



兒童護眼

小貼士



1. 多進行日間戶外活動

研究顯示兒童每日在日間進行1至2小時戶外活動，可以預防近視

2. 在足夠燈光下閱讀

在閱讀或進行其他近距離工作時，須確保環境光線充足



3. 保持適當坐姿及閱讀距離

- 頸和背部要保持挺直，並保持最少40厘米的閱讀距離
- 在閱讀或書寫時，應避免視線或筆尖被手遮擋

4. 適當休息

在近距離工作時，每20分鐘休息最少20秒，期間望向20呎外的景物



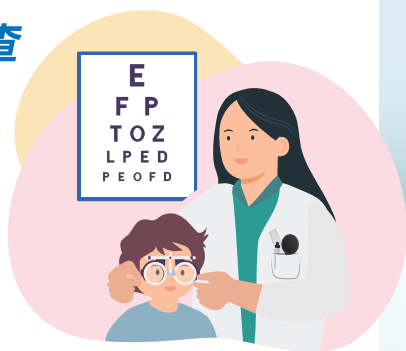
5. 配戴「足度數」的眼鏡

- 如有近視，兒童須根據眼科視光師的建議，配戴「足度數」的眼鏡
- 使用控制近視鏡片時，需要確保長期配戴，以維持控制近視效果
- 長期配戴「足度數」的眼鏡不會增加近視加深的風險



6. 定期進行綜合眼科視光檢查

- 定期進行綜合眼科視光檢查可及早發現兒童的眼睛問題，在出現嚴重眼睛問題前儘早處理，避免情況惡化
- 若錯過兒童視覺發展的關鍵時期，視覺問題例如弱視便有可能變得難以改善



香港理工大學眼科視光學診所

查詢: <https://polyu.hk/FKIBM> 電話: (852)2766 5225

網址: <https://www.polyu.edu.hk/so/>

Scan QR Code
for English Version

