴眼鏡，你可能會覺得患有近視並不是大問題。不過近視的影響不只令你視力模糊，以致要佩戴眼鏡，而帶來不便；近視還會提高患上眼疾的風險，如視網膜脫落、黃斑點病變、青光眼等，嚴重者更會失明。

無論你是否近視，都要防止你的視力變差，所以一套精明使用電子書的方法是非常重要的！

她這樣使用  
電話正確嗎？



## 使用電子書應有的良好習慣

▶ 若你有佩戴眼鏡，閱讀電子書時緊記佩戴。



▶ 確保房間的光線充足柔和，均勻穩定。

▶ 避免在交通工具中使用電子書。

- ▶ 減少近距離面對電子產品（例如電腦和手提遊戲機）的時間。



- ▶ 連續近距離互作，應每隔20分鐘，讓眼睛小休20秒。小休的時候，你可以：

- 望向窗外遠距離的風景或房間內較遠的物件（最好有20呎的距離），讓眼睛肌肉放鬆。



- 站立做一些伸展活動，或到室外散步，讓身體休息。

- ▶ 使用手提電子產品時，儘量放低手上產品，令手掌和手臂都得到休息的機會。

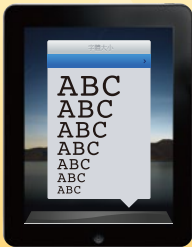




調較螢幕角度，或使用防反光的螢幕保護貼，減少手提電子產品的反光情況。



根據四周環境的光暗，使用合適的螢幕光度和對比度。調較時應先把螢幕光度和對比調較至最低，然後慢慢增加，直至達到一個使眼睛感到最舒服的亮度。光線過強或過暗都會增加眼睛的負荷。



調較字體和字型大小，選取簡單的字體，並調較至適中的字體大小、字距及行距。



多眨眼，可滋潤眼睛，減少乾眼問題。（當精神集中時，眨眼次數會減少）





定時清潔，保持螢幕清晰。



把螢幕放置在你的正前方，螢幕頂部微微在視線的下  
方，並與眼睛保持適當的距離，如下：



- 桌上電腦和手提電腦：  
不少於50厘米



- 平板電腦和電子書閱讀器：  
不少於40厘米



- 智能電話：不少於30厘米





身體坐直在舒適的椅子上，因應桌子高度調較椅子至適當的高度，令你使用鍵盤和滑鼠時，手腕和前臂可以平放於桌上。

坐下時你的背脊要有適當的支撐，膝蓋與臀部保持水平，腳掌平放在地上。





即使你不是坐在桌子前使用手提電子產品，都要保持正確坐姿或站姿。





你現在知道第四頁的女孩用  
電話的姿勢正確嗎？

## 其他護眼小貼士



保持均衡的飲食習慣。



確保每晚有最少八小時的  
睡眠，讓眼睛有充足的休息。



每年最少做一次全面眼睛檢  
查，確保你的眼睛健康。如  
不幸發現有視覺問題，可及  
早矯正，康復機會便越大。



## 小測驗

看看你對使用電子產品的良好習慣瞭解有多少？

### 1. 我可以純熟控制和調較電子產品的設定嗎？

- a. 不可以，但不要緊。
- b. 可以，因為這樣很重要。

### 2. 我應該花多少時間去使用電子產品？

- a. 有時閒便盡可能使用。
- b. 只在需要時使用。

### 3. 我應該閱讀多久才小休一會？

- a. 視乎情況，因為我太忙。
- b. 每20分鐘一次，即使我還未感到疲倦。

### 4. 我懂得如何減少熒幕反光的情況嗎？

- a. 不懂，但這樣並不重要。
- b. 懂，因為這樣使我有更好的能見度，我還需要使用防反光的保護貼。

### 5. 哪一個是最佳方法去調較熒幕光度和對比度？

- a. 把光度和對比度調較至最高。
- b. 開始時把光度和對比度調較至最低，然後慢慢提高至一個舒服的程度。

### 6. 應該相隔多久清潔熒幕一次呢？

- a. 不定時清潔，我不介意熒幕骯髒。
- b. 定時清潔，以達到最佳的清晰度。





## 7. 以下哪一幅圖畫是最佳的使用電腦姿勢？

a.



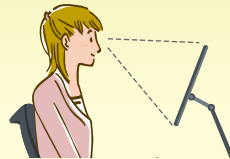
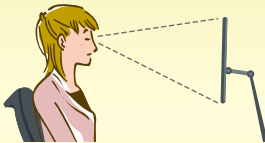
b.



## 8. 使用電腦時，螢幕應放在甚麼位置？

a. 眼睛水平以上，  
任何距離都可以。

b. 僅僅在你眼睛的水平以下  
和一個適當的距離。



## 9. 甚麼是使用智能電話的正確距離？

a. 因為螢幕很小，所以越近越好。

b. 不少於30厘米，否則我的眼睛會很疲累。



希望你能答對小測驗的  
所有問題，其實精明使用  
電子書是很容易的！



## 家長可以做甚麼？



- 鼓勵子女減少近距離互作的時間，讓他們的眼睛有更多休息。
  - ✔ 例如玩手提電子遊戲機或使用電腦時，為他們設定時限。
- 鼓勵子女參與戶外活動，減少面對電子屏幕的時間。研究指出，多進行戶外活動可降低小孩患上近視的風險和減慢加深的速度。
  - ✔ 課餘時多安排親子戶外活動，不僅對小孩身心健康有益，更有助親子關係。
- 在家中，確保子女在充足光線的環境下互作和閱讀。
  - ✔ 即使在白天，如果室內的光線不足，也要開燈。若房間的燈光仍然不夠，可使用檯燈加強照明。
- 時常提醒子女正確的坐姿和站姿。
  - ✔ 為子女提供合適高度的書桌和椅子互作，若發覺他們姿勢不當時，應立即提醒糾正。
- 留意子女有否異常的“小動靜”。
  - ✔ 如發現子女經常側頭、眯眼、揉眼或頭向下而眼向上望，應盡快帶子女找眼科視光師作詳細眼睛檢查。

## 老師可以做甚麼？

- 定期調動學生課堂時的座位。
  - ✔ 可每半年調位一次，使他們有不同觀看黑板的距離。
- 鼓勵學生多進行戶外活動。
  - ✔ 鼓勵他們於小息時多進行戶外或球類活動。學校可多舉辦戶外活動，如旅行等。
- 保持課室的光線充足和均勻，使學生能舒適地閱讀和書寫。
  - ✔ 確保課室內的光管數量和光度適中，如有需要，可調較百葉簾，使室內的光線合適且均勻。如情況無法改善，應向學校反映。
  - ✔ 妥善保養投影機和調較光度和位置等，提供恰當對比度和清晰的影像。
- 時常提醒學生正確的姿勢。
  - ✔ 當發覺學生坐姿或站姿不當時，應立即提醒糾正。





### 香港理工大學眼科視光學診所

地址：香港九龍紅磡香港理工大學A034室

電話：(852) 2766 5225

---

### 其他理工大學眼睛護理中心：

#### 1. 社區結合保健中心

地址：葵涌荔景邨仰景樓7-10號地下

電話：(852) 2370 1799

#### 2. 薈色園—香港理工大學合辦眼科視光學中心

地址：九龍黃大仙鳳德道38號薈色園社會服務大樓1樓

電話：(852) 2329 8622

---

鳴謝：優質教育基金資助



優質教育基金  
Quality Education Fund

鳴謝：葵青社區及健康城市協會協助學校聯絡

