



小學學齡兒童及其視力 Elementary School Age Children and Their Vision

兒童的視力會一直發育，直至 8 歲左右。到那時，兒童的視力發育便已完成，再進行矯正就不容易了。

我的孩子需要檢查視力嗎？

孩子自己可能不知道視力出現問題。兒童的視力變化可能發生得非常緩慢，他/她可能會認為每個人看到的東西都完全相同，尤其是如果孩子出現近視，遠處的物體顯得模糊，他/她更會有這樣的想法。

某些問題如果不及早加以糾正，可能會導致永久性的視力受損：

- **對眼**（斜視）是一種因眼肌將單眼或雙眼牽引至錯誤的方向而導致的病症。
- **懶惰眼**（弱視）的症狀是一側眼睛的視力較另一側差。兒童的大腦會忽視視力較差的眼睛，而使用視力較好的眼睛來看事物。如果不加以治療，兒童的大腦便會在視力較好的眼睛中產生清晰的圖像，而在視力較差的眼睛中產生模糊的圖像。

視力問題通常都有家族史。如果您知道家族中有視力問題，尤其是如果您有所擔憂，應請眼科專家（驗光師或眼科醫生）為您的孩子檢查眼睛。

有哪些視力問題？它們有哪些症狀？

如果您注意到以下任何跡象或症狀，應帶孩子到您的家庭醫護人員或眼科專家處就診：

- 視力模糊；
- 頭疼；
- 紅眼、眼部發癢或多淚；
- 斜眼或揉眼；
- 眨眼過於頻繁；
- 遮住或閉上一隻眼睛；
- 把物體拿得離眼睛很近；
- 閱讀或看電視的距離很近；
- 避免從事需要看遠處物體的活動；
- 在學校表現不佳；或
- 在體育活動中缺乏協調性或笨手笨腳。

我如何才能幫助孩子預防眼部受傷？

您可以幫助孩子預防眼部受傷，增進孩子的用眼安全。

- 教導孩子安全地玩玩具和做遊戲。
- 在從事近距離用眼活動（例如使用電腦、玩視頻遊戲或看電視等）的過程中停下來休息，避免眼部疲勞。這些活動會減少自然的眨眼反射，並引起眼部疼痛、紅眼或乾眼。
- 提供光照均衡、沒有強光或反射的環境讓孩子做作業。孩子閱讀期間，應該經常停下來休息。

- 教導孩子，在手拿銳利物體時不要走路或跑步。諸如鉛筆、鑰匙、雨傘、剪刀、棒棒糖棍、生的乾意大利面、吸管或電線等物體有可能造成眼部損傷。
- 教導孩子，看電視時應坐在離電視機至少 3 米（8 至 10 英尺）遠的地方。把電視機放在一個能減少反射光或光線柔和的位置。

戴太陽眼鏡或採取其它保護措施可行嗎？

太陽照射所產生的紫外線（UV）會導致眼部損傷，並傷害皮膚。

我們建議兒童和成人佩戴太陽眼鏡。為了起到保護眼睛的作用，太陽眼鏡應當：

- 有較大的鏡片和環繞形設計，能夠完全遮住眼睛；
- 大小合適，佩戴舒適；
- 配有 99% 至 100% 有效防 UVA 和 UVB 的標籤；並且
- 沒有繩索配件。繩索配件有勒住頸部的風險，所以不建議使用。如果使用繩索配件，應能夠容易地將其拉下。

如果您的孩子佩戴矯正鏡片或眼鏡，應確保鏡片或眼鏡具有防 UV 功能。

帽簷能遮住臉和眼睛的帽子，其防曬效果可能更佳。讓兒童堅持佩戴帽子也比讓他們堅持佩戴眼鏡來得容易。兒童在陽光下玩耍時應佩戴帽子，以防止曬傷及任何視力損傷。

我的孩子有沒有可能是色盲？

部分兒童看不見某些顏色，這一情況在男孩中的發生率要高於女孩。他們能夠看到顏色，但在辨別顏色時可能會出現一些困難。對他們來說，某些顏色可能會看起來相同，難以區分，比如灰色和紫色。您可以請眼科醫生為您的孩子進行一次簡單的色覺測試，以排查隱憂。這有助於您理解

並處理孩子在學習有關顏色的內容時出現的任何問題。

更多資訊

如需了解更多資訊，請參閱：

- [HealthLinkBC File #11 紫外線輻射](#)
- [HealthLinkBC File #53a 幼兒及其視力](#)

如需了解有關視力篩查的更多資訊，請聯繫您當地的公共衛生單位。

如需查找您當地的驗光師，請致電 604-737-9907 或撥打免費電話 1-888-393-2226 聯繫卑詩省驗光師協會（BC Association of Optometrists），或訪問其網站：
www.optometrists.bc.ca。

如欲了解較多 HealthLinkBC File 課題，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 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。