

電腦一族，5 招不怕「眼過勞」

作者：吳佳珍

上班時在辦公室目不轉睛地盯著電腦螢幕，下班回家又換一台電腦繼續奮戰，長久下來，「靈魂之窗」恐怕將蒙上一層灰！

如果能在察覺眼睛疲勞時，適時讓它們休息一下，就能避免情況惡化。像頭昏眼花、頭痛、眼周刺痛、閉眼時有灼熱感，都是眼睛發出的求救訊號。

還有一些簡單的小撇步，能有效避免眼睛過勞：

1.螢幕頂端與眼睛齊高：

整座椅高度，讓螢幕頂端的高度與眼睛齊高或稍低，即視線看向螢幕中央時，呈俯角 30 度左右，這種往下看的角度才不會讓眼部肌肉過於緊繃，造成疲累。

2.用計時器提醒自己休息：

每 30 ~ 60 分鐘至少離開螢幕 5 分鐘。如果常因為過於專注而忘了休息，建議你試試幾個有趣又有計時功能的電腦應用程式，可自行設定休息間隔，時間到了，即會發出通知或切換成幻燈片。例如，適用 Windows 系統的“EyeLeo”、“Eyes Relax”，以及適用 Mac 系統的“Coffee Break”。另外還有兩系統皆適用的“Awareness”，每經過 1 小時就會發出一聲「西藏頌鉢」的音效，提醒你該讓眼睛休息了。

3.多眨眼：

長時間凝視螢幕，會減少眼睛眨動，造成乾澀不適。除了記得多眨眼，必要時也可考慮不含防腐劑、血管收縮劑及消炎類固醇成分的人工淚液。

4.調整螢幕色溫：

要注意周遭亮度不應超過螢幕亮度。電腦應用程式“F.lux”（適用 Windows/Mac），會根據所在地經緯度及日夜來調整螢幕色溫，減緩眼睛肌肉緊繃，夜間工作者不妨試試。

5.配戴電腦專用眼鏡：

近視眼鏡是為了看清遠距離，但是看螢幕並非遠距離。長時間使用電腦者，可另外選配看電腦專用眼鏡，減輕眼睛負擔。

6.以上幾點，最關鍵的動作還是提醒自己將眼睛移開螢幕、起身走動，這才是解決眼睛疲勞的根本之道，讓你「看」得更遠！

~ 人事室 關心您 ~

文章摘自 Cheers 雜誌第 141 期，
更多好文章可至「Cheers 快樂工作人」閱讀。