



高畫質大電視：眼科醫學會建議事項

高畫質液晶螢幕大電視，由於螢幕對比度高，畫質色彩鮮艷，較容易造成眼睛疲累，雖然文獻上尚未有因看液晶電視造成眼睛受損之案例報告，但是眼科醫學會建議應注意看電視的距離，與看電視的時間。

(A)不當的觀看距離，容易造成眼睛疲累，看電視應保持適當的距離，依照螢幕的種類不同，距離也應不同。

- 1.高畫質電視，如液晶電視或電漿電視，最適當的距離為螢幕對角線的 2.5 倍以上，如此距離產生的觀賞視角為 20 度以下，較不易疲累。
- 2.如果是家庭劇院觀賞電影，建議為螢幕對角線長度 1.6 倍距離，如此距離產生的觀賞視角為 30 度，聲光效果較佳，但不宜久看，較易疲累。
- 3.傳統電視螢幕觀賞視距約為螢幕對角線 3 至 5 倍。

所以，如果考慮購買大尺寸的液晶電視，應先測量放置場所的觀看距離，避免發生距離不足，觀賞視角過大，反而造成眼睛負擔過重的狀況。

(B)看電視每 30 分鐘應讓眼睛休息 10 分鐘，且要有足夠的燈光照明，避免躺著看電視。