



驗眼，不只看度數！

很多家長都誤以為，孩子檢查過沒有近視、遠視及散光後，又或孩子已配戴合適度數的眼鏡，便認為孩子視力正常。但其實這樣只代表了孩子有良好的視力（視覺清晰度），及能清晰地看到事物，但並不表示孩子可以準確及有效率地看到目標物。

TEXT * 許卓琦 ILLUSTRATION * Honkaz

事 實上，良好的視覺系統，除了需要可清晰地看到影像外，還需要有以下 3 個部分：

1. 良好的雙眼協調

雙眼協調是指左右眼能互相配合地對準目標物，使我們能看到單一的影像。如果雙眼協調能力不足（即患有斜視），孩子於看書 / 黑板時出現重影的情況，閱讀及抄寫便會容易出現錯漏，而且容易感到疲倦。

2. 良好的遠近焦點轉移系統

這是指眼睛能快速和準確地轉移不同遠近的焦點，使我們望遠近事物時，都能立即看到清晰的影像。有良好的遠近焦點轉移功能，當孩子抄寫黑板時，便能輕易地把遠距離的黑板及近距離的書本都看得清楚。

3. 良好的視覺追蹤系統

視覺追蹤是指眼睛能順暢地跟著物件移動，或從一件物件快速轉移焦點至另一件物件上，使我們能迅速及準確地對準每個要看到的目標位置。這樣，當我們閱讀時，雙眼便能對準書本 / 黑板上每一個文字，追蹤每一句及每段落。不會出現跳行跳字或重讀的情況。因此即使有「良好視力」的孩子，亦有可能會出現視覺問題。

戴眼鏡未能改善

Joanne (化名)，8 歲，自小已經不喜歡看書，事實上，她要花比其他同學多的時間才能讀完一篇課文，而且間中會讀錯讀漏。除了讀書，Joanne 選擇去問別人多於用眼睛去尋找答案，當真的要去看的時候，她看得亦不夠仔細，如：她需要在書桌找鉛筆，她經常都找不著，當媽媽指出該物件的所在位置，才發現該物件竟然近在眼前，她卻沒有留意到，媽媽初時以為是 Joanne 不夠細心及大頭蝦。Joanne 又不善於球類活動，如於打羽毛球時，她常因未能看準球的位置，揮拍落空，常被哥哥取笑。

其實 Joanne 自小學 1 年級已開始配戴近視眼鏡，父母一直也沒有為意視力正常的她視覺出現了問題，更沒有想過她對讀書的壞印象，其實是源於她的視覺障礙。直至當 Joanne 與老師談話時經常不正望老師，父母才察覺到當她雙眼望著一件物件時，兩隻眼並未能同時對準，經檢查後才確認患有斜視。

很多時候，視覺出現問題的孩子就如 Joanne 一樣，由於他們從小看到的影像已經如此，他們亦不知其他人看得怎麼樣而無從比較，以致他們即使視覺出現問題也不懂得投訴。因此，家長應在日常生活中多留意孩子的行為和表現，有沒有視力問題引起的癥狀。

視力問題徵狀包括： 孩子日常表現：

1. 一隻眼珠明顯或偶爾向外斜開 / 向內走近鼻樑的現象（0-6 個月的嬰兒偶爾出斜視現象乃屬正常）
2. 經常眼紅 / 流眼水
3. 細看事物時常眯起眼睛或皺起眉頭
4. 經常揉眼或眨眼，眼睛經常感到疲倦
5. 看書本時面部非常貼近書本（正常閱讀距離為 30-40cm）
6. 閱讀時蓋上一隻眼睛
7. 逃避玩球類活動或有較差的球類活動表現
8. 常被小東西絆倒或碰跌身旁的東西

孩子會訴說：

1. 閱讀時或之後頭痛、眼痛
2. 看見重影
3. 看近物或看書報時視力模糊
4. 閱讀時，文字會走動

如家長發覺孩子有上述的情況發生，孩子的視覺功能可能已出現了問題，請盡早找專業視光師（已註冊為第一部分）作詳細的檢查。可是，視覺功能障礙從外觀上是不容易被發現的，要確保小學生有良好視覺系統學習，當孩子 5 歲時，家長應帶孩子進行第一次的視覺檢查，期後，應每年進行一次定期的視覺檢查或依視光師的建議進行覆檢。確保孩子的視覺發展正常，以滿足他們生活及學習視力的需要。如發現有問題，應盡早讓孩子接受合適治療，無論是配戴眼鏡或眼肌訓練，好好保護孩子的視覺系統。📖

一個基本的視覺檢查應包括：

- 視力及度數測試
- 檢查孩子有否度數（包括近視、遠及散光）或弱視問題
- 雙眼協調評估
- 檢查孩子有否斜視問題
- 眼球轉移功能評估
- 焦點轉移幅度及效能評估
- 立體感
- 顏色視覺



助展會團隊

許卓琦 助展會註冊視光師（第一部分）

助展會成立於 1993 年，本著「順天而行，助展潛能」的信念，為 0-18 歲在發展上有差異的嬰幼兒、兒童及青少年提供全面性專業評估、治療及補救教育服務的私營機構；宗旨為幫助孩子們突破成長困局，促進其身、心和腦神經的自然發展。同時，本會亦為家長、教育界、復康界、社會服務界同工提供專業諮詢及培訓。