

使用3C要適度

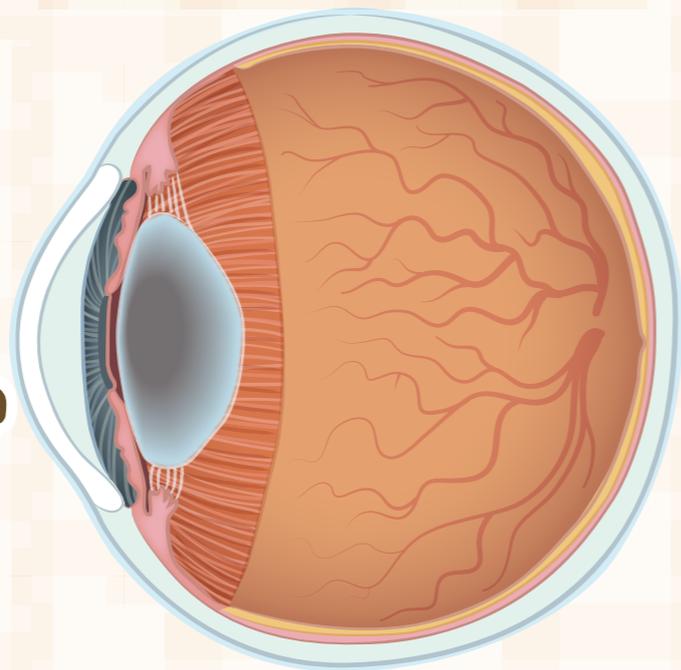


避免眼睛受傷害

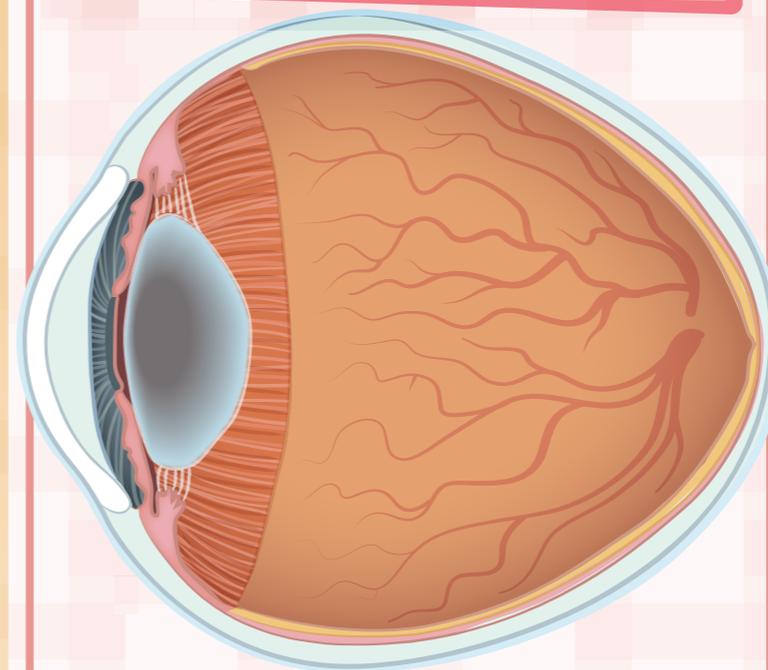
■ 圖文懶人包 ■

近距離長時間使用3C產品

健康眼球



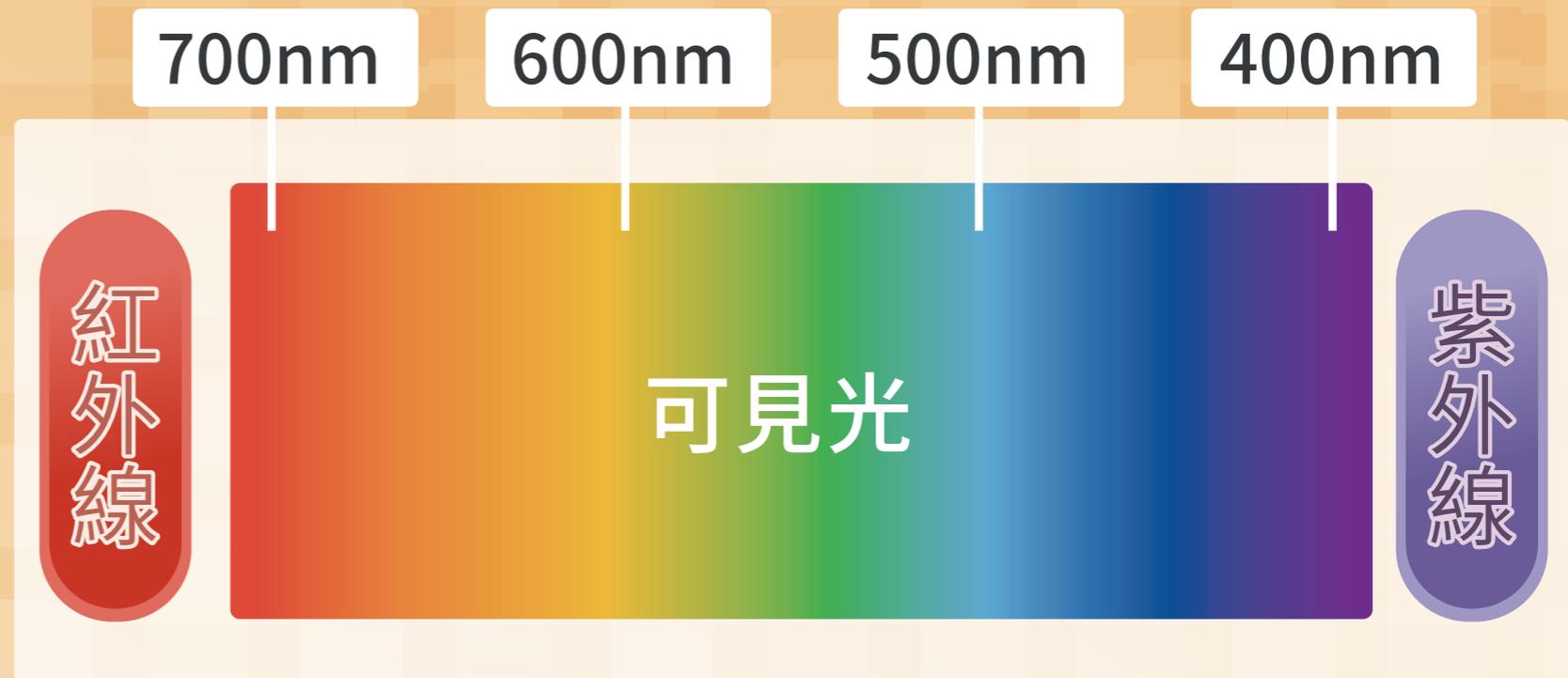
導致眼軸拉長
近視快速加深



嚴重會導致黃斑部傷害，增加視網膜剝離、失明等風險

所謂的「3C產品」指的是「電腦」(Computer)、「通訊」(Communication)以及「消費性電子產品」(Consumer Electronics)，包括：電腦、手機、平板電腦等

