眼睛／視力健康—做個醒目人（

https://www.studenthealth.gov.hk/tc\_chi/health/health\_ev/health\_ev\_sp.html）

眼睛的功用

‧分別光暗

‧分別色彩

‧分別遠近

‧分別大小

‧分別形狀

‧分別冷暖

‧平衡身體

‧決定行為

眼睛可以用來……

‧閱讀

‧做手工藝品

‧繪畫

‧寫字

‧玩遊戲

‧看風景

‧下棋

‧挑選衣服

‧使用電腦

‧看電視

‧選購日用品

眼睛的構造包括以下各項:

‧鞏膜

‧角膜

‧脈絡膜

‧房水

‧虹膜

‧睫狀肌

‧懸韌帶

‧瞳孔

‧水晶體

‧視網膜

‧黃斑

‧玻璃體

‧視覺神經

視覺的傳遞

目光接觸到的物體，會透過瞳孔投射在視網膜上，再經過視覺神經傳送到腦部。我們的腦部就會接收到眼前的東西而作出反應了。

學童常見的眼疾

1. 屈光不正

A. 近視

‧遠處的景物：影像集結在視網膜的前面，故此模糊不清

近處的景物：影像清晰可見

‧成因：眼球過長

‧矯正：戴上合適的近視眼鏡，遠處景物也可以看清楚

B. 遠視

‧觀看景物時：影像集結在視網膜的後面，故此模糊不清

當眼睛使用額外調節力時：影像清晰可見

‧成因：眼球過短

‧矯正：戴上合適的遠視眼鏡，眼睛便不需要額外調節亦可看清楚景物

C. 散光

由於眼角膜弧度不規則，以致光線進入眼球之後不能形成一個正確的聚焦點，所以看遠或近的景物都模糊不清

2. 斜視

雙眼高低不平衡或左右眼位置內外不對稱

3. 紅眼

結膜或角膜因病毒或細菌感染、受傷或敏感而引致流眼水、痕癢和紅腫現象

4. 眼部受傷

5. 色弱

分辨顏色的能力低於正常

眼睛保健基本法 — 應該做V

1. 良好閱讀姿勢，桌椅高度要適中

2. 適當閱讀距離，眼睛與書本的距離最少三十厘米

3. 閱讀時光線要充足、均勻及穩定

4. 眼睛作定時休息，閱讀或使用電腦每二十至三十分鐘，要休息二十至三十秒或觀看遠的景物以放鬆眼睛

5. 看電視時

- 亮起室內燈光

- 屏幕的高度應與眼睛平衡

- 電視畫面閃動和模糊時要修理

6. 在猛烈陽光下，要戴上能隔去紫外光和品質良好的太陽眼鏡

7. 有需要時，戴上符合安全標準的護眼罩（例如:打壁球時）

8. 操作鋒利或尖銳物品時要格外留神

9. 時刻注意家居安全。使用化學物品時要加倍留神，慎防異物入眼而傷及眼睛

10. 均衡飲食，包括進食含豐富維他命A的食物如西瓜、番茄、木瓜、胡蘿蔔、其他紅或橙色的水果或蔬菜

11. 充足睡眠，使眼睛得到真正休息

12. 適量運動令眼睛有活動的機會，又可鬆弛神經，鍛練雙眼的立體感及協調能力

13. 定期進行視力檢查，以及早發現和治療視力缺陷

14. 眼鏡的度數要與視力配合。如有偏差，應及早找眼科醫生或註冊視光師作視力檢查和更換眼鏡

15. 發覺視力欠佳、眼睛不適或紅眼，應立刻作檢查及治療

16. 在使用任何眼科藥物時，應先確定藥物之名稱、份量和有效日期

眼睛保健基本法 — 不應該做X

1. 長髮掩蓋眼睛

2. 強光下閱讀

3. 長期閱讀字體太細、印刷粗劣、紙張反光或顏色太鮮明的印刷品

4. 閱讀時光線直射眼睛

5. 在行走中的車輛上閱讀

6. 躺臥看書或看電視

7. 直望強烈光線

8. 使用公共毛巾擦眼睛

9. 在受污染的泳灘游泳

10. 用手揉擦眼睛

11. 當感到眼睛不適時，使用他人的眼藥或隨意自行購買眼藥水滴用

12. 進行危險活動時，如射擊、燃放爆竹等，沒有採取任何安全措施

一分鐘自我大檢閱

你是否經常有以下的情況？

1. 在閱讀或集中精神近距離看東西時

經常擦眼 ----

頻頻眨眼 ----

將書本或物件移近眼睛 ----

經常漏看數行文字 ----

經常蹙額 ----

感到疲倦、煩燥、頭痛、眼痛 ----

2. 觀看較遠景物時（如看黑板）

瞇縫眼睛 ----

特別貼近地看 ----

有重影 ----

經常看不清楚以致常常抄錯字或需要向同學抄襲 ----

3. 在日常生活中

時常被小物體絆倒 ----

對捕捉飛行中的物件如皮球等顯得非常困難 ----

兩眼不對稱 ----

\*若有以上任何情況出現，你的視力可能有問題，請盡快作視力檢查\*

良好視力無價寶，眼睛保健我做到！

（二零二二年六月修訂）