



小學適齡兒童及視力 Elementary School Age Children and Their Vision

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（尤其是患有近視及看遠方物體模糊不清者）可能會覺得看東西的感覺人人一樣。

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較另外一隻弱。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，大腦會在視力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。如果不給予醫治，便會導成永久問題。

視力問題通常與家族病史有關。如果你知道家族成員有視力問題，便應該為孩子安排眼醫（視光師或眼科醫生）為其進行眼睛檢查。如果你留意到孩子眼睛或有任何問題，便更應盡快作檢查。

視力問題及徵狀

若你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醫（視光師或眼科醫生）。

- 視力模糊
- 頭痛
- 眼睛發紅、痕癢或流眼水
- 眯眼或擦眼睛
- 過度眨眼
- 遮擋或緊閉一隻眼睛
- 將物件放得太近雙眼
- 閱讀和看電視時距離很近
- 避開需要遠距離視力的活動
- 學校表現欠佳
- 身體協調欠佳，體能活動時顯得笨拙

保護兒童眼睛的安全措施

你可以預防孩子眼部受傷及加強保護眼睛安全措施。

- 教導兒童如何安全玩玩具和遊戲。
- 進行需要近距離觀看的活動時，例如看電腦屏幕、電子遊戲機或電視，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。孩子閱讀時應不時停下來，讓眼睛得到休息。

- 教導子女在拿著尖銳物件時，不要走動或奔跑。這些物件例如鉛筆、鑰匙、雨傘、剪刀、波板糖棍、未煮熟的意大利麵條、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

太陽釋放的紫外光線 (UV) 可損害眼睛和皮膚。我們建議不論老少都應該佩備太陽眼鏡。為保護我們的靈魂之窗，太陽眼鏡必須符合以下條件：

- 配有大塊鏡片和包邊設計，能完全遮蓋雙眼；
- 大小適中，佩戴舒適；
- 標籤註明具備 99-100% 的紫外線 A (UVA) 及紫外線 B (UVB) 保護功能；及
- 連接的眼鏡繩當受力拉開時可以容易脫落。

如果你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) 功能。

帽子能遮擋面部，為保護雙眼發揮更佳防曬效果。對孩子來說，戴帽較戴太陽眼鏡更輕便。孩子在陽光下玩耍便要戴帽，以防止灼傷和損害視力。

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。他們能看到顏色，但或難於分辨若干顏色。有些顏色在他們看來都一樣，或難以區分。灰和藍的分別便是其中一例。

若擔心孩子可能有色盲，你應該找眼醫（視光師或眼科醫生）為孩子進行簡單的眼睛辨色測試。測試可以助你明白和處理孩子在學習涉及顏色方面的事物時會遇到的困難，。

其他詳情

如果你需要更多有關衛生機關進行的視力測試資料，請聯絡區內衛生局。

如需在區內尋找視光師，請聯絡卑詩省視光師協會 (BC Association of Optometrists)。請撥：
604-737-9907 或免費長途電話：1-888-393-2226，或瀏覽網站：www.optometrists.bc.ca（英文網站）。

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 紫外線輻射](#) 及 HealthLink BC File（卑詩健康結連檔案）[#53a 幼童及視力](#)。

如欲了解較多 HealthLink BC File 課題，請瀏覽 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，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。