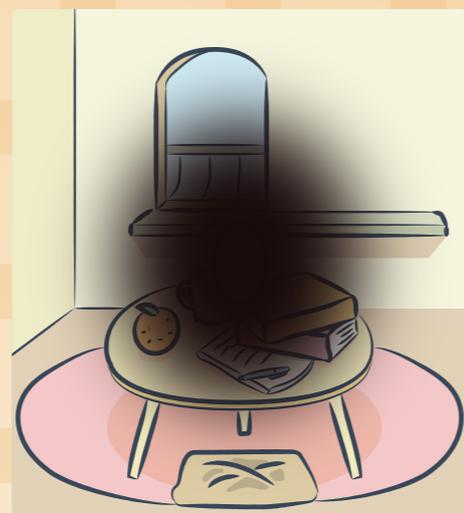
藍光過多
可能傷害眼睛



能量 弱 強



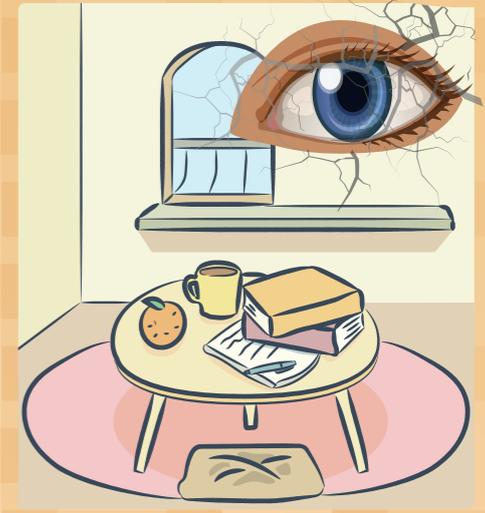
青光眼
邊緣視野受損



黃斑部病變
中心視野受損



白內障
視力模糊、昏暗



乾眼症
眼睛酸澀刺痛

過多藍光能量被水晶體及視網膜吸收後，產生自由基的過度累積造成細胞受損，進而導致白內障及黃斑部的傷害。視野會出現物體扭曲、變形或對顏色感受異常，若未避免或及時治療，可能導致**視力永久受損**。

