



德明科大衛保組辦理「遠離 3C 好舒眠」有獎徵答活動



圖：獲獎同學照片

為了增強本校教職員工生建立正確 3C 使用觀念，以維持健康生活型態，提高生活品質，德明財經科技大學學務處衛保組於 111 年 3 月 1 日到 3 月 22 日舉辦「遠離 3C 好舒眠」有獎徵答活動，期望充實師生對健康教育的知能。

有鑑於 3C 產品使用情況普遍，3C 產品螢幕所產生的藍光，對於眼睛產生的影響包括乾眼症、白內障、視網膜病變、視神經病變，藍光造成眼睛傷害，目前基礎理論已經確立。無論是成人或是小孩，研究都發現睡前使用 3C 產品會延後上床時間、縮短睡眠時間、增加睡眠不足的感受等。研究發現，3C 產品螢幕的光線，抑制並延後了褪黑激素的分泌，這樣的結果也說明了師生們睡前持續使用 3C 產品，隔天起不來，或醒來覺得疲倦的原因，除了睡眠不足外，另一部分也在於他們被迫醒來上課的時間，褪黑激素因為生理時鐘延後而持續分泌，以致起床時倍感疲累。

透過此次有獎徵答活動，讓師生們在平時可以將正確 3C 使用觀念融入日常生活中，鼓勵師生們陪同家人一起將「遠離 3C 好舒眠」落實於日常，並建立良好之健康行為。