

保護兒童眼睛

看電視應有節制！

——蔡丁耀——

“眼睛是靈魂之窗”。根據報載，近年來患近視的學童直線增加，各級學校“四眼田雞”比比皆是。追其原因不外學校教室及家裏的照明光度不佳，寫字、閱讀姿勢不妥，觀賞電視的時間、距離或角度不當所致。

這些年來，台電公司不斷開發電源增加供電。政府在校舍的設計、教室照明的裝設、及教科書的印刷都有顯著的改進。目前影響學童眼睛健康最大的因素，是一般家庭的照明未達到合理照明光度，致使

孩子長期在這照明不好的環境中讀書、寫字而導致近視。

此外，造成孩子視力不正常的主要因素，且急切需要改善的就是看電視問題了。幾乎每個孩子都不肯錯過看電視的時間，而且常常不管什麼節目一律照看不誤，所以連一些尚未入學的小孩都患有近視。

在生活水準不斷提高的今天，電視已經成為日常生活中不可或缺的必需品，家長們既是無法禁止孩子看電視，就得從根本上去誘導他，以減少眼睛受害至最低限度。

(一)選擇有教育性、適合兒童程度、興趣的一、二個節目，以免危害兒童幼小純真的心靈，減少長時間看電視，降低眼睛不良影響的機會。

(二)注意收看電視的距離，一般是畫面14~16吋的以2~3公尺，19~20吋的以3~4公尺的距離為宜。

(三)每次收看的時間不宜超過一個小時，且中間必須讓眼睛有休息的時間。

四)看電視時不可關掉燈光，以緩和電視銀幕光亮的直射，減輕眼睛因反光閃爍而疲勞。

在合理照明的生活環境中，會感覺到精神煥發舒暢，減少錯誤，提高工作效率；照明不良，極易使人感到疲倦，甚至頭痛，久而久之，不但視力衰退，同時容易造成近視，因此合理的照明是維護視力健康的維他命。

從今年六月一日(第450期)起

華視週刊・全面革新

方方正正的新版型・堂堂皇皇的新內容

有軟性的影視新聞・有嚴正的空教政教

有實用的家庭技藝・有輕鬆的漫畫小品

敬以特惠價格優待家庭主婦

試閱三個月(450~462期)僅收工本費100元



華視週刊

社址：台北市光復南路100號

劃撥帳號：17979

預約至5.30止(劃撥、郵票、現金均可)