

臺北市國民小學學生 3C 產品使用建議

1041208 制定

1090205 第 1 次修訂

一、目的：為維護學生健康視力，有效管理並輔導學生正確使用電腦、行動電話等 3C 產品觀念，有限度地保障學生使用電子 3C 產品之權利，減少 3C 產品對視力之危害，特制定本使用建議。

二、使用建議：

(一)使用距離：為避免發生近視或近視度數惡化，應控制「近距離」用眼的時數，一般 3C 產品均屬近距離用眼的範圍：手機、電動多在 30 公分以下；平板、筆記型電腦屬近距離(30~45 公分左右)；桌上型電腦屬近距離(45~60 公分左右)；電視(2-3 公尺左右)屬中距離。均要睫狀肌持續收縮產生水晶體調節眼睛才能看清楚，因此需符合 3010 原則(螢幕注視每 30 分鐘休息 10 分鐘)。

備註：(3C 產品係指電腦【Computer：如電腦、電腦周邊、數位相機等】、通訊【Communication：如手機、電話、通訊器材等】、消費性電子【Consumer Electronics：如電視、影片播放器、電動等】等產品

(二)照明、光線與亮度：

1. 使用 3C 產品時，周圍環境燈光要充足適當，應以工作檯面或離地 30 公分的地方做為光度測量距離，學校內一般教室、圖書館、辦公室以及實驗室，應採 70 燭光(foot-candle)燈具，確保依據教育部之規定檯面照度應大於 350 米燭光(Lux)；電腦周邊、黑(白)板應大於 500 米燭光(Lux)。需要較亮的區域例如：縫紉教室或繪圖室等則採 100 燭光燈具；一般走廊、餐廳、體育館等採 15-20 燭光燈具。由於兒童水晶體較為透明，會通過更多光線，因此除縫紉教室或繪圖室外也不可以太亮，應在 1000 米燭光(Lux)以下。此外，光線上的品質也很重要，儘量避免單一光源，多重光源可以避免陰影與側光，環境明暗差異大，眼睛需要交替適應，會造成視覺疲勞，因此(最低照度)/(平均照度)桌面應在 0.5 以上，電子教學設備、黑(白)板面則應在 0.7 以上。燈具需避免藍光危害，依衛生福利部國民健康署建議色溫應在 4000K 以下。
2. 學校如有設置「電視」、「電子白板」、「投影機」...電子教學設備，應遵守教育部訂定之「國民小學使用電子化設備進行教學注意事項」，各年級使用時間：(1)低年級不建議使用電子化設備進行教學。(2)中、高年級使用時間：中年級：建議上、下午各最多使用 30 分鐘。(3)高年級：建議隔節使用，且需符合 3010 原則(螢幕注視每 30 分鐘、休息 10 分鐘，休息 10 分鐘時宜凝視 6 公尺以外遠處)。第一排距離大

型螢幕至少 2 公尺，並應定期調整學童座位，同時注意座位的排列，部分較外側的位置可能會看不清楚，若以目前普遍使用之液晶螢幕或壓力觸控式螢幕而言，需注意是否容易反光造成眼睛疲累，與電視機類似的顯示器，則需注意有無幅射問題及是否需要特別的保護眼鏡。投影機使用時，不論是學童或教師，勿直視光源，雷射筆使用亦要非常小心，勿指向眼睛，以免造成嚴重視力受損。下課時間，學生應至戶外活動，以中和電子設備對眼睛的影響。

3. 手機與電腦螢幕應調整至適當的亮度，太亮或太暗都容易造成眼睛疲累，也應調整對比度讓螢幕光線柔和。另建議使用夜間模式或過濾藍光模式，減少可能的藍光傷害。

(三)學童使用電子商品，建議每天總時數少於 1 小時，且應每使用 30 分鐘休息 10 分鐘。