



## 2-6歲是眼睛的成長發展期

你好,

孩子依靠眼睛學習, 透過觀察去認知世界。他們的眼睛需要在2-6歲成長期完成發展, 整合出能輕鬆學習、書寫及閱讀的視覺能力。相反, 如果拖延到八歲, 他們的視覺系統還未完全發育, 所造成的傷害將會是不可逆轉的。

我是眼科視光師Catherine, 從事護眼的行業已經超過十年, 希望透過文章加強家長的護眼意識, 做到護眼由家庭開始。自從上次編輯了兒童護眼手冊後, 有家長想多了解哪些活動可以幫助子女眼睛發展。所以這星期花了點時間, 整合一些簡單遊戲, 讓你可利用每天親子時間當遊戲般培養子女的視覺系統。

讀完這篇文章, 你將會認識到:

- 子女需具備哪三種視覺能力, 才可輕鬆學習、書寫及閱讀呢?
- 如果這些能力較弱, 將出現什麼問題?
- 你可以怎樣幫助子女?



Catherine Chow  
周君妍 眼科視光師 上



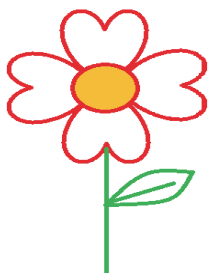
## 雙眼視覺是甚麼？

眼睛就像鏡頭一樣，我們有兩隻眼睛，所以是兩個面鏡頭。如果兩面鏡頭不配合，我們要很費力才有清晰的影像，甚至拍攝出來的影像會出現重影。

所以雙眼視覺是講求大腦與雙眼的配合，是較為高階的能力。不過在衍生雙眼視覺能力前，首先要確保每一隻眼睛視力沒問題（即沒有弱視），及斜視；否則雙眼視覺根本不會好起來。

這樣說比較易理解，試想像如果有其中一面鏡頭比較低解像度（這好比一隻眼弱視的人），或者兩面鏡頭各自追蹤不同的影像（這跟斜視的情況很類似），大腦會慢慢選擇關掉其中一個影像，例如合起一隻眼睛看東西，或擰側面看電視等，以免看出來有重影或很費力等情況。

例子：



右眼：正常視力

+



左眼：弱視

= 大腦不要左眼影像，  
只看見不立體的花

因此，家長認多留意子女有沒有奇怪的用眼習慣，例如：集中看東西時，愛擰側頭或合上一隻眼睛；眼睛在疲勞時，一隻眼或向外或向內走，不能集中等。如有其中一項，請先立即預約註冊眼科視光師或醫生作詳細的檢查及治療，否則雙眼視覺根本不會好起來。

有關子女的奇怪用眼習慣，如果有下載我們的兒童護眼手冊，可參考「十大表徵提示兒童視覺系統或有異常」。若未有下載，可以按這裡。



## 三種雙眼視覺能力影響學習、書寫及閱讀

若果此能力欠佳，  
將出現以下情況：

視覺感知能力  
(visual perception ability)

如果視覺感知能力有問題，那是指眼睛及大腦未能配合發展，令他們難於辨識不同的形狀，字母字形，數字。

精準雙眼協調移動技術  
(fine motor skills)

若雙眼未能協調，孩子在閱讀時，將容易跳行或疲，大大減低他們閱讀的興趣。

手眼協調  
(eye-hand coordination)

如果手眼未能協調，書寫時字體會大少欠一致、不能排列成行、間距欠佳及欠組織等情況。

所以常常說80%的學習能力來自良好的視覺系統就是指這三項能力。這三項能力帶來嚴重，且不必要的學習障礙。

下一頁將介紹一些活動可以幫助學前小孩的眼睛發展。





## 在2-6歲的階段,家長有什麼可以幫自己的小孩?



### 1. 拋豆袋或碌波波:

大小最好是小孩手掌一半至三分二的大小。先來回碌,由比較近的距離開始。然後嘗試拋。

### 2. 砌積木:

不需要規定小孩要怎麼砌,可能只是鬥疊得高或長。

### 3. 填色:

認識不同的顏色,大一點可以注意續少減低出界,要多鼓勵。

### 4. 畫畫:

亂畫也可以,鼓勵小孩留意身邊的事物,然後畫出來。不論畫得如何亦應多作鼓勵,稱讚他們有留意到事物,用色或小細節。

5. 四歲開始可以試砌簡單砌圖,認識形狀。

6. 玩簡單的記憶遊戲。

7. 多出戶外玩,行山,踏三輪車,訓練立體感及平衡力。

四歲開始應每6-9個月找註冊眼科視光師或醫生  
進行一次詳細護眼檢查。