**培養用眼好習慣，請你跟我這樣做**

文／雷少宇醫師 旭明眼科診所院長

後天近視的發生，雖然目前尚未完全清楚詳細機轉，但是太長時間的「連續近距離用眼」絕對是重要的關鍵之一。因此，要保護好小朋友的視力，重要的關鍵就是八字口訣──多遠少近、時間中斷。

**兒童調節力強，看遠看近都清楚**

小朋友的睫狀肌調節力特別強，可以配合當下的用眼方式，改變水晶體的形狀與曲率。即使眼球處於遠視的度數下，小朋友仍然可以輕輕鬆鬆看清楚很近的東西。舉例來說，對遠視100度的大人來說，如果讀書看報時靠得太近，就會相當吃力，但是對遠視100度的小朋友，即使把書拿到眼前10公分，也能看得一清二楚。

這是小朋友與成年人眼睛重要的差異之一。因此，大人會因為老花、太近看不清楚，而自然地把東西拿遠一點看；相反地，小朋友因為遠近都看得清楚，如果沒有適度的保持距離並養成習慣，很容易就會靠得太近。

**兒童「人小手短」要小心越看越近**

再者，小朋友與大人的用眼習慣還有一個差異來源，就是身高的因素。以大人的身高與手長來說，就算有點彎腰駝背，眼睛與書本的距離都能輕輕鬆鬆地超過35公分、甚至40公分。但對小朋友來說，由於「人小手短」，就算是用力的挺直身體、雙手伸直，都只能勉強達到30～35公分。這種用盡全力的姿勢自然不可能維持太久，一定會漸漸放鬆變成「懶骨頭」而「越看越近」。

**充足燈光、適當桌椅加上正確姿勢**

要如何避免這種情形呢？燈光和桌椅的選擇就很重要了。

燈光照度必須適中，照度太低容易因看不清楚而拉近距離，照度太亮也會容易產生眩光與反光。依據CNS國家照度標準以及國民健康署的建議，寫字讀書時，照度要在350～500 lux之間（註），所以，細心的家長可以自己準備一個簡單的照度計，測量家中小朋友在各種活動範圍的照度是否足夠。

其次，書桌跟椅子的高度也是關鍵。書桌過高或椅子過矮，眼睛離桌面自然太近；但書桌過低或椅子太高，則容易彎腰駝背、後背懸空。那要怎樣的距離才適當呢？爸媽可以把握另一個口訣「腳踏實地、往後靠背、手肘平放」。第一，椅子的高度要讓小朋友能踏地，若椅子太高，建議要擺個椅凳，而且坐椅子時一定要正坐、往後靠椅背。第二，桌椅的相對高度，要讓小朋友的前臂能自然平放在桌面上，不宜過度懸空或彎曲。如此才能使小朋友的閱讀寫字保持30公分以上的恰當距離。

**書籍字級要夠大，握筆姿勢要正確**

現在大家都在鼓勵孩子多多培養閱讀習慣，這是非常好的，但是我們要幫小朋友盡量選擇字級大小適中的書籍。因為字級過小的書籍，小朋友常會不自主的拉近閱讀距離。

當小小孩慢慢長大，開始學寫字時，又會有另外一個問題出現，就是握筆姿勢。小朋友握筆通常都會握得太低，或者筆太垂直，使得眼睛無法從正上方看到寫字內容，所以就會很容易出現歪頭的動作，如此也容易導致近視、甚至視差。

**用眼距離越近，持續時間就要越短**

另外一個重要關鍵就是：時間中斷。特別是年紀越小的孩子，因為身高不夠高，就算盡力挺直身體，也沒辦法離書本太遠，因此連續用眼的時間一定要越短越好。打個比方，近距離用眼就像烤肉一樣，書桌像炭火，眼睛像肉。當肉離火越遠，就算烤一陣子都可能只有溫溫的；但肉離火越近，兩三下肉就焦了。因此距離越近，時間就要越短，絕對不可以用一樣的時間標準，應用在不同的近距離活動上。

**保護視力原則：多遠少近、時間中斷**

綜合以上的各個細節，都是環繞「多遠少近、時間中斷」，通常我會建議每30分鐘，要往遠凝視5～10分鐘，只要能把握這個重要觀念，相信就能夠好好維持小朋友寶貴的視力。

我在門診中，常常會花時間討論一下小朋友有哪些近距離用眼行為，比如說：看手機、用平板、閱讀、寫字、剪紙、畫畫、拼豆或玩積木（這項家長最常疏忽！）等，都是要特別注意小心的，反而保持距離、適當地看電視，對控制近視是有幫助的。此外，研究發現：適當的戶外活動，對於控制近視也有相當的幫助，鼓勵爸媽假日時多與孩子到戶外踏青，增進親子感情又能保護視力，一舉數得！

※ 註：lux為照度的單位。照度取決於光源的發光強度，以及被照體和光源之間的距離，可以使用照度計測量。