

目不轉睛，後患無窮

01-20

羅德注意到同事艾莉絲雙手托著頭坐著：

羅德：艾莉絲，你怎麼了？有誰讓你不爽了？

艾莉絲：沒有！我只是把眼睛閉個幾分鐘而已：那是一種用來預防電腦視力症候群的運動。雙手則是用來確保眼前一片黑暗。

羅德：啊，CVS 啊——是整天盯著電腦螢幕造成的對不對？

艾莉絲：就是那個！它危害了全球各地無數在辦公室工作的人們。一天只要在電腦前面待上兩、三個小時就會得了。

羅德：或許是因為我們的眼睛很難持續聚焦於背光的文字；眼部肌肉得加班才行。

艾莉絲：眼睛運動過度——就是這樣造成的，也就是我為什麼要採行新的工作規律：現在上班，我每二十分鐘就會停下來做兩分鐘的眼部放鬆運動。

羅德：嗯，如果可以憑我的頭痛、視力模糊和眼睛乾澀來判斷，我已經得了 CVS 了；我得學一學那些技巧才行。

艾莉絲：我很樂意教你一些預防的方法，但你得等我一會兒；我的運動才做到一半而已。

羅德：沒問題啦，老師。先招呼那兩個「瞳子」吧；它們先來的！

（編者按：pupil 兼有「瞳孔」與「學生」之義。）

01-21

艾莉絲正做完眼部放鬆運動：

艾莉絲：好啦！你來吧——做完那個，我的眼睛舒服多了。

羅德：所以你到底是在做什麼哩？

艾莉絲：那叫做「掌心遮眼」。它的概念是在一片漆黑中輕輕溜轉眼珠，讓你沒有東西可以聚焦。

羅德：因為眼睛已經在相同的距離一直嘗試聚焦很久了，對吧？我還有什麼該做的？

艾莉絲：每隔一段時間就看一看房裡或窗外的東西。找出相同顏色的東西，對我很有效喔。

羅德：這建議聽起來挺好的——謝啦。我想我也找到了一個能幫助你的方法。你的電腦螢幕需要調整一下。

艾莉絲：怎麼調整法？我已經把亮度調暗，也安裝了能防止反射的螢幕。

羅德：是人體工學啦：你得讓電腦螢幕保持在你眼睛能正視的位置，距你的臉大約六十公分遠，螢幕中心要比你眼睛的高度低十五公分左右。這就讓我來吧。

艾莉絲：羅德，謝啦。我想那正是為什麼我會脖子酸肩膀痛的原因。我也有份禮物要送你：人工淚液。點的時候記得多眨幾下眼，兩三滴就能幫你舒緩眼睛乾澀喔。

羅德：太好了！謝謝你啊，艾莉絲。那正是我所謂賞心悅目的珍品呢！