

## 小學適齡兒童及眼睛健康 Elementary School Age Children and Their Eyes

這份 HealthLink BC File（卑詩健康結連檔案）旨在協助您分辨一些小學適齡兒童的常見視力問題。孩子的視力從小開始不斷發展，直至大約8歲為止。之後視力發展便告完成，有問題的話將難以矯正。

### 我的孩子應否接受視力測試？

由於視力的病變很緩慢，很多兒童都不察覺自己有視力問題。兒童可能會覺得看東西的感覺人人一樣，尤以患有近視及覺得遠方物體模糊者為然。

若未能及早診治，有些問題可能演變成永久的視力損害。這些問題包括：

- **鬥雞眼（斜視）**是指因為眼部肌肉的原因，令到單一個或兩個眼球注視目標時方向錯誤。
- **惰視眼（弱視）**是指其中一隻眼睛的視力比另外的一隻為弱。孩子的大腦會對該隻視力較弱的眼睛置之不理，而轉向使用另外一隻較強的眼睛。若不加以矯正，大腦會在較佳的眼睛中發展良好的視力，反之較差的一隻眼睛便會變得視力模糊。這情況可能會構成無可挽救的永久視力問題。

視力問題通常與家族病史有關。如果您知道家族成員有視力或眼睛上的問題，您便應該安排眼科醫生為您的孩子進行眼睛檢查。

### 兒童的視力問題和徵狀

若您發現孩子的眼睛出現下列情況或徵

狀，應立即約見家庭醫生或眼科醫生（視光師或專業眼科醫生）。

- 視力模糊
- 頭痛
- 眼睛變紅、痕癢或流眼水
- 眯眼、擦眼睛或過度眨眼
- 蓋著或閉上一隻眼睛
- 將物件放得太近雙眼
- 近距離閱讀或看電視
- 避開需要遠距離視力的活動
- 校內表現欠佳
- 進行體育活動時身體缺乏協調，而且動作遲鈍。

### 兒童眼睛的安全

您可以預防孩子眼部受傷及加強他們的眼睛安全。

- 教導孩子在使用玩具和玩遊戲時要注意安全。
- 進行需要近距離觀看的活動時，例如看電腦屏幕、電視遊戲機或電視，應該分段休息，以免眼睛過勞。這些活動會減低我們的自然眨眼反射作用，令眼睛不適，出現紅筋和眼乾的情況。
- 為子女提供一個光線均勻、無刺眼強光或反光的理想溫習環境。孩子在閱讀時應定期閉目休息。

- 教導子女不要在攜帶尖銳物品時步行或奔跑。這些物品例如鉛筆、鑰匙、雨傘、剪刀、波板糖棍、未煮熟的意大利麵、飲管或電線等，均有機會令眼睛受傷。
- 教導孩子要與電視螢幕保持最少 3 米 (8 至 10 呎) 的距離。應該在柔和光線下看電視。

## 太陽眼鏡和保護

太陽釋放的紫外光 (UV) 可損害您的眼睛和皮膚。我們建議不論老少都應該配備一副太陽眼鏡。為保護我們的靈魂之窗，太陽眼鏡必須符合以下條件：

- 配有大塊鏡片和完全遮蓋雙眼；
- 大小適中或緊貼面部；
- 孩子覺得舒適；
- 標籤註明具備 99-100% 的紫外線 A (UVA) 及紫外線 B (UVB) 保護功能，以及
- 連接的眼鏡繩受力拉開時會容易脫落。

如果您的孩子要佩戴矯視鏡片或眼鏡，應檢查鏡片是否有防紫外線 (UV) 的功能。

帽子可能發揮更佳的防曬效果。對孩子來說，可以遮擋陽光直射面部和眼睛的帽子，可能比太陽眼鏡更為舒適。孩子在烈日下玩耍時應該戴上帽子，以免太陽灼傷皮膚和損害視力。

## 我的孩子可能有色盲嗎？

有些兒童，大多數為男孩子，對於分辨若干種顏色會有困難。儘管他們**能夠**看到顏色，但卻難以辨別某些顏色。有些顏色看起來一樣，會較難去分辨，例如灰色和紫色。

若擔心孩子可能有色盲，您應該找一位眼

科醫生為其進行一項簡單的眼睛辨色測試。這樣將有助家長明白及處理子女在涉及顏色的學習過程中所遇到的種種障礙。

## 需要更多資料

如果您需要更多有關衛生當局進行的視力測試的資料，請與您居住地區的公共衛生機構聯絡。

若需在您區內尋找視光師，請致電 604-737-9907 聯絡卑詩省視光師協會 (BC Association of Optometrists)，或免費長途電話 1-888-393-2226，或瀏覽 [www.optometrists.bc.ca](http://www.optometrists.bc.ca)。

若需要更多有關紫外線輻射及視力的資料，請參閱HealthLink BC File (卑詩健康結連檔案) [#11 Ultraviolet Light](#)。您亦可參閱HealthLink BC File (卑詩健康結連檔案) [#53a 幼童及眼睛健康](#)。

如欲了解較多 HealthLink BC File 課題，請瀏覽 [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm) 網頁，或到訪您區內的公共衛生單位。

如要獲取卑詩省的非緊急健康資訊和服務，可點擊 [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)，或致電 **8-1-1**。

失聰或弱聽人士如需協助，在卑詩省內可致電 **7-1-1**。

我們可按要求，提供 130 多種語言的翻譯服務。