保護眼睛 降低3C危害



充足環境光線
拉遠使用距離
避免低頭看手機



使用合格眼鏡
過濾藍光及紫外線



使用螢幕保護貼
過濾藍光及紫外線

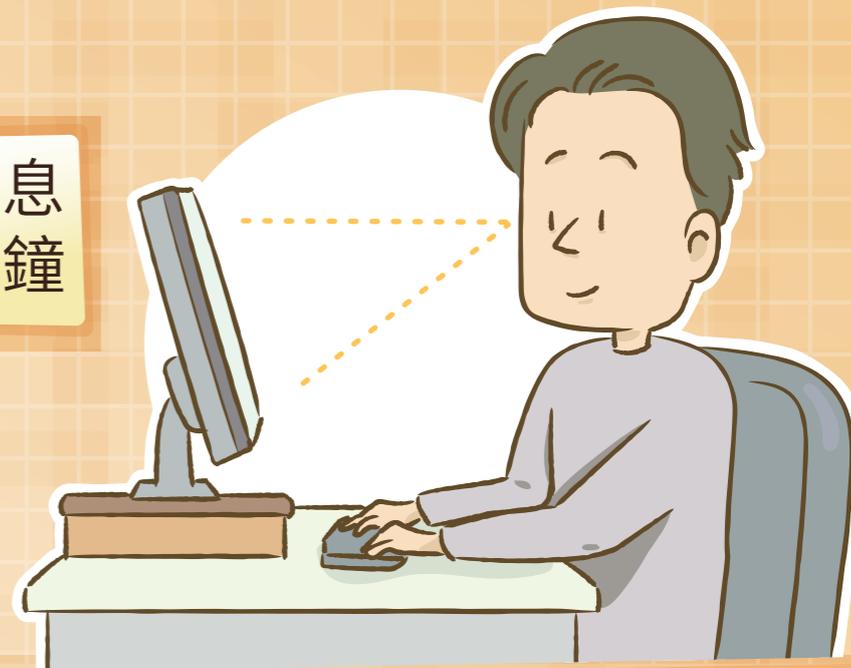


適度休息
用眼30分鐘休息10分鐘



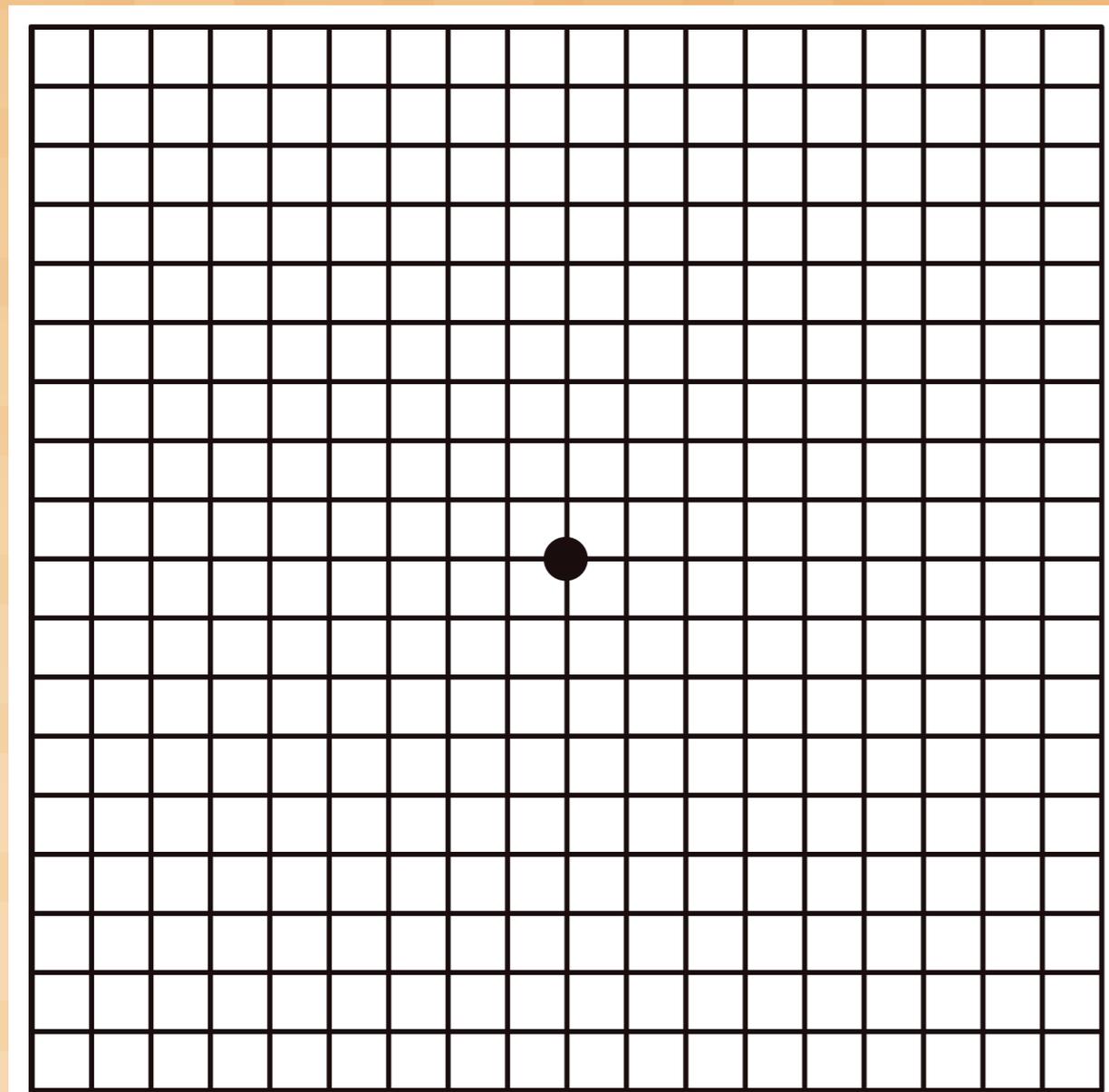
螢幕亮度
應調至可視最低
或使用夜間模式

增加戶外運動
舒緩眼睛肌肉



頭部姿勢以平視螢幕為宜，因為頭部往下時
眼球往後膨出的力道最大，易造成
眼軸拉長變形，所以避免低頭看書
看手機以維護眼睛健康

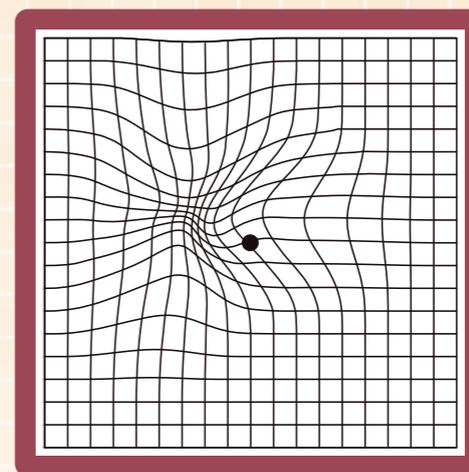
自我檢測這樣做！阿媽茲勒方格圖



自我檢測



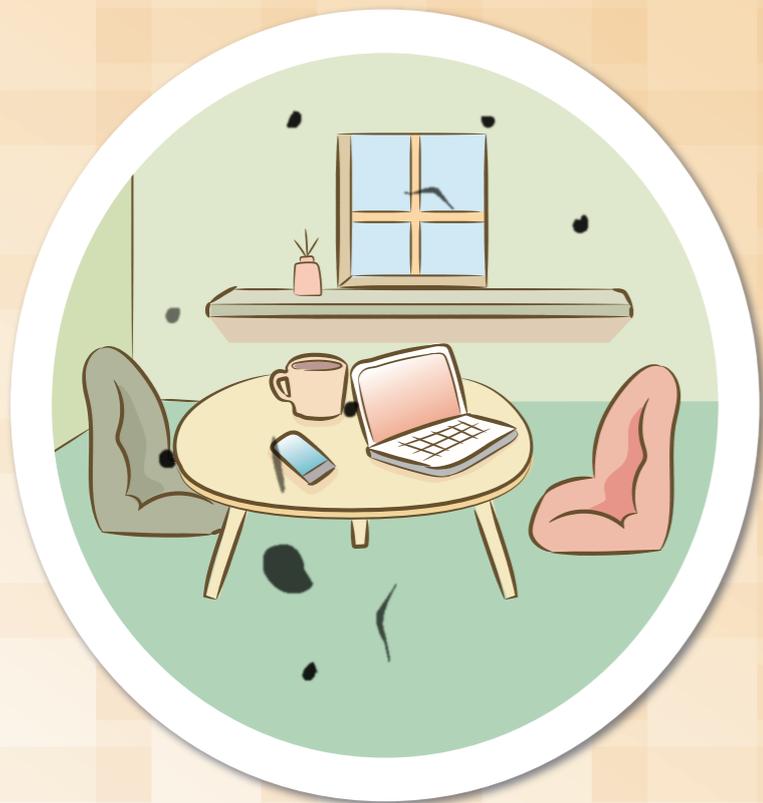
單眼盯著中心的黑點
請站在方格圖前30公分
光線要清晰及平均



都是筆直線條為**正常**
線條扭曲、變形、有黑影
可能是黃斑部病變

異常症狀 提高警覺

1 飛蚊症突然惡化



2 眼前出現黑影



3 眼前出現閃光



當眼前出現大量黑影或是飛蚊

視力突然變得模糊或視野周邊有閃爍不停的閃光，請儘速就醫

指導單位

教育部



執行單位

國立臺灣師範大學



照護線上



諮詢專家

高雄長庚紀念醫院

眼科教授暨近視防治中心主任、

教育部國教署學童視力保健計畫主持人

吳佩昌醫師

諮詢單位

衛生福利部

衛生福利部國民健康署

中華民國眼科醫學會

姓名標示—非商業性—禁止改作

本授權條款允許使用者重製、散布、傳輸著作，但不得為商業目的之使用，亦不得修改該著作。

使用時必須按照著作人指定的方式表彰其姓名。

