

幼兒及其視力 Young Children and Their Vision

視力健康對孩子的整體健康與發展至關重要。您可透過健康飲食、多到戶外活動、遠離電子屏幕，以及定期帶孩子去看眼科醫生進行全面眼科檢查，來促進孩子的視力健康及發育。

我的孩子視力發育程度如何？

嬰兒一出生就能看見周圍的事物，但需要學習如何使用眼。他們要學會如何對焦、追隨物體，以及同時使用雙眼；還要學習手眼協調，以及辨別人或物件的距離。

兒童於一歲左右就應能判斷距離，且具備良好的手眼協調，能夠抓、拿及扔擲物體。

於學齡前階段，兒童的手眼協調及精細運動所需的視力技能將會進一步發展。他們亦會學會如何分辨顏色、形狀、字母及數字。

兒童的視力隨著成長而不斷發展，但當他們年齡漸長，視力問題就更難矯正。所有兒童就讀幼兒園或之前，都必須接受全面的眼科檢查，確保他們在此重要的視力發展時期解決任何視力問題。

兒童是否應於幼年期矯正視力？

是的，某些視力問題需於幼年時矯正，以避免視力永久受損。

- **內斜視（斜視）**是一種因眼肌將單眼或雙眼牽引至錯誤方向而引致的病症
- **懶惰眼（弱視）**的徵狀是一側眼睛的視力比另一側較差，就算使用眼鏡或其它矯正輔助工具。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。兒童應於早期階段接受治療。如不加以治療，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，此症狀可成為永久性

患有視力問題的兒童通常都有家族病史。如果您知道家族中任何人有視力問題，應在兒童 3 歲或之前請眼科專家（驗光師或眼科醫生）為其檢查眼睛。如果您注意到任何可疑情況，更應及時帶子女接受檢查。如果未經檢查，某些視力問題或視力變化可能難以察覺或留意。

驗光師建議，無論是否有任何疑慮，都應該在孩子 6 到 12 個月大時帶其進行首次例行眼科檢查；所有兒童在就讀幼兒園之前，都應該至少接受一次由驗光師或眼科醫生進行的全面眼科檢查，確保孩子於這個重要的視覺發展時期，任何視力問題皆能獲得解決。

我應留意哪些跡象及徵狀？

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：

- 眼部發紅、發癢、多淚或有分泌物
- 斜眼或揉眼
- 眨眼過於頻繁
- 上眼瞼下垂
- 遮住或閉上一隻眼睛
- 歪著頭，或頭部姿勢奇怪
- 對光線敏感
- 難以集中注意力
- 把物體拿得離眼睛太近
- 抱怨頭痛
- 避開從事需要看遠處物體的活動
- 難以找到或撿起小物件
- 目光難以聚焦，或難以進行眼神交流
- 鬥雞眼或斜眼
- 難以用目光追隨物體或人
- 不願意閱讀書本或看屏幕
- 容易撞到物品

兒童如何接受視力檢查？

即使孩子還未開始說話或閱讀，也可接受眼科檢查。視力檢查可能會檢查兒童的：

- 眼部健康

- 眼肌運動
- 清晰看見物體的能力
- 辨別物體距離的能力
- 辨別顏色的能力

我如何協助孩子促進眼部健康及預防眼部損傷？

您可透過以下方式減低孩子眼部損傷風險，並促進眼部安全：

- 切勿讓兒童把玩尖銳物品，例如飛鏢、剪刀或尖銳玩具等。讓兒童使用適合其年齡的安全剪刀，並從旁監督
- 教導良好的衛生習慣，例如觸摸眼睛前洗手
- 切勿讓孩子燃放煙花或站在燃放煙花的人附近
- 在進行可能導致臉部受傷或撕裂傷的活動（例如冰球）時，請確保孩子佩戴貼合、有臉部保護功能的安全帽。讓孩子遠離其它正在把玩銳利物體的較年長兒童
- 教導兒童於步行或跑步，切勿手握諸如鉛筆、棍棒或剪刀等銳利物體
- 讓兒童遠離電動工具、鏟草機或化學品。妥善存放這些物品，並存放在兒童無法觸及的地方
- 2 至 4 歲兒童每天觀看屏幕的時間不應超過一小時；鑑於螢幕時間可能對兒童社交發展產生影響，除非在家長陪同下進行即時視訊聊天外，建議 2 歲以下的幼兒避免觀看屏幕。
- 教導兒童，收看電視節目時應與電視機保持至少 3 米（8 至 10 英尺）的距離，電視機應放於反射光減少或光線柔和的位置。
- 為孩子做個好榜樣，自己也佩戴護目器材。

戴太陽眼鏡或採取其它保護措施是否有效？

太陽產生的紫外線（UV）會損害眼睛並傷害皮膚。我們建議兒童及成人皆佩戴太陽眼鏡。為了起到保護眼睛的作用，太陽眼鏡應滿足以下條件：

- 有較大的鏡片及環繞形設計，能夠完全遮擋眼睛
- 大小合適，佩戴舒適
- 有 99 % 至 100% 有效預防 UVA 及 UVB 的標籤
- 如果使用繩索配件，應能夠輕易脫戴。繩索配件如果不能輕易脫下，就有勒住頸部的風險

如果您的子女佩戴矯正鏡片或眼鏡，應確保鏡片或眼鏡具有預防 UV 的功能。

帽簷能遮住臉和眼睛的帽子，防曬效果可能更佳。與佩戴眼鏡相比，兒童佩戴帽子可能更為容易。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。欲瞭解詳情，請參考 [HealthLinkBC File #11 紫外線輻射](#)。

我的孩子會否是色盲？

部分兒童無法辨識顏色。男童有此問題的機會大於女童。他們能看到顏色，但他們可分辨的光譜少於非色弱的兒童。對他們來說，某些顏色看起來可能非常相似，難以區分，比如紅色及綠色。

您可以請眼科醫生為兒童進行一次簡單的色覺測試，以排除任何疑慮。這有助於您理解並處理兒童於學習有關顏色的內容時可能出現的任何問題。

更多資訊

如需瞭解有關視力健康的更多資訊，請聯絡您當地的公共衛生單位。

如需查找您當地的驗光師，請聯絡卑詩省驗光師協會（BC Association of Optometrists），電話 604-737-9907 或撥打免費電話 1-888-393-2226，或參考網站：<https://bc.doctorsofoptometry.ca>。

如需查找有關更多話題的 HealthLinkBC 文檔，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files 網頁，或訪問您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請訪問 www.HealthLinkBC.ca，或致電 8-1-1（免費電話）。失聰和弱聽人士如需協助，請致電 7-1-1。若您需要，我們亦可提供 130 多種語言的翻譯服務。