

## 兒童應何時驗眼？

養和醫院眼科專科醫生范舒屏說，視物不是單靠眼睛，是視網膜接收影像後由視神經傳送到大腦，故嬰兒出生後要不斷學習，視力逐漸發展至約七至八歲才成熟。而大約三至四歲，小朋友開始懂得表達，故驗眼會準確，如發現問題亦可趁視力仍在發展中，及早修正，加以改善。

「小朋友視力發展是先看大影像，然後學習看細小一點的東西，視力是一個發展過程。父母可能覺得兒童視力沒問題，故認為沒有需要驗眼，但視力問題從表現不易察覺，例如一隻眼有事，當兩眼視物時可以互相補償，父母就難以發現，故如沒有發覺視力問題，亦應在三至四歲時帶兒童驗眼。

如在更早時候發覺兒童視力有問題，就無論是甚麼年齡都應求醫，不要因為怕小孩子年齡太小不懂得表達而延遲治療。眼科醫生會有不同方法為不同年齡小孩驗眼，如果兒童有視力問題，就算只有數個月大，都應檢查。有家族眼疾病史的，更建議及早就醫。」范醫生說。

### 小孩驗眼內容包括以下項目

**三至四歲：**色弱、立體感、斜視、屈光不正包括遠視、近視、散光等。

**三歲以下：**主要檢查眼睛結構，及對影像的反應。



◀ 兒童大約在三、四歲便可以驗眼。

# 護眼

# 忽視

養和醫院  
視光師  
羅蕙楨



養和醫院  
眼科專科醫生  
范舒屏

香港人近視比率高，調查發現七歲兒童患近視比率高達百分之二十五，到了十二歲，每十人就有六人有近視！身邊亦不難發現幾歲大的四眼仔和四眼妹。為何小小年紀便患近視？有辦法可以預防近視嗎？今期眼科專科醫生及視光師為大家解開兒童近視之謎，及如何護眼、防止患上近視。

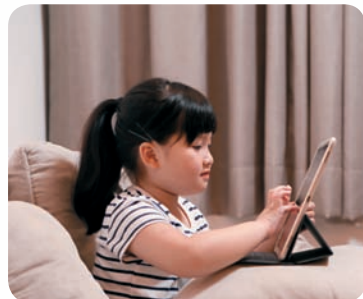
撰文：陳旭英 設計：美術組

## 兒童如何保護視力？

香港兒童最常見視力問題是近視，昔日見到很多中學生戴眼鏡，現今是很多小學生戴眼鏡，即六至十二歲便出現近視。兒童為何有近視呢？

范醫生說：「我們不知道近視成因，只知道風險因素，包括遺傳及環境因素，如父母深近視，子女有深近視機會較高。成長階段缺少戶外活動，亦是引致近視的主因。昔日有指光線不足會影響視力，亦有說晚上睡覺時不關燈容易患近視，其後有研究指兩者沒有明顯關係。近年學童沉迷平板電腦及智能手機玩遊戲亦有所影響。」

長時間看屏幕會令眼睛疲累，衛生署發出學童使用電子產品指引，兩歲以下兒童盡量不使用；兩歲至六歲兒童，每日使用不超過兩小時；六歲以上兒童難以完全避免使用，因上學及做功課都會用到，但在非學習時間，每日不應多於兩小時使用這類產品。中學生就無法完全控制使用時間，父母應鼓勵子女做功課時應專心，休息時不要太沉迷電腦遊戲，多到戶外活動。父母亦應以身作則，平日不要機不離手，試想一想，如果吃飯時父母都眼睛不離手機屏幕，怎樣叫兒女不使用呢？



▲ 二至六歲兒童，每日使用電子產品不應超過兩小時。

## 閱讀燈 要調校

經常聽說學童在光線不足環境中溫習易損視力，到底怎樣的光線才適合，市面上由專家設計的護眼燈又是否有幫助呢？

養和醫院視光師羅蕙楨說，經常有家長提問選擇閱讀燈時，應選白光還是黃光？從光學角度來說，以同樣瓦特的白光燈或是黃光燈，其輸出的光度都是一樣，對眼睛影響都是一樣。

「而以色溫作分析，色溫較低的光線偏黃，偏黃燈光令人覺得較柔和及舒

服。相反，色溫較高的光線則偏白及偏藍，閱讀時字體對比度較高，會令人感覺較精神。不同研究都顯示最舒服的色溫是介乎四千K至六千五百K，即介乎黃光與白光燈之間。所以無論選白光或黃光都好，看得舒服就可以。」

家長購買閱讀燈時應選擇可以調校高度、角度及光暗的閱讀燈，使光線平均照射在紙張上，減少閱讀時的反光。光度方面，外國研究建議以三百至五百流明（LUX）為最佳，而閱讀燈的角度不要太傾斜，避免紙張有反光位便會看得舒服。

◀ 選擇閱讀燈時，應選可調校角度及光度的種類。



# 兒童 莫

## 選好書桌 放好電腦屏幕



▲ 十歲以下最好選用兒童書桌，眼睛與電腦屏幕距離三十至六十厘米。

設計良好的書桌，對兒童護眼有幫助嗎？

羅蕙楨說，書桌最重要是令閱讀時感到舒服。一般桌面或椅子，由於都是按照成人體形設計，故兒童坐上後難免會容易腰酸背痛及疲累，建議家長可選購兒童書桌。

說到護眼，羅蕙楨指出要留意書桌上的電腦屏幕或平板電腦與眼睛的距離保持在三十五至六十厘米，眼睛與屏幕的最佳角度，是眼睛向下垂大約十五至二十度。坐姿方面，雙腳應平放於地面，膝頭彎曲角度應大過九十度角，背要垂直，保持坐姿正確，讀書自然事半功倍。每二十五至三十分鐘，便應遠望五至十分鐘，讓眼球肌肉放鬆、休息。

亦要留意環境光線，與電腦屏幕或平板電腦發出光度相約，眼睛會感覺舒服，如環境過暗看光亮屏幕，眼睛受刺激容易流眼水，會較容易疲累。

兒童近視比率高，兒童近視加深速度亦快，故兒童護眼尤為重要。范舒屏醫生解釋兒童近視加深快原因：「近視患者的眼球較長，眼球長度亦增加快，通常六至十二歲是加深較快年齡。兒童應注意保護眼睛，范醫生建議多進行戶外活動，父母並要以身作則，帶領孩子養成良好的生活習慣。」

## 眼球肌肉練習

如小孩患有眼球肌肉協調或聚焦力等問題，經眼科醫生或視光師的指導下可進行眼球肌肉練習。

眼球肌肉訓練如下：



1 讓小孩坐於舒適及有足夠光線的環境下進行練習，家長應面向小孩而坐。

2 將食指豎起放在小孩面前約一隻手臂距離，指尖向上。

3 指示小孩注視手指，然後將手指慢慢往小孩方向移動。如小孩一直注視在移近的手指上，小孩雙眼應會同時向內移動。

4 家長應常觀察小孩的眼睛，並不時提問是否仍看到單一手指的影像。

5 若其中一隻眼睛向外移動或當小孩告知看到兩隻手指的影像時，家長應慢慢地將手指往自己方向移動，直到小孩看到單一影像，並囑其注視手指維持十秒鐘。

6 重覆施行第三點至第五點約十分鐘，每日練習兩至三次。