



醫療大小事

光敏感是指有些人對燈光、陽光或螢幕發出的光線特別敏感，如果盯著螢幕太久，可能覺得不舒服

，導致頭痛、頭暈和眼睛跳變快。有些動畫的場景變化迅速，激烈的閃光刺激大腦，使光敏感的人腦波變得

不正常，甚至引發「癲癇」。雖然這種情況少見，但仍要特別注意。如果你看電視時曾感到頭昏眼花，就可能是光敏感。

光敏感不只讓人不舒服，還會影響學習和生活，比方頭痛想吐，使注意力變差，難以集中精神，長期可能讓人變得容易生氣，情緒不穩定。

光敏感特別嚴重的兒童接觸強烈的閃光，可能誘發癲癇，導致抽搐昏倒。小朋友如果看螢幕後覺得頭痛，可以嘗試以下方法保護自己。

光線充足：看螢幕時，房間不可以太暗，最好開燈減少螢幕光線的刺激。

挑影片看：有些動畫場景切換快速，顏色太鮮豔，容易讓人眼睛不舒服。請儘量選擇畫面穩定，節奏沒那麼快的片源。

別看太久：每次使用3C產品或看電視時，不要超過三十分鐘，記得讓眼睛適度休息，中途可以起身走走，看向遠方，讓眼睛放鬆。覺得疲倦卻頻繁用眼，會更容易頭痛，如果觀影時有這種感覺，請立刻停止觀看。

星期六晚上，小智坐在沙發上看最喜歡的動畫，邊吃爆米花邊盯著電視，連眼睛都不眨一下。節目結束，小智突然眼前一黑，覺得一陣暈眩，眼睛也痛痛的，甚至有點

想吐，他趕緊告訴媽媽：「我看完電視覺得頭暈暈的，很不舒服。」媽媽摸了小智的額頭說：「真奇怪，感覺不像發燒。我們去看醫生，檢查一下比較安心。」

醫師診斷後說：「小智可能對強烈的閃爍光較敏感，看久了會不舒服，這叫『光敏感』，特別是電視或電腦螢幕的光，容易引起部分兒童反應，要小心。」



別盯著螢幕太久 小心光敏感

文 / 陳信儒 (雙和醫院家庭醫學科醫師) 圖 / 鰻魚巴巴

醫師有話說

一九九七年，日本東京電視臺放映了一集《精靈寶可夢》。那集節目中，某個場景使紅光和藍光不停快速切換、閃動，許多孩子看了感到頭暈，甚至倒地抽搐，被緊急送醫。當天，超過六百名孩童出現不適症狀，震驚全國，讓人們更重視光線對

身體的影響。許多動畫公司開始檢查作品裡運用的閃光畫面，並在節目中新增跑馬燈提醒大家：觀影時開燈，別離螢幕太近，並適當休息。每年十一月二十一日是「世界電視日」，雖然電視是重要的資訊傳播和溝通工具，但別忘了螢幕光線對大腦的影響，請適當休息，愛護身體。