

閱讀環境
亮不亮的照明
閃不閃
近視有關係！



簡單明確的光線品質檢測
幫助您改善閱讀環境！

亮不亮？大有關係！
閃不閃？

2009年台灣的近視人口比率全球第一

近視的主要原因：

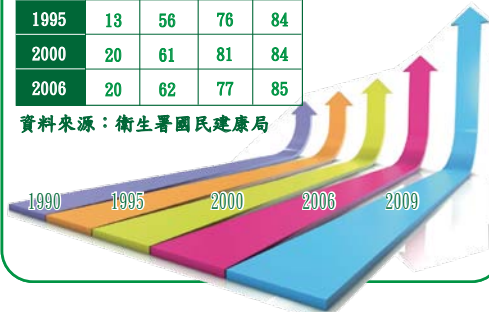
1. 長時間近距離使用眼睛
2. 環境光線不良
3. 未改善閱讀環境矯正假性近視

光線是影響眼睛最直接的因素。念書時光線太亮或太暗，再加上光源閃爍，容易造成眼睛疲勞。罹患近視的年齡愈低，度數加深愈快，以後變成高度近視，小一近視，成年就會達1000度以上，造成更嚴重的副作用甚至失明的機會就愈高！

國內近視人數比例調查表

	小一	小六	國三	高三
1990	7	35	74	75
1995	13	56	76	84
2000	20	61	81	84
2006	20	62	77	85

資料來源：衛生署國民建康局



預防近視的方法

1. 改善閱讀光線

依據CNS標準，最好在300~1000Lux的範圍，是眼睛最舒適的環境亮度。

2. 避免長時間近距離使用眼睛

應每小時休息1~2次，每次休息5~10分鐘，多按摩眼睛周圍穴道、眺望遠處景物，或閉目養神。

3. 避免過早要求小朋友長時間念書寫字

小朋友的眼睛正在發育中，應盡量延後近視發生的年齡；亦可避免未來高度近視。

照度(Lux)	書房	臥房	工作	客廳
1000~750	寫作 閱讀		精細	
750~500		看書 化妝	一般	
500~300				
300~200	遊玩		粗重	短時間閱讀
200~100				

資料來源：CNS(台灣)/JIS(日本)照度標準

檢測環境光線 有效預防近視

奧樂科技全球首創「愛讀書閱讀光線品質偵測器」化身為時尚可愛的造型，保護您的靈魂之窗。可測量環境光線照度，也能即時記錄光源的閃爍頻率是否合乎標準。

檢視照明並加以改善，可有效防止近視，降低視力惡化。



綠燈：

光線適中

照度在300~1000Lux之間
是適合閱讀的環境

紅燈：

光線太暗或太亮

照度<300Lux，或照度> 1000Lux
不適合長時間閱讀

黃燈：

表示光源閃爍，應更換燈泡或燈管

一般的人工光源是會閃爍的，而其中燈具的安定器決定了閃爍的程度。根據研究，低頻的光線閃爍會讓眼睛肌肉跟著跳動，造成眼睛容易疲勞。



光線閃爍 光線太暗或太亮 光線適當

光線穩定性及發光效率較佳的光源

1. 電子安定器燈具
2. 省電燈泡
3. LED燈具



1. 建立舒適的光線環境

※好的光源線是指適當的照度、不閃爍。閱讀時書面照度在300~1000Lux，可選用照明檢測器測試。

※右手寫字者桌面光線宜自左方投射過來，以免造成寫字時手部陰影，左手寫字者則自右方投射過來。

※夜間閱讀時，除桌面的燈光應充足外，室內的燈光也要打開，以免明暗對比過大造成眼睛的疲勞。

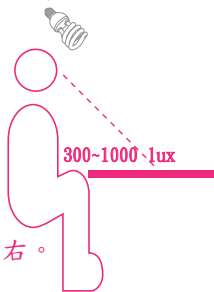
2. 選擇合適的桌椅

※選擇符合人體工學、適合孩子身高與坐高的桌椅，注意端坐後眼睛與桌面的距離，不宜低於35公分。

※閱讀40分鐘後應讓眼睛休息10分鐘。

3. 調整正確的坐姿

※減少近距離閱讀，用眼距離保持35公分左右。



節能減碳做環保

1. 使用省電燈具

減少多餘燈管數，使用省電燈泡，測試環境光線品質，選擇適當的照明。

2. 多吃蔬食少吃肉

每週一天或每日一餐蔬食，減少碳排量。
生產1公斤牛肉從飼養到消費者手中產生36.4公斤碳，是生產蔬菜的24倍。

3. 惜用資源顧地球

愛惜紙材，選用省水設備，自備隨身杯、環保筷、手帕及購物袋，做好資源回收。



功能

快速偵測光線品質
光線照度與閃爍

技術

0.3秒超高速光感測技術
2mA超級省電技術
獨家超小型餘弦角修正

規格

大小：直徑4.5公分，高1公分
重量：含電池13克
電池：內含可替換CR2032
時間：可連續操作60小時以上
元件與材料符合RoHS



奧樂科技 堅持 創新、樂活、愛地球
深信 科技始終來自於歡樂
歡樂帶來創新的夢想
創新改變生活的方式
改變裡有奧義的快樂

奧樂科技股份有限公司
新竹縣芎林鄉文山路749號
03-5927463
oTHE Technology Inc.,
www.othe.com.tw

