

幼兒良好視力 先天後天相輔相成

初生嬰兒的視力其實相當有限，由於視網膜上對視力最敏感的黃斑區，在出生時結構上尚未完整，要待出生後才會繼續發育。嬰兒大約要到四個月後，才有和成人相當數量的感光細胞。

其實，良好的視力是可以靠後天「培育」出來，父母除了要留意初生嬰兒的視覺發展、及減少用閃光燈替初生嬰兒拍照外，這階段可多與孩子進行訓練手眼協調的遊戲，如砌積木、畫畫等，從而提升手眼協調的能力；但最重要的是，父母這段時期是要保護孩子眼睛及觀察留意其視覺發展！

視力檢查尤其重要

近視、遠視、散光、斜視、弱視等等都是先天的，而3至8歲是視覺系統發展的關鍵時期，如能及早發現問題，視力可被矯正的機會較大。

3歲後的兒童可以接受全面眼科視光檢查，換言之，良好視力是先天加上後天保護，衛生署母嬰健康院為所有4歲的兒童提供視力普查服務，以確保他們的視覺發展正常。

預防近視有妙法

兒童的近視成因可分為先天及後天因素。先天因素包括遺傳及種族，後天因素主要由不良的閱讀習慣等問題所造成。雖然先天因素不可改變，但要預防或減慢近視加深的速度，父母可以留意以下幾點：

- 當孩子開始上學，父母可留意他們做功課或閱讀時，有沒有趴在檯上，或眼睛與書本的距離太近的壞習慣。
- 父母要提醒孩子閱讀時最少應保持30至40cm的距離（電腦則以70cm距離為佳）；提醒他們不要在行車中或床上閱讀；確保孩子在足夠的燈光下閱讀、活動，並每30分鐘稍作休息；看電視時，距離螢幕愈遠愈好。
- 放假時，父母應多與孩子進行戶外活動，例如：放紙鳶、打波等，切勿讓他們在休息時段進行與眼部有關的活動，及避免他們養成看電視或打遊戲機的習慣。

此外，父母要留意，與孩子進行戶外活動時，或正值陽光普照的時候，應為他們預備帽子及防紫外線的太陽眼鏡來保護眼睛。

- 平時要讓孩子有充足睡眠讓眼睛得到休息、保持均衡飲食，多吃菠菜、粟米、紅蘿蔔等含豐富維他命A、C、E、胡蘿蔔素的食物，均有助保持眼睛健康。
- 注意衛生，經常保持孩子的眼睛清潔，例如：保持雙手清潔，教導他們避免搓擦眼睛；勤清洗枕頭、被褥等，以減少穢物令眼睛敏感。



撰文：
慈慧幼苗親子學堂教育
心理學家團隊



babyparent.org

樂在自然，學在自然 親子遊5大精選推介

大自然是最好的生態教室，比起課本的理論，零距離接觸、感受大自然的奧妙，更能傳遞生態環境保護的理念，「透過認識、繼而欣賞、愛惜大自然！」



1. 市區公園認識常見植物
大自然與我們近在咫尺，市區公園毋須長途的車程、大量的體能，便可欣賞四季自然生態。「怕羞草為何會動？葉子為何變紅？鳥為何樹上築家？」孩子探索大自然的好奇心由此起！



2. 天然海岸學習海洋保育
夏日到海邊玩是受歡迎的消暑活動，香港擁有豐富的海岸生態，有否試過帶孩子認識這些小生物呢？圖中的小旋渦，原來是玉螺BB的家！緊記眼看手勿動，學習如何自然共存！



3. 夜行了解另類香港生態
日夜生態大不同，不妨享受夏風夜涼、大自然的寧靜。家長應樹立好榜樣，盡量減低對生物的影響，放慢腳步、減低聲量、電筒配紅色玻璃紙，小動作足以影響孩子對待大自然的態度。



4. 接觸奇岩怪石賞識地貌
地質一定沉悶嗎？郊遊時，發揮孩子想像力和創意，為石頭命名實在樂趣無窮！貴為「香港聯合國教科文組織世界地質公園」，有興趣和孩子探索香港火山、尋找奇岩怪石嗎？



5. 在農地間認識生態循環
昆蟲、雀鳥、農作物，三者有何關係。走進菜田，除可體驗粒粒皆辛苦的農夫生活，認識時令蔬果之外，孩子驚人的觀察力和邏輯思維，定必發現動植物在食物鏈扮演的角色與關係！

生態教育是很好的
親子活動！除了能帶來美好的家庭回憶及
促進親子關係，更能在孩子心中
種下環保的小樹苗。

掃描下面QR Code了解更多
免費講座及精選課程：



www.ettc.hk/



www.facebook.com/ETTCHK/

資料提供：綠恒生態旅遊 Eco Travel