



# 德明財經科技大學

Takming University of Science and Technology

## 德明科大辦理「eye 健康 fun 肆動」有獎徵答活動



圖：獲獎同學照片

德明財經科技大學學務處衛保組於 5 月 13 日至 6 月 4 日，辦理「eye 健康 fun 肆動」有獎徵答活動，透過宣導促使學生維持良好生活的方式，提升健康知能，總計參加人數 192 人。

生活中密不可分如手機、電腦 3C 產品，藍光對眼睛視力還有睡眠的影響，尤其在黑暗中瞳孔放大，進入眼中含有危害的藍光會直接傷害黃斑部造成病變，3C 產品螢幕的光線，也會抑制並延後了褪黑激素的分泌，因此睡前持續使用 3C 產品，造成睡眠品質不佳，應注意勿長時間持續使用。

久坐已成為現代人日常生活難以避免的現象，隨著科技進步和辦公室文化的普及，國人在工作、就學、休閒甚至社交娛樂中都處於久坐不動狀態，而長時間久坐會導致身體的血液循環不良、降低新陳代謝，引發腰酸背痛、肥胖、糖尿病、高血壓、癌症等疾病，透過生活作息一些小習慣的改變來減少久坐的時間，對於改善身體狀況是非常重要的。

藉由此次有獎徵答活動，增進師生對 3C 用品對視力影響及久坐對身體危害的知能，進而改變日常不良生活習慣，促使產生健康行為及養成正確的生活型態。

聯絡人:學務處衛保組林碧芬老師 聯絡電話:(02) 26585801ext:2242