



一 · 日常生活篇

1 觀看電視

雖然未有證據顯示觀看電視會傷害視力，但長期將焦點集中於一個近的物件，容易令眼睛疲勞，甚至出現「假性近視」現象。

建議可進行簡易的「焦點調節練習」。先望向一個近的物件，然後再望向一個遠的物件，期間要調節令影像清晰，反覆練習可改善「假性近視」問題。

2 個人衛生

洗臉時可同時清潔眼瞼，避免用手揉眼，以防細菌感染或弄傷眼睛。枕頭袋要經常清洗，以防細菌滋生。



3 季節性注意事項

天氣乾燥時，應使用人造淚水滋潤眼睛；夏天游泳時，亦要緊記配戴泳鏡。

4 小心外物

家中傢俱的銳角、尖器，都要小心處理，化學物品亦要小心存放。



5 戶外工作

戶外工作時，須配戴防紫外線的眼鏡或太陽眼鏡。

二 · 隱形眼鏡篇

香港現時有大約60萬人配戴不同類型的隱形眼鏡。只要依從正確的驗配及護理程序，配戴隱形眼鏡其實是十分安全的。一對合適而清潔的鏡片，能令用者配戴時更感持久舒適，同時獲得清晰的視力，也大大減低感染及發炎的機會。

配戴及護理提示：

- 1 處理隱形眼鏡、藥水及有關配件前，應以皂液洗手
- 2 廁所環境潮濕，容易滋生細菌，應避免於廁所處理或存放隱形眼鏡
- 3 指甲要修剪妥當，以免配戴隱形眼鏡時，指甲割損角膜或鏡片
- 4 化妝前應先戴上鏡片；落妝前應先除下鏡片
- 5 每三個月更換消毒容器

- 6 開啟隱形眼鏡護理藥水後一至三個月內便應棄置
- 7 不可隨意延長鏡片及藥水的使用日期
- 8 長期配戴者應最少半年驗眼一次
- 9 並非所有隱形眼鏡都適合於睡眠時配戴，配戴者應遵從眼科視光師的指示
- 10 懷孕婦女可配戴隱形眼鏡，但宜諮詢眼科視光師，一般情況不會有問題，但或有機會在懷孕期間出現輕微度數調整
- 11 游泳人士應選配每日拋棄型隱形眼鏡，並於泳後即時棄掉鏡片，以減低海水或池水中微生物及細菌存留的機會

三 · 電腦篇

不論成年人或學童，都經常使用電腦；而部份上班一族更需要長期對著電腦工作。有研究顯示，約七成電腦使用者都曾經患上「電腦視覺綜合症」(Computer Vision Syndrome, CVS)，即每日使用電腦超過2小時後所產生的眼睛及身體不適。這些不適由於都與視覺有關，因而被統稱為電腦視覺綜合症。其症狀包括：

- 1 眼紅、眼部疲勞及乾澀
- 2 視力模糊、疊影
- 3 眼鏡度數加深
- 4 辨色能力降低
- 5 對焦能力減弱
- 6 頭、背、頸、膊酸痛

要預防電腦視覺綜合症，可從護眼、電腦擺放及休息多方面著手：

- 1 眼睛要與電腦屏幕保持50-70厘米距離
- 2 電腦屏幕的中心應較眼睛水平低20-25厘米，形成一個約10-15度的下視角
- 3 注意室內照明光線，盡量減少眩光、陽光及反射燈光
- 4 保持螢光幕清潔，增加清晰度
- 5 使用較大的液晶顯示屏
- 6 緊記20、20、20口訣：每使用電腦20分鐘，稍稍休息20秒，望向20呎以外的物件，並作適當的手部、肩部、頸部及腰部運動
- 7 多眨眼保持眼睛濕潤
- 8 配戴隱形眼鏡人士可依照眼科視光師指示使用人工淚液
- 9 配戴一副電腦專用的眼鏡及定期驗眼



視野分析儀